www.krishipravahika.vitalbiotech.org

कृषि प्रवाहिका: ई-समाचार पत्रिका

e-ISSN: 2583 – 0430

कृषि-प्रवाहिका: ई-समाचार पत्रिका, (2023) वर्ष 3, अंक 3, 17-19

Article ID: 271

सावां की उन्नत खेती प्रणाली एवं उत्तम स्वास्थ्य में उपयोगिता

अंशुमान सिंह एवं आशुतोष सिंह

रानी लक्ष्मी बाई केंन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय, झाँसी, उत्तर प्रदेश-284003

सावां छोटे अनाजों की श्रेणी में आनेवाले कदन्न फसलों में से प्रमुख है। इसे चेना के नाम से भी जाना जाता है। सावां की खेती मुख्यतः असिंचित क्षेत्रों या उथली जमीन में जायद के मौसम में की जाती है। इसलिए हम इसे जायद सावां के रूप में भी जानते है। सावां की खेती साधारणतयः आलू, सरसों, राई एवं गन्ना की फसल कटने के बाद की जाती है। सांवा की फसल भारत की एक प्राचीन फसल है। यह सामान्यतः असिंचित क्षेत्रो में बोई जाने वाली सूखा प्रतिरोधी फसल है। सावां की फसल बहुत कम समय में तैयार होने वाली फसलों मेरे से एक है। सामान्यतः असिंचित क्षेत्रों में उगाया जाने वाला सावां 65 से 70 दिन में पककर तैयार हो जाता है। इसकी फसल को ज्यादा देख–रेख की जरूरत नहीं होती है और फसल उत्पादन में लगत भी अन्य फसलों की तुलना में कम लगती है। इसमे पानी की आवश्यकता अन्य फसलो की अपेक्षा काम पड़ती है।

सांवा का उपयोग चावल की तरह किया जाता है। इसमे चावल की तुलना में पोषक तत्वों के साथ–साथ प्रोटीन की पाचन योग्यता 40 प्रतिशत तक होती है। सावां की हरी फसल चारे के रूप में प्रयोग की जाती है, इसका हरा चारा पशुओं को पौष्टिक तत्व प्रदान करना है। सांवा के दाने पोषक तत्वों से भरपूर होते है। सांवा में प्रोटीन एवं लौह तत्व की मात्रा अन्य अन्नाज फसलों की तुलना में अधिक होता है। इसके सेवन से खून की कमी दूर होती है, शरीर मजबूत बनता है। डायबिटीज, हार्ट डिजीज, कैंसर में खाने लायक यह अनाज है। इसके सेवन से शरीर के अंदरूनी अंगों को ताकत मिलती है।

चित्रः सावां की फसल एवं अन्न

2. प्रमुख प्रजातियाँ

सावां की क्षेत्रीय प्रजातियां जोकि किसानों के यहाँ कई दशकों से प्रचलित है, असिंचित क्षेत्रों में उगाई जाती है। सावां की वोमोचित प्रजातियों में से भावना प्रमुख प्रजाति है। इस प्रजाति की उपज 12 से 15 कुंतल प्रति हेक्टेयर आंकी गई है। सावां की यह प्रजाति रोग, विमारियों एवं अन्य जैविक कारकों जैसे–झुलसा रोग, तना बेधक कीट, आदि के प्रति अवरोधी होती है। इस प्रजाति की सबसे ख़ास बात यह है की यह पकने के बाद नहीं नहीं गिरती है और इसके दाने खेत में नहीं झड़ते हैं। यदि पोषक तत्वों की दृष्टि से देखा जाय तो यह प्रजाति खनिज पोषक तत्वों से भरपूर होती है इसमें प्रोटीन, एमिनो अम्ल, लौह तत्व तथा कैल्शियम की प्रचुर मात्रा पायी जाती है।

3. सावां की खेती के लिए भूमि की तैयारी

सावां की खेती के लिए सामान्यतः असिंचित एवं कम उपजाऊ जमीन उपयुक्त होती है। सावां की खेती के लिए अधिक जलधारण वाली मिटटी अच्छी मानी जाती है। सावां की खेती के लिए समतल जमीन की जरुरत नहीं होती है इसे वर्षात के पानी में उगाया जाता है। इसे सिंचाई की ज्यादा जरुरत नहीं होती है। सावां की खेती के लिए बहुत ज्यादा जुताई की आवश्यकता नहीं होती है। सावां की खेती के लिए खेत को खरपतवार मुक्त खेत में एक या दो जुताई करके बोया जा सकता है। ध्यान रहे की गहरी जुताई में सावां की बुवाई नहीं करनी चाहिए ऐसा करने से बीज गहराई में चला जाता है जिससे बीज के जमाव की सम्भावना कम हो जाती है। अतः सावां की बुवाई के लिए गहरी जुताई नहीं करनी चाहिए। खेत की तैयारी के लिए एक पलेवा करना चाहिए और जैसे ही ओट आ जाये खेत तैयारी कर बुवाई कर देनी चाहिए।

4. बीज की मात्रा एंव बुवाई का समय

सावां की बुवाई के लिए 5–8 किग्रा. बीज प्रति हेक्टेयर बुवाई के लिए पर्याप्त होता है। चूंकि बीज का छिलका कड़ा होता है इसलिए बोने से पूर्व बीज को रात में पानी में भिगोकर तथा छाये में सुखाकर बोना चाहिए, जिससे बीज का जमाव अच्छा हो सके।

5. बोने का उपयुक्त समय

सावां के फलस की बुवाई वर्षात आने से पहले कर देनी चाहिए, अतः 15 फरवरी से 15 मार्च में सावां की बुवाई कर देनी चाहिए। बोने का उपयुक्त समय तक पाया गया है। 15 मार्च के बाद फसल बोने पर अधिक पानी की आवश्यकता पड़ती है। देर में बुवाई करने से अधिक तापक्रम बढ़ने के कारण फलस से अच्छी उपज नहीं लिया जा सकता है। अधिक तापक्रम होने के करना बालियों में दाने नहीं बनते है।

6. बुवाई की विधि

सावां का बीज बोने से पहले खेत में पर्याप्त नमी सुनिश्चित कर लेनी चाहिए ऐसा नहीं करने पर जमाव पर बुरा असर पड़ता है। इसकी बुवाई कतारों में 23 सेमी की दूरी पर की जाती है। बोने के लिए 4–5 सेमी कूंडों की गहराई पर्याप्त है। इससे अधिक गहरा बो देने पर बीज जमाव नहीं होता है। बोने के 15 दिन बाद अधिक पौधों को निकालकर पौधे से पौधे की दूरी 7–8 सेमी कर देनी चाहिए। ऐसा करने से फसल के वृद्धि एवं विकास के लिए अच्छा अवसर मिलता है।

7. उर्वरक एवं खाद की मात्रा

सावां की अच्छी पैदावार लेने के लिए 40 किग्रा नत्रजन एवं 20 किग्रा फास्फोरस प्रति हेक्टेयर देने की आवश्यकता होती है। विभिन्न शोध एवं परीक्षरों में पाया गया की 60 किग्रा नत्रजन की मात्रा देने पर फसल की उपज में काफी वृद्धि पायी जाती है। नत्रजन की आधी तथा फास्फोरस की पूरी मात्रा बोते समय कूंड में डालना चाहिए। नत्रजन की शेष बची आधी मात्रा को बुवाई के 20–25 दिन बाद खड़ी फसल में देना चाहिए।

8. सिंचाई एवं जल प्रवंधन

सावां की फलस को बहुत ज्यादा सिंचाई की आवश्यकता नहीं होती है। सावां की फसल में सिंचाई की संख्या मौसम तथा मिट्टी की किस्म पर निर्भर करती है। अच्छी उपज प्राप्त करने के लिए 4–5 सिंचाई की आवश्यकता पायी गयी है। ध्यान देने की बात यह है कि प्रत्येक सिंचाई हल्की होनी चाहिए। अगर फसल की बुवाई फरवरी माह में की जाती है तो 3–4 सिंचाई पर्याप्त होगी। पहली सिंचाई पौधों में 2–3 पत्तियां आने पर करते हैं। तापक्रम बढ़ने पर एक सप्ताह

या इससे भी कम समय में सिंचाई करनी पड़ती है। खेत में पर्याप्त नमी नहीं होने के कारण फसल में दाने नहीं बनते हैं अतः धायण रहे की दाएं बनते समय खेत में पर्याप्त नमी होनी चाहिए।

9. निराई, गुड़ाई एवं खरपतवार नियंत्रण

चूँकि सावां की फसल बहुत अल्प समय में तैयार हो जाती है, इस लिए फसल के अच्छे वृद्धि एवं विकास के लिए फलस जमने के एक सप्ताह बाद या पहली सिंचाई के बाद खरपतवार को साफ़ कर देना चाहिए ताकि फसल की अच्छी वृद्धि हो सके। फसल की निराई–गुड़ाई समय–समय से कर देनी चाहिए। ऐसा करने से फलस में अधिक कल्ले एवं शाखाएं निकलती है जिससे उपज में बढ़ोत्तरी होती है। समय–समय पर फसल की निराई–गुड़ाई करने से फलस में रोग एवं कीट लगने का भी कम हो जाता है।

10. सावां की फसल में लगने वाले प्रमुख कीट, विमारियां एवं उनका नियंत्रण

वैसे तो सावां की फसल रोग एवं विमारियों के लिए सहिष्णु मानी जाती है। झुलसा रोग सावां की फसल को प्रभावित करता है जिससे फलस उत्पादन पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। झुलसा रोग से फसल को बचाने के लिए 2 किग्रा जिंक एवं मैंगनीज कार्बामेट (मैंकोजेब) अथवा जीरम 80 प्रतिशत 2 किलो या जीरम 27 प्रतिशत 3.5 लीटर आवश्यक पानी में घोलकर डालना चाहिए। तना छेदक एवं तने की मक्खी का प्रकोप फसल को काफी नुकसान पहुंचाता है। इनकी रोकथाम के लिए 1.250 लीटर क्यूनालफास कीटनाशक दवा का प्रयोग लाभदायक पाया गया है।

11. फसल की कटाई एवं झड़ाई

सामान्यतः देखने को मिलता हैकि क्षेत्रीय प्रजातियां जैसे–जैसे पकती जाती है उनके दाने धीरे–धीरे स्वतः खेत में ही झड़ने लगते है। दानों को खेत में झड़ने से बचें के लिए भावना या ऐसी प्रजाति की बुवाई करने चाहिए जिनकी बाली पकने के बाद भी चटकती नहीं हो। फसल में जब पीलापन आ जाय, दाने कड़े हो जाय तो समझ लेना चाहिए की फलस कटाई के लिए तैयार हो चुकी है। फसल की कटाई यदि समय से नहीं की जाती है तो दाने जमीन पर गिरने लगते हैं। जिसके फलस्वरूप उपज में कमी आ जाती है। कोदो के फसल से दानो की झड़ाई पौधे की पीटकर या थ्रेशर से की जा सकती है।

सावां के व्यंजन एवं स्वास्थ्य लाभ

सावां का चावल बहुत छोटा होने के साथ–साथ पौष्टिक तत्वों से भरपूर होता है। इसका चावल बहुत ही सुपाच्य होता है। सावां के दानों से कई प्रकार के व्यंजन बनाये जाते है। सावां को पीसकर इसके आटे से रोटी भी बनाई जाती है। सावां से हलवा, इडली, डोसा एवं अन्य स्वादिष्ट व्यंजन बनाये जाते है। सावां के चावल को खाने का परामर्श वीमारी की स्थिति में दिया जाता है। चूँकि सावां में ग्लूटिन की मात्रा न के बराबर पाई जाती है इसलिए इसके सेवन से कोई समस्या नहीं होती है। सावां पौष्टिक तत्वों से भरपूर होने के साथ–साथ फाइबर एवं रेशे का अच्छा श्रोत माना जाता है जोकिं पाचन तंत्र को मजबूती देता है। सावन में विटामिन बी–6, जिंक, लौह तत्व, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, जैसे पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते है जिसके सेवन से शरीर में प्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है। सावां एमिनो अम्ल का अच्छा श्रोत होता है इसलिए इसके सेवन से शरीर को प्रचुर मात्रा में एमिनो अम्ल प्राप्त होता है। सावन के नियमित सेवन से शरीर में खून की कमी नहीं होती है, वजन नहीं बढ़ता है, मधुमेह होने का भी कम रहता है और ह्रदय से सम्वन्धित रोगों से छुटकारा मिलता है।