Krishi Kumbh
Online E-Magazine
Www.KrishiKumbh.Com

कृषि कुंभ

E-ISSN: 2582-9769

कृषि कुंभ
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 05 भाग 08, (जनवरी, 2026)
पृष्ठ संख्या 17–19

पोषण से भरपूर सहजन : कम लागत, अधिक लाभ की वैज्ञानिक खेती

डॉ. महेष चौधरी[1], डॉ. अनोप कुमारी[2] और डॉ. योगेन्द्र कुमार मीणा[3]

[1]वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं अध्यक्ष,
कृषि विज्ञान केन्द्र, बूंदी (कृषि विश्वविद्यालय, कोटा),
[2]सहायक आचार्य, कृषि महाविद्यालय, हिंडोली, बूंदी
(कृषि विश्वविद्यालय, कोटा),
[3]विषय विशेषज्ञ–उद्यानिकी, कृषि विश्वविद्यालय, कोटा, राजस्थान, भारत।

Email Id: – balodamahesh@gmail.com

सहजन (*मोरिंगा ओलीफेरा*) एक बहुउपयोगी, पोषण से भरपूर एवं औषधीय गुणों वाला पौधा है, जिसे मोरिंगा, मुनगा, सुरजना या ड्रमस्टिक के नाम से भी जाना जाता है। इसमें प्रोटीन, विटामिन, खनिज लवण और एंटीऑक्सीडेंट प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं, इसी कारण इसे 'मिरेकल ट्री' या 'न्यूट्रीशन डायनामाइट' कहा जाता है। सहजन की पत्तियों को सुखाकर पाऊडर तैयार किया जाता है जिसका उपयोग औषधिय महत्त्व के कारण बाजार में मांग बहुत रहती है। यही नही इसकी हरी पत्तियां पौष्टिक होने के कारण शुष्क क्षेत्रों में इनका उपयोग गाय, भैंस, भेड़, बकरी, के चारे के रूप मे भी किया जाता है जिससे दूधारू पशुओं का दूध बढता है। सहजन के बीजों में करीब 38–40 प्रतिशत नही सुखने वाला तैल होता है जिसें 'बेन तेल' के नाम सें जाना चाहता है यह साफ, मीठा, गंधहीन और जल्दि खराब न होने के कारण विभिन्न उद्देश्यों के लिये उपयोग होता है। इसकी खेती के साथ मधुमक्खीयों का पालन कर भाहद के रूप में अतिरिक्त आमदनी प्राप्त की जा सकती है क्योंकि इसके फूलों सें तैयार भाहद अधिक गुणकारी होने के कारण मांग अच्छी बनी रहती है। सहजन की विशेषता यह है कि यह कम पानी, कम खाद और सीमित देखभाल में भी अच्छा उत्पादन देता है, जिससे यह शुष्क एवं अर्ध–शुष्क क्षेत्रों के किसानों के लिए एक उत्तम विकल्प बनता जा रहा है।

पौधे का स्वभाव व प्रवृति

सहजन का पौधा तीव्र वृद्धि करने वाला, मध्यम आकार का (10–12 मीटर ऊंचाई वाला), सदाबहार एवं पर्णपात्ती प्रवृति का होता है। तना सफेद भूरे रंग का (20–40 सेंमी. व्यास), जिस पर मोटी छाल होती है। तने पर पतली व कमजोर शाखायें होती है जिनको आसानी से तोड़ा जा सकता है। पत्तियां छोटी (1–2 सेंमी लम्बी), हल्की (पंख सदृष) एवं दीर्घ वृत्ताकार होती है। फूल हल्के पीले क्रीमी सफेद रंग के एवं अल्पसुगधिंत होते हैं। सहजन की फली त्रिकोणीय आकार की लगभग 20–45 सेमी. लम्बी होती है जिसमें लगभग 15–20 बीज उपस्थित होते हैं। यह सूखने पर तीन खण्डों में विभाजित हो जाती है और बीज स्वतः बिखर जाते हैं। बीज गोलाकार एवं अर्द्धपारगम्य, काले या भूरे आवरण से ढ़के होते हैं, जिसके ऊपरी

सतह पर हल्के पंखनुमा विन्यास उपस्थित होते हैं।

सहजन का पोषण एवं औषधीय महत्व

सहजन में विटामिन 'सी' संतरे से कई गुना अधिक, विटामिन 'ए' गाजर से अधिक, कैल्शियम दूध से अधिक तथा पोटैशियम केले से अधिक मात्रा में पाया जाता है। इसकी पत्तियाँ, फूल, फलियाँ, बीज एवं छाल सभी उपयोगी हैं। पत्तियों का पाउडर कुपोषण, एनीमिया एवं हड्डियों की कमजोरी में लाभकारी है। इसके बीजों का उपयोग गंदे पानी को शुद्ध करने में भी किया जाता है। सहजन के फूलों से प्राप्त शहद औषधीय गुणों से भरपूर होता है। इनके अलावा इसकी पत्ती, छाल, बीज, गोंद, जड़ इत्याइि से विभिन्न तरह की आयुर्वेदिक दवायें तैयार कि जाती है। चोट के कारण घाव हो जाने, खरोंच लग जाने पर इसकी पत्तियों को कूटकर गीलाकर सरसों के तेल के साथ पट्टी बांधने से घाव जल्दी भर जाता है। सर्दी में जुकाम होने पर इसके पत्तों को पानी में उबालकर भाप लेने से राहत मिलती है। फली का प्रयोग दस्त लगने पर, जिगर व प्लीहा संबधी रोग व जोड़ों के दर्द होने की बीमारी का निदान करने के कार्य में लाते हैं। छाल हृदय रोग के उपचार के कार्य में लायी जाती है साथ ही इसका प्रयोग एन्टी अल्सर के रूप में भी करते हैं। फूलों को मूत्र जनित रोगों व गंठिया के उपचार हेतु प्रयोग में लाते हैं। इसमें विटामिन सी की मात्रा अधिक होने से आंखो के लिये काफी फायदेमंद माना गया है। ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में भी पत्तों का रस अच्छा माना गया है। सब्जी खाने से कफ, पित्त ठीक रहता है।

भूमि एवं जलवायु

सहजन की खेती लगभग सभी प्रकार की मिट्टियों में की जा सकती है, परंतु अच्छी जल निकास वाली बलुई दोमट मिट्टी सर्वोत्तम रहती है। यह उष्ण जलवायु का पौधा है तथा 25–30° सैल्सियस तापमान में अच्छी वृद्धि करता है। जलभराव की स्थिति में इसकी खेती उपयुक्त नहीं होती।

उन्नत किस्में

- **पी.के.एम.1** : इसमें बुआई के 5–6 महीने के भीतर फूल आने लगते है व 7–8 महीनों में तुड़ाई के लिए तैयार हो जाती है। फलियां मांसल और स्वादिष्ट होती हैं। फूल समूहों में (25–150/क्लस्टर) में आते हैं परन्तु सामान्यतः एक फली ही विकसित होती कभी कभार 2–4 फली प्रति क्लस्टर विकसित हो जाती है। एक पौधे सें 200–225 फलियाँ प्रतिवर्ष प्राप्त हो जाती हैं। फलियों की लम्बाई 65–70 से.मी., 6.3 से.मी. मोटी एवं वजन 150 ग्राम तक होता है।

- **पी.के.एम. 2** :यह संकर किस्म है एवं पी.के. एम.1 की अपेक्षा अधिक पैदावार देने वाली किस्म है। रोपण के लगभग 6 महिने में पुष्पन प्रारम्भ हो जाता है। यह विभिन्न फसल प्रणालियों में लगाने के लिए उपयुक्त है। फली 126 सेंटीमीटर लंबी होती है, जिसकी मोटाई 8.3 सेमी होती है व वजन 280 ग्राम तक होता है। फली कम बीज वाली और स्वादिष्ट होती है। एक पौधे सें प्रतिवर्ष 220 फलियाँ औसतन प्राप्त हो जाती हैं।

- **धनराज** : यह कम ऊंचाई वाली, कम समय में पुष्पन (7–9 महिने में) व अधिक ऊपज (250–300 फलियां/पौधा/वर्ष) वाली किस्म है।

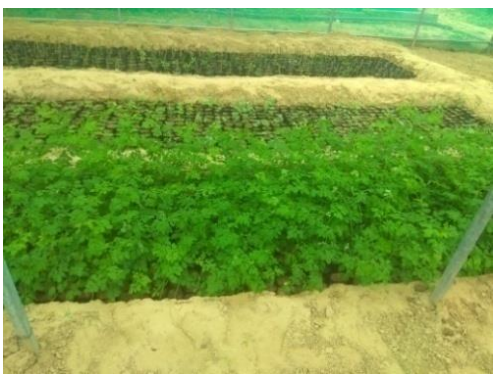
- **के. एम.–1** : यह सहजन की बौनी किस्म है जिसमें रोपण के लगभग 6 महिने बाद

पुष्पन प्रारम्भ हो जाता है। एक पौधे सें प्रतिवर्ष औसतन 400 फलियाँ प्राप्त हो जाती हैं।

- **थार हर्षा** : यह पी.के.एम.1 से चयनित वार्षिक किस्म है। इसकी फलियाँ गहरे हरे रंग की, आकर्षक एवं लगभग 100 सेमी लंबी होती हैं। पौधे घनी पत्तियों वाले होते हैं। यह मार्च–मई में पकने वाली देर से तैयार होने वाली किस्म है। सूखा परिस्थितियों में यह प्रचलित किस्मों से 20–30 प्रतिशत अधिक उपज देती है।

बुवाई एवं रोपण

सहजन का प्रवर्धन मुख्यतः बीज द्वारा किया जाता है। 600–700 ग्राम बीज प्रति हेक्टेयर पर्याप्त होता हैं। उत्तरी भारत में बसंत ऋतु रोपण के लिए उपयुक्त होती है। फलियों के उत्पादन हेतु 2.5 × 2.5 मीटर की दूरी पर रोपण करने से बेहतर परिणाम मिलते हैं।



सहजन के बीज व तैयार पौध

खाद, उर्वरक एवं सिंचाई

सहजन को अधिक खाद की आवश्यकता नहीं होती, फिर भी अच्छी उपज के लिए गोबर की सड़ी खाद एवं संतुलित मात्रा में नत्रजन, फॉस्फोरस एवं पोटाश देना लाभकारी रहता है। यह सूखा सहनशील फसल है, परंतु अधिक उत्पादन के लिए आवश्यकता अनुसार सिंचाई करनी चाहिए। बूंद–बूंद सिंचाई प्रणाली सबसे उपयुक्त रहती है।

सही ढंग से कतारों में करे सहजन का रोपण

तुड़ाई एवं उत्पादन

रोपण के 6–9 माह बाद सहजन में फूल आना प्रारंभ हो जाता है। फलियों की तुड़ाई कच्ची अवस्था में करना अधिक लाभदायक होता है। एक पौधे से वर्ष भर में 40–50 किलोग्राम तक फलियाँ प्राप्त की जा सकती हैं। पत्तियों की कटाई भी नियमित अंतराल पर की जा सकती है।

आय एवं रोजगार की संभावनाएँ

सहजन की खेती से सब्जी, पत्ती पाउडर, औषधीय उत्पाद, चारा एवं मधुमक्खी पालन के माध्यम से अतिरिक्त आय अर्जित की जा सकती है। कम लागत में अधिक लाभ देने वाली यह फसल किसानों की आय बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकती है। सहजन की वैज्ञानिक खेती पोषण सुरक्षा, स्वास्थ्य लाभ एवं आर्थिक समृद्धि का सशक्त माध्यम है। बदलती जलवायु परिस्थितियों में यह फसल किसानों के लिए एक टिकाऊ एवं लाभकारी विकल्प सिद्ध हो रही है।