କୋଭିଡ -୧୯ ମହାମାରୀ ସମୟରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଉପଯୋଗିତା[୧]

ଜାତିସଂଘର ଖାଦ୍ୟ ଓ କୃଷି ସଂଗଠନ

୭ଏପ୍ରିଲ ୨୦୨୦

କୋଭିଡ-୧୯

ଲୋକଲୋଚନରେ କରୋନା ଭାଇରସ ଭାବରେ ଜଣାଶୁଣା କୋଭିଡ-୧୯ ମହାମାରୀ ବିଶ୍ୱର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ମଣିଷ ଜୀବନରେ ଅନେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିଛି I ତାହା ସତ୍ୱେ ଏହି କଠିନ ସମୟରେ ମଧ ମଣିଷ ସମାଜ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବା ସମ୍ଭବ I ସେଥିପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ କେତୋଟି ଦିଗ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଆଗଲେ ମଣିଷ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଶୈଳୀ ବ୍ୟତୀତ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇ ପାରିବ I

ସର୍ବ ପ୍ରଥମେ ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ (World Health Organization, WHO) ର ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀକୁ ମାନିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ I ଏହା ସହିତ କୋଭିଡ-୧୯ର ସଂକ୍ରମଣ ତଥା ସଂଚାରଣକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବା ପାଇଁ ଜାରୀ କରାଯାଇଥିବା ସରକାରୀ ପରାମର୍ଶଗୁଡିକୁ ମଧ ପାଳନ କରାଯିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି I **ଶାରୀରିକ ଦୂରତ୍ୱ ରକ୍ଷା ଏବଂ ଉଚିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ନିୟମ ପାଳନ ଦ୍ୱାରା ଜଣେ ନିଜକୁ ଓ ନିଜସହିତ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମଧ ମାରାତ୍ମକ କୋଭିଡ-୧୯ ଜୀବାଣୁ କବଳରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖି ପାରିବେ I** ଏହା ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନର ଦିଶା ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ରେ www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଛି I

ଉପଯୁକ୍ତ ପୁଷ୍ଟିସାଧନ

ଗୋଟିଏ କଥା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ହେବ ଯେ ସଂକ୍ରମଣର ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ I ସଂକ୍ରମଣ ଶରୀରରେ କେତେକ କ୍ଷତି ପହୁଂଚାଇଥାଏ, ବିଶେଷକରି ଯେତେବେଳେ ଏଥିପାଇଁ ଶରୀରରେ ଜ୍ୱରର ପ୍ରକୋପ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ସେତେବେଳେ ଶରୀରକୁ ଅତିରିକ୍ତ ଶକ୍ତି ଓ ପୁଷ୍ଟିର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡିଥାଏ I ସେଥିପାଇଁ କୋଭିଡ-୧୯ ସମୟରେ ସୁଷମ ଓ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉପରେ ପ୍ରାଥମିକତା ଦିଆଯିବା ଜରୁରୀ I ଯଦିଓ ଖାଦ୍ୟ ଅତିରିକ୍ତ ପୁଷ୍ଟି ସାଧନ କୋଭିଡ-୧୯ର ସଂକ୍ରମଣରୁ ଶରୀରକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇନଥାଏ, ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଶରୀରର (ରୋଗ) ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ I

---

[୧] ନବକୃଷ୍ଣ ଚୌଧୁରୀ ଉନ୍ନୟନ ଗବେଷଣା କେନ୍ଦ୍ର (Nabakrushna Choudhury Centre for Development Studies, NCDS) ର ଏହି ନୀତିପତ୍ରଟି ଜାତିସଂଘର ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ କୃଷି ସଂଗଠନ (Food and Agriculture Organization of the United Nations, FAO of UN) ପକ୍ଷରୁ ଇଂରାଜୀରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଲେଖା "Maintaining a healthy diet during the COVID-19 pandemic" (CA8380EN/1/03/20, dated 27 March 2020) ଏକ ସୃଜନଶୀଳ ଜନସମ୍ପନ CC BY NC-SA 3.3 IGO (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/) ଅନୁମୋଦନରୁ ସୁରେନ୍ଦ୍ର ପାତ୍ରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଓଡ଼ିଆରେ ଅନୁବାଦିତ ହୋଇ ସମାନ ସ୍ଥିତିରେ ପ୍ରାସରିତ କରାଯାଉଅଛି I ଜାତିସଂଘର ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ କୃଷି ସଂଗଠନ ହେଉଛି ଏହି ପତ୍ରଟିର ରଚୟିତା ଓ ନବକୃଷ୍ଣ ଚୌଧୁରୀ ଉନ୍ନୟନ ଗବେଷଣା କେନ୍ଦ୍ର କେବଳ ଓଡିଆ ଜନଗଣଙ୍କ ମଧରେ କୋଭିଡ-୧୯ ସମୟରେ ଏହାର ଅନୁବାଦ ତଥା ବିତରଣରେ ସହଯୋଗ କରିଛି ଏବଂ ପାଠକମାନଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରାଯାଉଛି ଯେ ଅନୁବାଦରେ କୌଣସି ଭୁଲତ୍ରୁଟି ଲକ୍ଷ୍ୟ କଲେ ସେମାନେ ମୂଳ ଇଁରାଜୀ ଲେଖାଟିକୁ (https://doi.org/10.4060/ca8380en) ଦେଖି ପାରନ୍ତି I

ଯେଉଁ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଲକ୍‌ଡାଉନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଦୂରତା ରକ୍ଷା ନିୟମକୁ କଡାକଡି କରାଯାଇଛି ସେଠାରେ ମଧ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କ ନିକଟରେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ପହଂଚିବାର ସୁବନ୍ଦୋବସ୍ତ କରାଯାଇଛି । ତେଣୁ ସେଠାରେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ପହଂଚିବାରେ କୌଣସି ବ୍ୟାପକ ଅବ୍ୟବସ୍ଥା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇ ନାହିଁ । ଜାତିସଂଘର ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ କୃଷି ସଂଗଠନ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜାତିସଂଘ ସହ ସମ୍ପର୍କିତ ସଂସ୍ଥା ବିଶ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ ସରକାରମାନେ ଯେପରି ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଯୋଗାଣ ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ନିରନ୍ତର ଜାରୀ ରଖିପାରିବେ ସେଥିପାଇଁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଉଦ୍ୟମ କରୁଛନ୍ତି । ଏହି ଉଦ୍ୟମ ପାଇଁ କିଭଳି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଜାରୀ ରହିଛି ତାହା www.youtube.com/watch?v=cHCWKEOwmnc ରୁ ଜାଣିହେବ ।

ଏହି କଠିନ ସମୟରେ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ କିଣି ଖାଇବା ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ । ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣର ଅଭ୍ୟାସ ଏବଂ ସଂସ୍କୃତି ଅନୁଯାୟୀ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରେ ଭିନ୍ନତା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ତଥାପି ଯେତେବେଳେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥର ପ୍ରଶ୍ନ ଆସେ ସେତେବେଳେ ଆମେ ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ବି ଥାଉନା କାହିଁକି ଆମେ ନିଜପାଇଁ କିପରି ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ବାଛି କିଣି ପାରିବୁ ସେ ବିଷୟରେ ଅନେକ କଥା ଜାଣି ଥାଉ ।

ପରାମର୍ଶ

ପୁଷ୍ଟିକର ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ଜାତିସଂଘର ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ କୃଷି ସଂଗଠନ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଏହିପରି କେତେକ ପରାମର୍ଶ ଦେଇ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିଥାଆନ୍ତି ଯେ:

- **ଆବଶ୍ୟକ ପୁଷ୍ଟି ଯୋଗାଡ ପାଇଁ ସବୁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଶୃଙ୍ଖଳାରୁ କିଛି କିଛି କରି ଓ ପ୍ରତ୍ୟକ ଖାଦ୍ୟ ଶୃଙ୍ଖଳାରୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।** ଜାତିସଂଘର ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ କୃଷି ସଂଗଠନ ବିଭିନ୍ନ ଦେଶର ଖାଦ୍ୟ ଶୃଙ୍ଖଳାକୁ ନଜରରେ ରଖି କେଉଁ ଦେଶର ଲୋକମାନେ କି କି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ସେ ବିଷୟରେ ଦିଶାନିର୍ଦ୍ଦେଶ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି ଯାହାକୁ www.fao.org/nutrition/education/food-dietary-guidelines/en/ ପାଇହେବ । ସେଥିରୁ ଜଣେ ନିଜ ଦେଶର ନାମ ବାଛି କି କି ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ତାହା ଜାଣି ପାରିବେ ।
- **ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଖାଆନ୍ତୁ ।** ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ଦରକାର ପଡୁଥିବା ବହୁପରିମାଣର ଜୀବସାର, ଖଣିଜ ଓ ତନ୍ତୁ ବା ଫାଇବର ତାଜା ଫଳ ଓ ପନିପରିବାରୁ ମିଳିଥାଏ । ଯଦି ତାଜା ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ପାଇଁ ଅଧିକଥର ବଜାର ଯିବା ଅସମ୍ଭବ ହୁଏ ତେବେ ଡବା ବନ୍ଦ ବା ଶୀତଳିକୃତ ଫଳ ଓ ପନିପରିବାର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । ଏହି ପ୍ରକାରର ଫଳ ଓ ପନିପରିବାରେ ମଧ୍ୟ ଜୀବସାର ଓ ଖଣିଜ ରହିଥାଏ । ତେବେ ଏହି ଫଳ ପନିପରିବାକୁ ଡବାରେ ସିଲ କରାଯିବା ସମୟରେ ଏହାକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଓ ସଂରକ୍ଷିତ କରି ରଖିବା ପାଇଁ କିଛି ପରିମାଣରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ଯେପରିକି ଲୁଣ, ଚିନି, ପରିରକ୍ଷକ (ପ୍ରିଜରଭେଟିଭ) ମିଶା ଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଡବା ଉପରେ ଦିଆ ଯାଇଥିବା ସୂଚନାକୁ ଦେଖି ଏପରି ସାମଗ୍ରୀ ପସନ୍ଦ କରିବା ଦରକାର ଯାହା ଫଳରେ ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ପରିବାର ଏହି ସବୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀର ଉପଯୋଗ କମ ପରିମାଣରେ କରିବେ ।
- **ଏପରି ପୁଷ୍ଟିକର ଖୋରାକ ଖାଇବା ଜରୁରୀ** ଯେପରିକି ବିଭିନ୍ନ ଅକ୍ଷତ ଶସ୍ୟ (ଢିଙ୍କି କୁଟା ଚାଉଳ, ଗହମ, ମାଣ୍ଡିଆ, ସୁଆଁ, କାଙ୍ଗୁ, ବାଜରା ଓ ଜହ୍ନା ଇତ୍ୟାଦି), ବାଦାମ ଜାତିୟ, ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଅସଂତୃପ୍ତ ତୈଳ ଯେମିତିକି ସୋରିଷ, ଚୀନାବାଦାମ ବା ଖସା/ରାଶି । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ପ୍ରତିଷେଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ଓ ଶରୀରରେ ପ୍ରଦାହକାରୀ ଶକ୍ତି କମ ହୁଏ ।
- **ଖାଦ୍ୟରେ ଚର୍ବିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଲୁଣ ଓ ଚିନିର ଉପଯୋଗ କମ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।** ଅନେକ ଲୋକ ଅଧିକ ଚାପରେ ଥିବା ବେଳେ ନିର୍ବିଘ୍ନରେ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ନେଇ ଥାଆନ୍ତି । ଯାହାକି ବେଳେ ବେଳେ ମାତ୍ରାଧିକ ହୋଇ ଯାଇଥାଏ । ଏହା ସହିତ ଏପରି କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଥାଆନ୍ତି ଯାହାକି ଅଧିକ ଚର୍ବି, ଚିନି/ମିଠା, ଲୁଣ ବା

କାଲୋରୀ ସମ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କଲାବେଳେ ଏସବୁ ଉପାଦାନ ଗୁଡ଼ିକୁ କମ କରିବା ଜରୁରୀ । ଆହୁରି ମଧ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟରେ ଏହି ସବୁ ଉପାଦାନ କମ ପରିମାଣରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥାଏ । ଖାଦ୍ୟସାରସ୍ତର ଲେଖା ଏଥିପାଇଁ ବେଶ ଉପକାରୀ ଯେ ଖାଉଟୀମାନେ ଏହି ସବୁ ଉପାଦାନର ଖାଦ୍ୟ ସୀମିତ ପରିମାଣରେ କିଣି ତାହାକୁ ଉପଯୋଗ କରିପାରିବେ ।

- **ଅଭ୍ୟାସଗତ ଭାବରେ ଏକ ଉତମ ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱଚ୍ଛତାର ପରିପାଳନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।** କୋଭିଡ-୧୯ ମହାମାରୀ ହେତୁ ଆପଣମାନେ ସୁରକ୍ଷିତ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ ପ୍ରତି ନିଶ୍ଚିତ ଅଧିକ ସତର୍କ ହୋଇଥିବେ । କିନ୍ତୁ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ କୋଭିଡ-୧୯ ହେଉଛି ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଜରିଆରେ ସୁସ୍ଥ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଏହାକୁ ସଂକ୍ରମିତ ଓ ଅସୁସ୍ଥ କରୁଥିବା ଏକ ଜୀବାଣୁ । ଏହା ଏକ ଖାଦ୍ୟବାହିତ ଜୀବାଣୁ ନୁହେଁ । ବଜାରରୁ କିଣା ଯାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଜରିଆରେ ଏହି ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର କୌଣସି ପ୍ରମାଣ ଏ ଯାବତ୍ ମିଳିନାହିଁ । ତଥାପି ଏହି ପାଂଚଟି ବିଷୟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଲେ ଆମେ ଖାଦ୍ୟ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରତି ସଚେତନ ବୋଲି ଆଶ୍ୱସ୍ତ ହୋଇ ପାରିବା ।
    - ପରିଷ୍କାର ପରିଛନ୍ନ ରୁହନ୍ତୁ,
    - କଂଚା ଓ ରନ୍ଧାଖାଦ୍ୟକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବରେ ଅଲଗା ଅଲଗା କରି ରଖନ୍ତୁ,
    - ଖାଦ୍ୟକୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବରେ ସିଝାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ,
    - ଖାଦ୍ୟକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ତାପମାତ୍ରାରେ ରଖନ୍ତୁ,
    - ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷିତ ଜଳ ଓ ସାମଗ୍ରୀ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

  ଏ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଏହି ଯୋଜକ ବା ଲିଙ୍କ କୁ ଯାଆନ୍ତୁ www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual_keys.pdf ।
- **ନିୟମିତ ଭାବରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ।** ନିୟମିତ ପାଣି ପିଇବା ଘଟଣା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ବ୍ୟବସ୍ଥିତ କରି ରଖିବାରେ ନିଶ୍ଚିତ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଗୋଟିଏ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକଶିତ ଶରୀର ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ୬ ରୁ ୮ ଗ୍ଲାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଚିନି ମିଶ୍ରିତ ସୁସ୍ୱାଦୁ/ଥଣ୍ଡା ପାନୀୟ ଅପେକ୍ଷା ଶୁଦ୍ଧ ପାଣି ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲୋରୀକୁ କମ କରାଇ ଓଜନକୁ ସନ୍ତୁଳିତ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
- **ମଦ୍ୟପାନକୁ ଜଗନ୍ତୁ ।** ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଅନେକ ଲୋକ ମଦ୍ୟପାନକୁ ଆପଣେଇ ନିଅନ୍ତି । ଏହି ପାନୀୟରେ କୌଣସି ପୁଷ୍ଟିକର ଉପଦାନ ନ ଥାଏ କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ବହୁ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଅତିରିକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ଏହାକୁ ସେବନ କଲେ ଏହା ବହୁ ପରିମାଣରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଯଦି ଆପଣମାନେ ମଦ୍ୟପାନ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ସୀମିତ ପରିମାଣରେ କରନ୍ତୁ ।

ଏହି ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଚିନ୍ତିତ ହୋଇ ପଡନ୍ତି ଯେ ଦୋକାନ ବଜାର ବା ହାଟ ମାନଙ୍କରୁ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ସରି ଆସୁଛି । ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଖାଦ୍ୟାଭାବ ନ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ଗ୍ରାହକଙ୍କ ନିକଟରେ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ପହଂଚାଇବାର ପ୍ରତିବନ୍ଧକକୁ ଦର୍ଶାଇ ଥାଏ । ବିଶ୍ୱର ଅନେକ ଦେଶରେ ଖୁଚୁରା ବେପାରୀମାନେ ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ବଂଚିବାପାଇଁ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ପୁନଃଭରଣା ପାଇଁ ଉଦ୍ୟମ କରୁଛନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଣ ଉପରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଜାତିସଂଘର ଖାଦ୍ୟ ଓ କୃଷି ସଂଗଠନ ର ପ୍ରାୟତଃ ପଚରାଯାଇଥିବା ପ୍ରଶ୍ନଗୁଡିକ ପାଇଁ ଏହି ଲିଙ୍କକୁ ଯାଆନ୍ତୁ www.fao.org/2019-ncov/q-and-a/ ।

କିଛି ଜାଗାରେ ଗ୍ରାହକମାନେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଅନଲାଇନରେ ମଧ୍ୟ ମଗାଇ ପାରିବେ ଯାହାକି ସିଧାସଳଖ ତାଙ୍କ ଘରେ ପହଂଚାଇ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାକୁ ସୁପର ମାର୍କେଟ ବା ବଡ ଅନଲାଇନ ରିଟେଲରମାନଙ୍କ ଜରିଆରେ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାକୁ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ସମୂହ ସମର୍ଥିତ କୃଷି ବ୍ୟବସ୍ଥା ଜରିଆରେ କ୍ରୟ କରାଯାଇପାରେ, ଯେଉଁଠାରେ ଛୋଟ ଛୋଟ କୃଷକମାନେ

ସେମାନଙ୍କ ଉତ୍ପାଦନକୁ ସିଧାସଳଖ ଗ୍ରାହକ/ଉପଭୋକ୍ତାମାନଙ୍କୁ ବିକ୍ରୀ କରି ଥାଆନ୍ତି ଓ ତାକୁ ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କ ଘରେ ପହଂଚାଇ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ସ୍ଥାନୀୟ କୃଷକମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବାର ଏକ ମାଧ୍ୟମ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଇଥାଏ ।

ଏହି ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ ନଷ୍ଟ ନହେବା ପାଇଁ ଆପଣମାନେ ନଅଟି ସହଜ ପଦକ୍ଷେପ ବ୍ୟବହାର କରି ପାରିବେ ଯେ:

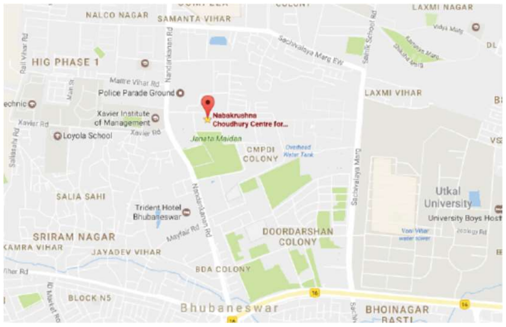
- ଯେତିକି ଆବଶ୍ୟକ ସେତିକି ଅର୍ଥାତ୍ ସ୍ୱଳ୍ପ ପରିମାଣର ଖାଦ୍ୟ କିଣନ୍ତୁ,
- ଆପଣଙ୍କ ବଳକା ଖାଦ୍ୟକୁ ନଷ୍ଟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଏହାକୁ ପସନ୍ଦ କରିବା ଶିଖନ୍ତୁ,
- ବୁଝିସୁଝି ପୁରା ବିଜ୍ଞତାର ସହିତ ସାମଗ୍ରୀ କିଣନ୍ତୁ,
- ଅସୁନ୍ଦର ବା ବାହାରକୁ ଖରାପ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଫଳ ଓ ପରିବା ଗୁଡିକୁ ମଧ୍ୟ କିଣି ନିଅନ୍ତୁ,
- ନିଜର ଫ୍ରିଜଟିକୁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଯାଞ୍ଚ କରୁଥାଆନ୍ତୁ,
- ପ୍ରଥମେ ଯାହା ପ୍ରବେଶ କରିଛି ତାହାକୁ ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟବହାର କରିନେବା (ପ୍ର୩ବ୍ୟ) ନିୟମକୁ ପାଳନ କରନ୍ତୁ,
- ଖାଦ୍ୟର ତାରିଖ/ସମୟ କାଳକୁ ବୁଝନ୍ତୁ,
- ଯାହା ନଷ୍ଟ ହୋଇଗଲା ତାହାକୁ କମ୍ପୋଷ୍ଟ ଖାତରେ ପକାନ୍ତୁ,
- ଅନ୍ୟକୁ ଦେବାରେ ମିଳୁଥିବା ଆନନ୍ଦ କୁ ଅନୁଭବ କରନ୍ତୁ ।

ଏ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ www.fao.org/yunga/resources/challenge-badges/nutrition/en/ ରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।

ଭୁଲି ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ଯେ ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ସହିତ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ ପ୍ରଣାଳୀର ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ସୁସ୍ଥ ଜୀବନଯାପନ ପ୍ରଣାଳୀ ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ କେତୋଟି ବ୍ୟବସ୍ଥା ପ୍ରତି ନଜର ଦେବାକୁ ହେବ । ଯଥା

- **ଧୂମ୍ରପାନ ତ୍ୟାଗ;**
- **ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ;**
- **ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ନିଦ୍ରା ଯିବା;** ଏବଂ,
- **ମାନସିକ ଅସ୍ଥିରତା ରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ଜୀବନ ଜୀଇଁବାର ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଆଦି ।**

-0-X-0-



Nabakrushna Choudhury Centre for Development Studies (NCDS)
(an Indian Council of Social Science Research (ICSSR) institute
in collaboration with Government of Odisha)
Bhubaneswar-751013, Odisha, India

Phone: +91-674-2301094
Email: ncds_bbsr@dataone.in
Web: ncds.nic.in
Facebook: @ncdsbhubaneswar
Twitter: @ncds_bbsr
Google Maps: NCDS Bhubaneswar