

## ሞሪንጋ እና የኮንሶ ህዝቦች

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

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

ይህ ሁለገብ እና ዘርፈ ብዙ ዛፍ “ተፃምራዊው የተሰፋ ተክል” እየተባለም ይጠራል። ተፃምራዊው ተክል-ተሰፋ ለኮንሶ ህዝቦች የቤት አጥር ብቻ አይደለም፤ ምግብም ነው፤ መድኃኒትም ነው፤ ሃብትና እሴት ነው፤ መከበሪያ ነው፤ ልክ እንደ እርከናቸው ሁሉ የማንነታቸው ምልክትም ነው። ይህ ብቻ አይደለም። የገቢም ምንጭ ነው።

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

ይፈወሳሉ። ከጭንቅላት ወባ አንስቶ እስከ አንጀት ትላትል፤ ከራስ ምታት ጀምሮ እስከ ሆድ ቁርጠት፤ ከደም ግፊት ጀምሮ እስከ ስኳር በሽታ ድረስ ያለውን ስፍር ቁጥር የሌለው የጤና ስንክላር የሚታደጋቸው ይህ ተፃምራዊ ተክል ተስፋ (“Miracle tree of hope”) ነው።

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

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

### ሞሪንጋ በዓለም ዙርያ

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

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

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

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

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

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

## የሞሪንጋ ጉዞ

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

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

## የህይወት ዛፍ (The Tree of life)

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

እዕዋት ስለሆነ ነው። አንዳንድ ጊዜም “የሀይወት ዛፍ” አንዳንዴም “ተዓምራዊ ዛፍ” እየተባለ የሚጠራበት ደረጃ ላይ ደርሷል።

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

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



የሀይወት ዛፍ

## የሞሪንጋ ዛፍ ተዋፅኦዎች

## በባህላዊ ህክምና

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

## የሞሪንጋ ቅጠል

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

## የሞሪንጋ ግንድ ልጣጭ፣ ስራ ስርና ሙጫ

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

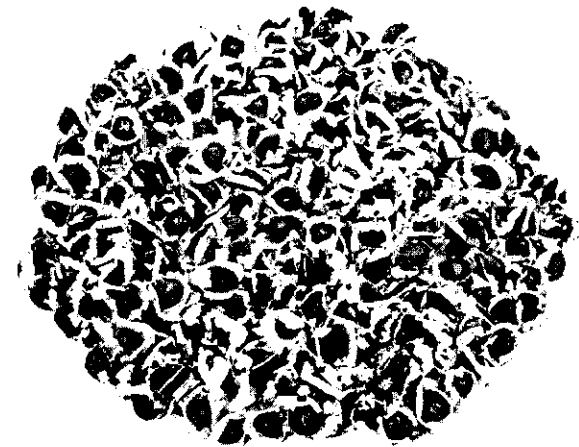
## የሞሪንጋ አሽት እና የአሽት ልጣጭ (POD)

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



የሞሪንጋ አበባ

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



የሞሪንጋ ፍሬ

## የሞሪንጋ ፍሬ

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

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

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

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

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

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

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



የሞሪንጋ ቅርንጫፍ፣ ልጣጭ፣ ስራስር እና ሙጫ

-  =  7 X More **Vitamin C** than Oranges
-  =  4 X More **Vitamin A** than Carrots
-  =  4 X More **Calcium** and  
2 X More **Protein** than Milk
-  =  3 X More **Potassium** than Bananas
-  =  3 X More **Vitamin E** than Spinach
-  =  3 X More **Iron** than Almonds

ከእንቁላል የሚገኘውን ፕሮቲን

**4** እጥፍ



=





በአንድ መቶ ግራም ሞሪንጋ ውስጥ

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

የሞሪንጋን ቅጠል ለከብቶች መኖ

የሞሪንጋን ቅጠል ለከብቶች በመመገብ:-

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

## ሞሪንጋ እንደ ምግብ

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

## ከሞሪንጋ ቅጠል ጭማቂ ከሚሰራው ሽርባ ውስጥ

- ✓ 7 አይነት ቫይታሚኖች (A, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>, C, E, K)
- ✓ 6 አይነት ንጥረ ነገሮች (ካልሺየም፣ ኮፐር፣ ዚንክ፣ ማግኒዥየም፣ አይረን፣ ፖታሺየም፣ ፎስፎረስ)
- ✓ 18 አይነት የፕሮቲን መሰረታዊ ንጥረ ቅመሞች (አሚኖአሲድ)
- ✓ 46 አይነት አንቲ ኦክሲዳንቶች
- ✓ ከፍተኛ መጠን ያለው ፀረ-ኢንፍላሚሽን ቅመሞች
- ✓ ካርቦ ሃይድሬት፣ ፕሮቲን፣ እና ፋይበር
- ✓ ፀረ መርዞች፣ ፀረ ካንሰር፣ ፀረ ባክቴሪያ እና ፀረ ፈንገስ ንጥረ ቅመሞች ይገኛሉ!!

ኒውትሪሽን ፋውንዴሽን ኦፎ ኢንዲያ የተባለ የሥነ ምግብ ምርምር ተቋም ፕሬዝዳንት የሆኑት ዶ/ር ጎፓላን ስለ ሞሪንጋ ሳይንሳዊ ምስክርነት ሲሰጡ “እጅግ በጣም ውድ ንጥረ ነገሮችን የያዘ ርካሽ ምግብ” ይሉታል።

የጎርባይባል ኤንድ ሰበሲስተንስ ኢን ትሮፒክስ የሚል ዕሁፍ ያሳተሙት ዶ/ር ፍራንክ ኤል ማርቲን ደግሞ “ምድር ካፈራቻቸው እዕዋቶች ሁሉ ምርጥ የተመጣጠነ ምግብና የቫይታሚኖች መደብር ይሉታል”

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

ይህም ማለት 100 ግራም ሞሪንጋ

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

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

ይህ መነሻው ከሒማሊያ ተራሮች ግርጌ የሆነው ሞሪንጋ ኦሊጴራ “ዘ ሚራክል ትሪ” (ተፃምረኛው ዛፍ) እና “Mothers Best Friend” (የእናት ምርጥ ንደኛ) በመባል መጠራቱ ከላይ ያየናቸው መሰረታዊ መረጃዎች አግባብነቱን ያሳዩናል።

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

አንድ መቶ ግራም የተቀቀለ የሞሪንጋ ቅጠል

- ✓ ከ100 ግራም ውተት በ 4 እጥፍ የሚበልጥ ካልሺየም
- ✓ ከ100 ግራም ሙዝ በ3 እጥፍ የሚበልጥ ፖታሺየም
- ✓ ከ100 ግራም ብርቱካን በ7 እጥፍ የሚበልጥ ቫይታሚን ሲ

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

ከእዕዋት ዝርያዎች ውስጥ ከፍተኛ የቫይታሚን ክምችት እንዳለው የተመሰከረለት ሞሪንጋ ነው። ቫይታሚን ኤ (ቤታካሮቲን)፣ ቫይታሚን ቢ1 (ታያሚን)፣ቫይታሚን ቢ2 (ሪፖብሊን)፣ ቫይታሚን ኤ(ቤታካሮቶን)፣ቫይታሚን ቢ6(ፓይሮዲግዚን) ቫይታሚን ቢ7(ባዮቲን)፣ ቫይታሚን ሲ (አስኮርቢክ አሲድ)፣ ቫይታሚን ዲ (ኮሌካል ሲፌርል) ቫይታሚን ኢ (ቶኮፌርል) እና ቫይታሚን ኬ ከምንም በላይ በበቂ መጠን ይገኛል።

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

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

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

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

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

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

ለዚህኛው ንዑስ ክፍል ማጠቃለያ ደግሞ አንድ አስደናቂ ታሪክ እንንገራችሁ።

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

### ሞሪንጋ እንደ መድኃኒት

የሞሪንጋ ዛፍ በህክምና ውስጥ ያለው ጠቀሜታ ባለ 5 ምዕራፍ ነው።

ይኸውም፡-

አንደኛ - በሽታን በመከላከል ረገድ (ለምሳሌ ካንሰርን)

ሁለተኛ - በሽታን በማከም ረገድ (ለምሳሌ የደግ ግፊትን)

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

አራተኛ - የሰውነት የመከላከያ አቅምን በማሳደግ

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

**ዝርዝሩን አንድ በአንድ እንመልከት።**

**ዘጠኝ የሞሪንጋ ፋርማሲውቲካል ይዘቶች**

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

**ምድብ አንድ፡- ቴሪን ስፐርሚን**

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

### ምድብ ሁለት፡- ቤንዚል አይዞታዮካይኔት እና ሌሎች

በዚህ ምድብ ውስጥ ያሉት ፋርማሲውቲካል ቅመሞች አሴቲል ራምፕ ፓይራኖሳሎክሲ፣ ቤንዚል አይዞታዮካይኔት፣ እና ስፓይሮቲን ናቸው። በሞሪንጋ ተዋዕዖ ውስጥ እነዚህ ፋርማሲውቲካል መድኃኒቶች እንደሚገኙ ለመጀመሪያ ጊዜ የታወቀው በ1995 እ.ኤ.አ ንግሱ እና አካፎር በተባሉ ተመራማሪዎች ነው። በዚህ ምድብ የሚገኙ ቅመማት ቅመሞች ጠንካራ የሆነ የፀረ ባክቴሪያ ኃይል ስላላቸው ሞሪንጋ ከበድ ላሉ ኢንፌክሽኖች እንደ መከላከያም እንደ ፈውስም እንዲያገለግል ወሳኝ ቅመሞች ናቸው።

**ምድብ ሶስት፡- አልካሎይድ ሞሪንጊኔ**

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

**ምድብ አራት፡- ናትራይል እና ሌሎች**

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

**ምድብ አምስት፡- ቢ-ሳይቶቴሮል**

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

**ምድብ ስድስት፡- ፖሊፌሳሎንስ**

ዳርክ ቸኮሌት ፖሊፌሳሎንስ እና ሌሎች የፖሊፌሳይስን አይነቶች በበቂ መጠን በሞሪንጋ ውስጥ እንደሚገኙ በተለያዩ ተመራማሪዎች ተረጋግጧል። የእነዚህ ፋርማሲቲካል ቅመሞች ዋነኛ ጠቀሜታ በደም ውስጥ የተከማቸን ከፍተኛ የግለተኛ መጠን በእጅጉ መቀነስ ነው። በመሆኑም በፖሊፌሳሎንስ ምክንያት ሞሪንጋ ለስኳር በሽታኞች አብላጫ እና ተወዳዳሪ የሌለው ፍቱን መድኃኒት እንደሆነ በሳይንሳዊ የምርምር ዘዴ ተረጋግጧል።

**ምድብ ሰባት፡- ኩኤሴርቲን እና ካኤምፕፌሮል**

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

ጉበትን ከማንኛውም በሽታ እና ጥቃት የመታደግ ልዩ ብቃት አለው።

ከፍተኛ የአንቲ አክሲዳንት መጠን በሞሪንጋ ውስጥ በመገኘቱ ምክንያት ሞሪንጋ በመቶዎች ለሚቆጠሩ የጤና ችግሮች ፍቱን መድኃኒት ሊሆን ችሏል። በዚህ ረገድ ግንባር ቀደም ኃይል እንዲሆን ለሞሪንጋ፣ “ትጥቅና ስንቅ” የሆነለት ዋነኛው ቅመሞች ኩኤሴርቲን እና ካምፌሮል ናቸው።

**ምድብ ስምንት፡- ኒያዚሚሲን**

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

**ምድብ ዘጠኝ፡- ኒያዚኒን እና ሌሎች**

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

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

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

**ሞሪንጋ እና ፀረ ተህዋስነቱ**

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

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

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

**በላቦራቶሪ ወስጥ በተደረገው ጥልቅ ምርምር ሞሪንጋ**

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

- ✓ ስታፌሎኮክስ አውሪየስ
- ✓ ባሊለስ ሰብቲሊስ
- ✓ ኢሼርሺያ ኮላይ
- ✓ ሲውዶሞና አውሪጂኖሳ
- ✓ ባስዲዮቦለስ ሃፕቶስፓይረስ
- ✓ ባሲደዮቦለስ ራናረምስ
- ✓ ስኬኔዴስመስ ኦብሊክስ
- ✓ ባሊለስ ስቲፎቲርሞፊለስ
- ✓ ፖስቱሬላ መልቱሲዳ
- ✓ ክሌፕሲላ ኒሞንያ
- ✓ ፕሮትየስ ሚራቢሊስ
- ✓ ሳለሞኔላ ታይፊ
- ✓ ስትሬኛ ቶኮስ
- ✓ ቪብሮኮሌራ

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

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

ከዚህም በተጨማሪ

|                    |                            |
|--------------------|----------------------------|
| Anti-inflammatory  | ፀረ ብግነት፣ ፀረ ሪህ             |
| Hepatoprotective   | የጉበት ጤንነት የሚያስጠብቅ እና       |
| ጉዳትን የሚመክት         |                            |
| Hypoglycemic       | ከፍተኛ የሰንኳር መጠን የሚቀንስ       |
| Anti tumor         | ፀረ ካንሰር                    |
| Anti hypertensive  | ፀረ ደም ግፊት                  |
| Anti fungal        | ፀረ ፈንገስ                    |
| Anti cholcotrol    | ፀረ ኮሌስትሮል                  |
| Anti microbial     | ፀረ ባክቴሪያ                   |
| Anti Virus         | ፀረ ቫይረስ                    |
| Anti spasmodic     | ፀረ ቁርጠት                    |
| Anti pyretic       | ፀረ ትኩሳት                    |
| Anti Aging         | ፀረ እርጅና ባህርያቶችን የተላበሰ ሁለገብ |
| እና ዘርፈ ብዙ አዕዋት ነው። |                            |

## ሞሪንጋ ለዋና ዋና በሽታዎች

### ሞሪንጋ ለደም ግፊት

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

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

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

**ለማጠቃለል፡-**

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



## ሞሪንጋ ለስኳር ህመም

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

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

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

በማድረግ እና ሐኪም የሚለግሳቸውን ምክሮች በጥንቃቄ በመተግበር ከሀመሙ ጋር ለረጅም እድሜያት መዝለቅ ይቻላል። ለሌሎች ሀመሞች እና በሽታዎችም ዘወትር እንደሚያደርጉት ሁሉ በአለም ዙሪያ ያሉ ሐኪሞች እና ተመራማሪዎች ለስኳር ሀመም ጥምቀራጭ መፍትሔ ለማፍለቅ እና ለማግኘት የታከቱበት ጊዜ የለም።

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

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

የስኳር ሀመም በአግባቡ ካልተቆጣሩት በዋና ዋና ስርዓተ አካላችን ላይ የሀብር ህዋሳት ጉዳት በማምጣት ከጥቅም እና አገልግሎት ውጭ ያደርጋቸዋል። ለምሳሌ ሬቲኖፕቲ (የአይንን የብርሃን ሰሌዳ በመጉዳት ለአይን ስውርነት የሚዳርግ) ኒውሮፓቲ (የነርጅ ጅማቶች መሸማቀቅ፣ መላላጥና መድረቅ) ኔፍሮፓቲ (የኩላሊት የማጣሪያ አውታር መጎዳት) ካርድዮማፓቲ (የልብ ጡንቻ መደንደን) ተጠቃሾች ናቸው። ይህንን አይነት አደጋ የሚያደርሱ እኩይ ኬሚካሎች ፍሪ ራዲካልስ ይባላሉ። ከእንደዚህ አይነቱ ተጓዳኝ የሆኑ አካላዊ አደጋዎች ከሚታደጉን ወሳኝ ንጥረ ነገሮች ውስጥ ዋነኞቹ አንቲ ኦክሲዳንትስ ናቸው።

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

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

## ሞሪንጋ ለእርጅና ስንክሳር

የፍሪ ራዲካል ቲየሪ ዝርዝር ትንታኔ እንደሚያስረዳው በአደገኛ ፍሪ ራዲካልነት የሚፈርዱት ኮምፓውንዶች ሱፐርኦክሳይድ ( $O_2$ ) ሃይድሮጂን ፐር ኦክሳይድ ( $H_2O_2$ ) እና ፐርኦክሳይ ናይትሬት ( $OON_2$ ) ናቸው። ለመጀመሪያ ጊዜ የእርጅናን ሂደት በንድፈ ሐሳብ እና በዝርዝር ደረጃ ለምርምር የተደገፈ ትንታኔ ያቀረበው ደንሃም ሐርማን የተባለ ሳይንቲስት ሲሆን ዘመኑም በ1950ዎቹ ውስጥ ነበር። ደንሃም ሐርማን ይህንን ምርምሩን ሰፋ በማድረግ ፍሪ ራዲካሎች የእርጅና መንስኤዎች ብቻ ሳይሆኑ ካንሰር፣ የእጥንት መገጣጠሚያዎች ብግነት፣ የደም ስር መቆርፈድ፣ ስኳር እና አልሳይመር ለመሳሰሉት እርጅናን ሽፋን አድርገው ለሚከሰቱ ልዩ ልዩ በሽታዎች ምክንያት ሆኖ እንደሚቀርብ መላምት ስንዝሮ ነበር። ደንሃም ሐርማን በ1950ዎቹ ዓ.ም ለመጀመሪያ ጊዜ በፍሪ ራዲካል ንድፈ ሀሳብን ከተነተነበት ጊዜ አንስቶ ላለፉት ስድስት አስርት አመታት በዚህ ንድፈ ሀሳብ ዙሪያ በርካታ መሻሻሎች እና ለውጦች ተደረገዋል።

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

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

## ሞሪንጋ ለካንሰር

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

ካንሰርን መከላከል የሚችሉትን ደግሞ በእለታዊ የአመጋገብ መርሐ ግብራችን ውስጥ ቋሚ ተስላፊ ማድረግ ይጠበቅብናል። እነዚህን ስነ ህይወታዊ መስፈርቶች አመርቁ በሆነ ደረጃ በሚሟላት፤ ካንሰርን የሚፈውሉ እና የሚከላከሉ ቅመሞችን አቅፎ በመያዝ ረገድ ተስተካካይ ከሌላቸው ተፈጥሯዊ ዕፁምግብ እና ዕውፊውስ ውስጥ በዝርዝሩ አናት ላይ የሚገኘው አሁንም ሞሪንጋ ነው።

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## ሞሪንጋ እና ቁርጥማት

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

ሞሪንጋ ለሪህ

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

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

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

ሞሪንጋ ለ ኤች አይቪ/ ኤድስ

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

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

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

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

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

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

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

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



[www.moringawealthandhealth.blogpost.com](http://www.moringawealthandhealth.blogpost.com) የተባለውን ድረ ገፅ በመጎብኘት ሙሉ መረጃውን ማግኘት እንደሚቻል ታውቋል።

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

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

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

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

እንዳላጋጠሟቸው ሲናገሩ እምነታቸውን በሞሪንጋ ላይ በማድረግ ነበር።

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

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

**ሞሪንጋ ለኮሌስትሮል**

ወደ ዝርዝር ጉዳይ ውስጥ ከመግታችን በፊት ኮሌስትሮልን ለሁለት ክፍለን እናያለን፡፡

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

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

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

ሰውነታችን ኮሌስትሮልን በራሱ ማዘጋጀት ጉልሁን ስፍራ የሚይዘው የእካል ክፍል ጉበት ነው፡፡ በተጨማሪም ኮሌስትሮልን

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

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

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

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

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

ውጤታማነቱ አመርቂ ብቻ ሳይሆን አስደናቂም እንደሆነ ተረጋግጧል።

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

በዚህ ሁሉ ጥረት ላይ የሞሪንጋ ተዋፅዖ ሲታከል ውጤቱ እፁብ ድንቅ የተባለለት ይሆናል።

ሞሪንጋ ለአስም

እ.ኤ.አ በ2008 ኢንዲያን ጆርል አፍ ፋርማሎሺ በተባለ ስመጥር የፋርማሎሺ ምርምር መፅሔት ላይ ባቢታ አግራዋል እና አሚታ ሜህታ የተባሉ ሁለት ተመራማሪች የሞሪንጋ ኦሊፌራ ተዋፅዖ በአስም ህመም ላይ ያለውን ተፅዕኖ በሰፊው አጥንተው ለህትመት አብቅተዋል።

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

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

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

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

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

ሞሪንጋ ለማህፀን ፍሬ ካንሰር

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

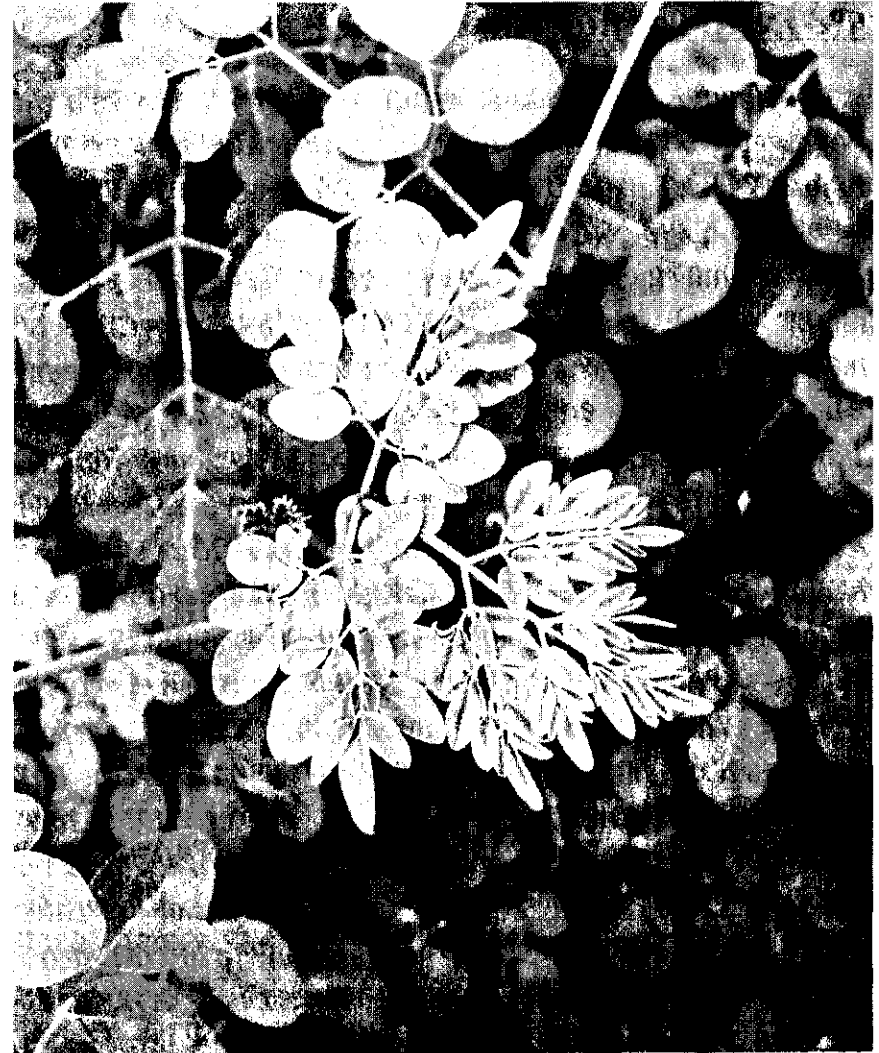
ያም ቢሆንም ግን ተከታታይነት ያለው የህክምና ምርመራ በማድረግ ከማለዳው የካንሰሩን መከሰት ነቅሶ በማውጣት አፋጣኝ መፍትሔ መስጠት ይቻላል። ለዚህም የህመማችን ንቃተ ህሊና፣ የህክምናው ቱክኖሎጂ ምጥቀት እንዲሁም የሐኪሙ ጠንቃቃነት እና ጠርጣሪነት ተተኪ የሌለው የወሳኝነት ሚና አላቸው።

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

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

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

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



## ሞሪንጋ ለጉበት በሽታ

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

## ሞሪንጋ እና የጨንፈ ቁስለት

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

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

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

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

## ሞሪንጋ ለአልዛይመር

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

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

## ሞሪንጋ እና አጠቃላይ የጤንነት ግንባታ

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

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

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



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

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

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

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

17. ፕሮሊን፡- ለአጥንት እና ለመገጣጠሚያ አካላት ትክክለኛ አሠራር ወሳኝነት ያለው ንጥረ ነገር ነው።

18. ታይሮሲን፡- መረጃዎችን ከውጫዊው አለምና ከውስጣዊው የሰውነታችን ክፍል ወደ አንጎል በማስተላለፍ የመገናኛ አውታር ሆኖ የሚያገለግል ንጥረ ነገር ነው። የማስታወስ ችሎታን ያዳዳራል፤ አውደ ስሜትን ያስተካክላል፤ ድብርትና ጭንቀትን ይገላግላል፤ አዕምሮን ንቁ ያደርጋል፤ የታይሮይድ፣ የአድሬናሊንና የፒቱታሪ እጢዎችን ተግባራት ይቆጣጠራል።

## የሞሪንጋ ተዋፅዖዎች አዘገጃጀት እና አጠቃቀም ከሳይንሳዊ ትንታኔ ጋር

### የሞሪንጋ ምርቶች

በገበያ ላይ የሚቀርቡ የሞሪንጋ ምርቶች በተለያዩ መልኮች ሊዘጋጁ ይችላሉ።

ከእነርሱም ውስጥ ዋና ዋናዎቹ

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

## 1. የሞሪንጋ ቅጠል

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

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

የሞሪንጋን ቅጠል በተለያዩ መልኮች ማዘጋጀት ይቻላል።

ይኸውም፡-

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

## የሞሪንጋ ቅጠል ዱቄት

የሞሪንጋ ቅጠል ዱቄት አዘገጃት

ከአንድ የሞሪንጋ ዛፍ ላይ በአመት ከ9 ጊዜ በላይ ቅጠል ሊለቅም ይችላል። ቅጠሉ በሚለቀምበት ወቅት የበሰበሰ፣ የተበላሸ፣ የቅጠሉ ቀለም ባዕድ መልክ የያዘ፣ የተበላ (የተበላሳ ቅጠል) ካለ ለከብቶች መኖር ወይም ለአፈር ማዳበሪያ ማድረግ ይሻላል። ይህ አይነቱ ቅጠል ለዱቄት ዝግጅት መመረጥ የለበትም።

ቅጠሉ መጀመሪያ ከተሰበሰበ በኋላ ብዙም የፀሐይ ጨረር ሳይመታው በቤት ውስጥ መቀት ብቻ እንዲደርቅ ይደርጋል። ጥቂት ቀናቶች አልፈው ቅጠሉ ከደረቀ በኋላ ከላዩ ላይ ያለ ማንኛውም ብናኝ (አቧራ) ይራገፋል። ከዚያም በንፁህ እቃ ውስጥ ይቀመጣል። በእቃ ውስጥ በሚቀመጥበት ጊዜ እቃው ለቀጥተኛ የፀሐይ ብርሃን መጋለጥ የለበትም። ቀዝቃዛና ደረቅ ባለ ስፍራ ላይ ቢቀመጥ ተመራጭ ነው።

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

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

ከታች በስዕሉ ላይ እንደምንመለከተው ይህ ተፃምረኛ የቅጠል ዱቄት የስነ ምግብ እና የስነ መድኃኒት አዋቂዎች የሞሪንጋን ቅጠል “A multi vitamin capsule” ወይም የመልቲ ቫይታሚን እንክብል” በሚል ቅጥያ ስም ይጠራታል።



ለህፃናት እና አዋቂዎች ከ25 ግራም እና 50 ግራም የሞሪንጋ ቅጠል ዱቄት ውስጥ በየዕለቱ ከሚያስፈልጋቸው ንጥረ ምግቦች ውስጥ አለታዊ ፍላጎታቸውን በምን ያህል ፕሮታን ትክክል እንደሚቻል በ ሰንጠረዥ 2.1 ላይ ማግኘት ይቻላል።

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

ሰንጠረዥ 2.1: በ25 ግራም እና 50 ግራም የሞሪንጋ ውስጥ ለአለታዊ ፍላጎት የሚያስፈልገውን የምግብ ንጥረ ነገር መጠን ለህፃናት እና ለአዋቂዎች በፕሮታን ሲገለፅ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ጥራት ማምጣት ይቻላል። የተለያዩ ተጨባጭ ጥናቶች እንደሚያሳዩት በቀን 50 ግራም ሞሪንጋ ስድስት ጊዜ በመውሰድ የጡት ወተት ምርትን በሁለት እጥፍ መጨመር ይቻላል። የእናት ጡት ወተት ተፈጥሮ ለሰው ልጆች የሰጠው ፍፁም የተሟላ (ሙሉ-ፅ በኩሌ የሆነ) ተተኪም ሆነ አምሳያ የሌለው፣ አንዳችም ነገር ያልተጓደለበት ረቂቅ ምግብ ነው። ይህንን ተፈጥሮ የሰጠውን ምርጥ ምግብ በይበልጥ በእናት ጡት ውስጥ እንዲመረት በማድረግ በኩል ደግሞ ተፃምረኛው ቅጠል ሞሪንጋ ድንቅ አስተዋፅዖ ያበረክታል። የሁለቱ ሙሉ-ፅ በኩሌ የተባሉ ንጥረ ምግቦች “ተመጋጋቢነት” በዚህ መልኩ ይገለጻል።

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

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



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

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

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

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

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

## ከሞሪንጋ ቅጠል ዱቄት የተሰራ የሞሪንጋ ሻይ

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

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

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

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

## ሁለቱ አይነት የሞሪንጋ ሻይ

✓ ቀዝቃዛ የሞሪንጋ ሻይ

✓ ሙቅ የሞሪንጋ ሻይ

## ቀዝቃዛ የሞሪንጋ ሻይ ዝግጅት

❖ 1-2 የሻይ ማንኪያ የሞሪንጋ ሻይ ቅጠል

❖ 1 ተልጦ የተፈጨ ጅንጅብል ወይም 1 ማንኪያ የሎሚ ጭማቂ

❖ 1 ማንኪያ ማር

➤ ይህንን ቤት ውስጥ በማዘጋጀት ለትላልቅ ሆቴሎች በማስተዋወቅ ስራ ፈጠሪ መሆን ይቻላል። ስሙንም የሞሪንጋ ብርዝ ማለት ይቻላል።

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

## ትኩስ የሞሪንጋ ሻይ

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

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

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

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



## 2. የሞሪንጋ ስራስር

ማስጠንቀቂያ፡- ነፍስ ጡር እናቶች የሞሪንጋን ቅጠል በተለያዩ መስኮች አዘጋጅተው መጠቀም ይችላሉ።

### ነገር ግን!

የሞሪንጋን ዛፍ ስራስር እና የዛፉን ቅርፊት መጠቀም ግን ለነፍስ ጡሮች በጥብቅ የተከለከለ ነው።

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

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

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

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

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

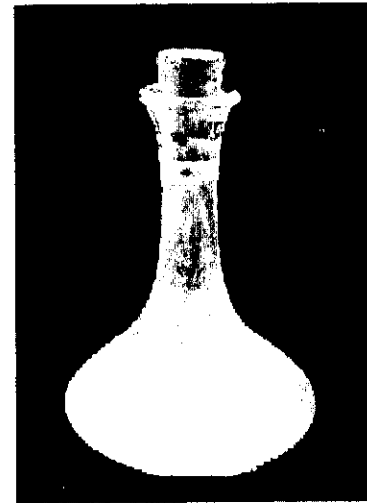
እንደዚሁም የጋዝ መብዛት (ፈስ) ለሚያስቸግራቸው ሰዎች "ገላግሌ" የሚባል እፅ ነው። ከ45 አመት በላይ እድሜ ባላቸው ሴቶች ላይ ለሚከሰተው የማህፀን ፍሬ ካንሰር የሞሪንጋ ስር ፍቱን መድሃኒት እንደሆነም ተረጋግጧል።

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

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

### 3. የሞሪንጋ ፍሬ ዘይት

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



የሞሪንጋ ፍሬ ዘይት

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

### የሞሪንጋ ፍሬ ዘይት አዘገጃጀት

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

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

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

የሞሪንጋ ዘይት ለምግብነት፣ ለቅባትነት፣ ለሳሙና፣ ለሽቶ እና ለመድሃኒት ቅመማ ያገለግላል።

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

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

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

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

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

በገጠር አካባቢ ያሉ ሴቶች ከሞሪንጋ ዘይት “እኔ ነኝ ያለ” ምርጥ ሽቶ እየሰሩ የመጠቀም ልምድ አላቸው። የሞሪንጋ ዘይት ምርጥ

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

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

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

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

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

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

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

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

ለጥናቱ ከተመረጡት አራቱ የሞሪንጋ ዝርያዎች ውስጥ ያለው የዘይት መጠን በፐርሰንት እዲሁም የብርሃን አንፀባራቂነት ልክ ከተመዘነ በኋላ አንዱን ከሌላው ጋር በማነፃፀር ትንታኔ ሰጥተነዋል። አራቱ የጥናቱ ዓላማ የሆኑት የሞሪንጋ ዝርያዎች -- (የቪትናም ሞሪንጋ አሊፌራ)፣ (ባራህማሊ በሚል ስያሜ የሚታወቀው የህንድ ሞሪንጋ አሊፌራ)፣ (ሞሪንጋ አሊፌራ ምድብ 8) እና ---- (ሞሪንጋ ኮንካኔሊስ) ናቸው። የዘይት ይዞታቸውና ኬሚካላዊ ደረጃቸውን በሰንጠረዥ እንደሚመለከተው አሳክተን አቅርባለን።

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

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

በዚህም መሠረት ውጤቱ የሚከተለውን ይመስላል።

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

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

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

ተቀባይነት እና ስኬት እንደሚኖረው ቅንጣት ታክል ጥርጥር የለውም የሚሉን ሶስቱ ሳይንቲስቶች ፓኔጆሪ፣ ቪርማ እና ፑሽፖንጋዳን ናቸው። በሶስቱ ተመራማሪዎች ጥቆማ መሰረት ቤን ኦይል በሚል የገበያ ስም የሚታወቀውን የሞሪንጋ ዘይት በብዛት በማመንጨት ወይም በመስጠት የሚታወቀው በሰሜን አፍሪካ አገራት የሚበቅለው ሞሪንጋ ፔሬግሪና በሚል ሳይንሳዊ ስያሜ የሚታወቀው የሞሪንጋ ዝርያ ነው።

በሞሪንጋ ዘይት ውስጥ ከ40 በላይ ድንቅ የመድኒትነት ኃይል ያላቸው ኬሚካሎች ይገኛሉ። ቶሎየን፣ ዶኮሴን፣ ቴራኮሴን፣ ፔንታኮሴን፣ ሎክሰኮሴን፣ ሊናሎሎክሳድ ትራይዴካን፣ ሎክሳ ዴካኖ ይክ አሲድ፣ አይዞሎን ፎሌን፣ ቤታ አዮኔን፣ ቤታ ዴግዛሴኖን፣ ሊንደን አክሳይድ ቤንዛልዴኃይድ፣ ኡንዴካን፣ ዳይሜቲል ዶዴካን፣ አይዞፎርን እና ሌሎችም (ከ40 በላይ) ዝርዝሮችን ማስመቀጥ ይቻላል።

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

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



### የሞሪንጋ ማስቲካ

የሞሪንጋ ማስቲካ (Moringa Gum) የሚሰራው ከሞሪንጋ ሙጫ ነው። የሞሪንጋ ሙጫ ከሞሪንጋ ግንድ የሚገኝ ሲሆን በመጀመሪያ ከግንዱ በሚፈልቅበት ወቅት ነጭ ቀለም ያለው ሆኖ በኋላ ላይ ወደ ቡናማነት ይቀየራል። ይህ በፋብሪካ ውስጥ በማስቲካ መልክ ሊሰራ ይችላል። እንዲሁም በቤት ውስጥ ደግሞ ከትንሽ ውሃ ጋር በማዋሃድ በሊጥ መልክ መዘጋጀትም ይቻላል። ይህ የሞሪንጋ ሙጫ ለራስ ምታት፣ ለትኩሳት፣ ለተቅማጥ እና ለጨንፊ ካንሰር ፍቱን መድሃኒት ነው። እንደዚሁም ለአስም ጥሩ መፍትሔም እንደሆነ ተረጋግጧል። ነፍስ ጡር እናቶች የሞሪንጋን ቅጠል እና የቅጠል ዱቄት በሚገባ መጠቀም ይችላሉ። የሞሪንጋ ስራ ስር እና ሙጫ ግን ፅንሰ የማስወረድ ኃይል ስላለው ሰነርሱ ይህ ሊሰጥ አይገባውም።

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

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

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

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

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

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

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

## የሞሪንጋ እንክብል

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

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

## ማጠቃለያ

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

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

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

ጤንነት ሀብት ነው። ጤንነት ፀጋ ነው።

መልካም የጤንነት ዘመን ይሁንልዎ።

## የደራሲው ቀደምት ስራዎች(12)

1. ሄራክል ኦባማ (የባራክ ኦባማ ሙሉ የህይወት ታሪክ በአማርኛ)
2. ቫራይቲ 3. Heracle Obama (የባራክ ኦባማ ሙሉ የህይወት ታሪክ በእንግሊዘኛ) 4. ኮለምበስ ኮድ (የሌክቸረሩ ማስታወሻ/ ያልታተመ) 5. ታቡላ ራዛ (የግጥም መድበል) 6. የዓለም ዋንጫ ትዝታዎች (1930-2010) 7. የዕውቀት ማኅደር ቁጥር አንድ 8. የዕውቀት ማኅደር ቁጥር ሁለት 9. የዕውቀት ማኅደር ቁጥር ሶስት 10. የዓለም ወርቃማ ጥቅሶች እና አባባሎች 11. ማርና ሞሪንጋ
12. Professional CV and Job Application Letters (በቅርቡ በገቢያ ላይ የሚውል)

## ዝግጅታቸው በመጠናቀቅ ላይ ያሉ (9)

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

## ዋቢ መጻሕፍት

- 1 "History of Honey as Medicine". Manuka Honey Research.
- 2 Altman, Nathaniel (2010). The Honey Prescription: The Amazing Power of Honey As Medicine. Inner Traditions / Bear & Company. ISBN 978-1-59477-346-4.
- 3 "Health Benefits Of Honey". Bees-Online: An Educational web site about Honey Bees and Beekeeping.
4. Eva Cranes. A Book of Honey. Oxford University Press, 2003.
5. Julie Edgar. Medicinal Uses of Honey. What researchers are learning about honey's possible health benefits. WebMD. 2011.
6. Roland G. Sirisinghe, Assoc. Prof. Dr., Ahmad Sukari Halim, Assoc. Prof. Dr., M. Ravichandran, Assoc. Prof. Dr., Yosri Al-Shabasi, Dr., and Amran Ahmed Shokri, Dr. Abstracts 1st International Conference on the Medicinal Uses of Honey (From Hive to Therapy) 26<sup>TH</sup> - 28<sup>TH</sup> August 2006
7. A Book of Bees: And How to Keep Them by Sue Hubbell 1988
8. Robbing the Bees: A Biography of Honey--The Sweet Liquid Gold that Seduced the World by Holley Bishop published 2005
9. Charles Fitzgerald and Gambier Jenyns. A book about bees: their history, habits, and instincts, together with the first principles of modern bee-keeping for young readers.
10. Yalemtehay Mekonnen. The multi-purpose Moringa tree: Ethiopia. Institute of Pathobiology, Addis Ababa University, Addis Ababa, Ethiopia. WWW.Moringanews.Org.

11. MORINGA: Uses, Side Effects, Interactions and Warnings - WebMD  
*Natural Medicines Comprehensive Database Professional Version.* ©  
Therapeutic Research Faculty 2009.
12. Moringa oleifera: A Review of the Medical Evidence for Its Nutritional,  
Therapeutic, and Prophylactic Properties. Part 1. Johns Hopkins School of  
Medicine, Department of Pharmacology and Molecular Sciences, Lewis B.  
and Dorothy Cullman Cancer Chemoprotection Center, 725 N. Wolfe Street,  
406 WBSB, Baltimore, Maryland, USA. Jed W. Fahey, Sc.D. Published:  
December 1, 2005 .
13. Kurtis Frank. Moringa oleifera - Scientific Review on Usage, Dosage,  
and Side Effects . [examine.com/supplements/Moringa+oleifera/](http://examine.com/supplements/Moringa+oleifera/)2013.
14. Anwar F., Latif S., Ashraf M., Gilani A. H. (2007). *Moringa oleifera*: a  
food plant with multiple medicinal uses. *Phytother. Res.* 21, 17–25.  
[PubMed]
15. Ghiridhari V. V. A., Malhati D., Geetha K. (2011). Anti-diabetic properties  
of drumstick (*Moringa oleifera*) leaf tablets. *Int. J. Health Nutr.* 2, 1–5.
16. Gupta A., Gautam M. K., Singh R. K., Kumar M. V., Rao Ch V., Goel R.  
K., Anupurba S. (2010). Immunomodulatory effect of *Moringa oleifera* Lam.  
extract on cyclophosphamide induced toxicity in mice. *Indian J. Exp. Biol.*  
48, 1157–1160. [PubMed]
17. Fozia Faruk, Meenu Rai, Avinash Tiwari. Medicinal properties of  
moringa oleifera Document Transcript. Jwaji University. Journal of  
Medicinal Plants *Research* Vol. 6(27). Oct 12, 2012



# ደህን ያውቁ ኖሮል?

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

አንድ መቶ ግራም የተቀቀለ የሞሪንጋ ቅጠል

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

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

