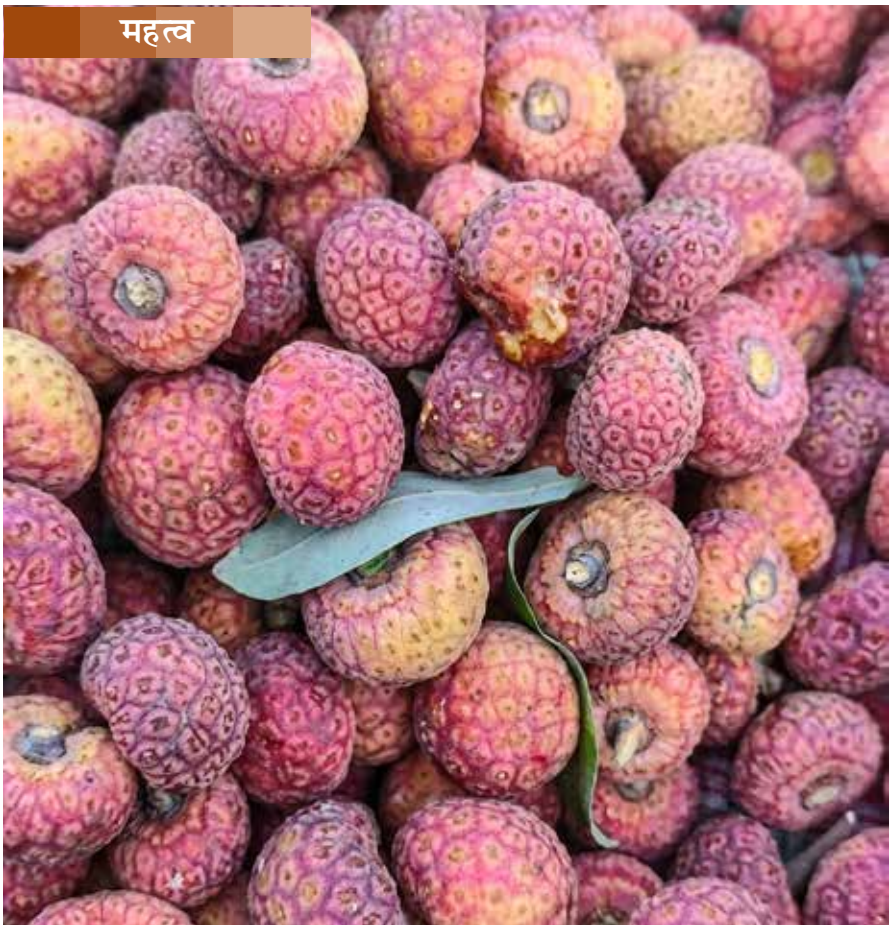

बहुमूल्य फल है भमोरा

शुभम कंडवाल[1], अजय हेमदान[2], मंजू[3] और बी. पी. नौटियाल[4]

भमोरा हिमालयी क्षेत्रों में पाया जाने वाला एक उपेक्षित, किंतु अत्यंत उपयोगी जंगली फल है। पोषक तत्वों और औषधीय गुणों से भरपूर इसके फलों में एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन, खनिज तत्व तथा विभिन्न जैव सक्रिय यौगिक पाए जाते हैं। इन्हीं गुणों के कारण भमोरा का उपयोग पौष्टिक और स्वास्थ्यवर्द्धक खाद्य उत्पादों के विकास में किया जा सकता है। स्थानीय समुदाय लंबे समय से इसका उपयोग खाद्य और पारंपरिक चिकित्सा में करते आ रहे हैं, फिर भी वैज्ञानिक अनुसंधान, संरक्षण और व्यावसायिक उपयोग की दृष्टि से इस फल को अपेक्षित महत्व नहीं मिल पाया है। इसके वैज्ञानिक संरक्षण, उन्नत प्रवर्धन, प्रसंस्करण और मूल्य संवर्धन को बढ़ावा देकर इसे हिमालयी क्षेत्रों की एक महत्वपूर्ण उच्च मूल्य फल फसल के रूप में विकसित किया जा सकता है।

हिमालय विश्व के समृद्ध जैव विविधता वाले क्षेत्रों में से एक है। यहाँ की विविध भौगोलिक परिस्थितियाँ और अनुकूल जलवायु अनेक जंगली फलदार एवं औषधीय पौधों के विकास के लिए उपयुक्त वातावरण प्रदान करती हैं। हिमालयी क्षेत्रों में पाए जाने वाले जंगली फल प्राकृतिक संपदा होने के साथ-साथ स्थानीय समुदायों की जीवनशैली, संस्कृति, पोषण और पारंपरिक ज्ञान से भी गहराई से जुड़े हैं। सदियों से पर्वतीय क्षेत्रों के लोग इन फलों का उपयोग आहार और पारंपरिक घरेलू उपचारों में करते आ रहे हैं। विटामिन, खनिज तत्व, आहार रेशा और विभिन्न जैव सक्रिय यौगिकों से भरपूर ये फल विशेष रूप से दूरस्थ एवं ग्रामीण क्षेत्रों में पोषण और स्वास्थ्य की दृष्टि से महत्वपूर्ण रहे हैं।

बदलती जीवनशैली, आधुनिक कृषि पद्धतियों और व्यावसायिक फलों के बढ़ते प्रचलन के कारण अनेक स्थानीय जंगली फल धीरे-धीरे उपेक्षित होते जा रहे हैं। इसके बावजूद काफल, हिसालू, घिंघारू, मेहल, किंगोड़ा, तिमला और भमोरा जैसे फल आज भी हिमालयी क्षेत्रों में अपनी विशिष्ट पहचान बनाए हुए हैं। वर्तमान में प्राकृतिक एवं स्वास्थ्यवर्द्धक खाद्य उत्पादों, पोषक और कार्यात्मक खाद्य की बढ़ती मांग ने इन फलों के महत्व को पुनः उजागर किया है। पोषण एवं औषधीय गुणों के कारण इनके संरक्षण, वैज्ञानिक अध्ययन, मूल्य संवर्धन और व्यावसायिक उपयोग की संभावनाएँ भी बढ़ रही हैं।

इन्हीं बहुमूल्य जंगली फलों में भमोरा हिमालय का एक महत्वपूर्ण एवं संभावनाशील फल है। इसका वानस्पतिक नाम कॉर्नस



आकर्षक पुष्प

[1,2]शोधार्थी, [3]सहायक प्राध्यापक, [4]प्राध्यापक, वीर चंद्र सिंह गढ़वाली उत्तराखंड औद्यानिकी एवं वानिकी विश्वविद्यालय, भरसार, पौड़ी गढ़वाल, उत्तराखंड

पोषण महत्व

भमोरा का फल पोषक तत्वों से भरपूर होता है। यह प्रोटीन, वसा, आहार रेशा और विभिन्न खनिज तत्वों का अच्छा प्राकृतिक स्रोत है। प्रति 100 ग्राम फल में लगभग 2.0 ग्राम प्रोटीन, 2.0 ग्राम वसा और 2.0 ग्राम आहार रेशा पाया जाता है। आहार रेशा पाचन क्रिया को बेहतर बनाए रखने में सहायक होता है। इसके अलावा, प्रति 100 ग्राम फल में लगभग 55 मि.ग्रा. कैल्शियम, 275 मि.ग्रा. फॉस्फोरस, 2.0 मि.ग्रा. जिंक और 6.0 मि.ग्रा. आयरन पाया जाता है। ये खनिज तत्व हड्डियों एवं दांतों के स्वास्थ्य, रक्त निर्माण, रोग प्रतिरोधक क्षमता और शरीर की विभिन्न जैविक क्रियाओं में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। पोषक तत्वों की इस विविधता के कारण भमोरा स्वादिष्ट जंगली फल होने के साथ पोषण की दृष्टि से भी महत्वपूर्ण है।



अनुपम छटा में भमोरा पुष्प

कैपिटाटा है और यह कॉर्नेसी कुल से संबंधित है। यह मध्यम आकार का सदाबहार वृक्ष है, जिसकी ऊंचाई सामान्यत: 8-12 मीटर तक होती है। इसकी पत्तियां गहरे हरे रंग की होती हैं तथा उनकी निचली सतह महीन सफेद रोमों से युक्त होती है।

मई से जुलाई के दौरान वृक्ष पर क्रीम अथवा हल्के पीले रंग के आकर्षक पुष्प खिलते हैं, जबकि फल अक्तूबर से नवंबर के बीच पकते हैं। पके फल गोलाकार, लाल अथवा लाल-नारंगी रंग के, रसदार और स्वाद में मीठे होते हैं। इनके स्वाद की तुलना प्राय: पके केले और स्ट्रॉबेरी के मिश्रित स्वाद से की जाती है।

भमोरा विभिन्न हिमालयी क्षेत्रों में अलग-अलग स्थानीय नामों से जाना जाता है। उत्तराखंड के गढ़वाल और कुमाऊं क्षेत्रों में इसे 'भमोरा', हिमाचल प्रदेश में 'थमिया' एवं 'गुलधारा' तथा नेपाल में 'गुलना' के नाम से जाना जाता है। अंग्रेजी में इसे 'हिमालयन स्ट्रॉबेरी ट्री', 'एवरग्रीन डॉगवुड' तथा 'हिमालयन फ्लावरिंग डॉगवुड' कहा जाता है।

आकर्षक स्वरूप, स्वादिष्ट एवं पौष्टिक फल और औषधीय गुणों के कारण भमोरा हिमालयी क्षेत्रों में विशेष महत्व रखता है। पोषण एवं स्वास्थ्य संवर्धन के साथ-साथ जैव विविधता संरक्षण और पर्वतीय क्षेत्रों में आजीविका के नए अवसर सृजित करने की दृष्टि से भी इसमें अच्छी संभावनाएं हैं। इस प्रकार इसके संरक्षण, संवर्धन, वैज्ञानिक अध्ययन, मूल्य संवर्धन और व्यावसायिक उपयोग को बढ़ावा देना आवश्यक है।

वितरण एवं आवास: भमोरा का प्राकृतिक वितरण भारत, चीन, नेपाल, पाकिस्तान, म्यांमार और तिब्बत सहित हिमालयी क्षेत्रों में है। यह मुख्यत: समुद्र तल से 1,500-2,400 मीटर की ऊंचाई पर आर्द्र मिश्रित सदाबहार वनों तथा बांज-बुरांश के मिश्रित वनों में पाया जाता है।

रासायनिक घटक: भमोरा के फल एवं अन्य भाग अनेक जैव सक्रिय यौगिकों से समृद्ध हैं, जो इसके पोषण एवं औषधीय महत्व में योगदान करते हैं। इनमें क्वेरसेटिन, कैम्पफेरोल, ब्रोसोनोल-ई, पी-हाइड्रॉक्सी बेंजोइक अम्ल, अल्फा-टोकोफेरोल, सैपोनिन, टैनिन, एल्कलॉइड, गैलिक अम्ल और फाइटोस्टेरॉल जैसे प्रमुख रासायनिक घटक पाए जाते हैं। इन जैव सक्रिय यौगिकों की उपस्थिति के कारण भमोरा में पोषणिक एवं स्वास्थ्यवर्द्धक उत्पादों के विकास की अच्छी संभावनाएं हैं।

औषधीय एवं पारंपरिक उपयोग

भमोरा हिमालयी क्षेत्रों के स्थानीय एवं जनजातीय समुदायों के पारंपरिक ज्ञान और जीवनशैली से जुड़ा हुआ है। इसके विभिन्न भागों का उपयोग लंबे समय से आहार और पारंपरिक घरेलू उपचारों में किया जाता रहा है। पके फल ताजा खाए जाते हैं तथा इनसे जैम, जैली, शरबत और अन्य मूल्य संवर्धित उत्पाद भी तैयार किए जा सकते हैं। कुछ क्षेत्रों में कच्चे फलों का अचार बनाया जाता है और कोमल पत्तियों का उपयोग सब्जी के रूप में किया जाता है। लोक चिकित्सा में



पुष्पों से सुसज्जित भमोरा वृक्ष

पत्तियों की राख को शहद के साथ मिलाकर कब्ज से राहत के लिए उपयोग किया जाता है, जबकि छाल से तैयार काढ़े का पारंपरिक रूप से अतिसार और पेचिश जैसी पाचन संबंधी समस्याओं में उपयोग किया जाता रहा है। इसके फलों में विटामिन सी, फ्लेवोनॉयड्स, एंथोसाइनिन, फेनोलिक यौगिक और प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं। वहीं, छाल एवं पत्तियों में टैनिन, सैपोनिन और अन्य जैव सक्रिय घटक पाए जाते हैं। इन्हीं गुणों के कारण भमोरा पोषण और पारंपरिक उपयोग की दृष्टि से महत्वपूर्ण जंगली फल है।

संरक्षण एवं संभावनाएं: पोषण एवं औषधीय महत्व के बावजूद भमोरा के संरक्षण, प्रवर्धन, जैवरासायनिक संरचना और व्यावसायिक संभावनाओं पर अपेक्षाकृत सीमित वैज्ञानिक अध्ययन हुए हैं। प्राकृतिक परिस्थितियों में इसका बीज अंकुरण कम होता है। विभिन्न बीज उपचारों के बाद भी अंकुरण लगभग 15-25 प्रतिशत तक दर्ज किया गया है, जिससे इसके प्राकृतिक पुनर्जनन और प्रसार में बाधा आती है।

भमोरा के संरक्षण एवं संवर्धन के लिए बीज अंकुरण में सुधार के साथ कायिक प्रवर्धन और ऊतक संवर्धन जैसी तकनीकों पर अनुसंधान को बढ़ावा देने की आवश्यकता है। साथ ही, किसानों एवं स्थानीय समुदायों को इसके पोषणीय और आर्थिक महत्व के प्रति जागरूक कर प्रसंस्करण एवं मूल्य संवर्धन से जोड़ना उपयोगी हो सकता है। जैम, जैली, शरबत, अचार और अन्य मूल्य संवर्धित उत्पाद विकसित कर इसके लिए स्थानीय स्तर पर बाजार तैयार किया जा सकता है। वैज्ञानिक संरक्षण, उन्नत प्रवर्धन और व्यावसायिक उपयोग को बढ़ावा देकर इस उपेक्षित जंगली फल को पर्वतीय क्षेत्रों में आय एवं उद्यमिता के एक संभावित स्रोत के रूप में विकसित किया जा सकता है।

विशेष

भमोरा हिमालयी क्षेत्रों का एक बहुमूल्य जंगली फल है, जिसमें पोषण, औषधीय उपयोग, मूल्य संवर्धन और व्यावसायीकरण की अच्छी संभावनाएं हैं। आकर्षक पुष्पों और सदाबहार स्वरूप के कारण इसका उपयोग भू-सौंदर्यकरण में भी किया जा सकता है। वैज्ञानिक संरक्षण, उन्नत प्रवर्धन तकनीकों, प्रसंस्करण, मूल्य संवर्धन और प्रभावी विपणन के माध्यम से इसे उच्च मूल्य फल फसल के रूप में विकसित करने की दिशा में प्रयास किए जाने चाहिए। इससे हिमालयी जैव विविधता के संरक्षण के साथ पर्वतीय क्षेत्रों में आय एवं रोजगार के नए अवसर सृजित हो सकते हैं। भमोरा के संरक्षण और वैज्ञानिक प्रबंधन को व्यावसायिक उपयोग से जोड़कर इसे भविष्य में हिमालयी बागवानी और ग्रामीण उद्यमिता के लिए एक उपयोगी फल फसल के रूप में विकसित किया जा सकता है।