मोनोअनसैचुरेटेड और पॉलीअनसेचुरेटेड 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 अनुसन्धान 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 समृद्धी 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 पुरूष 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 पुरूष के पलायन/प्रवसन के कारण महिला–प्रधान है। "फेमिनायजेशन" यानि कृषि का नारी–प्रधान होना, समाज में एक नवीन तथ्य

प्रकट हो रहा है। कृषि के विकास से जुड़े अधिकारियों, वैज्ञानिकों व सेवाकर्ताओं को इस पहलू से अवगत होते हुए अपने रणनीति तथा कार्यक्रमों में उचित बदलाव लाना होगा ताकि महिलाओं को साथ लेकर प्रभावी परिणाम प्राप्त हो सके। 2011 के जनगणना के अनुसार मुख्य तथा सीमांत महिला कर्मियों का 41 प्रतिशत खेतीहर महिला मजदूर तथा 24 प्रतिशत महिला कृषक है। अगर पशु–पालन, मछली–पालन तथा अन्य कृषि सम्बन्धित क्षेत्रों को जोड़ा जाए तो महिलाओं की संख्या कहीं अधिक होगी। कृषि क्षेत्र में महिलाओं की प्रधानता के बावजूद वे मजदूरी, जमीन पर अधिकार, कृषक समूहों में प्रतिनिधित्व, क्षमता विकास के अवसरों जैसे महत्वपूर्ण पहलुओं में विषमता का सामना कर रहीं हैं।

महिला सशक्तिकरण एक उद्देश्य के साथ–साथ प्रक्रिया भी है। महिला सशक्तिकरण हेतु राष्ट्रीय नीति के अनुसार यह एक सामर्थ्य प्रदान करने वाली प्रक्रिया है जिससे महिलाओं का सामाजिक, राजनीतिक व आर्थिक उत्थान हो सके। बारहवीं पंचवर्षीय योजना में महिलाओं के उत्थान के लिए, विशेषकर ग्रामीण व खेतीहर महिलाओं के लिए, कई कार्यक्रम व प्रावधानों पर जोर दिया गया है।

माइक्रो–फाइनेंस यानि लघु स्तरीय वित्त आपूर्ति द्वारा महिलाओं को कृषि निवेश या रोजगार स्वावलंबन में समर्थ बनाया जा सकता है। इस दिशा में महिलाओं को सामूहिकरण तथा सामूहिक कदम के लिए हौसला देना आवश्यक है। महिलाओं के स्वयं सहायता समूह आज विश्व में सफलता के इकाई के रूप में जाना जाता है। गर्व की बात है कि बचत–खाते से जुड़ी लगभग 74.3 लाख स्वयं सहायता समूह देशभर में कार्यरत हैं जिसमें लगभग 9 करोड़ 66 लाख गरीब परिवार की सदस्यता है। स्वयं सहायता समूह के बचत–खाता में औसत बचत करीब रु. 13,322 हैं। अब स्वयं सहायता समूह को राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन के साथ जोड़ा जा रहा है।

भारत के अग्रिम प्रसार तंत्र "आत्मा" द्वारा महिलाओं के स्वयं सहायता समूहों को रु.10,000 की धनराशि रोजगार आरंभ करने के लिए कर्ज के रूप में दी जाती है। इस कर्ज धनराशि को प्राप्त कर बिहार के नालंदा जिले की महिलाओं ने मशरूम की खेती, पटना जिले में फूलों की खेती, मुजफरपुर जिले में मधुमक्खी पालन, नागालैण्ड में हैण्डलूम तथा साबुन का लघु स्तरीय व्यवसाय आरम्भ कर रोजगार तथा मुनाफा दोनों अर्जित करने में सफल हो रहीं हैं। इस व्यवस्था से मध्यप्रदेश के धार जिले में पशु–पालन तथा झारखण्ड में सब्जी उत्पादन, महिलाओं द्वारा अपनाया जा सका है।

सहकारी समितियां एक प्रभावी सामाजिक संस्था है परन्तु महिलाओं की भागीदारी इसमें अभी भी बहुत कम है। 92.5 प्रतिशत पुरुषों की तुलना में सिर्फ 7.5 प्रतिशत महिलाएं सहकारी समितियों में हिस्सा लेती हैं। महिलाओं को शिक्षण–प्रशिक्षण द्वारा ऐसे सामाजिक संस्थाओं से जुड़ने हेतु प्रेरित करना होगा। महिलाओं द्वारा संचालित बिहार का मधुरापुरा महिला दुग्ध सहकारी समिति एक सफल उदाहरण है। महिला सशक्तिकरण हेतु राष्ट्रीय मिशन सामाजिक, आर्थिक तथा राजनीतिक विकास पर ध्यान केन्द्रित करता है।

औपचारिक स्रोतों से माइक्रो–क्रेडिट (लघु स्तरीय ऋण) की उपलब्धता सुनिश्चित करने हेतु राष्ट्रीय महिला कोष की स्थापना सन् 1993 में की गई। इस कोष से गरीब महिलाएं आजीविका तथा आमदनी अर्जित करने हेतु रोजगार प्रारम्भ करने के लिए ऋण प्राप्त कर सकती हैं। एक शोध द्वारा पता चला की 84 प्रतिशत लाभार्थी ग्रामीण तथा 16 प्रतिशत लाभार्थी महिला शहरी थीं। ऋण पाकर कृषि तथा छोटे दुकान द्वारा महिलाओं ने लगभग 2,000–4,000 रुपये तक की आमदनी प्राप्त की तथा अपनी आजीविका सुनिश्चित कर सकीं।

महिला सशक्तिकरण के लिए तीसरा महत्वपूर्ण पहलू कौशल का विकास। बदलते परिवेश में उच्च स्तर का कौशल का होना सामाजिक और आर्थिक विकास के लिए अत्यन्त आवष्यक है। महिलाओं को नवीन कौशल प्राप्त करने हेतु उपयुक्त योजना की आवश्यकता है। कृषि विज्ञान केन्द्र इस दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। जिस प्रकार जलवायु परिवर्तन की समस्या गंभीर रूप से प्रकट हो रही है, वहां कृषि को अधिक सफल रखने के लिए उन तकनीकों की जरूरत होगी जो कम पानी व उर्जा से संभव हो सके।

महिला कौशल वृद्धि हेतु प्रसार नीति तथा शैली दोनों में मौलिक परिवर्तन की आवश्यकता है।

- प्रसार कार्यक्रम व नीति को कृषि में महिलाओं की सक्रियता का लक्ष्य रखना चाहिए।
- प्रसार सेवा में महिलाओं के आवश्यकतानुसार विषय–वस्तु तथा कार्यशैली का निर्धारण होना चाहिए।
- प्रसार कार्यक्रम समूह के माध्यम से आयोजित किया जाना चाहिए जिसमें कम से कम 33 प्रतिशत भागीदारी महिलाओं का होना चाहिए।
- कृषि संबंधी निवेशों व छूट के आवंटन में 50 प्रतिशत हितग्राही महिलाएं होनी चाहिए।
- शारीरिक पीड़ा मुक्त यंत्रों का निर्माण तथा हस्तांतरण पर बल दिया जाना चाहिए। केन्द्रीय कृषि अभियंत्रणा संस्थान, भोपाल द्वारा ऐसे कई कृषि यंत्र का निर्माण किया गया है जिससे कृषि कार्यों में पीड़ा कम की जा सकी है। इनमें खरपतवार यंत्र, मक्का छीलने का यंत्र, रोपाई का यंत्र आदि उल्लेखनीय है।
- उत्पादी सम्पत्ति (ऐसेट्स) को महिला के नाम से दिया जाना चाहिए।
- महिला फार्म स्कूल को बढ़ावा देना चाहिए।
- महिला कृषक उत्पादन कम्पनी को बढ़ावा देने के लिए उचित सहायता तथा प्रशिक्षण की व्यवस्था पर बल देना चाहिए।

कुपोषण व कृषि का गहरा सम्बन्ध है। एक तरफ खाद्यान्न की पैदावार में निरन्तर बढ़ोत्तरी हो रही है, तथा होटल, घर व सामाजिक उत्सवों में खाने की क्षति का स्तर अविश्वसनीय है, वहीं दूसरी ओर समाज में कुपोषण व्यापक स्तर पर पाया जा रहा

है। कुपोषण से निपटने के लिए तीन बिन्दुओं पर ध्यान देने की आवश्यकता हैः कृषि उत्पादकता में वृद्धि द्वारा साम्यता तथा समाहिता, आहार में सूक्ष्म–पोषक तत्वों का समावेश तथा महिला सशक्तिकरण हेतु कृषि नीतियां।

सब्जियों में पौष्टिकता बढ़ाने हेतु उचित प्रजातियों का विकास किया गया है। बीटा–कैरोटीन युक्त गोभी व गाजर की प्रजातियां प्रदर्शन क्षेत्र में लगी हुई हैं। उसी प्रकार चना, बाजरा व सोयाबीन से बने उत्पाद प्रसंस्कृत पदार्थ भी प्रदर्शित हैं। शहरी क्षेत्र से आई महिलाओं के लिए गमले या छत पर शाक–सब्जी की खेती करने की विधि भी प्रदर्शित है। ग्रामीण महिला गृह–वाटिका में शाक–सब्जी अवश्य लगाएं। इसके सेवन से आहार संतुलित होता है।

कृषि वैज्ञानिक डा. एम. एस. स्वामिनाथन लिखते हैं कि इतिहासज्ञों का मानना है कि नारी ने ही सर्वप्रथम खाद्यान्न फसलों के पौधों को अपनाया और घरेलू बनाया। जब पुरूष भोजन की तलाश में शिकार पर जाते थे तो नारी घर के आस–पास से बीज एकत्रित करती थीं। इस प्रकार खेती और खाद्यान्न, चारा एवं जलावन जैसे उपयुक्त पौधों के बीजों को जमीन में बो दिया करती थीं। इस प्रकार खेती प्रारम्भ हुई और खेती की कला और विज्ञान का जन्म हुआ।

ली और डी वोरे "मैन, दी हण्टर" पुस्तक में लिखते हैं कि पाषाण काल में जब समाज शिकार एवं खाद्य एकत्रण शैली की जीविका पर आश्रित थे तब भोजन आपूर्ति में महिलाओं का योगदान 80 प्रतिशत होता था जो शाक सब्जी, कन्द–मूल, फल आदि एकत्रित करके लाती थीं। पुरूष शिकार से केवल 20 प्रतिशत का ही योगदान किया करते थे। खाद्य पदार्थ एकत्रित करने में महिलायें निपुण होती थीं क्योंकि उन्हें ही वानस्पतिक ज्ञान जैसे पौधों की परिपक्वता, प्रजनन, पुष्पण एवं फलन अवस्था इत्यादि की पूर्ण जानकारी होती थी। इसीलिए महिलाओं को खाद्यान्न पौधों के घरेलूकरण एवं खेती की उत्पत्ति का श्रेय दिया गया है।

कृषि जगत को महिलाओं द्वारा अनोखी देन : महिलाओं ने अपने ज्ञान, अनुभव और विवेक से प्राकृतिक वस्तुओं को अपने परिवार एवं समाज के सदस्यों के भरण–पोषण के लिए अपनाया और घरेलू बनाया। इस क्रिया में क्षमता बढ़ाने के लिए उन्होंने कई खोज और आविष्कार किए जो कृषि जगत के लिए पुरोगामी देन व वरदान सिद्ध हुए। इनके द्वारा दिये गये उल्लेखनीय योगदान में निम्नलिखित सम्मिलित हैं :

- फसलों के आनुवंषिक मूलों का संग्रहण एवं संरक्षण सदियों से महिलायें फसलों के आनुवंशिक मूलों के धरोहर की परिरक्षिका रही हैं। इन्होंनें सतर्कता एवं कुशलता से अनमोल आनुवंशिक मूलों के संग्रहण एवं संरक्षण का अनोखा कार्य किया है। वे अच्छे बीजों का चयन कर उन्हें अगली फसल उगाने के लिए सम्भाल कर रखती थीं ताकि बीज के अभाव में फसल–उत्पादन चक्र शिथिल न पड़ जाये। इस प्रक्रिया से फसलों के आनुवंशिक मूलों का संरक्षण इनके द्वारा सम्पादित होता गया। इनके आनुवंशिक गुणों के जैव एवं अभिभव प्रतिरोधी प्रजातियां विकसित करने के लिए आज प्रयोग किए जा रहे हैं।
- फसल सुधार वैज्ञानिकों का भी मानना है कि महिला कृषक ही पुरोगामी फसल प्रजनक रही हैं। आज के प्रजनन विज्ञान की भाषा में वर्णात्मक प्रजनन (सेलेक्टिव ब्रीडिंग) की पद्धति इन्हीं की देन रही है। अच्छे गुणवत्ता वाले बीजों का अग्रिम फसल के लिए चयन से वर्णात्मक प्रजनन पद्धति द्वारा फसलों की उत्पादकता में सुधार होता है।
- स्टैनले (1982) ने "वोमेन टैक्नोलोजी एण्ड इनोवेशन" नामक पुस्तक में जिक्र किया है कि गेहूं, चावल, मक्का, बाजरा, ज्वार, जौ, जई एवं राई जैसे महत्वपूर्ण खाद्य अनाजों को सर्वप्रथम महिलाओं ने ही कृषि के लिए अपनाया।
- स्टैनले (1982) अपनी पुस्तक में लिखती हैं कि खाद्यान्न पदार्थों को एकत्रित करने तथा खेती के लिए महिलाओं ने उत्खनन यंत्र (जिसे बाद में हल का रूप दिया गया), गोफना, हंसिया, फावड़ा, कुदाली, बेलचा इत्यादि कृषी यंत्रों को विकसित किया। भण्डारण के लिए मिट्टी आस्तरित संग्रहण धानी तथा संसाधन के उपकरण (खल्ल, कूटने का यंत्र व पिसनहारा) तथा क्रियाओं (सुखाना, भूनन, पीसना, किण्वन इत्यादि) का मानकीकरण भी महिलाओं द्वारा हुआ है। प्ररोह व कलमों द्वारा पौध प्रवर्धन इन्हीं की देन है।
- पर्यावरण संरक्षण में महिलाओं ने पथ प्रदर्शन का कार्य किया है। वन से जीवन है और मानव जीवन की संस्कृति एवं सभ्यता की उत्तरजीविता का आधार बना है। विश्व को यह ज्ञान आज से 300 वर्ष पूर्व भारत देश के विश्नोई समाज की अमृता देवी एवं उनकी सहकर्मियों ने राजस्थान में खेजनी के वृक्षों को बचाने के लिए अपने प्राणों की आहुति देकर साबित किया।

इसी प्रकार हीमा देवी और इनकी सहभागी वीरांगनाओं ने "चिपको आन्दोलन" द्वारा प्रकृति के नारीत्व की रक्षा की तथा समाज को सजग और अवगत कराया कि वन मानव–जीवन का आधार है। आज सामूहिक सम्पत्ति जैसे कि वन व जलाशय के दोहन और शोषण से पर्यावरण असंतुलित हो गया है। ऐसी विषम परिस्थिति में नारी द्वारा संचालित व्यवस्था (प्रकृति से अहिंसात्मक सम्बन्ध रखकर उपभोग करना) हमें साझेदारी में उत्पादन करने तथा उपभोग करने की नैतिक शिक्षा प्रदान करती है। भाटी एवं सिंह (1988) के अध्ययन के अनुसार हिमाचल प्रदेश में फसल बोआई का 37 प्रतिशत, निराई–गुड़ाई एवं सिंचाई का 50 प्रतिशत और पशुपालन का 69 प्रतिशत कार्य महिलायें करती हैं। फार्म के कुल कार्य का 61 प्रतिशत भाग इनके द्वारा सम्पन्न होता है।

ग्रोवर एवं कपूर (1988) अभिव्यक्त करते हैं कि कृषि क्षेत्र में महिलाओं की दक्षता एवं क्षमता पुरूषों से कहीं अधिक है। धान की खेती में महिला श्रमिक वर्ग का योगदान अधिक रहता है। पुरूषों की अपेक्षा महिलायें धान प्रतिरोपण में 16 प्रतिशत, धान और गेहूं की निराई–गुड़ाई में 8 प्रतिशत, बाजरा कटाई में 24 प्रतिशत और कपास बिनाई में 37 प्रतिशत अधिक कार्यदक्ष हैं। धान के प्रतिरोपण में 75 प्रतिशत, निराई–गुड़ाई में 78 प्रतिशत

तथा कटाई मं 60 प्रतिशत श्रमिक महिलायें होती हैं। ओसाई, कटाई, भूसी निकालना, सफाई एवं भण्डारण करने का सारा कार्य महिलायें ही करती हैं।

केरल में 80 प्रतिशत से अधिक महिलायें धान की बोआई, गुड़ाई, भण्डारण एवं संसाधन कार्य देखती हैं तथा 90 प्रतिशत से अधिक महिलायें अनाज के भण्डारण एवं विपणन सम्बन्धित निर्णय लेने में भाग लेती हैं। मध्य प्रदेश के झाबुआ जिले की आदिवासी महिलायें खेती का 75 प्रतिशत और पशुपालन का 68 प्रतिशत कार्य करती हैं। इन अहम् भूमिकाओं के लिए अगर इन्हें देश की खेती का मेरूदण्ड एवं देश की अन्नपूर्णा से सम्बोधित किया जाये तो कोई अतिश्योक्ति नहीं होगी।

अन्न सुरक्षित परन्तु अन्नपूर्णा असुरक्षित महिलाओं की मातृत्व शक्ति एवं अथक परिश्रम से भुखमरी एवं अकाल पीड़ित और विदेशियों की शब्दावली में "बेगिंग बाउल" से सम्बोधित हमारे राष्ट्र ने आज खाद्यान्न क्षेत्र में सम्पन्नता के साथ निर्यात में भी अच्छा स्थान प्राप्त कर लिया है। आज हम फल उत्पादन में भी अग्रणी हैं परन्तु इन सब उपलब्धियों को प्राप्त कराने वाली अन्नपूर्णा की अवस्था आज करूणामयी क्यों है? इस विषय पर दृष्टिपात करें तो लैंगिक पक्षपात, भेदीय मजदूरी, सांस्थानिक सेवा सहायता से वंचित, रूढ़ीवादी रीति–रिवाज एवं शिक्षण और प्रशिक्षण का अभाव जैसे मुद्दे उभर कर सामने आते हैं।

आधुनिकीकरण एवं यन्त्रीकरण ने कृषि क्षेत्र में लैंगिक पक्षपात को उभारा। कृषि संचालन का ध्रुवीकरण पुरूषों के पक्ष में होता चला गया। महिलाओं का नियन्त्रण कम होता गया। यद्यपि कृषि कार्यों का बोझ उन पर बढ़ता गया। स्त्रियों से उनका भूमि उपयोग का अधिकार चला गया। महिला कृषक की संख्या में भारी कमी आयी अपितु महिला श्रमिकों की संख्या तेजी से बढ़ी। आज ग्रामीण क्षेत्रों में लगी महिला श्रमिकों में से 87 प्रतिशत खेतिहर मजदूर हैं।

कृषि में औरतें पुरूष से अधिक श्रमदिन प्रदान करती हैं तथा अधिक परिश्रम करती हैं फिर उन्हें पुरूषों की अपेक्षा 1/3 से आधी तक कम मजदूरी दी जाती है। वैकेंट रमानी (1986) लिखती हैं "तमिलनाडु में जहां पुरूषों को 13.00 रूपया प्रतिदिन दिया जाता था" वहीं महिलाओं को सिर्फ 6.00 रूपया दिया जाता था। लैंगिक पक्षपात का बुरा प्रभाव भावी अन्नपूर्णा पर भी पड़ा। प्रतिष्ठा पद पर अन्नपूर्णा की पुनर्स्थापना अन्नपूर्णा की समस्याओं पर समन्वित ढंग पर विचार करना एवं उनके उत्थान के लिए कदम बढ़ाना कृषि के भविष्य के लिए अत्यंत आवश्यक है, क्योंकि इनकी अभिन्न क्षमता, मानसिक परिपक्वता और दूरदर्शिता के बल पर ही मानव जीवन की उत्तरजीविता आश्रित रही है। आज की पुरूष प्रधान व्यवस्था में कृषि संस्कृति ने प्राकृतिक साधनों के शोषण का रूप ले लिया है जिसके फलस्वरूप पैदावार में अवनति, पेयजल एवं सिंचाई की समस्या, जलमग्नता, मृदा में लवणता एवं पोषक तत्वों की बाहुल्यता एवं पुनरूत्थान आदि जैसे दुष्परिणाम उभर रहे हैं। जब विश्व "फुकोवका" की प्राकृतिक खेती के सिद्धान्तों से प्रभावित होकर उन्हें अपना रही है, तो क्यों न हम अपनी कृषि पद्धति की धरोहर को पुनः प्रचलित करें जिसकी नींव महिलाओं ने कई शताब्दी पूर्व रखी थी और जिस पद्धति को देख कर अचंभित हुए "जॉन ए वायलंकर" ने कहा था कि उन्होंने ऐसे आदर्श और परिपूर्ण खेती की छवि और कहीं नहीं देखी।

पंडित जवाहरलाल नेहरू जी ने कहा था कि महिलाओं की प्रगति से समाज प्रगति करता है और इससे देश प्रगति करता है। वर्तमान में माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी द्वारा "बेटी बचाओ देश बचाओ" का नारा तथा कार्यक्रम ने महिलाओं के सशक्तिकरण को अधिक बढ़ावा दिया है। बहुमुखी विकास के लिए महिलाओं के उच्च शिक्षण–प्रशिक्षण, सामाजिक एवं आर्थिक सशक्तिकरण तथा उद्यमता विकास पर विशेष बल देना होगा। लैंगिक पक्षपात, दहेजप्रथा, नारी शोषण, नारी शिशु हत्या जैसी कुरीतियों को समाज से समाप्त करना होगा। कृषि संचालन में उनका अधिकार लौटा कर उनके स्थान को पुनः प्रतिष्ठित करना होगा। देश की प्रगति एवं समृद्धि के लिए अन्नपूर्णा का वरदान आवश्यक है। पौराणिक धर्मग्रन्थ भी यही शिक्षा देते हैं कि "यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते, रमन्ते तत्र देवता"।

– अभय कुमार सिंह, आर.के.दोहरे, एन.आर. मीना, ऋषि कुमार सिंह, अरविन्द प्रताप सिंह एवं विकाश पाण्डेय

आचार्य नरेन्द्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, कुमारगंज (अयोध्या)

अगामी मई से अगस्त की कृषि गतिविधियाँ

मईः अप्रैल–मई में टमाटर के फलों को सफेद होने (सन बर्न) से बचाने के लिए सिंचाई के ठीक प्रबंध के साथ–साथ, 3–4 पंक्तियों के बीच में सनई या ढैंचालगाएं और ऐसी किस्मों का चयन करें जिसमें अधिक पत्तियां होती हैं। अप्रैल–मई में बैगन की रोपाई की जाती है और इस मौसम में 10–15 दिनों के अंतराल पर सिंचाई करें। बैंगन में तना और फल भेदक एक गंभीर कीट है, इसके नियंत्रण के लिए 10 मीटर के अंतराल पर 100 फेरोमोनट्रेप प्रति हेक्टेयर लगाकर वयस्क नर को पकड़कर नष्ट कर देना चाहिए। भिन्डी इस समय पुष्पन और फली विकास अवस्था में होती है, इस समय सिंचाई 8–10 दिन के अंतराल पर की जाती है। फली–भेदक कीड़े को नियंत्रण करने के लिए 50000 अंडा परजीवी ट्राइकोग्रामा की संख्या कार्ड की मदद से खेत में छोड़ने से इस कीड़े का प्रकोप काफी कम हो जाता है।

जूनः धान की रोपाई के लिए नर्सरी तैयार करनाः सामान्यतः एक हेक्टेयर खेत की रोपाई हेतु 30 से 35 कि. ग्रा. धान का बीज, पौध तैयार करने हेतु पर्याप्त होता है। एक हेक्टेयर क्षेत्रफल में धान की रोपाई के लिए 1/10 हेक्टेयर क्षेत्रफल में पौध तैयार करना पर्याप्त होता है। धान की नर्सरी की बुवाई का सही समय 15 मई से 20 जून तक उपयुक्त पाया गया है। नर्सरी लगाने के लिए खेत में पानी भरकर 2–3 बार जुताई करते हैं ताकि मिट्टी लेहयुक्त हो जाए तथा खरपतवार नष्ट हो जाएं। आखिरी जुताई के बाद पाटा लगाकर खेत को समतल कर सुखा लिया जाये। सतह पर पानी सूखने पर खेत को 1.0–1.5 मीटर चौड़ी तथा सुविधाजनक लंबी क्यारियों में बांट लें ताकि बुवाई, निराई और सिंचाई की विभिन्न सस्य क्रियाएं आसानी से कर सकें। क्यारियां बनाने के बाद पौधशाला में 50–55 मि.मी. पानी भर दें और बीजों को समान रूप