

सिंधुदुर्गातील शैक्षणिक

डॉ. बालकृष्ण गावडे

एम.एस्सी., पीएच.डी. (वनस्पति शास्त्र)

डॉ. नीलेश कोदे

एम.डी. (आयुर्वेद)

लेखकांचा अल्प परिचय



डॉ. बालकृष्ण गावडे

एम.एस्सी. पीएच.डी.

- ‘टेक्सॉनॉमिक स्टडीज् आॅन फ्लोरा अॅण्ड व्हेजीटेशन आॅफ वेंगुर्ला, सिंधुदुर्ग जिल्हा’ या विषयावर मुंबई विद्यापीठाची डॉक्टरेट.
- कॉन्ट्रीब्युशन्स् टू दि फ्लोरोस्टीक स्टीडिज आॅन महाराष्ट्र-चौकुळ-रामघाट, सिंधुदुर्ग डिस्ट्रीक्ट या विषयावर मुंबई विद्यापीठाची मास्टर आॅफ सायन्स ही पढवी.
- सन २००४ ते २०११ पर्यंत नैसर्गिक रंगनिर्मिती व त्याचा वस्त्रोद्योगामध्ये वापर कामी वनस्पती वर्गीकरण शास्त्र (टेक्सॉनॉमी) सळ्हागार म्हणून मे. पंजाब दरी व्हीवर्स, नॅचरल डाय रिसोर्सेस व मे. बायो डाय इंडिया प्रा. लि. यांच्या सोबत काम.
- कॉन्झार्वेशन बायालॉजी, इन सीटू कॉन्झार्वेशन आॅफ मेडिसिनल प्लांट्स, सस्टेनेबल मैनेजमेंट आॅफ नॉन टिंबर फैरेस्ट प्रोड्यूस इन महाराष्ट्र, प्रेडेंट ट्रेंड अॅण्ड गाईड लाईन्स् आॅन मेडिसिनल प्लॉट्स, रिसेंट ट्रैन्डस अॅण्ड प्रार्थेक्टस् इन मेडिसिनल हर्ब्यॉलिज्म, प्लॅट्टेशन अॅण्ड कॉन्झार्वेशन आॅफ प्लांट्स, युझेस आॅफ नॅचरल डाईज आॅन टेक्स्टाईल, नॅचरल डाय इंलॉर्डिंग प्लान्ट्स देअर रिसोर्सेस, प्रोपोगेशन टेक्नीक्स अॅण्ड कल्टीव्हेशन सारख्या राष्ट्रीय व आंतरराष्ट्रीय स्तरावरील कार्यशाळांमध्ये सहभाग व व्याख्याने.
- बॉम्बे नॅचरल अॅण्ड हिस्ट्री सोसायटीच्या जर्नल्समध्ये विविध विषयांवर संशोधनपर पेपर्स प्रकाशित/प्रसिद्ध.
- महाराष्ट्र राज्याच्या वन मंत्रालयाचा २००७ चा छत्रपती शिवाजी महाराज वनश्री पुरस्कार.
- सिंधुदुर्गातील १०० वेलीफुले आणि १०० वर्षायु फुले या पुस्तकाचे सहलेखन.
- दैनिक तरुण भारत मध्ये वनस्पतीची ओळख करून देणारे स्तंभलेखन.
- सन २०११ पासून कणकवली कॉलेजमध्ये वनस्पती शास्त्राचे सहाय्यक प्राध्यापक म्हणून कार्यरत.



डॉ. नीलेश कोदे

एम. डि. (आयु.)

- २२ वर्षे, करुळ येथे, तर गेली १७ वर्षे कणकवली येथे निरामय आयुर्वेद व पंचकर्म सेंटर मार्फत वैद्यकीय सेवा.
- गेली ४ वर्षे दीनदयाल उपाध्याय आयुर्वेद आणि पंचकर्म सेंटर, बिचोली, गोवा येथे आयुर्वेद आणि अस्थिरोग या विषयी महिन्यातून एक वेळा विषेश ओ. पी. डि. विषेश कार्यक्रेत्र - अस्थि संधी व मणक्याचे आजार
- ARC (आयुर्वेद रिसर्च सेंटर), के. ई. एम. हॉप्पिटल, मुंबई येथे रिसर्च फेलो म्हणून काम १९९६-९७
- संशोधनाचा विषय - Physico-chemical analysis of Rajat Bahama and to assess it's biological activity on breast and cervical cancer cell lines.
- २०१९ KASE (Kottakkal Ayurveda School Of Excellence), कोड्कल, केरळ येथून Certificate Programme In -dvance Clinical Skills In Ayurveda हा कोर्स पूर्ण.
- Adverse Drug Reaction या पुस्तकाचे सहलेखन
 - दैनिक प्रहार मध्ये परस्परातील आयुर्वेद या सदरात आयुर्वेदिक वनस्पती बाबत नियमित एक वर्ष लिखाण.
 - विविध वैद्यकीय मासिकात वैद्यकीय क्षेत्रातील विषयां संदर्भात लेखन.
- World Ayurved Congress,2016, Kolkata येथे Concepts of cancer from school of Ayurveda या विषयावर शोध निबंध सादर.
- विशेष रुची - लहान मुलांसाठी विज्ञानाच्या मूलभूत संकल्पनांच्या प्रचार प्रसारासाठी कार्य. तसेच जंगलात, खास करून गडकिले, ऐतिहासिक ठिकाणांची भटकती.

सिंधुदुर्गातील
शून्यभाज्या

डॉ. बालकृष्ण गावडे

एम.एस्सी., पीएच.डी. (वनस्पती शास्त्र)

डॉ. नीलेश कोटे

एम.डी. (आयुर्वेद)



सिंधुदुर्गातील
रानभाज्या
Sindhudurgatil
Ranbhajya

© डॉ. बाळकृष्ण गावडे
डॉ. नीलेश कोदे

आवृत्ति पहिली
२७ सप्टेंबर २०२०
जागतिक वृक्ष दिन

लेखन
डॉ. बाळकृष्ण गावडे
डॉ. नीलेश कोदे

छायाचित्र
डॉ. बाळकृष्ण गावडे
वामन पंडित

शुद्धलेखन संस्करण
प्रसाद घाणेकर

मुद्रक
पंडित पॅक्स अॅण्ड प्रिंटस्
३९५, दाजी इस्टेट, हळवळ,
ता. कणकवली – ४१६ ६०२, जि. सिंधुदुर्ग

प्रकाशक
पंडित पालिकेशन्स
३९५, शांता, मु. पो. हळवळ,
कणकवली–४१६ ६०२, जिल्हा – सिंधुदुर्ग



- या पुस्तकाच्या निर्मितीसाठी राज्य मराठी विकास संस्था, मुंबई यांच्याकडून 'उत्तम संदर्भसाधनांच्या निर्मितीसाठी अनुदान' या योजने अंतर्गत अनुदान प्राप्त झाले आहे.
- या पुस्तकाची विनामूल्य संगणकीय प्रत राज्य मराठी विकास संस्थेच्या <https://rmvs.marathi.gov.in/> या तरঙ्गे मराठी भाषा विभागाच्या <https://marathi.gov.in/> या संकेतस्थळांवर उपलब्ध आहे.

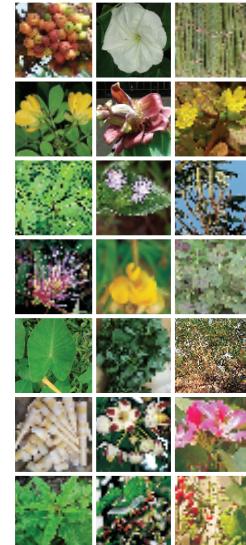
पश्चिम घाट जैवविविधतेने संपन्न असा प्रदेश असून इथे वनस्पती आणि प्राणी जैवविविधतेची रेलचेल आढळून येते. परंतु मानवाच्या विकासाच्या हव्यासापोटी औद्योगिकीकरण, दलणवळण व शेतीचं आक्रमण हा पश्चिम घाटावर मोठा धोका ओढवताना दिसतो. या प्रदेशामध्ये पारंपरिक शेतीच्या पद्धतीची जागा व्यावसायिक शेतीने घेतल्यामुळे जंगले नष्ट होत आहेत. नागली, वरी यासारख्या डोंगर उतारावरील पारंपरिक पिकांची जागा अनननस, आले व हळदीसारख्या पिकांनी तर काजू, कोकम ऐवजी रबराच्या शेतीने घेतल्यामुळे डोंगर व उतारावरील वनसंपदा पूर्णपणे नष्ट झाली. याचा विपरीत परिणाम जागतिक स्तरावरील ख्यातकीर्त अशा हाताच्या बोटावर मोजाव्या इतक्या अतिसंवेदनशील परिसरापैकी पश्चिमघाट धोक्याच्या स्थितीत येऊन पोहोचला आहे. या सगळ्या घडामोडीमुळे किंत्येक प्रजाती नष्ट झलेल्या असून काही धोक्याच्या पातळीवर, चिंताग्रस्त, कमी चिंताजनक आणि दुर्मिळ होत चालल्या आहेत. या सर्व बाबींचा विचार करता युनेस्कोने पश्चिम घाट परिसर हा जैवविविधता वारसास्थळ म्हणून घोषित केला. खरं तर ही पश्चिम घाटावासियां-साठी अभिमानाची बाब तर आहेच तेवढी ती जागरूक होण्याची वेळ आली आहे. ज्या ज्या वनस्पती, प्राणी, पक्षी प्रजाती दुर्मिळ आणि धोक्याच्या पातळीवर पोहोचल्या आहेत त्यांचं संरक्षण आणि संवर्धन करण्याची जबाबदारी ही पश्चिम घाटावासियांवर आलेली आहे. जैवविविधता ही त्या त्या प्रदेशातील परिसंस्थेशी निगडित असून त्या परिसंस्थांच जतन करणं ही काळाची गरज आहे, कारण मुळातच परिसंस्था ही जैविक व अजैविक घटकांनी बनली असून जैविक व अजैविक घटक परस्परांवर अवलंबून आहेत. प्रत्येक जैविक घटकाचे अस्तित्व हे त्या परिसंस्थेत असलेल्या अजैविक घटकांवर पूर्णपणे अवलंबून असते. जैविक घटकांमध्ये वनस्पती, प्राणी, पक्षी, कीटक आणि सूक्ष्मजीव यांचा समावेश होतो तर अजैविक घटकांमध्ये जमीन, हवा, पाणी, प्रकाश, तापमान, पाऊस, खनिज, क्षार, इत्यार्दींचा समावेश होतो. या सर्व जैविक आणि अजैविक घटकांच्या परस्परावलंबित्वामुळे एक संपन्न अशी जैवविविधता परिसंस्थेमध्ये नांदत असते. ज्या प्रदेशाची परिसंस्था संपन्न त्या भागातील जैवविविधता संपन्न असल्याचे हे द्योतक आहे. अशा जैवविविधतेने संपन्न आणि समृद्ध अशा जागतिक वारसा स्थळ प्राप्त पश्चिम घाटामध्ये आपला सिंधुदुर्ग सामावला आहे. सिंधुदुर्गाला लाभलेला विस्तृत समुद्रकिनारा, भौगोलिक परिस्थिती आणि योग्य पर्जन्यमान यामुळे हा प्रदेश जैवविविधतेने समृद्ध असा परिसर आहे.

सिंधुदुर्गाच्या वनसंपदेचा विचार करता येथे जंगलांचे सात प्रकार आढळतात. त्यामध्ये समुद्र किनाऱपट्टीलगत वाढणाऱ्या वनस्पती, यामध्ये प्रामुख्याने खाडीमध्ये वाढणारी खारफूटीची जंगले, समुद्र किनाऱ्यालगत वालुकामय भागात वाढणाऱ्या वनस्पती, भरती-ओहोटी पलीकडील भागात वाढणाऱ्या वनस्पती, पाणथळ व पाणथळ परिसराच्या बाजूने वाढणाऱ्या वनस्पती,



रानभाज्या

सिंधुदुर्गाशील



प्रस्तावना

डोंगराच्या माथ्यावर व पायथ्याशी आढळणाऱ्या वनस्पती, दमट-पर्णझडीत जंगले, अर्ध सदाहरित व सदाहरित जंगले, ऊकिरडे व पडीक जमिनीत वाढणाऱ्या वनस्पती, व गवताळ प्रदेश. या सर्व जंगलांच्या प्रकारात सिंधुदुर्गात २२०० पेक्षा जास्त वनस्पती प्रजाती पहावयास मिळतात. यामध्ये विविध प्रकारचे वृक्ष, झुडपे, वेली, वर्षायु रोपटी व गवतं इत्यादीच्या अनेक जाती व प्रजाती आढळतात. याचबोरबरीने शेवाळ, कवके, ब्रायोफाईट्स् व नेचे इत्यादीच्या जाती-प्रजातीची रेलचेल आढळून येते. अशा या संपन्न आणि समृद्ध सिंधुदुर्गामध्ये ३५० औषधी वनस्पती, ११३ रंग देणाऱ्या वनस्पती, ५५ अति दुर्मिळ वनस्पती आढळतात तर किमान ६० वनस्पती ह्या रानभाज्या म्हणून सिंधुदुर्गाच्या ग्रामीण जनतेच्या जीवनाचा अविभाज्य भाग बनल्या आहे. या सर्व रानभाज्या नैसर्गिक अधिवासात वाढत असल्याने त्या पूर्णपणे सुरक्षित आहेत. या भाज्यामधून खूप मोठ्या प्रमाणात खनिज, मिनरल्स्, व्हिटेमिन्स्, कार्बोंदके, प्रथिने, न्यूट्रियन्स्, ट्रेसएलीमेन्ट्स्, ऑक्सीडीकरणरोधक घटक, आणि विविध प्रकारच्या औषधी गुणधमनी परिपूर्ण रासायनिक घटक प्राप्त होतात. रानभाज्या या आरोग्यपूर्ण संतुलित आहाराचा एक अविभाज्य भाग आहेत. म्हणून उपलब्ध असणाऱ्या रानभाज्यांचा आहारामध्ये समावेश केल्यास आरोग्य सुटूट राहण्यास मदत होईल. कृषीसंपन्न सिंधुदुर्ग जिल्ह्यात पारंपरिक शेती पद्धतीवर अवलंबून असलेलं ग्रामीण जनजीवन हे रानभाज्यांवर अवलंबून आहे. ग्रामीण जनतेकडे असलेला हा वारसा रानभाज्यांच्या पाककला स्पर्धाच्या आयोजनाच्या माध्यमातून शहरी भगातसुधा पोहोचला आहे. आणि यामुळे आज रानभाज्यांना मोठी प्रसिद्धी मिळाली आहे. आजच्या फॅसिनेटेड जंकफूडच्या जमान्यात रानभाज्यांना अनन्य साधारण महत्व प्राप्त झाले आहे. रानभाज्यांच्या हंगामात स्थानिक पातळीवर आणि शहरी भगातील आठवडा बाजारात रानभाज्या दिसू लागल्या आहेत. या माध्यमातून ग्रामीण जनतेच्या अर्थार्जनात भर पडत आहे. हे जरी खरं असलं तरी होणाऱ्या अर्थकरणाच्या माध्यमातून या रानभाज्यांचे अतोनात संकलन होऊन रानभाज्या नष्ट तर होणार नाहीत ना? ही भीती मनामध्ये जागा धरू लागली आहे. वाढलेली मागणी व उपलब्ध साधनसंपत्ती याचा विचार करता रानभाज्यांकडे गांभीर्याने पहाण्याची वेळ आली आहे. जंगलांचा सततचा होणारा न्हास, मानवी हस्तक्षेपातून होणारी जंगलांची ओरबाडणूक यामुळे होणारा वनस्पतीचा न्हास ही भविष्यकाळासाठी धोक्याची घंटा आहे. त्यामुळे सध्यातरी रानभाज्यांचे अस्तित्व धोक्यात असल्यासारखे वाटते. जंगलामध्ये उपलब्ध असलेल्या रानभाज्यांची काढणी वा संकलन त्यांच्या शाश्वत स्वरूपाच्या विकासाअंतर्गत शास्त्रीय पद्धतीने पण मर्यादित स्वरूपात करावी असे यानिमित्ताने नमूद करावेसे वाटते.

वनस्पती आणि मानवाचं दृढ असं नातं आहे. मानवाच्या मूलभूत गरजांपैकी अन्न वस्त्र निवारा त्याच बरोबर वनऔषधी व आरोग्यदायी पर्यावरण या मूलभूत गरजा संपूर्णपणे वनस्पतींच्या माध्यमातून पूर्ण केल्या जातात. मानवी जीवनक्रमात माणसाचा प्रत्येक क्षणी वनस्पतीशी संबंध येतो. अन्न-धान्यांसाठी माणूस विविध पिकांवर अवलंबून असल्यामुळे या पिकांची शेतात लागवड करून स्वतःची अन्नाची गरज भागवतो. यामध्ये धान्य, कडधान्य यांचा समावेश होतो. याच्या जोडीने मानवी आहारातील महत्वाचा घटक म्हणजे भाज्या. वनस्पतीचे विविध भाग माणसाच्या आहारात भाजी म्हणून वापरले जातात. खोड, पाने, फुले, फळे व कंद इत्यादींचा सामावेश भाजी म्हणून केला जातो. अलीकडच्या काळात बाजारपेठेत भाज्यांची मागणी

मोठ्या प्रमाणात वाढल्यामुळे पारंपरिक भाजी उत्पादनात वाढ करण्यासाठी मोठ्या प्रमाणात रासायनिक खतांचा व रासायनिक द्रव्यांचा शेतकरी वापर करू लागले. यामुळे भाजी उत्पादनात वाढ झाली पण त्यांच्या नैसर्गिक गुणधर्मात बदल होऊन भाज्यांची चव आणि प्रतिकारक शक्ती कमी होत गेली. याचा दुष्परिणाम भाज्यांच्या पिकांवर जिवाणू, विषाणू, बुरशी व कीटकजन्य रोगांचा प्रादुर्भाव मोठ्या प्रमाणात होऊ लागला. रोगांना आटोक्यात आणण्यासाठी भाजीच्या पिकांवर मोठ्या प्रमाणात विषारी रासायनिक जिवाणू-विषाणू नाशके, बुरशीनाशके, कीटक नाशके फवारली जाऊ लागली व अशा भाज्यांच्या सेवनामुळे माणसांमध्ये सांधेदुखी, कॅन्सर, अल्सर, घशाचे व पोटाचे विकार होऊ लागले आहेत. यासाठीच सर्वांनी रानभाज्यांचा आहारात उपयोग केला पाहिजे.

रानभाज्यांमध्ये महत्त्वाचा घटक म्हणजे तंतुमय पदार्थ मानवी पाचक रसाद्वारे सर्व पदार्थांचे पचन होत नाही. पचलेल्या पदार्थांचे शोषण आतळ्याद्वारे होते. जे पदार्थ शोषले जात नाहीत त्या पदार्थांपासून उष्मांक उत्पन्न होत नाही. या पदार्थांना तंतू किंवा फायबर म्हणतात. भाज्याची पाने, शिर, फलांची साल व खोड यांत तंतूचे प्रमाण खूपच असते. जीवनसत्त्वांपैकी खनिजे मोठ्या प्रमाणावर असतात ती आतळ्याद्वारे शोषली जातात. त्यामुळे शरीरातील सप्तधातुंची कार्ये चांगल्या पद्धतीने चालतात. तंतुमय पदार्थ लहान आतळ्यात शोषले जात नाहीत ते जसेच्यातसे मोठ्या आतळ्यात येतात त्यामुळे मलाचे प्रमाण वाढते व त्याला मऊपणा येतो व मलविसर्जनास मदत होते. यामुळे बद्धकोष्टता, मूळव्याध, अपेंडिसायटीस, कोलायटीस किंवा इतर आतळ्यांचे विकार होत नाहीत. आधुनिक जीवनशैलीतील आहारामुळे बैठे काम, व्यायामाचा अभाव, अवेळी खाणे यामुळे पचनक्रिया बिघडते. शौचास साफ न होणे, बद्धकोष्टता, मूळव्याध, अल्सर व पित्ताचा त्रास इत्यादी विकारांचे प्रमाण अलीकडच्या काळात वाढले आहे. या सर्व व्याधींतून मुक्तता मिळण्यासाठी आहारात रानभाज्यांचा समावेश असणे गरजेचे आहे.

“रानभाज्या” पुस्तकामध्ये भाज्यांचा क्रम हा बेंथेम अऱ्ड हुकर्स यांच्या वनस्पती वर्गीकरण प्रणालीच्या आधारे दिलेला आहे. यामध्ये वनस्पतींचा वर्ग, उपवर्गात मोडणाऱ्या कुळां (कुळे) प्रमाणे लावला असून प्रथम द्विदल वर्गातील उपवर्ग पॉलीपेटाली (फुलातील पाकळ्या सुट्या असलेल्या), गॅमोपेटाली (फुलातील पाकळ्या एकमेकांस चिकटलेल्या असलेल्या) व मोनोक्लमायडी (फुलामध्ये दलपुंज व निदलपुंज नसलेल्या) इत्यादिमध्ये मोडणाऱ्या वनस्पतींची कुळे व त्यांच्यातील जाती आणि प्रजातींचा सामावेश आहे. यानंतर एकदल वर्गातील कुळे व त्यामध्ये मोडणाऱ्या वनस्पती क्रमाने दिलेल्या असून प्रत्येक वनस्पतीचे शास्त्रीय नाव, कुळ, स्थानिक नाव, संस्कृत नाव, फूल व फलधारणा कालावधी, आयुर्वेदिक महत्त्व व उपयुक्तता, वनस्पतींचे अद्यशावत वर्णन व पाककृती याबाबतची माहिती दिली आहे.

रानभाज्या पुस्तक रूपाने येण्यामागे आमचे परम मित्र व पंडित प्रकाशनचे मालक आणि या पुस्तकाचे प्रकाशक श्री. वामन तथा उदय पंडित आहेत. उदय पंडित हे हाडाचे नाट्यकर्मी, रंगकर्मी, लेखक पण २०११ मध्ये मला त्यांच्यातला निसर्ग अभ्यासक दिसला तो रानफूल-पतंग प्रदर्शनातून. एकेदिवशी त्यांचा फोन आला.....सर भेटायला यायचे आहे काही वनस्पतीचे फोटो आयडेंटीफाय करायचे आहेत. फोटो देत असताना त्यांनी प्रश्न केला.....सर या वनस्पतीचे वर्णन मराठीमधून लिहून द्याल ? थोडावेळ विचार केला कारण वनस्पतीची शास्त्रीय माहिती ही

इंग्रजीमध्ये असून शास्त्रीय नंवे व काही शब्द हे लॅटीन भाषेत असल्यामुळे थोडा विचार करावा लागला. आणि अल्मेडा सरांचे विचार डोक्यात घोंघावू लागले....सर म्हणाले होते बाळा तू आता वनस्पतींचे वर्णन मराठी मधून लिहायला सुरुवात कर....हाच धागा पकडून मी पंडित साहेबाना होकार दिला. १७ डिसेंबर, २०११ मधील रानफुले व पतंग प्रदर्शनातील वनस्पतींचे वर्णन मराठीमधून पंडितसाहेबानी लिहून घेऊन मला लिहिते केले. त्यनंतर पाच ते सहा प्रदर्शनातील वनस्पतीवर मराठीतून लिखाण करून एका ज्येष्ठ रंगकर्मीने माझ्यातला लेखक तर जागवलाच आणि आपला मार्गदर्शक करून माझ्यावर लिहितं रहाण्याची जबाबदारीच टाकली. याच संकल्पनेतून व लोकाग्रहास्तव सिंधुदुर्गाची शंभर वेलीफुले व वर्षायु फुले अशी दोन पुस्तके वाचकांना देता आली. जुलै २०१७ साली शंभर वर्षायुफुले या पुस्तक प्रकाशनाच्या निमित्ताने रानफुले व पतंग प्रदर्शन आणि रानभाज्या पाककला स्पर्धेचे आयोजन सिंधुदुर्ग जिल्हा मध्यवर्ती सहकारी बँक लि., सिंधुदुर्ग, प्र. का. सिंधुदुर्गनगरी व स्नेहसिंधु कृषी पदवीधर संघ, सिंधुदुर्ग यांच्या संयुक्त विद्यमाने केले होते. रानभाज्या पाककला स्पर्धा प्रथमच आयोजित केली होती. या पाककला स्पर्धेला प्रचंड प्रतिसाद लाभला. एकूण ऐशीच्या वर स्पर्धक व ९२ वेगवेगळ्या पाककृती अशा स्वरूपाचा प्रतिसाद लाभला. या स्पर्धे दरम्यान रानभाज्या, त्यांची पारंपरिक पद्धतीची पाककृती, पौष्टिक घटक व आयुर्वेदिक उपयोग इत्यादी माहितीने परिपूर्ण पुस्तक लिहावे अशी लोकांनी इच्छा व्यक्त केली होती. खरं तर हे एक आव्हानच होते. कारण जेवढ्या रानभाज्या कणकवलीच्या प्रदर्शनात मांडल्या होत्या त्याहीपेक्षा अधिक रानभाज्यांची भर मालवण, कुडाळ, वेंगुर्ले, सावंतवाडी इत्यादी ठिकाणी आयोजित केलेल्या रानभाज्या प्रदर्शनास प्रमुख व्याख्याता व परीक्षक म्हणून गेलो असता त्यात पडली. एकंदरीत ६०च्या जवळपास रानभाज्यांचे इंग्रजीतीलील वर्णन मराठीमध्ये रूपांतरित करायचे, त्यांच्या पारंपरिक पाककृतीवर ग्रामीण भागातील वयस्कर गृहिणीशी चर्चा करून व पाककला स्पर्धेतील स्पर्धकांकडील माहितीचे संकलन व लिखाण आणि या भाज्या नैसर्गिक अधिवासात ओळखता याव्यात यासाठी त्यांचे फळा-फुलांतील फोटो मिळवणे ही जबाबदारी माझ्यावर होती तर आयुर्वेदिक ग्रंथाचा संदर्भ पाहून संस्कृत भाषेतील श्लोकांच्या आधारे त्यांचे आयुर्वेदिक उपयोग व गुणधर्म, पारंपरिक पद्धतीमधून रानभाज्यांमधील पौष्टिकता याबाबतची माहिती संकलित करण्याची जबाबदारी डॉ. नीलेश कोदे यांनी उचलली व हे सर्व पुस्तक स्वरूपात येण्यासाठी या पुस्तकाची आकर्षकता, साईज, त्यातील पाने, मजकूराचा फाट, माहितीचा क्रम, फोटोंची रचना, मुख्यपृष्ठ व मलपृष्ठ याचे डिझाईन हे काम तसे खूपच कठीण याकरिता प्रकाशक या नात्याने वामन पंडित यांनी खूपच मेहनत घेतली. तरीसुद्धा हे सर्व पुस्तक रूपात येण्यास तीन वर्षांचा कालावधी लागला. याची समर्पकता वाचकांना रानभाज्या पुस्तक वाचताना कळेल असा विश्वास वाटतो.

प्रा. डॉ. बाळकृष्ण गणपत गावडे

‘‘रानभाज्या’’..... अलीकडील काळात काहीसा दुर्लक्षिलेला प्रांत! दुर्लक्षिलेला एवढ्याचसाठी की शहरीभागातील जनतेने तसा फारसा डोक्यावर न घेतलेला; मात्र ग्रामीण भागात सर्वदूर परिचित आणि जीवनशैलीचा एक अविभाज्य भाग बनलेला.... हल्ली मात्र रानभाज्यांना चांगले दिवस आले आहेत. रानभाज्यांची प्रदर्शने आणि त्यांच्यापासून बनविल्या गेलेल्या पाककृतींच्या स्पर्धा बन्याच ठिकाणी पहावयास मिळतात.

रानभाज्या म्हटलं की पहिला प्रश्न पडतो तो म्हणजे आपण नेहमी खातो त्या भाज्या आणि रानभाज्या यातील नेमका फरक काय? तर, आपण नेहमी ज्या भाज्या खातो त्या मुद्दामहून पिकविलेल्या असतात, त्यांची वाढ जास्त व्हावी आणि उत्पन्न अधिक मिळावं या हेतून त्या पिकविताना रासायनिक अथवा सेंद्रिय खतं वापरली जातात. शिवाय म्हणाल त्या सिझनमध्ये या भाज्या उपलब्ध असतात पण रानभाज्यांची कधी लागवड केली जात नाही किंवा त्यांचे उत्पन्न देखील घेतलं जात नाही. ठाराविक सिझनमध्ये (ऋतूंमध्ये) निसर्गात आपोआप रुजून येणाऱ्या आणि कोणत्याही खतपाण्याशिवाय रानात वाढणाऱ्या भाज्या म्हणजे ‘रानभाज्या’.

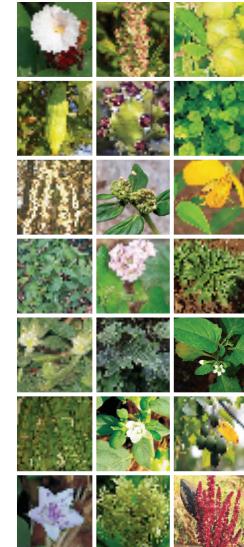
प्रस्तुत पुस्तकात आम्ही कोकणात आढळणाऱ्या रानभाज्यांविषयी माहिती देण्याचा प्रयत्न केला आहे. या पुस्तकात मी आणि डॉ. बाळकृष्ण गावडे या दोघांनी आपापल्या दृष्टीकोनातून रानभाज्यांचे विवेचन करण्याचा प्रयत्न केला आहे. डॉ. बाळकृष्ण गावडे हे एक वनस्पती शास्त्रज्ञ आहेत, त्यांच्या दृष्टीकोनातून रानभाजी ही सर्वात आधी एक वनस्पती आहे. तिचे वर्गीकरण, गुणधर्म, त्या वनस्पतीचा उगवण्याचा कालावधी, त्याची फळ, फुल, पान, मूळ, ती वनस्पती (रानभाजी) कुठ मिळते, ती उगविण्याचा कालावधी कोणता आदि शास्त्रीय माहिती तर आहेच पण हा शास्त्रज्ञ-लेखक असल कोकणी खवय्या असल्याने या रानभाज्यांच्या विविध पाककृती देखील त्यांनी इथं सांगितल्या आहेत, ज्या अगदी दोन पिढ्यांपासून प्रचलित आहेत. मी मात्र एक आयुर्वेदिक स्नातक असल्याने ‘रानभाजी’ ही मला आधी ‘औषधी द्रव्य’ म्हणून दिसत असल्याने मी या रानभाज्यांचे वर्णन/विवेचन आयुर्वेदिय दृष्टीकोनातून केले आहे.

आयुर्वेद शास्त्रात त्रिदोष सिद्धान्त (वात-पित्त-कफ) सप्तधातू (रस - रक्त - मांस - मेद - अस्थि - मज्जा - शुक्र), त्रिमल (पुरिष, मूत्र, स्वेद) आणि पंचमहाभूत संघटन या अतिशय महत्त्वाच्या संकल्पना असून त्यांना अनुसरूनच वनस्पती द्रव्यांचा अभ्यास केला जातो, आणि मग विशिष्ट द्रव्यांचे दोषांवरील कार्य आणि त्यानुसार रोगामधील वापर ठरविला जातो. या साच्यांचा उल्लेख ग्रंथांमध्ये श्लोकांच्या स्वरूपात आढळतो. अशाप्रकारे वनस्पतींचा अभ्यास



रानभाज्या

सिंधुदुर्गारील



पुस्तक वाचण्यापूर्वी..

करणारी आयुर्वेदातील जे शास्त्र आहे त्याला ‘द्रव्य-गुण-शास्त्र’ म्हणतात. हा अभ्यास अतिशय शास्त्रशुद्ध पद्धतीने केला गेला आहे. या अभ्यासावरून एखादे द्रव्य शरीरात गेल्यावर कोणते गुणधर्म दाखविते, कोणत्या विशिष्ट घटकावर/अवयवावर कोणत्या पद्धतीने कार्य करते, आणि कशा पद्धतीने/कुठल्या मागंनी शरीरातून बाहेर पडते या सान्यांचा उलगडा होतो. आधुनिक औषधीशास्त्रात यालाच Pharmaco kinetics आणि Pharmaco dynamics असे म्हणतात.

प्रत्येक द्रव्य तपासून पहाण्याची एक खास पद्धत आयुर्वेदाचार्यांनी निर्माण केली त्यानुसार प्रत्येक द्रव्याचा रस - वीर्य - विपाक - गुण - प्रभाव या क्रमाने अभ्यास केला गेला अ) ‘रस’ म्हणजे चव कोणत्याही द्रव्याची चव ही १) मधुर, गोड, २) आम्ल-आंबट, ३) लवण-खारट, ४) कटु-तिखट, ५) तिक्क-कटु, ६) कषाय-तुरट यापैकी एक किंवा दोन अथवा अधिक चर्वींचे मिश्रण असते. त्यातील प्रथम चव आणि उपचव यांचे वर्गीकरण केलेले आहे. ब) वीर्य-अर्थात द्रव्याची विशेष कार्यकारी शक्ती ही उष्ण - अथवा - शीत या दोन पद्धतींची असते आणि ती द्रव्याच्या पांचभौतिक संघटनावरून ठरते व त्याला अनुसरून द्रव्य कार्य करते. क) विपाक - द्रव्य जिभेवर ठेवल्यावर जी चव कळते त्याचा रस म्हणतात मात्र तेच द्रव्य शरीरात गेल्यावर त्याचा शरीरातील पाचक घटकांशी संबंध आल्यावर जी वेगळी चव निर्माण होते त्याला ‘विपाक’ - ‘विशिष्ट- पाक’ असे म्हणतात. ड) गुण - प्रत्येक औषधी द्रव्यामध्ये काही विशिष्ट गुण असतात जसे लघु-गुरु-शीत-उष्ण.... असे २० गुण वर्णीत आहेत. त्यातील कोणते ना कोणते गुण द्रव्यात आढळतात. इ) प्रभाव - रस-वीर्य-विपाक-गुण यानुसार द्रव्याचे शरीरातील कार्य माहिती पडते. मात्र काही द्रव्य ही या रस-वीर्य-विपाक आणि गुणाच्या विपरीत देखील कार्य करतात. मात्र अशी अपवादात्मक द्रव्ये आहेत जी या सर्वांच्या विपरीत कार्य करतात. त्या विशिष्ट कार्यशक्तीला त्या द्रव्याचा ‘प्रभाव’ असे म्हणतात किंवा ते द्रव्य प्रभावाने कार्य करते असे संबोधतात.

थोडक्यात कोणतीही वनस्पती - द्रव्य शरीरात काय काय परिणाम करणार आहे हे त्याच्या वरील प्रकारे वर्गीकरणावरून समजू शकते. या पुस्तकात आम्ही बन्याच औषधांचा ग्रंथातील शास्त्रीय संदर्भ देण्याचा प्रयत्न केला आहे. शिवाय कोष्टकात त्या द्रव्याच्या अर्थात रानभाजीच्या रस-वीर्य-विपाक-गुण आणि त्यानुसार दोषांवरील कार्य दिले आहे. ज्याचा उपयोग रानभाज्यातील औषधी गुणधर्म ओळखण्यासाठी होईल.

या पुस्तकातील वनस्पती आपण मुख्यत्वे ‘रानभाज्या’ या संदर्भाने पहात आहोत. भाज्या अथवा ‘शाक’ (आयुर्वेदात भाज्यांना ‘शाक’ असे संबोधन आहे.) असा जेव्हा उल्लेख होतो तेव्हा त्याचा मुख्य वापर आहारीय पदार्थ म्हणून केला जातो. त्यावरूनच कदाचित vegetarian आहार म्हणजे ‘शाकाहार’ असे संबोधन पडले असावे. या भाज्यांचे पुन्हा कंद शाक - (कंद भाज्या), पुष्प शाक (फुलभाज्या) फल शाक (फळ भाज्या) असे उपप्रकार केलेले आढळतात. भाज्या खा- शाकाहारी व्हा - Be Vegan अशा हाकाट्या उठत असताना आयुर्वेद ‘शाक’- आहाराबाबत काय सांगतो हे समजून घेणे महत्वाचे वाटते. मुळातच आयुर्वेदात आहार संकल्पना

ही सर्वकष असणे श्रेयस्कर मानले आहे. नुसत्याचा भाज्या, नुसतेच कडधान्य किंवा नुसताच मांसाहार किंवा फक्त एकाच चवीचा आहार हा नेहमीच निषिद्ध मानला गेला आहे. क्रृतुनुसार त्या - त्या काळातील शरीरस्थिती आणि निसर्गात मिळणारा आहार यांचा समतोल वापर आहारात केल्यास अधिक फायदा होतो. 'शाक' अर्थात रानभाज्यांच्या बाबत विचार करावयाचा झाल्यास विशिष्ट कालावधीत मिळण्या या भाज्यांचा वापर त्या त्या काळात करणे हे शरीराच्या दृष्टीने हितकर असते कारण विशिष्ट क्रतू व स्थितीत शरीराला आवश्यक घटक हे निसर्गात त्या त्या काळात तयार होणाऱ्या द्रव्यातून उपलब्ध होत असतात. किंवा शरीरस्थिती समतोल राखण्यास सदर द्रव्य (रानभाज्या) मदत करत असतात.

प्रायः शाकानि सर्वाणि विष्टम्भीनी गुरणि च।

शाकं भिनति वपुरस्थि निहन्ति नेत्रं वर्णं विनाशयति

रक्तमथपि शुक्रम्।

भा. प्र.

भाज्यांच्या सेवनाने मळाचे प्रमाण वाढण्यास मदत होते. मात्र असे असले तरी भाज्यांचा अतिरेकी वापर हा अस्थि धातूला (हाडांना) हानीकारक व पितरक्तदृष्टी करणारा आहे असे वरील श्लोकावरून स्पष्ट होते. असे असले तरी त्यांचा योग्य प्रमाणात आणि योग्य संस्कारानंतर आहारातील वापर हा शरीराला फायदेशी असतो.

आयुर्वेदात वनस्पती द्रव्यांचा औषधी म्हणून वापर करताना त्यांचे रस, काढा, चूर्ण, गोळी आदि स्वरूपात रुपांतर करणे आवश्यक असते. त्याचप्रमाणे आहारीय पदार्थात रुपांतर करताना देखील काही विशिष्ट प्रक्रियांचा अवलंब करावा लागतो. या पुस्तकात दिलेल्या रानभाज्यांच्या पाककृती ही त्या प्रक्रियांचाच परिपाक आहे. खरंतर या प्रक्रिया पूर्वीपार चालत आलेल्या आहेत. पदार्थ चटपटीत व्हावा एवढाच त्यांचा उद्देश नस्तू त्या प्रक्रियेमागे देखील शास्त्रीय दृष्टीकोन आहे. पदार्थ चवीला छान होण्याबरोबरच शरीरसातम्य अर्थात पचनाला सुलभ होईल असा बनणे व त्यातील दोष कमी करून गुण वाढविणे असा उद्देश या प्रक्रियांचा असतो. आयुर्वेदात यांना संस्कार असे म्हणतात. संस्कारो – गुणान्तरधानम्।

संस्काराने द्रव्याच्या गुणांमध्ये चांगला बदल घडविला जातो. पाकशास्त्रातील हे संस्कार म्हणजे द्रव्य निवडणे, साफ करणे, धुणे, चिरणे, वाफवणे, तेलावर परतविणे, पाण्यात अथवा वाफेवर शिजविणे, फोडणी देणे, भाजणे, तळणे, वाटणे. असे अनेक प्रकार येतात. फोडणी देताना त्यात वापरली जाणारी द्रव्ये ही देखील औषधी गुणांची असतात. जसे 'कांदा, लसूण, हिंग, मोहरी, हळद आणि त्यांचे गुणधर्म हे भाज्यांच्या अनावश्यक गुणांना कमी करणारे आहेत असे आढळतात. जसे भाज्या ह्या अस्थी धातूला कमजोर करणाऱ्या, रक्तदृष्टी करणाऱ्यासाठी अहितकर असतात असे मागील श्लोकात आपण पाहिले तर कांदा व लसूण यांच्या वापराने हाडांना मजबुती येते, दृष्टी सुधारते, पचन सुधारते, वाताचे शमन होते, शरीराचे बल वाढायला मदत होते असे शास्त्रीय संदर्भ आढळतात.

उदा.-

कांदा-

पलांडु, स्वादु पाके रसेऽनुष्णः कफकृत्त्राति पित्तलः।
हरेत केवलं वातं बलवीर्य करो गुरुः।

लसूण-

रसोनो बृहणं वृष्णः स्निधोष्णः पाचनः सरः।
रसे पाके च कटुकस्तीक्ष्णो मधुरको मतः॥
भग्नसंधानकृत कष्ठयो गुरुः पित्तास्तवृद्धिदः।
बलवर्ण करो मेधाहितो नेत्रो रसायनः॥
मद्यं मासं तथाम्लं च हित लशुनसेविताम्।

भा. प्र.

तसेच काही भाज्यात शरीराला अपायकारक घटक असतात ज्याच्या सेवनात काही दोष उत्पन्न होताना दिसतात. जसं अळूची भाजी अथवा रानमुरण खाल्ल्यवर तोंडाला खाज येते, अन्ननलिकेचा दाह होतो. या भाज्यांमध्ये असलेल्या काही विशिष्ट घटकांमुळे हे घडते. मात्र त्यावरील Antidote (रामबाण उपाय) ग्रंथात सांगितला आहे. जसे अळू शिजताना चिंच अथवा सोल वापरावे. सुरणाची भाजी करताना देखील हिच काळजी घ्यावी. चिंच किंवा सोल या आम्लधर्मी पदार्थातील विशिष्ट कार्यकारी घटक भाज्यांतील शरीराला अपायकारक द्रव्याचा प्रभाव कर्मी करण्यास मदत करतात.

घोळीची भाजी ही वात वाढविणारी आहे. मात्र ती करताना त्यात कांद्याचा व लसणीचा वापर केला जातो ज्याने वातवृद्धी कर्मी होते. भारंगीची भाजी करताना त्यात कडीपत्ता व हिंग याचा वापर फोडणीत करतात ज्यामुळे ही भाजी पचनास सुलभ होते व कृमीनाशनाचे जे कार्य आहे ते वाढविण्यास मदत होते. कुड्याच्या शेंगांचे लोणाचे करण्यापूर्वी त्या वाफवून घेतल्या जातात, ज्यामुळे त्यांच्यातील कडवटपणा कर्मी होतो.

थोडक्यात भाज्या सेवन हे शास्त्रीयदृष्ट्या हितकर कसे होईल हे पहाणे या संस्कारांचे काम आहे.

रानभाज्यांच्या संदर्भात पहाताना यातील कित्येक संस्कार आपण भाजी बनविण्यापूर्वी आणि बनविताना करीत असतो. संस्काराने द्रव्य शुद्धी होते, जसे आणलेली भाजी निवडतो, धुतो हे अगदी प्राथमिक संस्कार असले तरी पुढे चिरणे आणि नंतर विशिष्ट पद्धतीने भाजी बनविणे हे सर्व पूर्ण शास्त्रीय आहे. वाफेवर शिजविणे, उकडणे, मसाल्याचे पदार्थ घालून शिजविणे हे त्या त्या भाज्यांच्या पाककृतीमध्ये आले आहे. त्यातही भाज्यांचे पोषकांश टिकविणे, चव बदलणे, अनावश्यक गुण करणे आदिसाठी केले जातात हे लक्षात घेऊन जर प्रत्येक पाककृती वाचलीत तर अधिक गंमत येईल. हाच नियम तुम्ही सर्व पदार्थाना देखील लावू शकता म्हणजे मग लक्षात येईल की आपल्याकडील पाकशास्त्र कसे शास्त्रीय पायावर उमे आहे.

शेवटी एक गोष्ट स्पष्टपणे सांगणे जरुरीचे आहे. पुस्तकातील रानभाज्यांच्या आणि त्या खाली दिलेल्या शास्त्रीय संदर्भात अनेक व्याधींचे उल्लेख आहेत. प्रत्येक द्रव्य (रानभाजी) ही त्या त्या आजारात उपयोगी असली तरी या पुस्तकात ती रानभाजी आपण मुख्यत्वे आहारीय द्रव्य म्हणून पहात आहोत. त्यामुळे एखादी रानभाजी सांगितल्याप्रमाणे बनवून खाली म्हणजे त्या खाली दिलेल्या आजारावर लगेच गुण येईल असे नव्हे. कारण आहार म्हणून वापरताना आपण ती बनस्पती एकदाच खातो. रोज – रोज किंवा ठराविक वेळीच घेतो असे नाही. मात्र औषधी म्हणून तीच बनस्पती जेव्हा वापरतो तेव्हा त्या बनस्पतीचे विशिष्ट औषधी अंग विशिष्ट औषधी स्वरूपात (जसे चूर्ण, स्वरस, काढा, गुटी-वटी) आणि विशिष्ट कालावधीपर्यंत तज्ज्ञांच्या सल्ल्यानुसार वापरावयाचे आहे हे ध्यान्यात घेणे गरजेचे आहे.

एकंदरीत आपल्या भोवतालच्या निसर्गात मिळणाऱ्या रानभाज्यांची तुम्हाला ओळख व्हावी, त्याची थोड्याफार प्रमाणात शास्त्रीय माहिती मिळावी आणि निसर्गाबाबत, त्यात मिळणाऱ्या बनस्पतीबाबत व त्यांच्या सेवनाने आपल्या शरीरावर होणारे परिणाम याबाबत तुमचे कुतूहल जागे व्हावे हाच या लेखनाचा मुख्य उद्देश.

धन्यवाद.

डॉ. नीलेश कोदे

अनुक्रमणिका

अ.क्र.	रानभाजीचे नाव	शास्त्रीय नाव	पृ. क्र.
१.	मोठो करमळ	<i>Dillenia indica</i> Linn.	... १५
२.	गुळवेल	<i>Tinospora glabra</i> (Burm. f.) Merrill	... १६
३.	वाघाटी	<i>Capparis zeylanica</i> Linn.	... १७
४.	घोळ, बृहदृशेणी	<i>Portulaca oleracea</i> Linn.	... १८
५.	आंबुटी, आंबुशी	<i>Oxalis corniculata</i> Linn.	... १९
६.	मोठो दिंडो, गजकर्णी	<i>Leea macrophylla</i> Roxb. ex Hornem	... २०
७.	कपाळफोडी, कानफुटी, तेजोवंती	<i>Cardiospermum helicacabum</i> Linn.	... २१
८.	आंबाडा	<i>Spondias pinnata</i> (Linn. f.) kurz.	... २२
९.	नालगी, लहान कावळा	<i>Smithia bigemina</i> Dalz.	... २३
१०.	रानमूग, जंगली काढामूग	<i>Vigna radiata</i> (Linn.) Wilczek var. <i>sublobata</i> Roxb. Verdcourt	... २४
११.	कांचन, कोलेरा	<i>Bauhinia variegata</i> Linn.	... २५
१२.	रान टाकाळा, मोठा टाकाळा, कासोडा	<i>Senna occidentalis</i> (Linn.) Link.	... २६
१३.	टायकाळो, टाकाळा	<i>Senna tora</i> (Linn.) Roxb.	... २७
१४.	गारबी, गारंबी	<i>Entada rheedii</i> Spreng.	... २८
१५.	लाजरी, लाजाळू	<i>Mimosa pudica</i> Linn.	... २९
१६.	फागला, करटोली, रानकारले	<i>Memordica dioica</i> Roxb. ex. Willd.	... ३०
१७.	गोमेटी	<i>Solena amplexicaulis</i> (Lamk.) Gandhi	... ३१
१८.	कडवी भाजी	<i>Glinus lotoides</i> Linn.	... ३२
१९.	झारशी	<i>Mollugo pentaphylla</i> Linn.	... ३३
२०.	समुद्रीय घोळ, धाप	<i>Sesuvium portulacastrum</i> (Linn.) Linn.	... ३४
२१.	वसु, बीस, खापरा	<i>Trianthema portulacastrum</i> Linn.	... ३५
२२.	तोंडा, भांगळा, रानजिरे	<i>Pimpinella wallichiana</i> (Miq.) Gandhi	... ३६
२३.	पेंढरा	<i>Tamilnadia uliginosa</i> (Retz.) Tirveng. & Sastre	... ३७
२४.	गोजिभ, हस्तीपदा	<i>Elephantopus mollis</i> Kunth.	... ३८
२५.	पाथरी	<i>Launaea procumbens</i> (Roxb.) Ramayya & Rajgopal	... ३९
२६.	आराडा, आडाळा, धान	<i>Tricholepis glaberrima</i> DC	... ४०
२७.	कुडा	<i>Holarrhena pubescens</i> (Buch.-Ham.) Willd ex Don.	... ४१
२८.	शिदोदी, जिवंती	<i>Holostemma ada-kodien</i> Schult	... ४२
२९.	सोनारवेल, कोंदणी	<i>Argyreia involucrata</i> Clarke	... ४३

अ.क्र.	रानभाजीचे नाव	शास्त्रीय नाव	पृ. क्र.
३०.	फांजी, फांड, फासवेल	<i>Rivea hypocrateriformis</i> (Desr.) Choisy	... ४४
३१.	कामोणी	<i>Solanum nigrum</i> Linn.	... ४५
३२.	खरशिंग	<i>Radermachera xylocarpa</i> (Roxb.) K. Schum	... ४६
३३.	कोळशिंदा, तालीमखाना	<i>Hygrophila schulli</i> (Buch.-Ham.) Almeida & Almeida	... ४७
३४.	भारंगी, भारंग	<i>Rothecea serrata</i> (L.) Steane & Mabb.	... ४८
३५.	खारा नरवेल, नरवेल	<i>Premna corymbosa</i> Rottler	... ४९
३६.	घेटळी, पुनर्नवा	<i>Boerahavia diffusa</i> Linn.	... ५१
३७.	आघाडा	<i>Achyranthes aspera</i> Linn.	... ५२
३८.	कुमारो, कापुरी-माधुरी	<i>Aerva lanata</i> (Linn.) Juss.	... ५३
३९.	गुनगुनी	<i>Alternanthera sessilis</i> (Linn.) R. Br. ex DC.	... ५४
४०.	राजगिरा	<i>Amaranthus cruentus</i> Linn.	... ५५
४१.	तांदुल्जा, तांदळी	<i>Amaranthus roxburghiana</i> Neuski	... ५६
४२.	कुर्झू	<i>Celosia argentea</i> Linn.	... ५७
४३.	चंदन बटवा, चिलीची भाजी	<i>Atriplex hortensis</i> Linn.	... ५८
४४.	दुदुर्ली, दुधी	<i>Euphorbia hirta</i> Linn.	... ५९
४५.	निवङ्ग, निवलकानो	<i>Euphorbia nerifolia</i> Linn.	... ६०
४६.	भुईआवळी	<i>Phyllanthus urinaria</i> Linn.	... ६१
४७.	उंबर, रुमड, औंदुंबर	<i>Ficus racemosa</i> Linn.	... ६२
४८.	पिंपळ	<i>Ficus religiosa</i> Linn.	... ६३
४९.	एकपानी, दुदुकि	<i>Nervillea concolor</i> (Blume) Schltr.	... ६४
५०.	कचर	<i>Curcuma neilgherrensis</i> Wight	... ६५
५१.	पेव, पेवगा	<i>Cheilocostus speciosus</i> (J. konig) C. specht	... ६६
५२.	रानकेळ, चवाय	<i>Ensete superbum</i> (Roxb.) Cheesm	... ६७
५३.	शेंडवेल, मोहर, आकूर	<i>Dioscorea pentaphylla</i> Linn.	... ६८
५४.	घोटवेल	<i>Smilax zeylanica</i> Linn.	... ६९
५५.	शतावरी, सितेचे केस	<i>Asparagus racemosus</i> Willd.	... ७०
५६.	केना	<i>Commelinia benghalensis</i> Linn.	... ७१
५७.	शेवळा, रानसुरण	<i>Amorphophallus commutatus</i> (Schott.) Engler	... ७२
५८.	अळू	<i>Colocasia esculenta</i> (Linn.) Schott.	... ७३
५९.	कनक, कळक, काई	<i>Bambusa arundinacea</i> (Retz.) Willd	... ७५
६०.	चिवार, बेट, भोवर बेट	<i>Pseudoxytenanthera stocksii</i> (Munro) T.Q. Ngugen	... ७६

सिंधुदुर्गातील
शनभाज्या



मोठो करमळ

०९

शास्त्रीय नाव : *Dillenia indica* Linn.

डिलेनीया इंडिका लिन.

कुळ : Dilleniaceae

डिलेनीएसी

स्थानिक नाव : मोठो करमळ

संस्कृत नाव : अवर्तकी

फूल व फळधारणा कालावधी : जून ते सप्टेंबर



रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
कषाय तिक्त	शीत	कटु	लघु रुक्ष	कफपित्तशामक

मोठो करमळ हा मध्यम उंचीचा, साधारणत: १५ मीटर उंच वाढत असून सदाहरित प्रकारात मोडणारा वृक्ष आहे. फांद्या सरळ, पसरट, गोलाकार फेर धरून वाढतात. पाने दाटीवाटीने फांद्यांच्या टोकांवर, आकाराने रुंद-भाल्याच्या पात्याच्या आकाराची, कुशग्राकडे प्रकुंचित १५ ते ३६ सेंमी लांब असून पानांचा पृष्ठभाग ठळक शिरांमुळे घडच्या पडल्यासारखा दिसतो. कडा दातेरी असून मुख्य शिरेपासून निघालेल्या उपशिरा, दातेरी कडांना येऊन भिडतात. वरील पृष्ठभाग काहीसा चकचकित असतो. देठ २.५ ते ५ सेंमी लांब असून खाचदार, सोपासारखा असतो. फुले पांढरट-पिवळसर, सुवासिक असून १५ सेंमी व्यासाची असतात. फुलांचा देठ ७.५ सेंमी लांब असतो. निदलपुंज खोलगट, अर्धवर्तुळाकार आकाराची असून जाड मांसल असतात. दलपुंज आकाराने लंब-गोल असून बाहेरून आखूड असतात. बीजकोश मोठा असून ७.५ सेंमी ते १० सेंमी व्यासाचा असून बाहेरून टणक व आतून मांसल असतो. बिया अनेक असून चिकट गरात असतात. आकाराने चपट्या असून बियांच्या कडा केसाळ असतात.

उपयोग : निदलपुंज हे चवीने आंबट असल्यामुळे स्थानिक लोक याचा खाण्यासाठी व खोकल्यासाठी पातळ औषध बनविण्यासाठी उपयोग करतात. फळातील गर आंबट असल्यामुळे याचा कढी बनविण्यासाठी वापर करतात. याच्या गरा सोबत खोबरे, मिरची व मसाल्याचे पदार्थ घालून चटणी बनवितात. आसाममध्ये फळाच्या गराचा वापर डाळ व माशाची कढी बनविण्यासाठी वापरतात.

पाककृती :

१) फळांची भाजी :

साहित्य : मोठो करमळाची कच्ची हिरवी फळे, तेल, मालवणी भाजका मसाला, कांदा, हळद, मीठ, ओले खोबरे

कृती : फळे चिरुन त्यातील बिया काढाव्यात व नंतर फळे बारीक चिरुन घ्यावीत. भाजणासाठी ओले खोबरे खिसून घ्यावे. कांदा उभा बारीक चिरुन भाजून घ्यावा. कांदा पिवळसर होताच त्यामध्ये खोबरे भाजून लालसर करावे. थंड होताच पात्यावर बारीक वाटून घ्यावे. फोडणीकरीता कांदा बारीक चिरुन घ्यावा. पातेल्यात फोडणीकरीता तेल गरम करावे. तेल गरम होताच फोडणीला कांदा घ्यावा. कांदा पिवळसर भाजताच त्यामध्ये बारीक चिरलेली भाजी परतवून घ्यावी. वरून चवीपुरते मीठ, हळदपूळ घालावी व भाजी चांगली परतवून किंचित वाफ घ्यावी. तदनंतर भाजीमध्ये मालवणी भाजका मसाला व कांदा-खोबन्याचे वाटप घालावे. प्रमाणात किंचित पाणी घालावे व भाजी शिजवून घ्यावी. भाजी शिजल्यावर खाण्यास घ्यावी.

औषधी गुणधर्म : ● फळ हे शक्तीवर्धक व रेचक आहे. त्यामुळे पोटाच्या तक्रारीवर उपयुक्त गुणकारी औषध आहे. ● फळ साखरेबरोबर कफरोधक म्हणून घेतात. ● खोडाची साल व पाने तुरट व उग्र असून मुखशुद्धीकरीता वापरतात. ● फळ पाण्याबरोबर

पृ. क्र. ७७ वर



गुळवेल

०२

शास्त्रीय नाव : *Tinospora glabra* (Brum. f.)

Merrill

टिनोस्पोरा ग्लॅब्रा (बर्म.एफ.) मेरील

कुळ : Menispermaceae

मेनिस्परमीएसी

स्थानिक नाव : गुळवेल

संस्कृत नाव : गुदूची

फूल व फलधारणा कालावधी : एप्रिल ते मे

गुदूची कटुकास्तिका स्वादुयुक्ता रेखायनी।

संग्राहिणी क्रायोथ्या लघवी बल्याश्चिदीयनी ॥

दोषत्रयाभृतद्याह मेठ कासांश्च पांडुगम् ।

कामला कुष वाताश्च ज्वर कृमिदमीहरित् ॥

भा. प्र.

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
तिक्त कषाय	उष्ण	कटु	लघु	त्रिदोषधन

गुळवेल विशाळ पण मऊ, तुळतुळीत वेळगर्भीय भारतीय वनस्पती असून याच्या खोडावरील साल कोमेजल्यासारखी, लेन्टीसेलच्या गाठी असलेली व खाचदार असते. पाने पातळ, सात शिरा असलेली ५ ते ९ सेंमी लांब, हृदयाकृती, त्रिकोणी, देठाजवळ रुंद, पोकळ जागा असलेली व जाळीदार शिरंगी युक्त असतात. पानांचे दोन्ही पृष्ठभाग गुळगुळीत व चकचकीत असून खालील पृष्ठभाग फिक्कट हिरवट व धुरकट असून देठ ७.५ सेंमी लांब असतो. पुष्पसंभार हा पानापेक्षा लांब असून खोडाच्या आसावर व शेंड्यावर येतो. फुले पिवळ्या रंगाची असून लोंबकलण्याच्या तुऱ्यासारख्या पुष्पसंभारात उमलतात. नर जातीला फूल प्रामुख्याने एकच असते. फुलांचा देठ ताठ, पुष्पच्छट भाल्याच्या पात्यासारख्या वा पानाच्या आकाराचा असतो. नर जातीच्या फुलातील बाहीरील तीन निदलपुंजे लहान, लांबट-अंडाकृती व टोकदार असून आतील तीन निदलपुंजे मोठी, पातळ, गोलाकार, आंतर्वक असतात. दलपुंज पुकेसराला वेढून, आकाराने पंजासारखी, टोकाकडील कडा परावर्तित असतात. मादी फुलातील दलपुंज रुंद, त्रिकोणाकृती असून कडा सरळ असतात. फळे १ ते ३ आकाराने गोलाकार, वाटाण्याच्या आकाराची, पिकल्यावर लालबुंद होतात.

पाककृती :

१) गुळवेलीच्या कोवळ्या पानांची भाजी :

साहित्य : कोवळी पाने, कांदा, लसूण, तेल, तिखट, मीठ, इ.

कृती : पाने स्वच्छ धुऱ्यान बारीक चिरुन घ्यावीत. लसूण पाकळ्या ठेचून व कांदा बारीक चिरुन घ्यावा. पातेल्यामध्ये फोडणीसाठी तेल गरम करून त्यामध्ये ठेचलेल्या लसूण पाकळ्या व चिरलेला कांदा फोडणी घ्यावी. लसूण व कांदा किंचित पिवळसर झाला की बारीक चिरलेली भाजी फोडणीस घ्यावी. त्यामध्ये तिखट मसला व चवीपुरते मीठ घालून भाजी मंद आचेवर वाफवून शिजवावी व खाण्यास घ्यावी.

औषधी गुणधर्म : ● गुळवेलीची मुळे, खोड, पाने ही आयुर्वेदीय औषधोपचारामध्ये वापरली जातात. कुष्ठरोग, मधुमेह, हायकोलेस्टरॉल, ज्वर, पोटाचे विकार, गाऊट (शरीरातील युरिक ऑसिडचे प्रमाण सामान्यापेक्षा अधिक वाढणे), संधीवात, अस्थिरोग, कविळ, जठरातील व आतळ्यातील व्रण, परमा (गरमी) व रोग प्रतिकारक शक्ती वाढविण्याकरीता उपयुक्त. हिचे उपयुक्त रासायनिक घटक, कर्करोग निर्मूलन, ऑक्सिडीकरण रोधक, रोगप्रतिकारक शक्तीवर्धक, कर्करोगाच्या गाठीरोधक, दाहनाशक, सूक्ष्मजीवरोधक, अस्थिसुषिरतारोधक आहे.



वाघाटी

०३

शास्त्रीय नाव : *Capparis zeylanica* Linn.
कपरीस झेलॅनीका लिन.

कुळ : Cappariaceae
कपरीएसी

स्थानिक नाव : वाघाटी

संस्कृत नाव : व्याघ्रनखी

फूल व फलधारणा कालावधी : फेब्रुवारी ते एप्रिल

कन्थाटी कटु तिकोण्या कफवातामिकृन्तनी।
शोफक्षी दीपमी ठच्या रक्खंथीरजापठा।।।

ग. नि.

रस	वीर्य	विषाक	गुण	दोषकर्म
मधुर	उष्ण	कटु	लघु	कफवातशामक
तिक्त			रुक्ष	
कटु				
कषाय				

वाघाटीची मोठी काटेरी झुडपे इतर झाडांच्या आधाराने लोंबकळत वाढतात. समुद्रीय पट्टा, कोरडे व दमट हवामानातील डोंगर आणि उतारावरील जंगलात ही झुडपे आढळून येतात. ही झुडपवर्गीय वनस्पती असून खोड व फांद्या गोलाकार, काटेरी कोवळ्या फांद्या लोमश असतात. खोडावर पाने एक सोडून एक, आकाराने लांबट-गोल ३.५ सेंमी ते ६ सेंमी लांब व २ सेंमी ते ३.७ सेंमी रुंद कुशाग्राकडे टोकदार असतात. पानांचा वरील पृष्ठभाग गडद हिरव्या रंगाचा असून चकचकीत असतो तर खालील पृष्ठभाग फिक्रट हिरवा व लोमश असतो. पानाचा छद काट्यांमध्ये रुंपातरित होऊन काटे वक्र, चपट, टणक व जोडीने असतात. यांचा आकार वाघनखासारखा असल्यामुळे या वनस्पतीला 'वाघाटी' किंवा 'व्याघ्रनखी' असेही म्हणतात. पानांचा देठ १ सेंमी ते १.२ सेंमी लांब व लोमस असतो. फुले पांढऱ्या रंगाची द्विलिंगी खोडाच्या आसेवर पानाच्या खाचेतून येणाऱ्या एकच किंवा दोन फुलांच्या पुष्पसंभारात उमलतात. फुले ३.७ सेंमी ते ५ सेंमी व्यासाची असून फुलाचा देठ २.५ सेंमी ते ५ सेंमी लांब, लोमस असतो. पुष्पकोश चार दलांचा, साधारण अनियमित व लोमस असतो. दलपुंज चारच्या संख्येने असून केसाळ असतात. पुंकेशर असंख्य असून मोकळे, दलपुंजापेक्षा लांब, हिरवट-पांढऱ्या रंगाचे व कालांतराने जांभळे होतात. बिजांडकोश एक कपीचा असून बिजांडकोशाचा देठ पुंकेशरापेक्षा किंचित लांब असतो. फळे लांबट, गोल, लिंबाच्या आकाराची पिकल्यानंतर लालबुंद होतात. बिया फळाच्या गरात लगडलेल्या असतात. याच्या कोवळ्या फळांची भाजी करतात.

पाककृती : १) कोवळ्या फळांची भाजी :

साहित्य : वाघाटीची कोवळी फळे, कांदा, लसूण, जिरे, हिंग, हळद, तेल, मीठ, इ.

कृती : फळे-स्वच्छ धुवून बारीक चिरुन घ्यावीत. आतील बिया काढून टाकाव्यात. चिरलेली फळे शिजवून पिळून घ्यावीत. लसूण पाकळ्या ठेचून, कांदा बारीक चिरुन घ्यावा. पातेल्यामध्ये फोडणीसाठी तेल गरम करून त्यामध्ये जीरे, लसूण पाकळ्या व कांदा किंचित पिवळसर हाईपर्यंत परतवून घ्यावा. फोडणी पिवळसर होताच त्यामध्ये पिळून घेतलेली भाजी घालावी. वरुन मालवणी भाजका तिखट मसाला, चवीपुरते मीठ व किसलेले ओले खोबरे घालून भाजी परतवून घ्यावी. वरुन झाकण लावून भाजी मंद आचेवर शिजवावी.

औषधी गुणधर्म : ● वाघाटी गुणधर्माने उष्ण, उत्तेजक, कफ कमी करणारी, मूत्र निर्माण करणारी, सूज कमी करणारी, पित्तशामक व वातहारक आहे. सुतिकाज्वरात वाघाटीचा काढा देतात. उष्णतेमुळे अंगावर गळू उठतात त्यावर मूळ पाण्यात उगाळून लावतात. नाडीव्रण व भगंदरमध्ये तीच्या तेलात वात भिजवून व्रणावर लावल्यास व्रण भरून येतो. वाघाटी क्षयरोगावर अप्रतिम औषध आहे. फळ कफ, वात व पित्त या त्रिदोषाचा नाश करते. कोवळ्या फळांची भाजी खाल्ल्यास क्षयरोगावर उपयोग होऊन लक्षणे कमी होतात. थायरॉइड ग्रंथींचे कार्य सुरक्षित होण्यास मदत होते.



घोळ

०४

शास्त्रीय नाव : *Portulaca oleracea* Linn.
पोर्टुलका ओलेरेसीया लिन.

कुळ : Portulacaceae

पोर्टुलकेसी

स्थानिक नाव : घोळ, बृहतूशेणी

संस्कृत नाव : लोनीका, ब्रीहलोनी

फूल व फळधारणा कालावधी : फूले वर्षभर येतात

घोटिकाडळ्या सराचोण्या वातकृत कफपिरहत्।

वाग्दोषब्रणमुलभजी श्वास-काश प्रभेहनुत्॥

शोथे लोचनरोगे च हिता तज्जैरुदाहता।

आ. प्र.

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
अम्ल	उष्ण	कटू	रस	वातकर कफ पित शामक

घोळ ही पसरत वाढणारी, मांसल असलेली वर्षायु वनस्पती. खोड ६ ते १२ इंचापर्यंत वाढते. खोड रंगाने लालसर, मांसल व गुळगुळीत असून पेरामध्ये फुगीर असते. खोडावर पाने एक सोडून एक वा समोरासमोर येतात. पाने मांसल, देठ लहान, आकाराने पाचरीसारखी, देठाजवळ निमुळीती व कुशग्रकडे रुंद, गोलाकार वा कापल्यासारखी वा छाटल्यासारखी असून ताजी पाने चमकदार ठिपक्यांची असून पानाच्या कडा तांबूस असतात. फुले गडद पिवळ्या रंगाची असून फांद्यांच्या टोकावर येणाऱ्या गुच्छासारख्या पुष्पसंभारात उमलतात. फळे अंडाकृती वा लंब-गोल असून बिया दाणेदार, रंगाने काळ्या असून संख्येने पुष्कळ असतात.

पाककृती :

१) घोळीची पातळ भाजी :

साहित्य : घोळीची पाने व कोवळ्या तुऱ्या, लसूण, कांदा, गरम मसाला, खोबरे

कृती : पाने व कोवळ्या तुऱ्या स्वच्छ धुऱ्युन पाणी पूर्णपणे निश्चेपर्यंत गळत ठेवणे. भाजीतील पाणी पूर्ण गळून गेले की भाजी बारीक चिरुन घेणे. लसूण पाकळ्या फोडणीकरीता ठेचून घेणे. कांदा बारीक चिरुन तेल गरम करून त्यामध्ये ठेचलेल्या लसूण पाकळ्यांची फोडणी द्यावी. लसूण पाकळ्या पिवळसर झाल्यानंतर त्यामध्ये बारीक चिरलेला कांदा परतवून घेणे. कांदा पिवळसर झाला की त्यात चिरलेली भाजी, हळदपूळ, मीठ, भाजका गरम मसाला व ओळे किसलेले खोबरे घालून चांगले परतवून घ्यावे. किंवित पाण्याचा शिडकावा करावा व भाजी शिजवून अळूसारखी पातळ करावी व खाण्यास घ्यावी.

औषधी गुणधर्म : ● घोळ मूळव्याधिवर गुणकारी औषध आहे. ● भाजी शीतल, द्रवपदार्थ शोषून घेणारी, सूज कमी करणारी आणि रक्तशुद्धीसाठी उपयुक्त आहे. ● बिया स्नेहन (स्निग्ध पदार्थ) आणि मूत्र निर्माण करणाऱ्या आहेत. ● ठेच, मार, सुज व दाह असल्यास घोळ वाटून बांधतात. ● अलीकडील संशोधनात घोळीच्या पानात ओमेगा-३, फॅटी असिड भरपूर प्रमाणात असल्याचे आढळले आहे, जे हृदय विकार दूर ठेवण्यासाठी उपयुक्त ठरते. ● भाजीच्या सेवनाने शेरीरात वाढलेला कफ, पित्तदोष कमी होउन आतळ्यांची हालचाल वाढून पोट साफ होते व त्यामुळे अपचन, गॅसेस व मूळव्याध बरा होतो. ● लघवी करताना जळजळ, जंतूसंसर्ग, उन्हाळे लागणे, हातापायांची, डोळ्यांची होणारी जळजळ या भाजीच्या सेवनाने कमी होते. ● भाजीत लोहाचे प्रमाण जास्त असते. काही प्रकारच्या दम्यात, हृदय विकारातील खोकल्यात व धाप लागणे यामध्ये याच्या भाजीचा चांगला उपयोग होतो. डोळ्यांच्या विकारालाही या भाजीचा उपयोग होतो. ● या वनस्पतीवर केलेल्या संशोधनातून यामध्ये कॅल्शीयम, फॉर्स्फरस, मॅग्नेशियम, सोडियम इत्यादी खनिजे व जीवनसत्त्व अ, थायमीन, रायबोफ्लेवीन, निआॅसिन, सारखी जीवनसत्त्वे आढळलीत.

आंबुटी

०४

शास्त्रीय नाव : *Oxalis corniculata* Linn.

ऑक्सालीस कॉर्निक्युलाटा लिन.

कुळ : Oxalidaceae

ऑक्सालिड्सी

स्थानिक नाव : आंबुटी, आंबुशी, चांबोरी

संस्कृत नाव : आम्ललोणीका, अंबष्टा, चांगेरी

फूल व फलधारणा कालावधी : ऑक्टोबर ते मे

चंगेरी दीपनी रुच्या रुक्षोष्णा कफवातनुत्।

पित्तलाम्ला ग्रहण्यर्थः कुष्ठातिशार नाशनी॥

भा. प्र.

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
अम्ल कषाय	उष्ण	अम्ल	लघु रुक्ष	कफ-वातशामक पित्तवर्धक



आंबुटी ही वर्षायु वनस्पती असून जमिनीवर पसरत वाढते. खोड गोलाकार, पसरत वाढणारे असून केसाळ असते. खोड पेरांनी युक्त असून पेरांत तंतूमय मुळे येतात. खोडावर पाने संयुक्त, एक सोडून एक, त्रिपर्णी असतात. पर्णिका तीन असून आकाराने त्रिकोणी, तळाशी शंकूच्या आकाराच्या निमळत्या होत गेलेल्या कुशाग्राकडे रुंद, केसाळ असतात. फुळे पिवळ्या रंगाची असून पानांच्या खाचेतून येणाऱ्या गुच्छासारख्या पुष्पसंभारात उमलतात. फळे बोंडवर्गीय, शेंगासारखी, लांबट-गोलाकार, शिरांनीयुक्त, पंचकोनी असून बिया अनेक, अंडाकृती तपकिरी रंगाच्या असतात.

पाककृती :

१) आंबुटीची भाजी :

साहित्य : आंबुटीची पाने, कांदा, लसून, ओळे खोबरे वा शेंगदाणा कूट, तिखट भाजका मसाला किंवा ओली मिरची, मीठ इ. कृती : आंबुटीची पाने स्वच्छ धुवून बारीक विरावीत. लसून पाकळ्या ठेचून घ्याव्यात. कांदा बारीक चिरून घ्यावा. कढईत फोडणीचे तेल गरम करून त्यात ठेचलेल्या लसून पाकळ्या पिवळसर होईपर्यंत परताव्यात. त्यानंतर त्यामध्ये बारीक चिरलेला कांदा पिवळसर होईपर्यंत परतवून घ्यावा. बारीक चिरलेली आंबुटीची भाजी फोडणीला घ्यावी. वरून बारीक चिरलेल्या मिरच्या किंवा भाजका गरम मसाला घालावा. वरून ओळे खोबरे अथवा शेंगदाणा कूट घालावे. चवीपुरत मीठ घालून भाजी मंद आचेवर शिजवावी. ही भाजी घट्ट अथवा पातळ पण करता येते.

औषधी गुणधर्म : ● आंबुटी गुणधर्माने रुक्ष, उष्ण असून पचनास हलकी व भूक्वर्धक आहे. ● ही रोचक, पचन शक्ती वाढविणारी, पित्तशामक, दाह-शरीराची आग कमी करणारी, रक्त संग्राहक आहे. ● कफ, वात आणि मूळव्याध यामध्ये आंबुटी गुणकारी आहे. ● आमांश, अतिसार, त्वचारोग यावर गुणकारी. आमांशमध्ये पानांचा रस मधाबरोबर देतात. ● कोवळ्या पानांचा काढा तापावर गुणकारी आहे. ● आंबुटीची पाने वाटून, उकळून कांद्याबरोबर पित्त प्रकोपात डोकेदुखीवर लावतात. ● पंचांग (मूळ, खोड, पाने, फुळे, फळे) वाटून सुजेवर बांधल्यास दाह व सूज कमी होते.



मोठो दिंडो

०६

शास्त्रीय नाव : *Leea macrophylla* Roxb. ex.
Hornem

लिया मङ्गोफायला रॉक्सुर्बर्ग एक्स. हॉर्नेम

कुळ : Vitaceae (Leeaceae)

व्हायटेसी (लीएसी)

स्थानिक नाव : मोठो दिंडो, गजकर्णी

संस्कृत नाव : समुद्रिका

फूल व फलधारणा कालावधी : जुलै ते सप्टेंबर

मोठो दिंडो हे बहुवर्षीय रोपटे, झूऱ्हुपासारखे, ०.३ मीटर ते १ मीटरपर्यंत ताठ वाढते. मूळे कंदवर्गीय, बहूवर्षीक, लाल रंगाची असतात. खोडावर पाने साथी, आकाराने अंडाकृती, देठाजवळ रुंद-खाचदार, कुशग्राकडे अणूकूचीदार, कडा दातेरी

वा पाळ्यांनी युक्त असून पाने रुंदीला जास्त असतात. मूळाचे पान ६० सेंमी तर वरील पाने १५ ते २० सेंमी लांब असतात. पानांचा वरील पृष्ठभाग गडद हिरवा, गुळगुळीत तर खालील पृष्ठभाग फिक्ट हिरवा किंचित पांढरट वा धुरकट केसाळ असतो. पानांच्या मुख्य शिरेवर उपशिरा १२ सेंमी लांब, पानांचा पृष्ठभाग शिरांनी युक्त, गुळगुळीत असतो. फुले पांढरट-हिरव्या रंगाची असून टोकांवर येणाऱ्या शाखाधारीत गुच्छासारख्या पुष्पसंभारात उमलतात. पुष्परंभार ३० सेंमी लांबीचा असतो. निंदलपुंजाच्या पाळ्या त्रिकोणी वा अंडाकृती असून कुशग्र टणक टोकदार असतो. दलपुंज लांबट-रुंद असतात. फळे ६ ते ८ मिमी व्यासाची असून पिकल्यावर काळ्या रंगाची होतात. फळे ३ ते ६ कप्प्यात विभागली असून आकाराने चपटी गोलाकार असून ३ ते ६ पाळ्यांनी युक्त असतात.

पाककृती :

१) मोठो दिंड्याच्या पानांची भाजी :

साहित्य : दिंड्यांची कोवळी पाने, कांदा, लसून, तिखट, मीठ, तेल, मोहरी, हळद, ओळे खोबरे, बेसन, गूळ, इ.

कृती : कोवळी पाने स्वच्छ धुक्कन बारीक तुकडे करून चिरून घ्यावी. फोडणीकरीता कांदा बारीक चिरून घ्यावा. ओळे खोबरे किसून घ्यावे. पातेल्यात तेल गरम करून फोडणीला मोहरी देऊन त्यात ठेचलेल्या लसून पाकळ्या व बारीक चिरलेला कांदा फोडणीत परतवून घ्यावा. कांदा-लसून पिवळसर होताच बारीक चिरलेली भाजी, भाजका गरम मसाला, चवीपुरते मीठ घालून भाजी परतवून घ्यावी व झाकण लावून मंद आचेवर शिजवावी. भाजी शिजल्यावर त्यामध्ये ओळे खोबरे, गूळ व बेसन घालून भाजी परतवून घ्यावी. झाकण ठेवून एक वाफ घ्यावी व भाजी खाण्यास घ्यावी.

औषधी गुणधर्म : ● याची मुळे वेदनाशमक आहेत. ● याच्या मुळाची पेस्ट एक ग्लास दुधाबरोबर महिन्यातून एकदा घेतल्यास गर्भधारणा होत नाही. ● याच्या कंदाची पावडर पुरुषांच्या लॅंगिक दुबलर्तेवर गुणकारी आहे. ● कंद वाटून त्याचा बुळबुळीत लेप जखमेवर वा व्राणावर लावल्यास व्रण त्वरित भरून येतो. ● याचा कंद वेदनाशमक असल्यामुळे वेदना कमी होऊन जखमेतून येणारा रक्तस्राव लगेच थांबतो. ● कंदाचा लेप नायट्रियावर लावल्यास नायट्रिया होतो. ● नारूमध्ये कंद उपयुक्त आहे. ● पानांची व सालीची पावडर मधातून कर्क रोगात दिली जाते. ● पानांमध्ये विपुल प्रमाणात फिनॉलीक वर्गातील फलेंवोनॉइड्स, ल्युको अॅन्थोसायनीडीन, पी-हॉयड्रॉक्सी बॅझॉइक आम्ल, सायरीनजीक आम्ल आणि गॅलीक आम्ल इ. सापडतात. ● मुळातून मिळणारा लाल रंग कपडे रंगिण्यास वापरतात.



कपाळफोडी

०७

शास्त्रीय नाव : *Cardiospermum helicacabum*
Linn.

कार्डिओस्परम् हेलिकाकाबम् लिन.

कुळ : Sapindaceae
सपिंडसी

स्थानिक नाव : कपाळफोडी, कानफुटी, तेजोवंती

संस्कृत नाव : कर्णस्फोट, साक्रलता

फूल व फलधारणा कालावधी : नोव्हेंबर ते जानेवारी

ज्योतिष्मती कटुस्तिका शरण कफक्षमीरजित्।

अत्युष्णा वामनी तीक्ष्णा कहिंबुद्धीमृतीप्रदा॥

भा. प्र.

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
कटु तिक्त	शीत	कटु	लघु रुक्ष तीक्ष्ण	कफवातशामक

कपाळफोडी ही वर्षयु वा बहुवर्षिक वेलवर्गीय वनस्पती. खोड आधारास गुंडाळत वाढते. फांदा ताठ, खाचदार, विरळ केसाने व्यापलेल्या असतात. खोडावर पाने संयुक्त असून एक आड एक अशी येतात. पर्णिका लांबट, त्रिकोणी वा भाल्याच्या पात्याच्या आकाराची असून कुशग्राकडे टोकदार होत गेलेली तर देठाजवळ निमुळती असतात. पर्णिकांच्या कडा दातेरी असून, विरळ केसाळ असतात. फुले पांढरट-पिवळसर रंगाची असून पानाच्या देठाच्या खाचेतून येणाऱ्या छत्रीच्या आकाराच्या पुष्पसंभारात उमलतात. पुष्पसंभाराच्या देठावर वाकलेले दोन तंतु असतात. ते आधारास गुंडाळून वेलीला वर चढण्यास मदत करतात. फळे त्रिकोणी किंचित चपटी, फुगलेली असतात. बिया तीनच असून काळ्या रंगाच्या असतात. बियावर पांढऱ्या रंगाचा हृदयाच्या आकाराचा पापुदा असतो.

पाककृती :

१) कपाळफोडीची भाजी :

साहित्य : कपाळफोडीची पाने, लसून, कांदा, जिरे, मीठ, भिजवलेली मूगडाळ, ओली मिरची, तेल, इ.

कृती : पाने स्वच्छ धुऱ्ऱन, बारीक चिरून घ्यावीत. लसून पाकव्या ठेचून घ्याव्यात, कांदा, मिरची बारीक चिरून घ्यावी. कढईत वा भांडयात फोडणीसाठी तेल तापवून त्यामध्ये जिरे फोडणीला घ्यावे. त्यानंतर लसून पाकव्या घालाव्यात. लसून पाकव्या पिवळसर होताच बारीक चिरलेला कांदा फोडणीस घ्यावा. कांदा तेलात चांगला परतवून घ्यावा व तदनंतरच बारीक चिरलेली भाजी, मिरच्या व भिजवलेली मूगडाळ व चवीपुरते मीठ घालून भाजी परतवून घ्यावी व मंद आचेवर शिजवावी.

औषधी गुणधर्म : ● संपूर्ण पंचांग (मूळ, खोड, पाने, फुले, फळे) औषधात वापरतात. ● आमवात, सांधेदुखी, जुलाब, ताप इत्यादीवर गुणकारी. ● मूळाचा काढा आमवात बरा करतो. ● पाने एरंडतेलात वाटून सुजलेल्या सांध्यावर बांधतात व पोटातही देतात याने घाम सुटतो व ताप कमी होतो. ● केश संवर्धनासाठी पानांचा वापर करतात. ● स्त्रियांच्या विटाळपणात, विटाळ वाढण्यासाठी पानांचा अंगरस देतात. कानात पूऱ्याल्यास या वनस्पतीच्या पानांचा रस कानात घालतात. ● ही वनस्पती गुणधर्माने घाम वाढविणारी, लघवीचे प्रमाण वाढविणारी, वांतिकारक, मासिक पाणी सुरु करणारी, रेचक, शितलक, चर्मरक्तकर (त्वचेवर लाली आणणारा), पोटदुखी थांबवणारे आहे. ● संधिवात, सर्पदंश, मज्जासंस्थेशी निगडित आजार, हाता-पायाचे सांधे कडक होणे इत्यादीमध्ये वनस्पती औषध म्हणून वापरली जाते.



आंबाडा

०८

शास्त्रीय नाव : *Spondias pinnata* (Linn. f.) Kurz.
स्पॉडियास पिनाटा (लिन. एफ.) कुरझ.

कुळ : Anacardiaceae

अनाकार्डिएसी

स्थानिक नाव : आंबाडा

संस्कृत नाव : आमतका, पिताना, कपीकुटाह

फूल व फलधारणा कालावधी : फेब्रुवारी ते एप्रिल

रस	वीर्य	विषाक	गुण	दोषकर्म
अम्ल कषाय	उष्ण	कटु	गुरु सर	वातशामक कफपित्तवर्धक

आंबाडा वनस्पतीचे वृक्ष सपाट प्रदेश व डोंगर उतारा-वरील जंगलात आढळतात. साधारणत: समुद्र सपाटीपासून २०० ते १२०० मीटर उंच प्रदेशात या वृक्षाचा आढळ दिसतो. हा मलेशिया, फिलीपाईन्स, इंडोचायना येथील वृक्ष असून भूतान, चीन, भारत, म्यानमार आणि नेपाळ इत्यादि ठिकाणी जंगलात आणि लागवड क्षेत्रात आढळतो. हा पानगळी वृक्ष असून भारतात कर्नाटक, महाराष्ट्र, गुजराथ, अंदमान-निकोबार या राज्यांमध्ये आढळतो. महाराष्ट्रात कोकण, मुंबई, सातारा, सांगली, कोल्हापूर, अहमदनगर, पुणे, औरंगाबाद, लातूर, नागपूर, नाशिक येथे आढळतो.

आंबाडा हा पानगळीवृक्ष असून १० ते १५ मीटर उंच वाढतो. काहीवेळा अगदी २५ मीटर उंच वाढतो. खोड सरळसोट वाढते. फांद्या पिवळसर-राखाडी रंगाच्या असून गुळगुळीत असतात. पाने संयुक्त प्रकारची असून २० ते २५ सेंमी लांब असतात. पर्णदलांच्या ३ ते ५ जोड्या व एक पर्णदल अग्रस्थ असून ७.५ ते १८ सेंमी लांब ३.८ ते ७.५ सेंमी रुंद, पर्णदल एक आड एक, जाड, चामड्यासारखी, आकाराने लांबट-गोल कुशग्राकडे प्रकुंचित असून पर्णदलांच्या कडा सरळ असतात. पर्णदलांचा देठाकडील भाग विषम आकाराचा असतो. पर्णदलांच्या मुख्य शिरा अनेक असून समांतर सरळ रेषेत पानांच्या कडांना अंतर्गत शिरेला जाऊन मिळतात. पर्णदलांचा देठ ५ ते ६ मिमी असतो. फुले लहान देठांची, गुलाबी हिरवट रंगाची असून फांद्याच्या शेंड्यावर येणाऱ्या शाखाधारीत पुष्पसंभारात उमलतात. पुष्पसंभार २५-३५ सेंमी लांब असतो. निंदलपुंज आकाराने लहान असून त्रिकोणी असतात. दलपुंज २ ते ३ मिमी लांब आकाराने लांबट-अंडाकृती असून टोकदार असतात. पुंकेशर १० च्या संख्येने असून दलपुंजांच्या लांबीपेक्षा निम्या लांबीचे असतात. बीजकोष अंडाकृती असून पिकल्यानंतर पिवळ्या रंगाचा होतो.

पाककृती :

१) आंबाडा कच्च्या फलांची भाजी :

साहित्य : आंबाडा वनस्पतीची हिरवी कच्ची फळे, जिरे, मोहरी, तेल, तिखट, मीठ व गूळ इ.

कृती : कच्ची फळे स्वच्छ धुऊन पाणी निथळल्यानंतर बारीक चिरावीत व आतील बिया काढून टाकाव्यात. चिरलेल्या फोडींना मीठ लावावे. पातेल्यामध्ये फोडणीसाठी तेल गरम करून त्यामध्ये जिरे-मोहरी फोडणीला द्यावी. तदनंतर मीठ लावलेल्या फोडींमध्ये घालाव्यात. वरुन मालवणी भाजका गरम मसाला व चवीपुरत गूळ घालून भाजी परतवून घ्यावी. वरुन झाकण लावून भाजी वाफेवर शिजवून घ्यावी. ही भाजी नाचणीच्या अथवा तांदळाच्या भाकरीसोबत खावी.

औषधी गुणधर्म : ● आंबाडा वृक्षाची फळे, साल व पाने औषधात वापरतात. ● फळे उष्ण, वातनाशक, रक्तसुधारक व रक्त आणि पित्ताच्या दुषीमुळे होणारे व्याधी कमी करणाऱ्या गुणधर्माची आहे. ● संधिवात, पित दोष वाढल्याने उत्पन्न होणारी स्थिती, ब्रण,

पु. क्र. ७७ वर



नालगी

०९

शास्त्रीय नाव : *Smithia bigemina* Dalz.
स्थिरीया बायजेमिना डाल्झ.

कुळ : Fabaceae
फॅबेसी

स्थानिक नाव : नालगी, लहान कावळा

संस्कृत नाव :

फूल व फळधारणा कालावधी : सप्टेंबर ते फेब्रुवारी

नालगी ही पसरत वाढणारी वर्षायु वनस्पती. ६ ते १२ इंचापर्यंत वाढते. खोड शाखाधारीत असून पिवळसर रंगाच्या केसांनी व्यापलेले असते. खोडावरील पाने संयुक्त असून, पानाचा देठ केसाळ असतो. पर्णका दोन जोड्यामध्ये असून किंचित बारीक देठाची, आकाराने रुंद भाल्याच्या पात्याच्या आकाराची, केसाळ

असतात. फुले पिवळ्या रंगाची असून पानांच्या देठाच्या खाचेतून येणाऱ्या तुच्यासारख्या, टोकावर दाटीवाटीने उमलणाऱ्या पुष्पसंभारात उमलतात. शेंगा चपट्या किंचित फुगीर जोडानी युक्त असून, खडबडीत असतात.

पाककृती :

१) नालगीची भाजी :

साहित्य : नालगीच्या पानासहीत कोवळ्या तुच्या, कांदा, लसून, हिरवी मिरची, तेल, मीठ, मिजवलेली मूगडाळ वा तूरडाळ, ओले किसलेले खोबरे.

कृती : पानासहीत कोवळ्या तुच्या स्वच्छ धुळन पाणी निथळल्यावर बारीक चिरून घ्यावी. फोडणीसाठी लसून ठेचून कांदा बारीक चिरून घ्यावा. हिरवी मिरची बारीक चिरून घ्यावी. पातेल्यात फोडणीसाठी तेल तापवारे व त्यामध्ये ठेचलेल्या लसून पाकळ्या व बारीक चिरलेला कांदा फोडणीला घ्यावा. फोडणी किंचित पिवळसर होताच चिरलेली भाजी, हिरवी मिरची, मिजवलेली मूगडाळ अथवा तूरडाळ व चवीपुरते मीठ घालून भाजी चांगली परतवून घ्यावी. वरुन किसलेले ओले खोबरे घालावे व मंद आचेवर भाजी शजवावी.

औषधी गुणधर्म : ● नालगीची भाजी मूळ विकारात उपयोगी आहे. ● ही भाजी थंड असून यामुळे शौचास साफ होते.



रान मूग

१०

शास्त्रीय नाव : *Vigna radiata* (Linn.) Wilczeck
Var. *sublobata* (Roxb.) Verdcourt
विग्रा रँडियाटा (लिन.) विल्सङ्गेक
हरायटी सबलोबाटा (रॉक्सबर्ग) वेरडकोर्ट

कुल : Fabaceae

फॅबेसी

स्थानिक नाव : रान मूग, जंगली काळामूग, वेल मूग

संस्कृत नाव : मासपर्णी

फूल व फलधारणा कालावधी : सप्टेंबर ते नोव्हेंबर

जंगली मूग आधाराने गुंडाळत वा दुसऱ्या वनस्पतीच्या आधाराने लॉबकळत वाढणारी वर्षायु वेलवर्गीय वनस्पती असून याचे खोड शाखाधारीत असून फांद्या १० ते ५० सेंमी लांब असतात. याच्या सर्वांगावर लोखंडाच्या रंगावे तिरकस केस असतात. पाने संयुक्त असून तीन पर्णदलांनी युक्त असतात. पर्णदले ३.५ ते ७.५ सेंमी लांब व २.८ ते ५ सेंमी रुंद असून आकाराने अंडाकृती-त्रिकोणी असून कुशाग्राकडे प्रकुंचित तर देठाजवळ शंखाकृती असून दोन्ही पृष्ठभाग केसाळ असतात. पर्णदलछद सरळ असून, पानांचा छद बाणाच्या पात्याच्या आकाराचा किंवा रुंद-अंडाकृती असतो. फुले गडद पिवळ्या रंगाची, द्विलींगी, तुऱ्यासारख्या पुष्पसंभारात २ ते ६ च्या समूहाने उमलतात. निंदलपुंजाच्या पाळ्या त्रिकोणी-अंडाकृती, केसाळ असून २ मिमी लांब असतात. पाकळ्या ५, अनियमित आकाराच्या असून एक पाकळी मोठी, दोन पाकळ्या मध्यम आकाराच्या व उर्वरीत दोन पाकळ्या लहान असून तळाशी चिकटलेल्या असतात. पुंकेसर १० च्या संख्येने असून दोन समूहांमध्ये असतात, त्यामुळे दोन पुंकेसर नलीका तयार होतात. बीजांड कोश लंबगोलाकार, एक कपीचा असतो. शेंगा किंचित चपट्या २.५ ते ५ सेंमी लांब, केसाळ असतात. बिया ४ ते १० च्या संख्येने असून तपकिरी रंगाच्या, २ ते ३ मिमी लांब व २ ते २.५ मिमी रुंद असतात.

शेंगातील ओले गर खातात. पानांची भाजी करतात.

पाककृती :

१) पानांची भाजी :

साहित्य : रानमुगाची कोवळी पाने, हिरवी मिरची, मीठ किंवा लाल तिखट, गूळ, तेल, हिंग, मोहरी, हळद, कांदा इ.

कृती : पाने स्वच्छ धुऱ्युन, पाणी निथळताच बारीक चिरुन घ्यावीत. ओली मिरची व फोडणीकरीता कांदा बारीक चिरुन घ्यावा. पातेल्यात तेल गरम करून मोहरी फोडणीला द्यावी. मोहरी तडतडताच बारीक चिरलेला कांदा फोडणीमध्ये परतवून घ्यावा. तदनंतर बारीक चिरलेली भाजी, मिरची, चवीपुरते मीठ व गूळ घालून भाजी परतवून घ्यावी वरून झाकण ठेवावे व मंद आचेवर वाफवून शिजवून घ्यावी. एक वाफ येताच वरून किसलेले ओले खोबरे घालावे व एक वाफ देऊन भाजी शिजवावी व खाण्यास घ्यावी.

औषधी गुणधर्म : ● विज्ञानात अद्यापि रासायनिक पृथक्करण झालेले नाही. पृथक्करण होणे गरजेचे आहे.

कांचन

११

शास्त्रीय नाव : *Bauhinia variegata* Linn.

बोहिनिया हेरिगाटा लिन.

कुळ : Caesalpiniaceae

सिसालपिनिएसी

स्थानिक नाव : कांचन, कोलेरा

संस्कृत नाव : कांचनार, कोविदार, गंडारी, युग्मपत्र, कुंडली
फूल व फळधारणा कालावधी : वर्षभर फूले येतात.

कांचनारे हिंमो ग्राही तुकरः १लेष्वपितहृत्।

कुमिकुष्ठ शुद्धश्च गंडभाला ब्रणापठाण॥

कोविदारेऽपि तद् वर् श्यात् तयो पुष्ट्येन्द्रुष्ट्य अृतप्।

लक्ष्मीं संग्राही पित्ताश्वप्रदरक्षयकाशनुत्॥

आ. प्र.

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
कषाय	शीत	कटु	लघु रुक्ष	कफ-पित्तशामक



कांचन हा २० ते ४० फूट उंच वाढणारा वृक्ष. फांद्या पसरत वाढतात. हा पानगळी वृक्ष असून खोडावर पाने ४ ते ६ इंच व्यासाची असून १/४ ते १/३ भागात विभागून दोन पाढ्यांनी युक्त. पाढ्या बोथट असतात. फूले आकर्षक वेगवेगळ्या रंगाची लाल वा गुलाबी रंगाची त्यावर पांढऱ्या वा पिवळ्या रंगाच्या छटा असतात. फूले कमी संख्येने उमलणाऱ्या गुच्छासारख्या पुष्टसंभारात उमलतात. निदलपुंजाची नळी २ ते ५ सेंमी लांब. निदलपुंज रुंद-लांबट खाचदार असतात. दलपुंज ३ ते ५ सेंमी लांब, पांढरट-गुलाबी व लाल-पिवळे ठिपके वा रंग छटा असलेल्या असतात. पुंकेसर ३ ते ५ च्या संख्येने असतात. शेंगा १५ ते ३० सेंमी लांब, २ ते २.५ सेंमी रुंद, टणक व चपट्या १० ते १५ बिया असलेल्या असतात.

कांचन दोन रंगात फुलतो. कांचनार म्हणजे श्वेतपुष्ट आणि कोविदार म्हणजे गुलाबी पुष्ट.

पाककृती :

१) कोवळ्या पानांची भाजी :

साहित्य : कांचनची कोवळी पाने, कांदा, मिरची, लसून पाकळ्या, भिजवलेली चणाडाळ, मीठ, तेल, ओले किसलेले खोबरे.

कृती : कोवळी पाने स्वच्छ धुवून, पाणी निथळताच बारीक चिरून घ्यावीत. पातेल्यामध्ये तेल गरम करून फोडणीला ठेचलेल्या लसून पाकळ्या द्याव्यात. थोड्या पिवळसर झाल्यावर बारीक चिरलेला कांदा फोडणीला द्यावा. कांदा पिवळसर होताच चिरलेली भाजी फोडणीला द्यावी. त्यामध्ये भिजवलेली चणाडाळ, चवीपुरते मीठ, चिरलेली मिरची घालावी व भाजी परतवून घ्यावी. झाकण लावून भाजी वाफेवरच मंद आचेवर शिजवावी. भाजी शिजल्यावर वरून किसलेले ओले खोबरे घालावे व खाण्यास घ्यावी.

औषधी गुणधर्म : ● सालीची पिई (वाटून अतिशय सूक्ष्म स्वरूपात पिठामध्ये रूपांतर) जखमा, कापन्यास, त्वचा विकार व व्रण यामध्ये अत्यंत गुणकारी आहे. ● कब्ब्या सुकवून त्याची पावडर आमांश, अतिसार, पोटातील तक्रारीवर देतात. ● याचे मूळ सर्पदंशावरील रामबाण औषध आहे. ● याच्या खोडाची साल तुरट, कृमिनाशक व शक्तीवर्धक असून याचा उपयोग आमांश, हगवण व पोटातील तक्रारीवर करतात.



रान टाकाळा

१२

शास्त्रीय नाम : *Senna occidentalis* (Linn.) Link.
सेना ऑक्सीडेन्टलीस (लिन.) लिंक.

कुळ : Caesalpiniaceae
सिसालपिनिएसी

स्थानिक नाम : रान टाकाळा, मोठा टाकाळा, कासोडा

संस्कृत नाम : कासमर्दा, विमर्दा, अरीमर्दा

फूल व फलधारणा कालावधी : जानेवारी ते मार्च

कासमर्दः सुतिकः स्यान्मधुरः कफवातजित्।

विशेषतः पित्तहनः पाचनः कण्ठशीद्धनः॥

ध. नि.

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
मधुर तिक्त	उष्ण	कटु	लघु, रुक्ष पाचक वाजीकर	त्रिदोषशामक

रान टाकाळा ही ताठ वाढणारी शाखाधारीत वर्षायु वनस्पती. ०.६ ते २ मीटर उंच वाढते. फांद्या गुळगुळीत, खाचदार, जांभळट रंगाच्या असतात. पानांना चुरगळ्यास उग्र वास येतो. पाने १५ ते २० सेंमी. लांब, प्राक्ष (पर्णदले ज्या दांड्यावर येतात तो) गुळगुळीत असून मुळाशी एक ग्रंथी असते. पर्णदले ३ ते ५ च्या जोड्यानी असून २.५ ते १० सेंमी लांब व १ सेंमी ते ४ सेंमी रुंद, पातळ, हिरवट-निळसर रंगाची असून आकाराने अंडाकृती-भाल्याच्या पात्याच्या आकाराची असून कुशाग्राकडे निमुळती होत टोकदार असतात. पर्णदलांचा वरील पृष्ठभाग गुळगुळीत तर खाली पृष्ठभाग लोमश असतो. देठाजवळ पर्णदले गोलाकार, अनियमित आकाराची असून देठ खुजा असतो. फुले पिवळ्या रंगाची, कमी फुले असलेल्या फांद्याच्या आसावर वा टोकावर येणाऱ्या पुष्पसंभारात उमलतात. निदलपुंज हिरव्या रंगाच्या असून ६ ते ९ मिमी लांब असतात. दलपुंजे रंगाने पिवळी असून ५ च्या संख्येने असून १ ते २ सेंमी लांब आकाराने लांबट-अंडाकृती, बोथट असून फिक्ट गुलाबी रंगाच्या शिरांचे जाळे असते. पुंकेसर १० च्या संख्येने असून पैकी वरील ३ पुंकेसर सुर्त असून त्यांचे स्टॅमिनॉइड (पुंकपी) मध्ये रुपांतरण होते. बाकीचे ७ पुंकेसर परागकोशासह असतात. पैकी खालच्या बाजूचे ३ पुंकेसर लांब व मोठ्या आकाराचे परागकोशाधारीत असून उर्वरीत बाजूचे ४ पुंकेसर लहान असतात. शेंगा १० ते १२ सेंमी लांब व ०.८ सेंमी रुंद तर ०.५ सेंमी जाड असून किंचित वक्र असतात. शेंगा गुळगुळीत, चपट्या, उभ्या पटयुक्त व मध्ये फुगीर असतात. बिया २० ते ३०, अंडाकृती, चपट्या १२ मिमी लांब व ४ मिमी रुंद, टणक, चकचकीत गडद पिवळट-हिरव्या रंगाच्या असतात.

पाककृती :

१) पानांची भाजी :

साहित्य : रान टाकाळ्याची कोवळी पाने व कोवळ्या तुऱ्या, कांदा, मिरची, हळद, मीठ, गूळ इत्यादी.

कृती : रान टाकाळ्याची पाने स्वच्छ धुवून पाणी निथळल्यावर बारीक विरुन घ्यावीत. भांड्यामध्ये फोडणीसाठी तेल गरम करून कादा फोडणीस द्यावा. कांदा किंचित पिवळसर होताच बारीक चिरलेली ओली अथवा सुकी मिरची तेलात परतवून घ्यावी. तदनंतर त्यामध्ये बारीक विरलेली भाजी, हळदपूळ, चवीपुरते मीठ व गूळ घालून भाजी चांगली परतवून घ्यावी. झाकण ठेवून भाजी मंद आयेवर शिजवावी व खाण्यास घ्यावी.

आैषधी गुणधर्म : ● बिया चवीला कटू व रेचक गुणधर्माच्या आहेत. ● बियांचा उपयोग लघवीचे प्रमाण वाढवण्यासाठी, यकृतातील विषारी घटक नाहिसे करण्याकरीता व यकृतावरील टॉनिक म्हणून वापरल्या जातात. ● त्याचबरोबर बियांचा वापर डांग्या खोकळा, आकडी

पु. क्र. ७७ वर

टायकाळे

१३



शास्त्रीय नाव : *Senna tora* (Linn.) Roxb.
सेना टोरा (लिन.) रॉक्सबर्ग

कुळ : Caesalpiniaceae
सिसालपिनिएसी

स्थानिक नाव : टायकाळे, टाकाळा

संस्कृत नाव : चक्रमर्द, प्रपुनाट

फूल व फलधारणा कालावधी : सप्टेंबर ते नोव्हेंबर

चक्रमर्दः प्रपुन्नाडो ददुष्णो भेषणोचनः।

यदमाटः श्यग्देडगजः चक्री पुञ्जाट इत्यपि॥

हन्त्युण्णं तत्फलं कुष्ठकं द्विद्वुविषानिलान्।

गुलमकाश कृषीश्वासनाशनं कटुकं शृगतम्॥

आ. प्र.

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
कटु	उष्ण	कटु	लघु रुक्ष	कफवातशामक

टायकाळा ही १ ते ३ फूट उंच वाढणारी वर्षायु वनस्पती. पाने संयुक्त असून ३ ते ४ इंच लांब असून पर्णदलांची संयुक्त दांडी खाचदार काहीशी केसाळ असून खालील पर्णदलाच्या जोड्यांमध्ये एक त्रिकोणी ग्रंथी असते. पर्णदलांच्या तीन जोड्या असतात. पर्णदले एकमेकांसमोर असून २.५ ते ४ सेंमी लांब व १ ते २.५ सेंमी रुंद. खालील जोडीतील पर्णदले लहान असतात. पर्णदले आकाराने अंडाकृती-लांबट, पातळ, मेणाच्या स्पर्शसारखी, गुळगुळीत, किंचित पण सूक्ष्म केसांनी व्यापलेली, देठाजवळ अनियमित आकाराची, गोलाकार असतात. पर्णदलावरील मुख्य शिरांच्या ८ ते १० जोड्या असतात. देठ १.५ मिमी लांब, सूक्ष्म केसांनी व्यापलेला असतो. फूले पिवळ्या रंगाची देठविरहित असून पानाच्या देठाच्या खाचेत जोडीने उमलतात. फुले वरच्या भागात दाटीवाटीने उमलतात. निदलपुंज गुळगुळीत, ५ मिमी लांब, आकाराने अंडाकृती, टोकदार असते. दलपुंज ५ दलांचा असून, दले फिक्ट पिवळ्या रंगाची, सारख्याच आकाराची, रुंद, पसरट असतात. पुंकेसर १० असतात. फळ शेंगवर्गीय असून शेंगा चौकोनी, वक्र असून २५ ते ३० बीजाधारीत असतात.

पाककृती :

१) टायकाळ्याच्या पानांची भाजी :

साहित्य : कोवळी पाने, कांदा, मिरची, भिजवलेली तूरडाळ किंवा मूगडाळ, ओळे खोबरे, तेल, मीठ इ.

कृती : कोवळी पाने स्वच्छ धुवून पाण्याचा निचरा झाल्यावर बारीक चिरुन घ्यावीत. कढईमध्ये वा पातेल्यात खोबरेल तेल तापवून बारीक चिरलेला कांदा व मिरची फोडणीला घ्यावी. कांदा किंचित पिवळसर होताच बारीक चिरलेली भाजी व भिजवलेली तूरडाळ, चवीपुरते मीठ घालून फोडणीत परतवून घ्यावी. झाकण लादून मंद आवेवर शिजवावी. भाजी शिजल्यानंतर वरून किसलेले ओळे खोबरे घालावे किंवा एक वाफ काढावी.

औषधी गुणधर्म : ● टायकाळ्याच्या पानात अतिशय महत्वाचे विरेचन द्रव्य आहे. ● या वनस्पतीमध्ये एमोडिन व ग्लुकोसाईड ही द्रव्ये आहेत. ● ही वनस्पती सर्व प्रकारच्या त्वचा विकारावर गुणकारी आहे. ● बिया व पानांची पीषी (वाटून अतिशय सूक्ष्म स्वरूपात पिठामध्ये रुपांतर) त्वचा विकारात लेप लावतात. ● बियांची पीषी व मुळे लीबांच्या रसात उगाळून गजकर्णावर लावतात. पाने व बियामध्ये क्रायोजेनिक आम्ल असून ते त्वचा रोगात उपयुक्त मानले जाते. ● पाने कृपी नाशक आहेत. ● पित्त, हृदयविकार, श्वसनाचे विकार, यात पानांचा रस मधातून देतात. ● पडसे, कफ, आमवात, पंदुरोग, सूज इत्यादीवर गुणकारी. सांधे दुखीवर पाने ठेचून त्याचा लेप लावतात.

पृ. क्र. ७७ वर



गारबी

१४

शास्त्रीय नाव : *Entada rheedii* Spreng
एन्टेडा हिंडाय स्प्रेंगलर

कुळ : Mimosaceae
मायमोसी

स्थानिक नाव : गारबी, गारंबी

संस्कृत नाव : ---

फूल व फळधारणा कालावधी : मार्च ते मे

गारबी ही वृक्षाच्या खोडाच्या आकारासारखी जाड खोड असलेली वेलवर्गीय वनस्पती. खोड अतिशय जाड असून फांद्या मुसळाकार, गुळ्युळीत असतात. पाने संयुक्त द्विपर्णीकी असून, पर्णकण्या खाचदार असून टोकावर दोन लतातंतू असतात. पानांचा देठ ५ ते ९ सेंमी लांब, गुळ्युळीत असून देठरहित पर्णिकांच्या २

ते ३ जोड्या पर्णकण्यावर असतात. पर्णिका ४ ते ८ सेंमी लांब व २ ते ३ सेंमी रुंद, आकाराने लांबट वा लांबट-अंडाकृती, विशालकोनी, क्वचित कुशग्राकडे खाच असून मध्यशिर आत गेल्यासारखी, पाने चामड्यासारखी चिवट, अतिशय गडद हिरव्या रंगाची व चकचकीत असून, जाळीदार असतात. पर्णिकांचा तळाचा भाग लघुकोनी असून देठ २ मिमी लांब असतो. जून झालेली पाने गळून पडलेल्या फांद्याच्या पेरातून घेणाऱ्या तुच्यासारख्या पुष्पसंभारात उमलतात. निदलपुंज १.५ मिमी. लांब, ५ सुद्धम दात असलेली असतात. पुष्पमुकुट २ ते ३ मिमी लांब, पिवळ्या रंगाचा असतो. शेंगा ०.३ मिटर ते १ मीटर लांब व ८ ते १० सेंमी रुंद, ४ सेंमी जाड, किंचित वक्र, लाकडासारखी टणक, बिया असलेला भाग फुगीर तर दोन बियांचा मधील भाग चपटा, बियांचा फुगीर भाग एकमेकाना जोडल्यासारखा असतो. शेंग ज्या बाजूने फुटते तो सांधा जाड असतो. बिया ६ ते १५, आकाराने गोलाकार, चपट्या, ४ ते ६ सेंमी व्यासाच्या, चकचकीत, करड्या रंगाच्या असतात. शेंगा सांध्यामधून फुटून बियांचा भाग अलग होतो व निवळ शेंगेचा सांधा तसाच रहातो.

पाककृती :

१) गारबीच्या बियांची कापे :

साहित्य : गारबीच्या बिया, जिरे, हळद, गूळ, किसलेले ओळे खोबरे, इत्यादी.

कृती : बिया भाजून, त्या फोडून आतील गर काढावा. गर पाण्यामध्ये शिजवून घ्यावा व पाच ते सहा वेळा पाणी उकळवून गर शिजवून पाणी टाकून द्यावे. गर शिजल्यावर त्याच्या बारीक चकत्या वा काचन्या कराव्यात. त्यामध्ये बारीक वाटलेले जिरे, हळदपूळ, गुळ व चवीपुरते मीठ घालून मिश्रण चांगले ढवळून घ्यावे. वरुन किसलेले ओळे खोबर घालावे व खाण्यासाठी घ्यावे.

औषधी गुणधर्म : ● औषधोपचारामध्ये बिया, खोडावरील साल पारंपरीक औषधोपचारामध्ये वापरतात. ● याच्या सालीमध्ये सॅपोनीन सारखा रासायनिक घटक असल्यामुळे सालीचा वापर दुखीवर, खाजेवर व ज्वरामध्ये केला जातो. ● याच्या बियांपासून बनविलेले पोटीस लहान मुलांमधील पोटशूल बरा करण्यासाठी वापरतात. ● याची पाने सुकवून धूम्रपान केल्यास चित्र-विचित्र स्वर्जे पडण्यासाठी प्रेरित करतात. ● बियांची चटणी जीरे घालून करून हे मिश्रण उकळवून अर्धे करावे व ते छातीच्या दुखीवर लावावे.

● बियाच्या गळ्याची पावडर कांद्यासोबत ऑम्लेट मध्ये घालून खाल्यास सांधेदुखी नाहीशी होते.

लाजरी

१५

शास्त्रीय नाव : *Mimosa pudica* Linn.
मायमोसा पुडिका लिन.

कुळ : Mimosaceae
मायमोसी

स्थानिक नाव : लाजरी, लाजाळू
संस्कृत नाव : लजाळू, नमस्कारी, स्पर्शलज्जा
फूल व फलधारणा कालावधी : सप्टेंबर ते जानेवारी

लजाळू शीतला तिक्ता कषाया कफपितजित्।
टक्कित्तमित्तशारं योक्तिरागन् विनाशयेत्॥

आ. प्र.

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
कषाय तिक्त	शीत	कटु	लघु रुक्ष	कफपितशामक



लाजरी ही दीड ते ३ फुटांपर्यंत पसरत वाढणारी बहुवर्षीय वनस्पती. खोड व फांद्या काटे व लांब केसांनी व्यापलेल्या असतात. पाने संयुक्त प्रकारातील संवेदनशील असून पर्णदलांच्या १२ ते २० जोड्या समोर-समोर येतात. पर्णदले ६ ते १२ मिमी लांब व ४ मिमी. रुंद असून देठविरहित, सरळ-रुंद, कुशाग्राकडे टोकदार, वरील पृष्ठभाग गुळगुळीत असून खालील पृष्ठभाग केसाळ असतो. देठाजवळ पर्णदले अनियमित, गोलाकार असतात. फुले गुलांबी रंगाची असून झेंडूसारख्या गोलाकार पुष्पसंभारात उमलतात. निदलपुंज अतिशय लहान (सूक्ष्म) असतात. दलपुंज गुलाबी रंगाची असून १ ते १.५ सेंमी लांब असून ४ दले असतात. दले आकाराने लंब-अंडाकृती असतात. शेंगा १ ते २ सेंमी लांब ०.३ ते ०.४ सेंमी जाड, चपट्या, किंचित वक्र ३ ते ५ भागानी जोडलेल्या असून केसाळ असतात.

पाककृती :

१) लाजरीची भाजी :

साहित्य : लाजरीची कोवळी पाने व तुऱ्या, कांदा, लसून, मालवणी भाजका मसाला, तेल, मीठ.

कृती : लाजरीची कोवळी पाने व तुऱ्या स्वच्छ धुऱ्युन बारीक चिरुन घ्यावी. फोडणीसाठी कांदा चिरुन घ्यावा. लसून पाकळ्या ठेवून घ्याव्यात. पातेल्यात तेल गरम करून ठेचलेल्या लसून पाकळ्या व कांद्याची फोडणी घ्यावी. फोडणी साधारणतः पिवळसर होताच चिरलेली भाजी, चवीपुरते मीठ व भाजका गरम मसाला घालून भाजी चांगली परतवून घ्यावी. झाकण ठेवून मंद आचेवर वाफेवर शिजवावी. भाजका गरम मसाल्याऐवजी ओल्या मिरच्या बारीक चिरुन फोडणीमध्ये घालता येतात. काही ठिकाणी या भाजीमध्ये भिजवलेली तूरडाळ घालतात.

औषधी गुणधर्म : ● लाजरी प्रतिआँक्सीडीकारक, प्रतिजैविक, दाहनाशक, दुखीवर गुणकारी, आकडी थांबविणारी, अतिसाररोधी, लघवीचे प्रमाण वाढविणारी औषधी वनस्पती आहे. ● याची भाजी खाल्याने मूळव्याध बरा होण्यास मदत होते. ● याच्या पंचांग (मूळ, खोड, पाने, फुले, फळे) याची चटणी करून गाईच्या दुधातून पोटात घेतल्यास व मूळव्याधीच्या जखमेस बाहेरून लावल्यास मूळव्याध बरा होतो.



फागला

१६

शास्त्रीय नाव : *Memordica dioica* Roxb. ex Willd.

मेमोर्डिका डायोइका रॉक्सबर्ग एक्स. विल्ड.

कुळ : Cucurbitaceae

कुकुरबीटेसी

स्थानिक नाव : फागला, करटोली, रानकारले

संस्कृत नाव : कर्कोटकी

फूल व फलधारणा कालावधी : जून ते ऑगस्ट

कर्कोटकी पीतपुष्पा भहजालिती च उच्यते।

कर्कोटी भलहत्कुष्ठहल्लासारुचिनाशिनी ॥

१वाश काश जवरान्हन्ति कठु पाका च दीपनी

भा. प्र.

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
तिक्त	शीत	कटु	लघु तीक्ष्ण	कफ पित्त शामक

फागला, करटोली ही बहुवर्षीक, कंद असणारी वेलवर्गीय वनस्पती असून ती प्रतिवर्षी उगवते. कंद बहुवर्षीय, खोड नाजूक असून इतर झुट्टूपांवर लतातंतूच्या सहाय्याने आधाराने वाढते. पाने साधी, असून खोडावर एक सोहून एक, रुंद अंडाकृती पाल्यांनी युक्त असून, पाल्यांच्या कडा दातरी असून, देठ लांब असतात. पानांच्या खाचेतून लतातंतू येतात. फुले गर्द पिवळ्या रंगाची असून, फुलाच्या गवळ्यामध्ये हिरवट रंगाछ्टा असतात. फुले पानांच्या देठाच्या खाचेतून येणाऱ्या व एकच फूल असणाऱ्या पुष्पसंभारात उमलतात. नर व मादी फुले वेगवेगळ्या वेलींवर उमलतात. फळे लंब-गोल वा लांबट-गोल असून देठाजवळ रुंद तर टोकाकडे निमुळती असून सर्वांगावर मांसल काटे असतात. बिया अनेक असून आतील तांबङ्गचा गरात लपेटलेल्या असतात. बिया आकाराने चपट्या असतात.

पाककृती :

१) करटोलीची भाजी :

साहित्य : ताजी करटोली, कांदा, लसूण, तिखट भाजका मालवणी मसाला, तेल, मीठ, कांदा-खोबरे वाटप, भिजवलेले हरभरे इ.

कृती : प्रथम ताजी करटोली उभी किंवा आडवी बारीक चकत्याप्रमाणे चिरावीत. गरातील बीया काढून घ्याव्यात. लसूण पाकळ्या ठेचून घ्याव्यात. कांदा बारीक चिरुन घ्यावा. ओले कांदा-खोबरे भाजण करून बारीक बाटून घ्यावे. पातेल्यात फोडणीसाठी तेल घेऊन, तेल चांगले तापल्यावर त्यामध्ये ठेचलेल्या लसूण पाकळ्या पिवळसर होईपर्यंत परतवाव्यात. त्यानंतर त्यामध्ये बारीक चिरलेला कांदा फोडणीला टाकावा. कांदा किंचित पिवळसर झाल्यावर चिरलेली करटोली, भिजवलेले हरभरे घालून परतवावे. प्रमाणात भाजका मालवणी मसाला व चवीपुरते मीठ व कांद्या-खोबन्याचे वाटप घालून भाजी शिजवून घ्यावी.

औषधी गुणधर्म : ● करटोली हे डोळे दुखीवरील उत्तम औषध आहे. ● डोकेदुखीत पानांचा रस, मीरी, रक्तचंदन आणि नारळाचा रस एकत्रित करून चोळतात. ● कंदाचे चूर्ण व वंगभस्म मधुमेहात देतात. ● डोक्याचा त्रास, मूतखडा, विषबाधा, हत्तीरोग या विकारात कंदाचा वापर करतात. ● भाजलेले कंद मूळव्याधित रक्तस्राव थांबविण्यासाठी उपयुक्त आहेत. ● पाने कामोत्तेजक, कृमीनाशक, त्रिदोष, ताप, बद्धकोष्टता, दमा, श्वासनलिका, दाह, उचकी, मूळव्याध यात गुणकारी. ● फळ कडू, उष्ण, संसर्गरक्षक, पचन शक्ती वाढविणारे, विरेचक असून वात, पित्त, कुष्ठरोग, मूत्रस्राव व मधुमेहात उपयुक्त.



गोमेटी

१७

शास्त्रीय नाव : *Solena amplexicaulis* (Lamk.)

Gandhi

सोलेना अँप्लेक्सीकाउलीस (लॅमार्क) गांधी

कुळ : Cucurbitaceae

कुकुरबीटेसी

स्थानिक नाव : गोमेटी

संस्कृत नाव : आम्लवेतस

फूल व फलधारणा कालावधी : जून ते जानेवारी

अम्लवेतसमत्यम्लं भेदने लघु दीपनम्।

हद्रोगशूलगुलभज्जं पितलं लोभर्हषणम्॥

रक्षं विण्मूत्र दोषज्जं प्लीहोदावर्त नाशनम्।

ठिक्कानाहालचिक्षास काशाजीर्ण वभिप्रणुत्॥

कफवातमयद्वंसि छगमंसद्रवत्कृत्।

चण्काम्लगुणं ज्ञेयं लोहशूलव्रिवत्व कृत्॥

भा. प्र.

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
अम्ल	उष्ण	अम्ल	लघु रुक्ष तीक्ष्ण	कफ-वातशामक

गोमेटीचे स्त्री व नर जातीचे दोन वेगवेगळे वेळ असतात. मूळे बहुवार्षिक असून अनेक कंद असतात. खोड ताठ, शाखाधारीत, खाचदार, विरळ केस असतात. लतातंतू साधे असतात. पाने ८ ते १५ सेमी लांब, वेगवेगळ्या आकाराची अंडाकृती किंवा ३ ते ५ कोनानीयुक्त किंवा पाव्यानीयुक्त, बाणाच्या पात्याच्या आकाराची टोकदार, प्रकुंचित शेपटीसारखी, मुख्यत्वे मुळाशी वा देठाजवळ रुंद खाचदार असतात. पृष्ठभाग गडद हिरवा खरखरीत, खालील पृष्ठभाग फिक्कट हिरवा जाळीदार शिरांनी व्यापलेला असतो. पानांच्या कडा दातेरी, देठ ६ ते ९ मिमी नर जातीची फुले १५ ते २० च्या समूहाने गुच्छासारख्या पुष्पसंभारात उमलतात. पुष्पसंभाराचा दांडा ६ ते १५ मिमी लांब. निदलुंज, केसाळ, एकमेकाला घिकटलेल्या नळीसारख्या तळाशी गोलाकार असून ४ ते ६ मिमी. दलपुंज आकाराने लहान, पांढरट-पिवळसर रंग, दले त्रिकोणी, टोकदार, २ मिमी लांब. पुंकेसराचा वृत्त ताठ ८ सेमी असतो. मार्दी जातीची फुले ६ ते १२ मिमी लांब, पांढरट-पिवळसर रंगाची. अंडाशय अंडाकृती, गुळगुळीत वा किंचित केसाळ, दहा खाचानी युक्त. फळे ४ ते ५ सेमी लांबट-अंडाकृती वा वृत्तचित्तीच्या आकाराची, टोकदार, खाचदार, पिकल्यानंतर लालबुंद होतात. बिया गोल, किंचित चपट्या, गुळगुळीत, पांढऱ्या रंगाच्या असतात.

पाककृती :

१) गोमेटीच्या पानांची भाजी :

साहित्य : गोमेटीची कोवळी पाने, भिजवलेली तूरडाळ, किसलेले ओले खोबरे, हिरवी मिरची, मीठ, खोबरेल तेल, इ.

कृती : कोवळी पाने स्वच्छ धुऊन, पाणी निधल्यावर बारीक घिरून घ्यावीत. फोडणीसाठी कांदा व मिरची घिरून घ्यावी. पातेल्यात फोडणीसाठी खोबरेल तेल गरम करून त्यामध्ये कांदा फोडणीला द्यावा. कांदा किंचित पिवळसर होताच बारीक घिरलेल्या मिरच्या परतवून घ्यावात व त्यामध्ये चिरलेली भाजी, भिजवलेली तूरडाळ व चवीपुरते मीठ घालून भाजी चांगली परतवून घ्यावी व वाफेवर शिजवावी. एक-दोन वाफा आल्यानंतर ओले खोबरे घालून भाजी परतवून घ्यावी. या वनस्पतीची कोवळी फळे खातात.

औषधी गुणधर्म : ● ही वनस्पती शोथरोधी, ऑक्सीडीकरणरोधी, दुखःहारी, सुक्ष्मजंतूरोधक, मधुमेह रोधक, इत्यादीवर गुणकारी आहे. ● पाने त्वचा विकारात गुणकारी आहेत. ● वनस्पती पंचांग हे प्रतिऑक्सीडीकारक प्रमुख घटक म्हणून उपयुक्त आहे. ● या वनस्पतीचे कंद, पाने व फळे काविळीमध्ये, यकृत व प्लीहा याना सूज असल्यास, शुक्रमेह (स्वज्ञावस्था), पाचक, हृदयरोगात उपयुक्त टॉनिक, मूत्रल (लघवी वाढवणारा), उष्मांक वाढवणारे, रक्तवाढीसाठी गुणकारी आहेत.



कडवी भाजी

१८

शास्त्रीय नाव : *Glinus lotoides* Linn.
ग्लिनस लोटोआयडीस लिन.

कुळ : Molluginaceae
मोलूजिनसी

स्थानिक नाव : कडवी भाजी

संस्कृत नाव : उशंदी/उषंदी, ओखार्डी, बीसाता

फूल व फलधारणा कालावधी : वर्षभर फुलतात

कडवी भाजी ही वर्षायु रोपर्गीय वनस्पती. सर्वांगावर मऊशार केस असतात. खोड अनेक असून मुख्यत्वेकरून जमिनीवर पसरत वाढते. १४ ते ४५ सेंमी पर्यंत पसरत वाढते. पाने खोडावरील पेरातून एकमेकासमोर अनेक येतात. पाने दाट केसाळ असून आकाराने अंडाकृती किंवा लंब-वर्तुळाकार, कुशाग्राकडे प्रकुंचित

असून देठाजवळ निमुळती असतात. पानाचा देठ ६ ते ९ मिमी लांब, ताठ, केसाळ असतो. फुले फिकट गुलाबी-पांढरट रंगाची असून पानाच्या देठाच्या खाचेतून येणाऱ्या गुच्छासारख्या पुष्पसंभारात १ ते ६ च्या समूहाने उमलतात. निदलपुंज ६ ते ८ मिमी लांब, लंब-गोल भाल्याच्या पात्याच्या आकाराची, अणकूचीदार व केसाळ असतात. पुष्पनळी मध्ये पुंकेसर परिवर्तनीय अंकात ५ ते १० असून बीजाड अंडाकृती, गुळगुळीत पाच भागांनी युक्त. फळे-अंडाकृती बी एकच, मूत्रपिंडाच्या आकाराची असते.

पाककृती :

१) पानांची भाजी :

साहित्य : कडवी भाजीच्या कोवळ्या तुच्या व पाने, कांदा, लसूण पाकळ्या, मीठ, मिरची, तेल, इत्यादी.

कृती : प्रथम कोवळ्या तुच्या व पाने स्वच्छ धुउन पाणी निथळताच बारीक चिरून घ्यावी. कांदा बारीक चिरून घ्यावा. लसूण पाकळ्या ठेचून घ्याव्यात. मिरच्या बारीक चिरून घ्याव्यात. (मिरच्या ऐवजी तिखट भाजका मसाला वापरण्यास हरकत नाही.) पातेल्यात फोडणीसाठी तेल गरम करून ठेचलेल्या लसूण पाकळ्या व कांदा फोडणीला घ्यावा. कांदा पिवळसर होताच बारीक चिरलेली भाजी व मिरच्या किंवा भाजका गरम मसाला व मीठ घालून भाजी फोडणीला घ्यावी. भाजी मंद आचेवर शिजवून घ्यावी.

औषधी गुणधर्म : ● ही वनस्पती स्नायुंना शिथिलता आणणे, व्रण रोधक, जखमा बच्या करणारी, ऑक्सीडिकरण रोधक गुणधर्माची असून या वनस्पतीच्या बीयांमध्ये व्हिट्टमीन, फोलीक आम्ल, सेलेनियम व कॅल्शीयम सारखे पौष्टिक घटक आढळतात. ● सुकलेल्या पंचाग (मूळ, खोड, पाने, फुले व फळे) याची पावडर हगवण व अतिसारावर गुणकारी औषध आहे. ● याचा वापर त्वचा रोगात केला जातो. ● बियांचा वापर चपट्या कृमीवर परिणामकारकरित्या केला जातो. ● याच्या पानांचा रस अशक्त मुलांना सशक्त होण्यासाठी दिला जातो.



झारशी

१९

शास्त्रीय नाव : *Mollugo pentaphylla* Linn.
मोलूगो पेंटाफायला लिन.

कुळ : Molluginaceae
मोलूजिनसी

स्थानिक नाव : झारशी
संस्कृत नाव : चमस, ग्रीष्मसुंदर, पर्यटक, मियषि
फूल व फळधारणा कालावधी : जुलै ते डिसेंबर

झारशी ही वर्षायु रोपवर्गीय वनस्पती साधारणतः ३० सेमी पर्यंत उंच वाढते. खोडावर फांद्या अनेक असून काही फांद्या सरळ उंच वाढतात तर काही फांद्या जमिनीवर पसरत वाढतात. खोड व फांद्या चौकोनी असून फांद्याची रचना द्विशाखीय असते. पाने १ ते ४ सेमी लांब व ०.३ ते ०.६ सेमी रुंद असून खोडावरील

पेरात फेर धरून एकमेकासमोर येतात. पाने आकाराने सरळ-भाल्याच्या पात्याच्या आकाराची वा अंडाकृती कुशाग्राकडे लघुकोनी वा तीक्ष्ण, तळाकडे निमुळती होत गेलेली. पाने देठविरहित किंवा खुजा देठाची असतात. फुले पांढऱ्या रंगाची, अनेक असून विरळ फुले असणाऱ्या गुच्छासारख्या व टोकावर येणाऱ्या पुष्पसंभारात उमलतात. कुक्षीवृत्त ३, खूजे व सरळ असते. फळे गोलाकार, पुष्पमुकुटापेक्षा लांब, बिया अनेक, गोलाकार-मूत्रपिंडाच्या आकाराच्या, चपट्या, सर्वांगावर गाठीदार ठिपके असून बिया गडद-करड्या रंगाच्या असतात.

पाककृती :

१) झारशीची भाजी :

साहित्य : झारशीच्या कोवळ्या फांद्या पानांसहित, कांदा, लसून, हिरवी मिरची, मीठ, तेल, इत्यादी.

कृती : झारशीची भाजी निट करून स्वच्छ धुउन, पाणी निथळताच बारीक विरून घ्यावी. फोडणीसाठी लसून पाकळ्या ठेचून व कांदा-मिरची बारीक चिरून घ्यावी. भांड्यात तेल गरम करून ठेचलेल्या लसणाच्या पाकळ्या व बारीक चिरलेला कांदा फोडणीला द्यावा. फोडणी किंवित पिवळसर होताच त्यामध्ये चिरलेली भाजी, मिरची, मीठ टाकून भाजी चांगली परतवून घ्यावी व झाकण लावून मंद आचेवर शिजवावी.

औषधी गुणधर्म : ● झारशी विषाणूजन्य, ज्वरनाशक, जंतूनाशक, क्षुधावर्धक (पाचक), आर्तवजनक (मासिक पाळीचा स्त्राव निर्माण करणारा), रेचक व पोषक गुणधर्माची आहे. ● याच्या पानाचे सूप घेतल्यास पाचनशक्तीमध्ये वृद्धी होते. ● मुळांचा रस नेत्रविकारामध्ये वापरतात. ● दुखणाऱ्या पायावर याच्या पानांचा शेक देतात. ● याच्या पानांचा उपयोग रसनलिकेवरील उपचार व तोंडातील संसर्ग घालविण्यासाठी करतात. ● बाळंतपणात झारशीचा काढा बाळंतिणीस दिल्यास तिच्या शरीरातील सर्व क्रिया सुधारतात व विटाळ पडतो. ● त्वचा रोगात झारशी वनस्पती वाटून तिचा लेप लावतात. ● कानदुखीवर ही वनस्पती वाटून एरडेल तेलात मिसळून किंवित गरम करून कानशिलावर बांधतात.



समुद्रीय घोळ

२०

शास्त्रीय नाव : *Sesuvium portulacastrum* (Linn.)
Linn.

सेसूविएम पोर्टुलॅक्स्ट्रम (लिन.) लिन.

कुळ : Aizoaceae

आयझोएसी

स्थानिक नाव : समुद्रीय घोळ, धाप

संस्कृत नाव : ---

फूल व फलधारणा कालावधी : जुलै ते डिसेंबर

समुद्रीय घोळ ही बहुवर्षीय रोपवर्गीय वनस्पती असून साधारणत: ३० सेंमी उंच वाढते. खोड जाड, मांसल, गुळगुळीत, रंगाने लाल, पसरत वाढणारे, शाखाधारीत असून याच्या पेरातून मूळे येतात. खोडावरील पाने पेरामध्ये एकमेकांसमोर येतात. पाने

२.५ ते ४ सेंमी लांब ३ ते १ सेंमी रुंद, सरळ व लांबट असून काही वेळा वृत्तचित्तीच्या आकाराची, मांसल असून कुशाग्राकडे बोथट असतात तर देठाकडे निमुळती होत जातात. देठ खुजा असतो. पानाचे दोन्ही पृष्ठभाग गुळगुळीत असतात. फुले निळसर व गुलाबी रंगाची असून खोडावरील पानाच्या देठाच्या बेचकीतून एकच पुष्प असलेल्या पुष्पसंभारात उमलते. निदलपुंज तंतुमय असून गुळगुळीत असतात. दलपुंज पाच पाल्यांची असून बाहेरील बाजूने जांभळट तर आतील बाजूने गुलाबी रंगाची असून पाव्या ६ ते ७ मिमी लांब, रुंद भाल्याच्या पात्याच्या आकाराच्या, व टोकाकडे बोथट असून कुशाग्र अणुकूचीदार असते. पुकेशर अनेक असून मुक्त असतात. अंडाशय तीन कप्पीचा, कुक्कीवृत्त तीन असतात. बीजकोष तीन कप्पीचा असून ५ मिमी. लांब असतो. बिया काळ्या रंगाच्या, गुळगुळीत असतात.

पाककृती :

१) समुद्रीय घोळीच्या पानांची भाजी :

साहित्य : समुद्रीय घोळीची पाने, हरभरा डाळ किंवा मूगडाळ (भिजवलेली) मालवणी भाजका मसाला, कांदा, लसून, मीठ, तेल (खोबरेल)

कृती : पाने स्वच्छ धुऱ्युन पाणी निथळल्यावर बारीक चिरुन घ्यावी. लसून पाकळ्या ठेचून घ्याव्यात व कांदा बारीक चिरुन घ्यावा. पातेल्यामध्ये फोडणीसाठी तेल गरम करून घ्यावे. तेल गरम होताच त्यामध्ये ठेचलेल्या लसून पाकळ्या व कांदा फोडणीस द्यावा. फोडणीवरील कांदा किंचित पिवळसर होताच त्यामध्ये बारीक चिरलेली भाजी, भिजलेली हरभरा डाळ अथवा मूगडाळ घालावी. वरून मालवणी भाजका मसाला घालावा. चवीपुरते मीठ घालून भाजी फोडणीमध्ये परतवून घ्यावी. वरून झाकण लातून मंद आचेवर शिजवावी व खाण्यास घ्यावी.

२) समुद्रीय घोळीच्या पानांची भजी :

साहित्य : घोळीची पाने, चणाडाळीचे पीठ (बेसन), मीठ, तिखट, जिरे व ओवा, इ.

कृती : घोळीची पाने स्वच्छ धुऱ्युन पाणी निथळून कोरडी करावीत. उपरी विरुन त्यामध्ये चवीपुरते मीठ, जिरे, ओवा, चणाडाळीचे पीठ व तिखट मिरची पूळ किंवा भाजका मसाला घालून कांद्याच्या भजीसारखे पीठ तयार करून भजी तळावीत.

औषधी गुणधर्म : ● या वनस्पतीमध्ये रक्तस्त्रावरोधक गुणधर्म असून या वनस्पतीचा अर्क हा विषारी माशांच्या डंखावर उतारा म्हणून वापरला जातो. ● याच्या पानांवरील संशोधनातून, अल्कोलॉइड्स, कौमारीन, फ्लॅवोनॉइड, फिनॉल, स्टिरॉइड, टॅनीन, टरपीनॉइड आणि शर्करा इत्यादी उपयुक्त रासायनिक घटक आढळून आले. ● ही वनस्पती सूक्ष्मजीवरोधक, आॅक्सिडीकरणरोधक इ. मध्ये क्रियाशीलपणे कार्य करते. ● त्याचबरोबर पायथॉल, स्कॉलिन, व्हीटॅपीन 'इ', बेनज़ाइक ॲसिड, हेक्सॉडायकॅनॉइक आम्ल, ईथील ईस्टर, ओलिक ॲसिड व इकोसील ईस्टर, इ. प्रकारचे क्रियाशील जैविक घटक आढळतात. ● पारंपरिक औषधोपचार पद्धतीमध्ये या वनस्पतीचा वापर ज्वर, मूत्राशयाचे विकार व विविध संसर्जन्य रोगांवर प्रभावी उपचार म्हणून केला जातो.



वसु

२१

शास्त्रीय नाव : *Trianthema portulacastrum* Linn.

ट्राइन्थेमा पोर्टुलक्स्ट्रम् लिन.

कुळ : Aizoaceae

आयझोएसी

स्थानिक नाव : वसु, बीस, खापरा

संस्कृत नाव : बीषखापरा, शिलातीखखा

फूल व फलधारणा कालावधी : जून ते ऑगस्ट

खालील बाजूने येणारी समोरासमोरील पाने ९ ते १२ मिमी लांब व ६ ते ९ मिमी रुंद असून आकाराने रुंद, अंडाकृती, गोलाकार, कुशाग्राकडे टोकदार, तर देठा-जवळ शंखाकृती असतात, पाने गुळ्युळीत असून पानाचा देठ ६ ते १२ मिमी लांब असून मुळाशी पापुद्रव्यासारखा पिशवीचा आकार तयार होतो व हा प्रामुख्याने लहान आकाराच्या पानांमध्ये दिसतो. फुले एकच, देठविरहित, पानाच्या देठाच्या मुळाशी असलेल्या पिशवीसारख्या पापुद्रव्याने घेरलेली असतात. निदलपुंजाच्या पाळ्या अंडाकृती, टोकदार असतात. पुंकेसर १० ते २० च्या संख्येने असतात. बीजांड छाटल्यासारखे असून कुक्षीवृत्त एकच असते. फळे आकाराने गुंडाळीसारखी लहान असून देठाच्या मुळाशी असलेल्या पापुद्रव्यासारख्या पिशवीने व्यापलेली असतात. बीज कोशाचे झाकण कापल्यासारखे, किंचित आंतरवक्र असून दातेरी असते. बिया ३ ते ५, मूत्रपिंडाच्या आकाराच्या फिक्ट काळ्या रंगाच्या असतात. या वनस्पतीला फूल व फलधारणा जून ते ऑगस्ट या दरम्यान होते. वसु प्रामुख्याने लागवड क्षेत्रात आढळते.

पाककृती :

१) वसुची भाजी :

साहित्य : वसुची कोवळी पाने, कांदा, लसूण, तेल, हिरवी मिरची, मीठ, ओले किसलेले खोबरे इ.

कृती : वसुची कोवळी पाने स्वच्छ धुऱ्यान घ्यावीत. पाणी निथळल्यानंतर बारीक चिरुन घ्यावीत. फोडणीसाठी लसूण पाकळ्या ठेवून घ्याव्यात. कांदा बारीक चिरुन घ्यावा. ओली हिरवी मिरची चिरुन घ्यावी. पातेल्यात फोडणीसाठी तेल गरम करावे. तेल गरम होताच ठेचलेल्या लसूण पाकळ्या व बारीक चिरलेल्या कांद्याची फोडणी घ्यावी. कांदा किंचित पिवळसर होताच त्यामध्ये बारीक चिरलेली मिरची परतवून घ्यावी. तदनंतर बारीक चिरलेली भाजी फोडणीमध्ये घालावी. चवीपुरते मीठ घालावे व भाजी परतवून झाकण ठेऊन मंद आचेवर शिजवून घ्यावी. हवे असल्यास वरून किसलेले ओले खोबरे घालावे.

औषधी गुणधर्म : ● याची मुळे जास्त मात्रेमध्ये दिल्यास गर्भपात होतो. ● मूळ सारक (तीव्र विरेचक), सूज कमी करणारा, आर्तवजनक, (मासिक पाळीचा खाव निर्माण करणारा) व पोषक गुणधर्माचे आहे. ● यकृतातील बिघाड, दमा, अनारंतव (मासिक पाळी न येणे) करीता मुळांचा वापर केला जातो. ● याच्या मुळांची पावडर लॅंगिक समस्यातून होणाऱ्या खावावर गुणकारी औषधी म्हणून वापरली जाते. ● पाने गुणधर्माने मूळ असून लघवीचे प्रमाण वाढविणारी आहेत. पानांचा वापर सूज, काविळ, उन्हाळे लागणे, जलोदर, गरमी सारख्या व्याधिमध्ये व जखमांवर मलमपट्टी करण्याकरीता, रक्ताभिसरण सुधारण्यासाठी व वेदना कमी करण्याकरीता देण्यात येणारा शेक देण्याकरीता पाने वापरतात. ● संपूर्ण पंचागाचा रस हा जंतनाशक औषध म्हणून तसेच संधिवातात वापरतात. त्याचबरोबर मदिरेपासून होणाऱ्या विषबाधेवर गुणकारी औषधी म्हणून वापरतात. ● या वनस्पतीमध्ये ट्रायान्थेमाईन नावाचे अल्कोलॅइंड, इक्लायस्टीरेनी नावाचे स्टीरोइड आढळते. ● या वनस्पतीमध्ये नायट्रोजेन, पोटॅशियम आणि फॉर्फरसाचे संभाव्य प्रमाण अधिक असून ही वनस्पती सॅंट्रिय खताकरीता मुख्य घटक आहे.



तोंडा

२२

शास्त्रीय नाव : *Pimpinella wallichiana* (Miq.)
Gandhi
पिंपिनेल्ला वालिचियाना (मीक्र.) गांधी

कुळ : Apiaceae
अपीएसी

स्थानिक नाव : तोंडा, भांगळा, भांगा, रानजिरे

संस्कृत नाव : ---

फूल व फलधारणा कालावधी : नोव्हेंबर ते जानेवारी

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
कटु तिक्क	उष्ण	कटु	लघु तीक्ष्ण	कफशामक वातानुलोमक रजःप्रवर्तक

तोंडा हे २ मीटर उंच वाढणार वर्षायु रोपट. खोड साठीदरच्या पिसाच्या आकाराचे मुसळाकार, गुळगुळीत असते. खोड वरील बाजूस

शाखाधारीत असते, फांद्या एक सोडून एक, द्विपदी असतात. पाने संयुक्तिक असून, तीन पर्णदलांनी युक्त असतात. पर्णदले ४ ते १० सेंमी लांब व २ ते ५ सेंमी रुंद, आकाराने अंडाकृती किंवा अंडाकृती-भाल्याच्या पात्याच्या आकाराची, टोकदार, लोमश कडा दातेरी असून देठाजवळ हृदयाकृती वा छाटल्यासारखी, निमुळती होत गेलेली. पानाचा मुख्य देठ ८ ते १५ सेंमी लांब, सोपासारखा, केसाळ असतो. पर्णदलांचा देठ १ ते ५ सेंमी लांब असतो. खोडाच्या शेंड्याकडील पान फाटल्यासारखे, सरळ पाव्यांनी युक्त असते. फुले पांढऱ्या रंगाची असून, फांद्यांच्या टोकावर येणाऱ्या छत्रीच्या आकाराच्या पुष्पसंभारात (कोथिंबीरीच्या पुष्पसंभारासारखा) उमलतात. पाकव्या पांढऱ्या १ मिमी लांब आकाराने दाणेदार, अंडाकृती वा अर्धवर्तुळाकार, टोकाकडे गोलाकार असतात. फळे २ मिमी लांब, अंडाकृती, टोकावर मुकुटासारखा भाग असतो. फळे पिकल्यावर पिवळ्यावर होतात.

पाककृती :

१) तोंड्याच्या पानांची भाजी :

साहित्य : तोंड्याची कोवळी पाने, कांदा, ओली किंवा सुकलेली मिरची, मीठ व खोबरेल तेल, इत्यादी.

कृती : कोवळी पाने स्वच्छ धुऱ्युन पाणी निचरा होताच बारीक चिरुन घ्यावीत. मिरचीचे बारीक तुकडे करावेत, कांदा बारीक चिरुन घ्यावा. चिरलेली भाजी, कांदा, मिरची भांड्यामध्ये एकत्र करावे. चवीपुरते मीठ घालून भाजी वाफेवर शिजवावी. एक वाफ येताच वरुन चमचाभर खोबरेल तेल सोडावे व भाजी परतवून घ्यावी. झाकण लावून मंद आचेवर वाफवून शिजवावी.

औषधी गुणधर्म : ● पिंपीनेला जातीच्या वनस्पतीमध्ये औषधी गुणधर्म ओतप्रोत भरले आहेत. ● याची मुळे व पाने औषधात वापरतात. ● श्वसन मार्गाशी निगडीत व्याधी, मूत्रमार्गाशी निगडीत व्याधी पैकी मूत्राशय, मूत्रखडा, सूज व पचन संस्थेशी निगडीत व्याधीमध्ये गुणकारी आहे. ● तोंडात दुखणे, घसादुखी यावर याच्या मुळ्या पाण्यात उकळून गुळण्या करतात.



पेंद्रा

२३

शास्त्रीय नाव : *Tamilnadia uliginosa* (Retz.)
Tirveng. & Sastre
तामिलनाडिया युलिजिनोसा (रिटज़.)
तिरवेंगाड्हम अँन्ड सास्त्री

कुल : Rubiaceae

रुबीएसी

स्थानिक नाव : पेंद्रा

संस्कृत नाव : पिंडालू पिंडितक

फूल व फलधारणा कालावधी : ऑगस्ट ते मार्च

खडगादि इळ्ण गावरस्य तत्कालं पूरिते ब्रणः।
गंगेनेत्रीभूलरसैर्जीयते भतवेदनः॥

शरंगधर

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
मधुर	शीत	मधुर	स्निग्ध शीत	रक्तपित्तशामक

पेंद्रा हा मध्यम उंचीचा वृक्ष, साधारणत: २० फूट उंच वाढतो. खोडावरील साल लालसर-तपकिरी रंगाची असते. खोड शाखाधारीत असून फांद्या अनेक येतात. फांद्या जमिनीसंमात्र रेषेत येतात. कोवळ्या फांद्या चौकोनी असतात. काही फांद्या ह्या एक किंवा दोन जोड्याच्या, कडक, टोकदार काट्यांमध्ये रूपांतरित होतात. पाने फांद्याच्यावर झुपक्यानी येतात. आकाराने अंडाकृती वा लंब-गोल, बोथट, वरील पृष्ठभाग गुळगुळीत तर खालील पृष्ठभाग विरळ केसानी व्यापलेला असून ठळक शिरांनीयुक्त जाळीदार असतो. देठाजवळ पाने निमुळती असून कुशाग्राकडे बोथट असतात. पानावर ७ ते ८ मुख्य शीरा असून, देठ लहान असतो. फुले पांढऱ्या शुम्र रंगाची असून फांद्याच्या टोकावर उमलतात. फळे लंबगोल, मऊ व पिकल्यानंतर पिवळी होतात. फळांच्या टोकांवर निदलपुंजाचा मुकुट असतो. बिया अनेक असून, चपट्या असतात.

पाककृती :

१) पेंद्रा फळांची भाजी :

साहित्य : पेंद्रा वनस्पतीची कच्ची फळे, जिरे, मोहरी, कांदा, मालवणी भाजका मसाला, तेल, मीठ, शेंगदाणा कूट अथवा ओळे खोबरे व गूळ.

कृती : कच्ची फळे उकडून घ्यावी. उकडलेल्या फळांचे बारीक तुकडे करून त्यातील बिया काढून टाकाव्यात. कढईमध्ये वा पातेल्यात फोडणीकरीता तेल तापवारे व जिरे-मोहरी फोडणीला द्यावी. तदनंतर बारीक चिरलेला कांदा पिवळसर होईपर्यंत परतवून घ्यावा. कांदा किंचित पिवळसर होताच फळांचे बारीक तुकडे, मसाला, मीठ, शेंगदाणा कूट अथवा किसलेले ओळे खोबरे घालावे व फोडणीमध्ये चांगले परतवून घ्यावे. मंद आचेवर शिजवून भाजीमध्ये चवीपुरता गूळ घालावा व खाण्यासाठी घ्यावी.

औषधी गुणधर्म : ● पेंद्र्याची कच्ची फळे औषधात वापरतात. ● पिकलेले फळ मधुर, शीतल, मूळजनन गुणधर्माचे आहे. ● जुलाब, अतिसार, आमांश असल्यास कच्चे फळ भाजून फळाचा गर व टरफल देतात. ● धारदार शस्त्राने झालेले ब्रण या वनस्पतीच्या पानांचा वाटून काढलेल्या रसाने भरून येतात व वेदना त्वरीत कमी होतात.

गोजिभ

२४



शास्त्रीय नाव : *Elephantopus mollis* Kunth.
एलिफंटोपस् मोलिस् कुंथ.

कुळ : Asteraceae
अस्टरेसी

स्थानिक नाव : गोजिभ, हस्तीपदा

संस्कृत नाव : गोजिव्हा

फूल व फलधारणा कालावधी : सप्टेंबर ते नोव्हेंबर

गोजिव्हा वातला शीता ग्राहिणी कफपित्तनुत्।
हृद्या प्रभेहकाशात्र ब्रण ज्वररुटी लघुः॥
कोमला तुवरा तिक्ता श्वादुपाकरक्षा घृता।

आ. प्र.

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
मधुर तिक्त	शीत	मधुर	लघु स्निध	वातपित्तशामक कफनिःसारक

गोजिभ ही ताठ वाढणारी वर्षायु वनस्पती. मुळाचा गड्डा लहान असून मुळे पसरलेली असतात. खोड चिमट्याच्या आकाराच्या फांद्यानीयुक्त असते. खोड व फांद्या दाट व कडक केसांनी व्यापलेल्या असतात. पाने देठविरहित असून खोडावर व्यापून येतात. पाने फुललेल्या गुलाबाच्या पसरलेल्या पाकब्यांसारखी जमिनीवर पसरलेली असतात. आकाराने लांबट, वा लांबट-रुंद, कुशाग्राकडे बोथट असून पानांच्या कडा दातेरी असतात. पानांचे दोन्ही पृष्ठभाग केसाळ असून पाते देठाकडे निमुळते होत जाते. फुले जांभळ्या रंगाची असून तीन उपदलांनी वेढलेल्या सूर्यफुला-सारख्या दिसणाऱ्या पुष्पसंभारात उमलतात. फळे सरळ-लांबट कापल्यासारखी परंतु शिरानीयुक्त असतात.

पाककृती :

१) गोजिभची भाजी :

साहित्य : गोजिभची कोवळी पाने, कांदा, लसूण, मिरची, भिजवलेली तूरडाळ किंवा मूगडाळ, मीठ, तेल इ.

कृती : प्रथम हस्तीपदाची कोवळी पाने स्वच्छ धुऱ्यन बारीक चिरुन घेणे. कांदा बारीक चिरुन व लसूण पाकब्या ठेचून घ्याव्यात. मिरचीचे बारीक तुकडे करावेत. पातेल्यात अथवा कढईत फोडणीसाठी तेल तापवावे त्यामध्ये ठेचलेल्या लसूण पाकब्या व बारीक चिरलेला कांदा फोडणीस घावा. कांदा पिवळसर झाला की बारीक चिरलेली भाजी, भिजवलेली तूरडाळ अथवा मूगडाळ, ओली मिरची, मीठ इत्यादी फोडणीमध्ये घालून व्यवस्थित परतवून घ्यावे व झाकण ठेवून मंद आचेवर भाजी शिजवून घ्यावी.

औषधी गुणधर्म : ● गोजिभाची/हस्तीपदाची पाने मूत्रकृच्छावरील (लघवीला होताना अडथळा येणे) एक उत्तम औषधी म्हणून ओळखली जाते. ● या वनस्पतीची मुळे स्तनातील दूध वाढविण्याकरीता गाईच्या दुधात उगाळून देतात. ● हृदय विकारात अंग सुजल्यास याच्या भाजीच्या सेवनाने गुण मिळतो. ● मधुमेहात गोजिभच्या पानांची भाजी खाल्ल्यास रक्तातील शर्करा कमी होण्यास मदत होते. ● मूत्रविकारात लघवीला जळजळ होते, लघवीवाटे क्षार जातात, इत्यादी विकारात गोजिभची भाजी खाल्ल्यास गुण मिळतो. ● शरीरातील विषारी द्रव्ये लघवीवाटे बाहेर पडण्यास मदत होते. ● त्वचारोग, सोरायसीस सारख्या रोगात याची भाजी खाल्ल्यास फायदा होतो.

पाथरी

२५

शास्त्रीय नाव : *Launaea procumbens* (Roxb.)

Ramayya & Rajgopal

लुनीया प्रोक्युंबन्स (रॉक्स्बर्ग)

रामया अँड राजगोपाल

कुल : Asteraceae

अस्टरेसी

स्थानिक नाव : पाथरी

संस्कृत नाव : ओलमिका

फूल व फलधारणा कालावधी : नोव्हेंबर ते मे



पाथरी ही वर्षायु वनस्पती असून ६ ते २४ इंच उंच वाढते. खोड शाखाधारीत असून जमिनीवर पसरत वा सरळ वाढते. खोडावर पाने एक आड एक अशी असून जमिनीवर पसरत वाढतात. पाने आकाराने लांबट, वा लंब-रुंद असून पाने फाटल्यासारखी पाव्यांनी युक्त असतात. पाव्या दातेरी असून टोकदार दातांवर काटे असतात. खोडावरील खालच्या बाजूने येणारी पाने पूर्णपणे खोडाला व्यापून येतात तर वरील पाने किंचित व्यापलेली असतात. पुष्पसंभार सूर्यफुलासारखा असून पुष्पसंभारात नर जातीची फुले 'रे फ्लोरेट्स' जी भोवताली असतात तर मादी जातीची फुले "डिस्क फ्लोरेट्स" पुष्पसंभाराच्या गादीवर मध्यभागी असतात. फुले पिवऱ्या रंगाची असतात. फळे लहान असून टोकांवर मखमली पांढरे केस असतात. केसांच्या पिसाच्यासारख्या आकारामुळे फळे वाचाबरोबर उडून त्यांचा प्रसार होतो.

पाककृती :

१) पाथरीची भाजी :

साहित्य : पाथरीची पाने, कांदा, लसून, तिखट/हिरवी मिरची, मीठ, तेल, भिजलेली मूगडाळ, खोबरे, शेंगदाण्याचे कूट.

कृती : पाने स्वच्छ धुउन पाणी निथळताच बारीक चिरून घ्यावीत. लसून पाकव्या ठेचून घ्याव्यात. कांदा बारीक चिरावा. तिखट भाजका मसाला वापरायचा नसल्यास हिरवी मिरची बारीक चिरून घ्यावी. भांड्यात तेल गरम करून लसून पाकव्या फोडणीला घ्याव्यात. लसून पाकव्या पिवळसर झाल्यावर बारीक चिरलेला कांदा फोडणीला घ्यावा. कांदा पिवळसर होताच बारीक चिरलेली पाथरीची भाजी टाकावी. चवीपुरते मीठ, तिखट भाजका मसाला अथवा बारीक चिरलेल्या हिरव्या मिरच्या घालाव्यात व भाजी परतवून घ्यावी. त्यामध्ये भिजलेली मूगडाळ, शेंगदाणा कूट किंवा ओले खोबरे घालून मंद आचेवर भाजी शिजवून घ्यावी.

औषधी गुणधर्म : ● पाथरी कडू, शितल, स्तन्यजनन (मातेचं दूध वाढविणारे औषध) गुणांची आहे. ● संपूर्ण वनस्पती पंचांग (मूळ, खोड, पाने, फुले, फळे) औषधात वापरतात. ● पाथरीचा रस ज्येष्ठमधाबरोबर दिल्यास बाळंतीणीचे दुध वाढते, सुकलेला कफ पातळ होण्यास मदत होते. ● पाथरीचा जनावरांना चारा दिल्यास दूध वाढते. ● याची पाने वाटून संधिवात, सूज, केसतोड इत्यादीवर लावतात. ● पानांचा रस काविळीमध्ये देतात. ● मूत्रपिंडाचे विकार, लघवीला जळजळ होणे, गरमी, व लैंगिक आजारात पाथरी वापरली जाते.



आराडा

२६

शास्त्रीय नाव : *Tricholepis glaberrima* DC.
द्रायकोलेपिस ग्लॅबरिमा डिसी.

कुळ : Asteraceae
अस्टरेसी

स्थानिक नाव : आराडा, आडाळा, धान

संस्कृत नाव : अजदंणी, ब्रह्मदंडी

फूल व फलधारणा कालावधी : नोव्हेंबर ते जानेवारी

आराडा ही वर्षायु वनस्पती. खोड ताठ, कडक असून फांद्या कोनयुक्त, शिरांनी व्यापलेल्या असतात. पाने देठ विरहित असून २.५ ते ६ सेंमी लांब, ०.३ ते ०.६ सेंमी रुंद, सरळ-रुंद, वा रुंद भाल्याच्या पात्याच्या आकाराची, टोकदार, कडा दातेरी असतात. पानाला देठ नसल्यामुळे पानाचा निमुळता भाग खोडावर असते. फळे लांब-रुंद, शिरांनी युक्त असतात.

पाककृती :

१) आराड्याच्या पानांची भाजी :

साहित्य : आराड्याची कोवळी पाने, कांदा, मिरची किंवा तिखट भाजका मसाला, किसलेले ओले खोबरे, तेल, मीठ, भिजवलेली चवळी, गूळ. इ.

कृती : या वनस्पतीची येणारी पहिली कोवळी पाने स्वच्छ धुऱ्यान पाण्याचा निचाहा होताच बारीक चिरून, उकडून, पिळून घ्यावी. कांदा व मिरची बारीक चिरून घ्यावी अथवा मालवणी भाजका मसाला वापरावा. भांड्यामध्ये तेल गरम करून कांदा फोडणीला घ्यावा. किंचित पिवळसर होताच बारीक चिरलेल्या मिरच्या टाकून परतवून घ्याव्यात वा भाजका मसाला घालावा. तदनंतर भिजवलेली चवळी फोडणीमध्ये परतवून घ्यावी. त्यानंतरच चिरून पिळून ठेवलेली भाजी वेगळी करून फोडणीस घ्यावी. चवीपुरते मीठ घालावे व मंद आचेवर शिजत ठेवावी. भाजीला दोन वाफा दिल्यावर त्यामध्ये गूळ व किसलेले खोबरे घालून भाजी चांगली परतवून घ्यावी व एक वाफ काढावी.

औषधी गुणधर्म : ● उदासिनता घालवणारी व मज्जासंस्था बळकट करणारी स्फूर्तीदायक व लैंगिक वासना उद्दिष्ट करणारी औषधी वनस्पती. ● मुळांची पावडर मधातून घेतल्यास कफ पातळ होउन पडतो. ● संपूर्ण पंचागाची पावडर तेलात मिसळून अर्धांगवायूमध्ये वापरतात.



कुडा

२७

शास्त्रीय नाव : *Holarrhena pubescens* (Buch.-Ham.) Willd. ex Don.

होलाहिना प्युबेसन्स् (बुक्.-हॅम.)
विल्ड. एक्स. डॉन

कुल : Apocynaceae

अपोसायनेसी

स्थानिक नाव : कुडा

संस्कृत नाव : कुटज

फूल व फलधारणा कालावधी : फेब्रुवारी ते जून

कुटजः कटुको रुक्षे दीपकस्तुवरे हिमः।

अर्शोत्तिशारपित्ताळकफत्षणम् कुष्ठजित्॥

इंद्रध्यवं त्रिदोषाचं शंग्गाहि कुटुशीतलम्।

ज्वरातिशार रकार्शः कृमिवीथर्पकुष्ठनुत्।

दीपनं गुदकिलाळकवाताळक्षेष्मशूलनुत्॥

आ. प्र.

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
मधुर तिक्त	शीत	मधुर	लघू स्निध	वातापित्तशाम कफनिःसारक

कुडा ही कोकणातील जंगलामध्ये सर्वत्र आढळणारी झूऱ्हपर्गीय वा लहान वृक्षपर्गीय वनस्पती. खोडावरील साल फिक्कट असते. खोडावर पाने एकमेकासमोर येतात. आकाराने लांबट-अंडाकृती वा लंबगोल, कुशाग्राकडे बोथट वा शेपटीसारखे निमुळते असते. पृष्ठभाग चकचकीत वा गुळ्गुळीत असून पानामध्ये १० ते १४ शिरांच्या जोडल्या असतात. फुले पांढऱ्या रंगाची असून फांद्यांच्या टोकावर येणाऱ्या गुच्छासारख्या पुष्पसंभारात उमलतात. शेंगा ८ ते १५ इंच लांब असून वृत्तचित्तीच्या आकाराची असतात. शेंगावर पांढरे टिपके असतात. बिया सरळ-किंचित रुंद, असून सर्वांगावर तपकिरी रंगाचे केस असतात. पूर्वी या वनस्पतींच्या पानांपासून विडी, पत्रावळ्या बनविल्या जात होत्या.

पाककृती : १) कुड्याच्या शेंगांची भाजी :

साहित्य : कोवळ्या शेंगा, कांदा, लसून, भाजका गरम मसाला, ओळे खोबरे, मीठ, तेल (खोबरेल), ओळे खोबरे.

कृती : कुड्याच्या शेंगा स्वच्छ धुऱ्ऱन, हाताला तेल लावून बारीक चिरून घ्याव्यात व अंगाबरोबर पाणी घालून शिजवून पिळून घ्याव्यात. कढईत फोडणीकरीता तेल गरम करावे व त्यामध्ये ठेचलेल्या लसून पाकळ्या फोडणीला घ्याव्यात. थोड्याशा पिवळसर होताच बारीक चिरलेला कांदा फोडणीला घ्यावा. कांदा पिवळसर होईपर्यंत परतवून घ्यावा व नंतरच उकडून व पिळून घेतलेल्या शेंगा लसून कांद्याच्या फोडणीत परतवून घ्याव्यात. वरुन गरम मसाला, मीठ व ओळे खोबरे घालावे व किंचित पाण्याचा हलका हबका घ्यावा व मंद आचेवर भाजी शिजवावी. या भाजीमध्ये फणसाच्या आठळ्या (बिया) व चवीपुरता गूळ घालावा.

औषधी गुणधर्म : ● बियांना 'इंद्रजव' किंवा 'कडवा इंद्रजव' म्हणतात. ● कुडा कडू व तुरट असून बिया भूकवर्धन व आतळजांना स्तंभक (शेरीराबाहेर जाणाच्या मूत्र, द्रव, मल आदि पदार्थाना कमी करणारा किंवा रोखणारा) आहे. ● कुष्ठरोग, त्वचारोग, धावरे, रक्तस्रावावयुक्त मूळव्याध, थकवा यामध्ये बीया उपयुक्त आहेत. ● वात दोष कमी करणारा, शक्तीवर्धक व कामोत्तेजक, स्तंभक व ज्वरनाशक असून ताप, अतिसार, आमांश व आतळजातील कृमीवर गुणकारी आहेत. ● आमांशामध्ये बियांचा व मूळाच्या सालीचा काढा उपयुक्त आहे. ● मुळांच्या रक्तातीसारात बिया आणि नागरमोथा यांच्या काढ्यात मध्य घालून देतात. ● बियांचे चूर्ण चिमूटभर रोज खाल्यास अन्न चांगले जिरते व पोटात वायू धरत नाही. ● साल कडू, तिखट, तुरट व कृमीनाशक आहे. आमांश, अतिसार, ताप, कावीळ, कुष्ठरोग, कफ, त्वचाविकार, प्लीहारोग, पित दोष वाढल्याने उत्पन्न होणारी स्थिती यात साल गुणकारी आहे. ● मूळाच्या सालीचा काढा गुळवेलीच्या

पृ. क्र. ७८ वर



शिदोदी

२८

शास्त्रीय नाव : *Holostemma ada-kodien* Schult.

होलोस्टेमा अडा-कोडिन शुल्टज.

कुळ : Asclepediaceae

अस्क्लेपेडिएसी

स्थानिक नाव : शिदोदी, जिवंती

संस्कृत नाव : अर्कपुष्पी, जिवंती

फूल व फलधारणा कालावधी : जून ते नोव्हेंबर

जीवन्ती शीतला स्वादुः स्निग्धा दोषत्रयापहा।

रसायनी बलकरी चक्षुष्या ग्राहिणी लघुः।

आ. प्र.

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
मधुर	शीत	मधुर	लघु स्निग्ध	त्रिदोषशामक

शिदोदी आधारावर फेर धरून वाढणारी वेल. खोड शाखाधारीत, गुळगुळीत, चकचकीत असते. खोडावर पाने एकमेकासमोर येतात. पाने ८ ते १२ सेंमी लांब व २ ते ८ सेंमी रुंद, आकाराने रुंद-अंडाकृती असून कुशग्र किंचित केसाळ असून पानाचा देठाजवळील आकार रुंद खाचदार, देठाच्या बाजूने दोन्ही भाग गोलाकार असतात. पानाच्या मध्य शिरेच्या मूळाशी ग्रंथी असते. फुले सुवासिक असून खाण्या योग्य असतात. फुले रंगाने जांभळट-क्रिम आतील बाजूने तर फिक्ट गुलाबी ते पांढरी बाहेरच्या बाजूने असतात. फुले पानाच्या देठाच्या खाचेतून येणाऱ्या गुच्छासारख्या पुष्पसंभारात उमलतात. निदलपुंज ५ मिमी लांब, अंडाकृती-रुंद, काहीसे बोथट व जाळीदार असतात. दलपुंजाच्या पाळ्या १ सेंमी लांब व ९ मिमी रुंद, लांबट-अंडाकृती वा रुंद-अंडाकृती, बोथट, उजवीकडून एकमेकावर चढलेल्या पुकेसर नळी मिळून बनलेल्या किरीटाची मांसल कडी २.५ मिमी उंच असते. बीजकोश ९० ते १२ सेंमी लांब व ६ मिमी रुंद, सरळ, लांबट, वृत्तचित्तीसारखे किंचित टोकदार असतो. बिया ६मिमी लांब, आकाराने लांबट, चपट्या असतात. शिदोदीची फुले भाजी करण्यासाठी वापरतात. फुले चविष्ट, गोड असल्यामुळे कच्ची फुले खातात.

पाककृती :

१) शिदोदीच्या फुलांची भाजी :

साहित्य : शिदोदीची फुले, कांदा, लसून पाकळ्या, ओली मिरची अथवा तिखट भाजका गरम मसाला, हिंग, जिरे, तेल व मीठ, इ.

कृती : फुले स्वच्छ धुउन बारीक चिरून घ्यावीत. फोडणीसाठी लसून पाकळ्या ठेचून व कांदा बारीक चिरून घ्यावा. ओली मिरची बारीक चिरून घ्यावी. पातेल्यात तेल गरम करून जिरे व हिंग याची फोडणी देऊन त्यामध्ये ठेचलेल्या लसून पाकळ्या परतवून घ्यावात. त्यानंतर बारीक चिरलेला कांदा पिवळसर होईपर्यंत फोडणीत परतवून घ्यावा. फोडणी तयार झाली की त्यामध्ये चिरलेली भाजी. मिरच्या अथवा तिखट भाजका गरम मसाला व चवीपुरते मीठ घालून भाजी चांगली परतवून घ्यावी. झाकण ठेवून मंद आचेवरच वाफवून शिजवावी.

औषधी गुणधर्म : ● पानांची व मुळांची पेस्ट करून पित दोषामुळे शरीरावर येणाऱ्या सूजेवर लावतात. ● त्वेचेचे विकार, जखमा आणि त्वचेचा दाह यामध्ये गुणकारी औषधी वनस्पती म्हणून ओळखली जाते. ● या वनस्पतीमध्ये फलळ्हेनॉइडस्, टॅनिन, सॅफोलीन, अॅन्थोसायनिन, स्टीरॉइड, अल्कोलॉइड आणि फिनॉल सारखे उपयुक्त रासायनिक घटक आढळतात. ● या वनस्पतीमध्ये मधुमेह प्रतिकारक, ज्वरनाशक, ऑक्सीडीकरणरोधक, जीवाणू रोधक गुणधर्म आढळतात. ● शिदोदी स्नेहन (स्निग्ध पदार्थ), मूत्र निर्माण

प. क्र. ७८ वर

सिंधुदुर्गातील



सोनारवेल

२९

शास्त्रीय नाव : *Argyreia involucrata* Clarke
अरजरीया इनव्हॉल्युक्राटा क्लार्क

कुळ : Convolvulaceae

कॉन्वॉल्वुलेसी

स्थानिक नाव : सोनारवेल, कोंदणी

संस्कृत नाव : ---

फूल व फलधारणा कालावधी : जुलै ते ऑक्टोबर

सोनारवेल ही वकाकार पद्धतीने आधाराने वाढणारी वेलवर्गीय वनस्पती. खोड केसाळ असून खोडावर पाने एक सोडून एक अशी येतात. पाने १० ते १७ सेंमी लांब ४ ते ९ सेंमी रुंद, आकाराने अंडाकृती वा लांबट कुशाग्राकडे निमुळती होत गेलेली, प्रकुंचित शेपटीसारखी. पानाचा वरील पृष्ठभाग गुळगुळीत तर खालील पृष्ठभाग

केसाळ असून पाने देठाजवळ गोलाकार, हृदयाकृती असून पानाच्या मुख्य शिरेवरील उपशिरांच्या ८ ते १० जोड्या असून खालील पृष्ठभागावर त्या सुस्पष्ट दिसतात. पानाचा देठ २.५ ते ६ सेंमी लांब, केसाळ असतो. फुले गुलाबी रंगाची असून फुलाच्या घश्यात गडद गुलाबी रंगाचे पट्टे असून, डोक्यासारख्या आकाराच्या गुच्छासारख्या पुष्पसंभारात उमलतात. पुष्पसंभाराचा पुष्पबंधाक्ष (दांडा) २ ते ८ सेंमी लांब, केसाळ असतो. पुष्पछद वेगवेगळ्या आकाराचे, २.५ सेंमी लांब, आकाराने रुंद, भाल्याच्या पात्याच्या आकाराचे, कुशाग्राकडे निमुळते, जाळीदार, पातळ, चपटे व केसाळ असून आतील निमुळते तर बाहेरील रुंद असतात. निदलपुंजे असमान असून बाहेरील दोन निदलपुंजे १ सेंमी लांब, अंडाकृती-भाल्याच्या पात्याच्या आकाराची, प्रकुंचित, केसाळ असून कडांना केस असतात. आतील ३ निदलपुंजे ९ मिमी लांब, बाहेरील निदलपुंजापेक्षा रुंद, अंडाकृती, टोकदार, पाठीमागील बाजू केसाळ, कडा पातळ असतात. पुष्प मुकुट (नळी) ५ सेंमी लांब नलिकाकृती-नरसाळ्याच्या वा कण्याच्या आकाराचा असून पुष्पनळीवरील पट्टे केसाळ, नळी गुळगुळीत असून तळाशी निदलपुंजानी वेढलेली असते. पुष्पनळीच्या वरील पाकळ्या चिकटलेल्या नरसाळ्याच्या आकाराच्या असून पाळ्या खुज्या पण टोकदार असतात. पुंकेसर मुळाशी केसाळ असतात. फळे १ सेंमी व्यासाची असून गोलाकार, पिकल्यावर पिवळ्या-नारंगी रंगाची होतात.

पाककृती :

१) सोनारवेलीच्या पानांची भाजी :

साहित्य : सोनारवेलीची कोवळी पाने, कांदा, लसून, हिरवी मिरची, ओले किसलेले खोबरे, मीठ, तेल, इ.

कृती : सोनारवेलीची कोवळी पाने स्वच्छ धुऱ्यान पाणी निथळताच बारीक चिरुन घ्यावीत. फोडणीकरीता लसून पाकळ्या ठेचून, कांदा व हिरवी मिरची बारीक चिरुन घ्यावी. भांड्यात फोडणीसाठी तेल गरम करावे. तेल गरम होताच ठेचलेल्या लसून पाकळ्या व बारीक चिरलेला कांदा फोडणीस द्यावा. कांदा किंचित पिवळसर होताच त्यामध्ये बारीक चिरलेल्या ओल्या मिरच्या परतवून घ्याव्यात व त्यानंतर बारीक चिरलेली भाजी, चवीपुरते मीठ घालून भाजी चांगली परतवून घ्यावी. झाकण लावून मंद आचेवर वाफेवरच शिजवावी. भाजी शिजल्यावर त्यामध्ये ओले खोबरे घालून एक वाफ द्यावी.

२) सोनारवेलीचे मोमोज :

साहित्य : तांदळाचे पीठ, मीठ, पाणी, सोनारवेली तयार केलेली भाजी, इ.

कृती : प्रथम तांदळाचे पीठ (भागवून) उकड तयार करून घ्यावी. उकडीच्या मोदकांसाठी करतात तशी. त्यानंतर उकडीच्या पाच्या (पाती) करून घ्यावीत व त्यामध्ये वरील भाजी सारण स्वरूपात भरून पाच्या चारी बाजूने दुमडून मिटून घ्याव्यात व वाफेवर शिजवून घ्याव्यात.

औषधी गुणधर्म : ● विज्ञानात अद्यापि रासायनिक पृथक्करण झालेले नाही. पृथक्करण होणे गरजेचे आहे.



फांजी

३०

शास्त्रीय नाव : *Rivea hypocrateriformis* (Desr.)

Choisy

रिवीया हायपोकारटेरिफॉर्मिस (डेसर.) चॉयसी

कुळ : Convollvulaceae

कॉन्वॉल्वुलेसी

स्थानिक नाव : फांजी, फांड, फासवेल

संस्कृत नाव : निरबोडी, निरबोद्धी

फूल व फलधारणा कालावधी : जुलै ते ऑक्टोबर

फांजी ही मोठी वेलवर्गीय वनस्पती. खोड कडक, केसाळ असून शाखाधारीत असते. खोडावर पाने साधी, एक आड एक, ४ ते ६ सेंमी लांब व ३ ते ६ सेंमी रुंद असून लांबीपेक्षा रुंदच जास्त असतात. आकाराने गोलाकार कुशाग्राकडे बोथट, वरील

पृष्ठभाग गुळ्याळीत, खालील पृष्ठभाग रेशमासारखा केसाळ असतो. देठाकडील भाग रुंद खाचदार, हृदयाकृती असतो. देठ १ ते ५ सेंमी लांब सर्वांगावर रेशमासारखे केस असतात. फुले द्विलिंगी नियमित शुभ्र पांढऱ्या रंगाची, खोडाच्या आसावरील पानाच्या देठाच्या बेचक्यातून एकच फुल उमलते. निदलपुंज ८ मिमी लांबट-अंडाकृती आकाराची, टोकाकडे बोथट वा टोकदार असून सर्वांगावर रेशमासारखे केस असतात. पुष्पकोश पाच दलांनी युक्त असून दलपुंज पाच एकमेकांस यिकटलेली, लांबट, नरसाळ्याच्या आकाराची असून पुष्पनिलिका ५ ते ८ सेंमी लांब असते. पुंकेशर पाचच्या संख्येने असून असमान, पाकळ्यांच्या तळाशी चिकटलेले असतात. बिजांडकोष दोन कपीचा असून कुक्षीवृत्त एकच असून कुक्षी दोन कप्प्यांची असते. बीजकोष गोलाकार १ ते १.२ सेंमी व्यासाचा, पिकल्यानंतर गडद करड्या रंगाचा होतो. बिया २ ते ४ च्या संख्येने असून खडबडीत असतात. ही भारताची प्रदेशानिष्ठ वनस्पती आहे.

पाककृती : १) पानांची भाजी :

साहित्य : फांजीच्या कोवळ्या फांद्या व देठासहित कोवळी पाने, कांदा, तेल, मीठ, हिरव्या मिरच्या आणि भिजवलेली तूरडाळ किंवा मूगडाळ इत्यादी.

कृती : कोवळ्या तुया व पाने स्वच्छ धुऱ्युन पाणी निथळल्यावर बारीक चिरुन घ्यावीत. फोडणीसाठी कांदा व मिरची बारीक चिरुन घ्यावी. पातेल्यामध्ये तेल गरम करून चिरलेला कांदा फोडणीस द्यावा. कांदा पिवळसर होताच त्यामध्ये चिरलेली भाजी, भिजवलेली तूरडाळ किंवा मूगडाळ, बारीक चिरलेल्या मिरच्या व चवीपुरते मीठ घालून चांगली परतवून घ्यावी. झाकण ठेवून मंद आचेवर शिजवून घ्यावी.

२) फुलांची भाजी :

साहित्य : फांजीची फुले, बारीक चिरलेला कांदा, भिजवलेली मूगडाळ, तेल, जिरे, मोहरी, मालवणी भाजका मसाला, मीठ व किसलेले ओले खोबरे, इत्यादी.

कृती : फुले स्वच्छ धुऱ्युन बारीक चिरावीत. पातेल्यामध्ये तेल गरम करून प्रथम जिरे-मोहरीची फोडणी द्यावी. त्यानंतर बारीक चिरलेला कांदा फोडणीस द्यावा. कांदा पिवळसर होताच त्यामध्ये भिजवलेली मूगडाळ परतवून घ्यावी व नंतरच त्यामध्ये चिरलेली फुले, मालवणी भाजका मसाला, चवीपुरते मीठ घालून, भाजी चांगली परतवून घ्यावी व झाकण ठेवून मंद आचेवर शिजवून घ्यावी. ओले खोबरे घालून भाजी परतवून एक वाफ द्यावी व खाण्यास घ्यावी.

औषधी गुणधर्म : ● आयुर्वेदिक औषधोपचारामध्ये या वनस्पतीचा वापर गर्भनिरोधक म्हणून केला जातो. गर्भधारणेच्या सुरुवातीच्या कालावधीमध्ये हे औषध घेतल्यास गर्भाचे रोपण थांबते. ● या वनस्पतीचा पारंपरिक औषधोपचारामध्ये कफ, डोकेदुखी, मलेरिया आणि त्वचा विकार यासाठी केला जातो. ● अर्शरोगात फांद्या व पानांचा रस दुधाबरोबर देतात. ● मुलांच्या अंगावर पुरळ उठल्यास पानांचा व फांद्याचा रस चोळतात.



कामोणी

३१

शास्त्रीय नाव : *Solanum nigrum* Linn.
सोलेनम् नीग्रम् लिन.

कुळ : Solanaceae

सोलेनसी

स्थानिक नाव : कामोणी

संस्कृत नाव : काकमाची, बहूफला

फूल व फलधारणा कालावधी : ऑगस्ट ते जानेवारी

काकमाची त्रिदोषद्यनि स्निग्धोष्णा श्वरशुक्रदा ।
तिर्का रश्यायनी शोथ कुष्ठार्शोऽवरमेहजित् ॥
कटुनेत्रहिता हिक्राच्छदिद्द्रग्नाशिनी

आ. प्र.

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
तिक्त	अनुष्ण	कटु	लघु स्निग्ध	त्रिदोषद्यन

कामोणी ही वर्षायु वनस्पती. खोड ताठ वाढते, गुळ्गुळीत वा केसाळ असून फांद्या चिमट्याच्या आकाराच्या असतात. पाने २.५ ते ९ सेंमी लांब व २ ते ५ सेंमी रुंद असून आकाराने अंडाकृती ते भाल्याच्या पात्याच्या आकाराची, कुशाग्राकडे टोकदार वा बोथट शेपटीसारखी, चकचकीत, पानांच्या कडा सरळ वा किंवित दातेरी, पाने पातळ असून देठाकडील भाग निमुळता असतो. फुले पांढर्या रंगाची आकाराने लहान असून पानांच्या देठाच्या खाचेतून येणाऱ्या छत्रीच्या आकाराच्या गुच्छासारख्या पुष्पसंभारात ३ ते ८ अशा संख्येने उमलतात. निदलयुंजामधील निदल २ मीमी लांब असून एकूण ५ च्या संख्येने असतात. नीदल पाळी आकाराने लंब-गोल व बोथट असून १ मीमी लांब असून फलांमध्ये विस्तारलेल्या नसतात. दलपुंज ४ ते ८ मीमी लांब असून ५ पाळ्यांमध्ये विभागलेल्या असतात. आकाराने लंब-गोल, बोथट, टोकावर खाच असते. पुंकेसर नळी आखडू, चपटी, मुळाशी केसाळ असते. परागकोश २.५ मीमी लांब असून पिवळ्या रंगाचा, लंब-गोल, बोथट, टोकाकडे खाचदार असतो. अंडाशय गोलाकार, गुळ्गुळीत असून कुक्षीवृत्त वृत्तचितीसारखे असून केसाळ असते. फळे ६ सिमी व्यासाची, गोलाकार, पिकल्यानंतर जांभळ्या रंगाची होतात. बिया चपट्या, अर्धवतुळाकार, ठिपकेदार पिवळ्या रंगाच्या असतात. एका फलांमध्ये ४० च्या वर बिया असतात.

पाककृती : १) कामोणीची भाजी :

साहित्य : कामोणीची कोवळी पाने व तुऱ्या, ठेचलेल्या लसूण पाकळ्या, कांदा, हिरवी मिरची, मीठ, तेल इ.

कृती : कोवळी पाने व तुऱ्या स्वच्छ धुऊन पाणी निथळताच बारीक चिरुन घ्यावी. कांदा व मिरची बारीक चिरुन घ्यावी. कढईत फोडणीकरीता तेल गरम करून त्यामध्ये ठेचलेल्या लसूण पाकळ्या फोडणीला घ्यावात. लसूण पाकळ्या पिवळसर होताच कांदा फोडणीला घ्यावा. कांदा पिवळसर होताच बारीक चिरलेली भाजी, मिरच्या, मीठ घालून चांगली परतवून घ्यावी व झाकण ठेवून मंद आचेवर शिजवावी.

औषधी गुणधर्म : ● कामोणी ही वनस्पती यकृत दोषावरील उत्तम औषधी आहे. यकृताच्या क्रिया सुधारून योग्य रस निर्माण होतात व विषारी रस तयार होण्याची क्रिया बंद होते. ● पाने, फळे, मुळांची साल औषधात वापरतात. ● ही वनस्पती स्निग्ध, कट्ट, उष्ण, विरेचक, कामोत्तेजक, पौष्टीक, मूत्रवर्धक, भूक व चववर्धक गुणधर्माची आहे. ● हृदय, डोळ्यांचे रोग, मूळव्याध, आमांश, दमा, वांती, श्वासनलिका दाह, इत्यादी विकारात गुणकारी आहे. ● कामोणीच्या मुळांची साल विरेचक असून डोळे, कान, नाक यांच्या रोगात उपयुक्त आहे. ● मानेवरील व्रण, घशाची जळजळ, दीर्घकालीन ताप, मुरडा या विकारात कामोणीच्या मुळांची साल उपयुक्त आहे. ● जीर्ण त्वचा रोग, गजकर्ण यासारख्या त्वचाविकारात कामोणीच्या कोवळ्या पानांची भाजी गुणकारी आहे.



खरशिंग

३२

शास्त्रीय नाव : *Radermachera xylocarpa* (Roxb.)

K.Schum.

रेडेरमाचेरा झायलोकारपा (रॉक्सबर्ग) के. शुम्.

कुळ : Bignoniaceae

बीग्रोनिएसी

स्थानिक नाव : खरशिंग

संस्कृत नाव : पाटला

फूल व फलधारणा कालावधी : मार्च ते एप्रिल

पाटला तुवरा तिकानुष्णा दोषत्रयापठा।

अरुचि श्वास शोथाळ्ळच्छर्दि हिंकातृष्णाहरी॥

पुष्पं कंभायं मधुरं हिंमं हयं कंफाळ्ळनुत्।

पित्तातिस्यारहृत्कण्ठयं फलं हिंकाळ्ळपित्तहृत्॥

आ.प्र.



खरशिंग हा मध्यम उंचीचा १० ते १२ मीटर उंच वाढणारा वृक्ष. खोड सरळ, ताठ, वृत्तचित्तीच्या अकाराचे शाखाधारीत असून, खोडावरील साल करड्या रंगाची असते. फांद्यावर पाने एकमेकासमोर, संयुक्तपणे २ ते ४ च्या जोड्यांनी येतात. पर्णदले आकाराने लंब-गोल, ५ ते ७.५ सेंमी लंब व २.५ ते ३.६ सेंमी रुंद, कुशाग्राकडे टोकदार वा प्रकुंचित, पर्णदलांच्या कडा सरळ असून, पर्णदले पातळ चामड्यासारखी, जून झाल्यावर गुळ्गुळीत असून देठजवळ निमुळती वा रुंद वा अनियमित आकाराची असतात. फुले पिवळसर-पांदरट असून फांद्याच्या टोकावर येणाऱ्या तुच्यासारख्या पुष्पसंभारात उमलतात. निदलपुंज ५ असून चिकटलेली, दोन भागात विभागलेली (दोन जिव्हा असलेली), बाहेरील पृष्ठभाग केसाळ असून पाब्या अनियमित आकाराच्या, रुंद व खुज्या असतात. दलपुंज ५ असून एकत्रित चिकटलेल्या, दोन भागात विभागलेल्या (दोन जिव्हा असलेल्या) ३.५ ते ५ सेंमी लंब, शुभ्र पांढऱ्या असून पिवळ्या रंगांचे ठिपके असतात. पुष्पनळी निमुळती होत निदलपुंजात विसावते. दलपुंज वरच्या बाजूने रुंद असतात, पाब्याच्या कडा सम, वक्र, वेळीवाकडी असतात. पुकेसर ४, दोन लहान दोन मोठे दलपुंजाला चिकटलेले असतात. पुकेसराचा वृत्त मुळाकडे केसाळ असतो. रऱ्यी केसराचा अंडाशय दोन बीजांडाने युक्त असून, अंडाशय कोष लंब असतो. कुक्की दोन भागात विभागलेली असते. कुक्कीवृत्त एकच असतो. फळे करड्या रंगाची शेंगासारखी वृत्तचित्तीच्या आकाराची लंब, किंचित वाकडी, कडक, पृष्ठभागावर गाठी असतात. बिया अनेक असून चपट्या, पंखधारीत असतात.

पाककृती : १) खरशिंगाच्या शेंगांची भाजी :

साहित्य : खरशिंगाच्या कोवळ्या शेंगा, कांदा, लसून, मालवणी भाजका मसाला, हळदपूळ, मीठ, तेल, ओळे किसलेले खोबरे वा कांदा-खोबरे भाजून केलेले वाटप, मिजवलेली चणाडाळ वा तूरडाळ.

कृती : कोवळ्या शेंगा स्वच्छ धुऱ्ऱुन दोडक्याच्या शिरा काढतात तशा शेंगावरील गाठी व साल तासून घ्याव्यात. उभ्या-आडव्या बारीक चिरुन घ्याव्यात. एक उकडी येईपर्यंत उकडून त्या थंड झाल्यावर पिळून घ्याव्यात. कढईत तेल गरम करून ठेचलेल्या लसून पाकळ्या व बारीक चिरलेला कांदा फोडणीस घ्यावा. लसून-कांदा पिवळसर झाल्यावर त्यामध्ये पिळून ठेवलेली भाजी, मिजवलेली चणाडाळ, कांदा-खोबर्याचे वाटप वा किसलेले ओळे खोबरे, मीठ, हळद व भाजका गरम मसाला घालून चांगले परतावे. किंचित हलकासा पाण्याचा शिडकाव करून मंद आचेवर शिजवून घेणे.

औषधी गुणधर्म : ● खरशिंगामध्ये उत्तेजक, कफवर्धक, जंतूसंसर्ग नाहीसे करणारे औषधी गुणधर्म आहेत. ● याचा चीक त्वचा रोगात वापरतात. ● मुळाची साल कडू व तुरट आहे. खोडाच्या सालीचा काढा कफावर देतात. ● लाकडापासून तयार केलेले तेल त्वचेवरील खवल्यासारख्या पुरळावर लावतात.



कोळशिंदा

३३

शास्त्रीय नाव : *Hygrophila schulli* (Buch.-Ham.)

Almeida & Almeida

हायग्रोफिला शुली (बुक.-हॅम.)

आल्मेडा अँड आल्मेडा

कुळ : Acanthaceae

अकॉन्थसी

स्थानिक नाव : कोळशिंदा, कोळसूंदा, तालीमखाना

संस्कृत नाव : कोकिलाक्ष, वज्रकटक

फूल व फलधारणा कालावधी : आँकटोबर ते जानेवारी

क्षुरक : शीतलो वृष्यः स्वाद्वाग्मल पितलरतथः।

तिक्को वाताभशोथाभ्य तृष्णादृष्टचानिलाळजित्॥

भा. प्र.

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
मधुर	शीत	मधुर	स्निग्ध पिच्छील	वातपित्तशामक

कोळशिंदा ही काटक वर्षायु वनस्पती. खोड अनेक, शाखाविरहित असून, चौकोनी, ताठ साधारणतः २ फूट ते ५ फूटपर्यंत वाढते. खोड पेरांनीयुक्त असून पेरात जाड असते. पेरांचा भाग केसाळ असून केस लांब असतात. खोडांवर पाने पेरात येतात. एकत्रीत ५ पाने पेरांत फेर धरून येतात. बाहेरील दोन पाने सर्वात लंब असून साधारणतः ७ इंच लांब असतात. आकाराने रुंद-भाल्याच्या पात्याच्या आकराची असतात. आतील चार पाने साधारणतः दीड इंच लांब असतात. पानांच्या बरोबरीने पेरांमध्ये सरळ, अणकुचीदार पिवळ्या रंगाचे काटे असतात. फुले एकत्रीत ८ असून प्रत्येक पेरात उमलतात. फुले जांभळ्या रंगाची असतात. फळे सरळ-रुंद, टोकदार असून ४ ते ८ बिया असतात.

पाककृती :

१) कोळशिंदाची भाजी :

साहित्य : कोळशिंद्याची कोवळी पाने, भिजवलेली तूरडाळ अथवा मूगडाळ, मिरची, कांदा, लसूण, तेल, जिरे, मीठ इ.

कृती : कोळशिंद्याची कोवळी पाने व कोवळ्या तुऱ्या स्वच्छ धुऱ्यान पाणी निथळताच बारीक चिरुन वाफवून पिळून घ्यावी. कांदा चिरुन घ्यावा. लसूण ठेचून घ्यावी. पातेल्यात अथवा कढीत फोडणीसाठी तेल गरम करून त्यामध्ये जिरे फोडणीला घालावे. जिरे फडफडले की ठेचलेल्या लसूण पाकळ्या फोडणीला द्याव्यात तदनंतर बारीक चिरलेला कांदा फोडणीत पिवळसर होईपर्यंत परतवून घेतल्यानंतर त्यामध्ये पिळून घेतलेली भाजी, भिजवलेली तूरडाळ अथवा मूगडाळ, बारीक चिरलेल्या ओल्या अथवा सुक्या मिरच्या, चवीपुरते मीठ घालून भाजी परतवून घ्यावी व मंद आचेवर शिजवावी.

औषधी गुणधर्म : ● कोळशिंदा वेदनाशामक, बलदायक असून याचे पंचांग (मूळ, खोड, पाने, फुले, फळे) औषधाकरीता वापरतात. हा शीतल, मूत्रजनन असून मुळांचा काढा परमा व बस्तिशोथ (मूत्र ज्या ठिकाणी साठते त्या पिशवीला बस्ति म्हणतात तीची सूज म्हणजे बस्तिशोथ) या रोगात देतात. त्यामुळे लघवीचे प्रमाण वाढून परमा कमी होतो. ● पंचांगाची राख मूत्रजनन आहे. यकृतविकार, जननेंद्रीय किंवा उत्सर्जक इंद्रियांच्या रोगात मुळांचा काढा देतात. हा काढा मूत्रविकारात उपयुक्त आहे. ● याच्या बिया शीतल, पौष्टिक, कामोत्तेजक आहेत. बिया चरबीकारक व रक्तसुधारक आहेत. ● पाने स्निग्ध, पौष्टिक, कामोत्तेजक गुणधर्माची असून अतिसार, आमांश, तृष्णारोग, पित दोष वाढल्याने उत्पन्न होणारी स्थिती, डोळ्यांचे रोग, जलोदर, पंदूरोग, बद्धकोष्टा, लघवी न होणे या विकारात उपयुक्त आहेत. त्याचबरोबर पाने मूत्रखडानाशक व दाहनाशक आहेत.



भारंगी

३४

शास्त्रीय नाम : *Rotheca serrata* (L.) Steane & Mabb.

रोथीया सेराटा (लिन.) स्टीन अँड मैबरली

कुळ : Verbenaceae

व्हर्बीनसी

स्थानिक नाम : भारंगी, भारंग

संस्कृत नाम : भार्ली, भूमिजंबू, कासघनी

फूल व फलधारणा कालावधी : ऑगस्ट ते ऑक्टोबर

भारंगी रक्षा करुस्तिका रुच्योष्णा पाचनी लघुः।

दीपनी तुवरा गुल्मरक्तजिङ्गाशयेद् धुवग्॥

शोथ काश कफ श्वास पीनस ज्वर भारुत्तग्।

भा. प्र.

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
तिक्त कटू	उष्ण	कटू	लघु रुक्ष	कफ वातशामक

भारंगी ही झुऱ्हपवर्गीय वनस्पती असून, उतारा-वरील उघड्या जमिनीत, झाडांच्या सावलीत व खुरट्या झुऱ्हपांच्या जंगलात इतर झुऱ्हपांच्या बरोबरीने वाढते. ही ७ ते ८ फूट उंच वाढते. खोड टणक व चौकोनी असून खोडाचा कोवळा भाग गुळ्युलीत असतो. फांद्या कमी असतात. खोडावर पाने एकमेकासमोर वा क्वचित एकाच पेरांवर तीन पाने फेर धरून असतात. पाने १२ ते २५ सेंमी लांब व ५ ते ६ सेंमी रुंद असून आकाराने लंब-वर्तुळाकार, देठ लहान, कडा दातेरी कातरल्यासारख्या, पृष्ठभाग गुळ्युलीत असून, दोन्ही टोकांना निमुळती असतात. फुले निळसर-पांढरी, आकर्षक असून मोठ्या समूहाने फांद्यांच्या टोकावरील तुऱ्यासारख्या, शाखाधारीत पुष्पसंभारात उमलतात. पुष्पकोश ५ दलांनीयुक्त असून दले एकमेकास चिकटलेली असतात. निदलपुंज ५ मी.मी. लांब, केसाळ, कपाच्या आकाराचा, वरच्या बाजूने कापल्यासारखा, पाब्या लहान असून, कोनयुक्त, टोकदार असतात. दलपुंज फिक्ट निळ्या रंगाची असून पुंकेसर व पूष्पनळी ९ मी.मी. लांब, वृत्तचितीच्या आकाराची, केसाळ असून तोंडाकडे वक्राकार, वेडीवाकडी असते. वरच्या व बाजूच्या पाकब्या अर्ध-वर्तुळाकार वा लांबट-गोल, चपट्या, बोथट, पसरट ९ मी.मी. लांब, खालील पाढी ओठासारखी १ सेंमी पेक्षाही लांब, आंतर्वक्र, वक्राकार असते. बीजवाहिनी व बीजकोश चकचकीत असतो. फळे ४ मी.मी. लांब, मांसल, अंडाकृती, ४ पाब्यांनीयुक्त असून प्रत्येक भागात १ बी असते.

पाककृती :

१) कोवळ्या पानांची भाजी :

साहित्य : कोवळी पाने, अर्धीवाटी बारीक चिरलेला कांदा, ५-६ लसून पाकब्या, मीठ, ओली मिरची अथवा तिखट मसाला, किडपता, हिंग, मोहरी, हळदपूळ, गूळ, ओळे खोबरे (किसलेले), भिजवलेला वाटाणा, हरभरा डाळ किंवा तूरडाळ.

कृती : कोवळ्या पानांचे देठ खुऱ्हन टाकावे, एक जुडी पाने स्वच्छ धुऱ्हन बारीक चिरुन घ्यावी. चिरलेली भाजी वाफवून पिळून घ्यावी. कढईत फोडणीकरीता तेल तापवून त्यामध्ये हिंग, मोहरी, कढीपत्ता, ठेचलेल्या लसून पाकब्या व बारीक चिरलेला कांदा परतवून घ्यावा. कांदा किंचित पिवळसर होताच त्यामध्ये पिळून घेतलेली भाजी परतवावी, त्यामध्ये तिखट मसाला अथवा ओली मिरची व हळद टाकावी, भिजवलेली डाळ वा वाटाणे घालावेत, गूळ व चवीपुरते मीठ घालून, पाण्याचा हल्का मारा करावा व झाकण ठेवून मंद आचेवर शिजवावी. भाजी शिजल्यानंतर वरून ओळे खोबरे घालून परतवावी व खाण्यासाठी घ्यावी.

पृ. क्र. ७८ वर

सिधुदुर्गातील

खारा नरवेल

३५

शास्त्रीय नाव : *Premna corymbosa* Rottler
प्रेम्ना कोरीम्बोसा रॉट्लर

कुळ : Verbenaceae
द्वरबीएनसी

स्थानिक नाव : खारा नरवेल, नरवेल

संस्कृत नाव : अग्रिमांथ, वातहनी, श्रीपर्ण
फूल व फलधारणा कालावधी : जुलै ते सप्टेंबर

अग्निमंथो जथ्यः श श्यात् श्रीपर्णी ग्रजिकारिका।

जथ्या जयन्ती तर्करी नादेयी वैजयन्तिका॥

अग्निमंथः श्यथुनुद् वीर्योष्णः कफवात् हृत्।

पांडुनुत् कटुकस्तिक तुरये मधुरोऽग्निद्॥

आ. प्र.

तर्करी कटुका तिक्ता तथोष्णाऽग्निलयाण्डुनुत्
शोधश्लेष्माग्निमंद्याभ विबंधाश्च विनाशयेत्॥

ध. नि.

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
कटु तिक्त कषाय	उष्ण	मधुर	लघु रक्ष	कफवातशामक



खारा नरवेल ही मोठी झुडूपवर्गीय वनस्पती आहे. याच्या पानांना उग्र वास येतो. खोडावर पाने साधी, एकमेकांसमोर, आकाराने अंडाकृती-लॉबट, कुशग्राकडे टोकदार, ५ ते ९ सेंमी लांब व ३ ते ६ सेंमी रुंद असून पानांच्या कडा दातेरी, पाने पातळ चामड्या-सारखी, वरील पृष्ठभाग गडद हिरवा व चकचकीत असून खालील पृष्ठभाग फिक्कट असतो. फुले आकाराने लहान असून, हिरवट-पांढऱ्या रंगाची, फांद्याच्या टोकावर येणाऱ्या व खूप फुले येणाऱ्या गुच्छासारख्या पुष्पसंभारात उमलतात. निदलपुंज कपाच्या आकाराची असून फलांमध्ये ती बशीच्या आकाराची होतात. पुष्पनळी अनियमित आकाराच्या नरसाळ्यासारखी असून ४ ते ५ पाढ्यांनी युक्त असते. पुंकेसर ४ च्या संख्येने असून पुंकेसराचा वृत्त तंतुमय पण मुळाशी केसाळ असतो. अंडाशय दोन किंवा ४ कपीचा असून त्यामध्ये ४ बीजक असतात. कुक्कीवृत्त सरळ असून टोकावर दोन भागात विभागलेली कुक्की असते. बीजकोश गोलाकार, ४ मिमी व्यासाचा असून पिकल्यावर काळ्या रंगाचा होतो. ही वनस्पती भारत, श्रीलंका आणि मलाया या देशातील समुद्रिय पट्टचात आढळून येते.

पाककृती :

१) नरवेल पाल्याची आंबोळी (पोळी/पोळ्यो) :

साहित्य : नरवेलीची कोवळी पाने, उडीद डाळ, तांदूळ, चणाडाळ, लसून, जिरे, गूळ, खसखस, जायफळ, मिरी, ओवा, मीठ, हळद, खोबरे, तेल इत्यादी.

कृती : प्रथम उडीद डाळ, चणाडाळ, तांदूळ व स्वच्छ धूतलेली नरवेलीची पाने भिजत ठेवावीत. तीन तासानंतर हे सर्व बारीक वाटून घावे. त्यामध्ये किसलेले खोबरे, ठेचलेल्या लसून पाकल्या, जिरे, खसखस, जायफळ पूळ, मिरी पूळ, ओवा व हळद वाटून घालावे. चवीपुरता गूळ घालून सर्व मिश्रण आंबविणे. सकाळी पीठ येताच यामध्ये मीठ घालून भिडाच्या तव्यावर (भिड्यावर) आंबोळ्या काढाव्यात व त्या चटणीबरोबर खाव्यात.

२) नरवेलचे आप्पे :

साहित्य : तांदूळ, उडीदडाळ, मेथी, चणाडाळ, नरवेलीची पाने, मीठ, गूळ, हळद, तेल, इ.

कृती : तांदूळ, उडीदडाळ, चणाडाळ, मेथी भिजवून बारीक वाटून आंबवण्यासाठी ठेवावे. दुसऱ्या दिवशी पीठ आल्यानंतर

त्यामध्ये नरवेलीची पाने, गूळ, हळद वाटून एकजीव करावीत व चवीपुरते मीठ घालावे. गँसवर आप्ये पात्र ठेऊन त्यामध्ये आतल्या बाजूने तेल लावून त्यामध्ये वरील मिश्रण घालून आप्ये काढावेत. आप्ये दोन्ही बाजूने खरपूस भाजून घ्यावेत व खाण्यासाठी घ्यावेत.

३) नरवेलीचे मालपे :

साहित्य : तांदूळ, उडीदडाळ, मेथी, चणाडाळ, ओवा, मीठ, लसूण, मिरी, नरवेलीची पाने, गूळ, हळद इत्यादी.

कृती : तांदूळ, उडीदडाळ, चणाडाळ, मेथी इत्यादी भिजत घालून, भिजल्यावर बारीक वाटून घ्यावे. व हे मिश्रण रात्री आंबवण्यास ठेवावे. दुसऱ्या दिवशी सकाळी पीठ आल्यावर त्यामध्ये बारीक चिरलेली नरवेलीची पाने, ओवा, हळद, लसूण, मिरी घालून वाटून घेणे व हे वाटप आंबवलेल्या पीठात एकजीव करावे. त्यामध्ये चवीपुरते मीठ व गूळ घालून, कढईत तेल गरम करून त्यामध्ये मालपे तळावेत.

औषधी गुणधर्म : ● ही दशमुला (दहा मूळे) या आयुर्वेदिक औषधीमधला एक घटक आहे. ● याचा वापर वेगवेगळ्या आयुर्वेदिक औषधांमध्ये प्रमुख घटक म्हणून केला जातो. त्यामध्ये दशमुलारिष्ट, धन्वंतरम् कशायम, अगस्त्य रसायनम्, सुकुमारघृतम्, इत्यादिंचा सामावेश होतो. याचे मूळ, मुळाची साल व पाने औषधांसाठी वापरतात. ● अग्रिमांथ गुणधर्माने तिखट, झणझणीत, कडू, उग्र, वातनाशक, रेचक, भूक वाढविणारे आणि शक्तीवर्धक असून ही वनस्पती पाचनशक्ती वाढविते व बद्धकोष्ठता, ज्वर, हृदयाचे विकार, मज्जासंस्थेशी निगडीत व्याधी आणि संधिवात इत्यादिमध्ये उपयुक्त आहे. ● याबरोबरच कफ, वात, रक्तक्षय, मुळव्याध, जलशोथ (शरीरातील काही भागात वा पोकळीत द्रव एकत्र येणे व त्यामुळे शरीरावर सूज येते), विष व पोटांचे विकार इत्यादिवर मात करणारी उपयुक्त औषधी वनस्पती आहे. ● पारंपरिक औषधोपचार पद्धतीमध्ये याचा वापर दाह-रोधक म्हणून केला जातो. ● याच्या पानांचा अर्क ज्वराचा उद्रेक झाल्यास, पोटशूळ, पोटातील वात यावर गुणकारी आहे. ● पारंपरिक औषधोपचारामध्ये याची पाने, मुळे ही मूळ विकारात लघवीचे प्रमाण वाढविणेकरीता, पोटदुखी, ज्वरनाशक म्हणून वापरली जाते. ● याची पाने दुर्घटवर्धक आहेत. ● याची पाने व बारतेंडीची (मोरींडा सीट्रीफोलीया) पाने याचा रस पाण्यासोबत दिवसातून दोन वेळा धेतल्यास मलेरीयात येणारा ताप बरा होतो. ● याच्या खोडाच्या सालीच्या अर्कने आंघोळ केल्यास ज्वर नाहीसा होतो. ● याच्या पानांचा चहा वेदनाशामक असून पाठीच्या दुखण्यात उपयुक्त आहे. ● याच्या सालीपासून बनविलेला चहा मज्जातंतु वेदनाशामक आहे. ● याची पाने व मुळे खोबरेल तेल सुवासिक करण्यासाठी वापरतात. ● याच्या मुळांपासून नैसर्गिक रंग मिळतो. ● खारा नरवेल कुंपणासाठी उपयुक्त वनस्पती आहे.



घेटुळी

३६

शास्त्रीय नाव : *Boerhavia diffusa* Linn.

बोर्हाविया डिफ्युसा लिन.

कुल : Nyctaginaceae

निकटन्‌जिनसी

स्थानिक नाव : घेटुळी, पुनर्नवा

संस्कृत नाव : शोथधनी

फूल व फलधारणा कालावधी : वर्षभर फूल व फलधारणा होते.

कटुकषायानुरस्या याण्डुधनी दीपनी शरा।

शोफानिलगरज्ज्वेष्म हरी द्रणोदरप्रणुत॥

आ. प्र.

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
मधुर तिक्त कषाय— अनुरस	उष्ण	मधुर	लघु रुक्ष	वातानुलोमक कफ—पित्त शामक

घेटुळी ही बहुवर्षीयु वनस्पती. खोडं अनेक असून जमिनीवर पसरत वाढतात. फांद्या अनेक पसरलेल्या असतात. खोडं पेरांनीयुक्त असून तांबूस रंगाची असतात. पाने साधी असून खोडांवरील पेरांत समोरा—समोर येतात. समोरासमोरील पाने विषम आकाराची, लहान—मोठी असून आकाराने अंडाकृती असून देठाजवळ किंचित निमुळती कुशाग्राकडे वाटोळी वा गोलाकार बोथट असल्यासारखी. पानाचा वरील पृष्ठभाग गडद हिरवा, चकचकीत असून खालील पृष्ठभाग फिक्रट हिरवा, विरळ केसाळ असतो. फुले गडद गुलाबी रंगाची असून पानाच्या खाचेतून वा फांद्याच्या टोकावर येणाऱ्या छत्रीच्या आकाराच्या पुष्पसंभारात उमलतात. फळे सोट्याच्या आकाराची असून, लांबट—गोल, बोथट—खाचदार असतात.

पाककृती :

१) घेटुळीची भाजी :

साहित्य : घेटुळीची कोवळी पाने, कांदा, लसूण, मिरची, तेल, मीठ इ.

कृती : घेटुळीची कोवळी पाने स्वच्छ धुऊन बारीक चिरून घ्यावीत. एक कांदा बारीक चिरून घ्यावा. लसूण पाकळ्या ठेचून घ्यावात. मिरची बारीक चिरावी. कढईमध्ये वा पातेल्यात फोडणीसाठी तेल गरम करावे. तेल तापताच ठेचलेल्या लसूण पाकळ्या पिवळ्या होईपर्यंत परतवून घ्यावात. फोडणीमध्ये बारीक चिरलेला कांदा परतवून घ्यावा. बारीक चिरलेली मिरची चिरलेल्या भाजीत मिसळावी व कांदा पिवळसर होताच भाजी फोडणीला द्यावी. चवीपुरते मीठ घालावे व मंद आचेवर भाजी शिजवून घ्यावी.

औषधी गुणधर्म : ● संपूर्ण पंचांग (मूळ, खोड, पाने, फुले, फळे) औषधात वापरतात. ● घेटुळी विरेचक, पचन शक्ती वाढविणारी, मूत्रजनक, कफ दोष कमी करणारी, वामक (वांती होण्यास मदत करणारा) आहे. ● पूनर्नविन नामक अल्कोलॉइड, बोर्हावीक आम्लचे स्फटीक व पोटॅशियमचे क्षार मोठ्या प्रमाणात आढळतात. ● घेटुळीमध्ये सूक्ष्म पौष्टिक घटक व प्रथिने भरपूर आहेत. ● कोणत्याही काराराने शरीरावर सूज आल्यास घेटुळी, वाळा, सुंठ व देवदार यांचा काढा देतात. ● काविळीत पित्त कमी करण्यासाठी उपयुक्त औषधी वनस्पती. ● श्वास व दमा विकारात घेटुळी वेखंडाबरोबर देतात. ● रातांधळेपणा, डोळ्यातील फूल, खुपच्या इत्यादी नेत्ररोगात ताजी मुळी पाण्यात उगाळून, मधात मिसळून डोळ्यात घालतात. ● त्वचा रोगात मूळ उगाळून लेप लावतात.



आगाडा

३७

शास्त्रीय नाव : *Achyranthes aspera* Linn.

अचिरन्थस् अस्पेरा लिन.

कुळ : Amaranthaceae

अमारांथसी

स्थानिक नाव : आगाडा

संस्कृत नाव : अपामार्ग

फूल व फलधारणा कालावधी : ऑगस्ट ते फेब्रुवारी

अपामार्गः शरश्टीक्षणो दीपनस्तिककः कटुः।

पाचनो ठेचनश्चष्टदि कफमेदेनिलापठः॥

मिहन्ती हंदुजाधान कंडुशूलोदरापचीः।

भा. प्र.

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
कटु तिक्त	कटु	कटु	लघु रुक्ष तीक्ष्ण सर	कफवातशामक दीपक/पाचक रुच मूत्रल

आगाडा ही ताठ वाढणारी, शाखाधारीत वर्षायु वनस्पती. खोड ताठ, फांद्या चौकोनी, खाचदार असून लोमश असतात. पाने कमी असून खोडावरील आसावर एकमेकासमोर येतात. पाने ४ ते ६ सेंमी लांब व २.५ ते ४.५ सेंमी रुंद असून आकाराने लंब-गोल किंवा अंडाकृती असून काहीवेळा गोलाकार असतात. टोकाकडे गोलाकार असून क्रचितच टोकदार असतात. दोन्ही पृष्ठभाग लोमश असून पानांच्या कडा सरळ असतात. देठ ६ ते १८ मिमी लांब असतो. फुले हिरवट-पांढऱ्या रंगाची असून अनेक फुले असणाऱ्या तुयासारख्या पुष्पसंभारात उमलतात. पुष्पसंभार सुरुवातीला एकदम खुजा असतो परंतु वाढ झाल्यावर ३० सेंमी लांबीचा होतो, त्यावेळीस फळे धरलेली असतात. पुंकेसर ५ च्या संख्येने असून बीजांडकोश एक कप्पीचा असतो. फळे रुंद नळीच्या आकाराची, टोकदार अग्र असलेली व पुष्पनळीत बंद असून गुळ्युळीत, राखाडी रंगाची, २ मिमी लांब असतात. बिया काहिशा नळीच्या आकाराच्या असून कुशग्राकडे टोकदार तर मुळाशी गोलाकार, तपकिरी रंगाच्या असतात.

पाककृती :

१) आगाड्याची भाजी :

साहित्य : आगाड्याची कोवळी पाने, कांदा, लसून, हिरव्या मिरच्या, ओले खोबरे, तेल, भिजवलेली मूगडाळ, इ.

कृती : कोवळी पाने स्वच्छ धुउन, पाणी निचरा होताच बारीक चिरुन घ्यावीत. फोडणीसाठी लसून पाकळ्या ठेचून व कांदा बारीक चिरुन घ्यावा. हिरव्या मिरच्या बारीक चिरुन घ्याव्यात. भांड्यात फोडणीसाठी तेल गरम करून त्यामध्ये ठेचलेल्या लसून पाकळ्या फोडणीस घ्याव्यात. लसून किंचित पिवळसर होताच कांदा फोडणीला घ्यावा. कांदा किंचित पिवळसर होताच त्यामध्ये बारीक चिरलेल्या मिरच्या परतवून घ्याव्यात. तदनंतर भिजवलेली मूग डाळ, बारीक चिरलेली भाजी, चवीपुरते मीठ घालून भाजी चांगली परतवून घ्यावी व झाकण लावून मंद आचेवर वाफवून शिंजवावी व वरुन ओले खोबरे घालून भाजी खाण्यास घ्यावी.

औषधी गुणधर्म : ● आगाड्याची मुळे, पाने व फळे औषधात वापरतात. आगाडा गुणधर्माने कडू, तिखट, उष्ण, रेचक, पचन शक्ती वाढविणारा, वातदोषनाशक, आम्लपित्तनाशक, रक्तवर्धक, मूत्रजनक, मूत्राम्लतानाशक, श्वेतजनन, कफ दोष कमी करणारा व पित्तनाशक गुणधर्माचा असून ही वनस्पती भूक वाढविणारी वातदोष नाहीशी करणारी, हृदय रोग, मूळव्याध, मूत्रखडा, पोटदुखी, जलोदर अपचन, आमांश, रक्तरोग व श्वासनलिकेचे विकार इ. रोगात विशेष गुणकारी म्हणून वापरतात. ● आगाडा आमवात, क्षारयुक्त, संधीशोष, गंडमाळा या रोगातही उपयुक्त औषधी म्हणून वापरला जातो. ● आगाडा मूत्र निर्माण करणारा असून त्याच्या औषधी मात्रेचा प्रभाव

पु. क्र. ७९ वर

कुमारे

३८

शास्त्रीय नाव : *Aerva lanata* (Linn.) Juss.
ex Schult.

एरवा लानाटा (लिन.) ज्युस.एक्स. शुल्टझ.

कुळ : Amaranthaceae

अमारांथसी

स्थानिक नाव : कुमारे, कापुरी-माधुरी

संस्कृत नाव : अश्मभेद, पाषाणभेद, भद्र, गोरक्षगांजा, शतकभेदी
फूल व फलधारणा कालावधी : वर्षभर फुलते

अश्मभेदो हिमस्तिर्कः कषाय बस्तिशोधनः ।

भेदनो हन्ति दोषार्थेऽग्निमुल्मकृच्छ्राश्महन्दुज्ञा ॥

योनीरोगान् प्रमेहाश्च प्लीहशूलवण्णानि च ।

आ. प्र.



कुमारे ही ताठ वा पस्तरत वाढणारी बहुवर्षीय वनस्पती. मूळ खोलवर जाते. मूळपासून अनेक फांद्या सुरु होऊन, दाट कैसांनी व्यापलेल्या असतात. खोडावर पाने एक सोडून एक अशा क्रमाने येतात. २ ते २.५ सेंमी लांब व ०.८ ते १.५ सेंमी रुंद आकाराची मुख्य खोडावर येतात तर ६ ते ९ मिमी लांब व ५ ते ६ मिमी आकाराची फांद्यांवर येतात. पाने आकाराने लंब-गोल वा अंडाकृती वा अर्धवर्तुळाकार, कुशग्राकडे बोथट वा टोकदार, पानांच्या कडा सरळ, वरील पृष्ठभाग काहीसा गुळगुळीत तर खालील पृष्ठभाग केसाळ, केस पांढरे असतात. देठ ३ ते ६ मिमी लांब असतो. फुले हिरवट-पांढरी असून, अतिशय लहान देठ विरहित असून, पानाच्या खाचेतून येणाऱ्या तुयासारख्या पुष्पसंभारात उमलतात. फळे अंडाकृती असून बिया चकचकीत काळ्या रंगाच्या असतात.

पाककृती :

१) कुमारोची भाजी :

साहित्य : कुमारे वनस्पतीची कोवळी पाने व कोवळ्या तुया, कांदा, खोबरेल तेल, सुकी मिरची, मीठ, इ.

कृती : कोवळी पाने व कोवळ्या तुया बारीक खुडून घ्यावीत. खुडलेली भाजी वाफवून पिळून घ्यावी. फोडणीकरीता कांदा बारीक चिरावा, सुक्या मिरच्या चुरडून घ्याव्यात. तव्यावर खोबरेल तेल गरम करून फोडणीकरीता कांदा किंवित पिवळसर करावा व पिळलेली भाजी सुटी करून त्यामध्ये चवीपुरते मीठ व बारीक चुरडलेली सुकी मिरची घालून भाजी फोडणीमध्ये चांगली परतवून घ्यावी. झाकण ठेवून मंद आचेवर वाफ येऊ घ्यावी.

औषधी गुणधर्म : ● कुमारे गुणधर्माने कडू, तूरट, शीत, त्वचा नरम ठेवणारी, जंतनाशक, लघवीचे प्रमाण वाढविणारी, पू बाहेर काढणारी व अश्मरीभेदन (मूळमार्गातील खडे फोडणारा) असून विविध आजारांमध्ये गुणकारी आहे. ● याची फुले पाण्यात भिजत ठेवून काही वेळानंतर ते पाणी मूळखड्याच्या आजारावर देतात. ● मुळांची पावडर पाण्यामधून घेतल्यास लघवीचे आजार बरे होतात. ● फुले व पानांच्या पावडरची धुमी दमा विकारात उपयुक्त. ● पंचांग (मूळ, खोड, पाने, फुले, फळे) याची चटणी दह्यामधून घेतल्यास रक्त शर्करा कमी होते. ● पानांचा काढा तापावर उपयुक्त. ● याचे मूळ औषधात वापरतात.

गुनगुनी

३९

शास्त्रीय नाव : *Alternanthera sessilis* (Linn.)

R. Br. ex DC.

आल्टरनान्थेरा सेसीलीस (लिन.)

आर.बीआर. एक्स् डिसी.

कुळ : Amaranthaceae

अमारांथसी

स्थानिक नाव : गुनगुनी

संस्कृत नाव : मत्साक्षी

फूल व फलधारणा कालावधी : जुलै ते मार्च

ब्राह्मी शंखधगड्डचारी भत्त्याक्षी हिलगेचीका।

शोथं कुछं कंकं पित्रं हरेत् हिलगेचिका॥

भा. प्र.

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
मधुर तिक्त	शीत	मधुर	लघु सर	पित्त-वातशामक



गुनगुनी ही वर्षायु वनस्पती. खोड शाखाधारीत, फांद्या मुळाणासून सुरु होतात. फांद्या १५ ते ५० सेंमी लांब, रंगाने जांभव्या, पसरत वाढणाऱ्या, खालच्या पेरांमध्ये मुळे येतात, फांद्या गुळगुळीत, कोवळ्या फांद्यावर दोन्ही कडांना केस असतात. पाने १.५ सेंमी लांब, ०.३ ते २ सेंमी रुद. ओलसर भागातील वनस्पतीची पाने १० सेंमी लांब व २.५ सेंमी रुद असतात. पाने मांसल, सरळ-पण रुद, भाल्याच्या पात्याच्या आकाराची वा लंब-वर्तुळाकार, कुशाग्राकडे बोथट, वा टोकदार, कडांना किंचित दातेरी, चकचकीत असून फुले पानांच्या देठाच्या खाचेतून येणाऱ्या डोक्याच्या आकाराच्या गुच्छासारख्या पुष्टसंभारात उमलतात. पुष्टसंभाराचे छद १ मिमी लांब, आकाराने अंडाकृती असते. परिदलमंडळ (Perianth) २ ते ३ मिमी लांब, निदलपुंज अंडाकृती, टोकदार, एकच शीर असलेलं असतं. अंडाशय हृदयाकृती आकाराचे, लंबी पेक्षा जास्त रुद, चपटे, कुक्षीवृत्त खुजे, कुक्षी टोपीच्या आकाराची. फळे १.५ ते २ मिमी लांब व ३ मिमी रुद, चपटी असून कडा जाडसर असतात. बिया १ ते १.५ मिमी व्यासाच्या असून हृदयाकृती वा अर्धवर्तुळाकृती असतात.

उपयोग : या वनस्पतीचा वापर खाण्यासाठी व औषधोपचारासाठी केला जातो. याच्या कोवळ्या तुच्या व पानाचा वापर भाजी, सॅलड, सूप इत्यादी बनविण्यासाठी वापरतात.

पाककृती :

१) पानांची भाजी :

साहित्य : कोवळ्या तुच्या किंवा पाने, कांदा, ओली मिरची, तेल, मीठ.

कृती : कोवळ्या तुच्या व पाने स्वच्छ धुऊन गळत ठेवावीत. पाण्याचा पूर्ण निचरा झाल्यावर बारीक चिरुन घ्यावी. फोडणीकरीता कांदा व मिरची बारीक चिरुन घ्यावी. भांड्यामध्ये तेल गरम करून कांदा फोडणीला द्यावा. कांदा तेलात परतवून झाल्यावर मिरची व भाजी फोडणीला द्यावी. चवीपुरते मीठ घालावे व भाजी चांगली परतवून मंद आचेवर शिजवून घ्यावी.

औषधी गुणधर्म : ● ही वनस्पती गुणधर्मने गर्भपातक, पित्तरसाचा स्त्राव वाढविणारे, ज्वरनाशक, दुग्धवर्धक असून याच्या सेवनाने स्तनाच्या दुधात वाढ होते. या वनस्पतीचा उपयोग पोटातील येणाऱ्या पेटक्यावर, ताप, अतिसार व हगवण इत्यादीमध्ये होतो. ● इतर औषधी वनस्पतीबोर या वनस्पतीचा वापर केल्यास कावीळ, छाती गच्छ होणे, दमा व यकृत विकारावर गुणकारी औषध आहे. ● पानांचा रस श्वेतप्रदर रोखण्यास मदत करतो. ● या वनस्पतीचा त्वचा विकार, खरुज, जखमा बच्या करण्यारीता वापर केला जातो. ● मासिक पाळी सुरळीत येण्यासाठी या वनस्पतीचा औषध म्हणून वापर केला जातो.



राजगिरा

४०

शास्त्रीय नाव : *Amaranthus cruentus* Linn.

अमारान्थस क्रुएन्टस् लिन.

कुळ : Amaranthaceae

अमारान्थसी

स्थानिक नाव : राजगिरा

संस्कृत नाव : राजगिरी

फूल व फलधारणा कालावधी : सप्टेंबर ते जानेवारी

राजगिरा ही वर्षायु रोपवर्गीय वनस्पती आहे. राजगिन्याच्या शेतीमध्ये लागवड करतात. परंतु शेतीमध्ये इतर पिकांच्या मध्ये तण म्हणून उगवते. काही वेळा ओसाड पडीक जमिनीवर वाढलेली आढळते. साधारणत: १ ते ६ फुटापर्यंत उंच वाढणारी वनस्पती. याचे खोड ताठ सरळ, खाचदार समांतर शिरांनीयुक्त असते.

खोडावर पाने साधी एक आड एक अशी असून २.५ सेंमी ते ११ सेंमी लांब व १ ते ४ सेंमी रुंद आकाराने लांबट रुंद भाल्याच्या पात्याच्या आकाराची असून टोकाकाडे निमुळती होत गेलेली असतात. देठ २.५ सेंमी ते ८ सेंमी लांब असून खाचदार असतो. पाने हिरवी किंवा किंचित हिरवा पिवळसर किंवा लांलबुंद रंगाची असतात. फुले नियमित एकलिंगी असून नर व मादी फुले व त्याचबरोबर द्विलिंग फुले सुद्धा तुच्यासारख्या फांद्याच्या टोकावर येणाऱ्या पुष्पसंभारात उमलतात. फुले अतिशय लहान हिरवी वा हिरवट पिवळसर किंवा लाल रंगाची असतात. पुष्प मुकुट पाच दलाचा असून पुष्पदले टोकाकडे तीक्ष्ण टोकदार असतात. पुष्पमुकुटाच्या बाहेर २+२ पुष्पछद असून टोकाकडे तीक्ष्ण असतात. पुंकेशर पाच असून बिजांडकोष एककपीचा व गोलाकार असतो. कुक्षीवृत्त तीन, आखुड, टोकाकडे लोमश व केसाळ असतो. फळे गोलाकार २.५ ते ३ मिमी. व्यासाची असून त्यामध्ये ३ ते ६ बिया असतात. बिया गोलाकार किंचित चपट्या, चकचकीत काळ्या रंगाच्या असतात. पांढरा राजगिरा व तांबडा राजगिरा अशा दोन्ही नावाने ओळखला जातो.

पाककृती : १) राजगिन्याची भाजी :

साहित्य : राजगिन्याच्या कोवळ्या तुच्या व पाने, कांदा, मिरची, मीठ, इ.

कृती : राजगिन्याची भाजी स्वच्छ धुउन पाणी निथळताच मध्यम चिरुन घ्यावी. कांदा, मिरची चिरुन भाजीमध्ये मिसळून चवीपुरते मीठ घालून पातेल्यावर झाकण ठेवून वाफवून शिजवावी.

२) राजगिन्याची भाजी :

साहित्य : राजगिन्याच्या कोवळ्या तुच्या व पाने, कांदा, लसूण, मिरची, मीठ, इ.

कृती : राजगिन्याची भाजी स्वच्छ धुउन पाणी निथळताच मध्यम चिरुन घ्यावी. कांदा, मिरची बारीक चिरुन घ्यावी. लसूण पाकळ्या ठेचून घ्याव्यात. पातेल्यात तेल गरम करून प्रथम ठेचलेल्या लसूण पाकळ्या फोडीला घ्याव्यात. तदनंतर बारीक चिरलेला कांदा फोडीमध्ये परतवून त्यामध्ये मध्यम चिरलेली भाजी बारीक चिरलेल्या मिरच्या व मीठ घालून भाजी चांगली परतवून घ्यावी. झाकण लावून मंद आघेवर वाफवून शिजवावी.

औषधी गुणधर्म : ● राजगिरा गुणधर्मने वातूळ असून गुणकारी औषधीपण आहे. याच्या पानांचा वाटून लेप लावल्यास त्वचेवरील व्रण व जर्खमा बच्या होतात. याच्या पानांचा रस रक्त-शुद्धीमध्ये गुणकारी औषधी म्हणून वापरला जातो. गंडमाळेत राजगिरा बियांची भाकरी व पानांची भाजी देतात. राजगिरा बियांमध्ये शरीरस्वाध्यासाठी असणारी मूलद्रव्ये भरपूर असल्यामुळे याच्या बिया भाजून लाह्या करतात व त्या लाह्याचे लाडू आहारात प्रामुख्याने उपवासात खाल्ले जातात. बद्धकोषतेमुळे उद्भवणाऱ्या मूळव्याध, गुदभागात वेदना व रक्तस्राव होत असल्यास राजगिन्याच्या पानांची भाजी खाण्याने हा त्रास कमी होतो. मूत्रभागात होणारी जळजळ या भाजीच्या सेवनाने

पु. क्र. ७९ वर



तांदुळजा

४१

शास्त्रीय नाव : *Amaranthus roxburghiana* Neuski

अमारांन्थस रॉक्सबर्गियाना नेउस्की

कुळ : Amaranthaceae

अमारांन्थसी

स्थानिक नाव : तांदुळजा, तांदळी

संस्कृत नाव : तंदुलीय

फूल व फलधारणा कालावधी : डिसेंबर ते मार्च

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
मधुर कषाय	शीत	मधुर	शीत स्निध	त्रिदोषशामक

तांदुळजा ही उंच, ताठ वाढणारी, मांसल असलेली वर्षायु वनस्पती आहे. खोड जाड, फिक्ट, शिरानीयुक्त, पट्टेदार असून गुळ्युळीत असते. खोडावर पाने एक सोडून एक अशी येतात. आकाराने अंडाकृती, कुशाग्राकडे बोथट असून, खाच असते. पाने गुळ्युळीत असून देठाजवळ निमुळती होतात. फूले अतिशय लहान, हिरवट-पिवळसर रंगांची असून पानांच्या देठाच्या खाचेतून येणाऱ्या तुच्यासारख्या पुष्पसंभारात उमलतात. फळे लहान अंडाकृती आकाराची असून ३ ते ६ काळ्सर-तपकिरी व बिया चकचकीत असतात.

पाककृती :

१) तांदुळजाची भाजी :

साहित्य : तांदुळजाची पाने, कांदा, लसूण, मिरची, मीठ, तेल, इत्यादी.

कृती : पाने स्वच्छ धुक्कन मोठी-मोठी विरुन घ्यावी अथवा बारीक खुडून घ्यावीत. लसूण ठेचून घ्यावी. कांदा व मिरची बारीक चिरुन घ्यावी. कढईत तेल तापवून ठेचलेल्या लसूण पाकळ्या व बारीक चिरलेला कांदा फोडणीत परतवून घ्यावा. किंचित पिवळसर होताच भाजी व मिरच्या फोडणीत परतवून घ्यावे. चवीपुरते मीठ घालून भाजी मंद आचेवर शिजवावी.

औषधी गुणधर्म : ● तांदुळजा वनस्पतीची पाने व मूळ औषधात वापरतात. ● ही वनस्पती मधुर, शीतल, रुचकर, अग्निदिपक, मूत्रल (मूत्र निर्माण करणारा) व सारक (मळाला बाहेर काढणारा) गुणधर्माची आहे. ● भाजलेल्या व्रणावर याची पाने व दुर्वा वाटून लावतात. ● स्त्रियांमधील पांढरा स्त्राव जाणे या व्याधीत तांदुळजाचे मूळ उगाळून देतात. ● तांदुळजाचे मूळ विषनाशक असल्याने सर्व प्रकारच्या विषांवर मूळ उगाळून देतात.



कुर्डी

४२

शास्त्रीय नाव : *Celosia argentea* Linn.
सेलोशिया आरजेंशीया लिन.

कुळ : Amaranthaceae

अमारांथसी

स्थानिक नाव : कुर्दू

संस्कृत नाव : शितवार

फूल व फळधारणा कालावधी : ऑगस्ट ते फेब्रुवारी

(कुट्टन्हं दासपुरं बालेयं फरिषेलवम्)
वितुञ्जकं हिमं तिकं कषायं कुटु कातिदम्।
कफपित्ताणि विशर्पकुष्ठकण्डु विषप्रणुत।।

आ. प्र.

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
तिक्क कषाय	शीत	कटु	स्निग्ध	कफ-पित्त शामक

कुर्दू ही वर्षायु वनस्पती. खोड व फांद्या गोलट, खाचदार असून, तांबूस रंगाच्या असतात. खोडावर पाने एक सोडून एक अशी आकाराने देठाजवळ रुंद तर कुशग्राकडे निमुळती टोकदार असतात.

फुले फांद्याच्या टोकावर येणाऱ्या तुच्यासारख्या पुष्पसंभारात उमलतात. ती आकाराने लहान असून सुरुवातीस तांबूस-गुलाबी रंगाची व नंतर पांढरट होतात. फळे आकाराने गोलाकार, लहान असून बिया काळ्या, चकचकीत, गोलाकार, चपट्या असतात. कुरदू वनस्पती शेतात, गवतांच्या बरोबरीने वा ओसाड जमिनीवर उगवते. या वनस्पतीच्या कोवळ्या पानांची व तुच्यांची भाजी करतात.

पाककृती : १) कुर्दूच्या कोवळ्या पानांची भाजी :

साहित्य : कुर्दूची कोवळी पाने, कांदा, लसून, सुकी वा हिरव्या मिरच्या, तेल, ओले खोबरे, मूगडाळ, मीठ इ.

कृती : प्रथम कुर्दूची पाने स्वच्छ धुऊन, पाणी पूर्णपणे निथळून गेल्यावर बारीक चिरुन घ्यावी. त्यावर भिजवलेली मूगडाळ पसरवावी. कर्दीत वा पातेल्यात तेल गरम करून त्यामध्ये ठेचलेल्या लसून पाकळ्या किंचित पिवळसर होईपर्यंत परतवून घ्याव्यात. तदनंतर बारीक चिरलेला कांदा फोडणीमध्ये परतवावा, बारीक चिरलेल्या मिरच्या लसून-कांदा फोडणीत परतवून घ्याव्यात. फोडणी पिवळसर होताच त्यामध्ये कुर्दूची चिरलेली भाजी व भिजवलेली मूगडाळ फोडणीमध्ये चांगली परतवून घ्यावी व चवीपुरते मीठ घालावे. भाजीला वाफ दिल्यानंतर त्यामध्ये ओले किसलेले खोबरे वरून घालावे व मंद आचेवर भाजी शिजवावी. हीच भाजी ओल्या मिरची ऐवजी भाजका तिखट मसाला घालून केली जाते.

२) कुर्दूच्या पानांची रस्सा भाजी :

साहित्य : कुर्दूची कोवळी पाने, चणे, कांदा, भाजका मसाला, कांदा-खोबरे वाटप, शेंगदाणे, तेल, मीठ, इ.

कृती : कुर्दूची कोवळी पाने बारीक चिरुन घ्यावीत. पातेल्यात फोडणीकरीता तेल गरम करून बारीक चिरलेल्या कांद्याची फोडणी घ्यावी. फोडणीतील कांदा पिवळसर झाल्यावर त्यामध्ये बारीक चिरलेली भाजी परतवून घ्यावी, भिजवलेले चणे व शेंगदाणे घालावेत. वरून भाजका गरम मसाला घालावा अथवा कांदा-खोबरे भाजून वाटप करताना भाजीच्या प्रमाणात भाजका गरम मसाला घालून वाटण करून ते भाजीमध्ये घालावे. चवीपुरते मीठ घालून रस्स्याकरीता पाणी घालून मंद आचेवर भाजी शिजवावी.

औषधी गुणधर्म : ● कुर्दूच्या बिया औषधात वापरतात. बिया थंड, शीतल, स्नेहन व पौष्टिक गुणधर्माच्या असतात. ● बियांचे चूर्ण खडीसाखर व गरम दुधाबरोबर कामशक्ती वाढविण्यासाठी देतात. ● जुलाबात, लघवी बंद झाल्यास, कमी प्रमाणात होत असल्यास, निद्रानाशात, मूतखड्यासाठी बियांचे चूर्ण खडीसाखरेबरोबर देतात. ● पानांची भाजी खाल्ल्यामुळे उष्णता कमी होते. ● भाजी तुरट, पचायला हलकी असून पित्ताचा त्रास कमी करते. ● भाजीमध्ये फॉस्फरस व कॅल्शीयम आहे.



चंदन बटवा

४३

शास्त्रीय नाव : *Atriplex hortensis* Linn.
आट्रिप्लेक्स् हॉर्टेन्सीस् लिन.

कुळ : Chenopodiaceae
चिनोपोडिएसी

स्थानिक नाव : चंदन बटवा, चिलीची भाजी

संस्कृत नाव : चंडिल

फूल व फलधारणा कालावधी : ऑक्टोबर ते मार्च

चंदन बटवा ही वर्षायु वनस्पती. २ ते ३ फूट उंच वाढते. खोड गोलाकार, सरळ, ताठ, खोडावर तांबूस-जांभळट छटा असून खाचदार, रेखांकित असते. खोडावर पाने साधी, खालील बाजूची पाने एकमेकासमोर येतात तर वरील बाजूची एक सोडून एक येतात. पाने ३ ते १२ सेंमी लांब व २ ते ६ सेंमी रुंद असून

आकाराने त्रिकोणाकृती, कुशाग्राकडे निमुळती, पृष्ठभागावर कडा दारेशी असून पृष्ठभागावर तांबूस छटा व चमकदार असतात. पानांचे देठ खाचदार रेखांकित असतात. फुले अतिशय लहान, हिरव्या रंगाची असून पानांच्या खाचेतून वा फांद्यांच्या टोकावर येणाऱ्या तुऱ्यासारख्या पुष्पसंभारात उमलतात. नरफुलांच्या पाकव्या एकमेकाना चिकटलेल्या, हिरव्या रंगाच्या असतात. मादी फुलात पाकव्या नसतात. नर जातीच्या फुलामध्ये ३ ते ५ पुंकेसर असून तळाशी एकमेकांस चिकटलेले असतात. मादी फुलांमध्ये बीजांडकोश गोलाकार-चपटा दोन कप्पी असलेला, एकच परागवाहिनी असलेला. पराग धारीणी दोन कप्प्याची असते. मादी फुलाच्या भोवती दोन उपपुष्पपर्णे असून फळामध्ये ती मोठी होतात व फळांना आच्छादित करतात. उपपुष्पपर्णे रुंद-त्रिकोणी-गोलाकार असून त्यावर जाळीदार शिरा असतात, कुशग्र अणुकुचीदार असते. नर फुलामध्ये उपपुष्पपर्णे नसतात. फळे गोलाकार चपटी, पारदर्शी असून, बी एकच असते.

पाककृती :

१) चिलीची भाजी :

साहित्य : चिलीच्या कोवळ्या तुऱ्या व पाने, मालवणी भाजका गरम मसाला, लसून, कांदा, तेल, मीठ, हळद, भिजवलेली मसूर, खोबरे-कांदा भाजून वाटप इ.

कृती : प्रथम कोवळ्या तुऱ्या व पाने निवडून स्वच्छ धुऱ्युन घ्यावी व गळत ठेवावी. पाण्याचा निचरा पूर्ण झाल्यावर बारीक चिरुन घ्यावी. फोडणीसाठी कांदा बारीक चिरुन घ्यावा. लसून पाकव्या ठेचून घ्याव्यात. ओले खोबरे किसून घ्यावे. कांदा उभा बारीक चिरुन घ्यावा व कांदा-खोबरे भाजण भाजून बारीक वाटून घ्यावे. भांड्यामध्ये फोडणीसाठी तेल गरम करावे व प्रथम ठेचलेल्या लसून पाकव्या फोडणीस घ्याव्यात. लसून पाकव्या पिवळसर होताच बारीक घिरलेला कांदा फोडणीला घ्यावा. कांदा पिवळसर होताच बारीक चिरलेली भाजी फोडणीला घ्यावी. त्यामध्ये भिजवलेली मसूर, खोबर्या-कांद्याचे वाटप, गरम मसाला, मीठ, हळद घालून परतवावे. प्रमाणात पाणी घालून भाजी शिजवून घ्यावी.

औषधी गुणधर्म : ● या वनस्पतीची पाने मज्जातंतूच्या रोगात उपयुक्त मानली जाते. ● चंदन बटव्याच्या बिया जंत पाडण्यासाठी साखरेबरोबर देतात. ● मूळव्याधीमध्ये या वनस्पतीची भाजी उपयुक्त आहे. ● पोटातील जुनाट ग्रहणी (एक शरीर अवयव आणि तो अवयव विकृत झाल्यास होणारी व्याधी) विकारात या वनस्पतीची भाजी उपयुक्त आहे. ● पक्षाघात, मेंदूचे व मज्जातंतूच्या विकारात ही भाजी खाल्याने उत्तेजक क्रिया घडून येते व निष्क्रीय हातापायांची हालचाल वाढते.



दुदुर्ली

४४

शास्त्रीय नाव : *Euphorbia hirta* Linn.

युफोरबिया हिरटा लिन.

कुळ : Euphorbiaceae

युफोरबीएसी

स्थानिक नाव : दुदुर्ली, दुधी

संस्कृत नाव : दुग्धिका

फूल व फलधारणा कालावधी : वर्षभर फूलतात.

दुग्धिकोण्या गुरु ठक्का गारला गर्भकारिणी ।

स्वादुक्षीरा कटुशितका सृष्टशूलमापठा ॥

स्वादुविषभिन्नी वृष्या कफ कोष कृमी प्रणुत् ।

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
कटु	उष्ण	कटु	गुरु	कफवातशामक
तिक्त			रुक्ष	
मधुर			तीक्ष्ण	

दुदुर्ली ही वर्षायु वनस्पती. १५ ते ५० सेंमी उंच, ताठ वा पसरत वाढणारी, केसाळ वनस्पती. खोड गोलाकार, नळीच्या आकारासारखे असून फांद्या मात्र चौकोनी असतात. खोडावर वा फांद्यावर पाने एकमेकासमोर १ ते ४ सेंमी लांब व ०.६ ते १.५ सेंमी रुंद, आकाराने लांबट-रुंद, किंवा लंब-गोल, वा रुंद भाल्याच्या पात्याच्या आकाराची असून कुशग्राकडे टोकदार, पानांच्या कडा दातेरी असून पानांचा वरील पृष्ठभाग गडद हिरवा तर खालील पृष्ठभाग फिकट हिरवा असतो. पाने देठाजवळ विषम आकाराची, निमुळती वा गोलाकार असतात. पानातील मुख्य शिरा अल्प असतात. फुले पानांच्या खाचेतून येणाऱ्या गुच्छासारख्या पुष्पसंभारात उमलतात. फळे १ मिमी व्यासाची असून, केसाळ असतात. फळे पिकल्यावर लाल रंगाची होतात. बिया १ मिमी लांब असून त्रिकोणी चॉकलेटी-लाल रंगाच्या असतात.

पाककृती :

१) दुदुर्लीच्या पानांची भाजी :

साहित्य : दुदुर्लीची कोवळी पाने व तुऱ्या, कांदा, लसूण, जिरे, मोहरी, मिरची, खोबरेल तेल, मीठ, ओले खोबरे, गूळ इत्यादी.

कृती : दुदुर्लीची भाजी स्वच्छ धुऱ्युन पाणी पूर्णपणे निथल्ल्यानंतर बारीक चिरुन घ्यावी. फोडणीकरीता लसूण पाकळ्या ठेचून घ्याव्यात. कांदा बारीक चिरुन घ्यावा. हिरव्या मिरचीचे बारीक तुकडे करून घ्यावेत व ओले खोबरे किसून घ्यावे. कढईत खोबरेल तेल गरम करून त्यामध्ये जिरे, मोहरी फोडणीला टाकावी. फोडणीतील जिरे-मोहरी तडतडताच ठेचलेल्या लसूण पाकळ्या व बारीक चिरलेला कांदा फोडणीला घ्यावा. किंचित पिवळसर होताच चिरलेली भाजी, मिरच्या व चवीपुरते मीठ घालून भाजी चांगली परतवून घ्यावी व झाकण ठेवून मंद आचेवर शिजवावी. भाजी शिजताच त्यावर ओले खोबरे पसरावे व गूळ घालून एक वाफ काढावी.

औषधी गुणधर्म : ● ही वनस्पती महिलांमधील अस्वस्थता, श्वसन विकार, कफ, दमा, जंतनाशक वा कृमीनाशक, मुलांमधील अतिसार, कावीळ, गरमी, पचनाचे विकार बरे करण्यास उपयुक्त औषधी वनस्पती आहे. ● यामध्ये अल्फेन्स, पॉलीफिनाल्स, फ्लॅहेनॉइड्स् इत्यादी आरोग्यासाठी उपयुक्त रासायनिक घटक आढळतात. ● दुदुर्ली ऑक्सीडिकरण प्रतिबंधक, मलेरीया प्रतिबंधक, बीजोत्पादनास प्रतिबंध करणारी, स्नायुमध्ये येणारा पेटका प्रतिबंधक आहे. ● सुकलेल्या पंचांगाचा अर्क त्वचा विकारात वापरतात. ● ताज्या वनस्पतीचा अर्क गुळण्या करून घशाचा कोरडेपणा कमी करण्याकामी उपयुक्त. ● ताज्या मुळाचा अर्क आईचे दूध वाढविण्यास मदत करतो. ● मुळांचा वापर सर्पदंशावर करतात.

निवडूंग

४५

शास्त्रीय नाव : *Euphorbia nerifolia* Linn.
युफोरबिया नेरीफोलीया लिन.

कुळ : Euphorbiaceae

युफोरबीएसी

स्थानिक नाव : निवडूंग, निवलकानो

संस्कृत नाव : जगारीका, पत्रास्नुही, निष्ट्रीन्सपत्र

फूल व फलधारणा कालावधी : ऑगस्ट ते मे

शेहुण्डो रेचनस्तीक्ष्णो दीपनः कटुको गुरुः।

शूलाम्याशीलिकाइमान कफ गुल्मोदरानिलान्॥

उन्मादमेह कुषारीःशोथः।



निवडूंग हा मोठं झुट्प वा वृक्ष असून मांसल असतो व ताठ वाढतो. साधारणत: ६ मीटर उंच वाढतो. फांद्या किंचित गोलाकार, धार असलेल्या, खोडावर चोहोबाजूनी येतात. फांद्यांवर काट्यांच्या जोड्या असतात. फांद्याच्या सभोवती उंचवट्यांवर, त्रिकोणी, कोनाच्या आकाराचे काटे असतात. पाने मुख्यत्वे फांद्यांच्या टोकावर दाटीवाटीने येतात. पाने मांसल, एक सोडून एक अशी असतात. १० ते १२ सेंमी लांब व ३ ते ६ सेंमी रुंद, अंडाकृती, लांबट-रुंद, कुशाग्राकडे गोलाकार व देठाजवळ निमुळती, पृष्ठभाग गुळगुळीत व चकचकीत असतो. पाने देठ विरहित वा अतिशय बारीक देठ असून कालांतराने पाने गळून पडतात. पुष्पसंभार फांद्यांच्या टोकावरील गाठीतून पानांच्या वरील बाजूने तीनच्या समूहाने येतो. तिनांपैकी मध्यले नर जातीचे फूल असते तर बाजूची दोन्ही फुले ही मादी जातीची असतात. फळे ६ मिमी जाडीची, लाल रंगाची असून बिया गुळगुळीत असतात.

पाककृती :

१) निवडूंगाच्या कोवळ्या फांद्यांची भाजी :

साहित्य : निवडूंगाच्या कोवळ्या फांद्यांचे शेंडे, कांदा, आमसूल, हळद, मालवणी भाजका गरम मसाला, गोलमा (छोटे झिंगे), तेल (खोबरेल), खोबरे, मीठ, इ.

कृती : प्रथम निवडूंगाच्या कोवळ्या फांद्यांचे शेंडे त्यावरील पाने व काटे काढून साफ करावेत, शिरा तासून घ्याव्यात व बारीक चिरुन पाण्यात ठेवावेत. चिरलेली निवडूंगाची भाजी वाफवून पिळून घ्यावी. गोलमा स्वच्छ धुजून घ्यावा. फोडणीसाठी कांदा बारीक चिरुन घ्यावा. कढईत अथवा पातेल्यात तेल गरम करून कांदा फोडणीला घ्यावा. कांदा पिवळसर होताच त्यामध्ये वाफवून पिळून घेतलेली भाजी फोडणीला घ्यावी. त्यानंतर भिजवलेला गोलमा, मालवणी भाजका मसाला, हळद पूळ, चवीपुरते मीठ व आमसूल घालून भाजी चांगली तेलात परतवून घ्यावी. किंचित पाण्याच्या हलका शिडकावा करावा व वाफेवर शिजवावी. भाजी शिजल्यावर त्यामध्ये ओले खोबरे घालून परतवून एक वाफ घ्यावी.

ही भाजी पावसाळ्यात जून ते जूलै दरम्यान करावी. म्हणजे कोवळ्या फांद्या मिळतील.

औषधी गुणधर्म : ● निवडूंगाचा डिंग विरेचक, पाचक असून कफ बाहेर पडण्यास उपयुक्त आहे. ● डांग्या खोकला, गरमी, कुषरोग, दमा, कावील, अपचन इत्यादी वर गुणकारी ● पाने कटू असून पचन क्रिया सुधारण्यास मदत करतात. ● पानांचा उपयोग कॅन्सरच्या गाठी, वेदना, जळजळ, पोटातील सूज, आणि फुफुसाच्या संसर्गामध्ये करतात. ● या वनस्पतीमध्ये नेरीफोलीन-एस, नेरीफोलिन, युफोल, नेरीफोलिनीन, नेरीफोलिओॅन, सायक्लो आर टेनॉल्ड, नेरीफोलीओॅल इ. उपयुक्त रासायनिक घटक आढळतात.



भुईआवळी

४६

शास्त्रीय नाव : *Phyllanthus urinaria* Linn.

फायलॅन्थस् युरिनारिया लिन.

कुळ : Euphorbiaceae

युफोरबीएसी

स्थानिक नाव : भुईआवळी

संस्कृत नाव : भूम्यामलकी, उज्जटा

फूल व फलधारणा कालावधी : जुलै ते डिसेंबर

भूद्यात्री वातकृतिका कषाया भृद्यु हिंगा।

मिपाशा काश पिताळा कफपुँडू क्षतापठाऱ्या।

भा. प्र.

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
तिक्त	शीत	मधुर	लघु	कफपित्तशामक
कषाय			रुक्ष	
मधुर				

भुईआवळी ही वर्षायु वनस्पती. ०.३ ते ०.६ मीटर उंच वाढते. खोड गुळगुळीत, ताठ, शाखाधारीत, पाने असलेल्या फांद्या किंचित खुज्या असून, पंखधारी चपट्या असतात. पाने जवळ-जवळ असतात. पहिल्या पानाच्या बरोबर वरती तिसरे पान येते, पानांची संस्वच्ना शाकारल्यासारखी असून देठविरहित वा लहान देठाची असतात. पाने ६ ते १२ मिमी लांब व २.५ ते ९ मिमी रुंद, आकाराने रुंद वा सरळ-रुंद, कुशग्राकडे गोलाकार, किंचित टोकदार, देठाकडे गोलाकार वा अनियमित आकाराची असतात. वरील पृष्ठभाग हिरवा असून खालील पृष्ठभाग फिक्ट हिरवा असतो. फुले पिवळ्या रंगाची असून, अतिशय लहान, पानाच्या देठाच्या खाचेतून एकच असणाऱ्या पुष्पसंभारात उमलतात. फळे हिरवट रंगाची ३ मिमी लांब व्यासाची, गोलाकार, पाळ्यानी युक्त, मांसल काटे असतात. बिया १.५ मिमी लांब, त्रिकोणी, मागील बाजूने गोलाकार असून उभ्या खाचा असतात.

पाककृती :

१) भुईआवळीची भाजी :

साहित्य : भुईआवळीच्या कोवळ्या तुऱ्या व पाने, कांदा, मिरची, तेल, मीठ व ओळे किसलेले खोबरे, भिजवलेली मूगडाळ इ.

कृती : प्रथम भुईआवळीची भाजी स्वच्छ धुऊन पाण्याचा निचरा झाल्यावर बारीक चिरून घ्यावा. मिरची बारीक चिरून घ्यावी. भांड्यामध्ये तेल गरम करून कांदा फोडणीला घ्यावा. कांदा किंचित पिवळसर होताच त्यामध्ये बारीक चिरलेली मिरची परतवून घ्यावी व त्यामध्ये चिरलेली भाजी, भिजवलेली मूगडाळ, चवीपुरते मीठ घालून भाजी परतवून घ्यावी. झाकण ठेवून मंद आचेवर शिजवावी. भाजी शिजल्यावर वरून किसलेले ओळे खोबरे घालावे व खाण्यासाठी घ्यावी.

औषधी गुणधर्म : ● या वनस्पतीची ताजी पाने वाटून ती पाण्यात मिसळून वस्त्रगाळ केलेला रस उचकी लागल्यास व कफ झाल्यास देतात. शरीरावर मेंदूच्या अकार्यक्षमतेमुळे वा कार्यात बिघाड झाल्यामुळे वा एखाद्या विषारी घटकामुळे वा स्नायूच्या अनैच्छिक आंकुचनामुळे शरीराची होणारी अनियमित हालचाल थांबविष्यासाठी या रसाचा लेप लावतात. ● पारंपरिक औषधोपचारात या वनस्पतीचा मूत्रपिंडाच्या वृद्धीसाठी, शरीर शुद्ध करण्यासाठी व मूत्रमार्गाशी वा जनन मार्गाशी निगडीत व्यार्थीवर व मधुमेहावर वापर केला जातो. ● या वनस्पतीचा वापर शक्तीवर्धक म्हणून व ज्वर निर्मूलनाबरोबरच मलेरीया मध्येही वापरतात. ● या वनस्पतीचा वस्त्रगाळ केलेला अर्क व या वनस्पतीचे भस्म पाण्यात मिसळून वस्त्रगाळ करून कानदुखीत वापरतात. ● वनस्पतीचा अर्क हा हृदय विकार, मधुमेह व हिपॅटायटीस बी (काविळ) मध्ये उपयुक्त औषधी मानला जातो.



उंबर

४७

शास्त्रीय नाव : *Ficus racemosa* Linn.

फायकस रेसीमोसा लिन.

कुळ : Moraceae

मोरेसी

स्थानिक नाव : उंबर, रुंबड, औंदुंबर

संस्कृत नाव : औंदुंबर, हेमदुग्ध

फूल व फलधारणा कालावधी : फेब्रुवारी ते जून

उंदुंबरे हिमो नुक्हो गुरुः पितकफांग्नाजित्।

मधुरेस्तुवरे वण्यो व्रणशोधन रोपणः॥

आ.प्र.

उंदुंबरः मूक्तशंश्वर्णीयः।

चरक. शू. ४

उंबर हा सदाहरित वृक्ष, ५० ते ६० फूट उंच वाढतो. कोवळ्या फांद्या केसाळ असतात. पाने खोडावर एक सोडून एक, ८ ते १५ सेंमी लांब, ३ ते ६ सेंमी रुंद, लंब-अंडाकृती किंवा लंब-भाल्याच्या पात्याच्या आकाराची असून कडा सरळ असतात. पानांचे दोन्हीही पृष्ठभाग गुळगुळीत असून कोवळ्या पानांचा वरील पृष्ठभाग चकचकीत असतो. पाने देटाजवळ गोलाकार, देटाजवळून तीन मुख्य शिरा निघतात. खोडाच्या वा फांद्यांच्या वर येणारी उंबरे अंडाकृती वा गोलाकार-लांबट आकाराची असून एकत्रित गुच्छासारखी येतात. फळसदृष्ट दिसणारे उंबर हा पुष्पसंभार असून त्याच्या पोकळीमध्ये नर व मादी जातीची फुले गर्दीने असतात. उंबर ३ सेमी वा त्यापेक्षा मोठ्या आकाराची, किंचित केसाळ वा गुळगुळीत, पिकल्यानंतर गडद लाल रंगाची होतात. उंबरांच्या वरच्या बाजूला एक मुख असते ते उलट्या खवलांनी व्यापलेले असते. बरोबर या खवलांच्या खाली उंबरांच्या आतील भिंतीला लागून नर जातीची फुले असतात व नर जातीच्या फुलांच्या खालील बाजूने मादी जातीची फुले असतात. फळे नाचणीच्या आकाराची असतात.

पाककृती :

१) उंबराची भाजी :

साहित्य : कोवळी उंबरे, कांदा, लसूण, भाजका गरम मसाला, खोबरे, मीठ, तेल इत्यादी.

कृती : प्रथम कोवळी उंबरे स्वच्छ धुउन वाफकून घ्यावीत. थंड झाल्यावर कुस्करावी वा ठेचून बारीक करावीत. लसूण पाकळ्या ठेचून घ्याव्यात. कांदा बारीक चिरुन घ्यावा. पातेल्यामध्ये खोबरेल तेल तापवून त्यामध्ये लसूण पाकळ्या फोडणीला घ्याव्यात. लसूण पाकळ्या पिवळसर होताच बारीक चिरलेला कांदा फोडणीला घ्यावा. कांदा किंवित पिवळसर होताच कुस्करलेली वा ठेचून बारीक केलेली उंबरे फोडणीमध्ये परतवून घ्यावीत. त्यामध्ये भाजका तिखट मसाला, मीठ घालून चांगले परतवून मंद आचेवर शिजवावे. भाजी शिजताच वरून खोबरेले ओले खोबरे घालून भाजी खाण्यास घ्यावी. या भाजीमध्ये काही ठिकाणी गोलमा (सुकट, सुके प्रॅन्स) घालातात. या भाजीला कोकणात 'रुमडाचो चारकाटो' असे संबोधितात.

औषधी गुणधर्म :

- रक्तवाहक व सूजयुक्त दुखण्यावरील औषध म्हणून उंबर उपयुक्त आहे ● उंबराचे मूळ, साल, पाने, फळ, चीक औषधात वापरतात. ● पिकलेली उंबरे रक्त वाहणाऱ्या सर्व रोगात गुणकारी आहेत. ● कफाबरोबर नाकातून रक्त वाहत असेल, लघवीतून रक्त जात असेल, आमांशात रक्त जात असेल तर पिकलेली उंबरे खावीत. उंबरे खाऊन रक्त थांबत नसल्यास साल घ्यावी. ● लहान मुले झुरतात, खंगतात, खाल्लेले अंगी लागत नाही, उलट्या, जुलाब होतात, अशक्तपणा वाढतो अशा वेळी उंबराच्या चिकाचे दहा थेंब दुधाबरोबर देतात. ● गालुंड, गंडमाळ, सूज यावर उंबराचा चीक लावतात. ● उंबराचे मूळ आमांशात देतात. ● मुळातील पाणी शीतल, पौष्टिक असते. गोवर व मधुमेहात मुळाचे पाणी उपयुक्त आहे. ● उंबराची साल दमा व मूळव्याधीत गुणकारी आहे.

कोवळ्या पानांचे चूर्ण मधात मिसळून पित्ताच्या त्रासात देतात.

पिंपळ

४८

शास्त्रीय नाव : *Ficus religiosa* Linn.
फायकस रेलीजीओसा लिन.

कुळ : Moraceae
मोरेसी

स्थानिक नाव : पिंपळ

संस्कृत नाव : अश्वत्थ, पिप्पला, बोधीवृक्ष, प्लक्ष
फूल व फळधारणा कालावधी : मे ते जुलै

पिंपळो दुर्जरः शीतः पित्तलेष्वद्रणाश्रजित्।
गुरुश्चतुवरको रक्षो दण्यो योनिविशेषधनः ॥

आ. प्र.

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
कषाय	शीत	कटु	गुरु रक्ष	कफपित्तशामक



पिंपळाचे मोठे वृक्ष मध्यभारत, पश्चिम बंगाल व हिमालयाच्या पायथयाशी असणाऱ्या भूप्रदेशातील जंगलामध्ये आढळतात. जगभरात व भारतात पिंपळवृक्षाची लागवड करतात. भारतामध्ये प्रामुख्याने मंदिराच्या आवारात व सार्वजनिक ठिकाणी पारावर पिंपळाची झाडे दिसतात.

पिंपळाचे वृक्ष ६० फुटापेक्षा उंच वाढतात. खोडाचा घेर मोठा असून राखट रंगाचे असते. फांदा अनेक असून त्या पसरट वाढतात. खोडावरील पाने साधी असून एक आड एक येतात. पाने आकाराने हृदयाच्या आकाराची १० ते १८ सेंमी लांब व ९ ते ११ सेंमी रुंद असून देठाजवळ रुंद गोलाकार कुशग्राकडे निमुळती होत शेपटीसारखी प्रकुंचित आकाराची असतात. प्रकुंचित झालेल्या पानांचा आकार ७ ते ८ सेंमी लांब असतो. पानांवर ५ ते ७ शिरा असून त्या ठळकपणे दिसतात. देठ ७ ते ८ सेंमी लांब असतो. पानांच्या कडा सरळ व काहीशा वक्र, वरील पृष्ठभाग गडद हिरवा तर खालील पृष्ठभाग फिक्ट हिरवा असतो. फुले अती लहान असून गोलाकार फळाच्या आकारासारख्या पुष्पसंभारात येतात. पुष्पसंभाराच्या पोकळीत वरच्या बाजूस नर जातीची फुले व खालच्या बाजूस मादी जातीची फुले असतात. पुष्पसंभार खोडाच्या आसावर पानाच्या बेचव्यातून जोडीने येतात. पुष्पाच्या गडद निळसर रंगाचा होतो. नर फुलामध्ये पुष्पमुकुट तीन दलांनी युक्त असतो. पुंकेशर एकच असून लहान असतो व एकच पराकोषधारीत असतो. मादी फुलांचा बिजांडकोष दोन कपीचा असून बिजांड एकच असते. कुक्षीवृत्त एकच असून कुक्षी द्विशाखी असते. फळ लहान, आकाराने गोलाकार, परीपक्व झाल्यावर काळ्पट होतात. बिया अनेक सूक्ष्म असतात.

पाककृती :

१) पिंपळाच्या कोवळ्या पानांची भाजी :

साहित्य : पिंपळाची देठासहित कोवळी पाने, लसूण पाकळ्या, कांदा, हिरवी मिरची, तेल, मीठ, आमसुल इ.

कृती : कोवळी पाने स्वच्छ धुळन पाणी निथळताच बारीक चिरुन घ्यावी. लसूण पाकळ्या ठेचून व कांदा बारीक चिरुन घ्यावा. मिरची बारीक चिरावी. पातेल्यामध्ये तेल गरम करून ठेचलेल्या लसूण पाकळ्या व कांदा फोडणीमध्ये घालावा. कांदा पिवळसर होताच मिरची टाकावी. तदनंतर बारीक चिरलेली भाजी फोडणीमध्ये परतून घ्यावी. आमसुल घालून भाजी मंद आचेवर शिजवावी. वरुन किसलेले ओले खोबरं शिवरून भाजी खाण्यास घ्यावी.

औषधी गुणधर्म : ● पिंपळाची साल, सालीची राख, कोवळी व सुकी पाने, फळे व बिया औषधात वापरतात. पिंपळाची साल गुणधर्मने स्तंभक (शरीराबाहेर जाणाऱ्या मूत्र, द्रव, मल आदि पदार्थाना कमी करणारा किंवा रोखणारा), रक्त संग्राही व पौष्टिक आहे. फळे पाचक, अनुलोमक (मळाला सुखपूर्वक बाहेरी काढणारी), आकुचन-प्रसरण प्रतिबंधक व रक्त शुद्ध करणारी आहे. ● पिंपळाची कोवळी

पु. क्र. ७९ वर



एकपानी

४९

शास्त्रीय नाव : *Nervillea concolor* (Blume)

Schltr.

नरविलीया कॉन्कोलोर (ब्लूम) शेल्टर

कुळ : Orchidaceae

ऑर्किडेसी

स्थानिक नाव : एकपानी, दुदुकि

संस्कृत नाव : पद्मचारीणी, स्थलपद्मा

फूल व फलधारणा कालावधी : मे ते सप्टेंबर

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
कटु तिक्त कषाय	उष्ण	कटु	लघू	वातकफशामक

एकपानी हे जमिनीवर उगवणारे ऑर्किड. बहुवषुर्य वनस्पती. कंद १.५ ते २ सेंमी व्यासाचा असून आकाराने अर्ध वर्तुळाकार, पांढऱ्या रंगाचा, पृष्ठभागावर समांतर रेषा असतात. फुले येऊन गेल्यानंतर पाने देठरहित येतात. देठ ८ ते २० सेंमी लांब, जांभळ्या रंगाचा असून कालांतराने हिरवा होतो व त्यावर जांभळ्या रेषा रहातात. पाने ९ ते १२ सेंमी व्यासाची असून, गोलाकार, खाचदार, रुंद-अंडाकृती वा अर्धवर्तुळाकार, कुशाग्राकडे प्रकुंचित वा तीक्ष्ण टोकदार असतात. वरील पृष्ठभाग गडद हिरव्या रंगाचा, गुळगुळीत असतो तर खालील फिक्कट हिरव्या रंगाचा असतो. पानावर १८ शिरा असतात. पुष्पसंभाराचा दांडा सोपानी युक्त असून १० ते २५ सेंमी उंच असतो. वरचा भाग हिरवट असतो तर खालचा भाग जांभळा असतो. पुष्पसंभाराच्या दांडीवरील खालचे सोप २ सेंमी लांब, पांढरे असून त्यावर चॉकलेटी रंगाच्या रेषा असतात. वरील सोप २ सेंमी असून एकदम पुष्पसंभाराच्या दांड्यावर व्यापलेले असते. पुष्पसंभार अनेक फुलांनी लोंबकळत असल्यासारखे उमलते. फुले लहान देठाची, २० ते २५ मिमी लांबीची असतात. देठावरील पानासारखे सोप १४ मिमी लांब २ मिमी रुंद, सरळ-भाल्याच्या पात्याच्या आकाराचे, शेपटीसारखे टोकदार किंचित वक्र असून गुळगुळीत, फिक्कट हिरवट व किंचित जांभळे ठिपके असतात. निदलपुंज १७ ते २५ मिमी लांब व २ ते ४ मिमी रुंद असून रुंद भाल्याच्या पात्याच्या आकाराचे, टोकदार, सरळ कडा असलेले, गुळगुळीत असते. दलपुंज १४ ते २५ मिमी लांब २ ते ५ मिमी रुंद, हिरवट रंगाचे असून निदलपुंजासारखाच खालचा भाग निमूळता असतो. दलपुंजांचा ओठ १७ ते २४ मिमी लांब, किंचित बोथट, खालील बाजूस पंजाच्या आकाराच्या असून तीन पाढ्यानी युक्त असतात. बिजांडकोष ४ ते ५ मिमी लांब, हिरवट-गुलाबी रंगाचा असून शिरांनी युक्त असतो.

पाककृती : १) एकपानीच्या पानांची भाजी :

साहित्य : पाने, कांदा, लसून पाकळ्या, ओली मिरची, हिंग, भिजलेली डाळ, खोबरेल तेल, मीठ व ओले खोबरे.

कृती : प्रथम पाने स्वच्छ घुक्कन, पाणी निथळताच बारीक चिरून घ्यावी. फोडणीसाठी लसून पाकळ्या ठेचून घ्याव्यात, कांदा व मिरची बारीक चिरून घ्यावी. पातेल्यात फोडणीकीरीता खोबरले तेल गरम करून त्यामध्ये चिमूटभर हिंग टाकावा, त्यानंतर ठेचलेल्या लसून पाकळ्या, बारीक चिरलेला कादा व मिरच्या टाकून फोडणी परतवून घ्यावी. किंचित पिवळसर होताच त्यामध्ये बारीक चिरलेली भाजी, भिजवलेली चणाडाळ किंवा तूरडाळ घालावी. चवीपुरते मीठ घालून झाकण ठेवून मंद आचेवर भाजी शिजवावी. तदनंतर वरून किसलेले ओले खोबरे घालावे व एक वाफ येऊ घ्यावी.

औषधी गुणधर्म : ● मूत्र मार्गाशी निगडीत कोणत्याही आजारात, पोटशूल, पोटात अगर आतळ्यात येणारी तीव्र कळ, मानसिक असंतुलन, मुतखडा वा पित्तखडा होण्यास प्रतिबंध, फेफरे येणे या आजारावर अतिशय गुणकारी वनस्पती. ● या वनस्पतीमध्ये स्तनातील दुध वाढविण्याचे गुणधर्म आढळतात. ● या वनस्पतीमध्ये स्फूर्तीदायक, शक्तीवर्धक व लघवीचे प्रमाण वाढविणारे गुणधर्म आहेत.



कचर

५०

शास्त्रीय नाव : *Curcuma neilgherrensis* Wight
कुरकुमा निलगीरीयान्सीस व्हाईट

कुळ : Zingiberaceae
झिंजीबररसी

स्थानिक नाव : कचर

संस्कृत नाव : ---

फूल व फलधारणा कालावधी : मे ते जून

कचर ही कंदवर्गीय खोड असलेली वनस्पती. कंद व पाने मिळून साधारणत: ४० सेंमी पर्यंत उंची असते. काही वेळा ८ सेंमी पेक्षा जास्त उंच नसते. कचरचा गड्हा (Rootstock) लहान असून आतून पांढरा असतो. तंतु मूळे अनेक असून ताठ असतात. पाने १२ ते २५ सेंमी लांब व ४ ते ६ सेंमी रुंद देठ खुजा असून पाने

आकाराने भाल्याच्या पात्याच्या आकारासारखी वा लांबट-रुंद, प्रकुंचित, गुळगुळीत असून खोडाकडील पानाचा भाग निमुळता असतो. फुले पिवळी धम्मक असून दाट फुलांच्या वासंतिक मंजिरीमध्ये उमलतात. मंजिरी १० सेंमी लांब व ५ सेंमी व्यासाची असून मंजिरीवृत्तक वेगवेगळ्या लांबीचा असून मूळाशी आवरण असते. फुलाचा छद २.५ ते ४ सेंमी लांब, लांबट-रुंद भाल्याच्या पात्याच्या आकाराचा, लघूकोनी व फिक्ट हिरवट-पिवळा असतो. गुच्छाचा छद गुलाबी रंगाचा असतो. निदलपुंज ८ मिमी लांब, त्रि-दातेरी, खालच्या एकाच बाजूला विभाजित झालेला असतो. पुष्पनळी १.५ सेंमी लांब, पाळ्या लांबट, पाळ्यांचे ओठ रुंद-अंडाकृती वा अर्धवर्तुळाकार, पाळ्यांपेक्षा रंगीत असून, वरील बाजूस दोन भागात विभागलेले असतात. फळे गुळगुळीत, गोलाकार १ सेंमी व्यासाची असतात.

पाककृती :

१) कोवळ्या पानांची पातळ भाजी (गरगट, फतफते) :

साहित्य : कचरीच्या कोवळ्या सुया आलेली पाने, कांदा, लसूण, मालवणी भाजका गरम मसाला, कांदा-खोबन्याचे वाटप, तेल, मीठ व भिजवलेले मसूर, काळा वाटाणा किंवा हरभरा.

कृती : कोवळ्या पानांच्या सुया स्वच्छ धुऊन बारीक चिरून घ्याव्यात. फोडणीसाठी लसूण पाकळ्या ठेवून व कांदा बारीक चिरून घ्यावा. उभा कांदा बारीक चिरून थोड्या तेलात भाजून त्यामध्ये ओळे खोबरे घालून खरपूस भाजून घ्यावे व पात्यावर वाटून बारीक करून घ्यावे. भाज्यांत तेल गरम करून ठेचलेल्या लसूण पाकळ्या व कांदा फोडणीला घ्यावा. फोडणी पिवळसर होताच बारीक चिरलेली भाजी, चवीपुरते मीठ, भिजवलेले कडधाच (मसूर/काळा वाटाणा किंवा हरभरा) व भाजका मालवणी मसाला घालून फोडणीमध्ये परतवून घ्यावे. वाफ येण्यासाठी झाकणावर पाणी ठेवून भाजी शिजवावी. तदनंतर कांदा-खोबरे वाटप घालावे व कडधान्य शिजण्याइतपत पाणी घालावे व भाजी गरगटासारखी शिजवून घ्यावी. भाजी पातळ ठेवावी व पूर्ण शिजल्यावर खाण्यास घ्यावी.

औषधी गुणधर्म : ● कंद औषधोपचारासाठी वापरतात. औषधोपचारामध्ये याचा वापर सर्दी-पडसे, कफ, केसतोड, गळू, फोड, जखमा, फ्रॅक्चर (हाड सांधण्यासाठी), त्वचा रोगात, प्रतिजैविक, सूक्ष्मजीवरोधक, कृमीरोधक, आँकसीडीकरणरोधक, दाहरोधक, दमारोधक, अस्थीरोधक, कर्करोगाच्या गाठी रोधक, पोट-दुखी व पाचक गुणधर्माची परीपूर्ण औषधी वनस्पती आहे. ● या वनस्पतीमध्ये अल्कोलॉइड्स, फलॅव्हेनॉइड्स, फिनाल्स, टरपीनॉइड्स, स्टीरॉईड्स, अन्थोसायनाडीन, सॅपोनीन, टॅनीन, लिग्नीन, इंडॉल्स, र्लायकोसाईड्स, कार्बोदके, प्रथिन, आणि ऑमिनो ऑसिड इत्यादी उपयुक्त रासायनिक घटक आढळतात.



पेव

५१

शास्त्रीय नाम : *Cheilocostus speciosus* (J. Konig)

C. Specht

चिएलोकस्टस स्पेसिओसस् (जे. कोयनिंग)

सी. स्पेच्छट्

कुळ : Costaceae

कॉस्टेसी

स्थानिक नाम : पेव, पेवगा

संस्कृत नाम : केमुकम पुष्पकरमुळ, पद्मपत्रमुलीरा, कुष्ठभेदा
फूल व फलधारणा कालावधी : अँगस्ट ते फेब्बुवारी

केनुकं कटुकं पाके तिकं ग्राठी हिं लघु।

दीपनं पाचनं हृदयं कफपितज्वरापहम्।

कुष्ठकाशप्रमेहाश्लानाशनं वातलं कटु।

भा. प्र.

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
तिक्क कषाय	शीत	कटु	लघु रुक्ष	कफपितशामक वातवर्धक

पेव ही बहुर्षीय, कंदवर्गीय, ताठ वाढारी वनस्पती. ४ ते ९ फूट उंच वाढते. कंद बटाट्यासारखा असतो. खोड बुडात कडक असतो. खोडावर पाने फेर धरून येतात. पाने साधारणतः १५ ते ३० सेंमी लांब व ६ ते ८ सेंमी रुंद, देरविरहीत, लांबट वा लांबट-भाल्याच्या पात्याच्या आकाराची, कुशाग्राकडे टोकदार वा शेपटीसारखी

निमूळती असतात वा टोकाकडे अणकुचीदार असतात. वरचा पृष्ठभाग गुळगुळीत असून, खालील पृष्ठभाग रेशमी केसाळ असतो. पाने देठाजवळ गोलाकार असून देठ सोपासारखा खोडावर घेर धरून असतो. फुले पांढरी शुभ्र असून देठ विरहीत तुयासारख्या पुष्पसंभारात उमलतात. फूलाच्या मूळाशी असणारे पानासारखे सोप २ ते ३ सेंमी लांब, अंडाकृती, टोकदार असून गडद लाल रंगाचे असते. निदलपुंज ३ सेंमी लांब, पाब्या ६ मिमी लांब, अंडाकृती, टोकदार असून दलपुंजाची नळी निदलपुंजापेक्षा लांब असते. दले अंडाकृती, लांबट, किंचित टोकदार. बाजूची दले ३.५ सेंमी लांब व १ सेंमी रुंद तर मध्यभागीचं दल ४ सेंमी लांब २ सेंमी रुंद असते. पुष्पनळीच्या गळ्यामध्ये पिवळा रंग असतो. फुले ५ सेंमी किंवा त्याहीपेक्षा मोठ्या व्यासाची असतात. पुंकेसर ४ सेंमी ते ४.५ सेंमी लांब असून पुंकेसराच्या दांड्यावर मुळाशी केस असतात. परागकोश सरळ असतात. स्त्रीकेसरामधील बीजांड ३ कप्प्यांनी युक्त असून अनेक अंडपेशी असतात. कुक्कीवृत्त ३.५ सेंमी लांब असून, ताठ असते. कुक्कीचे मुख केसाळ असते. फळे गोलाकार, तीन भाग असलेली २ सेंमी व्यासाची असून लाल रंगाची असतात. बिया काळ्या रंगाच्या असून पांढऱ्या आवरणात असतात.

पाककृती : १) पेवाच्या पानांची भाजी :

साहित्य : पेवाची कोवळी पाने, कांदा, हिरवी मिरची, ओळे खोबरे, तेल, मीठ, मिजवलेली चणाडाळ इ.

कृती : कोवळी पाने स्वच्छ धुळून, पाण्याचा निचरा होताच बारीक चिरून घ्यावीत. कांदा बारीक चिरावा, मिरचीचे बारीक तुकडे करावेत. पातेल्यात फोडणीकरीता तेल गरम करून बारीक चिरलेला कांदा फोडणीला द्यावा. कांदा किंचित पिवळसर होताच मिरच्या व भिजवलेली चणाडाळ फोडणीत परतवून घ्यावी. त्यानंतर त्यामध्ये बारीक चिरलेली भाजी चांगली परतवून घ्यावी. चवीपुरते मीठ घालावे व मंद आचेवर शिजवावी. भाजी शिजली की ओळे किसलेले खोबरे वरून घालावे व पुन्हा भाजी ढवावी. झाकण ठेवून एक वाफ द्यावी.

औषधी गुणधर्म : ● याची मुळे कडू, तुरट, उत्तेजक, कृमीनाशक, लैंगिक वासना उद्दिष्टीत करणारे गुणधर्म आढळतात. ● मुळाचा वापर त्वचा रोग, पोट दुखी, बद्धकोष्टता, ताप, दमा, कृमी व शरीरातील दाह कमी करण्यासाठी उपयुक्त आहे. ● कंद पौष्टिक आहेत. याचा वापर आल्यासोबत घेऊन पचन क्षमता वाढवितात. ● कंद सांधेदुखीत व हाडांच्या दुखीत वापरतात. ● कंद ताप, कफ, कृमी व अपचनात उपयुक्त आहेत.



रानकेळ

५२

शास्त्रीय नाव : *Ensete superbum* (Roxb.)

Cheesm

एन्सेटे सुपरबम् (रॉक्स्बर्ग) चीसम्

कुळ : Musaceae

मुसासी

स्थानिक नाव : रानकेळ, चवाय

संस्कृत नाव : बहूजा

फूल व फलधारणा कालावधी : जुलै ते जानेवारी

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
मधुर कषाय	शीत	मधुर	गुरु स्त्रिंश्च	वातपित्तशामक कफकर

रानकेळ ही बहुवर्षीयु वनस्पती. ३ ते ४ मीटर उंच वाढते. जमिनीलगत बुंध्याचा घेर २ ते २.५ फुट असतो तर पानांच्या खाली साधारणतः १ मीटर असून पानांच्या देठाच्या सोपांनी व्यापलेलं असतं. पाने १.५ मी ते ३ मीटर लांब व ०.६ ते १ मी रुंद असून आकाराने लांबट-रुंद, देठाकडील बाजूस निमुळती असतात. देठ कमी लांबीचा असतो. पुष्पसंभार हा पानांच्या खाचेतून, वरील भागातून सोपानी युक्त बोंडा सारखा असतो. प्रत्येक सोपामध्ये दोन रांगामध्ये फुले उमलतात. प्रत्येक रांगेत १० ते १५ फुले असतात. सोपं चॉकलेटी ते गडद लाल-जांभळट व भुरकट रंगाची असतात. निदलपुंज २.५ ते ४ सेंमी लांब असून निदलपुंज्याच्या पाव्या ०.३ सेंमी लांब, सरळ एकमेकांना घटू यिकलेल्या असतात. दलपुंज १ सेंमी लांब, फिकट असून तीन पाव्यांनी युक्त, बाजूच्या दोन पाव्या गोलाकार असून मधली पाणी लांब, सरळ असते. फळे हिरवट पिवळसर, लंब-गोल असून ८ सेंमी लांब ४ सेंमी रुंद असतात, पिकल्यावर फळे सुकतात. बिया अनेक, आकाराने गोलाकार, ८ ते १२ मिमी व्यासाच्या, गुळगुळीत, काळ्या रंगाच्या असतात.

पाककृती :

१) रानकेळ फूलांची भाजी :

साहित्य : रानकेळ फूल, भिजवलेली चवळी किंवा चणाडाळ, कांदा, लसून, मालवणी भाजका मसाला, हळद, मीठ, ओळे खोबरे किंवा खोबरं-कांदा भाजलेले वाटप, तेल, इ.

कृती : केळफूलातील स्त्रीकेसर व एक आवरण काढून साफ करून घ्यावीत. काळ्या असतील तर तशाच घ्याव्यात व सोपं येत नसतील व पिवळ्या-पांढऱ्या रंगाचे बोंडच शेवटी रहात असेल तर ते तसेच घ्यावे व आदल्या रात्री बारीक चिरून पाण्यामध्ये भिजत ठेवावे. चणाडाळ अथवा चवळी भिजवणे. लसून पाकळ्या व बारीक चिरलेला कांदा फोडणीला द्यावा. फोडणी पिवळसर होताच त्यामध्ये पाण्यातील भाजी पिलून घ्यावी व फोडणीला द्यावी त्यामध्ये भिजवलेली चवळी अथवा चणाडाळ घालावी, वरून भाजका गरम मसाला, व चवीपुरते मीठ घालावे व भाजी चांगली परतवून घ्यावी. कांदा-खोबच्याचे वाटप किंवा ओळे किसलेले खोबरे घालावे. अंगभर पाणी घालून भाजी शिजवावी.

औषधी गुणधर्म : ● मासिक पाळीतील पोट दुखीवर बियांची पावडर मधातून देतात. ● बियांची पावडर श्वान दंशावर उपयुक्त आहे.

शेंडवेल

५३

शास्त्रीय नाव : *Dioscorea pentaphylla* Linn.
डायोस्कोरीया पेंटाफायला लिन.

कुळ : Dioscoreaceae

डायोस्कोरीएसी

स्थानिक नाव : शेंडवेल, मोहर, आकुर

संस्कृत नाव : कंटकालू (kantakalu)

फूल व फलधारणा कालावधी : जुलै ते नोव्हेंबर



पर्णदले आकाराने सारखी नसतात. आकाराने लंबवर्तुळाकार वा भात्याच्या पात्याच्या आकाराची, अंडाकृती, कुशाग्राकडे प्रकुंचित वा टोकदार असून देठाजवळ निमुळती असतात. बाजूची पर्णदले देठाजवळ एकसारख्या आकाराची नसतात. नर फुले फिक्ट हिरव्या रंगांची असून, अतिशय सुंगंधित असून ताठ व कमी लांबीच्या देठाच्या तुऱ्यासारख्या पुष्पसंभारात उमलतात. मादी फुले ही देठविरहीत असून खाचेतून येणाऱ्या, लोंबकळत्या तुऱ्यासारख्या पुष्पसंभारात उमलतात. फळे लांबट, पंखधारीत असतात. बिया पंखधारीत असतात.

पाककृती :

१) शेंडवेलीच्या कळ्यांची (मोहर) भाजी :

साहित्य : शेंडवेलीच्या नर जातीच्या फुलांच्या मंजिन्या (कळे), कांदा, जिरे, तिखट, मीठ, हळद, हिंग, मूगाडाळ, खोबरे वा शेंगदाणा कूट, लसून, तेल इ.

कृती : प्रथम फुलांच्या मंजिन्यातील कळ्या काढून घ्याव्यात. स्वच्छ धुऱ्युन, गरम पाण्यात वाफवून पिळून घ्याव्यात. लसून ठेचून व कांदा बारीक विरुन घ्यावा. फोडणीला कढईत वा पातेल्यात तेल तापवून त्यामध्ये हिंग, जिरे फोडणी द्यावी. फोडणीमध्ये ठेचलेल्या लसून पाकळ्या पिवळसर होईपर्यंत परतवून घ्याव्यात. तदनंतर कांदा फोडणीत पिवळसर होईपर्यंत परतवून घ्यावा. कांदा पिवळसर झाल्यावर त्यामध्ये पिळून घेतलेल्या मोहाराचे कळे, तिखट (भाजका गरम मसाला), हळदपूळ व चवीपुरते मीठ घालून चांगले परतवून घ्यावे व मंद आचेवर शिजवावे. काही ठिकाणी या भाजीत मूगाची डाळ, किसलेले खोबरे किंवा शेंगदाणा कूट घालतात.

बारीक फुलांना माशाच्या गाभोळीप्रमाणे रुची असते.

औषधी गुणधर्म : ● कंदाची पेज पौष्टिक असून आजारपणात शक्ती वाढविण्यासाठी देतात. ● याचे कंद उकडून मीठ व मिरची घालून खातात. ही वनस्पती दाह कमी करणारी असून याचे कंद पोटदुखी, बद्धकोष्ठता, अपचन, आमांश, कफ, सर्दी, दमा, क्षयरोग त्वचेवरील जखमा, सूर्यप्रकाशामुळे होणारा त्वचेचा क्षोभ, (सूर्यदाह), इत्यादीमध्ये उपयुक्त आहे. ● या वेलीचे कंद कापून सूज आलेल्या भागावर बांधतात. यामुळे सूज कमी होते. ● कंदाची पावडर करून ती दूध व साखरे सोबत टॉनिक म्हणून घेतात. यामुळे वजनही वाढते. ● कंदाची भाजी खाल्ल्यास वजन वाढण्यास मदत होते.

२) शेंडवेलीच्या पानांची भाजी :

साहित्य : शेंडवेलीची कोवळी पाने, कांदा, सुकी मिरची, खोबरेल तेल, मीठ.

कृती : प्रथम कोवळी पाने स्वच्छ धुऱ्युन पाने निथळत ठेवावीत. पाणी निथळताच बारीक विरुन घ्यावीत. फोडणीसाठी कांदा

पु. क्र. ८० वर

सिधुदुर्गातील



घोटवेल

५४

शास्त्रीय नाव : *Smilax zeylanica* Linn.
स्मायलॅक्स झोलेनिका लिन.

कुळ : Smilacaceae
स्मायलॅक्सी

स्थानिक नाव : घोटवेल
संस्कृत नाव : हिरण्यशाक, कालशाक, श्राद्धशाक
फूल व फलधारणा कालावधी : जून ते फेब्रुवारी

द्विषुन्तरवचा किंचितोष्णा वष्टिदीप्तिकृत्।
विबन्धाद्यानशूलज्ञी शकृन्मूत्रविशेषितिनी ॥
वातव्याधीन अपरेशारां उम्भादं तनुवेदनाम्।
व्यगेहिता विशेषेण किरंभग्मयनाशिनी ॥

आ.प्र.

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
तिक्त मधुर	उष्ण	कटु	लघु रुक्ष तीक्ष्ण	त्रिदोषघ्न

घोटवेल ही मोठी वेल. खोड गुळ्युम्बीत, काटेरी असते. खोडावर पाने एक सोडून एक अशी येतात. ८ सेंमी ते २० सेंमी लांब व ४ सेंमी ते ११ सेंमी. रुंद असून आकाराने रुंद-अंडाकृती वा अर्धवर्तुळाकार आकाराची असून कुशाग्राकडे शेपटीसारखी बोथट, किंवा काट्यासारखी टोकदार असतात. वरील पृष्ठभाग चकचकीत असून, देठाजवळ रुंद, गोलाकार असतात. पानांवर मुख शिरा ५ ते ७ (बहुतांश ५ असतात) असून दोन्ही बाजूने लतातंतू असतात. फुले हिरवट-पिवळसर रंगाची असून पानाच्या देठाच्या खाचेतून छत्रीच्या आकारासारख्या पुष्पसंभारात नर व मादी जातीची फुले उमलतात. फळे आकाराने गोल असून वाटाण्याच्या आकाराची गुळ्युम्बीत असतात. खूप दिवस हिरवीच रहातात. मात्र पिकल्यावर लालबुंद होतात.

पाककृती :

१) घोटवेलची भाजी :

साहित्य : घोटवेलीच्या कोवळ्या तुच्या, कांदा, लसूण, भाजका गरम मसाला, मीठ, तेल, किसलेले ओले खोबरे, भिजवलेली चणाडाळ, इ.

कृती : प्रथम घोटवेलीच्या वेलीच्या शेंड्यावर येणाऱ्या लालसर तुच्या स्वच्छ धुळन बारीक चिरून घ्याव्यात. लसूण पाकळ्या ठेचून घ्याव्यात. कांदा बारीक चिरावा. भांड्यात फोडणीकरीता तेल गरम करून त्यामध्ये लसूण पाकळ्या फोडणीला घालाव्यात. लसूण पाकळ्या पिवळसर होताच बारीक चिरलेला कांदा फोडणीत घालावा. कांदा पिवळसर होताच बारीक चिरलेली भाजी फोडणीला द्यावी. त्यामध्ये भिजलेली चणाडाळ, भाजका गरम मसाला, चवीपुरते मीठ घालून परतवून घेणे. वरून किसलेले ओले खोबरे घालावे व भाजी मंद आचेवर शिजवावी.

औषधी गुणधर्म : ● घोटवेल स्वेदजनन (घाम आणणारी), पौष्टिक, मूत्र निर्माण करणारी या गुणधर्माची आहे. ● आमवातात उत्तम औषध. वातहर, वेदनाशामक, रक्तशुद्धीकर इत्यादी गुणधर्म घोटवेलीत आहेत. ● त्वचेवरील चट्टे, फोड, संधिवात, अस्थिशोथ, अस्थिवात, शरीरातील ग्रंथीवृद्धी, इत्यादी विकारात घोटवेल गुणकारी आहे. त्यामुळे मुख्य क्रिया, त्वचेवर, सांध्यांवर व रसग्रंथीवर याचा उपयोग होतो. ● घोटवलीत जिवाणूनाशक प्रतिअॉक्सीडीकारक व वेदनाशामक तसेच मधुमेह कमी करणारे गुणधर्म आहेत. ● सोरायसिसवर बियांची पेस्ट किंवा पावडर लावतात.



शतावरी

५५

शास्त्रीय नाम : *Asparagus racemosus* Willd
अस्परेंगस रेसेमोसस विल्ड.

कुळ : Liliaceae

लिलिएसी

स्थानिक नाम : शतावरी, सितेचे केस

संस्कृत नाम : शतावरी, शतमूली

फूल व फलधारणा कालावधी : जून ते सप्टेंबर

शतावरी मुळ : शीता तिक्का खाद्यी रसायनी।

मेघाङ्गिपुष्टिदा स्निग्धा नेत्र्या गुल्म्यातिशारजित्।।

शुक्र श्वेत्यं करी बल्या वातपिताम्ब शोथजित्।।

महाशतावरी मेध्या हृद्या वृष्या रसायनी।।

शीतरीर्या निहन्त्यशोश्रुहणी नयनाभयाम्।

तदुंकरण्डिदेष्ठनो लघुर्णःक्षयापहा॥।।

भा. प्र.

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
मधुर तिक्का	शीत	मधुर	गुरु स्निग्ध	वातपित्तशामक

शतावरी ही कंद असलेली वेलवर्गीय, लोंबकळत वाढणारी, बहुवर्षीय, पर्णहीन, काटेरी, झालकट वेलवर्गीय वनस्पती. खोड व फांद्या लांब, गोलाकार व अनेक पेरांच्या असून प्रत्येक पेरांवर लहान, हिरव्या एकच काडीच्या कोनयुक्त लहान फांद्या असतात. या फांद्यांवर पानांप्रमाणे हिरवा व मांसल दिसणाऱ्या भागाला पर्णकांडे म्हणतात. मुळ्या पसरट वाढलेल्या, आकाराने बोटासारख्या लांबट व जाड असतात.

मुळांवर पातळ व करळ्या रंगाची साल असते. मुळांच्या मध्यभागी पिवळसर रंगाची टणक व लवचिक नार असते. फुले आकाराने लहान, पांढरी द्विलंगी व नियमित असून खोडाच्या आसावरील पेरातील काट्यांच्या बेचक्यातून येणाऱ्या तुच्यासारख्या पुष्पसंभारात उमलतात. पुष्पसंभार ५ ते १० सेंमी लांब असतो. पाकव्या सहा, खालील बाजूस पुंकरसरांसहित चिकटलेल्या असतात. पुंकरसर पाकव्याच्या लांबी इतकेच असतात. बिजांडकोष तीन कप्पीचा असून प्रत्येक कप्प्यात दोन बीजांडे असतात. परागवाहिनी आखूड असून कुक्षी तीन भागात विभागलेली असते. फळे गोलाकार लहान वाटाण्याएवढी पिकल्यावर तांबडी होतात. बिया काळ्पट बुळबुळीत असतात.

पाककृती :

१) शतावरीच्या कोंबाची भाजी :

साहित्य : शतावरीचे कोवळे कोंब, जिरे, मोहरी, मीठ, मिरीपूड, बटाटा, लोणी.

कृती : प्रथम शतावरीचे कोंब वाफवून घ्यावेत व बारीक तुकडे करावेत. पातेल्यामध्ये लोणी घालून बटाट्याच्या काचण्या, मीठ व मिरीपूड घालावे. यावर शिजवलेल्या शतावरीच्या कोंबाचे बारीक तुकडे पसरावे. त्यावर मीठ व मिरीपूड घालावे. बटाट्याच्या काचण्या व लोणी यांचा थर पसरवून मंद आचेवर वाफेवर शिजवून घ्यावी. भाजी जास्त शिजवू नये. जास्त शिजवल्यास त्याची जीवनसत्वे नष्ट होतात. शतावरीच्या कोंबाचे सॅलडही करता येते.

औषधी गुणधर्म : ● शतावरी बलवर्धक म्हणून प्रसिद्ध आहे. याची मुळे व कोवळे अंकुर औषधात वापरतात. ● मुळ्या गोड, स्निग्ध, शितल, पचनास जड, भूकवर्धक, निरोगी अवस्था प्राप्त करून देणाऱ्या, पचन शक्ती वाढविणाऱ्या, पौष्टीक, कामोत्तेजक, दुधवर्धक व स्तंभक (शरीराबाहेर जाणाऱ्या मूत्र, द्रव, मल आदि पदार्थाना कमी करणारा किंवा रोखणारा) गुणधर्माच्या आहेत. ● शरीराचा दाह, पित्त दोष वाढल्याने उत्पन्न होणारी स्थिती, रक्त आणि डोळ्याचे विकार, घश्याच्या तक्रारी, क्षय, त्वचा विकार, रातआंधळेपणा यामध्ये शतावरी औषधी म्हणून वापरली जाते. ● ही वनस्पती बुद्धीवर्धक आणि हृदयाला बल देणारी आहे. ● शतावरीची मुळे आमांश, अतिसार यावर गुणकारी आहेत. मुळे दुधात उगाळून दिल्यास ती भूकवर्धक म्हणून चांगले कार्य करतात. ● शतावरी वात व पित्तनाशक असून

पु. क्र. ८० वर

सिंधुदुर्गातील



केना

५६

शास्त्रीय नाव : *Commelina benghalensis* Linn.
कॉमेलिना बॅंगालेन्सीस लिन.

कुळ : Commelinaceae
कॉमेलिनेसी

स्थानिक नाव : केना

संस्कृत नाव : कांचता, कोसपुष्पी, मारीशाजलाजा
फूल व फलधारणा कालावधी : जुलै ते नोव्हेंबर

केना ही शाखाधारीत, पसरत वाढणारी वर्षायु वनस्पती. खोड २ ते ३ फूट वाढते. खोड ताठ, दोन भागात विभाजित फांद्या खोडाच्या खालील भागापासून ते शेंड्यापर्यंत असतात. फांद्या विखुरलेल्या, गुळ्याळीत किंवा चकचकीत असून सरपटत वाढतात. जमिनीलगत पेरांमध्ये मुळे तयार होतात. खोडावर पाने खूप अंतराने एक आड एक अशी असून आकाराने अंडाकृती किंवा लंब-गोल असून कुशाग्राकडे बोथट असतात. पाने देठविरहीत वा लहान देठाची, दोन्ही पृष्ठभाग केसाळ असून देठाजवळ पाने अनियमित आकाराची असतात. पानांमध्ये ७ ते ११ शिरा असतात. पुष्पसंभाराचे सोप १ ते ३ एकत्र असून नरसाळ्याच्या आकाराची, केसाळ असतात. फुले निळ्या रंगाची असतात. फळे गोलाकार वाटोळी असतात. फळांमध्ये ५ बिया असून बिया ठिपकेदार असतात.

आंतरराष्ट्रीय निसर्ग संवर्धन संघटनेनुसार ही वनस्पती किमान चिंताजन स्थितीत नमूद केली आहे.

पाककृती :

१) केनाची भाजी :

साहित्य : केनाची कोवळी पाने, कांदा, लसूण, हिरवी मिरची अथवा भाजका तिखट गरम मसाला, मीठ, तेल, ओळे खोबरे.

कृती : केनाची कोवळी पाने स्वच्छ धुऱ्युन पाणी निथळताच भाजी बारीक चिरून घ्यावी. फोडणीकरीता लसूण पाकळ्या ठेचून घ्याव्यात. कांदा बारीक चिरावा. तिखट मसाला वापरावयाचा नसल्यास हिरवी मिरची बारीक चिरून घ्यावी. भांड्यात फोडणीसाठी तेल तापवून त्यामध्ये ठेचलेल्या लसूण पाकळ्या पिवळसर होईपर्यंत परतवणे, तदनंतर त्यामध्ये बारीक चिरलेला कांदा पिवळसर होईपर्यंत परतवून घेणे. कांदा पिवळसर होताच बारीक चिरलेली भाजी, हिरव्या मिरच्या अथवा तिखट मसाला, चवीपुरते मीठ घालून भाजी परतवून घ्यावी. वर किसलेले ओळे खोबरे घालून मंदर आचेवर शिजवावी.

औषधी गुणधर्म : ● पचनाच्या तक्रारी, बद्दकोष्ठता, मलावरोधाच्या त्रासामध्ये या भाजीचा वापर केल्यास पोट साफ होते. ● त्वचा विकार, सूज आदी विकार या भाजीच्या सेवनाने कमी होतात. ● या भाजीच्या सेवनाने लघवी साफ होते.



शेवळा

५७

शास्त्रीय नाव : *Amorphophallus commutatus*

(Schott.) Engler

अमरॉफोफल्स कमुटॅट्स (स्कॉट.)एन्गलर

कुळ : Araceae

अरेसी

स्थानिक नाव : शेवळा, रानसुरण

संस्कृत नाव : वज्रकंद, मोगरीकंद

फूल व फळधारणा कालावधी : मे - सप्टेंबर

शेवळा ही वर्षायु, कंदवर्गीय वनस्पती. कंद गोलाकार असून ४ इंच लांब व २ इंच रुंद, आकाराने चपटा असतो. पान एक असून संयुक्त असते. फूल उमलून गेल्यानंतर महिन्याभराने किंवा त्यानंतर पान येते. पान २ फूट पसरलेले असून पाव्याणी

युक्त फाटल्यासारखे असते. पानाचा देठ २ फूट लांब असतो. पुष्पसंभाराचा देठ १ ते ३ फूट लांब असून वरच्या भागात निमुळता, टोकदार होत जातो. सर्वांगावर जांभळे ठिपके असतात. पुष्पसंभार सोपामध्ये डडलेला असतो. सोप बाहेरुन जांभळ्या रंगाचे असून आतील बाजूने गुलाबी-जांभळ्ट असून आकाराने अंडाकृती वा भाल्याच्या पात्याच्या आकाराचे, कुशग्राकडे टोकदार वा बोथट शेपटीसारखे असून मध्यभागी रुंद असते. पुष्पसंभाराच्या दांड्यावर सोपामध्ये नर व मादी जातीची फुले फेर धरून उमलतात.

पाककृती :

१) शेवळाची भाजी :

साहित्य : शेवळाचा पाला, भिजवलेली तूरडाळ, कोकम, गूळ, हळद, मीठ, भाजका गरम मसाला, लसूण, हिंग, मोहरी.

कृती : पाने स्वच्छ धुक्तन बारीक चिरुन घ्यावीत. चिरलेला पाला, हळद, तूरडाळ एकत्र करून शिजवून घोटून घ्यावे. कढईत वा पातेल्यात तेल तापवून हिंग-मोहरीची फोडणी घ्यावी. त्यामध्ये ठेचलेल्या लसूण पाकळ्या घालाव्यात व घोटवलेली भाजी फोडणीला घ्यावी. त्यामध्ये कोकम, गूळ, मीठ व भाजका मसाला प्रमाणात घालून मंद आचेवर शिजवावी. ही भाजी पातळ वा घडू पण करता येते. काही भागात या भाजीमध्ये शेंगदाणा कुट किंवा ओले किसलेले खोबरे घालतात.

२) शेवळाची आमटी :

साहित्य : शेवळाच्या पुष्पसंभाराचा टोकाकडील वांझोटा भाग, मालवणी भाजका मसाला, कांदा खोबरे भाजलेलं वाटप, आलं, असूण, ओली कॉथिबीर पेस्ट, मीठ, तेल, इ.

कृती : पुष्पसंभाराचा फुलांच्या वरील टोकाकडील खुडलेला वांझोटा भाग स्वच्छ धुवून बारीक चिरुन घ्यावा. त्यामध्ये एक लिटर पाणी घालून शिजवून अर्क काढावा. कांदा उभा बारीक चिरुन त्यामध्ये अर्धा नारळ किसून खरपूस भाजून घ्यावे. आले-लसूण-कॉथिबीर प्रमाणामध्ये पेस्ट तयार करून घ्यावी. भांड्यामध्ये फोडणीसाठी तेल गरम करून तेल गरम होताच बारीक चिरलेला कांदा फोडणीस घ्यावा. फोडणीचा कांदा किंचित पिवळसर होताच त्यामध्ये आले-लसूण-कॉथिबीर पेस्ट फोडणीमध्ये परतवून घ्यावी. तदनंतर शेवळाच्या पुष्पसंभाराचा वांझ भागाचा काढलेला अर्क फोडणीस घ्यावा. वरून मालवणी भाजका मसाला, चवीपुरते मीठ व कांदा-खोबर्याचे भाजण बारीक वाटलेले घालावे. प्रमाणबद्ध पाणी घालून मंद आचेवर आमटी उकळून घ्यावी.

औषधी गुणधर्म : ● शेवळाचा कंद औषधात वापरतात. ● कंदाची पेज, दूध आणि साखरेबरोबर मूत्र विकारात देतात. यामुळे मूत्रमार्गास उत्तेजन येते.



अळू

५८

शास्त्रीय नाव : *Colocasia esculenta* (Linn.)

Schott.

कोलोकेशिया एस्क्युलॅन्टा (लिन.) स्कॉट.

कुळ : Araceae

अरेसी

स्थानिक नाव : अळू

संस्कृत नाव : आळूकि, आलूकम, आलूपम

फूल व फळधारणा कालावधी : मे ते ऑक्टोबर

रस	वीर्य	विपाक	गुण	दोषकर्म
मधुर	शीत	कटु	लघू	पित्तशामक
अम्ल			स्निध	वात-कफ-वर्धक
तिक्त			तीक्ष्ण	
कषाय				

अळू ही बहुवार्षिक कंदवर्गीय वर्षायु वनस्पती. कंद आकाराने गोल जमिनीखाली असतो. पाने कंदापासून येतात. कंदाच्या भोवती पानांचा देठ लपेटलेला असतो. देठ १ ते १.५ मीटर लांब, ताठ, रंगाने हिरवा जांभळ्ट वा लालसर असून देठावरील पाने आकाराने अंडाकृती-छत्रीसारखी वा हृदयाकृती किंवा भाल्याच्या पात्याच्या आकाराची असून पानांचा खालचा भाग रुंद-खाचदार असतो. पुष्पसंभार कंदापासून व पानांच्या बेचक्यातून येतो. पुष्पसंभार सोपामध्ये संरक्षित असतो. सोप पिवळ्या रंगाचे असून १५ ते ३५ सेंमी लांब असते. पुष्पसंभाराचा दांडा ५० सेंमी लांब असून आतील बाजूस पुष्पसंभाराच्या दांड्यावर देठरहित पिवळसर व पांढरी व हिरवट रंगाची नर व मादी जातीची फुले येतात. बीजांडकोश एक कपीचा असून फळे पुष्पदांड्याच्या टोकावर येतात. फळे आकाराने लांबट-गोल असून २ ते ३ मिमी व्यासाची असून, बिया अनेक असतात.

पाककृती :

१) अळूची पातळ व सुकी भाजी :

साहित्य : अळू कोकम, मिरची, उकडलेले वाटाणे किंवा हरभरे, भिजलेले शेंगदाणे, मक्याचे दाणे किंवा कणीस व फणसाच्या बिया.

कृती : अळू आदल्या दिवशी खुडून घ्यावे व स्वच्छ धुवावे. दुसऱ्या दिवशी त्यांचे दांडे सोलून पाने फाटून बारीक करून घ्यावे व बारीक तुकडे घालून शिजवून घ्यावे. अळू घोटवून-घोटवून शिजवावे. पातळ करायचे झाल्यास पाणी घालावे. व सुके करायचे असल्यास शिजताना त्यातील पाणी आटवावे. अळू चांगले गरगरीत शिजल्यावर त्यास वरून फोडणी घावी. फोडणीसाठी मातीच्या छोट्या पणतीचा वापर करावा. पणतीमध्ये तेल घालून निखाऱ्यावर तेल तापवावे. तेल तापल्यावर त्यामध्ये ठेचलेल्या लसून पाकळ्या टाकाव्या. लसून पाकळ्या पिवळसर-लाल झाल्यावर फोडणीसहित पणती शिजलेल्या अळूमध्ये अलगाद सोडावी व झाकण बंद करून घ्यावे. काही क्षणात झाकण काढून सर्व अळू ढवळून घ्यावे.

कोकणामध्ये तेरा, दडग्या, काळा व पांढरा, माडाळी, कापाळा इत्यादी अळूचे प्रकार ओळखले जातात.

२) अळूच्या गाठी :

साहित्य : अळूची पाने, हिंग, मोहरी, हिरवी मिरची, तेल, कोकम अथवा चिंचेचा कोळ, गूळ, मीठ, हळद, किसलेले खोबरे, लसून, जिरे.

कृती : एक दिवस आधी अळूची पाने काढून घ्यावीत. किंचित कोमेजली की त्यांच्या सुरळी करून गाठी बांधून घ्याव्यात. गाठी हलक्या वाफवून घ्याव्यात. फोडणीसाठी मातीच्या भांड्यामध्ये तेल गरम करून त्यात ठेचलेल्या लसून पाकळ्या, हिंग, जिरे, मोहरी

घालून फोडणी तयार करावी. फोडणीमध्ये वाफवलेल्या अळूच्या गाठी चांगल्या परतवून घ्याव्यात. त्यामध्ये चवीपुरते मीठ, हळद, हिरवी मिरची किंवा मालवणी भाजका तिखट मसाला, कोकम अथवा चिंचेचा कोळ व थोडे ताक व ओले खोबरे घालून भाजी मंद आचेवर शिजवावी.

३) अळूची भगरा भाजी :

साहित्य : अळूची पाने, चिंचेचा कोळ, तिखट, ओले खोबर, हरभरा डाळीचे पीठ अथवा भाजणी, तेल, मीठ, गूळ, जिरे, मोहरी, हिंग, इ.

कृती : अळूची पाने देठ काढून बारीक चिरून घ्यावीत. पातेल्यात तेल गरम करून जिरे, मोहरी, हिंग इत्यादीची फोडणी करून चिरलेली अळूची भाजी फोडणीमध्ये परतवून वाफवून घ्यावी. त्यावर चिंचेच्या कोळाचे अर्धे वाटी पाणी शिंपडावावे. चांगली वाफ आल्यावर मीठ, तिखट, गूळ घालून ढवळावे. थोडा रस सुटेल त्यावर हरभरा डाळीचे पीठ अथवा भाजणी पेरून ढवळावी. ओले खोबरे घालून मंद आचेवर शिजवावी.

४) अळूच्या वड्या :

साहित्य : अळूची पाने, बेसन, तांदळाचे पीठ, गूळ, तेल, हिंग, ओवा, हळद, धणे, जिरे, तिखट, तीळ, कोथिंबीर, मीठ, कोकम आगळ वा चिंचेचा कोळ इ.

कृती : अळूची पाने देठ काढून स्वच्छ धुउन घ्यावीत. बेसन, तांदळाचे पीठ, गूळ, हिंग, ओवा, हळद, धणेपूळ, जिरे, तिखट, तीळ, मीठ व कोकम अथवा चिंचेचा कोळ इत्यादी एकत्र करून ग्रेव्ही करावी. अळूच्या पानांवर पातळ लेप देता येईल असे मिश्रण करावे. अळूची पाने स्वच्छ पुसून घ्यावी व प्रथम एक पान उलटे ठेवून (देठाकडील बाजूने) त्यावर बेसन व तांदळाच्या पिठात तयार केलेले मिश्रण पातळ लेप लावावा. त्यावर दुसरे पान उलटे ठेवावे व त्यावरही मिश्रणाचा पातळ लेप लावावा. अशी तीन ते चार पाने ठेवावी व मिश्रणाचा लेप देवून देठाकडील बाजूने पानांची गुडाळी करावी व वाफेवर शिजवावी किंवा कुकरमध्ये दोन शिट्या काढून शिजवले तरी चालेल. उकडलेले अळू पानांचे रोल सुरीने कापून चकत्या कराव्या व त्या तेलात तळाव्यात.

औषधी गुणधर्म : ● अळूच्या देठांचा रस रक्तवाहिन्यांचे संकोचन करतो. जखमेवर रस चोळल्याने रक्त वाहणे बंद होऊन जखम लवकर भरून येते. ● याचा उपयोग कानदुखी व कानातून वाहणारा पू यावर उपयुक्त आहे. ● कंदाचे चूर्ण विरेचक असून बद्दकोष्ठतेवर गुणकारी आहे. ● कंदाचा लेप ग्रंथीना सूज आल्यास लावतात. ● अळू थंड असल्यामुळे शरीरातील उष्णता वा उष्णतेच्या विकारावर गुणकारी आहे. ● अळूच्या भाजीतून कॅल्शीयम, लोह, मॅग्नीज, फॉस्फरस पोटॅशियम व झिंक सारखी खनिजे मिळतात. त्याचबरोबर व्हिटामिन ऐ, बी, सी, इ, के इ., त्याचबरोबर बीटा-कॅरोटीन, थायमिन, रायबोफलावीन, नायसिन, व्हिटामीन बी६, फोलेट सारखे पोषण घटक, कार्बोदके, शर्करा व तंतूमय घटक भरपूर प्रमाणात मिळतात.

अळूच्या उत्पादनात जगात नायजेरीया, चीन, कॅमेरून, घाना, न्यूजिनिव्हा इत्यादी देश आघाडीवर आहेत. प्रतिवर्षी नायजेरीयामध्ये ३.३ लाख टन, चीनमध्ये १.५ लाख टन, कॅमेरूनमध्ये १.६ लाख टन, घानामध्ये १.३ लाख टन, पाप्युवा न्यु गीनीमध्ये ०.३ लाख टन उत्पादन केले जाते. (२०१४ च्या आकडेवारीनुसार).



कनक

५९

शास्त्रीय नाव : *Bambusa arundinacea* (Retz.) Willd.
बांबूसा अरुंदिनेशीया (रीटझ.) विल्ड.

कुळ : Poaceae

पोएसी

स्थानिक नाव : कनक, कळक, काई

संस्कृत नाव : वंशः, कण्टकिल, आद्रूपत्रक, तुण्धवजा

फूल व फलधारणा कालावधी : सप्टेंबर ते मे (१०० वर्षीय एकदाव फूले येतात)

वंशलोचन--

वंशजा बृहणी वृष्ण्या बल्या ख्याद्यी च शीतला।

तृष्ण्याकाश ज्वर श्वासक्षय पिताळा कामळः॥

हरेत कुळं ब्रणं पांडुं कण्ठाया गतकृच्छ जित्।

आ. प्र.

रस	वीर्य	विषाक	गुण	दोषकर्म
मधुर कषाय	शीत	मधुर	लघु रुक्ष	कफपित्तञ्ज

कनक हा बहुवर्षीय, समुहाने उंच वाढणारे वृक्षवर्गीय गवत असून त्यास कळकीचे अथवा कनकीचे बेट म्हणतात. खोड सरळ, ताठ, शाखाधारीत असून २० त ३० मीटरपर्यंत उंच वाढते. पेरांवर फांद्या येतात. दोन पेरांमधील भाग पोकळ असतो. फांद्यावर पाने एक आड एक अशी येतात. पाने १७ ते २० सेंमी लांब व २.२ सेंमी ते २.५ सेंमी रुंद असून आकाराने लांबट, भाल्याच्या पात्याच्या आकाराची, सरळ, कुशाग्राकडे निमुळती होत गेलेली तर देठाकडे गोलाकार असून खरबरीत असतात. फुले लहान असंख्य असून, फुलांचे घोस बहुशाखीय, तुन्यासारख्या येणाऱ्या पुष्पसंभारात उमलतात. फुलांचा समूह १.२ ते २.५ सेंमी लांब व ०.५ सेंमी रुंद व लांबट, दोन्हीकडे निमुळता असतो. समूहात दोन लहान फुले असतात. फुलांना पाकव्या नसतात. पुंकेसर तीन असून परागकोष दोन कपीचा असतो. बिजांडकोश एक कपी असून परागधारीणी दोन असून केसाळ असतो. फळे लहान, मध्यभागी फुगीर व दोन्ही टोकांकडे निमुळती असतात.

पाककृती : १) कोंबांची भाजी (सुकी भाजी किंवा पातळ भाजी) :

साहित्य : कोवळे कोंब, कांदा, लसूण, हळद, मालवणी भाजका मसाला, कांदा-खोबरे वाटप, मीठ, तेल किंवा तूप, भिजवून शिजवलेले चणे, इ.

कृती : कोंब सोलून मांसल असणाराच भाग घ्यावा. त्याचे तुकडे करून बारीक उभे चिरावे अथवा किसणीवर किसावे व शिजत ठेवावे. किंचित मीठ घालावे व चांगले शिजवून थंड झाल्यावर पिळून घ्यावे. कढईत वा पातेल्यात खोबरेल तेल अथवा तूप फोडणीकरीता गरम करावे त्यामध्ये ठेचलेल्या लसूण पाकव्या व बारीक चिरलेला कांदा पिवळसर होईपर्यंत परतवून घ्यावा. पिळून घेतलेल्या कोंबाच्या भाजीत हळद, मीठ, भाजका गरम मसाला वा ओली मिरची वा कांदा खोबर्याचे वाटप व उकडलेले चणे घालून फोडणीमध्ये चांगले परतवून घ्यावे.. भाजी पातळ हवी असल्यास गरजेनुसार पाणी घालावे अन्यथा सुकी भाजी वाफवून मंद आवेवर शिजवावी.

औषधी गुणधर्म : ● स्त्री जातीचे, कनक बांबू पक्ष होताना त्याच्या पेरात घनस्त्राव जमा होतो त्यालाच 'वंशलोचन' म्हणतात. हे दम्यावरील उत्तम औषध आहे. ● मूळ, पाने, बिया, कोवव्या खोडाचे कोंब व पेरात मिळणारे वंशलोचन थंड, पौष्टिक व कामोत्तेजक म्हणून औषधात वापरतात. ● कफ, क्षय आणि दम्यात अत्यंत उपयोगी आहे. वंशलोचन उत्तेजक व ज्वरशामक म्हणूनही गुणकारी आहे. ● मुळाचा रस भाववर्धक आहे. बांबुचे बी रुक्षोष्ण असून स्थूल व मधुमेहीच्या आहारात उपयुक्त असून कामोत्तेजक व संसर्गरक्षक म्हणून उपयोगी आहेत. ● बांबुच्या कोवव्या कोंबांचा व पानांचा काढा गर्भाशयाचे संकोचन होण्यासाठी बाळंतपणात देतात. यामुळे वीटाळ स्त्राव नियमित होतो. ● कोवव्या कोंबापासून तयार केलेले लोणचे व कढी पाचक भूक व पचनशक्ती वाढते. ● कोवळे कोंब कुटून सांध्याना सूज आल्यास बांधतात.

चिवार

६०



शास्त्रीय नाव : *Pseudoxanthanthera stocksii* (Munro)

T. Q. Ngugen

सुडॉक्सीटेन्थेरा स्टॉक्सी (मूनरो)

टि. क्यू. नेगुजीन

कुळ : Poaceae

पोएसी

स्थानिक नाव : चिवार, भोवर बेट

संस्कृत नाव :

फूल व फलधारणा कालावधी : १०० वर्षांनी एकदाच फूले येतात.

पानगाळी, दाटीवाटीने वाढणाऱ्या बांबूचे बेट. खोड टणक २० ते २५ फूट उंची व १ ते ३ इंच व्यासाचे असून आतून भरीव वा किंचित पोकळ असते. हिरवट-निळसर रंगाचे खोड कोवळं असताना असते तर जून झाल्यावर फिक्कट हिरवं किंवा पिवळसर

होते. पेरं फुगीर असून जमिनीलगतच्या पेरांतून मुळे येतात. पेरामधील भाग १२ ते १८ इंच लांब असून वरील फांद्या वक्र असतात. खोडावरील सोप वेगवेगळ्या आकारमानाचे असतात. खालच्या भागातील ३ ते १२ इंच लांब असून बाहेरील भागावर चॉकलेटी रंगाचे टोकदार केस असतात (कुसळे). पाने २.५ ते २५ सेंमी लांब, १ ते २.५ सेंमी रुंद, देठाजवळ गोलाकार असून पुढे निमूळते होत जात शेपटीसारखे टोकदार होत जाते. पाने खरखरीत असून खालील पृष्ठभाग केसाळ असतो. पानाच्या मुख्य शिरेपासून ३ ते ६ जोड्या निघतात. फुले पाकळ्या विरहीत असून तुम्यासारख्या पुष्पसंभारात वा झेंडूच्या आकाराच्या पुष्पसंभारात उमलतात.

पाककृती : १) कोंबांची सुकी अथवा पातळ भाजी (कापा) :

साहित्य : कोवळे कोंब, कांदा, लसून, हळद, मालवणी भाजका मसाला, कांदा-खोबरे वाटप, मीठ, तेल वा तूप, भिजवून उकडलेले चणे इ.

कृती : बेटीचे (चिवार) कोंब सोलून, मांसल भाग फक्त घ्यावा. त्याचे बारीक तुकडे करून बारीक उभे चिरावे अथवा किसणीवर किसून घ्यावे. बारीक चिरलेली भाजी (कापा) उकडून घ्यावी. उकडत ठेवताना किंचित मीठ घालावे. उकडलेली भाजी थंड झाल्यावर पिळून घ्यावी. कढईत वा पातेल्यात फोडणीकरीता तेल वा तूप गरम करावे. त्यामध्ये फोडणीसाठी ठेचलेल्या लसून पाकळ्या व बारीक चिरलेला कांदा पिवळसर होईपर्यंत परतवून घ्यावा. दरम्यान पिळलेली भाजी वेगळी करून त्यामध्ये भाजका गरम मसाला, हळदपूळ, कांदा-खोबरेचे वाटप, उकडलेले चणे व चवीपुरते मीठ घालून चांगले एकजीव करून फोडणीमध्ये परतवून घ्यावे. पातळ भाजी हवी असल्यास पाणी घालावे. झाकण लावून मंद आचेवर शिजवावी.

२) भरलेले कोंब (कोमची) :

साहित्य : कोवळे कोंब, कांदा, लसून पाकळ्या, हळद, मालवणी भाजका मसाला, कांदा-खोबरे वाटप, मीठ, तेल वा तूप इ.

कृती : कोवळे कोंब सोलून मांसल तेवढे घ्यावे. पाण्यात किंचित मीठ घालून सोललेले मांसल कोंब शिजवून घ्यावे. थंड झाल्यावर किंचित दाब देऊन हलके पिळून घ्यावे. चमच्याच्या दांड्याने अथवा सुरीच्या टोकाने टोचून घ्यावे. एका भांड्यात कांदा-खोबरे यांचे भाजके वाटप, मालवणी भाजका मसाला, चवीपुरते मीठ व हळदपूळ एकत्र मिश्रण करावे. किंचित पाणी वापरावे. हे मिश्रण ठेचलेल्या कोंबांना लावून घ्यावे. पातेल्यात अथवा कढईमध्ये खोबरेल तेल वा तूप गरम करून त्यामध्ये ठेचलेल्या लसून पाकळ्या व बारीक चिरलेला कांदा पिवळसर होईपर्यंत परतवून घ्यावा व त्यामध्ये मसाला लावलेले कोंब परतवून घ्यावेत व झाकण ठेवून मंद आचेवर वाफ येईपर्यंत ठेवावे.

औषधी गुणधर्म : ● विज्ञानात अद्यापि रासायनिक पृथक्करण झालेले नाही. पृथक्करण होणे गरजेचे आहे.

पृ. क्र. १५ वरुन (मोठो करमळ-औषधी गुणधर्म)

घासल्यास साबण म्हणून वापरता येते. ● फळाचा गर केस धुण्यासाठी वापरतात. ● पानाचा रस टाळूवर लावल्यास टक्कल पडत नाही.

२) फळांचे लोणचे :

साहित्य : कच्ची फळे, मीठ, हिंग, हळद, मेथी पावडर, मोहरीडाळ, मिरची पूड, लोणचे मसाला, तेल, मिरीपूड इ.

कृती : फळे स्वच्छ धुऱ्युन कोरडी करून बारीक चिरून फोडी कराव्यात. फोर्डींना मीठ लावून रात्री चाळणीमध्ये गळत ठेवावीत. सकाळी मीठ लावलेल्या फोडी कोरड्या कराव्यात व मिरीपूड, मिरची पूड व हळदपूड लावून ठेवाव्यात. तेल गरम करून त्यात मोहरीडाळ, हिंग व मेथी पावडर टाकून फोडणी करावी. फोडणी थंड झाल्यानंतर ती फोडीवर ओतावी. सर्व मिश्रण चांगले मिसळून घ्यावे. चवीपुरती किंचित साखर टाकावी व सर्व मिश्रण काचेच्या बरणीत भरून झाकण लावून हवाबंद करून काही दिवस ठेवावे. लोणचे चांगले मुरले की खाण्यास घ्यावे.

पृ. क्र. २२ वरुन (आंबाडा-औषधी गुणधर्म)

जळजळ, क्षय, रक्तस्राव या विकारात आंबाड्याची फळे गुणकारी आहेत. ● फळे पौष्टिक, कामोत्तेजक, स्तंभक आहेत. ● घसादुखीवर फळे गुणकारी आहेत. पळांचा गर आम्लधर्मी असून संग्राही आहेत. ● आंबाड्याची पाने चवदार, भूकवर्धक व तुरट गुणधर्माची आहेत. कोवळ्या पानांचा रस कानदुखीत व कर्णस्रोतात वापरतात. ● आंबाड्याची साल अमांशावर वापरली जाते. साल वाटून सांध्यांच्या स्नायूच्या संधिवातात चोळतात. सालीचा काढा अतिसार व आमांशात अत्यंत गुणकारी.

२) आंबाडा लोणचे :

साहित्य : हिरवी कच्ची फळे, लोणच्याचा मसाला, तिखट, मीठ, हळद, हिंग, मेथी पावडर, मिरपूड, मोहरी डाळ, तेल, इ.

कृती : फळे पाण्याने स्वच्छ धुवावीत. पाण्यात थोडे मीठ घालून त्यामध्ये फळे एक दिवस भिजत ठेवावीत. दुसऱ्या दिवशी फळे बियांसहित चिरावीत. फळांचा चिकटलेली बियांची टरफले तशीच ठेवावीत. बियांचे गर काढून टाकावेत. विरलेल्या फळांच्या फोर्डींना मीठ लावून चोळावे. तेल गरम करून त्यात तिखट, मोहरी डाळ, मिरेपूड, हिंग व मेथी पावडर, हळद, लोणच्याचा मसाला टाकून फोडणी करावी. थंड झाल्यानंतर फोडणी, मीठ लावलेल्या फोर्डीवर ओतावी. सर्व मिश्रण परतवून घ्यावे. नंतर सर्व मिश्रण बरणीत भरावे. झाकण लावून बरणी हवाबंद करावी काही दिवस झाल्यानंतर लोणचे खाण्यासाठी वापरावे.

पृ. क्र. २६ वरुन (रानटाकाळा-औषधी गुणधर्म)

वा आचके येणे इत्यादी विकारामध्ये देतात. ● रान टाकाळा गुणधर्माने लघवीचे प्रमाण वाढविणारी, ज्वरनाशक, पोटदुखी थांबविणारी शक्तीवर्धक वनस्पती आहे. ● याचा वापर उच्च रक्तदाब, जलोदर, मधुमेह, ज्वर, पित्तप्रधान, संधिवात, कृमी, नायटा इत्यादी आजारात परिणामकारक औषधी वनस्पती म्हणून वापर कला जातो. ● या वनस्पतीच्या गुळण्या केल्यास घशातील संसर्गवर उपयोग होतो. ● याची मुळे पितरसाचा स्वाव वाढविणारी, वांतिकारक, रेचक आहेत. ● मुळाचा अर्क ज्वर, पित्त ज्वर, मासिक पाळीमध्ये उपयुक्त आहे. ● मुळे व फुलांपासून बनविलेला काढा सर्दी-पडसे व पोट बिघडल्यास उपयुक्त आहे. ● याची पाने मुत्रपिंडातील होणाच्या खड्यावर वापरली जातात. ● पानांपासून बनविलेले मलम नायटा व इतर त्वचा विकारात वापरले जाते. ● फुलांचा वापर पोटांतील आम्लपित नियंत्रित करण्याकरीत वापरतात.

पृ. क्र. २७ वरुन (टायकाळो)

२) टायकाळ्याचे पराठे :

साहित्य : कोवळी पाने, हिंग, जिरे, मीठ, साखर किंवा गूळ, गव्हाचे पीठ, तूप, तेल, मालवणी भाजका गरम मसाला, हळद, दही इ.

कृती : कोवळी पाने स्वच्छ धुऱ्युन पाणी निथळून गेल्यावर बारीक चिरून घ्यावीत. कढईत तेल गरम करून फोर्डीला हिंग, जिरे टाकावे. फोर्डी तडतडली की भाजी फोर्डीला घ्यावी. त्यामध्ये मालवणी भाजका मसाला, हळद, गूळ घालून भाजी चांगले परतवून घ्यावी. मंद आचेवर भाजी शिजवावी. भाजी शिजल्यावर मावेल एवढे गव्हाचे पीठ घालून मळावे व पराठे थापावेत. थापलेले पराठे तव्यावर तूप सोडून भाजावेत व दह्या बरोबर खावेत.

पु. क्र. ३० वरुन (फागला)

२) भरलेली करटोली भाजी :

साहित्य : करटोली, कांदा, ओले खोबरे, तिखट मिरची पूड, हळद, चिंच, गूळ, आले, लसूण पाकळ्या, कोथिंबीर, तेल, मीठ, हिंग, मोहरी इ.

कृती : प्रथम कांदा उभा चिरुन घ्यावा. खोबरे किसून घ्यावे व थोड्या तेलात चिरलेला कांदा, ओले खोबरे भाजून घ्यावे. त्यात आले, लसूण, कोंथिंबीर, चिंच, गूळ, तिखट मसाला, मीठ व हळदपूड घालून बारीक वाटून घ्यावे. त्यानंतर करटोली उभी किंवा आडवी चिरुन देन भाग करावेत. आतील गर व बिया काढून घेऊन त्यामध्ये वरील तयार केलेला मसाला भरून घ्यावा. कढईत फोडणीला तेल तापवून त्यात हिंग-मोहरीची फोडणी द्यावी. त्यामध्ये बारीक चिरलेला कांदा पिवळसर होईपर्यंत परतवून त्यामध्ये भरलेली करटोली सोडावीत व मंद आचेवर शिजवावी. करटोली भरून करण्यासाठी कांदा-खोबच्याच्या वाटपाएवजी शेंगदाणा कूट वापरता येते.

पु. क्र. ४१ वरुन (कुडा-औषधी गुणधर्म)

काढ्याबरोबर एकत्र करून दीर्घकालीन तापात देतात. ● पाने स्तंभक, दुधवर्धक व शक्तीवर्धक असून रन्यायुंचे दुखणे, श्वासनलिका दाह, कंबरदुखी, वारंवार मूत्रप्रवृत्ती, केस्तोड, ब्रण, जखमा भरण्यासाठी उपयुक्त आहेत. ● फुले शीत, भूकवर्धक, रक्तरोग व पांढऱ्या कोडात गुणकारी असून वातकारक आहेत.

२) शेंगांचे लोणचे :

साहित्य : शेंगा, लोणचे खार, मसाला, पादेलेण (सेंधव मीठ), हिंग, मोहरी, तेल, मीठ.

कृती : शेंगा स्वच्छ धुऊन बारीक चिरुन वाफवाव्यात व कोरड्या करून घ्याव्यात. भांड्यात तेल तापवून हिंग मोहरी ठेचून फोडणी द्यावी व फोडणी थंड करून घ्यावी. थंड फोडणीमध्ये वाफवून थंड केलेल्या शेंगा, लोणचे खार, गरम मसाला, (तिखट), सेंधव मीठ घालून सर्व मिश्रण मिसळून घ्यावे व बरणीमध्ये भरून ठेवावे.

पु. क्र. ४२ वरुन (शिदोदी-औषधी गुणधर्म)

करणारी व सूज कमी करणारी या गुणधर्माची आहे. ● परमा रोगावर या वनस्पतीच्या मूळांचा काढा जिरे, खडीसाखर व गाईचे दूध घालून देतात. ● याची पाने बारीक वाटून व खोबरेल तेलात मिसळून गळवावर बांधल्यास तटटटणी कमी होऊन ते लवकर पिकून फुटते. ● अंड शोधात आणि खोकल्यात मुळांचा काढा देतात. डोळ्यांना आलेल्या सुजेवर मूळ पाण्यात उगाळून पापण्यावर लेप लावतात. ● शिदोदीची मुळे शक्तीवर्धक आहेत. मुळे सुकवून त्याचे चूर्ण करून एक चमचा चूर्ण गाईच्या दुधातून दिवसा दोन वेळा शक्तीवर्धनासाठी घ्यावे. ● याच्या मुळांची चटणी अर्धा चमचा दिवसातून दोन वेळा बाळंतिणीस दिल्यास दूध वाढण्यास मदत होते तसेच डोळ्यांची शक्ती वाढते.

पु. क्र. ४८ वरुन (भारंगी)

औषधी गुणधर्म : ● भारंगीचे मूळ ज्वर, कफ या विकारावर उपयुक्त. दमा, खोकला यावर गुणकारी. ● भारंगी मूळ, जेष्ठमध, बेहडा व अडूळसा यांच्या पानांचा काढा दमा ब्रा होण्यास मदत करतो. ● कोवळ्या पानांची भाजी सर्दी, खोकला, ताप, छाती भरणे व पोट साफ होण्यासाठी उपयुक्त आहे. ● पोट जड वाटणे, तोंडची चव गुळमट होणे, तोंडात चिकटा जाणवणे, अनुत्साह वाटणे, इत्यादिमध्ये पानांची भाजी गुणकारी आहे.

२) फुलांची भाजी :

साहित्य : फुले, कांदा, भाजका गरम मसाला (तिखट), लसूण, भिजवलेली मुगाची डाळ, ओले खोबरे, जिरे, मोहरी, मीठ, बेसन. इ.

कृती : फुले स्वच्छ धुऊन, पाणी निथळल्यावर बारीक चिरुन घ्यावी अथवा कुस्करावीत. पातेल्यात फोडणीसाठी तेल तापवून जिरे, मोहरीची फोडणी द्यावी. फोडणीमध्ये ठेचलेल्या लसूण पाकळ्या व बारीक चिरलेला कांदा परतवून किंचित पिवळसर करावा. त्यामध्ये चिरलेली फुले, भिजलेली मूळ डाळ, तिखट, हळदपूड, चवीपुरते गूळ व मीठ घालाचे, वरून ओले किसलेले खोबरे घालून भाजी परतवावी व हलकासा पाण्याचा मारा करून मंद आचेवर शिजवावी. भाजी अर्धवट शिजल्यानंतर त्यावर भाजून घेतलेले बेसन पीठ पसरवावे व संपूर्ण भाजी परतवून घ्यावी किंचित एक वाफ घ्यावी व गरम-गरम भाजी खाण्यास घ्यावी.

पृ. क्र. ५२ वरुन (आघाडा-औषधी गुणधर्म)

मूत्रपिंडातील मूत्रजनक पेशींवर होतो. यामुळे आघाडा मूत्रपिंडोदरात उत्तम कार्य करत असून लघवीची आम्लता कमी होऊन मूत्रनलिकेचा दाह कमी होतो. या गुणधर्मामुळे आघाडा बस्तीशोथ, मूत्रपिंडशोथ व मूत्रेंद्रियांच्या रोगात गुणकारी आहे. ● आघाड्याच्या बियांचा वापर अंगातील चरखी कमी करण्याकरीता करतात. ● श्वासनलिका शोथ व कफरोगात आघाडा हे दिव्य औषध आहे. ● आघाड्याची राख किंवा मुळाचे चूर्ण विड्याच्या पानाच्या रसातून देतात. ● आघाड्यात विषनाशक गुणधर्म असल्याने उंदराच्या विषावर कोवळ्या पानांचा रस मधाबरोबर देतात. विंचूदंशावर याची पाने वाटून लावतात व मूळ उगाळून त्याचे चाटण देतात. ● रातांधलेपणात आघाड्याच्या मुळाचे चूर्ण देतात. दातदुखीमध्ये आघाड्याच्या पानांचा रस हिरड्यावर चोळतात. किंवा याचे क्षार किडलेल्या दातांच्या फटीमध्ये भरतात. चामखिळ काढण्यासाठी आघाड्याच्या क्षारांचा उपयोग केला जातो. आघाड्याच्या क्षार तिळाच्या तेलात उकळून थंड करून वस्त्राळ केलेले तेल कानदुखीसाठी वापरतात. ● सांधेदुखीत आघाड्याची पाने ठेचून गरम करून दुखणाऱ्या भागावर बांधतात.

२) आघाड्याची भजी :

साहित्य : कोवळी पाने, मिरची पूळ किंवा ओली मिरची, हळदपूळ, जिरे, ओवा, मीठ, मूगाडाळ, तेल, कांदा इ.

कृती : प्रथम कांदा उभा बारीक चिरुन त्यामध्ये किंचित मीठ घालून ठेवावे. आघाड्याची कोवळी पाने स्वच्छ धुऊन बारीक चिरुन घ्यावी. भिजवलेली मूगाडाळ वाटून घ्यावी. बारीक चिरलेला कांदा, भाजी, वाटलेली मूगाडाळ एकत्र करून त्यामध्ये हळदपूळ, मिरचीपूळ वा बारीक चिरलेली हिरवी मिरची, चवीपुरते मीठ, जिरे, ओवा इत्यादी घालून चांगले मळून घ्यावे. कढईमध्ये तेल गरम करून त्यामध्ये भजी तळून खरपूस भाजावी.

पृ. क्र. ५५ वरुन (राजगिरा-औषधी गुणधर्म)

कमी होते. ह्याची भाजी खाल्यास पोट साफ होऊन बद्धकोष्ठता व मलावरोधाची व्याधी नाहीशी होते.

३) राजगिर्याच्या खोडाची (कंदमुळ, कनामुळाची) भाजी :

राजगिर्याच्या कंदमुळांची भाजी कोकणामध्ये काही भागामध्ये गणेशचतुर्थीच्या दुसऱ्या दिवशी अर्थात उंदरबीला या भाजीचा गणपतीला नैवेद्य दाखवितात.

साहित्य : राजगिर्याच्या भाजीची मुळासहित खोडे, बटाटे, भिजलेले काळे वाटाणे किंवा हरभरा, मालवणी भाजका मसाला, कांदा, कांदा-खोबरे वाटप, लसूण, मीठ व हळद, इत्यादी

कृती : राजगिर्याच्या भाजीची मुळासहित खोडे स्वच्छ धुरून शेवग्याच्या शेंगासारखे तुकडे करून घ्यावेत. बटाटा चिरुन घ्यावा. कांदा खोबरे तेलात खरपूस भाजून घ्यावे व बारीक वाटून घ्यावे. फोडणीसाठी लसूण पाकळ्या ठेचून व कांदा बारीक चिरुन घ्यावा. भिजवलेले वाटाणे किंवा हरभरे शिजवून घ्यावेत. पातेल्यामध्ये फोडणीसाठी तेल गरम करून तेल गरम होताच ठेचलेल्या लसूण पाकळ्या व कांदा फोडणीस घावा. फोडणी किंचित पिवळसर होताच त्यामध्ये राजगिर्याच्या मुळाचे व खोडाचे तुकडे, विरलेल्या बटाट्यांच्या फोडी, उकडवून घेतलेले वटाणे किंवा हरभरे, मालवणी भाजका मसाला, हळदपूळ व मीठ घालून फोडणीमध्ये परतवून घ्यावे. तदनंतर त्यामध्ये वाटप घालून अंगभर पाणी ठेवून भाजी मंद आचेवर शिजवावी.

पृ. क्र. ६३ वरुन (पिंपळ-औषधी गुणधर्म)

पाने दुधामध्ये शिजवून परमेसारख्या आजारामध्ये देतात, त्याने शौचास साफ होऊन दाह कमी होतो. ● कोवळी पाने मधातून साखल्लेलं रक्त फाकण्यासाठी देतात. ● पिकलेले पान विड्याच्या पानातून काविलीवर देतात. ● सालीची राख त्वचेवरील चट्टे भरून येण्यास औषध म्हणून वापरतात. सालीचा काढा त्वचारोगास देतात. मुळाची साल मधात उगाळून मुलांच्या मुखरोगास व व्रणावर लावतात. भंगदरात सालीचे चूर्ण भरतात. ● ही वनस्पती योनी व गर्भाशयाच्या रोगात उपयोगी आहे. ● कंबरदुखी, वणशोध आणि मानेच्या ग्रंथीसूजेवर याच्या बिया वापरतात. ● दात, हिरड्या टणक बनण्यासाठी पिंपळाची कोवळी पाने चावून खातात.

पृ. क्र. ६८ वरुन (शेंडवेले-शेंडवेलीच्या पानांची भाजी)

बारीक चिरुन घ्यावा. सुकी मिरची गरम तव्यावर किंचित भाजून चुरडून घ्यावी. तव्यावर फोडणीसाठी खोबरेल तेल गरम करून त्यामध्ये बारीक चिरलेला कांदा भाजून घ्यावा. कांदा पिवळसर होताच त्यामध्ये बारीक चिरलेली भाजी त्यामध्ये चुरडलेल्या सुक्या मिरच्या घालाव्यात व चवीपुरते मीठ घालून भाजी चांगली परतवून घ्यावी. वरुन झाकण लावून एक वाफ देऊन भाजी मंद आचेवर तव्यातच शिजवावी.

३) शेंडवेलीच्या अंकुराची (आकुर) पातळ भाजी :

साहित्य : शेंडवेलीचे कोवळे अंकुर, भिजवलेली अथवा सुकी मसूर, फणसाच्या आठव्या, भाजका गरम मसाला, तेल, मीठ, कांदा, लसूण, खोबरे यांचे भाजून तयार केलेले वाटप, कोकम इ.

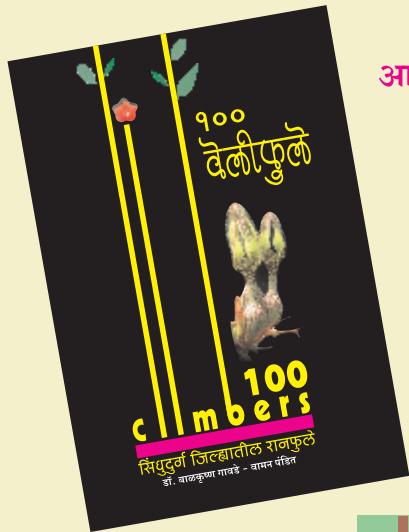
कृती : प्रथम अंकुर बारीक चिरुन घ्यावेत. त्यामध्ये भिजवलेली अथवा सुकी मसूर व फणसाच्या आठव्या पाणी घालून शिजवून घ्यावे. वाटपासाठी कांदा उभा बारीक चिरुन घ्यावा. खोबरे किसून घ्यावे. लसूण पाकळ्या ठेचून हे सर्व तेलामध्ये भाजून घेऊन पाट्यावर वाटून घ्यावे. फोडणीला कांदा चिरुन पातेल्यात तेल गरम करून कांदा फोडणीस घ्यावी. कांदा पिवळसर होताच त्यामध्ये भिजवलेली भाजी फोडणीस घ्यावी. वरुन भाजका गरम मसाला व वाटप घालावे. चवीपुरते मीठ घालून भाजी शिजवून घ्यावी. भाजीमध्ये अंगभर पाणी ठेवावे व शिजल्यावर पातळ भाजी खाण्यास घ्यावी.

पृ. क्र. ७० वरुन (शतावरी-औषधी गुणधर्म)

पित्त दोष वाढल्याने उत्पन्न होणारी स्थिती, अपचन आणि जुलाब यामध्ये शतावरी मधातून देतात. ● वातरोगात शतावरी मध, दूध व पिंपळी बरोबर देतात. ● शतावरी बलवर्धक असून याच्या मुळांची दुधात पेज करून खडीसाखर व जिन्याबरोबर दिल्यास शक्ती वाढविते. ● लघवीमध्ये दाह होत असेल व लघवी अडत असेल तर शतावरीच्या मुळाचा रस दूध व साखर घालून देतात. त्याचबरोबर मूतखड्यावर शतावरीचा रस सकाळ-संध्याकाळ घ्यावा. ● प्रदर रोगात शतावरीचे चूर्ण दूधात उकळून देतात. गर्भाशयाची पीडा कमी करण्यासाठी शतावरीच्या मुळ्या वाटून पिंपळी, मध व तुधाबरोबर देतात. ● स्तनाचे दूध वाढविण्यासाठी व दूध सुटण्याकरीता शतावरी अत्यंत उपयुक्त औषधी आहे. शतावरीची मुळे गाईच्या दुधासोबत देतात. ● गर्भारपणात शतावरीची ताजी मुळे रस्वच्छ धुऊन व ठेचून दूधात उकळून गार झाल्यावर गाळलेले दूध दररोज घेतल्याने गर्भाची वाढ चांगली होते. ● शतावरीची मुळे गाई-म्हशीना दिल्यास त्यांचे दूध वाढण्यास मदत होते. ● मलावरोध, अजीर्ण, गऱ्सेसच्या तक्रारीवर अत्यंत उपयुक्त आहे. याच्या भाजीमुळे पोट साफ होऊन अन्न पचन नीट होते. शतावरीच्या कोंबात कमी उष्णांक असून सोडियमचे प्रमाण अत्यल्प असते. यामध्ये जीवनसत्त्व ब, क आणि ई मोठ्या प्रमाणावर असतात. त्याचबरोबर 'बीटा कॅरोटिन, लोह, फॉस्फरस, पोटॉशिअम, मँगीज, कॅल्शियम, मँग्रेशिअम व जस्त इत्यादी घटक मिळतात. शतावरीच्या कोंबामध्ये क्रोमिनिअम, फोलेट, सेलेनिअम, सॅफोनिन व फायटोन्युट्रीयन्सन सारखे उपयुक्त रासायनिक घटक आढळतात.



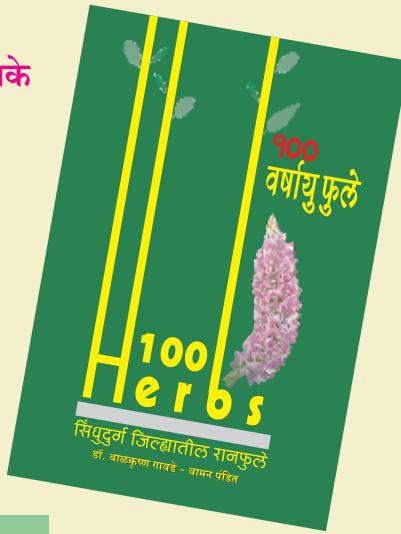
आमची इतरही संग्राही पुस्तके



१०० वेलीफुले

पृष्ठे : १०४

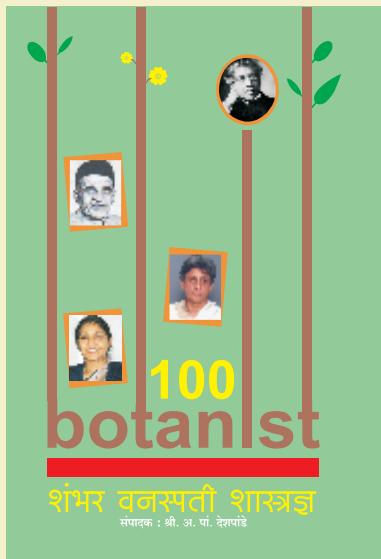
₹ १००



१०० वर्षायु फुले

पृष्ठे : १०४

₹ १००



शंभर वनरस्ती शास्त्रज्ञ

संपादक : श्री. अ. आ. देशपांडे

शंभर वनरस्ती शास्त्रज्ञ

पृष्ठे : १०८

₹ १२०

पंडित पलिकेशन्स

३९५, शांता, मु. पो. हळवल, कणकवली-४१६ ६०२, जिल्हा - सिंधुदुर्ग

मोबा. : ९४२२०५४७४४ ई-मेल : wapandit@gmail.com



गेली दहा वर्षे मी सिंधुदुर्गातील रानफुलांची छायाचित्रे गोळा करतो आहे. त्याच्या माहितीसह वेगवेगळ्या ठिकाणी आजवर १३ प्रदर्शने मांडून सर्वसामान्यांना निसर्गाबाबत सजग करण्याचा प्रयत्न करीत आहे. त्या संदर्भातील १०० वेलीफुले, १०० वर्षायु फुले, १०० वनस्पती शास्त्रज्ञ अशी तीन पुस्तके निर्माण केली आहेत. ती सर्व मुद्रामहून मराठी भाषेत केली आहेत. सर्वसामान्यांना ती वाचता यावीत हा त्यामागील उद्देश आहे. नाहीतर सर्व विज्ञानसाहित्य हे इंग्रजी भाषेतच प्रसिद्ध झालेलं असतं.

चार वर्षांपूर्वी सिंधुदुर्गातील रानभाज्यांचे त्याच्या पाककृतींसह पहिले प्रदर्शन व सर्धा कणकवलीत आयोजित केली होती. या प्रदर्शनाच्या अनुभवातून असे लक्षात आले की ‘रानभाज्यां’चे पुस्तक तयार करणे गरजेचे आहे, किंबहुना लोकांकडून तशी मागणीही होऊ लागली. म्हणून तसे पुस्तक निर्माण करावयाचे ठरविले. परंतु असे पुस्तक तयार करणे खूप कष्टाचे व अभ्यासाचे काम होते. माझे मार्गदर्शक व वनस्पतीशास्त्रज्ञ डॉ. बाळकृष्ण गावडे यांनी त्यासाठी पुढाकार आणि मेहनत घेऊन ते मूर्त स्वरूपात आणले आहे. त्याला आमचे दुसरे विज्ञानप्रेमी तरुण मित्र वाचस्पती नीलेश कोदे यांनी आयुर्वेदाची जोड देऊन परिपूर्ण करण्याचा यशस्वी प्रयत्न केला आहे.

विज्ञान सर्वसामान्यांपर्यंत पोचणे गरजेचे आहे. त्यासाठी त्यांच्या त्यांच्या मातृभाषेत ते प्रकाशित करणे आवश्यक आहे. नाहीतर विज्ञान उच्चशिक्षितांपर्यंतच मर्यादित राहील आणि हे पुढे परवडणारे नाही. त्यासाठी हे छोटे छोटे प्रयत्न. पुस्तकाचे संदर्भ साहित्य म्हणूनही स्वागत होईल अशी आशा आहे.

या पुस्तकाच्या निर्मितीसाठी राज्य मराठी विकास संस्था यांनी या कामाचे महत्त्व जाणून आर्थिक सहाय्य केले त्याबद्दल त्यांचे ऋण व्यक्त करणे अगत्याचे आहे.

-वामन पंडित

