

# गैरकाष्ठ वन पैदावारहरुको दिगो संकलनका लागि साधन-पुस्तिका



© एन्साव, २०२३

**सर्वाधिकार सुरक्षित:** श्रोतलाई प्रष्ट रूपमा खुलाएको खण्डमा, यस साधनपुस्तिका (Toolkit) मा भएको जानकारीको प्रतिलिपि तथा प्रसार शैक्षिक, अनुसन्धनात्मक तथा गैर व्यापारिक प्रयोजनको लागि एन्साव नेपालबाट कुनै पूर्व लिखित अनुमति बिना नै अधिकृत गरिएको छ । एन्साव नेपालबाट कुनै पूर्व लिखित अनुमति बिना यस साधनपुस्तिका (Toolkit) मा भएको जानकारीको व्यवसायिक प्रयोजनको लागि प्रतिलिपि गर्न निषेध गरिएको छ ।

**उद्धरण:** एन्साव २०२३. गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो संकलनका लागि साधन-पुस्तिका, एन्साव काठमाडौं, नेपाल ।

**पहिलो संस्करण:** २०२३

नेपालमा तयार तथा मुद्रण गरिएको ।

**ISBN:**

पहिलो संस्करण: २०२२

नेपालमा डिजाइन र प्रकाशित

## प्राक्कथन

हरित, निष्पक्ष र समावेशी आर्थिक विकासले सिद्धान्तवादीहरू र अभ्यासकर्ताहरू दुवैको लागि ठूलो चुनौति सृजना गरेको छ । त्यस्ता धेरै विकास र संरक्षणका परियोजनाहरूले प्रभावकारी विधि र उपाय नअपनाउंदा कार्यान्वयनमा ठूला ठूला चुनौतिहरू सामना गर्नु पर्दछ । सन् १९९२ मा आफ्नो स्थापनादेखि नै एन्सावले दिगो एवं सफल अभ्यासहरूमा आधारित तरिकाहरू अवलम्बन गर्दै आईरहेको छ । जहाँ वातावरणीय र सामाजिक सुरक्षाको सुनिश्चिता गर्दै प्राविधिक, नीतिगत र क्षमता विकास सम्वन्धि व्यावहारिक ज्ञान र सिप विकसित गरिन्छ । साथै एन्सावले जैविक विविधताको संरक्षण, वनको उत्पादन र उत्पादकत्व बढाउन र प्राङ्गरीक खेती गर्न, रोजगारी सिर्जना गर्न र ग्रामीण भेगका वनमा आश्रीत विपन्न समुदायको आयस्रोत बढाउने कार्यहरू समेत गरेको छ ।

यो पुस्तिकाले गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो संकलनको लागि आवश्यक व्यावहारिक ज्ञान, विधि तथा उपायहरू प्रदान गर्दछ । यस पुस्तिकाको मुख्य उद्देश्यहरू (१) गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूमा केन्द्रित रहेर यसको दिगो संकलन सम्वन्धि तालिमको लागि रणनीति र पाठ्यक्रम प्रदान गर्ने (२) गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो संकलनको लागि आवश्यक व्यावहारिक ज्ञान, विधि र उपायहरू प्रदान गर्ने र (३) पाँचवटा गैरकाष्ठ वन पैदावारहरू विशेष गरि हर्षो, बर्षो, अमला, गुडूची र तेजपातको दिगो संकलनको लागि संकलकहरूको सिप र क्षमताको विकास गर्ने रहेको छ ।

यस पुस्तिकाले मुख्यतया गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो संकलन, प्रवर्द्धनमा रूचि राख्ने र जिम्मेवार विकास साभेदार संस्थाहरू र सरकारी एजेन्सीहरू, फिल्ड सहजकर्ताहरू (स्थानिय स्रोत व्यक्ति, गैरकाष्ठ वन पैदावारका संकलकहरू) र कार्यक्रम प्रबन्धकहरूलाई लक्षित छ । यस पुस्तिकाले दिगो वन व्यवस्थापनमा रूचि राख्ने अनुसन्धानकर्ताहरू, विद्यार्थीहरू र अन्य जडीवुटीको पेशा र व्यवसायमा रहेकाहरूको लागि सन्दर्भ सामग्रीको रूपमा उपयोग हुनुको साथै वन उपभोक्ता समूहहरूको लागि पनि सहयोगि हुनेछ । स्थानीय समुदायसँग काम गर्ने वन

प्राविधिकहरूले यस पुस्तिकामा दिइएको सान्दर्भिक उपाय र गतिविधिहरू सञ्चालन गर्न सक्षम हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

जर्मन सरकारको अन्तर्राष्ट्रिय जलवायु पहल (IKI) र Manfred-Hermesen-Stiftung (MHS) जर्मनीलाई यस पुस्तिका विकास गर्न सहयोग गरेकोमा र एन्सावको विशेषज्ञतालाई प्रोत्साहन गरेकोमा हार्दिक धन्यवाद व्यक्त गर्न चाहन्छौं । यो पुस्तिका एन्सावका डा. नवीन राज जोशी, पुष्पलाल घिमिरे र सुदर्शनचन्द्र खनालको प्राविधिक योगदानबाट तयार गरिएको हो । यस पुस्तिकाको तयारीका क्रममा एन्सावका चण्डिका आमगाई, दीपराज भुसाल र आकृति पौडेलले पुर्याएको योगदान स्मरणयोग्य छ । यस साधनपुस्तिकाको तयारीमा एन्सावका कार्यकारी निर्देशक डा. भीष्म सुवेदीको समग्र मार्गदर्शन रहेको छ ।

यस पुस्तिकाको तयारीमा महत्वपूर्ण सुभावहरू प्रदान गर्नुभएकोमा हामी MHS का जोहानेस बर्मिस्टर र डा. वोल्फगाङ्ग काथे एवं वन तथा वातावरण मन्त्रालयका सह-सचिव डा. राजेन्द्र केसी प्रति विशेष आभारी छौं । हामी पाठक र प्रयोगकर्ताहरूबाट सुभाव र प्रतिक्रियाको स्वागत गर्दछौं, त्यस्ता सुभाव र प्रतिक्रियाले भविष्यमा यो सामाग्रिलाई अद्यावधिक गरी थप उपयोगी बनाउन सहयोग पुग्नेछ ।

डा. भीष्म प्रसाद सुवेदी  
कार्यकारी निर्देशक, एन्साव

## शब्दावली

**वार्षिक स्वीकार्य कटान:** भन्नाले वनको वृद्धि मौज्जात (ग्रेडिङ स्टक) र वार्षिक उत्पादन क्षमता (एनुअल यील्ड) को आधारमा निर्धारण गरी कार्ययोजनामा उल्लेख भएको वार्षिक कटान गर्न सकिने वन पैदावारको परिमाणलाई सम्झनु पर्छ ।

**सामुदायिक वन:** कानुनी रूपमा संरक्षण, व्यवस्थापन र उपयोगको लागि राष्ट्रीय वन वा तिनका भागहरू समुदायलाई हस्तान्तरण गरि वनमा आश्रित स्थानीय जनतालाई स्रोतको व्यवस्थापन र उपयोगमा मुख्य भूमिका दिइएका वनहरूलाई सम्झनु पर्छ ।

**वन उपभोक्ता समुह:** सामुदायिक वन उपभोक्ता समुह, मध्यवर्ती सामुदायिक वन उपभोक्ता समुह, सामुदायिक वन व्यवस्थापन समुह वा कबुलियति वन उपभोक्ता समुहहरूलाई जनाउँछ ।

**सहजकर्ता:** भन्नाले त्यस्ता व्यक्ति जसले वन उपभोक्ता समूहहरूको माग र आवश्यकता अनुसार सामुदायिक वनमा विभिन्न गतिविधि गर्ने वन प्राविधिक वा सो सम्बन्धी व्यावहारिक ज्ञानप्राप्त उपभोक्ता समूहमध्येका वा बाहिरका व्यक्तिहरूलाई जनाउँछ ।

**स्थानीय स्रोत व्यक्ति:** स्थानीय समुदायबाट राखिएको तालिम प्राप्त र समुदायलाई विकास सेवाहरू प्रदान गर्न परिचालन गरिएको व्यक्ति ।

**प्राकृतिक पुर्नउत्पादन:** बिरुवाहरू मानवद्वारा रोपिएको नभई प्राकृतिकरूपमै बीउवाट फैलीने र विस्तार हुने प्रक्रियालाई बुझिन्छ ।

**गैरकाष्ठ वन पैदावार:** गैरकाष्ठ वन पैदावार भन्नाले वन-जङ्गल, भाडी तथा चरन क्षेत्रकासाथै अन्य प्राकृतिक वा कृत्रिम पारिस्थितिक प्रणालीबाट प्राप्त गर्न सकिने; सामाजिक, साँस्कृतिक, धार्मिक अथवा आर्थिक महत्व भएका; दाउरा, घाँस र चिरानकाठ बाहेकका सम्पूर्ण जैविक स्रोतहरूलाई बुझिन्छ ।

**कार्ययोजना:** वातावरणीय सन्तुलन कायम राख्दै सामुदायिक वन संरक्षण, व्यवस्थापन, र वन पैदावारको उपयोग तथा बिक्री वितरणबाट उपभोक्ताहरूको जीविकोपार्जनमा सुधार गर्न उपभोक्ता समुहले तयार पारेको र डिभिजन वन अधिकृतबाट स्वीकृत योजना ।

**जनसंख्या:** एकाइहरूको कुल संख्या वा ब्रह्माण्ड जसबाट नमुनाहरू लिईन्छ ।

**जरा:** जरा भन्नाले बिरुवाहरूका त्यस्ता अंगहरू हुन् जसले बिरुवालाई एक ठाउँमा अडिन मद्दत गर्दछ र बिरुवालाई जमिनबाट पानी र पोषक तत्वहरू लिन, बिरुवाहरूलाई अग्लो र छिटो बढ्न मद्दत गर्दछ ।

**राईजोम:** एउटा भूमिगत काण्ड हो राईजोमहरू स्टाच र प्रोटिनहरू भण्डारण गर्न र बिरुवाहरूलाई भूमिगत (प्रतिकूल मौसममा बाँच्न) सक्षम पार्न मद्दत गर्दछ ।

**वाली चक्र वा रोटेसन:** निर्दिष्ट आकार, उमेर, उत्पादन वा परिपक्वताको अवस्थामा बिरुवाहरू स्थापना गर्न र बढ्न आवश्यक वर्षहरूको संख्यालाई रोटेसन भनिन्छ । सामान्यतया, रोटेसनलाई नयाँ बाली सुरु गर्न र फसल काट्ने औसत उमेरको रूपमा व्यक्त गरिन्छ ।

**दिगो संकलन:** दिगो संकलन भनेको संकलन क्षेत्रमा लक्षित प्रजातिको जनसंख्या र जैविक विविधतालाई कायम राख्न वा समयसंगै वृद्धि हुन दिने अभ्यासहरूलाई जनाउँछ ।

## सामग्रीको तालिका

<b>पुस्तिकाको बारेमा</b>	१
पुस्तिकाको उद्देश्यहरू	२
यो पुस्तिका कसका लागि ?	२
यस पुस्तिकामा समावेश विषयवस्तुहरू ?	२
<b>भाग १: तयार हुने</b>	४
चरण १: आफ्नो तयारी गर्नुहोस् ।	४
चरण २: स्थानीय समुदायहरूसँग सम्बन्ध निर्माण गर्नुहोस् ।	५
चरण ३: स्थानीय अगुवा र प्रमुख व्यक्तिहरूसँग छलफल गर्नुहोस् ।	६
<b>भाग २: दिगो संकलनको लागि क्षमता विकास गर्ने</b>	७
चरण १: प्रशिक्षण रणनीति र प्रशिक्षण विधिहरू तयार गर्ने ।	७
चरण २: प्रशिक्षण पाठ्यक्रम तयार गर्ने ।	८
चरण ३: स्थानीय स्रोतव्यक्तिहरू तयार गर्ने ।	९
चरण ४: स्थानीयस्तरमा तालिमहरूको आयोजना गर्ने ।	१०
<b>भाग ३: दिगो संकलनका विधि र अभ्यासहरू अवलम्बन गर्ने</b>	११
चरण १: गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो संकलन बारे सामान्य सिद्धान्तहरूको जानकारी	११
चरण २: गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको पहिचान, प्राथमीकीकरण गरि उत्पादन मौज्जात र वार्षिक निकाल्न सकिने परिमाणको निर्धारण	१२

चरण ३: दिगो संकलनका मुख्य विधि तथा अभ्यासहरूको पालना	१२
<b>भाग ४: अभिलेखिकरण तथा अनुगमन</b>	१४
चरण १: रेकर्ड राख्ने	१४
चरण २: अनुगमन	१५
<b>अनुसुचिहरू</b>	१६
अनुसुचि १: गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो संकलनमा प्रयोग गर्न सकिने तालिम/प्रशिक्षण पाठ्यक्रम	१७
अनुसुचि २: सुभावाव गरिएको प्रशिक्षण मूल्याङ्कन फारमको नमुना	१९
अनुसुचि ३: दिगो संकलनका सामान्य सिद्धान्तहरू	१९
अनुसुचि ४: नेपालको प्रमुख गैरकाष्ठ वन पैदावार प्रजातिहरूको वार्षिक स्वीकार्य कटानको मात्रा	२३
अनुसुचि ५: तेजपातको दिगो संकलन	२४
अनुसुचि ६: बर्रोको दिगो संकलन	२६
अनुसुचि ७: हर्रोको दिगो संकलन	२८
अनुसुचि ८: अमलाको दिगो संकलन	२९
अनुसुचि ९: गुड्चीको दिगो संकलन	३१
<b>सन्दर्भ सामाग्री</b>	३३



## पुस्तिकाको वारेमा

यस पुस्तिकाले वन सम्वन्धि काम गर्ने सहजकर्ता र अन्य वन तथा जडिवुटीका सरोकारवालाहरूलाई गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो संकलन सम्वन्धि अभ्यासहरूको उचित प्रशिक्षण र मार्गदर्शनको काम गर्दछ । यस पुस्तिकाले विशेषगरि वनवाट संकलन गरिने ५ वटा लक्षित गैरकाष्ठ वन पैदावारहरू जस्तै हर्रो, बर्रो, अमला, गुड्ची र तेजपातको बारेमा जानकारी प्रदान गर्दछ । तल दिइएको तालिकामा उक्त लक्षित गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको नेपाली र वैज्ञानिक नाम प्रस्तुत गरिएको छ ।

तालिका: यस पुस्तिकामा समावेश गरिएको लक्षित गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको सूची

नेपाली नाम	वैज्ञानिक नाम
हर्रो	टर्मीनालिया चेबुला
बर्रो	टर्मीनालिया वेलेरिका
अमलका	फाईलान्थस इम्ब्लिका
गुड्ची (गुर्जो)	टिनोस्पोरा साइनेन्सिस
तेजपात	सिन्नामोमम तमला

यो पुस्तिका एन्साव नेपालको तीन दशक लामो गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो व्यवस्थापन र उपयोगको व्यवहारिक अनुभवको आधारमा विकास गरिएको छ । साथै यसलाई तयार गर्दा विज्ञहरूको परामर्श र सोसम्वन्धित लेखहरूलाई पनि आधार मानिएको छ । यो पुस्तिका गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो व्यवस्थापन अभ्यासहरूमा संलग्न वा सर्मथन गर्न चाहनेहरू र यसको संरक्षण मार्फत ग्रामीण विकासलाई बढावा दिन चाहनेहरूको लागि उपयोगी हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

## पुस्तिकाको उद्देश्यहरू

यस पुस्तिकाले गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो संकलन सम्बन्धि व्यावहारिक ज्ञान, सिप, विधि र उपायहरू प्रदान गर्दछ । यसको मुख्य उद्देश्यहरू तल दिइएको छ ।

- » गैरकाष्ठ वन पैदावारको दिगो संकलन सम्बन्धि तालिमको लागि रणनीति र पाठ्यक्रम प्रदान गर्ने ।
- » गैरकाष्ठ वन पैदावारको दिगो संकलनको लागि आवश्यक व्यावहारिक विधि र उपायहरू प्रदान गर्ने ।
- » गैरकाष्ठ वन पैदावारका संकलकहरूलाई दिगो रूपमा संकलन गर्ने क्षमताको विकास गर्नु रहेको छ ।

यसका अलावा, यस पुस्तिकाले विशेष गरि पाँचवटा जडिवुटीहरू जस्तै हर्षो, बर्षो, अमला, गुडूची र तेजपातको दिगो संकलनका लागि संकलकहरूको सिप र क्षमताको विकास गर्नेछ ।

## यो पुस्तिका कसका लागि ?

यो पुस्तिका गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो व्यवस्थापनलाई सहयोग गर्ने वन प्राविधिकहरू, फिल्ड सहजकर्ताहरू (स्थानिय स्रोत व्यक्तिहरू) को लागि हो । गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको क्षेत्रमा काम गर्ने अनुसन्धानकर्ताहरू, सामुदायिक अगुवाहरू र यस सम्बन्धित संस्थाहरूको लागि पनि उपयोगी हुनेछ । स्थानीय समुदायसँग काम गर्ने वन प्राविधिकहरूले यस पुस्तिकामा उल्लेखित सामग्रीबाट विभिन्न क्रियाकलापहरू सञ्चालन गर्न सक्षम हुने अपेक्षा गरिएको छ ।

## यस पुस्तिकामा समावेश विषयवस्तुहरू ?

यस पुस्तिकाले चार चरणहरूलाई समेटेको छ ।

१. तयारी चरण ।
२. प्रभावकारी तालिम सम्बन्धि चरण ।
३. दिगो संकलन अभ्यासको चरण र
४. अभिलेखिकरण तथा अनुगमनको चरण (चित्र १ मा हेर्नुहोस) ।

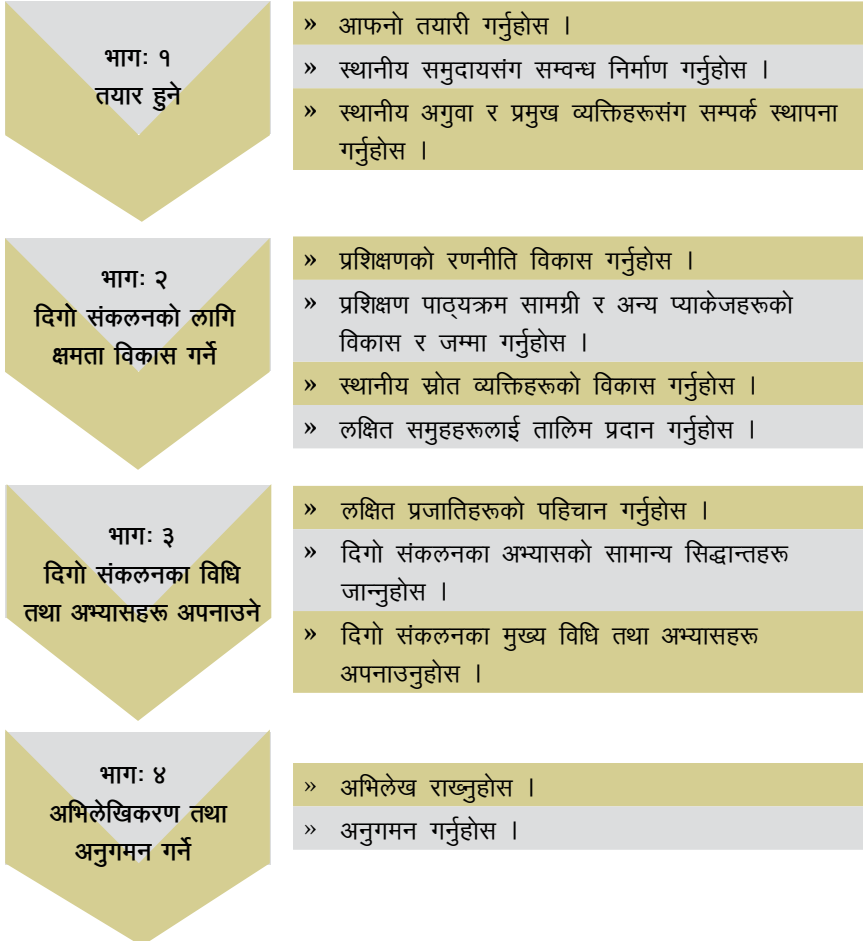
**चरण १:** मा तालिमको लागि कसरी तयारि गर्ने भनेर वर्णन गर्नुको साथै स्थानीय समुदायसँग सम्बन्ध बनाउने र प्रभावकारी छलफललाई समेटेको छ ।

**चरण २:** ले प्रशिक्षण पाठ्यक्रम, प्रशिक्षण सामग्री र साधनको विकास सहित सामुदायिक स्तरमा तालिम कसरि प्रदान गर्ने भन्ने वारे मार्गदर्शन गर्दछ ।

**चरण ३:** ले दिगो संकलन सम्बन्धि अभ्यासको अवलम्बन र अभ्यासको संक्षिप्तरूपमा सिद्धान्तहरू र दिगो संकलनमा प्रयोग गरिने उपकरणहरू र प्रविधिवारे जानकारी प्रदान गर्दछ । विशेषगरि यस पुस्तिकाले पाँचवटा लक्षित गैरकाष्ठ वन पैदावारहरू जस्तै हर्षो, बर्षो, अमला, गुडूची र तेजपातको दिगो संकलन सम्बन्धि विवरण प्रदान गर्दछ ।

**चरण ४:** यो चरणले दिगो संकलनका अभ्यासहरू दिगो भएको सुनिश्चित गर्न रेकर्ड राख्ने र अनुगमन गर्ने विधि प्रस्तुत गर्दछ । यस पुस्तिकाको प्रयोगकर्ताहरूलाई थप स्पष्टता प्रदान गर्न प्रत्येक चरणलाई उदाहरणसहित चित्रण गरिएको छ ।

**चित्र १: गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो संकलन सम्बन्धि पुस्तिकाको ढाँचा**



## भाग १: तयार हुने

यस चरणले तालिम वा प्रशिक्षण दिनपुर्व तयार हुन र पालना गर्नुपर्ने गतिविधिका चरणहरू प्रस्तुत गर्दछ । यस चरणमा सहजकर्ताहरूले दिगो संकलनको लागि आधार तयार बनाउन विभिन्न गतिविधि र प्रकृयाहरूको सुरुवात गर्नुपर्छ । प्रमुख चरणहरू तलको बक्स न. १ मा दिइएको छ ।

### बक्स १: प्रमुख चरणहरू

चरण १: आफ्नो तयारी गर्नुहोस् ।

चरण २: स्थानीय समुदायहरूसँग सम्बन्ध निर्माण गर्नुहोस् ।

चरण ३: स्थानीय अगुवा र प्रमुख व्यक्तिहरूसँग सम्पर्क र छलफल गर्नुहोस् ।

### चरण १: आफ्नो तयारी गर्नुहोस् ।

समुदायहरूलाई तालिम दिनु पूर्व सहजकर्ताले गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो संकलन सम्बन्धि आफ्नो बुझाइमा स्पष्ट हुनुपर्छ । आवश्यक परे सोहि अनुसारको सीपहरू विकास गर्नुपर्छ । सामुदायिक स्तरमा दिगो संकलन सम्बन्धि अभ्यासहरू लागू गर्न सहजकर्ता जति दक्ष हुन्छन् त्यति नै प्रभावकारी हुन्छ । दिगो संकलनमा सामुदायको क्षमता विकाश गर्न सहजकर्तासँग निम्नानुसारका विशेष गुणहरू हुनुपर्दछ ।

» **उचित योजना:** सहजकर्ताहरू संग उपयुक्त योजना हुनु आवश्यक छ र परिस्थिति अनुसार आवश्यक समायोजन पनि गर्न सक्नु पर्दछ ।

» **लक्षित समुदायको पर्याप्त ज्ञान तथा स्रोतहरूको उपलब्धता:** स्रोतको उपलब्धता र व्यवस्थापन अभ्यासहरू, प्रतिबद्धता, क्षमता, सीप, प्रविधि र नीतिको सन्दर्भमा समुदायको वलियो पक्षहरू जान्नुहोस् ।

- » सामाजिकरण र परिचितता: समुदायसँगै सम्बन्ध निर्माण गर्न वन व्यवस्थापन र गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको संकलन संग प्रत्यक्षरूपमा नजोडिए पनि सामाजिक गतिविधिहरूमा भाग लिनुहोस् । विवाह समारोह, भोज र चाडपर्वहरू जस्ता पर्वहरूले समुदायमा सम्बन्ध निर्माण गर्न सहयोग गर्दछ ।
- » स्थितिको मूल्याङ्कन: सामुदायिक स्तरमा काम गर्दा त्यहाँको वस्तु स्थितीको स्वस्फुर्तरूपमा मूल्याङ्कन गर्न सक्नु पर्दछ जस्तैगर्दा अनुकूल परिस्थितिमा सम्पूर्ण क्रियाकलापहरू समयमै सम्पन्न हुनेछन् ।
- » वैकल्पिक योजनाहरू तयार गर्नुहोस्: समुदायसंग काम गर्दा सधै मुख्य योजना र वैकल्पिक योजना तयार गर्नुहोस् र यदि सहजकर्तालाई मुख्य योजनाले काम नगर्ने निश्चित भएमा बैकल्पिक योजना प्रयोग गर्नु पर्दछ ।
- » मार्गदर्शनको लागि तयार हुनुहोस्: सामुदायिक स्तरमा काम गर्दा स्थानीय सामुदायहरूले आफैमा उपयुक्त निर्णय गर्न नसक्ने अवस्थामा आएमा सहजकर्ताहरूले उचित मार्गदर्शन दिन गर्न तयार हुनु पर्दछ ।

## चरण २: स्थानिय समुदायहरूसँग सम्बन्ध निर्माण गर्नुहोस ।

दोस्रो चरणमा सहजकर्ताले समुदायका सदस्यहरूसँगै सम्बन्ध निर्माण गर्नुपर्छ । यसले योजना विकास गर्न र पछि गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो संकलनका लागि आवश्यक गतिविधिहरू सञ्चालन गर्न मद्दत गर्दछ । सामुदायिक वन उपभोक्ता समुहको अध्यक्ष, सचिव, कोषाध्यक्ष लगायत समुदायका अगुवाहरू र प्रमुख व्यक्तिहरू सँगैको भ्रमण र सामुदायिक स्तरमा हुने सामाजिक कार्यक्रममा सहभागी भई भ्रमणको उद्देश्य खुलाई सम्बन्ध निर्माण गर्न सकिन्छ ।

यी बैठकहरूमा, सहजकर्ता र स्थानीय अगुवाहरूले लक्ष्य र उद्देश्यका साथै दिगो संकलनको आवश्यकता र फाइदाहरूको बारेमा छलफल गर्न सक्छन् । यस भ्रमणमार्फत, सहजकर्ताले स्थानीय स्रोत व्यक्तिलाई तालिमको लागि प्रारम्भिक योजना तयार गर्न र समुदायका सदस्यहरूलाई तालिम दिनको लागि बैठकको मिति तय गर्नेछ । यी भ्रमण र छलफलले सहजकर्तालाई समुदायसंग परिचित गराउन र दिगो संकलनका प्रक्रियाहरूमा समुदायहरूको सक्रिय सहभागितालाई प्रोत्साहित गर्न मद्दत गर्दछ ।

सम्बन्ध निर्माण बैठकहरूमा योजना गरेअनुसार, स्थानीय अगुवाहरू र सहजकर्ता वन उपभोक्ता समूहको स्तरमा बैठकको व्यवस्था गर्नेछन्, जसमा प्रमुख समूहहरू जस्तै गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको संकलनकर्ताहरू, स्थानीय सङ्कलनकर्ता, मध्यस्तकर्ता, व्यापारी र प्रशोधकहरूले भाग लिनुपर्छ । बैठकमा छलफल र निर्णयका लागि एजेन्डाहरू देहाय बमोजिम हुन सक्नेछन् ।

- » गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो संकलनको उद्देश्यमा सहमती गर्ने।
- » दिगो संकलनको बारेमा समुदायको पूर्व ज्ञान र अभ्यासहरूको मूल्यांकन गर्ने ।
- » प्रशिक्षण रणनीति, प्रशिक्षण पाठ्यक्रम र प्रशिक्षण सामग्रीहरूको विकास गर्ने ।
- » गतिविधिको सूची र समयरेखा विकास गर्ने ।
- » टोलीका सदस्यहरू र सम्भावित प्रशिक्षार्थीहरूको पहिचान गर्ने ।
- » स्थान, मिति र समय तालिका तय गर्ने ।

### चरण ३: स्थानीय अगुवा र प्रमुख व्यक्तिहरूसंग छलफल गर्नुहोस ।

सहजकर्ताले दिगो संकलनको बारेमा तालिमका प्रमुख व्यक्तिहरूसँग छलफल गर्नेछन् । सामुदायिक वन उपभोक्ता समूहका कार्यकारी सदस्यहरूको सहयोग मार्फत छलफललाई सहज बनाउन सकिन्छ । छलफलको समयमा, महिला, दलित, आदिवासी जनजाति र विपन्नहरूको सहभागिता सुनिश्चित गर्नु पर्दछ । यसका अलावा गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको वास्तविक संकलकहरूको सहभागिता सुनिश्चित गर्न विशेष ध्यान दिनु पर्छ । उनीहरूको समग्र क्षमता विकासमा प्रभावकारी भूमिका खेल्न सक्ने अवस्था सृजना गर्नको लागि यी संकलकहरूलाई छलफल र पुनःतालिमको लागि सहभागि गराउनु आवश्यक हुन्छ ।

## भाग २: दिगो संकलनको लागि क्षमता विकास गर्ने

यस चरणले दिगो संकलनका विधिहरूमा तालिम प्राप्त स्थानीय स्रोत व्यक्तिहरूको परिचालनमार्फत वन उपभोक्ता समुहका सदस्यहरू, गैरकाष्ठ वन पैदावारका संकलनकर्ताहरू, स्थानीय मध्यस्तकर्ता र व्यापारीहरूको क्षमता विकास गर्ने उद्देश्य राख्दछ । यसको मुख्य उद्देश्य दिगो संकलनका विभिन्न पक्षहरू, विधिहरू, औजारहरू र अभ्यासहरू सम्वन्धि ज्ञान, सीप र सकारात्मक उर्जा विकास गरी तालिम प्रदान गर्नु हो । यस भागका प्रमुख चरणहरू बक्स २ मा दिइएको छ ।

### बक्स २: प्रमुख चरणहरू

- |        |   |
|--------|---|
| चरण १: | प्रशिक्षण रणनीति र प्रशिक्षण विधिहरू तयार गर्ने |
| चरण २: | प्रशिक्षण पाठ्यक्रम तयार गर्ने                  |
| चरण ३: | स्थानीय स्रोतव्यक्तिहरू तयार गर्ने              |
| चरण ४: | स्थानीयस्तरमा तालिमहरूको आयोजना गर्ने           |

### चरण १: प्रशिक्षण रणनीति र प्रशिक्षण विधिहरू तयार गर्ने

तालिमका सहजकर्ताहरूको निगरानीमा यस चरणमा स्थानीय स्रोत व्यक्तिहरूको विकास र उनीहरूलाई सामुदायिक स्तरको तालिमको लागि परिचालन गराउने रहेको छ । प्रशिक्षण वा तालिमको विधिहरूमा व्याख्या, घटनाक्रमहरू माथिको छलफल, सामुहिक कार्य र फिल्ड अभ्यास समावेश छ । प्रशिक्षणमा, कुनै एक गैरकाष्ठ वन पैदावारको वारे प्रस्तुत गरिनेछ । सहभागीहरूलाई यसमा छलफल गर्न, विश्लेषण गर्न र समाधानहरू खोज्न प्रोत्साहित गरिनेछ ताकि उनीहरूलाई दिगो संकलनको अभ्यासहरू अपनाउन र लागू गर्न सहजहोस् । प्रशिक्षणहरू विभिन्न श्रव्य दृश्यका माध्यमहरूबाट गर्न सकिनेछ । तालिममा सामान्य सिद्धान्तहरू र गैरकाष्ठ वन पैदावारको दिगो संकलनको अभ्यासहरूमा केन्द्रित रहनेछ । असल संकलनको अभ्यासहरूको प्रशिक्षण पाठ्यक्रम विकास गर्न विश्व स्वास्थ्य संगठनको असल खेती तथा संकलन अभ्यास (Good Agriculture and Collection Practices/GACP) सम्वन्धि मार्ग निर्देशन र वनस्पति

विभाग द्वारा विकसित गैरकाष्ठ वन पैदावार सम्बन्धि पुस्तिकाहरूको सहयोग लिन सकिन्छ । यसपछि उक्त तालिम केहि गैरकाष्ठ वन पैदावारको दिगो संकलनमा केन्द्रित रही, प्रयोगात्मक अभ्यास गराई संकलनमा प्रयोग हुने उपयुक्त औजारहरू बारे सिकाईन्छ । तालिम आयोजना गर्दा, निम्न पक्षहरूलाई विचार पुर्याउनु पर्दछ ।

- » **तालिमको मिति र स्थान:** सम्भावित सहभागीहरूसँग परामर्श गरी तालिमको मिति र समय तय गरिनुपर्छ र उनीहरूलाई अग्रिम जानकारी गराउनुपर्छ । सम्भव भएसम्म तालिम स्थल/हल राम्रो, उज्यालो, भेन्टीलेसन युक्त, हावाखेल्ने, र व्यवस्थित हुनुपर्छ । उक्त स्थानमा भरपर्दो बिजुली आपूर्ति र सामूहिक कार्यको लागि पर्याप्त ठाउँ हुनुपर्छ । सहजकर्ताले खाना, नास्ता, चिया र कफी, सफा पिउने पानी, महिला मैत्री शौचालय, र बासको उपयुक्त व्यवस्था पर्दछ ।
- » **तालिमका सहभागीहरू:** प्रमुख अगुवाहरू र वन उपभोक्ता समुहको कार्यकारी समितिहरूसँगको सामुदायिक स्तरको बैठकमा सहजकर्ताले तालिमका सहभागीहरूलाई कसरी छनौट गर्ने भन्ने मापदण्डहरूमा छलफल गर्नुपर्छ । प्रशिक्षकहरूको लागि प्रशिक्षण तालिमका सहभागीहरू सम्भावित स्थानीय स्रोत व्यक्ति हुनेछन् । सामुदायिक स्तरमा प्रशिक्षण सञ्चालन गदा, गैरकाष्ठ वन पैदावारको वास्तविक संकलकहरू जस्तै महिला, सीमान्तकृत समुदाय र जातीय अल्पसंख्यकलाई प्राथमिकता दिनु पर्दछ ।
- » **प्रशिक्षकहरू:** प्रशिक्षकहरूको लागि प्रशिक्षण तालिम सत्रहरूको लागि अनुभवी वन तथा गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको क्षेत्रका विशेषज्ञहरूद्वारा प्रशिक्षण गराउनुपर्छ र समुदायको तालिमलाई सहजकर्ताहरूको सहयोगमा स्थानीय स्रोत व्यक्तिहरूद्वारा गराउनु पर्दछ ।
- » **प्रशिक्षण/तालिमको मूल्याङ्कन:** प्रशिक्षण सत्रको अन्त्यमा सहभागीहरूलाई प्रशिक्षण मूल्याङ्कन फारम वितरण गर्नुहोस । सो मूल्याङ्कन फारमबाट सहभागीहरूले समग्र प्रशिक्षण कार्यक्रम र स्रोत व्यक्तिलाई मूल्याङ्कन गर्नेछन् । यस प्रशिक्षण मूल्याङ्कन फारमको उद्देश्य तालिमको प्रभावकारिताको बारेमा जान्न र आवश्यक भएमा टिप्पणी र प्रतिक्रियाको आधारमा तालिम थप प्रभावकारी एवं सुधार गर्नु रहेको छ ।

## चरण २: प्रशिक्षण पाठ्यक्रम तयार गर्ने

प्रशिक्षकहरूले विज्ञ हरूसँग परामर्श गरी प्रशिक्षण पाठ्यक्रम विकास गर्न सक्नेछन्। तालिमको अवधिमा प्रत्येक दिन विभिन्न क्रियाकलापहरूलाई योजना बनाई समग्र पाठ्यक्रमलाई तीन दिनमा पुरा गर्न सकिन्छ । अनुसूची १ मा एउटा प्रशिक्षण पाठ्यक्रमको नमुना राखिएको छ जसलाई संक्षिप्त रूपमा तल वर्णन गरिएको छ ।



तालिमको पहिलो दिन सहभागीहरू विच दिगो संकलन सम्बन्धि अभ्यासहरूको सामान्य परिचयमा केन्द्रित रहनेछ । पहिलो दिन सहभागीहरूको दर्ता, पालना गर्नुपर्ने सामान्य नियमहरू र तालिमवाट अपेक्षा गरेको कुराहरूलाई संकलन गर्न सकिनेछ । यसपछि सहभागीहरू र प्रशिक्षकहरूको परिचयको साथै प्रशिक्षकले प्रशिक्षणको उद्देश्यहरूमा प्रकाश पार्न सक्नेछन । यसपछि वन र वनवाट उत्पादित वस्तुहरूको दिगोपना सम्बन्धि सामान्य परिचय दिदै वन व्यवस्थापन योजनामा समेटिनु पर्ने गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो संकलन सम्बन्धि प्रावधान र सिद्धान्तहरूलाई छलफल गर्न सकिनेछ । पहिलो दिन, गैरकाष्ठ वन पैदावारको दिगो संकलन प्रयोग हुने उपकरण र सोको अनुगमन सम्बन्धि संक्षिप्त परिचय गरिनेछ ।

पहिलो दिन वनमा रहेका गैरकाष्ठ वन पैदावारको पहिचान, सूचीकरण र प्राथमिकता गर्ने र उक्त योजनामा भएका विद्यमान प्रावधानहरू वारे समीक्षा गर्नुपर्छ । यसबाट गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो संकलनमा देखिएका कमीकमजोरी एवं त्रुटिहरूको पहिचान गर्न सकिन्छ । तालिमको दोस्रो दिन पाँच वटा लक्षित गैरकाष्ठ वन पैदावारहरू जस्तै हर्रो, बर्रो, अमला, गुडुची र दालचीनीको दिगो संकलन बारे विस्तृत विधि र अभ्यासहरूमा केन्द्रित रहन्छ ।

तालिमको तेस्रो दिन फिल्डमा व्यवहारिक अभ्यास जस्तै मुख्य गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको कुनै भागको वास्तविक संकलन गरिने छ । सो अभ्यासमा संकलनको दौरानमा स्वास्थ्य र सुरक्षाका मापदण्डहरू, उपायहरू तथा ध्यान पुर्याउनु पर्ने कुराहरू पनि समेटिने छन् । अन्तमा, एक कार्ययोजना विकास गरिनेछ र प्रशिक्षण मूल्याङ्कन गरिनेछ ।

स्थानीय समुदायहरूलाई तालिम दिनको लागि यस पाठ्यक्रमलाई सामान्य तथा स्थानीय व्यक्तिहरूले बुझ्ने खालको बनाउन सकिन्छ । तालिमको पाठ्यक्रमले तालिमको अवधि, सत्रहरूको संख्या र तालिमको अवधिमा समेट्नुपर्ने विषयहरू समेटेको हुनुपर्दछ ।

### चरण ३: स्थानीय स्रोतव्यक्तिहरू तयार गर्ने

स्रोतव्यक्तिहरू स्थानीय स्तरमा उपलब्ध भए उनीहरूलाई प्राथमिकतामा राख्दै चयन गर्नु पर्दछ । स्थानीय स्तरमा उपलब्ध नभएमा अन्य अनुभवी व्यक्तिहरूलाई चयन गर्न सकिन्छ । कार्यक्रम क्षेत्रमा पहिले नै प्रशिक्षित र सक्षम स्रोत व्यक्तिहरू हुन सक्छन, त्यसो नभएमा बल्ल अन्यत्रका सम्भावित स्रोत व्यक्तिहरूको सूची तयार गरि चयन प्रक्रियामा जानु उपयुक्त हुन्छ । कुनैबेला सम्भावित स्रोत व्यक्तिहरू परियोजना क्षेत्रमा उपलब्ध नहुने अवस्था हुनसक्छ । त्यसैले सम्भावित सहजकर्ताहरू लाई स्थानीय गाउँहरू बाट नै चयन गर्न आवश्यक हुन्छ । स्रोतव्यक्तिहरूको चयन प्रक्रिया र मापदण्डको बारेमा एन्सावको टुलकिट/पुस्तिका स्थानीय स्रोत व्यक्तिहरूको विकास

र परिचालन (एन्साव २०१० ए.) हेर्न सकिन्छ । सम्भावित स्रोत व्यक्तिहरूको छनोट पछि चरण २ मा विकसित पाठ्यक्रममा आधारित दिगो संकलन सम्बन्धि विधि र अभ्यासहरूमा तालिम दिन सकिनेछ ।

### **चरण ४: स्थानीयस्तरमा तालिमहरूको आयोजना गर्ने**

स्थानीय स्रोतव्यक्तिहरूले तालिम प्राप्त गरेपछि र तालिमको पाठ्यक्रम र तालिम प्याकेजहरूलाई समुदायको विशेष आवश्यकताहरू अनुसार अनुकूलित गरिसकेपछि स्थानीय स्रोत व्यक्तिहरूलाई सामुदायिक स्तरमा तालिम संचालन गर्नको लागि परिचालन गर्न सकिनेछ । शुरु शुरुमा स्थानीय स्रोतव्यक्तिहरू र सहजकर्ताहरूले संयुक्तस्तरमा तालिमहरू सञ्चालन गर्न सक्नेछन । स्थानीय स्रोत व्यक्तिहरूलाई तालिमको आवश्यक ज्ञान र सीपहरू बारे पूर्णस्तरमा विश्वस्त भएपछि उनीहरूले आफै स्वतन्त्रस्तरमा सामुदायिक स्तरमा तालिमहरू संचालन गर्न सक्नेछन ।

## भाग ३: दिगो संकलनका विधि र अभ्यासहरू अवलम्बन गर्ने

यो भाग दिगो संकलन सम्बन्धि पुस्तिकाको सबैभन्दा महत्वपूर्ण अंश हो । यसले सहजकर्ताहरूलाई सामान्य सिद्धान्तहरू, संकलनका विधिहरूको प्रयोग, अभ्यासहरू, संकलन गरिने मौसमहरू र गैरकाष्ठ वन पैदावारको संकलनमा प्रयोग गरिने उपकरणहरू बारे मार्गदर्शन गर्दछ । यस भागमा पर्ने प्रमुख चरणहरू बक्स ३ मा दिइएको छ ।

### बक्स ३: प्रमुख चरणहरू

चरण १:	गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो संकलन बारे सामान्य सिद्धान्तहरूको जानकारी
चरण २:	गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको पहिचान, प्राथमिकता गरि उत्पादित मौज्जात र बार्षिक निकाल्न सकिने परिमाणको निर्धारण
चरण ३:	दिगो संकलनका मुख्य विधि तथा अभ्यासहरूको पालना

### चरण १: गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो संकलन बारे सामान्य सिद्धान्तहरूको जानकारी

संकलक, स्रोत व्यवस्थापक, योजनाकार तथा व्यापारीहरूले गैरकाष्ठ वन पैदावारको संकलन सम्बन्धि योजनाहरू विकास गर्दा दिगोपनाको सामान्य सिद्धान्तहरूलाई मध्यजनर गर्नुपर्छ । दिगो संकलन भनेको संकलन क्षेत्रमा लक्षित प्रजातिको जनसंख्या र जैविक विविधतालाई कायम राख्न वा समयसँगै वृद्धि हुन दिने अभ्यासहरूलाई जनाउँदछ । संकलन गरिने गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको मौज्जात विभिन्न संकलनकर्ताहरू बीच व्यवस्थित छ, भनेर सुनिश्चित गर्न पनि महत्वपूर्ण छ र वन व्यवस्थापन समूहको कार्यकारी समितिले संकलन स्थलमा गैरकाष्ठ वन पैदावारको संकलन गर्दा कुनै विवाद नहोस भनेर सुनिश्चित गर्नुपर्छ । गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो संकलनको सामान्य सिद्धान्तहरू चित्र २ मा प्रस्तुत गरिएको छ र विस्तृत जानकारी अनुसुचि २ मा दिइएको छ ।

### चित्र २ : गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो संकलन सम्बन्धि सामान्य सिद्धान्तहरू



### चरण २: गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको पहिचान, प्राथमीकीकरण गरि उत्पादन मौज्जात र बार्षिक निकाल्न सकिने परिमाणको निर्धारण

दिगो संकलनका अभ्यासहरू लागू गर्नु पूर्व संकलनकर्ताहरू र स्थानीय वन प्रयोगकर्ताहरूले लक्षित गैरकाष्ठ वन पैदावारको पहिचान, प्राथमिकीकरण र उत्पादन मौज्जात र बार्षिक निकाल्न सकिने परिमाणको निर्धारण गर्नुपर्छ । गैरकाष्ठ वन पैदावारको छनोट गर्दा, दुई प्रमुख मापदण्डहरू जस्तै वनमा हुने उपलब्धता र बजारको मागलाई विचार गर्नुपर्छ । यस प्रक्रियामा, सहजकर्ताले चाहेको प्रजातिको फोटो, हर्बेरियम वा नमुनाहरू प्रदर्शन गर्न सक्छन् । सहजकर्ताले जडिवुटीहरूको स्थानीय र व्यापारिक नामको पनि वर्णन गर्नुपर्छ र यसको बासस्थान र उद्गमलाई पनि विशेष ध्यान दिएर प्रजातिहरूको संक्षिप्त परिचय दिनुपर्छ । यदि गैरकाष्ठ वन पैदावारको कुनै सर्वेक्षण छैन र वार्षिक स्वीकार्य कटानको पूर्व जानकारी छैन भने सहजकर्ता र संकलनकर्ताहरूले एउटा सहभागितामुलक स्रोतको नक्साङ्कन गरि स्रोतको सर्वेक्षण गर्नुपर्छ । सहभागितामुलक स्रोतको नक्साङ्कन र स्रोत सर्वेक्षणको लागि गैरकाष्ठ वन पैदावार (ANSAB, 2010b) को सहभागितामुलक सर्वेक्षण नामक पुस्तिकालाई सन्दर्भ सामाग्रीकोरूपमा लिन सकिन्छ । नेपालको प्रमुख व्यापारयोग्य गैरकाष्ठ वन पैदावारका प्रजातिहरूको बार्षिक निकाल्न सकिने परिमाणको मानहरू अनुसूची ३ मा दिइएको छ ।

### चरण ३: दगो संकलनका मुख्य विधि तथा अभ्यासहरूको पालना

प्रजातिअनुसार संकलनका विधि र अभ्यासहरू फरक फरक हुन्छन् । नेपालको वन नियमावली, २०७९ अनुसार गैरकाष्ठ वन पैदावारलाई तिनीहरूको संकलन योग्य भागहरूको (उपयोगी) आधारमा ७ वटा समुहमा विभाजन गरिएको छ । जस्तै १) जरा, राइजोम र गानो संकलन

२) बोत्रा संकलन ३) पात र काण्ड संकलन ४) फूल संकलन ५) फलफूल र बीउ संकलन ६) सम्पूर्ण बिरुवा संकलन र ७) गम, रेजिन संकलन छन । दिगो संकलनको सामान्य धारणा भनेको गैरकाष्ठ वन पैदावारलाई संकलन समय भन्दा पहिला परिपक्व नभई, प्रजातिको आकार वा सङ्ख्या र पुनर् उत्पादन क्षमताभन्दा बढि संकलन नगर्ने भन्ने हो । यी वर्गहरूको गैरकाष्ठ वन पैदावारको दिगो संकलनको लागि (ANSAB, 2010b) हेर्न सकिन्छ । व्यावसायिक सुरक्षा र स्वास्थ्य जोखिमहरूबाट संकलकहरूलाई जोगाउन पर्याप्त मात्रामा सुरक्षा र स्वास्थ्य अभ्यासहरू अपनाउनुपर्छ । व्यावसायिक सुरक्षा र स्वास्थ्य उपायहरूको प्रावधानको लागि राष्ट्रिय वन स्टेवार्डशिप स्ट्यान्डर्ड फर नेपाल (NFSS) मा उल्लेख गरिएका स्वास्थ्य र सुरक्षा प्रावधानहरूलाई हेर्न सकिन्छ । यो पुस्तिका हर्रो, बर्रो, अमला, गुडुची र दालचीनी गरी पाँचवटा लक्षित गैरकाष्ठ वन पैदावारको दिगो संकलनको अभ्यासहरूमा केन्द्रित छ । यी पाँच गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो संकलन अभ्यासको विवरण अनुसूची ४ देखि ८ मा प्रस्तुत गरिएको छ ।

## भाग ४: अभिलेखिकरण तथा अनुगमन

यस भागले सामुदायिक वन वा अन्य कुनै वन व्यवस्थापन एकाईहरूमा गरिएका प्रत्येक गतिविधिहरूको दस्तावेजिकरण तथा अभिलेख राख्ने र तिनीहरूको अनुगमनलाई वर्णन गर्दछ । यस भागको उद्देश्य गैरकाष्ठ वन पैदावारको दिगो संकलनको उद्देश्य प्राप्त गर्न यी गतिविधिहरूले कसरी योगदान गरेको छ भनेर रेकर्ड राख्ने र अनुगमन गर्ने प्रणालीको विकास गर्नु हो । यस भागमा संलग्न दुई चरणहरू तल दिइएको छ ।

### चरण १: रेकर्ड राख्ने

यस चरणमा, सहजककर्ता र वन प्राविधिकले वन उपभोक्ता समुहका सदस्यहरू वा स्रोत व्यवस्थापकलाई सामुदायिक वन वा कुनै पनि वन व्यवस्थापन एकाइ वा क्षेत्रमा गरेको कामको अभिलेख राख्न सहजीकरण गर्नेछ । तल दिइएको गतिविधिहरूको अभिलेख तथा रेकर्ड राख्नुपर्दछ ।

- » वनवाट गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको संकलन सम्बन्धि बनाइएका नियमहरू लागू गर्न कार्यकारी समितिको बैठकको माइन्चुट (जसमा मिति, प्रजाति, संकलन गर्ने ब्लक र संकलनको विधिसहित समावेश भएको) ।
- » वन उपभोक्ता समुहमा आयोजित गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो संकलन सम्बन्धी तालिमका माइन्चुटहरू ।
- » गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो संकलन सम्बन्धि बिषयमा प्रशिक्षित संकलकहरूको संख्याको अभिलेखिकरण ।
- » वन उपभोक्ता समुहद्वारा आयोजित साधारण सभाको माइन्चुट ।
- » वन उपभोक्ता समुहद्वारा आयोजित सार्वजनिक सुनुवाइ वा सार्वजनिक लेखापरीक्षणको माइन्चुट र
- » दिगो संकलन र दिगो वन व्यवस्थापनसँग सम्बन्धित अन्य गतिविधिको माइन्चुट ।

## चरण २: अनुगमन

यस चरणमा, सहजकर्ता वा वन प्राविधिकहरूले वन उपभोक्ता समुहका सदस्यहरू वा स्रोत व्यवस्थापकहरूलाई वन उपभोक्ता समुहमा आवधिकरूपमा वा विभिन्न चरणहरूमा गरिएका सबै गतिविधिहरूको प्रगति अनुगमन गर्नका लागि तयार गर्दछन् । अनुगमन र मूल्याङ्कनलाई सहभागितामूलक अवधारणा चाहिन्छ । प्रत्येक गतिविधिमा मुख्य सरोकारवालाहरू अनुगमनमा सहभागी हुनेछन् । त्यसैगरी सार्वजनिक लेखापरीक्षण प्रमुख सरोकारवालाहरू जस्तै स्थानीय सरकार, डिभिजन वन कार्यालय, फेकोफन, एकोफन र स्थानीय गैरसरकारी संस्थाहरूको उपस्थितिमा गरिनेछ । मुख्य सरोकारवालाहरूको संयुक्त अनुगमन गर्न स्रोत व्यवस्थापकहरूलाई सहजकर्ता वा वन प्राविधिकले पनि सहयोग गर्नुपर्दछ । अनुगमनको क्रममा अनुगमन टोलीले सम्बन्धित वन उपभोक्ता समुहको कार्ययोजनाहरू र व्यवस्थापन योजनाहरू हेर्नेछन् र कार्यकारी समितिका सदस्यहरू र वन उपभोक्ताहरूसँग अन्तर्वाता गरि फिल्ड भ्रमण गरिनेछ। अनुगमनको अन्त्यमा अनुगमन टोलीले आवश्यक रायसुभावसहितको प्रतिवेदन तयार गर्नुपर्दछ ।

# अनुसुचिहरू



## अनुसुचि १: गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो संकलनमा प्रयोग गर्न सकिने तालिम/प्रशिक्षण पाठ्यक्रम

पहिलो दिन		
समय	शीर्षक	विवरण
८:३०-९:००	नाम दर्ता	सहभागिहरूको दर्ता
९:००-९:३०	परिचय र अभिमुखीकरण	तालिम सम्बन्धि परिचय र उद्देश्यहरू
		अपेक्षाहरूको संकलन (तालिमवाट प्राप्त हुने)
		तालिमको क्रममा पालना गर्नुपर्ने नियमहरू
९:३०-११:००	दिगोपन र कानुनी व्यवस्था सम्बन्धि उपायहरू	गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको परिचय, परिभाषा, वर्गिकरण, वितरण, उपलब्धता ।
		गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो संकलनको सामान्य सिद्धान्तहरू र संरक्षण र स्थानीय जीविकोपार्जनबाट यसको महत्त्व ।
		गैरकाष्ठ वन पैदावारहरू सम्बन्धी नियम र कानून (जस्तै संकलन अनुमति, नाप, जाँच, छोड पुर्जी (यातायात अनुमति), छाप, राजस्व ।
११:००-११:३०		चिया/कफि विश्राम
११:३०-१३:००	गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो संकलनको विधि	गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको प्रकार अनुसार दिगो संकलन विधिको सामान्य परिचय (जस्तै सम्पूर्ण विरूवा अथवा कुनै भागहरू जस्तै जरा, पात/फुल आदि ।
		संकलनमा प्रयोग हुने औजार र प्रविधिको परिचय ।
		अभिलेखिकरण तथा गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो संकलनको लागि अनुगमन ।
१३:००-१४:००		खाना विश्राम
१४:००-१५:३०	व्यवस्थापन योजनाहरूमा गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको संकलन प्रावधानहरूको समिक्षा	<input type="checkbox"/> दिगो संकलनमा गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको प्रावधान र अभ्यास वन व्यवस्थापन इकाई (जस्तै सामुदायिक वन) सामुहिक अभ्यास । <input type="checkbox"/> वन व्यवस्थापन इकाई (जस्तै सामुदायिक वन)मा गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो संकलन सम्बन्धि प्रावधान र अभ्यास बारे सामुहिक छलफल/अभ्यास: <input type="checkbox"/> स्थानीयस्तरमा सवैभन्दा सम्भावित गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको पहिचान ,सूचिकरण र प्राथमिकता <input type="checkbox"/> सामुदायिक वनको कार्ययोजनामा गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको संकलन सम्बन्धि प्रावधानको समिक्षा र दिगो संकलन सम्बन्धि कमिकमजोरीहरूको पहिचान ।
१५:३०-१६:००		चिया/कफि विश्राम

१६:००-१७:३०	सामूहिक छलफल	गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको संकलन सम्वन्धि प्रावधान र कार्य योजनामा दिगो संकलनमा देखिएको मुख्य कमि कमजोरीहरूको बारेमा सामूहिक समिक्षा
<b>दोस्रो दिन</b>		
<b>समय</b>	<b>शीर्षक</b>	<b>विवरण</b>
९:००-९:१५		अघिल्लो दिनको समिक्षा
९:१५-१०:१५	दिगो संकलन सम्वन्धि विधि र अभ्यासहरू	पातदार गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो संकलन सम्वन्धि विधि र गरिएका अभ्यासहरू । जस्तै: दालचिनिको पात ।
१०:१५-१०:४५		चिया/कफि विश्राम
१०:४५-१२:००	दिगो संकलन सम्वन्धि विधि र अभ्यासहरू	बोत्रादार गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो संकलन सम्वन्धि विधि र गरिएका अभ्यासहरू । जस्तै: दालचिनिको बोत्रा ।
१२:००-१३:१५	दिगो संकलन सम्वन्धि विधि र अभ्यासहरू	काण्ड वा सम्पूर्ण भाग गैरकाष्ठ वन पैदावारमा प्रयोग हुने खालका प्रजातिहरूको दिगो संकलन सम्वन्धि विधि र गरिएका अभ्यासहरू । जस्तै: गुडूची ।
१३:१५-१४:१५		खाना विश्राम
१४:१५-१५:३०	दिगो संकलन सम्वन्धि विधि र अभ्यासहरू	फलजन्य गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो संकलन सम्वन्धि विधि र गरिएका अभ्यासहरू । जस्तै: हरो, बरो, अमला ।
१५:३०-१६:००		चिया/कफि विश्राम
१६:००-१७:३०	दिगो संकलन सम्वन्धि विधि र अभ्यासहरू	जरा/काण्ड भाग गैरकाष्ठ वन पैदावारमा प्रयोग हुने खालका प्रजातिहरूको दिगो संकलन सम्वन्धि विधि र गरिएका अभ्यासहरू । जस्तै: कुरिलोको जरा ।
<b>तेस्रो दिन</b>		
<b>समय</b>	<b>शीर्षक</b>	<b>विवरण</b>
९:००-९:१५		अघिल्लो दिनको समीक्षा
९:१५-१३:००	फिल्ड भ्रमण	संकलनमा प्रयोग गरिने औजारहरू सम्वन्धि छोटो परिचय र प्रदर्शन गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको नजिकै वनमा संकलन सम्वन्धि प्रत्यक्ष अभ्यास
१३:००-१४:००		खाना विश्राम
१४:००-१५:३०	कार्य योजनाको विकास	कार्ययोजनाको विकास
१५:३०-१६:००		चिया/कफि विश्राम
१६:००-१७:००	तालिमको मूल्यांकन तथा समापन	समग्र तालिमको समिक्षा तालिमको मूल्यांकन समापन

## अनुसूची २: सुभावा गरिएको प्रशिक्षण मूल्याङ्कन फारमको नमुना

सहभागीहरूलाई फारम भर्न र भविष्यमा सुधारको लागि सुभावहरू प्रदान गर्न अनुरोध गरिन्छ ।  
यदि तपाईं चाहनुहुन्छ भने तपाईंले आफ्नो नाम र अन्य विवरणहरू खुलाउनु पर्दैन ।

### सामान्य जानकारी (वैकल्पिक)

सहभागीहरूको नाम:

संस्था :

ठेगाना:

इमेल:

मूल्याङ्कन क्षेत्रहरू	मूल्याङ्कन स्थिति					कैफियत
	धेरै राम्रो	राम्रो	ठिकै	सुधारको आवश्यक	खराव	
तालिम/पाठ्यक्रम सामग्री प्रस्तुतिकरण, फिल्ड भ्रमण, फिल्ड प्रदर्शन/अन्तरक्रिया ।						
स्रोत व्यक्ति: पाठ्यक्रम सामग्री प्रस्तुत गर्ने क्षमता, तालिमको विधि, मिलनसार स्वभाव ।						
अवधि: तालिमको समय अवधि र फिल्डमा सिकाइने प्रदर्शन ।						
व्यवस्थापकिय पक्ष: सहज, यात्राको सहजता, खाना, यातायात आदि ।						
तालिमको अपेक्षाहरू: तालिमले आफ्नो ज्ञान चाहेको इच्छा पुरा गरेको ।						
पाठ्य सामग्रीको उपलब्धता						

तालिमलाई अझ बढी प्रभावकारी बनाउन केहि सुभाव वा सिफारिस भएमा :

## अनुसूची ३: दिगो संकलनका सामान्य सिद्धान्तहरू

लक्षित गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको उपयुक्त सम्भावित क्षेत्रको पहिचान

यो दिगो संकलनको सबैभन्दा महत्वपूर्ण आवश्यकताहरू मध्ये एक हो । किनकी संकलकहरूले पर्याप्तमात्रामा स्रोत भएको क्षेत्र वा जङ्गलका ब्लकहरू पहिचान गरी छान्नु पर्दछ । संकलकहरूले

स्रोत कम वा न्यून भएको क्षेत्रवाट गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको संकलन गर्नु हुँदैन । संकलकहरूले पानीको स्रोत वा मुहान नजिकै गैरकाष्ठ वन पैदावारहरू वा संकलन गर्नुहुँदैन किनभने यसले पानीको स्रोतहरूमा प्रतिकूल प्रभाव पार्नुको साथै मुहानहरू प्रदूषण हुन सक्छन् । संकलन गरिने गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको स्टक/मात्रा विभिन्न संकलनकर्ताहरू बीच व्यवस्थित छ भनेर सुनिश्चित गर्नु पनि महत्वपूर्ण छ र वन व्यवस्थापन समूहको कार्यकारी समितिले संकलन स्थलमा गैरकाष्ठ वन पैदावारको संकलन गर्दा कुनै द्वन्द्व नहोस भनेर सुनिश्चित गर्नुपर्छ ।

### संकलन गरिने उपयुक्त भागहरू तथा संकलन गर्ने समय

लक्षित गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको उपयोगि तथा संकलन गरिने भागको बारेमा जानकारी हुनु अती आवश्यक हुन्छ । यसका साथै संकलकहरूले उपयुक्त मौसमको बारेमा सचेत हुनु आवश्यक छ । गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको संकलन गरिने समयलाई मौसमी भिन्नताहरू, जैविक प्रक्रियाहरू, बिरुवाको फिनोलोजी, र भौगोलिक अवस्था सबैले प्रभाव पार्दछ । विशेष गरी, गैरकाष्ठ वन पैदावार संकलन गरिने समय शरद ऋतुको (असोज-कार्तिक) अन्त्यबाट जाडोको सुरुवात सम्म हुने गर्छ । प्राकृतिक पुनर् उत्पादनलाई सुनिश्चित गर्न, लक्षित स्रोतको बासस्थान र जनसंख्याको संरक्षण गर्न, संकलनकर्ताहरूले सधैं परिपक्व र बीउ र फलहरू भरिसके पछि मात्र

तालिका १: नेपालको प्रमुख गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको संकलन गरिने उपयुक्त समय

स्थानिय नाम	उपयोगि भाग	संकलन गर्ने समय
अमला	फल	सेप्टेम्बर-नोभेम्बर
अत्तिस	जरा	सेप्टेम्बर-नोभेम्बर
वर्षो	फल	नोभेम्बर-मार्च
चिराइतो	सम्पूर्ण विरुवा	नोभेम्बर-डिसेम्बर
चिउरि	फल	जुन-अगस्ट
गुच्छिच्याउ	सम्पूर्ण विरुवा	अप्रिल-जुलाई
गुड्डी	काण्ड वा डाँठ	नोभेम्बर-फेब्रुअरि
हर्रो	फल	डिसेम्बर- मार्च
जटामसि	जमिन मुनिको काण्ड वा कन्द	सेप्टेम्बर-डिसेम्बर
कुरिलो	जमिन मुनिको काण्ड वा कन्द	सेप्टेम्बर-नोभेम्बर
कुटकी	जमिन मुनिको काण्ड वा कन्द	सेप्टेम्बर-डिसेम्बर
रिड्डा	जमिन मुनिको काण्ड वा कन्द	अक्टुबर-डिसेम्बर
सतुवा	जमिन मुनिको काण्ड वा कन्द	सेप्टेम्बर-नोभेम्बर
सुगन्धवाल	जमिन मुनिको काण्ड वा कन्द	सेप्टेम्बर-नोभेम्बर

तेजपात (बोक्रा)	बोक्रा	अक्टुबर-मे
तेजपात (पात)	पात	सेप्टेम्बर-मे
(टिमुर)	फल	सेप्टेम्बर-डिसेम्बर

स्रोत: एन्साव २०१० वि

### गैरकाष्ठ वन पैदावारको परिपक्वता

गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको कमी हुनु वा यसका प्रजातिहरू लोप हुनुको प्रमुख कारण भनेको यसको अपरिपक्व अवस्थामानै संकलन गर्नु रहेको छ । तसर्थ संकलकहरूले परिपक्व (बिरुवा वा बिरुवाका भागहरूको उमेर र आकार) लाई विचार गर्नुपर्छ । गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको परिपक्वता मौसम, वातावरणीय कारकहरू, जैविक प्रक्रियाहरू, जीवन चक्र, फिनोलोजी र बिरुवाहरूको फिजियोग्राफी अनुसार फरक हुन्छ ।

### गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको पुनरुत्पादन क्षमताको विश्लेषण

संकलकहरूले गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको पुनरुत्पादन क्षमताको समिक्षा र विचार गर्नुपर्दछ । वन र ब्लक वा संकलन गर्ने ठाउँहरूमा रहेको संकलन योग्य र तिनीहरूको पुनरुत्पादन (भविष्यमा संकलन गर्न सकिने बिरुवाहरू)को सङ्ख्यालाई पहिचान गर्नुपर्छ । प्रजातिको पुनरुत्पादन क्षमताको आधारमा, परिपक्व बिरुवाको मात्रा भाग काटेर सम्पूर्ण बिरुवालाई बाधा नपर्ने गरी संकलन गर्नु पर्दछ । यदि वन उपभोक्ता समुहबाट गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको संकलन गरिन्छ भने पुनरुत्पादन क्षमता जान्नको लागि वन व्यवस्थापन योजनाहरू हेर्नु पर्दछ र यदि गैरकाष्ठ वन पैदावारहरू सरकारद्वारा व्यवस्थित वनबाट संकलन गर्ने हो भने जिल्लाको पञ्चवर्षीय वन व्यवस्थापन योजना हेर्नु पर्दछ ।

### संकलन गर्दा उपयुक्त औजारहरूको उचित प्रयोग

गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको संकलन गर्दा उपयुक्त र प्रभावकारी औजारहरू प्रयोग गर्नुपर्छ । संकलन गर्ने औजारहरू सधैं सफा हुनुपर्छ (खिया, धुलो र माटो नलागेको) । तसर्थ, प्रयोग गर्नु अघि, यी उपकरणहरू सफा गर्नु पर्दछ । संकलकहरूले रूखको बोक्रा हटाउँदा धेरै धारिलो चक्कु, हँसिया वा बञ्चरो प्रयोग गर्नु हुँदैन । त्यसैगरी, जरा, राइजोम, गानो जस्ता गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको जमिन मुनिको भागहरूलाई निकाल्दा फराकिलो क्षेत्रफल भएका औजारहरू (जस्तै कोदालो, फाउडो, कोडाली) प्रयोग गर्नु हुँदैन । यसको सट्टा कुटो वा बाउसो जस्ता उपकरणहरू प्रयोग गर्नुपर्छ जसले जमिन मुनिको भागहरूलाई कम भन्दा कम क्षति पुगोस् वा क्षति नहोस् ।

### खुला चरिचरण र वन डढेलो रोकथाम

खुला चरिचरण र वन डढेलोको कारणले वन तथा गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूमा धेरै नै क्षति

भैराखेको हुन्छ । जंगलमा आगलागी र चरिचरणले स-साना विरूवा, लहराहरू, एक वर्षिय विरूवा आदिहरूमा गम्भीर क्षति गर्दछ । तथापि, अधिकांश रूख र भाडीहरू, केही हदसम्म क्षतिबाट बच्न सक्छन् । गर्मीको समयमा बारम्बार लाग्ने वन डढेलोले एक वर्षिय, साना विरूवा र अन्य जमिनमा हुने वनस्पतिलाई अपरिवर्तनीय क्षति पुऱ्याउँछ । यी विरूवाहरूले तीव्र गर्मी र आगोको सामना गर्न सक्दैनन् । बारम्बार जङ्गलमा लाग्ने डढेलोका कारण कतिपय औषधीजन्य जडीबुटी स्थानीय रूपमा दुर्लभ भएका छन् । गर्मीको समयमा लाग्ने आगोले सुख्खा अवस्था सिर्जना गर्दछ जसले पानि रूचाउने प्रजातिहरू लोपहुन सक्छन् । आगोले माटोको गुणहरूलाई पनि परिवर्तन गर्छ जसका कारण केही प्रजातिको वृद्धि विकासमा खराब असर पुग्दछ । त्यसैगरी, कुनै एउटै क्षेत्रमा ठूलो संख्यामा गाईवस्तुहरूले चरण गर्दा धेरै प्रजातिहरू खुरले कुल्चिन्छन् र यसको साथै कोमल भागहरू जनावरहरूले खान्छन् । ती जनावरहरूले फूल, फल, आदि पनि खाने भएकोले पुनरूत्पादनमा गम्भीर असर पर्दछ । तसर्थ अनियन्त्रित वन डढेलो र खुला चरिचरणले गैरकाष्ठ वन पैदावारहरू सहित अन्य वनस्पतिमा समेत प्रतिकूल प्रभाव पर्दछ । तसर्थ, सकलकहरूले वा श्रोत व्यवस्थापकहरूले सचेत भई जंगलमा अनियन्त्रित वन डढेलो र खुला चरिचरणल नियन्त्रण वा न्यूनीकरणका प्रयासहरू गर्नुपर्छ ।

### गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको घुम्ती संकलन प्रणाली

कुनै एक निश्चित क्षेत्रबाट मात्र गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको निरन्तर संकलन गर्दा ती विरूवाका स्रोतहरू घट्ने हुन्छ । गैरकाष्ठ वन पैदावारहरू एउटा साभा स्रोत भएकोले, अधिकांश संकलकहरूले दिगो रूपमा नकाट्ने र उपलब्ध सबै क्षेत्रहरू समेटेर अधिकतम मात्रामा संकलन गर्ने खालका हुन्छन् । दिगो संकलनको लागि केही क्षेत्रलाई छुटाएर केही समय छोडेर अन्य क्षेत्रमा संकलन गर्न सकिन्छ । कुनै विरूवा वा प्रजातिहरूको पुनरूत्पादनको समय हेर्नको लागि वन व्यवस्थापन कार्ययोजना वा अनुगमनबाट प्राप्त जानकारी लिन सकिन्छ । स्रोत प्रयोगकर्ताहरूले वन उपभोक्ता समुह र सरकारद्वारा व्यवस्थित वनहरूमा गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको घुम्ती संकलन प्रणालीको अभ्यासलाई पालना गर्नुपर्छ । गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको संकलनको समय पुनरूत्पादनमा निर्भर हुन्छ । उदाहरणका लागि, दालचीनीको बोक्रा लगभग ३ वर्षमा पुनरूत्पादन हुन्छ, त्यसैले रूखलाई नष्ट नगरी संकलनको लागि प्रत्येक ३ वर्षको अवधिमा गर्न सकिन्छ ।

### गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको बार्षिक निकाल्न सकिने परिमाण

यो गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको दिगो संकलनको सबैभन्दा महत्वपूर्ण सिद्धान्तहरू मध्ये एक हो, किनभने दिगो संकलन योग्य परिमाण, लक्षित प्रजातिहरूको जनसंख्या, र पुनरूत्पादन वृद्धि दर, संकलन गर्नु अघि पहिचान गर्नु आवश्यक छ । संकलन गरिने परिमाण गैरकाष्ठ वन

पैदावारहरूको वार्षिक वृद्धि भन्दा बढी हुनु हुँदैन र लामो समय सम्म त्यो प्रजातिको स्थिर जनसंख्याको सुनिश्चित गर्नुपर्छ । साथै, संकलनकर्ताहरूले लक्षित गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको संकलन गर्दा अन्य बोट प्रजातिहरूमा न्यून वा क्षति नपुर्याइ गर्नुपर्छ । प्रमुख गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूका प्रजातिहरूको वार्षिक स्वीकार्य कटान निम्न तालिकामा दिइएको छ (अनुसुचि ४)।

### अनुसुचि ४: नेपालको प्रमुख गैरकाष्ठ वन पैदावार प्रजातिहरूको वार्षिक स्वीकार्य कटानको मात्रा

स्थानिय नाम	वार्षिक स्वीकार्य कटान (%) घुम्ती प्रणालीको आधारमा
अमला	७०
अतिस	८०
वरो	७०
चिराइतो	७५-८०
चिउरी	९०
गुच्छिच्याउ	८०
गुडूची	९०
हरो	७०
जटामसी	८०
कुरिलो	८०
कुटकी	८०
रिड्डा	८०
सतुवा	७५
सुगन्धवाल	८०
तेजपात (बोक्रा)	२०
तेजपात (पात)	७०
(टिमुर)	८०

स्रोत: एन्साव २०१० वि

(AAH) वार्षिक स्वीकार्य कटानको थप विवरणहरूको लागि कृपया सहभागितामुलक गैरकाष्ठ वन पैदावारहरूको पुस्तिकालाई हेर्नुहोस (ANSAB, 2010b)।

## अनुसुचि ५: तेजपातको दिगो संकलन

**वैज्ञानिक नाम:** सिनामोमम तमला

**वानस्पतिक परिवार:** लाउरेसी

**नेपाली नाम:** दालघिनि, तेजपत्ता र सिनकौली

**अंग्रेजी नाम:** इण्डियन बेलीफ, सिन्नामन लीफ, इण्डियन कास्सिया

### संक्षिप्त परिचय

यो प्रजाति लाउरेसी परिवारमा पर्दछ । तेजपात ४५० मिटरदेखि २,१०० मिटरको उचाइमा नेपालमा पाइन्छ (Lamichhane & Karna, 2009) । यो मध्यम आकारको सदाबहार रूख हो जसको उचाई करिब ८ देखि १२ मिटरसम्म हुन्छ र मुख्य रूपमा नेपालको चुरिया र मध्य पहाडमा पाइन्छ । फूलहरू डोंटिएका र सेतोदेखि पहेँलो रंगका हुन्छन् । फलको रंग काँचोमा हरियो र पाकेपछि कालो हुन्छ । फल १ से.मि. जति लाम्चो, नरम र अण्डाकार हुन्छन् । यसको बोक्राको रंग कलिलो बोटमा हरियो र छिप्पिएको बोटमा खैरो हुन्छ । पात र वोक्रा व्यापारिक प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्छ । (शर्मा र नौटियाल, २०११, एन्साव नेपाल (२०७५))

### फैलावट र बासस्थान

तेजपात खासगरी सेपिलो ठाउँमा पाइन्छ । वनमा पतकर कुहिएको मलिलो, कालो र बलौटे माटोमा यो हुर्कन्छ । नेपालमा भने ७ वटै प्रदेश अन्तर्गत ३३ वटा जिल्लाबाट व्यावसायिक रूपमा संकलन गरीन्छ । वन क्षेत्रमा उत्तर र पश्चिम चिसो तथा छहारी परेको स्थानमा यो राम्रो फस्टाउँछ ।

### संकलन गरिने भाग र यसको प्रयोग

तेजपातको व्यापारका लागि प्रयोग हुने भाग भनेको पात र बोक्रा हुन् । सुगन्धित स्वादका साथै औषधिजन्य गुण भएकोले पात र बोक्रालाई मसला र औषधि वनाउन प्रयोग गरिन्छ । पातको तेल सुगन्धमा प्रयोग गरिन्छ (थापा र केसी, २०१७) ।

### क. पात संकलन विधि

- » संकलन गर्ने औजारहरू सफा हुनुपर्दछ । औजारहरू विषादी रहित खिया नलाग्ने समानबाट बनेको हुनुपर्छ । पातहरू संकलन गर्दा सुरक्षाका उपायहरू अपनाउनुपर्दछ ।
- » अंग्रेजी महिनाको सेप्टेम्बर र मे को विचमा पुरानो हाँगाहरूबाट पातहरू संकलन गर्नुपर्दछ ।
- » सङ्कलनको लागि स्वस्थ रूख छान्नुपर्दछ ।
- » रूखको तल्लो दुई-तिहाई भागबाट पात संकलन गर्न उपयुक्त हुन्छ ।
- » दीगो सङ्कलनका लागि पात टिप्दा बोक्रा नताछिने गरी र हाँगामा कुनै नोक्सानी नपुर्याइकन गर्नुपर्दछ ।
- » पात आर्द्रता बढि भएको समयमा, जस्तै पानी पर्दा माटोमा ओस धेरै हुँदा र बिहान सबेरै जतिखेर शीतको सम्भावना रहन्छ, त्यस्तो बेला संकलन गर्दा दुसी लाग्ने सम्भावना भएकोले यो समयमा टिप्नुहुदैन ।
- » फूल फूलेको अवस्थामा पात संकलन गर्दा कमसल खालको हुन्छ त्यसकारण टिप्नुहुदैन ।
- » साना रूखको हकमा हातलेनै पात संकलन गर्नु पर्दछ ।
- » पातको बढी उत्पादन लिन २-३ वर्षदेखिनै विरूवालाई १ देखि १.५ मिटर माथिबाट काटि छाँट (प्रुनिङ्ग) गर्दा धेरै हाँगा पलाएर आउँदछ र धेरै पात उत्पादन हुन्छ ।



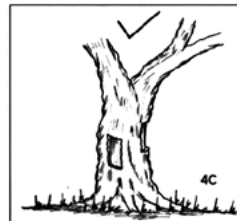
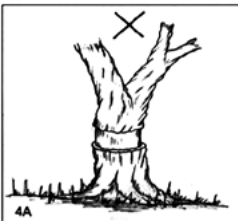
चित्र 3A : पातहरूको जथाभावि/अव्यवस्थितरूपमा संकलन गरिएको, चित्र 3B: पातहरूको दिगो रूपमा संकलन गर्ने तरिका । (स्रोत: डि.पि आर, २०२०)



### ख. बोक्रा सङ्कलन गर्ने विधि

- » संकलन गर्ने औजारहरू सफा हुनुपर्दछ । औजारहरू विषादी रहित खिया नलाग्ने समानबाट बनेको हुनुपर्छ । बोक्रा संकलन गर्दा सुरक्षाका उपायहरू जस्तै पञ्जा आदिको प्रयोग गर्नुपर्दछ ।
- » संकलन गर्दा सामुदायिक वनको कार्ययोजनामा उल्लेख भए अनुसार बढि स्रोत भएको क्षेत्र छान्नु पर्दछ ।
- » बोक्रा संकलन अग्रेजि महिनाको अक्टुबर र मे को बीचमा गर्नुपर्दछ ।
- » तेजापात रोपेको ५ देखि ६ वर्ष पुगेको, ३ देखि ५ मिटर अग्लो रूखको ६ देखि १० सेमी मोटा मुख्य हाँगा वा खैरो रङ भएको हाँगाबाट बोक्रा सङ्कलन गर्नुपर्दछ ।
- » रूखको कोमल पातहरू आएको समयमा दालचिनिको बोक्रा संकलन गर्नुपर्दछ ।
- » बोक्रा संकलन गर्दा ठाडो गरेर निकाल्ने तर चक्का गरेर चारैतिर नकाट्ने (चित्र ४ब) र पुरै भागको २० प्रतिशत मात्र संकलन गर्ने व्यवस्था गर्नु पर्दछ ।
- » बोक्रा संकलन गर्दा धारिलो चक्कु/हँसिया वा वञ्चरो प्रयोग नगर्नुहोस । (चित्र ४द)
- » बोक्रा संकलन गर्दा सधैँ काण्डको फरक ठाउँ (केहि दुरिको) अन्तरमा सानो भाग वाट गर्नु पर्दछ । (चित्र ४C)
- » बोक्रा संकलन हरेक ३ वर्षको अन्तरालमा गर्नु राम्रो हुन्छ ।
- » प्रत्येक वर्ष एउटै रूखबाट बोक्रा संकलन गर्नु हुदैन ।
- » किराहरूबाट बच्नको लागि बोक्रा संकलन गरेको भागमा तुरुन्तै गाईको गोबर लगाई दिनु पर्दछ ।

(चित्र 4A): चक्का वा गोलकार गरेर चारैतिर नकाट्ने ।, (चित्र 4B): धारिलो चक्कु/हँसिया वा वञ्चरो प्रयोग नगर्ने । (चित्र 4C): काण्डको फरक ठाउँ (केहि दूरीको) अन्तरमा सानो भाग वनाई बोक्रा संकलन गर्ने । (स्रोत: डि.पि आर, २०२०)



## अनुसूची ६: बर्रोको दिगो संकलन

**वैज्ञानिक नाम:** टर्मिनालिया बेल्लिरिका (*Terminalia bellirica* (Gaertn.) Roxb )

**वानस्पतिक परिवार:** कम्ब्रेटेसी

**नेपाली नाम:** बर्रो

**अंग्रेजी नाम:** Belleric myrobolan

### संक्षिप्त परिचय

बर्रो कम्ब्रेटेसी वनस्पति परिवारमा पर्दछ । बर्रो पतभङ्ग जातिको रूख हो । यो २० देखि ४० मिटरसम्म उचाई र ३ मिटरसम्म गोलाईको हुन्छ । यसको बोक्रा गाढा फुस्रो र काठ पहेँलो हुन्छ । यसका पातहरू ठूला, अण्डाकार १० देखि २५ से. मि.सम्म लामा र ७ देखि १२ से. मि. सम्म चौडा हुन्छन् र हाँगाको टुप्पामा एकै साथ धेरै पलाएको र किनारा सिधा हुन्छ । भाले फूलहरू फूलको गुच्छाको माथिल्लो भागमा र पोथी फूलहरू तल्लो भागमा लहरै फूलेका हुन्छन् । यसका फिक्का-पहेँला रंगका २ देखि ४ से. मि. लामा र २-३ से. मि. ब्यास भएका अण्डाकार फलहरू हुन्छन् । फूल पहेँलो, काखीबाट भुप्यामा फूलेको र गन्धयुक्त हुन्छ । यसको फूल अक्टुवर-नोभेम्बरमा फुल्दछ र फल नोभेम्बर- फेब्रुअरीमा फल्दछ (प्याकुरेल र गुरुङ्ग २०१७) ।

### फैलावट र बासस्थान

बर्रो स्थानीयरूपमा भारत, बरलादेश, बर्मा, नेपाल, पाकिस्तान, श्रीलंका, कम्बोडिया, इन्डोनेसिया, मलेसिया, भियतनाम र दक्षिणपश्चिम चीनमा पाईन्छ । (Akbar 2020)। यो उष्ण प्रदेशीय जंगलहरूमा ३०० देखि १,१०० मिटरसम्मको उचाईमा पूर्व र मध्य नेपालमा प्रायः सालसंग मिसिएर रहेको पाईन्छ । (प्याकुरेल र गुरुङ्ग २०१७) ।

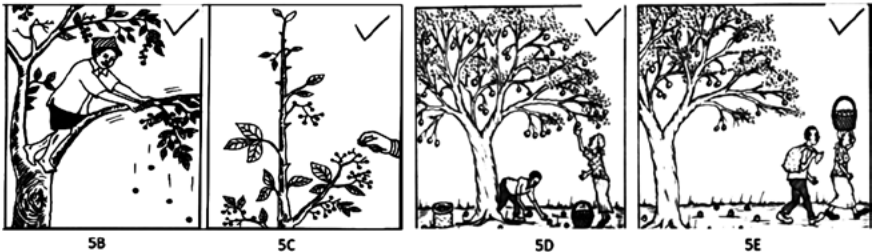
### संकलन गरिने भाग र यसको प्रयोग

बर्रोको संकलन गरिने भाग भनेको फल र बिउ हो । यसका फिक्का-पहेँला रंगका २ देखि ४ से. मि. लामा र २-३ से. मि. ब्यास भएका अण्डाकार फलहरू हुन्छन् । यि फलहरू सुकेपछि ५ कोणे देखिन्छन् । फलहरूमा साना बिउहरू हुन्छन् । यसको फल खाना पचाउन, दाँत बलियो बनाउन, गिँजाबाट रगत बग्ने रोकनामा प्रयोग गरिन्छ । औषधिको रूपमा यसको फल ज्वरो नियन्त्रण गर्न र बिउ ब्रोन्काइटिसको उपचारमा प्रयोग गरिन्छ । आँखामा संक्रमण भएको अवस्थामा एक रात बर्रोको फल भिजाएको पानीले आँखा धोएमा फाईदा हुन्छ । फलको बोक्रा घाममा सुकाई बनाएको चुर्ण तातोपानीसँग खानाले खोकी, दम, कब्जियत, रक्त अल्पताको लागि फाईदा गर्छ । साथै औषधिको रूपमा पखाला, श्वासप्रश्वास र टाउको दुखाईमा समेत यसको प्रयोग भएको पाइन्छ । (प्याकुरेल र गुरुङ्ग २०१७)

## संकलन विधि

- » बर्रोको फल संकलन गर्दा भर्याङ, जाली वा कपडाको प्रयोग गर्न सकिन्छ । संकलनकर्ताहरूले रुखवाट फल संकलन गर्दा आफ्नो सुरक्षाका उपयुक्त उपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्छ र सचेत पनि हुनुपर्दछ ।
- » संकलन गर्दा सामुदायिक वनको कार्ययोजनामा उल्लेख भएअनुसार स्रोत भएको क्षेत्र छान्नु पर्दछ ।
- » बोक्रा संकलन अग्रेजी महिनाको नोभेम्बर र मार्चको वा बीचमा गर्नुपर्दछ ।
- » बर्रोको फल संकलन गर्दा स्वस्थ र बलियो रुख छान्नुपर्दछ ।
- » पुरानो हागाँहरूवाट मात्र फल संकलन गर्नुपर्दछ ।
- » बर्रोको फलहरू पुर्ण रूपमा पाकिसकेपछि मात्र संकलन गर्नुपर्दछ ।
- » बर्रोको फल संकलन गर्दा रुखका हागाँहरू काटनु वा हटाउनु हुदैन । (चित्र ५A हेर्नुहोस)
- » रुखको मुनि जमिनमा तिरपाल वा कपडा राखेर मात्रै हाँगाहरू हल्लाउने र फल संकलन गर्नुपर्दछ । (चित्र ५B हेर्नुहोस)
- » सानो रुखको हकमा हाँगाहरू नकाटि हातले संकलन गर्नुपर्दछ । (चित्र ५C-५E हेर्नुहोस)
- » रुखको कूल फलमध्ये ७० प्रतिशत मात्रै संकलन गर्नुपर्दछ ।
- » प्राकृतिक पुनर्उत्पादनलाई जोड दिनको लागि कम्तिमा माउ रुखको ३० प्रतिशत पाके को फल छोड्नु पर्दछ ।
- » रुखको बोक्रा र हाँगाहरूको क्षति हुनबाट जोगाउन पर्याप्त हेरचाह गर्नुपर्दछ ।

चित्र ५A: रुखको हाँगा काटि फलहरूको जथाभावि/अव्यवस्थितरूपमा संकलन गरिएको, चित्र ५B: फलहरूको दिगोरूपमा संकलन संकलन गर्ने तरिका । (स्रोत: डि.पि आर, २०२०)



## अनुसूची ७: हर्को दिगो संकलन

वैज्ञानिक नाम: टर्मिनलिया चेबुला

वानस्पतिक परिवार: कम्ब्रेटेसी

नेपाली नाम: हर्को

अग्रेजी नाम: Chebulic myrobolan

### संक्षिप्त परिचय

हर्को २० देखि ३० मिटरसम्म अग्लो हुने पतमूड रूख हो । यस रूखको गोलाई २ मिटर सम्मको हुन्छ । यसको बोक्रा गाढा फुस्रो र काठ पहेलो हुन्छ । पात भेटनुको भएको फेदमा दुवैतिर ग्रन्थि भएको २० से.मी सम्म लामो र चौडाई ७-१२ से.मी को हुन्छ । फलहरू हल्का कालो रङ्गको र अण्डाकार, २-४.५ से.मी लामो र चौडाई १.२-२.५ से.मी को हुन्छ । फूल सेतो फिका देखि पहेलो रङ्गको र गन्धयुक्त हुन्छ । यसको फूल मे देखि जुन महिना र फल अक्टोबर देखि मार्च महिनामा लाग्दछ । यसको बिउ डिसेम्बर देखि मार्च महिनामा संकलन गरिन्छ । (प्याकुरेल र गुरुङ्ग २०१७) ।

### फैलावट र बासस्थान

हर्को प्राय दक्षिण र दक्षिणपूर्वी एसियामा उष्ण प्रदेशीय क्षेत्र जस्तै भारत, पाकिस्तान, श्रीलंका, बर्मा, थाईल्याण्ड, इन्डोनेसिया, चीन, मलेसिया लगायत नेपालमा पाईन्छ । यो प्राकृतिक रूपमा १५०-१९०० मीटरसम्मको उचाईमा पूर्व र मध्य नेपालमा पाइन्छ । यस प्रजाति उष्ण र समशीतोष्ण प्रदेशीय वनमा प्राय गरि साल र वर्रोको रूखसँग सँगै पाइन्छ । (प्याकुरेल र गुरुङ्ग २०१७) ।

### संकलन गरिने भाग र यसको प्रयोग

हर्कोको संकलन गरिने भाग भनेको फल र बिउ हो । यसको स्वाद खाँदाखेरि टर्को, केही गुलियो, अलि अलि अमिलो, कोक्याउने र केही तितो हुन्छ । हर्कोको बोक्रा, फल र बीउ औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसको पाकेको अथवा काँचो फल मुख्य गरेर आयुर्वेदिक औषधि उद्योगहरूमा उपयोग गरिन्छ । यो चर्मरोग, कुष्ठरोग, ज्वरो अनि मुटुको रोगमा समेत औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । यसलाई आयुर्वेदिक औषधि त्रिफला बनाउन प्रयोग गरिन्छ । (प्याकुरेल र गुरुङ्ग २०१७) ।

## संकलन विधि

- » बर्रोको फल संकलन गर्दा भरयाङ, जाली वा कपडाको प्रयोग गर्न सकिन्छ । संकलनकर्ताहरूले रूखवाट फल संकलन गर्दा आफनो सुरक्षाका उपयुक्त उपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्छ र सचेत पनि हुनुपर्दछ ।
- » संकलन गर्दा सामुदायिक वनको कार्ययोजनामा उल्लेख भए अनुसार स्रोत भएको क्षेत्र छान्नु पर्दछ ।
- » हर्रोको फलहरू पुर्ण रूपमा पाकिसकेपछि मात्र संकलन गर्नुपर्दछ (डिसेम्बर र मार्चको बिचमा) ।
- » हर्रोको फल संकलन गर्दा स्वरथ र बलियो रूख छान्नुपर्दछ ।
- » पुरानो हागाँहरूवाट मात्र फल संकलन गर्नुपर्दछ ।
- » हर्रोको फल संकलन गर्दा रूखका हागाँहरू काटनु वा हटाउनु हुदैन । (माथि दिइएको चित्र ५A मा हेर्नुहोस)
- » रूखको मुनि जमिनमा तिरपाल वा कपडा राखेर मात्रै हाँगाहरू हल्याउने र फल संकलन गर्नुपर्दछ । (माथि दिइएको चित्र ५B मा हेर्नुहोस) ।
- » सानो रूखको हकमा हाँगाहरू नकाटि हातको सहयोगले संकलन गर्नुपर्दछ । (माथि दिइएको चित्र ५C-५E मा हेर्नुहोस) ।
- » रूखको कुल फल मध्ये ७० प्रतिशत मात्रै संकलन गर्नुपर्दछ ।
- » प्राकृतिक पुनरुत्पादनलाई जोड दिनको लागि कम्तिमा माउ रूखको ३० प्रतिशत पाकेको फल छोड्नु पर्दछ ।
- » रूखको बोक्रा र हाँगाहरूको क्षति हुनबाट जोगाउन प्रर्याप्त हेरचाह गर्नुपर्दछ ।

## अनुसूची ८: अमलाको दिगो संकलन

### संक्षिप्त परिचय

अमला १५-१९ मिटरसम्म अग्लो हुने, मध्यम साईजको पतभङ्ग प्रजातिको रूख हो । पात १-१.५ से.मी लामो, ०.२-०.३ से.मी चौडा, हल्का हरियो, साँगुरो लाम्बो, मध्यरेखा स्पष्ट देखिने र टुप्पो चुच्चो हुन्छ । फूलहरू साना बास्नादार र केही पहेँला हरिया रंगका, एकलै वा पातको हाँगामा भुप्पा भएर रहेका हुन्छन । यसको फूल मे-अगस्टमा फुल्दछ । ती पातहरू नोभेम्बर-डिसेम्बरसम्म भर्न शुरू गर्छन र फेब्रुअरी-मार्चको विचसम्ममा पालुवा आउन शुरू गर्छन् । यसका फल सानो आकारको, गोला, ६ खण्ड भएको, हरियो रङ्गको हुन्छ र फल अगस्ट देखि डिसेम्बरसम्ममा रूखमा देख्न सकिन्छ । फल संकलन गर्ने समय सेप्टेम्बरदेखि नोभेम्बर सम्म गर्न सकिन्छ । (प्याकुरेल र गुरुङ्ग २०१७) ।

## फैलावट र बासस्थान

अमला नेपाल, भारत, चीन, भुटान, बर्मा, मलेसिया आदि देशहरूको उष्ण र समशीतोष्ण भागको पतभ्रङ्ग वनमा फैलिएको पाईन्छ । यो प्राकृतिकरूपमा १००-१६०० मिटरको उचाईमा पूर्वदेखि पश्चिम नेपालमा पाईन्छ । यो पहाडी भेगमा बाटो नजिकैका भीरहरू र जङ्गलमा र पर्याप्त घाम लाग्ने ठाँउहरूमा पाईन्छ । (प्याकुरेल र गुरुङ्ग २०१७) र एन्साव २०१७)

## संकलन गरिने भाग र यसको प्रयोग

अमलाको संकलन गरिने भाग भनेको फल र बिउ हो । काँचो फल हरियो रंगको र सुकेको फल केहि खैरो देखि कालो रंगको, चाउरी परेको र अलिकति अमिलो र स्वादमा तितो र भिटामिन-सि को मात्रा बढि पाइन्छ । अमला खाद्य सामग्री, सङ्गनबाट जोगाउन प्रयोग गरिन्छ । यो खाना पचाउने, रक्तअल्पता, कमलपित्त आदि रोगमा उपयोग मानिन्छ । काँचो फल पिसाब सम्बन्धि रोगको लागि प्रयोग हुन्छ भने सुकेको फल आउँ र पखालाको औषधिको रूपमा प्रयोग गरिन्छ । फलको धुलो टाउकोको चाया हटाउन प्रयोग गरिन्छ । आयुर्वेदिक औषधिको रूपमा यसको प्रयोग च्यवनप्राश र त्रिफला वनाउन पनि प्रयोग हुन्छ । यसको फल काँचो वा अचार बनाएर खान सकिन्छ (प्याकुरेल र गुरुङ्ग २०१७) ।

## संकलन विधि

- » अमलाको फल संकलन गर्दा भरयाङ, जाली वा कपडाको प्रयोग गर्न सकिन्छ । संकलनकर्ताहरूले रूखवाट फल संकलन गर्दा आफ्नो सुरक्षाका उपयुक्त उपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्छ । संकलन गर्दा सामुदायिक वनको कार्ययोजनामा उल्लेख भएअनुसार स्रोत भएको क्षेत्र छान्नु पर्दछ ।
- » अमलाको फलहरू पूर्णरूपमा पाकिसकेपछि मात्र संकलन गर्नुपर्दछ (सेप्टेम्बर र नोभेम्बरको बिचमा) ।
- » अमलाको फल संकलन गर्दा स्वस्थ र बलियो रूख छान्नुपर्दछ र पुरानो हागाँहरूवाट मात्र फल संकलन गर्नुपर्दछ ।
- » अमलाको फल संकलन गर्दा हातले टिपेर, हाँगा हल्लाएर, लौरोले विस्तारै हिक्राएर र साना साना हाँगाहरूलाई भाँचेर गर्न सकिन्छ ।
- » अमलाको फल संकलन गर्दा रूखका हाँगा काटनु वा हटाउनु हुदैन । (माथि दिइएको चित्र ५A मा हेर्नुहोस)
- » सानो रूखको हकमा हाँगाहरू नकाटि हातको सहयोगले संकलन गर्नुपर्दछ । (माथि दिइएको चित्र ५C-५D मा हेर्नुहोस) ।
- » रूखको मुनि जमिनमा त्रिपाल वा कपडा राखेर मात्रै हाँगाहरू हल्लाउने र फल संकलन गर्नुपर्दछ । (माथि दिइएको चित्र ५B मा हेर्नुहोस) ।
- » रूखको कूल फलमध्ये ९० प्रतिशत मात्रै संकलन गर्नुपर्दछ ।
- » प्राकृतिक पुनर् उत्पादनलाई जोड दिनको लागि माऊ विउको रूपमा रूखको १० प्रतिशत पाकेको फल छोड्नु पर्दछ ।
- » रूखको बोक्रा र हाँगाहरूको क्षति हुनबाट जोगाउनको लागि पर्याप्त हेरचाह गर्नुपर्दछ ।

## अनुसूची ९: गुड्चीको दिगो संकलन

वैज्ञानिक नाम: टिनोस्पोरा साइनेन्सिस

वानस्पतिक परिवार: मेनिस्पर्मसी

नेपाली नाम: गुर्जा

अग्रेजी नाम: Tinospora, Heart leaf plant

### संक्षिप्त परिचय

यो चिल्लो काठे लहरो हुने, पतभङ्ग, बहुवर्षिय वनस्पति हो । यसको डाँठ फोक्से र थुप्रै हाँगाहरू भएको हुन्छ । काण्डवाट थुप्रै धागो जस्ता जराहरू निस्किएर हावामा भुण्डिएका हुन्छन् । काण्डको बाहिर पातलो क्रिम रंगको वा खैरो, खरानी रंगको भिल्ली हुन्छ र त्यस भित्र हरियो हुन्छ । पात पानको पात जस्तै हृदयकार वा मुटू आकारको, स्पष्टसंग नसाहरू देखिएको हुन्छ । पातहरू जुनदेखि सेप्टेम्बरमा भर्न थालेपछि मात्र फुल फुल्न थुरु हुन्छ र जाडो मौसममा फल लाग्दछ । फुल सानो, पहेँलो वा केहि हरियो रंगको हुन्छ । भाले फुल भुप्यामा फुल्दछ भने पोथी फुल एउटा मात्र फुल्दछ । यसको बोक्रा कागजी, खैरो सेतो हुन्छ । कोया फल, गोलाकार, चम्किलो, रस्सादार, केराउका दाना आकारको, रातो रंगको हुन्छ । यसलाई अहिले नेपालमा लोपोन्मुख विरुवा मानिन्छ । एउटै बोटमा भाले र पोथी फुलहरू अलग्गै देखिन्छन । गोलाकार आकारका फलहरू करिव १.५ से.मि को दुरिमा १-३ को समुहमा हुन्छन र पाक्ने समयमा सुन्तला-रातो रंगको हुन्छ । यसको फुल मे-जुनमा फुल्दछ र फल सेप्टेम्बर (अक्टुबर लाग्दछ । (प्याकुरेल र गुरुङ्ग २०१७)

### फैलावट र बासस्थान

यो भारत, वंगलादेश, कम्बोडिया, चीन, दक्षिण-मध्य चिन, दशिनपूर्वी हिमालय, म्यानमार, नेपाल, श्रीलंका, थाइल्याण्ड र भियतनाममा पाइन्छ । नेपालमा गुर्जा ३०० देखि १५०० मिटरको उचाईमा तराई र मध्य पहाडी क्षेत्रमा पाइन्छ । (प्याकुरेल र गुरुङ्ग २०१७) र वु र राभेन २००८) ।

### संकलन गरिने भाग र यसको प्रयोग

गुर्जाको संकलन गरिने भागे काण्ड वा डाँठको लहरा हो । यसको काण्ड हल्का खैरो र खरानी रंगको भिल्ली हुन्छ र त्यसभित्र हरियो हुन्छ । यो अलिकति तितो र गुलियो हुन्छ । यो प्रतिरक्षा प्रणालि सुधार गर्ने क्षमताको लागि प्रसिद्ध छ । जण्डिस, मलेरिया, दम, ब्रोङ्काइटिस, छाला सम्बन्धि रोग, पिसाव सम्बन्धि रोग, कुष्ठरोग जस्ता दीर्घकालिन रोगका बिरामीहरूमा प्रतिरक्षा प्रणालि बढाउन आयुर्वेदिक चिकित्सकहरूले शताब्दीयौं देखि प्रयोग गर्दै आएका छन । कोभिड-१९ महामारीको समयमा आफ्नो संक्रमणको जोखिम कम गर्न गुर्जालाई प्राकृतिक

उपचारको रूपमा पनि व्यापक प्रयोग गरिएको थियो । यो हर्बल चिया वनाउन र टनिकको रूपमा पनि प्रयोग गरिन्छ । (प्याकुरेल र गुरुङ्ग २०१७) ।

## संकलन विधि

- » गुर्जोको काण्ड वा डाँठ संकलन गर्दा खिया र विषाक्तता मुक्त सफा र सुख्खा चक्कु वा हँसियाको प्रयोग गर्नुपर्छ । साथै संकलन गर्दा आफ्नो सुरक्षाका उपयुक्त उपायहरू जस्तै पञ्जा, मास्क, जुत्ताहरूको प्रयोग गर्नुपर्छ र सचेत पनि हुनुपर्दछ ।
- » संकलन गर्दा सामुदायिक वनको कार्ययोजनामा उल्लेख भएअनुसार स्रोत भएको क्षेत्र छान्नु पर्दछ ।
- » गुर्जोको काण्ड वा डाँठ संकलन अंग्रेजी महिनाको नोभेम्बर र फेब्रुअरीको बीचमा गर्नुपर्दछ ।
- » स्वस्थ र बलियो काण्ड वा डाँठ छान्नुपर्दछ ।
- » जमिनको सतहवाट १५-३० से.मि. भन्दा माथि विरुवाको काण्ड वा डाँठ संकलन गर्नुपर्दछ ।
- » रूखको कुल काण्ड वा डाँठमध्ये ९० प्रतिशत मात्रै संकलन गर्नुपर्दछ ।
- » वनस्पतिक प्रसारणलाई जोड दिनको लागि कम्तिमा १० प्रतिशत रूखको परिपक्व डाँठहरूलाई छोड्नु पर्दछ ।
- » गुर्जोको लहरा वा डाँठ भुण्डिएको रूखको काण्ड र हाँगाहरूको क्षति हुनबाट जोगाउन पर्याप्त हेरचाह गर्नुपर्दछ ।
- » गुर्जोको पुरै डाँठहरू संकलन गर्नुहुँदैन । यसले विरुवाको पुनरुत्पादनमा नकारात्मक असरहरू पार्न सक्छ ।



## सन्दर्भ सामाग्री

---

ANSAB (2010a). Development and Mobilization of Local Resource Persons (LRPs). Asia. Network for Sustainable Agriculture and Bioresources. Kathmandu, Nepal.

ANSAB (2010b). Participatory Inventory of Non-Timber Forest Products. Asia Network for Sustainable Agriculture and Bioresources. Kathmandu, Nepal.

Akbar, S. (2020). Terminalia chebula Retz. (Combretaceae). In Handbook of 200 Medicinal Plants (pp. 1779-1793). Springer, Cham

Akhtar, H., & Husain, S. Z. (2019). A Descriptive Review on Traditional Herbal Drug-Terminalia Chebula. Journal of Advanced Research in Biochemistry and Pharmacology, 2 (1), 21-28

DPR (2016). Quality standards and good cultivation and collection practice of Cinamon (In Nepali). Department of Plant Resources. Thapathali, Kathmandu.

DPR (2017). Good Agricultural Practices (GAP) for Medicinal and Aromatic Plants: General Principles and Guidelines (In Nepali). Department of Plant Resources, Thapathali, Kathmandu.

DPR (2020). NTFPs cultivation and Harvesting Manual for Facilitator (In Nepali). Department of Plant Resources, Thapathali, Kathmandu.

FSC (2018). The FSC National Forest Stewardship Standard (NFSS) of the Federal Democratic Republic of Nepal. <https://connect.fsc.org/document-centre/documents/resource/427>

Lamichhane, D., & Karna, N. K. (2009). Harvesting methods of Cinnamomum tamala leaves in private land: A case study from Udayapur district, Nepal. Banko Janakari, 19(2), 20–24. <https://doi.org/10.3126/banko.v19i2.2981>

Sharma, G., & Nautiyal, A. (2011). *Cinnamomum tamala*: A valuable tree of Himalayas. *International Journal of Medicinal and Aromatic Plants*, 1.

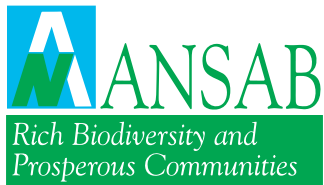
Pyakurel, D., & Gurung, K. (2017). *Identification Manual of Commercial Medicinal and Aromatic Plants of Nepal*.

Wu, Z. & Raven, P.H. (eds.) (2008). *Flora of China 7: 1-499*. Science Press (Beijing) & Missouri Botanical Garden Press (St. Louis).

WHO (2003). *WHO guidelines on good agricultural and collection practices (GACP) for medicinal plants*. World Health Organization. Geneva

एन्साव नेपाल (२०७५), औषधिजन्य तथा सुगन्धित तेलयुक्त वनस्पतिहरूको संकलन, प्रशोधन र उपयोग सम्बन्धि जानकारी पुस्तिका ।





पो. बक्स. ११०३५

भिमसेनगोला मार्ग, बानेश्वर, काठमाडौं, नेपाल

टेलिफोन: +९७७ १ ४५९७५४७ / ४५७८४१२

ईमेल: [ansab@ansab.org.np](mailto:ansab@ansab.org.np) | वेब: [www.ansab.org.np](http://www.ansab.org.np)