



ନାମ : ଘଷାମଣୀ ଦଳେଇ
ଗ୍ରାମ : ବାଣୁଆଗୁଡ଼ା,
 ପଞ୍ଚାୟତ ସମିତି : ବୈପାରିଗୁଡ଼ା, ଜିଲ୍ଲା : କୋରାପୁଟ
ବୟସ : ୪୨ ବର୍ଷ
ଜାତି : ମାଳି (ପଛୁଆବର୍ଗ)
ବୃତ୍ତି : କୃଷି (୧.୬ ଏକର)
ପରିବାର ସଂଖ୍ୟା : ୬ (୪ ବୟସ୍କ, ୨ ଶିଶୁ)

ଲେଖା ଓ ପ୍ରସ୍ତୁତି: ସୁଶାନ୍ତ କୁମାର ମିଶ୍ର,
 ପ୍ରକଳ୍ପ ସହାୟକ,
 ଏଫ୍.ଏସ୍.ଏନ୍ ଅଧ୍ୟୟନ, ଲାନ୍ସା

ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆମ ହାତରେ

୨୦୧୩ ମସିହାରେ ଏମ୍.ଏସ୍. ସ୍ୱାମୀନାଥନ୍ ରିସର୍ଚ୍ଚ ଫାଉଣ୍ଡେସନ (ଏମ୍.ଏସ୍.ଏସ୍.ଆର୍.ଏଫ୍) ଲାନ୍ସା ପ୍ରକଳ୍ପ ଅଧିନରେ ବିଭିନ୍ନ ଗ୍ରାମ ପ୍ରଶାଳାରେ ଫସଲର ମାନ ପରଖିବା ପାଇଁ ଆମ ଗ୍ରାମର କିଛି ଗୃହୀଣଙ୍କ ଜମିରେ କ୍ଷେତ୍ର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରିଥିଲା । ୨୦୧୪ ମସିହା ଠାରୁ ମୁଁ ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପ ସହ ଜଡ଼ିତ ରହି ଉନ୍ନତ ପ୍ରଶାଳାରେ ମାଣ୍ଡିଆ ଗୁଣ, ମକା ଓ କାନ୍ଥୁଲର ଅନ୍ତଃଗୁଣ, କମଳା ରଙ୍ଗଫୁଲ କମ୍ପୁଲ ଗୁଣ ସହିତ ପୋଷଣ ବରିଗୁ ଓ ମାଛ ଗୁଣ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରି ଆସୁଅଛି ଏବଂ ସେଥିରୁ ଲାଭବାନ ମଧ୍ୟ ହୋଇଛି । ପୋଷଣ ସମୃଦ୍ଧୀ ସଚେତନତା ଏହି ପ୍ରକଳ୍ପର ଅନ୍ୟ ଏକ ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ । ମୋ ଗ୍ରାମର ଲୋକମାନେ ମୋ ସହିତ ଅନ୍ୟ ୩ ଜଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଲାନ୍ସା ପ୍ରକଳ୍ପ ଦ୍ୱାରା ଆୟୋଜିତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୋଷଣ ସମୃଦ୍ଧୀ ତାଲିମ ଶିବିରରେ ଯୋଗଦେବା ପାଇଁ ମନୋନିତ କଲେ; ଯାହାଫଳରେ ଆମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏ ବିଷୟରେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇପାରିବୁ । ଏମ୍.ଏସ୍.ଏସ୍.ଆର୍.ଏଫ୍ ଆଞ୍ଚଳିକ କେନ୍ଦ୍ର, ଜୟପୁର ଠାରେ ୨ଟି ଆବାସିକ ତାଲିମ ଶିବିରର ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା; ଗୋଟିଏ ସଞ୍ଜୁଳିତ ଆହାରର ଉପାଦେୟତା ଓ ପୋଷଣ ସମୃଦ୍ଧୀ ଥିବାବେଳେ ଅନ୍ୟଟି କୃଷି ମାଧ୍ୟମରେ ସୁପୋଷଣ ଉପରେ ଆଧାରିତ ଥିଲା ।

ମୁଁ ଉପରୋକ୍ତ ତାଲିମ ଶିବିରରୁ ଅନେକ କଥା ଶିଖିବାକୁ ପାଇଲି: ଯଥା: ରକ୍ତହୀନତା ଦୂର କରିବାରେ ବିଭିନ୍ନ ଶାଗ ଜାତୀୟ ପନିପରିବା ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ; କଙ୍କଡ଼ା ଓ ଚୁନା ମାଛ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆୟୁର୍ବିଦ୍ୟା ବିଦ୍ୟାରୁ ଉପଶମ ମିଳିଥାଏ; ଆମ ଆଖି ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ କମଳା ରଙ୍ଗର ପନିପରିବା (ଗୋଡର, କଖାରୁ, କମଳାରଙ୍ଗଫୁଲ କମ୍ପୁଲ, ପାଡ଼ିଲା ଅମତତଭଣ୍ଡା ଇତ୍ୟାଦି) ଯାହାକି ଭିଟାମିନ୍-ଏ ଯୋଗାଇ ଦେବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲି ଯେ, ସକାଳୁ 'ଗୁ' ପିଇବା ପୂର୍ବରୁ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍, ହାତଧୁଆ ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୁଚ୍ଛତାର ଉପକାରଣତା ଏବଂ ଆମର ନିତିଦିନିଆ ଖାଦ୍ୟରେ ପିନ୍ଧୁଳି, ଆମ୍ବ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, ସେଓ, କଦଳୀ କିମ୍ବା କମଳା ଆଦି ଯେ କୌଣସି ଫଳକୁ ସାମିଲ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ମୁଁ ଜମିର ପ୍ରକାରଭେଦରେ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ଗୁଣ କରିବା ଉପରେ ସଚେତନ ଥିବା ସହ ଉତ୍ପାଦିତ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ଘରର ଖାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେଉଛି । ମୋର ସମୁଦାୟ ୧.୬ ଏକର ଜମି ଅଛି ଯେଉଁଠାରେ କି ମୁଁ ଧାନ, ମାଣ୍ଡିଆ, ମୁଗ, ବିରି, କାନ୍ଥୁଲ, ମକା ଆଦି ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ପନିପରିବା ଗୁଣ କରିଆସୁଛି । ତାଲିମରୁ

ଶିଖିଥିବା ନୂଆ ନୂଆ ପୁସ୍ତିକ ସଚେତନତା ସନ୍ଦେଶକୁ ମୁଁ ଆମ ଗାଁ ଓ ଆଖପାଖର ୧୫ଟି ଗାଁର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ରୁକ୍ ଓ ରାଜ୍ୟ ସ୍ତରୀୟ ସମ୍ମିଳନୀରେ ପହଞ୍ଚାଇବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରିଛି । ମୁଁ ସବୁବେଳେ କହେ "ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆମ ହାତରେ" । ଗତ ତିସେମ୍ବର ମାସରେ "ଅଗ୍ରଗାମୀ" ନାମକ ଏକ ବେସରକାରୀ ସଂସ୍ଥା ସେମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆୟୋଜିତ "କୃଷି, ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୁସ୍ତିକ" ଉପରେ ଆଧାରିତ ମହିଳା ସମ୍ମିଳନୀରେ ଯୋଗଦେବା ପାଇଁ ନିମନ୍ତ୍ରଣ କରିଥିଲେ, ଯେଉଁଠାରେ ମୋତେ ଜଣେ ପୋଷଣ ବକ୍ତାଭାବରେ ବିଭିନ୍ନ ପୁସ୍ତିକ ସଚେତନତା ସଂଦେଶକୁ ଓଡ଼ିଶାର ପ୍ରାୟ ୨୦ଟି ଜିଲ୍ଲାରୁ ଆସିଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ଏକ ସୁଯୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥିଲା ।

