

SHEO/KVK/L/458/2025

डॉ. राजेन्द्र प्रसाद केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय
पूसा, समस्तीपुर, (बिहार)

सहजनः प्रकृति का एक अद्भुत उपहार



- डॉ. सौरभ शंकर पटेल
- डॉ. अनुराधा रंजन कुमारी
- डॉ. संचिता घोष
- डॉ. नांग मोक होम इनलिंग
- श्री श्याम कुमार
- श्री विवेक कुमार सिंह



कृषि विज्ञान केन्द्र, शिवहर



भा.कृ.अनु.प. कृषि प्रौद्योगिकी अनुप्रयोग अनुसंधान संस्थान, पटना

सहजन प्रकृति का एक अनमोल वरदान है एवं यह एक बहुत ही फायेमंद पौधा है। सहजन का रासायनिक नाम मोरिंगा ओलिफेरा है। भारत के विभिन्न प्रांतों में इसे अनेक नामों जैसे सजना, सूजन, सेंजन, मुनगा, इत्यादि नामों से जाना जाता है। इस पौधे के विभिन्न भाग जैसे फूल, पत्ते, तना एवं बीज का उपयोग खाने के रूप में किया जाता है। इसके अनेकों औषधिय गुणों के कारण यह एक महत्वपूर्ण पौधों के रूप में गिना जाता है। सहजन के पत्तों में प्रचुर मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है एवं इसमें विटामिन ए, विटामिन बी, विटामिन सी, प्रचुर मात्रा में उपस्थित होता है। इसके साथ-साथ इसमें अनेक खनिज पदार्थ जैसे कैल्शियम, आयरन इत्यादि भी उपस्थित होते हैं। सहजन के पौधे में लगभग 46 तरह के एंटी-ऑक्सीडेंट उपलब्ध होते हैं जिसके कारण यह रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायक है। सहजन को अगर हम दूसरे खाद्य पदार्थों से तुलना करें तो इसमें :

- गाजर से ज्यादा विटामिन ए उपलब्ध है।
- पालक साग से ज्यादा आयरन उपस्थित है।
- संतरा से ज्यादा विटामिन सी होता है।
- केला से ज्यादा पोटैशियम उपस्थित होता है।
- इसमें दूध और अंडे के बराबर प्रोटीन होता है।



इतने फायदे होने के बावजूद भी सहजन बिहार में आजतक मौसमी सब्जियों तक ही सीमित है। आज हम इस लेख के माध्यम से सहजन के विभिन्न भागों के औषधिय गुणों को जानेंगे और इसका मूल्य सम्बर्धन की विस्तृत चर्चा करेंगे।

सहजन के विभिन्न भागों के औषधीय गुण

सहजन का निरंतर उपयोग करने से अच्छी नींद आती है, मनुष्य ऊर्जावान महसूस करता है, त्वचा में निखार आता है, जोड़ों के दर्द से आराम मिलता है, मानसिक संतुलन बनता है एवं ब्लड शुगर की मात्रा संतुलित होती है।

- इसके पत्ते को पीसकर लगाने से चेहरे के दाग धब्बे कम हो जाते हैं

- इसके पत्ते के जूस पीने से ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है एवं शुगर के रोगियों के लिए बहुत लाभप्रद है।
- नए पत्तों को सर पर रगड़ने से सिरदर्द कम होता है।
- इसके फूल का जूस पीने से गले की खरास खत्म हो जाती है एवं कॉलरा जैसे रोगों के निदान में भी सहायक है।
- इसके जड़ का जूस पीने से बुखार कम होता है एवं त्वचा में भी चमक आता है।
- इसका जड़ को चबाने से जहरीले साँप के विष का प्रभाव भी कम कर देता है।
- इसके छाल के काढ़े से कुल्ला करने पर दाँत का दर्द ठीक होता है।
- इसके पत्ती का निरंतर उपयोग करने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।
- इसके जड़ के जूस को दूध के साथ मिलाकर पीने से कफ एवं अस्थमा जैसे रोग का निवारण हो सकता है।

सहजन के विभिन्न भागों का उपयोग कैसे करें।

पत्ते



- इसके पत्तों को हम ताजा पकाकर या सुखाकर उपयोग में ला सकते हैं।
- पत्तों को सूखाने के लिए इसे अच्छी तरह से धो ले एवं इसे छाया में सूखा कर पाउडर बना लें और इसे हवा रहित डब्बे में बंद कर के रख दें। इस पाउडर को हम छह महीनो तक उपयोग में ला सकते हैं। इस पाउडर को हम सब्जी या दाल में डालकर या गरम पानी के साथ उपयोग कर सकते हैं।
- इसके पत्तों को प्याज, टमाटर और अलग-अलग मसालों के साथ मिलाकर चटनी बना सकते हैं।

फूल:

इसके फूल में प्रचुर मात्रा में कैल्शियम एवं पोटैशियम होता है। इसे भूनकर या किसी भी सब्जी के साथ मिलकर उपयोग में लाया जा सकता है।



जड़ एवं छाल:

जड़ को सुखाकर एवं पीसकर पाउडर के रूप में उपयोग किया जा सकता है। इसे गर्म पानी के साथ उपयोग में ला सकते हैं।

फल:

इसके फल को सब्जी एवं अचार बनाकर उपयोग में ला सकते हैं। नए फल को पानी में उबालकर सलाद के रूप में भी उपयोग कर सकते हैं। यह दक्षिण भारत के व्यंजन में सांवर एक प्रमुख अवयव है।



हमने जाना कि सहजन किस तरह से लाभकारी है एवं इसमें रोग-प्रतिरोधक क्षमता भी है। अब हम थोड़ी इसकी खेती के बारे में भी चर्चा कर लेते हैं।

- इसकी खेती करना बहुत ही आसान है एवं इसकी खेती कम जल और लागत के साथ कर सकते हैं।
- सहजन का दो प्रभेद क्रमशः पी के एम 9 एवं पी के एम 2 उच्च गुणवत्ता का माना जाता है एवं यह किसी भी तरह के मिट्टी में लगाया जा सकता है। एक पेड़ से लगभग एक साल में 200-300 फल मिल सकता है।
- तमिलनाडु में हुए एक सर्वे के अनुसार अगर किसान एक एकड़ में सहजन लगाता है तो उसे एक रुपया के बदले 2 रुपया 50 पैसा का मुनाफा मिलता है।

अतः हम सहजन का उपयोग प्रतिदिन खाने में करें एवं इसकी खेती करें ताकि एक रोग रहित समाज की स्थापना हो।

अधिक जानकारी के लिए सम्पर्क करें।

कृषि विज्ञान केन्द्र, शिवहर