गुड़मार

RSMPB
JAIPUR

राजस्थान स्टेट मेडिसिनल प्लान्ट्स बोर्ड

104-106, आयुष भवन, सैक्टर-26, प्रताप नगर, जयपुर
फोन नं. - 0141-2796975, 0141-2796845, फेक्स : 0141-2796975
Mail ID-rsmpboard@gmail.com, Website : www.rsmpb.com

गुड़मार

1.वानस्पतिक नामः Gymnema sylvestre

कुल :Asclepiadaceae

2.सामान्य वर्णनः अंग्रेजी में इसे ''पेरीप्लोका ऑफ दी वुड तथा संस्कृत में मेषश्रृंगी, मधुनाशिनी कहते है। गुडमार शक्कर, गुड (मीठा) के स्वाद को नष्ट कर देता है अतः इसे गुडमार कहते है।गुडमार बहुवर्षीय बहुशाखीय चक्रारोही लता है जो वृक्षों पर बायीं तरह से चढ़ती है। इसकी पत्तियाँ 2 से.मी. से 8 से.मी. लम्बी 2 से.मी. से 5 से. मी. चौड़ी लट्वाकार, अण्डाकार, भालाकार, पत्राग नुकीला आधार की ओर गोलाकार, मृदुरोमश होती है। पुष्प पीताभ रंग के होते है एवं कलियाँ प्रायः एकाकी अथवा जोड़े में अग्र की ओर संकुचित (मोगरी जैसी) होकर चोंच जैसी हो जाती है। इसमें पुष्प अगस्त–सितम्बर व फल दिसम्बर जनवरी में आते है।

3. भौगोलिक वितरणः गुडमार उत्तरप्रदेश, मध्यप्रदेश, राजस्थान, बिहार के जंगलों में पायी जाती है।

4. कृषि तकनीकः गुडमार एक बहुवर्षीय लता है एक बार लगा दिए जाने पर यह लगभग 50 वर्षो तक अच्छी उपज दे सकती है। इसके साथ ही जहाँ हम जंगलों में वर्ष में एक बार ही फसल प्राप्त करते है। वही पर कृषिकरण करने पर इसकी दो फसल ली जा सकती है। यह सभी प्रकार की भूमियों में रेतीली दोमट मिट्टी से हल्की मिट्टियों, कंकर–पत्थर एवं पहाड़ी भूमि में पैदा की जा सकती हैं। गुड़मार उपोष्ण जलवायु का पौधा है जो 600 मीटर तक ऊँचाई वाले क्षेत्रों में विशेषतया कोंकण क्षेत्र, त्रावणकोर, मध्य भारत या विंधप्रदेश के जंगलों में पायी जाती है। यह वर्षा आधारित फसल है परन्तु अगर सिंचाई

अंकुरित हो जाते है तथा इनकी बढ़वार 1 से 1.5 फीट तक हो जाती है। इन तैयार पौधों को अगस्त माह में खेत में खड्डों में लगा देना चाहिए। अगर इन पौधों को किसी कारणवंश समय पर नहीं लगाकर देरी से अक्टूबर तक लगाया तो सर्दी में पौधों का विकास रूक जाता है। नर्सरी में पौधों को झारे से नियमित हल्का पानी देते रहना चाहिए। नर्सरी में तैयार किए गए पौधों को पूर्व में खोदे गए खड्डों में अगस्त माह तक लगा देना चाहिए और प्रत्येक पौधे को लगभग 10 लीटर पानी दे देना चाहिए। यह वर्षा आधरित पौधा है परन्तु अगर वर्षा न हो तो प्रत्येक पौधे को एक मटका पानी 10 दिन के अन्तराल से दे देना चाहिए। पौधों को प्रारम्भिक अवस्था में पानी की आवश्यकता रहती है। 2 वर्ष उपरान्त 10–15 दिन में एक बार पानी देते रहना चाहिए। अगर इसमें ड्रिपसिस्टम लगा दिया जाए तो पानी की बचत व उत्पादन अच्छा होगा। गुड़मार एक बहुवर्षीय लता है अतः इसको सहारे की आवश्यकता है अगर हम इसे पेड़ों पर चढ़ा देते है तो फिर ऊँचाई से इसके पत्तों को तोड़ने में परेशानी आती है अतः जिस प्रकार से अंगूर के पौधों को तारों के जाल पर चढ़ाई जाती है उसी प्रकार इसके लिए भी जाल 5' की ऊँचाई पर लगाए जाते है ताकि पत्तों को आसानी से तोड़ा जा सकें एवं पौधे का भी समुचित विकास हो सकें।लोहे के एंगल एवं लोहे की जाली मँहगी पड़ती है अतः हम बॉस का भी जाल तैयार कर सकते है इसमें मात्र एक एकड़ 18000 रूपये का खर्चा आता है। गुडमार के पौधों के चरे को समय–समय पर साफ करते रहना चाहिए तथा समय–समय पर गुड़ाई करते रहने से पौधों का विकास अच्छा होगा। दो वर्ष बाद निराई–गुड़ाई की इतनी आवश्यकता नहीं होगी।यह पौधा हार्डीपौधा है तथा इसमें किसी प्रकार की बीमारी नहीं लगती फिर भी अगर गोमूत्र व पानी को

1:10 के अनुपात में हर दो माह में स्प्रे करते रहने से फसल अच्छी गुणवत्ता वाली होगी।

5. फसलोत्पादन तकनीक (Harvesting Technique): जंगल में पैदा होने वाली फसल की सिर्फ एक बार ही जुलाई–अगस्त में तुड़ाई होती है परन्तु खेती किए जाने पर एक सिंचाई की व्यवस्था होने पर दो बार पत्तों की तुड़ाइयाँ की जा सकती हैं पहली सितम्बर–अक्टूबर तथा दूसरी अप्रैल–मई में।इस प्रकार प्रति वर्ष दो तुड़ाईयाँ करने पर तीसरे वर्ष से प्रत्येक पौधे से लगभग पाँच किलोग्राम पत्तियाँ अथवा एक किलोग्राम सूखी पत्ती प्राप्त की जा सकती है जिसकी मात्रा निरन्तर बढ़ती जाएगी।इसी बीच यदि इसकी दिसम्बर–जनवरी में एक बार छँटाई कर दी जाए तो लता और अच्छी बढ़ेगी व उत्पादन की बढ़ेगा। इस प्रकार प्रति वर्ष (तीसरे वर्ष) से यदि प्रति पौधे से 1 किलोग्राम सूखी पत्ती प्राप्त हो होने की संभावना है। तीसरे वर्ष उपरान्त इसके फूल भी प्राप्त होगा और उन्हें इकट्ठा कर बीज के काम लिया जा सकता है अथवा बेचने पर अतिरिक्त आय प्राप्त होगी।

6. औषधीय उपयोग: पत्तियों का चूर्ण मधुमेह (डायबिटीज) में उपयोगी है, इससे यकृत की क्रिया में सुधार होता है। यह अक्षिविकार, कास, कुष्ठ, कृमि, व्रण एवं विष को नष्ट करने वाला है। सर्पदंश में जड़ का सेवन व लेप करने का विधान है। इसके पत्तों में जिम्नेनिक एसिड मुख्य घटक होता है। इसके अलावा अन्थ्राक्विनोन कम्पाउण्ड होता है। भस्में फेरिक आक्साइड व मैंगनीज आदि तत्व भी पाये जाते है। गुडमार के सेवन से रक्त शर्करा की मात्रा कम हो जाती है तथा मूत्र से बाहर आने वाली शर्करा स्वतः बन्द हो जाती है। मधुमेह के नियन्त्रण हेतु सर्वाधिक उपयोगी औषधीय पौधा है। आधुनिक समय में डायबिटीज एक

ऐसी बीमारी है जो 50 वर्ष की आयु से अधिक आयु वर्ग में अनुमानतः 70 प्रतिशत व्यक्ति पीड़ित है। यह व्याधि और भी गम्भीर हो जाती है जब यह अनेक अन्य बीमारियों जैसे – ह्रदय रोग, गमीर चर्मरोगों, गैंगरीन आदि का कारण बन जाती है। एलोपेथिक चिकित्सा पद्धति में इसके (मधुमेह) नियन्त्रण हेतु अनेक दवाइयाँ व उपचार (इन्सुलिन इंजेक्शन) प्रचलन में हैं, परन्तु इनका प्रभाव उन दवाओं का सेवन करन तक ही है जबकि आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति में गुडमार द्वारा उपचार स्थायी एवं सस्ता है। इस प्रकार मधुमेह नियन्त्रण हेतु आज भी गुडमार उतनी ही उपयोगी है जितनी सदियों पूर्व थी। जापान में तो गुडमार की गोलियाँ भी जैसे भारत में चूर्ण (हाजमा के लिए) काम में लेते हैं उसी प्रकार रोजाना खाना खाने के बाद नियमित रूप से उपयोग में ली जाती है।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें :-

राजस्थान स्टेट मेडिसिनल प्लान्ट्स बोर्ड

104-106, आयुष भवन, सैक्टर-26, प्रताप नगर, जयपुर

फोन नं. - 0141-2796975, 0141-2796845, फेक्स : 0141-2796975

Mail ID-rsmpboard@gmail.com, Website : www.rsmpb.com