सहजन की पत्तियों, फूल, फली, छाल, बीज एवं जड़ों में प्रचुर मात्रा में निम्न गुण विद्यमान हैं :

- पत्ती एवं फल कैल्सियम, आयरन, विटामिन ए, बी व सी तथा प्रोटीन का समृद्ध श्रोत है।
- वैज्ञानिक आगणन के अनुसार एक आउन्स (28.3 ग्राम) सहजन में 4 गिलास दूध के बराबर कैल्सियम, 7 संतरे के बराबर विटामिन सी, 3 केले के बराबर पोटैशियम तथा पालक में पाये जाने वाले आयरन के तिगुने से ज्यादा आयरन पाया जाता है।
- फल के प्रयोग से कुपोषण की समस्या दूर करने मे सहायता मिलती है।
- इसका उपयोग जलोदर (ascites), गठिया (rheumatism), विष दंश, चर्मरोग, जठरांत्र सम्बन्धी दर्द तथा हृदय रोग व संचार उत्तेजक (circulatory stimulants) के उपचार में किया जाता है।
- पत्तियों का पेस्ट घावों के बाहय उपचार में उपयोगी है।
- बीज ज्वरनाशक है तथा इसके तेल का उपयोग गठिया रोग में किया जाता है।
- पत्तों में एण्टीबायोटिक गुण होने से पत्तियों का रस जीवाणुरोधी है।
- फल का उपयोग मधुमेह विरोधी (antidiabetic) दवा के रूप में किया जाता है।
- सहजन के प्रकाष्ठ से पल्प तैयार किया जाता है जिससे कागज तैयार किया जाता है।
- बीज द्वारा उगाने हेतु मिट्टी की भली प्रकार गुड़ाई कर सहजन बीजों को जमीन में 2 सेण्टीमीटर गहराई में सीधे बोया जा सकता है। 5 से 12 दिन में बीजों में अंकुरण हो जाता है।
- सहजन के पौधे, पॉलीथीन थैलियों में भी बीज बुआन कर उगाए जा सकते है। थैलियों में 3:1 में मिट्टी व बालू मिलाकर भर दिया जाता है तथा 2 सेण्टीमीटर गहराई में बीज बो दिया जाता है।
- कटिंग द्वारा रोपण हेतु लगभग 1 से 1.5 मीटर लम्बाई तथा लगभग 4–10 सेण्टीमीटर गोलाई की सहजन की डालियाँ काटकर मिट्टी में गाड़कर सहजन के पौधे तैयार किये जा सकते हैं। हल्की एवं बलुई या दोमट मृदा में कटिंग का एक तिहाई हिस्सा गढ्ढा खोदकर मिट्टी में गाड़ दिया जाता है। 2 से 3 माह में कल्ले आने पर उसे जमीन में रोपित कर देना चाहिए।
- जड़ों में वृद्धि के लिए गढ्ढे की मिट्टी में फास्फोरस मिलाना लाभदायक होता है।
- प्रदेशवासियों विशेषकर महिलाओं, बच्चों एवं निर्बल व निर्धन वर्ग के सदस्यों में कुपोषण व भोजन की समस्या दूर करने एवं प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि हेतु वृक्षारोपण कार्यक्रमों में वृहद् स्तर पर सहजन का रोपण किया जा रहा है।

Uttar Pradesh State Biodiversity Board

Department of Environment, Forests & Climate Change, Government of Uttar Pradesh

East Wing, III Floor, A-Block, PICUP Bhawan, Vibhuti Khand, Gomti Nagar, Lucknow-226 010, U.P., INDIA

Phone : +91 522 4006746, +91 2306491, E-mail: upstatebiodiversityboard@gmail.com

Website: www.upsbdb.org

© Uttar Pradesh State Biodiversity Board

Year of Publication : 2021

सहजन (मोरिंगा ओलीफेरा)

16

सहजन मध्यम आकार का लम्बी फलियों वाला पर्णपाती वृक्ष है। इसका अंग्रेजी नाम Moringa व Drumstick तथा वानस्पतिक नाम *Moringa oleifera* है। यद्यपि इसका उत्पत्ति स्थान भारत है, किन्तु अपनी उपयोगिता के कारण इसका विस्तार अन्य देशों में भी हो गया है। इसकी फलियाँ व पत्तियाँ सब्जी के रूप में तथा फलियाँ दक्षिण भारत के प्रसिद्ध डिश साभर करी में उपयोग की जाती हैं।

इस सूखा-रोधी पौधे को उगाने के लिए पानी की न्यूनतम आवश्यकता होती है। इसके उत्पादन के लिए गर्म व आर्द्र जलवायु तथा 25-30 डिग्री सेंटीग्रेड तापमान पुष्पण के लिए अनुकूल है। सहजन के लिए उचित जल निकासी वाली बलुई या दोमट मिट्टी (पी०एच० मान 6.2 से 7 तक) उपयुक्त है। इसे खराब श्रेणी की मृदा मे भी उगाया जा सकता है।

राष्ट्रीय जैव विविधता प्राधिकरण
National Biodiversity Authority, India
2003

जहाँ है हरियाली ।
वहाँ है खुशहाली ॥

उत्तर प्रदेश राज्य जैवविविधता बोर्ड
U.P. STATE BIODIVERSITY BOARD