SMT. NARSAMMA ARTS, COMM. & SCI. COLLEGE,
KIRAN NAGAR, AMRAVATI
DEPARTMENT OF BOTANY

Silver jubilee e- Magazine (Vol. I)
The plantsman – October 2020

Topic:
Common Wild plants with uses

LIST OF COMMONLY OCCURRING WILD PLANTS WITH THEIR FAMILY & COMMON NAME

Sr. No.	Name of the Plant	Family Name	Common Name
1	Asparagus racemosus	Liliaceae	शतावरी
2	Achyranthus aspera	Amaranthaceae	आघाडा
3	Clitoria ternatea	Fabaceae	गोकर्ण
4	Zingiber officinale	Zingiberaceae	अद्रक
5	Semecarpus anacardium	Anacardiaceae	बिबा
6	Bacopa monnieri	Scrophulariaceae	ब्राम्ही
7	Cucumis melo	Cucurbitaceae	काकडी
8	Syzygium cuminii	Myrtaceae	जाम्भुळ
9	Feronia elephantum	Rutaceae	कवठ
10	Carissa carandas	Apocynaceae	करवंद
11	Madhuca indica	Sapotaceae	मोहा
12	Portulaca oleracea	Portulacaceae	घोळ
13	Caesalpinia bonduc	Fabaceae	सागर गोटी

List of Commonly occurring Wild plants with their family & Common Name

Sr. No.	Name of the Plant	Family Name	Common Name
14	*Trigonella foenum*	Fabaceae	मेथी
15	*Moringa oleifera*	Moringaceae	शेवगा
16	*Momordica charantia*	Cucurbitaceae	कारले
17	*Butea monosperma*	Fabaceae	पळस
18	*Azadirachta indica*	Meliaceae	कडूनिम्ब
19	*Ocimum sanctum*	Lamiaceae	तुलसी
20	*Brassica compestris*	Brassicaceae	मोहरी
21	*Adhatoda zeylanica*	Acanthaceae	अडूळसा
22	*Tinospora cordifolia*	*Menispermaceae*	गुळवेल
23	*Zizyphus mauritiana*	Rhamnaceae	बोर
24	*Dalbergia sissoo*	Fabaceae	*शिसम*
25	*Bombax ceiba*	Bombacaceae	काटसावर

Smt. Narsamma Arts,
Comm. & Sci. College,
Kiran Nagar, Amravati

Department of Botany

SILVER JUBILEE E- MAGAZINE (VOL. I)

***THE PLANTSMAN* – OCTOBER 2020**

Common Wild plants with uses

1. Asparagus racemosus

Family: Liliaceae

शतावरी

शतावरीच्या मुळ्या आणि अंकुर या भागांपासून औषधी रसायने मिळवतात.

शतावरीची चव गोड आणि कडू असते. ती कफ आणि पित्त कमी करते.

शतावरीपासून - शतावरी घृत, विष्णु तेल, शतावरी कल्प तसेच प्रमेह मिशतेल तयार केले जातात.

शतावरी स्नायूंची शक्ती वाढवण्यासाठी वापरली जाते. शतावरीचे नारायण तेल हे अर्धांगवायू व संधिवातासाठी उपयुक्त आहे.

मासिक पाळीत अंगावरून खूप स्राव जाणे ही, नव्याने पाळी येणाऱ्या तरुण मुली व पाळी जाण्याच्या मेनोपॉझच्या काळात या तीनही तक्रारींमध्ये स्त्रियांना शतावरी वनस्पतीची मदत होते. स्त्रियांच्या सुलभ प्रसूतीसाठी हिचा वापर केला जातो.

Smt. Narsamma Arts,
Comm. & Sci. College,
Kiran Nagar, Amravati

Department of Botany

SILVER JUBILEE E- MAGAZINE (VOL. I)
***THE PLANTSMAN* – OCTOBER 2020**

Common Wild plants with uses

2. *Achyranthus aspera*

Family: Amaranthaceae
आघाडा

आघाडा झाडाच्या काड्या - दांत घासण्यासाठी उपयोगी पडतात.

पोटदुखीवर आघाड्याची चार-पाच पाने चावून खातात किंवा पानांचा रस काढून पितात.

खोकला झाल्यास आघाड्याचे चूर्ण व मिरी समभाग घेऊन मधातून चाटण देतात.

दांतदुखी, मस्तकरोग, कफ, रातांधळेपणा, कावीळ, पोटदुखी, खोकला, इत्यादी रोगांवर. दात दुखत, हलत असतील तर आघाड्याच्या काड्यांचा व पानांचा रस दातांना चोळतात.

सर्दीमुळे खोकला-पडसे-नाक चोंदल्यास, नाकाची आग होत असल्यास, आघाड्याचे बी घेऊन त्यात सैंधव, मेंदीचा पाला व जाईचा पाला समभाग घालून वाटतात. त्यात त्याच्या अर्ध्या प्रमाणात तिळाचे तेल घालून ते निम्मे आटवतात. हे तेल दिवसातून २-३ वेळा नाकात घातल्यास सर्दी आटोक्यात येते.

Smt. Narsamma Arts,
Comm. & Sci. College,
Kiran Nagar, Amravati

Department of Botany

SILVER JUBILEE E- MAGAZINE (VOL. I)

THE PLANTSMAN **– OCTOBER 2020**

Common Wild plants with uses

3. Clitoria ternatea L

(Fam. Fabaceae)

गोकर्ण

गोकर्णाची फुले, शेंगा, पाने, साल, मुळ्या या प्रत्येक भागाचा औषधांमध्ये वापर केला जातो.

फुलांचा आकार गायीच्या कानासारखा असतो म्हणून याला 'गोकर्ण' हे नाव पडले असावे.

गोकर्णाच्या फुलांचा चहा अत्यंत औषधी असून, तो मध किंवा गूळ घालून घेतात.

त्वचा- विकार आणि रक्तशुद्धीकरणासाठी देखील गोकर्णाचा वापर केला जातो.

सर्दी, खोकला, ताप, दमा या सगळ्या विकारांवर गोकर्ण औषधी आहे.
गोकर्ण कधीच पराजित होणार नाही- म्हणजे हरणार नाही. म्हणूनच की काय, गोकर्णाला 'अपराजिता' असेही सुंदर नाव आहे.

Smt. Narsamma Arts,
Comm. & Sci. College,
Kiran Nagar, Amravati

Department of Botany

SILVER JUBILEE E- MAGAZINE (VOL. I)

***THE PLANTSMAN* – OCTOBER 2020**

Common Wild plants with uses

4. Zingiber officinale Rosc.

(Fam. Zingiberaceae)

अद्रक

आले हे अडीच-तीन फुट वाढणाऱ्या झुडुपाची, जमिनीखाली उगवणारी, पिवळ्या रंगाची मुळी होय.

सुंठ आणि चौपट खडीसाखर यांचा काढा घेतल्याने कफ पातळ होण्यास मदत होते.

पाचन विकारांसाठी आल्याचा रस अर्धा चमचा, सम प्रमाणात मध आणि लिंबाचा रस दिवसातून तीन वेळा घ्यावा.

जगभर आल्याचा उपयोग मसाल्याचा पदार्थ आणि औषधी म्हणून होतो.आल्याला 'महा औषधी' म्हणतात,यावरूनच त्याचे औषधी परिणाम ध्यानात येतात.

आल्यामध्ये विटामिन बी-१२,कॅरोटीन,थायमिन,रीबोफ्लेवीन आणि क जीवनसत्व आहे.

आले तिखट, उग्र चवीचे तसेच उष्ण आणि तीक्ष्ण गुणधर्मानी युक्त आहे.

आले पाचक,सारक,अग्निदीपक,वेदनाशामक,कामोत्तेजक आणि रुचीप्रद आहे.वायू आणि कफाचा नाश करणारे आहे.

Smt. Narsamma Arts,
Comm. & Sci. College,
Kiran Nagar, Amravati

Department of Botany

SILVER JUBILEE E- MAGAZINE (VOL. I)

***THE PLANTSMAN* – OCTOBER 2020**

Common Wild plants with uses

5. Semecarpus anacardium L
(Fam. Anacardiaceae)
बिबा

बिब्बा फळांपासून काळा रंग मिळतो.

बिब्ब्याचे औषध घेत असताना कटाक्षाने तूप योग्य प्रमाणात घेतले तर बिब्बा चांगला मानवतो.

संजीवनीवटी, भल्लातकहरीतकी, भल्लातकासव ही बिब्ब्यापासून बनलेली आयुर्वेदिक औषधे आहेत.

पावसाळ्यात खराब पाणी नाइलाजाने प्यावे लागल्यास बिब्बा हे घटकद्रव्य असलेल्या संजीवनी गोळ्या भोजनोत्तर घेतात.

प्राचीन काळापासून महाराष्ट्रातील ग्रामीण भागात विशेषत: कोकणात विविध रोगांसाठी तात्काळ गुण देणारे बिब्ब्यासारखे दुसरे रसायन, औषध नाही, अशी सर्वांचीच परम श्रद्धा आहे.

Smt. Narsamma Arts, Comm. & Sci. College, Kiran Nagar, Amravati

श्रीमती नरसम्मा हिरय्या शैक्षणिक ट्रस्ट
श्रीमती नरसम्मा कला, वाणिज्य व विज्ञान महाविद्यालय
१९९५ २०२०
२०२०-२०२१
अमरावती
रौप्य महोत्सवी वर्ष

Department of Botany

SILVER JUBILEE E- MAGAZINE (VOL. I)

***THE PLANTSMAN* – OCTOBER 2020**

Common Wild plants with uses

6. Bacopa monnieri L.

Fam. Scrophulariaceae

ब्राम्ही

त्वचेच्या विकारांवर आणि कुष्ठरोगावर ब्राह्मी गुणकारी असते.

प्राचीन काळात वेदांचा अभ्यास करणारे अभ्यासक स्मरणशक्ती वाढविण्यासाठी या वनस्पतीचा वापर करीत, असा उल्लेख आहे.

चरकसंहिता, अथर्ववेद आणि सुश्रुतसंहितेत या नीरब्राह्मीचा उल्लेख ब्राह्मी असा केला गेला असल्यामुळे तिला देखील ब्राह्मी म्हटले जाते.

नीरब्राह्मी वनस्पती मूत्रल आणि रेचक आहे. तिच्यापासून ब्रह्माइन हे अल्कलॉइड मिळते. ते सौम्य विषारी आहे. नीरब्राह्मीच्या पानांचा रस संधिवातावर लावतात.

नीरब्राह्मी ही सरपटत वाढणारी वर्षायू वनस्पती आहे. पाने साधी, अवृंत, लहान, समोरासमोर, रसाळ असतात. फुले लहान व पांढरी असून फुलात ४ किंवा ५ पुंकेसर असतात. फळ बोंड प्रकारचे गोलसर व टोकदार असून त्यात अनेक बिया असतात.

Smt. Narsamma Arts,
Comm. & Sci. College,
Kiran Nagar, Amravati

Department of Botany

SILVER JUBILEE E- MAGAZINE (VOL. I)
***THE PLANTSMAN* – OCTOBER 2020**

Common Wild plants with uses

7. Cucumis melo
Fam. Cucurbitaceae
काकडी

काकडी (खिरा) ही एक फळभाजी असून तिची वेल असते.

गुडघे दुखी ला दूर करण्यासाठी, जेवणात काकडी चे सेवन जास्त प्रमाणात करायला हवे.

कावीळ, तहान, ज्वर, शरीर दाह, गर्मी चे सगळे दोष, चर्म रोगात काकडी लाभदायक आहे.

काकडी हे एक पित्तशामक फळ आहे. काकडी स्वादिष्ट आणि उष्णतेचा त्रास कमी करते आणि तहान भागवते.

काकडीत कार्बोदकाचे प्रमाण जास्त असते.
तसेच काकडीपासून **अ** आणि **क** जीवनसत्त्वांबरोबर लोह, कॅल्शियम, फॉस्फरस, पोटॅशियम, सोडियम आणि इतर काही खनिजे मिळतात.

Smt. Narsamma Arts,
Comm. & Sci. College,
Kiran Nagar, Amravati

Department of Botany

SILVER JUBILEE E- MAGAZINE (VOL. I)

THE PLANTSMAN – OCTOBER 2020

Common Wild plants with uses

8. Syzygium cuminii
(Fam. Myrtaceae)
जाम्भुळ

जांभळाचे फळ दीपक, पाचक व यकृतोत्तेजक आहे.

चेहऱ्यावरच्या मुरूम व पुटकुळ्या जांभळीच्या बिया उगाळून लेप केल्याने जातात

जांभळाचे आसव बनवता येते. वर्षभर टिकवून ठेवण्यासाठी जांभळाच्या पिकलेल्या फळापासून जेली, सिरप, स्क्वॅश असे उपयुक्त पदार्थ तयार करता येतात.

फांद्या,खोड यांचा उपयोग जळणासाठी व पाल्याचा उपयोग गुरांच्या चारासाठी होतो. जांभूळ वृक्षाचे लाकूड टणक, टिकाऊ असून ते पाण्यात कुजत नाही.

जांभूळ मधुमेह या रोगावर गुणकारी आहे, जांभूळ रसाच्या, तसेच बीच्या भुकटीला औषधी गुणधर्म आहे.
जांभळाच्या बियांचे चूर्ण हे मधुमेहावर औषध आहे.

Smt. Narsamma Arts,
Comm. & Sci. College,
Kiran Nagar, Amravati

Department of Botany

SILVER JUBILEE E- MAGAZINE (VOL. I)
***THE PLANTSMAN* – OCTOBER 2020**

Common Wild plants with uses

9. Feronia elephantum Cor.
(Fam. Rutaceae)
कवठ

कवठाला संस्कृतमध्ये ‘दधिफल’ किंवा ‘कपित्थ’ असे म्हणतात तर इंग्रजीमध्ये ‘वुड ॲपल’ असे म्हणतात.

कवठाच्या आतील गर विटकरी रंगांचा असून चवीला आंबट-गोड असतो. त्याचा उपयोग सहसा चटणीसाठी, सरबतासाठी, मुरंबा व जॅमसाठी करतात.

फळाची साल पित्तावर उपयुक्त असते; तसेच ती कातडी कमाविण्यासाठी व रंगविण्यासाठी वापरतात.

शौचासह आव, मूळव्याध वगैरे त्रासावर कवठाचा बिया व धागे काढलेला गर ताकासह घेण्याचा उपयोग होतो.

या झाडापासून डिंक ही मिळतो. हा डिंक अर्धपारदर्शक, तांबूस भुरा असतो. बाभळीच्या डिंकास पर्याय म्हणून मोठ्या प्रमाणात वापर केला जातो. या झाडापासून मिळणारे लाकूड मजबूत आणि टिकाऊ स्वरूपाचे असल्यामुळे घरबांधणीसाठी व शेतीचे अवजारे बनवण्यासाठी उपयोग केला जातो.

Smt. Narsamma Arts,
Comm. & Sci. College,
Kiran Nagar, Amravati

Department of Botany

SILVER JUBILEE E- MAGAZINE (VOL. I)
***THE PLANTSMAN* – OCTOBER 2020**

Common Wild plants with uses

10. *Carissa carandas* L.
(Fam . Apocynaceae)
करवंद

पिकलेली फळे शीतकारक व भूक वाढविणारी असतात.

करवंदाचे कच्चे फळ स्कर्व्हीनाशक तसेच स्तंभक आहे.

करवंदाच्या कच्च्या फळांपासून लोणचे तयार करतात. मूळ कडू व कृमिनाशक आहे.

लाकूड कठीण व गुळगुळीत असते. त्यापासून चमचे, फण्या व इतर कातीव वस्तू तयार करतात.

करवंद हे उतार अन्न आहे. उतार म्हणजे हे खाल्ल्याने इतर ओषधांचा गुण जातो व इतर औषधी, गोळ्या ,इंजेक्शन लागू पडत नाही.उतार अन्न म्हणून करवंद व जांभूळ या जुळ्या बहिणी आशेत. उतार अन्न असल्यामुळे व्रण किंवा जखम झाल्यास करवंद मुळीच खात नाही.

Smt. Narsamma Arts,
Comm. & Sci. College,
Kiran Nagar, Amravati

Department of Botany

SILVER JUBILEE E- MAGAZINE (VOL. I)
THE PLANTSMAN – OCTOBER 2020

Common Wild plants with uses

11. Madhuca indica
(Fam. Sapotaceae)
मोहा

मोहाने खोकला होत नाही.

मोहाचे फुल पोष्टिक आहे; म्हणून ते गरोदर बाईला, आजारी माणसाला ते खायला देतात.

मोहाच्या फळामध्ये असणाऱ्या बीजाला टोळी असे म्हणतात. या बीपासून तेल काढले जाते. पूर्वीच्या काळी खाण्यासाठी मध्य भारतातील आदिवासी हेच तेल वापरत असत.

मोहाची फुले पहाटे गोळा करतात आणि ती वाळवून,साठवून ठेवतात. रोख पैशांची गरज असेल तेव्हा बाजारात विकतात.

या झाडाला काही आदिवासी जमाती देव मानतात. या झाडाखाली त्यांचा देव मांडतात. बहुतेक आदिवासींचे सण/धार्मिक कार्यक्रम या झाडाच्या फुलांपासून बनविलेल्या दारूशिवाय (मोहाची दारू) पूर्ण होत नाहीत.
पोलो हा सण साजरा करून फुले गोळा करण्याला सुरुवात करतात.

Smt. Narsamma Arts,
Comm. & Sci. College,
Kiran Nagar, Amravati

Department of Botany

SILVER JUBILEE E- MAGAZINE (VOL. I)
***THE PLANTSMAN* – OCTOBER 2020**

Common Wild plants with uses

12. *Portulaca oleracea* L.
(Fam. Portulacaceae)
घोळ

घोळची भाजी अन्नपचनास मदत करते, हृदयाचे व यकृताचे कार्यही सुधारते.

घोळूची भाजी ही एक रानभाजी असून ती बुळबुळीत आणि चवीला थोडी वेगळी लागते.

घोळ भाजीत अनेक पोषकघटक, व्हिटॅमिन, मिनरल्स आणि फायबर्स असतात. लो कॅलरीज असणाऱ्या या भाजीत फॅटचे व कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण 0% असते.

घोळ भारतात उगवणारी एक आयुर्वेदीक औषधी वनस्पती आहे. ही उन्हाळ्यात येते. गुणांनी थंड असते. हीची भाजी करून खातात.

या वनस्पतीमध्ये **अ**, **क** आणि **ब** समूह जीवनसत्वे तसेच मॅग्नेशियम, लोह, कॅल्शियम आणि कॅरोटीन असते. घोळातील दोन प्रकारच्या बीटालॅनीन रंगद्रव्यांमुळे या वनस्पतीचे खोड लाल, तर फुले पिवळी असतात.

Smt. Narsamma Arts,
Comm. & Sci. College,
Kiran Nagar, Amravati

Department of Botany

SILVER JUBILEE E- MAGAZINE (VOL. I)
THE PLANTSMAN – OCTOBER 2020

Common Wild plants with uses

13. Caesalpinia bonduc
(Fam. Fabaceae)
सागर गोटी

पोटात कृमी झाल्यास सागरगोटे उगाळून खायला देतात.

खांडके (फोडे)झाल्यास सागरगोटे उगाळून लावतात .

मुळाची साल दमा, पाळीचा ताप व मोठ्या आतड्याचे विकार यांवर उपयुक्त असून ती स्तंभक (आकुंचन करणारी), कृमिनाशक व ज्वरनाशक असते.

हिवतापात सागरगोटा, न्यायचा वेल व भुईनिंब सर्व एकत्र पाण्यात उकडून त्याचा कशा (कषाय/काढा) करून पाजतात,

कोवळी पाने यकृताच्या विकारावर आणि तेल आचके व अर्धांगवायूवर गुणकारी कोवळी पाने एरंडेलात तळून सुजलेल्या व दुखणाऱ्या वृषणावर (पुं-जनन ग्रंथीवर) व मूळव्याधीवर लावल्यास वेदना कमी होतात.

Smt. Narsamma Arts,
Comm. & Sci. College,
Kiran Nagar, Amravati

Department of Botany

SILVER JUBILEE E- MAGAZINE (VOL. I)
THE PLANTSMAN – OCTOBER 2020

Common Wild plants with uses

14. Trigonella foenum L.
(Fam. Fabaceae)
मेथी

मेथी रक्तातील साखर आणि मधुमेह नियंत्रित करतो.

मेथी पोटातील पथरी बाहेर टाकण्यास लाभकारी सिद्ध होते. हानिकारक कोलेस्ट्रोल शरीराबाहेर काढतो.

मेथी मधील तंतू आपणास कर्करोगापासून वाचवतो मेथीमध्ये एस्ट्रोजेनिक प्रभाव असतो जो हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी साठी विकल्प बनू शकतो

मेथीमध्ये थायमिन, फोलिक असिड, रायबोफ्लोबीन नियासिन आयर्न, स्लेनियम, झिंक, म्यान्ग्नीज आणि म्याग्नेशियाम असते. यासोबत मेथीमध्ये जीवनसत्व k चे काही घटकपण असतात.

भारतात प्राचीन काळापासून भारतीय महीला याचा स्वयंपाक घरात वापर करतात. प्राचीन जाणकारांच्या मते ताज्या मेथीची पान बारीक करून केसांना व त्वचेवर लावल्यास केस मुलायम व कोंड्याची समस्या दूर होते. त्वचा चमकदार होते.

Smt. Narsamma Arts,
Comm. & Sci. College,
Kiran Nagar, Amravati

Department of Botany

SILVER JUBILEE E- MAGAZINE (VOL. I)
THE PLANTSMAN – OCTOBER 2020

Common Wild plants with uses

15. Moringa oleifera L.
(Fam. Moringaceae)
शेवगा

वाळलेल्या शेवग्याच्या बियांचे चूर्ण पाणी निर्जंतुक करण्यासाठी वापरले जाते.

शेवग्यात कार्बोहायड्रेट, प्रोटीन, कॅल्शिअम, पोटॅशिअम, आयर्न, मॅग्नेशिअम, व्हिटॅमिन ए, सी आणि बी कॉम्पलॅक्स भरपूर प्रमाणात आढळून येते.

जेवल्यावर धाप लागणे,पोटात गॅस धरणे, डोकेदुखी, डोळ्यांचे विकार, तोंडाची चव जाणे, कुपोषण आदि विकारांवर शेवग्याच्या पर्णरसाचे, पावडरचे पोषणमुल्य अनन्यसाधारण आहे.

रक्तदाब नियंत्रित करणारी, आतड्यांचे व्रण-जखमा बरी करणारी, पित्त नियंत्रित करणारी शेवग्याच्या पानांची भाजी हि सहज उपलब्ध होत असलेली रानभाजी आहे.

तोंड येणे, गळ्याची सुज, वांती, खरुज :- शेवग्याच्या पर्णरस चोळणे, गुळण्या करणे, पिणे हे सर्वोत्तम!
नसल्यास शेवग्याच्या पर्ण चुर्ण खाल्ली अथवा दररोजच्या भाजीत मिसळली तरी चालेल!

Smt. Narsamma Arts,
Comm. & Sci. College,
Kiran Nagar, Amravati

Department of Botany

SILVER JUBILEE E- MAGAZINE (VOL. I)
***THE PLANTSMAN* – OCTOBER 2020**

Common Wild plants with uses

16. Momordica charantia L.
(Fam. Cucurbitaceae)
कारले

कारल्याचे फळ थंड व पौष्टिक असून ते खाल्ल्यावर पचनक्रिया सुधारते.

कारल्याला आयुर्वेदात खूप महत्त्व आहे. फक्त भाजीसाठीच नाही तर औषधांमध्येही कारल्याचा वापर केला जातो.

कारल्यामध्ये कॅल्शिअम, लोह, फॉस्फरस ‘अ’, ‘क’ जीवनसत्त्व भरपूर प्रमाणात असते.

कारले किंवा कारल्याची भाजी म्हटली की सगळेच नाक मुरडतात, पण ही कारली कितीही कडू असली तरी आरोग्य मात्र उत्तम ठेवतात.

खोकला, पित्त, सांधेदुखी, त्वचारोग, कुष्ठरोग, बद्धकोष्ठता, मधुमेह इ. विकारांवर ते गुणकारी असते.
कारल्याचे किंवा कारल्याच्या रसाचे नियमित सेवन करणाऱ्याचे वजन कमी होते.

Smt. Narsamma Arts,
Comm. & Sci. College,
Kiran Nagar, Amravati

Department of Botany

SILVER JUBILEE E- MAGAZINE (VOL. I)
***THE PLANTSMAN* – OCTOBER 2020**

Common Wild plants with uses

17. Butea monosperma Lam.
(Fam. Fabaceae)
पळस

आयुर्वेदीय ग्रंथांत पळसाचे अनेक उपयोग सांगितले आहेत.

पळसाच्या बिया कृमिनाशक असून त्यांचा लेप नायट्यावर लावतात व जखमेतील किडे मारण्यास व दाहावर गुणकारी असतात.

याची पाने तळहाताएवढी रुंद व जाड राहतात. जेवण्याच्या पत्रावळीसाठी याचे पानाचा वापर होतो.

उत्तर भारतात या झाडास होळीच्या सुमारास गर्द केशरी रंगाची फुले येतात, तर महाराष्ट्रात हिवाळ्यात फुले येतात. या फुलांचा पूर्वी रंग करण्यास वापर होत असे. कृत्रिम रासायनिक रंगामुळे ही पद्धत मागे पडली आहे.

या वनस्पतीला इंग्रजीत फ्लेम ऑफ फॉरेस्ट (Flame of the forest) असे म्हणतात, कारण पानगळीनंतर आलेल्या लाल रंगाच्या फुलांना ज्वाला सारखा आकार असतो सपुर्ण झाड पेटल्या सारखे दिसते .
हा पूर्वा फाल्गुनी नक्षत्राचा आराध्यवृक्ष आहे.

Smt. Narsamma Arts,
Comm. & Sci. College,
Kiran Nagar, Amravati

Department of Botany

SILVER JUBILEE E- MAGAZINE (VOL. I)
THE PLANTSMAN – OCTOBER 2020

Common Wild plants with uses

18. *Azadirachta indica* L.
(Fam. Meliaceae)
कडूनिम्ब

साबण, सौंदर्य प्रसाधने यात तसेच दंतमंजन,पेस्ट यामध्ये पण कडूलिंबाचा वापर करतात.

झाडाची पाने, फळे, बिया, साल, मुळे सर्वच कडू असतात.

पूर्वी स्त्रियांना प्रसूतीनंतर - तीन दिवस जेवणाच्या आधी कडुलिंबाच्या पानांचा रस देत असत. त्यामुळे मातेला दूधही जास्त येत असे.

कडुलिंबाची झाडे जिथे जास्त प्रमाणात असतात तेथील हवा शुद्ध राहते. या झाडाच्या फळांचा रस काढून, त्याचा वापर तेल काढण्यासाठी केला जातो.

कडुलिंबाचा वृक्ष सगळ्या दृष्टीने औषधी आहे.याची पाने, काड्या वाटून, त्याचा रस उन्हाळात प्रशान केल्याने उन्हाचा त्रास होत नाही. काही लोक हा पेलाभर रस रोज पितात. त्यामुळे लठ्ठपणा कमी होतो,; सडसडीत माणसे सडसडीतच राहतात.

Smt. Narsamma Arts,
Comm. & Sci. College,
Kiran Nagar, Amravati

Department of Botany

SILVER JUBILEE E- MAGAZINE (VOL. I)

***THE PLANTSMAN* – OCTOBER 2020**

Common Wild plants with uses

19. Ocimum sanctum Linn .
(Fam. Lamiaceae)

तुलसी

या वनस्पतीमध्ये कीटक आणि डास दूर ठेवण्याचे गुण आहेत.

लहान मुलाच्या खोकल्यावर, किवा टॉनिक म्हणून पानाच्या रसाचा उपयोग करतात.

तुळशीचे बी पाण्यात २ ते ६ तास पाण्यात भिजवतात. भिजलेल्या बिया दुध-साखरेबरोबर खाल्ल्यास केल्यास उष्णता कमी होते.

वनस्पती शास्त्रज्ञांच्या म्हणण्यानुसार तुळस ही दिवसातले वीस तास ऑक्सिजन तर उर्वरित चार तास कार्बन डायऑक्साईड हवेत सोडते.

मधमाशीचा दंश झाल्यास तुळसीतली माती वापरल्यास आराम पडतो. कीडा, मुंगी अगर डास चावल्यास तुळशीची ४-५ पाने धुवून तळहातावर तंबाखूसारखी चोळतात व निघालेला रस दंशाचे जागी लावतात. त्याने आग होणे थांबते.

Smt. Narsamma Arts,
Comm. & Sci. College,
Kiran Nagar, Amravati

Department of Botany

SILVER JUBILEE E- MAGAZINE (VOL. I)
***THE PLANTSMAN* – OCTOBER 2020**

Common Wild plants with uses

20. ***Brassica compestris L.***
(Fam. Brassicaceae)
मोहरी

या पालेभाजीला ज्या छोट्या बिया असतात त्यांना मोहरी किंवा राई असं म्हटलं जातं.

टॉन्सिल्स किंवा गळ्याच्या आजारावर मोहरीचा काढा घेतला जातो.

मोहरीच्या तेलात मीठ टाकून दररोज दात घासल्याने दात चमकदार होतात आणि प्रयोग नियमित केल्यास दात खराब होत नाहीत.

आयुर्वेदानुसार मोहरी तेलकट असून कोरडा, कडू, तिखट, कफवातनाशक, पित्तवर्धक, वेदना दूर करणारे, गर्भाशय व हृदय यांना उत्तेजना देणारे तसंच कृमिनाशक असते.

कापूरमिश्रित मोहरी तेल केसांना लावल्याने केस अकाली पांढरे होत नाहीत, तसंच ते घनदाट होतात. रोज मालीश केल्याने डोकं शांत राहतं आणि झोपही चांगली लागते.

ऐकण्याची शक्ती क्षीण असलेल्यांनी दिवसातून ४-६ वेळा दोन्ही कानांमध्ये मोहरीच्या तेलाचे एक किंवा दोन थेंब घालावेत. ऐकण्याची क्षमता सुधारते.

Smt. Narsamma Arts, Comm. & Sci. College, Kiran Nagar, Amravati

Department of Botany

SILVER JUBILEE E- MAGAZINE (VOL. I)

THE PLANTSMAN **– OCTOBER 2020**

Common Wild plants with uses

21 . *Adhatoda zeylanica*

(Fam. Acanthaceae)

अडूळसा

हृदयाच्या आजारांवरही या वनस्पतीचा उपयोग केला जातो.

वाळविलेली पाने सिगारेट बनवून दम्यात वापरतात.

मूळे, पाने व फुले स्वदेशी औषधात सर्दी, कफ, श्वासनलिकेचा दाह आणि दम्यात उपयोगी आहे.

पानांचा रस अतिसारात गुणकारी असतो.
त्याचा रस, मध, सुंठ, मिरी व पिंपळी यांचे मिश्रण कफ व कास यांवर देतात.

सर्दी, खोकला दमा, इत्यादींवर अडुळसा खूप गुणकारी आहे. आयुर्वेदानुसार- खोकला, काविळ, दमा, श्वास, कफ, क्षय, त्रिदोष, मुख, मुत्रघात, सुज इत्यादी रोगांवर उपयुक्त आहे.

Smt. Narsamma Arts,
Comm. & Sci. College,
Kiran Nagar, Amravati

22. *Tinospora cordifolia*
Fam. Menispermaceae
गुळवेल

Department of Botany

SILVER JUBILEE E- MAGAZINE (VOL. I)
***THE PLANTSMAN* – OCTOBER 2020**

Common Wild plants with uses

गुळवेलीचे खोड चवीला कडू, तुरट आणि किंचित गोड असते.

गुळवेल ही वनस्पती आयुर्वेदात 'अमृतकुंभ' म्हणून ओळखली जाते.

वाढत्या उकाड्यामध्ये गुळवेलीच्या पानांची भाजी आरोग्यदायी ठरते.

गुळवेलीमध्ये टिनोस्पोरिन, टिनोस्पोरिन आम्ल, टिनोस्पोरिन गिलोइन, गिलोनिन ही रासायनिक गुणद्रव्ये आहेत. ही रसायने चवीला कडू असतात. तो कडवटपणा गुळवेलीच्या पानांत आला आहे.

नेत्र विकार, वमनविकार, सर्दी पडसे, संग्रहणी, पांडुरोग, प्रमेह, मूत्रविकार, यकृत विकार, ज्वर, कॅन्सर, त्रिदोषविकार, त्वचा रोग, मधुमेह, हृदयविकार, रक्तशर्कराविकार आदी विकारांवर गुळवेल हे एक उपयुक्त औषध आहे.

Smt. Narsamma Arts,
Comm. & Sci. College,
Kiran Nagar, Amravati

Department of Botany

SILVER JUBILEE E- MAGAZINE (VOL. I)
***THE PLANTSMAN* – OCTOBER 2020**

Common Wild plants with uses

23. Zizyphus mauritiana Lam.
(Fam. Rhamnaceae)
बोर

आयुर्वेदात बोराचे मूळ, फळ, फुल, औषधे बनविण्याकरीता वापरले जाते.

फळांमध्ये , कर्बोदके, **अ** आणि **क** जीवनसत्त्वे आणि पोटॅशियम असते.

या झाडाच्या लाकडाचा उपयोग ग्रामीण भागात मोठ्या प्रमाणावर वेगवेगळ्या प्रकारची अवजारे बनविण्याकरीता केला जातो.

चवीला रुचकर, पचण्यास हलके असे बोर मलप्रवृत्ती बांधून होण्यास मदत करते, वात दोषास कमी करते, जुलाब थांबवते, रक्तविकार, श्रम, शोष वगैरे त्रासातही हितकर असते.

पक्व फळे खाण्यासाठी व औषधासाठी वापरतात. फळे ताजी, सुकी, साखरेत मुरविलेली, वाफविलेली व धुरावलेली अशा निरनिराळ्या स्वरुपात खाण्यात येतात. फळे पौष्टिक असून त्यापासून चविष्ट लोणचे करता येते.

Smt. Narsamma Arts,
Comm. & Sci. College,
Kiran Nagar, Amravati

Department of Botany

SILVER JUBILEE E- MAGAZINE (VOL. I)

***THE PLANTSMAN* – OCTOBER 2020**

Common Wild plants with uses

24. ***Dalbergia sissoo* Roxb.**
(Fam. Fabaceae)
शिसम

या वृक्षापासून मिळणाऱ्या लाकडास शिसवीचे लाकूड असे म्हणतात.

पानांचा उपयोग प्राण्यांसाठी प्रोटीनयुक्त चारा म्हणून केल्या जातो.

सागापेक्षा टिकाऊ, दणकट, नक्षीकाम करण्यासाठी उत्तम अशा ह्या काळ्या रंगाच्या शिसवीच्या लाकडाने एकेकाळी महाल आणि वाडे बांधत असत.

पाने व शाखाएँ वर्षा-जल (पावसाचे पाणी) सावकाश पद्धति ने जमिनीवर पडू देतात आणि स्वाभाविक भू-जल भंडार वाढवतात.

शीसम च्या 10-12 वर्षाच्या झाडाची गोलाई 70-75 व 25-30 वर्ष वर्षाच्या झाडाची गोलाई 135 सेमी पर्यंत पोहचते. याच्या एक घनफीट लाकडाचे वजन साधारण 22.5 ते 24.5 किलोग्राम असते.

Smt. Narsamma Arts,
Comm. & Sci. College,
Kiran Nagar, Amravati

Department of Botany

SILVER JUBILEE E- MAGAZINE (VOL. I)
***THE PLANTSMAN* – OCTOBER 2020**

Common Wild plants with uses

25. ***Bombax ceiba* L.**
(Fam. Bombacaceae)
काटसावर

सावरीची साल खूप जाड असते. फ्रॅक्चर झाल्यावर तिचा वापर केला जातो.

पानांचा काढा कुष्ठरोग तसेच विंचू आणि सर्पदंशावर औषध म्हणून दिला जातो.

कोतवाल, हळद्या, बुलबुल, तांबट, शिंजीर असे एक ना दोन नव्हे तर अनेक पक्षी फुललेल्या सावरीवर ठाण मांडून असतात.

सावरीचा कापूस उशी बनविण्यासाठी वापरतात. तसेच उष्णतारोधक म्हणूनदेखील त्याचा वापर केला जातो.

फुले वाळवून त्यांच्यापासून रंग तयार करतात. वाळलेल्या पाकळ्यांची पावडर अनेक औषधंमध्ये वापरली जाते. या फुलांमध्ये खूप मध असतो. त्यामुळे त्यांना गोडसर सुवास येतो. पाण्यात घातल्या असता याच्या पाकळ्या चिकट होतात. याच्या फुलांची भाजी करतात; कळ्यांमधील कोवळ्या पाकळ्या सलाड / कोशिंबिरीत वापरतात.