



# एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 03, अंक: 03 (मई-जून, 2023)

[www.agriarticles.com](http://www.agriarticles.com) पर ऑनलाइन उपलब्ध

© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

## औषधीय गुणों से भरपूर: जामुन

(\*दिनेश कुमार यादव<sup>1</sup> एवं डॉ. एस.पी. सिंह<sup>2</sup>)

**1विषय वस्तु विशेषज्ञ (उद्यान) एवं 2वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं अध्यक्ष, कृषि विज्ञान केन्द्र, चन्दौली**

**संवादी लेखक का ईमेल पता: [drdineshyadav90@gmail.com](mailto:drdineshyadav90@gmail.com)**

प्राचीनकाल से ही जामुन का अपना एक विशेष महत्त्व रहा है। इसकी महत्ता का अंदाज इस बात से भी लगाया जा सकता है कि भारतवर्ष के विभिन्न प्रदेशों में इसके वृक्ष की पूजा की परम्परा है। गुजरात में जामुन के फल को भगवान का फल माना जाता है। यह भी कहा जाता है। कि जब भगवान राम 14 वर्ष के लिए वनवास गये तो जंगल में उनका पंसदीदा फल जामुन ही था। महाराष्ट्र में शादी विवाह के अवसर पर जामुन के पेड़ की पूजा भी की जाती है। तमिलनाडु में भी जामुन के पेड़ में भगवान के वास होने की मान्यता है। भारत सरकार की ओर से भी वृक्षारोपण अभियान में जामुन के पेड़ को भी शामिल किया गया है। जामुन का पेड़ भारत एवं दक्षिण एशिया के अन्य देशों में पाया जाता है। भारतवर्ष के लगभग सभी प्रांतों में यह पाया जाता है। जामुन का पेड़ काफी लम्बा एवं गुबदाकार रूप में होता है लेकिन इसकी डालियाँ काफी कमजोर होती हैं। इसीलिए आंधी तूफान से सबसे ज्यादा नुकसान जामुन के पेड़ को ही होता है। जामुन के पेड़ में बंसत के बाद यानि मार्च से अप्रैल के बीच पुष्प आते हैं। मई के महीने में फल बन जाते हैं तथा जून माह के दूसरे सप्ताह में ये फल बारिश होते ही पकने लगते हैं। जिन स्थानों पर बारिश जल्दी हो जाती है उन स्थानों पर फल जल्दी पकने लगते हैं। एक समय ऐसा भी आता है जब पकने के बाद यदि फलों को तोड़ा नहीं जाता तो वे स्वतः ही गिरने लगते हैं।

जामुन का फल 70 प्रतिशत खाने योग्य होता है। इसमें ग्लूकोज एवं फ्रक्टोज दोनों प्रकार की भार्करा पायी जाती है। प्रकृति में अम्लीय एवं कसैला होता है तथा स्वाद में मीठा होता है। जामुन के फल में खनिज तत्व भरपूर मात्रा में पाये जाते हैं। यह लौह का बड़ा स्रोत है। प्रति 100 ग्राम फल के गूदे में 2 मिग्रा आयरन पाया जाता है। इसमें विटामिन बी, कैरोटीन, मैग्नीशियम तथा फाइबर भी पाया जाता है। अन्य फलों की तुलना में यह कम कैलोरी ऊर्जा प्रदान करता है। यह लगभग 3-4 कैलोरी ऊर्जा प्रदान करता है। जामुन के बीज में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन तथा कैल्शियम की अधिकता होती है। किसी भी रूप में जामुन फल का सेवन करने से अग्रलिखित लाभ होते हैं।

- मोटारों से मुक्ति :-** वर्तमान परिवेश में मोटापा एक जटिल समस्या बन गया है, ऐसे लोगों के लिए जामुन का सेवन किसी चमत्कार से कम नहीं है। जामुन के सिरके का प्रयोग करने पर मोटापा नियंत्रित होता है।
- हिमोग्लोबिन का स्तर बढ़ाने में :-** आँवले के रस में जामुन का रस मिलाकर पीने से भारीर में हिमोग्लोबिन का स्तर बढ़ता है यदि 50 ग्राम जामुन फल 15 दिनों तक लगातार खाया जाये तो लगभग 6 महीनों तक हिमोग्लोबिन का स्तर नहीं गिरता है।
- यौनशक्ति बढ़ाने में :-** जामुन के रस में यदि भाहद (दोनो बराबर मात्रा में) मिलाकर दो माह तक प्रतिदिन सुबह के समय सेवन किया जाये तो व्यक्ति की यौनशक्ति बढ़ जाती है।
- विषैले जन्तुओं के काटने पर :-** विषैले जन्तुओं के काटने पर जामुन की पत्ती का रस पिलाना चाहिए। काटे गये स्थान पर इसकी ताजी पत्तियों को पीसकर बांधने से घाव स्वच्छ होकर ठीक होने लगता है तथा प्राथमिक उपचार में सहायक साबित होता है।

5. **दन्त सुरक्षा में** :- जामुन की पतली टहनी को दातुन के रूप में नियमित प्रयोग करने पर दांतों को मजबूती मिलती है व दांतों की चमक बढ़ जाती है। जिन लोगों को पायरिया हुआ हो वे जामुन से नियमित दातुन करे तो धीरे-धीरे पायरिया ठीक हो जाता है।
6. **उल्टी दस्त में** :- जामुन के एक किग्रा ताजे फलों का रस निकालकर उसमें 2.5 किग्रा चीनी मिलाकर भारबत जैसी चासनी बना ले तथा एक साफ बोतल में भर दे और जब कभी उल्टी दस्त की शिकायत हो तो दो चम्मच पीने से तुरन्त लाभ मिल जायेगा।
7. **पथरी दूर भगाने में** :- जामुन की गुठली का चूर्ण बनाकर उसे दही में मिलाकर नियमित खाने से पथरी गलकर पेशाब के रास्ते निकल जाती है।
8. **पेट रोग में** :- जामुन के कच्चे फलों का सिरका बनाकर पीने से पेट के रोग ठीक हो जाते हैं यदि जामुन के फलों का नमक के साथ खाया जाये तो पेट के कीड़े मर जाते हैं।
9. **माहवारी समस्या में** :- जामुन की हरी ताजा छाल 20 ग्राम, पानी में रगड़कर छान लें और सुबह भाम नियमित सेवन करें इससे माहवारी के समय ज्यादा खून आने की समस्या कम हो जायेगी।
10. **बार-बार पेशाब आने में** :- जामुन की गुठली बारीक करके चार-चार ग्राम सुबह-शाम पानी के साथ सेवन करे, 15 दिनों में लाभ दिखने लगता है। यदि बच्चे को बार-बार पेशाब की शिकायत हो तो जामुन की गुठली का चूर्ण दो ग्राम ही देना चाहिए।

**जामुन का रासायनिक संगठन** :- 100 ग्राम जामुन में लगभग 62 किलो कैलोरी ऊर्जा, 1.2 मिग्रा. आयरन, 15 मिग्रा, कैल्शियम, 15 मिग्रा. फास्फोरस, 15 मिग्रा. विटामिन सी, 48 माइक्रोग्राम कैरोटीन, 55 मिग्रा. पोटैशियम, 35 मिग्रा मैग्निशियम और 25 मिग्रा. सोडियम पाया जाता है।