रुचकर पदार्थ

पारंपारिक पक्वान्न – आयुर्वेद शास्त्रानुसार मनुष्य शरीर पंचमहाभूत, सप्तधातू, त्रिदोष व मल यापासून तयार झाले आहे. पांचभौतिक शरीराचे धारण व पोषण जगातील समान द्रव्याने अर्थात सारख्या गुणांच्या पांचभौतिक आहाराने होते. पांचभौतिक आहारातील रस–वीर्य–विपाक, त्याचा प्रभाव, त्रिदोषांवर व पंचमहाभूतांवर होणारा परिणाम मनुष्य शरीरास स्वस्थ ठेवणे किंवा व्याधीग्रस्त करणे असे परिणाम घडवतो. आहाराचा आपल्या शरीरावर हितकारक किंवा अहितकारक परिणाम होतो.

हेच तत्व पुढे नेऊन पारंपारिक पक्वान्न या शीर्षकाखाली आज मुख्यतः **''शिंगाड्याचे व राजगिऱ्याचे गोड पदार्थ''** याबद्दल माहिती पाहू.

शिंगाडा

आयुर्वेदात नाव – शृंगाटक

उपयुक्त अंग – फळ (त्रिकोणी, आतील मज्जा पांढरी)
ग्रंथोक्त गुण व कर्म

गुरु – पचायला जड

सर – शरीरात वेग उत्पन्न करणारे

रूक्ष – शरीरातील कोरडेपणा वाढवणारे, मेद कमी करणारे मधुर (गोड), कषाय (तुरट)

शीतवीर्य – शरीरात शीतता, थंडावा उत्पन्न करणारे

वात पित्त कफ शामक – त्रिदोष योग्य त्या मात्रेत ठेवणारे

मूत्रल – मूत्रविसर्जनास मदत करणारे

पुरीषग्राही – मल विसर्जन कमी करणारे, अतिसारात उपयुक्त

श्रमहर – शरीराचा थकवा कमी करणारे, शरीर ताजेतवाने करणारे

वृष्य – शारीरिक कर्मांना शक्ती देणारे

रक्तपित्त हर – रक्तातील उष्णता मर्यादित करणारे, गरमी, रक्तस्रावकारक व्याधी बरे करणारे

तापहर – शरीरातील उष्णता कमी करणारे, ताप घालविणारे

(Nutrients in every 100 grams of Shingada fruit:
97 Calories, 584 mg Potassium, 24g Carbohydrates, 1.4g Protein, 0.1g Fat, 0.01% Calcium, 6% Vitamin C, 15% Vitamin B-6, 5% Magnesium)

पक्वान्न

१. शिंगाड्याचा शिरा

पिकलेल्या शिंगाड्याच्या आतील गरा घेऊन त्याचे पीठ (एक वाटी) करून तुपावर भाजणे. समप्रमाणात पाणी किंवा दूध घालून झाकून शिजवणे. १/४ ते १/२ वाटी प्रमाणात साखर किंवा गूळ घालून परतणे.

२. शिंगाड्याची खीर

दोन चमचे शिंगाडा अर्धा चमचा तुपावर परतून दोन वाट्या दूध घालून खीर करणे. साखर एक ते दोन चमचे घालून पुन्हा ढवळणे.

दोन्ही पदार्थांमध्ये चार ते पाच विलायची चूर्ण घालणे.

३. शिंगाड्याचे थालीपीठ/धिरडे

भाजलेले शिंगाड्याचे पीठ, मीठ, तिखट/मिरेपूड, दही/आमचूर पूड पाणी घालून एकत्र करावे. लोखंडाच्या तव्यावर तूप घालून थालीपीठ किंवा धिरडे तयार करावे.

उपरोक्त गुणांमुळे शिंगाड्याचे गोड पदार्थ शरीरावर पोषक, शरीर धारक, शक्तीदायक असा परिणाम घडवतात.

शिंगाड्याचे गुण आणि पक्वान्न तयार करण्याच्या पद्धती यानुसार त्यांचा शरीरावर परिणाम बदलतो. परंतु शिंगाड्याचे मुख्य गुण शरीरात जडपणा उत्पन्न करणे, पोषण करणे हे कायम राहतात.

शिरा व खीर गोड व पचायला जड असल्यामुळे ते कमी प्रमाणात व जेवणाच्या सुरुवातीला खावेत. साखर, दूध व तूप हे तिन्ही गोड व पचायला जड आहेत. शीतवीर्य आहेत. उष्ण ऋतूत किंवा शरीरात उष्णता वाढली असताना खूप भूक लागली असताना आणि त्यामुळे उपासाच्या दिवशीही शिंगाड्याचे गोड पदार्थ आवर्जून खावेत. शिंगाडा स्वभावतः रूक्ष असल्यामुळे तूप किंवा दुधाबरोबर खाल्ल्यास त्याची रूक्षता कमी होईल व शरीरात कोरडेपणा वाढणार नाही. पण याच रूक्ष गुणामुळे वाहती सर्दी बरी होण्यास मदत होते. शिंगाडा त्रिदोष शामक अर्थात तिन्ही दोषांना साम्यावस्थेत ठेवणारा आहे. त्यामुळे योग्य प्रमाणात खाल्ल्यास शरीरावर घातक परिणाम होत नाहीत.

अपचन, वात–कफाचे विकार, शीत ऋतूत सर्दी–खोकला असताना शिंगाड्याचे पदार्थ वर्ज्य करावेत. परंतु याही स्थितीत वैद्यांच्या सल्ल्याने पक्वान्न तयार करण्याच्या पद्धतीत योग्य ते बदल करून शिंगाडा सेवन करावा.

उष्ण ऋतूत शिंगाड्याचे गोड पदार्थ व वर्षा व शीत ऋतूत त्याचे धिरडे, थालीपीठ असे पदार्थ खावेत.

भरपूर श्रमाचे, उन्हातान्हात काम करणारे लोक यांनी शिंगाड्याचा शिरा किंवा खीर खावी. तरुण विद्यार्थ्यांना, वाढत्या वयातील मुलांना खूप भूक लागते. त्यांना शक्तीदायक व पौष्टिक आहार म्हणून शिंगाड्याचा शिरा व खीर द्यावी.

बालक व वृद्ध यांना पौष्टिक म्हणून द्यावा. परंतु आहारात त्याची मात्रा कमी असावी. स्तन्यपान करविणाऱ्या मातेसही स्तन्य(दूध) वाढविण्यासाठी शिंगाड्याचे पदार्थ द्यावेत. औषध म्हणून शिंगाडा वापरताना तो वैद्यांच्या सल्ल्यानुसार वापरावा.

राजगिरा (Amaranthus)

दमट जागी वसंत व ग्रीष्म या उष्ण ऋतूत उत्पन्न होतो. व्यवस्थित वाढ होण्यासाठी जमिनीचे तापमान १८ डिग्री इतके असावे.

भण्डीरस्तण्डुलीबीजो विषघ्नश्चाल्पमारिषः

तण्डुलीयो लघुः शीतो रूक्षः
पित्तकफास्रजित्

राजगिरा भण्डीर, तंडुलबीज, विषघ्न, तंडुलीय या नावांनी ओळखल्या जातो.

राजगिऱ्याचे गुण

लघु – पचायला हलका

रूक्ष – शरीरात कोरडेपणा निर्माण करणारा, कफ व मेद कमी करणारा

शीत – शरीरात थंडावा निर्माण करणारा, उष्णता दूर करणारा

पित्त, कफ हर – पित्त व कफ दोष कमी करणारा

रक्त धातू शामक – रक्त धातूस सहाय्यक, उष्णतेच्या विकारात लाभदायक

(Chemical composition :

Protein, Fibre, Other minerals like calcium, phosphorus, potassium, magnesium, iron, folate and selenium.)

पक्वान्न

१. राजगिऱ्याचे लाडू

साखर किंवा गुळाच्या पाकात राजगिऱ्याच्या लाह्या घालून त्याचे लाडू करतात.

२. राजगिऱ्याच्या लाह्या

लाह्या नुसत्या किंवा दुधाबरोबर खाव्यात.

३. लाह्यांचा चिवडा

मीठ, मीरेपूड, तिखट घालून तूप किंवा तेलाची फोडणी करून राजगिऱ्याचा चिवडा करावा.

राजगिरा लघु, रूक्ष, शीत असल्यामुळे पित्तहर व लघु, रूक्ष असल्यामुळे कफहर व मेदातील स्निग्धता कमी करणारा आहे. पचायला हलका असल्यामुळे आहारात अधिक प्रमाणात घेता येतो. भूक कमी असताना राजगिऱ्याचे पदार्थ खावेत. वजन वाढले असेल तरीही पौष्टिक आहार म्हणून राजगिराच्या लाह्या सेवन कराव्यात.

लहान मुलांना चविष्ट व पचायला हलका आहार म्हणून राजगिऱ्याच्या लाह्या, लाडू द्यावेत.

उष्ण ऋतूत लाडू, लाह्या व थंड ऋतूत मीठ, मीरेपूड, तिखट पदार्थयुक्त असल्यामुळे राजगिऱ्याचा चिवडा सेवन करावा. प्रवासात बरोबर नेण्यासाठी राजगिऱ्याचे पदार्थ म्हणजे उत्तम पौष्टिक आहार आहे. बैठे काम करणाऱ्यांना, शारीरिक श्रम कमी करणाऱ्यांना राजगिरा उत्तम आहार आहे. बालक, वृद्ध यांनाही राजगिरा पचायला हलका व पौष्टिक आहार आहे. शरीरात कोरडेपणा वाढला असताना राजगिरा दूध किंवा

तुपाबरोबर सेवन करावा. स्तन्यपान कराविणाऱ्या मातांना शरीरातील रक्तपोषक म्हणून राजगिरा द्यावा.

प्रमाण व कृती यामध्ये वैद्यांच्या सल्ल्यानुसार योग्य तो बदल करून शिंगाड्याचे व राजगिऱ्याचे पदार्थ आहारात अंतर्भूत करावेत.

◆

वैद्य सौ. मृणाल वर्णेकर
मोबा.नं.: ८३७८९०२७७७

बँक ऑफ महाराष्ट्र
Bank of Maharashtra
भारत सरकार का उद्यम

Merchant Name / Business Name: VIDNYAN BHARATI
QR Code for 60004127404@mahb

हा QR Code स्कॅन करुन वर्गणी भरलीत की ९४२२४०७२६२ या मोबाईल क्रमांकावर SMS करा.

विशेष माहिती : आता नव्याने वर्गणी भरताना इंटरनेट बँकिंग सुविधेचा उपयोग करता येईल.
खाते: विज्ञान भारती/Vidnyan Bharati, बँक ऑफ महाराष्ट्र
खाते क्र. 60004127404, IFSC code: MAHB0000116
महत्त्वाची सूचना : वर्गणी ऑनलाईन भरल्यास 'सृष्टिज्ञान'च्या कार्यालयात किंवा ०२०-२४४७४२९५ या क्रमांकावर फोन करून किंवा सृष्टिज्ञानला ई-मेल (sci.vibha@gmail.com)करून माहिती द्यावी. म्हणजे खात्यात जमा झालेली वर्गणी कुणाची हे आम्हाला कळू शकेल. वर्गणी भरलीत की आठवणीने कळवावे.

९४२२४०७२६२ या मोबाईल क्रमांकावर SMS करा.

सृष्टिज्ञान

वर्गणी : वार्षिक रु. ४००/- द्विवार्षिक रु. ८००/-

◆ वर्गणीदार नोंदणी अर्ज ◆

महोदय,

मला सृष्टिज्ञान मासिकाचे वर्गणीदार व्हावयाचे आहे. माझी माहिती खाली देत आहे.

संपूर्ण नाव : ....

पत्ता : ....

....

.... पिनकोड ☐☐☐☐☐☐

दूरध्वनी : (एस. टी. डी. कोडसहित)

घर :...................... ऑफिस :........................

मोबाईल :..

ई-मेल : ....

सोबत रु. चा धनादेश जोडत आहे.
याचा तपशील पुढीलप्रमाणे :

धनादेश क्र....................... दि. ....

बँक :..

शाखा :.................. शहर : ....

स्वाक्षरी

१) पुण्याबाहेरील धनादेश केवळ पुणे येथे अदा होणाऱ्या ड्राफ्टद्वारेच स्वीकारण्यात येतील. चेक/ड्राफ्ट 'सृष्टिज्ञान' या नावाने काढा.

२) पूर्ण भरलेला फॉर्म व धनादेश/ड्राफ्ट संचालक, सृष्टिज्ञान, १२६१, शुक्रवार पेठ, काशी निवास, वाडिया हॉस्पिटलसमोर, सुभाषनगर, गल्ली क्र. ६, पुणे - ४११००२.

या पत्त्यावर पाठवावा.
फोन नं. ०२०-२४४७४२९५