International Journal of Education, Modern Management, Applied Science & Social Science (IJEMMASSS)
ISSN :2581-9925, Impact Factor: 7.555, Volume 07, No. 02(II), April- June, 2025, pp. 87-90

खेती में स्त्रियों की खाद्य एवं पोषण सुरक्षा

गीता मीणा*

सहआचार्य (गृहविज्ञान), राजकीय कन्या महाविद्यालय, टोंक, राजस्थान।

*Corresponding Author: geetameena246@gmail.com

सार

पोषण मानव की एक मूलभूत आवश्यक आवश्यकता है। स्वस्थ और समृद्ध जीवन जीने के लिए व्यक्ति अपनी पोषण संबंधी सभी आवश्यकताओं की पूर्ति आवश्यक रूप से करे तथा संबंधित ऊर्जा, प्रोटीन, विटामिन, वसा और खनिज लवणों, जल से परिपूर्ण आवश्यकतानुसार और सुरक्षित भोजन का सेवन करे। स्त्रोतः रोम में जून 2002 में आयोजित विश्व खाद्य शिखर सम्मेलन पांच वर्ष बाद में सयुक्त महासचिव कोफी अन्नान के वक्तवय के अनुसार "भूख मानव की मर्यादा का वीभत्स उल्लंघन है। प्रयुरतापूर्ण विश्व में, भूख को समाप्त करना करना हमारे हाथ में है। प्रगतिशील समय में हमें हम अपना पूर्व में किया गया वायदा पूरा करना है – धरती से भूख का उन्मूलन।" भोजन में पोषक तत्त्वों के दीर्घकालिक अभाव के परिणाम स्वरूप मानव में विभिन्न शारीरिक एवम् मानसिक समस्याएं उत्पन्न होती है। यह बालकों के विकास को प्रभावित करती है, जिससे समाज को अग्रसर बढ़ाने वाली युवा पीढ़ी का विकास कम होता है, जिससे देश का उन्नत विकास भी पिछड़ता जाता है और यदि हम खाद्य प्रदार्थों में पोषण सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए, सभी मानव को पोषण उपलब्ध करवाते हैं तो स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मानसिकता के साथ ही समाज व राष्ट्र का भी विकास एवम् प्रगति उन्नतिशील होगी।

***शब्दकोशः** खाद्य, पोषण समृद्ध, उन्नत विकास, प्रगति, उन्नतशील।*

प्रस्तावना

खेती में महिलाओं की खाद्य और पोषण सुरक्षा से अभिप्राय स्त्रियों को पर्याप्त मात्रा में पौष्टिक भोजन उपलब्ध–करवाना जिसमें वे स्वयं की एवं परिवार की पोषण सम्बन्धी जरूरतों को पूरी कर सके। इसके लिए कृषि भूमि संसाधनों, प्रौधोगिकी और प्रशिक्षण की स्त्रियों को जानकारी प्रदान करे ताकि अधिक भोजन उत्पादन करने के साथ ही पौष्टिक गुणों को भी आहार में बनाये रखे। खेती में स्त्रियों द्वारा खाद्य और पोषण सुरक्षा बनाये रखने के लिए निम्नलिखित बातों का ध्यान रखना चाहिए।

- **भूमि और संसाधनों की जानकारी –** स्त्रियों को कृषि भूमि और संसाधनों की जानकारी होनी चाहिए उदा. बीच, उर्वरक, पानी, खाद और तकनीकी सहायता।
- **प्रशिक्षण और ज्ञान –** स्त्रियों को आधुनिक कृषि तकनीकों संसाधनों और कृषि पद्धतियों के बारे में विस्तृत जानकारी लेनी चाहिए।
- **आर्थिक सहायता –** स्त्रियों को कृषि ऋण और अन्य वित्तीय सहायता प्रदान करने वाली ऐजेन्सियों, सरकारी योजनाओं की जानकारी रखनी चाहिए ताकि वे खेती के उत्पादन को अधिक बढ़ा सके।
- **महिला–केन्द्रित कार्यक्रम –** कृषि मंत्रालय और अन्य संबंधी सरकारी और गैर सरकारी संगठनों द्वारा महिला–केन्द्रित कार्यक्रम चलाऐ जाते है उनकी जानकारी स्त्रियों को दी जानी चाहिए जिससे स्त्रियाँ सशक्त बने और कृषि में अधिक से अधिक सक्रिय होकर आगे बढ़े।

- **पोषण संवेदनशील कृषि –** पोषण–संवेदनशील कृषि को अपनाना चाहिए जिससे उन्नत पैदावार प्राप्त हो सके एवं आमजन को पौष्टिक आहार प्राप्त हो सके।
- **स्वास्थ्य सुविधाऐ –** महिलाओं को स्वास्थ्य सेवाऐं एवं पौष्टिक भोजन कराना चाहिए जिससे वे गर्भावस्था के दौरान और बच्चे के जन्म के समय एवं बाद में स्वस्थ रह सके।
- **आर्थिक सशक्तिकरण –** स्त्रियाँ अधिक पैदावार के साथ पदार्थ के अन्दर उपस्थित पौष्टिक गुणों का ध्यान में रखकर पैदावार को प्राप्त कर बाजार में बेचती है तो अधिक गुनाफा प्राप्त कर सकती है।
- **मिट्टी को उर्वरक बनाना**
  - **कवर क्रॉपिग एवं नो–टिल –** इस तकनीक से मिट्टी की क्षरण को कम करके और मिट्टी में कार्बनिक पदार्थ को बढ़ाकर मिट्टी को अधिक उपजाऊ बनाया जा सकता है। इस प्रकार करने से पौधों में पोषक तत्वों को अधिक मात्रा में बढ़ाने में मदद मिलती है।
  - **बारहमासी फसल प्रणाली –** बारहमासी फसलें मिट्टी के स्वास्थ्य को बनाए रखने में लाभप्रद होती है और एक ही क्षेत्र में बार–बार एक ही प्रकार की फसल उगाने में मदद मिलती है जिससे पोषक तत्त्वों की हानि कम से कम होती है।
- **पोषक तत्त्वों से भरपुर खाद्य पदार्थों को उगाना –**
  - **रसोई उद्यान –** स्त्रियों को अपने घरों में रसोई उद्यान लगाना चाहिए जिससे उन्हें पोषक तत्त्वों से भरपूर एवं ताजा खाद्य पदार्थों कि अधिक से अधिक प्राप्ति हो सकेगी और वे अपने भोजन में विभिन्न प्रकार के पोषक तत्त्वों को शामिल कर सकेगी।
  - **लक्षित खेती –** स्त्रियों को उन फसलों को उगाने के लिए प्रेरित करना चाहिए जिनमें विशिष्ट पोषक तत्त्वों की प्राप्ति की जा सकती हो जैसे – फलियाँ दाले और हरी सब्जियाँ आदि।
- **फलों और सब्जियों को उचित रूप से संग्रहित करना –** फलों एवं सब्जियों को उचित तापमान और वर्षा पर संग्रहित करेन से पोषक तत्त्वों को बनाए रखा जा सकता है।
- **भोजन को पकाते समय –** सब्जियों को अच्छी तरह एवं काटने से पहले धोना चाहिए। बर्तन को ढक्कर एवं उचित तापमान में भोजन को पकाना चाहिए जिससे पोषक तत्त्व नष्ट नहीं होंगे।

स्त्रियाँ खेती के समय एवं पश्चात् खाद्यान्नों का ध्यान रखकर विभिन्न लाभ प्राप्त कर सकती है –

- **बेहतर वैश्विक पोषण और खाद्य सुरक्षा –** खाद्य पदार्थों की आपूर्ति अधिक से अधिक लोगों को पहुँचाकर।
- **स्थानीय विकास एवं अर्थव्यवस्था –** स्थानीय रूप से खाद्यान्न खरीदना स्थानीय किसानों को लाभ पहुँचाता है, जो स्थानीय अर्थव्यवस्था को बढ़ावा देता है।
- **पर्यावरण संरक्षण –** स्थानीय रूप से उत्पादित खाद्य पदार्थों की खपत से लंबी दूरी तय करने की आवश्यकता नहीं रहती जिससे कार्बन फुटप्रिंट को कम करती है और ऊर्जा संसाधनों को बचाती है जिससे पोषण तत्व बने रहते है।
- **सुरक्षित खाद्य आपूर्ति –** स्थानीय उत्पादकों से जानकारी प्राप्त करने और खाद्य पदार्थों के स्त्रोत को समझने से खाद्य सुरक्षा के सुधार होता है।
- **कृषि में विविधता –** खाद्य प्रसंस्करण और स्थानीय खाद्य पदार्थों को बढ़ावा देकर, कृषि में विविधता आती है, जिससे विभिन्न प्रकार की फसलों और उत्पादन के तरीके प्रोत्साहित होते है।

- **स्वास्थ्यपूर्ण आहार** – जैविक खाद्य पदार्थों का और स्थानीय पदार्थों का खेती में अधिक मात्रा में प्रयोग करना चाहिए क्योंकि जैविक खाद्य पदार्थों के प्रयोग में व्यक्ति का स्वस्थ्य उत्तम रहता है एवं पौष्टिक आहार भी खाने को प्राप्त होता है।

  खाद्यान्नों का ध्यान निम्नलिखित उपायों से किया जा सकता है।

- **स्थानीय खाद्य पदार्थों को अधिक प्रयोग में लाकर** – लोकल किसानों और उत्पादकों से खाद्य सामग्री खरीदने से आय की बचत होती है ताजा सामग्री प्राप्त होती है साथ ही अर्थव्यवस्था भी उन्नति करती है।
- **खाद्य प्रसंस्करण को प्रोत्साहित करके** – खाद्य सामग्री को संसाधित करके उन्हें खराब होने से बचाया जा सकता है जिससे खाद्य पदार्थ को लम्बे समय तक रखा जा सकता है।
- **सूक्ष्म जीवों को बाहर रखकर** – सूक्ष्म जीवों को यदि भोज्य पदार्थ में प्रविष्ट नहीं होने दे तो वे भोज्य पदार्थ को खराब नहीं कर पायेंगे फलों को छिलके सहित रखकर जैसे संतरा का छिलका नहीं उतारने से लम्बे समय तक रख सकते है।
- **सूक्ष्म जीवों के निष्कासन द्वारा** – सब्जियों को काटने तथा पकाने से पहले एवं फलों को खाने से पहले धो लेने से उन पर लगी धूल–मिट्टी व सूक्ष्म जीव भी पानी के साथ वह जाते है।
- **सूक्ष्म जीवों की वृद्धि एवं क्रिया को रोककर** –
  - **निम्न ताप द्वारा** – कुछ भोज्य पदार्थों को कम ताप पर रखकर सूक्ष्म जीवों की वृद्धि को रोका जा सकता है जैसे फलो व सब्जियों को कम ताप पर रखकर सूक्ष्म जीवों को सक्रियता को रोका जा सकता है। शहरों में कम ताप के लिए रेफ्रिजरेटरों का प्रयोग करके एवं अत्यधिक ग्रामीण क्षेत्र के जालदार बर्तनों का प्रयोग करके।
  - **सुखाकर** – हरी पत्तेदार सब्जियों अनाज आदि को सुखाकर संरक्षित किया जाता है। भोज्य पदार्थों को सुखाने से उनमें पाये जाने वाले पानी का अंश कम हो जाता है। जिससे सूक्ष्म–जीवन इस अत्यंत कम नमी पर न तो वृद्धि कर पाते है और नहीं सक्रिय रह पाते है। अनाज नमी के कारण खराब हो जाता है।
  - **अवायुवीय परिस्थिति** – अचार बनाते समय उनके 341 तेल की परत डाली जाती है। इसका मुख्य कारण आचार के लिए अवायुवीय परिस्थितियाँ उत्पन्न करना है। तेल की परत से वायु भोज्य पदार्थों के अन्दर तक नहीं पहुँच पाती है तथा भोज्य पदार्थ लम्बे समय तक सुरक्षित रखे जा सकते है। इसलिए आचार में बार–बार चम्मच न डालकर आवश्यकतानुसार छोटे जार में निकाल लेना चाहिए।
  - **परिरक्षकों द्वारा** – परिरक्षित खाद्य पदार्थों को सुरक्षित रखने के लिए उनमें कोई न कोई संरक्षक पदार्थ मिलाया जाता है। मुख्बे तथा जैम में शक्कर की अधिक मात्रा, अचार में तेल, मसाले, सिरका, सॉस तथा स्क्वैश में सोडियम बैजोएट आदि पदार्थ मिलाये जाते है। ये पदार्थ सूक्ष्म जीवों की वृद्धि को रोकते है। ये सभी पदार्थ परिरक्षण पदार्थ कहलाते है।
- **सूक्ष्म जीवों को नष्ट करके** – उच्च ताप द्वारा सभी सूक्ष्म जीवों को नष्ट कर दिया जाता है एवं भोज्य पदार्थ सुरक्षित हो जाता है। जैसे दूध को उबाल कर उसमें उपस्थित सूक्ष्म जीवों को नष्ट करके।
- **खाद्य सुरक्षा से लाभ**
  - **स्वास्थ्य एवं पोषण** – खाद्य पदार्थों को सुनिश्चित करके खाद्य जनित बीमारियों और प्रदूषण से होने वाले दूष परिणामों को कम किया जा सकता है। सुरक्षित भोजन से लोगों को गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं से बचाया जा सकता है। जिससे पारिवारिक जीवन सुखमय होता है।

- **आर्थिक लाभ** – खाद्य सुरक्षा से व्यर्थता कम होती है जिससे अर्थव्यवस्था पर बोझ कम होता है एवं सुरक्षित भोजन से लोगों का स्वास्थ्य स्वस्थ रहता है। जिससे वह अधिक ऊर्जावान रहते है अधिक कार्य करते है जिसे आय बढ़ती है। एवं खाद्य सुरक्षा आर्थिक विकास को बढ़ावा देती है। एक सुरक्षित खाद्य आपूर्ति व्यापार और पर्यटन को समर्थन देती है जिससे आर्थिक अवसरों में सुधार होता है।
- **सामाजिक लाभ** – खाद्य सुरक्षा विस्तृत विकास को बढ़ावा देती है। सुरक्षित खाद्य उत्पादन खाद्य हानि, खाद्य–पदार्थों की व्यर्थता को कम करती है। जिससे सभी के लिए भोजन की उपलब्धता सुनिश्चित होती है जो सामाजिक समानता और स्थिरता को बढ़ावा देता है सुरक्षित भोजन से बच्चों को बेहतर पोषण मिलता है, जिससे बच्चों का विकास अच्छा होता है और उनका बेहतर भविष्य बनता है। इससे राष्ट्र भी उन्नति करता है।
- **पर्यावरण लाभ** – खाद्य सुरक्षा से खाद्य अपशिष्ट कम होता है, जिससे पर्यावरण पर कम दबाव पड़ता है खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने से जलवायु परिवर्तन के प्रभाव को कम करने में भी मदद करती है।
- **व्यवसाय में लाभ** – खाद्य सुरक्षा से व्यवसाय को बढ़ावा मिलता है। खाद्य सुरक्षा मानकों का पालन करने से व्यवसायों को ग्राहकों का विश्वास हासिल करने में सहायता प्रदान करती है। इसके अतिरिक्त खाद्य सुरक्षा मानकों का पालन करने से व्यवसायों को नियामक और कानूनी चुनौतियों से बचने में भी सहायता प्रदान करती है।
- **आजीविका लाभ** – खाद्य सुरक्षा किसानों और खाद्य उद्योग में काम करने वाले लोगों को आजीविका प्रदान करती है। एक सुरक्षित खाद्य आपूर्ति खाद्य को फलने–फूलने में मदद करती है जिससे रोजगार में बढ़ावा मिलता है।

खाद्य सुरक्षा की सुनिश्चितता के लिए निम्न उपाय अत्यंत आवश्यक है।

- **खाद्य पदार्थों की सुरक्षित हैडलिग और भंडारण** – खाद्य पदार्थों को सही तरीके से रख–रखाव एवं संग्रहित करना महत्वपूर्ण है जिससे वे दूषित न हो।
- **खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता की जांच** – खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता की जांच समय–समय पर करवाते रहना चाहिए ताकि खाद्य पदार्थों की गुणवत्ता सुरक्षित बनी रही।
- **खाद्य सुरक्षा कानूनों का पालन** – खाद्य सुरक्षा कानूनों का पालन करना महत्वपूर्ण हैं ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि खाद्य पदार्थों का उत्पादन और वितरण सुरक्षित तरीके से होता रहे।

निष्कर्ष

पोषण मनुष्य की मूलभूत आवश्यकता है। इस आवश्यकता की पूर्ति के साथ ही व्यक्ति का विकास, परिवार की समृद्धि एवं राष्ट्र की उन्नति जुड़ी हुई है। खाद्य एवं पोषण की सुरक्षा अत्यंत आवश्यक है। खाद्य एवं पोषण की पूर्ति स्त्रियों द्वारा पूरी की जाती है। भोजन बनाकर देने से खेत में खाद्य पदार्थों की पैदावार तक अहम् भूमिका निभाती है।

सन्दर्भ ग्रन्थ सूची

1. गृह विज्ञान, संजीव प्रकाशन, पृ.सं.–113
2. अभिनव गृह विज्ञान, ज्ञान दा प्रकाशन (पी.डी.) नई दिल्ली, श्रीमती कांति पाण्डेय, पृ.सं.–277
3. NUIRITIONS CIENCE (Sixth edition) - New Age, international (P), limited, publishers, B.Srilakshmi, Pg. No.-01-02
4. https://www.managegov.in
5. https://wwwsciencedirect.com
6. https://www.pib.gov.in

❖◆❖