



ISSN Print: 2394-7500  
ISSN Online: 2394-5869  
Impact Factor: 8.4  
IJAR 2019; 5(8): 495-497  
[www.allresearchjournal.com](http://www.allresearchjournal.com)  
Received: 15-06-2019  
Accepted: 21-07-2019

**डॉ. मंजू कुमारी सिन्हा**

Head, P.G. Department of  
Home Science, J.P. University,  
Chapra, Bihar, India

## किशोरावस्था के दौरान शारीरिक परिवर्तन का अध्ययन

**डॉ. मंजू कुमारी सिन्हा**

**सारांश**

किशोरावस्था यौवन की शुरुआत के साथ शुरू होती है, एक विकासात्मक अवधि जिसमें हार्मोनल परिवर्तन शरीर में तेजी से शारीरिक परिवर्तन का कारण बनते हैं, यौन परिपक्वता में परिणत होते हैं। यद्यपि समय संस्कृतियों में कुछ हद तक भिन्न होता है, लड़कियों के लिए यौवन तक पहुंचने की औसत आयु सीमा 9 से 14 वर्ष के बीच और लड़कों के लिए 10 से 17 वर्ष के बीच है। यौवन चरणों के एक स्पष्ट अनुक्रम से बना होता है, जो कंकाल, मांसपेशियों, प्रजनन और लगभग सभी अन्य शारीरिक प्रणालियों को प्रभावित करता है। यौवन के दौरान शारीरिक परिवर्तन अधिक क्रमिक और स्थिर होते हैं। यह कई माता-पिता के लिए सुकून देने वाला है जो महसूस करते हैं कि बचपन बहुत जल्दी बीत जाता है।

**कूटशब्द :** कंकाल, मांसपेशियों, प्रजनन, किशोरावस्था

**प्रस्तावना**

**शारीरिक संरचना और ऊंचाई में परिवर्तन-** अधिकांश बच्चे पूर्वस्कूली वर्षों की तुलना में मध्य बचपन के दौरान अधिक पतले दिखते हैं। यह शरीर में वसा के संचय और स्थान में बदलाव के कारण होता है। जैसे-जैसे बच्चे के पूरे शरीर का आकार बढ़ता है, शरीर में वसा की मात्रा अपेक्षाकृत स्थिर रहती है, जिससे वह पतला दिखता है। साथ ही जीवन के इस चरण के दौरान, बच्चे के पैर पहले की तुलना में शरीर के अनुपात में अधिक लंबे होते हैं। औसत रूप से मध्य बचपन की स्थिर वृद्धि के परिणामस्वरूप लड़कों और लड़कियों दोनों में एक वर्ष में 2 इंच से थोड़ा अधिक की वृद्धि होती है। वजन बढ़ने का औसत लगभग 6.5 पाउंड प्रति वर्ष है।

बच्चा यौवन के कितना करीब है, सहित कई कारक यह निर्धारित करेंगे कि बच्चा कब और कितना बढ़ता है। सामान्य तौर पर, 6 और 8 वर्ष की उम्र के बीच विकास दर में थोड़ी वृद्धि की अवधि होती है। इसके साथ जघन बाल, बगल के बाल, हल्के मुँहासे और/या शरीर की गंध की थोड़ी मात्रा दिखाई दे सकती है।

**आनुवंशिकता का प्रभाव-** शायद किसी भी अन्य कारक से अधिक, आपके बच्चे की वृद्धि और अंतिम ऊंचाई आनुवंशिकता से प्रभावित होगी। जबकि अपवाद हैं, लंबे माता-पिता के आमतौर पर लंबे बच्चे होते हैं, और छोटे माता-पिता के आमतौर पर छोटे बच्चे होते हैं। वे आनुवंशिकी की वास्तविकताएं हैं।

**Corresponding Author:**

**डॉ. मंजू कुमारी सिन्हा**

Head, P.G. Department of  
Home Science, J.P. University,  
Chapra, Bihar, India

**विकास के बारे में चिंता-** यदि आपका बच्चा उसी उम्र के दोस्तों की तुलना में असामान्य रूप से छोटा या लंबा लगता है, तो अपने बाल रोग विशेषज्ञ से बात करें। एक वास्तविक वृद्धि विकार का उपचार कभी-कभी वृद्धि हार्मोन देकर किया जा सकता है; हालाँकि, यह थैरेपी छोटे बच्चों के लिए आरक्षित है जिनकी अपनी ग्रंथियाँ इस हार्मोन का उत्पादन नहीं कर सकती हैं। डॉक्टर स्वस्थ लड़कों और लड़कियों के लिए इस उपचार की अनुशंसा नहीं करते हैं, जो चाहते हैं (या जिनके माता-पिता उन्हें चाहते हैं) 5 फीट 8 के बजाय 6 फीट लंबा होना चाहते हैं। देखें कि बच्चा असामान्य रूप से छोटा या लंबा कब होता है।

**वृद्धि में उछाल-** जैसे ऊँचाई बच्चे से बच्चे में भिन्न हो सकती है, वैसे ही बच्चे के विकास का समय भी हो सकता है। ऊपर बताए गए औसत के बावजूद बच्चों में तेजी से बढ़ने की प्रवृत्ति होती है। इस प्रकार, वे कभी तेजी से बढ़ सकते हैं और दूसरों पर धीमे हो सकते हैं। कुछ बच्चे वर्ष के किसी विशेष मौसम में अपने "धीमे" मौसम की तुलना में तीन गुना तेजी से बढ़ते हैं। समय में ये अलग-अलग बदलाव - वंशानुगत कारकों के साथ - समान उम्र के बच्चों के बीच आकार में व्यापक भिन्नता के लिए काफी हद तक जिम्मेदार हैं। एक सामान्य प्राथमिक विद्यालय कक्षा में बच्चों के बीच ऊँचाई का अंतर 4 से 5 इंच तक हो सकता है।

हालाँकि मध्य बाल्यकाल में लड़के और लड़कियाँ आम तौर पर समान कद के होते हैं, यौवन की शुरुआत के साथ यह बदल जाता है। विशेष रूप से जूनियर हाई स्कूल में, लड़कियाँ अक्सर अपने पुरुष सहपाठियों की तुलना में लंबी होती हैं, लेकिन एक या दो साल के भीतर लड़के पकड़ में आ जाते हैं और आमतौर पर अपनी महिला सहपाठियों से आगे निकल जाते हैं। लंबाई में मानव वृद्धि का लगभग 25 प्रतिशत यौवन के दौरान होता है।

**शारीरिक विकास पर पोषण का प्रभाव-** कई अन्य कारक-तथाकथित पर्यावरणीय प्रभाव-शारीरिक विकास को भी प्रभावित कर सकते हैं। सामान्य विकास प्रक्रियाओं के लिए पोषण महत्वपूर्ण है। माता-पिता को यह सुनिश्चित करने का प्रयास करना चाहिए कि उनका बच्चा संतुलित आहार का सेवन करे। तेजी से विकास के समय बच्चे की कैलोरी की आवश्यकता बढ़ जाती है, धीरे-धीरे बढ़ जाती है क्योंकि वह मध्य बचपन से युवावस्था में जाती है। हालाँकि, यदि खपत

की गई कैलोरी खर्च की गई कैलोरी से अधिक हो जाती है, तो बच्चे को वजन की समस्या हो सकती है।

सामान्य तौर पर, बच्चे अपने शारीरिक स्वास्थ्य को बिना किसी नुकसान के इन खाद्य प्राथमिकताओं से आगे निकल जाते हैं। जब तक एक बच्चा उचित रूप से वजन बढ़ रहा है और स्वस्थ किस्म के खाद्य पदार्थ खा रहा है, उसकी पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा किया जा रहा है।

**नियमित व्यायाम का महत्व-** बच्चों को सामान्य शारीरिक विकास सुनिश्चित करने के लिए नियमित रूप से व्यायाम करने की भी आवश्यकता होती है। जो लोग अपना खाली समय बाहर खेलने के बजाय टीवी देखने, वीडियो गेम खेलने या अन्य स्थिर गतिविधियों में संलग्न होने में व्यतीत करते हैं, उनमें हड्डियों का विकास बाधित हो सकता है। जब शारीरिक गतिविधि बढ़ जाती है, तो हड्डियाँ सघन और मजबूत होती हैं। हालाँकि, इस बात का कोई सबूत नहीं है कि बहुत ज़ोरदार व्यायाम कार्यक्रम आपके बच्चे को तेजी से या बड़ा होने में मदद करेगा। मैराथन दौड़ना, उदाहरण के लिए, शारीरिक विकास को प्रोत्साहित नहीं करेगा।

**पूर्व-यौवन परिवर्तन-** मध्य बचपन के दौरान कई अन्य परिवर्तन होते हैं:

- जैसे-जैसे उनका मसल मास बढ़ता है बच्चे मजबूत होते जाते हैं।
- मोटर कौशल-ताकत और समन्वय दोनों में सुधार होता है।
- स्कूली उम्र के बच्चे के बाल थोड़े काले हो सकते हैं।
- एक बच्चे की त्वचा की बनावट और रूप धीरे-धीरे बदलता है, एक वयस्क की तरह अधिक हो जाता है।

**यौवन के पहले लक्षण-** यौवन अक्सर माता-पिता के विचार से पहले शुरू होता है:

#### लड़कियाँ

- लड़कियों में स्तन उभरना दस साल की उम्र के आसपास शुरू होता है, कुछ लड़कियाँ आठ साल की उम्र में शुरू होती हैं और अन्य तेरह तक शुरू नहीं होती हैं।
- यदि लड़कियाँ आठ साल की उम्र से पहले यौवन शुरू करती हैं, तो उन्हें उनके बाल रोग विशेषज्ञ द्वारा जांच की जानी चाहिए।

- लड़कियों में चोटी की वृद्धि अवधि (ऊँचाई, वजन, मांसपेशी द्रव्यमान और इसी तरह) युवावस्था शुरू होने के लगभग एक वर्ष बाद होती है।
- मासिक धर्म आमतौर पर यौवन की शुरुआत के लगभग 18 महीने से दो साल बाद शुरू होता है। लड़कियों के तेरह वर्ष की होने से ठीक पहले औसतन पहला मासिक धर्म होता है।
- अगर किसी लड़की में 13 साल की उम्र तक यौवन के कोई लक्षण नहीं दिखते हैं, तो अपने बाल रोग विशेषज्ञ से सलाह लें।

### लड़के

- लड़कियों की तुलना में लड़के लगभग एक साल बाद यौवन में प्रवेश करते हैं। पहला संकेत वृषण का बढ़ना और अंडकोश का पतला होना और लाल होना है, जो ग्यारह वर्ष की औसत आयु में होता है लेकिन नौ से चौदह वर्ष के बीच कभी भी हो सकता है।
- यदि लड़के नौ साल की उम्र से पहले युवावस्था शुरू करते हैं, तो उनके बाल रोग विशेषज्ञ द्वारा जांच की जानी चाहिए।
- लड़कों के लिए, चरम विकास अवधि यौवन की शुरुआत के लगभग दो साल बाद होती है।
- अगर किसी लड़के में 14 साल की उम्र तक यौवन के कोई लक्षण नहीं दिखते हैं, तो अपने बाल रोग विशेषज्ञ से सलाह लें।

### निष्कर्ष

आपके बच्चे को यौवन के दौरान उसके शरीर में होने वाले शारीरिक परिवर्तनों को समझने की आवश्यकता है। जीवन के इस समय के दौरान आपके लिए अपने बच्चे से बात करने के कई अवसर हैं कि वह क्या अनुभव कर रही है। आपको इस बात पर जोर देना चाहिए कि ये परिवर्तन वयस्कता में बढ़ने की प्राकृतिक प्रक्रिया का हिस्सा हैं, जो हार्मोन (शरीर के भीतर उत्पन्न होने वाले रसायन) द्वारा उत्तेजित होते हैं। निजता का पूरा सम्मान करते हुए अपने बच्चे के शारीरिक परिवर्तनों पर नज़र रखें। जैसा कि उपरोक्त आयु सीमा इंगित करती है, यौवन शुरू होने के समय में "सामान्य" की व्यापक विविधताएं होती हैं। अपने बच्चे को याद दिलाएं कि जबकि उसके दोस्त अलग-अलग दरों पर बढ़ेंगे, वे अंततः एक दूसरे के साथ पकड़ लेंगे।

### संदर्भ

1. अल्बर्ट, डी., और स्टाइनबर्ग, एल. (2011), किशोर निर्णय और निर्णय लेना, किशोरावस्था पर शोध जर्नल
2. बॉसन, जेके, वांडेलो, जे., और बकनर, सी. (2019), सेक्स और लिंग का मनोविज्ञान, थाउजेंड ओक्स, सीए: सेज।
3. ब्रास, एन., मैककेलर, नॉर्थ, ई., और रयान, ए. (2019), स्कूल में शुरुआती किशोरों का समायोजन: ग्रेड और लिंग के अंतर पर एक नया नज़र, प्रारंभिक किशोरावस्था का जर्नल
4. रोग नियंत्रण केन्द्र, (2004), यौन व्यवहार के प्रसार में रुझान, बेथेस्डा, एमडी: लेखक।
5. मार्श, एचडब्ल्यू, और क्लेटमैन, एस. (2005), हाई स्कूल के दौरान रोजगार के परिणाम: चरित्र निर्माण, शैक्षणिक लक्ष्यों का विनाश, या एक सीमा? अमेरिकन एजुकेशनल रिसर्च जर्नल