

ဆေးဖက်အသုံးဝင် လက်ဖက်ပင်

ဒေါ်မိုးမိုးသန်း
ဦးစီးအရာရှိ
ဖွံ့ဖြိုးရေးဌာနမှတ်

မေး ဆရာမ မင်္ဂလာပါ။

ဖြေ ဟုတ်ကဲ့ မင်္ဂလာပါရှင်။

မေး ယခုတစ်ပတ် သုတအဖြာဖြာတိုင်းရင်းဆေးပညာအစီအစဉ်မှာ ဆရာမအနေနဲ့ ဘယ်အကြောင်း အရာကို ပြောကြားပေးမှာလဲရှင်။

ဖြေ- ကျွန်မအနေနဲ့ပြောကြားမယ့် အကြောင်းအရာကတော့ ဆေးဖက်အသုံးဝင် လက်ဖက်ပင် အကြောင်းကို ပြည်သူလူထုသိရှိအောင်ပြောကြားပေးမှာဖြစ်ပါတယ်ရှင်။ လက်ဖက်ကို မြန်မာ လူမျိုးများ ခေတ်အဆက်ဆက်စားကြတဲ့ ရိုးရာအစားအစာတစ်ခုဖြစ်ပြီး နေရာတိုင်း၊ ကိစ္စတိုင်းလိုလို လူကြီးလူငယ်မရွေး စားသုံးကြပြီး အထူးသဖြင့် သက်ကြီးရွယ်အိုတွေပိုမိုနှစ်သက်တဲ့ အပင်တစ်ပင် ဖြစ်ပါတယ်။ ယခုခေတ်လက်ဖက်ကို အရသာရှိရုံစားခြင်းမဟုတ်ပဲ အလွန်အကျွံ စားနေကြတဲ့အတွက် တန်ဆေးလွန်ဘေးဆိုသည့်အတိုင်း ခန္ဓာကိုယ်ကို ဆိုးကျိုးတွေဖြစ်ပေါ်နေတာကို တွေ့ရှိရပါတယ်။

တိုင်းရင်းဆေးပညာအမြင်အရပြောရမယ်ဆိုရင် လက်ဖက်ဟာ အေး၊ ဖန်၊ ခါး အရသာရှိပြီး ချိုဆိမ့်အရသာ အနည်းငယ်ပါဝင်တာတွေရတဲ့အတွက်ချုပ်စေတဲ့ အာနိသင်ရှိပါတယ်။ ဒါ့အပြင် သလိပ်နှင့်သည်းခြေကိုနိုင်ပြီး လေသွားလမ်းကို ဖျက်စီးစေပါတယ်။ အစာကိုကြေပြီး နှုတ်ကိုမြိန်စေ တယ်။ ချွေးနှင့်ဆီးကိုများစေပြီး ခေါင်းကိုက်ခြင်းဝေဒနာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေပါတယ်။ ဒါ့ကြောင့်လက်ဖက်မှာ အေးချိုဆိမ့်ဖန်အရသာရှိတဲ့အတွက် လက်ဖက်စားတဲ့အခါကြက်သွန်ဖြူ၊ သင်္ဘောရွက်နဲ့ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး စားမယ်ဆိုရင် လေနှင့်အစာကိုကြေပြီး အိပ်ပျော်စေပါတယ်။

မေး ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ တိုင်းရင်းဆေးနည်းအရ လက်ဖက်ပင်ရဲ့ ဆေးအသုံးပြုပုံကို ပြောပြ ပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။ တိုင်းရင်းဆေးနည်းအရ လက်ဖက်ပင်ရဲ့ ဆေးအသုံးပြုပုံကိုပြောပြရမယ်ဆိုရင်
၁။ လက်ဖက်အစိုကို ပူစိန်ရွက်၊ မြင်းခွာရွက်စတာတွေနဲ့ ဆတူရောပြီး ဆားအနည်းငယ်ထည့်ပြီး ရှောက်ရည်နှင့်နယ်ပြီးစားမယ်ဆိုရင် လေကြောင့်ဖြစ်သော ဗိုက်အောင့်ဗိုက်နာတို့ကို သက်သာစေ ပါတယ်။

၂။ လက်ဖက်အစို (ဒါမှမဟုတ်) လက်ဖက်ခြောက်ကို ကြိတ်၍ အနာပေါ်မှ ပုံပေးမယ်ဆိုရင် အနာအသားနုကို မြန်မြန်တက်စေပါတယ်။

၃။ လက်ဖက် တစ်ကျပ်သား မဖောက်ထုံး ရှစ်ပဲ၊ ဗူးရွက် ရှစ်ပဲတို့နှင့်ရောကြိတ်ပြီး အမြစ် မထွက်သော အနာပေါ်တွင် တင်ပေးရင် အနာအမြစ်ကို လျင်မြန်စွာ ထွက်စေပါတယ်။

၄။ သွားနှင့်ပတ်သက်သောရောဂါများဖြစ်တဲ့ သွားနာ၊ သွားကိုက်၊ သွားဖုံးရောင်တာတွေ တို့ဖြစ်ရင် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းကျကျကို ငုံ၍ ထွေးပေးခြင်းဖြင့် သက်သာစေပါတယ်။

၅။ ဝမ်းပျက်ဝမ်းလျှောဖြစ်ရင် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းဖန်ခါးခါးတွင် သကြားအနည်းငယ်စပ်၍ သောက်ပေးမယ်ဆိုရင် သက်သာစေပါတယ်။

၆။ လက်ဖက်အစိုကိုညှစ်၍ရသောအရည်ကို ထောပတ်ရွက်၊ ဆီးဖြူသီး၊ ကြိတ်မှန်ရွက်တို့နှင့် ရောကြိတ်ပြီး ဦးရေပေါ်မှာ အံ့ပေးမယ်ဆိုရင် ဆံပင်တွေကို နက်မှောင်ပြီး သန့်စွမ်းစေပါတယ် ။

၇။ လက်ဖက်ရည်ကြမ်းပူပူထဲကို သံပရာသီးတစ်လုံး ထည့်ညှစ်ပြီး သောက်ပေးပါက အအေးမိ၊ နှာစေးခြင်းနှင့် ခေါင်းတစ်ခြမ်းကိုက်ခြင်းကိုသက်သာစေပါတယ်။

၈။ အညောင်းထိုင်ပြီး ဆီးဝမ်းချုပ်တဲ့သူတွေအတွက်ဆိုရင် လက်ဖက်ရည်ကြမ်းထဲကို ဆားအနည်း ငယ်ခတ်ပြီးသောက်သင့်ပါတယ်။ အရက်မူးလွန်တဲ့သူတွေကို လက်ဖက်ရည် ကြမ်းခါးခါးတိုက်ပေးရင် အမူးကိုပြေစေပါတယ်။

၉။ အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာတဲ့အတွက် အသားအရေလျော့တဲ့လာခြင်း၊ ဦးနှောက် မှတ်ဉာဏ်နည်းလာခြင်း၊ ခန္ဓာကိုယ်အဆီဓာတ်များ အားနည်းလာခြင်းတို့ကို ကာကွယ်ပေးတဲ့အတွက် အသက်အရွယ်ကြီးရင့်လာသူတွေအဖို့ လက်ဖက်ပင်ဟာတန်ဖိုး မဖြတ်နိုင်တဲ့ အသက်ရှည်ဆေးပင် တစ်ပင်လည်းဖြစ်ပါတယ်။

မေး ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ လက်ဖက်ရဲ့ သုတေသန တွေရှိချက်များကိုလည်း ပြောပြပေးပါအုံးရှင်။

ဖြေ ဟုတ်ကဲ့ပါရှင်။ လက်ဖက်ရဲ့ သုတေသနတွေရှိချက်ကိုပြောရမယ်ဆိုရင်လက်ဖက်စိမ်း (Green Tea)၊ လက်ဖက်ခြောက်အချိုခြောက် (BlackTea) တို့ဟာ လက်ဖက်တစ်ပင်တည်းမှ ရရှိတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သုတေသနတွေရှိချက်အရ လက်ဖက်စိမ်း (Green Tea)၊ ဟာ လက်ဖက်ခြောက် အချိုခြောက် (BlackTea) ထက်ပို၍ ကျန်းမာရေးအတွက် အကောင်းဆုံးဖြစ်ပါတယ်။ လက်ဖက် အချိုခြောက် တစ်ဇွန်း (၅ ဂရမ်)ကို ရေနွေးတစ်ခွက် (၂၅၀ မီလီမီတာ)မှာ ထည့်ပြီး သုံးမိနစ်ခန့် နှပ်ထားလျှင် အသင့်သောက်သုံးရန် လက်ဖက်ရည်ကြမ်း (Green Tea) ကိုရရှိပါတယ်။ (Green Tea) ဟာ ဗက်တီးရီးယားပိုးကို တိုက်ဖျက်နိုင်တဲ့ အာနိသင်ရှိတဲ့အတွက် သွားနှင့်ပတ်သက်တဲ့ ရောဂါများဖြစ်တဲ့ သွားဖုံးရောင်ခြင်း၊ သွားများပျက်စီးခြင်းနှင့် ခံတွင်းကင်ဆာဖြစ်ခြင်းကို ကာကွယ်စေ ပါတယ်။ နေ့စဉ် ရေနွေးကြမ်းပန်းကန်(၁၀)ပန်းကန်ခန့် သောက်သုံးခြင်းဖြင့် အသည်းပျက်စီးမှုကို ကာကွယ်နိုင်ကြောင်းနှင့်ခရမ်းလွန်ရောင်ခြည်ကြောင့်ဖြစ်သော အရေပြားကင်ဆာနဲ့ ဓာတုပစ္စည်း တွေကြောင့် ဖြစ်တဲ့ အရေပြားကင်ဆာရောဂါကိုလည်း ကာကွယ်ပေးပါတယ် ။

မေး ဟုတ်ကဲ့ပါဆရာမ။ လက်ဖက်ကိုများများ စားသုံးမိရင် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးတွေ ရှိနိုင် ပါသလား ။

ဖြေ ဟုတ်ကဲ့ပါရှင် ။ လက်ဖက်မှာ ဖန်ခါးအရသာများစွာပါဝင်တဲ့ သွေး၊ လေ၊ ဆီးနှင့် ဓာတ်တို့ကိုချုပ်စေတတ်သဖြင့် လေချုပ်တဲ့သူ၊လေဖြတ်ထားသူ၊ ပြင်းထန်သောနှလုံးရောဂါရှိသူနဲ့ ပြင်းထန်တဲ့ သွေးတိုးရောဂါရှိသူ၊ အစာအိမ်လေနာရှိသူ၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်မိခင်နှင့် ကလေးငယ်များ မစားသင့်ပါ။ ဒါ့အပြင် အိပ်မပျော်တဲ့သူ စိုးရိမ်သောကရောက်သူ၊ စိတ်ပူပန် တဲ့သူ၊ ကတုံကယင်ဖြစ်နေတဲ့သူ အနေနဲ့လက်ဖက်ကိုမစားသင့်ပါဘူး။ ဒါ့အပြင် လက်ဖက်ကို အစားအစာနဲ့ အတူ စားသုံးမယ်ဆိုရင် အစားအစာတွင်ပါ ဝင်တဲ့ သံဓာတ်တွေကို ယုတ်လျော့စေတဲ့အတွက် သံဓာတ် ချို့တဲ့သူများနဲ့ သွေးအားနည်းသောသူများ မစားသင့်ပါဘူးရှင်။

မေး ဟုတ်ကဲ့ပါ ဆရာမ။ ယခုလို လက်ဖက်ပင်ရဲ့ အကြောင်းကို ပြည်သူလူထုသိရှိအောင် ပြည့်ပြည့်စုံစုံ ပြောကြားပေးတဲ့ အတွက် ဆရာမကို အထူးကျေးဇူးတင်ပါတယ်ရှင်။

ဖြေ ဟုတ်ကဲ့ပါ ကျွန်မကလည်း ယခုလို လက်ဖက်ပင်ရဲ့အကြောင်းကို ပြည်သူလူထုသိရှိအောင် စီစဉ်ပေးတဲ့ မြန်မာ့အသံကိုလည်း ကျေးဇူးအထူးတင်ပါတယ်ရှင်။

