



ଶୀତରତ୍ନ ଅନେକଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଭୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ହୃଦ୍ ସମସ୍ୟାରେ ପୀଡ଼ିତ ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା କଷ୍ଟକର ସମୟ । କାରଣ ଏହି ଋତୁରେ ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏପରେ ଅଧିକ ନଜର ରଖିବାକୁ ହୋଇଥାଏ । ତାହାଛଡ଼ା ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଏହି ଋତୁରେ ପରିବେଶର ତାପମାତ୍ରା କମ୍ ହେବା ପରେ ହୃଦ୍‌ଘାତ ଏବଂ ହୃଦ୍ ସମ୍ପର୍କିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗର ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିଯାଏ । ଆମ ଶରୀରରେ ଏବଂ ଆମ ବାତାବରଣରେ ଏହି ଋତୁରେ ହେଉଥିବା କେତେକ ପରିବର୍ତ୍ତନ କାରଣରୁ ଏପରି ହୋଇଥାଏ ।

ଓଡ଼ିଶା ଏକ୍ସପ୍ରେସ୍

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଓ କେନ୍ଦ୍ରାପଡ଼ା ରୁ ଏକସଙ୍ଗେ ପ୍ରକାଶିତ

ଭୁବନେଶ୍ୱର ୩୧ ଡିସେମ୍ବର ୨୦୨୫ ବୁଧବାର ପୃଷ୍ଠା ୫



ଶୀତରେ ବଢ଼େ ହୃଦ୍ ସମସ୍ୟା

ଶୀତଦିନେ ଶରୀରର ଉଷ୍ମତାକୁ ଧରିରଖିବାର ଉପାୟରେ ଆମର ଉତ୍ତବାହୀ ନିକିଟାନ୍ତରଣ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶୀତଦିନେ ଝାଳ ମଧ୍ୟ ବାହାରେ ନାହିଁ । ଫଳରେ ଶରୀରରେ ଅଧିକ ଲବଣ ସଂଚିତ ହୋଇଯାଏ । ଯାହାର ପରିଣାମ ସ୍ୱଳ୍ପ ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ଉପରେ ଅତିରିକ୍ତ ଚାପ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ସ୍ଥିତିରେ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ରକ୍ତଚାପ ରହିଛି ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରର ଅବଶ୍ୟା ଖରାପ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଶ୍ୱାସ ସମ୍ପର୍କିତ ସମସ୍ୟା ମଧ୍ୟ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ଶୀତଦିନେ ଭୃତ୍ୟାଳୁ କନିଚ ସଂକ୍ରମଣ ଏବଂ ଉପର ଶ୍ୱାସନଳୀରେ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ବିପଦ ଅନେକ ବଢ଼ିଯାଏ । ପ୍ରକୃତରେ ଫୁଏଲ୍‌ସ୍ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡର କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀ



ପରସ୍ପର ସହ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ସମ୍ପର୍କିତ । ଏସବୁ ସଂକ୍ରମଣ କାରଣରୁ ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡର ସ୍ଥିତି ମଧ୍ୟ ଖରାପ ହୋଇଯାଏ । ଶୀତଦିନେ ଅନେକ ପର୍ବପର୍ବାଣି



ଏବଂ ସାମାଜିକ ସମାବେଶ ହୋଇଥାଏ । ଏସବୁ ଅବସରରେ ଲୋକମାନେ ସାଧାରଣତଃ ଉଚ୍ଚ କ୍ୟାଲୋରି ଏବଂ ଅଧିକ ଲବଣସମୃଦ୍ଧ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଆନ୍ତି । ଏହାର

ହୃଦ୍‌ପିଣ୍ଡ ଉପରେ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େ । ଶୀତ ପ୍ରଭାବରେ ଲୋକମାନେ ବାହାରେ ଚଳାବୁଲା କରିବା ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ବଦଳରେ କମ୍‌କମ୍‌

ସମସ୍ୟା ଥିବା ଲୋକମାନେ ଶୀତଦିନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି ଅଧିକ ଯତ୍ନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ନଜର ରଖନ୍ତୁ
ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ରୋଗରେ ପୂର୍ବରୁ ପୀଡ଼ିତ ଅଛନ୍ତି ସେମାନେ ଶୀତଦିନେ ଲୁଣ ପରିମାଣ କମ୍ କରିବା ଏବଂ ଅଧିକ ପାଣି ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ହୃଦ୍‌ରୋଗୀମାନେ ଶୀତଠାରୁ ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେମାନେ ସକାଳର ଭୁଗଣ ଭାରି ରଖନ୍ତୁ, କିନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ ଶୀତରେ ରୁହେଁ ବରଂ ଖରା ଆସିବା ପରେ ହିଁ ଯିବା ଭଲ । ସେହିପରି ବିକମ୍ପିତ ସମ୍ପର୍କରେ ମଧ୍ୟ ଚାଲିବା ପାଇଁ ଯିବା ଉଚିତ୍ ରୁହେଁ । ହୃଦ୍‌ରୋଗୀମାନେ ଖାଲି ପେଟରେ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ସହ ନିୟମିତ ଭାବରେ ରକ୍ତଚାପ

ଯାଞ୍ଚ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଓଜନ ନ ବଢ଼ିବା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ବିଶେଷ ନଜର ଦେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହାପରେ ବି ଯଦି ରକ୍ତଚାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ତେବେ ତାହାର ପରାମର୍ଶରେ ଔଷଧର ପରିମାଣ ଅନୁକୂଳିତ କରିବାକୁ ହେବ ।

ତାହାର ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ
ଛାତିରେ ସଂକ୍ରମଣ, ଆର୍ତ୍ତା, ହୃଦ୍‌କୋଇଲିଟି ଆଦି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଲେ ତୁରନ୍ତ ତାହାର ପରାମର୍ଶ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । କିଛି ଲୋକ ଛାତିରେ ସଂକ୍ରମଣକୁ ଗଢ଼ାଗଢ଼ାରେ ସହ ନିଅନ୍ତି ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ହୃଦ୍‌ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ସମସ୍ୟା ଖୁବ୍ ବିପଜ୍ଜନକ । ବିଶେଷ କରି ଯେଉଁମାନଙ୍କର ହୃଦ୍‌ଘାତ ଇତିହାସ ଅଛି ସେମାନଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।



କିଛି କଲେଜ ଅଫ୍ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଗବେଷକମାନଙ୍କ ଅନୁଯାୟୀ ପିଏସ୍‌ସ୍ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ ସହ ସମ୍ପର୍କିତ ବ୍ୟବହାରିକ ସମସ୍ୟା ଯାହା ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ନିଶା ସହ ସମାନ । ଏଥିରେ ଫୋନ୍ ନିକିଲିଲେ ବ୍ୟକ୍ତି ବିକୃତ ଲାଗେ ଏବଂ ଏହା ସହ୍ୟ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ । ଏହାକୁ ଅଣବେଶା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆଉ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସବୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ଅନ୍ୟ ଶବ୍ଦରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ପିଏସ୍‌ସ୍ ଏକ ସମସ୍ୟା ଯେଉଁଥିରେ ବ୍ୟକ୍ତି ୨୪ ଘଣ୍ଟା କେବଳ ସ୍ମାର୍ଟ ଫୋନ୍‌ରେ ଭାରିରହେ । ଗବେଷକମାନେ କହିଛନ୍ତି,

ବିଶ୍ୱେକ୍ଷଣ କରାଯାଇଥିବା ୪୧ ଟି ଅଧ୍ୟୟନ ମଧ୍ୟରେ ଏସିଆ ମହାଦେଶର ୩୦ଟି, ଯୁରୋପର ୯ଟି ଏବଂ ଆମେରିକାର ୨ଟି ଅଧ୍ୟୟନ ସାମିଲ । ଏହି ଅଧ୍ୟୟନଗୁଡ଼ିକରେ ୫୫ ପ୍ରତିଶତ କିଶୋରୀ ଏବଂ ଯୁବକଙ୍କୁ ସାମିଲ କରାଯାଇଥିଲା । ଏଥିରୁ ଜଣା ପଡ଼ିଥିଲା ୧୭ରୁ ୧୯ ବର୍ଷ ବୟସ ଶ୍ରେଣୀର ଯୁବକମାନେ ଏହି ନିଶାର ଶୀକାର ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ । ଏହି ଅଧ୍ୟୟନର ପରିଣାମକୁ ଜଣା ପଡ଼ିଛି ଯେଉଁମାନେ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍‌ର ନିଶାରେ ପଡ଼ିଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଚିନ୍ତା, ବ୍ୟକ୍ତିତା, ମାନସିକ ଚାପ, ନିଦ୍ରାଭାବ, ଅବସାଦ ଆଦି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି

ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍‌ର ନିଶା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ନିଶାଠାରୁ କମ୍ ରୁହେଁ । ଏହି ନିଶା ପ୍ରତିଦିନ ଏହାର ଶିକାରକୁ ଆହୁରି ଜୀବନ୍ତ ଧରେ । କିଙ୍ଗ୍‌ସ୍ କଲେଜ ଅଫ୍ ଲଣ୍ଡନର ଗବେଷକମାନେ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜାଣିପାରିଛନ୍ତି ପ୍ରତି ଦିନକଣ୍ଠାରେ କଣ୍ଠା କିଶୋର ବା ଯୁବକ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ ଉପରେ ଅତ୍ୟଧିକ ନିର୍ଭରଶୀଳ । ଏହା ହଜିଗଲେ, କେଉଁଠି ରହିଗଲେ କିମ୍ବା ଖରାପ ହୋଇଗଲେ ସେମାନେ ବିକୃତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ବୈଜ୍ଞାନିକ ସ୍ତରରେ ହୋଇଥିବା ଏହି ଅଧ୍ୟୟନର ପରିଣାମ ବିମର୍ଯ୍ୟ ସାଧକାକାରରେ ନାମକ ଜର୍ଣ୍ଣାଲରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଛି । ଏଥିରେ ୨୦୧୧ ବର୍ଷ ପରେ କରାଯାଇଥିବା ୪୧ଟି ଅଧ୍ୟୟନର ବିଶ୍ଳେଷଣକୁ ସାମିଲ କରାଯାଇଥିଲା । ଏହି ଅଧ୍ୟୟନରେ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପଡ଼ୁଥିବା ପ୍ରଭାବର ଆକଳନ କରାଯାଇଛି । ଅଧ୍ୟୟନରେ କୁହାଯାଇଛି ୧୦-୩୦ ପ୍ରତିଶତ କିଶୋର ଏବଂ ଯୁବକ ଅତି ଆତ୍ମର ଭାବରେ ନିଜର ଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ସେମାନଙ୍କଠାରେ ପ୍ରୋଲୋନେଟିଭ୍ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ ଯୁକ୍ତେସ୍ (ପିଏସ୍‌ସ୍)ର ଲକ୍ଷଣ ରହିଛି ।



ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍‌ର ଶିକାର ଯୁବପିଢ଼ି



ହୋଇଥାଏ । ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ କାରଣରୁ ଆଲୁଠିକ୍‌କରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା ସହ ଏହା ତାଣ୍ଡି ହୋଇଯାଏ । କାନ୍ଧର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ଏହା ଯୋଗୁ ତାଣ୍ଡି ହୋଇଯିବା ପରି ଅନୁଭବ ହୁଏ ଏବଂ ଏପାଖି ସେପାଖି କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଯାଏ । ଦୀର୍ଘ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର ତନ୍ତୁ ଯନ୍ତ୍ରଣାର କାରଣ ହେବ । ସହ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଏସବୁ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଗବେଷକମାନେ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍‌କୁ ଦାୟୀ କରୁଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର କହିବା ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍‌ରେ ଥିବା ଆପ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ପିଏସ୍‌ସ୍ ପାଇଁ ଦାୟୀ ।

ତେବେ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ଅତ୍ୟଧିକ ବ୍ୟାପକ ହୋଇଯାଇଥିବା କାରଣରୁ କିଶୋର ଏବଂ ଯୁବପିଢ଼ି ଏହାର ଉପଯୋଗ ନେଇ ସତରକ୍ତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏଥିସହ ଅଭିଭାବକମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଜାଣିବା ବରକାର ଯେ ସେମାନଙ୍କର ପିଲାମାନେ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍‌ରେ କେତେ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଏସବୁ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଗବେଷକମାନେ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍‌କୁ ଦାୟୀ କରୁଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କର କହିବା ଅନୁଯାୟୀ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍‌ରେ ଥିବା ଆପ୍‌ଗୁଡ଼ିକ ପିଏସ୍‌ସ୍ ପାଇଁ ଦାୟୀ ।



ସଫଳ ମଣିଷ ହୁଅନ୍ତୁ

ଆପଣ କଣ ପୂର୍ଣ୍ଣାଙ୍ଗ ସଫଳ ମଣିଷ କି ? ପ୍ରଥମେ ଦେଖିବା ଆମେ ସଫଳ ମଣିଷ କାହାକୁ କହିବା ? ଭଲ ଉଚ୍ଚ ବେତନର ଚାକିରି ସାଜକୁ ଗାଡ଼ିମଟର, ଘର-ଦ୍ୱାର ସବୁ ଅଛି, କିନ୍ତୁ ଲୋକପ୍ରିୟତା ନାହିଁ । ଲୋକେ ନାକ ଚେକି ଦେଖିଲେ । ଯାକୁ କ'ଣ ଆମେ ସଫଳ ମଣିଷ କହିବା ? ଲୋକଚାର ସବୁ ଭଲ ଯେ କଥାବାଣୀରେ ଲାଜନ୍ଦ୍ ଲେଖୁଥାନ୍ତି ନାହିଁ । ହସ୍ତ ବୋଲି ଗୋଟେ ଜିନିଷ ନାହିଁ ଲୋକତା ମୁହଁରେ । ସତେଯେମିତି ଶହେ ଶାଠିବ କିଏ ଖାଇଯାଇଛି । କଥା କହୁଥିବ, ଛେପ ପଢୁଥିବ ଉପରେ । କାହାକୁ କୁହାଇବବନି ଇତ୍ୟାଦି ଇତ୍ୟାଦି... । ଏମିତି ଅନେକ ଛୋଟବଡ଼ ଭୁଲଭଟକା ରହିଥାଏ ଆମ ଆଚରଣରେ । ସେଇ କାରଣରୁ ବେକେବେକେ ଲୋକପ୍ରିୟତା କମିଯାଏ । ଏ କଥା ହୁଏତ ଆମେ ଠଉରେଇ ପାଉନା ବେକେ ବେକେ ।



ନିଜ ସମସ୍ୟାକୁ ନିଜେ ସମାଧାନ କରନ୍ତୁ । ସହକର୍ମୀମାନଙ୍କ ଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଟଙ୍କାପଇସା ବ୍ୟାପାରରେ ସବୁବେଳେ ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ । ଯଦି ଅସୁବିଧାବଶତଃ କାହାରି ଠାରୁ ଟଙ୍କା ଧାର ନେଇଥାନ୍ତି ତାକୁ କହିଥିବା ସମୟସୀମା ମଧ୍ୟରେ ଫେରସ୍ତ କରିଅନ୍ତୁ । ଦେଖିବେ ସମ୍ପର୍କ ଖୁବ୍ ଭଲ ରହିବ । ଯଦି ଟିକେ ଡେରି ହେଉଛି, ତା'ହେଲେ ତାକୁ ଆଗରୁ ଜଣାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଧାର ମାଗିବା ଆପଣଙ୍କର ଗୋଟେ ନିୟମିତ ଅଭାବ ଏ କଥା ଯେମିତି କେହି ନଭାବନ୍ତି । କାବଳ ଖୁବ୍ ସାଲୁଆ ଭାବରେ ନିଅନ୍ତୁ । ଯାହା ହେଉଛି ତାହା ହେବାର ଥିଲା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ ଏପରି ସମସ୍ୟା ଭୋଗୁଛନ୍ତି, ଏପରି ଭାବରେ ନିଜକୁ ରୁହେଇ ଦେଲେ ସମସ୍ୟା ସାଲୁଆ ହୋଇଯିବ ଆଉ ଆପଣ ନିଜ ସମସ୍ୟା ନେଇ ମାନସିକ ଚାପରେ ରହିବେ ନାହିଁ । ହସ୍ତଖୁସିରେ, ମଜାରେ ମଜାରେ କାବଳ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟକୁ କାର୍ତ୍ତ୍ୱ କରିବାକୁ ଯାଉ ତାକୁ ଆପଣା ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସମସ୍ତଙ୍କ ସହିତ ମିଳିମିଶି ହସଖୁସି କରିବା ପୂର୍ବରୁ କାଣି ନିଅନ୍ତୁ ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କ ଏ ଆଚରଣକୁ କିଭଳି ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରୁଛନ୍ତି ।

ଏମିତି କିଛି ମଣିଷ ଅଛନ୍ତି ଦେଖିବେ ସେମାନଙ୍କର କାହାରି ସାଜରେ ସମ୍ପର୍କ ନଥାଏ । ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ଖୁବ୍ କମ୍ । ସେମାନେ ନିଜ ବିଷୟରେ ଖୁବ୍ ସତରକ୍ତ । ନିଜେ ଭଲ ତ ଦୁନିଆ ଭଲ । ଏଇ କିସମର ମଣିଷକୁ କେହି ବିଶେଷ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତିନି । ଆଉ କିଛି ଲୋକ ଅଛନ୍ତି ସେମାନେ ନିଜ କଥା ହିଁ କେବଳ ଗପି ଚାଲନ୍ତି । ଘରେ ସ୍ତ୍ରୀ ସହିତ ଝଗଡ଼ା କରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଭାର ଶୁଖାନ୍ତି । ଏ ପ୍ରକାର ଲୋକମାନେ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ସମାଜୋଚିତ ହୁଅନ୍ତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଖରେ । କିଛି ଲୋକ ଅଛନ୍ତି ନିଜର ଦୁଃଖ, ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ ଅଭାବବୋଧକୁ ଜିନିଷ ଭିତରେ ଚାପିରଖି ଖୁବ୍ ହସଖୁସିରେ ସମୟ କଟେଇ ଦେଇଥାନ୍ତି । ନିଜ କଥା କହି ପରିବେଶ ଏବଂ ମାହୋଲକୁ ନଷ୍ଟ କରନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନେ । ଏ ପ୍ରକାର ଲୋକମାନେ ଖୁବ୍ ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ମାତ୍ର ୬ଟି ସୂତ୍ର ଜାଣିଗଲେ ଆପଣ ମଧ୍ୟ ଲୋକପ୍ରିୟ ହୋଇପାରିବେ । ଆପଣଙ୍କୁ ଲୋକେ ଚାହିଁବେ । ଆପଣ ପହଞ୍ଚିଗଲେ ଲୋକଙ୍କ ଭିଡ଼ ଜମିଯିବ । ନିଜ ଭାବଭଙ୍ଗା ବଦଳାନ୍ତୁ (ବଚି

ଲାଲୁବର) ଶରୀର ଅଙ୍ଗଭଙ୍ଗା ମଧ୍ୟ ଅନେକ କିଛି ପରିପ୍ରକାଶ କରିଥାଏ । ମନର କଥା ମୁହଁଖୋଲି ନକହିଲେ ମଧ୍ୟ ଚୁପ୍‌ଆପଡ଼େ । ଶରୀର ବିଜ୍ଞାନୀମାନେ କହୁଛନ୍ତି - କହୁଛି - କେଉଁମାନେ ୯୦ ଡିଗ୍ରୀ ନିୟମିତ ହୁଏ ଶରୀର ମାଧ୍ୟମରେ, ବାକି ୧୦ ଶତାଂଶ କଥାରେ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ତେଣୁ ପାଟିରେ ଯାହା କୁହନ୍ତୁ ନା କାହିଁକି, ଶରୀରର ଭଙ୍ଗାରେ ଯଦି ଖଲତା ରହିଲା ତେବେ ତାହା ଗ୍ରହଣୀୟ ହୋଇନଥାଏ । କଅଁଳ କରି ରୁହେଇ କହିଲା ବେଳେ ନିଜ ଭାବଭଙ୍ଗା ଏବଂ ପୁଣ୍ୟପୁଣ୍ୟରେ କୋମଳତାର ପରଶ ରହିବ ଉଚିତ୍ । ଜଣକ ସହିତ ଅତରଳ ଭାବେ କଥା ହେଉଛି, କିନ୍ତୁ ମୁହଁରେ ହସ ନାହିଁ । ସେଇଥିରୁ ଆଉ ଜଣକ ଠିକ୍ ବୁଝିପାରିବେ ଆପଣ ଛଳନା କରୁଛନ୍ତି ବୋଲି । ମନର ଭାବ ଶରୀର ମାଧ୍ୟମରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇଥାଏ । ଆପଣ କିଛି ନକହିଲେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟମାନେ ଠିକ୍ ବୁଝିପାରିବେ ଆପଣଙ୍କ ମନ ଭଲନାହିଁ ବୋଲି । ମନ ଖୁସିଥିଲେ ମୁଖମୁଖରେ ତାହା ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇଥାଏ । ଲୋକପ୍ରିୟ ହେବାର ପ୍ରଥମ ସୂତ୍ର ହେଲା ହସ । ହସରେ ଆପଣ ଅନ୍ୟକୁ



ପରାସ୍ତ କରିପାରିବେ । ଧରନ୍ତୁ, ଆପଣ କୌଣସି ପାଟି ବା ଭୋଜିକୁ ଯାଇଛନ୍ତି, ସେଠି ଚିହ୍ନାକଣା ଆଉ ଏକଦମ୍ ଅତିକ୍ରା ଲୋକଙ୍କ ସହିତ କେଉଁ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ତାହା ଆଗରୁ ଠିକ୍ କରନ୍ତୁ । ଯେଉଁ ବିଷୟରେ ଆପଣ ଏକଦମ୍ ଦକ୍ଷ ସେଇ ବିଷୟ ନେଇ ଚର୍ଚ୍ଚା କରନ୍ତୁ । କଥାବାଣୀ କଲାବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ୱକ୍ ଯେମିତି ଶେଷ ହୋଇଯାଏ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ କହିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । କଥା କହିଲା ବେଳେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଶରୀର ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଅତ୍ୟଧିକ ସ୍ପର୍ଶବାଦୀ ହେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏଥିରେ ଆପଣଙ୍କ ଲୋକପ୍ରିୟତା କମିଯାଇପାରେ । ଆପଣଙ୍କୁ ଅନ୍ୟମାନେ ନିଜକୁ ବୋଲି ସମାଲୋଚନା କରିପାରନ୍ତି । ଧରନ୍ତୁ ଜଣେ ଗାଳ୍ପିକ ସହିତ ପାଟିରେ ଦେଖାହେଲା । ଆପଣ ପଢ଼ୁଥିବା ତାଙ୍କର ଗୋଟେ ଗଳ୍ପ ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ଲାଗିନି । ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ତାଙ୍କୁ ସିଧାସଳଖ ଆପଣଙ୍କ ଏ ଗଳ୍ପଟି ନିମ୍ନମାନରେ ହୋଇଛି ବୋଲି ନକହି ବରଂ କହନ୍ତୁ- ଆପଣଙ୍କର ପୂର୍ବ ଗଳ୍ପଗୁଡ଼ିକ ଭଲ କାହିଁ ଏ ଗଳ୍ପଟି ଏତେ ଭଲକାଟାର ହୋଇନି ? ତରତରରେ ଶେଷ ଦେଇଛନ୍ତି ବୋଧେ !



