ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଆମକୁ ଭାବିବାର ସମୟ ଆସିଛି। ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର କ୍ଷୁଦ୍ର ଓ ନାମମାତ୍ର ଚାଷୀମାନଙ୍କ ପରିବାରର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଓ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ କିପରି ହୋଇପାରିବ ସେ ସମ୍ପର୍କରେ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ହେବ। ନିଜ ବାଡି ବଗିଚାରେ ଋତୁ ଅନୁଯାୟୀ ଜୈବିକ ପଦ୍ଧତିରେ ପନି ପରିବା, ଶାଗ ଆଦି ଉତ୍ପାଦନ କରି ନିଜ ପରିବାରର ଆବଶ୍ୟକତା ପୁରଣ କରାଯାଇ ପାରିବ। ଏହି ପଦକ୍ଷେପ ଫଳରେ ଜଣେ କ୍ଷୁଦ୍ର ଓ ନାମ ମାତ୍ର ଚାଷୀଙ୍କ ପରିବାର ସଠିକ ପରିମାଣର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ମହଜୁଦ୍ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଶସ୍ୟ ପାଇବା ସହ ପିଲାମାନଙ୍କର ଉତ୍ତମ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରିବ। ପରୋକ୍ଷ ଭାବେ ଜଣେ ଚାଷୀ ବର୍ଷକୁ ନିଜ ପିଲାମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବାବଦରେ ଖର୍ଚ୍ଚକୁ ମଧ୍ୟ ରୋକାଯାଇପାରିବ।

ଏହା ସହଜ ନୁହେଁ କାରଣ ଆମ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିଛି। ନିଜେ ଆମେ ଚାଷ ନକରି, ବଜାର ମାଧ୍ୟମରେ ପରିବାରର ଚାହିଦା ପୁରଣ କରୁଛୁ; କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଯଦି ଆମେ ଆମ ଚିନ୍ତାଧାରାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନକରିବା ତେବେ ଆମ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୀଢି ଆମକୁ କ୍ଷମା କରିବେ ତ ? ଆପଣମାନେ ଥରେ ଏହି ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜ ମନୋଭାବ ବଦଳାଇ କାମ ମାଧ୍ୟମରେ ଉତ୍ତର ଦିଅନ୍ତୁ। ତେବେ ଆପଣମାନେ ନିଜର ପରବର୍ତ୍ତୀ ପୀଢି ପାଇଁ ଚିରଦିନ ଉଦାହରଣ ହୋଇ ରହି ପାରିବେ।

We hope this document would be helpful for all the team members of the project and other stakeholders to evolve appropriate intervention strategies to address the need of small and marginal farmers in their operational villages.

The material may be used for personal and non-commercial purposes. However, no one should delete or change the copy right, trade mark or other proprietary notices contained herein. No one may modify, alter or change any materials without seeking prior permission

Implemented by:
i-Concept Initiatives
e-mail:iinitiative@yahoo.com

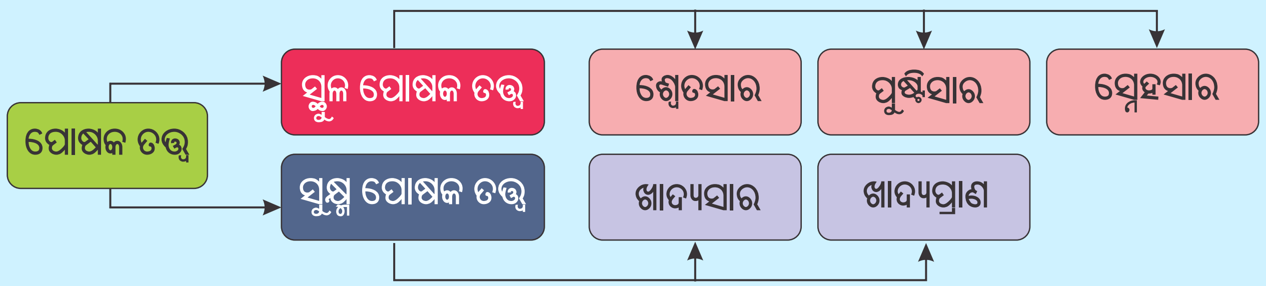
ପାରିବାରିକ ପୁଷ୍ଟି

ବାଡି ବଗିଚାରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ; ପରିବାର ପାଇଁ ଅଟେ ଗୁରୁତ୍ୱ

Supported by
Aqua Alimenta

ପୃଷ୍ଠଭୂମି

ପରିବାରର ସମସ୍ତେ ଏକାଠି ଖାଇବାର ମଜା ଅଲଗା । ଆମେ ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି, ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ଉତ୍ତମ, ପୁଷ୍ଟି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି, ସେମାନେ ସାଧାରଣତଃ ସୁସ୍ଥ ଓ କର୍ମଠ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ଯେଉଁ ପିଲାମାନେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଅଭିବୃଦ୍ଧି ମଧ ଆଖିଦୃଶିଆ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଜଣେ ମା' ସୁଷମ ଓ ଉତ୍ତମ ପୁଷ୍ଟି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ, ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମ ଦେଇଥା'ନ୍ତି । ତେଣୁ ସୁଷମ ଓ ପୁଷ୍ଟି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟର ଗୁରୁତ୍ୱ ଆମ ଜୀବନର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଅଂଶ ଅଟେ । ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟରୁ ଆମକୁ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ (Nutrients) ମିଳୁଥିବାରୁ ଏହା ଆମ ଶରୀର ଅଭିବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ସହ ଆମକୁ କାମ କରିବାର ଶକ୍ତି ମଧ ଯୋଗାଇ ଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତିତ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଆମ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା, ହଜମ ଶକ୍ତି ଓ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ମଧ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇ ଭାଗ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି; ଯଥା, ସ୍ଥୁଳ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ (Macro Nutrients) ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ (Micro Nutrients) । ସ୍ଥୁଳ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ତିନି ଭାଗରେ ଏବଂ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇଅଛି । ଶ୍ୱେତସାର (Carbohydrates), ପୁଷ୍ଟିସାର (Protein) ଓ ସ୍ନେହସାର (Fats) ସ୍ଥୁଳ ଜାତୀୟ ହୋଇଥିବା ବେଳେ; ଖାଦ୍ୟସାର (Minerals) ଓ ଖାଦ୍ୟପ୍ରାଣ (Vitamins) ସୂକ୍ଷ୍ମ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ଅର୍ନ୍ତଭୁକ୍ତ ଅଟନ୍ତି ।



ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତି

ସରକାରୀ ଆକଳନ ହିସାବରେ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମ ଦେଶର ମୋଟ ତିନି ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ଶିଶୁଙ୍କ ମଧରୁ ଶତକଡା ୪୬ ପ୍ରତିଶତ କମ୍ ଓଜନର ଶିଶୁ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ଓଡିଶାରେ ଏହି ହାର ଶତକଡା ୪୪ ପ୍ରତିଶତ ରହିଛି । ସେହିପରି ଓଡିଶାର ହାରାହାରି ମୃତ୍ୟୁ ବୟସ ୬୦ ବର୍ଷରୁ ମଧ କମ୍ ରହିଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ୧୦୦୦ ଜୀବିତ ଶିଶୁଙ୍କ ଜନ୍ମ ମଧରୁ ୭୧ ଜଣ ନିଜର ପ୍ରଥମ ଜନ୍ମ ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରୁଛନ୍ତି । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ମତ ଅନୁସାରେ, ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ କାରଣ ମଧରୁ ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ମା'ର ସଠିକ ପୁଷ୍ଟିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବରୁ ପ୍ରାୟ ୧୮ ଜଣ ଶିଶୁ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରୁଛନ୍ତି । ଏହି ସବୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ଅନେକ କାରଣ ରହିଛି; ମାତ୍ର ବହୁଳ ମାତ୍ରାରେ ରାସାୟନିକ ସାର ଓ କୀଟନାଶକ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ଅମଳ କରାଯାଉଥିବା ଶସ୍ୟ ଓ ପନିପରିବା ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ଏବଂ ନିଜ ବାଡି ବଗିଚାରେ ଶାଗ, ପନିପରିବା ଆଦି ଚାଷର ହାର କମିଯିବା ବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ଅଟେ । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଆମ ରାଜ୍ୟର ମୋଟ ପା   ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ଶିଶୁମାନଙ୍କ ମଧରୁ ଶତକଡା ୪୫ ପ୍ରତିଶତ ଅପପୁଷ୍ଟି ଏବଂ କିଶୋରୀ ବାଳିକାମାନଙ୍କ ମଧରୁ ଶତକଡା ୫୭ ପ୍ରତିଶତ ରକ୍ତହୀନତାରେ ପୀଡିତ ଅଛନ୍ତି । ଏହି ହାର ଓଡିଶାର ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ସର୍ବାଧିକ । ଆମ ଦେଶ ତଥା ରାଜ୍ୟ କୃଷି ପ୍ରଧାନ ହୋଇଥିଲେ ମଧ ଆମ ପିଲା ଓ କିଶୋର-କିଶୋରୀମାନେ ଅପପୁଷ୍ଟି ଓ ରକ୍ତହୀନତା ଭଳି ରୋଗର ଶୀକାର ହେଉଛନ୍ତି ।

ପରିବାର ପୁଷ୍ଟି ସାଧନ

ଓଡିଶାର ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର ଚଳଣୀ ଓ ଖାଦ୍ୟ ଶୈଳୀକୁ ଯଦି ବିଶ୍ଳେଷଣ କରାଯାଏ, ତେବେ କେତେଗୋଟି ପ୍ରମୁଖ ପରିବର୍ତ୍ତନ ନଜରକୁ ଆସେ । ପୂର୍ବରୁ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳରେ ଅଧିକାଂଶ ପରିବାର ନିଜ ବାଡିବଗିଚା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ଚଳୁଥିଲେ । ନିଜ ଚାଷ ଜମିରୁ ଶସ୍ୟ ଓ ଡାଲି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ତଥା ବାଡିରୁ ସବୁଜ ପନିପରିବା ଓ ସୁନୁସୁନିଆ, ଖଡା, ଲେଉଟିଆ, ପାଳଙ୍ଗ, ପୋଇ, ସଜନା, କଖାରୁ ଆଦି ଭଳି ବିଭିନ୍ନ କିସମର ଶାଗ ଏବଂ ପୋଖରୀ, ବିଲ ହିଡ ଓ ଗହୀର ବିଲରୁ କଉ, ମାଗୁର, ଗଡିସା ଆଦି ମାଛ ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପୂର୍ବର ସେହି ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ରବ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଆଜି ସ୍ୱପ୍ନରେ ପରିଣତ ହୋଇଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ବଜାରାଭିମୁଖୀ ହୋଇଛନ୍ତି । ସେ ସବୁ ଜିନିଷର ବଜାର ଦର କେତେ ତାହା ପ୍ରାୟ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଜଣା ନଥିଲା; ମାତ୍ର ବର୍ତ୍ତମାନ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ପନିପରିବା, ଶାଗ ଓ ମାଛ ପାଇଁ ବଜାର ଉପରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିର୍ଭରଶୀଳ । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର କ୍ଷୁଦ୍ର ଓ ନାମମାତ୍ର ଚାଷୀ ପରିବାର ବଜାରରୁ ଉକ୍ତ ସାମଗ୍ରୀ କିଣିବା ପାଇଁ ସର୍ବଦା ସକ୍ଷମ ହୋଇ ନଥା'ନ୍ତି; କାରଣ ପରିବାରର ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ସେହି ପରିମାଣର ଜିନିଷ କିଣିବା ପାଇଁ ଟଙ୍କାର ଅଭାବ ରହିଥାଏ । ଏହି ଅକ୍ଷମତାର ପ୍ରଭାବ ସ୍ୱରୂପ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟ ଓ ସଦସ୍ୟାମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପୁଷ୍ଟି ସେମାନଙ୍କୁ ମିଳିପାରି ନଥାଏ; ଯାହା ଫଳରେ ଗ୍ରାମାଞ୍ଚଳର ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁ, କିଶୋର ଓ କିଶୋରୀମାନେ ଅପପୁଷ୍ଟି, ଦୁର୍ବଳ, ରକ୍ତହୀନତା ଆଦିର ଶୀକାର ହେଉଛନ୍ତି ।

ପାରିବାରିକ ପୁଷ୍ଟିର ଉପାଦେୟତା

- ଉତ୍ତମ ଖାଦ୍ୟସାର ଥିବା ଶସ୍ୟ ଓ ପନିପରିବା ପରିବାର ପାଇପାରିବେ ।
- ପିଲାମାନେ ନିୟମିତ ସଠିକ୍ ମାତ୍ରାରେ ପୁଷ୍ଟି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ପାଇପାରିବେ ।
- ପିଲାମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପାଠ ପଢାରେ ଉନ୍ନତି ହେବା ।
- ସେମାନଙ୍କ ଭବିଷ୍ୟତ ସୁନିଶ୍ଚିତ ହୋଇପାରିବ ।
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଜନିତ ଖର୍ଚ୍ଚକୁ ମଧ ରୋକା ଯାଇପାରିବ ।
- ପରିବାରର ଖାଦ୍ୟଭାବକୁ ମଧ ଦୂର କରାଯାଇପାରିବ ।