कृषि नवाचार
हिन्दी पत्रिका
ISSN: 3048-6092
https://www.krishinavachar.in
खण्ड 01 भाग 07 अक्टूबर, 2024

कलमी साग: हरित पोषण और औषधीय गुणों का खज़ाना

वीरेन्द्र कुमार[1], अनिल कुमार[2], प्रवेश कुमार[1], विपिन[1], सुमति नारायण[3]

[1]शोध छात्र, सब्जी विज्ञान विभाग, आचार्य नरेंद्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, अयोध्या (उ० प्र०) -224229

[2]सहायक प्राध्यापक, सब्जी विज्ञान विभाग, आचार्य नरेंद्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, अयोध्या (उ० प्र०) -224229

[3]प्रोफेसर, सब्जी विज्ञान विभाग, शेर-ए-कश्मीर कृषि विज्ञान एंव प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय-कश्मीर, शालीमार श्रीनगर-190025

E-mail: Virendra3325@gmail.com

कलमी साग यानि करैमू की पत्तियाँ, जिसे उत्तर प्रदेश में करमुआ साग एवं पश्चिम बंगाल में कलमी शाक के नाम से जाना जाता है। कलमी साग को विभिन्न नामों जैसे जल पालक, स्वेम्प कैबेज एवं करेंगू साग के नाम से भी जाना जाता है।

परिचय

यह शकरकंद परिवार का सदस्य है। व्यवहारिक रूप से टेंडर पौधों के डंठल एंव पत्तियां खाये जाते हैं। हमारे देश के अतिरिक्त कलमी साग को थाईलैण्ड एवं मलेशिया में भी व्यावसायिक स्तर पर उगाया जाता है। यह हरी पत्तेदार सब्जी जायकेदार होने के साथ सेहत के लिए भी काफी फायदे मंद होती है। इसे साग के रूप में पकाकर बेसन के साथ पकौड़ियाँ बनाकर या सलाद के तौर पर खाया जाता है। कुछ लोग इसका जूस भी पीना पसंद करते हैं। इस बारहमासी पौधे की पत्तियों में पोषक तत्त्व भरपूर मात्रा में मौजूद होते है। इसके अलावा इसमें विटामिन 'ए.','सी.' और आयरन की उपलब्धता भी होती है, जो शरीर, त्वचा और दिमाग के लिए काफी फायदेमंद हैं। कलमी साग को सामान्य जमीन पर भी उगाया जा सकता है जो आजकल काफी प्रचलित हो रही है। कलमी साग के पत्ते एवं मुलायम तने सब्जी एवं सलाद के रूप में प्रयोग किये जाते हैं। कलमी साग विटामिन एवं खनिज तत्वों का उत्तम स्रोत है।

Ipomoea aquatica var. *aquatica*

कलमी साग के सभी भागों में औषधीय गुण पाया जाता है जो प्रमुख रूप से उच्च रक्त चाप को ठीक करने में लाभदायक होता है। इसके अतिरिक्त यह एक वमनकारी के रूप में प्रमुख रूप से अफीम एवं आरसेनिक की विषाक्तता के उपायों में लाभप्रद होता है। यह घबराने की बीमारी, सामान्य अशक्तता, बवासीर, कीटों द्वारा संक्रमण, ल्यूकोडरमा, कुष्ठ रोग, पीलिया, आँख की बीमारी एवं कब्जियत के निदान में भी लाभदायक पाया जाता है।

तालिका: 1 कलमी साग का पोषण मान

तत्व	मात्रा
ऊर्जा	19 किलोकैलोरी
डाइटरी फाइबर	2.1 ग्राम
वसा	0.2 ग्राम
प्रोटीन	2.6 ग्राम
लौह तत्त्व	1.67 मिग्रा.
कैरोटिन	1890 माइक्रोग्राम
विटामिन सी	55 मिग्रा.
राइबोफ्लेबिन	0.13 मिग्रा
कैल्शियम	77 मिग्रा.
फास्फोरस	39 मिग्रा.

कृषि नवाचार
हिन्दी पत्रिका
ISSN: 3048-6092
https://www.krishinavachar.in
खण्ड 01 भाग 07 अक्टूबर, 2024

कलमी साग में उपलब्ध प्रमुख औषधीय गुण

- **आँखों से जुड़ीबीमारियों में कारगर:** कलमी साग में विटामिन 'ए',कैरोटिनॉयड और ल्यूटिन भरपूर मात्रा में पायाजाता है जो आखों के लिए काफी फायदे मंद होते हैं। कलमी साग ग्लूटाशियोन के लेवल को भी बढ़ाने में भी अहम भूमिका निभाती है, जो मोतियाबिंद की समस्या को दूर करने में कारगर होती है।
- **पेट की समस्याओ को दूर करने में प्रभावी:** फाइबर से भरपूर कलमी साग के सेवन से पाचन में आसानीहोती है। बदहजमी, कब्ज, अपच और पेट की समस्याओं में इसके सेवन से काफी फायदा मिलता है। करेमू कासाग बनाकर खाने से पेट के कीड़ों की समस्यासे निजात मिलती है। इसके अलावा इसकी पत्तियों को उबालकरउसका जूस बनाकर पीने से कब्ज में राहत मिलती है।
- **दिल को स्वस्थ रखने में कारगर:** कलमी साग में विटामिन-ए, सी, मिनरल्स, बीटा कैरोटीन जैसे पोषक तत्व भरपूर मात्रा में मौजूद होते हैं जो दिल को स्वस्थ रखने में अहम भूमिका निभाते है। ये सभी पोषक तत्व शरीर में एंटीऑक्सिडेंट के रूप में फ्री-रेडिकल्स को कम करने का कार्य करते हैं और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करते है। कलमी साग में पायाजानेवाला मैग्नीशियम ब्लड प्रेशर को कम करताहै। साथ ही इसमें मौजूद फोलेट, होमोसिस्टीनजैसे केमिकल के खतरे को दूर करने में मदद करता है।
- **इम्यूनिटी सिस्टम को मजबूत बनाने में प्रभावी:** विटामिन सी और पोषक तत्वों से भरपूर होने के कारण कलमी साग के नियमित सेवन से इम्यूनिटी सिस्टम ठीक होता है। शरीर के टॉक्सिन को खत्म करके हमें स्वस्थ रखताहै। हड्डियों के स्वस्थ विकास में मददगार है।
- **कोलेस्ट्रॉल कम करने में सहायक:** वजन कम करने की कोशिश कर रहे लोगों के लिए बहुत जरूरी होता है। कलमी साग काकिसी भी रूप में सेवन करना कोलेस्ट्रॉल के लेवल को कम करने में मदद करता है, जिससे वजन कम करने में आसानी होती है।
- **रक्त अल्पता में फायदेमंद:** कलमी साग में पर्याप्त मात्रा में आयरन की मौजूदगी होने से यह हीमोग्लोबिन की कमी से होनेवाले एनीमिया रोग से पीड़ित लोगों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। आयरन शरीर में रेड ब्लड सेल्स द्वारा हीमोग्लोबिन का निर्माण करता है। गर्भवती महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान एनीमिया की समस्या होना बहुत सामान्य है। ऐसे में उन्हें अपने भोजन में कलमी साग को जरूर शामिल करना चाहिए।
- **लीवर के लिए सुरक्षा कवच:** कलमी साग की पत्तियों का रस बॉडी को डिटॉक्सीफाई करके लिवर को नुकसान पहुंचने से बचाता है। लिवर को स्वस्थ बनाए रखने और डिटॉक्स करने के लिए अपनी डाइट में कलमी साग को जरूर शामिल करें। इसमें मौजूद एंटीऑक्सिडेंट जॉन्डिस और लिवर की समस्याओं के इलाज के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। इसके नियमित सेवन से जॉन्डिस की समस्या से राहत मिलतीहै।
- **स्वस्थ त्वचा के लिए लाभदायक:** कलमी साग एक हरी पत्तेदार सब्जी है, जिसमें एंटीऑक्सीडेंट पर्याप्त मात्रा में मौजूद होते है, जो बॉडी में फ्री रेडिकल्स से कोशिकाओं को होनेवाले नुकसान से बचाते हैं। इसके अलावाये सूरज के संपर्क में आने से त्वचा को होनेवाले नुकसान (स्किन टोन झुर्रियों) से बचाकर त्वचा को जवां बनाए रखने में मदद करती है। कलमी साग में पाए जानेवाले हीलिंग और डिटॉक्सिफाइंग गुण के कारण चर्म रोग होने पर संक्रमित भाग पर पीसकर लगाने से आराम मिलता है।

मृदा एवं जलवायु

ऐसी भूमि जिसमें पानी अधिक देर तक रुकता है इसकी खेती के लिए अच्छी मानी जाती है। भारी चिकनी मिट्टी जिसका पीएच मान 5.5-7.0 के मध्य होता है इसकी बढ़वार के लिए अच्छी मानी जाती है। कलमी साग उष्ण एवं आर्द्र जलवायु का पौधा है। इसके पौधों की अच्छी बढ़वार के लिए अधिक तापमान एवं अल्प प्रकाश अवधि की आवश्यकता होती है। तापमान 25^0C से कम होने पर इसके पौधों की बढ़वार रुक जाती है। भारतवर्ष में प्राकृतिक रूप से जलमग्न मैदानों एवं तालाबों में कलमी साग प्रचुर मात्रा में स्वयं उगता है अथवा इसे मकान के पीछे गृहवाटिकातथा सामान्य जमीन पर उगाया जाता है और पूरे वर्ष भर हरी सब्जी के रूप में बाजार में उपलब्ध होता है। इसकी खेती के लिए बहुत अधिक देखभाल की आवश्यकतानहीं होती है।

प्रसारण एवं रोपाई विधि:

इसका प्रसारण बीज एवं वानस्पतिक दोनों विधियों द्वारा किया जाता है। बीज दो वर्ष से अधिक पुराना नहीं होना चाहिए और अंकुरण को प्रोत्साहित करने के लिए बुआई से 24 घण्टे पहले पानी में भिगोने से जमाव अच्छा होता है। बीज द्वारा प्रसार के लिए पहले इसकी पौध तैयार की जाती है। पौध तैयार करने हेतु जून-जुलाई का महीना सर्वोत्तम होता है। नर्सरी में बीज की बुआई के 5-6 दिनों बाद पौधे उग आते हैं और 5-6 सप्ताह पुरानी पौध रोपण के लिए उपयुक्त मानी जाती है। पौध तैयार करने हेतु जून-जुलाई का महीना सर्वोत्तम होता है।

कृषि नवाचार
हिन्दी पत्रिका
ISSN: 3048-6092
https://www.krishinavachar.in
खण्ड 01 भाग 07 अक्टूबर, 2024

पौधों की रोपाई 20x10 मी. की दूरी पर की जानी चाहिए। कलगी साग का प्रसारण जड़युक्त भूस्तारिकाओं द्वारा भी सम्भव है। कलम तैयार करने के लिए 10-20 सेमी.लम्बी 4-8 गांठ वाली कलमे तैयार की जाती है। परीक्षणों में पाया गया है कि 5-10 सेमी लम्बी दो गांठ वाली कलमें प्रसारण के लिए उपयुक्त होती हैं। कलमों को पूर्ण रूप से तैयार क्यारी में 20x10 सेमी के अन्तराल पर रोपड़ करते हैं। एक हेक्टेयर क्षेत्र में रोपण के लिए 5 लाख कलमों की आवश्यकता होती है। अप्रैल-जून का महीना कलम रोपण के लिए अच्छा माना जाता है। इस समय लगाई गयी कलमों में वानस्पतिक बढ़वार अधिक होती है। कलमी साग का रोपण दो विधियों द्वारा किया जाता है। सूखे खेत में रोपण के लिए ऊँची क्यारियों और उनके साथ नालियाँ बनाकर रोपण किया जाता है। बीज द्वारा बुवाई के लिए प्रति हे. 25-30 किग्रा. बीज की आवश्यकता होती है और पूरे वर्ष भर बीज से बुवाई कर खेती की जा सकती है। रोपण/ बुवाई के पहले फसल को पर्याप्त पोषक तत्व दिये जाने चाहिए। 40-50 किलोग्राम नाइट्रोजन 50 किग्रा. फास्फोरस एवं 40 किया पोटाश प्रति हेक्टेयर की दर से पर्याप्त होता है। प्रत्येक फसल कटाई के बाद एक जैविक तरल उर्वरक के प्रयोग से अच्छी पैदावार पाई जाती है। नालियों में पानी भरकर सिचाई का कार्य एवं अत्याधिक पानी भरने की दशा में जल निकास का कार्य किया जाता है।

प्रजातियाँ

सामान्यत: कलमी साग की जंगली किस्में ही उगाई जाती है क्योंकि इसकी विकसित किस्में बहुत कम ही है।

काशी मनुः देश में कलमी साग की पहली विकसित किस्म है जो संस्थान से 2022 में अनुमोदित की गयी है। इसे तालाबों एवं सामान्य जमीनों में आसानी से वर्ष पर्यंत उगाया जाता है। इस प्रजाति की खेती हेतु 25 किग्रा प्रति हेक्टेयर बीज की आवश्यकता होती है। एक हेक्टेयर की खेती से 100 टन से अधिक हरी पत्तियों की उपज हो जाती है। इसमें कीट एवं व्याधियों की प्रति अधिक सहनशीलता पायी जाती है।

कटाई एवं उपज

कलमी साग के पौधे लगाने एवं बुवाई के 15-20 दिनों बाद कटाई के लिए तैयार हो जाते हैं। ऊपर की हरी पत्तियों को टहनियों के साथ पानी की सतह से काट लिया जाता है। इससे पार्श्व शाखायें निकलती है और पौधे की बढ़वार तेज होती है। सामान्यतया गर्मी एवं बरसात के मौसम में हर एक सप्ताह बाद कटाई की जाती है। सब्जी के रूप में एक महीने में 4 कटाई की जाती है। जब पौधों में फूल आना प्रारम्भ हो जाता है तब कटाई रोक दी जाती है। दक्षिण एवं मध्य भारत में कलमी साग में अक्टूबर-नवम्बर के महीने में फूल आता है। एक हेक्टेयर क्षेत्र से लगभग 90-100 टन हरी पत्तियों की उपज प्राप्त होती है।

● ● ●