

ତ୍ରୈରଙ୍ଗ କ'ଣ : ତି ହାଇନ୍ଟ୍ରୋକ୍‌ଲାଇପି ଏମନ୍ତ୍ରାଷ୍ଟେରନ କିମ୍ବା ତ୍ରୈରଙ୍ଗ ଶରୀରର ଆତ୍ମ୍ରନାଳ ଗ୍ରହି ଦ୍ୱାରା ଉପରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଗ୍ରହିଯୁଡ଼ିକ କିନ୍ତୁମୀର ଠିକ୍ ଉପରେ ଅବସ୍ଥିତ । ତ୍ରୈରଙ୍ଗ ଯୁଥ ହରମୋନ ଭାବେ ମଧ୍ୟ ପରିଚିତ । ଏହା ଶରୀରର ଆତ୍ମ୍ରନାଳ ଷ୍ଟେରୋଏଟ ହରମୋନ, ଯାହା ଆତ୍ମ୍ରନାଳ ଗ୍ରହି ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଆଶ୍ରୋକେନ, ଲକ୍ଷ୍ମୀରେନ ପରି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ହରମୋନକୁ ପରିବର୍ତ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଏହି ହରମୋନଗୁଡ଼ିକ ପ୍ର୍ୟାଟ ଏବଂ ମିନେରାଲ ମେଟାବୋଲିକିମ୍, ସେଖୁଆଲ ଏବଂ ପ୍ରଜନନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏବଂ ଶିକ୍ଷିର ପ୍ରରକୁ ପରିଚାଳନା କରିବା ପାଇଁ ଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ । ଆମ୍ବମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ୨୦ ବର୍ଷ ଶେଷ ବେଳକୁ ତ୍ରୈରଙ୍ଗର ପ୍ରର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ବୟସ ଅନ୍ତର୍ଯ୍ୟାୟୀ କମ ହୋଇଥାଏ । ଲୋକମାନେ ଯୁବକ ଦେଖାଯିବା ପାଇଁ ଭଲ ଅନୁଭୂତି ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରର ସଂରଚନାକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ତ୍ରୈରଙ୍ଗ ସମ୍ପିଳମଣ୍ଡଳୁ ବ୍ୟବସାର କରିଥାନ୍ତି । ତ୍ରୈରଙ୍ଗ ସମ୍ପିଳମଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ସେହି ପ୍ରାଇଭେଟ, ମାସପେଶାର ପ୍ରସ୍ତୁତି, ଆର୍ଟି-ଏଜ୍ଞି ଇତ୍ୟାବିନ୍ଦୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ନେବାଥାଏ ।

ଆସିଷ୍ଟେନ୍ଟ ରିପ୍ରୋତକ୍ଷିଭ ଚେକ୍ଲୋଲୋକି
(ଏଆରଟି): ଆସିଷ୍ଟେନ୍ଟ ରିପ୍ରୋତକ୍ଷିଭ
ଚେକ୍ଲୋଲୋକି ବନ୍ଦ୍ୟାଭର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ
ଉପଯୋଗୀ । ଏଆରଟି ସମ୍ବନ୍ଧ
ବିଶ୍ୱରେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଗର୍ଭଧାରଣରେ
ଅସମ୍ପର୍ଯ୍ୟ ଯୋଡ଼ିଛୁ ପିଲା ପ୍ରଦାନ
କରିବାରେ ସାହ୍ୟକ ହୋଇପାରିଛି ।
ଏହି ଚେକ୍ଲୋଲୋକି ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରଜନନର
ଚିକିତ୍ସା ରହିଛି, ଯାହା ଗର୍ଭଧାରଣ ପାଇଁ
ଅଣ୍ଟକୋଷ, ସ୍ଵର୍ମ ଏବଂ ଶରୀରର
ବାହାରେ ଏମ୍ବୁନ୍ଦୁ ମାନିପୁଲେଟ କରିଥାଏ ।
ମହିଳାଙ୍କ ଶରୀରରୁ ଅଣ୍ଟକୋଷର
ଅପ୍ୟାଣରେ ଏହି ପଞ୍ଚତି କାମ
କରିଥାଏ । ଏମ୍ବୁ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ଅଣ୍ଟାକୁ
ସ୍ଵର୍ମ ସହିତ ମିଶାଯାଇଥାଏ । ଏହା ପରେ
ଏହାକୁ ପୁଣଶ୍ଚ ମହିଳାଙ୍କ ଶରୀରରେ
ସ୍ଥାପନା କରାଯାଇଥାଏ । ଆଜିଏହିପ୍ରଦ୍ରିଷ୍ଟ
ହେଉଛି ଜନ ଭିତ୍ରୋ ପର୍ଗଲାଇଜେସନ,
ଯାହା ଏଆରଟିର ଏକ ସାଧାରଣ ଏବଂ

ପ୍ରଭାବଶାଳା ପ୍ରକ୍ରିୟା ।
 ଗର୍ଜ୍ଯାରଣରେ କିପରି ତିଏଇଲୁ
 କାମ କରିଥାଏ : ଏହାର ସୁବିଧାଜନକ
 ପ୍ରଭାବଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି—ଆଜିଏଥିପ୍ରଦ୍ଵୟ
 ଗର୍ଜ୍ଯାରଣ ହାରରେ ବୃଦ୍ଧି, ସ୍ଵର୍ଗକୁନ୍ତେ
 ଗର୍ଜ୍ଯାରଣର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି, ଗର୍ଜ୍ଯାରଣ
 ସମସ୍ତକୁ କମ୍ କରିଥାଏ, ଅଣ୍ଟା ଏବଂ
 ଏମ୍ପିଓର ପୁଣବରା ଏବଂ ପରିମାଣ
 ବୃଦ୍ଧି, ଏମ୍ପିଓରେ କ୍ରୋମୋଜୋମାଲ
 ଆବନରମାଳିଟିଙ୍କ ଏବଂ ବିବାହର
 ଅସୁବିଧାକୁ କମ କରିଥାଏ ଓ ବନ୍ଧ୍ୟାଦର
 ଟିକିଥାରେ ରୋଗାଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ

ଗର୍ଜ୍ଞଧାରଣର ହାର ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ ।
ତିଥିରେ ଏବଂ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷମତା:
ଗବେଷଣା ଅନୁଯାୟୀ ପ୍ରି-ମାଝୁଆର
ଏଙ୍ଗ୍ରେସ୍‌ଟୁ ହୃଦୟପ୍ରାୟ ଓ ଜାଗିରୀାନ କିର୍ତ୍ତର୍ଜୁ
ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ନିମ୍ନ ଆଶ୍ରୋଜେନ
ପ୍ରର ସମ୍ମି କରିଥାଏ ଏବଂ ଏକ ଭଲ

ମୁଖ୍ୟମନ୍ତ୍ରୀ ପାତ୍ର ଦିଲ୍ଲିଯାଙ୍କ ପାଇଁ ପରିଚୟ



Hormones

ଆଣ୍ଡାଜେନ ସ୍ତୁର ଯାହା ଓଡ଼ାରିରେ
ଅଞ୍ଚାର ଆକାର ବୁଢ଼ି ପାଇଁ ଖୁବ ଆବଶ୍ୟକ
। ଅଧିକାଂଶ ଗୋଗା କହିଥା'ଟି ଯେ
ଦାତାଙ୍କ ଅଞ୍ଚା ବ୍ୟବହାର ବିନା ଆମେ
କେବେବି ପିଲାଟିଏ ପାଇ ପାରିନଥାନ୍ତୁ
ଏହା କେବଳ ସମ୍ବନ୍ଧ ହୋଇଛି ତିଏବ୍ଲେଷ
ସମ୍ପିଳମେଣ୍ଟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା
ଆମେ ବିନା ଅସୁରିଧାରେ ଗର୍ଭଧାରଣ
କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇପାରିଛୁ ।
ତିଏବ୍ଲେଷ ସମ୍ପିଳମେଣ୍ଟ ସାଧାରଣ ସ୍ତୁରରେ
ସେମାନଙ୍କ ଓଡ଼ାରିଆନ ପରିବେଶ
ମଧ୍ୟରେ ଆଣ୍ଡାଜେନ ସ୍ତୁର ବୁଢ଼ି
କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ, ଯାହା
ଅଞ୍ଚାର ଗୁଣବତ୍ତା ବୁଢ଼ି କରିଥାଏ । ଉଚ୍ଚ-
ଗୁଣବତ୍ତାର ପୁଣ୍ୟ ଅଞ୍ଚା ଉଚ୍ଚ-ଗୁଣବତ୍ତାର
ଏମ୍ପିଲ୍ମ୍ ବିକର୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ, ଯାହାର
ସଂଯୋଜନାର ସମ୍ବାଦନା ବୁଢ଼ି କରିଥାଏ
ଏବଂ ଗର୍ଭନଷ୍ଠର ଆଶଙ୍କା କମ କରିଥାଏ
। ବିଭିନ୍ନ ଗବେଷଣା ମାଧ୍ୟମ
ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ମହିଳାଙ୍କ
ତିଏବ୍ଲେଷ ସମ୍ପିଳମେଣ୍ଟେ ସାଧାରଣ
ତିଓାର ଆଣ୍ଡାଜେନ ସ୍ତୁର
କରିଥାଏ ଏବଂ ବିକର୍ଷିତ ପାଇବା
ଆଣ୍ଡାଜେନ ଗ୍ରହିତାଙ୍କ
ଗର୍ଭଧାରଣର ସମ୍ବାଦନା ବୁଢ଼ି
ଗର୍ଭଧାରଣର ସମ୍ବାଦନା ସେହି
ମଧ୍ୟରେ ବୁଢ଼ି ପାଇଥାଏ, ଯେ
ମଧ୍ୟରେ ତିଏବ୍ଲେଷ ସର୍ବତ୍ର
ପରେ ଆଣ୍ଡାଜେନ ସ୍ତୁର ସାହାଯ୍ୟ
ବୁଢ଼ି ପାଇଥାଏ । ତିଏବ୍ଲେଷ
ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଅଭ୍ୟାସପୂର୍ବ କାମ
ସହିତ ଆଇଭିଏୟ ଅଭ୍ୟାସ
ଓଡ଼ାରିଆନ ରିଜର୍ ତିଓାର
ହୋଇଥାଏ । ଗର୍ଭଧାରଣର
ବୁଢ଼ି ପାଇଥାଏ, ଯେଉଁମାନେ ଦ୍ୱାରା
ଓଡ଼ାରିଆନ ଏକି (କିମ୍ବା ଦ୍ୱାରା

ପାଇଁତ ଥିବା ସହିତ ୪୦ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସ ମନ୍ତ୍ରିଙ୍କା ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଓଡ଼ାରିଆନ ରିକର୍ଡ ପ୍ରକୃତ ବୟସ ପ୍ରକ୍ରିୟା ସହିତ କମି ଆଣିଥିଲା ।

ଆସଥାଏ ।
କେଉଁ ଆଇଭିଏୟ ରୋଗୀମାନେ
ଭିତରଙ୍କ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ:
ନିମ୍ନଲିଖିତ ମହିଳାମାନେ ପ୍ରାରମ୍ଭ
ଗ୍ରେସ୍ ଶୁଣିବାର ଅନ୍ତରେ ଏବଂ ଧର୍ମପଦ
ପାଇଁ ଭିତରଙ୍କ ସମ୍ମିଳନ ଆଇଭିଏୟ
ଚକ୍ର ପ୍ରାରମ୍ଭ ଗରୁ ଟ ସପ୍ତାହ ପୂର୍ବମୁକ୍ତ
ମେବା ଉଚିତ ।

କରିପାରିବେ:

— ୪୦ବର୍ଷୀ ଅଧୁନ କମ୍ପ୍ସ୍ ମହିଳା
— ମହିଳା ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଓଡ଼ାରିଆନ୍ ରିଜଞ୍ଚ ଏହା ଦର୍ଶାଇଥାଏ ଯେ ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହ୍ରାସପ୍ରାୟ ଓଡ଼ାରିଆନ୍ ରିଜଞ୍ଚ ରହିଛି ଓଡ଼ାରିଆନ୍ ପରିବେଶକୁ ଏହାର ସାଧାରଣ ସ୍ଥାୟ ରେଖାରେ ଆଶ୍ରୋଜେନ ପ୍ରଗକୁ ଦୁକ୍ଷ କରିବା ଡିଏଚଲେ ସମ୍ପିଳମେଣ୍ଟର ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଡିଏଚଲେ ଆଇଭିଏଫ୍ ଗର୍ଭଧାରଣ ହାର ଯାହା ଅଣ୍ଟାର ଉଚ୍ଚ-ଶୂନ୍ୟବରା ଏବଂ ପରିମାଣ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ, ଯାହା ଆଇଭିଏଫ୍ ଚକ୍ରରେ ମହିଳାମାନେ ଉପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିଥାନ୍ତି । ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହ୍ରାସପ୍ରାୟ ଓଡ଼ାରିଆନ୍ ରିଜଞ୍ଚରେ କମ ସଂଖ୍ୟାର ଏବଂ ନିମ୍ନମାନର ଅଣ୍ଟା ରହିଥାଏ । ନିମ୍ନ-ମାନର ଅଣ୍ଟା ପ୍ରଜନନ କରିବାରେ ଅସଫଳ ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ

-ଡା. ଅକ୍ଷୟ ମହାପାତ୍ର
ଆଇଭିଏଫ୍ ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଲଦ୍ଧିତ
ଆଲଭିଏଫ୍ ସାମଗ୍ରୀକ, ଭବନେଶ୍ଵର

ଶୀତଳିନୀ ଅସିଲାମାତ୍ରେ ଦୂରା ହୃଷି
ହୋଇଯାଏ । ଏହାର ଅନେକ
କାରଣ ରହିଛି । ପାଗ ଶୁଷ୍କ ହେଲାମାତ୍ରେ
ଏହାର ପ୍ରଭାବ ଦୂରାରେ ପଡ଼ିବାକୁ ଲାଗେ ।
ଏହାବ୍ୟତୀତ କମ୍ ପାଣି ପିଲବା ଦ୍ୱାରା
ଦୂରା ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ । ଏଥୁଲାଗି ଦୂରା
ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଖାସ ଯତ୍ନ ନେବା ଜରୁରା ।
ମେନଅଧି କରିବା ସମୟରେ କେତେଟି
କଥାକୁ ଧାନ ଦେବା ଜରୁରା ।

◆ ଶୀତଳିନୀ ମାମାବନ୍ଧନ ଦିନ ଜିବାଇ

ନେଇ ସଫାସୁଦ୍ଧରା ରହି ନ ଥାଆନ୍ତି ।

ଏଥୁପାଇଁ କେତେକ ସିନ୍ଧି ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିଯାଏ ।
ଅଏଲୀ ସିନ୍ଧି ଥିବା ଦିଗରେ ଦୂରଥର
ଫେସ୍‌ଟ୍ରାଣ୍‌ଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତ୍ର୍ଵୀଏ ସିନ୍ଧି
ଥିବା ଦିଗ ମଞ୍ଚରେ ମଞ୍ଚରେ ମଶ୍ରିତାଳଜର
ଲଗାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ମୁଁ ଧୋଉଥିଲେ
କିମ୍ବା ଗାଧୋଉଥିଲେ ନଖ ଉଷ୍ଣମ ପାଣି
ବ୍ୟବସ୍ଥାର କଲେ ଭଲ । ଦିଗରୁ ହାଇଟ୍ରେର
ରକ୍ଷାକୁ ହେଲେ ପର୍ଯ୍ୟାୟ ପରିମାଣରେ
ପାରି ପିଅନ୍ତୁ ।

❖ ସ୍ଵର୍ଗ କରିବା ପରେ ମୁଁରେ ଅଏଲୀ
ବେସତ୍ର ମଶ୍ରିତାଳଜର ବ୍ୟବସ୍ଥାର କରନ୍ତୁ ।

ଏହା ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁର ତ୍ରାଏନେସବୁ ରକ୍ଷା
କରିଥାଏ ।

❖ ଏବେ ହାଇ କାଲିଟି ଥିବା ସନ୍ଦର୍ଭର
ଲୋଶନ ଲଗାଛୁ । ଯଦି ପାଉଣ୍ଡେସନ୍
ବ୍ୟବହାର କରୁଥାଏ କି ତେବେ ମିନେରାଲ
ଥିବା ପାଉଣ୍ଡେସନ୍କ ଦୟନ କରନ୍ତୁ ।

❖ ରାତ୍ରିଏଣ୍ଟ ଲୁକ ପାଇଁ ନିଜ ମୁହଁରେ ପିଙ୍କ,
କୋରଲ, ବ୍ରାଉର କ୍ରିମି କଳାର ଲଗାଛୁ । ଏହା
ଆପଣଙ୍କ ଦିନ କଲାର ହିସାବରେ ମେକଅଧି
ନିଆଛୁ ।

❖ ଶାତଦିନରେ ସବୁ ରଙ୍ଗ ଭଲ ଲାଗିଥାଏ ।

କୁ ଆପଣ ବ୍ୟୁଗ୍ରାଲ କଳର ଯେମିତିକି
ଭାଇନ୍, ଗ୍ରେ କିମ୍ବା ପିଙ୍କ କଳର ଚଯନ
ରହୁ । ଏହା ଭଲ ହେବ ।

- ଆଖର ସ୍ଥବରତା ପାଇଁ ଆପଣ
କୋଲେଣ୍ ବ୍ରାଉନ୍ କିମ୍ବା ଚାରକୋଲ
ଇନର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ସ୍ଲୋକି ଆଇର୍
୧୦ଦିନରେ ଭଲ ଅପସନ୍ ।
- ଶୀଘ୍ରଦିନରେ ଦତ୍ତ ଏବଂ ୩୦ ଜଳଦି
ରାପ ହୋଇଥାଏ । ଏଥୁପାଇଁ ଲିପିବାମ
ବୁବେଳେ ପାଖରେ ନିଷ୍ଠିତ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ
ଝିରେ ମଞ୍ଜିରେ ଏହାର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ଶୀତଦିନ ମେଳାଥ୍ୟ ଟିପ୍ପଣୀ

ଫେର୍ମ ଟେଲିକ୍



ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀ : ୩ଟି କଞ୍ଚା
ଅଣ୍ଟା, ୨ଟି ବ୍ରେଡ ପ୍ଲାଜେ, ଲୁଣି,
ଗୋଲମରିଟ ଗୁଡ଼, ୪ଟି ଛୋଟ
ଚାମତ ଲହୁଟୀ।

ପ୍ରସ୍ତୁତି ପ୍ରଶାଳୀ
ପ୍ରଥମେ ଅଣ୍ଟାକୁ ଭାଙ୍ଗି ଏକ
ପାତ୍ରରେ ରଖିଦିଅଛୁ। ଏଥୁରେ
ସ୍ଵାଦ ଅନୁଷ୍ଠାରେ ଲୁଣ,
ଗୋଲମରିଟ ରୁଣ୍ଡ ମିଶାଛୁ।
ଏହାପରେ ଏକ ନମନ୍ଧିକ ପ୍ଯାନ୍
ନିଆଛି। ଏହାପରେ ପୋଥାରେ

ଲଞ୍ଛଣିକୁ ପକାଇ ଗରମ କରନ୍ତୁ।
 ଏବେ ବ୍ରେଡ ପିସକୁ ନେଇ
 ଅଣ୍ଟା ମିଶ୍ରଣରେ ଝୁତାଇ ଦିଆନ୍ତୁ।
 ବ୍ରେଡକୁ ପ୍ୟାନରେ ପକାଇ
 ବ୍ରାଉନ୍ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେକନ୍ଦ୍ରୁ।
 ଏହାପରେ ବ୍ରେଡକୁ ଓଳଚାଇ
 ତା'ର ଅନ୍ୟପଚରେ ଏମିତି
 ଓଳଚାଇ ସେକନ୍ଦ୍ରୁ। ଦୁଇ ସାଇଟ୍‌ରେ
 ସେକି ହେଲାପରେ ଏହାକୁ ଏବେ
 ଫେଟରେ ରଖନ୍ତୁ। ଏବେ ଏହାକୁ
 ମୂମ୍ବ ମହିନୀ ଖାଇମାରିବୋ।



