



एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 04, अंक: 02 (मार्च-अप्रैल, 2024)

www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध

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

औषधीय गुणों से भरपूर सहजन

(*सोमैन्द नाथ¹ एवं संजीत कुमार²)

¹विषय वस्तु विशेषज्ञ (सस्य विज्ञान), कृषि विज्ञान केन्द्र, बलिया

²वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं अध्यक्ष, कृषि विज्ञान केंद्र, बलिया

(आचार्य नरेंद्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, कुमारगंज, अयोध्या)

*संवादी लेखक का ईमेल पता: snathkvkjmp82@gmail.com

सहजन मानव जीवन के लिए प्रकृति का वरदान है। पोषक तत्वों की उपलब्धता के आधार पर सहजन विश्व की महत्वपूर्ण सब्जियों में एक है। इस वृक्षीय सब्जी के फल, फूल व पत्तियाँ सभी उपयोगी हैं जिनमें खनिज तत्व, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन, रेशा एवं लौह तत्व पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। इसमें पाया जाने वाला जिंक, खून की कमी पूरी करने में सहायक है। सहजन में ओलिक एसिड, जो एक प्रकार का मोनो सैचुरेटेड फैट है, अधिक मात्रा में पाया जाता है जो शरीर के लिए आवश्यक है। इसमें पाया जाने वाला विटामिन 'सी', शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान करता है। इसमें कुपोषण दूर करने की अद्भुत क्षमता है। गर्भवती एवं दूध पिलाने वाली माताओं के लिए सहजन का उपभोग बहुत लाभप्रद है। इसकी उपयोगिता इस तथ्य से स्पष्ट है कि केवल एक चम्मच सहजन के पत्तियों का चूर्ण 1-4 वर्ष के बच्चों को प्रतिदिन भोजन में देने से 15 प्रतिशत प्रोटीन, 40 प्रतिशत कैल्शियम, 25 प्रतिशत लौह तत्व तथा 90 प्रतिशत विटामिन 'ए' की आपूर्ति सुगमता से की जा सकती है। सहजन की खेती विशेषकर ग्रामीण अंचल में जहाँ पर ज्यादातर महिलाएँ एवं बच्चे कुपोषण के शिकार हैं, इसका उपयोग लाभप्रद है। सहजन गर्म, अर्द्ध-शुष्क एवं नम जलवायु में आसानी से उगाया जा सकता है। इसके लिए उपयुक्त तापमान 25-30 डिग्री सेन्टीग्रेड है। सहजन कम तापमान के प्रति बहुत संवेदनशील होता है। सहजन के उपयोग का वर्णन निम्नवत है:

- सहजन की पत्तियों में आयरन, रेशा, विटामिन 'ए' एवं प्रोटीन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। अतः पत्ती को सुखाने के उपरान्त पाउडर बनाकर उसे फलों एवं सब्जियों के पौष्टिक जूस के साथ प्रयोग करें।
- सहजन की पत्तियों के पाउडर को सलाद में नमक व सलाद मशाला के साथ प्रयोग करें।
- सहजन की पत्तियों एवं फलियों के सत् को निकालकर विभिन्न फलों में मिलाकर दूसरे उत्पाद बनाना जा सकता है।
- सहजन की फलियों का सांभर एवं सब्जी के रूप में प्रयोग करना उत्तम होता है।
- सहजन की फलियों का पाउडर बनाकर उपयोग किया जाता है।
- सहजन की पत्तियों को जूस के रूप में प्रयोग करना अब सामान्य बात हो गयी है।
- सहजन की फूल की सब्जी ज्यादा स्वादिष्ट होती है।

औषधीय गुण

• बीजों का औषधीय गुण

सहजन के बीज को पाउडर के रूप में पीस कर पानी में मिलाया जाता है। पानी के साथ घुलकर यह एक प्रभावी नेचुरल क्लोरीफिकेशन जेण्ट बन जाता है। यह न सिर्फ

पानी को बैक्टीरिया रहित करता है, बल्कि पानी की सान्द्रता को भी बढ़ाता है जिससे यह जल मानवीय उपयोग के लिए अधिक गुणकारी बन जाता है।

● पत्तियों का औषधीय गुण

सहजन की पत्तियों में कार्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, आयरन, कैल्शियम, पोटेशियम मैग्नीशियम, विटामिन 'ए', 'सी' और बी काम्प्लेक्स प्रचुर मात्रा में पाया जाता है जो खून की कमी एवं कुपोषण को दूर करने में सहायक है। इसके अलावा पत्तियों में निम्न औषधीय गुण पाये जाते हैं:

1. सहजन में सुगर के स्तर को संतुलित रखने की क्षमता होती है। यह मधुमेह (डायबिटीज) रोग से लड़ने में मदद करता है।
2. उपापचय को ठीक रखने के लिए सहजन के पत्तियों का सेवन बेहतर पाया गया है। यह पाचन क्रिया को सही रखने में सहायक होता है।
3. सहजन की पत्तियों का काढ़ा सामान्यतौर पर गठिया, सियाटिका, पक्षाघात एवं वायु विकार में शीघ्र लाभ देता है।
4. सहजन की पत्तियों को पीसकर लगाने से घाव एवं सूजन ठीक हो जाता है।
5. सहजन पत्तियों के रस से उच्च रक्तचाप में लाभ होता है।
6. सहजन के पौध की छाल का प्रयोग गोंद बनाने में भी किया जाता है।

● जड़ों का औषधीय गुण

1. सहजन के जड़ से उत्तम गुणवत्ता वाला आचार बनता है जो बुन्देलखंड में अत्यधिक प्रचलित है।
2. जड़ का काढ़ा, सेंधा नमक व हींग के साथ पीने से मिर्गी के दौरों में लाभ होता है।
3. सहजन की छाल का काढ़ा, हींग व सेंधा नमक डालकर पीने से पित्ताशय की पथरी में लाभ होता है।
4. सहजन के ताजे फूलों का प्रयोग हर्बल टॉनिक बनाने में किया जाता है।
5. सहजन के फूल, हृदय व कफ रोगों में उपयोगी है।

● फलियों का औषधीय गुण

1. फलियों की सब्जी खाने से पुराने गठिया, जोड़ों का दर्द, वायु संचार एवं वात रोगों में लाभ होता है।
2. फलियों की सब्जी खाने से गुर्दे और मूत्राशय की पथरी नियंत्रण में प्रभावी होता है।