FM BOLE TOH
91.1 FM
Radio City

PRESENTS

नई सुबह मातृत्व की

आई.वी.एफ. ! विश्वास के साथ पहला कदम बढ़ाएँ

FM BOLE TOH
91.1 FM
Radio City

PRESENTS

नई सुबह मातृत्व की

आई.वी.एफ. ! विश्वास के साथ पहला कदम बढ़ाएँ

FM BOLE TOH
91.1 FM
Radio City
PRESENTS

नई सुबह मातृत्व की

आई.वी.एफ. ! विश्वास के साथ पहला कदम बढ़ाएँ

Published by
MUSIC BROADCAST LIMITED

Project Visualisation
& Coordination
RAKESH TIWARY

Written & Edited by
AJAY KUMAR

Art & Designing by
NEERAJ KUMAR

Disclaimer

This inspirational book is a biographical narrative that reveals the unique thought process, grand vision, untiring efforts and enthralling anecdotes of Dr. Smriti Sparsh in the field of I.V.F. in Bihar.

Every article is based on the information shared by the featured person in a freewheeling chat with the author. On certain occasions, additional information and photographs were provided by them through their representatives or sourced from the featured organisation's website or its publication available in the public domain.

This book does not claim any proximity to any of the persons mentioned herein nor does it stake any claim to being a ranking or survey based listing. This book is just marketed by Music Broadcast Limited, Mumbai, India. Music Broadcast Limited, Mumbai, India, or its employees cannot be held responsible or liable in any manner for any loss or damage caused to any related person or any third party in any way due to mistakes, omissions which may have inadvertently crept in despite care & caution. In no event will Music Broadcast Limited, Mumbai, India, be liable for any loss or damage, including without limitation, direct, indirect, incidental, special, consequential or punitive loss or damages or any loss or damage whatsoever arising out of this book.

No part of this publication may be reduced, stored in a retrieval system or transmitted in any form or by any means—electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise—without prior permission of the publisher.

All Rights Reserved.

भू मि का

नई सुबह मातृत्व की

सुबह! सुबह! पटना के कुर्जी अस्पताल में रोजमर्रा की तरह भीड़ थी। प्रो0 अशोक अस्पताल में व्यग्रता एवं उत्सुकता से अधीर हो रहे थे। सूरज अस्त हो चुका था और शाम की श्वेत-श्याम चुनरी गहरी होती जा रही थी, तभी प्रसूति परिसर के खुलते-बंद होते दरवाजे पर खड़ी एक नर्स ने पुकारा-विनीता के साथ कौन है?

प्रो० अशोक ने कहा कि 'मैं हूँ, विनीता मेरी पत्नी है।' 'नर्स ने कहा-तुम्हें बेटी हुई है।' प्रो० अशोक का दिल खुशी से भींग गया। नर्स ने फिर पूछा 'क्या तुमने बेटी को देखा है?' प्रो० अशोक ने कहा-'नहीं'। नर्स ने पुनः कहा 'रुको' और वह सफेद कपड़े में लिपटी एक बच्ची को ले आयी। उसकी आँखें बंद थी, शायद सो रही थी। देखते ही मेरे मन-प्राण स्नेहाभिषिक्त हो गये। प्रो. अशोक बताते हैं कि-मैंने उसे हाथ बढ़ा कर छूना चाहा, लेकिन वापस ले लिया। मेरे हाथ सख़्त थे। बेटी का होना अपेक्षित था, क्योंकि हमारी पारिवारिक परंपरा के अनुसार पहली संतान बेटी ही होती है। कालांतर में उसका नाम प्रो० अशोक ने स्मृति स्पर्श रखा। प्रो० अशोक आगे कहते हैं -'जिस दंपति को बेटी नहीं है, वे ईश्वर की नियामत से महरूम हैं और शायद उन्हें पता भी नहीं है कि वे खंडित वरदान से अभिशप्त हैं।'

डॉ० स्मृति स्पर्श की यह कहानी सिर्फ एक डॉक्टर की जीवन यात्रा नहीं, बल्कि दृढ़ संकल्प, अटूट विश्वास और मानवीय सेवा के प्रति समर्पण का एक प्रेरणादायक आख्यान है। यह पुस्तक डॉ० स्मृति के जीवन के विभिन्न आयामों को खोलती है, जहां उन्होंने हर चुनौती को अवसर में बदला और अपनी लगन व मेहनत से एक मिसाल कायम की। उनका जन्म एक ऐसे परिवार में हुआ, जहां बेटियों को लक्ष्मी का रूप माना जाता था। उनके बचपन और प्रारंभिक शिक्षा से लेकर मेडिकल के क्षेत्र में कदम रखने तक, हर पड़ाव पर उन्होंने अपने मूल्यों और आदर्शों का पालन किया। यह पुस्तक उनके छात्र जीवन की कठिनाइयों, विशेष रूप से पोस्ट ग्रेजुएशन के दौरान मातृत्व और पढ़ाई के बीच संतुलन बनाने की उनकी अद्भुत क्षमता को रेखांकित करती है, जिसने उन्हें और भी मजबूत बनाया।

डॉ० स्मृति ने आई.वी.एफ. (IVF) के क्षेत्र में विशेषज्ञता हासिल की है। यह एक ऐसा क्षेत्र है, जिसको लेकर समाज में आज भी लोग खुल कर बात करने से कतराते हैं और लोगों में कई तरह की भ्रांतियां भी हैं। इस पुस्तक में डॉ० स्मृति ने न केवल इन भ्रांतियों को दूर करने का प्रयास किया है, बल्कि निःसंतानता के उपचार के ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य और आधुनिक चिकित्सा के विकास पर भी प्रकाश डाला है। प्राचीन काल से लेकर वर्तमान तक, कैसे इस समस्या को समझा और सुलझाया गया है, इसका विस्तृत विवरण दिया गया है।

यह पुस्तक केवल चिकित्सा विज्ञान की बात नहीं करती, बल्कि आधुनिक जीवनशैली के उन नकारात्मक प्रभावों को भी उजागर करती है, जो प्रजनन क्षमता को प्रभावित करते हैं। स्वस्थ जीवनशैली, उचित खान-पान और तनाव प्रबंधन का महत्व यहां विस्तार से समझाया गया है। डॉ० स्मृति की संवेदनशीलता, मरीजों के प्रति उनका दोस्ताना व्यवहार और उनके सफल इलाज की कहानियां इस पुस्तक को और भी विशिष्ट बनाती हैं। उनके मरीजों का अनुभव इस बात का प्रमाण है कि कैसे एक डॉक्टर केवल तन का ही नहीं, बल्कि मन का भी इलाज कर सकता है।

इस पुस्तक का एक महत्वपूर्ण पहलू डॉ स्मृति के परिवार का उनके प्रति अटूट समर्थन है। उनके माता-पिता, पति और अन्य संबंधियों के विचार इस बात को दर्शाते हैं कि पारिवारिक मूल्यों और आपसी सहयोग से कोई भी व्यक्ति अपने सपनों को साकार कर सकता है।

अंत में, यह पुस्तक डॉ स्मृति स्पर्श के सपनों और आकांक्षाओं को दर्शाती है – इसके प्रतिफल की शुरूआत पटना में स्वतंत्र एवं सफल स्मृति IVF सेन्टर की स्थापना है जिसके माध्यम से वह बिहार के लोगों की सेवा में सदा तत्पर है। उनकी कहानी उन सभी लोगों के लिए एक मार्गदर्शक है, जो जीवन में चुनौतियों का सामना कर रहे हैं और अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए प्रेरणा खोज रहे हैं। यह सिर्फ एक डॉक्टर की कहानी नहीं, बल्कि मानवीयता, समर्पण और अदम्य साहस की एक अद्भुत गाथा है।

शाम में जन्मी स्मृति के जीवन की नई सुबह, विनीता के माँ बनने की नई सुबह, परिवार की खुशियों की नई सुबह ने स्मृति को उन दंपतियों से जोड़े रखा, जो निःसंतान थे। अब ऐसे लोगों के जीवन में मातृत्व की नई सुबह लाने को स्मृति संकल्पित एवं समर्पित है।

माननीय
श्री आरिफ मोहम्मद खां
राज्यपाल, बिहार

आरिफ मोहम्मद खां
Arif Mohammed Khan

सत्यमेव जयते

राज्यपाल, बिहार
GOVERNOR OF BIHAR

बिहार लोक भवन
पटना-800022
BIHAR LOK BHAVAN
PATNA-800022

संदेश

डॉ० स्मृति स्पर्श द्वारा लिखित पुस्तक 'नई सुबह मातृत्व की' एक सरल, संवेदनशील और प्रेरणादायी कृति है, जो निःसंतान दंपत्तियों के मन में आशा का संचार करती है। यह पुस्तक निःसंतानता से जुड़े दर्द, समाज में फैले पूर्वाग्रहों और आधुनिक विज्ञान की संभावनाओं को सहज और प्रभावशाली ढंग से प्रस्तुत करती है और स्पष्ट करती है कि मातृत्व केवल जैविक प्रक्रिया नहीं, बल्कि विश्वास, धैर्य, करुणा और विज्ञान से निर्मित एक भावनात्मक यात्रा है।

यह पुस्तक भारतीय समाज में निःसंतानता को लेकर व्याप्त सामाजिक कलंक का उल्लेख करते हुए यह तथ्य सामने लाती है कि निःसंतानता केवल महिलाओं की समस्या नहीं है, बल्कि पुरुष और महिला दोनों इससे समान रूप से प्रभावित हो सकते हैं। लेखिका के अनुभवों में हजारों दंपत्तियों का दर्द, संघर्ष और आशा समाहित है, जहाँ IVF जैसी आधुनिक तकनीकें निराशा के अंधकार में नई सुबह के उजाले के रूप में सामने आती हैं।

लेखिका ने इस पुस्तक में भारतीय पौराणिक कथाओं में वर्णित जन्म संबंधी कई घटनाओं का उल्लेख करते हुए यह दर्शाया है कि आधुनिक सहायक प्रजनन तकनीकों की मूल अवधारणाएँ हमारे धर्मग्रंथों में सदियों पहले से ही विद्यमान थीं। यह पुस्तक IVF प्रक्रिया को सरल भाषा में समझाते हुए अनेक भ्रांतियों को दूर करती है और स्वास्थ्य, जीवनशैली व मानसिक संतुलन के संबंध में भी मार्गदर्शन करती है।

'नई सुबह मातृत्व की उन सभी दंपत्तियों के लिए आशा की किरण है, जो मातृत्व का सुख पाना चाहते हैं। मैं इस महत्वपूर्ण रचना के लिए डा० स्मृति स्पर्श को हार्दिक बधाई देता हूँ और इस पुस्तक की व्यापक सफलता की कामना करता हूँ।

(आरिफ मोहम्मद खा)

अब्राहम थॉमस
सीईओ, रेडियो सिटी

FOREWORD (प्रस्तावना)

डॉ० स्मृति स्पर्श का यह महत्वपूर्ण कार्य विज्ञान, संवेदनशीलता और सामाजिक जागरूकता का अद्‌भुत संगम है। उन्होंने बांझपन जैसे संवेदनशील विषय को सरल, स्पष्ट और वैज्ञानिक दृष्टिकोण से प्रस्तुत करते हुए न केवल भ्रांतियों को दूर किया है, बल्कि पाठकों को एक नई और सशक्त सोच भी दी है।

उनकी व्यक्तिगत यात्रा, मरीजों के अनुभव, और पौराणिक संदर्भों को आधुनिक चिकित्सा से जोड़ने की क्षमता इस रचना को विशिष्ट बनाती है। यह प्रयास दर्शाता है कि जब समर्पण, विशेषज्ञता और मानवीय दृष्टि एक साथ आते हैं, तो चिकित्सा केवल उपचार नहीं रहती—वह आशा का मार्ग बन जाती है।

रेडियो सिटी को गर्व है कि हम इस सार्थक पहल का समर्थन कर रहे हैं, जो समाज में संवाद को बढ़ावा देती है और अनगिनत परिवारों को नई उम्मीद प्रदान करती है। हमें विश्वास है कि यह कार्य आने वाले समय में भी अनेक जीवन को प्रेरित और स्पर्श करता रहेगा।

अब्राहम थॉमस
सीईओ, रेडियो सिटी

अविनाश नायर
चीफ रेवेन्यू ऑफिसर, रेडियो सिटी

FOREWORD (प्रस्तावना)

डॉ० स्मृति स्पर्श की यह रचना न सिर्फ चिकित्सा के गहन ज्ञान को सामने लाती है, बल्कि मानवीय संवेदनशीलता और सामाजिक जिम्मेदारी को भी नए आयाम देती है। बांझपन जैसे महत्वपूर्ण विषय पर उन्होंने जिस वैज्ञानिक स्पष्टता और सहज भाषा का उपयोग किया है, वह इस पुस्तक को व्यापक समाज के लिए अत्यंत प्रासंगिक बनाता है।

उनकी क्लिनिकल विशेषज्ञता, वर्षों का अनुभव, और मरीजों की भावनाओं को समझने की अद्‌भुत क्षमता इस पुस्तक में हर पन्ने पर महसूस होती है। आधुनिक चिकित्सा के साथ मानवीय स्पर्श का यह अनोखा संतुलन पाठकों को न केवल जानकारी देता है, बल्कि उन्हें साहस और आश्वासन भी प्रदान करता है।

रेडियो सिटी में हम मानते हैं कि सही संवाद सामाजिक बदलाव की पहली सीढ़ी है। इस पहल के माध्यम से डॉ० स्मृति ने एक ऐसे विषय को आवाज दी है, जिस पर खुलकर चर्चा होना अत्यंत आवश्यक है। हमें विश्वास है कि यह पुस्तक अनगिनत परिवारों को मार्गदर्शन, ज्ञान और नई उम्मीद देगी।

यह प्रयास हमारे लिए गर्व का विषय है—एक ऐसा योगदान, जो आने वाले वर्षों तक लोगों के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाता रहेगा।

अविनाश नायर
चीफ रेवेन्यू ऑफिसर, रेडियो सिटी

Prof. HRISHIKESH D PAI
M.D., F.R.C.O.G (UK),
M.Sc. (USA), F.C.P.S, F.I.C.O.G
Gynaecologist and Infertility Specialist

FOREWORD (प्रस्तावना)

Infertility is not merely a medical diagnosis; it is a deeply personal and emotional journey that affects individuals, couples, and families in profound ways. In a society where parenthood is often regarded as an essential milestone of life, the inability to conceive often leads to silent suffering, misplaced guilt, and social stigma. Despite the remarkable progress in reproductive medicine, myths and misconceptions surrounding infertility and its treatment continue to prevent many from seeking timely and appropriate care. It is in this important context that "Naye Subah: Matritva Ki" holds special significance.

As a senior in the field of infertility and assisted reproduction, it gives me immense satisfaction to see young clinicians like Dr. Smriti Sparsh taking thoughtful initiatives that go beyond clinical practice and extend into social awareness and patient education. This book reflects her sincere effort to bridge the gap between medical science and societal perception, explaining infertility and IVF in a manner that is scientifically sound, compassionate, and accessible to all.

Dr. Smriti Sparsh has addressed infertility not merely as a medical condition but as a life experience that requires understanding, empathy, and informed decision-making. By challenging long-standing myths and taboos associated with fertility treatment, she encourages individuals and couples to move forward with confidence rather than fear. The book clearly conveys an important message—that seeking fertility treatment is neither a failure nor a compromise, but a positive and courageous step toward parenthood.

Naye Subah: Matritva Ki is relevant not only for those facing infertility but also for families, caregivers, and society at large. It promotes openness, acceptance, and trust in science, thereby contributing to a more compassionate approach to reproductive health.

I wholeheartedly extend my blessings to Dr. Smriti Sparsh for this meaningful work. I am confident that this book will guide readers toward awareness, remove misconceptions, and inspire hope in many lives. May it truly become a new dawn for those seeking answers, understanding, and the joy of parenthood.

With my best wishes and blessings.

HDPai

Prof. Hrishikesh Pai
MD, FRCOG (UK-HONS), FICOG, FCPS, MSc (USA

डॉ. सुनीता तांडुलवाडकर
अध्यक्ष, FOGSI (2025)
अध्यक्ष, ISAR (2026–2028)

FOREWORD (प्रस्तावना)

निःसंतानता केवल एक चिकित्सकीय समस्या नहीं है, बल्कि यह एक गहन मानवीय अनुभव है, जो भावनाओं, पारिवारिक संबंधों और सामाजिक धारणाओं को गहराई से प्रभावित करता है। हमारे समाज में, जहाँ मातृत्व और पितृत्व को जीवन की स्वाभाविक उपलब्धि माना जाता है, वहाँ गर्भधारण में असमर्थता आज भी चुप्पी, भ्रांतियों और सामाजिक कलंक से घिरी हुई है। आधुनिक चिकित्सा में उल्लेखनीय प्रगति के बावजूद, अनेक दंपति सामाजिक दबाव और संकोच के कारण समय पर उपचार नहीं ले पाते।

ऐसे समय में "नई सुबहः मातृत्व की" जैसी पुस्तक का प्रकाशन अत्यंत प्रशंसनीय है। यह कृति निःसंतानता को केवल उपचार की दृष्टि से नहीं देखती, बल्कि इसे आशा, धैर्य, करुणा और वैज्ञानिक प्रगति से जुड़ी एक यात्रा के रूप में प्रस्तुत करती है। पुस्तक भावनात्मक संवेदनशीलता के साथ-साथ वैज्ञानिक स्पष्टता भी प्रदान करती है।

प्रजनन चिकित्सा के क्षेत्र में एक वरिष्ठ चिकित्सक के रूप में, मैं डॉ. स्मृति स्पर्श के इस प्रयास को अत्यंत प्रासंगिक और सराहनीय मानती हूँ। अपने व्यापक नैदानिक अनुभव के आधार पर उन्होंने आधुनिक IVF एवं सहायक प्रजनन तकनीकों को जीवनशैली सुधार, पोषण, मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक संतुलन के साथ समन्वित रूप में प्रस्तुत किया है। यह समग्र दृष्टिकोण दंपतियों को सही समय पर सही निर्णय लेने में सक्षम बनाता है।

इस पुस्तक की एक महत्वपूर्ण विशेषता यह है कि यह निःसंतानता पर संवाद को सामान्य बनाती है। जटिल चिकित्सकीय विषयों को सरल भाषा में प्रस्तुत करते हुए, लेखिका ने उन्हें सामाजिक, सांस्कृतिक और पौराणिक संदर्भों से जोड़ा है। पौराणिक उदाहरण यह दर्शाते हैं कि संतान प्राप्ति से जुड़ी चुनौतियाँ सदियों से मानव जीवन का हिस्सा रही हैं, जबकि आधुनिक विज्ञान—IVF, आनुवंशिकी और कृत्रिम बुद्धिमत्ता जैसी नवीन तकनीकों के माध्यम से—आज इन चुनौतियों के समाधान के नए मार्ग प्रशस्त कर रहा है।

मेरा दृढ़ विश्वास है कि जब युवा चिकित्सक संवेदनशीलता के साथ साहित्यिक लेखन करते हैं, तो वे चिकित्सा विज्ञान और समाज के बीच सेतु का कार्य करते हैं। डॉ. स्मृति स्पर्श ने अपने लेखन के माध्यम से भय, भ्रांति और सामाजिक कलंक को कम करने का सराहनीय प्रयास किया है। ऐसे प्रयास निःसंतानता को वर्जना से निकालकर जागरूकता और स्वीकार्यता की दिशा में ले जाते हैं।

मैं डॉ. स्मृति स्पर्श को इस सार्थक कृति के लिए हार्दिक शुभकामनाएँ और आशीर्वाद प्रदान करती हूँ। मेरी कामना है कि यह पुस्तक अनेक दंपतियों के जीवन में सही मार्गदर्शन, आत्मविश्वास और मातृत्व-पितृत्व के सुख की नई सुबह लेकर आए। "नई सुबहः मातृत्व की" निश्चय ही शिक्षा, आश्वासन और आशा का महत्वपूर्ण स्रोत बनेगी।

सस्नेह शुभाशीष सहित,

डॉ. सुनीता तांडुलवाडकर

INDEX

डॉ स्मृति का परिचय 11 - 14

- क्या कहते हैं पेशेंट व उनके परिजन
- परिजनों और दोस्तों ने क्या कहा
- आई.वी.एफ. के क्षेत्र में काम करना आसान नहीं : डॉ स्मृति

पौराणिक कथाएं, जो बताती हैं कि आई.वी.एफ. जैसी टेक्नोलॉजी पहले भी थी 15 - 20

- गांधारी को गर्भ का भ्रम होना या श्यूडोसाइसिस (मिथ्या गर्भावस्था)
- एक्सट्रा यूटेराइन मेनिपुलेशन या आई.वी.एफ. से 101 बच्चों (कौरवों) का जन्म
- पार्थेनोजेनेसिस से पांडवों का जन्म
- इंडक्शन ऑफ ओव्यूलेशन से जरासंध का जन्म
- संकर्षण अवतार या गर्भ का ट्रांसफर
- भगवान गणेश का जन्म
- भगवान राम और उनके भाइयों का जन्म
- भगवान हनुमान का जन्म

प्राचीन इतिहास में भी दिखती है असिस्टेड रिप्रोडक्टिव टेक्नोलॉजी 22 - 23

- 3500 ईसा पूर्व से 300 ईस्वी में निःसंतानता का उपचार
- नियोग प्रथा व नियोग प्रथा के नियम
- 460 ईपू : निःसंतानता के उपचार के लिए हिप्पोक्रेट्स के सिद्धांत
- 300 ई० से 1500 ईस्वी तक दूसरा विवाह ही रहा ऑप्शन

आई.वी.एफ. (IVF) का उद्भव 24 - 26

- क्रायोप्रिजर्वेशन व स्पर्म को संरक्षित रखने की शुरू हुई प्रक्रिया
- आई.वी.एफ. की शुरुआत और पहले टेस्टट्यूब बेबी लुईस का जन्म
- भारत में आई.वी.एफ. की शुरुआत और हर्षा का जन्म

आई.वी.एफ. (IVF) के बारे में जानना क्यों जरूरी है 27 - 29

- दुनिया में हर छठा वयस्क निःसंतानता से पीड़ित
- भारत में 20% जोड़े निःसंतानता से परेशान
- बिहार में निःसंतानता की क्या है स्थिति
- आई.वी.एफ. की सफलता दर कितनी है

INDEX

निःसंतानता के लिए महिलाओं को ही मान लिया जाता है दोषी 30 - 30
- निःसंतानता के लिए महिलाओं को प्रताड़ित करने की हाल की कुछ प्रमुख घटनाएं

जरूरी नहीं कि दोष महिलाओं में हो, पुरुषों में भी होती हैं परेशानियां 31 - 32
- एजूस्पर्मिया
- ओलिगोस्पर्मिया
- वेरिकोसील
- अवरुद्ध स्पर्म नलिकाएं
- हाइपोगोनाडिज्म
- पिट्यूटरी ग्रंथि की समस्याएं
- डायबिटीज
- हार्मोनल समस्याएं

आधुनिक जीवनशैली निःसंतानता के लिए किस तरह जिम्मेदार 33 - 34
- फास्ट फूड का सेवन
- सिगरेट और अन्य नशा
- शारीरिक रूप से निष्क्रिय रहना
- देर रात तक जागना
- प्रदूषण
- कैफीन
- मेंटल हेल्थ भी वैवाहिक जीवन में बाधा

अधिक उम्र में विवाह क्यों कर रहे युवा 35 - 35

बेहतर हेल्थ के लिए क्या हैं उपाय 36 - 37
- बेहतर यौन स्वास्थ्य के लिए कैसी हो दिनचर्या
- कुछ व्यायाम जिनसे यौन स्वास्थ्य बेहतर रहता है

INDEX

आई.वी.एफ. (IVF) की प्रक्रिया और उसके चरण 38 - 41

- आई.वी.एफ. (IVF) कौन करवा सकता है
- आई.वी.एफ. (IVF) कौन नहीं करवा सकता है
- आई.वी.एफ. (IVF) कब जरूरी हो जाता है
- इस प्रक्रिया में औसतन कितना खर्च आता है
- क्या आई.वी.एफ. (IVF) फेल हो सकता है
- आई.वी.एफ-(IVF) फेल होने के कारण
- आई.वी.एफ. (IVF) फेल होने से बचाने के उपाय
- पहली बार आई.वी.एफ. - (IVF) फेल हुआ, तो दूसरी बार कब करा सकते हैं
- आई.वी.एफ. (IVF) से जुड़ी भ्रांतियां और उनकी सच्चाई
- प्रमुख हस्तियां जिन्होंने IVF का सहारा लियाः

देर से कंसीव होना है, तो कराएं एग या स्पर्म फ्रीजिंग 42 - 44

- कई सेलिब्रिटी भी करवा चुकी हैं एग फ्रीज
- एग और स्पर्म फ्रीजिंग क्या है
- एग और स्पर्म फ्रीजिंग की प्रक्रिया
- किन्हें यह कराना चाहिए
- एग और स्पर्म फ्रीजिंग में कितना खर्च आता है

क्या भविष्य में बच्चे सिर्फ आई.वी.एफ. (IVF) से होंगे 45 - 47

जेनेटिक बीमारियों से मिल सकता है छुटकारा
डिजाइनर बेबी का कॉन्सेप्ट क्या है
आई.वी.एफ. (IVF) से जुड़ी कुछ आधुनिक तकनीक
आई.वी.एफ. (IVF) में एआई का किस तरह हो रहा प्रयोग

जीवनसाथी ने हर कदम पर दिया साथ 48 - 48

एक रास्ता, जो रुका नहीं 49 - 49

डॉ. स्मृति : लोग इन्हें आशीर्वाद के साथ-साथ दूसरी 'माँ' का दर्जा भी देती हैं

डॉ. स्मृति स्पर्श न केवल एक कुशल और अनुभवी निःसंतानता विशेषज्ञ (Infertility Specialist) हैं, बल्कि ये उन चिकित्सकों में से हैं, जो हर मरीज की विशेष स्थिति को समझते हुए व्यक्तिगत और सर्वोत्तम उपचार मार्गदर्शन प्रदान करते हैं। इनका मानना है कि केवल दवाइयाँ या तकनीक ही नहीं, बल्कि विश्वास, धैर्य और सही दिशा भी गर्भधारण की राह को आसान बना सकते हैं।

इनकी विशेषज्ञता आई.वी.एफ. (I V F), पीसीओडी, ट्यूब ब्लॉकेज आदि जटिल समस्याओं के इलाज में विशेष रूप से है। इनके मार्गदर्शन में अब तक अनेक महिलाएँ मातृत्व का सुख प्राप्त कर चुकी हैं। जो इन्हें आशीर्वाद के साथ-साथ दूसरी 'माँ' का दर्जा भी देती हैं।

डॉ. स्मृति का परिचय

डॉ० स्मृति स्पर्श, एक ऐसी महिला हैं, जिन्होंने अपने जीवन में हर चुनौती को अवसर में बदला है। प्रो० अशोक और डॉ० विनीता सिंह की बेटी होने के नाते, उन्हें बचपन से ही शिक्षा और पारिवारिक मूल्यों का समृद्ध माहौल मिला। उनकी प्रारंभिक शिक्षा पटना में हुई, जिसके बाद उन्होंने देहरादून के एक प्रतिष्ठित बोडिंग स्कूल में पढ़ाई की। बेहतर शिक्षा से उनमें आत्मनिर्भरता और निर्णय लेने की क्षमता विकसित हुई। पढ़ाई के साथ–साथ खेल और कला सहित विभिन्न गतिविधियों में उनकी रुचि है, जो उनके बहुआयामी व्यक्तित्व को दर्शाता है। अपने माता–पिता के मार्गदर्शन में उन्होंने चिकित्सा क्षेत्र को चुना और बेंगलुरु से एम.बी.बी.एस. (MBBS) की डिग्री हासिल की। उनकी संवेदनशीलता और मरीजों के प्रति जुड़ाव ने उन्हें एक बेहतरीन चिकित्सक बनाया।

IVF में विशेष पहचान :

शादी के बाद, जब उन्होंने नेपाल से पोस्ट ग्रेजुएशन किया, तो मातृत्व और पढ़ाई की दोहरी चुनौती ने उन्हें अभूतपूर्व रूप से मजबूत बनाया। इसी दौरान उनकी रुचि इनफर्टिलिटी (नि:संतानता) के क्षेत्र में बढ़ी, जिसके लिए उन्होंने गहन अध्ययन किया और प्रशिक्षण लिया। 2017 में डॉ० स्मृति ने अपनी मेडिकल प्रैक्टिस शुरू की और 2018 में पटना में अपनी क्लिनिक **'मातृ'** का उद्घाटन किया। शुरुआती चुनौतियों, जैसे कि COVID–19 महामारी और आर्थिक कठिनाइयों के बावजूद, उन्होंने कभी हार नहीं मानी। मरीजों को IVF के माध्यम से संतान सुख मिलने लगा और डॉ० स्मृति की प्रसिद्धि चारों दिशाओं में तेजी से फैलने लगी। उनकी मेहनत और बेहतरीन इलाज ने उन्हें IVF विशेषज्ञ के रूप में एक मजबूत पहचान दिलाई है। आज, वह 55 लोगों की एक टीम का नेतृत्व कर रही हैं और बड़ी IVF चेन्स (Smriti IVF) की मेडिकल डायरेक्टर हैं। वर्तमान में वे एआईटी सरोगेसी बोर्ड की मेंबर हैं। डॉ० स्मृति स्पर्श का जीवन यह दर्शाता है कि सुविधाएँ मिलने के बावजूद, सच्ची सफलता केवल समर्पण और कड़ी मेहनत से ही हासिल की जा सकती है। वह बिहार में रहते हुए अपने लोगों की सेवा करने और IVF के क्षेत्र में और अधिक शोध करने का सपना देखती हैं, ताकि वह आईवीएफ के साथ एक एथिकल चेहरे के रूप में पहचानीं जाएं।

क्या कहते हैं पेशेंट व उनके परिजन :-

राजेश कांत, आरा, भोजपुर: डॉ० स्मृति का विनम्र व्यवहार और बेहतर जानकारी देने की बात मुझे बहुत पसंद आयी। उनके किफायती इलाज से 2024 में मेरा ट्रीटमेंट सफल रहा। मैं बिना हिचकिचाहट के सभी को उनका नाम सुझाता हूँ।

मनीष सिंह : डॉ० स्मृति के इलाज का तरीका अनुशासित और बेहतर है। वह मरीज की बात ध्यान से सुनती हैं और पहली बार में ही सफलता के लिए हर बात समझाती हैं। मेरा पहला आई.वी.एफ. (IVF) ट्रीटमेंट पहली बार में ही सफल रहा।

पूनम, फतुहा : मुझे डॉ० स्मृति के क्लिनिक के बारे में एक पर्ची से पता चला। उनसे मिलने के बाद मेरा सारा डर दूर हो गया। उनका व्यवहार बहुत अच्छा है और ट्रीटमेंट बहुत बेहतर तरीके से हुआ।

संतोष: डॉ० स्मृति से फेसबुक पर संपर्क हुआ। पटना में उनके यहाँ उत्कृष्ट सुविधाएँ हैं। वह फ्रेंडली हैं और इलाज को अच्छे से समझाती हैं। ट्रीटमेंट का खर्च भी अन्य जगहों से बेहतर था। मेरा इलाज सफल रहा।

रमेश साह, पटना: 17 साल की नि:संतानता के बाद, कई डॉक्टरों को दिखाने के बावजूद कोई फायदा नहीं हुआ था। डॉ. स्मृति का दोस्ताना व्यवहार और घर के सदस्य जैसा जुड़ाव मुझे बहुत भाया। सिर्फ दो महीने चला ट्रीटमेंट सफल रहा, जो मेरे लिए किसी चमत्कार से कम नहीं था। मैं अब सबको उन्हीं के पास जाने की सलाह देता हूँ।

सुमित, भुवनेश्वर: मैंने फेसबुक पर एक कैंप के जरिए डॉ. स्मृति के बारे में जाना। वह बहुत मिलनसार हैं। सबसे अच्छी बात यह रही कि मेरा ट्रीटमेंट पहली बार में ही सफल रहा।

चितरंजन कुमार, मुजफ्फरपुर: डॉ० स्मृति की टीम का रवैया बहुत सहयोगात्मक था। उनसे मिलकर मैं आश्चर्यचकित रह गया, वह परिवार के सदस्य की तरह बात करती हैं और इलाज की पूरी प्रक्रिया सामान्य भाषा में समझाती हैं। उनके क्लिनिक में तमाम सुविधाएँ और विशेषज्ञ डॉक्टर हैं। वह अनुशासित और समय की पाबंद हैं। उनके अधिकतर ट्रीटमेंट सफल होते हैं।

परिजनों और दोस्तों ने क्या कहा

प्रो. अशोक (डॉ. स्मृति के पिता, सेवानिवृत्त सीनियर प्रोफेसर, अंग्रेजी विभाग, पटना विश्वविद्यालय):–

प्रो. अशोक बताते हैं कि डॉ. स्मृति बचपन से ही मेधावी थीं, स्कूल में उन्होंने 100 में से 100 अंक प्राप्त किए। गणित और बायोलॉजी दोनों में उत्कृष्ट होने के बावजूद, उन्होंने डॉक्टर बनने का निर्णय लिया। डॉक्टर बनने के बाद, उन्होंने महसूस किया कि स्त्री रोग विशेषज्ञ तो बहुत हैं, लेकिन निःसंतानता के क्षेत्र में विशिष्ट सेवाओं की कमी है। इसलिए उन्होंने आई.वी.एफ. (IVF) विशेषज्ञ बनने का लक्ष्य रखा। उन्हें खुशी है कि स्मृति का उद्देश्य केवल पैसा कमाना नहीं, बल्कि आई.वी.एफ. के माध्यम से परिवारों को खुशियाँ देना है। वह अपने काम और परिवार के बीच अच्छा सामंजस्य बिठाती हैं, यह कला शायद उन्होंने अपनी माँ से सीखी है। अगर कम शब्दों में कहूँ तो स्मृति स्वप्रतिबंधित अनुशासित जीवन जीने के साथ–साथ एक स्वप्नद्रष्टा हैं जिसे क्रियान्वित करने का हुनर और हौसला तथा जज़्बा और जुनून उनमें यथोचित है।

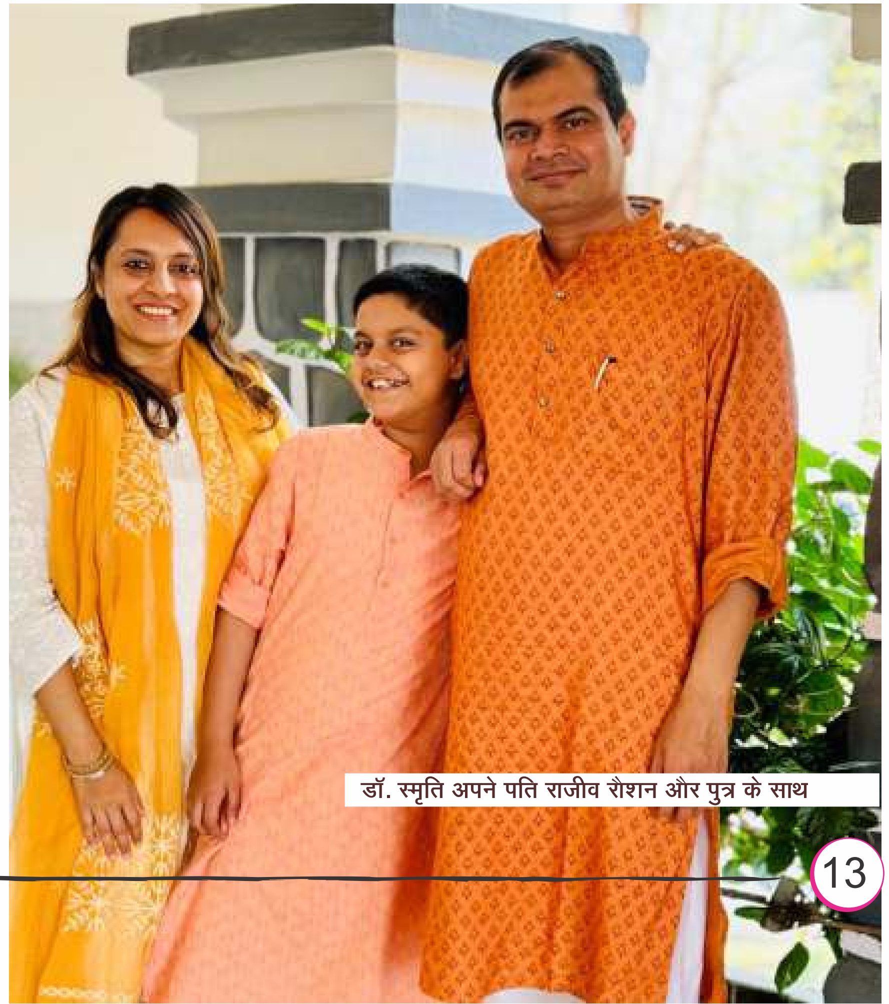
डॉ. विनीता सिंह (डॉ. स्मृति की माँ, प्रोफेसर, स्त्री रोग विभाग, एनएमसीएच, पटना):–

डॉ. विनीता सिंह के अनुसार, स्मृति पढ़ाई में हमेशा अच्छी रही हैं। डॉक्टर बनने के बाद, स्मृति ने देखा कि उनके और उनके पास आने वाले मरीजों में निःसंतानता से पीड़ित लोगों की संख्या बढ़ रही है। इस बढ़ती ज़रूरत को समझते हुए, उन्होंने आई.वी.एफ. के क्षेत्र में विशेषज्ञता हासिल करने का फैसला किया। उनका यह निर्णय सिर्फ चिकित्सा तक सीमित नहीं था, बल्कि उन परिवारों को उम्मीद देने का था जो मातृत्व का सुख चाहते थे। उनकी अनुशासनप्रियता और मजबूत प्रशासनिक क्षमता उन्हें इस अपेक्षाकृत नए और जटिल क्षेत्र में सफल बनाती हैं। मैंने इस नेक काम में उनका पूरा समर्थन किया।

श्री राजीव रौशन (डॉ. स्मृति के पति, सचिव, उच्च शिक्षा, बिहार सरकार):–

श्री राजीव रौशन को अपनी पत्नी डॉ. स्मृति पर गर्व है, जो एक सफल आई.वी.एफ. विशेषज्ञ हैं। वे कहते हैं कि हमारी पहली मुलाकात में ही मुझे उनकी संवेदनशीलता और जिम्मेदारी का एहसास हुआ। वे एक आदर्श पत्नी, माँ और समर्पित डॉक्टर हैं। व्यस्तता के बावजूद, वह परिवार के लिए समय निकालती हैं। डॉ. स्मृति आई.वी.एफ. के माध्यम से निःसंतान दंपतियों को उम्मीद देती हैं, जिससे परिवारों में खुशियाँ आती हैं। मैं अपने प्रशासनिक कार्यों में अक्सर उनसे सार्वजनिक स्वास्थ्य के मुद्दों पर सलाह लेता हूँ, खासकर मातृत्व मृत्यु दर और शिशु मृत्यु दर जैसे मामलों में। उनका सपना एक स्वतंत्र एवं अत्याधुनिक आई.वी.एफ. केंद्र स्थापित करने का था, जिसका हम सभी ने समर्थन किया। वह वाकई एक प्रेरणादायक व्यक्तित्व हैं।

डॉ. स्मृति अपने माता–पिता और भ्राता के साथ



डॉ. स्मृति अपने पति राजीव रौशन और पुत्र के साथ

डॉ. मोहन (डॉ. स्मृति के पीजी के दौरान (एच.ओ.डी., धरान, नेपाल) :–
डॉ. मोहन डॉ. स्मृति को एक विनम्र और मेहनती छात्रा बताते हैं। उनके पीजी कोर्स के दौरान, उन्होंने एक छोटे बच्चे के साथ भी अपनी पढ़ाई और कठिन ड्यूटी को बेहतर ढंग से निभाया। उनकी यह लगन और समर्पण ही उनकी तेजी से मिली सफलता का कारण है। उन्हें अपनी पूर्व छात्रा पर बहुत गर्व है।

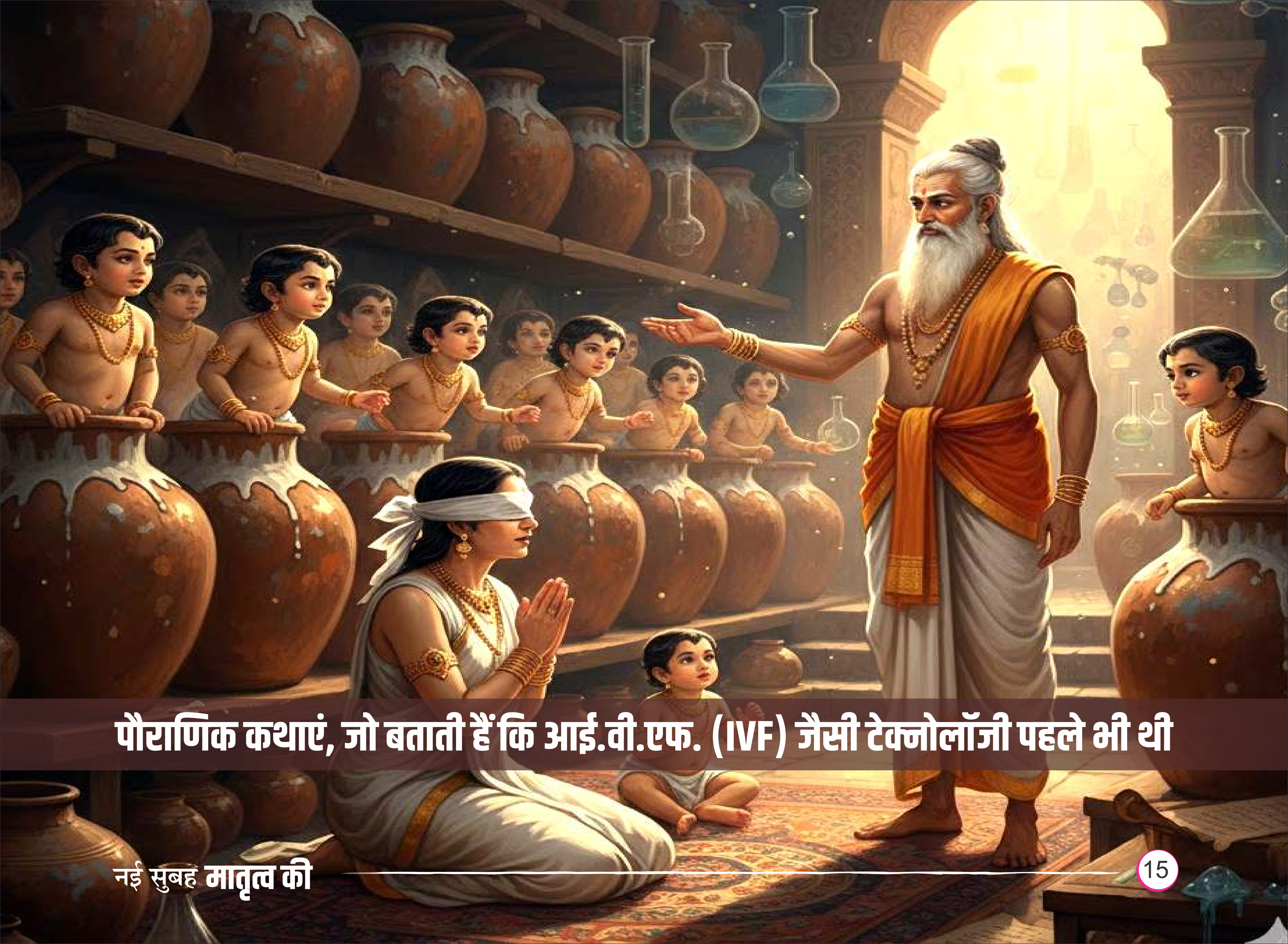
नेहा (माइक्रोसॉफ्ट में सॉफ्टवेयर इंजीनियर, यू.एस.ए.) :–
मेरी दोस्ती डॉ. स्मृति से 2000 ई. में स्कूल में शुरू हुई। उनकी विनम्रता ने मुझे तुरंत प्रभावित किया। भले ही हमारे करियर अलग थे (वो डॉक्टर, मैं इंजीनियर), हमारी दोस्ती गहरी है। डॉ. स्मृति का पूरा ध्यान डॉक्टर बनने पर था। वह बेहद मेहनती हैं। उनकी आज की सफलता उनकी अथक प्रयास और लगन का ही परिणाम है।

डॉ. प्रीति (आई.वी.एफ. विशेषज्ञ, नेपाल) :–
डॉ. स्मृति और मेरी दोस्ती नेपाल में एमएस गायनी की पढ़ाई के दौरान 2014 में शुरू हुई। वह बहुत मिलनसार और अनुशासित हैं। एक महीने के बच्चे के साथ भी उन्होंने अपनी कठिन ड्यूटी और पढ़ाई में कभी ब्रेक नहीं लिया, जो उनके समर्पण को दर्शाता है। उन्होंने पढ़ाई के दौरान ही आई.वी.एफ. में विशेषज्ञता हासिल करने की योजना बना ली थी।

डॉ. ज्योत्सना (प्रतिष्ठित स्त्री रोग विशेषज्ञ, नेपाल) :–
मेरी दोस्ती डॉ. स्मृति से 2014 में नेपाल में पीजी के दौरान शुरू हुई। उनकी सबसे बड़ी खूबी उनका धैर्य है, वह कभी घबराती नहीं हैं और उन्होंने हमें हमेशा प्रेरित किया। गायनेकोलॉजी एक चुनौतीपूर्ण क्षेत्र है, खासकर एक महिला के लिए। डॉ. स्मृति ने चार महीने के बच्चे के साथ भी अपनी ड्यूटी बखूबी निभाई, जो उनके काम के प्रति असाधारण समर्पण को दर्शाता है। वह मिलनसार और मेहनती हैं।

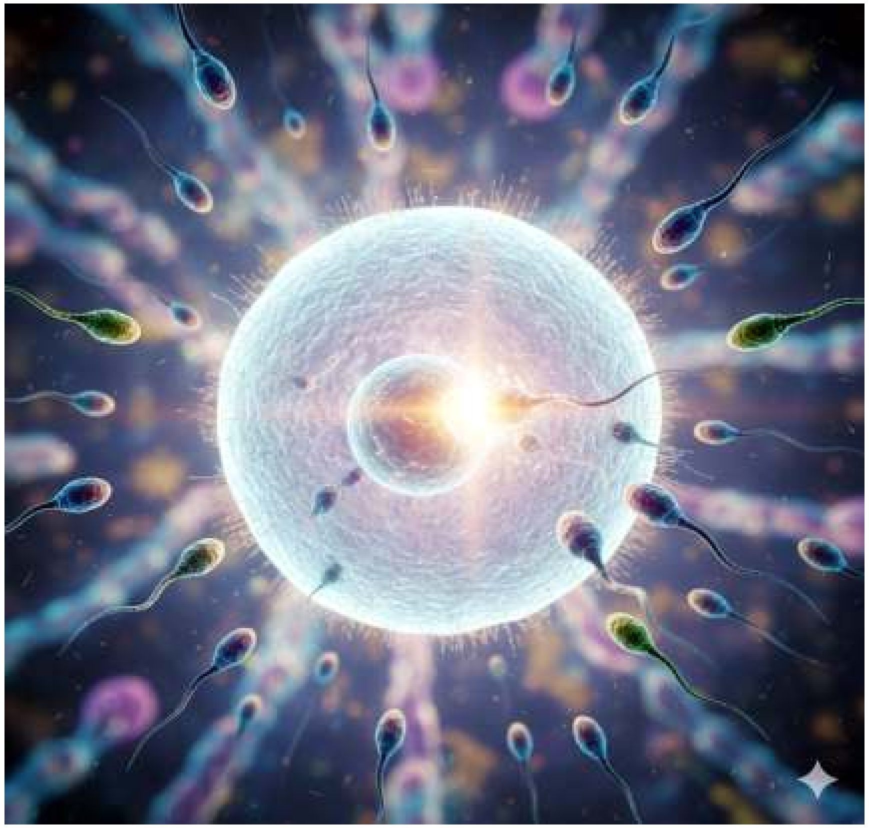
आई.वी.एफ. (IVF) के क्षेत्र में काम करना आसान नहीं : डॉ स्मृति

डॉ. स्मृति बताती हैं कि आई.वी.एफ. (IVF) के क्षेत्र में काम करना आसान नहीं है। हमारे देश में आज भी लोग यौन समस्याओं पर बात करने से कतराते हैं। कई बार परेशानी महिला में न होकर पुरुष में होती है। लेकिन वे सिर्फ इस डर से डॉक्टर के पास आने से कतराते हैं कि कहीं समाज में लोगों को इस बात का पता चल गया, तो उनकी छवि खराब होगी। इसके कारण कई लोग इलाज कराने ही नहीं आते हैं। इसके अलावा लोगों में आई.वी.एफ. (IVF) को लेकर कई तरह की भ्रांतियां भी हैं। कई लोगों को तो यह भी लगता है कि इस विधि से पैदा हुआ बच्चा उनका अपना नहीं होगा, जबकि वास्तव में ऐसा नहीं है। ऐसे में लोगों को काफी समझाना पड़ता है।



पौराणिक कथाएं, जो बताती हैं कि आई.वी.एफ. (IVF) जैसी टेक्नोलॉजी पहले भी थी

पौराणिक कथाएं, जो बताती हैं कि आई.वी.एफ. (IVF) जैसी टेक्नोलॉजी पहले भी थी:-



आई.वी.एफ. (IVF) वर्तमान विज्ञान की अद्भुत खोज है, जिसकी मदद से लाखों निःसंतान दंपति संतान सुख प्राप्त करने में सफल हुए हैं। अधिकतर लोग निःसंतानता की समस्या और उसके समाधान को बिलकुल नयी चीज मानते हैं, परंतु क्या ऐसा वास्तव में है? जरा आप अपने आसपास मौजूद पौराणिक ग्रंथों का अध्ययन तो कीजिए। हमारे प्राचीन ग्रंथ आयुर्वेद में "वंश सातत्य" की जानकारी दी गयी है। इसका अर्थ है परिवार की वंशावली को निरंतर और स्थिर बनाए रखना। यह अवधारणा स्वस्थ प्रजनन प्रणाली और महिलाओं के स्वास्थ्य को प्रमुखता देती है, जिससे आने वाली पीढ़ियाँ स्वस्थ और संतुलित जीवन जी सकें। आयुर्वेदिक जीवनशैली और उपचार पद्धतियां गर्भावस्था और प्रसव के दौरान महिलाओं की देखभाल पर विशेष ध्यान देती हैं, ताकि परिवार की निरंतरता और समृद्धि सुनिश्चित हो सके।

उसी प्रकार मनुस्मृति जैसे प्राचीन ग्रंथ से हमें पता चलता है कि हमने हजारों साल पहले ही व्यवस्थित रूप से मानव समाज को बसाना सीख लिया था। हमने एक विशेष मानव जीवन पद्धति विकसित की थी, जिसका पालन कर हर व्यक्ति अपने जीवन को बेहतर बना सकता था। इस जीवन पद्धति में वंशवृद्धि भी शामिल है, जिसे मानव जीवन के लिए आवश्यक बताया गया है।

इसके अलावा आपको ढेरों ऐसे प्राचीन उदाहरण मिलेंगे, जहां संतानोत्पत्ति असामान्य तरीके से हुई थी। वेदों पुराणों एवं ऐतिहासिक ग्रंथों में इसका उल्लेख मिलता है। उस समय के लोगों के लिए यह किसी चमत्कार की तरह था, तो लोगों ने कथाओं में इसे उसी प्रकार प्रस्तुत भी किया। लेकिन अगर गहराई से देखा जाये, तो इन सब घटनाओं के पीछे आपको विज्ञान भी दिखेगा। सबसे पहले हम महाभारत की कथा को ही उदाहरण स्वरूप देख सकते हैं। इसमें बच्चों के जन्म के कई ऐसे उदाहरण हैं, जो सामान्य नहीं हैं। चाहे वह कौरवों का जन्म हो या फिर पांडवों का। इंडियन जर्नल ऑफ इंडोक्राइनोलॉजी एंड मेटाबॉलिज्म पोर्टल पर 2016 में **"द महाभारत एंड रिप्रोडक्टिव इंडोक्राइनोलॉजी"** नाम से एक रिसर्च प्रकाशित हुई थी। इसमें प्राचीनकाल की घटनाओं को वैज्ञानिक दृष्टिकोण से बताया गया है। उनमें से कुछ यहां प्रस्तुत हैं।

गांधारी को गर्भ का भ्रम होना या श्यूडोसाइसिस

यदि कौरवों की बात करें, तो महाभारत के अनुसार गांधारी को सौ पुत्र होने का वरदान प्राप्त था। कथा के अनुसार गांधारी ने दो साल तक गर्भ धारण किया, पर उन्होंने बच्चे को जन्म नहीं दिया। हालांकि बाद में उन्होंने एक मांसल पिंड को जन्म दिया। वह बच्चा नहीं था। अगर विज्ञान के नजरिये से देखें, तो इस अवस्था को श्यूडोसाइसिस कहते हैं। कई बार महिलाओं को भ्रम हो जाता है कि वे गर्भवती हैं। दरअसल ऐसी अवस्था में गर्भावस्था के लक्षण भी दिखते हैं, पर असल में वे गर्भवती होती नहीं हैं।

एक्सट्रा यूटेराइन मेनिपुलेशन या आई.वी.एफ. से 101 बच्चों (कौरवों) का जन्म :-

गांधारी की इस कथा में बात सिर्फ गर्भधारण के भ्रम पर खत्म नहीं होती है। आगे की कथा में बताया गया है कि महर्षि व्यास को इस बारे में जब पता चलता है, तो वे गांधारी के पास पहुंचते हैं। जब गांधारी ने उन्हें उस मांसल पिंड को दिखाया, तो उन्होंने उस पर दिव्य जल छिड़का, जिससे मांसल पिंड के 101 टुकड़े हो गये। उसके बाद उन्होंने 101 कुंड या बरतनों को घी से भरवा कर हर कुंड में एक टुकड़े को रखने के लिए कहा और दो साल तक उसे खोलने से मना किया। दो साल के बाद एक–एक कर कौरवों का जन्म हुआ। अब यहां अगर विज्ञान के नजरिये से देखें तो यह प्रक्रिया साफ तौर पर आई.वी.एफ. (IVF) की तरह उन्नत ए.आर.टी. तकनीक की ओर इशारा करती है, क्योंकि इस प्रक्रिया में भी शरीर के बाहर ही टेस्ट ट्यूब में भ्रूण को तैयार किया जाता है। ऐसा अनुमान है कि महर्षि व्यास ने किसी साइंटिफिक प्रक्रिया के तहत 101 भ्रूणों को तैयार किया होगा, जिसे कथा में दिव्य जल के प्रयोग के रूप में दिखाया गया है। अब यहां पर एक बात और ध्यान देने वाली है कि बच्चों का जन्म गर्भ से नहीं हुआ, बल्कि गर्भाशय जैसे कृत्रिम वातावरण में हुआ। यह एक्सट्रा यूटेराइन जेस्टेशन की ओर इशारा कर रहा है, यानी एक कृत्रिम गर्भाशय जिससे बच्चों का जन्म कराया जा सके। दिसंबर 2022 में **'एक्टोलाइफ'** नाम की कंपनी ने दुनिया का पहला आर्टिफिशियल यूट्रेस यानी कृत्रिम कोख तैयार किया। इसमें पलने वाला बच्चा आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की निगरानी में नौ महीने गुजारेगा। कंपनी की यह तकनीक है– 'आर्टिफिशियल यूट्रेस फैसिलिटी।' माना जा रहा है कि वैज्ञानिक निकट भविष्य में ऐसी टेक्नोलॉजी बनाने वाले हैं और कौरवों के जन्म जैसी ही प्रक्रिया वैज्ञानिक तरीके से करने में सक्षम भी हो जायेंगे। यह तो थी कौरवों के जन्म की बात, पर क्या पांडवों का जन्म सामान्य तरीके से ही हुआ था? बिल्कुल भी नहीं, पांडवों का जन्म भी सामान्य प्रक्रिया से नहीं हुआ था। उसकी एक अलग ही कहानी है।

महर्षि व्यास मांसल पिंड के साथ

पार्थेनोजेनेसिस से पांडवों का जन्म

महाभारत की कथा के अनुसार पांडवों की माता कुंती को महर्षि दुर्वासा से वरदान के रूप में कुछ विशेष मंत्र प्राप्त थे, जिनके उपयोग से कुंती किसी भी देवता के आशीर्वाद से संतानोत्पत्ति कर सकती थीं। कहा जाता है कि जब उनका विवाह नहीं हुआ था, तो उन्होंने मंत्रों की जांच करने के लिए उत्सुकतावश सूर्यदेव का आह्वान किया। ऐसे में उनके आशीर्वाद से कर्ण का जन्म हुआ। हालांकि लोकलाज के कारण उन्होंने कर्ण का त्याग कर दिया था। महाराज पांडु से विवाह के कुछ समय बाद ही महाराज पांडु को एक ऋषि ने शाप दिया था कि यदि वे संतानोत्पत्ति का प्रयास करेंगे, तो उनकी मृत्यु हो जायेगी। इसके कारण कुंती ने उन मंत्रों का प्रयोग किया और युधिष्ठिर, अर्जुन और भीम का जन्म हुआ। उनकी दूसरी पत्नी माद्री ने भी उन्हीं मंत्रों का प्रयोग किया, जिससे नकुल व सहदेव का जन्म हुआ। यह तो थी कथा की बात, अब यहां भी विज्ञान के नजरिये से देखा जाये, तो ऐसी प्रक्रिया पार्थेनोजेनेसिस हो सकती है।

कई वर्टिब्रेट यानी रीढ़धारी प्राणी जैसे–कोमोडो ड्रैगन, जेबरा शार्क, व्हिपटेल लिजार्ड (मरुस्थल में पायी जाने वाली एक प्रकार की छिपकली) में यह प्रक्रिया देखने को मिलती है। हो सकता है कि कुंती और माद्री ने किसी औषधि या तत्कालीन विज्ञान का उपयोग कर पार्थेनोजेनेसिस जैसी प्रक्रिया को अपनाया होगा, जिसे उस समय दिव्य संतान प्राप्ति के तौर पर देखा गया होगा। संतान प्राप्ति के दो तरीकों को तो हमने देखा, पर एक ऐसी प्रक्रिया भी थी जो आज के समय से काफी मिलती जुलती थी, वो है जरासंध के जन्म की कथा।

कुंती और माद्री पुत्र प्राप्ति के लिए लिए दिव्य मंत्र का जाप करते हुए

इंडक्शन ऑफ ओव्यूलेशन से जरासंध का जन्म

इस प्रक्रिया को असिस्टेड रिप्रोडक्टिव टेक्नोलॉजी (ए.आर.टी.) का एक रूप माना जा सकता है। ए.आर.टी. अर्थात् वह प्रक्रिया, जिससे प्रजनन में सहायता मिलती है। जरासंध के जन्म की कथा इसी तकनीक से मिलती–जुलती है। राजा बृहद्रथ निःसंतानता से व्यथित थे। उनकी दो पत्नियां थीं। वे महर्षि चंडकौशिक के पास गये और उन्होंने महर्षि को अपनी परेशानी बताई। महर्षि ने उन्हें एक फल दिया और पत्नी को खिला देने को कहा।

महाराज बृहद्रथ ने उस फल के दो टुकड़े कर दिये और एक–एक टुकड़ा दोनों पत्नियों को खिला दिया, जिससे दोनों पत्नियों ने आधे–आधे बच्चे को जन्म दिया। महाराज ऐसे बालक को देख कर भयभीत हो गये और दोनों बच्चों को जंगल में छोड़ने गये। वहां इन दोनों बच्चों को जरा नाम की राक्षसी ने माया से जोड़ दिया और वह एक बन गया, जिससे बालक का नाम जरासंध पड़ा। यह तो थी कथा की बात।

अब इसे वैज्ञानिक नजरिये से देखने पर ऐसा आभास होता है कि महर्षि ने फल के रूप में कोई औषधि दी होगी, जिससे ओव्यूलेशन को बढ़ाया जा सके अर्थात प्रजनन क्षमता को बेहतर किया जा सके। वर्तमान युग में भी आई.वी.एफ. से पहले इस तरह की प्रक्रियाओं को अपनाया जाता है और प्रजनन क्षमता को दवाओं से बेहतर करने का प्रयास किया जाता है।

श्रीकृष्ण के भाई बलराम की कथा भी काफी रोचक है, जो आई.वी.एफ. जैसी तकनीक की ओर इशारा करती है। हालांकि इस रिपोर्ट में यह भी कहा गया है कि यह वैज्ञानिक दृष्टिकोण सिर्फ एक अनुमान है। यह जरूरी नहीं कि ऐसा ही हुआ हो। यह रिपोर्ट इसकी पुष्टि नहीं करता।

संकर्षण अवतार या गर्भ का ट्रांसफर

श्रीमद्भागवत और कई अन्य ग्रंथों में बलराम के जन्म की कथा दी गयी है, जिसमें बताया गया है कि श्रीकृष्ण और बलराम के पिता वसुदेव की दो पत्नियां थीं, देवकी और रोहिणी। जब कंस को ये पता चला था कि उसकी बहन देवकी की आठवीं संतान के हाथों ही उसकी मृत्यु होगी, तो कंस ने वसुदेव और देवकी को बंदी बना लिया था। जब देवकी ने सातवीं बार गर्भ धारण किया, तो योग माया से गर्भ रोहिणी में स्थानांतरित हो गया। इस तरह बलराम को रोहिणी ने जन्म दिया। अब यह प्रक्रिया काफी हद तक सरोगेसी से मिलती–जुलती है। दरअसल आधुनिक समय में यदि मां बीमार हो या गर्भाशय की सर्जरी हो गई हो या किसी और कारण से बच्चे को जन्म देने में अक्षम हो, तो माता और पिता से तैयार फर्टिलाइज्ड एग को किसी अन्य महिला के गर्भ में ट्रांसफर किया जाता है। इस प्रक्रिया में बच्चा जेनेटिक रूप से माता–पिता की संतान होता है और जन्म किसी और महिला की मदद से होता है। अभी तक आपने जो भी पढ़ा, वे सभी कथाएं महाभारत काल की हैं। अब हम उन कथाओं पर दृष्टि डालते हैं, जो उससे भी पहले की हैं और अधिकतर लोगों को इनकी जानकारी भी है।

देवकी का गर्भ रोहिणी में स्थानांतरित करती हुई योगमाया

कुछ और उदाहरण :–

भगवान गणेश का जन्म

देवी पार्वती ने एक बार अपने शरीर पर लगे उबटन से एक सुंदर बालक का निर्माण किया और उसमें प्राण डाले। कई जगहों पर उबटन की जगह मैल का भी उल्लेख है। उन्होंने उस बालक को अपने द्वार की रक्षा करने का आदेश दिया, ताकि कोई भी उनकी अनुमति के बिना अंदर न आ सके। जब भगवान शिव वहां आये, तो गणेश ने उन्हें प्रवेश से रोक दिया। इससे क्रोधित होकर शिव ने त्रिशूल से गणेश का मस्तक काट दिया। पार्वती अपने पुत्र की मृत्यु से बहुत दुखी हुईं और उन्होंने शिव से उसे वापस लाने का अनुरोध किया। शिव ने गणों को उत्तर दिशा में जाने और सर्वप्रथम मिलने वाले जीव का मस्तक लाने का आदेश दिया। गण एक हाथी का मस्तक ले आये, जिसे शिव ने गणेश के शरीर पर लगा दिया। इस प्रकार गणेश का पुनर्जन्म हुआ। यहां पर माता पार्वती ने शरीर पर लगे उबटन या मैल का उपयोग भगवान गणेश के जन्म के लिए किया। यह संभवतः डीएनए की मदद से एक्स्ट्रा यूटेराइन जेस्टेशन को इंगित करता है। यही नहीं, भगवान राम की कथा में भी देखने को मिलता है कि उनका जन्म भी विशेष प्रक्रिया से ही हुआ था।

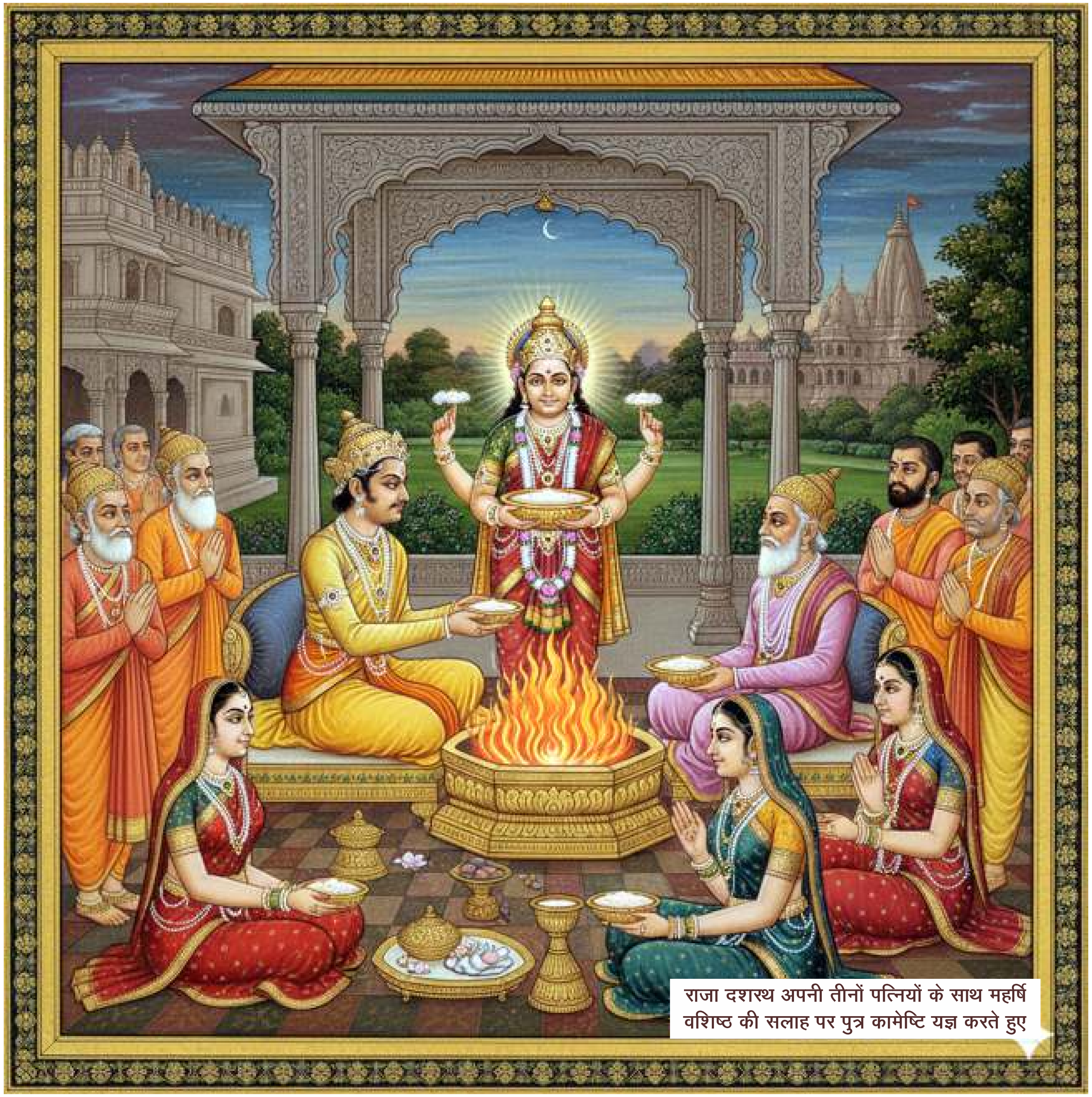
देवी पार्वती ने अपने शरीर पर लगे उबटन से एक सुंदर बालक का किया निर्माण।

भगवान राम और उनके भाइयों का जन्म

यह घटना महाभारत से पहले त्रेता युग की है। राजा दशरथ की तीन रानियाँ थीं, परंतु उन्हें कोई संतान नहीं थी। महर्षि वशिष्ठ की सलाह पर उन्होंने पुत्र कामेष्टि यज्ञ किया। यज्ञ के परिणाम स्वरूप अग्नि देव प्रकट हुए और उन्होंने दशरथ को खीर का एक पात्र दिया। दशरथ ने अपनी रानियों को खीर बांट दी। कौशल्या ने राम को, कैकेयी ने भरत को और सुमित्रा ने जुड़वां बच्चों, लक्ष्मण और शत्रुघ्न को जन्म दिया। यहां पर स्पष्ट है कि खीर के सेवन से संतान की प्राप्ति हुई। इस प्रक्रिया को भी इंडक्शन ऑफ ओव्यूलेशन जैसा ही माना जा सकता है। अर्थात ऐसा हो सकता है कि खीर के रूप में उन्हें किसी औषधि का सेवन कराया गया होगा, जिसकी सहायता से भगवान राम और उनके भाईयों का जन्म हुआ। भगवान राम के परम भक्त हनुमान जी के जन्म की कथा भी विशिष्ट है।

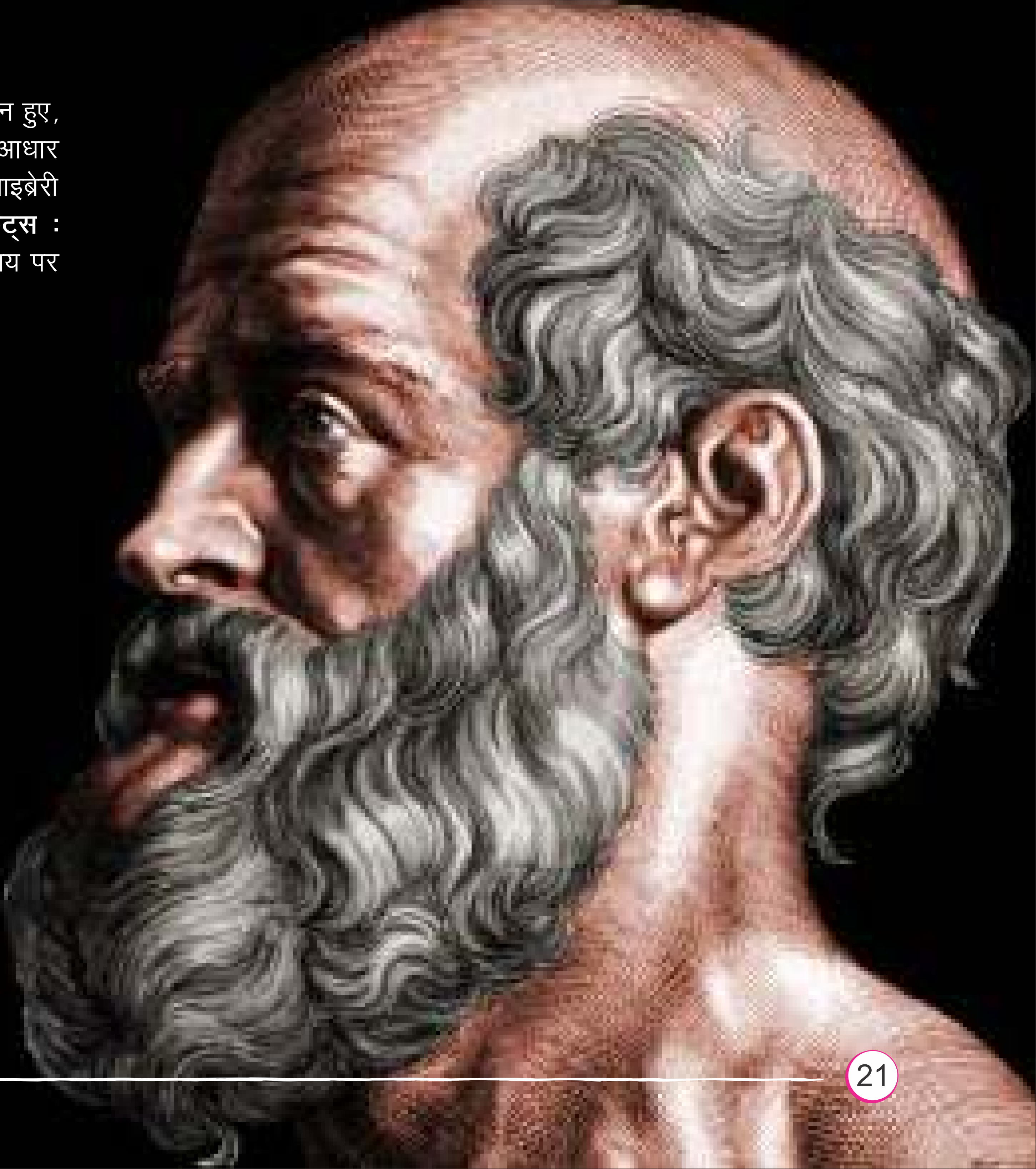
भगवान हनुमान का जन्म

अंजना एक अप्सरा थी, जिन्हें श्राप के कारण पृथ्वी पर वानरी के रूप में जन्म लेना पड़ा। उनके पति केसरी एक शक्तिशाली वानर थे। उन्होंने संतान प्राप्ति के लिए भगवान शिव की तपस्या की। वायु देव ने उनकी भक्ति से प्रसन्न होकर उन्हें आशीर्वाद दिया। अंजना ने हनुमान को जन्म दिया, जिन्हें पवनपुत्र भी कहा जाता है। यहां भी जन्म की प्रक्रिया सामान्य नहीं थी। यह भी आई.वी.एफ. जैसी किसी वैज्ञानिक प्रक्रिया की ओर इशारा करती है। अभी तक जिन पौराणिक घटनाओं और वैज्ञानिक दृष्टिकोण के बारे में बताया गया, यह अनुमान के आधार पर ही बताए गये हैं। यहां हम इसकी पुष्टि नहीं करते।



राजा दशरथ अपनी तीनों पत्नियों के साथ महर्षि वशिष्ठ की सलाह पर पुत्र कामेष्टि यज्ञ करते हुए

करीब 460 ईपू में बहुत ही प्रसिद्ध फिजिशियन हुए, जिनका नाम हिप्पोक्रेट्स था। उन्होंने तर्क के आधार पर कई वैज्ञानिक सिद्धांत बनाये। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन पोर्टल पर प्रकाशित **'हिप्पोक्रेट्स : टाइमलेस स्टिल'** नाम के रिसर्च में इस विषय पर काफी जानकारी दी गयी है।



प्राचीन इतिहास में भी दिखती है असिस्टेड रिप्रोडक्टिव टेक्नोलॉजी

इंडियन जर्नल ऑफ मेडिकल रिसर्च के पोर्टल पर 'इन्फर्टिलिटी एंड असिस्टेड रिप्रोडक्शन–ए हिस्टोरिकल एंड मॉडर्न साइंटिफिक पर्सपेक्टिव' नाम से एक रिपोर्ट 2018 में प्रकाशित हुई थी। इस रिपोर्ट में 5000 साल पहले से लेकर आधुनिक काल तक निःसंतानता और उसके उपचार के बारे में जानकारी दी गयी है।

3500 ई0 पूर्व से 300 ईस्वी तक निःसंतानता का उपचार

यह वह कालखंड है, जब सिंधु घाटी सभ्यता और वैदिक सभ्यता का विकास हुआ। इस समय भी लोग आर्टिफिशियल इनसेमिनेशन यानी कृत्रिम गर्भाधान से परिचित थे। कई ग्रंथों में भी इसका उल्लेख मिलता है। उस समय के लोग सीमेन को कृत्रिम रूप से महिला के गुप्तांगों में प्रवेश करा कर गर्भधारण का प्रयास करते थे। इसके लिए मंत्रों का भी सहारा लिया जाता था। कई ग्रंथों में उल्लेख है कि निःसंतान राजा के लिए ऋषि अभिमंत्रित काढ़ा या अन्य प्रकार के खाद्य पदार्थ बनाते थे, जिसके सेवन के बाद संतानोत्पत्ति का भी वर्णन मिलता है।

नियोग प्रथा :-

प्राचीन काल में संतानोत्पत्ति के लिए नियोग प्रथा का भी वर्णन मिलता है। यदि पुरुष किसी कारणवश संतानोत्पत्ति करने में सक्षम नहीं है, तब धर्म के लिए किसी अन्य पुरुष से संतानोत्पत्ति करने का नियम था। इसी प्रथा से धृतराष्ट्र, पांडु और विदुर का भी जन्म हुआ था। महाभारत में नियोग प्रथा का उल्लेख कई स्थानों पर मिलता है, लेकिन सबसे प्रमुख उदाहरण विचित्रवीर्य की रानियों, अम्बिका और अम्बालिका की कथा है। विचित्रवीर्य, शांतनु और सत्यवती के पुत्र थे। उनका विवाह काशीराज की पुत्रियों, अम्बिका और अम्बालिका से हुआ था। दुर्भाग्यवश, विचित्रवीर्य निःसंतान ही मृत्यु को प्राप्त हो गये। वंश को आगे बढ़ाने के लिए, सत्यवती ने भीष्म से अनुरोध किया कि वे अम्बिका और अम्बालिका से विवाह कर लें और उन्हें संतान प्रदान करें। भीष्म ने अपनी ब्रह्मचर्य की प्रतिज्ञा के कारण ऐसा करने से इन्कार कर दिया।

तब सत्यवती ने वेदव्यास का स्मरण किया। वेदव्यास ने अपनी माता की आज्ञा का पालन करते हुए, अम्बिका और अम्बालिका के साथ नियोग प्रथा का पालन किया। इस प्रथा के माध्यम से धृतराष्ट्र, पांडु और विदुर का जन्म हुआ, जो कुरु वंश के उत्तराधिकारी बने। महाभारत में नियोग प्रथा का यह उदाहरण वंश को आगे बढ़ाने और सामाजिक व्यवस्था को बनाये रखने के महत्व को दर्शाता है। हालांकि नियोग के लिए काफी सख्त नियम बनाये गये थे।

नियोग प्रथा के नियम :-

- महिला इस प्रथा का पालन केवल संतान प्राप्ति के लिए ही करती थी।
- इस प्रथा के लिए मानसिक पवित्रता अनिवार्य थी।
- इस प्रथा से जन्मी संतान वैध होती थी व पति और पत्नी का इस पर पूर्ण अधिकार होता था।
- नियुक्त पुरुष संतान का पिता होने का अधिकार नहीं मांग सकता था और न ही भविष्य में उसके साथ कोई रिश्ता ही रख सकता था।

460 ईपू. : निःसंतानता के उपचार के लिए हिप्पोक्रेट्स के सिद्धांत

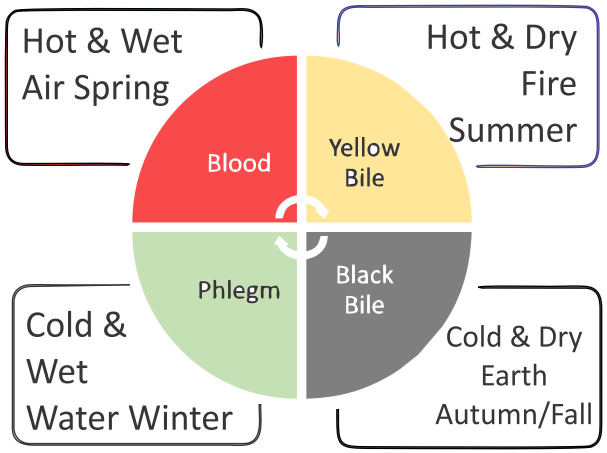
आज से करीब 2500 साल पहले दुनिया के दूसरे हिस्सों की तरफ देखें, तो वहां भी चिकित्सा के क्षेत्र में काफी विकास हो रहा था। ग्रीक सभ्यता में 700 ईपू. तक निःसंतानता का उपचार शुरू हो चुका था, हालांकि यह धार्मिक, जादू टोना और अंधविश्वास पर आधारित था। हालांकि जैसे–जैसे लोगों का ज्ञान बढ़ा, वैसे वैसे लोगों का झुकाव मेडिकल साइंस की ओर होने लगा और लोग तथ्यों पर आधारित दवाओं को बेहतर मानने लगे। करीब 460 ईपू. में बहुत ही प्रसिद्ध फिजिशियन हुए, जिनका नाम हिप्पोक्रेट्स था। उन्होंने तर्क के आधार पर कई वैज्ञानिक सिद्धांत बनाये। नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन पोर्टल पर प्रकाशित **'हिप्पोक्रेट्स : टाइमलेस स्टिल'** नाम के रिसर्च में इस विषय पर काफी जानकारी दी गयी है। हिप्पोक्रेट्स ने निःसंतानता को अभिशाप या ईश्वरीय प्रक्रिया न मानकर इसे बीमारी बताया, जिसे जांच कर उसका उपचार किया जा

सकता है। हिप्पोक्रेट्स ने उस समय काल में निःसंतान दंपतियों के लिए उपचार के कई तरीके विकसित किये। हालांकि उनके उपचार मुख्य रूप से जीवन शैली में बदलाव पर आधारित थे, पर काफी कारगर थे। यहां यह भी ध्यान देने वाली बात है कि उनके सिद्धांत आज के आधुनिक चिकित्सा ज्ञान से बहुत अलग हैं।

हिप्पोक्रेट्स के मुख्य सिद्धांत :

हिप्पोक्रेट्स के अनुसार शरीर में चार प्रकार के तरल पदार्थ होते हैं – रक्त, कफ, पीला पित्त और काला पित्त। उनका मानना था कि इन तरल पदार्थों के असंतुलन से बीमारियां होती हैं। उन्होंने सुझाव दिया कि निःसंतानता भी शरीर में इन तरल पदार्थों के असंतुलन से हो सकती है और इसे संतुलित कर इसका उपचार किया जा सकता है।

(स्रोत :: रिसर्चगेट पोर्टल)



- **जीवनशैली और आहार** – हिप्पोक्रेट्स ने स्वस्थ जीवनशैली और संतुलित आहार के महत्व पर जोर दिया। उनका मानना था कि उचित आहार, व्यायाम और आराम प्रजनन क्षमता को बेहतर बनाने में मदद कर सकते हैं। उन्होंने सुझाव दिया कि निःसंतानता से पीड़ित महिलाओं को पौष्टिक भोजन करना चाहिए और तनाव से बचना चाहिए।
- **शारीरिक परीक्षण ::–** हिप्पोक्रेट्स ने शारीरिक परीक्षण के माध्यम से रोगियों की जांच करने के महत्व पर जोर दिया। उन्होंने महिलाओं के प्रजनन अंगों की जांच करने और असामान्यता का पता लगाने की कोशिश की।

- **जड़ी–बूटियों और दवाओं का उपयोग ::–** हिप्पोक्रेट्स ने निःसंतानता के इलाज के लिए विभिन्न प्रकार की जड़ी–बूटियों और दवाओं का उपयोग किया। उन्होंने माना कि कुछ जड़ी–बूटियां प्रजनन अंगों की क्षमता को बढ़ा सकती हैं।

300 ई. से 1500 ईस्वी तक दूसरा विवाह ही रहा ऑप्शन

इस कालखंड में निःसंतानता का मुख्य कारण महिलाओं को ही माना गया। उस काल में महिलाओं की शुद्धता और प्रजनन क्षमता से ही उनके महत्व को आंका जाने लगा। इस कारण निःसंतानता को दूर करने का सबसे पहला उपाय लोगों को दूसरा विवाह ही लगने लगा। इसी कारण इस काल में बहु–विवाह भी सामान्य रूप से देखने को मिलता था। ऐसा तब तक चला, जब तक कि आधुनिक विज्ञान व वैज्ञानिक उपकरणों का उद्भव नहीं हो गया।

I V F

आई.वी.एफ. का उद्भव

आधुनिक उपकरणों के आविष्कार से नि:संतानता के उपचार में 16 वीं और 17 वीं शताब्दी के दौरान काफी उन्नति हुई। कई आविष्कार ऐसे हुए, जिन्होंने हमारे सोचने और समझने के तरीके को पूरी तरह से बदल दिया। उन्हीं आविष्कारों में से एक था माइक्रोस्कोप का आविष्कार। 1677 ईस्वी में एंटोनी फिलिप्स वॉन ल्यूवेनहॉक ने माइक्रोस्कोप की मदद से स्पर्मेटोजोआ की खोज की। उसने इसका नाम एनिमलक्यूल्स रखा और भ्रूण के निर्माण में इसके महत्व की जानकारी दी। इस खोज के बाद रिप्रोडक्टिव फिजियोलॉजी को समझा गया और उसके बाद नि:संतानता के उपचार के लिए आधुनिक दवाओं व अन्य उपायों का ईजाद हुआ। हालांकि यह तो सिर्फ शुरुआत थी। तकनीक के विकास के साथ ही नि:संतानता के उपचार के नये रास्ते खुलते गये।

कृत्रिम गर्भाधान

1779 ई. में इटैलियन प्राइस्ट व फिजियोलॉजिस्ट लेजारो स्पेलेनजानी ने लेबोरेटरी में एक्सपेरिमेंट से यह प्रमाणित किया कि स्पर्मेटोजोआ में न्यूक्लियस और साइटोप्लाज्म होता है। यह पहली बार वैज्ञानिक रूप से साबित हुआ कि एग और स्पर्म के कॉन्टैक्ट से भ्रूण का निर्माण होता है। उसने एक प्रयोग के द्वारा कुत्तों में कृत्रिम गर्भाधान की प्रक्रिया को दिखाया। स्पेलेनजानी ने ही यह भी प्रमाणित किया कि अधिक ठंड से स्पर्मेटोजोआ को निष्क्रिय और बाद में फिर से सक्रिय किया जा सकता है। कृत्रिम गर्भाधान का सबसे पहला प्रयोग मानव पर 1790 में हुआ था। इसे ब्रिटेन के एक प्रसिद्ध डॉक्टर जॉन हंटर ने किया था। उन्होंने एक ऐसे व्यक्ति की पत्नी का कृत्रिम गर्भाधान कराया था, जिसे शारीरिक समस्या थी। जॉन हंटर ने मानव पर कृत्रिम गर्भाधान का प्रयोग करके चिकित्सा जगत में एक नयी क्रांति ला दी थी। जॉन हंटर के इस प्रयोग से पहले कृत्रिम गर्भाधान का प्रयोग केवल जानवरों पर ही किया जाता था। इसके बाद से कृत्रिम गर्भाधान की लोकप्रियता पूरे विश्व में बढ़ने लगी। हालांकि इस प्रक्रिया को भारत पहुंचने में सौ साल से भी अधिक समय लगा। हमारे देश में कृत्रिम गर्भाधान का प्रयोग संपत कुमारन ने 1939 ई. में मैसूर के एक डेयरी फार्म में गायों पर किया था।

क्रायोप्रिजर्वेशन व स्पर्म को संरक्षित रखने की शुरू हुई प्रक्रिया

कृत्रिम गर्भाधान के दौरान ही वैज्ञानिकों को स्पर्म और ओवम या भ्रूण को सुरक्षित रखने की भी जरूरत महसूस हुई। इसके बाद ही क्रायोप्रिजर्वेशन का विकास हुआ है। क्रायोप्रिजर्वेशन एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें जीवित कोशिकाओं या अंगों को बेहद कम तापमान पर संरक्षित किया जाता है, ताकि भविष्य में उनका उपयोग किया जा सके। इस प्रक्रिया से स्पर्म और ओवम को लंबे समय तक सुरक्षित रखा जा सकता है। इस प्रक्रिया का मुख्य उद्देश्य कोशिकाओं की संरचना और कार्य क्षमता को बनाये रखना है। 1949 में, ब्रिटिश जीवविज्ञानी क्रिस्टोफर पोलगे ने पहली बार ग्लिसरॉल का उपयोग करके पशु स्पर्म को क्रायोप्रिजर्व किया। 1953 में अमेरिकी डॉक्टर जेरोम शेरमन ने पहली बार मानव स्पर्म को क्रायोप्रिजर्व किया। 1954 में इनसे बच्चों का भी जन्म हुआ। उनके इस एक्सपेरिमेंट को नेचर मैगजीन में प्रकाशित किया गया था। उन्होंने यह साबित किया था कि मरने के बाद भी व्यक्ति पिता बन सकता है।

आई.वी.एफ. की शुरुआत और

पहले टेस्टट्यूब बेबी लुईस का जन्म

निःसंतान दंपतियों के लिए वरदान स्वरूप आई.वी.एफ. के प्रयास की शुरुआत 1890 में ही शुरू हो चुकी थी। उस समय कैंब्रिज युनिवर्सिटी में प्रो वाल्टर हीप ने खरगोश पर एक्सपेरिमेंट किया और इंब्रियो ट्रांसप्लांट में सफलता पायी। 18वीं शताब्दी के बाद वैज्ञानिकों में फर्टिलाइजेशन का कंसेप्ट पूरी तरह स्पष्ट हो चुका था। 1920–30 के दौरान प्रजनन और गर्भधारण में हार्मोन के रोल की प्रक्रिया को वैज्ञानिकों ने समझ लिया था। 1940 से निःसंतानता के उपचार के लिए हार्मोन का उपयोग इंसानों पर होना शुरू हो गया था। इसके बाद आया वह साल, जब 1978 में रॉबर्ट जी एडवर्ड्स और पैट्रिक स्टेप्टो ने पहली बार मानव में आई.वी.एफ. की प्रक्रिया में सफलता पायी। इस प्रक्रिया से लुईस जोय ब्राउन का जन्म 25 जुलाई 1978 को हुआ, जिसे पहला टेस्ट ट्यूब बेबी कहा जाता है।

प्रतीकात्मक चित्र

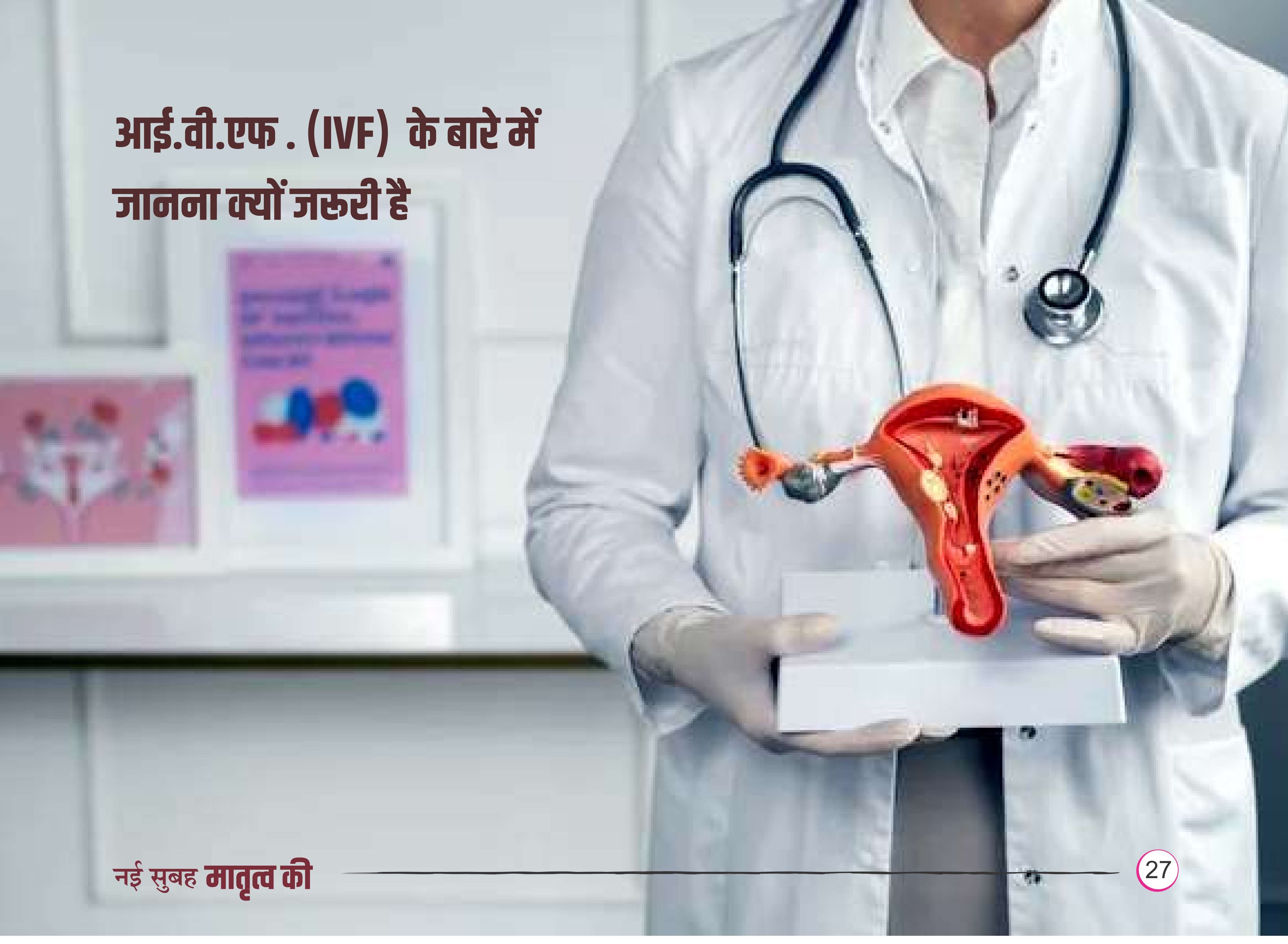
प्रतीकात्मक चित्र

भारत में आई.वी.एफ. (IVF) की शुरुआत

और हर्षा का जन्म

लुईस के जन्म के ठीक 69 दिनों के बाद ही 3 अक्तूबर 1978 ई. को भारतीय वैज्ञानिक डॉ. सुभाष मुखर्जी ने कोलकाता में आई.वी.एफ. (IVF) प्रक्रिया व क्रायोप्रिजर्व्ड भ्रूण से कनुप्रिया के जन्म लेने का दावा किया। हालांकि वैज्ञानिक प्रमाण के अभाव में उनका रिसर्च पब्लिश नहीं हो सका। बाद में, डॉ. सुभाष मुखर्जी ने विस्तृत रिपोर्ट को पश्चिम बंगाल सरकार के पास सबमिट किया। आई.वी.एफ. (IVF) के क्षेत्र में उनके द्वारा किये गये काम को 1978 के इंडियन साइंस कांग्रेस में भी प्रस्तुत किया गया। डॉ. मुखर्जी ने उस समय ओवेरियन स्टिम्यूलेशन के लिए गोनाडोट्रॉपिंस नाम की तकनीक विकसित की थी। इसके अलावा उन्होंने भ्रूण को सुरक्षित रखने की तकनीक भी विकसित की थी। इसके बाद 6 अगस्त 1986 को आई.वी.एफ. (IVF) तकनीक से हर्षा का जन्म हुआ। इसे ही भारत की पहली टेस्ट ट्यूब बेबी माना गया।

आई.वी.एफ . (IVF) के बारे में जानना क्यों जरूरी है



आई.वी.एफ . (IVF) के बारे में जानना क्यों जरूरी है ?

आई.वी.एफ. (IVF) एक आधुनिक तकनीक है, जो उन जोड़ों के लिए उम्मीद की किरण लेकर आई है जो निःसंतान हैं। इस तकनीक से महिलाओं और पुरुषों दोनों में निःसंतानता की समस्याओं का समाधान होता है। आई.वी.एफ. (IVF) के बारे में जानकारी होने से लोगों को निःसंतानता के कारणों और उपचारों के बारे में जागरूक होने में मदद मिलती है।

दुनिया में हर छठा वयस्क निःसंतानता से पीड़ित:-

विश्व भर में निःसंतानता की समस्या बढ़ रही है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यू.एच.ओ.) की 2023 की रिपोर्ट के मुताबिक दुनिया में हर छह में एक व्यक्ति निःसंतानता से जूझ रहा है। इससे इस समस्या की गंभीरता का पता चलता है। यह आंकड़ा व्यस्क आबादी का करीब 17 प्रतिशत है। डब्ल्यू.एच.ओ. के अनुसार मोटापे और अधिक उम्र में विवाह करने के कारण यह समस्या हो रही है। पूर्व भू–मध्यसागर के देशों (मध्य पूर्व और उत्तरी अफ्रीका के देश) में यह समस्या सबसे कम यानी 10.7 फीसदी है। यानी इस क्षेत्र में 10 में से 1 ही महिला या पुरुष निःसंतानता का शिकार है। निःसंतानता की सबसे अधिक 23.2 फीसदी दर पश्चिमी प्रशांत महासागर क्षेत्र के देशों में है। इनमें चीन, जापान, आस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड आते हैं।

भारत में 20% जोड़े निःसंतानता से परेशान

भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद् (आई.सी.एम.आर.) के आंकड़े बताते हैं कि लगभग 20 प्रतिशत भारतीय जोड़े निःसंतानता की समस्या से जूझ रहे हैं। यानी 3 करोड़ से अधिक लोग ऐसे हैं, जिनके लिए माता–पिता बनने का सपना एक चुनौती बन गया है। अक्सर, निःसंतानता के लिए महिलाओं को जिम्मेवार ठहराया जाता है, लेकिन सच्चाई यह है कि लगभग 40–50 प्रतिशत मामलों में पुरुष निःसंतानता की समस्या से पीड़ित होते हैं। डब्लयू.एच.ओ.

की रिपोर्ट के अनुसार भारत में निःसंतानता 3.9 से 16.8 प्रतिशत तक है। नेशनल हेल्थ पोर्टल के अनुसार भारतीय राज्यों में निःसंतानता अलग–अलग स्तर पर है। जैसे–उत्तर प्रदेश, हिमाचल प्रदेश और महाराष्ट्र में 3.7 प्रतिशत है, जबकि आंध्रप्रदेश में यह पांच प्रतिशत है और कश्मीर में 15 प्रतिशत है। स्पर्म काउंट में कमी, स्पर्म की गुणवत्ता में गिरावट, और अन्य स्वास्थ्य समस्याएं पुरुषों को इस स्थिति में धकेल रही हैं। भारत में आई.वी.एफ. (IVF) केंद्रों की संख्या लगातार बढ़ रही है और हर साल लाखों जोड़े इस तकनीक का सहारा ले रहे हैं। हालांकि, आई.वी.एफ. की सफलता दर क्लिनिक की विशेषज्ञता और व्यक्ति के स्वास्थ्य पर निर्भर करती है।

बिहार में निःसंतानता की क्या है स्थिति

वर्ष 2023 में आयी दैनिक भास्कर की एक रिपोर्ट के अनुसार बिहार में पुरुषों की प्रजनन क्षमता घट रही है। वह निःसंतानता के शिकार हो रहे हैं। आई.वी.एफ. (IVF) सेंटर पर इलाज के लिए आ रहे 15 प्रतिशत पुरुषों में स्पर्म काउंट नहीं हैं। इस कारण उनका पिता बनना मुश्किल हो रहा है। हर साल 12 हजार से अधिक दंपती आई.वी.एफ. (IVF) के लिए पहुंच रहे हैं। भ्रूण वैज्ञानिकों के अनुसार आइ.वी.एफ. (IVF) के केस नहीं बढ़ रहे, बल्कि निःसंतानता बढ़ रही है। एक अनुमान के अनुसार, राज्य में करीब हर छह में से एक कपल में निःसंतानता की समस्या हो रही है। करीब 40 प्रतिशत मामलों में पुरुष निःसंतानता के लिए जिम्मेदार हैं। बिहार में निःसंतानता का सबसे प्रमुख कारण एजुस्पर्मिया है। इस रोग में पुरुषों का स्पर्म काउंट शून्य पाया जाता है। इसके बाद ओलिगोस्पर्मिया दूसरा बड़ा कारण है, जिसमें मानक से कम यानी एक एम.एल. में 15 मिलियन (1.5 करोड़) से कम स्पर्म काउंट मिल रहा है। स्पर्म में मोबिलिटी कम होना भी निःसंतानता का बड़ा कारण है। इसके साथ ही डी.एन.ए. का डैमेज होना भी बड़ी बाधा है। मां–बाप से बच्चे में जो डी.एन.ए. जाता है, इसमें 50 प्रतिशत पुरुष से जाता है। इसके डैमेज होने पर पिता बनने में बाधा आती है।

आई.वी.एफ. की सफलता दर कितनी है

नि:संतान लोगों को लिए आई.वी.एफ. सबसे बड़ा विकल्प है। आमतौर पर आई.वी.एफ. की सफलता दर 40–50 प्रतिशत तक होती है। कई मामलों में इसे 70 से 80 प्रतिशत तक देखा गया है। हालांकि इस प्रक्रिया की सफलता दर कई कारकों पर निर्भर करती है, जिनमें महिला और पुरुष की उम्र, नि:संतानता का कारण और क्लिनिक की विशेषज्ञता शामिल हैं। उदाहरण के लिए जैसे–जैसे महिलाओं की उम्र बढ़ती जाती है, आई.वी.एफ. की सफलता दर कम होने की संभावना होती जाती है। अनुमान के मुताबिक :–

- **35 वर्ष से कम आयु की महिलाओं के लिए :** आई.वी.एफ. की सफलता दर लगभग 50–60 प्रतिशत है।
- **35–37 वर्ष की आयु की महिलाओं के लिए :** सफलता दर लगभग 35–40 प्रतिशत तक कम हो जाती है।
- 38–40 वर्ष की आयु की महिलाओं के लिए : सफलता दर लगभग 15–20 प्रतिशत तक गिर जाती है।
- 40 वर्ष से अधिक आयु की महिलाओं के लिए : सफलता दर 20 प्रतिशत से कम हो सकती है।

आई.वी.एफ. की सफलता दर में पुरुषों की उम्र भी एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। पुरुषों में उम्र बढ़ने के साथ, स्पर्म की गुणवत्ता में कमी आ सकती है। इसके अलावा स्पर्म की गतिशीलता, संख्या और आकार में बदलाव हो सकता है। अध्ययनों से पता चला है कि 40 वर्ष से अधिक उम्र के पुरुषों में आई.वी.एफ. (IVF) की सफलता दर थोड़ी कम हो सकती है। पुरुषों में उम्र के अलावा अन्य कारक भी महत्वपूर्ण हैं। उदाहरण के लिए जीवनशैली, जैसे कि धूम्रपान, शराब का सेवन और मोटापा, स्पर्म की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकते हैं।

नि:संतानता के लिए महिलाओं को ही मान लिया जाता है दोषी

भारतीय समाज में आज भी महिलाओं को ही नि:संतानता के लिए जिम्मेदार ठहराया जाता है, जबकि यह एक जटिल समस्या है, जिसके कई कारण हो सकते हैं और पुरुष भी इसमें बराबर के भागीदार हो सकते हैं। भारतीय समाज के कई हिस्सों में पितृ सत्तात्मक मानसिकता आज भी हावी है। यह मान लिया जाता है कि पुरुष ही वंश को आगे बढ़ाते हैं। इसलिए अगर किसी दंपति को संतान नहीं होती है, तो महिला को ही दोषी माना जाता है। ऐसे मामलों में मुख्य रूप से शिक्षा की कमी देखी जाती है। बहुत से लोगों को नि:संतानता के कारणों के बारे में सही जानकारी नहीं होती है। उन्हें लगता है कि यह सिर्फ महिलाओं की समस्या है। समाज का दबाव भी महिलाओं को दोषी मानने का एक बड़ा कारण है। परिवार और समाज के लोग अक्सर महिलाओं से ही संतान पैदा करने के बारे में सवाल करते हैं, जिससे उन पर मानसिक दबाव बनता है। कई परिवारों में नि:संतानता के कारण कलह होता है। महिलाओं को ताने सुनने पड़ते हैं और उन्हें अपमानित किया जाता है। कुछ मामलों में, महिलाओं को समाज से भी बहिष्कृत कर दिया जाता है। उन्हें शुभ कार्यों में शामिल नहीं किया जाता है और उन्हें अशुभ माना जाता है। कुछ मामलों में, महिलाओं को शारीरिक और मानसिक हिंसा का भी सामना करना पड़ता है। उन्हें पीटा जाता है और घर से निकाल दिया जाता है। यह जरूरी है कि समाज अपनी मानसिकता बदले और नि:संतानता को एक चिकित्सीय समस्या के रूप में देखे। पुरुषों को भी नि:संतानता के लिए जिम्मेदार ठहराया जा सकता है, इसलिए दोनों साथियों की जांच होनी चाहिए और उचित इलाज कराना चाहिए। आई.वी.एफ. (IVF) के बारे में सही जानकारी होने पर लोग सही समय पर नि:संतानता का उपचार करा सकेंगे और महिलाओं को बेवजह प्रताड़ना नहीं झेलनी पड़ेगी।

नि:संतानता के लिए महिलाओं को प्रताड़ित करने की हाल की कुछ प्रमुख घटनाएं

30 अक्टूबर 2024 ई.: पति ने पीट कर अधमरा किया :–

- एक महिला को पति और ससुराल वालों ने इस कदर बेरहमी से पीटा कि वह अधमरी हो गयी और उसे वेंटिलेटर पर भर्ती करना पड़ा। शादी के 17 साल बाद भी वह मां नहीं बन सकी थी। इसी कारण इस घटना को अंजाम दिया गया। घटना मुरादाबाद के मझोला थाना क्षेत्र में सूर्य नगर लाइनपार की है। संभल के हजरत नगर गढ़ी थाना क्षेत्र में गढ़ी भारतल की रहने वाली रूपम शर्मा की शादी करीब 17 साल पहले सूर्य नगर में सुमित उर्फ शांतनु के साथ हुई थी। बच्चा नहीं होने के कारण ससुराल वाले उसे अक्सर परेशान करते थे।

21 अक्टूबर 2024 ई : पति ने पत्नी को फोन पर दिया तीन तलाक :–

- चंदौली के सदर कोतवाली क्षेत्र की रहने वाली महिला की शादी सैयद राजा थाना क्षेत्र के औरैया गांव के नसीम से हुई थी। शादी के आठ साल बीतने के बाद बच्चा पैदा नहीं होने के कारण उसे प्रताड़ना दी जा रही थी और बाद में उसे मायके पहुंचा दिया गया। मायके में आने के बाद नसीम ने दूसरा निकाह करके पहली पत्नी को मोबाइल पर तीन बार तलाक कहा। इसके बाद वह महिला पुलिस अधीक्षक कार्यालय पहुंची और न्याय की गुहार लगाई।

26 जुलाई 2024 ई. : बच्चा नहीं होने पर ससुराल वालों ने घर से निकाला :–

- जमुई के खैरा प्रखंड के गरही गांव में शादी के बाद एक महिला को बच्चा नहीं होने पर पति और ससुराल वालों ने मारपीट कर ससुराल से बाहर निकाल दिया। इसको लेकर पीड़िता कौसरिया खातून ने एसपी शौर्य सुमन को आवेदन देकर न्याय की गुहार लगाई। जानकारी के अनुसार महिला की शादी 15 साल पहले नवादा जिले के कौवाकोल थाना अंतर्गत मथुरापुर गांव निवासी मो साबिर हुसैन के साथ हुई थी।

03 जुलाई 2024 ई : बच्चा नहीं होने पर महिला को जलाया :–

- भतहंडी गांव निवासी शोभा देवी ने साहेबगंज थाना में पति राकेश साह सहित दस लोगों के विरुद्ध आवेदन दिया। उसने आरोप लगाया कि शादी के 18 साल बाद भी बच्चा नहीं होने पर कमरे में बंद कर जान से मारने की नीयत से मारपीट की गयी और शरीर में आग लगा दी गयी। शोर मचाने पर इलाज के बहाने ऑटो पर बैठा कर ले जाने लगे और रास्ते में अधजले हालत में उतार दिया।

जरूरी नहीं कि दोष महिलाओं में हो, पुरुषों में भी होती हैं परेशानियां

यह स्पष्ट रूप से समझ लेना चाहिए कि पुरुषों में भी कमी या रोग के कारण निःसंतानता की समस्या हो सकती है। यहां पर पुरुषों में होने वाले कुछ प्रमुख रोगों की जानकारी दी गयी है, जिनसे प्रजनन क्षमता प्रभावित होती है।

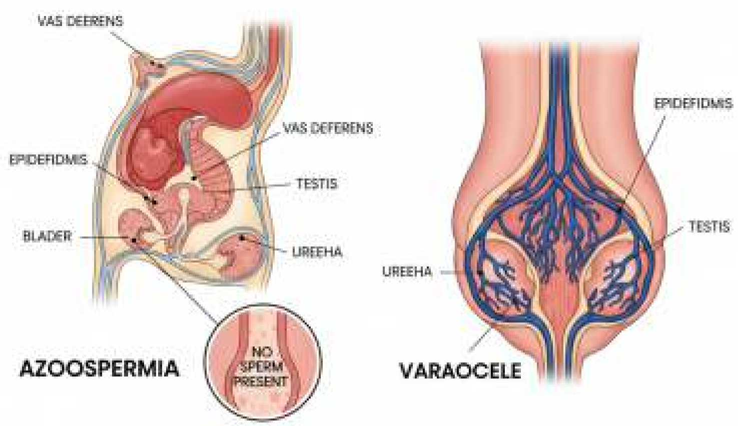
- **एजूस्पर्मिया :–** इस रोग में पुरुष के वीर्य में स्पर्म नही होते हैं। यह निःसंतानता का एक गंभीर रूप है और इसके कई कारण हो सकते हैं, जैसे कि हार्मोनल असंतुलन, आनुवांशिक विकार, संक्रमण या अंडकोष में रुकावट। एजूस्पर्मिया दो प्रकार के होते हैं–प्रतिरोधी और गैर–प्रतिरोधी। प्रतिरोधी एजूस्पर्मिया में स्पर्म उत्पन्न होते हैं, लेकिन वे वीर्य में नहीं पहुंच पाते हैं, क्योंकि नलिकाओं में रुकावट होती है। गैर–प्रतिरोधी एजूस्पर्मिया में, अंडकोष स्पर्म उत्पन्न करने में असमर्थ होते हैं।

  उपचार :– एजूस्पर्मिया का उपचार इसके कारण पर निर्भर करता है। प्रतिरोधी एजूस्पर्मिया के मामलों में, रुकावट को दूर करने के लिए सर्जरी की जा सकती है। गैर–प्रतिरोधी एजूस्पर्मिया के मामलों में, हार्मोन थेरेपी या सहायक प्रजनन तकनीक (ए.आर.टी.) का उपयोग किया जा सकता है। ए.आर.टी. में, स्पर्म को सीधे अंडकोष से निकाला जा सकता है और फिर आई.वी.एफ. के माध्यम से अंडे को निषेचित करने के लिए उपयोग किया जा सकता है।

- **ओलिगोस्पर्मिया :–** इस स्थिति में एक पुरुष के वीर्य में स्पर्म की संख्या सामान्य से कम होती है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, प्रति मिलीलीटर वीर्य में 15 मिलियन या उससे अधिक स्पर्म होता है। ओलिगोस्पर्मिया वाले पुरुषों में स्पर्म की संख्या इससे कम होती है। हार्मोनल असंतुलन, आनुवंशिक विकार, संक्रमण, खराब जीवनशैली (जैसे धूम्रपान और शराब का सेवन) और कुछ दवाओं के कारण यह रोग हो सकता है।

  उपचार :– ओलिगोस्पर्मिया का उपचार इसके कारण पर निर्भर करता है। जीवनशैली में बदलाव करने, जैसे कि स्वस्थ आहार का सेवन और नियमित व्यायाम करने से स्पर्म की संख्या में सुधार आ सकता है। कुछ मामलों में, हार्मोनल थेरेपी या दवाओं की जरूरत पड़ सकती हैं। ए.आर.टी. का उपयोग भी ओलिगोस्पर्मिया वाले पुरुषों के लिए एक विकल्प है।

MALE FERTILITY CHALLENGES



COMMON FERTILITY ISSUES: Azoossemia (Absense-& sprem) & Varicoele (Enlarged scrotal veins)

- **वेरिकोसील :–** इस रोग में अंडकोष में नसों का एक बढ़ाव होता है, जो स्पर्म के उत्पादन को प्रभावित कर सकता है। यह पुरुषों में निःसंतानता का एक आम कारण है। वेरिकोसील तब होता है जब अंडकोष से रक्त को वापस ले जाने वाली नसें ठीक से काम नहीं करती हैं। इससे रक्त अंडकोष में जमा हो जाता है, जिससे तापमान बढ़ जाता है और स्पर्म उत्पादन प्रभावित होता है।

  उपचार :– वेरिकोसील का उपचार सर्जरी या एम्बोलाइजेशन के माध्यम से किया जा सकता है। सर्जरी में, प्रभावित नसों को बांध दिया जाता है या हटा दिया जाता है। एम्बोलाइजेशन में एक कैथेटर

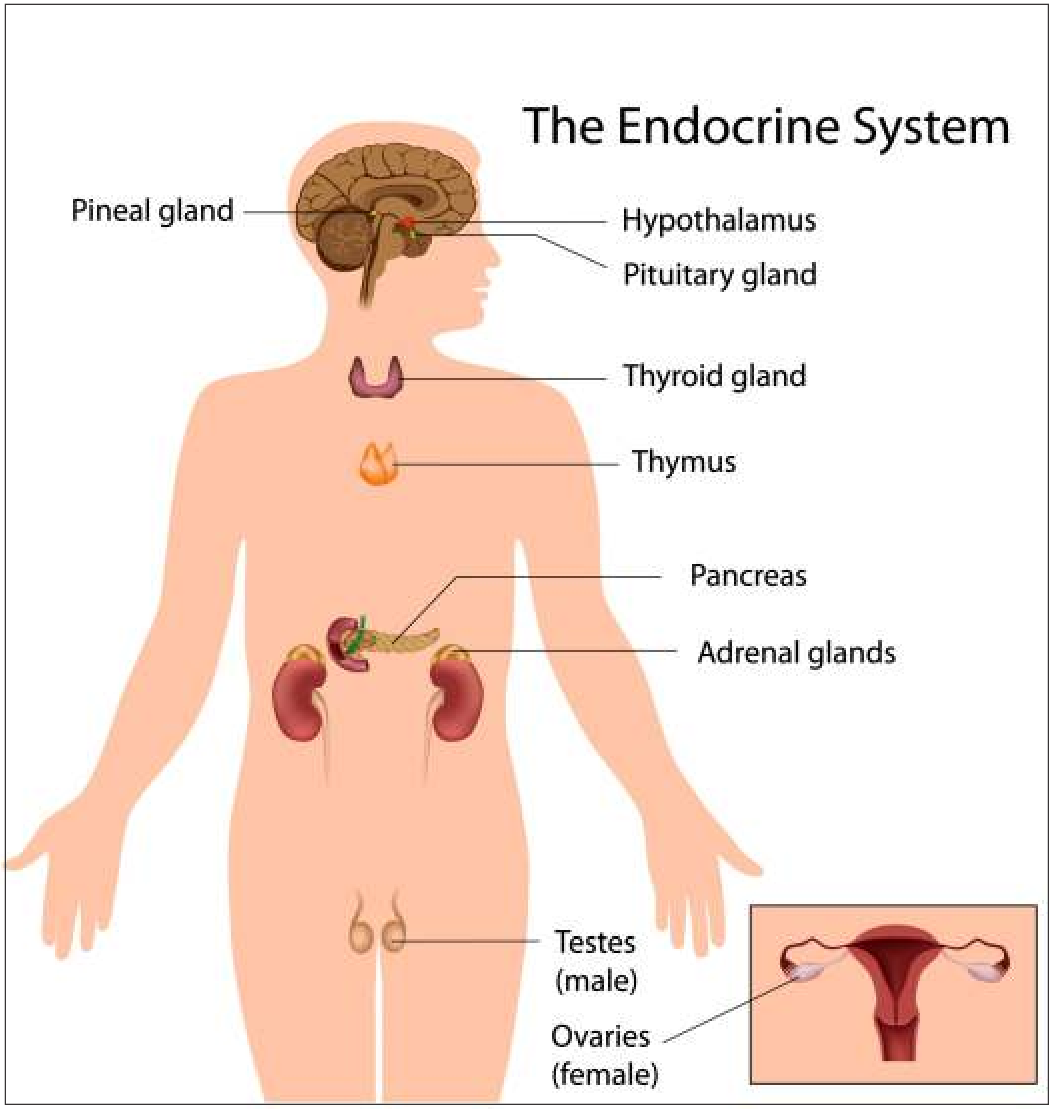
को नस में डाला जाता है और अन्य सामग्री का उपयोग करके नस को अवरुद्ध किया जाता है।

- **अवरुद्ध स्पर्म नलिकाएं :–** स्पर्म नलिकाओं में रुकावट के कारण स्पर्म अंडकोष से गंतव्य स्थान तक नहीं पहुंच पाता है, जिससे निःसंतानता हो सकती है। यह रुकावट संक्रमण, चोट, या जन्मजात असामान्यता के कारण हो सकती है।

  उपचार : रुकावट को दूर करने के लिए सर्जरी की जा सकती है। कुछ मामलों में, स्पर्म को सीधे अंडकोष से निकाला जा सकता है और फिर आई.वी.एफ. के माध्यम से अंडे को निषेचित करने के लिए उपयोग किया जा सकता है।

- **हाइपोगोनाडिज्म :–** इस रोग के होने पर अंडकोष से पर्याप्त टेस्टोस्टेरोन का उत्पादन नहीं हो पाता है। टेस्टोस्टेरोन एक हार्मोन है, जो स्पर्म उत्पादन और यौन क्रिया के लिए आवश्यक है। आनुवंशिक विकार, पिट्यूटरी ग्रंथि की समस्याएं और कुछ दवाओं के कारण यह रोग हो सकता है।

  उपचार: हाइपोगोनाडिज्म का उपचार टेस्टोस्टेरोन रिप्लेसमेंट थेरेपी के माध्यम से किया जा सकता है। यह थेरेपी टेस्टोस्टेरोन के स्तर को सामान्य करने और स्पर्म उत्पादन और यौन क्रिया में सुधार करने में मदद कर सकती है।



- **पिट्यूटरी ग्रंथि की समस्याएं :–** पिट्यूटरी ग्रंथि ऐसे हार्मोन का उत्पादन करती है, जो अंडकोष के कार्य को नियंत्रित करता है। पिट्यूटरी ग्रंथि की समस्या से हार्मोनल असंतुलन होता है, जो निःसंतानता का कारण बन सकता है।

  उपचार : पिट्यूटरी ग्रंथि की समस्याओं का उपचार दवा या सर्जरी के माध्यम से किया जा सकता है।

- **डायबिटीज :–** डायबिटीज के कारण कुछ विशेष तंत्रिकाओं और रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंच सकता है, जिससे स्पर्म का उत्पादन और यौन क्रिया प्रभावित हो सकती है।

  उपचार :– स्वस्थ जीवनशैली अपना कर डायबिटीज को नियंत्रित किया जा सकता है। इससे स्पर्म में सुधार हो सकता है। हालांकि कुछ मामलों में दवाएं या सहायक प्रजनन तकनीक (ए.आर.टी.) आवश्यक हो सकती है।

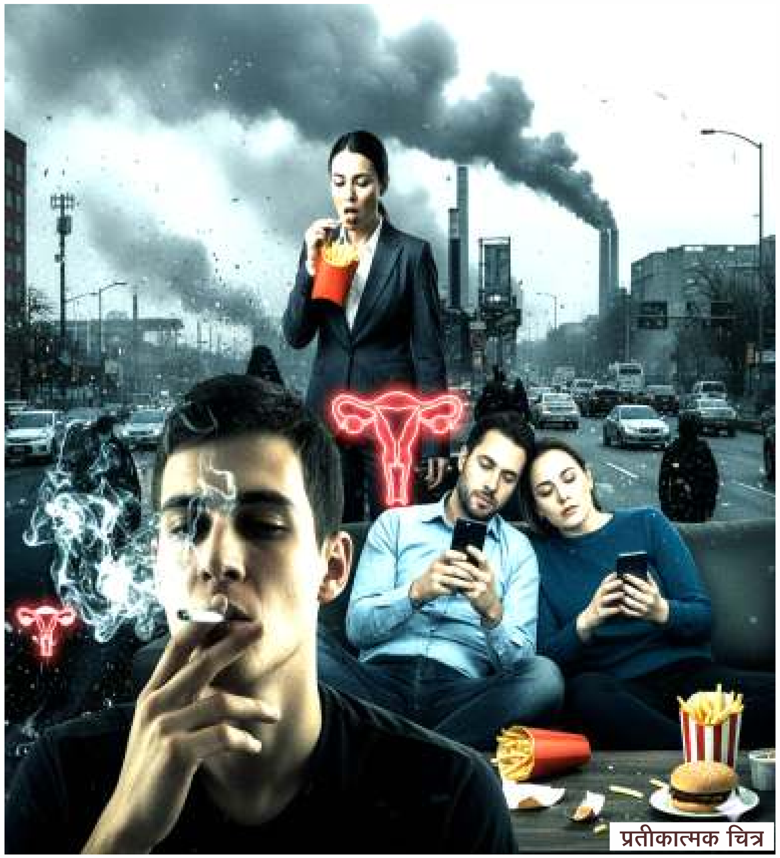
- **हार्मोनल समस्याएं :–** हार्मोनल असंतुलन स्पर्म उत्पादन को प्रभावित कर सकता है। हार्मोनल असंतुलन के कारणों में पिट्यूटरी ग्रंथि की समस्याएं, थायरायड ग्रंथि की समस्याएं और कुछ दवाएं शामिल हैं।

  उपचार :– हार्मोनल असंतुलन का उपचार हार्मोनल थेरेपी या दवाओं के माध्यम से किया जा सकता है। हालांकि इन समस्याओं के अलावा हमारी जीवनशैली का असर भी प्रजनन क्षमता पर पड़ रहा है।

आधुनिक जीवनशैली का क्या पड़ रहा असर

आधुनिक जीवनशैली ने हमारे जीवन को कई तरह से आसान बनाया है, लेकिन इसके कुछ नकारात्मक पहलू भी हैं, जिनका सीधा असर हमारी प्रजनन क्षमता पर पड़ रहा है। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी, तनाव, अनियमित खानपान और बुरी आदतों ने पुरुषों और महिलाओं दोनों की प्रजनन क्षमता को गंभीर रूप से दुष्प्रभावित किया है।

- **फास्ट फूड का सेवन** :– फास्ट फूड में पोषक तत्वों की कमी होती है और यह मोटापे को बढ़ावा देता है, जो प्रजनन क्षमता को कम करता है। फास्ट फूड में पाए जाने वाले ट्रांस फैट पुरुषों और महिलाओं दोनों में प्रजनन क्षमता को नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं। फास्ट फूड में मौजूद रसायन हार्मोनल असंतुलन पैदा कर सकते हैं और स्पर्म उत्पादन और ओव्यूलेशन को दुष्प्रभावित कर सकते हैं।
- **सिगरेट और अन्य नशा** :– सिगरेट और अन्य नशीले पदार्थों का सेवन पुरुषों और महिलाओं दोनों की प्रजनन क्षमता को गंभीर रूप से प्रभावित करता है। पुरुषों में धूम्रपान स्पर्म की संख्या, गतिशीलता और आकार को कम करता है, जिससे निषेचन की संभावना कम हो जाती है। यह डी.एन.ए. को भी नुकसान पहुंचा सकता है। महिलाओं में धूम्रपान अंडे की गुणवत्ता को कम करता है। इसके अलावा समय से पहले मेनोपॉज या रजोनिवृत्ति का कारण बनता है। यह गर्भपात के खतरे को भी बढ़ाता है। शराब का अत्यधिक सेवन पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन के स्तर को कम करता है और महिलाओं में पीरियड्स को बाधित करता है। नशे की आदत को छोड़ने से प्रजनन क्षमता में सुधार हो सकता है और स्वस्थ गर्भावस्था की संभावना बढ़ सकती है।


प्रतीकात्मक चित्र

- **शारीरिक रूप से निष्क्रिय रहना** : – शारीरिक निष्क्रियता मोटापे और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बनती है, जो प्रजनन क्षमता को कम करती है। पुरुषों में, मोटापा टेस्टोस्टेरोन के स्तर को कम करता है और स्पर्म की गुणवत्ता को प्रभावित करता है। महिलाओं में मोटापा हार्मोनल असंतुलन पैदा करता है, जिससे ओव्यूलेशन अनियमित हो जाता है और गर्भधारण करना मुश्किल हो जाता है। नियमित व्यायाम से पुरुषों और महिलाओं दोनों की प्रजनन क्षमता में सुधार हो सकता है। व्यायाम तनाव को कम करता है, जो हार्मोनल संतुलन को बनाए रखने में मदद करता है। योग और ध्यान जैसी गतिविधियां भी तनाव को कम करने और प्रजनन क्षमता को बढ़ाने में मदद कर सकती हैं।
- **देर रात तक जागना** : – पर्याप्त नींद की कमी पुरुषों और महिलाओं दोनों में प्रजनन क्षमता को प्रभावित करती है। नींद की कमी से हार्मोनल

असंतुलन होता है, जो स्पर्म उत्पादन और ओव्यूलेशन को प्रभावित करता है। मेलाटोनिन नाम का हार्मोन नींद को नियंत्रित करता है। यही हार्मोन अंडे की गुणवत्ता और स्पर्म उत्पादन के लिए भी महत्वपूर्ण है। देर रात तक जागने से मेलाटोनिन का उत्पादन कम हो जाता है, जिससे प्रजनन क्षमता कम हो जाती है। पर्याप्त नींद लेने से हार्मोनल संतुलन बनाए रखने और प्रजनन क्षमता को बढ़ाने में मदद मिलती है।

- **प्रदूषण :** – कीटनाशक, भारी धातुएं और औद्योगिक रसायन जैसे पर्यावरणीय प्रदूषक प्रजनन क्षमता को कम कर सकते हैं। ये प्रदूषक हार्मोनल प्रणाली को बाधित कर सकते हैं और स्पर्म व अंडे की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकते हैं। प्लास्टिक में मौजूद रसायन, जैसे कि बिस्फेनॉल ए (बीपीए) हार्मोनल प्रणाली को बाधित कर सकते हैं और प्रजनन क्षमता को कम कर सकते हैं।
- **कैफीन :** – कैफीन का ज्यादा सेवन पुरुषों और महिलाओं दोनों की प्रजनन क्षमता को कुप्रभावित कर सकता है।

प्रतीकात्मक चित्र

मेंटल हेल्थ भी वैवाहिक जीवन में बाधा

मेंटल हेल्थ (मानसिक स्वास्थ्य) भी वैवाहिक जीवन में कई तरह से बाधा बन सकता है और इसका असर प्रजनन क्षमता पर भी पड़ सकता है।

तनाव के कारण नींद की कमी और चिड़चिड़ापन :– तनाव एक ऐसी समस्या है जो आज के दौर में लगभग हर व्यक्ति को प्रभावित करती है। तनाव के कारण नींद की कमी हो सकती है, जिससे चिड़चिड़ापन, थकान और उदासी जैसी समस्याएं पैदा हो सकती हैं। यह स्थिति वैवाहिक जीवन में तनाव पैदा कर सकती है, जिससे पार्टनर के बीच झगड़े और गलतफहमियां बढ़ सकती हैं। तनाव हार्मोनल संतुलन को भी बिगाड़ सकता है, जिससे पुरुषों में स्पर्म उत्पादन और महिलाओं में ओव्यूलेशन प्रभावित हो सकता है।

पार्टनर के बीच रिलेशन कम होना : – मानसिक स्वास्थ्य समस्याएं, जैसे कि अवसाद या चिंता, पार्टनर के बीच भावनात्मक और शारीरिक संबंध को कम कर सकती हैं। इससे यौन इच्छा में कमी आ सकती है, जिससे गर्भधारण की संभावना कम हो जाती है। रिलेशन की कमी के कारण पार्टनर के बीच दूरियां बढ़ सकती हैं, जिससे तनाव और चिंता बढ़ सकती है।

काम के दबाव के कारण पार्टनर को उचित समय न दे पाना : – आजकल की भाग–दौड़ भरी जिंदगी में काम का दबाव बहुत बढ़ गया है। काम के दबाव के कारण पार्टनर को उचित समय न दे पाने से उनके बीच भावनात्मक दूरियां बढ़ सकती हैं। इससे पार्टनर के बीच तनाव और असंतोष पैदा हो सकता है, जिससे यौन इच्छा में कमी आ सकती है।

किसी मुद्दे पर एक–दूसरे से खुल कर बातें न करना : – मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के कारण पार्टनर के बीच संवाद में कमी आ सकती है। इससे वे एक–दूसरे से खुल कर बातें नहीं कर पाते हैं, जिससे गलतफहमियां पैदा होती हैं। संवाद की कमी के कारण पार्टनर एक–दूसरे की जरूरतों को नहीं समझ पाते हैं, जिससे यौन इच्छा में कमी आ सकती है।

अधिक उम्र में विवाह क्यों कर रहे युवा

निःसंतानता का सबसे बड़ा कारण देर से विवाह करना है। 1980 या 90 के दशक में आमतौर पर माता-पिता बच्चों की शादी 19-24 साल की उम्र में कर देते थे। जैसे-जैसे आधुनिकता बढ़ी है और लोग शिक्षित हुए हैं, वैसे-वैसे विवाह करने की उम्र बढ़ती जा रही है। लड़कियां भी अब 30 साल के बाद ही शादी को तरजीह दे रही हैं। पुरुष भी 30 से 35 की उम्र में विवाह कर रहे हैं। इस चलन के पीछे कई कारण हैं।

- **बेहतर पार्टनर के लिए देर तक शादी नहीं करना :–** आजकल के युवा अपने जीवनसाथी को लेकर बहुत सतर्क हैं। वे एक ऐसे साथी की तलाश में हैं जो उनकी रुचियों, मूल्यों और आकांक्षाओं को समझ सके। वे यह भी चाहते हैं कि उनका साथी आर्थिक रूप से स्थिर और भावनात्मक रूप से परिपक्व हो। ऐसे में, वे शादी करने से पहले अपने साथी को अच्छी तरह से जानना चाहते हैं। यही कारण है कि वे शादी करने में देरी करते हैं। पहले की तुलना में, अब युवाओं के पास अधिक विकल्प हैं। वे डेटिंग ऐप्स और सोशल मीडिया के माध्यम से विभिन्न लोगों से मिल सकते हैं। वे अपने साथी के साथ समय बिताने और उन्हें जानने के लिए अधिक समय लेते हैं। चूंकि वे शादी को जीवन भर का बंधन मानते हैं इसलिए वे यह सुनिश्चित करना चाहते हैं कि वे सही व्यक्ति से शादी कर रहे हैं। इसके अलावा, आजकल के युवा अधिक शिक्षित और स्वतंत्र हैं। वे अपने कैरियर और जीवन के लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित करना चाहते हैं। इसलिए वे एक ऐसे साथी की तलाश करते हैं, जिसके साथ मिल कर वे अपने सपनों और लक्ष्यों को पूरा कर सकें।
- **शादी को एक बंधन की तरह देखना** : – कुछ युवा शादी को एक बंधन के रूप में देखते हैं। उन्हें लगता है कि शादी के बाद उनकी स्वतंत्रता सीमित हो जायेगी। वे अपने कैरियर और व्यक्तिगत लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित करना चाहते हैं और वे सोचते हैं कि शादी उनके रास्ते में बाधा बन सकती है। इसके अलावा, कुछ युवा तलाक के बढ़ते मामलों से भी चिंतित हैं। युवाओं को लगता है कि शादी उन्हें एक निश्चित तरीके से रहने के लिए मजबूर करती है और अपनी जरूरतों से पहले साथी की जरूरतों को प्राथमिकता देनी होगी। उन्हें अपने दोस्तों और परिवार के साथ कम समय बिताने के लिए मजबूर किया जाएगा। इसके अलावा, कुछ युवाओं को लगता है कि शादी एक आर्थिक बोझ है। उन्हें अपने साथी के साथ अपनी आय साझा करनी होगी। कुछ लोग परिवार का बोझ उठाने से भी कतराते हैं।
- **बच्चा पैदा करने का डर :** – कुछ युवा बच्चा पैदा करने से डरते हैं। वे सोचते हैं कि बच्चा पैदा करना एक बड़ी जिम्मेदारी है और वे इसके लिए तैयार नहीं हैं। वे यह भी सोचते हैं कि बच्चा पैदा करने से उनके कैरियर और व्यक्तिगत जीवन पर नकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। युवाओं को लगता है कि बच्चा पैदा करना एक महंगा और समय लेने वाला काम है और उन्हें अपने बच्चे की देखभाल के लिए अपने कैरियर और व्यक्तिगत जीवन का त्याग करना होगा। कुछ युवाओं को यह भी लगता है कि वे अपने बच्चे को वह सब कुछ नहीं दे पाएंगे, जो उन्हें चाहिए।
- **पहले पैसा कमा लेने की सोच** : आजकल के युवा आर्थिक रूप से स्वतंत्र और सुरक्षित होना चाहते हैं। वे शादी करने से पहले अपना घर, कार और अन्य सुख सुविधाओं को जुटाना चाहते हैं। वे यह भी चाहते हैं कि उनके पास पर्याप्त बचत हो ताकि वे अपने बच्चों की शिक्षा और भविष्य के लिए योजना बना सकें। ऐसे में, वे शादी करने से पहले पैसा कमाने पर ध्यान केंद्रित करते हैं। वे चाहते हैं उनकी कमाई और बचत इतनी बेहतर हो कि परिवार को आरामदायक जीवन मिल सके। इसके अलावा, कुछ युवाओं को लगता है कि आर्थिक रूप से स्वतंत्र होना महत्वपूर्ण है, इसलिए वे बड़ी उम्र तक शादी नहीं करते।

बेहतर हेल्थ के लिए क्या हैं उपाय

बेहतर यौन स्वास्थ्य के लिए संतुलित और पौष्टिक आहार बहुत जरूरी है। यहां हम आपको कुछ ऐसे फूड के बारे में बता रहे हैं, जो यौन स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कर सकते हैं:

- **फल और सब्जियां :** – ये एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन से भरपूर होते हैं, जो प्रजनन स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं। विशेष रूप से, अनार, तरबूज, और स्ट्रॉबेरी रक्त प्रवाह को बढ़ाते हैं। इससे प्रजनन तंत्र भी स्वस्थ रहता है।
- **साबुत अनाज :** – ये फाइबर और पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, जो हार्मोनल संतुलन को बनाए रखते हैं। ब्राउन राइस, ओट्स जैसे साबुत अनाज का सेवन करें।
- **लीन प्रोटीन :** – मछली, चिकन, और बीन्स स्पर्म और अंडे के उत्पादन के लिए आवश्यक हैं। मछली में ओमेगा–3 फैटी एसिड भी होता है, जो यौन स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है।
- **स्वस्थ वसा :** – एवोकाडो, नट्स हार्मोन उत्पादन के लिए महत्वपूर्ण हैं। ये चीजें टेस्टोस्टेरोन के स्तर को बढ़ाने में भी मदद कर सकती हैं।
- **जिंक युक्त खाद्य पदार्थ :** – कद्दू के बीज और दही टेस्टोस्टेरोन के स्तर को बढ़ाती हैं। जिंक स्पर्म के निर्माण में भी मदद करता है।
- **विटामिन डी युक्त खाद्य पदार्थ :** – मछली, अंडे, और दूध प्रजनन क्षमता को बढ़ाते हैं। विटामिन डी हार्मोनल संतुलन के लिए भी महत्वपूर्ण है।
- **पानी :** पर्याप्त मात्रा में पानी पीना पूरे शरीर के साथ–साथ प्रजनन अंगों के लिए भी जरूरी है।
- प्रोसेस्ड फूड, चीनी और अत्यधिक मात्रा में शराब का सेवन करने से बचें। ये चीजें यौन स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकती हैं। हालांकि यहां यह भी ध्यान देने वाली बात है कि बेहतर यौन स्वास्थ्य के लिए खान–पान के साथ ही दिनचर्या को भी सही करने की जरूरत है, तभी आपके स्वास्थ्य में सुधार आयेगा।

बेहतर यौन स्वास्थ्य के लिए कैसी हो दिनचर्या

आज की भाग–दौड़ भरी जिंदगी में, बेहतर यौन स्वास्थ्य को बनाए रखना एक चुनौती है। लेकिन एक स्वस्थ और संतुलित दिनचर्या अपनाकर आप अपने यौन स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं और एक खुशहाल जीवन जी सकते हैं।

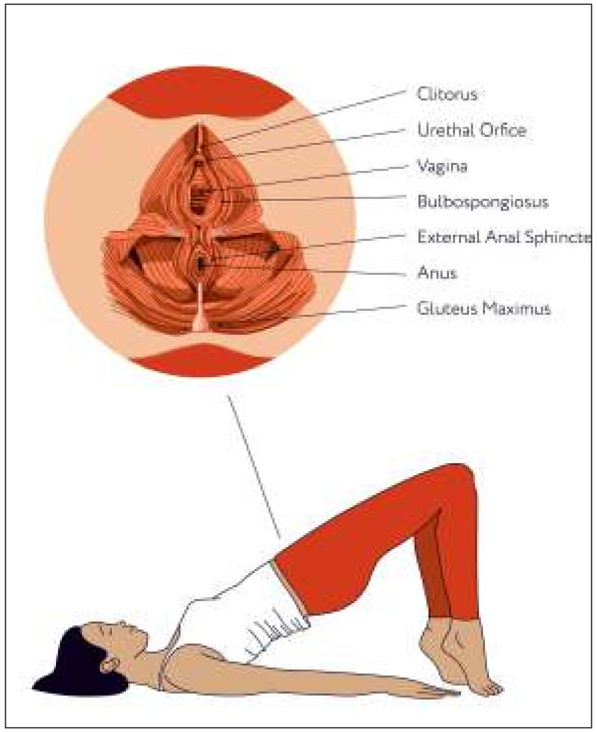
नियमित नींद लेना बहुत ही जरूरी : – हर रात 7–8 घंटे की नींद लेना बहुत जरूरी है। पर्याप्त नींद लेने से हार्मोनल संतुलन बना रहता है, जो यौन स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। नींद की कमी से तनाव और थकान हो सकती है, जिससे यौन इच्छा कम हो सकती है। इसलिए, अपनी नींद को प्राथमिकता दें और एक नियमित नींद का समय निर्धारित करें।

तनाव को दूर रखना जरूरी : – तनाव यौन स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। तनाव कम करने के लिए योग, ध्यान या गहरी सांस लेने के व्यायाम करें। अपने शौक के लिए समय निकालें और उन गतिविधियों में शामिल हों जो आपको आराम देती हैं।

नियमित व्यायाम करना जरूरी : नियमित व्यायाम रक्त परिसंचरण में सुधार करता है, तनाव कम करता है और ऊर्जा के स्तर को बढ़ाता है। प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट का मध्यम व्यायाम करें।

कुछ व्यायाम जिनसे यौन स्वास्थ्य बेहतर रहता है

यौन स्वास्थ्य को बेहतर रखने के लिए नियमित व्यायाम बहुत महत्वपूर्ण है। यह न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बढ़ाता है, बल्कि मानसिक तनाव को कम करके यौन जीवन को भी बेहतर बनाता है। नीचे चार प्रभावी व्यायाम और उनके फायदों के बारे में विस्तार से बताया गया है।



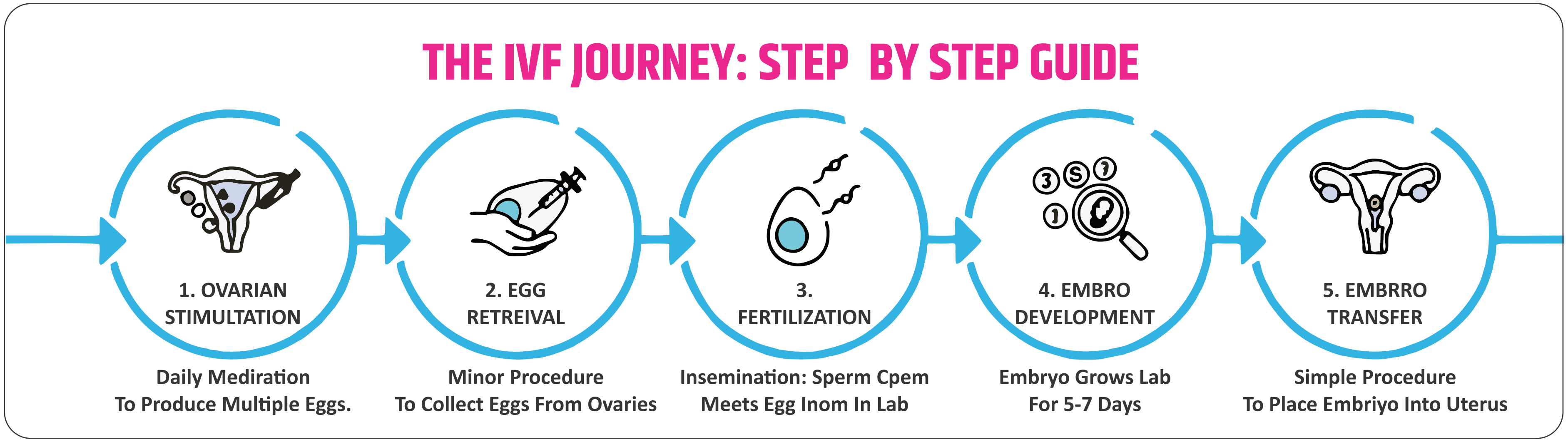
पेल्विक फ्लोर एक्सरसाइज (कीगल एक्सरसाइज) – पेल्विक फ्लोर मांसपेशियों को पहचानने के लिए पेशाब करते समय बीच में रोकने की कोशिश करें। इससे आप उन मांसपेशियों को पहचान जायेंगे। इसके बाद खाली मूत्राशय के साथ 5–10 सेकंड तक इन्हें सिकोड़ें और फिर ढीला छोड़ें। इसे 10–15 बार दोहराएं, दिन में 2–3 बार करें। यह व्यायाम पेल्विक क्षेत्र की मांसपेशियों को मजबूत करता है, इससे यौन अंगों का स्वास्थ्य बेहतर होता है। इसके नियमित अभ्यास से मूत्र असंयम होने की समस्या भी कम होती है।

स्क्वाट्स – पैरों को कंधे की चौड़ाई पर रखें, पीठ सीधी रखें और घुटनों को मोड़ते हुए नीचे बैठें, जैसे कुर्सी पर बैठ रहे हों। 10–15 बार दोहराएं, 3 सेट करें। स्क्वाट्स शरीर के नीचे की मांसपेशियों, जैसे–जांघों और पेल्विक क्षेत्र को मजबूत करता है। यह व्यायाम टेस्टोस्टेरोन के स्तर को बढ़ाता है। रक्त प्रवाह में सुधार से यौनअंगों तक ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ती है। महिलाओं में यह कूल्हों और पेल्विक क्षेत्र को लचीला बनाता है।

प्लैंक : – पेट के बल लेटें, कोहनियों और पैर की उंगलियों पर शरीर को उठाएं, पीठ सीधी रखें। 20–60 सेकंड तक स्थिति बनाए रखें, 3 सेट करें। प्लैंक मांसपेशियों को मजबूत करता है। यह पेल्विक क्षेत्र में रक्त संचार को बढ़ाता है।

तेज चलना :– एक्सपर्ट मानते हैं कि तेज चलने से ब्लड सर्कुलेशन और ब्लड फ्लो में सुधार होता है। इसलिए तेज चलना, दौड़ना और अन्य एरोबिक गतिविधियां यौन स्वास्थ्य को बेहतर कर सकती हैं। ये व्यायाम आपके यौन स्वास्थ्य को बेहतर करने में मदद जरूर करते हैं, पर कई बार इन सब उपायों को करने के बाद भी गर्भधारण करने में परेशानी हो सकती है। ऐसे में आई.वी.एफ. प्रक्रिया को चुनना ही इन दंपतियों के लिए बेहतर होता है।

आई.वी.एफ. की प्रक्रिया और उसके चरण



आई.वी.एफ. का पूरा नाम '**इन विट्रो फर्टिलाइजेशन**' है, जो एक प्रकार की असिस्टेड रिप्रोडक्टिव टेक्नोलॉजी (एआरटी) है। इसे सामान्यत: '**टेस्ट ट्यूब बेबी**' प्रक्रिया के नाम से भी जाना जाता है। यह उन दंपतियों के लिए एक समाधान है, जो स्वाभाविक रूप से गर्भधारण करने में असमर्थ होते हैं। इस प्रक्रिया में अंडाणु और स्पर्म को शरीर के बाहर, एक लैब में निषेचित किया जाता है और फिर निषेचित भ्रूण को महिला के गर्भाशय में प्रत्यारोपित किया जाता है।

मुख्य रूप से चार चरणों में होती है प्रक्रिया

- **ओवेरियन स्टिमुलेशन** :– इस प्रक्रिया में महिला को हार्मोनल इंजेक्शन दिये जाते हैं ताकि शरीर में अंडों का निर्माण अधिक हो सके। आमतौर पर, महिला के शरीर में एक मासिक चक्र में एक अंडा बनता है, लेकिन आई.वी.एफ. के लिए अधिक अंडों की आवश्यकता होती है।
- **एग रिट्रीवल** :– इस तकनीक के अंतर्गत अंडाशय से अंडों को अलग करने की प्रक्रिया की जाती है। इसमें तकरीबन आधा घंटा लगता है।
- **फर्टिलाइजेशन** :– इन अंडों को लैब में स्पर्म के साथ रख कर फर्टिलाइज कराया जाता है, पांच–छह दिनों तक फर्टिलाइज अंडों को लैब में चिकित्सक की देख–रेख में रखा जाता है।
- **इंब्रियो ट्रांसफर** :– फर्टिलाइज होने के बाद भ्रूण को गर्भ में रखा जाता है। आई.वी.एफ. की एक साइकिल लगभग दो सप्ताह की होती है। दस से 14 दिनों बाद चिकित्सक महिला का ब्लड टेस्ट कर प्रेग्नेंसी की जांच करते हैं, यदि महिला प्रेग्नेंट होती है, तो डॉक्टर की देख–रेख में रखा जाता है और यदि दो सप्ताह बाद भी प्रेग्नेंट नहीं हो पाती है, तो फिर प्रोजेस्ट्रोन दिया जाता है। इसके बाद भी प्रेग्नेंट नहीं होने पर दोबारा आई.वी.एफ. की साइकिल करनी पड़ती है। इस तकनीक में अंडा और स्पर्म किसी डोनर से लिया जा सकता है। इस तकनीक से हेल्दी बच्चे होने के चांस भी ज्यादा होते हैं, क्योंकि इसमें अधिकांश कार्य लेबोरेटरी में डॉक्टरों की देख–रेख में किया जाता है।

आई.वी.एफ. कौन करवा सकता है

- वे दंपति, जो अनुवांशिक या शारीरिक समस्याओं के कारण स्वाभाविक गर्भधारण नहीं कर पा रहे हों।
- जिन महिलाओं को पीसीओएस, एंडोमेट्रियोसिस जैसी समस्याएं हों।
- जिन पुरुषों में स्पर्म की कमी हो या इसकी गतिशीलता कम हो।
- एकल महिलाएं, जो गर्भधारण के लिए डोनर का उपयोग करना चाहती हैं।

आई.वी.एफ. कौन नहीं करवा सकता है

- जिनकी उम्र अत्यधिक है, जैसे– महिलाओं की प्रजनन क्षमता 45 के बाद काफी कम हो जाती है।
- जिन्हें कोई गंभीर रोग है और गर्भधारण से उनकी जान को खतरा हो सकता है।
- जिनके अंडाणु या स्पर्म की गुणवत्ता अत्यधिक खराब है।

आई.वी.एफ. कब जरूरी हो जाता है:-

यदि महिला दो वर्ष से भी ज्यादा समय से प्रयास के बाद भी कंसीव नहीं कर पा रही है, तो दंपति को आई.वी.एफ. तकनीक का सहारा लेना चाहिए। इसके अलावा यदि महिलाओं का फेलोपियन ट्यूब ब्लॉक हो चुका है या पुरुष का स्पर्म काउंट बिल्कुल कम है, तो उन दंपतियों को भी बिना समय गंवाये आई.वी.एफ. का चयन करना चाहिए। अगर पुरुष में स्पर्म काउंट सामान्य से कुछ कम है, तो आई.वी.एफ. की जगह आर्टिफिशियल इनसेमिनेशन का भी सहारा लिया जा सकता है। इसका खर्च आई.वी.एफ. की तुलना में कम होता है। यदि आपकी उम्र 25 साल के आस–पास है, तो अभी आप निश्चिंत रहिए क्योंकि अभी आपके पास टेस्ट ट्यूब बेबी के लिए बहुत समय है। आमतौर पर निःसंतानता की समस्या 30 की उम्र पार कर चुकी महिलाओं के साथ होती है। 35–40 साल की महिलाओं को आई.वी.एफ. तकनीक से बच्चे की चाह पर जल्द–से–जल्द फैसला लेना चाहिए, क्योंकि मेनोपॉज के नजदीक आने से आई.वी.एफ. तकनीक में कई बाधाएं आ सकती हैं।

इस प्रक्रिया में औसतन कितना खर्च आता है

प्रतीकात्मक चित्र

आई.वी.एफ. प्रक्रिया में औसतन एक लाख से 2.5 लाख रुपये तक खर्च आता है। हालांकि इस पर आने वाला खर्च आई.वी.एफ. केंद्र, विशेषज्ञता और उपयोग किए गए उपकरणों पर भी निर्भर करता है। इसमें हार्मोन इंजेक्शन, डायग्नोस्टिक टेस्ट और आई.वी.एफ. प्रक्रिया के सभी चरण शामिल होते हैं। इसके अलावा यदि भ्रूण फ्रीजिंग की आवश्यकता हो, तो लागत और बढ़ सकती है। खर्च इस बात पर भी निर्भर करता है कि दंपति खुद अपने अंडे और स्पर्म दे रहे हैं या फिर किसी डोनर से ले रहे हैं। किसी डोनर से स्पर्म या अंडे लेने पर खर्च अधिक आ सकता है। यदि आई.वी.एफ. फेल होता है, तो दोबारा करवाने का भी खर्च बढ़ जाता है।

क्या आई.वी.एफ. फेल हो सकता है ?

आई.वी.एफ. एक तकनीकी और जटिल प्रक्रिया है। इसके सफल होने की 100 प्रतिशत गारंटी नहीं होती। यानी यह फेल भी हो सकता है। आई.वी.एफ. के फेल होने की आशंका कई कारणों से होती है, जैसे–भ्रूण का गर्भाशय में सही तरीके से विकसित न हो पाना या गर्भधारण के लिए अनुकूल परिस्थितियों का अभाव होना। महिलाओं की उम्र, भ्रूण की गुणवत्ता और स्वास्थ्य संबंधी अन्य पहलू भी इसकी सफलता दर को प्रभावित करते हैं।

आई.वी.एफ. फेल होने के कारण

- **भ्रूण की खराब गुणवत्ता :** – कुछ मामलों में, भ्रूण विकसित नहीं हो पाता या गर्भाशय में प्रत्यारोपित होने के बाद उसे पर्याप्त पोषण नहीं मिल पाता। भ्रूण की गुणवत्ता अंडों और स्पर्म की स्थिति पर निर्भर करती है।
- **गर्भाशय की असमान्यता :** – गर्भाशय की परत पतली होना या गर्भाशय में फाइब्रॉइड्स या अन्य संरचनात्मक असमानता भी इस प्रक्रिया के फेल होने का कारण बन सकती है।
- **हार्मोनल असंतुलन :** – महिला के शरीर में हार्मोन का सही स्तर न होना भ्रूण के प्रत्यारोपण और विकास में बाधा डाल सकता है।
- **जीवनशैली और आदतें :** – धूम्रपान, शराब का सेवन और अत्यधिक तनाव प्रजनन क्षमता को नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं।
- **महिला की उम्र :** – 35 वर्ष से अधिक उम्र की महिलाओं में अंडाणु की गुणवत्ता कम हो जाती है, जिससे सफलता की संभावना घटती है।

आई.वी.एफ. फेल होने से बचाने के उपाय

- **स्वस्थ जीवनशैली अपनाना :** – संतुलित आहार लें, जिसमें पोषक तत्व जैसे प्रोटीन, आयरन और विटामिन शामिल हों। नियमित रूप से व्यायाम करें और वजन को संतुलित रखें। पर्याप्त नींद लें और तनाव कम करने के लिए ध्यान और योग करें।
- **सही आई.वी.एफ. केंद्र का चयन :** – प्रमाणित और अनुभवी डॉक्टर और आई.वी.एफ. केंद्र का चयन करना आवश्यक है। उन केंद्रों का चयन करें जहां उच्च सफलता दर हो और सही टेक्नोलॉजी का उपयोग किया जा रहा हो। डॉक्टर द्वारा दिए गए सभी निर्देशों का पालन करें। नियमित जांच कराएं और समय पर सभी दवाएं लें।
- **धूम्रपान और शराब से परहेज करें :** – धूम्रपान और शराब का सेवन प्रजनन क्षमता को घटा सकता है और भ्रूण की गुणवत्ता को प्रभावित कर सकता है। इसलिए इनसे दूर रहें।

पहली बार आई.वी.एफ. फेल हुआ, तो दूसरी बार कब करा सकते हैं:-

अगर पहली बार आई.वी.एफ. फेल हो जाए, तो शरीर और मन को स्वस्थ करने के लिए डॉक्टर 1–2 महीने का ब्रेक लेने के लिए कहते हैं। इस अवधि में, डॉक्टर पता लगाते हैं कि फेल होने का कारण क्या था? डॉक्टर द्वारा तय की गई अवधि के बाद दूसरी प्रक्रिया शुरू की जा सकती है। दूसरी बार में सफलता दर में वृद्धि के लिए सभी संभावित कारणों और उनसे जुड़े उपचारों पर ध्यान दिया जाता है।

आई.वी.एफ. से जुड़ी भ्रांतियां और उनकी सच्चाई

आई.वी.एफ. के बारे में लोगों में कई भ्रांतियां हैं, लेकिन सच्चाई यह है कि यह एक सुरक्षित और प्रभावी प्रजनन उपचार है। यहां कुछ सामान्य भ्रांतियां और उनकी सच्चाई दी गई हैं–

प्रतीकात्मक चित्र

भ्रांति :– क्या आई.वी.एफ. सिर्फ बढ़ती उम्र के लोगों के लिए होता है?

सच्चाई : – आई.वी.एफ. उन सभी दंपतियों के लिए एक विकल्प है जो प्राकृतिक रूप से गर्भधारण करने में असमर्थ हैं, भले ही उनकी उम्र कुछ भी हो। हालांकि, यह सच है कि उम्र बढ़ने के साथ आई.वी.एफ. की सफलता दर कम हो जाती है।

भ्रांति : – क्या आई.वी.एफ. प्रेग्नेंसी में हमेशा सर्जरी के जरिए डिलीवरी होती है?

सच्चाई : – नहीं, आई.वी.एफ. प्रेग्नेंसी में हमेशा सर्जरी के जरिए डिलीवरी नहीं होती है। आई.वी.एफ. से गर्भधारण करने वाली अधिकांश महिलाएं सामान्य रूप से बच्चे को जन्म दे सकती हैं। सिजेरियन सेक्शन केवल तभी आवश्यक होता है जब कोई चिकित्सीय जटिलता हो।

भ्रांति : – क्या आई.वी.एफ. के जरिए हमेशा जुड़वां बच्चों का जन्म होता है?

सच्चाई : – आई.वी.एफ. जुड़वां बच्चों के जन्म की संभावना को बढ़ाता है, लेकिन हमेशा ऐसा नहीं होता है। डॉक्टर आमतौर पर एक समय में केवल एक या दो भ्रूणों को स्थानांतरित करते हैं, लेकिन कभी–कभी दो भ्रूण प्रत्यारोपित हो जाते हैं।

भ्रांति : – क्या मोटे लोगों पर आई.वी.एफ. काम नहीं करता है?

सच्चाई : – मोटापा आई.वी.एफ. की सफलता दर को कम कर सकता है, लेकिन कई मामलों में यह सफल होता है। यदि आपका वजन अधिक है, तो आपके डॉक्टर आपको आई.वी.एफ. से पहले वजन कम करने की सलाह दे सकते हैं।

भ्रांति : – क्या आई.वी.एफ. ट्रीटमेंट से कैंसर हो सकता है?

सच्चाई : – आई.वी.एफ. और कैंसर के बीच कोई सीधा संबंध नहीं है। कुछ अध्ययनों से पता चला है कि आई.वी.एफ. कुछ प्रकार के कैंसर के खतरे को थोड़ा बढ़ा सकता है, लेकिन यह जोखिम बहुत कम है।

भ्रांति : – क्या आई.वी.एफ. प्राकृतिक प्रक्रिया नहीं है?

सच्चाई : – आई.वी.एफ. एक प्राकृतिक प्रक्रिया नहीं है, लेकिन यह एक सुरक्षित और प्रभावी प्रजनन उपचार है। आई.वी.एफ. में अंडे और स्पर्म को प्रयोगशाला में मिलाया जाता है और फिर निषेचित अंडे को महिला के गर्भाशय में प्रत्यारोपित किया जाता है।

प्रमुख हस्तियां जिन्होंने IVF का सहारा लिया

शाहरुख खान और गौरी खान
शाहरुख और गौरी खान ने भी अपने तीसरे बच्चे, अबराम के लिए आई.वी.एफ. और सरोगेसी का चुनाव किया था। अबराम का जन्म 2013 में हुआ था।

आमिर खान और किरण राव
आमिर खान की दूसरी पत्नी किरण राव ने गर्भपात के बाद आई.वी.एफ. का सहारा लिया था और उन्हें 2011 में एक बेटा आजाद राव खान हुआ। आमिर ने कई बार इस बारे में खुलकर बात की है।

फराह खान और शिरीष कुंदर :–
मशहूर कोरियोग्राफर और निर्देशक फराह खान ने 43 साल की उम्र में आई.वी.एफ. तकनीक के जरिए अपने तीन बच्चों एक बेटा और दो बेटियों को जन्म दिया।

फरदीन खान
अभिनेता फरदीन खान ने हाल ही में खुलासा किया है कि उन्हें और उनकी पत्नी को सामान्य तरीके से गर्भधारण करने में दिक्कत आ रही थी, जिसके बाद उन्होंने आई.वी.एफ. के जरिए बेटी को जन्म दिया।

देर से कंसीव होना है, तो कराएं एग या स्पर्म फ्रीजिंग

आजकल, कामकाजी महिलाओं और पुरुषों के लिए देर से विवाह करना एक आम बात हो गई है। कैरियर की प्राथमिकताएं, वित्तीय स्थिरता और व्यक्तिगत लक्ष्य अक्सर शादी को स्थगित करने का कारण बनते हैं। हालांकि, देर से विवाह करने से प्रजनन क्षमता पर असर पड़ सकता है, खासकर महिलाओं में, जिनकी प्रजनन क्षमता उम्र के साथ तेजी से घटती है। इसी संदर्भ में, एग और स्पर्म फ्रीजिंग जैसी तकनीकें तेजी से लोकप्रिय हो रही हैं। ये तकनीकें व्यक्तियों को अपनी प्रजनन क्षमता को सुरक्षित रखने और भविष्य में माता-पिता बनने की संभावनाओं को बढ़ाने में मदद करती हैं।

कई सेलिब्रिटी भी करवा चुकी हैं एग फ्रीज

मशहूर एक्ट्रेस प्रियंका चोपड़ा ने भी इस बात की जानकारी दी थी कि उन्होंने 30 की उम्र में ही एग फ्रीज करवा लिया था। उनके अलावा तनीषा मुखर्जी, एकता कपूर, राखी सावंत ने भी एग फ्रीजिंग का सहारा लिया था। ये सभी सेलिब्रिटी अपने कैरियर पर फोकस कर रही थीं, इसलिए बाद में मातृत्व सुख प्राप्त करने लिए उन्होंने इस तकनीक का सहारा लिया था।

एग और स्पर्म फ्रीजिंग क्या है ?

एग और स्पर्म फ्रीजिंग एक ऐसी प्रक्रिया है, जिसमें महिला के अंडाणु (एग्स) और पुरुष के शुक्राणु (स्पर्म) को उनकी वर्तमान प्रजनन क्षमता के सबसे बेहतर स्तर पर निकालकर फ्रीज कर लिया जाता है। इन्हें अत्यंत निम्न तापमान पर लिक्विड नाइट्रोजन में सुरक्षित रखा जाता है, ताकि ये भविष्य में उपयोग के लिए संरक्षित रहें। जब व्यक्ति परिवार बढ़ाने के लिए तैयार होता है, तब वह अपने सुरक्षित और स्वस्थ अंडाणु या स्पर्म का उपयोग कर सकता है। यह उन लोगों के लिए विशेष रूप से उपयोगी है, जिनमें उम्र, स्वास्थ्य या जीवनशैली के कारण प्रजनन क्षमता कम होने की आशंका है।

एग फ्रीजिंग की प्रक्रिया

- **ओवेरियन स्टिमुलेशन :** प्रक्रिया की शुरुआत हार्मोनल इंजेक्शन से की जाती है, जो महिला के अंडाशय को अधिक अंडाणु उत्पन्न करने के लिए उत्तेजित करते हैं।
- **एग रिट्रीवल :** एक छोटी सर्जरी द्वारा अंडाणु निकाले जाते हैं। यह प्रक्रिया लगभग 15–20 मिनट में पूरी हो जाती है।
- **फ्रीजिंग :** निकाले गए अंडाणुओं को तुरंत "विट्रिफिकेशन" नामक तकनीक से फ्रीज कर दिया जाता है।

स्पर्म फ्रीजिंग की प्रक्रिया

- **स्पर्म कलेक्शन :** पुरुष से स्पर्म सैंपल लिया जाता है।
- **प्रोसेसिंग :** स्पर्म को लैब में साफ और प्रोसेस किया जाता है।
- **फ्रीजिंग :** स्पर्म को फ्रीजिंग एजेंट के साथ मिश्रित कर तरल नाइट्रोजन में संग्रहित किया जाता है।

किन्हें यह कराना चाहिए ?

एग फ्रीजिंग की सलाह :

- कामकाजी महिलाएं जो कैरियर या व्यक्तिगत कारणों से मातृत्व को टालना चाहती हैं।
- **उम्र का प्रभाव :** 35 वर्ष की उम्र के बाद महिला की प्रजनन क्षमता कम हो जाती है।
- **मेडिकल कारण :** कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों का इलाज शुरू करने से पहले।

स्पर्म फ्रीजिंग की सलाह

- पुरुष जो देर से परिवार की योजना बनाना चाहते हैं।
- प्रजनन क्षमता प्रभावित करने वाली स्वास्थ्य समस्याओं से पीड़ित पुरुष।
- मेडिकल कारण जैसे, कैंसर का इलाज या टेस्टिस संबंधी समस्याएं।

एग और स्पर्म फ्रीजिंग में कितना खर्च आता है

एग फ्रीजिंग – ₹ 50,000 से ₹ 1,50,000 तक खर्च आता है, जिसमें अंडाणु निकालने से लेकर फ्रीजिंग तक का खर्च शामिल है। इसके अलावा, फ्रीजिंग स्टोरेज के लिए ₹ 5,000 से ₹ 10,000 प्रति वर्ष अलग से देने पड़ते हैं।

स्पर्म फ्रीजिंग – ₹ 10,000 से ₹ 20,000 तक खर्च आता है। इसके अलावा स्टोरेज शुल्क ₹ 3,000 से ₹ 5,000 प्रति वर्ष होता है।

यह खर्च स्थान, अस्पताल और तकनीक के आधार पर अलग–अलग हो सकता है।

क्या भविष्य में बच्चे सिर्फ आई.वी.एफ. से होंगे:-

2022 में नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन पोर्टल पर प्रकाशित हुए एक रिसर्च 'द फ्यूचर ऑफ आई.वी.एफ. : द न्यू नॉर्मल इन ह्यूमन रिप्रोडक्शन' से पता चला कि कुछ यूरोपीय देशों में 5 प्रतिशत बच्चों का जन्म आई.वी.एफ. के जरिये हो रहा है। ये वैसे देश हैं, जहां इसकी लागत कम है या फिर इंश्योरेंस की सुविधा मौजूद है। ऑस्ट्रेलिया और न्यूजीलैंड में यह आंकड़ा 4.1 प्रतिशत के करीब है। यूएसए में यह 1.9 प्रतिशत है और चीन में 1.7 प्रतिशत है। हालांकि आई.वी.एफ. कराने वाले कपल्स की संख्या पूरी दुनिया में तेजी से बढ़ रही है। ऐसा माना जा रहा है कि आने वाले दशकों में तकनीक के और अधिक उन्नत होने के बाद इस प्रक्रिया की जटिलता कम होगी और आई.वी.एफ. कराने वालों की संख्या और तेजी से बढ़ेगी।

आई.वी.एफ. व कुछ अन्य आधुनिक तकनीक के जरिये बच्चों में कुछ खास रोगों को होने से भी रोका जा सकता है। इससे भी इसकी लोकप्रियता बढ़ रही है।

जेनेटिक बीमारियों से मिल सकता है छुटकारा

बच्चों को जेनेटिक बीमारियों से बचाने की प्रक्रिया आई.वी.एफ. के दौरान की जाती है, जहां भ्रूण को लैब में तैयार किया जाता है। इसके बाद, भ्रूण के जीन की जांच की जाती है और केवल उन भ्रूणों को चुना जाता है, जिनमें कोई आनुवंशिक दोष नहीं होता। इसके अलावा, जीन एडिटिंग तकनीक का उपयोग करके भ्रूण के जीन को संशोधित किया जा सकता है। यह तकनीक आनुवंशिक बीमारियों को रोकने और बच्चे में वांछित गुण जोड़ने के लिए उपयोगी हो सकती है। हालांकि, यह तकनीक अभी भी शुरुआती चरण में है और इसे व्यापक रूप से अपनाने में समय लगेगा।

डिजाइनर बेबी का कॉन्सेप्ट क्या है

डिजाइनर बेबी का कॉन्सेप्ट आई.वी.एफ. तकनीक के साथ जुड़ा हुआ है, जिसमें जेनेटिक इंजीनियरिंग और प्रीइम्प्लांटेशन जेनेटिक टेस्टिंग (पीजीटी) का उपयोग किया जाता है। इसकी मदद से भ्रूण के जीन को चुनना या संशोधित करना संभव होता है, ताकि बच्चे में कुछ विशेष गुण, जैसे कि स्वास्थ्य, बुद्धिमत्ता या शारीरिक विशेषताएं, सुनिश्चित की जा सकें। हालांकि इसकी नैतिकता को लेकर काफी विवाद है। ऐसा माना जा रहा है इस प्रक्रिया से समाज में असमानता बढ़ेगी। इसलिए कई देशों में इस प्रक्रिया पर रोक लगाने का प्रयास किया जा रहा है।

आई.वी.एफ. से जुड़ी कुछ आधुनिक तकनीक

प्रतीकात्मक चित्र

पीजीटी : आई.वी.एफ. में पीजीटी (प्रीइम्प्लांटेशन जेनेटिक टेस्टिंग) एक ऐसी तकनीक है, जिसका उपयोग भ्रूण के जेनेटिक (आनुवंशिक) दोषों की पहचान के लिए किया जाता है। यह प्रक्रिया तब की जाती है जब भ्रूण को गर्भाशय में स्थानांतरित करने से पहले उसकी जांच करनी होती है। पीजीटी का मुख्य उद्देश्य यह सुनिश्चित करना है कि जो भ्रूण चुना जाए, वह स्वस्थ हो और उसमें कोई अनुवांशिक बीमारी या विकार न हो।

पीजीटी के लाभ

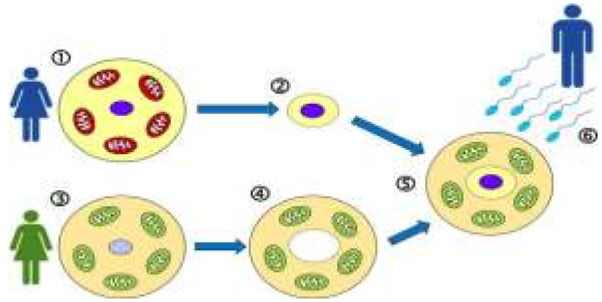
- गर्भपात की आशंका को कम करता है।
- आनुवंशिक बीमारियों वाले बच्चे के जन्म के जोखिम को कम करता है।
- आई.वी.एफ. की सफलता दर को बढ़ाता है।

कैरियर स्क्रीनिंग प्रोटोकॉल

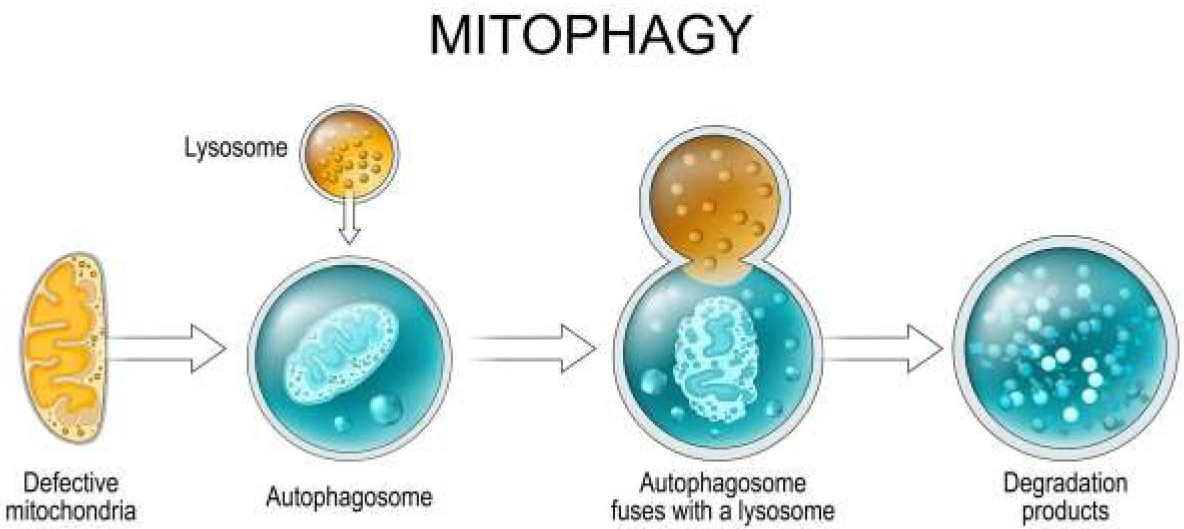
यह आनुवंशिक विज्ञान से जुड़ी प्रक्रिया है, जिसका उपयोग यह पता लगाने के लिए किया जाता है कि किसी व्यक्ति या दंपती में आनुवंशिक विकारों का संवहन होने की संभावना है या नहीं। यह प्रक्रिया खासतौर पर उन लोगों के लिए उपयोगी होती है जो परिवार की योजना बना रहे हैं और यह जानना चाहते हैं कि उनके बच्चे को अनुवांशिक बीमारियों का खतरा हो सकता है या नहीं। इस प्रक्रिया का उपयोग विशेष तौर पर सिकल सेल एनीमिया, थैलेसीमिया, सिस्टिक फाइब्रोसिस जैसी बीमारियों के होने का अनुमान लगाने के लिए किया जाता है, ताकि बच्चे को इन रोगों से बचाया जा सके।

माइटोकॉन्ड्रियल रिप्लेसमेंट थेरेपी

यह एक अत्याधुनिक तकनीक है, जिसे 'थ्री–पैरेंट बेबी' तकनीक के रूप में भी जाना जाता है। इसका उद्देश्य



माइटोकॉन्ड्रियल डीएनए में मौजूद अनुवांशिक दोषों को दूर करना है, ताकि माइटोकॉन्ड्रियल रोगों के संचरण को रोका जा सके। यह तकनीक उन महिलाओं के लिए उपयोगी है, जिनके माइटोकॉन्ड्रियल डीएनए में दोष होता है और वे इससे अपने बच्चों को बचा सकती हैं। हालांकि इस प्रक्रिया को लेकर भी विवाद है क्योंकि एमआरटी जर्मलाइन में बदलाव करती है, जो भविष्य की पीढ़ियों को प्रभावित कर सकती है। इसके अलावा यह तकनीक काफी महंगी और कुछ लोगों तक ही सीमित है। ब्रिटेन इस प्रक्रिया को कानूनी मान्यता देने वाला पहला देश है।



आई.वी.एफ. में एआई का किस तरह हो रहा प्रयोग

आई.वी.एफ. में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) का उपयोग तेजी से बढ़ रहा है, जिससे इस प्रक्रिया की सफलता दर में सुधार हो रहा है। इसके अलावा एआई इस प्रक्रिया को अधिक सटीक, तेज, और किफायती भी बना रहा है।

इंब्रियो सेलेक्शन – आई.वी.एफ. प्रक्रिया में सबसे चुनौतीपूर्ण कदमों में से एक भ्रूण का चयन करना होता है। एआई इस प्रक्रिया को सटीक और तेज तरीके से संपन्न करता है। दरअसल लैब में 10 से 12 भ्रूण ऐसे होते हैं, जिनसे बच्चे का जन्म हो सकता है। हालांकि ये सब एक जैसे ही दिखते हैं। इनमें से डॉक्टर्स को एक भ्रूण को सेलेक्ट करना होता है। किसी भी भ्रूण को चुनने से पहले पूरी रिसर्च की जाती है। लेकिन इंसानों से भूल भी हो सकती है। इसलिए यह जरूरी नहीं कि प्रेग्नेंसी की संभावना का जो आकलन किया गया हो वह सही हो। इसलिए इस प्रक्रिया के लिए एआई सॉफ्टवेयर की मदद ली जा रही है। यह भ्रूण के इमेज का विश्लेषण करके गर्भधारण की संभावना वाले भ्रूण को पहचानता है। इसकी मदद से गलती होने की आशंका बहुत कम हो जाती है। चूंकि एआई की मदद से सफलता दर बढ़ती है, इसलिए आई.वी.एफ. प्रक्रिया में बार–बार असफलता का सामना नहीं करना पड़ता। इससे दंपति के पैसे भी बचते हैं।

"विज्ञान की तरक्की के साथ–साथ आई.वी.एफ. की प्रक्रिया भी आसान होती जा रही है। ऐसे में समाज को भी अपनी सोच में बदलाव लाने की जरूरत है। अगर दंपति में कोई समस्या है, तो समय रहते आई.वी.एफ. ट्रीटमेंट शुरू करवाना चाहिए। ट्रीटमेंट जितना जल्दी शुरू होगा, उसका फायदा भी उतना अधिक होगा।

– डॉ स्मृति स्पर्श

जीवन साथी ने हर कदम पर दिया साथ

डॉ स्मृति का मानना है कि उनके पति का उनके जीवन में बहुत सकारात्मक प्रभाव रहा है और वह उन्हें हर कदम पर समझते और सहयोग करते हैं। वह अपने पति को सबसे अच्छा दोस्त और सबसे मजबूत सहारा मानती हैं। वह कहती हैं कि जब उनके पति, जो वर्तमान में (किताब प्रकाशित होने के समय) सचिव, उच्च शिक्षा विभाग, बिहार सरकार हैं, उनके फैसलों का समर्थन करते हैं, तो उनका आत्म विश्वास काफी बढ़ जाता है। वह खुद को एक ऐसे पारिवारिक माहौल का हिस्सा मानती हैं, जहां निर्णय सोच–समझकर और उनकी व्यक्तिगत विशेषताओं को ध्यान में रखकर लिये जाते हैं।

उनका मानना है कि कैरियर का चुनाव व्यक्ति को अपनी पर्सनालिटी के अनुसार ही करना चाहिए, तभी वह उस काम को पूरी लगन से कर सकता है। आज वह अपने काम के प्रति इतनी समर्पित हैं कि वह सोच भी नहीं

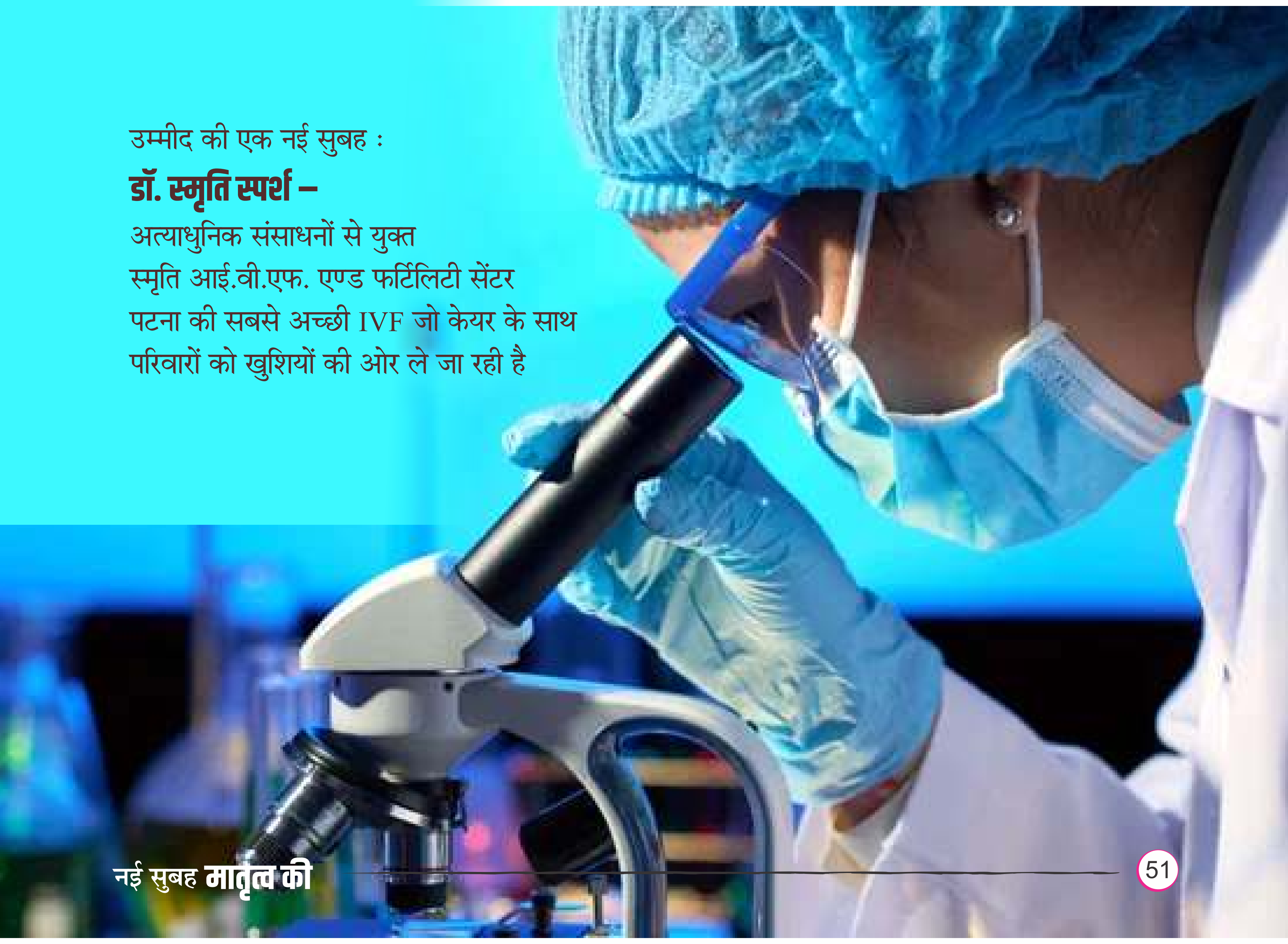
एक रास्ता, जो रुका नहीं

डॉ स्मृति की इच्छा है कि वह अपने क्षेत्र में और अधिक विशेषज्ञता हासिल करें और उनका नाम देश के बेहतरीन डॉक्टरों की सूची में शामिल हो। वह चाहती हैं कि अपने क्लिनिक में वह ऐसी व्यवस्था करें कि उनके मरीज को वहां हर तरह की सुविधा मिले और वह पूरी तरह स्वस्थ होकर घर लौटें। डॉ स्मृति बार–बार होने वाले प्रेग्नेंसी लॉस (रिकरेंट आई.वी.एफ. फेलियर) के क्षेत्र में और शोध करना चाहती हैं और इस दिशा में आगे बढ़ना चाहती हैं। उनकी दिली इच्छा है कि एक दिन उनके माता–पिता उन पर बहुत गर्व करें। वह बिहार में रहकर अपने लोगों की सेवा करना चाहती हैं और उनका मानना है कि अधंविश्वास और सामाजिक भ्रांति को दूर कर, आधुनिक विज्ञान की मदद से बिहार में विश्वस्तरीय प्रजनन स्वास्थ्य सेवा की सुविधा का उनका संकल्प हर नि:संतान दंपतियों के लिए उम्मीद की नई किरण साबित होगा।

डॉ स्मृति स्पर्श की कहानी समर्पण, साहस और मानवीयता की एक मिसाल है। यह दिखाती है कि कैसे एक व्यक्ति अपने सपनों का पीछा करते हुए, चुनौतियों का सामना करते हुए और अपने मूल्यों पर अडिग रहते हुए न केवल अपने लिए, बल्कि दूसरों के लिए भी प्रेरणा का स्रोत बन सकता है।

डॉ. स्मृति स्पर्श, एक जानी-मानी इनफर्टिलिटी और IVF एक्सपर्ट हैं, फर्टिलिटी के फील्ड में उनके योगदान और डेडिकेशन के लिए उन्हें विशेष पहचान मिली है।

ज़मीन से जुड़ी, विनम्र और समर्पित - ऐसी डॉक्टर मिलना मुश्किल है। मैडम, आपके पैशन और पक्के इरादे के लिए मशहूर ISAR यूथ आइकॉन अवॉर्ड मिलने पर बधाई।



उम्मीद की एक नई सुबह :

डॉ. स्मृति स्पर्श –

अत्याधुनिक संसाधनों से युक्त
स्मृति आई.वी.एफ. एण्ड फर्टिलिटी सेंटर
पटना की सबसे अच्छी IVF जो केयर के साथ
परिवारों को खुशियों की ओर ले जा रही है

FM BOLE TOH
91.1 FM
Radio City

नई सुबह मातृत्व की

आई.वी.एफ. ! विश्वास के साथ पहला कदम उठाएँ।

MUSIC BROADCAST LIMITED

REGD. OFFICE : 5TH FLOOR, RNA CORPORATE PARK, OFF WESTERN EXPRESS HIGHWAY, KALANAGAR, BANDRA (EAST), MUMBAI 400051
TEL: +91 22 66969100 | FAX: +91 22 26429113
WEBSITE: WWW.RADIOCITY.IN

FOLLOW US ON

www.radiocity.com