

ጅንጅብል ምዝውታር ኣብ ጥዕናን

መበቆሉ ካብ ህንድን ቻይናን ኾይኑ፣ ኣዝዩ ባህታ ዝፈጥር መቐረትን መኣዛን ዘለዎ፣ ካብ ኣሽ ኣት ዓመታት ጀሚሩ ከም ቀመም (መመቀሪ) መግብን መድሃኒትን ኾይኑ ክስርሓሉ ጸኒሑን ኣሎን። ጅንጅብል፣ ብዝተፈላለየ ኣቀራርባ ብካፕሱል፣ ብመልክዕ ሻሂን ዘይትን ክነዳልዎ ንክእል ።

ጅንጅብል፣ ንዝተፈላለዩ ሕማማት፣ ቅርጥማት፣ ውጽኣት፣ ሕማም ርእሲ ፣ ጉንፋዕ፣ ድኻም ልቢ፣ ኣብ ግዜ ወርሓዊ ጽግዖት ንዝፍጠር ጸገማት ይፍውስ። ንመንፋሕቲ ይኸላኸልን የጥፍእን፣ ንምሕቓቕ መግቢ ይሕግዝ፣ ዕግርግር ምባልን ተምላስን ደው የብል።

መብዛሕትኦም ሓካይም፣ 70 ኪ.ግ ስም ክብደት ዘለዎ ሰብ ከም መለክዒ ናይ እኹላት ሰባት ዓቕን መፈወሲ ወሲ ዶም ፣ ኣብ መዓልቲ፣ ካብ 75 ክሳብ 2,000 ሚሊ ግራም ጅንጅብል ከም ዝወስዱ ይገብሩ። ካብ 20 ክሳብ 25 ኪ.ግ ስም ክብደት ዘለዎም ቆልዑ 1/3 ካብቲ ናይ እኹላት ሰባት ዓቕን ጅንጅብል ክንህበም ንክእል።

ንትሕቲ ክልተ ዓመት ዘለዎም ህጻናት ግን ፣ እዚ ኣፈዋውሳ ክንጥቀም የብልናን።

ንድርቕትን መንፋሕትን ንምፍዋስ፣ መግቢ ድሕሪ ምምጋብና ካብ 2 ክሳብ 4 ግራም ሓድሽ ጅንጅብል ወይ ¼ ማንካ ናይ ጣውላ ዝተጣሕነ ጅንጅብል ኣብ ልቡጥ ወይ ዝሓል ማይ ኣሕቂቕ ና ብምስታይ ወይ ካብ 30 ክሳብ 90 ነጠብጣብ ጽማቕ ጅንጅብል ወይ ድማ 500 ሚሊ ግራም ብመልክዕ ካፕሱል ዝተዳለወ ክንወስድ ንክእል።

ብዘይኻዚ ዓይነት ኣፈዋውሳ ኣብ ምፍዋስናይ ምሕቓቕ መግቢ ጸገም ዘለዎም ሰባት ዓቢ ውጽኢት ኣለዎ።

ንምፍዋስ ዕግርግር ምባልን ተምላስን ፣ ኣብ ነፍሲ ወከፍ ኣርባዕተ ሰዓት ፣ ሓድሽ ጅንጅብል ምሕያኽ ከምኡ ወን ኣብ እዋን ጉዕዞ ንዝፍጠር ዕግርግርን ቀጨው ጨውን ክፍውስ ይክእል። ቅድሚ ጉዕዞ ምጅማርና ክንወስድ ኣሎና።

ጅንጅብል ፣ ንዓመታት ኣብ ምፍዋስ ሩጥባ ዓቢ ግደ ተጻዊቱዩ። በዞም ዝስዕቡ ኣገባባት ከኣ ክንፍወስ ንክእል። መዓልታዊ ካብ 2 ክሳብ 4 ግራም ጅንጅብል ብምምጋብ ሓድሽ ጥረ ጅንጅብል ገይርካ ኣብቲ ዘቐንዘወካ መላግቦታት ብምድራዝን ሓድሽ ጅንጅብል ወቂጥካ ብማይ ውዑይ ኣብዒጥካ ንውሑዳት ደቓይቕ ኣብ ዘቐንዘወካ ክፍሊ ሰብነት ብምጥፋጣፍን።

ሰዓል ፣ ኢንፍሉውንዛ፣ ሕማም ርእሰን ቀስሊ ጎሮኦን,.....ክልተ ማንካ ናይ ጣውላ ሓድሽ ጅንጅብል ኣብ ውዑይ ማይ ኣእቲና ብምስታይ ፣ ብሓደግራም ጸሊም በርበረ፣ ክልተ ግራም ዝነቀጸ ጅንጅብል ፣ ቅሩብ ቆጽሊ ሪሓንን ሓንቲ ኣንካ ናይ ሻሂ መዓርን ዝተዳለወ ሻሂ ኣብ መዓልቲ ሰለስተ ግዜ ብምስታይ ዘይቲ ጅንጅብል ወይ ሃፋ ናይ ጅንጅብል ብምዕጣንን ይፍውሱ።

ሕማም ሸኮርያ ኣብ ደም ንዝርከብ ሸኮር ንምቁጽጻር ንግሆ ቅድሚ ዝኾነ ነገር ምውሳድና ጅንጅብል ኣብ ማይ ኣሊኽካ ብምስታይ ።

ኣብ ግዜ ወርሓዊ ጽግዖት ዝፍጠር ቅርጥማት ንምፍዋስ ፣ ብጅንጅብል ዝተዳለወ ሻሂ (ጅንጅብል ኣድቂቕና ቆሪጽና ንገፍ ደቂቕ ኣብ ማይ ኣሊኽኩምፍላሕ) ወይ ከኣ ሓንቲ ማንካ ናይ ሻሂ ዝተወቐጠ ጅንጅብል ድሕሪ ምውሓጥና ሓንቲ ብኬሪ ማይ ንሰቲ።

ዘይቲ ጅንጅብል ኣብ ምዕቃብ መግቢ ዓቢ ተራ ኣለዎ።

ሰለዚ ‘ ጅንጅብል ምዝውታር ግርም ዩ።