

ଅତ୍ୟଧୂକ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାସ ଓ ସତକ୍ରତା



**“ଆମ ଶରାରର ଚାପମାତ୍ର
ସାଧାରଣତଃ ମସିଷର
ନିମ୍ନ ଭାଗରେ ଥୁବା
'ହାଇପୋଥାଲାମ୍‌' (Hypothalamus) ନିଯନ୍ତ୍ରଣ
କରିଥାଏ ଏବଂ ଏହାର ଉତ୍ତାପ
ସମେଦନଶାଳ ଅତ୍ୟଧୂକ
ଉତ୍ତାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ
ଏହାର କାର୍ଯ୍ୟ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ
ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ
୩୩ ଡିଗ୍ରୀ ସେଲ୍‌ମିଯେସରୁ
ଅଧିକ ତାତି ରହିଲେ
ଶରାରର ଉତ୍ତାପକିନିତ
ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ ।
**ଯଦି ଏହି ଚାପମାତ୍ରା ୪୭ ଡିଗ୍ରୀ
ସେଲ୍‌ମିଯେସରୁ ଅଧିକ ହୁଏ,
ତେବେ ତାହା ଶରାର ପାଇଁ
ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ।”****

ବର୍ତ୍ତମାନ ସମ୍ବନ୍ଧ ଓଡ଼ିଶାରେ ପ୍ରବଳ
ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାସ ଜାରି ରହିଛି । ଏହାର
ପ୍ରାବା ଜନଜାତିନ ଉପରେ କିମିତି ପଢିଛି
ତାହା ବର୍ଷନା ଜାରିବା ଅନାବଶ୍ୟକ । ତେଣୁ
ଏହି ସମୟରେ ଏ ନେଇ କେତେକ
ବିଶ୍ୱରେ ଜନସାଧାରଣ ଜାରିବା ନିଷାଟି
ଦରକାର । ବିଶ୍ୱରେ ଆମ ରାଜଧାନୀ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ତାପମାତ୍ରା
ଗତ କିମିତି ଧରି ୪୪ ଡିଗ୍ରୀରୁ ଅଧିକ
ରହିବା ସହ ଶତ ଡିଗ୍ରୀରେ ପହଞ୍ଚି
ପାଇଲାଣି । ଏଥାରି ଜନସରେତନତା
ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରିଛି ।

ମନ୍ତ୍ରିଷ ଶରାର ଅଣ୍ଟା ଜଳବାସକୁ
ଯେପରି ସହ୍ୟ କରିପାରେ ଉତ୍ତପ୍ତ ସମୟରେ
କରିବାରେ ନାହିଁ । ଆମ ଶରାର ଆଭ୍ୟନ୍ତରୀଣ ତାପମାତ୍ରା(core
temperature) ସାଧାରଣତଃ ୩୭-୩୮ ଡିଗ୍ରୀ ସେଲ୍‌ମିଯେସରୁ
ଅର୍ଥାତ୍ ଏହି ଉତ୍ତାପରେ ଶରାର ସମୟ
ଅନ୍ତର୍ଭାବୀ, ଏକାକାର, ହରମୋଦ,
ରହ ଉପାଦାନ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲବଣୀତି
ଠିକ୍ ପ୍ରକାରେ କାମ କରିଥାଏଇବା
ବାହାର ଉତ୍ତାପ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଲେ ଆମ
କର୍ମ ସହିତ ଆଧୁନିକ ଅନ୍ତର୍ଭାବରେ ଉତ୍ତାପ
କରିବାର ପାଇଁ ଅଧିକ ପାଇଁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ
ଏବଂ ପୋଶିଯମ ଦୂରମାତ୍ର (ହାର୍ଟ)ର
କାର୍ଯ୍ୟକରିତା ପାଇଁ ଅଧିକରିତା ।

ତେଣୁ ଜଳଶୁଷ୍ଟତା (dehydration) ପାଇଁ ପାଣି ସହିତ
'ଆର୍ଦ୍ରେସ' ପିଲାବ ଉପରେ । ଏହା ପ୍ରାଣ
ରକ୍ଷଣାକାରୀ । ସେହିପରି ସର୍ବଦା ଅତ୍ୟଧୂକ
ରହିବା ପାଇଁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉପରେ । ଖରା
ସହିତ ଜଳବାସ ଅଧିକ ଜଳବାସକ୍ଷମତା
ହେଲେ ଗୁରୁତ୍ୱକୁ ହେଲେ ତାହା ଅଧିକ
କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ ।

ଆମ ଶରାର ତାପମାତ୍ରା
ସାଧାରଣତଃ ମସିଷର
ନିମ୍ନ ଭାଗରେ ଥୁବା
'ହାଇପୋଥାଲାମ୍‌' (Hypothalamus) ନିଯନ୍ତ୍ରଣ
କରିଥାଏ ଏବଂ ଏହାର
ଉତ୍ତାପକିନିତ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ ।



ହୋଇଥାଏ । ଜଳ ସହିତ ସେତିଯମାନ ହେବା ଯୋଗୁ ଏପରି ହୋଇଥାଏ । ଏହି
ସମୟରେ ଓଆରେସ ଦ୍ରୁବତଃ ଯୋଥେସ ପରିମାଣରେ ପିଅନ୍ତ୍ରା । ଏହାବ୍ୟତାତ ଲେନ୍‌ମୁନ୍‌ସ୍କ୍ରେଟ ଅଣ୍ଟା ପାଣି ପିଅନ୍ତ୍ରା ଏବଂ
ଅଣ୍ଟା ଶୁନ୍ମରେ ରୁହୁରୁ । ତେବେ ଏଥରୁ ଆଗୋଗ୍ୟ ମିଳିଥାଏ ।

ହିସ୍ ସିକ୍ରେପ : ଅତ୍ୟଧୂକ ରହିବା ଯୋଗୁ
କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଚେତ ହୋଇଯାଏତି ।

ଏହାକୁ 'ହିସ୍ ସିକ୍ରେପ' କୁହାଯାଏ ।

ହିସ୍ ଏକର୍ଜନ୍ତର : ଏପରି ସମୟା
୩୩ ଡିଗ୍ରୀ ସେଲ୍‌ମିଯେସରୁ ୪୦ ଡିଗ୍ରୀ
ସେଲ୍‌ମିଯେସରୁ ଅଧିକ ହୁଏ ଏବଂ
ବାହୀର କାମ କରିବାର ବାହୀର ହେବାରେ ତେବେ ଏଥରୁ
ଆଗୋଗ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ କରିବାର କାମ ନାହିଁ ତେବେ
ଏହି ସମୟରେ ଯଦି ଅତି କରୁବା କାମ
ନାହିଁ ତେବେ ବାହାରକୁ ନ ଯିବା ଭଲ ।

ଯେଉଁମାନେ ତାତି ସମେଦନଶାଳ ମୁହଁକ୍ରମ,
ସେମାନଙ୍କୁ ଏଥିକୁ ବାଧ୍ୟାବାଦୀରେ ବୁନ୍ଦୁ-
ବୁନ୍ଦୁ, ଶିଶୁ, ଗର୍ଭବତୀ, ରୁହୁରୁ ପାତିତ
ଗୋଗୀ, ତାରବେଟେଷ୍ଟ, ହୃଦରୋଗାମାନେ
ସହଜରେ ତାତିନିତ ଗୋଗୀର ଶିକ୍ଷାର
ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏ ନେଇ
ସର୍କରତା ଅବଳମ୍ବନ କରିବା ଦରକାର ।

ହିସ୍ କ୍ରାମ : ହିସ୍ କ୍ରାମ ସମୟା
ଦେଖାଦେଲେ ମାସପେଶାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣ,
କାମ ଓ କାମ କରିବାରେ କଷ୍ଟ
ଅନ୍ତର୍ଭାବୀ ହୁଏ ଏବଂ ତାହା ଅଧିକ
କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ ।

ଅଣ୍ଟ୍‌କ୍ରାମ : ଅଣ୍ଟ୍‌କ୍ରାମ (sun stroke/
heat stroke) ହେବାରେ ସବୁଠାରୁ

ଗୁରୁତ୍ବର ତାତିନିତ ସମୟା ।

ଏଥ୍ୟୋଗୁ ମୁଣ୍ଡିଯଥା, ବାହି,
ମାସପେଶାରେ ଯନ୍ତ୍ରଣ, ବାଗଳତା,

ଜଳଶୁଷ୍ଟତା, ପରିସ୍ଥିତି ଭାବରେ ତାହା ଆମ ଶରାରରେ
ଲାଲ ରକ୍ତକୋଣିକାକୁ ମୁକ୍ତ କରିଥାଏ ।

ଏହା ଆଲକ୍ଷି ଭଲ ସମୟାରୁ

କେତେକାଂଶରେ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ଏପରି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ରାଘା ଆମ ଶରାରରେ

ବୋଲିପରିବାର କେତେକାଂଶରେ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ଏହାକୁ ମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ରାଘା ଆମ ଶରାରରେ

ବୋଲିପରିବାର କେତେକାଂଶରେ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ଏହାକୁ ମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ରାଘା ଆମ ଶରାରରେ

ବୋଲିପରିବାର କେତେକାଂଶରେ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ଏହାକୁ ମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ରାଘା ଆମ ଶରାରରେ

ବୋଲିପରିବାର କେତେକାଂଶରେ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ଏହାକୁ ମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ରାଘା ଆମ ଶରାରରେ

ବୋଲିପରିବାର କେତେକାଂଶରେ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ଏହାକୁ ମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ରାଘା ଆମ ଶରାରରେ

ବୋଲିପରିବାର କେତେକାଂଶରେ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।

ଏହାକୁ ମୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ରାଘା ଆମ ଶରାରରେ

ବୋଲିପରିବାର କେତେକାଂଶରେ ରକ୍ଷା

