

ଖାଦ୍ୟ ସମୃଦ୍ଧୀ ବିଭିନ୍ନତା

ଉପକ୍ରମ:

- ❖ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ମାଲକୋଲ୍ୟୁଟ୍ରିଫିକ୍ସ ଯେମିତିକି ଆଇରନ୍, ଭିଟାମିନ୍ ଏ ଏବଂ ଜିଙ୍କ୍ ଇତ୍ୟାଦିର ଅଭାବ ସେତେବେଳେ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୁଏ ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାର ଖାଦ୍ୟ ସେବନ କରି ନଥାଉ, ଯଥାର୍ଥ ମାତ୍ରାର ଖାଦ୍ୟ ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ଅବଶୋଷିତ ହୋଇନଥାଏ ଓ/ଅଥବା ଉପଯୋଗ ହୋଇପାରିନଥାଏ, ଅଧିକ ମାତ୍ରାର କ୍ଷତି ହୋଇଥାଏ ଅଥବା ଉପରୋକ୍ତ ଏ ସମସ୍ତ



ପ୍ରକ୍ରିୟାର ସମନ୍ୱୟ ହୋଇଥାଏ, ତାହା ପୁଣି ଆମ ଜୀବନର ବହୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥା ଗୁଡ଼ିକ ଯେମିତିକି ଶୈଶବ, ଗର୍ଭାବସ୍ଥା, ଛନ୍ଦନ କରାଉଥିବା ସମୟ ଏବଂ ରୋଗରୁ ଉଠି ପୂର୍ବ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଫେରି ପାଉଥିବା ବେଳେ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ।

- ❖ ବହୁତ ଗୁଡ଼ିଏ ଘର ପରିବାରରେ ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଶସ୍ୟ ଆଧାରିତ ଅଥବା ଶର୍କରା ଜାତୀୟ ମୂଳ ଆଧାରିତ ହୋଇଥାଏ ଯେଉଁଥିରେକି କମ୍ ମାତ୍ରାର ମାଲକୋଲ୍ୟୁଟ୍ରିଫିକ୍ସ ଥାଏ ।



- ❖ ସାଧାରଣତଃ ସତେଜ ଫଳ, ପନିପରିବା, ଅଣ୍ଡା, ମାଂସ, କୁକୁଡ଼ା, ମାଛ ଇତ୍ୟାଦି ଯେଉଁଥିରେ ଆଇରନ୍, ଜିଙ୍କ୍ ଏବଂ

ଭିଟାମିନ୍ ଏ ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୂପରେ ଥାଆନ୍ତି ସେଗୁଡ଼ିକର ସେବନ, ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପ୍ରସଙ୍ଗ ଯେମିତିକି ଆର୍ଥିକ, ସାଂସ୍କୃତିକ ଏବଂ ଧାର୍ମିକ ବିଚାରର ପ୍ରଭାବ ଯୋଗୁଁ ବହୁମାତ୍ରାରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ।

- ❖ ପୁଞ୍ଜିକର ତତ୍ତ୍ୱର ହସ୍ତକ୍ଷେପ ଯେମିତିକି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣର ବିଭିନ୍ନତା ହେଉଛି ଏକ ପ୍ରକାରର ନୀତି, ଯାହାଦ୍ୱାରା ମାଲକୋଲ୍ୟୁଟ୍ରିଫିକ୍ସ ଜନିତ ଅଭାବ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଦୂର କରାଯାଇପାରେ ।



ଖାଦ୍ୟ ସମୃଦ୍ଧୀ ବିଭିନ୍ନତା



- ❖ ଏକ ପ୍ରୟୋଗ, ଯାହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ଉଚ୍ଚ ମାତ୍ରାରେ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱ ଓ ଜୈବିକ ଉପଲବ୍ଧତା ଯୁକ୍ତ ମାଲକୋଲ୍ୟୁଟ୍ରିଫିକ୍ସ ସମୃଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ସାରା ବର୍ଷ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଲବ୍ଧ ଓ ଉପଯୋଗ କ୍ଷମ କରାଇବା ।
- ❖ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଧିନରେ ରହିଛି ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଖାଦ୍ୟ ମନୋନୀତର ପଛଠି, ଏବଂ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଓ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ପାରମ୍ପରିକ ଘରୋଇ ପଦ୍ଧତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯିବ ।
- ❖ ଏହି ସବୁ ନୀତି ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଢଙ୍ଗରେ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ କରିବାକୁ ସ୍ଥାନୀୟ ଖାଦ୍ୟ ସେବନ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଜାଣିବା, ଖାଦ୍ୟ ସମୃଦ୍ଧୀ ବିଶ୍ୱାସକୁ ବୃଦ୍ଧି ଦେବା, ଅଗ୍ରାଧିକାର ଓ ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସକୁ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ଦେବା ଦରକାର, ପୁଣି ପ୍ରବୃତ୍ତି ଓ ଅଭ୍ୟାସକୁ ବୃଦ୍ଧି ଦେବା ଶମକା ମଧ୍ୟ ରହିବା ଦରକାର ।
- ❖ ଖାଦ୍ୟ ସମୃଦ୍ଧୀ ବିଭିନ୍ନତାର ପ୍ରୟୋଗ ହୁଏ ଅଧିକ ସ୍ଥାୟୀ, ମିତବ୍ୟୟୀ ଏବଂ ଅନୁସରଣ ଯୋଗ୍ୟ ତଥା ସମାଜଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣୀୟ ହେବ ଯଦି ଆମେ ଅତିରିକ୍ତ ଯୋଗାଣ ବା ସମୃଦ୍ଧିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଅଭ୍ୟାସ ସହ ତୁଳନା କରିବା ଏବଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ବିନା କୌଣସି ବିପଦ ଆଶଙ୍କାରେ ବିଭିନ୍ନ ମାଲକୋଲ୍ୟୁଟ୍ରିଫିକ୍ସ ସମୃଦ୍ଧୀ ଅଭାବକୁ ଦୂର କରିପାରିବା ।

ଖାଦ୍ୟ ସମୃଦ୍ଧୀ ବିଭିନ୍ନତା ପ୍ରୟୋଗ ନୀତି

ଗାଁ, ଗୋଷ୍ଠୀ ବା ଘରପରିବାର ସ୍ତରରେ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଭୋଜନ ସମୃଦ୍ଧୀ ବିଭିନ୍ନତା ପ୍ରୟୋଗ ନୀତି ଗୁଡ଼ିକରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ରହିଛି ବିସ୍ତୃତ ଶ୍ରେଣୀର ଖାଦ୍ୟ ଆଧାରିତ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ, ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଉତ୍ତମ କିସମ ଓ ପରିମାଣର ଉପଲବ୍ଧତା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଇବା । ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ରହିଛି:

- ମିଶ୍ରିତ କୃଷି ଏବଂ ସମନ୍ୱିତ କୃଷି ପଦ୍ଧତି ଗୁଡ଼ିକୁ ଅନୁସରଣ କରିବା ।
- ନୂଆ ଫସଲ ଚାଷ ଆରମ୍ଭ କରିବା (ଯେମିତିକି ସୋୟାବିନ୍) ।
- ଛୋଟ ଛୋଟ ପଶୁପାଳନ କାମ ଆରମ୍ଭ କରିବା (ଯେମିତିକି କୁକୁଡ଼ା ଚାଷ) ।
- ଘରୋଇ ଉପଯୋଗ ପାଇଁ ମାଛ ଚାଷ ଓ ଜଙ୍ଗଲଜାତ ପଦାର୍ଥ ଉତ୍ପାଦନକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା (ମାଛ ଚାଷ) ।
- ଅଣଦେଖା କରାଯାଉଥିବା ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟ ଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯିବା ।
- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫଳ ଓ ପନିପରିବାର ନଷ୍ଟ, ଅମଳ ପରବର୍ତ୍ତୀ କ୍ଷତି ଏବଂ ରତ୍ନ ସରିଗଲା ପରେ ତାର ପ୍ରଭାବ ର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯିବା ପାଇଁ ସେଗୁଡ଼ିକର ଉତ୍ତମ ଓ ଉନ୍ନତ ସଂରକ୍ଷଣ ନୀତିର ପ୍ରୋତ୍ସାହନ କରାଯିବା ।
- ଜର୍ମିନେଟିଂ ଓ ଫରମେଣ୍ଟେସନ ପରି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରୋତ୍ସାହନ ।
- ସାରା ବର୍ଷ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁକୂଳ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ସେବନ ପାଇଁ ଶିକ୍ଷା ଓ ଉତ୍ସାହବର୍ଦ୍ଧନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ କରାଇବା ।



ରୋଷେଇଘର ବଗିଚା



ସଂରକ୍ଷଣ



ରୋଷେଇଘର ବଗିଚା



ଜର୍ମିନେସନ



ଫରମେଣ୍ଟେସନ



ମାଛ ଚାଷ