

























## ନାରୀୟ ଦ୍ୱାରା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକତା

ଆଲୋଡ଼େରା ବା  
ଛିଲୁଆଁରାରେ ଅନେକ ସାଖ୍ୟ  
ଉପକାରୀ ଗୁଣ ଭିତ୍ତିକୁ  
କେବଳ ସେହିତି ମୁହଁ,  
ଦ୍ୱାରା ନୂଆ ବୁପ ଦେବାରେ  
ଏହା ଅନେକାଂଶରେ  
ସାଧାର୍ୟ କରିଥାଏ ଶେଷୁ  
ଦ୍ୱାରା ଘରୋଇ ଉପଚାର  
ସମୟରେ ଏହାକୁ ଆପଣେଇ  
ପାଇବାକୁ...



-ଆଣି ଏହି ସମସ୍ୟାଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେ  
ରଖିବା ପାଇଁ ଆଲୋଡ଼େରା ଜେଳ ସେହିତ  
ଦେସନ, ହଳଦା ନିଶାଇ ପେଣ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ  
କରିବୁ। ଏହାକୁ ଲଗାଇ ୧୫-୨୦ମିନିଟ  
ଛାତିଦିଅନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଅଣ୍ଟା ପାଣିରେ  
ମୁହଁକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ।  
ଏହାଦ୍ୱାରା ଦୂଗ ନମନାୟ ହେବା ସହ  
ଆପଣ ଆଣି ଏହି ସମସ୍ୟାଠାରୁ ନିଜକୁ ରଖି  
କରିପାରିବେ।

-ଦୂଗରୁ ଦାଗ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଏକ  
ସହଜ ଉପାୟ ଆପଣେଇ ପାଇବା  
ଆଲୋଡ଼େରା ଜେଳ, ଜଣେବାରୀ  
ଅଣ୍ଟା, ଲେମ୍ବ ରାପକୁ ମିଳି କରି  
ପେଣ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବୁ। ଏହାକୁ ଦିନକୁ  
ମୁହଁଥର ଲଗାଇବୁ ତା'ପରେ ସମ୍ପର୍କ  
ପାଣିରେ ମୁହଁକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ।  
-ସମବନ୍ଦରୁ ମୁହଁ ପାଇବାକୁ ହେଲେ

ଆଲୋଡ଼େରା ଜେଳ ଓ ମୁହଁକୁ ଭଲ  
ଭାବେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

-ତ୍ରୁଟ୍ ଦ୍ୱାରା ପାଇଁ ଆଲୋଡ଼େରା ପ୍ୟାକ  
ସ୍ୱାପନର କରିପାରିବୁ। ଏହି ପ୍ୟାକକୁ  
ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ହେଲେ  
୧୦ଟି ବାଦମାକୁ ଭିଜାଇ  
ଭିଜାଇ ରଖିବୁ।

ସକାନୁ ଏହାକୁ ଗ୍ରାଫଟ୍  
କରି ପେଣ୍ଟ  
ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବୁ।  
ମୁହଁ ସେଥିରେ  
ଆଲୋଡ଼େରା ଜେଳ  
ମିଳିପାରିବୁ।

-ଦୂଗରୁ ଗୋନ କରିବାକୁ ହେଲେ  
ଆଲୋଡ଼େରା ଜେଳ ଓ ଅମୃତଦ୍ଵାରା  
ପେଣ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ମୁହଁରେ ଲଗାଇବୁ।

ଏହାକୁ ଏହାକୁ ପରେ ହୋଇବାକୁ  
ବିଦ୍ୟୁତ୍ ଏହାକୁ ପରେ ହୋଇବାକୁ।

ସୌଦର୍ଯ୍ୟ



## ପିସିଓସ୍-ଆଇଟିଏପ୍ ଟିକିଷା ପ୍ରଶାନ୍ତୀ

ଡା. ସମ୍ବିଦ୍ଧ ନାୟକ

“ପଲିସାଇଷିକ ଓଭରିଆନ  
ଡିଜିଜ (ପିସିଓସ୍) ଯାହାକି  
ପଲିସାଇଷିକ ଓଭରିଆନ  
ସିନଟ୍ରୋମ (ପିସିଓସ୍)  
ଭାବେ ଏହି ଗୋର ବର୍ତ୍ତମାନ  
ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିଶେଷ  
କରି ୪୦ ବର୍ଷ ବୟବରୁ ତାରେ  
ଅଧିକ ଦେଖାଯାଉଛି ଏହା ଏକ  
ସାଧାରଣ ହରମୋନକିନି  
ଅନିୟମିତତା, ଆବୋ ରହସ୍ୟବରେ  
ଅନିୟମିତତା, ଆବୋ ରହସ୍ୟବରେ  
ନ ହେବା କିମ୍ବା ମହିଳାଙ୍କ  
ଶରୀରରେ ମାତ୍ରାଧ୍ୱନି ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଯୋଗୁ  
ଏହା ହୋଇଥାଏ ।”

ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

ଅସାଧାରିତ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହ:  
ପିସିଓସ୍ ମହିଳାଙ୍କ ଶରୀରରେ  
ପ୍ରୋଜେକ୍ଟରେବୋନ ପ୍ରକାର  
ମୁହଁ କରିଥାଏ । ଏହା ଉପରୁମୁକ୍ତ  
ଗର୍ଭଧାରଣ ଯୋଗୁ ସମ୍ବନ୍ଧ  
ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଯାହାକି ଆଗରୁ ଯାଇ  
ଏଣ୍ଟ୍ରୋମେଟ୍ରିଆଲ ଟିପୁରେ ଯନ୍ତ୍ରଣ ଦୁଇରୁ  
କରିବାକି ଗୁରୁତ୍ବରୁ ଆଣିବାକୁ  
ଅନିୟମିତ କରାଇ ମହିଳାମାନଙ୍କରେ  
ଅନିୟମିତ ସାଧାରଣ କିମ୍ବା ସମ୍ବନ୍ଧ  
ଏଣ୍ଟ୍ରୋମ ରହସ୍ୟବରେ କାରଣ  
ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଉପରୁମୁକ୍ତ ଯଦି ନିଆ  
ରହସ୍ୟବରେ ଏହା ଗୁରୁତ୍ବରୁ  
କରିବାକି ଗୁରୁତ୍ବରୁ ଆଣିବାକୁ  
ଅନିୟମିତ ସାଧାରଣ କରିବାକୁ  
ହୋଇଥାଏ ।



ପିସିଓସ୍ ଥିଲେ ଆପଣ କ'ଣ କରିବା  
ଉଦ୍ଦିତି : ବର୍ତ୍ତମାନ ପିସିଓସ୍ ଏପାଇଁ  
ନିଯନ୍ତ୍ରଣ ଅନେକ ସାଖ୍ୟ ସମସ୍ୟାକୁ  
କେବୋଣ କରିବାକୁ ଦୂରେ ରଖାଯାଏ ।

କିନ୍ତୁ କେବେଳ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା  
ଏହା ଆପଣ ନିଯମିତ ବ୍ୟାଧାମ,  
ସାମ୍ବାକ ଖାଦ୍ୟ ଗୁରୁତ୍ବରୁ  
ଏବଂ ଏକ ନିଯମିତ ଡାର୍ପିଟର  
କରିବାକୁ ଦୂରେ ରଖାଯାଏ ।

ନିଯମିତ ବ୍ୟାଧାମ : ପିସିଓସ୍ କିମ୍ବା  
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଦ୍ୱାରା କରିବାକୁ  
ନୀତି ଦେଇବାରେ ଏହା କରିବାକୁ  
ନିଯମିତ କରିବାକୁ ଦୂରେ ରଖାଯାଏ ।

ମାତ୍ରାଧ୍ୱନି ରହସ୍ୟବରରେ  
ଏହା କରିବାକୁ ଦୂରେ ରଖାଯାଏ ।

ମନ୍ଦିରମାନଙ୍କ ନିଯମିତ କରିବାକୁ  
ଏହା କରିବାକୁ ଦୂରେ ରଖାଯାଏ ।

ଅନ୍ତିମ : ପରାମର୍ଶ କରାଯାଇଥିବା  
ଏଣ୍ଟ୍ରୋମାନ୍ କରିବାକୁ ଦୂରେ  
ରଖାଯାଏ । ଏହା ଦୂରେ ରଖାଯାଏ ।

ଏହା ଦୂରେ ରଖାଯାଏ । ଏହା ଦୂରେ  
ରଖାଯାଏ । ଏହା ଦୂରେ ରଖାଯାଏ ।

ଏହା ଦୂରେ ରଖାଯାଏ । ଏହା ଦୂରେ  
ରଖାଯାଏ । ଏହା ଦୂରେ ରଖାଯାଏ ।







