Edition 2024 | Hindi

DOCTOR NEXT STEP DOCTOR

LIVING LONGER BOOKS

Finally A Revolution in Indian Health Care

NEXT STEP LIVING LONGER BOOKS

What every young girl need to know about a "Young Girl"

लेखक:

(प्रो.) डॉ. एस. ओम गोयल,

एम.डी./डी.एम.

एम्स, एम.ए.एम.सी. और

दिल्ली विश्वविद्यालय से

एम.डी. मेडिसिन, यूएसए

डी.एम./फैलोशिप, यूएसए

TABLE OF CONTENT

पाठ - 1

1 यह महीने म एक बार हर युवा लड़क के साथ होता है और यह ब त मु ल हो सकता है !!

पाठ - 2

2 सभी लड़ कय और म हलाओ के बारे म सबसे मह पूण बात यह है क उनके पेट म एक गभा शय (मां का गभ) होता है। जो ब े को रखता है।

पाठ - 3

3 बढ़ते ए ब े को माँ ारा बनने से लेकर पैदा होने तक सब कुछ मलता है|

पाठ -4

4 सभी लड़ कय /म हलाओ म अंडाशय होते ह जो अं डे बनाते ह|

पाठ -5

5 लड़क का वह भाग जो शु ाणु बनाते ह और अंतरंगता के दौरान शु ाणु लड़क /म हला म वेश करते ह।

पाठ -6

6 ब ा लगभग 9 महीने माँ क कोख (गभा शय) म रहता ह|

पाठ -7

7 माँ और पता से ब े म होने वाली अनुवां शकता क जानकारी

पाठ -8

8 नषे चत अंडा लगभग चार दन म गभा शय / माता के गभ म प ँच जाता है, कहा जाता है|

पाठ -9

9 मानव ूण वकास

10 युवा लड़ कय को यह समझना होगा क जैसे-जैसे वे बड़ी होती जाती ह, उनका शरीर भ व मे होने वाले ब ो को अपने गभ म ीकार करने क तैयारी करने लगता है|

Chap1Fig1

हर महीने माँ का गभा शय ब के लए तैयार होता है और एक दन माँ बनने के लए लड़ कयां सही समय आने तक क ती ा करने का नण य लेती लड़ कय का गभ हर महीने इस या से गुजरता है। और महीने म ह|चार से पांच दन र ाव होता है।

मा सक धम - युवा लड़ कय को डरने क ज़ रत नह है क पेशाब के ् से महीने म एक बार र ाव होता है। यह एक ब त ही सामा या है। हम डॉ र इसे लड़ कय म "मा सक च " कहते ह।

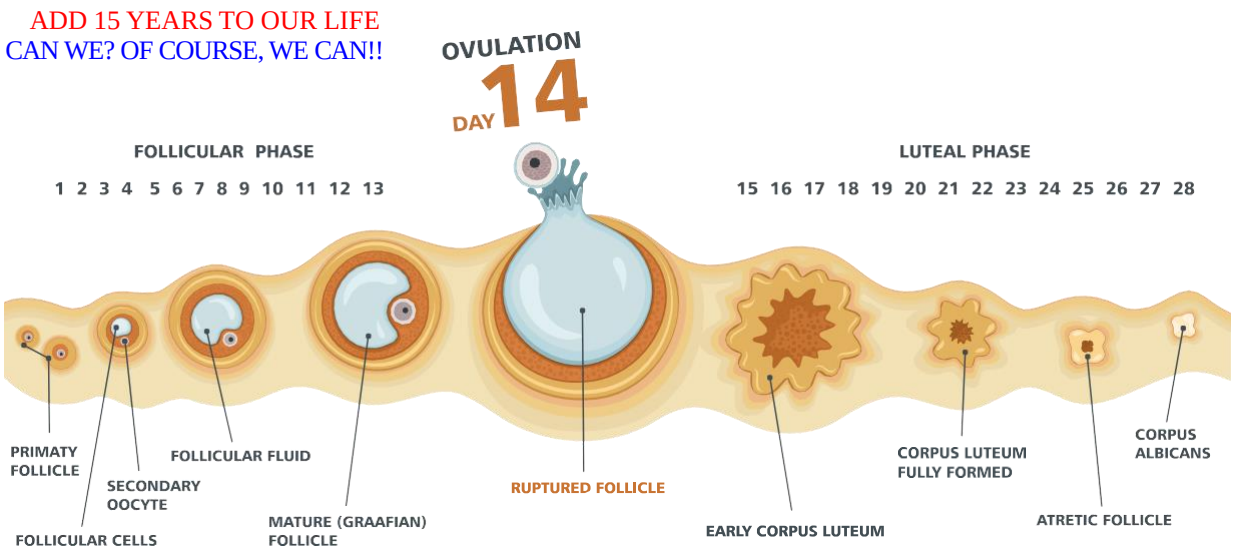
यह युवा लड़ कय म 11 से 13 वष क उ के बीच शु होता है और "मा सक च " के अलावा लड़ कय को और भी ब त सारे गत प रवत न से गुजरना पड़ता है।

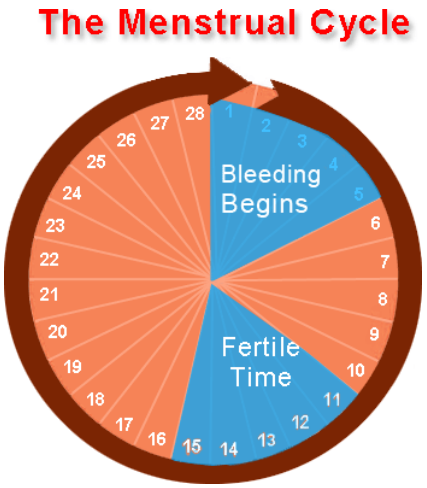
यह "मा सक च " 45 से 55 वष क आयु तक जारी रहता है उसके बाद यह च बंद हो

जाता है।

Chap1Fig2

इन दन हम सभी म म वग के लोग 80 से 85 वष के जीवन म ब ता देखते है।

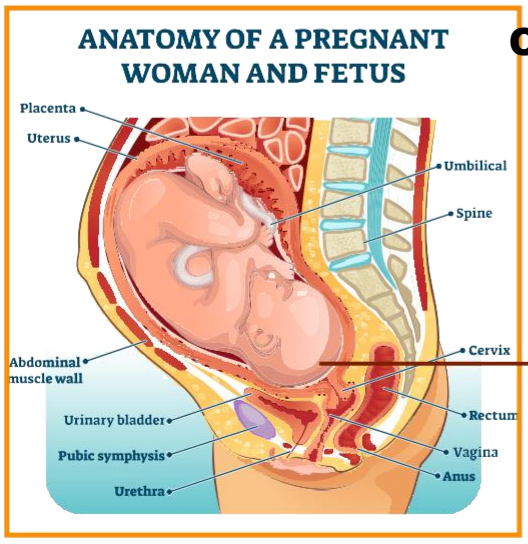




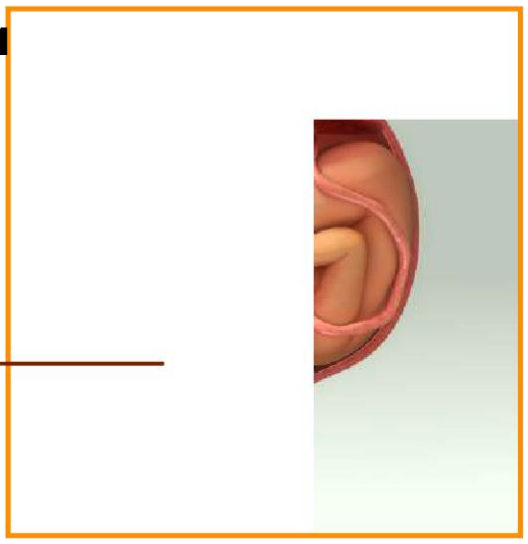
पाठ -2

सभी लड़ कय और म हलाओ के बारे म सबसे मह पूण बात यह है क उनके पेट म

गभा शय (माता के गभ) के भीतर शशु नाल ारा जुड़ा होता है।



Chap2Fig1



Chap2Fig2 **Chap2Fig3**

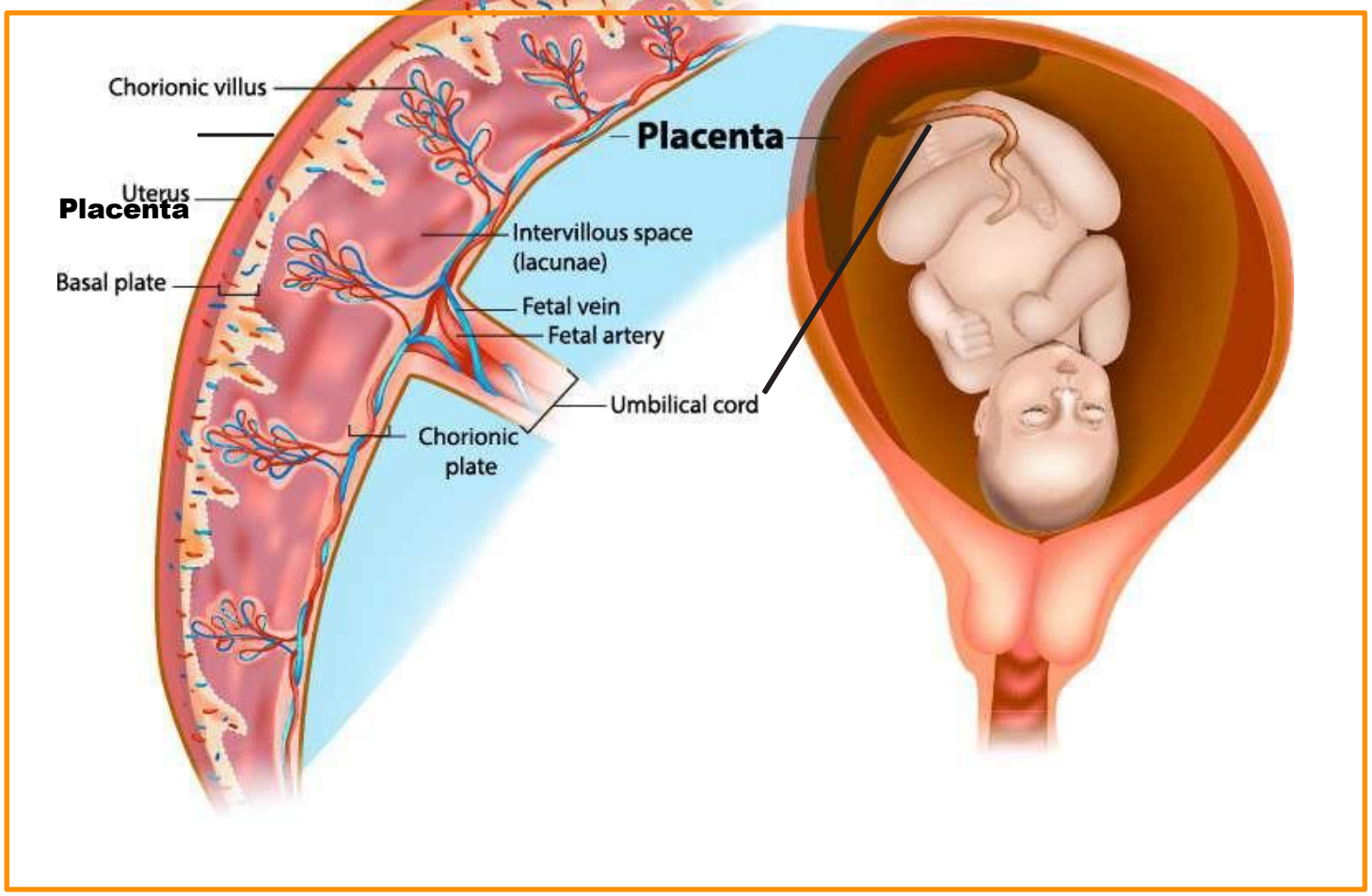
गभा शय (मां के गभ) के भीतर शशु ेस टा ारा माँ से जुड़ता है।

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

पाठ -3

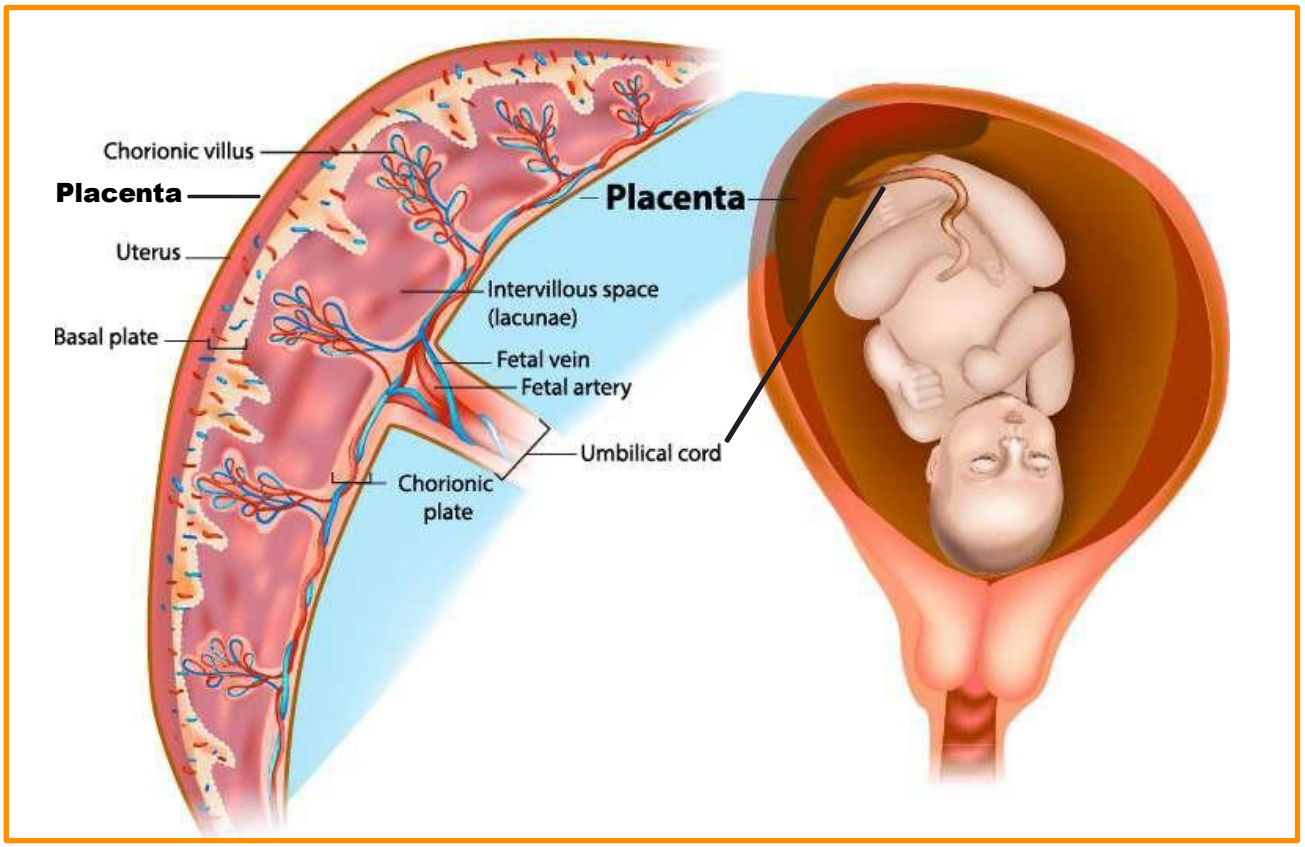
बढ़ते ए ब को माँ ारा बनने से लेकर पैदा होने तक सब कुछ मलता है

अंत म लगभग 9 महीने म ब ा ज के लए तैयार हो जाता है।

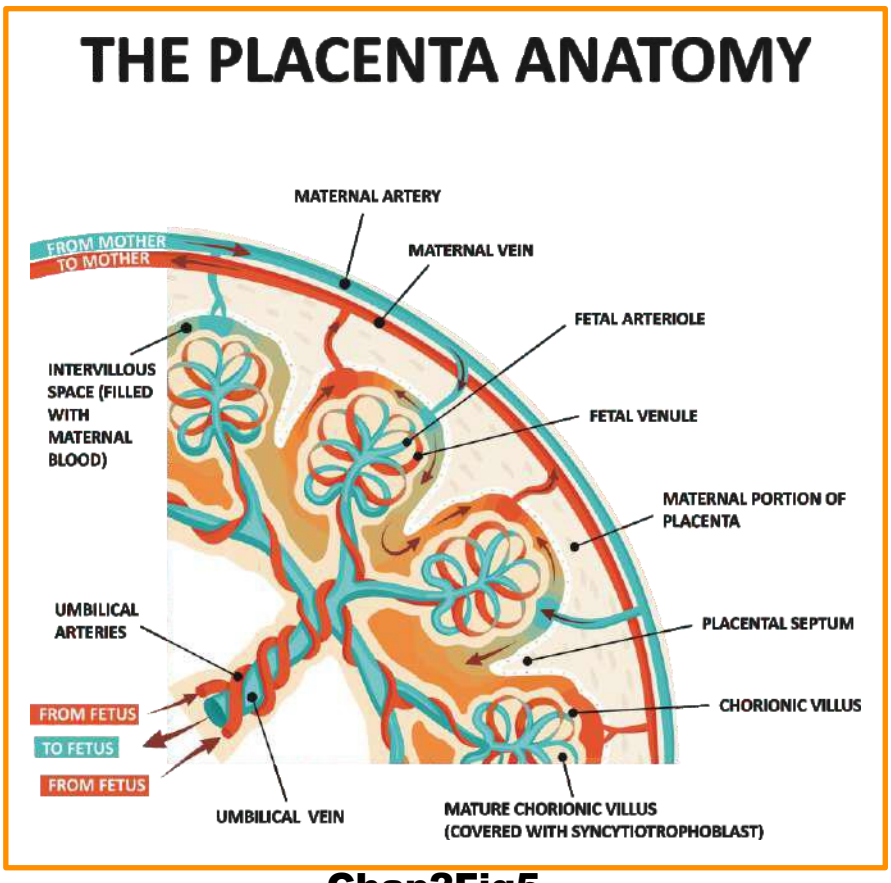


Chap3Fig1

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



Chap2Fig4



Chap2Fig5

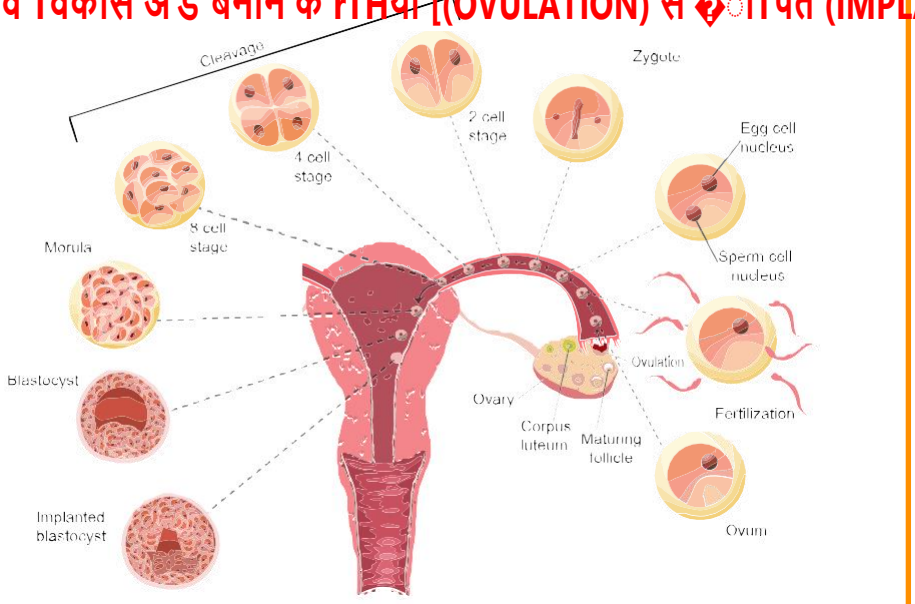
ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!!

पाठ -4

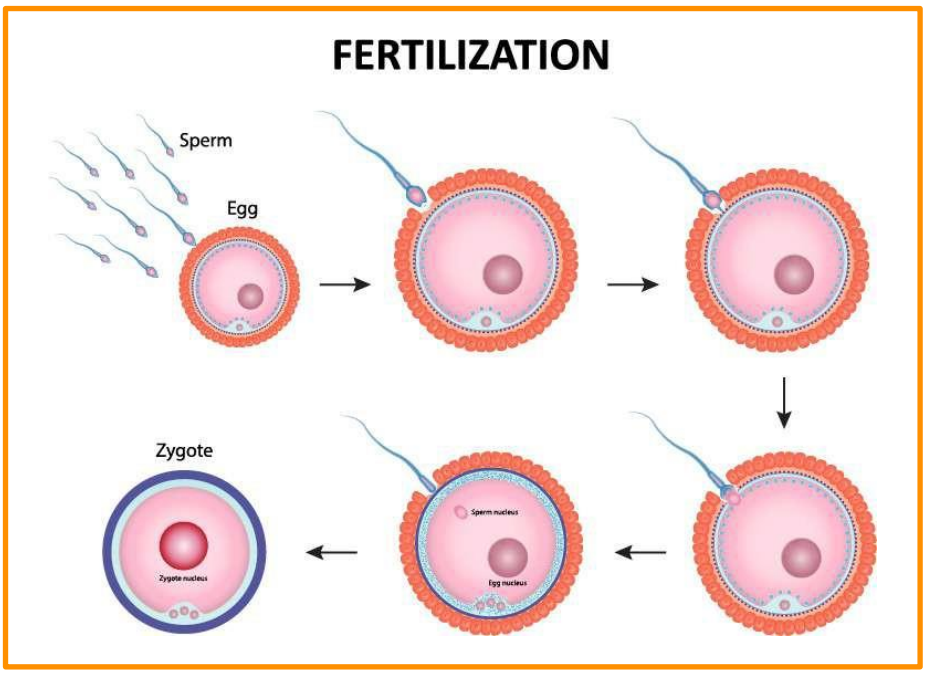
सभी लड़ कय /माहलाओ ं म अं डाशय होते ह जो अं डे बनाते ह|

सभी लड़ कय /म हलाओ म अंडाशय होते ह जो अंडे बनाते ह|ये अंडे पेट मे प ँचते ह, और फर पेट से सीधे फैलो पयन ूब म जाते ह, फर कई दन म अंडा फैलो पयन ूब से गभा शय तक जाता है जसे हम माता का गभ भी कहते ह।

मानव वकास अंडे बनाने के rTHया [(OVULATION) से ो◌ापत (IMPLANTATION) कT rTHया]



Chap4Fig1



Chap4Fig2

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

लड़क का वह भाग जो शु ाणु बनाते ह और अं तरं गता के दौरान शु ाणु लड़क /म हला म वेश करते ह।

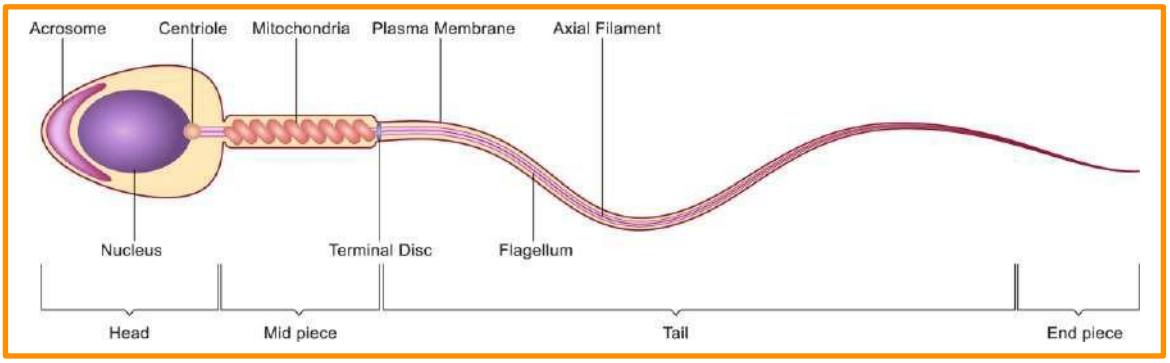
HUMAN MALE SPERM

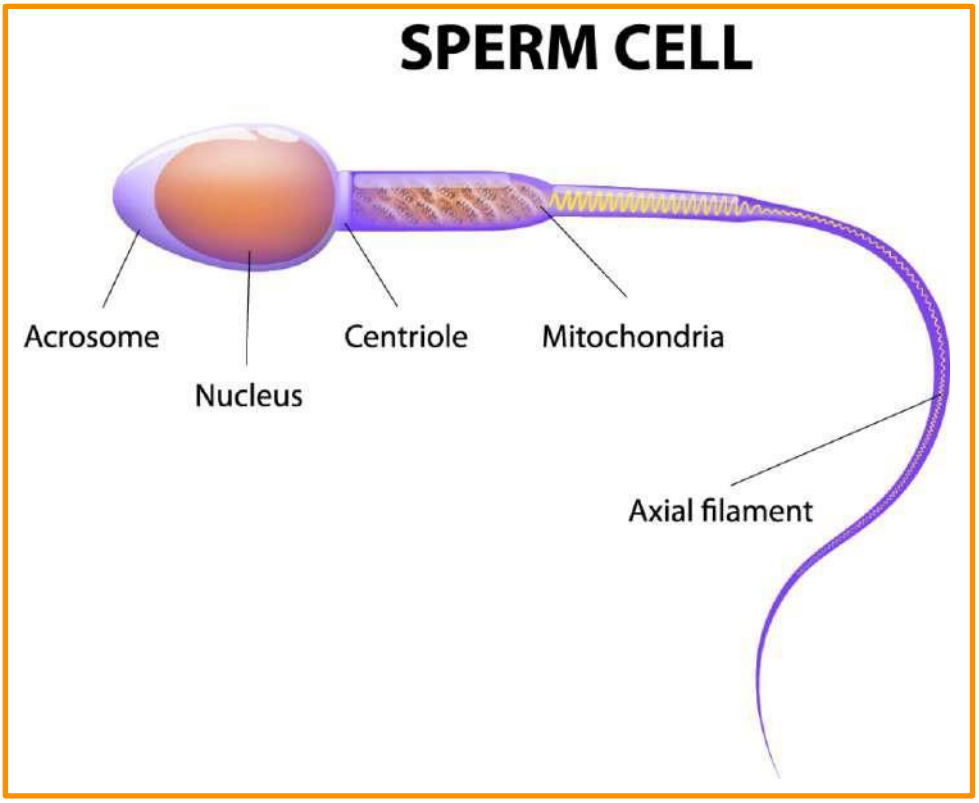
Chap5Fig1

SPERM CELL

Chap5Fig2

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





ठीक है, ईमानदारी से, ब को गभा शय म अं डे आने से लेकर लगभग 9 महीने तक गभा शय (माँ के गभ) म समय बताना पड़ता ह। अं डे को माँ के गभ म ारो पत करने के लए तैयार होना पड़ता है।

Chap6Fig1

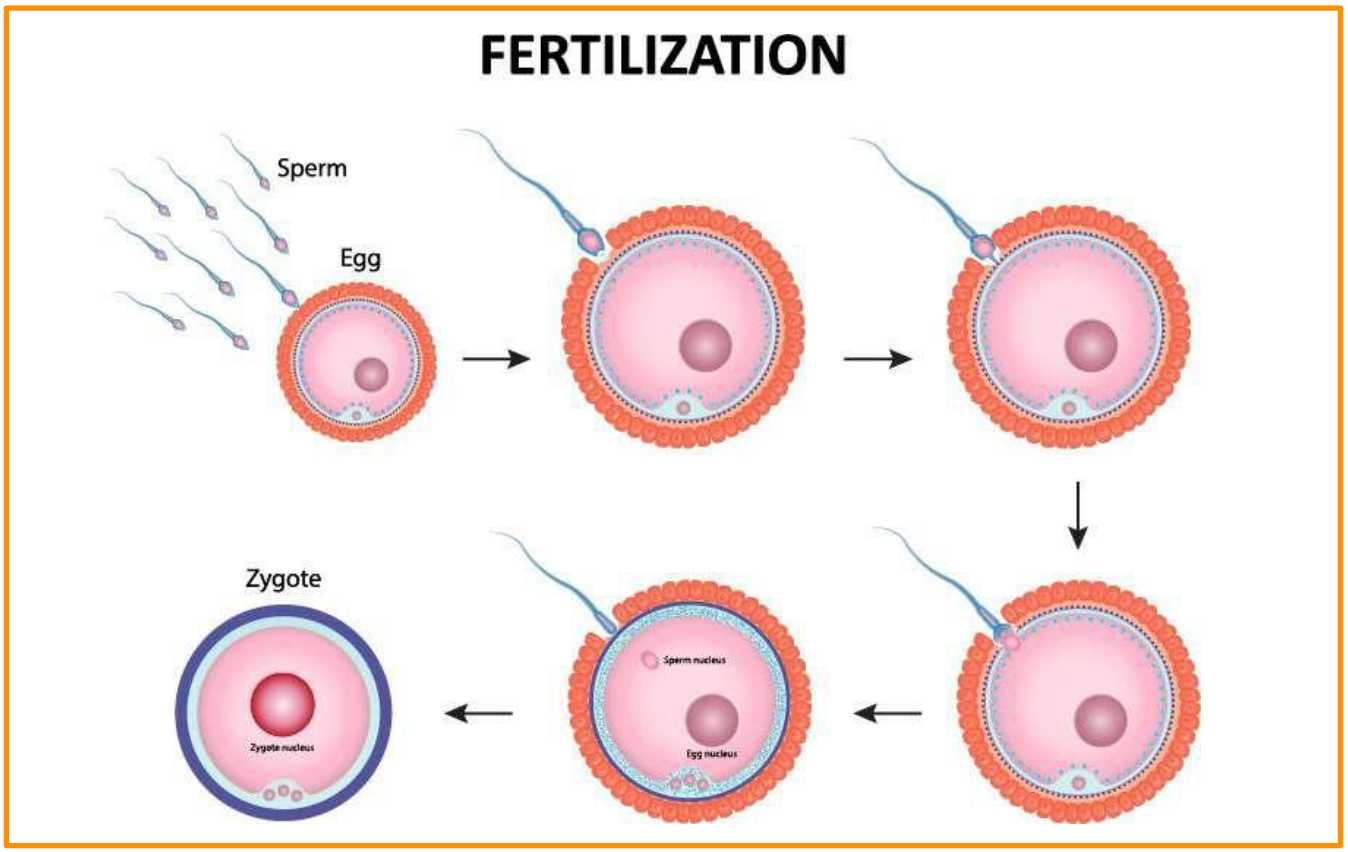
Chap6Fig2

नषे चत अं डे को मां के गभ और आरोपण ल (implantation site) तक प"gंचने म 4 से 5 दन लगते ह।

ूस रे श म , जब अंडाशय फैलो पयन ूब म अंडे को तो शु ाणु को अंडे से मलने के लए फैलो पयन गराता है,

ूब तक सभी तरह क या ा करनी होती है और फर नषे चत अंडा (fertilized egg) फैलो पयन ूब केमा।।म से गभा शय तक प"gंच जाता है।

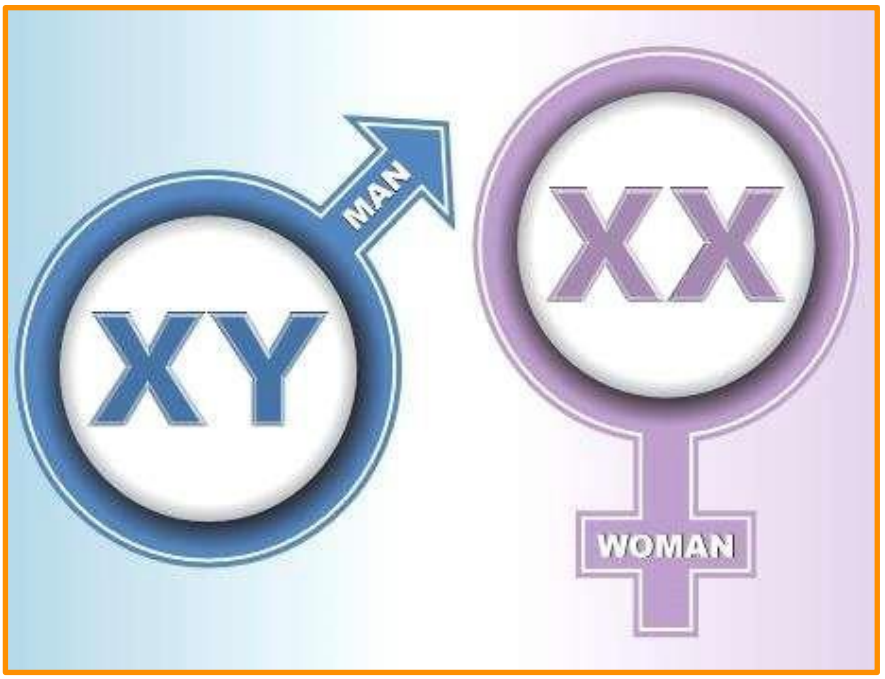
ADD 15 YEARS TO OUR LIFE
CAN WE? OF COURSE, WE CAN!!



पाठ -7

माँ और पिता से बच्चे में होने वाली अनुवांशिकता की जानकारी

50% अनुवांशिकता पिता के शुक्राणु से X या Y जाती होती है।
50% अनुवांशिकता माँ के अंडाणु से X या X जाती होती है।



Chap7Fig1

X स्त्री X के संयोजन से लड़की तथा Y स्त्री 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।

आधी जानकारी माँ से आती है और आधी जानकारी पिता से मिलती है और अंडाणु और शुक्राणु एक साथ "निषेचन" नामक या में आते हैं, या यह कहा सकते हैं कि कृति का चमत्कार शुरू होता है।

Chap7Fig2

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

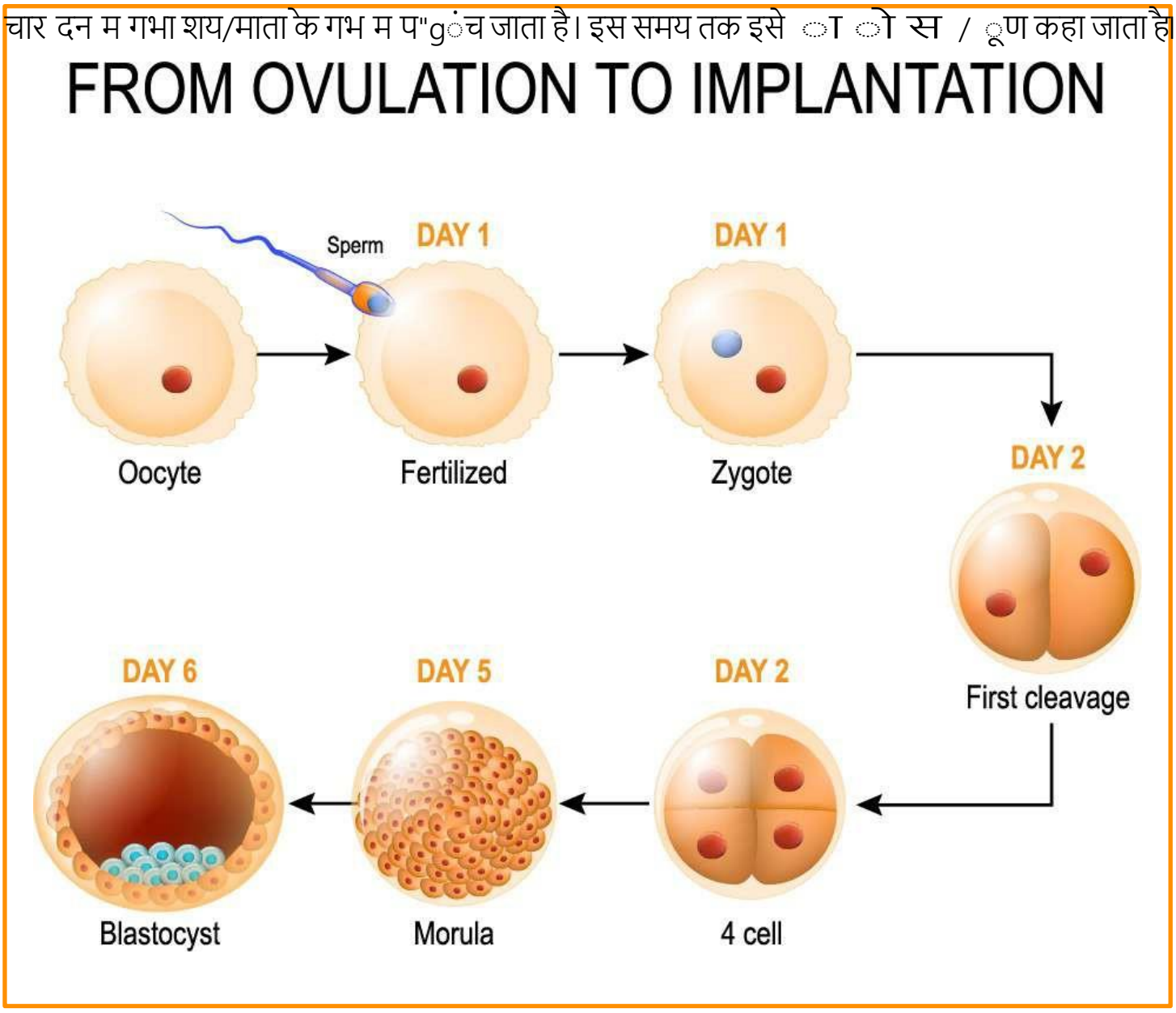
पाठ -8

नषे चत अंडा लगभग चार ादन म गभा शय / माता के गभ म प ँच जाता है, जसे अब

तो, एक नषे चत अंडा वा व म सफ एक को शका है और फर यह दो म , चार म , आठ म और शी ही इनमे आपस म जुड़ने क या होती है।

जैसा क त ीर म देखा गया है, नषे चत अंडा कई को शकाओं और ूब के मा।।।fम से बढ़ता रहता है और लगभग

चार दन म गभा शय/माता के गभ म प"gंच जाता है। इस समय तक इसे ा ो स / ूण कहा जाता है।

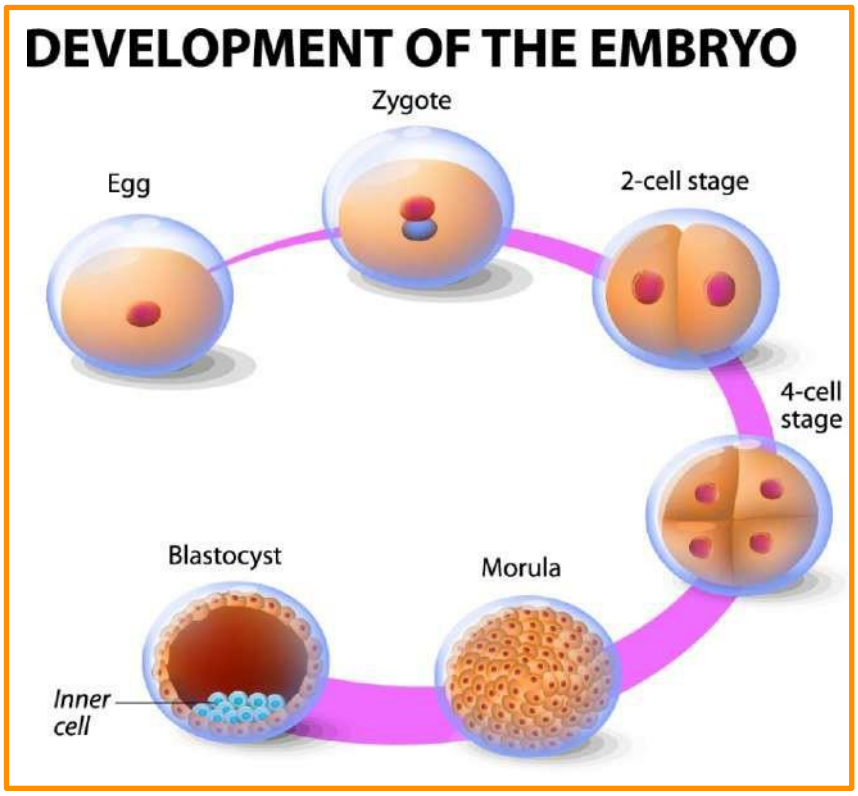


Chap8Fig1

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

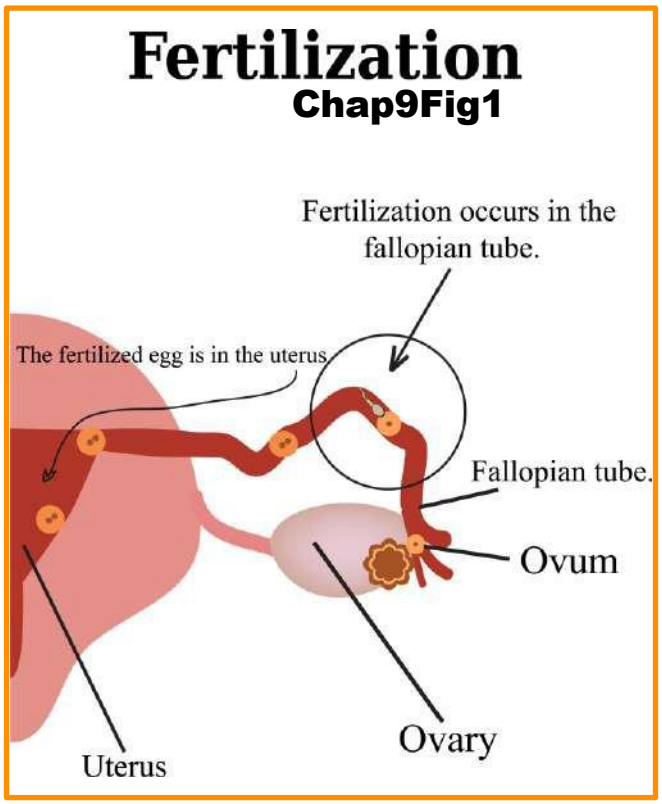
पाठ -9

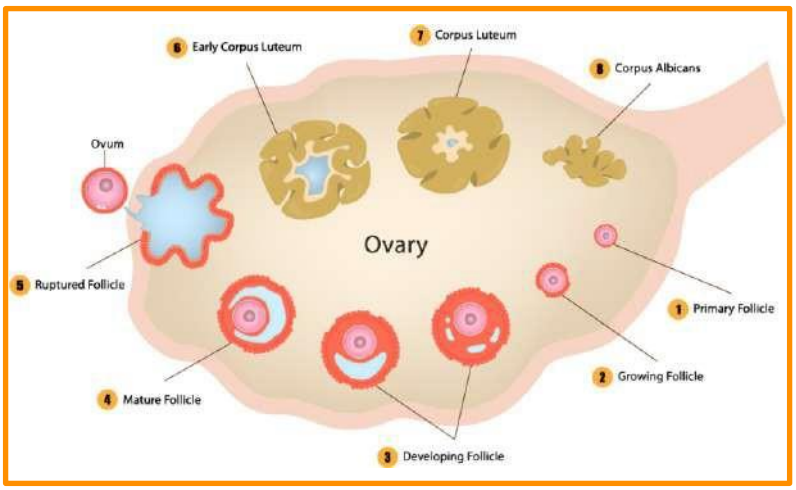
मानव ूण Tवकास



अंडाणु का शु ाणु ारा नषेचन होता है, और
फर को शका ? या करना शु करती है और ूण/ ा ो स बनने तक यह ? यकरती रहती है।

इस बीच, माँ का गभ भी ा ो स / ूण कहे जाने वाले "इस नषे चत अंडेको" ीकार करने के लए तैयार हो रहा है और यह माँ केगभ / गभा शय क'1 दीवार से जुड़ जाता है और बढ़ने लगता है।





Chap9Fig3

हम इस नषे चत अंडे, " वक सत अंडे "(Multiplying egg) को ूण कहना शु करते ह· और ूण को गभा शय से

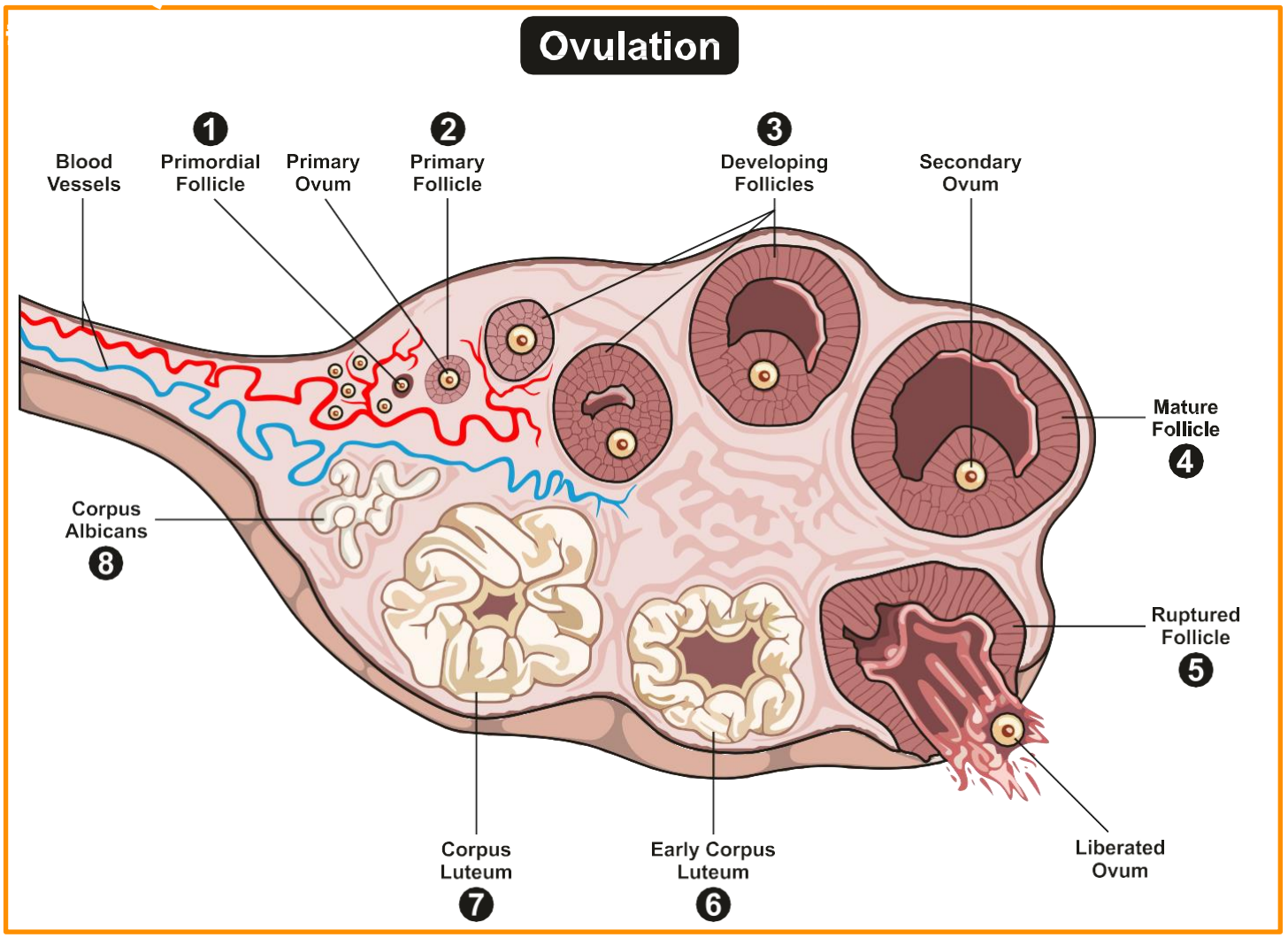
जोड़ने क'1 ◆ या को आरोपण (Implantation) कहते ह।

Chap9Fig2

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

पाठ -10

युवा लड़ कय को यह समझना होगा क जैसे-जैसे वे बड़ी होती जाती ह, उनका शरीर

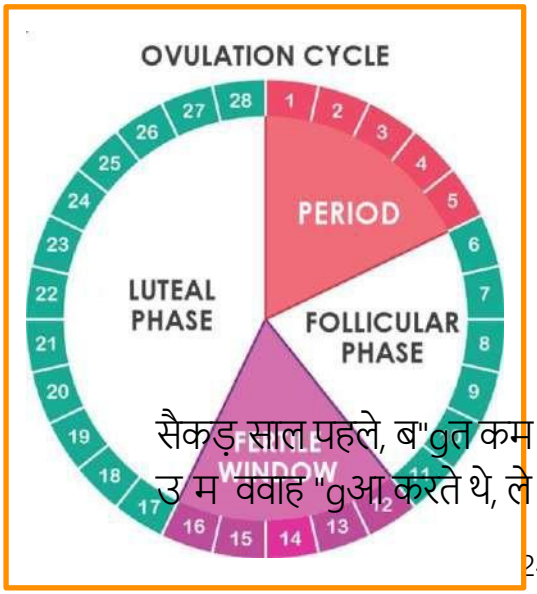


Chap10Fig1

एक न त उ म यानी लगभग 11 से 13 साल क'1 उ म, अंडाशय म त माह एक अंडा बनना शु हो जाता है।.

इस लए, एक लड़क'1 13 साल क'1 उ म या 14 साल क'1 उ म ब ा पैदा कर सकती है।

ले कन इतनी कम उ म लड़क'1 और ब दोन के लए मे डकल प से ब"gत संकट पूण है, और गलत चीज होने का खतरा है और युवा लड़ कय म गंभीर सम ाएं होने क'1 अ धक स ावना होती है।



सैकड़ साल पहले, ब"gत कम उ म ववाह "gआ करते थे, ले

कन यु के कारण, च क क'1य सु वधाएं कम होने और सं
ामक रोग के कारण औसत जीवनकाल लगभग 30 वष था।

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

Chap10Fig2

इसके अलावा, ब"gत कम उ क'1 लड़ कय (माँ बनने) के लए ◌सव के दौरान मरने का ख़तरा युवा लड़ कय /माँ और ब ◌ दोन के लए ब"gत अ धक होता था।

आज, हम 70-85 साल तक जी सकते ह·। जब क लड़क'1 को ब ◌ा पैदा करने का सबसे अ ◌ा समय 20 केदशक के अंत म और 30 के दशक क'1 शु आत म है- हम 40 के दशक तक भी इंतजार कर सकते

Chap10Fig3

आज, हमारे पास सबसे अ ◌ा ◌ी रोग वशेष / डॉ र का नरी लड़क'1 को ब ◌ा होने का सबसे अ ◌ा ण है। समय 20 के दशक के अंत और 30 के दशक के शु आती दन होते है।

फर भी, पहला ब ◌ा हमेशा सभी शा मल (इ ◌ा) लोगो के लए एक चुनौती होता है।

ले कन चीज वा व म ◌ीरोग वशेष और ब ◌ बाल च क ◌ा डॉ र के माग दश न म अ ◌ी तरह से चलती ह· - वे सु न त करते ह· क ब ◌ा है।

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