



ଆଲୋତେରା ବା
 ଘିନ୍ଦୁଆଁରାରେ ଅନେକ ସ୍ଵାମ୍ୟ
 ଉପକାରୀ ଗୁଣ ଭରି ରହିଛି
 କେବଳ ସେତିକି ନୁହେଁ,
 ଦିଗାକୁ ନୂଆ ରୂପ ଦେବାରେ
 ଏହା ଅନେକାଙ୍ଗରେ
 ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ତେଣୁ
 ଦିଗାର ଘରୋଇ ଉପଗାର
 ସମୟରେ ଏହାକୁ ଆପଣେର
 ପାରନ୍ତି...



-ଆଣି ଏକଂ ସମସ୍ୟାଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ
ରଖିବା ପାଇଁ ଆଲୋଭେରା ଜେଲ୍ ସହିତ
ବେସନ, ହଳଦୀ ମିଶାଇ ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ
କରନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଲଗାଇ ୧୫-୨୦ମିନିଟ୍
ଛାଡ଼ିଥାନ୍ତୁ। ଏହାପରେ ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ
ମୁଁକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ।
ଏହାପାରା ଦ୍ୱାରା ନମାଯି ହେବା ସହ
ଆପଣ ଆଣି ଏକଂ ସମସ୍ୟାଠାରୁ ନିଜକୁ ରଖା
କରିପାରିବେ।

-ଉଦ୍‌ବାରୁ ଦାଗ ଦୂର କରିବା ପାଇଁ ଏକ
ସହଜ ଉପାୟ ଆପଣେଇ ପାରନ୍ତି।

ଆଲୋଭେରା ଜେଲ୍, ଜଙ୍ଗାବା
ଅଖଳ, ଲେମ୍ବୁ ରଷକୁ ମିଛ କରି
ପେଷ୍ଟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ। ଏହାକୁ ଦିନକୁ
ଦୁଇଥର ଲଗାନ୍ତୁ। ତା'ପରେ ସପା
ପାଣିରେ ମୁଁକୁ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

-ସନବନ୍ଦରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାକୁ ହେଲେ

ଆଲୋଭରା ଜେଳ ଓ ପୁଦନା
ଡେଲକୁ ମିଛି କରି ପ୍ରତିଦିନ ମଧ୍ୟାବ୍ରକ
କରିଛୁ । ଯାହା ଆପଣଙ୍କୁ ସନବନ୍ଦନ୍ତୁ
ପୁଣି ଦେବ । ଏଥରେ ଆଣ୍ଟି
ବ୍ୟାକ୍ଷେତ୍ରିଆଲ ଗୁଣ ରହିଛି, ଯାହା
ଆପଣଙ୍କ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ
କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।

-ମୁହଁରେ ପିମଳୁ ହେଇଥୁଲେ
ଆଲୋଭରା ଜେଳ ଦ୍ଵାରା ଦ୍ଵାରାକୁ
ମଧ୍ୟାବ୍ରକ କରି କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ିଥିଅନ୍ତୁ ।
କିଛି ସମୟ ପରେ ନର୍ମାଳ ପାଣିରେ
ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ଵାରା ପିମଳରୁ
ପୁଣି ମିଳିପାରିବ ।

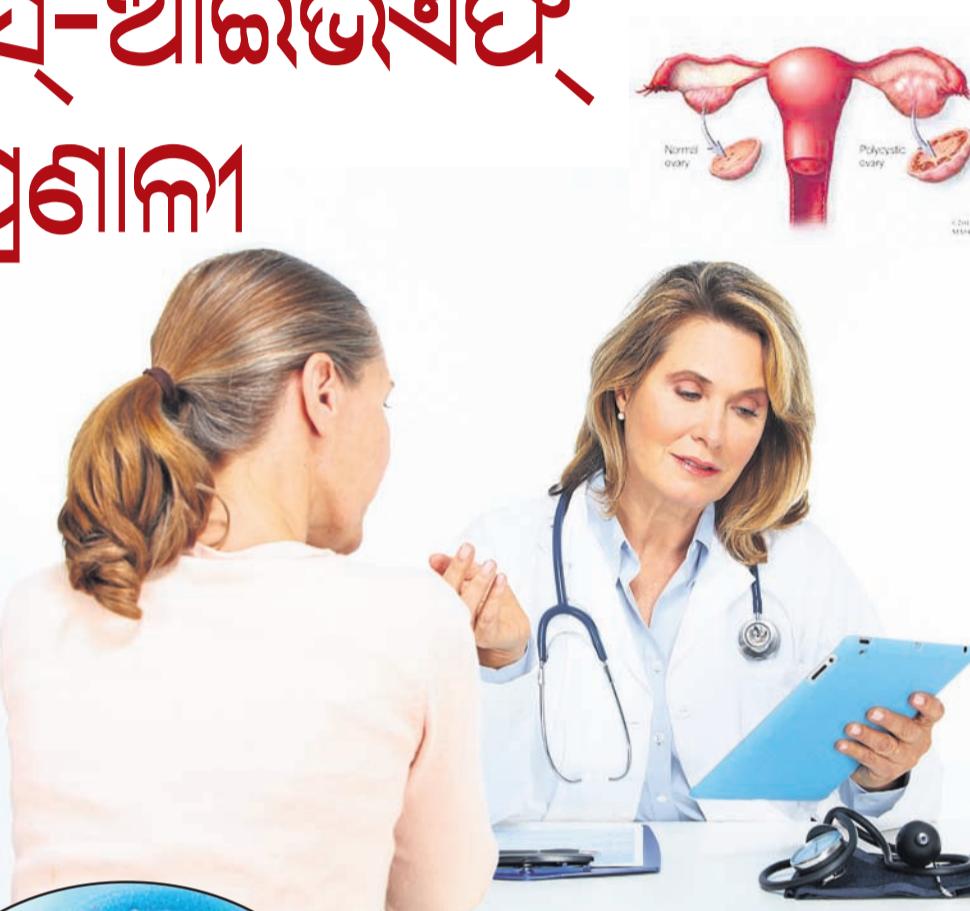
-ଦ୍ଵାରାକୁ ଟୋନ କରିବାକୁ ହେଲେ
ଆଲୋଭରା ଜେଳ ଓ ଅମୃତଶାର
ପେଣ୍ଠି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ପୁହଁରେ ଲଗାନ୍ତୁ ।
ଏହାକୁ କିଛି ସମୟ ଛାଡ଼ିଥିଅନ୍ତୁ । ଏହା

ପରେ ସପା ପାଣିରେ ମୁହଁକୁ ଭଲ
ଭାବେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ।

- ତ୍ରାଏ କିନ୍ତୁ ପାଇଁ ଆଲୋଡ଼େରା ପ୍ୟାକ୍
ବ୍ୟବସ୍ଥାର କରିପାରନ୍ତି । ଏହି ପ୍ୟାକ୍ଷୁ
ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ହେଲେ
୧୦ଟି ବାଦମକୁ
ଭିଜାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
ସକାଳୁ ଏହାକୁ ଗ୍ରାହଣ
କରି ପେଣ୍ଠି
ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ ।
ପୁଣି ସେଥିରେ
ଆଲୋଡ଼େରା ଜେଲ
ମିଶାନ୍ତୁ । ଏହି ପଣ୍ଡକୁ
ମୁହଁରେ ଆୟାୟ କରନ୍ତୁ ।
ଏହାକୁ ୧୫ମିନିଟ୍ ପରେ ଧୋଇ
ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାବ୍ସାରା ତ୍ରାଏ କିନ୍ତୁ
ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇଯିବ ।



ପିତ୍ରଏସ୍-ଆଇଟିଏସ୍ ଚିକିତ୍ସା ପ୍ରଣାଳୀ

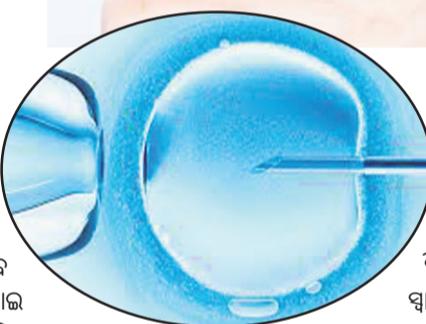


ଡା. ସମ୍ବିତା ନାୟକ

“ପଳିସାଇଷ୍ଟିକ ଓଡ଼ାରିଆନ
ଡିଜିଜ (ପିସିଓଡ଼ି) ଯାହାକି
ପଳିସାଇଷ୍ଟିକ ଓଡ଼ାରିଆନ
ସିନଟ୍ରୋମ (ପିସିଓୱେସି)
ଭାବେ ଏହି ରୋଗ ବର୍ଷମାନ
ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ବିଶେଷ
କରି ୪୦ ବର୍ଷ ବୟସଙ୍କ ୩୦ରେ
ଅଧିକ ଦେଖାଯାଉଛି । ଏହା ଏକ
ସାଧାରଣ ହରମୋନର୍ଜନିତ
ଅନିୟମିତତା ରତ୍ନସ୍ଵାବରେ
ଅନିୟମିତତା, ଆବୌ ରତ୍ନସ୍ଵାବ
ନ ହେବା କିମ୍ବା ମହିଳାଙ୍କ
ଶରୀରରେ ମାତ୍ରାଧିକ ପୁରୁଷ
ହରମୋନର ଉପଚ୍ଚିତ୍ତ ଯୋଗୁ
ଏହା ହୋଇଥାଏ ।”

କେନ୍ଦ୍ରାସାଧାରଣା ।

ଅସ୍ତ୍ରଭାବିକ ରକ୍ତ ପ୍ରବାହୀ
ପିଣ୍ଡଓଡ଼ି ମହିଳାଙ୍କ ଶରୀରରେ
ପ୍ରୋଜେଷ୍ଟରୋନ ପ୍ରଗରି



ଓଷଧ : ପରାମର୍ଶ କରାଯାଇଥିବା
ଓଷଧକୁ ଛାଡ଼ିଦେବା ଦ୍ୱାରା
ଏହା ସମୟ ଡାଙ୍କୁର ଚିକିତ୍ସାର
ବିପଳକାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ ।
ଯାହାକି ଏହି ବଢ଼ିକା ଗ୍ରୁହଣ ଉପରେ
ହଁ ଆଧାରିତ ଏବଂ ଏହା ଆପଣଙ୍କ
ଲୋକ୍ୟ ଏବଂ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଥିବା ଗୋଗ ପାଇଁ
କିମ୍ବା କିମ୍ବା ହୋଇଥାଏ ।

ଆହୁରି ଅନେକ ମୁଆ ରୋଗ ବିକଶି
ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ଏବଂ ଧୂମପାଣ
ଏବଂ ନିଷାତ୍ବବ୍ୟ ସେବନ ଅଭ୍ୟାସ
ଯୋଗୁ ତାଙ୍କରେଟିଥ, ହୃଦଜନିତ ରୋଗ
ଭଲି ଅନେକ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାୟ
ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ । ତେ
ଏକ ସୁଖ ଜୀବନ ପାଇଁ ଏବଂ ପିଣ୍ଡଓଡ଼ି
ମନ୍ଦିରରେ ଉପରେ ବିଷ୍ଵାସ କରିବା ପାଇଁ

ପଞ୍ଜାବୀରୁପାଣୀ ଚନ୍ଦୁଟ ଯନ୍ମନା ସୁଅଳ୍ପ
କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଯାହାକି ଗର୍ଭାଶୟକୁ
ଆଛାଇଦିତ କାରାଇ ମହିଳାମାନଙ୍କଠାରେ
ଅନ୍ତିମିତି ରକ୍ତସ୍ରାବର କାରଣ
ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଉପମୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ନିଆ
ନ ଯାଏ ତେବେ ଏହା ଗର୍ଭାଶୟ କ୍ୟାନ୍ତର
ଭିତ୍ତି ଅନେକ ଗମ୍ଭୀର ସମସ୍ୟାର କାରଣ
ହୋଇଥାଏ ।

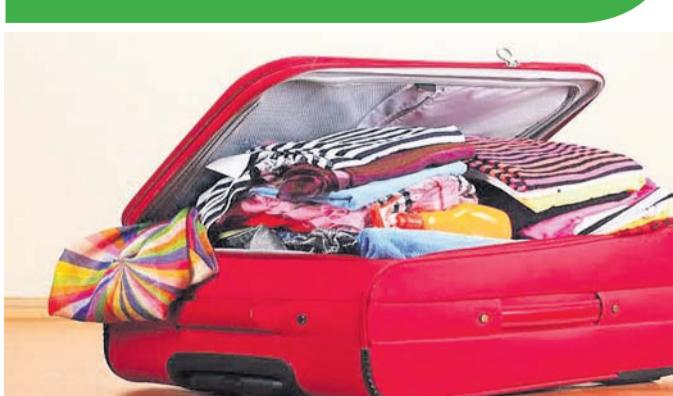
କେନ୍ଦ୍ରାଧିକାରୀ
ଆଧୁକ୍ୟ ଏବଂ
ମୋଦବହୁଳତା: ଡାକ୍ତରୀ ଗବେଶଣା
ଏବଂ ଡାକ୍ତରମାନେ ଅନୁଧାନ କରି
ଜୀବିଷପାଇଛନ୍ତି ଯେ ପିଣ୍ଡଓଡ଼ିରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ



ଶରୀରରେ ଯେତେବେଳେ
ଚେଷ୍ଟୋଷ୍ଟେରୋନ ସ୍ଵରରେ ଦୁଇ ଘିର୍ଥାଏ
ଏହା କାରଣରୁ ଓଠ ଉପରିଭାଗରେ,
ତଳିପଟରେ, ଥୋଡ଼ି ଏବଂ ସ୍ଵରନ
ବେଖାଇଥିଲେ ମୋଟା ହେଲା ତଥା

କେଉଁଠିକି ବୁଲିପିବାର ଥିଲେ
ମନରେ ଯେତିକି ଉଥାହ
ରହିଥାଏ, ତା' ରୁ ଜିନିଷପତ୍ରକୁ
ଠିକ୍‌ଭାବେ ପ୍ରୟାକ୍ କରିବାକୁ
ନେଇ ଅଧୁକ ଚିତ୍ତା ଥାଏ ।
ସାଧାରଣତଃ ଜିନିଷପତ୍ରକୁ
ସଜାଇ ନ ରଖିଲେ ଠିକ୍
ସମୟରେ ଖୋଜିଲା ବେଳେ
ସେଗୁଡ଼ିକ ସହଜରେ ମିଳି
ନ ଥାଏ ଆସନ୍ତୁ ଜାଣିବା
ତ୍ରାଭେଲେ ସମୟରେ ଜିନିଷ
ପ୍ରୟାକ୍ କରି କେଉଁଠି ରଖିବେ
(୩ ରାତିରେ)

ବୁଲି ଯିବାର ପ୍ଲାନିଂ ଥିଲେ...



-ପ୍ରଥମେ ସୁରକେସକୁ ତଳେ ପୂରା
ଖୋଲା କରି ରଖନ୍ତୁ।

-ମୋଜାକୁ ଜୋଡା ଭିତରେ
ରଖୁଦିଆନ୍ତୁ। ଏହାପରେ
ଜୋଡାକୁ ସୁରକେସରେ
ରଖୁଦିଆନ୍ତୁ। ଏହାହାରା
ଆପଣଙ୍କ ମୋଜା ହଜିବ ନାହିଁ
ଓ ଜୋଡା ବି ହଜିବ ନାହିଁ।

-ଜୋଡା ଉପରେ ମୋଟା କପଡା
ଯେମିତି ଜିନ୍ଦ୍ବେଶରର ଛୋଟ
ଛୋଟ ଫୋଲ୍ଟ କରି ତଳେ
ରଖନ୍ତୁ, ଏହାହାରା ଆପଣଙ୍କ
ସୁରକେସରେ ଅଧିକ ଜାଗା
ରହିବ।

-ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଏମିତି
କିମ୍ବା ଥାବି ମାତ୍ର ମନ୍ଦରେ

ଭାଙ୍ଗିଯିବ, ତେବେ ଏହି ଜିନିଷକୁ
ମଞ୍ଚ ପ୍ଲାନରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏପରି
କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଜିନିଷ
ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବ ।

- ଏହାପରେ ଟି ଶାର୍ଟ, ସ୍କାର୍ପ ଆଦିକୁ
ଫୋଲୁ କରି ରଖନ୍ତୁ ।

- ଭଲ ହେବ କପଡ଼ାକୁ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍
ବ୍ୟାଗରେ ଫୋଲୁ କରି
ରଖନ୍ତୁ ଏହାଦ୍ୱାରା ଗୋଟିଏ
କପଡ଼ାର ରଙ୍ଗ ଅନ୍ୟ
କପଡ଼ାରେ ଲାଗିବ ନାହିଁ ।
ଏହା ସହ କପଡ଼ା ମଧ୍ୟ
ଲୋଚାକୋଚା ହେବ ନାହିଁ ।

- ରୂପାଳ ଓ ଛୋଟ ଛୋଟ ଜିନିଷକୁ
ହାତ ପାଖ ଛୋଟ ପର୍ଷରେ
ରଖନ୍ତୁ ।



