

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 जडीबुटीहरू

पहिलो प्रकाशन: ५०० प्रति

सर्वाधिकार: © २०६६, वनस्पति विभाग, थापाथली, काठमाडौं

साभार: राई, सन्जीव कुमार. २०६६. नेपालका तीस जडीबुटीहरू. 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

मुद्रक:

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 छ । यस भन्दा अगाडि लेखिएका पुस्तकहरूले पनि धेरै हृदसम्म जडिबुटी पहिचानमा योगदान पुर्याएको विदितै छ । हालका दिनहरूमा जडिबुटीको व्यापार व्यवशायमा जनचाहना बढ्दै गइरहेको छ । जडिबुटी खेति तर्फ किसानहरूको पनि ध्यान आकृष्ट हुँदै गइरहेको छ । यिनै कुराहरूलाई मध्यनजर गर्दै जडिबुटी कृषक , व्यापारी , प्रशिक्षक तथा यस सम्बन्धी जिज्ञासा राख्नुहुने सबै महानुभावहरूलाई जडिबुटी पहिचान गर्न सजिलो हुने गरी यो पुस्तक तयार गरिएको छ । यस पुस्तकमा नेपाल सरकारले आर्थिक विकासका लागि सिफारिस गरेका तीस वटा जडीबुटीहरूको 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. भ्याउ
11. टिमु
12. तेजपात
13. पाषाणभेद
14. पाँचऔले
15. पदमचाल
16. नीम
17. धसिंगरे
18. पिपला
19. विष
20. बोभो
21. भ्याकुर
22. मजिठो
23. यार्सागुम्बा
24. रिद्धा
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 नाम: *Aconitum heterophyllum* Wall
अंग्रेजी नाम:
अन्य नामहरू: अतिविष (संस्कृत), अतिस (हिन्दी)

प्राकृतिक बासस्थान:

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

फूल फुल्ने समय: असार – भदौ

प्रयोग हुने भाग: जरा (सानो)

पहिचानका आधारहरू:

यसको वयस्क बिरुवा ३० से. मी. देखि 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 वैजनी वा प्याजी रंगका हुन्छन्। फूलहरु एउटै डाँठमा पातलो गरी फूलेका हुन्छन्। अन्य सम्बन्धित प्रजातिहरु विष, विष्मा भन्दा यसको फूलहरुको बीचको 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 देखि 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 भट्ट हेर्दा *Aconitum heterophyllum* जस्तै देखिन्छ। तर *Delphinium himalayei* को फूलमा पछाडिपट्टी सानो पुच्छर जस्तो नली पनि हुन्छ।



२. अमला

वैज्ञानिक नाम:	<i>Phyllanthus emblica L.</i>
अंग्रेजी नाम:	Goose berry
अन्य नामहरू:	आँवला (हिन्दी), आदिफल, अमलाक, धात्री (संस्कृत), अम्ब (नेवारी)

प्राकृतिक बासस्थान:

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

फूल फुल्ने समय: चैत्र – बैशाख

प्रयोग हुने भाग: मुख्यरूपमा फल प्रयोग हुन्छ । कहिले काँही फूल, बोक्रा र जरा पनि प्रयोग हुन्छन् । आयूर्वेदमा सुकाएको फलको धुलो हरो, बरो संगै मिलाएर त्रिफलाचूर्ण बनाउन प्रयोग हुन्छ ।

पहिचानका आधारहरू:

करीब १५ मीटर सम्म अग्लो हुने पतझड प्रजातिको रुख हो । तर यसको फलहरू सानो रुख हुँदै लाग्न शुरु गर्दछन् । यसका मसिना चिल्ला पातहरू हाँगामा दुई लहरमा मिलेर बसेका हुन्छन् । भट्ट हेर्दा शिराको पात जस्तै देखिन्छन् । पात भएको हाँगको फेदमा वरीपरि मसिना हल्का पहेलो, हरियो रंगका फूलहरूको भुष्पा हुन्छ । यसको पुष्पदलको ठाउँमा त्यस्तै देखिने ५ – ६ वटा पत्रदलहरू हुन्छन् । जंगली फलहरू गुच्चा जत्रै हरिया र चिल्ला परेका हुन्छन् । यसको स्वाद अमिलो टरो किसिमको हुन्छ । भित्र कडा वीउ हुन्छ । फल खाईसके पछि सादा पानी खाँदा गुलियो भएको भान हुन्छ । फलहरू 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 फल

ओखरको फलेको हाँगा

३. ओखर

बैज्ञानिक नाम:	<i>Juglans regia</i> L.
अंग्रेजी नाम:	Himalayan Walnut.
अन्य नाम:	अखरोट (हिन्दी), खैसी (बान्तावा)

प्राकृतिक बासस्थान:

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 समय: माघ – फाल्गुण

प्रयोग हुने भाग: जरा, फल र बीउको भित्री भाग

पहिचानका आधारहरू:

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 पातहरू असोजतिर फल पाकेपछि फल संगै भर्न शुरु गर्दछन् । हिउँदमा पातविहीन हुने यो रुखमा जाडो कटेपछि माघ फाल्गुण तिर नयाँ मुना र फूलका कोपिलाहरू संगै पलाउँछन् । यसका पातहरू आँपका पातहरूको आकारसंग मिल्दो जुल्दो देखिए तापनि यिनीहरू खस्रा हुन्छन् । पातको डाँठमा ५ – १३ वटा ७ – २० से.मी. जति लामा पातहरू रहेका हुन्छन् । डाँठको दुवैतिर जोडी बनाएर टुप्पामा एउटा विजोडी हुन्छ । भाले फूल र पोथी फूल फरक फरक भुप्यामा फुल्दछन् । भाले फूलको भुप्या पोथी फूलको भुप्या भन्दा लामो हुन्छ । यसको फलहरू दुई – पाँचवटाको भुप्यामा हुन्छन् । फलको बोक्राबाट कालो रंग निस्कन्छ यसलाई स्थानीबासीले भेंडाको उन, कपास आदि रंगाउन प्रयोग गरेको पाईन्छ । फलको भित्र बीउको खोल अण्डाकार हुन्छ र प्रायः गरेर दुइवटा उठेका धार टुप्पोमा चुच्चो परेर भेटेका हुन्छन् । बीउ भित्रको भाग तैलीय अर्थात् प्रशस्त तेल आउने हुन्छ । सुकाएर यसलाई खान, तेल निकाल्न प्रयोग गरिन्छ । जंगली मुसाहरू यही खाएर पनि आँनो जीवन धान्दछन् ।



४. कुट्की

वैज्ञानिक नाम:	<i>Neopicrorhiza scrophulariifolia</i> (Pennell) Hong.
अंग्रेजी नाम:	
अन्य नाम:	कटुको (मध्य पश्चिम नेपाल)

प्राकृतिक बासस्थान:

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

फूल फुल्ने समय: जेष्ठ – असार

प्रयोग हुने भाग: काण्ड, जरा

पहिचानका आधारहरु:

यसको काण्ड भूईमा तेर्सो परेर फैलिएको हुन्छ । काण्डको आँखलाबाट निस्केका जराहरु भूईमा गाडिएका हुन्छन् । पुराना काण्डहरुमा भरेका 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 आँखलैआँखला परेका हल्का खैरो वा घीउ रङ्गका हुन्छन् । त्यत्तिकै खाएमा वा पानीमा भिजाई खाएमा अति तितो हुन्छ ।



५. गुच्ची च्याउ

वैज्ञानिक नाम:	<i>Morchella esculenta</i> (L.) Pers.
अंग्रेजी नाम:	Morel, Sponge Mushroom
अन्य नामहरू:	खोया च्याउ, फूड खाने च्याउ (नेपाली)

प्राकृतिक बासस्थान:

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

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

प्रयोग हुने भाग: जमीनमाथिको सम्पूर्ण च्याउ ।

पहिचानका आधारहरू:

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



६. गुर्जो

बैज्ञानिक नाम:	<i>Tinaspora sinensis</i> (Lour.) Merrill
अंग्रेजी नाम:	Heart leaved moonseed
अन्य नामहरू:	गुर्चा, गिलायो (हिन्दी), मधुपर्नी, सुडुची (संस्कृत)

प्राकृतिक बासस्थान:

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

फूल फुल्ने समय: चैत्र – बैशाख

प्रयोग हुने भाग: काण्ड, जरा र पात।

पहिचानका आधारहरू:

यो पतझड प्रजातिका लहरा हो । यसको हाँगा निस्कने आँखलाहरुबाट 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 पोथी फूल एक्ला एकलै फुल्दछन् । फल पाकेपछि रातो हुन्छ ।



७. चिराईतो

वैज्ञानिक नाम:	<i>Swertia chirayita</i> (Roxb. ex flem.) Karsten
अंग्रेजी नाम:	
अन्य नामहरू:	तितो, तिते (नेपाली), किरात तित्त (संस्कृत)

प्राकृतिक बासस्थान:

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

फूल फुल्ने समय: असार – श्रावण

प्रयोग हुने भाग: पुरै बोट ।

पहिचानका आधारहरू:

करिब १२० से. मी. सम्म अग्लो हुने द्विवर्षीय वनस्पति हो । डाँठ र पातहरू घमाइलो पाटामा प्याजी र ग मिसिएको हरिया हुन्छन् भने सेपिलो (सियालो) ठाउँमा हरियो हुन्छन् । यो वनस्पतिको काण्ड चार पाटे हुन्छ । यसको काण्ड आँख्ला-आँख्ला परेको हुन्छ र प्रत्येक आँख्लाबाट दुईवटा लाम्चा पात र प्रशस्त हाँगाविँगाहरू निस्केका हुन्छन् । हाँगाहरू पनि फेरी आँख्ला-आँख्ला परेका हुन्छन् र प्रत्येक आँख्लाबाट स-साना पातहरू निस्केका हुन्छन् । मुख्य काण्डका पातहरू ११ से. मी सम्म लामा र ३ से. मी. सम्म चौडा परेका भालाकार हुन्छन् । पातको बीचमा एउटा मुख्य नसा हुन्छ भने मसिना सहायक नसाहरूको जालो सबैतिर फैलिएको हुन्छ । हाँगाका पातहरू 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 पहेलो-हरियो रङ्गका फूलका भुष्पाहरू फुलेका हुन्छन् । करिब १.५ से. मी. चौडा हुने फूलहरूको पाँचवटा सेता पुष्पदलहरू हुन्छन् । प्रत्येक पुष्पदलको फेदमा हल्का वैजनी रङ्गको थोप्ता रहेको हुन्छ । फूलको बीचमा स्त्रीकेशर वरीपरी ५ वटा पुंकेशर र रौंले ढाकेका दुइवटा ग्रन्थीहरू पनि हुन्छन् । पुष्पदलको मूनि ५ वटा हरिया लाम्चा पत्रदलहरू पनि रहेका हुन्छन् ।

नेपाल भित्र नै यो वनस्पतिको तीसभन्दा बढी प्रजाति र उपप्रजातिहरू पाइएका छन् । त्यसैले व्यापारमा बढी प्रयुक्त भएको प्रजाति *Swertia chirayita* भएपनि यो सँगै अन्य प्रजातिहरू 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 भाँगिएको हुन्छ । यसका पातहरू अरु प्रजातिका भन्दा बढी चौडा र ठूला हुन्छन् ।



द. जंगली सयपत्री

वैज्ञानिक नाम: *Tagetes minuta* L.

अंग्रेजी नाम:

अन्य नामहरू:

प्राकृतिक बासस्थान:

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

फूल फुल्ने समय: श्रावण – असोज

प्रयोग हुने भाग: सम्पूर्ण बिरुवा प्रयोग हुन्छ। तर फूलबाट प्राप्त हुने सुगन्धित तेलको बजार भाउ राम्रो छ।

पहिचानका आधारहरू:

सयपत्री फूल जस्तै बोट भएको यो वनस्पति बगैँचाको फूल भन्दा निकै अग्लो हुन्छ। यो वनस्पति २ मीटर सम्म अग्लो हुन्छ। यसको पातहरू घरेलु सयपत्री जस्तै डाँठको दुवै तर्फ लहरै मिलेर बसेका ७ देखि ११ जोडी पत्रकहरूले बनेको हुन्छ। पत्रकहरूको धार मसिना दाँती परेको र बीचमा एउटा मुख्य नशा हुन्छ। काण्डको फेदतिरको भागको वरिपरीबाट गुज्मुज्ज परेका जराहरू जमिनतर्फ पलाएको हुन्छ भने जमिनभित्र चाँही धेरै सहायक जरा भएको जराको भुष्पा हुन्छ। यसको बासना पनि घरेलु सयपत्रीको जस्तै सुगन्धित तर अलि तिखर हुन्छ। फूल फुलिसकेपछि भने यिनीहरू सजिलै चिनिन्छन्। घरेलु सयपत्रीको पहेंलो, रातो अथवा सुन्तला रङ्गका थुङ्गा हुन्छ भने यसको फूल मसिना नली जस्ता फूलहरूको भुष्पा हुन्छ। फूलको प्रायः भाग हरियो हुन्छ भने फूलको टुप्पाका पुष्पदलहरू हल्का पहेंलो देखिन्छ। घरेलु सयपत्रीको पुष्पदलहरू निकै चौडा र आकर्षक हुन्छन् तर यिनीहरूको पुष्पदल मसिना हुन्छन्। यसको फूलको समूह गुज्मुज्ज परेर भुष्पा-भुष्पामा ठाडो बनेर बसेका हुन्छन्। फूलहरू परिपक्व भईसकेपछि पनि ओइलाएर झर्दैनन्। हिउँदमा पातहरू सबै सुकेर झरेपछि पनि काण्ड र फूलहरू पहेंलोभएर सुकेपछि ठाडै हुन्छन्। सुकेको फूलको नलीमा सुन्तला रङ्गको च्याप-च्याप लाग्ने बासनादार पदार्थ हुन्छ। मध्य पश्चिम नेपालको हिमाली जिल्लाहरू हुम्ला, जुम्ला, डोल्पा, पश्चिम नेपालको हिमाली र पहाडी तथा मध्य र पूर्वी पहाडको धेरै जिल्लामा जंगली रूपमा प्रशस्त पाइए तापनि यसको व्यवसायिक खेती शुरु भएको छैन।



९. जटामसी

वैज्ञानिक नाम:	<i>Nardostachys grandiflora</i> DC.
अंग्रेजी नाम:	Spikenard
अन्य नाम:	भुल्ले, भुल्ले (कर्णाली नेपाली), तपस्विनी (संस्कृत)

प्राकृतिक बासस्थान:

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 समय: असार – भदौ

प्रयोग हुने भाग: जरा, जमिन मूनिको काण्ड

पहिचानका आधारहरू:

करीब ७५ से.मी. सम्म अग्लो हुने बहुवर्षिय झार वर्गको वनस्पति हो । जमिन मूनिको काण्ड राता वा खैरा भुस वा रौं जस्तो भुल्लाले ढाकिएको हुन्छ । सोही काण्ड जमिन माथि आउँदै गर्दा पुराना झरेका पातहरूले वरीपरी घेरेका हुन्छन् । माथितिरका पातहरू २० से.मी. सम्म लामा परेका विशेषत भाला जस्तो आकारका हुन्छन् । गुलावी, हल्का प्याजी वा सेता रंगको ३-१० वटा सम्म फूलहरूको भुप्पा भएको १०-३० से.मी. लामो काण्ड हुन्छ । काण्डमा मसिना सेता भुसहरू 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 । जराहरू खैरो रंगको भुसै भुसले ढाकिएको हुन्छ ।



१०. झ्याउ

वैज्ञानिक नाम:	यस वर्ग अन्तर्गत धेरै प्रजातिहरु पर्दछन् ।
अंग्रेजी नाम:	Lichen (समूहगत), Old Man's Beard (<i>Usnea sp.</i>)
अन्य नाम:	गिरीपुष्पक (संस्कृत)

प्राकृतिक बासस्थान:

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

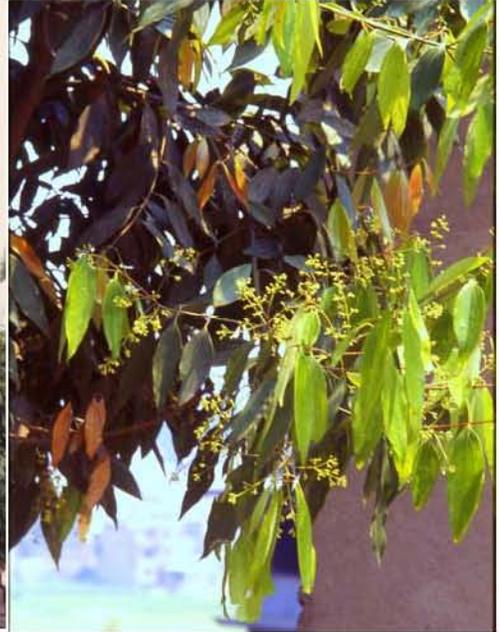
फूल फुल्ने समय: यिनीहरुको फूल हुँदा तर प्रजननको लागि जीवाणुहरु (Spore) भने बनाउँदछन् जुन समय प्रजाति अनुसार फरक फरक हुन्छ ।

प्रयोग हुने भाग: थुप्रै प्रजातिका भ्याउहरु मध्ये *Usnea* भन्ने प्रजातिका भ्याउको पुरै बिरुवा काम लाग्दछ ।

पहिचानका आधारहरु:

Usnea भनिने भ्याउको तान्द्राहरु ठूला ठूला रुखहरुको हाँगामा भुण्डिएर रहेका हुन्छन् । स-साना धागो हरुको डोरीहरु एकै ठाउँमा राखे जस्तै देखिने यो भ्याउ हल्का हरिया, पहेँलो वा सेतो पनि हुन सक्दछ । संकलन गरे पश्चात यो हल्का हुन्छ र कच्याक कुचुक पारेर सानो डल्लो बनाएर भण्डारण गर्न सकिन्छ । यसबाहेक अन्य किसिमका भ्याउहरु पनि हुन्छन् । **Crustose lichen** भनिने भ्याउका प्रजातिहरु ढुङ्गा तथा रुखहरुको बोक्रामा नजपिकने गरी रहेका हुन्छन् । यिनीहरुको अप्रत्यक्ष पर्यावरणीय महत्व भएतापनि प्रत्यक्ष प्रयोग कम हुन्छ । **Fructose lichen** हरु भने रुखहरुको बोक्रा, हाँगाबि(गाँगा)मा भुण्डिएर बसेका हुन्छन् । व्यापार व्यवशायमा बढि प्रचलनमा रहेका भ्याउहरु यसै वर्ग भित्र बढी पाइन्छन् । **Foliose lichen** वर्गका भ्याउहरु रुखका बोक्रा, हाँगाविँगाहरु तथा ढुङ्गाका सतह र चेपचापमा उम्रिएको पाइन्छ ।





१२. तेजपात

बैज्ञानिक नाम:	<i>Cinnamomum tamala</i> (Buch Ham.) Nees & Eberm
अंग्रेजी नाम:	Nepalese cinnamon
अन्य नाम:	तमलापत्र (संस्कृत)

प्राकृतिक बासस्थान:

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

फूल फुल्ने समय: फागुन – चैत्र

प्रयोग हुने भाग: पात (तेजपात), बोक्रा (नेपाली दालचीनी)

पहिचानका आधारहरू:

करीब १० मीटर सम्म अग्लो हुने सुगन्धित रुख हो । १०-१५ से.मी. लामा अण्डाकार वा माला आकार का पातहरू चिल्ला र सुगन्धित हुन्छन् । पातको फेदबाट टुप्पासम्म तीनवटा उत्रै उत्रै नशाहरू गएका हुन्छन् । भुप्यामा फुल्ने हल्का हरिया, पहेंला रंगका फूलहरू निकै नै साना करीब ६ मी.मी. व्यास भएका हुन्छन् । यसको पुष्पदल र पत्रदल छुट्टिएको हुँदैन । नपाकेको फलहरू हरिया, अण्डाकार, १.५ से .मी. जति व्यास 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 नाम:	<i>Gaultheria fragrantissima</i> Wall.
अंग्रेजी नाम:	Wintergreen
अन्य नाम:	पटपटे, मचाइनो (नेपाली), लेमचोड्सी (वान्तावा राई)

प्राकृतिक बासस्थान:

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

फूल फुल्ने समय: चैत्र – असार

प्रयोग हुने भाग: पात

पहिचानका आधारहरू:

यो सदाबहार बुट्यान वर्गको वनस्पति हो। यसको पात, काण्ड, फल फूल सबै सुगन्धित हुन्छन्। यसको बुटा २ – ३ मीटर सम्म अग्लो हुन्छ। चिलाउने, गुंरास, कटुस, अंगेरी आदिको जंगल भएको क्षेत्रमा यसको बासस्थान हुन्छ। यसको मूलकाण्डबाट धेरै हाँगाहरू पलाएका हुनाले बाकुलो भाडीको रूप लिन्छ। फेदतिरको काण्डको बोक्रा खैरो भएर सुकेजस्तो देखिन्छ तर नयाँ पलाएका कलिला काण्डहरू हरियो हुन्छन्। करीब १०–१५ से.मी. लामो हुने बाक्ला पातहरू भालाकार वा अण्डाकार हुन्छन्। पातको माथिल्लो सतह चिल्लो हुन्छ, किनारा करौतीको दाँत जस्तो हुन्छ र टुप्पा तिखो हुन्छ। पातहरू लाई बलेको आगोमा पोल्दा पटट, पटट को आवाज आउँछ। त्यसै कारणले कुनै कुनै गाउँहरूमा यसलाई पटपटे भने पनि चिनिन्छ। फूलको भुष्पा 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 फलहरू हरि या हुन्छन्, पाकेपछि गाढा निलो वा प्याजी रंगका हुन्छन्। फलको टुप्पोको भाग केही दविएको हुन्छ। पातको फेदबाट दाँया बाँया गरेर फुलहरूको भुष्पाहरू पलाउँछन्। बजारमा यसको जमिनमाथिको सम्पूर्ण भाग बिक्री हुन्छ।



१४. नीम

बैज्ञानिक नाम: *Azadiracta indica* A Juisis
अंग्रेजी नाम: Neem tree
अन्य नाम:

प्राकृतिक बासस्थान:

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

फूल फुल्ने समय: फागुन - बैशाख

प्रयोग हुने भाग: जरा, पात, बोक्रा

पहिचानका आधारहरू:

प्रसस्त हाँगाविँगा भएर भयाम्म परेको नीमको सदाबहार रुख करीब २० मीटर सम्म अग्लो हुन्छ । यसको रुखको बोक्रा चिरा चिरा परेको गाढा खैरो रङ्गको हुन्छ । पुरानो हाँगाका बोक्राहरु पनि छिपिदै गएपछि खैरो हुँदै जान्छन् । एक वर्षसम्म पुराना हाँगाको बोक्रा भने हरियो नै हुन्छ । यस्ता हाँगाको बोक्रामा स-साना सेता थोप्लाहरु पनि देख्न सकिन्छ । यिनै 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 शुरू भएपछि पातको फेंदबाट फूल फुल्ने डाँठ निस्कन्छ । प्रत्येक यस्ता डाँठमा सेता मसिना बास्नादार फूलहरु भुप्यामा 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 व्यास 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 दत्तवनको (दाँत माभन) रुपमा र घरेलु औषधीको रुपमा प्रयोग गरेको पाइन्छ ।



१५. पदमचाल

बैज्ञानिक नाम:	<i>Rheum australe</i> D Don
अंग्रेजी नाम:	Rhubarb
अन्य नाम:	

प्राकृतिक बासस्थान:

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

फूल फुल्ने समय: असार – श्रावण

प्रयोग हुने भाग: जरा, फूल

पहिचानका आधारहरू:

यो वनस्पति बहुवर्षिय 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 व्यास 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 गुजुमुजु 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 मुख्य 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 पहेलो हुन्छ । जरालाई निचोर्दा वा हल्का छुँदा पनि पहेलो रङ्ग निस्कन्छ । यो पहेलो 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 नाम: *Bergenia ciliata* (Haw.) Sternb.
अंग्रेजी नाम: Rockfoil
अन्य नाम:

प्राकृतिक बासस्थान:

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

फूल फुल्ने समय: चैत्र – असार

प्रयोग हुने भाग: जमिन मूनिको काण्ड

पहिचानका आधारहरु:

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 भ्याउहरुसँग टाँसिएर बसेको हुन्छ। यसको पातहरु बाटुला वा अण्डाकार प्रकृतिका बाक्ला हुन्छन्। यसको व्यास ५ देखी १५ से.मी. सम्मको हुन्छ। पातको किनारामा स-साना तिखा रौंहरु पलाएका हुन्छन्। शुरुमा हरिया देखिने यी पातहरु शरद ऋतुको आगमन संगै राता हुँदै जान्छन् र हिउँदमा पुरै सुक्छन्। घमाईलो पाटाका विरुवाहरु 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 भुप्पा 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. पाँचऔले

बैज्ञानिक नाम:	<i>Dactylorhiza hatagirea</i> (D.Don) Soo
अंग्रेजी नाम:	
अन्य नाम:	हात्तेजडी (कर्णाली नेपाली)

प्राकृतिक बासस्थान:

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

फूल फुल्ने समय: जेष्ठ – असार

प्रयोग हुने भाग: जरा

पहिचानका आधारहरू:

१०-१०० से.मी. सम्म अग्लो हुने यो वनस्पति सुनाखरी (अर्किड) समूहमा पर्छ। यसका पातहरू लामा भाला जस्ता चुच्चा परेका ३० से.मी. सम्म लामा हुन्छन्। पाँच-छ वटा पातहरू पछि ३०-९० से.मी. सम्म लामो फूल फुल्ने डाँठ पलाएको हुन्छ। सो डाँठको टुप्पामा प्याजी रंगका फूलहरूको भुष्पा हुन्छ। तलका फूलहरू पहिला फुल्दछन् र माथितिर फुल्दै जान्छन्। फिका रातो (पिक) रङ्गका फूलहरूमा बैजनी रंगका छिर्काहरू टिक्टिक् परेका हुन्छन्। करीब २ से.मी. सम्मका फूलहरूका सोली आकारको पुष्पदल हुन्छ, जसमध्ये तीनवटा पुष्पदलहरू जोडिएर घोटिएका हुन्छन्। दुईवटा पत्रदलहरू दाँया बाँया फैलिएका हुन्छन्। यसको गाना हत्केलाबाट पाँच औला पलाए जस्तो देखिन्छ। प्रायः गानामा पाँच भए पनि कुनै कुनैमा तीन वा चार वटा औला 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 व्यक्तिहरूले यसलाई उखेलेर पोलेर खाने पनि चलन छ।



१८. पिपला

बैज्ञानिक नाम: *Piper logum* L.

अंग्रेजी नाम:

अन्य नाम:

प्राकृतिक बासस्थान:

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

फूल फुल्ने समय: चैत्र – श्रावण

प्रयोग हुने भाग: फल/फलहरुको भुष्पा ।

पहिचानका आधारहरु:

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 रूपमा प्रयोग गरिन्छ । बजारमा विक्री हुने भाग यही हो । सुकाए पछि कालो हुन्छ । खाँदाखेरी टर्रो परपराउने गुण हुन्छ ।



१९. विष

बैज्ञानिक नाम:	<i>Aconitum ferox</i> Wall. ex Seringe <i>Aconitum spicatum</i> (Briihi) Stapf
अंग्रेजी नाम:	Aconite
अन्य नाम:	

प्राकृतिक बासस्थान:

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

फूल फुल्ने समय: श्रावण – भदौ

प्रयोग हुने भाग: जरा, गानो

पहिचानका आधारहरू:

१ देखी २ मीटर सम्म अग्ला हुने बहुवर्षिय विरुवा हो । यो विरुवा पनि भट्ट 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 रङ्गका स्त्रीकेशर र थुप्रै पुंकेशरहरु रहेका हुन्छन् । 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 भैसी तथा घोडाहरु यसको पात तथा जरा खाएर मर्ने घटनाहरु यदाकदा पाइन्छ ।



२०. बोभो

बैज्ञानिक नाम:	<i>Acorus calamus</i> L.
अंग्रेजी नाम:	Swest flag
अन्य नाम:	बोभो

प्राकृतिक बासस्थान:

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

फूल फुल्ने समय: जेष्ठ – असार

प्रयोग हुने भाग: जमिनमा रहेको काण्ड

पहिचानका आधारहरू:

जमीनको सतहमाथि तरवार जस्ता लामा सुरिला पात हुने बहुवर्षिय वनस्पति हो। यसको काण्डको आँखलाबाट पातहरू पलाएका हुन्छन्। त्यहि काण्ड जमिन मूनि र सतहमा तेर्सो परेर एक अर्को संग गाँजिएर बसेका हुन्छन्। काण्डको पातहरू मरेपछि अर्को वर्ष जमीनमा तेर्सो परेर बस्दछन्। जमीन मूनिको काण्डको आँखलाबाट नली जस्ता जराहरू पलाएका हुन्छन्। बाहिरबाट हेर्दा हल्का पहेलो, चिल्लो देखिने काण्ड भाँचेमा भित्र सेतो हुन्छ। जमिन मूनिमा भागमा आँखलाहरूबाट जरा पलाएको हुन्छ। यसको काण्ड र पात दुवै निकै बासनादार हुन्छन्। पातहरू छिपिदै गएपछि पातको फेदतिरको धारबाट २-४ से. मी. जति लामो बेलनाकारको फूलहरूको समूह पलाउँदछ। एउटा बेलनाको वरीपरि गरेर धेरै फूलहरू खाँदिएर रहेका हुन्छन्। बोभोको पात र काण्ड दुवै परपराउने गरी टर्ने हुन्छन्।



२१. भ्याकुर

बेज्ञानिक नाम: *Dioscorea deltoidea* Wall.
अंग्रेजी नाम: Yam
अन्य नाम:

प्राकृतिक बासस्थान:

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

फूल फुल्ने समय: वैशाख – श्रावण

प्रयोग हुने भाग: जरा, गानो

पहिचानका आधारहरु:

यो लहरा प्रजातिको वनस्पति हो । यसको पातहरु पानको पात जस्तै मुटु आकारका, टुप्पामा चुच्चो र फेदमा खण्डित हुन्छ । लहरालाई बीच बीचमा आँखलाहरुले खण्डित पारेको हुन्छ । प्रत्येक आँखलाबाट पात र सहायक लहरा पलाएको हुन्छ । परिपक्व अवस्थामा पातको फेदबाट फूल फुल्ने काण्ड पलाउँदछ । यसको भाले फूलहरु पातलो भुष्पामा फुल्दछन् । पाथी फूलहरु भाले फूलको भुष्पा 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 नाम: *Rubia manjith* Roxb. ex Fleming

अंग्रेजी नाम:

अन्य नाम:

प्राकृतिक बासस्थान:

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

फूल फुल्ने समय: जेष्ठ – कार्तिक

प्रयोग हुने भाग: जरा, काण्ड र पात

पहिचानका आधारहरु:

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



२३. यासागुम्बा

बैज्ञानिक नाम:	<i>Cordyceps sinensis</i> (Berk.) Sacc
अंग्रेजी नाम:	Cordyceps
अन्य नामहरू:	याक्चागुम्बा, किरा, किडो, च्याउ (Local variant) (स्थानीय भाषा कर्णाली नेपाली), जीवनबुटी

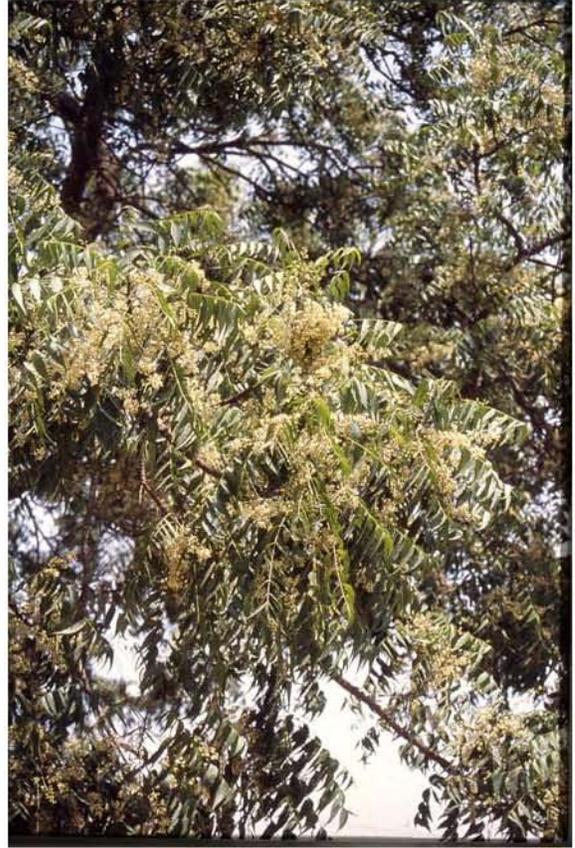
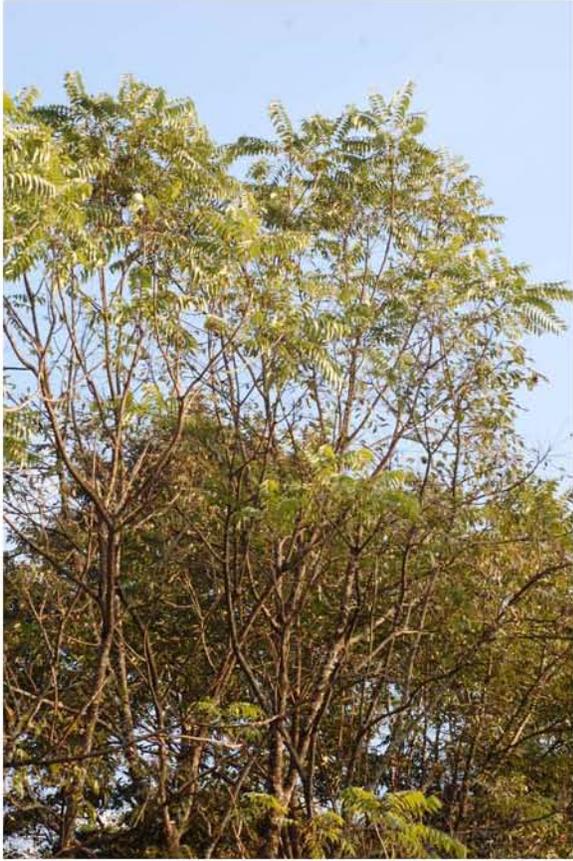
प्राकृतिक बासस्थान:

फूल फुल्ने समय: जेष्ठको शुरुवाट च्याउ पलाएर असारको मध्यतिर सो च्याउको टुप्पाको वरीपरी विजाणुहरु फुल्दछन् । यो फूल फुल्ने वनस्पति होइन ।

प्रयोग हुने भाग: पुरै किरा र च्याउ

पहिचानका आधारहरू:

यो बिरुवा 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 । भट्ट हेर्दा किराका सिंग जस्तो देखिन्छ । किरालाई भाँचेर हेर्दा भित्र सेतो हुन्छ तर परिपक्व भईसकेको किराको पेट खोक्रो हुन्छ । किराको भाग चपाउँदा हल्का गुलियो (दुधिलो) हुन्छ । च्याउको टुप्पा तिखो रहनुजेल यासागुम्बाको 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

बैज्ञानिक नाम:	<i>Sapindus mukorossi</i> Gaertn.
अंग्रेजी नाम:	Soapnut tree, Chinese soap bory.
अन्य नामहरू:	

प्राकृतिक बासस्थान:

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

फूल फुल्ने समय: फागुन – चैत्र

प्रयोग हुने भाग: फल

पहिचानका आधारहरू:

पतझड प्रजातिको यो रुख १८ मीटर सम्म अग्लो हुन्छ। यसको बोक्रा गाढा हरियो वा खैरो हुन्छ। मुख्य काण्ड जमीनमाथि बढ्दै जाँदा थुप्रै हाँगाहरू पलाउँदै जान्छ। कलिला हाँगाहरूबाट डाँठ भएका पातहरूमा जोडी जोडी परेर बसेका पत्रहरू हुन्छन्। एउटा पत्रक ८-१० से.मी. लामो, भालाकार हुन्छ। यसको टुप्पा चुच्चो परेको हुन्छ। पातको फेदबाट पलाएको डाँठमा फूलहरू भुष्पामा फुल्दछन्। बैजनी रंगको फूलमा भाले र पोथी अंग एउटैमा फुल्दछन्। यसको फलहरू काँचोमा हरियो हुन्छ र पाकेपछि पहेँलो 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 पहेँलो भाग कुटेर, पिसेर पानीसंग मिसाएमा साबुनको जस्तै फिंज आउँछ र गाउँघर मा साबुनको रूपमा प्रयोग पनि गरिन्छ। यसको वीउको कडा कालो भाग फुटाएमा भित्र हल्का पहेँलो गुदी खान योग्य हुन्छ।



२५. लघुपत्र

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

प्राकृतिक बासस्थान:

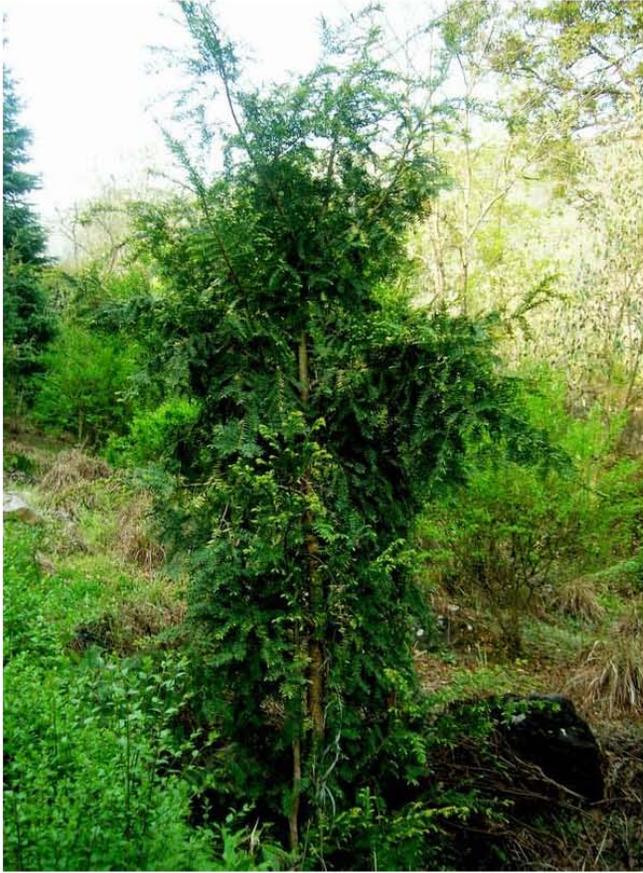
अफगानिस्तान देखी दक्षिण पश्चिम चीनसम्म २४०० – ४५०० मीटर सम्मको हिमाली जंगल, खुल्ला चौर आदिमा उम्रिएको पाउँछौं ।

फूल फुल्ने समय: वैशाख – श्रावण

प्रयोग हुने भाग: जरा

पहिचानका आधारहरू:

यो बहुवर्षिय भएता पनि प्रत्येक वर्ष नयाँ पात सहितको डाँठ पलाउने भार वर्गको वनस्पति हो । जमीनबाट माथि आएको १५ देखी ४० से.मी. सम्म अग्लो काण्ड माथि गएर दुईवटा हाँगनमा फाट्छ । प्रत्येक हाँगको टुप्पामा तीन - तीन खण्ड परेका चौडा पातहरू हुन्छन् । हाँग 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 वीउहरू फलको भित्री भित्तामा टाँसिएर रहेको हुन्छन् । फलको वीउ बाहेकको भाग खाने चलन पनि छ ।



२६. लौठसल्ला

बैज्ञानिक नाम:	<i>Taxus baccata</i> L.
अंग्रेजी नाम:	Yew, Himalayan Yew
अन्य नामहरू:	लौठो, लौठ

प्राकृतिक बासस्थान:

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

फूल फुल्ने समय: चैत्र – वैशाख

प्रयोग हुने भाग: पात र बोक्रा

पहिचानका आधारहरू:

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



२७. सुगन्धवाल

बैज्ञानिक नाम: *Valeriana jatamansii* Jones.
अंग्रेजी नाम: Indian valerian.
अन्य नामहरू:

प्राकृतिक बासस्थान:

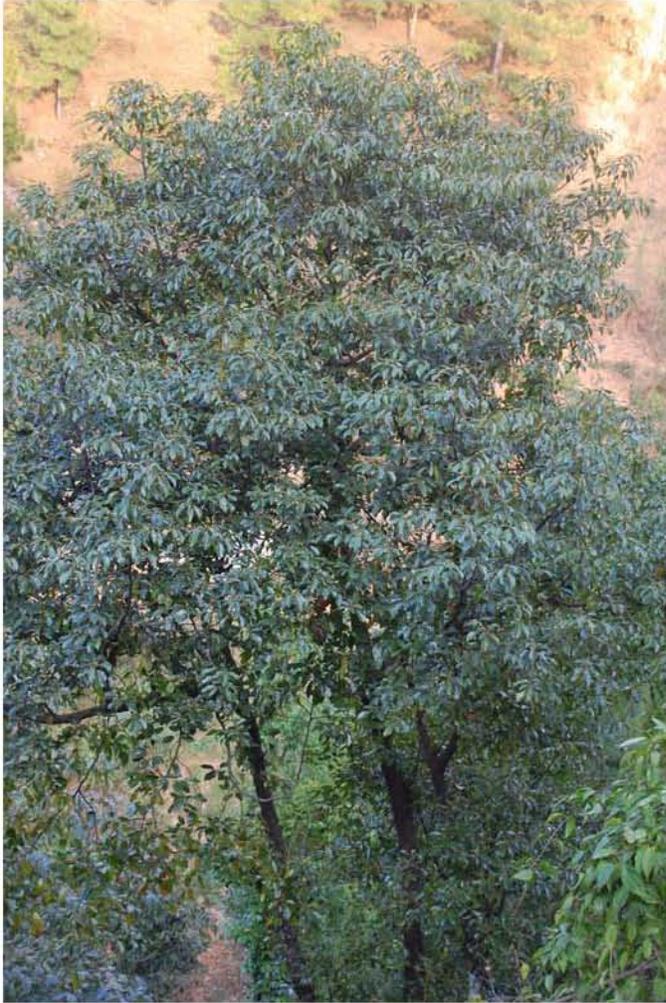
१५०० – ३३०० मीटर सम्मको उचाईमा नेपालका पहाडी र हिमाली भेगमा जंगल, बुट्यान र खेतका ढिलहरूमा पाइन्छ ।

फूल फुल्ने समय: माघ – चैत्र

प्रयोग हुने भाग: काण्ड र जरा

पहिचानका आधारहरू:

करीब ४५ से.मी. सम्म अग्लो हुने बहुवर्षीय वनस्पति हो । यसको काण्ड वरीपरीबाट डाँठ सहितका पातहरू वरीपरि गुजमुज्ज परेर पलाएका हुन्छन् । पातहरू लामो भेटनु भएको ८ से.मी. सम्म लामो र ५ से.मी. सम्म चौडा हुन्छन् र पातहरू 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 हाँगाहरूमा फाट्दै गई फूल फुल्दै जान्छ । फूलहरू मसिनो, सेतो रंगको एउटै भुष्पामा 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 भिँगाहरू बसेको देख्न पाइन्छ । यसको जरा सेतो वा खैरो रंगको हुन्छ । काँचै मिचेर सुँघ्दा अलि अलि बासना आउँछ र छहारीमा सुकाइएको जराबाट बासना आउँदछ । ठूला जराहरू खण्ड खण्ड परे जस्ता हुन्छन् र टेढो मेढो परेर बाँझिएका हुन्छन् । मसिना जराहरू भने नली आकारका गुजमुज्ज परेका हुन्छन् ।



२८. सुगन्धकोकिला

बैज्ञानिक 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 विंगा भएको सदाबहार रुख हो । यसको बोक्रा खैरो, खरानी 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 भेट्नु हुन्छ, करीब ३ मी.मी. व्यास 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 नाम:	<i>Asparagus racemosus</i> Willd.
अंग्रेजी नाम:	Asparagus
अन्य नाम:	कुरिलो (नेपाली)

प्राकृतिक बासस्थान:

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

फूल फुल्ने समय: जेष्ठ – असार

प्रयोग हुने भाग: कन्दमूल र टुसाहरु

पहिचानका आधारहरु:

पात र डाँठहरु दुवै हरियो हुने भार वर्गको काँडेदार वनस्पति हो। काण्डको आँख्रै आँख्रैबाट 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. व्यास भएको, गोलाकार, काँचोमा हरियो र पाकेपछि रातो रंगको हुन्छ। यसको जराहरु कन्दमूलको रुपमा औलाहरुको भुष्पा जस्तो बनेर जमिनमूनि रहेका हुन्छन्। कन्दमूलहरु ५-१५ से.मी. लामो, औलाकारको, दुवै छेउमा चुच्चो परेर बीचमा 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 नाम:	<i>Rauvolfia serpentina</i> (L.) Benth. ex Kurz
अंग्रेजी नाम:	Serpentwood, serpentine.
अन्य नाम:	चाँदमरुवा

प्राकृतिक बासस्थान:

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

फूल फुल्ने समय: जेष्ठ – असोज

प्रयोग हुने भाग: जराको बोक्रा

पहिचानका आधारहरू:

करीब १ मीटर सम्म अग्लो हुने, झडी वर्गको सदाबहार वनस्पति हो । यसको मूल जरा ३० – ५० से.मी. गहिरो सम्म पनि जान सक्छ । सहायक जराहरू जताततै 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 व्यास 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 ।