

पारिवारिक पोषण र खाद्य सुरक्षामा जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिको योगदान

शम्भु बस्नेत, ली-बर्ड

अध्ययन परिणामहरू

- » सबै उत्तरदाताको परिवारले कुनै कुनै रूपमा जङ्गली वनस्पतिको उपभोग गर्ने गरेको भेटियो ;
- » कुल उपभोग गर्ने गरेका २५७ वनस्पतीहरू मध्य १७० प्रजातीका जङ्गली खानयोग्य वनस्पती भएको पाइयो ;
- » एक वर्षमा उपभोग गरीने तरकारीको छाकमा १४ देखि २८ प्रतिशत जङ्गली वनस्पतीको योगदान देखियो ;
- » तौलको आधारमा दैनिक उपभोग गरिने तरकारीमा १७.२, मसलामा १३.६ र फलफूलमा १९.६ प्रतिशत योगदान देखियो ;
- » यस्ता वनस्पतिको संकलन तथा उपभोग सम्बन्धि परम्परागत ज्ञानमा ह्रास हुँदै गएको देखियो ।

पृष्ठभूमि

विश्वमा पाइने कुल वनस्पति र खानयोग्य वनस्पतिको निश्चित संख्या प्राप्त गर्न कठिन छ । एक अध्ययनका अनुसार संसारमा लगभग ३,५०,००० प्रजातीका वनस्पतिहरू पाईन्छन र जस मध्य ८०,००० प्रजातीका खान मिल्ने छन् र यी मध्य लगभग १५० प्रजातीका वनस्पतिको खेती मानिस तथा घरपालुवा पशुपन्छीका लागि गर्ने गरिएको छ (Füleky, NA, pp. 1-12) । यसले जङ्गली अवस्थामा रहेका धेरै प्रकारका खानयोग्य वनस्पतिलाई खेती पद्धतिमा भित्र्याउन सकिने सम्भावना रहेको देखाउँदछ । कास्कीको शिक्लेसमा गरिएको अध्ययनले पनि जङ्गली खानयोग्य वनस्पति खाद्यान्न, आयआर्जनका साथै पोषण सुरक्षको प्रमुख स्रोत भएको उल्लेख छ (Khakurel D, 2021) । डङ्गोल र वाहाँका साथिहरू (Dangol, Maharjan, Maharjan, & Acharya, 2017) को अध्यय अनुसार नेपालमा सदियौं देखि जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिले खाद्य तथा पोषण सुरक्षामा योगदान दिँदै आएको

छ । ग्रामीण/दुर्गम स्थानका गरीब तथा सीमान्तकृत समुदायका लागि जङ्गली खानयोग्य वनस्पति खाद्य तथा पोषण सुरक्षा, आयआर्जन र जीविकोपार्जनका महत्वपूर्ण स्रोत हुन । त्यसैले यीनको संरक्षण, व्यवस्थापन र निरन्तर उपलब्धता सुनिश्चित गर्न सम्बन्धित सरोकारवालाहरूको ध्यान जानु आवश्यक छ ।

परिचय

जङ्गली खानयोग्य वनस्पति भन्नाले गैरखेती गरिएका तर मानिसले विभिन्न रूपमा खाने गरेका वनस्पतिलाई बुझिन्छ । यी वनस्पतिहरू खेतबारीका (कान्ना, डिल, कुलो), चरण क्षेत्र र वनमा आफैँ उम्रने, हुर्कने, फूलने तथा फल्ने गरेका हुन्छन् । यस्ता वनस्पतिलाई मौसम र आवश्यकता अनुसार स्थानीय समुदायले मसला, तरकारी, फलफूल र औषधिका रूपमा उपभोग गर्नका लागि सङ्कलन गर्दछन । उदाहरणका लागि : लुङ्गे, बेथु, सिस्नो, अल्लो, काफल, ओखर, ऐंसेलु, जामुनो, कुरिलो निगुरो, कर्कलो, जंगली च्याउ, चुत्रो तिंदु, ठेकीफल आदि ।

जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिको संरक्षण तथा उपभोग किन आवश्यक छ ?

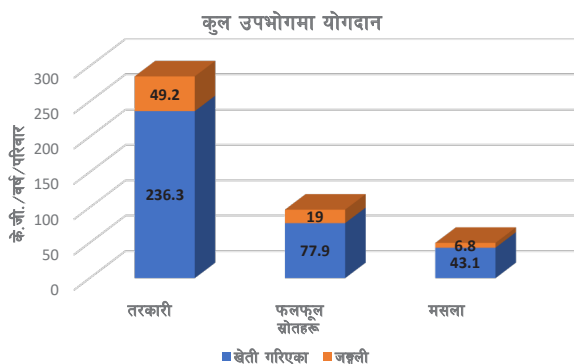
- » ग्रामीण क्षेत्रका समुदायमा जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिको पोषण तथा खाद्य सुरक्षामा महत्वपूर्ण भूमिका छ ;
- » जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिले खाद्य विविधिकरणमा महत्वपूर्ण योगदान दिन्छ ;
- » यो मौसम अनुसार सहज रूपमा पाईने र सबै बर्ग तथा जातको पहुँच हुन्छ ;
- » यी वनस्पतिहरू धेरै स्वादिला र पोषिला हुन्छन् ;
- » यस्ता धेरै जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिमा औषधिय गुण रहेको जनविश्वास छ र विभिन्न अध्ययनहरूले पनि पुष्टि गरेको छ ;
- » ग्रामिण स्थानमा यस्ता जङ्गली खानयोग्य वनस्पति सङ्कलन र बिक्रीगरेर आयआर्जन पनि गर्न सकिन्छ;
- » जङ्गली खानयोग्य वनस्पति यस्ता प्राकृतिक स्रोत हुन्, जुन प्राकृतिक रूपमै स्वतह नविकरण हुने गर्दछन् ।

अध्ययनका उपलब्धिहरू

जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिको उपलब्धता तथा प्रयोग सम्बन्धी लान प्लस परियोजनाको कार्यक्षेत्र धादिङ जिल्लाको गंगाजमुना, खनियाबास र रुविभ्याली गाँउपालिकामा ली-बर्डले एक अध्ययन गर्‍यो । यस अध्ययनका क्रममा २५७ प्रजातीका वालीको नामावली सङ्कलन भएको थियो । जसमा १७० जङ्गली प्रजातीका वनस्पतिहरू थिए । अध्ययन क्षेत्रमा खाद्यान्न उत्पादन निर्भरता यसप्रकार पाइयो जसमा १२ प्रतिशत सहभागिले मात्र आफ्नो उत्पादनले परिवारलाई वर्ष दिन खान पुग्ने बताए भने, ८८ प्रतिशतलाई आफ्नो उत्पादनले वर्ष भरी खान नपुग्ने बताए ।

वर्षभरी उपभोग गरीने मसला, तरकारी तथा फलफूलमा तौलको आधारमा जङ्गली वनस्पतिको योगदान क्रमशः १३.६, १७.२ र १९.६ प्रतिशत भएको अध्ययनले देखाएको छ । जुन तलको चित्रले प्रस्ट्याइएको छ ।

चित्र १ किलोग्राम प्रति परिवार प्रति वर्षका उपभोग



(Joshi L. and S. Basnet, 2022)

जानकार सूचना दाताकासँग गरिएको छलफल अनुसार वर्ष भरी खाईने तरकारीको छाकका आधारमा हेर्दा १४ देखि २८ प्रतिशत सम्म जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिको योगदान रहेको देखियो । यसले जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिको खाद्य तथा पोषण सुरक्षामा ठूला योगदान रहको देखिन्छ, यसलाई तालिका १ ले प्रस्ट्याउँद छ ।

तालिका १ वर्षभरीमा खाईने तरकारी छाकमा जङ्गली वनस्पतिको योगदान

ठेगाना	कृषि भूमिबाट सङ्कलन	जङ्गलबाट सङ्कलन	जम्मा छाक	योगदान प्रतिशत
गंगाजमुना ६ बसेरी	१०१	०	१०१	१३.८
गंगाजमुना ५ फूलखर्क	१००	१८	११८	१६.२
रुविभ्याली ३ सेर्तुङ्ग	१८६	२१	२०७	२८.४

(Joshi L. and S. Basnet, 2022)

अध्ययनमा सहभागिहरूले जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिहरूलाई गुणका आधारमा चार भागमा विभाजन गरेका थिए । जस्तै: अति महत्वपूर्ण, धेरै महत्वपूर्ण, महत्वपूर्ण र कम महत्वपूर्ण । बर्गिकरण गर्ने आधारहरू र तिनमा पर्ने बालीका उदाहरण तल उल्लेख गरिएको छ ।

तालिका २ : बाली छनोटका आधार र बालीहरू

महत्वपूर्ण बाली छनोटका आधारहरू	उदाहरणका लागि केही बाली
गरीबले तरकारीको छाक टार्न सकिने	निगुरो, फापरसाग, खोले साग, अल्लो, सिस्नो
सजिलै पाईने	सिस्नो, निगुरो, अल्लो, खोले साग, फापरसाग
सागलाई चामल भन्दा बढी राखेर छाक टार्ने	निगुरो, सिस्नो, चिप्ले
रूचि बढाउने, या खाना रूचाउने	निगुरो, जङ्गली च्याउ,
अन्नसँग साट्न मिल्ने या बिक्री हुने	वनतरुल, च्याउ, निगालाको टुसा
स्वास्थ्य वर्द्धक तथा औषधिको काम गर्ने	सिस्नो, टिमुर, चिप्ले,
पोषिलो हुने र तागत दिने	सिस्नो, निगुरो, खोलेसाग
प्रसोधन गरी पछिका लागि भण्डार गर्न सकिने	सिस्नो, च्याउ, ओखर, बाँको

यसरी छानिकएका वनस्पतिको नाम यस प्रकार छन् : निगुरो, च्याउ, ऐसेलु, काफल, सिस्नो, खोलेसाग, खन्चु, चुत्रो, टिमुर, बनतरुल आदि ।

अध्ययन क्षेत्रमा जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिहरू खेती प्रणालीमा भित्रियाउने, संरक्षण र व्यवस्थापनमा पहल भएको देखिएन । त्यसैले महत्वपूर्ण जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिको संरक्षण, प्रवर्द्धनका लागि बिरूवा उत्पादन र खेती प्रविधिको सामाग्री उत्पादन र वितरण गर्न सकिन्छ । साथै यी वनस्पतिको महत्व तथा सम्भावनाहरूका बारेमा स्थानीय समुदाय तथा सरकारी निकाय लक्षित जनचेतनामूलक कार्यक्रम गर्नु आवश्यक छ । यी वनस्पतिले खाद्य सुरक्षामा पुऱ्याएको या पुऱ्याउन सक्ने योगदानको पहिचान गरी यसको संरक्षण तथा प्रवर्द्धनलाई सरकारी निकायको नीति तथा कार्यक्रममा प्राथमिकिकरण गर्नका साथै थप अध्ययन, अनुसन्धान र विकाशका काम लाई जोड दिनु आवश्यक छ ।

निष्कर्ष

» सहरी जीवनशैलीका कारणले जङ्गली वनस्पतिको प्रयोग घट्दै जानुका साथै अन्तरपुस्ता ज्ञान हस्तान्तरण भएको देखिएन । त्यस कारण युवापिडीमा यी वनस्पतिको सङ्कलन र उपयोग सम्बन्धि ज्ञानको कमी भएको देखियो । यसका लागि यस्ता वनस्पतिको नाम, विशेष गुण तथा प्रयोग गर्ने विधिको अभिलेखिकरणका साथ

- बेलाबेलामा छलफल तथा खाद्य प्रदर्शनी गर्न सके ज्ञानको संरक्षण हुन्छ ;
- » यस्ता बहुपयोगी जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिलाई खेती प्रणालीमा समावेस गर्न स्थानीय तथा सरोकारवालाको यथेष्ट ध्यान दिनु पर्ने देखिन्छ ;
 - » कुल उपभोग गरिने तरकारीको भण्डै २० प्रतिशत योगदान दिने यी वनस्पतिको सरकार तथा सरोकारवाले खेती प्रविधि विकास गर्नु पर्ने देखिन्छ ;
 - » परम्परागत परिकार जस्तै : तरकारी तथा फलफूलका रूपमा उपभोग गर्ने गरेका यी वनस्पतिको खाने परिकारमा विविधिकरण गरेर बढी उपभोग गराउन सकेमा खाद्यमा विविधता भई पोषणमा टेवा पुग्दछ ;
 - » अहिलेसम्म अन्नसँग साटफेर गर्ने तथा कोशेलीको रूपमा दिने गरेका जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिहरू, बाटाको सहजता पश्चात ग्रामीणभेगका कृषकको आयआर्जनको स्रोतका रूपमा विकास गर्ने सकिन्छ ।

जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिहरूमा कार्बोहाइड्रेट र चिल्लो पदार्थ न्यूनमात्रामा पाइन्छ तर विभिन्न प्रकारका भिटामिन तथा खनिज पदार्थ प्रचुरमात्रामा पाइने हुनाले यस्ता वनस्पतिको उपभोगले न्यून तथा उच्च पोषण जस्ता दुवै प्रकारका कुपोषणलाई सन्तुलित गर्न सहयोग गर्दछ । यी वनस्पतिहरू प्राकृतिक रूपमै स्वतह नविकरण हुने प्राकृतिक स्रोत हुन् । यसका साथै जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिहरूमा मध्य धेरैमा सुख्खा, बढी चिस्यान र छायाँ जस्ता प्रतिकूल अवस्थामा पनि उत्पादन हुन्छन् र हाम्रो घरबगैचामा तरकारी उत्पादन नहुने या कम हुने मौसममा यस्ता वनस्पति उपलब्ध हुन्छन् । त्यसैले यसको संरक्षणमा ध्यान दिनु हामी सबैको कर्तव्य हो । यसले मानव समुदायको पोषण सुधारका साथै जलवायु परिवर्तनसँग समाकुलन हुन समेत सघाउँदछ ।

सन्दर्भसामाग्रीहरू

Dangol, D. R., Maharjan, K. L., Maharjan, S. K., & Acharya, A. K. (2017). Wild Edible Plants of Nepal. *Conservation and Utilization of Agricultural* (pp. 390-407). Kathmandu, Nepal: NAGRC, FDD, DoA and MoAD.

Füleky, G. (NA). Cultivated Plants Primarily as Food Source. In G. Füleky, *UNESCO-EOLSS Sample Chapter* (p. 14). Szent István University, Gödöllő, Hungary.

L. and S. Basnet. (2022). *Wild Edible Plants in Three Northern Municipalities of*. Local Initiatives for Biodiversity, Research and Development (LI-BIRD).

Khakurel D, Y. U. (2021). Foods from the wild: Local knowledge, use. *PLOS ONE : Wild food species from Nepal*, 1-24.

लान प्लस परियोजना

पोषण सुरक्षाका लागि कृषि, खानेपानी स्वच्छता तथा सरसफाई र प्राकृतिक संसाधन व्यवस्थापन बीच अन्तरसम्बन्ध (लान प्लस) परियोजना जर्मन संघीय आर्थिक सहयोग र विकास मन्त्रालय (बीएमजेड) र वेल्थहंगरहिलफे (डब्ल्यूएचएच) को आर्थिक साभेदारीमा जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड) ले धाडिङ र आसमान नेपालले सल्यान जिल्लामा (सन् नोभेम्बर २०२० देखि सन् डीसेम्बर २०२३ सम्म) सञ्चालन गरिरहेका छन् । पोषण सुरक्षाका लागि दिगो कृषि, प्राकृतिक स्रोतको परिचालन तथा संरक्षण, पोषण शिक्षा, स्वच्छ खानेपानी तथा सरसफाई र सशक्तीकरण यस परियोजनाका प्रमुख कार्यहुन् ।

[थप जानकारीका लागि](#)

जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा
विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड)

प्रधान कार्यालय

पो. ब. नं. ३२४, पोखरा, कास्की

फोन : ०६१-५७६८३४, ५८५३५७

इमेल : info@libird.org | वेब : www.libird.org

