# सहजन: प्राकृतिक औषधि गुणों का भण्डार

डॉ. रूद्र प्रताप सिंह, रोहित कुमार एवं अंकित कुमार
कृषि संकाय, भगवंत यूनिवर्सिटी, अजमेर (राज.)
Email: rudra.agento@gmail.com

ड्रमस्टिक यानि सहजन जो कि भारत में एक लोकप्रिय सब्जी है। सहजन का वैज्ञानिक नाम मोरिंगा ओलीफेरा है। सहजन भारतीय मूल का मोरिन्गासाए परिवार का सदस्य है। औषधी गुण के तौर पर इस्तेमाल होने की वजह से यह काफी उपयोगी है। सहजन का पेड़ अपने विविध गुणों, सर्वव्यापी स्वीकार्यता और आसानी से लग जाने वाला पौधा है। सहजन के पौधे का लगभग सारा हिस्सा खाने योग्य होती है। पत्तियां हरी सलाद के तौर पर खाई जाती है और करी में भी इस्तेमाल की जाती है। सहजन का पत्ता, फल और फूल सभी पोषक तत्वों से भरपूर होता है जोकि मानव जाति के लिए एक वरदान है।

सहजन में प्रचुर मात्रा में पोषक तत्व व विटामिन जैसे स्वास्थ्यवर्धक गुणों के साथ–साथ पाचन तंत्र को भी मजबूती प्रदान करता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। सहजन अत्यन्त गुणकारी और पोषक तत्वों से भरपूर होने के कारण सुपर फूड के नाम से भी जाना जाता है। सहजन की पत्तियां, फूल और बीजों में काफी मात्रा में एन्टी–आक्सीडेण्ट्स होते हैं यह एन्टीआक्सीडेण्ट्स शरीर में रेडियोएक्टिवता कम कर कैंसर और आर्थराइटिस जैसी गम्भीर बीमारियों से बचाव करते हैं। सहजन की पत्तियों में कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, कैल्शियम, पोटैशियम, आयरन, मैग्नीशियम, विटामिन्स आदि प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं।

## जलवायु एवं मृदा

सहजन की खेती सूखे की स्थिति में तथा कम से कम पानी में भी जिंदा रह सकता है। कम उपजाऊ मिट्टी में भी ये पौधा लग जाता है। इसकी वृद्धि के लिए गर्म और नमीयुक्त जलवायु और फूल खिलने के लिए सूखा मौसम उत्तम है। सहजन के फूल खिलने के लिए 25–30 डिग्री सेंटीग्रेट तापमान अनुकूल है। सहजन का पौधा सूखी बलुई या चिकनी बलुई मिट्टी जिसमे 6.2–7.0 पीएच हो तो अच्छी तरह बढ़ता है।

## सहजन की किस्मे

व्यावसायिक उत्पादन उत्पादन की दृष्ट से पी के एम 1 और पी के एम 2 सहजन की परिष्कृत किस्मे है, तथा कुछ स्थानीय मोरिंगा किस्मे जाफना मोरिंगा, याजपानम मोरिंगा, पूना मोरिंगा, पाल मोरिंगा, और चावाकेचेरी मोरिंगा आदि है।

## नर्सरी की तैयारी

सहजन की नर्सरी तैयार करने हेतु 18 सेमी की ऊंचाई और 12 सेमी की चौड़ाई वाले पॉली बैग के लिए मिट्टी का मिश्रण हल्का अर्थात तीन भाग मिट्टी और एक भाग बालू होना चाहिए। प्रत्येक बैग में एक से दो सेमी गहराई में 2–3 बीज लगाकर मिट्टी में नमी बनाये रखें। बीज की अंकुरण 5–12 दिन के भीतर शुरू

हो जाता है। जब पौधे की लंबाई 60–90 सेमी हो जाए तब उसे बाहर लगा दें। बीज बुआई से पहले बीज को पानी में रात भर भीगने के लिए डाल दें फिर छिलके को उतारकर सिर्फ गुठली को लगाएं।

**मिट्टी की तैयारी**

मिट्टी को पहले अच्छी तरह से जुताई कर लें तथा पौधरोपड़ से पहले 50 सेमी गहरा और चौड़ा गड्ढा तैयारकर कम्पोस्ट या खाद की मात्रा पांच किलो प्रति गड्ढा ऊपरी मिट्टी के साथ मिलाकर गड्ढे के अंदर डालकर भर दें फिर पौधरोपड़ करें। कलम लगाने के लिए कठोर लकड़ी लें जिसकी लंबाई 45–50 सेमी लंबा और 10 सेमी मोटा होना चाहिए। नर्सरी में लगाए गए कलम को 2–3 महीने बाद बाहर लगाया जा सकता है। सहजन के पौधों के बीच दूरियां एक पेड़ से दूसरे पेड़ तथा लाइन से लाइन के बीच की दूरी 3□3 मीटर होनी चाहिए।

**खाद और ऊर्वरक**

सहजन का पेड़ बिना ज्यादा ऊर्वरक के ही अच्छी तरह से तैयार हो जाता है। पौधारोपन के दौरान प्रति हेक्टेयर 50 किग्रा नाइट्रोजन, 50 किग्रा फॉस्फोरस और 50 किग्रा पोटास डाला जाना चाहिए।

**जल प्रवंधन**

सहजन का पौधा काफी सहनशील होता है, इसलिए पौधे को ज्यादा पानी की जरुरत सूखे मौसम के शुरुआत में आवश्यकता होती है। मोरिंगा पेड़ तभी फूल और फल देता है जब पर्याप्त पानी उपलब्ध होता है। सूखे की स्थिति में फूल खिलने की प्रक्रिया को सिंचाई करके तेज किया जा सकता है।

**कीट एवं रोग प्रवन्धन**

पत्तो को खाने वाली इल्लिया तथा बालदार इल्लिया बारिश के मौसम में पाई जाती है जो पत्तियों को नष्ट कर देती हैद्य इनके उपचार के लिए मोनोक्रोटोफोस 36ः ैस् का छिडकाव लाभदायक होता है। जेसिड्स, ये कीट रस को चूस कर शहद जैसा पदार्थ बनाते है और अन्य कीटो के साथ सहजीवन निभाते है। इनके रोकथाम के लिए एसिफेट को 500–1000 लीटर पनी में घोल कर छिडकाव करना चाहिए। छाल खाने वाली इल्लिया, इनको लोहे की छड या टार या रुई पर पेट्रोल/ क्लोरपारिफोस 76ः म्ब छिद्र में डालकर बंद कर देना चाहिए।

**फसल की कंटाई–छटाई**

पेड़ की कटाई–छटाई का काम पौधारोपन के एक या डेढ़ साल बाद दिसम्बर एवं जनवरी माह में की जा सकती है। तीन फीट की ऊंचाई पर प्रत्येक पेड़ में 3–4 शाखाएं छांट सकते हैं। खाने के लिए फली की कटाई तभी की जाती है जब वो कच्चा हो और आसानी से टूट जाता हो।

**बीज का संग्रहण एवं पैदावार**

बीज का संग्रहण छायादार जगह में साफ–सुथरे सूखे बैग में करना चाहिए। फसल की पैदावार मुख्य तौर पर बीज के प्रकार और किस्म पर निर्भर करता है। सहजन की पैदावार प्रति हेक्टेयर 50–55 टन हो सकती है एवं 200 फली प्रति पेड़ एक साल में हो सकती है।