ସକାଳ THE SAKALA
ସିନ୍ଦୁରା
ରବିବାର
ମେ ୧୭-୨୩, ୨୦୨୬
www.sakalaepaper.com

- ବଢୁଛି ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ର ଚାହିଦା
- ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ରେ ଆୟ ଅଧିକ
- ଆମିଷ ଓ ନିରାମିଷ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍
- ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା

ଚଟ୍‌ପଟା ଖାଦ୍ୟ ଝଟ୍‌ପଟ୍ ତିଆରି

ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍

ଶୀଘ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ ଗରମାଗରମ ଚଟ୍‌ପଟା ଖାଦ୍ୟର ଅନ୍ୟନାମ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହା ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କ ପ୍ରଥମ ପସନ୍ଦର ଖାଦ୍ୟ । ଏହି ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ସଂସ୍କୃତି ଏବେ ଭାରତରେ ବେଶ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ । ବଡ଼ ବଡ଼ ରେସ୍ତୋରାଁଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ରାସ୍ତାକଡ଼ରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ବେପାର ଜମୁଛି । ନିରାମିଷଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଆମିଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଖାଦ୍ୟପ୍ରେମୀଙ୍କୁ ଆକୃଷ୍ଟ କରୁଛି । କମ୍ ସମୟ, ସହଜ ଓ ସୁବିଧାରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବାରୁ ଦିନକୁ ଦିନ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ର ଚାହିଦା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ର ଇତିହାସ, ବର୍ତ୍ତମାନ ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ସୁଆଦିଆ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌କୁ ନେଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏହି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରତିବେଦନ ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି : 'ସକାଳ' ବ୍ୟୁରୋ

ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ର ଇତିହାସ

ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ର ଇତିହାସ ବେଶ୍ ପ୍ରାଚୀନ । ପ୍ରାଚୀନ ରୋମ ସଭ୍ୟତାରୁ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ପରମ୍ପରା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ତେବେ ୧୯୨୧ ମସିହାରେ ହ୍ୱାଇଟ୍ କ୍ୟାସଲ ପକ୍ଷରୁ ଆମେରିକାର କାନ୍‌ସାସ ଅନ୍ତର୍ଗତ ହ୍ୱିଚିଟାରେ ପ୍ରଥମେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ରେସ୍ତୋରାଁ ପ୍ରତିଷ୍ଠା କରାଯାଇଥିଲା । ଧୀରେ ଧୀରେ ଆମେରିକାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସହରାଞ୍ଚଳରେ ଏହାର ଲୋକପ୍ରିୟତା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଲା । ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅନ୍ୟ ସହରରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ରେସ୍ତୋରାଁଗୁଡ଼ିକ ଖୋଲିବାରେ ଲାଗିଲା । ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଆମେରିକୀୟ ସଂସ୍କୃତିର ଏକ ଅଭିନ୍ନ ଅଂଶ ପାଲଟିଗଲା । ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଲୋକଙ୍କୁ ଗରମ ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ପରଷିବା ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଥିଲା । ଅର୍ଡର ଦେବାର କିଛି ମିନିଟ୍ ଭିତରେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଅଳ୍ପ ଖର୍ଚ୍ଚରେ ଶୀଘ୍ର ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ମିଳିଯାଏ । ୧୯୬୦ରୁ ୧୯୭୦ ମସିହା ମଧ୍ୟରେ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ବେଶ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇଥିଲା । ଆମେରିକା ପରେ ଚୀନ, ଫ୍ରାନ୍‌ସ, କାନାଡ଼ା, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ, ରୁଷ୍, ଫିଲିଫାଇନ୍ ଆଦି ଦେଶକୁ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ବ୍ୟବସାୟ ବ୍ୟାପିବାରେ ଲାଗିଲା ।

ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଆମ ଜୀବନଶୈଳୀର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଅଂଶ ପାଲଟି ଯାଇଛି । ପ୍ରଥମେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ସଂସ୍କୃତି ବିଦେଶରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ଭାରତରେ ଏହାର ଚାହିଦା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ବିଶେଷ କରି ଯୁବପିଢ଼ି ଏବେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ସ୍ୱାଦର ମଜା ଅଧିକ ନେଉଛନ୍ତି । ଗତ କିଛି ବର୍ଷ ହେଲା ଭାରତରେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ର ପରିଭାଷା ବଦଳି ଯାଇଛି । ବିଭିନ୍ନ ଫ୍ରାଞ୍ଚାଇଜ୍ ଏବେ ଏହି ବ୍ୟବସାୟକୁ ବିସ୍ତାର କରିବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି । ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ର ଇତିହାସ, ବିକାଶ, ବର୍ତ୍ତମାନ ସ୍ଥିତି ଓ ଚାହିଦାକୁ ନେଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଏହି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ପ୍ରତିବେଦନ ।

ଭାରତରେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍

ଭାରତରେ ସେତେବେଳେ ଲୋକମାନଙ୍କ ଭୋକ ମେଣ୍ଟାଇବା ପାଇଁ ଜଳଖିଆ ବିକ୍ରେତାମାନେ ଗଳିକନ୍ଦିରେ ବୁଲି ବୁଲି ଖାଦ୍ୟ ବିକ୍ରି କରୁଥିଲେ । ସେଇ ସମୟରେ ଚାଟ୍, ସିଙ୍ଗଡ଼ା, ଛୋଲେ ଭଟୁରେ ଆଦି ସାଧାରଣ ଜଳଖିଆ ଅଧିକ ଲୋକପ୍ରିୟ ଥିଲା । ବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀରେ ଉତ୍ତର ଭାରତରେ ପ୍ରଥମେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ସଂସ୍କୃତିର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ଭାରତରେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ର ଇତିହାସ ପାରମ୍ପରିକ ଷ୍ଟ୍ରିଟ୍ ଫୁଡ୍‌ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଆଧୁନିକ ଗ୍ଲୋବାଲ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିକାଶ ହୋଇଛି । ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଜୀବନ ଶୈଳୀ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଭିତ୍ତିଭୂମିକୁ ସୁଦୃଢ଼ କରିଛି । ଗତ କିଛି ଦଶନ୍ଧି ହେଲା ମଣିଷର ଜୀବନଶୈଳୀ ବଦଳିବାରେ ଲାଗିଛି । ତା' ସହିତ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ବ୍ୟବସାୟ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ଭାରତରେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଖାଇବାର ପରମ୍ପରା ନୂଆ ନୁହେଁ । ସିଙ୍ଗଡ଼ା, କଚୋଡ଼ି, ଚାଟ୍, ଗୁପଚୁପ୍ ଆଦି ଭାରତୀୟ ଷ୍ଟ୍ରିଟ୍ ଫୁଡ୍‌ର ଏକ ଅଂଶ ହୋଇରହିଥିଲା । ୧୯୭୦ ମସିହାରେ ଦିଲ୍ଲୀରେ ଭାରତର ବ୍ୟବସାୟିକ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ରେସ୍ତୋରାଁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ସେଠାରେ ପିଜ୍ଜା, ବର୍ଗର, ମିଡ୍ ନାଇଟ୍ ନାସ୍ତା ପରଷା ଯାଉଥିଲା । ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ସହର ଗଳିକନ୍ଦିରେ ମଧ୍ୟ ଷ୍ଟ୍ରିଟ୍ ଫୁଡ୍ ଭଳି ସହଜରେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଛି । ଭାରତୀୟ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ର ସ୍ୱାଦ, ବିବିଧତା ଏବଂ ସବୁଠି ସହଜରେ ପହଞ୍ଚି ପାରୁଥିବାରୁ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଏହାର ପ୍ରସିଦ୍ଧି ରହିଛି । କେବଳ ଭାରତ ନୁହେଁ , ବିଦେଶରେ ମଧ୍ୟ ଭାରତୀୟ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ର ପ୍ରଶଂସକ ରହିଛନ୍ତି ।

ସ୍ଥାନୀୟ ବ୍ୟଞ୍ଜନକୁ ଆପଣାଇବା

ଅନ୍ତର୍ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ର ଚାହିଦା ଯେତେ ବଢ଼ିଲେ ମଧ୍ୟ, ଭାରତର ସ୍ଥାନୀୟ ଖାଦ୍ୟର ସ୍ୱାଦ ଲୋକଙ୍କ ମନରୁ ଲିଭି ନାହିଁ । ଫଳରେ ସହରର ଗଳିକନ୍ଦିର ଗୁପଚୁପ୍, ଆଲୁ ଟିକ୍କି, ଚାଟ୍ ଭଳି ସ୍ଥାନୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ସଂସ୍କୃତିର ଅଭିନ୍ନ ଅଂଶ ପାଲଟିଯାଇଛି । ଭାରତରେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ସଂସ୍କୃତିର ବିକାଶ ଏକ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଯାତ୍ରା । ଗଳିକନ୍ଦିରେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଅନ୍ତର୍ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟସ୍ତର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ, ଫ୍ୟୁଜନ୍ ଫ୍ଲେଭରଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ସଚେତନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିଟି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଲା । ଫଳରେ ଭାରତରେ ବର୍ଗର କିଙ୍ଗ, ପିଜ୍ଜା ହଟ୍, ହଲଦୀ ରାମ ଆଦି ବଡ଼ ବଡ଼ ଫ୍ରାଞ୍ଚାଇଜ୍ ନିଜ ବ୍ୟବସାୟକୁ ବେଶ୍ ବିସ୍ତାର କରିବାରେ ଲାଗିଛନ୍ତି ।

ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ରୁ ଲାଭ

ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଖାଇବାର କେତେକ ଉପକାରିତା ରହିଛି । ଏଥିରେ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀ ଓ କମ୍ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଶୀଘ୍ର ଭୋଜନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ମଣିଷର ଚାହିଦାକୁ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ପୂରଣ କରିଥାଏ । ସେହିପରି ସମୟ ଓ ଶକ୍ତି ସଞ୍ଚୟ କରିଥାଏ । କାରଣ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ତିଆରି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବା ପାଇଁ କମ୍ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ କମ୍ ଶକ୍ତି ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ରହିଛି । ସାଧାରଣ ଲୋକେ ନିଜ ରୁଚି ଓ ସ୍ୱାଦ ଅନୁଯାୟୀ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଖାଇବା ପାଇଁ ଆଗ୍ରହ ପ୍ରକାଶ କରିଥାନ୍ତି । ଖାଇବାରେ ଆନନ୍ଦ ଅନୁଭବ କରିଥାନ୍ତି । ସେଭଳି ନିଜ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ, ପରିବାର ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଖାଇବାର ମଜା ନିଆରା । ସମୟ ବିତାଇବା ପାଇଁ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ରେସ୍ତୋରାଁ ହେଉଛି ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ।

ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କ ପ୍ରଥମ ପସନ୍ଦ

ଆମେରିକାବାସୀଙ୍କ ବ୍ୟସ୍ତ ଜୀବନଶୈଳୀ ଭିତରେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଖାଦ୍ୟ ତିଆରିର ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ପୂରଣ କରିବାକୁ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥିଲା । ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟକୁ ନେଇ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ । ଅପେକ୍ଷା ସମୟକୁ କମ୍ କରିବା ଏହାର ଅନ୍ୟତମ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଆଜିକାଲି ଅନେକ ରେସ୍ତୋରାଁରେ ବର୍ଗର, ପିଜ୍ଜା, ଫ୍ରାଇଜ୍, ଚାଓମିନ୍, ସ୍ୟାଣ୍ଡୱିଚ୍, ଫ୍ରେଞ୍ଚ ଫ୍ରାଇଜ୍ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଖାଦ୍ୟ ମିଳି ଯାଉଛି । ପିଲାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଯୁବପିଢ଼ି, ବ୍ୟବସାୟୀମାନଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ବେଶ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ରେସ୍ତୋରାଁ ଚେନ୍ ଆମେରିକୀୟ ସଂସ୍କୃତିର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ଅଂଶ ପାଲଟି ଯାଇଛି । ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କ ପସନ୍ଦ ଅନୁଯାୟୀ ତିଆରି ହେଉଛି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ନୂଆ ନୂଆ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ । କାରଣ ବର୍ତ୍ତମାନ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଖାଇବା ପାଇଁ ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କ ଅଧିକ ଆଗ୍ରହ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି ।

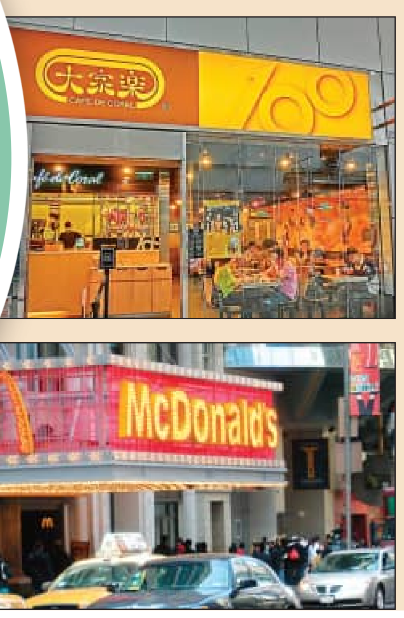
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ

ଅତ୍ୟଧିକ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଏଥିରେ ଅତ୍ୟଧିକ ତେଲ, ମସଲା ଓ ଅନୁପଯୁକ୍ତ ପୋଷଣ ମାତ୍ରା ଅଧିକ ଥାଏ । ଫଳରେ ଦିନ ସାରା ଶକ୍ତି ଓ ପୋଷଣ ହ୍ରାସ ପାଇପାରେ । ସେହିପରି ଅଧିକ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ କୁପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ଓଜନ ବଢ଼ିବା, ମୋଟାପା ବୃଦ୍ଧି, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଆଦି ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ରେ ସ୍ୱାଦ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ତେଲ, ଚିନି, ମସଲା ଆଦି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମଣିଷ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ସେହିପରି ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ବ୍ୟବସାୟ ପାଇଁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ଓ ଫୋମ୍ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି । ଏହା ପରିବେଶକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ ।

ଭାରତ ବଜାରରେ ଅନ୍ତର୍ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କମ୍ପାନି

ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ର ଚାହିଦା ଦେଖି ଅନେକ ବିଦେଶୀ କମ୍ପାନି ଭାରତରେ ନିଜର ବ୍ୟବସାୟ ଆରମ୍ଭ କରିବାକୁ ସ୍ଥିର କରିଥିଲେ । ଏହି କ୍ରମରେ ୧୯୮୦ ମସିହାରୁ ୨୦୦୦ ମସିହା ମଧ୍ୟରେ ମ୍ୟାକଡୋନାଲ୍‌ସ, କେଏଫ୍‌ସି, ପିଜ୍ଜା ହଟ୍, ବର୍ଗର କିଙ୍ଗ, ଡୋମିନୋଜ, ଟାକୋ ବେଲ ଆଦି ଅନ୍ତର୍ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କମ୍ପାନିଗୁଡ଼ିକ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ବିକ୍ରି ପାଇଁ ଭାରତ ବଜାରରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ । ଏହି କମ୍ପାନିଗୁଡ଼ିକ ଭାରତୀୟ ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ବିଭିନ୍ନ ମେନୁକୁ ବଦଳାଇଲେ । ବଡ଼ ବଡ଼ ଅନ୍ତର୍ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କମ୍ପାନିର ଆଗମନ ଫଳରେ ଭାରତରେ ଏହି ବ୍ୟବସାୟରେ ଆସିଲା ବିରାଟ ପରିବର୍ତ୍ତନ । ଏହି ସବୁ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ବ୍ରାଣ୍ଡ ଭାରତର ବିଭିନ୍ନ ବଡ଼ ବଡ଼ ନଗରୀରେ ବର୍ଗର, ଫ୍ରାଇଜ୍, ଫ୍ରାଇଡ୍ ଚିକେନ ଭଳି ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ସ୍ୱାଦ ସହିତ ଲୋକଙ୍କୁ ପରିଚିତ କରାଇଲା । ଫଳରେ ନୂଆ ନୂଆ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ନେଇ ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ ଉତ୍ସାହ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଲା । ଧୀରେ ଧୀରେ ଦେଶରେ ଏହାର ଲୋକପ୍ରିୟତା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଲା । ଆଉଟଲେଟ୍ ସଂଖ୍ୟା ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଲା । ତେଣୁ ଛୋଟ ବଡ଼ ସହରରେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଏକ ଜଣାଶୁଣା ନାମ ପାଲଟିଗଲା । ଭାରତରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଫ୍ରାଞ୍ଚାଇଜ୍‌ର ଚାହିଦା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ପୂର୍ବରୁ ଫୋନ୍ କରି ଲୋକେ ଅର୍ଡର କରୁଥିଲେ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବିଭିନ୍ନ ଆପ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ମାଧ୍ୟମରେ ଖାଦ୍ୟ ମଗାଇବା ସହଜ ହେଉଛି ।

୨୦୧୦ ମସିହାରୁ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାରତୀୟ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଉଦ୍ୟୋଗ ବାର୍ଷିକ ୪୦ ପ୍ରତିଶତରୁ ଅଧିକ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ପ୍ରତିବର୍ଷ ୪୮୦୦ କୋଟିରୁ ଅଧିକ ଟଙ୍କାର କାରବାର ହେଉଛି । ଏହି ବ୍ୟବସାୟ ଏବେ କେବଳ ବଡ଼ ବଡ଼ ନଗରୀରେ ଭିତରେ ସୀମିତ ନୁହେଁ, ବରଂ ଛୋଟ ବଡ଼ ସହରକୁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟାପି ଗଲାଣି ।



ଖାଦ୍ୟରେ ଫ୍ୟୁଜନ୍

ଭାରତରେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ସଂସ୍କୃତି ବିକଶିତ ହେବାରେ ଲାଗିଲା । ତେଣୁ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟର ଫ୍ୟୁଜନ୍ ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ସ୍ଥାନୀୟ ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ ଅନ୍ତର୍ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଓ ଆଞ୍ଚଳିକ ବ୍ୟଞ୍ଜନର ଫ୍ୟୁଜନ୍‌ରେ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ତିଆରି କରୁଛନ୍ତି । ଫଳରେ ବଟର ଚିକେନ୍, ପିଜ୍ଜା, ପନୀର ଟିକ୍କା, ବର୍ଗର, ତନ୍ଦୁରୀ, ପାସ୍ତା ଭଳି ନୂଆ ନୂଆ ଖାଦ୍ୟ ସାମ୍ନାକୁ ଆସିବାକୁ ଲାଗିଛି । ଏହି ସବୁ ମିଶ୍ରିତ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଦୁଇଟି ଅଞ୍ଚଳର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଜିନିଷରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ଭାରତୀୟ ଭୋଜନ ପ୍ରେମୀଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରିବାରେ ଲାଗିଛି ।

ଶୀଘ୍ର ଓ ସୁବିଧାଜନକ ଖାଦ୍ୟ

ସାଧାରଣତଃ ରେସ୍ତୋରାଁରେ ବା ରାସ୍ତା କଡ଼ରେ ତୁରନ୍ତ ପରସା ଯାଉଥିବା ଗରମାଗରମ ଖାଦ୍ୟକୁ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ କୁହାଯାଏ । ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ତିଆରି ପାଇଁ ପୂର୍ବରୁ ସମସ୍ତ ଜିନିଷ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖାଯାଇଥାଏ । ଶୀଘ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଥିବା ସୁବିଧାଜନକ ଖାଦ୍ୟ ହେଉଛି ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ । ଆଜିକାଲି ରେସ୍ତୋରାଁ ବ୍ୟତୀତ ରାସ୍ତା କଡ଼ରେ ମଧ୍ୟ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ସେଣ୍ଟରଗୁଡ଼ିକରେ ବେଶ୍ ଭିଡ଼ ଜମୁଛି । ନିରାମିଷ ଓ ଆମିଷରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ତିଆରି ହେଉଛି । ବିଦେଶୀ ଖାଦ୍ୟ ଶୈଳୀରେ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ର ଚାହିଦା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି ।

ଆମିଷ ଓ ନିରାଷିମ ଉଭୟ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ର ଚାହିଦା ରହିଛି । ମୋମୋ, ପିଜ୍ଜା, ବର୍ଗରଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ଚିକେନ୍ ପକୋଡ଼ା, ଚିକେନ୍ ରୋଲ୍, ଚିକେନ୍ ଚାଉମିନ୍, ଚିକେନ୍ ଚିଲି, କୋରିଆନ୍ ଚିକେନ୍ ବାଓ, ମେଙ୍ଗୋ ଚିକେନ୍ ବାଓ, ଚିକେନ୍ କିମା ବାଓ, ମସଲା ପନୀର ବାଓ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଖାଇବାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ରେସ୍ତୋରାଁ ଓ ଫୁଡ୍ ଷ୍ଟଲ୍ ଆଗରେ ଯୁବକଯୁବତୀଙ୍କ ଭିଡ଼ ଜମୁଛି । ଅଧିକାଂଶ ରେସ୍ତୋରାଁ ସକାଳରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ବିଳମ୍ବିତ ରାତ୍ରି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ବିକ୍ରି କରିଥାନ୍ତି । ସ୍ଥାନୀୟ ବ୍ୟବସାୟୀଙ୍କ ସହିତ ବଡ଼ ବଡ଼ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ କମ୍ପାନିଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଏହି ବ୍ୟବସାୟରୁ ଭଲ ରୋଜଗାର କରୁଛନ୍ତି । ଏହି ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରଣାଳୀ ଏବେ ଭାରତରେ ମଧ୍ୟ ବେଶ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇଛି । ବର୍ତ୍ତମାନ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଯୁବ ପିଢ଼ିଙ୍କ ପ୍ରଥମ ପସନ୍ଦ ଖାଦ୍ୟ ପାଲଟିଛି ।

ବଢୁଛି ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ର ଚାହିଦା

ଭାରତରେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ପସନ୍ଦ କରୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଲଗାତାର ବଢୁଛି । ବିଶେଷକରି ଯୁବପିଢ଼ି ଏହାକୁ ବେଶି ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ଅବବ୍ୟସ୍ଥିତ ଜୀବନଶୈଳୀ, କମ୍ ସମୟ ତଥା ସହଜରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେବା ସହ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଲାଗୁଥିବାରୁ ଏହାର ଚାହିଦା ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ତେବେ କାହିଁକି ଏହାର ଚାହିଦା ବଢୁଛି, ତାହାକୁ ନେଇ ଏହି ବିଶେଷ ଉପସ୍ଥାପନା ।

ସହଜରେ ଉପଲବ୍ଧ

ଭାରତରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ ବ୍ୟବସାୟ ୨୫ ପ୍ରତିଶତ ଦରରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି । ଏକ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ, ୨୦୨୦ ସୁଦ୍ଧା ଏହି କାରବାର ୨୫୦୦ କୋଟିରେ ପହଞ୍ଚି ଥିଲା । ତେବେ ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ ଶ୍ରେଣୀରେ ବର୍ଗର, ପିଜା ଆସୁଥିବା ବେଳେ ଚିପ୍ସ, କ୍ୟାଣ୍ଡିକୁ ମଧ୍ୟ ସାମିଲ କରାଯାଉଛି । ଅନ୍ୟପଟେ ଉଚ୍ଚ ବର୍ଗଙ୍କ ଲାଗି ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ତାଲିକା ଲମ୍ବା ହୋଇଥିବା ବେଳେ ମଧ୍ୟମ ବର୍ଗଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ସୂଚୀ ଛୋଟ କହିଲେ ଚଳେ । ଏସବୁ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ କମ୍ ସମୟରେ ସହଜରେ ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଯାଉଥିବାରୁ ଏହା ପିଲାଙ୍କୁ ଆକୃଷ୍ଟ କରିଥାଏ ।

ସମୟ ସଞ୍ଚୟ

କାହିଁ କେଉଁ କାଳରୁ ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍‌ର ପ୍ରଚଳନ ଅଛି । ଅବଶ୍ୟ ସେତେବେଳେ ଏହା ପିଜା, ବର୍ଗରଠାରୁ ଅଲଗା ଥିଲେ ହେଁ ଚାଟ୍, ଦହିବରା, ପକୁଡ଼ି ଆଦି ଖାଦ୍ୟକୁ ଘରେ ତିଆରି କରିକି ଲୋକେ ଖାଉଥିଲେ । କାରଣ ପୂର୍ବରୁ ବଜାରରେ ଦୋକାନ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ଖୋଲା ରହୁ ନ ଥିଲା । ଆଜି ଯଦିଓ ସମୟ ଉପରେ କିଛି କଟକଣା ନାହିଁ । ଅବଶ୍ୟ ନିଜେ ତିଆରି କରିବାରେ ଲୋକଙ୍କ ସମୟ ନଷ୍ଟ ହେଉଛି । ଫଳରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଲୋକେ ବଜାର ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ ହେଲେ । ଆଜିକାଲି ପାସ୍ତା, ମାକ୍ରୋନି, ଚାଓମିନ୍, ନୁଡଲ୍ସ, ବର୍ଗର, ହଟ୍‌ଡଗ୍, ମୋମୋ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ଥାନରେ ଉପଲବ୍ଧ । ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟରେ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ମିଛ ପ୍ରଚାର କରାଯାଇ ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ଆକର୍ଷିତ କରାଯାଏ । ସେହିପରି ସହରରେ ପଢ଼ାପଢ଼ି କରୁଥିବା ଲୋକେ ଚାକିରି କରିବା ସହ ଏକାକୀ ରହନ୍ତି । ସମୟ ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ନିଜ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ସହଜ ହୋଇ ନ ଥାଏ । ଏଭଳି ସ୍ଥଳେ ଲୋକଙ୍କୁ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ରୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ମିଳିଲା । ଅବଶ୍ୟ ଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ସେମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହିତ ବୁଝାମଣା କରନ୍ତି । କିଛି କମ୍ପାନି ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ତେଲ ମସଲା କମ୍ ଥିବା ପ୍ରଚାର କରନ୍ତି । ଯାହାକି ଲୋକଙ୍କୁ ଏକପ୍ରକାର ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଆକୃଷ୍ଟ କରିପାରିଲା ।

ଚାହିଦା ବଢ଼ାଉଛି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା

ଗୋଟିଏ ପଟେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ର ଚାହିଦା ବଢୁଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟପଟେ ଏ ନେଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ବି ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି । ମୋଟାପା, ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଆଦି ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି । କିଛି ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଯୋଗୁଁ ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କଠାରେ ରୋଗ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି । କାରଣ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟରେ ଲୁଣ ଓ ଚର୍ବିର ମାତ୍ରା ଅଧିକ । ଏଥିରେ କମ୍ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଥାଏ । ସେହିପରି ଗବେଷଣାରେ ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ବର୍ଗରରେ ୧୫୦-୨୦୦, ପିଜାରେ ୩୦୦, ପେଷ୍ଟ୍ରି, କେକ୍‌ରେ ୧୨୦ କ୍ୟାଲୋରି ଥାଏ । ଯାହାକି ମେଦବହୁଳତା ପାଇଁ ଦାୟୀ । ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଖାଇବା ଯୋଗୁଁ ମହିଳାଙ୍କଠାରେ ହର୍ମୋନ ଅଭାବ ଦେଖା ଦିଏ । ଏସବୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ କମ୍ପାନିଗୁଡ଼ିକ ଗ୍ରାହକଙ୍କ ପାଇଁ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟର ଉପଲବ୍ଧତା ବଢ଼ାଇଲା । ଏବେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ରେସ୍ତୋରାଁରେ ସାଲାଡ୍ ଭଳି ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ମିଳୁଛି । ୨୦୦୨ ମସିହାରେ ବର୍ଗର କିଙ୍ଗ ପ୍ରଥମ ଶାକାହାରୀ ବର୍ଗର ଲଞ୍ଚ କଲା । ଏହା ପରେ ମ୍ୟାକଡୋନାଲ୍ଡ ୨୦୦୪ ମସିହାରେ ସାଲାଡ, ଦହି, କଟା ସେଓ ଭଳି ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଯୋଗାଇବା ଆରମ୍ଭ କଲା ।

ଆଭିଜାତ୍ୟର ନିଦର୍ଶନ

ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍‌ର ଚାହିଦା ବଢ଼ିବାର ଅନ୍ୟତମ କାରଣ ହେଉଛି ଦେଖେଇ ହେବା ସଂସ୍କୃତି ଓ ଆଭିଜାତ୍ୟ । କିଛି ଲୋକ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ଆଭିଜାତ୍ୟର ପ୍ରତୀକ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି । ଏଇ ଯେମିତି ପିଜା, ବର୍ଗର ପସନ୍ଦ ନ କରୁଥିବା ଲୋକେ ସହରରେ ରହି ବି ସେମାନଙ୍କୁ ପଛୁଆ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ । ତେଣୁ ଯୁବପିଢ଼ି ନିଜକୁ ପଛୁଆ ବୋଲି କହିବାକୁ ଉଚିତ ମଣୁ ନାହାନ୍ତି । ଏ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ର ଏକପ୍ରକାର ଚାହିଦା ବଢୁଛି ।

ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରୁଛି ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମ

ଅନଲାଇନ୍ ଅର୍ଡର ମଧ୍ୟ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଚାହିଦା ବୃଦ୍ଧିରେ ଅନ୍ୟତମ ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଛି । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଖାଇବା ଘରେ ଆସି ଶୀଘ୍ର ପହଞ୍ଚି ଯାଏ । ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ପକ୍ଷରେ ଥିବା ଲୋକେ କହନ୍ତି, ଏହି ଖାଦ୍ୟ ବଜେଟ୍ ଓ କମ୍ ସମୟରେ ମିଳିଯାଏ । ସେହିପରି ଅନ୍ୟ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ସୋସିଆଲ ମିଡିଆ ଦ୍ୱାରା ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଏବଂ ମିଠା ପାନୀୟ ପଦାର୍ଥକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରାଯାଉଛି । ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଯୁବପିଢ଼ି ହିଁ ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମର ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ସେମାନେ ହିଁ ଏହି ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଅଧିକ ଆସନ୍ତି ।

କରୋନାର ପ୍ରଭାବ

କୋଭିଡ୍ ତଥା ଲକ୍‌ଡାଉନ ସମୟରେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ସେବା ଉପରେ ବଡ଼ ଝଟକା ଲାଗିଥିଲା । କରୋନା ଆସିବାରୁ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଡେଲିଭରି ଏବଂ ଉତ୍ପାଦନ ହ୍ରାସ ପାଇଲା । କରୋନା ପାଇଁ ଲକ୍‌ଡାଉନ୍ ଲାଗୁ ହେଲା । ଫଳରେ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌କୁ ସହିବାକୁ ପଡ଼ିଲା । କରୋନା ଯୋଗୁଁ ଦୀର୍ଘ ଦିନ ଲାଗି ଲୋକେ ପିଜା, ବର୍ଗର, ଫ୍ରେଞ୍ଚ ଫ୍ରାଏ ଖାଇପାରିଲେ ନାହିଁ ।

ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ରେ ଆୟ ଅଧିକ

ବିଶ୍ୱର ଅନେକ ଦେଶ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଉପରେ ଅନେକ ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କରୁଛନ୍ତି । ପ୍ରତିଦିନ ପିଜା, ବର୍ଗର, ଫ୍ରାଇଜ ଭଳି ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଥିବା ଲୋକେ କିଛି ନ ଭାବି ବହୁ ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ଟ୍ରେଣ୍ଡ କେବଳ ବିକଶିତ ଦେଶରେ ସୀମିତ ନାହିଁ । ଭାରତ ଭଳି ବିକାଶଶୀଳ ଦେଶରେ ବି ଧୀରେ ଧୀରେ ବଢୁଛି । ତେବେ କିଛି ଦେଶ ଏମିତି ଅଛି, ଯେଉଁମାନେ କି ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଉପରେ ବହୁତ ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ କରୁଥିବା ଦେଖାଯାଏ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ କେବଳ ସ୍ୱାଦର ପ୍ରତୀକ ହୋଇ ନାହିଁ, ବରଂ ବ୍ୟସ୍ତ ତଥା ସୁବିଧାଜନକ ଜୀବନଶୈଳୀର ପ୍ରତୀକ ପାଲଟିଛି । ଆମେରିକାରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ୭,୦୧୫.୯୮ କୋଟିର ବ୍ୟବସାୟ କେବଳ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ରୁ ହୋଇଥାଏ । ମ୍ୟାକ୍‌ଡୋନାଲ୍ଡ, କେଏଫ୍‌ସି, ଷ୍ଟାର୍ ବକ୍ସ ଭଳି ବ୍ରାଣ୍ଡ ଏଠାକାର ବଜାର୍‌ରେ ଆଧିପତ୍ୟ ବିସ୍ତାର କରିଛନ୍ତି । ତା'ସହ ଏଠାକାର ବ୍ୟବସ୍ତବହୁଳ ଜୀବନଶୈଳୀ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂସ୍କୃତି ହିଁ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଚାହିଦାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିଛି । ସେହିପରି ବ୍ରିଟେନରେ ୧,୪୪୨.୫୭ କୋଟିର ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ ଶିଳ୍ପ ରହିଛି । ବ୍ରିଟେନବାସୀଙ୍କ ପ୍ରଥମ ପସନ୍ଦ ବର୍ଗର, ସ୍ୟାଣ୍ଡୱିଚ୍ ଏବଂ ବେକ୍‌ଡ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ । ତେବେ ଫ୍ରାନ୍ସରେ ଲୋକଙ୍କୁ ପିଜା ଓ ଗୁରମେଟ୍ ସ୍ୟାଣ୍ଡୱିଚ୍ ପସନ୍ଦ । ଏଠାରେ ପାରମ୍ପରିକ ଫ୍ରେଞ୍ଚ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଏବଂ ଆଧୁନିକ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ର ନିଆରା ଫ୍ୟୁଜନ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଏହାବାଦ୍ ମେକ୍ସିକୋରେ ଟାକୋ, ଟୋଷ୍ଟାଡୋ, ଫାଷ୍ଟ ସ୍ୟାଣ୍ଡୱିଚ୍ ବ୍ରାଣ୍ଡ ଗୁଡ଼ିକ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବିସ୍ତାର ଲାଭ କରୁଛି ।

ଦକ୍ଷିଣ କୋରିଆରେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ର ବାର୍ଷିକ ରେଭେନ୍ୟୁ ହେଉଛି ପ୍ରାୟ ୧,୧୦୩.୭୩ କୋଟି । ବ୍ୟସ୍ତ ଜୀବନଶୈଳୀ ଏବଂ ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଶୈଳୀର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ବଢୁଥିବା ଚାହିଦା କୋରିଆନ୍ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌କୁ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ ସ୍ୱୀକୃତି ଦେଇଛି । ଗ୍ରୀସ୍‌ରେ ଜିପ୍ରୋସ, ପିଟା ବ୍ରେଡ୍ ସ୍ୟାଣ୍ଡୱିଚ୍, ପାସ୍ତା ଅଧିକ ବିକ୍ରି ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ଚୀନ୍‌ରେ ବି ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ମ୍ୟାକ୍ ଡୋନାଲ୍ଡ ଏବଂ ପିଜା ହଟ୍ ଭଳି ବ୍ରାଣ୍ଡ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବଢୁଛି । ନରୱେରେ ବି ପାରମ୍ପରିକ ସି'ଫୁଡ୍ ସହିତ ପିଜା ଓ ବର୍ଗର ଲୋକପ୍ରିୟ ହେଉଛି । ଇଟାଲୀ ମଧ୍ୟ ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍‌ରୁ ଭଲ ଆୟ କରୁଛି । ଅନ୍ୟପଟେ ଭାରତରେ ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍ ଶିଳ୍ପର ବାର୍ଷିକ ଆୟ ୭.୧୪୫.୮୪ କୋଟିରୁ ଅଧିକ । ସହରୀକରଣ, ମଧ୍ୟବିତ୍ତ ଶ୍ରେଣୀର ଆୟ ବୃଦ୍ଧି, ଯୁବ ଜନସଂଖ୍ୟା ଏବଂ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ପ୍ରସାରିତ ହେଉଥିବା କ୍ୟୁଏସ୍‌ଆର୍ ବ୍ରାଣ୍ଡ ଯୋଗୁଁ ଭାରତରେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍

ବର୍ତ୍ତମାନ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଲୋକଙ୍କ ଖାଦ୍ୟର ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଂଶ ପାଲଟିଛି । କାରଣ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଶୀଘ୍ର, ସୁବିଧାଜନକ ଓ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ କଥା ଉଠିଲେ 'ସୁସ୍ଥ' ଶବ୍ଦକୁ ହିଁ ଅଣଦେଖା କରାଯାଏ । ଏଥିରେ ଲୁଣ, ଚର୍ବି, ଚିନି ବହୁ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର ହୋଇଥାଏ । ଯାହାକି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଲାଗି କ୍ଷତିକାରକ । ତେଣୁ ବଜାର ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ବଦଳରେ ଘରେ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଓ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ତିଆରି କରାଯାଇପାରିବ ।

ମଲଟି ଗ୍ରେନ୍ ପିଜ୍ଜା

ମଲଟି ଗ୍ରେନ୍ ପିଜ୍ଜାକୁ ଘରେ ତିଆରି କରିପାରିବେ । ଏଥିପାଇଁ ଓଟ୍ସ ଏବଂ ଅଟାକୁ ମିଶାଇ ପିଜ୍ଜା ବେସ୍ ତିଆରି କରନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଟମାଟୋ ସସ୍ ଏବଂ ମସରୁମ୍‌କୁ ଟପିଂ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଓ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ମଧ୍ୟ ।

ଚିକେନ ବର୍ଗର

ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ କଥା ଆସିଲେ ବର୍ଗର କଥା ସ୍ୱତଃପ୍ରବୃତ୍ତ ଭାବେ ମନକୁ ଆସିଯାଏ । ଚିକେନ ପ୍ରେମୀ ଏହି ବର୍ଗରକୁ ସହଜରେ ଘରେ ତିଆରି କରିପାରିବେ । ଏହାର ଫିଲିଂରେ ଚିକେନ୍ ସହିତ ନିଜ ପସନ୍ଦର ମସଲା ମଧ୍ୟ ସାମିଲ କରିପାରିବେ ।

ଭେଜିଟେବଲ ମୋମୋ

ଭେଜିଟେବଲ୍ ମୋମୋକୁ ମଧ୍ୟ ଘରେ ତିଆରି କରିବା ସହଜ । ଶାକାହାରୀ ଭେଜିଟେବଲ୍ ସହିତ ପନିର ଓ ଛତୁ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ସେହିପରି ଆମିଷ ପ୍ରେମୀମାନେ ମୋମୋରେ ଚିକେନ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

ରେଡ୍ ସସ୍ ପାସ୍ତା

ଘରେ ରସାଳ ଟମାଟୋରେ ରେଡ୍ ସସ୍ ପାସ୍ତା ତିଆରି କରିବା ସହଜ । ଏହାର ସ୍ୱାଦ ବୃଦ୍ଧି ଲାଗି ପିଆଜ, ରସୁଣ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ପାସ୍ତାରେ ଏହି ସସ୍‌କୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ହନି ଚିଲି ପଟାଟୋ

ହନି ଚିଲି ପଟାଟୋ ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ଚୀନ ଖାଦ୍ୟ । ଏଥିରେ ଛଣା ଆଳୁକୁ ରାଗ ତଥା ମିଠା ଫ୍ଲେଭର୍‌ରେ ବୁଡ଼ାଯାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଭାରତୀୟ ଷ୍ଟ୍ରିଟ୍ ଫୁଡ୍ ଭାବେ ଖୁବ୍ ପ୍ରସିଦ୍ଧ ।

ଭେଜିଟେବଲ୍ ଚାଓମିନ

ଭେଜିଟେବଲ୍ ଚାଓମିନ୍ ଖାଇବାକୁ ପିଲାମାନେ ବେଶି ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ଏହା ମଧ୍ୟ ଏକ ଚାଇନିଜ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ । ଏହାକୁ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ଉପାୟରେ ତିଆରି କରାଯାଏ । ଗାଜର, କ୍ୟାପ୍‌ସିକମ୍, କୋବିଠୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଚିକେନ୍, ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ଆଦି ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ସାମିଲ କରିପାରିବେ ।

ଆମିଷ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍

ଚିକେନ୍‌ରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟଞ୍ଜନ

ଆଧୁନିକ ଯୁଗର ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଟିକୁ ଆଜିକାଲି ପାରମ୍ପରିକ ଖାଦ୍ୟ ରୁଚୁନି । ଚାଇନିଜ୍, ଜାପାନିଜ୍, କୋରିଆନ୍ ଆଦି ବିଦେଶୀ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଖାଇବାକୁ ଅଧିକ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ତେଣୁ ସଞ୍ଜ ନଇଁଲେ ସିଧାସଳଖ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଷ୍ଟଲ୍‌ରେ ଲାଗୁଛି ଭିଡ଼ । ଭୁବନେଶ୍ୱରର ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଥିବା ଫୁଡ୍‌ପାର୍କ, ଫୁଡ କୋର୍ଟ ତଥା ଖାଓ ଗଳିର ସେଫ୍‌ମାନେ ପରଷି ଦେଉଛନ୍ତି ଆମିଷ ଓ ନିରାମିଷର ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ବ୍ୟଞ୍ଜନ । ସେଭଳି କିଛି ଆମିଷ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌କୁ ନେଇ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉପସ୍ଥାପନା ।

ଚିକେନ୍ କଷା, ଚିକେନ୍ ଲଲିପପ୍ ପରି ଏବେ ଖାଦ୍ୟପ୍ରେମୀଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ସାମିଲ ହୋଇଛି ଚିକେନ୍‌ରେ ତିଆରି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଚିକେନ୍ ପପ୍‌କର୍ଣ୍ଣ, ବାହୁବଳୀ ସାୱରମା, ଇଟାଲିଆନ୍ ଚିକେନ୍ ସ୍ୟାଣ୍ଡୱିଚ୍, ପେରି ପେରି ଚିକେନ୍ ସ୍ୟାଣ୍ଡୱିଚ୍, କୋରିଆନ୍ ଚିକେନ୍ ବାଓ, ଚିକେନ୍ କାଟ୍‌ସୁ ବାଓ, ସିଜୱାନ ଚିକେନ୍ ବାଓ, ଲେମନ୍ ପିପର ଚିକେନ୍, ଚିକେନ୍ ମାଜେଷ୍ଟିକ୍, ଥାଇ ଷ୍ଟାଇଲ୍ ଟିକା ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ୟତମ । ଅଧିକାଂଶ ଗ୍ରାହକଙ୍କର କ୍ରିସ୍‌ପି ଚିକେନ୍, ସାୱରମା ଏବଂ ଚିକେନ୍ ସ୍ପ୍ରିଙ୍ଗରୋଲ ପସନ୍ଦ । ତେବେ ଭୁବନେଶ୍ୱର ଜାଗମରା ଫୁଡ୍ ପାର୍କର ସମସ୍ତ ଦୋକାନ ଦ୍ୱିପ୍ରହର ୪ଟାରୁ ରାତି ୧୦.୩୦ ଯାଏଁ ଖୋଲା ରୁହେ । ଏଠାକୁ ଆସୁଥିବା ଖାଦ୍ୟପ୍ରେମୀ ଆମିଷ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ଚିକେନ୍‌ର ସମସ୍ତ ବ୍ୟଞ୍ଜନ ଏହାର ସାଇଜ୍ ଏବଂ କ୍ୱାଣ୍ଟିଟି ଉପରେ ଦାମ୍ ନିର୍ଭର କରେ ବୋଲି 'ଅଲ୍ ସ୍ପେଶିଆଲ'ର ସାଜନ କୁହନ୍ତି ।

ବାହୁବଳି ଚିକେନ୍ ସାୱରମା

ବୋନ୍‌ଲେସ୍ ଚିକେନ୍, ଲଙ୍କା, ଧଣିଆ, ପୁଦିନା, ଜିରା, ଚିକେନ୍ ମସଲା, ଗରମ ମସଲାକୁ ମିଶାଇ ମାରିନେଟ୍ କରି ଦୁଇଘଣ୍ଟା ରଖାଯାଏ । ଏହାକୁ ସିକରରେ ଗୁନ୍ଥି ରଖାଯାଏ । ଗ୍ରାହକଙ୍କ ଚାହିଦା ଅନୁସାରେ ଏହାକୁ ତନ୍ଦୁର ଭଳି ବନାଯାଏ । ଯେହେତୁ ଏଥିରେ ଚିକେନ୍ ସାଇଜ୍ ବଡ଼ ଥାଏ ସେଥିପାଇଁ ଏହାକୁ ବାହୁବଳି ଚିକେନ୍ ସାୱରମା କୁହାଯାଏ । ସେହିପରି ପୁଷ୍ପା ସାୱରମାରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଣାଳୀ ସମାନ ଥିବାବେଳେ ଏଥିପାଇଁ ଡବଲ ସାଇଜ୍ ଚିକେନ୍ ଆବଶ୍ୟକ ।

କ୍ରିସ୍‌ପି ଚିକେନ୍

କ୍ରିସ୍‌ପି ଚିକେନ୍ ବେଶ୍ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ । ଏହାର ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ଏକ ପାତ୍ରରେ ଚିକେନ୍, ଅଦାରସୁଣ ପେଷ୍ଟ, ଲେମ୍ବୁରସ, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ, ଗରମ ମସଲା ଏବଂ ଲୁଣ ମିଶାଇ ୩୦ ମିନିଟ୍ ରଖି ପରେ ସେଥିରେ ଅଣ୍ଡା, କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲୋର ମିଶାଯାଏ । କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲୋର ଦୁଇଥର ମିଶାଯାଏ । ଚିକେନ୍ ଉପରେ ଏକ ମୋଟା ଆସ୍ତରଣ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି ମଧ୍ୟମ ଆଞ୍ଚରେ ଚିକେନ୍ ଖଣ୍ଡକୁ ବ୍ରେଡ୍‌କ୍ରମ୍‌ରେ ଚାପ ଦେଇ ଚିକେନ୍‌କୁ ଉଭୟ ପାର୍ଶ୍ୱରୁ ସୁନେଲି ରଙ୍ଗ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଜାଯାଏ । ଏହାକୁ ମାୟୋନିଜ, ପୁଦିନା ଚଟଣୀ ସହ ପରଷା ଯାଏ । କ୍ରିସ୍‌ପି ଚିକେନ୍ ପ୍ଲେଟ୍‌କୁ ୯୦ ଟଙ୍କା ଦାମ ।

ପ୍ରନ୍ ଲଲିପପ୍

ପ୍ରନ୍ ଲଲିପପ୍ ପାଇଁ ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ିକୁ ଧୋଇ ଏଥିରେ ଅଦା ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ଧଣିଆ, କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲୋର, ମଇଦା, ଅଣ୍ଡା, ଲୁଣ, ଲଙ୍କାଗୁଣ୍ଡ, ଗୋଲମରିଚ ପକାଇ ଗୋଳାଯାଏ । ହାତରେ ତେଲ ଲଗାଇ ମିଶ୍ରଣକୁ ଲଲିପପ୍ ଆକାର ଦିଆଯାଏ । ଲଲିପପ୍‌କୁ ବ୍ରେଡ୍‌କ୍ରମ୍‌ରେ ଗୋଳାଇ ଅଳ୍ପ ଆଞ୍ଚରେ ଏହା ସୁନେଲୀ ରଙ୍ଗ ଯାଏଁ ଡ୍ରିପ୍ ଫ୍ରାଏ କରାଯାଏ । ଲଲିପପ୍‌କୁ ପୁଦିନା, ଚଟନି କିମ୍ବା ମାୟୋନିଜ୍ ସହିତ ପରଷା ଯାଏ ।

ଚିଜ୍ ଚିକେନ୍ ବର୍ଗର

ଚିଜ୍ ଚିକେନ୍ ବର୍ଗର ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ଚିକେନ୍ ପେଟି, ପିଆଜ, ଟମାଟୋ, କାକୁଡ଼ି, ଲେଟ୍ୟୁସ୍, ଚିଜ୍ ସ୍ଲାଇସ୍ ଆବଶ୍ୟକ । ଚିକେନ୍ ପେଟିକୁ ଫ୍ରାଏ କରାଯାଏ । ବର୍ଗର ଉପରେ ସସ୍, ମାୟୋନିଜ୍ ଦେଇ ଏହା ଉପରେ ପିଆଜ, ଚିକେନ୍ ପେଟି ରଖି ମାୟୋନିଜ୍ ଲଗାଇ କାକୁଡ଼ି, ଟମାଟୋ, ଚିଜ୍ ରଖାଯାଇଥାଏ । ଓଭେନ୍‌ରେ ଗରମ ରଖି ପରଷାଯାଏ ।

ଆଫ୍‌ଗାନି ଚିକେନ୍

ଆଫଗାନି ଚିକେନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ଚିକେନ୍‌କୁ ସିଝାଯାଏ । କାଜୁ, ମଗଜ, ବଟର ଆଦିକୁ ମିଶାଇ ଚିକ୍କଣ ପେଷ୍ଟ କରି ଏଥିରୁ ଗ୍ରେଭି ବନାଯାଏ । ସାଧାରଣ ଗ୍ରେଭିରେ ସିଝା ଚିକେନ୍ ପକାଇ କିଛି ସମୟ ଫୁଟିଲା ପରେ କ୍ରିମ୍ ରଙ୍ଗ ଆସିଲା ପରେ ଗାର୍ନିସିଂ ପାଇଁ ଏହା ଉପରେ ଫ୍ରେସ୍ କ୍ରିମ୍ ପକାଇ ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ପରଷି ଦିଅନ୍ତି ଭୁବନେଶ୍ୱର ଜାଗମରାସ୍ଥିତ ଫୁଡ୍ କୋର୍ଟର 'ଦ ଦେଶୀ ଓଭନ'ର ମାଲିକ ଅନନ୍ତ କୁମାର ପଟ୍ଟନାୟକ ।

ଚିକେନ୍ ସ୍ପ୍ରିଙ୍ଗରୋଲ

ଚିକେନ୍ ସ୍ପ୍ରିଙ୍ଗରୋଲ ପାଇଁ କୋବି, ପିଆଜ, ଗାଜର, ଚିକେନ୍, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ମସଲା ଦେଇ ଏକ ଭାଜି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ମଇଦାରେ ରୁଟି ବେଲି ଏହା ଭିତରେ ଉକ୍ତ ଭାଜି ଦେଇ ଛଣା ଯାଏ । ପ୍ଲେଟ୍‌ରେ ଏହାକୁ ଚାରି ପିସ୍ କାଟି ପରଷା ଯାଏ ।

କୋରିଆନ୍ ଏଗ୍ କୁଲ୍‌ଫି

କୋରିଆନ୍ ଏଗ୍ କୁଲ୍‌ଫି ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ୩ରୁ ୪ଟି ଅଣ୍ଡାକୁ ଭଲଭାବେ ଫେଣ୍ଟି ସେଥିରେ , ପିଆଜ, ଅଧ ଚାମଚ ଲୁଣ, ଗୋଲମରିଚଗୁଣ୍ଡ, ତେଲ, ବଟର, ମାୟୋନିଜ, ଟମାଟୋ ସସ୍, ପେରି ପେରି ମସଲା, ଚାଟ୍ ମସଲା ଦେଇ ମିଶାଯାଏ । ଏହି ମିଶ୍ରଣକୁ ଇଲେକ୍ଟ୍ରିକ ଓଭନରେ ବେକ୍ କରି କୁଲ୍‌ଫି ଆକାର ଦିଆଯାଏ ।

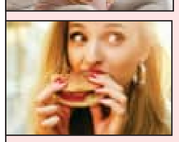
ମଟନ୍ ଫିଙ୍ଗର୍

ମଟନ୍ ଖାଦ୍ୟପ୍ରେମୀଙ୍କ ପାଇଁ ମଟନ୍ ଫିଙ୍ଗର୍ ପ୍ରଥମ ପସନ୍ଦ । ମଟନ୍ ଫିଙ୍ଗର୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ମଟନ୍, ବ୍ରେଡକର୍ଣ୍ଣ, ଲଙ୍କା, ଜିରା, ମିଟ୍ ମସଲା, ଚିକେନ୍ ମସଲା, ସ୍ୱାଦ ଅନୁସାରେ ଲୁଣ, ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମସଲା ଦେଇ ଗୋଳା ଯାଇ ଫିସ୍ ଫିଙ୍ଗର ପରି ଛଣାଯାଇଥାଏ । ■

ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା

ଡାକ୍ତର ଅନନ୍ତ କୁମାର ଅଗସ୍ତି

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହେଉଛି । ପିଲାଙ୍କଠାରୁ ବୟସ୍କ ସମସ୍ତେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଖାଇବାକୁ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଉଛନ୍ତି । ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଓ ସହଜରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ରେ ଭରପୂର କ୍ୟାଲୋରୀ, ଅସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଫ୍ୟାଟ୍, ଅଧିକ ମାତ୍ରାର ଚିନି ଏବଂ ଲୁଣ ଥାଏ । ଏଥିରେ କମ୍ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ ମିଳେ । ଏହା କେବଳ ସ୍ୱାଦ ପାଇଁ ଭଲ ଲାଗୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଶରୀରରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଖାଇବା ପ୍ରତି ସତର୍କ ରହିବା ଜରୁରି ।



ହରମୋନ୍ ଅସନ୍ତୁଳନ ଓ ପ୍ରଭାବିତ ଗର୍ଭାଶୟ

ଚିପ୍ସ, ବର୍ଗର, ଚାଓମିନ୍, ପିଜା, ଫ୍ରାଏଡ୍ ଚିକେନ୍ ଆଦି ଖାଦ୍ୟ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ମହିଳା ଓ ପୁରୁଷଙ୍କର ହରମୋନ୍ ଅସନ୍ତୁଳନ ହୋଇଥାଏ । ମହିଳାମାନଙ୍କର ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ସହିତ ପଲିସିଷ୍ଟିକ୍ ଓଭାରିଅନ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ (ପିସିଓଏସ୍) ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଏହା ଗର୍ଭାଶୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଅନେକାଂଶରେ ମହିଳାଙ୍କୁ ବନ୍ଧ୍ୟାତ୍ୱର ଶିକାର ହେବାକୁ ପଡ଼େ ।

ମଧୁମେହ ଓ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଆଶଙ୍କା

ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ରେ ଥିବା ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନି ଏବଂ ରିଫାଇଣ୍ଡ କାର୍ବସ ଶରୀରରେ ଶର୍କରା ସ୍ତରକୁ ବଢ଼ାଇଥାଏ । ତେଣୁ ନିୟମିତ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଟାଇପ୍-୨ ମଧୁମେହ, ହୃଦ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ଯକୃତ ଏବଂ ବୃକ୍କଜନିତ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

ବଢ଼ୁଛି ମେଦବହୁଳତା

ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ରେ କୃତ୍ରିମ ସ୍ୱାଦ, ରଙ୍ଗ ଓ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ମିଶ୍ରଣ ଥାଏ । ତେଣୁ ଇନ୍‌ଷ୍ଟାଣ୍ଟ ନୁଡ୍‌ଲ୍ସ, ଚିପ୍ସ ବ୍ରାଣ୍ଡ, ବର୍ଗର, ଚିନି ଏବଂ ଲୁଣ ଥିବା ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଖାଇବା ସହିତ ଖେଳକୁଦର ଅଭାବ ଓ ବେଶି ସମୟ ବସି ରହିବା ଅଭ୍ୟାସ ଆଦି ଯୋଗୁଁ ଏବେ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମେଦବହୁଳତା ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଉଛି । ମେଦବହୁଳତା ଯୋଗୁଁ ଛୋଟ ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କଠାରେ ମଧୁମେହ ଏବଂ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ପରି ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଯୋଗୁଁ ଶରୀରରେ ଅତିରିକ୍ତ ଚର୍ବି ବୃଦ୍ଧି ପାଇ କମ୍ ବୟସରୁ ବାଳିକାଙ୍କର ଋତୁସ୍ରାବ ଆରମ୍ଭ ହେଉଛି । ଏହାସହ ପିଲାମାନେ ଶୀଘ୍ର ରୋଗରେ ପଡ଼ିବା, ଶାରୀରିକ ଦୁର୍ବଳତା ଓ ଶୀଘ୍ର ଥକି ପଡ଼ିବା, ଆଜ୍‌ମା, ଏକ୍‌ଜିମା ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ରେ ବ୍ୟବହୃତ ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନି, କୃତ୍ରିମ ରଙ୍ଗ ଏବଂ ଅଜିନୋମୋଟୋ ପିଲାଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କ କୋଷକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଫଳରେ ପିଲାଙ୍କ ଏକାଗ୍ରତାର ଅଭାବ, ଅସ୍ଥିରତା, ବିଚଳିତ ହେବା, ମାନସିକ ଚାପ, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା, ଟିକେ ଟିକେ କଥାରେ ରାଗି ଯିବା, ଅସ୍ଥିର ମନୋଭାବ ଆଦି ହେବା ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି । ତେଣୁ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ବଦଳରେ ପିଲାଙ୍କୁ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ, ଚାଉମିନ୍, ରୋଲ୍ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ରେ ବ୍ୟବହୃତ ମଇଦା କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ପେଟଜନିତ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ । ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ରେ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ଅବସାଦ ଏବଂ ମାନସିକ ଅବସାଦ ପରି ସମସ୍ୟା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଅନେକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ମାତ୍ରାଧିକ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ସେବନ ଦ୍ୱାରା କର୍କଟ ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରେ । ତେଣୁ ଅତ୍ୟଧିକ ତେଲ ମସଲା ଓ ରାଗ ଯୁକ୍ତ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ନ ଖାଇ ଦୈନିକ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଗ୍ରହଣ କରିବା ସହିତ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଜରୁରି । ■

ମେଡିକାଲ୍ ଗ୍ୟାଷ୍ଟ୍ରୋଏଣ୍ଟ୍ରୋଲୋଜିଷ୍ଟ ଆଣ୍ଡ ହେପାଟୋଲୋଜିଷ୍ଟ
ଉତ୍କଳ ହସ୍‌ପିଟାଲ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ନିରାମିଷ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍

ଆମିଷ ଭଳି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ନିରାମିଷ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ରହିଛି । ଶାକାହାରୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ପ୍ରସନ୍ଦ ନିରାମିଷରେ ତିଆରି ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ । ନିରାମିଷ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ମଧ୍ୟରୁ କୁଲହଡ୍ ପିଜ୍ଜା, ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍ ସ୍ୟାଣ୍ଡୱିଚ୍, ଚକୋଲେଟ୍ ସ୍ୟାଣ୍ଡୱିଚ୍, ଡ୍ରାଗନ୍ ପନିର ଅନ୍ୟତମ । ବର୍ତ୍ତମାନ ବଜାରରେ ଅଧିକ ଚାହିଦା ଥିବା କିଛି ନିରାମିଷ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌କୁ ନେଇ ଏଇ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଉପସ୍ଥାପନା ।

ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ମୋମୋ

ମୋମୋ ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ତିବ୍ବତୀୟ ଖାଦ୍ୟ । ଓଡ଼ିଶାର ଖାଦ୍ୟପ୍ରେମୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମୋମୋର ବେଶ୍ ଚାହିଦା ରହିଛି । ଏହା ପାଟିକୁ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ । ମୋମୋର ପ୍ରସ୍ତୁତ ପ୍ରଣାଳୀ ଏବଂ ପୁର ଅନୁଯାୟୀ ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ହୋଇଥାଏ । ନିରାମିଷରେ ଭେଜ୍, ପନିର, ଛତୁରୁ ମୋମୋ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ବାମ୍ଫରେ ସିଝା ଯାଉଥିବା ମୋମୋକୁ ଷ୍ଟିମ୍ ମୋମୋ କୁହାଯାଏ । ସେହିପରି ବାମ୍ଫରେ ସିଝାଇବା ପରେ ତେଲରେ ଛଣାଯାଇଥିବା ମୋମୋକୁ ଫ୍ରାଏଡ୍ ମୋମୋ କୁହାଯାଏ । ଖଟାମିଠା ଚଟଣୀ କିମ୍ବା ସୁପ୍‌ରେ ବୁଡ଼ାଇ ପରସା ଯାଉଥିବା ଜୋଲ୍ ମୋମୋ, ତନ୍ଦୁରୀ ମଲାଇ ମୋମୋ, ବଟର୍ ହନି ମୋମୋ, ମୋମୋ କୁର୍‌କୁରେ, ମୋମୋ ଲେଜ୍, ତନ୍ଦୁରୀ ହରିୟାଲୀ, ତନ୍ଦୁରୀ ସ୍ପାଇସ୍, ମ୍ୟାଗି ମୋମୋ, ପାସ୍ତା ମୋମୋ, ମୋମୋ ସାଲାଡ, ଚିଜ୍ ଓମଲେଟ୍ ମୋମୋ ଆଦି ଖାଦ୍ୟପ୍ରେମୀଙ୍କର ପ୍ରଥମ ପସନ୍ଦ ପାଲଟିଛି । ତେବେ ମୋମୋକୁ ଲାଲ୍ ଚଟଣୀ, ବାଦାମୀ ଚଟଣୀ କିମ୍ବା ମାୟୋନିଜ୍ ସହିତ ପରଷା ଦିଆଯାଏ । ମୋମୋର ମୂଲ୍ୟ ୪୦ଟଙ୍କାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ୧୦୦ ଟଙ୍କା ଯାଏଁ ରହିଥାଏ । ଆମିଷରେ ଚିକେନ୍ ମୋମୋ ମଧ୍ୟ ତିଆରି କରାଯାଏ । ଆମିଷ ପ୍ରିୟ ମଣିଷଙ୍କ ଏହା ପ୍ରଥମ ପସନ୍ଦ ।

ଡ୍ରାଗନ୍ ପନିର

ବଜାରରେ ଡ୍ରାଗନ୍ ପନିର ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍‌ର ବେଶ୍ ଚାହିଦା ରହିଛି । ଡ୍ରାଗନ୍ ପନିର ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଏକ ବାଉଲରେ ମଇଦା, କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲୋର, ଅଦା-ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ, ଲୁଣ ଅଳ୍ପ ପାଣି ମିଶାଇ ଗାଢ଼ା ଘୋଳ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଏଥିରେ ଲମ୍ବା ଆକାର କଟାଯାଇଥିବା ବଡ଼ ବଡ଼ ପନିରକୁ ପକାଇ ଭଲଭାବେ କୋଟ୍ କରାଯାଏ । କଡ଼େଇରେ ତେଲ ଗରମ କରି କୋଟ କରାଯାଇଥିବା ପନିରକୁ ସୁନେଲୀ ରଙ୍ଗ ହେବା ଯାଏଁ ଡ୍ରିପ୍ ଫ୍ରାଏ କରି ଏହାକୁ ଟିସୁ ପେପରରେ କାଢ଼ି ପରଷା କରାଯାଏ । ଅନ୍ୟ ଏକ କଡ଼େଇରେ ଏକ ଦୁଇ ଚାମଚ ତେଲ ଗରମ କରି ଏଥିରେ କଟା ପିଆଜ, ରସୁଣ, କଞ୍ଚାଲଙ୍କା, କାଜୁ ପକାଇ ସୁନେଲୀ ରଙ୍ଗ ହେବା ଯାଏଁ ଭଜା ଯାଏ । ପରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସସ୍ ଏବଂ ଟମାଟୋ ସସ୍ ପକାଇ ଏଥିରେ ଅଳ୍ପ ପାଣି କିମ୍ବା କର୍ଣ୍ଣଫ୍ଲୋର ଘୋଳ ମିଶାଇ ସସ୍‌କୁ ଗାଢ଼ କରାଯାଏ । ଶେଷରେ ଭଜା ପନିର ଖଣ୍ଡକୁ ସସ୍‌ରେ ପକାଇ ଅଳ୍ପ ଆଞ୍ଚର ଭଲଭାବେ ମିଶାଇବାକୁ ପଡ଼େ । ଡ୍ରାଗନ୍ ପନିର ବେଶ୍ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ । ପିଆଜକୁ ଗୋଲ ଗୋଲ କରି କାଟି ଅଳ୍ପ ମହୁ ଦେଇ ପରଷା ଯାଏ ।

ପସନ୍ଦର ନିରାମିଷ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍

ଖାଦ୍ୟ ବଜାରରେ ଶହ ଶହ ପ୍ରକାର ନିରାମିଷ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ବିକ୍ରି ହେଉଛି । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶଙ୍କ ପସନ୍ଦ ମସଲା ପନିର ବାଓ, କ୍ଲାସିକ୍ କର୍ଣ୍ଣ ଡଗ୍, ପଟାଟୋ କର୍ଣ୍ଣ ଡଗ୍, ଭେଜ ବିବିମବାପ୍, ମ୍ୟାକ୍ ଆଣ୍ଡ ଚିଜ୍ ପନିର, ପିଜା ପେଟିସ୍, ଚିଜ୍ ଚଟନୀ ସ୍ୟାଣ୍ଡୱିଚ୍, ମ୍ୟାଗି ମୋମୋ, ପାସ୍ତା ମୋମା, ପେରି ପେରି ଫ୍ରାଇଜ୍, ସୁଇଟ୍ କର୍ଣ୍ଣ, ପଟୋଟୋ ପପ୍, ଗାର୍ଲିକ ଟୋଷ୍ଟ, ଆଲୁ ଟିକି ବର୍ଗର, ଫ୍ରାଏଡ୍ ପନିର ବର୍ଗର, ପନିର ଟିକା ସ୍ୟାଣ୍ଡୱିଚ୍, ମସୃମ୍ ସ୍ୟାଣ୍ଡୱିଚ୍, କ୍ଲବ୍ ହାଉସ୍ ସ୍ୟାଣ୍ଡୱିଚ୍, ମିକ୍ସ ଭେଜ୍ ୱାର୍ପ, ଚିଲ୍ଲି ପନିର ୱାର୍ପ, କୁଲହଡ୍ ପିଜା, ଚିଜ୍ ପନିର, ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ ସ୍ୟାଣ୍ଡୱିଜ୍,ଚକୋଲେଟ୍ ସ୍ୟାଣ୍ଡୱିଚ୍, ଚିଲି ପନିର, ଚିଲି ମସୃମ, ଡ୍ରାଗନ ପନିର, ସୁଇଟ କର୍ଣ୍ଣ, ପନିର ଷ୍ଟିକ୍, ମସୃମ ଷ୍ଟିକ୍ ଇତ୍ୟାଦି । ନିରାମିଷ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ପ୍ଲେଟ୍‌ର ଦାମ ୪୦ ଟଙ୍କାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୨୫୦ ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଛି । ତେଣୁ ସବୁ ବର୍ଗର ଲୋକଙ୍କୁ ସୁହାଇଲା ଭଳି ଦାମ୍ ଥିବାରୁ ଏହା ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ବିକ୍ରି ହେଉଛି । ■

ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ ସ୍ୟାଣ୍ଡୱିଚ୍

ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ ସ୍ୟାଣ୍ଡୱିଚ୍ ପାଟିକୁ ବେଶ୍ ସୁଆଦିଆ ଲାଗେ । ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ବ୍ରେଡ୍, ଚକୋଲେଟ୍ ସିରପ୍, ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ୍, ଚକୋଚିପ୍ସ ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରଥମେ ଦୁଇଟି ଦୁଇଟି କରି ଚାରିଟି ବ୍ରେଡ୍‌ରେ ଚକୋଲେଟ୍ ସିରମ୍ ଲଗାଯାଏ । ଦୁଇଟି ବ୍ରେଡ୍‌କୁ ମିଶାଇ ମୋଟା ପରସ୍ତ କରାଯାଏ । ମଝିରେ ଆଇସ୍‌କ୍ରୀମ୍, ଚକୋଲେଟ୍ ସିରପ ଏବଂ ଚକୋଚିପ୍ସ ରହିଥାଏ । ଟୋଷ୍ଟରକୁ ଅଧିକ ଗରମ କରି ଏହା ଭିତରେ ବ୍ରେଡ୍ ଧୂଷର ରଙ୍ଗ ହେବା ଯାଏଁ ରଖାଯାଏ । ଆଇସ୍‌କ୍ରିମ ସ୍ୟାଣ୍ଡୱିଚ୍‌ର ଦାମ୍ ଗୋଟିଏ ପ୍ଲେଟ୍‌କୁ ୧୦୦ ଟଙ୍କା ବୋଲି କହନ୍ତି 'ଦି ହଙ୍ଗ୍ରି ବର୍ଗର୍ ହାଉସ୍'ର ମାଲିକ ସିଦ୍ଧାର୍ଥ ମହାନ୍ତି ।

ଚକୋଲେଟ୍ ସ୍ୟାଣ୍ଡୱିଚ୍

ଚକୋଲେଟ୍ ସ୍ୟାଣ୍ଡୱିଚ୍‌ରେ ଦୁଇଟି ବ୍ରେଡ୍ ବ୍ୟବହାର ହୁଏ । ଏଥିପାଇଁ ପନିର, ଚକୋଚିପ୍ସ, ଚକୋଲେଟ୍ ସିରପ୍ ଏବଂ ଚିଜ୍ ରୁହେ । ଆଇସକ୍ରୀମ୍ ସ୍ୟାଣ୍ଡୱିଚ୍ ପରି ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଏ । ଚକୋଲେଟ୍ ସ୍ୟାଣ୍ଡୱିଚ୍‌ର ଦାମ୍ ୧୦୦ ଟଙ୍କା । ସେହିପରି ପେରି ପେରି ଫ୍ରାଏ ତିଆରି କରିବାକୁ ଫ୍ରୋଜେନ୍‌ରୁ ଆସୁଥିବା ଫ୍ରେଞ୍ଚଫ୍ରାଏକୁ ଛାଣି କରି ଏଥିରେ ବ୍ଲାକ୍ ସଲ୍ଟ ଏବଂ ପେରି ପେରି ମସଲା ମିଶାଇ ଦିଆଯାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟପ୍ରେମୀଙ୍କର ପ୍ରଥମ ପସନ୍ଦ ।

ନୀତି ଅନୀତି ରାଜନୀତି

ଶ୍ରୀବିଦୁର

ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ କେବେ ହେଜିବେ ?

ଦେଶ ଏବେ ତେଲ ସଙ୍କଟ ସହ ଜୁଝୁଛି । ଦେଶରେ ତେଲ କୂଅ ନାହିଁ, ତେଣୁ ପେଟ୍ରୋଲ-ଡ଼ିଜେଲ କମ୍ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଦେଶବାସୀଙ୍କୁ ଆହ୍ୱାନ ଦେଇଛନ୍ତି । ନିଜେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ, କେନ୍ଦ୍ର ଗୃହମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସହ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମୋହନ ବି କାରକେଡ୍‌ରେ ଗାଡ଼ି ସଂଖ୍ୟା କମାଇଛନ୍ତି । ରାଜ୍ୟରେ ଘଣ୍ଟାଏ ଧାଡ଼ିରେ ଠିଆ ହେଲେ ଲୋକଙ୍କୁ ଶହେ ଟଙ୍କାର ପେଟ୍ରୋଲ ମିଳୁଛି । ଏପରି ସମୟରେ ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଓରଫ୍ ନିମାପଡ଼ା ଅପା ପ୍ରଭାତୀଙ୍କ ହେଲିକପ୍ଟର ଚଢ଼ାକୁ ନେଇ ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଲୋକେ ଯେଉଁ ସବୁ ନକରାତ୍ମକ ଟୀକାଟିପ୍ପଣୀ ଦେଉଛନ୍ତି, ତାକୁ ପଢ଼ି ଆମ ମୁଣ୍ଡ ପୁରା ଟିଣ । ଯାହାର ମର୍ମାର୍ଥ ହେଉଛି-ଇନ୍ଧନ ମିତବ୍ୟୟିତା ନିମନ୍ତେ ପ୍ରଧାନମନ୍ତ୍ରୀ ଆହ୍ୱାନରେ ଉଦ୍‌ବୁଦ୍ଧ ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପ୍ରଭାତୀ ମ୍ୟାଡ଼ାମ୍ କୁଆଡ଼େ ପୁରା ଉଦ୍‌ବୁଦ୍ଧ ହୋଇଛନ୍ତି । ଗଣ୍ଡେ ଦି' ଗଣ୍ଡା ଅଫିସରଙ୍କୁ ଧରି କେନ୍ଦୁଝର ଗାଡ଼ିରେ ଗଲେ କୁଆଡ଼େ ଅଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଥାଆନ୍ତା; ସେଥିପାଇଁ ସେ ହେଲିକପ୍ଟରରେ ଫୁର୍ କରି ଗଲେ, ଫୁର୍ କରି ଆସିଲେ । ହେଲେ ନିନ୍ଦୁକମାନଙ୍କ ମୁହଁରେ କିଏ ହାତ ଦେବ ? ସେମାନେ କହୁଛନ୍ତି ଯେ ହେଲିକପ୍ଟରରେ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ଇନ୍ଧନ ସାଧାରଣ ପେଟ୍ରୋଲ ଅପେକ୍ଷା ବହୁତ ଦାମୀ ଓ ଲିଟର ପିଛା ମୂଲ୍ୟ ପନ୍ଦର ଶହରୁ ପଇଁତିରିଶି ଶହ ଟଙ୍କା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । ଓଡ଼ିଶା ସରକାର ଭଡ଼ାରେ ଆଣିଥିବା ହେଲିକପ୍ଟରଗୁଡ଼ିକ ଉଡ଼ାଣ ସମୟରେ କୁଆଡ଼େ ମିନିଟ୍‌କୁ ଅଢ଼େଇ ଲିଟର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତେଲ ଖାଏ ଓ ଉଡ଼ାଣରେ ମିନିଟ୍ ପିଛା ତେଲଖର୍ଚ୍ଚ ପାଞ୍ଚରୁ ସାତ ହଜାର ଟଙ୍କା । ଏ କଥା ଉପମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ମ୍ୟାଡ଼ାମ୍ ଜାଣନ୍ତି କି ନାହିଁ ଆମେ ଜାଣିନାହୁଁ । ■

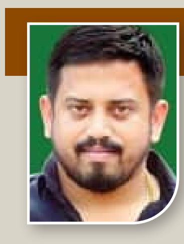
ସୁର-ଈଶଙ୍କୁ ନିହାଣ କ୍ଷେପଣ

ପ୍ରଥମଥର ବିଧାୟକ ହୋଇଛନ୍ତି ସମ୍ବଲପୁରୀ ଟାଣୁଆ ନେତା ସୁର-ଈଶ ଓରଫ୍ ବାବୁ ସୁରେଶ । ପଦ୍ମ ଦଳ ଏକକ ସଂଖ୍ୟା ଗରିଷ୍ଠତା ପାଇବା ପରେ ଯଦିଓ ତାଙ୍କ ନାମ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ଚର୍ଚ୍ଚାରେ ଥିଲା, ଶେଷରେ ଦଳର ଶୀର୍ଷ ନେତୃତ୍ୱ ପୁରୁଖା ମୋହନବାବୁଙ୍କ ଉପରେ ଆସ୍ଥା ସ୍ଥାପନ କଲେ । ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ରାଜସ୍ୱ ବିଭାଗ ପାଇ ପୂଜାରୀବାବୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ କି ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ, ସେକଥା ଆମେ କହି ପାରିବୁ ନାହିଁ । ମାତ୍ର ରାଜ୍ୟ କଥା ସମ୍ଭାଳୁ ସମ୍ଭାଳୁ ତାଙ୍କୁ ବିଧାନସଭାକୁ ପଠାଇଥିବା ବ୍ରଜରାଜନଗରବାସୀ ଆଜିକାଲି କାଳେ ପୂଜାରୀବାବୁଙ୍କ ଉପରେ ଭାରି ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ । ଏ କଥା ବିରୋଧୀ କହୁନାହାନ୍ତି, ତାଙ୍କରି ପଦ୍ମ ଦଳର ଯୁବନେତା ତଥା ପଡ଼ୋଶୀ ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳୀର ନିହାଣଧାରୀ ଅଭିଯୋଗ କରିଛନ୍ତି । ଖାଲି ଅଭିଯୋଗ କରିଥିଲେ କଥାଟା ହୁଏତ ଚଳିଥାଆନ୍ତା; ସିଧାସଳଖ ପୂଜାରୀଙ୍କ ଆଡ଼କୁ ନିହାଣ କ୍ଷେପଣ ବି କରିଛନ୍ତି । କମ୍ପାନୀମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗଦେବାକୁ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କର ସମୟ ଅଛି, ମାତ୍ର ନିଜ ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳୀର କର୍ମୀଙ୍କ କଥା ବୁଝିବାକୁ କୁଆଡ଼େ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ସମୟ ନାହିଁ ବୋଲି ସଭା ମଞ୍ଚରେ ଖୋଲାଖୋଲି ଆକ୍ଷେପ କରିଛନ୍ତି । କିଛିଦିନ ତଳେ ସୁରେଶବାବୁ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଦିଲ୍ଲୀ ଯାଇଥିଲେ, ସେଠାରେ ତାଙ୍କର ହୃଦ୍ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ହୋଇଥିଲା । ସୁସ୍ଥ ହୋଇ ଫେରିବା ପରେ ନିଜେ ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ତାଙ୍କ ଘରକୁ ଯାଇ ସୁରେଶ ବାବୁଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବସ୍ଥା ପଚାରି ବୁଝିଥିଲେ । ଏ ସବୁ ଜାଣି ବି ନିହାଣଧାରୀ ତ୍ରିପାଠୀ ସୁର-ଈଷଙ୍କୁ ନିହାଣ କ୍ଷେପଣ କରିବା କୁଆଡ଼େ ଠିକ୍ ହେଲା ନାହିଁ ବୋଲି ଅନେକ କହୁଛନ୍ତି । ■

ମଦ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ସାହିତ୍ୟ ଅନୁରାଗ

ବାବୁ ପୃଥ୍ୱୀରାଜ ହେଲେ ମୋହନ ସରକାରର ସବୁଠାରୁ ଟାଣୁଆ ମନ୍ତ୍ରୀ । ତାଙ୍କ ହାତରେ ଆଇନ ପରି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଭାଗ ଅଛି; ପୂର୍ତ୍ତ ବିଭାଗ ପରି ବ୍ୟୟକାରୀ ଓ ଅବକାରୀ ପରି ଆୟକାରୀ ବିଭାଗ ବିଭାଗ ବି ସେ ସମ୍ଭାଳୁଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ଅବକାରୀ ରାଜସ୍ୱ ବୃଦ୍ଧି କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାଙ୍କର ଉଲ୍ଲେଖନୀୟ ଅବଦାନ ପାଇଁ ରାଜ୍ୟର ଅନେକ ଲୋକ ତାଙ୍କୁ ଶ୍ରଦ୍ଧାରେ ମଦ ମନ୍ତ୍ରୀ ବୋଲି ବି କହୁଛନ୍ତି । ମାତ୍ର ଏହା ମଧ୍ୟରେ ମଦମନ୍ତ୍ରୀ ପୃଥ୍ୱୀରାଜବାବୁଙ୍କ ସାହିତ୍ୟ ଅନୁରାଗ ଖାଲି ତାଙ୍କ ନିର୍ବାଚନମଣ୍ଡଳୀ ନୁହେଁ, ରାଜଧାନୀରେ ବି ସାହିତ୍ୟପ୍ରେମୀଙ୍କୁ ଉଲ୍ଲସିତ କରିଥିବା ଶୁଣାଯାଉଛି । କିଛି ଅତିଭକ୍ତିଆ ଅନୁଗତ ତ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ କବିତାର ତୁଳନା ନାହିଁ ବୋଲି ମୁଖପୁସ୍ତିକାରେ ଲେଖିଥିବା ବି ଦେଖାଯାଇଛି । ମତେୟ ବାଲିଅନ୍ତା ଭିଡ଼ ହିଂସାରେ କନଷ୍ଟେବଲ ସୌମ୍ୟରଞ୍ଜନଙ୍କ ଜୀବନ ଯିବା ଘଟଣାକୁ ନେଇ ପୃଥୀରାଜବାବୁ ନିଜ ମନଭିତରର କ୍ଷୋଭକୁ ଯେପରି କବିତାରେ ଉତାରିଛନ୍ତି, ସେପରି ଅନ୍ୟ କୌଣସି କବି ବା ସାହିତ୍ୟିକ ଉତାରିଥିବା ଏଯାଏ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିନାହିଁ । 'ମରିଗଲା ମଣିଷପଣିଆ...' କବିତାରେ ମନ୍ତ୍ରୀ ସାମ୍ପ୍ରତିକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଉପରେ ପାଞ୍ଚଣ ମାରିଛନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ପୂର୍ବରୁ ତାଙ୍କ ଲିଖିତ ଆଉ ଗୋଟିଏ କବିତା ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଦେଖା ଯାଇଥିଲା, ଏବେ ବାଲିଅନ୍ତା ଘଟଣାକୁ ନେଇ ତାଙ୍କ କବିତାକୁ ଅନେକ ପ୍ରଶଂସା କରିଛନ୍ତି । କିଛିଦିନ ତଳେ ତାଙ୍କ ନିଜ ଅଞ୍ଚଳରେ ସାହିତ୍ୟକୁ ନେଇ ଗୋଟେ ସମାବେଶ ହୋଇଥିଲା, ଯେଉଁଥିରେ ପୃଥ୍ୱୀରାଜବାବୁ ପ୍ରମୁଖ ପୃଷ୍ଠପୋଷକ ଥିବା ବି ଆମେ ଶୁଣିଛୁ । ଯାହା ଲାଗୁଛି ବିଧାନସଭା ଭବିଷ୍ୟତରେ କବି ଅରୁଣ ଓ କବି ପୃଥ୍ୱୀରାଜଙ୍କ କବିତା ଯୁଦ୍ଧର ସାକ୍ଷୀ ରହିବ । ■

ପରାଜୟ ପରେ ବିଜୟ ଯାତ୍ରା



ଊଣେଇଶ ଷାଠିଏ ମସିହାରେ ମଣିଶଙ୍କର ମୁଖାର୍ଜୀ ଓରଫ ଶଙ୍କର ଲେଖିଥିବା ଉପନ୍ୟାସ 'ଚୌରଙ୍ଗୀ' ଭାରତୀୟ ସାହିତ୍ୟର ଏକ ଅନବଦ୍ୟ କୃତୀ । ଅନେକ ଜାତୀୟ ଓ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ପୁରସ୍କାରରେ ପୁରସ୍କୃତ ପୁସ୍ତକଟିକୁ ନେଇ ଚଳଚ୍ଚିତ୍ର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥିବା ଅନେକ ଲୋକ ଜାଣିଥିବେ । ସତ୍ୟସୁନ୍ଦର ଓରଫ୍ ସାଟା ବୋଷ ଓ ସୁଜାତା ମିତ୍ରଙ୍କ ଅସଫଳ ପ୍ରେମକାହାଣୀ 'ଚୌରଙ୍ଗୀ'କୁ ଯେପରି ପ୍ରସିଦ୍ଧି ଦେଇଥିଲା, ଏସନ ଚୌରଙ୍ଗୀ ବିଧାନସଭା ନିର୍ବାଚନରେ ଅଭିନେତ୍ରୀରୁ ରାଜନେତା ପାଲଟିଥିବା ତୃଣମୂଳ ନେତ୍ରୀ ନୟନା ବନ୍ଦୋପାଧ୍ୟାୟଙ୍କ ଘନ ଧୂଷର ନୟନ ବାଣରେ ଓଡ଼ିଶା ପଦ୍ମନେତାଙ୍କ ନୀଳନୟନ ଅନୁଗତ ଲିକୁବାବୁଙ୍କ ପରାଜୟ କଲକତାରେ ଓଡ଼ିଆଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କୁଆଡ଼େ ଆଲୋଡ଼ନ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ସ୍ୱାଧୀନ ଲିକୁବାବୁ ପଦ୍ମ ଦଳର ଆଦର୍ଶକୁ ବିଶ୍ୱାସ କରନ୍ତି ନାହିଁ, ମଲିଉଡ଼ ଅଭିନେତା ମୋହନଲାଲଙ୍କ 'ଜନତା ଗ୍ୟାରେଜ' ଫିଲ୍ମକୁ ନିଜର ଆଦର୍ଶ ମଣନ୍ତି । ସେହି ଢାଞ୍ଚାରେ କାମ କରି ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ 'ଚୌରଙ୍ଗୀ' ଦଖଲ କରିବାକୁ ସିଏ ଯୋଜନା କରିଥିଲେ । ମାତ୍ର ପଦ୍ମ ଦଳର ସବୁ ରଣନୀତି ଓ ଲିକୁ ଏଣ୍ଡ କୋଃଙ୍କ ପ୍ରଚଣ୍ଡ ପରିଶ୍ରମକୁ ବୃଥା କରି ନୟନା ବନ୍ଦୋପାଧ୍ୟାୟ ତୃତୀୟବାର 'ଚୌରଙ୍ଗୀ' ଦଖଲ କଲେ । ଏହା ପରେ କଲକତାରୁ ଫେରି ଧର୍ମଶାଳାରେ ଲିକୁବାବୁ ଯେଉଁ ଶୋଭାଯାତ୍ରାଟି ବାହାର କଲେ, ତାହା ପଛରେ ଥିବା କାରଣ ଆମ ପରି ଅନେକ ଲୋକ ବୁଝି ପାରୁନାହାନ୍ତି । ପରାଜୟ ସତ୍ତ୍ୱେ ବିଜୟ ଶୋଭାଯାତ୍ରା କ'ଣ ପାଇଁ? ନୟନାଙ୍କ ବିଜୟ ପାଇଁ ନା ପଦ୍ମ ଦଳର ପରାଜୟ ପାଇଁ? ■

ଏହା ଏକ ବ୍ୟଙ୍ଗାତ୍ମକ ଆଲେଖ୍ୟ । ଏହାଦ୍ୱାରା କାହାର ସମ୍ମାନହାନି କରିବା ଆମ୍ଭର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ନୁହେଁ । ସାମ୍ପ୍ରତିକ ରାଜନୈତିକ ସ୍ଥିତିକୁ ମନୋରଞ୍ଜନ ଶୈଳୀରେ ପାଠକଙ୍କ ସାମ୍ନାକୁ ଆଣିବା ଏହାର ଏକମାତ୍ର ଲକ୍ଷ୍ୟ ।

ରାଜଧାନୀରେ ବଢୁଛି ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ବେପାର

ଆଜିକାଲି ଦିନସାରା କାର୍ଯ୍ୟବ୍ୟସ୍ତତାରେ ଅନେକେ ଥକି ପଡୁଛନ୍ତି । ଫଳରେ ଘରକୁ ଫେରି ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ବାହାରେ ବୁଲି କିଛି ଚଟ୍‌ପଟା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ଯାହା ପାଟିକୁ ସୁଆଦିଆ ଲାଗିବା ସହ ପେଟର ଭୋକକୁ ଶୀଘ୍ର ପ୍ରଶମିତ କରିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଅନେକେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରିଥାଆନ୍ତି । ରାଜଧାନୀରେ ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କ ରୁଚିକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି ପ୍ରତି ଗୋଟିଏ, ଦୁଇ କିଲୋମିଟର ବ୍ୟବଧାନରେ ଫୁଡ୍ କୋର୍ଟ, ଫୁଡ୍ ପାର୍କ ସମେତ ଖାଓଗଳି ଆଦି ରହିଛି । ଯେଉଁଠି ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଖାଇବାକୁ ଗ୍ରାହକଙ୍କ ଭିଡ଼ ଜମେ । ଭୁବନେଶ୍ୱରର ଜାଗମରା ଫୁଡ୍ କୋର୍ଟ, ଫୁଡ୍ ପାର୍କ, ଆଇଟିଇଆର୍ ଫୁଡ୍‌କୋର୍ଟ, ଓୟୁଏଟି, ପୋଖରୀପୁଟ, ରାମମନ୍ଦିର ନିକଟ, ଘାଟିକିଆ, ପଟିଆ ଆଦି ଅଞ୍ଚଳରେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ଖାଇବାକୁ ପ୍ରତିଦିନ ଶହ ଶହ ଲୋକଙ୍କ ଭିଡ଼ ଜମେ । ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ବେପାରୀମାନେ ମଧ୍ୟ ଭଲ ଦୁଇ ପଇସା ରୋଜଗାର କରନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଦିନକୁ ଦିନ ରାଜଧାନୀରେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ବେପାର ବଢ଼ିବରେ ଲାଗିଛି । ଭୁବନେଶ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରେ ମିଳୁଥିବା ନିଆରା ଫାଷ୍ଟଫୁଡ୍‌କୁ ନେଇ ଏହି ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଆଲେଖ୍ୟ ।

କୋରିଆନ୍ ଫ୍ରାଏଡ୍ ଚିକେନ୍

ସାଧାରଣ ଚିକେନ୍ ଆଇଟମ୍‌ଠୁ କୋରିଆନ୍ ଫ୍ରାଏଡ୍ ଚିକେନ୍‌ର ସ୍ୱାଦ ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ଏହା କ୍ରିସ୍‌ପି ଡବଲ୍ ଫ୍ରାଏଡ୍ ଚିକେନ୍ । ଏହାକୁ ରାଗ ମିଠା ଗୋଚୁଜାଙ୍ଗ ସସ୍‌ରେ ବୁଡ଼ା ଯାଇଥାଏ । ଏହାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମେ ଚିକେନ୍‌କୁ ଅଦା,ରସୁଣ ଦେଇ ମ୍ୟାରିନେଡ୍ କରାଯାଏ । ଏହାପରେ କର୍ଣ୍ଣଷ୍ଟାର୍ଚ୍ଚ ଏବଂ ମଇଦା ଘୋଳରେ ବୁଡ଼ାଇ ଡିପ୍ ଫ୍ରାଏ କରାଯାଏ । ଏହା ଖାଇବାକୁ ଖୁବ୍ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଲାଗିଥାଏ ।

ଟ୍ରେଣ୍ଡରେ କପିବାର

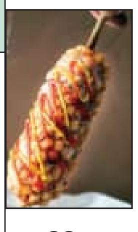
ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଏହା କପିବାର୍ ପୁଡିଙ୍ଗ୍ ବା ଡେସର୍ଟ ଭାବରେ ବେଶ୍ ପ୍ରିୟ । ଏହା କ୍ୟୁଟ୍ ଏବଂ ନିଆରା ଖାଦ୍ୟ ଅନୁଭୂତି ପାଇଁ ଜଣାଶୁଣା । ତେବେ ଏହା ଜେଲି ଭଳି ଏକ ପୁଡିଙ୍ଗ୍ ଡେଜର୍ଟ । କପିବାର ବା ବିଲେଇ ଆକୃତିରେ ତିଆରି କରାଯାଇଥାଏ । ଏହା ଖୁବ୍ ନରମ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ବିଶେଷ କରି ଓରିୟୋ ଏବଂ ବ୍ରାଉନି ଭଳି ଫ୍ଲେଭର୍‌ରେ ଆସିଥାଏ । ଏହାକୁ ଯୁବପିଢ଼ି ଖାଇବାକୁ ବେଶି ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି । ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମରେ ଏହାର ଫଟୋ ଭିଡିଓ ଖୁବ୍ ଭାଇରାଲ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ପନିର୍ ରୋଲ୍

ପନିର୍ ରୋଲ୍ ହେଉଛି ଏକ କୁଡୁକୁଡ଼ିଆ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ସ୍ନାକ୍ । ଏହା ବାହାରୁ କ୍ରିସ୍‌ପି ଏବଂ ଭିତରୁ ନରମ ଲାଗିଥାଏ । ମଇଦାରେ ପନିର୍, ଭେଜିଟେବୁଲ୍ ଆଦି ଷ୍ଟଫିଂ ଦେଇ ଏହାକୁ ତେଲରେ ଭଲରେ ଫ୍ରାଏ କରାଯାଏ । ଛୋଟ ପିଲା ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଭଲ ଷ୍ଟାର୍ଟର ଭାବେ ଜଣାଯାଏ । ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଏହାକୁ ଖାଇବାକୁ ଓୟୁଏଟି ସ୍ଥିତ ଖାଓଗଳିରେ ଗ୍ରାହକଙ୍କ ଭିଡ଼ ଜମେ । ଗରମ ଗରମ ପନିର୍ ରୋଲ ଗ୍ରୀନ୍ ଚଟଣୀର ଲୋକେ ଭରପୂର ଆନନ୍ଦ ନେଇଥାନ୍ତି ।

ଶାୱର୍ମା ସାଲାଡ୍

ଶାୱର୍ମା ସାଲାଡ୍ ଏକ ପୁଷ୍ଟିକର ଏବଂ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଡିସ୍ ଭାବେ ପରିଚିତ । ଏହାକୁ ମାରିନେଟେଡ୍ ଗ୍ରୀଲ୍ ଚିକେନ୍, ଫ୍ରେସ୍ ଭେଜିଟେବୁଲ୍ ସହ ପରଷା ଯାଇଥାଏ । ଏହା ଖାଇବାକୁ ଖୁବ୍ ସ୍ୱାଦିଷ୍ଟ ଲାଗିଥାଏ । ଏହା ଏକ ହେଲ୍‌ଦି ଡିସ୍ ଭାବେ ଜଣାଯାଏ । ପ୍ରାୟ କୋଡ଼ିଏରୁ ତିରିଶ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷ କରି ଜିମ୍ ଯାଉଥିବା ଯୁବକମାନେ ଏହା ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି ।



କ୍ଲାସିକ୍ କର୍ଣ୍ଣ ଡଗ୍

କ୍ଲାସିକ୍ କର୍ଣ୍ଣ ଡଗ୍ ଏକ ପ୍ରକାର କୋରିଆନ୍ ଫୁଡ୍ । ଜାଗମରା ଫୁଡ୍ କୋର୍ଟରେ ଦି କୋରିଆନ୍ ହେଭେନ୍ ନାମକ ଏହି ଷ୍ଟଲ୍ ରହିଛି । ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଏଠାରେ କଲେଜ ଛାତ୍ରଛାତ୍ରୀଙ୍କର ଅଧିକ ଭିଡ଼ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । ଏଠାରେ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର କୋରିଆନ୍ ଫୁଡ୍ ଖାଇବାର ମଜା ନେଇଥାନ୍ତି । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ କ୍ଲାସିକ୍ କର୍ଣ୍ଣ ଡଗ୍ ଅନ୍ୟତମ । ଏହା ଏକ ଲୋକପ୍ରିୟ ଷ୍ଟ୍ରୀଟ୍ ଫୁଡ୍ ଭାବେ ଜଣାଯାଏ ।

କେବଳ ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ୱର ନୁହେଁ, କଟକ, ବ୍ରହ୍ମପୁର, ସମ୍ବଲପୁର, ରାଉରକେଲା, ବାଲେଶ୍ୱର, ପୁରୀ, ବାରିପଦା ଆଦି ରାଜ୍ୟର ବିଭିନ୍ନ ଛୋଟବଡ଼ ସହରରେ ଫାଷ୍ଟ ଫୁଡ୍ ବ୍ୟବସାୟ ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଛି । ସନ୍ଧ୍ୟା ହେଲେ ଗ୍ରାହକଙ୍କ ଭିଡ଼ ଜମୁଛି ।

କୁଲ୍‌ହଡ୍ ପିଜ୍ଜା

ସାଧାରଣତଃ କୁଲ୍‌ହଡ୍ ଚା, କଫି ଆଦି ଶୁଣିଥିବେ । ହେଲେ ଏହାଠୁ ଭିନ୍ନ କୁଲ୍‌ହଡ୍ ପିଜ୍ଜା । ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହା ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କ ବେଶ୍ ପସନ୍ଦ । ଏଥିରେ ପ୍ରଥମେ ମାଟି କୁଲ୍‌ହଡ୍‌କୁ ଧୋଇ ସେଥିରେ ପିଜା ବେସ୍, ପିଆଜ, ଟମାଟୋ, କ୍ୟାପ୍‌ସିକମ୍, କର୍ଣ୍ଣକୁ ଭର୍ତ୍ତି କରି ଉପରେ ଲିକ୍ୟୁଇଡ୍ ଚିଜ୍ ଏବଂ ସ୍ଲାଇସ୍ ଚିଜ୍ ଦିଆଯାଏ । ଏହାକୁ ୨୦ ମିନିଟ୍ ଗରମ ଆଞ୍ଚ କିମ୍ବା ଓଭାନରେ ସେକି ଗରମ କରାଯାଏ । ଏହାପରେ ଚିଲିଫ୍ଲେକ୍ ପକାଇ ସର୍ଭ ହୁଏ । କୁଲ୍‌ହଡ୍ ପିଜ୍ଜା ବେଶ୍ ସୁଆଦିଆ ।

ଶାୱର୍ମା ରୋଲ୍

ଶାୱର୍ମା ରୋଲ୍‌ର ନିଆରା ଶୈଳୀ ଏବଂ ସ୍ୱାଦ ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କ ବେଶ୍ ପସନ୍ଦ । ଏଥିରେ ବୋନ୍‌ଲେସ୍ ଚିକେନ୍‌କୁ ଦହି, ଅଦା ରସୁଣ ପେଷ୍ଟ, ନାଲି ଲଙ୍କା, ତନ୍ଦୁରୀ ମସଲା, ଲେମ୍ବୁରସ ମିଶାଇ ଗୋଟେ ରାତି ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ । ଏହାପରେ ଏହାକୁ ରଡ଼ରେ ପୂରାଇ ନିଆଆଞ୍ଚରେ ସେକି ମଇଦା ରୁଟିରେ ପିଆଜ, କାକୁଡ଼ି ଆଦି ପକାଇ ସର୍ଭ କରାଯାଏ । ଏହା ପରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ ଶାୱର୍ମା ରୋଲ୍ ।

କ୍ୟାଟ୍ ପୁଡିଂରେ କ୍ରେଜ୍

ରାଜଧାନୀରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ କୋରିଆନ୍ ଫୁଡ୍ ଷ୍ଟଲ୍‌ରେ ଜେନ୍‌ଜିଙ୍କ ପ୍ରବଳ ଭିଡ଼ ହୋଇଥାଏ । କୋରିଆନ୍ ଡ୍ରାମା, ପ୍ରସାଧନ, ଅଳଙ୍କାର ପରେ ଏବେ କୋରିଆ ଫୁଡ୍ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ବିଶେଷ କରି କ୍ୟାଟ୍ ପୁଡିଙ୍ଗ । ଏହା ଏକ ପ୍ରକାର ମିଠା । ଏହା ଭାନିଲା, ଚକୋଲେଟ୍ ଏବଂ କୋକୋନଟ୍ ଭଳି ୩ ଟି ଫ୍ଲେଭର୍‌ରେ ମିଳିଥାଏ ।

> **"ଯୁବପିଢ଼ିଙ୍କ ପସନ୍ଦ କୋରିଆନ୍ ଫୁଡ୍"**
>
> ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଅଧିକାଂଶ ଯୁବପିଢ଼ି ଏହି କୋରିଆନ୍ ଫୁଡ୍ ଖାଇବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛନ୍ତି । ସବୁଠୁ ଅଧିକ କ୍ୟାଟ୍ ପୁଡିଙ୍ଗ୍ ଏବଂ କପିବାର୍‌ର ଚାହିଦା ରହିଛି । ଏହା ଅନ୍ୟ ଜିନିଷ ତୁଳନାରେ ଅଧିକ ସେଲ୍ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । କ୍ୟାଟ୍ ପୁଡିଙ୍ଗ୍‌ର ମୂଲ୍ୟ ୧୨୯ ଟଙ୍କା ଥିବାବେଳେ କପିବାରର୍ ମୂଲ୍ୟ ୧୩୯ ଟଙ୍କା ରହିଛି । ସେହିପରି ଏହି କୋରିଆନ୍ ଫୁଡ୍‌ର ମୂଲ୍ୟ ୭୯ ଟଙ୍କାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ବିଭିନ୍ନ ମୂଲ୍ୟରେ ଥାଏ । ■
>
> **ଲିପ୍‌ସାରାଣୀ ସାହୁ**, 'ଦି କୋରିଆନ୍ ହେଭେନ୍' କର୍ମଚାରୀ, ଭୁବନେଶ୍ୱର

କେମିତି କଟିବ ସପ୍ତାହ

ମେଷ
ରବି, ସୋମ, ମଙ୍ଗଳବାରରେ ଅତ୍ୟଧିକ ପରିଶ୍ରମ କରି ଥକ୍କା ଅନୁଭବ କରିବେ । ଜୀବନରେ ନୂତନ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆସିପାରେ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ଆର୍ଥିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଚିନ୍ତିତ ରହିବେ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ପଡ଼ୋଶୀଙ୍କ ସହ ତିକ୍ତତା ଦେଖାଦେଇପାରେ । ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ବ୍ୟବହାରରେ କଷ୍ଟ ପାଇବେ ।

ବୃଷ
ରବି, ସୋମ, ମଙ୍ଗଳବାରରେ କୋର୍ଟକଚେରି ମାମଲାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରହିବେ । ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ସହିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ବାଦବିବାଦ ପରିସ୍ଥିତିରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ମହିଳାମାନେ ଆତ୍ମନିର୍ଭଶୀଳ ହେବେ । ନୂତନ ନିବେଶରୁ ନିବୃତ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ ।

ମିଥୁନ
ରବି, ସୋମ, ମଙ୍ଗଳବାରରେ ନିଜର ଦୁର୍ବଳତାକୁ ସବଳତାରେ ପରିଣତ କରିବେ । ମନର ଭାବନାକୁ ପରିପ୍ରକାଶ କରି ସନ୍ତୋଷ ଅନୁଭବ କରିବେ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ଭାଇଭଉଣୀଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ନେବେ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ନିଅନ୍ତୁ । ପାରିବାରିକ ବାତାବରଣ ସୁଖମୟ ରହିବ ।

କର୍କଟ
ରବି, ସୋମ, ମଙ୍ଗଳବାରରେ ଭାଇଭଉଣୀଙ୍କ ସହଯୋଗ ପାଇବେ । କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ହତୋତ୍ସାହ ହେବେ । ଗୁରୁଜନ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇପାରନ୍ତି । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ବ୍ୟବସାୟରେ ବିଶେଷ ଲାଭ ରହିବ ନାହିଁ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ଭାବିଚିନ୍ତି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଅନ୍ତୁ । ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନରେ ମତଭେଦ ଦେଖାଦେଇପାରେ ।

ସିଂହ
ରବି, ସୋମ, ମଙ୍ଗଳବାରରେ ଭାବିଚିନ୍ତି ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଅନ୍ତୁ । ସକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ରଖିବେ । ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରେ ପଡ଼ିଯାଇ ପାରନ୍ତି । ବୁଧ,ଗୁରୁବାରରେ ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ସହ ସମୟ ବିତିବ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତିରେ ସୁଧାର ଆସିବ । କଠିନ ପରିଶ୍ରମ କରି ଥକ୍କା ଅନୁଭବ କରିବେ ।

କନ୍ୟା
ରବି, ସୋମ, ମଙ୍ଗଳବାରରେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହେବ । ଘରକୁ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କ ଆଗମନ ହେବ । ଘରୋଇ ଦାୟିତ୍ୱ ବଢ଼ିବ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ କାହାରି ସାହାଯ୍ୟ ପାଇବେ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ଅଯଥା ଖର୍ଚ୍ଚରେ ପଡ଼ିପାରନ୍ତି । ନୂତନ ନିବେଶ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ତୁଳା
ରବି, ସୋମ, ମଙ୍ଗଳବାରରେ ଅଟକି ରହିଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ହେବ । ହାରୁଥିବା ବାଜି ଜିତିଯିବେ । କ୍ୟାରିୟରରେ ଉନ୍ନତି ଘଟିବ । ବୁଧ,ଗୁରୁବାରରେ ପରିବାରବର୍ଗଙ୍କ ସହ ସୁଖପୂର୍ଣ୍ଣ ଭ୍ରମଣଯୋଗ ରହିଛି । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ଆଶା କରୁଥିବା ଦିଗରୁ ଫଳ ପାଇବେ । ନୂତନ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ସଫଳତା ପାଇବେ ।

ବିଛା
ରବି, ସୋମ, ମଙ୍ଗଳବାରରେ ସବୁ କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଧ୍ୟାନର ସହ କରନ୍ତୁ । ଅଯଥା ଖର୍ଚ୍ଚରୁ ନିବୃତ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ । ଗୁରୁଜନଙ୍କ କଥାକୁ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ପରିବାରରେ ତିକ୍ତତା ଦେଖା ଦେଇପାରେ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ମନର କଥାକୁ ପରିପ୍ରକାଶ କରିବେ । ଭବିଷ୍ୟତ ପାଇଁ ଯୋଜନା କରି ଚିନ୍ତିତ ହେବେ ।

ଧନୁ
ରବି, ସୋମ, ମଙ୍ଗଳବାରରେ ପାରିବାରିକ ସହଯୋଗ ପାଇବେ । କୌଣସି କଥାକୁ ନେଇ ଦ୍ୱନ୍ଦ୍ୱରେ ପଡ଼ିପାରନ୍ତି । କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରର ସୁଫଳ ପାଇବେ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ଭାଇଭଉଣୀଙ୍କ ସହ ଭଲ ସମୟ କଟିବ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ସନ୍ତାନସନ୍ତତିଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଭଲ ରହିବ । ନୂତନ ବସ୍ତୁ କ୍ରୟ କରିପାରନ୍ତି ।

ମକର
ରବି, ସୋମ, ମଙ୍ଗଳବାରରେ ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି । ନୂତନ ବସ୍ତୁ କିଣିପାରନ୍ତି । ଆର୍ଥିକ ସ୍ଥିତି ସୁଦୃଢ଼ ରହିବ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ପରିବାରରେ ତର୍କବିତର୍କ ହୋଇପାରେ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ କାର୍ଯ୍ୟଭାର ଅଧିକ ରହିବ । ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ସହ ଭଲରେ ସମୟ କଟାଇବେ ।

କୁମ୍ଭ
ରବି, ସୋମ, ମଙ୍ଗଳବାରରେ ନୂତନ ରୋଜଗାର ସୁଯୋଗ ପାଇବେ । ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସର ସହ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ସଫଳତା ପାଇବେ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ସନ୍ତାନସନ୍ତତିଙ୍କ ପାଇଁ ଚିନ୍ତିତ ରହିବେ । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ବ୍ୟବସାୟରୁ ବିଶେଷ ଲାଭ ମିଳିବ ନାହିଁ ।

ମୀନ
ରବି, ସୋମ, ମଙ୍ଗଳବାରରେ ଉଦାସୀନ ରହିବେ । ଅସୁସ୍ଥ ମନେ କରିପାରନ୍ତି । ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରି ସନ୍ତୋଷ ପାଇବେ । ବୁଧ, ଗୁରୁବାରରେ ସାଙ୍ଗସାଥୀଙ୍କ ସହ ଦୂରଯାତ୍ରା କରିପାରନ୍ତି । ଶୁକ୍ର, ଶନିବାରରେ ଅଯଥା ଖର୍ଚ୍ଚରୁ ନିବୃତ୍ତ ରୁହନ୍ତୁ । ପ୍ରେମ ଓ ଦାମ୍ପତ୍ୟ ଜୀବନ ସୁଖମୟ ରହିବ । ■