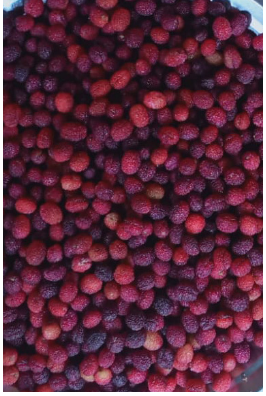

खाद्य तथा पोषण सुरक्षामा जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिको योगदान : सल्यान जिल्लाका उत्तरी तीन गाउँपालिकामा गरिएको अध्ययन

✍ शम्भु बस्नेत[१], अभिषेक कुमार खेडवार[२], विनोद कुमार शर्मा[२], रिता गुरूङ[१]
(१ = ली-बर्ड, पोखरा, २ = आसमान नेपाल)

अध्ययन परिणामहरू

» सबै स्थानीयले कुनै न कुनै रूपमा जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिको उपभोग गर्ने गरेको बताएका छन् ;
» कम्तिमा ७ प्रतिशत देखि १७.८१ प्रतिशतसम्म जङ्गली खान योग्य वनस्पतिको तरकारीमा योगदान देखिएको छ ;
» अध्ययनका क्रममा सल्यानमा जम्मा ६७ प्रजातिका जङ्गली खानयोग्य वनस्पति पाइएका छन् ; जस्मा ३१ प्रजातिका फलफूल र ३६ प्रजातिका तरकारीहरू रहेका छन् ;
» जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिको सङ्कलनमा प्रायः महिलाको संलग्नता हुने गरेको अध्ययनमा देखिएको छ ;
» जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिमा भएको पोषणको ज्ञान र परिकार बनाउने विधिको बारेमा पाका उमेरका सदस्यहरूमा मात्र भएको देखिएको छ ।

पृष्ठभूमि

विश्वमा उपलब्ध कूल वनस्पति र ती मध्ये खानयोग्य वनस्पतिको निश्चित सङ्ख्या प्राप्त गर्न निकै कठिन छ । एक अध्ययनका अनुसार संसारमा करिब ३,५०,००० प्रजातिका वनस्पतिहरू पाइन्छन् र जसमध्ये ८०,००० प्रजातिका खान मिल्ने छन् । मानिस तथा घरपालुवा पशुपन्छीको उपभोगका लागि केवल १५० प्रजातिका वनस्पतिको मात्र खेती गर्ने गरिएको छ (Füleky, NA, pp. 1-12) । हालसम्म करिब ०.१९ प्रतिशत जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिका प्रजातिको मात्र प्रयोग भएकाले भविष्यमा ठूलो मात्रामा यस्ता वनस्पतिको उपयोग गरेर मानव समुदायको खाद्य तथा पोषण सुरक्षामा सहयोग पुर्‍याउन सकिने सहजै आकलन गर्न सकिन्छ । यसरी हेर्दा हामीले जङ्गली अवस्थामा रहेका धेरै प्रकारका खानयोग्य वनस्पतिलाई खेती पद्दतिमा भित्र्याउन सकिने सम्भावना रहेको देखिन्छ । विश्वका प्रायः सबै देशका ग्रामीण भेगका मानिसले जङ्गली वनस्पतिहरूलाई विभिन्न रूपमा खाने गरेको देखिन्छ ।

त्यस्तै नेपालमा पनि यस्ता जङ्गली तथा गैर खेति गरिएका वनस्पति सङ्कलन गरी खाने चलन रहेको विभिन्न अध्ययनहरूले देखाएका छन् । कास्कीको सिक्लेसमा गरिएको अध्ययनले पनि जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिलाई खाद्यान्न, आय आर्जनको स्रोतका साथै खाद्य सुरक्षाको प्रमुख अङ्गको रूपमा रहेको उल्लेख गरेको छ (Khakurel D, 2021) । डङ्गोल र उनका साथीहरू (Dangol, Maharjan, Maharjan , & Acharya, 2017) अनुसार नेपालमा सदियौँदेखि जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिले खाद्य तथा पोषण सुरक्षामा महत्त्वपूर्ण योगदान दिँदै आएको छ । ग्रामीण भेगमा बसोवास गर्ने

गरीब तथा सीमान्तकृत समुदायका लागि त झनै बढी महत्त्वपूर्ण रहेको छ । यस्तै अर्को अध्ययनका अनुसार जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिले दुर्गम क्षेत्रका मानिसको खाद्य सुरक्षा, आयआर्जन र जीविकोपार्जनमा महत्त्वपूर्ण योगदान दिने भएकाले यिनको संरक्षण, व्यवस्थापन र निरन्तर उपलब्धता सुनिश्चित गर्न सम्बन्धित सरोकारवालाहरूको यथेष्ट प्रयास हुन आवश्यक छ । लान प्लस परियोजनाको कार्य क्षेत्र सल्यान जिल्लाको उत्तरी भेगका तीनवटा गाउँपालिकाहरू क्रमशः कुमाख, सिद्ध कुमाख र दार्मामा जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिको उपभोग गर्ने चलन प्रशस्त मात्रामा रहेको देखिन्छ । त्यसैले यससम्बन्धी थप जानकारी तथा तथ्याङ्क सङ्कलन गरी यसको संरक्षण तथा प्रवर्धनमा आवश्यक योजना तथा कार्यक्रम तर्जुमामा सघाउने हेतुले गरिएको अध्ययन नतिजाको आधारमा यो सामग्री तयार गरिएको छ ।

जङ्गली खानयोग्य वनस्पति

जङ्गली खानयोग्य वनस्पति भन्नाले गैर खेती गरिएका, तर मानिसले विभिन्न रूपमा खाने गरेका वनस्पतिहरूलाई बुझिन्छ । यी वनस्पतिहरू खेती गरिने जमिनका (कान्ला, डिल, कुलो), चरण क्षेत्र र वनमा आफैँ उम्रने हुर्कने, फुल्ने तथा फल्ने गरेका हुन्छन् । यी वनस्पतिलाई मौसम र आवश्यकताअनुसार स्थानीय समुदायले मसला, तरकारी, फलफूल तथा औषधिका रूपमा उपभोग गर्नका लागि सङ्कलन गर्ने गरेको पाइएको छ ।

संयुक्त राष्ट्रसङ्घको खाद्य तथा कृषि सङ्गठनले जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिलाई, यसरी परिभाषित गरेको छ; "Plants that grow spontaneously in self-maintaining populations in natural or semi-natural ecosystems and can exist independently of direct human action" (FAO 1999)। प्राकृतिक पर्यावरणमा सुरक्षित रहन सक्ने र आफ्नो सङ्ख्या सहज रूपमा व्यवस्थापन गर्न सक्नुका साथै मानवको प्रत्यक्ष सहयोग बिना स्वतन्त्ररूपमा रहन सक्ने वनस्पतिहरू भन्ने बुझिन्छ ।

जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिको संरक्षण तथा उपभोग किन ?

» ग्रामीण क्षेत्रका मानिसहरूको लागि जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिले पोषण तथा खाद्य सुरक्षामा महत्त्वपूर्ण योगदान रहेको छ ;
» जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिले खाद्य विविधीकरणमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दछ ;
» यो मौसमअनुसार सहज रूपमा पाइने र सबै वर्ग तथा जातको पहुँचमा हुन्छ ;
» यी वनस्पतिहरू आवश्यकता पूरा गर्ने वैकल्पिक स्रोतका साथै स्वादिलो र पोसिलो हुन्छन् ;
» त्यस्तै धेरै जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिमा औषधीय गुण रहेको जनविश्वास छ ;
» ग्रामीण स्तरमा यस्ता जङ्गली खानयोग्य वनस्पति सङ्कलन र बिक्री गरेर आय आर्जन गर्न सकिन्छ ;
» जङ्गली खानयोग्य वनस्पति यस्ता प्राकृतिक स्रोत हुन्, जुन् प्राकृतिक रूपमै स्वतः नवीकरण हुने गर्दछन् ।

अध्ययन विधि

तीनैवटा पालिकामा गरी दशवटा सामूहिक छलफल कार्यक्रमको आयोजना गरियो, जहाँ १३५ जनाको सहभागिता थियो । यस्तै २७० घरधुरीहरूको पनि सर्वेक्षण गरिएको थियो । साथै तथ्याङ्कको वैधानिकताका लागि घरदैलो भ्रमण गरी जानकार व्यक्तिसँग समेत अन्तर्वार्ता लिइएको थियो । यसका साथै जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिको वासस्थान अवलोकनका लागि भौगोलिक हिँडाइ (Transect walk) पनि गरिएको थियो ।

अध्ययनको नतिजा

सल्यानको तीनवटै पालिकामा गरिएको अध्ययनअनुसार, धेरै जसो समुदाय जङ्गलको नजिकमा बस्ने भएकाले आवश्यक परेका बेलामा जङ्गली खानयोग्य वनस्पति आफैँ टिपेर खाने गरेका छन् । यस कारण अमला, काफल, निगुरो, च्याउ र वनतरूल बाहेक अन्य जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिको बिक्री नहुने गरेको उत्तरदाताले बताएका छन् ।

तालिका १ ले उद्देश्यअनुसार कुन कुन जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिलाई समुदायले कस्तो किसिमले वर्गीकरण गरेका छन् भन्ने देखाएको छ । यहाँ सिस्नो, सिमसाग, च्याउ र वन तरूललाई समुदायले पोसिलो मानेका छन् । यस्तै निगुरो, च्याउ, वनतरूल, अमला, काफल सङ्कलन गरी बिक्री गर्ने गरेको देखिएको छ ।

तालिका १ः समुदायद्वारा उद्देश्य अनुसार जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिको वर्गीकरण

विवरण	तरकारीहरू	फलफूलहरू
प्रशस्तमात्रामा उपलब्ध हुने	जलुको, सिमसाग, सिस्नो, निगुरो, च्याउ	ऐंसेलु, अमला, चुत्रो, काफल, तिजु
समुदायले पोसिलो मान्ने	सिमसाग, सिस्नो, च्याउ	वनतरूल
सबैभन्दा धेरै सङ्कलन गरिने	सिस्नो, च्याउ, सिमसाग	काफल, अमला, वनतरूल,
स्थानीय बजारमा बिक्री हुने	निगुरो, च्याउ	अमला, काफल, वनतरूल

स्रोतः अमात्य गिरधरः २०२३

तलिका २ ले जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिका उपभोग तथा बजारीकरणको अवस्थाको बारेमा स्पष्ट पर्दछ । यी वनस्पतिहरूलाई तरकारी तथा फलफूलका रूपमा सबैले उपभोग गर्ने गरेको भएता पनि समग्र अध्ययन क्षेत्रका करिब ५० जनाले मात्र सङ्कलन गरेर बेच्ने गरेको देखिन्छ । यो तालिकामा भने समूह छलफल गर्दाका छ वटा वडाका २५ जनाले बेच्ने गरेको देखिएको छ ।

तालिका २ः जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिको उपभोग र तरकारी खाइने छाक

विवरण	दार्मा		सिद्ध कुमाख		कुमाख	
	वडा नं. ३	वडा नं. ४	वडा नं. ३ ढोरचौर	वडा नं. ३ (कल्लेचौर)	वडा नं. ६	वडा नं. ७
जङ्गली खानयोग्य वनस्पति उपभोग गर्ने परिवार प्रतिशत	१०० %	१०० %	१०० %	१०० %	१०० %	१०० %
वर्षभरिमा जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिको तरकारी खाइने छाक	१३०–१५०	७०–१००	९०–१३०	५०–८०	५०–८०	९०–१३०
जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिको सङ्कलन गरी बिक्री गर्ने परिवार	०	५	०	५	८	७

सामुहिक छलफलको नतिजा सन् २०२३ जुलाई

अध्ययनका प्रमुख नतिजाहरू

» धेरै मन पराइने फलफूलमा अमला, च्यूरी, घुयाँलो, जामुनो, काफल किम्बु रहेका छन् ;

» यस्तै धेरै मन पराइने तरकारीमा बाँसको तामा, वनतरूल, जिब्रीको साग, कोइरालाको फूल, च्याउ, निउरो (निगुरो), सिस्नो, सिमसाग (खोलेसाग) रहेका छन् ;

» कुनै पनि प्रजातिका जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिको खेतीमा समावेस गरेको पाइएन ;

» अधिकांश उपभोक्ताले खेती गरेको तरकारीको अभाव भएका कारणले जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिको तरकारी खाने गरेको बताएका छन् ;

» जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिको बिक्री गरेर करिब ५० परिवारले वार्षिक रूपमा रू ३००० देखि ७००० (रूपैंया तीनदेखि सात हजार) प्रति परिवारसम्म कमाउने गरेको अध्ययनले देखाएको छ ;

» बिरामी भएको बेलामा जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिको उपभोग गरे बिमारी झन् बढ्छ भनेर नखाने चलन रहेको देखिएको छ । साथै सानो बच्चा भएकाले खाँदा बच्चालाई पखाला लाग्छ भनेर खाइँदैन भन्ने भनाइ छ ;

» काफल, वनतरूल, निउरो र च्याउको मात्र बिक्री गर्ने गरेको अध्ययनले देखाएको छ ।

स्रोत : सामुहिक छलफल र अमात्य गिरधर २०२३

निष्कर्ष

अध्ययन क्षेत्रमा ६७ प्रजातिका जङ्गली खानयोग्य वनस्पति पाइनु धादिङमा गरिएको यस्तै अध्ययनको तुलनामा अलि कम देखिएता पनि वर्षमा ५० देखि १५० छाकसम्म खाने गरेको पाइनुले यसले खाद्य तथा पोषणमा योगदान पुऱ्याएको देखिन्छ । यस क्षेत्रका सबै परिवारले कुनै न कुनै रूपमा जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिको उपभोग गर्ने गरेको देखिएको छ । यस्तै यहाँका करिब ५० परिवारले प्रति परिवार वार्षिक रू ३००० देखि ७००० हजारसम्म जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिको बिक्री गरेर आय आर्जन गर्ने गरेको देखिएको छ । जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिको उत्पादन लिने, पकाउने तरिकाको ज्ञान पाका उमेरका परिवार सदस्यमा मात्र सीमित रहेको पाइएको छ । महिलाहरूको बढी संलग्नता रहेकाले अभिलेखीकरण तथा अन्य प्रवर्धन तथा जनचेतनामूलक कार्यक्रममा महिलाको सहभागिता सुनिश्चित गर्न जरूरी देखिन्छ । यस क्षेत्रमा बिमारी हुँदा, र सानो बच्चा भएको अवस्थामा जङ्गली खानयोग्य वनस्पति खानु हुँदैन, खाएमा बिमारी अझै बढ्छ तथा बच्चालाई पखाला लाग्छ भन्ने मान्यता रहेको पाइएको छ । जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिका बारेमा पाइने पोषक तत्त्व, प्रशोधन विधि र खानाका परिकार बनाउने विधिसहित स्थानीय समुदायलाई सुसूचित गर्नुपर्ने देखिन्छ । यसका साथै दिगो रूपमा उत्पादन लिन, उपभोग र संरक्षण गर्न, यसको पौष्टिक महत्त्व र खाद्य सुरक्षामा गर्न सक्ने योगदानका बारेमा जानकारी दिनसके, जङ्गली खानयोग्य वनस्पतिले ग्रामीण समुदायको कुपोषण तथा भोकमरी न्यूनीकरणमा महत्त्वपूर्ण योगदान गर्न सक्दछ । स्थानीय खाद्य प्रणालीको प्रवर्धन गर्दै यसलाई दिगो बनाउन स्थानीय स्रोतहरूको सदुपयोगलाई सबैले प्राथमिकतामा राखेर सहकार्य गर्न जरूरी छ ।

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, Gödöllö, Hungary.

Giridhar Amatya (2023). Mapping of Native Nutrient Rich Edible Plants (Wild and Non-cultivated Edible Plants - WNEPs) in three rural municipalities Darma, Kumakh and Siddha-Kumakh of Salyan district.

Joshi L. and S. Basnet. 2022. Wild Edible Plants in Three Northern Municipalities of Dhading, Nepal – Current Use and Future Potential. 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.

लानप्लस परियोजना

पोषण सुरक्षाका लागि कृषि, खानेपानी, सरसफाई र प्राकृतिक संसाधन व्यवस्थापनबिच अन्तरसम्बन्ध (लान प्लस) परियोजना हो । यो लान प्लस परियोजना जर्मन सङ्घीय आर्थिक सहयोग र विकास मन्त्रालय (बीएमजेड) र वेल्थहंगरहिलफे (डब्लुएचएच) को आर्थिक साझेदारीमा आसमान नेपालले सल्यान जिल्ला र जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड)ले धादिङ जिल्लामा (सन् नोभेम्बर २०२० देखि सन् डिसेम्बर २०२३ सम्म) सञ्चालन गरिरहेका छन् । पोषण सुरक्षा प्राप्त गर्नका लागि दिगो कृषि, प्राकृतिक स्रोतको परिचालन तथा संरक्षण, पोषण शिक्षा, स्वच्छ खानेपानी तथा सरसफाइ र सशक्तीकरण यस परियोजनाका प्रमुख कार्यहरू हुन् ।

थप जानकारीका लागि

आसमान नेपाल
कार्यालयः महालक्ष्मीस्थान ललितपुर
फोनः ०१-५१७६४९
केन्द्रिय कार्यालयः जनकपुर धनुषा । **फोनः** ०४१-५२२४७३
इमेलः aasaman@gmail.com |**वेबः** www.aasamannepal.org.np

जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड)
प्रधान कार्यालयः पोस्ट बक्स नं. : ३२४, पोखरा, कास्की, गण्डकी, नेपाल
फोन नं. : ०६१ ५८५३५७
कार्यक्रम समन्वय कार्यालयः सानेपा, ललितपुर । फोनः ०१-५४०३३०
इमेलः info@libird.org | **वेबः** www.libird.org | www.lannnepal.org

german cooperation
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT
WELT HUNGER HILFE
For a world without hunger
Aasaman Nepal
✓Education
✗Child Labor
LI-BIRD