



सूरजमुखी की खेती

नरेंद्र कुमार*, वी.एम. प्रसाद** और बालाजी विक्रम***

सूरजमुखी का फूल देखने में सुन्दर और आकर्षक होता है। जितना ज्यादा यह मनमोहक होता है, उससे ज्यादा स्वास्थ्य के लिए लाभदायक भी होता है। विश्व के कई हिस्सों में सूरजमुखी की खेती की जाती है। इस फूल को सूर्यमुखी के नाम से भी जाना जाता है। इसका वानस्पतिक नाम *हेलियनथस एनस* है। इस फूल की खेती लगभग सभी देशों में की जाती है। यह अमेरिका का देशज फूल है। यहां इस पौधे को वार्षिक पौधे के रूप में भी जाना जाता है। यहां पर इसे वर्ष के सभी महीनों में उगाया जाता है। सूरजमुखी कंपोजिटी कुल के हेलिएंथस कुल का एक सदस्य है। इसमें लगभग साठ प्रजातियां पायी जाती हैं। सूरजमुखी मूल रूप से अमेरिका में उगाया जाता है। इसके अलावा इस पौधे की खेती डेनमार्क, स्वीडन, रूस, मिस्र, भारत और ब्रिटेन सहित कई देशों में की जाती है। इसे सूर्यमुखी इसलिए कहा जाता है, क्योंकि यह सूरज की पहली किरण से लेकर सूर्यास्त के समय तक सूर्य की ओर झुका रहता है। पौधे सूरज की ओर झुकते हैं, लेकिन सूरजमुखी के फूल को कुछ देर लगातार देखें, तो आप इसको घूमता हुआ महसूस कर सकते हैं।

सूरजमुखी के फूल की केवल दो प्रजातियां ही उगाई जाती हैं। इसके पौधे की लम्बाई लगभग एक से पांच मीटर तक बढ़ जाती है। इन पौधों के डंठल बहुत ही नाजुक होते हैं। हल्की हवा के झोंके से भी ये बीच में से टूट जाते हैं। जब ये पौधे तीन मीटर से ज्यादा ऊंचाई पर जाने लगते हैं, तो इन्हें किसी लकड़ी के सहारे से रोकना पड़ता है। वरना यह तेज हवा में

जड़ से भी उखड़ जाते हैं। सूरजमुखी के पौधे की पत्तियों की लम्बाई लगभग 7-30 सें.मी. तक होती है। इसकी कुछ प्रजातियां एकवर्षीय और कुछ बहुवर्षीय होती हैं। इसके अलावा इन्हीं प्रजातियों में कुछ पौधे बड़े कद के और कुछ पौधे छोटे कद के होते हैं। सूरजमुखी के फूल सभी पीले फूलों की प्रजाति में सबसे बड़े होते हैं। इन फूलों की चौड़ाई लगभग 7-15 सें.मी. तक होती है। इनका बीच का भाग पूरी तरह से खुल जाता है, तो यह 30 सें.मी. से भी ज्यादा चौड़े हो जाते हैं। यह घरों और बगीचों में सुंदरता बढ़ाने के लिए लगाए जाते हैं। अगर

इन फूलों की अच्छी तरह से देखभाल की जाए, तो यह बहुत बड़े और चौड़े होकर खिलते हैं। इसके फूल की पंखुड़ियों का रंग पीला होता है और इनके मध्य में हल्का भूरे रंग का काला चक्र होता है। इसके अंदर इसके बीच चिपके रहते हैं। बीजों का रंग काला होता है।

सूरजमुखी के बीजों से उच्च गुणवत्ता वाला खाद्य तेल निकाला जाता है। तेल निकालने के बाद इसकी बची हुई खली मुर्गी का दाना बनाने के काम में आती है। इसके पौधे की पत्तियों में ज्यादातर रतुआ नामक रोग लगता है। यह पौधे की पत्तियों को नीचे से

*,**उद्यान विभाग, सैम हिगिनबॉटम कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, प्रयागराज ***उद्यान विभाग, बांदा कृषि और तकनीकी विश्वविद्यालय (बांदा)

खराब कर देता है। इसकी वजह से पत्तियों के नीचे भूरे रंग के धब्बे हो जाते हैं। इस रोग को दूर करने के लिए पौधे पर सल्फर छिड़कने से पौधा स्वस्थ हो जाता है।

प्रजातियां

टेडीबीयर, टाइटन, वेलन्टाइन, लेमन क्वीन, ड्वार्फ सनस्पॉट, स्ट्राबेरी ब्लांड, सनी हाइब्रिड, ऑटम व्यू, ऑरेंज सन, ब्लैक ऑयल, तारामीरा, इवनिंग सन, लार्ज ग्रे स्ट्राइप, अमेरिकी जायंट हाइब्रिड, आयरिश आइज, पीरीडोविक, पीच पैशन, इंडियन ब्लेंकेट हाइब्रिड, मंगोलियाई जायंट, जायंट प्रिमरोज, कांग हाइब्रिड, मेमोथ सूरजमुखी, वेलवेट क्वीन, येलो एम्प्रेस, रोस्टोव, स्काइस्क्रैपर, रेड सन, रिंग ऑफ फॉयर इत्यादि।

बीजों का सही उपयोग



सूरजमुखी के बीजों को हमेशा सही तरीके से खाना चाहिए। जब भी आप इसके बीजों का सेवन करें, हमेशा छिलका उतारकर खाएं। इसके बीजों को छीलकर इन्हें मिक्सर में मिलाकर पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को किसी बंद डिब्बे में रख दें। इसको आप एक सप्ताह तक इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके बीजों का इस्तेमाल आप नाश्ते में भी कर सकते हैं। इसके बीजों को हमेशा ऐसे डिब्बे में रखें, जिसके अंदर हवा न जा पाए। इन बीजों को डिब्बे में रखकर फ्रिज में रख दें। अगर इन बीजों से किसी भी तरह की दुर्गन्ध आने लगे, तो इनका इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।



सूरजमुखी उत्पादन

सूरजमुखी का इतिहास



सूरजमुखी का फूल आकर्षक होने के साथ-साथ इसका इतिहास भी बहुत ही रोचक है। सूरजमुखी ज्यादातर पीले रंग में पाया जाता है। इसकी कई प्रजातियां ऐसी भी हैं, जो अलग-अलग रंगों में पायी जाती हैं। कुछ प्राचीन लेखकों द्वारा ऐसा लिखा गया है कि सूरजमुखी को पहली बार मैक्सिको में उगाया गया था। मैक्सिको में 2600 ई.पू. तक इसकी खेती की गयी थी। इसके अलावा विद्वानों का ऐसा मानना है कि इसे दूसरी बार मध्य मिसिसिपी घाटी में उगाया गया था। दक्षिण अमेरिका के इंकास और मैक्सिको के एजटेक्स और ओटोमी सहित अमेरिकी लोग इसका प्रयोग अपने सौर देवता (ऊर्जा देने वाला) के रूप में किया करते थे। फ्रांसिस्को पिजार्रो सूरजमुखी से मिलने वाला पहला यूरोपीय फूल था। 16वीं सदी की शुरुआत में यूरोप से फूल के सुवर्ण चित्र और इसके बीजों को स्पेन ले जाया गया। कुछ विशेषज्ञों के अनुसार स्पेन के स्थानीय लोग सूरजमुखी की खेती को दुनिया के सामने दिखाना नहीं चाहते हैं। यह उनके सौर देवता और धर्म से संबंध रखता था। जैसे-जैसे सूरजमुखी फूल की लोकप्रियता बढ़ती गयी, वैसे-वैसे ही 18वीं शताब्दी के आते-आते सूरजमुखी के तेल का प्रयोग भी अधिक लोकप्रिय होने लगा।

बीज के फायदे

सूरजमुखी अपने फूल के अलावा बीजों के लिए भी जाना जाता है। इसके बीजों का इस्तेमाल आयुर्वेदिक औषधि बनाने के लिए किया जाता है। ये बीज फूल के सूखने पर इसके अंदर से निकाल सकते हैं। इन बीजों को निकालने के लिए इसके फूल के बीज के हिस्सों को तोड़ना पड़ता है। इसमें लगभग दो हजार से ज्यादा बीज पाए जाते हैं। सूरजमुखी के बीज दो प्रकार के होते हैं। एक खाने वाले



लहलहाता सूरजमुखी का पौधा

बीजों से पौधे कैसे तैयार करें

सूरजमुखी का पौधा उगाने के लिए सबसे पहले बीजों को लेना है। अगर आपके पास इसके बीज नहीं हैं, तो किसी नर्सरी से भी लेकर आ सकते हैं। बीजों को लाने के बाद इसके लिए मिट्टी तैयार करनी है। इन बीजों को लगाने के लिए वर्मीकम्पोस्ट, कोकोपिट और बगीचे की मिट्टी तीनों को बराबर मात्रा में मिलाकर गमले में भर लें। इसके बाद बीजों को उसके ऊपर कुछ दूरी पर लगा दें। इन बीजों का नुकीला हिस्सा नीचे की तरफ रखें। बीजों को गमले में लगाने के बाद ऊपर से लगभग एक इंच से ढक दें। किसी स्प्रे से इन बीजों को अच्छी मात्रा में पानी दें। हमेशा गमले में स्प्रे की सहायता से ही पानी देना चाहिए। इन पौधों को बड़े होने में लगभग एक महीने का समय लगेगा। जब पौधे बड़े हो जाएं, तो इन पौधों को किसी बड़े गमले में लगा दें। बड़े गमले में लगाने के लिए आपको एक हिस्सा सामान्य बगीचे की मिट्टी और एक हिस्सा वर्मीकम्पोस्ट का लेना चाहिए। दोनों को अच्छी तरह से मिलाकर गमले में भरकर पौधों को लगा देना चाहिए।

और दूसरे बीजों से तेल निकाला जाता है। ये बीज पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। इनमें कई औषधीय गुण पाए जाते हैं। बीजों के अंदर प्रोटीन, विटामिन, जिंक और कैल्शियम आदि पाए जाते हैं। ये शरीर को कई रोगों से छुटकारा दिलाते हैं।

इसके बीजों में एंटी-माइक्रोबियल और एंटी-इन्फ्लेमेटरी कई गुण पाए जाते हैं। ये हमारे शरीर में हानिकारक बैक्टीरिया को नष्ट करते हैं। इनकी वजह से शरीर के कई रोग खत्म हो जाते हैं और शरीर स्वस्थ रहता है। एंटीऑक्सीडेंट, एंटी-इन्फ्लेमेटरी के अलावा सूरजमुखी के बीजों में घाव भरने की भी क्षमता होती है। ये मानव हृदय के लिए भी बहुत लाभकारी होते हैं। इसके अंदर पाया जाने वाला पॉलीसैचुरेटेड फैटी एसिड, विटामिन्स और फ्लेवोनॉयड हृदय से जुड़ी समस्याओं के लिए लाभदायक होता है। इसके बीजों में पॉलीफेनॉल लिग्निन पाया जाता है। यह शरीर के लिए एंटीऑक्सीडेंट का कार्य करता है और कैंसर जैसी समस्याओं को होने से रोकता है। इसके बीज शरीर से हानिकारक कोलेस्ट्रॉल को कम करते हैं। मधुमेह वाले व्यक्तियों को हमेशा खाने की चिंता रहती है। ऐसे में सूरजमुखी के बीज उनके लिए बहुत फायदेमंद होते हैं।

मधुमेह से ग्रसित व्यक्ति इन बीजों को नाश्ते में खा सकते हैं। ये उनके स्वास्थ्य पर किसी भी तरह का बुरा असर नहीं करते हैं। इससे शरीर स्वस्थ बना रहता है। अक्सर बढ़ती उम्र के कारण हड्डियों में या जोड़ों में दर्द की समस्या हो जाती है। इसका सबसे बड़ा कारण होता है, आहार में पोषक तत्वों का न लेना। अगर आहार में सूरजमुखी के बीजों को जोड़ लेते हैं,



बीज में अंकुरण

तो इससे शरीर की हड्डियां मजबूत रहती हैं। इसके अंदर कैल्शियम, आयरन की भरपूर मात्रा पाई जाती है।

बढ़ती उम्र के साथ हमारा मस्तिष्क कमजोर होने लगता है, जिसका असर हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है। दिमाग को स्वस्थ रखने के लिए भरपूर पोषक तत्व वाला आहार आवश्यक है। दैनिक आहार में पोषक तत्वों की कमी से, भूलना, सोचने की शक्ति का कम होना आदि जैसे कई रोग होने लगते हैं। इन सबसे बचने के लिए सूरजमुखी के बीज बहुत फायदेमंद हैं। शरीर में अगर ऊर्जा बढ़ानी है, तो अक्सर लोग सूखे मेवे का इस्तेमाल करते हैं। इसके बीज भी पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। अगर इसके बीजों का सेवन किया जाए, तो ये शरीर में ऊर्जा का संतुलन बनाये रखते हैं।

तेल के फायदे

बीज की तरह ही सूरजमुखी का तेल भी बहुत गुणकारी होता है। इसका तेल खाना

बनाने के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है। इसके अलावा सूरजमुखी के तेल में कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। तेल में विटामिन 'ए', 'डी', 'ई', पामिटिक एसिड, ओलिक एसिड और लिनोलिक एसिड शामिल होते हैं। ये सभी पोषक तत्व हमारे शरीर की त्वचा को निखारने में मदद करते हैं। अगर आप अपने हाथों पर सूरजमुखी का तेल लगाते हैं, तो इससे आपके हाथों की त्वचा को नमी मिलती है। जब भी मुंह के किसी हिस्से में सूजन जैसी समस्या होती है, तो इससे छुटकारा पाने के लिए आप सूरजमुखी के तेल से कुल्ला कर सकते हैं। इसके अंदर पाए जाने वाले एंटी-फंगल गुण मुंह के अंदर कई रोगों का निवारण करते हैं।

सूरजमुखी का पौधा कैसे लगाएं

सूरजमुखी की खेती बहुत अधिक



पौधे की सही देखभाल जरूरी

गर्मी और कब्ज से दिलाये राहत

गर्मियों में हमारी त्वचा पानी की कमी से सूख जाती है। अगर गर्मियों में इस तरह की परेशानी से बचना चाहते हैं, तो इसके लिए बीज का तेल बहुत फायदेमंद होता है। इसके अंदर पाया जाने वाला लिनोलिक एसिड त्वचा को डिहाइड्रेट होने से बचाता है। इससे शरीर की त्वचा की चमक बढ़ती है और यह मुलायम रहती है। इसके बीजों के अंदर फाइबर पाया जाता है, जो कब्ज जैसी समस्या से छुटकारा दिलाता है। अगर सूरजमुखी के बीजों को छीलकर इनका सेवन किया जाए तो ये कब्ज में बहुत फायदेमंद होते हैं।



सूरजमुखी तेल



स्वस्थ बीजों से भरपूर फूल

क्षेत्रों में की जाती है, लेकिन कुछ लोगों का सवाल रहता है कि सूरजमुखी का पौधा कैसे लगाया जाता है। इसके पौधे को घर के गमले में लगाने की सभी विधियों के बारे में जानेंगे। सबसे पहले जान लेते हैं कि अगर इसके बीज लगा रहे हैं, तो इसके बीजों को उगाने का सही समय फरवरी के अंत से लेकर मार्च और अप्रैल की शुरूआत तक होता है। इन दिनों सूरजमुखी को बीजों द्वारा पौधे उगा सकते हैं। इसके अलावा इस पौधे को कटाई द्वारा भी उगाया जाता है।

पौधे की देखभाल

इसके पौधे को हमेशा फरवरी के अंत

सावधानियां

सूरजमुखी के बीजों को हमेशा छिलका उतारकर खाना चाहिए। अगर आप इन बीजों का इस्तेमाल बिना छीले करते हैं, तो यह नुकसानदायक होते हैं। इसके बीजों का ज्यादा सेवन और इसके तेल का इस्तेमाल संवेदनशील त्वचा वाले लोगों के लिए नुकसानदायक हो सकता है। इससे शरीर की त्वचा पर एलर्जी की समस्या हो सकती है। कभी भी सूरजमुखी के बीजों को बिना डाक्टर की सलाह के नहीं खाना चाहिए। इससे आपको नुकसान हो सकता है। किसी भी उत्पाद को ज्यादा इस्तेमाल करने से उसके नुकसान हो सकते हैं। इसी तरह से अगर आप सूरजमुखी के बीजों का इस्तेमाल अधिक मात्रा में करते हैं, तो इससे नुकसान हो सकते हैं। इस लेख में सूरजमुखी के नुकसान बताकर हमारा मकसद आपको डराना नहीं है, बल्कि जागरूक करना है। कभी भी किसी भी आयुर्वेदिक उपचार को लेने से पहले डाक्टर की सलाह लेनी जरूरी होती है। प्रत्येक व्यक्ति की त्वचा और हार्मोन्स अलग होते हैं, जिसकी वजह से नुकसान का आंशका हो सकती है।

से लेकर मार्च के महीने के अंत तक लगा देना चाहिए। यह मौसम सूरजमुखी के पौधे के लिए सबसे अच्छा होता है। इस पौधे को लगाने के लिए जब भी मिट्टी तैयार करें, तो मिट्टी में वर्मीकम्पोस्ट, कोकोपीट और सामान्य बगीचे की मिट्टी तीनों को बराबर मात्रा में मिलाकर लगाएं। जिस गमले में पौधे को लगा रहे हैं, एक बात का हमेशा ध्यान रखें कि उसके नीचे छेद होना बहुत जरूरी है। जब भी इसके पौधे को उगाने से इससे पहले यह देख लेना चाहिए कि पौधे के फूल की प्रजाति क्या है। अगर पौधा बड़े फूल वाला है, तो हमेशा कम से कम बारह इंच के गमले में लगाएं। पौधे को लगाने के बाद जब तक पौधे पर फूल खिलना शुरू न हो जाएं, तब तक अपने गमले की मिट्टी की समय-समय पर गुड़ाई करते रहें। गुड़ाई करने के बाद इसके अंदर पानी डाल दें। जब तक पौधे पर फूल नहीं आते, तब तक इसके अंदर नमी रहनी चाहिए। जब पौधे पर फूल आना शुरू हो जाएं, तो आप पौधे को सप्ताह में दो या तीन बार पानी दे सकते हैं। इसके पौधे को खाद की ज्यादा जरूरत नहीं होती है। पौधे में महीने में एक या दो बार एक मुट्ठी वर्मीकम्पोस्ट डाल सकते हैं। इससे इस पौधे की सभी जरूरतें पूरी हो जाती हैं। पौधे को धूप बहुत पसंद होती है। हमेशा इस पौधे को ऐसी जगह पर लगाएं, जहां पर धूप आती हो। अगर इस पौधे को किसी छाया वाले स्थान पर रखते हैं, तो इससे पौधे में पत्तियों की संख्या और आकार बढ़ेगा, लेकिन इस पर फूल नहीं आएंगे। इस पौधे को किसी भी तरह के कीट-पतंगे नहीं लगते हैं, लेकिन जिस समय इसके फूल खिलते हैं, तो इसके ऊपर

बाल रहे स्वस्थ

आप अपने बालों में सूरजमुखी का तेल भी लगा सकते हैं। अक्सर हम कहीं बाहर घूमने जाते हैं, तो बाल धूल के कारण खराब हो जाते हैं। धूल बालों को रूखा और बेजान बना देती है। इसके अलावा बाल पोषक तत्वों की कमी के कारण भी खराब होने लगते हैं। बालों की सभी समस्याओं से बचने के लिए इसके बीजों का सेवन कर सकते हैं। इससे बालों का झड़ना बंद हो जाता है। इसके अंदर पाए जाने वाले विटामिन, कैल्शियम, आयरन और जिंक जैसे कई पोषक तत्व बालों के लिए फायदेमंद होते हैं।

कुछ छोटे-छोटे कीट-पतंगे आना शुरू हो जाते हैं। इनसे बचने के लिए नीम के तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं। इस पौधे में अगर जरूरत से ज्यादा पानी दिया जाता है, तो इसमें फफूंदी का खतरा रहता है। पौधे में फंगस लगने पर फफूंदनाशक पाउडर का इस्तेमाल करें।

उपरोक्त तथ्यों से स्पष्ट है कि सूरजमुखी के फूल व बीज अति आकर्षक व निरोग रखने वाले होते हैं। इसके बीजों में एंटी-माइक्रोबियल और एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं। इनके सेवन से शरीर के हानिकारक बैक्टीरिया नष्ट हो जाते हैं। इसके तेल में विटामिन 'ए', 'डी' और 'ई' पाये जाते हैं। इसके निरंतर सेवन से त्वचा संबंधित समस्याओं से छुटकारा पाया जा सकता है। सूरजमुखी की खेती करने से किसानों को अधिक उपज व लाभ प्राप्त होता है।