

# या आरोग्यदायी रानभाज्या (Ranbhajya), संजीवनी पेक्षा कमी नाही!!!

मित्रांनो आपले आरोग्य स्वस्थ ठेवायचे असेल तर आपल्या जीवनामध्ये आहाराला खूप महत्त्व आहे. आपण जो दैनंदिन आहार घेतो त्या आहारामधून सकारात्मकता तसेच आपले कार्य करण्याची उर्मी निर्माण होत असते. म्हणूनच आपला आहार सकस आणि संतुलित असावा, त्यातून आपल्या शरीरासाठी आवश्यक असणारे सर्व घटक प्राप्त होतील.

मित्रांनो, अशाच प्रकारचा संतुलित व सकस आहार घेण्याचा प्रत्येक मनुष्य व सजीव प्रयत्न करित असतो. याच आजूबाजूच्या परिसरामध्ये अनेक पोषणदायी भाज्या व फळे उपलब्ध असतात. तो आपल्याला माहिती अभावी या भाज्यांचा व फळांचा आस्वाद घेता येत नाही, आपण अनेक महत्त्वाच्या रानभाज्या (ranbhajya) पासून व फळापासून मिळणाऱ्या, अमूल्य अशा घटकापासून वंचित राहतो. म्हणूनच मित्रांनो या लेखाच्या माध्यमातून आपण आपल्या परिसरामध्ये असणाऱ्या महत्त्वाच्या रानभाज्यांची (ranbhajya) माहिती व त्या खाण्यापासून मिळणारे लाभ, सविस्तरपणे पाहणार आहोत.



तसं पाहिलं तर आपल्या पूर्वजांनी जवळजवळ 3000 रानभाज्यांची आपल्यापर्यंत पोहोचवली आहे. या सर्व रानभाज्यांची माहिती या ठिकाणी जरी सांगणे कठीण असले, तरी काही निवडक रानभाज्या, त्या रानभाज्यांच्या आपल्या आरोग्यासाठी असणारे फायदे, या बाबींचा चा विचार करता, निवडक आणि काहीशा महत्त्वाच्या रानभाज्यांची ओळख या ठिकाणी आपण करणार आहोत.

# रानभाज्यांची(ranbhajya) नावे :

- 1) कर्दुले
- 2) तांदूळजा
- 3) फांजी
- 4) टाकळा
- 5) बांबूचे कोंब

## रानभाज्यांची (Ranbhajya ) विस्तृत माहिती :

1) कर्दुले -रानभाज्या (Ranbhajya): कर्दुले ही रानभाजी (Ranbhajya ) पावसाळ्यामध्ये सहजपणे शेतातील बांधावर झुडपामध्ये उगवते. या रानभाजीला रानटी कारले असेही म्हणतात. या रानभाजीच्या अंगी असलेल्या भरपूर औषधी गुणधर्म व पोषण मूल्यामुळे शहरी व ग्रामीण भागातील लोकांच्या आवडीची रानभाजी आहे.



या रान भाजीची भाजी रुचकर होते. कर्दुले खाण्यामुळे पोट साफ होते. ज्या कालावधीमध्ये ही भाजी उपलब्ध असते त्या कालावधीमध्ये नियमित सेवन केल्याने, रक्तातील साखर नियंत्रणात राहते. या रानभाजीच्या माध्यमातून शरीराला उच्च प्रतीचे खनिजे प्राप्त होतात.

**2) तांदूळजा- रानभाज्या (Ranbhajya):** तांदूळजा ही रानभाजी (Ranbhajya ) जवळजवळ पूर्ण भारतभर आढळते. या रान भाजीची भाजी अत्यंत चवदार बनते. या रानभाजी मध्ये भरपूर प्रमाणात पोषण मूल्याचा साठा आहे. भारतामध्ये साधारणपणे सर्व ऋतूमध्ये आढळणारी ही एक रानभाजी आहे. तांदूळजा ही रानभाजी सी जीवनसत्वाने परिपूर्ण अशी आहे. मधुर अशा रस गुणांनी ही भाजी समृद्ध आहे.



ही रानभाजी तीव्र ताप, कांजण्या गोवर यामध्ये उपयुक्त आहे. ताप आल्यानंतर ही भाजी खाल्ल्याने ताप कमी होतो. नाजूक प्रकृतीच्या व्यक्तीकरिता, बाळंतीण स्त्रिया, यांच्यासाठी तांदूळजा ची भाजी वरदान आहे. या भाजीचे सेवन केल्याने भूक नियमितपणे लागते.

**3) फांजी- रानभाज्या (Ranbhajya):** फांजी या नावाने ओळखली जाणारी ही रानभाजी (Ranbhajya ) महाराष्ट्रामध्ये अत्यंत आवडीने खाल्ली जाते. आषाढ व श्रावण महिन्यामध्ये फांजी हे रानभाजी मोठ्या प्रमाणात उपलब्ध असते. या रान भाजीची भाजी अत्यंत चवदार बनते. खनिजे व जीवनसत्वाचा उत्तम साठा असलेली ही रानभाजी आहे. उच्च पोषण मूल्य असल्यामुळे ही रानभाजी ग्रामीण भागामध्ये तसेच अदिवासी असलेल्या भागामध्ये खाल्या जाते. या रानभाजीचे औषधी गुणधर्म अद्याप समजू शकले नाही. यामध्ये औषधी गुणधर्म असल्यामुळे च ग्रामीण भागात ही रानभाजी आवार्जून खाल्ली जाते.



**4) टाकळा -रानभाज्या (Ranbhajya):** टाकळा ही पावसाळ्यात महाराष्ट्रात व देशात आढळणारी एक रानभाजी (Ranbhajya ) आहे. काही ठिकाणी या रानभाजीला " तखाटा "या नावाने देखील ओळखले जाते. या रान भाजीच्या पानाचा तसेच शेंगाचा वापर भाजीसाठी केला जातो. या रानभाजीचा उपयोग आयुर्वेदिक औषधी बनवण्यासाठी देखील केला जातो. म्हणूनच टाकळा या वनस्पतीला किंवा रानभाजीला बहुगुणी असेही म्हटले जाते. टाकळा रानभाजी उष्ण असल्यामुळे शरीरातील वात आणि कफ दोष कमी करण्यास मदत करते. पचायला अत्यंत हलकी व मल सारक आहे. दात येणाऱ्या लहान मुलांना ताप येतो अशा वेळेस टाकण्याचा रस दिल्यास ताप नियंत्रणात राहतो. टाकळा भाजीच्या सेवनाने अनेक त्वचा विकार बरे होता.



**5) बांबूचे कोंब-रानभाज्या (Ranbhajya) :** साधारणपणे बांबू ही वनस्पती भारतभर व महाराष्ट्रामध्ये सर्वत्र आढळणारी आहे. याच कोवळ्या बांबूच्या कोंबाचा वापर भाजी म्हणून केला जातो. बांबूचे हे कोवळे कोंब माऊ मऊसर असतात जे भाजीसाठी वापरले जातात. मुलतः बांबू ही वनस्पती तंतयुक्त असल्यामुळे या भाजीच्या सेवनाने शरीराला भरपूर तंतू प्राप्त होतात. तसेच या वनस्पतीच्या माध्यमातून शरीराला भरपूर प्रमाणात क्षारही प्राप्त होतात. या भाजीचा वापर बाळंतपणानंतर गर्भाशयाची शुद्धी होण्यासाठी केला जातो. म्हणूनच या रान भाजीला (Ranbhajya ) गर्भत्तेजक भाजी म्हटले जाते.

