



# एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 02, अंक: 02 (मार्च-अप्रैल, 2022)

[www.agriarticles.com](http://www.agriarticles.com) पर ऑनलाइन उपलब्ध

© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

## मोरिंगा की खेती: गुणों का खजाना

(\*सरला कुमावत<sup>1</sup>, रवि कुमावत<sup>2</sup>, काना राम कुमावत<sup>3</sup>, पलक मिश्रा<sup>4</sup> एवं प्रभा बंजारे<sup>1</sup>)

<sup>1</sup>जवाहरलाल नेहरू कृषि विश्वविद्यालय, जबलपुर, मध्य प्रदेश

<sup>2</sup>महाराणा प्रताप कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, उदयपुर

<sup>3</sup>स्वामी केशवानंद राजस्थान कृषि विश्वविद्यालय, बीकानेर

<sup>4</sup>शारदा विश्वविद्यालय, ग्रेटर नोएडा, उत्तर प्रदेश

\* [sarlakumawatjnkvv@gmail.com](mailto:sarlakumawatjnkvv@gmail.com)

मोरिंगा है गुणों का खजाना सेहत के साथ-साथ मिलती है खूबसूरती भी, मोरिंगा को सहजन भी कहा जाता है सहजन ( वानस्पतिक नाम: 'मोरिंगा ओलिफेरा') एक बहु उपयोगी पेड़ है। इसे हिन्दी में सहजना, सुजना, सेंजन और मुनगा आदि नामों से भी जाना जाता है।

इस पेड़ के विभिन्न भाग अनेकानेक पोषक तत्वों से भरपूर हैं इसलिये इसके विभिन्न भागों का विविध प्रकार से उपयोग किया जाता है। मोरिंगा ना केवल महत्वपूर्ण विटामिन और खनिजों से भरा हुआ है जो हमारे लिए महत्वपूर्ण हैं बल्कि कैल्शियम, प्रोटीन और एमीनो एसिड के साथ-साथ विटामिन, ए, सी और ई की भी भरपूर मात्रा होती है।

सहजन के फूलों का सेवन सब्जी के तौर पर, काढ़ा या चाय बनाकर करते हैं। महिलाओं में यूटीआई की समस्या बेहद आम है। इसको दूर करने के लिए सहजन के फूलों की चाय बनाकर इसका सेवन करते हैं और इसकी सब्जी बनाकर भी इसका सेवन करते हैं। पारंपरिक बंगाली घराने में सहजन के फूल उन खाद्य फूलों में से एक है जो आमतौर पर सर्दियों के दौरान खाया जाता है। सहजन के फूल या ड्रमस्टिक फूल मुरिंगा के पेड़ के फूल हैं। यह न केवल अपने स्वाद और बनावट के कारण, बल्कि इसमें कई औषधीय गुणों के कारण भी पसंद किया जाता है।

आमतौर पर लोग सहजन का प्रयोग केवल उसके सब्जी बनाने के लिए करते हैं बहुत कम लोगों को पता है कि मोरिंगा का उपयोग अच्छी सेहत के लिए भी किया जाता है एक औषधि के रूप में इसका इस्तेमाल किया जाता है मोरिंगा के पेड़ को शहर में सेहत के लिए वरदान माना जाता है। भारत में सदियों से मोरिंगा का इस्तेमाल एक दवा के रूप में किया जाता रहा है मोरिंगा पाउडर इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है। मोरिंगा को सुपर फूड भी कहा जाता है मोरिंगा ना सिर्फ सेहत के लिए फायदेमंद है बल्कि इसे ब्यूटी प्रोडक्ट के रूप में भी इस्तेमाल किया जाता है। विटामिन सी, ए और कैल्शियम से भरपूर मोरिंगा मनुष्य के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है। इंटरनेशनल जर्नल आफ साइकोथेरेपी रिसर्च में यह जानकारी सामने आई है की मोरिंगा में संतरे की तुलना में 7 गुना ज्यादा विटामिन सी पाया जाता है और गाजर की तुलना में 10 गुना विटामिन पाया जाता है इतना ही नहीं दूध के मुकाबले इसमें 17 गुना ज्यादा कैल्शियम पाया जाता है और साग के मुकाबले 25 गुना ज्यादा आयरन पाया जाता है। मोरिंगा में 1.57 प्रतिशत प्रोटीन 0.05 प्रतिशत वसा 20.12 प्रतिशत और कार्बोहाइड्रेट 100 प्रतिशत . पाया जाता है। मोरिंगा में फाइटोकेमिकल्स पाया जाता है जो ब्लड शुगर

को कम करने के काम आता है इसमें एंटी इन्फ्लेमेटरी और एंटीबैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं जो कि पेट के लिए बहुत अच्छे होते हैं मोरिंगा में आयरन की भरपूर मात्रा होने के कारण हेल्थ एक्सपर्ट मोरिंगा को एनीमिया दूर करने के लिए खुराक में शामिल करने की सलाह देते हैं। मोरिंगा में खूब सारा प्रोटीन अमीनो एसिड फाइबर विटामिन बी सी डी भी पाया जाता है।

यह आर्टरी में ब्लॉक के गठन को रोकने और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने के लिए जाना जाता है, जो हृदय के स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। सहजन में एंटी-बैक्टीरियल गुण पाया जाता है जो कई तरह के संक्रमण से सुरक्षित रखने में मददगार है, इसके अलावा इसमें मौजूद विटामिन सी इम्यून सिस्टम को बूस्ट करने का काम करता है। सहजन का सूप पाचन तंत्र को भी मजबूत बनाने का काम करता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है। कैल्शियम यम में भरपूर होने की वजह से साइटिका, गठिया में सहजन का उपयोग बहुत ही फायदेमंद होता है और बच्चों के लिए भी ये बहुत फायदेमंद होता है। सुपाच्या होने की वजह से सहजन लिवर को स्वस्थ रखने में भी ये बहुत कारगर होता है पेट दर्द या पेट से जुड़ी गैस, अपच और कब्ज जैसी समस्याओं में सहजन के फूलों का रस पीएं या इसकी सब्जी खाएं। हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों को सहजन की पत्तियों का रस निकालकर काढ़ा बनाकर देने से लाभ मिलता है। मोटापा कम और सिरदर्द दूर करने में बहुत कारगर होता है।

