

९.निनाईजडी (*Iris decora* Wall.)

उपयोगी भाग : जमिन मुनिको कन्द
मुख्य उपयोग : गिजा सुनिएमा तथा दाँत दुखेकोमा
औषधिको मात्रा र स्वरूप : चुर्ण ३-५ ग्राम
हालेर खाने वा पानीमा पकाएर खाने वा मंजन गर्ने ।



१०.पदमचाल (*Rheum australe* D.Don)

उपयोगी भाग : जरा तथा पातका भेटनु
मुख्य उपयोग : मर्किएकोमा, अपच, दिशा खुलाउने, तथा छाति दुखेमा
औषधिको मात्रा र स्वरूप : लेदो (आवश्यकता अनुसार), चुर्ण ४-६ ग्राम
सेवन : जराको लेदो मर्किएको ठाँउमा लेप लगाई भोजपत्रको बोक्राले, बाँध्ने (मर्किएको), लेप लगाउने (छाति दुखेमा), चुर्ण दिनको २ पटक सेवन गर्ने (अपच)



११.पाषाणवेद *Berginia ciliata* (Haw.) Sternb

उपयोगी भाग : जरा
मुख्य उपयोग : पत्थरी, पिसाब पोल्ने तथा महिनावारी हुँदा पेट दुखेमा, आँउ पर्दा, पखाला मात्रा र स्वरूप : चुर्ण ३-६ ग्राम वा काढा, हिमकषाय (चिसो पानीमा भिजाएर) ५०-१०० मिलि
सेवन : पिसाब पोलेमा पानी सँग र पत्थरीमा तातो पानी सँग दिनमा २ वा ३ पटक, पेट दुखेमा हिमकषाय दिनमा २ पटक



१२.पुदिना (*Mentha spicata* Linn.)

उपयोगी भाग : पात
मुख्य उपयोग : अजिर्ण, पेट दुखेमा, खोकी, दम, अरुची
मात्रा र स्वरूप : पातको भोल ५-१० मिलि, धिया जस्तो बनाएर २०-४० मिलि, कल्क ५-१० ग्राम



सेवन : पातको रस दिनमा २-३ पटक तातोपानीमा मिसाएर खाने, चटनी बनाएर खानासँग खाने

१३.तायोजडी (*Tanacetum dolichophyllum* Kitam)

उपयोगी भाग : जरा
मुख्य उपयोग : अपच, ग्याष्टिक औषधिको मात्रा र स्वरूप : स्वरस ५०-१०० मिलि, चुर्ण १-२ ग्राम
सेवन : स्वरस दिनको २ पटक सेवन गर्ने, बडि टरो तथा गन्धयुक्त लागेमा चुर्ण तेलमा भुटेर पानी सँग मिसाई सेवन गर्ने



१४.बोफो *Acorus calamus* L.

उपयोगी भाग : जमिनमुनिका काण्ड
मुख्य उपयोग : दाँत दुखेमा, स्वर सुकेमा, पेट दुखेकोमा, ज्वरो, छात्रे रोगमा, पखाला लागेमा
मात्रा र स्वरूप : चुर्ण १००-५०० मिग्रा, मुखमा राखि चुरन्को लागी आधा ग्राम भन्दा सानो टुक्रा
सेवन : मुखमा सानो टुक्रा राखी चुरन्ने, चुर्ण दुधसँग राखी दिनमा २ पटक, चुर्णले मंजन गर्ने



१५.लघुपत्र *Podophyllum hexandrum* Royle

उपयोगी भाग : जमिनमुनिका काण्ड र फल
मुख्य उपयोग : छात्राको रोग, ज्वरो, चोटपटक लागेमा, खटिरा, दिशा खुलाउने
औषधिको मात्रा र स्वरूप : कल्क आवश्यकता अनुसार, चुर्ण ३-६, यसको फल बच्चा पाउँदा खंवाउने शक्ति दिन्छ ।



जिल्ला वनस्पति कार्यालय, जुम्लाको प्रमुख क्याकलापहर :

- धिताचौर वनस्पति उद्यान र आसपासका क्षेत्रलाई जैविक विविधता संरक्षण स्थल तथा अनुसन्धान र मनोरञ्जन स्थलको रूपमा स्थापित गराउने ।
- अनसाध्यिक रूपले महत्वपूर्ण जडीबुटीहरूको क्षेत्रीय विकास गर्नुको साथै प्रविधि विकास भद्रसकेका जडीबुटीहरूको व्यवसायिक उत्पादन गरी सामुदायिक वन तथा निजी क्षेत्रलाई आवश्यक प्रविधि उपलब्ध गराउने ।
- वनस्पतिहरूको संकलन, संरक्षण तथा अभिलेख राख्ने ।
- वनस्पतिहरूको वैज्ञानिक पहिचान र नामाकरणको लागि प्राविधिक सहयोग ।
- विभिन्न महत्वपूर्ण जडिबुटी तथा वनस्पतिहरूको संरक्षण (जर्मन्सायन्स) संरक्षण गर्ने तथा श्रेष्ठ प्रविधि विकासको लागि अध्ययन अनुसन्धान गर्ने ।
- श्रेष्ठ प्रविधि विकास भद्रसकेका महत्वपूर्ण जडिबुटीहरूको प्रदर्शनी फार्म Demonstration farm विकास गरी जनसमुदायलाई जडिबुटी श्रेष्ठि तर्फ आकर्षित गर्ने ।
- इच्छुक व्यक्ति, समूहहरूलाई जडिबुटी श्रेष्ठि सम्बन्धि प्राविधिक सहयोग गर्ने ।
- जडिबुटीहरू तथा मौसमी शोभनीय फूल विरुवा को बेगो उत्पादन तथा विवरण गर्ने ।
- अभिलेख राख्ने श्रेष्ठि प्रविधि हस्तान्तरण गर्ने ।
- जडिबुटी प्रदर्शनी प्लट, सूचना कक्ष तथा विभिन्न दिवसहरू (वनस्पति दिवस, अन्तर्राष्ट्रिय जैविक विविधता दिवस, अन्तर्राष्ट्रिय पर्वतीय दिवस, सिमसार दिवस र विश्व बातावरण दिवस) मनाई वनस्पतिको महत्वबारे जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने ।
- शैक्षिक तथा मनोरमणिय स्थल विकास गर्न उद्देश्यले वनस्पति उद्यानको विकास गर्ने ।
- सुगन्धीय वनस्पतिहरूको तेल प्रतिशत निर्धारण गर्ने तथा अन्य रसायनिक विश्लेषणको लागि आवश्यक समन्वय गर्ने ।
- अन्य प्राविधिक कामहरू जस्तै वनस्पति श्रोतहरूको सर्वेक्षण गर्ने, Plant Descriptor तयार गर्ने आदी ।
- डोसर, डिफ्लेट, पम्पलेट, वार्षिक प्रगति प्रतिवेदन, तालिम निर्देशिका आदि प्रकाशन गर्ने ।
- वनस्पति श्रोतको परम्परागत उपयोगी ज्ञानको अभिलेखिकरण गर्ने ।
- दुर्लभ, लोपोन्मुख, वनस्पति प्रजातिको संकलन तथा संरक्षण गर्ने ।
- स्वदेशी शोभनीय फूल विरुवा अध्ययन अनुसन्धान गर्ने ।
- निजी तथा साना किसान समूहमा जडिबुटी क्षेत्रीय विस्तार गर्ने ।
- महिलाहरूको संलग्नतामा होम हबेल गार्डेन मार्फत प्राथमिक स्वास्थ्य उपचारमा टेवा पुऱ्याउने ।
- संस्कृतापूर्ण अवस्थामा पुगेका जडिबुटी प्रजातिको वासस्थान संरक्षणका लागि आवश्यक समन्वय गर्ने ।
- सामुदायिक तथा सार्वजनिक जग्गामा संघ/संस्था समुदायलाई तथा निजी जग्गामा रोपणका लागि गरिब तथा विपन्न वर्गलाई दुबानी तथा बुधारीरोपण सहयोग अनुदानको लागि आवश्यक समन्वय गर्ने ।
- विशालयहरूमा जडिबुटी वाटिको स्थापना मार्फत विद्यार्थीमा वनस्पति प्रति जनचेतना जगाउने ।
- एक गाउँ एक उत्पादनको लागि गुणस्तरीय विरुवा उत्पादन तथा विवरण गरि जडिबुटीको पकेट क्षेत्र विकास गर्नका लागि आवश्यक समन्वय गर्ने ।
- स्थानिय रेडियोबाट जडिबुटीको विषयो संकलन, संरक्षण, व्यवस्थापन, क्षेत्रीय विस्तार तथा स्थानीय बजारको मुख्य सम्बन्धि नेतृत्वमूलक कार्यक्रम प्रशासनका लागि आवश्यक समन्वय गर्ने ।

Concept design & compiled by
Madan Kumar Khadka, Chandra Mohan Gurmachan

स्थानीय जनस्पतिहरूद्वारा प्राथमिक उपचार



जुम्लाका पाईले जडिबुटीहरूको प्रयोग
गरी जीवधरमा गर्न सकिने प्राथमिक उपचार



नेपाल सरकार
वन तथा भू-संरक्षण मन्त्रालय
वनस्पति विभाग
जिल्ला वनस्पति कार्यालय, जुम्ला
२०७३/०७४

जिल्ला बनस्पति कार्यालय, जुम्लाको परिचय :

कर्णाली अञ्चलमा विद्यमान जडिवुटी तथा अन्य महत्त्वपूर्ण बनस्पतिहरूको स्रोत सर्वेक्षण, संरक्षण र सम्बर्धन गरी वैज्ञानिक अध्ययन अनुसन्धानबाट प्राप्त ज्ञान र सीपलाई जनसमुदायमा हस्तान्तरण गरीबी न्युनीकरणमा टेवा पुऱ्याउने मुल उद्देश्यले जिल्ला बनस्पति कार्यालय, जुम्ला ले वि.स. २०४२ साल देखि नै केशर खेति कार्यालयको रूपमा यस क्षेत्रमा केशर खेतिको शुरुवात गर्दै आएका हो तर विधिवत रूपमा यो कार्यालय वि.स. २०५६ सालमा जिल्ला बनस्पति कार्यालयको स्थापना स्थापना भएको हो। बनस्पति विभाग अन्तर्गतको सात जिल्ला कार्यालयहरू मध्येको एक यस जिल्ला बनस्पति कार्यालय, जुम्लाले जडिवुटीको भण्डार मानिने कर्णाली क्षेत्रको प्रतिनिधित्व गर्दछ। यो कार्यालय, जुम्लाको खलङ्गा बजारको पूर्वी भागमा अवस्थित छ जुन समुन्द्र सतहदेखि २३५० मी. को उचाईमा पर्दछ। कार्यालय परिसर भित्र जडिवुटी प्रदर्शनी प्लट र जडिवुटीहरूको विभिन्न वैज्ञानिक अध्ययन गर्ने फिल्डहरू रहेका छन्। कार्यालय परिसर बाहेक यस कार्यालय अन्तर्गत दुई वटा फिल्डहरू रहेका छन्। धिताचौर बनस्पति उद्यान कार्यालय देखि दक्षिण-पूर्वी भागमा अवस्थित हुनुको साथै विभिन्न जडिवुटी तथा फूल विरुवाहरूले सु-सज्जित रहेको छ। यसको कुल क्षेत्रफल ४३,७८५ वर्ग मी. रहेको छ। त्यस्तै तल्लुम नर्सरी कार्यालय देखि करिब ६ की. मी. पश्चिममा अवस्थित छ र यसको कुल क्षेत्रफल १,६७० वर्ग मी रहेको छ। तल्लुम नर्सरीमा पदमचालको प्रदर्शनी फार्म र केशरको फिल्ड रहेकोमा हाल यस क्षेत्र विद्यालयले प्रयोग गर्दै आएको छ।

यस कार्यालयमा सहायक बनस्पति अधिकृत-१ जना, असिस्टेण्ट बोटानिस्ट-२ जना, असिस्टेण्ट केमिस्ट-१ जना, सुपरभाईजर-१ जना, असिस्टेण्ट ल्याब टेक्निसियन १ जना, हेड फिल्ड असिस्टेण्ट १ जना, सह-लेखापाल-१ जना, फिल्ड असिस्टेण्ट-१ जना र कार्यालय सहयोगी-६ जना गरी जम्मा १५ जनाको दरबन्दी रहेको छ। यसको साथै धिताचौर बनस्पति उद्यान र कार्यालय परिसरमा ४ जना नियमित कामदारहरू तथा २० देखि ३० जना सिजनल ज्यामीहरू रहेका छन्। यस कार्यालयको मुख्य कार्यक्षेत्र धिताचौर बनस्पति उद्यान हो। विभिन्न सामुदायिक वन तथा जडिवुटी कृषक समूहहरू, कृषक समूहहरू र जैविक विविधताले महत्त्वपूर्ण क्षेत्रहरू पनि यसको कार्यक्षेत्र भित्र पर्न आउछन्।

केही शब्दावलीहरू :

चुर्ण : राम्रो सँग सुकेको जडिवुटीलाई कुटेर बनाईएको मसिनो धुलो
स्वरस : ताजा जडिवुटी बाट निकालिएको रस
कल्क : ताजा वा सुकेको जडिवुटीलाई पिसेर चट्टनको रूपमा बनाईएको पिण्ड आकार
स्वाथ : जडिवुटीलाई आवश्यक मात्रामा पानीमा राखेर निर्धारित समय सम्म पकाई छानेर आएको भोलि पञ्चांग : जरा, झोका, पात, फूल, फल
हिमकषाय : विरुवाको उपयोगी ताजा भागलाई चिसो पानीमा भिजाएर प्राप्त रस

१. अतिस *Aconitum heterophyllum* Wall

उपयोगी भाग : जमिनमुनिको कन्द
मुख्य उपयोग : अपच, सर्पले डस्दा, यौन उत्तेजना बढाउन, ज्वरो, रुघाखोकी, आँउ, दाँत दुखेमा, घाउ सुकाउन
औषधिको मात्रा र स्वरूप : चुर्ण १-२ ग्राम, स्वरस ४०-८० मिलि दाँत दुखेमा आवश्यकता अनुसार
सेवन : चुर्ण मनतातो पानीमा फिटेर दिनको १ पटक ३ दिन सम्म सेवन गर्ने



२. कटकी *Neopicrorhiza scrophulariifoli* (pennel) Hong

उपयोगी भाग : जरा सहितको काण्ड
मुख्य उपयोग : ज्वरो, रुघाखोकी, सुनिने रोग, स्वर सुकेमा, फोक्सोको समस्या, रक्त अल्पता, ढाँड दुखेमा
औषधिको मात्रा र स्वरूप : चुर्ण ३-५ ग्राम, काढा ९ चिसो पानीमा भिजाएर ० १-३ ग्राम, दिशा लगाउन ३-६ ग्राम
सेवन : चुर्ण दिनमा २ पटक मनतातो पानी सँग सेवन गर्ने, दिशा लगाउनको लागि राती सुत्ने बेलामा तातो पानी सँग खाने



३. कुठ *(Saussurea costus L.)*

उपयोगी भाग : जरा
मुख्य उपयोग : दाँत दुखाई, बाथ, दम, छायाको रोग
औषधिको मात्रा र स्वरूप : चुर्ण ३-५ ग्राम स्वाथ ४०-८० मिलि।
 लेप गर्न र दन्तमोजन आदिमा आवश्यकता अनुसार
सेवन : चुर्ण तातो पानी वा मह सँग सेवन गर्ने (बाथ, दममा)
 चुर्ण पानीमा घोटेर लेप लगाउने (छालाको रोगमा), चुर्णले मन्जन गर्ने (दाँत दुखाईमा)



४. कुरिलो *(Asparagus filicinus)*

उपयोगी भाग : जमिन मुनिको कन्दमुल
मुख्य उपयोग : दुध बढाउन, पेट दुखेमा, खोकी, ज्वरो, मुटु रोग, ग्याष्ट्रिक
औषधिको मात्रा र स्वरूप : चुर्ण ३-६ ग्राम, काढा ५०-१०० मिलि, स्वरस (ताजा जराको रस) १०-२० मिलि।
सेवन : विहान बेलुका दुध वा पानी सँग मिसाएर खाने, ताजा जराको स्वरस चिनी सँग खाने



५. केशर *(Crocus sativus L.)*

उपयोगी भाग : स्थिकेशर
मुख्य उपयोग : अपच, भोकजगाउन, दमखोकी, शक्तिवर्धक, कलेजो र मुटु सम्बन्धि रोगहरूमा, महिनावारी गडबडी, टयूमर हटाउन, पिसाब खुलाउन
औषधिको मात्रा र स्वरूप : चुर्ण ०.५-१ ग्राम
सेवन : दुधसँग मिसाएर खाने



६. चिराइतो *(Swertia nervosa)*

उपयोगी भाग : पुरै भाग
उपयोग : ज्वरो, औलोज्वर, टाईफाइड, पेटमा जुका मार्न
औषधिको मात्रा र स्वरूप : काढा ५०-१०० मिलि, चुर्ण १-३ ग्राम
सेवन : काढा दिनमा २ पटक (ज्वरोमा), चुर्ण दिनमा २ वा ३ पटक सेवन गर्ने (कमलपित्तमा)



७. सतुवा *Trillidium govanianum* (D. Don) Kunth

उपयोगी भाग : जमिनमुनिका गानो
मुख्य उपयोग : विषको प्रभाव कम गर्न, जुका मार्न
औषधिको मात्रा र स्वरूप : कल्क १०० मिलि, चुर्ण ३-५ ग्राम
सेवन : विष लागेको पशु तथा मानिसलाई दुधसँग फिटेर खानदिने, जराको लेप काटेको ठाँउ वा घाउमा लगाउने



८. जटामसी *(Nardostachys grandiflora)*

उपयोगी भाग : जमिन मुनिको काण्ड
मुख्य उपयोग : अनिद्रा, टाउको दुखेमा तथा उच्च रक्तचाप, पाईन्स, रजस्वला गराउन, पिसाब खुलाउन।
औषधिको मात्रा र स्वरूप : चुर्ण २-४ ग्राम, शितकषाय (दिनभर वा रातभर चिसो पानीमा भिजाएपछिको रस) ५०-१०० मिलि।
सेवन : अनिन्द्राको लागि सुत्ने बेला भन्दा आधा घण्टा अगाडी, अन्य कामको लागि दिनमा २ वा ३ पटक

