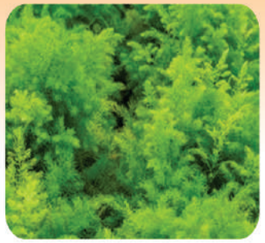
शतावरी

(*Asparagus racemosus*)

कुल	: ***Asparagaceae***
आयुर्वेदिक नाम	: शतावरी
हिन्दी नाम	: शतावरी
यूनानी नाम	: शतावरी
व्यापारिक नाम	: शतावर, सतमूल, सतमूली
उपयोगी भाग	: कंद व पत्तियाँ



औषधीय उपयोग

शतावर की कदिंल जड़े मधुर एवं रसयुक्त होती है। इसे बुद्धिवर्धक, दुग्धवर्धक, शुक्रवर्धक, बलवर्धक, कामोद्दीपक, मूत्रावरोधक तथा मानसिक रोगों, अतिसार एवं वात, पित्त के विकार दूर करने के रुप मे उपयोग किया जाता है।

आकारिकी लक्षण

शतावर एक बहुवर्षीय, कंदयुक्त झाड़ीनुमा औषधीय पौधा है। शतावर की झाड़ी 3 से 5 फीट ऊँची होती है, जो कांटे युक्त झाड़ीनुमा आरोही लता के समान बढ़ती है। इसलिये पौधे को सहारे की आवश्यकता होती है। इसकी पत्तियॉ बारीक सुई के समान होती है,जो 1.00 से 2.50 से.मी. लंबी होती है।

पुष्पीय लक्षण

इसके पुष्प सफेद, सुगंधित, बारीक, लगभग 3 मि.मी. लंबे होते हैं। इसके फल मटर के आकार वाले कठोर गुठली के रुप मे होते है, जो पकने पर लाल हो जाते है। इसके बीज काले तथा जड़े कंद युक्त लंबी गुच्छों मे होती है।

वितरण

शतावर एक कंदिल जड़ सहित बहुवर्षीय पौधा है, जिसका उपयोग प्राचीन समय से ही पारम्परिक औषधि के रुप मे किया जा रहा है। यह पौधा उष्णकटिबंधीय और उपोष्ण कटिबंधीय क्षेत्रों, विशेषकर मध्यभारत मे पाया जाता है। यह प्रजाति उपोष्ण कटिबंधीय हिमालय क्षेत्र में 1500 मी. तक ऊँचाई वाले क्षेत्र में भी पाई जाती हे।

जलवायु एवं मृदा

इसकी खेती के लिये उष्ण, समशीतोष्ण एवं शीतोष्ण नम जलवायु सर्वोतम होती है। इसकी खेती के लिए बलुई, बलुई दोमट, लाल मिट्टी, जिसमें जल निकास की उचित व्यवस्था हो, उपयुक्त होती है।

प्रवर्धन सामग्री

बीज एवं शिखर कंद (Crown rhizome) दोनो ही कृषिकरण हेतु प्रयुक्त होते हैं। शतावर मे बीजो के अधिक मात्रा में उत्पादन एवं उनके कम अंकुरण की वजह से, बीजो की बुबाई करना बेहतर होता है, जो बीजो के कम अंकुरण क्षमता की क्षतिपूर्ति करते है। परिपक्व बीजो को मार्च से जुलाई माह तक एकत्र किया जाता है।

कृषि तकनीक

रोपणी तकनीक

शतावर की व्यवसायिक खेती करने के लिए सर्वप्रथम इसके बीजों से इसकी पौधशाला अथवा नर्सरी तैयार की जाती हैं। यदि एक एकड़ के क्षेत्र में खेती करना हो तो लगभग 100 वर्ग फीट की एक पौधशाला बनाई जाती है जिसे खाद आदि डालकर अच्छी प्रकार तैयार कर लिया जाता है। इस पौधशाला की ऊंचाई सामान्य खेत से लगभग 9 इंच से एक फीट होनी चाहिए ताकि बाद में पौधों को उखाड़ कर आसानी से स्थानांतरित किया जा सके। मई के मध्य से इस पौधशाला में शतावर के (5 कि.ग्रा. बीज एक एकड़ हेतु) बीज छिड़क दिए जाने चाहिए। बीज छिड़कने के उपरान्त इन पर गोबर मिश्रित मिट्टी की हल्की परत चढ़ा दी जाती है ताकि बीज ठीक से ढंक जाएं। तदुपरांत पौधशाला की फब्बारे अथवा स्प्रिंकलर्स से हल्की सिंचाई कर दी जाती हैं। प्रायः 10 से 15 दिनों में इन बीजों में अंकुरण प्रारंभ हो जाता है। बीजों से अंकुरण लगभग 40 प्रतिशत तक रहता हैं। जब ये पौधे लगभग 40–45 दिनों के हो जाए तो इन्हें मुख्य खेत में प्रतिरोपित कर दिया जाना चाहिए। नर्सरी अथवा पौधशाला में बीज बोने की जगह इन बीजों को पौलीथीन की थैलियों में डाल करके भी तैयार किया जा सकता है।

खेत की तैयारी

शतावर की खेती 24 माह से 40 माह की फसल के रूप में की जाती है। इसलिए यह आवश्यक होता है कि प्रारंभ में खेत की अच्छी प्रकार से तैयारी की जाए। इसके लिए माह मई–जून में खेत की गहरी जुताई करके उसमें 2 टन केंचुआ खाद अथवा चार टन कम्पोस्ट खाद के साथ–साथ 15 कि.ग्रा. बायोनीमा जैविक खाद प्रति एकड़ की दर से खेत में मिला दी जानी चाहिए। यूँ तो शतावर सीधे समतल खेत में भी लगाई जा सकती है परन्तु जड़ों के अच्छे विकास के लिए यह वांछित होता है कि खेत की जुताई करने तथा खाद मिला देने के उपरान्त खेत में मेड़ बना दी जाए। इसके लिए 60–60 सें.मी. की दूरी पर 9 इंच ऊँची मेड़ें बना दी जाती हैं।

पौधों की रोपाई

जब नर्सरी में पौध 40–45 दिन की हो जाती है तथा यह 4–5 इंच की ऊँचाई प्राप्त कर लेती है तो इसे इन मेड़ों पर 60–60 सें.मी. की दूरी पर चार–पांच इंच गहरे गड्ढे खोदकर रोपित कर दिया जाता है। खेत में खाद मिलाने का काम खेत की तैयारी के समय भी किया जा सकता है तथा गड्ढों में पौध की रोपाई के समय भी। पहले वर्ष के उपरान्त आगामी वर्षों में भी प्रतिवर्ष माह जून–जुलाई में 750 कि.ग्रा. केंचुआ खाद अथवा 1.5 टन कम्पोस्ट खाद तथा 15 किग्रा. बायोनीमा जैविक खाद प्रति एकड़ डालना उपयोगी रहता है।

आरोहण की व्यवस्था

शतावर एक लता है, अतः इसके सही विकास के लिए आवश्यक है कि इसके लिए उपयुक्त आरोहण की व्यवस्था की जाए। इस कार्य हेतु मचान जैसी व्यवस्था भी की जा सकती है परन्तु यह ज्यादा उपयुक्त रहता है यदि प्रत्येक पौधे के पास लकड़ी के सूखे डंठल अथवा बांस के डंडे गाड़ दिए जाऐं ताकि सतावर की लताऐं उन पर चढ़कर सही विस्तार पा सकें।

खरपतवार नियंत्रण तथा निराई–गुड़ाई की व्यवस्था

शतावर के पौधों को खरपतवार से मुक्त रखना आवश्यक होता है। इसके लिए यह उपयुक्त होता है कि आवश्यकता पड़ने पर नियमित अंतराल पर हाथ से निराई–गुड़ाई की जाए। इससे एक तरफ जहां खरपतवार पर नियंत्रण होता है, वहीं हाथ से निराई–गुड़ाई करने से मिट्टी भी नर्म रहती है जिससे पौधों की जड़ों के प्रसार के लिए उपयुक्त वातावरण भी प्राप्त होता है।

सिंचाई की व्यवस्था

शतावर के पौधों को ज्यादा सिंचाई की आवश्यकता नहीं होती है। यदि माह में एक बार सिंचाई की व्यवस्था हो सके, तो ट्यूबर्स (जड़ों) का अच्छा विकास हो जाता है। सिंचाई फ्लड पद्धति से भी की जा सकती है तथा इसके लिए ड्रिप इरीगेशन पद्धति का भी उपयोग किया जा सकता है जिसमें अपेक्षाकृत कम पानी की आवश्यकता होगी। सिंचाई करते समय यह ध्यान रखा जाना चाहिए कि पानी पौधों के पास ज्यादा देर तक रुके नहीं। वैसे शतावर की खेती कम पानी से अथवा बिना सिंचाई के अर्थात् असिंचित फसल के रूप में भी की जा सकती है, यद्यपि ऐसी स्थिति में उत्पादन का प्रभावित होना स्वाभाविक है।

फसल की परिपक्वता

प्रायः लगाने के 18–20 माह के उपरान्त शतावर की जड़ें खोदने के योग्य हो जाती है।

जड़ों की खुदाई एवं उपज की प्राप्ति

खुदाई का उपयुक्त समय अप्रैल–मई माह का होता है जब पौधों पर लगे हुए बीज पक जाएं। ऐसी स्थिति में कुदाली की सहायता से सावधानीपूर्वक जड़ों को खोद लिया जाता है। खुदाई से पहले यदि खेत में हल्की सिंचाई देकर मिट्टी को थोड़ा नर्म बना लिया जाए तो फसल को उखाड़ना आसान हो जाता है। जड़ों को उखाड़ने के उपरान्त उनके ऊपर का छिलका उतार लिया जाता है। ऐसा चीरा लगाकर भी किया जाता है। शतावर की जड़ों के ऊपर पाये जाने वाला छिलका जहरीला होता है, अतः इसे ट्यूबर्स से अलग करना आवश्यक होता है। छिलका उतारने का कार्य ट्यूबर्स उखाड़ने के तत्काल बाद कर लिया जाना चाहिए अन्यथा ट्यूबर्स के थोड़ा सूख जाने पर छिलका उतारना मुश्किल हो जाता है। ऐसी स्थिति में इन्हें गुनगुने पानी में थोड़ी देर तक रखना पड़ता है तथा तदुपरान्त ठंडे पानी में थोड़ी देर रखने के उपरान्त ही इन्हें छीलना संभव हो पाता है। छीलने के उपरान्त इन्हें छाया में सुखा लिया जाता है तथा पूर्णतया सूख जाने के उपरान्त वायुरुद्ध बोरियों में पैक करके बिक्री हेतु प्रस्तुत कर दिया जाता है।

उत्पादन

प्रायः 20 माह की शतावर की फसल से प्रति हेक्टेयर लगभग 3–4 टन सूखी जड़ प्राप्त होती है एवं लगभग 25–30 कि.ग्रा. बीज भी प्राप्त होते हैं।

ई-चरक ऐप

- जड़ी बूटियों, सुगंधित औषधियाँ, कच्चे माल एवं इनसे संबंधित जानकारी के लिये ई–चरक (ई–मंच) का उपयोग करे।
- यह ऐप एंड्रोइड मोबाइल, प्ले–स्टोर एवं गूगल पर भी उपलब्ध है।

औषधीय पौधो की कृषि तकनीक, प्राथमिक प्रसंस्करण एवं विपणन संबंधी अधिक जानकारी के लिये संपर्क करे।

क्षेत्रीय संचालक

क्षेत्रीय–सह–सुविधा केन्द्र (मध्यक्षेत्र)

राज्य वन अनुसंधान संस्थान, पोलीपाथर, जबलपुर–482008 (म.प्र.)

संपर्क: 0761–2665540, 9300481678, 9424658622 फैक्स: 0761–2661304

ई–मेल: rcfc_sfri817@rediffmail.com, sdfri@rediffmail.com

वेब: http://www.rcfccentral.org

शतावरी

(*Asparagus racemosus*)

क्षेत्रीय-सह-सुविधा केन्द्र, मध्य क्षेत्र

राष्ट्रीय औषधीय पादप बोर्ड

आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्धा और होम्योपैथी (आयुष) मंत्रालय, भारत सरकार

2020