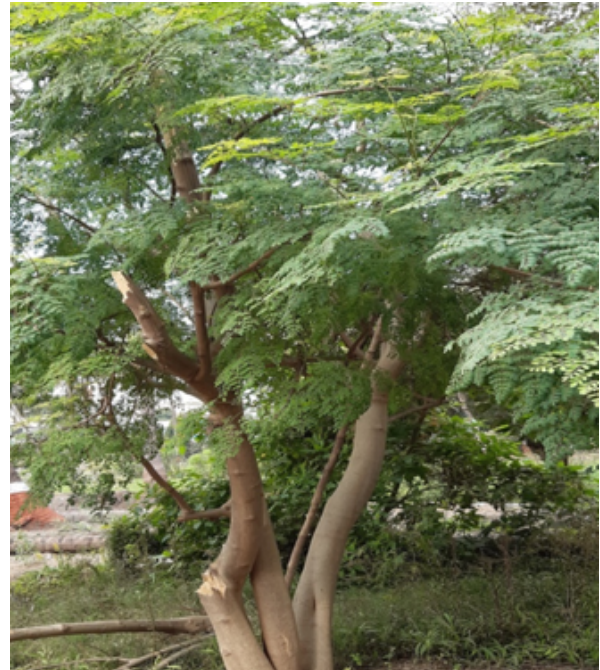


सहजन (ड्रमस्टिक): खेती पद्धति व औषधीय उपयोग

विरेन्द्र सिंह शेखावत, पटेल निकिता एस. एवं रमेश कुमार

जूनागढ़ कृषि विश्वविद्यालय, जूनागढ़ (गुजरात)

सहजन/ सेंजना (वानस्पतिक नाम: मोरिंगा ओलिफेरा) जिसे अंग्रेजी में ड्रमस्टिक भी कहते हैं, मोरिंगेसी कुल का पोषक तत्वों व औषधीय गुणों युक्त 8-10 मीटर लम्बा, शीघ्र वृद्धि करने वाला, सूखा प्रतिरोधी बहुउपयोगी वृक्ष है। इस वृक्ष का तना 35 से 45 सेमी व्यास सहित नाजुक होता है। इसकी शाखाएं अंडाकार पत्रकों युक्त पत्तियों से लदी हुई होती हैं। इसके द्विलिंगी पुष्पों का रंग सफ़ेद या मलाईदार सफ़ेद होता है। यह पर-परागित फसल है जिसमें मधुमक्खी द्वारा परागण होता है। इसकी फलियाँ 30 से 85 सेमी लम्बी पेंडुला के आकार की होती हैं। पौधे पर रोपण के लगभग छह माह के पश्चात फलियाँ लगना शुरू हो जाती हैं। प्रोटीन, मिनरल व विटामिन से भरपूर होने के कारण इसकी पत्तियों व फलियों की सब्जी बनाई जाती है। सहजन कड़वा व मीठा इस तरह दो प्रकार का होता है, कड़वे सहजन का वानस्पतिक नाम मोरिंगा कॉसेनेसिस निमो है जबकि मीठे सहजन का वानस्पतिक नाम मोरिंगा ओलिफेरा है। कड़वे सहजन को श्वेत सहजन तथा मीठे सहजन को रक्त सहजन भी कहा जाता है। खेती के लिए सहजन की रक्त/मीठी प्रजाति अर्थात् मोरिंगा ओलिफेरा बहुतायत में प्रयुक्त होती है।



जलवायु:

सहजन की खेती अर्द्धशुष्क, उष्ण व उपोष्ण क्षेत्रों में की जा सकती है। सहजन के लिए गर्म व शुष्क वातावरण सर्वाधिक अनुकूल होता है। 25 से 30° से. तापमान इसके लिए सर्वाधिक उपयुक्त है। यह ठंडी व पाला सहन करने में असमर्थ है। भारत में तमिलनाडु राज्य में इसकी खेती बहुतायत में की जाती है।

भूमि:

सामान्य रूप से यह सभी प्रकार की भूमि में हो सकता है परन्तु बलुई दोमट मिट्टी इसके लिए सर्वाधिक अनुकूल है।

भूमि के लिए विशेष तैयारी की आवश्यकता नहीं होती है, मात्र देशी खाद मिलाई हुई भूमि अथवा 30×30×30 सेमी. आकार के गड्ढे, 4×4 मीटर दूरी रखकर तैयार करके गड्ढों में 10 किग्रा सड़ी हुई गोबर की खाद, 100 ग्राम नत्रजन व 200 ग्राम फोस्फोरस भरकर भी इसकी बुवाई की जा सकती है।



बुवाई:

सहजन की बुवाई बीज तथा कटिंग (कलम) दोनों द्वारा की जा सकती है। सहजन के बीज की अंकुरण प्रतिशतता बहुत अधिक होती है। इसके पौधों का रोपण मानसून की पहली बरसात के साथ ही कर देना चाहिए। बीज द्वारा प्रवर्धन के लिए बीजों को 10-15 ग्राम डी.ए.पी. के साथ सीधे ही गड्ढों में बो दें तथा ऊपर से सिंचाई कर दें।

कलम द्वारा प्रवर्धन के लिए लगभग 1 मीटर लम्बी कलम तैयार करके, 4×4 मीटर की दूरी पर भूमि/गड्ढों में रोप दें।

ध्यान रखें कि जिस गड्ढे/ भूमि में कलम-रोपण किया जा रहा है उसकी मिट्टी ढीली व भुरभुरी हो ताकि जड़ों की वृद्धि अच्छी तरह से हो सके। कलम हमेशा अच्छा व अधिक उत्पादन देने वाले, अच्छी किस्म के वृक्ष से ही तैयार करें।

किस्में:

कोयम्बतूर-१, पी.के.एम.-१, पी.के.एम.-

२, जाफना, वलयपत्ती

पोषक तत्त्व:

पौधरोपण के 2.5 से 3 माह बाद 50 ग्राम नत्रजन, 25-30 ग्राम फॉस्फोरस एवं इतनी ही मात्रा में पोटाश प्रति पौधे या गड्ढे के हिसाब से दें।

सिंचाई:

सहजन सुखा सहनशील वृक्ष है फिर भी अच्छी उपज एवं फूल झड़ने से बचाने के लिए मृदा में पर्याप्त नमी रखनी चाहिए। शुरुआती महीनों में सप्ताह में एक बार तथा उसके पश्चात 12 से 15 दिन में एक बार सिंचाई पर्याप्त रहती है। फली बनते समय अत्यधिक सिंचाई से परहेज रखना चाहिए।

खरपतवार नियंत्रण:

अच्छी उपज व पौधों को कीटों व व्याधियों से दूर रखने के लिए समय-समय पर खेत में से खरपतवारों को निकालना आवश्यक है। पौधों के बीच जगह अधिक होने से खरपतवारों का यांत्रिक नियंत्रण सरलता से होता है। वृक्षों के बीच की खाली जगह में

अंतर-फसले उगाकर भी खरपतवार नियंत्रण किया जा सकता है।



कीट नियंत्रण:

छाल खाने वाला कीट, पत्ती खाने वाला कीट, हेयरी केटरपिलर, जेसिड इत्यादि इसके प्रमुख कीट हैं। छाल खाने वाला कीट तने व शाखाओं में छेड़ बनाकर एवं उसकी छाल खाकर पौधों को कमजोर बना देता है। छिद्रों के पास भूरा एवं लड़ीदार मल अवशेष इसकी उपस्थिति दर्शाता है। इसकी रोकथाम के लिए इन छिद्रों को साफ करके उनमें केरोसिन या पेट्रोल के घोल में भीगी रुई ठूस देनी चाहिए तथा उनको गीली मिट्टी से लिपकर बंद कर देना चाहिए।

पत्ती खाने वाली व बालों वाली शृङ्गी वर्षा ऋतु में पत्तियों को खाकर नष्ट कर देती हैं, इनके नियंत्रण के लिए फिरोमोन ट्रेप का उपयोग करना चाहिए। रस चूसने वाले

कीटों के नियंत्रण के लिए चिपकने वाली पट्टी (स्टिकी ट्रेप्स) का उपयोग कर सकते हैं।

उपज:

एक सुविकसित वृक्ष से 200 से 250 फलियों तथा एक हेक्टेयर भूमि से लगभग 50 टन फलियों का उत्पादन मिल सकता है।

उपयोग/महत्व:

सहजन विभिन्न विटामिन्स, बीटा कैरोटिन, प्रोटीन, मिनरल्स यथा कैल्शियम, फोस्फोरस, मैग्नेसियम, आयरन एवं फाइबर इत्यादि से युक्त होने के कारण सब्जी व सूप बनाने में प्रयुक्त किया जाता है। इसमें गाजर की अपेक्षा 4 गुना ज्यादा विटामिन-ए, नीम्बू से 5 गुना ज्यादा विटामिन-सी तथा पालक से 25 गुना ज्यादा लौह तत्त्व (आयरन) पाया जाता है। इसके इन्हीं गुणों के कारण दुनियाभर में इसे “सुपर-फूड” भी कहा जाता है। खाद्य पदार्थों के अलावा इसका प्रयोग सौंदर्य प्रसाधन, पशु-चारा, इंधन, उर्वरक, औषधीय प्रयोग इत्यादि में भी किया जाता है। सहजन में वायु, पित्त, कफ तथा कृमि नाशक गुण होने के कारण इसकी पत्तियों, फूल, फली, बीजों, जड़ों, छाल इत्यादि का उपयोग औषधियों के रूप में भी किया जाता है। इसका सेवन पाचन तंत्र व रोग प्रतिरोधकता तंत्र को मजबूत करता है। इसके कुछ औषधीय उपयोग निम्नलिखित हैं:

१. मॉरिंगा में एंटी ऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो शरीर को बहुत सी बीमारियों से बचाते हैं। एंटी ऑक्सीडेंट्स हमारे शरीर से फ्री

-
- | | |
|---|--|
| <p>रेडिकल्स को बाहर निकालने में बहुत सहायक होते हैं।</p> <p>२. विटामिन-सी युक्त होने के कारण सर्दी-जुकाम जैसी बीमारियों में दवा के काम आता है।</p> <p>३. इसकी फलियों के सेवन से खून साफ़ होता है, आँखों की रोशनी तेज होती है।</p> <p>४. इसके बीजों में फाइबर की मात्रा अधिक होने के कारण कब्ज जैसी समस्याओं में राहत मिलती है।</p> <p>५. पैर में सूजन या मोच आने पर इसकी पत्तियों को सरसों के तेल में पकाकर</p> | <p>सूजन/मोच वाले स्थान पर लगाने से राहत मिलती है।</p> <p>६. यह गठिया, जोड़ों के दर्द, माइग्रेन व सिरदर्द जैसी समस्याओं के इलाज में भी लाभकारी होता है।</p> <p>७. महिलाओं के प्रसव से दौरान इसकी पत्तियों का रस घी के साथ पिलाने से उनको प्रसव पीड़ा के कष्ट से छुटकारा मिलता है। लेकिन इसका प्रयोग खासकर जड़, छाल और फूल प्रेग्नेन्सी में खतरनाक हो सकता है। अतः वैद्य के परामर्श से ही इसका उपयोग करना चाहिए।</p> |
|---|--|
-