शतावरी :

सामान्य नाम : शतावरी
वैज्ञानिक नाम : *Asparagus racemosus* **Willd.**
कुल : एस्पेरेगेसी (Asparagaceae)
मराठी नाम : शतावरी
अंग्रेजी : **Buttermilk Root**
संस्कृत : शतावर, शतमूली, नारायणी
उपयुक्त भाग : जड, बीज

पौधे का परिचय :

शतावर अथवा शतावरी (वैज्ञानिक नाम: *Asparagus racemosus*) एस्पेरेगेसी कुल का एक औषधीय गुणों वाला पादप है। इसे 'शतावर', 'शतावरी', 'शतमूल' 'शतमूली' और नारायणी के नाम से जाना जाता है । शतावर भारतवर्ष के विभिन्न भागों में प्राकृतिक रूप से पाई जानेवाली बहुवर्षीय लता है, जिसकी औसत ऊँचाई १–२ मीटर होती है जिसमें प्रावरणी या गुच्छेदार जड़ें होती हैं। फूल शाखित होते हैं और ३ सेमी लंबे होते हैं, फुल अच्छी सुगंध के साथ सफेद और ३ मिमी लंबा होता है। फल गोलाकार, बैंगनी–लाल रंग के होते हैं। इस पोधे के जड ट्युबरस रसरसीले होते है। जडे १–३ फीट तक बढते है। जडे १०० नंबर तक होने के कारण इसे 'शतमुली' के नाम से जाना जाता है। आयुर्वेद में शतावर को 'औषधियों की रानी' माना जाता है। पीली शतावर के जड सुखने के बाद पिले रंग के होते है । उसको पंजाबी शतावर या पीली शतावर नाम से बेचा जाता है ।

आवास :

यह उत्तरी ऑस्ट्रेलिया, श्रीलंका, चीन, भारत के हिमालय, अरूणाचल प्रदेश, आसाम, छत्तीसगढ़, दिल्ली, गुजरात, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश, झारखंड, केरल, पंजाब और पश्चिम घाट क्षेत्र में पाया जाता है । उष्णकटिबंधीय और उपोष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में पाया जाने वाला यह पौधा उष्ण कटिबंधीय क्षेत्रों में उगाया जाता है । शतावर (ॲस्पारॅगस रेसीमोसस) जैसा ॲस्पारॅगस एडस्कॅडन्स पौधा हिमालय क्षेत्र में पाया जाता है उसको सफेद मुसली के नाम से जाना जाता है । शतावर जादा बारीश वाले क्षेत्र जैसे महाबलेश्वर, अंबोली (महाराष्ट्र) तथा कम वर्षा क्षेत्र जैसे कच्छ, गुजरात में भी पाया जाता है । गर्म और आर्द्र जलवायु में अच्छे से बढ़ते देखा जा है।

मिट्टी :

यह पौधा जलोढ, काली, लाल, लैटराईट, मरू इत्यादी मिट्टी प्रकार में प्राकृतिक तरीके से उगता है । इसे पथरीली और उथली मिट्टी में भी उगाया जा सकता है। यह अच्छी जल निकासी प्रणाली वाली रेतीली दोमट से मध्यम काली मिट्टी में सबसे अच्छा परिणाम देता है और पौधों की वृद्धि के लिए मिट्टी का पीएच ६–८ अच्छा होता है। पानी पकडनेवाली मिट्टी शतावर के लिए अच्छी नही होती है ।

प्रवर्धन :

शतावर की खेती करने के लिए पौधशाला बनाना आवश्यक होता है । पौधशाला में तैयार पौधों को खेत में लगाने से वृद्धी एवं उपज ज्यादा होता है । पौधशाला बनाने के लिए पूर्व रूप से पके हुए बीजों को बुवाई करने से अंकुरण ज्यादा प्राप्त होता है । सर्व प्रथम १ मीटर x १० मीटर के उभारवाले बेड बनाये जाते है, इन बेडों में गोबर की खाद, मिट्टी एवं रेत (१:२:१ की मात्रा) अच्छे से मिलाकर बेड तैयार कीए जाते है । बेड तैयार होने के बाद इसमे शतावर के बीज को घिटकर फिर उसके बाद लगभग ३–४ मि.मी की मिट्टी डाल देनी चाहीए । उसके बाद फठबोर से पानी का छिडकाव किया जाता है । १०–१५ दिन में अंकुरण प्रारंभ हो जाता है । जब पौधा लगभग ६०–६५ दिन का हो जाए या पौधे को उखाडकर देखनेपर ३ जड दिखे तब पौधों को खेत में लगाया जाये तो पौधो की वृद्धी अच्छी होती है एवं मृत्यूदर कम होती है । पौधशाला में पौधे तैयार करने के लिए जब बीज का छिडकाव किया जाता है तब यह ध्यान रखना चाहीए की बीज से बीज की दुरी ५ से.मी होनी चाहिए । या बीजो को कतार में बोना चाहिए । ऐसा करने से पौधो को निकालने में आसानी होती है । एक हेक्टेयर पौधशाला के लिए लगभग ७ किलो बीज पर्याप्त होता है । बीज काले रंग के होते है, सुप्तावस्था तोडने के लिए बीज को गुनगुने पानी में १२ तास रखे। बीज संस्करण करने के बाद १०–१५ दिन में बुवाई किये हुए बीज उगने लगते है ।

भूमि की तैयारी :

मिट्टी को अच्छी तरह से भुरभुरा बनाने के लिए भूमि की खुदाई १५ सें.मी. की गहराई पर करनी चाहिए। प्रत्यारोपण उठाए गए बिस्तरों (बेड) पर किया जाता है। पौधे लगाने या अंकुर लगाने से पहले हमें भूमि तैयार करने की आवश्यकता होती है, पिछली फसल के खरपतवार, अवांछित सामग्री को हटा देना चाहिए, पत्थर, कंकड़ आदि को भी हटा देना चाहिए । फिर हमें जमीन को जोतने की जरूरत है । जुताई की प्रक्रिया पूरी होने के बाद जुताई और समतलन किया जाना चाहिए। इतना सब होने के बाद खेत में खाद डालना चाहिए। फिर पौधे को रोपने के लिए ४०–४५ सें.मी. चौड़ी मेड़ तैयार कर लेनी चाहिए। भुमि तयार करते समय एफ.वाय.एम./गोबर मिट्टी में नत्र, स्फुरद, पालाश पर्याप्त मात्रा में प्राप्त होने के लिए डाले ।

किस्म :

अ. क्र.	किस्म नाम	द्वारा जारी
१.	Asparagus - CIM-Shakti	Central Institute of Medicinal and Aromatic Plants Lucknow

शतावरी उगाने की प्रवर्धन विधि :

शतावरी की खेती के लिए शतावरी का प्रवर्धन बीज या जड द्वारा किया जाता है। व्यावसायिक खेतीके लिए रोप बीजो से करे ।

रोपण :

इसे पौधों या बीजों द्वारा संचरण किया जाता है। व्यावसायिक खेती के लिए, बीज की तुलना में पौधों को वरीयता दी जाती है। खेत को सुविधाजनक आकार के प्लाटों में बांटा जाता है और आपस में ६० सें.मी. की दूरी पर बेड बनाए जाते हैं। अच्छी तरह विकसित पौधों को उभार बेड में रोपित किया जाता है। रोपण करते समय रोपो की आयु देढ महिने से दो महिने तक का होना जरूरी है । शतावर का रोपन ६० से.मी. x ६० से.मी. दुरी पर हलके जमिन में और १ x १ मी. दुरी पर भारी जमिन में करे ।

सिंचाई :

रोपण के तुरंत बाद खेत की सिंचाई की जाती है। इसे एक माह तक नियमित रूप से ४–६ दिन के अंतराल पर करनी चाहिए और इसके बाद साप्ताहिक अंतराल पर सिंचाई की जानी चाहिए । वृद्धि के आरंभिक समय के दौरान नियमित रूप से खरपतवार करनी चाहिए । खरपतवार निकालते समय इस बात का ध्यान रखा जाए कि बढ़ने वाले प्ररोह को किसी बात का नुकसान न हो। फसल को खरपतवार से मुक्त रखने के लिए लगभग ६–८ बार हाथ से खरपतवार निकालने की जरूरत होती है। लता रूपी फसल होने के कारण इसकी उचित वृद्धि के लिए इसे सहारे की जरूरत होती है। इस प्रयोजन हेतु ४–६ फीट लम्बे सहारे का उपयोग सामान्य वृद्धि की सहायता के लिए किया जाता है। शतावर में कालमेघ, तुलसी, मंडुकपर्णी इ. जैसे फसल लेने से दुगना मुनाफा मिलता है और खरपतवार की समस्या कम होती है ।

औषधी पौधो के खेती के लिए अच्छी खेती की पद्धतीयाँ (GAPs) अवलंब करे ।

निराई :

निराई नियमित रूप से की जानी चाहिए अन्यथा ये खरपतवार पौधे को कीट या रोग फैलाने का कारण बनेंगे । अवांछित सामग्री जैसे तना, पत्तियां और मृत टहनियों को हटाया जा सकता है।

खाद और उर्वरक :

५ टन केचुआ खाद या १० टन प्रति हेक्टेयर गोबर की खाद डालने से उत्पादन ज्यादा होता है । औषधीय पौधों की खेती में रासायनिक खादों का प्रयोग करने से बचना चाहीए ।

इंटरक्रॉपिंग :

सामान्य तौर पर शतावरी को एक मोनोक्रॉप के रूप में उगाया जाता है, लेकिन हम अंतर फसल कर सकते हैं, जिसमें प्रकाश अवरोधन वाले बाग शतावरी के साथ उगाए जा सकते हैं। अंतर फसल में दुसरी सीजनल फसल ली जा सकती है । सब्जी, दलहनी, फसल और ओषधी फसल लिया जाता है ।

फसल का पकना अथवा फसल की परिपक्वता :

प्रायः लगाने के बाद १८ से २४ माह के उपरान्त शतावर की जड़ें खोदने के योग्य हो जाती हैं।

कटाई :

जब पौधो में उगे हुए लाल फल के सात काले बीज परिपक्व हो जाए तो इन्हे एकत्र कर लिया जाता है । उसके बाद कुदली या हल की सहायता से जडों को निकाला जाता है । अगर मिट्टी में नमी न हो तो ऐसी स्थिती में हलकी सिंचाई कर मिट्टी को नर्म बना लेना चाहीए ताकि जडों को आसानीसे निकाला जा सके ।

कटाई के बाद की तकनीक :

कटाई के बाद, कंदों को अच्छी तरह से धोया जाता है। कटाई उपरांत इसको एक से दो दिन तक खुली धूप में सुखाया जाता है । फ्रेश निकाले परीपक्व जड़ो का छील आसानिसे निकाला जाता है । कटी हुई जड़ों की उपरी, पतली छाल को छील दिया जाता है । एक बार छिलने के बाद उन्हें हवा में छोड़ देना चाहिए ताकी वे सूख जाएंगे। जड़ी बूटियों को ग्रेड के अनुसार छाँटना चाहिए । ग्रेडिंग रंग के अनुसार की जाती है। फिर उन्हें भंडारण के लिए और परिवहन उद्देश्यों के लिए एयरटाइट बैग में पैक किया जाना चाहिए। सुखाते समय यह ध्यान रखना चाहिए की तेज धुँप न हो, तेज धुँप में सुखाने से इनकी जडों का रंग एवं गुण में परिवर्तन हो सकता है ।

भंडारण :

भंडारण के लिए जड़ें पूरी तरह से सूखी होनी चाहिए। यदि कंद टूट जाता है क्रैकिंग साउंड, इसका मतलब है कि यह पूरी तरह से सूख गया है। जड़ों को गत्ते के बक्से में कर संग्रहीत किया जाता है ।

कुल उत्पादन :

प्रायः १८ से २४ माह की शतावर की फसल से प्रति एकड़ लगभग २५०००–४०००० कि.ग्रा. गीली जड़ प्राप्त होती है। जो कि साफ करने तथा छीलने के उपरांत १०–१५ रह जाती हैं। इस प्रकार एक एकड़ की खेती से लगभग २५–४० क्विंटल सूखी जड़ों का उत्पादन प्राप्त होता है।

विपणन :

यद्यपि शतावर की सूखी जड़ों की बिकी दर संबंधित उत्पादन की गुणवता पर निर्भर करती है। सूखे जड़ों की कीमत १५०–२५० रूपये प्रति किलोग्राम है। कम उपजाऊ जमीनों तथा कम पानी की उपलब्धता में भी उपजाए जा सकने जैसी इसकी विशेषताओं के कारण व्यवसायिक स्तर पर इसकी खेती काफी उपयोगी है। किन्हीं अन्य पौधों के साथ इसे इंटर क्रॉपिंग में तथा कई अन्य पौधे इसके बीच में उगाए जा सकने के कारण इसकी खेती आर्थिक रूप से भी काफी अधिक लाभकारी सिद्ध हो सकती है।

औषधीय उपयोग :

- महिलाओं की स्वास्थ के लिए शतावरी एक वरदान है । स्वाद में कडवी और मिठी होने के कारण इसके चुर्ण को गुनगुने दुध के साथ लिया जाता है ।
- विभिन्न शक्तिवर्धक दवाईयों के निर्माण में शतावर का उपयोग किया जाता है।
- माताओं का दुध बढ़ाने में भी शतावर काफी प्रभावी सिद्ध हुआ है तथा वर्तमान में इससे संबंधित कई दवाईया बनाई जा रही हैं। न केवल महिलाओं बल्कि पशुओं–भैसों तथा गायों में दूध बढ़ाने में भी शतावर काफी उपयोगी सिद्ध हुआ है।
- विभिन्न चर्म रोगों जैसे त्वचा का सूखापन, कुष्ठ रोग आदि में भी इसका बखूबी उपयोग किया जाता है।
- बुखार, दाह, सुजन, गठिया, पेट के दर्दो, मूत्र संस्थान से संबंधित रोगों, गर्दन के अकड़ जाने (स्टिफनेस), पैरों के तलवों में जलन, हाथों तथा घुटने आदि के दर्द तथा सरदर्द आदि के निवारण हेतु बनाई जाने वाली विभिन्न औषधियों में भी इसे उपयोग में लाया जाता है।
- शतावरी जड से शतावरी कल्प, क्वाथ, नारायणी तेल इ. आर्युर्वेदीय औषधी बनाया जाता है ।

औषधी – शतावरी कल्प :

शतावरी कल्प बनाने के लिए ४०० ग्राम शतावर पावडर, ५ ग्राम इलायचि और ५०० ग्राम चीनी ले । प्रथम इलायचि और शतावर जड अच्छे से धोये और अच्छे से धुप मे सुखाये । सुखाने के बाद दोनो का पावडर करे । पावडर को अच्छे से छान ले । चीनी को बडे फुड ग्रेड बर्तन मे लेके चीनी पिघलने तक उबाले । चीनी पिघलने के बाद उसमे शतावर और इलायचि पावडर डाले और अच्छे से मिक्स करे, धिरे धिरे थंड होने के बाद छोटे कणिका बन जायेगी उसको अच्छे से सुखने बाद भण्डारण करे और उपयोग करे । स्वाद के लिए चॉकलेट, स्ट्रॉबेरी और अलग अलग फ्लेवर मिलाये जा सकते है ।

लाभ :– शतावरी कल्प एक ऐसी आयुर्वेदिक दवाई है जो विशेषकर महिलाओं की प्रजनन प्रणाली के लिए टॉनिक की तरह प्रयोग की जाती है। इसमें गर्मी को कम करने के गुण होते हैं और आयुर्वेद के अनुसार यह वात और पित्त दोष को भी नियंत्रित करती है । माताओं में दुध की बढोतरी और थकान से राहत के लिए शतावर कल्प इस्तेमाल करते है

शतावरी चूर्ण :

शतावरी की सुखी हुई जड़ो को अच्छे से साफ कर ले। साफ सुथरे जड़ो को पीसकर उसका पाउडर बनाये। हवा बंद डिब्बे में पैक कर ले।

लाभ :– योनि के संक्रमण का कारण बनने वाले कैंडिडा बैक्टीरिया को खत्म करने के लिए भी शतावरी चूर्ण जाना जाता है। जब लगातार इसका प्रयोग किया जाए तो यह पॉलीसिस्टिक ओवेरियन सिंड्रोम के इलाज़ में भी काम आता है।

शतावरी चूर्ण प्राकृतिक रूप से फाइटो–एस्ट्रोजन नामक हार्मोन होते हैं जोकि महिलाओं की स्वस्थ प्रजनन प्रणाली के लिए जिम्मेदार होते हैं। यह गर्भाशय को तो मजबूत करता ही है साथ ही बच्चा होने के बाद स्वास्थ्य लाभ और स्तनों में दूध के स्तर को भी स्वस्थ बनाता है।

रासायनिक घटक :

शतावरी की जडों मे स्टेरॉइडल सॅपोनीन (शतावरीन), ॲस्पॅरागमाईन, रेसीमोसेन, जीवनसत्व अ, बी–१, बी–२, सी, ई, मॅग्नेशिअम, कॅल्शिअम, लोह, फोलीक ॲसीड इ. रासायनिक घटक पाये जाते है ।

फसल कलेंडर :

प्रमुख गतिविधियां	माह	गतिविधियों का वितरण
पौध शाला तैयारी	मार्च– अप्रैल	उभार वाले बेडों में बीजों की बुवाई ।
खेत की तैयारी	मई– जून	२–३ बार जुताई कर खेत की मिट्टी को भुरभुरा बनाया जाता है फिर लंबी २ उभारवाली बेडें बनाई जाती है जिनमें बाद में पौधे प्रत्यारोपित किये जाते है ।
रोपण	जून – जुलाई	पौधे से पौधे की दुरी ६० से.मी एवं कतार से कतार की दुरी ४५ से. मी. होनी चाहीए ।
सिंचाई	समय की आवश्यकता नुसार	बरसात में आवश्यकता नही होती किन्तू अक्टूबर माह के बाद यदी माह में १–२ बार सिंचाई करने से उत्पादन में वृद्धी होती है ।
निराई – गुडाई	अगस्त – सितम्बर	पौधे रोपण कें ३०–३५ दिन बाद निराई एवं गुडाई की आवश्यकता होती है ।
कटाई की	–	१८–२४ माह बाद जब बीज पक जाए तब इसकी जडों खुदाई की जाती है ।
कटाई उपरांत प्रसंस्करण	१८–२४ माह बाद	जडो को पानी में अच्छी तरह धोकर हलकी धुँप छाव में सुखाया जाता है । सुखाते समय बीच में जडों को पलटाना चाहीए ताकी जड पूरी तरह सुख जायें।

मार्गदर्शन

❊ प्रा. (डॉ.) नितीन करमळकर, कुलगुरू
सावित्रीबाई फुले पुणे विश्वविद्यालय, पुणे
❊ प्रा. (डॉ.) तनुजा नेसरी, मुख्य कार्यकारी अधिकारी
राष्ट्रीय औषधी वनस्पती मंडळ, नवी दिल्ली
❊ प्रा. (डॉ.) अविनाश आडे
विभाग प्रमुख, वनस्पति विज्ञान विभाग

विशेष सहाय्य

कु. वर्षा नरवडे, श्री. ऋषीकेश शिंदे, सौ. संध्या देवरे,
डॉ. स्वप्निल शिंदे, डॉ. मंदार अक्कलकोटकर

Published by - RCFC - WR
Date :- 28-03-2022

© Prof. (Dr.) Digambar Mokat

शतावरी | ताजा जड | छिले हुए सुखे जड

औषधीय वनस्पति क्षेत्रीय सह सुविधा केंद्र,
पश्चिमी विभाग (RCFC - WR)
(राष्ट्रीय औषधी पादप बोर्ड, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार)
वनस्पति विज्ञान विभाग
सावित्रीबाई फुले पुणे विश्वविद्यालय, पुणे

शतावरी की खेती

प्रा. (डॉ.) दिगंबर न. मोकाट
प्रमुख संशोधक तथा क्षेत्रीय संचालक,
क्षेत्रीय सह सुविधा केंद्र– पश्चिमी विभाग,
वनस्पति विज्ञान विभाग, सावित्रीबाई फुले पुणे विश्वविद्यालय, पुणे