



सहजन के बहुआयामी एवं स्वास्थ्यवर्धक उपयोग

डी.सी. श्रीवास्तव, आर.के. झाड़े, पी.एल. अम्बुलकर, एस.डी. सावरकर एवं सुरेंद्र पन्नासे

जवाहरलाल नेहरू कृषि विश्वविद्यालय, कृषि विज्ञान केंद्र, छिंदवाड़ा, मध्यप्रदेश-480003

मुनगा (सहजन) को ड्रम स्टिक के नाम से जाना जाता है जिसका वानस्पतिक नाम मोरिंगा ओलिफेरा है इस सब्जी में कई तरह के गुण होते हैं जिसके कारण यह काफी प्रसिद्ध है। भारत में मुनगा की खेती व्यापक रूप से किया जाता है इसमें अन्य कई औषधीय गुण के कारण आज इसका इस्तेमाल पूरे विश्व में किया जाता है। मुनगा क पेड बहुत ही उपयोगी है जैसे इसके पत्ते फल और फूल में मनुष्य एवं पशुओं के आवश्यक पोषक तत्व का भंडार है। यू तो भारत में कई प्रकार के खेती से जुड़े व्यवसाय आज अपना विस्तार कर रहे हैं परंतु इनमें से कुछ ऐसे हैं जिनमें अधिक लागत की आवश्यकता होती है, आर कुछ ऐसी हैं जिसे कम लागत पर अच्छे पैसे कमाया जा सकता है ऐसे व्यवसाय में से एक है ड्रम स्टिक फार्मिंग (सहजन की खेती)। यदि आप कम पूंजी के साथ अच्छे काम और कमाई करना चाहते हैं तो आप ड्रम स्टिक फार्मिंग को कर सकते हैं। मोरिंगा के व्यवसाय में अन्य व्यवसाय के तरह ज्यादा वक्त और पैसे लगाने की जरूरत नहीं पड़ेगी आप अन्य कामों को करते हुए इस व्यवसाय को बड़े आराम से कर सकते हो आपको सुरुवात में मुनगा की खेती के लिए कुछ सालों का इंतजार करना पड़ेगा।

उपयुक्त जलवायु—

मुनगा की एक बड़ी विशेषता है कि ये कम पानी या सूखे की स्थिति में भी जीवित रह सकता है। और साथ ही साथ खराब मिट्टी में भी इसका सही उपज होता है। मुनगा के फल का विकास

गर्म और आर्द्र जलवायु एवं 25 से 30 डिग्री सेल्शियस में अच्छे तरह से होती है।

खेती के लिए मिट्टी की आवश्यकता—

मुनगा का विकास मिट्टी के व्यापक स्तर के अनुरूप होता है परन्तु इसका अच्छा पैदावार शुष्क बलुई मिट्टी में पाया जा सकता है। मूलरूप से मुनगा अपनी विकास के लिए थोड़ी अम्लीय मिट्टी पसंद करता है इस मिट्टी का पी.एच. मान 6.2 से 7.5 होना चाहिए।

मुनगा की पौध तैयार करना

मुनगा फार्मिंग में अन्य व्यवसाय की तरह ज्यादा लागत नहीं है इसका प्लांटिंग आप खुद भी कर सकते हो बीज को लगाने से पहले बीज को रात भर पानी में डाल कर भिंगो लें अब एक 18x12 के प्लास्टिक में 3 भाग मिट्टी और 1 भाग बालू के मिश्रण वाले मिट्टी से भर दें अब इसमें 2-3 से.मी. गड्ढा करके बीज को लगाए अब इस मिट्टी में नमी बनाए रखें। दिन में बीज अंकुरित हो कर पौधा निकल आएगा जब पौधा 60-90 से.मी. का हो जाए तो इसे अपने खेतों में लगाए। इसके एक पौधे का मूल्य लगभग 30 रु. के आस पास है अगर आप मुनगा की खेती किसी बड़े स्तर पर करने जा रहे हैं तो इस बात का ख्याल रखें की हर एक मुनगा के पेड की बीच की दूरी से 7 से 8 फिट हो ताकि 2 साल अच्छी तरह से सब्जी दे सके। आप 1 एकड़ में लगभग 400 मुनगा के पेड लगा सकते हैं।

मुनगा के विभिन्न उत्पाद (प्रोडक्ट)–

मुनगा बहुत ही उपयोगी है इसके पत्ती से लेकर फल तक हमारे इस्तेमाल में आते हैं।



वैज्ञानिकों के खोज के अनुसार प्राकृतिक में पाए जाने वाले पोषक तत्व युक्त सामग्रो से कई गुना पोषक तत्व ड्रम स्टिक में पाए जाते है इससे कई प्रकार के प्रोडक्ट हमें प्राप्त होते है।

1. पत्ता
2. फली
3. फूल

मुनगा या ड्रमस्टिक की फली के बारे में तो हम सभी जानते हैं। यह लगभग हर घर में बनती है। खाने में तो इसका स्वाद सबको खूब भाता है लेकिन क्या आप जानते है। कि इसकी फली और इसके पेड़ के स्वास्थ्य के लिए कई फायदे हैं। इनमें प्रोटीन अमीनो एसिड बीटा कैरोटीन और विभिन्न फीनॉलिक होते हैं।

इसकी पत्तियों को ताजा या पाउडर के रूप में भोजन के पूरक की तरह उपयोग किया जा सकता है। मुनगा के पौधे में जड़ से लेकर मुनगा के फूल-पत्तियों तक सेहत के लिए लाभकारी गुण भरे हुए हैं। इसके ताजा फूलों का इस्तेमाल हर्बल टॉनिक बनाने में किया जाता है वही इसकी छाल का प्रयोग गोंद बनाने में किया जाता है। दर्द को कम करने वाले गुणों के कारण मोरिंगा दर्द से राहत दिलाने वाले कई आयुर्वेदिक तेलों जैसे मूरीवेन्ना कोटतंचुक्की थैलम आदि में एक घटक के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। ड्रमस्टिक भारत, पाकिस्तान, बांग्लादेश और अफगानिस्तान के उप-हिमालयी क्षेत्रों में मूल रूप से पाया जाता है। इसकी पौष्टिकता और गुणों के कारण इसकी खेती अफ्रीका के उपोष्ण कटिबंधीय क्षेत्रों में भी की जाती है। मुनगा के पेड़ की पत्तियों में कई औषधीय गुण पाये जाते हैं जिससे यह कई प्रकार के नेत्ररोग, मोच, गठिया जैसी बीमारियों के लिए फायदेमंद होता है।

मुनगा के फायदे: उच्च रक्तचाप

पोटेशियम की उच्च मात्रा वाले फल और सब्जियां उच्च रक्तचाप को रोकने में सहायक

होती है। अन्य हरी सब्जियों की तरह मुनगा में पोटेशियम, विटामिन और खनिज भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। मोरिंगा में केले के मुकाबले तीन गुना अधिक पोटेशियम पाया जाता है। हाई बीपी की समस्या वाले लोगों के लिए मोरिंगा को अपने आहार में शामिल करना एक उत्तम विकल्प है। मोरिंगा शरीर में रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रण रखने में प्रभावी है। इसमें मौजूद आइसोथियोसाइनेट और निइजामिनिन जैसे जैव सक्रिय घटक धमनियों की मोटाई को बढ़ने से रोकते हैं और फुफुसीय उच्च रक्तचाप के विकास को कम करते हैं। हाई बीपी के मरीजों को इसकी पत्तियों का रस निकालकर काढ़ा बनाकर देने से लाभ मिलता है। साथ ही इसका काढ़ा पीने से घबराहट, चक्कर आना, उल्टी में भी राहत मिलती है।

बच्चों के लिए मुनगा खाने के फायदे

ड्रमस्टिक यानी की मुनगा की फली में कैल्शियम पाया जाता है जो बच्चों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। जिससे हड्डियां और दाँत दोनों ही मजबूत बनते हैं। इसे गर्भवती महिलाओं को देने से उनके होने वाले बच्चों में कैल्शियम की मात्रा भरपूर मिलती है। जिससे होने वाला शिशु तंदुरुस्त होता है। इसके साथ ही इसमें लोहा, मैग्नीशियम, फास्फोरस की उचित मात्रा पाई जाती है, जो कि शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करती है।

मुनगा की पत्तियां है मोटापे में लाभदायक

मोटापा और शरीर की बढ़ी हुई चर्बी को दूर करने के लिए मोरिंगा को एक लाभदायक औषधि माना गया है। इसमें फास्फोरस की मात्रा पाई जाती है जो कि शरीर की अतिरिक्त कैलोरी को कम करती है और साथ ही वसा को कम कर मोटापा कम करने में सहायक होती है। मुनगा की पत्तियों के रस के सेवनसे मोटापा धीरे-धीरे कम होने लगता है। माना जाता है कि चयापचय को



बढ़ाने के लिए मोरिंगा का सकारात्मक प्रभाव होता है। यह आपके शरीर की कैलोरी जलाने में भी मदद कर सकता है। मोरिंगा की पत्तियाँ फाइबरयुक्त होती हैं और वनज कम करने के लिए मोरिंगा को अपने आहार में शामिल करना एक अच्छा विकल्प है।

मुनगा के गुण रखें त्वचा को जवां

मुनगा में एंटीबैक्टीरियल एंटीफंगल और एंटीवायरल गुण होते हैं जो अपकी त्वचा को कई प्रकार के संक्रमण से बचाते हैं। यह प्रदूषण, पसीना, और कुछ रासायनिक उत्पादों की वजह से अपकी त्वचा पर मौजूद हानिकारक विषाक्त पदार्थों के प्रभावों को बेअसर करता है। आपकी त्वचा को प्रभावी ढंग से हाइड्रेट और डिटॉक्सीफाई करता है। इसके अलावा मोरिंगा में अधिक प्रोटीन होता है जो त्वचा की कोशिकाओं को पारा और कैडमियम के कारण होने वाली क्षति से बचाता है। इसी कारण से मोरिंगा का प्रयोग कई त्वचा की देखभाल करने वाले उत्पादों में किया जाता है। मुनगा में विटामिन भरपूर मात्रा में पाया जाता है। चूंकि विटामिन त्वचा की सुंदरता को बनाए रखता है, इसलिए मुनगा के तेल का प्रयोग सौंदर्य प्रणाली के लिए भी किया जाता है। इसको फली की सब्जियां खाने से या फिर मोरिंगा सीड्स का तेल लगाने से त्वचा में हमेशा चमक बनी रहती है जिससे त्वचा शुष्क और मुरझाई हुई नहीं दिखती है। ड्रमस्टिक में लोहा पाया जाता है जो कि खून को साफ रखता है। जिससे यह चेहरे पर होने वाले पिंपल्स को खत्म करता है और त्वचा की सुंदरता और चमक बनाए रखता है।

पाचन समस्याओं के लिए मुनगा के फायदे

मोरिंगा में मौजूद आइसोथियोसाइनेट्स प्रभावी रूप से पाचन तंत्र की विभिन्न समस्याओं जैसे अल्सर गैस्ट्रिटिस और कब्ज का इलाज उपयोगी होते हैं। यह दवाई की दुकान पर मिलन वाली एंटासिड्स दवाईओं का एक बेहतर हर्बल

विकल्प है। मुनगा में एंटीबायोटिक और एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं जो हेलीकॉक्टर पिलोरी और कोलिफॉर्म बैक्टीरिया जैसे दस्त का कारण बनने वाले रोग जनकों के विकास को रोकते हैं और दस्त जैसी अन्य समस्याओं को कम करते हैं। मोरिंगा ओलिफेरा का उपयोग करने से पाच से जुड़ी सभी समस्याएं जैसे— हैजा, दस्त, पेचिस, पीलिया, कोलाइटिस को दूर करने में सहायक होता है। इसके लिए इसकी पत्तियों के 1 चम्मच रस में 1 चम्मच शहद और नारियल पानी मिलाकर पीने से इन सभी रोगों में आराम मिलता है। इसकी फली की सब्जियां बनाकर खाने से कब्ज जैसे रोगों में आराम मिलता है। साथ ही इसकी सब्जी से गुर्दे और मूत्राशर में जमी पथरी पिघलकर निकल जाती है।

मुनगा की बीज करें सिरदर्द को दूर

मुनगा में सूरज और दर्द को कम करने वाले गुण होते हैं जिनकी को वजह से यह शरीर में विभिन्न प्रकार के दर्द से राहत दिलाने में मदद करता है। यह गठिया, जोड़ों का दर्द, माईग्रेन और सिरदर्द जैसे अन्य समस्याओं के इलाज के लिए लाभकारी होता है। मोरिंगो की जड़ों से लेकर पौधे के रस तक इसका हर हिस्सा हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है। मोरिंगा की जड़ों से लेकर पौधे के रस तक इसका हर हिस्सा हमारे स्वास्थ्य के लिए गुणकारी होता है। मोरिंगा के पत्तों का पेस्ट घाव पर लगाया जाता है और इसे सब्जी के रूप में सिर दर्द में राहत देने के लिए मदद करता है। मुनगा के पत्तों की पीसकर गर्म कर सिर में लेप लगायें या इसके बीज घीसकर सूंघें तो सिर में लेप लगायें या इसके बीज घीसकर सूंघें तो सिर दर्द दूर हो जाता है। इसके बीज का पाउडर, नस्योपचार के दौरान सिरदर्द को दूर करने के लिए किया जाता है।



मुनगा के अन्य फायदे

- मेरिंगा की पत्तियों के रस को निकालकर कान में डालने से कान का दर्द आसानी से दूर हो जाता है।
- सहजन में विटामिन पाया जाता है जो कि सर्दी-जुखाम जैसी छोटी बीमारियों में भी दवा का काम करता है।
- सहजन की पत्तियों को पीसकर सिर पर लगाने से माइग्रेन से परेशान व्यक्ति के सिर का दर्द भी ठीक हो जाता है।
- दांतों में लगने वाले कीड़े और मुँह के रोग जैसे पायरिया में इसकी पत्तियों को चबाने से आराम मिलता है।
- इसकी फली के सेवन से खून साफ होता है, आंखों की रोशनी तेज होती है। मुनगा की पत्तियों को सुखाकर उसकी चटनी भी बनाई जाती है जो कि आँखों के रोग और रक्त की कमी में भी सहायक होती है।
- सहजन की फली का सेवन करने से गर्भवती महिलाओं को डिलीवरी के वक्त ज्यादा दर्द नहीं होता है और होने वाले बच्चे स्वस्थ रहते हैं।