



ପନିପରିବା ଓ ଫଳର ଖାଦ୍ୟସାର/ପୁଷ୍ଟିସାର ମୂଲ୍ୟ



ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ଥିତି:

- ବର୍ତ୍ତମାନ କୌଣସି ରୋଷେଇ ଶାଳର ମୁଖ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ଭାତ ବା ରୁଟି ସହିତ ଡାଲି ଆମିଷ ତରକାରୀ, ଗୋଟିଏ ବା ଦୁଇଟି ପନିପରିବା ତରକାରୀ ବା ଶାଗ ।
- ଆଜିକାଲି ଖାଦ୍ୟ ଥାଲିରେ ପନିପରିବାର ବିଭିଧତା ଏବଂ ଫଳ ବିଭିଧତା ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ ।
- ଉପଯୁକ୍ତ ସାସ୍ତ୍ରୀୟ ପାଇଁ ଭାତ ବା ରୁଟି ପନିପରିବାର ବିଭିଧତାପୂର୍ଣ୍ଣ ତରକାରୀ, ସାଲାଡ୍, ଲେମ୍ବୁ, କଞ୍ଚା ଲଙ୍କା, ଫଳ, ରହିବା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ବାଦ ଆମିଷ ତରକାରୀ, କ୍ଷୀର ଜାତୀୟ ଦ୍ରବ୍ୟ, କଦଳୀ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଇବା ଭଲ ।
- ବର୍ତ୍ତମାନ ଯାହାକି ପନିପରିବା ଓ ଫଳ ଖାଉଛନ୍ତି ତାହା ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ବାସି ଓ ବିଷାକ୍ତ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଯୁକ୍ତ, ଯାହାକି ଆମ ସାସ୍ତ୍ରୀୟ ପ୍ରତିକାରକ ।
- ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନରେ ମଧ୍ୟ ପନିପରିବା ଓ ଫଳର ବ୍ୟବହାର ଖୁବ୍ କମ୍ କିମ୍ବା ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ ।



ପନିପରିବା ଓ ଫଳର ଖାଦ୍ୟସାର/ପୁଷ୍ଟିସାର ମୂଲ୍ୟ

- ❖ ପନିପରିବା ଓ ଫଳରୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିସାର ସହିତ ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଖଣିଜ ସାର ମିଳିଥାଏ । ଏହା ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।
- ❖ ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ହେଉଥିବା ବିଭିନ୍ନ ବିଶେଷ କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକୁ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଓ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ ।
- ❖ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମୁଦାୟ ଖାଦ୍ୟର ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ପନିପରିବା ଓ ଫଳ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପୁଷ୍ଟିବରିତା ପ୍ରତିଷ୍ଠାର ଉପଦେୟତା

- ◆ ବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରାଙ୍ଗଣରେ SNG ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରି ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନରେ ଜୈବିକ ପନିପରିବା ଓ ଫଳ ଯୋଗାଇପାରିବା ।
- ◆ ଏହାଦ୍ୱାରା ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ମାଧ୍ୟମରେ Vitamins ଓ ଖଣିଜ ଲବଣର ଅଭାବ ଅନେକାଂଶରେ ପୂରଣ ହୋଇପାରିବ ।
- ◆ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପୁଷ୍ଟିହୀନତା, ରକ୍ତହୀନତା, ଅନ୍ଧାରକଣା, ଚର୍ମରୋଗ, ନଖ-ଦାନ୍ତ କ୍ଷୟ ସମସ୍ୟା, ସ୍ନାୟୁ ସମସ୍ୟା, କ୍ୱାସିୟର୍ଜର, ମାରାସମସ୍ୟା ରୋଗ ଆଦି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ଦେଇହେବ ।
- ◆ ଏଥି ସହିତ ପିଲାମାନଙ୍କର ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି, ପଢ଼ାରେ ଏକାଗ୍ରତା, ଖେଳ-କୁଦରେ ଫୁର୍ତ୍ତ ଆଦିରେ ବିକାଶ ହୋଇପାରିବ ।





ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ/ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ (Balance Diet)



ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ଥିତି:

- ଭାରତ ବର୍ଷରେ କୌଣସି ବିଦ୍ୟାଳୟ ପରିଦର୍ଶନ କରିଲେ ଆମେ ଦେଖିବା ଯେ ଅଧିକାଂଶ ଛାତ୍ର ଓ ଛାତ୍ରୀଙ୍କ ସାସ୍ତ୍ରୀୟ ଦୁର୍ବଳ, ରୋଗୀଶା, ବୟସ ତୁଳନାରେ ଓଜନ କମ୍ ବା ଅଧିକ, ଉଚ୍ଚତା ତୁଳନାରେ କମ୍ ଓଜନ, ବୟସ ତୁଳନାରେ ଉଚ୍ଚତା ଅଧିକ ବା କମ୍ (ଡେଙ୍ଗା, ଗୋଡା) କିନ୍ତୁ ମାତ୍ର ଅଳ୍ପ କିଛି ଛାତ୍ରଙ୍କ ସାସ୍ତ୍ରୀୟ ଉତ୍ତମ ।
- ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଉଛି ମାତ୍ର ସାସ୍ତ୍ରୀୟ ଦୁର୍ବଳ, ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ଓ ଜନସଂଖ୍ୟା ତୁଳନାରେ ସମ୍ପଦର ଅଭାବ ଓ ଖାଦ୍ୟର ଅସମାନ ବିତରଣ, ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଜ୍ଞାନର ଅଭାବ ବା ଜ୍ଞାନ ଥାଇ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟର ଅଭାବ ବା ଜ୍ଞାନ ଓ ଖାଦ୍ୟ ଥାଇ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ ।
- ସାସ୍ତ୍ରୀୟ ମାନଦଣ୍ଡ ସବୁକୁ ସମ୍ପର୍କିତ ଭାବେ ବିଚାର କଲେ ପ୍ରାୟ ତିନି ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଲୋକଙ୍କର କିଛି ନା କିଛି ସାସ୍ତ୍ରୀୟ ସମସ୍ୟା ଅଛି ।

ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରୁ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଉପାଦାନର ଶରୀରରେ ଉପଯୋଗୀତା

ଶ୍ୱେତସାର: ଶ୍ୱେତସାର ଜାତୀୟ
ଖାଦ୍ୟକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନକାରୀ ଖାଦ୍ୟ
କୁହାଯାଏ ।

ସ୍ନେହସାର: ସ୍ନେହସାର ଜାତୀୟ
ଖାଦ୍ୟ ଆମ ଶରୀରକୁ ଚିକ୍କଣ ଓ ସୁନ୍ଦର
ରଖେ ଓ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରାକୁ
ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ଜୀବସାର ଓ ଖଣିଜ ଲବଣ: ଏହାକୁ
ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଖାଦ୍ୟସାର
କୁହାଯାଏ ।

ପୁଷ୍ଟିସାର: ପୁଷ୍ଟିସାର ଜାତୀୟ
ଖାଦ୍ୟକୁ ଶରୀର ଗଠନକାରୀ ଖାଦ୍ୟ କୁହାଯାଏ ।
ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି ଓ ଶରୀରରେ ହେଉଥିବା କ୍ଷତିକୁ
ପୂରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ
କରେ ।

ବୟସ, ଲିଙ୍ଗ ଓ ପରିସ୍ଥିତି ଆଧାରରେ
ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟସାର ସବୁକୁ ଦୈନିକ
ଆଧାରରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅନୁପାତରେ
ଖାଇଲେ ଏହାକୁ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ କହନ୍ତି ।

ତନ୍ତୁଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟସାର: ଏ ପ୍ରକାର
ଖାଦ୍ୟସାର ଆମ ଶରୀରରୁ
ବର୍ଜ୍ୟ ବସ୍ତୁ ନିଷ୍କାସନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ
କରେ, ଏହା ସିଧା ସଳଖ ଆମ ଶରୀରକୁ
ସାହାଯ୍ୟ ନ କଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ପରୋକ୍ଷରେ
ଆମ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ।

ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ - ଖାଦ୍ୟ ପିରାମିଡ୍

ତୈଳ ଓ ମିଠା ଜାତୀୟ

କ୍ଷୀର ଓ ଆମିଷ ଜାତୀୟ

ଡାଲି ଓ ଶିମ ଜାତୀୟ

ଫଳ ଓ ପରିବା ଜାତୀୟ

ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ



- ଆମେ ଦୈନିକ ଯେତିକି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସେଥିରେ ଆପାତତ ୧/୨ ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ତୈଳ ଓ ମିଠା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ୧/୪ ଫଳମୂଳ ଓ ପରିବା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଓ ୧/୪ କ୍ଷୀର ଓ ଆମିଷ ଜାତୀୟ, ଡାଲି ଓ ଶିମ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଏହା ସୁସ୍ଥ ଖାଦ୍ୟ ।
- ପ୍ରତ୍ୟହ ଅନୁନ୍ୟ ୩ ରୁ ୪ ଲିଟର ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍ ।

ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ SNGର ଭୂମିକା

ବିଦ୍ୟାଳୟ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନରେ ସରକାରଙ୍କ ତରଫରୁ ଭାତ, ଡାଲି, ଅଣ୍ଡା, ସୋୟାବିନ୍, ଆଳୁ ଆଦି ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଉଛି, ଯେଉଁଥିରୁ ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର ମିଳୁଛି କିନ୍ତୁ ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଖଣିଜ ଲବଣର ଅଭାବ ରହିଯାଉଛି ଯାହା ପୁଷ୍ଟି ବର୍ଦ୍ଧନ ମାଧ୍ୟମରେ ପରି ପରିବା ଓ ଫଳରୁ ଭରଣା କରିହେବ ।

ଆଇ-କନସେପ୍ସ କନିସିଏଟିଭ୍ସ, ଭୁବନେଶ୍ୱର
iinitiative@yahoo.com





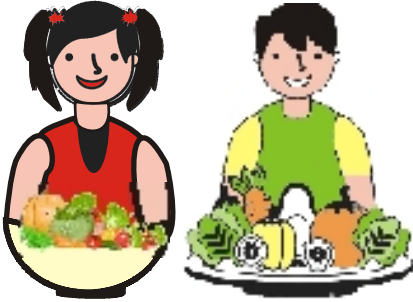
ଜୈବିକ ଚଟକା ପନିପରିବା ଖାଇବାର ଉପକାର



ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ଥିତି:

- ❖ ବର୍ତ୍ତମାନର ରୋଷେଇଶାଳ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ବ୍ୟବହୃତ, ବାସି ଓ ବଜାରରେ ମିଳୁଥିବା ପନିପରିବା ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ।
- ❖ ପନିପରିବାରୁ ସାଧାରଣତଃ ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଖଣିଜ ଲବଣ ଅଧିକ ମିଳେ ଯାହା ଆମ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢ଼ାଏ, ରୋଗ ହେଲେ ଏହା ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢ଼େଇ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ବ୍ୟବହାର କରି ଉତ୍ପନ୍ନ ପନି ପରିବାରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭିଟାମିନ୍ ଓ ଖଣିଜ ଲବଣ ମିଳିପାରିବ କିନ୍ତୁ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ବ୍ୟବହୃତ ପନିପରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ହାନିକାରକ ।
- ❖ ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ଅଭାବ ଓ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ବ୍ୟବହୃତ ପନି ପରିବା ଭକ୍ଷଣ ହେତୁ ଆଜି ବାର୍ଦ୍ଧକ୍ୟ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଗ୍ରାସ କରୁଛି, ଯୌବନ ଅବସ୍ଥାରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହେଉଛନ୍ତି ଓ ସାମାନ୍ୟ ଦେହ ଖରାପ ହେଲେ ବିନା ଔଷଧରେ ଶରୀର ଅସୁସ୍ଥତା ଭଲ ହେଉ ନାହିଁ ।

ଦୈନିକ ପନିପରିବା ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ



- ✓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ସାର ଯଥା ଶ୍ୱେତସାର, ସ୍ନେହସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର ଭଳି ଜୀବସାର ଓ ଖଣିଜ ଲବଣ ବଳକା ଶକ୍ତିକୁ ଶରୀରରେ ସଞ୍ଚୟ କରି ରଖେ ନାହିଁ ଯାହାକି ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇଲେ ବି ଶକ୍ତି ଯୋଗାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହା ବନ୍ଧସ, ଲିଙ୍ଗ ଓ ପରିସ୍ଥିତି ଆଧାରରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଦରକାର ହୁଏ ।
- ✓ ସ୍ଥାନୀୟ ବାଡ଼ି ବଗିଚାରେ ଜୈବିକ ଉପାୟରେ ଯେ କୌଣସି ପରିବା, ଫଳ, ଶାଗ, ଛୁଇଁ ଖତା ଜାତୀୟ ପରିବା ଦୈନିକ ସମୁଦାୟ ଖାଦ୍ୟର ଏକ ଚତୁର୍ଥାଂଶ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଜୈବିକ ପନିପରିବାର ଉପକାରୀତା ଓ ରାସାୟନିକ ପନି ପରିବାର ଅପକାରୀତା

କ୍ର.ସଂ	ଜୈବିକ ପନିପରିବା	ରାସାୟନିକ ଯୁକ୍ତ ଉତ୍ପାଦିତ ପନିପରିବା
୧	ଜୈବିକ ପନିପରିବା କହିଲେ ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ କ୍ଷେତରେ ଉତ୍ପାଦନ କରିବା ।	ରାସାୟନିକ ଯୁକ୍ତ ଉତ୍ପାଦିତ ପନିପରିବା କହିଲେ ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶରେ ବା କୃତ୍ରିମ ପରିବେଶ ବଳୟ ସୃଷ୍ଟି କରି ଶଙ୍କର ଜାତୀୟ ମଞ୍ଜି ବ୍ୟବହାର କରି ରାସାୟନିକ ସାର, ରାସାୟନିକ ଔଷଧ, କୃତ୍ରିମ ହରମୋନ ଆଦି ପ୍ରୟୋଗ କମ୍ ଜମିରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଉତ୍ପାଦନ କରିବା ।
୨	ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶ କହିଲେ ଯେଉଁ ରତୁରେ ଯେଉଁ ପନିପରିବା ଉତ୍ପାଦନ କରିବା ।	କୃତ୍ରିମ ପରିବେଶ ବଳୟ କହିଲେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ, ହରମୋନ ବ୍ୟବହାର କରି ରତୁଚକ୍ର ବ୍ୟତିରକେ ଉତ୍ପାଦନ କରିବା ।
୩	ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟ କହିଲେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫସଲ ବର୍ଜ୍ୟ, ସବୁଜ ଓ ଶୁଖିଲା ପତ୍ର, ପନିପରିବା ଚୋପା, ଗୋବର, ଗୋମୂତ୍ର, ଛେଳି ଓ କୁକୁଡ଼ା ଖତ ଦ୍ୱାରା ଜୈବିକ ସାର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ଏହାକୁ ଉଦ୍ଭିଦର ଖାଦ୍ୟ ଉପାୟରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଓ ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧି ପତ୍ର ଆଦି ବ୍ୟବହାର କରି ଜୈବିକ ଉପାୟରେ କୀଟ ଦମନ କରିବା ।	କୃତ୍ରିମ ଉପାୟ କହିଲେ ଶଙ୍କର ଜାତୀୟ ମଞ୍ଜି, ରାସାୟନିକ ସାର, ରାସାୟନିକ ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରି ଅଧିକ ପରିମାଣର ଉତ୍ପାଦନ କରିବା । ଏଥିରେ ଜୈବିକ ଖତ ଇତ୍ୟାଦି ବ୍ୟବହାର ନ କହିଲେ ଚଳେ ।
୪	ଉଚ୍ଚ ପ୍ରଶାଳୀରେ ଚାଷ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପନି ପରିବାରୁ ବିଶୁଦ୍ଧ Vitamins ଓ ଖଣିଜ ଲବଣ ମିଳିଥାଏ ।	କିନ୍ତୁ ଉଚ୍ଚ ପନିପରିବାରୁ Vitamins ଓ ଖଣିଜ ଲବଣ ସହ Slow Poison ରୂପକ ବିଷାକ୍ତ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଶରୀର ମଧ୍ୟକୁ ଯାଏ ।

ଭବିଷ୍ୟତ ପିଢ଼ାକୁ ନିରୋଗ, ସୁସ୍ଥ ରଖିବାର ପ୍ରୟାସ

ବର୍ତ୍ତମାନ ପିଢ଼ାକୁ ଅଧିକାଂଶ ପିଲା ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଅଧ୍ୟୟନରତ । SNG2MDM ପ୍ରକଳ୍ପ ମାଧ୍ୟମରେ ସୁଚିତ ବିଦ୍ୟାଳୟମାନଙ୍କରେ SNG ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରି ବିଦ୍ୟାଳୟ ପ୍ରାଙ୍ଗଣ ଓ ସ୍ଥାନୀୟ ବଜ୍ୟ ବସ୍ତୁ ବ୍ୟବହାର କରି MDMରେ ଜୈବିକ ପନିପରିବା ମିଶାଇ ନିରୋଗ ଓ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାର ପ୍ରୟାସ ।