

## सहजन क्या है?

सहजन एक बहुत उपयोगी पेड़ है। इसे हिन्दी में सहजना, सुजना, सेंजन और मुनगा, आयुर्वेदिक नाम मोक्षकाद्व, संस्कृत में सोभांजना इंग्लिश में इसे मोरिंगा ओलिफेरा आदि नामों से भी जाना जाता है। इस पेड़ के विभिन्न भाग अनेकानेक पोषक तत्वों से भरपूर पाये गये हैं। इसलिये इसके विभिन्न भागों का विविध प्रकार से उपयोग किया जाता है। इसकी पत्तियों और फली की सब्जी बनती है। इसको विकास के लिए कम जल और ठीक ठाक मिटटी की आवश्यकता होती है ! इसका उद्गम दक्षिण एशिया को माना जाता है। आयुर्वेद के अनुसार सहजन तकरीबन 300 बीमारियों को दूर कर सकता है।



दुनिया भर में सहजन

### दुनिया भर में भूख से लड़ने के लिए एक माध्यम

सहजन अपने पोषण और चिकित्सा के महत्व के लिए जाना जाता है। इसे पारंपरिक रूप से पकाने पर इसकी पोषण क्षमता कम हो जाती है। पारम्परिक रूप से सहजन की पत्तियों को दो से तीन बार उबालने पर इसकी पोषण महत्व कम हो जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के मार्गदर्शन में दक्षिण अफ्रीका के कई देशों में कुपोषण पीड़ित लोगों के आहार के रूप में सहजन का प्रयोग करने की सलाह दी गई है। सेनेगल और मालवी जैसे देश सहजन का अपने भोजन में उपयोग कर देश में कुपोषण को कम किया है।

### पोषण का स्रोत

सहजन में प्रोटीन, पोटेशियम, कैल्शियम और विटामिन सी के साथ-साथ एंटीऑक्सिडेंट की उच्च मात्रा होती है। कुछ अध्ययनों के अनुसार सहजन में एंटीबायोटिक और कैंसर से लड़ने की भी क्षमता होती है।

पाचन में सहायक	46 एंटीऑक्सीडेंट
शरीर प्रतिरक्षा प्रणाली	ग्लूकोज स्तर को नियंत्रित करता है
मजबूत करता है	36 जलन विरोधी तत्व
स्वस्थ परिसंचरण	ओमेगा 3,6,9
वजन प्रबंधन में सहायक	20 एमिनो एसिड
मानसिक स्पष्टता	आयु वृद्धि विरोधक
पाचन में सहायक	वजन प्रबंधन
शरीर प्रतिरक्षा प्रणाली	स्वस्थ परिसंचरण
मजबूत करता है	



### सहजन बनाम फल और सब्जियां

- ❖ विटामिन सी हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है और सर्दी और फ्लू सहित संक्रामक बीमारियों को दूर करता है। संतरे और नींबू में विटामिन सी पाया जाता है। मोरिंगा के पत्तियों में उपरोक्त से ज्यादा विटामिन सी होता है।
- ❖ प्रोटीन, हमारे शरीर का निर्माण खंड हैं, एमिनो एसिड से बने होते हैं। सभी आवश्यक अमीनो एसिड

आमतौर पर, केवल पशु मांस, अंडे और डेयरी जैसे उत्पादों में मिलते हैं। मोरिंगा पत्तियों में इनसे ज्यादा प्रोटीन होते हैं।

- ❖ मानव मस्तिष्क और नसों के लिए पोटेशियम आवश्यक है। केला पोटेशियम का एक उत्कृष्ट स्रोत है। मोरिंगा की पत्तियां में केले से 3 गुना ज्यादा पोटेशियम पाया जाता है।
- ❖ विटामिन ए रोगों के विरुद्ध ढाल का कार्य करता है। आंखें, त्वचा और दिल से संबंधित, दस्त, और कई अन्य बीमारियां से विटामिन ए बचाता है। मोरिंगा पत्तियां में गाजर से चार गुना ज्यादा विटामिन ए पाया जाता है !
- ❖ कैल्शियम हड्डियों और दांत को मजबूत बनाता है, और ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बिमारियों को रोकने में मदद करता है। मोरिंगा पत्तियां में दूध से चार गुना ज्यादा कैल्शियम होता है।



## आप भी बदलाव के नायक बने !!

मोरिंगा से बने प्रोडक्ट को अपने दैनिक जीवन में शामिल करें! स्वास्थ्य बेहतर बनाये! इस जानकारी को लोगों के साथ साझा करें। जो हमरी दुनिया को बेहतर बनाने में मदद करें।

## वृक्षारोपण में आसान

- ◆ बीज या कटिंग से
- ◆ बहुत कम देखभाल की जरूरत होती है
- ◆ बहुत कम पानी की आवश्यकता है
- ◆ 8 महीने के भीतर फल और पत्तियां पैदा करें

## सहजन के भाग

जड़ों की तरह सहजन के छाल में एंटीबायोटिक गुण होते हैं। ये गुण प्रभावी रूप से कई बीमारियों जैसे गठिया, यौन संक्रमित बीमारियों में प्रभावी उपचार के रूप में कार्य करते हैं। चूंकि छाल में सांद्रता बहुत अधिक है, इसलिए बहुत सावधानी बरतनी चाहिए। सहजन के छाल का गोंद मसाले के रूप में प्रयोग किया जाता है। इसके अलावा छाल और शाखाओं का उपयोग पशु चारा के रूप में किया जाता है। सहजन की लकड़ी खाना पकाने के लिए बहुत अच्छा ईंधन है और इस से कागज बनाया जा सकता है। सहजन एक से तीन साल के बच्चों और गर्भवती व प्रसूता महिलाओं व वृद्धों के शारीरिक पोषण के लिए यह वरदान माना गया है। सहजन का उपयोग जल के शुद्धिकरण में भी होता है !



## शोहरतगढ़ एन्वायरमेंटल सोसाइटी

9, प्रेम कुज्ज, आदर्श कॉलोनी, शोहरतगढ़, सिद्धार्थनगर (यूपी.)

एम.एम.बी -1/8, द्वितीय तल, सेक्टर- बी, एस.बी.आई कॉलोनी, सीतापुर रोड योजना, लखनऊ (यूपी.)

ई मेल – [sesindia@sesindia.org](mailto:sesindia@sesindia.org)

follow us:  /indiases

 /sesindia