NEW ERA AGRICULTURE MAGAZINE

# चेंना (जेठी सांवा) – पोषण एवं मानव-पशु उपयोगिता

[14]विजय कुमार विमल [2]अर्चना देवी, [3]षैलेन्द्र कुमार मिश्र,, [4]अंषुमान द्विवेदी

## भूमिका

भारत में मोटे अनाजों (डपससमज) का विशेष महत्व रहा है और इन्हें परंपरागत रुप से हजारों वर्षों से उगाया और खाया जा रहा है। भारत सकार ने मिलेट्स को सम्मान देते हुए इन्हें **श्री अन्ना (Shree Anna)** नाम दिया। लेकिन धीरे–धीरे इसकी खेती कम होती गयी जिसके कारण इसका क्षेत्रफल भी कम हो गया। मोटे अनाजों का क्षेत्रफल बढाने के लिए सरकार द्वारा कार्यक्रम चलाया जा रहा है जैसे न्जजंत च्तंकमेी त्मअपअंस च्तवहतंउउमए डपदप ज्ञपजे आदि।

मोटे अनाज न केवल पोषण तत्वों से भरपूर होते हैं बल्कि कम पानी, कम लागत और प्रतिकूल परिस्थितियों में भी सफलतापूर्वक उगाए जा सकते हैं। चेंना, जिसे कई क्षेत्रों में जेठी सांवा (Little Millet) के नाम से जाना जाता है, ऐसा ही एक महत्वपूर्ण मोटा अनाज है, इसको लघु मोटे अनाज की श्रेणी में रखा गया है। वर्तमान समय में जब कुपोषण, मधुमेह, हृदय रोग तथा जलवायु परिवर्तन जैसी समस्याएँ बढ़ रही हैं, तब चेंना जैसी फसलें मानव, पशु और पर्यावरण तीनों के लिए अत्यंत उपयोगी सिद्ध हो रही हैं। इसकी खेती जायद में आलू, सरसों, राई एवं गन्ना की फसल कटने के बाद की जाती है।

## पोषण तत्व

चेंना एक अत्यधिक पौष्टिक अनाज है, जिसमें कार्बोहाइड्रेट के साथ-साथ प्रोटीन, फाइबर, खनिज तत्व और विटामिन प्रचुर

**चेंना का पोषण चार्ट (प्रति 100 ग्राम दाना)**

| पोषक तत्व | मात्रा | महत्व |
|---|---|---|
| **ऊर्जा** | 320–340 किलो कैलोरी | शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है |
| **प्रोटीन** | 7–9 ग्राम | मांसपेशियों की वृद्धि व मरम्मत |
| **कार्बोहाइड्रेट** | 65–68 ग्राम | दैनिक कार्यों के लिए ऊर्जा |
| **वसा** | 3–4 ग्राम | ऊर्जा व पोषक तत्वों का अवशोषण |
| **आहार रेशा (फाइबर)** | 7–8 ग्राम | पाचन तंत्र को मजबूत |
| **कैल्शियम** | 15–20 मि.ग्रा. | हड्डियों व दांतों के लिए |
| **आयरन** | 7–9 मि.ग्रा. | खून की कमी दूर करने में सहायक |
| **मैग्नीशियम** | 110–130 मि.ग्रा. | नसों व मांसपेशियों के लिए |
| **फॉस्फोरस** | 280–300 मि.ग्रा. | हड्डी व कोशिका विकास |
| **जिंक** | 2–3 मि.ग्रा. | रोग प्रतिरोधक क्षमता |
| **विटामिन B (B1, B3)** | पर्याप्त | तंत्रिका तंत्र व चयापचय |

*[14]विजय कुमार विमल [2]अर्चना देवी, [3]षैलेन्द्र कुमार मिश्र,, [4]अंषुमान द्विवेदी*

*[1] वि०व०वि०(उद्यान) के०वी०के०, कोटवा, आजमगढ़ 1, [2] वि०व०वि०(पादप प्रजनन) के०वी०के०, कठौरा, अमेठी, [3]वि०व०वि०(फसल सुरक्षा) के०वी०के०, कोटवा, आजमगढ़ 1, [4]कार्यक्रम सहायक ( लैब. टेक.) के०वी०के०, वैषाली, बिहार*

मात्रा में पाए जाते हैं। यह गेहूं और चावल की तुलना में अधिक संतुलित पोषण प्रदान करता है।

☞ इस प्रकार चेंना संतुलित आहार का एक उत्कृष्ट स्रोत है।

**मानव जीवन में चेंना के लाभ**

**मधुमेह रोगियों के लिए लाभकारी**

चेना का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है, जिससे यह रक्त शर्करा को तेजी से नहीं बढाता। इसीलिए मधुमेह रोगियों के लिए यह एक सुरक्षित और उपयोगी अनाज है।

**पाचन तंत्र में सुधार**

इसमें अधिक मात्रा में फाइबर होने के कारण कब्ज, गैस और अपच जैसी समस्याओं में राहत मिलती है। यह आतों को स्वस्थ बनाए रखता है।

**हृदय स्वास्थ्य**

चेंना खराब कोलेस्ट्रॉल (स्म्क्द्ध को कम करने में सहायक है, जिससे हृदय रोगों का खतरा घटता है।

**वनज नियंत्रण**

यह लंबे समय तक पेट भरा रहने का एहसास देता है, जिससे बार–बार भूख नहीं लगती और मोटापा नियंत्रित रहता है।

**महिलओं व बच्चों के लिए लाभ**

आयरन और कैल्शियम की पर्याप्त मात्रा होने से एनिमिया की समस्या कम होती है तथा हड्डियाँ मजबूत बनती है।

**ग्लूटेन–फ्री अनाज**

चेंना ग्लूटेन–फ्री है, इसलिए **सीलिएक रोग** से ग्रसित लोगों के लिए गेहूं का अच्छा विकल्प है। मानव आहार में इसका उपयोग दलिया, खिचड़ी, रोटी, उपमा, इडली–डोसा मिश्रण के रूप में किया जा सकता है।

**पशु जीवन में चेंना का महत्व**

चेंना न केवल मानव भोजन बल्कि पशु आहार के रूप में भी अत्यंत उपयोगी है।

| पशु आहार हेतु पोषण मूल्य (औसत) | | |
|---|---|---|
| **क्र.स.** | **पोषक तत्व** | **मात्रा (%)** |
| **1.** | फॉस्फोरस | 0.25–0.30% |
| **2.** | क्रूड प्रोटीन | 8–10% |
| **3.** | कैल्शियम | 0.3–0.4% |
| **4.** | क्रूड फाइबर | 18&% |
| **5.** | कुल पचनीय पोषक तत्व (TDN) | 60–65% |

**पशुओं के लिए लाभ**

1. गाय, भैंस जैसे दुधारू पशुओं में दूध की मात्रा और गुणवत्ता बढ़ाने में सहायक होता है।
2. बकरी और भेड़ के लिए उत्तम चारा है।
3. मुर्गी पालन में संतुलित आहार के रूप में उपयोगी होता है।
4. आसानी से पचने योग्य, जिससे पशु स्वस्थ रहते हैं।
5. चेंना का उपयोग हरा चारा, सूखा भूसा या दाना पीसकर मिश्रित आहार के रूप में किया जा सकता है।

**चेंना (जेठी सांवा) की खेती की वैज्ञानिक विधि**

**जलवायु व भूमि**

गर्म व आर्द्र जलवायु उपयुक्त होती है तथा तापमान 25–35°C होना चाहिए। चेंना फसल के लिए हल्की से मध्यम दोमट या बलुई दोमट मिट्टी उपयुक्त होती है। मिट्टी का pH% 5.5–7.5 होना चाहिए जिसमें फसल अच्छी उपज देती है। खेती की तैयारी के

लिए एक पलेवा करना चाहिए और जैसे ही ओट आ जाये इसकी तैयारी कर बुवाई कर देनी चाहिए।

**बुवाई का समय**

15 फरवरी से 15 मार्च उपयुक्त समय पाया गया है। 15 मार्च के बाद बोने पर अधिक पानी की आवश्यकता पडती है तथा तापक्रम बढ़ जाने के कारण उपज भी प्रभावित होती है।

**उन्नत किस्में**

पूर्वांचल में **भावना** प्राजाति की संस्तुति की गयी है। यह प्रजाति 12–15 कु० औसत उपज प्रति हे० देती है। यह प्रजाति झुलसा बीमारी एवं तना छेदक कीट तथा तने की मक्खी के लिए अवरोधी पायी गयी है। पोषक तत्वों के दृष्टिकोण से भी यह जाति महत्तवपूर्ण है, क्योंकि इसमें 11 प्रतिशत प्रोटीन की मात्रा पायी जाती है। इसके साथ ही कुछ और प्रजातियां हैं जिसका उत्पादन अच्छा है:– CO–4, CO–7, GPUV–2, OLM–203, JK–8, JK–36 (क्षेत्र अनुसार चयन ही प्रजातियों का चयन करना चाहिए)

**बीज दर, बीजोपचार व बुवाई विधि**

- **लाइन में बुवाई:** 8–10 किग्रा/हेक्टेयर
- **छिटकवां:** 12–15 किग्रा/हेक्टेयर
- **बीजोपचार:** ट्राइकोडर्मा 4 ग्राम/किग्रा बीज
- **कतार दूरी:** 25–30 सेमी
- **पौधा दूरी:** 8–10 सेमी
- **गहराई:** 2–3 सेमी

**उर्वरक प्रबंधन (प्रति हेक्टेयर)**

40 किग्रा नाइट्रोजन, 20 किग्रा फॉस्फोरस एवं 20 किग्रा पोटाश देने की संस्तुति है। शोध परीक्षणों में 60 किग्रा. नाइट्रोजन की मात्रा देने पर फसल की उपज में काफी वृद्धि पायी गयी है। नाइट्रोजन की आधी मात्रा तथा फॉस्फोरस एवं पोटाश की पूरी मात्रा बोते समय कुंड में डालना चाहिए। नाइट्रोजन की शेष बची आधी मात्रा बुवाई के 20–25 दिन बाद खडी फसल में देना चाहिए।

**सिंचाई व खरपतवार नियंत्रण**

चेंना की वर्षा आधारित खेती की जाती है। सिंचाई हमेंशा हल्की करें। तापक्रम बढनें पर यदि आवश्यक हो तो सिंचाई अवश्स करें। 20–25 दिन पर निराई–गुड़ाई आवश्यक है।

**रोग–कीट प्रबंधन**

- रोगमुक्त बीज का उपयोग
- झुलसा : 2 किग्रा. मैंकोजेब 500–700ली० पानी में घोल बनाकर छिडकाव करना चाहिए।
- तना छेदक एवं तने की मक्खी का प्रकोप : 1.25 ली० क्विनालफॉस 25 प्रतिशत ई.सी. कीटनाशक का प्रयोग।

**कटाई व उपज**

75–90 दिन में फसल तैयार हो जाती है। कटाई के लिए जैसे ही पौधे का रंग पीला, भूरा एवं दाना कडा चमकदार हो जाए फसल की कटाई कर लेनी चाहिए। औसत उपज: **8–12 क्विंटल/हेक्टेयर** होती है।

**निष्कर्ष**

चेंना (जेठी सांवा) एक बहुउपयोगी, पोषक और पर्यावरण–अनुकूल फसल है। यह मानव स्वास्थ्य सुधारने, पशु पोषण बढ़ाने और किसानों की आय में वृद्धि करने की क्षमता रखती है। बदलते जलवायु परिदृश्य में चेंना जैसी फसलें सतत कृषि और पोषण सुरक्षा

की दिशा में एक मजबूत आधार प्रदान करती हैं।

**मोटे अनाज का उद्देश्य**

पोषण सुरक्षा + जलवायु अनुकूल खेती + किसान आय +परंपरागत फसलों का संरक्षण