

## कृषि कुंभ हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 03 भाग 09, (फरवरी, 2024)  
पृष्ठ संख्या 04-05



### सहजन एक जादुई पौधा

पंकज कुमार राय<sup>1</sup> एवं पल्लवी भारती<sup>2</sup>

<sup>1</sup>कृषि विज्ञान केंद्र, सहरसा, बिहार<sup>2</sup>

बिरसा कृषि विश्वविद्यालय, काके, रांची, झारखण्ड, भारत।

Email Id: [pankajbau2015@gmail.com](mailto:pankajbau2015@gmail.com)

सहजन या ड्रमिस्टिक (*moringa oleifera*) मोरेअनगेसी कुल के पौधे के बारे हम सभी जानते हैं की इसे सीजना, सुरजना, शोभाजन, इंडियन हार्सरैडिश आदि नामों से जानते हैं। लेकिन इनके औषधीय गुणों के बारे में बहुत कम ही लोग जानते हैं। इसके जड़, पत्ते, छाल और फलियों आदि भाग किसी न किसी रूप में उपयोग लेते हैं।

इनके सभी भागों में औषधीय गुण बहुत अधिक मात्रा में होते हैं। इसके पत्ते एवं फलिया शरीर को ऊर्जा देने के साथ साथ शरीर में विटामिन, खनिज एवं पोषक तत्व प्रदान करते हैं और शरीर में उपस्थित हानिकारक या विषैले तत्वों को निकालने का काम करते हैं। सहजन भारत, पाकिस्तान, बांग्लादेश और अफगानिस्तान की मूल वानस्पतिक पौधा है।

सहजन हमें संतरा से 7 गुना विटामिन सी और गाजर से 10 गुना विटामिन ए और दुध से 17 गुना कैल्सीयम तथा योगर्ट से 9 गुना अधिक प्रोटीन और केला से 15 गुना अधिक पोटेशियम तथा पालक से 25 गुना अधिक लौह तत्व की पूर्ति करते हैं !

#### सहजन के औषधीय महत्व

सहजन के पौधे के सभी भागों से आवश्यक पोषक तत्व मिलते हैं। सहजन का पौधा आवश्यक पोषक तत्वों का खजाना है। सहजन की पत्तियों से आयरन, कैल्सीयम, पोटेशियम, जिंक, कॉपर तथा विटामिन जैसे विटामिन ए, विटामिन बी, विटामिन सी और विटामिन डी उपस्थित होते हैं !

सहजन की फलियों में अमीनो एसिड होता है तथा ये पाचन समस्याओं और पेट के कैंसर को खत्म करने में भी सहायक हैं। सहजन की पत्तियों, फूल और बीजों में काफी मात्रा में एंटी-ऑक्सीडेंट होते हैं तथा ये एंटी-ऑक्सीडेंट शरीर में रेडीओएक्टिव कारकों को कम कर कैंसर और जोड़ों के दर्द जैसे गंभीर रोगों से बचाव करते हैं तथा ये रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है !

#### पौधे लगाने के लिए मिट्टी एवं जलवायु की आवश्यकता-

सहजन उष्ण एवं उपोष्ण जलवायु का पौधा है इसको उगाने के लिए 25-35°C तापमान की आवश्यकता होती है तथा इसके लिए दोमट तथा हल्की लवणीय मिट्टी उपयुक्त होती है। सहजन के बीज उगने में 5-12 दिन का समय लेते हैं, बीज को 2cm गहराई में बोते हैं तथा इन्हें प्लास्टिक की थैलियों में लगाते हैं और जब ये 30 cm का हो जाए तब इन्हें जहां पौधे लगाने हैं वहां पर रोपाण कर देते हैं।

#### पौधे के उपयोगी भाग-

सहजन वृक्ष का हर भाग उपयोगी है। इसके बीज, पत्तियां, छाल, जड़, फूल, व फलिया सभी का कुछ ना कुछ प्रयोग होता है।

#### बीज-

सहजन के बीजों में लेनोलेक एसिड, फाइटोकेमिकल्स, रैसा, प्रोटीन, खनिज, विटामिन ए, बी और सी तथा अमीनो एसिड उपस्थित होते हैं तथा इसमें एंटी-माइक्रोबियल गुण होते हैं जो

हाइपोथायराडीजम, जोड़ों के दर्द और दिल की बीमारियों को कम करता है तथा कॉलेस्ट्रल तथा ब्लड शुगर के स्तर को भी कम करता है, प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत करता है तथा इसके बीजों को पीसकर पानी में मिलाया जाता है जो पानी के साथ घुलकर यह एक प्रभावी प्राकृतिक क्लोरो-फीकेसन एजेंट बन जाता है जो बैक्टेरियल रोगों के निदान में सहायक होते हैं। सहजन के बीजों से तेल निकालकर इससे त्वचा के लिए प्राकृतिक मॉइश्चराइजर बनाया जाता है।

क्र० सं०	पोषक तत्व	मात्रा
1.	वसा	34.7–40.4 gm
2.	प्रोटीन	29.4–33.3 gm
3.	कार्बोहाइड्रेट	16.5–19.8 gm
4.	रेसा	6.8–8.0 gm

#### पत्तियां—

सहजन की पत्तियों में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, आयरन, पोटेशियम, मैग्नेशियम और विटामिन प्रचुर मात्रा में उपस्थित होते हैं। सहजन में शुगर के स्तर को संतुलित रखने की क्षमता होती है जो डायबीटीज से लड़ने में मदद करती है। सहजन की पत्तियों का काढ़ा गठिया, सायटिका, पक्षापात में शीघ्र लाभ देता है। इसकी पत्तियों को पीसकर लगाने से घाव, सूजन ठीक हो जाते हैं। इसकी पत्तियों के सेवन से उच्च रक्त चाप में लाभ होता है। सहजन की पत्तियों का लगातार सेवन करने से आँखों की रोशनी

बढ़ती है क्योंकि इसमें विटामिन ए प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।

#### फलियाँ—

सहजन की फलियों की सब्जी बनाई जाती है इसके खाने से पुराने गठिया, जोड़ों के दर्द, वात रोगों में लाभ होता है। सहजन की सब्जी खाने से गुर्दे व मूत्राशय की पत्थरी कटकर निकल जाती है। सहजन की फलियों में बहुत अधिक मात्रा में विटामिन सी उपस्थित होता है। सहजन के बीजों फलियों तथा इसकी पत्तियों के अलावा इसकी जड़, छाल, तथा इसके फूल का भी औषधीय रूप में उपयोग लिया जाता है !

#### सहजन का प्रसंस्करण—

सहजन का प्रसंस्करण करके इसे लंबे समय तक उपयोग में लिया जा सकता है।

#### बीजों का चूर्ण —

बीजों को अच्छी तरह सुखाकर इसे पीसकर तैयार किया जाता है।

#### सहजन की पत्तियों का पाउडर —

सहजन की ताजा पत्तियां तोड़कर इन्हें 1–2 दिन धूप में सुखा लिया जाता है और अच्छी तरह सुख जाने के बाद में इन पत्तियों को पीस लिया जाता है इसके बाद इस पाउडर को साधारण तापमान पर 6 महीने तक भंडारित किया जा सकता है।

#### बीज, ताजा पत्तियों, सुखी पत्तियों एवं फली में उपस्थित पोषक तत्वों की मात्रा

क्र० सं०	पोषक तत्व	ताजा पत्ती	सुखी पत्ती	पत्तियों का पाउडर	बीज	फली
1.	प्रोटीन (g)	6.7	29.4	27.1	29.4–33.3	2.5
2.	वसा (g)	1.7	5.2	2.3	34.7–40.6	0.1
3.	कार्बोहाइड्रेट (g)	12.5	41.5	38.2	16.5–19.8	3.7
4.	विटामिन सी (mg)	220	15.8	17.3	4.5–5.0	120
5.	विटामिन ई (mg)	448	10.8	113	751–755	—
6.	मैग्नेशियम (mg)	42	448	368	635–670	24
7.	फॉस्फोरस (mg)	70	252	204	75	110
8.	पोटेशियम (mg)	259	1236	1324	—	259
9.	आयरन (mg)	0.85	25.6	28.2	—	5.3
10.	कॉपर (mg)	0.07	0.49	0.57	5.20–5.25	3.1