

सहजन यानी जन-जन का पेड़

डॉ. किशोर पंवार

हाल ही में इंदौर स्थित सेंटर फॉर एन्वायरनमेंटल रिसर्च एंड डेवलपमेंट द्वारा आयोजित जैविक खेती के एक कार्यक्रम में जाने का मौका मिला। इसमें पूना से पधारे एक सज्जन ने सहजन, जिसे हम ड्रमस्टिक के नाम से भी जानते हैं, के विभिन्न गुणों का जिक्र किया। तभी से मुझे लगा कि क्यों न इस बहु उपयोगी पेड़ की अन्य विशेषताओं से भी जन सामान्य को अवगत करवाया जाए।

ड्रमस्टिक की फलियों का सब्जी के रूप में इस्तेमाल होता है। हमारा देश मुनगा का सबसे बड़ा उत्पादक है। हमारे यहां इसका वार्षिक उत्पादन 11 से 13 लाख टन होता है। आंध्र प्रदेश में सबसे ज्यादा, इसके बाद कर्नाटक का नम्बर आता है और फिर तमिलनाडु। वैसे अन्य सभी प्रदेशों में भी इसे उगाया और खाया जाता है। परंतु तमिलनाडु में इसके कई प्रकार मिलते हैं जिनमें कुछ श्रीलंका से आए हैं।

भारत में यह सब जगह पाया जाता है। विशेषकर शुष्क क्षेत्रों के लिए यह उपयुक्त पेड़ है। इसे केवल वर्षाधीन जगहों पर भी सफलता से उगाया जा सकता है। भारत में मुनगा (सहजन) को कई नामों से जाना जाता है - मुरिगा, मुरीमाक्का, मुरुगोय, सोजना, सुरजना, सहजन, सरागवो,



फरवरी 2009

सुजुना आदि।

हमारे प्राचीन औषधि शास्त्र के ग्रंथों के अनुसार सुरजने की पत्तियां लगभग 300 प्रकार की बीमारियों को दूर कर सकती हैं। आधुनिक चिकित्सा शास्त्र और सुरजने पर दुनिया भर में हो रहे नवीनतम शोध इसकी पुष्टि करते हैं। सुरजने पर हुए ताजा शोध ने यह सिद्ध कर दिया है कि सुरजने की पत्तियां सचमुच चमत्कारी हैं।

इसकी पत्तियों में पोषक पदार्थों का भंडार है तथा ये पत्तियां खाने योग्य भी हैं। पश्चिमी अफ्रीका में इसकी पत्तियों को भोजन के रूप में उपयोग किया जाता है। इसकी पत्तियां तब आती हैं जब सारी हरियाली सिमट चुकी होती है। अन्य भोज्य पदार्थों की तुलना में इसमें प्रति ग्राम पोषक पदार्थों की मात्रा पर ज़रा गौर कीजिए - 1 ग्राम पत्तियों में संतरो की तुलना में 7 गुना ज्यादा विटामिन सी, दूध से चार गुना ज्यादा कैल्शियम, गाजर से चार गुना ज्यादा विटामिन ए, दूध से दो गुना ज्यादा प्रोटीन, केलों से तीन गुना ज्यादा पोटेशियम। इसके अलावा सुरजने की पत्तियों में मैग्नीशियम, जिंक, सेलेनियम जैसे सूक्ष्म पोषक तत्व और शरीर के लिए आवश्यक अमीनो अम्लों का अच्छा संतुलन मिलता है।

सहजन का पेड़ हमें टिकाऊ विकास दे सकता है। मानव जाति को फायदा पहुंचाने की उसकी क्षमता असीमित है। यह मानव स्वास्थ्य के लिए कुदरत का वरदान है। पालतू चौपायों का वजन बढ़ाता है और उनका दूध उत्पादन भी। इसके अतिरिक्त सहजन पौधों की वृद्धि और फसलों का उत्पादन भी बढ़ाता है एक अध्ययन से पता चलता है कि फसलों पर इसके पत्तों के रस का छिड़काव करने पर उनका उत्पादन 30 प्रतिशत तक बढ़ जाता है। इस तरह के प्रयोग हमारे देश में भी हुए हैं।

पत्तियों को सुखाकर पावडर के रूप में सेवन किया

स्रोत विज्ञान एवं टेक्नॉलॉजी फीचर्स/37



जाता है। गौरतलब है कि संश्लेषित मल्टीविटामिन, मल्टीमिनरल गोलियों से उनका केवल 10 प्रतिशत अवशोषित हो पाता है। जबकि पौधों से प्राप्त रसायनों में से पोषक पदार्थ लगभग 100 प्रतिशत शरीर द्वारा ग्रहण कर लिए जाते हैं।

कहा तो यह जा रहा है कि सहजन के पेड़ कुपोषण से लड़ाई का महत्वपूर्ण औजार साबित हो सकते हैं। विशेष रूप से छोटे बच्चों एवं दूध पिलाने वाली माताओं के लिए। इस दिशा में कुछ स्वयंसेवी संस्थाएं (जैसे ट्री फॉर लाइफ, चर्च वर्ल्ड सर्विस और एजुकेशनल कन्सर्न फार हंगर आर्गेनाइजेशन) ने सहजन को गर्म देशों का एक बढ़िया प्राकृतिक पोषक घोषित किया है। सहजन की पत्तियों को ताजा, पकाकर या सुखाकर चूर्ण के रूप में बिना रेफ्रिजरेटर के कई महीनों तक रखा जा सकता है। और उसकी पौष्टिकता में उस दौरान कोई कमी भी नहीं आती है।

सहजन के गुणों का बखान कहां तक किया जाए। इसकी प्रोटीन गुणवत्ता दूध और अंडे से बराबरी करती है।

यह दाल-रोटी का विकल्प तो नहीं हो सकता परंतु पूरक पोषण आहार जरूर बन सकता है।

फिलीपीन्स में सहजन की पत्तियां बड़े पैमाने पर खाई जाती हैं। पत्तियों के गुच्छे बाजारों में मिलते हैं। अन्य पत्तेदार सब्जियों से यह कम दामों में मिलती है। वहां की सीनेटर लारेन लेगारडा सहजन को लोकप्रिय बनाने के लिए अभियान चला रही हैं। उन्होंने सरकार से कहा है कि सहजन को प्राथमिता से उगाई जाने वाली फसलों में शुमार किया जाए।

दुर्भाग्य की बात है कि विज्ञान ने इसकी उपयोगिता सिद्ध कर दी है, हर कहीं इसका गुणगान किया जा रहा है फिर भी इतना महत्वपूर्ण एवं उपयोगी पौधा होने के बावजूद इसका प्रचार-प्रसार उन क्षेत्रों और लोगों तक नहीं हो पा रहा है जहां इसकी सख्त जरूरत है। प्रिंट मीडिया और अन्य माध्यमों को इसमें अपनी भूमिका जोरदार तरीके से निभाना होगी, तभी सुरजने से आम आदमी का स्वास्थ्य सहेजा जा सकेगा। (स्रोत फीचर्स)

फॉर्म 4 (नियम - 8 देखिए)

मासिक स्रोत विज्ञान एवं टेक्नॉलॉजी फीचर्स पत्रिका के स्वामित्व और अन्य तथ्यों के सम्बंध में जानकारी

प्रकाशन	: भोपाल	सम्पादक का नाम	: सुशील जोशी
प्रकाशन की अवधि	: मासिक	राष्ट्रीयता	: भारतीय
प्रकाशक का नाम	: (सी.एन. सुब्रह्मण्यम) निदेशक, एकलव्य	पता	: एकलव्य, ई-7/एच आई जी 453, अरेरा कॉलोनी, भोपाल - 462 016
राष्ट्रीयता	: भारतीय	उन व्यक्तियों के नाम और पते जिनका इस पत्रिका पर स्वामित्व है	: (सी.एन. सुब्रह्मण्यम) निदेशक, एकलव्य
पता	: एकलव्य, ई-7/एच आई जी 453, अरेरा कॉलोनी, भोपाल - 462 016	राष्ट्रीयता	: भारतीय
मुद्रक का नाम	: (सी.एन. सुब्रह्मण्यम) निदेशक, एकलव्य	पता	: एकलव्य, ई-7/एच आई जी 453, अरेरा कॉलोनी, भोपाल - 462 016
राष्ट्रीयता	: भारतीय		
पता	: एकलव्य एकलव्य, ई-7/एच आई जी 453, अरेरा कॉलोनी, भोपाल - 462 016		
मैं सी.एन. सुब्रह्मण्यम, निदेशक, एकलव्य यह घोषणा करता हूँ कि मेरी अधिकतम जानकारी एवं विश्वास के अनुसार ऊपर दिए गए विवरण सत्य हैं।			
1 फरवरी 2009			सी.एन. सुब्रह्मण्यम, निदेशक, एकलव्य