



चेपाड़ खाद्य परम्परा



रिम्स-नेपाल

श्रोत पहिचान तथा व्यवस्थापन समाज-नेपाल

केन्द्रीय कार्यालय: काठमाडौं, फोन: ४६७०९७५, क्षेत्रीय कार्यालय: बुटवल, रुपन्देही,
फोन: ०७१-५४६४८२, रिम्स श्रोत केन्द्र: वैरनी, धादिङ, फोन: ०१०-४०३१००
पो.ब.न. २४६४, ई-मेल: rimsnepal@rimsnepal.org.np
वेबसाइट: www.rimsnepal.org.np



RIMS-NEPAL
Resource Identification and Management Society Nepal

चेपाड़ खाद्य परम्परा



RIMS-NEPAL

Resource Identification and Management Society Nepal

चैपाड़ खाद्य परम्परा

प्रकाशक	:	श्रोत पहिचान तथा व्यवस्थापन समाज नेपाल (रिम्स नेपाल) संयुक्त राष्ट्रसंघीय विकास कार्यक्रम/विश्व बातावरण कोष/ साना अनुदान कार्यक्रम
सम्पादन तथा संयोजन	:	रिम्स नेपाल
प्रकाशन मिति	:	२०१४
प्रकाशन प्रति	:	१०००
सर्वाधिकार	:	प्रकाशकमा

यस पुस्तकमा संलग्न सामग्रीहरु शैक्षिक तथा गैर नाफामुखी प्रयोजनाका लागि अनुसतिबिना
पनि पूर्ण वा आंशिक रूपमा पुनः प्रकाशन गर्न सकिनेछ । यसो गर्दा प्रकाशक, सम्पादक र
लेखकको नाम उद्धृत गरिदिनुहोला ।

डिजाइन	:	आवृत्ति मिडिया, फोन: ४४२६२५७
तस्वीर सौजन्य	:	रिम्स नेपाल
मुद्रण	:	आवृत्ति मिडिया

विषयसूची

चेपाड समुदाय र खाद्य समस्या	५
चेपाड समुदायमा चिउरीको महत्त्व	८
सेतो/मिठो गिठा (Seto/Mitho Githa)	१६
तितो गिठा (Tito Githa)	१८
भार्लाङ (Bharlang)	२०
रानी भ्याकुर (Rani Bhyakur)	२२
त्यागुना (Tyaguna)	२४
घर तरुल	२५
काडे तरुल	२६
वन तरुल	२७
कुकुर तरुल	२९
चुइया	३१
जगल्टे भ्याकुर (Jagalte Bhyakuro)	३२
पाङ्लाङ तरुल (Panglang Tarul)	३४
चाइसे/घर तरुल (Changse/Ghar Tarul)	३५
चैते/घर तरुल (Chaite/Ghar Tarul)	३६
पाताले/घर तरुल (Patale/Ghar Tarul)	३७
पिंडालु तरुल (Pindalu Tarul)	३८
तोकाने/घर तरुल (Tokane/Ghar Tarul)	३९
लसुन तरुल (Lasun Tarul)	४०
पुष्टकारी तरुल (Pustakari Tarul)	४१
भ्याक्से (Vyakse)	४२
बेथु (Bethu)	४३
सिस्नु (Sisnu)	४४
कागुनो (Kaguno)	४६
माल कागुनो (Mal Kaguno)	४८
सामा (Sama)	४९
पांग्रा (Pangra)	५१
चिउरी (Chyuiree)	५२

सम्पादकीय

राष्ट्रिय जनगणना २०६८ अनुसार नेपालमा १ सय २५ जातजाति बसोबास गर्छन् । चेपाड अति पिछडिएका जातिमध्ये एक हो । चेपाड नेपालमा सबैभन्दा पहिलेदेखि बसोबास गर्दै आएका आदिवासीमा पर्छन् । उनीहरूलाई 'प्रजा' जाति भनेर पनि चिनिने गरिएको छ ।

यो जातिको कूल जनसंख्या ६८ हजार ३ सय ९९ छ । मकवानपुर, चितवन, धादिड र गोरखा जिल्लामा उनीहरूको बसोबास रहेको पाइन्छ । खोरिया फँडानी गर्दै उनीहरू महाभारत पर्वत शृंखलामा बसोबास तथा खेतीपाती गर्दै आइरहेका छन् । चेपाड बसोबास गर्दै आएको क्षेत्रमा अधिकांश भिरालो जग्गा हुनाले खेतीपातीका लागि त्यति उपयुक्त मार्नेदैन । बर्षायाममा खेतीयोग्य जग्गाको माथिल्लो सतहको माटो बगेर जाने हुँदा उर्वराशक्ति घट्दै गएको छ, जसले गर्दा स्थानीयलाई आयआर्जन र खाद्य सुरक्षाका लागि वैकल्पिक स्रोत खोज्नुपर्ने बाध्यता छ ।

खाद्यान्न अभाव हुने बखत तथा अन्य समयमा पनि उनीहरू जंगलमा गई कन्दमूल, गैरकाष्ठ वन पैदावर संकलन गर्नेदेखि व्यावसायिक खेती गर्दै आएका छन् । खोरिया फँडानीमा आधारित खेतीपाती गरिने भएकोले अधिकांश चेपाडको आफ्नो जग्गा छैन । त्यसैले प्रायः जसो चेपाड युवाहरू बाली लगाएपछि फुर्सदको समयमा दैनिक ज्यालादारी काम गर्न निजिकको गाउँ तथा सहर जाने गर्छन् ।

लामो समयदेखि अर्धघुमन्ते रुपमा जीवनयापन गर्दै आएको यो समुदाय वन पैदावर तथा गैरकाष्ठ वन पैदावरमा आश्रित छ । जंगलमा पाइने कन्दमूल तथा अन्य वनजन्य पैदावरमा निर्भर रहने भएकाले चेपाड संस्कृतिले जैविक विविधता संरक्षणमा योगदान पुऱ्याएको पाइन्छ । उनीहरू स्थानीयस्तरमा पाइने वस्तुहरू उपयोग गर्नुका साथै तिनीहरूको सम्बर्द्धन पनि गर्छन् । जंगली क्षेत्रमा पाइने कन्दमूलहरूमा तरुल, भ्याकुर, गिठा, सिस्नो, निउरो, सिमलतरुल, सिप्लीगानलगायत छन् । उनीहरू कोदो, फापर, मकै, जुनेलो, तोरी, गहत, आलु र तरकारी खेती गर्छन् । यसका साथै बाख्ता, बंगुर र कुखुरापालनमा पनि उनीहरू आकर्षित हुन थालेका छन् ।

पछिल्लो समयमा केही प्रगतिशील चेपाड किसान व्यावसायिक खेती र सेवा क्षेत्रमा पनि प्रवेश गरेका छन् । नेपाल सरकारको आरक्षण नीतिले गर्दा सरकारी तथा गैरसरकारी क्षेत्रमा पनि उनीहरूलाई रोजगारीको अवसर मिल्ने गरेको छ । उनीहरूले खासगरी चितरी, जंगली कन्दमूल, कोदो, जुनेलो, सामा जस्ता गैरकाष्ठ वन पैदावर, खेतीपाती, बाख्तापालन र कुखुरापालनलाई जीविकोपार्जनको माध्यम बनाएका छन्, जसले गर्दा जैविक विविधता संरक्षणमा उनीहरूको उल्लेखनीय भूमिका छ । विकासको आयामले यो समुदायको चेतनास्तर बढ्दू हुँदै गएकाले विभिन्न बाली तथा स्थानीय वस्तुको व्यावसायिकरण हुन थालेको छ ।

रिम्स नेपालले यो समुदायको उत्थानका लागि कृषि सम्बन्धी कार्यक्रममार्फत् जैविक विविधता संरक्षण तथा जीविकोपार्जनका लागि विभिन्न तालिम तथा प्रविधि प्रदान गर्दै आएको छ । धादिड जिल्लाको जोगीमारा र धुसा गाविसहरूमा सन् २०११ डिसेम्बरदेखि सन् २०१३ मार्चसम्म कार्यक्रम सञ्चालन भएको थियो, जसबाट उनीहरू प्रत्यक्ष लाभान्वित भएका छन् । चेपाड समुदायले कृषि जैविक विविधता संरक्षणका लागि गरेका प्रयासका साथै उनीहरूले उपयोग गर्ने विभिन्न जंगली तथा घेरेलु बाली एवं वस्तुहरूका बारेमा पनि यस पुस्तकमा चर्चा गर्न खोजिएको छ ।

चेपाड समुदायको विभिन्न आयाम अध्ययन गर्न खोज्नेहरूका लागि यो पुस्तक सहयोगी हुने अपेक्षा गरिएको छ । यस पुस्तकमा भएका त्रुटि औल्याइ रचनात्मक र अमूल्य सुझाव दिनुहुनेछ भन्ने आशा गरेका छौं ।

चेपाड समुदाय र खाद्य समस्या

१. नेपालका आदिवासी जनजाति समुदायमध्ये राउटे र चेपाड समुदायले विशेष महत्वसाथ चर्चा पाउने गरेका छन्। मध्यपश्चिम नेपालको पहाडी क्षेत्रमा बसोबास गर्ने राउटे समुदायको चर्चाको मुख्य कारण उनीहरूको फिरन्ते जीवन शैली हो भने चेपाडहरूको चर्चाको मुख्य कारण उनीहरूको खाद्य असुरक्षा तथा जंगली कन्दमूलप्रतिको निर्भरता हो। चेपाड समुदायको उत्पत्ति, सामाजिक, आर्थिक र शैक्षिक अवस्था, संस्कृति र कृषिका बारेमा गरिएका विभिन्न अध्ययन अनुसन्धानका तथ्य विभिन्न सञ्चार माध्यमको सहायताबाट बाहिर आइसकेका छन्। यस लेखमा परिवर्तित सामाजिक, आर्थिक तथा राजनीतिक वातावरणमा सो समुदायको परम्परागत कृषि जैविक विविधता र तिनीहरूको संरक्षणबारे चर्चा गर्ने जमको गरिएको छ।

चेपाड समुदाय आफै भाषा र संस्कृति भएको नेपालको अतिसिमान्तकृत समुदाय हो। यो समुदायको परम्परागत थातथलो त्रिभुवन राजपथ, पृथ्वी राजमार्ग र महेन्द्र राजमार्गले छोएको चुरे तथा महाभारत पहाडको भाग नै हो। यो क्षेत्र धार्दिङ, मकवानपुर र चितवन जिल्लामा पर्छ। अहिले पनि मध्य नेपालको यो क्षेत्रमा तीन चौथाईभन्दा बढी चेपाडको बसोबास छ। यी जिल्लाबाहेक गोरखा, तनहुँ र लमजुङमा पनि चेपाड बस्छन्। यो समुदायको बसोबास मुख्यतः ग्रामीण क्षेत्रमा सीमित छ। चेपाड समुदायको बासस्थान सबैतिरबाट राजमार्गले घेरिए पनि पहुँचको हिसाबले विकट छ, यसो हुनुमा अत्यन्त भिरालो जमिन कारक छ।

चेपाड समुदायमा कृषि पेसाको सुरुआत र इतिहासबाटे विभिन्न अडकलबाजी गरिन्छ। यसको बारेमा यकिन तथ्य नभए पनि उनीहरूको कृषि पद्धति तुलानात्मक रूपमा नयाँ भएको विश्वास गरिन्छ। कठिन र अत्यन्त भिरालो जमिनमा बसोबास, भिरालो र अस्थिर सतहमा बनाइएका खोरिया तथा कान्ला र सिँचाइ सुविधा अभावले चेपाड बस्तीमा कृषि उत्पादन निकै कम छ।

२. यसका साथै चेपाडहरूसँग आफै स्वमित्वको जमिन अत्यन्तै कम छ। खेतीयोग्य जमिनको कमि, कम उत्पादकत्व भएको जमिन, परम्परागत कृषि प्रणालीजस्ता कारणले उनीहरूले आफ्नो आवश्यकता अनुसार वर्षभरि खान पुग्नेगरी अन्नबाली उत्पादन गर्न सक्दैनन्। आधाभन्दा बढी चेपाड समुदायलाई आफूले उत्पादन गरेको अन्नले ६ महिना भन्दा कम समय पुछ्छ। तसर्थ, खाद्य समस्या चेपाडहरूका लागि अत्यन्त ज्वलन्त विषय रहि आएको छ।

खाद्य समस्या तथा कन्दमूल विविधता

चेपाड समुदायमा खाद्यान्न अभाव र परम्परागत जीवनयापन एक अर्कासँग सम्बन्धित छन्। खाद्य समस्या समाधान गर्न चेपाडहरूले परम्परागत रूपमा नै जंगली कन्दमूल संकलन, माछा मार्ने, शिकार खेल्ने जस्ता कार्य गैरि आएका छन्। चेपाड गाउँमा खाद्यान्न अभाव दीर्घकालीन समस्या हो र हरेक वर्ष यो समुदाय खाद्यान्न अभावबाट गुञ्जिनु पर्छ।

खाद्य संकटको समयमा चेपाडहरूले जंगली कन्दमूल खाएर आफ्नो पेट भर्ने गर्छन् । त्यस्तो बेलामा उनीहरूले आफ्नो वरिपरिको जंगल तथा पाखाहरूमा गिठा, भ्याकुर, तरुल र यस्तै अन्य कन्दमूल तथा सागपात संकलन गर्छन् । विशेषगरी सुखखायाम वा हिउँदको अन्त्य र बर्षायामको सुरु हुनुभन्दा अगाडि खाद्य संकट टार्न चेपाडहरू परम्परादेखि नै जंगली कन्दमूलमा निर्भर रहँदै आएका छन् । त्यसकारण चेपाड समुदायलाई जंगलमा पाइने कन्दमूलसँग जोडेर चर्चा गर्न सकिन्छ । कन्दमूल संकलनबाहेक उनीहरूले माछा मारेर बेच्ने, चिउरीको घ्यु तथा मह बेचविखन, ज्यालादारी, डोको नाम्लो बुनेर बेच्ने आदि काम गरी गुजारा चलाउँछन् ।

चेपाड समुदायको कन्दमूल तथा जंगली सागपातप्रतिको निर्भरता अन्य जातिहरूमा भन्दा फरक छ । चेपाडहरूसँग कन्दमूलजन्य स्रोतहरूको पहिचान, वर्गीकरण, नामाकरण र उपयोग सम्बन्धी उल्लेख्य ज्ञान रहेको तथ्य विभिन्न अध्ययनहरूले देखाएका छन् । चेपाडको बसोबास रहेको क्षेत्रमा तरुल जातका वनस्पतिको सबैभन्दा धैरै प्रजाति र स्थानीय जातहरू भएको तथ्यले पनि उनीहरूको त्यस्ता स्रोतहरूसँगको अन्तरसम्बन्ध बुझ्न सजिलो हुन्छ । जंगली कन्दमूललाई अभावको अन्को रूपमा मात्र नभई घेरेलु उपचारमा समेत प्रयोग गर्ने गरिन्छ ।

३.चेपाड समुदायले तरुल, बिषालु कन्दमूल तथा सागपातलाई सावधानीपूर्वक प्रशोधन गरेर उपयोग गर्छन् । कन्दमूलबाहेक चिउरीले पनि चेपाडको खाद्य संकट समाधानमा महत्वपूर्ण भुमिका खेल्छ । यसरी सरसरी विष्लेषण गर्दा चेपाड समुदाय वनजंगलमा आधारित जैविक विविधतामा अत्यन्तै निर्भर छ भन्ने सहजै बुझ्न सकिन्छ । यो निर्भरता नै उनीहरूको त्यस्ता स्रोतसँग सम्बन्धित ज्ञानको मुख्य स्रोत हो ।

स्रोतमाथिको निर्भरतामा आएको परिवर्तन

मकै तथा कोदो चेपाडहरूका दुई मुख्य अन्नबाली हुन् । भू-बनोट तथा सिँचाइ अभावले अधिकांश ठाउँमा धानको उत्पादन सहज छैन । त्यसैले खेतीयोग्य जमिन तथा भिराला कान्लाहरूमा उत्पादन गरिने मकै, कोदो, फापर लगायत अन्नबालीले वर्ष दिनभरि खान नपुग्ने प्रष्ट छ । तसर्थ, उनीहरूले खाद्य समस्या समाधानका लागि सिकार खेल्ने, कन्दमूल संकलन गर्ने, परम्परागत ज्ञान सीपको प्रयोग गरी आर्यआर्जन लगायत काम गरी गुजारा चलाउँदै आएका छन् ।

मुलुकमा आएको राजनीतिक परिवर्तनसँगै चेपाड समुदायको उत्थानका लागि विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन गरिएका छन् । सरकारी र गैरसरकारी क्षेत्रबाट सञ्चालित ती कार्यक्रमले चेपाड समुदायको परम्परागत कृषि प्रणाली तथा जीविकोपार्जनमा सकारात्मक प्रभाव पार्नुका साथै प्राकृतिक स्रोत तथा जैविक विविधतामाथि उनीहरूको निर्भरता न्युनीकरणमा समेत सघाएको छ । पछिल्लो समयमा चेपाड किसानले सानो स्तरमा भए पनि नगदेबालीका रूपमा व्यवसायिक खेती सुरु गरेका छन् । बेमौसमी तरकारी खेती, पशुपालन, मौरीपालनजस्ता व्यवसायले चेपाडको परम्परागत आर्थिक अवस्था सुधार गर्न सहयोग गरेका छन् ।

४.परम्परागत खेतीपातीका साथै सानै मात्रामा भए पनि भखैरै सुरु गरिएको व्यवसायिक कृषिले

उनीहरूको कन्दमूल तथा अन्य जंगली स्रोतमाथिको निर्भरतामा विस्तारै परिवर्तन आएको छ । यस क्रममा जंगलबाट संकलन गरिने स्रोत सम्बन्धी ज्ञान र सीपमा पनि विस्तारै हास हुँदै गएको कुरा सहजै अनुमान लगाउन सकिन्छ । आफूले प्रयोग गर्दै आएको प्राकृतिक स्रोत सम्बन्धी ज्ञान पुराना पुस्तामाजस्तो नयाँ पुस्तामा पाइँदैन ।

त्यसबाहेक आर्थिक अवस्था तथा बजारसँगको पँहुच अनुसार पनि स्रोतमाथिको निर्भरता र सम्बन्धित ज्ञान, सीपमा फरक पर्छ । कन्दमूल र चिउरी तथा अन्य उपयोगी वनपैदावर सम्बन्धी ज्ञान नयाँ पुस्तामा कम हुँदै गएको छ । यो विकासको क्रमसँगै देखिने स्वभाविक प्रक्रिया हो ।

- विकाससँगै प्राकृतिक तथा जैविक स्रोतमाथिको निर्भरतामा परिवर्तन आउने मात्र नभई त्यस्ता स्रोत सम्बन्धी स्थानीय ज्ञान लोप हुने खतरा हुन्छ । कटिपय स्थानीय ज्ञान र परम्परागत कृषि प्रणाली महत्वपूर्ण जैविक तथा आनुवंशिक स्रोतको संरक्षणमा समेत अत्यन्त उपयोगी हुन्छन् । स्थानीय व्यक्तिसँग रहेका जीवजन्तुका बासस्थान, प्रजनन, संरक्षण र उपयोगिता सम्बन्धी ज्ञान नयाँ पुस्तामा हस्तान्तरण नगरिँदा लोप हुने खतरा हुन्छ । स्थानीय स्तरमा विकसित भएका कृषि जैविक विविधतालाई व्यवसायिक कृषिले सोझै असर पार्छन् । उदाहरणका लागि, कोदो, फापर, सामा, कागुनो आदि जातका बाली लामो समयको अनुकूलनतापछि विकास भएका हुन र तिनमा महत्वपूर्ण आनुवंशिक स्रोत संरक्षित हुन्छ ।

कृषि प्रणालीमा आउने परिवर्तनले त्यस्ता आनुवंशिक स्रोत स्थानीय स्तरमा लोप हुने खतरा रहन्छ । यसरी स्रोतहरू लोप हुँदा स्रोत सम्बन्धी ज्ञान पनि स्वतः लोप हुन सक्छ ।

- एक तर्फबाट हेर्दा चेपाड समुदाय विस्तारै स्वास्थ्य, शिक्षा र कृषि सेवाप्रति आकर्षित र लाभान्वित हुँदै गएका छन् । तथापि, चेपाडहरूले पूर्ण रूपमा ती सेवासुविधाबाट लाभ प्राप्त गरिसकेका छैनन् । यसबाट उनीहरूमा आधुनिकीकरणको प्रभाव भने पर्दै गएको देखन सकिन्छ । अर्को तर्फबाट हेर्दा विकट तथा कठिन भूबनोट, कृषियोग्य जमिनको कमी, सामाजिक र आर्थिक पँहुचको कमीले गर्दा चेपाड समुदाय आधुनिकीकरण र परम्परागत जीवनशैलीको निरन्तरताको दोसाँधमा छ ।
- यस सन्दर्भमा चेपाडहरूको आधुनिकीकरणका लागि जीविकोपार्जनमा सहयोग गर्नुपर्ने आवश्यकता छ भने अर्कोतर्फ उनीहरूको प्राकृतिक स्रोत, आनुवंशिक स्रोत र त्यस्ता स्रोतहरूमा आधारित ज्ञान, सीपलाई संरक्षण गर्नुपर्ने टड्कारो खाँचो छ । यिनै परिस्थितिलाई हृदयझगम गरी रिम्स नेपाल धादिङ जिल्लाका चेपाड किसानहरूसँग मिलेर व्यवसायिक कृषिमा सहजीकरण गर्दै जैविक विविधता तथा वनको संरक्षणमा संलग्न हुँदै आएको छ ।

यस क्रममा सामुदायिक वन हस्तान्तरण र व्यवस्थापनमा चेपाडहरूको संलग्नता बढाउन सहयोग गरेको छ । चेपाडहरूले उपयोग गर्ने कृषि जैविक विविधताको अभिलेखीकरण गर्ने र स्थानीय समूहमार्फत् सो अभिलेखीकरण गर्ने, कन्दमूल तथा अन्य महत्वपूर्ण वन पैदावरहरूको बारेमा अध्ययन गरी स्थानीय समूहलाई व्यवस्थापन र संरक्षण सम्बन्धी तालिम प्रदान गर्ने, प्रांगारिक कृषि सम्बन्धी तालिम दिने जस्ता काममा सहयोग गर्दै आएको छ । यस पुस्तकमा रिम्स नेपालले धादिङ जिल्लाको धुसा, बेनीघाट र जोगिमारा गाविसमा कार्यक्रम सञ्चालन गर्दा अभिलेख गरिएका विषयवस्तु प्रस्तुत गरिएको छ ।

चेपाड समुदायमा चितरीको महत्व

परिचय :

खानेकुरा तथा जीविकोपार्जनका लागि चेपाड समुदाय जंगली कन्दमूल, काष्ठ तथा गैरकाष्ठ बन पैदावरमा बढी निर्भर रहन्छन् । तीमध्ये चितरी एक महत्वपूर्ण बाली हो । यो समुदायमा चितरी “योसी” नामले पनि परिचित छ । अंग्रेजीमा यसलाई ‘क्लमष्बल दगततभच तचभभ’ भनिन्छ । चितरीसँग चेपाड समुदायको सांस्कृतिक तथा आर्थिक पक्ष पनि जोडिएको छ । उनीहरूले चितरीको विभिन्न परिकार बनाउने भएकोले यसको बहुउपयोगी सम्भाव्यता छ । त्यसैले उनीहरू चितरी खेतीतर्फ आकर्षित भएका हुन् । यो समुदायमा चितरीको फलसाथै यसबाट बने सहायक उत्पादनका रूपमा पनि अन्य उत्पादन लिने भन्ने विशेष ज्ञान संरक्षित छ । उक्त ज्ञान चेपाड समुदायमा आयआर्जनको अभिन्न हिस्सा बन्न पुगेको छ ।

चितरी एक बहुउपयोगी जंगली वनस्पति हो । यो विशेष गरी भारतको कुमाऊँदेखि भुटानसम्मका उष्ण तथा समशीतोष्ण हावापानी भएका जंगलमा पाइन्छ । यद्यपि, अचेल मानव बस्तीको छेउछाउ तथा खेती गरिने जग्गा वरपर पनि यो वनस्पति लगाउने गरिएको छ ।

चितरीको फल खान मिल्ने भएकाले खाद्य अभाव भएको बेला यसलाई खाद्यान्तको विकल्पको रूपमा पनि लिने गरिन्छ । खाद्य सामग्रीका साथै यसको पात गाई वस्तुका लागि घाँसका रूपमा पनि प्रयोग हुन्छ । त्यसैरी, चेपाडहरूमा चितरीको बियाँ पेलेर तेल निकाल्ने विशेष परम्परागत ज्ञान पनि छ । यसरी निकालिएको तेल उनीहरूले खाना पकाउन वा बेचेर खाद्यान्त किन्न प्रयोग गर्न्छ । तेल पेलिसकेपछि प्राप्त सहायक उत्पादन पिनालाई माछा मार्न प्रयोग गरिन्छ, जुन उनीहरूको परम्परागत खाद्य व्यवहारको महत्वपूर्ण पाटो हो । चितरी फूलने समयमा फूलको नेक्टर (रस) बाट पासो बनाई जालीबाट माछा मार्न पनि प्रयोग हुन्छ ।

चितरीको फूलबाट मौरीले मह बनाउने भएकाले फूल फूल्ने समयमा चेपाडहरू मह काढ्न व्यस्त हुन्छन् । उनीहरूमा यस सम्बन्धी पनि राम्रो ज्ञान छ । यस प्रकार प्राप्त मह उनीहरूले छिमेकी गाउँमा लगेर खाद्यान्तसँग साट्ने गर्न्छ ।

चितरीको बोटको आर्थिक महत्व हुने भएकाले यसको संख्यालाई व्यक्तिको सम्पन्नतासँग पनि जोडेर हेरिन्छ । चितरीको रुख धेरै हुनुलाई समाजमा सम्पन्न व्यक्तिको रूपमा परिचयको लिइन्छ । बिहे गर्दाको बखत दाइजोको रूपमा चितरीको बिरुवा छोरीसँगै पठाउने गरिन्छ, ताकि आर्थिक अभावका बेला यसलाई प्रयोग गर्न सकियोस् । त्यसैले, चितरीलाई खाद्य अभाव र परम्परागत निर्वाह पद्धति बीचको साँघुको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

चेपाड समुदाय र चितरी बीचको सम्बन्ध तथा चितरीको उपयोगबारे जानकारी संकलन गर्न धादिङ

जिल्लाको धुषा र जोगीमारामा स्थलगत अध्ययन गरिएको थियो, त्यसैका आधारमा यस पुस्तक तयार पारिएको हो ।

चेपाड र चिउरी

चिउरीको बोटबाट चेपाडहरू विभिन्न किसिमका उत्पादन लिन सक्छन् । फूल फूल्न थालेदेखि नै चिरीबाट उत्पादन लिने क्रम सुरु हुन्छ । फूलमा भएको रस संकलन गर्न बाँसको नली बनाइन्छ । उक्त नली फूलको भुप्पाको द्रयाक्कै तल भुन्दियाएर हाँगालाई विस्तारै हल्लाई रस संकलन गरिन्छ । संकालित रस तुरन्त उपयोग गरिन्छ वा खुदोको रूपमा भण्डार गरिन्छ । खान योग्य फलको रूपमा पनि चिउरीको खास महत्व हुन्छ । पाकेको फललाई सिधै खान सकिन्छ । काँचो फलले वाकवाक तथा वान्ता हुने भएकाले पाकेको फल मात्र खाइन्छ । यसको बियाँ सुकाएर घ्यु बनाउन पनि सकिन्छ । चिउरीको घ्यु भान्सादेखि बजारसम्म विभिन्न उद्देश्यका लागि प्रयोग गरिन्छ ।

चिउरीबाट घ्यु निकाल्न चेपाडहरूले आफ्नै परम्परागत सीप प्रयोग गर्छन्, जुन उनीहरू धेरै पहिलेदेखि प्रयोग गर्दै आएका छन् । घ्यु निकाल्दा पिना एक महत्वपूर्ण सहायक उत्पादनका रूपमा उत्पादन हुन्छ । पिनाको धुलो कीटनाशकको रूपमा खेतीपातीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ भने बीउ रोप्नुअघि खेतबारीमा हाल्न सकिन्छ । कीरा लागेको पात तथा ढाँठमा पिना दलेर कीरा हटाउन पनि सकिन्छ । धान र मकैको पात बेरुवा रोगको उपचारमा पनि पिना उपयोगी हुन्छ । पिनाको प्रयोगले आलु बालीमा लाग्ने कमिला र धमिराबाट बचाउँछ भनेमा किसान विश्वस्त छन् । यसका साथै चिउरीका जातका केही रुख गाईवस्तुलाई घाँसको रूपमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

खाद्य अभाव र चिउरी

चिउरीको फल जात अनुसार बैशाख महिनादेखि पाक्न सुरु भई साउन महिनासम्म पाउन सकिन्छ । जेठ र असारको दुई महिना चेपाड समुदायमा अधिकतम खानेकुरा संकलन गर्ने समय हो । यस बखत जंगलमा कन्दमूलका लहरा सुक्ने भएकाले कन्दमूल संकलन गर्न गाहो हुन्छ । त्यसैले, विगतमा धेरै परिवारले खाद्यान्नको विकल्पको रूपमा चिउरीलाई अपनाएको हुनुपर्छ । चेपाड समुदायका अर्ति गरिब परिवारमा अझै पनि खाद्यान्न अभावको बेला तथा चिउरी पाक्ने समयमा चिउरी संकलन गरिन्छ ।

चिउरी, घ्यु र मह

चेपाडहरू चिउरीको घ्यु भान्सामा प्रयोग गर्छन् । अन्य वनस्पति तेलभन्दा चिउरीको घिउ राम्रो हुन्छ भन्ने विश्वास भएको हुनाले बिरामी हुँदा यसको प्रयोग गरिन्छ । यो घ्यु थोरै ताप दिई त्वचा (छाला) फुटेको ठाउँमा र अन्य छाला सम्बन्धी रोगमा प्रयोग गरी उपचार गर्न सकिन्छ ।

चिउरीबाट निकालिएको घ्यु तथा महले बजारमा राम्रो मूल्य पाउने भएकाले व्यापार र जीविकोपार्जनका लागि महत्वपूर्ण मानिन्छ । घरायसी प्रयोजनका साथै घ्यु र महलाई खाद्यान्नसँग साटून पनि पाइन्छ । विगतमा घ्यु र महको साटो खाद्यान्न साटिने भए पनि पछिल्लो समयमा यसलाई नगदमै बेच्ने गरिएको

छ । विगतमा चेपाड गाउँमा खाद्यान्व जोहो गर्नका लागि पैचो एक महत्वपूर्ण माध्यम भए पनि अहिले परिवर्तन भई त्यस्तो हुन छाडेको छ ।

चिउरीको परम्परागत वानस्पतिक विवरण

चेपाड समुदायलाई चिउरीको बाह्य स्वरूप तथा जैविक अवस्थाबारे राम्रो ज्ञान छ । उमेर समूह अनुसार यस्तो ज्ञानमा भिन्नता छ । बोटको एउटै खास गुण तथा विशेषताका आधारमा स्थानीयले चिउरीको जात पत्ता लगाउन सकिने भए पनि कहिलेकाहाँ सो कार्यका लागि दुई वा दुईभन्दा गुणहरूको समायोजन गरी हेर्नुपर्ने हुनसक्छ । सामान्यता पाक्ने समय, पातको आकार र सतह, फलको बोक्रा र सतह आदि जस्ता गुणहरूको आधारमा चिउरीको जात पहिचान गरेर सोही अनुसार नै जात छुट्याइ नामाकरण गरिन्छ । यसरी स्थानीयको सहयोगमा चिउरीको चारवटा जात भएको जानकारी प्राप्त भयो, जुन यस प्रकार छन्- तोम्यो, ल्वाडयो, जयो र वायो ।

चिउरी, चमेरा र माछा

चेपाड समुदायमा माछा मार्ने र जन्तु सिकार गर्ने प्रचलन एक महत्वपूर्ण परम्परागत संस्कृति हो । चिउरीले यसलाई जोगाइराख्न महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ । उनीहरू चमेरा सिकारका लागि रुखको हाँगामा विशेष खालको लामो जालो बनाई राख्छन् । जब चमेरो फूलको रस खान आउँछ, तब तिनीहरू जालोमा फस्छन् । यसरी अचम्म र विशेष तरिकाले उनीहरूले चमेराको सिकार गर्न र त्यसको मासु खान्छन् ।

त्यसैगर, खोला र नदीनालामा माछा मार्ने क्रियाकलाप चेपाडहरूको अर्को संस्कृति हो । चिउरीको तेल तथा घिउ निकाल्दा निस्क्ने पिना प्रयोग गरी उनीहरू खोला तथा नदीनालामा माछा मार्छन् । उनीहरूले माछा मार्नकै लागि भनेर पिनाको विष बनाउँछन् ।

पराग सेचक र बीउ उमार्ने ज्ञान

फूल फुल्ने बखत परागसेचन गराउने कीरा, मौरी, चरा तथा अन्य जनावर परागसेचक हुन् । चेपाडहरू चिउरीको फूल फुलेको बेला आउने यी कीरा, मौरी, चरा र जनावरलाई राम्ररी चिन्छन् । फूल फुल्ने बेलामा आउने मौरीलाई आकर्षित गरी मह काढन उनीहरूले घर तथा गोठमा घार बनाई राख्छन् ।

चिउरीको फल कम लागेमा उनीहरू यसलाई केही ठाउँमा बेमौसमी तरकारी खेती गर्दा प्रयोग गरिने विषादीसँग जोडेर हेर्नन् । चिउरीको बियाँ छिड्यै उम्रने भएकाले उनीहरू यसबारे सचेत छन्, त्यसैले उनीहरू फलबाट बियाँ निकाल्नेबित्तिकै त्यसलाई सुकाउँछन् । यदि एक हप्ता मात्रै बियाँ सुकाइएन भने यो उम्रन सक्छ ।

भूमि वितरण तथा व्यवस्थापन

चिउरी सरकारी जंगल, स्थानीय उपभोक्ता व्यवस्थित सामुदायिक वन, निजी वन जस्ता विभिन्न किसिमका जग्गा उपयोग गर्दा जिम्मेवारी पनि सोही अनुसार नै हुन्छ । सरकारी वनमा सामूहिक

स्वामित्वको भावना हुन्छ भने निजीमा व्यक्तिगत स्वामित्व हुन्छ । सबै प्रकारको जंगलमा जिम्मेवारी व्यवस्थापन भने उस्तै-उस्तै खालको हुन्छ । जायो र वायो जातका चिउरीहरू घाँसका लागि प्रयोग गरिन्छन् भने अरु जातका चिउरीको पात घाँसका लागि प्रयोग गरिँदैन ।

जैविक पक्षबारे जानकारी

चेपाडहरू चिउरीको फल पाक्ने जस्ता जैविक पक्षबारे राम्रैसँग जानकार हुन्छन् । यसको आधारमा चिउरीको वर्गीकरण गरिन्छ । चिउरीको उत्पादनको आधारमा रुखहरू पनि व्यवस्थापन गर्छन् ।

तोम्यो र लझ्यो जातका रुख उनीहरू कीहल्लै काट्दैनन्, चाहे त्यो घरबारी होस् या जंगलमा । यसका साथै उनीहरू फूल फूल्ने बेलामा परागसेचकहरू ल्याई चिउरीमा आधारित उत्पादन बढाउन प्रयोग गर्छन् । चिउरीको बीउ उपचार पनि बीउ परम्परागत ज्ञानकै आधारमा गर्छन् ।

निष्कर्ष

चिउरीबाट विभिन्न किसिमका उत्पादन लिनेबारे चेपाडहरूलाई धेरै ज्ञान छ । यसको आर्थिक, सामाजिक र सांस्कृतिक महत्व पनि छ । चेपाडको सामाजिक, सांस्कृतिक, भाषिक व्यवहार र प्रकृतिसँगको अन्तर्क्रिया हेर्दा उनीहरूको चिउरीसँग अन्तरसम्बन्ध रहेको प्रष्ट हुन्छ ।

चेपाडहरूसँगको छलफलबाट विगतमा चिउरीको रुख र अन्य कन्दमूलका रुख/लहराले उनीहरूको खानाको प्रमुख हिस्सा ओगटेको पाइए पनि अहिले घुमन्ते जीवनशैली परिवर्तन हुँदै अन्य आर्थिक क्रियाकलापमा पनि सहभागि हुन थालेको देखिन्छ । सामाजिक र राजनीतिक मूलप्रवाहमा उनीहरू अझै सिमान्तकृत हुनुमा खाद्यान्न अभावमा अभ्यस्त हुनु, काष्ठ तथा गैरकाष्ठ वन पैदावरको भर पर्नु लगायत अन्य कारण कारक देखिन्छन् ।

चेपाड समुदायमा जंगली कन्दमूलको विविधता

नेपालमा प्रमुख सञ्चार माध्यमले चेपाड बस्तीमा खाद्यान्न अभावबारे समाचार सम्प्रेषण गरिरहेका हुन्छन् । उनीहरूले खेती गर्ने जग्गा एकदमै भिरालो हुने र पर्याप्त सिँचाइ सुविधा पनि नहुने भएकाले प्रति एकाइ जग्गामा खाद्यान्न उत्पादन राम्रो हुँदैन ।

अधिकांश चेपाडहरूको आफ्नो जग्गा-जमिन छैन । उनीहरूले खेतीपातीका लागि खोरिया फँडानी गर्छन् । फँडानी गरिएका जग्गामा सुरुका २-३ वर्ष मध्यमस्तरको उत्पादन हुने भए पनि त्यसपछि उत्पादन घट्दै जान्छ, जसले गर्दा अधिकांश समय उनीहरूलाई खाद्यान्न अभाव हुन्छ । खोरिया तथा भिरालो जग्गाको कान्लामा लगाइएको कृषि उत्पादनले ६ महिनाभन्दा बढी छाक टार्न मुस्किल हुन्छ । त्यसैले उनीहरू जंगलमा पाइने गिठा, भ्याकुर, त्यगुना, भार्लाड आदि बनबाट ल्याइएका कन्दमूल खोजेर गुजारा चलाउने गर्छन् (शर्मा, २०६५) । विभिन्न सरकारी तथा गैरसरकारी प्रतिवेदनमा पनि चेपाड समुदायमा खाद्यान्न अभाव सम्बन्धी प्रतिवेदन बनाइएको पाइन्छ । विभिन्न अध्ययन, पत्रपत्रिकामा प्रकाशित समाचार अनुसार चेपाडहरूले बर्ष दिनमा करिब एक तिहाई समय जंगली कन्दमूल र चिउरीबाट उत्पादित सामग्री

खाएर जीवनयापन गरेको पाइन्छ (बस्ताकोटी र शर्मा, २०६५) त्यसैले त्यस बेला उनीहरू खाद्यानका लागि वैकल्पिक स्रोत खोज्ने गर्छन् । खाद्य अभावका बेला उनीहरूले जंगलमा कन्दमूल खोज्ने, चिउरीको छ्यु बेच्ने, दैनिक ज्यालामजदुरी गर्ने, डोको डालो बनाउने, माछा मार्ने, सिकार गर्ने जस्ता काम गरी गुजारा चलाउँछन् ।

पहिले चेपाडहरू अर्धीफरन्ते जीवन बिताउँथे भने अचेल एकै स्थानमा घर र बस्ती बनाएर बस्न थालेका छन् । जंगलबाट कन्दमूल संकलन गरी आफ्नो जीवनयापन गर्नु चेपाड समुदायको पुरानो खाद्य परम्परा हो र यसलाई उनीहरूले अहिलेसम्म जोगाइराखेका छन् । उनीहरूको बासस्थान, जीवनशैली, कृषि प्रणाली, जीवनयापन र विशेष गरी कन्दमूलसँगको निर्भरता बारेमा सम्बन्धित हुन्छन् । विशेष खालको भूधरातलमा बसोबास गरी जीवनयापन गर्ने चेपाड जातीलाई चिउरी, जंगली कन्दमूल, सामा, कागुनो, जुनेलोजस्ता बाली एवम् टाँकी र सिस्नुजस्ता सागजन्य वनस्पतिसँग जोडेर हेर्ने गरिन्छ (बस्ताकोटी र शर्मा, २०६५) ।

चेपाडहरू सधैं प्रकृतिसँग अत्यन्त नजिक रहन्छन् । उनीहरू विशेष गरी गोर्खा, धादिङ, चितवन र मकवानपुरको पहाडी भेगमा बसोबास गर्छन् । जहाँ बसे पनि जसरी बसे पनि उनीहरूको रीतिथिति, रहनसहन, जीवनशैली र स्तर प्रायः एकै प्रकारको पाइन्छ (चेपाड, २०६५) । उनीहरू भगवान भीमसेनको रूप मान्दै जंगल र रुखलाई पूजा गर्छन् । रुखले अभूतपूर्व शक्ति प्रदान गर्छ भन्ने विश्वास उनीहरूमा छ ।

जैविक विधिधता जोगाइ राख्न उनीहरूको जीवनयापन, खेती प्रणाली र परम्परागत ज्ञानबीच अन्तर्सम्बन्ध छ । कन्दमूललाई प्रायः अन्य समुदायमा अनिकाल अथवा भोकमरीको बेला खाद्यवस्तुको रूपमा प्रयोग गर्ने गरिए पनि चेपाड समुदायमा भने नियमित खाद्यवस्तुको रूपमा प्रयोग हुँदै आएको छ (शर्मा, २०६५) । उनीहरूले संकलन गर्ने कन्दमूल प्रायः डायस्कोरा (तरुल) परिवार अन्तर्गत पर्छन् । मासिस-पुसदेखि वैशाखसम्म खानेकुरा अभाव हुने भएकोले यो बेला खास गरी चेपाडहरू कन्दमूल संकलनमा व्यस्त हुन्छन् ।

कन्दमूल के हो ?

सामान्यतः जमिनमुनिको भागमा खान मिल्ने जरा वा गानो लाग्ने लहरा हुने वनस्पतिलाई कन्दमूलको नामले चिनिन्छ । कन्दमूललाई स्थानीयस्तरमा तीन वर्गमा विभाजन गरिएको छ, १. तरुल, २. गिठा र ३. भ्याकुर । तरुल भन्नाले खेती गरिने वा जंगली र लाम्चो सिलिन्डर आकारको गानो बाली भन्ने बुझिन्छ ।

तरुलको पात पानको पातजस्तै आकारको हुन्छ । गिठाको पात भने मुटुको आकारको हुन्छ भने गानो गोलो आकारको हुन्छ । भ्याकुरको गानो गिठाको भन्दा धेरै ढूलो हुन्छ र संयुक्त पात हुन्छ । तीनवटा वर्गले डायस्कोरा समुह अन्तर्गतका सबै कन्दमूल समेट्छ । यद्यपि, यसबाहेक अन्य समूहका कन्दमूलहरू पनि पाइन्छन् ।

कन्दमूलको गानो विभिन्न समुदायमा विभिन्न समयमा संकलन गरिन्छ । कन्दमूल पहिचान सम्बन्धी चेपाडहरूमा धेरै राम्रो ज्ञान छ र उनीहरू यसप्रति धेरै नै निर्भर रहेका हुन्छन् । यसलाई दुईवटा उदाहरणको सहायताले प्रस्त पार्न सकिन्छ । पहिलो, चेपाड बस्तीमा कन्दमूलका धेरै किसिमका प्रजाति पाइनु र दोस्रो, चेपाडहरूको कन्दमूल पहिचान सम्बन्धी विस्तृत र विशेष ज्ञान हुनु । नेपालमा डायस्कोरा परिवारका १३ प्रजाति पाइन्छन् भने धादिङको जोगीमारा र धुषामा १३ मध्ये १० प्रजाति पाइन्छन् । ती १० प्रजातिमध्ये पनि ९ वटा प्रजाति खानको लागि संकलन गरिन्छन् । कुकुर तरुल (डायस्कोरा डेल्टोइडा) बाहेक सबै जंगली र खान योग्य हुन् ।

परम्परागत वानस्पतिक ज्ञान

वानस्पतिक वर्गीकरण अनुसार कन्दमूल डायस्कोरेसी परिवारअन्तर्गत पर्दछन् । नेपालमा यसका १३ प्रजाति पाइन्छ । उपलब्ध हुने ती सबैलाई चेपाडहरूले आफ्नो नाम दिएका छन् । यसको विस्तृत विवरण तल दिइएको छ ।

गिठाको परम्परागत वर्गीकरण

वानस्पतिक वर्गीकरण अनुसार गिठाको नाम
डायस्कोरा बल्बीफेरा हो । यो बाहेक अन्य प्रजातिका
गिठा नेपालमा पाइन्न ।



सेतो/मिठो गिठा (Seto/Mitho Githa)

चेपाड नाम	लाक (Lac)
वैज्ञानिक नाम	डायस्कोरिया बल्बीफेरा (<i>Dioscorea bulbifera</i> L.)
वानस्पतिक नाम	डायस्कोरियसी (Dioscoreaceae)
अंग्रेजी नाम	Air Potato

यो वनस्पति नेपालको पूर्वदेखि पश्चिमसम्म १५० देखि २,१०० मिटर उचाईसम्म जंगली र कतै कतै खेती गरिएको अवस्थामा पनि पाइन्छ ।

परिचय

यो एक बहुवर्षीय लहरेदार वनस्पति हो । यसको लहरामा जमिनमुनि एउटा मात्रै गोलाकार गानो हन्छ । यसको गानोको भित्री भाग सेतो हुन्छ । यसको काण्डमा मसिना पोराहरू (wings) हुन्छन् । यसको काण्डमा तलमाथि (alternate) हुँदै मुटु आकारका ठूला र केही चिल्ला पात हुन्छन् । पात र काण्डका कापमा (axils) स-साना केशो (bulbils) हुन्छन् । यसका भाले तथा पोथी फूल १०-१५ से.मी. लामा भुप्पमा फुल्लछन् । फलहरू मदानी जस्तै तीन पोरा भएका हुन्छन् ।

उपयोग

जमिनमूनिको गानो र केशे यसका उपयोगी भाग हुन् । केशेलाई तरकारीको रूपमा र गानोलाई तरकारी, खाजा वा अन्नको साटो प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसको गानो तितो नहुने हुँदा खरानी नराखीकन एकपटक मात्रै उमालेर खान सकिन्छ ।

औषधिय उपयोगिता

यसको प्रयोगले शरीरमा शितलता प्रदान गर्दछ । यसको गानो शरीरको गर्मी हटाउन पनि खाने गरिन्छ ।

उपलब्धता

जंगलमा यसको उपलब्धता घट्टौ गइरहेको छ ।

संकलन समय

कातिकदेखि जेठसम्म



तितो गिठा (Tito Githa)

चेपाड नाम	लाक (Lac)
वैज्ञानिक नाम	डायस्कोरिया बल्बीफेरा (Dioscorea bulbifera Z.)
वानस्पतिक नाम	डायस्कोरियसी (Dioscoreaceae)
अंग्रेजी नाम	Air Potato, Air Potato yam, Aerial yam, Bitter yam

पाइने स्थान

यो वनस्पति नेपालको पूर्वदेखि पश्चिम १५० देखि २१०० मिटरसम्म जंगली अवस्थामा पाइन्छ ।

परिचय

यो एक बहुवर्षीय लहरेदार वनस्पति हो । लहरामा जमिनमाथि एउटा गोलाकार गानो हुन्छ । गानोको बाहिरी भाग हल्का कालो र भित्री भाग पहेँलो हुन्छ । यसको काण्डमा तल-माथि (alternate) बाट मुटु आकारका केही ठूला र फुस्ता पातहरू निस्केका हुन्छन् । यसका भाले र पोथी फूलहरू लामो भुप्पा (spike) मा फुल्छन् । फलहरू मदानी जस्तै तीन पोरा भएका हुन्छन् । यसको गानो बाक्लो जराहरूले ढाकिएको हुन्छ ॥

उपयोग

जमिनमूर्निको गानो र लहरामा लाएने केशो यसका उपयोगी भाग हुन् । गानो तथा केशोलाई तरकारी र खाजाको रूपमा खाने गरिन्छ । यसको गानो तितो हुने भएकाले खरानी पानीमा २-३ पटकसम्म उमालेर मात्र खान योग्य हुन्छ ।

औषधिय उपयोगिता

यसको गानोको प्रयोगले पेट तथा पाचन सम्बन्धी रोगहरू निदानमा सहयोगी हुन्छ ।

संकलन समय

कार्तिकदेविख चैत/वैशाखसम्म



भालड़ (Bharlang)

चेपाड नाम	हुड (Hung)
वैज्ञानिक नाम	डायोस्कोरिया हिस्पिडा (Dioscorea Hispida Dennst.)
वानस्पतिक नाम	डायस्कोरियसी (Dioscoreaceae)
संकलित स्थान	जवाड, मक्राड र हुक्रड

पाइने स्थान

यो वनस्पति मध्य नेपालमा १,५०० मिटर उचाईसम्म जंगली अवस्थामा पाइँन्छ ।

परिचय

यो एक बहुवर्षीय लहरेदार वनस्पति हो । यसको जमिनमूनिको गानो गोलाकार र केही फरक आकारमा क्रिम रडका हुन्छन्, जसमा मसिना र छोटा जरा हुन्छन् । जमिनमाथिको लहरामा मसिना र तल फर्किएका (recurved) काढाँ हुन्छन् र लहरामा केशो हुँदैनन् । यसको लहरामा तलमाथि (alternate) बाट तीनपाते पातहरू हुन्छन् । यसका भाले फूलहरू २५-३० से.मी. र पोथी फूलहरू १०-१५ से. मी. लामा भुप्पामा फुल्छन् ।

उपयोग

जमिनमूनिको गानो यसको उपयोगी भाग हो । यसको गानो निकै विषालु हुन्छ , त्यसैले खानुभन्दा अगाडि विष हटाउनु पर्छ । यसको गानोलाई एक-डेढ घण्टा पानीमा उमालेर २४ घण्टासम्म बोगेको पानीमा राखेपछि मात्र खानयोग्य हुन्छ । यसलाई अन्नको साटो खान र रक्सी बनाउन प्रयोग गरिन्छ । यसको गानोको विषले वान्ता हुने, रिगटा लाग्ने र मृत्युसम्म हुने हुन्छ । यसको बोक्रा ताङ्गे बेलामा चोपले असर गर्ने हुँदा शर्तकता अपनाउनु पर्दछ ।

औद्योगिक सम्भावना

यसको गानोबाट औद्योगिक प्रयोजनका निर्मित चिनी (Starch) बनाउन सकिन्छ ।

औषधिय उपयोगिता

यसका गानाहरू डाइयुरेटिक हुन्छन् । बोक्रा काद्दा निस्कने चोप खुट्टाको पैतला फुटेकोमा लगाउँदा उपयोगी हुन्छ । त्यस्तै गरी, चेपाडहरूको मान्यता छ की यसको चोपबाट जगचष्टबम नामक जुका समेत मार्न सक्दछ ।

संकलन समय

फागुनदेखि वैशाखसम्म



रानी भ्याकुर (Rani Bhakur)

चेपाड नाम	पास (pas)
वैज्ञानिक नाम	डायोस्कोरिया पेन्टाफाइला (<i>Dioscorea pentaphylla</i> L.)
वानस्पतिक नाम	डायस्कोरियसी (Dioscoreaceae)
अंग्रेजी नाम	Five leaf yam
संकलित स्थान	जवाड

पाइने स्थान

यो वनस्पति पूर्वी तथा मध्य नेपालमा ६०० देखि १५०० मिटर उचाइसम्म खेती गरिएको र कतै कतै जंगली अवस्थामा पनि पाइन्छ ।

परिचय

रानी भ्याकुर एक बहुवर्षीय लहरेदार वनस्पति हो । यसको जमिनमुनिको भागमा कम जरा भएको एउटा गानो हन्छ । गानो बाहिर खैरो र भित्र सेतो हुन्छ । गानोमा रेसा हैँडैनन् । यसको काण्डबाट तलमाथि (alternate) पाँचतले पातहरू र पात र काण्डका काप (axils) मा आलुजस्तै आकारमा केशो (bulbils) हुन्छन् । यसका फूलहरू १५ से.मी. जति लामा झुप्पा (spike) मा फुल्छन् र फलहरू

तीनवटा पोरा भएको मदानीजस्तै हुन्छन् । खाद्यान्न संकटमा यसको गानो खानाको साटोमा खान सकिन्छ भने Bulbils सब्जीको रूपमा खान सकिन्छ ।

उपयोग

जमिनमुनिको गानो तथा लहरामा फल्ने केशो यसका उपयोगी भाग हुन् । केशो उसिनेर तरकारीको रूपमा र गानोलाई अन्नको साटो खाजामा वा तरकारीको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

ओषधिय उपयोगिता

यसको गानो खाँदा शरीरको गर्मी निको हुने विश्वास गरिन्छ । यसको प्रयोगले मानिसमा हुने चुर्ना, जुका निदानमा उपयोगी हुन्छ । यसको गानो गाईवस्तुलाई हुने भ्यागुते रोग निदान गर्नका लागि ख्वाउने गरिन्छ ।

संकलन समय

कात्तिकदेखि चैतसम्म



त्यागुना (Tyaguna)

चेपाड नाम	ग्लही (Ghi)
वैज्ञानिक नाम	डायस्कोरिया कामुनेन्सिस (Dioscorea kamoonensis Knuth)
वानस्पतिक नाम	डायस्कोरियसी (Dioscoreaceae)
संकलित स्थान	झुक्राड

पाइने स्थान

यो वनस्पति पूर्वदेखि पश्चिम नेपालको २००० मिटर उचाईसम्म जंगली अवस्थामा पाइन्छ ।

परिचय

त्यागोना एक बहुवर्षीय लहरेदार वनस्पति हो । यसको जमिनमुनिको गानाको लम्बाइ बढीमा ३ फिट हुन्छ । गानोको बाहिरी भाग हल्का कालो र भित्री भाग सेतो रडको हुन्छ । यसको काण्डबाट ३ देखि ५ पाते पातहरू निस्केका हुन्छन् । पातमा मसिना रौहरू पनि हुन्छन् । भाले र पोथी फूलहरू काण्ड र पातको कापबाट २-३ बटाको भुप्पामा फल्छन् ।

उपयोग

जमिनमुनिको गानो र दगदिर्घ यसको उपयोगी भाग हो । यसलाई काटेर खाजा, अन्नको साटो वा तरकारीको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । पहिले पहिले यसलाई लुगा धुने कामका लागि प्रयोग गरिन्थ्यो ।

औषधिय उपयोगिता: भार्लाङ्को विष लागेमा विषको असर कम गर्न यसको प्रयोग गरिन्छ ।

संकलन समय: कातिकदेखि चैतसम्म



घर तरुल

चेपाड नाम	किम गोइ (Kim Goi)
वैज्ञानिक नाम	डायस्कोरिया अलाटा (Dioscorea alata L.)
वानस्पतिक नाम	डायस्कोरियसी (Dioscoreaceae)
अंग्रेजी नाम	Greater Yam, white yam, water yam, wing stemmed yam

यो वनस्पति मध्य पहाड र तराईमा खेती गरिन्छ ।

परिचय

घर तरुल एक बहुवर्षीय लहरेदार वनस्पति हो । यसका गानाहरू रातो रडका र हातका पञ्जा जस्तै हुन्छन् । एउटै भालका ४-५ वटासम्म गाना हुन्छन् । यसका काण्डमा साना पोराहरू हुन्छन् र पातहरू दायाँबायाँ वा तलमाथि गर्दै निस्केका हुन्छन् र पात तथा काण्डको कापमा केशे तथा फूलहरू लाग्छन् । यसका भाले र पोथी फूलहरू एउटा लामो त्यान्दोमा फूल्छन् । यसको गानो एक मिटरसम्म लामो र भण्डै एक हात जत्तिको मोटाई हुन्छ ।

उपयोग

जमिनमुनिको गानो यसको उपयोगी भाग हो । गानो लाई उसिनेर खाजा वा अन्को साटो वा तरकारीको रूपमा पनि खान सकिन्छ ।

संकलन समय

पुषदेखि माघसम्म



काडे तरुल

चेपाड नाम	बास गोइ (Bas Goi)
वैज्ञानिक नाम	डायस्कोरिया स्कुलेन्टा (Dioscorea esculanta var. spinosa Rox. ex Prain & Buill)
वानस्पतिक नाम	डायस्कोरियसी (Dioscoreaceae)
अंग्रेजी नाम	Potato Yam, Chinese yam
संकलित स्थान	जवाड देखि मोआ खोलासम्म

यो वनस्पति नेपालको मध्य र पूर्वी पहाडी इलाकामा खेती गरिन्छ ।

परिचय

काँडे तरुल एक बहुवर्षीय लहरेदार वनस्पति हो । यसको जमिनमुनिको १५ वटासम्म गानाहरू हुन्छ । यसको गानो भन्दा माथि जरामा कागतीका जस्तै काँडाहरू हुन्छन् । यसको काण्ड र भेट्नोमा काँडा तथा प्रसस्त रौंहरू हुन्छन् । यसका पातहरू मुटु आकारका तर फुस्ता हुन्छन् । पात र काण्डका कापबाट १५ से.मी. जति लामो भाले र केहि लामा पोथी फूल फूल्ने त्यान्दा (spike) निस्केका हुन्छन् ।

उपयोग

जमिनमुनिको गानो यसको उपयोगी भाग हो । गानो स्वादिलो भए पनि जरामा हुने काँडा संकलन गर्ने कठिन हुन्छ । यसको गानो अन्न वा तरकारी सदृटा प्रयोग गन्छ । यो तरुल धार्मिक कार्यमा चढाउन पनि प्रयोग गरिन्छ ।

बजार: यो तरुल स्वादिष्ठ हुने हुँदा राम्रो बजार मूल्य छ ।

संकलन समय: कात्तिकदेखि चैतसम्म



वन तरुल

चेपाड नाम	ब्रान गोइ (Bran Goi)
वैज्ञानिक नाम	डायस्कोरिया हामिल्टोनी (Dioscorea hamiltonii Hook.f.)
वानस्पतिक नाम	डायस्कोरियसी (Dioscoreaceae)
अंग्रेजी नाम	Yam
संकलित स्थान	मक्राड र जवाड

यो वनस्पति मध्य र पश्चिम नेपालको २०० मिटरदेखि १२०० मिटर उचाईसम्म पाइन्छ ।

परिचय

वन तरुल एक बहुवर्षीय लहरेदार वनस्पति हो । यसको जमिनमुनिको भागमा ४-५ वटा, हातको नाडीजस्तै मोटो, दहो र आधार मिटर वा सो भन्दा बढि लम्बाई र ८ से.मी. मोटाईका गानाहरू हुन्छन् । यसका गानामा कुनै पनि हाँगाविगा हुदैनन् । गानोको बाहिर हल्का खेरो भए पनि भित्री भाग पूर्णतया सेतो रडको हुन्छ । यसको काण्डमा दायाँ-वायाँबाट त्रिकोणाकार पातहरू निस्केका हुन्छन् । यसका फूलहरू लामा लामा भुप्पामा फूल्छन् ।

उपयोग

जमिनमुनिको गानो यसको उपयोगी भाग हो तर गानाहरू निकै गहिरोमा हुने हुँदा संकलन गर्न निकै

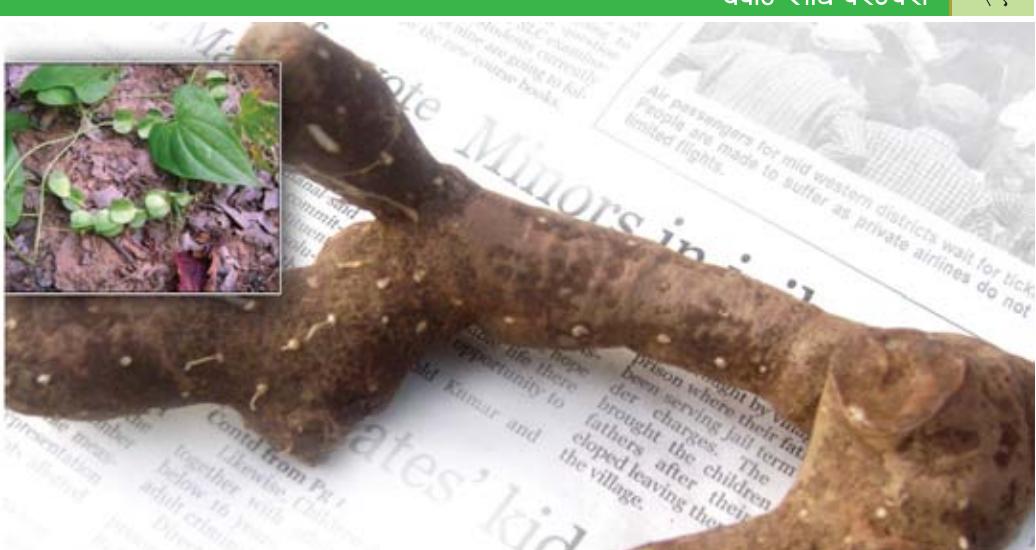
कठिन हुन्छ । यसको गानो निकै मिठो हुन्छ र खाजा, अन्नको साटो वा तरकारीको रूपमा र काँचै पनि खान सकिन्छ । यो तरुल धार्मिक कार्यमा चढाउन पनि प्रयोग गरिन्छ । यसको दगदिर्षि सब्जीको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यो तरुल स्वादिष्ठ हुने हुँदा राम्रो बजार मूल्य छ ।

औषधिय उपयोगिता

यसको गानो खाँदा शरीरको गर्मी निको हुने विश्वास गरिन्छ । यसको प्रयोगले मानिसमा हुने पखाला निदानमा समेत उपयोगी हुन्छ ।

संकलन समय

कात्तिकदेखि जेठसम्म



कुइ गोइ

चेपाड नाम	कुइ गोइ (Kui Goi)
वैज्ञानिक नाम	डायस्कोरिया डेल्टोइडा (Dioscorea deltoida Wall Ex Griseb.)
वानस्पतिक नाम	डायस्कोरियसी (Dioscoreaceae)
अंग्रेजी नाम	Deltoid yam

यो वनस्पति पूर्वीखि पश्चिम नेपालमा ४५० मिटरदेखि ३१०० मिटर उचाईसम्म पाइन्छ ।

परिचय

कुइ तरुल एक बहुवर्षीय लहरेदार वनस्पति हो । यसको गाना अदुवा जस्तै आकारमा केहि छोटा जराले ढाकिएका हुन्छन् । यसको गानो खैरो वा हल्का कालो रङ्गको र भित्री भाग रेशादार तथा केहि कडा हुन्छ । यसको काण्डबाट तलमाथिबाट मुटु आकारमा लामो दुप्पो भएका पातहरू निस्केका हुन्छन् । यसको भाले फूल लगभग १५ से.मी. लामो भुप्पामा र पोथी फूल केहि छोटा भुप्पामा फूल्छन् र फलहरू तीनवटा पोरा भएको मदानीजस्तै हुन्छन् ।

उपयोग

विभिन्न अनुधानकर्ताहरूले यसलाई खाने वस्तुको रूपमा उल्लेख गरे पनि वर्तमान अध्ययन क्षेत्रमा खाद्यवालीको रूपमा यसलाई प्रयोग गरेको पाइँदैन । तर धेरै पहिले कसै कसैले अत्याधिक खाद्य अभावमा

खाने गरेको कुरा पनि बताएका थिए । यसको गानो थिचेर साबुनको रूपमा तथा जुम्रा र उपियाँ मार्न प्रयोग गरिन्छ ।

औद्योगिक सम्भावना

यसको गानोबाट डायोस्जेनिन (Diosgenin) नामक रसायन उत्पादन गर्न सकिन्छ जसलाई परिवार नियोजनको खाने चक्कीमा (Oral Contraceptive) प्रयोग गरिन्छ । यसको गानोबाट स्टेरोइड (Steroid) हर्मोन निकालन सकिन्छ । माथि उल्लेख गरिएका दुबै रसायनको राम्रो अन्तर्राष्ट्रिय बजार छ । साथै, यसको गानोबाट प्रशस्त मात्रामा क्बउयलाल्लक प्राप्त गर्न सकिन्छ । जसको महत्व सुती (Silk), उन, तथा रौं धुने काममा राम्रो मानिन्छ ।

संकलन समय

मंसिरदेखि चैत्रसम्म



चुँडिया

चेपाड नाम	ज्यार (Jyar)
वैज्ञानिक नाम	डायस्कोरिया प्रजाति (Dioscorea species)
वानस्पतिक नाम	डायस्कोरियसी (Dioscoreaceae)

यो वनस्पतिको बारेमा पूर्ण विवरण जानकारीमा नभए पनि मध्य नेपालको ५०० मिटर वरिपरिको क्षेत्रको बनमा पाइन्छ ।

परिचय

चुँडिया एक बहुवर्षीय लहरेदार वनस्पति हो । यसको लहरामा जमिनमुनि २० से.मी. जति लामो जरा सहितको एउटा गानो हुन्छ । गानोको बाहिरी भाग हल्का र भित्री भाग अलि बढि सेतो रडको र रेशादार हुन्छ । यसको गानोको भित्री भाग चिप्लो हुन्छ । यसको काण्डको तल्लो भागमा साना काँडा र तीनपाते पातहरू हुन्छन् । यसका फूलहरू भार्लाङ्को जस्तै हुन्छन् ।

उपयोग

जमिनमुनिको गानो यसको उपयोगी भाग हो । गानोलाई उसिनेर खाजाको रूपमा वा अन्नको साटूमामा खाने गरिन्छ ।

अौषधिय उपयोगिता

यसको चोपले शरिर चिलाउने हुँदा काट्ने बेलामा ध्यान दिनु पर्छ । यसको गानो पकाएर खाँदा जुका र चुर्ना नियन्त्रण गर्न राम्रो मानिन्छ ।

संकलन समय: कात्तिकदेखि चैत्रसम्म



जगल्टे भ्याकुर (Jagalte Bhyakur)

चेपाड नाम	जा पास (Ja Pas)
वैज्ञानिक नाम	डायस्कोरिया पेन्टाफाइला (<i>Dioscorea pentaphylla</i> L.)
वानस्पतिक नाम	डायस्कोरियसी (Dioscoreaceae)
अंग्रेजी नाम	Five leaf yam

यो वनस्पति पूर्वी र मध्य नेपालमा ६०० मिटर देखि १५०० मिटर उचाईसम्म जंगली अवस्थामा पाइन्छ ।

परिचय

जगल्टे भ्याकुर एक बहुवर्षीय लहरेदार वनस्पति हो । यसको लहरामा सामान्यतया धेरै जराहरू सहित एउटामात्र गानो हुन्छ । गानोको बाहिरी भाग हल्का रातो रङ्गको र भित्री भाग केही रेसादार हुन्छ । यसको काण्डबाट दायाँ-बायाँ (alternate) पाँचपाते पातहरू र पात र काण्डका कापमा (axils) स-साना केशे (bulbils) हुन्छन् । यसका फूल ५० से.मी. जाति लामा भुप्पाहरूमा फुल्छन् ।

उपयोग

जमिनमूनिको गानो यसको उपयोगी भाग हो । गानोलाई उसिनेर खाजाको रूपमा अथवा अनन्तको सद्वामा खाने गरिन्छ ।

औषधिय उपयोगिता

यसको गानोको प्रयोगले चुर्ना तथा जुका र पेटसम्बन्धी अन्य समस्याहरूमा विशेष उपयोगी हन्छ । यसको गानो थिचेर चौपायालाई भ्यागुते रोगमा छवाउने गरिन्छ ।

उपलब्धता

जंगलमा यसको उपलब्धता घट्टदै गइरहेको छ ।

संकलन समय

कीर्तकदेखि चैतसम्म



पाङ्लाङ तरुल (Panglang Tarul)

चेपाड नाम	पाङ्लाङ गोइ (Panglang Goi)
वैज्ञानिक नाम	डायोस्कोरिया पुबेरा (Dioscerea pubera Blume)
वानस्पतिक नाम	डायस्कोरियसी (Dioscoreaceae)

यो वनस्पति मध्य नेपालको १,५०० मिटर उचाइसम्म जंगली अवस्थामा पाईन्छ ।

परिचय

यो एक बहुवर्षीय लहरेदार वनस्पति हो । यसको लहरामा जमिनमुनि १ देखि १.५ मिटरसम्म गहिरोमा पुग्ने एउटा गानो हुन्छ । गानोको माथिल्लो आधारमा कडा र तल्लो आधा भाग नरम हुन्छ । यसको काण्डबाट तलमाथि (alternate) गरी मुटु आकारका मसिना रौले ढाकिएका पातहरू निस्किएका हुन्छन् । पात र काण्डका काप (axil) मा केशेहरू फुल्छन् । यसका भाले र पोथी फूल भुप्पामा फुल्छन् ।

उपयोग

जमिनमुनिको गानो यसको उपयोगी भाग हो । गानोको माथिल्लो आधा भाग रेसादार र साहो हुने हुँदा उपयोगी हुँदैन । तल्लो भाग तरकारी, खाजा वा अन्नको सङ्घापनमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

संकलन समय: फागुनदेखि वैशाखसम्म



चाड्से/घर तरुल (Changse/Ghar Tarul)

चेपाड नाम	चाड्से गोइ (Changse Goi)
वैज्ञानिक नाम	डायोस्कोरिया अलाटा (Dioscorea alata L.)
वानस्पतिक नाम	डायस्कोरियसी (Dioscoreaceae)
अंग्रेजी नाम	Greater Yam

यो वनस्पति नेपालको पहाडी भागमा खेती गरिन्छ ।

परिचय

यो एक बहुवर्षीय लहरेदार वनस्पति हो । यसको लहरामा जमिनमूनि एउटा मध्यम खालको गानो हुन्छ । गानोको माथिल्लो आधा भाग रेसादार तथा गानो जमिनमूनि गहिरो जान्छ । यसको काण्डमा केहि काँडा र प्रष्ठ देखिने चारवटा पोरा (धालनक) हुन्छन् । पात र काण्डका काप (बहर्ष) मा स-साना केशो (दगदिर्षी) हुन्छन् । भाले फुलहरू ५० से.मी. जर्ति लामो र पोथी फुलहरू १५ से.मी. जर्ति लामा झुप्पामा फुल्छन् ।

उपयोग

जमिनमूनिको गानो नै यसको उपयोगी भाग हो । गानोको माथिल्लो आधा भाग ठर्रो स्वादको हुनाले तल्लो आधा भाग मात्रै तरकारी र खाजाको रूपमा खान सकिन्छ ।

संकलन समय

पुसदेखि माघसम्म



चैते/घर तरुल (Chaite/Ghar Tarul)

चेपाड नाम	किम गोइ (Kim Goi)
वैज्ञानिक नाम	डायोस्कोरिया अलाटा (Dioscorea alata L.)
वानस्पतिक नाम	डायस्कोरियसी (Dioscoreaceae)
अंग्रेजी नाम	Greater Yam

यो तरुल नेपालको पहाडी र तराई भागमा खेती गरिन्छ ।

परिचय

यो एक बहुवर्षीय लहरेदार वनस्पति हो । यसको लहरामा जमिनमुनि २ मिटरसम्म लामो हुने गानो हुन्छ । गानोको बाहिरी तथा भित्री भाग हल्का खैरो वा सेतो रडको हुन्छ । यसको काण्डमा स-साना र बटारिएका पोरा (wings) हुन्छन् । काण्डका आँखलामा दाँया-वायाँबाट पानको पात जस्तै र थोरै छ आकासमा फर्केका पातहरू निस्किएका हुन्छन् । भाले र पोथी फूल फरक फरक भाल (लहरा) मा फुल्छन् । भाले फुलहरू ३० से.मी. र पोथी फुल १५ से.मी. जति लामा भुप्पामा फुल्छन् ।

उपयोग

जमिनमुनिको गानो नै यसको उपयोगी भाग हो । गानोलाई पकाएर खाजा तरकारी वा अन्नको सट्टामा खान सकिन्छ ।

संकलन समय: पुसदेखि माघसम्म



पाताले/घर तरुल (Patale/Ghar Tarul)

चेपाड नाम	पाताले गोइ (Patale Goi)
वैज्ञानिक नाम	डायोस्कोरिया अलाटा (Dioscorea alata L.)
वानस्पतिक नाम	डायस्कोरियसी (Dioscoreaceae)
अंग्रेजी नाम	Greater Yam

यो तरुल नेपालको पहाडी र तराई दुवै भागमा खेती गरिन्छ ।

परिचय

यो वनस्पति एक बहुवर्षीय लहरेदार वनस्पति हो । यसको लहरामा जमिनमुनि २-३ मिटर गहिरोसम्म पुग्ने एउटादेखि ४-५ वटासम्म लामा लामा (१.५ मिटर जति) गाना हुन्छन् । यसको काण्डमा दायाँ-बायाँबाट (opposite) पानको पात आकारमा पातहरू निस्कन्छन् । भाले र पोथी फुल फरक फरक भाल (लहरा) मा फुल्छन् । भाले फुल ५० से.मी. जति लामो भुप्पा ९उबलाभिं० र पोथी फुल १० से.मी. जति लामो त्यान्द्रो (spike) मा लहरै फुल्छन् ।

उपयोग

जमिनमुनिको गानो नै यसको उपयोगी भाग हो । गानोलाई पकाएर खाजा तरकारी वा अन्नको सट्टामा खान सकिन्छ ।

संकलन समय: पुष-माघ



पिंडालु तरुल (Pindalu Tarul)

चेपाड नाम	पिंडालु गोइ (Pindalu Goi)
वैज्ञानिक नाम	डायस्कोरिया प्रजाति (Dioscorea species)
वानस्पतिक नाम	डायस्कोरियसी (Dioscoreaceae)

यो तरुल नेपालको पहाडी भागमा खेती गरिन्छ ।

परिचय

यो तरुल भुइँ फैलिने (creeper) बहुवर्षीय लहरेदार वनस्पति हो । यसको लहरामा जमिनमुनि एउटा गोलाकार गानो हुन्छ । गानोको बाहिरी भाग खैरो/हल्का कालो र भित्री भाग सेतो हुन्छ । यसको भाल भुइँमा फैलदा काण्डको ओँखलामा जरा पलाइ गानो लाएछ । यसको काण्डमा मसिना पोरा (wings) हुन्छन् र पालहरू दायाँ-वायाँ (opposite) बाट निस्कन्छन् ।

उपयोग

जमिनको सतहमा नै लागे गानो यसको उपयोगी भाग हो । यसको गानो स्वादिष्ट हुने भएकाले यसलाई खाजा, तरकारी अथवा अन्नको सट्टा प्रयोग गर्न सकिन्छ । प्रत्येक वर्ष गानो संकलन नगरे पुरानो गानो खानयोग्य हुदैन । यसलाई रुखमा भन्दा पिंडालुसँगै लगाउन उपयुक्त हुन्छ ।

संकलन समय: पुस - माघ



तोकाने/घर तरुल (Tokane/Ghar Tarul)

चेपाड नाम	तोकाने किम गोइ (Tokane Kim Goi)
वैज्ञानिक नाम	डायस्कोरिया अलाटा (Dioscorea alata L.)
वानस्पतिक नाम	डायस्कोरियसी (Dioscoreaceae)
अंग्रेजी नाम	Greater Yam

यो तरुल नेपालको पहाडी भागमा खेती गरिन्छ ।

परिचय

यो तरुल एक बहुवर्षीय लहरेदार वनस्पति हो । यसको गानो लामो हुन्छ तर जमिनमुनि बढौदै जाँदा पुछारको भाग माथिल्लो भागभन्दा मोटो सेतो रडको हुन्छ । यसका काण्डमा दुइवटा पोरा (wings) हुन्छन् । यसका पातहरू बाटुला मुटु आकारका र चिल्ला हुन्छन्, जुन काण्डको दायाँ-वायाँबाट (opposite) निस्कन्छन् । यसका भाले फुलहरू २० से.मी. वा बढी लामा भुप्पामा फुल्छन् भने पोथी फुलहरू १० से.मी. जस्ति लामा त्यान्द्रा (spike) मा फुल्छन् ।

उपयोग

जमिनमुनिको गानो नै यसको उपयोगी भाग हो । गानोलाई पकाएर खाजा, तरकारी वा अन्नको सट्टामा खान सकिन्छ ।

संकलन समय: पुसदेखि माघसम्म



लसुन तरुल (Lasun Tarul)

चेपाड नाम	बिन गोइ (Bin Goi)
वैज्ञानिक नाम	लिलियम वालिचियनम (DLilium wallichinum schultes & Schulte F.)
वानस्पतिक परिवार	लिलियसी (Liliaceae)

यो वनस्पति मध्य तथा पश्चिम नेपालको १,१०० देखि २,००० मिटर उचाइसम्म जंगल अवस्थामा घाँसहरूसहितको पाखामा पाइन्छ ।

परिचय

यो एकवर्षीय गानोदार (Bulbous) बिरुवा हो । यसको जमिनमुनि लसुनको जस्तै सेतो रडको चेप्टा र पातला केस्त्राहरू मिलेर बनेको गानो हुन्छ । यसको काण्ड लसुनको जस्तै भए पनि २ मिटरसम्म अग्लो हुन्छ । यसको काण्डको टुप्पामा एउटा सोली आकारको सेतो रडको फुल फुल्छ ।

उपयोग

यसको जमिनमुनिको गानोलाई उसिनेर वा पोलेर खाने गरिन्छ । तर, ३-४ वटाभन्दा बढी गाना खाएमा अत्याधिक निन्दा लाए छुन्छ । खान बाहेक यसको गानोलाई राम्रोसँग थिचेर लेप बनाई भाँचिएको वा मर्किएको ठाँउमा लगाएमा सञ्चो हुने विश्वास गरिन्छ ।

संकलन समय: मंसिरदेखि माघसम्म



पुष्टकारी तरुल (Pustakari Tarul)

चेपाड नाम	पुष्टकारी गोइ (Pustakari Goi)
वैज्ञानिक नाम	क्याना युडिलिस (Canna eudilis ker Gawl)
वानस्पतिक परिवार	क्यानेसी (Cannaceae)
अंग्रेजी नाम	Canna

यो वनस्पति विशेष गरी नेपालको पूर्वी पहाडी इलाकामा खेती गरिन्छ ।

परिचय

यो जमिनमुनि गानो लाने बहुवर्षीय वनस्पति हो । यसको जमिनमुनिको गानो रातो रडको प्याज जस्तै आकारमा हुन्छ । यसको काण्ड २ मिटरसम्म अग्लो हुन्छ । पातहरू बाटुला-लाम्चा र फराकिला तथा बाकला हुन्छन् । पातमा हल्का रातो धेरा हुन्छ । यसको टुप्पामा सोली आकारमा रातो रडका फुलहरू फुल्छन् ।

उपयोग

यसको जमिनमुनि लाने गानो उपयोगी भाग हो । गानोलाई उसिनेर अन्नको सङ्घामा वा तरकारीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

संकलन समय: कात्तिकदेखि माघसम्म



म्याक्से (Vyakse)

चेपाड नाम	गावादा (Gawada)
वैज्ञानिक नाम	गोनान्थस पुमिलस (Gonanthus pumilus (D. Don) Engl. & Kravse)
वानस्पतिक परिवार	एरेसी (Araceae)

यो वनस्पति पूर्वी र मध्य नेपालमा १,००० देखि २,४०० मिटर उचाइसम्म जंगली अवस्थामा पाइन्छ ।

परिचय

यो बहुवर्षीय गानोदार वनस्पति हो । यसको गानो सानो र मसिनो हुन्छ । यो भुइँ वा रुखका कापहरूमा हुर्किन सक्छ । यसका पातहरू ठूला, बाटुला र पिँडालुका जस्तै हुन्छन् र पातका डाँठहरू ४० से.मी. सम्म लामा हुन्छन् ।

उपयोग

पातको डाँठ (कर्कलो) यसको उपयोगी भाग हो । डाँठको बाहिरी पत्र फालेर उसिनेपछि यसलाई तरकारीको रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

संकलन समय

विभिन्न महिना



बेथु (Bethu)

चेपाड नाम	युन्था (Unchha)
वैज्ञानिक नाम	चिनोपोडियम अल्बम (Chenopodium album subs p.)
वानस्पतिक परिवार	चिनोपोडियसी (Chenopodiaceae)
अंग्रेजी नाम	Lamb's quarter

यो वनस्पति नेपालका पहाडी भागमा कतै कतै करेसाबारीमा खेती गरिन्छ ।

परिचय

बेथु एकवर्षीय शाकीय (Herbaceous) वनस्पति हो । यसको काण्ड लगभग ४ मिटरसम्म अग्लो र दुप्पातिरको भागमा प्रशस्त हाँगाहरू हुन्छन् । काण्डमा हल्का हरियो तथा राता धर्साहरू हुन्छन् । यसको हाँगाका टुप्पामा भुप्पाको रूपमा दाना लाग्छन् ।

उपयोग

यसको हरियो पात तथा मुन्टालाई तरकारीको रूपमा खाइन्छ । यसको दाना पिनेर खोलेको रूपमा पनि खाने चलन छ । खोले अत्यन्तै पोषिलो मानेर सुत्केरीलाई पनि खुवाइन्छ । यसको खोले पेटसम्बन्धी रोगमा उपयोगी मानिन्छ ।

संकलन समय: असारदेखि मंसिरसम्म



सिस्नु (Sisnu)

चेपाड नाम	नेलाउ
वैज्ञानिक नाम	युर्टिका डायोका (Urtica dioica)
वानस्पतिक परिवार	युर्टिकेसी
अंग्रेजी नाम	Stinging nettle

यो प्रजातिको सिस्नु नेपालको पूर्वदेखि पश्चिमसम्म ६०० देखि ३,००० मिटर उचाइसम्म जंगली अवस्थामा पाइन्छ ।

The dull, dark green leaves grow opposite each other on the stem.

परिचय

सिस्नु बहुवर्षीय सदावहार भार हो । यसको बोट २ देखि ४ फिटसम्म अग्लो हुन्छ । पातहरू हरियो, चम्किलो, अण्डाकार, र टुप्पोमा चुच्चो परेका हुन्छन् । पातको धेरा अनियमित तथा दाँतहरू हुन्छन् । काण्डहरू प्राय चारपाटे हुन्छ । यसको पात तथा काण्डमा मसिना र छोटा रौं हुन्छन् । उक्त रौंहरूको टुप्पोमा फर्मिक एसिड हुन्छ जुन छुँदा छोएको भागमा पोल्छ । बोट सुके पछि र पात टिपेर उसिन्दा पोल्ने गुण हराएर जान्छ । सिस्नु विशेष गरि छायाँ भएको र ओसिलो स्थानमा पाइन्छ ।

यसका फुलहरू काण्डका आँखलाबाट निस्कन्छन् र भुप्पामा फुल्छन् ।

उपयोग

सिस्तुको पात तथा काण्ड बिषालु र पोल्ने भए पनि यसको औषधिय र अन्य गुणले भरिएको हुन्छ । स्थानियस्तरमा यसको पातलाई पिसेर रगत बगेको ठाउँमा लगाउँदा रगत जम्न मद्दत गर्दछ भने जरालाई पिसाब रोकिदा पिसाब खुलाउन प्रयोग गरिन्छ । त्यसैगरी, यसको पातहरू तथा मुन्टालाई पानीमा उसिनेर अन्नको पिठो समेत मिसाइ खोले बनाएर तरकारीको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ । यसको पात र मुन्टाहरू निकै पोषितो पनि हुन्छ ।

संकलन समय

भदौदेखि चैतसम्म



कागुनो (Kaguno)

चेपाड नाम	आइम (Aim)
वैज्ञानिक नाम	सिटेरिया इटालिका (Setaria italic (L.) P. Beauv)
वानस्पतिक परिवार	ग्रामिनी (Gramineae)
अंग्रेजी नाम	Foxtail millet

यो वनस्पति मध्य नेपालमा १,१०० देखि १,८०० मिटरको उचाइसम्म खेती गरिन्छ ।

Foxtail millet (botanic name *Setaria italica*, formerly as *Panicum italicum* L.) is the second-most widely planted species of millet, and the most important in East Asia. It has the longest history of cultivation among the millets, having been grown in China since sometime in the sixth millennium BC. Other names for foxtail millet include Italian millet, German millet, Chinese millet, and Hungarian millet.

Foxtail millet is an annual grass with slim, vertical, leafy stems which can reach a height of 120–200 cm (3.9–6.6 ft).

The seedhead is a dense, hairy panicle 5–30 cm (2.0–12 in) long.

The small seeds, around 2 mm (less than 1[®]8 in.) in diameter, are encased in

a thin, papery hull which is easily removed in threshing. Seed color varies greatly between varieties.

- Foxtail millet belongs to family Poaceae and subfamily Panicoideae
- A self-pollinating crop with chromosome number $2n=18$
- Domesticated in highlands of central China, possibly about 4000 BC
- Cultivated in 26 countries, and ranks second in total world production of millets
- Produces six million tons of food mainly in southern Europe and in temperate, subtropical, and tropical Asia (Marathee 1993)
- An important crop in China, India, CIS countries, and Syria
- Possesses high nutrient quality

परिचय

कागुनो घाँस वर्गमा पर्ने एकवर्षीय अन्न बाली हो । कागुनोको नल गाँजबाट निस्केर १.५ मिटरसम्म अग्लो हुन्छ । नलको दुप्पामा रहेको ३० से.मी. सम्म लामो भुप्पामा स-साना र छोटा बालामा दाना लाग्छन् । एउटा नलमा एउटै मात्र भुप्पा (Panicle) लाग्छ र दानाहरू कोदोका जस्तै साना हुन्छन् ।

उपयोग

कागुनोको दाना पिनेर ढिँडोको रूपमा खाने गरिन्छ । यसको दानाबाट बनाइएको जाँड चेपाडहरूको मृत्यु संस्कारको तेह्नौं दिमा विशेष उपयोगी मानिन्छ ।

संकलन समय

साउन-भदौ



माल कागुनो (Mal Kaguno)

चेपाड नाम	माल कागुनो (Mal Kaguno)
वैज्ञानिक नाम	पेनिसेटम टाइफोइडस (Pennisetum typhoides (Burm.) Stap f. & Hubbard)
वानस्पतिक परिवार	ग्रामिनी (Gramineae)
अंग्रेजी नाम	Pearl millet

यो वनस्पति नेपालका पहाडी इलाकामा कहाँ कहाँ खेती गरिएको अवस्थामा पाइन्छ ।

परिचय

यो एकवर्षीय अन्नबाली हो र बोट भट्ट हेर्दा मकै जस्तै देखिन्छ । यसको काण्ड र पात मकैको जस्तै देखिन्छन् र उचाइ ३ मिटरसम्म हुन्छ । यसको काण्डको टुप्पामा मकैको घोगा जस्तै देखिने बालामा दाना लाग्छन् । दानाको वरिपरि मसिना र छोटा भुसहरू हुन्छन् । एउटा बोटमा एउटै मात्र बाला लाग्छन् ।

उपयोग

यसको बालामा फल्ने दानाहरू अन्को रूपमा प्रयोग गरिन्छ, तर यस क्षेत्रमा पाक्न लामो समय लाग्ने हुँदा खेती निकै कम भएको छ ।

संकलन समय: कार्तिक-मंसिर



सामा (Sama)

चेपाड नाम	सांडा (Sanga)
वैज्ञानिक नाम	इकिनोक्लोवा क्रस गाल्ली (<i>Echinochloa cruss-galli</i> (L.) P. Beauv.)
वनस्पतिक परिवार	ग्रामिनी (Gramineae)
अंग्रेजी नाम	Barn yard millet

Barnyard Grass is a rather distinctive grass with a spreading habit and large spikelets in two rows on the branches of the panicle. Leaves are without hairs, auricles, and ligules, and the leaf sheaths are often tinted red or maroon at the base. Seedhead are a panicle at the top, 4-16 inches in length. Panicles may be green to purple in color and are comprised of individual spikelets that may develop a 2-10 mm long terminal awn. This annual grass is commonly found in wet areas.

जापानमा सामालाई करीब चार हजार बर्ष अघि देखि नै खेती गर्न थालिएको पाइन्छ । यो वनस्पति नेपालको पूर्वदेखि पश्चिमसम्म ७०० देखि २,४०० मिटर उचाइसम्म खेती गरिएको अवस्थामा पाइन्छ । यो सामा खासगरी ओसिलो स्थानमा पाईन्छ । यसको जंगली जात धानसँग भारको रूपमा उम्रन्छ र धानभन्दा चाँडो पाकछ । सामाका केहि जातहरू ६ हप्तामा नै पाक्छन् ।

परिचय

सामा एकवर्षीय अन्न बाली हो । यसको गाँज कोदोको जस्तै फैलिने किसिमको र पातहरू धानको जस्तै लामा, खस्ना हुन्छन् । पातको आधारको भाग डाँठसँगै हुन्छ र यसको रंग केहि रातो अथवा बैजनी रंगको हुन्छ । यसको गाँजको टुप्पामा कोदोको बाला जस्तै गरी दुई वटा लाइनमा करीब ४ देखि १६ ईन्चसम्मा लामो भुप्पामा फलहरू लाएन्छन् । दानाहरू कोदोको जस्तै आकारको र खैरो रडका हुन्छन् ।

उपयोग

सामाको दानालाई अन्नको रूपमा प्रयोग गरिन्छ, तर यसको दानालाई भुस फालेर खानयोग्य बनाउन निकै मेहनत गर्नुपर्ने हुन्छ । सामाको दानाबाट जाँड तथा मर्चा बनाउन सकिन्छ । सामाको जाँड चेपाड जातिको मृत्यु संस्कारको तेह्नौं दिनमा चढाउन प्रयोग गरिन्छ । छिटो बढने र सजिलै उम्रने भएकोले सामालाई गाईवस्तुको घाँसको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

संकलन समय

साउन-भदौ



पांग्रा (Pangra)

चेपाड नाम	पांग्रा
वैज्ञानिक नाम	एन्टाडा फ्यासिओलोइड्स (Entada Phaseoloides (Linn.) Merr.)
वानस्पतिक परिवार	लेगुमिनोसी (Leguminosae)
अंग्रेजी नाम	Nickerbean, Giants rattle.

परिचय

पांग्रा नेपालको पर्बतीय श्रृंखला (सब हिमालयन) लगायत सिक्किम, असाम, बिहार, उडिसा र पश्चिमी मनसुन जंगलमा पाइने एक लहरेदार बहुवर्षीय वनस्पति हो । यसको लहरामा संयुक्त पातहरू र प्रत्येक संयुक्त पातमा ३-४ जोडा पत्र पातहरू (Leaflets) हुन्छन् । यसका फूल हल्का पहेलो रडका र २०-२५ से.मी. लामो भुप्पामा फुल्छन्, यसका कोसाहरू १ मिटर जाति लामा हुन्छन् र बीउ (पांग्रा) रातो-खैरो रडका र वृत्ताकार हुन्छन् ।

उपयोग

पांग्रा चेपाड समुदायको परम्परागत खाद्य वस्तु भए पनि अहिले यसको खासै उपयोग भएको पाइन्दैन । दानाको भित्रि सेतो भाग पानीमा राप्रोसँग भिजाए पछि निकालेर भुटिन्छ । यसो गर्दा पांग्राको विषालुपना हराउँछ र खानयोग्य हुन्छ । पांग्राको दाना विषालु हुने भएको हुँदा यसलाई पोलेर र ३-४ पटकसम्म उमालेर पानी फालेपछि मात्र खानयोग्य हुन्छ । पांग्राको दानामा शक्तिबद्धक एवम् औषधीय गुण हुन्छ । पेटमा भएका जुका र आन्तरिक परजीवि नियन्त्रण गर्न यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्यसै गरि यसको दानाहरू पिसेर मलम बनाई सुनिन्एको ठाउँमा लगाउन सकिन्छ । दाना पेलेर निकालिएको तेल उज्यालो बनाउने प्रयोजनको लागि पनि प्रयोग गरेको पाइन्छ । परम्परागत रूपमा यसलाई साउने र माघे संक्रान्तिमा खाने गरेको पाइन्छ ।

संकलन समय: असोज-कार्तिक



चिउरी (Chyuree)

चेपाड नाम	योसी (Yosi)
वैज्ञानिक नाम	डिप्लोकेमा ब्युटाइरेसिया (Diploknema butyracea (Roxb.) Lam)
वानस्पतिक परिवार	सापोटेसी (Sapotaceae)
अंग्रेजी नाम	Indian butter tree

चिउरी नेपालको पूर्वदेखि पश्चिमसम्म २०० देखि १,५०० मिटर उचाइसम्म प्रायः जंगली अवस्थामा तथा केही स्थानमा व्यवसायिक रूपमा खेती गरिएको अवस्थामा पनि पाइन्छ ।

परिचय

नेपालमा पाइने चिउरी मध्यम उचाई हुने, बहुबर्षीय पतझड रुख हो जुन करीब २० मिटरसम्म अग्लो भएको पाइन्छ । यसका पातहरू ढूला, अण्डाकार र खम्मो सतह भएको हुन्छ । पातहरू तथा फूलहरू हाँगाको टुप्पामा बढि संख्यामा पाइन्छ । फूलहरू सेतो, चम्किलो तथा गोलाकार हुन्छन् । यसरी फुलेका फूलहरू हाँगाको तलापटि फर्किएको हुन्छ । चिउरीको फल सानो र अण्डाकार हुन्छ । फल भित्र एक वा दुईवटा दाना हुन्छ ।

उपयोग

चिउरी एक बहुउपयोगी वनस्पति हो । चिउरीको बीउ/दानालाई पेलेर घिउ निकाल्न सकिन्छ । यसको फललाई खाने फलफूलको रूपमा समेत प्रयोग गरिन्छ भने हरियो पात डाले घाँसको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । चिउरीको फूलमा मह बनाउन सकिने रसहरू प्रशस्त मात्रामा पाइने भएकोले मौरीपालन गरी मह उत्पादन गर्न पनि चिउरीको फूल धेरै लाभदायक हुन्छ । यसरी चिउरीको घिउ र मह बेचेर आम्दानी पनि गर्न सकिन्छ । चिउरी चेपाड समुदायमा अनिकालको समयमा खाद्यान्नको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यस प्रकार चेपाड समुदायसँग चिउरीको साँस्कृतिक, सामाजिक तथा आर्थिक सम्बन्ध रहेको पाइन्छ ।

संकलन समय

बैशाखदेखि साउनसम्म

क्र.सं.	वैज्ञानिक नाम	स्थानीय नाम	नेपाली नाम
१. क)	डायस्कोरिया बल्वीफेरा	लाक	तितो गिठा
१. ख)	डायस्कोरिया बल्वीफेरा	लाक	मिठो गिठा
२.	डायोस्कोरिया डेल्टोइडा	कुइ गोइ	कुकुर तरुल
३.	डायस्कोरिया हिस्पिडा	हुड	भार्लाङ्ड
४. क)	डायस्कोरिया पेन्टाफाइला	जा पास	जगल्टे भ्याकुर
४. ख)	डायोस्कोरिया पेन्टाफाइला	सुती पास	रानी भ्याकुर
५.	डायस्कोरिया कामुनेन्सिस	ग्लही	त्यागुना
६.	डायोस्कोरिया प्रजाति	ज्यार	चुँझ्या
७.	डायस्कोरिया हामिल्टोनी	बान गोइ	वन तरुल
८.	डायस्कोरिया अलाटा	किम गोइ	घर तरुल
९.	डायस्कोरिया स्कुलेन्टा	पञ्जे गोइ	काँडे तरुल
१०.	डास्कोरिया पुवेरुला	पाडलाङ गोइ	