

## மூலிகை வளர்ப்போம் பயன் பெறுவோம்



### 4. நீர் பிரஹ்மி

தாவரவியல் பெயர் - *Bacopa monnieri* Linn

குடும்பம் - SCROPHULARIACEAE

சிங்களப் பெயர் - லுணுவில/ பம்தீரிய

சமஸ்கிருத பெயர் - மரஹ்மி/ சரஸ்வதி

தமிழ் பெயர் - நீர் பிரஹ்மி

ஆங்கில பெயர் - Thyme leaved gratiola

நடுகை பாகம் - கிளை துண்டுகள்

மருந்தாக பயன்படும் பாகங்கள் -

முழு தாவரமும் பயன்படுத்தப்படும்.

### அறிமுகம்

இலங்கையின் பல பிரதேசங்களிலும் ஈரழிப்பு உள்ள இடங்களில் வளரக்கூடியது. இந்தியா மற்றும் இலங்கைக்கு உரிய மூலிகையாகும். நினைவாற்றல், அறிவாற்றல், மற்றும் ஒட்டுமொத்த ஆரோக்கியத்தையும் மேம்படுத்த பல நூற்றாண்டுகளாக பாரம்பரிய ஆயுர்வேத மருத்துவத்தில் இது பயன்படுகின்றது. தற்போது பிரஹ்மி ஆனது நீர்வாழ் அலங்கார தாவரமாக பயன்படுகின்றது.

அண்மை காலங்களில் நீர் பிரஹ்மியின் சுகாதார பயன்களை உறுதிப்படுத்துவதற்காக ஆராய்ச்சிகள் ஆரம்பிக்கப்பட்டுள்ளது. இம் மூலிகையானது நினைவாற்றல், கற்றல் மற்றும் அவதானத்தை மேம்படுத்த உதவுவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. கவலை, மனச்சோர்வு, மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும் இது நன்மை பயக்கக் கூடியது. இதற்கு மேல் அதிகமாக நீர் பிரஹ்மியில் உயிரகத்தடுப்பிகள் (Antioxidant) குண இயல்பு காணப்படுவதால் இதய நோய் புற்றுநோய் மற்றும் அல்சர்மஸ் போன்று நாட்பட்ட நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்க உதவுகின்றது. முற்காலத்தில் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் வேலிக்கு அருகில் காணப்பட்ட இச்செடியின் மருத்துவக் குணங்கள் பலருக்கு தெரியாது.

### தாவரவியல் விளக்கம்

வெளிப்புற தண்டில் இருந்து வேர்கள் வளரும் கிளைகள் பறந்து கிளைத்திருக்கும் தண்டின் வெளி மேற்பரப்பில் பல துளைகள் காணப்படும் மென்மையானது இலைகள் 1-2cm ஆகும். இலைக்காம்பு குறுகியது. மழுங்கிய உருண்டையான உச்சி காணப்படும். இலை மேற்பரப்பில் புள்ளிகள் காணப்படும். இலை தடிப்பமானது. இரண்டு பக்க இலை மேற்பரப்பும் மென்மையானது, இலை அச்சுகளில் பூக்கள் தனியாக வளரும். பூக்கள் வெள்ளை அல்லது இளம் ஊதா நிறம் போன்ற நீல நிறம் ஆனது. பழம் ஒரு வித்துடையது. நீள்வட்ட வடிவமானது. வருடம் முழுவதும் பூக்கள் பூக்கும்.

### விவசாய விளக்கம்

நீர் தேங்கி நிற்கும் இடங்களில் விசேடமாக வயல் வரம்புகளில் மற்றும் ஈரழிப்பான பாதையின் இருமருங்கிலும் ஈரமான களிமண் உள்ள இடங்களில் வேகமாக வளரும் கிளை துண்டுகள் மூலம் வளர்க்க முடியும். இனப்பெருக்கம் செய்ய முடியும். தண்டு துண்டுகள் மூலம் இனப்பெருக்கம் செய்வது மிகவும்

கடினமான காரியமாகும். களிமண் கொண்ட ஈரழிப்பான மண்ணில் 15cm இடைவெளியில் குழிகள் வெட்டி அதில் கொம்போஸ் பசளை கலந்த மண் போட்டு கிளை துண்டுகளை நட வேண்டும். வேர்முளைக்கும் வரை ஈரழிப்பு தன்மையை தொடர்ந்தும் வைத்துக் கொள்வதுடன் கரும் சூரிய ஒளி தாக்கத்தில் இருந்து பாதுகாக்க நிழல் வழங்குவதும் முக்கியமானதாகும். இரண்டு வாரங்களுக்கு பிறகு வேறு முளைத்த பயிர்களின் களைகளை அகற்றவும்.

முழு நிலமும் பிரஹ்மியினால் மூடிய பின் பயிர்களுக்கு இடையில் உலர் சாணி கொண்ட பசளை மற்றும் கொம்போஸ் இட்டு 2 கிழமைகள் வைக்கவும்.

### அறுவடை மற்றும் சேமிப்பு

மேற்பரப்பில் உயர்ந்து வளரும் தாவரங்களை வெட்டவும் அதன் பின் இரண்டு கிழமைகளுக்கு ஒரு முறை அறுவடை செய்ய முடியும். அறுவடையின் பின் பசளை இடுதல் அடுத்த அறுவடையை வலுப்படுத்த உதவும். நிழலில் அல்லது இளம் சூட்டில் காயவைத்து உலர்ந்த இடத்தில் களஞ்சியப்படுத்தல்.

### தற்போதைய பயன்பாடு மற்றும் சந்தை நிலைமை

தற்போதைய சந்தை விலையின்படி ஒரு கிலோ உலர் பிரஹ்மியின் விலை சுமார் 1000 ரூபாய் ஆகும். இது பச்சையாகவும் உலர்த்தப்படும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. மருந்து உற்பத்தியில் வருடத்திற்கு 10000kg பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இதன் மூலிகை குணங்கள் சீக்கிரமாக அழிவதனால் உலர்த்தப்பட்டமூலிகையை அவசரமாக மருந்துக்காக பயன்படுத்த வேண்டும்.

தொகுப்பு:

வைத்தியர் லக்ஷ்மந்த குணசிங்க,  
சமூக சுகாதார வைத்திய அதிகாரி,  
கங்க வட கோரல்.

தமிழாக்கம்:

வைத்தியர் எப். எச். கைசர்தீன்  
ஆயுர்வேத சுகாதார வைத்திய அதிகாரி,  
கங்க இஹல கோரல்.