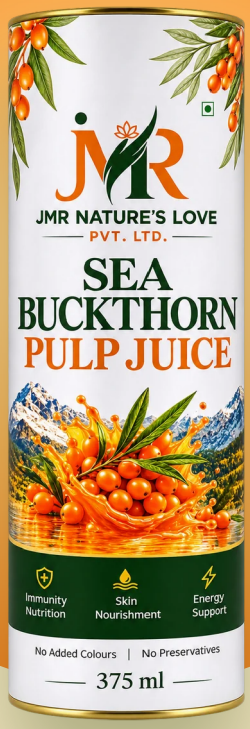
JMR NATURE'S LOVE
PVT. LTD.

सवाल-जवाब · FAQ

सी बकथॉर्न के बारे में सब कुछ

इतिहास, भारत की कहानी, कैसे लें, रखरखाव और ऑर्डर — विस्तार से जवाब।



jmrnatureslove.com · +91 96179 36955

विषय-सूची

01 बेरी के बारे में — Q1 – Q4

02 इतिहास और भारत की कहानी — Q5 – Q9

03 हमारा जूस — Q10 – Q15

04 कैसे लें — Q16 – Q20

05 रखरखाव और गुणवत्ता — Q21 – Q24

06 ऑर्डर और डिलीवरी — Q25 – Q31

यह गाइड जानकारी के लिए है, चिकित्सा सलाह नहीं। सी बकथॉर्न पल्प जूस एक खाद्य पदार्थ है, दवा नहीं।

01 बेरी के बारे में

Q1. सी बकथॉर्न क्या है?

सी बकथॉर्न (वैज्ञानिक नाम Hippophae rhamnoides) एक कांटेदार झाड़ी है, जो यूरोप और एशिया के ठंडे, सूखे और ऊंचे इलाकों में उगती है। इसकी डालियों पर छोटे-छोटे, चमकीले नारंगी बेरी गुच्छों में सटे हुए लगते हैं।

भारत में यह मुख्य रूप से हिमालय के ठंडे रेगिस्तानों में उगती है — लद्दाख (लेह, कारगिल और नुब्रा घाटी) और हिमाचल प्रदेश का लाहौल–स्पीति। उत्तराखंड, सिक्किम और अरुणाचल प्रदेश में भी थोड़ी मात्रा में मिलती है। लद्दाख प्रशासन के अनुसार देश में सी बकथॉर्न उगने वाले क्षेत्र का लगभग 64% हिस्सा अकेले लद्दाख में है। इसे स्थानीय रूप से लेह बेरी, छरमा या धुरचुक भी कहा जाता है।

Q2. इसका नाम कहां से आया?

"सी" (समुद्र) इसलिए, क्योंकि यूरोप में यह समुद्र किनारे की रेत और टीलों पर अपने आप उगती है, और "बकथॉर्न" इसके नुकीले कांटों की वजह से।

इसका वैज्ञानिक नाम Hippophae आम तौर पर दो यूनानी शब्दों से जोड़ा जाता है — hippos (घोड़ा) और phaos (चमकना)। प्रचलित कहानी है कि प्राचीन यूनान में घोड़ों को इसकी पत्तियां खिलाई जाती थीं और उनका रंग-रूप चमकदार हो जाता था। वनस्पति वैज्ञानिक इस व्याख्या पर पूरी तरह एकमत नहीं हैं और कुछ किताबें इसका दूसरा अर्थ बताती हैं, पर "चमकता घोड़ा" वाली कहानी ही सबसे ज़्यादा जानी जाती है।

Q3. यह इतनी कठिन जगहों पर क्यों उगती है?

सी बकथॉर्न सबसे मज़बूत फल-पौधों में से एक है। यह लगभग 2,500 से 4,500 मीटर की ऊंचाई पर — पतली हवा, तेज़ धूप और पथरीली मिट्टी में — उगती है और लगभग माइनस 40°C तक की सर्दी झेल लेती है।

इसकी जड़ें मिट्टी के बैक्टीरिया के साथ मिलकर नाइट्रोजन बनाती हैं, इसलिए यह कमज़ोर मिट्टी में भी उग जाती है। इसकी घनी जड़ें ढीली ढलानों को थामे रखती हैं, इसीलिए इसे मिट्टी का कटाव रोकने के लिए भी लगाया जाता है। इन कठिन हालात में जीने के लिए पौधा जो कुछ जुटाता है, वह सब इसके छोटे बेरी में आ जाता है।

Q4. सी बकथॉर्न दुर्लभ और महंगी क्यों है?

तीन वजहें हैं। पहली — यह बहुत कम, दूर-दराज़ और ऊंची जगहों पर ही उगती है। दूसरी — तोड़ना धीमा और मुश्किल काम है। बेरी नुकीले कांटों के बीच कसकर लगे होते हैं और इतने नरम होते हैं कि दबाते ही फूट जाते हैं, इसलिए आज भी लगभग सारी तुड़ाई हाथ से होती है। तीसरी — मौसम छोटा है, गर्मियों के आख़िर से पतझड़ तक।

समाचारों में दिए सरकारी आंकड़ों के अनुसार लद्दाख में हर साल लगभग 600 टन फसल होती है। 2026 में लद्दाख प्रशासन ने किसानों से बेरी खरीदने का दाम ₹150 से बढ़ाकर ₹300 प्रति किलो कर दिया, ताकि ज़्यादा तुड़ाई हो।

02 इतिहास और भारत की कहानी

Q5. सी बकथॉर्न का इस्तेमाल कितना पुराना है?

बहुत पुराना। प्राचीन यूनानी लेखक थियोफ्रेस्टस और डायोस्कोराइडीज़ ने इस पौधे का ज़िक्र किया है। हिमालय और मध्य एशिया में यह सदियों से पारंपरिक ज्ञान का हिस्सा रहा है — पुराने तिब्बती चिकित्सा ग्रंथों में इसका उल्लेख मिलता है, और आठवीं सदी के तिब्बती वैद्य युथोग योंतेन गोंपो से इसके इस्तेमाल को अक्सर जोड़ा जाता है।

मंगोलिया और चीन की लोक परंपराओं में भी इसके बेरी इस्तेमाल होते रहे हैं। लद्दाख और लाहौल में परिवार लंबे समय से जंगली बेरी इकट्ठा करके पेय और मुरब्बे बनाते आए हैं।

यह इतिहास है, स्वास्थ्य का कोई दावा नहीं। आधुनिक शोध-समीक्षाएं कहती हैं कि इसके स्वास्थ्य प्रभावों पर अभी पर्याप्त उच्च-गुणवत्ता वाले क्लिनिकल प्रमाण नहीं हैं।

Q6. आधुनिक दुनिया ने इसे कैसे पहचाना?

गंभीर वैज्ञानिक काम बीसवीं सदी के मध्य में पूर्व सोवियत संघ में शुरू हुआ। रूसी वैज्ञानिकों ने इसके बेरी और तेल पर शोध किया, और व्यापक रूप से बताया जाता है कि सोवियत अंतरिक्ष अभियानों में सी बकथॉर्न से बने उत्पाद विटामिन के स्रोत के रूप में साथ भेजे गए।

बाद में चीन ने इसे बहुत बड़े पैमाने पर लगाया, आंशिक रूप से मिट्टी का कटाव रोकने के लिए। 1990 के दशक की कनाडा सरकार की एक समीक्षा के अनुसार उस समय तक चीन में लगभग 150 सी बकथॉर्न प्रोसेसिंग फैक्ट्रियां 200 से ज़्यादा उत्पाद बना रही थीं। आज चीन दुनिया का सबसे बड़ा उत्पादक है, और रूस, मंगोलिया, जर्मनी, फिनलैंड और कनाडा में भी इसकी खेती और बिक्री होती है।

Q7. भारत में सी बकथॉर्न जूस की शुरुआत कैसे हुई?

भारत की कहानी लेह से शुरू होती है। 1990 के दशक की शुरुआत में स्थानीय किसान इस जंगली बेरी को लेकर DRDO की लेह स्थित प्रयोगशाला DIHAR (डिफेंस इंस्टीट्यूट ऑफ हाई एल्टीट्यूड रिसर्च) के पास पहुंचे। DIHAR ने इस पर शोध शुरू किया, और DRDO के अनुसार लगभग 2001 तक इस बेरी का कोई व्यावसायिक मूल्य नहीं था।

संस्थान ने बहुत खट्टे फल को पीने लायक पेय बनाने की विधि विकसित की और यह तकनीक स्थानीय उद्यमियों, NGO और कंपनियों को दी। 2000 के दशक की शुरुआत में DRDO ने लद्दाख फूड्स के साथ मिलकर "लेह बेरी" बाज़ार में उतारा — भारत में बिकने वाले शुरुआती सी बकथॉर्न जूस में से एक। तब से यह तकनीक कई भारतीय कंपनियों को लाइसेंस पर दी गई है और यह बेरी लद्दाख की सबसे जानी-मानी पहचान बन गई है।

Q8. प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने सी बकथॉर्न के बारे में क्या कहा है?

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने अपने मासिक रेडियो कार्यक्रम "मन की बात" में सी बकथॉर्न का ज़िक्र किया है और इसे "संजीवनी" कहा है। उन्होंने लद्दाख की कठोर जलवायु में इसके टिके रहने की तारीफ़ की है, और लद्दाख के उपराज्यपाल के अनुसार प्रधानमंत्री इसे लद्दाख की पारिस्थितिक ताकत का प्रतीक मानते हैं।

लद्दाख के अधिकारियों ने कहा है कि प्रधानमंत्री के बार-बार ज़िक्र से इस फसल को वैज्ञानिक और संगठित तरीके से आगे बढ़ाने को बल मिला। बहुत से लोग सी बकथॉर्न को रामायण की "संजीवनी बूटी" से भी जोड़ते हैं — यह लोक-मान्यता है, सिद्ध तथ्य नहीं।

Q9. आज सरकार सी बकथॉर्न को कैसे बढ़ावा दे रही है?

पिछले कुछ सालों में काफ़ी कुछ हुआ है:

- 2021 — PMFME योजना के तहत सी बकथॉर्न को लेह ज़िले का "एक ज़िला एक उत्पाद" चुना गया।
- नवंबर 2023 — "लद्दाख सीबकथॉर्न" को भौगोलिक संकेत (GI टैग) मिला — पश्मीना, रक्त्से कार्पो खुबानी और काष्ठ-कला के बाद लद्दाख का चौथा GI टैग।
- दिसंबर 2025 — लेह के पास निमू में ₹7.89 करोड़ की लागत से सी बकथॉर्न का सेंटर ऑफ एक्सीलेंस खुला, शोध और किसानों के प्रशिक्षण के लिए।
- 2026 — किसानों से खरीद का दाम दोगुना करके ₹300 प्रति किलो किया गया, और सितंबर में लेह में पहला अंतरराष्ट्रीय सी बकथॉर्न सम्मेलन हुआ।

03 हमारा जूस

Q10. JMR नेचर्स लव सी बकथॉर्न पल्प जूस क्या है?

यह 3,000 मीटर से ऊपर उगे हिमालयी सी बकथॉर्न बेरी का पूरा दबाया हुआ पल्प है। इसमें सिर्फ़ दो चीज़ें हैं — सी बकथॉर्न पल्प और पानी। कोई अतिरिक्त चीनी नहीं, कोई अतिरिक्त रंग नहीं और कोई प्रिज़र्वेटिव नहीं।

हर पैक में 375 ml जूस कांच की बोतल में होता है, जो एक मज़बूत कैनिस्टर के अंदर सुरक्षित रहती है। इसे JMR नेचर्स लव प्राइवेट लिमिटेड, इंदौर बनाती है।

Q11. पल्प जूस और आम जूस में क्या फ़र्क है?

दुकानों पर मिलने वाले ज़्यादातर जूस दबाने के बाद तब तक छाने जाते हैं जब तक बिल्कुल साफ़ न हो जाएं, और बहुत से जूस ढुलाई के लिए गाढ़े कॉन्संट्रेट में बदले जाते हैं और बाद में पानी मिलाकर दोबारा बनाए जाते हैं।

हमारा जूस पल्प जूस है — बेरी का नरम गूदा बोतल में ही रहता है। इसीलिए यह गाढ़ा और धुंधला है, स्वाद तेज़ है, और थोड़ी सी मात्रा भी काफ़ी होती है।

Q12. बोतल में जूस अलग-अलग परतों में क्यों हो जाता है?

क्योंकि यह असली पल्प है और इसे मिलाकर रखने के लिए कुछ नहीं डाला गया। गाढ़ा करने वाली या स्थिर रखने वाली कोई चीज़ न होने से पल्प धीरे-धीरे नीचे बैठ जाता है और ऊपर एक परत बन सकती है। यह बिल्कुल सामान्य है और इस बात का संकेत है कि इसमें कुछ मिलाया नहीं गया। हर बार इस्तेमाल से पहले बस बोतल को अच्छे से हिला लें।

Q13. इसका स्वाद कैसा है?

तेज़ खट्टा और चटपटा — मीठे फल से ज़्यादा खट्टे नींबू जैसा, साथ में हल्की फ्रूटी खुशबू। इसीलिए हम हमेशा इसे पानी में मिलाकर लेने की सलाह देते हैं। शुरुआत में ज़्यादा खट्टा लगे तो एक चम्मच शहद मिला लें।

Q14. पैक पर पोषण के बारे में क्या लिखा है?

सी बकथॉर्न बेरी में प्राकृतिक रूप से विटामिन C भरपूर होता है। पोषण के बारे में हम सिर्फ़ वही बातें कहते हैं जो हमारे पैक पर छपी हैं:

- विटामिन C सामान्य रोग-प्रतिरोधक कार्य में सहायक है।
- विटामिन C सामान्य कोलेजन निर्माण में योगदान देता है।
- थकान और कमज़ोरी कम करने में मदद करता है।

पूरी पोषण तालिका पैक पर छपी है। इंटरनेट पर मिलने वाले आंकड़ों के बजाय कृपया वहीं देखें।

Q15. क्या यह कोई दवा है?

नहीं। यह एक खाद्य पदार्थ है — फल के पल्प से बना पेय। यह किसी बीमारी की जांच, इलाज, उपचार या रोकथाम के लिए नहीं है, और यह डॉक्टर की लिखी किसी दवा की जगह नहीं ले सकता।

04 कैसे लें

Q16. कितना और कब लेना चाहिए?

इनमें से कोई एक तरीका चुनें:

- दिन में दो बार — सुबह खाली पेट 15 ml और शाम को 15 ml, हर बार 1 गिलास पानी में मिलाकर।
- दिन में एक बार — 25 ml, 1 गिलास पानी में मिलाकर।

कृपया एक ही दिन में दोनों तरीके एक साथ न अपनाएं।

Q17. इसे कैसे तैयार करें?

1. बोतल को अच्छे से हिलाएं — पल्प नीचे बैठ जाता है।
2. 15 ml नापें (दिन में एक बार वाले तरीके में 25 ml)।
3. इसे 1 गिलास पानी में डालें — सामान्य या ठंडा, जैसा आपको पसंद हो।
4. मिलाएं और तुरंत पी लें।

चाहें तो सादे पानी की जगह नींबू पानी या स्मूदी में भी मिला सकते हैं।

Q18. क्या इसे बिना पानी के पी सकते हैं?

हम इसकी सलाह नहीं देते। अकेले में पल्प बहुत खट्टा और गाढ़ा होता है और इसे पानी में मिलाकर ही लेने के लिए बनाया गया है। एक गिलास पानी में मिलाकर पीना आसान भी है और ऊपर बताई मात्रा इसी तरीके के लिए है।

Q19. क्या बच्चे, बुज़ुर्ग या गर्भवती महिलाएं इसे ले सकती हैं?

यह फल के पल्प से बना पेय है, दवा नहीं। बच्चों को अच्छी तरह पानी में मिलाकर कम मात्रा में दें। अगर आप गर्भवती हैं या स्तनपान करा रही हैं, नियमित दवा लेते हैं, कोई बीमारी है, सर्जरी होने वाली है, या किसी फल से एलर्जी है, तो इसे रोज़ की आदत बनाने से पहले कृपया अपने डॉक्टर से पूछ लें।

Q20. एक पैक कितने दिन चलता है?

एक पैक में 375 ml होता है। दिन में दो बार वाले तरीके (रोज़ 30 ml) से यह लगभग 12 दिन चलता है। दिन में एक बार वाले तरीके (रोज़ 25 ml) से लगभग 15 दिन चलता है।

05 रखरखाव और गुणवत्ता

Q21. इसे कैसे रखें?

खोलने से पहले इसे सीधी धूप से दूर, ठंडी और सूखी जगह पर रखें। खोलने के बाद ढक्कन कसकर बंद करें, फ्रिज में रखें और कुछ ही दिनों में ख़त्म कर लें। इसमें कोई प्रिज़र्वेटिव नहीं है, इसलिए खोलने के बाद इसे कमरे के तापमान पर बाहर न छोड़ें।

Q22. यह कितने दिन चलता है और FSSAI नंबर कहां है?

बेस्ट-बिफोर तारीख, बैच नंबर, FSSAI लाइसेंस नंबर और पूरी पोषण जानकारी हर पैक पर छपी होती है। कृपया अपने पैक पर ही देखें — वही उस बैच की आधिकारिक जानकारी है।

Q23. क्या यह शाकाहारी है? क्या इसमें चीनी है?

हां, यह शाकाहारी है। इसमें अलग से कोई चीनी नहीं मिलाई गई — सिर्फ़ सी बकथॉर्न पल्प और पानी है। बेरी में अपनी प्राकृतिक शर्करा होती है, जो आप पैक की पोषण तालिका में देख सकते हैं।

Q24. कांच की बोतल और कैनिस्टर क्यों?

कांच कोई स्वाद नहीं सोखता और इसमें प्लास्टिक की परत की ज़रूरत नहीं होती, इसलिए जूस में सिर्फ़ बेरी का स्वाद रहता है। बोतल के बाहर का कैनिस्टर रास्ते में कांच को टूटने से बचाता है और रोशनी को अंदर नहीं आने देता।

06 ऑर्डर और डिलीवरी

Q25. इसकी कीमत क्या है?

375 ml का एक पैक ₹1,299 का है, सभी टैक्स शामिल। डिलीवरी शुल्क, अगर लगे, तो भुगतान से पहले चेकआउट पर दिख जाता है।

Q26. कहां डिलीवरी होती है, कितना समय लगता है और क्या डिलीवरी मुफ़्त है?

हम पूरे भारत में डिलीवरी करते हैं। हर ऑर्डर 1–2 कार्यदिवस में पैक करके कूरियर को सौंप दिया जाता है। उसके बाद आम तौर पर मध्य प्रदेश में 2–3 दिन और बाकी भारत में 4–7 दिन लगते हैं।

मध्य प्रदेश में ₹999 से ऊपर और बाकी भारत में ₹1,499 से ऊपर के ऑर्डर पर डिलीवरी मुफ़्त है। इससे कम पर आपके पिन कोड का शुल्क चेकआउट पर दिख जाता है।

Q27. भुगतान कैसे करें? क्या कैश ऑन डिलीवरी है?

हां, कैश ऑन डिलीवरी उपलब्ध है, जिस पर ₹30 का हैंडलिंग शुल्क लगता है। उस समय उपलब्ध बाकी भुगतान विकल्प चेकआउट पर दिखते हैं।

Q28. अपना ऑर्डर कैसे ट्रैक करें या अकाउंट में कैसे देखें?

हमारी वेबसाइट पर "Track your order" में जाएं और अपना ऑर्डर नंबर और चेकआउट पर दिया मोबाइल नंबर डालें।

पहला ऑर्डर करते ही आपका अकाउंट अपने आप बन जाता है और उसी फ़ोन पर आप लॉग-इन रहते हैं — किसी भी फ़ोन से लॉग-इन के लिए थैंक-यू पेज पर पासवर्ड बना लें। अगर पहले ऑर्डर किया था और पासवर्ड नहीं बनाया, तो साइन-इन पेज पर "Open with your order number" चुनें।

Q29. अगर बोतल टूटी या खराब हालत में पहुंचे तो?

रास्ते में कांच टूट सकता है। डिलीवरी के 48 घंटे के अंदर WhatsApp या ईमेल पर फोटो भेजें — हम बदलकर देंगे या पैसे लौटा देंगे। टूटी बोतल वापस भेजने की ज़रूरत नहीं है।

Q30. क्या ऑर्डर रद्द या वापस कर सकते हैं?

शिप होने से पहले आप "Your orders" से ख़ुद ऑर्डर रद्द कर सकते हैं। यह खाद्य उत्पाद है, इसलिए डिलीवरी के बाद वापसी पैक की हालत पर निर्भर करती है — पूरे नियम हमारे "Cancellation & Refund" पेज पर हैं।

Q31. आपसे कैसे संपर्क करें?

हमें +91 96179 36955 पर कॉल या WhatsApp करें (कॉल: सोमवार से शनिवार, सुबह 10 से शाम 6 बजे), या jmrnatureslove@gmail.com पर ईमेल करें। JMR नेचर्स लव प्राइवेट लिमिटेड, इंदौर, मध्य प्रदेश।

स्रोत

Ladakh administration — Centre of Excellence, Nimoo (Dec 2025); PM's "Sanjeevani" remarks
https://ladakh.gov.in/?p=51460

Procurement price ₹300/kg and International Sea Buckthorn Conclave, Leh (2026)
https://www.ibtimes.co.in/ladakh-doubles-its-wonder-berry-sea-buckthorns-price-rs-300-kg-hosts-first-international-906087

GI tag for Ladakh Seabuckthorn (Nov 2023)
https://kashmirlife.net/ladakh-seabuckthorn-bags-gi-tag-333100/

One District One Product — Leh
https://www.india.gov.in/explore-india/odop/details/seabuckthorn

Annual harvest ~600 tonnes
https://www.tribuneindia.com/news/j-k/ladakh-eyes-more-production-of-sea-buckthorn-post-gi-tag-563998

DRDO–DIHAR and Leh Berry
https://www.huffingtonpost.in/2015/08/24/ramdev-drdo_n_8029430.html

History, name and traditional use (review)
https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8431556

Russian research and space programme (review)
https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2022.1036295/full

China: ~150 processing factories (Agriculture Canada, 1990s)
https://bac-lac.wayback.archive-it.org/web/20061210072616/http:/agr.gc.ca/pfra/shelterbelt/shbpub62.htm

A little love. Every day.

JMR Nature's Love Pvt. Ltd., Indore · jmrnatureslove.com · jmrnatureslove@gmail.com