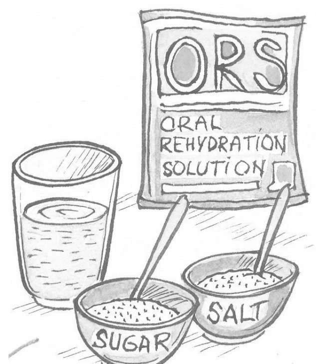
୪. ନିର୍ଜଳୀକରଣ(Dehydration): ନିର୍ଜଳୀକରଣ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ତରଳ ଚାଲିଯାଏ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡ ବଥାଏ, ନିଦଲାଗେ ଏପରିକି ମୂର୍ଚ୍ଛା ଆସିଥାଏ ।

ଅତ୍ୟଧିକ ଜଳକ୍ଷୟ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଅଳ୍ପରୁ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ନିର୍ଜଳୀକରଣରେ ପରିସ୍ରାର ପରିମାଣ କମିଯାଏ (୮ଘଣ୍ଟା ବା ଅଧିକ ସମୟ ପରିସ୍ରା ହୁଏ ନାହିଁ) । ପାଟି ଶୁଖି ଅଠାଳିଆ ହୁଏ, ଶୋଷ, ଆଖି ପଶିଯାଏ, ଧୈର୍ଯ୍ୟହୀନ, ରୁକ୍ଷ ବ୍ୟବହାର ଏବଂ ଅବସନ୍ନ ଲାଗିରହେ । ଅତ୍ୟଧିକ ନିର୍ଜଳୀକରଣରେ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା:

ଜ୍ୱର, ସଂଜ୍ଞା ବିହୀନ ହେତୁ ସକ୍ ଲାଗିବା, ଅଳ୍ପ ବା ଆଦୌ ପରିସ୍ରା ନହେବା । ଦ୍ରୁତ ଓ ମନ୍ଦ ନାଡ଼ି ଚାଲିବା ଏବଂ ଶେଷରେ ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏ । ନିର୍ଜଳୀ କରଣ ଅତ୍ୟଧିକ ଗରମ, ଅତ୍ୟଧିକ ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମ ଏବଂ ଜଳ ପିଇବାର ଅକ୍ଷମତା, ଘନଘନ ବାନ୍ତି, ତରଳ ଝାଡ଼ା ଏବଂ ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ଝାଡ଼ାବାନ୍ତି ରୋଗ ହୁଏ ।

- ରୋଗୀକୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଭରଣା କରିପାରୁଥିବା ଦ୍ରବଣ (ORS) ବାରମ୍ବାର ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏକଗ୍ଲାସ୍ ଜଳରେ (250 ml) ଏକ ଚାମଚ ଚିନି ଓ ଟିପେ ଲୁଣ ମିଶେଇ ଗୋଳାଇ ଦେଲେ ଏହି ORS ସରବରତ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଯାଏ । ସମସ୍ତ ସରକାରୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ORS ପ୍ୟାକେଟ୍ ବିନାମୂଲ୍ୟରେ ମିଳିଥାଏ ।

ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ୍ ।



ଜଳୀୟ ଅଂଶ ଭରଣା କରୁଥିବା ଦ୍ରବଣ

୫. ପ୍ରାଣୀ କାମୁଡ଼ିବା:

ପ୍ରାଣୀ କାମୁଡ଼ିବା ବେଳେବେଳ ସାଙ୍ଘାତିକ ହୋଇଥାଏ ।

- କାମୁଡ଼ିବା ସ୍ଥାନକୁ ସାବୁନ୍ ଓ ଜଳରେ ଧୋଇଦେବା, ବ୍ୟାଣ୍ଡେଜ୍ କରିବା ।
- କୁକୁର କାମୁଡ଼ିଲେ ଆଣ୍ଟିରାବିଟ୍ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ସ୍ୱୀକୃତିପ୍ରାପ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନେବା ଏବଂ କୁକୁରକୁ ଏକ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣରେ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ମହୁମାଛି ଦଂଶନ: ମହୁମାଛି ଦଂଶନ କଲେ ତାର ଶୁଣ୍ଢକୁ ଦାବି ଦିଅ ନାହିଁ । ଯେକୌଣସି ଦନ୍ତରା ଛୁରୀ ଧାର ଦ୍ୱାରା ଶୁଣ୍ଢଗୁଡ଼ିକୁ ବାହାର କରିଦେବା ଉଚିତ । ଦୁର୍ବଳ ଏମୋନିଆ ଥଣ୍ଡା ଦ୍ରବଣ ବା ବେକିଙ୍ଗ ସୋଡ଼ାପେଷ୍ଟ ଓ ଜଳ ଦ୍ୱାରା ଯନ୍ତ୍ରଣା ଓ ବ୍ୟଥା ଦୂର କରାଯାଏ ।

୬. ପୋଡ଼ାଘା(Burns):

ପୋଡ଼ା ଘା କେତେ ତୀବ୍ର ତାହା ଉପରେ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ନିର୍ଭର କରେ ।

ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ

ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି ଓ ତନ୍ତୁ ହାନି ରୋକିବା ପାଇଁ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନକୁ ସାଙ୍ଗେସାଙ୍ଗେ ଥଣ୍ଡାପାଣିରେ ରଖ । କ୍ଷତ ସ୍ଥାନକୁ ଆବୃତ୍ତ କରି ଶୁଷ୍କ ଷ୍ଟେରିଲ୍ ଡ୍ରେସିଙ୍ଗ କର । ଫୋଟକା ଗୁଡ଼ିକୁ ଫଟାଅ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଏଥିରେ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ଲଗାଅ ନାହିଁ ।

ଅତିଶୟ (third degree) ପୋଡ଼ାଘା ଅନ୍ତଃସ୍ତରକୁ ନଷ୍ଟକରିଦିଏ । ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ପାଇଁ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନକୁ ପରିଷ୍କାର କପଡ଼ା ଦ୍ୱାରା ଘେରାଇ ଦିଅ ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଯାଅ । ଅମ୍ଳ ବା କ୍ଷାର ପରି ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ପୋଡ଼ିଯାଇଥିଲେ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ଜଳଦ୍ୱାରା ୧୦ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘାଆକୁ ଧୂଅ ।

୭. ହାଡ଼ ଭଙ୍ଗା ଓ ସନ୍ଧିଚ୍ୟୁତ (Fractures and Disjoints):

ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିବା ବା ସନ୍ଧିଚ୍ୟୁତ ହେଲେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ । କ୍ଷତ ଚାରିପାଖ ଫୁଲାହୁଏ ଏବଂ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଅଂଶ ଗତିଶୀଳ ହୁଏନାହିଁ ।

କ'ଣ କରିବା ଦରକାର ?

- ବିଶେଷଜ୍ଞ ନ ଆସିଲା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆହତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଚଲାବୁଲା କରନାହିଁ ।
- ଆହତବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନେବାକୁ ହେଲେ କ୍ଷତସ୍ଥାନକୁ ପଟାଦ୍ୱାରା ବାନ୍ଧିଦିଅ । ଭଙ୍ଗାସ୍ଥାନର ଉପର ଓ ତଳ ମଧ୍ୟ ପଟା ଦ୍ୱାରା ବାନ୍ଧିଦିଅ ।
- ବେକ କିମ୍ବା ମେରୁଦଣ୍ଡ ଆଘାତ ହୋଇଥିଲେ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ନେବା ଆଣିବା କରନାହିଁ । ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅ ।

ବିଷୟଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୩୨.୫

୧. ଘରେ କିପରି ORS ଦ୍ରବଣ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବ ?

____

୨. ପୋଡ଼ି ଯାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କିପରି ଯୋଗାଇ ପାରିବ ?

____

୩. କ୍ଷତସ୍ଥାନରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥିଲେ ଦୁଇଟି ପଦକ୍ଷେପର ନାମ ଦିଅ ।

____

୪. ଗୁଲୁଗୁଲିଆ ଖରାଦିନେ ତୁମେ ହଠାତ୍ ତୁମ ମାଉସୀ ଠାରୁ ଏକ ଟେଲିଫୋନକଲ ପାଇଲଯେ ତୁମର ମାମୁଁ ପୁଅ ଭାଇ ଚଣ୍ଡିଗଡ଼ରୁ ଫେରି ହଠାତ୍ ଅଚେତ ହୋଇ ଗଲା ଓ ନାକରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଛି । ତୁମ ମାମୁଁକୁ ତୁମେ କି ପ୍ରକାର ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେବ ?

____

୩୨.୬ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନର ନିବାରଣ

ଦୁଃଖର କଥା ହେଲାଯେ ଯୁବସମାଜରେ ତମାଖୁ, ସୁରାସାର ଓ ନିଶାସେବନ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ବଢ଼ି ଚାଲିଛି । ଯୁବକମାନେ ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟପ୍ରତି ଅଧିକ ଆକୃଷ୍ଟ ହେଉଛନ୍ତି । କାରଣ କ'ଣ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରିପାରୁଛ କି ? ହଁ, ଆପଣ ଠିକ୍ । ଯୁବକ ମାନେ ଅନିସନ୍ଧିତ୍ସୁ ଓ ନୂତନ କରି ଦେଖାଇବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛୁକ । ଅଦ୍ୱକ ଆଉ ଆଶାରେ ତମାଖୁ ଓ ମଦ ବ୍ୟବସାୟୀମାନେ ସେମାନଙ୍କର ବ୍ୟବସାୟ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ଯୁବକମାନଙ୍କୁ ମୋହରା କରୁଛନ୍ତି । ଯୁବକମାନେ ମଧ୍ୟ ତମାଖୁ, ମଦ ଓ ନିଶାସେବନ ପାଇଁ ଅଧିକ ଆକୃଷ୍ଟ ହେଉଛନ୍ତି । ଏହି ପଦାର୍ଥ ଗୁଡ଼ିକ ଶରୀର ଓ ମନକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାନ୍ତି । ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ମାଦ ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନର ପରିଣତି ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।

୩୨.୬.୧ ଔଷଧ କ'ଣ

ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ହେଉଛି ଏକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଯାହା ଆମଶରୀରର କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀକୁ ବଦଳାଇ ଦିଏ । କେତେକ ରାସାୟନିକ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ ଶାରିରୀକ ଓ ମାନସିକ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଉପଶମ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ଡାକ୍ତରଙ୍କଦ୍ୱାରା ଅନୁମୋଦିତ ଓ ମେଡ଼ିକାଲ ଷ୍ଟୋରରେ ବିକାଯାଉଥିବା ଔଷଧ ଗୁଡ଼ିକ ଆଇନ୍ ସଙ୍ଗତ ଔଷଧ, ଅନେକ ନିୟମ ବହିର୍ଭୁତ ଔଷଧ ଯଥା କୋକେନ୍, ଏଲ୍‌ସିଡ଼ି, ହେରୋଇନ୍, ବ୍ରାଉନ୍‌ସୁଗାର, ଚରସ, ଗଞ୍ଜେଇ ଓ ଭାଙ୍ଗ ପ୍ରଭୃତି ଅବୈଧ୍ୟ ଅଟେ ।

୩୨.୬.୨ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ କ'ଣ ?

ଡାକ୍ତରୀ ବ୍ୟବହାର ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ଯେକୌଣସି ଔଷଧ ଖୁସୀପାଇଁ କିମ୍ବା ଆନନ୍ଦପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ବ୍ୟବହାର କରାଗଲେ ତାକୁ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟ କୁହାଯାଏ ।

ସାରଣୀ ୩୨.୩ କେତେକ ସାଧାରଣ ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ

କ୍ରମିକ ସଂଖ୍ୟା	ଔଷଧ	ବ୍ୟବହାର
୧.	ଚେତନା ହାରକ ଔଷଧ ଯଥା- ଆପୁ, ମରଫିନ୍, ବ୍ରାଉନ୍‌ସୁଗାର, ସୁଗନ୍ଧିତ ପଦାର୍ଥ (Smack)	ଯନ୍ତ୍ରଣା ନିବାରକ, ଆରାମଦାୟକ ଓ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହ୍ରାସକ
୨.	କୋକେନ୍ ଓ ଆମ୍ଫିଟାମାଇନ୍ (ସ୍ନାୟୁ ଉଦ୍ଦୀପକ)	ଶକ୍ତି ଉତ୍ତେଜକ, ଭିତ୍ତିହୀନ ଆରାମ ଦାୟକ
୩.	ବାର୍ବିଟୁରେଟସ୍	ଆରାମ ଦାୟକ, ଶାନ୍ତି ପ୍ରଦାୟକ
୪.	ସୁରାସାର	ସ୍ନାୟୁକୁ ନିସ୍ତେଜକରେ, ଅନୁଭବ ଶକ୍ତି ବଦଳାଇ ଦିଏ । ମନ ବିଚଳିତ କରେ ।
୫.	ଭାଙ୍ଗ, ଗଞ୍ଜେଇ, ଚରସ, ହାସିସ୍	ଭାବନା ବଦଳାଇଦିଏ, ଅନୁଭବ ଓ ଆନନ୍ଦଦାୟକ ଉଦ୍ଦୀପନା ସୃଷ୍ଟିକରେ, ହୃଦଯନ୍ତ୍ରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ।

ଧୂଆଁପତ୍ର ସେବନ ଭାରତରେ ଏକ ସାଧାରଣ ଘଟଣା । ଏହାକୁ ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ୍ କିମ୍ବା ହୁକାରେ ଟଣାଯାଇପାରେ । ସିଗାରେଟ୍‌ରେ ନିକୋଟିନ୍ ଥାଏ ଯାହା ରକ୍ତନଳୀକାକୁ ସରୁକରିଦିଏ । ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ାଏ ଏବଂ ହୃଦ୍ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ଧୂଆଁପତ୍ରରେ ରାଳ ଥାଏ ଏବଂ ଏହା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଜମାହୋଇ ଶ୍ୱାସନଳୀକୁ ସଂକ୍ରମଣକରେ । ଏହା ଫୁସଫୁସ୍ ଓ ଗଳା କ୍ୟାନସର କରେ । ସିଗାରେଟ୍ କେବଳ ଯିଏ ସିଗାରେଟ୍ ପିଏ ତାକୁ କେବଳ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଏ ନାହିଁ, ଯିଏ ତାହାର ପାଖରେ ଥାଏ ସିଗାରେଟ୍ ଧୂଆଁ ତାକୁ ମଧ୍ୟ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଏ । ସାଧାରଣ ସ୍ଥାନରେ ସିଗାରେଟ୍ ପିଇବା ବାରଣ କରାଯାଇଛି ।

ଧୂମପାନ ଓ ମଦ୍ୟପାନ ବାରଣ କରାଯାଇଥିବା ସ୍ଥାନ

ଜଣେ ନିଶାସକ୍ତ କିପରି ହୁଏ ? କିଏ ନିଶାସକ୍ତ ହେବାପାଇଁ ନିଏ ଓ କାହିଁକି ?

କୌଣସି ଗୋଟିଏ କାରଣ ନାହିଁ ନିଶାସକ୍ତ ହେବାପାଇଁ । ସାଧାରଣ କାରଣ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା:

- କେବଳ କୌତୁହଳ ବଶତଃ, ଆନନ୍ଦିତ ହେବାପାଇଁ । ଦୁଃଶାହସିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ କିମ୍ବା ସାଙ୍ଗସାଥୀ ମାନଙ୍କ ଚାପରେ ।
- ଦକ୍ଷତା ବାହାରେ ଅଧିକ ଶାରିରୀକ ଓ ମାନସିକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ
- ଯନ୍ତ୍ରଣାରୁ ମୁକ୍ତି, ବ୍ୟସ୍ତ, କ୍ଲାନ୍ତ, ମାନସିକ ଚାପରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ
- ଥରେ ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କଲେ କୌଣସି କ୍ଷତି କରିବ ନାହିଁ

୩୨.୬.୩ ନିଶାସକ୍ତ, ବିଶ୍ୱାସ ଓ ଲକ୍ଷଣ ଦୂରକରିବା:

ନିଶାସକ୍ତ ଏକ ଅବସ୍ଥା ଯେଉଁଥିରେ ନିଶା-ବ୍ୟବହାରକାରୀ ନିଶାଦ୍ରବ୍ୟକୁ ହୁକା ଆକାରରେ ଟାଣେ ଏବଂ କ୍ରମେ ସେ ସ୍ୱର୍ଗ ସୁଖ ଅନୁଭବକରେ । କ୍ରମେ ସେ ଆହୁରି ଟାଣିବାକୁ ଇଚ୍ଛାକରେ, ଯେତେବେଳେ କି ଦରକାର ନଥାଏ । ଏହାକୁ ନିଶାସକ୍ତ କୁହାଯାଏ । ନିଶା ସେବନ ନିଶାସକ୍ତ କରିଦିଏ । ଏହା ସହନଶୀଳତା ଓ ନିର୍ଭରଶୀଳତା ସୃଷ୍ଟିକରେ । ବାରମ୍ବାର କମ୍ ପରିମାଣର ନିଶା ସେବନସହ ଶରୀର ଅଭ୍ୟସ୍ତ ଓ ସହ୍ୟ କରିନିଏ । ପରେ ଶରୀର ଅଧିକ ପରିମାଣର ଦ୍ରବ୍ୟ ଦରକାର କରେ । ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ନିର୍ଭରଶୀଳତା କୁହାଯାଏ ।
ବ୍ୟବହାରକାରୀ ନିଶା ଦ୍ରବ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କଲାପରେ ଶରୀର ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯାଏ ଓ ହଠାତ୍ ନିଶା ସେବନ ବନ୍ଦ କରିଦେଲେ, ଶରୀରରେ ଏକ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟିହୁଏ । ଏହା ଅନୁସନ୍ଧିତ୍ସା, ଢୁଳେଇବା, ତଳିପେଟବ୍ୟଥା, ଝାଳବାହାରିବା, ନାଡ଼ି କ୍ଷୀଣ ହେବା ଓ ମୂର୍ଚ୍ଛାହେବା ସୃଷ୍ଟିକରେ । ନିଶା ଔଷଧ ସେବନକଲେ ଯେଉଁ ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ, ସେଗୁଡ଼ିକ କେତେ ପରମାଣର ନେଉଥିଲେ, କେଉଁ ପ୍ରକାର ନେଉଥିଲେ ତାହା ଉପରେ ନିର୍ଭରକରେ । ବେଳେବେଳେ ଏହା ଏତେ ତୀବ୍ର ହୁଏ ଯେ ଏହାଜୀବନ ପ୍ରତି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟିକରେ ଏବଂ ନିଶା ଔଷଧ ପ୍ରତ୍ୟାହାର କଲାପରେ ଡାକ୍ତରୀ ସହାୟତା ଆବଶ୍ୟକ କରେ । ଏହି ପ୍ରତ୍ୟାହାର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ନିଶାସେବନ ତ୍ୟାଗକରିବା ସହଜ ସାଧ୍ୟ ନୁହେଁ ।

୩୨.୬.୪ ନିଶା ଔଷଧର ପ୍ରଭାବ

ସ୍ୱଳ୍ପକାଳୀନ ପ୍ରଭାବ: ଡ୍ରଗସ୍ ନେବାର ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ବା ଅଳ୍ପ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ତାହାର ପ୍ରଭାବ ଅନୁଭୂତ ହୁଏ ।

ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ପ୍ରଭାବ: ନିରନ୍ତର ଓ ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଡ୍ରଗସେବନ ଉଭୟ ଶାରିରୀକ ଓ ମାନସିକ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଏ । ନିଶାସକ୍ତମାନେ ଅଧିକ କାମ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା ଅଧ୍ୟୟନ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେମାନେ ସେମାନଙ୍କର ପାଠ ପଢ଼ାରେ ବା କାର୍ଯ୍ୟରେଭଲ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ପର୍କ ଖରାପହୁଏ । ସେମାନେ ଅପରାଧ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲିପ୍ତ ରୁହନ୍ତି । ଯେହେତୁ ସେମାନେ ଡ୍ରଗ୍ସ କିଣିବା ପାଇଁ ଟଙ୍କା ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି, ତେଣୁ ସେମାନେ ଆର୍ଥିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦୁର୍ବଳ ।

୩୨.୬.୫ ପ୍ରତିକାର

ତୁମପାଇଁ କାମ ୩୨.୭

ସୁରେଶ ଜାଣେ ଯେ ଡ୍ରଗସ୍ କ୍ଷତିକାରକ କିନ୍ତୁ ତାର ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଡ୍ରଗ୍ସ ନେବା ଏବଂ ଯୁବକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚଳଚିତ୍ର ଦେଖିବା ଏକ ସାଧାରଣ ଘଟଣା । ସେମାନେ ସୁରେଶକୁ ଡ୍ରଗସ୍ ସେବନ କରିବାପାଇଁ ସବୁଦିନ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଉଛନ୍ତି ।

କ) ତାହାର ନିଷ୍ପତି ଠିକ୍ କି ? କାହିକି ଓ କ'ଣ ପାଇଁ ?

ଖ) ତୁମେ ସୁରେଶକୁ ଠିକ୍ ପ୍ରସ୍ତାବ ଦେଇପାରିବ କି ଯେପରି ସେ ତାର ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ମନା କରିଦେବ ଏବଂ ଡ୍ରଗସ୍ ସେବନ କରିବ ନାହିଁ ।

ଯୋଗ, ବ୍ୟାୟାମ, ଖେଳ, ସଙ୍ଗୀତ, ଅଧ୍ୟୟନ ପ୍ରଭୃତି ଚାପ ହ୍ରାସକରେ, ତୁମେ କିପରି ଚାପମୁକ୍ତ ହେବାପାଇଁ ପରୀକ୍ଷା ସମୟରେ ଚେଷ୍ଟାକର ?

ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସୂଚନା (ସଙ୍କେତ) ଗୁଡ଼ିକ ନିଶାସେବନରୁ ନିବୃତ୍ତ ରଖିପାରେ:

- ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କର ଅଯଥା ବାଧ୍ୟବାଧକତାକୁ ଏଡ଼ାଇଦିଅ । ଉତ୍ତମ ବନ୍ଧୁମାନେ ତୁମର ଇଚ୍ଛାକୁ ସମ୍ମାନ ଦେବେ ଏବଂ କୌଣସି କାମ କରିବା ପାଇଁ ବାଧକରିବେ ନାହିଁ, ଯଦି ତୁମେ କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ନିଜକୁ ସଂପୃକ୍ତ କରିବାକୁ ଚାହଁ ନାହିଁ ତେବେ ତୁମ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ 'ନାହିଁ' କରିବା ପ୍ରୟୋଜନ ଅଟେ ।
- ତୁମର ନିଜର ମତାମତ ଓ ବିଶ୍ୱାସ ବିରୋଧି କାର୍ଯ୍ୟକରିବାପାଇଁ ବାଧନକଲାଭଳି ବନ୍ଧୁ ବାଛ ।
- ତୁମେ ଯେତିକି ପାରିବ ସେତିକି କର, ନିଜଉପରେ ଅଧିକ ଚାପ ଦିଅ ନାହିଁ ।
- ଆଶାବାଦୀ ହୁଅ ଏବଂ ସକାରାତ୍ମକଭାବ ଧାରଣ କର । ସମସ୍ୟା ଓ ଚାପର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାପାଇଁ ଶିକ୍ଷାକର । ହତାଶଭାବ ଓ ଅକୃତକାର୍ଯ୍ୟତା ଜୀବନର ଏକ ଅଙ୍ଗ ବୋଲି ଭାବିନିଅ । ବାପା, ମାଆଙ୍କ ଠାରୁ ଓ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କଠାରୁ ସାହାଯ୍ୟ ନିଅ କାରଣ ସେମାନେ ତୁମର ସମସ୍ୟା ବୁଝିପାରିବେ ଓ ତୁମକୁ ସମର୍ଥନ ଓ ପରାମର୍ଶ ଦେଇ ତୁମର ଭାବନା ଓ ଦୋଷକୁ ଲାଘବ କରିପାରିବେ ।

ତୁମର ବନ୍ଧୁ ତୁମ ଉପରେ ଭରସା ରକ୍ ଡ୍ରଗ ସେବନରୁ ବିରତ ରହିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତୁମେ ପିତାଙ୍କୁ ବା ବୟସ୍କଙ୍କୁ ବା ନିକଟ ବନ୍ଧୁଙ୍କୁ ଖବର ଦେବ ? ତୁମେ କାହିଁକି ଜଣାଇବନାହିଁ ?

- ବିପଦ ସଙ୍କେତକୁ ଦେଖ: ବନ୍ଧୁ ହିସାବରେ ଯଦି ତୁମର ସାଙ୍ଗ ନିଶାସେବନ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ସଂପୃକ୍ତ ବୟସ୍କଙ୍କ ଜ୍ଞାତସାରକୁ ଆଣିବା ପାଇଁ ଦ୍ୱିଧା ବୋଧ କରନାହିଁ ।

ବିପଦ ସଙ୍କେତ

- ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କିମ୍ବା ଖୁସି ମନାସିବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ନିଶାସେବନ କରିବାର ଇଚ୍ଛା ।
- କାର୍ଯ୍ୟ ପନ୍ଥା ବଦଳାଇବା ବା ନିୟମିତ ବିଦ୍ୟାଳୟଯିବା ବନ୍ଦକରିବା ବା ହଠାତ୍ କାର୍ଯ୍ୟର ଗୁଣ ବଦଳାଇବା ।
- ବାରମ୍ବାର ଋଣ କରିବା ବା ଘରୁ / ବିଦ୍ୟାଳୟରୁ / କାର୍ଯ୍ୟାଳୟରୁ ଚୋରିକରିବା ।

- ରାଗରେ ଜର୍ଜରିତ ହେବା, ମନର ଏକାଗ୍ରତା ନରହିବା, ନାକରୁ ପାଣିଗଡ଼ିବା, ଆଖି ଲାଲ ଧରିବା, ଆଖିଭିତରେ କଳାବୃତ୍ତ ଦେଖାଦେବା, ବିତୃଷ୍ଣାଭାବ, ବାନ୍ତି ଏବଂ ଶରୀର ପୀଡ଼ା ହେବା ।
- ନିଜ ଚେହେରା କମିଯିବା ।
- ଯେଉଁ ବନ୍ଧୁମାନେ ନିଶା ସେବନ କରନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା
- ଗୁପ୍ତ ବ୍ୟବହାରରେ ନିଯୁକ୍ତ ହେବା
- ସବୁବେଳେ ନିଶାସେବନ ବିଷୟରେ ଗପିବା ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏହା ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟକରିବା
- ଅବସନ୍ନ, ମନଭାଙ୍ଗିଯିବା, ଆତ୍ମହତ୍ୟା ଭାବ ଅନୁଭବ କରିବା
- ଶରୀରରେ ନୂଆ ନୂଆ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଚିହ୍ନ ଦେଖା ଦେବା

ଯେଉଁମାନେ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ବଶତଃ ଡ୍ରଗ ବା ସୁରାର ଶରବ୍ୟ ହୋଇଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅତି ଉଚ୍ଚଶିକ୍ଷାଗତ ଡାକ୍ତର, ମନସ୍ତତ୍ତ୍ୱବିତ ପୁନର୍ବାସନ ଯୋଜନା ଦ୍ୱାରା ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ଓ ଚେଷ୍ଟା ଓ ମନବଳ ଦ୍ୱାରା ଏକ ସାଧାରଣ ଓ ସୁସ୍ଥଜୀବନ ଯାପନ କରିପାରିବେ । ତୁମେ ଯଦି ଜାଣ କେହି ଜଣେ ଡ୍ରଗ ସେବନ କରେ, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ପ୍ରଫେସନାଲଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ ।

ଟିପ୍ପଣୀ:ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟରୁ ନିବୃତ୍ତ ରହିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଜାଣିବାକୁ ହେଲେ NIOS ର Helpline number 18001809393 ରୁ ଜାଣିପାରିବେ ।

ବିଷୟାଗତ ପ୍ରଶ୍ନ ୩୨.୬

୧. ତୁମ ବନ୍ଧୁ ଡ୍ରଗ ସେବନ ନ କରିବା ପାଇଁ ତୁମେ କିପରି ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇବ ? ୩ଟି କାରଣ ଦର୍ଶାଅ ।

____

୨. ତୁମ ବନ୍ଧୁ ଡ୍ରଗ୍ ସେବନ କରୁଛନ୍ତି କି ନାହିଁ କିପରି ଜାଣିବ ? ତିନୋଟି ମୁଖ୍ୟ ସଙ୍କେତ ଲେଖ ଯେପରି ତାକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ ।

____

୩୨.୭ ରୋଗର ନିରୂପଣ ପାଇଁ କେତେକ ଆଧୁନିକ କୌଶଳ

ଆମେ ଯେତେବେଳେ ଅସୁସ୍ଥହେଉ ଏବଂ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାକରୁ ସେ ରୋଗର ପ୍ରକୃତି, କେତେ କ୍ଷତି ହୋଇଛି ଏବଂ କେତେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାହା ପ୍ରଥମେ ନିଶ୍ଚିତ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ କେତେକ ପରୀକ୍ଷା ଯଥା- ରକ୍ତ, ଏକ୍ସ-ରେ, ଇସିଜି କିମ୍ବା ଏମ୍ଆରଆଇ ପ୍ରଭୃତି କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି । ଏହି ପରୀକ୍ଷା ପ୍ରଣାଳୀ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଉପକରଣକୁ ଯଥାକ୍ରମେ ରୋଗ ନିରୂପଣ କୌଶଳ ଓ ଉପକରଣ କୁହାଯାଏ । ନିମ୍ନରେ କେତେକେ ଆଧୁନିକ ରୋଗ ନିରୁପଣ କୌଶଳ ଦିଆଗଲା ।

୩୨.୭.୧ ରେଡ଼ିଓ ଗ୍ରାଫି (X-Ray) ଶରୀର ଆଭ୍ୟନ୍ତରର ଫଟୋଗ୍ରାଫି

X-Ray

୧. ଏକ୍ସ-ରେ ରେଡ଼ିଓଗ୍ରାଫି ଅତି ପୁରୁଣା ପଦ୍ଧତି ତଥାପି ଏହା ବହୁଳଭାବେ ରୋଗନିରୂପଣ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଛି । ଏଥିରେ ରଞ୍ଜନ ରଶ୍ମି (X-Ray) ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଚୁମ୍ବକୀୟ ତରଙ୍ଗକୁ ପରୀକ୍ଷା କରାଯିବା ସ୍ଥାନରେ କରାଯାଏ । ଏହି ରଶ୍ମି ପରୀକ୍ଷା କରୁଥିବା ଶରୀରର ଅଂଶରେ ପ୍ରବେଶ କରେ ଏବଂ ସଂବେଦନଶୀଳ *X-Ray* ପରଦା ଉପରେ ପଡ଼େ ଏବଂ ଶରୀରର ଘଞ୍ଚ ଅଂଶର ଏକ ଛାୟା ପ୍ରତିବିମ୍ବ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ଘଞ୍ଚ ଅଂଶ ଯଥା ଆବୁର୍ଦ *X-Ray* କୁ ଅଧିକ ଶୋଷଣ କେର ଏବଂ ରେଡ଼ିଓଗ୍ରାଫ (ପରଦା) ଉପରେ ଆଲୋଗ ଆକାରରେ ଦୃଶ୍ୟ ହୁଏ । ପୋଲା ଅଙ୍ଗ, ଚର୍ବି ଟିସ୍ୟୁ ପ୍ରଭୃତି ଅଳ୍ପ ପରିମାଣର *X-Ray*ଅବଶୋଷଣ କରେ ଏବଂ ଅନ୍ଧକାର ଅଞ୍ଚଳରୂପେ ଦୃଶ୍ୟ ହୁଏ ।

ବ୍ୟବହାର : କଠିନ ହାଡ଼ର ଅଂଶ ସ୍ପଷ୍ଟ ଦେଖାଯାଏ । ତେଣୁ ହାଡ଼ ଖସି ଗଲେ କିମ୍ବା ଭାଙ୍ଗିଗଲେ ଏହା ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ । ଅସମ୍ଭବ ପ୍ରକାର ଫୁସଫୁସରେ ଫୁଲିଥିବା ଘଞ୍ଚ ଅଂଶ ଯଥା ଆବୁର୍ଦ, ଟିବି, ଗଣ୍ଠି ପ୍ରଭୃତି ସ୍ଥାନ ନିରୂପଣ କରେ । ଅଷ୍ଟିଓପୋରୋସିସ୍ ଓ ରିକେଟସ୍ ପ୍ରଭୃତିର ଅବସ୍ଥା ନିରୂପଣ ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

୩୨.୭.୨ ଅଲ୍ଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ଇମାଜିଙ୍ଗ କୌଶଳ ବା ସୋନୋଗ୍ରାଫି

ସୋନେଗ୍ରାଫି ଏକ ସରଳ ଓ ଅଣ ଆକ୍ରାନ୍ତକ କୌଶଳ ଯାହା ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ (ପାରସ୍ପରିକ ଧ୍ୱନୀ) ଉପରେ ପର୍ଯ୍ୟବେସିତ ଯାହାର ଆବୃତ୍ତି ୨୦ *KHz* ବା ୨୦,୦୦୦ *Cycle Per Second* ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟର ଶ୍ରାବ୍ୟଶକ୍ତିର ବାହାରେ ଅଟେ । ରୋଗ ନିରୂପଣ ଅଲ୍ଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ୧-୧୫ *MHz* $(10^6 cycle/\sec = 1MHz)$ ବ୍ୟବହାର କରେ ।

ଅଲଟ୍ରା ସାଉଣ୍ଡ ତରଙ୍ଗ ଶରୀରର ତନ୍ତୁ ମଧ୍ୟଦେଇ ଗତିକରେ ଏବଂ ପ୍ରତିଫଳିତ ହୋଇ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନଅଂଶର ଘଞ୍ଚତା ଉପରେ ନିର୍ଭ କରି ବିଚ୍ଛୁରୀତ ହୁଏ । ଏହି ପ୍ରତିଫଳିତ ତରଙ୍ଗ ଗୁଡ଼ିକୁ ଧରିନେଇ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗର ଚାରିପାଖର ଦୃଶ୍ୟମାନ ଛବିରେ ପରିଣତ କରାଯାଏ । ପ୍ରତିଛବି ପାଇବା ପାଇଁ ଏକ ଉପକରଣ ଦ୍ୱାରା ଶବ୍ଦ ତରଙ୍ଗ ବାହରି ଯିବା ପାଇଁ ଏବଂ ପ୍ରତିଫଳିତ ତରଙ୍ଗକୁ ଧରିରଖିବାପାଇଁ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଥାଏ । ଏହି କଳଟି ଚାରିପଟେ ଘୁରିବା ପାଇଁ ସୁବିଧା ଜନକ ଏବଂ ଯେଉଁ ଅଙ୍ଗର ଛବି ଉଠାଯିବ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ଚର୍ମ ଉପରେ ବୁଲାଯାଏ ।

ବ୍ୟବହାର: ଶରୀର ଅଭ୍ୟନ୍ତରର ଛବି ଉଠାଇବା ପାଇଁ ଏହ ଏକ ସରଳ ପଦ୍ଧତି । ଅନ୍ୟ ବିକିରଣ ପ୍ରଣାଳୀରେ ଛବି ଉଠାଇବା ଅପେକ୍ଷା ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ତରଙ୍ଗ ବ୍ୟବହାର ଅଧିକ ନିରାପଦ । ଶରୀର ଅଭ୍ୟନ୍ତର ଛବି ଉଠାଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ଏବଂ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଅଂଗର ଆକାର, ଅବସ୍ଥିତି, ସ୍ଥାନଚ୍ୟୁତି ସମ୍ପର୍କରେ ମୂଲ୍ୟବାନ ଅବଗତି କରାଏ ।

୩୨.୭.୩ ମନୁଷ୍ୟ ମସ୍ତିଷ୍କର ନିଆଯାଇଥିବା MRI (Magnetic Resonance Imaging)

MRI ହେଉଛି ଏକ କୌଶଳ ଯାହା ତୁଳନାତ୍ମକ ଭାବେ ଆମର କୋମଳ ତନ୍ତୁ ଯଥା- ମାଂଶପେଶୀ ଉପାସ୍ଥି, ଲିଜାମେଣ୍ଟ, ଟ୍ରେଣ୍ଡନ୍ ରକ୍ତକଣିକା ପ୍ରଭୃତିର ଛବି ଏକ୍ସ-ରେ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୌଶଳ ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ତୋଳିତ ପ୍ରତିଛବି ଠାରୁ ବଡ଼ ।

MRI

MRI ପାଇଁ ରୋଗୀକୁ ମେସିନ୍‌ରେ ଥିବା ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଚୁମ୍ବକ ମଧ୍ୟରେ ରଖାଯାଏ । ଏହା ଏକ ଚୁମ୍ବକୀୟ କ୍ଷେତ୍ର ସୃଷ୍ଟି କରେ । ଉଦ୍‌ଯାନ ଅଣୁର ପ୍ରୋଟନଗୁଡ଼ିକ ଶ୍ରେଣୀ ବଦ୍ଧଭାବେ ଚୁମ୍ବକୀୟ କ୍ଷେତ୍ର ମଧ୍ୟରେ ସଜା ହୋଇ ରହିଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ଚୁମ୍ବକୀୟ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଘୁରାଯାଏ, ପ୍ରୋଟିନ୍ ଦ୍ୱାରା ଶକ୍ତି ନିର୍ଗତ ହୁଏ । ଏହି ଶକ୍ତି ଏକ ସଂବେଦନଶୀଳ ଯନ୍ତ୍ରଦ୍ୱାରା ଗୃହୀତ ହୁଏ ଏବଂ ଶକ୍ତିଶାଳୀ କମ୍ପ୍ୟୁଟରକୁ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଏ, ଯାହା ଶରୀରର ଯେକୌଣସି ଅଂଶର ବିସ୍ତୃତ ବିବରଣୀ ସୃଷ୍ଟିକରେ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ତନ୍ତୁର ପ୍ରତିବିମ୍ବ ସେମାନଙ୍କର ଜଳପରିମାଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି ସଙ୍କୁଚିତ କରାଯାଇ ପାରେ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଧାତୁ ରୋପଣ ବା ପେସମେକର ରୋପଣ କରାଯାଇଥିବ, ସେମାନଙ୍କର ଛବି ନିଆଯାଇପାରିବ ନାହିଁ ।

ବିଷୟଗତ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ ୩୨.୭

୧. ନିମ୍ନସାରଣୀକୁ ପଢ଼ି ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନ ପୂରଣ କର:

କୌଶଳର ନାମ	କୌଶଳର ଭିତ୍ତି	କୌଶଳର ଉତ୍ତମ ବ୍ୟବହାର
ବିକିରଣଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଅଭ୍ୟନ୍ତରର ଛବି (Radiography)	ବିଦ୍ୟୁତ ଚୁମ୍ବକୀୟ ତରଙ୍ଗଦ୍ୱାରା କ୍ଷୁଦ୍ର ତରଙ୍ଗର ବ୍ୟବହାର	ଭାଙ୍ଗି ଯାଇଥିବର ଅଂଶର ନିରୁପଣ କର । କ) ----------, ଖ).------------
ଗ--------	ଶକ୍ତିଶାଳୀ ଚୁମ୍ବକୀୟକ୍ଷେତ୍ର ଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ତନ୍ତୁରେ ଥିବା ଜଳର ବଣ୍ଟନ ମାପିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ।	ଖୋଜିବାହାର କରିବ, ଘ. ------, ଙ---------, ମସ୍ତିଷ୍କବହୁ ସଂଖ୍ୟକ ସ୍କେଲୋସିସ୍
ସୋନୋଗ୍ରାଫି	ଚ) ----------------------------	ଛ-------------- ଜ-------- ପାଇଁ ଖବର ଦେବେ ।

ତୁମେ କଣ ଶିକ୍ଷା କଲ

- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେବଳ ଶରିରୀକ ଦକ୍ଷତା ନୁହେଁ କିମ୍ବା ରୋଗର ଅନୁପସ୍ଥିତି ନୁହେଁ । ଏହା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଓ ସମାଜିକ ସୁସ୍ଥତା ।
- ଶାରିରୀକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ବ୍ୟକ୍ତି କ୍ରିୟାବାନ, ସତର୍କ ଓ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷ
- ମାନସିକ ଓ ସାମଜିକ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଭାବନା ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଥାଏ, ଅଯଥାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଏ ନାହିଁ ଏବଂ ନିଜ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ ଥାଏ । ସେମାନେ ନିଜର ଯତ୍ନନିଅନ୍ତି ଏବଂ ସମାଜରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଥିବା କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପାଳନ କରନ୍ତି ।
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଅଭ୍ୟାସ, ନିୟମ କିମ୍ବା ନିତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ ଯାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟକରେ ।
- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ଉଭୟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଓ ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ସମ୍ପୃକ୍ତଥାଏ ।
- ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା, ଗୃହପାଳିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା, ପରିଷ୍କାର ଖାଦ୍ୟ, ବ୍ୟାୟାମ, ନିୟମିତ ନିଦ୍ରା ଅଭ୍ୟାସ, ମାଦକ ଦ୍ରବ୍ୟଠାରୁ ଦୂରେ ରହିବା ପ୍ରଭୃତି କେତେକ ମୁଖ୍ୟ ପୂର୍ବ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

- ପରିଷ୍କାର ପରିବେଶ, ଉତ୍ତମ ମାନର ଖାଦ୍ୟ, ନିରାପଦ ପାନୀୟଜଳ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ଏବଂ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ବିରୋଧରେ ଟୀକାକରଣ ପ୍ରଭୃତି ସୁସ୍ଥଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନ ପାଇଁ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।
- ରୋଗର ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ଥାଇପାରେ, ଏହା ସଂକ୍ରାମକ ବା ଅଣସଂକ୍ରାମକ ରୋଗହୋଇପାରେ ।
- ଏକ ସୁସ୍ଥ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ଜୀବନ ପାଇଁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ପରିବେଶ, ସଠିକ୍ ମାନର ଖାଦ୍ୟ, ନିରାପଦ ପାନୀୟ ଜଳ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଏବଂ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଟୀକାକରଣ ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।
- ରୋଗର ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ଥାଇପାରେ, ଏହା ସଂକ୍ରାମକ ବା ଅଣସଂକ୍ରାମକ ହୋଇପାରେ ।
- ଆମାଶୟ ଏକ ଅନ୍ତନଳୀ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ, ଏହା ପୋଟାଜୋଆନ ପରଜୀବୀ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପେ । ଫାଇଲେରିଆ, ମ୍ୟାଲେରିଆ, ଡେଙ୍ଗୁ ଜ୍ୱର ପ୍ରଭୃତି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମଶା, କୀଟ ଏବଂ ଭୂତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ ।
- ନିମୋନିଆ ଓ ଯକ୍ଷ୍ମା ଜୀବାଣୁ ଜନିତ ରୋଗ, ଏହା ରୋଗୀଠାରୁ ନିର୍ଗତ ବିନ୍ଦୁ ସଂକ୍ରମଣ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ ।
- ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ଓ ମଧୁମେହ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ବଢ଼ିଚାଲିଛି, ଏହା ଅଳଶ ଜୀବନ ଯାପନ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ ।
- ଯକ୍ଷ୍ମା, ପୋଲିଓ, ଟିଟାନାସ (ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର), ଡିପଥେରିଆ ଓ ହେପାଟାଇଟ୍‌ସ ପାଇଁ ଟୀକା ଲଭ୍ୟ ଅଟେ ।
- ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଅଣୁଜୀବ ବିପକ୍ଷରେ ଲଢ଼ିବା ପାଇଁ ଆମ ଶରୀରରେ ଥିବା ଶକ୍ତିକୁ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଶକ୍ତି କୁହାଯାଏ । ଏହା ଜନ୍ମ ଗତ ହୋଇପାରେ ବା ଜୀବନ କାଳର ମଧରେ ଅର୍ଜିତ ହୋଇପାରେ ।
- ଅର୍ଜିତ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକାରୀ ଶକ୍ତି ଆମେ ଯେତେବେଳେ ରୋଗରୁ ଭଲ ହୋଇଯାଉ ବା ଟୀକାଦ୍ୱାରା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ରୋଗ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଅଣୁଜୀବ ବିପକ୍ଷରେ ଆମ ଶରୀରରେ ପ୍ରତିପିଣ୍ଡ ବୃଦ୍ଧି ହେଲେ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ସକ୍ରିୟ ହୁଏ । ନିଷ୍କ୍ରିୟ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ସୃଷ୍ଟିକାରୀ ଶକ୍ତି ପାଇଁ ଶରୀରରେ ରେଡ଼ିମେଡ଼ ପ୍ରତିପିଣ୍ଡ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ ଆକାରରେ ଦିଆଯାଏ ।
- ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ଆମର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଜ୍ଞାନ ରହିବା ଦରକାର ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଆକସ୍ମିକ ଘଟଣା ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର ଯତ୍ନ ନେଇ ପାରିବା ।
- ଡ୍ରଗ୍‌ସ ହେଉଛି ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଯାହା ଆମ ଜୀବନର ଗତି ଦିଗ ବଦଳାଇ ଦିଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଶାରିରୀକ ଓ ମାନସିକ ରୋଗପାଇଁ ଔଷଧ ରୂପେ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରାଯାଏ । ଔଷଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା ବିନା ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଏହାକୁ ନିଶା ସେବନ କୁହାଯାଏ ଏବଂ ଏହା ଆମ ଶରୀର ପ୍ରତି ବିଶେଷ କ୍ଷତି ସାଧନ କରେ ।
- ଅଫିମ, ମରଫିନ୍, କୋକେନ୍, ଏଲ୍‌ଏସ୍‌ଡି, ମାରିଜୁନା, ଗଞ୍ଜେଇ ଏବଂ ଚରସ ପ୍ରଭୃତି କେତେକ ସାଧାରଣ ନିଶା ଔଷଧ ଅଟେ ।
- ନିଶା ଔଷଧପ୍ରତି ଆଶକ୍ତି ଏକ ଅବସ୍ଥା ଯେଉଁଥିରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଆଙ୍କୁଡ଼ି ଦ୍ୱାରା ଟାଣି ହେଲାପରି ନିଶା ଔଷଧ ଦ୍ୱାରାଟାଣି ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ତାକୁ ପାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରବଳ ଇଚ୍ଛାକରେ । ବାରମ୍ବାର ଡ୍ରଗସେବନ ଦେହ ସୁହା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଡ୍ରଗ ଶରୀର ଦାବିକରେ । ଏହା ଡ୍ରଗ୍‌ସ ଉପରେ ନିର୍ଭର ହେବା ପାଇଁ ବାଧ୍ୟକରେ । ଡ୍ରଗସ୍ ବନ୍ଦକରିଦେଲେ ଶରୀର ପାଇଁ ଏହା ଏକ ସମସ୍ୟା ଡାକି ଆଣେ । ଡାକ୍ତରୀ ସାହାଯ୍ୟ ଏହି ନିଶାଖୋର ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏହି କଷ୍ଟକର ଅବସ୍ଥାରୁ ମୁକ୍ତି ଦିଏ ।
- ନିଶାସେବନର ସଙ୍କେତପ୍ରତି ଜଣେ ସାବଧାନହେବା ଉଚିତ; ଏଥିରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଦରକାର ବେଳେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ଏକ୍ସ-ରେ, ଏମ୍ଆରଆଇ ଏବଂ ଅଲଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ଛବି ପ୍ରଭୃତି ଅଣ ଆକ୍ରାନ୍ତକ ରୋଗର ନିବାରଣ ପାଇଁ ଏକ କୌଶଳ ଯାହା ରୋଗନିରୁପଣ ବା ଶରୀରର ଆଭ୍ୟନ୍ତରର କୌଣସି ଅଂଶ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥିଲେ ଜାଣିବାର ଉପାୟ ।

ଅନ୍ତିମ ପ୍ରଶ୍ନାବଳୀ

୧. ହାଡ଼ ଖସିବା ଓ ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିବା ମଧ୍ୟରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦର୍ଶାଅ । ହାଡ଼ ଯୋଡ଼ିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ କାଠପଟା (Spling)ର ଭୂମିକା ଦର୍ଶାଅ ।

୨. ଔଷଧର ଅପବ୍ୟବହାର କରିବା ଅର୍ଥ କ'ଣ ? ଆସକ୍ତି ହେବା, ସହ୍ୟ କରିବା ଓ ନିର୍ଭର କରିବା ଆଧାରରେ ଏହାର ବିପଦ କ'ଣ ବୁଝାଅ ?

୩. ନିଶା ଔଷଧ ସେବନଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ପାଇଁ ଯେକୌଣସି ୪ଟି ଉପାୟ ଲେଖ ।

୪. ନିଶାଶକ୍ତ ହେବାର ବିପଦ ସଙ୍କେତ ଗୁଡ଼ିକ ଲେଖ ।

୫. ଏହିରୋଗ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଟୀକାର ଭୂମିକା କ'ଣ ବର୍ଣ୍ଣନା କର ?

୬. ଅର୍ଜିତ ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଶକ୍ତିଠାରୁ, ସ୍ୱାଭାବିକ ଶକ୍ତିଠାରୁ କିପରି ପୃଥକ ?

୭. ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ଅନ୍ତତଃ ୬ଟି ପ୍ରଣାଳୀ ଲେଖ ।

୮. ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ଗୋଷ୍ଠୀଗତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କିପରି ସମ୍ପର୍କିତ ଏକ ଉଦାହରଣ ସହ ବୁଝାଅ ?

୯. ଖାଦ୍ୟ ସାଇତିଲାବେଳେ କିପ୍ରକାର ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଗ୍ରହଣ କରିବ ?

୧୦. ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂସ୍ଥା ଦ୍ୱାରା ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଥିବା କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମର ଏକ ତାଲିକା କର ।

୧୧. ପ୍ରବଳ ଶୀତ ଓ ପ୍ରବଳ ଜ୍ୱର ସମାନ ଅନ୍ତରରେ ହେବା ମ୍ୟାଲେରିଆ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଅଟେ । ପର୍ଯ୍ୟାୟ କ୍ରମେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଏହି ଲକ୍ଷଣ ପାଇଁ କିଏ ଦାୟୀ ? ମ୍ୟାଲେରିଆର ଆଉ ଦୁଇଟି ଲକ୍ଷଣ ଲେଖ ।

୧୨. ଯକ୍ଷ୍ମାର ପ୍ରସାର ରୋକିବାପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସଂପର୍କରେ ଏକ ଚିଠା ପ୍ରସ୍ତୁତ କର ।

୧୩. ବିସିଜି ଟୀକା ଏକ କୃତ୍ରିମ ରୋଗ ନିବାରକ ଶକ୍ତି ଯୋଗାଏ । ଏହାର ସତ୍ୟତା ପ୍ରତିପାଦନ କର ।

୧୪. ରେଡିଓଗ୍ରାଫରେ ହାଡ଼କାହିଁ ହାଲୁକ ଜଣାପଡ଼େ ?

୧୫. ଏକ୍ସ-ରେ ଅପେକ୍ଷା ଏମ୍ଆରଆଇରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ପରିଷ୍କାର ଭାବେ କାହିଁକି ଦେଖା ଯାଏ ?

୧୬. ଫିଉଟ୍‌ସର ବର୍ଦ୍ଧନ ଜାଣିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଆଧୁନିକ କୌଶଳର ନାମ ଲେଖ ।

ପାଠଗତ ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର:

୩୨.୧

୧. ଆମେ ସୁସ୍ଥ ହେବା ଉଚିତ୍ କାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଶକ୍ତିର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ, ଦକ୍ଷ, ଖୁସୀ ଓ ଉତ୍ପାଦନ କ୍ଷମ

୨. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହେଉଛି ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶାରିରୀକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ସୁସ୍ଥତା, କେବଳ ରୋଗର ଅନୁପସ୍ଥିତି ନୁହେଁ ।

୩. ଶାରିରୀକ, ମାନସିକ ଓ ସାମାଜିକ ସଂସ୍ଥିତିନୁହେଁ ।

୪. ନିୟମ ଅଭ୍ୟାସ, କିମ୍ବା ନୀତି ଯାହା ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟକରେ ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ରକ୍ଷା ଅଟେ । ତେଣୁ ସ୍ୱାସ୍ଥରକ୍ଷା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପଥ ସୁସ୍ଥରହିବା ପାଇଁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

୫. ପ୍ରତିଦିନ ନିୟମିତ ଦାନ୍ତଘଷିବା ଅତି ଜରୁରୀ । ଦାନ୍ତ ଘଷିଲେ ଦାନ୍ତ ସନ୍ଧିରେ ଲାଗିଥିବା ଖାଦ୍ୟ କଣିକା ବାହାରିଯାଏ । ଏହି ଖାଦ୍ୟ କଣିକା ଗୁଡ଼ିକ ଜୀବାଣୁ ସୃଷ୍ଟିକରି ବହୁ ଗୁଣିତକରେ ଏବଂ ଆମର ଦାନ୍ତ ଓ ମାଢ଼ିକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଏ ଏବଂ ପାଟି ଗନ୍ଧାଏ ।

୬. ଖାଦ୍ରକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା, ଥଣ୍ଡା ଓ ଜୀବାଣୁ ଶୂନ୍ୟସ୍ଥାନରେ ରଖିବା ଉଚିତ ।

୭. ନିଜର ତଥା ନିଜ ଘର ଲୋକମାନଙ୍କର ଶାରିରୀକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉତ୍ତମ ରଖିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟାକରିବା ଉଚିତ୍ । ଅନ୍ୟର ଆବଶ୍ୟକତା ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ, ବିଶ୍ୱସ୍ତ ହେବା ଉଚିତ୍ । ସୁସ୍ଥ ଆନ୍ତବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ସମ୍ପର୍କ ରଖିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ନିଜର କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

୮. କ, ଙ ଠିକ୍ ଅଛି, କାରଣ (କ) ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଆବଶ୍ୟକତା ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା, (ଙ) ଅନ୍ୟମାନଙ୍କପ୍ରତି କର୍ତ୍ତବ୍ୟ (ଜ) ନିଜର ମାନସିକ ଆବେଗକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ । ଖ, ଗ, ଘ ମାନସିକ, ସାମାଜିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପ୍ରତିଫଳିନ କରେ ନାହିଁ ।

୩୨.୨

୧. ଆବର୍ଜନା ନିଷ୍କାସନ, ପରିଷ୍କାର, ପାନୀୟଜଳ ଯୋଗାଣ, ଧୂମନିଷ୍କାସନ, ଟିକାକରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ପରିଚାଳନା, ଖାଦ୍ୟଭଣ୍ଡାରରେ ଖାଦ୍ୟର ବିଶୁଦ୍ଧତା ଏବଂ କ୍ଷୀରର ଶୁଦ୍ଧତା ନିଶ୍ଚିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୨. ପାଖ ପଡ଼ୋଶୀ ସହ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ସୁସ୍ଥ ଜନସଂଖ୍ୟା ଏବଂ ପରିଷ୍କାର ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟିକରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସମକକ୍ଷ ଶ୍ରେଣୀ ସୃଷ୍ଟିକରିବା ଏବଂ ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷିତ କରିବା ପାଇଁ ହାତଲେଖା ବାଣ୍ଟିବା । ପୋଷ୍ଟର ଲେଖି ଯେକୌଣସି ସ୍ଥାନ ପରିଷ୍କାର ରଖିବାପାଇଁ ବୁଝାଇବା, ସ୍ୱାୟତ୍ତ ଶାସନ ସଂସ୍ଥାସହ କଥାବାର୍ତ୍ତାକରି ଆବର୍ଜନା ବାକ୍ସ ଯୋଗାଇବା ଏବଂ ଆବର୍ଜନା ସଂଗ୍ରହ କରିବା ଓ ରାସ୍ତା ମରାମତି କରିବା ଉଚିତ୍ ।

୩୨.୩

୧. ଏହିରୋଗରେ ଫୁଲାଗୋଡ଼ଟି ହାତୀ ଗୋଡ଼ଭଳି ଦେଖାଯାଏ ।

୨. କମ୍ ପରିମାଣର ଜ୍ୱର ସର୍ବଦା ରହିବା, ଛେପରେ ରକ୍ତ, କଫ ଓଜନ ହ୍ରାସ, ଛାତି ଯନ୍ତ୍ରଣା ଏବଂ କ୍ଳାନ୍ତ ହେବା ।

୩. (କ) ଟିବି (ଯକ୍ଷ୍ମା) (ଖ) ଫାଇଲେରିଆ (ଗ) ସଂକ୍ରମିତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜଳ (ଘ) ସଂକ୍ରମିତ ମାଇ ଏନୋଫିଲିସ୍ ମଶା କାମୁଡ଼ିବା ।

୪. (କ) ମ୍ୟାଲେରିଆ (ଖ) ଡେଙ୍ଗୁ / ଫାଇଲେରିଆ (ଗ) ଆମେବାୟାସିସ୍ / ଆସ୍କାରିଆସିସ୍ (ଘ) ଯକ୍ଷ୍ମା (ଙ) ଏନ୍‌ଫ୍ଲୁଏନଜା (ଚ) ଟିବି

୩୨.୪

୧. ଟିବି, ଡିଫ୍‌ଥେରିଆ, ଟିଟାନାସ୍, ଲହରା କାଶ, ପୋଲିଓ, ମିଳିମିଳା ।

୨. ଶିଶୁ ଜନ୍ମହେବାର ଦୁଇସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ବିସିଜୀ ଟିକା ଦେବା ଏବଂ ଦୁଇ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଓପିଭି ଦେବା ।

୩. ପିଲାଙ୍କୁ ପୋଲିଓ ସେଣ୍ଟରକୁ ନେବା ପାଇଁ ପିତାମାତାଙ୍କୁ ରବିବାର ଭଲଦିନ ।

୪. ଲିମ୍ଫୋସାଇଟ୍ ଏକ ଆଣ୍ଟିଜେନକୁ ଭଲଭାବରେ ଚିହ୍ନିପାରେ ଏବଂ ଏହାକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ପାଇଁ ଶରୀରରେ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ସୃଷ୍ଟିକରେ, ଯଦି ଲିମ୍ଫୋସାଇଟ୍ ନଷ୍ଟହୋଇଯାଏ, ତେବେ ଆମ ଶରୀରରେ ଆଣ୍ଟିବଡ଼ି ନଥିବା ହେତୁ ଶରୀର ରୋଗର ଶିକାର ହୁଏ ।

୩୨.୫

୧. ଏକଗ୍ଲାସ (୫୦୦ମି.ଲି.) ଜଳରେ ଏକ ଚାମଚ ଚିନି ଓ ଚିମୁଟାଏ ଲୁଣ ପକାଇବା ।

୨. (କ) କ୍ଷତସ୍ଥାନକୁ ଥଣ୍ଡାପାଣି/ବରଫ ମଧ୍ୟରେ ରଖିଯନ୍ତ୍ରଣା ଦୂର କରିହୁଏ ।

(ଖ) କ୍ଷତସ୍ଥାନକୁ ଶୁଖାଇ ଦେଇ ଷ୍ଟେରିଲାଇଜଡ଼ ଡ୍ରେସିଙ୍ଗ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

୩. କ୍ଷତସ୍ଥାନକୁ ବୁଢ଼ା ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଚିପିଧର, ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ତଳେ ଶୁଆଇ ଦିଅ ଏବଂ କ୍ଷତ ସ୍ଥାନକୁ ଶରୀର ଉପରକୁ ଟେକି ରଖ ।

୪. ଜଳକ୍ଷୟ: ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଘରେ ତିଆରି ତରଳ ଓଆରଏସ୍ ଦିଅ । ଶୀତଳ ସ୍ଥାନରେ ରଖ ଏବଂ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଖବର ଦିଅ ।

୩୨.୬

କାରଣ: ଡ୍ରଗସ୍ ଉଭୟ ଶାରିରୀକ ଓ ମନସ୍ତାତ୍ୱିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ କ୍ଷତି କାରକ ଏବଂ ଏହି ପ୍ରକାର ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତି ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପକାଇ ଥାଏ । ଏପରିକି ଶାରିରୀକ ଓ ମାନସିକ କ୍ଷତି ଘଟାଇପାରେ । ଏହା ସେମାନଙ୍କର ଶିକ୍ଷାସମ୍ବନ୍ଧୀୟ, ଚାକିରୀ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ, ଆନ୍ତବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସମ୍ପର୍କ କ୍ଷତିଘଟାଇ ପାରେ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଆର୍ଥିକ ହାନି ପହଞ୍ଚାଇ ଥାଏ ।

୨. (କ) ହଠାତ୍ କାର୍ଯ୍ୟର କିମ୍ବା ବିଦ୍ୟାଳୟର ଉପସ୍ଥାନରେ ହଠାତ୍ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟର ମାନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ।

(ଖ) ରାଗରେ ତମତମ ହେବା, ଏକାଗ୍ରତାର ଅଭାବ, ନାକରୁ ପାଣି ଗଡ଼ିବା, ଆଖିଲାଲ ପଡ଼ିବା, ଆଖିଭିତରେ କଳା ଜାଗାର ବୃତ୍ତ ସୃଷ୍ଟିହେବା । ବିରକ୍ତିଭାବ, ବାନ୍ତି ଓ ଦେହ ବିନ୍ଧା ।

(ଗ) ଗୋପନୀୟ ବ୍ୟବହାରରେ ଲିପ୍ତରହିବା, ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା, ବାରମ୍ବାର ଟଙ୍କା ଧାର ଆଣିବା କିମ୍ବା ଘରୁ ଜିନିଷ ଚୋରିକରିବା ।

୩୨.୭

୧. (କ) ରିକେଟ୍‌ସ

(ଖ) ଅଷ୍ଟିଓଫୋରୋସିସ୍

(ଗ) ଏମ୍‌ଆର୍‌ଆଇ

(ଘ) ଆର୍ବୁଦ

(ଙ) ଖଞ୍ଜା ଖସିଯିବା

(ଚ) ୧-୧୫ MHz ଶବ୍ଦତରଙ୍ଗ ଯାହା ଶୋଷିତ ହୁଏ ଏବଂ ପରେ ପ୍ରତିଫଳିତ ଓ ବିକ୍ଷେପିତ ହୋଇ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ଟିସୁ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯାଏ ।

(ଛ) ଶରୀର ଅଭ୍ୟନ୍ତରର ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦେୟ ସମ୍ବାଦ ଯୋଗାଇଦେବା

(ଜ) ଫ୍ୟୁଟାଲ ବୃଦ୍ଧି ।