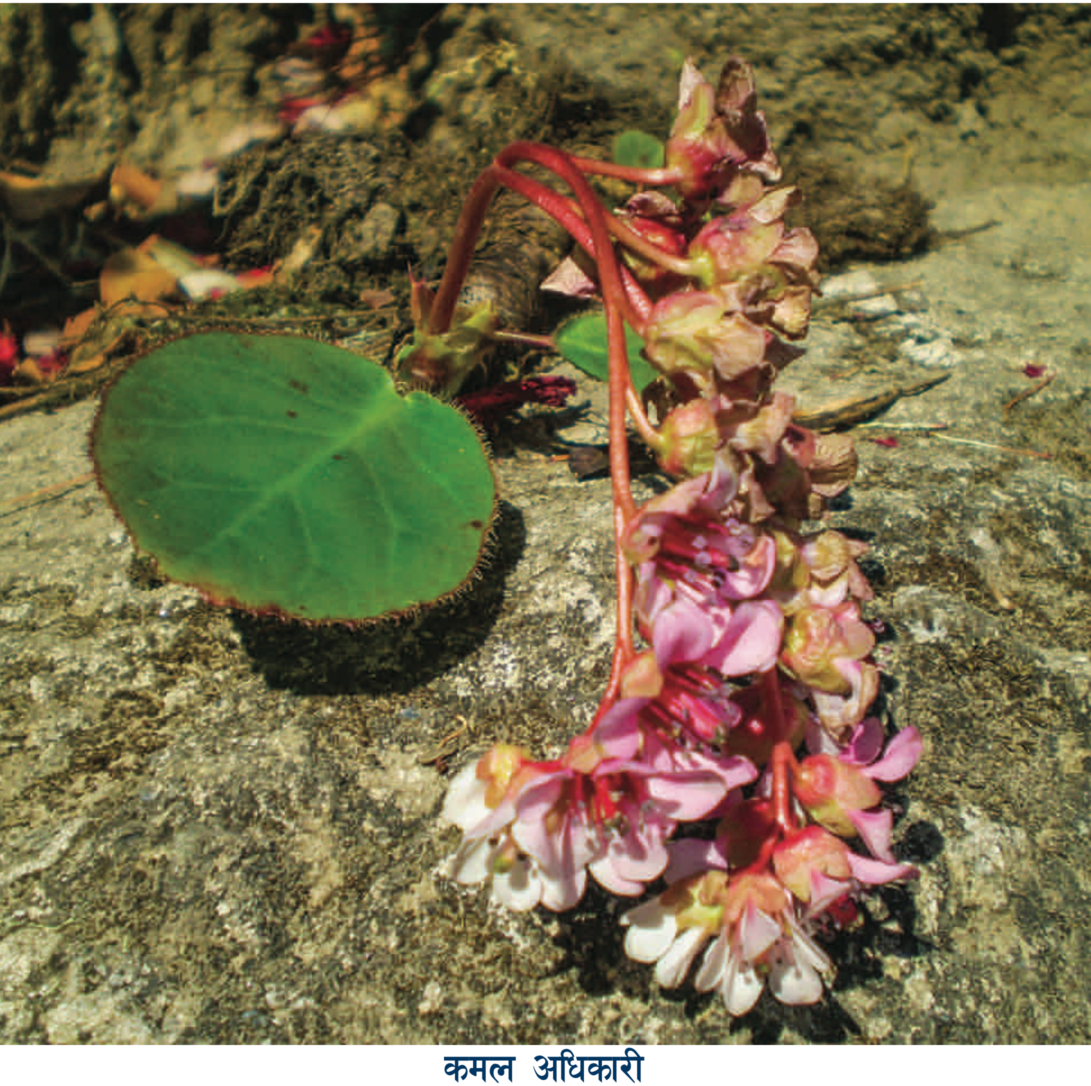
तामाङ समुदायको

परम्परागत ज्ञान र मुख्य उपचार पद्धतिहरू

डाँडाबास, मकवानपुर, नेपाल



कमल अधिकारी

तामाङ समुदायको

परम्परागत ज्ञान र मुख्य उपचार पद्धतिहरू

डाँडाबास, मकवानपुर, नेपाल

कमल अधिकारी

रिसोर्सेस हिमालय
RESOURCES HIMALAYA

The Rufford Foundation
www.rufford.org

तामाङ समुदायको परम्परागत ज्ञान र मुख्य उपचार पद्धतिहरु

प्रकाशकः

रिसोर्सेस हिमालय फाउण्डेसन
ललितपुर नेपाल
पो ब न.: २४४८
टेलिफोनः ९७७ १ ५५३ ७५०२
मोबाइलः ९७७ ९८४१२५१६२५
ईमेलः habitat@resourceshimalaya.org
www.resourceshimalaya.org

ISBN: 978-9937-918-80-0

पहिलो संस्करण: २०७७

सर्वाधिकार: लेखकमा सुरक्षित
© अधिकारी, क. (२०७७). *तामाङ समुदायको परम्परागत ज्ञान र मुख्य उपचार पद्धतिहरू.* काठमाडौंः रिसोर्सेस हिमालय फाउण्डेसन.

© Adhikari, K. (2020). *Tamang samudayako paramparagat gyan ra mukhya upachar paddati haru.* Kathmandu: Resource Himalaya Foundation.

फोटो सहयोग: दिपेश प्याकुरेल (अमला, जटामसी, फापर, वनमुला, भूतकेश, लाँकुरी), हेम राज पौडेल (एक्लेविर, भुइँचम्पा), ज्योती पाठक (निउरो)

मुद्रणः

Himalayan Map House (P.) Ltd.
Basantapur, Kathmandu, Nepal
himalayan.maphouse@gmail.com

कभर फोटोः पाषाणभेद
पछाडीको कभरः डाँडाबास, मकवानपुर
पृष्ठ नं. १: चुत्रो

नेपाली अङ्ग्रेजी शब्दावली

विभिन्न समस्याहरुका लागि स्थानीय बासिन्दाले अङ्ग्रेजी भाषाबाट आएका आगान्तुक शब्दहरु प्रयोग गर्नु भएको छ । केही नामहरु तल लेखिएका छन् ।

नेपाली नाम	**स्थानीय नाम**	**अङ्ग्रेजी नाम**
म्यादीज्वरो	कुफत, टाईफाइड	Typhoid
खाना विषाक्तता	बिगार	Food poisoning
पहेँले रोग	जन्डिस	Jaundice
पेट सम्बन्धी समस्या	ग्याष्ट्रिक, गेटिस	Gastritis
स्वास्थ चौकी	मेडिकल	Health post
औषधि पसल	मेडिकल	Pharmacy
गाडीमा प्रयोग गरिने तेल	ब्रेक ओइल	Engine oil
बच्चा बिरामी हुने	मोच	Child illness
रगतमासी	आउँ	Dysentery
गानो गोला	पेट बाउडिने, गानो	Abdominal cramping

प्राक्कथन

विविधता नेपालको विशिष्ट पहिचान हो । यहाँको भौगोलिक अवस्थिति नै यस्तो छ कि विविधता त्यसको अन्तर्निहित गुण हो । नेपालको प्राकृत धरातलीय विषमता र ॠतुमय हावापानीबाट निसृत हुँदै यो विविधता प्रथमतः वनस्पति जगतमा प्रदर्शित भयो, जुन करीब ७ हजार थरिका प्रजातिहरुमा (फूल फुल्ने मात्र) सुवासित छ । त्यसपछि यो विविधता ती वनस्पति जगतमा आश्रित सयौं प्रजातिका वन्यजन्तु र अन्तमा मानव समुदायमा छायो । यो देशको सानो भूभाग (पृथ्वीको ०.१ प्रतिशत) मा अटाएका ११८ प्रकारका पारिस्थितिकीय प्रणालीहरु, तिनीहरुसँग जीवन गाँसेर बसेका १२५ राष्ट्रियता र झन्डै त्यति नै संख्यामा तिनले बोल्ने भाषाहरु यसकारण प्रकृतिसम्मत कुरा हुन्।

तामाङ समुदाय नेपालको एक प्रमुख आदिवासी राष्ट्रियता हो । यो समुदाय झन्डै ३ हजार वर्षदेखि नेपालका विभिन्न भूभाग खासगरी मध्य-पहाडी क्षेत्रमा बसोबास गर्दै आएको मानव इतिहासकारहरुको राय देखिन्छ । यिनको आफ्नै भाषा, संस्कृति, घर-व्यबहार, रहन-सहन, परम्परा र रितिथिति छ । पछिल्लो जनगणना अनुसार नेपालमा १५ लाख जति तामाङहरु छन्, जुन कूल नेपाली जनसंख्याको ५.६ प्रतिशत हुन्छ । काठमाडौं उपत्यका वरिपरि बसेर यहाँको सभ्यता उत्थानमा योगदान दिंदै आए तापनि तामाङ जनता लामो समयसम्म विकासको पृष्ठमा सिमित रहे । अहिले पनि उनको साक्षरता राष्ट्रिय औसतभन्दा ३ प्रतिशतले कम छ । नेपालमा तामाङ सेलो असाध्यै लोकप्रिय नाचगान हो । डम्फूको तालमा छरितो चालले नाचिने तामाङ सेलोविना सम्भवतः कुनै पनि नेपाली सांस्कृतिक कार्यक्रम अपुरो हुन्छ । तथापि, यो मिहिनेति समुदायको विशेषता तामाङ सेलोको नाचगान मात्र कदापि होइन । तिनका परम्परागत ज्ञानका भण्डार, सदियौंदेखि तिनले प्रयोग गर्दै आएका जडीबुटी र उपचार विधि असाध्य महत्वपूर्ण सामाजिक योगदान मानिन्छन् । तिनले विकास गरेको र संरक्षण गर्दै आएको यो ज्ञान, मौलिक ज्ञान पनि हो ।

पछिल्लो समय विश्वका यस्ता थुप्रै परम्परागत र मौलिक ज्ञानहरु लोप हुँदै गैरहेका छन् । पछिल्लो समयमा प्रकाशित अनुसन्धान पत्रहरुका अनुसार ७७ प्रतिशतले यस्तो ज्ञान लोप हुँदै गएको जनाएका छन् । यसका तीन प्रमुख कारणहरु ठम्याइएका छन्ः भूमण्डलिकरण, आधुनिकिकरण र बजारीकरण । दुःखको कुरा नेपाल यसबाट अपवाद छैन । नाफाखोर बजार अर्थतन्त्रबाट निर्देशित हुने यो प्रचलन जति छिटो अघि बढ्छ त्यति नै छिटो मानिसले सयौं वर्षको परीक्षण र परिश्रमले आर्जन गरेको परम्परागत ज्ञान पनि लोप हुँदै जाने कुरामा दुई मत छैन । धेरैजसो यस्तो परम्परागत ज्ञान नेपालका तामाङ समुदाय जस्ता केही आदिवासी जनसमुदायहरुले बचाइरहेका हुन्छन्, जुन समुदायप्रति बजार त्यति दयालु पनि हुँदैन । यसकारण सचेत वैज्ञानिकहरु जति छिटो यी अमूल्य ज्ञानको लेखिकरण गर्न सफल हुनेछन् त्यति नै भोलिका पुस्ताले यसको उपभोग गर्न पाउने छन् ।

उल्लिखित पृष्ठभूमिमा डा. कमल अधिकारीले गर्नु भएको तामाङ समुदायको परम्परागत ज्ञान र स्वास्थ उपचार पद्वति सम्बन्धी अध्ययनले ठूलो अर्थ राख्दछ । सो समुदाय बसोबास गरिरहेको स्थान विशेषतः मकवानपुरको डाँडाबास ग्रामीण ईलाकामा लामो समयसम्म पटक-पटक स्थलगत भ्रमण

गरी स्थानीय किसान तथा अभ्यासकर्ताहरुसँग उठबस र अन्तरक्रिया गरी समुदायको ज्ञान सङ्कलन गर्ने जुन वैज्ञानिक विधि अपनाइएको छ त्यसले यो सङ्ग्रहलाई भरपर्दो र सन्दर्भयोग्य बनाइदिएको छ। त्यसो त डा. अधिकारी नेपालका अरु पनि थुप्रै पहाड-पर्वत र तराई-मधेशको वन-जङ्गल र वोट-विरुवा नाप्नु भएका वैज्ञानिक अनुसन्धानकर्मी हुनुहुन्छ । यस्तो स्थलगत विज्ञानमा उहाँलाई आफ्नै निष्ठाले अभिप्रेरित गरेको छ जुन निष्ठा आगामी दिनमा पनि कायम रहोस् ।

सन् १९७९ यता नेपालको लोकवानस्पतिकी विधामा (Ethnobotany) करिव २६० वटा जति अध्ययन-अनुसन्धानहरु भएको देखिन्छ । यसमा विभिन्न भौगोलिक, सामुदायिक र वनस्पातिक प्रजातिहरु समेटिएका छन् । उल्लेखनीय कुरा के छ भने तामाङ समुदायको ज्ञान र तिनले अभ्यास गर्दै आएको प्रविधिलाई केन्द्रमा राखेर कम्तिमा १३ वटा अध्ययनहरु सम्पन्न भई प्रकाशन भएको देखिन्छ । यसरी अध्ययन गर्नुहुनेमा नेपाली लोकवानस्पतिकी विधाका अग्रज डा. नारायणप्रसाद मानन्धर लगायत युवा पुस्ताका वैज्ञानिकहरु र केही विदेशी विद्वान्हरुको पनि योगदान रहेको देखिन्छ । महिला वैज्ञानिक डा. ईला प्रधान श्रेष्ठले लाङटाङमा बसोबास गर्ने तामाङ समुदायको लोकवानस्पतिकी ज्ञानमा विद्यावारिधी गर्नु भएको छ ।

प्रस्तुत पुस्तकमा डा. अधिकारीले मकवानपुरका तामाङ समुदायले विभिन्न रोगहरुको उपचारका निम्ति घरेलु विधिबाट प्रयोग गर्दै आएका कूल १११ वटा वनस्पति प्रजातिहरु साथै १२ प्रकारका लवणजन्य वस्तुहरुको फेहरिस्त ती प्रजातिहरुको वैज्ञानिक नामसहित प्रस्तुत गर्नु भएको छ । बिर्सन नहुने एउटा कुरा के छ भने समुदायमा विद्यमान परम्परागत ज्ञानहरु कतिपय अवस्थामा परीक्षणका रुपमा प्रयोगमा आई निरन्तर भएका हुन्छन् । यस्तो अवस्थामा त्यस्ता ज्ञानहरुको वैज्ञानिक विधिबाट निर्क्यौल गर्नु आवश्यक देखिन्छ । यो कुरा तामाङ समुदायको मात्र होइन अन्य समुदायको परम्परागत ज्ञानमा पनि लागू हुन्छ। समाजमा विद्यमान परम्परागत ज्ञानलाई आधुनिक विज्ञानको कसीमा घोट्दा त्यसले वैज्ञानिक मान्यता पाउने मात्र होइन विश्वका करोडौं मानिसहरुलाई लाभ पुग्नजान्छ। चीनका वैज्ञानिक डा. तु युयु (जन्म सन् १९३०) ले तितेपाति जातको विरुवाबाट औलो रोगको उपचारमा अति प्रभाबकारी भएको ओखति आर्टेमिसिनिन यसरी नै पत्ता लगाउनु भएको थियो । उहाँले पु¥याउनु भएको योगदान वापत उहाँलाई सन् २०१५ मा नोबेल पुरस्कार प्रदान गरिएको थियो ।

यो पुस्तक प्रकाशित हुनु भनेकै थप एकजना वैज्ञानिकको कार्य उजागर हुनु हो । रिसोर्सेस हिमालय फाउण्डेसनबाट यो पुस्तक प्रकाशन गर्न पाउँदा हामी निकै नै हर्षित भएका छौं ।

डा. दिनेशराज भुजु
प्राज्ञ, नेपाल विज्ञान तथा प्रविधि प्रज्ञा-प्रतिष्ठान
महा-सचिब, रिसोर्सेस हिमालय फाउण्डेसन

धन्यवाद ज्ञापन

यस पुस्तकमा मकवानपुर जिल्लास्थित डाँडाबास गाउँ र वरपरका स्थानीय बासिन्दाहरू विशेष गरी तामाङ जातिको ज्ञानमा आधारित उपचार पद्धति साथै ती उपचार पद्धतिमा प्रयोग हुने स्थानीय तथा बाह्य वनस्पतिहरू, प्राणीहरू र तिनका अङ्गहरू र विभिन्न सामग्रीहरूको अभिलेखिकरण गरिएको छ। त्यसका लागि २०६८ सालमा १० महिना लामो अध्ययन र २०७३ देखि २०७६ साल सम्ममा पटक-पटक अध्ययन भ्रमण र स्थानीय व्यक्तिहरूसँग अन्तरक्रिया गरिएको थियो । मसँग आफ्नो अमूल्य समय र आफूसँग भएको ज्ञान बाँड्नुहुने स्थानीय व्यक्तिहरूलाई धेरै धेरै धन्यवाद दिन चाहन्छु । विशेष गरी प्रताप गोले, जय बहादुर थिङ र भिम गोले ज्यूप्रति कृतज्ञ छु ।

मैले बेलायतको एबर्डिन विश्वविद्यालयबाट विद्यावारिधि गर्ने सिलसिलामा यो अनुसन्धान गर्न बेलायतकै रूफफोर्ड फाउण्डेसन नामक संस्थाले आर्थिक सहयोग गरेको थियो । सहयोगका लागि रूफफोर्ड फाउण्डेसनप्रति कृतज्ञ छु । साथै मेरा मित्रहरू पशुपति नाथ कोईराला, सन्जय तिवारी, दिपेश प्याकुरेल, गौरी शंकर भण्डारी, दिनेश न्यौपाने, हेम राज पौडेल, नरेश कुसी, अमुल आचार्य, हरि खड्का, टंक न्यौपाने, सन्ध्या शर्मा, सानु कान्छा घलान र शम्भु अर्यालहरूले मेरो अनुसन्धानमा निक्कै सहयोग पुऱ्याउनु भएको थियो । उहाँहरूप्रति म हृदयदेखि नै कृतज्ञ छु । विशेष गरी पाण्डुलिपिको प्राविधिक पक्षमा भाषा शुद्धि गर्नु हुने पशुपति नाथ कोईराला तथा हेमन्त विवशप्रति थप आभार व्यक्त गर्दछु । उहाँहरूको सहयोगबिना यो पुस्तक प्रकाशित हुन सम्भव थिएन । त्यस्तै, सधैं हौसला तथा महत्वपूर्ण सल्लाह दिनुहुने नाष्टका प्राज्ञ डा. दिनेश राज भुजु तथा त्रिभुवन विश्वविद्यालय रिकास्टका प्राध्यापक डा. राम प्रसाद चौधरी ज्यूप्रति धेरै धेरै आभारी छु । प्रकाशनमा सहयोग गर्नुहुने हिमालयन म्याप हाउसका पवन शाक्यलाइ विशेष धन्यवाद ।

मेरा बुवा-आमा, परिवारका सदस्यहरू, श्रीमती सुनिता र छोरी शान्भीले पनि धेरै धैर्य गरी पुस्तक प्रकाशनमा सहयोग गर्नुभयो । उहाँहरूलाई विशेष माया ।

विषय - सूची

नेपाली अङ्ग्रेजी शब्दावली		
प्राक्कथन		
धन्यवाद ज्ञापन		
विषय - सूची		
परिचय		१३
अध्ययन विधि		१५
परम्परागत ज्ञान र स्वास्थ उपचार पद्धति		१८
वनस्पतिहरू र तिनको प्रयोग		२१
१	अदुवा	२२
२	अबिजालो	२३
३	अमला	२४
४	अम्बा	२५
५	अम्लिसो	२६
६	अल्लो	२७
७	असुरो	२८
८	आँप	२९
९	आकाशबेली	३०
१०	इसबगोल	३१
११	उखु	३२
१२	एक्लेविर	३३
१३	ऐँसेलु	३४
१४	ओखर	३५
१५	कनिकेकुरो	३६
१६	काँक्रो	३७
१७	काँस	३८
१८	कागती	३९
१९	कानचिर्ने	४०
२०	काफल	४१
२१	कोइरालो	४२
२२	कोदो	४३
२३	खमारी	४४
२४	खयर	४५
२५	खोटेसल्ला	४६
२६	गहुँ	४७

२७	गाँजा	४८
२८	गामडोल	४९
२९	गोगन	५०
३०	गोल काँक्री	५१
३१	घोडटाप्रे	५२
३२	घ्यूकुमारी	५३
३३	चमेली	५४
३४	चरिअमिलो	५५
३५	चिराइतो	५६
३६	चिलाउने	५७
३७	चुत्रो	५८
३८	जटामसी	५९
३९	जरूङ्गे	६०
४०	जिरा	६१
४१	झ्याउ	६२
४२	टिमुर	६३
४३	ठुलो ओखती	६४
४४	ठुलो बादुलपाते	६५
४५	ठोस्ने	६६
४६	तितेपाती	६७
४७	तुलसी	६८
४८	दतिवन	६९
४९	दाम्पाते	७०
५०	दूधेलहरा	७१
५१	दुबो	७२
५२	धयारो	७३
५३	धसिङ्ग्रे	७४
५४	धुपीसल्ला	७५
५५	धुसुल	७६
५६	निगालो	७७
५७	निरमसी	७८
५८	नीम	७९
५९	नुनढिकी	८०
६०	निउरो	८१
६१	पाषाणभेद	८२
६२	पानी अमला	८३
६३	पारिजात	८४

६४	पिपला	८५
६५	फर्सी	८६
६६	फापर	८७
६७	फुलिझार	८८
६८	बज्रदन्ती	८९
६९	बडहर	९०
७०	बर्रो	९१
७१	बाँझ	९२
७२	बाख्राकाने	९३
७३	बिमिरो	९४
७४	बुकीफूल	९५
७५	बेसार	९६
७६	बोझो	९७
७७	भान्टा	९८
७८	भुइँ ऐँसेलु	९९
७९	भुइँचम्पा	१००
८०	भूतकेश	१०१
८१	मझिठो	१०२
८२	मिर्मिरे झार	१०३
८३	मेथी	१०४
८४	राजवृक्ष	१०५
८५	रातोचुल्सी	१०६
८६	रानीसिन्का	१०७
८७	लसुन	१०८
८८	लाँकुरी	१०९
८९	लालीगुँरास	११०
९०	लोक्ता	१११
९१	वनतरूल	११२
९२	वनमुला	११३
९३	वनमारा	११४
९४	विषमेल	११५
९५	सौर	११६
९६	सरवररवण्ड	११७
९७	सयपत्री फूल	११८
९८	साज	११९
९९	साल	१२०
१००	सिउँडी	१२१

१०१	सिमल	१२२
१०२	सिरू	१२३
१०३	सिलटिमुर	१२४
१०४	सिस्नु	१२५
१०५	सुगन्धवाल	१२६
१०६	सुन्तला	१२७
१०७	सौंप	१२८
१०८	हडचुर	१२९
१०९	हर्रो	१३०
११०	हलहले	१३१
१११	हातीकाने	१३२
प्राणी र तिनका अङ्गहरूको उपचारमा प्रयोग		१३३
११२	कालो विरालो	१३३
११३	कुखुराको चल्ला	१३३
११४	चिप्लेकीरा	१३४
११५	छुचुन्द्रो	१३५
११६	बाघ	१३५
११७	भालु	१३६
११८	मनपाहा	१३६
११९	मृग	१३७
स्थानीय उपचारमा प्रयोग हुने विभिन्न लवणहरू		१३७
१२०	कमेरो माटो	१३७
१२१	खरानी	१३८
१२२	गाईको गोबर	१३८
१२३	दर्सनढुङ्गा	१३९
१२४	नुन	१४०
१२५	बिरेनुन	१४०
१२६	गाडीमा प्रयोग गरिने तेल	१४१
१२७	मट्टितेल	१४१
१२८	मिस्री	१४२
१२९	रक्सी	१४२
१३०	रातोमाटो	१४३
१३१	सिन्दूर	१४५
स्वास्थ्य समस्याहरु र जडीबुटीहरु तथा अन्य सामग्रीहरु		१४६
व्यापारिक प्रयोजनका वनस्पतिहरु		१४८
अन्तमा		१५१

परिचय

कुनै पनि समुदायको दिगो विकासका लागि सो समुदाय वरपर भएका प्राकृतिक स्रोतहरूको दिगो सदुपयोग र संरक्षण हुन जरूरी छ। यस विषयलाई सन् १९९२ मा सम्पन्न संयुक्त राष्ट्र सङ्घीय वातावरण र विकास सम्बन्धी अन्तराष्ट्रिय सम्मेलन (United Nations Conference on Environment and Development) ले पनि आत्मसात् गरेको छ। उक्त सम्मेलनले विभिन्न निष्कर्ष निकाली त्यसमध्ये एक स्थानीय समुदायको सहभागिता र तिनीहरूको स्थानीय ज्ञान वातावरणीय व्यवस्थापनका लागि निकै महत्वपूर्ण हुन्छ भनी जोड दिएको छ।

मानव सभ्यताको विकास सँगसँगै महत्वपूर्ण वनस्पतिहरू, प्राणीहरू र लवणहरूको विभिन्न स्वास्थ्य उपचारमा प्रयोग भइरहेको कुरा आयुर्वेद, तिब्बती र युनानी उपचार विधिहरूबाट पनि प्रमाणित हुन्छ। अझ विज्ञान र प्रविधिको विकासले वनस्पतिमा रहेको रासायनिक पदार्थ र तिनका गुण पत्ता लगाई आधुनिक औषधिहरूको आविष्कार गर्न पनि मद्दत मिलेको छ। विभिन्न वनस्पतिहरू मध्ये कतिपयको अध्ययन अनुसन्धान भइसकेको छ भने धेरै वनस्पतिहरूको गहन अध्ययन अनुसन्धान हुन अझ बाँकी रहेको छ।

वनस्पति सम्बन्धी स्थानीय ज्ञान पुस्तौं पुस्तादेखि हस्तान्तरण हुँदै आइरहेको छ। तर वर्तमान अवस्थामा भूमण्डलीकरण र आधुनिकीकरणका कारण स्थानीय ज्ञान र स्थानीय स्रोतहरुको प्रयोगमा असर परिरहेको छ । यस अभिलेखिकरणले स्थानीय वनस्पतिहरू, तिनको स्थानीय प्रयोग र संरक्षणमा टेवा पुऱ्याउने आशा गर्न सकिन्छ। साथै नयाँ पुस्ताहरूले आफ्ना बाजे-बज्यै तथा पूर्वजहरूको परम्परागत ज्ञानको बारेमा जानकारी पाउन समेत यो पुस्तकले सहयोग गर्ने विश्वास गरिएको छ ।

मानिसहरू स्थानीय स्वास्थ्य उपचारका साथ-साथै आधुनिक औषधि उपचारतर्फ आकर्षित भैरहेका छन्। सरकारी स्तरबाट पनि एकातिर आधुनिक उपचार पद्धतिलाई जोड दिइरहेको छ भने अर्कातिर आधुनिक वन व्यवस्थापन नीति अवलम्बन गरिएको छ। नीतिगत रूपमा स्थानीय समुदायको व्यापक सहभागिताको अपेक्षा गरिएको छ भने व्यवहारिक रूपमा व्यवसायिक र आर्थिक फाइदाको तौरतरिकाहरु अवलम्बन गरिएको छ। केही निश्चित वनस्पतिहरूको सङ्कलन, बिक्री, वितरण र प्रयोगमा प्रतिबन्ध लगाइएको छ भने केही महत्वपूर्ण वनस्पतिहरू अन्तराष्ट्रिय बजारमा कौडीको मूल्यमा बिक्रीवितरण भइरहेका छन्। यस परिप्रेक्ष्यमा यस पुस्तकले स्थानीय र केही परस्थानीय (आयातित) वनस्पति, स्थानीय उपचार पद्धतिमा तिनीहरूको प्रयोग र हराउन लागेको ज्ञानलाई संरक्षण गरी स्थानीय स्तरमा जनचेतना फैलाई दिगो सदुपयोग र संरक्षणमा प्रभावकारी भूमिका खेल्न सक्छ भन्ने विश्वास गरिएको छ।

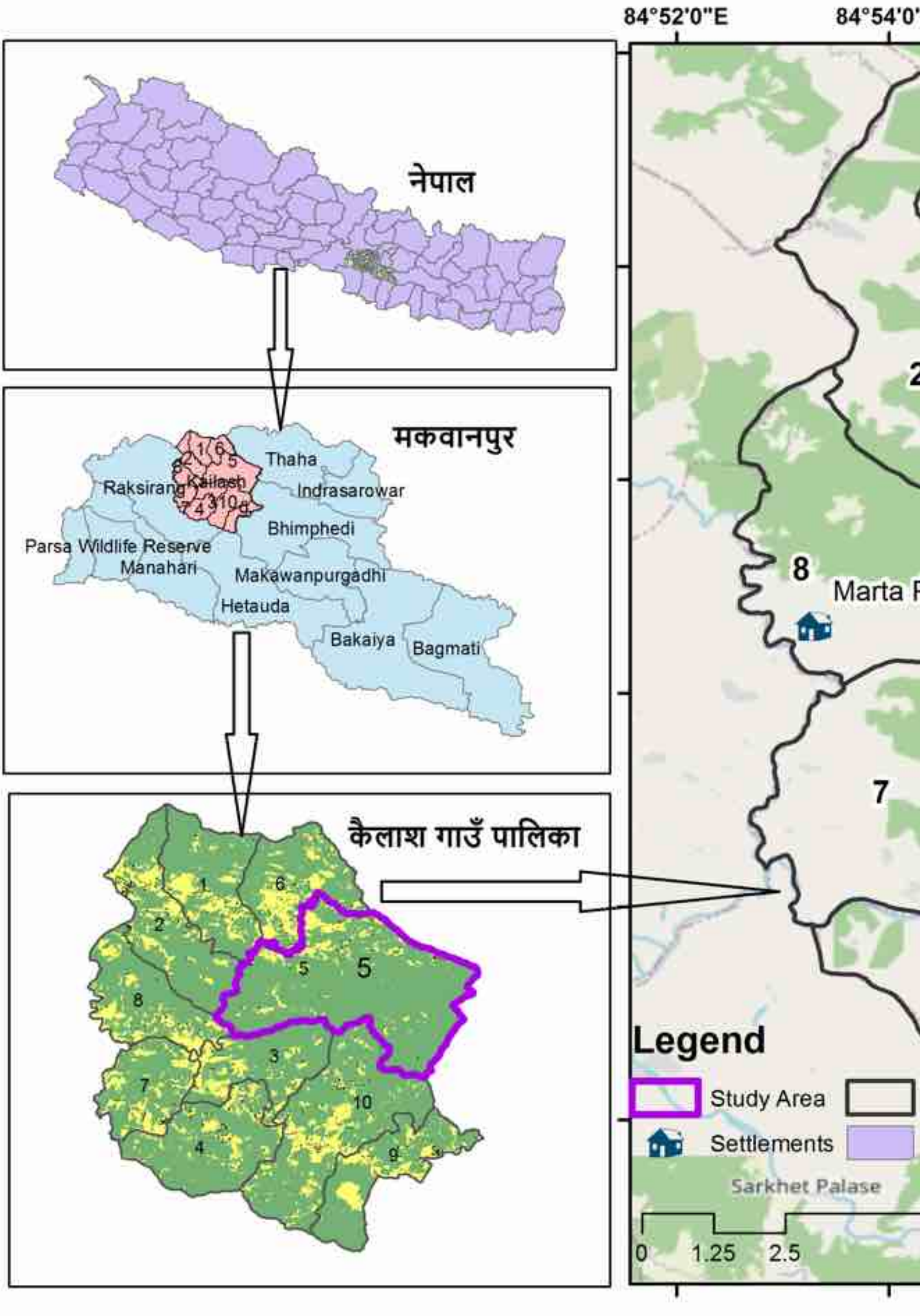
साधारणतया औषधिजन्य वनस्पतिहरू पत्ता लगाउने दुई विधिहरू छन्। पहिलो विधि अनुसार वनस्पतिहरूको नमुना सङ्कलन गरी ती वनस्पतिहरूको प्रयोगशालामा अनुसन्धान गर्ने। अनि दोस्रो पद्धति अनुसार विशेष स्वास्थ्य समस्याहरुमा उपचारका लागि स्थानीय समुदायहरूले प्रयोग गर्ने वनस्पतिहरूको अध्ययन गर्ने। यी दुई पद्धतिमध्ये दोस्रो पद्धतिबाट रोगको निदानमा प्रयोग हुने वनस्पतिहरू पत्ता लगाउन सहज हुने गर्दछ। मकवानपुर जिल्लाको डाँडाबास र यसको वरपरका स्थानीय तामाङ बाहुल्य समुदायको स्थानीय ज्ञानको अभिलेखिकरणले अध्ययन अनुसन्धान गर्न बाँकी रहेका वनस्पतिहरूको थप अध्ययन गरी नयाँ औषधि पत्ता लगाउन सकिने अपेक्षा गरिएको छ।

अध्ययन विधि

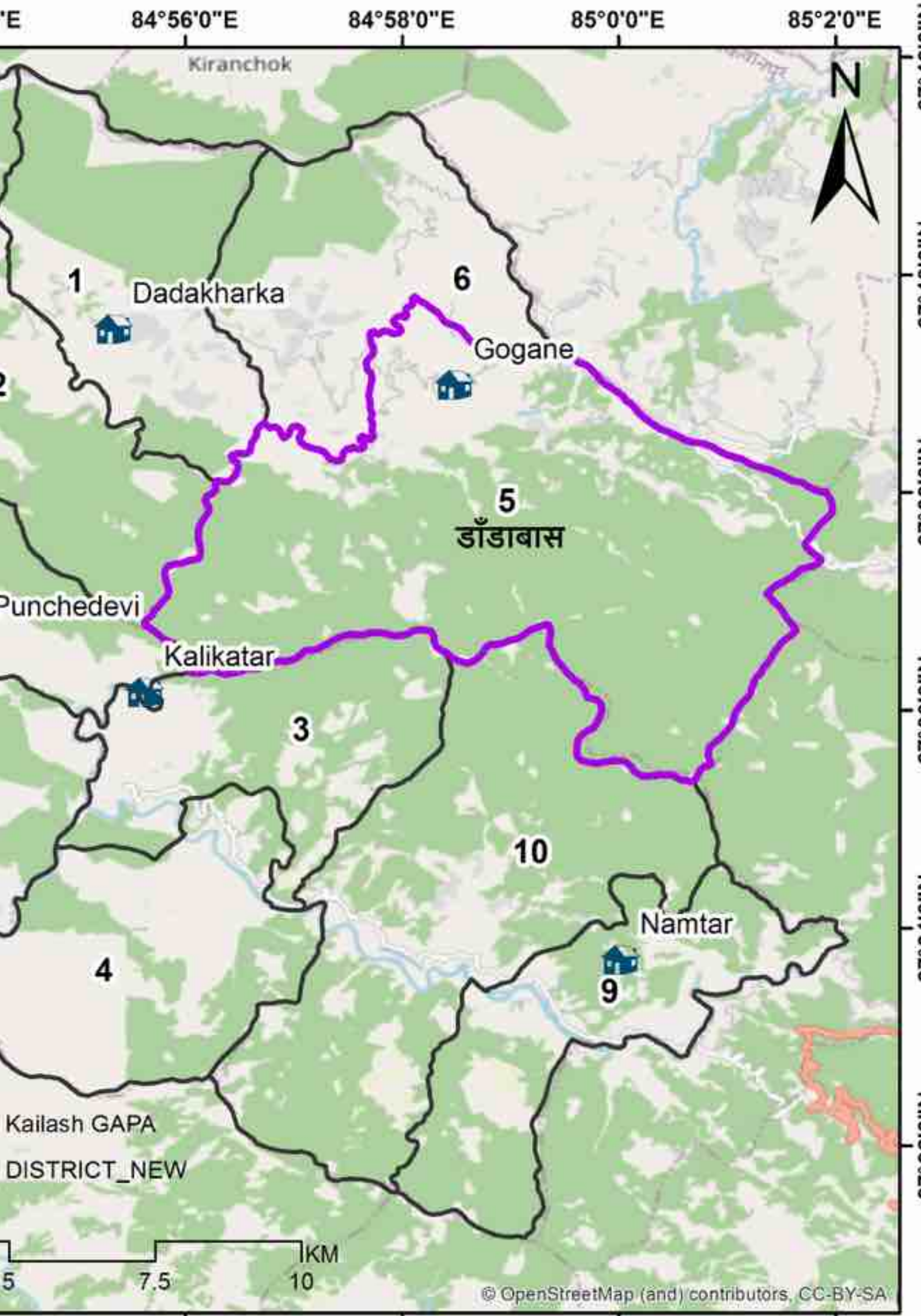
पहिलो अध्ययनमा मकवानपुर जिल्लाको साविक आग्रा गा.वि.स. स्थित तामाङबस्ती, डाँडाबास (हाल कैलाश गाउँपालिका, वडा नं ५) लाई आधार बनाईएको थियो। डाँडाबास र वरपर २०६८ सालमा १० महिना लामो अध्ययन गरिएको थियो। जम्मा ११५ घरधुरी सर्वेक्षण गरी स्थानीय स्वास्थ्य समस्याहरू, ती समस्याहरूका उपचार पद्धतिमा प्रयोग गरिने वनस्पतिहरू, प्राणीहरू र तिनका अङ्गहरू र लवणहरू सम्बन्धी जानकारी सङ्कलन गरिएको थियो। सो औषधि उपचार गर्ने व्यक्तिहरू, जडीबुटी व्यापारीहरू र झाँक्रीहरू छनोट गरी उहाँहरूले प्रयोग गर्ने महत्वपूर्ण जडीबुटीहरू, ती जडीबुटीहरूको स्वास्थ्य उपचारमा स्थानीय प्रयोग र जडीबुटीको व्यवसायिक खेतीको सम्भावना विषयमा एक घण्टादेखि डेढ घण्टासम्म (प्रति व्यक्तिसँग) कुराकानी गरिएको थियो।

दोश्रो पटक २०७३ देखि २०७६ साल सम्ममा पटक-पटक अध्ययन भ्रमणका क्रममा स्थानीय व्यक्तिहरूसँग अन्तरक्रिया गरिएको थियो । डाँडाबासको दक्षिणपट्टि पर्ने जुर्थमडाँडा अवस्थित तामाङ समुदायमा २०७३ सालमा **जुर्थमडाँडा जैविक विविधता संरक्षण समिति** गठन गरी तीन पटक अन्तरक्रिया समेत गरियो। यो तामाङ बस्ती घना जङ्गलको बीचमा अवस्थित छ साथै स्थानीय बासिन्दाहरू वनजङ्गलमा निकै आश्रित छन्। ती अन्तरक्रियाहरूमा आफुले चिनेका जडीबुटीहरू, तिनको वासस्थान, तिनीहरूको उपलब्धता तथा ती जडीबुटीहरूको स्थानीय प्रयोग तथा प्रयोग गर्ने विधि सम्बन्धी एक अर्कालाई जानकारी पनि गराइएको थियो। साथै स्थानीय समुदायका सदस्यहरू सँगसँगै जङ्गलमा गई जडीबुटीहरू चिन्ने र चिनाउने पनि गरिएको थियो।

उपचारमा प्रयोग हुने वनस्पतिहरूको अङ्ग्रेजी र वैज्ञानिक नामहरू कतिपय म आफैले पहिचान गरेको थिएँ भने बाँकी वनस्पतिहरू वनस्पति विज्ञ दिपेश प्याकुरेल, गौरी शंकर भण्डारी र हेमराज पौडेल, साथै विभिन्न पुस्तक तथा क्याटालोग अफ लाईफ [https://www=catalogueoflife=org/] को सहयोगबाट पहिचान गरिएको हो।



नक्सा १: अध्ययन-अनुसन्धान गरिएको स्थान (नक्सा सहयोग: केशव पौडेल)


84°56'0"E
84°58'0"E
85°0'0"E
85°2'0"E
27°42'0"N
27°40'0"N
27°38'0"N
27°36'0"N
27°34'0"N
27°32'0"N
N
Kiranchok
1
Dadakharka
6
Gogane
5
डाँडाबास
Punchedevi
Kalikatar
3
10
Namtar
9
4
Kailash GAPA
DISTRICT_NEW
KM
7.5
10
© OpenStreetMap (and) contributors, CC-BY-SA

यस अध्ययनका क्रममा स्थानीयहरूले प्रयोग गर्ने सामग्रीहरू र उपचार पद्धतिले साँच्चिकै सञ्चो हुने, सञ्चो नहुने वा ती पद्धति अपनाउँदा विरामीलाई अझ नकरात्मक असर पर्ने वा नपर्ने बारेमा भने कुनै प्रयोग गरिएको छैन। यस अभिलेखिकरणमा विशुद्ध स्थानीय मानिसहरूले भनेका कुरालाई समावेश गरिएको छ।

यो पुस्तक डाँडाबास गाउँ र वरपरका स्थानीय बासिन्दाहरूसँग अध्ययन,अन्तरक्रिया गरी तयार पारिएको हो । यस पुस्तकमा उल्लेखित धेरै बिरूवाहरू स्थानीय स्तरमा पाइन्छन् भने कुनै लेक वा बेसीबाट ल्याउनु पर्ने हुन्छ। साथै कुनै कुनै जडीबुटीका फल, पात, जरा र फूलहरू बाहिर बजारबाट किनेर ल्याउनु पर्दछ। प्राणी तथा तिनका अङ्गहरू मध्ये कुनै कुनै आफै सङ्कलन गर्छन् भने कुनै कुनै आफन्त वा साथीहरूसँग मागेर ल्याइन्छ। औषधि बनाउने विधि तथा मात्राको बारेमा जती जानकारी प्राप्त भयो त्यती मात्र अभिलेखिकरण गरिएको छ । यसमा समावेश गरिएका जडीबुटीहरू, प्राणी तथा तिनका अङ्गहरू र अन्य सामग्रीहरूको प्रयोग र स्वास्थ्य उपचार विधि अन्य समुदायहरूसँग नमिल्न पनि सक्दछ ।

परम्परागत ज्ञान र स्वास्थ्य उपचार पद्धति

धेरै जसो स्थानीय बासिन्दाहरुले जडीबुटीहरू प्रयोग गरी घरायसी उपचार पद्धति अपनाएको पाइयो । कुल ११५ घरधुरी मा ३६ घरधुरीले घरायसी उपचार विधि अपनाएको पाइयो भने २६ घरधुरीले घरायसी उपचार विधिका साथ साथै स्वास्थ्य चौकी/औषधि पसल जाने गरेको बताए। त्यस्तै ८ घरधुरीले घरायसी उपचार विधिका साथै लामा/झाँक्रीलाई देखाउन जाने गरेको बताए र ७ घरधुरीले तीन वटै उपचार पद्धतिहरू अपनाएको पाइयो । घरायसी उपचार विधि पछि सबै भन्दा बढी ३३ घरधुरीले स्वास्थ्य चौकी/औषधि पसल मात्रै जाने गरेको पाइयो। यस बारेमा तालिका १ मा देखाइएको छ।

तालिका १: स्थानीय बासिन्दाहरूले अपनाएका उपचार पद्धतिहरू

क्र सं	उपचार पद्धतिहरू	घरधुरी सर्वेक्षण संख्या	प्रतिसत
१	घरायसी उपचार	३६	३१.३०%
२	घरायसी उपचार र स्वास्थ चौकी/औषधि पसल	२६	२२.६०%
३	घरायसी उपचार र लामा/झाँक्री	८	६.९५%
४	घरायसी उपचार, स्वास्थ चौकी/औषधि पसल र लामा/झाँक्री	७	६.०८%
५	स्वास्थ चौकी/औषधि पसल	३३	२८.६९%
६	स्वास्थ चौकी/औषधि पसल र लामा/झाँक्री	१	०.८६%
७	लामा/झाँक्री	४	३.४८%

यो पुस्तकमा १११ बिरुवाहरू, ८ प्राणी तथा तिनका अङ्गहरु र १२ अन्य सामग्रीहरु र ती सम्बन्धी परम्परागत ज्ञानको अभिलेखिकरण गरिएको छ । अध्ययनका क्रममा जम्मा ३३ वटा स्वास्थ्य समस्याहरु स्थानीय बासिन्दाले बताए। ती स्वास्थ्य समस्याहरुमा सबै भन्दा बढी पेटसँग सम्बन्धित छन्, जस्तै पेट दुख्ने (१७ वनस्पतिको प्रयोग), झाडापखाला (१४ वनस्पतिको प्रयोग), रगतमासी (१२ वनस्पतिको प्रयोग), ग्याष्ट्रिक (३ वनस्पतिको प्रयोग), गानो (२ वनस्पतिको प्रयोग) र खानामा विष पर्ने (१० वनस्पतिको प्रयोग) रहेका छन् (तालिका २)।

त्यस्तै हातखुट्टा फुत्केको र भाँच्चिएकोमा लगाउने लेप बनाउन १३ बिरुवाहरू, ४ प्राणी र तीनका अङ्गहरु र २ लवणहरु प्रयोग सम्बन्धी परम्परागत ज्ञानको अभिलेखिकरण गरिएको छ । अन्य स्वास्थ्य समस्याहरू, उपचारको लागि प्रयोग हुने वनस्पतिहरु र प्रयोग विधि तल दिइएको छ।

वनस्पतिहरू र तिनको प्रयोग

१ अदुवा

अङ्ग्रेजी नामः	Ginger
वैज्ञानिक नामः	*Zingiber officinale* Roscoe
परिवारः	Zingiberaceae
स्थानीय नामः	तुङ्गा, सुठो
प्रयोग हुने भागः	काण्ड
स्थानीय प्रयोगः	घाँटी दुख्दा, रुघा, खोकी लाग्दा, दमको समस्या, र पेटको समस्यामा उपचारको लागि अदुवा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधिः

क) घाँटी दुखेको बेला सानो टुक्रा अदुवा र १ चम्चा बेसार पानीमा पकाई पिउने गरिन्छ ।

ख) अदुवाको काण्डसँग हर्रो, बर्रो, अमला र पिपलाका फलहरु, तुलसी र असुरोका पातहरु, र रानीसिन्काको जरासँग मिसाई पिसेर धुलो बनाईन्छ। सो धुलोलाई रुघा, खोकी र दमको समस्या भएका बिरामीलाई खुवाइन्छ। दिनको आधा चम्चा धुलो १ गिलास दूध अथवा पानीमा घोलेर पिउनु पर्छ । यो धुलो बनाउँदा तीन भाग मध्ये दुई भाग हर्रो, बर्रो र अमला हुनु पर्दछ भने एक भाग बाँकी सबै जडीबुटीहरु बराबर मात्रामा मिसाउनु पर्दछ ।

ग) स्थानीय बासिन्दाहरु पेट दुखेको अवस्थामा एक टुक्रा अदुवालाई एक भाँडा पानीमा एक चिम्टी नुनसँग मिलाई उमालेर त्यसको झोल पिउने गर्दछन्। कहिलेकाहीँ अदुवा साथै मेथी, ज्वानो र लसुनको पोटी मिसाई पकाएर पनि खान्छन्।

२ अबिजालो

अङ्ग्रेजी नामः	Lightning weed
वैज्ञानिक नामः	*Drymaria diandra* Blume
परिवारः	Caryophyllaceae
स्थानीय नामः	पिनासे झार
प्रयोग हुने भागः	पुरै विरुवा
स्थानीय प्रयोगः	पिनास भएको र टाउको दुखेकोमा अबिजालो प्रयोग गरी उपचार गरिन्छ।

प्रयोग विधिः

अबिजालोको विरुवालाई आगोमा पोली यसको धुवाँ नाकबाट नस लिँदा पिनासको साथसाथै टाउको दुखेको पनि सञ्चो हुन्छ।

३ अमला

अङ्ग्रेजी नामः	Emblic myrobalan
वैज्ञानिक नामः	*Phyllanthus emblica* L.
परिवारः	Phyllanthaceae
प्रयोग हुने भागः	फल
स्थानीय प्रयोगः	रुघा, खोकी र दमको समस्या भएका बिरामीको उपचारका लागि अमलाका फलहरु प्रयोग गरिन्छन्।

प्रयोग विधिः

अमलाको फललाई हर्रो, बर्रो र पिपलाका फलहरु, तुलसी र असुराको पातहरु, अदुवा, र रानीसिन्काको जरासँग मिसाई पिसेर धुलो बनाईन्छ। यो धुलो बनाउँदा तीन भाग मध्ये दुई भाग हर्रो, बर्रो र अमलाका फलहरु (बराबर) हुनु पर्दछ भने एक भाग बाँकी सबै जडीबुटीहरु बराबर मात्रामा मिसाउनु पर्छ। सो धुलोलाई रुघा, खोकी र दमको समस्या भएका बिरामीलाई खुवाइन्छ। दिनको आधा चम्चा धुलो १ गिलास दूध अथवा पानीमा घोलेर पिउनु पर्छ।

४ अम्बा

अङ्ग्रेजी नामः	Guava
वैज्ञानिक नामः	*Psidium guajava* L.
परिवारः	Myrtaceae
स्थानीय नामः	अम्बारू
प्रयोग हुने भागः	बोक्रा
स्थानीय प्रयोगः	रगतमासी र पेट दुखेकोमा उपचारको लागि अम्बाको बोक्राको प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधिः

क) अम्बाको बोक्रालाई कुटेर पानीमा मिसाई झोल पिउँदा रगतमासी सञ्चो हुन्छ।

ख) बराबर मात्रामा अम्बाको बोक्रा र सौरको बोक्रा कुटेर पानीमा मिसाई पिउँदा रगतमासी र पेट दुख्ने सञ्चो हुन्छ।

ग) अम्बाको बोक्रा, धयारोको फूल र बुकीफूलको जरा बराबर मात्रामा मिसाई कुटेर धुलो बनाई यो धुलोलाई पानीमा मिसाई झोल पिउँदा रगतमासी सञ्चो हुन्छ।

५ अम्लिसो

अङ्ग्रेजी नाम:	Bouquet grass/Broom Grass
वैज्ञानिक नाम:	*Thysanolaena latifolia* (Roxb. ex Hornem.) Honda
परिवार:	Poaceae
स्थानीय नाम:	सर्जिफ्या
प्रयोग हुने भाग:	जरा
स्थानीय प्रयोग:	ज्वरो, टाउको दुखेमा र विगारको उपचारमा अम्लिसोको जरा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) अम्लिसोको जरालाई पिसेर पानीमा घोली झोल पिउँदा ज्वरो र टाउको दुखेको सञ्चो हुन्छ।

ख) अलिकति अम्लिसोको जरालाई कुटेर पानीमा मिसाई झोल पिउँदा खसीको साथै कुखुराको मासु खाएको कारणले उब्जिएको बिगार सञ्चो हुन्छ। एकजना ६३ वर्षीय स्थानीयका अनुसार अम्लिसोको जरालाई गोगनको जरा वा बोक्रा, र धुसुल, काँस र सिरूका जरासँग बराबर मात्रामा मिलाई कुटेर धुलो बनाउनुपर्छ। यो धुलोलाई पानीमा घोली झोल पिउँदा ज्वरो तथा बिगार सञ्चो हुन्छ।

६ अल्लो

अङ्ग्रेजी नाम:	Himalayan nettle
वैज्ञानिक नाम:	*Girardinia diversifolia* (Link) Friis
परिवार:	Urticaceae
स्थानीय नाम:	पच्यार
प्रयोग हुने भाग:	जरा
स्थानीय प्रयोग:	कुफत, रगतमासी, झाडापखाला र पहेंले रोगको उपचारमा अल्लोको जरा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

अलिकति अल्लोको जरालाई सफागरी कुटेर १ गिलास पानीमा मिसाई झोल पिउँदा कुफत, रगतमासी, झाडापखाला र पहेंले रोग निको हुन्छ।

अल्लो स्वास्थ्य उपचारका अलवा तरकारीको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ। पहिले गाउँमा खानेकुराहरू अभाव हुँदा मानिसहरू अल्लोको पात, सिस्नुको पात, निउरोको टुसा, च्याउ र कुरिलोका टुसा र जरा खाएर ज्यान बचाउने कुरा स्थानीयहरूले बताएका थिए।

७ असुरो

अङ्ग्रेजी नाम:	Malabar nut
वैज्ञानिक नाम:	*Justicia adhatoda* L.
परिवार:	Acanthaceae
स्थानीय नाम:	लाँटी
प्रयोग हुने भाग:	पात
स्थानीय प्रयोग:	रुघा, खोकी र दमको समस्या भएका बिरामीलाई उपचारको लागि असुराको पातहरू प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

असुराको पातहरू, हर्रो, बर्रो, अमला र पिपलाका फलहरू, अदुवा, र रानीसिन्काको जरासँग मिसाई पिसेर धुलो बनाईन्छ। यो धुलो बनाउँदा तीन भाग मध्य दुई भाग हर्रो, बर्रो र अमलाका फलहरु (बराबर मात्रामा) हुनु पर्दछ भने एक भाग बाँकी सबै जडीबुटीहरु बराबर मात्रामा मिसाउनु पर्छ। सो धुलोलाई रुघा, खोकी र दमको समस्या भएका बिरामीलाई खुवाइन्छ। दिनको आधा चम्चा धुलो १ गिलास दूध अथवा पानीमा घोलेर पिउनु पर्छ।

८ आँप

अङ्ग्रेजी नाम:	Mango
वैज्ञानिक नाम:	*Mangifera indica* L.
परिवार:	Anacardiaceae
प्रयोग हुने भाग:	बोक्रा
स्थानीय प्रयोग:	पेट दुख्दा उपचारको रूपमा आँपको बोक्रा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

आँपको बोक्रालाई अम्बाको बोक्रा र पाषाणभेदको जरासँग बराबर मात्रामा मिसाई कुटेर धुलो बनाउनु पर्छ। सो धुलोलाई पानीमा घोली झोल पिउनाले पेट दुखेको सञ्चो हुन्छ।

९ आकाशबेली

अङ्ग्रेजी नाम:	Dodder
वैज्ञानिक नाम:	*Cuscuta reflexa* Roxb.
परिवार:	Convolvulaceae
प्रयोग हुने भाग:	पुरै विरूवा
स्थानीय प्रयोग:	पहेंले रोगको उपचारमा आकाशबेली प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

अलिकति आकाशबेलीलाई कुटेर रस बनाई पिउनाले पहेंले रोग निको हुन्छ। स्थानीयका अनुसार पहेंले रोग निको पार्नका लागि आकाशबेलीको साथसाथै उखुको रस पिउँदा पनि हुन्छ।

१० इसबगोल

अङ्ग्रेजी नाम:	Ripple grasss
वैज्ञानिक नाम:	*Plantago asiatica* subsp. *erosa* (Wallich) Z.Y.Li
परिवार:	Plantaginaceae
स्थानीय नाम:	इसबगोल
प्रयोग हुने भाग:	पात
स्थानीय प्रयोग:	पेट सम्बन्धी समस्या (ग्याष्ट्रिक) को उपचारमा इसबगोलको पात प्रयोग गरिन्छ ।

प्रयोग विधि:

इसबगोलका पातहरूलाई थिचेर रस बनाई १ गिलास पानीमा मिसाई पिउँदा ग्याष्ट्रिक सञ्चो हुन्छ ।

११ उखु

अङ्ग्रेजी नाम:	Sugar cane
वैज्ञानिक नाम:	*Saccharum officinarum* L.
परिवार:	Poaceae
स्थानीय नाम:	उस्यूप
प्रयोग हुने भाग:	डाँठ
स्थानीय प्रयोग:	पहेंले रोगको उपचारको लागि उखुको प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

बिरामीलाई उखुको रस पिलाउँदा पहेंले रोग सञ्चो हुन्छ। एक स्थानीय व्यक्तिले आफ्नो दाइलाई पहेंले रोग लाग्दा उखुको रस खाएर सञ्चो भएको कुरा बताए। कुराकानीका क्रममा उनले बताए: "पहिला यस रोगलाई हामी जन्डिस (पहेंले रोग) भन्दैन थियौं। केही समस्या भएमा हामी झाँक्रीलाई देखाउन जाने गर्थ्यौं। झाँक्रीले झारफुक गरी अक्षताले छर्केर, धुप बत्ती बालेर उपचार गर्दथे। यसरी जन्डिस सञ्चो पार्थ्यौं"।

१२ एक्लेविर

अङ्ग्रेजी नाम:	Lobelia
वैज्ञानिक नाम:	*Lobelia pyramidalis* Wall.
परिवार:	Campanulaceae
प्रयोग हुने भाग:	पात र फूल
स्थानीय प्रयोग:	शरीरमा घाउ आउँदा एक्लेविरको पात र फूल उपचारको लागि प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

अलिकति एक्लेविरको पात वा फूललाई थिचेर रस निकाली घाउमा लगाउनु पर्छ।

१३ ऐँसेलु

अङ्ग्रेजी नाम:	Golden evergreen raspberry
वैज्ञानिक नाम:	*Rubus ellipticus* Smith
परिवार:	Rosaceae
स्थानीय नाम:	पुलुङ्ग
प्रयोग हुने भाग:	जरा र टुसा
स्थानीय प्रयोग:	ग्याष्ट्रिक र पेटको गानोको समस्यामा ऐंसलुको जरा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

अलिकति ऐँसेलुको जरालाई कुटेर धुलो बनाई त्यसमा १ चम्चा बेसारको धुलो मिसाई १ गिलास दहीमा घोलेर ग्याष्ट्रिकको बिरामीलाई खान दिइन्छ। ऐँसेलुको टुसालाई कुटेर खाँदा पेटको गानोको समस्या पनि सञ्चो हुन्छ। ऐँसेलुको टुसाबाट बनाएको औषधि, जराबाट बनाएको औषधि भन्दा बढी प्रभावकारी हुन्छ। एक ६६ वर्षीय स्थानीयका अनुसार बराबर मात्रामा ऐँसेलुको जरालाई बुकीफूलको जरा र काफलको बोक्रासँग मिसाएर सफा गरी कुट्नु पर्दछ। यसरी कुटेर बनाएको धुलोलाई १ गिलास पानीमा घोलेर पिउँदा पेट सम्बन्धी समस्या, विशेष गरी ग्याष्ट्रिक निको हुन्छ।

१४ ओखर

अङ्ग्रेजी नाम:	Walnut
वैज्ञानिक नाम:	*Juglans regia* L.
परिवार:	Juglandaceae
प्रयोग हुने भाग:	बोक्रा
स्थानीय प्रयोग:	ज्वरो आउँदा उपचारको लागि ओखरको बोक्रा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

अलिकति ओखरको बोक्रालाई कुटेर धुलो पारी १ गिलास पानीमा घोलेर झोल पिउँदा ज्वरो सञ्चो हुन्छ।

१५ कनिकेकुरो

अङ्ग्रेजी नाम:	Ceylon hound's tongue
वैज्ञानिक नाम:	*Cynoglossum zeylanicum* (Vahl) Thunb. ex Lehm.
परिवार:	Boraginaceae
स्थानीय नाम:	तिनाई
प्रयोग हुने भाग:	पुरै विरुवा
स्थानीय प्रयोग:	हातखुट्टा फुत्केको र भाँच्चिएकोमा लगाउने लेप बनाउन कनिकेकुरोको बिरुवा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

लेप बनाउँदा कनिकेकुरोसँग १) खमारीको बोक्रा, २) भुइँचम्पाको पोटी, ३) विषमेलको जरा, ४) सिस्नुको जरा, ५) खोटेसल्लाको पात, ६) नुनढिकीको पात र बोक्रा, ७) कानचिर्नेको पात, ८) खयरको बोक्रा, ९) नीमको पात, १०) साजको बोक्रा, ११) लाँकुरीको बोक्रा र १२) हडचुरको काण्ड बराबर मात्रामा मिसाइन्छ। साथै चिप्लेकिरा, कुखुराको चल्ला, मनपाहा (मन्पा) र भालुको हड्डी पनि यसमा मिसाइन्छ। यसका अतिरिक्त रातो माटो र दर्सनढुङ्गा मिसाई सबै सामग्रीहरुलाई कुटेर धुलो बनाईन्छ। त्यस धुलोलाई पानीमा पकाई लेप बनाईन्छ। सो लेपलाई हातखुट्टा फुत्किएको र भाँच्चिएकोमा लगाई बाहिरबाट निगालोका चिराहरुबाट बनाईएको काप्रोले बाँध्नु पर्छ। यसो गर्दा ३ हप्तासम्ममा फुत्किएको र भाँच्चिएको हड्डी जोडिन्छ। माथि उल्लेखित जडीबुटी, प्राणीहरु र लवणहरु सम्भव भएसम्म सबै मिसाइन्छ। ती मध्ये कुनै कुनै जडीबुटी र प्राणीहरु नभएमा पनि लेप बनाईन्छ।

१८ काँक्रो

अङ्ग्रेजी नाम:	Cucumber
वैज्ञानिक नाम:	*Cucumis sativus* L.
परिवार:	Cucurbitaceae
स्थानीय नाम:	लानगेइ प्लु
प्रयोग हुने भाग:	बियाँ
स्थानीय प्रयोग:	घाँटीमा समस्या हुँदा उपचारको लागि काँक्रोको बियाँ प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

काँक्रोको बियाँ, फर्सीको बियाँ, दुबो र सयपत्री फूलको पुष्पदल बराबर मात्रामा मिसाएर तिनीहरूलाई कुटेर धुलो बनाउनु पर्दछ। सो धुलोलाई १ गिलास पानीमा घोली दिनको दुई पटक पिउनाले घाँटी दुखेको सञ्चो हुन्छ।

१७ काँस

अङ्ग्रेजी नाम:	Kans grass
वैज्ञानिक नाम:	*Saccharum spontaneum* L.
परिवार:	Poaceae
प्रयोग हुने भाग:	जरा
स्थानीय प्रयोग:	ज्वरो तथा बिगार हुँदा औषधिको रूपमा काँसको जरा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

काँसको जरालाई सिरू, धुसुल र अम्लिसोको जरा, र गोगनको जरा वा बोक्रासँग बराबर मात्रामा मिलाई कुटेर धुलो बनाउनुपर्छ। यो धुलोलाई १ गिलास पानीमा घोली झोल पिउँदा ज्वरो तथा बिगार सञ्चो हुन्छ।

१८ कागती

अङ्ग्रेजी नाम:	Lemon
वैज्ञानिक नाम:	*Citrus limon* (L.) Burm.fil.
परिवार:	Rutaceae
प्रयोग हुने भाग:	फूल
स्थानीय प्रयोग:	रुघा लाग्दा उपचारको लागि कागतीको प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

कागतीको रसलाई १ गिलास तातोपानीमा राखी पिउँदा रुघा सञ्चो हुन्छ।

१९ कानचिर्ने

अङ्ग्रेजी नाम:	Cheese plant
वैज्ञानिक नाम:	*Monstera deliciosa* Leibm.
परिवार:	Araceae
प्रयोग हुने भाग:	पात
स्थानीय प्रयोग:	हातखुट्टा फुत्किएको र भाँच्चिएकोमा लगाउने लेप बनाउन चाहिने विभिन्न सामग्रीहरू मध्ये कानचिर्नेको पात पनि हो।

प्रयोग विधि:

यो लेप बनाउँदा क्र. सं. १५, कनिकेकुरोमा उल्लिखित जडीबुटीहरू, प्राणीहरू र सम्भव भएसम्म मिसाउनु पर्दछ। ती मध्ये कुनै कुनै जडीबुटी र प्राणीहरू नभएमा पनि लेप बनाई लगाइन्छ।

२० काफल

अङ्ग्रेजी नाम:	Box myrtle bay-berry
वैज्ञानिक नाम:	*Morella esculenta* (Buch.-Ham. ex D.Don) I.M.Turner
परिवार:	Myricaceae
स्थानीय नाम:	नामुन
प्रयोग हुने भाग:	बोक्रा
स्थानीय प्रयोग:	झाडापखाला, आउँ पर्दा र पेट सम्बन्धी समस्याहरूमा काफलको बोक्रा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) अलिकति काफलको बोक्रालाई कुटेर १ गिलास पानीमा मिसाई बनाएको झोल झाडापखाला, आउँ र पेटका अन्य समस्या भएका बिरामीलाई खान दिइन्छ।

ख) काफलको बोक्रालाई ऐँसेलु र बुकीफूलको जरासँग बराबर मात्रामा मिसाएर सफा गरी कुटेर धुलो बनाईन्छ। यसमा १ गिलास पानी मिसाई झोल बनाई पिउँदा पेट सम्वन्धी समस्या, ग्याष्ट्रिक, सञ्चो हुन्छ।

२१ कोइरालो

अङ्ग्रेजी नाम:	Mountain ebony
वैज्ञानिक नाम:	*Bauhinia variegata* L.
परिवार:	Fabaceae
प्रयोग हुने भाग:	बोक्रा
स्थानीय प्रयोग:	रगतमासी पर्दा उपचारको लागि कोइरालोको बोक्रा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

अलिकति कोइरालोको बोक्रा कुटेर धुलो बनाई १ गिलास पानीमा घोलेर झोल पिउँदा रगतमासी सञ्चो हुन्छ।

२१ कोदो

अङ्ग्रेजी नाम:	Finger millet
वैज्ञानिक नाम:	*Eleusine coracana* (L.) Gaertn.
परिवार:	Poaceae
स्थानीय नाम:	साङ्ना
प्रयोग हुने भाग:	फल
स्थानीय प्रयोग:	पेट दुख्ने समस्या, झाडापखाला लाग्दा र हातखुट्टा भाँच्चिएको अवस्थामा कोदोको पिठोलाई उपचारको लागि प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) कोदोबाट बनेको खानेकुरा खाँदा पेट दुख्ने समस्या समाधान हुन्छ।

ख) झाडापखाला लाग्दा ५-७ वटा तुलसीका पातहरु, फापर र कोदो पिसेर पानीमा पकाएर खाँदा झाडापखाला सञ्चो हुन्छ।

ग) साथै कोदोको पिठोलाई पानीमा पकाई खाँदा हातखुट्टा भाँच्चिएकोमा हड्डी छिट्टै जोडिन्छ। कोदोको खोलेमा अलिकति नुन पनि मिसाई खानुपर्छ।

२३ खमारी

अङ्ग्रेजी नाम:	White teak
वैज्ञानिक नाम:	*Gmelina arborea* Roxb. ex Sm.
परिवार:	Lamiaceae
प्रयोग हुने भाग:	बोक्रा
स्थानीय प्रयोग:	हातखुट्टा फुत्किएको र भाँच्चिएकोमा लगाउने लेप बनाउन चाहिने विभिन्न सामग्रीहरु मध्ये खमारीको बोक्रा पनि एक हो।

प्रयोग विधि:

यो लेप बनाउँदा क्र. सं. १५, कनिकेकुरोमा उल्लिखित जडीबुटीहरु, प्राणीहरु र लवणहरु सम्भव भएसम्म मिसाउनु पर्दछ। ती मध्ये कुनै कुनै जडीबुटी र प्राणीहरु नभएमा पनि लेप बनाई लगाइन्छ।

२४ खयर

अङ्ग्रेजी नाम:	Cutch tree
वैज्ञानिक नाम:	*Senegalia catechu* (L.f.) P.J.H.Hurter & Mabb.
परिवार:	Fabaceae
प्रयोग हुने भाग:	बोक्रा
स्थानीय प्रयोग:	हातखुट्टा फुत्किएको र भाँच्चिएकोमा लगाउने लेप बनाउन चाहिने विभिन्न सामग्रीहरु मध्ये खयरको बोक्रा पनि एक हो।

प्रयोग विधि:

यो लेप बनाउँदा क्र. सं. १५, कनिकेकुरोमा उल्लिखित जडीबुटीहरु, प्राणीहरु र लवणहरु सम्भव भएसम्म मिसाउनु पर्दछ। ती मध्ये कुनै कुनै जडीबुटी र प्राणीहरु नभएमा पनि लेप बनाई लगाइन्छ।

खयरको बोक्रासँग नुनढिकीको पात र बोक्रा बराबर मात्रामा कुटेर पकाई लेप पनि बनाईन्छ। जुन लेपले सुन्निएको र फुत्किएको हड्डी सञ्चो हुन्छ। कहिलेकाहीँ अरु कुनै पनि चीज नमिलाई खयरको बोक्रामात्र कुटेर पकाई बनाएको लेपले फुत्किएको हड्डी जोड्न लगाइन्छ। साथै खयर बाट बनाईएको रक्सी जीउ दुखेकोमा लगाउँदा/मालिस गर्दा जीउ दुखेको सञ्चो हुन्छ।

२५ खोटेसल्ला

अङ्ग्रेजी नाम:	Chir pine
वैज्ञानिक नाम:	*Pinus roxburghii* Sarg.
परिवार:	Pinaceae
स्थानीय नाम:	थाङ्सिङ
प्रयोग हुने भाग:	पात
स्थानीय प्रयोग:	सल्लाको पात हातखुट्टा फुत्किएको र भाँच्चिएको ठाउँमा लगाउने लेप बनाउन चाहिने १३ वटा जडीबुटीहरू मध्ये एक हो।

प्रयोग विधि:

यो लेप बनाउँदा क्र. सं. १५, कनिकेकुरोमा उल्लिखित जडीबुटीहरू, प्राणीहरू र लवणहरु सम्भव भएसम्म मिसाउनु पर्दछ। ती मध्ये कुनै कुनै जडीबुटी र प्राणीहरू नभएमा पनि लेप बनाई लगाइन्छ।

एक ८६ वर्षीय स्थानीयका अनुसार: "सल्लाका पातलाई हडचुरको काण्ड, विषमेलको जरा, सिस्नुको जरा, दर्सनढुङ्गा र चिप्लेकीरा मिसाई कुटेर लेप बनाउँदा सो लेपले पनि फुत्केको र भाँच्चिएको हड्डी जोडिन्छ। लेप लगाइसकेपछि काँप्रोले बाँध्नुपर्छ"।

२८ गहुँ

अङ्ग्रेजी नाम:	Wheat
वैज्ञानिक नाम:	*Triticum aestivum* L.
परिवार:	Poaceae
प्रयोग हुने भाग:	गहुँको पिठो
स्थानीय प्रयोग:	पिलो आउने समस्याको उपचार गर्न र मर्चा बनाउन गहुँको पिठो प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) एक चम्चा मेथीका दानालाई कुटेर एक मुठी गहुँको पिठोमा मिसाई पानीमा मुछेर लेप बनाई पिलो आएको ठाउँमा दल्नुपर्छ। यस ठाउँमा लोक्ताबाट बनाईएको नेपाली कागजले बाँध्नुपर्छ। एक ४७ वर्षीय स्थानीयका अनुसार यसरी उपचार गर्दा पिलो भित्रको पिप ४-५ दिनमा बगेर बाहिर निस्कन्छ।

ख) मर्चा बनाउँदा गहुँको पिठोमा बाख्राकानेको विरुवालाई कुटेर धुलो बनाई मिसाइन्छ। यस मिश्रणलाई पानीमा मुछी सुकाएर मर्चा बनाईन्छ। सो मर्चा रक्सी बनाउन प्रयोग गरिन्छ।

२७ गााजा

अङ्ग्रेजी नाम:	Cannabis
वैज्ञानिक नाम:	*Cannabis sativa* L.
परिवार:	Cannabaceae
प्रयोग हुने भाग:	पात
स्थानीय प्रयोग:	घरपालुवा गाई वस्तुहरूलाई छेरपाटी लाग्दा गाँजाको पात खुवाउने गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

अलिकति गाँजाको पातलाई पिसेर धुलो बनाई अन्य पिठोमा मिसाई घरपालुवा गाई वस्तुहरूलाई खुवाइन्छ।

२८ गामडोल

अङ्ग्रेजी नाम:	Brachycorythis
वैज्ञानिक नाम:	*Brachycorythis obcordata* (Lindl. ex Wall.) Summerh.
परिवार:	Orchidaceae
प्रयोग हुने भाग:	कन्दमुल
स्थानीय प्रयोग:	ज्वरोको उपचार गर्न गामडोलको कन्दमुल प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

अलिकति गामडोलको कन्दमुललाई पिसेर १ गिलास पानीमा घोली पिउनाले ज्वरो निको हुन्छ। केही स्थानीय व्यक्तिहरूले गामडोलको कन्दमुल जङ्गलबाट सङ्कलन गरी पकाएर खाने गरेको बताए।

२९ गोगन

अङ्ग्रेजी नाम:	Saurauia
वैज्ञानिक नाम:	*Saurauia napaulensis* DC.
परिवार:	Actinidiaceae
स्थानीय नाम:	एंडोर
प्रयोग हुने भाग:	जरा
स्थानीय प्रयोग:	ज्वरो तथा बिगार हुँदा औषधिको रूपमा गोगनको जरा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

गोगनको जरालाई सिरू, धुसुल, काँस र अम्लिसोको जरासँग बराबर मात्रामा मिलाई कुटेर धुलो बनाउनुपर्छ। यो धुलोलाई १ गिलास पानीमा घोली झोल पिउँदा ज्वरो तथा बिगार सञ्चो हुन्छ।

३0 गोल काँक्री

अङ्ग्रेजी नाम:	Himalayan bitter gourd
वैज्ञानिक नाम:	*Herpetospermum pedunculosum* (Ser.) C.B.Clarke
परिवार:	Cucurbitaceae
स्थानीय नाम:	लगाई
प्रयोग हुने भाग:	जरा
स्थानीय प्रयोग:	ज्वरो आउँदा उपचारमा गोल काँक्रीको जरा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

एक टुक्रा गोल काँक्रीको जरालाई सफा गरी कुटेर धुलो बनाउनुपर्छ। सो धुलोलाई १ गिलास पानीमा घोली पिउँदा ज्वरो सञ्चो हुन्छ।

४३ वर्षीय एक जना स्थानीयले बताए: "हामीले पहिला पहिला जडीबुटीहरु उपचारको लागि निकै प्रयोग गर्यौं । अहिले पनि करिब ४० प्रतिशत जति स्वास्थ समस्याहरुमा जडीबुटीहरु नै प्रयोग गर्छौं। मैले ज्वरो आउँदा गोल काँक्रीको जरा प्रयोग गर्छु"।

३१ घोडटाप्रे

अङ्ग्रेजी नाम:	Water pennywort
वैज्ञानिक नाम:	*Centella asiatica* (L.) Urb.
परिवार:	Apiaceae
प्रयोग हुने भाग:	जरा र पात
स्थानीय प्रयोग:	रुघा लाग्दा, गर्मी शरीर हुँदा, खाना रूची नहुँदा, ज्वरो आउँदा र पिनास लाग्दा उपचारको लागि घोडटाप्रेको प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) रुघा लाग्दा अलिकति घोडटाप्रेको जरालाई सफा गरी कुटेर धुलो बनाई १ गिलास पानीमा घोलेर झोल पिउँदा रुघा सञ्चो हुन्छ।

ख) अलिकति घोडटाप्रेको जरा पिसेर बनाएको धुलोमा १ चम्चा चिनी र १ गिलास पानी मिसाई घोलेर पिउँदा गर्मी भएको शरीर शीतल हुन्छ।

ग) अलिकति घोडटाप्रेको धुलो १ गिलास पानीमा मिसाई झोल पिउँदा खाना पनि रुच्छ।

घ) बराबर मात्रामा घोडटाप्रे र चिराइतोको धुलो १ गिलास पानीमा मिसाई झोल पिउँदा ज्वरो सञ्चो हुन्छ।

ङ) यसको पातलाई पोलेर नश लिँदा पिनास पनि सञ्चो हुन्छ।

३२ घ्यूकुमारी

अङ्ग्रेजी नाम:	Aloe vera
वैज्ञानिक नाम:	*Aloe vera* (L.) Burm.f.
परिवार:	Asphodelaceae
स्थानीय नाम:	घ्यूकुमारी
प्रयोग हुने भाग:	पात
स्थानीय प्रयोग:	पोलेको, झाडापखाला, आउँ, पिसाब पोल्ने समस्या र रुघा, खोकीको उपचार गर्न घ्यूकुमारी प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) घ्यूकुमारीको बाक्लो पातलाई भाँच्दा यसबाट एक प्रकारको र्‍याल जस्तो तरल पदार्थ निस्किन्छ। केही स्थानीय मानिसहरु यो र्‍याललाई पोलेको ठाउँमा लगाउने गर्दछन्।

ख) साथै कुनै-कुनै बेला १ चम्चा यो र्‍याल जस्तो तरल पदार्थलाई एक मुठी फापरको पिठोमा मिसाई, १ चम्चा चिनी हाली घोलेर खाँदा झाडापखाला, आउँ र पिसाब पोल्ने समस्याहरु सञ्चो हुन्छ।

ग) घ्यूकुमारीको अलिकति रस खाँदा रुघा, खोकी पनि सञ्चो हुन्छ।

३३ चमेली

अङ्ग्रेजी नाम:	Jasmine
वैज्ञानिक नाम:	*Jasminum nepalense* Spreng.
परिवार:	Oleaceae
स्थानीय नाम:	जाई
प्रयोग हुने भाग:	फूल
स्थानीय प्रयोग:	जिब्रोमा घाउ आउँदा उपचारको लागि चमेलीको फूल प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

जिब्रोमा घाउ आउँदा ४-५ वटा चमेलीको फूलहरुलाई चपाएर खानुपर्दछ।

३४ चरिअमिलो

अङ्ग्रेजी नाम:	Creeing sorrel
वैज्ञानिक नाम:	*Oxalis corniculata* L.
परिवार:	Oxalidaceae
स्थानीय नाम:	नाखुपाङ्थुम
प्रयोग हुने भाग:	पात
स्थानीय प्रयोग:	काटेको ठाउँ र घाउमा उपचार गर्न चरिअमिलोको पात प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

अलिकति चरिअमिलोको पातलाई थिचेर निकालिएको रसलाई काटेको, चोटपटक लागेको र घाउ भएको ठाउँमा लगाउँदा सञ्चो हुन्छ।

३५ चिराइतो

अङ्ग्रेजी नाम:	Chiretta
वैज्ञानिक नाम:	*Swertia chirayita* (Roxb. ex Fleming) Karsten
परिवार:	Gentianaceae
स्थानीय नाम:	तिम्दा
प्रयोग हुने भाग:	पुरै विरुवा
स्थानीय प्रयोग:	ज्वरो आउँदा, बिगार हुँदा र सुत्केरी मसला बनाउँदा चिराइतो प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

(क) चिराइतोको १ चम्चा धुलो १ गिलास पानीमा मिसाई झोल पिउँदा ज्वरो सञ्चो हुन्छ । ५८ वर्षीय एक जना स्थानीय उद्यमी तथा जडीबुटी व्यापारीले बताए: "चिराइतोको स्वाद अति तितो हुन्छ र यो "एन्टिवायोटिक" भन्दा पनि कडा हुन्छ। चिराइतो २ किसिमको हुन्छ। सानो खालको चिराइतो ठुलो खालको चिराइतो भन्दा राम्रो हुन्छ"। साथै एक स्थानीय होटल सञ्चालिकाले थपिन्: "चिराइतो ज्वरोमा राम्रो हुन्छ। तर यो धेरै मात्रामा प्रयोग हुँदैन किनकी यो जङ्गली वनस्पति हो र यसको असर निकै शक्तिशाली हुन्छ। यदि चाहिने मात्रा भन्दा बढी प्रयोग गरेमा बिरामी मर्न पनि सक्छ"।

(ख) चिराइतोको १ चम्चा धुलो १ गिलास पानीमा मिसाई झोल पिउँदा बिगार सञ्चो हुन्छ ।

(ग) चिराइतो सुत्केरी मसला बनाउँदा विभिन्न जडीबुटीहरूसंगै एक महत्वपूर्ण सामग्रीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ। सुत्केरी मसला भर्खर बच्चा पाएका आमाहरूलाई छिट्टै बलियो बनाउनको लागि खान दिइन्छ, जुन पौष्टिक हुन्छ।

३८ चिलाउने

अङ्ग्रेजी नाम:	Needle wood tree
वैज्ञानिक नाम:	*Schima wallichii* (DC.) Korth.
परिवार:	Theaceae
स्थानीय नाम:	क्यासिम
प्रयोग हुने भाग:	बोक्रा
स्थानीय प्रयोग:	काटेको र चोटपटक लागेको ठाउँमा निको पार्न चिलाउनेको बोक्रा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

एक टुक्रा चिलाउनेको बोक्रालाई कुटेर धुलो पारी थोरै पानीमा मुछेर लेप बनाई काटेको र चोटपटक लागेको ठाउँमा लगाउँदा घाउ निको हुन्छ।

३७ चुत्रो

अङ्ग्रेजी नाम:	Common barberry
वैज्ञानिक नाम:	*Berberis asiatica* Roxb. ex DC.
परिवार:	Berberidaceae
प्रयोग हुने भाग:	बोक्रा
स्थानीय प्रयोग:	पहेंले रोगमा चुत्रोको बोक्रा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

एक टुक्रा चुत्रोको बोक्रालाई कुटेर १ गिलास पानीमा घोली यसको झोल पिउँदा पहेंले रोग निको हुन्छ। तर धेरै पिएमा डर लाग्दो पनि हुन सक्छ।

३८ जटामसी

अङ्ग्रेजी नाम:	Spikenard
वैज्ञानिक नाम:	*Nardostachys jatamansi* (D.Don) DC.
परिवार:	Caprifoliaceae
स्थानीय नाम:	सञ्चो झार
प्रयोग हुने भाग:	जरा
स्थानीय प्रयोग:	खोकी लाग्दा, टाउको दुखेकोमा, घाँटी दुखेकोमा, र भूत र लागो-भागो मन्छ्याउन जटामसीको प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) एक टुक्रा जटामसीको जरालाई सफा गरी कुटेर धुलो बनाई सो धुलोलाई १ गिलास पानीमा घोली झोल पिउनाले खोकी सञ्चो हुन्छ।

ख) एक टुक्रा जटामसीलाई पोलेर त्यसको धुवाँको नश लिंदा टाउको दुखेको सञ्चो हुन्छ।

ग) लामाहरूको उपचार विधिमा जटामसी, तितेपाती, भूतकेश र धुपीसल्ला जस्ता वनस्पतिहरु प्रयोग हुन्छन् । यी वनस्पतिहरूको प्रयोगको अलावा लामाहरूले मन्त्र जपि बिरामीको घाँटी (बाहिरी घाँटी) दुखेको पनि सञ्चो पार्छन।

घ) झाँक्रीहरूले जटामसी, तितेपाती, चामलका गेडा र उनीहरुको मन्त्र जपी बिरामीको शरीरमा बसेको भूत र लागो-भागो मन्छ्याउँछन्।

३९ जरुङ्गे

अङ्ग्रेजी नाम:	Indian pokeberry
वैज्ञानिक नाम:	*Phytolacca acinosa* Roxb.
परिवार:	Phytolaccaceae
स्थानीय नाम:	वालिङ्ग धाप
प्रयोग हुने भाग:	पात
स्थानीय प्रयोग:	शरीरलाई खानामा परेको विषको असरबाट निको पार्न जरुङ्गेको पात प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

यसलाई तरकारीको रूपमा खाने गरिन्छ। साथै जरुङ्गेका पातहरु सफा गरी काँच्चै पनि खान सकिन्छ।

४० जिरा

अङ्ग्रेजी नाम:	Cumin
वैज्ञानिक नाम:	*Cuminum cyminum* L.
परिवार:	Apiaceae
स्थानीय नाम:	मसला
प्रयोग हुने भाग:	फल
स्थानीय प्रयोग:	टाउको दुखेको, रुघा, खोकी र पहेंले रोगको उपचारको लागि जिरा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) एक चम्चा जिरा र एक टुक्रा अदुवा १ गिलास पानीमा उमाली पानी पिउनाले टाउको दुखेको र रुघा, खोकी लागेको सञ्चो हुन्छ।

ख) एक चम्चा जिरा र एक चिम्टी नुन १ गिलास पानीमा उमालेर पानी पिएमा पहेंले रोग पनि निको हुन्छ।

४१ झ्याउ

अङ्ग्रेजी नाम:	Lichen
वैज्ञानिक नाम:	*Everniastrum cirrhatum* (Fr.) Hale ex Sipman
परिवार:	Parmeliaceae
स्थानीय नाम:	स्याबाल
प्रयोग हुने भाग:	पुरै झ्याउ
स्थानीय प्रयोग:	काटेको, चोटपटक लागेको तथा घाउको उपचार गर्न झ्याउको प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

अलिकति झ्याउलाई कुटेर धुलो बनाई काटेको, चोटपटक लागेको वा घाउमा लगाउनु पर्छ। यस धुलोमा चोटपटक र घाउलाई पाक्न नदिने गुण भएको हुनाले घाउहरू छिटै निको हुन्छ।

४२ टिमुर

अङ्ग्रेजी नाम:	Nepali pepper
वैज्ञानिक नाम:	*Zanthoxylum armatum* DC.
परिवार:	Rutaceae
स्थानीय नाम:	प्रुमु
प्रयोग हुने भाग:	फल
स्थानीय प्रयोग:	पेटमा जुका पर्दा, दाँत दुख्दा, पेट फुल्दा र जुकाको टोकाईबाट बच्न उपचारका लागि टिमुरको प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) पेटका जुका मार्न ४-५ वटा टिमुरका दाना चपाएर खाने गरिन्छ।

ख) दाँत दुख्दा ४-५ वटा टिमुरका दाना चपाएर खाने गरिन्छ।

ग) चिसो खाना खानाले फुलेको पेट सञ्चो गर्नको लागि १ गिलास पानीमा ५-७ वटा टिमुरका दाना र २-३ वटा लसुन उमाली खाने गर्नाले फुलेको पेट सञ्चो हुन्छ।

घ) वर्षातको बेलामा गाउँघर र जङ्गलमा हिँड्दा जुकाको टोकाईबाट बच्न टिमुरको दानालाई कुटेर बनाएको धुलो शरीरका खुल्ला भागहरूमा (हात र खुट्टा) लगाइन्छ। टिमुरको गन्धबाट जुका टाढा भाग्छन्।

४३ ठूलो ओखती

अङ्ग्रेजी नाम:	Tall false-buck's-beard
वैज्ञानिक नाम:	*Astilbe rivularis* Buch. -Ham. ex D.Don
परिवार:	Saxifragaceae
स्थानीय नाम:	ओखती
प्रयोग हुने भाग:	पुरै विरुवा
स्थानीय प्रयोग:	शरीरको दुखाई, ज्वरो, कुफत, पेट दुखेको साथै सुत्केरी मसला बनाउन ठूलो ओखती प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) शरीरको दुखाईमा एक टुक्रा ठूलो ओखतीसँग एक टुक्रा पाषाणभेदको जरा मिसाई कुटेर धुलो बनाई सो धुलोलाई १ गिलास पानीमा घोली पिउँदा शरीर दुखाई सञ्चो हुन्छ।

ख) ठूलो ओखती, पाषाणभेदको जरा र सौरको बोक्रा बराबर मात्रामा मिसाएर कुटि धुलो बनाई सो धुलोलाई १ गिलास पानीमा घोलेर पिउँदा वा सो धुलो त्यसै खाँदा सुत्केरी महिलाको मांसपेशी बलियो बनाउनुको साथै धेरै बगेको रगत पनि रोकिन्छ।

ग) ठूलो ओखतीलाई कुटेर बनाएको १ चम्चा धुलो खाँदा ज्वरो र कुफत पनि सञ्चो हुन्छ।

घ) ठूलो ओखतीलाई कुटेर बनाएको १ चम्चा धुलो खाँदा पेट दुखेको पनि सञ्चो हुन्छ।

ङ) बराबर मात्रामा ठूलो ओखती, पाषाणभेदको जरा र सोंप मिसाई कुटेर बनाएको धुलो घ्यूमा पकाई बनाएको सुत्केरी मसलाले सुत्केरी महिलालाई निको बनाई चाँडै बलियो पनि बनाउँछ।

४४ ठुलो बाटुलपाते

अङ्ग्रेजी नाम:	False pareira
वैज्ञानिक नाम:	*Cissampelos pareira* L.
परिवार:	Menispermaceae
स्थानीय नाम:	गुजर गानो, कोकोम्टा
प्रयोग हुने भाग:	पात
स्थानीय प्रयोग:	महिलाहरूको महिनावारीको समस्यामा हुने पीडा कम गर्न र गर्भवती महिलालाई बच्चा पाउन सजिलो पार्न ठुलो बाटुलपातेको पात प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) ठुलो बाटुलपातेको पात र मझीठोको जरालाई बराबर मात्रामा कुटेर धुलो बनाई १ गिलास पानीमा घोली महिलालाई पिउन दिँदा महिनावारी हुँदा तल्लो पेट दुख्न कम हुन्छ।

ख) यी दुईबाट बनाएको धुलोलाई झाँक्रीले फुकी गर्भवती महिलालाई खान दिँदा बच्चा पाउन सजिलो हुन्छ।

ग) एक ८५ वर्षीय स्थानीयका अनुसार ठुलो बाटुलपातेको पातहरू गोरु र बाख्राहरूलाई खान दिँदा चाडैं बढ्ने र मोटा-घाटा हुन्छन्।

४५ ठोस्ने

अङ्ग्रेजी नाम:	Vegetable smart weed
वैज्ञानिक नाम:	*Koenigia mollis* (D.Don) T.M.Schust. & Reveal
परिवार:	Polygonaceae
प्रयोग हुने भाग:	टुसा
स्थानीय प्रयोग:	खाना रूची बनाउन ठोस्नेका कलिला टुसाहरू प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

ठोस्नेका कलिला टुसाहरू स्वादिष्ट अचार बनाउन प्रयोग गरिन्छ। यो अमिलो स्वादको हुन्छ। यसबाट बनाएको अचारले खाना खान रूचि लाग्छ।

४६ तितेपाती

अङ्ग्रेजी नाम:	Mugwort
वैज्ञानिक नाम:	*Artemisia indica* Willd.
परिवार:	Asteraceae
स्थानीय नाम:	छ्याङ्छिङ्ग
प्रयोग हुने भाग:	पात
स्थानीय प्रयोग:	पेट दुखेको, रुघा, खोकी लाग्दा र कुफत हुँदा उपचारको लागि प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) तितेपातीको पातलाई थिचेर निस्केको १ चम्चा जति रसलाई १ गिलास पानीमा मिसाई पिउँदा पेट दुखेको सन्चो हुन्छ।

ख) तितेपातीको पातलाई त्यसै चपाएर खाँदा रुघा, खोकी निको हुन्छ।

ग) यदि खसीको मासु खाएको कारणले कुफत भएमा खसीको मासुलाई रोटीमा मिसाई डढाउनु पर्छ। यसबाट निस्केको खरानी र तितेपाती कुटेर बनाएको धुलो १ चम्चा मिसाई १ गिलास पानीमा घोली झोल पिउँदा खसीको मासु खाएर भएको कुफत निको हुन्छ।

घ) लामाहरुको उपचार विधि तथा पूजाआजामा तितेपाती प्रयोग हुन्छ । उनीहरु तितेपातीका अतिरिक्त धुपीसल्ला र भूतकेश जस्ता विरुवाहरु पनि प्रयोग गर्छन्।

४७ तुलसी

अङ्ग्रेजी नाम: Holy basil
वैज्ञानिक नाम: *Ocimum tenuiflorum* L.
परिवार: Lamiaceae
स्थानीय नाम: बाबरी मेन्दो
प्रयोग हुने भाग: पात
स्थानीय प्रयोग: तुलसीको पातलाई रूघा लाग्दा र झाडापखाला लाग्दा उपचारमा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) तुलसीका पातहरू चपाएर खाँदा वा पातलाई तातोपानीमा उमाली चियाको रूपमा पिउँदा रूघा सञ्चो हुन्छ।

ख) अलिकति तुलसीको पात, १-२ मुठी फापर र कोदो पिसेर पानीमा पकाएर खाँदा झाडापखाला सञ्चो हुन्छ।

४८ दतिवन

अङ्ग्रेजी नाम:	Prickly chaff flower
वैज्ञानिक नाम:	*Achyranthes aspera* L.
परिवार:	Amaranthaceae
प्रयोग हुने भाग:	जरा
स्थानीय प्रयोग:	जटिल गर्भावस्था र कठिन प्रसव अवस्था भएका गर्भवती महिलाहरूको उपचारमा दतिवनको जरा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

एक स्थानीय झाँक्रीका अनुसार एक-एक टुक्रा दतिवन, सिस्नु, भान्टा र दाम्पातेको जरालाई एउटा सफा कपडामा बेरेर जन्तर बनाईन्छ। सो जन्तरलाई एउटा डोरीले बाँधी गर्भवती महिलालाई लगाउन दिइन्छ। यसरी जन्तर लगाउँदा गर्भवती महिलालाई बच्चा पाउन सजिलो हुने झाँक्री विश्वास गर्छन्। बच्चा जन्मिसकेपछि सो जन्तर घाँटीबाट निकाल्नुपर्छ। उनले सो उपचारमा प्रयोग हुने जडीबुटीहरू औषधि बनाउने विधि र जप्ने मन्त्र खुसीसाथ बताए।

४९ दाम्पाते

अङ्ग्रेजी नाम:	Meadow-rue
वैज्ञानिक नाम:	*Thalictrum foliolosum* DC.
परिवार:	Ranunculaceae
प्रयोग हुने भाग:	जरा
स्थानीय प्रयोग:	जटिल गर्भावस्था र कठिन प्रसव अवस्था भएका गर्भवती महिलाहरूको उपचारमा दाम्पातेको जरा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

एक स्थानीय झाँक्रीका अनुसार एक-एक टुक्रा दाम्पाते, सिस्नु, भान्टा र दतिवनको जरालाई एउटा सफा कपडामा बेरेर जन्तर बनाईन्छ। सो जन्तरलाई एउटा डोरीले बाँधी गर्भवती महिलालाई लगाउन दिइन्छ। यसरी जन्तर लगाउँदा गर्भवती महिलालाई बच्चा पाउन सजिलो हुने झाँक्री विश्वास गर्छन्। बच्चा जन्मिसके पछि सो जन्तर घाँटीबाट निकाल्नुपर्छ।

५० दूधेलहरा

अङ्ग्रेजी नाम:	Star jasmine
वैज्ञानिक नाम:	*Trachelospermum lucidum* (D.Don) Schum.
परिवार:	Apocynaceae
प्रयोग हुने भाग:	पात
स्थानीय प्रयोग:	काटिएको वा चोटपटक लागेको ठाउँबाट रगत बग्न रोक्नको लागि दूधे लहरा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

दूधे लहराको पातबाट निस्कने सेतो दूधलाई काटेको वा चोटपटक लागेको ठाउँमा लगाउँदा रगत बन्द भई घाउ सञ्चो हुन्छ।

५१ दुबो

अङ्ग्रेजी नाम:	Bermuda grass
वैज्ञानिक नाम:	*Cynodon dactylon* (L.) Pers.
परिवार:	Poaceae
स्थानीय नाम:	नार्कपाङ्ग
प्रयोग हुने भाग:	पात
स्थानीय प्रयोग:	घाँटी दुख्ने, ज्वरो र बिगार हुँदा उपचारमा दुबोको पातहरू प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) दुबोका ५-७ वटा पातहरूलाई काँक्रा र फर्सीका ५-७ वटा वियाँहरू र सयपत्री फूलका केही पुष्पदलहरूसँग मिसाई, पिसेर कुटेर धुलो बनाईन्छ। सो धुलोलाई दिनको दुई पटक १ गिलास पानीमा घोली पिउनाले घाँटी दुखेको सञ्चो हुन्छ।

ख) साथै ५-७ वटा दुबोका पातहरूलाई ५-७ वटा बज्रदन्तीका पातहरूसँग मिसाई कुटेर झोल बनाउनु पर्छ। सो १ गिलास झोल पिउनाले ज्वरो र बिगार सञ्चो हुन्छ।

५१ धयारो

अङ्ग्रेजी नाम:	Fire-flame bush
वैज्ञानिक नाम:	*Woodfordia fruticosa* (L.) Kutz
परिवार:	Lythraceae
स्थानीय नाम:	धयारो मेन्दो
प्रयोग हुने भाग:	फूल
स्थानीय प्रयोग:	रगतमासी पर्दा उपचारको लागि धयारोका फूल प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) धयारोका १२-१५ वटा फूलहरूलाई कुटेर १ गिलास पानीमा मिसाई झोल बनाउनु पर्छ। सो झोल पिउँदा रगतमासी सञ्चो हुन्छ।

ख) धयारोको फूल, अम्बाको बोक्रा र बुकीफूलको जरा बराबर मात्रामा मिसाई कुटेर धुलो बनाई सो धुलोलाई १ गिलास पानीमा घोली झोल पिउँदा रगतमासी निको हुन्छ।

५३ घसिङ्ग्रे

अङ्ग्रेजी नाम:	Wintergreen
वैज्ञानिक नाम:	*Gaultheria fragrantissima* Wall.
परिवार:	Ericaceae
स्थानीय नाम:	भिक्स झार
प्रयोग हुने भाग:	पात
स्थानीय प्रयोग:	रूघा, खोकी र टाउको दुख्दा घसिङ्ग्रेका पात उपचारको लागि प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

घसिङ्ग्रेको पातलाई कुटेर निस्केको रस सुँघ्ने र टाउकोमा लगाई मालिस गर्दा रूघा, खोकी र टाउको दुखेको कम हुन्छ। साथै घसिङ्ग्रेको पातलाई पोली यसको नश लिँदा पनि यी समस्याहरू कम हुन्छन्।

५४ धुपीसल्ला

अङ्ग्रेजी नाम:	Drooping juniper
वैज्ञानिक नाम:	*Juniperus recurva* Buch.-Ham. ex D.Don
परिवार:	Cupressaceae
प्रयोग हुने भाग:	पात
स्थानीय प्रयोग:	लामाहरूले आफ्नो पूजाआजामा धुपको रूपमा धुपीसल्लाको पात प्रयोग गर्छन्।

प्रयोग विधि:

धुपीसल्लाको पातलाई आगोले बालेर पूजाआजामा प्रयोग गरिन्छ।

५५ धुसुल

अङ्ग्रेजी नाम:	Indian squirrel tail
वैज्ञानिक नाम:	*Colebrookea oppositifolia* Sm.
परिवार:	Lamiaceae
प्रयोग हुने भाग:	जरा
स्थानीय प्रयोग:	ज्वरो तथा बिगार हुँदा औषधिको रूपमा धुसुलको जरा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

धुसुलको जरालाई सिरु, गोगन, काँस र अम्लिसोको जरा बराबर मात्रामा मिलाई कुटेर धुलो बनाउनुपर्छ। यो १ चम्चा धुलोलाई १ गिलास पानीमा घोली झोल पिउँदा ज्वरो तथा बिगार सञ्चो हुन्छ।

५६ निगालो

अङ्ग्रेजी नाम:	Mountain bamboo
वैज्ञानिक नाम:	*Drepanostachyum falcatum* (Nees) Keng f.
परिवार:	Poaceae
स्थानीय नाम:	मा
प्रयोग हुने भाग:	जरा र डाँठ
स्थानीय प्रयोग:	हातखुट्टा फुत्किएको र भाँच्चिएको ठाउँमा लेप लगाइसकेपछि काँप्रो बाँध्नको लागि निगालो प्रयोग गरिन्छ। साथसाथै निगालोको जरा कुफतको उपचारमा पनि प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) निगालोको बोक्रालाई लामो लामो गरी राम्रोसँग चिरा पारेर मुलायम बनाई हातखुट्टा फुत्किएको र भाँच्चिएको ठाउँमा लेप लगाईसकेपछि काँप्रो बनाई बाँध्न प्रयोग गरिन्छ।

ख) निगालोको जरालाई कुटेर धुलो बनाई १ चम्चा धुलो १ गिलास पानीमा घोलेर झोल पिउँदा खसीको मासु खाएको कारणले भएको कुफत निको हुन्छ।

५७ निरमसी

अङ्ग्रेजी नामः Jadwar

वैज्ञानिक नामः *Delphinium denudatum* Wall.

परिवारः Ranunculaceae

प्रयोग हुने भागः जरा

स्थानीय प्रयोगः झाडापखाला लाग्दा उपचारको लागि निरमसीको जरा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधिः

यदि विषादी खानाको कारणले झाडापखाला लागेको छ भने एक टुक्रा निरमसीको जरालाई कुटेर १ गिलास पानीमा घोली झोल पिउँदा झाडापखाला निको हुन्छ।

५८ नीम

अङ्ग्रेजी नाम:	Margosa tree
वैज्ञानिक नाम:	*Azadirachta indica* A.Juss.
परिवार:	Meliaceae
प्रयोग हुने भाग:	पात
स्थानीय प्रयोग:	ज्वरो, खोकी र हातखुट्टा फुट्किएको वा भाँच्चिएकोमा लगाउने लेप बनाउन नीमको पात प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) नीमका ७-८ वटा पातहरुलाई कुटेर रस बनाई १ गिलास पानीमा घोली झोल पिउनाले ज्वरो निको हुन्छ।

ख) नीमका ७-८ वटा पातहरुलाई कुटेर रस बनाई १ गिलास पानीमा घोली झोल पिउनाले खोकी निको हुन्छ।

ग) हातखुट्टा फुट्किएको वा भाँच्चिएकोमा लगाउने लेप बनाउन चाहिने विभिन्न सामग्रीहरू मध्ये नीमको पात पनि एक हो। यो लेप बनाउँदा क्र. सं. १५, कनिकेकुरोमा उल्लिखित जडीबुटीहरू, प्राणीहरू र लवणहरु सम्भव भएसम्म मिसाउनु पर्दछ। ती मध्ये कुनै कुनै जडीबुटी र प्राणीहरू नभएमा पनि लेप बनाई लगाइन्छ।

५९ नुनढिकी

अङ्ग्रेजी नाम:	Wild tea
वैज्ञानिक नाम:	*Osyris wightiana* Wall. ex Wight
परिवार:	Santalaceae
स्थानीय नाम:	चाचा ढिकी, तेबे
प्रयोग हुने भाग:	बोक्रा र पात
स्थानीय प्रयोग:	जीउ सुन्निएको, हातखुट्टा मर्किएको र हड्डी फुत्किएको अवस्थामा नुनढिकीको बोक्रा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) नुनढिकीको बोक्रालाई खयरको बोक्रासँग बराबर मात्रामा मिसाई सानो कराईमा पानीमा पकाउनु पर्छ। पकाउने क्रममा जब बाक्लो लेदो बन्छ त्यो लेदोलाई जीउ सुन्निएको, हातखुट्टा मर्किएको, हड्डी फुत्किएको ठाउँमा लेप बनाएर लगाउनु पर्छ। एक ३० बर्षीया स्थानीयका अनुसार नुनढिकीको पातलाई पानीमा राखी ३ घण्टा पकाउनु पर्छ। यसरी पकाएर बनाएको लेप भाँच्चिएको ठाउँमा लगाई बाहिरबाट नेपाली कागजले बाँध्नु पर्छ। यसरी लेप लगाई बाँध्नाले भाच्चिएको हड्डी जोडिन्छ। उनी आफैले पनि यस विधि अपनाएको बताए।

ख) साथै, हातखुट्टा फुत्केको र भाँच्चिएकोमा लगाउने लेप बनाउन नुनढिकीको पात र बोक्रा प्रयोग गरिन्छ। यो लेप बनाउँदा क्र. सं. १५, कनिकेकुरोमा उल्लिखित जडीबुटीहरु, प्राणीहरु र लवणहरु सम्भव भएसम्म बराबर मात्रामा मिसाउनु पर्दछ। ती मध्ये कुनै कुनै जडीबुटी र प्राणीहरु नभएमा पनि लेप बनाई लगाइन्छ।

६० निउरो

अङ्ग्रेजी नाम:	Edible fern shoot
वैज्ञानिक नाम:	*Dryopteris cochleata* (D.Don) C.Chr.
परिवार:	Dryopteridaceae
स्थानीय नाम:	पेङाप
प्रयोग हुने भाग:	टुसा
स्थानीय प्रयोग:	रगतमासी परेको बिरामीलाई उपचारको लागि निउरोका टुसाहरू प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) निउरोका १२-१५ वटा टुसाहरू रगतमासी पर्दा पकाएर खाने गरिन्छ।

ख) निउरोको टुसालाई कुटेर बनाईएको १ चम्चा धुलोमा अलिकति सिमलको चोपलाई मिसाई १ गिलास पानीमा घोली झोल पिउँदा रगतमासी सञ्चो हुन्छ। भरखरका निउरोका टुसाहरू साधारणतया पौष्टिक र स्वादिलो तरकारीको रूपमा खाने गरिन्छ।

६१ पाषाणभेद

अङ्ग्रेजी नाम:	Rockfoil
वैज्ञानिक नाम:	*Bergenia ciliata* (How.) Sternb.
परिवार:	Saxifragaceae
स्थानीय नाम:	ब्रीग्याल
प्रयोग हुने भाग:	जरा
स्थानीय प्रयोग:	पेट दुखेको, ग्याष्ट्रिक, आउँ, झाडापखाला लाग्दा, शरीर दुखाईमा, सुत्केरी भई बढी रगत बगेमा, सुत्केरी मसला बनाउन र महिनावारी नियमित गराउन पाषाणभेदको जरा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) पाषाणभेदको जरा आँपको बोक्रा र अम्बाको बोक्रासँग बराबर मात्रामा मिसाई कुटेर धुलो बनाउनु पर्छ। सो १ चम्चा धुलोलाई मिसाई १ गिलास पानीमा घोली झोल पिउनाले पेट दुखेको सञ्चो हुन्छ।

ख) पाषाणभेदको जरा र ठुलो ओखती बराबर मात्रामा मिसाई बनाएको १ गिलास झोल पिउँदा ग्याष्ट्रिक सञ्चो हुन्छ।

ग) एक टुक्रा पाषाणभेद कुटेर १ चम्चा धुलो खाँदा आउँ परेको सञ्चो हुन्छ।

घ) एक चम्चा पाषाणभेदको धुलोलाई १ गिलास पानीमा घोली पिउँदा झाडापखाला सञ्चो हुन्छ।

ङ) पाषाणभेद र ठुलो ओखतीको जरा बराबर मात्रामा मिसाई कुटेर धुलो बनाई, १ चम्चा धुलो १ गिलास पानीमा मिसाई झोल खाँदा शरीर दुखेको सञ्चो हुन्छ।

च) पाषाणभेद र ठुलो ओखतीको जरा र सौरको बोक्रालाई बराबर मात्रामा मिसाई कुटेर धुलो बनाउनु पर्छ। सो १ चम्चा धुलोलाई १ गिलास पानीमा घोलेर झोल पिउँदा वा धुलो त्यसै खाँदा महिला सुत्केरी भई बढी रगत बगेको बन्द हुन्छ। साथै यसले सुत्केरी महिलालाई बलियो पनि बनाउँछ।

छ) पाषाणभेदको धुलोले महिलाहरूको महिनावारी अनियमित हुँदा पनि महिनावारी नियमित गराउन मद्दत गर्छ।

ज) पाषाणभेदको धुलो, ठुलो ओखतीको धुलो र सौँपलाई बराबर मात्रामा मिसाई घ्यूमा पकाएर सुत्केरी मसला बनाईन्छ। यो सुत्केरी मसला खानाले सुत्केरी महिलाको शरीर छिटो बलियो हुन्छ।

६२ पानी अमला

अङ्ग्रेजी नाम:	Sword fern
वैज्ञानिक नाम:	*Nephrolepis cordifolia* (L.) C. Persl.
परिवार:	Nephrolepidaceae
स्थानीय नाम:	क्यू अमिलो
प्रयोग हुने भाग:	जराको फल
स्थानीय प्रयोग:	ज्वरो तथा गर्मी शरीर भएकोमा पानी अमला प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) पानी अमलाको जरामा फल्ने ५-७ वटा फलहरु चपाएर खाँदा ज्वरो सञ्चो हुन्छ।

ख) साथै फलहरु चपाएर खाँदा गर्मी शरीर हुँदा शीतल हुन्छ। कुनै कुनै बेला वनजङ्गलमा तिर्खा लाग्दा तिर्खा मेटाउनको लागि पनि पानी अमलाको जराको फल खाने गरिन्छ।

६३ पारिजात

अङ्ग्रेजी नाम:	Coral jasmine
वैज्ञानिक नाम:	*Nyctanthes arbor-tristis* L.
परिवार:	Oleaceae
प्रयोग हुने भाग:	पात
स्थानीय प्रयोग:	ज्वरो आएको अवस्थामा र लामाहरूले लामा काम गर्दा पारिजातको पात प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) यसको पातलाई थिचेर आउने गन्धलाई नाकबाट नश लिँदा ज्वरो सञ्चो हुन्छ।

ख) पारिजातको पात लामाहरूले लामा काम गर्दा प्रयोग गर्ने गर्दछन्। लामाहरूले पारिजातको पातका साथै तितेपाती र धुप पनि प्रयोग गर्दछन्।

६४ पिपला

अङ्ग्रेजी नाम:	Long pepper
वैज्ञानिक नाम:	*Piper longum* L.
परिवार:	Piperaceae
प्रयोग हुने भाग:	फल
स्थानीय प्रयोग:	रूघा, खोकी र दमको उपचारको लागि पिपलाको फलहरू प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

पिपलाको फललाई हर्रो, बर्रो र अमलाको फल, तुलसी र असुरोका पात, अदुवा र रानीसिन्काको जरासँग मिसाई पिसेर धुलो बनाईन्छ। सो धुलोलाई रूघा, खोकी र दमको समस्या भएका बिरामीलाई खुवाइन्छ। दिनको आधा चम्चा धुलो १ गिलास दूध अथवा पानीमा घोलेर पिउनु पर्छ। यो धुलो बनाउँदा तीन भाग मध्ये दुई भाग हर्रो, बर्रो र अमला हुनु पर्दछ भने एक भाग बाँकी सबै जडीबुटीहरू बराबर मात्रामा मिसाउनु पर्दछ।

६५ फर्सी

अङ्ग्रेजी नाम: Pumpkin
वैज्ञानिक नाम: *Cucurbita maxima* Duchesne
परिवार: Cucurbitaceae
प्रयोग हुने भाग: बियाँ
स्थानीय प्रयोग: घाँटीमा समस्या हुँदा उपचारको लागि फर्सीको बियाँ प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

फर्सीको बियाँ, काँक्रोका बियाँ, दुबो र सयपत्री फूलको पुष्पदल बराबर मात्रामा मिसाएर तिनीहरूलाई कुटेर धुलो बनाउनु पर्दछ। सो १ चम्चा धुलोलाई १ गिलास पानीमा घोली दिनको दुई पटक पिउनाले घाँटी दुखेको सञ्चो हुन्छ।

६६ फापर

अङ्ग्रेजी नाम:	Buckwheat
वैज्ञानिक नाम:	*Fagopyrum esculentum* Moench
परिवार:	Polygonaceae
स्थानीय नाम:	फापर प्रा
प्रयोग हुने भाग:	फल र पिठो
स्थानीय प्रयोग:	झाडापखाला, आउँ र पिसाब पोल्ने समस्याको उपचारमा फापरको पिठो प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) एक मुठी फापरको पिठो १ चम्चा घ्युकुमारीको चिप्लो रससँग मिसाइन्छ। यसमा अलिकति चिनी मिसाई खानाले झाडापखाला र आउँ सञ्चो हुन्छ।

ख) अलिकति फापर र कोदोको पिठोमा ५-७ वटा तुलसीका पातहरु मिसाई पानीमा पकाएर खाँदा झाडापखाला सञ्चो हुन्छ।

ग) साथै यो खानेकुरा खानाले कुनै कुनै मानिसलाई पिसाब पोल्ने र पहेँलो पिसाब आउने समस्या पनि सञ्चो हुन्छ।

६७ फुलिझार

अङ्ग्रेजी नाम:	Common dandelion
वैज्ञानिक नाम:	*Taraxacum officinale* Weber ex Wigg.
परिवार:	Asteraceae
स्थानीय नाम:	फुलिझार
प्रयोग हुने भाग:	पात
स्थानीय प्रयोग:	कुफत भएको बिरामीलाई उपचार गर्न फुलिझार प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

फुलिझारलाई कुटेर धुलो बनाई १ चम्चा धुलो १ गिलास पानीमा घोलेर झोल पिउँदा खाना पकाउने तेलका कारणले भएको कुफत सञ्चो हुन्छ।

६८ बज्रदन्ती

अङ्ग्रेजी नाम:	Silver leaf
वैज्ञानिक नाम:	*Argentina lineata* (Trevir.) Soják
परिवार:	Rosaceae
स्थानीय नाम:	सहर्षबुटी
प्रयोग हुने भाग:	पात
स्थानीय प्रयोग:	ज्वरो र कुफतको उपचार गर्न साथै जन्तर बनाउन बज्रदन्तीको पात प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) बज्रदन्तीको पात र दुवोलाई बराबर मात्रामा मिसाई कुटेर धुलो बनाई १ चम्चा धुलो १ गिलास पानीमा घोली झोल पिउनाले ज्वरो र कुफत सञ्चो हुन्छ।

ख) साथसाथै बच्चाहरु बिरामी हुँदा झाँक्रीहरूले उपचार गर्दा प्रयोग गर्ने जन्तरमा अन्य जडीबुटीहरूको साथमा बज्रदन्तीको पात पनि राख्ने गर्छन।

६९ बडहर

अङ्ग्रेजी नाम:	Monkey jack tree
वैज्ञानिक नाम:	*Artocarpus lacucha* Buch.-Ham. ex D.Don
परिवार:	Moraceae
प्रयोग हुने भाग:	चोप
स्थानीय प्रयोग:	शरीरमा पिलो आउँदा घाउलाई सञ्चो बनाउन बडहरको चोप लगाइन्छ।

प्रयोग विधि:

पिलोमा अलिकति बडहरको चोप लगाउँदा पिलो पाकेर पिप बनी बाहिर निस्कन सजिलो हुन्छ। पिलोमा चोप लगाइसकेपछि त्यस भागलाई नेपाली कागजले (काँप्रो) बाँध्नु पर्छ।

७० बर्रो

अङ्ग्रेजी नाम:	Belleric myrobalan
वैज्ञानिक नाम:	*Terminalia bellirica* (Gaertn.) Roxb.
परिवार:	Combretaceae
स्थानीय नाम:	बर्ला
प्रयोग हुने भाग:	फल
स्थानीय प्रयोग:	रुघा, खोकी र दमको समस्या हुँदा उपचारमा बर्रोको फल प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

बर्रोको फललाई हर्रो, पिपला र अमलाका फल, अदुवा, असुरो र तुलसीका पात, रानीसिन्काको जरासँग मिसाई पिसेर धुलो बनाईन्छ। सो धुलोलाई रुघा, खोकी र दमको समस्या हुँदा प्रयोग गरिन्छ। दिनको आधा चम्चा धुलो १ गिलास दूध अथवा पानीमा घोलेर पिउनु पर्छ। यो धुलो बनाउँदा तीन भाग मध्ये दुई भाग हर्रो, बर्रो र अमला हुनु पर्दछ भने एक भाग बाँकी सबै जडीबुटीहरु बराबर मात्रामा मिसाउनु पर्दछ।

७१ बाँझ

अङ्ग्रेजी नाम:	Oak
वैज्ञानिक नाम:	*Quercus oblongata* D.Don
परिवार:	Fagaceae
स्थानीय नाम:	वेर्काप
प्रयोग हुने भाग:	बोक्रा
स्थानीय प्रयोग:	झाडापखाला लाग्दा र पेट दुख्दा उपचारका लागि बाँझको बोक्रा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

अलिकति बाँझको बोक्रालाई कुटेर धुलो पारी १ चम्चा धुलो १ गिलास पानीमा मिसाएर झोल पिउँदा झाडापखाला लाग्ने र पेट दुख्न सञ्चो हुन्छ।

एक ६० वर्षीय स्थानीयले नजिकैको एउटा रूख देखाउँदै बताए: "यो यही वेर्कापको (बाँझ) रूख हो। यो छिप्पेको छैन। छिप्पेको रूखबाट एक प्रकारको चोप निस्कन्छ। चोप कालो रंगको हुन्छ। मैले यो चोपलाई चियापतीको रूपमा प्रयोग गर्छु। यसैको चिया खान्छु। पहिला पहिला कहाँ चियापती पाउनु? यसको चोपलाई चियापतीको रूपमा प्रयोग गरी चिया पिउँदा पेट दुख्न र झाडापखाला सञ्चो हुन्छ। त्यस बेला कहाँ जीवनजल पाउनु? यसैको चिया पिउँदा सञ्चो हुन्छ। यो चोप नपाएको बेलामा वेर्कापको बोक्रालाई कुटेर धुलो बनाई पानीमा मिसाई झोल पिउँदा पेट दुख्न र झाडापखाला सञ्चो हुन्छ"।

७२ बाख्राकाने

अङ्ग्रेजी नाम:	Sheep's ear
वैज्ञानिक नाम:	*Duhaldea cappa* (Buch.-Ham. ex D.Don) Pruski & Anderberg
परिवार:	Asteraceae
स्थानीय नाम:	प्राम्जी
प्रयोग हुने भाग:	पुरै विरुवा
स्थानीय प्रयोग:	कुफतको उपचारको लागि र मर्चा बनाउन बाख्राकाने प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) बाख्राकानेको विरुवालाई कुटेर धुलो बनाई १ चम्चा धुलो १ गिलास पानीमा घोली झोल पिउँदा कुफत निको हुन्छ।

ख) साथै बाख्राकाने कुटेर बनाएको धुलो रक्सी बनाउन चाहिने मर्चा बनाउन प्रयोग गरिन्छ। बाख्राकानेको धुलोलाई गहुँको पिठोमा मिसाई पानी राखेर मुछिन्छ। सानो सानो डल्ला पारी ती डल्लाहरूलाई सुकाइन्छ।

७३ बिमिरो

अङ्ग्रेजी नाम:	Citron
वैज्ञानिक नाम:	*Citrus medica* L.
परिवार:	Rutaceae
स्थानीय नाम:	क्यून्वा
प्रयोग हुने भाग:	जरा
स्थानीय प्रयोग:	पेटमा भएका जुकाहरू मार्न बिमिरोका जराहरू प्रयोग गरिन्छ ।

प्रयोग विधि:

बिमिरोका जराहरू सफा गरी कुटेर धुलो बनाई १ चम्चा धुलो १ गिलास पानीमा मिसाई झोल बनाईन्छ। सो झोल पिउनाले पेटमा भएका जुकाहरू मर्दछन्।

७४ बुकीफूल

अङ्ग्रेजी नाम:	Eared-leaf pearly everlasting
वैज्ञानिक नाम:	*Anaphalis contorta* (D.Don) Hook.fil.
परिवार:	Asteraceae
स्थानीय नाम:	टपटप
प्रयोग हुने भाग:	जरा
स्थानीय प्रयोग:	रुघा, खोकी, झाडापखाला, रगतमासी तथा अन्य पेटसम्बन्धी समस्याको उपचारमा बुकीफूलको जरा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) रुघा, खोकी लाग्दा बुकीफूलको जरालाई सफा गरी कुटेर धुलो बनाई १ चम्चा धुलो १ गिलास पानीमा मिसाई झोल पिउनु पर्छ।

ख) पेट सम्बन्धी समस्यामा यसको एक टुक्रा जरालाई चपाएर पनि खान सकिन्छ। एक ६६ वर्षीय स्थानीयका अनुसार बुकीफूलको जरालाई काफलको बोक्रा र ऐंसेलुको जरा सफा गरी बराबर मात्रामा मिसाई कुटेर धुलो बनाई १ चम्चा धुलो १ गिलास पानीमा घोली झोल पिउँदा पेट सम्बन्धी समस्या (मुख्य गरी ग्याष्ट्रिक) निको हुन्छ।

ग) बुकीफूलको जरा, धयारोको फूल र अम्बाको बोक्रा बराबर मात्रामा मिसाई कुटेर धुलो बनाई १ चम्चा धुलो १ गिलास पानीमा घोली झोल पिउँदा रगतमासी निको हुन्छ।

७५ बेसार

अङ्ग्रेजी नाम:	Turmeric
वैज्ञानिक नाम:	*Curcuma longa* L.
परिवार:	Zingiberaceae
स्थानीय नाम:	हल्दी
प्रयोग हुने भाग:	जरा
स्थानीय प्रयोग:	घाँटीको समस्या, रुघा, खोकी, पेटको समस्या र दाँत दुखाईमा बेसारको धुलो प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) एक चम्चा बेसार र एक टुक्रा अदुवा पानीमा उमाली १ गिलास झोल पिउँदा घाँटी दुखेको र रुघा, खोकी निको हुन्छ।

ख) एक चम्चा बेसार र एक चिम्टी नुन पानीमा उमाली १ गिलास झोल पिउनाले पेट सम्बन्धी समस्या सञ्चो हुन्छ।

ग) एक चम्चा बेसार र एक टुक्रा ऐँसेलुको जरालाई कुटेर बनाएको धुलोमा मिसाई १ गिलास दहीमा घोली खाँदा ग्याष्ट्रिकको समस्या निको हुन्छ।

घ) एक चम्चा बेसार र एक चिम्टी नुन पानीमा उमाली १ गिलास पानलौ कुल्ला गर्दा दाँत दुखेको सञ्चो हुन्छ।

७८ बोझो

अङ्ग्रेजी नाम:	Sweet flag
वैज्ञानिक नाम:	*Acorus calamus* L.
परिवार:	Acoraceae
स्थानीय नाम:	सेलु
प्रयोग हुने भाग:	जरा
स्थानीय प्रयोग:	रुघा, खोकी लाग्दा उपचारको लागि बोझो प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

एक टुक्रा बोझोको जरालाई सफा गरी पोलेर वा त्यसै चपाउँदा रुघा, खोकी सन्चो हुन्छ।

७७ भान्टा

अङ्ग्रेजी नाम:	Aubergine
वैज्ञानिक नाम:	*Solanum melongena* L.
परिवार:	Solanaceae
स्थानीय नाम:	काली भिन्डी
प्रयोग हुने भाग:	जरा
स्थानीय प्रयोग:	जटिल र प्रसव अवस्थामा भएका गर्भवती महिलाहरूलाई उपचारको लागि भान्टाको प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

एक स्थानीय झाँक्रीका अनुसार १-१ टुक्रा भान्टाको जरा, दाम्पातेको जरा, सिस्नोको जरा र दतिवनको जरा मिसाएर एउटा सफा कपडामा बेरेर जन्तर बनाईन्छ। सो जन्तरलाई एउटा डोरीले बाँधी गर्भवती महिलाले लगाउनु पर्दछ। यसरी जन्तर लगाउँदा गर्भवती महिलाले सजिलोसँग बच्चा पाउन सक्ने कुरामा उनी विश्वास गर्छन्। साथै बच्चा जन्मिसकेपछि त्यो जन्तर महिलाको घाँटीबाट निकालिन्छ।

७८ भुंइ ऐंसेलु

अङ्ग्रेजी नाम:	Wild strawberry
वैज्ञानिक नाम:	*Fragaria nubicola* Lindl.
परिवार:	Rosaceae
स्थानीय नाम:	साना नुम
प्रयोग हुने भाग:	पात
स्थानीय प्रयोग:	काटेको र चोटपटक लागेको ठाउँबाट बगेको रगत रोक्न र घाउ सञ्चो बनाउन भुईं ऐँसेलुको पात प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

भुईं ऐँसेलुको ४-५ वटा पातलाई थिचेर रस निकाली काटेको वा चोटपटक लागेको ठाउँमा लगाउँदा रगत बग्न बन्द हुनुका साथै घाउ सञ्चो हुन्छ।

७९ भुइँ चम्पा

अङ्ग्रेजी नाम:	Asian crocus
वैज्ञानिक नाम:	*Kaempferia rotunda* L.
परिवार:	Zingiberaceae
स्थानीय नाम:	सच्चाम्बे
प्रयोग हुने भाग:	पोटी
स्थानीय प्रयोग:	हातखुट्टा फुत्केको र भाँच्चिएकोमा लगाउने लेप बनाउन भुईं चम्पाको पोटी प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

यो लेप बनाउँदा क्र. सं. १५, कनिकेकुरोमा उल्लिखित जडीबुटीहरू, प्राणीहरू र लवणहरु सम्भव भएसम्म बराबर मात्रामा मिसाउनु पर्दछ। ती मध्ये कुनै कुनै जडीबुटी र प्राणीहरू नभएमा पनि लेप बनाई लगाइन्छ।

८० भूतकेश

अङ्ग्रेजी नाम:	Milk parsley
वैज्ञानिक नाम:	*Ligusticopsis wallichiana* (DC.) Pimenov & Kljuykov
परिवार:	Apiaceae
प्रयोग हुने भाग:	पुरै विरुवा
स्थानीय प्रयोग:	शरीरबाट लागो-भागो तथा भूत मन्छाउन लामाहरु भूतकेशको प्रयोग गर्दछन्।

प्रयोग विधि:

लामाहरुले भूतकेश आगोले बालेर पूजाआजामा प्रयोग गर्छन्। साथै तितेपाती र धुपीसल्ला पनि उनीहरुले उपचार विधिमा प्रयोग गर्दछन्।

८१ मझिठो

अङ्ग्रेजी नाम:	Madder
वैज्ञानिक नाम:	*Rubia manjith* Roxb.
परिवार:	Rubiaceae
स्थानीय नाम:	तिरो
प्रयोग हुने भाग:	जरा
स्थानीय प्रयोग:	महिलाहरूको महिनावारीको समस्यामा हुने पीडा कम गर्न र गर्भवती महिलालाई बच्चा पाउन सजिलो पार्न मझिठोको पात प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) मझिठोको जरालाई ठुलो बाटुलपातेको पातसँग बराबर मात्रामा मिसाई कुटेर धुलो बनाउनु पर्छ। सो १ चम्चा धुलोलाई १ गिलास पानीमा घोली महिलालाई पिउन दिँदा महिनावारी हुँदा तल्लो पेट दुख्ने समस्या निको हुन्छ।

ख) यी दुई जडीबुटीहरू थिचेर बनाएको धुलोलाई झाँक्रीले फुकेर गर्भवती महिलालाई खान दिँदा बच्चा पाउन सजिलो हुन्छ।

८२ मिर्मिरे झार

अङ्ग्रेजी नाम:	Chickweed
वैज्ञानिक नाम:	*Drymaria cordata* (L.) Willd. ex Roem. & Schult.
परिवार:	Caryophyllaceae
प्रयोग हुने भाग:	पात
स्थानीय प्रयोग:	ज्वोरो आउँदा उपचारमा मिर्मिरे झारका पात प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

मिर्मिरे झारका पातहरू कुटेर पानीमा मिसाई बनाएको १ गिलास झोल बिरामीलाई पिउन दिँदा ज्वरो सञ्चो हुन्छ।

८३ मेथी

अङ्ग्रेजी नाम: Fenugreek
वैज्ञानिक नाम: *Trigonella foenum-graecum* L.
परिवार: Fabaceae
प्रयोग हुने भाग: दाना
स्थानीय प्रयोग: पेट दुख्ने र पिलो आउने समस्याको उपचारमा मेथीको प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) मेथीका १२-१५ वटा दानाहरूसँग आधा चम्चा ज्वानो, एक टुक्रा अदुवा र १-२ वटा लसुन मिसाई पानीमा पकाई आधा गिलास जति बाक्लो झोल पिउँदा पेट दुख्ने समस्या निको हुन्छ।

ख) मेथीका १२-१५ वटा दानालाई कुटेर एक मुठी गहुँको पिठोमा मिसाई पानीमा मुछेर लेप बनाई पिलो आएको ठाउँमा दल्नुपर्छ। यस ठाउँमा लोक्ताबाट बनाईएको नेपाली कागजले बाँध्नुपर्छ। यसरी उपचार गर्दा पिलो भित्रको पिप ४-५ दिनमा बगेर बाहिर निस्कन्छ।

८४ राजवृक्ष

अङ्ग्रेजी नाम:	Cassia pods
वैज्ञानिक नाम:	*Cassia fistula* L.
परिवार:	Fabaceae
प्रयोग हुने भाग:	फल
स्थानीय प्रयोग:	राजवृक्षको फल भित्रको (वीउ) लाई पिसाबनली बन्द हुने समस्या र झाडापखाला लाग्दा उपचारमा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

(क) पिसाब फेर्न गाह्रो हुँदा राजवृक्षको कोसा भित्र भएको ४-५ वटा वीउहरू चपाएर खाने गरिन्छ।

(ख) झाडापखाला लाग्दा पनि राजवृक्षको ४-५ वटा वीउहरू चपाएर खाँदा सञ्चो हुन्छ।

८५ रातोचुल्सी

अङ्ग्रेजी नाम:	Starry osbeckia
वैज्ञानिक नाम:	*Osbeckia stellata* Buch.-Ham. ex D. Don
परिवार:	Melastomataceae
स्थानीय नाम:	लेनमाङ्ग, म्यानमान
प्रयोग हुने भाग:	जरा
स्थानीय प्रयोग:	पेट बाउडिने र गानो गोलाको समस्या हुँदा उपचारको लागि रातोचुल्सीको जरा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

रातोचुल्सीको जरा कुटेर धुलो बनाई १ चम्चा धुलो १ गिलास पानीमा घोलेर झोल पिउँदा पेट बाउडिने र गानो गोलाको समस्याहरू झोल पिएको २-३ घण्टाभित्र सञ्चो हुन्छ।

८६ रानीसिन्का

अङ्ग्रेजी नाम:	Maiden hair fern
वैज्ञानिक नाम:	*Adiantum venustum* D.Don
परिवार:	Pteridaceae
स्थानीय नाम:	दामकार्ने, काली सिन्की
प्रयोग हुने भाग:	पात र जरा
स्थानीय प्रयोग:	काटेको, चोटपटक लागेको, पिसाब नलीको समस्या, रुघा, खोकी र दमको समस्याहरुमा उपचारको लागि रानीसिन्काको प्रयोग गरिन्छ । मानिसको नाक-कानमा पारेको प्वालमा पनि रानीसिन्का छिराइन्छ ।

प्रयोग विधि:

क) काटेको र चोटपटक लागेको ठाउँबाट रगत रोक्नको लागि रानीसिन्काको जरा थिची अलिकति थुकमा भिजाएर लगाइन्छ। यसले रगत बग्न ठ्याक्कै रोकिन्छ।

ख) यसको पात र जरा कुटेर बनाएको १ चम्चा धुलो खाँदा पिसाब नलीको समस्या भएकोमा पिसाब खुल्छ।

ग) रानीसिन्काको जरासँग हर्रो, बर्रो, अमला र पिपलाका फल, अदुवा, असुराको पात र तुलसीको पातलाई मिसाई पिसेर धुलो बनाईन्छ। सो धुलोलाई रुघा, खोकी र दमको समस्या भएका बिरामीलाई खुवाइन्छ। दिनको आधा चम्चा धुलो १ गिलास दूध अथवा पानीमा घोलेर पिउनु पर्छ। यो धुलो बनाउँदा तीन भाग मध्ये दुई भाग हर्रो, बर्रो र अमलाका फलहरु हुनु पर्दछ भने एक भाग बाँकी सबै जडीबुटीहरु बराबर मात्रामा मिसाउनु पर्दछ।

घ) रानीसिन्कालाई मानिसको नाक-कानमा पारेको प्वालमा छिराइन्छ। जसले प्वाल बन्द हुन दिँदैन किनकी यसमा पाक्न नदिने रासायनिक गुण हुन्छ।

८७ लसुन

अङ्ग्रेजी नाम:	Garlic
वैज्ञानिक नाम:	*Allium sativum* L.
परिवार:	Amaryllidaceae
स्थानीय नाम:	नो
प्रयोग हुने भाग:	पोटी
स्थानीय प्रयोग:	पेट दुख्ने समस्या, हातखुट्टा फुत्किएको र भाँच्चिएकोमा उपचारको लागि लसुनको पोटी प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) लसुनको १-२ वटा पोटी, १२-१५ वटा मेथीको दाना, आधा चम्चा ज्वानो र एक टुक्रा अदुवालाई पानीमा पकाई आधा गिलास जति बाक्लो झोल खाँदा पेट दुख्ने समस्या सञ्चो हुन्छ।

ख) लसुनको १-२ वटा पोटी र अलिकति खुर्सानी पानीमा राखी पकाएर खाँदा चिसोले फुलेको पेट सञ्चो हुन्छ।

ग) लसुनको पोटी कुटेर बनाईएको लेप लगाउँदा फुत्किएका र भाँच्चिएका हड्डीहरू २२ दिनभित्र जोडीने स्थानीय मानिसहरू दाबी गर्छन्। तर आजकाल मानिसहरू हातखुट्टा फुत्किंदा र भाँच्चिदा अस्पताल जाने गर्दछन्।

घ) घरपालुवा प्राणीको हातखुट्टा भाच्चिँदा भने अहिले पनि यहि लेप बनाई उपचार गर्दछन्। साथै घरपालुवा प्राणीहरूलाई लसुन खान पनि दिन्छन्। जसले फुत्किएको र भाँच्चिएको हड्डी चाँडै निको हुन्छ।

८८ लाँकुरी

अङ्ग्रेजी नाम:	Ash tree
वैज्ञानिक नाम:	*Fraxinus floribunda* Wall.
परिवार:	Oleaceae
प्रयोग हुने भाग:	बोक्रा
स्थानीय प्रयोग:	हातखुट्टा फुल्केको र भाँच्चिएकोमा लगाउने लेप बनाउन लाँकुरीको बोक्रा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

यो लेप बनाउँदा क्र. सं. १५, कनिकेकुरोमा उल्लिखित जडीबुटीहरु, प्राणीहरु र लवणहरु सम्भव भएसम्म बराबर मात्रामा मिसाउनु पर्दछ। ती मध्ये कुनै कुनै जडीबुटी र प्राणीहरु नभएमा पनि लेप बनाई लगाइन्छ।

८९ लालीगुराँस

अङ्ग्रेजी नाम:	Rhododendron
वैज्ञानिक नाम:	*Rhododendron arboreum* Sm.
परिवार:	Ericaceae
स्थानीय नाम:	पादामेन्दो
प्रयोग हुने भाग:	फूल
स्थानीय प्रयोग:	पेटको रोगको उपचारमा लालीगुँरासको फूल प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

पेटको रोग लागेको अवस्थामा लालीगुँरासको फूललाई थिचेर यसको आधा गिलास जति रस पिउनु पर्छ। साथै माछा खाँदा घाँटीमा माछाको काँडा अड्किएको अवस्थामा काँडा निकाल्न मद्दत गर्छ भन्ने विश्वास छ। यदि काँडा अड्किएमा गुराँस भनी उच्चारण मात्र गर्दा पनि घाँटीबाट काँडा निस्कन सहज हुने कुरा स्थानीय मानिसहरूले बताए।

९० लोक्ता

अङ्ग्रेजी नाम:	Nepali paper plant
वैज्ञानिक नाम:	*Daphne papyracea* Wall. ex Steud.
परिवार:	Thymelaeaceae
स्थानीय नाम:	कागते
प्रयोग हुने भाग:	जरा र बोक्रा
स्थानीय प्रयोग:	बिगार, रगतमासी र पिलोको उपचारको लागि लोक्ताको जरा र बोक्रा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) लोक्ताको जरा र बोक्रालाई सफा गरी कुटेर, धुलो पारी १ चम्चा धुलो १ गिलास पानीमा घोलेर झोल पिउँदा बोक्सीको कारणले भएको बिगार सञ्चो हुने कुरा विश्वास गरिन्छ। एक स्थानीय झाँक्रीले आजकाल जडीबुटीहरु प्रयोग गरी बिरामीहरूको उपचार गर्न छाडे पनि बोक्सीको कारणले बिगार भई उपाचार गर्न आउने बिरामीहरूलाई भने आजभोलि पनि औषधि गर्ने कुरा बताए। उनले निकै नै दावाका साथ सुनाए: "मेडिकलले बिगारको रोगीलाई सञ्चो पार्न सक्दैनन्। लोक्ताको जरालाई घोलेर झोल पिउँदा बिगार ठिक हुन्छ। यसरी पिउँदा ३ घण्टा भित्र नै बिगार सञ्चो हुन्छ। मेडिकलले बोक्सी लागेको बिरामीलाई सञ्चो बनाउन सक्दैन"।

ख) रगतमासी पर्दा लोक्ताको बोक्रालाई कुटेर धुलो बनाई १ चम्चा धुलो १ गिलास पानीमा घोलेर झोल पिउँदा सञ्चो हुन्छ।

ग) शरीरमा पिलो आउँदा पिप निकाल्नको लागि जडीबुटीहरु कुटेर बनाईएको लेप लगाइसकेपछि बाहिरबाट बाँध्नको लागि लोक्ताको बोक्राबाट बनाइएको नेपाली कागज प्रयोग गरिन्छ।

९१ वनतरूल

अङ्ग्रेजी नाम:	Potato yam
वैज्ञानिक नाम:	*Dioscorea bulbifera* L.
परिवार:	Dioscoreaceae
प्रयोग हुने भाग:	कन्दमुल
स्थानीय प्रयोग:	माघे सङ्क्रान्तिमा वनतरूल खाने गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

वनतरूललाई उसिनेर खानु पर्दछ। वनतरूलका साथै अन्य खानेकुराहरू माघे सङ्क्रान्तिमा खाने प्रचलन छ। एक ३८ वर्षीय स्थानीय अतितका कुरा सम्झिँदै सुनाउँछन्: "हामी विद्यालय पढ्ने समयमा जङ्गलमा गई वनतरूल खोजेर खाने गर्दथ्यौं"।

९२ वनमुला

अङ्ग्रेजी नामः Himalayan teasel
वैज्ञानिक नामः *Dipsacus inermis* Wall.
परिवारः Dipsacaceae
स्थानीय नामः रि-लबु, गाँठे कुरो
प्रयोग हुने भागः जरा
स्थानीय प्रयोगः पेट दुख्दा, झाडापखाला र बान्ता हुँदा उपचारको लागि वनमुलाको जरा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधिः

वनमुलाको जरालाई सफा गरी टुक्रा पारी चपाउँदा पेट दुख्ने, झाडापखाला लाग्ने र बान्ता हुने समस्याहरु सन्चो हुन्छ। एक ३२ वर्षीय स्थानीय होटल व्यवसायीका अनुसार वनमुलाको जराको स्वाद गुलियो हुन्छ र यसलाई चपाउनु पर्छ। वनमुला भाले र पोथी हुन्छ।

९३ वनमारा

अङ्ग्रेजी नाम:	Crofton weed
वैज्ञानिक नाम:	*Ageratina adenophora* (Spreng.) R.King & H.Rob.
परिवार:	Asteraceae
प्रयोग हुने भाग:	पात
स्थानीय प्रयोग:	काटेको र चोटपटक लाग्दा रगत बग्न रोक्नको लागि वनमाराको पात प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

वनमाराको पातलाई थिचेर रस निकाली सो रसलाई काटेको र चोटपटक लागेको ठाउँमा लगाउँदा रगत बग्न रोकिन्छ।

९४ विषमेल

अङ्ग्रेजी नाम:	Common polypody
वैज्ञानिक नाम:	*Polypodium vulgare* L.
परिवार:	Polypodiaceae
प्रयोग हुने भाग:	जरा
स्थानीय प्रयोग:	हातखुट्टा फुत्किएको र भाँच्चिएकोमा उपचारको लागि लेप बनाउन विषमेलको जरा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

यो लेप बनाउँदा क्र. सं. १५, कनिकेकुरोमा उल्लिखित जडीबुटीहरु, प्राणीहरु र लवणहरु सम्भव भएसम्म बराबर मात्रामा मिसाउनु पर्दछ। ती मध्ये कुनै कुनै जडीबुटी र प्राणीहरु नभएमा पनि लेप बनाई लगाइन्छ।

९५ सौर

अङ्ग्रेजी नाम:	Alder-leaf birch
वैज्ञानिक नाम:	*Betula alnoides* Buch. - Ham. ex D.Don
परिवार:	Betulaceae
स्थानीय नाम:	ताक्पा
प्रयोग हुने भाग:	बोक्रा
स्थानीय प्रयोग:	बिगार र पेट दुख्ने समस्याहरू, र सुत्केरीमा उपचार गर्न सौरको बोक्रा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) सौरको बोक्रालाई पिसेर धुलो बनाई १ चम्चा धुलो १ गिलास पानीमा घोली झोल पिउँदा खसीको मासु खाएको कारणले भएको बिगार सञ्चो हुन्छ।

ख) पखाला लाग्दा सौरको बोक्रा पकाएर खाँदा सञ्चो हुन्छ। साथै आउँ र पेटको अन्य समस्यामा सौरको बोक्रासँग अम्बाको बोक्रा बराबर मात्रामा पिसी यसको १ चम्चा धुलो १ गिलास पानीमा घोलेर पिउँदा सञ्चो हुन्छ।

ग) महिलाहरू सुत्केरी भई धेरै रगत बगिरहेमा सौरको बोक्रा, पाषाणभेद र ठुलो ओखती बराबर मात्रामा पिसेर धुलो बनाई १ चम्चा धुलो १ गिलास पानीमा घोलेर वा त्यसै १ चम्चा धुलो खाँदा रगत बग्न रोकिन्छ। साथै यसले आमालाई बलियो पनि बनाउँछ।

९६ सखरखण्ड

अङ्ग्रेजी नाम:	Sweet potato
वैज्ञानिक नाम:	*Ipomoea batatas* (L.) Lam.
परिवार:	Convolvulaceae
प्रयोग हुने भाग:	जरा
स्थानीय प्रयोग:	मर्चा बनाउन सखरखण्ड प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

सखरखण्डको जरालाई कुटेर धुलो बनाई गहुँको पिठोमा मिसाई पानी राखेर मुछिन्छ। सानो सानो डल्ला पारी ती डल्लाहरूलाई सुकाई मर्चा बनाईन्छ।

९७ सयपत्री फूल

अङ्ग्रेजी नाम:	Marigold
वैज्ञानिक नाम:	*Tagetes erecta* L.
परिवार:	Asteraceae
प्रयोग हुने भाग:	पुष्पदल
स्थानीय प्रयोग:	कुफत र घाँटीमा समस्या हुँदा उपचारमा सयपत्रीको फूल प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) सयपत्रीको फूल कुफत हुँदा प्रयोग गरिन्छ। यसका ७-८ वटा पुष्पदललाई कुटेर पानीमा मिसाई कुफत हुँदा १ गिलास झोल बनाई बिरामीलाई पिलाउन सकिन्छ।

ख) सयपत्रीको फूल घाँटीमा समस्या हुँदा उपचारको लागि प्रयोग गरिन्छ। काँक्रोको बियाँ, फर्सीको बियाँ, दुबो र सयपत्री फूलको पुष्पदल बराबर मात्रामा मिसाएर तिनीहरूलाई कुटेर धुलो बनाउनु पर्दछ। सो १ चम्चा धुलोलाई १ गिलास पानीमा घोली दिनको दुई पटक पिउनाले घाँटी दुखेको सञ्चो हुन्छ।

९८ साज

अङ्ग्रेजी नाम:	Laurel tree
वैज्ञानिक नाम:	*Terminalia alata* Heyne ex Roth
परिवार:	Combretaceae
प्रयोग हुने भाग:	बोक्रा
स्थानीय प्रयोग:	हातखुट्टा फुत्किएको वा भाँच्चिएकोमा लगाउने लेप बनाउन चाहिने विभिन्न सामग्रीहरु मध्ये साजको बोक्रा पनि हो।

प्रयोग विधि:

यो लेप बनाउँदा क्र. सं. १५, कनिकेकुरोमा उल्लिखित जडीबुटीहरु, प्राणीहरु र लवणहरु सम्भव भएसम्म बराबर मात्रामा मिसाउनु पर्दछ। ती मध्ये कुनै कुनै जडीबुटी र प्राणीहरु नभएमा पनि लेप बनाई लगाइन्छ।

९९ साल

अङ्ग्रेजी नाम:	Sal tree
वैज्ञानिक नाम:	*Shorea robusta* Gaertn.
परिवार:	Dipterocarpaceae
स्थानीय नाम:	थाङ्सिङ्ग धुप
प्रयोग हुने भाग:	चोप
स्थानीय प्रयोग:	हातखुट्टाको हड्डी फुत्किएकोमा सालबाट निस्केको चोप हड्डी जोड्नको लागि प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

सालको चोप प्रयोग गरी बनाएको लेप हात खुट्टाको हड्डी फुत्किएकोमा लगाइन्छ। एक ६८ वर्षीय स्थानीय महिलाले आफ्नो खुट्टा फुत्किएको बेलामा सालको चोप प्रयोग गरी खुट्टा जोडिएको कुरा बताइन्। उनले विगत सम्झँदै बताइन्: “एकपटक म लडेर मेरो एउटा खुट्टा फुत्कियो। म ३ दिनसम्म हिँड्न सकिनँ। मैले आधा चम्चा साल धुप, र बराबर मात्रामा खयरको बोक्रा, नीमको पात, ठुलो ओखती, लाँकुरीको बोक्रा र पाखनभेद (पाषाणभेद) को जरा एक पाथी पानीमा राखी फलामको भाँडामा पकाई लगभग आधा माना जति बाक्लो लेप बनाएँ। सो लेप मेरो फुत्किएको खुट्टाको हड्डी वरपर लगाएँ। मेरो खुट्टा सञ्चो भयो”।

१०० सिउँडी

अङ्ग्रेजी नाम:	Prickly pear
वैज्ञानिक नाम:	*Opuntia monacantha* (Willd.) Haw.
परिवार:	Cactaceae
प्रयोग हुने भाग:	चोप
स्थानीय प्रयोग:	हातखुट्टा फुत्किएको र पोलेकोमा उपचारका लागि सिउँडीको चोप प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) सिउँडीबाट निस्केको चोप लगाउँदा फुत्किएको ठाउँमा हड्डी जोड्न मद्दत गर्छ।

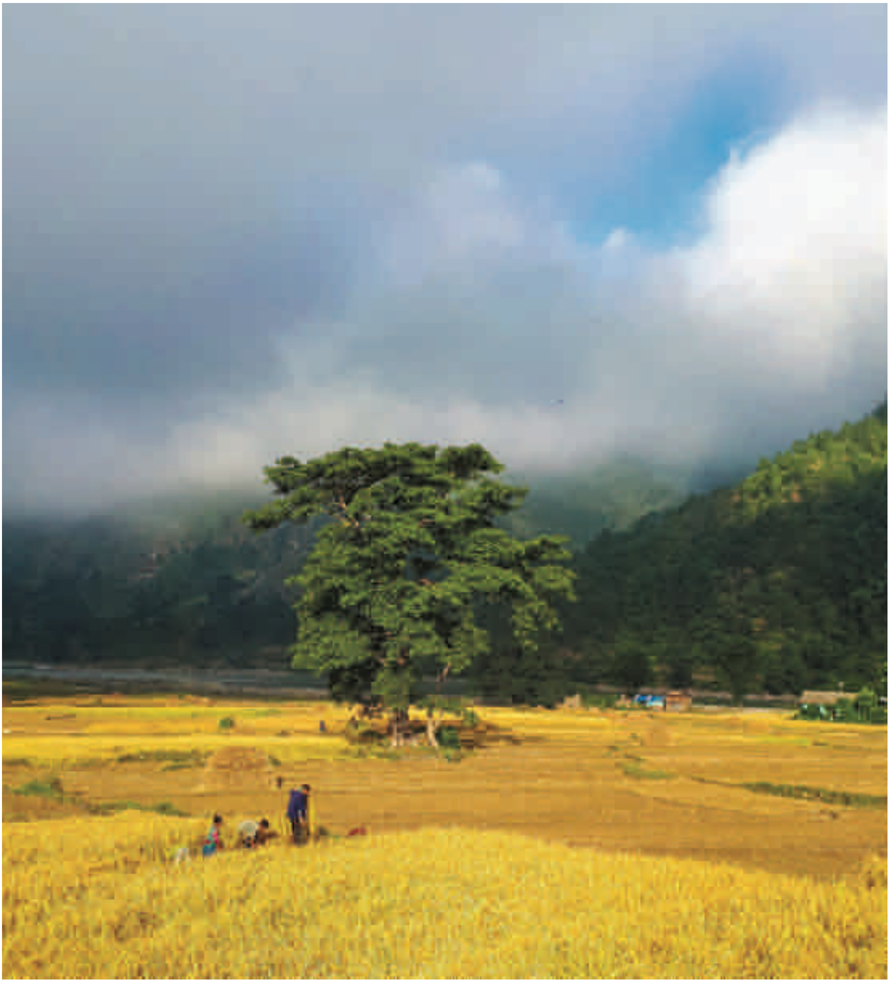
ख) सिउँडीको चोप लगाउँदा पोलेको ठाउँ चाँडै सञ्चो हुन्छ।

१०१ सिमल

अङ्ग्रेजी नाम:	Silk cotton tree
वैज्ञानिक नाम:	*Bombax ceiba* L.
परिवार:	Malvaceae
प्रयोग हुने भाग:	चोप
स्थानीय प्रयोग:	रगतमासी पर्दा उपचारका लागि सिमलको चोप प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

आधा चम्चा सिमलको चोप निउरोको टुसालाई कुटेर बनाईएको १ चम्चा धुलोमा मिसाई १ गिलास पानीमा घोली झोल पिउँदा रगतमासी सन्चो हुन्छ।



१०२ सिरू

अङ्ग्रेजी नाम:	Cogon grass
वैज्ञानिक नाम:	*Imperata cylindrica* (L.) P.Beauv.
परिवार:	Poaceae
स्थानीय नाम:	टा
प्रयोग हुने भाग:	जरा
स्थानीय प्रयोग:	ज्वरो र बिगार हुँदा औषधिको रूपमा सिरूको जरा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

सिरूका जरालाई गोगनको जरा वा बोक्रा, धुसुल, काँस र अम्लिसोको जरासँग बराबर मात्रामा मिलाई कुटेर धुलो बनाउनुपर्छ। यो १ चम्चा धुलोलाई १ गिलास पानीमा घोली झोल पिउँदा ज्वरो तथा बिगार सञ्चो हुन्छ।

१०३ सिलटिमुर

अङ्ग्रेजी नाम:	Mountain pepper
वैज्ञानिक नाम:	*Litsea cubeba* (Lour.) Pers.
परिवार:	Lauraceae
स्थानीय नाम:	पुमो
प्रयोग हुने भाग:	फल
स्थानीय प्रयोग:	झाडापखाला र बान्ता हुँदा उपचारको लागि सिलटिमुरको फल प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

सिलटिमुरका ४-५ वटा दाना झाडापखाला र बान्ता हुँदा बिरामीले चपाएर खाँदा सञ्चो हुन्छ।

१०४ सिस्नु

अङ्ग्रेजी नाम:	Stinging nettle
वैज्ञानिक नाम:	*Urtica dioica* L.
परिवार:	Urticaceae
स्थानीय नाम:	पोलो
प्रयोग हुने भाग:	जरा
स्थानीय प्रयोग:	हातखुट्टा फुल्किएको र भाँच्चिएकोमा साथै जटिल गर्भावस्था र कठिन प्रसव अवस्था भएका गर्भवती महिलाहरूको उपचारमा सिस्नुको जरा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) यो लेप बनाउँदा क्र. सं. १५, कनिकेकुरोमा उल्लिखित जडीबुटीहरु, प्राणीहरु र लवणहरु सम्भव भएसम्म बराबर मात्रामा मिसाउनु पर्दछ। ती मध्ये कुनै कुनै जडीबुटी र प्राणीहरु नभएमा पनि लेप बनाई लगाइन्छ।

ख) एक स्थानीय झाँक्रीका अनुसार १-१ टुक्रा सिस्नु, भान्टा, दाम्पाते र दतिवनको जरालाई एउटा सफा कपडामा बेरेर जन्तर बनाईन्छ। सो जन्तरलाई एउटा डोरीले बाँधी गर्भवती महिलालाई लगाउन दिइन्छ। यसरी जन्तर लगाउँदा गर्भवती महिलालाई बच्चा पाउन सजिलो हुने झाँक्री विश्वास गर्छन्। बच्चा जन्मिसकेपछि सो जन्तर घाँटीबाट निकाल्नुपर्छ।

१०५ सुगन्धवाल

अङ्ग्रेजी नाम:	Valerian
वैज्ञानिक नाम:	*Valeriana jatamansi* Jones
परिवार:	Caprifoliaceae
स्थानीय नाम:	सिमन
प्रयोग हुने भाग:	पुरै विरुवा
स्थानीय प्रयोग:	भर्खर जन्मिएको बच्चाले हरियो दिशा छेरेमा सुगन्धवाल प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

बिरामी बच्चाको पेटमा सुगन्धवालको बिरुवाले छुने र पातलाई थिचेर आएको रसले मालिस गरिन्छ।

१०६ सुन्तला

अङ्ग्रेजी नाम:	Orange
वैज्ञानिक नाम:	*Citrus aurantium* L.
परिवार:	Rutaceae
प्रयोग हुने भाग:	फलको बोक्रा
स्थानीय प्रयोग:	रुघा, खोकी र कुफत हुँदा उपचारका लागि सुन्तलाको फलको बोक्राको प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) रुघा र खोकीमा सुन्तलाको फलको बोक्रालाई त्यसै चपाएर खाँदा रुघा, खोकी सञ्चो हुन्छ।

ख) यदि रक्सी पिएको कारणले भएको कुफत हो भने, सुन्तलाको फलको बोक्रा चपाएर खाँदा कुफत सञ्चो हुन्छ।

१०७ सौंप

अङ्ग्रेजी नाम:	Dill
वैज्ञानिक नाम:	*Anethum graveolens* L.
परिवार:	Apiaceae
प्रयोग हुने भाग:	फूल र फल
स्थानीय प्रयोग:	सुत्केरी मसाला बनाउन सौंप प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

सौंपको साथसाथै चिराइतो, पाषाणभेद र ठुलो ओखतीलाई बराबर मात्रामा सुकाएर कुटिन्छ। त्यसलाई घ्यूमा पकाएर सुत्केरी मसला बनाईन्छ। यो सुत्केरी मसला खाँदा सुत्केरीको शरीर चाँडै निको हुने र बलियो हुने हुन्छ।

१०८ हडचुर

अङ्ग्रेजी नाम:	Mistletoe
वैज्ञानिक नाम:	*Viscum album* L.
परिवार:	Loranthaceae
प्रयोग हुने भाग:	काण्ड
स्थानीय प्रयोग:	हातखुट्टा फुत्किएको र भाँच्चिएकोमा लगाउने लेप बनाउन चाहिने विभिन्न सामग्रीहरू मध्ये हडचुरको काण्ड पनि हो।

प्रयोग विधि:

यो लेप बनाउँदा क्र. सं. १५, कनिकेकुरोमा उल्लिखित जडीबुटीहरू, प्राणीहरू र लवणहरू सम्भव भएसम्म बराबर मात्रामा मिसाउनु पर्दछ। ती मध्ये कुनै कुनै जडीबुटी र प्राणीहरू नभएमा पनि लेप बनाई लगाइन्छ।

१०९ हर्रो

अङ्ग्रेजी नाम:	Chebulic myrobalan
वैज्ञानिक नाम:	*Terminalia chebula* Retz.
परिवार:	Combretaceae
स्थानीय नाम:	औरा
प्रयोग हुने भाग:	फल
स्थानीय प्रयोग:	रुघा, खोकी र दमको समस्याको उपचारमा हर्रोको फल प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

हर्रोको फललाई बर्रो, अमला र पिपलाको फल, अदुवा, असुराको पात, तुलसीको पात र रानीसिन्काको पात र जरासँगै मिसाई पिसेर धुलो बनाइन्छ। सो धुलो दिनको १-२ चम्चा १ गिलास दूध वा पानीमा घोलेर दैनिक पिउँदा रुघा, खोकी र दमका बिरामीलाई सञ्चो हुन्छ। यो धुलो बनाउँदा तीन भागमा दुई भाग हर्रो, बर्रो र अमलाको फल मिसाउनु पर्छ भने बाँकी एक भाग माथि उल्लेख गरेका जडीबुटीहरु बराबर मात्रामा मिसाउनुपर्छ।

१११० हलहले

अङ्ग्रेजी नाम:	Common field sorrel
वैज्ञानिक नाम:	*Rumex nepalensis* Spreng.
परिवार:	Polygonaceae
स्थानीय नाम:	छ्याली
प्रयोग हुने भाग:	जरा
स्थानीय प्रयोग:	शरीरमा लुतो आउँदा उपचार गर्न हलहलेको जरा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

अलिकति हलहलेको जरालाई सफा गरी कुटेर आधा गिलास जति पानीमा पकाई लेप बनाईन्छ। सो लेप लुतो भएको ठाउँमा लगाउँदा लुतो सञ्चो हुन्छ।

१११ हात्तीकाने

अङ्ग्रेजी नाम:	Thistle
वैज्ञानिक नाम:	*Cirsium wallichii* DC.
परिवार:	Asteraceae
प्रयोग हुने भाग:	पुरै विरुवा
स्थानीय प्रयोग:	शरीरमा गर्मी भएमा उपचारको लागि हात्तीकानेको विरुवा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

हात्तीकानेको पात जरा र डाँठ सबै मिसाई कुटेर धुलो बनाउनु पर्छ। सो १ चम्चा धुलोलाई १ गिलास पानीमा घोली झोल पिउँदा गर्मी भएको शरीरमा शीतल हुन्छ।

प्राणी र तीनका अङ्गहरूको उपचारमा प्रयोग

११२ कालो विरालो

अङ्ग्रेजी नाम: Domestic black cat
वैज्ञानिक नाम: *Felis catus* Linnaeus, 1758
परिवार: Felidae
प्रयोग हुने भाग: साल
स्थानीय प्रयोग: बच्चाहरूलाई मोच लाग्दा झाँक्रीहरुले जन्तर बनाई लगाइदिन्छन्। त्यो जन्तर बनाउन चाहिने सामानहरु मध्ये कालो विरालोको साल महत्वपूर्ण सामान हो।

प्रयोग विधि:

मोच लाग्दा बच्चाहरु दुब्ला र कमजोर हुन्छन्। एक स्थानीय झाँक्रीले बच्चालाई मोच लाग्दा प्रयोग हुने जन्तर बनाउने विधी बताए। उनले मोचका बारेमा सविस्तार सुनाए: “मोच एउटा सरुवा रोग हो। यो एक बच्चाबाट अर्को बच्चामा सर्छ। जब बच्चालाई मोचले समाउँछ, बच्चा दुब्लो र कमजोर बन्दै जान्छ। त्यस्तो विरामीको लागि उपचार गर्दा मैले जडीबुटीहरु प्रयोग गर्ने गर्थें। तर अहिले त्यो उपचार गर्दिनँ। मोच लागेको बच्चालाई उपचार गर्न जन्तर लगाउनु पर्छ। त्यो जन्तर बनाउन कालो विरालोको साल, गर्भवती मृगको मासु, जंगली कुखुराको मासु र सहर्षबुटी (बज्रदन्ती) चाहिन्छ। अनि बाघको जुङ्गा । यो पाउन निकै सर्तक हुनु पर्छ। यो निकाल्न खोज्दा मान्छेलाई बाघले मार्न पनि सक्छ। यी सबै जन्तर बनाउन राख्नु पर्छ। र मोच लागेको बच्चालाई जन्तर लगाई दिनु पर्छ। साथै मन्त्र जप्ने बेलामा ५ दाना चामल र ५ वटा ल्वाङ्ग पनि चाहिन्छ”।

११३ कुखुराको चल्ला

अङ्ग्रेजी नाम: Red junglefowl chicks
वैज्ञानिक नाम: *Gallus gallus* Linnaeus, 1758
परिवार: Phasianidae
स्थानीय नाम: नागाको कोला
प्रयोग हुने भाग: पुरै चल्ला
स्थानीय प्रयोग: हातखुट्टा फुत्किँदा र भाँच्चिदा लगाइने लेप बनाउन कुखुराको चल्ला प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

यो लेप बनाउँदा क्र. सं. १५, कनिकेकुरोमा उल्लिखित जडीबुटीहरु, प्राणीहरु र लवणहरु सम्भव भएसम्म बराबर मात्रामा मिसाउनु पर्दछ। ती मध्ये कुनै कुनै जडीबुटी र प्राणीहरु नभएमा पनि लेप बनाई लगाइन्छ।

११४ चिप्लेकीरा

अङ्ग्रेजी नाम:	Slug
वैज्ञानिक नाम:	*Limax* sp.
परिवार:	Limacidae
प्रयोग हुने भाग:	पुरै किरा
स्थानीय प्रयोग:	हातखुट्टा फुत्किँदा र भाँच्चिदा उपचारमा लगाइने लेप बनाउन चिप्लेकीरा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

यो लेप बनाउँदा क्र. सं. १५, कनिकेकुरोमा उल्लिखित जडीबुटीहरू, प्राणीहरू र लवणहरु सम्भव भएसम्म बराबर मात्रामा मिसाउनु पर्दछ। ती मध्ये कुनै कुनै जडीबुटी र प्राणीहरू नभएमा पनि लेप बनाई लगाइन्छ।

११५ छुचुन्द्रो

अङ्ग्रेजी नामः Asian house shrew
वैज्ञानिक नामः *Suncus murinus* Linnaeus, 1766
परिवारः Soricidae
प्रयोग हुने भागः नङ्ग्रा
स्थानीय प्रयोगः बच्चाहरूलाई रून्चे रोग लाग्दा झाँक्रीहरूले जन्तर लगाई मन्त्र फुकेर उपचार गर्छन्। जन्तर बनाउँदा छुचुन्द्रोको नङ्ग्रा पनि मिसाउँछन्।

प्रयोग विधिः

जन्तरको असर राम्रोसँग सफल हुनको लागि छुचुन्द्रो मार्दा समयको ध्यान दिनुपर्छ। एक स्थानीय महिलाले पनि आफ्नो बच्चालाई रून्चे हुँदा झाँक्री उपचारको लागि गएको बताइन् । उनको बच्चालाई रून्चे लागेर रोएको रोयै गरिराखेको थियो। जब उनी बच्चा लिएर झाँक्रीलाई भेट्न गइन्, झाँक्रीले ल्वाङ, चामल र केही जडीबुटीहरु प्रयोग गरी झारफुक गरिदिए। उनले झाँक्रीले जन्तर बनाउन प्रयोग गरेको सामग्री सम्झिँदै बताइनः "जन्तर बनाउन छुचुन्द्रोको नङ्ग्रा चाहिन्छ। यस्तो जन्तर बनाउन निकै सावधानी अपनाउनु पर्छ। छुचुन्द्रोलाई मार्नु पर्छ। यसका नङ्ग्रा कि आइतबार कि मंगलबार मात्र काट्नु पर्छ। छुचुन्द्रोका नङ्ग्रा काटेको आफ्नो बच्चा वा अरूको बच्चाले पनि देख्नु हुँदैन। यसरी छुचुन्द्रोको नङ्ग्रा राखेर बनाएको जन्तर रून्चे लागेको बच्चालाई घाँटीमा लगाइदिनु पर्छ। बच्चालाई निको हुन्छ। त्यस्तै तितेपाती पनि रून्चे लागेको बच्चालाई निकै लाभदायी हुन्छ। तितेपातीको विरूवाले रून्चे लागेको बच्चालाई छुँदा बच्चालाई रून्चे कम हुन्छ"।

११६ बाघ

अङ्ग्रेजी नामः Tiger
वैज्ञानिक नामः *Panthera tigris* Linnaeus, 1758
परिवारः Felidae
प्रयोग हुने भागः जुँघा
स्थानीय प्रयोगः बच्चालाई मोच हुँदा झाँक्रीहरूले जन्तर बनाई झारफुक गरी मोचको उपचार गर्दछन्। सो जन्तर बनाउन चाहिने विभिन्न सामग्रीहरु मध्ये बाघको जुँघा पनि एक हो।

प्रयोग विधिः

मोच लाग्दा गरिने उपचार विधि क्र. सं. ११२, कालो बिरालोमा उल्लेखित भएबमोजिम नै गरिन्छ।

११७ भालु

अङ्ग्रेजी नाम:	Asiatic black bear
वैज्ञानिक नाम:	*Ursus thibetanus* G. [Baron] Cuvier, 1823
परिवार:	Ursidae
स्थानीय नाम:	मुनमाङ्ग नाखु
प्रयोग हुने भाग:	हड्डी
स्थानीय प्रयोग:	हातखुट्टा फुत्किँदा र भाँच्चिदा लगाइने लेप बनाउन भालुको हड्डी प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

यो लेप बनाउँदा क्र. सं. १५, कनिकेकुरोमा उल्लेखित जडीबुटीहरु, प्राणीहरु र लवणहरु सम्भव भएसम्म बराबर मात्रामा मिसाउनु पर्दछ। ती मध्ये कुनै कुनै जडीबुटी र प्राणीहरु नभएमा पनि लेप बनाई लगाइन्छ।

११८ मनपाहा

अङ्ग्रेजी नाम:	Liebig's frog
वैज्ञानिक नाम:	*Paa liebigii* Günther, 1860
परिवार:	Dicroglossidae
स्थानीय नाम:	पेङ्ग, मन्पा
प्रयोग हुने भाग:	पुरै मनपाहा
स्थानीय प्रयोग:	हातखुट्टा फुत्किँदा र भाँच्चिदा उपचारमा लगाइने लेप बनाउन मन्पा प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

यो लेप बनाउँदा क्र. सं. १५, कनिकेकुरोमा उल्लेखित जडीबुटीहरु, प्राणीहरु र लवणहरु सम्भव भएसम्म बराबर मात्रामा मिसाउनु पर्दछ। ती मध्ये कुनै कुनै जडीबुटी र प्राणीहरु नभएमा पनि लेप बनाई लगाइन्छ।

१११९ रतुवा मृग

अङ्ग्रेजी नाम:	Barking deer
वैज्ञानिक नाम:	*Muntiacus vaginalis* Boddaert, 1785
परिवार:	Cervidae
प्रयोग हुने भाग:	मासु
स्थानीय प्रयोग:	बच्चालाई मोच हुँदा झाँक्रीहरूले जन्तर बनाई मन्त्र जपेर उपचार गर्छन्। बच्चालाई लगाइदिने जन्तर बनाउन चाहिने विभिन्न सामानहरू मध्ये गर्भवती मृगको मासु पनि एक महत्वपूर्ण सामग्री हो।

प्रयोग विधि:

मोच लाग्दा मोच लाग्दा गरिने उपचार विधि क्र. सं. ११२, कालो बिरालोमा उल्लिखित भए बमोजिम नै गरिन्छ ।

स्थानीय उपचारमा प्रयोग हुने विभिन्न लवणहरू

१२० कमेरो माटो

अङ्ग्रेजी नाम:	White mud
वैज्ञानिक नाम:	*Calcium carbonate*
स्थानीय प्रयोग:	ज्वरो आउँदा उपचारको लागि कमेरो माटो प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

कमेरो माटोलाई पानीमा घोली केही समय सङ्लिन दिई सङ्लो पानी पिउँदा ज्वरो सञ्चो हुन्छ।

१२१ खरानी

अङ्ग्रेजी नाम:	Ash
स्थानीय नाम:	मेफ्रा
स्थानीय प्रयोग:	ज्वरो, कुफत, बिगार र जुका पर्दा खरानी पानी पिएर उपचार गरिन्छ। साथै हातखुट्टा मर्केको उपचारमा पनि खरानी प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

उपचारको लागि पिउने पानी बनाउनको लागि खरानी प्रयोग गरिन्छ।

क) जे खानेकुरा खाएपछि ज्वरो आएको हो, त्यही खानेकुरालाई आगोमा बालेर खरानी बनाई रोटिसंग मिसाएर खाँदा ज्वरो, कुफत र बिगार सन्चो हुन्छ।

ख) खरानीलाई पानीमा घोली, केही समय सङ्लिन दिएर सङ्लो पानी पिउँदा पेटका जुका मर्छन्।

ग) हातखुट्टा मर्केकोमा खरानीलीई गाईको गोवरमा मिसाइ लेप लगाउदा मर्केको सन्चो हुन्छ।

१२२ गाईको गोबर

अङ्ग्रेजी नाम:	Cow dung
स्थानीय प्रयोग:	हातखुट्टा मर्केको उपचारमा गाईको गोबर प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

गाईको गोबरलाई खरानीसँग मिसाई मर्केको ठाउँमा लेप लगाउँदा मर्केको सञ्चो हुन्छ।

१२३ दर्सनढुङ्गा

अङ्ग्रेजी नाम: Granite

स्थानीय नाम: सेल

स्थानीय प्रयोग: हातखुट्टा फुत्किएको र भाँच्चिएकोमा लगाउने लेप बनाउन दर्सनढुङ्गा प्रयोग गरिन्छ ।

प्रयोग विधि:

यो लेप बनाउँदा क्र. सं. १५, कनिकेकुरोमा उल्लिखित जडीबुटीहरू, प्राणीहरू र लवणहरू सम्भव भएसम्म बराबर मात्रामा मिसाउनु पर्दछ। ती मध्ये कुनै कुनै जडीबुटी र प्राणीहरू नभएमा पनि लेप बनाई लगाइन्छ।

१२४ नुन

अङ्ग्रेजी नाम: Kitchen salt

स्थानीय प्रयोग: पेट दुख्ने, टाउको दुख्ने, ज्वरो आउने, रुघा लाग्ने, हातखुट्टाको हड्डी भाँचिदा, दाँत दुखेकोमा, झाडापखाला र पहेंले रोग लाग्दा नुनको प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) एक चिम्टी नुन र आधा चम्चा ज्वानो १ गिलास पानीमा उमालेर पिउँदा पेट दुखेको सञ्चो हुन्छ।

ख) एक चिम्टी नुन, आधा चम्चा जिरा र एक टुक्रा अदुवा १ गिलास पानीमा पकाएर झोल पिउँदा टाउको दुख्ने, ज्वरो आउने र रुघा लाग्ने समस्याहरु सञ्चो हुन्छ।

ग) अलिकति नुन राखी कोदोको पिठोलाई पकाई लिटो बनाई भाँचिएको ठाउँमा लेप लगाउँदा हड्डी छिटै जोडिन्छ।

घ) एक चिम्टी नुन र १ चम्चा बेसार १ गिलास पानीमा उमालेर पानी पिउँदा पेट दुखेको सञ्चो हुन्छ।

ङ) एक चिम्टी नुन र १ चम्चा बेसार १ गिलास पानीमा उमालेर सो पानीले कुल्ला गर्दा दाँत दुखेको सञ्चो हुन्छ।

च) एक गिलास पानी उमाली एक चिम्टी नुन र १ चम्चा कागतीको रस मिसाई पिउँदा झाडापखाला सञ्चो हुन्छ।

छ) एक चिम्टी नुन र आधा चम्चा जिरा १ गिलास पानीमा पकाई झोल पिउँदा पहेंले रोग निको हुन्छ।

१२५ बिरेनुन

अङ्ग्रेजी नाम: Black salt

स्थानीय नाम: बिरेनुन चाचा

स्थानीय प्रयोग: रगतमासी पर्दा उपचार गर्न बिरेनुन प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

एक गिलास तातो पानीमा एक टुक्रा बिरेनुन घोलेर पानी पिउँदा रगतमासी निको हुन्छ।

१२६ गाडीमा प्रयोग गरिने तेल

अङ्ग्रेजी नाम: Engine oil

स्थानीय नाम: ब्रेक ओइल

स्थानीय प्रयोग: हातखुट्टा मर्केको अवस्थामा गाडीको तेल प्रयोग गरी उपचार गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

हातखुट्टा मर्केको अवस्थामा केही मानिसहरूले गाडीमा प्रयोग गरिने तेल खोजी मर्केको ठाउँमा मालिस गरी उपचार गर्ने गर्छन्। यसरी उपचार गर्दा मर्केको दुखाई कम भई सन्चो हुन्छ। साधारणतया स्थानीय स्तरमा पाउने जडीबुटीहरू र अन्य सामग्री प्रयोग गरी मर्केको उपचार गर्छन्। तर ती जडीबुटीहरू र अन्य सामग्रीहरू नपाएको अवस्थामा ब्रेक ओइल पनि प्रयोग गरी उपचार गर्दछन्।

१२७ मट्टितेल

अङ्ग्रेजी नाम: Kerosene

स्थानीय प्रयोग: काटेको र चोटपटक लागि रगत बगिरहेको अवस्थामा रगत बग्न रोक्नको लागि र मर्केको ठाउँमा पनि मट्टितेलको प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) काटेको र चोटपटक लागेको ठाउँमा प्राथमिक उपचारको रूपमा मट्टितेल लगाइन्छ।

ख) मर्केको ठाउँमा पनि मट्टितेल लगाउँदा दुखाई कम हुनुको साथै मर्केको निको हुन्छ।

साधारणतया मानिसहरूको घरमा बत्ती बाल्नको लागि भनी किनेर मट्टितेल राखिएको हुन्छ। यदि आफ्नो घरमा मट्टितेल नभएमा अर्को छिमेकीको घरबाट अलिकति मागेर पनि काम चलाइन्छ।

१२८ मिस्री

अङ्ग्रेजी नाम: Sugar
स्थानीय नाम: काल्चि मिस्री
स्थानीय प्रयोग: शरीर गर्मी हुँदा, पिसाब पहेंलो हुँदा, पेट दुख्दा, झाडापखाला लाग्दा, रगतमासी पर्दा र सुत्केरी मसला बनाउन मिस्रीको प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

क) शरीरमा अति गर्मी महशुस भएमा घोडटाप्रेको पात र जरालाई कुटेर १ गिलास पानीमा मिसाई त्यसमा एक टुक्रा मिस्री राखी झोल पिउँदा शरीर भित्रको गर्मी हटी शरीर शीतल हुन्छ।

ख) पिसाब पहेंलो भएमा घ्यूकुमारीको पातलाई भाँची निस्किएको चोपलाई फापरको पिठोमा मुछेर मिस्री राखी खानाले पिसाब पहेंलो भएको सञ्चो हुन्छ।

ग) यसरी बनाएको औषधि खाँदा पेट दुखेको, झाडापखाला लागेको र रगतमासी परेको पनि सञ्चो हुन्छ।

घ) सुत्केरी भएमा महिलालाई मांसपेशी कसिलो बनाई चाँडै स्वास्थ बनाउन सुत्केरी मसला खुवाइन्छ। जसमा विभिन्न जडीबुटीहरूका साथै मिस्री पनि मिसाइन्छ। सुत्केरी मसला बनाउँदा साधारणतया सौंप, चिराइतो, पाषाणभेदको जरा र ठुलो ओखतीको जरालाई बराबर मात्रामा कुटेर धुलो बनाई घ्यू र मिस्री राखी पकाएर सुत्केरी मसला पकाइन्छ। यो सुत्केरी मसला सुत्केरी भएका महिलाले केही दिनसम्म खाँदा महिलाहरूको मांशपेशी कसिलो हुनुका साथै महिलाहरू बलिया र स्वस्थ हुन्छन्।

१२९ रक्सी

अङ्ग्रेजी नाम: Alcohol
स्थानीय प्रयोग: शरीर दुखेको सञ्चो बनाउन ओखर अथवा खयरको बोक्राबाट बनाएको रक्सी प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधि:

महिलाहरूलाई बच्चा पाइसकेपछि शरीर दुख्दा ओखर अथवा खयरको बोक्राबाट बानाइएको रक्सीले मालिस गरिन्छ। कुनै कुनै महिलाले रक्सी पिउँछन भने कुनै कुनै महिलाले दुखाई कम गर्न रक्सीले मालिस गर्छन्। सुत्केरी महिलाको दुखाई कम गर्न बाहेक अन्य मानिसहरू पनि शरीरको दुखाई र मर्केको समयमा दुखाईबाट बच्न रक्सी पिउने वा मालिस गर्ने गर्छन्।

१३० रातोमाटो

अङ्ग्रेजी नामः Red mud
स्थानीय नामः साब्रा
स्थानीय प्रयोगः ज्वरो, कुफत, रुघा, खोकी र फुत्किएको र भाँच्चिएकोमा रातोमाटो प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधिः

क) ज्वरो र कुफत लाग्दा रातोमाटो प्रयोग गर्ने गरिन्थ्यो। तर केही स्थानीय व्यक्तिहरूले अहिले पनि रातोमाटो यी स्वास्थ्य समस्याको उपचारमा प्रयोग गर्ने गरेका छन्। रातो माटोको प्रसङ्ग उठ्दा एक स्थानीयले सुनाए: "विगतमा विरामी हुँदा कहाँ अस्पताल थियो र? हामीहरू सधैं जडीबुटीहरूमा भर पर्थ्यौं। मेरो हजुरबुवाले जडीबुटीहरू कुटेर औषधि बनाउनु हुन्थ्यो। उहाँले हामीलाई औषधि खुवाउनु हुन्थ्यो। उहाँले सायद कुफतको औषधि पनि जडीबुटीहरूबाट बनाउनु हुन्थ्यो होला। तर कुफत हुँदा रातोमाटोको पानी खाने गरिन्छ। रातोमाटोलाई बेस्सरी पानीमा लामो समयसम्म भिजाउनुपर्छ। अनि चलाउनुपर्छ। पछि रातोमाटो भाँडाको पिँधमा थिग्रिन्छ। माथिको सङ्लो पानी पिउँदा शरीरलाई शीतल बनाउँछ। म आफैले पनि त्यस्तो पानी पिएको छु। पहिला पहिला त्यसले काम गर्दथ्यो। आजभोलि धेरै रोगहरू आएका छन्। पहिला धेरै रोग थिएनन्। अहिले मानिसहरू विभिन्न खानेकुराहरू खान्छन् अनि बिभिन्न किसिमका रोग उब्जिन्छन्"।

ख) हातखुट्टा फुत्किएको र भाँच्चिएकोमा लगाउने लेप बनाउन चाहिने विभिन्न सामग्रीहरू मध्ये रातो माटो पनि हो। यो लेप बनाउँदा क्र. सं. १५, कनिकेकुरोमा उल्लिखित जडीबुटीहरू, प्राणीहरू र लवणहरू सम्भव भएसम्म बराबर मात्रामा मिसाउनु पर्दछ। ती मध्ये कुनै कुनै जडीबुटी र प्राणीहरू नभएमा पनि लेप बनाई लगाइन्छ।

धेरै जसो स्थानीयका अनुसार रातोमाटो प्रयोग गरी औषधि पानी बनाउने विधिमा समानता देखिए पनि औषधि पानी बनाउन लाग्ने समयमा भने अलिअलि फरक पाइयो। रातोमाटोलाई पानीमा घोली चलाउने र केही घण्टासम्म त्यतिकै राख्ने। भाँडामा राखेको रातोमाटो भाँडाको पिँधमा थिग्रिएपछि माथिको सङ्लो पानी पिउँदा ज्वरो तथा कुफत सञ्चो हुन्छ।

एक स्थानीयका अनुसार उनले रातोमाटोलाई पानीमा घोलेर रातभर त्यसै छोड्छन् र भोलिपल्ट विहान सङ्लो पानी पिउँछन्। तर अर्को स्थानीय महिलाका अनुसार रातोमाटो पानीमा घोलेर बनाएको औषधि पानी पिउँदा शरीर शीतल भए तापनि ज्वरो भने निको भएन। अर्का स्थानीयले रातोमाटो प्रयोग गरी औषधि पानी बनाउने विधि अलिकति फरक ढङ्गले सबिस्तार सुनाए: "आजकाल हामी ज्वरो र कुफत हुँदा मेडिकल जान्छौं। पहिला पहिला हामी रातोमाटोलाई तेलमा (खाने) मिसाई २४ घण्टासम्म पकाउँथ्यौं। यसरी तेलमा पकाएको रातोमाटो खाँदा रुघा निको हुन्छ"।
रातोमाटो पानीमा मिसाई पानी पिउने विधि व्यक्ति अनुसार फरक फरक पाइयो। एक जनाले त रातोमाटो पानीमा घोली २५ मिनेट थिग्रिन दिई सङ्लो पानी पिउने गरेको समेत बताए।

१३१ सिन्दूर

अङ्ग्रेजी नामः Vermilion powder

स्थानीय प्रयोगः काटेको र चोटपटक लागेको ठाउँबाट बगिरहेको रगत रोक्न सिन्दूरको प्रयोग गरिन्छ।

प्रयोग विधिः

काटेको र चोटपटक लागेको ठाउँमा सिन्दूर लगाउँदा रगत रोकिन्छ र घाउ पनि सञ्चो हुन्छ।

स्वास्थ्य समस्याहरू र सम्बन्धीत जडीबुटीहरू तथा अन्य सामग्रीहरू

पाठकहरुको सहजताको लागि स्थानीय बासिन्दाहरुले बताएका स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरुलाई तालिका २ मा क्र. सं. १ देखी १३१ सम्ममा उल्लिखित जडीबुटीहरु तथा अन्य सामग्रीहरु प्रस्तुत गरिएको छ।

तालिका २: स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरु र उपचारमा प्रयोग गरिने जडीबुटीहरु तथा अन्य सामग्रीहरु

क्र. सं.	स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याहरू	प्रयोग गरिने जडीबुटीहरू तथा अन्य सामग्रीहरू
१	पेट दुख्ने	अदुवा, अम्बा, आँप, काफल, कोदो, टिमुर, ठुलो ओखती, तितेपाती, पाषाणभेद, बाँझ, बुकीफूल, बेसार, मेथी, लसुन, लालीगुँरास, वनमुला, सौर, नुन, मिस्री
२	रगतमासी	अम्बा, अल्लो, काफल, कोइरालो, घ्यूकुमारी, धयारो, निउरो, पाषाणभेद, फापर, बुकीफूल, लोक्ता, सिमल, बिरेनुन, मिस्री
३	झाडापखाला	अल्लो, काफल, कोदो, गाँजा, घ्यूकुमारी, तुलसी, निरमसी, पाषाणभेद, फापर, बाँझ, बुकीफूल, राजवृक्ष, वनमुला, सिलटिमुर, मिस्री
४	ग्याष्ट्रिक	इसाबगोल, ऐंसेलु, पाषाणभेद
	गानो	ऐंसेलु, रातोचुल्सी
५	विगार	अम्लिसो, काँस, गोगन, चिराइतो, दुबो, धुसुल, लोक्ता, सौर, सिरू, जरुङ्गे, खरानी
६	पेटमा जुका	टिमुर, बिमिरो, खरानी
७	बान्ता हुँदा	वनमुला, सिलटिमुर
८	घाँटी दुख्ने	अदुवा, काँक्रो, जटामसी, दुबो, फर्सी, बेसार, सयपत्री
९	रुघा, खोकी	अदुवा, अमला, असुरो, कागती, घोडटाप्रे, घ्यूकुमारी, जटामसी, जिरा, तितेपाती, तुलसी, धसिंग्रे, नीम, पिपला, बर्रो, बुकीफूल, बेसार, बोझो, रानीसिन्का, सुन्तला, हर्रो, नुन, रातोमाटो
१०	दम	अदुवा, अमला, असुरो, पिपला, बर्रो, रानीसिन्का, हर्रो
११	टाउको दुख्ने	अभिजालो, अम्लिसो, जटामसी, जिरा, धसिंग्रे, नुन
१२	पिनास	अभिजालो, घोडटाप्रे
१३	ज्वरो	अम्लिसो, ओखर, काँस, गामडोल, गोगन, गोल काँक्री, घोडटाप्रे, चिराइतो, ठुलो ओखती, दुबो, धुसुल, नीम, पानी अमला, पारिजात, बज्रदन्ती, मिर्मिरे झार, सिरु, कमेरो माटो, खरानी, नुन, रातोमाटो

१४	कुफत	अल्लो, ठुलो ओखती, तितेपाती, निगालो, फुलिझार, बज्रदन्ती, बाख्राकाने, सयपत्री, सुन्तला, खरानी, रातोमाटो
१५	काटेको	सिन्दूर, चरि अमिलो, चिलाउने, झ्याउ, दूधे लहरा, भुँईं ऐंसेलु, रानीसिन्का, वनमारा, मट्टितेल, सिन्दूर
१६	हातखुट्टा फुल्केको र भाँच्चिएको	कनिकेकुरो, खमारी, भुइँचम्पा, विषमेल, सिस्नु, खोटेसल्ला, नुनढिकी, कानचिर्ने, खयर, नीम, साज, लाँकुरी, हडचुर, चिप्लेकीरा, कुखुराको चल्ला, मनपाहा, भालुको हड्डी, रातो माटो, दर्सनढुङ्गा, निगालो, कोदो, लसुन, साल, सिउँडी, गाईको गोबर, नुन, गाडीमा प्रयोग गरिने तेल
१७	घाउ	एक्लेविर, झ्याउ
१८	जिब्रोमा घाउ	चमेली
१९	जीउ दुख्ने	खयर, ठुलो ओखती, नुनढिकी, पाषाणभेद, ओखर
२०	पोलेको	घ्यूकुमारी, सिउडी
२१	दाँत दुख्ने	टिमुर, बेसार, नुन
२२	पिलो	गहुँ, बडहर, मेथी, लोक्ता
२३	लुतो	हलहले
२४	जुकाको टोकाई	टिमुर
२५	पहेंले रोग	अल्लो, आकाशवेली, उखु, चुत्रो, जिरा, नुन
२६	गर्मी शरीर	घोडटाप्रे, पानी अमला, हातीकाने, मिस्री
२७	पिसाब पोल्ने	घ्यूकुमारी, फापर, राजवृक्ष, रानीसिन्का, मिस्री
२८	खाना रुचि नहुँदा	घोडटाप्रे, ठोस्ने
२९	मर्चा बनाउन	बाख्राकाने, सखरखण्ड, गहुँ
३०	महिनावारीको समस्यामा	ठुलो बाटुलपाते, पाषाणभेद, मझिंठो
३१	सुत्केरी मसला बनाउँदा	चिराइतो, ठुलो ओखती, पाषाणभेद, सौर, सोंप, मिस्री
३२	कठिन प्रसव अवस्था (झाँक्रीले गर्ने उपचार)	ठुलो बाटुलपाते, दतिवन, दाम्पाते, भान्टा, मझिंठो, सिस्नु
३३	मोच (झाँक्रीले गर्ने उपचार)	कालो विरालोको साल, बाघको जुँघा, गर्भवती मृगको मासु
३४	रुन्चे (झाँक्रीले गर्ने उपचार)	छुचुन्द्रोको नंग्रा, सुगन्धवाल
३५	झाँक्री, लामाले प्रयोग गर्ने	जटामसी, ठुलो बाटुलपाते, धुपीसल्ला, पारिजात, भूतकेश, सिस्नु, सुगन्धवाल

व्यापारिक प्रयोजनका वनस्पतिहरु

स्थानीय मानिसहरुले जडिबुटीहरु सङ्कलन गरी बाहिरका व्यापारीलाई बेच्ने गरेको कुरा बताए। एक जडीबुटी सङ्कलकका अनुसार गाउँमा सतुवाको बिक्री मूल्य प्रतिकिलो रु २५०० देखि ३००० सम्म (२०६८ सालमा) पर्ने गर्दथ्यो। उनले पहिला पहिला सतुवा प्रशस्त मात्रामा पाइने तर आजकाल एकदमै कम पाइने कुरा खुलाए। उहाँले २०६६-६७ सालमा नेपालको पश्चिमी जिल्ला बझाङबाट च्याउ प्रतिकिलो रु ११०० मा किनी काठमाडौं लगी रु २१०० मा बेचेको पनि बताए। तर उहाँलाई यो उनलाई च्याउ के कुरामा प्रयोग गरिन्छ भन्ने कुरा थाहा छैन।

स्थानीय मानिसहरुले सुनाखरी सङ्कलन गरी बाहिरका व्यापारीहरुलाई बेच्ने गरेको कुरा उल्लेख गरे। नेपालका अन्य जिल्लाहरुबाट पनि सुनाखरी सङ्कलन गरी चीनमा निर्यात गर्ने गरिन्थ्यो। तल तालिका ३ मा उल्लेख गरिएका तीन प्रकारका सुनाखरीहरु चिनियाँ औषधि पद्धतीमा प्रयोग हुँदारहेछन्। त्यसकारण चीनका व्यापारीले धेरै मूल्य तिरेर किनी लिएर जाने रहेछन् ।

स्थानीय मनिसहरुलाई यसको औषधिजन्य गुणको जानकारी नभएको तर स्थानीय प्रयोगको सन्दर्भमा भने यी प्रजातिका सुनाखरी केही मानिसहरुले अचार बनाउन प्रयोग गर्ने गरेको पाइयो। यी सुनाखरीको बजार मूल्यको बारेमा पनि त्यति जानकारी थिएन। २०६४-६५ सालतिर एक स्थानीय व्यापारीले गाउँका मानिसहरुलाई सुनाखरी सङ्कलन गर्नका लागि भने छन्। स्थानीय मानिसहरुले सकेजति सुनाखरी सङ्कलन गरी ती व्यापारीलाई बेचेछन्। चीनका व्यापारीहरु पनि गाउँ गाउँमा पुगी सुनाखरी खरिद गरेका थिए। जब २०६५ सालको अन्ततिर चीनका व्यापारी र नेपाली सहयोगीहरु सुनाखरीसहित समातिए, तब नेपालका धेरै मानिसहरुले सुनाखरीको महत्वको बारेमा बुझ्न थाले। त्यस समयमा दुई जना चीनका व्यापारी, तिनका स्थानीय सहयोगी र तीनजना कामदारहरुलाई जिल्ला प्रहरी कार्यालय मकवानपुरले त्रिभुवन राजपथमा २ गाडी सुनाखरीसहित समातेको थियो।

तालिका ३: व्यापारीक प्रयोजनमा रहेका केही महत्वपूर्ण जडीबुटीहरू

क्र. सं.	व्यापारिक नाम	स्थानीय नाम	अङ्ग्रेजी नाम	वैज्ञानिक नाम	परिवार	प्रयोग हुने भाग
१	लौठ सल्ला	लौठ सल्ला	Himalayn yew	*Taxus wallichiana* Zucc.	Taxaceae	पात
२	सतुवा	तिनतले	Love apple	*Paris polyphylla* Sm.	Melanthiaceae	जरामा फल्ने फल
३	मझिठो	तिरो	Madder	*Rubia cordifolia* L.	Rubiaceae	पुरै विरुवा
४	च्याउ	स्यामो	Mushroom			पुरै च्याउ
५	सुनाखरी	सुनाखरी	Orchid	*Dendrobium eriiflorum* Griff.	Orchidaceae	जरा र डाँठ
६	सुनाखरी	सुनाखरी	Orchid	*Dendrobium gemblei* King & Pantl.	Orchidaceae	जरा र डाँठ
७	सुनाखरी	सुनाखरी	Orchid	*Dendrobium longicornu* Lindl.	Orchidaceae	जरा र डाँठ
८	सुनगाभा	वनकेरा	Orchid	*Otochilus porrectus* Lindl.	Orchidaceae	जरा र डाँठ
९	जीवन्ती	जीवन्ती	Orchid	*Ephemerantha macraei* (Lindl.) P.F. Hunt & Summerch.	Orchidaceae	जरा र डाँठ
१०	गामडोल	गामडोल	Orchid	*Brachycorythis obcordata* (Lindl.) Summerh.	Orchidaceae	जरा र डाँठ
११	जेठी मधु	जेठी मधु	Sweet liquorice	*Glycyrrhiza glabra* L.	Fabaceae	जरा र डाँठ

अन्तमा

मानव सभ्यताका विभिन्न कालखण्डहरुमा अनुभव र विश्वासले सिर्जना गरेका परम्परागत ज्ञानहरुको सम्प्रेषण साधारणतया मौखिक रुपमा मात्र हुँदै आएको देखिन्छ। एकातिर लिखित दस्तावेजहरुको अभावमा ती महत्वपूर्ण ज्ञानहरु लोप भएर गएका छन् भने अर्कोतिर त्यस्ता ज्ञानलाई पुष्टि गर्न गाह्रो हुने भएकाले समयसँगै परम्परागत ज्ञान कमजोर बन्दै गएर अनाकर्षक बनेका छन् । नेपालमा अहिले प्रचलित उपचार पद्दति विशेषत केही रोगहरु र भौतिक शरीरमा देखापर्ने घाउ-चोटहरुको निदान गर्नेतिर केन्द्रित छ र यो “आधुनिक” पद्दतिलाई नेपाल सरकारले पनि प्रोत्साहन गरिरहेको छ । नेपाली समाजमा मानसिक स्वास्थ्यसँग सम्वन्धित समस्याहरु अझै पनि सामाजिक र साँस्कृतिक रुपमा बर्जित छन् । विश्वमै जातीय विविधताका लागि कहलिएको हाम्रो देशका विभिन्न क्षेत्रहरुमा बसोबास गर्ने विभिन्न समुदायहरुका साँस्कृतिक मान्यताहरु र रीतिरिवाजहरुमा कुनै न कुनै हिसाबले परम्परागत ज्ञानहरुको प्रयोग अझै पनि भइरहेको यथार्थ कसैबाट लुकेको छैन । यस्ता परम्परागत ज्ञानहरु मुख्यतया मानसिक समस्याहरुको सन्दर्भमै बढी खोजी गरिएको देखिन्छ । मानसिक समस्याहरुको निदान खोज्दै दुर्गम गाउँहरुमा बस्ने मान्छेहरु मात्र नभएर “विकसित” शहरहरुमा बस्ने “पढेलेखेका” मानिसहरु पनि धार्मिक गुरुहरु, धामी-झाँक्रीहरु र वैद्यहरुकोमा धाउने गरेको हामीले देख्दै आएका छौं ।

परम्परागत ज्ञानमा आधारित उपचार पद्दतिहरु प्राकृतिक श्रोत संरक्षणको हिसाबले निक्कै महत्वपूर्ण मानिन्छन् । यस्ता उपचारहरुबाट केही रोगहरु र स्वास्थ्य समस्याहरुको निराकरण पनि हुँदै आएको छ । प्राकृतिक स्वरुपमै कच्चा पदार्थहरुको प्रयोग गर्दा पनि रसायनिक औषधिहरुको जस्तो “नकारात्मक असर” पनि खासै देखिंदैन। तर माथि उल्लेख गरे जस्तै यस्ता उपचार पद्दतिहरुले साँच्चिकै काम गरिरहेका छ भनेर पुष्टि गर्ने कुनै आधार नभएकोले प्रभावकारी हुँदाहुँदै पनि यिनीहरुको प्रयोग गर्न कतिपय मानिसहरु हिच्किचाउँछन् । यहाँ मनन् गर्नुपर्ने कुरा के हो भने हामीले आजभोलि प्रयोग गर्ने थुप्रै आधुनिक औषधिहरुमा यिनै परम्परागत जडिबुटीहरु कच्चा पदार्थको रुपमा प्रयोग हुन्छन् । यसर्थ हाम्रा परम्परागत उपचार पद्दतिहरु अपुष्ट छन् भनेर बेवास्ता गर्नुभन्दा पनि यिनीहरुभित्र लुकेर बसेका वैज्ञानिक तथ्यहरुको खोजी गरेर परम्परागत ज्ञान र आधुनिक विज्ञानलाई एक-अर्काको परिपूरक बनाउने तर्फ नयाँ अध्ययनहरु मोडिनु पर्छ ।

पुस्तकमा मैले मकवानपुर जिल्लाको डाँडाबास र वरपरका स्थानीय तामाङ जातिहरुको परम्परागत ज्ञानमा आधारित उपचार पद्दतिलाई (त्यहाँका स्थानीय मानिसहरुले उपलब्ध गराएको सूचना तथा ज्ञानलाई आधार मानेर) जस्ताको तस्तै प्रस्तुत गरेको छु । म आफैं पनि विज्ञानको विद्यार्थी भएकाले पुस्तकमा “बोक्सी”, “भूत मन्छयाउने”, “जन्तर लगाउने” जस्ता केही शब्दहरुको उल्लेख भएकोमा म स्वयम्लाई असजिलो लागेको छ । तर स्थानीय मानिसहरुले उपलब्ध गराएको ज्ञानलाई दस्तावेज गर्ने ध्येयले यो पुस्तक तयार पारिएको कारण मैले ती शब्दहरुको प्रयोग गरेको छु । शाब्दिक अर्थमा जोड नदिइकन तिनीहरुलाई समाज विकासको क्रममा आइपरेका

र आइरहेका मानसिक समस्याहरुको स्थानविशेष तथा समुदायको परम्परागत समाधानको सम्बन्धमा साङ्केतिक हिसाबले लिइदिनुहुन पाठकहरुमा मेरो अनुरोध छ ।

यस पुस्तकमा समावेश गरिएका कतिपय वनस्पतिहरू सङ्कलन गर्न नेपालको कानुन अनुसार प्रतिबन्धित छन्। स्थानीय ज्ञानको र स्थानीय प्राकृतिक स्रोतको सदुपयोग र संरक्षणको लागि हाल प्रतिबन्ध लगाइएका केही जडीबुटीहरूलाई स्थानीय प्रयोगको लागि अनुमति दिनाले स्थानीय ज्ञानको संरक्षण हुनुका साथै प्रतिबन्धित गरिएका वनस्पतिहरूको पनि संरक्षण हुन जान्छ। यस विषयमा नेपाल सरकारले पनि प्राकृतिक स्रोतमाथि स्थानीय ज्ञानका धनीहरूलाई अधिकार दिनुपर्ने विषयमा नियम ल्याउने प्रक्रियामा रहेको छ ।

मेरो अनुसन्धानको विषय वनस्पतिहरुमा आधारित परम्परागत ज्ञानहरु सङ्कलन गर्ने भए तापनि अध्ययन गरिएको समुदायमा रहेका परम्परागत उपचार पद्दतिहरुमा वनस्पतिहरुसँगै केही प्राणीहरुका अङ्गहरुपनि प्रयोग हुने भएकाले तिनीहरुको उपयोग पनि यस पुस्तकमा उल्लेख गरेको छु । एउटा कुरा के स्पष्ट छ भने पुस्तकमा उल्लेख भएका प्राणीहरुका अङ्गहरुको सन्दर्भ वन्यजन्तु संरक्षणको कोणबाट सम्वेदनशील छ । भाँचिएको हड्डी जोड्न लगाइने लेपमा भालुको हड्डी र मनपाहा तथा मोंच आउँदा झाँक्रीले उपचार गर्ने पद्धतिमा कालो बिरालोको साल, बाघको जुँघा र गर्भवती मृगको मासु लगायतको प्रयोगबारे कुनै वैज्ञानिक आधार छैन । वनस्पति तथा तिनका अवयवहरुको सवालमा औषधिजन्य उपयोगमा आउन सक्ने जतिलाई वैज्ञानिक विधिले अनुसन्धान हुनु जरुरी देखिन्छ ।

अहिले विश्वमा विद्यमान अवैध चोरी-शिकारका गतिविधिहरुलाई यसखाले “अप्रमाणित” प्रयोगहरुले पनि प्रशय दिइरहेको कुरामा म सचेत छु । यहाँनेर खुसीको कुरा के छ भने अधिकांश स्थानीय मानिसहरु वन्यजन्तुको शिकार नेपालको कानुन अनुसार प्रतिबन्धित रहेको बारे जानकार छन् । त्योसँगै ती उल्लिखित प्राणीहरुको अङ्गको प्रयोग अनिवार्य नभएकाले तिनीहरुको प्रयोगलाई विस्तारै निरुत्साहित गर्न सकिने देखिन्छ ।

सबभन्दा महत्वपूर्ण कुरा के हो भने यस पुस्तकमा मैले अध्ययन गरेको स्थानीय समुदायको परम्परागत ज्ञानलाई सही अथवा गलत भनेर मूल्याङ्कन गर्न खोजेको छैन । तथापि पाठकहरुमा कुनै पनि हिसाबले गलत र नकारात्मक सन्देश प्रवाह नहोस् भनेर मैले माथिका बुँदाहरूलाई केलाएको हुँ । यसमा तपाईहरुको सहमति रहनेछ भन्नेमा म विश्वस्त छु ।
धन्यवाद!

कमल अधिकारी

पाल्पा जिल्लाका स्थायी बासिन्दा (हाल लामाटार, ललितपुर) कमल अधिकारीले बेलायतको एबर्डिन विश्वविद्यालयबाट नेपालको लोकबानस्पतिकी **(ethnobotany)** विधामा विद्यावारिधि गरेका छन्। नेपालका विभिन्न जिल्लाहरुमा पुगेर वनस्पतिहरु सम्वन्धी परम्परागत ज्ञानको अभिलेखिकरण र प्राकृतिक श्रोतहरुमा स्थानीय समुदायको पहुँच र लाभ बाँडफाँड बारे अध्ययन-अनुसन्धान गर्न रुचाउने अधिकारी रिसोर्सेस हिमालय फाउण्डेसनमा अनुसन्धान निर्देशकका रूपमा कार्यरत छन्।

adhikari.kamal@gmail.com

सहयोगी संस्थाहरू

रिसोर्सेस हिमालय
RESOURCES HIMALAYA

The Rufford Foundation
www.rufford.org

यस पुस्तकमा

- मकवानपुर जिल्लाको डाँडाबास र वरपरका स्थानीय तामाङ जातीको परम्परागत ज्ञानमा आधारित उपचार पद्दतिलाई त्यहाँका स्थानीयहरुबाट प्राप्त सूचना तथा ज्ञानलाई आधार मानी जस्ताको त्यस्तै प्रस्तुत गरिएको छ ।
- १११ प्रकारका बिरुवाहरु र तिनीहरुका अंग्रेजी नाम, बैज्ञानिक नाम, वानस्पतिय परिवार, स्थानीय नाम, प्रयोग हुने भाग र प्रयोग विधि समेटिएको छ ।
- ८ किसिमका प्राणीको अंग्रेजी नाम, वैज्ञानिक नाम, परिवार, स्थानीय नाम, प्रयोग हुने भाग र प्रयोग विधि समेटिएको छ ।
- १२ प्रकारका लवणहरु र तिनका अंग्रेजी नाम, स्थानीय नाम र प्रयोग विधि समेटिएको छ ।
- ३३ किसिमका विभिन्न स्वास्थ्य समस्याहरु र उपचार विधि सम्बन्धी परम्परागत ज्ञानको अभिलेखिकरण गरिएको छ ।

यस अनुसन्धानात्मक पुस्तकले नेपालका आदिबासी-जनजातीहरु मध्ये तामाङ समुदायको परम्परागत ज्ञानको अभिलेखिकरण तथा जगेर्ना गर्नका साथै उक्त समुदायको बौद्धिक सम्पति अधिकार स्थापित गर्नको लागि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्नेछ । लेखकलाई धन्यवाद ! भविष्यमा अन्य समुदायहरुमा आधारित अनुसन्धानात्मक कार्यहरु पनि यसरी नै पढ्न पाउने आशा गर्दछु ।

इमिरेटस प्राध्यापक डा, रामप्रसाद चौधरी,
त्रिभुवन विश्वविद्यालय, कीर्तिपुर, नेपाल

www.resourceshimalaya.org

तामाङ समुदायको
परम्परागत ज्ञान र मुख्य उपचार पद्धतिहरु
9 789937 918800