NEW ERA AGRICULTURE MAGAZINE

सहजन की खेती एवं इसके फायदे: पोषण, आय एवं पर्यावरण का त्रिस्तरीय लाभ

डॉ. आनंद मिलन

परिचय:

सहजन, जिसे मोरिंगा (*Moringa oleifera*) भी कहा जाता है, एक बहुउपयोगी, बहुवर्षीय, और औषधीय पौधा है। यह पौधा भारतीय उपमहाद्वीप में सहस्राब्दियों से मानव उपयोग में रहा है और अब इसकी ख्याति वैश्विक स्तर पर हो रही है। यह न केवल कुपोषण के विरुद्ध एक कारगर उपाय है, बल्कि किसानों के लिए आय सृजन का एक सशक्त माध्यम भी है।

सहजन की विशेषताएँ:

- यह एक बहुवर्षीय, शीघ्र वृद्धि करने वाला और सूखा प्रतिरोधी पौधा है।
- इसके सभी भाग – पत्ते, फलियाँ, बीज, छाल, जड़ और फूल – उपयोगी होते हैं।
- इसमें कैल्शियम, पोटैशियम, विटामिन A, C, प्रोटीन और कई एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होते हैं।
- यह जैविक खेती के लिए उपयुक्त है, जिससे मृदा की उर्वरता भी बनी रहती है।
- इसकी खेती कम जल, कम उर्वरक और कम देखरेख में भी की जा सकती है।

खेती की विस्तृत विधि:

1. **जलवायु एवं मृदा:** गर्म, शुष्क एवं उपोष्ण जलवायु सहजन के लिए अनुकूल है। दोमट और अच्छे जल निकास वाली मृदा उपयुक्त होती है। pH मान 6.5 से 7.5 उपयुक्त है।
2. **प्रजनन विधियाँ:** बीज या शाखा कटिंग द्वारा। बीज से पौधे अधिक मजबूत होते हैं जबकि कटिंग से शीघ्र फलन होता है।
3. **बुवाई समय:** गर्मी के अंत या मानसून के आरंभ (जून-जुलाई) में। कुछ क्षेत्रों में फरवरी-मार्च भी उपयुक्त रहता है।
4. **अंतर एवं पौध संख्या:** पौधों के बीच 1-1.5 मीटर तथा कतारों के बीच 2.5-3 मीटर की दूरी उचित रहती है।
5. **सिंचाई:** वर्षा आधारित खेती संभव है, लेकिन नियमित सिंचाई से उपज में वृद्धि होती है। गर्मियों में 7-10 दिन में एक बार सिंचाई उपयुक्त है।
6. **निंदाई-गुड़ाई:** प्रारंभिक अवस्था में खरपतवार नियंत्रण आवश्यक है। जीवांश खाद का प्रयोग लाभकारी होता है।
7. **कटाई एवं छंटाई:** पौधे को 1 मीटर पर छांटने से शाखाएँ फैलती हैं और उत्पादन बढ़ता है।

प्रमुख किस्में:

- **PKM-1:** तमिलनाडु कृषि विश्वविद्यालय द्वारा विकसित, अत्यधिक उपज देने वाली।
- **PKM-2:** बड़ी फलियों और लंबे उत्पादन काल के लिए उपयुक्त।
- **CO-1 और CO-2:** संस्थागत अनुसंधान से प्राप्त किस्में।

उत्पादन क्षमता: एक स्वस्थ सहजन पौधा 50 से 100 फलियाँ प्रतिवर्ष दे सकता है। PKM-1 जैसी

डॉ. आनंद मिलन,
सहायक प्राध्यापक (अतिथि प्रवक्ता), कृषि महाविद्यालय, पन्ना,
जवाहरलाल नेहरू कृषि विश्वविद्यालय, जबलपुर, मध्य प्रदेश

उन्नत किस्मों से प्रति हेक्टेयर 30-40 टन तक उत्पादन संभव है।

सहजन के उपयोग एवं फायदे:

1. **पोषण सुरक्षा:**
   - सहजन की पत्तियाँ प्रोटीन, आयरन, कैल्शियम, विटामिन A एवं C से भरपूर हैं।
   - बच्चों, गर्भवती महिलाओं और वृद्धजनों के लिए उपयोगी है।
   - सूखे पत्तों का चूर्ण अंतरराष्ट्रीय पोषण कार्यक्रमों में शामिल किया गया है।
2. **आर्थिक लाभ:**
   - सहजन से बहुपरतीय आय प्राप्त होती है – फलियाँ, पत्तियाँ, बीज, फूल, औषधीय उपयोग।
   - सहजन के पाउडर, तेल, कैप्सूल, कॉस्मेटिक उत्पादों और स्वास्थ्य पूरकों की वैश्विक माँग बढ़ रही है।
   - निर्यात योग्य फसल होने के कारण विदेशी मुद्रा अर्जन का साधन भी है।
3. **औषधीय गुण:**
   - सहजन एंटीऑक्सीडेंट, एंटीबैक्टीरियल, एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटीफंगल गुणों से भरपूर है।
   - मधुमेह, उच्च रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल, एनीमिया और पाचन विकार में सहायक है।
   - इसकी पत्तियाँ और बीज कैंसररोधी गुणों से भी युक्त मानी जाती हैं।
4. **पर्यावरणीय लाभ:**
   - सहजन पौधा कार्बन अवशोषण में सहायक है।
   - इसकी गहरी जड़ें मृदा अपरदन रोकती हैं।
   - जल संरक्षण और बंजर भूमि की सुधार में उपयोगी है।

सहजन आधारित उत्पाद एवं प्रसंस्करण उद्योग:

- पत्तियों का सूखा चूर्ण (Moringa powder)
- बीज से प्राप्त तेल (Moringa oil)
- कैप्सूल, टैबलेट और अर्क (Extracts)
- सौंदर्य प्रसाधन (फेस क्रीम, हेयर ऑयल, साबुन)
- खाद्य उत्पाद (सूप, एनर्जी बार, चाय)

प्रसंस्करण के लाभ:

- लंबे समय तक भंडारण और अधिक मूल्य प्राप्ति।
- स्वरोजगार और महिला स्वयं सहायता समूहों के लिए अवसर।
- ग्रामीण क्षेत्र में लघु उद्योगों की स्थापना को बढ़ावा।

सरकारी योजनाएँ एवं प्रोत्साहन:

- कृषि एवं किसान कल्याण मंत्रालय द्वारा जैविक खेती हेतु अनुदान।
- राष्ट्रीय बागवानी मिशन के अंतर्गत सहजन की खेती को बढ़ावा।
- आत्मनिर्भर भारत अभियान के तहत सहजन उत्पादों पर ध्यान।
- NABARD, SFAC एवं कृषि विज्ञान केंद्रों द्वारा प्रशिक्षण और सहायता।

सहजन का भविष्य एवं संभावनाएँ:

- सहजन को FAO द्वारा भूख और कुपोषण के विरुद्ध कारगर पौधा माना गया है।
- सहजन आधारित उद्योग में रोजगार की अपार संभावनाएँ हैं।
- कृषि-व्यवसाय, निर्यात और प्रसंस्करण में नवाचार के लिए अनुकूल।

निष्कर्ष: सहजन की खेती न केवल एक पोषक फसल के रूप में, बल्कि आय, रोजगार और पर्यावरण

संतुलन के दृष्टिकोण से भी अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह कम इनपुट में अधिक आउटपुट देने वाली फसल है। इसके प्रसंस्करण एवं विपणन को बढ़ावा देकर न केवल किसानों की आमदनी दोगुनी की जा सकती है, बल्कि भारत को सहजन उत्पादन एवं निर्यात में अग्रणी बनाया जा सकता है। इसके लिए आवश्यक है कि सहजन की वैज्ञानिक खेती, मूल्यवर्धन और नीति समर्थन को ग्रामीण स्तर पर सशक्त रूप से लागू किया जाए।

NEW ERA
AGRICULTURE MAGAZINE