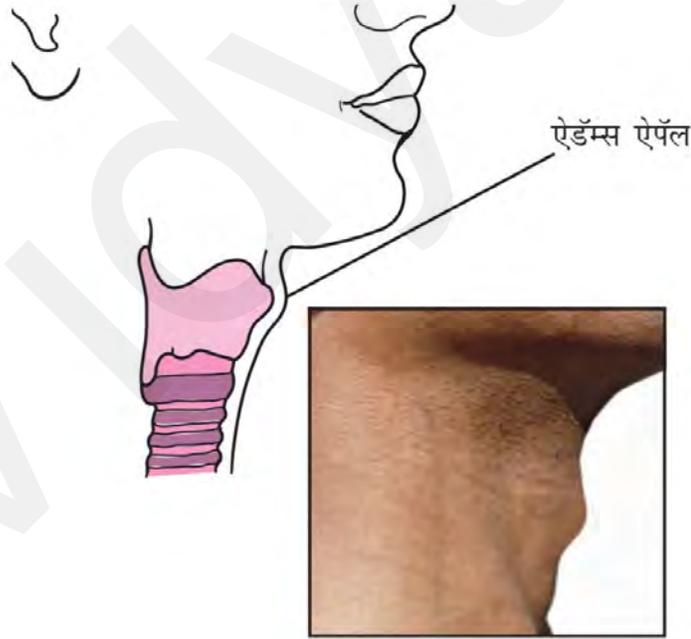


UP Board Class 8 Science Notes Chapter 8 किशोरावस्था

किशोरावस्था- जीवन काल की वह अवधि जब शरीर अपने अंगों को विकसित करता है। वह अवस्था किशोरावस्था कहलाती है। यह अवधि लगभग 11 वर्ष की आयु से शुरू होती है और 18 या 19 वर्ष की आयु तक रहती है। लड़कियों में यह अवस्था लड़कों की तुलना में 1 या 2 वर्ष पहले ही शुरू हो जाती है। किशोरावस्था

यौवनारंभ में होने वाले परिवर्तन-

- लंबाई में वृद्धि होनी शुरू हो जाती है।
- शरीर की आकृति में बदलाव आना शुरू हो जाता है।
- शरीर में परिवर्तन हो जाता है। लड़कों के अंदर एंड्रोजेन उत्पन्न होकर बाहर आ जाता है और लड़कियों की आवाज और तेज हो जाती है।
- जनन अंगों का विकास हो जाता है। लड़कियों में अंडाशय के आकार में वृद्धि हो जाती है।
- लड़कों को दाढ़ी मूछ आने लग जाती है।
- यौवनारंभ के साथ ही वृषणों में रोम या पुंज हार्मोन का उत्पादन शुरू हो जाता है। लड़कियों में अंडाशय में ओवेरियल हार्मोन बनना शुरू हो जाता है।



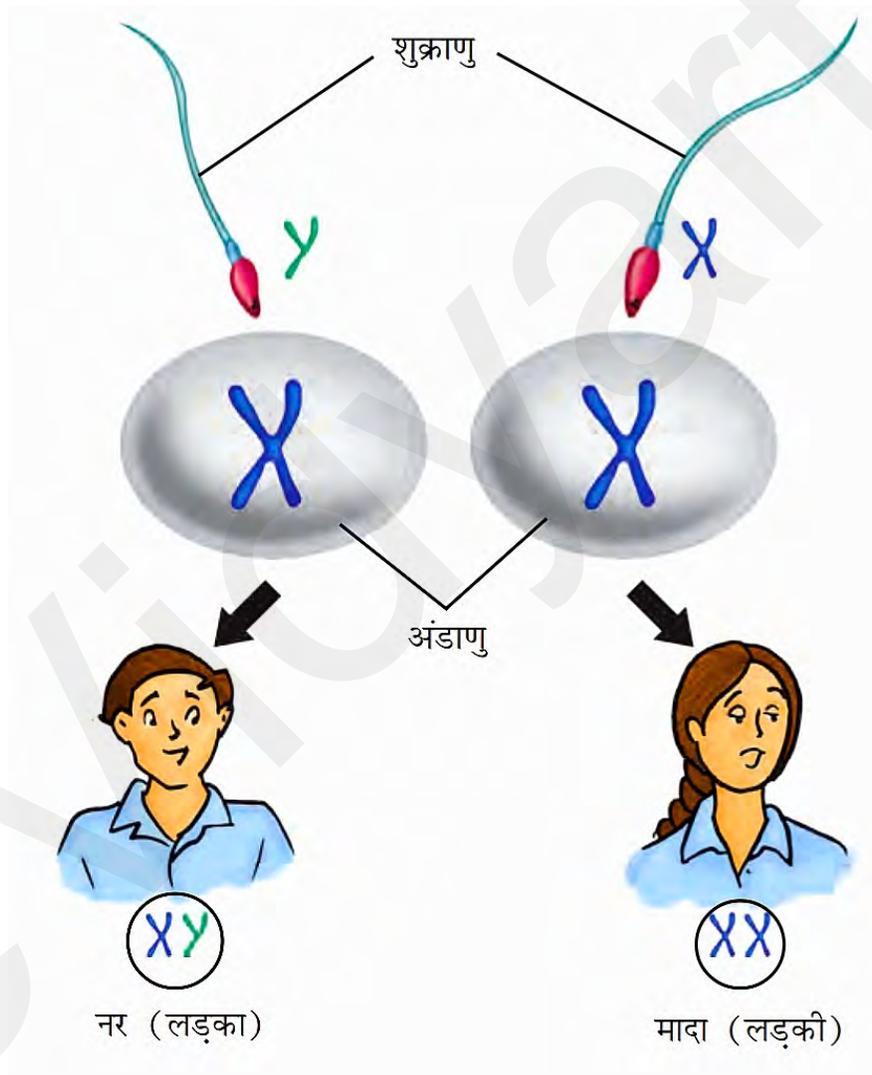
किशोर लड़के का स्वरयंत्र 'ऐडॅम्स ऐपॅल'

यौवनारंभ में जनन अवस्था का उत्पादन 10 से 12 वर्ष की आयु से हो जाता है और यह सामान्यतः 45 से 50 वर्ष की आयु तक चलता रहता है।

ऋतु व – अंडाशय म जब अंडाणु बनते ह तब वह अंडाणु माता के शरीर म 28 से 30 दिन तक रहता है। अगर वह निषेचन नहीं करता तो वह फूट जाता है और शरीर से बाहर निकलता है। इससे यों म र 1 व होता है। जिसे रजोधम या ऋतु व कहते ह।

संतान का लिंग निधारण-

लिंग निधारण म गुणसू की अहम भूमिका होती है। पु ष के पास XY गुणसू होते ह जबकि माता के पास XX गुणसू होते ह। जब माता गुणसू पु ष गुणसू से मिलते ह यानी कि जब शुा णु अंडाणु से मिलते ह तो निषेचन होता है। इस निषेचन के दौरान अगर पु ष का X गुणसू माता के गुणसू से मिलता है तो वह लड़की होगी। जबकि अगर पु ष का Y गुणसू माता के X गुणसू से मिलता है तो उस समय संतान लड़का होगा। नीचे की फोटो को देखकर आप इसे और भी बेहतर तरीके से समझ सकते ह।

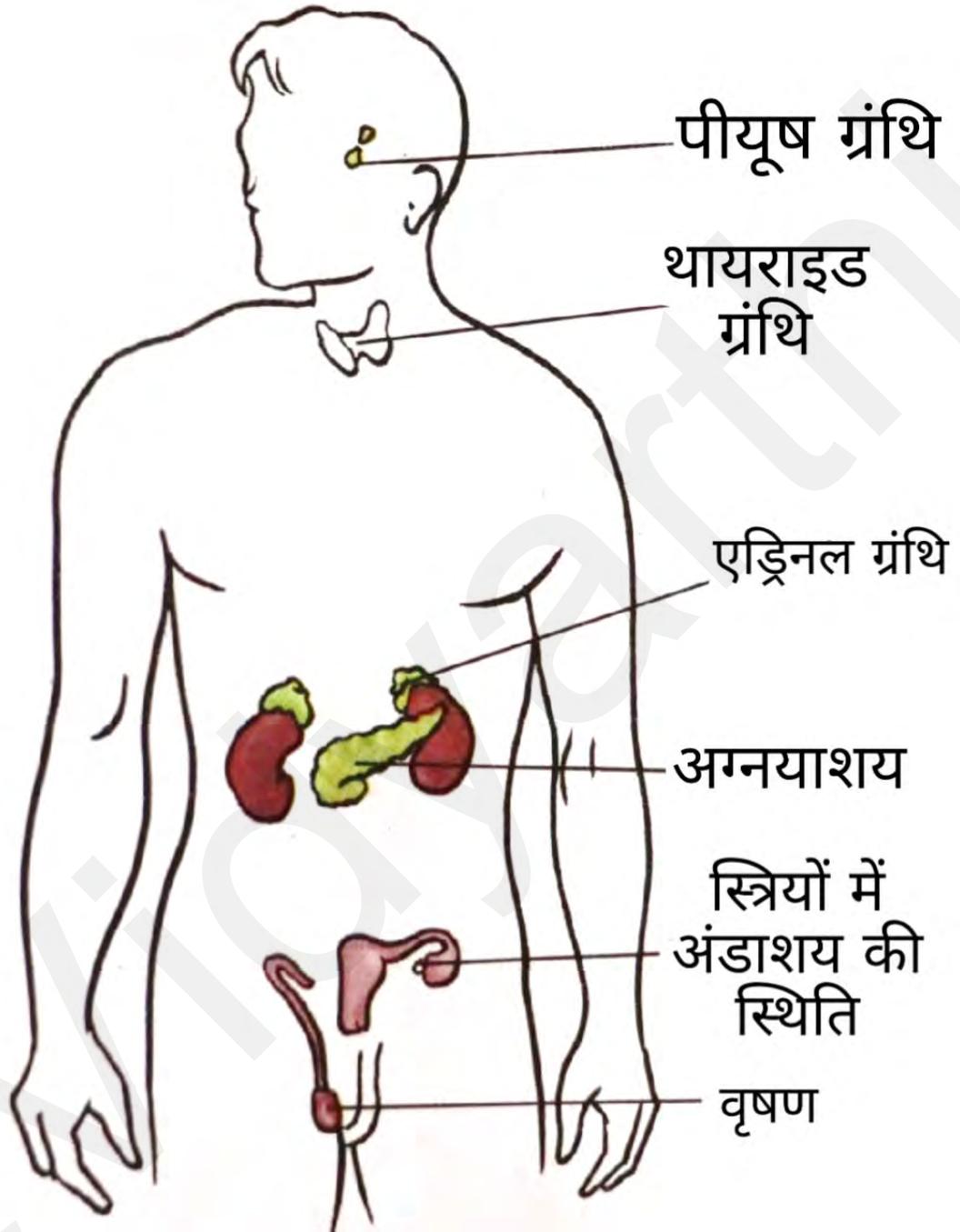


हाम न-

हमारे शरीर म ब त सारी ि याएं चलती ह। उी ंम से ब त सारी ंथियां अलग-अलग हाम न उ करती ह। जो हमारे शरीर म अलग-अलग काय करते ह। चलिए जानते ह कुछ मह पूण हाम नो के बारे म।

1. **पीयूष ंथि-** यह ंथियां हमारे शरीर की वृ को नियंित करती ह। पीयूष ंथि से निकलने वाले हाम न को वृ हाम न कहते ह। यह ंथि हमारे म म पाई जाती ह। इस ंथि के सही से काम ना करने पर लंबाई या तो। दा बढ़ जाती है या फिर नहीं बढ़ती।
2. **थायराइड ंथि-** यह ंथि हमारे गले म पाई जाती ह। यह हमारी आवाज को संतुलित करने का काम करती है। इस ंथि से निकलने वाले हाम न को थायरो न कहते ह। इस ंथि के काम न करने पर गायटर नामक रोग हो जाता है। जिससे हमारा गला फूल जाता है।
3. **एडिनल ंथि-** यह ंथि हमारे पेट के हि े म पाई जाती है। इस ंथि से एडिनेलिन नामक हाम न बनता है। जो हमारे शरीर केो ध, चिंता और उ ेजना को संतुलित करता है।
4. **आ शय-** यह हाम न भी हमारे पेट के हि े म पाया जाता है। इससे इंसुलिन नामक हाम न उ होता है। जो हमारे शरीर म खाने को पचाने म सहायक होता है। इसकी वजह से डायबिटीज नामक बीमारी हो जाती है।
5. **अंडाशय –** यही संबंधी अंग है। इससे ए ोजन नामक हाम न उ होता है।

6. वृषण – यह पु ष संबंधी अंग है। इससे टै रोन हाम न उ होता है।



कीट और मढक के अंदर कायांतरण होता है। कायांतरण का मतलब है। लारवा से बनने का पर वतन। इसके दौरान कीट कीट हाम न उ करते ह।

किशोर की पोषण आव कताएं-

हमारा शरीर ब त सारी कोशिकाओं से मिलकर बना होता है। हर कोशिका अलग-अलग काय करती है। किशोराव था के दौरान शरीर की तेजी से वृ होती है। इस वृ म शरीर को एक अ आहार की ज रत होती है। जिसे हम संतुलित आहार कहते ह। संतुलित आहार मो टीन, काब हाइडेट, वसा, विटामिन और खनिज का

पया मा म समावेश ज री है। दूध अपने आप म एक संतुलित आहार है। इस दौरान हम एक अ े आहार के साथ-साथ शरीर का याम की भी ज रत पड़ती है। ताकि शरीर के सभी अंग सही से काम करते रह।

evidyarthi