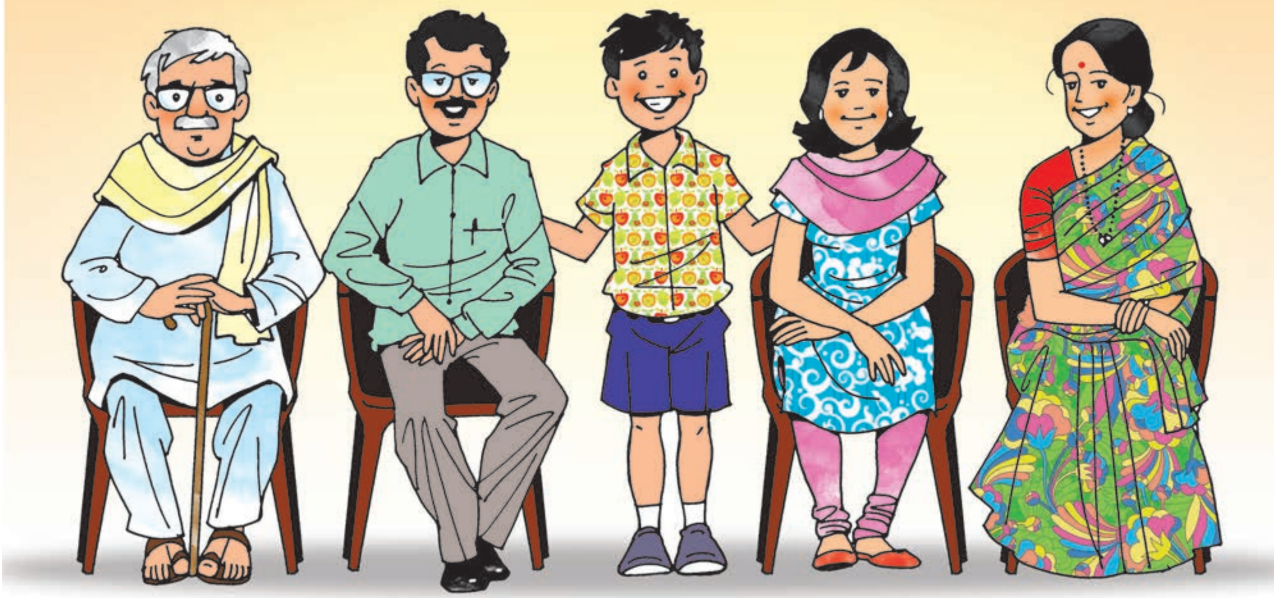
२३. जैसे-जैसे आयु बढ़ती है

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 दीखने 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 ?

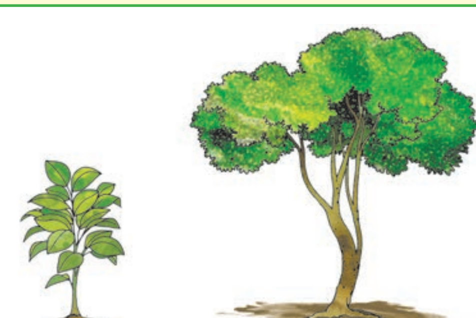
• वनस्पतियों की वृद्‌धि

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। अत: 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 महत्त्वपूर्ण 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 रँगो । 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 ।

***

HSDFK5