ଖାଦ୍ୟ ସୁରକ୍ଷାରେ ଡାଲିଜାତୀୟ ଫସଲର ଭୂମିକା

ରଞ୍ଜନ କୁମାର ମହାନ୍ତ, ଦେବାଶିଷ ଜେନା, ତୁଷାର ରଞ୍ଜନ ସାହୁ ଓ ଦିଲ୍ଲୀପ ରଞ୍ଜନ ଷଡଙ୍ଗୀ

ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ଆମେ ଜଳ, ଶ୍ୱେତସାର, ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର, ଜୀବସାର ଓ ଧାତୁସାର ଦରକାର କରିଥାଉ । ଆମେ ନିଜର ଦେହରକ୍ଷା ପାଇଁ ତଥା ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର କରିଥାଉ । ଶରୀରର ଦୈନନ୍ଦିନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଶ୍ୱେତସାର ଓ ସ୍ନେହସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଆମକୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିଥାନ୍ତି । ବଢୁଥିବା ପିଲା, ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, କ୍ଷୀର ପିଆଉ ଥିବା ମା', ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ତଥା ରୋଗୀଣା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଭିନ୍ନ ମାତ୍ରାରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର କରିଥାନ୍ତି । ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟରେ ଦରକାରୀ ଖାଦ୍ୟସାର ସଠିକ୍ ଅନୁପାତ ଓ ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ ତଥା କାର୍ଯ୍ୟ ଓ ପରିସ୍ଥିତି ନେଇ ବଦଳି ଥାଏ । ପୁଷ୍ଟିସାର ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଦେହରକ୍ଷା କରୁଥିବା ବେଳେ ପିଲାମାନଙ୍କର ଶରୀରର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ଓ ଦେହରକ୍ଷା ପାଇଁ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ଡାଲି ଆମ ଦୈନନ୍ଦିନ ଜୀବନରେ ପୁଷ୍ଟିସାରର ମୁଖ୍ୟ ଉତ୍ସଭାବେ ବିବେଚିତ ହୋଇଥାଏ । ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ବୁଟ ଡାଲିରେ ୧୭ ଗ୍ରାମ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର, ୪.୬ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ଲୌହ, ୨୦୨ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ କ୍ୟାଲସିୟମ୍, ୧୮୬ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଓ ୩୬୦ କିଲୋକ୍ୟାଲୋରୀ ଶକ୍ତି ଥାଏ ।

ଖାଦ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ଓ ପୋଷଣ ନିରାପତ୍ତା

ଖାଦ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା କହିଲେ ଭୋକ ମେଣ୍ଟାଇବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଖାଦ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସଠିକ୍ ପରିମାଣରେ ମିଳି ପାରୁଛି କି ନାହିଁ ତାକୁ ଦେଖାଯାଏ, କିନ୍ତୁ ପୋଷଣ ନିରାପତ୍ତାରେ ସବୁ ଖାଦ୍ୟସାର ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁପାତ ଓ ପରିମାଣରେ ମିଳିବା ଜରୁରୀ । ତେଣୁ ଖାଦ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ଏପରି ଏକ ଅବସ୍ଥା ଯେଉଁଥିରେକି ସମସ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ସବୁ ସମୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ସୁରକ୍ଷିତ ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ସୁହାଇଲା ଭଳି ଦରରେ ମିଳିଥାଏ, ଯାହାକି ତାଙ୍କର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ଚାହିଦା ମେଣ୍ଟାଇବା ସହିତ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଓ ସତେଜ ଜୀବନ ପାଇଁ ଖୋରାକ ଜଗାଇଥାଏ । ୨୦୧୪ ମସିହାରେ ଆମ ଦେଶର ୫ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଆୟୁର ପିଲାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୩୪ ପ୍ରତିଶତ ପିଲାଙ୍କର ଓଜନ ଯେତେ ରହିବା କଥା ତାଠାରୁ କମ୍ ରହିଥିଲା ତଥା ଆମ ଦେଶର ପ୍ରାୟ ଅର୍ଦ୍ଧାଧିକ ୫ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଆୟୁର ପିଲା ଓ ୧୫-୪୯ ଆୟୁର ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ରକ୍ତହୀନତା ରହିଥିଲା । ଅର୍ଥାତ୍ ଏବେ ବି ଆମେ ଆମର ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୋଷଣ ନିରାପତ୍ତା ପୁରା ହୋଇ ପାରୁନି । ଡାଲିରେ ପୁଷ୍ଟିସାର, ତନ୍ତୁ ଓ ଲୌହ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ରହୁଥିବାରୁ ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ଡାଲିର ପରିମାଣ ବଢାଇଦେଲେ ଆମେ ଉପରୋକ୍ତ କମ୍ ଓଜନ ତଥା ରକ୍ତହୀନତା କବଳରୁ ରକ୍ଷା ପାଇ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଓ ନୀରୋଗ ଜୀବନ ଯାପନ କରିପାରିବା । ଭାରତୀୟ ଭେଷଜ ଗବେଷଣା ପରିଷଦର ଅନୁମୋଦନ ଅନୁଯାୟୀ ଜଣେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଦୈନିକ ପ୍ରାୟ ୪୦ ଗ୍ରାମ୍ ଡାଲି ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷତଃ ଶାକାହାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଏହାର ଭୂମିକା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ଡାଲିଜାତୀୟ ଫସଲ

ଆମ ରାଜ୍ୟରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ହରଡ, ବିରି, ମୁଗ, କୋଳଥ ଓ ମସୁରି ଡାଲି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଡାଲିଜାତୀୟ ଶସ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ ତଥା ବ୍ୟବହାରରେ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱରେ ଆମ ଦେଶର ସ୍ଥାନ ପ୍ରଥମ କିନ୍ତୁ ବ୍ୟକ୍ତି ପିଛା ଡାଲିର ଦୈନିକ ଉପଲବ୍ଧତା ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ମାତ୍ରାଠାରୁ ବହୁତ କମ୍ । ଆବଶ୍ୟକତା ଓ ଉତ୍ପାଦନରେ ଥିବା ତାରତମ୍ୟକୁ କମ୍ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ବର୍ଷ ୨୦୧୬ କୁ ମିଳିତ ଜାତିସଂଘ 'ଆର୍ନ୍ତଜାତୀୟ ଡାଲି ଜାତୀୟ ଫସଲ ବର୍ଷ' ରୂପେ ଘୋଷଣା କରିଥିଲେ ।

ଡାଲିଜାତୀୟ ଫସଲର ଉପାଦେୟତା

ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟସାରରେ ପ୍ରାୟ ଶତକଡା ୧୬ ଭାଗ ଯବକ୍ଷାରଜାନ ଥାଏ । ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ଶତକଡା ୭୮ ଭାଗ ଯବକ୍ଷାରଜାନ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ମାତ୍ର କେତେକ ଅଣୁଜୀବ ଓ ଡାଲିଜାତୀୟ ଫସଲ ଗ୍ରନ୍ଥିରେ ଥିବା ରାଇଜୋବିୟମ୍ ଅଣୁଜୀବ ହିଁ ବାୟୁରୁ ଯବକ୍ଷାରଜାନକୁ ସିଧାସଳଖ ଉପଯୋଗ କରି ପାରିଥାନ୍ତି । ଡାଲିଜାତୀୟ ଫସଲ ବାୟୁମଣ୍ଡଳୀୟ ଯବକ୍ଷାରଜାନକୁ ଚେରର ଗ୍ରନ୍ଥିରେ ଥିବା ରାଇଜୋବିୟମ୍ ଅଣୁଜୀବ ସାହାଯ୍ୟରେ ସଂଗ୍ରହ କରି ଗଛଗୁଡ଼ିକୁ ହେକ୍ଟର ପିଛା ୩୦-୪୦ କି.ଗ୍ରା. ଯବକ୍ଷାରଜାନ ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାୟ ୬୫-୮୭ କି.ଗ୍ରା. ୟୁରିଆ ସାର ଯୋଗାଇଥାଏ । ଏହି ଡାଲିଜାତୀୟ ଶସ୍ୟରୁ ହିଁ ଖାଦ୍ୟ ଶୃଙ୍ଖଳର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀ ଓ ଉଦ୍ଭିଦ ପାଇଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଯବକ୍ଷାରଜାନ ବିବନ୍ଧନରେ ଡାଲିଜାତୀୟ ଫସଲର ଭୂମିକା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ଏଥିପାଇଁ ଡାଲିଜାତୀୟ ଫସଲକୁ ଅନ୍ତଃ ଫସଲ ଚାଷପାଇଁ ଓ ମୃତ୍ତିକା କ୍ଷୟ ରୋକିବା ପାଇଁ ଆଚ୍ଛାଦନ ଫସଲ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଉଭୟ ମଣିଷର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ମୃତ୍ତିକାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଡାଲିଜାତୀୟ ଫସଲ ଚାଷର ଯଥେଷ୍ଟ ଗୁରୁତ୍ୱ ରହିଛି ।

ଆମେ ଜାଣିଛୁ ଦୈନିକ ୧୦ ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀରକୁ ଦରକାର ହୁଏ, ଯାହାକି ଆମେ ଡାଲିରୁ ପାଇପାରିବା । ନିରାମିଷ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଡାଲି ପୁଷ୍ଟିସାରର ମୁଖ୍ୟ ଉତ୍ସ । ଡାଲିଜାତୀୟ ଫସଲକୁ ମଧ୍ୟ "ଗରିବର ମାଂସ" କୁହାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଗୋଟିଏ ପ୍ରକାର ଡାଲି ସବୁଦିନ ନ ଖାଇ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଡାଲି ମିଶାଇ ଖାଇବା ଦେହ ପାଇଁ ଭଲ, ଅଥବା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଡାଲି ତଥା ବିଭିନ୍ନ ଶସ୍ୟ ଅଲଗା ଦିନ ଖାଇଲେ ଦେହ ପାଇଁ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟସାର ମିଳିଥାଏ । ଡାଲିରେ ଉତ୍ତମ ଓ ଶସ୍ତା ପୁଷ୍ଟିସାର ତଥା ତନ୍ତୁ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟସାର, ଜୀବସାର ଓ ଲୌହ, ଦସ୍ତା ଭଳି ଧାତୁସାର ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ । ଆମେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଡାଲି ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟସାରର ତାଲିକା ନିମ୍ନ ସାରଣୀରେ ଦିଆଯାଇଛି । ଏଥିରୁ ଜଣା ପଡେ ଯେ ମାଛ, ମାଂସ, କ୍ଷୀର ଓ ଅଣ୍ଡା ଭଳି ଡାଲିରେ ମଧ୍ୟ ବହୁତ ଭଲ ପରିମାଣ ଓ ଅନୁପାତରେ ଆମର ଦରକାରୀ ଖାଦ୍ୟସାର ଗୁଡିକ ରହିଛି । ପ୍ରାଣୀଜ ପୁଷ୍ଟିସାର ଅପେକ୍ଷା ଡାଲି ସହଜରେ ତଥା କମ୍ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ଅଧିକ ସମୟ ପାଇଁ ସାଇତି ରଖା ଯାଇପାରେ ।

୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟସାରର ପରିମାଣ (ସୌଜନ୍ୟ : ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପୋଷଣ ଅନୁଷ୍ଠାନ, ହାଇଦ୍ରାବାଦ)

ଖାଦ୍ୟସାର	ଶକ୍ତି	ପୁଷ୍ଟିସାର	ସ୍ନେହସାର	କ୍ୟାଲସିୟମ୍	ପୋଟାସିୟମ୍	ଲୌହ	ଦସ୍ତା	ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍
ଖାଦ୍ୟ	କିଲୋ କ୍ୟାଲୋରୀ	ଗ୍ରାମ୍		ମିଲିଗ୍ରାମ୍				ମାଇକ୍ରୋ ଗ୍ରାମ୍
ମୁଗ	୩୨୪	୨୩.୮୮	୧.୩୫	୪୩.୧	୧୨୬୮	୩.୯	୨.୫	୯୨.୧
ବିରି	୩୨୩	୨୩.୦୬	୧.୬୯	୫୫.୭	୧୧୫୭	୪.୭	୩.୦	୮୮.୮
କୋଳଥ	୩୨୮	୨୧.୭୩	୦.୬୨	୨୬୯	୧୦୬୫	୮.୮	୨.୭	୧୬୩
ହରଡ	୩୩୦	୨୧.୭୦	୧.୫୬	୭୧.୭	୧୩୯୫	୩.୯	୨.୬	୧୦୮
ସୋୟାବିନ୍	୩୭୬	୩୫.୫୮	୧୯.୪୨	୨୩୯	୧୬୧୩	୮.୩	୪.୦	୨୮୮
ବୁଟ	୩୨୮	୨୧.୫୫	୫.୩୧	୪୬.୩	୯୫୭	୬.୧	୩.୭	୧୮୨
ମଟର	୩୦୨	୨୦.୪୩	୧.୮୯	୭୫	୯୨୨	୫.୧	୩.୧	୧୧୦
ଭାତ	୩୫୦	୭.୯୪	୦.୫୫	୭.୪୯	୧୦୮	୦.୭	୧.୨	୯.୮
ମାଂସ	୩୮୨	୧୯.୪୪	୧୨.୬୪	୨୦.୫	୨୮୩	୧.୩	୧.୮	୭.୫
ଅଣ୍ଡା	୧୩୪	୧୩.୨୮	୯.୧୫	୪୯.୪	୧୩୮	୧.୮	୧.୨	୪୯.୩
କ୍ଷୀର	୭୨.୬	୩.୨୬	୪.୪୮	୧୧୮	୧୦୯	୦.୧୫	୦.୩	୭.୦
ମାଛ	୧୦୨	୧୯.୭୧	୨.୩୯	୩୯.୪	୩୦୧	୧.୧	୦.୭	୧୨୬୩

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା

ଡାଲିଜାତୀୟ ଫସଲରେ ଅଧିକମାତ୍ରାରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଥିବାରୁ ଏହାକୁ ମାଂସ ଓ କ୍ଷୀରର ପ୍ରତିକଳ୍ପ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାଛଡା ଡାଲିଜାତୀୟ ଫସଲରେ ଅଧିକ ତନ୍ତୁ, କମ୍ ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟସାର ଓ କୋଲେଷ୍ଟେରୋଲ୍ ଥାଏ । ତେଣୁ ଏହା ଅଣସଂକ୍ରାମକ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ଶସ୍ୟ ଓ ଡାଲି ମିଶ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟ ପୁଷ୍ଟି ଦୃଷ୍ଟିରୁ ସର୍ବଦା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ 'ଲାଇସିନ୍' ନାମକ ଆମିନୋ ଅମ୍ଳ ସ୍ୱଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଥିବାବେଳେ ଡାଲିରେ ଏହା ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ପକ୍ଷାନ୍ତରେ ଡାଲିରେ 'ମେଥିଓନାଇନ୍' ନାମକ ଆମିନୋ ଅମ୍ଳ କମ୍ ପରିମାଣରେ ଥିବାବେଳେ ଶସ୍ୟଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରେ ଏହା ଅଧିକ ଥାଏ । ତେଣୁ ଭାତ ଓ ଡାଲି ଆମର ମୁଖ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ବିବେଚିତ ହୁଏ ।

ପଦକ୍ଷେପ

ଭାରତ ସରକାରଙ୍କର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ମିଶନ ମାଧ୍ୟମରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ପାଇଁ ଗୁଚ୍ଛ ଅଗ୍ରଣୀ କ୍ଷେତ୍ର ପ୍ରଦର୍ଶନ ମାଧ୍ୟମରେ ବିଭିନ୍ନ ଡାଲି ଜାତୀୟ ଫସଲର ଅଗ୍ରଣୀ କ୍ଷେତ୍ର ପ୍ରଦର୍ଶନ କରାଯାଇ ସେହି ଫସଲ ଚାଷ କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରାଯାଉଛି । ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ଡାଲିର ପରିମାଣ ବଢାଇ ଦେଲେ ଆମ ପିଲାମାନଙ୍କ ଦେହର ଗଠନ ସଠିକ୍ ହୋଇ ପାରିବ ତଥା ରକ୍ତହୀନତା ମଧ୍ୟ ଦୂର ହୋଇ ପାରିବ । ଡାଲିର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଆଖିରେ ରଖି ଭାରତ ସରକାର ଦେଶର ୮୦ ରୁ ଅଧିକ ଅନୁଷ୍ଠାନ ମାଧ୍ୟମରେ ଡାଲିଜାତୀୟ ଫସଲର ଉନ୍ନତ ମାନର ବିହନ ଉତ୍ପାଦନ କରାଯାଇ ସେହି ବିହନକୁ ଚାଷୀମାନଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚା ଯାଉଛି ।

କୃଷି ବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ର ସଂପ୍ରସାରଣ ଇସ୍ତାହାର: ୦୪ (ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୧୯)

ସଂପାଦନା: ଡା. ରଞ୍ଜନ କୁମାର ମହାନ୍ତ

ସହଯୋଗିତା: ବିଭୁତି ଭୂଷଣ ପଲାଇ, ସତ୍ୟ ରଞ୍ଜନ ରାଉତ୍ ଓ ଅରବିନ୍ଦ ବିଶୋଇ

ପ୍ରକାଶକ: ଭାରପ୍ରାପ୍ତ ଅଧିକାରୀ, କୃଷି ବିଜ୍ଞାନ କେନ୍ଦ୍ର କଟକ

ଭାକୃଅନୁପ-ଜାତୀୟ ଧାନ ଗବେଷଣା ଅନୁଷ୍ଠାନ, କଟକ

E-mail: kvkcuttack@gmail.com; Website: www.kvkcuttackzpdvii.org