Late Dattatraya Pusadkar Shikshan Sanstha, Amravati's

Late Dattatraya Pusadkar Arts College

Nandgaon Peth, Tq. Dist. Amravati

Affiliated to Sant Gadge Baba Amravati University, Amravati
College Code : 164

AISHE Code : 43214

Website : https://dpacnandgaon.org/

E-mail : Ldpam164@sgbau.ac.in

Documents

Criterion – I : Curricular Aspects

1.3.2.1: Number of students undertaking project work/field work / internships (Latest Academic Year)

Contents

S.No.	Particulars	Page No.
1	Project Work – Home-Economics	1-47
2	List of Students Participated	3-4
3	Sample Project Work – Political Science	48-71
4	List of Students Participated	71

*****

Ref. No. : Date :

Declaration

The information, reports, true copies of the supporting documents, numerical data, etc. furnished in this file is verified and found correct.

Co-ordinator, IQAC
Late Dattatraya Pusadkar Arts College
Nandgaon Peth, Tq.Dist.Amravati.

Late Dattatraya Pusadkar Arts College IQAC Nandgaon Peth

(Dr. Vijay D. Darne)
PRINCIPAL
Late Dattatraya Pusadkar Arts College
Nandgaon Peth, Dist. Amravati.

गृहअर्थशास्त्र विषयांतर्गत

RESEARCH PROJECT

B.A. Semester-III

विषय

सहज उपलब्ध होणाऱ्या औषधी वनस्पतीच्या उपयोगासंबंधी ग्रामीण जनतेतील जागृतता तपासणे

मार्गदर्शिका
डॉ. सुनिता एस. बाळापुरे,
विभाग प्रमुख,
गृहअर्थशास्त्र विभाग

सादरकर्ते
Students of B.A. Part-II
Sem-III

सत्र २०२१-२०२२

प्रमाणपत्र

स्व. दत्तात्रय पुसदकर कला महाविद्यालय नांदगाव पेठ, ता. अमरावती जि. अमरावती अंतर्गत गृहअर्थशास्त्र विषयाच्या B,A,Part-II, Sem-III च्या अंतर्गत मुल्यामापनासाठी **सहज उपलब्ध होणा-या औषधी वनस्पतीच्या उपयोगासंबंधी ग्रामीण जनतेतील जागृतता तपासणे** या विषयावर आधारीत Research Project (संशोधन अहवाल) आम्ही सर्व विद्यार्थीनींनी स्वत: तयार केलेला आहे. करीता प्रमाणित करण्यात येत आहे.

दिनांक:-२२-०१-२०२२

सादरकर्ते

Student of B.A.Sem-III

विभाग प्रमुख व मार्गदर्शिका

Dr. Sunita S. Balapure
HOD Home Economics
Late Dattatray Pusadkar Arts College
Nandgaon Peth, Amravati

संशोधनात सहभागी विद्यार्थीनींची यादी

अनु. क्र.	नाव	स्वाक्षरी
१	आकांशा अजयराव इंगळकर	[illegible]
२	आरती विजय सोनोने	A.V. Sapone
३	आरती विजय वानखडे	Awankhade
४	आकांशा शंकर गवई	Aakanksha
५	अंजली रविंद्र कांबळे	[illegible]
६	अनुराधा उमेश मस्कर	AU.maskare
७	अर्चना सुभाष लोखंडे	Archana lokhande
८	आश्विनी रघुवीर जामनीक	[illegible]
९	भारती रतनराव भुरभुरे	Bbhurbhure
१०	चांदणी देवानंद मोहोड	चांदणी दे. मोहोड
११	दिक्षा रघुनाथराव ढोके	Dhoke.
१२	दिक्षा सिध्दार्थ [illegible]	[illegible]
१३	दिव्या बाळासाहेब दिंडेकर	Dindekar
१४	दिव्या नरहरी अडणे	[illegible]
१५	दिव्या सुधाकर कापडे	Dkapde.
१६	गौरी भिमराव बन्सोड	G.B. Bansode
१७	काजल अशोक धोटे	K.A. Dhote
१८	खुशबु सुरेश पटेल	Khushbu P.
१९	कोमल दिपकरावसाकोरे	[illegible]
२०	कोमल रमेश अमृतकर	K.Amrutkar
२१	मंदा सावजी भलावी	[illegible]
२२	मोनिका शरद तायडे	—
२३	नम्रता बाबाराव मेश्राम	NB. Meshram
२४	नेहा नामदेव वंजारी	N.N. Vanjari
२५	निकीता सुरेश लायबर	N.S. Laybar

२६	प्रतिक्षा रामराव गणोरकर	Ganorkar
२७	प्रियंका रावसाहेब खंडारे	Priyanka
२८	पुर्वजा कैलास सोनोने	P.Sonone.
२९	राधा संजयराव इंगळे	Ingle
३०	रुपाली रामकृष्ण थोरात	
३१	साक्षी बाळासाहेब कापडे	Kapade
३२	साक्षी दिपक तिरभाने	D.Tirbhane
३३	साक्षी मधुकरराव गुरळकर	
३४	साक्षी नंदकिशोर इंगळे	
३५	साक्षी रमेश कालोरे	
३६	समिक्षा देवानंद वासनिक	S.D.Wasnik.
३७	समिक्षा वंजारी	
३८	समिक्षा विनोद कावरे	S.Kaware
३९	संघटना मोहन गोंडाने	S.Gondane
४०	श्रध्दा गोपाल वानखडे	
४१	श्रेया वनदेव साबळे	Shreya V. Sabale.
४२	सृष्टी माधव कांबळे	S.M. Kamble
४३	श्रृतीका प्रमोदराव गि-हे	S.P. Girhe
४४	स्वाती सुदामराव सोनोने	S.S.Sonone
४५	वैशाली नरेंद्र गजभिये	V.N.Gajbhiye
४६	वैष्णवी हरेन्द्र पानेकर	Panekar
४७	वैष्णवी हिरालाल यावले	V.H.Yawle
४८	वैष्णवी साहेबराव थापके	

अनुक्रमणिका

प्रकरण - १	प्रस्तावना
प्रकरण - २	साहीत्यविषयी माहिती
प्रकरण - ३	संशोधन पध्दती
प्रकरण - ४	सारणीकरण
प्रकरण - ५	निष्कर्ष व गृहितकांची पडताळणी
प्रकरण - ६	सुचना व शिफारशी
परिशिष्ठ	१) संदर्भसुची
	२) छायाचित्रे
	३) प्रश्नावली
	४) सहभागी विद्यार्थीनींची यादी स्वाक्षरीसह

प्रकरण १ ले

प्रस्तावना

पूर्वीच्या काळामध्ये आयुर्वेदिक वनस्पतीना अनन्य साधारण महत्व होते. कारण या औषधी वनस्पती पूर्वीच्या काळामध्ये आजार बरे करण्यासाठी वापरल्या जात होत्या. आणि आज हि काही ठिकाणी वापरल्या जातात. आणि औषधी वनस्पतीचे अजून एक वैशिष्ट म्हणजे औषधी वनस्पतीचे मुळे आपल्याला कोणतेही साईड इफेक्ट होत नाहीत. आपल्या भारत देशामध्ये तुळस, कोरफड, शेवगा यासारख्या अनेक औषधी वनस्पती मोठ्या प्रमाणात उपलब्ध आहेत आणि याचा उपयोग वेगवेगळया कारणासाठी होतो. बहुतेक करून औषधी वनस्पती हया सुगंधी आणि औषधी गुणाने संपूर्ण असतात. त्यामुळे त्या वनस्पतीचा वापर अन्नामध्ये किंवा औषध म्हणून केला जातो. स्वयंपाकामध्ये औषधी वनस्पतीचा उपयोग हा मसाल्यांचा रूपामध्ये होतो तर काही वनस्पती आजारावर उपचार करण्यासाठी वापरल्या जातात.

औषधी वनस्पती म्हणजे काय?

औषधी वनस्पती म्हणजे अश्या वनस्पती ज्या पूर्वीच्या काळी तसेच आजही काही भागामध्ये छोटया मोठ्या आजारांवर उपचारासाठी वापरल्या जातात. उदा. तुळस- जर आपल्याला खोकला असेल तर तुळशीच्या मूळ, खोड, पाने आणि मुजुळा या पासून काढा बनवला जातो. त्याच बरोबर कोरफड हे त्वचेची सुंदरता वाढविण्यासाठी वापरली जाते. औषधी वनस्पती मध्ये शेवगा, बेल, आंब्याचे पाने, पानफुटी, कोरफड या सारख्या आणि वनस्पती येतात.

संशोधनाची उद्दीष्टे :-

समस्या निश्चित न करता अभ्यासाची सुरवातही शक्य नसते. संशोधनाला उध्दीष्ट हवे. हे उध्दीष्ट ठरवीने म्हणजेच कोणत्या विषयाचा अभ्यास करणे हे निश्चित करणे होय. उध्दीष्ट विरहीत वावरणे दिशाहीन असते. व त्यावाचून काहि निश्चित निष्पन्न होत नसते. प्रस्तुत संशोधनाची उध्दीष्टे पुढील प्रमाणे आहेत.

१) ग्रामीण जनतेमधील औषधी वनस्पती विषयीची जागृतता तपासने सर्वत्र उपलब्ध होणा-या दुर्लक्षित वनस्पतीच्या गुणधर्माविषयी जागृती करणे

२) औषधी वनस्पतीच्या उपयोग करण्याविषयीच्या पध्दतींची माहिती मिळविणे

३) औषधी वनस्पतीचे आणि फायदे याविषयीचे ग्रामीण जनतेमध्ये जनजागृती करणे.

४) गटचर्चा, मेळावे या माध्यमातून औषधी युक्त वनस्पतीच्या ज्ञानाचा प्रसार करणे.

संशोधनाची गृहीतके :-

अभ्यासासंबंधी निरीक्षणाच्या आधारे गोळा केलेल्या माहीतीचे वर्गीकरण केल्यानंतर त्यामधून काही निष्कर्ष काढणे सहज शक्य असते. घटनेच्या कार्यकारणासंबंधी मिळविलेल्या माहीतीच्या आधारे मनाशी कयासू किंवा अंदाज बांधले जातात त्यालाच शास्त्रीय भाषेत गृहीतक किंवा अंदाज बांधले जातात.त्यालाच शास्त्रीय भाष्रेत गृहीतके किंवा सिध्दांत कल्पना असे म्हणतात. वास्तविकतेवर आधारलेला कयास म्हणजे घटनेचे प्राथमीक अगर संभाव्य विवरण असते. प्रस्तुत संशोधनाची गृहीतके पुढील प्रमाणे आहेत.

१) ग्रामीण जनतेने फार थोडया औषधी वनस्पतीची माहीती असणे
२) सहज आणि सर्वत्र उपलब्ध औषधी वनस्पतींच्या उपयोगाकडे दुर्लक्ष केले जात नाही.

३) औषधी वनस्पतीची माहीती मिळविणे किंवा उपयोग करणे याला ग्रामीण जनता प्राधान्य देतांना आढळते.
४) शेवगा या वनस्पतींच्या केवळ शेंगाचाच वापर सर्वत्र केला जातो. मात्र त्याच्या पानाच्या उपयोगासंबंधी जागृतता आढळत नाही.
५) जनजागृती करण्याकरिता आयोजित गटचर्चा आणि मेळावे यात सहभागी होण्यास जनतेमध्ये उदासिनता आढळते.

संशोधनाच्या मर्यादा :-

संशोधनाच्या अधिक वस्तुनिष्ठ व पुर्वगृहमुक्त असले पाहीजे असे असेल तरचं निष्कर्ष हे अधिक अचुक व शास्त्रीय बनतात. उपलब्ध सामग्रीवरून जे निष्कर्ष काढले जातात तेच निष्कर्ष त्या विशिष्ट परिस्थीत केव्हाही आढळले पाहीजेत. अशा त-हेचा विचार सरणीला शास्त्रीय विचारसरणीला शास्त्रीय विचारसरणी म्हणतात. नैसर्गिक विज्ञानात ही शास्त्रीय विचारसरणी आढळत असल्याने नैसर्गिक शास्त्रत विलक्षण प्रगती झालेली आहे. पण सामाजिक शास्त्रातील माणुस हाचअभ्यासाचा केंद्रबिंदू असल्याने संशोधनावर पडण्याची शक्यता असते. त्यामुळेच तर सामाजिक शास्त्रात वैज्ञानिक अभ्यास पध्दतीवर मर्यादा पडतात. प्रस्तुत संशोधनाच्या मर्यादा खालील प्रमाणे आहेत.

१) सर्वेक्षणामध्ये नांदगाव पेठ परिक्षेत्रातील गावाचा समावेश करण्यात आला.
२) सर्वेक्षणात पौढावस्थेतील ग्रामीण स्त्री आणि पुरूष अशा दोन्ही घटकाचा समावेश करण्यात आला.
३) केवळ ग्रामीण भागात उपलब्ध औषधी वनस्पती विषयी सर्वेक्षणात प्रश्न विचारण्यात आले.
४) औषधी वनस्पतींची गुणधर्म आणि उपयोग याविषयीची माहीती पुस्तके, प्रसारमाध्यमाव्दारे प्राप्त करण्यात आली. त्यावर कोणतेही संशोधन करण्यात आले नाही.

प्रकरण २ रे
साहित्याचे पुनवरावलोकन

औषधी वनस्पतीचा इतिहास

हजारो वर्षापासून औषधी वनस्पती या रोगपरिहार वेदनामुक्ती, सौंदर्यवर्धन इत्यादीसांठी जगभर वापरल्या जात आहेत. या वनस्पतीचे निरनिराळे भाग-(जसे मूळ, खोड, पान, फुले, बिया, साल इत्यादी) व त्यापासून बनविलेले अर्क, काढे, रसायने, गोळया, लेप, तेल इत्यादी स्वरूपात उपयोगात आणले जातात. आयुर्वेद, युनानी, निसर्गोपचार, होमीयोपॅथी, ॲलोपॅथी, चिनी, तिबेटी, इत्यादी सर्व औषधी पध्दतीमध्ये औषधी वनस्पतीचा वापर होतो. सुगंधी द्रव्ये व पाककृती यातही वनस्पतीचा वापर होतो.

भारतात औषधी वनस्पतीच्या सुमारे २००० जाती आढळतात. त्यापासून मिळणारे घटक मोठया प्रमाणात निर्यात केले जातात. अनेक औषधी वनस्पतीची लागवड इथे केली आहे. हे एक जिवंत वनस्पती संग्रहालय व्हावे उद्यानात सद्ध्या वाढत असलेल्या औषधी वनस्पतीपैकी प्रमुख आहे. या मानव निर्मीत वनात करण्यात आलेले नक्षत्र उद्यानही इथली खासियत प्रत्येक व्यक्तिला जशी जन्मभरात असते. तसेच जन्मनक्षत्रही असते हे नक्षत्र आराध्यावृक्षाची जोड असते. नक्षत्र वृक्षाचा उपयोग त्या व्यक्तीने औषधी म्हणूनही करायचा नाही असा दंडक आहे. वृक्ष जतन संवर्धन संरक्षणाचा हा एक प्रयोग आपल्या पूर्वजांनी प्राचीन काळी केला होता.

१९५२ मध्ये सर्पगंधेच्या मुळापासून रिझाईन नावाच अल्कलाईड काढलं, त्याचा वापर मग दुमग व्यक्तीमत्वाचे बळी, मानसिक रूग्ण यांच्यासाठीच्या उपचार करण्यात येऊ लागला. रिसाईन मिळवण्यापुर्वी अशा रोग्यांवर अघारी पध्दतीचे उपचार होत असत. स्थानिक मंडळीचा ज्ञानाचा उपयोग करून तयार करण्यात आलेलं दुसरं औषध म्हणजे आरोग्याचा. जीवनी केरळमधील, कानी जमातीचा ट्रकिपस झेलॅनिक्स या वनस्पतीचा एक अनोखा उपयोग माहिती होता. त्या वनस्पतीचे सेवन केल्यास तणाव कमी होतो. थकवा दूर होतो. असं त्याच पारंपरिक ज्ञान होत. आधुनिक प्रयोगातूनही ते सिध्द झाल आणि ट्रकपिस वापरून 'जिवनी' हे औषध तयार झाल.

औषधी वनस्पती आपल्याला काय काय देऊ शकतात याची ही यादी पुराणकालीन असली तरी आजच्या वैज्ञानिक जगातही वनस्पतींच महत्त्व तिळमात्र कमी नाही. जो पर्यंत कृत्रिमरीत्या अन्नघटक निर्मीती करून (कॅप्सूल घ्या असा सल्ला दिला जात नाही तो पर्यंत जीवन सृष्टीतच काय पण मानवी समाजातही वनस्पतीच स्थान अबाधित आहे. आणि भविष्यात जरी वैज्ञानिक आणि तंत्रज्ञ यांनी अशा कॅप्सूल किंवा गोळया तयार केल्या तरी पोट भरल अस मानसिक आणि भावनिक समाधान, तृप्ती त्यापासून नक्कीच मिळणार नाही हे एक सत्य आहे.

औषधी वनस्पती सूर्याची ऊर्जा ग्रहण करतात आणि त्या उर्जेचा मदतीने कार्बन डायॉआक्साईड आणि त्या पाणी हा कच्चा माल वापरुन कर्बोदके तयार करतात. नंतर त्यापासून जीवनपयोगी इतर घटक म्हणजे प्रथिने, मेद तयार करतात. 'जिवोजीवस्य जीवनम्' या न्यायाने हा उर्जेचा प्रवाह जीवसृष्टीतून वाहत असतो.

औषधी वनस्पती परिभाषा :-

According to WHO-

Amedical plant is any plant which, in one or more of its organs, contains substances that can be used for therapectic purposes or which are precursors for the synthesis of useful drugs.

आयुर्वेदानुसार:-

वनस्पती हा मुळचा संस्कृत शब्द असून व्यापक स्वरूपात वनस्पती साम्राज्यासाठी सध्या वापरला जात आहे. तरीही चरक संहितेनुसार सुश्रुत संहितेनुसार आणि वैशिष्ठेनुसार वनस्पती हा शब्द फक्त फळे येणा-या झाडासाठीच मुख्यत: वापरला जात असे.

ऋग्वेदानुसार वनस्पतीमध्ये वृक्ष, औषधी वृक्ष आणि वेली या तीनच विभागण्या आहेत. यातील उपविभाग- विशाखा क्षुप, व्रताती, प्रताभक्ती इत्यादी आहेत. सर्व प्रकारचे गवत हे तृण विभागात येते. फुले व फळे येणा-या वनस्पती या अनुक्रमे पुष्पवती व फलवती विभागात आल्या आहेत. 'फरीर' म्हणून निष्पर्ण वनस्पतीचा पण एक वर्ग त्यात आहे.

अर्थवेदात वनस्पतीचे विशाख, मंजिरी, स्तंभिनी, प्रस्तावती, एकाक्षांग, अशुभती कांडिनी, प्रतानवती हे आठ वर्ग तर तैप्तिरीय आणि वाजसेनीय संहितेत त्यांचे १० वर्ग आहेत.

मनुस्मृतीत ८ प्रमुख वर्ग आहेत. चरक संहितेनुसार व सुश्रुत संहितेनुसार वृक्षाची वेगवेगळी विभागणी आहेत.

पाराशर, वृक्षायुर्वेद चा जनक याने वनस्पतीची व्दिभाजक व एकमात्रक अशी विभागणी केली आहे. (व्दिदल व एकदल) नंतर त्यांचे पुढेही वर्गीकरण केले आहे.

विदर्भातील ग्रामीण भागात उपलब्ध होणा-या काही निवडक वनौषधी पुढील प्रमाणे.

तुळशी

आशिया, युरोप व आफ्रिका खंडामध्ये बहुतेक भूप्रदेशात तुळशीची झुडपे आढळतात. तुळशीची रोपे सर्वसाधारणत: ३० ते १२० cm उंची पर्यंत वाढतात. हिची पाने लंबगोलाकार किंचीत टोकदार व कातरलेली आणि एकाआड एक असतात. तुळशीच्यातु-यासारख्या फुलाला मुजिरी म्हणतात. फुलामध्ये सुगंधी तेल असते. फुलामध्ये तुळशिच्या बिया मिळतात. वनस्पती शास्त्रज्ञांच्या म्हणण्यानुसार तुळस ही दिवसातले वीस तास ऑक्सिजन तर उर्वरित चार तास कार्बन डायऑक्साईड हवेत सोडते.

घरी तुळशीचे वनस्पती ठेवण्याचे फायदे:-

१) औषधी गुणधर्माव्यतिरिक्त तुळशीच्या वनस्पतींचा उपस्थित ताण दुर करण्यात मदत करते.
२) वनस्पती डासांपासून बचाव करणारे गुण घेऊन डासांना दुर ठेवते.
३) ही वनस्पती घरात ठेवल्याने हवा शुध्द होते. असे मानले जाते की तुळशिची वनस्पती हवेतून सल्फर डायऑक्साईड कार्बन मोनोऑक्साइड इत्यादी विषारी वायू शोषून घेते.
४) वनस्पती एक आनंददाया सुगंध तयार करते, जे आजूबाजुला ताजे ठेवते.

हिंदुधर्मातील स्थान-

हिंदु समाजात तुळस या वनस्पतीला मानाचे स्थान आहे, तुळस मंगलतेचे पावित्र्याचे प्रतीक आहे. हिंदु घरामये घरोघरी तुळशी वृंदावनात, कुडीत किंवा परसदारी जमीनीवर तुळशीचे रोपे लावलेले असतेच. अनेकजन, विशेषत: हिंदु नित्य-नेमाने तुळशीची पूजा करतात. त्यासाठी रोज सकाळी परादारी तुळशी वृंदावनात असलेल्या रोपाला हिंदुस्त्रिया प्रदक्षिणा घालतात व सायंकाळी तुळशी पुढे दिवा लावून प्रार्थना केली जाते. वारकरी संप्रदायात तुळशीला महत्वाचे स्थान आहे. वारकरी गळयात तुळशीची माळ घालतात. हिंदु धर्मात एखादयाचामृत्यू झाला तर मृतदेहावर तुलशीपत्र ठेवले जाते त्याचा अर्थ सर्वस्वी त्याग करणे असा होतो.

औषधी उपयोग:-

या वनस्पतीमध्ये कीटक आणि डास दूर ठेवण्याचे गुण आहेत. एक काळी तुळस व दुसरी हिरवी तुळस आयुर्वेदामध्ये काळया तुळशिला अत्यंत महत्वाचे स्थान आहे. औषधी गुणधर्माच्या बाबतीत काळी तुळस अत्यंत उपयुक्त आहे. लहान मुलांच्या खोकल्यावर किंवा टॉनिक म्हणून पानाच्या रसांचा उपयोग करतात. पचनामध्ये काळया तुळशिच्या रसाचा पाचक म्हणून उपयोग होतो. नायटा झाल्यावर तुळशिच्या पाण्याचा रस करून त्या जागी लावतात. कानाच्या दुखण्यावर उपाय म्हणून पानाचा रस उपयुक्त ठरतो.

तुळशीचे विविध प्रकार आणि त्यांचे औषधी गुणधर्म:-

१) कृष्ण तुळस :- या तुळशीचे खोड, पाने व मंजि-या कमी-अधिक प्रमाणात गडद जांभळया रंगाची असतात. उन्हात वाढलेल्या व जुन्या झाडामध्ये हा रंग जास्त ठळकपणे उठून दिसतो. याच तुळशिला "काळी तुळस" असेही संबोधले जाते. या तुळशिचे पाने खाल्याने सर्दी-खोकला ताप यावर लवकर आराम मिळतो.

२) राम तुळस:- राम तुळस ही मोठया पानांची, उंच व रानटी पध्दतीने वाळणारी तुळस आहे या तुळशिच्या पानांना लवंग सदृश, मसालेदार असा सुवास येतो. पोटाच्या विकारासाठी ही तुळस उपयुक्त आहे. या तुळशिला "लवंगी तुळस " असेही संबोधले जाते.

३) कापूर तुळस:- या तुळशिच्या पानांना सुगंध येतो. या तुळशिच्या तेलामध्ये ६० ते ८० % कापूराचे प्रमाण असते. सर्दी, कफ, खोकला यावर कापूर तुळस गुणकारी ठरते. हर्बल टी बनविण्यासाठी ही तुळस उपयुक्त आहे.

४) सब्जा तुळस:- आपल्या येथे सब्जाचे झाड खास त्याच्या बियासाठी लावले जाते. शरीराला थंडावा देणारा सब्जा उन्हाळयात महत्वाचा ठरतो. जोगोजागी मिळणारा वर्ल्ड फेमस फालूदा सब्जा शिवाय बनू शकत नाही. या तुळशीची पाने व बिया साबतात घालून प्यायल्याने उष्णता कमी होते. विंचू दंशावर सब्जा तुळशीचा पाला चुरडून लावला जातो.

५) वन तुळस:- अतिशय तीव्र असा सुवास असलेली ही तुळस विशेष औषधी आहे. पानांचा चोया त्वचाविकाराव वापरला जातो. तसेच भरणा-या जखमांवरही हा पाला लावला जातो. जंगली पध्दतीने वाढणा-या या तुळशिचे "रान तुळस" असेही नाव आहे. तुळशीला "औषधीची राणी असं संबोधले जात. तुळशीच्या सेवनामुळे अगदी कर्करोगासारखे दुर्धर रोग ते सर्दी-खोकल्यासारखे सर्वसाधारण आजार बरे होतात. त्यामुळे अनेक शतकापासमन तूळशीचा वापर केला जातो. भारतीय संस्कृतीत वृक्ष झाडे बनस्पती यांना आरोग्यात असलेले मोठे स्थान ऋषीमुनीसाखे अधोरेखीत केले.

जांभूळ

प्रस्तावना:- जांभूळ दिसायला काळे आणि लहान असते, मग काय झाले, आयुर्वेदानुसार जांभूळ फळामध्ये अनेक औषधी गुणधर्म आहेत. या औषधी गुणधर्मामुळे जांभूळाचे अनेक फायदे आहेत. जांभूळ देखिल उन्हाळयात आंब्याच्या आगमनाच्या वेळी येते. आयुर्वेदात जांभूळ हे मधुमेह नियंत्रित करण्यासाठी प्रसिध्द आहे.यासोबतच अन्न पचवण्यासोबतच दातांसाठी, डोळयासाठी पोटासाठी, चेह-यासाठी, किडनी स्टोनसाठीही बेरी फायदेशीर आहेत. जांभूळामध्ये लोह, कॅलशियम, प्रथिने, फायबर, कार्बोहायड्रेट्स देखिल असतात, त्यामुळे ते मुलांच्या आरोग्यासाठी देखिल खूप चांगले आहे. फळे, आंबट, गोड तुरट लागतात. जांभूळाच्या बियांचा फळांचा आणि सालीचा उपयोग मधुमेहासाठी केला जातो याला उन्हाळयात फळे जांभळया रंगाची आणि गोड- तुरट चवीची फळे येतात. आकारमानाने ही फळे पेवंदी बोरा एवढी असतात. या वनस्पतीला संस्कृतमध्ये फलेन्द्रा, सुरभीपत्रा व जम्बु अशी नावे आहेत.

वर्णन:-

जांभळाची झाडे सर्वत्र वाढतात. जांभूळाच्या झाडाचा रंग फिक्कट व भुरकट असतो. साल खडबडीत असते. जांभळाचे झाड ४० फुटापर्यंत वाढते. चैत्र वैशाखात जांभळाच्या झाडांना फळे येतात.

औषधी गुणधर्म:-

या झाडाची ची साल, फळे आणि आणि बिया औषधी आहेत. साल तुरट आहे आणि ती घशाच्या क्षतात, श्वासनलिकेच्या सुजण्यावर दम्यात, क्षतात आणि अतिसारावर वापरली जाते. ती रक्त शुध्दीकरणासाठी देण्यात येते. अतिसारावर सालीचा ताजा रस बकरीच्या दुधात देण्यात येतो.

बिया मधुमेहावर फार उपयोगी आहेत. फळाच्या गरातपण तो गुणधर्म आहे. परंतू बियापासून तयार केलेले औषध जास्त गुणकारी आहे. हे औषध इंजेक्शनव्दारे दिल्यास परिणामकारी आहे. या औषधाचे सेवन केल्यास परिणाम दिसत नाही.

या औषधाचा मधुमेहाविरोधी गुणधर्म होनी पेक्षा सरस आहे.

जीवनसत्वे :-

जांभळामध्ये थोडया प्रमाणात 'ब' 'क' जीवनसत्वे, फॉलिक ॲसिड व कॉलीन देखिल असते.

उपयोग:-

जांभळाची पाने, फळे, बिया, मुळे आणि खोड असे सर्व अवयव औषधी असतात. जांभळाच्या बिया उगाळून घामोळयावर लावतात. हे फळ कफ, पित्त, दाह, वायू यांचा नाश करणारे आहे. जांभळाच्या पानाचे तेल औषधी असते. विंचू चावल्यास पानाचा रस काढून विंचू चावलेल्या जागी लावावे. वेदना व सुज नाहीशी होते. खोडाचा उपयोग इमारतीसाठी, फर्निचर तयार करण्यासाठी आणि शेतीच्या औजारासाठी करतात. पिकलेली फळे खाण्यात येतात. लाकुड किरकोळ कामासाठी वारण्यात येते. वितरण हा वृक्ष मुख्यत: ओलसर पानखडी जंगलात विशेषत: नदी नाल्यांच्या काठावर आढळतो. फार कोरडया भागात तो नैसर्गिक अवस्थेत सापडत नाही तथापी त्याची मुद्दाम लावलेली संरक्षित झाडे राजस्थानच्या वाळवंटात सुध्दा जगतात.

आलं (Ginger)

आले या पदार्थाचे महत्व सर्वांना ठावूक असेलच. आपल्या दैनंदिन आहारामध्ये याचा सर्रास वापर केला जातो. ब-याच लोकप्रिय व्यंजनामध्ये आपल्या दैनंदिन जीवनामध्ये स्वाद वाढविण्यासाठी मसाल्यामध्ये आल्याचा विशेषत: वापर केला जातो. आले शरीरात उर्जा आणि सामर्थ्य प्रदान करते. म्हणून थंडी मध्ये आले खाण्याचा विशेष सल्ला दिला जातो.

आले काय आहे व त्याचे औषधी गुणधर्म -

आले एका प्रकारची जडी बुटी आहे. जी जमिनीमध्ये कंद मुळाच्या मध्ये (Ginger) या नावाने ओळखले जाते. संपूर्ण जगात हयाचा मसालेच्या स्वरूपात वापर केला जातो. आल्या मध्ये अँटी फंगला अँटी सेप्टीक, अँटी बायोटिक, अँटी व्हायरल, अँटी इन्फलेमेंट्री असे विशेष गुण आहेत. त्याच बरोबर विविध प्रकारचे व्हिटॅमिन आणि खनिजे देखिल आहेत. जे आपल्या स्वास्थासाठी खुप लाभदायक आहे. म्हणून आल्याच उपयोग औषधी सामग्री मध्ये देखिल केला जातो.

आले हे त्याच नावाच्या लहान बहुपर्याय औषधीचे मूलक्षोड (जमिनीत गत आडवे वाढणारे मांसल खोड) आहे. हे मूलक्षोड (आल्याचे गड्डे) शाखित असून हाताच्या पंजससारखे असतात. त्यांची बोटे जवळजवळ व एकमेकांना चिकटलेली असतात. ही वनस्पती सिटॅमिनी गणाच्या झिंजीबरेसी कुलातील असून तिचे शास्त्रीय नाव झिंजीवर ऑफिसिनेल आहे. भारत, इंडोनेशिया, वेस्ट इंडिज, उत्तर व पश्चिम आफ्रीका आणि दक्षिण अमेरिका या उष्ण कटिबंधतील प्रदेशात प्रामुख्याने आल्याची लागवड होते.

आपल्याच्या मूलक्षोंडाला असलेल्या डोळयापासून जमिनीवर सु. ६० ते ९० सेमी. उंच फांदया येतात. त्यालाच खाली मुळया येतात. पाने साधी लांबट २० x १.८ सेमि. आकाराची जिव्हिकाकार आणि रोमहीन असतात. फुले आणि समित, व्दिलिंग व पिवळट हिरवी असून मार्च एप्रिलमध्ये कणिशावर येतात. फुलातील मोठी पाकळी जांभळट असून तिच्यावर पिवळट ठिपके असतात. फळे क्वचित येतात. लागवडीसाठी निरोगी, भरीव व कमीत कमी एक डोळा असलेले आल्याचे तुकडे बेणे म्हणून वापरतात. सुकविलेल्या आल्याला 'सुंठ' म्हणतात. सुंठ तयार करण्यासाठी आल्याच्या गड्डयांना चिकटलेली माती, मुळया व त्यावरील साल, काढून टाकतात. नंतर ते धुवून ७-८ दिवस वाळवितात. अश्या प्रकारे सामान्य प्रतीची व भुरकट रंगाची सुंट तयार करतात. चांगल्या प्रतीची सुंट तयार करतांना आले काही वेळ पाण्यात भिजत घालून त्यावरील साल काढून टाकतात. नंतर ती चुन्याच्या निवळीत भिजत ठेवतात. ८-१० हे आले वाळविल्यानंतर चांगल्या प्रतिची सुंठ तयार होते. उत्तम प्रतीची पांढरी व आकर्षक सुंठ बनविण्यासाठी गंधकाची धुरी देतात.

उपयोग:-

आल्याचे रासायनिक घटक पुढील प्रमाणे असतात. पाणी ८१% प्रथिने २.३०% स्निग्ध पदार्थ १.०० % कर्बोदके १२.२० % तंतुमय पदार्थ २.३० % व राख १.२० % जिंजेशल नावाच्या बाष्पनशील तेलांमुळे आल्याला विशिष्ट चव असते. आले व सुंट यांचा उपयोग औषधासाठी व मसाल्यासाठी फार प्राचिन काळापासून केला जात आहे. आले तिखट, उष्ण, उत्तेजक, वायुनाशक व पाचक असून पोटाच्या विकारावंर गुणकारी असते. आलेपाक आणि सुंठसाखर खोकला पडसे दमा, मळमळ, ओकारी इत्यादीवर गुणकारी समजतात. जिंजर बीर आणि जिंजर एल ही पेये बनविण्यासाठी आल्याचा उपयोग होतो.

अतिसार आल्याचा रसाचा बेंबीवर लेप करावा. आल्याचा रस व मध सम प्रमाणात बाटलीमध्ये साठवून दोन दोन चमचे दोन वेळा घेतल्यास सर्दी, खोकला, पडसे व स्वरभंग बरे होतात. अजिर्ण झाल्यास आल्याचे रसात लिंबाचा रस व मीठ घालून पाणी प्यावे.

आल्याचे सेवन केल्यास वजन कमी करता येत. आले खाल्याने चयापचय वाढवते. आणि लठ्ठपणा कमी करते. म्हणून ज्या लोकांना जास्त वजनाची तक्रारी आहेत त्यांनी आल्याचे सेवन सुरू करावे. आल्याचे नियमित सेवन केल्याने स्वत:चे वजन कमी होण्यास मदत होईल.

गवती चहा

प्रस्तावना-

गवती चहा हा आपण पितो त्याप्रमाणे नियमित चहा किंवा ग्रीन टी चा प्रकार नाहीय, ते एक रोप आहे. ज्याची पाने खुडून पाण्यात अथवा चहात मिसळल्यानंतर एक वेगळाच सुगंध प्राप्त होतो. गवती चहाला विविध भाषेत वेगवेगळी नावे आहेत. संस्कृत भाषेत सुगंध भूतृण, हिंदी भाषेत गंधढोना तर इंग्रजी भाषेत लेमनग्रास असे संबोधले जाते. गवती चहा ही उष्णकटिबंधीय व समशितोष्ण प्रदेशांत वाढणारी एक सुवासिक तृणवर्गीय वनस्पती आहे. गवती चहा ही वनस्पती आशिया, आफ्रिका, युरोप व ऑस्ट्रेलिया या खंडात आढळते.

गवतासाखी दिसणारी झुबकेदार एकदलीय वनस्पती १ ते २ मी उंच वाढते, पाने टोकाला निमूळती गेलेली असतात. त्यांचा रंग हिरवा असतो या रोपाचे खोड जमिनीत वाढते. गवती चहाची मुळे तंतूमय आणि दाटीवाटीने वाढलेली असतात.

भारतात प्रामुख्याने महाराष्ट्र, कर्नाटक आणि केरळ या राज्यात गवती चहा जास्त प्रमाणात आढळतो.

गवती चहाचे फायदे-

गवती चहाची पाने नियमित चहात टाकली तर चहाला एक वेगळीच सुगंधित चव येते. गवती चहा पिण्याने संपूर्ण शरिरातउर्जेचा संचार होतो. मानसिक ताणतणाव दुर होतात. गवती चहा पिल्याने शरिरातील कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण नियंत्रित होते. वरचेवर डोकेदुखी, अंगदुखी जाणवत असेल तर गवती चहा पिल्याने ती दुखणी दूर होण्यास मदत होते. सर्दी, ताप आल्यास गवती चहा प्यावा तसेच गवती चहाचा काढा देखिल उपयुक्त ठरतो. गवती चहा पाण्यात उकळून पिल्याने पोटाचे विकार दूर होण्यास मदत होते. गवती चहामुळे रोगप्रतिकार शक्ती वाढते ज्यामुळे संसर्गजन्य आजार होण्याचा धोका कमी होतो.

गवती चहाचे अन्य उपयोग-

गवती चहाचा अर्क देखील बाजारात उपलब्ध आहे. त्यास अर्कास 'आईल' असे म्हणतात. गवती चहा रोपाच्या पानातील तेल उर्ध्वपातन पध्दतीने काढू शकतो. हे तेल कुष्ठरोग, त्वचाविकार, सांधेदुखी, उपदंश, कफ आणि वात या विकारत गुणकारी आहे.

सुगंधी तेलाचा उपयोग सौंदर्य प्रसाधनात होतो. तेल काढलेल्या पानांच्या चौथ्यापासून लिहण्याचा अथवा छपाईचा कागद बनवू शकतो. गवती चहाच्या पानांचा काढा ज्वरनाशक आहे. साठवणीच्या धान्यात किड लागु नये म्हणून गवती चहाच्या पानांचा वापर करतात. गवती चहाची पाने स्वच्छ धूवून चघळल्यास तोंडाची दुर्गंधी आणि जंतू नष्ट होण्यास मदत होते. दात आणि हिरडया मजबूत बनतात.

गवती चहा कसा तयार करावा-

गवती चहाच्या पानाचे बारीक तुकडे करून चहाबरोबर उकळतात किंवा शुध्द पाण्यात गवती चहाची पाने टाकून ती तसाच पिला जातो. गॅसवर पाणी गरम करा. त्या पाण्यात गवती चहाच्या पानाचे तुकडे उकळून घ्या. त्याला सुगंध प्राप्त झाल्यावर त्यात चहा पावडर आणि साखर टाका.

चहा उकळल्यावर हवे असल्यास दुध टाका अथवा तसाच कोरा चहा घ्या.

पपई

प्रस्तावना:- पपई हे एक पिवळया व लालसर रंगाचे , गोड चवीचे फळ आहे. हे फळ पचनास मदत करते. व त्याचा गार बिया औषधी असतात. पपईचे शास्त्रिय नाव कॅरीया पपया (Carica Papaya) असे आहे. त्याचे कुळ केरोकेसी (Carica) हे आहे. पपईचा औषधी उपयोग आहे. पपई स्वादिष्ट तर आहेच शिवाय आरोग्यसाठीही लाभकारी. सहज पचणारे फळ आहे. पपई भूक आणि शक्ती पाढविते. प्लीहा, यकृत रोगमुक्त ठेवणारे आणि कावीळ यासारख्या मुक्ती देणारे हे फळ आहे.

पोटांचे विकार दुर करण्यासाठी पपईचे सेवन करणे लाभकारी असते. या फळाच्या सेवनाने पचनसंस्थेने काय सुधारणे, पपईच्या रसने अरूची, अनिद्रा, डोके दुखी, बध्दकोष्ठता आदी रोग दुर होतात. करपट किंवा आंबट ढेकर येणे थांबते. पोटाचे रोग हृदयरोग, आतळयाचे रोग दुर होतात. कच्ची किंवा पक्की पपई भाजी करून खाणे पोटासाठी चांगले आहे.

उपयोग-

उच्च रक्तदाब नियंत्रणात ठेवण्यासाठी पपईच्या पानांची भाजी करतात. पपईत ए.बी. डी जीवनसत्वे आणि कॅल्शियम, लोह, प्रोटीन आदी तत्व विपूल प्रमाणात असतात. पपईमुळे विर्य वाढते. त्वचेचे रोग दूर होतात, जखम लवकर भरून येते, मुत्रमार्गातील अडथडे दुर होतात, जखम लवकर भरून निघते. मुत्रमार्गातील अडथडे दूर होतात. मुत्रशयातील आजार खोकल्यासोबत रक्त येत असल्यास थांबते. लठ्ठपणा दूर होतो. कच्या पपईची भाजी खाल्याने स्मरणशक्ती वाढते. पपई व काकडी आपल्या दररोच्या आहारात समावेश असल्याने आपली पचनक्रिया सुरळीत होत असते. तसेच आपले सौंदर्य आबादीत ठेवण्यासाठी महत्वपूर्ण भुमिका बजावत असते. आपल्या रोजच्या आहारात सलादमध्ये पपई, काकडी, टोमॅटो, कांदा, गाजर याचा समावेश असावा. आदी फळे भाज्या नियमित खाल्याने आरोग्य उत्तम राहून सौंदर्य खुलत असते.

धूळ व धूरामुळे आपल्या चेह-यावर काळे दाग पडले असतील तर त्यावर आपण काकडी किंवा पपईचा मगजलावून ठेऊ शकतो. त्यानंतर चेहरा पाण्याने धुतल्यावर चेहरा खुलतो व त्वचा पाण्याने धुतल्यावर धुतल्याने चेहरा खुलतो व त्वचा ही मुलायम होत असते. आपल्या आहारामध्ये आपण पपईचा वापर चटणी, कोशिंबीर भाजी व सॅलेटमार्फत करतो. पिकलेली पपई मधुर, वीर्यवर्धक, वातनाशक, पित्तनाशक व रूचकर असते तर कच्ची पपई कफ, पित्त व वायुप्रकोप करणारी असते. पोटाचे विकार, अपचन यावर पपई गुणकारी असते. पपईच्या पानापासून तयार केलेला चहा हृदय विकारामध्ये उपयोगी असते. दररोज पपई खाल्याने उंची वाढते. यारीराचे संवर्धन होते. पपईचे दुध पाचक, जंतुनाशक, उदाररोगहारक असते. यामुळे कृमी नष्ट होतात. पचन व्यवस्थित प्रकारे होतात. तसेच पपईच्या दुधात साखर खालून घेतल्यास अजिर्ण ही नाहीसे होते. पपईच्या रसामुळे अरूची दुर होते. तसेच आंबट ढेकर येणे बंद होते. खरूजव गजकरण यांवर पपईचा चीक लावल्यास फायदा होतो. कच्या पपईचा रस तोंडावर चोळून लावल्यास मुरूमे नाहीसे होतात. पपई पांढ-या पेशीची वाढ करणारी आहे. पपई गरोदर अवस्थेत स्त्रियांनी खाऊ नये. पपई उष्म असल्याने गरोदर स्त्रियांना याचा फार त्रास होतो. पपई पित्तनाशक फळ आहे. ज्या लोकांना कायम पित्त आहे अशा लोकांनी पपई खाण्याचे फायदे असे की त्यांचे पित्त कमी होते. आणि पित्ताचा त्रास होत नाही. पपई खाल्याने असलेली यकृताला कमजोरी कमी होते. आणि यकृत मजबूत बनते.

पपईच्या पानाचा रसही अतिशय उपयुक्त आहे. यामुळे डेंगु सारख्या आजारात प्लेट्स ची घटलेली संख्या पूर्वपदावर आणण्यास मदत होते. यकृताची स्थिती सुधारण्यासही मदत होते. रोगप्रतिकार शक्ती वाढविण्यासाठी उपयुक्त आहे. भूक न लागण्याच्या समस्येपासून मुक्तता मिळते. पपईचा रस चेह-याला लावल्याने पिंपल्स आणि काळे डाग कमी होण्यास मदत होते. मलेशियापासून शरिराचे संरक्षण होते.

आंब्याची पाने

प्रस्तावना:-

आपल्या आयुष्यात नैसर्गिक गोष्टीकिती महत्व आहे हे ब-याच लोकांना माहिती नाही आहे. आपण ज्या हिरव्या पानाच बोलत माहित ते सर्वत्र भरपूर प्रमाणात आढळून येतात हो, आपण बोलत माहित आंब्याच झाडाच्या हिरव्या पानाबद्दल- आंब्याच्या झाडाच्या हिरव्या पानात इतके गुण माहित की तेवढे गुण कोल्याही औषधामध्ये नसतील याच्या एका पानातून अनेक आजारावर उपचार. स्वस्तात सहजपणे करता येतो. आंब्यासोबतच त्याच्या झाडाची हिरवी पान देखील आपल्यासाठी खुप गंणकारी असतात. यात एंटी ऑक्सिडेंट आणि एंटीमायक्रोबियल गुण यासह व्हिटामिन सी.बी. आणि ए देखील असत. आंब्याची पानं ही आरोग्यासाठी क खजिनाय आहे. त्यातही एक गोष्ट लक्षात ठेवा की, जेव्हा हीतुम्ही या पानाचा उपयोग कराल तेव्हा हलका हिरवा रंग असलेली आणि आकारान छोटया पानाचा उपयोग करा. नव्यान निर्मित झालेल्या पानाचा प्रयोग जास्त चांगला असेल.

आंब्याची ताज पान तोडूनघ्या आणि धुवून ते खा, त्यासोबतच रात्रभर कोमट पाण्यात पान भिजत ठेवा, दुस-या दिवसी सकाळी पान चावून खा. या व्यतिरिक्त हिरवी पान धुवून उन्हात सुकत घाला आणि पावडर बनवून तुम्ही ती खाऊ शकता. लक्षात ठेवा की ही पावडर रिकाम्या पोटी खावी.

आंब्याचे पानाचे फायदे:-

आंबा हा फळांचा राजा आहे. आंब्याच्या दिवसात आपल्या मराठी माणसांची एक दिवस जात नाही आंबा खाण्याशिवाय रत्नागिरीच्या हापूस ला तर जगभर मागणी आहे. त्याच्या खालोखाल मागणी आणि लोकामध्ये आवड असेल तर केशर आंब्याची. उन्हाळयाच्या दिवसात सर्वासाठीच दुपारच आमरस जेवन ही एक मेजवानी आहे. उन्हाळा येतो तसा सगळयांना वेध लागतात आंबे खाण्याचे त्यातही हापूस आंबा म्हणजे फळांचा राजा. हापूस आंबा न आवडणारा माणूस कोणी नसेलच.

यावर्षी कोरोना मुळे उत्पादन कमी असेल तर सांगता येत नाही. पण इतक्या वर्षात एकही वर्ष असु नसेल गेल जेव्हा आपण आपल्या या आवडत्या फळावर मनसोक्त ताव मारला नव्हता. काही जण हे आंब्याच्या रसाचे चाहते असतात तर काही जणांना नुसता आंबा खाण्याची सुध्दा तितकीच आवड असते. खरी मजा ही खाण्यातच आहे. हे सुध्दा खुप लोक मानतात. काही ठिकाणी जेवनानंतर फळं खायला पाहिजे असा एक समज आंबा हे अस एक फळ आहे ज्साच्या या जेवनानंतर. आंब्याचं लोणचं हे सुध्दा एक प्रचंड मागणी असणारी गोष्ट आहे. आजकाल आंब्याचा ज्यूस हा कफन स्वरूपात वर्षभर उपलब्ध असतो हे त्याच्या चाहत्यांचं नशीब.

फायदे:-

आंब्यमध्ये व्हिटॅमिन सी असते. जे की त्वचा सुदर आणि निरोगी ठेवण्यास मदत करते. आंब्याचा अजून एक फायदा म्हणजे त्यामुळे आपण हृदयाच्या आजारांना दूर ठेवू शकतो. आंब्यामध्ये जवळपास १०% पाणी असल्याने त्यामधून आपल्याला कायम एनर्जी मिळत असते. हे तर झाले आंब्याचे फायदे, आंब्याच्य सालीचे किती फायदे आहेत ते जाणून घेऊया. आंब्याच्या झाडज्ञची पाने वाळवून पावडर केली आणि ती विशिष्ट मात्रेत घेतली तर सर्वासाठी फार उपयुक्त ठरू शकते. केस वाढण्यासाठी देखिल त्यांचा उपयोग होईल . डायबिटीस, तणाव या सगळयावर त्याचा चांगला उपयोग होतो.

आंबा पानाचे फायदे:-

आंब्याच्या झाडाची पाने वाळवून पावडर केली आणि ती विशिष्ट मात्रेत घेतली तर सर्वांसाठी फार उपयुक्त ठरू शकते. केस वाढण्यासाठी देखिल त्याचा उपयोग होईल. काही समाजात विविहापुर्वी आंब्याचा झाडाला फेरी मारली जाते. त्यानंतरच पतिपत्नी विविहाबध्द होतात. आंब्याच्या झाडाची लाकडे पवित्र मानली जातात. होमवहानामध्ये ती वापरली जातात. चंद्राची पुजा देखिल आंब्याच्या फुलांनी करतात. याशिवाय सरस्वतीच्या पूजेत देखिल माणसाच्या अंतीम संस्काराच्या विधीमध्ये देखिल यांच्या लाकडाचा वापर होतो. आपण हौस म्हणून आंबा खातो, पण आंब्याच्या झाडापासून ते अगदी फळापर्यंत त्याच्या प्रत्येक अंगाचा औषधी गुणधर्म आहे. आपण आंबा खाल्यानंतर होय साल फेकून देतो. जुलाब, ताप अस्थमा, कफ, सर्दी या सगळयावर आंब्याचा पानांचा वापर करून काढा घेतल्यास उपयोगी पडतो. हे गुणधर्म जाणून घेतल्यानंतर आंब्याविषयीच तुमचं प्रम व्दिगुणीत झालं असेल यात शंका नाही घेऊ नका जे मिळतंय त्यात आनंदी रहा.

महत्वाची सुचना :-

सदर लेखातील माहिती विविध तज्ञांच्या अभ्यास व मतांनुसार तसेच सर्वसामान्य मनुष्याच्या आरोग्यास अनुसरून देण्यात आलेली आहे. ही माहिती देण्यामागे, या विषयाची प्राथमिक ओळख हा उपदेश आहे. वाचकांनी कोणताही निर्णय घेण्यास आधी, आपल्या आरोग्याला अनुसरून डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

१) कायम दुलक्षित केलेली आंब्याची ही सुध्दा खूप उपयुक्त आहे. आंब्याच्या असणा-या फॅट्समुळे त्यांचा उपयोग चॉकलेट बनवण्यात केला जातो. एखादया चॉकलेट तुम्हाला हे लिहिलेले दिसू शकतं (Seed kernel extract)
२) आंब्याच्या केसांचं गळण कमी केल जाऊ शकतं, केसातील कोंडा कमी करण्यास मदत होते.
३) आंब्याच्या सालीमध्ये व्हिटॅमिन A आणि C हे भरपूर प्रमाणात असते ज्यामुळे शरीराची रोग पगतिकारक शक्ती वाढत असते.
४) आंब्याच्या साल ही वजन कमी करण्यास उपयुक्त असते. त्याचबरोबर शरीराची पचनशक्ती सुधारण्यास मदत करत असते.
५) फायटोन्यूट्रिइंदसी आंब्यांच्या सालीमध्ये भरपूर प्रमाणात आढळतात ज्यामुळे संसर्गजन्य रोगांपासून आपण लांब राहू शकतो.
६) हायटरप्रेन्स आणि हायटरपेनेइटस हे आंब्याच्या सालीमध्ये असतात ज्यामुळे रसातील साखरेची पातळी संतुलित ठेवण्यास मदत होते.
७) आंब्याच्या सालीमध्ये मॅग्नीजेरीन, कॅम्पजेरीन आणि ' anttcocyanins आणि quercetin हे केमिकल्स असतात जेली आरोग्यासाठी अत्यंत उपयुक्त असतात.
८) यासोबतच आंब्याच्या सालीमध्ये ettcyl gallete हे केमीकल्स असतं जे की प्यमर ची वाढ होण्यापासून रोखण्यास शराराला मदत करतं आणि हृदय विकारापासून सुध्दा आपल्याला लांब ठेवते. यकृत उत्तम राहण्यासाठी मदत करण्यास मदत करते
९) काही केमीकल्स या आपल्याला कॅन्सर, अल्झायमर आणि मोतीबिंदू या धोक्यासासून लांब ठेवतात.

बेल

बेल (शास्त्रिय नाव एगल मर्मेलास)

हा दक्षिण आशिया व आग्नेय आशिया या भुप्रदेयातआढळणारा एक वृक्ष आहे. फुलामुळे, फळामुळे, आढळणारा एक वृक्ष आहे. फुलामध्ये, फळामध्ये प्रसिध्द असलेले बरेच वृक्ष आह बेलाचे झाड १८ मिटरउंची पर्यंत वाढते. भारताच्या बहुतेक भागाच्या जंगलात बेलाची झाडे नैसर्गिक रित्या वाढतात. पानासाठी ओळखले जाणारे थोडेच वृक्ष आहेत. बेल हा वृक्ष त्यापैकी एक आहे. बेल हे वृक्ष त्रिदल आहे. हिंदू धर्मीय भारतीयांच्या मनात उमटलेले आहे. भारतवर्षाचे अनार्य संस्कृतीच्या काळापासून जशे शंकराचे नाते आहे. तसे बेलही. बेलाची जन्मभूमी भारत पण त्याचे शास्त्रिय नाव सगल या इजिप्तिशियन या देशाकडून ठेवले गेले. हा एगल प्रजातील एकमेव जातीचा वृक्ष आहे. शिवपूजेसाठी अत्यावश्यक मानली गेल्यामुळे गावोगावी देवाजवळ, उद्यानांमध्ये वाढवली जातात. याच्या त्रिदल शिवाय पुर्णच होत नाही असा विश्वास देशभरात आहे. पानासोबत बेलाची फळेही महादेवाला पावली आहेत. रूचकर व गुणकारी असतात बेलफळाचा सोनेरी पिवळट हिरवा रंग असतो. आणि बेलफळाचा वापर आयुर्वेदीक औषधामध्ये भरपूर केला जातो.असे नाही त्या झाडाची पाने व खोडाचा गाबा याचाही औषधी उपयोग होतो. बेलफळाचा मुरब्बा, शरबत हेतयार केले जाते. हे रूचकर औषध भुक वाढवणारे टॉनिक या गुणवंत झाडाच्या खोडावर खालपासून वरपर्यंत तीष्णकाटे असतात. बेलाची पाने औषधी असून खोकल्यावर व नेत्रविकारावर उपयुक्त आहेत.

बेलाचे फायदे :-

१) बेलाचा रस हलक्या कोमट पाण्यात मिसळा आणि त्यात मधाचे थेंब घाला या द्रावणाचे नियमित सेवन केल्यास रक्त साप होण्यास मदत होते.

२) असे म्हणतात की बेलपत्राच्या साहाय्याने पांढरा डागही बरे होतात. बेल पत्रामध्ये सेरलीननावाचा घटक असतो जो त्वचेची सुर्यप्रकाश सहन करण्याची क्षमता वाढवतो तसेच त्यामध्ये कफरोटीन पण असत ज्यामुळे पांढरे डाग हलके होण्यास मदत होते.

३) बेलपत्र पित्त समस्या, खाज सुटणे आणि त्वचेचे डाग दूर करण्यास देखील उपयुक्त आहे. यासाठी द्राक्षांचा रस मिसळा.

४) बेलपत्राच्या साहाय्याने डोके व केसांच्या समस्येवरही मात करता येते. त्यासाठी पिकलेल्या बेलपत्राची टरुले काढून साफ करून त्यामध्ये टीळ तेल व कापूर घालावे. आता हे तेल दररोज डोक्यावर लावा त्यामुळे डोके दुखी तसेच केसातील उवा कमी होण्यास मदत होते.

५) अबेलस केस गळतीपासून बचाव करण्यासाठी उपयुक्त आहे. यासाठी दररोज बेलपत्र धुवून खावू शकतात. लवकर आपण फरक पाहू शकाल.

६) जर बेलाच पिकलेल फळ , मध आणि साखर मिसळून खाल्ले तर ते रक्त साफ करण्यास मदत करते.

७) शरीरातून येणारी दुर्गंधी दूर करण्यासाठी देखिल बेलपत्राचा उपयोग केला जाऊ शकतो. यासाठी पानाचा रस संपूर्ण शरीरात लावा आणि थोडा वेळ ठेवा तासभरानंतर आंघोळ करावी.

८) तोंडाचे फोड बरे होण्यासाठी पाण्यात बेलफळाचा गर उकळा आणि थंड करा. आता या पाण्याने कुल्ला करा.

९) बेलपत्राचा काढा नियमित सेवन केल्याने हृदय मजबूत राहते. आणि हृदयविकाराचा झटका येण्याची आकांशा कमी होते.

१०) बेलपत्राचा रस नियमित घेतल्यास रोगात आराम मिळतो.

११) जर आपल्यास ताप येत असेल तर बेलपत्र रस पिल्याने आराम मिळतो.

करवंद

वेगवेगळया रुतू मध्ये वेगवेगळया फळे येतात असचं म्हणजे अनेकांच्या आवडीच फळ म्हणजे कळवंद होय. करवेद महाराष्ट्रातील पश्चिम व कोकण भागात खूपच प्रमाणात आढळतात. ऐप्रिल आणि मे हा कळवंद लागण्याचा काळ तसेच करवंदाची चटणी करतात आणि शिवाय त्या पासून शरबत व नोणचं करतात. तसेच करवंद हे आरोग्यासाठी सुध्दा मोठे गणकारी आहेत. आणि तसेच करवंदा मध्ये 'क' जीवनसत्व मोठया प्रमाणात आहे. त्यामुळे त्वचा विकारावर करवंद उपयुक्त आहे. करवंदाच्या चुळणाने मधूमेह आटोक्यात आणण्यात उपयुक्त होतो. करवंदामध्ये मोठया प्रमाणात सायेंट्रीक ॲसिड असते. त्यामुळे या दिवसात उष्णतेमुळे होणा-या अनेक आजाराबरोबरकरवंद फायदेशिर आहेत. १ महिना दररोज करवंदाचे सेवन केल्यास किंवा ज्यूस पेल्यास शारिरीक ताकद वाढते. या दिवस उष्णतेमुळे शरिराची कावेल्ली होते. तेव्ह ाकरवंदाचे शरबत प्यायला देते अधिक आरोग्य देते.करवंदा मध्ये फॉयबर खूप प्रमाणात असते. त्यामुळे पोट सफा होण्यास खूप मदत होते. करवंदामण्ये कॅलशियम भरपूर प्रमाणात असल्याने हाडांसाठी देखिल करवंद अतिशय उत्तम फळ आहे.

पाने उपयोग-

करवंद हे काटेरी व सदापर्णी झूडूप ॲपोसायनेसी असून त्याचे शास्त्रिय नाव कॅरिया करंडास असे आहे. ते भारतातील वनांत िशेषत: शुष्क व खडकाळ भागांत आढळते. याशिवाय श्रीलंका, जावा, तिमोर, येथेही आढळते. याची उंची सु. २ मी. पर्यंत असते. खोड आखूड असून फांदया व लांब काटे व्दिभक्त असतात. पाने साधी, समोरासमोर लंबगोलाकार, चिवट, गुळगुळीत आणि चकचकीत दिसतात. फुल किंवा फळ तोडल्यास पांढरा चीक येतो. फुले पांढरी अपछत्राकृती व लवदार असतात.

करवंदाचे कच्चे फळ स्वर्व्हीनाशक तसेच स्तंभक आहे. पिकलेली फळे शीतकारक व भूक वाढविण्यास असतात. मळ कडू व कृमिनाशक आहे. पाळीच्या तापावर पानांचा काढा गुणकारी ठरतो, असे आयुर्वेदात वर्णन आहे. करवंदाच्या कच्या फळापासून लोणचे तयार करतात. लाकूड कठीण व गुळगुळीत असते. त्यापासून चमचे फण्या व इतर किंमती वस्तू तयार करतात.

उपयोग-

पावसाळयात फळे- करवंद लागतात. सुदर दिसतात करवंदाच्या फळाची भाजी, रायते (लोणचे) चटणी, मुरब्बा करतात. कच्चेपण खातात. काहीजण वरणात टाकतात. चटणीने तोंडज्ञत चव येते. करवंदे आंबट असतात. त्यामुळे बाळंतीण बाईला देत नाही कारण आई व लेकरू (बाळ) दोघांनाही खोकला होतो.

कळवंद हे उतार अन्न आहे. उतार म्हणजे हे खाल्याने इतर औषधांचा गूण जातो व इतर औषधी, गोळया, इंजेक्शन लागु पडत नाही. उतार अन्न म्हणून करवंद व जांभूळ या जुळया बहिणी आहेत. अन्न असल्यामुळे वर्ण किंवा जखम झाल्यास करवंद मूळीच खात नाही.

अडूळसा

प्रस्तावना-

अडूळसा ही अॅकॅन्थेसी कुलातील सदारहीत झूडुप स्वरूपाची औषधी वनस्पती आहे. ती वनस्पती मलेशिया, भारत, श्रीलंका, म्यानमार या देशात ती आढळते. ही वनस्पती महाराष्ट्रात कोकण आणि दख्खनच्या पठारावर शेताच्या कडेने लावतात. अडूळसा सु. १.२-२.४ मी. उंच वाढते. पाने साधी मध्यम आकाराची व लांबट असतात. ऑगष्ट- नोव्हेंबर दरम्यान फांदीच्या टोकास फुलोरा येतो. फुले पांढरट रंगाची असतात. फळ लांबट व टोकदार असते. अडुळसाची मुळे खोडाची साल, पाने, फुले व फळे औषधात वापरली जातात. साधारणपणे २००० वर्षापुर्वी पासून या औषधी वनस्पतीचा उपयोग केला जात असावा. असे आयुर्वेदातील उल्लेखांवरून दिसते. अडुळसापासून आयुर्वेदीय पध्दतीने अनेक औषधे तयार केली गेली आहेत. पानांचा रस अतिसारात गुणकारी असतो. त्याचा रस, मधु,सुंठ, मिरी व पिंपळी याचे मिश्रण कफ व कास यावर देतात. पानात वायीसाईन हे अल्कनोइद आणि अॅडॅथोडिक आम्ल असते. हृदयाच्या आजारावरही या वनस्पतीचा उपयोग केला जातो.

वर्णन :-

सदाहरित बहुशास्त्रीय उंच वा दाट क्षुप पाने भालाकृती, फुले खुण्या व लहान कणिशात, कणिवंश पानापेक्षा लहान कणिशावरील सहपत्र पानासारखे, उळक शिरांचे, दलपुंज (दलाचे मंडल) पांढरे आतील भागात जांभळया रेशा, फळे बोंड प्रकारचे व चार बिया असलेले झाड सुमारे २.५ ते ३ मिटर उंच वाढते.

फुले :-

कक्षस्थ कणिशात, फादयांच्या टोकावर, नलिकाकृती, पांढरा गुलाबी रेषासहित.

फळ :-

बोंड गदाकृती अणकुचीदार, गोलाकार, आयाताकृती, नलिकाकृती

गुणविशेष :-

मुळ गर्भ निष्क्रमणेमयोगी, उन्हाळी लागणे, श्वेतपदर यात मुळ उपयोगी आहे. झाड कडु जहाल, गारवा उत्पन्न करणारे, वातकारक, श्वासनलिकेच्या दाहात उपयोगी आहे. कुष्ठरोग, रक्ताचा अशुध्दपणा हृदयविकार, तृषा, दमा, ताप, वांती, स्मृती ्रिरा, कोड, क्षव, कावीळ, अर्बुद, मुखरोग यात उपयोगी आहे. मुळे मुत्रवर्धक, खोकला, दमा पितप्रकोपवांती, नेत्रविकार, ताप, परमा यात उपयोगी आहे. अडुळसाच्या मुळा पाने फुले, औषधी साठी वापरतात.

वितरण

हे झाड भारतात मैदानी व डोंगराळ सर्वत्र सापडते. वस्तीच्या जवळपास हे झाड आढळून येते.

औषधी गुणधर्म :-

या झाडाची ताजी व वाळलेली पाने म्हणजेच टडुळसा औषध असते. पानामध्ये व्हसिसिन नावाचे अॅल्कलॉइड व तेलद्रव्य असते. कफविकारात प्रामुख्याने अडुळसाचा उपयोग होतो. अडुळसा काढा, साबत किंवा पानांचा रस या स्वरूपात देण्यात येते. यामुळे कफ पातळ होऊन बाहेर पडण्यास मदत होते. याने दम्याच्या रोग्यास त्वरीत आराम मिळतो. घशातील ग्रंथी यामुळे उत्तेजित होतात. म्हणून हे कफद्राक म्हणून काम करते. पण हे औषध जास्त प्रमाणात घेतल्याने वाती व चुरचुर होते. आणि खाज सुटते. अगदी घशात केलेल्या प्रयोगांनी देखील अडुळसाच्या उपयुक्ततेची खात्री होते.

उपयोग :-

मुळे, पाने व फुले स्वदेशी औषधात सर्दी, खोकला, कफ, श्वासननलिकेचा दाह आणि दम्यात उपयोगी आहे. पानांचा रस आले किंवा मधाबरोबर जुनांट श्वासनलिकेचा दाह व दमा यात गुणकारी आहे. वाळलेली पाने सिगारेट बनवून दरम्यान वापरतात. पानांचा रस अतिसार व आमांशात वापरतात. पानांची भुकटी दक्षिण भारतात हिवतापात वापरतात. पाने संधिवातात पोटिय म्हणून सांध्यावर तसेच सुज आणि तंत्रिकाशुलात वापरतात. क्षुद्र दर्जाच्या जिवांना पाने विषारी, पानांचा अल्कोहोलमध्ये बनविलेला अर्क माश्या, पिसू, गीम डास व इतर किटकांना विषारी (वेंट) ही भारतात उगवणारी एक आयुर्वेदीक औषधी वनस्पती आहे. आयुर्वेदात या नवस्पतीचा वापर खोकल्यावर होतो.

या झाडाची पाने हिरवे खत तयार करण्यासाठी व त्यातील पिवळा रंग काढण्यासाठी वापरतात. पानांत अल्कलॉईड्स असल्याने बुरशी व किटकांचे ते सहजासहजी भक्ष्य होत नाहीत. पानामधून दुर्गंधीयुक्त वास निघतो. आणि तो पाने कुरतडल्यामुळे सगळीकडे सरतो. म्हणून ओसाड जागा वापरात आणण्यासाठी तिथे हे झाड लावण्यात येते.

कोरफळ

प्रस्तावना-

आयुर्वेदातील अनेक प्रसिध्द औषधी वनस्पतीपैकी कोरफड म्हणजेच English मध्ये जिला Aloe Vera असेही म्हणतात. ही वनस्पती खूप महत्वाची आहे. कोर फडीला कुमारी असेही म्हणतात. कारण तरूण अशी राहणारी ही वनस्पती किंवा हे झाड जी हयाचा वापर आपल्या दैनंदिन जिवनात करतो. त्या मनुष्यालाही कायम तरूण ठेवण्याचे काम करतो असे म्हणतात.

हया कोरफडीला म्हणजेच Aloe Vera ला कुमारी हे नाव असल्यामुळे स्त्रियांच्या आजारामध्ये व विशेषत: बाळंतीण स्त्रियासाठी असे उपयुक्त आयुर्वेदिक प्रसिध्द असे "कुमारी आसव" हे औषध याच वनस्पती पासून बनविले जाते. कोरफडीच्या गरापासून बनविलेला "काळा बोळ " हा स्त्रियांच्या आजारावर खूपच फायदेशिर ठरतो.

कोरफडीच्या ज्युसच्या सेवनाने शरिरातील आतील अवयवांना नवसंजिवनी मिळते म्हणून पूर्वीच्या काळी कोर फडीला Aloe Vera अमरता प्रदान करणारी वनस्पती असेही काही जण म्हणत.

कोर फडीचे झाड हे हिरवेगार असून ते झाड मासंल व काटेरी अश्या प्रकारचे असते. कोरुडीचे Aloe Vera चे आपल्या दैनंदिन जीवनात खूप मोठे उपयोग होते असल्यामुळे बहूतेक घरांमध्ये कुंडीत ही वनस्पती लावलेली आपल्या आढळते.

अशा या आयुर्वेदिक नवस्पतीचे आपल्याला काय काय फायदे होऊ शकतात ते पुढीलप्रमाणे

कोरफडीचे फायदे :-

त्वचारोगावर फायदेशिर - कोरुडीचे एन्टीबॅक्टरिअल व अँटीफंगल व अँटीमाक्रोबल गुणधर्म असल्यामुळे त्वचेवरील कोणत्याही आजारासाठी ही वनस्पती उपयोगी ठरते.

जळणे किंवा भाजल्यावर उपयुक्त- अचानक जर आपल्याला भाजले गेले किंवा गरम तेल उडाले आसल्यास तेल त्वरीत कोरफडीचा गर त्यावर लावल्यावर भाजल्यामुळे होणारा त्वचेचा दाह मकी होतो व भाजलेल्या ठिकाणी फोड येत नाहीत.

सौंदर्यवर्धक म्हणूनही उपयोगी -

गर हा जेलीप्रमाणे असतो. तो गर जर दररोज चेह-याला लावल्यास चेह-यावरील तेलकटपणा दूर होऊन त्वचेला नैसर्गिक तकाकी मिळते व चेहरा मुलायम राहण्यास मदत होते. त्याचप्रमाणे चेह-यावरीलव्रण डाग व पिंपल्स कमी होण्यास मदत होते.

बध्दकोष्टतेच्या समस्यामध्ये आरामदायक -

बहुतेक लोकांना बध्दकोष्ठची समस्या उद्भवन आहे. अशा वेळी अजीर्ण झाल्यासारखे ही वाटते. या समस्येचा त्रास असणा-या व्यक्तींनी जर रोज सकाळी उपाशी पोटी कोर फडीच्याज्यूस प्यायल्याने त्यांना त्रास कमी होण्यास मदत मिळते. त्याच बरोबर अपचनाचा त्रास जास्तच होत असेल तर कोर फडीच्या गरामध्ये थोडेसे हळद व सैंधव मीठ मिसळून घ्यावे.

डायबेटीस किंवा मधुमेही रुग्णसाठी उपयुक्त-

डायबेटीस रुग्णसाठी कोरफडीचे ज्यूस संजिवनीसारखे काम करते. त्यांनी नियमित जर प्रमाणात कोर फडीचे ज्यूस घेतले तर त्याच्या शरीरातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रित राहण्यास मदत मिळते.

पोटदुखीवर रामबान उपाय-

वारंवार पोटदुखी समस्या सतावत असेल तर कोरफडीच्या गरामध्ये थोडीशी साखर मिसळून दयावी त्याने पोटदुखी बरी होते.

केंसासाठी फारच गुणकारी -

कोरफडीची रस जसा त्वचेसाठी फारच उपयोगी असतो तसेच तो केसांसाठीही उत्तम काम करतो. तसेचजसे तर केस गळतीची समस्या असेल तर कोरफडीच्या रस केसांना लावल्यास केसांची गळती थांबून त्यांची चांगली वाढही होते त्याचबरोबर याच्या नियमित वापराने केस मऊ होण्यासही सुरूवात होते.

कोणतीही गोष्ट प्रमाणात घेतल्यास तिच्या फायदा होतो. परंतु अतिवापर केल्यास तिच्यापासून आपल्याला नुकसानही होऊ शकते म्हणून कोर फडीचे नुकसानही आपण पाहू.

कोरफडीचे नुकसान-

१) कोरफडीची रस जास्त प्रमाणात घेतल्यास त्याची एलर्जी होऊ शकते किंवा अंगावर पित्त उठू शकते.

२) ज्या व्यक्तींना हृदयविकाराचा त्रास आहे त्यांनी कोरफडीची सेवन कमी प्रमाणात करावे अन्यथा त्यांना त्रास होऊ शकतो.

३) लहान मुलांना कोरफडीच्या रसाचे सेवन करण्यास शक्यता टाळावे.

निष्कर्ष :-

कोरफड म्हणजे Aloe Vera ही वनस्पती आयुर्वेदिक दृष्टया आपल्यासाठी कितीही उपयोगी असली तरी तिचा कधी आणि कसा वापर करावा यासाठी आधी तज्ञाचा वापर अवश्य घ्यावा ही विनंती.

शेवगा

प्रस्तावना-

शेवगा ही एक शेंग भाजी आहे. दक्षिण भारतात आढळणारी ही वनस्पती खूप औषधी देखिल आहे. या शेवग्याचे फायदे आणि गुणधर्म ही मॉरिंगेशियम कुळातल्या मॉरिंगा प्रजातील सर्वाधिक आढळणा-या जातीची वनस्पती असून उष्ण कटिबंधीय व समशीतोष्ण कटिबंधीय प्रदेशात आढळणारा हा वृक्ष १० मी. उंचीपर्यंत वाढते. याच्या फुले पाने तसेच शेंगाचा पाककृती बनवण्यासाठी वापर होतो. याला विदर्भातील झाडीप्रांतात मुंगना अस म्हणतात. दुधाच्या ४ पट -मटणाच्या १०० पट कॅल्शियम आणि फॉस्फरस असलेली तुरट असूनही चवीचा बादशहा ३०० पिकांवर मात करणारी कुपोषण थांबविणारी पोषक शेवग्याच्या पानाची भाजी.

प्रमुख उपयोग-

शेवग्याच्या शेंगा कालवन , कढी, आमटी किंवा सुकी भाजीत शिजवून खाल्या जातात.

या झाडाची पाने, फुले, फळ, साल आणि मुळे या सर्वांचा उपयोग आयुर्वेदिक औषधे आणि नैसर्गिक उपचारात केला जातो. बियापासून तेल सुध्दा काढले जाते. आणि पानापासून आपण भाजी बनवू शकतो.

शेवगा हाडांसाठी वरदान आहे. यामध्ये कॅल्शियम आणि जास्त प्रमाणात आढळतात. तसेच कार्बोहायड्रेट, पोटॅशियम, आयर्न, मॅग्नशियम, व्हिटमिन, ए. सी. आणि बी अशी भरपूर जीवनसत्त्वे शेवग्यमध्ये असढळतात.

कोवळया पानांची भाजी महाराष्ट्रात मृग नक्षत्रात केली जाते. पावसाळयाच्या सुरूवातीला शरीरातील वातदोष वाढलेला असतो म्हणून ही भाजी तेव्हा आवर्जून खाल्ली जाते.

शेवग्याचे आयुर्वेदिक गुणधर्म -

१) हाडे मजबूत आणि निरोगी राहण्याकरीता शेवग्याची भाजी नियमित सेवन करावी.

२) वजन जास्त वाढले असल्यास शेवग्याचे शेंगेचे सूप बनवून प्यावे. नियमित पिल्यास चरबीचे प्रमाण कमी झालेले दिसेल. याबरोबरच नियमित व्यायाम देखिल करावा.

३) शारिरीक दौर्बल्य असल्यास शेवग्याच्या शेंगा नियमित आहारात घ्याव्यात.

४) संधिवात, नेत्ररोग, स्नायुंची कमजोरी या व्याधी देखिल ब-या होतात.

५) शेवगा हा उष्ण आहे म्हणून त्याचा वात आणि कफ या प्रकारच्या विकारावर उत्तम उपयोग होतो.

६) शेवगा हा उत्तम पाचक आहे. पोटातील पचनक्रिया व्यवस्थित होऊन रक्तप्रवाह सुधारतो.

७) शरीरार किंवा शरीराच्या आतील भागात आलेली सूज शेवग्याच्या सालीच्या काढयाने कमी होते.

८) डोकेदुखी व जडपणा यावर शेवगा अत्यंत गुणाकारी आहे.

९) शेवगा जंतनाशक असल्याने पोटातील कृमी विष्ठावाटे बाहेर पडतात.

१०) रक्तदोष, मुतखडा, उच्च रक्तदाब, मधुमेह या आजारामध्ये शेवगा गुणकारी आहे.

सौंदर्य खुलण्यासाठी उपयोग-

अनेक जीवनसत्वाची कमतरता शेवगा भरून काढतो. जसे अन्न तसे मन आणि शरीर या उक्तीप्रमाणे तुम्ही शेवगा नियमित सेवन करत असाल तर तुमचे सौंदर्य खुलवण्यास नक्कीच सहयोग होईल. त्वचाविकार, थकवा आणि डोळयांचे विकार यामध्ये शेवगा नियमित सेवन करा. नक्कीच लाभ होईल व शारिरीक क्रांती उजळेल.

अमरवेल

प्रस्तावना :- अमरवेल ही एक औषधी वनस्पती आहे. अमरवेल ला इंग्रजी मध्ये Cuscuta असे म्हणतात. या वनस्पतीला तुम्ही अनेक वेळेला झाडाला गुंडाळलेले नक्कीच पाहीले असेल. अमरवेल वनस्पतीला तळापासूनच तिला अनेक शाखा फूटलेल्या असतात. अमरवेल (Dodder Plant) ही एक परावलंबी वनस्पती आहे. जी दुस-या वनस्पतीवर अवलंबून असते. म्हणजेच ही वनस्पती आपले स्वतःचे अन्न स्वतः तयार करू शकत नाही. स्वतःचे अन्न मिळविण्यासाठी ती दुस-यावर अवलंबून असते. यामध्ये धाग्या समान तुतू वृक्षांना गुंडाळलेले असतात आणि त्यातील रस ओढत असतात.

एकच वनस्पती दरवर्षी येत असल्यामुळे या वनस्पतीला अमरवेल असे म्हटले जाते. ही वनस्पती झाडांच्या वरती पसरते. जमिनी शिवाय ही वनस्पतीला आकारावेल (Cuscuta) असे म्हणतात.

अमरवेलही वनस्पती दरवर्षी फुलते परंतु ज्या वनस्पतीवर अमरवेल ही वनस्पती असते ती वनस्पती हळूहळू सुकून मरते.

अमरवेल वनस्पती ची फळे :-

अमरवेल ही वनस्पती जरी परावलंबी असली तरीही या वनस्पतीला फळे येतात. अमरवेल या वनस्पतीची फळे थोडय पिवळे आणि काळया रंगाची असतात. ज्यांना लॅटिन भाषेमध्ये (assytha fillformis) असे म्हणतात. अमरवेल वनस्पती ची फुले पिवळसर रंगाची असतात.

वेगवेगळया भाषेमध्ये अमरवेल ला काय म्हणतात.

(Amarvel called Different language)

अमरवेल या वनस्पतीला लॅटिन नाव कस्कूटा रिप्लेक्सा (Cuscuta reflexa) आहे. अमरवेल या वनस्पतीला इंग्रजीमध्ये जाएन्ट-डोडर (Giant-dodder)असे म्हणतात. अमरवेल या वनस्पतीला इंग्रजीमध्ये आकाश बेल किंवा अमरवेल म्हणतात.

अमरवेल चे फायदे काय आहेत.

(Advantages of Amarvel in)

१) प्रजनन शक्ती वाढवण्यासाठी मदत करते.
२) एका अभ्यासानुसार अमरवेल वनस्पती शरीराच्या हाडामधील खनिज घनता वाढवते. यामुळे हाडे मजबूत होण्यास मदत होते.
३) एका अभ्याससनुसार अमरवेल वनस्पती काही प्रकारच्या कॅन्सर कोशिका रोखण्याची क्षमता ठेवते. यामुळे कॅन्सर होण्याची संभावना कमी होते.
४) अमरवेल वनस्पतीच्या सेवन डोळयांसाठी लाभदायी असते.
५) अमरवेल वनस्पच्या सेवनाने डायबिटीस सुध्दा नियंत्रित ठेवता येते.
६) अमरवेल वनस्पती चे बारीक तुकडे करून त्यामध्ये तेलाचे तेल मिसळून त्याचे मिश्रण केसांना लावले तर केस गळण्याची समस्या कमी होऊ शकते.

अमरवेल वनस्पतीचे तोटे
(Disadvantage of Amarvel)

अमरवेल च्या बीजाचा अर्क साधारणपणे सुरक्षित असतो. पण ही वनस्पती खूप शक्तिशाली आहे. म्हणून योग्य फायदयासाठी आणि योग्य मतिमध्ये याचे सेवन करणे आवश्यक आहे. यांच्या सेवनाने आतापर्यंत कोणत्याही दुष्परिणाम आढळला नाही. परंतु कोणत्याही वेदयाच्या निरीक्षणाखाली त्यांचे सेवन करणे चांगले आणि सुरक्षित राहील.

निष्कर्ष :-

आजच्या या पोस्टमध्ये आपण अमरवेल औषधी वनस्पती माहिती आणि अमरवेल वनस्पतीचे फायदे काय आहेत याविषयी जाणून घेतली.

येथे दिलेली माहिती तज्ञांच्या सल्याशिवाय कोणत्याही आरोग्य समस्या किंवा रोगाच्या निदान किंवा उपचारासाठी वापरली जाऊ नये वैद्यकीय चाचणी आणि उपचारासाठी नेहमी एखादया पात्र डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

पानफुटी

पानफुटी म्हणजे काय-

पानफुटी हे सहज आढळणारे एक लहान रोपटे आहे आपल्यामधून अनेक लोकांनी याला आपल्या घराबाहेर व बागेत लावले देखील असेल पानफुटी वनस्पतीला हिन्दी भाषेत 'पत्थरचट्टा' म्हटले जाते. इंग्रजी भाषेत या रोपट्याला Bryophyllum Pinntum असे म्हटले जाते. Bryophyllum in Marathi म्हणजेच पानफुटी चे झाड होय. नावाप्रमाणेच हे रोपटे पानातून उगावे याचे कोणतेही बी नसून पानफुटी चे रोप त्याच्या पानाला मातीत लावल्यावर उगते.

पानफुटी वनस्पतीचे रोप आणि पाने आपणास सहज मिळून जातील व यानंतर आपण त्यांना आपल्या घरी कुंडीत लावू शकतो. फार कमी कालावधीत हे रोप वाढायला लागते व त्याला मोठ मोठाली पाने येऊ लागतात.

पानफुटीचे फायदे:-

आयुर्वेदात पानफुटी च्या सेवनाचे विशेष नियम आहे जसे या झाडाचे फक्त दोन पाने तोडून पाण्याने स्वच्छ करून सकाळी खाली पोट गरम पाण्यासोबत खावे. तुम्ही पानफुटी च्या पानांना कच्चे बारीक चावून खाऊ शकतात. याशिवाय पानांना तोडून त्यांची भाजी व पकोडे देखील बनवता येऊ शकतात.

पानफुटी स्टोन :- (पानफुटी मुतखडा)

पानफुटी वनस्पती चे सेवन मुतखडा बरा करण्यासाठी मोठी प्रमाणात केल जातात. पानफुटी मुतखडा बरा करणारी संजीवनी म्हणून ओळखली जाते. या विकारात पानफुटी या जडीबुटीचा उपयोग केला जाऊ शकतो.

सामग्री:- 1) 5 मिली पानफुटी च्या पानांचा रस
2) 2 ग्रॅम मध

डोकेदुखी कमी करण्यसाठी-

1) डोकेदुखी पासून पीडीत असणा-या लोकांना पानफुटी लाभकारी सिध्द होते.
2) डोकेदुखी पासून मुक्ती मिळण्याकसाठी पानफुटी च्या पानांना बारीक कूटून घ्यावे
3) आता हा लेप माथ्यावर लावा.

4) पानफुटी वनस्पतीच्या हा लेप रात्रभर कपाळी लावून झोपल्याने डोकेदुखी आराम मिळतो.

शरीराच्या फोडांवर पानफुटी चे उपयोग-

1) पानफफटी च्या पानांना हलके गरम करावे

2) गरम केलेल्या पानांचा लेप बनवावा

3) हा लेप फोडे, लाल झालेली त्वचा आणि सुजनवर लावतात.

4) पानफुटी चा लेप शररिावर फोड तसेच सुजन वर लावल्याने जखम लवकर भरून निघते.

नपुसंकता:-

पानफुटीच्या पानांना बडिशोप सोबत मिसळून हे चुर्ण नियमित सेवन केल्याने नपुंसकता दुर होते.

डोळयासाठी पानफुटीचे फायदे:-

डोळयात जळजळ होणे, डोळयातून पाणी येणे, डोळे दुखणे इत्यादी समस्यासाठी पानफुटी च्या पानांचा रस काढून डोळयांच्या चारही बाजुंनी लावावा असे केल्याने डोळयाचे दुखणे लवकर चांगले होते. व अशा पध्दतीने आपण आपल्या डोळयांची काळजी घेऊ शकतात.

निवडुंग

निवडुंग ही फार दिव्य औषधी आहे. निवडुंग हा धारेचा निवडुंग असतो. त्याला तीन चार पाच धारा असतात. साधारण मनगटा एवढे जाड असते. याचा कंडावर काटे असतात. हा निवडुंग तोडला तर त्यातून पांढरा व दाट असा चिक निघतो. तो यातील मुख्य द्रव्य होय प्लेगच्या गाठीवर चीक लावून व निवडुंग बांधत असतात. त्यामुळे प्लेग बरा झाला. निवडुंगाच्या वाढलेल्या चिकास फराली धून असे म्हणतात. यात
38 टक्के एड 18 टक्के डिंक 12 व 22 टक्के कॅलशियम हैडॉक्साईड वगैरे व 10 टक्के इतर द्रव्य व 22 टक्के निवडुंगाचे सत्व सापडते.

जुनाट तापावर पुष्कळ दिवस ताप लागून राहिला आहे. निवडुंगाच्या चिकाचे चार थेंब म्हणजे अंदाजे अर्धा ग्रॅम चिक घेवून भाजलेल्या हरभ-याच्या दाळीचा भिज हा चिक घालून गोळया करून त्या ताप झालेल्या व्यक्तिस खाण्यास द्याव्यात लगेच ताप उतरेल इतका प्रभावी निवडुंगाचा चिक आहे. शौचास उत्तम होऊन हलके वाटू लागेल . तीन चार दिवस हे औषध देताच ताप कमी होतो. भुक लागणे व रोगाच्या व रोग्याच्या हुशारी वाढणे निवडुंगाच्या चिकाने जास्त परसाकळे होण्याची भिती असते. म्हणून याचे प्रमाण हळूहळू वाढवावे.

उपयोग:- पोटात डशवीकडे प्लीहा वाढली असता पोटात डावीकडे प्लीहा वाढली आहे. निवडुंगाच्या चिकाचे सहा थेंब म्हणजे अंदाजे दीड ग्रॅम घेऊन भाजलेल्या हरभ-याच्या पिठात घालून गोळया करून त्या खाण्यास घ्याव्यात असा अर्धा ग्रॅम चिक एका केला गोडीतून द्यावा.

यकृत वाढले असता पोटात उजवीकडे यकृत वाढले आहे अशावेळी निवडुंग चीक हरभ-याच्या पिटात कालवून गोडया कराव्यात व त्या दोनवेळा घ्याव्या भुक लागत नाही. निवडुंग चीक हरभ-याच्या पिठात कालवून गोडी करावी व ती घ्यावी.

पोट भारी जड पडते:-

पोटात भारी जड झाले आहे अशा वेळी हा विकार नाहीसा करण्यासाठी निवडुंगाच्या चिक वापरतात. निवडुंगाच्या चिकाचे पाच थेंब म्हणजे अंदाजे 1 ग्रॅम घेऊन भाजलेल्या हरभ-याच्या पिठात घालून गोळया करून त्या खाण्यास घ्याव्यात असा अर्धा ग्रॅम चीक एका वेळेला द्यावा.

हृदयरोगात-

हृदयरोगात हे औषध फार उपयुक्त आहे. हृदय धडधडते हृदयात कड येते अशा हृदयदुखीत निवडुंगाच्या चिकाचे अंदाजे 1 थेंब तुपासोबत घालून त्याची गोडी करून घेतली असता हृदयाची कड थांबते.

मुत्रविकारावर :-

लघवीसंबंधी विकारांवर सुध्दा निवडुंगाचा चिक देतात. लघवीतून पू जातो लघवी होण्यास अडचण पडतेव शौचास साफ होत नाही असा विकारान चण्याच्या पिठातन एक ग्रॅम चिक घालून गोडया करून हा चीक घेतला असता बरे वाटते. यात मुख्यतः परसाकळे सतत होते. व बरे वाटते. लघवीची आग जळजळ थांबते.

डांग्या खोकल्यातही अतिशय परिणामकारक आहे.

प्रकरण ३ रे

संशोधन पध्दती

(Research Methedology)

'संशोधन' या संज्ञेस इंग्रजीमध्ये Research असे म्हणतात. याचा अर्थच पुन्हा पुन्हा शोध घेणे असा आहे. एखादी बाब की जी अज्ञात व अगम्य असते. ती शोधुन काढण्यासाठी सातत्याने परीश्रम करावे लागतात. इतकेच नव्हे तर त्याची चिकीत्सा अत्यंत पध्दतशिरपणे करणे अत्यंत गरज असते. म्हणून एल. व्हि. लेहमन व ए. व्ही एच. मोरी म्हणतात, " संशोधन म्हणजे नवीन ज्ञान मिळविण्यासाठी पध्दतशीर प्रयत्न होत" तेव्हा नविन ज्ञान मिळविणे हे संशोधनाचे उद्दिष्ट असतेच पण प्रयत्न पध्दशिरपणक करावे लागतात. कोलंबसाने अमेरिकेचा शोध लावला त्याला नवीन प्रदेशाचे ज्ञान लाभले. एका अज्ञात प्रदेशाची ओळख त्याने जगाला करून दिली. पण कोलंबसाच्या या नवीन प्रदेशाच्या संशोधन म्हणता येणार नाही. कारण संशोधनातील प्रयत्न व्यवस्थीत व पध्दतशीर असतात. काळजीपूर्वक शोध घेणे म्हणजे संशोधन होय. न्यु सेंच्युरी शब्दकोशात संशोधनाच्या याचं वैशिष्ट्यांवर भर दिलेला आहे. "एखाद्या विषयाचा विशेष काळजीपुर्वक शोध घेणे म्हणजे संशोधन होय." नवीन तत्व अगर बाब शोधुन काढण्यासाठी सातत्याने काळजीपुर्वक केलेली चिकित्सा म्हणजे संशोधन होय.

संशोधनाची परीभाषा :-

☞ ▸ "Systematized effort to gain knowledge we call research"

L.V. Lehman and A.V.Mory

☞ ▸ Asearching for something or somebody specially with care, also a continued careful enquiry or investigation into a subject in order to discovers facts or principles"

The New Century Distionary

सामाजीक शास्त्रातील वैज्ञानिक अभ्यास पध्दतीशास्त्र हे वस्तुस्थितीचे केवळ चित्रण नसते तर वस्तुस्थितीच्या आधारावर केलेली काही रचना असते. अभ्यास विषय कोणताही जरी असला तरी अभ्यासाविषयी सबंधीची माहीती कोणत्या पध्दतीने अर्थ व अनुमान काढलेले आहे. इत्यांदीचे स्वरूप शास्त्रीय हवे, यात शंका नाही, ज्ञान मिळवीणे, सत्य शोधून काढणे यासाठी मानवाचे अव्याहतपणे प्रयत्न चालुच असते. पण तर्कशास्त्राच्या मुलभुत तत्वानुसार हे ज्ञान मिळवीले पाहीजे. कारण संशोधनाची बैठकही अधिक तार्कीक व वस्तुनिष्ठ असली पाहीजे. अभ्यास विषयासंबंधी शोधलेले

पुरावे, त्यातील क्रम, त्यांचा संबंध, कार्यकारण भाव इत्यादी लक्षात घेवुन अत्यंत तर्कशुध्द व वस्तुनिष्ठ पध्दतीने ज्या पध्दतीच्या साहाय्याने निष्कर्ष काढले जातात त्या पध्दतीला वैज्ञानीक अभ्यासपध्दती म्हणतात. कार्ल पियर्सन यांनी या पध्दतीचे योग्य वर्णन केले आहे. ते म्हणतात" वैज्ञानीक पध्दतीचे वैशिष्टे आहे(अ) पुराव्याची काळजीपुर्वक अचुक छानी व त्यातील क्रम व संबंध (ब) कल्पनात्मक अंतदृष्टीच्या साहाय्याने शास्त्रीय नियमांचा शोध (क) आत्म चिकीत्सा आणि शेवटी सर्व सामान्य प्रकृतीच्या लोकांसाठी खरेपणाची कसोटी" संशोधनामध्ये उपयोगात आणलेल्या पध्दती पुढील प्रमाणे आहेत.

अनुसुची पध्दती :-

अनुसुची स्वरूप पाहतांना या पध्दतीचे वैशिष्ट हे की, तथ्य मिळविण्याचे प्रत्यक्ष तंत्र आहे. केवळ प्रश्नावलीमध्ये अभ्यासक निवेदकांकडून प्रश्नावली भरून घेत नाही. निवेदकांकडे प्रश्नावली पाठविण्याचे काम केल्यानंतर अभ्यासक त्यांची भेट होत नाही. त्यामुळे प्रश्नावलीत अप्रत्यक्षरीत्याच माहीती मिळवलेली असते. पण अनुसुचीमध्ये प्रश्नांची यादी घेवून अभ्यासक निवेदकाकडे जातो. व त्यांना स्वत: प्रश्न विचारून त्या प्रश्नाची नोंद करून घेत असतो. तेव्हा निवेदकांशी संपर्क साधुन त्यांचेकडून तयार केलेल्या प्रश्नावलीतील प्रश्नांची यादी असते ही यादी अभ्यासक सामान्यपणे स्वत:कडेच ठेवतो व अभ्याविषयाच्या चौकशी बरोबरच या प्रश्नावलीतील प्रश्नांची उत्तरे भरत असतो.

अनुसुचीचे स्वरूप सखोल अभ्यासास पुरक :-

अनुसुची व प्रश्नावली यांच्यामधील भेद लक्षात अनुसुचीचे स्वरूप अभ्यासाला पुरक असल्याचे दिसून येते. जिथे शक्य आहे त्या भागात प्रश्नावली पाठवुन असंख्य निवेदकांकडे प्रश्नावली पाठवली जाते. साहजिकच कोणत्याही प्रश्नांचे सखोल अध्ययन यातून साधतेच असे नाही.
पण अनुसुची अभ्यासक निवेदकांकडे जात असतो. सहाजिकच मानवी मर्यादेला भौगोलीक मर्यादेचेही बंधन पडते. मर्यादीत क्षेत्र व मर्यादीत निवेदक असल्याने स्वत: प्रश्न विचारून कोणत्याही प्रश्नासंबंधी सखोल माहीती घेवू शकतो.

शेकडेवारी पध्दत:-

घटकांचे प्रमाण शेकडयात मांडले जाते. एखाद्या घटकाची किंमत शंभर पैकी किती आहे. हे सांगणे म्हणजेच शेकडेवारी प्रमाण देणे होय.

गुणोत्तर, प्रमाण व शेकडेवारी यामुळे संख्यात्मक मापन करण्याचा या अंकगणीती पध्दती आहेत. त्यबरोबर दोन घटकांच्या प्रमाणातील तुलना करणे ही शक्य होते विशेषत:सापेक्ष तुलना करण्यास या पध्दती उपयुक्त ठरतात यात शंका नाही. एखाद्या समाजातील सलग पाच वर्षात गुन्हेगारीचे अगर आत्महत्तेचे प्रमाण काय होते हे तुलनात्मकरित्या विशद करण्यास अंकगणीती पध्दतीचे साहाय्य घ्यावे लागते.

संशोधन करतांना नमुद करण्यासाठी नांदगाव पेठ व परीक्षेत्रातील गावांची निवड करण्यात आली व त्यांच्या व्दारे संशोधनाशी संबधीत सर्व माहीती गृहअर्थशास्त्राच्या विद्यार्थीनींनी जाणुन घेतली.

प्रकरण 4 थे
सारणीकरण (Tabulation)

सारणीकरण व वर्गीकरण या दोन्ही प्रक्रीया परस्परांना पुरक आहेत. उपलब्ध सामग्री उभ्या आडव्या ओळीत म्हणजेच कोष्टकात विशिष्ट गुणधर्मानुसार योग्यरीतीने मांडणे म्हणजेच तथ्यांचे सारणी करणे होय. वर्गीकरणाप्रमाणे तथ्यांचे व्यवस्थिकरण करून सारणीकरणाने साध्य होते. कारण तथ्यांची आकडेमोड करणे सारणीकरणाने सोपे जाते. हे काम कोष्टकात अभ्यासक स्वहस्ते किंवा यंत्राच्या साहाय्याने करू शकतो.

आशय विश्लेषणात सारणीकरण ही एक महत्त्वाची अवस्था आहे. त्यासाठी सारणी सुटसुटीत असावी. त्यामुळे आकडेवारी विषयाची माहिती चटकण ध्यानी आली पाहीजे. त्याच बरोबर सारणीतील मजकुराविषयी चटकण कल्पना येईल अशी अर्थपुर्ण शिर्षकही दिली पाहीजे.

औषधी वनस्पतीच्या उपयोगी संबंधी ग्रामीण जनतेची जागृतता तपासण्या विषयी सर्वेक्षण करताना विद्यार्थीनींनी ग्रामस्थांचे केलेले मुल्यमापन पुढीलप्रमाणे:-

शैक्षणिक स्थिती विषयी :

सर्वेक्षणादरम्यान ग्रामीण जनतेची शैक्षणीक स्थिती जाणून घेणे आवश्यक आहे. एकुण १६० गावक-यांनी शैक्षणीक स्थिती खालील प्रमाणे आढळली.

सारणी क्र. १

१० वी पर्यत शिक्षीत	१२ वी पर्यत शिक्षित	उच्च शिक्षित	एकुण
२३	१७	२०	६०
३८%	२८%	३३%	१००%

वरील सारणी वरून असे लक्षात येते की, ग्रामीण भागात १० वी पर्यंत शिक्षण घेणा-यांची संख्या २२ (३८%) आहे. १२ वी पर्यंतची १७ (२८%) आहे. तर उच्चशिक्षितांची संख्या २० (३३%) आहे. ज्यात पदवी आणि पदव्युत्तर लोकांचा समावेश आहे. यावरून असे लक्षात येते की, १० वी पर्यंत शिक्षण असणा-यांची संख्या अधिक आहे. कारण घरचा व्यवसाय किंवा शेती सांभाळताना शिक्षणाकडे अधिक दुर्लक्ष होत असल्याचे मत त्यांनी व्यक्त केले.

२) सर्वेक्षणातील रक्तगट माहीती असण्याविषयी:-

ग्रामीण सर्वेक्षणातील रक्तगट माहिती असण्याविषयी एकुण ६० ग्रामस्थाच सर्वेक्षण केल्यानंतर रक्तगट माहिती असणा-या संबंधीची स्थिती खालील प्रमाणे आढळली.

सारणी क्र. २

रक्तगट माहीती असणा-या संख्या	रक्तगट माहीती नसणा-यांची संख्या	एकुण
५६	४	६०
९३%	७%	१००%

वरील सारणीवरून असे लक्षात येते की, रक्तगट माहिती असणा-या गावकरी प्रमाणे हे ५६ (९३.३ %) आहे. आणि रक्तगट माहित नसणा-या गावक-या प्रमाणे ४(७.६%) एवढे म्हणजे फारच कमी आढळते. यावरून असे लक्षात येते की, सर्व गावक-यांचे रक्तगट विषयी माहीती त्यांना चांगल्याप्रमाणे माहीती आहे. तसेच रक्तगट तपासणी विषयी अधिक गावकरी जागरूक दिसुन आले.

३) स्वत:ची शेती असण्याबाबत

ग्रामीण शेती व्यवसायाची सर्वेक्षण केल्यास स्वत:ची शेती असणा-यांची प्रमाण खालीलप्रमाणे आढळले.

सारणी क्र. ३

आहे	नाही	एकुण
२९	३१	६०
४८%	५२%	१००%

सारणी ३ वरून असे लक्षात येते की, स्वत:ची शेती असणा-यांची प्रमाण हे जास्त आहे म्हणजेच २९ (४८.३०%) एवढे असून स्वत:चे शेती नस-यांचे गावक-यांचे प्रमाण कमी म्हणजे ३१ (५१.६%) एवढे आहे. तसेच असणा-या गावक-यांची चांगल्या स्थितीत जीवन जगत असतांना समजते. तसेच त्या गावक-यांचे शेती विषयक दर्जा सुधारीत आहे. असे वरील सारणीवरून दिसून येते.

४) कौटुंबिक उपत्न विषयी :-

ग्रामीण भागातील उत्पन्नपची माहीती मिळविली तर त्यांचा राहणीमानचा दर्जा लक्षात येतो. याकरीता ग्रामीण भागातील एकुण ६० कुटुंबाचे उत्पन्नाविषयी सर्वेक्षण केले असता आर्थिक स्थिती खालील प्रमाणे आढळली.

सारणी क्र. ४

रु. ५०००० पेक्षा कमी	रु. ५१००० ते २००००० पर्यंत	रु. २ लाखा पेक्षा अधिक	एकुण
१७	३१	१२	६०
२८%	५२%	२०%	१००%

वरील सारणीवरून असे लक्षात येते की, १७ (२८%) गावक-यांचे उत्पन्न ५०,००० पेक्षा कमी आहे. तर ३१ (५२%) लोकांचे उत्पन्न ५१००० ते २ लाखच्या दरम्यान असल्याचे आढळते. तर १२ (२०%) कुटूंबाचे उत्पन्न २ लाखापेक्षा अधिक असल्याचे आढळले. यावरून ग्रामिन भागात मुलभूत गरजा पूर्ण होऊ शकेल एवढे उत्पन्न असणा-यांची संख्या अधिक आढळते.

५) विविध प्रकारच्या औषधी वनस्पतींची माहिती असण्या विषयी

औषधी वनस्पती विषयीची जागृतता तपासतांना गावकरी व्यक्तींना किती प्रकारच्या औषधी वनस्पतींची माहिती आहे याविषयी जाणून घेतले असता मिळालेली माहिती खालील प्रमाणे-

सारणी क्र. ५

५ पेक्षा कमी	५ -१०	१० पेक्षा अधिक	एकुण
२१	२९	१०	६०
३५%	४८.३३%	१६.६६%	१००%

वरील सारणीवरून असे लक्षात येते की, ५ पेक्षा कमी औषधी वनस्पतींची माहिती असणा-ची संख्या २१ (३५%) एवढी असून २९ (४८%) लोकांना ५.१० औषधी वनस्पतींच्या उपयोगाची माहीती आहे. तसेच १० (१६.६६%) लोकांना १० पेक्षा अधिक औषधी वनस्पतींची माहीती आहे. यावरून ५-१० प्रकारच्या औषधी वनस्पतीची माहीती असणा-या ग्रामस्थांची संख्या अधिक आहे. यामध्ये गवती चहा, बेल, आवळा, तुळशी, अडुळसा, पुदीना, ॲलोवेरा, गोडलींब, शेवगा, पानफुटी यासारख्या सहज आंगणातही लागवड करता येणा-या वनस्पती विषयी अधिक जागृतता आढळली.

ग्रामिण भागात औषधी वनस्पतीविषयीची जागृतता तपासताना स्वत:उपचार करताना त्याचा उपयोग करतात का हे जाणून घेणे आवश्यक वाटल. तर स्थिती खालील प्रमाणे आढळली.

६) औषधी वनस्पतीचा उपचारातील उपयोगासंबंधी जागृतता तपासण्याविषयी

ग्रामिण जनतेमध्ये औषधी औषधीचे गुणधर्म त्याचा उपयोग व परिणाम कसा होतो हे तपासण्या संबंधीचे सर्वेक्षण केले असता स्थिती खालील प्रमाणे आढळली.

सारणी क्र. ६

होय	नाही	एकुण
४०	२०	६०
६६%	३३%	१००%

वरील सारणी वरुन असे लक्षात येते की, सर्वेक्षणातील सहभागी ४० (६६%) गावकरी औषधी वनस्पतीचा उपचार करण्याकरीता उपयोग करतात. तसेच २० (३३.%) गावकरी औषधी वनस्पचा उपयोग उपचाराकरीता करण्याबाबत उदासिन आढळले. यावरुन असे लक्षात येते की, अधिक प्रमाणात गावकरी उपचारा करीता औषधी वनस्पतीचा उपयोग करतात.

७) औषधी वनस्पतीचे गुणधर्म त्यांच्या उपयोग व परिणाम करण्याविषयी

ग्रामिण जनतेमध्ये उपचार करण्याकरिता प्रथम औषधी वनस्पतीचा उपयोगाला प्राधान्य देतात की दवाखाण्यातील तपासणीला हे जाणून घेतले असता स्थिती खालील प्रमाणे आढळली.

सारणी क्र. ७

होय	नाही	एकुण
४६	१४	६०
७६%	२३%	१००%

वरील सारणी वरुन असे लक्षात येते की, सर्वेक्षणात सहभागी असलेल्या ६० गावक-यापैकी ४६ (७६%) गावकरी मंडळींना वनस्पतीच्या औषधी गुणधर्माच्या परिणामा विषयी माहीत आहे. तर १४ (२३%) गावकरींना औषधी वनस्पतीच्या गुणधर्मांचा परिणाम माहीत नाही. यावरुन असे लक्षात येते की अधिक संख्येने गावकरी वनस्पती औषधीच्या गुणधर्माबाबत जागृत असल्याचे दिसून येते.

८) औषधी वनस्पतीच्या उपयोगाच्या पध्दतीला प्राधान्य देण्याविषयी

ग्रामीण लोक औषधी वनस्पतीचा उपयोग करतात परंतू त्यांना या विषयीची माहीती कशी प्राप्त झाली याविषयी सर्वेक्षण केले असता खालील माहीती प्राप्त झाली.

सारणी क्र. ८

आंतर उपचार	बाहय उपचार	दोन्ही	एकुण
३०	२०	१०	६०
५०%	३३.३३%	१६.६६%	१००%

वरील सारणी वरून असे लक्षात येते की, सर्वेक्षणात सहभागी असलेल्या ६० गावक-यापैकी ३० (५३%) मत औषधी वनस्पतीला अंतर्गत उपचाराला प्राधान्य देतात. तर २० (३३.३३%) मत औषधी वनस्पतीला केवळ, बाहय उपचाराला प्राधान्य देतांना आढळतात. तसेच १०(१६.६६%) गावकरी औषधी वनस्पतीचा आंतर आणि बाहय अशा दोन्ही प्रकारे उपयोग करताना आढळले यावरून असे लक्षात येते की गावक-यांचे आंतर उपचाराला प्राधान्य देणा-या गावक-यांची संख्या अधिक आहेत.

९) औषधी वनस्पतीची माहीती मिळवण्याबाबत.

ग्रामीण जनता औषधी वनस्पतीचा उपयोग करतात परंतू त्यांना त्याविषयीची माहीती / ज्ञान कसे प्राप्त झाले याविषयी सर्वेक्षण केले असता खालील माहीती प्राप्त झाली .

सारणी क्र. ९

प्रशिक्षण	पुस्तके	मोबाईल	एकुण
१६	२०	२४	६०%
२६%	३३%	४०%	१००%

वरील सारणी वरून असे लक्षात येते की, सर्वेक्षणातील औषधी वनस्पतीची माहीती १६(२६%) प्रशिक्षणाव्दारे मिळाली तसेच २०(३३%) पुस्तकाव्दारे माहीती प्राप्त केली तर गावक-यांना ही माहीती मोबाईल व्दारे मिळाली तर २४(४०%) यावरून असे लक्षात येते की गावक-यामध्ये मोबाईल व्दारे अधिक लोकांना वनस्पती औषधी विषयी माहीती प्राप्त होत असल्याचे आढळते.

१०) औषधी वनस्पतीची लागवन आणि संगोपण करण्याबाबत.

औषधी वनस्पतीचा उपयोग माहिती असून ती सहज उपलब्ध व्हावी याकरिता औषधी वनस्पतीची लागवड करण्याविषयीची स्थिती जाणून घेतली असता प्राप्त माहिती पुढील प्रमाणे

सारणी क्र. १०

होय	नाही	एकुण
४३	१७	६०
७१%	२८%	१००%

वरील सारणी वरून असे लक्षात येते की, सर्वेक्षणातील सहभागी गावक-यापैकी ४३(७१%) गावकरी औषधी वनस्पतीची लागवन व संगोपन करण्यास सहमत आहेत. तसेच १७(२८%) गावकरी वनस्पती औषधींची लागवन करण्याबाबत उदास आहेत. यावरून असे लक्षात येते की, औषधी वनस्पतीचे लागवड व संगोपन करण्यास अधिक गावकरी जागृत आहे. व त्याच्यामध्ये याविषयी आवडही दिसून आली.

११)औषधी वनस्पतीची जनजागृती करण्यासंबंधी.

ज्या लोकांना औषधी वनस्पतीच्या उपयोगा संबंधी माहीती आहे. ते ग्रामस्थ असलेली माहीती दूस-यामध्ये जागृतता निर्माण करण्यास इच्छूक असण्याची संबंधी माहीती पुढीलप्रमाणे

सारणी क्र. ११

गटचर्चा	प्रसारमाध्यमाव्दारे	फोनव्दारे	माहीतीपत्र	एकुण
१७	१६	१४	१४	६०
२८%	२६%	२३%	२३%	१००%

वरील सारणी वरून असे लक्षात येते की, सर्वेक्षणातील सहभागी असलेल्या ६० गावक-यापैकी १७ (२८%) गावक-यांनी वनस्पतीची जनजागृती करण्यासाठी गटचर्चा करण्यास सहमत दर्शविली. तर १६ (२३%) फोनव्दारे जनजागृती करण्यास सहमत आहे. व १४(२३%) माहीतीपत्राव्दारे जनजागृती करण्यास सहमत दर्शविली यावरून गटचर्चा व्दारे जनजागृती करण्यास गावकरी अधिक जास्त सहमत आहे. कारण प्रत्यक्ष संवाद हे माध्यम अधिक प्रभावी असल्याचे त्यांनी सांगितले.

१२)औषधी वनस्पतीच्या शेतीला / प्रोजेक्टरला भेट देण्याविषयी

औषधी वनस्पतीची गुणधर्म व उपयोगी माहीती आहे. परंतू त्यासंबंधी कधी औषधी वनस्पतीच्या शेतीला किंवा प्रोजेक्टला भेट देण्यासबंधीच्या सर्वेक्षणातील स्थिती पुढीलप्रमाणे

सारणी क्र. १२

होय	नाही	एकुण
२८	३२	६०
४६%	५३%	१००%

वरील सारणी वरून असे लक्षात येते की, सर्वेक्षणातील सहभागी असलेल्या ६० गावक-या पैकी वनस्पती शेतीला २८(४६%) तसेच ३२(५३%) गावक-यांनी शेती व प्रोजेक्टरला भेट दिली नसल्याचे दिसून येते. यावरून वनस्पती शेती / प्रोजेक्टरला भेट न देता आपल्याला शक्य होईल तेवढी औषधी वनस्पतीची लागवड आपल्याच शेतात किंवा आंगणात करून त्याचा उपयोग करण्यासंबंधीचे मत गावक-यांनी व्यक्त केले.

१३) ओषधी वनस्पतीची लागवड करून उत्पन्न मिळवता येते याबाबत.

औषधी वनस्पतीची लागवड करून केवळ कुटुंबापुरता उपयोग मर्यादित न ठेवता उत्पन्नाचे साधन नाही ठरू शकते याविषयी केलेल्या सर्वेक्षणातील स्थिती पुढीलप्रमाणे

सारणी क्र. १३

होय	नाही	एकुण
४७	१३	६०
७८%	२१%	१००%

वरील सारणी वरून असे लक्षात येते की, सर्वेक्षणात ४७ (७८%) गावकरी वनस्पती लागवड करून उत्पन्न मिळविता येते. याविषयी त्यांना माहिती होती तर १३ (२१%) गावकरी याला सहमत नाही कारण त्या विषयी जागृतता नाही. यावरून लक्षात येते की औषधी वनस्पतीची लागवड करून उत्पन्न मिळविणे हा उत्तम पर्याय आहे. याविषयी गावक-यांमध्ये जागृतता आहे.

१४)शेती व्यवसाय पुरक औषधी वनस्पतीची लागवन करायला आवडण्याबाबत.

शेताच्या बांधावर किंवा मोकळया जागी वनस्पती औषधीची लागवड केल्यास ती शेतीच्या उत्पन्नाला पूरक ठरू शकते याविषयीच्या सर्वेचणामध्ये मिळालेली माहीती पुढीलप्रमाणे.

सारणी क्र. १४

होय	नाही	एकुण
५४	६	६०
९०%	१०%	१००%

वरील सारणी वरून औषधी वनस्पतीची लागवन करायला आवडणारे गावक-यांची संख्या ५४ (९०%) आहे. तसेच ६ (१०%) गावकरी औषधी वनस्पतीची शेती करण्याविषयी उदासीन आढळले. यावरून असे लक्षात येते की शेतीव्यवसायाची पूरक औषधी गावक-यांची संख्या अधिक आढळते.

१५) औषधी वनस्पतीची फळ आणि फुलांपेक्षा त्यांची पाने अधिक गुणकारी असतात ही माहीती असण्याबाबत.

काही औषधी वनस्पतीच्या फुलांपेक्षा त्याची पाने अधिक पोषक घटक युक्त असतात याविषयी ग्रामस्थांची जागृतता तपासणी असता खालील माहीती प्राप्त झाली.

सारणी क्र. १५

होय	नाही	एकुण
५२	८	६०
८६%	१३%	१००%

वरील सारणी वरून असे लक्षात येते की, औषधी वनस्पतीची फळा फुलांपेक्षा त्यांची पाने अधिक गुणकारी आहेत. यावर सहमत असलेले गावकरी ५२(८६%) तरी असहमत असलेले गावकरी ८(१३%) असे दिसून येते. यावरून औषधी वनस्पतीचे त्याची फळा फुलांपेक्षा पाने गुणकारी आहेत हे मान्यकरण्याविषयी गावक-यामध्ये जागृतता आढळून येते.

१६) औषधी वनस्पतीमध्ये शेवगाच्या पानाचा उपयोग करण्याबाबत

औषधीयुक्त गुणधर्म असलेला शेवगा याच्या पानांचा उपयोग विविध पदार्थामध्ये केला जातो याविषयीची जागृतता तपासताना खालील माहीती प्राप्त झाली.

सारणी क्र. १६

होय	नाही	एकुण
२०	४०	६०
३३५	६६%	१००%

वरील सारणीवरून लक्षात येते की, सर्वेक्षणात सहभागी ६० गावक-यापैकी औषधी वनस्पतीमध्ये शेवग्याच्या शेंगासोबत पानाचा उपयोग करणारी मंडळी २० (३३%) ऐवढी असून ४०(६६%) गावकरी शेवग्याचा पानांचा नाही तर केवळ शेंगाचा उपयोग करतात. यावरून असे लक्षात येते की, गावकरी शेवग्याच्या शेंगाचा उपयोग करण्यात जागृत आहे. परंतू अधिक पोषणमुल्य असलेल्या शेवग्याच्या पानांचा उपयोग करण्याविषयी मात्र जागृत नसल्याचे आढळले.

प्रकरण ५ वे

निष्कर्ष व गृहीतकांची पडताळणी

कोणत्याही संशोधनात तथ्य विश्लेषण हे एक महत्वाचे काम आहे, यात शंका नाही. तथ्य संकलन झाल्यानंतर तथ्यांचे आशयाचे व्यवस्थित, वस्तनिष्ठ व परिणामकारक वर्णन करण्याचे हे एक महत्वाचे तंत्र आहे. साहजिकच तथ्यांचे वर्गीकरण, संकेतीकरण, स्तंभीकरण, सांख्यिकी, विश्लेषण कार्यकारण संबंध इत्यादी अवस्थातून आशय विश्लेषण कसे केले गेले आहे. याबाबत स्पष्टपणे अहवालात लिहीले असले पाहिजे, हे सर्व झाल्यानंतर सामाजिकरण करताना तर्कशास्त्रीय व संख्यात्मक पध्दतीचा वापर केला जातो. निष्कर्षात्मक विचारात पुरावा व त्याच्या आधारे काही विचार सिध्द केले जातात. साहजिकच अनुमान योग्य आहे की नाही हे शेवटी तथ्यांमधील सुसंगती, उंचीतता, खरेपणा यावर अवलंबून असते. तेव्हा या संशोधनात तथ्यांचे विश्लेषण करून आलेले निष्कर्ष पुढील प्रमाणे आहेत.

१) ग्रामीण भागातील सर्वेक्षणात सहभागी जनतेचे शैक्षणिक सर्वेक्षण केले असता १० वी पर्यंत शिकलेल्या ग्रामस्थांचे प्रमाण अधिक २३ (३८%) आढळले. यावरून असे लक्षात येते की, घरचा व्यवसाय किंवा शेती सांभाळतांना शिक्षणाकडे अधिक दुर्लक्ष होत असल्याचे मत त्यांनी व्यक्त केले.

२) ग्रामीण भागातील ग्रामस्थांचे रक्तगट माहिती असण्याविषयी सर्वेक्षण केले असता रक्तगट माहीती असणा-यांची संख्या ५६ (९३%) आढळली यावरून रक्तगट तपासणी करणे, स्वतःचा रक्तगट जाणून घेणे याविषयी अधिक गावकरी जागरूक दिसून आले.

३) ग्रामीण भागातील रहिवासींचे स्वतःची शेती असण्याविषयी सर्वेक्षण केले असता ३१ (५२%) जनतेकडे शेती नसल्याचे आढळले यावरून ग्रामीण भागातील विकास होत असताना नांदगाव पेठ परिसरातील शेती ही सरकार व्दारे ताब्यात घेतली जात आहे. तसेच शेत जमीनीचे वाढते दर यामुळे ग्रामीण भागातही भूमीहीन शेतक-यांची संख्या वाढत आहे.

४) सर्वेक्षणात सहभागी ग्रामीण जनतेचे वार्षिक कौटूंबिक उत्पन्न जाणून घेण्याकरिता सर्वेक्षण केले असता अधिक म्हणजे ३१ (५२%) जनतेचे वार्षीक उत्पन्न हे ५१,००० ते २ लाख पर्यंत असल्याचे आढळले. यावरून ग्रामीण भागात मूलभूत गरजा पूर्ण होऊ शकेल एवढे उत्पन्न असणा-यांची संख्या अधिक आढळते.

५) सर्वेक्षणात सहभागी ग्रामीण जनतेकडून सहज उपलब्ध होणा-या औषधी वनस्पतींची माहीती असण्याविषयी जाणून घेतले असता २९ (४८.३३% जनतेला ५-१० प्रकारच्या औषधी वनस्पतींची माहीती असणा-यांची

ग्रामस्थांची संख्या अधिक आढळली. यामध्ये गवती चहा, बेल, आवळा, तुळसी, अडूळसा, पुदीना, ॲलोवेरा, शेवगा, पानफुटी, निवडूंग यासारख्या वनस्पतीचा समावेश आढळला.

६) सर्वेक्षणात सहभागी ग्रामीण जनतेमध्ये औषधी वनस्पतीच्या उपयोगाबाबत जागृतता तपासण्याविषयी केलेल्या सर्वेक्षणामध्ये अधिक ४०(६६%) जनता औषधी वनस्पतीचा उपयोग उपचाराकरीता करताना आढळले.

७) सर्वेक्षणात सहभागी ग्रामीण जनतेमध्ये औषधी वनस्पतीचे गुणधर्म व परिणामाविषयी माहीती असण्याविषयीचे सर्वेक्षण केले असता, ४६(७६%) लोकांमध्ये वनस्पती औषधीचे गुणधर्म व परिणामाविषयी ज्ञान असल्याचे आढळले. म्हणजेच गावकरी या विषयी अधिक जागृत आढळले.

८) सर्वेक्षणात सहभागी लोकांमध्ये औषधी वनस्पतीचा उपयोग करण्याच्या पध्दतीमध्ये प्राधान्य देण्याविषयीचे सर्वेक्षण केले असता अधिक ३०(५०%) जनता आंतर आणि बाहय उपचाराला प्राधान्य देतांना आढळली. यावरून वनस्पतीचा उपयोग कसा करावा किंवा आजाराचे स्वरूप बघून आंतर किंवा बाहय अशा दोन्ही पध्दती उपयोगात आणल्या जातात.

९) सर्वेक्षणात सहभागी ग्रामीण जनता औषधी वनस्पतीचा उपयोग करतात. परंतू त्यांना याविषयीची माहिती / ज्ञान कसे प्राप्त झाले याविषयी सर्वेक्षणानंतर असे आढळले की, अधिकाअधिक २४(४०%) लोकांना मोबाईलव्दारे ही माहीती प्राप्त झाली. यावरून स्मार्ट मोबाईलचा उपयोग अशी माहिती मिळविण्याकरिता होत असल्याचे लक्षात येते.

१०) सर्वेक्षणात सहभागी ग्रामीण जनता औषधी वनस्पतीचा उपयोग माहिती असूनही ती सहज उपलब्ध व्हावी याकरीता लागवड करण्याविषयीची आवड/ईच्छा जाणून घेतली असता ४३(७१%) जनता लागवड करण्यासंबंधी आवड असणारे आढळली.

११) सर्वेक्षणात सहभागी असलेल्यापैकी ज्या लोकांना औषधी वनस्पतीच्या उपयोगासंबधीचे ज्ञान आहे ते लोक ही माहीती इतरांपर्यंत पोहचविण्यास इच्छूक असेल तर कोणत्या माध्यमाव्दारे ही माहीती प्रसारीत केली जाईल यासंबंधी जाणून घेतले असता अधिक १७(२८%) लोकांना गटचर्चा तर त्याखालोखाल १६(२६%) प्रसारमाध्यमांव्दारे माहीती द्यायला आवडेल असे आढळले यावरून गटचर्चा तसेच प्रसारमाध्यमे हे प्रत्यक्ष संवाद साधण्याचे प्रभावी माध्यम असल्याने ते अधिक सोयीचे असल्याचे आढळते.

१२) सर्वेक्षणात सहभागी जनतेला औषधी वनस्पतीचे गुणधर्म व उपयोगासंबंधी माहीती असल्याने त्यांनी कधी औषधी वनस्पतीच्या शेतीला किंवा प्रोजेक्टला भेट देण्याविषयीची माहीती जाणून घेतली असता अधिक

३२(५३%) लोकांनी अजुनही अशा कुठल्याही शेतीला भेट दिली नसल्याचे आढळले. यावरून अंगणात किंवा जवळच्या शेतातच उपलब्ध असलेल्या वनस्पतींचा उपयोग अधिक केला जात असल्याचे आढळले.

१३) सर्वेक्षणात सहभागी असलेल्या ज्या लोकांकडे औषधी वनस्पतीची लागवड केली जाते अशा व्यक्तींनी केवळ कुटूंबापुरता उपयोग मर्यादीत न ठेवता त्यापासुन उत्पन्न मिळविण्याचा विचार केला का? यासंबंधी जाणून घेतले असता असे आढळले की, ४७(७८%) व्यक्तींना हे माहीती आहे. परंतू कधी हा पर्याय वास्तविकतेमध्ये उपयोग आणला नसल्याचे लक्षात येते.

१४) सर्वेक्षणात सहभागी व्यक्तीमध्ये शेताच्या बांधावर किंवा मोकळया जागेवर वनस्पती औषधीची लागवड केल्यास ती शेती उत्पन्नाला पूरक ठरू शकते याविषयीचे मत जाणून घेतले असता अधिक ५४ (९०%) व्यक्तींनी असे करायला आवडेल असे मत व्यक्त केले. यावरून त्यांना याविषयी आवड असल्याचे लक्षात येते.

१५) सर्वेक्षणात सहभागी व्यक्तींना औषधी वनस्पतीची फळ आणि फुलांपेक्षा काही वनस्पतींची पान अधिक गुणकारी असतात याविषयी माहीती असझ्याविषयी केलेल्या सर्वेक्षणात असे आढळून की, अधिकाअधिक ५२ (८६%) व्यक्तींना याविषयीची माहीती आहे. यावरून वाचन, निरीक्षण त्यांनाही माहीती मिळाल्याची लक्षात येते.

१६) सर्वेक्षणात सहभागी ग्रामस्थांना अधिक पौष्टीक व औषधीयुक्त गुणधर्म असलेला सर्वपरिचीत शेवगा याच्या शेंगापेक्षा पानांची परिणामकारकता, गुणधर्म अधिक प्रभावी असल्याने शेवग्याच्या पानांचा उपयोग करता का? याविषयी जाणून घेतले असता अधिकाअधिक ४०(६६%) ग्रामस्थांनी नाही असे उत्तर दिले. यावरून त्याचे प्रभावी गुणधर्मा विषयी माहीती असूनही प्रत्यक्षात मात्र उपयोग केला जात नसल्याचे आढळले.

गृहीतकांची पडताळणी :-

१) ग्रामीण जनतेला फा र थोड्या औषधी वनस्पतींची माहीती असते.

ग्रामीण भागातील जनतेमध्ये औषधी वनस्पतीच्या माहीती विषयी केलेल्या सर्वेणामध्ये अधिकाधिक (४८%) जनतेला ५-१० औषधी वनस्पतीच्या उपयोगाविषयीची संपूर्ण माहीती होती. संशोधना अंती हे गृहीतच खोटे ठरले.

२) सहज आणि सर्वा उपलब्ध औषधी वनस्पतींच्या उपयोगाकडे दुर्लक्ष केले जात नाही.

ग्रामीण जनतेमधील औषधी वनस्पतीच्या उपयोगासंबंधी सर्वेक्षण केले असता सज आणि सर्वत्र उपलब्ध औषधी वनस्पतीचा उपयोग अधिकाअधिक ४०(६६%) जनता करताना आढळली. यावरून औषधी वनस्पतीच्या उपयोगासंबंधी ग्रामीण भागात जागृतता आहे. संशोधनाअंती हे गृहीतक खरे ठरले.

३) औषधी वनस्पतीची माहिती मिळविणे किंवा उपयोग करणे याला ग्रामीण जनता प्राधान्य देताना आढळते.

औषधी वनस्पतीविषयी नवनवीन माहीती मिळविणे व त्याचा उपयोग करणे याविषयी केलेल्या सर्वेक्षणामध्ये अधिकाअधिक २४ (४०%) जनतेला याविषयीचे ज्ञान मोबाईलव्दारे प्राप्त झाले व ते त्याप्रमाणे उपचारही करताना आढळले. यावरून संशोधाअंती हे गृहीतक खरे ठरले.

४) शेवगा या वनस्पतीच्या केवळ शेंगाचाच वापर केला जातो. मात्र त्याच्या पानांच्या उपयोगासंबंधी जागृतता आढळत नाही.

शेवग्याचे पाने ही शेंगापेक्षा अधिक पौष्टीक असतात. परंतू त्याचा उपयोग किती प्रमाणात होतो याविषयी जाणून घेतले असता अधिकाअधिक ४०(६६%) जनतेला याविषयी माहीती नसल्याचे आढळले. यावरून संशोधनाअंती हे गृहीतच खरे ठरले.

५) जनजागृती करण्याकरीता आयोजित गटचर्चा आणि मेळावे यात सहभागी होण्यास जनतेमध्ये उदासिनता आढळते.

सर्वेक्षणात सहभागी ग्रामीण जनतेने त्यांकडे असलेली औषधी वनस्पतीसंबंधीची माहीती इतरांना देण्याकरिता गटचर्चा हे महत्वाचे आणि अधिक परीणामकारक माध्यम असल्याचे मत १७ (२८%) तर १६ (२६%) लोकांनी प्रसारमाध्यमे असे सांगितले. कारण गटचर्चेचे आयोजन केले तर त्यामध्ये सहभागी होण्यास जनता उत्सूक असते कारण ते प्रत्यक्ष संवादाचे माध्यम आहे. संशोधनाअंती हे गृहीत खोटे ठरले.

प्रकरण ६ वे

सूचना व शिफारसी

१) ग्रामीण जनतेला औषधी वनस्पतींच्या विषयी शास्त्रीय ज्ञान देण्याची गरज आहे.

२) औषधी वनस्पतींची लागवड करून तीच्या उपयोगासंबंधी अधिक जागृतता करण्याची गरज आहे.

३) औषधी वनस्पतींची लागवड करण्यासंबंधी शासन स्तरावर प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. ज्यामुळे आरोग्यासोबतच उत्पन्नही वाढू शकते.

४) औषधी वनस्पतींची लागवड करण्याकरिता प्रवृत्त करताना संबंधीत शेती / प्रोजेक्ट ला भेटी देणे याकरीता सामुहीक सहलींचे आयोजन व मार्गदर्शनाची गरज आहे.

५) तज्ञ व्यक्तीव्दारे वेळोवेळी जनजागृती पर कार्यशाळा, व्याख्यान, यांचे आयोजन करण्यात यावे.

६) प्रसार माध्यमांच्या व्दारे व्हिडीयो क्लीप, संवाद साधूनही संबंधीत माहीती जास्तीत जास्त लोकांपर्यंत पोहचविणे शक्य होवू शकते.

७) गावातील शिक्षीत आणि तज्ञ व्यक्तीची अशा कार्यासाठी सेवाभावी वृत्तीने निवड करायला हवी. जेणेकरून आहार विषयक समस्या वेळेच्या वेळी सोडवून आरोग्याचा दर्जा उंचावण्यास मदत होईल, दुष्परिणाम कमी करण्यासही मदत होईल.

संदर्भग्रंथ सूची

१) औषधी वनस्पती : ताराराणी शिक्षणप्रवाह ; २०२०

२) आयुर्वेद ऊर्जा, Online; Amol Gurao ; २०१९

३) प्राचीन वनस्पती तंत्र आणि आयुर्वेदीक उपचार; विनोद रायपुरे ; ऑक्टो- २०२०

४) https;// Marathime.com

५) Vikaspedia. in >agriculture

६) वनौषधी-विकीपिडिया (mr.m.wikipedia.org)

७) https;// Marathiblog.co.in > aushadhe

प्रश्नावली

उपलब्ध होणा-या औषधी वनस्पतीच्या उपयोगासंबंधी ग्रामीण जनतेमधील जागृतता तपासणे.

१. नाव :- --

२. शिक्षण :--

३. रक्तगट :--

४. पत्ता :--

५. वय :--

६. स्वत:ची शेती आहे का? - होय / नाही

असल्यास कीती :--

७. कुटूंबातील सदस्य संख्या - स्त्री- पुरूष- एकुण :- --

८. कुटूंबप्रमुखाचा व्यवसाय :--

९. गृहीणीचा व्यवसाय :--

१०. कुटूंबाचे उत्पन्न :- --

११. तुम्हाला माहित असलेल्या औषधी वनस्पतींची नावे सांगा. --

----

१२. उपचार करण्याकरीता तुम्ही उपलब्ध औषधी वनस्पतीचा उपयोग करता का?

होय / नाही / कधीकधी

१३. वनस्पती औषधीच्या कशा पध्दतीने उपयोगास आपण प्राधान्य देता.

आंतरउपचार / बाहय उपचार / दोन्ही

१४. औषधी वनस्पतीचे गुणधर्म आपल्याला माहित आहे का? म्हणजेच कोणत्या वनस्पतीचा उपयोग कधी व कीती प्रमाणात कसा करावा याविषयी :- अ) आंतरब) बाहय क) दोन्ही प्रकारे

१५. अपणा या संबंधी माहीती कोणत्या माध्यमातून मिळाली :-

अ) प्रशिक्षण ब) पुस्तके क) टि. व्ही ड) युटयूब, गुगल

१६. तुमच्याकडे असलेल्या माहीतीची ईतरांमध्ये जनजागृती करायला आवडते का?

होय / नाही

१७. जनजागृती करण्यासाठी तुम्ही काय कराल.

अ) गट चर्चा ब) प्रसारमाध्यामाच्या माध्यमातून क) फोन व्दारे ड) माहीतीपत्रक तयार करून

१८. तुम्ही स्वत: काही औषधी वनस्पतीची लागवड आणि संगोपण केली आहे का?

होय / नाही

१९. तुम्ही एखादया औषधी वनस्पतीच्या प्रोजेक्ट / शेतीला भेट दिली का?

होय / नाही

२०. औषधी वनस्पतीची लागवड करूनही आपल्याला उत्पन्न मिळविता येते याविषयी आपले मत काय? :---

२१. शेती व्यवसायाला पुरक औषधी वनस्पतीची लागवड करायला आवडेल का?

होय / नाही

२२. शेवग्याच्या शेंगासोबतच शेवग्याचे पाने अधिक गुणकारी असतात हे माहीती आहे का?

होय / नाही

मग त्याचा उपयोग कसा करता --

स्व. दत्तात्रय पुसदकर कला महाविद्यालय,

नांदगाव पेठ जि. अमरावती.

राज्यशास्त्र विषयांतर्गत

Project

B. A. Semester-II (SEM-III)

विषय

भारत व इंग्लंडच्या संसदेतील वरिष्ठ सभागृहाच्या रचनेचे तुलनात्मक अध्ययन

मार्गदर्शक
प्रा. राजेश तुकाराम ब्राम्हणे
विभाग प्रमुख
राज्यशास्त्र विभाग

सादरकर्ते
Students of B. A. Semester-II (SEM-III)

सत्र - २०२१-२०२२

अनुक्रमणिका

प्रकरण- १	प्रस्तावना
प्रकरण- २	विषय व उद्देश
प्रकरण- ३	निष्कर्ष
प्रकरण- ४	समारोप
प्रकरण- ५	संदर्भ सूची ग्रंथ
परिशिष्ठ	**सहभागी विद्यार्थीनींची यादी स्वाक्षरीसह**

प्रमाणपत्र

स्व. दत्तात्रय पुसदकर कला महाविद्यालय, नांदगाव पेठ, जि. अमरावती जि. अमरावती अंतर्गत राज्यशास्त्र विषयाच्या बी. ए. भाग- २ (सेम-३) च्या अंतर्गत मूल्यमापणासाठी ``**भारत व इंग्लडंच्या संसदेतील वरिष्ठ सभागृहाच्या रचनेचे तूलनात्मक अध्ययन** `` या विषयावर आधारित प्रोजेक्ट अहवाल आम्ही सर्व विद्यार्थ्यांनी स्वतःहा तयार केलेला आहे करीता प्रमाणित करण्यात येत आहे.

दिनांक :- २७-०१-२०२२

सादरकर्ते

Student of B.A.PART-II (SEM-III)

विभाग प्रमुख मार्गदर्शक

प्रकरण 1 ले

प्रस्तावना

भारतीय संविधानानुसार देशाचे केंद्रीय कायदेमंडळास संसद मानले जाते. त्यात लोकसभा हे कनिष्ठ सभागृह व राल्यसभा हे वरिष्ठ सभागृह असे दोन सभागृह आहेत. लोकांचे प्रतिनिधित्व यांचा ताळमेळ बसविण्यासाठी व्दिगृही संसदेची निर्मिती झालेली दिसते. भारतीय मंत्रिपरिषद लोकसभेला जबाबदार असते. कारण संसदीय लोकशाहीने शासनपध्दीचा स्वीकार केलेला आहे. तत्वता राज्यसभेपेक्षा लोकसभेला (लोकप्रतिनिधीच्या सभागृहाला) विशेष महत्वाचे स्थान बहाल करण्यात आलेले आहे.

इंग्लंडच्या पार्लमेंटचे लॉर्डस हे सभागृह वरिष्ठ आणि प्रतिष्ठीत सभासदांचे गृह आहे. हे सभागृह अनुवंशिक आहे. हयाचा अर्थ हया सभागृहाचे सभासदत्व वंशपरंपरेने प्राप्त होते. ते सामान्य जनतेचे प्रतिनिधित्व करणारे गृह नाही. या सभागृहात राजघराण्यातील प्रतिष्ठीत व्यक्ती राजाचे अतिशय जवळचे असे काही नातलग, सरदार, जहागीरदार, धर्मगुरू आणि राजाकडून सम्मान प्राप्त झालेल्या व्यक्ती हयांचा समावेश होतो. त्यांना ''पीअर '' (समान दर्जाचे) असे म्हणतात. या पीअर्सचे डयुक मास्सकित अर्ल व्हिसस्कॉट आणि लॉर्ड्स असे पाच प्रकार पडतात.

वरिष्ठ सभागृहाची रचना

1) **भारताच्या राज्यसभेची रचना :-**

अ) सदस्यसंख्या :- भारतीय संविधानातील कलम 20 अन्वये राज्यसभेत एकुण 250 सदस्य असतात. त्यापैकी 238 सभासद निर्वाचित व 12 सदस्य कला, साहित्य विज्ञान, समाजसेवा इत्यादी क्षेत्रात विशेष कामगिरी बजावणा-यामधून राष्ट्रपतीव्दारे नेमले जातात.

ब) उमेदवारी :- राज्यसभेतील सदस्याची निवडजनतेव्दारे होत नाही. तर प्रत्येक राज्यातून निवडून आलेले जनतेचे प्रतिनिधीत्व करतात. सभासदांची निवडणूक गुप्त मतदान व एकल संक्रमणीय पध्दतीने होते. या पध्दतीमुळे विधानसभेत असलेल्या विभीन्न राजकिय पक्षांना आपले प्रतिनिधी राज्यसभेत पाठविता येते.

क) पात्रता :- राज्यसभेच्या सभासदस्यत्वासाठी पुढभ्ल पात्रता अनिवार्य आहे.

1) भारताचा नागरिक असावा
2) त्याचे वय 30 वर्षे पूर्ण असावे
3) संसदेने प्रसंगोत्पात निर्धारित केलेले विहीत पात्रता पूर्ण करावी.
4) त्याचे कोणत्याही संसंदीय मतदार संघात मतदार म्हणून नाव नोंदविलेले असावे

5) तो संबंधित राज्यातील नागरीक असावा

ड) कार्यकाळ :- राज्यसभा हे कायम स्वरूपाचे सभागृह आहे. त्याचे कधीही विसर्जन होत नाही. दर दोन वर्षांनी 1/3 सदस्य निवृत्त होतात व नवीन सदस्य घेतले जातात. प्रत्येक सदस्याला 6 वर्षाचा कार्यकाळ मिळतो. नव्या व जुन्याचे सातत्य राहते. लोकसभा भंग झाल्यास राज्यसभा राष्ट्रपतीला सल्ला देण्यासाठी उपयुक्त ठरते.

ई) पदाधिकारी :- राज्यसभेचा अध्यक्ष स्वतःहा राज्यसभा निवडत नाही. भारताचा उपराष्टपती हा राज्यसभेचा पदसिध्द अध्यक्ष असतो. राज्यसभा व लोकसभेतील सदस्य संयुक्तपणे त्याची 5 वर्षाकरीता निवडणूक करतात. तो राज्यसभेचा सदस्य नसल्याने सभागृहात मतदानात सहभागी होत नाही. मात्र निर्णायक मत मात्र देऊ शकतो. राज्यसभा आपल्या सभासदांमधून एक उपाध्यक्ष निवडतो. अध्यक्षांच्या अनुपस्थित अध्यक्ष व उपाध्यपद एकाचवेळी रिक्त पडल्यास राज्यसभेतून एखादया सदस्यांची अध्यक्षपदावर राष्ट्रपती नेमणूक करतात. अध्यक्ष व उपाध्यक्ष सभेत गैरहजर असल्यास कोणत्याही एका सभासदाची अध्यक्षपदावर निवड करण्यात येते.

इंग्लडच्या लॉर्डस सभागृहाची रचना

अ) लॉड्र्स सभागृहातील सभासद संख्या :

1) राजाच्या जवळचे नातलग : हयांची संख्या फार कमी आहे. आणि ते बहुधा सभागृहात येतच नाही.
2) वंशपरापरागत पिअर्स : राजाकडूनज्यांना सम्मानदर्शक अशी पदवी मिळते. त्यांना लॉर्डस असे उपपद लावण्यात येते. अशा सम्मानदर्शक पदवी प्राप्त झालेले लॉर्डस सभागृहाचे आपोबाप सदस्य बनतात. आणि हे सभासदस्य वंशपंपरेने चालू असते. वांशिक सभासदांची एकुण संख्या ही लॉर्डस सभागृहाच्या सभासद संख्येच्या 90% इतकी असते.
3) स्कॉटलें डचे पिअर्स : 1707 च्या ACT of Union with Scotland या कायदयानुसार, स्कॉटलँड व इंग्लंडचे एकीकरण झाले. त्यावेळी स्कॉलँडचा 16 सभासदांना पाच वर्षाची सभासदस्यत्व देण्यात आले. 1963 च्या कायदयानुसार स्कॉटलँडच्या पिअर्सची संख्या 8 करण्यात आली आहे.
4) आयलॅडचे प्रतिनिधीक पिअर्स : 1801 साली इंग्लंड व आयलँडचे एकीकरण झाले. (United Kongdam) या नावाने तेव्हा आयलँडच्या 58 पिअर्सना या लॉड्र्स गृहाचे आजीवन सभासदत्व दिले होते. 1922 साली आयलंड स्वातंत्र्य झाल्यामुळे आता त्यांचे पिअर्स या सभागृहात नाहीत.
5) धार्मिक क्षेत्रातील लॉर्डस : कँटबरीच्या आणि यार्कच्या आर्च, बिशॉप, लंडन उरहॅम आणि मॅनचेस्टर येथिल धर्मगुरू अश्या अठ्ठावीस धर्मगुरूंना हया सभागृहाचे आजीवन सभासदत्व दिले आहे.

6) विधीविषय लॉर्डस : 1876 च्या अपील क्षेत्राधिकार नियमानुसार येथे 9 कायदेपंडितांची राजा तर्फे आजीवन सभासद म्हणून नियुक्ती केली होती. हाऊस ऑफ लॉर्डस हे इंग्लडचे सर्वोच्च न्यायालय आहे. येथिल हे 9 कायदेविषयक लॉर्डस सर्वोच्च न्यायधिश म्हणून काम करतात.

ब) सभासदांचा कार्यकाळ, वेतन व भत्ते :-

आजीवन सभासद सोडून इतर सभासदांचा कार्यकाळ हा वंशपरंपरागत कार्यकाळ आहे. अशा आजीवन आणि वांशिक सभासदांना कोणतेही वेतन आणि भत्ते मिळत नाही. फक्त नऊ लॉर्डसच्या सर्वोच्च न्यायालयाचे न्यायधिशांना वार्षिक वेतन व भत्ते (संसद ठरविल तेवढे) प्राप्त होतात.

क) बंधने : लॉर्ड्स सभागृहाच्या सभासदाला कॉमन्स सभागृहांचा सभासद होण्यासाठी अपात्र ठरविले. ते कॉमन्सचे प्रतिनिधीत्वासाठी निवडणूक लढवू शकत नाहीत परंतू लॉर्ड्स ही पदवी नाकारणारी व्यक्ती 1963 च्या कायदयानुसार आता कामन्सचा सभासद होण्यासाठी निवडणूक लढविण्यास पात्र ठरविली आहे.

ड) लॉर्ड्स सभागृहाचे अधिवेशन आणि आवश्यक गणसंख्या :

लॉर्ड्स सभागृहाचे अधिवेशन कॉमन्स सभागृक्ष्या अधिवेशनोबरोबरच चालू असते. व समाप्त होते. वर्षातून कमीतकमी एक अधिवेशन होतेच. सभागृहाचे कामकाज चालू होण्यासाठी फक्त तीन सभासदांची उपस्थिती ही आव्श्यक असते. हजाराच्या जवळपास सभासद असणा-या सभागृहाची तीनही आवश्यक गणसंख्या ठेवणे हा एक प्रकारे लोकशाहीतील हास्यापद प्रकार आहे. विधेयकाला मंजूरी देण्यासाठी केवळ तीस सभासदांची संमती असणे आवश्यक आहे.

प्रकरण 2 रे

उद्देश

संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठाच्या बी. ए. भाग-2 (सत्र-3) च्या अभ्यासक्रमासाठी नियुक्त कार्य अहवाल करीता ''भारताच्या व इंग्लंडच्या संसदेतील वरीष्ठ सभागृहाच्या रचनेचे तुलनात्मक अध्ययन हा विषय क्षेत्रात आला आहे. हा विषय देण्यामागील उद्देश म्हणजे भारत व इंग्लंड या दोन्ही देशामध्ये सांसदीय लोकशाही चा स्विकार करण्यात आला आहे.

विद्यार्थ्यांना दोन्ही देशातील सांसदीय व्यवस्थेची ओळख व्हावी आणि सभागृहातील कामकाजाची पध्दतीचे सूक्ष्म अवलोकन व्हावे, त्याची अंमलबजावणी आपआपल्या देशामध्ये भविष्यात स्विकारावी हा उद्देश डोळयासमोर ठेवून वरील विषयांची निवड करण्यात आली आहे.

प्रकरण 5

समारोप / निष्कर्ष

भारताच्या आणि इंग्लंडच्या संसदेतील वरिष्ठ सभागृहाच्या रचनेची तुलनात्मक अध्ययन केले असता असे लक्षात आले की, इंग्लंडच्या वरिष्ठ सभागृहापेक्षा भारताचे वरिष्ठ सभागृह हे घटकराज्याचे प्रतिनिधीत्व करणारे सभागृह आहे. भारताच्या वरिष्ठ सभागृहाच्या सभासदांची निवड लोकसभेच्या निर्वाचित सभासदांकडून आणि राष्ट्रपतीकडून केली जाते. आणि त्याउलट इंग्लंडच्या वरिष्ठ सभागृहाच्या सभासदांची निवड हे वंशपरंपरागत होते. भारताच्या वरिष्ठ सभागृहाची सभासद संख्या निश्चित आहे. त्याउलट इंग्लंडच्या वरिष्ठ सभागृहाचे सभासद संख्या निश्चित नाही.

अशाप्रकारे भारताचे वरिष्ठ सभागृह हे इंग्लंडच्या सभागृहापेक्षा चांगले, उत्कृष्ठ व प्रतिष्ठित सभागृह आहे.

प्रकरण 5 वे

संदर्भग्रंथसूची

1) भारताचे शासन व राजकारण :

लेखक - डॉ. भास्कर लक्ष्मन भोळे

2) तुलनात्मक शासन आणि राजकारण :

लेखक - डॉ. श्रीराम येरणकर

विद्यार्थ्यांना दोन्ही देशातील सांसदीय व्यवस्थेची ओळख व्हावी आणि सभागृहातील कामकाजाची पध्दतीचे सूक्ष्म अवलोकन व्हावे. त्याची अंमलबजावणी आपआपल्या देशामध्ये भविष्यात स्विकारावी हा उद्देश डोळयासमोर ठेवून वरील विषयांची निवड करण्यात आली आहे.

प्रकल्पामधील सहभागी विद्यार्थ्यांची यादी

अ. क्र.	विद्यार्थ्यांचे नाव (गृप-अ)	स्वाक्षरी
1	Nikhil Mukesh Rane	Nikhil Rane
2	Samiksha Someshwar Ingale	समीक्षा इंगळे
3	Ruteja Anil tayade	R. Tayade
4	Vaishali Dipak Kothar	Vaishali
5	Shital Harish Kothar	[illegible]
6	Manda Sawaji Bhalavi	Manda Bhalavi
7	Poonam Maruti Sakore	Poonam Sakore
8	Pallavi Ravindra Burbhure	[illegible]
9	Vaishavi Ganesh Golait	[illegible]
10	Anjali Ravindra Kamble	[illegible]

प्रकल्पामधील सहभागी विद्यार्थ्यांची यादी

अ. क्र.	विद्यार्थ्यांचे नाव (ग्रुप-अ)	स्वाक्षरी
1	Nikhil Mukesh Rane	Nikhil Rane
2	Samiksha Someshwar Ingale	[illegible]
3	Rutuja Anil tayade	R. Tayade
4	Vaishali Dipak Kothar	Vaishali
5	Shital Harish Kothar	[illegible]
6	Manda Sawaji Bhalavi	Manda Bhalavi
7	Poonam Maruti Sakore	Poonam Sakore
8	Pallavi Ravindra Burbhure	P.R. Bhubhure
9	Vaishavi Ganesh Golait	vaishnavi Golait
10	Anjali Ravindra Kamble	Kamble

प्रकल्पामधील सहभागी विद्यार्थ्यांची यादी

अ. क्र.	विद्यार्थ्यांचे नाव (ग्रुप-अ)	स्वाक्षरी
1	Nikhil Mukesh Rane	Nikhil Rane
2	Samiksha Someshwar Ingale	[illegible]
3	Rutuja Anil tayade	R. Tayade
4	Vaishali Dipak Kothar	Vaishali
5	Shital Harish Kothar	[illegible]
6	Manda Sawaji Bhalavi	Manda Bhalavi
7	Poonam Maruti Sakore	Poonam Sakore
8	Pallavi Ravindra Burbhure	P.R. Bhubhure
9	Vaishavi Ganesh Golait	vaishavi golait
10	Anjali Ravindra Kamble	Kamble

स्व. दत्तात्रय पुसदकर कला महाविद्यालय,

नांदगाव पेठ जि. अमरावती.

राज्यशास्त्र विषयांतर्गत

Project

B. A. Semester-II (SEM-III)

विषय

भारत व इंग्लंडच्या संसदेतील वरिष्ठ सभागृहाच्या रचनेचे तुलनात्मक अध्ययन

मार्गदर्शक
प्रा. राजेश तुकाराम ब्राम्हणे
विभाग प्रमुख
राज्यशास्त्र विभाग

सादरकर्ते
Students of B. A. Semester-II (SEM-III)

सत्र - २०२१-२०२२

अनुक्रमणिका

प्रकरण- १	प्रस्तावना
प्रकरण- २	विषय व उद्देश
प्रकरण- ३	निष्कर्ष
प्रकरण- ४	समारोप
प्रकरण- ५	संदर्भ सूची ग्रंथ
परिशिष्ठ	**सहभागी विद्यार्थीनींची यादी स्वाक्षरीसह**

प्रमाणपत्र

स्व. दत्तात्रय पुसदकर कला महाविद्यालय, नांदगाव पेठ, जि. अमरावती जि. अमरावती अंतर्गत राज्यशास्त्र विषयाच्या बी. ए. भाग- २ (सेम-३) च्या अंतर्गत मूल्यमापणासाठी ``**भारत व इंग्लडंच्या संसदेतील वरिष्ठ सभागृहाच्या रचनेचे तूलनात्मक अध्ययन** `` या विषयावर आधारित प्रोजेक्ट अहवाल आम्ही सर्व विद्यार्थ्यांनी स्वतःहा तयार केलेला आहे करीता प्रमाणित करण्यात येत आहे.

दिनांक :- २७-०१-२०२२

सादरकर्ते

Student of B.A.PART-II (SEM-III)

विभाग प्रमुख मार्गदर्शक

प्रकल्पामधील सहभागी विद्यार्थ्यांची यादी

अ. क्र.	विद्यार्थ्यांचे नाव (गृप-अ)	स्वाक्षरी
1	Nikhil Mukesh Rane	Nikhil Rane
2	Samiksha Someshwar Ingale	समिक्षा इंगळे
3	Rutuja Anil tayade	R. Tayade
4	Vaishali Dipak Kothar	Vaishali
5	Shital Harish Kothar	[illegible]
6	Manda Sawaji Bhalavi	Manda Bhalavi
7	Poonam Maruti Sakore	Poonam Sakore
8	Pallavi Ravindra Burbhure	P.R. Bhubhure
9	Vaishavi Ganesh Golait	vaishavi golait
10	Anjali Ravindra Kamble	Kamble

प्रकरण 1 ले
प्रस्तावना

भारतीय संविधानानुसार देशाचे केंद्रीय कायदेमंडळास संसद मानले जाते. त्यात लोकसभा हे कनिष्ठ सभागृह व राल्यसभा हे वरिष्ठ सभागृह असे दोन सभागृह आहेत. लोकांचे प्रतिनिधित्व यांचा ताळमेळ बसविण्यासाठी व्दिगृही संसदेची निर्मिती झालेली दिसते. भारतीय मंत्रिपरिषद लोकसभेला जबाबदार असते. कारण संसदीय लोकशाहीने शासनपध्दीचा स्वीकार केलेला आहे. तत्वता राज्यसभेपेक्षा लोकसभेला (लोकप्रतिनिधीच्या सभागृहाला) विशेष महत्वाचे स्थान बहाल करण्यात आलेले आहे.

इंग्लंडच्या पार्लमेंटचे लॉर्डस हे सभागृह वरिष्ठ आणि प्रतिष्ठीत सभासदांचे गृह आहे. हे सभागृह अनुवंशिक आहे. हयाचा अर्थ हया सभागृहाचे सभासदत्व वंशपरंपरेने प्राप्त होते. ते सामान्य जनतेचे प्रतिनिधित्व करणारे गृह नाही. या सभागृहात राजघराण्यातील प्रतिष्ठीत व्यक्ती राजाचे अतिशय जवळचे असे काही नातलग, सरदार, जहागीरदार, धर्मगुरू आणि राजाकडून सम्मान प्राप्त झालेल्या व्यक्ती हयांचा समावेश होतो. त्यांना ''पीअर '' (समान दर्जाचे) असे म्हणतात. या पीअर्सचे डयुक मार्स्कित अर्ल व्हिसस्कॉट आणि लॉड्र्स असे पाच प्रकार पडतात.

वरिष्ठ सभागृहाची रचना

1) **भारताच्या राज्यसभेची रचना** :-

अ) सदस्यसंख्या :- भारतीय संविधानातील कलम 20 अन्वये राज्यसभेत एकुण 250 सदस्य असतात. त्यापैकी 238 सभासद निर्वाचित व 12 सदस्य कला, साहित्य विज्ञान, समाजसेवा इत्यादी क्षेत्रात विशेष कामगिरी बजावणा-यामधून राष्ट्रपतीव्दारे नेमले जातात.

ब) उमेदवारी :- राज्यसभेतील सदस्याची निवडजनतेव्दारे होत नाही. तर प्रत्येक राज्यातून निवडून आलेले जनतेचे प्रतिनिधीत्व करतात. सभासदांची निवडणूक गुप्त मतदान व एकल संक्रमणीय पध्दतीने होते. या पध्दतीमुळे विधानसभेत असलेल्या विभीन्न राजकिय पक्षांना आपले प्रतिनिधी राज्यसभेत पाठविता येते.

क) पात्रता :- राज्यसभेच्या सभासदस्यत्वासाठी पुढ्ल पात्रता अनिवार्य आहे.

1) भारताचा नागरिक असावा

2) त्याचे वय 30 वर्षे पूर्ण असावे

3) संसदेने प्रसंगोत्पात निर्धारित केलेले विहीत पात्रता पूर्ण करावी.

4) त्याचे कोणत्याही संसंदीय मतदार संघात मतदार म्हणून नाव नोंदविलेले असावे

5) तो संबंधित राज्यातील नागरीक असावा

ड) कार्यकाळ :- राज्यसभा हे कायम स्वरूपाचे सभागृह आहे. त्याचे कधीही विसर्जन होत नाही. दर दोन वर्षांनी 1/3 सदस्य निवृत्त होतात व नवीन सदस्य घेतले जातात. प्रत्येक सदस्याला 6 वर्षाचा कार्यकाळ मिळतो. नव्या व जुन्याचे सातत्य राहते. लोकसभा भंग झाल्यास राज्यसभा राष्ट्रपतीला सल्ला देण्यासाठी उपयुक्त ठरते.

ई) पदाधिकारी :- राज्यसभेचा अध्यक्ष स्वतःहा राज्यसभा निवडत नाही. भारताचा उपराष्टपती हा राज्यसभेचा पदसिध्द अध्यक्ष असतो. राज्यसभा व लोकसभेतील सदस्य संयुक्तपणे त्याची 5 वर्षाकरीता निवडणूक करतात. तो राज्यसभेचा सदस्य नसल्याने सभागृहात मतदानात सहभागी होत नाही. मात्र निर्णायक मत मात्र देऊ शकतो. राज्यसभा आपल्या सभासदांमधून एक उपाध्यक्ष निवडतो. अध्यक्षांच्या अनुपस्थित अध्यक्ष व उपाध्यपद एकाचवेळी रिक्त पडल्यास राज्यसभेतून एखादया सदस्यांची अध्यक्षपदावर राष्ट्रपती नेमणूक करतात. अध्यक्ष व उपाध्यक्ष सभेत गैरहजर असल्यास कोणत्याही एका सभासदाची अध्यक्षपदावर निवड करण्यात येते.

इंग्लडच्या लॉर्डस सभागृहाची रचना

अ) लॉर्ड्स सभागृहातील सभासद संख्या :

1) राजाच्या जवळचे नातलग : हयांची संख्या फार कमी आहे. आणि ते बहुधा सभागृहात येतच नाही.

2) वंशपरापरागत पिअर्स : राजाकडूनज्यांना सम्मानदर्शक अशी पदवी मिळते. त्यांना लॉर्डस असे उपपद लावण्यात येते. अशा सम्मानदर्शक पदवी प्राप्त झालेले लॉर्डस सभागृहाचे आपोबाप सदस्य बनतात. आणि हे सभासदस्य वंशपंपरेने चालू असते. वांशिक सभासदांची एकुण संख्या ही लॉर्डस सभागृहाच्या सभासद संख्येच्या 90% इतकी असते.

3) स्कॉटलें डचे पिअर्स : 1707 च्या ACT of Union with Scotland या कायदयानुसार, स्कॉटलँड व इंग्लंडचे एकीकरण झाले. त्यावेळी स्कॉलँडचा 16 सभासदांना पाच वर्षाची सभासदस्यत्व देण्यात आले. 1963 च्या कायदयानुसार स्कॉटलँडच्या पिअर्सची संख्या 8 करण्यात आली आहे.

4) आयलॅडचे प्रतिनिधीक पिअर्स : 1801 साली इंग्लंड व आयलँडचे एकीकरण झाले. (United Kongdam) या नावाने तेव्हा आयलँडच्या 58 पिअर्सना या लॉर्ड्स गृहाचे आजीवन सभासदत्व दिले होते. 1922 साली आयलंड स्वातंत्र्य झाल्यामुळे आता त्यांचे पिअर्स या सभागृहात नाहीत.

5) धार्मिक क्षेत्रातील लॉर्डस : कँटबरीच्या आणि यार्कच्या आर्च, बिशॉप, लंडन उरहॅम आणि मॅनचेस्टर येथिल धर्मगुरू अश्या अठ्ठावीस धर्मगुरूंना हया सभागृहाचे आजीवन सभासदत्व दिले आहे.

6) विधीविषय लॉर्डस : 1876 च्या अपील क्षेत्राधिकार नियमानुसार येथे 9 कायदेपंडितांची राजा तर्फे आजीवन सभासद म्हणून नियुक्ती केली होती. हाऊस ऑफ लॉर्डस हे इंग्लडचे सर्वोच्च न्यायालय आहे. येथिल हे 9 कायदेविषयक लॉर्डस सर्वोच्च न्यायधिश म्हणून काम करतात.

ब) सभासदांचा कार्यकाळ, वेतन व भत्ते :-

आजीवन सभासद सोडून इतर सभासदांचा कार्यकाळ हा वंशपरंपरागत कार्यकाळ आहे. अशा आजीवन आणि वांशिक सभासदांना कोणतेही वेतन आणि भत्ते मिळत नाही. फक्त नऊ लॉर्डसच्या सर्वोच्च न्यायालयाचे न्यायधिशांना वार्षिक वेतन व भत्ते (संसद ठरविल तेवढे) प्राप्त होतात.

क) बंधने : लॉर्ड्स सभागृहाच्या सभासदाला कॉमन्स सभागृहांचा सभासद होण्यासाठी अपात्र ठरविले. ते कॉमन्सचे प्रतिनिधीत्वासाठी निवडणूक लढवू शकत नाहीत परंतू लॉर्ड्स ही पदवी नाकारणारी व्यक्ती 1963 च्या कायदयानुसार आता कामन्सचा सभासद होण्यासाठी निवडणूक लढविण्यास पात्र ठरविली आहे.

ड) लॉर्ड्स सभागृहाचे अधिवेशन आणि आवश्यक गणसंख्या :

लॉर्ड्स सभागृहाचे अधिवेशन कॉमन्स सभागृक्ष्या अधिवेशनोबरोबरच चालू असते. व समाप्त होते. वर्षातून कमीतकमी एक अधिवेशन होतेच. सभागृहाचे कामकाज चालू होण्यासाठी फक्त तीन सभासदांची उपस्थिती ही आव्श्यक असते. हजाराच्या जवळपास सभासद असणा-या सभागृहाची तीनही आवश्यक गणसंख्या ठेवणे हा एक प्रकारे लोकशाहीतील हास्यापद प्रकार आहे. विधेयकाला मंजूरी देण्यासाठी केवळ तीस सभासदांची संमती असणे आवश्यक आहे.

प्रकरण 2 रे

उद्देश

संत गाडगेबाबा अमरावती विद्यापीठाच्या बी. ए. भाग-2 (सत्र-3) च्या अभ्यासक्रमासाठी नियुक्त कार्य अहवाल करीता ''भारताच्या व इंग्लंडच्या संसदेतील वरीष्ठ सभागृहाच्या रचनेचे तुलनात्मक अध्ययन हा विषय क्षेत्रात आला आहे. हा विषय देण्यामागील उद्देश म्हणजे भारत व इंग्लंड या दोन्ही देशामध्ये सांसदीय लोकशाही चा स्विकार करण्यात आला आहे.

विद्यार्थ्यांना दोन्ही देशातील सांसदीय व्यवस्थेची ओळख व्हावी आणि सभागृहातील कामकाजाची पध्दतीचे सुक्ष्म अवलोकन व्हावे. त्याची अंमलबजावणी आपआपल्या देशामध्ये भविष्यात स्विकारावी हा उद्देश डोळयासमोर ठेवून वरील विषयांची निवड करण्यात आली आहे.

प्रकरण ~~3~~/5

समारोप / निष्कर्ष

भारताच्या आणि इंग्लंडच्या संसदेतील वरिष्ठ सभागृहाच्या रचनेची तुलनात्मक अध्ययन केले असता असे लक्षात आले की, इंग्लंडच्या वरिष्ठ सभागृहापेक्षा भारताचे वरिष्ठ सभागृह हे घटकराज्याचे प्रतिनिधीत्व करणारे सभागृह आहे. भारताच्या वरिष्ठ सभागृहाच्या सभासदांची निवड लोकसभेच्या निर्वाचित सभासदांकडून आणि राष्ट्रपतीकडून केली जाते. आणि त्याउलट इंग्लंडच्या वरिष्ठ सभागृहाच्या सभासदांची निवड हे वंशपरंपरागत होते. भारताच्या वरिष्ठ सभागृहाची सभासद संख्या निश्चित आहे. त्याउलट इंग्लंडच्या वरिष्ठ सभागृहाचे सभासद संख्या निश्चित नाही.

अशाप्रकारे भारताचे वरिष्ठ सभागृह हे इंग्लंडच्या सभागृहापेक्षा चांगले, उत्कृष्ठ व प्रतिष्ठित सभागृह आहे.

प्रकरण 5 वे

संदर्भग्रंथसूची

1) भारताचे शासन व राजकारण :

लेखक - डॉ. भास्कर लक्ष्मन भोळे

2) तुलनात्मक शासन आणि राजकारण :

लेखक - डॉ. श्रीराम येरणकर

विद्यार्थ्यांना दोन्ही देशातील सांसदीय व्यवस्थेची ओळख व्हावी आणि सभागृहातील कामकाजाची पध्दतीचे सूक्ष्म अवलोकन व्हावे. त्याची अंमलबजावणी आपआपल्या देशामध्ये भविष्यात स्विकारावी हा उद्देश डोळयासमोर ठेवून वरील विषयांची निवड करण्यात आली आहे.

प्रकल्पामधील सहभागी विद्यार्थ्यांची यादी

अ. क्र.	विद्यार्थ्यांचे नाव (ग्रुप-अ)	स्वाक्षरी
1	Nikhil Mukesh Rane	Nikhil Rane
2	Samiksha Someshwar Ingale	[illegible]
3	Rutuja Anil tayade	R. Tayade
4	Vaishali Dipak Kothar	Vaishali
5	Shital Harish Kothar	[illegible]
6	Manda Sawaji Bhalavi	Manda Bhalavi
7	Poonam Maruti Sakore	[illegible] Sakore
8	Pallavi Ravindra Burbhure	P.R. Bhubhure
9	Vaishavi Ganesh Golait	Vaishnavi [illegible]
10	Anjali Ravindra Kamble	Kamble

बी. ए. भाग-२ (सेमिस्टर -३)

विषय :- राज्यशास्त्र - सत्र- २०२१-२०२२

Sr. No.	Name	Subject of Project Work
1	Nikhil Mukesh Rane	Group 'A'
2	Samiksha Someshwar Ingale	भारताच्या व इंग्लंडच्या संसदेतील वरीष्ठ सभागृहाचे रचनेचे तुलनात्मक अध्ययन
3	Rutuja Anil tayade	
4	Vaishali Dipak Kothar	
5	Shital Harish Kothar	
6	Manda Sawaji Bhalavi	
7	Poonam Maruti Sakore	
8	Pallavi Ravindra Burbhure	
9	Vaishavi Ganesh Golait	
10	Anjali Ravindra Kamble	
11	Sakshi Ramesh Katore	Group 'B'
12	Vijay Sahebrao Gaikwad	अमेरिकेच्या अध्यक्षाची निवड प्रक्रीयेची विश्लेषणात्मक एक अध्ययन
13	Rupali Ramkrushna Thorat	
14	Priyanka Ram Khandare	
15	Shraddha Gopal Wankhade	
16	Khushbu Suresh Patel	
17	Aniket Kisan Nandne	
18	Gouri Bhimrao Bansode	
19	Abhishekh Suresh Bansod	
20	Anushka Shankar Gawali	
21	Sakshi Madhukarrao Golharkar	Group 'c'
22	Kajal Ashok Dhote	इंग्लंडच्या राजा / राणी या पदाचे मुल्यांकन करा
23	Vaishnvi Hiralal Yawale	
24	Pooja Durdhan Dongare	
25	Rakshak Panjab Ghodeswar	
26	Subodh Manohar Panekar	
27	Aditya Ravindra Sonone	
28	Pritesh Sahdev Harde	
29	Bharat Nandkishor Agrawal	
30	Nikhil Santosh Durge	
31	Ashwini Raghuvir Jamnik	Group 'D'
32	Lavkesh Ganesh Chandurkar	अमेरिकेच्या सिनेट सभागृहाची महत्व व अध्ययन
33	P[ankaj Vishnu Choudhari	
34	Tejas Naresh Revaskar	
35	Sumit Arvind Gawai	
36	Kartik Prabhu Asatkar	
37	AAniket Sanjay Kaware	
38	Diksha Raghunathrao Dhoke	
39	Shrushti Madhao Kamble	
40	Shreyash Nilesh Dhoke	
41	Sachin Shankar Naik	Group 'E'
42	Badal Prakash Chandurkar	भारताच्या व इंग्लंडच्या संसदेतील वरीष्ठ सभागृहाचे रचनेचे तुलनात्मक अध्ययन
43	Anup Laxman Sontakke	
44	Ajay Namdev Tanvis	
45	Yash Anil Shelke	
46	Akshay Ashok Uike	
47	Saurao Sanjay Pawade	
48	Pratiksha Ram Ganorkar	
49	Chandrashekhar Meshram	
50	Monika Sharad Tayade	

LATE DATTATRAYA PUSADKAR ARTS COLLEGE
College Code 164
NANDGAON PETH, DIST. AMRAVATI

(Dr. Vijay D. Darne)
PRINCIPAL
Late Dattatraya Pusadkar Arts College
Nandgaon Peth, Dist. Amravati.