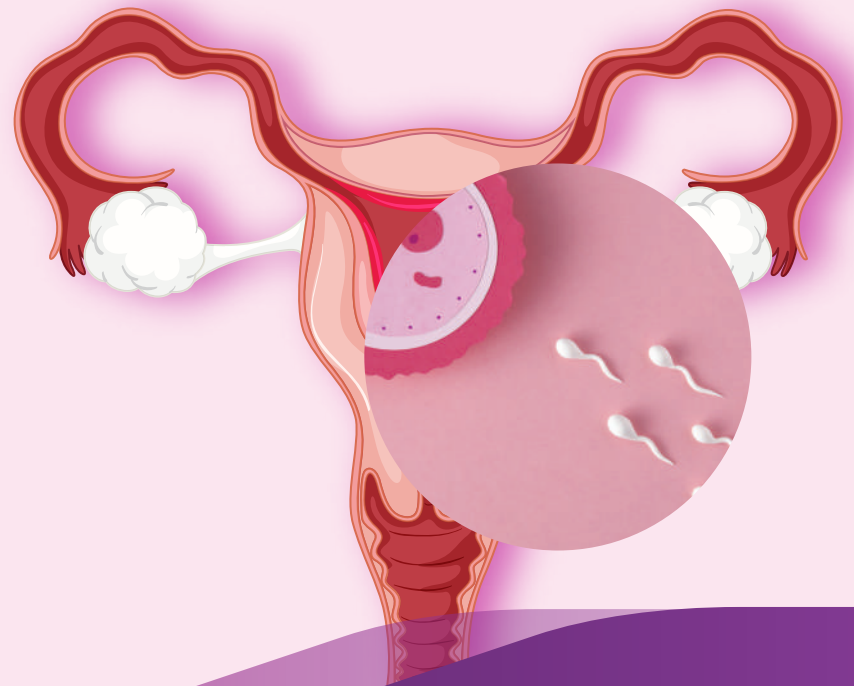


# ਪਰਜਨਨ ਸ਼ਕਤੀ "ਫਰਟਿਲਟੀ" ਅਤੇ ਬਾਂਝਪਨ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ



# ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ ਕੀ ਹੈ?

ਪਰਜਨਨ ਸ਼ਕਤੀ "ਫਰਟੀਲਿਟੀ" ਔਰਤ ਦੇ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸਮਰੱਥਾ ਹੈ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਲਈ ਔਰਤ ਤੇ ਮਰਦ ਦੋਨੋਂ ਬਰਾਬਰ ਹੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ | ਔਰਤ ਦੇ ਅੰਡੇ ਤੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸੁਕਰਾਨਾਂ ਦੇ ਸਹੀ ਮੇਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



# ਕੀ ਸਿਰਫ਼ ਔਰਤਾਂ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ?

## ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਸਮੂਲੀਅਤ 'ਤੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ

ਬਾਂਝਪਨ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬਾਂਝਪਨ ਦੇ ਲਗਭਗ 40-50% ਕਾਰਨਾਂ ਲਈ ਮਰਦ ਕਾਰਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਸੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੀ  
ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ



ਜੈਨੇਟਿਕ ਰੋਗ



ਹਾਰਮੋਨਲ  
ਅਸੰਤੁਲਨ



ਸਿਗਰਟ  
ਸੁਰਾਬ  
ਤੰਬਾਕੂ  
ਡਰਗਜ਼ ਅਤੇ ਸਟੀਰਾਇਡਸ



ਮਾੜੀ ਸੁਕਰਾਣੂ  
ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ

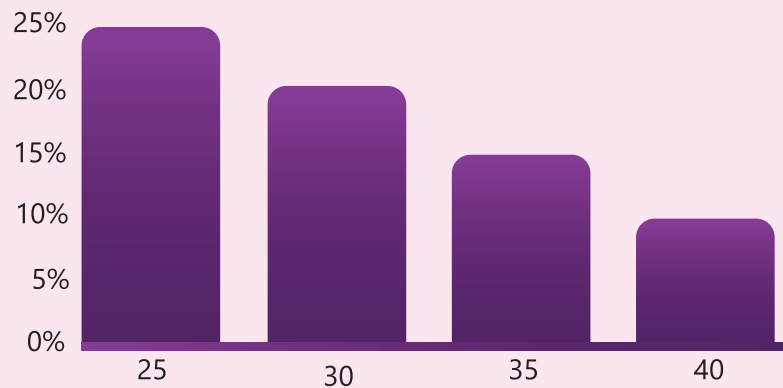


ਸੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦਾ  
ਅਸਧਾਰਨ ਰੂਪ  
(ਮੋਰਫੋਲਾਜੀ)

# ਕੁਦਰਤੀ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਚਾਂਸ

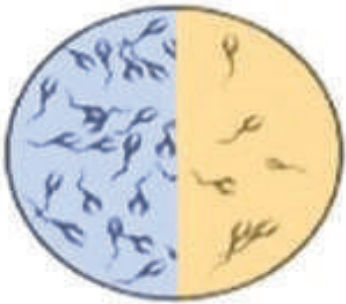
ਕੁਦਰਤੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ "ਚਾਂਸ" ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਫਰਟੀਲਟੀ ਦੀ ਸਾਇੰਸ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਹਰ ਔਰਤ ਨੂੰ ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਪਰੈਗਨੈਂਟ ਹੋਣ ਦੇ ਤਕਰੀਬਨ 10 ਤੋਂ 20% ਹੀ ਚਾਂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਉਹ ਔਰਤ ਲਗਾਤਾਰ ਇੱਕ ਸਾਲ ਪਰੈਗਨੈਂਸੀ ਦੇ ਲਈ ਸਬੰਧ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 80% ਦੇ ਆਸ ਪਾਸ ਔਰਤਾਂ ਇਕ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਅਤੇ 90 % ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਰ ਮਹੀਨੇ ਉਮਰ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਗਰਭਵਤੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ



# ਵੀਰਜ ਦੇ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ

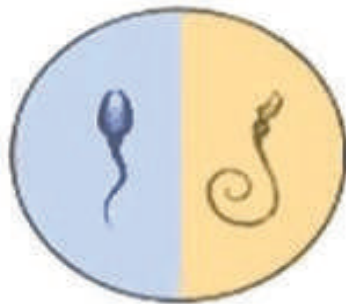
ਸੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ (ਨੰਬਰ)



ਸਧਾਰਣ ਸੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਗਣਿਤੀ

ਘੱਟ ਸੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਗਣਿਤੀ

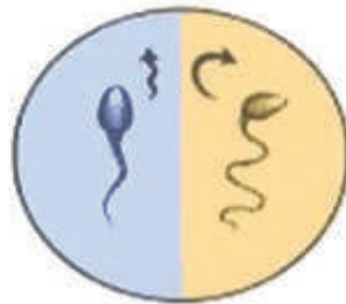
ਸੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਗਤੀ



ਸਧਾਰਣ ਸੁਕਰਾਣੂ

ਸੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦਾ ਅਸਧਾਰਨ

ਸੁਕਰਾਣੂਆਂ ਦੀ ਬਨਾਵਟ



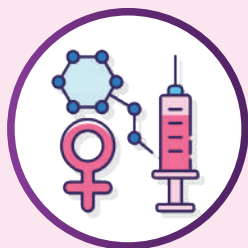
ਸਹੀ ਤੌਰ ਪੁੰਡ ਤਕ ਸਹੀ ਬਨਾਵਟੀ

ਕਸਿ ਵੀ ਕਸਿਮ ਦਾ ਬਨਾਵਟੀ ਨੁਕਸ



## ਵੀਰਜ਼ ਨੂੰ ਬੇਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

ਹਾਰਮੋਨਲ ਥੈਰੇਪੀ



ਕੁੱਝ ਹੱਦ ਤਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੇ ਨਾਲ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ



ਨਿਯਮਤ ਕਸਰਤ



ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ  
ਪੀਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ



ਤਣਾਅ ਘਟਾਓ



ਆਧੁਨਿਕ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਸਾਇੰਸ ਅਪਣਾਓ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚੋ

ਨੀਮ-ਹਕੀਮ ਅਤੇ ਬਾਬਾ ਜੀ ਬਾਰੇ ਗਲਤ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜੋ

ਪਰਮਾਣਾਂ ਦੀ ਕਮੀ

ਝੂਠੇ ਦਾਅਵੇ

ਗੈਰ-ਵਿਗਿਆਨਕ ਤਰੀਕੇ

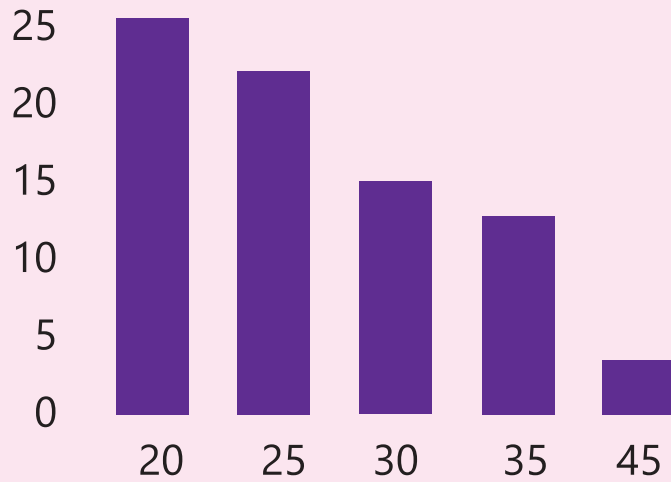
ਪਰਭਾਵੀ ਇਲਾਜ ਵਿੱਚ ਦੇਰੀ

ਵਿਸ਼ਵਾਸ-ਆਧਾਰਿਤ ਸੋਸ਼ਣ

ਜੋਖਮ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ

## ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਪਰਜਨਨ ਸ਼ਕਤੀ "ਫਰਟਿਲਿਟੀ" ਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ

ਉਮਰ ਦੇ ਨਾਲ ਔਰਤਾਂ ਅੰਦਰ ਅੰਡੇ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਤੇ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਡੇ ਘਟਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਔਰਤ ਦੀ ਉਮਰ ਵਧਣ ਨਾਲ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਉਮਰ ਦੇ ਅਸਰ ਦਾ ਸਾਇੰਸ ਕੋਲ ਕੋਈ ਠੋਸ ਪਰਮਾਣ ਨਹੀਂ ਹੈ..



ਉਮਰ ਗਰੁੱਪ (ਔਰਤ)

■ ਔਰਤ



# ਜੀਵਨ ਸੈਲੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ

ਜਣਨ ਸ਼ਕਤੀ 'ਤੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ



ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ/ਤੰਬਾਕੂ



ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ



ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈਆਂ



ਸਟੀਰੋਇਡ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਚੋਣਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਹਾਰਕ ਸਲਾਹ



ਤਮਾਕੂਨੋਸ਼ੀ  
ਛੱਡਣਾ



ਸ਼ਰਾਬ, ਡਰਗਸ  
ਤੋਂ ਦੂਰ ਰਹੋ



ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਦੇ ਸਹੀ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ  
ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਸਲਾਹ ਲਓ ਸੈਲੀ ਅਪਣਾਓ