

# মেধাশক্তি বাড়াতে ব্রাহ্মী

-ড: রণেন্দ্র চন্দ্র নাথ

প্রাচীনকালে মানুষ অর্থাৎ আমাদের দেশের মানুষদের মধ্যে মুখস্থ রাখার যে অপার শক্তি ছিল, তা কিন্তু লিপিতে ধরে রাখার তেমন কোন ব্যবস্থা ছিল না। তখনকার সময়ে মানুষ বিশাল বিশাল শ্লোক, শাস্ত্রবিধি ইত্যাদি কণ্ঠস্থ করে রাখত এবং তার জন্য ব্যবহার করত ব্রাহ্মীকে।

**বর্ণনা :-** 'ব্রাহ্মী' আসলে একটি লতা জাতীয় উদ্ভিদ। সাধারণত ভিজা, একটু বালি মাটিতে গাছটির দ্রুত বৃদ্ধি ঘটে। এই লতা জাতীয় গাছটির প্রতিটি গাঁট থেকে শিকড় উৎপন্ন হয়। এদের কাণ্ডে খুব সরু সরু লোম থাকে। পাতা ছোট, প্রায়  $\frac{1}{2}$  ইঞ্চি এবং কাণ্ডের প্রতি পর্ব থেকে দুটি করে বিপরীতমুখী হয়ে অবস্থান করে। প্রতিটি পাতার পত্রবৃত্ত প্রায় কাণ্ডের সঙ্গে লেগে থাকে। পাতার কিনারা খাঁজবিহীন এবং পাতার অগ্রপ্রান্ত গোলাকার ও পশ্চাৎ প্রান্ত ডিম্বাকার। পাতার শিরাবিন্যাস অস্পষ্ট এবং পাতাগুলি বেশ মোটা হয়। এদের ফুলগুলি নীলাভ-সাদা এবং ফুলের পাপড়ি গুলি ডিম্বাকার। সাধারণত গরম পড়ার সঙ্গে সঙ্গে ব্রাহ্মী গাছে ফুল ফুটতে আরম্ভ করে। এদের ফলস্থিত বীজে দুটি করে বীজকক্ষ থাকে এবং প্রতি বীজকক্ষে অনেকগুলি বীজ বর্তমান।

**বিস্তার :-** ব্রাহ্মীর বিস্তার সারা ভারতবর্ষব্যাপী। সাধারণত ভিজা মাটিতে সমুদ্রপৃষ্ঠের প্রায় ১,২০০ মিটার উচ্চতা পর্যন্ত এদের জন্মাতে দেখা যায়।

**ঐতিহাসিক ধারণা :-** অথর্ববেদের যুগেও ব্রাহ্মীর পরিচয় মানুষ জানত। সুশ্রুত বলে গেছেন মেধা ও আয়ুবৃদ্ধির কামনার্থে ব্রাহ্মীর রস ঘরে রেখে সাতদিন সেবন করলে ব্রহ্মার্চ্য ও মেধাবী হওয়া যায়। দ্বিতীয় সাতরাত্রি সেবন করলে বিস্মৃত বিষয়গুলি পুনরায় স্মৃতিতে ভেসে উঠে। এরূপ একবিংশ রাত্রি সেবন করলে বাকদেবী সরস্বতী শরীরে আবির্ভূত হন।

**ব্রাহ্মীর আধুনিক ধারণা :-** বর্তমান বিশ্বে কর্মব্যস্ততা, টেনশন, মানসিক উদ্বেগ, চিন্তা ও মনোসংযোগের অভাব ইত্যাদি প্রতিক্রিয়া কম বেশী প্রায় সকল ব্যক্তির মধ্যে লক্ষ্য করা যায়। তাই আধুনিক যুগেও ব্রাহ্মীর প্রয়োজনীয়তাকে পুনরায় খুঁজে বের করা হচ্ছে। এটি স্নায়ুহিতকর টনিক এবং স্মরণ শক্তি বৃদ্ধিকারক ঔষধ হিসাবে বর্তমান কালে বাজারে বিক্রি হয়। উল্লেখ্য বৈজ্ঞানিক পরীক্ষালব্ধ ফলাফলও তাই বলে।

## ব্রাহ্মীর ব্যবহার :-

১। স্মৃতিশক্তির বৃদ্ধি :- ব্রাহ্মীর পাতা ও কাণ্ডের ৩০ মিলিলিটার রসের সঙ্গে  $\frac{1}{2}$  চা-চামচ চিনি মিশিয়ে প্রতিদিন সকালে ২১ দিন পর্যন্ত সেবন করলে স্মৃতিশক্তির যথেষ্ট বৃদ্ধি ঘটে।

২। উন্মাদরোগের চিকিৎসায় :- ২০ মিলিলিটার ব্রাহ্মী পাতার রসের সঙ্গে ২ গ্রাম করে ঘি এবং কুড়চূর্ণ ভালভাবে মিশিয়ে সকালে সেবন করলে উন্মাদরোগ অনেকটা প্রশমিত হয়।

৩। গলাভাঙ্গা বা স্বরভঙ্গ প্রশমনে :- ব্রাহ্মীর শুকনা পাতা ও লতার সঙ্গে বট, হরতকী, বাসক গাছের শিকড় ও পিপুল, প্রতিটি  $\frac{1}{2}$  গ্রাম করে নিয়ে একত্রে গুড়া করে ৪ চামচ মধুর সঙ্গে মিশিয়ে দিনে দু'বার করে ২ দিন সেবন করলে গলাভাঙ্গা কমে যাবে।



৪। অতিরিক্ত পি্ত্তনাশে :- ব্রাহ্মীর মূল ২ গ্রাম পরিমাণ নিয়ে তাকে সামান্য জলের সঙ্গে মিশিয়ে সকালে খালি পেটে সেবন করলে শরীরে তৈরী অতিরিক্ত পি্ত্ত হ্রাস পাবে।

৫। ছোটদের সর্দি ও বুকে শ্লেষ্মার চিকিৎসায় :- ছোট ছেলে মেয়েদের বুকে সর্দি বসে গলে এবং শ্বাস-প্রশ্বাসে কষ্ট হলে ব্রাহ্মীর ১ চামচ রস খাওয়ালে বমির সঙ্গে বুকে বসা হলে ব্রাহ্মীর ১ চামচ রস খাওয়ালে বমির সঙ্গে বুকে বসা শ্লেষ্মা বেরিয়ে আসবে এবং ছেলে-মেয়ে আরাম পাবে।

৬। হাঁপানির টানে :- ব্রাহ্মীর পাতা ও কাণ্ডের ৩০ মিলিলিটার রসের সঙ্গে ৩ চামচ মধু মিশিয়ে সেবন করলে হাঁপানির শ্বাস কষ্টের টান অনেকটা প্রশমিত হয়।

৭। বসন্ত রোগে :- গায়ে বসন্তের গুটি বের হলে ব্রাহ্মী পাতা ও কচি ডাঁটা একত্রে বেটে মধুসহ সেবন করলে বসন্ত রোগ খুব তাড়াতাড়ি প্রশমিত হয়।

৮। বাত রোগে :- চার চামচ ব্রাহ্মী পাতার রসের সঙ্গে ২ চামচ তর্পিন তেল মিশিয়ে বাত আক্রান্ত স্থানে মালিশ করলে উপকার পাওয়া যায়।

উল্লেখ্য, একমাত্র উন্মাদরোগী ছাড়া একটানা বহুদিন ধরে ব্রাহ্মীর রস সেবন করলে উপকারের সাথে সাথে অপকারও হতে পারে। তাই একটানা ২-৩ সপ্তাহের বেশী কখনো ব্রাহ্মীর রস সেবন করবেন না।

