

खड़ी फसल में रोकथाम के उपाय

- पीले चिपचिपे जाल 2.3 प्रति एकड़ की दर से टिड्डे, माहो और सफेद मक्खी आदि के लिए स्थापित किये जाने चाहिए।
- चूसने वाले कीटों के खिलाफ नीम की निबोली सत्व के 2 से 3 छिड़काव करें।
- नीम की निबोली सत्व का छिड़काव भी तना छेदक के प्रकोप को बहुत हद तक कम कर देता है। तना छेदक के संक्रमण को कम करने के लिये नीम के तेल का प्रयोग सहायक होता है। यदि टिड्डे और अन्य चूसने वाले कीटों का संक्रमण अब भी निर्धारित संख्या से उपर हो तो प्रति हेक्टेयर 150 मि0 ली0 की दर से इमिडाक्लोरप्रिड 17.8 एस0 एल0 का प्रयोग करें।
- तना एवं फल छेदक ल्यूसिनोडस ओर्बोनालिस की निगरानी और बड़े पैमाने पर उन्हें फंसाने के लिए 5 प्रति एकड़ फेरोमोन ट्रैप स्थापित किये जाने चाहिए। हर 15 से 20 दिन के अंतराल पर उन्हें ललचा कर आकर्षित करने का चारा बदलें।
- तना एवं फल छेदक के नाश के लिए प्रति सप्ताह के अंतराल पर 1.15 लाख प्रति हेक्टेयर की दर से अंडानाशक ट्राइकोग्रामा ब्रासिलिएंसिस छोड़ें।
- सूत्रकृमि और छेदक से नुकसान को रोकने के लिये मिट्टी में 250 किलो ग्राम प्रति हेक्टेयर की दर से दो भागों में नीम का केक पौधों की पंक्तियों पर पौध लगाने के 25 और 60 दिन बाद डालें। जब तापमान 30 डिग्री से0 से अधिक या हवा का भारी वेग हो तो नीम के केक का इस्तेमाल नहीं करें।
- छेदक द्वारा नुकसान किये गये तनो को कतरना और खराब हो चुके फल को इकट्ठा कर नष्ट करना अर्थात स्वच्छ खेती छेदक तथा फोमोसिस बीमारी के प्रभावी प्रबन्धन में मदद करती है।
- यदि छेदक का प्रभाव निर्धारित संख्या 5 संक्रमण से अधिक हो जाये तो 200 ग्राम प्रति हेक्टेयर की दर से साइपरमेथ्रिन 0.5 या 3 ग्राम प्रति लीटर पानी की दर से कार्बरील 50 या 0.70 की दर से एंडोसल्फान 35 ई0 सी0 डालें।
- बैंगन की सत्त खेती से छेदक और उकटा का अधिक संक्रमण होता है। इसलिये गैर कन्द फसलों द्वारा फसल बदलने का पालन किया जाना चाहिए।
- समय समय पर अंडे लार्वा और हड्डा भंग के वयस्कों को इकट्ठा कर नष्ट करें।
- समय-समय पर पर्ण कूचन से प्रभावित पौधे को निकाल बाहर करें। छोटी पत्ती प्रभावित पौधों को बाहर समय-समय पर निकालें।

— दीपक कुमार जयसवाल एवं कुमुद सिंह
बिरसा कृषि विश्वविद्यालय, कॉक, झारखण्ड

सोयाबीन: एक बहुउपयोगी बहुगुणीय फसल

सोयाबीन कई गुणों वाली बहुउपयोगी फसल है, क्योंकि इसका उपयोग न केवल दाल के रूप में किया जा सकता है, बल्कि इसका तेल भी बहुत महत्वपूर्ण है। इसे सब्जी के रूप में भी

इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके कई उपयोगों के कारण इसे "चमत्कार फसल" या "गोल्डन बीन" के रूप में भी जाना जाता है। सोयाबीन को दुनिया की किसी भी अन्य फसल की तुलना में व्यापक विविधता वाली मिट्टी और जलवायु परिस्थितियों में उगाया जा सकता है। भारत में, मध्य प्रदेश (39 प्रतिशत) सोयाबीन की खेती के अनुसार सबसे बड़ा राज्य है। सोयाबीन प्रोटीन का एक प्रमुख स्रोत है। 100 ग्राम बीन में 20 ग्राम वसा एवं 36 ग्राम प्रोटीन होता है। वसा में ओमेगा 3 और ओमेगा 6 फैटी एसिड की उपस्थिति के साथ 11 ग्राम पॉलीअनसैचुरेटेड वसा होता है। इसमें 4.4 ग्राम मोनोअनसैचुरेटेड वसा और केवल 2.9 संतृप्त वसा है जिसमें कोई कोलेस्ट्रॉल नहीं है। 30 ग्राम कार्बोहाइड्रेट में 9 ग्राम आहार फाइबर और 7 सर्करा होती है।

सोयाबीन के विभिन्न उपयोग: सोयाबीन का विभिन्न रूपों में सेवन किया जा सकता है और सोयाबीन से विभिन्न व्यंजनों को बनाया जा सकता है। कुछ लोकप्रिय सोया उत्पाद निम्नलिखित हैं:

- सोया-पनीर- इसे टोफू के नाम से भी जाना जाता है।
- मिसो सूप- यह एक पारंपरिक जापानी सूप है।
- नट्टो- यह एक पारंपरिक जापानी भोजन है जो किण्वित सोयाबीन से तैयार किया गया है।
- सोया क्रिस्प- सोया आटे से बनी सोया चिप्स।
- सोया आटा- भुने हुए सोयाबीन से बना आटा।
- सोया मिल्क- परिपक्व सोयाबीन से बनाया जाता है।
- सोया नट्स- कुरकुरे स्नैक फूड।
- सोया दही- सोया दूध से बनाया जाता है।

सोया मिल्क की तैयारी: सोयाबीन के बीजों को 2-3 कप पानी में रात भर भिगो दें। पानी को निकालकर सोयाबीन को साफ कर लें। सोयाबीन के बीजों से छिलका निकल लें। अब सोयाबीन को 4 कप पानी के साथ ब्लेंड करें जब तक वह चिकना न हो जाए। मसलिन कपड़े की थैली का उपयोग करके मिश्रित मिश्रण को छान लें। इसके लिए एक तंग-बुनाई वाला कपड़ा बेहतर होता है, क्योंकि शीर्ष को कसकर बांधने से आप अधिक दूध निचोड़ना जारी रख सकते हैं। निचोड़ने के बाद बचे हुए कचरे को विभिन्न प्रयोजनों के लिए ओकरा के रूप में काम ले सकते हैं। छाने हुए दूध को 100 डिग्री सें. पर 20 मिनट के लिए गर्म करें। दूध को ठंडा करके स्टोर करें।

सोयाबीन के स्वास्थ्य लाभ

1. एजिंग: सोयाबीन उम्र बढ़ने के दृश्य संकेतों को कम कर सकता है जैसे त्वचा की मलिनकिरण, झुर्रियाँ, काले धब्बे, महीन रेखाएँ आदि। सोयाबीन में फाइटोएस्ट्रोजेन शरीर में झुर्रियों और महीन रेखाओं को कम करने के लिए अधिक एस्ट्रोजेन का उत्पादन करने में मदद करता है।

2. लिपिड प्रोफाइल में सुधार करता है: सोयाबीन में हमारे रक्त लिपिड प्रोफाइल को बेहतर बनाने की क्षमता होती है। सोया दूध की असंतृप्त वसा में शून्य कोलेस्ट्रॉल होता है। सोयाबीन में

मोनोअनसैचुरेटेड और पॉलीअनसैचुरेटेड फैटी एसिड रक्त प्रवाह में कोलेस्ट्रॉल के परिवहन को रोकता है। यदि आप ट्राइग्लिसराइड, (एलडीएल) के रक्त सांद्रता को कम करना चाहते हैं और (एचडीएल) के स्तर में वृद्धि करते हैं, तो नियमित रूप से सोया के साथ प्रयास करें।

3. वजन घटाने को बढ़ावा देता है: सोयाबीन से प्राप्त सोया दूध में अन्य दूध की तुलना में सर्करा कम होती है। इस दूध में मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड वसा के आंतों के अवशोषण को रोक सकता है जो वजन घटाने में सहायक होता है।

4. ऑस्टियोपोरोसिस को रोकता है: ऑस्टियोपोरोसिस महिलाओं की आम बीमारी है जो उम्र और हड्डियों के कमजोर होने के कारण होती है। सोयाबीन में फाइटोएस्ट्रोजन शरीर में कैल्शियम अवशोषण को बढ़ावा दे सकती है और हड्डी के बड़े पैमाने पर नुकसान को रोक सकती है।

5. स्तन कैंसर को रोकता है: सोयाबीन स्तन कैंसर के जोखिम को कम कर सकता है। जो महिलाएं नियमित रूप से सोयाबीन का सेवन करती हैं उनमें स्तन कैंसर होने की संभावना कम होती है।

6. इंटेलिजेंस में सुधार: सोयाबीन में लेसिथिन होता है जो मस्तिष्क के लिए महत्वपूर्ण पोषक तत्व है। इसमें फाइटोस्टेरॉल भी होता है जो मस्तिष्क में तंत्रिका कोशिकाओं के कार्य को बढ़ाता है।

7. उच्च रक्तचाप को कम करता है: उच्च रक्तचाप के मरीज अधिक सोडियम और कम पोटेशियम का उपभोग करते हैं। यह शरीर के रक्तचाप को नीचे लाने में मदद कर सकता है।

8. मधुमेह प्रकार 2: सोयाबीन टाइप 2 मधुमेह की रोकथाम में मदद करता है। यह इंसुलिन रिसेप्टर्स संश्लेषण को बढ़ाकर इंसुलिन प्रतिरोध को कम कर सकता है। सोया सेवन का अच्छा स्तर टाइप 2 मधुमेह और अन्य पुरानी स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम को कम कर सकता है। यह इंसुलिन उपापचय और रक्त शर्करा से संबंधित अन्य समस्याओं को भी रोक सकता है।

9. मजबूत दांत और हड्डियां: सोयाबीन में कैल्शियम की मात्रा मजबूत हड्डियों और दांतों को बनाने और विकसित करने में मदद करती है।

10. हीलिंग पावर: सोयाबीन में जिंक होता है जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है। यह घावों को भरने और स्वाद का अनुभव करने के लिए भी उपयोगी है।

11. एंटीऑक्सीडेंट: सोयाबीन में एंटीऑक्सिडेंट होते हैं जो शरीर को साफ करते हैं और शरीर से जहरीले मुक्त कणों को बाहर निकालते हैं।

12. माइग्रेन को रोकता है: सोयाबीन में उपस्थित मैग्नीशियम माइग्रेन के सिरदर्द के जोखिम को कम कर सकता है। इसलिए, यदि आप उन दुर्बल सिरदर्द से ग्रस्त हैं, तो इसे अपने नियमित आहार में सोयाबीन शामिल करें।

13. गठिया के खिलाफ सुरक्षा: सोयाबीन ओमेगा-3 फैटी एसिड और फोलेट से भरपूर होते हैं। ये महत्वपूर्ण पोषक तत्व

गठिया और उनके लक्षणों से बचाने के लिए उपयोगी हैं।

सोयाबीन का उपयोग करते समय सावधानियां

- गर्भावस्था के दौरान सोयाबीन प्रोटीन का अत्यधिक सेवन बच्चे को नुकसान पहुंचा सकता है।
- सोया दूध नियमित रूप से लेने पर पोषक तत्वों की कमी पैदा कर सकता है।
- गाय के दूध से एलर्जी वाले बच्चों को सोयाबीन नहीं देना चाहिए।
- सोया उत्पाद गुर्दे की पथरी की संभावना को बढ़ाते हैं, क्योंकि इसमें ऑक्सलेट होते हैं।
- मूत्राशय कैंसर या कम सक्रिय थायरॉयड की स्थिति में सोयाबीन का सेवन करने से बचें।
- अस्थमा के रोगियों को आसानी से सोयाबीन से एलर्जी हो जाती है।

— महाराज सिंह

भारतीय सोयाबीन अनुसंधान संस्थान, इन्दौर (म.प्र.)

कृषि तकनीकों द्वारा महिलाओं का सशक्तिकरण

भारत वर्ष के सामाजिक, आर्थिक व सांस्कृतिक विकास में कृषि एवं स्त्री, दोनों की भूमिका महत्वपूर्ण रही है। आज हमारा देश खाद्यान्न के क्षेत्र में अपने पैरों पर मजबूती से खड़ा है तथा बड़े पैमाने पर निर्यात कर विदेशी मुद्रा अर्जित कर पा रहा है। फल, सब्जी तथा दुग्ध उत्पादन में भारतवर्ष अग्रणी राष्ट्रों के साथ कदम मिला रहा है। कृषि जगत के इन्द्रधनुशी क्रान्तियों के कारण राष्ट्र खाद्यान्न सुरक्षा तथा समृद्धि प्राप्त कर सका है। चाहे वह फसल द्वारा हरित क्रान्ति हो, उच्च दुग्ध उत्पादन द्वारा सफेद क्रान्ति हो, मछली उत्पादन द्वारा नील क्रान्ति हो या तिलहनी फसल के उत्पादन द्वारा पीत क्रान्ति हो या फल-सब्जी उत्पादन से स्वर्ण क्रान्ति हो। कृषि के निरन्तर विकास से विश्व पटल पर भारत एक गौरवमय एवं स्वाभिमानी राष्ट्र के रूप में जाना जाता है। राष्ट्र के इस विकास में, महिलाओं की भूमिका प्रशंसनीय रही है। कृषि एवं स्त्री दोनों एक-दूसरे के सम्पूरक हैं। कृषि के विकास तथा परिवार में भोजन व्यवस्था के सुनियोजन में महिलाएं आदिकाल से अग्रणी रहीं हैं। इसलिए महिलाओं को “अन्नपूर्णा” का दर्जा दिया गया है। महिलाएं भारतीय कृषि की मेरूदण्ड यानी “रीढ़ की हड्डी” हैं। भारतीय कृषि व्यवस्था की मूल आधार महिला है।

महिलाएं न सिर्फ खेतीहर मजदूर, पारिवारिक मजदूर या सह-कृषक के रूप में बल्कि एक कृषि उद्यमी तथा कृषि प्रबन्धक के रूप में भी कृषि में मूलभूत भूमिका निभाती हैं। माना जाता है कि जहाँ ग्रामीण पुरुष कर्मियों के लगभग 63 प्रतिशत खेती से जुड़े हैं, वहीं सम्पूर्ण ग्रामीण का 80 प्रतिशत महिला कर्मी खेती से जुड़ी हुई हैं। एक आकलन दर्शाता है कि लगभग 20 प्रतिशत ग्रामीण परिवार वास्तव में विधवापन या पुरुष के पलायन/प्रवसन के कारण महिला-प्रधान है। “फेमिनायजेशन” यानी कृषि का नारी-प्रधान होना, समाज में एक नवीन तथ्य