बरेङ गाँउपालीकामा पाईने महत्वपुर्ण जडिवुटिहरुको चिनारी

अर्जुन आचार्य

बरेङ गाँउपालीका, हुग्दिशिर बाग्लुङ

वरेङ गाउँपालिकामापाइने प्रमुख जडिबुटीहरुको चिनारी

अर्जुन आचार्य
कृषि तथा वन विज्ञान विश्वविद्यालय
प्रकृतिक स्रोत ब्यवस्थापन कलेज कटारी, उदयपुर

हाम्रो भनाइ

बन बिज्ञान अध्ययन गदै गर्दा मेरो अध्ययनलाइ पनि फाइदा हुने र गाउपालिकामा रहेका जडीबुटीको अवस्थाबारेमा जानकारी गराउने उद्धेश्यले यस गाउपालिकामा रहेका ५ वटा वडाहरुका ३० वटा सामुदायिक वनहरुमा पाइने जडिबुटिको अध्ययन ५ वटा वडाहरुलाई केन्द्रबिन्दुमा राखेर गरिएको छ।

यो प्रतिवेदन जडीबुटी एवम् वनस्पतीमा चासो राख्ने सबैको लागी हितकारी हुने नै छ भन्ने आशा लिएको छु।

। बजेट, समयावधि, जनशक्ति र अध्ययन क्षेत्रहरु यस अध्ययनका सीमाहरु हुन् । यो अध्ययनर सोको आधारमा तयार पारिएको यो प्रतिवेदन पूर्ण नभएतापनि यसले जडीबुटीसम्बन्धी केही दिशानिर्देश भने अवश्य गर्ने छ । अरु विस्तृत खोज एवम् अनुसन्धान गर्दै अगाडी बढ्नुत आवश्यक छँदैछ ।

यो प्रतिवदेन तयार गर्ने क्रममा स्थलगतअध्ययन, सूचनातथातथ्याङ्क उपलब्ध गराउने सम्पूर्ण स्थानीयउपभोक्ताहरु, सामुदायिक वन उपभोक्तामहासंघ, सम्पूर्ण सरकारी *कार्यालय तथा यससंग सम्बन्धितकर्मचारीहरु स्थानिय सरोकारवालाहरु, जडीबुटी* सङ्कलकहरु, जडीजबुटी व्यापारीहरु, पत्रकारहरु, वनकर्मचारीहरु विभिन्न संघसंस्था र गाउँका सम्पूर्ण विद्धत वर्गहरु प्रतिहामीहार्दिक आभार तथाधन्यवाद प्रकट गर्दछु ।

विशेष गरी मलाई यो यात्रामा सहयोग गर्ने **वरेङ गाउँपालीका** प्रतिविशेष आभार प्रकट गर्न चाहन्छु ।

विषय सूची

क्र.म.	विवरण	पेज नं.
	भाग-१	
१	बरेङ गाउँपालिकाको परिचय	६
२	गाउँपालिकाको भैगोलिक अवस्था	७
३	जडीबुटीको परिचय	८
४	जडीबुटीको महत्व	८
५	नेपाल सरकारले संरक्षण गरेका जडीबुटीहरु	९
६	साइटिसमा परेका बनस्पतिहरु	९
६	गाँउपालिकामा रहेका सामुदायिकवनहरुमापाइने प्रमुख जडीबुटीहरु	१०
८	यस पुस्तिकाको उद्देश्य	१५
९	**भाग-२**	
१०	टोप्रे	१७
११	लोठ सल्ला	१८
१२	शिकारी लहरा	१९
१३	पिप्ला	२०
१४	सयपत्री	२१
१५	लजवती	२२
१६	बोझा	२३
१७	गुर्जो	२४
१८	चरिअमिला	२५
१९	कुरीलो	२६
२०	असुरो	२७
२१	चरिअमिलो	२८
२२	चिउरी	२९
२३	तेजपात	३०
२४	चौतारी	३१
२५	अमला	३२
२६	टिमुर	३३
२७	ओखर	३४
२८	हर्रो	३५
२९	निष्कर्ष	३६

भाग १ : परिचय

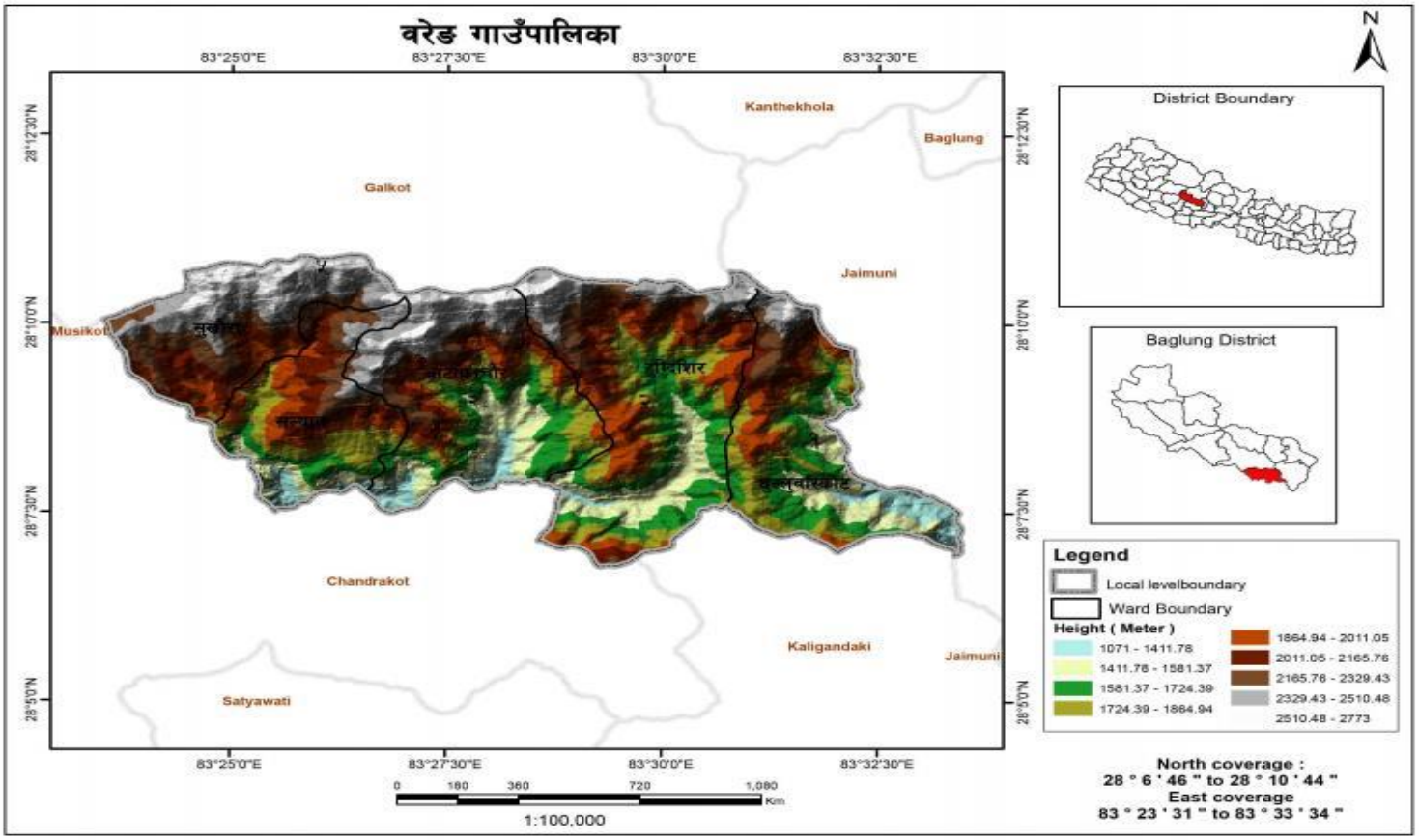
वरेङ गाउँपालिकाको संक्षिप्त परिचय

नेपाल सरकारले २०७३/११/२७ गते राजपत्रमा प्रकाशित गरि नेपाल भरि ७४४ स्थानीय तहको गठन गरेको छ |साबिकका धुल्लुबास्कोट, हुग्दीशिर, बाटाकाचौर, सल्यान र सुखौरा गरि ५ गाविसलाई समाबेश गरि गठन गरिएको वरेङ गाउँपालिकामा हाल जम्मा ५ वडाहरु रहेको छन |साबिकका ५ गाविसलाई नै अलग अलग ५ वडा बनाइएको छ |साबिकका वडा नम्बर १ र २ को सिमानामा रहेको वरेङ बजारको नाम बाट यो गाउँपालिकाको नामकरण गरिएको हो |कुल जनसंख्या १४४९२ रहेको यो गाउँपालिका ७५.२८ वर्ग किलोमिटर क्षेत्रफ़ल मा फैलिएको छ |पूर्वमा बाग्लुंग जिल्लाकै जैमिनी नगरपालिका, पश्चिम मा गुल्मी जिल्लाको चन्द्रकोट गाउँपालिका उत्तरमा गल्कोट नगरपालिका र दक्षिण मा गुल्मी जिल्ला को कालिगण्डकी गाउँपालिका रहेको यस वरेङ गाउँपालिकाको केन्द्र यसका ४ वडाहरु हुदै गुल्मी तर्फ बग्ने हुग्दी खोलाको किनारमा साबिकका हुग्दीशिर गाबिसको कार्यालय रहेको सुदला फाँटमा रहेको छ |मगर जतिको बहुल्ल्यता रहेको यस गाउँपालिका मा ब्राहमण, क्षेत्रि,थकाली तथा दलित जतिको पनि बाक्लो उपस्थिति रहेको छ |नेपाली भाषाको प्रयोग हुने यस गाउँपालिकामा जिल्लाकै प्रसिद्ध साग्दी सत्यवती मन्दिर रहेको छ |देबी बाहिरी भएकोले चर्को स्वरमा मागेमा मनोकामना पुरा हुने बिश्वास गरिने यस मन्दिरमा पुर्णिमामा मेला लाग्ने गर्दछ|

वरेङ गाउँपालिकाको विस्तृत विवरण :-

क्र.सं.	नयाँ वडा	समावेश गाविस / नगरपालिका	जनसंख्या	क्षेत्रफल(वर्ग कि.मी.)
१	१	धुल्लुबाँस्कोट(१-९)	३५९४	१४.०९
२	२	हुग्दिशिर(१-९)	४२००	२१.५१
३	३	बाटाकाचौर(१-९)	३८५९	१७.३४
४	४	सल्यान(१-९)	१७२१	१०.९९
५	५	सुखौरा(१-९)	१११८	११.३६
	जम्मा		**१४४९२**	**७५.२९**

गाउँपालिकाको भैगोलिक अवस्था



जडीबुटीको परिचय

बोटविरुवाअथवाबोटविरुवाका कुनै पनिभागहरु जसबाट विभिन्न रोगहरु निर्मूल हुनुको साथै अन्यऔषधिजन्य वस्तुहरु निर्माणको लागीप्रयोग हुन्छन् ,त्यस्तो गुण भएकाबोटबिरुवालाई जडीबुटी भनिन्छ अथवाMedicinal and Aromatic Plantsपनि भनिन्छ ।नेपालमाकरिब २०००प्रजातिकावनस्पति गैरकाष्ठ वन पैदावारको रुपमापहिचानभएका छन् ।यसमध्ये ८१९ भन्दा बढि वनस्पतिकाप्रजाति जडिबुटिका रुपमाप्रयोग हुँदै आएका छन् ।ब्यापारमा आउने ७० प्रतिशतवनस्पतिकाप्रजातिजंगलीअवस्थामा संकलनगर्दै आइएको छ ।कूलनिर्यात हुने मध्ये ९० प्रतिशतभन्दा बढी प्रशोधनबिनाविदेशमानिर्यात हुन्छ जसमा धेरै भारतले लिने गरको छ ।

जडीबुटीको भूमिकामुख्य गरेर नेपालको हिमाली क्षेत्रमाउच्च रहेको छ, जहाँ ग्रामिण क्षेत्रमाबसोबास गर्ने जनसंख्याको ठूलो अनुपातखाना, पोषण, औषधी, मसला, सुगन्धित तेल, सौन्दर्यका सामान र अन्यउपयोगीपदार्थका श्रोतका रूपमा यस्ता वन पैदावार हरूमा नै भरपर्दै आएका छन्। यस्ता जडीबुटीको उचित सदुपयोग गरी यसको व्यापारलाई व्यवस्थित गर्ने हो भने यसले नेपालजस्तो विकासशील देशमा स्थानीयजनताको जीविकोपार्जन उकास्नमा ठूलो योगदान पुऱ्याउन सक्छ ।

जडीबुटीको महत्व

सामान्यतः जडिबुटिलाइ विभिन्न रोगहरुको उपचारको लागी स्थानियतहमाप्रयोग गरिन्थ्यो भने अहिले विश्वभर नै विभिन्न जडिबुटिहरुको प्रयोग गर्ने क्रम बढिरहेको छ ।जडीबुटीको भूमिकामुख्य गरेर नेपालको हिमाली क्षेत्रमाउच्च रहेको छ, जहाँ ग्रामिण क्षेत्रमाबसोबास गर्ने जनसंख्याको ठूलो अनुपातभोजन, पोषण, औषधी, मसला, सुगन्धित तेल, सौन्दर्यका सामान र अन्यउपयोगीपदार्थका श्रोतका रूपमा यस्ता वन पैदावार हरूमा परापूर्वकालदेखि नै भरपर्दै आएका छन् । त्यस्तै, कतिपय जडीबुटीहरू बिक्रि-वितरण तथाविदेशनिकासी गर्न पनि सङ्कलन गरिन्छ, जसले गर्दा यिनीहरूको महत्व ग्रामिण तथा राष्ट्रिय अर्थतन्त्रको एउटा प्रमुखश्रोतका रूपमापनि रहिआएको छ । यस्ता जडीबुटीको उचित सदुपयोग गरी यसको व्यापारलाई व्यवस्थित गर्ने हो भने यसले नेपालजस्तो विकासशील देशमा स्थानीयजनताको जीविकोपार्जन उकास्नमा ठूलो योगदान पुऱ्याउन 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 तिनकाउत्पादनहरूको निर्यात मूल्यलगभग साढे दुई अर्ब रूपैयाँ रहेको अनुमान गरिएको छ । नेपालबाट विदेश निर्यात हुने जडीबुटीको ठूलो हिस्सा अप्रशोधित जडीबुटीले ओगटेको छ । हालआएर केहीवनस्पतिजन्य पैदावारहरूको प्रशोधन गरी निर्यात गर्न थालिएको छ, जसमाविशेषगरेर सुगन्धित तेल पर्दछन् । यसरी जडीबुटीले देशको आर्थिक विकासमापनि महत्वपूर्ण योगदानदिइरहेको छ ।

नेपाल सरकारले संरक्षण गरेका जडीबुटीहरु

क्र.स	नेपालीनाम	वैज्ञानिक नाम	कैफियत
1	पाँचऔंले	Dactylorhizahatagirea	**संकलन,प्रयोग, बिक्रीवितरण,ओसारपोसार, तथानिर्यात गर्न प्रतिबन्ध गरिएका जडिबुटिहरु**
2	ओखर (बोक्रो)	Juglans regia	
3	कुट्की	Neopicorrhizascrophulariifolia	
4	सर्पगन्धा	Rauvolfia serpentina	**निर्यातमा रोक लगाइएका जडिबुटि**
5	सुगन्धकोकिला	Cinnomomumglaucescene	
6	जटामसी	Nardostachys grandiflora	
7	सुगन्धवाल	Valerianajatamansii	
8	झ्याउ	Lichen sp.	
9	तालिसपात्र	Abies spectabilis	
10	लोठसल्ला	Taxus wallichiana	
11	यार्सागुम्बा	Ophiocordyceps sinensis	
12	सिलाजित	Rock exudat	

साइटिसमा परेका बनस्पतिहरु

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

अनुसूची १	अनुसूची २	अनुसूची ३
Paphiopedilum venustum	रुखउन्यू (Cyathea spinulosa)	वनचाँप (Talaumahodsonii)
	कलवल(Cycas pectinata)	भोटे लहरा (Gnetummontanum)
	वनतरुल (Dioscoreadeltoidea)	क्यासार (Meconopsis regia)
	सुनगाभा(Orchids)	गुन्सी (Podocarpus nerifolius)
	लघुपत्र (Podophyllum hexandrum)	Tetracentronsinense
	जटामसी (Nardostachys grandiflora)	
	लौठ सल्ला (Taxus baccata)	
	सर्पगन्धा (Rauvolfia serpentina)	

गाँउपालिकामा रहेका सामुदायिकवनहरुमा पाइने प्रमुख जडीबुटीहरु

वरेङ गाउँपालीकामा रहेका ५ वटा वडाहरुका **बिभिन्न** सामुदायिक वनहरु तथा बिभिन्न लेकहरु(कैडे ,झुले ,भिरपाखे , भैसि तर्साउने आदि) मा पाइने जडिबुटिको बिवरण यसप्रकार छ।

क॰स	बैज्ञानिक नाम	नेपाली नाम	उपलब्धता (मी)	प्रयोग हुने भाग	मुख्य प्रयोग	प्रयोग
1.	*Asparagus racemosus*	कुरिलो	१५०- २१००	जरा, कलिलो मुन्टा	खाना तथा औषधी	शक्ति दिने खाध्य पर्दाथ, छारे रोग,दादुरा आदिमा
2.	*Acorus calamus*	बोझो	२०० -२३००	जमिनमुनिको काण्ड	औषधी	खोकि, घाँटी दुख्ने, आदिमा
3.	*Aconitum spicatum*	बिषमा	३३००- ४३००	गानो	औषधी	विष खाएका जनावर मानिस प्राणीको उपचारको लागि यसको गानो प्रयोग गरिन्छ ।
4.	*Dactylorhiza hatagire*	पाँचऔले	२८००-४०००	गानो	औषधी	झाडापखला,आउ,पक्षघात,घाउखटरा ब्रोनकाइटिस स्वरको धोद्रोपना आदिको उपचारको लागि यसको गानो प्रयोग गरिन्छ ।
5.	*Paris polyphylla smith*	सतुवा	१८००- ३३००	प्रकन्द	औषधी	पेटमा जुका परेको अवस्थामा , काटेको घाउ निको बनाउन , टिनचर आयोडिनको रुपमा , जन्डिस उपचारको लागि यसको प्रयोग गरिन्छ ।
6.	*Bergenia ciliate*	पाखनबेद	९००- ३२००	जमिनमुनिको काण्ड	औषधी	झाडा पखला , ज्वरो, मृगौला रोग , पेट तथा ढाड दुखेको उपचारको लागि यसको प्रयोग गरिन्छ ।
7.	*Cissemplos pareira*	गुर्जो गानो	१५०० माथि	जमिनमुनिको गानो	औषधी	ढाड सडके र्मकेको तथा शरीर कमजोर भएको अवस्था मा यसको प्रयोग गरिन्छ ।
8.	*Zanthoxylum armatum*	टिमुर	१२००- २५००	फल	औषधी तथा मसला	टाउको तथा दाँत दुखेमा , रिगटा लागेको ,वाकवाकी भएमा , ग्याष्ट्रिक रोगको उपचार तथा मसलन्दको रुपमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ ।
9.	*Fritillatia cirrhosa*	वन लसुन	३००० -४५००	गानो	औषधी	दम ब्रोनकाइटिस क्षयरोग आदिको उपचारको लागि यसको प्रयोग गरिन्छ ।
10.	*Persea odoratissima*	काउलो	१००० -२१००	मुख्य काण्डको बोक्रा	धुप,गम,खाद्य पर्दाथ आदि	धुप , गम तथा लसाइलो पदार्थ बनाउनको लागि यसको प्रयोग

						गरिन्छ ।
11.	*Phyllanthus emblica*	अमला	१५०- १६००	फल	भिटामिन तथा औषधी	भिटामिन सि प्राप्ती ,कपालको चाया हटाउन खाना पचाउन , रक्त अल्पता कमलपित्त आदि रोगको उपचारको लागि यसको प्रयोग गरिन्छ ।
12.	*Terminalia chebula*	हर्रो	१५०- ११००	फल र बिउ	औषधी	चर्म रोग , कुष्ट रोग ,मुटुको रोग तथा त्रिफला बनाउनको लागि यसको प्रयोग गरिन्छ ।
13.	*Mentha spicata*	पुदिना		पात (हरियो वा सुकेको)	औषधी	ग्याट्रिक रोग को उपचार , पाचन सुधार , मेमोरि वृद्धि , कपाल झर्ने समस्याको लागि यसको प्रयोग गरिन्छ ।
14.	*Cuscutare flexa*	आकाश बेलि	१५० -३१००	लहरा	औषधी	मुख्य गरि जण्डिस रोगको उपचारको लागि यसको प्रयोग गरिन्छ ।
15.	*Rumex obtusifolius*	हलहले		पात	औषधी तथा खाध्य पर्दाथ	टाउको दुखेमा ,शरीर कमजोर भएमा यसको प्रयोग गरिन्छ ।
16.	*Selinum wallichianum*	भुतकेश	२५०० -४५००	जरा	औषधी	पेट दुखेमा , ग्याट्रिक रोग तथा ज्वरो रोगको उपचारको लागि यसको प्रयोग गरिन्छ ।
17.	*Allium hypsistum*	जिम्बु	२५०० -४०००	पुरै बिरुवा	औषधी तथा मसला	मसलाको रुपमा ,तथा लेक लागेमा यसको गानो चपाउने गरिन्छ ।
18. u u	*Wood fordia fruticosa*	धाइरो	२००- १८००	सुकेका फूल	औषधी तथा रंग	अतिसार आउ , नाक मुख बाट रगत बग्ने , पखला लागेमा तथा रंग बनाउन यसको प्रयोग गरिन्छ ।
19.	*Swerria chirayita*	चिराइतो	१५०० -३०००	पुरै बिरुवा	औषधी	ज्वरो आएमा , पितनासक ,जुका नास कलेजोको रक्षा , औलो रोगको उपचारको लागि ।
20.	*Tinaspora sinensis*	गुर्जो	१००० -२०००	काण्ड वा डाँठ	औषधी	ज्वरो, मधुमेह, दम, खोकि ,पिसाव सम्बन्धी रोग , तथा कुष्ठ रोगको उपचारको लागि
21.	*Curcuma longa*	बेसार	१५००	जमिनमुनिको काण्ड	औषधी तथा मसला	रोग प्रतिरोधात्मक क्षमताको विकास गर्न , जोर्नि दुखाइ कम गर्न तथा मसलन्दको रुपमा प्रयोग गरिन्छ ।
22.	*Zingiber officinale*	अदुवा	१००० -२५००	जमिनमुनिको काण्ड	औषधी तथा मसला	खोकि वाकवाकी ,ग्याष्ट्रि , झाडि पखला तथा मसलन्दको रुपमा प्रयोग गरिन्छ ।
23.	*Ocimum sanctum*	तुलसी	४००- १८००	पात र डाँठ	औषधी तथा मसला	रुघा खोकी ज्वरो दम ,कान टाउको दुखेमा रगत सफा पार्न ,रक्तचाप नियन्त्रण गर्न यसको प्रयोग गरिन्छ ।
24.	*Berberis asistica*	चुत्रो	६००- २५००	जरा, बोक्रा र फल	औषधी तथा खाध्य पर्दाथ	रंग बनाउन , पेट सफ गर्न , आँखा पाकेमा ।
25.	*Lindera neesiana*	सिल्टीमुर	१५०० -२७००	फल	औषधी तथा मसला	पेट दुखेमा ,ग्याष्ट्रि रोग तथा च्याउ पकाउदा ।
26.	*Rhododendron arboreum*	लालीगुरास	२००० माथि	फूल	औषधी तथा फूल	ग्याष्ट्रि रोग ,हड्डी दुखाइ , उच्च रक्तचाप नियन्त्रण आदिमा ।
27.	*Smilax ovalifolia*	कुकुरडाइनी	२०० -१५००	फल र जरा	औषधी तथा खाध्य पर्दाथ	ग्याष्ट्रि रोग ,यौन रोग , शारीरिक कमजोरी , जोर्नि दुखाइ जुका मृगौला आदि समस्यामा ।
28.	*Delphinium denudatum wall*	निरमसी	१००० -२०००	जरा	औषधी	कमलपित्त ,ज्वरो अलसर खोकी ,तथा विष नासकको रुपमा ।
29.	*Erythrina stricta*	फदेलो	१००० -२०००	बोक्रा	औषधी	ज्वरोमा ।
30.	*Psidium guavaja*	बेलाउती	१००० -२०००	पात र बोक्रा	औषधी तथा खाध्य पर्दाथ	एलर्जी ,डण्डीफोर हटाउन , पाचन प्रणली तथा ज्वरो

						नियन्त्रण गर्न ।
31.	*Achyranthes bidentata*	दतिवन	१००० -२०००	जरा, काण्ड र फल	औषधी	कब्जियत , दम, ज्वरो ,दाँत दुख्ने तथा महिनावारी सन्तुलन कायम गर्न ।
32.	*Rubus ellipticus*	एसेलु	६००- ३३००	जरा, र फल	औषधी तथा खाध्य पर्दाथ	ग्याष्टिक्, झाडा पखला ,वाकवाकी ज्वरो खोकी आदिमा ।
33.	*Oroxylum indicum*	टटेलो	१२०० माथी	फल	औषधी	प्राणीलाई ज्वरो आएमा
34.	*Azadirachia indica*	निमपता	१५०० सम्म	काण्ड र जरा	औषधी	ग्याष्ट्रि रोग , रगत पातलो बनाउन , पाचन प्रणाली सुधार गर्न , ज्वरो नियन्त्रण गर्न तथा टाउको दुखेमा ।
35.	*Justicia adhatodavasica*	असुरो	६०० -१६००	डाँठ सहितको पात र फूल	औषधी	ग्याष्ट्रि रोग , उच्च रक्तचाप , दम खोकी नियन्त्रण आदिमा ।
36.	*Phyllanthus amarus*	पानीअमला	४७० -११००	जमिनमुनिको फल	औषधी तथा खाध्य पर्दाथ	गर्मी भगाउन, पिसव रोग जुका परेमा ।
37.	*Nardostachys grandiflra*	जटामसी	३६०० -५०००	प्रकन्द	औषधी	मुटु तथा श्वासप्रश्वास प्रणाली नियन्त्रण गर्न ।
38.	*Myrica esclunta*	काफल	९०० -२१००	फल र बोक्रा	औषधी तथा खाध्य पर्दाथ	ग्याष्ट्रिक तथा काटेको घाउ निको पार्न काफलको बोको प्रयोग गरिन्छ ।
39.	*Valeriana jatamansii*	सुगन्धवाल	१५०० -३६००	प्रकन्द	औषधी	स्नायु सम्वन्धी रोग , छारे रोग , आँखा दुखेमा ,ग्याष्ट्रि रोग तथा काटेको घाउ निको पार्न ।
40.	*Melastoma malabathricum*	काली अँगेरी	६०० -३०००	फल,पात र बोक्रा	औषधी	झाडा पखला तथा दाँत दुखेमा ।
41.	*Potentialla fulgens*	बज्रदन्ती	१८००- ३५००	जरा	औषधी	दन्तमञ्जन बनाउन , पेट दुखेमा , जुका परेमा
42.	*Solanum surattense*	कन्टकारी	१५०० माथि	फल र जरा	औषधी	दाँत तथा मुख को समस्यामा
43.	*Rubia manjith*	मजिठो	१२००- २७००	जरा र काण्ड	औषधी	अल्सर , पक्षघात , चर्म रोग तथा सर्प बिच्छिको बिष मार्न ।
44.	*Colquhounia coccinea*	धुस्रु		फूल	फूल	फुलको रुपमा ,काटेको घाँउमा
45.	*Solanum nigrum*	कालि गेडी	० -२२००	फल र जरा	औषधी	
46.	*Lichen*	झयाउ	१००० -३०००	पुरै बिरुवा	औषधी तथा सजावट	महिनावारी गढबडी , बिषालु खाना बाट हुने समस्या रोक्न तथा बातावरण प्रदुषणको सुचकको रुपामा
47.	*Polypodiodes lachnopus*	बिषफेज	२१०० -३८००	प्रकन्द	औषधी	ढाड दुखेमा
48.	*Lycopodium clavatum*	नागबेली	१२०० -३५००	नगबेलीको धुलो र लहरा	औषधी तथा सजावट	किम पाउडर बनाउन ,दम बाथ,फोक्सो मृगौला सम्वन्धी रोगका लागि
49.	*Juglans regia*	ओखर	१२०० -३०००	फल र काण्डको बोक्रा	औषधी तथा खाध्य पर्दाथ	स्मरणशक्ति बढाउन ,रंग बनाउन
50.	*Morchella conicapers*	गुच्छे चयाउ	२००० -३५००	जमिनमाथिको पुरै भाग	औषधी तथा खाध्य पर्दाथ	शक्तिबर्द्धक तथा स्वादिलो तरकारीको रुपमा
51.	*Rosmarinus officinalis*	रोजमेरी		फूल र पात	औषधी	प्रतिरोधात्मक क्षमाता बढाउन , मानसिक रोग बाट बचाउन , स्मरणशक्ति बढाउन
52.	*Oxalis corniculata*	चरिअमीलो	३०० -३०००	पुरै बिरुवा	औषधी	दाँत कुडिएमा , ग्याष्ट्रिक तथा ज्वरो को उपचारमा , रक्तअल्पता छाला रोग
53.	*Chrysanthemum*	गोदावरी फूल		फूल	औषधी तथा फूल	छाती दुखेमा , ज्वरो , रुघा उच्च रक्तचाप श्वासप्रश्वासको समस्यामा

54.	*Mimosa pudika*	लज्जावती	७५ -१३००	जरा र बिउ	औषधी	दम ज्वरो , रगतमासी , पिनास , पेट तथा छालाको रोगमा
55.	*Phyllanthus niruri*	भुइअमला	२००० सम्म	पुरै बिरुवा	औषधी	जण्डिस
56.	*Ricinus communis*	अडिर	१५० -२४००	बिउ	औषधी	छाला चाउरी परेमा यसको तेल प्रयोग गरिन्छ
57.	*Withania somnifera*	अश्वगन्धा	० -१०००	जरा	औषधी	यौन शक्तिवर्द्धक, बाथ तथा आन्द्राको समस्या ,ज्वरो आउदा जिउ सुनिदा
58.	*Abrus precatorius*	लाल गेडी	१००० सम्म	बिउ	औषधी	यौन शक्तिवर्द्धक , रगत सफा गर्न ,खोकी तथा आँखाको रोग निदान गर्न
59.	*Bombax ceiba*	सिमलको फूल	१२०० सम्म	` फूल	औषधी तथा भुवा	सर्पको बिष झार्न , आउ झाडा पखला तथा पेटको रोगमा
60.	*Cinnamomus tamala*	तेजपात वा सिन्काउलि	१५० -२०००	पात र बोक्रा	औषधी तथा मसला	मसलाको रुपमा ,पेट दुखेमा तथा पिय पदार्थमा
61.	*Buddleja paniculata*	भिमसेनपाति		फुल र पात	औषधी	काटेकोमा,फुलको रुपमा
62.	*Thespesia lampas*	वन कपास		जरा	औषधी	भाँचिएको हड्डी जोडन , गर्मी भएमा ग्याष्ट्रिक भएमा
63.	*Asphodelus macrocarpus*	घिऊकुमारी	१३०० -२६००	पात	औषधी	ग्याष्ट्रिक तथा पोलेको घाउमा
64.	*Nicotina tobacum*	काँचोपात		पात	औषधी	किटनासक औँषधीको रुपमा
65.	*Rhus chinensis*	भकिम्लो	१३०० -२४००	फल	औषधी तथा खाध्य पर्दाथ	गर्मी भएमा ग्याष्ट्रिक भएमा
66. c	*Acalypha ornata*	अभिजाले	० -२०००	पुरै बिरुवा	औषधी	ग्याष्ट्रिक भएमा
67.	*Dioscorea bulbifera*	वन तरुल	१५० -२०००	जमिनमुनिको फल र गेडा	औषधी तथा खाध्य पर्दाथ	भिटामिन ए प्राप्ति ,पेट साफ तथा खोकी लागेमा
68.	*Ocimum basilicuma*	बाबरी		बिउ र पात	औषधी	घाटी दुखेमा तथा रुघा लागेमा
69.	*Aleuritopteris bicolor*	रानि सिन्का/बन सिन्की		पात	औषधी	ग्याष्ट्रिक भएमा
70.	*Melia azadarach*	बकाइनो	७०० -१०००	पात	औषधी तथा घाँस	ग्याष्ट्रिक भएमा
71.	*Sphaeranthus indicus*	गोरखमन्डी	१५०० सम्म	पुरै बिरुवा	औषधी	ग्याष्ट्रिक भएमा ,जण्सि तथा घाटीको रोगमा
72.	*Imperata cylindrica*	सिरु	१५० -२७००	जरा	औषधी तथा घाँस	सर्पको बिष झार्न तथा पेटमा जुका परेमा
73.	*Cirsium wallichii*	थकाइलो	२००० माथि	जरा र डाँठ	औषधी तथा खाध्य पर्दाथ	गर्मी नियन्त्रण रगत साफ
74.	*Cissampeios pareira*	बाजुलपाते	१५० -२२००	डाँठ	औषधी	पाचन प्रणाली , अल्सर , मुटुको समस्या
75.	*Mussaenda macrophylla*	धोबिनी	१३०० -१५००	फूल तथा जरा	औषधी	फुल तथा सुगन्धको लागि
76.	*Sonchus wightianus*	मुलापाते		जरा	औषधी	ज्वरो , खोकी आदिमा
77.	*Kalanchoe pinnata*	पथरचट्टा		पात	औषधी	ग्याष्ट्रिक भएमा , पत्थरी तथा पिसाव सम्वन्धी रोगमा
78. s	*Nicandra physalode*	ईसामगोली		फल	औषधी	गर्मी भएमा ढाड दुखेमा
79.	*Acmella oleracea*	वन मरैटी	१००० माथि	फूल तथा जरा	औषधी तथा मसला	कष्ट परेमा , तुस परेमा

80.	*Dipioknema butyrcea*	चिउरी	२०० -१५००	बिया र फल	औषधी तथा खाध्य पर्दाथ	मह बनाउन ध्यु बनाउन
81.	*Artemisia vulgaris*	तिते पाति		जरा र पात	औषधी	कप्ट परेमा , तुस परेमा
82.	*Begonia species*	मकरकान्ची	१००० माथि	जरा र पात	औषधी	घाउ खटिरा आएमा
83. la	*Dactylicapnos scandens*	बिचकाने		जरा,पात र डाँठ	औषधी	कप्ट परेमा , तुस परेमा
84.	*Porana species*	शिकारी लहरा	१००० माथी	जरा र डाँठ	औषधी तथा खाध्य पर्दाथ	भाचिएको हडडी जोडन

वरेङ गाउँपालीकामा रहेका **सामान्य भाषामा** चिन्न सकिने बिभिन्न सामुदायिक वनहरु तथा लेकहरुमा पाइने जडिबुटिको बिवरण यसप्रकार छ।

क॰स	जडिबुटिको नाम	प्रयोगमा आउने भाग	प्रयोग
१	मलाया	फल	औषधी तथा खाध्य पर्दाथ
२	कालो बरुवा	जरा	औषधी , ज्वरोको लागि
३	सानो तरवाले	जरा	औषधी छेद ,वेगार आदिमा
४	गोलैची	बोका	औषधी कप्ट परेमा
५	जडेलो	डाँठ	औषधी आँखा फुलो परेमा
६	दई चाम्ले	मुन्टा	औषधी ग्याष्ट्रिक भएमा
७	कालिकाफल	बोका	औषधी ढाड दुखेमा सडके मर्केमा
८	तिते	जरा र पात	औषधी ग्याष्ट्रिक भएमा तथा उच्च रक्तचाप नियन्त्रण गर्न
९	सौरको बोका	बोका	औषधी ढाड दुखेमा
१०	सेतो दुबो	पात र डाँठ	मधुमेह , कब्जियत , कलेजोको रोग आदि
११	भुईचापो	गानो	औषधी सडके र्मके
१२	बाँको	पात र डाँठ	औषधी तथा खाध्य पर्दाथ ग्याष्ट्रिक रोगको लागि
१३	ख्याउरेटो	पात	औषधी
१४	खिरमलो	बोका	औषधी (सडके , र्मकेकोमा)
१५	रक्ताल	जरा	औषधी (महिनावारी समस्याको लागि)
१६	रक्तमुल	जरा	औषधी (महिनावारी तथा झाडापखला समस्याको लागि)
१७	पिले	पात ,जरा र डाँठ	औषधी
१८	हाडचुरन	जरा र डाँठ	औषधी (सडके र्मकेकोमा)

यसपुस्तिकाकोउद्देश्य

वरेङ गाउँपालीकामा रहेका विभिन्न सामुदायिक वनहरुकमा पाइने जडिबुटीको बारेमा धेरैलाई ज्ञान नहुन सक्छ । गाउँपालीकामा रहेका सबै सामुदायिक वनहरुमा रहेका मुख्य जडिबुटिहरुको बारेमा सबैलाई जानकारी होस् भन्ने उद्धेश्यले **वरेङ गाँउपालीकाको** सहयोगमा यो सामाग्री तयार पारीएको हो । यस क्षेत्रका सामुदायिक वनहरुमा पाइने जडिबुटिको उपयोगीताकोबारेमा पनि यसमाउल्लेख गरिएको छ ।

भाग २ : जडीबुटीको चिनारी

टोप्रे/ घोडताप्रे (Water pennywort)

Scientific name *:Centellaasiatica*

Family : Apiaceae

परिचय

यो वर्षभरि हरियो रहने, प्रत्येक आँख्लाबाट मसिनो जरा पलाउने झार वर्गको वनस्पति हो । पात सानो १ देखि १.५ से.मि लामो, १.३ से.मि चौडा, मृगौला आकारको हुन्छ । फूलहरु रातो सेतो , धेर मसिनो हुन्छ । यो १०० देखि २८०० मिटरसम्मको उचाईमा खुल्ला र ओसिलो ठाँउमा खासगरी खेतबारी र कुलोको डिलमा पाइन्छ । घोडताप्रे चरन हुने क्षेत्रमाबढि मात्रामा पाइन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग : पुरै बिरुवा ।

के का लागी प्रयोग गर्न ?

उच्च रक्तचाप नियन्त्रण,मेमोरी वृदि र दिर्घायमायुसको व्यापक प्रयोगहुन्छकुष्ठ रोगको उपचारमाप्रयोग गरिन्छ ।यसकोपात पेट सम्बन्धि रोग, छारेरोग,स्नायु रोग र रगत शुद गर्न तथाज्वरोमा प्रयोग गरिन्छ । यसको प्रयोग काटेकाघाउचोटमापनि गरिन्छ ।

प्रयोग बिधी

खोकी ,ज्वरो आदिमा यसको रस पिउने गन्छि। यसलाई पिसेर बनाएको घुलो सेवन गर्नाले अल्सर,कुष्ठरोग निको हुन्छ। यसको ताजा फूल पिसेर लेदो पोलेको घाउमा लगाउँदा निको हुन्छ । यसलाई बिभिन्न औषधि बनाउँन कच्चा पदार्थको रुपमा पनि प्रयोग गरिन्छ । घोडताप्रेको मुख्य तत्वस्यापोनिन्स टेबलेट पनि बजारमा उपलब्ध हुन्छ ।

लौठ सल्ला (Taxus Wallichiana)

Scientific name: *Taxus Wallichiana*

Family:Taxaceae

परिचय

लौठ सल्ला ३० मीटरसम्म अग्लो हुने,धेरै हाँगाहरु भएको सदाबहार रुख हो। यसको बोक्रा पातलो,खैरो,कत्ला परेको हुन्छ। पात धेरै मसिनो, लाम्चो, लामो,माथिल्लो भाग गाडा हरियो,तल्लो भाग हल्का हरिया रंगको हुन्छ। फल १ से मी भन्दा सानो गाढा रातो रंगको,कप जस्तो हुन्छ। नेपालमा यो पुर्व देखि पस्चीम सम्म १८००´ देखि ३००० मीटर उचाइमा फैलिएको पाइन्छ।

प्रयोगमा आउने भाग: पात र बोक्रा।

के का लागि प्रयोग गर्ने ?

लौठ सल्ला मुख्य गरि क्यान्सर क्यान्सर तथा उच्च रक्तचाप को उपचारमा प्रयोग गरिन्छ।बोक्रा रंग बनाउन पनि प्रयोग गरिन्छ। यसको फल गुदीदार हुन्छ र खान पनि प्रयोग गरिन्छ। स्थानीय रुपमा पातलाइ छारे रोग, दम, खोकी,घाँटी दुख्दा, जुका परेको आदिमा प्रयोग गरिन्छ। काठ खाँवा वा थाम बनाउन प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग बिधी

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

शिकारी लहरा (Porana Species)

Scientific name*: Porana Species*
Family : Convolvulaceae

परिचय

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

प्रयोगमा आउने भाग: जरा, काण्ड र पात।

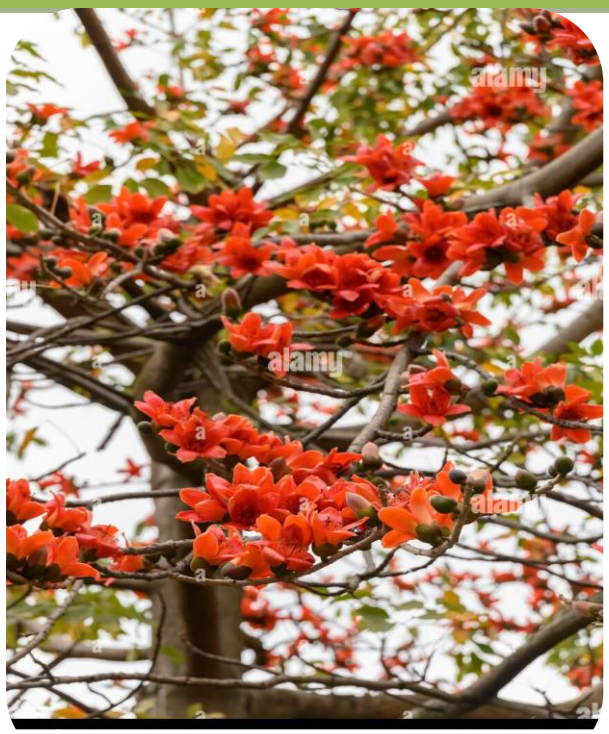
के का लागि प्रयोग गर्ने ?

सड्के मड्केको तथा फुटेका , चर्केका वा भाँचीएका हड्डीहरुलाई जोडने यसको मुख्य बिशेष्ता रहेको छ। प्रोटीन धेरै पाइने भएकाले यसको जरा डाइटको रुपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। ढाड दुखेमा, शरिर कमजोर भएमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ। शरिरमा गर्मी भएमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ।ग्यासट्रीक, मधुमेह तथा क्यान्सरको उपचारमा पनि यसको प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग बिधी

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

सिमलको फूल (Silk Cotton Tree)



Scientific name : *Bombax ceiba*

Family :Bombacaceae

परिचय

सिमल १० मीटरभन्दा अग्लो हुने, हाँगा चारैतिर फैलिएको पतझड रुख हो ।पातको लामो भेट्नु हुन्छ ।र भेटनुबाट ५ देखि ७ वटा पातहरु ह्केलाको आकारमा फैलिएर रहेको हुन्छ । पात ५ देखि २० से.मी लामो तथा २ देखि ६ से.मी चौडा, किनारा अविछिन्न हुन्छ । रुखको काण्डमा सानो हुदा काँडा हुन्छ भने ठुलो रुखमा काँडा हुदैन । फूल माघ देखि फागुनसम्म फूल्छ भने फल जेठसम्म लाग्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग : सिमलको भुवा ,बोक्रा ,फूल र जरा आदि। भुवाको लागि सुकेको फूलनै बिक्री गरिन्छ । यसको फूलको बाहिरी भाग हल्का कडा ,फूस्रो खैरो रंगको हुन्छ । भित्रको भाग अलि रातो रंगको,नरम हुन्छ ।

के का लागि प्रयोग गर्न ?

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

पिप्ला : (Long pepper)

Scientific name : *Piper longum*

Family: Piperaceae

परिचय

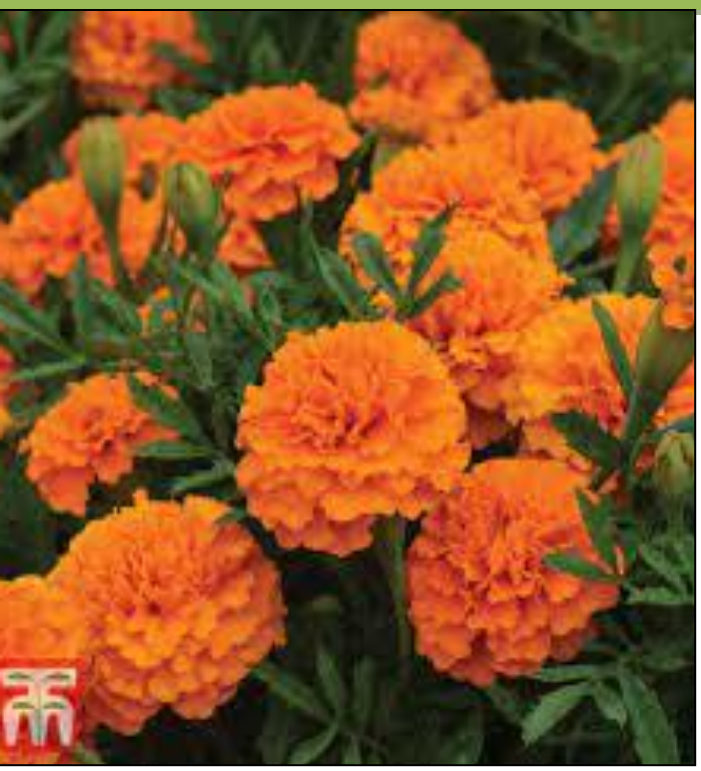
नेपालमा (piper longum र pipe peepuloidesu) गरि दुई प्रकारको पिप्ला पाईन्छ। मुख्य रुपमा (piper longum) प्रयोग हुन्छ पिप्ला सुगन्धयुक्त मसिनो बहुवर्षीय लहरा बर्गको वनस्पति हो। यसका आँख्लाबाट जरा पलाएको हुन्छ । लहरा जमिनमा चारैतिर फैलिएको हुन्छ। यसको पात मुटु आकारको किनारा सिधा भएको,५वटा धर्सा भएको लामो भेट्नुसहितको हुन्छ। यसको फूल फूल्ने समय असार देखि भदैसम्म हो ।

प्रयोगमा आउने भाग: फल,जरा वा काण्ड फल गाढा खैरो वा कालो रंगको, २.५ देखि ७ से.मी सम्म लामो,लाम्चो परेको हून्छ । यो काचोमा फिका हरियो र व्यापारमा आउँदा कालो रंगको हुन्छ। फल बाहिर थूप्रै कणहरु टाँसिएजस्तो देखिन्छ। यसको वास्ना धेरैनै मिठो,सुगन्धित हुन्छ।

के को लागि प्रयोग गर्ने ?

फल र पातलाई कपाल बढाउन र मलेरियाको ज्वरो नियन्त्रण गर्नको लागि प्रयोग गरिन्छ।यसको फल मसला बनाउन प्रयोग गरिन्छ। पप्ला सर्पको र बिच्छीको बिष झार्न पनि प्रयोग गरिन्छ। जडीबुटी चियामा पनि यसको ब्यापक प्रयोग गरिन्छ। पप्लाको जरा ज्वरा कम गर्ने, शक्ति बढाउन र खोकी कम गर्न प्रयोग गरिन्छ।

Marigold(सयपत्री)



Scientific name: *Tagetes erecta*

Family:Asteraceae

परिचय

यो नेपालको प्रसिद फूल हो।यो फूल धेरै प्रजातीको हुन्छ ।दर्जनभन्दा बढी प्रजातिहरु पाइन्छ। यो फूल बर्षभरी नै फुलाउन सकिन्छ। यस फूलको प्रयोग सृष्टी काल शताब्दीदेखि भएको मानिन्छ। मेक्सिको तथा अमेरिकाको यो जंगली फूल नेपालमा तिहारको बेला बिशेष रुपमा प्रयोग गरिन्छ। यसको पात पातीको जस्तो देखिन्छ। फूलको गुचछा सारै आर्कष्ण गर्न खालको हुन्छ। यसको प्रयोग सजावट, माला, अैषधी आदिमा गरिन्छ।

प्रयोगमा आउने भाग : फूल र पात ।

के का लागी प्रयोग गर्ने ?

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

लज्जावति (Mimosa pudica)

Scientific name : *Mimosa pudica*
family : **Fabaceae**

परिचयः

लज्जावती झार एक घस्रने वार्षिक वारहमासी फूल फुल्ने वनस्पती हो। लज्जाबति झारलाई लाजवंती वा लाजमान्ने झारको नामले पनि चिनिन्छ। लज्जावती नेपाल लगायत एसियाका विभिन्न देशहरु, प्रशान्त महासागरका केहि टापूहरु र अष्ट्रेलियाको केहि भागहरुमा मिचाहा वनस्पतिको रुपमा देखापरेको छ। नेपालमा यो बिरुवा सामान्यतया तराई र मध्य पहाड क्षेत्रका विभिन्न ठाउँहरुमा पाइन्छ। प्रायजसो यो ओसिलो खेर गईराखेको जग्गाहरु, रुखहरु बीचको खाली ठाउँ तथा वृक्षारोपण भएका खुला ठाउँहरुमा सजिलैसंग हुर्केको र फैलिएको देख्न सकिन्छ। यो बिरुवा बीउको माध्यमबाट फैलिन्छ।गाउँघरतिर यसलाई गाइबस्तुको घाँसको रुपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। यस बाहेक यसलाई जडिबुटि वा औषधिको रुपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

प्रयोगमा आउने भाग: जरा र पात।

के का लागि प्रयोग गर्ने ?

यसलाइ आस्थमा, जोरो, कुस्ठरोग, झाडापखला, योनि गर्भाशय, सुजन, ल्युकोडेर्मा, सुगर,छाला रगत सम्बन्धि रोग, थकान हुदा, अपच हुँदा, मधुमेह, जण्डिस, पिसाब धेरै हुने पोल्ने, सर्पले टोकेमा, कपाल झर्ने, निन्द्र नलाग्ने, पायल्स सम्बन्धि रोगहरुमा यसको प्रयोग गरिन्छ । यसको जराहरु दम, ज्वरो, रगतमासी, पेट दुख्दा र छालाको रोगहरुमा तथा परम्परागत चिकित्सामा यो बिरुवा मूत्र सम्बन्धी, पाएल्स र पिनासको उपचार गर्न प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग बिधी

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

Sweet flag (बोझो)

Scientific Name*: Acorus* calamus
Family:Ariaceae

परिचयः

बोझो नेपालका हिमाली भेगको नदी , खोलानालातिर अक्सर समुद्री सतहभन्दा २,००० मिटर उचाइसम्म पनि अलि दलदल परेका ठाउँमा पाइन्छ। यो विरुवा जमीनमुनि रहेको काण्डबाट पलाएर आउँछ। काण्ड जमीनमुनि समकोण भएर २० से.मी. देखि १ मी. सम्म फैलिएर रहेको हुन्छ। यो फिक्का सुन्तला वा खैरो गुलाफी रंगको र ०.६ देखि २.० सेन्टिमिटरको मोटाइ भएकोहुन्छ। यो काण्डलाई सजिलैसँग टुक्रा गर्न सकिन्छ। यसको भित्री भाग सेतो वा अलि गुलाफी रंगको हुन्छ। काण्डको माथिल्लो सतहमा मसिनो झुस हुन्छ र तल्लो सतहमा जरा झरी दाग बसेका हुन्छन्। यसको वासना सुगन्धित र स्वाद अलि परपराउने, पीरो र तीतो हुन्छ।

प्रयोगमा आउने भाग: जरा

के का लागि प्रयोग गर्ने ?

खोकी, घाँटी दुखेको निको पार्नदेखि भोक जगाउन समेत बोझो उपयोगी हुन्छ । यो पिनासको समस्यामा पनि लाभदायक हुन्छ। आर्युवेदविज्ञहरुका अनुसार बोझोले स्नायु प्रणालीमा प्रभाव पार्छ । मेडिकल रिसर्चले समेत यो पुष्टि गरिसकेको बताइन्छ । शरीर लठ्याउनका लागि बोझो प्रयोग गरिन्छ। ।

प्रयोग बिधी

बोझोको जरा वा भनौ कान्डलाई उखेलेर पखाल्ने । त्यसलाई टुक्रा बनाएर त्यतिकै चपाउन सकिन्छ । लामो समय राखेर खानका लागि चाहि टुक्रा बनाएर सुकाउन सकिन्छ । यसरी सुकाएको बोझोलाई सिसाको बोत्तलमा राखेर आवश्यक्ता अनुसार प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

Guduchii (गुर्जो)

Scientific Name: *Tinospora sinensis*
Family :Menispermaceae

परिचय

गुर्जो चील्लो काठे लहरा हुने बहुवर्षीय पतझर बनस्पति हो। यसको डाँठ रेसादर हुन्छर् र थुप्रै हाँगा हरु भएको हुन्छ । काण्ड बाट थुप्रै मसीना जराहरु आएका हुन्छन, जून स्पस्ट रूपले देखिन सकिन्छ । काण्डको बाहिर पातलों हल्का खैरा वा खरानी रंग को झिल्ली हुन्छ र भित्री भाग हरियो हुन्छ । पात मुटु आकार को हुन्छ। पात झरेपछि फूल फूल्छ । यो जेठ देखि भाद्र सम्म फूल्ने गर्छ र जाड़ों महिना मा फल लाग्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: काण्ड वा डाँठ ।

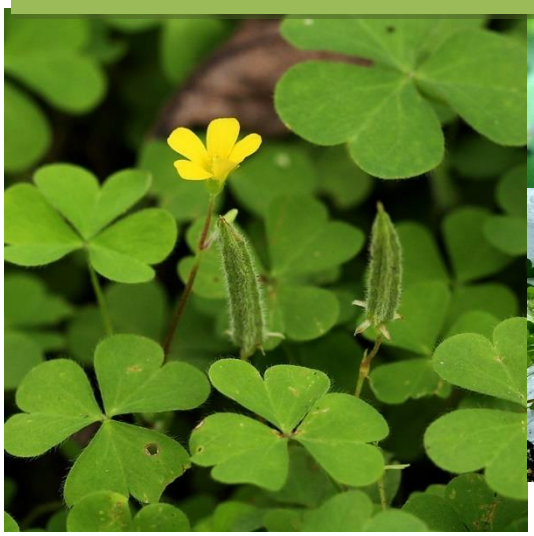
के का लागि प्रयोग गर्ने ?

यसमा Tinocorbifolin नामको बनस्पतिक रसायन पाइन्छ। यसको प्रयोग दम,खोकि,ब्रोनकाइटीस,ज्वरो, मधुमेह,आमलपित्त, छाला, पिसाब सम्बन्धी रोग कुष्ठरोग को उपचारमा प्रायोग गर्न सकिन्छ । यसलाई शक्ति दिने औषधीको रुपमा पनि प्रायोग गरिन्छ ।

प्रयोग बिधी

धुलो बनायर (५ ग्राम धुलो २ गिलास पानीमा हालेर उमालेर एकचौथाई भएपछि दिनमा एक पटक खान सकिन्छडाँठ छ भने थचेर टुक्रा बनाउने आनि पानीमा उमालेर आधा घटाई दिनको १ कप खान सकिन्छ ।यो खाना खनु भन्दा अगाडी खायमा लाभदायक हुन्छ । गर्भवती, स्तनपान गराई रहेका आमा,५ बर्ष मुनिका बच्चा, पखाला लागेका बिरामी आदिले यसको पर्योग गर्नु हुदैन। अत्याधिक प्रयोगले रगत पतलो बनाउन सक्छ ।

चरिअमिलो (Creeping Wood Sorrel)



Scientific name:*Oxalis corniculata*
Family: Oxalidaceae

परिचय

चरी अमिलो एक अमिलो स्वाद भएको जडिबुटी हो । यो गाँउघरहरुमा सजिलौ पाउन सकिन्छ । चरी अमिलोलाई अङ्गेजीमा Creeping wood sorrel भनिन्छ । यसको बैज्ञानिक नाम *Oxalis corniculata* हो । यसलाई बारी वा खेतको डिलहरुमा, बाजो जग्गाहरुमा जुन पश्चिम नेपालको धेरै भागहरुमा पाउन सकिन्छ । यसमा पहेंलो फूलहरू फूल्छन । प्रत्यक फूल 7-11 mm चैडाइको हुन्छ । यो 300-3000 मिटरको उचाईमा हिमालयमा पनि पाइन्छ । चरीअमिलो ठूलो र सानो गरी दुई प्रकारको हुन्छ । यसमा क्यारोटिन,क्याल्सियम, अक्जेलिन अम्ल र भिटामिन 'सी' जस्तापोषकत्व पाइन्छ । चरीअमिलोमा रहेको भिटामिन 'सी' शरीरमा रोगसँग लड्ने शक्ति दिन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग: पुरै बिरुवा

के का लागि प्रयोग गर्ने ?

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

कुरिला (Asparagus)

Scientific name:*Asparagus racemosus*

Family: Asparagaceae

परिचय

यो १ देखि १.५ मीटरसम्म अग्लो हुने काँडादार बहुवर्षीय वनस्पति हो । यसको पात निकै मसिनो, हरियो रंगको हुन्छ । डाँठ पनि हरियो नै हुन्छ । फूल मसिनो सेतो रंगको हुन्छ र झुप्पामा फुल्छ । 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 ।

प्रयोगमा आउने भाग: जरा तथा कलिलो मुन्टा ।

के का लागि प्रयोग गर्ने ?

यो तागतजन्य तथा यौन शक्तिवर्धक वनस्पति हो । यसको जरा धुलो बनाएर सुत्केरीलाई खान दिएमा दुध आउँछ । भारत र नेपालमा पाँच हजार वर्ष अघिदेखि आयुर्वेदिक टोनिकमा यसको प्रयोग गरिंदै आएको पाईन्छ । पौष्टिक हुने र सजिलै पचाउन सकिने भएकाले विरामी तथा कमजोर व्यक्तिहरुका लागि यो लाभदायि हुन्छ । कुरिलोको कन्द (जरा) को धुलो विभिन्न खाद्य पदार्थ तथा पेयमा मिलाएर खाने चलन छ । आयुर्वेदिक तथा आधुनिक चिकित्सा पद्धतीमा यसको प्रयोग दिनदिनै बढीरहेको छ । गाईवस्तुको दुध वढाउन पनि यसको प्रयोग गरिन्छ । नेपालमा कुरिलोको जरा परम्परागत रुपमै धेरै रोगको औषधिका रुपमा र शक्ति दिने खाद्यका रुपमा खाने गरिएको छ ।

असुरो (Malabar Nut)

Scientific name: *Justica adhatoda*

Family: Acanthaceae

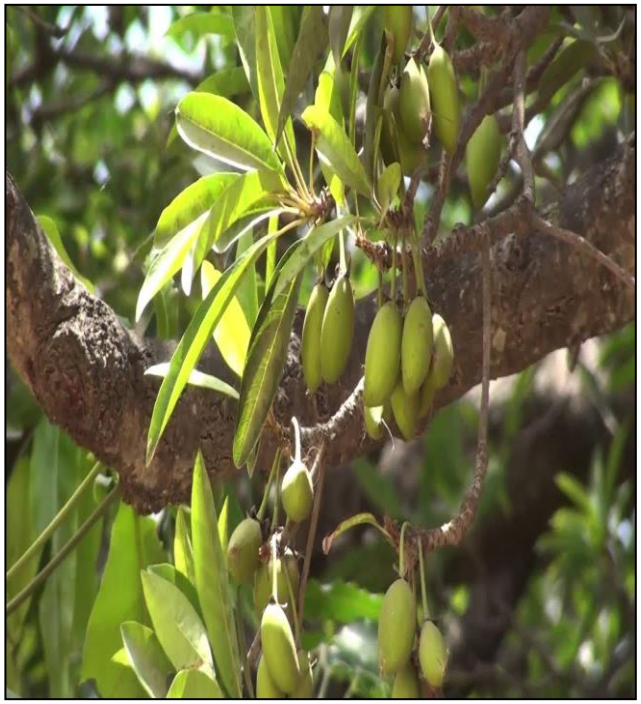
परिचय

असुरो ३ मीटरसम्मअग्लो हुने, कडा गन्धयुक्त झाडी प्रकृतिको सदावहार वनस्पतिहो । डाँठ हल्कापहेंलो रंगको चिल्लो बोक्राले ढाकेको हुन्छ । पातविपरित, भेट्नु भएको, ७ देखि १९ से.मी. लामो, ४ देखि ६ से.मी. चौडा, किनारा अविछिन्न भएको, नरम, कडा गन्धआउने हुन्छ । फूल सेतो रंगमा स-साना रातो थोप्लाभएको, २ वटा ओठ आकारको पुष्पदलभएको हुन्छ । यसको फूल मङ्सिर देखि चैतसम्ममा फुल्छ । असुरो नेपालभर ६०० देखि १६०० मीटरसम्मको उचाईमा खुल्ला ठाँउ, खेती नगरिएको जग्गातथाबारीको डिलमा पाइन्छ ।असुरोको पातवर्षभरि नै सङ्कलन गरिन्छ भने फूलपुसदेखि चैतसम्म सङ्कलन गरिन्छ । पात सहितको डाँठ मसिनो, भित्रीभागहल्को सेतो-खैरो र बाहिरी भाग खैरो रंगको केही ठाडो धर्सा भएको हुन्छ । सुकेको पातपातलो, अलि हरियो रंगको र गन्धआउने हुन्छ ।

के का लागि प्रयोग गर्ने ?

यस बिरुवाको सम्पूर्ण भागउपयागी हुन्छ । खोकी, दम तथाब्रोन्काइटिसमा यसको पातऔषधीको रूपमाप्रयोग हुन्छ । खोकी र ज्वरोमा यसको पातलाई पानीसँगउमालेर खाने गरिन्छ । पातको रसलाई आँउ र पखालालाग्दापनिप्रयोग गरिन्छ । यसको पातधान खेती, आलु र मकै राम्रो उब्जनी गर्न हरियो मलको रूपमाप्रयोग गरिन्छ । यसको प्रयोगले आलुको उब्जनी बढाउन तथाधमिराको प्रकोपलाई घटाउन मद्दत गर्छ ।

चिउरी(Butter Tree)



Scientific name*: Diploknemabutyrcea*
Family: Sapotaceae

परिचय

चिउरी नेपालको पहाडी भेगमापाईने १५ देखि २२ मिटर अग्लो हुनठूलो खालको रुख हो। चिउरीको बीउवाट घ्यू निकालिने भएको हुनाले यसलाई Butter Treeपनि भनिन्छ । यसको छत्र बाक्लो र घना हुन्छ र हाँगाहरु असामान्य तबरले फैलिएका हुन्छन् । पातहरु ठुला आकारका हुन्छन् यसको माथिल्लो सतहचिल्लो हुन्छ भने पछाडिको भागहल्का रौं भएको जस्तो फुस्रो हुन्छ । यसको फूल सेतापहेँला हुन्छन् । फल अण्डाकारको १ देखि २ सेमिव्यास भएको हुन्छ जुनकाँचोमा हरियो र पाकेपछि पहेँलो हुन्छ (फोटो १६) । एउटा हाँगामा १० देखि ५० वटा सम्म झुप्पा फल्दछन् र एक झुप्पामा १० देखि २५ वटा सम्म दानाफल्ने गर्दछ । यसको फलमा १ देखि ३ वटा सम्म विउहरु हुन्छन । यसको फल सुगन्धित र गुलियो हुन्छ । स्थानीय समुदायहरुले चिउरीको बिजुला संकलन गरेर स्थानीयस्तरमै कोलको प्रयोग गरी घ्यू निकाल्ने गर्दछन् । पछिल्लो समयमाविभिन्नकिसिमकाआधुनिक तेल मिलहरुको प्रयोग गरि घ्यू निकाल्ने गरिन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग:फल

के का लागि प्रयोग गर्ने ?

चिउरी एक बहुउपयोगी वृक्ष हो । चिउरीको फलबाट बियाँनिकालेर घ्यू बनाइन्छ ।यसको पिनाले प्रांगारिक मल र विषादीको कामगर्दछ । चिउरीका पातबाट दुनाटपरी बनाइन्छ, पात घाँसको रुपमापनिप्रयोग गरिन्छ भने यसका काठबाट राम्रो फर्निचर समेत बन्दछ । चिउरीको घ्यूलाई स्थानीयस्तरमा तरकारी पकाउनतथा रोटी बनाउने कार्यमा प्रयोग गर्ने गरीएको छ । चिउरीको घ्यू खानकालागिप्रयोगगर्दा यसमाभएको सेपोनिनमात्राको काराण तितो हुन्छ, र सेपोनिनविषलु पनिहुने भएकाल स्वास्थ्यकालागि त्यति उपयुक्तमानिदैन । चिउरीको विभिन्नऔषधीय गुणहरु पनि रहेका छन् । यसको तेलको प्रयोग टाउको दुखाई, घाउखटिरा, पोलेको ठाउँ, डण्डीफोर लगायतमाऔषधीको रुपमाप्रयोगगर्ने गरीन्छ ।

तेजपात (Indian Cassia)

Scientific name: *Cinnamomumtamala*

Family: Lauraceae

परिचय

तेजपातएक मझौलाखालको १५मि. सम्मअग्लो हुनसक्ने, झ्याम्म परेको, सधैं हरियो रहने जडीबुटिजन्य गैरकाष्ठ वनपैदावार(Non-timber Forest Product-NTFP)प्रजातिका रुख हो । अण्डाकार आकारमा १० से.मी. १५ से.मीसम्मलामापातहुने यो वनस्पतिकाकलिलापातहरु प्याजी रङ्गका हुन्छन् भने छिप्पिएका पातकामाथिल्लो सतहचिप्लो, चम्किलो र हरियो तथातल्लो सतह फुस्रो हुन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग:पात

के का लागि प्रयोग गर्ने ?

सामान्यतया तेजपातहामी स्वादको लागिचियावा तरकारीमाप्रयोग गर्छौं। खानेकुरामामसलाको रुपमाउपयोग गरिने तेजपत्ता स्वास्थ्यको दृष्टिले पनिनिकै फाइदाजनक जडीबुटी हो। सुगन्धितस्वादहुने यसको पत्तामा आवश्यक पोषक तत्व र खनिज हुन्छ। यसमा भिटामिन ए र सी पाइन्छ। औषधीय गुणयुक्त तेजपत्ताक्यान्सर जस्ता घातक रोगमा पनि फाइदाजनक हुने अनुसन्धानबाट देखिएको छ । तेजपातमा भिटामिन ए र सीका साथै फोलिक एसिड पनि हन्छ ।

चौतारी/चुत्रो(Barberry)

Scientific name: *Berberis asiatica*

Family: Berberidaceae

परिचय

नेपालमा चुत्रोको नामबाट Berberisaristataर Berberisasiatica गरी दुई प्रजातिहरू व्यापारमा रहेका छन् । नेपाल सरकारको राजपत्रमादारुहल्दीभनेर पनिBerberisलाई नै जनाएको छ । चलनचल्तीको भाषामाभने कतिपय स्थानमाजमानेमान्द्रो (Mahonianapaulensis)लाई पनिदारुहल्दीभनेर बुझिन्छ । Berberisaristataकरिव ३ मीटर अग्लो हुने, ठूलो झाडी भएको, पात छोटो भेट्नु भएको, झुप्पामापलाएको, २ देखि ७ से.मी. लामो र ०.५ देखि २ से.मी. चौडा, किनारामा काँडेदार दाँतभएको हुन्छ । फूलपहेंलो, फल गाढा रातो र पाकेपछि निलो वाप्याजी रंगको हुन्छ । Berberisasiaticaपनिकरिव ३ मीटरसम्मअग्लो, झाडीदार, पात छोटो भेट्नु भएको, झुप्पामापलाएको, १.५ देखि ९ से.मी. लामो र ०.५ देखि २ से.मी. चौडा, अलिबाक्लो, किनारामा ठूलो काँडा भएको हुन्छ । फूलपहेंलो, फल गाढा निलो वाकालो रंगको हुन्छ । Berberisaristata १८०० देखि ३००० मीटर उचाईमा पाइन्छ भने Berberisasiatica६०० देखि २५०० मीटर उचाईमा नेपालभर पाइन्छ । दुवै प्रजातिको बोक्रा र जराको सङ्कलनअसोज देखि मंसिरभित्र गरिन्छ । यसको जरा र बोक्राको बाहिरी भागअलिअलिचिरा परेको, हल्का खैरो रंगको र भित्रीभागपहेंलो रंगको गन्धरहित हुन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग:फल ,जरा र बोक्रा

के का लागि प्रयोग गर्ने ?

चुत्रोको फल, पात, बोक्रा र जरा औषधीकारूपमाप्रयोग हुन्छ । विशेष गरि बोक्रा र जरा प्राकृतिक रूपमापहेंलो रंग निकाल्न प्रयोग हुन्छ । बोक्राको रस आँखापाकेमा प्रयोग गरिन्छ ।

अमला (Emblic Myrobolan)

Scientific name: *Phyiianthus*

Family: Euphorbiaceae

परिचय

यो १५ मिटरसम्म अग्लो हुने मझौला खालको पतझर रूख हो। यसको पातहरु मसिनो हुन्छ र मसिनो लामो डाँठको दुबैतिर मिलेर रहेको हुन्छ । पात १ देखि १.५ सि.मी.लामो तथा ०.२ देखि ०.३ सि.मी.चौडा र मध्यरेखा स्पस्ट देखिने खालको हुन्छ । फल सानोहरियो पहेँलो रङ्गको हुन्छ । फलमा हल्का ६ ओटा धर्साहरू देखिन्छन । फलको गुदी भित्र बिउहरु पाटैपाटा भएका कडा आवरणले छोपिएको हुन्छन् र एउटा फलमा जम्मा ६ ओटा बिउहरु हुन्छन।अमला प्राकृतिक अवस्थामा १५० देखि १६०० मिटरसम्मको उचाईमा पाइन्छ । अमला गाउँपालिकाभर नै पाईन्छ र खेति पनि गर्न सकिन्छ । यो पहाडि भेगमा बाटो नजिकैका भिरहरु र जङ्गलमा पाइन्छ । अमला नेपालको पूर्वी भेगमा अत्यधिक पाइन्छ । अमलाको फल विशेष गरी व्यपारमा आउने भाग हो। यसको फल असोज देखि फागुनसम्मा संकलन गरिन्छ । करिब १० बर्ष वा त्यसभन्दा बढी उमेरका रूखहरुबाट प्रति बोट वार्षिक ८० के.जि.फल फल्दछ।

प्रयोगमा आउने भाग:फल र बोक्रा

के का लागि प्रयोग गर्ने ?

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

लाग्न पाउँदैनन् ।अमला शरिरको छाला र कपालको लागि फाइदाजनक हुन्छ। अमलाको दैनिक सेवनले छालालामो समयसम्म जवान हुनुका साथै कपाल पनि फुल्नबाट जोगिन्

टिमुर (Neplaese Pepper)

Scientific name: *Zanthoxylumarmatum*
Family: :Rutaceae

परिचय

टिमुर ६ मिटरसम्म अग्लो हुने झाडी वा सानो रूख हुने वनस्पति हो। यसको डाँठ वास्नादार तथा पातको हाँगाहरूमा रातो रंगको काँडा हुन्छ । पाकेको फल ३ देखि ४ मीमी सम्मको, काँचोमा रातो र पाकेपछि हल्का कालोर खैरो रंगको चाउरी परेको र वास्नादार हुन्छ।
टिमुर ५०० देखि २५०० मिटर सम्मको उचाईमा पूर्व देखि पश्चिम नेपालको पहाडी क्षेत्रमा प्राकृतिक अवस्थामा तथा खेतबारीको डिलमा पाइन्छ । यो हाम्रो गाउँपालीकाको पनि विभिन्न सामुदायिक तथा निजि वनहरुमा सहजै पाइन्छ । टिमुरको फल नै विशेष गरी व्यपारमा आउने भाग हो। यसको फल आश्विन देखि मंसिरसम्म संकलन र भण्डारण गरीन्छ।

प्रयोगमा आउने भाग:फल

के का लागि प्रयोग गर्ने ?

टिमुरखानाबास्नादार बनाउन तथा मसलाको रुपमा प्रयोग गरिन्छ ।
यसलाई पेट दुखेको,हाडजोर्नीहरु दुखेको (गठिया वाथ)तथा लेक (high altitude) को औषधिको रुपमा प्रयोग गरिन्छ ।
यसको फल,रुखको बोक्रा, लगायत सबै भागलाइदांत माझ्ने मन्जन, साबुन, तथा अत्तर बनाउनपनि प्रयोग गरिन्छ ।
आँखाको दृष्टि कमजोर भएकाले नियमित रुपमा टिमुरको सेवन गर्नु लाभदायिक मानिन्छ ।टिमुरमा फस्फोरससससस (phosphorus)पाइने हुँदाहाडको लागिनिकै उपयोगी मानिन्छ ।पाचनक्रियाकमजोर भई अपचहुने ,आऊतथा पेटमा हुने क्रिमि (किरा)को ससंक्रमणलाई पनि ठिक गरेको पाइन्छ यसको हांगावा कांडालाई पानीमापकाएर त्यसको पानीले कुल्ला गर्ने र हांगाले दांतमाझ्नाले दांतलाइआराम हुन्छ ।रगत सम्बन्धि समस्या,वाथ,अर्बुद,दम ,पिसाव सम्बन्धि समस्या, आंखा, कान र ओंठको रोगमाऔषधिको रुपमा प्रयोग गरिन्छ ।

ओखर (Walnut)

Scientific name: *Juglans regia*

Family: juglandaceae

परिचय

ओखर ३० मीटरसम्म अग्लो हुने पतझड बिरूवा हो। यसको बोक्रा खैरो रङ्गक, सीधा चिरा परेको हुन्छ । पात संयुक्त ५ देखि १३ पत्रहरू भएको, छोटो भेट्नु भएको, ६ देखि २० से.मी. र ३ देखि ७ से.मी. चौडा र किनारा सिधा भएको हुन्छ । यसको फूल फाल्गुन देखि चैत्रसम्ममा फुल्दछ भने फल वैशाख देखि असोज सम्ममा फल्ने गर्दछ । ओखर प्राकृतिक अवस्थामा १२०० देखि ३००० मिटरसम्मको उच्चाईमा नेपाल भर पाइन्छ । नेपालको स्थानीय ओखर भनेको हाडे ओखर हो र दाँते ओखर भने पर्सियाको स्थानीय वनस्पति हो। ओखरको फल र काण्डको बोक्रा व्यापारमा आउने भागमा पर्दछ। यसको फल कार्तिक देखि मंसिरसम्म सङ्गलन गरिन्छ र फलको बोक्रा पनि त्यही समयमा संकलन गरिन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग:फल

के का लागि प्रयोग गर्ने ?

ओखरमा मानिसका लागी अत्यावश्यक ओमेगा ३, ओमेगा ६ र अल्फा लिनोलेनिक एसिड प्रशस्त मात्रामा हुन्छ । ओखरमा भिटामीन- बि, भिटामीन-ई, म्याग्नेसियम, जंक, कप्पर, आइरन, क्याल्सियम अनि प्रयाप्त एन्टि- एक्सिडेन्ट र प्राकृतिक मिनरल हुन्छ ।

एक दिनमा ४-५ वटा ओखरको सेवन गर्नाले मुटुलाई स्वस्थ राख्नुका साथै शरीरमा कोलेस्ट्रोलको मात्रा कम गर्न मद्दत गर्नेछ।ओखरमा एन्टी एक्सिडेन्ट नामक तत्व हुन्छ जस्ले कपाल तथा छाला सम्बन्धी समस्याबाट मुक्ति मिल्नुका साथै बढ्दोउमेरमा सकिन्छ। हुने

चाउरीपनाबाट छुट्कारा पाउन ओखरको सेवनले मानसिक समस्या कम गर्नुका साथै तनावबाट मुक्ति मिल्छ । यसको नियमित सेवन गर्नाले मस्तिष्कलाई स्वस्थ बनाइराख्न मद्दत गर्दछ ।

हर्रो (Chebulic myrobolam)

Scientific name: *Terminalia chebula*

Family: Combretaceae

परिचय

हर्रो २० देखि ३० मीटरसम्म अग्लो हुने पतझर रूख हो । यो खासगरी साल र अस्नाका जङ्गलमा पाइन्छ । रूखको गोलाई लगभग २ मीटरसम्मको हुन्छ । मुख्य काण्डको वरिपरि हाँगाहरू पलाएर रहेका हुन्छन् । बोक्रा गाढा खैरो रंगको, तलदेखि माथिसम्मसिधाचिरा परेको हुन्छ । पात २० से.मी.सम्म लामो, गोलाकार वा अण्डाकार र किनारा सिधाभएको हुन्छ । भदौदेखि असोजसम्मयसको फूल फुल्छ भने असोजदेखि माघसम्म फललाग्ने र पाक्ने गर्छ । उपलब्धता: हर्रो १५० देखि ११०० मीटर उचाईभएको स्थानमा पाइन्छ ।खाँदाखेरि फलको स्वाद टर्रो, केहि गुलियो अलि-अलिअमिलो, कोक्याउने र केही तीतो हुन्छ ।

प्रयोगमा आउने भाग:फल

के का लागि प्रयोग गर्ने ?

हर्रोको बोक्रा, फल र बीउऔषधीको रूपमाप्रयोग हुन्छ । यसको पाकेको अथवाकाँचो फलमुख्य गरेर छाला, कपडा, रंग एवं आयुर्वेदिकऔषधीउद्योगहरूमाउपयोग गरिन्छ ।यो चर्मरोग, कुष्ठरोग, ज्वरो अनि मुटुको रोगमा समेत औषधीको रूपमाप्रयोग हुन्छ । यसलाई आयुर्वेदिकऔषधीत्रिफलाबनाउनपनिप्रयोग गरिन्छ ।स्थानिय स्तरमा यसलाइ खोकीलागेको बेला पनि प्रयोग गरिन्छ ।

निष्कर्ष

- बरेङ गाउँपालिकामा जडिबुटिको राम्रो सम्भावना देखियो ,यहाँ नेपालको आर्थीक बिकासका लागि प्राथमिकता प्राप्त जडिबुटिहरु (जटामसी ,सतुवा ,पाखनवेद ,सुगन्धवाल ,भुतकेश ,चिराइतो ,पाँचऔले ,बिषमा आदि) पाइयो।
- बिगतमा १० वर्ष भन्दा अहिले जडिबुटिको प्रयोग कम हुदै आएको पाइयो।
- बिगतमा धेरै मात्रामा पाइने र धेरै प्रयोगमा आउने जडिबुटिहरु (जटामसी ,सतुवा ,पाखनवेद ,भुतकेश ,चिराइतो ,पाँचऔले ,बिषमा आदि) अहिले कम मात्रामा पाइयो।
- जनचेतना अभिविृद्ध तथा जडिबुटि बिकास ,ब्यवस्थापन , प्रर्वदन जस्ता कार्यक्रम गाउँपालिकाले गरे मात्रा जडिबुटिको संरक्षण हुने देखियो।