# आर्थिक विकासका लागि प्राथमिकता प्राप्त ३० जडीबुटीहरूको पहिचान

नेपाल सरकार
**वन तथा भू-संरक्षण मन्त्रालय**
वनस्पति विभाग
थापाथली, काठमाण्डौं

# आर्थिक विकासका लागि प्राथमिकता प्राप्त ३० जडीबुटीहरूको पहिचान

नेपाल सरकार

**वन तथा भू-संरक्षण मन्त्रालय**

**वनस्पति विभाग**

थापाथली, काठमाण्डौं

# आर्थिक विकासका लागि प्राथमिकता प्राप्त ३० जडीबुटीहरूको पहिचान

नेपाल सरकार

**वन तथा भू-संरक्षण मन्त्रालय**

**वनस्पति विभाग**

थापाथली, काठमाण्डौं

# नेपालका प्राथमिकता प्राप्त तीस जडिबुटीहरु

सन्जीव कुमार राई

नेपाल सरकार

वन तथा भूसंरक्षण मन्त्रालय

## वनस्पति विभाग

थापाथली, काठमाडौं

२०६६

# नेपालका प्राथमिकता प्राप्त  तीस जडीबुटीहरु

पहिलो प्रकाशन: ५०० प्रति
सर्वाधिकार: © २०६६, वनस्पति विभाग, थापाथली, काठमाडौं

साभार: राई, सन्जीव कुमार. २०६६. नेपालका तीस जडीबुटीहरु. वनस्पति विभाग, थापाथली, काठमाडौं, नेपाल

आवरण तस्वीर तथा डिजाइन: सन्जीव कुमार राई
तस्वीर: कुबेर जंग मल्ल, सन्जीव कुमार राई, मधु शुदन थापामगर, दिल बहादुर क्षेत्री, साजन सुबेदी, सन्जीप राज पान्डे ।

प्रकाशक: वनस्पति विभाग, थापाथली, काठमाडौं, नेपाल
मुद्क:

# मन्तव्य

# भूमिका

नेपालमा विद्यमान जडिबुटीको अमूल्य भण्डारको यथोचित संरक्षण, सम्बर्द्धन र उपयोग गर्नको लागि आवश्यक प्राविधिक ज्ञान र सीपको कमीले  अपेक्षित लाभ लिन ढिलाइ भइसकेको वर्तमान परिप्रेक्षमा यस पुस्तकले जडिबुटी पहिचान  गर्न सजिलो हुनेछ भन्ने आशा गरेको छु । यस भन्दा अगाडि लेखिएका पुस्तकहरुले पनि धेरै हदसम्म जडिबुटी पहिचानमा योगदान पुर्याएको विदितै छ । हालका दिनहरुमा जडिबुटीको व्यापार व्यवशायमा जनचाहना बढ्दै गइरहेको छ । जडिबुटी खेति तर्फ किसानहरुको पनि ध्यान आकृष्ट हुँदै गइरहेको छ । यीनै कुराहरुलाई मध्यनजर गर्दै जडिबुटी कृषक , व्यापारी , प्रशिक्षक तथा यस सम्बन्धी जिज्ञासा राख्नुहुने सबै महानुभावहरुलाई जडिबुटी पहिचान गर्न सजिलो हुने गरी यो पुस्तक तयार गरिएको छ । यस पुस्तकमा नेपाल सरकारले आर्थिक विकासका लागि  सिफारिस गरेका तीस वटा जडीबुटीहरुको वैज्ञानिक नाम , स्थानीय नाम , वैज्ञानिक परिवार ,  परिचय र वर्णन

# विषय सुची

1. अतिस
2. अमला
3. ओखर
4. गुच्ची च्याउ
5. कुट्की
6. गुर्जो
7. चिराईतो
8. जंगली सयपत्री
9. जटामसी
10. झ्याउ
11. टिमुर
12. तेजपात
13. पाषाणभेद
14. पाँचऔंले
15. पदमचाल
16. नीम
17. धसिंगरे
18. पिपला
19. विष
20. बोझो
21. भ्याकुर
22. मजिठो
23. यार्सागुम्बा
24. रिठ्ठा
25. लघुपत्र
26. लौठसल्ला
27. सुगन्धवाल
28. सुगन्धकोकिला
29. सतावरी
सर्पगन्धा

*Aconitum heterophyllum* को बोट

*Deiphinium himalayei* को बोट

*Deiphinium himalayei* को बोट

*Deiphinium himalayei* को जरा

# १. अतिस

**वैज्ञानिक नामः** *Aconitum heterophyllum* Wall
**अंग्रेजी नामः**
**अन्य नामहरुः** अतिविष (संस्कृत), अत्तिस (हिन्दी)

**प्राकृतिक बासस्थानः**

पाकिस्तान देखि मध्य नेपाल सम्म २४०० मीटर देखी ४००० मीटर सम्मको ओसिलो परेको जंगल, बुट्यान र चौरहरुमा पाईएको छ ।

**फूल फुल्ने समयः** असार – भदौ

**प्रयोग हुने भागः** जरा (गानो)

**पहिचानका आधारहरुः**

यसको वयश्क बिरुवा ३० से. मी. देखी १३० से. मी. सम्म अग्ला हुन्छन् । यसको फेदबाट आउने पातहरु डाँठ सहित खण्ड खण्ड परेका हुन्छन् भने टुप्पा तिरका पातहरु लाम्चा वा गोलाकार वा बाटुला हुँदै काण्डको वरीपरी टाँसिदै जान्छन् र खण्ड खण्ड पनि कम परेको हुन्छ । यसका पातहरुको किनारा आराको दाँतजस्तो परेका हुन्छन् । यसको फूलहरु बैजनी वा प्याजी रंगका हुन्छन् । फूलहरु एउटै डाँठमा पातलो गरी फूलेका हुन्छन् । अन्य सम्बन्धित प्रजातिहरु विष, विष्मा भन्दा यसको फूलहरुको वीचको नसा स्पष्ट रुपले प्याजी रंगको हुन्छ । फूलको माथिल्लो पुष्पदलले अन्य पुष्पदलहरुलाई छोपेको हुन्छ । त्यो पुष्पदलको लम्बाई भन्दा चौडाई धेरै हुन्छ र टुप्पामा सानो खण्ड पनि परेको हुन्छ । फूलहरु २–३ से.मी. लामा र पाँचवटा पुष्पदल हुन्छन् । फल १ देखी २ से.मी. सम्म लामा हुन्छन् ।

यसका जराहरु वेलानाकार औंला जस्तो जोडीमा रहेका हुन्छन् । कर्णाली भेगका जिल्लाहरुमा *Delphinium himalayei* भनिने प्रजाति पनि अतिसकै रुपमा प्रयोग र विक्री वितरण गरिएको पाइएको छ । यसको बोट र जरा झट्ट हेर्दा *Aconitum heterophyllum* जस्तै देखिन्छ । तर *Delphinium himalayei* को फूलमा पछाडिपट्टी सानो पुच्छर जस्तो नली पनि हुन्छ ।

# २. अमला

**वैज्ञानिक नामः** *Phyllanthus emblica* L.
**अंग्रेजी नामः** Goose berry
अन्य नामहरुः आँवला (हिन्दी), आदिफल, अमलाक, धात्री (संस्कृत), अम्ब (नेवारी)

**प्राकृतिक बासस्थानः**

यो रुख पाकिस्तान देखि भुटान सम्म ४०० देखी १४०० मीटर सम्मको जंगलहरुमा उम्रिएको पाउँछौं । विशेषतः यिनीहरु धँयेरो, बेल, करम आदि हुने खोलाको गढतीरको जंगलमा प्रशस्त पाईन्छन् ।

**फूल फुल्ने समयः** चैत्र – बैशाख

**प्रयोग हुने भागः** मुख्यरुपमा फल प्रयोग हुन्छ । कहिले काँही फूल, बोक्रा र जरा पनि प्रयोग हुन्छन् । आयूर्वेदमा सुकाएको फलको धुलो हर्रो, बर्रो संगै मिलाएर त्रिफलाचूर्ण बनाउन प्रयोग हुन्छ ।

**पहिचानका आधारहरुः**

करीब १५ मीटर सम्म अग्लो हुने पतझड प्रजातिको रुख हो । तर यसको फलहरु सानो रुख हुँदै लाग्न शुरु गर्दछन् । यसका मसिना चिल्ला पातहरु हाँगामा दुई लहरमा मिलेर बसेका हुन्छन् । झट्ट हेर्दा शिरिसको पात जस्तै देखिन्छन् । पात भएको हाँगाको फेदमा वरीपरि मसिना हल्का पहेंलो, हरियो रंगका फूलहरुको झुप्पा हुन्छ । यसको पुष्पदलको ठाउँमा त्यस्तै देखिने ५ – ६ वटा पत्रदलहरु हुन्छन् । जंगली फलहरु गुच्चा जत्रै हरिया र चिल्ला परेका हुन्छन् । यसको स्वाद अमिलो टर्रो किसिमको हुन्छ । भित्र कडा वीउ हुन्छ । फल खाईसके पछि सादा पानी खाँदा गुलियो भएको भान हुन्छ । फलहरु नियालेर हेर्दा ६ भागमा बाँडिएका हुन्छन् भने वीउ पनि ६ वटा नै हुन्छ । यसको भाले र पोथी फूल एउटै रुखमा तर फरक फरक हाँगामा फुल्छन् ।

ओखरको फूलेको रुख, जुम्ला

ओखरको फलेको हाँगा

ओखरको फल

# ३. ओखर

**बैज्ञानिक नामः** *Juglans regia* L.
**अंग्रेजी नामः** Himalayan Walnut.
**अन्य नामः** अखरोट (हिन्दी), खैसी (बान्तावा)

**प्राकृतिक बासस्थानः**

कश्मिर देखी दक्षिण पूर्वी तिब्बती भागमा करीब १४०० देखी ३००० मीटर सम्म फैलिएको पाईन्छ । पश्चिम पहाडी नेपालमा यसको जंगल नै पाइन्छ भने कतै कतै बारीमै पनि प्रशस्त खेती गरिएको हुन्छ । पूर्वी नेपालमा भने यसको संख्या कम छ ।

**फूल फुल्ने समयः** माघ – फाल्गुण

**प्रयोग हुने भागः** जरा, फल र बीउको भित्री भाग

**पहिचानका आधारहरुः**

प्रशस्त हाँगाबिँगा फैलिएको यो रुख ५० – ६० मीटर सम्म अग्लो हुन्छ । पतझड प्रजातिको यो रुखको बोक्रा कलिलो हुँदा चिल्लो हुन्छ भने फेदतिर छिप्पीएको भागमा तल माथि लामो लामो चिरा परेको हुन्छ । यो रुखको पातहरु असोजतिर फल पाकेपछि फल संगै झर्न शुरु गर्दछन् । हिउँदमा पातविहीन हुने यो रुखमा जाडो कटेपछि माघ फाल्गुण तिर नयाँ मुना र फूलका कोपिलाहरु संगै पलाउँछन् । यसका पातहरु आँपका पातहरुको आकारसंग मिल्दो जुल्दो देखिए तापनि यिनीहरु खस्रा हुन्छन् । पातको डाँठमा ५ – १३ वटा ७ – २० से.मी. जति लामा पातहरु रहेका हुन्छन् । डाँठको दुवैतिर जोडी बनाएर टुप्पामा एउटा विजोडी हुन्छ । भाले फूल र पोथी फूल फरक फरक झुप्पामा फुल्दछन् । भाले फूलको झुप्पा पोथी फूलको झुप्पा भन्दा लामो हुन्छ । यसको फलहरु दुई – पाँचवटाको झुप्पामा हुन्छन् । फलको बोक्राबाट कालो रंग निस्कन्छ यसलाई स्थानीबासीले भेंडाको उन, कपास आदि रंगाउन प्रयोग गरेको पाईन्छ । फलको भित्र वीउको खोल अण्डाकार हुन्छ र प्रायः गरेर दुइवटा उठेका धार टुप्पोमा चुच्चो परेर भेटेका हुन्छन् । वीउ भित्रको भाग तैलीय अर्थात प्रशस्त तेल आउने हुन्छ । सुकाएर यसलाई खान, तेल निकाल्न प्रयोग गरिन्छ । जंगली मुसाहरु यही खाएर पनि आ`नो जीवन धान्दछन् ।

# ४. कुट्की

**वैज्ञानिक नामः** *Neopicrorhiza scrophulariifolia (*Pennell) Hong.
**अंग्रेजी नामः**
**अन्य नामः** कटुको (मध्य पश्चिम नेपाल)

**प्राकृतिक बासस्थानः**

भारतको उत्तर प्रदेश देखी लिएर चीन सम्म ३६०० देखी ४८०० मीटर सम्मको उच्च पाटन, चौर, ढुङ्ग्यान र बुट्यानहरुमा फैलिएको पाइन्छ ।

**फूल फुल्ने समयः** जेष्ठ – असार

**प्रयोग हुने भागः** काण्ड, जरा

**पहिचानका आधारहरुः**

यसको काण्ड भूंईमा तेर्सो परेर फैलिएको हुन्छ । काण्डको आँख्लाबाट निस्केका जराहरु भूंईमा गाडिएका हुन्छन् । पुराना काण्डहरुमा झरेका पातका फेदहरु गुजुमुज्ज परेर बसेका हुन्छन् । नयाँ काण्डमा प्वाँख जस्ता देखिने स-साना दाँती भएका चिल्ला पातहरु वरीपरीबाट पलाएका हुन्छन् । पातको टुप्पातिर बाटुलो र चौडा हुन्छ भने फेद तिर सानो हुन्छ । पातको फेदको दुवैतिर पातलो भागनै थोरै रहेको हुन्छ । यसको फूलहरु गाढा प्याजी वा नीलो रंगका हुन्छन् र काण्डको टुप्पामा गुजुमुज्ज परेर फुलेका हुन्छन् । फूलको काण्डलाई वरीपरी पातहरुले घेरेर राखेका हुन्छन् । १.५ से.मी. जति लामा पत्रदलहरु जोडिएर माथिल्लो तीन खण्ड र तल्लो दुई खण्डमा विभाजित हुन्छन् । यसको पुंकेशर र स्त्रीकेशर फूल भन्दा बाहिर जुँगा जस्तै निस्केका हुन्छन् । यसको फल ६ देखी १० मी.मी. को हुन्छ । व्यापारमा प्रयोग गरिने काण्ड र जराहरु आँख्लैआँख्ला परेका हल्का खैरो वा घीउ रङ्गका हुन्छन् । त्यत्तिकै खाएमा वा पानीमा भिजाई खाएमा अति तितो हुन्छ ।

# ५. गुच्ची च्याउ

**वैज्ञानिक नामः** *Morchella esculenta* (L.) Pers.
**अंग्रेजी नामः** Morel, Sponge Mushroom
**अन्य नामहरुः** खोया च्याउ, फूइ खाने च्याउ (नेपाली)

**प्राकृतिक बासस्थानः**

२२०० देखी ४००० मीटर सम्मको उचाईको हिमाली भू-भागमा नेपाल भरी पाईन्छ ।

**फूल फुल्ने समयः** यो च्याउ प्रजाति भएकोले यसको फूल हुँदैन । यसको परिपक्व भाग नै खानाको लागि प्रयोग गरिन्छ । चैत्र बैशाखमा हल्का पानी परेर माटो ओसिलो भएपछि स-साना डल्लाहरु पलाउँछन् जुन परिपक्व हुँदै जाँदा च्याउको रुप लिन्छ ।

**प्रयोग हुने भागः** जमीनमाथिको सम्पूर्ण च्याउ ।

**पहिचानका आधारहरुः**

जमिनबाट १२ से.मी. सम्म अग्लो सेतो डाँठमा गोलाकार वा अण्डाकार टोपी जस्तो गरेर च्याउ उम्रिएको हुन्छ । अण्डाकार भाग हल्का खैरो अथवा पहेंलो हुन्छ । यसको बाहिरी सतहमा स–साना को ठाहरु बनेका हुन्छन् र झट्ट हेर्दा जाली जस्तो देखिन्छ । यसलाई संकलन गर्दा जमिन सतहबाट माथिको सम्पूर्ण भाग टिपीन्छ र घाम अथवा आगोमा सुकाइन्छ । सुकेको चयाउ हल्का कालो अथवा धमिलो सेतो रंगको हुन्छ । उचाल्दा हल्का हुन्छ र काठका टुक्राहरु जस्तै आवाज आउँछ । गाँउघरतिर यसलाई टिप्नसाथ माला उनेर सुकाउने चलन छ ।

# ६. गुर्जो

**बैज्ञानिक नामः** *Tinaspora sinensis* (Lour.) Merrill
**अंग्रेजी नामः** Heart leaved moonseed
**अन्य नामहरुः** गुर्चा, गिलायो (हिन्दी), मधुपर्नी, सुडुची (संस्कृत)

**प्राकृतिक बासस्थानः**

१५० मीटर – ५०० मीटर सम्मको उचाईमा पूर्वी र मध्य नेपालमा पाइन्छ । यस बाहेक भारत, चीन र थाइल्याण्डमा पनि पाइन्छ ।

**फूल फुल्ने समयः** चैत्र – बैशाख

**प्रयोग हुने भागः** काण्ड, जरा र पात।

**पहिचानका आधारहरुः**
यो पतझड प्रजातिका लहरा हो । यसको हाँगा निस्कने आँख्लाहरुबाट जरा पनि निस्केको हुन्छ । पानको पात जस्तो डाँठयुक्त पातमा ७ – ९ वटा सम्म नसाहरु हुन्छन् । यसको पात पानको पात भन्दा खस्रो हुन्छ । यसको भाले र पोथी फूल फरक फरक फुल्दछन् । भाले फूलहरु समूहमा फुल्दछन् तर पाथी फूल एक्ला एक्लै फुल्दछन् । फल पाकेपछि रातो हुन्छ ।

# ७. चिराईतो

**वैज्ञानिक नामः** *Swertia chirayita* (Roxb. ex flem.) Karsten
**अंग्रेजी नामः**
**अन्य नामहरुः** तितो, तिते (नेपाली), किरात तिक्त (संस्कृत)

**प्राकृतिक बासस्थानः**
१५०० देखी २५०० मीटर सम्मको उचाईमा कश्मिर देखि नेपाल हुँदै आसाम, भुटान सम्म फैलिएको छ ।

**फूल फुल्ने समयः** असार – श्रावण

**प्रयोग हुने भागः** पुरै बोट ।

**पहिचानका आधारहरुः**

करिब १२० से. मी. सम्म अग्लो हुने द्विवर्षीय वनस्पति हो । डाँठ र पातहरु घमाइलो पाटामा प्याजी र ंग मिसिएको हरिया हुन्छन् भने सेपिलो (सिँयालो ) ठाउँमा हरियो हुन्छन् । यो वनस्पतिको काण्ड चार पाटे हुन्छ । यसको काण्ड आँख्ला-आँख्ला परेको हुन्छ र प्रत्येक आँख्लाबाट दुईवटा लाम्चा पात र प्रशस्त हाँगाबिँगाहरु निस्केका हुन्छन् । हाँगाहरु पनि फेरी आँख्ला-आँख्ला परेका हुन्छन् र प्रत्येक आँख्लाबाट स-साना पातहरु निस्केका हुन्छन् । मुख्य काण्डका पातहरु ११ से. मी सम्म लामा र ३ से. मी. सम्म चौडा परेका भालाकार हुन्छन् । पातको बीचमा एउटा मुख्य नसा हुन्छ भने मसिना सहायक नसाहरुको जालो सबैतिर फैलिएको हुन्छ । हाँगाका पातहरु भने अलि मसिना र बढि चुच्चा हुन्छन् । यसको पात र काण्ड दुवै चिल्ला, रौं विहीन हुन्छन् । हाँगाका साइड तथा टुप्पा र मुख्य काण्डको टुप्पामा हल्का पँहेलो-हरियो रङ्गका फूलका झुप्पाहरु फुलेका हुन्छन् । करीव १.५ से. मी. चौडा हुने फूलहरुको पाँचवटा सेता पुष्पदलहरु हुन्छन् । प्रत्येक पुष्पदलको फेंदमा हल्का वैजनी रङ्गको थोप्ला रहे को हुन्छ । फूलको बीचमा स्त्रीकेशर वरीपरी ५ वटा पुंकेशर र  रौंले ढाकेका दुइवटा ग्रन्थीहरु पनि हुन्छन् । पुष्पदलको मूनि ५ वटा हरिया लाम्चा पत्रदलहरु पनि रहेका हुन्छन् ।

नेपाल भित्र नै यो वनस्पतिको तीसभन्दा बढी प्रजाति र उपप्रजातिहरु पाइएका छन् । त्यसैले व्यापारमा बढी प्रयुक्त भएको प्रजाति *Swertia chirayita* भएपनि यो सँगै अन्य प्रजातिहरु मिसावट गरिएको यदाकदा पाइन्छ । अन्य प्रजातिको तुलनामा *Swertia chirayita* को पात, काण्ड र जरा एकदम तितो हुन्छ । यसको बोट पनि अरु प्रजातिको तुलनामा ठूलो र प्रशस्त झाँगिएको हुन्छ । यसका पातहरु अरु प्रजातिका भन्दा बढी चौडा र ठूला हुन्छन् ।

# ८. जंगली सयपत्री

**वैज्ञानिक नामः** *Tagetes minuta* L.
**अंग्रेजी नामः**
**अन्य नामहरुः**

**प्राकृतिक बासस्थानः**

१२५० – २५०० मीटर सम्मको उचाईमा नेपालका उच्च पहाडी र हिमाली क्षेत्रमा पाइन्छ । यसको उद्गम अमेरिका मानिन्छ । नेपालमा बाँझो, खाली जग्गामा जतातते उम्रिएको पाइन्छ । कतै कतै यसलाई करेसाबारी आँगनको डिलतिर रोपेको पनि पाइन्छ ।

**फूल फुल्ने समयः** श्रावण – असोज

**प्रयोग हुने भागः** सम्पूर्ण बिरुवा प्रयोग हुन्छ । तर फूलबाट प्राप्त हुने सुगन्धित तेलको बजार भाउ राम्रो छ ।

**पहिचानका आधारहरुः**

सयपत्री फूल जस्तै बोट भएको यो वनस्पति बगैंचाको फूल भन्दा निकै अग्लो हुन्छ । यो वनस्पति २ मीटर सम्म अग्लो हुन्छ । यसको पातहरु घरेलु सयपत्री जस्तै डाँठको दुवै तर्फ लहरै मिलेर बसेका ७ देखि ११ जोडी पत्रकहरुले बनेको हुन्छ ।  पत्रकहरुको धार मसिना दाँती परेको र बीचमा एउटा मुख्य नशा हुन्छ । काण्डको फेंदतिरको भागको वरिपरीबाट गुजमुज्ज परेका जराहरु जमिनतर्फ पलाएको हुन्छ भने जमिनभित्र चाँहीं धेरै सहायक जरा भएको जराको झुप्पा हुन्छ । यसको बासना पनि घरेलु सयपत्रीको जस्तै सुगन्धित तर अलि तिख्खर हुन्छ । फूल फुलिसकेपछि भने यिनीहरु सजिलै चिनिन्छन् । घरेलु सयपत्रीको पँहेलो, रातो अथवा सुन्तला रङ्गका थुङ्गा हुन्छ भने यसको फूल मसिना नली जस्ता फूलहरुको झुप्पा हुन्छ । फूलको प्रायः भाग हरियो हुन्छ भने फूलको टुप्पाका पुष्पदलहरु हल्का पहेंलो देखिन्छ । घरेलु सयपत्रीको पुष्पदलहरु निकै चौडा र आकर्षक हुन्छन् तर यिनीहरुको पुष्पदल मसिना हुन्छन् । यसको फूलको समूह गुजुमुज्ज परेर झुप्पा-झुप्पामा ठाडो बनेर बसेका हुन्छन् । फूलहरु परिपक्व भईसकेपछि पनि ओइलाएर झर्दैनन् । हिउँदमा पातहरु सबै सुकेर झरेपछि पनि काण्ड र फूलहरु पहेंलोभएर सुकेपछि ठाडै हुन्छन् । सुकेको फूलको नलीमा सुन्तला रङ्गको च्याप-च्याप लाग्ने बासनादार पदार्थ हुन्छ । मध्य पश्चिम नेपालको हिमाली जिल्लाहरु हुम्ला, जुम्ला, डोल्पा, पश्चिम नेपालको हिमाली र पहाडी तथा मध्य र पूर्वी पहाडको धेरै जिल्लामा जंगली रुपमा प्रशस्त पाइए तापनि यसको व्यवसायिक खेती शुरु भएको छैन ।

# ९. जटामसी

**वैज्ञानिक नामः** *Nardostachys grandiflora* DC.
**अंग्रेजी नामः** Spikenard
**अन्य नामः** भुल्ते, भुत्ले (कर्णाली नेपाली), तपस्विनी (संस्कृत)

**प्राकृतिक ब्रासस्थानः**

नेपाल भरीनै ३००० – ४५०० मीटर सम्मका अग्ला हिमालय पर्वतमालामा पाइन्छ । यस बाहेक भारतको पञ्जाव, सिक्किम, भुटान र चीनको दक्षिण पश्चिम क्षेत्रमा पनि पाइन्छ ।

**फूल फुल्ने समयः** असार – भदौ

**प्रयोग हुने भागः** जरा, जमिन मूनिको काण्ड

**पहिचानका आधारहरुः**

करीब ७५ से.मी. सम्म अग्लो हुने बहुवर्षिय झार वर्गको वनस्पति हो । जमिन मूनिको काण्ड राता वा खैरा झुस वा रौं जस्तो भुत्लाले ढाकिएको हुन्छ । सोही काण्ड जमिन माथि आउँदै गर्दा पुराना झरेका पातहरुले वरीपरी घेरेका हुन्छन् । माथितिरका पातहरु २० से.मी. सम्म लामा परेका विशेषत भाला जस्तो आकारका हुन्छन् । गुलावी, हल्का प्याजी वा सेता रंगको ३-१० वटा सम्म फूलहरुको झुप्पा भएको १०-३० से.मी. लामो काण्ड हुन्छ । काण्डमा मसिना सेता झुसहरु हुन्छन् । काण्ड ओसिलो र सिंयाल परेको ठाउँमा हरियो र घाम लाग्ने ठाउँको हल्का वैजनी मिसिएको हरियो हुन्छ । पुष्पदल र पत्रदल ५-५ खण्डको हुन्छ । १ मी. मी. चौडा तथा २ मी. मी. लाम्चा अण्डाकार फल भित्र एउटा मात्र वीउ हुन्छ ।
यसको जरा असोज कार्तिक तिर संकलन गरे पछि धोएर सुकाइन्छ । जरा सुक्दै गएपछि एक किसिमको अमिलो तर कडा बास्ना आउँछ । जराहरु खैरो रंगको झुसै झुसले ढाकिएको हुन्छ ।

# १०. झ्याउ

**वैज्ञानिक नामः** यस वर्ग अन्तर्गत धेरै प्रजातिहरु पर्दछन् ।
**अंग्रेजी नामः** Lichen (समूहगत), Old Man's Beard (*Usnea sp.*)
**अन्य नामः** गिरीपुष्पक (संस्कृत)

**प्राकृतिक बासस्थानः**

झ्याउ वर्गका वनस्पतिहरु तराई, पहाड र हिमाल सबै क्षेत्रमा पाइन्छन् । यिनीहरु ढुङ्गा, रुखको बोक्रा, माटो आदि जता ततै टाँसिएर वा झुण्डिएर रहेका हुन्छन् ।

**फूल फुल्ने समयः** यिनीहरुको फूल हुँदैन तर प्रजनन्को लागि जीवाणुहरु (Spore) भने बनाउँदछन् जुन समय प्रजाति अनुसार फरक फरक हुन्छ ।

**प्रयोग हुने भागः** थुप्रै प्रजातिका झ्याउहरु मध्ये Usnea भन्ने प्रजातिका झ्याउको पुरै बिरुवा काम लाग्दछ ।

**पहिचानका आधारहरुः**

Usnea भनिने झ्याउको त्यान्द्राहरु ठूला ठूला रुखहरुको हाँगामा झुण्डिएर रहेका हुन्छन् । स-साना धागो हरुको डोरीहरु एकै ठाउँमा राखे जस्तै देखिने यो झ्याउ हल्का हरिया, पहेंलो वा सेतो पनि हुन सक्दछ । संकलन गरे पश्चात यो हल्का हुन्छ र कच्याक कुचुक पारेर सानो डल्लो बनाएर भण्डारण गन ( सकिन्छ । यसबाहेक अन्य किसिमका झ्याउहरु पनि हुन्छन् । Crustose lichen भनिने झ्याउका प्रजातिहरु ढुङ्गा तथा रुखहरुको बोक्रामा नउप्किने गरी रहेका हुन्छन् । यिनीहरुको अप्रत्यक्ष पर्यावरणीय महत्व भएतापनि प्रत्यक्ष प्रयोग कम हुन्छ । Fructose lichen हरु भने रुखहरुको बोक्रा, हाँगाबि( ँगामा झुण्डिएर बसेका हुन्छन् । व्यापार व्यवशायमा बढि प्रचलनमा रहेका झ्याउहरु यसै वर्ग भित्र बढी पाइन्छन् । Foliose lichen बर्गका झ्याउहरु रुखका बोक्रा, हाँगाविँगाहरु तथा ढुङ्गाका सतह र चे पचापमा उम्रिएको पाइन्छ ।

# १२. तेजपात

**बैज्ञानिक नामः** *Cinnamomum tamala* (Buch Ham.) Nees & Eberm
**अंग्रेजी नामः** Nepalese cinnamon
**अन्य नामः** तमलापत्र (संस्कृत)

**प्राकृतिक बासस्थानः**

नेपालको ४५० - २५०० मीटर सम्म नेपालका मध्य पहाडी भेगमा पूर्व देखी पश्चिम सम्म नै पाइन्छ। पश्चिममा कश्मीर देखि आसाम, मेघालय, भुटान, श्रीलंका आदिमा पाइन्छ।

**फूल फुल्ने समयः** फागुन – चैत्र

**प्रयोग हुने भागः** पात (तेजपात), बोक्रा (नेपाली दालचीनी)

**पहिचानका आधारहरुः**

करीब १० मीटर सम्म अग्लो हुने सुगन्धित रुख हो। १०–१५ से.मी. लामा अण्डाकार वा माला आकार का पातहरु चिल्ला र सुगन्धित हुन्छन्। पातको फेदबाट टुप्पासम्म तीनवटा उत्रै उत्रै नशाहरु गएका हुन्छन्। झुप्पामा फुल्ने हल्का हरिया, पहेंला रंगका फूलहरु निकै नै साना करीब ६ मी.मी. ब्यास भएका हुन्छन्। यसको पुष्पदल र पत्रदल छुट्टिएको हुँदैन। नपाकेको फलहरु हरिया, अण्डाकार, १.५ से.मी. जति ब्यास भएका हुन्छन् र पाकेपछि फल गाढा नीलो वा कालो रंगको हुन्छ।
नेपाली दालचीनी भनेर यसको बोक्रा बेचिए तापनि *Cinnamomum zeylanicum* नामक प्रजातिको बोक्रा चाँही सक्कली दालचीनी हो।

# १३. धसिंगरे

**बैज्ञानिक नामः** *Gaultheria fragrantissima* Wall.
**अंग्रेजी नामः** Wintergreen
**अन्य नामः** पटपटे, मचाइनो (नेपाली), लेमचोङ्सी (वान्तावा राई)

**प्राकृतिक बासस्थानः**

नेपालका मध्य पहाडी क्षेत्रमा १२०० देखी २६०० मीटर सम्मको उचाईमा पूर्व देखी पश्चिम सम्म पाइन्छ। भारत, चीन, म्यानमार आदि देशमा पनि पाइन्छ।

**फूल फुल्ने समयः** चैत्र – असार

**प्रयोग हुने भागः** पात

**पहिचानका आधारहरुः**

यो सदाबहार बुट्यान वर्गको वनस्पति हो । यसको पात, काण्ड, फल फूल सबै सुगन्धित हुन्छन् । यसको बुटा २ – ३ मीटर सम्म अग्लो हुन्छ। चिलाउने, गुँरास, कटुस, अंगेरी आदिको जंगल भएको क्षेत्रमा यसको बासस्थान हुन्छ। यसको मूलकाण्डबाट धेरै हाँगाहरु पलाएका हुनाले बाकुलो झाडीको रुप लिन्छ। फेंदतिरको काण्डको बोक्रा खैरो भएर सुकेजस्तो देखिन्छ तर नयाँ पलाएका कलिला काण्डहरु हरियो हुन्छन् । करीब १०–१५ से.मी. लामो हुने बाक्ला पातहरु भालाकार वा अण्डाकार हुन्छन् । पातको माथिल्लो सतह चिल्लो हुन्छ, किनारा करौंतीको दाँत जस्तो हुन्छ र टुप्पा तिखो हुन्छ। पातहरु लाई बलेको आगोमा पोल्दा पटट, पटट को आवाज आउँछ । त्यसै कारणले कुनै कुनै गाउँहरुमा यसलाई पटपटे भने पनि चिनिन्छ। फूलको झुप्पा १०–१५ से.मी. लामो डाँठमा फुल्छ। एउटा फूल ०.५ से.मी. जत्रो मात्र हुन्छ। फूलको पत्रदल फिका प्याजी वा सेतो रंगको हुन्छ। नपाकेका फलहरु हरिया हुन्छन्, पाकेपछि गाढा निलो वा प्याजी रंगका हुन्छन् । फलको टुप्पोको भाग केही दविएको हुन्छ। पातको फेदबाट दाँया बाँया गरेर फुलहरुको झुप्पाहरु पलाउँछन् । बजारमा यसको जमिनमाथिको सम्पूर्ण भाग बिक्री हुन्छ।

# १४. नीम

**बैज्ञानिक नामः** *Azadiracta indica* A Jusis
**अंग्रेजी नामः** Neem tree
**अन्य नामः**

**प्राकृतिक बासस्थानः**

नेपालको पूर्व देखी पश्चिम तराई क्षेत्रको करीब ८०० मीटरको उचाईमा पाइन्छ । भारत, श्रीलंका, पाकिस्तान, म्यानमार आदि देशमा पनि पाइन्छ ।

**फूल फुल्ने समयः** फागुन - बैशाख

**प्रयोग हुने भागः** जरा, पात, बोक्रा

**पहिचानका आधारहरुः**

प्रसस्त हाँगाविँगा भएर झ्याम्म परेको नीमको सदाबहार रुख करीब २० मीटर सम्म अग्लो हुन्छ । यसको रुखको बोक्रा चिरा चिरा परेको गाढा खैरो रङ्गको हुन्छ । पुरानो हाँगाका बोक्राहरु पनि छिप्पिदै गएपछि खैरो हुँदै जान्छन् । एक बर्षसम्म पुराना हाँगाको बोक्रा भने हरियो नै हुन्छ । यस्ता हाँगाको बोक्रामा स-साना सेता थोप्लाहरु पनि देख्न सकिन्छ । यीनै हाँगाबाट पातहरु पलाएका हुन्छन् । पातको डाँठको दुवैतिर भालाकार पत्रकहरु ३–१३ जोडी सम्म रहेका हुन्छन् । पत्रकको बीचमा एउटा मुख्य नसा हुन्छ । सो नसाको एकापट्टी पातको भाग कम हुन्छ र अर्कोपट्टीको भाग बढी हुन्छ । यी सबै पत्रकको टुप्पा तिखो परेका र किनारा दाँती परेका हुन्छन् । फागुन महिना शूरु भएपछि पातको फेंदबाट फूल फुल्ने डाँठ निस्कन्छ । प्रत्येक यस्ता डाँठमा सेता मसिना बास्नादार फूलहरु झुप्पामा फुल्दछन् । पत्रदलहरु एकअर्कामा टाँसिएर साना नलीजस्तो आकार बनाएका हुन्छन् । पत्रदल र पुष्पदल ५–५ वटा हुन्छन् । फल केही लाम्चो, अण्डाकार, १.७ से.मी. जति ब्यास भएको हुन्छ । हरियो फल पाकेपछि पहेलो हुन्छ । एउटा फलको भित्र कडा खोल भएको एउटै बीउ हुन्छ ।
यो रुखको मुख्य विशेषता भनेको यसको बोक्रा, काण्ड, पात र काँचो फल सबै अति तितो हुन्छ ।

गाउँघरमा यसलाई दत्तिवनको (दाँत माझ्न) रुपमा र घरेलु औषधीको रुपमा प्रयोग गरेको पाइन्छ ।

# १५. पदमचाल

**बैज्ञानिक नाम:** *Rheum australe* D Don
**अंग्रेजी नाम:** Rhubamb
**अन्य नाम:**

**प्राकृतिक बासस्थान:**

भारतको हिमाञ्चल प्रदेश देखी लिएर पूर्वी नेपालको ३००० – ४२०० मीटरको उचाई सम्मका हिमाली भेगमा ढुङ्ग्यान परेका भिरालो, खाली घाँसे चौरमा प्रशस्त पाइन्छ ।

**फूल फुल्ने समय:** असार – श्रावण

**प्रयोग हुने भाग:** जरा, फूल

**पहिचानका आधारहरु:**

यो वनस्पति वहुवर्षिय भए तापनि यसको जमिन माथिको भाग प्रत्येक वर्ष नयाँ पलाउँछ । यसको काण्ड २ मीटर सम्म अग्लो हुन्छ । हरियो काण्डमा राता, खैरा धर्सा र थोप्लाहरु हुन्छन् । पातहरु एकदम ठूला, बाटुला करीब दुई फिट सम्म ब्यास भएका हुन्छन् । ३०-४५ से.मी. लामा पातका डाँठहरु राता हुन्छन् । पातको डाँठ जोडिएको ठाउँमा खाल्टो परेको हुन्छ । २०-३० से.मी. लामा फूलको काण्डमा र हाँगाहरुमा राता, प्याजी रंगका स-साना फूलहरु गुजुमुज्ज परेर फुलेका हुन्छन् । यसको फूल अमिलो हुन्छ । यिनीहरु पाकेपछि फल बढ्दै जान्छ । रातो फूलको तीनवटा धर्सामा पखेटा जस्तो संरचना हुन्छ । सुकेपछि फलहरु हल्का खैरो हुन्छ । यसको जरा जमिनमा ठाडो परेर मूला जस्तै गहिरो सम्म गाडिएको हुन्छ । एउटा वयस्क बिरुवाको मूख्य जराको गोलाई ४-६ इन्च सम्म लामा र लम्बाई १ मीटर सम्म हुन्छ । यसलाई चिरेर हेर्दा बीचको लामो बेलनाकार भाग गाढा सुन्तला रङ्गको हुन्छ भने त्यस बाहिरको तह पहेंलो हुन्छ । जरालाई निचोर्दा वा हल्का छुँदा पनि पहेंलो रङ्ग निस्कन्छ । यो पहेंलो रंग उनहरु रंगाउन पनि प्रयोग गरिन्छ । गाउँघरमा यसको फूल रगतमासी र अन्य पेटको रो गहरुको उपचारमा प्रयोग गर्ने चलन छ । पातको डाँठबाट अचार बनाएर खाने चलन भएतापनि यसको पातमा हुने Oxalate crystal हरुले खराब असर गर्दछन् ।

# १६. पाषाणभेद

**बैज्ञानिक नामः** *Bergenia ciliata* (Haw.) Sternb.
**अंग्रेजी नामः** Rockfoil
**अन्य नामः**

**प्राकृतिक बासस्थानः**

अफगानिस्तान देखी दक्षिण पूर्वी तिब्बत सम्मको हिमाली र पहाडी क्षेत्रमा १००० – ४३०० मीटर सम्मको उचाइसम्म भिरालो चट्टानहरुमा उम्रिएको पाइन्छ ।

**फूल फुल्ने समयः** चैत्र – असार

**प्रयोग हुने भागः** जमिन मूनिको काण्ड

**पहिचानका आधारहरुः**

भिरालो ढुंगाको चेपहरुमा उम्रने यो वनस्पतिको काण्ड आँख्लै आँख्ला परेको हुन्छ । मुख्य काण्डबाट ३-४ वटा सहायक काण्डहरु छुट्टिएका हुन्छन् । कुनै काण्ड ढुंगाको चेपमा पसेका हुन्छन् भने कुनै काण्ड सतहमा फैलिएका हुन्छन् । यद्यपि काण्डका आँख्लाहरुबाट साना नली आकारका जराहरु ढुंगाका चेप तथा जमेर बसेको माटो वा झ्याउहरुसँग टाँसिएर बसेको हुन्छ । यसको पातहरु बाटुला वा अण्डाकार प्रकृतिका बाक्ला हुन्छन् । यसको ब्यास ५ देखी १५ से.मी. सम्मको हुन्छ । पातको किनार ामा स-साना तिखा रौंहरु पलाएका हुन्छन् । शुरुमा हरिया देखिने यी पातहरु शरद ऋतुको आगमन संगै राता हुँदै जान्छन् र हिउँदमा पुरै सुक्छन् । घमाईलो पाटाका बिरुवाहरु बढी रातो हुन्छन् । फूल फुल्ने डाँठहरु २० से.मी. जत्रो लामा हुन्छन् र टुप्पामा हल्का प्याजी वा सेतो रंगका २-३ से.मी. व्यासका फूलका झुप्पा हुन्छ । पुष्पदलहरु ५ वटा हुन्छन् ।

यसको काण्डमा पुराना पातहरुको अवशेषले यसलाई आँख्लै आँख्लामा छुट्ट्याएको हुन्छ । काँचो काण्ड काटेर हेर्दा हल्का खैरो वा रातो देखिन्छ । सुकेको काण्ड कडा र भाँचेर हेर्दा गाढा खैरो हुन्छ । खाँदाखेरी टर्रो तितो हुन्छ ।

# १७. पाँचऔंले

**बैज्ञानिक नामः** *Dactylorhiza hatagirea* (D.Don) Soo
**अंग्रेजी नामः**
**अन्य नामः** हात्तेजडी (कर्णाली नेपाली)

**प्राकृतिक ब्रासस्थानः**

पाकिस्तान देखी दक्षिण पूर्वी तिब्बतको २८०० – ४००० मीटर सम्मको उचाईको हिमाली प्रदेशहरुमा पाइन्छ। खुल्ला चौर वा बुट्यान क्षेत्र र सिम परेको ठाउँहरुमा फैलिएको हुन्छ।

**फूल फुल्ने समयः** जेष्ठ – असार

**प्रयोग हुने भागः** जरा

**पहिचानका आधारहरुः**

१०-१०० से.मी. सम्म अग्लो हुने यो वनस्पति सुनाखरी ( अर्किड ) समूहमा पर्छ। यसका पातहरु लामा भाला जस्ता चुच्चा परेका ३० से.मी. सम्म लामा हुन्छन्। पाँच–छ वटा पातहरु पछि ३०–९० से.मी. सम्म लामो फूल फुल्ने डाँठ पलाएको हुन्छ। सो डाँठको टुप्पामा प्याजी रंगका फूलहरुको झुप्पा हुन्छ। तलका फूलहरु पहिला फुल्दछन् र माथितिर फुल्दै जान्छन्। फिका रातो ( पिंक) रङ्गका फूलहरुमा बैजनी रंगका छिर्काहरु टिक्टिक् परेका हुन्छन्। करीब २ से.मी. सम्मका फूलहरुका सोली आकारको पुष्पदल हुन्छ, जसमध्ये तीनवटा पुष्पदलहरु जोडिएर घोप्टिएका हुन्छन्। दुईवटा पत्रदलहरु दाँया बाँया फैलिएका हुन्छन्। यसको गाना हत्केलाबाट पाँच औंला पलाए जस्तो देखिन्छ। प्रायः गानामा पाँच भए पनि कुनै कुनैमा तीन वा चार वटा औंला जस्तो भाग पलाएको हुन्छ। यसलाइ भाँच्दा अलि अलि लेसाइलो तरल निस्कन्छ र खाँदा अलि अलि चिल्लो र तितो हुन्छ। सुकाए पछि खाँदा पनि चिल्लोपन अलि अलि आउँछ। काँचो गाना क्रिम रङ्गको सेतो हुन्छ भने सुकाइसकेपछि हल्का कालो वा खैरो हुन्छ। गोठाला जाने व्यक्तिहरुले यसलाई उखेलेर पोलेर खाने पनि चलन छ।

# १८. पिपला

**बैज्ञानिक नामः** *Piper logum* L.
**अंग्रेजी नामः**
**अन्य नामः**

**प्राकृतिक बासस्थानः**

१५० – ८०० मीटर सम्मको भावर र तराई प्रदेशको जंगलमा पाइने भएता पनि हाल यसको खेती नै गरिन्छ ।

**फूल फुल्ने समयः** चैत्र – श्रावण

**प्रयोग हुने भागः** फल/फलहरुको भुप्पा ।

**पहिचानका आधारहरुः**

यो लहरेदार प्रजातिको वनस्पति हो । लचिलो काण्डको आँख्ला आँख्लाबाट डाँठहरु भएका पातहरु पलाएका हुन्छन् । जमीनसँग सम्पर्कमा रहेका आँख्लाहरुबाट साना नली आकारका जराहरु पनि पलाएका हुन्छन् । यसका पातहरु बाक्लो, बाटुलो आकार भई पानको पात जस्तो टुप्पामा चुच्चा परेका हुन्छन् । पातको फेदबाट सातवटा नसाहरु निस्केर पातमा फैलिएका हुन्छन् । पातका डाँठहरु ३-६ से .मी. लामा हुन्छन् । फूल फुल्ने हाँगाहरु मुख्य हाँगाबाट बाँडिएका हुन्छन् र यसमा रहेका पातहरु पनि अलि साना हुन्छन् । भाले फूल फुल्ने भाग ४-९ से.मी. लाम्चा परेको हुन्छ । पोथी फूलहरुको समूह वे लनाकार हुन्छ र २ से.मी. सम्म लामा हुन्छन् । एउटा वेलनामा थुप्रै फूलहरु हुन्छन् । यहि फूल फल बनेर परिपक्व बनेपछि मसलको रुपमा प्रयोग गरिन्छ । बजारमा विक्री हुने भाग यही हो । सुकाए पछि कालो हुन्छ । खाँदाखेरी टर्रो परपराउने गुण हुन्छ ।

# १९. विष

**बैज्ञानिक नामः** *Aconitum ferox* Wall. ex Seringe
*Aconitum spicatum* (Briihi) Stapf

**अंग्रेजी नामः** Aconite

**अन्य नामः**

**प्राकृतिक बासस्थानः**

पश्चिम नेपाल देखी दक्षिण पूर्वी तिब्बत सम्म १८०० – ४३०० मीटर सम्मको हिमाली जंगल र चौर हरुमा उम्रिरहेको पाउँछौं ।

**फूल फुल्ने समयः** श्रावण – भदौ

**प्रयोग हुने भागः** जरा, गानो

**पहिचानका आधारहरुः**

१ देखी २ मीटर सम्म अग्ला हुने वहुवर्षिय बिरुवा हो । यो विरुवा पनि झट्ट हेर्दा विषमा वा अतिस जस्तै देखिए तापनि अरुभन्दा ठूलो, अग्लो काण्ड हुन्छ । यसका पातहरु गाढा हरियो, डाँठ भएका र खण्ड खण्ड परेका हुन्छन् । ति खण्डहरुको पनि अझ दाँती परेको हुन्छ । पातमा हल्का रौं हुन्छ । फूल फुल्ने डाँठ १५ देखी ४० से.मी. सम्म अग्ला हुन्छन् । डाँठको वरीपरी प्याजी रंगको वा हल्का सेता र ंगका फूलहरु लहरै परेर फुलेका हुन्छन् । पुष्पदल र पत्रदलहरु ५-५ वटा हुन्छन् । माथिल्लो पुष्पदल अन्य पुष्पदलभन्दा ठूलो हुन्छ । पुष्पदलको माथिल्लो भागमा गाढा बैजनी रङ्गका धर्सा र थोप्लाहरु हुन्छन् । यसले अन्य पुष्पदलहरुलाई छाता जस्तो पारेर छोपेको हुन्छ । फूलको बीच भागमा बैजनी र ङ्गका स्त्रीकेशर र थुप्रै पुंकेशरहरु रहेका हुन्छज् । यसको जरा ठूलो र १० से. मी. जति लामो हुन्छ । यसको जरा अति विषालु हुन्छ । यसलाई नाङ्गो हातले छोएपछि तुरुन्त धोइहाल्नु पर्दछ । चौरमा गएका भेंडा, गाई भैंसी तथा घोडाहरु यसको पात तथा जरा खाएर मर्ने घटनाहरु यदाकदा पाइन्छ ।

# २०. बोझो

**बैज्ञानिक नामः** *Acorus calamus* L.
**अंग्रेजी नामः** Swest flag
**अन्य नामः** बोझो

**प्राकृतिक बासस्थानः**

नेपालको पूर्वबाट पश्चिम सम्म ५०० देखी २३०० मीटर सम्मका पहाडी र हिमाली भेगमा सिमसार क्षेत्रमा, ओसिलो, छिपछिपे पानी भएका खुल्ला चौर, पोखरी, खोला किनार आदिमा पाइन्छ ।

**फूल फुल्ने समयः** जेष्ठ – असार

**प्रयोग हुने भागः** जमिनमा रहेको काण्ड

**पहिचानका आधारहरुः**

जमीनको सतहमाथि तरवार जस्ता लामा सुरिला पात हुने वहुवर्षिय वनस्पति हो । यसको काण्डको आँख्लाबाट पातहरु पलाएका हुन्छन् । त्यहि काण्ड जमिन मूनि र सतहमा तेर्सो परेर एक अर्को संग गाँजिएर बसेका हुन्छन् । काण्डको पातहरु मरेपछि अर्को वर्ष जमीनमा तेर्सो परेर बस्दछन् । जमीन मूनिको काण्डको आँख्लाबाट नली जस्ता जराहरु पलाएका हुन्छन् । बाहिरबाट हेर्दा हल्का पहेंलो, चिल्लो देखिने काण्ड भाँचेमा भित्र सेतो हुन्छ । जमिन मूनिका भागमा आँख्लाहरुबाट जरा पलाएको हुन्छ । यसको काण्ड र पात दुवै निकै बासनादार हुन्छन् । पातहरु छिप्पिदै गएपछि पातको फेंदतिरको धारबाट २-४ से. मी. जति लामो बेलनाकारको फूलहरुको समूह पलाउँदछ । एउटा बेलनाको वरीपरि गरेर धेरै फूलहरु खाँदिएर रहेका हुन्छन् ।
बोझोको पात र काण्ड दुवै परपराउने गरी टर्रो हुन्छन् ।

# २१. भ्याकुर

**बेज्ञानिक नामः** *Dioscorea deltoidea* Wall.
**अंग्रेजी नामः** Yam
**अन्य नामः**

**प्राकृतिक बासस्थानः**

अफगानिस्तान देखी दक्षिण पश्चिम चीन सम्म र नेपालको पूर्वी देखी पश्चिम समम ४५० मीटर देखी ३१०० मीटर सम्मका उचाईका वन जंगलहरुमा खाली जग्गामा उम्रिएको पाउँछौं ।

**फूल फुल्ने समयः** बैशाख – श्रावण

**प्रयोग हुने भागः** जरा, गानो

**पहिचानका आधारहरुः**

यो लहरा प्रजातिको वनस्पति हो । यसको पातहरु पानको पात जस्तै मुटु आकारका, टुप्पामा चुच्चो र फेदमा खण्डित हुन्छ । लहरालाई बीच बीचमा आँख्लाहरुले खण्डित पारेको हुन्छ । प्रत्येक आँख्लाबाट पात र सहायक लहरा पलाएको हुन्छ । परिपक्व अवश्थामा पातको फेंदबाट फूल फुल्ने काण्ड पलाउँदछ । यसको भाले फूलहरु पातलो झुप्पामा फुल्दछन् । पाथी फूलहरु भाले फूलको झुप्पा भन्दा छोटो/सानो हुन्छन् । यसको पुष्पदलहरु एक अर्कासंग स्वतन्त्र (नजोडिएका) हुन्छन् । फल लागेपछि फलको तीन तिर पखेटा जस्तो बनावटको विकास हुन्छ । यसको जरा तरुल जस्तै गानो परेर बसेका हुन्छन् ।

# २२. मजिठो

**बैज्ञानिक नामः** *Rubia manjith* Roxb. ex Fleming
**अंग्रेजी नामः**
**अन्य नामः**

**प्राकृतिक बासस्थानः**

पाकिस्तान देखी दक्षिण पूर्वी तिब्बतको १२०० – २७०० मीटर सम्मको पहाडहरुमा पाइन्छ ।

**फूल फुल्ने समयः** जेष्ठ – कार्तिक

**प्रयोग हुने भागः** जरा, काण्ड र पात

**पहिचानका आधारहरुः**

यो लहरा वर्गको वहुवर्षिय वनस्पति हो । यसको काण्ड चारपाटे हुनका साथै आँख्लै-आँख्लामा विभाजित हुन्छ । प्रत्येक आँख्लाबाट दुइवटा मुटु आकारका डाँठ सहितका पातहरु पलाएको हुन्छ । आँख्लाको वर ीपरी चार वटा पातहरु पलाउँछ र पातका डाँठहरुको लम्बाई फरक-फरक हुन्छ । पातको फेंदबाट फेरी आँख्ला परेका हाँगाहरु पलाउँदछ । यसरी धेरै हाँगाहरु एक आपसमा जेलिएर बाकुलो झाडी नै बनाएर होचा रुखहरुमा फैलिएको पाइन्छ । पातहरुको रंग खैरो, रातो वा हरीयो पहेंलो हुन्छ । पातहरु पानको पात जस्तै बनावटका तर निकै साना साना र पातका नशाहरुमा स-साना काँडाहरु पनि हुन्छन् । यसको काण्डको वरीपरी पनि मसिना थुप्रै काँडाहरु पलाएका हुन्छन् । पहेंला फूलहरु अति साना करीब ३ मी. मी. सम्मका मात्र हुन्छन् । फल फलेपछि ५ मी.मी. सम्मका हुन्छन् । यो वनस्पतिलाई छोएर हे र्दा खस्रो आभाष हुन्छ । टाढाबाट हेर्दा यो वनस्पति पहेंलो देखिन्छ ।

# २३. यार्सागुम्बा

**वैज्ञानिक नामः** *Cordyceps sinensis* (Berk.) Sacc

**अंग्रेजी नामः** Cordyceps

**अन्य नामहरुः** याक्चागुम्बा, किरो, किडो, च्याउ (Local variant) (स्थानीय भाषा कर्णाली नेपाली), जीवनबुटी

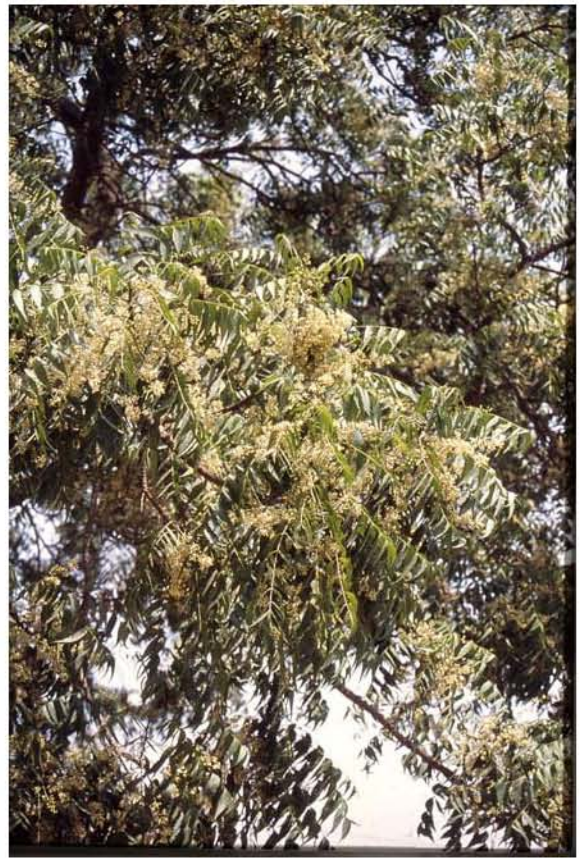
**प्राकृतिक बासस्थानः**

**फूल फुल्ने समयः** जेष्ठको शुरुबाट च्याउ पलाएर असारको मध्यतिर सो च्याउको टुप्पाको वरीपरी विजाणुहरु फुल्दछन् । यो फूल फुल्ने वनस्पति होइन ।

**प्रयोग हुने भागः** पुरै किरा र च्याउ

**पहिचानका आधारहरुः**

यो विरुवा च्याउ र पुतलीको लार्भा मिलेर बनेको हुन्छ । लार्भाको आकार ४-१० से.मी. लामो ०.३ देखी १.० से.मी. गोलाईको हुन्छ । हल्का खैरो, पहेंलो रंगको यो किराको चार जोर खुट्टा प्रष्ट देख्न सकिन्छ । किराको टाउको हल्का रातो, पहेंलो र टल्किने हुन्छ । यहीबाट शुरुमा खैरो र सुकेपछि कालो देखिने ४-८ से.मी. लामो च्याउ पलाएको हुन्छ । झट्ट हेर्दा किराका सिंग जस्तो देखिन्छ । किरलाई भाँचेर हेर्दा भित्र सेतो हुन्छ तर परिपक्व भईसकेको किराको पेट खोक्रो हुन्छ । किराको भाग चपाउँदा हल्का गुलियो (दुधिलो) हुन्छ । च्याउको टुप्पा तिखो रहुन्जेल यार्सागुम्बाको बजार भाउ राम्रो हुन्छ । टुप्पा फुलेर स-साना गिर्खाहरु देखिए पछि यसको भाउ घट्दै जान्छ । ति गिर्खाहरु च्याउका विजाणुहरु हुन् । विजाणु बन्ने क्रममा किरामा भएको शक्तिवर्धक पदार्थ प्रयोग हुँदा यसको प्रभावकारितामा कम हुने विश्वास गरिन्छ ।



# २४. रिठ्ठा

**वैज्ञानिक नामः** *Sapindus mukorossi* Gaertn.
**अंग्रेजी नामः** Soapnut tree, Chinese soap bory.
**अन्य नामहरुः**

**प्राकृतिक बासस्थानः**

१००० - १४०० मीटर सम्मको उचाई भएका पहाडी क्षेत्रमा नेपालको पूर्व देखी पश्चिम सम्म पाइन्छ। यस बाहेक भारत, भुटान, म्यानमार, चीन, जापान, कोरियाका पर्वतहरुमा पनि पाइन्छ।

**फूल फुल्ने समयः** फागुन – चैत्र

**प्रयोग हुने भागः** फल

**पहिचानका आधारहरुः**

पतझड प्रजातिको यो रुख १८ मीटर सम्म अग्लो हुन्छ। यसको बोक्रा गाढा हरियो वा खैरो हुन्छ। मुख्य काण्ड जमीनमाथि बढ्दै जाँदा थुप्रै हाँगाहरु पलाउँदै जान्छ। कलिला हाँगाहरुबाट डाँठ भएका पातहरुमा जोडी जोडी परेर बसेका पत्रकहरु हुन्छन्। एउटा पत्रक ८-१० से.मी. लामो, भालाकार हुन्छ। यसको टुप्पा चुच्चो परेको हुन्छ। पातको फेंदबाट पलाएको डाँठमा फूलहरु झुप्पामा फुल्दछन्। बैजनी रंगको फूलमा भाले र पोथी अंग एउटैमा फुल्दछन्। यसको फलहरु काँचोमा हरियो हुन्छ र पाकेपछि पहेंलो वा हल्का खैरो हुन्छ। सुकेपछि फलबाट भित्र कालो वीउ स्वतन्त्र हुन्छ र हल्लाउँदा आवाज आउँछ। फलको डाँठसंग जोडिएको भागमा दुइतिरबाट काटे जस्तो डोब हुन्छ। फलको पहेंलो भाग कुटेर, पिसेर पानीसंग मिसाएमा साबुनको जस्तै फिंज आउँछ र गाउँघर मा साबुनको रुपमा प्रयोग पनि गरिन्छ। यसको वीउको कडा कालो भाग फुटाएमा भित्र हल्का पहेंलो गुदी खान योग्य हुन्छ।

# २५. लघुपत्र

**बैज्ञानिक नाम:** *Podophyllum hexandrum* Royle
**अंग्रेजी नाम:**
**अन्य नाम:** गोफल काउँडी

**प्राकृतिक बासस्थान:**

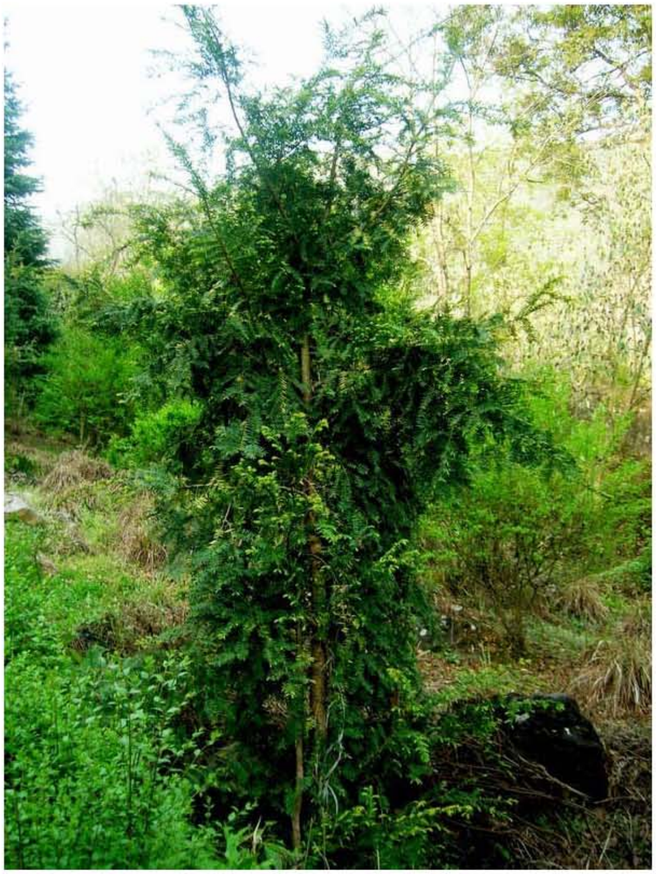
अफगानिस्तान देखी दक्षिण पश्चिम चीनसम्म २४०० – ४५०० मीटर सम्मको हिमाली जंगल, खुल्ला चौर आदिमा उम्रिएको पाउँछौं ।

**फूल फुल्ने समय:** बैशाख – श्रावण

**प्रयोग हुने भाग:** जरा

**पहिचानका आधारहरु:**

यो वहुवर्षिय भएता पनि प्रत्येक वर्ष नयाँ पात सहितको डाँठ पलाउने झार वर्गको वनस्पति हो । जमीनबाट माथि आएको १५ देखी ४० से.मी. सम्म अग्लो काण्ड माथि गएर दुईवटा हाँगनमा फाट्छ । प्रत्येक हाँगाको टुप्पामा तीन - तीन खण्ड परेका चौडा पातहरु हुन्छन् । हाँगा फाटेको डाँठबाट एउटा मात्र सेतो रंगको फूल निस्कन्छ । बटुका आकारको फूलका ६ वटा पुष्पदल हुन्छ तर पत्रदल ३ वटा मात्र हुन्छ । यहि फूल परिपक्व हुँदै जाँदा लाम्चो अण्डाकारको हरियो फलमा परिणत हुन्छ । फल पाकेपछि रातो हुन्छ । यो २-५ से.मी. लामो हुन्छ । फल भित्र खुला हुन्छ र वीउहरु फलको भित्री भित्तामा टाँसिएर रहेको हुन्छन् । फलको वीउ बाहेकको भाग खाने चलन पनि छ ।



# २६. लौठसल्ला

**बैज्ञानिक नामः** *Taxus baccata* L.
**अंग्रेजी नामः** Yew, Himalayan Yew
**अन्य नामहरुः** लौंठो, लौठ

**प्राकृतिक बासस्थानः**

अफगानिस्तान देखी चीन, वर्मा, भारत र नेपालको हिमाली र पहाडी भेगहरुमा २१०० – ३४०० मीटर सम्मको जंगल र ओसिलो पाखाहरुमा उम्रिएको पाउँछौं ।

**फूल फुल्ने समयः** चैत्र – बैशाख

**प्रयोग हुने भागः** पात र बोक्रा

**पहिचानका आधारहरुः**

करीब ३० मीटर सम्म अग्लो हुने सदाबहार रुख हो । रुखको बोक्रा खैरो, रातो परेको पत्र पत्र उप्किने खालको हुन्छ । जमीनमाथि बढ्दै जाँदा थुप्रै हाँगाविँगा पनि पलाएको हुन्छ । तीन चार वर्षसम्म पुराना हाँगाहरुको वरीपरी मसिना तरवार जस्ता पातहरु मिलेर बसेका हुन्छन् । यसको पातहरु गाढा हरियो र चिल्ला हुन्छन् । पातहरु मसिना हाँगाको दाँया बाँया पलाएका हुन्छन् । लाम्चा साँगुरो पातहरु २ -४ से.मी. लामा, वीचमा गाढा धर्सो जस्तो नशा हुन्छ । भाले फूल र पोथी फूल फरक फरक फुल्दछन् । भाले फूल झुप्प परेर फुल्दछ भने पोथी फूल एक्लो फुल्छ । फल शुरुमा हरियो र पाके पछि रातो हुन्छ । कप जस्तो रातो भाग भित्र कालो रंगको वीउ हुन्छ ।

# २७. सुगन्धवाल

**वैज्ञानिक नामः** *Valeriana jatamansii* Jones.
**अंग्रेजी नामः** Indian valerian.
**अन्य नामहरुः**

**प्राकृतिक बासस्थानः**

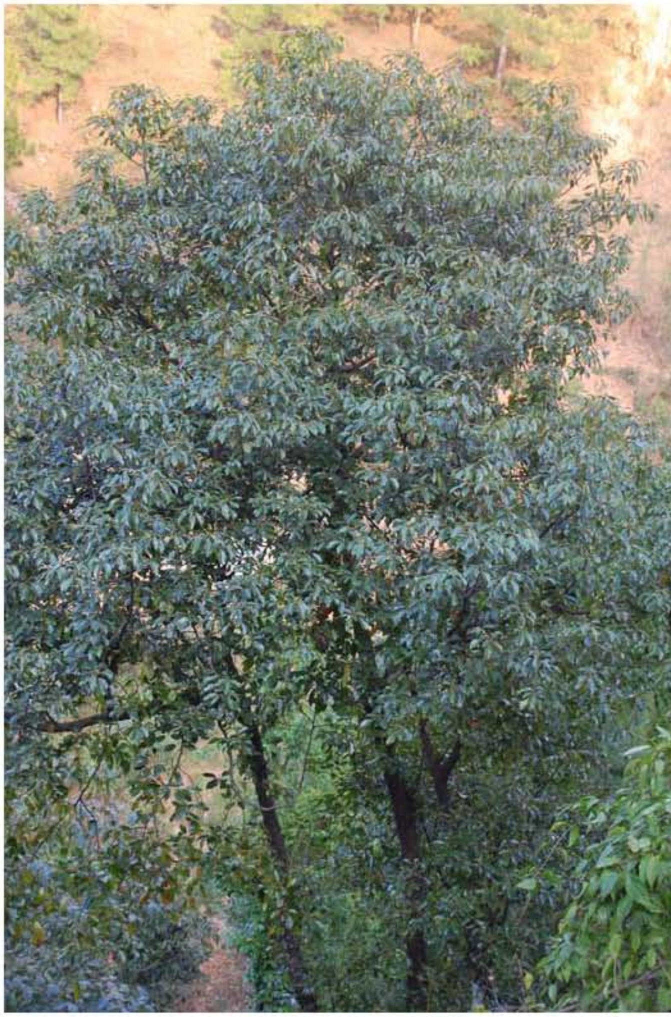
१५०० – ३३०० मीटर सम्मको उचाईमा नेपालका पहाडी र हिमाली भेगमा जंगल, बुट्यान र खेतका डिलहरुमा पाइन्छ ।

**फूल फुल्ने समय** माघ – चैत्र

**प्रयोग हुने भागः** काण्ड र जरा

**पहिचानका आधारहरुः**

करीब ४५ से.मी. सम्म अग्लो हुने वहुवर्षीय वनस्पति हो । यसको काण्ड वरीपरीबाट डाँठ सहितका पातहरु वरीपरि गुजमुज्ज परेर पलाएका हुन्छन् । पातहरु लामो भेट्नु भएको ८ से.मी. सम्म लामो र ५ से.मी. सम्म चौडा हुन्छन् र पातहरु पानको पात जस्तै देखिन्छन् । पात र काण्डमा मसिना सेता रौ हरु छरिएर रहेका हुन्छन् । वनस्पति परिपक्व हुँदै गएपछि बीच भागबाट एउटा लामो फूल फुल्ने काण्ड पलाउँछ । सोही काण्ड माथि गएर हाँगाहरुमा फाट्दै गई फूल फुल्दै जान्छ । फूलहरु मसिनो, सेतो रंगको एउटै झुप्पामा फुल्दछन् । पुष्पदल ५ खण्ड भएको सोली जस्तो टाँसिएर बसेका हुन्छन् । यसको फूलबाट हल्का बासना निस्कन्छ । यो बासना त्यति सुगन्धित हुँदैन । दिनको समयमा फूलमाथि विभिन्न किसिमका झिंगाहरु बसेको देख्न पाइन्छ । यसको जरा सेतो वा खैरो रंगको हुन्छ । काँचै मिचेर सुँघ्दा अलि अलि बासना आउँछ र छहारीमा सुकाइएको जराबाट बासना आउँदछ । ठूला जराहरु खण्ड खण्ड परे जस्ता हुन्छन् र टेढो मेढो परेर बाँङ्गिएका हुन्छन् । मसिना जराहरु भने नली आकारका गुजमुज्ज परेका हुन्छन् ।



# २८. सुगन्धकोकिला

**वैज्ञानिक नाम:** *Cinnamomum glancescens* (Nees) Hand. - Mazz
**अंग्रेजी नाम:** Nepali Sassafras
**अन्य नाम:**

**प्राकृतिक बासस्थान:**

२००० – २५०० मीटर सम्मको उचाई भएको नेपालका पहाडी भेगहरुमा पाइन्छ । यो बाहेक भुटान र भारतका जंगलहरुमा पनि पाइन्छ ।

**फूल फुल्ने समय:** जेष्ठ – असार

**प्रयोग हुने भाग:** फल र वीउको तेल

**पहिचानका आधारहरु:**

करीब १५ मीटर सम्म हुने प्रशस्त हाँगा विँगा भएको सदाबहार रुख हो । यसको बोक्रा खैरो, खर ानी रंगको हुन्छ । पातहरु अण्डाकार वा भाला जस्तो आकारका ७-१० से.मी. लामा हुन्छन् । पातको माथिल्लो सतह चिप्लो र टल्किने खालको हुन्छ भने तल्लो तह फुस्रो हुन्छ । पातहरुमा मध्य भागको नशा स्पष्ट रुपमा देखिन्छ र यसको दाँया बाँया अन्य ४ वटा नशाहरु फैलिएका हुन्छन् । फूल फुल्ने भाग खैरो भुसले ढाकिएको हुन्छ । फूलहरुको भेट्नो हुन्छ, करीब ३ मी.मी. ब्यास भएको सेतो रंगको हुन्छ । फल काँचोमा हरियो र पाकेपछि खैरो, रातो हुन्छ । १-२ से.मी. गोलो फल भित्र एउटा मात्र वीउ हुन्छ । पात र बोक्रा, फलको बोक्रा सुगन्धित हुन्छ ।

# २९. सतावरी

**बैज्ञानिक नामः** *Asparagus racemosus* Willd.
**अंग्रेजी नामः** Asparagus
**अन्य नाम:** कुरिलो (नेपाली)

**प्राकृतिक बासस्थानः**

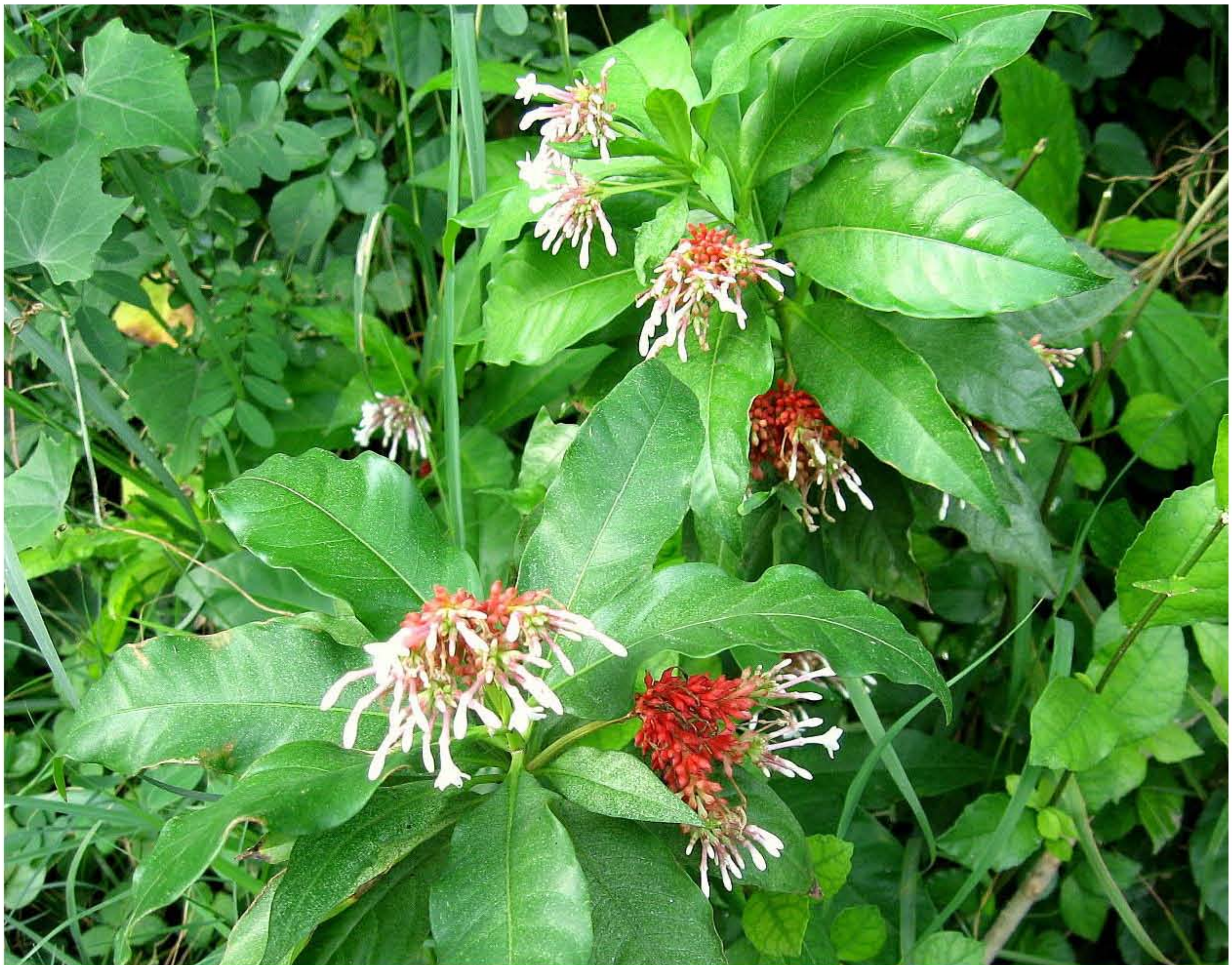
६०० – २१०० मीटर सम्मको उचाई भएका तराई, पहाड, हिमालका जंगलहरुमा नेपाल, पाकिस्तान, भारत आदि देशहरुमा पाइन्छ ।

**फूल फुल्ने समयः** जेष्ठ – असार

**प्रयोग हुने भागः** कन्दमूल र टुसाहरु

**पहिचानका आधारहरुः**

पात र डाँठहरु दुबै हरियो हुने झार वर्गको काँडेदार वनस्पति हो । काण्डको आँख्लै आँख्लाबाट २-३ से.मी. लामा, मसिनो सियो आकारका २-६ वटा पातहरुको समूह पलाएको हुन्छ । फूलहरु धेरै साना, सेतो रंगको सुगन्धयुक्त हुन्छ । फल ४-६ से.मी. ब्यास भएको, गोलाकार, काँचोमा हरियो र पाकेपछि रातो रंगको हुन्छ । यसको जराहरु कन्दमूलको रुपमा औंलाहरुको झुप्पा जस्तो बनेर जमिनमूनि रहेका हुन्छन् । कन्दमूलहरु ५-१५ से.मी. लामो, औंलाकारको, दुवै छेउमा चुच्चो परेर वीचमा फूकेको, बाहिरी रंग फुस्रो, पहेंलो र भित्री रंग सेतो हुन्छ । सुकेको अवस्थामा लामा धर्साहरु देखिन्छन् । कन्दमूललाई पनि बाहिरबाट पातलो बोक्राले ढाकेको हुन्छ । व्यापार व्यवशायमा यो बोक्रा निकाले पश्चात मात्र लगिन्छ ।



# ३०. सर्पगन्धा

**बैज्ञानिक नामः** *Rauvolfia serpentina* (L.) Benth. ex Kurz
**अंग्रेजी नामः** Serpentwood, serpentine.
**अन्य नाम:** चाँदमरुवा

**प्राकृतिक बासस्थानः**

१०० – ९०० मीटर सम्मको उचाई भएको जंगलमा नेपाल, भुटान, भारत, श्रीलंका र मलेशिया आदि देशहरुमा पाइन्छ ।

**फूल फुल्ने समयः** जेष्ठ – असोज

**प्रयोग हुने भागः** जराको बोक्रा

**पहिचानका आधारहरुः**

करीब १ मीटर सम्म अग्लो हुने, झाडी वर्गको सदाबहार वनस्पति हो । यसको मूल जरा ३० – ५० से.मी. गहिरो सम्म पनि जान सक्छ । सहायक जराहरु जतातते फैलिएका हुन्छन् । काण्ड फुस्रो र काठ सेतो हुन्छ र लचकदार हुन्छ । पात भेट्नु भएको, ३-५ वटा एउटै ठाउँबाट पलाउँछन् । एउटा पात ५-१५ से.मी. लामो, ३-४ से.मी. चौडा भालाकार हुन्छन् । माथिल्लो सतह गाढा हरियो र तल्लो सतह हल्का हरियो रंगको हुन्छ । फूल १.५ से.मी. लामो, सानो सेतो वा रातो रंगको गुच्छामा फुल्दछन् । फल सानो ०.५ से.मी. सम्म ब्यास भएको, गोलाकार वा अण्डाकार हुन्छ । पाकेपछि रातो वा कालो हुन्छ । व्यापारमा प्रयोग हुने भाग जराको बोक्रा हो । यसको बोक्रा लामो गरेर चिराचिरा परेको हल्का घीउ रङ्गको हुन्छ ।