

कृषक ज्योति

भाग 01 अंक 01/ नवंबर 2025
त्रैमासिक पत्रिका



संपादक – मंडल

डॉ. राजेंद्र प्रसाद

मुख्य संपादक

ediotorinchief@krishakjyoti.in

प्रोफेसर, उद्यान विज्ञान विभाग,
कुलभास्कर आश्रम PG कॉलेज
प्रयागराज, उत्तर प्रदेश

सौम्या तिवारी

संपादक

editor@krishakjyoti.in

प्रबंधन अध्ययन विद्याशाखा
उत्तर प्रदेश राजर्षि टंडन मुक्त विश्वविद्यालय, प्रयागराज

डॉ अनुराग रजनीकांत तायडे

संपादक

editor@krishakjyoti.in

सहायक प्रोफेसर कीट विज्ञान विभाग, शुआट्स, प्रयागराज, उत्तर प्रदेश

डॉ. अमित कुमार

संपादक

editor@krishakjyoti.in

सहायक प्रोफेसर कृषि अर्थशास्त्र विभाग, SHUATS, प्रयागराज, उत्तर प्रदेश

निखिल तिवारी श्रीदत्त

सह-संपादक

coeditor@krishakjyoti.in

टीचिंग एसोसिएट कृषि विस्तार एवं संचार विभाग, शुआट्स, प्रयागराज,
उत्तर प्रदेश



प्रकाशक

डॉ. राजेन्द्र प्रसाद

पत्रिका का प्रकार - हिंदी, त्रैमासिक पत्रिका, कृषि पत्रिका

पंजीकृत कार्यालय - 4/4सी, म्योर रोड, इलाहाबाद, इलाहाबाद,
उत्तर प्रदेश -211002

Website - www.krishakjyoti.in

E-mail - editorinchief@krishakjyoti.in

Contact- 9450681433

औषधीय गुण एवं पौष्टिकता से भरपूर मोरिंगा (सहजन) के फायदे

प्रो. (डॉ.) वी. एम. प्रसाद पूर्व विभागाध्यक्ष उद्यान विभाग
सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी एवं विज्ञान
विश्वविद्यालय, प्रयागराज (इलाहाबाद)

प्रो. (डॉ.) राजेंद्र प्रसाद प्रवक्ता उद्यान विभाग
कुलभास्कर आश्रम पी. जी. कॉलेज, प्रयागराज
(इलाहाबाद)

डॉ. नरेंद्र कुमार सहायक अध्यापक उद्यान
विभाग आदर्श कृष्णमाविद्यालय शिकोहाबाद
(फिरोजाबाद)

आनंद जॉय प्रसाद एम. बी.ए. कृषि व्यवसाय
प्रबंधन एस.जी.टी विश्वविद्यालय, गुड़गांव,
हरियाणा

परिचय:

सहजन या इमास्टिक वनस्पतिक नाम मोरिंगा ओलिफेरा के बारे में हम सभी जानते हैं पर इसमें पाये जाने वाले पोषक तत्वों एवं औषधीय गुणों के बारे में कम ही लोग जानते होंगे। इसे सीजना, सुरजना, शोभाजन, मरूंगाई, मरूनागाई, इण्डियन हासरेडिश आदि नामों से भी जाना जाता है। सहजन भारत, पाकिस्तान, बांग्लादेश, अफगानिस्तान १ उपद्विहमालयी क्षेत्रों का मूल निवासी है। पौष्टिकता और औषधीय गुणों के कारण अफ्रीका के उपोष्ण कटिबन्धीय क्षेत्रों में इसकी खेती भी की जाती है। सहजन पूरे भारत में सुगमता से पाया जाने वाला पेड़ है। सहजन के पत्ते, फूल, फलियां, बीज व छाल सभी का किसी न किसी रूप में प्रयोग होता है। सहजन के पत्ते एवं फलियां शरीर को ऊर्जा देने के साथ-साथ शरीर में उपस्थित एवं विषैले तत्वों को निकालने का काम करते हैं। भारत में सहजन का उपयोग दक्षिण भारत में अधिकता से सांभर एवं सब्जी के रूप में किया जाता है क्योंकि दक्षिण भारत में साल भर फली देने वाला सहजन के पेड़ होते हैं जबकि उत्तर भारत में यह साल में एक बार ही फली देता है। सहजन में पोषक तत्वों जैसे प्रोटीन, ऑयरन, बीटा कैरोटीन, अमीनो एसिड, कैल्शियम, पोटेशियम, मैग्नीशियम, विटामिन ए, सी और बी काम्प्लेक्स अधिकता होने के कारण इसे कुपोषण को रोकने एवं इसके इलाज में प्रयोग किया जाता है। सहजन पेड़ को कटिंग या बीज द्वारा बड़ी आसानी से घर के आस-पास पार्क में बड़े गमलों में लगाया जा सकता है। सहजन पोषक तत्वों एवं स्वास्थ्यवर्धक गुणों के साथ-साथ पाचन तंत्र को भी मजबूती प्रदान करता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। सहजन अत्यन्त गुणकारी और पोषक तत्वों से भरपूर होने के कारण सुपर फूड के नाम से भी जाना जाता है। सहजन की पत्तियां, फूल और बीजों में काफी मात्रा में एन्टी-आक्सीडेंट्स होते हैं यह एन्टीआक्सीडेंट्स शरीर में रेडियोएक्टिवता कम कर कैंसर और आर्थराइटिस जैसी गम्भीर बीमारियों से बचाव करते हैं। सहजन की पत्तियों में काबर्बोहाइड्रेट्स, प्रोटीन, कैल्शियम, पोटेशियम, आयरन, मैग्नीशियम, विटामिन्स आदि प्रचुर मात्रा में पाये जाते हैं।

सहजन की पत्तियों का रस कुपोषित बच्चों को पिलाना चाहिये। इसकी पत्तियों का रस छोटे बच्चों को पिलाने से उनकी हड्डियां मजबूत होती हैं। गर्भवती महिलाओं को पिलाने से दूध का साव अच्छा होता है। एडेमा जैसे दर्दनाक रोग की रोकथाम में भी यह लाभप्रद है। सहजन की पत्तियों के सेवन से हमारा यकृत सुचारू रूप से काम करता है। कैंसर रोगी को

सहजन की पत्तियों का रस पिलाने से कैंसर की रोकथाम होती है। इसकी पत्तियों के रस को पीने से कब्ज की समस्या नहीं रहती है। सहजन के सेवन से हमारे शरीर के रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है। हमारा रुचिर परिसंचरण तंत्र अच्छे से काम करता है। इतना ही नहीं हृदय संबंधित रोगों का खतरा नहीं होता। सहजन हमारे शरीर में हीमोग्लोबिन को बढ़ाता है और रुधिर व मूत्र में बढ़े ग्लूकोज के स्तर को कम करता है। इस प्रकार यह डायबिटीज में भी मददगार है। सहजन का सेवन करने से आंखों की रोशनी बढ़ती है। यह रक्ताल्पता एवं सिकल सेल रोग के उपचार में लाभप्रद है। किडनी में पथरी बनने की समस्या नहीं होती है। अस्थमा के रोगियों के लिये उत्तम है। सहजन के बीज के चूर्ण से पानी को शुद्ध किया जा सकता है। इसकी पत्तियों के रस को पीने से गर्भवती मां को प्रसव पीड़ा से राहत मिलती है। इसकी छाल सायटिका, गठिया एवं यकृत संबंधी रोगों के लिये लाभप्रद होती है। सहजन की ताजी पत्तियों का रस कान में डालने से कान का दर्द खत्म हो जाता है। इसकी जड़ की छाल का काढ़ा सेंधा नमक व हींग मिलाकर पीने से पित्ताशय की पथरी में लाभ मिलता है। इसकी सब्जी का सेवन करने से चेचक होने का खतरा टल जाता है। इसको पानी में उबालकर भाप लेने से जुकाम में नाक, कान और गले की जकड़न कम होती है। इसका सूप सेवन करने से सौन्दर्य में वृद्धि होती है और रक्त साफ रहता है। सहजन की पत्तियों का सेवन करने से मानसिक सेहत अच्छी रहती है तथा यह दिमाग के विभिन्न भागों में संतुलन बनाये रखता है।



इसकी फली से तैयार अचार और चटनी कई रोगों से मुक्ति दिलाने में सहायक है। इसका प्रयोग सांभर में डालने के लिये किया जाता है। इसके फूलों एवं फलियों की सब्जी बनायी जाती है। सहजन के बीज से तेल निकाला जाता है। इसकी छाल, पत्ती, गोंद, जड़ आदि से दवाएं तैयार की जाती हैं। सहजन में दूध की तुलना में चार गुना कैल्शियम और दोगुना प्रोटीन अधिक पाया जाता है। इसकी फलियां व पत्तियां उदरशूल में नेत्र रोग, मोच, सियाटिका, गठिया में उपयोगी हैं। सहजन की जड़ दमा, जलोदर, पथरी, प्लीहा रोग के लिए उपयोगी है। इसकी खाल को शहद में मिलाकर पीने से वात व कफ रोग दूर होता है। इसकी पत्ती का काढ़ा बनाकर पीने से वायु विकार, सियाटिका, गठिया में लाभमिलता है। सहजन की पत्ती की लुगदी सरसों के तेल में पकाकर, मोच में लगाने से शीघ्र आराम मिलता है। इसकी सब्जी खाने से गुर्दे एवं मूत्रशय की पथरी कटकर निकल सकती है। इसकी जड़ की छाल का काढ़ा सेंधा नमक और हींग डालकर पीने से पित्ताशय की पथरी में आराम मिलता है। इसके पत्तों के रस के प्रयोग से पेट के कीड़े खत्म होते हैं और उल्टी दस्त भी रुकता है। सहजन की पत्तियों के रस के सेवन से मोटापा धीरे-धीरे कम होने लगता है। सहजन की छाल के काढ़े से कुल्ला करने पर दांतों के कीड़े नष्ट होते हैं और दर्द में भी आराम मिलता है। इसकी जड़ के काढ़े को हींग और सेंधा नमक के साथ उबालकर प्रयोग करने से मिर्गी में लाभ होता है। सहजन की पिसी पत्तियों से घाव और सूजन भी ठीक होता है। इसके पत्तों को पीसकर गर्म कर सिर में लेप लगाने से सिर दर्द दूर होता है।

मोरिंगा पाउडर-

मोरिंगा पाउडर, सहजन की सूखी पत्तियों का पाउडर होता है, जिसका डिमांड कुछ समय से सुपरफूड के तौर पर बहुत तेजी से बढ़ा है। इसकी सूखी पत्तियों के पाउडर का इस्तेमाल कई अलग-अलग प्रकार के ड्रिंक्स को बनाने के लिए किया जाता है। और सहजन के हरी पत्तियों का इस्तेमाल सूप, जूस और सब्जी बनाने के लिए किया जाता है। मतलब सहजन के हरी और सूत्री दोनों रूप में पत्तियों का इस्तेमाल अलग-अलग तरह से किया जाता है और यह संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं।



मोरिंगा पाउडर के फायदे:-

मोरिंगा यानी सहजन का इस्तेमाल लोग सब्जी के तौर पर करते हैं, लेकिन इसके फल से लेकर पत्तियों और टहनियों तक सभी का इस्तेमाल किया जाता है। आयुर्वेद में मोरिंग के पत्तियों का उपयोग कई गंभीर बीमारियों के उपचार के लिए किया जाता है। मोरिंगा पाउडर के निम्नलिखित फायदे हैं-

उर्जा से भरपूर

मोरिंगा में मैग्नीशियम और आयरन की भरपूर मात्रा पाई जाती है, यहां तक की इसमें पालक से ज्यादा आयारन की मात्रा होती है जो आपके शरीर में तुरंत उर्जा का संचार करता है। इसलिए, जब भी आपको कमजोरी या थकान महसूस हो या आपको उर्जा की कमी लग रही हो तो आप मोरिंगा पाउडर का सेवन कर सकते हैं।

मोरिंगा पाउडर के त्वचा के लिए फायदे

मोरिंगा की पत्तियां और बीजें विटामिन ए, विटामिन सी और विटामिन ई में समृद्ध होती है और ये तीनों विटामिन त्वचा के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। विटामिन ए कोशिकाओं के निर्माण और विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और साथ ही त्वचा की टिश्यू को बनाने और रिपेयर करने में सहायक है। वटामिन सी पिगमेंटेशन को कम करने के साथ त्वचा के रंग में सुधार और मुंहासों की परेशानियों को कम करता है। और विटामिन ई बढ़ते उम्र की झुर्रियों को ठीक करने का काम करता है।

मोरिंगा पाउडर गठिया में फायदे-

मोरिंगा पाउडर में भरपूर मात्रा में विटामिन पाया जाता है। इसकी पतियां आयरन, कैल्शियम, पोटेशियम और मैग्नीशियम में समृद्ध होती है। इसमें विटामिन ए बी कॉम्प्लेक्स भी भरपूर मात्रा में होता है, यह अपने एंटी इन्फ्लेमेटरी गुणों के लिए भी जाना जाता है। ऐसे में गठिया के दर्द से आराम के लिए मोरिंगा पाउडर का सेवन किया जा सकता है।

मोरिंगा पाउडर के फायदे पुरुषों के लिए वरदान:-

पुरुषों के लिए मोरिंगा पाउडर के फायदे बहुत है। इसका उपयोग आप पुरुषों के निम्नलिखित समस्याओं में कर सकते हैं:-

इरेक्टाइल डिसफक्शन में पुरुषों के लिए मोरिंगा के फायदे-

मोरिंगा पाउडर के फायदे पुरुष के लिए बहुत हैं। इरेक्टाइल डिसफक्शन का मतलब पुरुषों के लिंग में पर्याप्त इरेक्शन का नहीं होना है। इसका कारण खराब लाइफ स्टाइल, ज्यादा तनाव स्वास्थ्य समस्याएं या सर्जरी भी हो सकती है। ऐसे में मोरिंगा पाउडर आपके काम की चीज है, इसने पोलिफेनल नाम का कंपोनेंट पाया जाता है, वह नाइट्रिक ऑक्साइड के प्रोडक्शन को बढ़ाने में सहायक होता है। इसके अलावा, यह आपके रक्त संचार में भी सुधार करता है। तो ऐसे इरेक्शन की समस्या को दूर किया जा सकता है।