१

बाल-मित्र ज्ञान-विज्ञान माला

हमारा शरीर

बाल-मित्र ज्ञान-विज्ञान माला

१

हमारा शरीर

सन्तराम वत्स्य

नेशनल पब्लिशिंग हाउस, दिल्ली

प्रकाशक

नेशनल पब्लिशिंग हाउस, दिल्ली

०

तृतीय संस्करण, १९६८

०

मूल्य : १·२५

०

चित्रकार

नरेन्द्र श्रीवास्तव

०

मुद्रक

भारत मुद्रणालय

नवीन शाहदरा, दिल्ली-३२

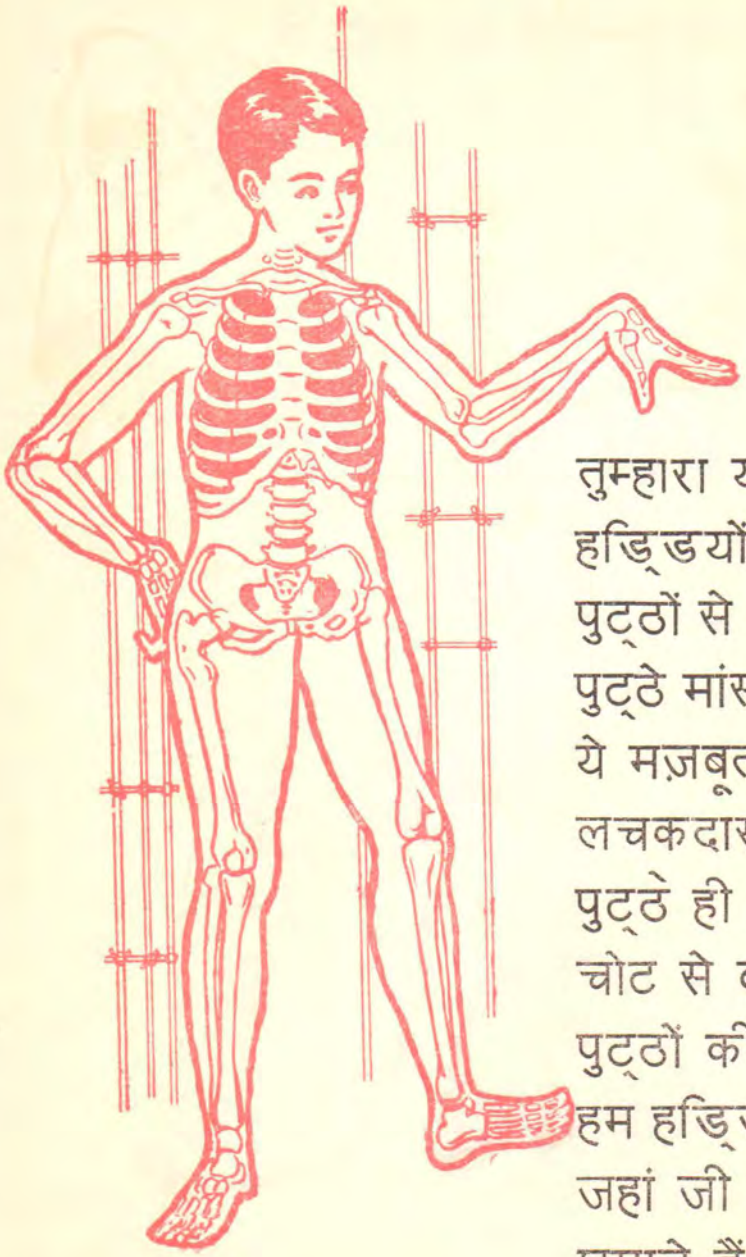
तुम क्या हो ?
तुम चिड़िया नहीं हो।
तुम बन्दर नहीं हो।
और मछली भी नहीं।
न तुम पेड़ ही हो।
तुम तो एक लड़का हो
या एक लड़की हो।

तुम तुम हो।
दुनिया में जितनी भी
जानदार चीजें हैं—

तुम उन सबसे ही
अनोखे हो—निराले हो।
तुम अपने दो पैरों पर
खड़े हो सकते हो ।
आगे को, पीछे को
झुक भी सकते हो ।

तुम हड्डियों का बना
एक ढ़ांचा हो।
मांस और खाल ने
इस ढांचे को ढक रखा है।
अगर हड्डियां न होतीं
तो तुम गूदड़ की गुड़िया जैसे
ढुलमुल और पिलपिल
अजीब-से लगते।

तुम उछल सकते हो,
तुम झुक सकते हो,
बाहें फैलाकर पकड़ भी सकते हो।
तुम्हारे दो हाथ हैं।
हाथों में उंगलियां हैं।
बहुत सारे काम तुम
हाथों से ही करते हो।



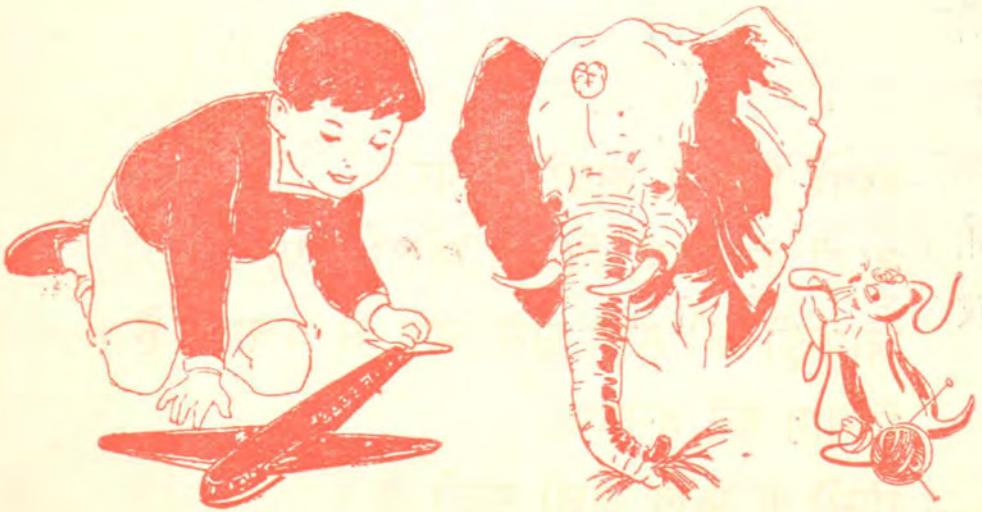
तुम्हारा यह सारा शरीर :
हड्डियों का ढांचा
पुट्ठों से ढका है।
पुट्ठे मांस से बने होते हैं।
ये मज़बूत और
लचकदार होते हैं।
पुट्ठे ही हड्डियों को
चोट से बचाते हैं।
पुट्ठों की मदद से ही
हम हड्डियों को
जहां जी चाहता है
घुमाते हैं, फिराते हैं।

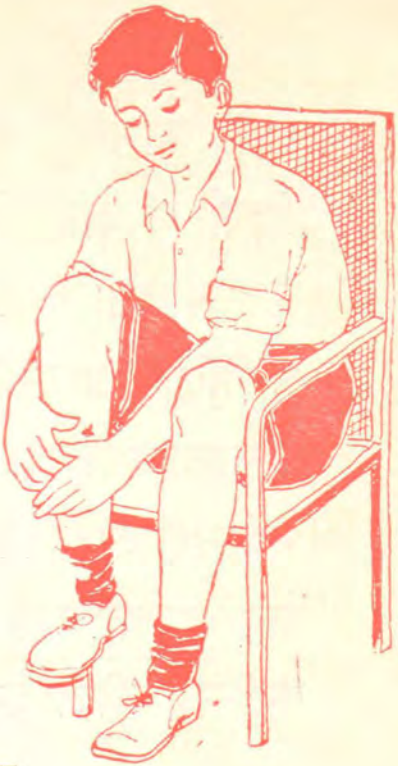
पुतली का नाच तुमने देखा ही होगा।
पुतली नचाने वाला धागों की मदद से
पुतली नचाता है।
काठ की पुतली
कभी हाथ मटकाती है
और कभी पैरों के घुंघरू बजाती है।
और कभी उसकी कमर बल खाती है।
कुछ-कुछ ऐसे ही हमारे शरीर में भी
धागों की तरह
पुट्ठे हमारी हड्डियों को चलाते हैं।

पुट्ठों की मदद से
हम भी अपने शरीर की
हड्डियों को हरकत में
ला सकते हैं।
किन्तु हरकत में लाने से पहले
यह सोचना होगा
कि हमें क्या काम करना है।
अच्छा, ज़रा बताओ तो
सोच-समझकर कोई फैसला
करने का काम हमारा कौन-सा
अंग करता है।
सोचना-विचारना
दिमाग का काम है।

हमारे सिर में, सबसे ऊपर
बालों के नीचे, दिमाग फैला हुआ है।
खोपड़ी की हड्डी उसे चोट से बचाती है।
दिमाग की बनावट
गोभी के फूल जैसी होती है।

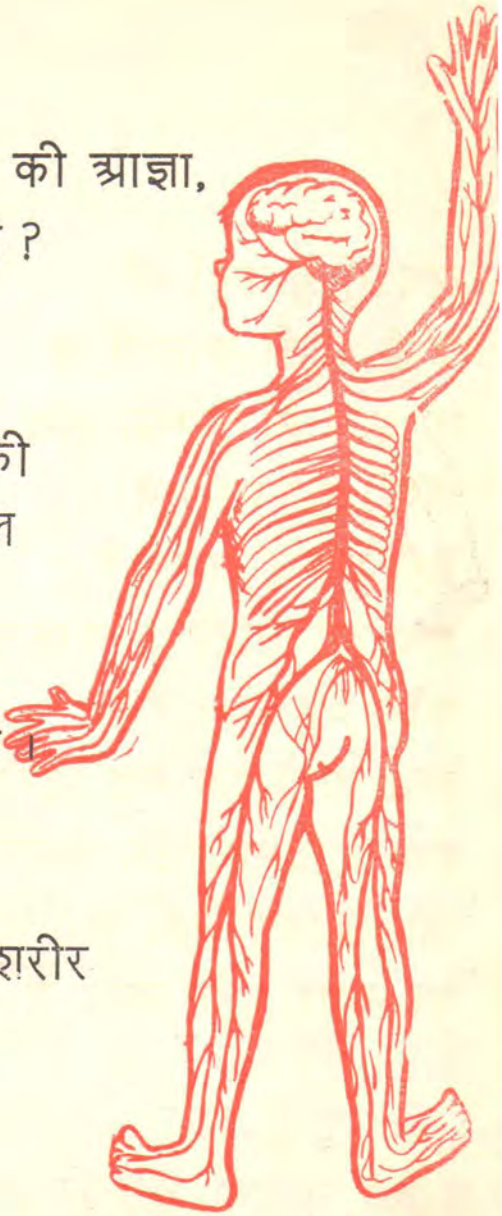
सभी जानवरों के सिर में दिमाग होता है।
किसी में कम, किसी में ज्यादा।
पर आदमी के सिर में, सबसे ज्यादा होता है।
इसीलिए आदमी सबसे समझदार है।
समझदार आदमी
नई-नई बातें सोचता है।
नए-नए काम करता है।
नई-नई चीज़ें बनाता है।





जब तुम्हें कहीं भी
कोई चींटी काटती है
तो झट से तुम्हारा हाथ
चींटी को मसलने
वहीं पहुंच जाता है ।
हाथ को चींटी के काटने की खबर
कौन पहुंचाता है ?
सच मानो यह सब दिमाग ही बताता है ।
हमारा दिमाग उस आदमी की तरह है
जो छिपकर बैठा पुतलियों को नचाता है
पर नज़र नहीं आता है ।

पर दिमाग तो सिर में है ।
पैर पर चींटी का काटना
वह कैसे जान सका ?
और फिर चींटी को मसलने की आज्ञा,
उसने हाथ तक कैसे पहुंचाई ?
तुम्हारे सारे शरीर में,
सिर से पैर तक,
हाथों की उंगलियों से पैरों की
उंगलियों तक, नसों का जाल
फैला हुआ है ।
पतले धागे-सी ये नसें
दिमाग के साथ जुड़ी हुई हैं ।
ये नसें टेलीफोन की तरह
दिमाग का सन्देश शरीर
के किसी भी भाग को और शरीर
के किसी भी भाग की खबर
दिमाग को पहुंचाती हैं ।
ये नसें झटपट सन्देश
लातीं और ले जाती हैं ।

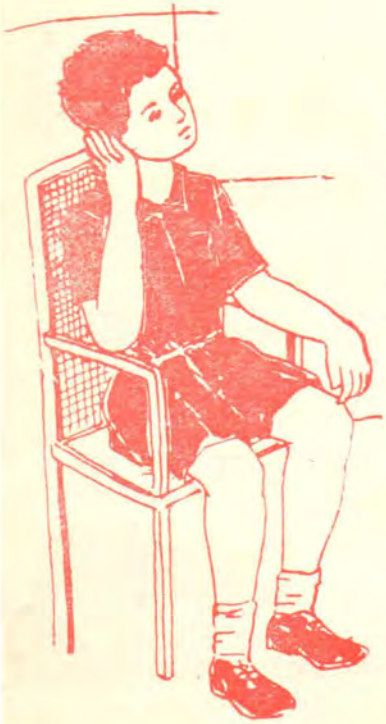


पर जब हम एक-दूसरे को देखते हैं
तब हड्डियां, पुट्ठे और नसें,
कुछ भी दिखाई नहीं देता।
वह कौन-सी चीज़ है
जो इन सबको ढक कर रखती है ?
यह चमड़ी है ।
चिकनी और लचकीली चमड़ी की परत
हड्डियों, पुट्ठों और नसों को
ढक कर रखती है ।

न तो बहुत ढीली-ढाली झूलती-सी
और न बहुत कसी हुई खिंची हुई ।
अगर चमड़ी न होती तो यह शरीर
बड़ा डरावना लगता ।
चमड़ी का एक और काम भी है ।
चीज़ों को छूकर हम कहते हैं :
पानी बहुत ठंडा है, दूध गर्म है।
छू कर बताना चमड़ी का ही काम है ।

तुम जब सुबह सैर को जाते हो,
तो सूरज को निकलते, चिड़ियों को उड़ते,
पौधों को झूमते, मोर को नाचते,
गाड़ी को भागते देखते हो
तुम्हारे शरीर का यह कौन-सा अंग है
जो चीज़ों को देखने में तुम्हारी मदद करता है।
ये आँखें हैं, गोल-गोल, शीशे जैसी चमकदार।
ये आँखें पल भर भी खाली नहीं बैठती हैं।
जब तुम सोते हो तभी अपना काम बंद करती हैं।
ये आँखें तरह-तरह की
रंग-बिरंगी तस्वीरें दिखलाती हैं।
तुम अपनी इन निराली आँखों से
पीले-लाल और नीले; हरे, गुलाबी और जामनी;
सुनहले, रुपहले और भूरे;
सभी तरह के इन्द्रधनुषी रंगों को देख सकते हो।

पर तुम अपनी आँखों को बिना खोले भी
चिड़ियों का चहकना, मोर का कूकना,
गाड़ी का दौड़ना, मुर्गे का बोलना
कैसे जान जाते हो ?

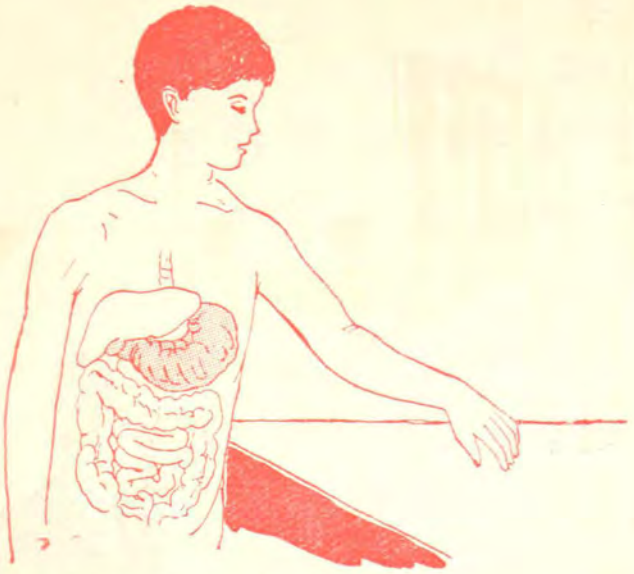


इनकी आवाज़ों को कान सुन लेते हैं।
कान छोटी से छोटी आवाज़ को भी
झट सुन (पकड़) लेते हैं।
और फिर दिमाग के पास भेज देते हैं।
सच तो यह है
कि देखने और सुनने का काम,
दिमाग ही करता है।
आँखें और कान तो तस्वीरों
और आवाज़ों को दिमाग तक
पहुँचाने के रास्ते भर हैं।

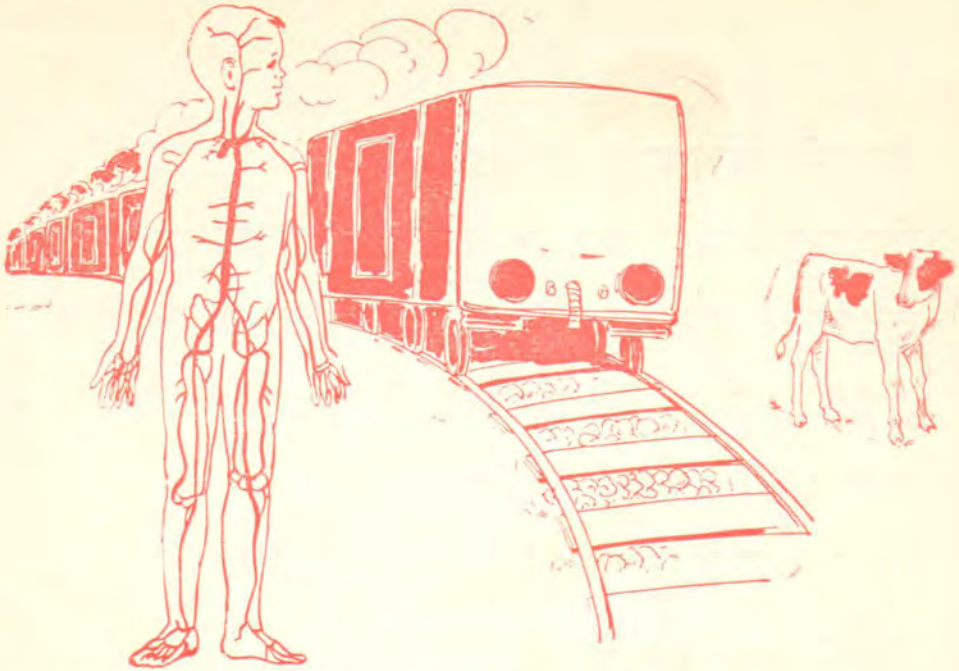
रसोई के साथ लगे कमरे में बैठे-बैठे,
जब तुम पढ़ रहे होते हो,
तब तुम्हें कैसे पता लग जाता है
कि आज माता जी हलवा बना रही हैं;
या आज माता जी पकौड़े बना रही हैं।
बिना देखे-भाले तुम कैसे कह सकते हो?
भीनी-भीनी महक को सूंघकर,
हम यह जान जाते हैं कि क्या पक रहा है।
हम नाक से सूंघते हैं
चीज़ों की अपनी-अपनी अलग गन्ध होती है।
इसलिए गन्ध से चीज़ों की पहचान हो जाती है।

तुममें एक और बड़ी खूबी है
जो और किसी भी प्राणी में नहीं है।
तुम अपने मन की बात को, कहकर या लिखकर
दूसरों को बता सकते हो ।
हम ज़बान से बोलते हैं।
हमारी ज़बान दो काम करती है :
एक बोलने का और दूसरा स्वाद जानने का।
खट्टा, मीठा या कड़वा, जितने भी स्वाद हैं;
हम चीज़ों को जीभ से चखकर बताते हैं।
हम दाँतों से भोजन को चबाते हैं।
साफ चमकीले दाँत बड़े भले लगते हैं।

तुम एक बच्चे हो
और तुम सदा तुम ही रहोगे ।
परन्तु दिन प्रतिदिन तुम बड़े हो रहे हो :
लम्बे हो रहे हो, तगड़े हो रहे हो ।
तुम्हारा कद भी बढ़ रहा है।
समझ भी बढ़ रही है।
पर कुछ समय बाद
तुम बच्चे नहीं रहोगे।
बड़े बन जाओगे,
मर्द या औरत कहलाओगे।



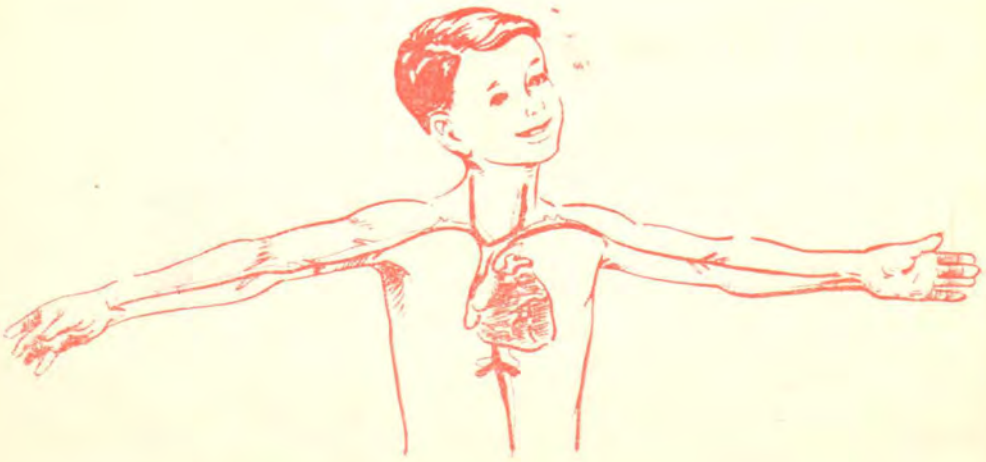
क्या तुम जानते हो
कि तुम्हारा शरीर किस चीज़ से बढ़ता है ?
भोजन से, जो तुम प्रतिदिन खाते हो ।
क्या तुम यह भी जानते हो कि
भोजन को शरीर में काम आने योग्य
शरीर का कौन-सा अंग बनाता है ?
हमारे पेट में ऐसे कई अंग हैं।
ये सब मिलकर पाचन संस्थान कहलाते हैं।
इसके इलावा छोटी और बड़ी आंतें भी हैं।
ये आंतें पेट में ऐसे हैं, जैसे रस्सी की गुँडली हो
या साँप कुण्डली मार कर बैठा हो



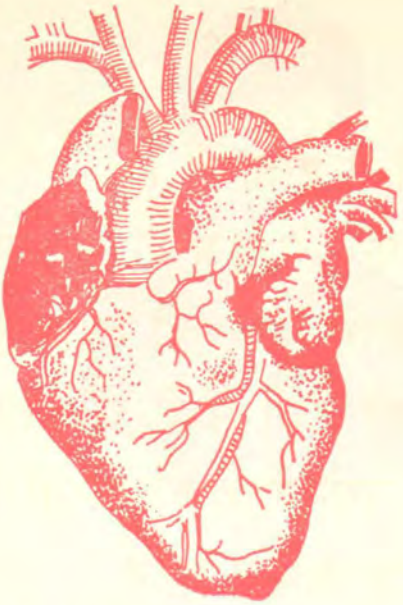
तुम्हारी आंतें और मेदा खाए हुए भोजन
का रूप बदल देते हैं ।
तब वह सारे शरीर में फैल जाता है
और शरीर को बढ़ाता है ।
भोजन से ही खून बनता है ।
खून नसों के द्वारा शरीर के हर भाग में घूमता है ।
खून को लाने और ले जाने वाली नसों का जाल,
सारे शरीर में फैला हुआ है ।
खून मालगाड़ी की तरह
पाचन संस्थान में तैयार हुए भोजन को
शरीर में सब जगह पहुंचाता है ।

कितनी करामात की बात है
कि जो भोजन हम खाते हैं, वही अपना रूप
बदलकर हमारे शरीर का अंग बन जाता है।
इससे हमारा शरीर बढ़ता है।
लम्बा और तगड़ा बन जाता है।
पर खाया हुआ भोजन सारे का सारा
शरीर के काम नहीं आता है।
उसमें से कुछ भाग फोक के रूप में
बच भी जाता है।
यही वह भाग है,
जो मल और मूत्र के रूप में
बाहर निकल जाता है।

हमारे शरीर में बहुत-सी नाड़ियां हैं ।
अपनी कलाई पर, बाहों पर या टांगों पर
नीले से रंग की इन नाड़ियों को
तुम देख सकते हो ।
खून इन नाड़ियों में
हरदम दौड़ता ही रहता है ।
हमारे लिए काम में लगा ही रहता है ।
तुम जब रात को सो भी जाते हो
तब भी खून तो दौड़ता ही रहता है ।
क्या तुमने कभी यह सोचा है
कि खून को नसों में दौड़ाने का काम
कौन करता है ?
यह दिल है ।



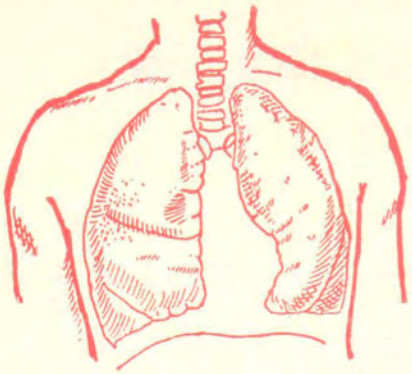
दिल छाती में होता है ।
सिकुड़ना-फैलना इस के दो काम हैं ।
दिल का काम पम्प की तरह है ।
यह ख़ून को नसों में से खींचता भी है
और उसे नसों में धकेलता भी है ।
क्योंकि दिल अपना काम
कभी बन्द नहीं करता
इसलिए नसों में ख़ून का दौड़ना भी
कभी बन्द नहीं होता ।



सिकुड़ने से निचुड़कर यह
एक सैकिंड से भी कुछ कम समय में
खून को नसों में धकेलता है।
दिल हर समय सिकुड़ता-फैलता रहता है
और खून को ज़ोर का धक्का लगाता है।
धक्के से खून नसों में दौड़ता है।
नसों में खून बहुत तेज दौड़ता है,
दौड़ता ही रहता है।
क्योंकि दिल उसे हर समय
धकेलता ही रहता है।

अपनी दो उंगलियां
अंगूठे के नीचे, कलाई पर रखकर देखो।
तुम्हें पता चलेगा
कि कुछ धड़क रहा है।
यह एक नाड़ी है।
दिल की धड़कन से इसमें भी
धड़कन पैदा हो गई है।
नाड़ी तब तक धड़कती रहती है
जब तक दिल धड़कता रहता है।
दिल तब तक धड़कता रहता है
जब तक आदमी में जान रहती है।

तुम हमेशा सांस लेते रहते हो।
यह कौन-सा अंग है
जो सांस को भीतर खींचता और
बाहर निकालता है।
ये दो फेफड़े हैं।
इनकी बनावट स्पंज जैसी होती है।
क्या तुमने स्पंज देखा है ?
कितने ही बच्चे स्लेट साफ करने के लिए
पानी से भिगोकर, स्पंज का टुकड़ा
अपने पास रखते हैं।
पानी को चूसकर स्पंज फूल जाता है।
पर फेफड़े पानी नहीं हवा को चूसते हैं।
जब तुम अन्दर को सांस लेते हो
तो फेफड़े ताज़ी हवा चूसते हैं।
और फिर जब तुम सांस को
बाहर निकालते हो
तो फेफड़े भीतर की मैली हवा को
बाहर को फेंकते हैं।



दिल खून को नसों से खींचकर
फेफड़ों में भेजता है।
फेफड़ों में खून, ताज़ी हवा से साफ हो जाता है,
और फिर फेफड़े साफ हुए खून को
वापस दिल में भेजते हैं।
तब दिल उस खून को
सारी नसों में धकेलता है ।
इस तरह साफ खून
सारे शरीर में फैलता है।

बहुत से जानवरों में
हड्डियां और पुट्ठे,
खून और नाड़ियां,
आंखें और कान,
दिल और दिमाग,
फेफड़े और पाचन संस्थान होते हैं ।

परन्तु तुम में कुछ ऐसा भी है
जो तुम्हें दूसरे प्राणियों से
अलग और खास बनाता है।
यह बुद्धि है।
तुम इसे देख नहीं सकते।
छू नहीं सकते।
यह बुद्धि का ही चमत्कार है
कि वह उन चीजों को भी देख सकती है
जिन्हें आंखें नहीं देख सकतीं।
इसीलिए बुद्धि को तीसरी आंख कहते हैं।

सभी लड़कों और लड़कियों में
बुद्धि होती ही है।
अच्छी बुद्धि वालों को
सभी सराहते हैं।
लोग कहते हैं :
यह लड़का बड़ा होनहार है;
बड़ा अक्ल वाला है।
यह लड़की बड़ी समझदार है;
पढ़ने में तेज है।

और यह बुद्धि ही है
जो एक आदमी को
दूसरे सब प्राणियों से
अलग करती है।
इस दुनिया में
बिल्कुल तुम्हारी ही तरह का
कोई दूसरा न था,
न है, और न होगा।
तुम तुम ही हो।