

କଫି କହିବ ଭବିଷ୍ୟ !



ନେଇ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଆଲୋଚନା ହେଉଥିବାବେଳେ ନିକଟରେ ଏହା ସମ୍ପର୍କିତ ଅନ୍ୟ ଏକ ରୋଚକ ତଥ୍ୟକୁ ନେଇ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଆଲୋଚନା ହେଉଛି । ବିଦେଶୀ ରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକା, ଲତ୍ଵେନିଆ ପ୍ରଭୃତି ଦେଶ କଫି ପାନୀୟ କରିଆରେ ଲୋକେ ନିଜ ଭବିଷ୍ୟତ ଜାଣିପାରୁଛନ୍ତି । ଲତ୍ଵେନିଆରେ ସାନ୍ ମାଥ୍ୟୁଙ୍କର ଏକ କେଫେ ରହିଛି, ତାହାର ନା 'କଫି ପୁର' । ଏହି କେଫେରେ ଗ୍ରାହକ ବସି କଫି ପିଇବା ସହ ନିଜ ଭବିଷ୍ୟତ ସମ୍ପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ଜାଣିପାରିବେ । ମାଥ୍ୟୁଙ୍କ କହିବାନୁସାରେ, ଏଇ ଭବିଷ୍ୟ ପୂର୍ବକର କଳା ସେ ଜେନେରାଲ ଶିଖିଆସିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ କେଫେରେ କେବଳ କଫି କଫି ଓ ସାଉଁର ଭଣିଆନ୍ ନୋ-ଫିଲ୍ଡ କଫି ହିଁ ମିଳିଥାଏ । ଗ୍ରାହକ ପାନୀୟ ପିଇବା ପୂର୍ବରୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସର୍ତ୍ତ ଅବଗତ କରାଯାଏ ।

- ଗରମ କଫି କପରେ ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ଦିଆଯାଏ । ନ ଫୁଲି ସେମାନେ ୩ ଥର ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ କଫି ପିଇ କପ ରଖିବେ । ଏହା ପରେ ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ବଳକା କଫି ଆରାମରେ ପିଇବାକୁ କୁହାଯାଏ । କଫି କପରୁ ଶେଷ ହେବା ପୂର୍ବରୁ କପ ରଖିବାକୁ କୁହାଯିବା ସହ ଏବେ କପରେ ବଳକା ଥିବା କଫିକୁ ସେମାନେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଥିବା ଏକ ପ୍ଲେଟରେ ଭାଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତି । ଏହା ପରେ କଫି ରିଟର ମାଥ୍ୟୁଙ୍କର କାମ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ନିୟମିତ ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ଫ୍ରେଶ୍ୟୁ ଗ୍ରାହକ ଆସୁଥିବାବେଳେ ଅଧିକାଂଶ ଗ୍ରାହକ ସହକାରେ ଆସୁଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଜଣେ ଗ୍ରାହକ କଫି କହିଆରେ ନିଜ ଭବିଷ୍ୟତ ଜାଣିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ, ପ୍ରଥମେ ୧ ହଜାର ଟଙ୍କା ପଇଠ କରିବାକୁ ପଡ଼େ । ଅତିବେଶରେ ୫ ଟି ପ୍ରଶ୍ନ ଗ୍ରାହକ ମାଥ୍ୟୁଙ୍କୁ ପଚାରିପାରିବେ । ଅଧିକ ଜାଣିବାକୁ ଆଗ୍ରହ ହେଲେ, ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ପାଞ୍ଚଶ ଟଙ୍କା ମଧ୍ୟ ବଢ଼ାଇବାକୁ ପଡ଼ୁଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

ବିଶିଷ୍ଟ ଭାରତର ଲୋକପ୍ରିୟ ପାନୀୟ ଭାବେ ଜଣାଯାଇଥିବା କଫିର ଆଦର ବିଶ୍ଵର ଅନ୍ୟ ପ୍ରାନ୍ତରେ ମଧ୍ୟ ଅଛି । ବିଶେଷତଃ ମତରେ କଫି ପିଇବାର ଉତ୍ତମ ସୁପ୍ରଭାତ ଓ କୁସୁପ୍ରଭାତ ରହିଛି । କଫିକୁ

ବର ଓ ବରଯାତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ସତରଞ୍ଜ ମାଙ୍କ

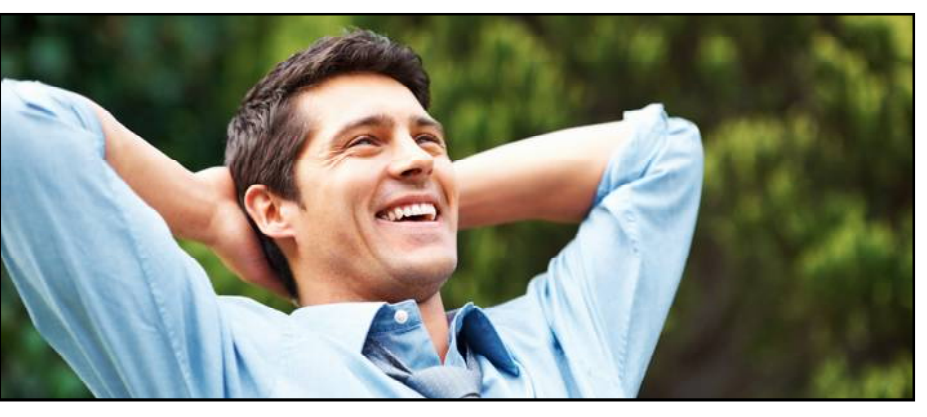
କରୋନା ଭାରତୀୟ ପ୍ରକୋପରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାକୁ ହେଲେ ବିଶେଷତଃ ଦଳ ମାଧ୍ୟ ପିନ୍ଧିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେଉଛନ୍ତି । ଲୋକେ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ଗୁରୁତ୍ଵ ଦେଇ ପାଳନ କରୁଛନ୍ତି । ଫେଶନ, କରତ ପ୍ରଥମେ ବଧୂଙ୍କ ପାଇଁ ପୋଷାକ ସହ ମାଧ୍ୟମିକ ଧରଣର ଆସିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାରତର ପ୍ରମୁଖ ଡିଜାଇନରମାନେ ବରକ ପୋଷାକ ସହ ମାଧ୍ୟମିକ ନିର୍ମାଣ ବଜାର ପ୍ରବେଶ କରାଇଛନ୍ତି । ରାଜସ୍ଥାନର ବିକାଶରେ ସହରରେ ନାମା ଦାମା ପୋଷାକ ଶୋ'ରୁମ୍ ମାନ ଅଛି । ବିବାହ ରତ୍ନ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଗଲାଣି, ସେସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଗ୍ରାହକ ନିଜ ପୋଷାକ ବରାଦ ଦେଲେଣି । ବିକାଶରେ ଥିବା ଅନ୍ୟତମ ବଡ଼ ଶୋ'ରୁମ୍ ମାନ ଡିଜାଇନର ଶେରାଫୁନୀ ସହ ମାଧ୍ୟମିକ ମାଧ୍ୟମ ଅଛି । ସୁବିପିଟି ଏସବୁ ଖୁବ୍



ପସନ୍ଦ କରିଥିବାବେଳେ ବରଯାତ୍ରୀଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଗୋଟିଏ ଡିଜାଇନର ମାଧ୍ୟମିକ ନିର୍ମାଣକୁ ବରାଦ ଦେଉଛନ୍ତି । ଶେରାଫୁନୀ ସହ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ମାଧ୍ୟମିକ ମାଧ୍ୟମ ୧,୨୦୦ ଟଙ୍କାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି ୭,୦୦୦ ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଛି ।

୭୦ ସେକେଣ୍ଡରେ ଫିଙ୍ଗି ରୁହନ୍ତୁ

ପରିବର୍ତ୍ତନଶୀଳ ଜୀବନଶୈଳୀରେ ନିଜକୁ ଫିଙ୍ଗି ରଖିବା ଜରୁରୀ । ହେଲେ ଛୋଟ ଛୋଟ କଥାକୁ ଆପଣାଇ କିପରି ଫିଙ୍ଗି ରହିହେବ ସେକଥା ଖୁବ୍ କମ୍ ଲୋକ ଜାଣନ୍ତି ।



କୋଡା ଘର ବାହାରେ ରଖନ୍ତୁ:
ଘର ଭିତରକୁ ଯିବା ସମୟରେ କୋଡା ବାହାରେ ରଖନ୍ତୁ । ଫଳରେ ଧୂଳି, ମାଟି ଓ କେମିକାଲଜନିତ ସମସ୍ୟାକୁ ରକ୍ଷା ପାଇବେ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଦ୍ଵାରା ଘର ସମାପ୍ତରୁ ରକ୍ଷାପାରିବେ ।

ଖାଲି ଜାଗାରେ ଛିଙ୍କନ୍ତୁ ନାହିଁ:
ଛିଙ୍କି ଆସିଲେ ଯଦି ଟିଶୁଟି ନାପାଲି ନାହିଁ ତେବେ କାନ୍ଧ ବା କରୁଣାରେ ନାକ ଢାକିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ଵାରା କାଟାଣ୍ଡୁଜନିତ ଫ୍ଲୁଜନା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ଥାଏ ।

ଆଖୁକୁ ଆରାମ ଦିଅନ୍ତୁ:
କର୍ମଜୀବୀ ଲୋକ ଓ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ସାମ୍ନାରେ ବିତାଇଥାନ୍ତି । କମ୍ପ୍ୟୁଟର ସ୍କ୍ରିନର ଲାଇଟ୍ ଆଖୁ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଆଉ କେତେକ ସମୟରେ ୨୦-୨୦-୨୦ର ନିୟମ କରିଛନ୍ତି । ପ୍ରତି ୨୦ ମିନିଟ୍ରେ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ସ୍କ୍ରିନରୁ ଦୂରରେ ରହିବାକୁ ହେଲେ ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ୨୦ ଫୁଟ ଦୂରରେ ଥିବା କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ଦେଖନ୍ତୁ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ଵାରା ଆଖୁକୁ ଆରାମ ଦେଇପାରିବେ ।

ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ:
ବହୁତ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । କୁହାଯାଏ କି ପ୍ରତିଦିନ ୮ ଗ୍ଲାସ୍ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ । ଆମ ଶରୀରରେ ୭୦ ପ୍ରତିଶତ ପାଣି ରହିଛି । ପାଚନ, ଅବଶୋଷଣ, ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ଵକୁ ଗୋଟିଏ କାଗାକୁ ଅନ୍ୟ କାଗାକୁ ପହଞ୍ଚାଇବା ଓ ଶରୀରର ତାପମାନ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ତରଳ ପଦାର୍ଥର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ହୋଧ ଆସିଲେ ୨୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଣନ୍ତୁ:
ଯଦି ଅଧିକ ରାଗ ଲାଗୁଛି ତେବେ ୨୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗଣନ୍ତୁ ଓ କୋରରେ ନିଶ୍ଵାସ ନିଅନ୍ତୁ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ଵାରା ରାଗ ଶାନ୍ତ ହୋଇଯିବ । ଦୀର୍ଘ ନିଶ୍ଵାସ ନିର୍ଭୟ ସିଖ୍ୟା ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ଶାନ୍ତ ରଖୁଥାଏ ।

ଦୁରିଶାଙ୍କୁ ପାଇଁରୁଟି ଓ ଫଳ ଖୁଆଇଲେ ମଢ଼ିଲା

ଲାଗିଲା ୩୯ ହଜାର ଟଙ୍କା ଜରିମାନା

ଆମେରିକାର କୋଲୋରାଡୋର ଜଣେ ମହିଳା ହରିଶ ମୋହରେ ହରତପଣାରେ ପଡ଼ିଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ଘର ନିକଟକୁ ଆସିଥିବା ଏକ ହରିଶ ପଲକୁ ନିଜ ଘରକୁ ଚାଲି ଆସିଥିଲେ । ଲିଭିଜ ରୁମ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହରିଶ ଗୁଡ଼ିକ ଚାଲିଆସିବାକୁ ଏହି ମହିଳା ଜଣକ ହରିଶକୁ ଖାଇବାକୁ ପାଇଁରୁଟି ଏବଂ ଫଳ ଦେଇଥିଲେ । ଭୋକିଲା ଥିବା ତିନୋଟି ହରିଶ ଏସବୁକୁ ଖାଇଦେଇଥିଲେ । ଏହାର ଭିଡ଼ିଓକୁ ସେ ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆରେ ପୋଷ୍ଟ କରିଥିଲେ । ହେଲେ ଭାଇରାଲ ହୋଇଯାଇଥିବା ଏହି ଭିଡ଼ିଓକୁ ଯେତେବେଳେ ପାକି ଏବଂ ବନ୍ୟଜନ୍ତୁ ଅଧିକାରୀଙ୍କୁ ସୂଚନା ମିଳିଲା, ସେମାନେ ତୁରନ୍ତ ଉକ୍ତ ମହିଳାଙ୍କୁ ଗିରଫ କରିଥିଲେ । ଲରି ଡିକ୍ସନ୍ ନାମକ ଏହି ମହିଳା ନାମକ



ଉପରେ ୩୯୧୭୨ (୫୫୦ ଟଙ୍କାର) ହଜାର ଟଙ୍କାର ଜରିମାନା ଦଣ୍ଡ ଦେଇଛନ୍ତି । କୋଲୋରାଡୋ ପାକି ଏବଂ ଖାଇଲୁ ଲାଇଫ୍ ନର୍ଥଭିଷ୍ଟ ରିଜନରର ବନ୍ୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କ କହିବା ମୁତାବକ, 'କୋଲୋରାଡୋରେ ଜଙ୍ଗଲି ଜନ୍ତୁକୁ ପୋଷା ଦେବା ବନ୍ୟଜନ୍ତୁ ଅପରାଧ ଅଟେ । ଲରି ବନ୍ୟ ଜନ୍ତୁଙ୍କ ପ୍ରାକୃତିକ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଭାଙ୍ଗିଥିଲେ । ହରିଶ ଗୁଡ଼ିକ ଫଳ ଏବଂ ପାଇଁରୁଟି ଖାଇବାରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ

ଖୁସି ରହିବାର ଅଭ୍ୟାସ

କାମର ଚାପ ଏତେ ବହୁଳ ଯେ ସୁବର୍ଣ୍ଣ ନିଜ ଅସ୍ଥିତ୍ଵ ଏହା ମଧ୍ୟରେ ଭୁଲିଗଲେଣି । ଅଧିକାଂଶ ପରିବାରରେ ଆକିକାଳି ନିୟମିତ କଳିଗେଡ଼ା ଲାଗିରହୁଛି । ଏହା ପଛର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହେଲା ପରସ୍ପର ଅସୁବିଧାକୁ ନ ବୁଝିବା । ଏ ବାବଦରେ ଲଣ୍ଡନର ଗବେଷକ ଏନିଲ କହିଛନ୍ତି ପ୍ରତ୍ୟେକେ ଖୁସି ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ନିଜ ଉଚ୍ଚା ଅନୁସାରେ ଜୀବନଶୈଳୀ ଅତିବାହିତ କଲେ କୌଣସି କାମର ଚାପ ପଡ଼ିନଥାଏ । ଏକଥା ପରିବାରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଦସ୍ୟ ବୁଝିବା ସହ କାର୍ଯ୍ୟାଳୟର ସହଯୋଗୀ ମଧ୍ୟ ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବା ଉଚିତ । କେବଳ ନିଜ ଉଚ୍ଚା ଅନୁସାରେ ଆଗକୁ ବଢ଼ିଲେ ହିଁ ଅବସାଦର ଚାପକୁ କମ୍ କରିହେବ ବୋଲି ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ । ଦେଶ ସ୍ଵାଧୀନ ହୋଇଯାଇଛି, କିଛି ପରିବାର ତରଫରୁ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସ୍ଵାଧୀନତା ମିଳିନାହିଁ । ସମସ୍ତେ ଏହି କଡ଼ା ଚାପପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବୁଝି ଅଗ୍ରସର ହେବା ଉଚିତ ।

ଝିଟିପିଟି ଘରେ ରହିବେନି

ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କ ଘରେ ଝିଟିପିଟି ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଏମାନଙ୍କୁ ଯେତେ ତଡ଼ିଲେ ବି ବାରମ୍ବାର ଆସୁଥାନ୍ତି । ଅସରପା ଏବଂ ଝିଟିପିଟି ଏ ଦୁଇଟି ଜୀବ ଘରେ ଦେଖାଯିବା ସାଧାରଣତ କଥା ହୋଇଥିଲେ ବି ଅନେକେ ଏହାକୁ ଭୟ କରନ୍ତି । ଝିଟିପିଟିଠାରୁ ମୁକ୍ତ ପାଇବାର କେତେକ ସାଧାରଣ ଘରୋଇ ଉପାୟ ଜାଣନ୍ତୁ-

-ଦିନରେ ବାରମ୍ବାର ଘର କାନ୍ଥକୁ ପାଣି ଛାଡ଼ିଲେ ବି ଝିଟିପିଟି ବାଉଣୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ । ଖାଲି ପାଣି ବଦଳରେ ଏକ ପାତ୍ରରେ ପିଆଜ ଓ ରସୁଣ ରସ ନେଇ ସେଥିରେ ପାଣି ମିଶାଇ କାନ୍ଥରେ ଏବଂ ଝିଟିପିଟି ଦେଖା ଆସୁଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଛାଡ଼ିଲେ ସୁଫଳ ମିଳିଥାଏ । ପାଣିରେ ଗୋଳମାଳିତ ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ବି ଛିଣ୍ଡିପାରିବେ । କାରଣ, ଏଗୁଡ଼ିକର ଚାତୁ ଗନ୍ଧ ଝିଟିପିଟି ସହିପାରେ ନାହିଁ ।

-ମୟୂର ପୁଛକୁ ଝିଟିପିଟି ଭୟ କରେ । ତେଣୁ ଯେଉଁଠାରେ ଦେଖା ଝିଟିପିଟି ଦେଖାଯାଇଛନ୍ତି, ସେ ସ୍ଥାନରେ କିମ୍ପା ଫୁଲଦାନିରେ ବି କେତୋଟି ମୟୂର ପୁଛ ରଖିଦିଅନ୍ତୁ ।



ତୃତୀ ପାଇଁ ଫଳର ମାଙ୍କ

ବୟସର ଛାପ ପଡ଼ିଲେ ତୃତୀ ରୁକ୍ଷ ହେବା । ସହ ଭାଙ୍ଗି ପଡ଼ିବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ପାଇଁରର ଦାମୀ ଫେସିଆଲ୍ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଘରୋଇ ଉପାୟରେ ଏହାର ଚର୍ଚ୍ଚା କରନ୍ତୁ । ଦିନକେଲଟାରେ ଆପଣଙ୍କ ତୃତୀରେ ଏକ ନୂଆ ଚମକ ଅନୁଭବ କରିପାରିବେ ।

◆ ଖରାଦିନେ ବଜାରରେ ଅଲୁରର ପସରା ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ଅଲୁର ରସ ଦେହ ପାଇଁ ହିତକର ହୋଇଥିବାବେଳେ ତୃତୀର ଯତ୍ନ ମଧ୍ୟ ଏହା ଦ୍ଵାରା ନେଇହେବ । ବିଶେଷତଃ ମତରେ ଉତ୍ତମ ଅଲୁର ଓ ସେଓରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ଆଣ୍ଡିଅକ୍ଟିଫାଷ୍ଟ ଭରପୁର ରହିଛି । ୧୦-୧୨ଟି ଅଲୁର ଓ ଫାଳକ ସେଓ ନେଇ ଗ୍ରାହଣ କରିନେବେ । ପରେ ସେହି ପ୍ୟାକ୍ଟକୁ ତୃତୀରେ ଲଗାଇ ୩୦ ମିନିଟ୍ ପରେ ଧୋଇନେବେ । ସପ୍ତାହରେ ୨-୩ଥର ଏଇ ପ୍ୟାକ୍ଟ ଲଗାନ୍ତୁ । ଫଳକ ନିକେ ହିଁ ଜାଣିପାରିବେ ।

◆ ଆମ୍ଭ ଫଳରେ ଭିଟାମିନ୍, ମିନେରାଲ୍, ରୁପ୍ଟିସନ୍ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଏହାର ପ୍ୟାକ୍ଟ ମଧ୍ୟ ତୃତୀର ରକ୍ଷା ସମା କରିବା ସହ ସନ୍-ବ୍ୟାନ୍ ତୁର କରେ । ଅଧିକ ଆମ୍ଭ ରସରେ ମୂଳତାନି ମାଟି ଓ ବେସନ ମିଶାଇ ପ୍ୟାକ୍ଟ ଭଳି ତୃତୀରେ ଲଗାଇବେ । ପ୍ୟାକ୍ଟ ଶୁଖିବା ପରେ ତୃତୀକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇନିଅନ୍ତୁ । ସପ୍ତାହକୁ ଅଳ୍ପତ୍ଵ ଏବଂ ପ୍ୟାକ୍ଟ ଲଗାଇଲେ ଲାଭ ମିଳେ ।

ଓଗସ୍ ଖାଇ ସୁସ୍ଥ ରୁହନ୍ତୁ

ବଳିଭତ ଓ ହଲିଭତ ସିନେତାରକାକ ପ୍ରମୁଖ ଖାଦ୍ୟ ପାଲଟିଛି ଓଗସ୍ । ବଜାରରେ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ସୁଆଦର ଓଗସ୍ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବା ବେଳେ ଖାଦ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ରୋଲ୍ଡ ଓଗସ୍ ଉତ୍ତମ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ନିମନ୍ତେ ଏକ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ।

◆ କଣ୍ଠେ ବ୍ୟକ୍ତି ସକାଳୁ କଳଖୁଆ ହେଉ କିମ୍ପା ଦୁପହର ଭୋଜନ ଅବା ରାତ୍ରିକଳା ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ଓଗସ୍ ଖାଇପାରିବେ । -ଓଗସ୍ ଖାଇଲେ ଅବା ଦହିରେ ମିଶାଇ ନଡେଟ୍ ଓଗସ୍ ଖେଳୁଡ଼ି କରି ମଧ୍ୟ ଖାଇହେବ । ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପୋଷକତତ୍ତ୍ଵ ଭରପୁର ଏହି ଓଗସ୍ ସୁବ ପିଡ଼ି ଓ ବୟସ୍କ ବର୍ଗ ଉତ୍ତମ ଖାଇପାରିବେ । ସକାଳବେଳା କଳଖୁଆରେ ଏହା ଖାଇଲେ ଅନେକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୋକ ଲାଗେନାହିଁ ।

◆ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ କମ୍ ଥିବା ଏଇ ଖାଦ୍ୟ ମେଦବହୁଳ ରୋଗୀଙ୍କ ନିମନ୍ତେ ଖୁବ୍ ଭଲ ।

ବିଶ୍ଵରେ ବହୁଳ ମଧୁମେହ ରୋଗ

୨୦୪୦ ସୁଦ୍ଧା ଭାରତରେ ଚାଉଳ-୧ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୧୧.୬ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ । ବିଶ୍ଵରେ ଏହା ୧୦.୬.୯ ପ୍ରତିଶତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବା ନେଇ ଜେନସେଟ୍ ଡାକ୍ତରୀଙ୍କୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ହୋଇଛି । ୨୦୨୧ ମସିହାରେ ବିଶ୍ଵର ୮୪ ଲକ୍ଷ ୨୩ ହଜାର ୫୩୦ ଜଣଙ୍କଠାରେ ଚାଉଳ-୧ ମଧୁମେହ ରୋଗ ବିହୀନ କରାଯାଇଛି । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୬୪ ପ୍ରତିଶତ ୨୦-୫୯ ବର୍ଷୀୟ ଅଟନ୍ତି । ଭାରତରେ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ୮ ଲକ୍ଷ ୧୮ ହଜାର ୬୨୦ । ୨୦୨୦ ମସିହା ଚୁଳନାରେ ଏହା ୫.୧ ପ୍ରତିଶତକୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ଲେନସେଟର ଏହି ଅଧ୍ୟୟନ ଅନୁସାରେ, ବିଶ୍ଵରେ ଦେଖାଯାଇଥିବା ଚାଉଳ-୧ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେବଳ ୬୦ ପ୍ରତିଶତ ଭାରତର । ସୁଦୂରାସ୍ଥ ଆମେରିକାରେ ସର୍ବାଧିକ ୧୪ ଲକ୍ଷ ୧୪ ହଜାର ୪୪୧, ଭାରତରେ ୮ ଲକ୍ଷ ୧୮ ହଜାର ୬୨୦, ବ୍ରାଜିଲରେ ୫ ଲକ୍ଷ ୬୪ ହଜାର ୨୪୯, ଚାଇନାରେ ୪ ଲକ୍ଷ ୩୦ ହଜାର ୬୪୭, କର୍ମାନରେ ୪ ଲକ୍ଷ ୨୨ ହଜାର ୮୭ ଜଣଙ୍କଠାରେ ମଧୁମେହ ବିହୀନ କରାଯାଇଛି । ଭନସୁଲିନ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ଚାଉଳ-୧ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଭାରତରେ ଅଣଫ୍ଲୋପକ ରୋଗ ଚାଲିଗଲେ ମଧୁମେହ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ସର୍ବାଧିକ ବୃଦ୍ଧି । ୨୦୧୯ ମସିହାରେ ସମୁଦାୟ ମୃତ୍ୟୁର ୬୬ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକଙ୍କର ଅଣଫ୍ଲୋପକ ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥିଲା ।

