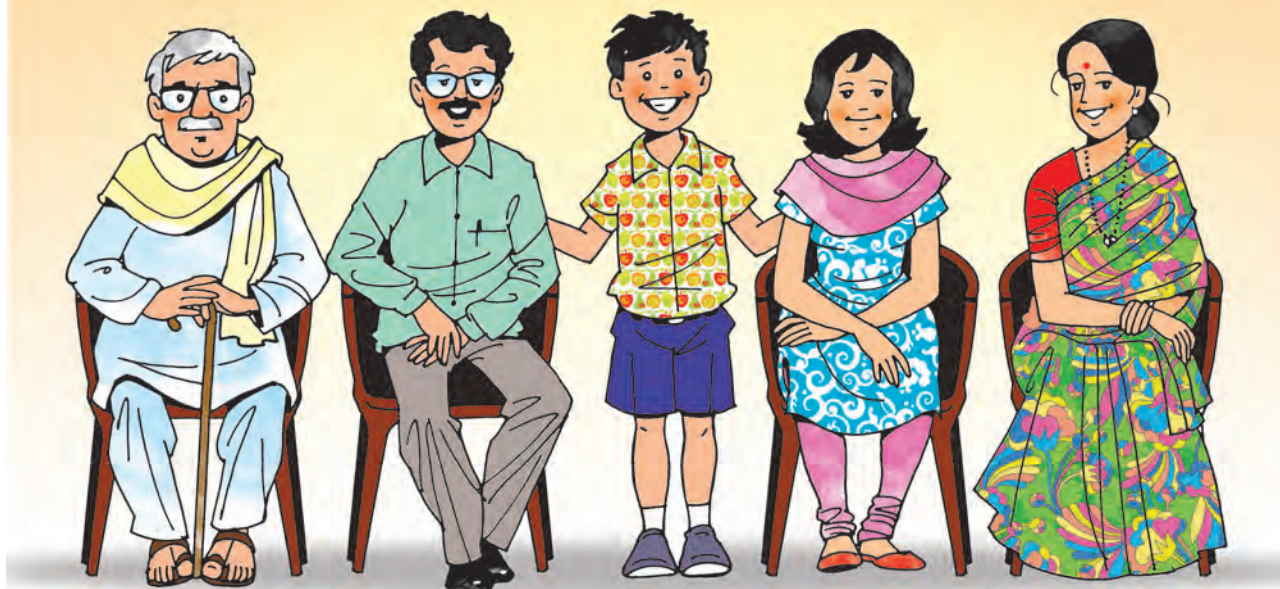


२३. जैसे-जैसे आयु बढ़ती है



बताओ तो

- इस चित्र में बच्चे की माँ का वेश कौन-सा है ?
- बहन का वेश कौन-सा है ?
- दादा जी के शरीर पर किस रंग की कमीज है ?
- पिता जी ने किस रंग की कमीज पहन रखी है ?



- तुमने कैसे पहचाना कि इनमें से माँ कौन हैं और बहन कौन हैं ?
- तुमने कैसे पहचाना कि दादा जी कौन हैं और पिता जी कौन हैं ?



बताओ तो

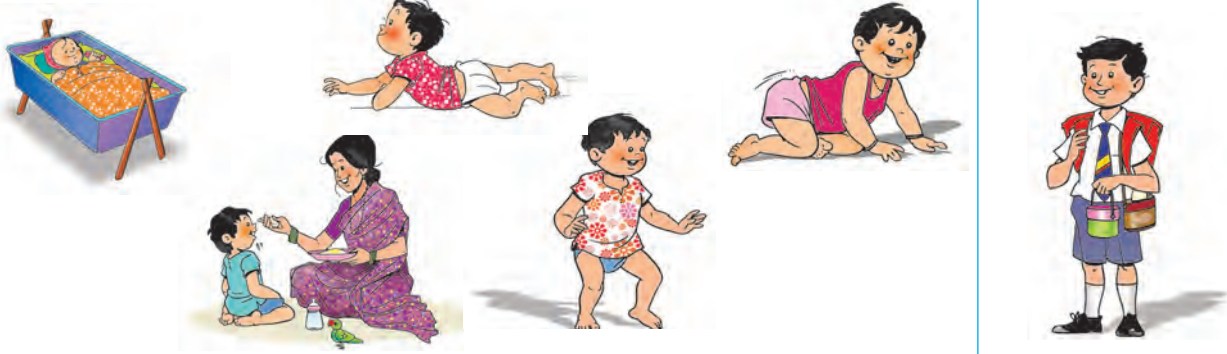
बड़े लोगों से पूछो और नीचे दी गई जानकारी प्राप्त करो :

- दुधमुँहा बच्चा गरदन कब पकड़ने लगता है ?
- नवजात शिशु के मुँह में किस माह में दाँत आना प्रारंभ होता है ?
- छोटे बच्चे पट होना (उलटना) कब प्रारंभ करते हैं ?
- छोटे बच्चे खड़ा होना कब सीखते हैं ?
- दुधमुँहे बच्चों को भात क्यों नहीं खिलाना चाहिए ?
- दुधमुँहा बच्चों को गोद में क्यों लेना पड़ता है ?



शिशु की वृद्धि

घर में अत्यंत नन्हा-सा बच्चा जन्म लेता है। पूरा घर आनंदमय हो जाता है। माँ उस नन्हे से शिशु का ममता से ध्यान रखती है। शिशु को प्रतिदिन नहलाती है। भूख लगते ही उसे दूध पिलाती है। लोरियाँ गाकर उसे सुलाती है। शिशु धीरे-धीरे बढ़ता है। उसकी ऊँचाई बढ़ती है। वजन भी बढ़ता है।



शिशु क्रमशः बड़ा होने लगता है। वह घुटने के बल चलता है। उसके एक-एक करके दाँत आने लगते हैं। बच्चा खड़ा होना सीखता है। बाद में वह लड़खड़ाते हुए कदम बढ़ाने लगता है।

बच्चा पहले माँ को पहचानना सीखता है। इसके बाद वह घर के अन्य लोगों को पहचानने लगता है। धीरे-धीरे एक-एक करके बच्चे की समझ भी बढ़ती जाती है। माँ बच्चे को दूध-भात के साथ कुछ अन्य आहार भी देने लगती है। धीरे-धीरे वह बोलना भी सीखता है। लड़का हो या लड़की, वृद्धि होते समय प्रकृति दोनों में किसी प्रकार का भेदभाव नहीं करती। कुछ और बड़ा होने पर वह शिशु नहीं रह जाता। छोटे बच्चे से वह किशोर हो जाता है। छोटी बच्ची किशोरी हो जाती है।



आयु के छठे वर्ष में बच्चे पाठशाला जाने लगते हैं। आयु के अठारहवें वर्ष तक युवक-युवतियों की ऊँचाई बढ़ती रहती है। आयु के चालीसवें वर्ष तक मनुष्य का स्वास्थ्य प्रायः उत्तम बना रहता है। ऊँचाई न बढ़ने पर भी वजन प्रायः बढ़ता रहता है। अच्छी आदतों, अच्छे आहार के कारण स्वास्थ्य उत्तम बने रहने में सहायता मिलती है। नियमित व्यायाम करें तो उसका लाभ होता है। चालीस वर्ष के बाद समयानुसार शरीर में परिवर्तन प्रारंभ होते हैं। धीरे-धीरे आँखों से अस्पष्ट देखने लगता है।



बाल सफेद होने लगते हैं।

आयु बढ़ने के कारण शरीर की शक्ति धीरे-धीरे कम होने लगती है। कानों से स्पष्ट सुनाई नहीं देता। स्मरणशक्ति क्षीण होने लगती है। अधिकांश लोगों के दाँत गिरने लगते हैं। नींद कम आती है और उसे विभिन्न रोग हो सकते हैं। अंत में एक दिन उसकी मृत्यु हो जाती है।



क्या तुम जानते हो

- बच्चा बड़ा होने के बाद आगे चलकर उसे कुछ रोग हो सकते हैं । उनकी रोकथाम के लिए उसे समयानुसार उचित टीके लगाए जाते हैं ।
- कौन-सा टीका कब लगवाना है, यह पूर्व निर्धारित होता है ।
- प्रत्येक बच्चे को टीका लगवाना आवश्यक है ।



बताओ तो

एक ही आम के पेड़ के तीन चित्र हैं । सबसे पहले वाला चित्र कौन-सा होगा ? सबसे बादवाला कौन-सा चित्र होगा ? कौन-सा चित्र बीच के समयवाला है ? यह तुमने कैसे पहचाना ?



• वनस्पतियों की वृद्धि

समय के अनुसार जिस प्रकार मनुष्य में परिवर्तन होते हैं, उसी प्रकार वनस्पतियों में भी परिवर्तन होते रहते हैं । बीजांकुरण होते ही नई वनस्पति निर्मित होती है । उसकी वृद्धि होने के लिए मूलांकुर का मिट्टी में प्रविष्ट होना जरूरी है । इसके बाद ही प्रांकुर से तैयार होने वाली वनस्पति की पौध तेजी से बढ़ती है ।

मिट्टी के अंदर पानी और कुछ पोषक पदार्थ होते हैं । ये पदार्थ पौधे को मिलते हैं । पत्तियों के अंदर भोजन का निर्माण होने लगता है । वनस्पति में वृद्धि होने लगती है । बाद में वनस्पति में नई-नई पत्तियाँ तथा शाखाएँ निकलती हैं । वनस्पति की ऊँचाई भी बढ़ने लगती है । अपेक्षित वृद्धि होने के बाद वनस्पतियों में फूल आने लगते हैं । फूलों से फल तैयार होते हैं । इन फलों में बीज होते हैं । इन बीजों से उसी प्रकार की वनस्पतियों का निर्माण होता है ।



• नया शब्द सीखो

बीजांकुरण : वनस्पतियों के बीजों में से अँखुआ निकलता है । उसे अंकुर कहते हैं । अतः बीजों में से अँखुआ निकलने की प्रक्रिया को बीजांकुरण कहते हैं ।



वृक्षों को निरंतर गरमी, तूफान, बरसात का सामना करना पड़ता है। कभी-कभी तने पर धीरे-धीरे कीड़े लगते हैं और वे बढ़ने लगते हैं। इसलिए कुछ वृक्ष और दुर्बल हो जाते हैं। अंत में किसी दिन तना टूट जाता है। वृक्ष गिर जाता है। वृक्ष का अंत हो जाता है।



सभी वनस्पतियों का अंत होता है परंतु उसके कारण अलग-अलग होते हैं।



हमने क्या सीखा

- * शिशु की वृद्धि तथा प्रगति के कुछ निश्चित चरण होते हैं।
- * आयु के अठारहवें वर्ष तक व्यक्ति की ऊँचाई बढ़ती रहती है।
- * आयु के चालीस वर्ष बाद व्यक्ति बुढ़ापे की ओर अग्रसर होता है।
- * मनुष्य की भाँति वनस्पतियों में भी समयानुसार परिवर्तन होते रहते हैं।
- * मिट्टी में विभिन्न चरणों में बीज की वृद्धि होती है। बीजांकुरण से लेकर वनस्पतियों की वृद्धि तक के विभिन्न चरण होते हैं। वनस्पतियों की भी ऊँचाई और शक्ति (दृढ़ता) में वृद्धि होती है।
- * मनुष्य हो या वनस्पति, सब का एक न एक दिन अंत होता ही है।



इसे सदैव ध्यान में रखो

स्वास्थ्य उत्तम बनाए रखने के लिए सही व्यायाम और उचित आहार महत्वपूर्ण हैं।



स्वाध्याय

(अ) अब क्या करना चाहिए :

कोई अपरिचित व्यक्ति, तुम्हारी माँ या पिता जी से आयु में छोटा है या बड़ा, इसका तुम्हें अनुमान लगाना है। किस आधार पर यह निर्धारित करोगे ?

(आ) थोड़ा सोचो :

- (१) बिल्ली अपने छोटे-छोटे बच्चों को एक स्थान से दूसरे स्थान पर कैसे ले जाती है ?
- (२) दादा जी के बाल सफेद हो जाते हैं। कई दादा जी के बालों में बुढ़ापे का एक अन्य लक्षण भी दिखता है। वह लक्षण कौन-सा है ?

- (३) बुढ़ापे के कारण त्वचा पर कौन-सा प्रभाव पड़ता है ?
- (४) घुघुरी बनाने के लिए मूँग, मसूर, मोठ, सेम इत्यादि दलहनों को भिगोकर उन्हें अंकुरित करते हैं । इस प्रक्रिया के लिए तुम किस शब्द का प्रयोग करोगे ?

(इ) चित्र बनाओ :

मटर की फली (शिंब) और उसके बीज का चित्र बनाओ ।

(ई) जानकारी प्राप्त करो और अपने वर्ग के अन्य विद्यार्थियों को भी बताओ :

आम, चीकू, नीबू, आँवला, इमली तथा भटनास (सफेद सेम) में से किसी एक वनस्पति का एक फल (या फली) लेकर उसका चित्र बनाओ । उसे रंगो । उसमें कितने बीज हैं, देखो और चित्र के नीचे बीजों की संख्या लिखो ।

तुम्हें जो जानकारी मिली है, उसे अपने वर्ग के अन्य विद्यार्थियों को बताओ ।

(उ) रिक्त स्थानों की पूर्ति करो :

- (१) घर में बच्चे का जन्म होने पर पूरा घर हो जाता है ।
- (२) नियमित करने पर उससे लाभ होता है ।
- (३) फूलों से तैयार होते हैं ।

(ऊ) संक्षेप में उत्तर दो :

- (१) आयु के किस वर्ष तक लड़के-लड़कियों की ऊँचाई बढ़ती है ?
- (२) स्वास्थ्य उत्तम बनाए रखने के लिए किन बातों से सहायता मिलती है ?
- (३) वनस्पतियों में फूल कब आने लगते हैं ?

(ए) सही है या गलत, बताओ :

- (१) वृद्धि होते समय बच्चे के वजन और ऊँचाई दोनों में वृद्धि होती है ।
- (२) आयु के सत्तरवें वर्ष तक स्वास्थ्य उत्तम बना रहता है ।
- (३) प्रांकुर जमीन में प्रविष्ट न हो तो भी पौध तेजी से बढ़ती है ।
- (४) मिट्टी में समाविष्ट पानी तथा कुछ पोषक पदार्थ पौध को मिलते हैं ।

उपक्रम

- एक गमले में अपनी पसंद का कोई पौधा रोपो । उसमें होने वाली वृद्धि का निरीक्षण करो । प्रत्येक रविवार को अपने प्रेक्षण के अनुसार उस पौधे का चित्र बनाते रहो ।

