



गुणकारी है जामुन

जामुन के फल गहरे बैंगनी रंग के होते हैं। इसके फल अधिक गूदेदार और स्वादिष्ट होते हैं। इसके फलों में एन्थोसायनीन रंजक की बहुलता होती है। रंग के गाढ़ेपन के कारण जामुन बतौर प्रति ऑक्सीकारक का काम करता है। प्रति ऑक्सीकारक स्फूर्ति बढ़ाने व शरीर को निरोगी रखने के लिए भी जरूरी है। ये शरीर को प्राकृतिक तरीके से विषरहित करने का कार्य करते हैं। जामुन के फलों में जम्बोलीन, जम्बोशीन, इलागिक अम्ल आदि पाये जाते हैं। इनके कारण यह शरीर में मुक्त कणों (फ्री रेडिकल्स) एवं अणुओं (मोलिक्यूल) की हानि को बचाता है। प्रतिऑक्सीकारक से रक्त शर्करा नियंत्रण में रहती है। इससे अलजाइमर, मनोभ्रम, अवसाद, मस्तिष्क को तंत्रिका तंत्र को होने वाले नुकसान से बचाया जा सकता है। दिमाग को स्वस्थ रखने के लिए प्रतिऑक्सीकारक लाभकर है। जामुन की गुठली में जम्बोलिन नामक ग्लूकोसाइड रसायन होता है। यह स्टार्च को शर्करा के रूप में परिवर्तित नहीं होने देता है। जामुन में कार्बोहाइड्रेट 6.4 प्रतिशत, शर्करा 2.82 प्रतिशत, पेक्टिन 3.00 प्रतिशत, एन्थोसायनीन 1.8 प्रतिशत, कैलोरी मान 83.00 प्रति 100 ग्रा. फल में होता है।

जामुन की लाभकारी खेती

जितेन्द्र सिंह*, योगेन्द्र कुमार शर्मा*, प्रेरक भटनागर*, लाधूराम* और योगेन्द्र सिंह*

जामुन को काला जामुन, ब्लैक प्लम या भारतीय ब्लैक बैरी नाम से जाना जाता है। इसका उत्पत्ति स्थान भारत है। जामुन का वानस्पतिक नाम सिजियम क्यूमिनी है। यह मिर्टेसी कुल का सदस्य है। इसकी भारत में जंगली प्रजातियाँ मिलती हैं। देश में दक्षिण में मद्रास से लेकर उत्तर में गंगा-सिंधु के मैदानों तक इसका उत्पादन किया जाता है। इसके वृक्ष हिमालय के निकट तराई प्रदेश में लगभग 3000 फीट की ऊँचाई तक तथा कुमाऊँ की पहाड़ियों पर 5000 फीट की ऊँचाई तक देखे जा सकते हैं।

जामुन की खेती हेतु उष्णकटिबन्धीय या समशीतोष्ण कटिबन्धीय जलवायु हेतु उपयुक्त है। यह अधिकतम 35-48 डिग्री सेल्सियस तापक्रम तथा 2-18 सें. ग्रे. निम्नतम तापक्रम पर फलता-फूलता है। जामुन विभिन्न प्रकार की मृदा में उगाया जा सकता है। दोमट-मटियार मृदा इसके लिए अधिक उपयुक्त रहती है। जामुन के वृक्ष को उद्यान में बाग के किनारे वायुरोधक की भाँति उगाते हैं। इसे नदियों के किनारे रेतीली मृदा, ऊसर, नम

मृदा, गली, बीहड़ और घास के किनारों को सुधारने में भी लगाया जाता है। यह सामाजिक वानिकी के लिए उपयुक्त है। यह 750 मीटर समुद्रतल ऊँचाई तक अच्छी उपज देता है। फूल सुगन्धित गुच्छों में हरे-सफेद रंग के होते हैं। पुष्पण एवं फल बनने के समय मौसम सूखा होना चाहिए। फलों के पकने के समय वर्षा होने से फलों का रंग आकर्षक, आकार में वृद्धि और फल स्वादिष्ट बनते हैं।

जामुन में मधुमक्खियों द्वारा परागण

जामुन का मनोहारी वृक्ष: जामुन के पौधे का छत्रक फैलावदार होता है। पत्तियाँ

ओजपूर्ण एवं चमकीली होती हैं। गर्मी के महीने में जब प्रायः वनस्पतियाँ कुम्हला जाती हैं, जामुन के पत्ते पूर्ण रूप से फैले हुए एवं चमकदार बने रहते हैं। फलों से लदा वृक्ष मनोरम लगता है। हरे-भरे पत्तों से ढका हुआ घना वृक्ष ओजपूर्ण एवं कान्तिमय प्रतीत होता है।

मधुनाशिनी जामुन: जामुन का शर्करा सूचकांक 25 होता है। यह कम शर्करा सूचकांकयुक्त फल है। कम शर्करा सूचकांक, पाचन के दौरान धीरे-धीरे टूटता है। इससे रक्त में शर्करा की मात्रा धीरे-धीरे जाती रहती है और रक्त शर्करा का स्तर स्थिर रहता है। ऐसा होने से मधुमेह रोगियों के खून में शर्करा की मात्रा एकाएक नहीं बढ़ पाती है। यह मधुमेह रोगियों में इंसुलिन की आवश्यकता की पूर्ति करता है।

वर्तमान समय में दिनचर्या, रहन-सहन शैली, आहार-विहार में परिवर्तन, पारिस्थितिकी परिवेश में बदलाव आदि अनेकानेक कारणों से हमारे देश में मधुमेह रोगियों की संख्या

* उद्यानिकी एवं वानिकी महाविद्यालय, झालावाड़

बढ़ती जा रही है। वर्ष 2022 के आँकड़ों के अनुसार भारत में मधुमेह के रोगियों की संख्या 7.7 करोड़ थी। इस रोग का प्रसार इतना अधिक हो रहा है कि देश में 100 व्यक्तियों में से 5 व्यक्ति मधुमेह से पीड़ित हैं। जामुन, मधुमेह के रोगियों के लिए रामबाण औषधि है। इसकी गुठली का रस व काढ़ा मधुमेह को कम करने के लिए उपयोग किया जाता है। जामुन के तने के रस व बकरी के दूध से शिशुओं को पेचिश की समस्या से निजात मिलती है।

मौसम अनुकूल है जामुन: जामुन का फल गर्मी में पकता है। इसके फल रसीले एवं गूदेदार होते हैं। गर्मी में जब कंठ को तर करने वाले फल कम होते हैं, जामुन के फल रसदार होने के कारण मुँह को ताजा बनाये रखने में कारगर साबित होते हैं। गर्मी में रसदार फलों की माँग बढ़ जाती है। जामुन एक ऐसा फल है, जो तेज गर्मी में राहत प्रदान करता है। इसके फलों में 50-60 प्रतिशत रस होता है।

खूब फलता है जामुन

जामुन स्वभाव से उष्णकटिबंधीय फल वृक्ष है। परन्तु उपोष्ण कटिबंधीय क्षेत्रों में भी इसके वृक्ष खूब फल-फूल रहे हैं। भारत में उपोष्ण क्षेत्रों में जामुन में मार्च में फूल आते हैं। फल आने की अवधि लगभग 15-20 दिनों की होती है। फूल अप्रैल प्रथम-द्वितीय सप्ताह तक पूर्ण रूप से खिल जाते हैं। फूल 35-40 दिनों तक खिले रहते हैं। इसके फूलों में 50-60 प्रतिशत परागण तथा 30-40 प्रतिशत परपरागण होता है। परागण के लिए पुष्पों का वर्तिकाग्र 5 दिनों तक जननक्षम रहता है। परागण मुख्यतः कीट और हवा द्वारा होता है। एक पुष्प के डंठल में 40-50 फल लगते हैं। इसमें से 60-70 प्रतिशत फल ठहरते हैं।

फूल सुबह से दोपहर के समय तक खिले रहते हैं और परागण 8-12 बजे तक होता है। 6 वर्ष के वृक्ष से लगभग 30 कि.ग्रा. तक उपज मिल जाती है।

इसके फल कोमल होने के कारण जल्दी खराब होने लग जाते हैं। जामुन का प्रसंस्करण कर उसे खराब होने से बचाने के साथ आय वृद्धि भी की जा सकती है। इसका रस गुठली समेत हाइड्रोलिक प्रेस से दबाकर तैयार किया जाता है।

बाग का समुचित रोपण: जामुन का वृक्ष बड़ा आकार लेता है। अतः समुचित छत्रक विस्तार के मद्देनजर इसके पौधे

8 × 8 मी. की दूरी पर लगाने चाहिए। बाग लगाने हेतु गड्ढा खोदने का कार्य मई-जून में करना चाहिए। पौधरोपण हेतु 2 फुट लम्बा, 2 फुट चौड़ा एवं 2 फुट गहरा गड्ढा खोदना चाहिए। गड्ढा खोदने के बाद इसे तपन हेतु 15 दिन धूप में खुला छोड़ दिया जाता है। इससे मिट्टी के हानिकारक सूक्ष्मजीव समाप्त हो जाते हैं। गड्ढा भरने हेतु प्रति गड्ढा 20-30 कि.ग्रा. गड्ढे के ऊपरी भाग की उपजाऊ मिट्टी, 20 कि.ग्रा. सड़ी हुई गोबर की खाद एवं 50 ग्रा. क्यूनोलफॉस कीटनाशी धूल का प्रयोग करें। गड्ढों को जमीन से 5 सें.मी. ऊपर तक भर देना चाहिए। इसके बाद गड्ढे के बीच में खूँटी गाड़कर छोड़ देनी चाहिए। वर्षा शुरू होने पर इस गड्ढे में जुलाई के महीने में पौध रोपण करना चाहिए।

जरूरी है देखभाल: जामुन का पौधा तेज बढ़वार करने वाला होता है। यदि समुचित देखभाल की जाये तो इसके पौधे, रोपण के 5-6 वर्ष बाद पर्याप्त व्यावसायिक फलन युक्त छत्रक का आकार ले लेते हैं। अतः यह आवश्यक है कि पौधे को पर्याप्त मात्रा में खाद एवं उर्वरक की आपूर्ति की जाये। इस हेतु पौधे के छत्रक क्षेत्र में प्रथम वर्ष उपयुक्त आकार का थाला बनाकर उसमें खाद एवं उर्वरक देने चाहिए। सामान्यतः 6 वर्षों में जामुन के पौधे को 20 कि.ग्रा. गोबर की खाद, 500 ग्रा. नीम की खली, 50 ग्रा. यूरिया, 25 ग्रा. सिंगल सुपर फॉस्फेट तथा 50 ग्रा. म्यूरेट ऑफ पोटाश दिया जाता है।



कच्चे फलों से लदा जामुन का पेड़

खाद एवं उर्वरक की मात्रा को जनवरी-फरवरी में फूल आने से दो माह पूर्व थालों में डालकर 20-30 सें.मी. गुड़ाई कर मिट्टी में अच्छी तरह मिला देना चाहिए।

जामुन के पेड़ों में गर्मी में फूल आते हैं एवं बाद में ये पक जाते हैं। गर्मी में पौधे के तने को सूर्य की तेज धूप से बचाने के लिए इसकी पुताई आवश्यक है। इस कार्य हेतु एक भाग बिना बुझा चूना एवं एक भाग नीला थोथा और 20 लीटर पानी पुताई के लिए पर्याप्त होता है।

पुताई हेतु घोल बनाने के लिये 1 किलो चूने को 10 लीटर पानी में तथा 1 किलो नीला थोथा 10 लीटर पानी में अलग-अलग घोलकर दूसरे दिन दोनों घोल मिलाकर पुताई के लिए तैयार कर लिया जाता है। पुताई करने वाले ब्रश से तने के 2 फुट ऊँचाई तक पुताई कर दी जाती है। ऐसा करने से तना गर्मी में झुलसने तथा छाल भक्षक कीट के प्रकोप से भी बच जाता है।

बाग में लगाएँ वायु अवरोधी वृक्ष: वायु अवरोधी वृक्षों का जामुन का बाग लगाने से पूर्व रोपण करना चाहिए। इन वृक्षों को बाग में उत्तर-पश्चिम दिशा में लगाना चाहिए। ये उत्तर दिशा से आने वाली ठंडी पवनों एवं पश्चिम से आने वाली गर्म पछुआ हवा से बाग के वृक्षों को बचाते हैं। वायु अवरोधी वृक्षों को 3 मी. की दूरी पर लगाना चाहिए। अधिक दूरी पर लगाये गए वृक्षों का वायु



जामुन में टपक विधि से सिंचाई

अवरोधी प्रभाव कम हो जाता है। सघन रूप से लगाए गए वायु अवरोधी वृक्ष हवा की दिशा में अपनी ऊँचाई का 30 गुना हवा का वेग कम करने में प्रभावी होते हैं। आम के बीजू वृक्ष, जामुन का बीजू वृक्ष, शीशम, खेजड़ी, इमली, सिरस, नीम, चिलबिल, करंज आदि

वायु अवरोधी होते हैं।

उपयुक्त सिंचाई प्रबन्धन: जामुन के पेड़ों में मार्च में फूल आते हैं तथा जून के अन्तिम सप्ताह से वर्षा ऋतु के आगमन के साथ ही फल पकने लग जाते हैं। पूरी गर्मी में जामुन के वृक्ष पर फल बने रहते हैं।



जामुन के पके फल

परिस्थिति के अनुकूल है जामुन

जामुन के वृक्ष प्रायः सूखे क्षेत्रों में देखे जाते हैं। इन क्षेत्रों में पानी की कमी के साथ-साथ सूखी मृदा एवं मृदा में जीवांश की कमी मुख्य समस्याएं हैं। मृदा में जीवांश समृद्धि में जामुन का पेड़ सहायक होता है। इसके वृक्षों के नीचे फूल आने से पूर्व बसन्त के शुरूआती दौर में जमीन पर गिरने वाली पत्तियों की 2 सें.मी. मोटी परत देखी जा सकती है। ये पत्तियाँ सिंचाई एवं कृषि बागवानी क्रिया के दौरान सड़-गलकर मिट्टी में मिलकर मृदा के कार्बनिक पदार्थों का सृजन करती हैं। इसके छत्रक के चारों ओर मृदा में कार्बनिक पदार्थों की मात्रा में 0.52-0.64 प्रतिशत तक वृद्धि देखी गयी है।

फलन की अवस्था में वृक्ष की जल मांग की आवश्यकता बढ़ जाती है। ऐसे में सिंचाई की उपयुक्त व्यवस्था जरूरी है।

फल टिकाव की अवस्था से फल पकाव की अवस्था तक पौधे की 10 दिनों के अन्तराल पर सिंचाई की समुचित व्यवस्था बनाये रखनी आवश्यक है। गर्मी के दिनों में 6×6 मीटर की दूरी पर रोपित पौधों को सामान्यतः 50-60 लीटर पानी, तीन दिन के अन्तराल पर देना चाहिए। पानी की घटती उपलब्धता के मद्देनजर बूँद-बूँद सिंचाई प्रणाली को अपनाया जाना चाहिए।

पलवार है जरूरी: पौधों में पलवार लगाने से मृदा में नमी संरक्षण के साथ खरपतवारों की वृद्धि नहीं होती है तथा मृदा का तापमान अनुकूल बना रहता है। कार्बनिक पलवार से पौधे की बढ़वार के लिए उपयुक्त वातावरण का सृजन होता है। इसके लिए 50-100 माइक्रॉन की पलवार उपयुक्त रहती है।

इन समस्त खाद्य, औषधीय एवं पर्यावरणीय गुणों के कारण जामुन के वृक्ष की उद्यानिकी उपयोगिता स्वतः स्पष्ट होती है। इसकी खेती को व्यावसायिक रूप देने की आवश्यकता है। अब बाद, वन और प्राकृतिक पर्यावास से जामुन की उपलब्धता कठिन होती जा रही है। इसकी बागवानी में सामान्य फलों की तरह विस्तार देना प्रासंगिक है। यह लाभकर ही नहीं, बल्कि समयानुकूल भी है।