

"वनस्पतिको उपयोग र व्यापार, समृद्धिको आधार"

# धनुषाका मुसहर र वनस्पति



**Alstonia scholaris**



**Bryophyllum pinnatum**



सम्पर्क स्थान:-  
**वनस्पति अनुसन्धान केन्द्र, धनुषा**  
जनकपुर  
फोन नं.: ०४१-४२५१६८



नेपाल सरकार  
वन तथा वातावरण मन्त्रालय  
वनस्पति विभाग  
**वनस्पति अनुसन्धान केन्द्र, धनुषा**  
जनकपुर  
२०७६





Field visit



Field visit



Field visit



Field visit



Sesamum orientale



Terminalia chebula



Abrus precatorius



Acacia catechu



Acorus calamus



Ageratum conyzoides



Ageratum houstonianum



Terminalia bellirica



*Alternanthera sessilis*



*Andrographis paniculata*



*Annona squamosa*



*Asparagus racemosus*



*Azadirachta indica*



*Benincasa hispida*



*Terminalia arjuna*



*Borassus flabellifer*



*Tagetes erecta*



*Calotropis gigantea*



*Carica papaya*



*Cassia fistula*



*Centella asiatica*



*Chromolaena odorata*



*Cissus quadrangularis*



*Coccinia grandis*



*Cuscuta reflexa*



*Cynodon dactylon*



*Dalbergia sissoo*



*Dioscorea bulbifera*



*Eclipta prostrata*



*Euphorbia royleana*



*Hibiscus rosa-sinensis*



*Jatropha curcas*



**Justicia adhatoda**



**Leucas cephalotes**



**Oxalis corniculata**



**Phoenix acaulis**



**Mallotus philippensis**



**Mangifera indica**



**Piper longum**



**Psidium guajava**



**Mimosa pudica**



**Opuntia monacantha**



**Rauvolfia serpentina**



**Ricinus communis**

**सर्वाधिकार:** वनस्पति अनुसन्धान केन्द्र, धनुषा ।

**प्रकाशित संख्या :-** ५०० प्रति

**प्रकाशन :-** धनुषाका मुशहर र वनस्पति

**सामार :-** ताहिर हुसेन र राजेश तामाङ, २०७६  
धनुषाका मुशहर र वनस्पति  
वनस्पति अनुसन्धान केन्द्र, धनुषा (नेपाल)

**डिजाईन :-** सजिव कुमार साह, जनकपुरधाम, धनुषा (नेपाल)  
मो. ५८४४९९६८४, ५८९४८६२५८५

**मुद्रण :-** रेजा अफसेट प्रिन्टर्स, जनकपुरधाम, धनुषा (नेपाल)  
फोन नं. ०४९-५५०२७४

**प्रकाशक :-** वनस्पति अनुसन्धान केन्द्र, धनुषा ।



*Typha angustifolia*



*Vitex negundo*



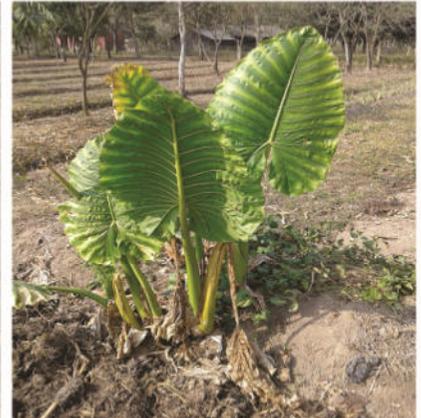
*Shorea robusta*



*Bombax ceiba*



*Woodfordia fruticosa*



*Zantedeschia aethiopica*

## शुभकामना

नेपाल जैविक, आर्थिक, सामाजिक, धार्मिक, जातीय, भाषिक, सांस्कृतिक, पारिस्थितिक विविधताले भरिपूर्ण देश हो । यहाँको वानस्पतिक विविधताको सर्वेक्षण, नमूना संकलन, अध्ययन अनुसन्धान गरी अभिलेखीकरण गर्ने प्रमुख जिम्मेवारीका साथ वि.सं. २०१६ सालमा स्थापना भएको वनस्पति विभागको स्थापना भएको हो । यसको मातहतको रूपमा वि.सं. २०५६ सालमा स्थापित वनस्पति अनुसन्धान केन्द्र, धनुषाले विगतदेखि नै निरन्तर वनस्पति जगतको अध्ययन अनुसन्धान गर्नुका साथै जडीबुटीको विरुवा उत्पादन र जनसहभागितामा खेती गराई जीविकोपार्जनमा टेवा पुग्ने किसिमको काम गर्दै आएको छ । यसका साथै तराई क्षेत्रमा पाईने दुर्लभ, लोपोन्मुख वनस्पतिहरूको पर-स्थानीय संरक्षण गरी स्थानीय तहमा पर्या-पर्यटनमा अभिवृद्धि गरिरहेकोछ ।

मानव सभ्यताको सृष्टीदेखि चलिआएको मानिस र वनस्पति बीचको सम्बन्ध गर्भदेखि मृत्युपर्यन्तसम्म रहन्छ । यसको एक खण्डको रूपमा वनस्पति अनुसन्धान केन्द्र, धनुषाले प्रकाशनमा ल्याएको “धनुषाका मुसहर र वनस्पति” नामक पुस्तिकालाई लिन सकिन्छ । वास्तवमै मुसहर समुदाय नेपालका विभिन्न भागहरूमा वनस्पति कै प्रयोगमा निर्भर देखिएकोले विभागको कार्यगत उद्देश्य र उत्पीडनमा परेका समुदायको भावना एकै थलोमा संगाल्ने विधाको रूपमा ईथनोबोटानिकल अध्ययनलाई मैले लिएको छु । यस किसिमका आदिवासी समुदायले प्रयोग गर्ने वनस्पतिहरूको अभिलेखिकरण गरी बायोप्रोस्पेक्टिड पश्चात औद्योगीकरण गरी जैविक स्रोतको प्रयोगबाट आउने लाभको बाँडफाँडमा सहभागी गराई जनजीवन उकास्न सके नेपालले लिएको “सुखी नेपाली, समृद्ध नेपाल” को लक्ष्य पूरा हुनेछ ।

अन्त्यमा यस अनुसन्धान कार्यमा अनवरत रूपमा लागि प्रकाशनसम्म ल्याउनुहुने वनस्पति अनुसन्धान केन्द्र, धनुषाका प्रमुख ताहिर हुसेन, उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालय, प्रदेश नं. १, विराटनगरमा कार्यरत वनस्पति अधिकृत राजेश तामाङ र वनस्पति विभागका प्रकाशन सम्पादन समितिलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु । साथै वनस्पति अनुसन्धान केन्द्र, धनुषाका सम्पूर्ण कर्मचारीहरूलाई धन्यवाद र बधाई दिदै आगामी दिनमा कुशल कार्य सम्पादनको लागि शुभकामना दिन चाहन्छु ।

सन्जीव कुमार राई  
महानिर्देशक

## परिचय

नेपालमा वि.सं. २०६८ को जनगणना (CBS, 2011) अनुसार विभिन्न १२६ जातजातिका, १२३ भाषाभाषिका १० धार्मिक समुदायका मानिसहरु बसोवास गर्दछन् । यीमध्ये मुसहर समुदायका मानिसहरु नेपालको ३५ जिल्लामा छरिएर बसोबास गर्दै आईरहेका छन् । यी जातीका मानिसहरुले आनो जातीय, धार्मिक तथा सांस्कृतिक रितिरिवाज धर्म, परम्परा र बसोवास क्षेत्रका आधारमा विभिन्न वनस्पतिहरुको प्रयोग गर्दै आएका छन् । नेपालमा मुसहर समुदायको जनसंख्या २ लाख ३४ हजार ३ सय ५८ रहेको छ । प्रदेश नं. २ को ८ जिल्लाहरु सप्तरी, सिरहा, धनुषा, महोत्तरी, सर्लाही, रौतहट, बारा, पर्सामा यस समुदायका जनसंख्या बाक्लो देखिएको छ । जसमध्ये सबैभन्दा बढी जनसंख्या सिरहा जिल्लामा रहेको छ । नेपालको दलित समुदायमध्ये मुसहर समुदायको अवस्था सबैभन्दा कमजोर रहेको छ । मुसहर समुदाय ९५५ सुकुम्वासी छन् । यो समुदायका मानिसहरु प्रायः ज्यामीको रुपमा माटोको कार्य तथा धान रोप्ने, धान काट्ने, धान चुट्ने अर्थात मुख्य रुपमा ज्यालादारी कार्य गर्ने गरेका छन् । उनीहरुको जीविकोपार्जनको मुख्य आधार भने कृषि मजदुरी नै हो । यो समुदायका मानिसहरु परम्परागत रुपमा खेतीपातीका साथै माछा, गंगटा, घुंगी, मुसा र चरा मारेर खाने गर्थे । तर, अहिले खोला र वनजंगलमा त्यस्ता चिजहरु कमै मात्रामा पाइन्छ । त्यसैले खेतीपातीको साथै उनीहरु बालुवा, गिट्टी संकलन, ईट्टा भट्टामा काम, केहि युवाहरु ट्रेक्टर चलाउने आदि कार्यहरु गर्ने गरेका छन् । यी समुदायका मानिसहरु खोलानालाको किनार, वनजंगलको छेउछाउ र बाटोको छेउछाउमा स-साना भुपडी बनाई कष्टमय जीवन व्यतित गर्दै आइरहेका छन् । केहिलाई गाउँमा नापिएका जग्गा भएतापनि पूर्णरुपमा स्वामित्व पाउन सकेको छैन । सबै समय र आर्जन जीवन धान्नमै लगाउनु परेका कारण मुसहरको शिक्षा र स्वास्थ्य अवस्था हालसम्म दयनीय छ । यस समुदायका बालबालिकाहरुलाई विद्यालयसम्म पुग्न धेरै कठिन छ । विद्यालयमा भर्ना भएपनि टिक्न सक्दैनन् । यस समुदायमा ७५ मात्र साक्षर छन् । मानिसहरु ३५ देखि ४० वर्षमै खानपीनको कमी, आरामको अभावले बूढो जस्तो देखिन थाल्दछ । बिरामी भए उपचार गराउन मुस्किल पर्दछ ।

यस पृथ्वीमा बसोवास गर्ने कुनै समुदायले आदिमकालदेखि प्रयोग गर्दै आएका वनस्पतिहरुको वारेमा अध्ययन गर्ने विज्ञानको क्षेत्रलाई इथनोबोटानी (Ethno-botany) भनिन्छ । वैज्ञानिकहरुले विभिन्न समुदायले प्रयोग गर्दै आएका वनस्पतिहरुको वारेमा खोज, अध्ययन अनुसन्धान र मूल्याङ्कन गर्दै आएका छन् । मानिसको जातीय उत्पत्ति जुन क्षेत्रमा हुन्छ र जस्तो संस्कार संस्कृति विकास हुन्छ, त्यहि क्षेत्रमा पाईने वनस्पतिहरुको उपयोग आ-आनै किसिमले गर्दछन् । त्यसैले सबै आदिवासी

समुदायको संस्कृति अनुसार फरक फरक किसिमले विभिन्न वनस्पतिहरू प्रयोग गरिरहेका हुन्छन् । मानिसको आधारभूत आवश्यकताहरू गास, वास, कपास वनस्पति स्रोतबाट नै प्राप्त हुन्छ । यसका साथै जडीबुटी, घास, दाउरा, काठ, खर, धार्मिक तथा सांस्कृतिक आदिका लागि प्रयोग गरिने वनस्पतिहरूको प्रयोग पत्ता लगाई यसको प्रवर्द्धन गर्नका लागि इथनोबोटानीकल अध्ययन जरुरी छ । नेपालमा इथनोबोटानीकल अध्ययन शुरु भएको २०० वर्ष भन्दा बढी भएको छ । सन् १८०२-३ मा स्कटल्याण्डका फ्रान्सिस् बुखानन् र सन् १८२०-२१ मा नाथानियल वालिचले काठमाण्डौ उपत्यका वरिपरि पाईने वनस्पतिहरूको अध्ययन गर्ने क्रममा परम्परागत जातीय प्रयोगको बारेमा पनि अध्ययन गरेका थिए । यसरी शुरु भएको ethno-botanical अध्ययन चन्द्र निघण्टु, विर निघण्टु हुँदै विभिन्न जाती जनजातीहरूमा पनि क्रमशः हुँदै आएको पाईन्छ । विभिन्न अनुसन्धानकर्ताहरूले तामाङ जाती (Manandhar, 1991; Shrestha, 1988; Luitel et al, 2014; Pageni, 2008; Malla & Chhetri, 2009; Tamang, 2003; Upreti et al, 2010; Joshi & Joshi, 2008), चेपाङ जाती (Khan, 1998; Manandhar, 1989; Chapagain & Tamang, 2017),, दनुवार जाती (Manandhar, 1990b), दराई जाती (Dangol & Gurung, 2000), गुरुङ (Coburn, 1984), लिम्बु जाती (Siwakoti & Siwakoti, 1998), थारु जाती (Dangol & Gurung, 1991; Ghimire, 2000), राउटे जाती (Manandhar, 1998), मुसहर जाती (Manandhar, 1986a), शेर्पा जाती (Bhattarai, 1989a) आदिले प्रयोग गर्ने वनस्पतिहरूको अनुसन्धान गरी अभिलेखीकरण गरेका छन् ।

## अध्ययन विधि

यो अध्ययन भने धनुषा जिल्लाका विभिन्न स्थानमा वसोवास गर्ने मुसहर समुदायले प्रयोग गर्ने वनस्पतिहरूको बारेमा गरिएको हो । यसको लागि समूह छलफल गर्नुका साथै समुदायका अग्रजहरूसँगै क्षेत्र भ्रमण गरिएको थियो । नेपालमा अहिलेको आधुनीकीकरणले गर्दा परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिँदै आएका सीपहरू लोपोन्मुख अवस्थामा पुग्ने खतरा रहेकोले तत्काल अभिलेखीकरण गर्नु आवश्यक भएको छ । धनुषा जिल्लाको गोविन्दपुर, मखनाहा, मंगुराहा, तेजनगर, काशीपुर, भगवानपुर, पुरन्दहीया, ढोलबाजा, सबैला, किरतपुर, रघुनाथपुर, टोकी र सुगानिकास क्षेत्रमा बसोबास गर्ने मुसहर समुदायमा गरिएको अध्ययन अनुसन्धानको नतिजाको रूपमा यो नतिजा आएको हो ।

## परिचय

नेपालमा वि.स. २०६८ को जनगणना (CBS, 2011) अनुसार विभिन्न १२६ जातजातिका, १२३ भाषाभाषिका १० धार्मिक समुदायका मानिसहरू बसोबास गर्दछन् । यीमध्ये मुसहर समुदायका मानिसहरू नेपालको ३५ जिल्लामा छरिएर बसोबास गर्दै आईरहेका छन् । यि जातीका मानिसहरूले आफ्नो जातीय, धार्मिक तथा सांस्कृतिक रितिरिवाज धर्म, परम्परा र बसोबास क्षेत्रका आधारमा विभिन्न वनस्पतिहरूको प्रयोग गर्दै आएका छन् । नेपालमा मुसहर समुदायको जनसंख्या २ लाख ३४ हजार ३ सय ५८ रहेको छ । प्रदेश नं. २ को ८ जिल्लाहरू सप्तरी, सिरहा, धनुषा, महोत्तरी, सर्लाही, रौतहट, बारा, पर्सामा यस समुदायका जनसंख्या बाक्लो देखिएको छ । जसमध्ये सबैभन्दा बढी जनसंख्या सिरहा जिल्लामा रहेको छ । नेपालको दलित समुदाय मध्ये मुसहर समुदायको अवस्था सबैभन्दा कमजोर रहेको छ । मुसहर समुदाय ९५% सुकुम्वासी छन्। यो समुदायका मानिसहरू प्रायः ज्यामीको रूपमा माटोको कार्य तथा धान रोप्ने, धान काट्ने, धान चुट्ने अर्थात मुख्य रूपमा ज्यालादारी कार्य गर्ने गरेका छन् । उनीहरूको जीविकोपार्जनको मुख्य आधार भने कृषि मजदुरी नै हो । यो समुदायका मानिसहरू परम्परागत रूपमा खेतीपातीका अलावा माछा, गंगटा, घुंगी, मुसा र चरा मारेर खाने गर्थे । तर, अहिले खोला र वनजंगलमा त्यस्ता चिजहरू कमै मात्रामा पाइन्छ । त्यसैले खेतीपातीको साथै उनीहरू बालुवा, गिट्टी संकलन, ईट्टा भट्टामा काम, केहि युवाहरू ट्रेक्टर चलाउने आदि कार्यहरू गर्ने गरेका छन् । यी समुदायका मानिसहरू खोलानालाको किनार, वनजंगलको छेउछाउ र बाटोको छेउछाउमा स—साना झुपडी बनाई कष्टमय जीवन व्यतित गर्दै आइरहेका छन् । केहिलाई गाउँमा नापिएका जग्गा भएतापनि पूर्णरूपमा स्वामित्व पाउन सकेको छैन । सबै समय र आर्जन जीवन धान्नै लगाउनु परेका कारण मुसहरको शिक्षा र स्वास्थ्य अवस्था हालसम्म दयनीय छ । यस समुदायका बालबालिकाहरूलाई विद्यालयसम्म पुग्न धेरै कठिन छ । विद्यालयमा भर्ना भएपनि टिक्न सक्दैनन् । यस समुदायमा ७% मात्र साक्षर छन्। मानिसहरू ३५ देखि ४० वर्षमै खानपिनको कमी, आरामको अभावले बुढो जस्तो देखिन थाल्दछ । विरामी भए उपचार गराउन मुस्किल पर्दछ । यस पृथ्वीमा बसोबास गर्ने कुनै समुदायले आदिमकालदेखि प्रयोग गर्दै आएका वनस्पतिहरूको बारेमा अध्ययन गर्ने विज्ञानको क्षेत्रलाई इथनोबोटानी (Ethno-botany) भनिन्छ । वैज्ञानिकहरूले विभिन्न समुदायले प्रयोग गर्दै आएका वनस्पतिहरूको बारेमा खोज, अध्ययन अनुसन्धान र मूल्याङ्कन गर्दै आएका छन् । मानिसको जातीय उत्पत्ति जुन क्षेत्रमा हुन्छ र जस्तो संस्कार संस्कृति विकास हुन्छ, त्यहि क्षेत्रमा पाईने वनस्पतिहरूको उपयोग आ—आफ्नै

किसिमले गर्दछन् । त्यसैले सबै आदिवासी समुदायको संस्कृति अनुसार फरक फरक किसिमले विभिन्न वनस्पतिहरू प्रयोग गरिरहेका हुन्छन् । मानिसको आधारभूत आवश्यकताहरू गास, बास, कपास वनस्पति स्रोतबाट नै प्राप्त हुन्छ । यसका साथै जडीबुटी, घास, दाउरा, काठ, खर, धार्मिक तथा सांस्कृतिक आदिका लागि प्रयोग गरिने वनस्पतिहरूको प्रयोग पत्ता लगाई यसको प्रवर्द्धन गर्नका लागि इथनोबोटानीकल अध्ययन जरुरी छ ।

नेपालमा इथनोबोटानीकल अध्ययन शुरु भएको २०० वर्ष भन्दा बढी भएको छ । सन् १८०२—३ मा स्कटल्याण्डका फ्रान्सिस् बुखानन् र सन् १८२०—२१ मा नाथानियल वालिचले काठमाण्डौ उपत्यका वरिपरि पाईने वनस्पतिहरूको अध्ययन गर्ने क्रममा परम्परागत जातीय प्रयोगको बारेमा पनि अध्ययन गरेका थिए । यसरी शुरु भएको ethno-botanical अध्ययन चन्द्र निघण्टु, विर निघण्टु हुँदै विभिन्न जाती जनजातीहरूमा पनि क्रमशः हुँदै आएको पाईन्छ । विभिन्न अनुसन्धानकर्ताहरूले तामाङ जाती जाती (Manandhar, 1991; Shrestha, 1988; Luitel *et al.*, 2014; Pangeni, 2008; Malla & Chhetri, 2009; Tamang, 2003; Upreti *et al.*, 2010; Joshi & Joshi, 2008), चेपाङ जाती (Khan, 1998; Manandhar, 1989; Chapagain & Tamang, 2017), दनुवार जाती (Manandhar, 1990b), दराई जाती (Dangol & Gurung, 2000), गुरुङ (Coburn, 1984), लिम्बु जाती (Siwakoti & Siwakoti, 1998), थारु जाती (Dangol & Gurung, 1991; Ghimire, 2000), राउटे जाती (Manandhar, 1998), मुसर जाती (Manandhar, 1986a), शेर्पा जाती (Bhattarai, 1989a) आदि जातीले प्रयोग गर्ने वनस्पतिहरूको अनुसन्धान गरी अभिलेखिकरण गरेका छन् ।

## अध्ययन विधि

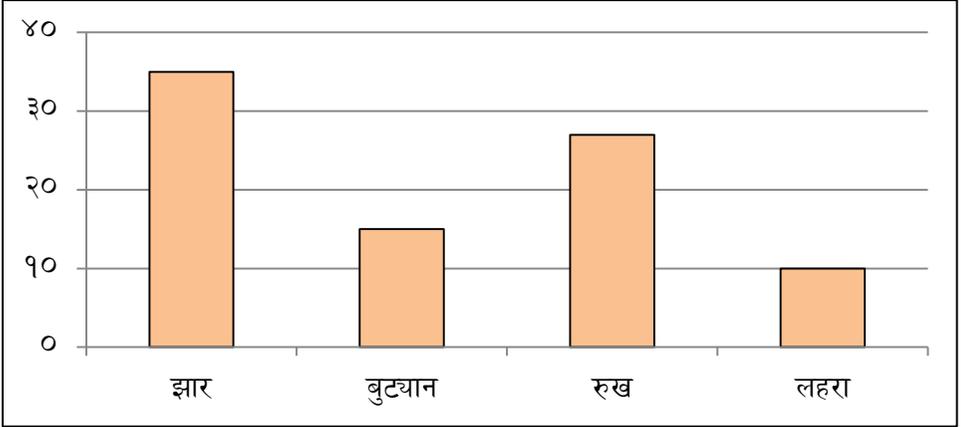
यो अध्ययन भने धनुषा जिल्लाको विभिन्न स्थानमा बसोबास गर्ने मुशहर समुदायले प्रयोग गर्ने वनस्पतिहरूको बारेमा गरिएको हो । यसको लागि समुह छलफल गर्नुका साथै समुदायका अग्रजहरूसँगै क्षेत्र भ्रमण गरिएको थियो । नेपालमा अहिलेको आधुनीकिकरणले गर्दा परम्परागत रूपमा प्रयोग गरिँदै आएका सीपहरू लोपोन्मुख अवस्थामा पुग्ने खतरा रहेकोले तत्काल अभिलेखिकरण गर्नु आवश्यक भएको छ । धनुषा जिल्लाको गोविन्दपुर, मखनपुर, मुङ्ग्राहा, तेजनगर, काशीपुर, भगवानपुर, पुरन्दहिया, ढोलबाजा, सबैला, किरतपुर, रघुनाथपुर, टोकी र सुगानिकास क्षेत्रमा बसोबास गर्ने मुशहर समुदायमा गरिएको अध्ययन अनुसन्धानको नतिजाको रूपमा यो नतिजा आएको हो ।



जडीबुटीको प्रयोगबारे बताउदै स्थानीय मुशहर महिला

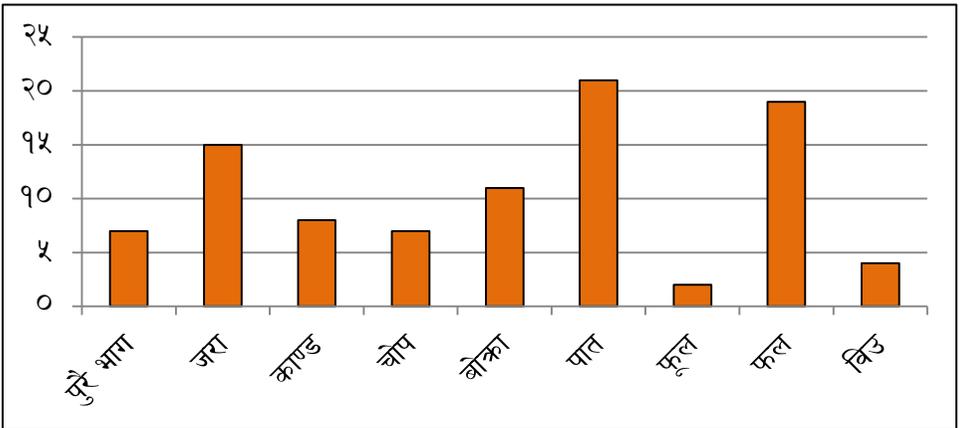
## नतिजा

धनुषा जिल्लाका मुशहर समुदायका मानिसहरूले प्रयोग गर्ने वनस्पतिहरूको अध्ययनले ४९ वानस्पतिक परिवारका ८४ जिनसका ८७ प्रजातीका वनस्पतिहरू परम्परागत रूपमा विभिन्न कार्यमा प्रयोग गर्दै आएको पाइयो । यी वनस्पतिहरूमध्ये ३५ झार, १५ बुट्यान, २७ रुख र १० लहरे प्रजातीका रहेका छन् ।



स्तम्भचित्र: मुशहर समुदायका मानिसहरूले प्रयोग गर्ने प्रजातिगत वनस्पति संख्या

मुशहर समुदायका मानिसहरूले वनस्पतिका विभिन्न भागहरू प्रयोग गर्दै आएको पाइयो । वनस्पतिका जरा, काण्ड, चोप, बोक्रा, पात, फूल, फल, विउ जस्ता भागहरूलाई चोटपटक लागेमा, ज्वरो, रुघाखोकी, जण्डिस देखि जटिल किसिमका स्वास्थ्य समस्यामा समेत प्रयोग गरिदै आएको पाइयो ।



स्तम्भचित्र:मुशहर समुदायका मानिसहरूले प्रयोग गर्ने भाग र वनस्पति संख्या



## धनुषाका मुशहर समुदायले प्रयोग गर्ने वनस्पतिहरूको विवरण

### रतिगेडी/लालगेडी (Ratigedi)

बैज्ञानिक नाम: **Abrus precatorius** L.

वानस्पतिक परिवार: Leguminosae

लहरा

प्रयोग गरिने भाग: विउ

प्रयोग: कब्जियतमार पिसाब रोकिएमा फल खाने ।

Distr.: 300-1100m

### खयर (Khayar)

बैज्ञानिक नाम: **Acacia catechu** (L. f.) Willd.

वानस्पतिक परिवार: Leguminosae

रुख

प्रयोग गरिने भाग: काण्ड

प्रयोग: भाचिएकोमा, मर्केकोमा, ढाड दुखेमा काठ पकाएर झोल खाने ।

आउँमा खोटो खाने ।

दात दुखेमा दतिवन गर्ने ।

Distr.: 200-1400m

### दतिवन (Datiwan)

बैज्ञानिक नाम: **Achyranthes aspera** L.

वानस्पतिक परिवार: Amaranthaceae

झार

प्रयोग गरिने भाग: जरा

प्रयोग: टाइफाइडमा जरा घोटेर खाने । घाटी दुखेमा जरा उसिनेर कुल्ला गर्ने

Distr.: 100-2900m

### बोझो (Bojho)

बैज्ञानिक नाम: **Acorus calamus L.**

वानस्पतिक परिवार: **Acoraceae**

झार

प्रयोगगरिने भाग: जरा

प्रयोग:खोकीमा जरा खाने ।

Distr.: 150-2000m

### बेल (Bel)

बैज्ञानिक नाम: **Aegle marmelos (L.) Correa**

वानस्पतिक परिवार: **Rutaceae**

रुख

प्रयोग गरिने भाग:बोक्रा, फल

प्रयोग:गर्मीमा फल सर्वत वनाएर खाने ।

Distr.: 150-1000m

### गन्धे (Gandhe)

बैज्ञानिक नाम: **Ageratum conyzoides L.**

वानस्पतिक परिवार: **Compositae**

झार

प्रयोग गरिने भाग: पात

प्रयोग:काटेकोमा पात माडेर लगाउने ।

Distr.: 200-2000m

### निलो गन्धे (Nilo gandhe)

बैज्ञानिक नाम: **Ageratum houstonianum Mill.**

वानस्पतिक परिवार: **Compositae**

झार

प्रयोग गरिने भाग:पात

प्रयोग:काटेकोमा पात माडेर लगाउने ।

Distr.: 200-1300m

### प्याज (Pyaj)

बैज्ञानिक नाम: **Allium cepa L.**

वानस्पतिक परिवार: Amaryllidaceae

प्रयोग गरिने भाग: पोटी/गाना

प्रयोग: कान पाकेमा पातलो झिल्ली बोक्रा पिसेर कानमा लगाउने ।

Distr.: cultivated

### घिउ कुमारी (Ghiu kumari)

बैज्ञानिक नाम: **Aloe vera** (L.) Burm. f.

वानस्पतिक परिवार: Xanthorrhoeaceae

झार

प्रयोग गरिने भाग: पातको रस

प्रयोग: उच्च रक्तचापमा पात खाने ।

Distr.: cultivated

### छतिवन (Chhatiwan)

बैज्ञानिक नाम: **Alstonia scholaris** (L.) R. Br.

वानस्पतिक परिवार: Apocynaceae

रुख

प्रयोग गरिने भाग: बोक्रा

प्रयोग: प्रसुती हुदा, लुरे भएमा बोक्रा कुटेर रस दुध जस्तै खाने ।

Distr.: 100-500m

### सरन्धी साँग (Vringaraj)

बैज्ञानिक नाम: **Alternanthera sessilis** (L.) R.Br. ex DC.

वानस्पतिक परिवार: Amaranthaceae

झार

प्रयोग गरिने भाग: पात

प्रयोग: पखला, आउँमा जरा कुटेर खाने ।

Distr.: 200-2000m

### कालमेघ/कल्पनाथ (Kalomegh)

बैज्ञानिक नाम: **Andrographis paniculata** (Brum. f.) Nees

वानस्पतिक परिवार: Acanthaceae

झार

प्रयोग गरिने भाग: पूरै बोट

प्रयोग: लुतो, घाउ आएमा पूरै बोट कुटेर दल्ने, नुहाउने । ज्वरोमा पूरै बोट कुटेर झोल खाने ।

Distr.: 200-1000m

### सरिफा (Sarifa)

बैज्ञानिक नाम: **Annona squamosa** L.

वानस्पतिक परिवार: Annonaceae

रुख

प्रयोग गरिने भाग: फल

प्रयोग: घाउमा किरा परेमा पात माडेर लगाउन, फल खाने ।

Distr.: cultivated

### बडहर (Badahar)

बैज्ञानिक नाम: **Artocarpus lacucha** Buch.-Ham.

वानस्पतिक परिवार: Moraceae

रुख

प्रयोग गरिने भाग: चोप

प्रयोग: घाउमा किरा परेमा चोप लगाउने । बच्चालाई कब्जीयत भएमा चोप खुवाउने ।

Distr.: 200-1200m

### कुरीलो/सतावरी (Kurilo)

बैज्ञानिक नाम: **Asparagus racemosus** Willd.

वानस्पतिक परिवार: Asparagaceae

झार

प्रयोग गरिने भाग: जरा

प्रयोग: धातु रोगमा जरा, मुना तरकारी खान, जरा दुधको मात्रा बढाउन सुत्केरीलाई जराको धुलो खुवाउने ।

Distr.: 100-2100m

### नीम (Neem)

बैज्ञानिकनाम: **Azadirachta indica** A. Juss.

वानस्पतिक परिवार: Meliaceae

रुख

प्रयोग गरिनेभाग: पात

प्रयोग: घाउमा, पेटमा किरा परेमा, छालामा घाउ, लुतो आएमा पात कुटेर लगाउने ।

Distr.: cultivated

### कुभिण्डो (Kuvindo)

बैज्ञानिक नाम: **Benincasa hispida** (Thunb.) Cogn.

वानस्पतिक परिवार: Cucurbitaceae

लहरा

प्रयोग गरिने भाग: विउ, फल

प्रयोग: अम्रो, साल नखसेमा वस्तुलाई खुवाउने ।

Distr.: cultivated

### कैजाल (Kaijal)

बैज्ञानिक नाम: **Bischofia javanica** Blume

वानस्पतिक परिवार: Phyllanthaceae

रुख

प्रयोग गरिने भाग: काण्ड

प्रयोग: आउ, हर्षामा बोक्रा कुटेर झोल खाने ।

Distr.: 300-800m

### पुनर्नवा/खड्कुले (Punarwa)

बैज्ञानिक नाम: **Boerhavia diffusa** L.

वानस्पतिक परिवार: Nyctaginaceae

बुट्यान

प्रयोग गरिने भाग: पूरै बोट

प्रयोग: बाथ रोगमा पात सागको रूपमा पकाएर खाने ।

Distr.: 300-1200m

### सिमल (Simal)

बैज्ञानिक नाम: **Bombax ceiba** L.

वानस्पतिक परिवार: Bombacaceae

रुख

प्रयोगगरिने भाग: फूल, चोप

प्रयोग: पिसाव लागिरहने रोग लागेमा बोक्रा तासेर कुटेर खाने । गरम लागेमा बोक्रा तासेर कुटेर खाने । आँउमा फूल खाने ।

Distr.: 200-1500m

### ताडी (Tadi)

बैज्ञानिक नाम: **Borassus flabellifer** L.

वानस्पतिक परिवार: Arecaceae

रुख

प्रयोग गरिने भाग: चोप

प्रयोग: ताडीको रसलाई वाइनको रूपमा तथा विउ खान सकिन्छ । यसको रस बेलुकी समयमा खाएमा मादकपदार्थको काम गर्छ ।

Distr.: cultivated

### सर्सो (Sarsyu)

बैज्ञानिक नाम: **Brassica campestris** L.

वानस्पतिक परिवार: Brassicaceae

झार

प्रयोग गरिने भाग: तेल

प्रयोग: विच्छीले टोकेमा तेल लगाउने ।

Distr.: cultivated

### पत्थरचूर्ण (Patthar churna)

बैज्ञानिक नाम: **Bryophyllum pinnatum** (Lam.) Oken

वानस्पतिक परिवार: Crassulaceae

झार

प्रयोग गरिने भाग: पात

प्रयोग: पखला, पत्थरीमा पात थिचेर खाने, आगोले पोलेमा पात थिचेर रस दल्ने, पिसाव पोलेमा मिश्रीसँग मिसाएर पात कुटेर रस खाने ।

Distr.: 200-800m

## आँक (Aank)

बैज्ञानिकनाम: **Calotropis gigantea** (L.) Dryand.

वानस्पतिक परिवार: Apocynaceae

झार

प्रयोग गरिने भाग: चोप

प्रयोग: मर्केकोमा चोप लगाउने, दादमा चोप दल्ने, गोरुको काध सन्निष्ठा पातले सेक्ने ।

Distr.: 100-1000m

## मेवा (Mewa)

बैज्ञानिक नाम: **Carica papaya** L.

वानस्पतिक परिवार: Caricaceae

बुट्यान

प्रयोग गरिने भाग: फल

प्रयोग: जण्डिसमा फल खाने । दादमा पातको चोप लगाउने ।

Distr.: cultivated

## राजवृक्ष (Rajbrikcha)

बैज्ञानिक नाम: **Cassia fistula** L.

वानस्पतिक परिवार: Leguminosae

रुख

प्रयोग गरिने भाग: फल, बोक्रा

प्रयोग: कब्जियतमा, पखलामा, पिसाव रोकिएमा फल घोटेर खाने ।

Distr.: 150-1400m

## घोडताप्रे (Ghodtapre)

बैज्ञानिक नाम: **Centella asiatica** (L.) Urb.

वानस्पतिक परिवार: Apiaceae

झार

प्रयोग गरिने भाग: जरा

प्रयोग: ज्वरोमा, पखलामा पात थिचेर रस खाने । दिमाग तेजिलो वनाउन र स्मरणशक्ति वढाउन पूरै बोट खाने । गर्मी लागेमा बोट थिचेर मिश्रीसँग मिसाएर खाने ।

Distr.: 100-1800m

### वनमारा (Banmara)

बैज्ञानिक नाम: **Chromolaena odorata** (L.) King & H. Rob.

वानस्पतिक परिवार: Compositae

झार

प्रयोग गरिने भाग: पात

प्रयोग: काटेकोमा पात माडेर लगाउने ।

Distr.: 200-1300m

### तेजपात/पत्रक (Tejpat)

बैज्ञानिक नाम: **Cinnamomum tamala** (Buch.-Ham.) T. Nees & Eberm.

वानस्पतिक परिवार: Lauraceae

रुख

प्रयोग गरिने भाग: पात

प्रयोग: टाउको दुखेमा बोक्रा पिसेर लेप लगाउने, पात मसलाको रूपमा प्रयोग गर्ने ।

Distr.: 450-2000m

### बाटुलपाते (Batulpate)

बैज्ञानिक नाम: **Cissampelos pariera** L.

वानस्पतिक परिवार: Menispermaceae

लहरा

प्रयोग गरिने भाग: पात, जरा

प्रयोग: काटेकोमा रगत बग्ने रोक्नका लागि पात माडेर लगाउने ।

Distr.: 150-2200m

### सिसस (Sissus)

बैज्ञानिक नाम: **Cissus quadrangularis** L.

वानस्पतिक परिवार: Vitaceae

लहरा

प्रयोग गरिने भाग: पूरै बोट

प्रयोग: हाडजोर्नी दुखेमा बोट पकाएर खाने ।

Distr.: 500m

### निबुवा (Nibuwa)

बैज्ञानिक नाम: **Citrus limon** (L.) Osbeck

वानस्पतिक परिवार: Rutaceae

रुख

प्रयोग गरिने भाग: फल

प्रयोग: खुट्टा हिलोले खाएमा निबुवालाई आगोमा तताएर दल्ने ।

Distr.: cultivated

### क्यामुना (Kyamuno)

बैज्ञानिक नाम: **Syzygium nervosu** A. Cunn. ex DC.

*Cleistocalyx operculatus* (Roxb.) Merr. & L.M. Perry

वानस्पतिक परिवार: Myrtaceae

रुख

प्रयोग गरिने भाग: बोक्रा, पात

प्रयोग: पिनासमा पातको सुर्ति जस्तै गरी बिडी बनाएर तान्ने ।

Distr.: 200-1400m

### भाटी (Vati)

बैज्ञानिक नाम: **Clerodendrum viscosum** Vent.

वानस्पतिक परिवार: Verbenaceae

बुट्यान

प्रयोग गरिने भाग: पात

प्रयोग: कान पाकेमा पात सेकाएर पानी लगाउने ।

परेटको जुका मारन पात कुटेर खाने ।

Distr.: 100-1500m

### तिलकर/गोलकाक्री (Gol kakri)

बैज्ञानिक नाम: **Coccinia grandis** (L.). Voigt.

वानस्पतिक परिवार: Cucurbitaceae

लहरा

प्रयोग गरिने भाग: जरा

प्रयोग: गर्मीले चक्कर लागेमा पात वा पूरै बोट पिसेर टाउकोमा लेप लगाउने

Distr.: 200-900m

### मिर्चैया झार (Mirchaiya jhar)

बैज्ञानिक नाम: **Croton bonplandianus** Baill

वानस्पतिक परिवार: Euphorbiaceae

झार

प्रयोग गरिने भाग: चोप

प्रयोग: खुट्टा हिलोले खाएमा, काटेकोमा चोप दल्ने ।

Distr.: 100-400m

### आकाशबेली/अमरलत्ती (Akashbeli)

बैज्ञानिक नाम: **Cuscuta reflexa** Roxb.

वानस्पतिक परिवार: Convolvulaceae

लहरा

प्रयोग गरिने भाग: पूरै बोट

प्रयोग: जण्डिसमा पूरै लहरा कुटेर खाने ।

Distr.: 200-2200m

### दुबो (Dubo)

बैज्ञानिक नाम: **Cynodon dactylon** (L.) Pers.

वानस्पतिक परिवार: Poaceae

झार

प्रयोग गरिने भाग: पूरै बोट

प्रयोग: काटेकोमा मुन्टा माडेर लगाउने । रगत जाने रोग (bleeding) मा पूरै बोट कुटेर खाने ।

Distr.: 100-3000m

### सिसौ (Sissau)

बैज्ञानिक नाम: **Dalbergia sissoo** Roxb. ex DC.

वानस्पतिक परिवार: Leguminosae

रुख

प्रयोग गरिने भाग: काण्ड

प्रयोग: गर्मी बेथामा पात कुटेर रस खाने । सेतो पानी बग्ने समस्या भएमा पात रातभर भिजाएर खाने ।

Distr.: 200-1400m

### बाँस (Bans)

बैज्ञानिक नाम: **Dendrocalamus strictus** (Roxb.) Nees

वानस्पतिकपरिवार: Poaceae

बुट्यान

प्रयोग गरिने भाग: बोक्रा

प्रयोग: काटेकोमा बोक्रा खुर्केर धुलो लगाउने ।

Distr.: 150-1500m

### कुश (Kush)

बैज्ञानिकनाम: **Desmostachya bipinnata** ( L. ) Stapf

वानस्पतिक परिवार: Poaceae

झार

प्रयोगगरिने भाग: जरा

प्रयोग: जुका परेमा जरा कुटेर खाने ।

Distr.: cultivated

### गिठा (Gittha)

बैज्ञानिक नाम: **Dioscorea bulbifera** L.

वानस्पतिक परिवार: Dioscoreaceae

लहरा

प्रयोग गरिने भाग: tuber

प्रयोग: विच्छीले टोकेमा गानाको चोप लगाउने ।

Distr.: 150-2100m

## भृङ्गराज (Vringaraj)

बैज्ञानिक नाम: **Eclipta prostrata**(L.)L.

वानस्पतिक परिवार: Compositae

झार

प्रयोग गरिने भाग: पूरै बोट

प्रयोग: काटेकोमा बोट पूरै माडेर लगाउने । जण्डिसमा पूरै बोट र पहेले (जंगली हलेदो)को जरा खाने ।

Distr.: 200-1200m

## सिउडी/पसिज (Siudi)

बैज्ञानिक नाम: **Euphorbia royleana** Boiss.

वानस्पतिक परिवार: Euphorbiaceae

रुख

प्रयोग गरिने भाग: चोप

प्रयोग: पिनासमा पात तताएर निस्केको रस नाकमा लगाउने । बच्चालाई रुघाखोकी लागेमा पा तताएर तालुमा राख्ने । खोकी कफमा गुदी घिउमा पकाएर खाने ।

Distr.: 500-1300m

## अरहुल/घण्टी फूल (Ghanti ful)

बैज्ञानिक नाम: **Hibiscus rosa-sinensis** L.

वानस्पतिक परिवार: Malvaceae

बुट्यान

प्रयोग गरिने भाग: कोपिला

प्रयोग: आउँ परेमा फूलको कोपिला खाने ।

Distr.: cultivated

## सिरु (Siru)

बैज्ञानिक नाम: **Imperata cylindrica** (L.) Rausch.

वानस्पतिक परिवार: Poaceae

झार

प्रयोग गरिने भाग: जरा

प्रयोग: जुका पर्दा जरा घोटेर खाने ।

Distr.: 100-2400m

### रातोपाते झार (Iodine phool)

बैज्ञानिक नाम: **Iresine herbstii** Hook..

वानस्पतिकपरिवार: Amaranthaceae

झार

प्रयोग गरिने भाग: पात

प्रयोग: काटेकोमा पात माडेर लगाउने ।

Distr.: cultivated

### सजिवन (Sajiwan)

बैज्ञानिक नाम: **Jatropha curcas** L.

वानस्पतिक परिवार: Euphorbiaceae

बुट्यान

प्रयोग गरिने भाग: काण्ड, चोप

प्रयोग: दात दुखाइमा डण्डीले माइने । खुट्टा हिलोले खाएमा चोप दल्ने ।

Distr.: 500-1200m

### असुरो/बाकस (Asuro)

बैज्ञानिक नाम: **Justicia adhatoda** L.

वानस्पतिक परिवार: Acanthaceae

बुट्यान

प्रयोग गरिने भाग: पात

प्रयोग: रुघाखोकी, कफ, ज्वरो, टाउको दुखेमा, पेटको किरा मार्न असुरोको पात, हल्दी, घिउ, मरिच पकाएर झोल खाने ।

Distr.: 500-1600m

### सिमी (Simi)

बैज्ञानिक नाम: **Lablab purpureus** (L.) Sweet

वानस्पतिक परिवार: Leguminosae

लहरा

प्रयोग गरिने भाग: पात

प्रयोग: दाद आएमा पात दल्ने ।

Distr.: cultivated

### मेहन्दी (Mehandi)

बैज्ञानिक नाम: **Lawsonia inermis** L.

वानस्पतिक परिवार: Lythraceae

बुट्यान

प्रयोग गरिने भाग: पात

प्रयोग: हिलोले खुट्टा खाएमा पात दल्ने ।

टाउको दुख्ने, रिगटा लाग्ने भएमा पात कुटेर लेप लगाउने ।

Distr.: cultivated

### द्रोणपुष्पी/गुम्मा (Dronapuspi)

बैज्ञानिक नाम: **Leucas cephalotes** (Roth) Spreng.

वानस्पतिक परिवार: Lamiaceae

झार

प्रयोग गरिने भाग: पूरै बोट

प्रयोग: पिनासमा पात माडेर लगाउने । कलेजो सम्बन्धि समस्यामा साग उसिनेर खाने ।

Distr.: 150-2300m

### महुवा (mahuwa)

बैज्ञानिक नाम: **Madhuca longifolia** ( J. konig ex L.) J. F. Macbr.

वानस्पतिक परिवार: Sapotaceae

रुख

प्रयोग गरिने भाग: फल

प्रयोग: महुवाको फूलात्लाई अन्नसँग मिसाएर रक्सी बनाउन प्रयोग गर्छन् ।

Distr.: 150-500m

### सिन्दुरे (Sindure)

बैज्ञानिक नाम: **Mallotus philippensis** (Lam.) Mull. Arg.

वानस्पतिकपरिवार: Euphorbiaceae

रुख

प्रयोग गरिने भाग: बोक्रा

प्रयोग: पखालामा बोक्रा कुटेर खाने ।

Distr.: 150-1800m

### आँप (Aamp)

बैज्ञानिकनाम: **Mangifera indica** L.

वानस्पतिक परिवार: Anacardiaceae

रुख

प्रयोग गरिने भाग: बोक्रा, फल

प्रयोग: जण्डिस, अमगाहा, पिरीमा बोक्रा कुटेर नुहाउने, चुना मिसाएर बाफ लिने ।

Distr.: 150-700m

### गाउजो (Gaujo)

बैज्ञानिक नाम: **Millettia extensa**(Benth.) Baker

वानस्पतिक परिवार: Leguminosae

बुट्यान

प्रयोग गरिने भाग: जरा

प्रयोग: लुतोमा जरा कुटेर लगाउने ।

Distr.: 200-1000m

### लजैनी/लज्जावती (Lajjawati)

बैज्ञानिक नाम: **Mimosa pudica** L.

वानस्पतिक परिवार: Leguminosae

झार

प्रयोगगरिने भाग: जरा

प्रयोग: पखलामा जरा कुटेर खाने । पाईल्स हुदा जरा कुटे रस खाने । सेतो पनी बग्ने समस्या भएमा जरा पिसेर मिश्रीसँग मिसाएर खाने ।

Distr.: 200-1200m

### तुलसी (Tulasi)

बैज्ञानिक नाम: **Ocimumtenuiflorum L**

वानस्पतिक परिवार: Lamiaceae

झार

प्रयोग गरिने भाग: पात

प्रयोग: ज्वरो, खोकीमा पात पकाएर महसँग मिसाएर खाने ।

Distr.: cultivated

### नाकविनी/बगियाकाठ (Nakhbeni)

बैज्ञानिक नाम: **Opuntia monacantha** (Willd.) Haw.

वानस्पतिक परिवार: Cactaceae

बुट्यान

प्रयोग गरिने भाग: फल

प्रयोग: गाई वस्तुलाई सर्दी, खोकी लागेमा नागविनीको काण्ड पोलेर धतुरोको फल मिश्रीसँग मिलाएर खुवाउने ।

Distr.: 400-1800m

### चरीअमिलो (Chari amilo)

बैज्ञानिक नाम: **Oxalis corniculata L.**

वानस्पतिक परिवार: Oxalidaceae

झार

प्रयोग गरिने भाग: पात

प्रयोग: जिब्रोमा घाउ आएमा पूरै बोट चपाउने, खाने ।

Distr.: 300-2900m

### विरी/पादेझार (Padejhar)

बैज्ञानिक नाम: **Paederia foetida L.**

वानस्पतिक परिवार: Rubiaceae

झार

प्रयोग गरिने भाग: जरा, फल

प्रयोग: जण्डिसमा जरा कुटेर खाने ।

Distr.: 300-1800m

### थाकल (Thakal)

बैज्ञानिक नाम: **Phoenix acaulis** Roxb.

वानस्पतिक परिवार: Arecaceae

बुट्यान

प्रयोग गरिने भाग: पात, फल

प्रयोग: पात सुकाएर रंग लगाइ गुन्द्री सुकुल वनाउन प्रयोग गर्ने भने फल जंगली फलको रूपमा खाने ।

Distr.: 100-500m

### खजुर (Khajuri thakal)

बैज्ञानिक नाम: **Phoenix dactylifera** L.

वानस्पतिक परिवार: Arecaceae

बुट्यान

प्रयोग गरिने भाग: फल

प्रयोग: दात दुखेमा पात उमालेर कुल्ला गर्ने ।

Distr.: cultivated

### अमला (Amala)

बैज्ञानिक नाम: **Phyllanthus emblica** L.

वानस्पतिक परिवार: Phyllanthaceae

रुख

प्रयोग गरिने भाग: बोक्रा, फल

प्रयोग: ग्याष्ट्रिक, रुघाखोकीमा दाना खाने र पखलामाबोक्रा तासेर कुटेर झोल खाने ।

Distr.: 150-1500m

### पिपला (Pipla)

बैज्ञानिक नाम: **Piper longum** L.

वानस्पतिक परिवार: Piperaceae

लहरा

प्रयोग गरिने भाग: फल

प्रयोग: खोकीमा फल खाने ।

Distr.: 200-800m

### रुदिलो (Rudilo)

बैज्ञानिक नाम: **Pogostemon benghalensis** (Brum. f.) Kuntze

वानस्पतिक परिवार: Lamiaceae

झार

प्रयोग गरिने भाग: पात

प्रयोग: खोकीमा पात पकाएर खाने ।

Distr.: 150-1300m

### अम्बा (Amba)

बैज्ञानिक नाम: **Psidium guajava** L.

वानस्पतिक परिवार: Myrtaceae

रुख

प्रयोग गरिने भाग: बोक्रा, फल

प्रयोग: पखलामा बोक्रा कुटेर खाने ।

Distr.: cultivated

### सर्पगन्धा/चाँदमरुवा (Sarpagandha)

बैज्ञानिक नाम: **Rauvolfia serpentina** (L.) Benth. ex Kurz

वानस्पतिकपरिवार: Apocynaceae

झार

प्रयोग गरिने भाग: जरा

प्रयोग: उच्च रक्तचापमा जरा खाने ।

Distr.: 100-1000m

### अँडेर (Ader)

बैज्ञानिक नाम: **Ricinus communis** L.

वानस्पतिक परिवार: Euphorbiaceae

बुट्यान

प्रयोग गरिने भाग: पात, जरा

प्रयोग: जोर्नी दुखाइमा तेल लगाएर मालिस गर्ने ।

Distr.: 100-2400m

### उखु (Ukhu)

बैज्ञानिक नाम: **Saccharumofficinarum L.**

वानस्पतिक परिवार: Poaceae

झार

प्रयोग गरिने भाग: काण्ड

प्रयोग: जण्डिसमा उखुको लाश्रा चपाएर खाने ।

Distr.: cultivated

### कुसुम (Kusum)

बैज्ञानिक नाम: **Schleichera oleosa** (Lour.) Merr.

वानस्पतिक परिवार: Sapindaceae

रुख

प्रयोग गरिने भाग: फल

प्रयोग: फल खाने ।

Distr.: 100-500m

### तिल (Til)

बैज्ञानिकनाम: **Sesamum indicum L.**

*Sesamum iorientale L.*

वानस्पतिक परिवार: Pedaliaceae

झार

प्रयोग गरिने भाग: विउ

प्रयोग: भलायो उथ्रेमा दाना पिनेर लगाउने ।

Distr.: cultivated

### साल (Sal)

बैज्ञानिकनाम: **Shorea robusta** Gaertn.

वानस्पतिक परिवार: Dipterocarpaceae

रुख

प्रयोग गरिने भाग: चोप, बोक्रा

प्रयोग: आउँमा खोटो खाने ।

Distr.: 100-1500m

### कल्चेडा (Kalcheda)

बैज्ञानिक नाम: **Solanum virginianum** L.

वानस्पतिक परिवार: Solanaceae

झार

प्रयोग गरिने भाग: जरा

प्रयोग: टाँइफाइडमा जरा घोटेर खाने ।

Distr.: 300-900m

### जामुना (Jamuna)

बैज्ञानिक नाम: **Syzygium cumini** (L.) Skeels

वानस्पतिक परिवार: Myrtaceae

रुख

प्रयोग गरिने भाग: बोक्रा

प्रयोग: पखलामा बोक्रा कुटेर खाने । दाँत दुखेमा बोक्रा पकाएर पानीले कुल्ला गर्ने ।

Distr.: 300-1200m

### सयपत्री/गेनाफूल (Sayapatri)

बैज्ञानिक नाम: **Tagetes erecta** L.

वानस्पतिक परिवार: Compositae

झार

प्रयोग गरिने भाग: पात

प्रयोग: ज्वरो आएमा, टाउको दुखेमा, घाटी दुखेमा फूल खाने ।

कान दुखेमा पात माडेर रस तताएर कानमा लगाउने ।

Distr.: cultivated

### पिडार (Pidar)

बैज्ञानिक नाम: **Tamilnadia uliginosa** (Retz.) Tirveng. & Sastre

वानस्पतिक परिवार: Rubiaceae

रुख

प्रयोग गरिने भाग: फल

प्रयोग: खुट्टा हिलोले खाएमा दाना पिनेर लगाउने ।

Distr.: 150-600m

## अर्जुना (Anujchhal)

बैज्ञानिक नाम: **Terminalia arjuna** (Roxb. ex DC.) Wight. & Arn.

वानस्पतिक परिवार: Combretaceae

रुख

प्रयोग गरिने भाग: बोक्रा

प्रयोग: उच्च रक्तचाप र पाइल्समा बोक्रा कुटेर खाने ।

Distr.: cultivated

## बरो (Barro)

बैज्ञानिक नाम: **Terminalia bellirica** (Gaertn.) Roxb.

वानस्पतिक परिवार: Combretaceae

रुख

प्रयोग गरिने भाग: फल

प्रयोग: ग्याष्ट्रिक, रुघाखोकीमा दाना चुसेर खाने र पखलामा बोक्रा तासेर कुटेर रस खाने ।

Distr.: 300-1100m

## हरो (Harro)

बैज्ञानिक नाम: **Terminalia chebula** Retz.

वानस्पतिक परिवार: Combretaceae

रुख

प्रयोग गरिने भाग: फल

प्रयोग: ग्याष्ट्रिक, रुघाखोकीमा दाना र बोक्रा पखलामा ।

Distr.: 150-1100m

## गुर्जो (Gurjo)

बैज्ञानिक नाम: **Tinospora sinensis** (Lour.) Merr.

वानस्पतिक परिवार: Menispermaceae

लहरा

प्रयोग गरिने भाग: काण्ड

प्रयोग: ग्याष्ट्रिकमा लहरा कुटेर वा चपाएर खाने ।

Distr.: 300-1200m

## मेथी (Methi)

बैज्ञानिक नाम: **Trigonella foenum-graecum** L.

वानस्पतिक परिवार: Leguminosae

झार

प्रयोग गरिनेभाग: विउ

प्रयोग: आखाँ पाकेमा दाना भिजाएर पित्तलको थालमा रगडेर आखामा लेप लगाउने । महिनावारी गडबड भएमा दाना पकाएर खाने ।

Distr.: cultivated

## पटेर (Pater)

बैज्ञानिक नाम: **Typha angustifolia** L.

वानस्पतिक परिवार: Typhaceae

झार

प्रयोग गरिने भाग: काण्ड

प्रयोग: डाठलाई सुकाएर भिजाएर गुन्द्री सुकुल बनाउन ।

Distr.: 110-200m

## हड्चुर (Hadchur)

बैज्ञानिक नाम: **Viscum album** L.

वानस्पतिक परिवार: Santalaceae

झार

प्रयोग गरिने भाग: पूरै बोट

प्रयोग: भाचिएकोमा पूरै बोट कुटेर लगाउने ।

Distr.: 110m

## सिमली (Simali)

बैज्ञानिक नाम: **Vitex negundo** L.

वानस्पतिक परिवार: Lamiaceae

बुट्यान

प्रयोग गरिने भाग: पात

प्रयोग: ज्वरो आएमा, टाउको दुखेमा मुन्टा खाने ।

Distr.: 100-1200m

## धैयारो (Dhayero)

बैज्ञानिक नाम: **Woodfordia fruticosa** (L.) Kurz

वानस्पतिक परिवार: Lythraceae

बुट्यान

प्रयोग गरिने भाग: फूल

प्रयोग: पखला, आउँमा फूल खाने ।

Distr.: 500-1700m

## दर्शनपिपल (Darsan pipal)

बैज्ञानिक नाम: **Zantedeschia aethiopica** (L.) Spreng.

वानस्पतिक परिवार: Araceae

झार

प्रयोग गरिने भाग: जरा, चोप

प्रयोग: पिनासमा पातको रस माडेर नाकमा लगाउने ।

Distr.: 500-1500m

### ३. सन्दर्भ सामाग्रीहरु

- APG -IV. 2016. The Angiosperm Phylogeny Group, The update of the Angiosperm Phylogeny Group classification for the orders and families of flowering plants: APG IV, *Botanical Journal of Linnean Society*, **181**:1-20.
- Baral SR. and Kurmi PP. 2006. *A Compedium of Medicinal Plants in Nepal*. Mass Printing Press, Kathmandu.
- CBS 2011. *Population Census Report*, Central Bureau of Statistics, Thapathali, Kathmandu.
- Chapagain NH, Pandit RK and Tamang R. 2016. *Flowering Plants of Makwanpur*. District Plant Resources Office, Hetauda, Makawanpur, Nepal.
- Chapagain NH. & Tamang R. 2017. *Ethnobotany on Chepang Community in Nepal*. District Plant Resources Office, Hetauda, Makwanpur, Nepal.
- Coburn B. 1984. Some Native Medicinal Plants of Western Gurungs. *Kailash (Nepal)* **11** (1-2): 55-87.
- Dangol DR. & Gurung SB. 1991. Ethnobotany of the Tharu tribe of Chitwan District, Nepal. *Int. J. Pharmacognosy***29** (3): 203-209.
- Dangol DR. & Gurung SB. 2000. Ethnobotanical study of Darai tribe in Chitwan District, Nepal. *In: Proceedings in of the Third National Conference on Science and Technology Volume 2*, Royal Nepal Academy of Science and Technology, Kathmandu, Nepal. Pp. 1194-1213.
- Faulks PJ. 1958. *An introduction of ethnobotany*. Moredale Publication, London.
- Ghimire K. 2000. Ethno-medico-botany of Tharu tribe of Nawalaparasi District. *In: Amatya S.M. (ed.), Proceedings of the Thire Regional*

*Workshop on " Community based NTFP management"*, Institute of Forestry, Pokhara, Nepal. Pp. 248-263.

Harsberger J. 1896. Purposes of ethnobotany. *Bot. Gaz.* **21**(3):146-154.

Joshi K. & Joshi AR. 2008. Ethnobotanical Studies on Some Lower Plants of the Central Development Region, Nepal. *Ethnobotanical Leaflets* 12: 832-40.

Khan MH. 1998. *Documentation of indigenous knowledge in the Chepang community of Saktikhor VDC, Chitwan*. In: Shrestha KK, Jha PK, Shengji P, Rastogi A, Rajbhandary S and Joshi M (eds). *Ethnobotany for Conservation and Community Development. Proceedings of the National Training Workshop in Nepal. Jan 6-13, 1997. Ethnobotanical Society of Nepal, Kathmandu, Nepal.* pp96-101.

Luitel DR, Rokaya MB, Timsina B and Munzbergova. 2014. Medicinal plants used by the Tamang community in the Makwanpur district of central Nepal. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 10:5.

Malla B. & Chhetri RB. 2009. Indigenous Knowledge on Ethnobotanical Plants of Kavrepalanchok District. *Kathmandu University Journal of Science, engineering & Technology.* **5**(2): 96-109.

Manandhar NP. 1986a. A contribution of the ethnobotany of Moosar tribes of Dhanusa District, Nepal. *Journal of Natural History Museum (Nepal)*, **10**(1-4):53-64.

Manandhar NP. 1989. Medicinal plants used by Chepang tribes of Makwanpur district, Nepal. *Fitoterapia* **60**(1): 61-68.

Manandhar NP. 1990b. Traditional Phytotherapy of Danuwar tribes of Kamlakhong in Sindhuli District, Nepal. *Fitoterapia* **61** (4): 325-332.

Manandhar NP. 1991. Medicinal plant-lore of Tamang tribe of Kabhrepalanchok District, Nepal. *Eco.Bot.* **45** (1): 58-71.

- Manandhar NP. 1998. Native Phytochemistry among the Raute Tribes of Dadeldhura District, Nepal. *J. Ethnopharmac.* **60**(3):199-206.
- Manandhar NP. 2002. *Plants and People of Nepal*. Timber Press, Portland, Oregon.
- Martin G. 1995. *Ethnobotany: A methods manual*. Chapman and hall, London.
- Pangeni B. 2008. *Documentation of Indigenous knowledge and the utilization of plant resources by Tamang community (Shyaphru-V.D.C.) of Rasuwa District, Central Nepal*. A report. WWF Nepal. Kathmandu.
- Polunin O. and Stainton A. 1987. *Concise Flowers of Himalaya*. Oxford University Press, New Delhi, India.
- Press J.R., Shrestha K.K. and Sutton D.A. 2000. *Annotated Checklist of the Flowering Plants of Nepal*. The Natural History Museum, London, UK.
- Rajbhandari, KR. 2001. *Ethnobotany of Nepal*. Ethnobotanical Society of Nepal (ESON), Kathmandu, Nepal.
- Siwakoti M. & Siwakoti S. 1998. Ethnobotanical uses of plants among the Limbu of Morang District, Nepal. *Ecoprint* **5** (1): 79-84.
- Tamang G. 2003. A Ethnobiological Study of the Tamang People. *Our Nature*. 1: 37-41.
- Upreti Y., Asselin H., Boon EK., Yadav S., Shrestha KK. 2010. Indigenous use and bio-efficacy of medicinal plants in the Rasuwa District, Central Nepal. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*. **6**:3.