सुपरफूड सहजन की वैज्ञानिक खेती एवं उपयोग

कृषि कुंभ (जुलाई 2023),
खण्ड 03 भाग 02, पृष्ठ संख्या 51–54

सुपरफूड सहजन की वैज्ञानिक खेती एवं उपयोग

डॉ. हरिकेश[1], डॉ. राज नारायण केवट[2] एवं डॉ. अतुल यादव[3]

[1]सहायक प्राध्यापक, सस्य विज्ञान विभाग,
आशा भगवान बक्श सिंह स्नातकोत्तर महाविद्यालय पूरा बाजार–अयोध्या

[2]सह–प्राध्यापक, कृषि जैव रसायन विभाग,
आचार्य नरेंद्र देव कृषि और प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कुमारगंज, अयोध्या

[3]सहायक प्राध्यापक, आचार्य नरेंद्र देव कृषि और प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कुमारगंज, अयोध्या, भारत।

Email Id: anjeetaraja@gmail.com

सहजन किसानों के लिए एक बहुवर्षिक सब्जी देनेवाला जाना–पहचाना पौधा है। गाँव देहात में सहजन बिना किसी विशेष देखभाल के किसान अपने घरों के आसपास दो–एक पेड़ लगाकर रखते है। पिछले कुछ सालों से सहजन की खेती की लोकप्रियता किसानों के बीच बहुत तेजी से देखने को मिली है। क्योंकि यह कम लागत में किसानों को अच्छी खासी कमाई करा देता है। बाजारों में सहजन के फूल, छोटे–छोटे सहजन से लेकर बड़े सहजन के फलों का काफी अच्छा मूल्य प्राप्त हो जाता है। इसके अलावा सहजन के बीजों से तेल को निकाल कर उपयोग में लाया जाता है, तथा इसके बीजों को उबालकर सुखाकर उससे पाउडर को तैयार कर विदेशों में भी निर्यात किया जाता है। कुल मिलाकर सहजन के प्रत्येक भाग से किसानों को अच्छा खासा मुनाफा प्राप्त हो जाता है। वर्ष में एक बार सर्दियों के मौसम में इसके फल का उपयोग सब्जी के रूप में किया जाता है। वहीं दक्षिण भारत के लोगों की बात करें तो वहां के लोग सहजन के फूलों, फल, पत्तियों का इस्तेमाल विभिन्न प्रकार की सब्जियों के रूप में पूरे साल करते हैं। दुनिया में भारत के अलावा फिलीपिंस, श्रीलंका, मलेशिया, मैक्सिको ऐसे कई देश है जहां पर सहजन की खेती विशेष रूप से की जाती है। सहजन के पौधों में औषधीय गुण प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, जिससे इसके पौधों के सभी भागों का इस्तेमाल अनेक प्रकार के कार्यों में किया जाता है।

सहजन के पेड़ की पहचान

सहजन का साल में दो बार फलने वाले प्रभेदों में पी.के.एम.1, पी.के.एम.2, कोयेंबटूर 1 तथा कोयेंबटूर 2 प्रमुख हैं। इसका पौधा 4–6 मीटर उंचा होता है तथा 90–100 दिनों में इसमें फूल आता है। जरूरत के अनुसार विभिन्न अवस्थाओं में फल की तुड़ाई करते रहते हैं। पौधे लगाने के लगभग 160–170 दिनों में फल तैयार हो जाता है। साल में एक पौधा से 65–170 दोनों में फल तैयार हो जाता है। साल में एक पौधा से 65–70 सें.मी. लम्बा तथा औसतन 6.3 सेंमी. मोटा, 200–400 फल (40–50 किलोग्राम) मिलता है। यह काफी गूदेदार होता है तथा पकाने के बाद इसका 70 प्रतिशत भाग खाने योग्य होता है। इसके पौध से 4–5 वर्षो तक पेड़ी फसल लिया जा सकता है। प्रत्येक वर्ष फसल लेने के बाद पौधे को जमीन से एक मीटर छोड़कर काटना आवश्यक है।

जलवायु

सहजन का पौधा शुष्क और उष्ण कटिबंधीय जलवायु वाला हैं। इसकी खेती के लिए 25 से 30 डिग्री के औसत तापमान को उपयुक्त माना जाता हैं। इस तापमान पर इसके पौधे से अच्छे से विकसित होते हैं। यह ठण्ड को आसानी से सहन कर लेता हैं, किन्तु ठंडियों में गिरने वाला पाला इसके पौधों के लिए हानिकारक होता हैं। इसके पौधों में फूल आने के समय तापमान 40 डिग्री से अधिक होने पर फूलों के झड़ने का खतरा बना रहता हैं। इसके पौधों में कम या अधिक वर्षा का कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता हैं।

मिट्टी

सभी प्रकार की मिट्टियों में सहजन की खेती की जा सकती है। यहाँ तक कि बेकार, बंजर और कम उर्वरा भूमि में भी इसकी खेती की जा सकती है, परन्तु व्यवसायिक खेती के लिए साल में दो बार फलनेवाला सहजन के प्रभेदों के लिए 6–7.5 पी.एच. मान वाली बलुई दोमट मिट्टी बेहतर पाया गया है।

खेत की तैयारी

सहजन के पौध की रोपनी में गड्ढा बनाकर किया जाता है। खेत को अच्छी तरह खरपतवार से साफ–सफाई का 2.5 X 2.5 मीटर की दूरी पर 45 X 45 X 45 सेंमी. आकार का गड्ढा बनाते हैं। गड्ढे के उपरी मिट्टी के साथ 10 किलोग्राम सड़ा हुआ गोबर का खाद मिलाकर गड्ढे को भर देते हैं। इससे खेत पौध के रोपनी हेतु तैयार हो जाता है।

प्रबर्द्धन

सहजन में बीज और शाखा के टुकड़ों दोनों से ही प्रबर्द्धन होता है। अच्छी फलन और साल में दो बार फलन के लिए बीज से प्रबर्द्धन करना अच्छा है। एक हेक्टेयर में खेती करने के लिए 500 ग्राम बीज पर्याप्त है। बीज को सीधे तैयार गड्ढों में या फिर पॉलीथीन बैग में तैयार कर गड्ढों में लगाया जा सकता है। पॉलीथीन बैग में पौध एक महीना में लगाने योग्य तैयार हो जाता है।

शस्य प्रबंधन

एक महीने के तैयार पौध को पहले से तैयार किए गये गड्ढों में माह जुलाई–सितम्बर तक रोपनी कर दें। पौध जब लगभग 75 सेंमी. का हो जाये तो पौध के ऊपरी भाग की खोटनी कर दें, इससे बगल से शाखाओं को निकलने में आसानी होगी। रोपनी के तीन महीने के बाद 100 ग्राम यूरिया, 100 ग्राम सुपर फास्फेट, 50 ग्राम पोटाश प्रति गड्ढा की दर से डालें तथा इसके तीन महीने बाद 100 ग्राम यूरिया प्रति गड्ढा का पुनः व्यवहार करें। सहजन पर किए गए शोध से यह पाया गया कि मात्र 15 किलोग्राम गोबर की खाद प्रति गड्ढा तथा एजोसपिरिलम और पी.एस.बी. (5 किलोग्राम्हेक्टेयर) के प्रयोग से जैविक सहजन की खेती, उपज में बिना किसी ह्रास के किया जा सकता है।

सिंचाई

अच्छे उत्पादन के लिए सिंचाई करना लाभदायक है। गड्ढों में बीज से अगर प्रबर्द्धन किया गया है तो बीज के अंकुरण और अच्छी तरह से स्थापन तक नमी का बना रहना आवश्यक है। फूल लगने के समय खेत ज्यादा सूखा या ज्यादा गीला रहने पर दोनों ही अवस्था में फूल के झड़ने की समस्या होती है।

पौधा संरक्षण

सहजन पर सबसे ज्यादा आक्रमण बिहार में भुआ पिल्लू नामक कीट से है इसे अगर नियंत्रित नहीं किया जाय तो यह सम्पूर्ण पौधे की पत्तियों को खा जाता है तथा आसपास में भी फैल जाता है। अंडा से निकलने के बाद अपने नवजात अवस्था में यह कीट समूह में एक स्थान पर रहता हैं बाद में भोजन की तलाश में यह सम्पूर्ण पौधों पर बिखर जाता है। इसके नियंत्रण के लिए सरल और देशज उपाय यह है कि कीट के नवजात अवस्था में सर्फ को घोलकर अगर इसके ऊपर डाल दिया जाय तो सभी कीट मर जाते हैं। वयस्क अवस्था में जब यह सम्पूर्ण पौधों पर फैल जाता है तो एकमात्र दवा डाइक्लोरोवास

(नूभान) 0.5 मिली. एक लीटर पानी में घोलकर पौधों पर छिड़काव करने से तत्काल लाभ मिलता है।

सहजन के दूसरे कीट में कभी–कभी फल पर फल मक्खी का आक्रमण होता है। इस कीट के नियंत्रण हेतु भी डाइक्लोरोवास 0.5 मिली. दवा एक लीटर पानी में घोलकर छिड़काव करने पर कीट का नियंत्रण होता है।

सहजन की अच्छी किस्म

- सहजन की फसल को वर्ष में दो बार प्राप्त करने के लिए मौजूदा उन्नत किस्में : पी.के.एम.1, पी.के. एम.2, कोयंबटूर 1 व् कोयंबटूर 2 हैं।
- इन किस्मो में उगने वाले पौधे 4 से 6 मीटर ऊंचे तथा इसमें 90 से 100 दिनों में फूल देने लगते हैं। इसकी विभिन्न अवस्थाओं में आवश्यकतानुसार तुड़ाई की जा सकती है।
- इस किस्म के पौधों से 4 से 5 वर्षो तक फसल को प्राप्त किया जा सकता है। प्रत्येक वर्ष फसल को प्राप्त करने के बाद पौधों को जमीन से एक मीटर की ऊंचाई से काटना चाहिए।

फल की तुड़ाई एवं उपज

सहजन की खेती करने में मुनाफा बहुत अधिक होता है. क्योकि इसमें आप सहजन के फल, फूल एवं पत्तियों तीनों को बेचकर कमाई कर सकते है, क्योकि ये तीनों ही बाजार में बिकते हैं। तीनों चीजों की काफी मांग भी रहती है। साल में दो बार फल देने वाले सहजन की किस्मों की तुड़ाई फरवरी से मार्च और सितम्बर से अक्टूबर में होती है। सहजन की तुड़ाई बाजार और मात्रा के अनुसार 1 से 2 माह तक चलता है। सहजन के फल में रेशा आने से पहले ही तुड़ाई करने से बाजार में मांग बनी रहती है और इससे लाभ भी ज्यादा मिलता है। प्रत्येक पौधे से लगभग 40 से 50 किलोग्राम सहजन सालभर में प्राप्त हो जाता है।

सहजन का गुण एवं उपयोग

सहजन बहुउपयोगी पौधा है। पौधे के सभी भागों का प्रयोग भोजन, दवा औद्योगिक कार्यो आदि में किया जाता है। सहजन में प्रचुर मात्रा में पोषक तत्व व विटामिन है। एक अध्ययन के अनुसार इसमें दूध की तुलना में चार गुणा पोटाशियम तथा संतरा की तुलना में सात गुणा विटामिन सी. है।

सहजन का फूल, फल और पत्तियों का भोजन के रूप में व्यवहार होता है। सहजन का छाल, पत्ती, बीज, गोंद, जड़ आदि से आयुर्वेदिक दवा तैयार किया जाता है, जो लगभग 300 प्रकार के बीमारियों के इलाज में काम आता है। सहजन के पौधा से गूदा निकालकर कपड़ा और कागज उद्योग के काम में व्यवहार किया जाता है।

भारत वर्ष में कई आयुर्वेदिक कम्पनी मुख्यतः "संजीवन हर्बल" व्यवसायिक रूप से सहजन से दवा बनाकर (पाउडर, कैप्सूल, तेल बीज आदि) विदेशों में निर्यात कर रहे हैं।

दियारा क्षेत्र में सहजन के नये प्रभेदों की खेती को बढ़ावा देकर न सिर्फ स्थानीय व दूर–दराज के बाजारों में सब्जी के रूप में इसका सालों भर बिक्री कर आमदनी कमाया जा सकता है, बल्कि इसके औषधीय व औद्योगिक गुणों पर ध्यान रखते हुए किसानों के बीच में एक स्थाई दीर्घकालीन आमदनी हेतु सोच विकसित किया जा सकता है।

सहजन बिना किसी विशेष देखभाल एवं शून्य लागत पर आमदनी देनी वाली फसल है। किसान भाई अपने घरों के आस–पास अनुपयोगी जमीन पर सहजन के कुछ पौधे लगाकर जहां उन्हें घर के खाने के लिए सब्जी उपलब्ध हो सकेंगी वहीं इसे बेचकर आर्थिक सम्पन्नता भी हासिल कर सकते हैं।