



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!!

Add 15 Years | What every young girl needs to know about a “Young Girl”

USA/India Edition 2020 | HINDI



लेखक

(प्रोफेसर): डॉ. एस. ओम गोयल (एम.डी., डी. एम.)

फॅमिली ऑफ़ डॉक्टर्स

ऐडम्स, दिल्ली यूनिवर्सिटी

एम.डी. मेडिसिन (यू. एस. ए.)

डी. एम. फ़ेलोशिप (यू. एस. ए.)

ENGLISH | HINDI

प्रस्तावना और अस्वीकरण

मैं एक बेटा हूँ। और मैं एक लड़की का पिता भी हूँ। मेरी बेटी का जन्म यू.एस. में हुआ है, और यू.एस. में ही उसका पालन पोषण हुआ है।

अमेरिका में हाई स्कूल से ही लड़कियों को लड़कियों के बारे में पूरी शिक्षा प्राप्त करा दी जाती है।

मैं भारत में पूरी तरह से विश्वास करता हूँ कि या तो हमारी लड़कियाँ सोशल मीडिया के माध्यम से अपनी शिक्षा प्राप्त करेंगी या हम माता-पिता और डॉक्टरों को हमारी बेटियों को भारत में शिक्षित करने की आवश्यकता है।

मैंने इसे किसी को भी अपमानित किए बिना एक बहुत ही सरल भाषा में समझाने की कोशिश की है।

लेखक

(प्रो.) डॉ. एस ओम गोयल, एमडी / डीएम

डॉक्टरों के परिवारों से

एम्स, एम. ए.एम.सी. और दिल्ली विश्वविद्यालय से

एमडी मेडीसिन, यूएसए

डीएम / फेलोशिप, यूएसए



TABLE OF CONTENT

पाठ - 1

- 1 यह महीने में एक बार हर युवा लड़की के साथ होता है और यह बहुत मुश्किल हो सकता है !!

पाठ - 2

- 2 सभी लड़कियों और महिलाओं के बारे में सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि उनके पेट में एक गर्भाशय (मां का गर्भ) होता है। जो बच्चे को रखता है।

पाठ - 3

- 3 बढ़ते हुए बच्चे को माँ द्वारा बनने से लेकर पैदा होने तक सब कुछ मिलता है।

पाठ - 4

- 4 सभी लड़कियों/महिलाओं में अंडाशय होते हैं जो अंडे बनाते हैं।

पाठ - 5

- 5 लड़कों का वह भाग जो शुक्राणु बनाते हैं और अंतरंगता के दौरान शुक्राणु लड़की/महिला में प्रवेश करते हैं।

पाठ - 6

- 6 बच्चा लगभग 9 महीने माँ की कोख (गर्भाशय) में रहता है।

पाठ - 7

- 7 माँ और पिता से बच्चे में होने वाली अनुवांशिकता की जानकारी

पाठ - 8

- 8 निषेचित अंडा लगभग चार दिनों में गर्भाशय / माता के गर्भ में पहुँच जाता है, जिसे अब भ्रूण कहा जाता है।

पाठ - 9

- 9 मानव भ्रूण विकास

पाठ - 10

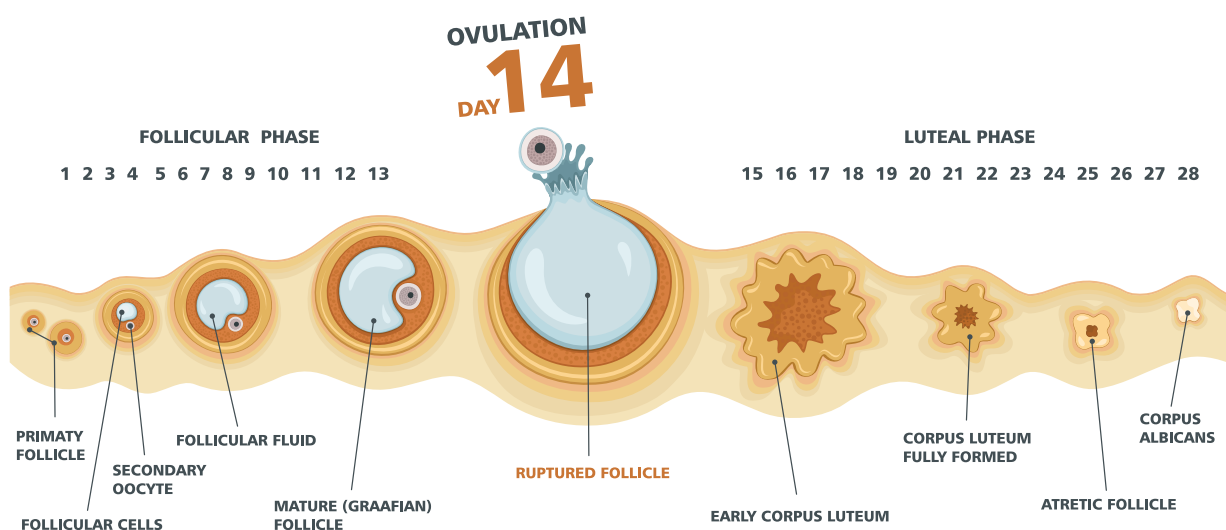
- 10 युवा लड़कियों को यह समझना होगा कि जैसे-जैसे वे बड़ी होती जाती हैं, उनका शरीर भविष्य में होने वाले बच्चे को अपने गर्भ में स्वीकार करने की तैयारी करने लगता है।



पाठ -1

यह महीने में एक बार हर युवा लड़की के साथ होता है और यह बहुत मुश्किल हो सकता है !!

MENSTRUAL CYCLE



Chap1Fig1

हर महीने माँ का गर्भाशय बच्चे के लिए तैयार होता है और एक दिन माँ बनने के लिए लड़कियां सही समय आने तक की प्रतीक्षा करने का निर्णय लेती हैं। लड़कियों का गर्भ हर महीने इस प्रक्रिया से गुजरता है। और महीने में चार से पांच दिन रक्तस्राव होता है।

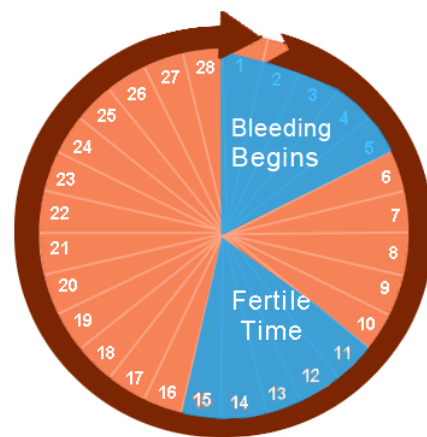
मासिक धर्म - युवा लड़कियों को डरने की ज़रूरत नहीं है क्योंकि पेशाब के क्षेत्र से महीने में एक बार रक्तस्राव होता है। यह एक बहुत ही सामान्य प्रक्रिया है। हम डॉक्टर इसे लड़कियों में “मासिक चक्र” कहते हैं।

यह युवा लड़कियों में 11 से 13 वर्ष की उम्र के बीच शुरू होता है और “मासिक चक्र” के अलावा लड़कियों को और भी बहुत सारे व्यक्तिगत परिवर्तनों से गुजरना पड़ता है।

यह “मासिक चक्र” 45 से 55 वर्ष की आयु तक जारी रहता है उसके बाद यह चक्र बंद हो जाता है।

इन दिनों हम सभी मध्यम वर्ग के लोग 80 से 85 वर्ष के जीवन में बहुत स्वस्थ दिखते हैं।

THE MENSTRUAL CYCLE



Chap1Fig2



ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!!

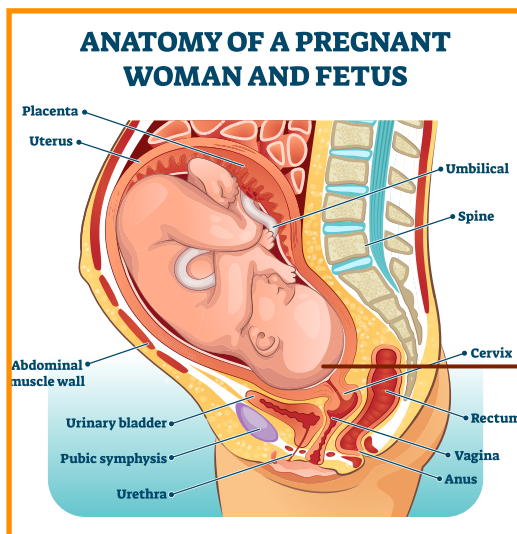
पाठ -2

सभी लड़कियों और महिलाओं के बारे में सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि उनके पेट में एक गर्भाशय (मां का गर्भ) होता है। जो बच्चे को रखता है।

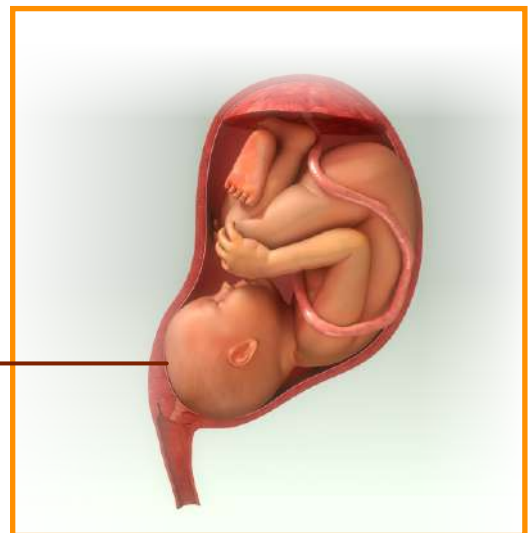
गर्भाशय (माता के गर्भ) के भीतर शिशु नाल द्वारा जुड़ा होता है।



Chap2Fig1



Chap2Fig2



Chap2Fig3

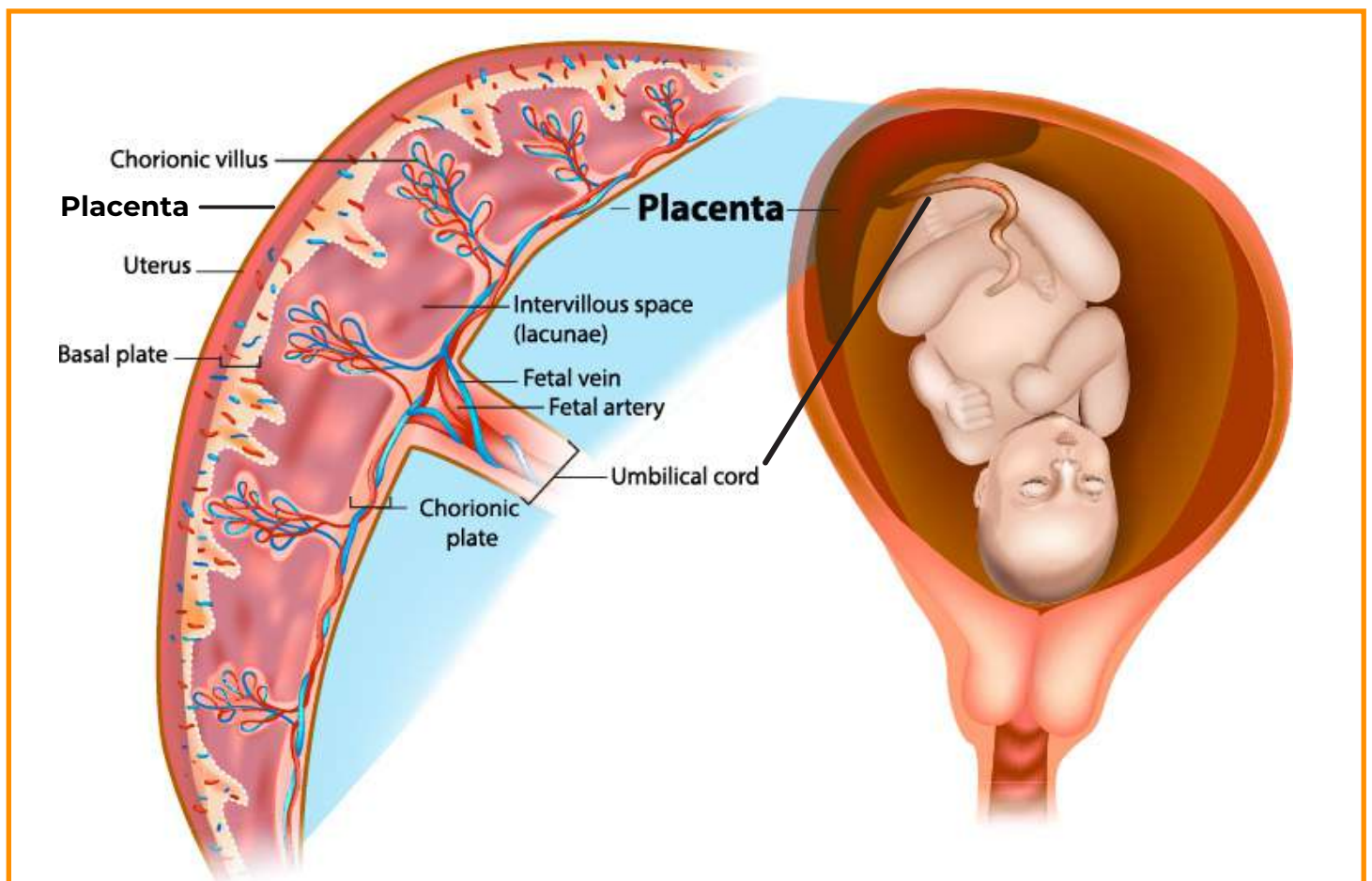
गर्भाशय (मां के गर्भ) के भीतर शिशु प्लेसेंटा द्वारा माँ से जुड़ा है।



पाठ -3

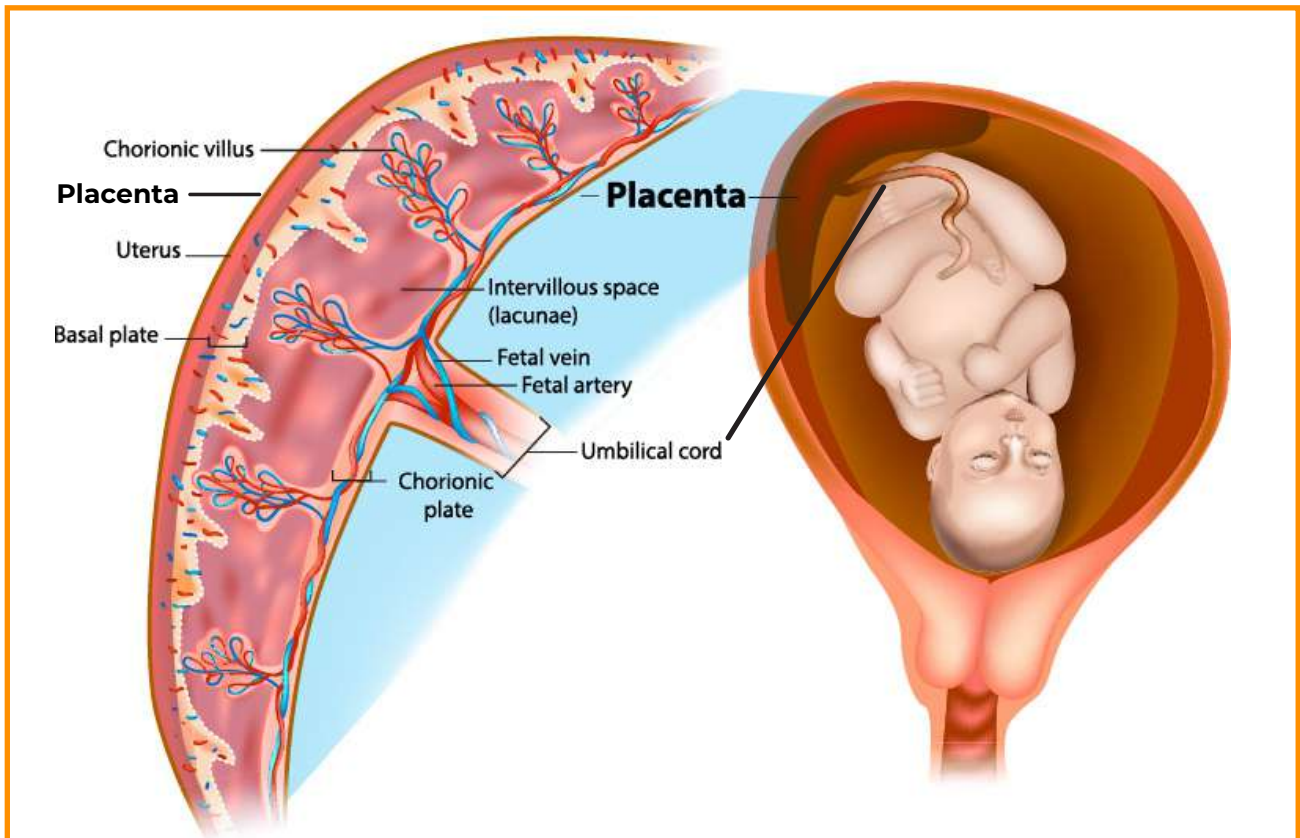
बढ़ते हुए बच्चे को माँ द्वारा बनने से लेकर पैदा होने तक सब कुछ मिलता है।

अंत में लगभग 9 महीने में बच्चा जन्म के लिए तैयार हो जाता है।

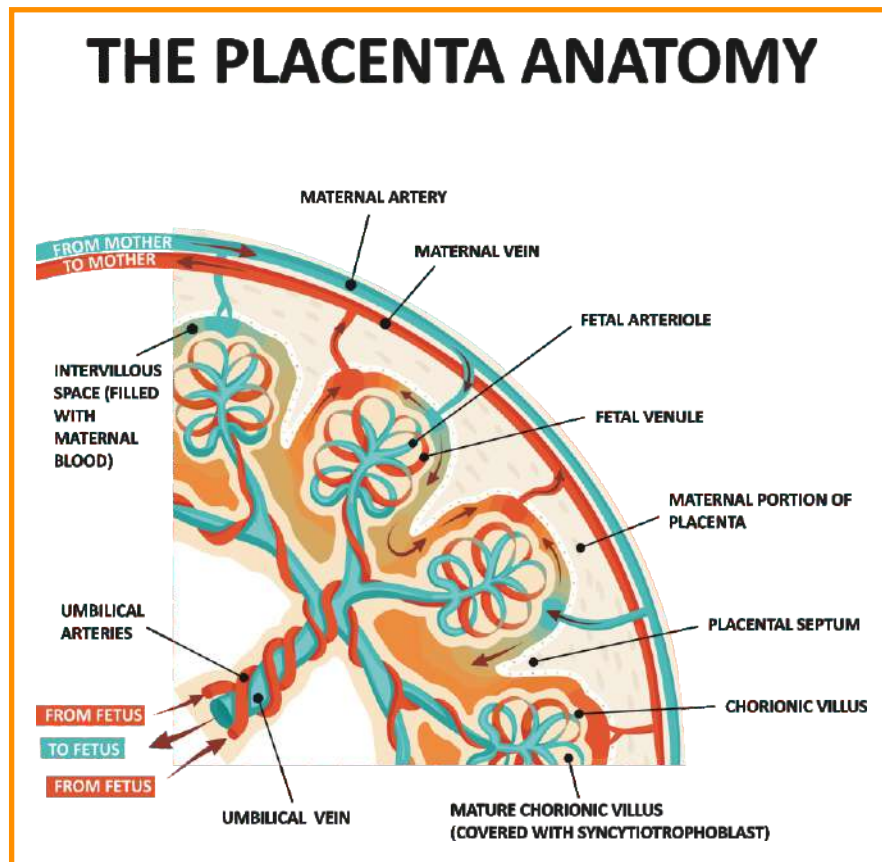


Chap3Fig1





Chap2Fig4



Chap2Fig5

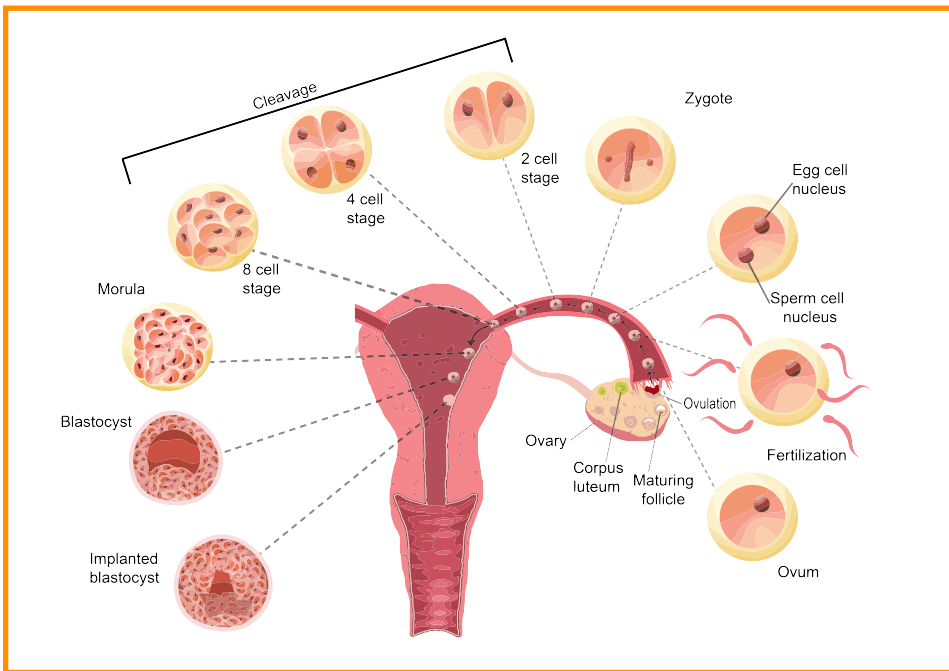


पाठ -4

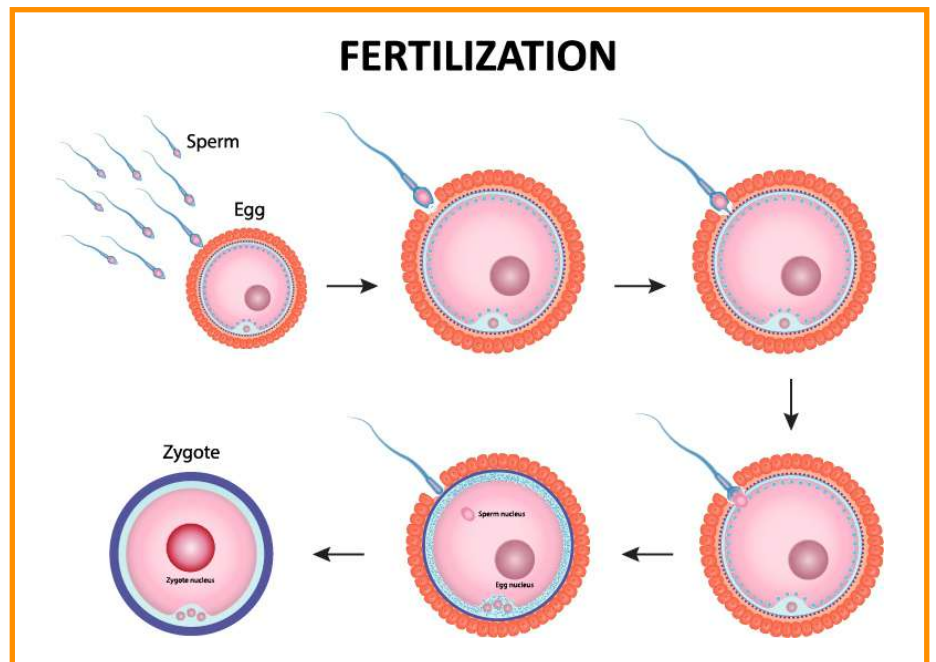
सभी लड़कियों/महिलाओं में अंडाशय होते हैं जो अंडे बनाते हैं।

सभी लड़कियों/महिलाओं में अंडाशय होते हैं जो अंडे बनाते हैं। ये अंडे पेट में पहुँचते हैं, और फिर पेट से सीधे फैलोपियन ट्यूब में जाते हैं, फिर कई दिनों में अंडा फैलोपियन ट्यूब से गर्भाशय तक जाता है जिसे हम माता का गर्भ भी कहते हैं।

मानव विकास अंडे बनाने के प्रक्रिया [(OVULATION) से स्थापित (IMPLANTATION) की प्रक्रिया]



Chap4Fig1



Chap4Fig2

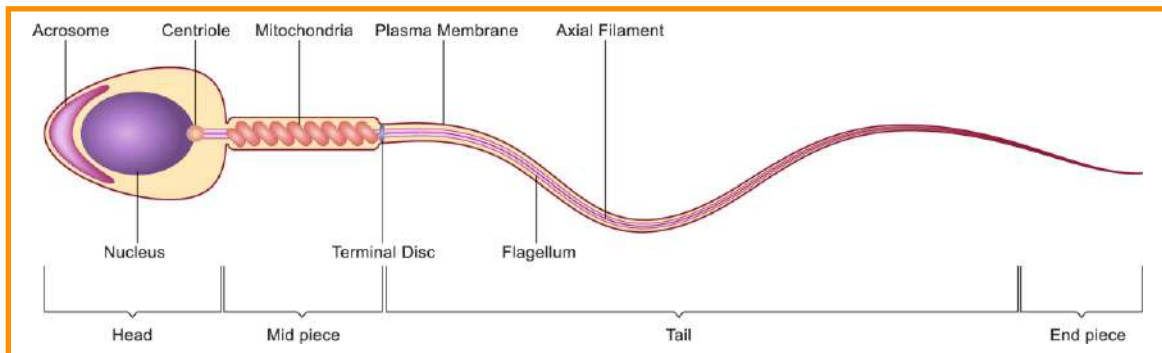


पाठ -5

लड़कों का वह भाग जो शुक्राणु बनाते हैं और अंतरंगता के दौरान शुक्राणु लड़की/महिला में प्रवेश करते हैं।

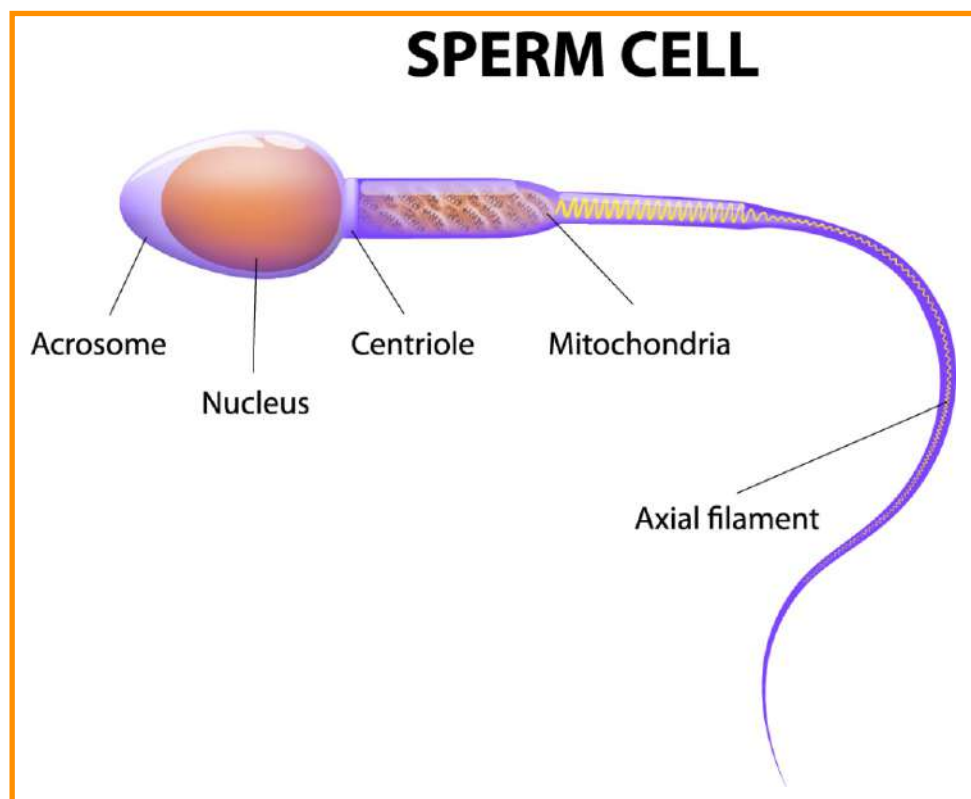
लड़कों का वह भाग जो शुक्राणु बनाते हैं और अंतरंगता के दौरान शुक्राणु लड़की/महिला में प्रवेश करते हैं।

HUMAN MALE SPERM



Chap5Fig1

SPERM CELL



Chap5Fig2



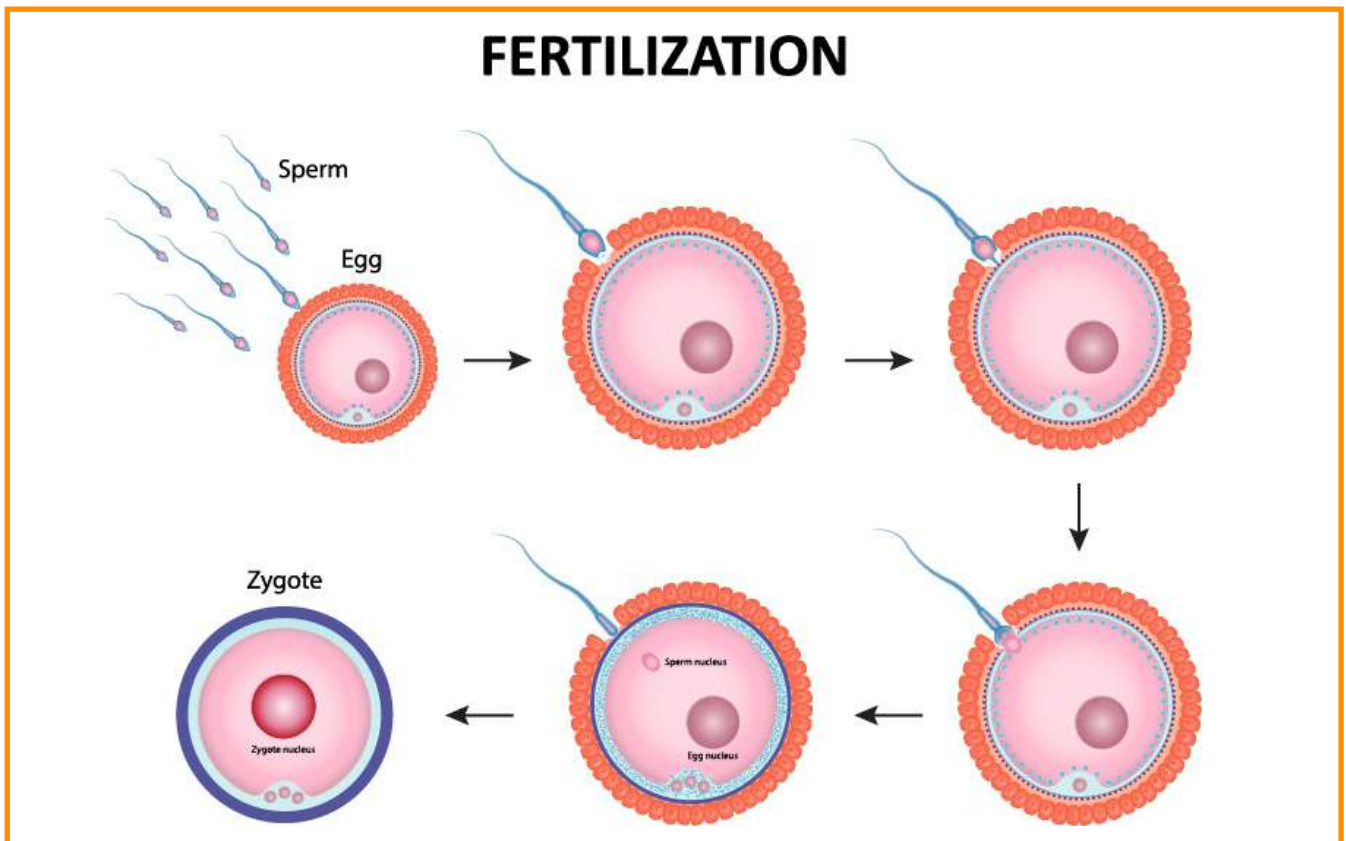
पाठ -6

बच्चा लगभग 9 महीने माँ की कोख (गर्भाशय) में रहता है।

ठीक है, ईमानदारी से, बच्चे को गर्भाशय में अंडे आने से लेकर लगभग 9 महीने तक गर्भाशय (माँ के गर्भ) में समय बिताना पड़ता है। अंडे को माँ के गर्भ में प्रत्यारोपित करने के लिए तैयार होना पड़ता है।



Chap6Fig1



Chap6Fig2

निषेचित अंडे को माँ के गर्भ और आरोपण स्थल (implantation site) तक पहुँचने में 4 से 5 दिन लगते हैं।

दूसरे शब्दों में, जब अंडाशय फैलोपियन ट्यूब में अंडे को गिराता है, तो शुक्राणु को अंडे से मिलने के लिए फैलोपियन ट्यूब तक सभी तरह की यात्रा करनी होती है और फिर निषेचित अंडा (fertilized egg) फैलोपियन ट्यूब के माध्यम से गर्भाशय तक पहुँच जाता है।

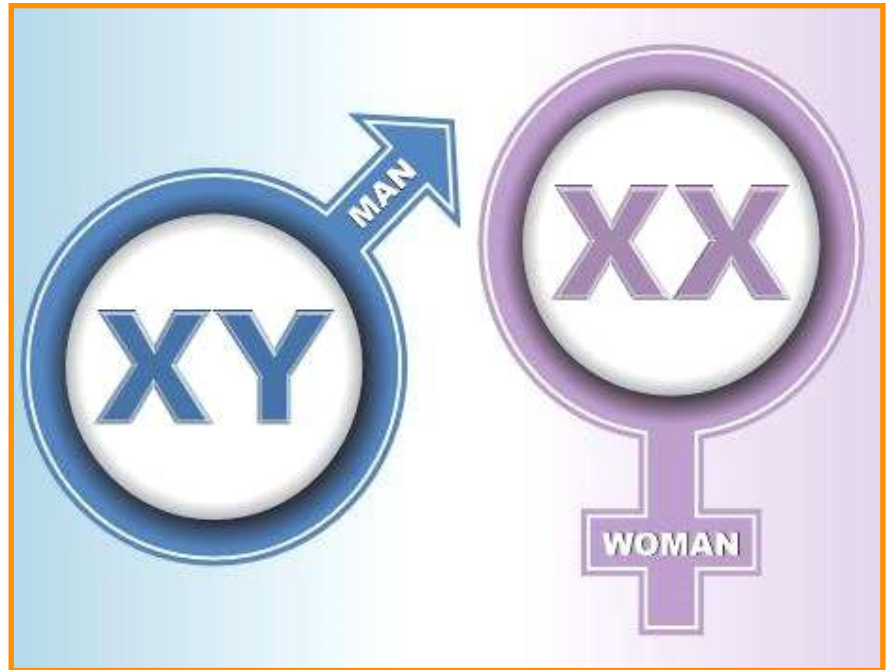


पाठ -7

माँ और पिता से बच्चे में होने वाली अनुवांशिकता की जानकारी

50% अनुवांशिकता पिता के शुक्राणु से X या Y प्राप्त होती है।

50% अनुवांशिकता माँ के अंडाणु से X या X प्राप्त होती है।



Chap7Fig1

X प्लस X के संयोजन से लड़की तथा Y प्लस X से लड़का बन जाता है।

माँ और पिता की जानकारी एक साथ आती है- माँ से अंडाणु के माध्यम से और पिताजी से शुक्राणु के माध्यम से।



Chap7Fig2

आधी जानकारी माँ से आती है और आधी जानकारी पिता से मिलती है और अंडाणु और शुक्राणु एक साथ “निषेचन” नामक प्रक्रिया में आते हैं, या यह कह सकते हैं कि प्रकृति का चमत्कार शुरू होता है।



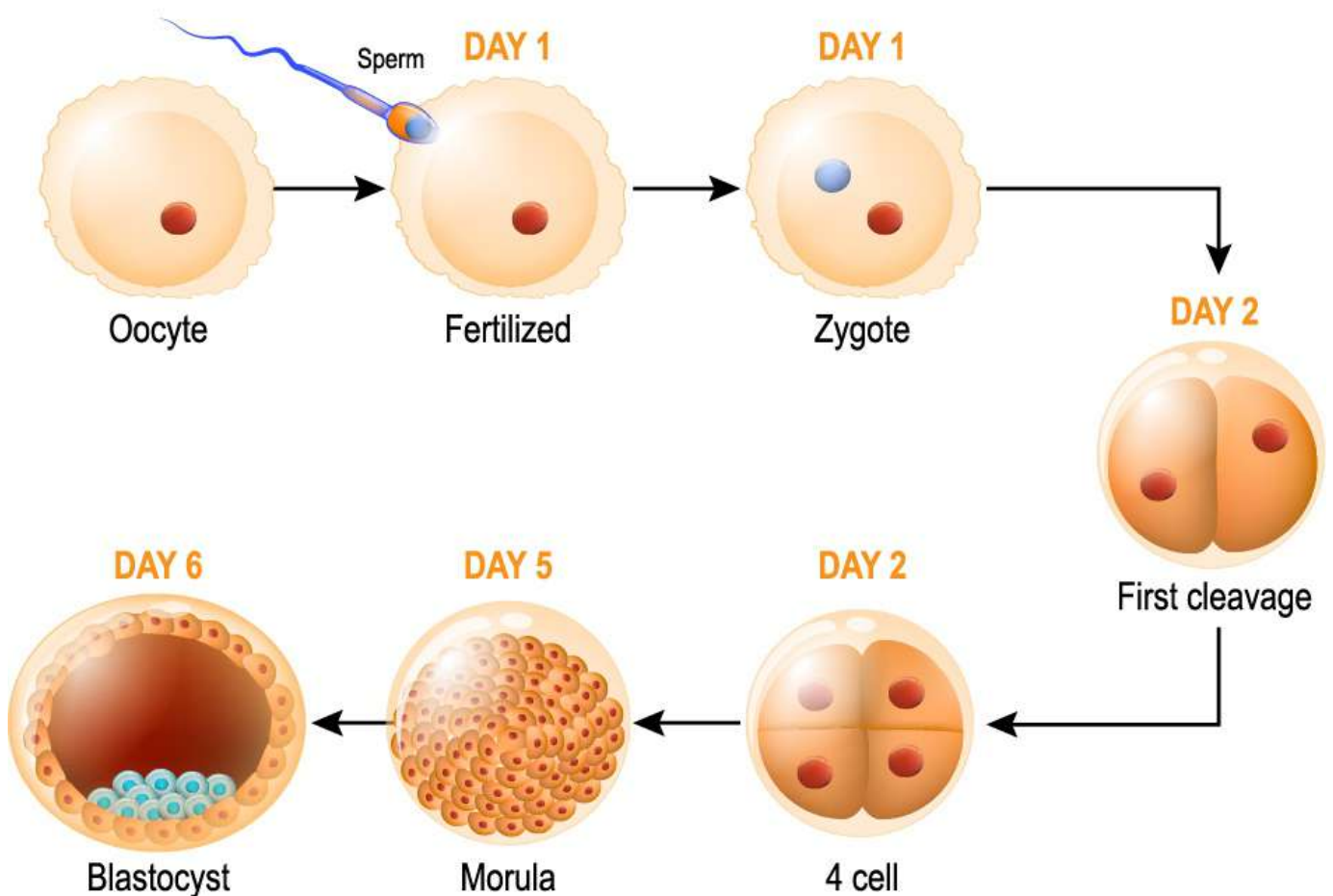
पाठ -8

निषेचित अंडा लगभग चार दिनों में गर्भाशय / माता के गर्भ में पहुँच जाता है, जिसे अब भ्रूण कहा जाता है।

तो, एक निषेचित अंडा वास्तव में सिर्फ एक कोशिका है और फिर यह दो में, चार में, आठ में और शीघ्र ही इनमें आपस में जुड़ने की प्रक्रिया होती है।

जैसा कि तस्वीर में देखा गया है, निषेचित अंडा कई कोशिकाओं और ट्यूब के माध्यम से बढ़ता रहता है और लगभग चार दिनों में गर्भाशय/माता के गर्भ में पहुँच जाता है। इस समय तक इसे ब्लास्टोसिस्ट / भ्रूण कहा जाता है।

FROM OVULATION TO IMPLANTATION



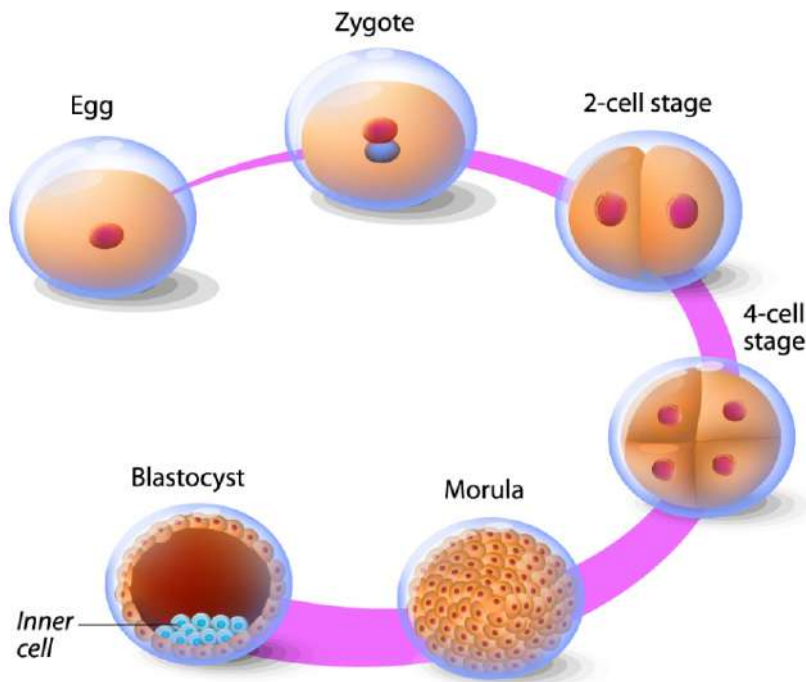
Chap8Fig1



पाठ -9

मानव भ्रूण विकास

DEVELOPMENT OF THE EMBRYO

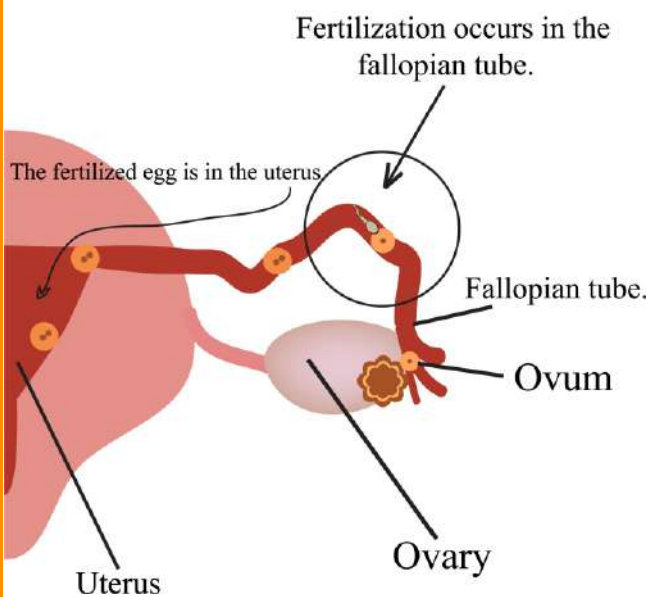


Chap9Fig1

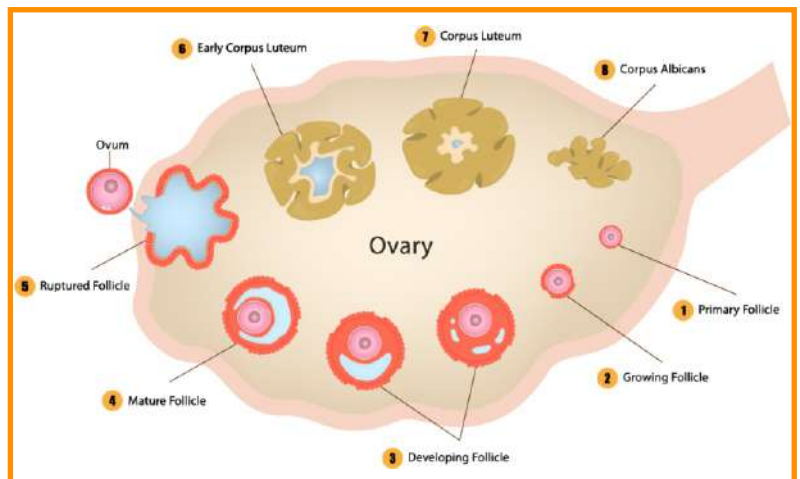
अंडाणु का शुक्राणु द्वारा निषेचन होता है, और फिर कोशिका प्रक्रिया करना शुरू करती है और भ्रूण/ ब्लास्टोसिस्ट बनने तक यह प्रक्रिया करती रहती है।

इस बीच, माँ का गर्भ भी ब्लास्टोसिस्ट / भ्रूण कहे जाने वाले “इस निषेचित अंडेको” स्वीकार करने के लिए तैयार हो रहा है और यह माँ के गर्भ / गर्भाशय की दीवार से जुड़ जाता है और बढ़ने लगता है।

Fertilization



Chap9Fig2



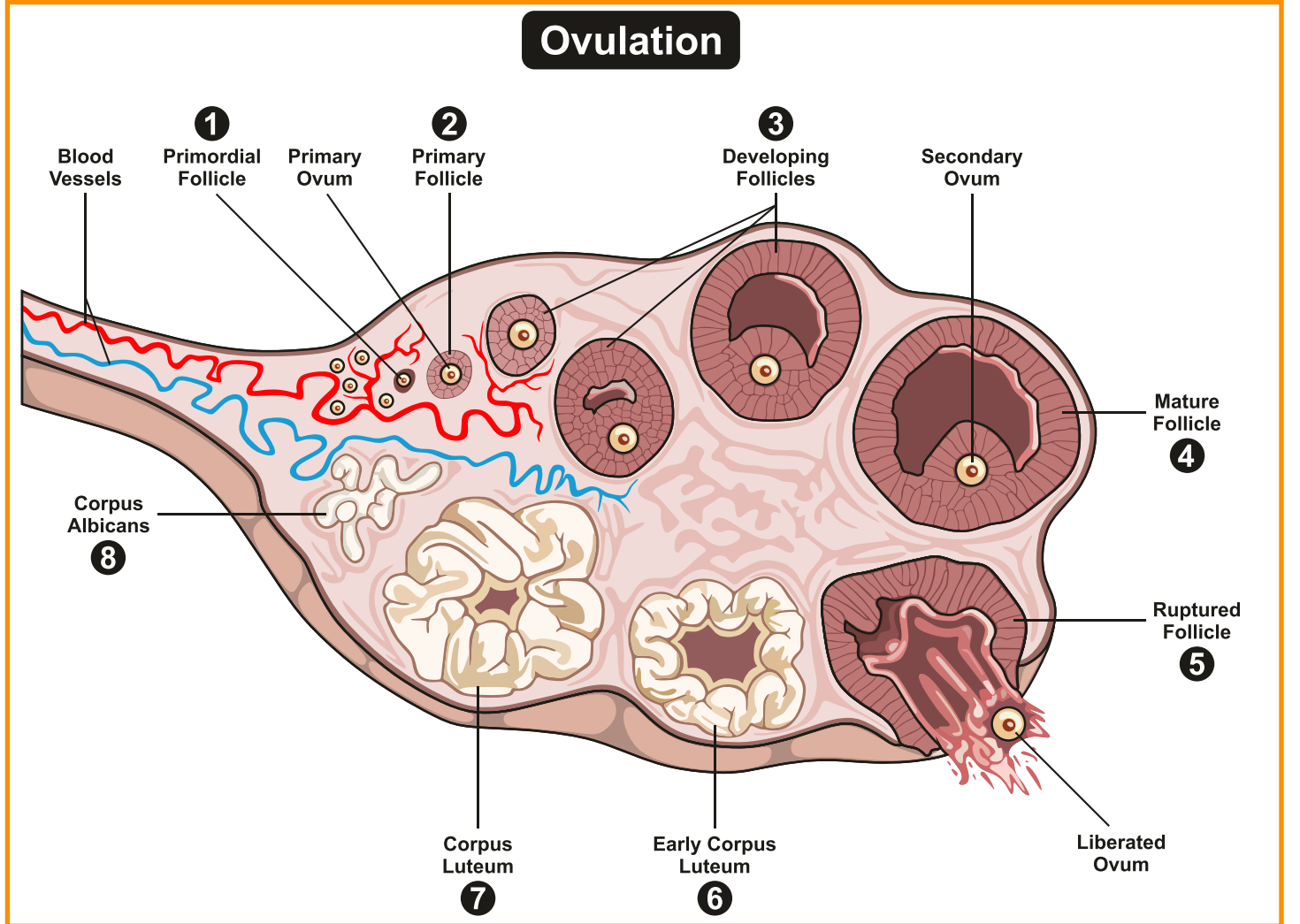
Chap9Fig3

हम इस निषेचित अंडे, “विकसित अंडे” (Multiplying egg) को भ्रूण कहना शुरू करते हैं और भ्रूण को गर्भाशय से जोड़ने की प्रक्रिया को आरोपण (Implantation) कहते हैं।



पाठ -10

युवा लड़कियों को यह समझना होगा कि जैसे-जैसे वे बड़ी होती जाती हैं, उनका शरीर भविष्य में होने वाले बच्चे को अपने गर्भ में स्वीकार करने की तैयारी करने लगता है।



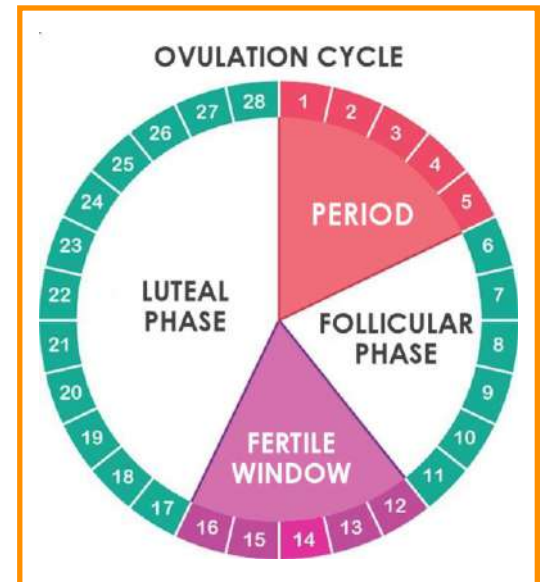
Chap10Fig1

एक निश्चित उम्र में यानी लगभग 11 से 13 साल की उम्र में, अंडाशय में प्रति माह एक अंडा बनना शुरू हो जाता है।

इसलिए, एक लड़की 13 साल की उम्र में या 14 साल की उम्र में बच्चा पैदा कर सकती है।

लेकिन इतनी कम उम्र में लड़की और बच्चे दोनों के लिए मेडिकल रूप से बहुत संकट पूर्ण है, और गलत चीजें होने का खतरा है और युवा लड़कियों में गंभीर समस्याएं होने की अधिक सम्भावना होती है।

सैकड़ों साल पहले, बहुत कम उम्र में विवाह हुआ करते थे, लेकिन युद्धों के कारण, चिकित्सकीय सुविधाएं कम होने और संक्रामक रोग के कारण औसत जीवनकाल लगभग 30 वर्ष था।



Chap10Fig2



इसके अलावा, बहुत कम उम्र की लड़कियों (माँ बनने) के लिए प्रसव के दौरान मरने का खतरा युवा लड़कियों/माँ और बच्चे दोनों के लिए बहुत अधिक होता था।

आज, हम 70-85 साल तक जी सकते हैं। जबकि लड़की को बच्चा पैदा करने का सबसे अच्छा समय 20 के दशक के अंत में और 30 के दशक की शुरुआत में है- हम 40 के दशक तक भी इंतजार कर सकते हैं।



Ultrasound in Pregnancy

Best Ultrasound Scan Centre near You



Chap10Fig3

आज, हमारे पास सबसे अच्छा स्त्री रोग विशेषज्ञ/ डॉक्टरों का निरीक्षण है। लड़की को बच्चा होने का सबसे अच्छा समय 20 के दशक के अंत और 30 के दशक के शुरुआती दिन होते हैं।

फिर भी, पहला बच्चा हमेशा सभी शामिल (इन्क्लूड) लोगो के लिए एक चुनौती होता है।

लेकिन चीजें वास्तव में स्त्रीरोग विशेषज्ञ और बच्चे बाल चिकित्सा डॉक्टरों के मार्गदर्शन में अच्छी तरह से चलती हैं - वे सुनिश्चित करते हैं कि बच्चा स्वस्थ है।

