

ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀଙ୍କ ଲାଗି ଖାଦ୍ୟ...

ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ ପୂର୍ବରୁ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟଠାରୁ ଦୈନିକ ଭାତ ୬୦ ଗ୍ରାମ, ଡାଲି ୩୦ଗ୍ରାମ, କ୍ଷୀର ୧୦୦ ଗ୍ରାମ, ତେଲ, ଘିଅ ୧୦ ଗ୍ରାମ ଏବଂ ଚିନି, ଗୁଡ଼ ୧୦ଗ୍ରାମ ଅଧିକ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।



ଆକାରରେ ଶିଶୁ ଶରୀରକୁ ଯାଉଥିବା ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ ଯେପରି ମା' ଶରୀରରୁ ହ୍ରାସ ନପାଏ ତାହାକୁ ଭରଣା କରିବା ଲାଗି ତା'ର ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟର ପରିମାଣ ବୃଦ୍ଧି କରାଇବା ଦରକାର । ଯେଉଁଥିଲାଗି ସେ ପୂର୍ବରୁ ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟଠାରୁ ଦୈନିକ ଭାତ ୬୦ଗ୍ରାମ, ଡାଲି ୩୦ଗ୍ରାମ, କ୍ଷୀର ୧୦୦ଗ୍ରାମ, ତେଲ, ଘିଅ ୧୦ଗ୍ରାମ ଏବଂ ଚିନି, ଗୁଡ଼ ୧୦ଗ୍ରାମ ଅଧିକ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଶିଶୁ ପାଇଁ ମା' କ୍ଷୀର ଅମୃତ । ତେଣୁ ଶିଶୁ କନ୍ଦୁ ପୂର୍ବରୁ ହିଁ ପ୍ରକୃତି ମା' ସ୍ତନରେ ତା'ର ସଜ୍ଜନ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଭରି ଦେଇଥାଏ । ଯେଉଁଥିରେ କି ଶିଶୁର ଅଭିବୃଦ୍ଧି ନିମନ୍ତେ ଭରି ରହିଥାଏ ସମସ୍ତ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ସାଜାକୁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି । ତେଣୁ କନ୍ଦୁର ଅତି କମରେ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁକୁ କେବଳ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଲାଗି ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଉଛି ।

ଦେଖାଦେବ, ଯାହାକି ଭଲମା' ଏବଂ ଶିଶୁଙ୍କ ଲାଗି କ୍ଷତିକାରକ । ତେଣୁ ଭଲଯେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ଲାଗି ମା'କୁ ଦୈନିକ

ମଧ୍ୟ ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ, ଏହାକୁ ଖାଇଲେ ଶିଶୁର ଝାଡ଼ା ହେବ, ଦେହ ଖରାପ ହେବ ଇତ୍ୟାଦି



କହିଥାନ୍ତି । ହେଲେ ବାସ୍ତବରେ ଏସବୁ ଏକ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ଯାହାକୁ ଆମେ ସୋସିଓ କଲ୍ଚରାଲ ଆସ୍ପେକ୍ଟସେ ଅଫ ଫୁଡ଼ ବା ଆମ ଖାଦ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସରେ ସାମାଜିକ ଓ ସାଂସ୍କୃତିକ କାରଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରଭାବ ବୋଲି କହିପାରିବା । କାରଣ ପ୍ରକୃତି ମା' କ୍ଷୀରକୁ ଏଭଳି ଭାବେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛି ଯାହାକୁ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ଏତେ ଚେଷ୍ଟା କଲା ପରେ ବି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାରେ ଅସମର୍ଥ ହୋଇଛନ୍ତି । ତେଣୁ ମା' ଖାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ କ୍ଷୀର

ଯଦି ଶିଶୁଟି କେବଳ ମା' କ୍ଷୀର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ତା ଶରୀରରେ ବୃଦ୍ଧି ଘଟୁଛି ଏବଂ ଓଜନ ମଧ୍ୟ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି, ଏହାର ଅର୍ଥ ଶିଶୁ କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍ କ୍ୟାଲସିୟମ ପ୍ରୋଟିନ, ନିନେରାଲ୍, ଭିଟାମିନ୍ ଭଳି ଆବଶ୍ୟକ ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱ 1ର ଆକାରରେ ମା' ଶରୀରରୁ ଗ୍ରହଣ କରି ବଢୁଛି । ତେବେ ପିଲା କ୍ଷୀର ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏସବୁ ମା' ଶରୀରରୁ ହ୍ରାସ ପାଉଛି । ଯାହାକୁ ଭରଣା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ ଯଦି ସ୍ତନ୍ୟପାନଦ୍ୱାରା ମା' ଶରୀରରୁ କ୍ୟାଲସିୟମ କମୁଛି ତେବେ ମା'ର ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ହେବ, ଆଇରନ କମିଗଲେ ରକ୍ତହୀନତା ଦେଖାଦେବ, ପ୍ରୋଟିନ କମିଗଲେ ପ୍ରୋଟିନ ଅଭାବଜନିତ ରୋଗ ହେବ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା

ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ୫୦୦ କ୍ୟାଲୋରି ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକ । ତେବେ ପ୍ରଶ୍ନ ଆସୁଛି ଏହାକୁ ଭରଣା କରାଯିବ କିପରି ? ଏହାର ଏକମାତ୍ର ଉପାୟ ହେଉଛି ମା'ର ଖାଦ୍ୟବୃଦ୍ଧି । ଅନେକେ ଏଥିପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଭିତାମିନ ଔଷଧ, ପ୍ରୋଟିନ ପାଉଡ଼ର, ଆଡ଼ିଶନାଲ, ଫର୍ଟ୍ ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ହେଲେ ଏସବୁ ଖାଦ୍ୟରେ ବିକଳ ନୁହେଁ । କାରଣ ଜଣେ ଅସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ସୁସ୍ଥ ହେବା ଲାଗି ଔଷଧ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ଲାଗି ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ଯଥେଷ୍ଟ । ତେଣୁ ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ ମା'କୁ ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇଦେବାର ଅର୍ଥ ନୁହେଁ ଯେ, କୌଣସି ଆଡ଼ିଶନାଲ ଫୁଡ଼୍ ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟ କିମ୍ବା ଔଷଧ ଦେବା । ତେଣୁ କ୍ଷୀର

ଆକାରରେ ଶିଶୁ ଦେହକୁ ଯାଇ ତା'ର କୌଣସି ଅସୁବିଧା କରାଇ ନଥାଏ । କେବଳ କୋଚୋଟି ଔଷଧ ଏ ସମୟରେ ଖାଇବା ଶିଶୁ ପାଇଁ ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ ଭାତ, ଡାଲି, ଚାଉଳ, ଚାନ୍ଦି, ଚୁଆ, ଜେନା, ଫଳ, ଗାଣୁ, ଲାଉ, ସବୁଜା ଓ ତରକା ପରିପରିବାର ପ୍ରସ୍ତୁତ ଖାଦ୍ୟ, ଫଳରସ, ତେଲ, ଘିଅଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଅନ୍ୟ ସବୁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ । ହେଲେ ଖାଦ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ସୁସ୍ୱାଦୁ ଏବଂ ସୁଗ୍ରାସ୍ୟ ବୋଲୁଛି । ଏ ସମୟରେ ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଇବା ଦରକାର । ତେବେ ସାଧାରଣତଃ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଉଥିବା ଅଧିକ ଅଣ୍ଡା, ତେଲ ମସଲା ଖାଦ୍ୟ, ଫାଷ୍ଟଫୁଡ଼୍ କାତ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ନଖାଇବା ଭଲ ।

ସେଟବ୍ୟଥା ଦୂରକରେ ମର୍ଜ୍ଜନାସନ

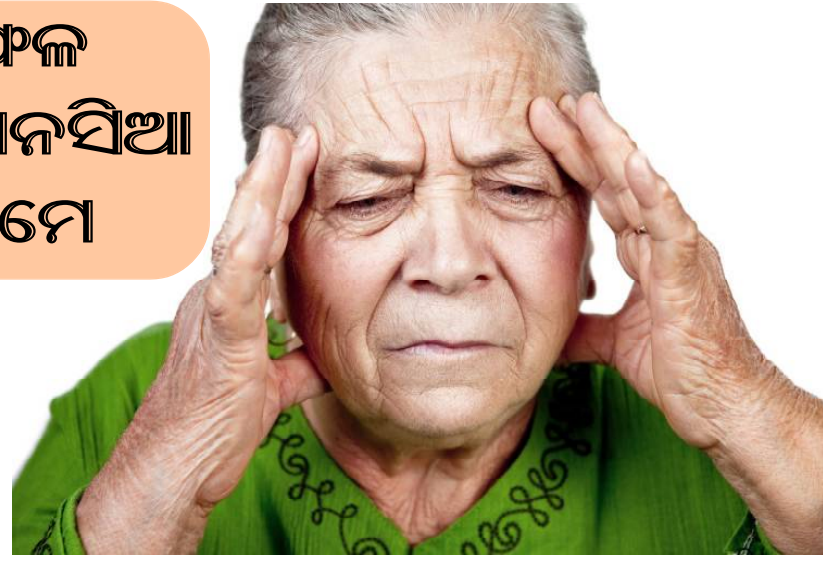


ପ୍ରଥମେ ସିଧା ହୋଇ ଶୋଇ ଦୂର ହାତକୁ କାନ୍ଧ ସମାନ୍ତର ଭାବେ ଲମ୍ବାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଯେପରି ପାପୁଲି ଉପର ପଟକୁ ଖୋଲାଯିବ । ତାପରେ ଦୂର ଗୋଡ଼କୁ ଆଣି ପାଖକୁ ମୋଡ଼ି ପେଟ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ଦୂର ଆଣ୍ଟୁକୁ ତାହା ଆଡ଼କୁ ଡଳାଇ ବାମ ଆଣ୍ଟୁକୁ ଭୂମିସହ ଲଗାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ବାମ ଆଣ୍ଟୁ ତାହା ଆଣ୍ଟୁ ଉପରେ ରହିବ ତଥା ତାହା

ପାଦର ଗୋଇଁ ଉପରେ ବାମ ପାଦର ଗୋଇଁ ରହିବ । ବେକକୁ ବାମ ପଟକୁ ସ୍ଥୂର ଭାବେ ରଖନ୍ତୁ । ଏହିଭଳି ବାମ ପାଖରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଆସନ କରିପାରିବେ । ଏହି ଆସନ କରିବା ଫଳରେ ଅଂଗାବ୍ୟଥା, ସର୍ବାଙ୍ଗକେଳ, ସୋଷୋଲାଇଟିସ, ସ୍ଥିପତୋଷ ଏବଂ ସାଇଟିକାଲ୍ ବିଶେଷ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ । ଅଣ୍ଡାବ୍ୟତା, ପେଟବ୍ୟଥା ଓ କୋଷ୍ଠ କାଠିନ୍ୟ ଦୂର ହୁଏ ।

ପ୍ରତିଦିନ ଫଳ ଖାଇଲେ ତିମେନସିଆ ଆଗଣ୍ୟ କମେ

ବୟସ୍କ ଲୋକମାନେ ପ୍ରତିଦିନ କମଳା, ଅଳ୍ପ ପରି ଖଟାଫଳ ଖାଇଲେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ତିମେନସିଆ ଦେଖାଦେବାର ଆଗଣ୍ୟ ୨୩ ପ୍ରତିଶତ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । କାପାନ୍ନର ହୋଇଥିବା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ଗବେଷକମାନେ କାଣିବାକୁ ପାଇଛନ୍ତି ଯେ, କମଳା, ଲେମ୍ବୁ, ଅଳ୍ପ ପରି ଯେକୌଣସି ଖଟାଫଳ ପ୍ରତିଦିନ ଖାଇଲେ ଏହା ମଣିଷରେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇ ପାରୁ ନଥିବା କେତେକ ସ୍ଥିତିରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । କାରଣ ଖଟାଫଳରେ ଥିବା ସାଇଟ୍ରିକ୍ ଏସିଡ୍ରେ



ନୋବିଲେଟିନ ନାମକ ରସାୟନ ସ୍ଥିତିଶକ୍ତି ହ୍ରାସ କରିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଧ୍ୱଂସ କରିଥାଏ । ଏହାକୁ ପଶୁମାନଙ୍କ ଉପରେ ପରୀକ୍ଷଣ କରି ଗବେଷକ ଏହି ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ଉପନୀତ ହୋଇଛନ୍ତି । ୧୩୦୦୦ ବୃକ୍କ ଉପରେ ବି ପରୀକ୍ଷଣ କରାଯାଇଛି ।

ନିମ୍ନ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସମସ୍ୟା କମାଇବ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ବଟିକା

ମଧୁମେହ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେବେଳେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ହ୍ରାସ ସମ୍ପର୍କିତ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟା ସାମ୍ନା କରି, ଏହି ସମୟରେ ଶର୍କରାମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ବା ପାନୀୟ ଅପେକ୍ଷା ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ବଟିକା ଭଲ ବିକଳ୍ପ ହୋଇପାରେ । ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଏହି ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇଛି ଠିକ୍ ସମୟରେ ନଖାଇଲେ, ସାଧାରଣ ଦିନ ଅପେକ୍ଷା କଠିନ ବ୍ୟାୟାମ, ମାତ୍ରାଧିକ ଉପଭୋଗ ବା ମଧୁମେହ ସମ୍ପର୍କିତ ଅନ୍ୟ ଔଷଧ ସେବନ ଦ୍ୱାରା ମଧୁମେହ ପୀଡ଼ିତଙ୍କ ଠାରେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ହ୍ରାସ ଦେଖାଯାଇପାରେ । ଶରୀରର ରକ୍ତ ଶର୍କରା ହ୍ରାସ ପାଇଲେ ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ଲାନ୍ତ ଅନୁଭବ କରେ, ଚିତ୍ତରେ ରହେ, ହୃଦ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନ ବୃଦ୍ଧିଯାଏ, ଝାଳ ବାହାରିବା ଓ ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳ ଭଳି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ । ଠିକ୍ ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯିଲେ କୋମାକୁ ମଧ୍ୟ ବାଲିଯିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ନୂଆ ଅଧ୍ୟୟନ ନିମନ୍ତେ ମେଡ଼ିକାଲ ଲିଟରେଚରରୁ ଗବେଷକମାନେ ତଥ୍ୟ ନେଇଥିଲେ, ଯାହା ଖାଦ୍ୟ ଶର୍କରାର ପ୍ରଭାବ ଓ ନିମ୍ନ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ଲକ୍ଷଣରୁ ରକ୍ଷା



କରିଥିଲା । ଏଥିପାଇଁ ତିନିଟି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥିଲା । ଏମାନଙ୍କୁ ନେଡ଼ିକାଲ କର୍ଷ୍ଣଲରେ ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ, ଅଧ୍ୟୟନରେ ବୟସ୍କ ଓ ପିଲାମାନେ ଚାଉପ-୧ କିମ୍ବା ଚାଉପ-୨ ମଧୁମେହରେ ପୀଡ଼ିତ ଥିଲେ । ୫୧୫୫ ଶର୍କରା ମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା କରାଗଲା ଏବଂ ୨୩୨୫ ଶର୍କରା ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ବଟିକା ଦିଆଗଲା । ୪ଟି ଅଧ୍ୟୟନରେ ଡକୋଲେଟ୍, କମଳାକୁସ, ଜେଲି ବିନ୍ଦୁ, କ୍ଷୀର, ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ କେଲ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଶର୍କରାମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥିଲା । ତେବେ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ବଢ଼ାଇବାରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ବଟିକା ପ୍ରଭାବଶାଳୀ କଣାପଡ଼ିଲା । ସମସ୍ତ ୪ଟି ଅଧ୍ୟୟନରୁ ମିଶାଇବା ପରେ ଜଣାପଡ଼ିଲା, ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ବଟିକା ବ୍ୟବହାର କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଶୀଘ୍ର ସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରିଥିଲେ । ଅପରପକ୍ଷେ ଶର୍କରାକାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ୧୫ ମିନିଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ୧୧ ପ୍ରତିଶତ କମ୍ ସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରିଥିଲେ ।

ବାସନମଜା ସ୍ୱସ୍ଥରେ ଭରିରହିଛି ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ

ଅର୍ଦ୍ଧଠାବାସନ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ବାସନ ମଜା ସ୍ୱସ୍ଥଗୁଡ଼ିକ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆରେ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ । କର୍ମନୀର ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ରୋଷେଇ ଘରେ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ଏହି ବାସନମଜା ସ୍ୱସ୍ଥକୁ ମିଳୁଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମକୀଟକ ତିଏନଏର ଅଧ୍ୟୟନ କରି କାଣିବାକୁ ପାଇଛନ୍ତି, ଏଥିରେ ମୋରାକେଲା ଅପ୍ଲୋଏବିଟ୍ରି ଭଳି ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇ ରହିଥାନ୍ତି, ଯାହା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା କମ୍ ଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଠାରେ ସହଜରେ ସଂକ୍ରମଣ କରାଇଥାଏ । ଅପରିଷ୍କାର କପଡ଼ାକୁ ଆସୁଥିବା ଦୂର୍ଗନ୍ଧ ପଛରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଜୀବାଣୁ ରହିଥିବା କାଣିବାକୁ ପାଇଛନ୍ତି ବୈଜ୍ଞାନିକ । ମାଇକ୍ରୋବାୟୋଲୋଜି ପ୍ରଡେଫର ମାସିନିଲାନୋ କାର୍ଡିନାଲ କହିଛନ୍ତି ରୋଷେଇ ଘରେ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ସ୍ୱସ୍ଥରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ରହିଥାନ୍ତି । ବାରମ୍ବାର ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବା ଏହି ସ୍ୱସ୍ଥ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ସହଜରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଆନ୍ତି । ସ୍ୱସ୍ଥ ବାରମ୍ବାର ସାବୁନରେ ସଫା କଲେ ମଧ୍ୟ ସେଥିର ଜୀବାଣୁ ମରିନଥାନ୍ତି । ବର୍ଷ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ କାଣିବାକୁ ପାଇଛନ୍ତି ସ୍ୱସ୍ଥ ସାବୁନରେ ସଫା କଲେବର୍ଷ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଧରଣର ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାନ୍ତି । ଗବେଷକମାନେ ମାଇକ୍ରୋବ୍ୟୋମ୍ ତଳେ ସ୍ୱସ୍ଥ କାଣିବାକୁ ପାଇଥିଲେ ଏକ କ୍ୟୁବିକ ସେଣ୍ଟିମିଟର ସ୍ୱସ୍ଥରେ ସେତିକି ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଥାନ୍ତି, ଯେତିକି ମଲରେ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବିପଦଜନକ କଥା ହେଉଛି ଏହି ସ୍ୱସ୍ଥ ମାଇକ୍ରୋବ୍ୟୋମ୍ରେ ରଖିବା ବା ଗରମ ପାଣିରେ ଫୁଟାନ୍ତୁ ଏଥିରୁ ଜୀବାଣୁ ମରନ୍ତି ନାହିଁ ।



କର୍ମର ନିୟମ

ଏହି କିଛିବର୍ଷ ହେବ ଲୋକମାନଙ୍କ ଠାରେ ପରଫ୍ୟୁମ ଓ ଡିଓ ଅତ୍ୟାଧିକ ପରିମାଣରେ ବ୍ୟବହାର ହେଉଥିବାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଏବେ ଟେଲିଭିଜନ ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ବିଜ୍ଞାପନରେ ଏହି ଡିଓଡାଣ୍ଟକୁ ବେଶ ଭଲଭାବରେ ପ୍ରୋତ୍ସାହନ କରାଯାଉଛି । ବକାରେ ଏହି ଡିଓଡାଣ୍ଟର ଚାହିଦା ଅଧିକ ରହିଥିବାରୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କମ୍ପାନୀ ଏବେ ଏହାର ଉତ୍ପାଦନ ଏବଂ ସମ୍ପାଦନ ବଢ଼ାଇଦେଇଛନ୍ତି । ସମ୍ପାଦନ ବୃଦ୍ଧି ବା

ବଡ଼ିବାକୁ ଲାଗିଛି । କସମେଟିକ ଇନଡ୍ରାଷ୍ଟ୍ରୀଏଣ୍ଡ ରିଭ୍ୟୁରୁ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି ଯେ ଏହି ଡିଓଡାଣ୍ଟଟିମାନଙ୍କରେ ଏଣ୍ଡୋକ୍ରିନ ଡିସରୂପଟର କେମିକାଲ ଓ ସିନଥେଟିକ କେମିକାଲ ଭଳି ଆଉକେତେକ କ୍ଷତିକାରକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ମିଶି ରହିଥାଏ ଏବଂ ଏହା ହିଁ କର୍ମର ଓ ଚର୍ମରୋଗ ଆଦିର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଯେମାନେ ନିୟମିତ ଭାବେ ପରଫ୍ୟୁମ ବା ଡିଓ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି ଏଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

କର୍ମ କରିବା ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ନିୟମ କିମ୍ବା ବିଧି ନାହିଁ । ମାଧ୍ୟକର୍ଷଣ ଶକ୍ତି ଭଳି, କର୍ମ କରିବାର କୌଣସି ବିଜ୍ଞାନସମ୍ମତ କାରଣ କିମ୍ବା ଫଳ ମଧ୍ୟ ନାହିଁ । କେବଳ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ, ଭଲ କାମ କଲେ ଭଲ ଫଳ ମିଳେ, ଆଉ ମଧ୍ୟ କର୍ମର ଫଳ ମଧ୍ୟ ହୁଏ । ଏଇ ବିଶ୍ୱାସ ହିଁ କର୍ମର ନିୟମ । ଅନ୍ଧାରରେ ଆଲୁଅ ଖୋଲୁଥିବା ମଣିଷ ଭିତରେ ଆଶା ଥାଏ, ସେ ନିଶ୍ଚୟ ଆଲୁଅ ଦେଖିବ ଆଶା ଦୃଢ଼ ହେଲେ ବିଶ୍ୱାସ ବଢ଼େ । ଶେଷରେ ସେ ଯାହା ପାଏ । ଏଣୁ, କର୍ମ ପାଇଁ ବିଶ୍ୱାସ ଠାରୁ ବଡ଼ ନିୟମ ଆଉ କିଛି ନାହିଁ । ବିଶ୍ୱାସ ରୂପକ ନିୟମ ପାଳନ କରି ଜଣେ ପାପୀ କିମ୍ବା ଅପରାଧୀ କୌଣସି ଭଲ ଆସନରେ ଅଧିଷ୍ଠିତ ହୋଇପାରେ । ଜଣେ ଭଲ ପଦକୁ ଖସି ଅପରାଧୀ ବି ପାଲଟିଯାଇପାରେ । ଦୁଃଖକାଦିନ ବିଚାରାଧିକା ଦରିଦ୍ରକୁ କୁ-କର୍ମର ଫଳ କିମ୍ବା ସୁଖରେ ରହୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ସୁକର୍ମର ଫଳ ଭୋଗୁଥିବା କହିପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବିଶ୍ୱାସ ହିଁ ଏହାର ମୂଳ । ଏହି ବିଶ୍ୱାସକୁ କର୍ମ ଭଲପାଏ କିମ୍ବା ମନ୍ଦହୁଏ । ସେହି ଅନୁସାରେ ଜଣେ ଫଳପାଏ ।

