























# ଇନ୍‌ହେଲରର ବିକଳ୍ପ ହେବ କି ଲୁନ୍‌ସେକିମିଗ୍

ବିଶ୍ୱର ସମୁଦାୟ ଆଜ୍ଞା ରୋଗୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୧୩ ପ୍ରତିଶତ ହେଉଛି ଭାରତୀୟ। ପୃଥିବୀର ରୋଗୀ ସଂଖ୍ୟା ତୁଳନାରେ ଆମ ଦେଶରେ ଯଥେଷ୍ଟ କମ୍ ରୋଗୀ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସାର୍ବଜନୀନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଚିନ୍ତା ଦେଇଛି। ଯେଉଁ ଆଜ୍ଞା ରୋଗୀମାନେ ଇନ୍‌ହେଲର ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଛନ୍ତି, ଲୁନ୍‌ସେକିମିଗ୍ ନାମକ ନୂତନ ଔଷଧ ଏହାର ବିକଳ୍ପ ହୋଇପାରିବ ବୋଲି ଚର୍ଚ୍ଚା ହେଉଛି? ଏହା କିପରି ଜଣେ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ଉପକାରୀ ହୋଇପାରିବ, ଆସନ୍ତୁ ତା' ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରିବା।

ଲୁନ୍‌ସେକିମିଗ୍ ନାମକ ଜଣାଶୁଣା ଔଷଧ ହେଉଛି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଫର୍ମୁଲେସନ୍, ଯାହାକୁ ଶ୍ୱାସନଳୀ ପ୍ରବାହର ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି। କାରଣ ପ୍ରବାହ ଯୋଗୁଁ ଚିପ୍ପୁର ଶ୍ୱାସ ହୋଇଥାଏ। ଲୁନ୍‌ସେକିମିଗ୍ ହେଉଛି ଏକ ନୂତନ ପେପ୍ଟାଇଡ୍ ନାମକ ଔଷଧ, ଯାହା ଆଜ୍ଞା ଓ ଶ୍ୱାସନଳୀର ରୋଗରେ ନଷ୍ଟ ହେଉଥିବା ଚିପ୍ପୁକୁ ସୁରକ୍ଷା ଦିଏ। ଚିପ୍ପୁକୁ ଚିପ୍ପୁ ଓ ଆଇ-ଏଲ୍-୧୩ ଆଲିଜିନ୍ ଲୁନ୍‌ସେକିମିଗ୍ ଏକା ସଙ୍ଗରେ ରୁକ୍ କରାଯାଏ। ଲୁନ୍‌ସେକିମିଗ୍ ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପରୀକ୍ଷା ଚାଲିଛି। ଗମ୍ଭୀର ଆଜ୍ଞା ପୀଡ଼ିତ ୧୧୪୭ ଜଣ ବୟସ୍କଙ୍କ ଉପରେ ଏହାର ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥିଲା। ଶ୍ୱାସନଳୀର ପ୍ରବାହ କମାଇବା ସହ ପୁସ୍ତୁସ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିବା ଦିଗରେ ଏହା ସକାରାତ୍ମକ ଫଳ ଦେଖାଯାଇଛି। ଏହି ଔଷଧ ସୁରକ୍ଷିତ ବୋଲି ମଧ୍ୟ ଜଣାପଡ଼ିଛି। ଇଓସିନୋଫିଲିକ୍ ଫେନୋଟାଇପ୍ ଥିବା ସିଡିପିଟି ରୋଗୀଙ୍କଠାରେ ଏହାକୁ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଛି। ଏହାର ପରିଚାଳନା ପାଇଁ ବିଶ୍ୱର ୨୫୨ଟି ସ୍ଥାନ ଚୟନ କରାଯାଇଥିଲା। ପ୍ରାୟତଃ ଇନ୍‌ହେଲର ନାହିଁ ଥିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ହ୍ରାସ କରିବା, ପୁସ୍ତୁସ୍ତର କାର୍ଯ୍ୟ ଉନ୍ନତ କରିବା ଓ ଫ୍ଲୁୟୋ-ଏସ୍ ସମସ୍ୟା କମାଇବା ଦିଗରେ ଏହା କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ଫଳାଫଳ ଦେଖାଯାଇଛି।

ଆମ ଦେଶରେ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥିବାରୁ ଆଜ୍ଞା ଆକ୍ରାନ୍ତ ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ହେଉଛି। ଏଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୋଗୀର ବିକଳ୍ପ ପାଇଁ ଲୁନ୍‌ସେକିମିଗ୍ ଔଷଧ କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇପାରେ। ଏବେ ଶ୍ୱାସନଳୀର ପ୍ରବାହର ବିକଳ୍ପ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ଇନ୍‌ହେଲର କୋର୍ଟିକୋଷ୍ଟେରୋଏଡ୍ ବା ବାୟୋଲୋଜିକ୍ ଔଷଧକୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆଜ୍ଞା ବିକଳ୍ପରେ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଛି। ଏହା ରୋଗୀଙ୍କ ଶରୀରରେ ଆଜ୍ଞାର ପ୍ରଭାବ ଓ ଗମ୍ଭୀରତା ବିରୋଧରେ ଲଢ଼ିଥାଏ। ଇନ୍‌ହେଲର ବ୍ୟବହାର କମାଇବାରେ ଲୁନ୍‌ସେକିମିଗ୍ ସହାୟକ ହୋଇପାରେ ବୋଲି ଗବେଷକ ବିକଳ୍ପ କରୁଛନ୍ତି। କାରଣ ଔଷଧ ଶ୍ୱାସନଳୀରେ ଗହସିବା ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପାଇଁ ଇନ୍‌ହେଲର ଉପକରଣ ପାଖରେ ରଖିବା ଦରକାର ହୋଇଥାଏ। ଇନ୍‌ହେଲର ସୁଲଭିଆ ଆଣ୍ଡ୍ରାପ୍ଟି ପ୍ରଦାନ ସହ ଶ୍ୱାସନଳୀର ପ୍ରବାହ କମ୍ କରିଥାଏ। ଏଥିସହିତ ଶ୍ୱାସରୁକ୍ ହେଲା ଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ତୁରନ୍ତ ଆରାମ ଦେଇଥାଏ। ଲୁନ୍‌ସେକିମିଗ୍ ଭଳି ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଔଷଧ ଏହାର ସ୍ଥାନ ନେଇପାରିବ ବୋଲି କୁହାଯାଉଛି।

ଏହାର ପରୀକ୍ଷା ବର୍ତ୍ତମାନ ଦ୍ୱିତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଅଛି ଓ ଆଜ୍ଞା ରୋଗୀଙ୍କ ଉପରେ ଏହା କିଭଳି ପ୍ରଭାବ ପକାଇଛି, ତାହା ପ୍ରମାଣ କରି ଜାଣିବାକୁ ଅଧିକ ପରୀକ୍ଷଣ ଆବଶ୍ୟକ ରହିଛି। ଏହି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନୁମୋଦିତ ହୋଇନାହିଁ। ଶ୍ୱାସନଳୀର ରୋଗୀ ପ୍ରଭାବ କମାଇବାକୁ ଏହାର ସୁରକ୍ଷିତ ଆବଶ୍ୟକ ପାଇଁ ତୃତୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପରୀକ୍ଷା ଅବଶ୍ୟକ। ତେବେ ଯେଉଁମାନେ ଇନ୍‌ହେଲର ମଧ୍ୟମରେ ଶୀଘ୍ର ଆରାମ ପାଇପାରୁ ନାହାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲୁନ୍‌ସେକିମିଗ୍ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇ ପରୀକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି। ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପରୀକ୍ଷା ଓ ସରକାରୀ ଯୋଗ୍ୟତା ପରେ ଏହି ଔଷଧ ବକାରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେବ।

# ଖରାଦିନେ ଖାଆନ୍ତୁ ତାଳସଜ



ଆପଣମାନେ ଖରା ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଫଳ ଖାଇଥିବେ। ପ୍ରାୟତଃ ଲୋକମାନେ ଏହି ଗରମ ସମୟରେ ପଇଚ ପାଣି ପିଇବାକୁ ଖୁବ୍ ପସନ୍ଦ କରନ୍ତି। ପଇଚ ପାଣି ବ୍ୟତୀତ ଏପରି ଏକ ଫଳ ଯାହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କୁ ଯେତେ ଥଣ୍ଡା ହେବ ସେହିପରି ସମସ୍ୟାରୁ ମଧ୍ୟ ରକ୍ଷା ମିଳିଥାଏ। ତେବେ ଆସନ୍ତୁ ସେହି ଫଳ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା। ଯାହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଅନେକ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବେ। ସେହି ସବୁ ଫଳ ମଧ୍ୟରୁ ତାଳସଜ ହେଉଛି ଅନ୍ୟତମ। ଯାହା ବାହାରକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଏବଂ ଭିତରୁ ଲିଟି ପରି ଦେଖାଯାଇଥାଏ। ଏହି ଫଳର ଗନ୍ଧ ନିଆଁ ଗନ୍ଧ ପରି ଲାଗେ। ତେବେ ଆପଣ ଗାଁରେ ଏହି ଗନ୍ଧ ଦେଖିଥିବେ ନିଶ୍ଚୟ। ତାହେଲେ ଆମେ ଆଜି ଏହି ଫଳ ଖାଇବାର ଲାଭ ବିଷୟରେ ଜଣାଇବା। ତାଳସଜ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୂର ହୋଇ ରହିଥାଏ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଏଥିରେ ଫାଇବର, ଭିଟାମିନ୍ A, ଭିଟାମିନ୍ K ପରି ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣର ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ମିଳିଥାଏ। ଖାସ୍ତା କରି ଏହି ଫଳ ଖରାଦିନେ ସହଜରେ ମିଳିପାରେ। ଏହି ଫଳ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ପେଟ ଥଣ୍ଡା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଶରୀର ହାଇଡ୍ରେଟ୍ ରହିଥାଏ।

ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ଲୋକଙ୍କ ଶରୀର ବହୁତ ଶୀଘ୍ର ତିହାଇତ୍ୱ ହୋଇଯାଏ। ଏଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଲୋକମାନେ ଏହି ସିଦ୍ଧିକରେ ନିଜ ଶରୀରକୁ ହାଇଡ୍ରେଟ୍ ରଖିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ। ତିହାଇତ୍ୱ ସହ ଏବଂ ହିଟ୍ ଷ୍ଟ୍ରେକ୍ସ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ତାଳସଜ ଖାଇପାରିବେ। ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଥଣ୍ଡା ରହିଥାଏ ଏବଂ ଆପଣ ହେଲିଟ୍ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି। ଯଦି ଆପଣ ଅନେକ ସମୟରେ ଧରି ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି, ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଆପଣଙ୍କ ଇମ୍ୟୁନ୍ ସିଷ୍ଟମ୍ ବହୁତ ଦୁର୍ବଳ। ସେଥିପାଇଁ ଯଦି ଆପଣ ନିଜ ଇମ୍ୟୁନ୍ ସିଷ୍ଟମ୍ ମଜବୁତ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି, ତେବେ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ଆପଣ ଏହି ଫଳ ଖାଇବା ଉଚିତ୍। ଯେଉଁ ମାନେ ନିଜ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତିତ ସେମାନେ ତାଳସଜ ଖାଇବା ଉଚିତ୍। ତାଳସଜରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣ ବହୁତ କମ୍ ଥାଏ। ଏଥିରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ପାଣି ରହିଥାଏ। ତେଣୁ ଏହାକୁ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କୁ ବହୁତ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୋକ ଲାଗିନାଥାଏ। ଯାହାଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚତାପ କମ୍ କରିଥାଏ। ତାଳସଜ ଆପଣଙ୍କ ପେଟକୁ ଥଣ୍ଡା କରାଇବାରେ ବହୁତ ସହାୟକ କରିଥାଏ। ଏହା ଆପଣଙ୍କୁ ଏସିଡିଟିଭ୍ ମୁକ୍ତି ଦେଇଥାଏ। ଏହା ବ୍ୟତୀତ ବାଜି ହେବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଏହାକୁ ଖାଇପାରିବେ। ଯାହା ଶରୀର ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ବିବେଚନା କରାଯାଏ। ଯଦି ଆପଣ ଏହି ସବୁ ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁଁ ଅସୁବିଧାରେ ପଡୁଛନ୍ତି, ତାହେଲେ ଆପଣ ନିଜ ତା'ର ଉପରେ ତାଳସଜ ସାମିଲ କରିବା ଉଚିତ୍। ଯାହା ଫଳରେ ଆପଣ ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବେ।

# ଅଂଶୁପାତରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କଣ ଖୁଆଇବା ଉଚିତ ?

ଚାଲିଛି ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁ। ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟରେ ଅଂଶୁପାତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ। ଏପ୍ରକାର, ମେ ଏବଂ ଲୁନ୍ ମାସରେ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ପ୍ରବାହ ବହୁତ ଅଧିକ ଥାଏ। ଏହି ଋତୁରେ ଲୋକମାନେ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଅଂଶୁପାତର ଶିକାର ହୋଇଥାଆନ୍ତି। ଗ୍ରୀଷ୍ମଋତୁର ଅପରାହ୍ଣରେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗରମ ପବନ ବହିଥାଏ। ଯାହାକୁ 'ଲୁ' କୁହାଯାଏ। ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଗରମ ପବନର ଶିକାର ହୁଅନ୍ତି, ତେବେ ସେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି। ଅଂଶୁପାତ ଜ୍ୱର, ତାଳସଜ ଏବଂ ବାଜି ଭଳି ଲକ୍ଷଣ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ, ଯାହା ଶରୀରକୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁର୍ବଳ କରିଦିଏ। ଏହାକୁ ଦୂର୍ବଳ ରଖି, ଯଦି ଆପଣ ଅଂଶୁପାତର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ୍, ଏହା ସହିତ ଏହାକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ କଣ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା। ଅଂଶୁପାତ ସମୟରେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମୁଖ ବୁଲେଇବା ଏବଂ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ପାଇପାରେ। ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ପ୍ରଭାବିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଥଣ୍ଡା ପରିବେଶରେ ରହିବା ଏବଂ ହାଲୁକା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍। ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଶରୀର ଅଧିକ ଆରାମଦାୟକ ଅନୁଭବ କରିପାରିବ।

ଲେମ୍ବୁ ପାଣି: ଲେମ୍ବୁ ପାଣି କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଫଳ ରସ ପିଅନ୍ତୁ। ଏହା ଶରୀରର ତରଳ



ପ୍ରଣୟ ପୂରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଶକ୍ତି ପୁନଃପ୍ରାପ୍ତ କରେ। ବିନି ଏବଂ ଲୁଗର ମିଶ୍ରଣକୁ ସେବନ କରନ୍ତୁ ଯାହା ଲାଭଦାୟକ ସାପ୍ତାହିକ ହେବ। ତରଭୁଜ: ଅଂଶୁପାତରେ ପୀଡ଼ିତ ହେଲେ, ଆପଣ କ'ଣ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ତାହା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ। ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ, ତରଭୁଜ ନିଶ୍ଚିତ

ଖାଆନ୍ତୁ। ତରଭୁଜ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ରିଲାକ୍ସ ଲାଗିଥାଏ ଏବଂ ଶୀତଳ ପ୍ରଭାବ ପ୍ରଦାନ କରେ। ଅଂଶୁପାତରେ ପୀଡ଼ିତ ହେବାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି ତା'ର ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ବାଧି ସମୟ ଧରି ରହିବା, ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣରେ ପାଣି ନ ପିଇବା, ମୁଖ ନ ଯୋଡ଼ାଇ ପ୍ରଦୃଶ୍ୟ ଖରାରେ ବାହାରକୁ ବାହାରିବା, ଅତ୍ୟଧିକ ଝାଳ, ଶରୀରରେ ଲୁଗା ଥର ହ୍ରାସ ହେବା।

ଲକ୍ଷଣ: ଜଳବାୟୁରେ ଅଧିକ ଉତ୍ତାପ ହେତୁ ଶରୀରରେ ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବା, ଚର୍ମ ଶୁଷ୍କତା, ଶରୀରରୁ ଝାଳ ନିର୍ଗତ ହେବା କିମ୍ବା ଅଳ୍ପ ନିର୍ଗତ ହେବା, ରକ୍ତଚାପ କମ୍ ହେବା, ହୃଦସ୍ପନ୍ଦନ ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି, ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ତେବେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଏହି ବିଷୟ ଫଳେଇ କରନ୍ତୁ।

# ଜୀବନ ନେଇପାରେ ମିଠା ତରଭୁଜ

ଖରାଦିନେ ଶରୀରକୁ ଥଣ୍ଡା ରଖିବା ପାଇଁ ତରଭୁଜ ଏକ ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ଫଳ। କିନ୍ତୁ ଏହି ଫଳଟି ଏବେ ମୁଖ୍ୟତଃ କାରଣ ସାଜିଛି। ନିକଟରେ ମୁମ୍ବାଇରେ ଏକ ଅଭାବନୀୟ ଘଟଣା ଘଟିଛି, ଯେଉଁଠାରେ ତରଭୁଜ ଖାଇବା ପରେ ଗୋଟିଏ ପରିବାରର ୪ ଜଣ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁ ଘଟିଛି। ତାଙ୍କୁ ଉଚ୍ଚ ଖରାପ ଅନୁଭବ, ଫୁଟ୍ ପଏଜନ୍ ହେବା ଯୋଗୁଁ ସେମାନଙ୍କୁ କିଟନା ଫୋଲ୍ ହୋଇଯାଇଥିଲା। ତେଣୁ ତରଭୁଜ କିଣିବା ଏବଂ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କୁ କିଛି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ। ବଜାରରେ ଖରା ଓ ଚାଟିରେ ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ ରଖାଯାଇଥିବା ତରଭୁଜ କିଣିବା ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ବିପଦ। ଯଦି ଆପଣ ଏକ ତରଭୁଜ କାଟୁଛନ୍ତି ଏବଂ ସେଥିରୁ ଧଳା ଫେଣ ବାହାରିଛି କିମ୍ବା ଖମ୍ବ ଥାଏ, ତେବେ ତାକୁ ତୁରନ୍ତ ଫିଙ୍ଗି ଦିଅନ୍ତୁ। ତରଭୁଜରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଶକ୍ତି ଓ ପାଣି ଅଧିକ ଥାଏ। ଯେତେବେଳେ ଏହା ୩୫° ରୁ ୪୫° ଚିତ୍ରା ଖରାରେ ରହେ, ଏହାର ଭିତର ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼ିଯାଏ। ଫଳରେ ଏହାର ଭିତରେ 'ଫର୍ମେସନ୍' ବା କିଣ୍ଟନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୁଏ। ଏହାଦ୍ୱାରା ଫଳ ଭିତରେ ଗ୍ୟାସ୍ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ ଏବଂ ଏହା ବିଷାକ୍ତ ହୋଇଯାଏ।

କାହିଁକି ବିପଦନକ ହୋଇଥାଏ ଖରାରେ ରଖାଯାଇଥିବା ତରଭୁଜ ? ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜୀବନ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ: ପ୍ରବଳ ଗରମ ଯୋଗୁଁ ତରଭୁଜର ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଯାଏ। ଫଳରେ ସେଥିରେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଜୀବ ବୃଦ୍ଧି ହୁଏ ଏବଂ ବାହାରୁ 'ସାଲମୋନେଲା' କିମ୍ବା 'ଇ-କୋଲାଇ' ଭଳି ଭୟଙ୍କର ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଭିତରକୁ ପଶି ଯାଆନ୍ତି।

ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ନଷ୍ଟ: ଖରାରେ ଉଚ୍ଚ ତରଭୁଜରୁ ଭିଟାମିନ୍-ସି ଏବଂ ଲାଇକୋପିନ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ। ଏହା ଶରୀରକୁ ଥଣ୍ଡା ଦେବା ପରିବର୍ତ୍ତେ ତାପମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ଦିଏ।

କେମିକାଲର ଉଦ୍ଧ: ଅନେକ ସମୟରେ ତରଭୁଜକୁ ଶୀଘ୍ର ବଡ଼ କରିବା ପାଇଁ ନାଇଟ୍ରୋଜେନ୍ ସାର କିମ୍ବା ଲାଇକୋପିନ ପାଇଁ 'ଏରିଥ୍ରୋସିନ' କେମିକାଲ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ, ଯାହା ଶରୀର ପାଇଁ ବିଷସମୃଶ୍ଣ। ତରଭୁଜକୁ ଛୁଇଁବା ପରେ ଯଦି ଏହା ବାହାର ପରିବେଶରୁ ଗରମ ଲାଗୁଛି, ତେବେ କିଣନ୍ତୁ ନାହିଁ। ତରଭୁଜକୁ ହାତରେ ବାଡ଼େଇଲେ ଯଦି ଶକ୍ତ ଭାରି ଲାଗେ, ତେବେ ବୁଝିଦେ ଏହା ଭିତରୁ ଗଲିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଛି।



ତେଣୁ ପାଖରୁ ଯଦି କୌଣସି ପ୍ରକାର ବିପଦିତା ତରଳ ବାହାରୁ କିମ୍ବା ବୁର୍ଲି ହେଉଛି, ତେବେ ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଖରାପ। ତରଭୁଜ ଖାଇବା ପରେ ତୁରନ୍ତ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଏହା ହଜମ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଧୀନ କରିଦିଏ। ଫୁଲ୍ ରେ ରଖିବା ସମୟରେ ଏହାକୁ ଝାରି ବା ବୁଲ୍‌କାଟ ଚୁପ୍ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ। ତରଭୁଜ ମାଟି ଉପରେ ହେଉଥିବାରୁ ଏହାର ଚୋପାରେ ମାଟିର ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଥାଏ। ତେଣୁ କାଟିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇବା ନିହାତି ଜରୁରୀ। ବିନା କଟା ତରଭୁଜ ସାଧାରଣ ତାପମାତ୍ରାରେ ୧-୨ ସପ୍ତାହ ଏବଂ କଟା ତରଭୁଜ ଫ୍ରିଜରେ ମାତ୍ର ୨-୩ ଦିନ ସୁରକ୍ଷିତ ରହେ। ସବୁବେଳେ ତାଜା ତରଭୁଜ ଖାଆନ୍ତୁ। ଯଦି କାଟିବା ପରେ ଫଳର ରଙ୍ଗ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଗାଢ଼ ଲାଲ୍ କିମ୍ବା ଛିଡ଼ି ଥିବା ପରି ଜଣାପଡ଼େ, ତେବେ ତାକୁ ନ ଖାଇବା ହିଁ ଉଚିତ୍।

