**ନାମ : ଆନନ୍ଦ ପ୍ରଧାନୀ**
ଗ୍ରାମ : ଅଟାଳଗୁଡ଼ା,
ପଞ୍ଚାୟତ ସମିତି : ବୈପାରିଗୁଡ଼ା, ଜିଲ୍ଲା : କୋରାପୁଟ
ବୟସ : ୩୭ ବର୍ଷ
ଜାତି : ରଣା (ପଛୁଆ ବର୍ଗ)
ବୃତ୍ତି : କୃଷି (୩.୨ ଏକର)
ପରିବାର ସଂଖ୍ୟା : ୫ (୨ ବୟସ୍କ, ୩ ଶିଶୁ)

# ପୋଷଣ ସଚେତନତା ତାଲିମ୍‌ର ପ୍ରଭାବ

ଏମ୍. ଏସ୍. ସ୍ୱାମୀନାଥନ୍ ପିସର୍ଚ୍ଚ ଫାଉଣ୍ଡେସନ୍, ବିଗତ ୪–୫ ବର୍ଷ ହେଲା ଆମ ଗ୍ରାମରେ ତା'ର ଲାନ୍‌ସା ପ୍ରକଳ୍ପ ଅଧିନରେ ପୁଷ୍ଟି ସାଧନ ପାଇଁ କୃଷି ପ୍ରଣାଳୀ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ହାତକୁ ନେଇଛି । ୨୦୧୪ ମସିହା ଠାରୁ ମୁଁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ସହିତ ଜଡ଼ିତ ଅଛି । ଦିନେ ଲାନ୍‌ସା ପ୍ରକଳ୍ପର କିଛି କର୍ମଚାରୀ ଆମ ଗାଁରେ ଏକ ସଭାର ଆୟୋଜନ କରି ଗ୍ରାମୀଣ ସ୍ତରରେ ଖାଦ୍ୟ, ପୁଷ୍ଟି ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନତା ପାଇଁ ଗାଁରୁ କିଛି ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାଙ୍କୁ ତାଲିମ୍ ଦେବା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଥିଲେ । ଯାହା ଫଳରେ ସେମାନେ ନିଜ ଗାଁ ସହିତ ଆଖପାଖ ଗାଁର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଏ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇ ପାରିବେ । ଉକ୍ତ ତାଲିମ୍ ପାଇଁ ଆମ ଗାଁରୁ ବଛା ଯାଇଥିବା ୫ ଜଣ ସଦସ୍ୟ/ସଦସ୍ୟାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ମୁଁ ଜଣେ ଥିଲି ।

ମୁଁ ଆଗରୁ ବହୁତ୍ ସଭା ଓ ତାଲିମରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଛି, କିନ୍ତୁ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ତାଲିମ୍ ଶିବିରଟି ଅନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଠାରୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଲଗାଥିଲା । ଉକ୍ତ ତାଲିମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ମାଧ୍ୟମରେ ମୁଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟ ଉପରେ ଅଧିକ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲି ।

- ଆମର ସବୁଦିନିଆ ଖାଦ୍ୟରେ ବିବିଧତା ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଆମ ନିତିଦିନିଆ ଖାଦ୍ୟରେ ଭାତ, ମାଣ୍ଡିଆ ସହିତ ଡ଼ାଲି, ଶାଗ, ପନିପରିବା ଓ ଫଳମୂଳ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ, ମାଂସ ଆଦି କୁ ନିଜ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ସାପ୍ତାହିକ ଖାଦ୍ୟ ସାରଣୀରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଏହା ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବ ପାଇଁ ପରିଷ୍କାର ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସେହି ତାଲିମ ଶିବିରରୁ ଅର୍ଜିତ ଜ୍ଞାନକୁ ମୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ମୋ ଘରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଛି । ଆମ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ପ୍ରାୟତଃ ଶାଗ ଓ ଡାଲିକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଇଛୁ । ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଡାଲିର ଆବଶ୍ୟକତା ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅବଗତ ହେଲା ପରେ ମକା ସହିତ କାନ୍ଦୁଲ ଚାଷକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇଛି । ସେଥିରୁ ମିଳୁଥିବା କାନ୍ଦୁଲକୁ ବିକ୍ରିବଟା ନ କରି ଘରେ ଡାଲି କରି ଖାଉଛୁ । ସପ୍ତାହକୁ ଥରେ ମାଛ, ମାଂସ ଓ ଅଣ୍ଡା ଖାଉଛୁ । ଏହା ସହିତ ମୁଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ହାଟ ପାଳିରେ କିଛି ନା କିଛି ଫଳ ଘରକୁ ନେଇ ଆସେ । ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହ ମୁଁ ପରିଷ୍କାର ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା କୁ ମଧ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇ ଆସୁଅଛି । ତାଲିମ ଶିବିରରୁ ଶିଖିଥିବା କିଛି ନିତ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ବାର୍ତ୍ତା ଯଥା: ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲ ଭାବରେ ହାତ ଧୋଇବା; ଝାଡ଼ା ଯିବା ସମୟରେ ଚପଲ ବ୍ୟବହାର କରିବା; ଝାଡ଼ା ଫେରିବା ପରେ ସାବୁନରେ ହାତ ଧୋଇବା; ପନିପରିବା କାଟିବା ପୂର୍ବରୁ ଧୋଇବା ଇତ୍ୟାଦି କୁ ମୋ ପରିବାରର ଲୋକେ ପାଳନ କରୁଛନ୍ତି । ଏହା ସହିତ ଗର୍ଭଧାରଣ ଓ ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ସମୟରେ ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ରହିଥିବା ବାରଣ କୁ ମୋ ପରିବାରରେ ଦୂରୀକରଣ କରିପାରିଛି । ଏହି ସବୁ ସୁବାର୍ତ୍ତାକୁ ମୁଁ ଆମ ପଡ଼ୋଶୀମାନଙ୍କ ସହ ଆଖପାଖ ଗାଁରେ ଥିବା ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚାଇ ପାରିଛି ।

ଲେଖା ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତି : **ନରେଶ ଚନ୍ଦ୍ର ପାତ୍ର,**
ବୈଷୟିକ ସହାୟକ,
ଏଫ.ଏସ୍.ଏନ୍ ଅଧ୍ୟୟନ, ଲାନ୍‌ସା

LANSA
Leveraging Agriculture for Nutrition in South Asia

MSSRF
Science For Sustainable Development