

# जंगली च्याउ विषयक जानकारी तथा सचेतना कार्यक्रम



## Knowledge Sharing and Awareness Programme on Wild Mushrooms

Supported by



In collaboration with





जंगली च्याउहरु : सम्भावित  
खतरा र सुरक्षाका उपायहरु



सहयोगी संस्थाहरु



थप जानकारीको लागि,  
डा. शिव देवकोटा  
सम्पर्क : ९८४१-३१७-१८८  
Email : shivadevkota12@yahoo.com  
Facebook : shiva.devkota.52



नेपालमा जंगली च्याउको उपभोग र प्रयोग परम्परादेखि नै चल्दै आएको पाईन्छ। वर्षातको समयसंगै यसको प्राप्यता बढि हुन्छ। अज्ञानता र भूलको कारणले गर्दा प्रयोगकर्ताको स्वास्थ्यमा पर्ने प्रतिकूल असरका साथै मृत्युसम्मका डर लाग्दा घटनाक्रम सुन्नु पर्ने अवस्थाहरु सिर्जित हुने कम वर्षातको समयसंगै बढ्दै जान्छन्। खानयोग्य र विषालु च्याउ छुट्टयाउने तरिकाहरु आफैमा जटिल छन्। यस्तै च्याउ खान हुन्छ भनेर किटानीका साथ भन्न नसकिने वर्तमान अवस्थामा परम्परागत ज्ञान र त्यससंग जोडिएका मौलिक धारणाहरुनै पहिचानका आधारहरु हुन्।

इतिहासका ठूला दुर्घटनाहरुमा फ्रान्सका राजा चार्ल्स छैटौं र रोमन सम्राट क्लाउडिस सेसरको मृत्यु विषाक्त च्याउको सेवनबाट भएको हो भन्ने भनाई पाईन्छ। छिमेकी राष्ट्र चीनको दक्षिण - पश्चिम युनान प्रान्तमा २०६२ सालमा विषालु च्याउ खाएर १८३ जना विरामी परेकोमा ४८ जनाको मृत्यु भएको थियो। नेपालको सन्दर्भमा जंगली च्याउको सेवनबाट पुगेका ठूला क्षतिहरुको आधिकारिक विवरण पाईदैन। जंगली च्याउको बढि प्रयोग दुर्गम वस्तिहरुमा हुने हुँदा विरामी र मृत्युका सबै खबरहरु प्राप्त नभएका हुन सक्छन्। "विषालु च्याउको सेवनबाट एकै परिवारका यति जनाको मृत्यु" शिर्षकका समाचार वार्षिक रुपमा दोहोरिइरहेका छन्। नेपालमा हालसम्म रेकर्ड गरीएका लगभग १०९९ प्रजातीका च्याउहरुमध्ये १४७ खानयोग्य, ६५ औषधिजन्य र १०० प्रजाती विषालु रहेका छन्। नेपाली समाजमा च्याउको उपभोग गर्ने मुख्य रैथाने जातिहरुमा तामाङ, नेवार, शेर्पा, भोटे, गुरु, राई, लिम्बू, थकाली, दनुवार, चेपा- र थारु हुन्। खान योग्य र विषालु च्याउ छुट्टयाउने सिलसिलामा नेपाली समाजमा व्याप्त रहेका केहि मौलिक धारणाहरु निम्नानुसार छन्।

## खान योग्य च्याउ चिन्ने आधारहरु

- ✓ हरिया रुखहरुमा उम्रेका
- ✓ डाँठमा औठी वा काँजो ( एनुलस ) भएमा

- ✓ च्याउलाई दुध वा अण्डामा राख्दा केहि समय पश्चात दुध, अण्डा फाटेमा (जमेमा)
- ✓ नमिठो गन्ध र तितो स्वाद भएमा
- ✓ छात्रा बढि मात्रामा तलतिर फुकेको भएमा
- ✓ च्याउ पकाउदा चाँदीको चम्चा, प्याज र अदुवाको रङ्ग परिवर्तन भएमा

माथि उल्लेखित धारणाहरु जस्तै अन्य धेरै धारणाहरु नेपाल अधिराज्यभरि छरिएर रहेका हुन सक्छन्, यिनीहरुलाई मात्र आधार मानेर च्याउको शेवन गर्नु बुद्धिमतापूर्ण हुदैन। समाजमा जे जस्ता धारणाहरु भेटिएता पनि यसका कुनै वैज्ञानिक आधारहरु हालसम्म भेटिएका छैनन्। यसकारण यस्तो भनाई छ भनेर यसको पछि लाग्नु भनेको दुर्घटनालाई निम्त्याउनु हो। देखा उस्तै - उस्तै देखिए पनि एउटा खानयोग्य र अर्को विषालु हुन सक्छ। अनविज्ञ संकलनकर्ता, अनविज्ञ उपभोक्ता र अर्थोपार्जनको लोलुपताले दुर्घटनाका मुख्य कारणहरु हुन्। जैविक तथा अजैविक धेरै कारक तत्वहरुका कारणले गर्दा एक ठाँउमा खानयोग्य च्याउ अर्को ठाँउमा विषाक्त पनि हुन सक्छ। जस्तै, स्केलोडरमा साईट्रिनम र स्केलोडरमा सेपा (तील च्याउ) नेपालमा खान योग्य छन् भने यिनै प्रजाती जापानमा विषालु रुपमा हेरिन्छन्।

## विषालु च्याउको सेवन पश्चात देखा पर्ने लक्षणहरु

विषालु च्याउको उपभोग पश्चात् देखापर्ने लक्षणहरु असमान र फरक प्रकृतिका हुन्छन्। च्याउ सेवन गर्ने मानिसको उमेर, च्याउको प्रजाती अनि कति मात्रामा सेवन गरेको हो त्यसकै आधारमा लक्षणहरु देखा पर्दछन्। कुनै कुनै च्याउहरुको खाए लगत्तै असर देखा पर्न सुरु हुन्छ भने कुनै प्रजातीहरु खाएको तीन - चार दिन पछि मात्र असरहरु देखा पर्दछन्। जस्तै: प्यूठान पकला गाविसका देवेन्द्रराज रावलको परिवारमा जंगली च्याउ खाएको तीन दिन पछि मात्र लक्षण देखा परेको थियो भने एक हप्ता पछि परिवारका चार जनाको मृत्यु

भएको थियो (कान्तिपुर, श्रावण ४, २०५९)। सेवन पश्चात् देखा पर्ने साधारण लक्षणहरुमा: पेट कराउन शुरु हुनु, वान्ता हुनु, च्याल चुहाउनु, कमजोरी महशुस हुनु, पखाला लाग्नु, दिशामा रगत देखा पर्नु, माँसपेसी बाँडडिनु, मानसिक सन्तुलन गुमाउनु, शरिर काँप्न शुरु हुनु, लामो निद्रामा पर्नु, र मुख र जिब्रोमा एलर्जी हुनु छन्।

## जोखिम कम गर्न सकिने उपायहरु

- ✓ सडेका, किराले खाएर बाँकि रहेका, धेरै कलिलो अनि फक्सकेका च्याउहरु खानुहुदैन।
- ✓ कतिपय प्रजातीहरु (ल्याक्टारियस भोलिमस - दुधे च्याउ) काँचै खान मिल्ने भनेता पनि त्यसरी खानु हुदैन।
- ✓ परिपक्व मानिस अथवा सम्भव भएसम्म च्याउ विज्ञ संग परामर्श लिएर मात्र खाने गनुपर्दछ।
- ✓ च्याउ र दुध, अनि च्याउ र अल्कोहल खाँदा खाना विषाक्त हुन सक्ने भएको कारणले यस्तो संयोजन सकेसम्म गर्नु हुदैन।
- ✓ दुई वा सो भन्दा बढि प्रजातीका च्याउहरु एकै पटक खानु हुदैन।
- ✓ खान हुने च्याउनै पनि यदि कसैले पहिलो पटक खान लागेको हो भने धेरै मात्रामा खान हुदैन।
- ✓ खान हुने च्याउको आसपासमा अन्य कुनै विषालु च्याउहरु उम्रेका हुनसक्दछन् जसले गर्दा विभिन्न माध्यमद्वारा विषाक्त कणहरु खान हुने च्याउसम्म पुग्न सक्दछन्। यसकारण कुनै पनि जंगली च्याउ खानु पूर्व लगभग दश मिनेट नुन पानीमा वफाउनु पर्दछ।
- ✓ प्लाष्टिकको फोला, टिनको वाकस जस्ता गुम्सने भाँडामा कहिल्यै पनि च्याउ संकलन गर्नु हुदैन। यसले गर्दा च्याउ गुम्सेर विग्रन सक्दछ, त्यस्तो च्याउ खानु स्वास्थ्यको लागि त्यति राम्रो हुदैन।
- ✓ च्याउ पकाउदा दुई - चार थोपा अमिलो राख्नु पर्दछ।
- ✓ विषालु च्याउ खाएको शंका लागेमा प्रशस्त मात्रामा मततातो नुन पानि पिउनु पर्दछ। अमिलो, सतुवा, आँखे टिमुर र लसुन मिसाएर पिधेर खानु पर्दछ, र जतिसक्दो छिटो स्वास्थ्य केन्द्र जानुपर्दछ।

# च्याउको एक प्रजाती याचागुन्वुवारे एक जानकारी

वास्तविक नाम याचागुन्वु भएता पनि नेपालमा अप्रभंसको रूपमा यसलाई यासागुम्वा भनिदै आईएको छ । नेपाल सरकारले प्रकाशनमा ल्याएको हुलाक टिकटमा पनि यसलाई यासागुम्वा नै भनि सम्बोधन गरिएको छ । यसको नयाँ वैज्ञानिक नाम अफियोर्कडिसेप्स साईनेन्सिस *Ophiocordyceps sinensis* हो । अहिलेसम्म नेपालमा यो जस्तै २१ विभिन्न प्रजातीहरू रेकर्ड गरिएका छन् । त्यस मध्ये प्रयोग र गुणास्तरको हिसावले अफियोर्कडिसेप्स साईनेन्सिस नै महत्वपूर्ण हो ।



अझै पनि धेरैमा यासागुम्वा किरा हो कि वनस्पती हो भनि दोधारको स्थिती रहेको देखिएता पनि वास्तवमा यो एक प्रकारको लेपिडोप्टेरा "Lepidoptera" वर्गको लार्भा किरालाई सँकलित गरेर उम्रने च्याउ अर्थात दुसी हो । जसरी कुनै च्याउहरू माटोमा, कुनै काठमा उम्रन्छन्, त्यसरी नै यो च्याउ पनि किराको शरीरमा उम्रन्छ । यासागुम्वा औशत ५.० देखि १० सेमि लामो र १.८ देखि २.१ सेमि मोटो र सुनौलो तामा रङको हुन्छ । यसको औशत तौल ०.५० देखि ४.२ ग्राम सम्म हुन्छ । यसको लार्भाको भाग जमिन मुनि रहन्छ, भने दुसी भाग जमिन माथि रहन्छ ।



विश्वमा यसको वितरण नेपाल लगायत चीन, भारत र भुटानमा पाईएको छ । नेपालमा यासागुम्वा लगभग ३५४० मिटरदेखि ५०५० मिटरसम्मका लामो समय हिउ परिरहने २५ हिमाली जिल्लाहरूमा पाईन्छ, हिमाली खर्कहरूमा याकहरू चरिरहदा यो खाएपछि फूर्ति बढेको देखेर याकका गोठालाहरूले पनि यो खान हुने रहेछ भन्ने थाहा पाएपछि यसको खाने प्रचलन चलाए भन्ने कथन छ । नेपालमा यसको प्रयोग मुख्य गरेर शक्ति बढ्दक औषधि, पखाला, रगतमासी र टाउको दुखेको बेला गरिन्छ । यसलाई मुख्य यौनवर्द्धक औषधिको रूपमा स्विकार गर्दै हिमालयन भियाग्राको नामले बाहिरी मुलुकहरूमा परिचित छ ।



माटोभन्दा लगभग दुई से.मी तल रहेको रहेको लार्भाको भाग र माथि देखिएको दुसी भागलाई नभाचिने गरी खनेर यसको सँकलन गरिन्छ । विक्री वापत प्रतिकिलो राजस्व र २५००० स्थानिय जिल्ला वन कार्यालयमा तिर्नुपर्ने नियम पनि छ । यसको अन्तर्राष्ट्रिय बजार मागको कारण अहिले काठमाण्डौमा यसको मुल्य गुणास्तर हेरेर रु दशलाख देखि विश लाख सम्म पर्दछ । डोल्पा जिल्लामा वार्षिक रूपमा १५ भन्दा बढी जिल्लाहरूबाट लगभग ७०,००० मानिसहरू यासागुम्बा सँकलन गर्नका लागि आउने गर्दछन् । यासागुम्बाको सँकलन र विक्री वितरण नै यहाँका अधिकांश स्थानीय बासिन्दाहरूको मुख्य आय स्रोत बन्न गएको छ । नेपालमा लगभग २५०० किलो सम्म यसको सँकलन हुन्छ भन्ने अनुमान गरिएको छ

याचागुन्वुको सँकलन कार्य व्यवस्थित हुन नसक्दा एकातिर महत्वपूर्ण जैविक सम्पदाको संरक्षण अत्यन्त चुनौतिपूर्ण बन्न पुगेको छ भने अर्कोतर्फ सँकलन गर्न पाउने वा नपाउने विषयलाई लिएर हुने गरेको विवादले गर्दा सामाजिक सदभाव एवं शान्ति सुरक्षा व्यवस्था समेत खल्बलिन गएको छ । २०६६ सालमा मनाङ्गमा गोर्खावाट अवैध रूपमा सँकलनको लागि आएको अभियोगमा सात जना सँकलकको हत्या हुनु यसको दुखद उदाहरण हो ।

अहिले देखिएका यस सम्बन्धि वातावरणीय तथा सामाजिक समस्या समाधानको लागि केन्द्र र स्थानिय रूपमा सम्बन्धित सरोकारवालाहरूसँग सहकार्य गरी स्थायी समाधान खोज्न अपरिहार्य हुन गएको छ । संरक्षणको नयाँ मोडेलका रूपमा भित्राईएका लेण्डस्केप लेवलका प्रयासहरू पनि यसको समाधानका नयाँ उपाय हुन सक्छन् । जस्तै Sacred Himalayyan Landscape (SHL) होस वा Kailash Sacred Landscape Conservation Initiative, यिनीहरूले नेपाल र तिब्बतका याचागुन्वु पाउने पाटनहरू अनि त्यसमा आश्रितहरूको जिवनस्तर सम्बन्धि अध्ययन गरि सोहि अनुरूपको कार्ययोजना बनाई अगाडि बढ्न आवश्यक देखिएको छ ।

तस्विरहरू याचागुन्वु पाईने हिमाली पाटनहरू, सँकलनकर्ताहरू, सँकलित याचागुन्वु र बजारमा बेच्न लैजान तयारी अवस्थामा याचागुन्वु



थप जानकारीको लागि डा. शिव देवकोटा  
email: shivadevkota12@yahoo.com

सहयोगी संस्थाहरू



# सावधान,

विषालु जँगली च्याउले ज्यान जान सक्छ ।  
नचिनेको र नजानेको जँगली च्याउहरु नखाऔं  
र अरुलाई पनि खान प्रोत्साहन नगरौं ।



थप जानकारीको लागि सम्पर्क  
डा. शिव देवकोटा  
मोवाईल ९८४९३९७९८८  
shivadevkota12@yahoo.com

तस्विरहरु — शिव देवकोटा