

ማርና ሞሪንጋ

ዶ/ር ኬኬ እንደፃፈው

© መብቱ በሕግ የተጠበቀ ነው
ማንኩሳ አሳታሚ
2006 ዓ.ም

በድጋሚ ታርሞና ተሻሽሎ የታተመ

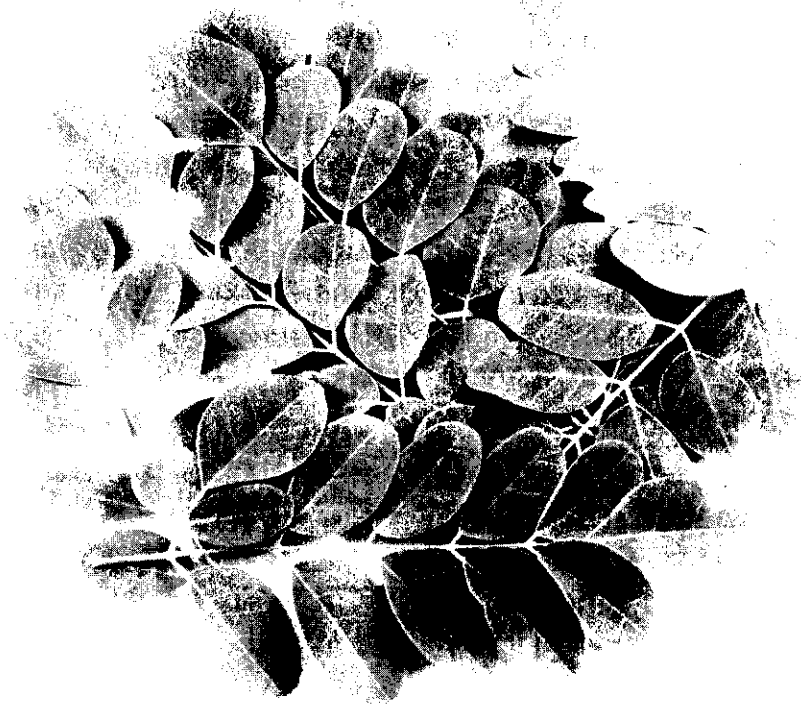
አሀዱ:- ምስጋና ቃል (ክልብ የመነጨ)

ይህንን መጽሐፍ እንዳዘጋጀ የመጀመርያውን ሀሳብ ከማፍለቅ ጀምሮ እስከ ፍፃሜው ድረስ ከፍተኛ የሞራልና የማቴርያል ድጋፍ ላደረገልኝን አቶ አብዱ አርጋው እና ቤተሰቡ (ወ/ሮ ራትያ አብደላ፣ ተማሪ ሰብሪን አብዱ እና ልጅ ሰይድ(ሰሚህ) እና ነኢማ አብደላን ክልብ ላመሰግን እወዳለሁ። በመቀጠልም ለጅማዎቼ ሁሉን ዝናብ (ከወጣቶችና እስፖርት ቢሮ)፣ መለሰ ተክሌ(ጅማ ፋርሚድ)፣ ዘላለም እሸቱ፣ እና ከድጃ አሊ(ጅማ አባጅፋር ክሊኒክ) እንዲሁም ለኢንጂነር ኤፍሬም መዓዛ ከፍተኛ ምስጋናዬን አቀርባለሁ። እንዲሁም መጽሐፉን እንበበው እጅግ በጣም ገንቢ አስተያየት እና ማስተካከያዎችን ለሰጡኝ ለደራሲ ሻለቃ አባይነህ አበራ፣ ሰብሪ አብዱላሂ እና ለኢኮኖሚክስ ባለሙያው ለአቶ ትንሳኤ ወ/ማርያም ለወ/ሪት ኤልሳቤጥ ታደሰ አቶ ናቃቸው ባሹ ከፍተኛ ምስጋናዬን አቀርባለሁ።

ክልኤቱ:- መታሰቢያነቱ

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

ይህ መጽሐፍ መታሰቢያ ይሁንልኝ።



የሞረንጋ ቅጠል

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

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

ክፍል አንድ

ንብ፣ ማር እና የማር ህክምና



የንቦች ተፈጥሮ አስደናቂ ነው። ለእኔም፤ ለእናንተም፤ ለሁላችንም።

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ከህብረ ንብ ስብስብ ውስጥ አብዛኛዎቹ ሰራተኛ ንቦች ሲሆኑ በፆታቸው እንስት ወይም ሴቱ ናቸው። ዋናው ስራቸው ማር፣ ሰም፣ ፕሮፖጊስ እና ሮያል ጂኒን መስራት ነው። እንስቶቹ ንቦች ወደር የሌላቸው ትጉህ ሰራተኞች ናቸው። በሴኮንድ 200 ጊዜ ክንፋቸውን እያራገቡ በየላቱ ቢያንስ እስከ ስድስት ማይል ድረስ በረራ በማድረግ ከአበቦች ላይ ኔክታር የተባለውን ፅጌ ወለላ በመቅሰም እና ወደ ቀፎው ውስጥ በማንጓዝ ለማር ዝግጅት እና ቅመማ የሚያስፈልገውን ዋነኛውን ግብዓት ያቀርባሉ። በመቀጠልም ኔክታሩን ከኢንዱስትሪው ጋር በማብላት ማርን ይሰራሉ። ሰራተኛ

ንቦች መሰውን ጊዜ በስራ የሚያሳልፉ ሲሆኑ በፆታ ግንኙነት አንፃር ድንግል ናቸው።

የሰራተኛ ንብ ተቃራኒ ባህርይ ያላቸው የንቦች ምድብ ደግሞ አውራ ንብ ወይም ድንጉላ ተብለው የሚጠሩት ሲሆኑ ማር ከማምረት ጋር የተያያዘ ቀጥተኛ ስራ የላቸውም። የመሰሉ ጊሳ ስራቸው ከንግስቲቱ ጋር ተራክቦ መፈፀም ሲሆን በሰራተኛ ንቦች ተዘጋጅቶ የሚቀርበውን መና እየተቀለበሱ ንግስቲቱን በፆታዊ ግንኙነት በማጥቃት እንቁላል ከማሳቀፍ ውጭ ሌላ የስራ ድርጅት የላቸውም።

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

ንብ እና ስነ ምግባር

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

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

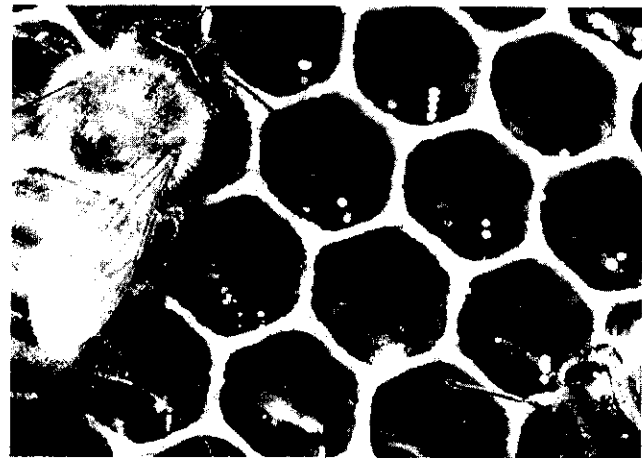
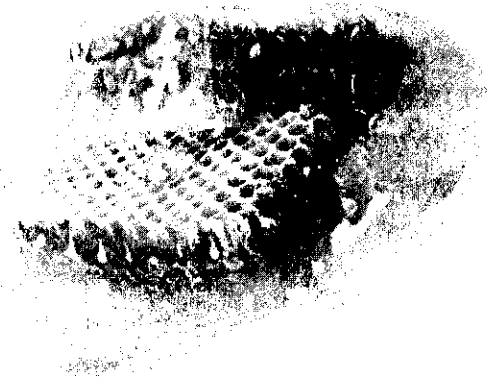
ከአንድ አበባ ወደ ሌላው አበባ ፖለን የተባለውን የአበባ ዘር (ዕጌ ዘር) በማሰራጨት አበቦችን የማራከብ እና የማራባት ተግባርን ይፈፅማሉ። በአለም ላይ ካሉት ባለ አበባ እፅዋቶች ውስጥ 80 ፕሮሰንት የሚራቡት በንቦች አማካኝነት ነው። በዚህ መልኩ ከሚራቡ ንብ ዘራሽ እፅዋት ውስጥ ለምሳሌ ያህል ሱፍ፣ ኑግ፣ ብርቱካን፣ በሶቢላ፣ ለውዝ፣ ፓፓያ፣ አተር፣ ኮክ፣ ወይን፣ ዱባ፣ ጥጥ፣ ማንጎ፣ ዘይቱን፣ ጤና-አዳም፣ ጦስኝ፣ ጥቁር-አዝመድ፣ በርበሬ፣ ባቄላ፣ ሽምብራ፣ ጎመንዘር፣ ተልባ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

ማኅበራዊ ሕይወት

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

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

ከዚህም በተጨማሪ መልዕክቶችን የምታስተላልፈው ፌርሞንን በከባቢ አየር ውስጥ በመርጨት ነው። ይህን ዓይነት የግንኙነት ስልት በሳይንሳዊ አጠራር ኬሚካል ሲግናል ይባላል። ንቦች ኬሚካል ሲግናል በመጠቀም ከብዙ ኪሎሜትር ርቀት ላይ ሆነው መልዕክት መለዋወጥ ይችላሉ። ሁለት ሰዎች በስልክ በሚነጋገሩበት ወቅት በመካከላቸው ግንኙነቱን የሚፈጥረው ሞገድ የሬድዮ ሲግናል ይባላል። ንግስቲቱ ንብ እና ሌሎች ንቦች ደግሞ መልዕክት የሚለዋወጡት በኬሚካል ሲግናል ነው። ንግስቲቱ ንብ በቀፎ ውስጥ ሆኖ በብዙ ኪሎሜትር ርቀት ላይ ለሚገኘው ሠራተኛ ንብ ፌርሞን የተባለውን መዓዛ ወደ ከባቢው አየር በመርጨት መልዕክት ማስተላለፍ ትችላለች። በሌላ በኩል ደግሞ ይህ መዓዛ የሚያገለግለው ለመልዕክት ማስተላለፍያነት ብቻ ሳይሆን በንቦቹ መካከል ትስስር ለመፍጠርም ነው።



የንብ ትሩፋቶች

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

ከእነርሱም ውስጥ ዋነኞቹ

1. የንብ እንጀራ
2. ማር
3. ፕሮፖሊስ (የንብ ሙጫ)
4. ሮያል ጂሊ (የንብ ወተት)
5. ቢ ፖሎን (የማር እንክብል) እና
6. ሰም ናቸው።

የማር እንጀራ

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

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

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

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

ንግስቲቱ ንብ እንቁላሎችዋን የምትጥለው እና የምታጠራቅመው በእነዚህ ስድስት ጎንዮሽ እንቆራዎች ውስጥ ሲሆን ዕጌ ወለላ እና ዕጌ ዘር በመመገብ እጭ እና ሙሽሬ ተብለው ወደ ሚጠሩት የስነ ሕይወት ደረጃዎች እስኪያድጉ ድረስ ትንክባካባቸዋለች።

ሠራተኛ ንቦች ማርን የሚቀምሙት እና የሚያጠራቅሙት በእነዚህ እንቆራዎች ውስጥ ነው።

በተፈጥሮ ፓስቸራይዝድ ሆኖ የተሰራ ብቸኛ ምግብ ማር እንደሆነ ያውቃሉን?

አዎን።

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

የማይበሰብሰው፣ ከኮሌስትሮል እና ከሌሎች የሰብ ዓይነቶች የሆነው እና ደስ የሚል መልካም መዓዛ ያለው ንብ ሰራሽ እርሱ ሰራሽ ያልሆነ ምግብ ማር(ሃኒ) ነው።

በርካታ የንብ ዝርያዎች ያሉ ሲሆን ጣፋጩን ማየት የሚቀምሙት የንብ ዝርያዎች በሳይንሳዊ ስያሜ አፒስ ሜሊፌሪ ተብለው ይጠራሉ። ከአፒስ ሜሊፌሪ ሌላ ማርን የሚቀምሙ ንቦች እና ሌሎች የበራሪ ነፍሳት ዝርያዎች ቢኖሩም የዓለምን የማር ምርት አቅርቦት በበላይነት የተቆጣጠሩት አፒስ ሜሊፌሪ ሆኑ።

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

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

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

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

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



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

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

ለመነሻ ያህል ማር የሰውነታችንን በሽታ የመቋቋም ኃይል ያሰጣል። ጉሮሮን ይከፍታል፣ ቆዳን ያለሰልሳል፣ ቁስ ያደርቃል። የተሰባበረ ቆዳን ይጠግናል። የቆዳ ብግነትን ያለዝባካ ካንሰርን ይከላከላል፤ የልብ ሀመሞችን ያስወግዳል።

ከተለያዩ የአበባ ዝርያዎች የተለያዩ ጣዕም እና ይገኛቸው የተለያዩ የማር ዓይነቶች ይቀመጣሉ። ጣዕሙ እንደ አገሩ፣ እንደ ወንዙ እና እንደ አበባው አይነት ሊለያይ ይችላል።

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

የማር መልክዓ ቀለም በርካታ ሲሆኑ በእጅጉ የሚታወቁት

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

የማር መልክ በተመረተበት አካባቢ ባሉት የአበባ ዝርያዎች የአበባ ዓይነቶች ይለያያል። ከዚህም በተጨማሪ የቆይታ እድሜ የአያያዝ ወይም የአጠቃቀም ሁኔታዎችም ውስጣዊ ይዘቱን እውጫዊ ገፅታውን ሊወስኑት ይችላሉ።

የማር ዋና ዋና ይዘቶች

በማር ውስጥ የሚገኙ ንጥረ ነገሮች በርካታ ሲሆኑ ከእነዚህም ዋነኞቹ፦

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

እነዚህን ይዘቶች በዝርዝር ስንመለከታቸው የሚከተለውን ይመስላሉ፦

1. ረቂቅ ስኳር

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

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

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

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

2. ውኃ

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

3. አርጋኒክ አሲድ

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

4. ማዕድናት

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

5. ኤንዛይሞች

ኤንዛይሞች ምግብን ማብላላት መፍጨት ማዋህድ እና ወደ መጨረሻው ጠቃሚ ግብዓት ለመቀየር ወሳኝ ጠቀሜታ ያላቸው የፕሮቲን አይነቶች ናቸው። ለስነ ህይወታዊ ሂደቶች ሁሉ ኤንዛይሞች ያላቸው አስተዋዕዖ ፍፁም ተተኪ የለውም።

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

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

6. ቫይታሚኖች

በማር ውስጥ በርካታ የቫይታሚን አይነቶች ይገኛሉ። እነዚህም

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

7. ፕሮቲን

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

8. ጠቃሚ ፍይበር

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

9. አንቲ ኦክሲዳንቶች

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

እንዲቆዩ በማድረግ፣ የሰውነታችንን ህዋሳት በማደስ እና ከአርጅና በመታደግ ተወዳዳሪ የሌለው የተፈጥሮ ምግብ እና መድኃኒት ነው።

ከላይ ያሉትን የማር ይዘቶች በፐርሰንት ስናስቀምጣቸው ይህንን ይመስላል።

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

ማርን በአግባቡ የማጠራቀም እና የማከማቸት ስልት

- ማር ቀዝቀዝ እና ደረቅ ያለ ስፍራ ላይ መቀመጥ አለበት።
- ከ37°C በላይ ያለ ሙቀት የማርን ጥራት ያበላሽዋል።
- ከ38°C በላይ ደግሞ ሲሆን በማር ውስጥ ካሉት ንጥሮች ውስጥ በርካቶቹ በሙቀት ምክንያት ከጥቅም ውጭ ይሆናሉ።
- ከእነዚህም ውስጥ ለአብነት ያህል ጀርሞችን እንዳይራቡ የሚያደርገው ጠቃሚ ንጥረ ነገር በ38°C የሙቀት ኃይል ይፈረካከሳል።
- በ40°C ሙቀት ደግሞ ኢንሸርቴስ የተባለው ኤንዛይም ከጥቅም ውጭ ይሆናል።

ስለዚህ ማርን ለማስቀመጥ ወይም ለማጠራቀም ተመራጭ የሙቀት መጠን ከ 20-25°C ያለው ነው።

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

ከአየር ውስጥ ውጋን የመሳብ አቅም ያላቸው ነገሮች ሀይድሮሬሊክስል ተብለው ይጠራሉ። ማር ሀይድሮሬሊክ ስለሆነ

በእርጥበት የማይበላሽ እቃ ውስጥ መቀመጥ ወይም መጠራቀም አለበት።

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

- ✓ ብልቃጥ (ጠርመሰ)
- ✓ ፕላስቲክ
- ✓ ሴራሚክ
- ✓ ከእንጨት የተዘጋጁ መያዣዎች
- ✓ እንዲሁም ንፁህ ስልቻ ናቸው።

ለማጠቃለል ያህል ማር እርጥበት በማይኖርበት፣ ሙቀት በማይበዛበትና ቀጥተኛ የፀሕራ ጨረር በማያገኘው ቦታ መቀመጥ አለበት ።

ከዚህም በተጨማሪ የማር መያዣዎች ምንጊዜም በጥብቅ መከደን አለባቸው።

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

ማር እንደ ምግብነት

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

የማር ስነ - ምግባዊ ጠቀሜታዎች በርካታ ናቸው።

በመጀመርያ ደረጃ ማር ለሰውነታችን ታላቅ ኃይል አመነጩ ምግብ ነው ።

100 ግራም ማር 304 ኪሎ ካሎሪ ጉልበት ያመነጫል።

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

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

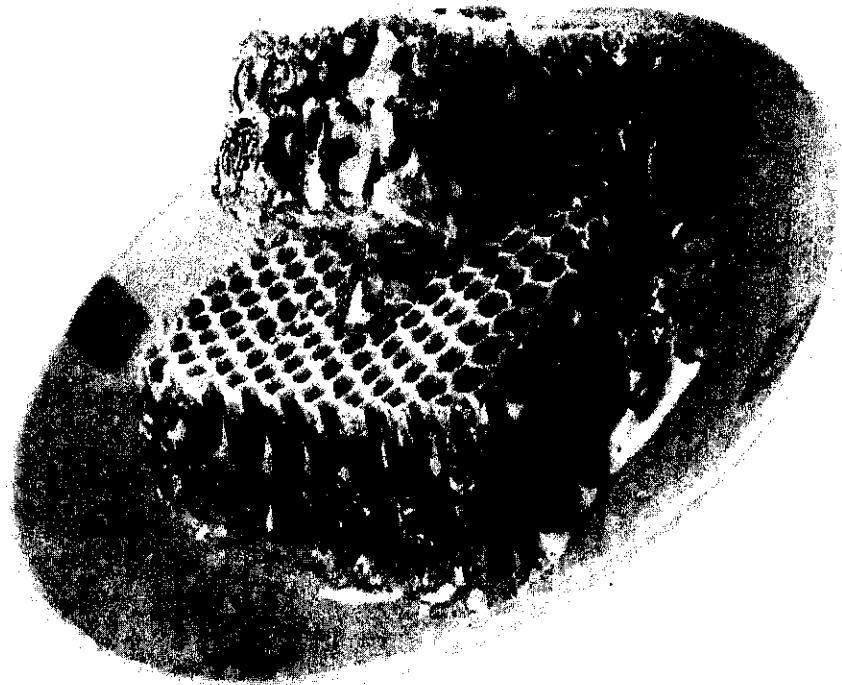


በዚህ ምዕራፍ ውስጥ አብይ ትኩረታችን ማር በህክምናው እና በጤናው ዘርፍ ያለውን ተፃምራዊ አስተዋፅኦ ይሆናል።

ለመንደርደርያ ያህል ማር...

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

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



ማር እና ስኳር

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

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

ጳንረሱም- ግሉኮስ እና ፍሩክቶስ እንደሆኑ አስተድመን ተመልክተናል።

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

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

ማር እና ስኳር ልዩነታቸው ከዚህም ባለፈ በጣም ሰፊ ነው።

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

ስኳር በቀላል ቋንቋ “empty calory” ይባላል። “ባዶ ጉልበት” ትርጉሙም ኃይል ከማመንጨት ውጭ እንደ ማር ዘርፈ ብዙ እና ተጨማሪ ጠቀሜታ የሌለው የካርቦኦይድስ አይነት መሆኑን ያሳያል። ማር ግን ከካርቦኦይድስ ምንጭነት በተጨማሪ በርካታ ማዕድናት፣ ፕሮቲኖች፣ አንቲኦክሳዳንቶች፣ ሀረ-ተሀዋስያን፣ ቫይታሚኖች እና ፋይበሮች ያሉት ምልዓተ ኃይል ያለው የተፈጥሮ መና ነው። ጉልበትና ኃይል አመንጪ፣ ሰውነትን ገንቢ፣ የመከላከያ አቅምን አጎልባች፣ የስነ

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

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

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

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

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



የማር ህክምና (አፒቴራፒ)

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

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

በጥንታዊ ድርሳናት ውስጥ የማር ህክምና በሰፊው ተጽፎ ይገኛል። በአዲስ ኪዳን፣ ብሉይ ኪዳን፣ ቅዱስ ቁርዓን እና ሐዲስ ውስጥም ከምግቦች እና ከመድኃኒቶች ሁሉ በሰፊው የተወሰነ እና የተፃፈለት ተፈጥሯዊ “ህብስት” ማር ነው። በመጽሐፍ ቅዱስም ሆነ በቁዱስ ቁርኣን ውስጥ በመድኃኒትነቱ እና በፈዋሽነቱ በእኩል መግባባት የተፃፈ መድኃኒት ማር ነው።

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

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

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

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

በአዮርሺዳ ቀደምት እውቀትና አስተምህሮት መሠረት ማር «የነፍስ ቅመም» ነው። ወይም ደግሞ በእንግሊዘኛው አጠራር

«ኔክታር አፍ ላይፍ» ይሉታል። በጥንታዊውያን ህንዶች ስልጣኔ እና ባህል ውስጥ ማር ለምግብነት፣ ለመድኃኒትነት፣ ለኃይማኖታዊ ስርዓቶች፣ ለውበት፣ ለመጠጥ ስራ ወዘተ ያገለግል ነበር ።

ማር በቻይና ባህላዊ ህክምና ውስጥ ላለፉት 3,000 አመታት ቀልፍ ስፍራ ነበረው፤ አሁንም አለው ።

ከማር ጋር ፐሮፖሊስ፣ ሮያል ጂሊ፣ የአበባ ዘርፍሬ እንዲሁም ሌሎችን እያች እና ባህላዊ መድኃኒቶችን በመቀላቀል ድንቅ የፈውስ ኃይል ያላቸውን የህክምና ቅመሞችን በማዘጋጀት ህመማችን በአስገራሚ ሁኔታ ይረዱ ነበር።

ማር እና ዘመናዊ ህክምና

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

ከዚህም አልፎ ዘመናዊው የህክምና ጥበብ ማርን በሳይንሳዊ ዘዴ በመጠቀም አመርቂ ውጤት ማምጣት እንደሚቻል በልዩ ልዩ ምርምሮች የተደገፈ ማስረጃዎችን ያቀርባልናል።

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

በዚህ ሳይንሳዊ ኮንፍረንስ ላይ የቀረቡት ጥናታዊ ዕሑፎች እንደሚያሳዩት፡-

ማር

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

አሁንም በዚህ ዓለም አቀፍ ኮንፈረንስ ላይ በሁለት ሳይንቲስቶች የቀረበ ሌላ ሳይንሳዊ የምርምር ውጤት እንደሚያስረዳው ደግሞ ማርን «ልዕለ-ምግብ» ወይም “Super food” በማለት ሳይንሳዊ ትንታኔ ሰጥተዋል። በይዘቱ ሁለንተናዊ እና በጠቀሜታው ሁለንብ በመሆኑ ምክንያት በተላበሰው ሙሉ ስነ-ምግባዊ ጠቀሜታው ባሻገር በህክምናው ዓለም ውስጥ ያለውን አስደናቂና አስገራሚና፣ አስደማሚ የፈዋሽነት ኃይሉንም አሳማኝ በሆነ መልኩ አርቅርበውታል ።

ባህልና የሥልጣኔ ደረጃ ያልገደበውና የማይገድበው፤ ምግብና መድኃኒትነትን በእንደነት አዋህዶ የያዘ ብቸኛ የተፈጥሮ ስጦታ ማር እንደሆነ የጥንታዊ ዕሁፍ መንደርደሪያ ሀሳብ ያስረዳል።

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

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

ከጊዜ ወደ ጊዜም በርካታና አስደናቂ ግኝቶችንም ይፋ እያደረጉ ይገኛሉ።

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

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

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

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

ፍራራዲካልስ

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

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

ነገር ግን በጣም ከፍተኛ የአንቲ ኦክሲዳንት መጠን ያለው ምግብ ተብሎ በሳይንቲስቶች የተመረጠውና በምርምርም የተረጋገጠው ማር ነው። በዚህም ምክንያት ከስኳር ህመም ጋር ተያይዞ የሚመጣን የአግር ቁስለት ካታራክት፣ ለልዩ ልዩ የዓይን በሽታዎች፣ ለጨንፋ አልሰር (ቁስለት) እና ለጨንፋ ካንሰር ፍቱህ እና ተመራጭ መድኃኒት ሆኗል። ከዚህም ጋር ተያይዞ ማር እርጅናን እና እርጅናን ተከትለው የሚመጡ የጤና ተውሳኮችን በመከላከል እና በማስወገድ ረገድ ጠቀሜታው ወደር አልተገኘለትም።

በዘመናዊው ህክምና ዘንድ የማር ዋነኛው ጠቀሜታ በሚከተሉት መልኩ ይመደባል።

1. የባክቴሪያ ኢንፌክሽን

ግራም ፓዘቲቭ እና ግራም ኔጌቲቭ ባክቴሪዎች፡- የጉሮሮ ኢንፌክሽን፣ የሳምባ፣ ኢንፌክሽን፣ የአንጀት ኢንፌክሽን፣ የባክቴሪያዎች ኢንፌክሽን፣ መኒንጅሪካል ሜኒንጂይቲስ (ማጅራት ገትር)፣ ታይፎይድ እና በሺጌላ ሺጌ አማካይነት የሚመጣ ተቆማጥ

2. የጨንፋና የአንጀት ህመሞች ጋስትራይታስ፣ የጨንፋ አልሰር፣ የደንደኔ ቁስለት፣ የአንጀት ብግነት

3. የአለርጂክ ህመሞችና የአፍንጫ አለርጂ፣ የመገጣጠሚያዎች ብግነት፣ የደም አለርጂ (Sytemic lupus erythematosus)፣ የነርቭ ጅማቶች ድርቀት እና የጡንቻ መመናመን (Multiple sclerosis)

4. ከቀዶ ህክምና በኋላ ለሚፈጠሩ ንፁህ ቁስሎች፣ በልዩ ልዩ አደጋዎች ምክንያት ለሚከሰቱ ውጫዊና ውስጣዊ የሰውነት

ቁስሎች አስተማማኝ ፈዋሽነት እንዳለው በሳይንስ ይታመናል።

በሌላ በዚህ ዓለም አቀፍ ሳይንሳዊ ኮንፈረንስ ላይ የቀረበው ልዩ ጠቀሜታው «ራድዩሽን ሙከራዊት» የተባለው እና የጨረር ህክምና ከተሰጠ በኋላ በህመማት ላይ የሚከሰተውን የጎንዮሽ ጉዳትን በመከላከል እና መፈወስ ረገድ ማር እንከን የለሽ መድኃኒት ነው።

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

ራዲየሽን ሙከራዊት ለልዩ ልዩ ኢንፌክሽኖች ያጋልጣል። አንዳንድ ጊዜ የጉዳቱ መጠን ከበዛ የጨረር ህክምናውን ለማቋረጥ ወይም ለሌላ ጊዜ ለማስተላለፍ የሚያስገድዱ ሁኔታዎች ሊፈጠሩ ይችላሉ።

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

ራዲየሽን ሙከራዊት በተከሰተበት የሰውነት ውስጣዊ ሽፋን ላይ ንፁህ የተፈጥሮ ማር በመቀባት ወይም በማንጠባጠብ አመርቂ ለውጥ ማምጣት እንደተቻለ ጥናቶች ያሳያሉ።

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

ማር ለከፍተኛ የማስታወስ ችሎታ

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

ማር ለአስም (አራት ፎርሙላዎች)

ፎርሙላ 1. ማር እና አዝመሪኖ፡- በመጀመርያ በአንድ የሻይ ብርጭቆ ውሃ ውስጥ አዝመሪኖ (የመጥበሻ ቅጠል) ቀላቅሎ ማፍላት። ይህ በደንብ ከተንተከተከ በኋላ ከእሳቱ ላይ በማውረድ ለጥቂት ደቂቃ ማብረድ። በአዝመሪኖው ውሀ ላይ 1 ማንኪያ ማር ጨምሮ መጠጥ። ከዚያም መጠጣት። ይህ ፈሳሽ አስም ላለባቸው ሰዎች ፍቱን መድኃኒት ነው። በቀን ሁለት ጊዜ መሰደው ካልተሻለዎት መጠኑን በመጨመር በቀን እጾች እልክ ስምንት ጊዜ መውሰድ ይቻላል።

ፎርሙላ 2. ማር እና ነጭ ሽንኩርት፡- ሁለት እራስ ነጭ ሽንኩርት ወስዶ በሚገባ ማድቀቅ እና መፍጨት። የተፈጨውን ነጭ ሽንኩርት ከአንድ ማንኪያ¹ ማር ጋር መለወስ። በመቀጠልም ይህንን ጠዋት እና ማታ በቀን ሁለት ጊዜ ለ 15 ቀናት ያህል መውሰድ። ይህም የሚወሰደው በተለይ የአስም ህመሙ በተቀሰቀሰበት ሰሞን ከሆነ ፍቱንነቱን በሚገባ ማረጋገጥ ይቻላል።

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

ፎርሙላ 4. ማር፣ ነጭ ሽንኩርት እና የነጠረ ቅቤ

ለባት ማንኪያ የተፈጨ ነጭ ሽንኩርት

አስር ማንኪያ የነጠረ ቅቤ

አስራ ሁለት ማንኪያ ማር

በአንድ ጎድጓዳ እቃ ውስጥ ማደባለቅ እና ለብ እስኪል ድረስ (በመጠኑ) ማሞቅ። በመቀጠልም ጥብቅ ክዳን ባለው ጠርሙስ ውስጥ መገልበጥ። ይህንን ውህደት በየቀኑ ከምግብ በፊት የአስሙ ሁኔታ አመርቁ ለውጥ እስኪያሳይ ድረስ መውሰድ። (በነገራችን ላይ ማርን በባላም ማሞቅ አይመከርም። ለዚህም ምክንያቱ ማር ከሚገባው በላይ በእሳት ከተመታ በውስጡ ያሉት ጠቃሚ ንጥረ ነገሮች ከጥቅም ውጭ ስለሚሆኑ ነው።)

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

ማር እና ካንሰር

ማር ካንሰርን ይከላከላል!!

ማር ፀረ ካንሰር ምግብ ነው !!!

ማር ካንሰርን ያድናል በማለት ማስተማመኛ መስጠት ባይቻልም ካንሰርን እንደሚከላከል ግን በሳይንስ ከተደገፈ መረጃ ጋር እርግጠኛ የሆነ ምስክርነት መስጠት ይቻላል ።

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

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

1 ማንኪያ ማር

1 ማንኪያ የቀረፋ ዱቄት

ይህንን በቀን 3 ጊዜ በመውሰድ ህዋሳት ክልዩ ልዩ ካንሰሮች ከመከላከልም ባሻገር የጨንጮ ካንሰር እና የአጥንት ካንሰርን አመርቁ በሆነ መልኩ ለመፈወስ ተችሏል።

ማዋሃድ /ማደባለቅ/ መለወስ

ማር ለስንፈተ ወሲብ (ዘጠኝ ፎርም-ላዎች)

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

ፎርም-ላ አንድ፡- ማር እና ነጭ ሽንኩርት

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

ፎርም-ላ ሁለት፡- ማር በፍሩት ፓንች(ሙ.አ.ማ)

ግብአተ-መገ አቮካዶ እና ማር

✓ ሁለት መገ

✓ ሁለት አቮካዶ

✓ አምስት ትልቁ ማንኪያ ማር

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

ፎርም-ላ ሶስት፡- ማር እና ሰናፍጭ

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

ፎርሙላ አራት:- ማርና ሱፍ

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

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

ፎርሙላ አምስት:- ማር እና የበርበሬ አዋዜ

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

ፎርሙላ ስድስት:- በሶ ጁስ

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

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

ፎርሙላ ሰባት:- የበለስ ጁስ

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

መውሰድ ጤናማ የወሲብ ህይወትን ለማጣጣም ልዩ እገዛ ያደርጋል።

ፎርሙላ ስምንት:- ማር እና የለውዝ ቅቤ

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

ፎርሙላ ዘጠኝ:- ጣፋጭ ንፍሮ

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

ማር ለጠዋት ድብርት (ሃንግኦቨር)

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

ምሽት ከአልኮል ጋር ጊዜውን ያሳለፈ ሰው ጠዋት ጠዋት ከፍተኛ የሆነ የመደብትና የመጫጫን ስሜት ይጠናወታል። እነዚህም ማዘጋት፣ ማፋሽክ፣ መንጠራራት፣ መረበሽ እንዲሁም መውራጨት ተጓዳኝ ምልክቶች ናቸው። ይህም በእንግሊዘኛው አጠራር «ሀንግኦቨር» ይባላል። ለዚህ ችግር ፍቱን የሆነ ፀረ ሃንግኦቨር ፈላሽ በቤት ውስጥ ማዘጋጀት ይቻላል።

ግብዓቶች

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

ማር ለድካም ስሜት

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

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

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

ማር ለጉሮሮ ቁስለት

አስፈላጊ ግብዓቶች

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

አዘገጃጀት፡-

ከላይ ከቁጥር አንድ እስከ ሶስት የተጠቀሱትን ማደባለቅ እና በውስጡ ያለው ጨው ሙሉ በሙሉ እስኪሟሟ ድረስ ማዋሃድ።

አጠቃቀም፡-

ከላይ የተዘጋጀውን ውህድ በመጉመጥመጥ እና በመጎነጨት ጉሮሮን ማጠብ እንዲሁም ደግሞ በቀጥታ በመጠጣት በየሶስትና ሁለት ሰዓቱ ይህንኑ መደጋገም። ቁስለቱ እስኪድን ድረስም መቀጠል። በመጨረሻ አመርቂ ውጤት ያገኙበትል!!

ማር የሠውነት ግዝፈትን ለማስተካከል

አራት ፎርሙላዎች

አንደኛው አማራጭ

አስፈላጊ ግብዓቶች፡-

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

በመበረዝ ብርዙን ጠዋት ጠዋት በባዶ ሆድ መጠጣት፤

ሁለተኛው አማራጭ (ለሰውነት ግዝፈት ማስተካከያ)

አስፈላጊ ግብዓቶች፡-

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

አዘገጃጀት፡-

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

አጠቃቀም ፡-

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

ይህንኑ አወሳሰድ ማታ ማታ ከመኝታ በፊት መድገም፡፡

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

ሶስተኛው አማራጭ (ለሠውነት ግዝፈት ማስተካከያ)

✓ ሁለት ማንኪያ ማር

✓ አንድ ሲኒ ትኩስ ውኃ

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

አራተኛውና ተፃምራዊው የክብደት መቀነስ ስልት፡-

ሀይበርኔሽን ዳይት

ቀጥሎ የምንመለከተው እጅግ በጣም ከፍተኛ ዝናና እውቅና ያገኘው ማርን በመጠቀም ክብደት የመቀነስ ጥበብ ነው፡፡ በስነ ምግብ አዋቂዎች አጠራር ማር “hibernation diet” ይባላል፡፡ ትርጉሙ «የእንቅልፍ ምግብ» ማለት ነው፡፡ ይህንን «የእንቅልፍ ምግብ መውሰድ» ክብደትን ለመቀነስና የሰውነት ግዝፈትን መቆጣጠር ይቻላል፡፡

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

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

ማር እና አትሌቲክስ (ለአትሌቶች ብቻ የሚነገር ሚስጥር)

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

ሌላ ጥብቅ ሚስጥር አለኝ። ለኢትዮጵያውያን ብቻ የምናገረው። ማር የሰውነትን የጥንካሬ ስሜት ለረጅም ሰዓታት በአስተማማኝ ሁኔታ ያቆያል።

የማር እና የስኳር ልዩነት ለሰውነታችን በሚያመነጩት የካሎሪ መጠን ብቻ ሳይሆን ይህንን ሃይል በሚያመነጩበት የጊዜ ምዕራፍ ልዩነት ስላለው ነው።

ስኳር:- 1 ማንኪያ ስኳር 46 ካሎሪ ጉልበት ያመነጫል።

ይህንንም ኃይል የሚያመነጩው ወዲያውኑ ነው።

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

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

ማር ለልዩልዩ ኢንፌክሽን

ለቆየ የበርሀ ቁስል /ቆላ ቁስል/

አስፈላጊ ግብዓቶች

1. አስር ማንኪያ ሰም
2. ሶስት ማንኪያ ፕሮፖሊስ(የማር ሙጫ)
3. ሁለት ማንኪያ ማር

አዘጋጃጀት

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

ማር ለቆዳ ኢንፌክሽን

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

አዘጋጃጀት

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

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

አጠቃቀም

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

እንደዚሁም በውስጣዊ የአፍ ሽፋን ላይ ለወጡ ቁስሎቶች፣ ለምሳሌ ቁስለት ወይም አልሰር ፍቱን መድሃኒት ነው።

ማር ለብጉር

አስፈላጊ ግብዓቶች፡-

1. አንድ ማንኪያ ማር
2. አንድ ማንኪያ የቀረፋ ዱቄት

አዘጋጃጀት

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

አጠቃቀም

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

ማር ለራስ በራነት

ማር ለራሱ በረኃነት እና ለሚነቃቀል ፀጉር ፍቱን መድኃኒት ነው። ቅመሙን በቅባት መልክ በቤት ውስጥ ማዘጋጀት ይቻላል።

አስፈላጊ ግብዓቶች፡-

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

አዘጋጃጀት

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

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

አጠቃቀም፡-

ከላይ የተዘጋጀውን ቅጣት በተመለመው የራስ ቁዳ ላይ ወይም በተነቃቀለው ፀጉር ላይ በደንብ እያሻሸ መቀባት፡፡ በመቀጠልም ለ60 ደቂቃ በፕላስቲክ አጅሎ ማቆየት፡፡

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

ማር ለአጥንት እና ለመገጣጠሚያዎች ብግነት

ለመድኃኒቱ ዝግጅት የሚያስፈልጉ ግብዓቶች

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

አዘገጃጀቱም፡-

ከላይ ከ1-3 የተጠቀሱትን ግብዓቶች በመደባለቅ በሚገባ ማዋጋድ፣ መለወስ እና ወጥነት ያለው ቅጣት ማዘጋጀት፡፡

አጠቃቀም፡-

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

ከዚህም ጎን ለጎን...

ከላይ በተሰጠው ትዕዛዝ በተጨማሪ አንድ ብርጭቆ ለብ ያለ ውሃ ውስጥ አንድ ማንኪያ ማር እና አንድ ማንኪያ ቀረፋ ዱቄት በማዋጋድ በሚገባ መበጥበጥና ለሶስት ሳምንታት ፈላሽን በቀን አንድ ጊዜ መጠጣት የመገጣጠሚያ ብግነቶችን ይፈውላል፡፡

ማር ለጉንፋንና ኢንፍሉዌንሳ

ለጉንፋንና ለኢንፍሉዌንሳ ሁነኛና ፍቱን ናቸው ከሚባሉት ተፈጥሯዊ መድኃኒቶች ውስጥ አንደኛውና አስተማማኝ ማር ነው፡፡ በቤት ውስጥ ከማር የተሰራ የጉንፋንና የኢንፍሉዌንሳ ፈዋሽ ሽሮፕ ለማዘጋጀት ይቻላል፡፡

አስፈላጊ ግብዓቶች፡-

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

አዘገጃጀት፡-

ከላይ የተጠቀሱትን ሶስት ግብዓቶች ማደባለቅ፡፡

በቀን ሁለት ጊዜ ጠዋትና ማታ መጠጣት፡፡ ህመምተኛው ሙሉ ለሙሉ ከጉንፋኑ ወይም ከኢንፍሉዌንሳው እርግጠኛ ፈውስ እስኪያገኝ ድረስ መቀጠል ፡፡

ማር ለልብ ህመም

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

ግብዓቶች፡-

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

አዘጋጃጀት

ሁለቱ ከተዋህዱ በኋላ ድብልቁ ለአስር ደቂቃ በሚገባ ይታሻል።

አጠቃቀም

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

ማር እንደ ፀረ ኮሌስትሮል መድኃኒት

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

ኮሌስትሮልን ከሰውነታችን ውስጥ ማስወገድ የሚችል ሽርጥ በቤት ውስጥ ለማዘጋጀት የሚጠቀሙ ግብዓቶች

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

በሌላ አገላለፅ የማር-ቀረፋ ብርዝ ማዘጋጀት ማለት ነው። አጠቃቀም

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

ማር ለጨንፍ አልሰር

1. አንድ ማንኪያ ማር
2. አንድ ማንኪያ የቀረፋ ዱቄት

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

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

ለአየር ወይም ጋዝ መብዛት (ፀረ-ፈ)

የጨንፍ እና አንጀት ውስጥ ጋዝ መብዛትን ለመከላከል ወይም ለማስወገድ ማር ዋናነት አለው። በመጀመርያ ደረጃ በሆድ ውስጥ ጋዝን (ፈስን) የሚያበዙ ምግቦችን በተለይ በእራት ወቅት መቀነስ ወይም መተው ያስፈልጋል። ለምሳሌ እንቁላል፣ ሽንኩርት፣ ስጋ፣ አተር፣ ባቂላ፣ ሽር፣ ወዘተ. ለእራት ባይመገቡ ይመከራል። በመቀጠልም አንድ ብርጭቆ ውኃ ውስጥ ሁለት ማንኪያ ማር፣ አንድ ማንኪያ ቀረፋ ዱቄት እና አንድ ማንኪያ የተፈጨ ጤና

አዳም 5 ጠብታ ጥቁር አዝመድ በማዋጋድ ወደ መጃታ ከመሄድም ግማሽ ሰዓት በፊት በየእለቱ መውሰድ ከሆድ ውስጥ የሚወጣን አየር ወይም ጋዝ በእጅጉ ይቀንሳል። ሌላው በእራት እና በእንቅልፍ ሰዓት መካከል ቢያንስ የ ሶስት ሰዓት ልዩነት መኖር አለበት።

ማር እና የጥርስ ህመም

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

የጥርስ ህመም ማስታገሻ ፎርሙላውም እንደሚከተለው ነው።

5 ማንኪያ ማር

1 ማንኪያ የቀረፋ ዱቄት

1 ራስ ነጭ ሽንኩርት

በማደባለቅ /በመለወስ/ ቅባት መልክ ማዘጋጀት።

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

ማር ለምግብ መፈጨት

ማር ምግብ ከመሆኑም በላይ በጨንፈችን ውስጥ የሌሎች ምግቦችን መፈጨት ያፋጥናል።

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

2 ማንኪያ ማር

1 ማንኪያ የቀረፋ ዱቄት መደባለቅ

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

ማር ለመልካም አፍ ጠረን

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

አንደኛው አማራጭ

✓ አንድ ማንኪያ ማር

✓ አንድ ማንኪያ የቀረፋ ዱቄት

✓ አንድ ሲኒ በጥቂቱ ለብ ያለ ውሃ

✓ አንድ ትንሹ ማንኪያ ጨው

ለአስር ደቂቃ ማዋሃድ

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

ሁለተኛው አማራጭ ደግሞ እንደ ሚከተለው ነው።

ሁለት ማንኪያ ማር

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

ሶስተኛው አማራጭ፡-

አንድ ማንኪያ ማር

አንድ ማንኪያ ጥቁር አዝሙድና ግማሽ ማንኪያ ድንብላል እሩብ ማንኪያ ጨው መቀላቀል እና አፍን በዚህ ውህደት በሚገባ መጉመጥመጥ

አራተኛው አማራጭ፡-

አንድ ብርጭቆ ሙዝ

ሶስት ማንኪያ ማር

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

ማር ለሰላማዊ እንቅልፍ

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

ፎርመላውም እንደሚከተለው ነው።

✓ ሁለት ማንኪያ ማር

✓ አንድ ብርጭቆ ትኩስ ወተት

በሚገባ መደባለቅ እና ማዋሀድ።

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

ማር ለቆዳ ማሳከክ ፍቱን ማስታገሻ ነው።

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

✓ አንድ ማንኪያ ማር

✓ ሁለት ማንኪያ ሙቅ ውሃ

✓ አንድ ማንኪያ የቀረፋ ዱቄት

በሚገባ መደባለቅ

ጥጠ

አጠቃቀም፡- በሚያሳክከው የቆዳ ክፍል ላይ ማፍሰስ ወይም መቀባት።

፡፡ልሶጂዲ የፂቴሙ

ማር ለሽንት ፊኛ ኢንፌክሽን

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

አዘገጃጀት

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

መደባለቅ ማላወስና መለንቆጥ

ይህንን በየቀኑ ሁለት ጊዜ ለተከታታይ ለሰዓት ቀናት መጠጣት የሽንት ፊኛ ኢንፌክሽንን ይፈውሳል።

ማር ለድድ መድማት

አስቀድመን እንደተመለከትነው ለአፍ እና ለጥርስ ጤንነት የማር ጠቀሜታ ወደር የለውም።

ከማር የተሰራ ማስቲካ በማዘጋጀት የድድ መድማት ችግርን መታደግ ይቻላል።

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

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

ከሆድ ውስጥ አየር/ ጋዝን ለማስወገድ

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

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

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

ማር ለእርጅና

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

ማርና ቀረፋ ለማዳመጥ ችሎታ

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

1 ማንኪያ ማር

1 ማንኪያ የቀረፋ ዱቄት

ደባልቆና ለውሶ በየቀኑ ጠዋት ጠዋት መመገብ የማዳመጥ ችሎታን በፍጥነት ያሻሽላል።

በትንሻ ለተነደፈ ቆዳ

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

✓ 1 ማንኪያ ማር

✓ 2 ማንኪያ መቅ ውሃ

✓ 1 ማንኪያ ቀረፋ ዱቄት

መደባለቅና መቀባት የሀመም ስሜቱን ያስወግዳል።

ማር ለተቅማጥ

ሳልሞኔላ፣ ሸጊላ፣ ኢ ኮላይ ና ቪብሮኮሌራ በሚባሉ የባክቴሪያ እይነቶች ምክንያት ለሚከሰት ተቅማጥ በተለይ በህፃናትና ታዳጊዎች ላይ ማር ፍቱን መድሀኒት ነው።

በተለይ ህይወት አድን ከሚባለው ከ ORS ፈላሽ ጋር ማር ተበጥብጦ ቢሰጥ የኢንፌክሽንና የተቅማጡን ጊዜ ያሳጥረዋል። የህክምና ውጤቱን ፈጣንና አመርቂ ያደርገዋል።

ማርና የቆዳ ቃጠሎ

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

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

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



ማር ለስኳር ህመማን

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

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

እነዚህን “FREE RADICALS” ከሠውነታችን ውስጥ በማስወገድ የጤናማነታችንን ሚዛን የሚያስጠብቁ ተፈጥሯዊ ማርክሻዎች “ANTI OXIDANTS” ይባላሉ።

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

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

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

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

ከዚህም በተጨማሪ የስኳር ህመማን እንደ ሳካሪን አይነት አርቲፊሻል ማጣፊጫዎችን ከመጠቀም ማርን ቢጠቀሙ እንደሚመረጥ ልዩ ልዩ ጥናቶች ያሳያሉ። አርቲፊሻል ማጣፊጫዎች የጎንዮሽ ጉዳት እንዳላቸው ነገር ግን ማር ይህንን ዓይነት ችግር እንደማያስከትል ሊታወቅ ይገባል።

ማር ለድምፅ ጥራት

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

ማር ለፊት ጥራት

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

የፊት ውበት አንድ፡- ንፁህ ማርን ብቻ በመጠቀም።

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

የፊት ውበት ሁለት፡ ማርና አቮካዶ ለደረቅ የፊት ቆዳ

✓ ሁለት ማንኪያ አቮካዶ

✓ ሁለት ማንኪያ ማር

አንድ እንቁላል ፈሳሽ ከነአስኳሉ

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

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

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

ማር ደምን ማጥራት

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

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

ማር ለእግር ላብ

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

ለእግር ላብ መፍትሄነት ከማር የሚቀመመው የእግር ቅባትን እንደሚከተለው ማዘጋጀት ይቻላል።

ግብፃዮች

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

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

ማር እና ቶንሲል

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

ፎርሙላ 1: ሁለት ማንኪያ ማር ከአንድ ማንኪያ ሎሚ ጋር

ማዋጋድ እና መጠቀም

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

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

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

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

ማር ለምግብ ማጣፈጫነት

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

ማር ለልዩ ልዩ የቆዳ ቁስሎች እና የቆዳ ቃጠሎ

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

አጠቃቀሙም፡- በመጀመሪያ ቁስሉን በውሃ በሚገባ ማጠብ።

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ለጨንፍ ቁስለት

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

ለተቅማጥ (ከሶስት ዓመት ዕድሜ በላይላሉት ብቻ)

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

ለልብ ህመም

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

የጉበት በሽታ

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

ማር በሽታን ለመቋቋም

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

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

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

ማር ለአዕምሮ እድገት

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

ማር ለተሟላ ጤንነት እና ለረጅምእድሜ

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

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

ድብልቆቹም

- ✓ ማንጎ
- ✓ አጃጃጅ+ማር
- ✓ ሙዝ
- ✓ ፓፓያ ናቸው።

ሌሎች ለተሟላ ጤንነት እና ለረጅም እድሜ ልዩ የማር ድብልቆች

ማር በወተት

ማር በእርግ ሊሆኑ። እነዚህ ድብልቆች

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

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

2. ፕሮፖሊስ (የንብ ሙጫ)

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

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

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

ፕሮፖሊስ ለቀፎው ውስጣዊ ግድግዳ እንደ ሲሚንቶ ምርጥ የቀፎውን መዋቅር የሚያጠነክር፤ ወደ ቀፎው ውስጥ ኃይለኛ ንፋስ እንዳይገባ የሚረዳ፤ ንብን የሚያጠቁ ልዩ ልዩ ጥቃቅን ፍጥረታት ወደ ቀፎው ውስጥ እንዳይገቡ እንደ “ብረት አጥር” ሆኖ የሚያገለግል፤ በቀፎው ውስጥ ጥቃቅን ተህዋስያን እና ፈንገሶች እንዳይራቡ የሚከላከል፤ የቀፎውን ውስጣዊ ጠረን ምንጊዜም መልካም ሆኖ እንዲቆይ የሚያደርግ ዘቢብ መሰል ሙጫ ነው። ሌላው አስደናቂው ጥቅም ወደ ቀፎው ውስጥ ድንገት ዘው ብለው የሚገቡና በጠላትነት የሚፈረጁ ተሳቢ እና በራሪ እንስሳት ለምሳሌ ጢንዚዛ፣ አይጥ፣ አባብ፣ እንሸላሊት የመሳሰሉት ቀፎው ውስጥ ገብተው ከሞቱ ንቦቹ እነዚህን ትላልቅ ነገሮች ጎትተው ወይም ስበው ከቀፎው ውጭ ለማውጣት እና ለመጣል አቅም የላቸውም። ይልቁኑ መጥፎ ጠረን እንዳያመጡ ንቦች የራሳቸው ዘዴ አላቸው። ይኸውም ሙሉ ለሙሉ ፕሮፖሊስን እንደ ፋሻ ደራርበው በድኑን ይሸፍኑበታል። የፕሮፖሊስ ፋሻ ምንም አይነት ቀዳዳ የሌለው፣ ጥብቅ እና ድፍን ስለሆነ ጠረኑን አፍኖ የመያዝ ብቃቱ መቶ ፕሮሰንት ነው።

ፕሮፖሊስ ባብዛኛው ጥቁር ቡናማ መልክ ያለው ሲሆን አረንጓዴ፣ ቀይ፣ ጥቁር ወይም ነጭ ሊሆን ይችላል። መልኩን የሚወስነው ንቦቹ ፕሮፖሊሱን ለመስራት የተጠቀሙበት የእዕዋት አይነት ነው።

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

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

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

4. ሮያል ጂሊ (የንብ ወተት)

(የመጋንነት መፍትሔና ሚስጠረ ፈውስ)

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

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

የተመረጠው እጭ ከቂን ሴል በተባለው እንቆራ ውስጥ በሮያል ጂ.ኤ. ውስጥ እየዋና ወይም በሮያል ጂ.ኤ. ተዘፍዝፎ ያድጋል። ከቂን ሴል ከብዙሀን መሀል የተመረጠው የማር አይን ንግስቲቷ የምትፈለፈልበት “ማህፀን” ነው።

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

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

አስቀድመን እንደ ተመለከትነው ወይም እንዳነበብነው ሮያል ጂ.ኤ.ን በብዛት የምናገኘው ከማር እንጀራ ውስጥ ባለው እንቆራ ውስጥ ነው። ከአንድ ቀፎ ውስጥ ግማሽ ኪሎ ሮያል ጂ.ኤ. ለመሰብሰብ ቢያንስ ስድስት ወራት ያስፈልጋል። ሮያል ጂ.ኤ. እንደ አልማዝ እና እንደ እንቁጃዝዮን ብርቅዬ የሆነ ለምለም ፈሳሽ ነው። ለራሱም ለምለም ሆኖ የእህቶቻችንን ማህፀን የለመልማልና ሮያል

ጂ.ኤ. ለሰው ልጆች ያለው ጠቀሜታ ተፃምራዊ ነው ቢባል ማጋነን አይሆንም። እድሜ ያራዝማል። ማህፀን ያለመልማል።

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

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

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

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

ሮያል ጂ.ኤ. የሚከተሉት ታላላቅ ጠቀሜታዎች አሉት፡፡

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

ክፍል ሁለት

ሞሪንጋ