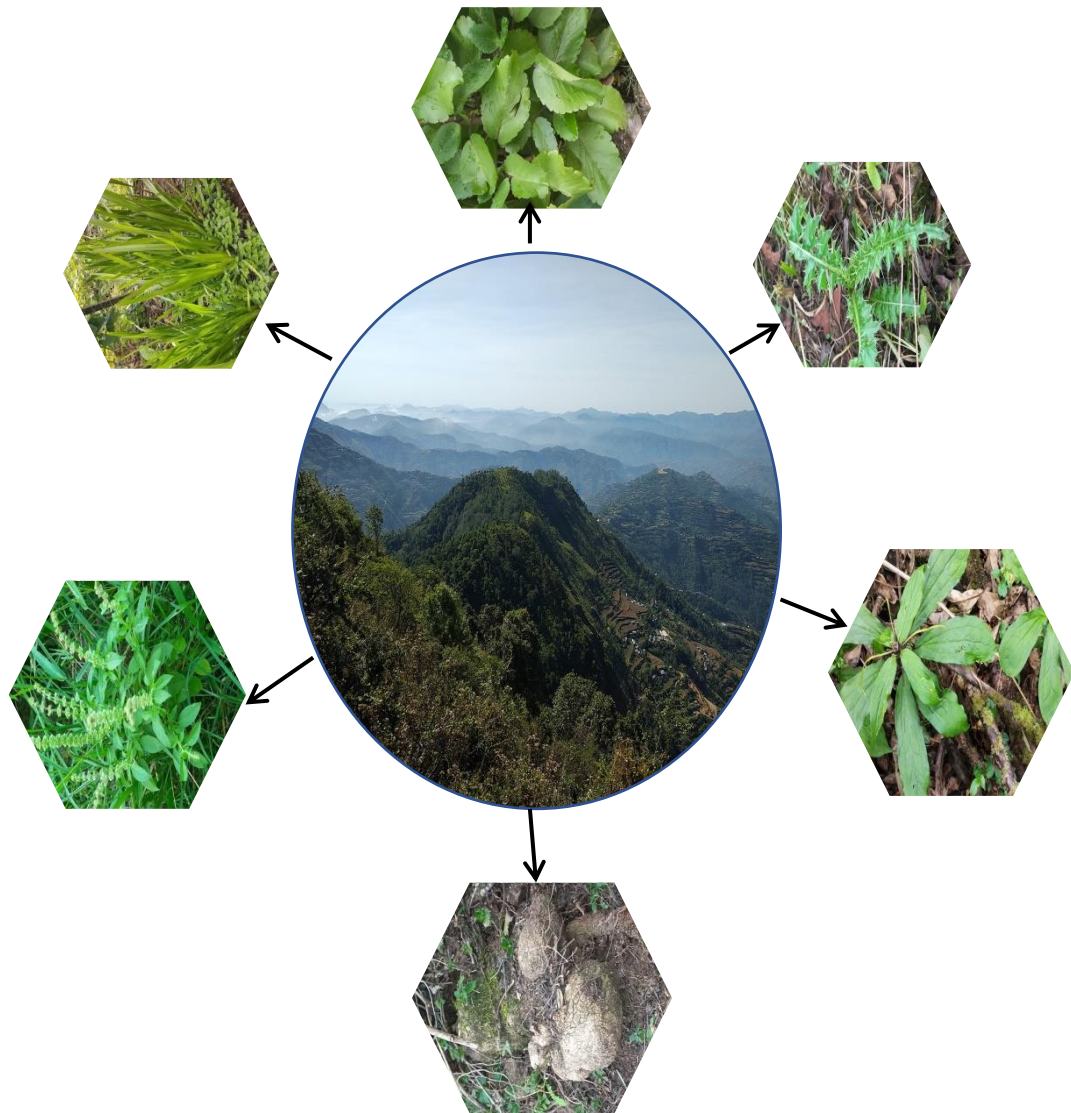


कालिगण्डकी गाउँपालिकामा पाइने महत्वपूर्ण जडिबुटीहरुको चिनारी पुस्तिका



कालिगण्डकी गाउँपालिका
गुल्मी, लुम्बिनी प्रदेश

लेखक
राजिब जोशी
सहजकर्ता
बिमल पाण्डेय

हाम्रो भनाइ

यस कालिगण्डकी गाँउपालिकामा रहेका जडीबुटीको अध्ययन अनुसन्धान गरि जडीबुटीका अवस्थाबारेमा जानकारी गराउने उद्देश्यले यस कालिगण्डकी गाँउपालिकामा रहेका ७ वटा वडाहरुका वनहरुमा पाइने जडिबुटीको अध्ययन ७ वटा वडाहरुलाई केन्द्रबिन्दुमा राखेर गरिएको छ । विशेष गरि कालिगण्डकी गाँउपालिकाका सम्पूर्ण वडाहरुमा स्थलगत अध्ययन गरि घरघुरी सर्वेक्षणका आधारमा यस प्रतिवेदन तयार गरिएको छ ।

यो प्रतिवेदन जडीबुटी एवम् वनस्पतीमा चासो राख्ने सबैको लागी हितकारी हुने नै छ साथै कालिगण्डकी गाँउपालिकाले जडीबुटी बिकासको लागि यो प्रतिवेदन प्रभावकारी बन्ने छ भन्ने आशा लिइएको छ ।

बजेट, समयावधि, जनशक्ति र अध्ययन क्षेत्रहरु यस अध्ययनका सीमाहरु हुन् । यो अध्ययन र सोको आधारमा तयार पारिएको यो प्रतिवेदन पूर्ण नभएता पनि यसले जडीबुटी सम्बन्धी केही दिशा निर्देश भन्ने अवश्य गर्ने छ । अरु विस्तृत खोज एवम् अनुसन्धान गर्दा अगाडी बढ्नुत आवश्यक छँदैछ ।

यो प्रतिवेदन तयार गर्ने क्रममा स्थलगत अध्ययन, सूचना तथा तथ्याङ्क उपलब्ध गराउने सम्पूर्ण स्थानीय उपभोक्ताहरु, सम्पूर्ण सरकारी कार्यालय तथा यससंग सम्बन्धित कर्मचारीहरु स्थानिय सरोकारवालाहरु, जडीबुटी सङ्कलकहरु, जडीबुटी व्यापारीहरु, विभिन्न संघसंस्था र गाउँका सम्पूर्ण विद्वत वर्गहरु प्रति हार्दिक आभार तथा धन्यवाद प्रकट गर्दछौं ।

विशेष गरी यस अध्ययनको यात्रामा सहयोग गर्ने कालिगण्डकी गाँउपालिका प्रति विशेष आभार प्रकट गर्न चाहन्छु ।

Table of Contents

कालिगण्डकी गाउँपालिकामा पाइने महत्वपूर्ण

जडिबुटीहरूको चिनारी पुस्तिका..... 0

भाग १ : परिचय.....	1
.....	5
भाग २ : गाउँपालिकामा पाइने जडीबुटीको चिनारी.....	11
भाग ३ : केहि महत्वपूर्ण वनस्पतिहरूको विस्तृत जानकारी.....	24
अमला	25
अश्वगन्धा	25
असुरो	25
ओखर	25
काचुर	25
काउला	25
काली गेडी	25
गिद्धा,भ्याकुर(.....	25
गुच्छे, चयाउ	25
गुजोँ	25
टोप्रे / घोडताप	25
चिउरी	25
चिराइतो,तित	25
चौतारीरचुवा	25
चरिअमिलो	25
क्याउ	25
टिमुर	25
टुकी फूल	25
तेजपात	25
दतिवन्	25
धँयेरा	25
नागवेली	25
पदमचाल्नी	25
पाखनवेद	25
वज्रदन्ती	25
वरोँ	25
विषमा	25
विषफेज	25
बेल	25
बोभा	25

भुतकेश	25
मजिठा	25
रानी सिन्का	25
रिद्धा	25
लज्जावर्ति	25
लौठ सल्ला	25
वन लसुन	25
शिकारी लहरा	25
सतावरी, कुरिला	25
सतुवा	25
सिमलको फूल	25
सिमलि	25
सयपत्र फूल	25
सिल्टीमुर	25
सुगन्धवाल	25
सेतो मुसल	25
हरौं	25

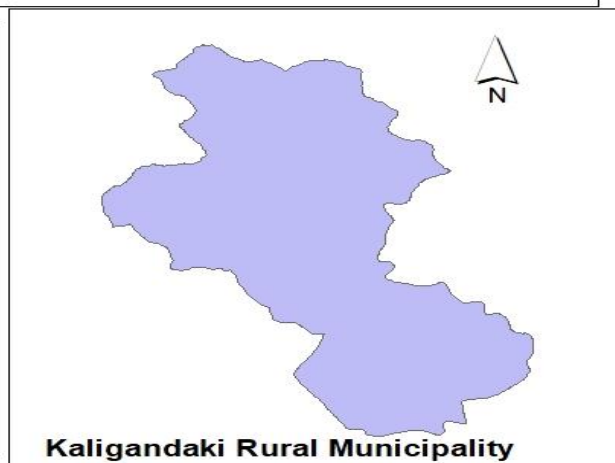
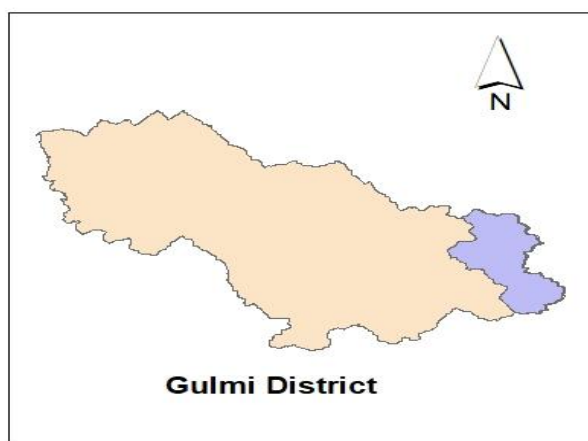
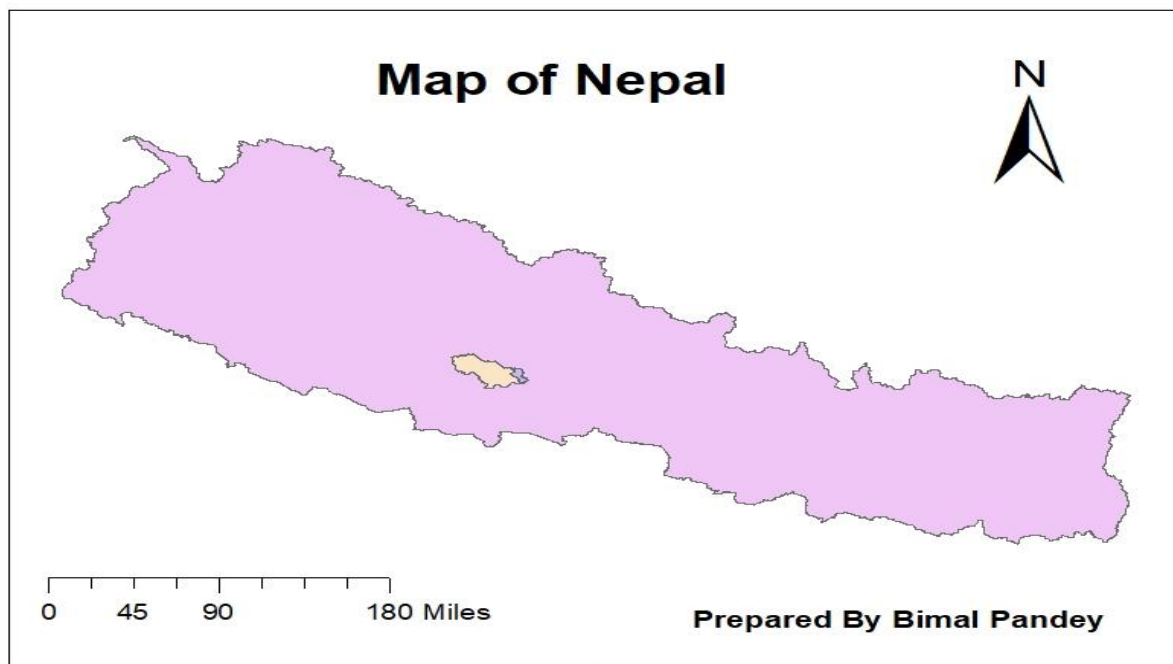
भाग १ : परिचय

१. कालिगण्डकी गाँउपालिकाको परिचय

कालिगण्डकी गाँउपालिका गुल्मी जिल्लाको पूर्वी भेगमा रहेको छ । यस गाँउपालिकाको केन्द्र पुर्तीघाट बजारमा रहेको छ । कालिगण्डकी गाँउपालिका ७ वडामा समेटिएको छ भने जनसंख्या १५,०४४ (ज.ग.२०७८) रहेको छ । यस गाँउपालिकाको सिमाना पूर्वमा पर्वत जिल्ला, पश्चिममा सत्यवती गाँउपालिका र चन्द्रकोट गाँउपालिका, उत्तरमा बाग्लुङ जिल्ला तथा दक्षिणमा स्याङ्जा जिल्लासँग जोडिएको छ । वाह्मण, क्षेत्री, सार्की, दमाई, कामी, नेवार, मगर, ठकुरी, मुसलमान, गुरुङ आदि जातीका मानिसहरु यस क्षेत्रमा बसोवास गर्दछन् । वाह्मण, क्षेत्री, मगर आदि जातिको वाहुल्यता रहेको छ । बोलचालीको भाषा नेपाली भाषा र आ-आफ्नो जात अनुसार विभिन्न जातजातीहरुले मातृभाषा प्रयोग गर्दछ ।

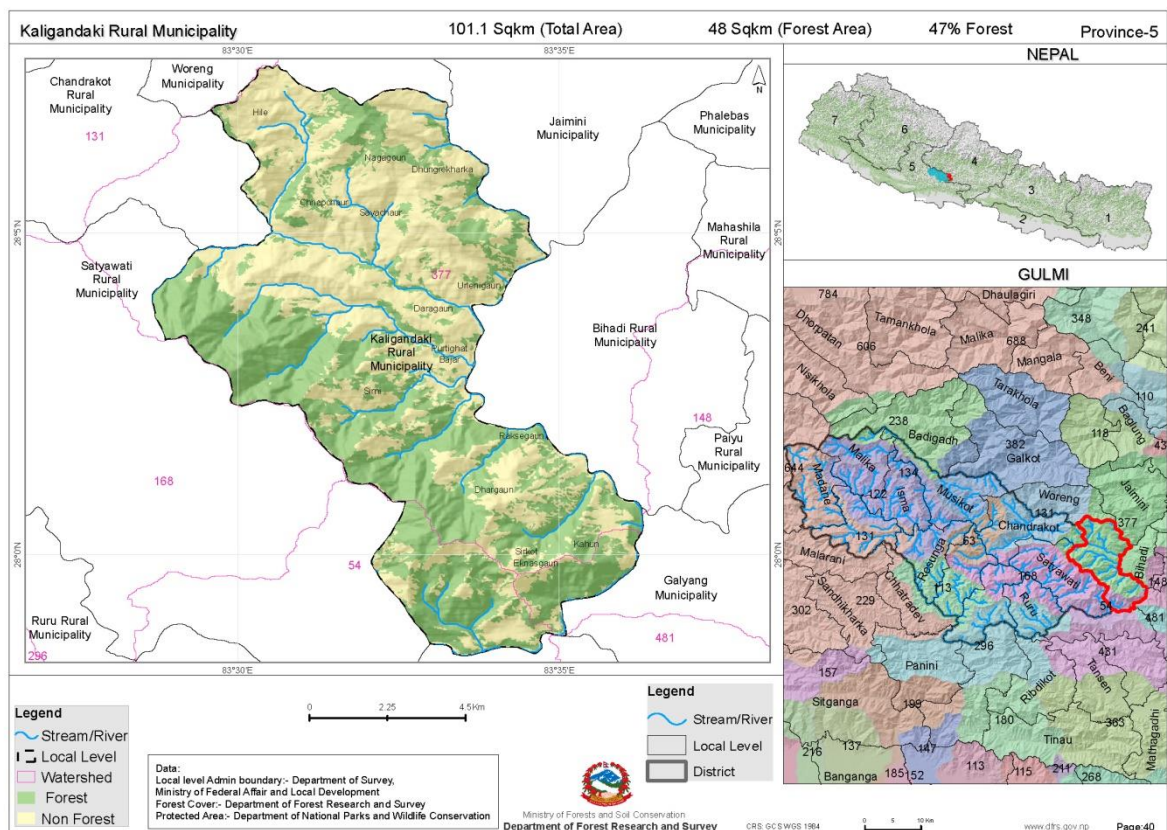


Study Area Map Of Kaligandaki Rural Municipality



२. कालिगण्डकी गाँउपालिकाको वनको अवस्था

कालिगण्डकी गाँउपालिका गुल्मी जिल्लाको १२ वटा स्थानीय तह अन्तर्गतको एउटा स्थानीय तह मा पर्दछ । समुद्री सतहबाट ६१० देखि २५०० मीटर सम्मको उचाईको विविधता रहेको यस गाँउपालिकाको कुल क्षेत्रफल १०१ वर्ग कि.मि, ४७७९ हेक्टर (४७.४ प्रतिशत) को भूभाग वनजंगलले ओगटेको छ । यस गाँउपालिका को समुद्री सतह को उचाईको विविधता ले यहाँ खासगरी उष्ण कोणधारी (Tropical Coniferous Forest), उष्ण चौडापात (Tropical Hardwood Forest), र समसित्तोष्ण (Temperate forest) पाइन्छ । वन को विविधता भएकोले यहाँ पाइने रुख तथा जडिबुटी मा पनि विविधता देख्न सकिन्छ । यहाँ प्रमुख रूपमा साल , उतिस, चिलाउनी, बाँझ , काउलो, खसु जस्ता रुख प्रजाति हरू पाइन्छ र कुरिलो , अमला , पखनबेद , चिराइतो , सतुवा, भुत्केस , एकलेबिर , खिरो , तुलसी, वन कपास, गुर्जो जस्ता जडिबुटी हरू प्रमुख रूपमा पाईन्छ ।



३. जडीबुटीको परिचय

बोट विरुवा अथवा बोटविरुवाका कुनै पनि भागहरु जसबाट विभिन्न रोगहरु निर्मूल हुनुको साथै अन्य औषधि जन्य वस्तुहरु निर्माणको लागीप्रयोग हुन्छन् । त्यस्तो गुण भएका बोटविरुवालाई जडीबुटी भनिन्छ अथवा **Medicinal and Aromatic Plants** पनि भनिन्छ । नेपालमा करिब २००० प्रजातिका वनस्पति गैरकाष्ठ वन पैदावारको रूपमा पहिचान भएका छन् । यसमध्ये ८१९ भन्दा बढि वनस्पतिका प्रजाति जडिबुटिका रूपमा प्रयोग हुँदै आएका छन् । व्यापारमा आउने ७० प्रतिशत वनस्पतिका प्रजाति जंगली अवस्थामा संकलनगर्दै आइएको छ । कूल निर्यात हुने मध्ये ९० प्रतिशतभन्दा बढी प्रशोधन बिना विदेशमा निर्यात हुन्छ जसमा धेरै भारतले लिने गरको छ। जडीबुटीको भूमिका मुख्य गरेर नेपालको हिमाली क्षेत्रमा उच्च रहेको छ, जहाँ ग्रामिण क्षेत्रमा बसोबास गर्ने जनसंख्याको ठूलो अनुपातखाना, पोषण, औषधी, मसला, सुगन्धित तेल, सौन्दर्यका सामान र अन्य उपयोगी पदार्थका श्रोतका रूपमा यस्ता वन पैदावार हरूमा नै भरपर्दै आएका छन् । यस्ता जडीबुटीको उचित सदुपयोग गरी यसको व्यापारलाई व्यवस्थित गर्ने हो भने यसले नेपाल जस्तो विकासशील देशमा स्थानीय जनताको जीविकोपार्जन उकास्नमा ठूलो योगदान पुऱ्याउन सक्छ ।

४. जडीबुटीको महत्व

सामान्यत जडिबुटिलाइ विभिन्न रोगहरुको उपचारको लागी स्थानिय तहमा प्रयोग गरिन्थ्यो भने अहिले विश्वभर नै विभिन्न जडिबुटिहरुको प्रयोग गर्ने क्रम बढिरहेको छ । जडीबुटीको भूमिका मुख्य गरेर नेपालको हिमाली क्षेत्रमा उच्च रहेको छ, जहाँ ग्रामिण क्षेत्रमा बसोबास गर्ने जनसंख्याको ठूलो अनुपात भोजन, पोषण, औषधी, मसला, सुगन्धित तेल, सौन्दर्यका सामान र अन्य उपयोगी पदार्थका श्रोतका रूपमा यस्ता वन पैदावार हरूमा परापूर्वकालदेखि नै भरपर्दै आएका छन्। त्यस्तै, कतिपय जडीबुटीहरू बिक्रि-वितरण तथा विदेश निकासी गर्न पनि सङ्कलन गरिन्छ, जसले गर्दा यिनीहरूको महत्व ग्रामिण तथा राष्ट्रिय अर्थतन्त्रको एउटा प्रमुखश्रोतका रूपमा पनि रहि आएको छ । यस्ता जडीबुटीको उचित सदुपयोग गरी यसको व्यापारलाई व्यवस्थित गर्ने हो भने यसले नेपालजस्तो विकासशील देशमा स्थानीय जनताको जीविकोपार्जन उकास्नमा ठूलो योगदान पुऱ्याउन सक्छ । कतिपय पहाडी जिल्लाहरूमा यस्ता जडीबुटीको व्यापारिक सङ्कलन स्थानीय संस्कृतिको एउटा महत्वपूर्ण अङ्गको रूपमा रहिआएको छ । नेपालको ग्रामिण भेगका ८० प्रतिशत परिवार जडीबुटी र गैरकाष्ठ वन पैदावार को व्यापारिक सङ्कलनमा संलग्न रहेको पाइएको छ र कतिपय ठाउँहरूमा यस्ता वन पैदावारहरूको व्यापारबाट हुने आम्दानीले सम्पूर्ण पारिवारिक आयको ५० प्रतिशतसम्म हिस्सा ओगटेको छ । नेपालबाट व्यापार हुने जडीबुटीहरू र तिनका उत्पादनहरूको निर्यात मूल्य लगभग साढे दुई अर्ब रूपैयाँ रहेको अनुमान गरिएको छ । नेपालबाट विदेश निर्यात हुने जडीबुटीको ठूलो हिस्सा अप्रशोधित जडीबुटीले ओगटेको छ । हालआएर केही वनस्पतिजन्य पैदावारहरूको प्रशोधन गरी निर्यात गर्न थालिएको छ, जसमा विशेषगरेर सुगन्धित तेल पर्दछन् । यसरी जडीबुटीले देशको आर्थिक विकासमा पनि महत्वपूर्ण योगदान दिइरहेको छ ।

५. नेपाल सरकारले संरक्षण गरेका जडीबुटीहरू

क्र.स	नेपाली नाम	वैज्ञानिक नाम	कैफियत
१	पाँचऔँले	<i>Dactylorhiza hatagirea</i>	संकलन, प्रयोग, बिक्रीवितरण, ओसारपोसार, तथानिर्यात गर्न प्रतिबन्ध गरिएका जडिबुटीहरू
२	ओखर (बोक्रो)	<i>Juglans regia</i>	
३	कुट्की	<i>Neopicorrhiza scrophulariifolia</i>	
४	सर्पगन्धा	<i>Rauvolfia serpentina</i>	निर्यातमा रोक लगाइएका जडिबुटी
५	सुगन्धकोकिला	<i>Cinnomomum glaucescene</i>	
६	जटामसी	<i>Nardostachys grandiflora</i>	
७	सुगन्धवाल	<i>Valeriana jatamansii</i>	
८	भ्याउ	<i>Lichen sp.</i>	
९	तालिसपात्र	<i>Abies spectabilis</i>	
१०	लोठसल्ला	<i>Taxus wallichiana</i>	
११	यार्सागुम्बा	<i>Ophiocordyceps sinensis</i>	
१२	सिलाजित	<i>Rock exudat</i>	

६. साइटिसमा परेका बनस्पतिहरू

“दुर्लभ वन्यजन्तु तथावनस्पतिको अन्तर्राष्ट्रिय व्यापार महासन्धि”(Convention on International Trade in Endangered Species of Wild Fauna and Flora CITES)दुर्लभ वन्यजन्तु तथावनस्पतिहरूको गैर कानुनीव्यापार नियन्त्रण गर्न बनाइएको एक महासन्धिहो । साइटिसका तीन अनुसूचीहरू रहेका छन् । अनुसूची १ मा लोप हुने स्थितिमा पुगेका प्रजातिहरू समावेश गरिएको छ । पूर्ण रूपमा संरक्षण गर्नुपर्ने भएकोले त्यस्ताप्रजातिहरूको व्यापार र ओसार पसारमा पूर्ण रोक लगाईएको छ । अनुसूची २ मा लोपहुने स्थितिमा पुगिनसकेको तर समयमा नै व्यापार नियन्त्रण नगर्ने हो भने निकट भविष्यमालोप हुन सक्ने स्थितिमा रहेका प्रजातिहरूलाई समावेश गरिएको छ । सूचिकृत प्रजातिहरूको निकासी गर्न सम्बन्धित राष्ट्रको व्यवस्थापन निकायबाट निकासी इजाजतपत्र लिनु आवश्यक पर्छ । त्यस्तै, अनुसूची ३ मा कुनै देशविशेषले आफ्नो राष्ट्रको कुनै प्रजातिको व्यापार नियन्त्रण गर्नुपर्ने आवश्यकता महसुस गरी त्यस्ताप्रजातिहरू समावेश गर्न सक्दछ ।

अनुसूची १	अनुसूची २	अनुसूची ३
<i>Paphiopedilum venustum</i>	रुखउन्डू (<i>Cyathea spinulosa</i>)	वनचाँप (<i>Talauma hodsonii</i>)
	कलवल(<i>Cycas pectinata</i>)	भोटे लहरा (<i>Gnetum montanum</i>)
	वनतरुल (<i>Dioscorea deltoidea</i>)	क्यासार (<i>Meconopsis regia</i>)
	सुनगाभा(Orchids)	गुन्सी (<i>Podocarpus nerifolius</i>)
	लघुपत्र (<i>Podophyllum hexandrum</i>)	Tetracentronsinense
	जटामसी (<i>Nardostachys grandiflora</i>)	
	लौठ सल्ला (<i>Taxus baccata</i>)	
	सर्पगन्धा (<i>Rauvolfia serpentina</i>)	

७.नेपालको आर्थिक विकासका लागि प्राथमिकता प्राप्त जडिबुटीहरु

क्र.सं	नेपाली नाम	वैज्ञानिक नाम	फैलावट(मी)	प्रयोग हुने भाग
१	अतिस	<i>Aconitum heterophyllum</i>	२४००-४१००	जरा, गानो
२	अमला	<i>Phyllanthus emblica</i>	१५०-१४००	फल
३	ओखर	<i>Juglans regia</i>	१२००-३०००	फल, बोक्रा
४	कुटकी	<i>Neopicrorhizascrophulariflora</i>	३६००-४६००	जरा, प्रकन्द
५	गुच्छी	<i>Morchellaconica</i>	२०००-३५००	पूरै बिरुवा
६	गुर्जो	<i>Tinospora sinensis</i>	३००-१५००	लहरा
७	चिराइतो	<i>Swertia chirayita</i>	१५००-३०००	पूरै बिरुवा
८	जङ्गली सयपत्री	<i>Tagetes minuta</i>	१२००-२५००	पूरै बिरुवा
९	भ्याउ	<i>lichen</i>		पूरै बिरुवा
१०	तेजपात	<i>cinnamomumtamala</i>	४५०-२१००	बोक्रा, पात
११	टिमुर	<i>Zanthoxylum armatum</i>	११००-२५००	फल
१२	घसिग्र	<i>Gauktheriafragrantissima</i>	१२००-२७००	पात
१३	नीम	<i>Azadirachta indica</i>	१००-९००	सम्पूर्ण भाग
१४	पदमचाल	<i>Rheum australe</i>	३०००-४२००	प्रकन्द, डाँठ
१५	पाखणवेद	<i>Bergenia ciliata</i>	१६००-३६००	प्रकन्द
१६	पाँचऔले	<i>Dactylorhiza hatagira</i>	२६००-४०००	गानो
१७	पिपला	<i>Piper longum</i>	२००-६००	फल, डाँठ
१८	बीष	<i>Aconitum spicatum</i>	३३००-४३००	जरा, फूल, पात
१९	बोभो	<i>Acorus calamus</i>	२००-२३००	जरा
२०	भ्याकुर	<i>Dioscorea deloidea</i>	४५०-३१००	जरा, फल
२१	यार्सागुम्बा	<i>Cordyceps sinensis</i>	४२००-५०००	पूरै दुसी र लाभार्भा
२२	रिद्धा	<i>Sapindus mukorossi</i>	१०००-१४००	फल, बोक्रा, बीउ
२३	लघुपात्र	<i>Podophyllum hexandrum</i>		जरा, प्रकन्द
२४	लौठसल्ला	<i>Taxus wallichiana</i>	२४००-३४००	पात
२५	सर्पगन्धा	<i>Ranvolfia serpentina</i>	१००-१२००	जरा
२६	सुगन्धकोकीला	<i>Cinnamomum glaucescens</i>	२०००-२५००	फल
२७	कुरीलो	<i>Asparagus recemosus</i>	१५०-२१००	जरा, टुसा
२८	मजीठो	<i>Rubia manjith</i>	१२००-२१००	डाँठ, जरा
२९	सतुवा	<i>Paris polyphylla</i>	१६००-३५००	जरा
३०	ककोली	<i>Fritillaria cirrhosa</i>		जरा
३१	कालो मुसाली	<i>Curwaligoorchioides</i>		जरा
३२	जटामसी	<i>Nardostachys grandiflora</i>	३६००-४६००	प्रकन्द
३३	सुगन्धवाल	<i>Valeriana jatamansii</i>	१५००-३६००	जरा, प्रकन्द

भाग २ : गाँउपालिकामा पाइने जडीबुटीको चिनारी

कालिगण्डकी गाँउपालिकामा रहेका ७ वटा वडाहरुका विभिन्न वनहरु, विभिन्न लेकहरु तथा घर वरपर पाइने जडिबुटिको विवरण यसप्रकार छ ।

क्र.स.	वैज्ञानिक नाम	नेपाली नाम	प्रयोग हुने भाग	प्रयोग
१	<i>Asparagus racemosus</i>	कुरिलो	जरा, कलिलो मुन्टा	शक्ति दिने खाद्य पदार्थ, छारे रोग, दादुरा आदिमा
२	<i>Acorus calamus</i>	बोभो	जमिनमुनिको काण्ड	खोकि, घाँटी दुख्ने, आदिमा
३	<i>Paris polyphylla smith</i>	सतुवा	प्रकन्द	पेटमा जुका परेको अवस्थामा, काटेको घाउ निको बनाउन, टिनचर आयोडिनको रूपमा, जन्डिस उपचारको लागि यसको प्रयोग गरिन्छ।
४	<i>Bergenia ciliate</i>	पाखनवेद	जमिनमुनिको काण्ड	भाडापखला, ज्वरो, मृगौला रोग, पेट तथा ढाड दुखेको उपचारको लागि यसको प्रयोग गरिन्छ।
५	<i>Cissemplis pareira</i>	गुर्जो गानो	जमिनमुनिको गानो	ढाड सडके मर्केको तथा शरीर कमजोर भएको अवस्था मा यसको प्रयोग गरिन्छ।
६	<i>Zanthoxylum armatum</i>	टिमुर	फल	टाउको तथा दाँत दुखेमा, रिगटा लागेको, वाकवाकी भएमा, ग्याष्ट्रिक रोगको उपचार तथा मसलन्दको रूपमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ।
७	<i>Fritillaria cirrhosa</i>	वन लसुन	गानो	घम, ब्रोनकाइटिस, क्षयरोग आदिको उपचारको लागि यसको प्रयोग गरिन्छ।
८	<i>Persea odoratissima</i>	काउलो	मुख्य काण्डको बोका	धुप, गम तथा लसाइलो पदार्थ बनाउनको लागि यसको प्रयोग गरिन्छ।
९	<i>Phyllanthus emblica</i>	अमला	फल	भिटामिन 'सि' प्राप्ती, कपालको चाया हटाउन खाना पचाउन, रक्त अल्पता कमलपित्त आदि रोगको उपचारको लागि यसको प्रयोग गरिन्छ।

क्र.स.	वैज्ञानिक नाम	नेपाली नाम	प्रयोग हुने भाग	प्रयोग
१०	<i>Terminalia chebula</i>	हरो	फल र बिउ	चर्म रोग , कुष्ठ रोग ,मुटुको रोग तथा त्रिफला बनाउनको लागि यसको प्रयोग गरिन्छ ।
११	<i>Mentha spicata</i>	पुदिना	पात (हरियो वा सुकेका)	ग्याट्रिक रोग को उपचार , पाचन सुधार , मेमोरि वृद्धि , कपाल भर्ने समस्याको लागि यसको प्रयोग गरिन्छ ।
१२	<i>Cuscutare flexa</i>	आकाश बेलि	लहरा	मुख्य गरि जण्डिस रोगको उपचारको लागि यसको प्रयोग गरिन्छ ।
१३	<i>Rumex obtusifolius</i>	हलहले	पात	टाउको दुखेमा ,शरीर कमजोर भएमा यसको प्रयोग गरिन्छ ।
१४	<i>Selinum wallichianum</i>	भुतकेश	जरा	पेट दुखेमा , ग्याट्रिक रोग तथा ज्वरो रोगको उपचारको लागि यसको प्रयोग गरिन्छ ।
१५	<i>Allium hypsistum</i>	जिम्बु	पुरै बिरुवा	मसलाको रूपमा ,तथा लेक लागेमा यसको गानो चपाउने गरिन्छ ।
१६	<i>Woodfordia fruticosa</i>	धाइरो	सुकेका फूल	अतिसार आउ , नाक मुख बाट रगत बग्ने , पखला लागेमा तथा रंग बनाउन यसको प्रयोग गरिन्छ ।
१७	<i>Swertia chirayita</i>	चिराइतो	पुरै बिरुवा	ज्वरो आएमा , पित्तनासक ,जुका नास कलेजोको रक्षा , औलो रोगको उपचारको लागि ।
१८	<i>Tinaspora sinensis</i>	गुर्जो	काण्ड वा डाँठ	ज्वरो, मधुमेह, दम, खोकि ,पिसाव सम्बन्धी रोग , तथा कुष्ठ रोगको उपचारको लागि
१९	<i>Curcuma longa</i>	बेसार	जमिनमुनिको काण्ड	रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको विकास गर्न , जोर्नि दुखाइ कम गर्न तथा मसलन्दको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।
२०	<i>Zingiber officinale</i>	अदुवा	जमिनमुनिको काण्ड	खोकि वाकवाकी ,ग्याष्ट्रि , भाडि पखला तथा मसलन्दको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

क्र.स.	वैज्ञानिक नाम	नेपाली नाम	प्रयोग हुने भाग	प्रयोग
२१	<i>Ocimum sanctum</i>	तुलसी	पात र डाँठ	रुघा खोकी ज्वरो दम ,कान टाउको दुखेमा रगत सफा पार्न ,रक्तचाप नियन्त्रण गर्न यसको प्रयोग गरिन्छ ।
२२	<i>Berberis asistica</i>	चुत्रो	जरा, बोक्रा र फल	रंग बनाउन , पेट सफ गर्न , आँखा पाकेमा ।
२३	<i>Lindera neesiana</i>	सिल्टीमुर	फल	पेट दुखेमा ,ग्याष्ट्रि रोग तथा च्याउ पकाउदा ।
२४	<i>Delphinium denudatum wall</i>	निरमसी	जरा	कमलपित्त ,ज्वरो अलसर खोकी ,तथा विष नासकको रुपमा ।
२५	<i>Erythrina stricta</i>	फदेलो	बोक्रा	ज्वरोमा ।
२६	<i>Psidium guavaja</i>	बेलाउती	पात र बोक्रा	एलर्जी ,डण्डीफोर हटाउन , पाचन प्रणाली तथा ज्वरो नियन्त्रण गर्न ।
२७	<i>Achyranthes bidentata</i>	दतिवन	जरा, काण्ड र फल	कब्जियत , दम, ज्वरो ,दाँत दुख्ने तथा महिनावारी सन्तुलन कायम गर्न ।
२८	<i>Rubus ellipticus</i>	एसेलु	जरा, र फल	ग्याष्ट्रिक, भ्रडा पखला ,वाकवाकी ज्वरो खोकी आदिमा ।
२९	<i>Oroxylum indicum</i>	टटेलो	फल	प्राणीलाई ज्वरो आएमा ।
३०	<i>Azadirachia indica</i>	निमपता	काण्ड र जरा	ग्याष्ट्रि रोग ,रगत पातलो बनउन,पाचन प्रणाली सुधार गर्न, ज्वरो नियन्त्रण गर्न तथा टाउको दुखेमा ।
३१	<i>Justicia adhatodavasica</i>	असुरो	डाँठ सहितको पात र फूल	ग्याष्ट्रि रोग ,उच्च रक्तचाप ,दम खोकी नियन्त्रण आदिमा ।
३२	<i>Phyllanthus amarus</i>	पानीअमला	जमिनमुनिको फल	गर्मी भगाउन, पिसव रोग जुका परेमा ।
३३	<i>Myrica esclunta</i>	काफल	फल र बोक्रा	ग्याष्ट्रिक तथा काटेको घाउ निको पार्न काफलको बोक्रो प्रयोग गरिन्छ ।
३४	<i>Valeriana jatamansii</i>	सुगन्धवाल	प्रकन्द	स्नायु सम्बन्धी रोग , छारे रोग , आँखा दुखेमा ,ग्याष्ट्रि रोग तथा काटेको घाउ निको पार्न ।

क्र.स.	वैज्ञानिक नाम	नेपाली नाम	प्रयोग हुने भाग	प्रयोग
३५	<i>Melastoma malabathricum</i>	काली अँगेरी	फल,पात र बोका	भाडा पखला तथा दाँत दुखेमा ।
३६	<i>Potentialla fulgens</i>	बज्रदन्ती	जरा	दन्तमञ्जन बनाउन , पेट दुखेमा , जुका परेमा ।
३७	<i>Solanum surattense</i>	कन्टकारी	फल र जरा	दाँत तथा मुख को समस्यामा ।
३८	<i>Rubia manjith</i>	मजिठो	जरा र काण्ड	अल्सर , पक्षघात , चर्म रोग तथा सर्प विच्छिद्रको विष मार्न ।
३९	<i>Solanum nigrum</i>	कालि गोडी	फल र जरा	
४०	<i>Lichen</i>	भ्याउ	पुरै बिरुवा	महिनावारी गढबडी , विषालु खाना बाट हुने समस्या रोक्न तथा वातावरण प्रदुषणको सुचकको रूपमा ।
४१	<i>Polypodiodes lachnopus</i>	विषफेज	प्रकन्द	ढाड दुखेमा ।
४२	<i>Lycopodium clavatum</i>	नागबेली	नागबेलीको धुलो र लहरा	क्रिम पाउडर बनाउन ,दम बाथ,फोक्सो मृगौला सम्बन्धी रोगका लागि
४३	<i>Juglans regia</i>	ओखर	फल र काण्डको बोका	स्मरणशक्ति बढाउन ,रंग बनाउन ।
४४	<i>Morchella conicapens</i>	गुच्छे चयाउ	जमिनमाथिको पुरै भाग	शक्तिवर्द्धक तथा स्वादिलो तरकारीको रूपमा ।
४५	<i>Rosmarinus officinalis</i>	रोजमेरी	फूल र पात	प्रतिरोधात्मक क्षमाता बढाउन , मानसिक रोग बाट बचाउन , स्मरणशक्ति बढाउन ।
४६	<i>Oxalis corniculata</i>	चरिअमीलो	पुरै बिरुवा	दाँत कुडिएमा , ग्याष्ट्रिक तथा ज्वरो को उपचारमा , रक्तअल्पता छाला रोग ।
४७	<i>Chrysanthemum</i>	गोदावरी फूल	फूल	छाली दुखेमा , ज्वरो , रुघा उच्च रक्तचाप श्वासप्रश्वासको समस्यामा ।
४८	<i>Mimosa pudika</i>	लज्जावती	जरा र बिउ	दम ज्वरो , रगतमासी , पिनास , पेट तथा छालाको रोगमा ।
४९	<i>Phyllanthus niruri</i>	भुइअमला	पुरै बिरुवा	जण्डिस
५०	<i>Ricinus communis</i>	अडिर	बिउ	छाला चाउरी परेमा यसको तेल प्रयोग गरिन्छ ।

क्र.स.	वैज्ञानिक नाम	नेपाली नाम	प्रयोग हुने भाग	प्रयोग
५१	<i>Withania somnifera</i>	अश्वगन्धा	जरा	यौन शक्तिवर्द्धक, बाथ तथा आन्द्राको समस्या ,ज्वरो आउदा जिउ सुनिदा ।
५२	<i>Abrus precatorius</i>	लाल गेडी	बिउ	यौन शक्तिवर्द्धक ,रगत सफा गर्न ,खोकी तथा आँखाको रोग निदान गर्न ।
५३	<i>Bombax ceiba</i>	सिमलको फूल	फुल	सर्पको विष भ्रान्न ,आउ भाडा पखला तथा पेटको रोगमा ।
५४	<i>Cinnamomus tamala</i>	तेजपात वा सिन्काउलि	पात र बोका	मसलाको रुपमा ,पेट दुखेमा तथा पिय पदार्थमा ।
५५	<i>Buddleja paniculata</i>	भिमसेनपाति	फुल र पात	काटेकोमा,फुलको रुपमा ।
५६	<i>Thespesia lampas</i>	वन कपास	जरा	भाँचिएको हड्डी जोडन , गर्मी भएमा, ग्याष्ट्रिक भएमा ।
५७	<i>Asphodelus macrocarpus</i>	घिऊकुमारी	पात	ग्याष्ट्रिक तथा पोलेको घाउमा ।
५८	<i>Nicotina tobacum</i>	काँचोपात	पात	कितनासक औषधीको रुपमा ।
५९	<i>Rhus chinensis</i>	भकिम्लो	फल	गर्मी भएमा ,ग्याष्ट्रिक भएमा ।
६०	<i>Acalypha ornata</i>	अभिजाले	पुरै बिरुवा	ग्याष्ट्रिक भएमा ।
६१	<i>Dioscorea bulbifera</i>	वन तरुल	जमिनमुनिको फल र गेडा	भिटाभिन ए प्राप्त ,पेट साफ तथा खोकी लागेमा ।
६२	<i>Ocimum basilicuma</i>	बाबरी	बिउ र पात	घाटी दुखेमा तथा रुघा लागेमा ।
६३	<i>Aleuritopteris bicolor</i>	रानि सिन्का/वन सिन्की	पात	ग्याष्ट्रिक भएमा ।
६४	<i>Melia azadarach</i>	बकाइनो	पात	ग्याष्ट्रिक भएमा ।
६५	<i>Imperata cylindrica</i>	सिरु	जरा	सर्पको विष भ्रान्न तथा पेटमा जुका परेमा ।
६६	<i>Cirsium wallichii</i>	थकाइलो	जरा र डाँठ	गर्मी नियन्त्रण गर्ने, रगत साफ गर्ने ।
६७	<i>Cissampelos pareira</i>	बाजुलपाते	डाँठ	पाचन प्रणाली , अल्सर , मुटुको समस्या ।

क्र.स.	वैज्ञानिक नाम	नेपाली नाम	प्रयोग हुने भाग	प्रयोग
६८	<i>Mussaenda macrophylla</i>	धोबिनी	फूल तथा जरा	फूल तथा सुगन्धको लागि ।
६९	<i>Sonchus wightianus</i>	मुलापाते	जरा	ज्वरो,खोकी आदिमा ।
७०	<i>Kalanchoe pinnata</i>	पथरचट्टा	पात	ग्याष्ट्रिक भएमा,पत्थरी तथा पिसाब सम्बन्धी रोगमा ।
७१	<i>Acmella oleracea</i>	वन मरौटी	फूल तथा जरा	ग्याष्ट्रिक भएमा ।
७२	<i>Diploknema butyrcea</i>	चिउरी	बिया र फल	मह बनाउन,धु बनाउन ।
७३	<i>Artemisia vulgaris</i>	तिते पाति	जरा र पात	ग्याष्ट्रिक भएमा,छालाको रोगमा ।
७४	<i>Dactylicapnos scandens</i>	विचकाने	जरा,पात र डाँठ	पेटको समस्यामा परेमा, ग्याष्ट्रिक भएमा ।
७५	<i>Porana species</i>	शिकारी लहरा	जरा र डाँठ	भाँचिएको हड्डी जोडन ।
७६	<i>Euphorbia hirta</i>	दुधे झार	पात र डाँठको चोप	मह बनाउन धु बनाउन ।
७७	<i>Pogostemon benghalensis</i>	रुदिलो	पात,फूल र डाँठ	मह बनाउन,रुघा,खोकि,दम,निमोनीया आदिमा ।
७८	<i>Kaempferia rotunda</i>	भुइचम्पा	गानो	हाडजोर्नि सुन्नीएमा ।
७९	<i>Matteuccia struthiopteris</i>	रातो निउरो	मुन्टा	ग्याष्ट्रिक भएमा,टाउको दुखेमा ।
८०	<i>Taraxacum Sp</i>	टुकि फुल	जरा	पिसाब खोल्ने, पेटको गडबडी,कलेजोको रोग आदिमा ।
८१	<i>Coroton bonplandianus</i>	वन तुलसी	फूल,पात र डाँठ	रुघा, खोकी, ज्वरो, दम ,रक्तचाप नियन्त्रण आदिमा ।
८२	<i>Rheum australae</i>	पदमचाल्नी	काण्ड र जरा	पखला,बाथ,छारे रोग आदिमा ।
८३	<i>Xylosma congestum</i>	हाडे	पात	जन्डीस ,अनावश्यक मासु पलाएमा, दुखाइ कम गर्न ।
८४	<i>Prunus persica</i>	आरु	कलिलो मुन्टा र फल	घाउ आउँदा , जनावर हरुको मुख र खुर मा लाग्ने रोग हरु निको पार्न प्रयोग गरिन्छ ।

क्र.स.	वैज्ञानिक नाम	नेपाली नाम	प्रयोग हुने भाग	प्रयोग
८५	<i>Dioscorea bulbifera</i>	गिठ्ठा भ्याकुर	गानो र फल	कन्दमुलको रूपमा, खोकी,घाँटि दुखेमा,पाइलस,भाडापखाला आदिमा ।
८६	<i>Geranium robertianum</i>	पहेँले	जरा	पेट सम्बन्धी समस्या ,नाथ्रो फुटेकोमा ।
८७	<i>Sapindus mukorossi</i>	रिठ्ठा	फल, बिउ र बोका	खोकि,छारेरोग,रक्तहीनता आदिमा ।
८८	<i>Tamarindus indica Linn</i>	अमिली	जरा र पात	घाँटि दुखेमा,पेट दुखेमा,पिसाब सम्बन्धी समस्यामा ।
८९	<i>Elettaria cardamomum</i>	अलैची	फल	दम, दाँत दुखेको,पखाला ,पेट को दुखाइ आदिमा ।
९०	<i>Elaeocarpus sphaericus</i>	रुद्राक्ष	चुर काठ	मुटुको समस्या, उच्च रक्तचाप तथा धार्मिक कार्यमा ।
९१	<i>Santalum album</i>	श्रिखन्ड	जरा	ब्रोनकाइटिस,मृगौला तथा मुत्रनलि सम्बन्धी रोगमा ।
९२	<i>Vitex negundo</i>	सिमली	पात र जरा	एन्टी ब्याक्टेरियल,पिनास,लुतो लगायतका छाला जन्य रोगमा ।
९३	<i>Lchnocarpus frutescens</i>	दुधे लहरा	पात र डाँठको चोप	खोकी
९४	<i>Cinnamomum camphora</i>	कपुर	फल	ज्वरो,मुख,घाँटि आदि दुखेमा ।
९५	<i>Myrica esculenta</i>	हाडे काफल	फल	दम,खोकी,बोनकाइटिस, अल्सर ज्वरो, भाडापखाला आदिमा ।
९६	<i>Rubus ellipticus</i>	जोगी एसेलु	फल,जरा र कलिलो काण्ड	पिसाब खोल्ने,गर्मी ।
९७	<i>Allium sativum</i>	हाडे लसुन	गानो	गाईबस्तु विरामी भएमा ।
९८	<i>Bauhinia variegata</i>	कोइरालो	फुल,पात र डाँठ	गानो गोला,ग्याष्ट्रिक आदिमा ।
९९	<i>Centella asiatica</i>	घोडटाप्रे	पुरै विरुवा	ज्वरो,खोकी ,अल्सर,कुष्ठरोग आदिमा ।

क्र.स.	वैज्ञानिक नाम	नेपाली नाम	प्रयोग हुने भाग	प्रयोग
१००	<i>Syzygium operculata</i>	क्यामुन	फल र पात	टाउको दुखेको बेलामा र नाकको नाथ्री फुटेको बेलामा यसको पात र बोक्रा औषधिको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
१०१	<i>Syzygium cumini</i>	जामुन	फल र बोक्रा	ज्वरो,टाउको दुखेमा,खानामा स्वाद हराएमा ।
१०२	<i>Eclipta prostrata</i>	भिरीङ्गराज	मुन्टा	रगत जमाउन,महिलामा हुने रजस्वला रोक्न तथा काजक्रियामा ।
१०३	<i>Selinum vaginatum</i>	भुतकेश	जरा	पेट दुख्दा,ज्वरो,ग्याष्ट्रिक आदिमा ।
१०४	<i>Saurauia napaulensis</i>	गोगुन	बोक्रा	ज्वरो आउँदा र टाइफाइड हुँदा यसको बोक्रा औषधि को रूप मा प्रयोग गरिन्छ ।
१०५	<i>Ardisia crenata</i>	कालो बरुवा	बोक्रा	ग्याष्ट्रिक भएमा तथा घाँटिको रोगमा ।
१०६	<i>Daphne papyracea</i>	सेतो बरुवा	बोक्रा	नेपालि कागज बनाउन ।
१०७	<i>Viscum album L.</i>	हाडचुरन	पुरै बिरुवा	उच्च रक्तचाप,मधुमेह,डाढ तथा जोर्नि दुखेमा ।
१०८	<i>Geranium wallichianum</i>	रक्तमुल	जरा	महिनावारी गढबडी भएमा ।
१०९	<i>Prunus cerasoides</i>	मलायो	फल,पात र बिउ	मर्केको,वान्ता,अल्सर,डिहाइडेसन आदिमा ।
११०	<i>Mucuna pruriens</i>	काउसो	फल	पखाला लाग्दा , प्यारालाइसिस हुँदा , मूत्रथैली मा समस्या देखिएमा र बिच्छी ले टोकेको बेलामा यसको फलको प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
१११	<i>Arisaema jacquemontii</i>	बाँको	पात र डाँठ	ग्याष्ट्रिक ,मधुमेह भएमा ।
११२	<i>Trachyspermum ammi</i>	ज्वानो	बिउ र पात	पेट दुखेमा,कपाल भर्ने,खोकी र बोनकाइटिस आदिमा ।
११३	<i>Colocasia esculenta</i>	कर्कलो	पात र प्रकन्द	मुटुको समस्या,डाइरिया,तापक्रम नियन्त्रण तथा भिटामिन सी पाइन्छ ।
११४	<i>Eupatorium adenophorum</i>	बनमारा	पात	काटेको घाउमा , किटनासक ।

क्र.स.	वैज्ञानिक नाम	नेपाली नाम	प्रयोग हुने भाग	प्रयोग
११५	<i>Ageratum conyzoides</i>	गन्दे झार	पात	पानीको मात्रा कम भएमा, अपच भएमा ।
११६	<i>Crassocephalum crepioides</i>	सलह झार	पात	रगत बगेमा, सुगर ।
११७	<i>Tagetes erecta</i>	सयपत्री फूल	फूल	पेट फुल्ने र दुख्ने, पायल्स, पेटभित्र आन्द्रामा घाउ आदि भएमा ।
११८	<i>Cardamine scutata</i>	चम्सुर	विउ र पात	डाढ दुखेमा, अपच जस्ता समस्या भएमा ।
११९	<i>Brassica campestris</i>	तोरी	विउ र पात	ज्वरो, खोकि चिसो भएमा वा शीरर दुखेमा ।
१२०	<i>Cannabis sativa</i>	गाँजा	फल र पात	छाला रोगको समाधान, घाउचोट निको पार्न, दुखाइ कम गर्न ।
१२१	<i>Crataeva unilocularis</i>	सिप्लीगान	पुरै बिरुवा	उच्च रक्तचाप नियन्त्रण, मृगौला र पिसाव सम्बन्धी रोगमा ।
१२२	<i>Carica papaya</i>	मेवा	फल र पात	डेडु उच्च रक्तचाप नियन्त्रण र जन्डिसको उपचारमा ।
१२३	<i>Chenopodium album</i>	बेथे	विउ र पात	पेट दुखेमा, ग्याष्ट्रि रोग तथा शक्तिबर्धक खानाको रूपमा ।
१२४	<i>Solena heterophylla</i>	गोल काकी	फल र जरा	जोर्नीको दुखाइ कम गर्न, पाचन प्रणाली सुधार गर्न, पेटको समस्यामा ।
१२५	<i>Tectaria coadunata</i>	कालि निउरो	पात	ज्वरो, ग्याष्ट्रिक, पेटको समस्या तथा टाउको दुखेमा ।
१२६	<i>Sapium insigne</i>	खिरोँ	पात	सुन्लिएको खन्डमा ।
१२७	<i>Ziziphus mauritiana</i>	धतुरो	विउ र पात	कानको दुखाइ, जोर्नीको दुखाइ, दम, छारेरोग तथा कपाल लामो बनाउन ।
१२८	<i>Schima wallichii</i>	चिलाउने	बोका र विउ	चुर्ना परेमा, पेटको, छालाको, काटेको घाउमा ।
१२९	<i>Phyllostachys edulis</i>	निडलो वा टुसा	मुन्टा	ग्याष्ट्रि, पेटको समस्या तथा टाउको दुखेमा ।
१३०	<i>Ziziphus mauritiana</i>	बयर	फल, जरा, पात र बोका	दादुरा, तापक्रम नियन्त्रण र पेटको समस्यामा ।
१३१	<i>Euphorbia royleana</i>	सिउँडि	विउ र चोप	पाचन प्रणाली सुधार गर्न, जन्डिसको उपचारमा तथा रगतमासि भएमा ।
१३२	<i>Euphorbia pulcherrima</i>	लालुपाते	पात	काटेको घाउमा ।

क्र.स.	वैज्ञानिक नाम	नेपाली नाम	प्रयोग हुने भाग	प्रयोग
१३३	<i>Colebrookea oppositifolia</i>	धुसेलि	पात र जरा	ज्वरो,टाउको दुखेको,पोलेको वा अल्सर भएमा ।
१३४	<i>Perilla frutescens</i>	सिलाम	फल र पात	ग्याष्ट्रि,अल्सर,मृगौला रोग,जुका परेमा,नसाको रोग भएमा ।
१३५	<i>Aegle marmelos</i>	बेल	फल र पात	रगतमासि,गर्भ कम गर्न,कबजियत भएमा ।
१३६	<i>Desmostachya bipinnata</i>	कुस	पात र जरा	छालाको रोग,भाडापखाला तथा मुटु रोगमा ।
१३७	<i>Cymbopogon citratus</i>	कागती झार	पात	भिटाभिन 'सि', खोकि,चिसो,कोभिड १९,पेटको समस्यामा ।
१३८	<i>Eulaliopsis binata</i>	बाबीयो	पात र जरा	जोर्नीको दुखाइ कम गर्न ।
१३९	<i>Dendrocalamus strictus</i>	बाँस	डाँठ	तागत बढाउन,पिसाब को रोग तथा शारिरीक तापक्रम नियन्त्रणमा ।
१४०	<i>Sesamum indicum</i>	तिल	फल र बिउ	शारिरीक तापक्रम नियन्त्रणमा ।
१४१	<i>Nyctanthes arbor-tristis</i>	पारीजात	पात,फूल र बिउ	ज्वरो ,खोकि,चाँया,मधुमेहमा ।
१४२	<i>Mirabilis jalapa</i>	सेतो मालती	गानो	रगत बगेमा,तागतको लागि र भाडापखालामा ।
१४३	<i>Ficus lacor</i>	काब्रो	पात	अल्सर,भाडापखाला,ज्वरो,रगतमासी आदिमा ।
१४४	<i>Ficus religiosa</i>	पिपल	पात,	मुटुको समस्या,बढि रगत बगेमा ।
१४५	<i>Artocarpus heterophyllus</i>	रुख कटहर	फल,बिउ,पात र बोका	अल्सर,मधुमेह ,पथरी तथा पाचन प्रणाली सुधार गर्न ।
१४६	<i>Artocarpus lakoocha</i>	बडहर	पात र बोका	पानिको मात्रा कम भएमा, छालाको रोग तथा ग्याष्ट्रिक भएमा ।
१४७	<i>Cassia fistula</i>	राजवृक्ष	फल र पात	अल्सर भएमा ।
१४८	<i>Cyanotis cristata</i>	काने झार	जरा	सुन्निएको खन्डमा र सर्पले टोकेमा ।
१४९	<i>Emilia sonchifolia</i>	चौलाने झार	पुरै बिरुवा	गर्नी हटाउन,कलेजो लाई शक्तिसाली बनाउन,पेट शुद्ध गर्न आदिमा ।
१५०	<i>Breynia retusa</i>	सानो नुन ढिकी	फल र मुन्टा	आँखाको रोग ,खटिरा,दाँत दुखेको र कुष्ठरोग आदिमा ।

क्र.स.	वैज्ञानिक नाम	नेपाली नाम	प्रयोग हुने भाग	प्रयोग
१५१	<i>Semecarpus anacardium</i>	भलायो	फल,बिउ, र बोक्रा	अल्सर,क्यान्सर,मुटुरोग,कुष्ठरोग,ज्वरो,कब्जियत आदिमा ।
१५२	<i>Chlorophytum borivillianum</i>	सेतो मुसली	गानो	भाडापखाला, डीसेन्टरी, जन्डिस र दम आदिमा ।
१५३	<i>Eryngium foetidum</i>	काँडे धनिया	पुरै बिरुवा	मधुमेह,क्यान्सर,सुनीएको,दम,खोकी आदिमा ।
१५४	<i>Equisetum diffusum</i>	कुरकुरे झार	जरा र काण्ड	रगत बगेमा,अल्सर,टिभि मृगौला रोग आदिमा ।
१५५	<i>Fragaria nubicola</i>	भुई काफल	प्रकन्द	महिनावारी गडबढ भएमा ।
१५६	<i>Rubia charifolia</i>	सानो खस्रेटो	प्रकन्द	स्त्र रोगमा ।
१५७	<i>Chlorodendrum infortunatum</i>	भाटी	फल र पात	ग्याष्ट्र रोग र पेट दुखेमा ।
१५८	<i>Ipomea batatas</i>	सखरखन्ड	प्रकन्द र कलिलो पात	मधुमेह,क्यान्सर,सुनीएको आदिमा ।
१५९	<i>Cyprus rotundus</i>	मोथे झार	प्रकन्द	पेट गडबढ भएमा,ज्वरो,रगतमासी आदिमा ।
१६०	<i>Mallotus phivippensis</i>	सिन्दुरे	फल	अल्सर,लुतो,घाउ आदिमा ।
१६१	<i>Bauhinia purpuria</i>	टाँकि	बोक्रा	रगतमासी,भाडापखाला आदिमा ।
१६२	<i>Maharanga emodi</i>	माहारङ्गी	जरा	आँखाको रोग,पाइल्स,ज्वरो,घाउचोट,बोनकाइटिस आदिमा ।
१६३	<i>Maichellia champaca</i>	चाँप	बोक्रा,फुल र फल	पेट दुखेमा,अल्सर,छाला रोग,खोकि आदिमा ।
१६४	<i>Alstonia scholaris</i>	छत्रिवन	बोक्रा र चोप	अल्सर,रगतमासी,भाडापखाला ।
१६५	<i>Gaultheria fragrantissima</i>	धसिङ्गे	पात	किटनासक,टाउको दुखेमा,मांसपेसि दुखेमा ।
१६६	<i>Lobelia pyramidalis</i>	एक्लेबिर	पात ,काठ र फुल	दम,शरिर दुखेको, बोनकाइटिस आदिमा ।
१६७	<i>Trichosanthes tricuspidata</i>	इन्द्रयणी	फल	दम,कान दुखेको, सुनिएमो आदिमा ।

क्र.स.	वैज्ञानिक नाम	नेपाली नाम	प्रयोग हुने भाग	प्रयोग
१६८	<i>Mahonia nepaulensis</i>	मान्द्रे चुत्रो	बोका,जरा र फल	भाडापखाला तथा पिसाब समबन्धी रोगमा ।
१६९	<i>Shorea robusta</i>	साल	बोका र चोप	पखाला लाग्दा , ज्वरो आउँदा यसको बोक्रो र चोप औषधी को रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।
१७०	<i>Musa paradisiac</i>	केरा	फल	पोलेको ठाउँमा यसको चोप औषधिको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

भाग ३ : केहि महत्वपूर्ण वनस्पतिहरुको बिस्तृत जानकारी

अमला (Emblic Myrobolan)

बैज्ञानिक नाम : *Phyllanthus emblica*

परिवार: Euphorbiaceae

परिचय: यो १५ मिटरसम्म अग्लो हुने मभौला खालको पतभरु रूख हो । यसको पातहरु मसिनो हुन्छ र मसिनो लामो डाँठको दुवैतिर मिलेर रहेकोहुन्छ । मध्यरेखा स्पस्ट देखिने खालको हुन्छ । फल सानोहरियो पहेँलो रङ्गको हुन्छ । फलमा हल्का ६ ओटा धर्साहरु देखिन्छन् । फलको गुदी भित्र बिउहरु पाटैपाटा भएका कडा आवरणले छोपिएको हुन्छन् र एउटा फलमा जम्मा ६ ओटा बिउहरु हुन्छन् ।

उपलब्धता: अमला प्राकृतिक अवस्थामा १५० देखि १६०० मिटरसम्मको उचाईमा पाइन्छ । खेति पनि गर्न सकिन्छ । यो पहाडि भेगमा बाटो नजिकैका भिरहरु र जङ्गलमा पाइन्छ । अमला नेपालको पूर्वी भेगमा अत्यधिक पाइन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: अमलाको फल विशेष गरी व्यपारमा आउने भाग हो ।

सङ्कलन समय: यसको फल असोज देखि फागुनसम्म संकलन गरिन्छ ।



प्रयोग: यसको फल अमिलो हुन्छ र यसमा प्रचुर मात्रामा भिटामीन-सी पाइन्छ । अमलालाई निम्न अनुसार प्रयोग गर्न सकिन्छ । प्रत्येक दिन एउटा अमला खानाले पेट सफा रहिरहन्छ र कब्जियत लगायत पेटमा देखा पर्ने समस्याहरु हुन पाउँदैन । अमलाको सेवन दैनिक गर्नाले शरिरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता मजबुत हुन्छ । किडनीसंग सम्बन्धित रोगहरु लाग्दैन । अमलाको जुस बनाएर खानाले रगत सफा हुन्छ र शरिर स्वस्थ रहन्छ । दैनिक एउटा अमला खानाले फोक्सोसंग सम्बन्धित रोगहरु निको पार्छ ।

संरक्षणको अवस्था: नेपालले यसलाई निजी जग्गामा व्यवसायिक खेति तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकताको क्रममा राखेको छ ।

अश्वगन्धा(Winter Cherry)

बैज्ञानिक नाम: *Withania somnifera*

परिवार: Solanaceae

परिचय: यो १.५ मिटरसम्म अग्लो हुने, सिधा हाँग भएको सदावार, भुङ्गीदार वनस्पति हो । यसको सम्पूर्ण भाग सेतो भुसले ढाकेको हुन्छ । पात सानो भेटनु भएको वा नभएको, किनारा सिधा भएको हुन्छ । फूल फिक्का पहेंलो-हरियो रङको हुन्छ ।

उपलब्धता: नेपालमा यो प्रकृतिक अवस्थामा पाइदैन तर भूमध्यसागरीय क्षेत्रमा यो प्रकृतिक अवस्थामा नै पाइन्छ । नेपालमा यो उष्ण प्रदेशीय क्षेत्रमा खेती गर्ने सकिन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: जरा ।

सङ्कलन समय: यसको जरा भदौ देखि कार्तिकसम्म सङ्कलन गरिन्छ ।



Photo: kedar Acharya



प्रयोग: यसको उपयोग औषधीको रूपमा यौनशक्तिवर्धक, नपुंसकता, बाथ र अनिन्द्रामा, ज्वरो तथा जिउ सुनिदा प्रयोग गरिन्छ ।

संरक्षणको अवस्था: नेपालले यसलाई निजी जग्गामा व्यवसायिक खेति तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकताको कममा राखेको छ ।

असुरो (Malabar Nut)

बैज्ञानिक नाम: *Justica adhatoda*

परिवार: Acanthaceae

परिचय: असुरो ३ मीटरसम्मअग्लो हुने, कडा गन्धयुक्त भाडी प्रकृतिको सदावहारवनस्पतिहो । डाँठ हल्का पहेलो रंगको चिल्लो बोक्राले ढाकेको हुन्छ । पात विपरित, भेटनु भएको, नरम, कडा गन्धआउने हुन्छ । फूल सेतो रंगमा स-साना रातो थोप्ला भएको हुन्छ । यसको फूल मङ्सिर देखि चैतसम्ममा फुल्छ ।

उपलब्धता: असुरो नेपालभर ६०० देखि १६०० मीटरसम्मको उचाईमा खुल्ला ठाँउ, खेती नगरिएको जग्गा तथा बारीको ढिलमा पाइन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: डाँठ सहितको पात र फूल ।

सङ्कलन समय: असुरोको पातवर्षभरि नै सङ्कलन गरिन्छ भने फूल पुस देखि चैतसम्म सङ्कलन गरिन्छ ।

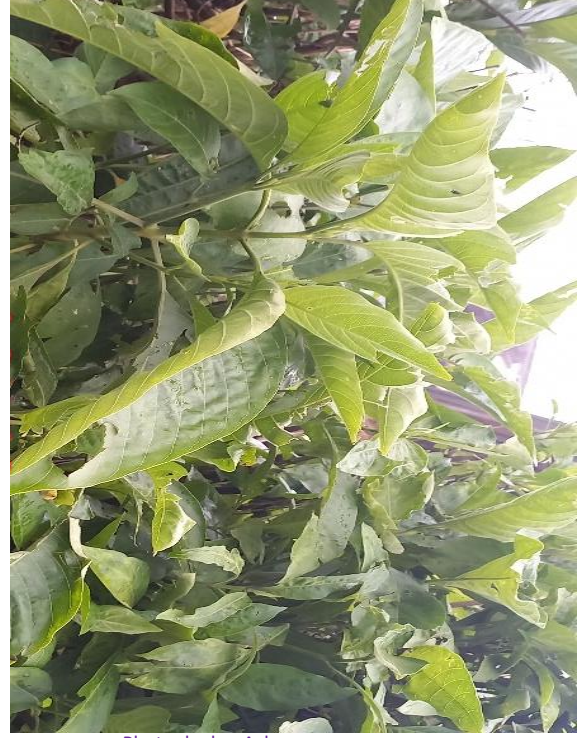


Photo: kedar Acharya



प्रयोग: यस विरुवाको सम्पूर्ण भागउपयोगी हुन्छ । खोकी, दम तथाब्रोन्काइटिसमा यसको पात औषधीको रूपमा प्रयोग हुन्छ । खोकी र ज्वरोमा यसको पातलाई पानीसँग उमालेर खाने गरिन्छ । पातको रसलाई आँउ र पखाला लाग्दा पनि प्रयोग गरिन्छ । यसको पात धान खेती, आलु र मकै राम्रो उब्जनी गर्न हरियो मलको रूपमाप्रयोग गरिन्छ । यसको प्रयोगले आलुको उब्जनी बढाउन तथा धमिराको प्रकोपलाई घटाउन मद्दत गर्छ ।

ओखर (Walnut)

बैज्ञानिक नाम : *Juglans regia*

परिवार: Juglandaceae

परिचय: ओखर ३० मीटरसम्म अग्लो हुने पतभङ्ग विरूवा हो । यसको बोक्रा खैरो रङ्गक, सीधा चिरा परेको हुन्छ । पात संयुक्त ५ देखि १३ पत्रहरू भएको, छोटो भेट्नु भएको, ६ देखि २० से.मी. र ३ देखि ७ से.मी. चौडा र किनारासिधा भएको हुन्छ । यसको फूल फाल्गुन देखि चैत्रसम्ममा फुल्दछ भने फल वैशाख देखि असोज सम्ममा फल्ने गर्दछ ।

उपलब्धता: ओखर प्राकृतिक अवस्थामा १२०० देखि ३००० मिटरसम्मको उचाईमा नेपाल भर पाइन्छ । नेपालको स्थानीय ओखर भनेको हाडे ओखर हो र दाँते ओखर भने पर्सियाको स्थानीय वनस्पति हो ।

प्रयोगमा आउने भाग : ओखरको फल र काण्डको बोक्रा व्यापारमा आउने भागमा पर्दछ ।

सङ्कलन समय: यसको फल कार्तिक देखि मंसिरसम्म सङ्कलन गरिन्छ र फलको बोक्रा पनि त्यही समयमा संकलन गरिन्छ ।

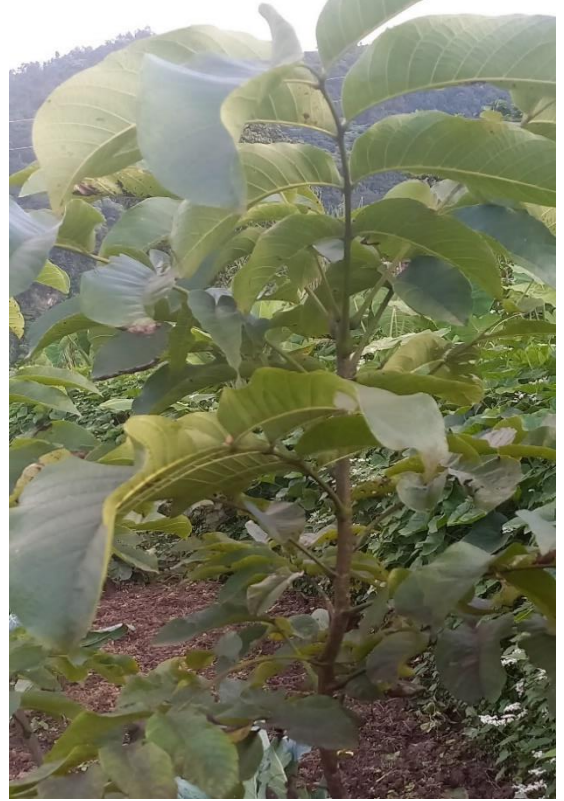


Photo: Arjun Acharya

प्रयोग: ओखरमा मानिसका लागी अत्यावश्यक ओमेगा ३, ओमेगा ६ र अल्फा लिनोलेनिक एसिड प्रशस्त मात्रामा हुन्छ । ओखरमा भिटामिन-बि, भिटामिन-ई, म्याग्नेसियम, जंक, कप्पर, आइरन, क्याल्सियम अनि प्रयाप्त एन्टि-एक्सिडेन्ट र प्राकृतिक मिनरल हुन्छ । एक दिनमा ४-५ वटा ओखरको सेवन गर्नाले मुटुलाई स्वस्थ राख्नुका साथै शरीरमा कोलेस्ट्रॉलको मात्रा कम गर्न मद्दत गर्नेछ । ओखरमा एन्टी एक्सिडेन्ट नामक तत्व हुन्छ, जसले कपाल तथा छाला सम्बन्धी समस्या बाट मुक्ति मिल्नुका साथै बढ्दो उमेरमा सकिन्छ। हुने चाउरीपनाबाट छुटकारा पाउन ओखरको सेवनले मानसिक समस्या कम गर्नुका साथै तनावबाट मुक्ति मिल्छ । यसको नियमित सेवन गर्नाले मस्तिष्कलाई स्वस्थ बनाइ राख्न मद्दत गर्दछ ।

संरक्षणको अवस्था: नेपालले यसलाई निजी जग्गामा व्यवसायिक खेति तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकताको क्रममा राखेको छ । तर यसको काण्डको बोक्रालाई सङ्कलन,ओसार पसार,व्यापार र निर्यातमा पुण प्रतिबन्ध लगाएको छ ।

काचूर

बैज्ञानिक नाम: *Curcuma zedoaria*

परिवार: Zingiberaceae

परिचय: यो ३० से मि सम्म अग्लो हुने भार वर्गको बहुवर्षीय वनस्पति हो । यसको पात बेसारको जस्तो जराबाट नै भुप्पामा निस्केको लामो बीचको नशा प्याजी रङ्गको हुन्छ । फुल जमिनबाट निस्केको शुरुमा हल्का पहेलो र पछि गुलाबी रङ्गको हुन्छ ।

उपलब्धता: यो नेपालभर १००० मीटरको उचाईमा जङ्गलमा र खेति गरिएको अवस्थामा पाइन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: गानो ।

सङ्कलन समय: कार्तिक देखि मंसिरसम्म ।

प्रयोग: गाउघरमा यसको प्रयोग रुघा, खोकी, ज्वरो आएको अवस्थामा फलदायीक हुन्छ । यसको गानोबाट सुगन्धित तेल पनि बनाइन्छ ।

संरक्षणको अवस्था: नेपालले यसलाई निजी जग्गामा व्यवसायिक खेति तथा संरक्षणको लागि प्राथनिकताको क्रममा राखेको छ ।



Photo: Arjun Acharya

काउला(Kaulo)

बैज्ञानिक नाम: *Persea odoratissima(Nees)Kosterm.*

परिवार: Lauraceae

परिचय: यो एक मध्यम आकारको रुख वर्गको वनस्पति हो । यसको पातको माथि चिल्लो, चर्मकिलो हरियो र तल्लो भागमा हल्का सेतो धुलोले भरिएको हुन्छ । फुल सानो पहेलो हरियाले रङ्गको हुन्छ ।

उपलब्धता: यो १६००देखि ४००० मीटर सम्मको उचाईमा नेपालभर पाइन्छ । यो प्राय निजी जग्गामा बढि पाइन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: मुख्य काण्डको बोका ।

सङ्कलन समय: यसको बोका भदौ देखि कार्तिकसम्म सङ्कलन गरिन्छ ।

प्रयोग: यसको उपयोग धुप बनाउन प्रयोग गरिन्छ । बोकामा लस्याइलो पदार्थ हुन्छ र बोकालाई धुलो बनाएर लेदो गमको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

संरक्षणको अवस्था: नेपालमा यसको व्यापारको लागी गरिएको अति संकलनले अस्तित्व संकटमा पर्ने देखिन्छ ।



काली गेडी (Common Night Shade)

बैज्ञानिक नाम: *Solanum americanum mill*

परिवार: Solanaceae

परिचय: ठाँउ अनुसार यसलाई जंगली बिही वा काकमाची लगायत धेरै नामले चिनिन्छ ।

उपलब्धता: यो खुल्ला चौर र चरन क्षेत्रहरूमा ० देखि २२०० मिटरसम्मको उचाईमा नेपालभर पाईन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: फल र जरा ।

सङ्कलन समय: जेठ देखि असारसम्म ।

प्रयोग: मिर्गौलाको रोग, निमोनिया, टन्सिलाईटिस, दुखाई, ज्वरा आदीमा प्रयोग हुन्छ ।



Photo: Arjun Acharya

गिद्दा भ्याकर (Potato Yam, Wild Yam)

बैज्ञानिक नाम: *Dioscorea bulbifera*

परिवार: Dioscoreaceae

परिचय: नेपालमा १३ प्रजातिको *Dioscorea* मध्य *Dioscorea bulbifera* र *Dioscorea deltopidea* व्यापारिक रूपमा बिक्री भएको पाइन्छ । यो लहरो वर्गको बहुवर्षीय वनस्पति हो । यसको पात भेटनु भएको, आख्लाबाट पात पलाउने, नसाहरू स्पष्ट देखिने मुटु आकारको, हरियो पहेँलो रङको फुल हुन्छ ।

उपलब्धता: यो १५० देखि २००० मीटर सम्मको उचाईमा नेपालको चुरे र महाभारत क्षेत्रमा बढि पाईन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: गानो ।

सङ्कलन समय: यसको गानो मंसिर देखि माघ सम्म सङ्कलन गरिन्छ ।

प्रयोग: यसको उपयोग कन्दमुलको रूपमा गरिन्छ । यसको गानो र फलमा *Diosgenin* भन्ने रसायन पाइन्छ । *Diosgenin* हर्मोन उत्पादन गर्ने औषधी बनाउन यसको प्रयोग गरिन्छ ।

संरक्षणको अवस्था: नेपालले *Dioscorea deltopidea* लाई निजी जग्गामा व्यवसायिक खेति तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकताको कममा राखेको छ । *Dioscorea deltopidea* CITES को अनुसूची २ मा पनि पर्दछ ।



गुच्छे चयाउ(Morel Mushroom)

बैज्ञानिक नाम: *Morcheiia conica*

परिवार: Morchellaceae

परिचय: नेपालमा *Morcheiia* चयाउका आठ प्रजातिलाई गुच्छे चयाउका रूपमा संझलन गरिन्छ। तर गुच्छे चयाउको नामले धेरै संझलन गरिने चयाउ *Morcheiia conica* हो। यसकोरंग फुस्रो खालको कालो र कमलो जाली जस्तो हुन्छ। यो वर्षा ऋतु सुरुहुन भन्दा आगाडी कुहिएको र सडेगलेको काठ दाउर, पात पतिङ्गर जस्ता वस्तुहरुमा उम्रने हुसी वर्गको बनस्पति हो।

उपलब्धता: यो २००० मि ३५०० मि उचाईमा पुर्व, मध्य र पश्चिम नेपालमा पाइन्छ। यो गोब्रे सल्ला खरू भोजपत्र, चिमाल हुने स्थानमा पाइन्छ। नेपालको गुच्छी च्याउ विशेष गरि कर्णाली क्षेत्रमा पाइन्छ।

ब्यापारमा आउने भाग : जमिन माथिको पुरा भाग।

सङ्कलन समय : उम्रिसकेपछी यो च्याउको जमिन चक्र करिब १ महिनाको हुन्छ। फक्रेपछी यप च्याउ करिब १ हप्ता सम्म राम्रो आवस्थामा हुन्छ भने तेस पश्चात कुहिन थाल्दछ। त्यसैले यसको पुरा भाग बैशाख देखि आसर सम्म गर्नु पर्दछ।



Photo: kedar Acharya

प्रयोग : परम्परागत रूपमा यो च्याउ स्वादिलो तरकारीको रूपमा प्रयोग गरिन्थ्यो। यसको तरकारी शक्ति बर्धक हुने पाईएको छ। हिमाली जिल्लामा यसको लेप पोलेको ठाउँमा प्रयोग गरिन्छ।

संरक्षणको अवस्था: नेपालले यसलाई निजी जग्गामा व्यवसायिक खेति तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकताको क्रममा राखेको छ।

गुर्जो (Guduchii)

बैज्ञानिक नाम: *Tinospora sinensis*
परिवार: Menispermaceae

परिचय: गुर्जो चील्लो काठे लहरा हुने बहुवर्षीय पतभर वनस्पति हो । यसको डाँठ रेसादर हुन्छ र थुप्रै हाँगा हरु भएको हुन्छ । काण्ड बाट थुप्रै मसीना जराहरु आएका हुन्छन, जून स्पस्ट रूपले देखिन सकिन्छ । काण्डको बाहिर पातलो हल्का खैरा वा खरानी रंग को भिल्ली हुन्छ र भित्री भाग हरियो हुन्छ । पात मुटु आकार को हुन्छ । पात भरेपछि फूल फूलछ । यो जेठ देखि भाद्र सम्म फूल्ले गर्छ र जाडो महिना मा फल लाग्छ ।

उपलब्धता: गुर्जो १५० देखि ११०० मिटरसम्म तराई देखि मध्य पहाड क्षेत्रमा पाइन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: काण्ड वा डाँठ ।



Photo: kedar Acharya



प्रयोग: यसमा *Tinocorbifolin* नामको वनस्पतिक

रसायन पाइन्छ । यसको प्रयोग दम, खोकि, ब्रोनकाइटिस, ज्वरो, मधुमेह, आमलपित्त, छाला, पिसाब सम्बन्धी रोग कुष्ठरोग को उपचारमा प्रायोग गर्न सकिन्छ । यसलाई शक्ति दिने औषधीको रूपमा पनि प्रायोग गरिन्छ ।

प्रयोग विधी : धुलो बनायर (५ ग्राम धुलो २ गिलास पानीमा हालेर उमालेर एकचौथाई भएपछि दिनमा एक पटक खान सकिन्छ, डाँठ छ भने थचेर टुक्रा बनाउने आनि पानीमा उमालेर आधा घटाई दिनको खान सकिन्छ । यो खाना खनु भन्दा अगाडी खायमा लाभदायक हुन्छ । गर्भवती, स्तनपान गराई रहेका आमा, ५ वर्ष मुनिका बच्चा, पखाला लागेका विरामी आदिले यसको पयोग गर्नु हुदैन । अत्याधिक प्रयोगले रगत पतलो बनाउन सक्छ ।

टोप्रे/ घोडताप्रे (Water pennywort)

बैज्ञानिक नाम: *Centellaasiatica*

परिवार: **Apiaceae**

परिचय: यो वर्षभरि हरियो रहने, प्रत्येक आँखलाबाट मसिनो जरा पलाउने भार वर्गको वनस्पति हो । पात सानो १ देखि १.५ से.मि लामो, १.३ से.मि चौडा, मृगौला आकारको हुन्छ । फूलहरु रातो सेतो , धेरै मसिनो हुन्छ ।

उपलब्धता:यो १०० देखि २८०० मिटरसम्मको उचाईमा खुल्ला र ओसिलो ठाँउमा खासगरी खेतबारी र कुलोको ढिलमा पाइन्छ । घोडताप्रे चरन हुने क्षेत्रमा बढि मात्रामा पाइन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: पुरै बिरुवा ।

प्रयोग: उच्च रक्तचाप नियन्त्रण, मेमोरी वृद्धि यसको व्यापक प्रयोग हुन्छ कुष्ठ रोगको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ । यसको पात पेट सम्बन्धि रोग, छारेरोग, स्नायु रोग र रगत शुद्ध गर्न तथा ज्वरोमा प्रयोग गरिन्छ । यसको प्रयोग काटेको घाउचोटमा पनि गरिन्छ ।

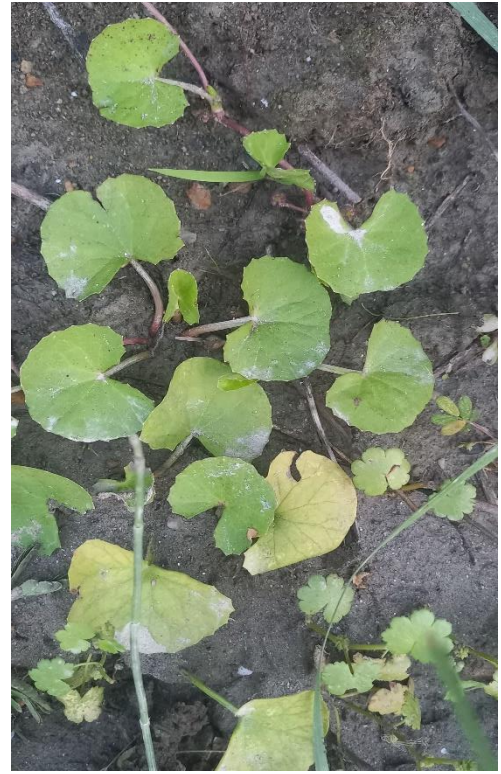


Photo: Arjun Acharya



Photo: Arjun Acharya

प्रयोग विधी : खोकी ,ज्वरो आदिमा यसको रस पिउने गन्छि । यसलाई पिसेर बनाएको घुलो सेवन गर्नाले अल्सर, कुष्ठरोग निको हुन्छ। यसको ताजा फूल पिसेर लेदो पोलेको घाउमा लगाउँदा निको हुन्छ । यसलाई विभिन्न औषधि बनाउन कच्चा पदार्थको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ । घोडताप्रेको मुख्य तत्व स्यापोनिन्स टेबलेट पनि रूपमा उपलब्ध हुन्छ ।

चिउरी (Nepal Butter Tree)

बैज्ञानिक नाम: *Diploknema butyracea*

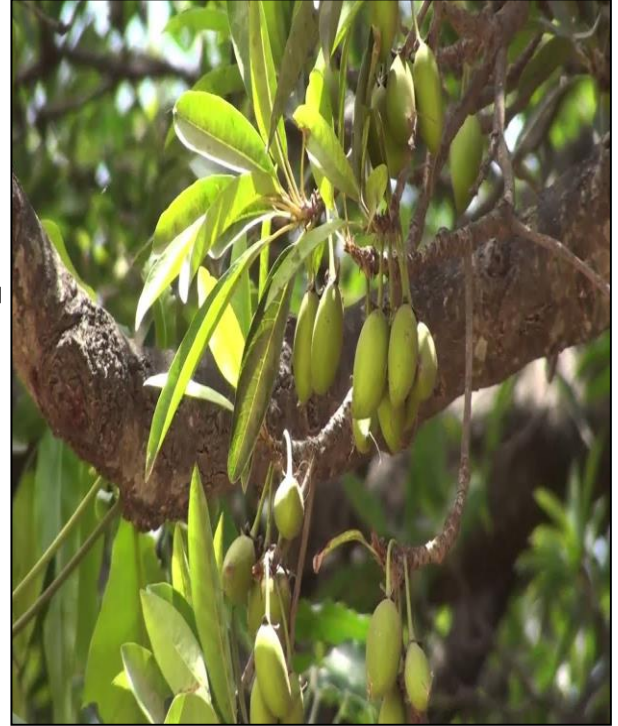
परिवार: Sapotaceae

परिचय: चिउरी २० मिटरसम्म अग्लो हुने रुख वर्गको वनस्पति हो । यसको पात भेटनु भएको ,हाँगाको टुप्पोबाट भुष्पामा पलाएको,पातको माथि चिल्लो र तल्लो भागमा हल्का रौं जस्तो भुस भएको हुन्छ । फुलको रङ्ग पहेलो हुन्छ । फुल कार्तिक देखि माघसम्म र फल फागुन देखि असारसम्म लाग्छ ।

उपलब्धता: यो २०० देखि १५०० मीटरसम्मको उचाईमा फाटफुट मात्र पाइन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: फल,बिउ र घिउ ।

सङ्कलन समय: असार देखि साउन भित्र गरिन्छ ।



प्रयोग: चिउरीको फल,पात बिउ र बोक्रा उपयोग गरिन्छ । चिउरीको घिउ,तेल,मैनबती,साबुन आदि बनाउन प्रयोग गरिन्छ । स्थानिय रपना यसको फल रक्सी बनाउन पनि उपयोग गरिन्छ ।बोक्रा बाट माछा मार्ने विषादि र पात दुना,टपरी बनाउनमा प्रयोग गरिन्छ ।

संरक्षणको अवस्था: नेपालले यसलाई निजी जग्गामा व्यवसायिक खेति तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकताको क्रममा राखेको छ ।

चिराइतो,तितै (Chiretta)

बैज्ञानिक नाम: *Swertia chirayita*

परिवार: Gentianaceae

परिचय: चिराइतो नेपालमन पाइने एक किसिमको जडीबुटी हो । यो ६० देखि १५० से मि सम्म अग्लो हुने, भुइँभार प्रकृतिका जडिबुटि हो । डाँठको फेद गोलाकार र माथितिर चारकुने परेको हुन्छ । हरेक आँख्लाका दुवैतिर पात र हाँगा पलाएका हुन्छन् । पात भालाआकारको टुप्पो तिखो हुन्छ । हरेक आँख्लामा पात र काण्डको कक्षबाट फुलहरु एउटै भुप्यामा निस्केका हुन्छन् । फलको रङ्ग पहेलो वा हरियो हुन्छ ।

उपलब्धता: : यो १२०० देखि ३००० मीटरसम्मको उचाईमा अलि चिसो खुल्ला चौरमा पाइन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: पुरै विरुवा ।

सङ्कलन समय: कात्तिक देखि मंसिरसम्म ।



Photo: Dipesh Pyakurel



प्रयोग: यसको प्रयोग ज्वरो, टाइफाइड, मलेरिया, टाउको दुखेको, जुका परेको, घाउ, खटिरा, स्वाद र रुचि बढाउने आदि रोगमा यसका प्रयोग गरिन्छ । मलेरियामा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ । यसलाई पानीमा पकाएर बाफलिनै तथा थोरै मात्रामा खान पनि सकिन्छ । चिराइतो तितो पदार्थको स्रोतको रूपमा बियर उद्योगमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

संरक्षणको अवस्था: नेपालले यसलाई निजी जग्गामा व्यवसायिक खेति तथा संरक्षणको लागि प्राथनिकताको कममा राखेको छ ।

चौतारीरचुत्रो(Barberry)

बैज्ञानिक नाम : *Berberis asiatica*

परिवार: **Berberidaceae**

परिचय: नेपालमा चुत्रोको नामबाट मान्ने चुत्रो (*Mahonia nepaulensis*), बाह्रमास (*Berberis aristate*) र घरयासि चुत्रो (*Berberis asiatica*) गरी तिन प्रजातिहरू व्यापारमा रहेका छन् । *Berberisaristata* करिव ३ मीटर अग्लो हुने, ठूलो भाडी भएको, पात छोटो भेट्नु भएको, भुप्पामा पलाएको, किनारामा काँडेदार दाँतभएको हुन्छ । फूल पहेंलो, फल गाढा रातो र पाकेपछि निलो वा प्याजी रंगको हुन्छ । *Berberis asiatica* पनि करिव ३ मीटरसम्म अग्लो, भाडीदार, पात छोटो भेट्नु भएको, भुप्पामा पलाएको, अलिवाक्लो, किनारामा ठूलो काँडा भएको हुन्छ । फूलपहेंलो, फल गाढा निलो वा कालो रंगको हुन्छ । यसको जरा र बोक्राको बाहिरी भागअलिअलिचिरा परेको, हल्का खैरो रंगको र भित्री भाग पहेंलो रंगको गन्धरहित हुन्छ ।



Photo: Arjun Acharya



उपलब्धता: *Berberisaristata* १८०० देखि ३००० मीटर उचाईमा पाइन्छ भने *Berberis asiatica* ६०० देखि २५०० मीटर उचाईमा नेपालभर पाइन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: बोक्रा र जरा ।

सङ्कलन समय: दुवै प्रजातिको बोक्रा र जराको सङ्कलन असोज देखि मंसिरभित्र गरिन्छ ।

प्रयोग: चुत्रोको फल, पात, बोक्रा र जरा औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छ । विशेष गरि बोक्रा र जरा प्राकृतिक रूपमा पहेंलो रंग निकाल्न प्रयोग हुन्छ । बोक्राको रस आँखा पाकेमा प्रयोग गरिन्छ ।

चरीअमिलो (Creeping Wood Sorrel)

बैज्ञानिक नाम: *Oxalis corniculata*

परिवार: Oxalidaceae

परिचय: चरी अमिलो एक अमिलो स्वाद भएको जडिबुटी हो । यो गाँउघरमा सजिलौ पाउन सकिन्छ । यसलाई बारी वा खेतको डिलहरुमा, बाँजो जग्गाहरुमा जुन पश्चिम नेपालको धेरै भागहरुमा पाउन सकिन्छ । यसमा पहेंलो फूलहरु फूलछन । चरीअमिलो ठूलो र सानो गरी दुई प्रकारको हुन्छ । यसमा क्यारोटिन, क्याल्सियम, अक्जेलिन अम्ल र भिटामिन 'सी' जस्ता पोषकत्व पाइन्छ । चरीअमिलोमा रहेको भिटामिन 'सी' शरीरमा रोगसँग लड्ने शक्ति दिन्छ ।

उपलब्धता: यो ३०० देखि ३००० मिटरको उचाईमा हिमालयमा पनि पाइन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: पुरै विरुवा ।



Photo: Arjun Acharya

प्रयोग: चरी अमिलोलाई सफा गरी थिचेर रस निकाली पानी संग मिसाएर पिउनाले गानुगोला, ग्याष्ट्रीक, अपच, कलेजोको रोग, महिलाहरुको महिनावारी गडबडी, भ्नाडापखला, आँउ परेको, मुटु रोग जस्ता रोगहरुलाई कम गर्न र निको पार्न मद्दत गर्दछ । त्यसै गरी धतुरोको विष लागेमा, विषालु सर्पको टोकाइ, रक्सीको नसा उतार्न, बारम्बार जोरो आउने, रक्तअल्पतामा पनि यो एक उपयोगी जडिबुटीको रूपमा लिइन्छ । छाला तथा अनुहारको सौन्दर्य बढाउन, घाउ, चर्मरोग, नेत्र रोगमा चरीअमिलोको हरीयो विरुवाको रस खाईन्छ वा लगाईन्छ।

भ्याउ(Lichen)

बैज्ञानिक नाम : *Parmelia nepalensis*

परिवार: Parmeliaceae

परिचय : भ्याउ दुसी र लेउको सम्पर्कले बनेको वनस्पती हो । यो प्राय खसु,उतिस,चिलाउनी,चुत्रो तथा लालिगुरासको रुखमा टाँसिएर रहेको हुन्छ । यसको रंग हल्का सेतो हरियो हुन्छ । यो निकै ढिला बढने प्रजाति पनि हो ।

उपलब्धता: यो खासगरी १०००-३००० मीटरको उचाइमा प्रदुषण कम भएको ठाउँमा नेपालभर पाइन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग : पुरै बिरुवा ।

सङ्कलन समय: यो वर्षभरि नै सङ्कलन गरिन्छ ।

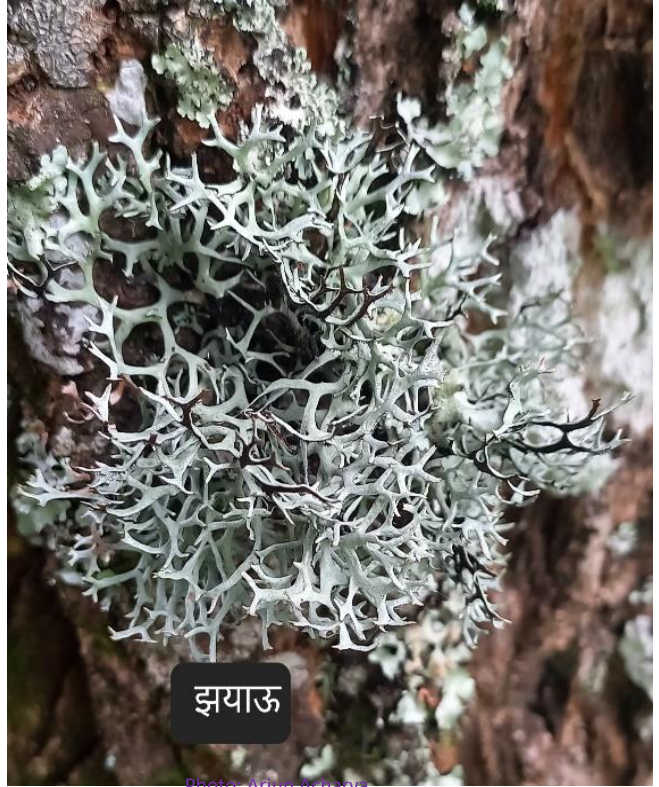


Photo: Arjun Acharya



प्रयोग: यसको सार औषधि हुन्छ । महिनावारी गढबडी,बिषालु बाट हुने समस्या रोक्न तथा बातावरण प्रदुषणको सुचकको रूपमा । भ्याउबाट प्राकृतिक रंग बनाउनु प्रयोग गरिन्छ ।

संरक्षणको अवस्था: यसलाई नेपाल सरकारले प्रशोधन नगरिकन ओसार पसार,व्यापार र निर्यातमा पुण प्रतिबन्ध लगाएको छ ।

टिमु (Neplaeese Pepper)

बैज्ञानिक नाम : *Zanthoxylum armatum*

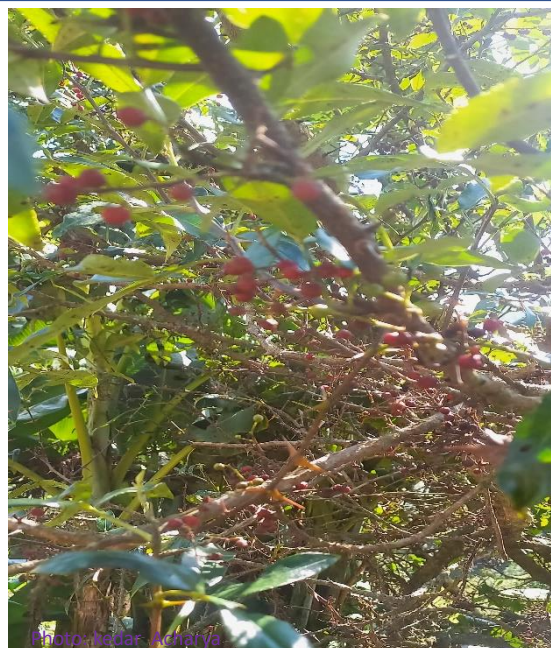
परिवार: Rutaceae

परिचय: टिमु ६ मिटरसम्म अग्लो हुने भाडी वा सानो रूख हुने वनस्पति हो । यसको डाँठ वास्नादार तथा पातको हाँगाहरूमा रातो रंगको काँडा हुन्छ । पाकेको फल ३ देखि ४ मी.मी सम्मको, काँचोमा रातो र पाकेपछि हल्का कालो/खैरो रंगको चाउरी परेको र वास्नादार हुन्छ।

उपलब्धता: टिमु ५०० देखि २५०० मिटर सम्मको उचाईमा पूर्व देखि पश्चिम नेपालको पहाडी क्षेत्रमा प्राकृतिक अवस्थामा तथा खेतबारीको डिलमा पाइन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: टिमुको फल नै विशेष गरी व्यपारमा आउने भाग हो।

सङ्कलन समय: यसको फल आश्विन देखि मंसिरसम्म संकलन र भण्डारण गरीन्छ ।



प्रयोग: टिमुखानावास्नादार बनाउन तथा मसलाको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसलाई पेट दुखेको, हाडजोर्नीहरू दुखेको तथा लेक (high altitude) को औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसको फल, रूखको बोक, लगायत सबै भागलाई दाँत माभ्ने मन्जन, साबुन, तथा अत्तर बनाउनपनि प्रयोग गरिन्छ । लआँखाको दृष्टि कमजोर भएकाले नियमित रूपमा टिमुको सेवन गर्नु लाभदायिक मानिन्छ । टिमुमा फस्फोरस पाइने हुँदा हाडको लागि निकै उपयोगी मानिन्छ । पाचनक्रिया कमजोर भई अपचहुने, आऊ तथा पेटमा हुने किमि(किरा)को ससंकमणलाई पनि ठिक गरेको पाइन्छ । यसको हांगा वा कांडालाई पानीमा पकाएर त्यसको पानीले कुल्ला गर्ने र हांगाले दाँतमाभ्नाले दाँतलाइआराम हुन्छ । रगत सम्बन्धि समस्या, वाथ, अर्बुद, दम, पिसाव सम्बन्धि समस्या, आँखा, कान र ओँठको रोगमा औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

संरक्षणको अवस्था: नेपालले यसलाई निजी जग्गामा व्यवसायिक खेति तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकताको क्रममा राखेको छ ।

टुकी फूल(Dandelion)

बैज्ञानिक नाम: *Taraxacum sp.*

परिवार: Compositae

परिचय: यो १० से मि सम्म अग्लो हुने भार वर्गको बहुवर्षीय वनस्पति हो । यसको पात सिधै जमिनबाट आएको , त्रिकोणाकार वा दन्ताकार,भेटनो नभएको हुन्छ । फूल पहेलो टुकी आकारको हुन्छ । फूल फागुन देखि कार्तिकसम्म फुल्छ ।

उपलब्धता: यो १६००देखि ४००० मीटर सम्मको उचाईमा नेपालभर पाईन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: जरा ।

सङ्कलन समय: यसको जरा साउन देखि कार्तिकसम्म सङ्कलन गरिन्छ ।



Photo: Arjun Acharya



Photo: Arjun Acharya

प्रयोग: यसको उपयोग औषधीको रुपमा पिसाव खोल्ने, पेटको गडबडी,कलेजोको रोग आदिमा प्रयोग गरिन्छ । यसको जरालाई भुटेर कफी बनाईन्छ, जसले भोक जगाउने,शरिरलाई आनन्ध दिने गर्दछ । जरा शक्ति दिने औषधीको रुपमा प्रयोग गरिन्छ ।

तेजपात (Nepalese Cinnamum)

बैज्ञानिक नाम : *Cinnamomum tamala*

परिवार: Lauraceae

परिचय: तेजपात एक मझौलाखालको १५मि. सम्म अग्लो हुन सक्ने, भ्याम्म परेको, सधैं हरियो रहने जडीबुटिजन्य गैरकाष्ठ वनपैदावार प्रजातिका रुख हो। अण्डाकार आकारमा १० से.मी. १५ से.मी सम्म लामा पात हुने यो वनस्पतिका कलिला पातहरु प्याजी रङ्गका हुन्छन् भने छिप्टिएका पातका माथिल्लो सतहचिप्लो, चम्किलो र हरियो तथा तल्लो सतह फुस्रो हुन्छ।

उपलब्धता: नेपालमा यो पूर्व देखि पस्चीम सम्म ४५० देखि २००० मीटर उचाइमा फैलिएको पाइन्छ।

प्रयोगमा आउने भाग: पात र बोक्रा।

सङ्कलन समय: पात कात्तिक देखि चैत्रसम्म र दालचिनी फागुन देखि बैशाखसम्म सङ्कलन गरिन्छ।



Photo: Arjun Acharya



Photo: Arjun Acharya

प्रयोग: सामान्यतया तेजपात हामी स्वादको लागि चिया वा तरकारीमा प्रयोग गर्छौं। खानेकुरामा मसलाको रूपमा उपयोग गरिने तेजपत्ता स्वास्थ्यको दृष्टिले पनि निकै फाइदाजनक जडीबुटी हो। सुगन्धित स्वादहुने यसको पत्तामा आवश्यक पोषक तत्व र खनिज हुन्छ। यसमा भिटामिन ए र सी पाइन्छ। औषधीय गुणयुक्त तेजपत्ता क्यान्सर जस्ता घातक रोगमा पनि फाइदाजनक हुने अनुसन्धानबाट देखिएको छ। तेजपातमा भिटामिन ए र सी का साथै फोलिक एसिड पनि हुन्छ।

संरक्षणको अवस्था: नेपालले यसलाई निजी जग्गामा व्यवसायिक खेति तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकताको क्रममा राखेको छ।

दतिवन्

परिवार: Amaranthaceae

परिचय: यो एक जङ्गली भाडीदार बोट हो । यो वर्षा याममा उम्रने गर्दछ । हिन्दु धर्ममा यसको महत्व रहेको छ । महिलाहरुले तिजको ब्रतको अन्तिम दिन ऋषिपंचमीमा नुहाँउदा प्रयोग गर्छन् ।

उपलब्धता: यो खुल्ला चौर र चरन क्षेत्रहरुमा १००० देखि २००० मीटर सम्मको उचाईमा नेपालभर पाईन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: जरा, काण्ड, पात, फूल, फल र बीउ आदि ।

सङ्कलन समय: साउन देखि असोज सम्म ।



Photo: Arjun Acharya



प्रयोग: यसको प्रयोग तौल घटाउन, कब्जियत, दम, ज्वरो, छालाको रोग, पत्थरी, तथा महिनावारी सन्तुलन कायम गर्न । दाँत दुख्दा, गिजा कमजोर भएमा र मुख दुर्गन्धित भएमा दतिवनको ताजा बिरुवा जरा राम्ररी सफा गरेर दात माभने गरिन्छ । यसको जरा बाट तेल बनाएर, पात चपाएर पनि प्रयोग गरिन्छ ।

धँयेरा (fire-flame Bush)

बैज्ञानिक नाम: *Woodfordia fruticosa*

परिवार: Lythraceae

परिचय: यो १ देखि ३ मिटरसम्म प्राय र कहिलेकाहि ७ मिटरसम्म अग्लो हुने झाडी वर्गको वनस्पति हो । यसको बोका पातलो,उष्कने खालको नरम, फुस्रो रातो रङको हुन्छ । पात भेटनु नभएको, भालाकार साघुरो ,सातको माथिल्लो सतह गाढा हरियो र तल्लो भाग फुस्रो हुन्छ ।

उपलब्धता: यो प्रकृतिक अवस्थामा २०० देखि १८०० मीटर सम्मको उचाईमा सुख्खा तथा खुल्ला पाखाहरुमा नेपालभर नै पाइन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: सुकेको फूल

सङ्कलन समय: चैत्र देखि वैशाखसम्म ।



प्रयोग: यसको फूलमा औषधीय गुण भएको,रातो वा सिम्रीक रङको,वास्नादार हुन्छ । फूल रङ बनाउन, आउँ, नाकमुखबाट रगत बग्ने,पखला आदि रोगको उपचारका लागि प्रयोग गरिन्छ ।

नागवेली(Club Moss)

बैज्ञानिक नाम: *Lycopodium clavatum*

परिवार: Lycopodiaceae

परिचय: यो लहरो वर्गको ,प्रशस्त हाँगाबिँगा भएको बहुवर्षीय वनस्पति हो । मसिना,कत्ला जस्तो,धेरै र भुम्म पुरेका पातहरु हुन्छन् । यसका कोसाहरु(फूल रहने भाग) हरियो तथा पहेँलो रङको लामो र टुप्पामा भुस हुन्छन् । यो कुनै विरुवाको सहायतामा वा भुईमा लत्रेर रहेको हरियो रङको हुन्छ ।

उपलब्धता: यो १२०० देखि ३५०० मीटर सम्मको उचाईमा भिरालो तथा खेर गएको जमिनमा पाइन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: नागवेलीको सुकेको धुलो र लहरा ।

सङ्कलन समय: नागवेलीको कोसा असोज देखि कार्तिकसम्म सङ्कलन गरिन्छ । कोसामा धुलो हुन्छ ।



Photo: Arjun Acharya



प्रयोग: नागवेलीको लहराको उपयोग औषधीको रूपमा पिसाब खोल्ने, र दम रोगको, लहराको टुप्पा र जरा बाथ,फोक्सो र मिर्गौला सम्बन्धी रोगको उपचारका लागि तथा सजावटमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।नागवेलीको सुकेको धुलो किम,पाउडर तथा अन्य श्रीङ्गारका सामान बनाउन प्रयोग गरिन्छ ।

संरक्षणको अवस्था: पहिले नेपालबाट यो विदेश निकासी भएता पनि अहिले बढि मिसावट भएको कारण निर्यातमा प्रतिबन्ध लगाइएको छ ।

पदमचालो(Himalayan Rhubarb)

बैज्ञानिक नाम: *Rheum austral D.Don*

परिवार: Polygonaceae

परिचय: नेपालमा ७ प्रजातिको पदमचाल पाइन्छ । *Rheum austral* प्रजाति चाँही व्यापारमा पनि आउँछ । यसको काण्ड लाई अमलवेद र प्रकन्द लाई पदमचालो भनिन्छ । पूल फुले डाँठ तथा पातको भेटनु रातो रङको, पातको व्यास १ मिटर भएको भार वर्गको २.५ मिटरसम्म अग्लो हुने बहुवर्षीय वनस्पति हो ।

उपलब्धता: यो ३२०० देखि ४२०० मीटर सम्मको उचाईमा चट्टान र घाँसे मैदानमा नेपालभर पाइन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: काण्ड र प्रकन्द (जमिन मुनिको काण्ड) ।

सङ्कलन समय: कार्तिक सङ्कलन गरिन्छ ।



Photo: Arjun Acharya

प्रयोग: पदमचालको प्रकन्द र पातको डाँठ पखला,बाथ, छारे रोग आदिमा औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । पात र डाँठ काँचै र उमालेर अचारको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ । जराको पाउडर दाँत सफा गर्ने समेत प्रयोग गरिन्छ ।

संरक्षणको अवस्था: नेपालले यसलाई निजी जग्गामा व्यवसायिक खेति तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकताको क्रममा राखेको छ ।

पाखनवेद (Rock foil)

बैज्ञानिक नाम : *Bergenia ciliate*

परिवार : Saxifragaceae

प्रयोग : यो करिब ३० से मि अग्लो हुने, जमिनमा समानान्तर भएर बढने झार वर्गको बहुवर्षिय वनस्पति हो । पात एकै ठाउँबाट पलाएको, अन्डाकार, किनारामा मसिना रौहरुले घेरिएको, माथिल्लो भाग हरियो र तल्लो भाग हल्का गुलाबी हरियो रंगको हुन्छ । फूल भुष्पामा गुलाबी वा सेतो रंगको, चैत्र देखि जेठसम्म फुल्ने र असार साउनमा फल लाग्ने हुन्छ ।

उपलब्धता : यो ९०० देखि ३२०० मीटर सम्मको उचाईमा ओसिलो पहाडि भेगमा पाइन्छ ।

सङ्कलन समय : अश्विन देखि कार्तिकसम्म सङ्कलन गरिन्छ ।



Photo: Kedar Acharya



प्रयोग : पाखनवेदको प्रकन्द क्यान्सरको औषधी बनाउन, झाडापखाल, ज्वरो र मृगौला रोगको औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । आयुर्वेदिकमा यसलाई शक्तिवर्द्धक, कफ, मुटु रोग, पेट दुखेमा समेत प्रयोग गरिन्छ ।

संरक्षणको अवस्था : नेपालले यसलाई निजी जग्गामा व्यवसायिक खेति तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकताको क्रममा राखेको छ ।

बज्रदन्ती (Conquefoil, Silver Leaf)

बैज्ञानिक नाम : *Potentilla fulgens* Wall.

परिवार : Rosaceae

परिचय : यो ३० से मि सम्म अग्लो हुने भार वर्गको बहुवर्षीय वनस्पति हो। यसको पात संयुक्त, सानो भेटनो भएको, संयुक्त पातको पत्रक सानो, माथिको पात ठुलो र तलको पात सानो, किनारामा दाँती भएको, चाँदीजस्तै टल्कने हुन्छ। डाँठको टुप्पामा पहेँलो रंगको फुल हुन्छ। यसलाई गाउँघरमा सेतो पातेको नाम ले पनि चिनीन्छ।
उपलब्धता: यो खुल्ला चौर र चरन क्षेत्रहरुमा १८०० देखि ३५०० मीटर सम्मको उचाईमा पाईन्छ।



प्रयोगमा आउने भाग: जरा।

सङ्कलन समय: असोज देखि मंसिरसम्म।

प्रयोग: व्यापारिक रूपमा यसको जरा दन्तमञ्जन बनाउन र औषधीको रूपमा पेट दुख्दा, जुका पर्दा यसका प्रयोग गरिन्छ।

बरो (Bellerica Mvrobolan)

बैज्ञानिक नाम: *Terminalia bellirica*

परिवार: Combretaceae

परिचय: बरो पतझड वर्ग को ३० देखि ४० म सम्म अग्लो हुने रुख हो। यसका धेरै हाँगा हरु हुन्छ। यसको बोक्रा गाढा फुस्रो र काठ केहि पहेलो हुन्छ। पात १०-२५ से मि लामो फराकिलो र हाँगाको टुप्पो मा एकै स्थान बाट पलाएको हुन्छ। एसको फुल फुल्ने समय आसोज देखि कार्तिक सम्म र फल लाग्ने समय कार्तिक देखि माघ सम्म हो।

उपलब्धता: उपलब्धता: बरो ३० देखि ११०० मि सम्मको उचाईमा पूर्व, मध्य र पश्चिम नेपालको साल को वनमा पाइन्छ।

प्रयोगमा आउने भाग: फल र बिउ।

सङ्कलन समय: मङ्सिरदेखि फाल्गुन सम्म



प्रयोग: फल खान पचाउन, दात बलिओ बनाउन र गिजाबाट

रगत बग्न बाट रोकनको लागि प्रयोग गरिन्छ। फल ज्वरोमा प्रयोग हुन्छ भने बिउ ब्रोकाइटिसको औषधीको रूपमा पर्योग हुन्छ। फल भिजाएको पानि आखाको लागि लाभकारी हुन्छ।

बिषमा (Nepali Aconite)

बैज्ञानिक नाम: *Aconitum spicatum*

परिवार: Ranunculaceae

परिचय: बिषमा नेपालमा *Aconitum spicatum* र

Aconitum ferox दुई प्रजातिको व्यापार हुन्छ ।

Aconitum ferox करिब एक मिटर अग्लो हुने भार वर्गको बहुवर्षीय वनस्पति हो अ भेटनु भएको, गोलाकार, हत्केला जस्तो फाटेको, फूल, निलो रङको, भुष्पामा फुल्ने हुन्छ । *Aconitum spicatum* करिब एक देखि दुई मिटर अग्लो हुने बहुवर्षीय भार वर्गको बहुवर्षीय वनस्पति हो । पात धेरै नै फाटेको र नरम रौ भएको, प्याजी, निलो रङको फूल फुल्ने हुन्छ । बिषमाको फूल भदौ देखि असोजसम्म फुल्छ ।

उपलब्धता: । *Aconitum spicatum* १८०० देखि ४२०० मीटर सम्मको उचाईमा पुर्व, मध्य र पश्चिम नेपाल सम्म र *Aconitum ferox* २१०० देखि ३८०० मीटर सम्मको उचाईमा पुर्व, मध्य नेपाल सम्म पाइन्छ ।



Photo: Arjun Acharya

प्रयोगमा आउने भाग: गानो ।

सङ्कलन समय: असोज देखि कार्तिकसम्म ।

प्रयोग: यसको गानो धेरै नै बिषालु हुन्छ । बिष खाएका जनावरको उपचारको लागि निश्चित प्रक्रिया पछि मात्रा मिलाएर प्रयोग गरिन्छ । *Aconitum spectrum* को गानो अन्य *Aconitum* प्रजाति भन्दा धेरै बिषालु हुन्छ ।

संरक्षणको अवस्था: नेपालले यसलाई निजी जग्गामा व्यवसायिक खेति तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकताको कममा राखेको छ ।

बिषफेज (Bisfez)

बैज्ञानिक नाम: *Polypodiodes Ischnopus*

परिवार: Polipodiaceae

परिचय: विषफेज रुख अथवा ढुङ्गामा उम्रने उन्नु वर्गको वनस्पति हो । यसको प्रकन्द चौडा, सतहमा खैरो कत्लाजस्तो भएको हुन्छ । पातको माथिल्लो भाग चिल्लो तथा तल्लो भाग हल्का रौं भएको,सतह फाटेको, पातको तल खैरो रङको प्रजनन भाग हुन्छ । यो प्राय खस्रु,चिलाउनी,उतिस,सल्लोको रुख तथा ढुङ्गामा उम्रन्छ ।

उपलब्धता: यो १३०० देखि २७०० मीटर सम्मको उचाईमा उत्तर फर्केको ओसिलो,चिसो पाखाहरुमा नेपालभर नै पाइन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: प्रकन्द (जमिन मुनिको काण्ड) ।

सङ्कलन समय: भदौ देखि असोजसम्म ।

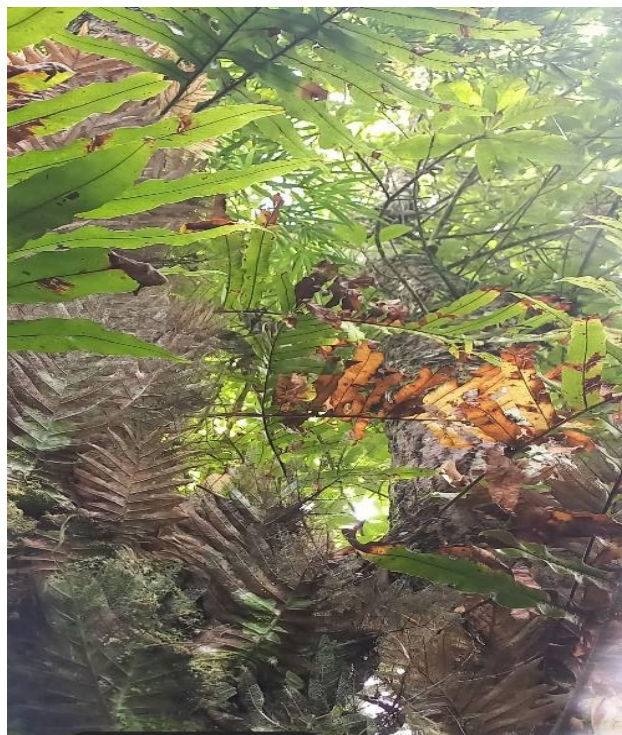


Photo: Arjun Acharya



Photo: Arjun Acharya

प्रयोग: यसको प्रकन्दमा औषधीय गुण हुन्छ । ढाड दुखेमा प्रकन्दको धुलो मकैको पिठोमा भुटेर दिनका ८ देखि १० चम्चा खाने गरिन्छ । पेट सफा गर्न पनि यसको प्रयोग गरिन्छ ।

बेल(Wood Apple)

बैज्ञानिक नाम: Aegle marmelos

परिवार: Rutaceae

परिचय: जंगल तथा खेतवारीमा पाइने, ८ देखि १५ मि आग्लो, काडादार पतभङ्ग रुख हो। बोक्रा खैरो रंगको हुन्छ भने पात गाडा हरियो, तिन देखि पाच खण्डमा विभाजित हुन्छ। प्रत्येक पात ४ देखि ६ सेमी लामो अन्डाकार र किनारी दात परेको हुन्छ। फुल हरियो सेतो रंगको हुन्छ। यसको फुल फुल्ने समय चैत देखि वैशाखसम्म र फल लाग्ने समय वैशाख देखि आसर् सम्म हो ।

उपलब्धता: यो समुन्द्री सतहदेखि ११०० मि उचाई सम्म नेपालभर पाइन्छ। तर पनि यो चुरे र चुरेको दक्षिणी भागमा प्रशस्त पाइने गर्दछ।

प्रयोगमा आउने भाग: व्यापारमा आउने भाग : फल , पात (धार्मिक कार्यमा)

सङ्कलन समय: फल सङ्कलन साउन देखि भाद्र महिनासम्ममा गर्नु राम्रो हुन्छ।



Photo: Arjun Acharya



प्रयोग: बेलको पात बाट सर्बत बनाउन सकिन्छ, जसको प्रयोग शरीर सित्तल बनाउन साथै जन्डिसको लागि उपयोगी मानिन्छ। नेपालको नेवार समुदायमा परम्परागत रूपमा आफ्ना छोरीहरुको विवाह सर्बप्रथम बेल संग गराउने चलन छ। बेलको पातको रस पेट सफा गर्ने, मधुमेह ,पिसाब पोल्ने रोग तथा किटनाशक औषधी बनाउन प्रयोग गरिन्छ। पाचनशक्ति बढाउन र भाडापखालामा समेत बेलको फल लाभकारी मानिन्छ। पाकेको फल खानाले कब्जियत हटाउने, पाचन शक्ति बढाउने र घाँटी दुखेको मा समेत प्रयोग गरिन्।

बोभा (Sweet flag)

बैज्ञानिक नाम: *Acorus calamus*

परिवार: Ariaceae

परिचय: यो विरुवा जमीनमुनि रहेको काण्डबाट पलाएर आउँछ। काण्ड जमीनमुनि समकोण भएर २० से.मी. देखि १ मी.सम्म फैलिएर रहेको हुन्छ। यो फिक्का सुन्तला वा खैरो गुलाफी रंगको हुन्छ। यो काण्डलाई सजिलैसँग टुक्रा गर्न सकिन्छ। यसको भित्री भाग सेतो वा अलि गुलाफी रंगको हुन्छ। काण्डको माथिल्लो सतहमा मसिनो भुस हुन्छ र तल्लो सतहमा जरा भरी दाग बसेका हुन्छन्। यसको वासना सुगन्धित र स्वाद अलि परपराउने, पीरो र तीतो हुन्छ।

उपलब्धता: बोभो नेपालका हिमाली भेगको नदी, खोलानालातिर अक्सर समुद्री सतहभन्दा २,००० मिटर उचाइसम्म पनि अलि दलदल परेका ठाउँमा पाइन्छ।

प्रयोगमा आउने भाग: प्रकन्द (जमिन मुनिको काण्ड)।

प्रयोग: खोकी, घाँटी दुखेको निको पार्नदेखि भोक जगाउन समेत बोभो उपयोगी हुन्छ। यो पिनासको समस्यामा पनि लाभदायक हुन्छ। आर्युवेदविज्ञहरुका अनुसार बोभोले स्नायु प्रणालीमा प्रभाव पार्छ। मेडिकल रिसर्चले समेत यो पुष्टि गरिसकेकोबताइन्छ। शरीर लठ्याउनका लागि बोभो प्रयोग गरिन्छ।



Photo: Arjun Acharya



प्रयोग विधी : बोभोको जरा वा भनौं काण्डलाई उखेलेर पखाल्ने। त्यसलाई टुक्रा बनाएर त्यतिकै चपाउन सकिन्छ। लामो समय राखेर खानका लागि चाहि टुक्रा बनाएर सुकाउन सकिन्छ। यसरी सुकाएको बोभोलाई सिसाको बोत्तलमा राखेर आवश्यकता अनुसार प्रयोग गर्न सकिन्छ।

संरक्षणको अवस्था: नेपालले यसलाई निजी जग्गामा व्यवसायिक खेति तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकताको क्रममा राखेको छ।

भूतकेश (Ragwort)

बैज्ञानिक नाम: *Selinum wallichianum*

परिवार: Umbelliferae

परिचय: यो अन्दाजी १५० से मि सम्म अग्लो हुने भार्गवको बहुवर्षीय वनस्पति हो । यसको पात भेटनो भएको हुन्छ । फूल सेतो, धनियाँको जस्तो मसिनो, एउटै भुप्पामा डाँठको टुप्पोमा फूलेको हुन्छ ।

उपलब्धता: यो २५०० देखि ४५०० मीटर सम्मको उचाईमा नेपालभरका खुल्ला र चट्टानयुक्त भु-भागमा वढी पाईन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: जरा ।

सङ्कलन समय: असोज देखि कार्तिकसम्म ।



Photo: Arjun Acharya



Photo: Arjun Acharya

प्रयोग: भुतकेशको जरा औषधीय दृष्टिकोणले महत्वपूर्ण हुन्छ । यसको जरा पेट दुख्दा, ज्वरो, ग्याष्ट्रिक,

संरक्षणको अवस्था: भुतकेश हराउदै गएकोले यसको संरक्षणको लागि सरकारले प्रार्थमिकतामा राख्नुपर्छ ।

मजिठा (Madder)

बैज्ञानिक नाम: *Rubia manjith*

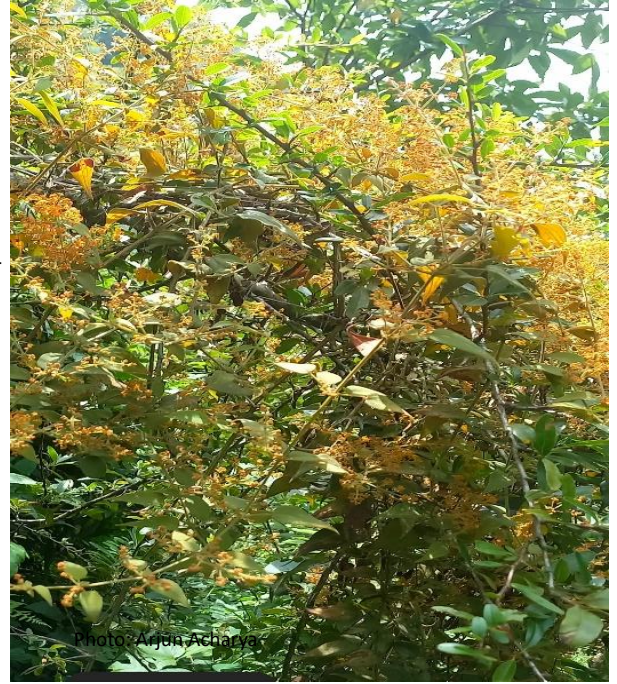
परिवार: Rubiaceae

परिचय: मजिठो खस्रो लहरा भएको ,अन्य भाडी प्रजातिमा फैलिने बहुवर्षीय वनस्पति हो। एकै आँख्लाबाट ४ओटासम्म पात पलाएको,फेद गोलो र टुप्पो चुच्चो परेको हुन्छ । फुल सानो भुप्पामा फुल्ने र फल गोलो, अलि कालो निचोर्दा रस आउने हुन्छ । फुल जेठ देखि कार्तिकसम्म र फल पुसतिर लाग्छ ।

उपलब्धता: यो १२०० देखि २७०० मीटर सम्मको उचाईमा नेपालभरपाईन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: जरा र काण्ड ।

सङ्कलन समय: अश्विन देखि कार्तिकसम्म ।



प्रयोग: यसको जरामा Alizarin र Purpurin भन्ने रसायन पाइन्छ ।जरा र काण्ड पक्षघात,अल्सर र चर्म रोगको उपचारको लागी प्रयोग गरिन्छ । जरा र काण्डलाई सर्प तथा बिच्छीको विष भार्ने पनि उपयोग गरिन्छ । जरा र काण्डलाई गलैँचा बुन्ने उनी रंगाउनमा पनि उपयोग गरिन्छ ।

संरक्षणको अवस्था: : नेपालले यसलाई निजी जग्गामा व्यावसायिक खेति तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकताको क्रममा राखेको छ ।

रानी सिन्का

बैज्ञानिक नाम: *Aleuritopteris bicolor*

परिवार: Pteridaceae

परिचय: यो झार वर्गको बहुवर्षीय वनस्पति हो । यसको पात संयुक्त,सानो भेटनो भएको,संयुक्त पातको पत्रक सानो, पातको माथि हरियो र तल्लो भागमा सेतो रङ्गको, भेटनो कालो अलिक कडा खालको हुन्छ ।

उपलब्धता: विशेष गरि यो पहाडी भेगमा अलिक सुख्खा ठाउँमा पाइन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: पात ।

प्रयोग: काटेको घाउ, पोलेको घाउ, आफै निस्किएको र जस्तोसुकै पुरानो सिन्का झारलाई पेट दुखेको बेलामा लगाउन सकिन्छ । ग्याष्ट्रिकभएको अवस्थामा बोटको कलिलो भागलाई थिचेर वा माडेर सुर्ती जस्तै गरेर खाने गरिन्छ ।



Photo: Min Bahadur Karki

रिङ्गा (Soapnut)

बैज्ञानिक नाम: *Sapindus mukorossi*

परिवार: Sapindaceae

परिचय: यो १० देखि १८ मिटर सम्म अग्लो हुने रुख वर्गको पतझड वनस्पति हो । यसको बोक्रा गाढा हरियो वा खैरो रङ्गको हुन्छ । यसको पातहरू,हाँगाको टुप्पोमा भुष्पामा रहेका हुन्छन् । यसको पात भालाकार र नरम हुन्छ । फूल भुष्प फुल्ने,सानो,पहेलो अथवा प्याजी रङ्गको लहरेदार,हाँगाको टुप्पामा फुलेको हुन्छ ।

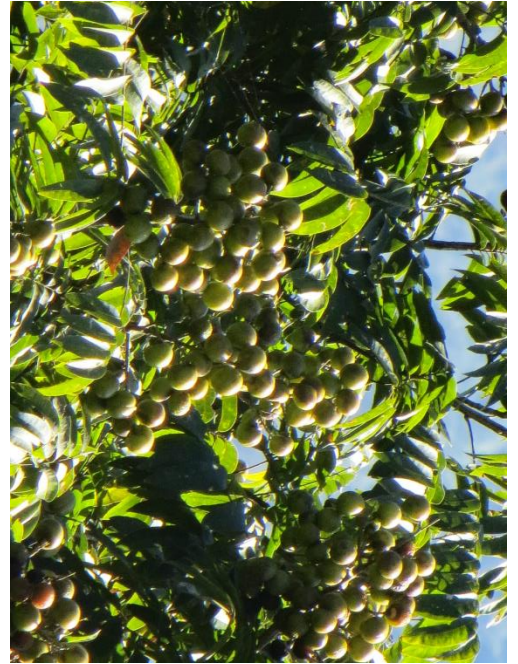
उपलब्धता: यो ६०० देखि १४०० मीटर सम्मको उचाईमा पुर्व देखि पश्चिम नेपालमा पाइन्छ । प्राय पश्चिममा पहारिलो ठाउँमा बढि पाइएको छ । यसको बिरुवा भुन्डमा नरही यत्रतत्र छरिएर रहेको हुन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: फल,बोक्रा र बिउ ।

संझलन समय: कात्तिक देखि मंसिरसम्म ।

प्रयोग: यसमा स्यापोनिन् भन्ने तत्व पाइन्छ, जुन औषधीय दृष्टिकोणले महत्वपूर्ण हुन्छ । यसको बोक्रा साबुन,स्यामफु,डिटरजेन्ट पाउडर बनाउन,फलको बाहिरी नरम भागलाई माछा मार्न बिषको रुपमा पनि प्रयोग गरिन्छ । यसलाई खोकि,छरारोग,रक्तहीनता आदि रोगको औषधीमा प्रयोग गरिन्छ ।

संरक्षणको अवस्था: नेपालले यसलाई निजी जग्गामा व्यवसायिकखेति तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकताको क्रममा राखेको छ ।



लज्जावति झार (Mimosa pudica)

बैज्ञानिक नाम: *Mimosa pudica*

परिवार: **Fabaceae**

परिचय: लज्जावती झार एक घसने वार्षिक वारहमासी फूल फुले वनस्पती हो । नेपालमा यो विरुवा सामान्यतया तराई र मध्य पहाड क्षेत्रका विभिन्न ठाउँहरूमा पाइन्छ । प्राय जसो यो ओसिलो खेर गईराखेको जग्गाहरू, रुखहरू बीचको खाली ठाउँ तथा वृक्षारोपण भएका खुला ठाउँहरूमा सजिलैसंग हुर्केको र फैलिएको देख्न सकिन्छ। यो विरुवा वीउको माध्यमबाट फैलिन्छ । यसलाई जडिबुटि वा औषधिको रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

उपलब्धता: नेपालमा यो १३०० मीटर सम्मको उचाइमा पाइन्छ ।



प्रयोगमा आउने भाग: जरा ।

प्रयोग: यसलाई आस्थमा, ज्वरो, कुष्ठरोग, भाडापखला, योनि गर्भाशय, सुजन, ल्युकोडेर्मा, सुगर, छाला रगत सम्बन्धि रोग, थकान हुदा, अपच हुँदा, मधुमेह, जण्डिस, पिसाब धेरै हुने पोल्ने, सर्पले टोकेमा, कपाल भर्ने, निन्द्र नलाग्ने, पायल्स सम्बन्धि रोगहरूमा यसको प्रयोग गरिन्छ ।

लौठ सल्ला (Taxus Wallichiana)

बैज्ञानिक नाम: *Taxus Wallichiana*

परिवार: **Taxaceae**

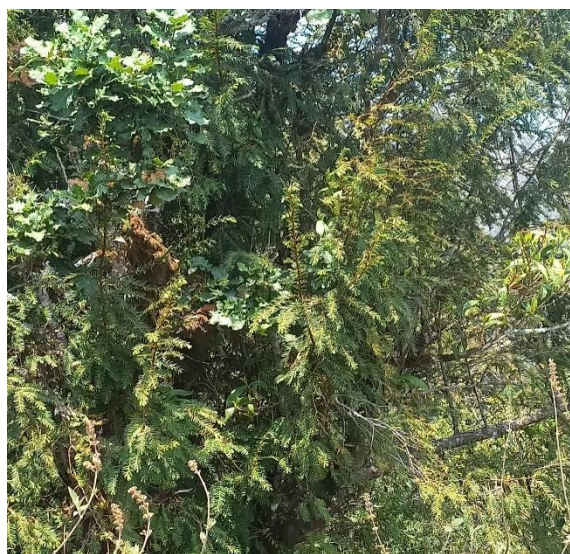
परिचय: लौठ सल्ला ३० मीटरसम्म अग्लो हुने, धेरै हाँगाहरु भएको सदाबहार रुख हो । यसको बोका पातलो, खैरो, कल्ला परेको हुन्छ । पात धेरै मसिनो, लाम्चो, लामो, माथिल्लो भाग गाढा हरियो, तल्लो भाग हल्का हरिया रंगको हुन्छ। फल १ से मी भन्दा सानो गाढा रातो रंगको, कप जस्तो हुन्छ ।

उपलब्धता: नेपालमा यो पुर्व देखि पश्चिम सम्म १८०० देखि ३००० मीटर उचाइमा फैलिएको पाइन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: पात र बोका ।

सङ्कलन समय: यसको पात माघ देखि चैतसम्म संकलन गरिन्छ ।

प्रयोग: लौठ सल्ला मुख्य गरि क्यान्सर क्यान्सर तथा उच्च रक्तचापको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ । बोका रंग बनाउन पनि प्रयोग गरिन्छ । यसको फल गुदीदार हुन्छ र खान पनि प्रयोग गरिन्छ । स्थानीय रुपमा पातलाई छारे रोग, दम, खोकी, घाँटी दुख्दा, जुका परेको आदिमा प्रयोग गरिन्छ ।



प्रयोग विधी : लौठ सल्लाको पातमा (Taxol) नामक पदार्थ पाइन्छ । जसले क्यान्सर नियन्त्रण गर्छ । एउटा क्यान्सर लागेको बिरामी निको पार्ने २ ग्राम Taxol आवश्यक पर्छ । बोका थिचेर निस्केको पदार्थ लाई पकाएर रंग बनाइन्छ । पातको चिया, जुस आदि बनएर सेवन गर्नाले दम, खोकी, घाँटी दुखेको, जुका परेको आदि रोग निको हुन्छ ।

संरक्षणको अवस्था: नेपालले यसलाई निजी जग्गामा व्यवसायिक खेति तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकताको क्रममा राखेको छ । यसलाई प्रशोधन नगरिकन विदेश निर्यात गर्ने प्रतिवन्ध लगाइएको छ । यो *CITES* को अनुसूची २ मा पनि पर्दछ ।

वन लसुन (Wild Garlic)

बैज्ञानिक नाम: *Fritillaria cirrhosa*

परिवार: Liliaceae

परिचय: बोट सामान्यता एक मिटर जतिको हुन्छ। चिल्लो पातहरुको छेउबाट सुन्दर फूलहरु घण्टी भौ तलतिर निहुरिएका हुन्छन्। ठाउँअनुसार फूलका तरेलीहरु सेतो, सुनौलो वा हल्का पहेलो हुन्छ तर सबैको भित्री भाग गाढा चकलेटी रङको हुन्छ। तरेलीहरु चरक्क चिरिएर पछाडि बटारिएर फक्छन्।

उपलब्धता: यो खुल्ला चौर र चरन क्षेत्रहरुमा ३००० देखि ४५००० मीटर सम्मको उचाईमा नेपालभर पाईन्छ।

प्रयोगमा आउने भाग: गानो

संझलन समय: फूल भरेपछि भदौ देखि असोज सम्म संझलन गरिन्छ।

प्रयोग: यसको मुख्य प्रयोग दम, ब्रोनकाइटिस र क्षयरोग मुटुको क्षेत्रमा दुखाइ कम गर्न तथा टुसा स्वादिलो मसलाको रुपमा पनिखान सकिन्छ। रगतमासी, पेट दुख्दार छालाको रोगहरुमा तथा परम्परागत चिकित्सामा यो विरुवा मूत्र सम्बन्धी, पाएल्स र पिनासको उपचार गर्न प्रयोग गरिन्छ।



प्रयोग बिधी : यसको जरालाई थिचेर १० ग्राम जति रस पानिमा पकाइ थोरै सुकेपछि छानेर पिउदा रगतमासि ठिक हुन्छ। यसको पात पिसेर लुगदिबनाएर नाइटो तल लगाउनाले पिसाव बढी हुने पोल्ने समस्या हल हुन्छ। यसको पात थिचेर रसलाई दिनको दुइ पटक केहि दिन सम्म लगातार खाएमा जन्डिस मधुमेहको लागि लाभदायक हुन्छ। यसको पात र जरा थिचेर पाउडर बनाएर एक चम्चाको मात्रामा केहि दिन खानाले पायल्स रोग निको हुन्छ।

शिकारी लहरा (Porana Species)

बैज्ञानिक नाम : *Porana Species*

परिवार: **Convolvulaceae**

परिचय: नेपालमा पाइने धेरै प्रकारका जडिबुटी मध्ये शिकारी लहरा पनि एक हो । यो खासगरी मध्यपहाडी भेगको १००० मी उचाइमा अठ्यारो पहरामा पाइने लहरा प्रजातीको वनस्पती हो। यो रातो खैरो रङको हुन्छ । पात फराकिलो हल्का लाम्चो आकारको बाक्लो र हरियो हुन्छ। पात देखि काण्डको भाग गाढा रातो हुन्छ । पात बाट दुध आउँछ, डाँठ चिल्लो र जरा थुप्रै औला आकारका सोला हुन्छन् ।

उपलब्धता: यो खासगरी मध्यपहाडी भेगको १००० मी उचाइमा अठ्यारो पहरामा पाइन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: जरा, काण्ड र पात ।

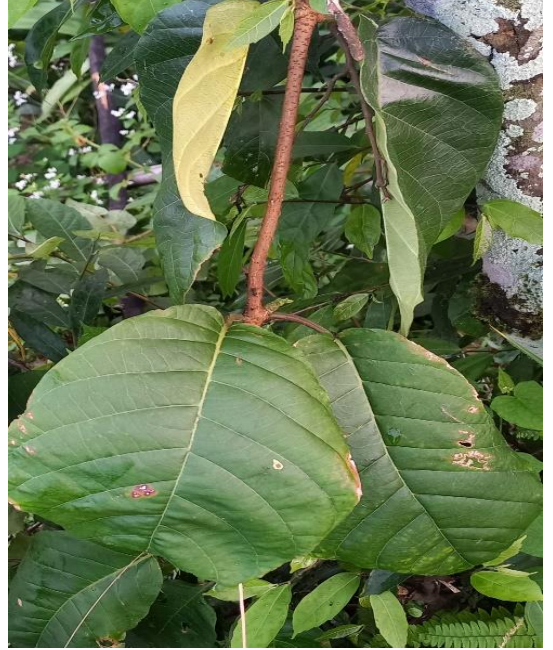


Photo: Arjun Acharya



Photo: Arjun Acharya

प्रयोग: सड्के मड्केको तथा फुटेका , चर्केका वा भाँचीएका हड्डीहरूलाई जोडने यसको मुख्य विशेषता रहेको छ। प्रोटीन धेरै पाइने भएकाले यसको जरा डाइटको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। ढाड दुखेमा, शरिर कमजोर भएमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ । शरिरमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ । ग्याष्ट्रिक, मधुमेह तथा क्यान्सरको उपचारमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ ।

प्रयोग विधी : यसको जरा वा काण्ड थिचेर रस बनाइ घाउमा लेप लगाउदा निको हुन्छ । जरा वा काण्ड सुकाएर धुलो बनाइ उक्त धुलोलाई घीउ पीठो, दुधआदिमा पकाएर खान सकिन्छ । २०० देखि ३०० ग्राम जरा वा काण्ड थिचेर रस बनाइ उक्त रसलाई छान्ने चिप्लो र बाक्लो रस महसंग मिसाएर १५ देखि २० दिन सम्म सेवन गर्दा ढाड,करड भाँचीएको निको हुन्छ।

सतावरी, कूरिला (Asparagus)

बैज्ञानिक नाम: *Asparagus racemosus*

परिवार: Asparagaceae

परिचय: यो १ देखि १.५ मीटरसम्म अग्लो हुने काँडादार बहुवर्षीय वनस्पति हो । यसको पात निकै मसिनो, हरियो रंगको हुन्छ । डाँठ पनि हरियो नै हुन्छ । फूल मसिनो सेतो रंगको हुन्छ र भुष्पामा फुल्छ । कूरिलोको जरा हल्का पहेँलो रंगको, २० देखि ३० से.मी. लामो, दुबैतिर चुच्चो परेको हुन्छ । जराको बीचबाट रेशा निकालिएकोले गर्दा यसको जरा चाउरी परेको हुन्छ । यसको खासै बास्ना आउँदैन

उपलब्धता: यो ३०० देखि ३००० मिटरको उचाईमा हिमालयमा पनि पाइन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: जरा तथा कलिलो मुन्टा ।

सङ्कलन समय: असोज देखि मंसिरसम्म ।



Photo: Arjun Acharya



Photo: Arjun Acharya

प्रयोग: यो तागतजन्य तथा यौन शक्तिवर्धक वनस्पति हो । यसको जरा धुलो बनाएर सुत्केरीलाई खान दिएमा दुध आउँछ । भारत र नेपालमा पाँच हजार वर्ष अघिदेखि आयुर्वेदिक टोनिकमा यसको प्रयोग गरिदै आएको पाइन्छ । पौष्टिक हुने र सजिलै पचाउन सकिने भएकाले विरामी तथा कमजोर व्यक्तिहरूका लागि यो लाभदायि हुन्छ । कूरिलोको कन्द (जरा) को धुलो विभिन्न खाद्य पदार्थ तथा पेयमा मिलाएर खाने चलन छ । आयुर्वेदिक तथा आधुनिक चिकित्सा पद्धतीमा यसको प्रयोग दिनदिनै बढिरहेको छ । गाईवस्तुको दुध बढाउन पनि यसको प्रयोग गरिन्छ । नेपालमा कूरिलोको जरा परम्परागत रूपमै धेरै रोगको औषधिका रूपमा र शक्ति दिने खाद्यका रूपमा खाने गरिएको छ ।

संरक्षणको अवस्था: नेपालले यसलाई निजी जग्गामा व्यवसायिक खेति तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकताको क्रममा राखेको छ ।

सतुवा (Love Apple)

बैज्ञानिक नाम : *Paris polyphylla Smith*

परिवार : Lilliaceae

परिचय : यो ५० से मि सम्म अग्लो हुने भार वर्गको प्रकन्दयुक्त बहुवर्षीय वनस्पति हो । ४ देखि ९ वटा पातहरु सुरिलो डाँठको माथिल्लो भागमा एकै ठाउँबाट पलायएको हुन्छ । पात १४ देखि १६ से मि लामो तथा ४ देखि ६ से मि चौडा लाम्चो र टुप्पोमा चुच्चो परेको हुन्छ ।

उपलब्धता : यो खुल्ला चौर र चरन क्षेत्रहरुमा १८०० देखि ३३०० मीटर सम्मको उचाईमा नेपालभर पाईन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग : प्रकन्द (जमिन मुनिको काण्ड) ।

संङ्कलन समय : प्रकन्दको संङ्कलन असोज देखि कात्तिकसम्म गर्ने गरिन्छ । संङ्कलन गर्दा साना जरा सहितको प्रकन्दको केही भाग जमिनमुनि छोडनुपर्छ ।



Photo: Kedar Acharya



Photo: Arjun Acharya

प्रयोग: यसको प्रकन्द जुका भार्ने, काटेको घाउचोटमा टिन्चर आयोडिनको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसको गानोलाई तातोपानीमा राखेर खाँदा शक्तिवर्धकको काम गर्छ । यसलाई डायोसजेनिन नामक औषधीको विकल्पको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ । विभिन्न प्रकारका बिख भार्ने, जन्डीस आदि रोगहरुमा यसको उपयोग हुन्छ ।

संरक्षणको अवस्था: राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय व्यापार साथै संङ्कलन गर्ने नजान्दा हराउँदै गएको छ ।

सिमलको फूल (Silk Cotton Tree)

बैज्ञानिक नाम: *Bombax ceiba*

परिवार: **Bombacaceae**

परिचय: सिमल १० मीटरभन्दा अग्लो हुने, हाँगा चारैतिर फैलिएको पतझड रुख हो। पातको लामो भेटनु हुन्छ, भेटनुबाट ५ देखि बढी पातहरू हतकेलाको आकारमा फैलिएर रहेको हुन्छ। रुखको काण्डमा सानो हुदा काँडा भने ठुलो रुखमा काँडा हुदैन। फूल माघ देखि फागुनसम्म फूलिन्छ भने फल जेठसम्म लाग्छ।

उपलब्धता: नेपालमा यो १२०० मीटर सम्मको उचाइमा खुल्ला ठाउँमा पाइन्छ।

प्रयोगमा आउने भाग: सिमलको भुवा, फूल।

सङ्कलन समय: जेठ देखि असार सम्म कोसा र वैशाख देखि जेठसम्म भुवा सङ्कलन गरिन्छ।

प्रयोग: सिमलको भुवा सिरानी बनाउने काममा उपयोग गरिन्छ। यसको चोप, बोक्रा, फूल र जरा आउँ र पेटको औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको फूल र फल सर्पले टोकेकोमा प्रयोग हुन्छ। यसको जरा उत्तेजना बढाउने, शक्तिवर्धक र कामवर्धक हुन्छ।



सिमलि (Chinese chestree)

बैज्ञानिक नाम : *Vitex negundo*

परिवार: **Lamiaceae**

परिचय : सिमली एउटा सीधा देखिने सेतो अथवा बैगनी रंग भएको फूलफुल्ने झाडी हो जुन २-८ मीटर सम्म अग्लो हुन्छ। यसको पात सुरिलो हुन्छ र खस्रो हुन्छ। सिमली को फल रसिलो गुदी भएको हुन्छ, जुन गोलो अथवा अण्डा आकार को हुन्छ। यसको फल पाकेपछि कालो अथवा बैगनि रंगको हुन्छ।

उपलब्धता : सिमली खासगरी २००-९०० मीटर को उचाई सम्म पाइन्छ।

प्रयोगमा आउने भाग : पात, फूल, जरा र बीउ।

प्रयोग: समालीको पात, फूल, हाँगा, जरा र बीउ हरु विभिन्न रोगहरू जस्तै नाश्री फुट्टा, खोकी लाग्दा, छाला रोग लाग्दा, जिउ सुनिँदा ग्याष्ट्रिक हुँदा औषधिको रूपमा र कीटनाशक को रूपमा प्रयोग गरिन्छ।

संरक्षणको अवस्था: नेपालले यसलाई निजी जग्गामा व्यवसायिक खेति तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकताको क्रममा राखेको छ।



सयपत्र फूल (Marigold)

बैज्ञानिक नाम: *Tagetes erecta*

परिवार: Asteraceae

परिचय: यो नेपालको प्रसिद फूल हो। यो फूल धेरै प्रजातीको हुन्छ। दर्जनभन्दा बढी प्रजातिहरू पाइन्छ। यो फूल वर्षभरी नै फुलाउन सकिन्छ। यो फूल नेपालमा तिहारको बेला विशेष रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको पात पातीको जस्तो देखिन्छ। फूलको गुच्छा सारै आकर्षण गर्न खालको हुन्छ। यसको प्रयोग सजावट, माला, औषधी आदिमा गरिन्छ।

उपलब्धता: नेपालमा यो १२०० मीटर सम्मको उचाइमा खुल्ला ठाउँमा पाइन्छ।

प्रयोगमा आउने भाग: फूल र पात।

सङ्कलन समय: यसको फूल असोज देखि कार्तिकसम्म सङ्कलन गरिन्छ।



प्रयोग : छालासम्बन्धी रोग लागेमा यसको फूलको लेप बनाएर लगाउन सकिन्छ। पेट फुल्ने र दुख्ने रोगमा यसको फूलको चुर्ण बनाएर प्रयोग गर्ने सकिन्छ। कमलपित्त, अमलपित्त, पायल्स, पेटभित्र आन्द्रामा घाउ आदि भएमा फूलको चुर्ण बनाएर प्रयोग गर्ने सकिन्छ। महिलाहरूमा हुने महिनावारी घटबढी को समस्या रोक्न यसको फूलको रस बनाएर सेवन गर्ने सकिन्छ। कलेजोको समस्याबाट आउने ज्वरो तथा रगतमा विकार बढेमा पनि यसको चुर्ण पानीमा मिसाएर प्रयोग गर्दा निको हुन्छ। घाउचोट लागेमा यसको रस बनाएर प्रयोग गर्दा रगत बग्ने रोकिन्छ। यसमा सल्फरको मात्रा बढी हुनाले ब्याक्टेरियालाई मार्न पनि प्रयोग गर्ने सकिन्छ।

सिल्टीमुर (Siltimur)

बैज्ञानिक नाम: *Lindera neesiana*

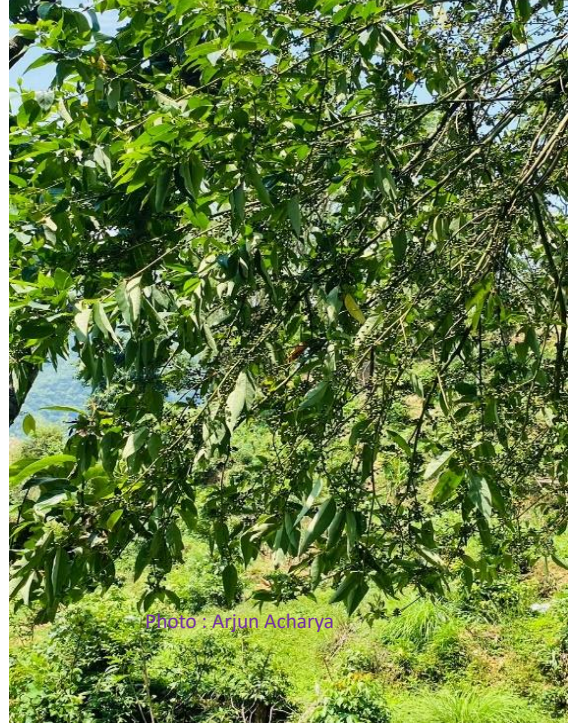
परिवार: Lauraceae

परिचय: यो ५देखि ९ मिटर सम्म अग्लो हुने रुख वर्गको पतझड वनस्पति हो । डाँठ कलिलोमा चिल्लो हरियो र पछि खैरो,कम चिरा परेको कमजोर हुन्छ । पात भ्याम्म परेको गाढा हरियो, टुप्पो चुच्चो परेको वास्नादार हुन्छ । फुल वास्नादार हरिया-पहेलो रंगको हुन्छ ।

उपलब्धता: यो १५०० देखि २७०० मीटरसम्मको उचाईमा नेपालको मध्य र पुर्वी क्षेत्रमा बढि पाईन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: फल ।

सङ्कलन समय: असार देखि भदौसम्म ।



प्रयोग: यसको प्रयोग मसलाको रूपमा हुन्छ । औषधीको रूपमा पेट दुख्दा र ग्याष्ट्रिक आदि रोगमा यसको प्रयोग गरिन्छ । गाँउघरमा च्याउ पकाउँदा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ

संरक्षणको अवस्था: नेपालले यसलाई निजी जग्गामा व्यवसायिक खेति गर्ने सकिने जडिबुटिका रूपमा राखेको छ ।

सुगन्धवाल (Valerian)

बैज्ञानिक नाम: *Valeriana Jatamansii Jones*

परिवार: Valerianaceae

परिचय: सुगन्धवाल ५० से मि सम्म अग्लो हुने, भार प्रकृतिको, प्रकन्दयुक्त, बहुवर्षीय, सुगन्धीत वनस्पति हो । यसका थुप्रै बोटहरू एकै ठाउँबाट गुजुल्टिएर पलाएका हुन्छन् । प्रकन्द समतल रूपमा जमिनमुनि फैलिएको हुन्छ र यसको लामो, धेरै रेसादार जराहरू फैलिएका हुन्छन् । पात मुटु आकारका हुन्छन् र फूल फुल्ने डाँठमा पनि पात पलाएका हुन्छन् ।

उपलब्धता: यो १५०० देखि २००० मीटर सम्मको उचाईमा उत्तर फर्केको ओसिलो, चिसो पाखाहरूमा बढि पाइन्छ । यो नेपालको प्रायजसो पहाडी जिल्लामा बढि मात्रामा पाइन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: प्रकन्द (जमिन मुनिको काण्ड) ।

संकलन समय: कार्तिक देखि मंसिरसम्म विरुवाको पात पहेलो भएर विउ भरेपछि, संकलन गर्दा उपयुक्त हुन्छ ।



Photo: Arjun Acharya



Photo: Arjun Acharya

प्रयोग: यसको प्रकन्द तथा जरामा पीडा कम गर्ने, घाउचोट निको पार्न

स्फूर्तिजनक, निद्राजनक, अल्परक्तचापीय, पाचनशील, मुत्रवर्धक र शुष्म जीवाणुनाशक गुणहरू पाइएका छन् । आयुर्वेदमा यसको प्रयोग मानसिक सन्तुलन विग्रेको, स्नायुसम्बन्धी रोगमा, टाउको, पेट र आँखा दुखेको, छारेरोग, हैजा, उच्च रक्तचाप रूपमा प्रयोग गरिन्छ । सुगन्धवालको प्रकन्द सुगन्धीत तेल, अतर, अगरबत्ती आदि बनाउन पनि प्रयोग गरिन्छ ।

संरक्षणको अवस्था: नेपालले यसलाई निजी जग्गामा व्यवसायिक खेति तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकताको क्रममा राखेको छ । नेपाल सरकारले यसलाई प्रशोधन नगरि विदेश निर्यात गर्न प्रतिबन्ध लगाएको छ ।

सेतो मुसली (White Musli)

बैज्ञानिक नाम : *Chlorophytum borivilianum*

परिवार: Liliaceae

परिचय : लसुन परिवारको ३० सेन्टिमिटर सम्म अग्लो हुने जडिबुटी। यसको पात हरियो-पहेलो, स्पिन्डल आकारको ९ देखि १८ सेमी लामो र १ देखि २ सेमी चौडाई हुन्छ। फूल सेतो पहेलो हुन्छ र मनसुनमा २० देखि २५ ओटा सम्म फूल फुल्छ। जुलाई देखि सेप्टेम्बर सम्म फूलहरू फुल्ने र अक्टोबर देखि नोभेम्बर सम्म फलहरू लाग्छन्।

उपलब्धता : नेपालमा सेतो मुस्लीका ५ प्रजाति छन्। यी प्रजातिहरू तराईको जङ्गल, भित्री तराई र पूर्वदेखि पश्चिम नेपालको पहाडी क्षेत्रमा ३०० देखि १४०० मिटरसम्म फैलिएका छन्।

प्रयोगमा आउने भाग : गानो।



Photo: Kedar Acharya

सङ्कलन समय : गानो पौष देखि फागुनसम्म सङ्कलन गरिन्छ।

प्रयोग : यसको जरा भाडापखाला, डीसेन्ट्री, जन्डिस र दम जस्ता रोगको प्रयोगमा आउँछ। चिनी र घ्यू मिसाएर लिँदा श्वास सम्बन्धी रोगहरूमा उपयोगी हुन्छ। पिसाब, कलेजो, मधुमेह, नसा साथै छाला सम्बन्धि समस्यामा औषधिको रूपमा उपयोगी हुन्छ।

हरो (Chebulic myrobolam)

बैज्ञानिक नाम : *Terminalia chebula*

परिवार : Combretaceae

परिचय: हरो २० देखि ३० मीटरसम्म अग्लो हुने पतभर रूख हो । यो खासगरी साल र अस्नाका जङ्गलमा पाइन्छ । रूखको गोलाई लगभग २ मीटरसम्मको हुन्छ । मुख्य काण्डको वरिपरि हाँगाहरू पलाएर रहेका हुन्छन् । बोक्रा गाढा खैरो रंगको, तलदेखि माथिसम्मसिधाचिरा परेको हुन्छ । पात २० से.मी.सम्म लामो, गोलाकार वा अण्डाकार र किनारा सिधाभएको हुन्छ । भदौ देखि असोजसम्म यसको फूल फुल्छ भने असोज देखि माघसम्म फल लाग्ने र पाक्ने गर्छ । खाँदा खेरि फलको स्वाद टरो,केहि गुलियो अलि-अलि अमिलो, कोक्याउने र केही तीतो हुन्छ ।

उपलब्धता: हरो १५० देखि १९०० मीटर उचाईभएको स्थानमा पाइन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: फल ।

सङ्कलन समय: यसको फल मंसिर देखि फागुन सम्म संकलन गरीन्छ ।

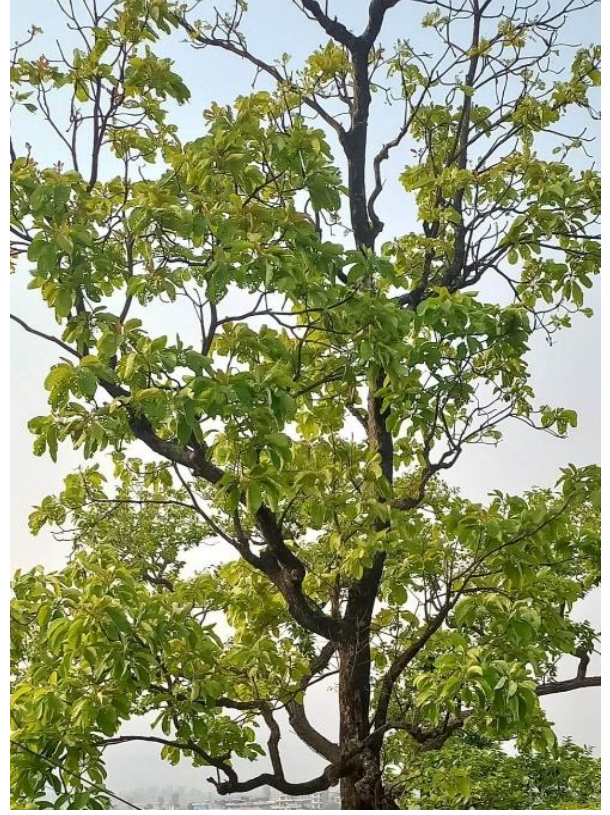


Photo: Arjun Acharya



प्रयोग: हरोको बोक्रा, फल र बीउ औषधीको रूपमा प्रयोग हुन्छ । यसको पाकेको अथवा काँचो फल मुख्य गरेर छाला, कपडा,रंग एवं आयुर्वेदिक औषधी उद्योगहरूमा उपयोग गरिन्छ । यो चर्मरोग,कुष्ठरोग, ज्वरो अनि मुटुको रोगमा समेत औषधीको रूपमा प्रयोग हुन्छ । यसलाई आयुर्वेदिक औषधी त्रिफला बनाउन पनि प्रयोग गरिन्छ । स्थानिय स्तरमा यसलाई खोकी लागेको बेला पनि प्रयोग गरिन्छ ।

संरक्षणको अवस्था: नेपालले यसलाई निजी जग्गामा व्यवसायिक खेति तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकताको क्रममा राखेको छ ।

सन्दर्भ सामग्रीहरू

Bhattarai S, Tamang R. Medicinal and aromatic plants: A synopsis of Makawanpur district, central Nepal. Int J Ind Herbs Drugs 2017

Ghimire S.K., Pyakurel D., Nepal B.K., Sapkota I.B., Parajuli R.R. and Oli B.R. 2008. A Manual of NTFPs of Nepal Himalaya (GairKastha Ban PaidawarDigdarshan). WWF Nepal, Kathmandu, Nepal. (In Nepali)

Edwards D.M. 1996. The Trade in Non-Timber Forest Products from Nepal. Mountain Research and Development. 16: 383-394.

एन्साब (२०६०) व्यापारमा रहेका नेपालका महत्वपूर्ण गैरकाष्ठ वनपैदावारहरू, एन्साब, काठमाडौं, नेपाल ।

चापागाईं, दिवाकर र ढकाल, जनार्दन (२०६२) नेपालमा साईटिस कार्यान्वयन । राष्ट्रिय निकुञ्ज तथावन्यजन्तु संरक्षण विभाग, बबरमहल, काठमाडौं, नेपाल ।

भट्टराई, खेमराज र घिमिरे, मधुदेवी (२०६३) नेपालका महत्वपूर्ण जडीबुटी तथा गैरकाष्ठ वनपैदावारको दिगो सङ्कलन तथा खेतीप्रविधि । सम्पदाअन्वेषण तथाविकास मञ्च, काठमाडौं, नेपाल ।

भट्टराई, धुवराज (२०५८) जडीबुटी मञ्जरी । मन, काठमाडौं, नेपाल ।

विष्ट, हेमराज र ओली, भेषराज (२०६३) नेपालको तराई क्षेत्रमापाईने केहि महत्वपूर्ण गैरकाष्ठ वनपैदावारहरू (तालिम सहयोगीपुस्तिका) । तराई भू-परिधिकार्यक्रम, बर्दिया, नेपाल ।

वनस्पतिविभाग (२०६३) नेपालको अर्थिक विकासकालागिप्राथमिकताप्राप्त जडीबुटीहरू । नेपाल सरकार, वनतथा भू-संरक्षण मन्त्रालय, वनस्पतिविभाग, थापाथली, काठमाडौं, नेपाल ।

श्रेष्ठ, उत्तमबाबुर श्रेष्ठ, सुजाता (२०६१) नेपालकाप्रमुख गैरकाष्ठ वनपैदावारहरू । भुँडीपुराण प्रकाशन, काठमाडौं, नेपाल ।

वनस्पतिविभाग (२०६०) जडीबुटी सङ्कलन, संरक्षण, सम्वर्धन विधि । जडीबुटी परिचयमाला-१, २ र ३ । नेपालसरकार, वनतथा भू-संरक्षण मन्त्रालय, वनस्पतिविभाग, थापाथली, काठमाडौं ।

नेपालका प्रमुख जडिबुटिहरूको चिनारी





कालिगण्डकी गाउँपालिका
गुल्मी, लुम्बिनी प्रदेश