



PROJECT DEVI

guide to a healthier and brighter future

भुवी गर्ग

हमारे पार्टनर्स



इनर व्हील क्लब, कैथल, इंटरनेशनल इनर व्हील क्लब का एक प्रतिष्ठित अध्याय है जो एक वैश्विक संगठन है जो दुनिया भर में महिलाओं के बीच दोस्ती को बढ़ावा देने, व्यक्तिगत विकास को प्रोत्साहित करने और सद्भावना और समझ को बढ़ावा देने के लिए समर्पित है।

रोटरी क्लब, कैथल, रोटरी इंटरनेशनल का एक प्रतिष्ठित अध्याय, दुनिया के सबसे बड़े और सबसे पुराने सेवा संगठनों में से एक है, जो मानवीय सेवा प्रदान करने, सभी व्यवसायों में उच्च नैतिक मानकों को प्रोत्साहित करने और चारों ओर सद्भावना और शांति को बढ़ावा देने के लिए व्यापार और पेशेवर नेताओं को एक साथ लाने के लिए समर्पित है। ग्लोब।



लायंस क्लब, ग्रेस, लायंस क्लब इंटरनेशनल का एक प्रतिष्ठित अध्याय दुनिया के सबसे बड़े और सबसे प्रभावशाली सेवा संगठनों में से एक है, जो स्वयंसेवकों को अपने समुदायों की सेवा करने, मानवीय जरूरतों को पूरा करने और दुनिया भर में शांति और समझ को बढ़ावा देने के लिए सशक्त बनाने के लिए समर्पित है।

जूनियर्स चैंबर्स कैथल, जूनियर चैंबर इंटरनेशनल का एक गौरवशाली अध्याय, एक वैश्विक गैर-लाभकारी संगठन है जो युवाओं को व्यक्तिगत विकास, नेतृत्व प्रशिक्षण और सामुदायिक जुड़ाव के अवसर प्रदान करता है।



ROUNDTABLE
INTERNATIONAL

कैथल एलीट राउंड टेबल 360, राउंड टेबल इंटरनेशनल का एक गौरवशाली अध्याय। राउंड टेबल इंटरनेशनल, युवा पुरुषों के बीच दोस्ती, व्यक्तिगत विकास और सामुदायिक सेवा को बढ़ावा देने के लिए समर्पित क्लबों का एक वैश्विक नेटवर्क।

प्रस्तावना

महिलाओं के स्वास्थ्य और सशक्तिकरण के विषय पर केंद्रित यह पुस्तक एक महत्वपूर्ण कदम है, जिसका उद्देश्य महिलाओं को उनके शरीर, स्वास्थ्य और समग्र कल्याण के बारे में जागरूक और सशक्त बनाना है। आज के आधुनिक समाज में, महिलाओं के स्वास्थ्य संबंधी मुद्दों पर खुलकर बात करना और उनके समाधान के लिए सही जानकारी उपलब्ध कराना बेहद आवश्यक है। इस पुस्तक में हम उन महत्वपूर्ण विषयों पर चर्चा करेंगे जो प्रत्येक महिला के जीवन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं जैसे मासिक धर्म स्वच्छता, अनियोजित गर्भधारण, गर्भनिरासक, कैंसर और खून की कमी। प्रत्येक अध्याय के माध्यम से, हम आशा करते हैं कि महिलाएँ अपने शरीर को बेहतर समझ सकेंगी, स्वस्थ जीवनशैली अपनाएँगी और अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहेंगी। आइए, इस यात्रा की शुरुआत करें और मिलकर एक स्वस्थ और सशक्त समाज का निर्माण करें।

भुवि गर्ग
ProjectDevi की संस्थापक



“महिलाओं के स्वास्थ्य को सबसे आगे और केंद्र में रखने की ज़रूरत है - अक्सर ऐसा नहीं होता है, लेकिन इसकी ज़रूरत है।”

विषय सूची

01 मासिक धर्म स्वच्छता



02 पी.सी.ओ.डी

03 अनियोजित गर्भधारण



04 गर्भनिरोध

05 स्तन कैंसर



06 गर्भाशय ग्रीवा का कैंसर

07 खून की कमी



मासिक धर्म और स्वच्छता

मासिक धर्म चक्र(मेनस्ट्रुअल साइकल) महिलाओं के जीवन का एक महत्वपूर्ण और स्वाभाविक हिस्सा है। यह बचपन से किशोरावस्था में प्रवेश करने का प्रकृति द्वारा बनाया गया नियम है।

इस समय में गर्भाशय ग्रीवा के द्वारा रक्त शरीर से बहार निकलता है। इस रक्त स्राव को सँभालने के लिए पहले समय में औरतें कपडे का इस्तेमाल करती थी जो की कई बीमारियों के होने की वजह बनती था परन्तु आज इस समस्या के समाधान सेनेटरी पैड्स के रूप में है। और तो और इनका प्रयोग करना भी बहुत सरल है।

मासिक धर्म के सामान्य लक्षण

1. **क्रैम्पस:** मासिक धर्म के दौरान निचले पेट में दर्द होना आम बात है।
2. **थकान और कमजोरी:** रक्तस्राव के कारण शरीर में ऊर्जा की कमी हो सकती है, जिससे थकान और कमजोरी महसूस होती है।
3. **सूजन और वजन बढ़ना:** हार्मोनल बदलाव के कारण शरीर में सूजन और अस्थायी वजन बढ़ सकता है।
4. **पीठ के निचले हिस्से में दर्द:** पेट के दर्द के साथ-साथ कई महिलाओं को पीठ के निचले हिस्से में भी दर्द का अनुभव होता है।
5. **मूड स्विंग्स और इमोशनल अस्थिरता:** हार्मोनल बदलाव के कारण महिलाएं चिड़चिड़ापन, उदासी, या तनाव महसूस कर सकती हैं।

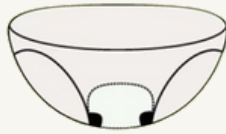
सेनेटरी पैड को उपयोग करने का तरीका



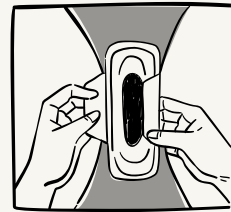
पैड का उपयोग करने से पहले अपने हाथ धो लें



चिपकने वाली परत हटाएं



पैड को अंडरवियर के बीच में चिपकाएं



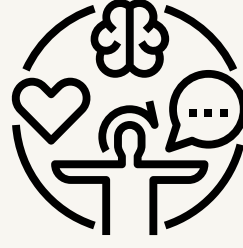
विंग्स को मोड़कर अंडरवियर के नीचे चिपकाएं।



हर 4-6 घंटे में पैड बदल लें।

शरीर में आने वाले बदलाव

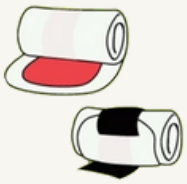
1. **एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन:** एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन हार्मोन ओव्यूलेशन (अंडाणु का रिलीज होना) में मदद करते हैं।
2. **स्तन विकास:** स्तनों में कोमलता और आकार में वृद्धि होती है। स्तन की निपल्स और एरियोल्स (निपल्स के आसपास का गहरा रंगीन क्षेत्र) का आकार बढ़ता है।
3. **शरीर के बाल:** प्यूबिक हेयर (जननांगों के आसपास के बाल) और अंडरआर्म हेयर (बगल के बाल) का विकास होता है। कभी-कभी चेहरे और शरीर के अन्य हिस्सों पर भी बाल आ सकते हैं।
4. **शरीर के आकार में परिवर्तन:** कूल्हों का चौड़ा होना और शरीर के वसा वितरण में बदलाव। जांघों, कूल्हों और पेट के आसपास वसा का संचय बढ़ता है।



मासिक धर्म स्वच्छता

स्वच्छता (हाइजीन) एक स्वस्थ जीवनशैली की नींव है। एक स्वस्थ शरीर ही एक स्वस्थ जीवन का आधार है। मासिक धर्म के दौरान स्वच्छता बनाए रखना महिलाओं के संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है। उचित स्वच्छता न केवल संक्रमण के जोखिम को कम करती है, बल्कि आत्मविश्वास और शारीरिक आराम भी बढ़ाती है।

सेनेटरी पैड को फेंकने का सही तरीका :-



उपयोग किए गए पैड को रोल करें।



इसे एक डिस्पोजेबल बैग में डालें।



इसे सुरक्षित रूप से डस्टबिन में फेंकें।



निपटान के बाद अपने हाथ धो लें।



उपयोग किए गए पैड को फ्लश न करें।

मासिक धरम स्वच्छता का महत्व

- **संक्रमण से बचाव:** जीवाणु संक्रमण, फंगल संक्रमण, और पेशाब दानी (यूरीनरी ट्रैक्ट) की इंफेक्शन (UTI) से बचाव
- **आराम और आत्मविश्वास:** साफ सफाई अनचाहे गंध से भी बचा जा सकता है, जिससे महिलाएं आरामदायक और आत्मविश्वासी महसूस करती हैं।
- **स्वास्थ्य और कल्याण:** साफ सफाई संपूर्ण स्वास्थ्य और कल्याण के लिए महत्वपूर्ण है। यह प्रजनन स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है

ध्यान में रखने वाली महत्वपूर्ण बातें

1. सही सैनिटरी उत्पाद का चयन और उपयोग

- **सैनिटरी नैपकिन:** उच्च गुणवत्ता वाले सैनिटरी नैपकिन का चयन करें जो त्वचा के अनुकूल हो। हर 4-6 घंटे में नैपकिन बदलें, ताकि बैक्टीरिया का संक्रमण न हो।
- **टैम्पॉन:** टैम्पॉन का उपयोग करते समय इसे हर 4-8 घंटे में बदलें। टैम्पॉन का सही आकार का चयन करें ताकि लीक और संक्रमण से बचा जा सके।
- **मेंस्ट्रुअल कप:** मेंस्ट्रुअल कप को हर 8-12 घंटे में खाली करें और अच्छी तरह साफ करें। इसे उबालकर सैनिटाइज करें और सूखने के बाद पुनः उपयोग करें।



2. **जननांगों की सफाई:** जननांगों को हल्के गर्म पानी और माइल्ड साबुन से साफ करें। वजाइना को साफ और सूखा रखें। तौलिया या टिशू से सुखाएं।

3. **हाथ धोना:** सैनिटरी उत्पाद बदलने से पहले और बाद में हाथ धोना न भूलें। साबुन और पानी का उपयोग करके कम से कम 20 सेकंड तक हाथ धोएं।

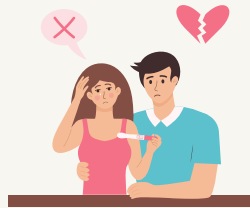
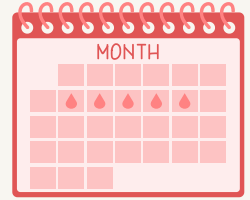
4. **साफ कपड़े:** मासिक धर्म के दौरान साफ और सूखे अंडरवियर पहनें। गंदे कपड़े बैक्टीरिया का घर बन सकते हैं, इसलिए नियमित रूप से कपड़े बदलें।

पी.सी.ओ.डी

पॉलीसिस्टिक ओवेरियन डिजीज (PCOD) एक आम हार्मोनल विकार है जो महिलाओं के प्रजनन अंगों, विशेष रूप से अंडाशय, को प्रभावित करता है। यह विकार अक्सर किशोर अवस्था से लेकर 45 आयु की महिलाओं में देखा जाता है और इसका प्रभाव जीवन की गुणवत्ता और स्वास्थ्य पर गहरा पड़ता है। पी.सी.ओ.डी में अंडाशय सामान्य से आकार में बड़े और भारी हो जाते हैं और उन में पानी वाली छोटी- छोटी गांठें बन जाती हैं।

पी.सी.ओ.डी के बुरे प्रभाव

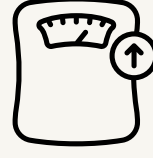
- नियमित मासिक धर्म:** मासिक धर्म का अनियमित होना, बहुत अधिक या बहुत कम रक्तस्राव, या मासिक धर्म का पूरी तरह बंद हो जाना।
- वजन बढ़ना:** विशेष रूप से पेट के आसपास वजन का बढ़ना।
- अतिरिक्त बालों का विकास:** चेहरे, छाती, और पीठ पर अत्यधिक बाल (हिर्सुटिज्म)।



- मुँहासे और तैलीय त्वचा:** चेहरे और शरीर पर मुँहासे और त्वचा का तैलीय होना।
- थकान:** लगातार थकान और ऊर्जा की कमी।
- बाल झड़ना:** सिर के बाल पतले होना या गिरना।
- बांझपन:** गर्भ ठहरने में कठनाई (इनफर्टिलिटी)
- अन्य बीमारियों होने का खतरा बढ़ना :** बी.पी, शूगर दिल पर बुरा प्रभाव और बच्चे दानी के कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है

पी.सी.ओ.डी होने के कारण:

1. मोटापा
2. अंडाशय का ज़्यादा हॉर्मोन बनाना (एण्ड्रोजन)
3. असंतुलित आहार
4. जीवन शैली में व्यायाम का आभाव
5. आनुवंशिकता(हेरेडिटरी)



पी.सी.ओ.डी के उपचार

1. **जीवनशैली में परिवर्तन:** इसमें संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, तनाव प्रबंधन तकनीक और स्वस्थ वजन बनाए रखना शामिल है।

2. **दवाएँ:** जन्म नियंत्रण एंटी-एण्ड्रोजन दवाएँ:

- इंसुलिन-संवेदनशील एजेंट प्रजनन क्षमता की दवाएँ ओव्यूलेशन को प्रेरित करने के लिए निर्धारित की जा सकती हैं। सर्जिकल विकल्प विशिष्ट लक्षणों का प्रबंधन।

3. **आहार समायोजन:** इंसुलिन प्रतिरोध को नियंत्रित करने में सहायता के लिए प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों और परिष्कृत शर्करा का सेवन कम करना।

4. **हाइड्रेशन:** चयापचय कार्यों और हार्मोनल संतुलन का समर्थन करने के लिए पर्याप्त हाइड्रेटेड रहना। नींद की स्वच्छता:

- हार्मोनल उतार-चढ़ाव को नियंत्रित करने के लिए नियमित और पर्याप्त नींद सुनिश्चित करना।

5. **लक्षणों पर नज़र रखना:** उपचार योजनाओं को प्रभावी ढंग से तैयार करने में सहायता के लिए मासिक धर्म चक्र और लक्षणों का रिकॉर्ड रखना।



अनियोजित गर्भधारण

(अनवांटेड गर्भ)

अनियोजित गर्भावस्था का अर्थ है वह गर्भावस्था जो परिवार नियोजन या गर्भनिरोधक उपायों के बावजूद न चाहते हुए भी हो जाती है। यह स्थिति न केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है, बल्कि जीवन की गुणवत्ता, संबंधों और आर्थिक स्थिति पर भी प्रभाव डाल सकती है।

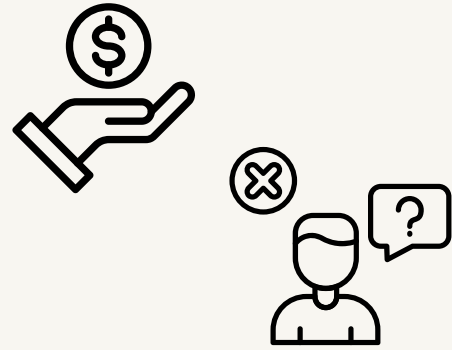
अनियोजित गर्भधारण होने के कारण:

1. गर्भनिरोधक विकल्पों का प्रयोग न करना:

जानकारी होते हुए भी अलबेलेपन में गर्भनिरोधक का इस्तेमाल न करना।

2. अज्ञानता और जानकारी की कमी: यौन शिक्षा की कमी और गर्भनिरोधक उपायों के बारे में जानकारी का अभाव।

3. आर्थिक और सामाजिक कारण: गरीबी, शिक्षा की कमी, और सामाजिक दबाव।



अनियोजित गर्भधारण के बुरे प्रभाव:

1. **स्वास्थ्य जोखिम:** अनियोजित गर्भावस्था विशेष रूप से किशोरियों और वृद्ध महिलाओं के लिए गंभीर स्वास्थ्य जोखिम पैदा कर सकती है:

- बच्चेदानी की नाली में गर्भ धारण करने के कारण जान का जोखिम (एक्टोपिक गर्भावस्था)
- ज्यादा रक्त स्राव से खून की कमी (एनीमिया) हो सकती है

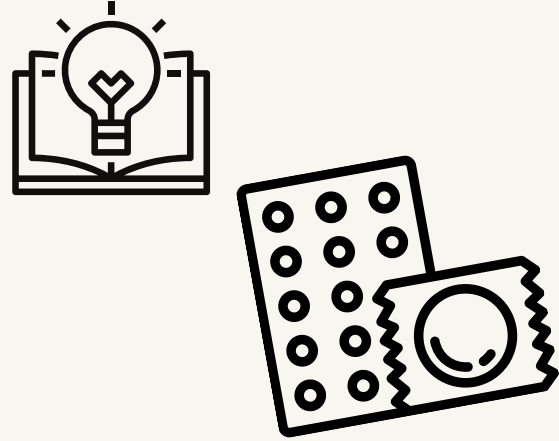
2. **मानसिक तनाव:** अनियोजित गर्भावस्था मानसिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाल सकती है:

- **चिंता और अवसाद:** यह महिलाओं की शारीरिक क्षमता पर असर डालता है।

- **मानसिक तनाव:** गर्भावस्था और मातृत्व की जिम्मेदारियों को अचानक संभालने के दबाव से मानसिक तनाव बढ़ सकता है जिससे कामकाजी क्षमता को प्रभावित होती है।
3. **आर्थिक बोझ:** अनियोजित गर्भावस्था से आर्थिक समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं:
- **अवांछित खर्च:** बिना योजना के गर्भावस्था से परिवार की आर्थिक स्थिति पर दबाव बढ़ सकता है।
 - **करियर और शिक्षा में बाधा:** विशेषकर किशोरियों और युवा महिलाओं के लिए, अनियोजित गर्भावस्था उनके करियर और शिक्षा में बाधा डाल सकती है।
4. **संबंधों में तनाव:** अनियोजित गर्भावस्था साथी और परिवार के सदस्यों के साथ संबंधों में तनाव पैदा कर सकती है। परिवार के सदस्यों की अलग-अलग उम्मीदें और विचारधाराएँ भी तनाव का कारण बन सकती हैं।

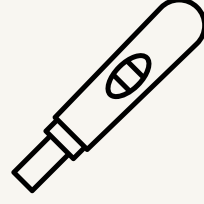
अनियोजित गर्भधारण को रोकने के लिए सावधानियां

1. **यौन शिक्षा:** यौन शिक्षा कार्यक्रमों का संचालन महिलाओं और पुरुषों दोनों के लिए आवश्यक है:
 - **स्कूलों में यौन शिक्षा:** इस शिक्षा के माध्यम से उन्हें शारीरिक परिवर्तन, प्रजनन स्वास्थ्य, गर्भनिरोधक उपायों, और यौन संबंधों की सुरक्षा के बारे में जानकारी दी जा सकती है।
 - **समुदाय में जागरूकता:** स्थानीय संगठनों और NGOs के द्वारा समुदाय को जागरूक करना चाहिए।
2. **गर्भनिरोधक उपायों की उपलब्धता:**
 - **आसान पहुंच:** विभिन्न प्रकार के गर्भनिरोधक उपाय जैसे कंडोम, गर्भनिरोधक गोलियाँ, IUDs (इंट्रायूटेरिन डिवाइस) आदि को आसानी से उपलब्ध कराया जाना चाहिए। स्वास्थ्य केंद्रों और फार्मेशियों में इन साधनों की उपलब्धता सुनिश्चित की जानी चाहिए।
 - **प्रशिक्षण और परामर्श:** गर्भनिरोधक उपायों के सही उपयोग के बारे में जानकारी देना आवश्यक है।
3. **सामाजिक जागरूकता:**
 - **महिलाओं के अधिकार:** महिलाओं को उनके यौन और प्रजनन अधिकारों के बारे में जागरूक करना महत्वपूर्ण है।



4. सहायता सेवाएँ:

- **आपातकालीन गर्भनिरोधक:** आपातकालीन गर्भनिरोधक गोलियाँ (जैसे मॉर्निंग-आफ्टर पिल्स) आसानी से उपलब्ध होनी चाहिए, ताकि असुरक्षित यौन संबंध के बाद गर्भावस्था को रोका जा सके।
- **परामर्श सेवाएँ:** गर्भनिरोधक उपायों, यौन स्वास्थ्य, और अनियोजित गर्भावस्था से संबंधित मुद्दों पर परामर्श सेवाएँ प्रदान की जानी चाहिए। ये सेवाएँ महिलाओं को सही निर्णय लेने में सहायता कर सकती हैं।



अनियोजित गर्भधारण के समाधान:

1. चिकित्सीय परामर्श:

अनियोजित गर्भावस्था के प्रबंधन के लिए डॉक्टर से परामर्श लेना महत्वपूर्ण है। यह परामर्श महिलाओं को गर्भावस्था के स्वास्थ्य, गर्भनिरोधक उपायों, और उपलब्ध विकल्पों के बारे में सूचित निर्णय लेने में मदद करता है। समय का महत्व समझते हुए पता लगते ही चिकित्सीय सलाह लें।

2. गर्भपात:

यदि गर्भावस्था जारी रखना संभव नहीं है, तो गर्भपात एक विकल्प हो सकता है। सुरक्षित और कानूनी गर्भपात सेवाएँ महिलाओं के स्वास्थ्य जोखिमों से बचाते हैं। सही जानकारी और चिकित्सा सहयोग से गर्भपात सुरक्षित तरीके से किया जा सकता है। खून की जांच अथवा अल्ट्रासाउंड सलाह अनुसार करवाएं।

महत्वपूर्ण विचार

- **स्वास्थ्य और सुरक्षा:** निर्णय लेते समय हमेशा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता दें। जोखिमों को समझने के लिए स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं से परामर्श करें, खासकर गर्भपात या चिकित्सा जटिलताओं के मामलों में।
- **कानूनी और सामाजिक सेवाएँ:** स्थान के आधार पर, व्यक्तियों को उनकी परिस्थितियों के अनुसार सर्वोत्तम विकल्प चुनने में मदद करने के लिए कानूनी निहितार्थ और संसाधन, जैसे वित्तीय सहायता या आवास विकल्प हो सकते हैं।

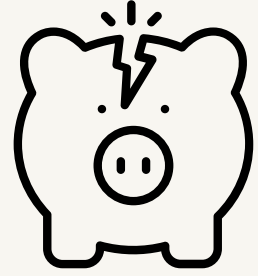
गर्भनिरोध

गर्भनिरोधक, जिसे आमतौर पर 'कॉन्ट्रासेप्शन' भी कहा जाता है, वह तरीका है जिसके माध्यम से गर्भधारण को रोका जाता है।

पारंपरिक विश्वास, शिक्षा की कमी, और स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच में कठिनाई इसके प्रमुख कारण हैं। इसलिए, व्यापक शिक्षा और जानकारी अनिवार्य है।

गर्भनिरोधक की महत्वता

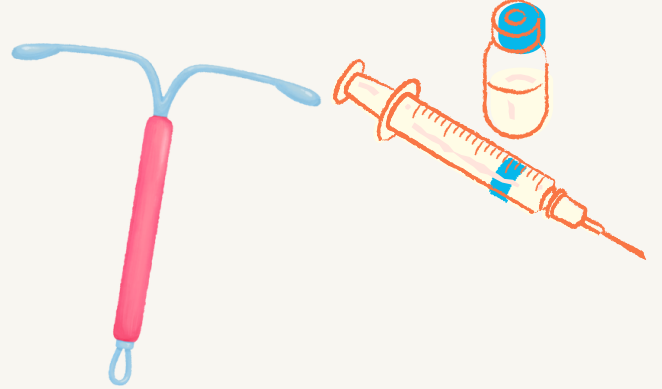
- जनसंख्या नियंत्रण:** गर्भनिरोधक के उपयोग से जनसंख्या वृद्धि को नियंत्रित किया जा सकता है, जो अत्यधिक महत्वपूर्ण है। इससे समाज और देश पर आर्थिक और प्राकृतिक संसाधनों का बोझ कम होता है। जनसंख्या नियंत्रित रहने से रोजगार, शिक्षा, और स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार होता है, जिससे लोगों का जीवन स्तर ऊंचा होता है।
- महिला सशक्तिकरण:** इससे महिलाएं अनचाहे गर्भधारण से बच सकती हैं, जिससे वे अपनी शिक्षा और करियर में निरंतरता बनाए रख सकती हैं। यह उनके आत्मनिर्भरता और आत्मसम्मान को बढ़ाता है।
- स्वास्थ्य लाभ:** गर्भनिरोधक के उपयोग से अनचाहे गर्भधारण और असुरक्षित गर्भपात की घटनाओं में कमी आती है, जिससे मातृ और शिशु मृत्यु दर कम होती है। महिलाओं के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है।
- आर्थिक स्थिरता:** नियोजित और छोटे परिवार होने से परिवार की आर्थिक स्थिति मजबूत होती है। परिवार अपनी आय को संतुलित रूप से उपयोग कर पाता है, जिससे बच्चों की शिक्षा, स्वास्थ्य, और पोषण पर अधिक ध्यान दिया जा सकता है। इससे संपूर्ण परिवार का भविष्य सुरक्षित होता है।
- यौन संचारित रोगों से सुरक्षा:** कंडोम जैसे बाधात्मक गर्भनिरोधक से एचआईवी/एड्स और अन्य यौन संचारित संक्रमणों से भी बचाव करते हैं।
- गरीबी में कमी:** गर्भनिरोधक परिवारों को अपने संसाधनों का बेहतर प्रबंधन करने की अनुमति देकर गरीबी के चक्र को कम करने में मदद कर सकता है। छोटे परिवार का आकार माता-पिता को प्रत्येक बच्चे के लिए बेहतर शिक्षा, स्वास्थ्य देखभाल और पोषण जैसे अधिक अवसर प्रदान करने की अनुमति देता है।
- आर्थिक सशक्तिकरण:** व्यक्तियों को यह नियंत्रित करने की अनुमति देकर कि उनके बच्चे कब और क्या हैं, गर्भनिरोधक विशेष रूप से महिलाओं को शिक्षा, करियर लक्ष्य और आर्थिक स्वतंत्रता प्राप्त करने में सक्षम बनाता है, जिससे व्यक्तियों और परिवारों दोनों के लिए बेहतर आर्थिक परिणाम प्राप्त होते हैं।



गर्भनिरोधक के प्रकार

1. बाधा विधियाँ:

- कंडोम और फेमिडोम: शुक्राणु को गर्भाशय में प्रवेश करने से रोकते हैं। ये यौन संचारित संक्रमणों (एसटीआई) से भी सुरक्षा प्रदान करते हैं।
- डायफ्राम और सर्वाइकल कैप: ये उपकरण गर्भाशय ग्रीवा को ढकते हैं ताकि शुक्राणु अंडे तक न पहुँच सकें।



2. हार्मोनल विधियाँ:

- गर्भनिरोधक गोलियाँ: ये मौखिक गर्भनिरोधक हैं जिनमें हार्मोन होते हैं जो ओव्यूलेशन को रोकते हैं।
- पैच: ये स्टिकर होते हैं जो त्वचा के माध्यम से हार्मोन छोड़ते हैं ताकि ओव्यूलेशन को रोका जा सके।
- इंजेक्शन: हार्मोनल शॉट जो कुछ महीनों के लिए गर्भधारण को रोकता है।
- इम्प्लांट्स: त्वचा के नीचे लगाए जाने वाले छोटे रॉड जो वर्षों तक गर्भधारण को रोकने के लिए हार्मोन छोड़ते हैं।
- अंतर्गर्भाशयी डिवाइस (आईयूडी): शुक्राणु को अंडे तक पहुंचने से रोकने के लिए गर्भाशय में डाला जाने वाला एक छोटा उपकरण। यह हार्मोनल या तांबे पर आधारित हो सकता है।



3. स्थायी तरीके:

- नसबंदी: पुरुषों के लिए पुरुष नसबंदी और महिलाओं के लिए नसबंदी जैसी सर्जिकल प्रक्रियाएं जो गर्भधारण को स्थायी रूप से रोकती हैं।

4. प्राकृतिक तरीके:

- प्रजनन जागरूकता: उपजाऊ दिनों की पहचान करने और उस दौरान सेक्स से बचने या सुरक्षा का उपयोग करने के लिए मासिक धर्म चक्र की निगरानी करना।
- निकासी विधि: पुरुष साथी शुक्राणु को योनि में प्रवेश करने से रोकने के लिए स्खलन से पहले वापस ले लेता है (कम प्रभावी)।

स्तन कैंसर

स्तन कैंसर महिलाओं में सबसे आम कैंसर प्रकारों में से एक है। आज यह हर 28 में से 1 को है। यह कैंसर तब होता है जब स्तन की कोशिकाएं अनियंत्रित रूप से बढ़ने लगती हैं। यह पुरुषों में भी हो सकता है, लेकिन यह दुर्लभ है। समय पर निदान और उपचार से इसे सफलतापूर्वक नियंत्रित किया जा सकता है।

स्तन कैंसर के लक्षण

1. गांठ या सूजन:

- **गांठ का अनुभव:** स्तन या बगल में एक गांठ या मांस का ठोस हिस्सा महसूस होना, जो सामान्य रूप से पहले मौजूद नहीं था। यह गांठ अक्सर दर्द रहित होती है, लेकिन कुछ मामलों में दर्द भी हो सकता है।

- 2. **सूजन:** स्तन के एक हिस्से या पूरे स्तन में सूजन आना। बगल में भी सूजन हो सकती है।

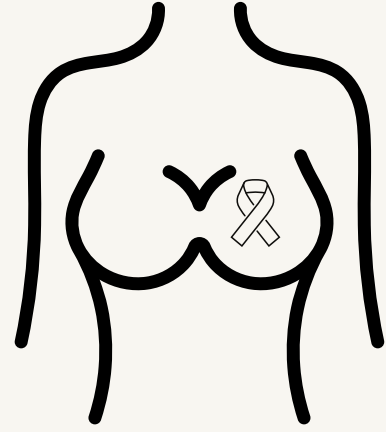
3. स्तन के आकार या आकार में बदलाव:

- **असामान्य परिवर्तन:** स्तन के आकार या रूप में परिवर्तन जैसे असामान्य रूप से बड़ा या छोटा होना। यह परिवर्तन स्थायी हो सकते हैं या समय के साथ बढ़ सकते हैं।

- **असमानता:** स्तनों में असमानता महसूस होना, जिसमें एक स्तन का आकार या आकार दूसरे से अलग हो जाता है।

4. स्तन की त्वचा में बदलाव:

- **त्वचा का लाल होना:** स्तन की त्वचा का लाल होना या सूजन, जो सामान्य रूप से सूजन या संक्रमण का संकेत हो सकता है।
- **गड्ढे पड़ना:** त्वचा में गड्ढे पड़ना, जो नारंगी के छिलके जैसी बनावट का प्रतीक है। इसे "पियाँडर्ज ऑरेंज" भी कहा जाता है।
- **त्वचा की बनावट में परिवर्तन:** त्वचा की बनावट में बदलाव, जैसे कि मोटी, खुरदरी या धब्बेदार हो जाना।



5. निप्पल में बदलाव:

- **स्राव:** निप्पल से असामान्य तरल का स्राव होना, जिसमें रक्त या पीले रंग का द्रव शामिल हो सकता है।
- **निप्पल का धंसना:** निप्पल का अंदर की ओर धंसना या पीछे की ओर खिंच जाना, जो पहले नहीं था।
- **निप्पल की संवेदनशीलता में बदलाव:** निप्पल की संवेदनशीलता में बदलाव, जिसमें दर्द या खुजली हो सकती है।

6. दर्द:

- **लगातार दर्द:** स्तन या निप्पल में लगातार दर्द होना, जो आराम करने के बाद भी नहीं जाता। यह दर्द हल्का या तेज हो सकता है।
- **स्पर्श में दर्द:** स्तन या निप्पल को छूने पर दर्द महसूस होना, जो कि किसी अन्य कारण से भी हो सकता है, लेकिन इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

स्तन कैंसर को रोकने के लिए सावधानियां

1. स्वस्थ जीवनशैली:

- **नियमित व्यायाम:** प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट व्यायाम करने से कैंसर का जोखिम कम हो सकता है।
- **संतुलित आहार:** फल, सब्जियाँ, और साबुत अनाज का सेवन करें। वसा, चीनी और प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें। स्वस्थ आहार से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।
- **धूम्रपान और शराब से बचाव**



2. नियमित जांच:

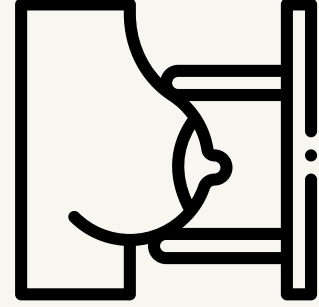
- **मेमोग्राफी:** 40 वर्ष से अधिक आयु की महिलाओं को नियमित रूप से मेमोग्राफी करानी चाहिए। यह प्रारंभिक अवस्था में कैंसर का पता लगाने में सहायक होती है।
- **चिकित्सकीय जांच:** नियमित रूप से डॉक्टर द्वारा स्तन की जांच कराना आवश्यक है। इससे किसी भी असामान्यता को प्रारंभिक अवस्था में ही पहचाना जा सकता है।

3. स्व-निरीक्षण:

- **नियमित निरीक्षण:** हर महीने अपने स्तनों का स्व-निरीक्षण करें। किसी भी गांठ, सूजन, दर्द, या अन्य बदलाव पर ध्यान दें।
- **असामान्यता:** किसी भी असामान्य लक्षण को नजरअंदाज न करें और तुरंत चिकित्सक से परामर्श लें। प्रारंभिक पहचान और उपचार से स्तन कैंसर का प्रभावी प्रबंधन संभव है।

स्तन कैंसर के जांच

1. **मेमोग्राफी:** स्तन के एक्स-रे के माध्यम से गांठों का पता लगाना।
2. **अल्ट्रासाउंड**
3. **एमआरआई**
4. **बायोप्सी(पीस टेस्ट):** संदेहास्पद ऊतक (पीस) का नमूना लेकर प्रयोगशाला में जांच।

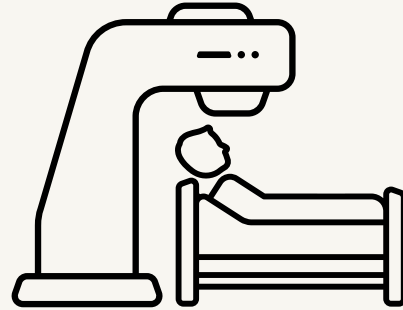


स्तन कैंसर के कारण

1. **आयु:** बढ़ती आयु के साथ जोखिम बढ़ता है।
2. **परिवारिक इतिहास:** यदि परिवार में किसी को स्तन कैंसर हुआ है तो जोखिम बढ़ जाता है।
3. **जीवनशैली:** शराब का सेवन, धूम्रपान, और शारीरिक सक्रियता की कमी।
4. **हार्मोनल कारक:** लंबे समय तक हार्मोनल थेरेपी का उपयोग।

स्तन कैंसर के उपचार

1. **सर्जरी:** कैंसरयुक्त ऊतक को शल्य चिकित्सा द्वारा हटाना।
 - **लम्पेक्टोमी:** केवल गांठ को हटाना।
 - **मास्टेक्टोमी:** पूरे स्तन को हटाना।
2. **रेडियोथेरेपी:** उच्च ऊर्जा वाली किरणों का उपयोग करके कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करना।
3. **कीमोथेरेपी:** कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने के लिए दवाओं का उपयोग।
4. **हार्मोनल थेरेपी:** हार्मोनल रिसेप्टर्स को ब्लॉक करने के लिए दवाओं का उपयोग।
5. **टार्गेटेड थेरेपी:** कैंसर कोशिकाओं के विशिष्ट अणुओं को लक्षित करने वाले उपचार।



गर्भाशय ग्रीवा का कैंसर

गर्भाशय ग्रीवा(बच्चेदानी के मुँह) का कैंसर, जिसे सर्वाइकल कैंसर भी कहा जाता है, महिलाओं के प्रजनन तंत्र के गर्भाशय के निचले हिस्से (ग्रीवा) में विकसित होता है। यह कैंसर आमतौर पर धीरे-धीरे विकसित होता है और प्रारंभिक चरणों में पहचानना कठिन हो सकता है।

कारण

- सर्वाइकल कैंसर का मुख्य कारण मानव पेपिलोमा वायरस (HPV) संक्रमण है। HPV एक सामान्य वायरस है जो यौन संपर्क के माध्यम से फैलता है।
- धूम्रपान
- कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली
- कई यौन साथियों के साथ यौन संबंध
- प्रारंभिक यौन संपर्क
- बड़े लम्बे समय के लिए गर्भनिरोधक गोली का उपयोग(5 साल से अधिक)



लक्षण

1. असामान्य योनि रक्तस्राव

- मासिक धर्म के बीच में रक्तस्राव: सामान्य मासिक धर्म चक्र के अलावा किसी भी समय रक्तस्राव होना।
- रजोनिवृत्ति के बाद रक्तस्राव: मासिक धर्म के बंद होने के बाद योनि से रक्तस्राव होना, जो सामान्य नहीं है।
- यौन संबंध के बाद रक्तस्राव: यौन संबंध के बाद रक्तस्राव होना, जिसे पोस्टकोइटल ब्लीडिंग कहा जाता है।

2. योनि स्राव जिसमें खून हो सकता है

योनि से नार्मल सफ़ेद पानी में अगर खून मिलकर आये या बहुत बड़बूदार हो तो वह भी एक संकेत हो सकता है।

3. श्रोणि या पीठ में दर्द

जैसे-जैसे सर्वाइकल कैंसर बढ़ता है, यह आस-पास के ऊतकों और अंगों पर दबाव डाल सकता है। इसके परिणामस्वरूप श्रोणि या पीठ के निचले हिस्से में लगातार दर्द हो सकता है।

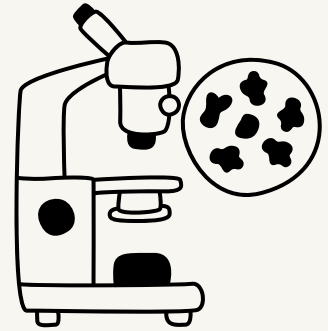
4. यौन संबंध के दौरान दर्द जो पहले ना हो।

अन्य संभावित लक्षण

- पैरों में सूजन: कभी-कभी सर्वाइकल कैंसर लसीका ग्रंथियों को प्रभावित करता है, जिससे पैरों में सूजन हो सकती है।
- मल या मूत्राशय की आदतों में बदलाव है, जिससे पेशाब या मल त्याग में बदलाव आ सकते हैं।
- अचानक वजन घटना: बिना किसी कारण के वजन में कमी भी कैंसर का संकेत हो सकता है।

जांच के तरीके

1. **पैप स्मीयर टेस्ट:** पैप स्मीयर टेस्ट कैंसरयुक्त कोशिकाओं की पहचान करने में मदद कर सकता है। पैप स्मीयर टेस्ट के लिए, डॉक्टर एक नमूना लेते हैं और उसे प्रयोगशाला में जांचते हैं।
2. **HPV टेस्ट:** HPV टेस्ट गर्भाशय ग्रीवा की कोशिकाओं में HPV संक्रमण की जांच करता है।
3. **कोल्पोस्कोपी:** एक प्रक्रिया जहां असामान्य क्षेत्रों के लिए गर्भाशय ग्रीवा की जांच करने के लिए एक विशेष आवर्धक उपकरण (कोल्पोस्कोप) का उपयोग किया जाता है।
4. **बायोप्सी:** कैंसर कोशिकाओं की उपस्थिति की पुष्टि करने के लिए माइक्रोस्कोप के तहत जांच के लिए गर्भाशय ग्रीवा के ऊतक का एक छोटा सा नमूना निकालना।



महत्वपूर्ण बिंदु

- गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर के लक्षण अक्सर अन्य बीमारियों के लक्षणों से मिलते-जुलते हो सकते हैं। इसलिए, यदि इनमें से कोई भी लक्षण दिखाई दें, तो तुरंत डॉक्टर से परामर्श करना आवश्यक है। प्रारंभिक चरण में निदान और उपचार से सर्वाइकल कैंसर का सफलतापूर्वक इलाज किया जा सकता है।
- नियमित पैप स्मीयर और HPV टेस्ट से इस कैंसर का शीघ्र पता लगाया जा सकता है, जिससे उपचार जल्दी शुरू किया जा सके और रोग का प्रबंधन बेहतर ढंग से किया जा सके। जागरूकता और समय पर जांच से इस बीमारी को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

कैंसर को रोकने के लिए सावधानियां

1. HPV वैक्सीन

HPV वैक्सीन एक प्रभावी तकनीक है जो HPV संक्रमण से बचाव करती है। यह वैक्सीन खासकर युवा महिलाओं और पुरुषों के लिए उपलब्ध है। यह टीका HPV के कुछ प्रकार के संक्रमण से बचाव करता है, जो सर्वाइकल कैंसर के मुख्य कारक हैं।

2. नियमित पैप स्मीयर और HPV टेस्ट

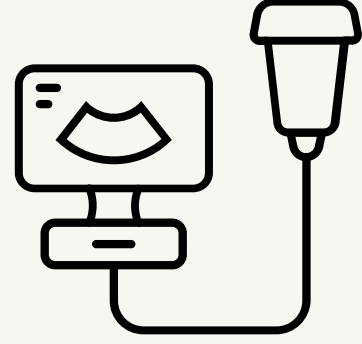
नियमित पैप स्मीयर और HPV टेस्ट सर्वाइकल कैंसर के संदिग्धता के मामलों को शीघ्र पहचानने में मदद करते हैं।

3. सुरक्षित यौन संबंध

कंडोम का उपयोग करना और यौन संबंधों में स्थिरता बनाए रखना HPV संक्रमण के खिलाफ एक प्रमुख रोकथाम है।

4. धूम्रपान छोड़ना

धूम्रपान छोड़ना भी सर्वाइकल कैंसर के जोखिम को कम करने में महत्वपूर्ण हो सकता है।



उपचार

- शल्य चिकित्सा (सर्जरी): शुरुआती चरणों में, कैंसरयुक्त ऊतक को हटाने के लिए सर्जरी की जाती है।
- रेडियोथेरेपी: उच्च ऊर्जा किरणों का उपयोग करके कैंसर कोशिकाओं को नष्ट किया जाता है।
- कीमोथेरेपी: कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने के लिए दवाओं का उपयोग किया जाता है, विशेषकर जब कैंसर फैल चुका होता है।



खून की कमी

एनीमिया (रक्तहीनता) एक ऐसी स्थिति है जिसमें शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं (Red Blood Cells) या हीमोग्लोबिन (Hemoglobin) की मात्रा सामान्य से कम हो जाती है। हीमोग्लोबिन ऑक्सीजन को शरीर के विभिन्न अंगों तक पहुँचाने का काम करता है। जब हीमोग्लोबिन की मात्रा कम हो जाती है, तो शरीर के अंगों को पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं मिल पाती, जिससे विभिन्न लक्षण उत्पन्न होते हैं।

रक्तहीनता के कारण

- **आयरन की कमी:** दुनिया भर में एनीमिया का सबसे आम कारण। हीमोग्लोबिन के उत्पादन के लिए आयरन आवश्यक है, और आयरन के अपर्याप्त आहार सेवन या आयरन के खराब अवशोषण से आयरन की कमी से एनीमिया हो सकता है।
- **विटामिन की कमी:** विटामिन बी 12, फोलेट (विटामिन बी 9), या विटामिन सी की कमी लाल रक्त कोशिका उत्पादन को खराब कर सकती है और एनीमिया में योगदान कर सकती है।
- **पुरानी बीमारियाँ:** कुछ पुरानी स्थितियाँ, जैसे क्रोनिक किडनी रोग, सूजन संबंधी बीमारियाँ, या कैंसर, शरीर की लाल रक्त कोशिकाओं का उत्पादन करने की क्षमता में हस्तक्षेप कर सकती हैं या उनके विनाश का कारण बन सकती हैं, जिसके परिणामस्वरूप एनीमिया होता है।
- **रक्त की हानि:** गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल रक्तस्राव, भारी मासिक धर्म, या आघात जैसी स्थितियों से तीव्र या दीर्घकालिक रक्त हानि एनीमिया का कारण बन सकती है।
- **अस्थि मज्जा विकार:** अस्थि मज्जा को प्रभावित करने वाली स्थितियाँ, जैसे अप्लास्टिक एनीमिया, मायलोइड्सप्लास्टिक सिंड्रोम या ल्यूकेमिया, लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन को बाधित कर सकती हैं।



रक्तहीनता के लक्षण

- थकान: पर्याप्त आराम के बाद भी थकान, कमजोरी या सुस्ती महसूस होना एनीमिया का एक सामान्य लक्षण है।
- पीली त्वचा: एनीमिया के कारण त्वचा पीली या धुली हुई दिखाई दे सकती है, विशेष रूप से चेहरे, होठों या नाखूनों पर ध्यान देने योग्य।
- सांस की तकलीफ: रक्त की ऑक्सीजन ले जाने की क्षमता कम होने से सांस लेने में कठिनाई हो सकती है, खासकर शारीरिक परिश्रम के दौरान।
- चक्कर आना या सिर घूमना: एनीमिया के कारण चक्कर आना, बेहोशी या सिर घूमना महसूस हो सकता है, खासकर तेजी से खड़े होने पर।
- तेज़ दिल की धड़कन (टैचीकार्डिया): ऊतकों को कम ऑक्सीजन वितरण की भरपाई के लिए हृदय को तेजी से पंप करने की आवश्यकता हो सकती है, जिसके परिणामस्वरूप हृदय गति बढ़ जाती है।
- सिरदर्द: एनीमिया सिरदर्द का कारण बन सकता है, विशेष रूप से वे जो शारीरिक गतिविधि से बिगड़ते हैं या थकान से जुड़े होते हैं।
- ठंडे हाथ और पैर: रक्त में ऑक्सीजन का स्तर कम होने के कारण खराब परिसंचरण के कारण हाथ-पैर ठंडे हो सकते हैं।
- संज्ञानात्मक हानि: गंभीर एनीमिया एकाग्रता, स्मृति और संज्ञानात्मक कार्य को खराब कर सकता है।



रक्तहीनता की जांच और परिक्षण

- **सीरम आयरन अध्ययन:** आयरन की स्थिति का मूल्यांकन करने के लिए आयरन, अन्य प्रोटीन और कुल आयरन-बाइंडिंग क्षमता (टीआईबीसी) के स्तर को मापने वाला रक्त परीक्षण।
- **अस्थि मज्जा बायोप्सी:** कुछ मामलों में, रक्त कोशिकाओं के उत्पादन का मूल्यांकन करने और किसी भी अंतर्निहित अस्थि मज्जा विकारों की पहचान करने के लिए जांच के लिए अस्थि मज्जा का एक नमूना लिया जा सकता है।

- **पूर्ण रक्त गणना (सीबीसी):** लाल रक्त कोशिकाओं की संख्या, हीमोग्लोबिन स्तर, हेमटोक्रिट (लाल रक्त कोशिकाओं द्वारा व्याप्त रक्त की मात्रा का प्रतिशत), और लाल रक्त कोशिका कार्य से संबंधित अन्य मापदंडों को मापता है।
- **परिधीय रक्त स्मीयर:** लाल रक्त कोशिकाओं के आकार, आकार और उपस्थिति का आकलन करने के लिए माइक्रोस्कोप के तहत रक्त के नमूने की जांच, जो कुछ प्रकार के एनीमिया की पहचान करने में मदद कर सकती है।

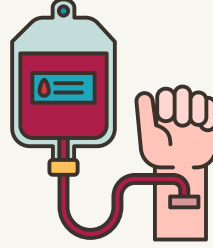
रक्तहीनता को रोकने के लिए सावधानियां

- **संतुलित आहार बनाए रखना:** आयरन, विटामिन बी12, फोलेट और अन्य आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर आहार का सेवन उन पोषक तत्वों की कमी को रोकने के लिए महत्वपूर्ण है जो एनीमिया का कारण बन सकते हैं।
- **आयरन अनुपूरण:** आयरन की कमी से होने वाले एनीमिया के खतरे वाली आबादी में, जैसे कि गर्भवती महिलाएं या आहार में आयरन की कमी वाले व्यक्तियों को, आयरन की खुराक की सिफारिश की जा सकती है।
- **नियमित स्वास्थ्य जांच:** नियमित चिकित्सा जांच और स्क्रीनिंग एनीमिया के जोखिम कारकों, जैसे पुरानी बीमारियों या गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल रक्तस्राव, को जल्दी पहचानने और संबोधित करने में मदद कर सकती है।
- **पुरानी बीमारियों का प्रबंधन:** क्रोनिक किडनी रोग, सूजन संबंधी विकार या कैंसर जैसी पुरानी स्थितियों का प्रभावी प्रबंधन इन स्थितियों से जुड़े एनीमिया को रोकने में मदद कर सकता है।
- **तंबाकू के धुएं से परहेज:** धूम्रपान शरीर की आयरन को अवशोषित करने की क्षमता को खराब कर सकता है और एनीमिया विकसित होने का खतरा बढ़ा सकता है। समग्र स्वास्थ्य और एनीमिया की रोकथाम के लिए तंबाकू के धुएं के संपर्क से बचना महत्वपूर्ण है।



रक्तहीनता के उपचार

- **रक्त आधान:** एनीमिया या तीव्र रक्त हानि के गंभीर मामलों में, हीमोग्लोबिन के स्तर और ऑक्सीजन-वहन क्षमता को तेजी से बहाल करने के लिए पैक्ड लाल रक्त कोशिकाओं का आधान आवश्यक हो सकता है।
- **अंतर्निहित स्थितियों का उपचार:** एनीमिया को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने के लिए अंतर्निहित बीमारियों या एनीमिया में योगदान देने वाली स्थितियों, जैसे गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल रक्तस्राव, क्रोनिक किडनी रोग, या अस्थि मज्जा विकारों का इलाज करना आवश्यक है।
- **आयरन सप्लीमेंट:** आयरन की कमी से होने वाले एनीमिया को ठीक करने के लिए मौखिक या अंतःशिरा आयरन सप्लीमेंट निर्धारित किया जा सकता है।
- **विटामिन की खुराक:** इन विटामिनों की कमी के कारण एनीमिया के लिए विटामिन बी 12, फोलेट या विटामिन सी की खुराक की सिफारिश की जा सकती है।
- **एरिथ्रोपोइटिन थेरेपी:** कुछ प्रकार के एनीमिया, विशेष रूप से क्रोनिक किडनी रोग में लाल रक्त कोशिका उत्पादन को प्रोत्साहित करने के लिए रीकॉम्बिनेंट एरिथ्रोपोइटिन इंजेक्शन का उपयोग किया जा सकता है।



शब्द खोज

आइए देखें कि आप कितने शब्द ढूंढ पाते हैं!

टै	स	खो	दा	प्र	सि	ब	श	वि	रि	ण	म	क्र	सं	ज
टा	म्पो	स	क्ष्य	ब	ज	प्र	मो	स	ज	दा	ब	ब	वि	रि
ज	फा	न	कैं	खो	ज	ए	टा	प्र	न	स्थ्य	स्थ्य	रि	क्ष्य	ग
फा	स्त	न	वि	ज	रू	रू	पा	प्र	रू	र	न	श	दा	श
फा	ज	ए	क्ष्य	क	फा	थ्रो	वि	थ्रो	खो	स	स्थ्य	ब	ए	प्र
रि	ए	सि	थ्रो	ए	पै	दे	रू	न	थ्रो	कैं	रि	ए	न	पै
ए	श	दे	वि	मै	मो	ग्रा	फी	फा	खो	ए	थ्रो	सि	फा	क्ष्य
फा	क	थ्रो	ज	ब	खो	फा	दे	रू	ए	खो	रि	थ्रो	प्र	खो
ब	फा	ज	थ्रो	पै	सु	र	क्षि	त	से	क्स	थ्रो	ज	न	ए
स्वा	स्थ्य	फा	थ्रो	थ्रो	ड	ज	ए	थ्रो	थ्रो	ए	ज	ए	प्र	स्थ्य
अं	डा	श	य	प्र	खो	s	वि	रू	कैं	ए	स	क्ष्य	फा	फा
रि	खो	क	न	न	ए	प्र	थ्रो	रू	खो	वि	प्र	र	ए	क्ष्य
म	प्र	क्ष्य	खो	रि	न	ज	वि	स	m	क्ष्य	फा	फा	क्त	टा
डो	रू	ज	दा	खो	क्ष्य	ब	ग	र्भा	श	य	ग्री	वा	रि	स
कं	प्र	रू	कैं	स	दे	मा	सि	क	ध	र्म	रि	दे	ब	दे

मासिक धर्म
रक्त
कंडोम

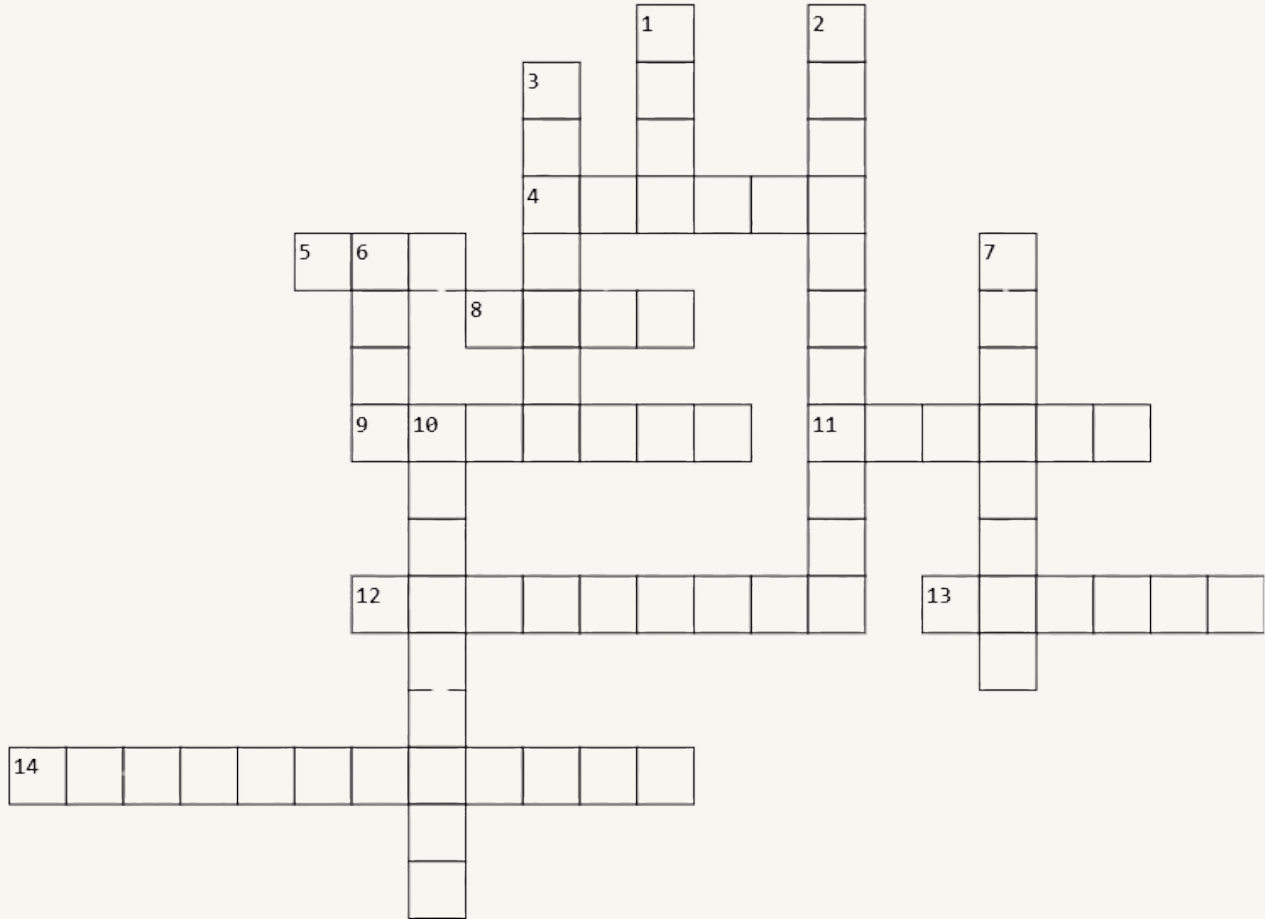
मोटापा
स्वास्थ्य
संक्रमण

अंडाशय
मैमोग्राफी
स्तन

पैड
कैंसर
सुरक्षित सेक्स

टैम्पोन
गर्भाशय ग्रीवा
दाग

क्रॉसवर्ड



Across

4. A method of contraception that offers protection.
5. A virus that can be prevented with vaccination, linked to certain cancers.
8. Healthy eating habits that help manage PCOS.
9. A concept taught in sex education to promote health and safety.
11. A condition caused by low levels of red blood cells, common in women.
12. Something that may be harder to achieve with PCOS.
13. Often irregular or missing in PCOS.
14. Education on safe practices, protection, and reproductive care.

Down

1. A nutrient that helps prevent anemia.
2. A screening method to detect breast health issues.
3. Preventive care that can protect against certain health risks.
6. A condition affecting women's hormones.
7. Chemicals in the body that are imbalanced in PCOS.
10. Essential for understanding and managing health issues like PCOS.

आभार

इस पत्रिका के माध्यम से मैंने आज की युवा पीढ़ी की लड़कियों और औरतों के लिए विशेष विषयों पर महत्वपूर्ण सूचना प्रदान की है जो की हर औरत को एक स्वस्थ और उज्ज्वल भविष्य का रास्ता दिखाएगी क्योंकि एक स्वस्थ शरीर में ही एक स्वस्थ दिमाग का वास है। तो क्यों ना साथ मिलकर एक स्वस्थ जीवन की ओर कदम उठाए जाएं और इन विषयों पर खुल कर बात करके समाज का सुधार किया जाए।

सबसे पहले मैं अपनी माँ और दादी का दिल से धन्यवाद करना चाहूंगा जिन्होंने मुझे इस प्रस्तुति को प्रस्तुत करें की प्रेरणा दी। फिर मैं अपने परिवार और मित्रों का आभार प्रकट करना चाहूंगा जिन्होंने ने मुझे लगातार समर्थन और प्रोत्साहन दिया। उनके बिना यह पुस्तक संभव नहीं हो पाती। साथ ही मेरे सहयोगी, ऐंजल और शीरीन जिन्होंने ने इस पत्रिका के बनने में अपना सहयोग दिया। अंत में मैं सभी संस्थाओं को दिल से आभार प्रकट करती हूँ जिन्होंने मुझ पर भरोसा किया और मेरा इस प्रस्तुति में साथ दिया।

हार्दिक धन्यवाद
भुवि गर्ग