ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ:

- ବହୁ ପୁରାତନ କାଳରୁ ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ ଚାଷ କରାଯାଉଛି । ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡିଛି ଯେ, ଏହା ଖ୍ରୀଷ୍ଟ ପୂର୍ବ ୩୩୦୦-୧୩୦୦ ମଧ୍ୟରେ ସିନ୍ଧୁ-ସାରସବତୀ ସଭ୍ୟତା ସମୟରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିଲା ।
- ଏହି ଶସ୍ୟ ଏସିଆ ଓ ଆଫ୍ରିକା ମହାଦେଶର ଅଧାରୁ ଅଧିକ ଲୋକଙ୍କର ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟଭାବେ ପରିଚିତ ।
- ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ ଘାସ ଜାତୀୟ ଫସଲ ପରିବାରରୁ ଆସିଛି । (ପୋଆସି ଫ୍ୟାମିଲି)
- ଏହା ବିଶ୍ୱର ଅନେକ ଦେଶରେ ଚାଷ କରାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ଏହାର ପ୍ରଜାତି, ରଙ୍ଗ ଓ ଆକାରଭେଦରେ ଅନେକ ବିବିଧତା ରହିଛି ।
- ଫସଲର ପରିବ୍ୟାପ୍ତି ଅନୁସାରେ ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି: ପ୍ରମୁଖ ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ ଓ ନଗଣ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ ।
- ଜହ୍ନା, ବାଜରା ଏବଂ ମାଣ୍ଡିଆ ହେଉଛନ୍ତି ପ୍ରମୁଖ ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।
- ସୁଆଁ, କାଙ୍ଗୁ, ଚିନା, କ୍ଷୀରା ଏବଂ କୋଦ ହେଉଛନ୍ତି ନଗଣ୍ୟ ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟର ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ।
- ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ ଚାଷ ମାଟିର ସଂରଚନା ଓ ଉର୍ବରତାକୁ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ ।

ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ ଉତ୍ପାଦନ ହେଉଥିବା ରାଜ୍ୟଗୁଡ଼ିକ :

- ରାଜସ୍ଥାନ, ମହାରାଷ୍ଟ୍ର, କର୍ଣ୍ଣାଟକ, ଆନ୍ଧ୍ରପ୍ରଦେଶ , ଉତ୍ତରପ୍ରଦେଶ, ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶ, ଗୁଜୁରାଟ, ହରିୟାଣା ଓ ଓଡ଼ିଶା

ଜଳବାୟୁ ପରିବର୍ତ୍ତନ ସହନଶୀଳ ଫସଲ:

- ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ଜଳବାୟୁ ସହ ଖାପଖୁଆଇ ବଢିବା ସହ ଅର୍ଦ୍ଧ-ଶୁଷ୍କ ଜଳବାୟୁ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ଭୂମିରେ ମଧ୍ୟ ଭଲଭାବେ ବଢିପାରେ । ଏହି ଫସଲ ବର୍ଷାପୃଷ୍ଟ ସ୍ଥାନଗୁଡିକରେ ଏକ ମୂଲ୍ୟବାନ ଚାଷଭାବେ ବିବେଚନା କରାଯାଏ ।
- ଧାନ, ଗହମ ଓ ଆଖୁ ଚାଷ ତୁଳନାରେ ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ ଜଳ ଆବଶ୍ୟକ କରେ । ଅନ୍ୟ ଚାଷଗୁଡିକ ଅଧିକ ସାର ଓ କୀଟନାଶକ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବାବେଳେ ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ ଫସଲ ଶୁଷ୍କ ପରିବେଶରେ କମ୍ ଜଳ ଓ ଜୈବିକ ଖତ ସାହାଯ୍ୟରେ ଭଲଭାବେ ବଢିପାରେ ।
- ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ ଫସଲ ଏକ C4 ଫସଲ, ଏହି ଫସଲ କାର୍ବନ ସଂଶ୍ଳେଷଣରେ ସର୍ବୋପରି ଏବଂ ପ୍ରତିକୂଳ ଜଳବାୟୁରେ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିପାରେ।
- ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ ଚାଷ ସ୍ୱଳ୍ପ ସମୟର ଫସଲ ଅଟେ । ଏହାର ମରୁଡ଼ି ସହିବା ଶକ୍ତି ଅଛି ଏବଂ ଉର୍ବରକ ଅଭାବରେ ମଧ୍ୟ ଭଲଭାବେ ବଢିପାରେ ।

ଖାଦ୍ୟସାର ଏବଂ ପୋଷାକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୁର ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ:

- ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟରେ ତନ୍ତୁ , ଭିଟାମିନ୍-ବି, କ୍ୟାଲସିୟମ, ଲୌହ, ମାଙ୍ଗାନିଜ୍, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ୍, ଫସ୍ଫରସ୍, ଜିଙ୍କ୍, ପୋଟାସିୟମ୍, କପର୍ ସେଲିନିୟମ୍ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାର ଆଦି ଭଳି ପୋଷାକତତ୍ତ୍ୱ ଓ ଖାଦ୍ୟସାର ଭରପୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ ।
- ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ୧୦୦ଗ୍ରାମ ମାଣ୍ଡିଆରେ ୩୪୪ ମିଲିଗ୍ରାମ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ରହିଥାଏ ।
- ଏହା ଗ୍ଲୁଟେନ୍ ମୁକ୍ତ ଓ ଅଣ ଅମ୍ଳୀୟ ଗୁଣ ଯୁକ୍ତ ଅଟେ ।
- ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଗର ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ମୂଲ୍ୟବାନ ଶସ୍ୟ ଅଟେ । କାରଣ ଏହା ଶରୀରରେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବଢାଇଥାଏ । ଏହା ଅଧିକ ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ କ୍ୟାଲସିୟମ୍ ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବାରୁ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ତନ୍ତୁ ଥିବାରୁ ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।
- ବିଶେଷତଃ ପୁଷ୍ଟିଯୁକ୍ତ ଶସ୍ୟ ଗର୍ଭବତୀ ମା ଓ ପ୍ରସୂତି ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ବେଶ୍ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
- ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ ଆମର ହୃଦ୍‌ଜନିତ ସମସ୍ୟାର ପ୍ରଭାବ କମାଏ , ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସହ ମଧୁମେହକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ।
- ଏହାବ୍ୟତିତ ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ ଆମର କେଶ ଝଡିବା, କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟଧରଣର କର୍କଟ ରୋଗର ପ୍ରାଦୁର୍ଭାବ କମାଇବା, ଗଣ୍ଠିବାତ, ଶ୍ୱାସ, ଓଜନ ହ୍ରାସ, ମହିଳାଙ୍କ ପ୍ରଜନନଜନିତ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ଦେବାରେ ଏହା ବହୁଳ ମାତ୍ରାରେ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଓଡ଼ିଶାରେ ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟକୁ ପୁନରୁଦ୍ଧାର କରିବାରେ ଓଡ଼ିଶା ମିଲେଟ୍ସ ମିଶନର ଅବଦାନ:

- ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ କୃଷି ଓ କୃଷକ ସଶକ୍ତିକରଣ ବିଭାଗ ଅଧିନରେ ୨୦୧୭-୧୮ ମସିହାରେ ଓଡ଼ିଶା ମିଲେଟ୍ସ ମିଶନ ନାମରେ ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଯୋଜନା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା ।
- ଓଡ଼ିଶାର ଆଦିବାସୀ ଅଧ୍ୟୁଷିତ ଅଞ୍ଚଳରେ ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟକୁ ଚାଷକ୍ଷେତରୁ ଖାଦ୍ୟଥାଳି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୁନରୁଦ୍ଧାର କରିବା ପାଇଁ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରହିଛି ।
- ଓଡ଼ିଶା ମିଲେଟ୍ସ ମିଶନ ଓଡ଼ିଶାର ୩୦ଟି ଜିଲ୍ଲାର ୧୭୭ଟି ବ୍ଲକ୍‌ରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ୧.୭୨ ଲକ୍ଷ ଚାଷୀ, ୧୨୦ ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଅନୁଷ୍ଠାନ, ୯୪ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ କୃଷକ ଉତ୍ପାଦକ ସଙ୍ଗଠନ ଏବଂ ୧୫ଶହରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ମହିଳା ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଉପକୃତ ହେଉଛନ୍ତି ।
- ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟର ପ୍ରଚାର ପ୍ରସାର ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶା ମିଲେଟ୍ସ ମିଶନ, ବହୁ ଲୋକପ୍ରିୟ ସେଫ୍, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ, କ୍ରୀଡ଼ାବିତ୍, ସାମ୍ବାଦିକ, ଅଭିନେତ୍ରୀ/ଅଭିନେତା ଏବଂ ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ସହ ମିଳିତଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି ।
- ଦେଶର ପ୍ରଥମ ରାଜ୍ୟ ଓଡ଼ିଶା ଯେ କି, ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ ପାଇଁ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଦିନ ଘୋଷଣା କରିଛି । ଓଡ଼ିଶାର ମାନ୍ୟବର ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷ ନଭେମ୍ବର ୧୦ତାରିଖକୁ ମାଣ୍ଡିଆ ଦିବସ(ପୁଷ୍ଟିଶସ୍ୟ ଦିବସ) ଭାବେ ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି ।

Reference

https://timesofindia.indiatimes.com/blogs/voices/magical-millet-ancient-grain-for-new-lifestyle/
https://young.downtoearth.org.in/gobar-gyan/food/the-mighty-millets-117757
https://www.jetir.org/papers/JETIR1706120.pdf