

ବିବିଧ ବିଷୟ

୩ ବାଲେଶ୍ୱର ଶୁକ୍ରବାର, ୨୩ ଜୁଲାଇ ୨୦୨୧

ଅପେକ୍ଷା କରିଛି ଖାଦ୍ୟ ଉଦ୍ୟୋଗ

ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଦେଖିଲେ କାହାର ବା ଆଗ୍ରହ ନ ବଢ଼ିବ ! କେବଳ ଖାଇବା ନୁହେଁ, ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜର କ୍ୟାରିୟର ମଧ୍ୟ ଗଢ଼ିପାରିବେ । ପାରମ୍ପରିକ ଧାରାରୁ ବାହାରି ଏଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ସ୍ୱାଗତ କରିବ । ଡେଣୁ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ କ୍ୟାରିୟର ଗଢ଼ିବାର ସୁଯୋଗ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି ବ୍ୟାପକ ହୋଇପାରିବ । କୌଣସି ତାରକା ହୋଟେଲରେ ସେପ ହେବା ବ୍ୟତୀତ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟାକରଣ, ମାନ ପରୀକ୍ଷଣ, ପ୍ୟାକେଜିଂ, ମାକେଟିଂ ପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିଜକୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ କରିପାରିବେ । ଖାଦ୍ୟ ଉଦ୍ୟୋଗରେ ନିଯୁକ୍ତି ସୁଯୋଗ ଦେଇପାରୁଥିବା କେତେକ ବିଶ୍ୱ ସମ୍ପର୍କରେ ଜାଣନ୍ତୁ ।

ଫୁଡ଼ ଲିଟିକ : ଖାଦ୍ୟପ୍ରିୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଲାଗି ଏହା କ୍ୟାରିୟର ଗଢ଼ିବାର ଏକ ଭଲ ବିକଳ୍ପ । ଏଥିରେ ଦେଶର ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନକୁ ଯାଇ ସେଠାକାର ସ୍ଥାନୀୟ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ, ପୁଗନ୍ଧ, ଗୁଣବତ୍ତା ସମ୍ପର୍କରେ ପରଖିବା ସହିତ ଏହି ଅନୁଭୂତିକୁ ଆଲୋଚ୍ୟା କିମ୍ବା ଭିଡ଼ିଓ ମାଧ୍ୟମରେ ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ସହ ସେୟାର କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ ।



ଟେକନୋଲୋଜିରେ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର କରିବା ପରେ ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନ ଆଣ୍ଡ ଡାୟେଟିକ୍ସରେ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର କରାଯାଇ ହାସଲ କରିବାକୁ ହୁଏ । ଏହା ସହିତ କଣ୍ଠସ୍ୱର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରିବା ସହ ଆଇଡିଏର ଲାଇସେନ୍ସ ଲାଗି ହେଉଥିବା ପରୀକ୍ଷା ପାସ କରିବା କରୁନା ।

ନିଯୁକ୍ତି ସୁଯୋଗ:-
ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱବିଶେଷଜ୍ଞ ଭାବେ ପେଡିଆଟ୍ରିକ ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନ ସେକ୍ଟର, ବେସରକାରୀ ଚିକିତ୍ସାକେନ୍ଦ୍ର, ରୁଷାଗ୍ରାମ, ଷୋର୍ଟସ୍ କୁର୍, ଜିମ, ସ୍ପୋର୍ଟ୍ସ ସେକ୍ଟର ଆଦିରେ କ୍ୟାରିୟର ଗଢ଼ିପାରିବେ ।

ଫ୍ଲୋଇର କେମିଷ୍ଟ୍ରି :-
ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ଭିନ୍ନଭିନ୍ନ ସ୍ୱାଦ, ଯଥା- ଅରୋଷ୍ଟି ଫ୍ଲୋଇର କେମିଷ୍ଟ୍ରି ଆଦିରେ ମିଳିଥାଏ । ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଲାଗି ଫ୍ଲୋଇର କେମିଷ୍ଟ୍ରି ଦରକାର ହୁଏ । ଏମାନେ ମୂଳ ସ୍ୱାଦ ଦେଇପାରୁଥିବା ତରଳ ଠାକ କରି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିବା ଖାଦ୍ୟରେ ଏହାକୁ ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତି । ଫଳରେ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ବଦଳିଯାଏ ।

ଶିକ୍ଷାଗତ ଯୋଗ୍ୟତା:-
ଏଥିପାଇଁ କେମିଷ୍ଟ୍ରି ବାୟୋକେମିଷ୍ଟ୍ରି କିମ୍ବା ଫୁଡ଼ ସାଇନ୍ସରେ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର ତଥା ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ରକୋର୍ସ ଉପାଧି ହାସଲ କରିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସ୍ୱାଦ ଏବଂ ପୁଗନ୍ଧ କରିବାରେ ବିଶେଷ ଦକ୍ଷତା ରହିଥିବା କରୁନା ।



ଶିକ୍ଷାଗତ ଯୋଗ୍ୟତା:-
ଖାଦ୍ୟପ୍ରିୟ ହେବା ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟସାମଗ୍ରୀ, ଫ୍ଲୋଇର ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାଦାନ ସମ୍ପର୍କରେ ଧାରଣା ରହିବା କରୁନା । ହେଟେଲ ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ ତଥା କୁଲିନାରୀ ଆର୍ଟରେ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର ହାସଲ କରିପାରନ୍ତି । କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଶୈଳୀକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ସହିତ ଇଂରାଜୀ ସାହିତ୍ୟ ଏବଂ ଗଣିତାତ୍ମକ ଯୋଗ୍ୟତା ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରିବା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ନିଯୁକ୍ତି ସୁଯୋଗ:-
ବଡ଼ ବଡ଼ ରେଷ୍ଟୋରାଣ୍ଟ, କାଫି ହୋଟେଲ ଆଦି ନିଜ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟର ସମୀକ୍ଷା ଲାଗି ଖାଦ୍ୟ ସମୀକ୍ଷକଙ୍କୁ ଆମନ୍ତ୍ରଣ କରନ୍ତି । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ଏବଂ ମୁଦ୍ରଣ ଗଣମାଧ୍ୟମ ସହିତ ଖାଦ୍ୟ ସଂକ୍ରାନ୍ତ ଖେତ୍ରସାଧକରେ ବି ନିଜ ସମୀକ୍ଷା ଉପସ୍ଥାପନ କରିପାରିବେ ।

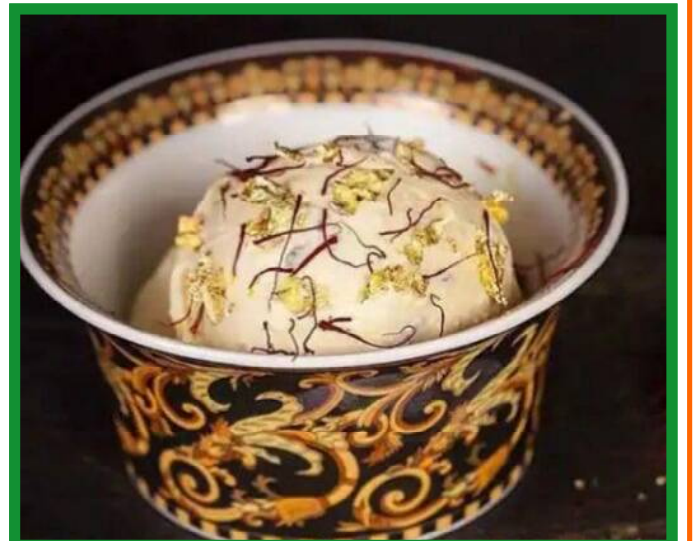
ଫୁଡ଼ କୁରର:-
କୌଣସି ଭଲ ରେଷ୍ଟୋରାଣ୍ଟ ଖୋଲୁଥିଲେ କିମ୍ବା ଅନଲାଇନରେ ଖାଦ୍ୟ ଅର୍ଡର କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ ପ୍ରଥମେ ଅନ୍ୟ ଭିଜିଟରମାନଙ୍କ ସମୀକ୍ଷାକୁ ଅନଲାଇନରେ ପରଖିଥାନ୍ତି । ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ ଏକାଧିକ ଫୁଡ଼ କୁରର ଲେଖିଥାନ୍ତି । ନିଜ ସହର ତଥା ଦେଶଦୁନିଆର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନକୁ ଯିବାପାଇଁ ଦର୍ଶନୀୟ ସ୍ଥାନ ଏବଂ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ପର୍କରେ ଲୋକଙ୍କୁ ଜଣାଇବା ସେମାନଙ୍କ ସହଜ ହୋଇଥାଏ । ଫୁଡ଼ ବଲଗିଙ୍ଗ ଏବଂ ଯୁଟିଭ୍ଲୋଗିଙ୍ଗ ମଧ୍ୟରୁ ଏକ ପସନ୍ଦଯୋଗ୍ୟ ପେସା ପାଇଁ ।

ଶିକ୍ଷାଗତ ଯୋଗ୍ୟତା:-
ଖାଦ୍ୟପ୍ରିୟ ହେବା ସହିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ, ଫ୍ଲୋଇର ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପାଦାନ ସମ୍ପର୍କରେ ଧାରଣା ରହିବା କରୁନା । ହେଟେଲ ମ୍ୟାନେଜମେଣ୍ଟ ତଥା କୁଲିନାରୀ ଆର୍ଟରେ ସ୍ୱାତନ୍ତ୍ର ହାସଲ କରିପାରନ୍ତି । କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ଶୈଳୀକୁ ଉନ୍ନତ କରିବା ସହିତ ଇଂରାଜୀ ସାହିତ୍ୟ ଏବଂ ଗଣିତାତ୍ମକ ଯୋଗ୍ୟତା ପାଠ୍ୟକ୍ରମରେ ଶିକ୍ଷାଲାଭ କରିବା ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।



ଆଇସକ୍ରିମର ଦାମ୍ ୬୦ ଦୁଦାର ଟଙ୍କା

ଆଇସକ୍ରିମ୍ ଖାଇବାକୁ ସମସ୍ତେ ଭଲ ପାଇଥାନ୍ତି । ସାରା ଦୁନିଆରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଆଇସକ୍ରିମ୍ ମିଳିଥାଏ । ଆପଣମାନେ ମଧ୍ୟ କେବେ ନା କେବେ ନିଶ୍ଚୟ ଆଇସକ୍ରିମ୍ ଖାଇଥିବେ । ତେବେ ସାଧାରଣତଃ ଆଇସକ୍ରିମ୍ ଆପଣ କେତେ ଟଙ୍କା ଦେଇ କିଣିଥିବେ । ୫୦ ଟଙ୍କା ୧୦୦ ଟଙ୍କା, ନହେଲେ ଦାମ୍ ଆଇସକ୍ରିମ୍ ହୋଇଥିଲେ ଅତି ବେଶାରେ ୧ ହଜାର ଟଙ୍କା ଭିତରେ କିଛି ଯଦି କେହି ଆପଣଙ୍କୁ ଆଇସକ୍ରିମ୍ ବାବଦକୁ ୬୦ ହଜାର ଟଙ୍କା ମାଗେ, ତେବେ ହୁଏତ ଆପଣ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଯିବେ ।



ଆପଣ ଭାବୁଥିବେ ଯେ, ସତରେ କ'ଣ ଆଇସକ୍ରିମର ଦାମ୍ ଏତେ ମହଙ୍ଗା ହୋଇପାରେ । ଆଇସକ୍ରିମ୍ରେ ଏମିତି କଣ ରହିଛି ଯେ, ଏହାର ଦାମ୍ ଏତେ ଅଧିକ । ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା ଏହି ଆଇସକ୍ରିମ୍ରେ କ'ଣ ରହିଛି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା । ଆଜି ଆମେ ଆପଣଙ୍କୁ ଦୁନିଆର ସବୁଠାରୁ ମହଙ୍ଗା ଆଇସକ୍ରିମ୍ ବାବଦରେ କହିବୁ । ଜାତୀୟ ଗଣମାଧ୍ୟମକୁ ମିଳିଥିବା ସୂଚନା ଅନୁଯାୟୀ, ଦୁବାଇର ସୁପି କ୍ୟାଫେରେ ଲୁକ୍ ଡାଇମଣ୍ଡ ନାମରେ ଏକ ଆଇସକ୍ରିମ୍ ପରସା ଯାଏ । ଯାହାର ଦାମ୍ ଜାଣିଲେ ଆପଣ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଯିବେ । ଲୁକ୍ ଡାଇମଣ୍ଡ ଆଇସକ୍ରିମର ଦାମ୍ ହେଉଛି ୮୪୦ ଡଲାର ଅର୍ଥାତ ଭାରତୀୟ ମୁଦ୍ରାରେ ୬୨, ୯୦୦ ଟଙ୍କା । ଏହାକୁ ଦୁନିଆର ସବୁଠାରୁ ମହଙ୍ଗା ଆଇସକ୍ରିମ୍ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଏବେ ଆପଣ ଭାବୁଥିବେ ଏହି ଆଇସକ୍ରିମ୍ରେ ଏମିତି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ରତା କଣ ରହିଛି । ଏହି ଆଇସକ୍ରିମ୍ରେ ଇଟାଲିଆନ୍ ଟ୍ରୁଫ୍, ଏମ୍ପ୍ରୋସିୟଲ ଇଟାଲିଆନ୍ କେସ୍ତର ଏବଂ ଖାଇବା ଯୋଗ୍ୟ ୨୩ କ୍ୟାରେଟ୍ ସୁନା କୋର୍ଟ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଏହି ଆଇସକ୍ରିମର ସ୍ୱାଦ ବେଶ୍ ନିଆରା । ଏବଂ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଏହା ସବୁଠାରୁ ମହଙ୍ଗା ଆଇସକ୍ରିମ୍ ।

ଭୋଜନ ନିୟମ

ଭୋଜନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପାଞ୍ଚ ଅଙ୍ଗ (ଦୁଇହାତ, ଦୁଇଗୋଡ଼ ସହ ମୁହଁ)କୁ ଭଲଭାବରେ ଧୋଇବା ଉଚିତ । ଓଦା ପାଦରେ ଭୋଜନ କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଶୁଭକର ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଏ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିବା ସହ ଆମ୍ଭ ବଡ଼େ ବୋଲି ବିଶ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମତ । ପୂର୍ବ କିମ୍ବା ଉତ୍ତର ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏହି ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାତ୍ରାରେ ଶକ୍ତି ମିଳେ । ଦକ୍ଷିଣ ଦିଗ ଆଡ଼କୁ ମୁହଁ କରି ଖାଇବା ଅନୁଚିତ । ପଶ୍ଚିମ ଦିଗକୁ ମୁହଁ କରି ଖାଇଲେ ରୋଗ ବଡ଼େ ବୋଲି ପ୍ରାଚୀନ ମାନ୍ୟତା ରହିଛି । ବିଶ୍ୱାସ ଉପରେ ବସି ଖାଇବା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅନୁଚିତ । ଖାଇବା ଆଳିକୁ ହାତରେ ଧରି ଖାଇବା ମଧ୍ୟ ଗ୍ରହଣୀୟ ନୁହେଁ । ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନରେ ବସି ଖାଇବା ଉଚିତ । ଚାଲିବୁଲି ଖାଇଲେ ହଜମ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହୁଏନାହିଁ । କେବେହେଲେ ପରଷା ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟର ଅପମାନ କରିବେ ନାହିଁ । ରୋଷେଇ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ରୋଷେଇ କଲାବେଳେ ଶାନ୍ତ ମନରେ କରିବା ଉଚିତ । ଶୁଦ୍ଧ ମନରେ ରୋଷେଇ କଲେ ଅନ୍ତର ଅଭାବ ହୋଇନାଥାଏ ।

କରୋନା କଟକଣା କୋହଳ ହେବାକୁ ନେଇ ତିଆରି କଲେ ମାଙ୍କଡ଼ରେ ତିଆରି ପୋଷାକ

କରୋନା ମହାମାରୀ ସମୟରେ ସରକାର ସଂକ୍ରମଣକୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ମାଙ୍କଡ଼ ବ୍ୟବହାରକୁ ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ କରିଛନ୍ତି । ଏହି କ୍ରମରେ ମାଙ୍କଡ଼ ମଣିଷ ପାଇଁ ସୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଯାଇଛି । ଯେଉଁ ଦେଶରେ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ସୁଦ୍ଧ ହୋଇଯାଇଛି ସେଠାକାର ଲୋକେ ଆଉ ମାଙ୍କଡ଼ ପିନ୍ଧି ନାହାନ୍ତି ।

କିନ୍ତୁ କେତେକ ଦେଶରେ କରୋନା ମହାମାରୀ ହେବୁ ଜାରି ହୋଇଥିବା କଟକଣା ଦୂରବର୍ଷ ପରେ କୋହଳ ହେବାକୁ ଯାଇଛି । ଲୋକେ ଏହାକୁ 'ପ୍ରତିମା' ଭଳି ପାଳିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି । ଏଥିସହିତ ସେଠାରେ କଣେ ମତେଇ କେମିମା ହ୍ୟାଣ୍ଡେ ମାଙ୍କଡ଼େ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିଥିବା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । ଏହି ପୋଷାକରେ ପାଖାପାଖି ୧୫୦୦ ମାଙ୍କଡ଼ ଖଜା ଯାଇଥିବା ତିଳାଭରଣ ଟାପ ସିଲଭରହୁଡ଼ କହିଛନ୍ତି । ତେବେ ଫ୍ଲୋର ପ୍ଲାନର ଫ୍ଲୋରସାଧକ ହିତେତ ଏଭଳି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପୋଷାକ ତିଆରି ପାଇଁ ଅର୍ଥ ଦେଇଥିଲା ।



ଭୂଲି ଯାଆନ୍ତୁ ଔଷଧ

ପ୍ରତିଦିନ ରାତିରେ ୫ଟି ପିଣ୍ଡା ବାଦାମକୁ ଭିଜାଇ, ସକାଳେ ଏହାକୁ ଖାଇ ଆପଣ ପିଅନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ଲୋ କୁଡ଼ ପ୍ରେସରରୁ ଆରାମ ମିଳିବ ଏହ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିକୁ ବି ପ୍ରଖର ହେବ । ଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ବ୍ୟସ୍ତ ଅଛନ୍ତି, ତା ହେଲେ ଅମୃତଭଣ୍ଡାର କୋମଳ ପତ୍ରକୁ ବାଟି ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଲଗାନ୍ତୁ ଆରାମ ମିଳିବ । ଭୂଲସା ମଞ୍ଜିକୁ ବଡ଼ ଦାନା ମୁଦ୍ଧ ରିନି ଓ କ୍ଷୀର ସହିତ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ମୂତ୍ରାଶୟରେ ଅଟକି ଥିବା ଷ୍ଟେନ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତିଦିନ ସକାଳୁ ଖାଲି ପେଟରେ ଅଧା ଚାମଚ ମେଥିଲ୍ ସୁଲ୍ଫୋନାକ୍ସିମିଡ଼ ମିଶାଇ ସେବନ କଲେ ଗଣ୍ଠି ଯନ୍ତ୍ରଣାକୁ ଉପଶମ ମିଳିବ ।



ମହିଳାଙ୍କୁ ଅଧିକ ବିଶ୍ୱାସର ଆବଶ୍ୟକତା

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାରରେ ମହିଳାଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ସବୁଠୁ ଅଧିକ, ଏହି ତଥ୍ୟକୁ ଆମେ ସାଧାରଣ ନ କଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ନିରାଟ ସତ । ଏକଦିଶା ଶତାବ୍ଦୀର ମହିଳାମାନେ କର୍ମଚକ୍ର ହେବା ସହ ଅଧିକ ଦାୟିତ୍ୱବାଦୀ ଓ ସତେଜ ହୋଇପଡ଼ିଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାଙ୍କୁ 'ମଲ୍ଟିଟାସ୍କର' ଭାବେ ଜଣାଯାଏ । ପରିବାର କଥା ହେଉ ଅବା ଅନ୍ୟ କିଛି ବିଷୟ ସବୁ ବାବଦରେ ସେମାନେ ଚିନ୍ତିତ ରହିଥାନ୍ତି । ନିଜର ହୋଇଥିବା ଏକ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ପ୍ରାୟ ୩୭% ରୁ ଅଧିକ ମହିଳା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି । ଏହା ପଛର କାରଣ ହେଲା ସେମାନଙ୍କୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ବିଶ୍ୱାସ ମିଳୁନାହିଁ ।

ମହିଳାଙ୍କ ମଣ୍ଡିଷକୁ ବିଶ୍ୱାସ ମିଳିବା ନିରାଶ କରୁନା ହୋଇପଡ଼ିଛି । ଅତିକମରେ ଗୋଟିଏ ଦିନ ଭିତରେ ୭-୮ ଘଣ୍ଟା ସେମାନେ ଶୋଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ନତେତ ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ମହିଳାମାନେ ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରୋଗର ଶିକାର ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ସର୍ବାଧିକ ।

ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ସେମାନେ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବାବଦରେ ସବୁଠୁ ଅଧିକ ସତେଜ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ । ଆମେରିକୀୟ ଗବେଷକଙ୍କ ମତରେ ରବିବାର ଛୁଟିରେ ପରିବାର ପୁରୁଷମାନେ ନିଜ ଛୁଟିର ପୁନି କରୁଥିବାବେଳେ ମହିଳାମାନେ କିଛି ବିଶ୍ୱାସ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଏଣୁ ପ୍ରଥମେ ପରିବାରର ଲୋକେ ହିଁ ମହିଳାଙ୍କ ପ୍ରତି ସତେଜ ହେବା କରୁନା ଅଟେ ।

ଜାଣନ୍ତି କି ?

- ✓ ଯେଉଁ କିଶୋର-କିଶୋରୀମାନେ କାଫେନ୍ ସ୍ତର ପାନୀୟ ଅଧିକ ପିଅନ୍ତି, ସେମାନେ ସୁବାସସୁବେଳେ ଅଧିକପୋଷାକ ଭୋଗିବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ । ଶରୀରର ଉତ୍ତମ ଭାଗର ଉତ୍ତମ ବଢ଼ିବା, ଅତ୍ୟଧିକ ସୁରାପାନ, ତମାଖୁ ସେବନ, ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ଅଧିକ ଚଳ-ପ୍ରଚଳ ମଧ୍ୟ ସୁବାସସୁବେଳେ ଏହି ଆଖି ରୋଗର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ।
- ✓ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଘରେ ଛୋଟ ପିଲାମାନେ ସେକେଣ୍ଡହାଣ୍ଡ ଧୂଳି ସଂଘର୍ଷରେ ଆସନ୍ତି, ସେମାନେ ଦନ୍ତ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ଭୋଗିବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ । ସାଧାରଣତଃ, ଘରେ କେହି ବିଢ଼ି ବା ସିଗାରେଟ୍ ଚାଖୁଥିଲେ, ପିଲା ଏଭଳି ମାତାତୁଳ ଧୂଆଁ ସଂଘର୍ଷରେ ଆସି, ଭୋଗନ୍ତି । ସଂପ୍ରତି ବିଶ୍ୱରେ ପ୍ରତି ଦଶ ଜଣରେ ଚାରି ଜଣ ଶିଶୁ, ସିଗାରେଟ୍ ଧୂମ ସଂଘର୍ଷରେ ଆସୁଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧେକ ଅଧାକରେ ଦନ୍ତର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟା ଭୋଗୁଥିବା ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ ସୂଚୁଛି ପ୍ରକାଶ ।
- ✓ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ବଜାରରେ ଅନେକ ପକାଇର ବର୍ଟିକା, ପାଇଡର ମିଳୁଛି । ମନେରଖନ୍ତୁ, ଏଗୁଡ଼ିକ ମୁଖ୍ୟତଃ ପ୍ରତିଦିନ କଠିନ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଅନ୍ୟମାନେ ଏସବୁ ଖାଇଲେ, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ହଜଳା ହୋଇପାରେ; ରକ୍ତ ଚାପ ବଢ଼ିପାରେ; ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବିକଳ ବିକାର ଘଟିପାରେ; କେଶ ଉତୁଡ଼ିପାରେ; ରକ୍ତରେ ବିଷାକ୍ତ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥର ପରିମାଣ ବଢ଼ିପାରେ ।

