नेपालका

प्रमुख जडीबुटीहरुको

चिनारी

NEHHPA

Supported By:

giz Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

COOPERATION NEPAL GERMANY

मुद्रण

नेपालका प्रमुख जडीबुटीहरूको चिनारी

प्रकाशकः नेपाल हर्ब्स तथा हर्बल उत्पादक संघ (NEHHPA)

सहयोगी संस्था:
Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ)
Supporting the Implementation of Nepal's WTO commitments and the Enhanced Integrated Framework (WTO/EIF-SP)

© सर्वाधिकार प्रकाशकमा सुरक्षित

प्रकाशनः १००० प्रति
प्रकाशन मितिः भाद्र, २०६९

लेखन तथा सम्पादनः खिलेन्द्र गुरुङ, दिपेश प्याकुरेल
सम्पादन सहयोगीः डा. सुरेश कुमार घिमिरे, भेषराज ओली

लेआउट तथा डिजाइनः जन्नु चूडाल शेर्पा
आवरण तस्विरः खिलेन्द्र गुरुङ

अगाडिको आवरण तस्विरहरु माथिबाट क्रमशः
सुनपाती (*Rhododendron anthopogon*)
पदमचाल (*Rheum australe*)
सतुवा (*Paris polyphylla*)
रिट्ठा (*Sapindus mukorossi*)
सर्पगन्धा (*Rauvolfia serpentina*)
खिरौला, बन लसुन (*Lilium nepalense*)

पछाडिको आवरण तस्विर
क्याशर (*Meconopsis horridula*)

ISBN: 978-9937-2-5369-7

NEHHPA को संस्थागत विकासको लागि सहयोग
मूल्यः रु. ३०० (संस्थागत)
रु. २५० (व्यक्तिगत)

प्राक्कथन

नेपालमा जडीबुटी तथा गैरकाष्ठ वन पैदावारको उपयोगले स्थानीय स्तरमा सामाजिक-आर्थिक हिसाबले जीवनस्तर उकास्न तथा औषधीय गुणका कारणले रोगको उपचार पद्धतिमा ठूलो टेवा पुऱ्याएको छ। जडीबुटीको व्यवसायले नेपालका करिब ८० प्रतिशत मानिसहरूको जीविकोपार्जनमा प्रत्यक्ष सरोकार राख्दछ ।

जडीबुटीले गरीबी न्यूनिकरणमा खेलेको महत्वपूर्ण भूमिकाको सन्दर्भमा व्यापारीक प्रयोजनमा रहेका महत्वपूर्ण जडीबुटीहरूको पहिचान, दिगो व्यवस्थापन र बजारीकरणको सूचना प्रवाह गर्न **नेपाल हर्ब्स तथा हर्बल उत्पादक संघ (NEHHPA)** र **GIZ WTO/EIF-SP** ले सरोकारवाला व्यक्ति एवं संघ संस्थाहरूका लागि यो पुस्तिका प्रकाशन गरिएको हो । गैरकाष्ठ वन पैदावारले राष्ट्रिय अर्थतन्त्रमा उल्लेखनीय योगदान पुऱ्याईरहेको वर्तमान अवस्थामा यसको पहिचान, उपयोगी भागको ज्ञान, सीप र बजार तथा दिगो संरक्षण र व्यवस्थापनमा समुदाय तथा व्यवसायीहरूलाई सुसूचित हुने अधिकार महत्वपूर्ण हुने भएकोले यो पुस्तकले ठूलो भूमिका खेल्ने छ भन्ने हामीले विश्वास लिएका छौं।

यस पुस्तिकाबाट जडीबुटीको सङ्कलन र व्यापारमा संलग्न व्यक्तिहरू, जिल्ला वन कार्यालय र वनस्पति कार्यालयका कर्मचारीहरू, अन्तर्राष्ट्रिय नाका र विमानस्थलस्थित क्वारेन्टाइन र भन्सारका कर्मचारीहरू, अनुसन्धानकर्ता, विद्यार्थी, जडीबुटीमा रुची राख्ने जो कोही व्यक्तिहरू तथा लगानीकर्ताहरू यस पुस्तिकाबाट लाभान्वित हुने छन्। यस पुस्तिकाको पहिलो भागमा जडीबुटीको परिचय, महत्व, नीतिगत व्यवस्थाका बारेमा चर्चा गरिएको छ भने दोस्रो भागमा जडीबुटीहरूको सहज पहिचानका वारेमा बिस्तृत वर्णन गरिएको छ ।

यस पुस्तिकाको सम्पूर्ण लेखन तथा प्रकाशनका लागि भौतिक तथा आर्थिक सहयोग पुऱ्याउने WTO/EIF-SP कार्यक्रम GIZ लाई विशेष धन्यवाद दिन चाहन्छौं। त्यसैगरी पाण्डुलिपि तयार गर्ने वनस्पति विज्ञहरू खिलेन्द्र गुरुङ, दिपेश प्याकुरेल, सम्पादनमा सहयोग गर्ने डा. सुरेश कुमार घिमिरे, भेषराज ओली, GIZ WTO/EIF-SP का हिमाद्री पालिखे, जन्नु चूडाल शेर्पा, Mount Design Works का सुदर्शन सिंह र NEHHPA का कर्मचारी युवराज सुवेदी धन्यवादका पात्रहरू हुनुहुन्छ।

स्वस्थ र सार्थक जीवनको आधारकालागि प्राकृतिक जडीबुटीको उपयोग गरौं। प्रकृतिको संरक्षण गरौ।

गोबिन्द घिमिरे
अध्यक्ष
नेपाल हर्ब्स तथा हर्बल उत्पादक संघ
(NEHHPA)

फिलिप कुशेल
टिम लिडर
GIZ WTO/EIF-SP

सन्दर्भ सूची

प्राक्कथन ii

भाग १: परिचय १

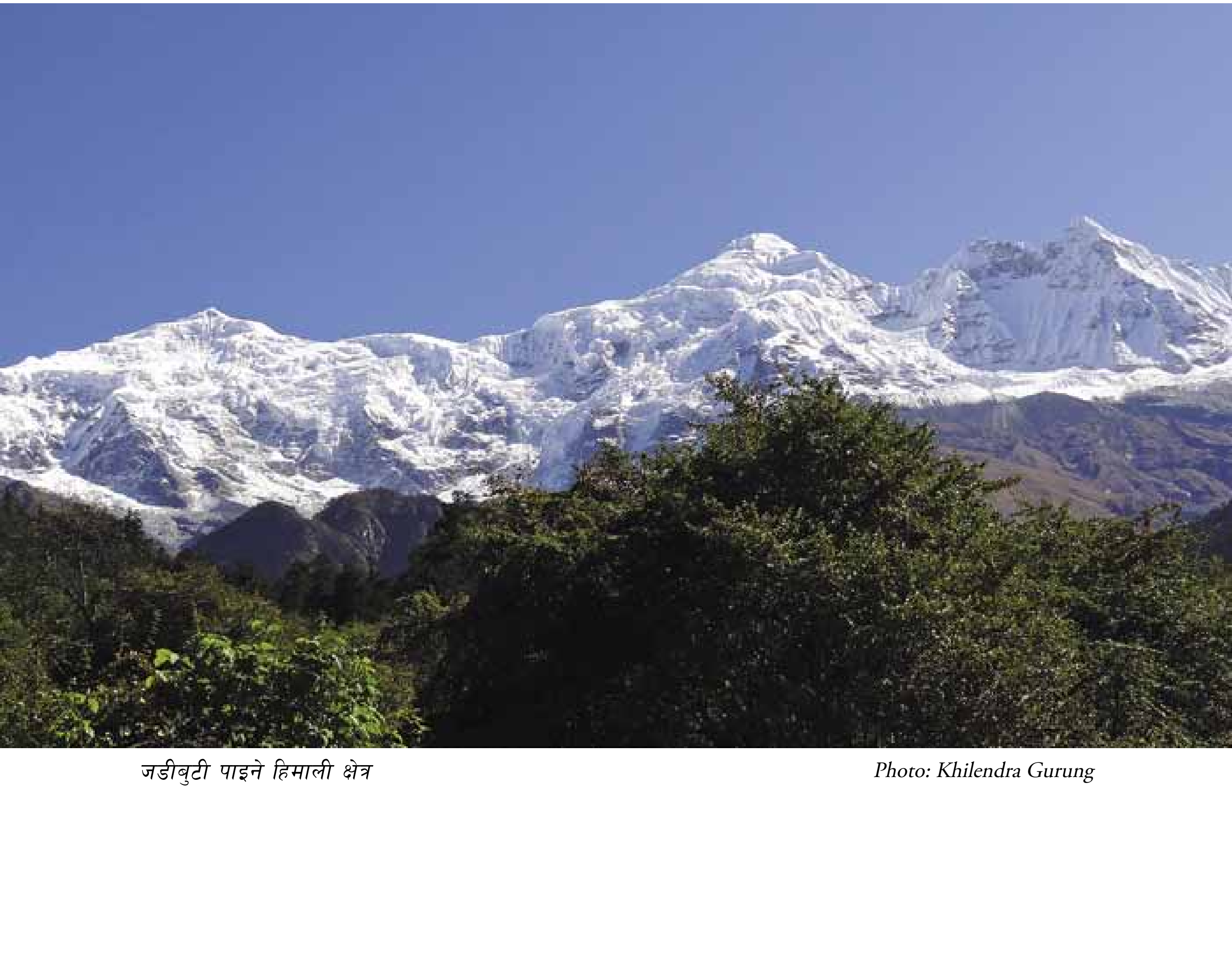
भाग २: जडीबुटीको चिनारी ८

अतिस ९
अमला १०
अश्वगन्धा ११
असुरो १२
ओखर १३
क्यामोमाइल फूल १४
कचुर १५
काउलो १६
काकरसिङ्गी १७
काकोली १८
कालो मुसली १९
कुट्की २०
गामडोल २१
गिठ्ठा, भ्याकुर २२
गुच्ची च्याउ २३
गुर्जो २४
घोडताप्रे २५
चिउरी २६
चिराइतो २७
चुत्रो २८
जटामसी २९
जिम्बु ३०
जेठीमधु ३१
झ्याउ ३२
टिमुर ३३
टुकी फूल ३४
डालेचुक, भुईचुक ३५
तुलसी ३६
तेजपात ३७
धँयेरो ३८
धुपी ३९
नागवेली ४०
निर्मसी ४१
पदमचाल ४२

पाखनवेद ४३
पाँचऔंले ४४
पिपला ४५
बज्रदन्ती ४६
बर्रो ४७
विष ४८
विषफेज ४९
बेल ५०
बोझो ५१
भुतकेश ५२
भोजपत्रको बोक्रा ५३
मजिठो.. ५४
यार्सागुम्बा ५५
रिट्ठा ५६
रुद्राक्ष ५७
लघुपत्र ५८
लाल गेडी ५९
लौठसल्ला ६०
सतावरी ६१
सतुवा ६२
सर्पगन्धा ६३
सल्लाको सिम्टा ६४
सालधुप ६५
सिमलको फूल ६६
सिकाकाई ६७
सिल्टीमुर.. ६८
सुगन्धकोकिला.. ६९
सुगन्धवाल ७०
सुनपाती.. ७१
सेतो मुसली.. ७२
सोमलता.. ७३
हर्रो.. ७४

सन्दर्भ सामग्रीहरू ७५

भाग १: परिचय



जडीबुटी पाइने हिमाली क्षेत्र

Photo: Khilendra Gurung

जडीबुटीको परिचय

बोटबिरुवाका सम्पूर्ण अवयवहरू जसबाट औषधी तथा सुगन्धित वस्तुहरू निर्माण हुन्छन् र रोगव्याद आदिलाई निर्मूल पार्छन्, तिनै गुण भएका बोटबिरुवालाई जडीबुटी भनिन्छ । अंग्रेजीमा यसलाई Medicinal and Aromatic Plants भनिन्छ जसअन्तर्गत औषधी उत्पादन, खाद्य पदार्थ, प्राकृतिक चिकित्सा, सौन्दर्य प्रसाधनका सामग्री र सुगन्धित मरमसला आदिमा प्रयोग हुने बोटबिरुवा पर्छन् । नेपालमा लगभग ६५०० प्रजातिका फूल फुल्ने र ४०६४ प्रजातिका फूल नफुल्ने वनस्पतिहरू पाइन्छ, जसमध्ये १८०० प्रजातिका औषधीजन्य जडीबुटीहरू पर्दछन् । तर जडीबुटीको गैरकानूनी तरिकाले पनि सङ्कलन, ओसार-पसार र व्यापार हुने भएकोले यसको यकिन सङ्ख्या थाहा हुन सकेको छैन । केही अध्ययनहरूका अनुसार नेपालमा १६१ प्रजातिका वनस्पतिजन्य गैरकाष्ठ वन पैदावार र जडीबुटीहरू व्यापारिक प्रयोजनका लागि सङ्कलन र व्यापार गर्ने गरिन्छ ।

जडीबुटीको महत्व

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 प्रमुख श्रोतका रूपमा पनि रहिआएको छ । यस्ता जडीबुटीको उचित सदुपयोग गरी यसको व्यापारलाई व्यवस्थित गर्ने हो भने यसले नेपालजस्तो विकासशील देशमा स्थानीय जनताको जीविकोपार्जन उकास्नमा ठूलो योगदान पुर्‍याउन सक्छ ।

कतिपय पहाडी जिल्लाहरूमा यस्ता जडीबुटीको व्यापारिक सङ्कलन स्थानीय सँस्कृतिको 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 व्यापार बाट 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 । हाल आएर केही वनस्पतिजन्य पैदावारहरूको प्रशोधन गरी निर्यात गर्न थालिएको छ, जसमा विशेषगरेर सुगन्धित तेल पर्दछन् । नेपालमा खेती गरिएका र वनबाट सङ्कलन गरिएका २१ भन्दा बढी वनस्पतिबाट सुगन्धित तेल उत्पादन गरिन्छ । जसबाट आर्थिक बर्ष २०६६/६७ मा मात्र रु. ८ करोड २० लाख बराबरको तेल निकासी भएको छ । त्यसै गरि नेपालबाट औषधीयजन्य जडीबुटी रु.७१ करोड ५ लाख मूल्य बराबरको निकासी भएको छ। त्यस्तै नेपाल सरकारले आर्थिक वर्ष २०६७०६८ मा जडीबुटीबाट मात्र लगभग रु २ करोड ४२ लाख ९४ हजार राजश्व सङ्कलन गरेको थियो । यसरी जडीबुटीले देशको आर्थिक विकासमा पनि महत्वपूर्ण योगदान दिइरहेको छ ।

नेपाल सरकारले संरक्षण गरेका जडीबुटीहरू

नेपालमा लगभग ५० प्रजातिका औषधीजन्य वनस्पतिलाई सम्भस्त (जोखिमपूर्ण अवस्थामा पुगेका) प्रजातिका रूपमा वर्गिकृत गरिएको छ। त्यसमध्ये केही महत्वपूर्ण र संकटमा परेका जडीबुटी प्रजातिहरूको सङ्कलन तथा बिक्रि-वितरणमा नेपाल सरकारले प्रतिबन्ध लगाएको छ। वन ऐन-२०४९ को दफा ७० (क) अनुसार नेपाल सरकारले जैविक विविधता र वातावरण संरक्षण प्रयोजनका लागि पृष्ठ ४ मा उल्लेखित जडीबुटीको सङ्कलन, उपभोग, ओसार-पसार, बिक्रि-वितरण वा विदेश निकासीमा निम्न व्यवस्था गरेको छ ।

साइटिसमा परेका बनस्पतिहरू

“दुर्लभ वन्यजन्तु तथा वनस्पतिको अन्तर्राष्ट्रिय व्यापार महासन्धि” (Convention on International Trade in Endangered Species of Wild Fauna and Flora-CITES) दुर्लभ वन्यजन्तु तथा वनस्पतिहरूको गैर कानुनी व्यापार नियन्त्रण गर्न बनाइएको एक महासन्धि हो। साइटिसका तीन अनुसूचीहरू रहेका छन्। अनुसूची १ मा लोप हुने स्थितिमा पुगेका प्रजातिहरू समावेश

गरिएको छ । पूर्ण रूपमा संरक्षण गर्नुपर्ने भएकोले त्यस्ता प्रजातिहरूको व्यापार र ओसार पसारमा पूर्ण रोक लगाईएको छ । नेपालका कुनैपनि बोटबिरुवाहरू साइटिसको अनुसूची १ मा पर्दैनन् । अनुसूची २ मा लोप हुने स्थितिमा पुगि नसकेको तर समयमा नै व्यापार नियन्त्रण नगर्ने हो भने निकट भविष्यमा लोप हुन सक्ने स्थितिमा रहेका प्रजातिहरूलाई समावेश गरिएको छ । सूचिकृत प्रजातिहरूको निकासी गर्न सम्बन्धित राष्ट्रको व्यवस्थापन निकायबाट निकासी इजाजत पत्र लिनु आवश्यक पर्छ । त्यस्तै, अनुसूची ३ मा कुनै देश विशेषले आफ्नो राष्ट्रको कुनै प्रजातिको व्यापार नियन्त्रण गर्नुपर्ने आवश्यकता महसुस गरी त्यस्ता प्रजातिहरू समावेश गर्न सक्दछ ।

नेपाल सरकारले वन ऐन-२०४९ को दफा ७० (क) ले दिएको अधिकार प्रयोग गरी देहायका वन पैदावारहरूलाई देहाय बमोजिम प्रतिबन्ध लगाएको छ :

१) सङ्कलन, उपयोग, बिक्रि-वितरण, ओसार-पसार र निकासीको लागि प्रतिबन्ध लगाइएका वन पैदावारहरू: (क) पाँचऔंले (*Dactylorhiza hatagirea*); (ख) ओखरको बोक्रा (Bark of *Juglans regia*)

मिति २०६०/८/१ मा प्रकाशित नेपाल राजपत्र भाग ३ अनुसार वनस्पति विभागबाट *Neopicrorhiza scrophulariiflora* हो भनि यकिन गरी सिफारिस गरेको आधारमा वन विभागले उक्त जडीबुटीको उपलब्धता समेतलाई दृष्टिगत गरी निकासी स्वीकृति दिएको अवस्थामा बाहेक कुट्की विदेश निकासी गर्न प्रतिबन्ध गरेको छ ।

२) वन विभागको स्वीकृति लिएर नेपाल अधिराज्य भित्र प्रशोधन गरी सार तत्व निकासी गर्न अनुमति पाएको अवस्थामा बाहेक विदेश निकासीको लागि प्रतिबन्ध लगाइएका वन पैदावारहरू: (क) जटामसी (*Nardostachys grandiflora*); (ख) सर्पगन्धा (*Rauvolfia serpentina*); (ग) सुगन्धकोकिला (*Cinnamomum glaucescens*); (घ) सुगन्धवाल (*Valeriana jatamansii*); (ङ) झ्याउ (*Lichen* spp); (च) तालिसपत्र (*Abies spectabilis*); (छ) लौठ सल्ला (*Taxus wallichiana*)

३) वन विभागको स्वीकृति लिएर नेपाल अधिराज्य भित्र उमालेर सारतत्व निकाली उपयुक्त ढङ्गले समिश्रण गरी निकासी गर्न अनुमति पाएको अवस्थामा बाहेक शिलाजितलाई विदेश निकासी गर्न प्रतिबन्ध लगाइएको छ ।

४) वन विभागको स्वीकृति लिएर नेपाल अधिराज्य भित्र वाष्पिकरण र सम्वेष्ठन (Steaming and packaging) गरी निकासी गर्न अनुमति पाएको अवस्थामा बाहेक यार्सागुम्बा (*Cordyceps sinensis*) लाई विदेश निकासी गर्न प्रतिबन्ध लगाइएको छ ।

साइटिसमा परेका नेपालका वनस्पतिहरू

अनुसूची १	अनुसूची २	अनुसूची ३
	दुधे लहरा (*Creopegia* spp.)	भोटे लहरा (*Gnetum montanum*)
	रूख उन्यू (*Cyathea* spp.)	क्यासार (*Meconopsis regia*)
	वन तरुल (*Dioscorea deltoidea*)	गुन्सी (*Podocarpus neriifolius*)
	सुनगाभा परिवार (Orchidaceae)	वन चाँप (*Talauma hodgsonii*)
	लघुपत्र (*Podophyllum hexandrum*)	*Tetracentron sinense*
	सर्पगन्धा (*Rauvolfia serpentina*)	
	लौठ सल्ला (*Taxus wallichiana*)	
	कलवल (*Cycas* sp.)	
	जटामसी (*Nardostachys grandiflora*)	

नेपालको आर्थिक विकासका लागि प्राथमिकता प्राप्त जडीबुटीहरू

नेपालका जडीबुटी प्रजातिहरू मध्ये ३० प्रजातिहरूलाई नेपाल सरकारले अति उपयोगि प्रजातिका रूपमा संरक्षण र विकासका लागि प्राथमिकता दिएको छ ।

क्र.सं	वैज्ञानिक नाम	नेपाली नाम	फैलावट (मी)	प्रयोग हुने भाग	मुख्य प्रयोग
१	*Aconitum heterophyllum*	अतिस	२४००-४१००	जरा, गानो	औषधी
२	*Aconitum spicatum*	विष	३३००-४३००	जरा, फूल, पात	औषधी
३	*Acorus calamus*	बोझो	२००-२३००	जरा	सुगन्धित तेल, औषधी
४	*Asparagus racemosus*	कुरिलो, सतावरी	१५०-२१००	जरा, टुसा	खाना, औषधी

क.सं	वैज्ञानिक नाम	नेपाली नाम	फैलावट (मी)	प्रयोग हुने भाग	मुख्य प्रयोग
५	*Azadirachta indica*	नीम	१००-९००	सम्पूर्ण भाग	औषधी
६	*Bergenia ciliata*	पाखनवेद	१६००-३६००	प्रकन्द	औषधी
७	*Cinnamomum glaucescens*	सुगन्धकोकीला	२०००-२५००	फल	औषधी, सुगन्धित तेल
८	*Cinnamomum tamala*	तेजपात	४५०-२१००	बोक्रा, पात	औषधी, मसला
९	*Cordyceps sinensis*	यार्चागुम्बा	४२००-५०००	पूरै ढुसी र लार्भा	औषधी, ताकत
१०	*Dactylorhiza hatagirea*	पाँचऔंले	२८००-४०००	गानो	औषधी
११	*Dioscorea deltoidea*	भ्याकुर	४५०-३१००	जरा, फल	खाना, साबुन
१२	*Gaultheria fragrantissima*	धसिंग्रे, पटपटे	१२००-२७००	पात	सुगन्धित तेल, औषधी
१३	*Juglans regia*	ओखर	१२००-३०००	फल, बोक्रा	खाना, रङ, औषधी
१४	*Morchella conica*	गुच्ची च्याउ	२०००-३५००	पूरै बिरुवा	खाना, टनिक
१५	*Nardostachys grandiflora*	जटामसी	३६००-५०००	प्रकन्द	औषधी, सुगन्धित तेल
१६	*Neopicrorhiza scrophulariiflora*	कुट्की	३६००-४८००	जरा, प्रकन्द	औषधी
१७	Lichen	झ्याउ		पूरै बिरुवा	खाना, औषधी
१८	*Phyllanthus emblica*	अमला	१५०-१४००	फल	औषधी, खाना
१९	*Piper longum*	पिप्ला	२००-८००	फल, डाँठ	औषधी, मसला
२०	*Podophyllum hexandrum*	लघुपत्र	२४००-४५००	जरा, प्रकन्द	औषधी

क.सं	वैज्ञानिक नाम	नेपाली नाम	फैलावट (मी)	प्रयोग हुने भाग	मूख्य प्रयोग
२१	*Rauvolfia serpentina*	सर्पगन्धा	१००-१२००	जरा	औषधी
२२	*Rheum australe*	पदमचाल	३०००-४२००	प्रकन्द, डाँठ	खाना, औषधी
२३	*Rubia manjith*	मजिठो	१२००-२१००	डाँठ, जरा	रङ, औषधी
२४	*Sapindus mukorossi*	रिट्ठा	१०००-१४००	फल, बोक्रा, बीउ	औषधी
२५	*Swertia chirayita*	चिराइतो, तिते	१५००-३०००	पूरै बिरुवा	औषधी
२६	*Tagetes minuta*	जङ्गली सयपत्री	१२००-२५००	पूरै बिरुवा	औषधी, सुगन्धित तेल
२७	*Taxus wallichiana*	लौठ सल्ला	२४००-३४००	पात	औषधी
२८	*Tinospora sinensis*	गुर्जो	३००-१५००	लहरा	औषधी, जडीबूटी चिया
२९	*Valeriana jatamansii*	सुगन्धवाल	१५००-३६००	जरा, प्रकन्द	औषधी, सुगन्धित तेल, धूप
३०	*Zanthoxylum armatum*	टिमुर	११००-२५००	फल	मसला, सुगन्धित तेल, औषधी

यस पुस्तिकाको उद्देश्य

नेपालमा जडीबुटीसम्बन्धि विभिन्न जानकारीमूलक प्रकाशनहरू नभएका होइनन् । सरकारी निकाय, विभिन्न संघ संस्था तथा व्यक्तिगत रूपमा पनि जडीबुटी सम्वन्धि थुप्रै पुस्तकहरू छापिएका छन् । तर व्यापारिक हिसाबले महत्वपूर्ण जडीबुटीहरूको व्यापारमा जाने भागको सचित्र वर्णन भएको पुस्तक भने हालसम्म प्रकाशन भएको छैन, भएपनि छरिएको अवस्थामा छन् । त्यसैले यस पुस्तिकाको प्रमुख उद्देश्य भनेको महत्वपूर्ण जडीबुटीहरूको सम्पूर्ण भाग र व्यापारमा आउने भागको रङ्गिन सचित्र तस्विर सहित पूर्ण जानकारी दिनु हो । यस पुस्तिकाबाट जडीबुटीको सङ्कलन र व्यापारमा संलग्न व्यक्तिहरू, जिल्ला वन कार्यालय र वनस्पति कार्यालयका कर्मचारीहरू, सिमानाका र विमानस्थलस्थित क्वारेन्टाइन र भन्सारका कर्मचारीहरू, अनुसन्धानकर्ता, विद्यार्थी र जडीबुटीमा रुची राख्ने व्यक्तिहरू तथा लगानीकर्ताहरू लाभान्वित हुने छन् ।

यस पुस्तकको पहिलो भागमा जडीबुटीको परिचय, महत्व, नीतिगत व्यवस्थाका बारेमा चर्चा गरिएको छ भने दोस्रो भागमा जडीबुटीहरूको सहज पहिचानका बारेमा वर्णन गरिएको छ ।

भाग २ः जडीबुटीको चिनारी

अतिस, अतिसजरा

(Atis Root, Aconite Root)

बैज्ञानिक नामः *Aconitum heterophyllum* Wall. ex Royle

परिवारः Ranunculaceae

परिचयः यो १.३ मीटरसम्म अग्लो हुने झार वर्गको बहुवर्षीय वनस्पति हो । यसको पात ४ देखि ५ खण्डमा फाटेको, प्रत्येक खण्ड अझ बढि फाटेको, ५ देखि १० से.मी. गोलाइको, तल्लो पातमा भेट्नु भएको र माथिल्लो पातमा भेट्नु नभएको हुन्छ । माथि तिरको पातमा धेरै खण्ड हुँदैन । फूल हल्का झुस भएको, गाढा निलो हुन्छ र यसमा प्याजी रंगको नशाहरू हुन्छन् । फूल जेठ असारमा फुल्छ र श्रावण भाद्रमा फल लाग्छ ।

उपलब्धताः यो ३२०० देखि ३७०० मीटरसम्मको उचाईमा मध्य नेपालमा बढी पाइन्छ । यो झाडी बुट्यान भएको र घाँसे मैदानमा पाइन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः गानो ।

सङ्कलन समयः गानोको सङ्कलन फल पाकेपछि कार्तिक देखि मंसिरसम्ममा गर्नु पर्छ ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः जराको स्वाद तितो हुन्छ । यो १-१.५ से.मी. जति व्यास भएको, फेदतिर मसिनो हुँदै आएको, थोरै हाँगाविँगा भएको, गानोबाट स-साना जरा निस्किएको खैरो रंगको बोक्रा भएको हुन्छ ।

Photo: Khilendra Gurung

प्रयोगः यसको गानोमा Atisine भन्ने वानस्पतिक रसायन पाइन्छ । गानोलाई खोकी र ज्वरोमा प्रयोग गरिन्छ । अतिस जरा तागत र फुर्ति बढाउने औषधीको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ । यो दाँत दुख्दा तथा रक्तचाप नियन्त्रण गर्नपनि प्रयोग गरिन्छ । *Aconitum* प्रजातिका धेरै बिरुवा विषालु हुने भएकोले यसको प्रयोग गर्दा धेरैनै सावधानी अपनाउनु पर्छ र यकिन नभईकन कहिलै पनि प्रयोग गर्नु हुँदैन् ।

Photo: DPR

अमला

(Emblic Myrobolan)

बैज्ञानिक नामः *Phyllanthus emblica* L.

परिवारः Euphorbiaceae

परिचयः यो १५ मीटरसम्म अग्लो हुने मझौला खालको पतझर रूख हो। यसको पातहरू मसिनो हुन्छ र मसिनो लामो डाँठको दुवैतिर मिलेर रहेको हुन्छ। पात १ देखि १.५ से.मी. लामो तथा ०.२ देखि ०.३ से.मी चौडा र मध्यरेखा स्पष्ट देखिने खालको हुन्छ। फूल सानो हरियो पहेंलो रंगको हुन्छ।

उपलब्धताः अमला प्राकृतिक अवस्थामा १५० देखि १६०० मीटरसम्मको उचाईमा नेपालभर पाइन्छ। यो पहाडी भेगमा बाटो नजिकैका भीरहरू र जङ्गलमा पनि पाइन्छ। अमला नेपालको पूर्वी भेगमा अत्याधिक मात्रामा पाइन्छ।

व्यापारमा आउने भागः फल।

सङ्कलन समयः फल सङ्कलन असोज देखि माघसम्म।

व्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः अमलाको ताजा फल हरियो रंगको हुन्छ भने सुकेको फल गाढा खैरो, कालो रंगको, चाउरी परेको, चाख्दा हल्का अमिलो, टर्रो, अमलाकै स्वादको हुन्छ। व्यापारमा जाने क्रममा अमलाको बीउ निकालिन्छ तर कहिलेकाहीं बीउपनि फलसँगै आउँछ।

Photo: Dipesh Pyakurel

प्रयोगः यसको फल अमिलो हुन्छ र यसमा प्रचुर मात्रामा भिटामिन-सी पाइन्छ। अमलाको फल भिटामिन-सी को सर्बोत्तम प्राकृतिक स्रोत हो। भिटामिन-सी लाई खाद्यवस्तु सड्नबाट जोगाउने काममा प्रयोग गरिन्छ। यो खाना पचाउने, रक्तअल्पता, कमलपित्त आदि रोगमा उपयोगि मानिन्छ। काँचो फल पिसाब सम्बन्धी रोगको लागि प्रयोग हुन्छ भने सुकेको फल आउँ र पखालाको औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। फलको धूलो कपालको चाया हटाउन प्रयोग गरिन्छ। आयुर्वेदिक औषधीको रूपमा यसको प्रयोग च्यवनप्रास र त्रिफला बनाउन पनि प्रयोग गरिन्छ। फल काँचै पनि खाने गरिन्छ वा तितौरा अथवा अचार आदि बनाएरपनि खाने गरिन्छ।

संरक्षणको अवस्थाः नेपाल सरकारले अमलालाई खेती तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकता क्रममा राखेको छ।

Photo: Khilendra Gurung

अश्वगन्धा (Winter Cherry)

बैज्ञानिक नामः *Withania somnifera* (L.) Dunal

परिवारः Solanaceae

परिचयः अश्वगन्धा सिधा हाँगा भएको, करिव १.५ मीटरसम्म अग्लो हुने, सदावहार, झाडीदार वनस्पति हो । यसको सम्पूर्ण भाग सेतो भूसले ढाकेको हुन्छ । पात सानो भेट्नु भएको वा नभएको, तल्लो भागमा सेतो भूसले बढी ढाकिएको र किनारा सिधा भएको हुन्छ । फूल फिक्का पहेंलो-हरियो रंगको हुन्छ ।

उपलब्धताः यो भारतको केही ठाउँमा र भूमध्यसागरीय क्षेत्रमा प्राकृतिक अवस्थामा पाइन्छ । नेपालमा यसको खेती उष्ण प्रदेशीय क्षेत्रमा गर्न सकिन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः व्यपारमा आउने भाग जरा हो । नेपालको वनमा यो प्राकृतिक रूपमा नपाइने भएकोले यसको भारतबाट धेरै मात्रामा आयात हुने गरेको छ ।

सङ्कलन समयः भदौ देखि कार्तिकसम्म ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः यसको काँचो (ताजा) जरा घोडाको जस्तो गन्ध आउने भएकोले यसलाई अश्वगन्धा भनिएको हुनसक्छ । यसको डाँठ मसिनो, काष्ठिल प्रकृतिको, ३० देखि ४५ से.मी. लामो, औंला जत्रो मोटो, बलियो, बाहिर फुस्रो र भित्र सेतो रंगको हुन्छ । बोक्रा हल्का पहेंलो रंगको पातलो हुन्छ ।

Photo: Khilendra Gurung

Photo: Khilendra Gurung

प्रयोगः यसको जरा नपुंसकता, यौन शक्तिबर्धक, दुर्वलता, बाथ र अनिद्रामा, ज्वरो आउँदा, जीउ सुन्निदा प्रयोग गरिन्छ ।

असुरो (Malabar Nut)

बैज्ञानिक नामः *Justicia adhatoda* L.

परिवारः Acanthaceae

परिचयः असुरो ३ मीटरसम्म अग्लो हुने, कडा गन्धयुक्त झाडी प्रकृतिको सदावहार वनस्पति हो । डाँठ हल्का पहेंलो रंगको चिल्लो बोक्राले ढाकेको हुन्छ। पात विपरित, भेट्नु भएको, ७ देखि १९ से.मी. लामो, ४ देखि ६ से.मी. चौडा, किनारा अविछिन्न भएको, नरम, कडा गन्ध आउने हुन्छ। फूल सेतो रंगमा स-साना रातो थोप्ला भएको, २ वटा ओठ आकारको पुष्पदल भएको हुन्छ। यसको फूल मङ्सिर देखि चैतसम्ममा फुल्छ।

उपलब्धताः असुरो नेपालभर ६०० देखि १६०० मीटरसम्मको उचाईमा खुल्ला ठाँउ, खेती नगरिएको जग्गा तथा बारीको डिलमा पाइन्छ।

ब्यापारमा आउने भागः डाँठ सहितको पात र फूल।

सङ्कलन समयः असुरोको पात वर्षभरि नै सङ्कलन गरिन्छ भने फूल पुसदेखि चैतसम्म सङ्कलन गरिन्छ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः पात सहितको डाँठ मसिनो, भित्री भाग हल्को सेतो-खैरो र बाहिरी भाग खैरो रंगको केही ठाडो धर्सा भएको हुन्छ। सुकेको पात पातलो, अलि हरियो रंगको र गन्ध आउने हुन्छ।

Photo: Dipesh Pyakurel

प्रयोगः यस बिरुवाको सम्पूर्ण भाग उपयागी हुन्छ। खोकी, दम तथा ब्रोन्काइटिसमा 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 रूपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको प्रयोगले आलुको उब्जनी बढाउन तथा धमिराको प्रकोपलाई घटाउन मद्दत गर्छ। जनावरले यस वनस्पतिको पात नखाने हुनाले खेतबारीमा छेकबार लगाउन समेत यसको प्रयोग गर्ने गरिएको छ।

Photo: Khilendra Gurung

ओखर (Walnut)

Photo: Khilendra Gurung

बैज्ञानिक नामः *Juglans regia* L.

परिवारः Juglandaceae

परिचयः यो ३० मीटरसम्म अग्लो हुने पतझड रूख हो । यसको बोक्रा खैरो रंगको, सीधा गहिरो चिरा परेको हुन्छ । पात संयुक्त, ५ देखि १३ पत्रकहरू भएको, छोटो भेट्नु भएको, ६ देखि २० से.मी. लामो र ३ देखि ७ से.मी. चौडा र किनारा सिधा भएको हुन्छ । यसको फूल फागुन देखि चैत्रसम्ममा फुल्दछ भने फल बैशाख देखि असोजसम्म फल्ने गर्दछ ।

उपलब्धताः ओखर प्राकृतिक रूपमा १२०० देखि ३००० मीटरसम्मको उचाईमा नेपालभर पाइन्छ । नेपालको स्थानिक ओखर भनेको हाडे ओखर हो र दाँते ओखर भने पर्सियाको स्थानिक वनस्पती हो ।

ब्यापारमा आउने भागः फल, फल र काण्डको बोक्रा ।

सङ्कलन समयः फल कार्तिक देखि मंसिरसम्म सङ्कलन गरिन्छ र फलको बोक्रापनि त्यही समयमा सङ्कलन गरिन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः फलको बोक्रा गाढा खैरो वा हल्का कालो रंगको, अलिअलि गन्ध आउने, लप्सीको आकारको हुन्छ । काण्डको बोक्रा खैरो रंगको, कुनै विशेष गन्ध नभएको, लामो सिधा धर्साहरू भएको, बोक्राको मोटाई ०.३ से.मी. सम्म भएको हुन्छ ।

प्रयोगः फल र काण्डको बोक्रा रंग बनाउनको लागि प्रयोग हुन्छ । यसको बोक्रामा औषधीय गुण रहेको हुन्छ । फल खाने गरिन्छ ।

संरक्षणको अवस्थाः नेपाल सरकारले ओखरको काण्डको बोक्रालाई सङ्कलन, ओसार पसार, व्यापार तथा निर्यातमा पूर्ण प्रतिबन्ध लगाएको छ ।

क्यामोमाइल फूल (Blue Chamomile, German Chamomile)

बैज्ञानिक नामः *Matricaria chamomilla* L.

परिवारः Compositae

परिचयः यो ६० देखि ९० से.मी. सम्म अग्लो हुने, धेरै हाँगाहरू भएको, झार वर्गको एकवर्षीय सुगन्धित वनस्पति हो। यसको संयुक्त पात हुन्छ र हल्का रौं भएका पातहरू साह्रै मसिनो खण्डमा विभाजित हुन्छ। डाँठ भित्र खोक्रो र बाहिर पातले घेरिएको हरियो रंगको हुन्छ।

उपलब्धताः यो नेपालको स्थानिक वनस्पति होइन्। नेपालको तल्लो समतल भू-भागमा यसको व्यावसायिक खेती भैरहेको छ। यसलाई ५०० देखि १८०० मीटरसम्मको उचाई भएको क्षेत्रमा खेती गर्न सकिन्छ।

व्यापारमा आउने भागः फूल।

सङ्कलन समयः यसको फूल एक सिजनमा तीनपल्ट सङ्कलन गरिन्छ। साधारणतया फागुन महिनाबाट फूल सङ्कलन गरिन्छ।

व्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः फूल १.३ देखि २.५ से.मी. सम्म व्यास भएको, बाहिरी किनाराको पत्र सेतो र भित्री भाग पहेंलो रंगको हुन्छ। यसको फूलबाट अति मिठो वास्ना आउँछ। सुकेको फूलमा पनि वास्ना कायम रहन्छ।

Photo: Govinda Ghimire

प्रयोगः यसको फूलबाट सुगन्धित तेल (Chamomile oil) निकालिन्छ जुन अतिनै मूल्यवान छ। तेलको प्रयोग पेयपदार्थ, चकलेट लगायतका खाद्य पदार्थ, सौन्दर्य प्रशाधनको सामग्री बनाउन, साबुन र स्याम्पुमा पनि प्रयोग गरिन्छ। यसको फूल चियाको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। यसमा औषधीय गुण पनि रहेको हुन्छ।

Photo: Khilendra Gurung

कचुर (Zedoary)

Photo: Khilendra Gurung

बैज्ञानिक नामः *Curcuma zedoaria* Rosc.

परिवारः Zingiberaceae

परिचयः कचुर ४० से.मी. सम्म अग्लो हुने बहुवर्षीय झार वर्गको वनस्पति हो । यसको पात बेसारको जस्तो जराबाट नै झुप्पामा निस्केको, लामो, बीचको नशा कलेजी रंगको, स्पष्ट देखिने हुन्छ । फूल जमिनबाट नै निस्केको, शुरुमा हल्का पहेंलो र पछि गुलाबी रंगको हुन्छ ।

उपलब्धताः यो नेपालभर १००० मीटरसम्मको उचाईमा जंगलमा र खेती गरिएको अवस्थामा पाइन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः गानो ।

सङ्कलन समयः कार्तिकदेखि मंसिरसम्म ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः यसको गानो हल्का पहेंलो, बेसारको आकारको, मगमग बास्ना आउने हुन्छ ।

प्रयोगः यसको गानोबाट सुगन्धित तेल निकालिन्छ । स्थानीय रूपमा रुघा खोकी, पेट सम्वन्धि समस्या निदान गर्नकोलागि पनि यसको गानो प्रयोग गरिन्छ ।

Photo: DPR 1995

काउलो (Kaulo)

Photo: Dipesh Pyakurel

बैज्ञानिक नामः *Persea odoratissima* (Nees) Kosterm.

परिवारः Lauraceae

परिचयः काउलो एक मध्यम आकारको रूख हो। पातको माथिल्लो भाग चम्किलो हरियो हुन्छ भने तल्लो भाग हल्का सेतो धुलोले भरिएको जस्तो देखिन्छ। पात ७.५-१८ से.मी. लामो र ३ देखि ७.५ से.मी. चौडा, अलि लाम्चो, टुप्पो चुच्चो परेको हुन्छ। फूल धेरै सानो, पहेंलो हरियो रंगको हुन्छ।

उपलब्धताः यो १००० देखि २१०० मीटरसम्मको उचाईमा नेपालभर पाइन्छ।

ब्यापारमा आउने भागः मुख्य काण्डको बोक्रा।

सङ्कलन समयः भदौ देखि कार्तिकसम्म।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः व्यापारमा आउँदा काउलोको बोक्रा सानो टुक्रामा हुन्छ। यो हल्का खैरो रातो रंगको हुन्छ। बोक्रा निकै कडा हुन्छ र यसबाट खासै बास्ना आउँदैन। परिमाणको हिसाबमा काउलोको बोक्रा आ.ब. २०६७।०६८ मा सबैभन्दा बढी निर्यात भएको कच्चा जडीबुटी हो। काउलोको धुलोलाई बजारमा Jiket Powder भनिन्छ।

प्रयोगः काउलोको बोक्रा धुप बनाउनमा प्रयोग हुन्छ। यसको बोक्रामा लस्याइलो पदार्थ हुन्छ र बोक्रालाई धुलो बनाएर पानी हाल्दा यसले टाँस्न प्रयोग गरिने गुँदको काम गर्दछ।

संरक्षणको अवस्थाः व्यापारका लागि गरिएको अति सङ्कलनले यसको अस्तित्व संकटमा पर्न सक्ने देखिन्छ।

Photo: Dipesh Pyakurel

काकरसिङ्गी
(Insect Gall in Pistacia)

Photo: Dipesh Pyakurel

बैज्ञानिक नामः *Pistacia chinensis* subsp. *integerrima* (J.L. Stewart.) Rech. f.

परिवारः Anacardiaceae

परिचयः काकरसिङ्गी १८ मीटरसम्म अग्लो तथा २.७ मीटर गोलाई हुने पतझड रूख हो । यसको फल र पातमा कीराले घाउ लगाएपछि औषधीमूलक काकरसिङ्गी तयार हुन्छ जुन प्रयोगमा आउँछ ।

उपलब्धताः काकरसिङ्गी पश्चिम नेपालमा मात्र पाइन्छ । यो ३०० देखि २१०० मीटरसम्मको उँचाइमा खोलाको छेउछाउ, खुल्ला र सुख्खा ठाउँमा पाइन्छ । यो प्रायजसो खोटेसल्लाको बनमा पाइन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः सुकेको फलको बोक्रा र पातको गाँठो (किराले पातमा बनाएको लामो तथा घुम्रिएको सिङ जस्तो गाँठो) ।

सङ्कलन समयः यसको सङ्कलन कात्तिकदेखि मङ्सिरसम्म गर्ने गरिन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः गाँठो र फलको खाली बोक्रा नै यसको पहिचानको मुख्य आधार हो । यसको बोक्रामा हल्का धर्साजस्तो हुन्छ र यो खैरो रंगको हुन्छ । यसमा कुनै विशेष किसिमको गन्ध भने हुँदैन । गाँठो खोको हुन्छ र भित्री भाग बाहिरको भन्दा अलि पहेंलो रंगको हुन्छ । यो २५ से.मी. सम्म लामो हुन्छ ।

प्रयोगः काकरसिङ्गीको धूलो आउँ, दम, सर्प, बिच्छी आदिले टोकेको विषको असर रोक्ने र जुका झार्ने औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । श्वास-प्रश्वाससम्बन्धी समस्यामा पनि यसको धूलो प्रयोगमा ल्याइन्छ । यसबाट तेल पनि निकालिन्छ जुन विभिन्न औषधीहरूमा प्रयोग गरिन्छ ।

Photo: Dipesh Pyakurel

काकोली, वन लसुन
(Snake's Head Fritillary)

बैज्ञानिक नामः *Fritillaria cirrhosa* D. Don

परिवारः Liliaceae

परिचयः काकोली वा वन लसुन ७५ से.मी. सम्म अग्लो हुने, झार प्रकृतिको बहुवर्षीय वनस्पति हो । यसको पात भेट्नु नभएको, मसिनो, लाम्चो, तल्लो पात विपरित भएर पलाएको, माथिल्लो पात ३ देखि ५ वटा एकै स्थानबाट पलाएको हुन्छ । डाँठ मसिनो, कलिलोमा हरियो, छिप्पिएपछि हल्का कलेजी-खैरो रंगको हुन्छ । फूल एउटा मात्र, तलतिर फर्किएको, हरियो-पहेंलो र कतैकतै रातो-निलो छिटाहरू भएको हुन्छ ।

उपलब्धताः काकोली ३००० देखि ४५०० मीटरसम्म खुल्ला घाँसे मैदानमा रहेका स-साना गुराँस र धुपीको झाडीमा पाइन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः गानो ।

सङ्कलन समयः फूल झरेर बीउ विक्षेपण भएपछि भदौ देखि असोजसम्ममा यसको सङ्कलन गर्नु पर्दछ ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः यसको गानो घर लसुनको पोटीजस्तै हुन्छ तर सुकेको अवस्थामा अलि सानो र हल्का खैरो सेतो रंगको हुन्छ । घर लसुनको विजुला भन्दा वन लसुनको पोटी चाक्लो

Photo: Dipesh Pyakurel

हुन्छ । यसको बास्ना र स्वाद घर लसुनभन्दा अलि कडा, तितो हुन्छ । पोटीको तल मसिना जराहरू हुन्छन् ।

प्रयोगः यो विशेषगरी नेपालको हिमाली नाकाहरूबाट तिब्बततिर निर्यात हुन्छ । यसको मुख्य प्रयोग दम, ब्रोनकाइटिस र क्षयरोगमा गरिन्छ ।

Photo: Dipesh Pyakurel

कालो मुसली (Kalo Musli)

बैज्ञानिक नामः *Curculigo orchioides* Gaertn.

परिवारः Hypoxidaceae

परिचयः कालो मुसली काण्ड नभएको बहुवर्षीय वनस्पति हो । यसको पात भेट्नु नभएको, जराबाट नै पलाएको, ५ देखि ७ से.मी. लामो, लाम्चो आकारको, नशाहरू स्पष्ट देखिने हुन्छ । यसको फूल पातको फेदमा हुन्छ र हल्का पहेंलो रंगको हुन्छ ।

उपलब्धताः यो १०० देखि १८०० मीटरसम्मको उचाईमा रूखको छाँया भएको ठाउँमा पूर्वी र मध्य नेपालमा बढी पाइन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः जरा र गानो ।

सङ्कलन समयः भदौदेखि असोजसम्म ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः यसको गानो मुला आकारको, गानोबाट ५ देखि ८ वटा जराहरू निस्केका हुन्छन् । जराहरू ७ देखि ११ से.मी. लामा हुन्छन् र जराबाट स-साना सहायक जराहरू निस्किएका हुन्छन् । सुकेपछि बाहिरी भाग कालो रंगको हुन्छ भने भित्र सेतो हुन्छ ।

प्रयोगः मुसली शक्तिवर्धक हुन्छ र यौन उत्तेजना बढाउन प्रयोग गरिन्छ । यसको जरा वान्ता रोक्न, पाइल्स, कमलपित्त, दम, पखाला, भिरिङ्गी, आदिको उपचारमा समेत प्रयोग गरिन्छ ।

Photo: showyourplant.com

Photo: Khilendra Gurung

कुट्की (Kutki)

बैज्ञानिक नामः *Neopicrorhiza scrophulariiflora* (Pennell) D.Y. Hong

परिवार: Scrophulariaceae

Photo: Dipesh Pyakurel

परिचयः यो भूईंझार प्रकृतिको, प्रकन्दयुक्त, बहुवर्षीय वनस्पति हो। यसका दरिला तथा लामा प्रकन्दहरू जमिनमुनि वा जमिनको सतहमै समानान्तर भएर फैलिएको हुन्छ र प्रकन्दको आँख्लाबाट जराहरू पलाएको हुन्छ । यसको नीलो-प्याजी रङको फूलहरू झ्याम्मिएर फुलेका हुन्छन् । पात जमिनमै टाँसिने गरी गुजमुज्ज परेको झुप्पामा (रोजेट) पलाएको हुन्छ । पात दाबिलो वा पन्यू आकार देखि अण्डाकार परेको, तलतिर साँगुरिंदै गएर फेदमा पातलो डाँठमात्र भएको, करौंतीजस्तै दाँते किनारा भएको हुन्छ । यसका नीलो-प्याजी रङको फूलहरू पातको झुप्पाबाट पलाएको पुष्पक्रममा झ्याम्मिएर फुलेको हुन्छ ।

उपलब्धताः यो ३६०० देखि ४८०० मीटरसम्मको उचाईमा विशेष गरेर उत्तर फर्केको, खुल्ला तथा ओसिलो पत्थरीलो भीर, चट्टान, बुट्यान क्षेत्र तथा बनमा नेपालभर पाइन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः प्रकन्द (Rhizome) तथा जरा ।

सङ्कलन समयः आश्विनको मध्यबाट मंसिरसम्म ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः प्रकन्द खैरो रंगको ६० से.मी. सम्म लामो, काष्टिल प्रकृतिको हुन्छ । सुकेको प्रकन्द लगभग कान्छी औंला जत्रो मोटो हुन्छ। नजिकबाट नियाल्दा आँख्लाहरू देखिन्छन्। यसको टुक्रा चाख्दा टर्रो र तितो हुन्छ ।

प्रयोगः यो वायुनाशक, जुकानाशक, पित्तनाशक, मुटुको शक्तिवर्धक, कफोत्सारक र ज्वरनाशक औषधीको रूपमा प्रयोग हुन्छ ।

संरक्षणको अवस्थाः मिति २०६०/८/१ मा प्रकाशित नेपाल राजपत्र भाग ३ अनुसार वनस्पति विभागबाट *Neopicrorhiza scrophulariiflora* हो भनि यकिन गरी सिफारिस गरेको आधारमा वन विभागले उक्त जडीबुटीको उपलब्धता समेतलाई दृष्टिगत गरी निकासी स्वीकृति दिएको अवस्थामा बाहेक नेपालबाट कुट्कीलाई विदेश निकासी गर्न प्रतिबन्ध गरेको छ ।

Photos: Khilendra Gurung

गामडोल (Gamdol)

बैज्ञानिक नामः *Brachycorythis obcordata* (Lindl.) Summerh.

परिवारः Orchidaceae

परिचयः गामडोल जमिनमा उम्रने, लगभग २० से.मी. सम्मको झार प्रकृतिको एकवर्षीय वनस्पति हो । यसको पात २ देखि ५ से.मी. लामो तथा ०.८ देखि १.८ से.मी. चौडा, भेट्नु नभएको, लाम्चो, बीचको नशा स्पष्ट देखिने, अलि फुस्रो हरियो रंगको हुन्छ । फूल हल्का नीलो-गुलाबी रंगको, सानो भेट्नु भएको, डाँठ र पातको फेद बीचबाट पलाउने १ से.मी. व्यासको हुन्छ । यसको फूल साउनदेखि असोजभित्रमा फुल्दछ ।

Photo: Khilendra Gurung

उपलब्धताः गामडोल १००० देखि २००० मीटरसम्मको उचाईमा पाइन्छ । यो बढीमात्रामा पहाडी साल र चौडापाते वन एकै ठाउँमा भएको स्थानमा पाइन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः गानो ।

सङ्कलन समयः असोजदेखि कात्तिकसम्म ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः यसको गानो एउटा बिरुवामा २ वटा हुन्छ र यसको आकार ०.८ देखि १.४ से.मी सम्मको हुन्छ । यो कडा, बीचमा फुकेर दुइतिर लाम्चो परेको, हल्का खैरो रंगको हुन्छ ।

प्रयोगः गामडोलको गानो खोकी लाग्दा, कफ निकाल्न, जिउ बाँध्न र शक्तिवर्धक औषधीको रूपमा उपयोग गरिन्छ ।

Photos: Khilendra Gurung
Dipesh Pyakurel

गिठ्ठा, भ्याकुर (Potato Yam, Wild Yam)

Photo: Khilendra Gurung

बैज्ञानिक नामः *Dioscorea bulbifera* L.
Dioscorea deltoidea Wall. ex Griseb.

परिवारः Dioscoreaceae

परिचयः नेपालमा पाइने *Dioscorea* का १३ प्रजातिमध्ये *Dioscorea bulbifera* र *Dioscorea deltoidea* व्यापारिक रूपमा विक्री वितरण भएको पाइएको छ ।

दुवै प्रजाति लहरा वर्गको बहुवर्षीय वनस्पति हुन । यीनको पात भेट्नु भएको, आँख्लाबाट मात्र पलाउने, मुटु आकारको, टुप्पो धेरैनै चुच्चो परेको, पातका नशाहरू स्पष्ट देखिने खालका हुन्छन् । फूल पनि आँख्लाबाट निस्किएका हुन्छन् र झुप्पामा फुल्छन् । फूल हरियो पहेंलो रंगका हुन्छन् ।

उपलब्धताः दुवै प्रजातिहरू १५० देखि २००० मीटरसम्ममा, विशेषगरि नेपालको चुरे र महाभारत क्षेत्रमा बढी पाइन्छन् ।

ब्यापारमा आउने भागः गानो ।

सङ्कलन समयः गानो मंसिरदेखि माघसम्म सङ्कलन गरिन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः यसको गानो मोटो, तरुलजस्तो खैरो रंगको, मसिनो जराहरू निस्किएको, भित्र सेतो अथवा हल्का पहेंलो रंगको, टर्रो हुन्छ ।

प्रयोगः गिट्ठा कन्दमुलको रूपमा खान सकिन्छ । वनतरुल औषधीयुक्त बिरुवा भएकोले यसको व्यापारिक महत्व पनि छ । यसको गानो र फल दुवै खाइन्छ । वनतरुल Diosgenin नामक रासायनिक पदार्थको श्रोत हो । Diosgenin हर्मोन उत्पादन गर्ने औषधी बनाउन प्रयोग गरिन्छ ।

संरक्षणको अवस्थाः नेपाल सरकारले *Dioscorea deltoidea* लाई खेती तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकता क्रममा राखेको छ । *Dioscorea deltoidea* CITES को अनुसूची २ मा पर्दछ ।

गुच्ची च्याउ (Morel Mushroom)

बैज्ञानिक नामः *Morchella conica* Pers.

परिवारः Morchellaceae

परिचयः नेपालमा *Morchella* च्याउका आठ प्रजातिहरूलाई गुच्ची च्याउको रूपमा सङ्कलन गरिन्छ भने अत्यधिक रूपमा गुच्ची च्याउ भनेर सङ्कलन गरिने प्रजाति *Morchella conica* हो । यसको रंग फुस्रो खालको कालो र कमलो जाली जस्तो हुन्छ । यो वर्षा ऋतु शुरु हुनु भन्दा अगाडि कुहिएको र सडेगलेको काठ दाउरा, पात पतिङ्गर जस्ता प्रांगारिक वस्तुहरूमा उम्रने ढुसि (Fungi) वर्गको वनस्पति हो ।

Photo: Wikipedia

उपलब्धताः यो २००० देखि ३५०० मीटरसम्मको उचाईमा पूर्व, मध्य र पश्चिम नेपालमा पाइन्छ । यो भोजपत्र, चिमाल, गोब्रेसल्ला, खस्रु आदि हुने स्थानमा प्राकृतिक रूपमा पाइन्छ । नेपालमा गुच्ची च्याउ विशेषत कर्णाली क्षेत्रमा पाइन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः जमिन माथिको पूरा भाग ।

सङ्कलन समयः उम्रिसकेपछि गुच्ची च्याउको जीवन चक्र अधिकतम एक महिना अवधिको हुन्छ । परिपक्व अवस्थामा पुगेर फक्रेपछि यो करिब एक हप्तासम्म राम्रो अवस्थामा हुन्छ त्यसपछि कुहिन थाल्दछ र यसको सङ्कलन गर्न सकिदैन । त्यसैले यसको पुरा भाग अर्थात छाताजस्तो भाग र डाँठ दुवैको सङ्कलन बैशाखदेखि असारसम्ममा गर्नु पर्दछ ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः यो झण्डै पूरा नखोलिएको छाता आकारको हुन्छ । यो २ देखि ३ से.मी. सम्मको मोटो हुन्छ जसभित्र धागोले बुने जस्तो तन्तुहरू हुन्छन् । यो खैरो रंगको, छाताजस्तो भागमा चाउरी परेको हुन्छ । सुकेको गुच्ची च्याउ केही कालो र हलुको हुन्छ ।

प्रयोगः परम्परागतरूपमा गुच्ची च्याउको प्रयोग स्वादिलो तरकारी र शक्तिवर्धक औषधीको रूपमा हुँदै आएको छ । हिमाली जिल्लामा यसको लेप पोलेको ठाउँमा लगाउने गरिन्छ । आधुनिक प्रयोगमा पनि यो स्वादिष्ट तरकारी र टनिकको रूपमा प्रयोग हुन्छ ।

संरक्षणको अवस्थाः नेपाल सरकारले यसलाई खेती तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकता क्रममा राखेको छ ।

Photo: Khilendra Gurung

गुर्जो (Guduchi)

बैज्ञानिक नामः *Tinospora sinensis* (Lour.) Merr.

परिवारः Menispermaceae

परिचयः गुर्जो चिल्लो काठे लहरा हुने बहुवर्षीय पतझड वनस्पति हो । यसको डाँठ रस्सादार र थुप्रै हाँगाहरू भएको हुन्छ । काण्डबाट थुप्रै मसिना जराहरू आएका हुन्छन् जुन स्पष्ट रूपमा देख्न सकिन्छ । काण्डको बाहिर पातलो, हल्का खैरो वा खरानी रंगको झिल्ली हुन्छ र भित्री भाग हरियो हुन्छ । पात मुटु आकारको स्पष्ट रूपमा नसाहरू देखिएको हुन्छ । पात झरेपछि फूल फुल्छ । यो जेठदेखि भदौसम्म फुल्ने गर्छ र जाडो महिनामा फल लाग्छ ।

उपलब्धताः गुर्जो १५० देखि ११०० मीटरसम्म तराई र मध्य पहाडी क्षेत्रमा पाइन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः काण्ड वा डाँठ ।

सङ्कलन समयः डाँठको सङ्कलन खासगरी माघ देखि चैत सम्ममा गरिन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः काण्डको बाहिर पातलो, हल्का खैरो वा खरानी रंगको झिल्ली हुन्छ र भित्री भाग हरियो हुन्छ । यसको स्वाद अलि-अलि तीतो, केही टर्रो र गुलियो हुन्छ ।

प्रयोगः यसको काण्डमा Tinocordifolin तथा Tinocordifoliside भन्ने वानस्पतिक रसायन पाइन्छ । गुर्जोको काण्ड दम, खोकी, ब्रोनकाइटिस, ज्वरो, मधुमेह, अमलपित्त, छाला सम्वन्धि रोगमा पिसाव सम्वन्धि रोगमा र कुष्ठरोगमा प्रयोग गरिन्छ । यसलाई शक्तिवर्धक औषधीको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ । गुर्जोलाई जडीबुटी चियामा पनि प्रयोग गरेको पाइएको छ ।

संरक्षणको अवस्थाः नेपाल सरकारले यसलाई खेती तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकता क्रममा राखेको छ ।

Photo: Khilendra Gurung

Photo: Govinda Ghimire

घोडताप्रे, ब्राह्मी

(Water Pennywort)

बैज्ञानिक नामः *Centella asiatica* (L.) Urban. Synonym: *Hydrocotyle asiatica* L.

परिवारः Umbelliferae

परिचयः यो वर्षभरि हरियो रहने, प्रत्येक आँख्लाबाट मसिनो जरा पलाउने झार वर्गको वनस्पति हो । पात सानो १ देखि १.५ से.मी. लामो, १.३ से.मी. चौडा, मृगौला आकारको हुन्छ । फूलहरू रातो सेतो, धेरै मसिना हुन्छन् ।

उपलब्धताः यो १०० देखि २८०० मीटरसम्मको उचाईमा खुल्ला र ओसिलो ठाउँमा पाइन्छ । यो खासगरी खेतबारी र कुलोको डिलमा पाइन्छ । घोडताप्रे चरन हुने क्षेत्रमा बढी मात्रामा पाइन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः पूरै बिरुवा ।

सङ्कलन समयः घोडताप्रे वर्षैभरी नै सङ्कलन गर्न सकिन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः यसको स्वाद अलिअलि तीतो, टर्रो र गुलियो हुन्छ । सुकेको बिरुवामा मसिनो हाँगा र सुकेको हरियो पात गुजुल्टिएर रहेको हुन्छ । पात माथि उल्लेख गरिएजस्तो तर सुकेर अलि सानो भएको हुन्छ । रातो सेतो फूल पनि मसिनो डाँठको टुप्पोमा रहेको हुन्छ ।

Photo: Flickr

प्रयोगः पूरै बिरुवा औषधीको रूपमा प्रयोग हुँदै आएको छ । यसको पात पेट सम्बन्धि रोग, छारेरोग, स्नायु रोग र रगत शुद्ध गर्ने तथा ज्वरोमा प्रयोग गरिन्छ । पातहरू टनिकको रूपमा र स्मरणशक्ति बढाउनको लागि प्रयोग गरिन्छ ।

संरक्षणको अवस्थाः नेपालमा यसको अवस्था सन्तोषजनक नै रहेको छ ।

Photo: Khilendra Gurung

चिउरी (Nepal Butter Tree)

बैज्ञानिक नामः *Diploknema butyracea (Roxb.)* H.J. Lam

परिवारः Sapotaceae

परिचयः चिउरी २० मीटरसम्म अग्लो रूख हो। यसको पात भेट्नु भएको, १४ देखि ३० से.मी. लामो, ७ देखि १६ से.मी. चौडा, हाँगाको टुप्पोबाट झुप्पामा पलाएको, पातको माथि चिल्लो र तल्लो भागमा हल्का रौं जस्तो झुस भएको हुन्छ। फूल पहेंलो, भेट्नु भएको, हाँगाको टुप्पोबाट झुप्पामा पलाएको हुन्छ। यो बिरुवाको फूल कार्तिक देखि माघसम्ममा फुल्ने गर्छ। यसको फल फागुनदेखि असारसम्ममा लाग्छ।

उपलब्धताः नेपालमा २०० देखि १५०० मीटरसम्मको उचाईमा चिउरी छरिएर रहेको अवस्थामा मात्र पाइन्छ।

ब्यापारमा आउने भागः फल, बीउ र घिउ।

सङ्कलन समयः चिउरीको सङ्कलन असार देखि साउन भित्र गरिन्छ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः यसको बीउ बीचमा फुकेको र दुईतिर हल्का चुच्चो परेको, बोक्रा फिक्का पहेंलो, खैरो रंगको केही फुटेको र फुटेको भागबाट भित्री सेतो भाग वा घिउ देखिएको हुन्छ। यसको घिउ सेतो पहेलो रंगको हुन्छ।

Photo: Dipesh Pyakurel

प्रयोगः चिउरीको फल, पात, बीउ र बोक्रा उपयोग गरिन्छ। चिउरी साबुन, तेल, मैनबत्ती र घ्यू बनाउनमा पनि प्रयोग हुन्छ। यसको फलबाट स्थानिय रूपमा रक्सी पनि बनाइन्छ। यसको बोक्राबाट माछा मार्ने विषादि बनाइन्छ भने पात दुना, टपरी बनाउनमा प्रयोग गरिन्छ।

Photos: Govinda Ghimire

चिराइतो, चिरैतो, तिते
(Chiretta)

बैज्ञानिक नामः *Swertia chirayita* (Roxb. ex Fleming) H. Karst.

परिवारः Gentianaceae

परिचयः यो ६० देखि १५० से.मी. सम्म अग्लो हुने, भूईंभार प्रकृतिको, जमिनमाथि एउटै मुख्य काण्ड हुने, दुई देखि बहुवर्षीय वनस्पति हो । यसको जरा अकाष्ठीय वा काष्ठीय प्रकृतिको, ०.५ देखि १.५ से.मी. गोलाई र ५ देखि १० से.मी लम्बाई भएको, हल्का खैरो रङको हुन्छ । पात अण्डाकार वा फराकिलो भएर भालाकार परेको, एक-अर्काको विपरित भएर पलाएको, फेद मुटु आकार परेको, टुप्पो तीखो परेको हुन्छ । काण्डको फेदतिरको पात मास्तिरको भन्दा लामो हुन्छ ।

Photo: Dipesh Pyakurel

उपलब्धताः चिराइतो शीतोष्ण हिमालयको स्थानिक वनस्पति हो । यो १५०० देखि ३००० मीटरसम्मको उचाईमा आर्द्रता बढी भएका खुल्ला तथा ओसिलो क्षेत्रहरू, जङ्गल तथा आवादि क्षेत्रको छेउछाउतिर पाइन्छ । नेपालमा यो पूर्व देखि पश्चिमसम्मका लगभग ५० पहाडी तथा हिमाली जिल्लाहरूमा पाइन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः पूरै बिरुवा ।

सङ्कलन समयः कात्तिक देखि मंसिरसम्म ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः ६० देखि १५० से.मी. सम्म अग्लो बिरुवा, जरा हल्का बाङ्गिएको, केही मोटो खैरो रंगको, पात मसिनो हुन्छ । काण्डको तल्लो भाग बेलना आकारको र माथिल्लो भाग चारकोणयुक्त (चारपाटे परेको) हुन्छ र प्रत्येक कोणमा स्पष्टसँग देखिने रेखा हुन्छ । पूरै बिरुवा अत्यन्तै तितो हुन्छ ।

प्रयोगः चिराइतोको सम्पूर्ण भागमा औषधीय गुणहरू पाइएका छन् तैपनि सबैभन्दा बढी औषधीय गुण जरामा पाइने बताइन्छ । चिराइतोमा ज्वरनाशक, प्रश्वेदक, जुकानाशक, क्षुधावर्द्धक, पित्तनाशक, कफोत्सारकसहित एन्टिपेरिओडिक, हाइपोग्याइसीमिक, ल्याक्जेटिभ, इत्यादि औषधीय गुणहरू पाइएका छन् । चिराइतोको तितो स्वादका कारणले वियरजन्य उद्योगहरूमा यसलाई वैकल्पिक तितो पदार्थको श्रोतका रूपमा प्रयोग गर्ने गरिएको छ । अध्ययनहरूले यसको कलेजोको रक्षासम्बन्धी कार्यलाई पनि बढी जोड दिएको छ। औलो (मलेरिया) निको पार्न यसको पात तथा काण्डको टुक्रालाई चपाइन्छ वा यसको काँडा पिउन दिइन्छ ।

संरक्षणको अवस्थाः नेपाल सरकारले यसलाई खेती तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकता क्रममा राखेको छ ।

Photos: Dipesh Pyakurel

चुत्रो (Barberry)

बैज्ञानिक नामः *Berberis asiatica* Roxb. ex DC.
Berberis aristata DC.

परिवारः Berberidaceae

परिचयः नेपालमा *Berberis* का ३२ प्रजातिहरू तथा ८ भन्दा बढी उप-प्रजातिहरू छन् । तरपनि चुत्रोको नामबाट *Berberis aristata* र *Berberis asiatica* गरी दुई प्रजातिहरू व्यापारमा रहेका छन् । नेपाल सरकारको राजपत्रमा दारुहल्दी भनेर पनि *Berberis* sp. लाई नै जनाएको छ । चलन चल्तीको भाषामा भने कतिपय स्थानमा जमानेमान्द्रो *(Mahonia napaulensis)* लाई पनि दारुहल्दी भनेर बुझिन्छ ।

Berberis aristata करिव ३ मीटर अग्लो हुने, ठूलो झाडी भएको, पात छोटो भेट्नु भएको, झुप्पामा पलाएको, २ देखि ७ से.मी. लामो र ०.५ देखि २ से.मी. चौडा, किनारामा काँडेदार दाँत भएको हुन्छ । फूल पहेंलो, फल गाढा रातो र पाकेपछि निलो वा प्याजी रंगको हुन्छ ।

Berberis asiatica पनि करिव ३ मीटरसम्म अग्लो, झाडीदार, पात छोटो भेट्नु भएको, झुप्पामा पलाएको, १.५ देखि ९ से.मी. लामो र ०.५ देखि २ से.मी. चौडा, अलि बाक्लो, किनारामा ठूलो काँडा भएको हुन्छ । फूल पहेंलो, फल गाढा निलो वा कालो रंगको हुन्छ ।

उपलब्धताः *Berberis aristata* १८०० देखि ३००० मीटर उचाईमा पाइन्छ भने *Berberis asiatica* ६०० देखि २५०० मीटर उचाईमा नेपालभर पाइन्छ ।

Berberis aristata

Photo: Khilendra Gurung

व्यापारमा आउने भागः बोक्रा र जरा ।

सङ्कलन समयः दुवै प्रजातिको बोक्रा र जराको सङ्कलन असोज देखि मंसिरभित्र गरिन्छ ।

व्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः यसको जरा र बोक्राको बाहिरी भाग अलिअलि चिरा परेको, हल्का खैरो रंगको र भित्री भाग पहेंलो रंगको गन्धरहित हुन्छ ।

प्रयोगः 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 ।

Berberis asiatica

Photo: Khilendra Gurung

जटामसी (Spikenard)

बैज्ञानिक नामः *Nardostachys grandiflora* DC.

परिवारः Valerianaceae

परिचयः यो १० देखि ६० से.मी. सम्म अग्लो हुने, भुइँभ्फार प्रकृतिको, प्रकन्दयुक्त (जमिनमुनि रहने काण्ड भएको), बहुवर्षीय, सुगन्धित वनस्पति हो । यसको दरिलो तर छोटो, नहाँगिएको, बास्नादार जमिन मुनिको काण्ड (प्रकन्द) लाई अलि रातो-खैरो जटाजस्तो रेशाहरूको आवरणले ढाकेको हुन्छ। यसको फेदमा मुख्य जरा हुन्छ भने यसको आँख्लाबाट पनि स-साना पार्श्व जराहरू पलाएका हुन्छन् । पात जमिनमै टाँसिने गरी भ्फुप्पामा पलाएको हुन्छ ।

उपलब्धताः यो ३६०० देखि ५००० मीटरसम्मको उचाईका खुल्ला, ओसिलो तथा शुष्क ढुंग्यान क्षेत्र, पत्थरीलो भिर, भ्फयाउले ढाकेको चट्टान, धूपी तथा सुनपातीको बुट्यान क्षेत्र, चरन क्षेत्र तथा वनमा पाइन्छ । यो नेपालको प्रायजसो सबै उच्च हिमाली जिल्लाहरूमा पाइन्छ तर विशेष गरेर कर्णाली क्षेत्रमा यसको अधिक उपलब्धता रहेको छ ।

ब्यापारमा आउने भागः प्रकन्द ।

सङ्कलन समयः प्रकन्दको सङ्कलन बिरुवाको जमिन माथिको भाग पहेंलिएर सुक्न थालेपछिको अवस्थामा अश्विन देखि कार्तिक महिनासम्म गर्नु पर्छ ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः प्रकन्दलाई रातो खैरो रेशाहरूले ढाकेको हुन्छ । प्रकन्दको मोटाई ०.५ देखि १ से.मी. सम्म हुन्छ भने लम्बाई १० देखि १५ से.मी. सम्म हुन्छ । प्रकन्द बास्नादार हुन्छ र यसको बास्ना जनावरको जस्तो हुन्छ । जटामसीको तेल निकाले पछिको छोक्रा (Marc) भने अलि फुलेको नरम तथा रेशाहरू कम भएको हुन्छ ।

Photo: *Dipesh Pyakurel*

प्रयोगः यसको प्रकन्दमा मुटु तथा श्वासप्रश्वास प्रणालीलाई उत्तेजित पार्ने, सूक्ष्म जीवाणुनाशक, वायुनाशक, मूत्रवर्धक, अल्परक्तचापीय औषधीय गुणहरू पाइएका छन् । यसको प्रकन्दबाट प्राप्त हुने सुगन्धित तेल व्यवसायिक स्तरमा शृङ्गार (सौन्दर्य) प्रशाधन तथा अत्तर उत्पादन गर्न प्रयोग गरिन्छ । प्रकन्द तथा यसको सुगन्धित तेललाई कपालमा लगाउने औषधीय तेल उत्पादन गर्न एउटा अति मूल्यवान सङ्घटकका रूपमा लिइन्छ । त्यस्तै, यसलाई मुटु रोगमा प्रयोग हुने 'भ्यालेरियन' को विकल्पको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

संरक्षणको अवस्थाः नेपाल सरकारले वन विभागको स्वीकृति लिएर नेपालभित्र प्रशोधन गरि सारतत्व वा तेल निकासी गर्न अनुमती पाएको अवस्थामा बाहेक जटामसीलाई विदेश निकासी गर्न प्रतिबन्ध गरेको छ । तर जटामसीको Marc भने बिदेश निकासी गर्न सकिन्छ । जटामसी CITES को अनुसूची २ मा पर्छ ।

Photos: Khilendra Gurung

जिम्बु (Wild Garlic)

बैज्ञानिक नामः *Allium wallichii* Kunth

परिवारः Amaryllidaceae

परिचयः जिम्बु ६५ से.मी. सम्म अग्लो हुने झार वर्गको एकवर्षीय वनस्पति हो। यसको पात लसुनकै जस्तो हुन्छ र माड्दापनि लसुनकै जस्तो गन्ध आँउछ। यसको फूल झुप्पामा डाँठको टुप्पामा फुल्छ र यो बैजनी रंगको हुन्छ।

उपलब्धताः यो नेपालभर २५०० देखि ४००० मीटरसम्मको उचाईमा खुला चरनक्षेत्रमा पाइन्छ।

ब्यापारमा आउने भागः सम्पूर्ण भाग।

सङ्कलन समयः असोज देखि कार्तिकसम्म।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः सुकेपछि यो गाढा खैरो रंगको, धेरै मसिनो, लसुनकै बासना आउने हुन्छ।

प्रयोगः यो मसलाको रूपमा (विशेषगरी मासको दाल झान्न) प्रयोग गरिन्छ। यसको गानो लेक लाग्दा चपाउने गरिन्छ।

Photo: Khilendra Gurung

Photo: Khilendra Gurung

जेठीमधु (Liquorice)

बैज्ञानिक नामः *Glycyrrhiza glabra* L.

परिवारः Leguminosae

परिचयः यो १ देखि २ मीटरसम्म अग्लो हुने झाडी वर्गको बहुवर्षीय वनस्पति हो । यसको डाँठ बेलनाजस्तो, जमिनमाथि घस्रने खालको हुन्छ । यसको पात संयुक्त हुन्छ जसमा ९ देखि १७ गोलाकार पहेंलो रंगको २.५ देखि ५ से.मी. लामो पत्रकहरू हुन्छन् । फूल प्याजी रंगको, गुच्छादार हुन्छ तथा गुच्छा १५ से.मी. जति लामो हुन्छ ।

उपलब्धताः नेपालमा यो प्राकृतिक अवस्थामा पाईदैन र हालसम्म व्यवसायिक खेती पनि शुरुवात गरिएको छैन । नेपालमा यो नपाइने भएकोले यसको भारतबाट धेरै मात्रामा आयात हुने गरेको छ । यसको खेती भारतमा गरिएको भएपनि यो भूमध्यसागरीय तथा मध्य एसीयाको स्थानिक वनस्पति हो । खेती गर्दा यो उष्ण तथा उपोष्ण क्षेत्रहरूमा उपयुक्त हुन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः प्रकन्द ।

सङ्कलन समयः यसको जराको सङ्कलन असोजदेखि कात्तिकसम्म गरिन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः प्रकन्दको बाहिरी भाग खस्रो, खैरो, ठाडो धर्सा भएको १ देखि २ से.मी. गोलाईको हुन्छ । बोक्रा मध्यम मोटाइको हुन्छ । प्रकन्दको भित्री भाग रेशादार, काष्ठिल प्रकृतिको, पहेंलो

Photo: *Wikipedia*

हुन्छ । यसको स्वाद गुलियो, अलि पग्लिँदो र चपाउँदा गुलियो आइरहने हुन्छ ।

प्रयोगः यसको प्रयोग रुघाखोकी, स्वर नखुलेमा, वमन, अम्लपित्त, बाथ, कमजोरीमा, हाडजोर्नी दुखेमा र चर्मरोगमा गरिन्छ । यो मिठाई बनाउनमा पनि प्रयोग हुन्छ ।

Photos: Khilendra Gurung
Dipesh Pyakurel

झ्याउ (Lichen)

बैज्ञानिक नामः *Parmelia nepalensis* Tayl.

परिवारः Parmeliaceae

नेपाल सरकारले प्रशोधन नगरिकन गरिने निर्यात प्रतिवन्ध गर्नु भन्दा अघि नेपालबाट १७ प्रजातिका झ्याउहरू राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा बिक्री हुने गर्थ्यो। त्यसमध्ये सबैभन्दा बढी *Parmelia nepalensis* को नै सङ्कलन र निर्यात हुन्थ्यो।

परिचयः झ्याउ ढुसी र लेउको सम्पर्कले बनेको सहजीव हो। *Parmelia nepalensis* खसु, उत्तिस, चुत्रो, लालीगुराँस तथा सल्लाको रूखमा टाँसिएर रहेको हुन्छ। यसको झुप्पा हल्का सेतो हरियो रंगको हुन्छ। यसको बृद्धिदर अत्यन्तै न्यून हुन्छ।

उपलब्धताः यो १००० देखि ३००० मीटरसम्मको उचाईमा घना जंगल तथा प्रदुषण कम भएको वनमा नेपालभर पाइन्छ तर मध्य पश्चिम तथा सुदुर पश्चिमका पहाडी जिल्लाहरूमा यो अधिक मात्रामा पाइन्छ।

ब्यापारमा आउने भागः पूरै बिरुवा।

सङ्कलन समयः यो वर्षभरि नै सङ्कलन गर्ने गरिन्छ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः झ्याउको पूरै भाग व्यापारमा आउँछ। सुकेपछि झ्याउ धेरै हलुका हुन्छ। यसका रेशाहरूको माथिल्लो भाग हरियो खैरो रंगको हुन्छ भने तल्लो भाग हल्का सेतो रंगको हुन्छ।

Photo: *Khilendra Gurung*

प्रयोगः झ्याउको सार (Extract) को औषधीय महत्व छ। यसको प्रयोग विषाक्त खाद्य वस्तुबाट हुने अस्वस्थतामा र महिनावारीको गडबडीमा प्रयोग गरिन्छ। झ्याउबाट प्राकृतिक रंगपनि निकालिन्छ। यसलाई जैविक सूचकको रूपमा वातावरणीय प्रदुषण थाहा पाउन पनि प्रयोग गरिन्छ।

संरक्षणको अवस्थाः नेपाल सरकारले झ्याउलाई प्रशोधन नगरिकन निर्यातमा प्रतिवन्ध लगाएको छ। यसको सार बाहेक अन्य तत्व निकासी गर्न पाईंदैन।

Photo: Khilendra Gurung

टिमुर (Nepalese Pepper)

बैज्ञानिक नामः *Zanthoxylum armatum* DC.

परिवार: Rutaceae

परिचयः यो ३ मीटरसम्म अग्लो हुने झाडी 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 पाके पछि हल्का कालो/खैरो रंगको चाउरी परेको र वास्नादार हुन्छ ।

उपलब्धताः यो १२०० देखि २५०० मीटरसम्मको उचाईमा पूर्व देखि पश्चिम नेपालको पहाडी क्षेत्रमा प्राकृतिक अवस्थामा तथा खेतवारीको डिलमा पाइन्छ । मध्य पश्चिम भेगका पहाडी जिल्लाहरूमा यो प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ ।

व्यापारमा आउने भागः फल ।

सङ्कलन समयः आश्विनबाट मंसिरसम्म ।

व्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः फल सानो केराउ आकारको, कालो वा खैरो रंगको सुगन्धित (वास्नायुक्त) हुन्छ र खाँदा मुख पर्पर्याउँदछ । अधिकांश फल दुई फग्लेटा परेको तर नछुट्टीएको हुन्छ । फलसँगै कहिलेकाँही गाढा खैरो रंगको बीउ पनि हुन्छ ।

Photo: Khilendra Gurung

प्रयोगः आयुर्वेदीय चिकित्सा पद्धतिमा यसको फल टाउको दुख्दा, दाँत दुख्दा प्रयोगमा आउँछ । यो मसलाको रूपमा तथा कीरा मार्न पनि प्रयोग गरिन्छ । फलबाट प्रशोधन गरिएको सुगन्धित तेल सौन्दर्य प्रशाधनका सामग्री, खाद्य पदार्थ तथा औषधीमा प्रयोग हुन्छ ।

संरक्षणको अवस्थाः नेपाल सरकारले यसलाई खेती तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकता क्रममा राखेको छ ।

Photo: Khilendra Gurung

टुकी फूल (Dandelion)

बैज्ञानिक नामः *Taraxacum* sp.

परिवारः Compositae

परिचयः यो सानो १० से.मी.सम्म अग्लो हुने झार वर्गको बहुवर्षीय वनस्पति हो । यसको जुनसुकै भागबाट पनि सेतो दुध जस्तो तरल पदार्थ आउँछ। पात सिधै जमिनबाट आएको, भेट्नु नभएको, ५ देखि २० से.मी. लामो, अनियमित हिसाबमा खण्ड परेको र खण्ड त्रिकोणाकार र दन्ताकार हुन्छ। फूल सुनौलो पहेंलो रंगको हुन्छ। यसको फूल फागुन देखि कार्तिकसम्म फूल्छ ।

उपलब्धताः यो १६०० देखि ४००० मीटरसम्मको उचाईमा नेपालभर पाइन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः जरा ।

सङ्कलन समयः साउन देखि कार्तिकसम्म ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः जरा १५ से.मी. लामो, १.५ देखि २.५ से.मी. व्यास भएको, बेलनाकार हुन्छ । जरा चाख्दा शुरुमा गुलियो हुन्छ तर पछि खाँदै जाँदा तितो हुन्छ ।

प्रयोगः टुकी फूलको जरामा औषधीय गुण हुन्छ । टुकी फूलको जरा पिसाब खुलाउन, पेटको गडबडीमा, कलेजोको रोगमा प्रयोग हुन्छ । यसको जरालाई भुटेर बनाइएको कफीमा भोक जगाउने र आनन्द दिने गुण हुन्छ । यसको जरा शक्तिवर्धक औषधीको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

Photo: Khilendra Gurung

Photo: DPR 1995

डालेचुक, भुईचुक (Seabuckthorn)

बैज्ञानिक नामः *Hippophae salicifolia* D. Don
Hippophae tibetana Schlecht.
परिवारः Elaeagnaceae
परिचयः नेपालमा *Hippophae* का दुई प्रजातिहरूः *Hippophae salicifolia* (डालेचुक) र *Hippophae tibetana* (भुईचुक) पाइन्छन् ।

डालेचुक करिब ५ मीटर अग्लो, झाडी वा रूख प्रकृतिको, काँडेदार र पतझड वनस्पति हो । यसको पातहरू आयाताकार-भालाकार परेका हुन्छन् । पातको तल्लो भाग खरानी रङको हुन्छ, जसमा मसिना भुवाजस्ता रौहरू हुन्छन् । यसको झुप्पामा फुल्ने पहेंलो-खैरो रङको भाले फूलहरू पात पलाउनुभन्दा पहिले देखापर्छन् भने स-साना पोथी फूलहरू एक्ला-एक्लै गरी पातसँगै देखापर्छन् ।

भुइँचुक होचो, झाडी प्रकृतिको, काँडेदार र पतझड वनस्पति हो । यो करिब १० देखि ५० से.मी. उचाई भएको र धेरै हाँगिएर फैलिएको हुन्छ । यसको हाँगाको टुप्पा लामो, तिखो काँडामा परिणत भएको हुन्छ । यसको पातहरू साँगुरो-अण्डाकार, अण्डवृत्ताकार वा आयाताकार परेका हुन्छन् । पातलाई खैरो (खिया) रङको कत्लाले ढाकेको हुन्छ । फूलहरू बिना डाँठका र पहेंलो रङका हुन्छन्, यिनीहरू पातविहीन हाँगहरूमा झुप्पा-झुप्पा भएर फुल्दछन् ।

उपलब्धताः डालेचुक पश्चिम तथा मध्य नेपालमा २००० देखि ३७०० मीटर उचाईका क्षेत्रहरूमा पाइएको छ । डाले चुक खोला-नालाको किनारा, नदीले बगाएर ल्याएको पाँगो माटोयुक्त भूमि र पहिरो गएको खुल्ला ठाउँहरूमा पाइन्छ ।

Photo: Khilendra Gurung

Photo: Dipesh Pyakurel

भुईचुक लगभग ३३०० देखि ४५०० मीटर उचाईसम्मका क्षेत्रहरू, खासगरी खोला-नाला बगर, ढुंग्यान क्षेत्र, मोराइन (हिमनदीले बगाएर ल्याएको ढुंगा तथा माटोको थुप्रो) मा हुर्कन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः फल ।

सङ्कलन समयः फल सङ्कलन भदौ देखि कार्तिक महिना सम्ममा गर्नु राम्रो हुन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः डालेचुक र भुईचुकका फलहरू पाकेपछि सुन्तला-रातो रङको र गुदीदार हुन्छन् । यसको पाकेको फल ज्यादै अमिलो स्वादको हुन्छ र यसमा Vitamin C को मात्र अत्याधिक हुन्छ ।

प्रयोगः दुवै प्रजातिहरूको फलको रसबाट स्वादिलो, स्वास्थ्यवर्धक पेय पदार्थ बन्दछ । नेपालको पहाडी र हिमाली भेगका पर्यटन क्षेत्रमा यसको जुस बनाएर पर्यटकलाई बेच्ने गरिन्छ । यसको बीउमा उच्च गुणस्तर को तेल पाइन्छ, जसलाई औषधीका रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ । बीउबाट निस्कने तेलमा छालालाई चाउरिनबाट जोगाउने गुण रहेको पाइएको छ । त्यस्तै यसको तेलको प्रयोगले सुन्निएको कम गर्ने, जीवाणुहरू नष्ट गर्ने, थकान मेटाउने र नयाँ तन्तुहरूको निर्माण गर्न सहायता गर्दछ । तेलको नितान्त औषधीय उपयोग बाहेक यसमा छालाको सुरक्षा गर्ने गुण भएकोले सृङ्गारका सामानहरूका साथै घामबाट बचाउने मलहममा यसको प्रयोग गरिन्छ ।

तुलसी (Holy Basil, Sacred Basil)

बैज्ञानिक नामः *Ocimum sanctum* L.

परिवारः Labiatae

परिचयः तुलसी ५० देखि ६० से.मी. सम्म अग्लो हुने झार प्रकृतिको सुगन्धित एकवर्षीय वनस्पति हो । यसको पात विपरित, २.५ देखि ५ से.मी. लामो, अण्डाकार, किनारा दाँती परेको, तलमाथि दुवैतिर हल्का झुस भएको, माथि हरियो र तल हल्का सेतो हरियो हुन्छ । फूल अत्यन्त सानो, सेतो वा बैजनी रंगको हुन्छ र हाँगाको टप्पोमा ५ देखि १६ से.मी. लामो पुष्पक्रममा फुल्दछन् ।

उपलब्धताः यो नेपालभर ४०० देखि १८०० मीटरसम्मको उचाईमा खेती गरिन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः पात र डाँठ ।

सङ्कलन समयः असोज देखि कार्तिकसम्म ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः सुकेको तुलसीको पात र डाँठ दुवै हल्का खैरो रंगको, डाँठ स-सानो टुक्रा भएको, अति वास्ना आउने हुन्छ । यसको डाँठ नियालेर हेर्दा चार कोण भएको र हल्का झुस भएको हुन्छ ।

प्रयोगः यसको पात रुघा, खोकी, ज्वरो, दम कान, टाउको र दाँत दुखेमा प्रयोग हुन्छ । रगत सफा गर्न, पाचनकृयालाई सक्रिय बनाउन, रगतमा रहेको चिनी कम गर्न, उच्च रक्तचाप घटाउन, छालाको दाद ठीक गर्न पनि यसको प्रयोग हुन्छ ।

पात र जरा तुलसी चिया बनाउन प्रयोग गरिन्छ । पातबाट सुगन्धित तेल समेत निकालिन्छ । तुलसीको हिन्दु धर्ममा ठूलो महत्व रहेको छ ।

Photo: Dipesh Pyakurel

Photo: Khilendra Gurung

तेजपात, दालचिनी
(Nepalese Cinnamon)

Photo: Khilendra Gurung

बैज्ञानिक नामः *Cinnamomum tamala* (Buch.-Ham.) Nees & Eberm.

परिवारः Lauraceae

परिचयः यो १० देखि १५ मीटरसम्म अग्लो हुने मध्यम आकारको सदाबहार रूख हो । यसको बोक्राको रंग बिरुवा सानो हुँदा हरियो र छिपिएको अवस्थामा खैरो हुन्छ । यसको पातहरू चिल्लो र सुगन्धित हुन्छ । पात एकपछि अर्कोतिर विपरित दिशामा पलाएको हुन्छ । फाल्गुणदेखि वैशाख महिनासम्ममा सेतो वा पहेंलो, स-साना फूलहरू हांगाको टुप्पामा फुल्ने गर्दछन् । अधिकांश दालचिनी *Cinnamomum zeylanicum* को बोक्राबाट प्राप्त हुने भएपनि *Cinnamomum tamala* को बोक्रालाई पनि दालचिनी नै भनिन्छ ।

उपलब्धताः प्राकृतिक अवस्थामा तेजपात ४५० देखि २००० मीटरसम्मको उचाईमा नेपालको पूर्वदेखि पश्चिम सबै क्षेत्रमा पाइन्छ । तर पनि पश्चिम नेपालमा यसको वितरण बढी पाइएको छ । यो चिलाउने, कटुस, सिमल, काउलो आदिको जङ्गलमा पाइन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः पात र बोक्रा ।

सङ्कलन समयः पात कात्तिक देखि चैत्रसम्म ।
दालचिनी फागुन देखि वैशाखसम्म ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः सुकेको पातको माथिल्लो भाग हरियो-पहेंलो रंगको हुन्छ भने तल्लो भाग पहेंलो रंगको हुन्छ । पातको फेददेखि टुप्पासम्म तीनवटा नशाहरू गएका हुन्छन् । भेट्नु सहितको पात बास्नादार हुन्छ ।

व्यापारमा आउँदा दालचिनीको बोक्रा सानो टुक्रामा रहेको हुन्छ । बोक्राको बाहिरी भाग बढी खैरो तथा भित्री भाग रातो खैरो रंगको हुन्छ । यो बास्नादार हुनुका साथै खाँदा हल्का गुलियो र पिरो स्वादको हुन्छ ।

प्रयोगः यसको पात र बोक्राको प्रयोग औषधीमा, मसलाको रूपमा र खाद्य पदार्थलाई सुगन्धित बनाउनमा गरिन्छ । यसको पातको प्रयोग आउँ पर्दा, पेट दुख्दा र खाना पचाउनको लागि पनि गरिन्छ । दालचिनीलाई पानीमा उमालेर पानी पिउनाले पखाला रोक्ने, वाक्वाकी थाम्ने र पेटको गडबडी नियन्त्रण गर्छ । पातबाट निकालिएको सुगन्धित तेल औषधी, खाद्य र पेय पदार्थमा प्रयोग गरिन्छ । यसको तेल दाँतको दुखाईमा औषधीको रूपमा पनि प्रयोग हुन्छ ।

संरक्षणको अवस्थाः नेपाल सरकारले यसलाई खेती तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकता क्रममा राखेको छ ।

Photo: Khilendra Gurung

धँयेरो (Fire-flame Bush)

बैज्ञानिक नामः *Woodfordia fruticosa* (L.) Kurz

परिवारः Lythraceae

परिचयः धँयेरो १ देखि ३ मीटरसम्म, कहिलेकाँही ७ मीटरसम्म अग्लो हुने, धेरै हाँगा भएको झाडीदार बहुवर्षीय वनस्पति हो। यसको बोक्रा फुस्रो रातो रंगको, पातलो र उप्काउँदा उप्कने हुन्छ। पात भेट्नु नभएको, ५ देखि १२ से.मी. लामो, १ देखि ३ से.मी. चौडा, विपरित, भालाकार वा लाम्चो साँघुरो परेको, किनारा अविछिन्न, पातको माथिल्लो सतह गाढा हरियो तथा तल्लो भाग फुस्रो हुन्छ।

उपलब्धताः यो प्राकृतिक अवस्थामा २०० देखि १८०० मीटरसम्मको उचाईमा सुख्खा तथा खुल्ला स्थानमा नेपालभर पाइन्छ।

ब्यापारमा आउने भागः सुकेको फूल।

सङ्कलन समयः चैत्र देखि बैशाखसम्म।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः फूल सिम्रिक वा रातो रंगको, सानो भेट्नु भएको, Tube जस्तो, मिठो वास्ना आउने हुन्छ। फूलसँग पात र डाँठको टुकापनि सँगै आएको हुन्छ।

प्रयोगः फूललाई रंग बनाउन प्रयोग गरिन्छ। यसको फूल अतिसार, आउँ, नाक मुखबाट रगत बग्ने, पखाला आदि रोगमा प्रयोग गरिन्छ।

Photo: Dipesh Pyakurel

Photo: Khilendra Gurung

धूपी (Juniper)

बैज्ञानिक नामः *Juniperus indica* Bertol

परिवारः Cupressaceae

परिचयः नेपालमा धूपीका चार प्रजातिहरू पाइन्छन् : *Juniperus indica, Juniperus recurva, Juniperus squamata, Juniperus communis* । तर व्यापारिक प्रयोजनको हिसाबले भने कालो धूपी अर्थात *Juniperus indica* महत्वपूर्ण प्रजाति हो । यो झाडी वा सानो रूख प्रकृतिको, लगभग २० मीटरसम्म अग्लो हुने, गाढा रङको पात भएको सदाबहार वनस्पति हो । यसको पात कत्लाजस्तो र आराकार (आराको जस्तो तीखो दाँतको आकार) गरि दुईथरीको हुन्छ । आराकार परेको पातहरू ३ देखि ६ मी.मी. लामो हुन्छ र यिनीहरू बिरुवाको तल्लो हाँगामा फिँजिएर रहेको हुन्छ । कत्लाजस्ता पात १.५ मी.मी. सम्म लम्बाई भएका, डाँठमै टाँसिने गरी एक-अर्कासँग चार तहमा खप्टिएर पलाएको हुन्छ, यस्तो पातहरू बिरुवाको माथिल्ला हाँगामा पाइन्छ ।

उपलब्धताः कालो धूपी ३००० देखि ४६०० मीटरसम्मको उचाईका शुष्क हिमाली क्षेत्रहरूमा पाइन्छ । करिब ४००० मीटरभन्दा बढी उचाई भएको क्षेत्रमा पाइने धूपी होचो (झाडी) प्रकृतिको हुन्छ भने ४००० मीटरसम्मको उचाईमा पाइने धूपी अग्लो रूख प्रकृतिको हुन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः पात, फल र डाँठको माथिल्लो भाग ।

Photo: Dipesh Pyakurel

Photo: Khilendra Gurung

सङ्कलन समयः असोज देखि कार्तिकसम्म ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः माथि उल्लेख गरिएअनुसार पातको विन्यासनै यसको पहिचानको मूख्य आधार हो । पातलाई हातमा मिचेर माड्दा मिठो सुगन्ध निस्कन्छ। सुकेको पात हरियो-खैरो रंगको हुन्छ । व्यापारमा रहेको भागमा पात सहित अलि मोटो कत्ला परेको डाँठ र केही कालो फल पनि हुन्छ ।

प्रयोगः हिमाली क्षेत्रका स्थानीय बासिन्दाहरूले धूपीको पातहरू सुकाएर काठमाडौंमा र विदेशमा बस्ने आफन्तहरूलाई चिनोको रूपमा पनि पठाउने गर्दछन् । आधुनिक चिकित्सामा धूपीको पात खानाको रुची बढाउन, पेट दुखेमा, पेटको कीरा मार्न, झाडापखाला, पाइल्स्, ब्रोन्काइटिस आदिमा प्रयोगमा आउँछ भने फल यौन शक्तिबर्धक, दमको रोगमा, पुरानो ब्रोन्काइटिस, कलेजो र फियोको रोगमा प्रयोग हुन्छ । धूपीको तेललाई Juniper oil भनिन्छ । मदिराजन्य पदार्थहरूलाई सुगन्धित बनाउन धूपीको फल तथा यसको तेल अति उपयोगी मानिन्छ । व्यवसायिक स्तरमा अत्तर तथा अन्य महँगो शृङ्गार (सौन्दर्य) प्रशाधनका सामग्रीहरू (जस्तै साबुन, कोठामा प्रयोग गरिने अत्तर), जीवाणुनाशक पदार्थहरू तथा अन्य वस्तुहरू उत्पादन गर्न धूपीको सुगन्धित तेलको प्रयोग गरिन्छ ।

संरक्षणको अवस्थाः राष्ट्रिय स्तरमा धूपीको संरक्षणको अवस्था अज्ञात नै रहेको छ ।

नागवेली (Club Moss)

बैज्ञानिक नामः *Lycopodium clavatum* L.

परिवारः Lycopodiaceae

परिचयः यो बहुवर्षीय लहरो वर्गको, प्रशस्त हाँगाविँगा भएको वनस्पति हो । पातहरू मसिना-मसिना, कत्ला जस्तो, निकै धेरै र झुम्म परेर रहेका हुन्छन् । यसका कोसाहरू (Spike, फूल रहने भाग) लामो हरियो तथा पहेंलो रंगको लामो हुन्छ र टुप्पामा झुस हुन्छ। यो कुनै बिरुवाको सहायतामा वा भुईमा लत्रेर रहेको हुन्छ र पूरै बिरुवा हरियो देखिन्छ ।

उपलब्धताः नागवेली १२०० देखि ३५०० मीटरसम्मको उचाईमा प्रायजसो भिरालो र खेर गएको जमिनमा पाइन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः नागबेलीको धुलो (Spores), लहरा ।

सङ्कलन समयः नागवेलीको कोसा असोज देखि कार्तिकसम्ममा सङ्कलन गरिन्छ। कोसाभित्र धुलो (Spores) हुन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः यसको धुलो अतिनै मिहिन, चिप्लो (छालामा लगाउँदा छालालाई नरम बनाउने) हुन्छ । यो घ्यू रंगको हुन्छ । नागवेलीको थोरै धुलोलाई आगोको ज्वालामा हाल्दा आवाज आई बल्छ ।

Photo: Dipesh Pyakurel

प्रयोगः नागवेलीको पूरै लहरा उपयोग हुन्छ । यसका उपयोग औषधीको रूपमा पिसाब खोल्ने र दमको लागि प्रयोग गरिन्छ । यसको लहराको टुप्पा र जरा वाथ, फोक्सो र मिर्गौला सम्बन्धी रोगको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ। लहरा सजावटका लागि पनि प्रयोग गरिन्छ।

नागवेलीको धुलो अनुहार र जिउमा लगाउने क्रिम पाउडर आदि वनाउन प्रयोग हुन्छ। नेपालबाट केही बर्ष अगाडिसम्म नागबेलीको धुलो (Spores) विदेश निर्यात हुन्थ्यो तर धेरैनै मिसावट भएकोले हाल यसको निर्यात भएको छैन ।

Photo: Dipesh Pyakurel

निर्मसी (Larkspur)

बैज्ञानिक नामः *Delphinium denudatum* Wall. ex Hook. f. & Thomson

परिवारः Ranunculaceae

परिचयः निर्मसी ७० से.मी. सम्म अग्लो हुने झार वर्गको बहुवर्षीय वनस्पति हो । यसको पात सिधै जराबाट नै पलाएको, लामो भेट्नु भएको, ५ खण्डमा विभाजित भएको, प्रत्येक खण्ड अझ विभाजित भएको हुन्छ । फूल निलो रंगको लामो पुच्छर भएको, डाँठबाट एक्लै निस्किएको र फूलमा मसिनो झुसहरू भएको हुन्छ ।

उपलब्धताः यो पूर्वी र मध्य नेपालको खुल्ला चरनक्षेत्रमा २७०० देखि ४२०० मीटरसम्म बढी मात्रामा पाइन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः जरा ।

सङ्कलन समयः असोज देखि कार्तिकसम्म ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः यसको जरा टर्रो, तीतो र कोक्याउने हुन्छ । यसको जरा फुस्रो पहेंलो खैरो रंगको हुन्छ ।

प्रयोगः निर्मसीको जरा ताप उत्पन्न गर्ने, पाचक र वायुशमनको लागि औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यस बिरुवाको जरा अमलपित्त, ज्वरो, अल्सर र खोकीको औषधीको रूपमा प्रयोग हुन्छ । विष लागेमा विषनाशकको रूपमा यसको प्रयोग गरिन्छ ।

Photo: Dipesh Pyakurel

पदमचाल, अमलवेद
(Himalayan Rhubarb)

Photo: Khilendra Gurung

बैज्ञानिक नामः *Rheum australe* D. Don

परिवारः Polygonaceae

परिचयः नेपालमा *Rheum* (पदमचाल) का ७ प्रजातिहरू पाइन्छन् तर व्यापारमा रहेको प्रजाति *Rheum australe* हो । *Rheum australe* को प्रकन्दलाई पदमचाल र पातको डाँठलाई अमलवेद भनिन्छ । *Rheum australe* साधारणतया १ मीटरसम्मको हुन्छ तर यसको उचाई २.५ मीटरसम्म पनि पाईएको छ । यो झार वर्गको बहुवर्षीय वनस्पति हो । फूल फुल्ने डाँठ तथा पातको भेट्नु रातो रंगको हुन्छ । पात १ मीटरसम्म व्यास भएको हुन्छ । वर्षात्को शुरुमा जराबाट पदमचालको पुनरुत्पादन हुन्छ ।

उपलब्धताः पदमचाल हिमाल र उच्च पहाडी भागको ३२०० देखि ४२०० मीटरसम्मको उचाईमा चट्टान र घाँसे मैदानमा नेपालभर पाइन्छ ।

व्यापारमा आउने भागः प्रकन्द, पातको डाँठ र पात ।

सङ्कलन समयः पदमचालको प्रकन्द निकाल्न कात्तिक देखि वैशाख महिनासम्ममा फूल फुल्नुभन्दा ठीक अगाडि सबैभन्दा उपयुक्त हुन्छ ।

व्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः प्रकन्द कस्सिएको, गठिलो काठजस्तो खैरो रंगको, बाक्लो बोक्रा भएको हुन्छ । प्रकन्दको बाहिरपनि चाउरीजस्तो रिङहरू देखिन्छन् प्रकन्दको मध्यभागमा रूखको जस्तो गोलाकार annual rings देखिन्छ । अमलबेद (अथवा पातको डाँठ) हल्का पहेंलो रंगको हुन्छ । यसको स्वाद अमिलो हुन्छ ।

प्रयोगः पदमचालको प्रकन्द र काण्डमा विभिन्न किसिमका Anthra quinine group का यौगिक र Emodin भन्ने वानस्पतिक रसायन पाइन्छ । पदमचालको प्रकन्द, पातको डाँठ, पात र जरा उपयोग गरिन्छ । प्रकन्द र पातको डाँठ पखाला लागेको, वाथ रोग र छारे रोग आदिमा औषधीको रूपमा प्रयोग हुन्छ । पात र डाँठ काँचै र उमालेर अचारको रूपमा खाने गरिन्छ । जराको पाउडर दाँत सफा गर्ने कामको लागि प्रयोग गरिन्छ ।

संरक्षणको अवस्थाः नेपाल सरकारले यसलाई खेती तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकता क्रममा राखेको छ ।

Photo: Khilendra Gurung

पाखनवेद, पाषाणभेद
(Rockfoil)

बैज्ञानिक नामः *Bergenia ciliata* (Haw.) Sternb.

परिवारः Saxifragaceae

परिचयः यो करिव ३० से.मी. अग्लो हुने, जमिनको सतहमा समानान्तर भएर बढ्ने, झार वर्गको बहुवर्षीय वनस्पति हो । पात एकै ठाउँबाट पलाउने, १५ देखि ३० से.मी. लामो र ५ देखि १० से.मी. चौडा, अण्डाकार वा गोलाकार, किनारामा मसिना रौंहरूले घेरिएको हुन्छ । पातको माथिल्लो भाग हरियो तथा तल्लो भाग गुलावी हरियो रंगको हुन्छ । फूल झुप्पामा फुल्ने, गुलावी वा सेतो रंगको हुन्छ । फूल चैतदेखि जेठसम्म फुल्ने गर्छ र असार साउनमा फल लाग्छ ।

उपलब्धताः पाखनवेद ९०० देखि ३२०० मीटरसम्मको उचाईमा पाइन्छ । यो ओसिलो, घाम नलाग्ने पहाडी क्षेत्र, खासगरी ढुंगामा राम्ररी उम्रन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः जमिन मुनिको काण्ड ।

सङ्कलन समयः आश्विन देखि कार्तिकसम्म ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः जमिन मुनिको काण्ड खैरो रंगको, मसिना जरा भएको, वास्नादार, १ से.मी. जति व्यास भएको हुन्छ । काण्ड हेर्दा कडा भएपनि चपाउँदा नरम काठजस्तो, अलि टर्रो मुख बाँध्ने खालको हुन्छ । सुकेको काण्डको बाहिरी आवरण चाउरी परेको हुन्छ ।

Photo: *Khilendra Gurung*

प्रयोगः काण्डमा Bergenia-c-glycoside भन्ने रसायन पाइन्छ । यसलाई अर्बुदरोग निरोधक औषधी बनाउन प्रयोग गरिन्छ । पाखनवेदको गानो झाडापखाला, ज्वरो तथा मिर्गौला रोगमा औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । आयुर्वेदिक प्रणाली अनुसार यसलाई तागत, कफ, हृदय रोग, पेट दुखेमा प्रयोग गरिन्छ ।

संरक्षणको अवस्थाः नेपाल सरकारले यसलाई खेती तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकता क्रममा राखेको छ ।

Photos: Khilendra Gurung

पाँचऔंले, हाताजडी
(Salep, Marsh Orchid)

Photo: *Khilendra Gurung*

बैज्ञानिक नामः *Dactylorhiza hatagirea* (D. Don) Soo

परिवारः Orchidaceae

परिचयः पाँचऔंले जमिनमा पाइने, करिब ३० देखि ४५ से.मी. अग्लो हुने र एउटा मात्र डाँठ भएको बहुवर्षीय वनस्पति हो । पात ५ देखि ३० से.मी. लामो र २ देखि ४ से.मी. चौडा, भाला जस्तो चुच्चो परेको वा आयाताकार, वा अण्डवृत्ताकार परेको हुन्छ, जुन धेरैको संख्यामा डाँठको दायाँ बाँया डाँठलाई तलदेखि माथिसम्म पूर्णरूपले घेरिएर रहेको हुन्छ । फूलहरू गुलावी-प्याजी रङका र गाढा प्याजी रङका छिर्का लागेका हुन्छन्, जुन धेरैको संख्यामा डाँठको टुप्पामा घना झुपामा फूल्दछन् । फूलको सानो पुच्छरजस्तो भाग बेलनाकार परेको र केही घुम्रिएको हुन्छ ।

उपलब्धताः यो २८०० देखि ४२०० मीटरसम्मका उचाईका उत्तर-पश्चिमी, दक्षिण-पश्चिमी वा पूर्वी मो हडा भएका खुल्ला तथा ओसिलो घाँसेमैदान, भिरालो खर्क, दलदल जमिन भएको क्षेत्र, बुट्यान र खुला छत्र भएको जंगलमा पाइन्छ । तर यो ३८०० देखि ४२०० मीटर उचाईमा बढी मात्रामा पाइन्छ ।

सङ्कलनः नेपाल सरकारले यसको सङ्कलन र व्यापारमा पूर्ण प्रतिवन्ध लगाएको छ । यो Orchidaceae परिवारमा पर्ने भएकोले यो CITES अनुसूची २ मा पर्दछ ।

प्रयोगमा आउने भागः गानो ।

प्रयोगमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः यसको जमिनमुनिको गानो (कन्द) हत्केला आकारको र कमलो गुदीदार हुन्छ, जुन हातको औंलाजस्तै ३ देखि ५ (कहिले काहिँ ६) खण्डमा विभाजित हुन्छ । पाँचऔंलेको एउटा गानोको औसत ताजा तौल २.५ ग्राम र हावामा सुकाएको गानोको तौल ०.६४ ग्राम रहेको पाइएको छ

प्रयोगः यसको गानोमा प्रशीतकार, दाह प्रशामक, कफोत्सारक, तापहर, कामोत्तेजक, पुनर्यौवनकारक, आदि औषधीय गुणहरू पाइएका छन् । यो विशेष गरी छालालाई मुलायम र यौवन राख्ने र दुर्बलताको लागि शक्तिबर्धक औषधी (टनिक) का रूपमा प्रयोग गरिँदै आएको छ । यसको गानो झाडापखाला, आउँ, मधुमेह, वीर्यसम्बन्धी दुर्बलता, अजिर्ण, आधा हर नचल्ने समस्या (पक्षघात), थकाइ लाग्ने समस्या (दुर्बलता महसुस हुने), ऊर्ध्वमस्तिष्क सम्बन्धी समस्या, दीर्घस्थायी ज्वरो, घाउ-खटिरा, पोलेकोमा, खोकी, ब्रोन्काइटिस, स्वरको धोत्रोपन (स्वरभङ्ग) आदिको उपचारमा पनि प्रयोग हुन्छ । परम्परागत तिब्बतीय औषधी पद्धतिमा यसको गानोलाई शक्तिवर्धक औषधीका रूपमा लिइन्छ जसले वीर्य बढाउने, शरीरमा पुनरुत्पादक तरल पदार्थको मात्रा बढाउने, जीवनशक्ति प्रदान गर्ने मान्यता रहिआएको छ ।

Photos: *Khilendra Gurung*
Dipesh Pyakurel

पिप्ला (Long Pepper)

बैज्ञानिक नामः *Piper longum* L.

परिवारः Piperaceae

परिचयः नेपालमा पिप्लाको रूपमा २ प्रजातिहरूः *Piper longum* र *Piper peepuloides* को व्यापार भएतापनि बजारमा मुख्य रूपमा *Piper longum* को नै बिक्री हुन्छ । पिप्ला (*Piper longum*) सुगन्धयुक्त मसिनो बहुवर्षीय लहरा वर्गको वनस्पति हो । यसका आॅख्लाबाट जरा पलाएको हुन्छ र लहरा जमिनमा चारैतिर फैलिएको हुन्छ । यसको पात मुटु आकार को, किनारा सिधा भएको, ५ वटा धर्सा भएको लामो भेट्नुसहितको हुन्छ । यसको फूल फुल्ने समय असारदेखि भदौसम्म हो भने फल लाग्ने समय असोजदेखि पुससम्म हो । पाकेको फलको गुच्छा टिपेर सुकाइन्छ ।

उपलब्धताः पिप्ला २०० देखि १३०० मीटरसम्मको उचाईमा नेपालभर पाइन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः फल (पिप्ला), जरा वा डाँठ (पिपलामुल) ।

सङ्कलन समयः फल टिप्ने उपयुक्त समय वर्षा सकिएपछि कात्तिकदेखि पुससम्म राम्रो मानिन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः फल गाढा खैरो वा कालो रंगको, २.५ देखि ७ से.मी.सम्म लामो, लाम्चो परेको हुन्छ । यो काँचोमा फिका हरियो, छिप्पिएपछि गाढा हरियो र व्यापारमा आउँदा कालो रंगको हुन्छ । फल बाहिर थुप्रै कणहरू टाँसिएजस्तो देखिन्छ । यसको वास्ना धेरैनै मिठो, सुगन्धित हुन्छ ।

Photo: Khilendra Gurung

प्रयोगः मुख्य रूपमा फल मसलामा प्रयोग गरिन्छ । फल र पातलाई कपाल बढाउन र मलेरियाको ज्वरो नियन्त्रण गर्नको लागि प्रयोग गरिन्छ । पिप्ला वायुशमन गर्ने औषधीको रूपमा र सर्प र बिच्छीको विष झार्न पनि प्रयोग हुन्छ । यसलाई जडीबुटी चियामा पनि प्रयोग गरेको पाइएको छ । पिप्लाको जरा ज्वरो घटाउन, शक्ति बढाउन र खोकी र सर्दी कम गर्ने औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

संरक्षणको अवस्थाः नेपाल सरकारले यसलाई खेती तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकता क्रममा राखेको छ ।

Photo: Khilendra Gurung

बज्रदन्ती
(Cinquefoil, Silver Leaf)

Photo: Khilendra Gurung

बैज्ञानिक नामः *Potentilla fulgens* Wall. ex Hook.

परिवारः Rosaceae

परिचयः यो ३० से.मी. सम्म अग्लो हुने झार वर्गको बहुवर्षीय वनस्पति हो । यसको पात संयुक्त, सानो भेट्नु भएको, संयुक्त पातको प्रत्येक पत्रक सानो, ४ से.मी. लामो र १.५ से.मी. चौडा, ठूलो र सानो पात एकपछि अर्को गर्दै आएको, माथिको पात ठूलो र तलको पात सानो, किनारामा दाँती भएको, चाँदीजस्तो टल्कने हुन्छ । फूल डाँठको टुप्पामा पहेंलो रंगको हुन्छ ।

उपलब्धताः यो नेपालभरका खुल्ला चौर र चरन क्षेत्रहरूमा १८०० देखि ३५०० मीटरसम्ममा पाइन्छ ।

व्यापारमा आउने भागः जरा ।

सङ्कलन समयः असोज देखि मंसिरसम्म ।

व्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः यसको जरा शुरुमा हल्का गुलावी र पछि खैरो रंगको, व्यास १ से.मी. जति भएको, स्वाद टर्रो, मुख बाँध्ने खालको हुन्छ ।

प्रयोगः यसको व्यापारिक रूपमा दन्तमञ्जन बनाउन प्रयोग हुन्छ । त्यस्तै, औषधीका रूपमा पेट दुख्दा र जुका पर्दा यसको प्रयोग गरिन्छ ।

Photo: DPR 1995

बर्रो (Belleric Myrobolan)

बैज्ञानिक नामः *Terminalia bellirica* (Gaertn.) Roxb.

परिवारः Combretaceae

परिचयः बर्रो पतझड वर्गको ३० देखि ४० मीटरसम्म अग्लो हुने रूख हो । यसका धेरै हाँगाविँगाहरू हुन्छन् । यसको बोक्रा गाढा फुस्रो र काठ केही पहेंलो हुन्छ । पात १० देखि २५ से.मी. लामो फराकिलो र हाँगाको टुप्पोमा एकै स्थानबाट पलाएको हुन्छ । यसको फूल फुल्ने समय असोजदेखि कात्तिकसम्म र फल लाग्ने समय कात्तिक देखि माघसम्म हो ।

उपलब्धताः बर्रो ३०० देखि ११०० मीटरसम्मको उचाईमा पूर्व, मध्य र पश्चिम नेपालमा सालको वनमा पाइन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः फल र बीउ ।

सङ्कलन समयः मङ्सिरदेखि फागुनसम्म यसको फल टिपिन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः फल १.३ देखि २ से.मी. व्यास भएको, गोलाकार, पाँचवटा कोण (चिरा) मा अस्पष्ट रूपमा विभाजित भएको, खैरो रंगको र बाहिर हल्का झुस भएको हुन्छ । फलको भित्र मसिनो बीउ हुन्छ । फल स्वादमा अलिअलि गुलियो र टर्रो किसिमको हुन्छ । यसको बोक्रा हर्रोको भन्दा अलि फुस्रो हुन्छ ।

प्रयोगः फल खाना पचाउन, दाँत बलियो बनाउन र गिजाबाट रगत बग्नबाट रोक्नको लागि प्रयोग गरिन्छ । फल ज्वरोमा प्रयोग हुन्छ भने बीउ ब्रोन्काइटिसको औषधीका रूपमा प्रयोग हुन्छ । आँखामा सङ्क्रमण भएको अवस्थामा एकरात फल भिजाएको पानीले आँखा धोएमा फाइदा हुन्छ ।

Photo: Khilendra Gurung

अन्य प्रयोगः बर्रोको बोक्रा घाममा सुकाई बनाएको चूर्ण तातोपानीसँग खानाले खोकी, दम, कब्जियत आदि विकारमा फाईदा गर्छ । पखाला, जुलाफ, अल्काई र टाउको दुखाईमा समेत यसको प्रयोग हुन्छ ।

Photo: Dipesh Pyakurel

विष

(Aconite, Nepali Aconite)

Photo: Khilendra Gurung

बैज्ञानिक नामः *Aconitum spicatum* (Briihl) Stapf
Aconitum ferox Wall. ex Ser.

परिवारः Ranunculaceae

परिचयः विष भनेर नेपालबाट माथि उल्लेखित दुवै प्रजातिहरूः *Aconitum spicatum* र *Aconitum ferox* को व्यापार हुन्छ ।

Aconitum ferox करिव १ मीटर अग्लो हुने बहुवर्षीय झार वर्गको वनस्पति हो । पात भेट्नु भएको, गोलाकार, हत्केला जस्तो गरि फाटेको (Palmately lobed), ८ देखि १५ से.मी. लामो हुन्छ । १० देखि १२ वटा गाढा निलो फूलहरू झुप्पामा फुल्छन् । यसको फूल भदौ देखि असोजसम्ममा फुल्छ ।

Aconitum spicatum करिव १ देखि २ मीटर अग्लो दुई वर्षीय झार प्रकृतिको वनस्पति हो । पात धेरै नै फाटेको र नरम रौं भएको हुन्छ । फूल प्याजी, निलो रंगको हुन्छ र फूलको झुप्पा १५ देखि ४० से.मी. सम्म लामो हुन्छ । यसको फूल भदौ देखि असोजसम्ममा फुल्छ ।

उपलब्धताः *Aconitum ferox* २१०० देखि ३८०० मीटरसम्म पूर्व र मध्य नेपालमा पाइन्छ। त्यस्तै, *Aconitum spicatum* नेपालको १८०० देखि ४२०० मीटरसम्म पूर्व, मध्य र पश्चिम नेपाल सम्मनै फैलिएको हुन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः गानो ।

सङ्कलन समयः दुवै प्रजातिहरूको गानो असोज देखि कार्तिकसम्ममा सङ्कलन गरिन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः *Aconitum ferox* को गानो १० देखि २० से.मी. लामो र १.५ देखि ३ से.मी. गोलाइको, गाढा खैरो रंगको हुन्छ । गानोबाट मसिना रौं जस्ता जराहरू निस्किएका हुन्छन् । *Aconitum spicatum* को गानो *Aconitum* प्रजातिमध्ये कै सबैभन्दा ठूलो हुन्छ ।

प्रयोगः दुवै प्रजातिको गानो अत्यन्त विषालु हुन्छ । विष खाएका जनावरको उपचारका लागि यसको जरा (गानो) निश्चित प्रकृयापछि औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । *Aconitum spicatum* को गानो अन्य *Aconitum* प्रजातिभन्दा बढीनै विषालु हुन्छ ।

संरक्षणको अवस्थाः नेपाल सरकारले यसलाई खेती तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकता क्रममा राखेको छ ।

Photo: Khilendra Gurung

विषफेज (Bisfez)

बैज्ञानिक नामः *Polypodiodes lachnopus* (Wall. ex Hook.) Ching
Synonym: *Polypodium vulgare* L.

परिवारः Polypodiaceae

परिचयः विषफेज ढुङ्गा अथवा रूखमा उम्रने उन्यु वर्गको वनस्पति हो । यसको प्रकन्द चौडा, घस्रने, सतहमा खैरो कत्लाजस्तो भएको हुन्छ । पात ३० देखि ६५ से.मी. लामो र ८ देखि १५ से.मी. चौडा, माथिल्लो भाग चिल्लो तथा तल्लो भागमा हल्का रौं भएको, पातको सतह तलसम्म नै फाटेको हुन्छ । पातको तल खैरो रंगको प्रजनन भाग हुन्छ ।

उपलब्धताः यो १३०० देखि २७०० मीटरसम्म चिसो, घाम नलाग्ने वा थोरै लाग्ने, उत्तरतिर फर्केको पाखामा नेपालभर नै पाइन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः प्रकन्द ।

सङ्कलन समयः भदौ देखि असोजसम्म ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः प्रकन्द खैरो, काष्ठिल प्रकृतिको, सतहमा असंख्य खैरो कत्लाहरूले ढाकेको हुन्छ । भित्रको काष्ठिल भाग हल्का खैरो रंगको हुन्छ । सुकेको काण्डको व्यास लगभग ०.५ से.मी र लम्बाई ३ देखि ८ से.मी. सम्म हुन्छ ।

Photo: Dipesh Pyakurel

प्रयोगः प्रकन्दमा औषधीय गुण रहेको हुन्छ । ढाड दुखेमा प्रकन्दको घुलो मकैको पिठोमा भुटेर दिनको ८ चम्चा लिने गरिन्छ । त्यस्तै यसलाई पेट सफा गर्न पनि प्रयोग गरिन्छ ।

Photo: Dipesh Pyakurel

बेल (Bael Fruit Tree, Wood Apple)

बैज्ञानिक नामः *Aegle marmelos* (L.) Corr.

परिवारः Rutaceae

परिचयः जङ्गल तथा खेतबारीमा पाइने यो प्रजाति मझौला आकारको ८ देखि १५ मिटरसम्म अग्लो, काँडादार, पतझड रूख हो । बोक्रा खैरो, चिरिएको, कत्ला परेको हुन्छ । यसको पात सुगन्धित, ३ वा ५ पत्र भएको, प्रत्येक पत्र ४ देखि ६ से.मी. लामो, अण्डाकार र किनारा दाँती परेको हुन्छ । फूल हरियो सेतो रङको बास्नादार हुन्छ । यसको फूल फुल्ने समय चैत देखि वैशाखसम्म र फल लाग्ने समय वैशाख देखि असारसम्म हो ।

उपलब्धताः यो ११०० मिटरसम्मको उचाईमा नेपालभर पाइन्छ । तरपनि यो चुरे तथा चुरेको दक्षिणी फेदमा, दुन क्षेत्र तथा मध्य पश्चिम नेपालका पहाडी जिल्लाका तल्लो भेगमा बढी मात्रामा पाइन्छ ।

व्यापारमा आउने भागः फल ।

सङ्कलन समयः फल सङ्कलन साउन देखि भदौ महिनासम्ममा गर्नु राम्रो हुन्छ ।

व्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः यसको काँचो फल स्वादमा तीतो, टर्रो हुन्छ । यसको फल धेरै नै कडा, नरिवल जत्रो, गोलाकार, काँचोमा हरियो र पाके

Photo: Khilendra Gurung

पछि अलि फुस्रो कलेजी रंगको हुन्छ। यसको फलको गुदी पहेंलो रंगको हुन्छ र स्वाद गुलियो-अमिलो मिठो हुन्छ ।

प्रयोगः बेलको फलबाट सर्बत पाइन्छ जुन स्वास्थ्यको लागि लाभदायी सिद्ध भएको छ ।

नेपालमा नेवार समुदायले परमपरागत रूपमा आफ्ना छोरीहरूको बिवाह सर्वप्रथम बेलको फलसँग गरिदिने चलन छ ।

बेलको पातको रस पेट सफा गर्ने, मधुमेह, पिसाब पोल्ने रोग तथा कीटनाशक औषधी बनाउन प्रयोग गरिन्छ ।

पाचनशक्ति बढाउन, झाडापखाला, चिसो र जुलाफमा समेत बेलको फल हितकारी मानिन्छ । पाकेको फल खानाले कब्जियत हटाउने, पाचनशक्ति वृद्धि गर्ने र घाँटी दुःखेको निको पार्ने काम गर्छ । यसको गुदी भने गमको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

यसको जराको स्वाद कडा गुलियो र तीतो हुन्छ। यसको जरा ज्वरो, रगतमासी, झाडापखाला र बान्ता आदि विकारमा समेत लाभदायी हुन्छ ।

संरक्षणको अवस्थाः नेपाल सरकारले यसलाई खेती तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकता क्रममा राखेको छ ।

Photo: Govinda Ghimire

बोझो (Sweet Flag)

बैज्ञानिक नामः *Acorus calamus* L.

परिवारः Araceae

परिचयः यो १ मीटरसम्म अग्लो हुने, झारवर्गको, सुगन्धित बहुवर्षीय वनस्पति हो । बोझो सिम क्षेत्रमा बढी हुर्कने प्रजाति हो। पात ४० देखि १५० से.मी. लामो, १ देखि ३ से.मी. चौडा, भालाकार वा लाम्चो साँघुरो परेको, बीचको नशा स्पष्ट देखिने हुन्छ। हरियो फूलहरू Spadix मा फुल्दछन् । यो वैशाखदेखि जेठसम्ममा फुल्छ भने साउनदेखि भदौसम्ममा फल्छ ।

उपलब्धताः बोझो छिपछिपे पानी भएको क्षेत्र, नदी किनार, दलदले जमिन आदि स्थानमा ५०० देखि २३०० मीटरसम्मको उचाईमा पाइन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः जमिनमुनिको काण्ड ।

सङ्कलन समयः भदौदेखि माघसम्म ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः जमिनमुनिको काण्ड ०.६ देखि २ से.मी. गोलाइ भएको करिव १ मीटरसम्म फैलने, थुप्रै जोर्नीहरू भएको, झूसयुक्त तथा सुगन्धित हुन्छ । काण्ड बाहिर फिक्का सुन्तला-खैरो रंगको र भित्री भाग सेतो गुलावी रंगको हुन्छ। यसको स्वाद परपऱ्याउने पिरो र तितो हुन्छ । बोझोको जरा सेतो र कालो रङको हुन्छ। सेतो जरा भएको बोझो सिंचाइ क्षेत्र वा खेती गरिने जमिनको वरिपरि उम्रन्छ भने जङ्गली अवस्थामा कालो जरा भएको बोझो अलि राम्रो मानिन्छ ।

Photo: Khilendra Gurung

प्रयोगः अन्नलाई सुरक्षित राख्न घरायसी प्रयोगमा यसलाई एक प्राकृतिक र सुरक्षित कीटनाशकको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसको जराको धेरै औषधीमूलक उपयोग हुन्छ। खोकी लाग्दा, चिसो लाग्दा, घाँटीमा घाउ हुँदा, झाडापखाला लाग्दा, ज्वरो आउँदा र दाँत दुख्दा समेत यो लाभदायी हुन्छ । यसलाई दिमागको टनिकको रूपमा पनि लिने गरिन्छ। साथै धूप उत्पादन गर्न समेत यसको प्रयोग गरिन्छ। यस बिरुवाको जराबाट Calamus oil पनि निकालिन्छ ।

संरक्षणको अवस्थाः नेपाल सरकारले यसलाई खेती तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकता क्रममा राखेको छ ।

Photos: Khilendra Gurung

भुतकेश (Ragwort)

बैज्ञानिक नामः *Selinum wallichianum* (DC.) Raizada & Saxena
Synonym: *Selinum tenuifolium* Wall. ex C.B. Clarke

परिवारः Umbelliferae

परिचयः भुतकेश अन्दाजी १.५ मीटरसम्म अग्लो हुने झार वर्गको बहुवर्षीय वनस्पति हो । पात भेट्नु भएको, ३ देखि ५ पटकसम्म अण्डाकार भागमा विभाजित भएको हुन्छ । फूल सेतो, धनियाँको जस्तो मसिनो, एउटै झुप्पामा डाँठको टुप्पोमा फुलेको हुन्छ ।

उपलब्धताः भुतकेश २५०० देखि ४५०० मीटरसम्मको उचाईमा नेपालभरका खुल्ला र चट्टानयुक्त भू-भागमा बढी पाइन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः जरा ।

सङ्कलन समयः यसको जरा सङ्कलन गर्ने उपयुक्त समय असोज देखि कात्तिकसम्म हो ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः जरा शुरुमा हल्का पहेंलो रंगको कपालजस्तो निकै धेरै मसिनो, हल्का पहेंलो रंगको रौहरू भएको हुन्छ । सुकेपछि हल्का खैरो रंगको, रौंजस्ता मसिना जराहरू खुर्केको, भित्री भाग हल्का पहेंलो-सेतो हुन्छ । यसको गन्ध अलिअलि जीराको जस्तो हुन्छ ।

Photo: Khilendra Gurung

प्रयोगः भुतकेशको जरा औषधीको रूपमा प्रयोग हुन्छ । यो पेट दुख्दा, ग्याष्ट्रिक र ज्वरोमा उपयोगी हुन्छ ।

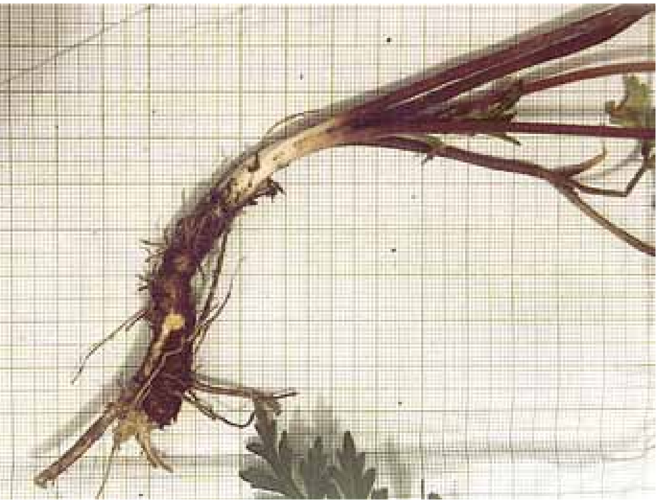


Photo: Dipesh Pyakurel

भोजपत्रको बोक्रा (Birch, Himalayan Silver Birch)

बैज्ञानिक नामः *Betula utilis* D. Don

परिवारः Betulaceae

परिचयः यो अधिकतम २० मीटरसम्म अग्लो हुने पतझड रूख हो । पात सानो भेट्नु भएको, ३ देखि १२ से.मी. लामो र २ देखि ७ से.मी. चौडा, अण्डाकार, चिल्लो सतह भएको, किनारा लामो-छोटो दाँती परेको, मध्य नशामा केही झुस भएको हुन्छ। पोथी फूल डाँठको टुप्पोमा ठाडो भएर फुलेको हुन्छ भने भाले फूल तल झुकेर फुलेको हुन्छ। यो असारदेखि असोजसम्ममा फुल्ने र फल्ने गर्दछ ।

उपलब्धताः यो उच्च हिमाली क्षेत्रमा पाइन्छ । यो Timber line मा सबैभन्दा बढी उचाईमा पाइने रूख हो। प्राकृतिक अवस्थामा २७०० देखि ४३०० मीटरसम्मको उचाईमा नेपालभर पाइन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः बोक्रा ।

सङ्कलन समयः साउन देखि कार्तिकसम्म ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः यसको बोक्रा सजिलै उप्कने हुन्छ । बोक्रा पातलो, पत्र-पत्र परेको, लेख्न मिल्ने कागज जस्तो, सतहमा सेतो पातलो आँख्लाजस्तो भएको हुन्छ। यसको रंग हल्का रातो-पहेंलो हुन्छ ।

Photo: Dipesh Pyakurel

प्रयोगः यसको बोक्राको धुलो धूप बनाउन प्रयोग गरिन्छ । प्राचिन समयमा यसलाई लेख्नको लागि कागजको सट्टा प्रयोग गरिन्थ्यो। बोक्रालाई शक्तिबर्धक औषधीको रूपमा, ज्वरो, रुघा-खोकी, पेटको कीरा मार्न, पिसाव खुलाउन र कमलपित्तमा समेत प्रयोग गरिन्छ ।

स्थानीय रूपमा बोक्रालाई सामान बेर्न, छाना छाउन, अन्नलाई कीराबाट बचाउन, कीटनाशकको रूपमा र अन्नलाई पानीबाट जोगाउन प्रयोग गरिन्छ । शिलाजित लगायतका बहुमूल्य औषधीय वन पैदावारलाई भोजपत्रमा बेरेर भारतका बिभिन्न क्षेत्रमा बेच्ने गरिन्छ ।

Photo: Khilendra Gurung

मजिठो (Madder)

बैज्ञानिक नामः *Rubia manjith* Roxb. ex Fleming

परिवारः Rubiaceae

परिचयः मजिठो खस्रो लहरा भएको बहुवर्षीय वनस्पति हो । यसको लहरा अन्य झाडी प्रजातिको बिरुवामा फैलन्छ । पात एकै आँख्लाबाट सामान्यतया ४ वटा निस्किएको, फेद गोलो र टुप्पो चुच्चो परेको, ३ देखि ५ से.मी. लामो खस्रो हुन्छ । फूल सानो झुप्पामा फुल्छ। फल गोलो, अलि कालो, निचोर्दा रातो रस आउने हुन्छ। यसको फूल जेठदेखि कार्तिकसम्ममा फुल्छ र फल पुसतिर लाग्छ ।

उपलब्धताः मजिठो १२०० देखि २७०० मीटरसम्मको उचाईमा नेपालभरिनै पाइन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः जरा र काण्ड ।

सङ्कलन समयः आश्विन देखि कार्तिकसम्म ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः मजिठोको जराको स्वाद गुलियो, केही अमिलो र टर्रो हुन्छ । जरा रातो रंगको हुन्छ । डाँठ चारपाटे, तलबाट माथि खस्रो भएको, काष्ठिल प्रकृतिको, मसिनो र भित्री भाग अलि रातो हुन्छ ।

प्रयोगः जरामा Alizarin र Purpurin भन्ने रसायन पाइन्छ। मजिठोको जरा र काण्ड पक्षघात, अल्सर र चर्म

Photo: Khilendra Gurung

रोगको उपचारका लागि प्रयोग गरिन्छ । यसको काण्ड र डाँठलाई सर्प र बिच्छीको विष झार्न उपयोग गरिन्छ । यसबाट तागतको औषधी पनि बनाइन्छ । यसको काण्ड र जरा गलैंचा बुन्ने ऊनी धागो रंगाउनमा समेत प्रयोग गरिन्छ ।

संरक्षणको अवस्था: नेपाल सरकारले यसलाई खेती तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकता क्रममा राखेको छ ।

Photo: Khilendra Gurung

यार्सागुम्बा, यार्चागुन्बु
(Caterpillar Fungus)

बैज्ञानिक नामः *Ophiocordyceps sinensis* (Berk.) G.H. Sung.

Synonym: *Cordyceps sinensis* (Berk.) Sacc.

परिवारः Hypocreaceae

परिचयः यो हेपियालस जातिको हिमाली भेगमा पाइने 'मोथ' (रातमा उड्ने एक किसिमको पुतली) को लार्भालाई आक्रमण गरी परजीवीको रूपमा हुर्कने ढुसी हो । लार्भाको शरीरभित्र यसको 'माइसेलियम' हरूको वृद्धि हुन्छ, जसले लार्भाको शरीरबाट खाना सोसेर लिन्छ । अन्त्यमा लार्भा मरेपछि लार्भाको टाउकोबाट कालो-खैरो रङको, ५ देखि ८ से.मी. लामो, गदा आकारको, प्रजनन भाग बाहिर निस्कन्छ ।

उपलब्धताः यार्सागुम्बा उच्च हिमालय र चीनको स्थानिक जडीबुटी हो । यो वार्षिक रूपमा ३५० मि.मि. भन्दा कम वर्षा हुने, चिसो र शुष्क हावापानी भएको हिमाली प्रदेशका ओसिलो घाँसे मैदान र खुल्ला भिरालो जमिनमा पाइन्छ। यो प्रजाति पूर्वदेखि पश्चिम नेपालको ४२०० देखि ५००० मी. उचाईको उच्च हिमाली घाँसे मैदान, भित्री उपत्यकाका शिरान र उपल्लो हिमाली क्षेत्रहरूमा पाइन्छ । यो पूर्वभन्दा पश्चिम हिमाली भेगमा बढी पाइन्छ ।

व्यापारमा आउने भागः पूरै बिरुवा ।

सङ्कलन समयः यार्सागुम्बामा 'स्ट्रोमा' (प्रजनन भाग) को विकास भई बीजाणुहरू परिपक्व भईसकेपछि जेठको दोश्रो हप्ताबाट यसको सङ्कलन गर्नु उपयुक्त हुन्छ । परिपक्व भएको १५ देखि २० दिनसम्ममा सङ्कलन नगरे मा यो कुहिएर जान्छ। दिगो सङ्कलनका लागि खर्कहरूलाई विभिन्न खण्डमा छुट्याएर चक्रीय प्रणालीमा आधारित रही सङ्कलन गर्नु पर्दछ ।

Photo: *Khilendra Gurung*

Photo: *Khilendra Gurung*

व्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः यार्सागुम्बाको तल्लो कीराजस्तो भाग सुनौलो पहेंलो रंगको, आकार मा कीराजस्तो हुन्छ । टाउकोबाट निस्किएको माथिल्लो भाग हल्का गाडा रंगको, मसिनो हुन्छ । लार्भासहित ढुसीको प्रजनन भागको लम्बाई करिब १५ से.मी. हुन्छ । कीराजस्तो भाग खाँदा मासुको स्वादको तथा माथिल्लो भाग खाँदा च्याउको स्वादको हुन्छ ।

प्रयोगः यार्सागुम्बालाई शक्तिबर्धक, यौन उत्तेजना बढाउने, स्मरण शक्ति बढाउने, मृगौला, मुटु र रगतको समस्या समाधान गर्ने औषधीका रूपमा प्रयोग गरिन्छ। अध्ययनहरूले यार्चागुन्बुमा रोग प्रतिरोध क्षमता सन्तुलित बनाउने गुण रहेको दाबी गरेका छन् । यिनै गुणहरूले गर्दा यसको प्रयोगबाट रगत, मुटु तथा मृगौलासम्बन्धी समस्याहरू, कलेजोसम्बन्धी रोग (हेपाटाइटिस), नपुंसकता, पुरानो खोकी, श्वासनलीको सुजन, दम, स्नायुसम्बन्धी समस्या, जोर्नीको दुखाईदेखि लिएर एड्स र क्यान्सरसम्मको उपचार गर्न सकिने बताइन्छ ।

संरक्षणको अवस्थाः नेपाल सरकारले यसलाई खेती तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकता क्रममा राखेको छ ।

रिठ्ठा (Soapnut)

बैज्ञानिक नामः *Sapindus mukorossi* Gaertn.

परिवारः Sapindaceae

परिचयः यो १० देखि १८ मीटरसम्म अग्लो हुने पतझड रूख हो । यसको बोक्रा गाढा हरियो वा खैरो रंगको हुन्छ । पातहरू हाँगाको टुप्पोमा झुप्पामा रहेको हुन्छ र एउटा संयुक्त पातमा ५ देखि १० जोडी पत्रकहरू हुन्छन् । यसको पात भालाकार र नरम हुन्छ । फूल झुप्पामा फुल्ने, सानो, पहेंलो अथवा प्याजी रंगको लहरेदार हुन्छ र हाँगाको टुप्पोमा फुलेको हुन्छ ।

उपलब्धताः यो ६०० देखि १४०० मीटरको उचाईमा पूर्वदेखि पश्चिम नेपालमा पाइन्छ । तरपनि पश्चिम नेपालमा पहारिलो ठाउँमा यो बढी पाइएको छ । रिठ्ठाको रूखहरू एकै ठाउमा झुण्डको रूपमा नरही यत्रतत्र छरिएर रहेका हुन्छन् । रिठ्ठा प्राय गरेर चिउरी, खोटे सल्लो, धयरो आदि प्रजाति भएको ठाउँमा पाइन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः फल र बीउ ।

सङ्कलन समयः कात्तिक देखि मंसिरसम्म ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः यसको फल करीव २ से.मी.गोलाइको, बाहिरी भाग नरम हल्का अथवा गाढा खैरो रंगको, छोकडाको जस्तो बोक्रा भएको र चाउरी परेको हुन्छ । फल धैरै पुरानो भएमा कालो रंगको हुन्छ । फल भित्र गोलो, कालो अनि

Photo: *Khilendra Gurung*

कडा बीउ हुन्छ र यसलाई सिमेन्ट अथवा ढुंगामा घोट्दा धैरैनै तातो हुन्छ ।

प्रयोगः रिठ्ठामा स्यापोनिन् (Saponin) भन्ने तत्व हुन्छ जुन औषधीय दृष्टिकोणले महत्वपूर्ण छ । यो स्याम्पु, कीटनाशक औषधी, सावुन र डिटर्जेन्ट पाउडरमा प्रयोग गरिन्छ । गाउँघरमा रिठ्ठाको बोक्रालाई साबुन र स्याम्पुको बिकल्पको रूपमा नुहाउने, कपडा धुने आदि काममा पनि प्रयोग गरिन्छ । रिठ्ठाको फलको बाहिरी नरम भागलाई कहिलेकाहीँ माछा मार्ने काममा विषको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ । यसलाई खोकी, रक्तहिनता र छारेरोगको औषधीको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

संरक्षणको अवस्थाः नेपाल सरकारले रिठ्ठालाई खेती तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकता क्रममा राखेको छ ।

Photos: Khilendra Gurung

रुद्राक्ष (Utrasum Bead Tree)

बैज्ञानिक नामः *Elaeocarpus sphaericus* (Gaertn.) K. Schum.

परिवारः Elaeocarpaceae

परिचयः रुद्राक्ष २० मीटरसम्म अग्लो हुने मध्यम आकारको रूख हो । यसको रूख सुरिलो र छत्र केही फैलिएको हुन्छ । यसको पात भेट्नु भएको, ८ देखि १८ से.मी. लामो र २.५ देखि ६ से.मी. चौडा, हल्का लाम्चो चिल्लो, पातको किनारा अविछिन्न वा हल्का करौंति जस्तो हुन्छ । फूल सेतो हुन्छ ।

उपलब्धताः रुद्राक्ष ६०० देखि १७०० मीटरसम्मको उचाईमा खासगरि पूर्वी नेपालको भोजपुर, संखुवासभा, धनकुटा, खोटाङ लगायतका जिल्लाहरूमा बढी मात्रामा पाइन्छ ।

Photo: Khilendra Gurung

ब्यापारमा आउने भागः बीउ ।

सङ्कलन समयः बीउ सङ्कलन मङ्सिर देखि माघसम्म गर्न सकिन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः यसको फल केही टर्रो र अमिलो हुन्छ । रुद्राक्ष धेरैनै चाउरी परेको (१ देखि २७ वटासम्म मुख भएको), हल्का खैरो रंगको, धेरैनै कडा हुन्छ । यसको मूल्य मुख अनुसार फरक फरक हुन्छ । त्यसैले हाल आएर व्यापारीहरूले कृतिम रूपमा मुख बनाएर समेत बेच्दछन् ।

प्रयोगः रुद्राक्षको बीउको धार्मिक उपयोगिता निकै धेरै रहेको छ । नेपाल, भारत लगायतका देशहरूमा रुद्राक्षको निकै माग रहेको छ । त्यस्तै, रुद्राक्षबाट नेकलेस, ब्रासलेट तथा अन्य गरगहना बनाउन पनि सकिन्छ ।

औषधीय उपयोगिताको रूपमा रुद्राक्षको फल, बीउ र गुदी ताप उत्पन्न गर्ने, पाचक बनाउने, दीर्घ खोकी निको पार्ने, मूर्छा (छारेरोग) नियन्त्रण गर्ने, रक्तचाप नियन्त्रण गर्ने, मुटु रोग र मानसिक सन्तुलन ठीक पार्ने औषधीको रूपमा प्रयोग हुन्छ ।

Photo: Khilendra Gurung

लघुपत्र (Himalayan May Apple)

बैज्ञानिक नामः *Podophyllum hexandrum* Royle

परिवारः Berberidaceae

परिचयः लघुपत्र झार वर्गको, हाँगाबिँगा नभएको सोझो, चिप्लो-चिप्लो, रसिलो गुदी भएको ६० देखि ७० से.मी. सम्म अग्लो हुने वनस्पति हो । डाँठको टुप्पो मा २ वटा पात एकपछि अर्को गरि आएको हुन्छ । पात लामो भेट्नु भएको, प्रत्येक पातमा ३ खण्ड र प्रत्येक खण्ड अझ विभाजन भएको, १५ देखि २५ से.मी. व्यास भएको, बाटुलो र रातो थोप्ला भएको, किनारामा दाँती भएको हुन्छ । यसको गानो जमिनमा फैलिन्छ र गानोबाट असङ्ख्य जराहरू निस्किन्छन् । फूल सेतो वा गुलावी, कचौरा आकारको र टुप्पोमा एउटै मात्र फुल्ने खालको हुन्छ । यसको फूल जेठदेखि असारसम्ममा फुल्छ ।

उपलब्धताः लघुपत्र नेपालभरका हिमाली र उच्च पहाडी भागमा ३००० देखि ४५०० मीटरसम्मको उचाईमा भिरालो जङ्गल र खुल्ला ठाँउमा पाइन्छ ।

व्यापारमा आउने भागः गानो र जरा ।

सङ्कलन समयः यसको गानो सङ्गलन गर्ने उपयुक्त समय असोजदेखि कार्तिकसम्म हो ।

व्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः जरा बाङ्गो टिङ्गो, गाँठा जस्तो भएको, माथिल्लो भागमा ३ देखि ४ वटा कप आकारको दाग समेत हुन्छ । तल्लो भागमा धेरै वटा गिर्खा जस्तो दागहरू देखिन्छ । यसको हल्का वास्ना समेत आउँछ तर खाँदा अलि टर्रो हुन्छ ।

Photo: Khilendra Gurung

प्रयोगः लघुपत्रको जरामा पोडोफाइलिन नामको रसायन हुन्छ जुन कलेजोको घाउमा प्रयोग गरिन्छ । क्यान्सर रोगको सम्भावित उपचारमा यसको प्रयोग हुनसक्छ ।

संरक्षणको अवस्थाः नेपाल सरकारले यसलाई खेती तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकता क्रममा राखेको छ । यो CITES को अनुसूची २ मा पर्दछ ।

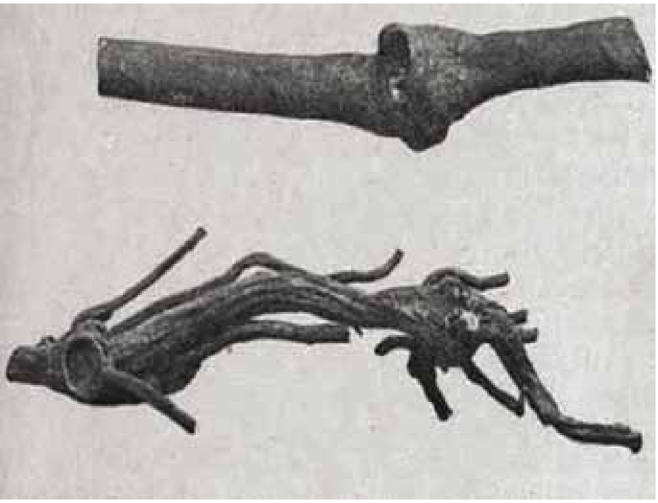


Photo: Chestofbooks

लाल गेडी, राती गेडी
(Bead Vine, Crab's Eye)

बैज्ञानिक नामः *Abrus precatorius* L.

परिवारः Leguminosae

परिचयः यो बहुवर्षीय लहरा वर्गको वनस्पति हो । पात सानो भेट्नु भएको, बराबर पत्रदल भएको, पत्रदल १० देखि २० को जोडीमा भएको, लगभग २ से.मी. लामो तथा ०.८ से.मी. चौडा हुन्छ । फूल रातो, गुलाबी अथवा सेतो, झुप्पामा फुलेको हुन्छ ।

उपलब्धताः यो १००० मीटरसम्मको उचाईमा नेपालभर पाइन्छ । विशेषगरी हल्का छायाँ परेको स्थानमा अन्य झाडी बुट्यानमा यो फैलन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः बीउ ।

सङ्कलन समयः फल पाकेपछि भदौ देखि असोजसम्ममा यसको सङ्कलन गरिन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः रातीगेडीलाई चिन्न अतिनै सहज छ । बीउ रातो रंगको हुन्छ र कुनै एक भागमा कालो रंग हुन्छ । कुनै कुनैमा कालोको सट्टा सेतो रंग वा आँखा पनि हुन्छ ।

प्रयोगः बीउ तितो, ताकत दिने, यौन शक्तिवर्धक, रगत सफा गर्ने, खोकी आदिमा प्रयोग गरिन्छ । यो आँखाको रोग निदानका लागि पनि उपयोगी हुन्छ ।

Photo: Khilendra Gurung

सुन लगायत बहुमूल्य वस्तु जोख्नको लागि रातीगेडीको बीउ प्रयोग गरिन्छ । साधारणतया १ दाना बीउ बराबर १ लाल हुन्छ (१०० लाल = १ तोला) ।

Photo: Khilendra Gurung

लौठसल्ला (Himalayan Yew)

बैज्ञानिक नामः *Taxus wallichiana* Zucc.

परिवारः Taxaceae

परिचयः लौठसल्ला ३० मीटरसम्म अग्लो हुने, धेरै हाँगाहरू भएको सदाबहार रूख हो । यसको बोक्रा पातलो, खैरो, कत्ला परेको हुन्छ । पात धेरै मसिनो, लाम्चो, लामो, माथिल्लो भाग गाडा हरियो, तल्लो भाग हल्का हरियो रंगको हुन्छ । पातको टुप्पो फाटेको हुँदैन । फल १ से.मी. भन्दा सानो गाढा रातो रंगको, कप जस्तो हुन्छ र यसले बीउलाई केही ढाकेको हुन्छ ।

उपलब्धताः यो २३०० देखि ३४०० मीटरसम्मको उचाईमा नेपालभर पाइन्छ तर बढी मात्रामा यसको वितरण नेपालको पश्चिम भागतिर छ ।

ब्यापारमा आउने भागः पात ।

सङ्कलन समयः करिब २० से.मी. भन्दा बढी ब्यास भएको रूखबाट मात्र पात सङ्कलन गर्न सकिन्छ । यसको पात माघ देखि चैतसम्म सङ्कलन गरिन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः ब्यापार मा आउँदा पात सुकेको, हल्का खैरो रंगको, मसिनो डाँठसँग रहेको हुन्छ । कहिलेकाहीँ सुकेको फलपनि पातसँगै मिसिएर आएको हुन्छ ।

प्रयोगः यसको पातमा Taxol को कच्चा पदार्थ अर्थात 10-De Acetyl Baccatin पाइन्छ । Taxol स्तन र

Photo: Khilendra Gurung

पाठेघरको क्यान्सर निको पार्नमा सहयोगी रसायन हो । यसको बोक्रा रंगाउने बस्तुको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ । यसको फल गुदीदार हुन्छ र खान पनि सकिन्छ । स्थानीय रूपमा पातलाई छारे रोग, दम, खोकी, घाँटी दुख्दा प्रयोग गरिन्छ ।

संरक्षणको अवस्थाः नेपाल सरकारले यसलाई खेती तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकता क्रममा राखेको छ ।

यसलाई प्रशोधन नगरिकन बिदेश निर्यात गर्न प्रतिवन्ध लगाइएको छ । यो CITES अनुसूची २ मा पनि पर्दछ ।

Photo: Khilendra Gurung

सतावरी, कुरिलो (Asparagus)

बैज्ञानिक नामः *Asparagus racemosus* Willd.

परिवारः Liliaceae

परिचयः 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 झुप्पामा फुल्छ।

उपलब्धताः यो ३०० देखि २२०० मीटरसम्मको उचाईमा पूर्व देखि पश्चिम नेपालको पहाडी क्षेत्रमा प्राकृतिक अवस्थामा पाइन्छ। यसको खेती पनि नेपालको धेरै जिल्लाहरूमा शुरु भै-सकेको छ।

ब्यापारमा आउने भागः जरा।

सङ्कलन समयः आश्विनबाट मंसिरसम्म।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः कुरिलोको जरा हल्का पहेंलो 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।

प्रयोगः यो तागतजन्य तथा यौन शक्तिवर्धक वनस्पति हो। यसको जरा धुलो बनाएर सुत्केरीलाई खान दिएमा दुध आउँछ।

Photo: Khilendra Gurung

संरक्षणको अवस्थाः नेपाल सरकारले यसलाई खेती तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकता क्रममा राखेको छ।

Photo: Dipesh Pyakurel

सतुवा (Love Apple)

बैज्ञानिक नामः *Paris polyphylla* Smith

परिवारः Liliaceae

परिचयः सतुवा करिव ५० से.मी. सम्म अग्लो हुने झार वर्गको, प्रकन्दयुक्त बहुवर्षीय वनस्पति हो । यसको कडा जरा जमिनमुनि लाम्चो भै बढ्ने हुन्छ । ४ देखि ९ वटा पातहरू सुरिलो डाँठको माथिल्लो भागमा एकै स्थानबाट पलाएको हुन्छ । पात १४ देखि १६ से.मी. लामो तथा ४ देखि ६ से.मी. चौडा, साँघुरो, लाम्चो र टुप्पोमा चुच्चो परेको हुन्छ ।

उपलब्धताः यो १८०० देखि ३३०० मीटरसम्मको उचाईमा नेपालभर पाइन्छ । यो विशेष गरेर खोल्सा खोल्सी भएको, सेपिलो एवं ओसिलो ठाउँमा उत्तर फर्केको पाखामा पाइन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः प्रकन्द ।

सङ्कलन समयः यसको प्रकन्द सङ्कलन असोजदेखि कात्तिकसम्म गर्ने गरिन्छ । सङ्कलन गर्दा साना जरा सहितको प्रकन्दको केही भाग जमिनमानै छोड्नुपर्दछ ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः प्रकन्द कडा प्रकारको बाहिरी आवरण अथवा बोक्रा हल्का खैरो र फिक्का सेतो रंगको गोलाकार चिन्हहरू भएको हुन्छ । प्रकन्दको भित्री भाग सेतो, चपाउँदा धुलो भएर जाने खालको हुन्छ । प्रकन्दमा स-साना जराहरू पनि हुन्छन् । साधारणतया प्रकन्द १ से.मी. व्यास र ५ देखि ८ से.मी. लामो हुन्छ ।

Photo: Khilendra Gurung

प्रयोगः सतुवाको प्रकन्द जुका झार्न र काटेको वा घाउ लागेको ठाउँमा टिन्चर आयोडिनको रूपमा लगाउन प्रयोग गरिन्छ । यसको गानोलाई तातोपानीमा राखेर खाँदा शक्तिवर्धकको काम गर्छ । यसलाई डायोसजेनिन नामको औषधीको विकल्पको रूपमा समेत उपयोग गर्न सकिन्छ । यसको प्रकन्दलाई जन्डिसको औषधीको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ ।

संरक्षणको अवस्थाः प्रकन्दको राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय व्यापारको कारणले गर्दा यसको अस्तित्व संकटमा परेको छ ।

Photo: Khilendra Gurung

सर्पगन्धा, चाँदमरूवा

(Serpentine, Rauwolfia Root)

बैज्ञानिक नाम: *Rauvolfia serpentina* (L.) Benth.

परिवारः Apocynaceae

परिचयः सर्पगन्धा ९० से.मी. सम्म अग्लो हुने सदाबहार बहुवर्षीय झाडीदार बिरुवा हो । यो खुल्ला घाम नरुचाउने वनस्पति हो । यसको पात चिल्लो, लामो, भालाकार हुन्छ र प्रत्येक आँख्ला (Node) बाट तीनवटा पात पलाएर आएको हुन्छ । मसिना, सेता-गुलावी बास्नादार फूलहरू टुप्पोमा झुप्प परेर फुलेका हुन्छन् । सर्पगन्धाको डाँठको बोक्रा खैरो र चिरिएको जस्तो हुन्छ ।

उपलब्धताः यो १०० देखि ८०० मीटरसम्मको उचाईमा पूर्वदेखि पश्चिमसम्म साल, हर्रो, बर्रो, अस्ना, सिसौ, खयर, कर्मा, ईन्द्रजौ, आदिको जंगलमा पाइन्छ । प्राय यो पहिले विनाश भई पुनरोत्पादन भएको जंगलको चिसो, सेपिलो र ओत परेको ठाउँमा पाइन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः जरा ।

सङ्कलन समयः यसको जरा कात्तिकदेखि फागुनसम्म सङ्कलन गरिन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः सर्पगन्धाको जरा गन्धरहित, तितो, पहेंलो-खैरो, ४० से.मी. सम्म लामो र २ से.मी. सम्म गोलाई भएको हुन्छ । तर बिक्री तथा निर्यातका लागि भने जरालाई १० देखि १५ से.मी.को

Photo: Khilendra Gurung

टुक्रा बनाईन्छ । जराको भित्री भाग सेतो हुन्छ र खाँदा टर्रो, मुख बटार्ने खालको हुन्छ ।

प्रयोगः सर्पगन्धको जरा नशा सम्बन्धी रोगमा, निन्द्रा लगाउने एवं रक्तचाप घटाउने औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । सुत्केरी व्यथा लागेको बेला जराको भाग खाँदा बच्चा छिटो जन्मन्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ । यसको जराको रस झाडापखाला र आउँ निको पार्न प्रयोग गरिन्छ । सर्पगन्धाको पातको रस आँखामा लागेको जालो हटाउन प्रयोग गरिन्छ तर खोकी, दम र पेटको अल्सर को रोगीलाई यो बर्जित छ । यो रिसर्पाइन (Reserpine) रसायन र Anti-hypotensive औषधीको श्रोत पनि हो ।

संरक्षणको अवस्थाः नेपाल सरकारले सर्पगन्धालाई खेती तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकता क्रममा राखेको छ । नेपाल सरकारले यसलाई प्रशोधन नगरिकन विदेश निकासीमा प्रतिवन्ध लगाएको छ । यो CITES को अनुसूची २ मा पर्दछ ।

Photo: Khilendra Gurung

सल्लाको सिम्टा (Hemlock)

Photo: *Dipesh Pyakurel*

बैज्ञानिक नामः *Tsuga dumosa* (D. Don) Eichler

परिवारः Pinaceae

परिचयः ठिंगुरे सल्ला ४० मीटरसम्म अग्लो हुने सल्ला परिवारमा पर्ने सदाबहार रूख हो । यसको हाँगा झुलेको हुन्छ । पात डाँठको दुवै तिरबाट निस्केको, २ देखि ३ से.मी. लामो, मसिनो, माथि हरियो, तल सेतो, खोटोको जस्तो बास्ना भएको हुन्छ ।

उपलब्धताः यो नेपालभर २१०० देखि ३६०० मीटरसम्म गुराँस र खसुका प्रजातिहरूसँग मिसिएर रहेको हुन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः सिम्टा ।

सङ्कलन समयः कार्तिक देखि मंसिरसम्म ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः सिम्टा सुपारी आकारको, फेद फुकेर टुप्पोतिर चुच्चो पर्दै गएको, हल्का कलेजी रंगको, कत्लाजस्तो पत्रदार हुन्छ ।

प्रयोगः यो हस्तकलाका सामग्री बनाउन कच्चा पदार्थको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

Photo: *Khilendra Gurung*

सालधुप (Saldhup)

बैज्ञानिक नामः *Shorea robusta* Gaertn.

परिवारः Dipterocarpaceae

परिचयः साल ५० मीटरसम्म अग्लो हुने नेपालको प्रमुख रूख हो । यसको बोक्रा खैरो रंगको, धेरै नै खस्रो, धर्सा परेर चिरिएको हुन्छ । पात भेट्नु भएको, १० देखि २० से.मी. लामो र ५ देखि १३ से.मी. चौडा, माथिको भाग हरियो टलक्क टल्कने, तल्लो भाग हल्का फुस्रो हरियो रंगको हुन्छ । फूल पहेंलो रंगको हुन्छ र चैत्र देखि बैसाखमा फुल्छ । फल असार महिनातिर लाग्छ ।

उपलब्धताः साल नेपालमा १५० देखि १२०० मीटरसम्म पाइन्छ । पूर्वी तराईमा वन फडानीका कारण यो कम देखिएपनि पश्चिम तराईमा यसका ठूला वन देख्न पाइन्छ ।

व्यापारमा आउने भागः सालको चोपको व्यापारिक नाम सालधुप हो र यो सालको काठको चोपबाट बनेको हुन्छ ।

सङ्कलन समयः असोज देखि मङ्सिरसम्म ।

व्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः यो हेर्दा रेजिनजस्तो, टल्कने, पहेंलो-खैरो रंगको हुन्छ । यसबाट सालको पातको जस्तो बास्ना पनि आउँछ । सालधुपका स-साना टुक्राहरू लगभग पारदर्शीनै हुन्छन् ।

प्रयोगः सालधुप झाडापखाला, पिसाव पोल्ने रोग, पोलेको तथा दाँत दुखेमा प्रयोग गरिन्छ ।

Photo: Dipesh Pyakurel

Photo: Kashi Nath Adhikari

सिमलको फूल
(Silk Cotton Tree)

बैज्ञानिक नामः *Bombax ceiba* L.

परिवारः Bombacaceae

परिचयः सिमल ४० मीटरभन्दा अग्लो हुने, हाँगा चारैतिर फैलिएको पतझड रूख हो । पातको लामो भेट्नु हुन्छ र भेट्नुबाट ५ देखि ७ वटा पातहरू हत्केलाको संरचनामा फैलिएर रहेका हुन्छन् । पात ५ देखि २० से.मी. लामो तथा २ देखि ६ से.मी. चौडा, किनारा अविछिन्न हुन्छ । रूखको मुख्य काण्डमा सानो छँदा काँडा हुन्छ भने ठूलो रूखमा काँडा हुँदैन । फूल माघ देखि फागुनसम्ममा फुल्छ भने फल चैत्र देखि जेठसम्ममा लाग्छ ।

उपलब्धताः सिमल नेपालभर १२०० मीटरसम्मको उचाईमा खुला ठाउँमा पाइन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः सिमलको भुवा ।

सङ्कलन समयः जेठ देखि असारमा कोसा सङ्कलन गरिन्छ भने बैशाख देखि जेठमा भुवा सङ्कलन गरिन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः सिमलको भुवाको लागि यसको सुकेको फूलनै बिक्री गरिन्छ । यसको फूलको बाहिरी भाग हल्का कडा, फुस्रो खैरो रंगको हुन्छ । भित्रको भाग अलि रातो रंगको, नरम हुन्छ ।

प्रयोगः सिमलको भुवा सिरानी बनाउने काममा उपयोग गरिन्छ । यसको चोप, बोक्रा, फूल र जरा आउँ र पेटको रोगमा औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसको फूल र फल सर्पले टोकेकोमा पनि प्रयोग हुन्छ । यसको जरा उत्तेजना बढाउने, शक्तिबर्धक र कामबर्धक हुन्छ ।

Photo: Dipesh Pyakurel

Photo: Khilendra Gurung

सिकाकाइ (Soap Pod)

वैज्ञानिक नामः *Acacia rugata* (Lam.) Voigt

परिवारः Leguminosae

परिचयः सिकाकाई काँढादार बहुवर्षीय लहरे झाडी वर्गको वनस्पति हो । यसको अन्य कोशेवालीको जस्तै छिया छिया परेका पातहरू हुन्छन् । डाँठमा ६ देखि २५ जोडा मसिना पातहरू हुन्छन् । डाँठ, हाँगा र पातमा मसिना घुम्रिएका काँढाहरू हुन्छन् र हाँगामा खैरो र सेतो थोप्लाहरू हुन्छन् । सानो, मसिनो, खैरो, कलेजी रंगको फूलका मुनाहरू र फक्रेका पहेँला फूलहरू हाँगाको टुप्पामा लहरै मिलेर बसेका हुन्छन् । फूलहरू भदौदेखि असोजसम्म फुल्न शुरु हुन्छन् र असोजदेखि फागुनसम्ममा फलमा परिणत भई सक्छन् ।

उपलब्धताः सिकाकाई नेपालको उष्ण हावापानी भएका क्षेत्रमा ४०० देखि ८०० मीटरसम्मको जंगल, खुल्ला स्थान र खोला वरपर छरिएर रहेको पाइन्छ । यो विशेष गरेर पश्चिम र मध्य नेपालका तराई तथा भित्री मधेसको चिस्यानी क्षेत्र, खोला किनार, छहारी परेका जंगलको भित्री भागमा फैलिएको हुन्छ ।

व्यापारमा आउने भागः व्यापारिक प्रयोजनमा यसको कोसा र बीउको प्रयोग हुन्छ ।

सङ्कलन समयः फागुनदेखि वैशाख महिनाभित्रमा पाकेका कोसाहरू सम्भव भएमा हातले र नभएमा कोसाको भेट्नु काटेर अथवा लट्ठिले हिर्काएर झारि सङ्कलन गरिन्छ ।

Photo: S Rajbhandari

Photo: Dipesh Pyakurel

व्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः यसको फल ७ देखि १२ से.मी. लामो र २ देखि ३ से.मी. मोटो हुन्छ । फलको सुकेको कोसाहरू चाउरीएको जस्तो, ६ देखि १० वटा बीउ भएको र दुई बीउ बिच खाल्डो भएको हुन्छ । यी फलहरू जाडोपछि मात्र पाक्छन् । फलका कोसाहरू झुप्पा भएर रहेका हुन्छन् र पाक्ने बेलामा रातो हुन्छ ।

प्रयोगः सिकाकाईको जरा शरीरमा स्फूर्ती बढाउने र तागत दिने औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । जरा कीटनाशक औषधीको रूपमा पनि प्रयोग हुन्छ । सिकाकाई मुख्यतया स्याम्पु बनाउन प्रयोग गरिन्छ । सिकाकाईबाट बनाइएको स्याम्पुहरू बजारमा प्रशस्त उपलब्ध छन् । सिकाकाईको कोसामा हुने स्यापोनिन (Saponin) र ट्यानिन (Tannin) को व्यवसायिक प्रयोगले गर्दा यसको खेती गर्नु उपयुक्त देखिन्छ ।

सिल्टीमुर (Siltimur)

बैज्ञानिक नामः *Lindera neesiana* (Wall. ex Nees) Kurz

परिवारः Lauraceae

परिचयः यो ५ मीटरसम्म अग्लो हुने रूख वर्गको पतझड वनस्पति हो । डाँठ कलिलोमा चिल्लो हरियो र पछि खैरो, कम चिरा परेको हुन्छ । यसको पातहरू झ्याम्म परेको, गाढा हरियो, ७ देखि २० से.मी. लामो र ३ देखि ८ से.मी. चौडा, टुप्पो चुच्चो परेको, किनारा अविछिन्न, वास्नादार हुन्छ । फूल वास्नादार, हरियो-पहेंलो रंगको हुन्छ ।

उपलब्धताः यो बढी मात्रामा मध्य र पूर्वी नेपालको १५०० देखि २७०० मीटरसम्म पाइन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः फल ।

सङ्कलन समयः असार देखि भदौसम्म ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः यसको फल शुरुमा गाढा हरियो, पाकेपछि रातो र सुकेपछि कालो रंगको, मरिचजस्तो चाउरी परेको, सानो केराउ जत्रो, धेरै वास्नादार (हल्का कागतीको जस्तो) हुन्छ ।

प्रयोगः यसको प्रयोग मसलाको रूपमा हुन्छ । यसमा औषधीय गुण पनि रहेको हुन्छ । पेट दुख्दा र ग्याष्ट्रिकमा यसको प्रयोग हुन्छ । च्याउ पकाउँदा गाउँघरमा सिल्टीमुर को प्रयोग गरिन्छ ।

Photo: Khilendra Gurung

Photo: Khilendra Gurung

सुगन्धकोकिला (Sugandhakokila)

बैज्ञानिक नामः *Cinnamomum glaucescens* (Nees) Hand. Mazz.

परिवारः Lauraceae

परिचयः सुगन्धकोकिलालाई मालागेडी, तेलकाउलो, मालागिरी आदि पनि भनिन्छ। यो १५ देखि २० मीटरसम्म अग्लो हुने मध्यम आकारको सदावहार रूख हो। यसको पात अण्डवृत्ताकार वा भालाकार, टुप्पा चुच्चो परेको, माथिल्लो सतह चिप्लो टल्कने र तल्लो सतह मधुरो फुस्रो परेको हुन्छ। फिक्का पहेंलो सेतो रंगको फूलहरू हाँगामा झुप्पा परेर फुल्छन्। फूल फुल्ने भाग खैरो झुसले ढाकिएको हुन्छ।

उपलब्धताः सुगन्धकोकिला मध्य तथा पश्चिम क्षेत्रका जिल्लाहरूमा १००० देखि २५०० मीटरको उचाईमा प्राकृतिक अवस्थामा पाइन्छ। तर यो अधिक मात्रामा रोल्पा, दाङ, प्युठान, सल्यान र रुकुम जिल्लाहरूमा पाइन्छ। यो साल, सल्ला, चिउरी, काउलो, चाँप, कटुस, लालीगुराँस आदिका रूखहरू भएको जङ्गलमा पाइन्छ। यो खोला, खोल्सी र पानीको मुहान छेउछाउ भिरालो, पत्थरिलो र ओसिलो भागमा बढी पाइन्छ।

व्यापारमा आउने भागः फल।

व्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः सुगन्धकोकिलाको फल कालो रंगको बास्नादार हुन्छ। पूरा सुकेको फल चाउरी परेको, गुच्चा जत्रो र गोलाकार हुन्छ। बीउ भने खैरो पहेलो रंगको हन्छ।

Photo: Pashupati Nath Koirala

प्रयोगः यसको फलबाट सुगन्धित तेल निकालिन्छ जसको प्रयोग अत्तर, साबुन लगायतका सौन्दर्य प्रशाधनका सामग्रीहरू उत्पादनको लागि गरिन्छ। तेल निकाली बाँकी रहेको छोक्रा सिन्के धूप उत्पादन गर्न प्रयोग हुन्छ। काठलाई अमेरीकामा पाइने स्यासाफ्रास नामको बुटीको विकल्प मानिन्छ। त्यस्तै, गाउँघरमा शरीरको कुनै भाग सुन्निएमा बीउको लेप लगाउने चलन छ। रुघाखोकी, पेटमा जुका परेमा, दाँत दुखेमा सुगन्धकोकिलाको बीउ प्रयोग गरिन्छ।

संरक्षणको अवस्थाः नेपाल सरकारले सुगन्धकोकिलालाई खेती तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकता क्रममा राखेको छ।

नेपाल सरकारले सुगन्धकोकिलालाई प्रशोधन नगरिकन विदेश निर्यात गर्न प्रतिबन्ध लगाएको छ।

Photo: Dipesh Pyakurel

सुगन्धवाल, समयो (Valerian)

बैज्ञानिक नामः *Valeriana jatamansii* Jones

परिवारः Valerianaceae

परिचयः सुगन्धवाल ५० से.मी. सम्म अग्लो हुने, झार प्रकृतिको, प्रकन्दयुक्त, बहुवर्षीय, सुगन्धित वनस्पति हो । यसको थुप्रै बोटहरू (र्‍यामेटहरू) एक अर्कासँग गुजुल्टिएर झुप्पामा पलाएका हुन्छन् । प्रकन्द समतल रूपमा जमिनमुनि फैलिएको हुन्छ र यसबाट लामो, धेरैको संख्यामा रेशादार जराहरू पलाएका हुन्छन् । पात मुटु आकार परेको र जमिनमै टाँसिनेगरि झुप्पामा पलाएको हुन्छ । फूल फुल्ने डाँठ (पुष्पक्रम) मा पनि थोरै संख्यामा पातहरू हुन्छ तर तिनीहरू सानो, छोटो भेट्नु भएका हुन्छन् ।

उपलब्धताः यो १५०० देखि ३६०० मीटरसम्मको उचाईको प्रायः उत्तरतिर फर्केको ओसिलो वन क्षेत्र, बुट्यान क्षेत्र तथा खुल्ला ठाउँहरूमा पाइन्छ । तर यो १५०० देखि २००० मी उचाईको उत्तर फर्केको चिसो, सेपिलो र ओसिलो पाखाहरूमा बढी पाइन्छ । यो नेपालको प्रायजसो सबै पहाडी जिल्लाहरूमा पाइन्छ । यो प्रायः गरेर लाली गुँरास, ओखर, ढटेलो, मयल, लौठसल्ला, झुले सल्ला, आदिको वनमा पाइन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः प्रकन्द ।

सङ्कलन समयः सुगन्धवालको प्रकन्द तथा जराहरूको सङ्कलन कार्तिक-मंसिर महिनामा बिरुवाको पात पहेंलो भएर बीउ झरिसकेपछि मात्र गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

Photo: Khilendra Gurung

Photo: Khilendra Gurung

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः यसको प्रकन्द २ देखि ७ से.मी. लामो, दरिलो, काष्ठील प्रकृतिको, नहाँगिएको र वास्नादार हुन्छ । प्रकन्द खैरो रंगको, अतिनै कडा बास्ना आउने, जनावरको जस्तो गन्ध भएको, स-साना जराहरू भएको, प्रशस्त पात झरेको दाग भएको हुन्छ ।

प्रयोगः यसको प्रकन्द तथा जरामा पीडा कम गर्ने, घाउ निको पार्ने, स्फूर्तिदायक, निद्राजनक, अल्परक्तचापीय, बायुनाशक, पाचनशील, क्षुधावर्द्धक, कफोत्सारक, मुत्रवर्धक र सुक्ष्म जीवाणुनाशक गुणहरू पाइएका छन । आयुर्वेदीय औषधी पद्धतिमा यसलाई मानसिक सन्तुलन ठिक नभएमा, स्नायुसम्बन्धी रोगमा, टाउको, पेट र आँखा दुखेमा, छारेरोग, हैजा, उच्च रक्तचाप सम्बन्धी समस्या र ग्याष्ट्रिक आदिको उचारमा प्रयोग गरिन्छ ।

सुगन्धवालको प्रकन्द तथा जराबाट सुगन्धित तेल उत्पादन हुन्छ । सुगन्धित तेललाई अत्तर, सौन्दर्य प्रशाधनका सामग्री अथवा अन्य औद्योगिक वस्तुहरू उत्पादन गर्न व्यावसायिक रूपमा प्रयोग गरिन्छ । उक्त तेल कपालमा लगाउने तेल बनाउन, अत्तर र अगरबत्ती बनाउन र स्नायुसम्बन्धी रोगहरूको उपचारमा प्रयोगमा आउँछ ।

संरक्षणको अवस्थाः नेपाल सरकारले यसलाई खेती तथा संरक्षणको लागि प्राथमिकता क्रममा राखेको छ । नेपाल सरकारले सुगन्धवाललाई प्रशोधन नगरिकन विदेश निर्यात गर्न प्रतिबन्ध लगाएको छ ।

सुनपाती (Anthopogon)

Photo: Khilendra Gurung

बैज्ञानिक नामः *Rhododendron anthopogon* D. Don

परिवारः Ericaceae

परिचयः सुनपाती होचो, झाडी प्रकृतिको, धेरै सुगन्धित सदावहार बनस्पति हो । यो करिव ०.६ देखि १ मीटरसम्म अग्लो हुने र धेरै हाँगिएर फैलिएको हुन्छ । यसको कलिलो काण्डहरूलाई खैरो रङको कत्लाले ढाकेको हुन्छ । यसको पातहरू तेल ग्रन्थिहरूयुक्त, गाढा हरियो रंगको र तल्लो भागलाई बाक्लो कत्लाले ढाकेको हुन्छ । फूलहरू सेतो, गुलावी, हल्का पहेँलो र कहिलेकाहीँ रातो रङको पनि हुन्छ ।

उपलब्धताः यो ३३०० देखि ५१०० मीटरसम्मको उचाईमा, विशेषगरेर उत्तर फर्केको, खुल्ला तथा ओसिलो पत्थरीलो भीर, चट्टान, बुट्यानक्षेत्र तथा वनमा पाइन्छ ।

व्यापारमा आउने भागः पात तथा कलिला डाँठ ।

सङ्कलन समयः सुनपातीको पातको सङ्कलन आश्विन देखि कार्तिकसम्ममा गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

व्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः पात हरियो खैरो रंगको, सुख्खा, बास्नादार हुन्छ र यसको तल्लो भागमा खिया अथवा सुनौलो रंगको कत्लाजस्तो झुसले ढाकेको हुन्छ । सुकेको पहेंलो रंगको फूल पनि यदाकदा पात तथा डाँठसँग मिसिएर रहेको हुन्छ । डाँठ पहेंलो सेतो रंगको कम बास्नादार हुन्छ ।

प्रयोगः सुनपातीको पात र फूलको प्रयोग श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्या जस्तै रुघा, खोकी, दम, ब्रोन्काइटिस आदि निको पार्न गरिन्छ । यसको पातबाट प्राप्त हुने सुगन्धित तेल (Anthopogon oil) व्यावसायिक स्तर मा महँगो सौन्दर्य प्रशाधनका सामग्रीहरू, जस्तै अत्तर, पाउडर आदि बनाउन प्रयोगमा आउँछ। तेल निकालिएको छोक्रालाई पनि धूप बनाउन प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

संरक्षणको अवस्थाः उच्च हिमालय क्षेत्रमा सुनपाती जताततै पाइन्छ, त्यसकारण यसको स्थिती खतरापूर्ण किसिमको छैन । उच्च हिमालय क्षेत्रमा सुनपातीको सङ्कलनमा त्यति धेरै दवाव पनि परिसकेको छैन ।

Photo: Khilendra Gurung

सेतो मुसली (Seto Musli)

बैज्ञानिक नामः *Chlorophytum borivillianum* L.

परिवारः Liliaceae

परिचयः यो लसुनको परिवारमा पर्ने, ३० से.मी. सम्म अग्लो हुने, एकवर्षीय औषधीजन्य वनस्पति हो । यसका पातहरू हरिया-पहैंला, भाला आकारका ९ देखि १८ से.मी. लामो र १ देखि २ से.मी. चौडा हुन्छन् । यसका फूलहरू सेतो पहेलो रङ्गका हुन्छन् । यसको वर्षायाममा प्रत्येक बोटबाट २० देखि २५ वटा फूलहरू क्रमशः गुच्छाको माथिल्लो भागमा भाले फूलहरू र तल्लो भागमा पोथी फूलहरू मिलेर फुलेका हुन्छन् । यसका फलहरू कालो रङ्गको तीन कोणे हुन्छन् । यसको फूल असार देखि भदौसम्ममा फुल्छ र असोज देखि कार्तिकसम्ममा फल लाग्छ ।

उपलब्धताः नेपालमा *Chlorophytum* को ४ प्रजातिहरू पाइन्छ । यी सबै प्रजातिहरू सेतो मुसलीको रूपमा सङ्कलन गरिदै आएका छन् । यी प्रजातिहरू नेपालको पूर्वदेखि पश्चिम तराई, भित्री मधेस र पहाडी क्षेत्रमा ३०० देखि १४०० मीटर उचाईसम्मको जंगलमा पाइन्छन् । *Chlorophytum borivillianum* नेपालको स्थानिक वनस्पति होइन तर व्यापारिक प्रयोजनको लागि तराई क्षेत्रमा यसको खेती गरिन्छ ।

व्यापारमा आउने भागः गानो ।

Photo: Khilendra Gurung

सङ्कलन समयः असोज देखि मंसीरभित्र यसका बीउहरू पाकेपछि मात्र पौष देखि फागुन महिनामा गानो सङ्कलन गर्न सकिन्छ ।

व्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः यसको जमिनमुनी करिब १५ देखि २० वटा लाम्चो आकारको गानोनै यसको औषधीको रूपमा प्रयोग हुने भाग हो । यसको जरा र काण्डमा च्याप-च्याप लाग्ने चोप हुन्छ जुन व्यापारको दृष्टिकोणले महत्वपूर्ण मानिएको छ । यो गानो सुकेपछि सानो किसमिस जत्रो, घिउ रंगको नरम र बाहिरी बोक्रा हल्का चाउरी परेको हुन्छ ।

प्रयोगः पखाला, जुलाफ, जण्डिस र दममा सेतो मुसलीको जरा प्रयोग भएको पाइन्छ । यसलाई चिनी र घिउसँग मिसाएर खानाले श्वासप्रश्वास सम्बन्धी समस्यालाई फाईदा पुग्छ । जरा पिसाब, कलेजो, मधुमेह, नशा सम्बन्धी, हाड जोर्नी, लुतो र छाला सम्बन्धी समस्यामा औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसलाई दुर्बलता हटाउन, शक्तिवर्धक र कामेत्तेजना बढाउने औषधीको रूपमा पनि लिईन्छ । यसलाई यौन शक्ति बढाउने भियग्राको वैकल्पिक उपायको रूपमा समेत लिईन्छ ।

Photo: Khilendra Gurung

सोमलता (Ephedra)

बैज्ञानिक नामः *Ephedra gerardiana* Wall. ex Stapf

परिवारः Ephedraceae

परिचयः सोमलता ६० से.मी. सम्म अग्लो हुने, कडा, थुप्रै हाँगाहरू भएको बहुवर्षीय झाडी वर्गको वनस्पति हो । यसको जराबाट थुप्रै मसिना पाईपजस्ता सिधा हाँगाहरू माथितिर पलाएका हुन्छन् । हाँगामा गाँठाहरू हुन्छन् । दुई गाँठाबीचको लम्बाई लगलग ४ से.मी. जति हुन्छ । यसमा जेठ देखि साउनसम्म फूल फुल्छ र साउन देखि असोजसम्म फल लाग्दछ ।

उपलब्धताः सोमलता सुख्खा र भिरालो ठाउँमा २५०० देखि ५००० मिटरसम्मको उचाईमा पाइन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागः हाँगा ।

सङ्कलन समयः कार्तिक देखि मंसिर महिनासम्ममा सङ्कलन गर्दा यसमा पाइने रासायनिक तत्व बढी हुन्छ ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः यसको डाँठको स्वाद टर्रो हुन्छ भने फल रातो रंगको र खाँदा गुलियो हुन्छ । व्यापारमा रहँदा हाँगा हरियो खैरो रंगको हुन्छ । गाँठोमा पात कत्लाजस्तो भएर रहेको हुन्छ । यसको कुनै विशेष प्रकारको गन्ध हुँदैन ।

प्रयोगः सोमलताको सुकेका मसिना हाँगाहरू पिनास, दम, नाक, घाँटी सम्बन्धी, छारेरोग, पिसाब चुहिरहने, डाबर उठ्ने रोगको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ । आधुनिक औषधी विज्ञानले यसलाई *एफिड्राईन (Ephedrine)* नामक रसायनको श्रोतको रूपमा लिएको छ । यसले रक्तचाप घटाउन मद्दत गर्छ ।

Photo: Dipesh Pyakurel

Photos: Khilendra Gurung
DPR 1995

हर्रो (Chebulic Myrobolan)

बैज्ञानिक नामः *Terminalia chebula* Retz.

परिवारः Combretaceae

परिचयः हर्रो २० देखि ३० मीटरसम्म अग्लो हुने पतझड 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 माथिसम्म सिधा चिरा परेको हुन्छ। पात २० से.मी.सम्म लामो, गोलाकार वा अण्डाकार र किनारा सिधा भएको हुन्छ। भदौदेखि असोजसम्म यसको फूल फुल्छ भने असोजदेखि माघसम्म फल लाग्ने र पाक्ने गर्छ।

उपलब्धताः हर्रो १५० देखि ११०० मीटर उचाई भएको स्थानको उष्ण र समशीतोष्ण प्रदेशिय जङ्गलमा पाइन्छ। यो अधिकरूपमा पूर्व र मध्य नेपालमा सालको वनमा पाइन्छ।

ब्यापारमा आउने भागः फल र बीउ।

सङ्कलन समयः मङ्सिरदेखि फागुनसम्म यसको फल सङ्कलन गरिन्छ।

ब्यापारमा आउने भागबारे सामान्य जानकारीः यसको फल अण्डाकार, पहेंलो सुन्तला रंगको अथवा टल्कने हल्का खैरो रंगको हुन्छ। यो ३ देखि ४ से.मी. लामो र सुकेपछि पाँचवटा कोणमा विभाजित हुन्छ। बीउ कडा, फिका पहेंलो रंगको हुन्छ। खाँदाखेरि फलको स्वाद

Photo: Khilendra Gurung

Photo: Khilendra Gurung

टर्रो, केहि गुलियो अलि-अलि अमिलो, कोक्याउने र केही तीतो हुन्छ।

प्रयोगः हर्रोको बोक्रा, फल र बीउ औषधीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। 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।

सन्दर्भ सामग्रीहरू

Baral S. R. and Kurmi P. P. 2006. *A Compendium of Medicinal Plants in Nepal.* Mrs Rachana Sharma, Kathmandu, Nepal.

CAMP (Conservation Assessment and Management Prioritization) Workshop. 2001. *Conservation Assessment and Management Prioritization Report.* International Development Research Centre (IDRC), Canada and Ministry of Forests and Soil Conservation, Kathmandu, Nepal.

DPR 1997. *Medicinal Plants of Nepal.* Bulletin of the Department of Medicinal Plants No.3. Fifth edition. Government of Nepal, Ministry of Forests and Soil Conservation, Department of Plant Resources. Thapathali, Kathmandu, Nepal.

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

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 (Gair Kastha Ban Paidawar Digdarshan).* WWF Nepal, Kathmandu, Nepal. (In Nepali)

Ghimire S.K., Sapkota I.B., Oli B.R. and Parajuli-Rai R. 2008. *Non Timber Forest Products of Nepal Himalaya: Database of Some Important Species Found in the Mountain Protected Areas and Surrounding Regions.* WWF Nepal, Kathmandu, Nepal.

GoN/MoFSC. 2002. *Nepal Biodiversity Strategy.* Government of Nepal, Ministry of Forest and Soil Conservation, Kathmandu, Nepal.

Gurung K. 2009. *Essential Oils in Nepal: A Practical Guide to Essential Oils and Aromatherapy.* Himalayan Bio Trade Pvt. Ltd., Kathmandu, Nepal.

IUCN. 2004. *National Register of Medicinal and Aromatic Plants.* IUCN-The World Conservation Union, Kathmandu, Nepal.

Kunwar R.M. 2006. *Non-Timber Forest Products of Nepal: A Sustainable Management Approach.* Center for Biological Conservation Nepal and International Tropical Timber Organization, Japan.

Manandhar N.P. 2002. *Plants and People of Nepal.* Timber Press, Portland, Oregon, USA.

Olsen C.S. and Helles F. 1997. Making the Poorest Poorer: Policies, Laws and Trade in Medicinal Plants in Nepal. *Journal of World Forest Resource Management,* 8: 137-158.

Polunin O. and Stainton A. 1984. *Flowers of the Himalaya.* Oxford University Press, New Delhi, India.

Press J. R., Shrestha K. K. and Sutton D. A. 2000. *Annotated Checklist of the Flowering Plants of Nepal.* The Natural History Museum, London, UK.

Pyakurel D. and Baniya A. 2011. NTFPs: *Impetus for Conservation and Livelihood Support in Nepal. A Reference Book on Ecology, Conservation, Product Development, and Economic Analysis of Selected NTFPs of Langtang area in the Sacred Himalayan Landscape*. WWF Nepal.

Rajbhandari K.R. 2001. *Ethnobotany of Nepal.* Ethnobotanical Society of Nepal (ESON), Kathmandu, Nepal.

Shrestha K. 1998. *Dictionary of Nepalese Plant Names*. Mandala Book Point, Kathmandu, Nepal.

Shrestha T.B. and Joshi R.M. 1996. *Rare, Endemic and Endangered Plants of Nepal.* WWF Nepal Program, Kathmandu, Nepal.

Stainton A. 1997. *Flowers of the Himalaya:* A Supplement. Oxford University Press, New Delhi, India.

Subedi B. 2006. *Linking Plant-Based Enterprises and Local Communities to Biodiversity Conservation in Nepal Himalaya.* Adroit Publishers, New Delhi, India.

www.tepc.gov.np

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

चापागाईं, दिवाकर र ढकाल, जनार्दन (२०६२) *नेपालमा साईटिस कार्यान्वयन* । राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण विभाग, ववरमहल, काठमाडौं, नेपाल ।

भट्टराई, खेमराज र घिमिरे, मधुदेवी (२०६३) *नेपालका महत्वपूर्ण जडीबुटी तथा गैरकाष्ठ वनपैदावारको दिगो सङ्कलन तथा खेती प्रविधि* । सम्पदा अन्वेषण तथा विकास मञ्च, काठमाडौं, नेपाल ।

भट्टराई, ध्रुवराज (२०५८) *जडीबुटी मञ्जरी* । मन, काठमाडौं, नेपाल ।

विष्ट, हेमराज र ओली, भेषराज (२०६३) *नेपालको तराई क्षेत्रमा पाईने केहि महत्वपूर्ण गैरकाष्ठ वनपैदावारहरू (तालिम सहयोगी पुस्तिका)* । तराई भू-परिधि कार्यक्रम, बर्दिया, नेपाल ।

वनस्पति विभाग (२०६३) *नेपालको अर्थिक विकासका लागि प्राथमिकताप्राप्त जडीबुटीहरू* । नेपाल सरकार, वन तथा भू-संरक्षण मन्त्रालय, वनस्पति विभाग, थापाथली, काठमाडौं, नेपाल ।

श्रेष्ठ, उत्तमबाबु र श्रेष्ठ, सुजाता (२०६१) *नेपालका प्रमुख गैरकाष्ठ वनपैदावारहरू* । भुँडीपुराण प्रकाशन, काठमाडौं, नेपाल ।

Published By:

Nepal Herbs and Herbal Products Association
(NEHHPA)

Shahid Sukra Marga, Teku
(behind FNCCI building)
Yellow house, 4th floor
Kathmandu, Nepal

T +977-1-4258535
E: nehhpa1@gmail.com
I www.nepalherb.org

Supported By:

Deutsche Gesellschaft für
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Supporting the Implementation of Nepal's WTO commitments
and the Enhanced Integrated Framework (WTO/EIF-SP)

Narayani Complex, Pulchowk, Lalitpur
PO Box 1457, Kathmandu, Nepal
T +977 1 5555289
F +977 1 5521712
I www.giz.de

ISBN 978-9937-2-5369-7
9 789937 253697