੧

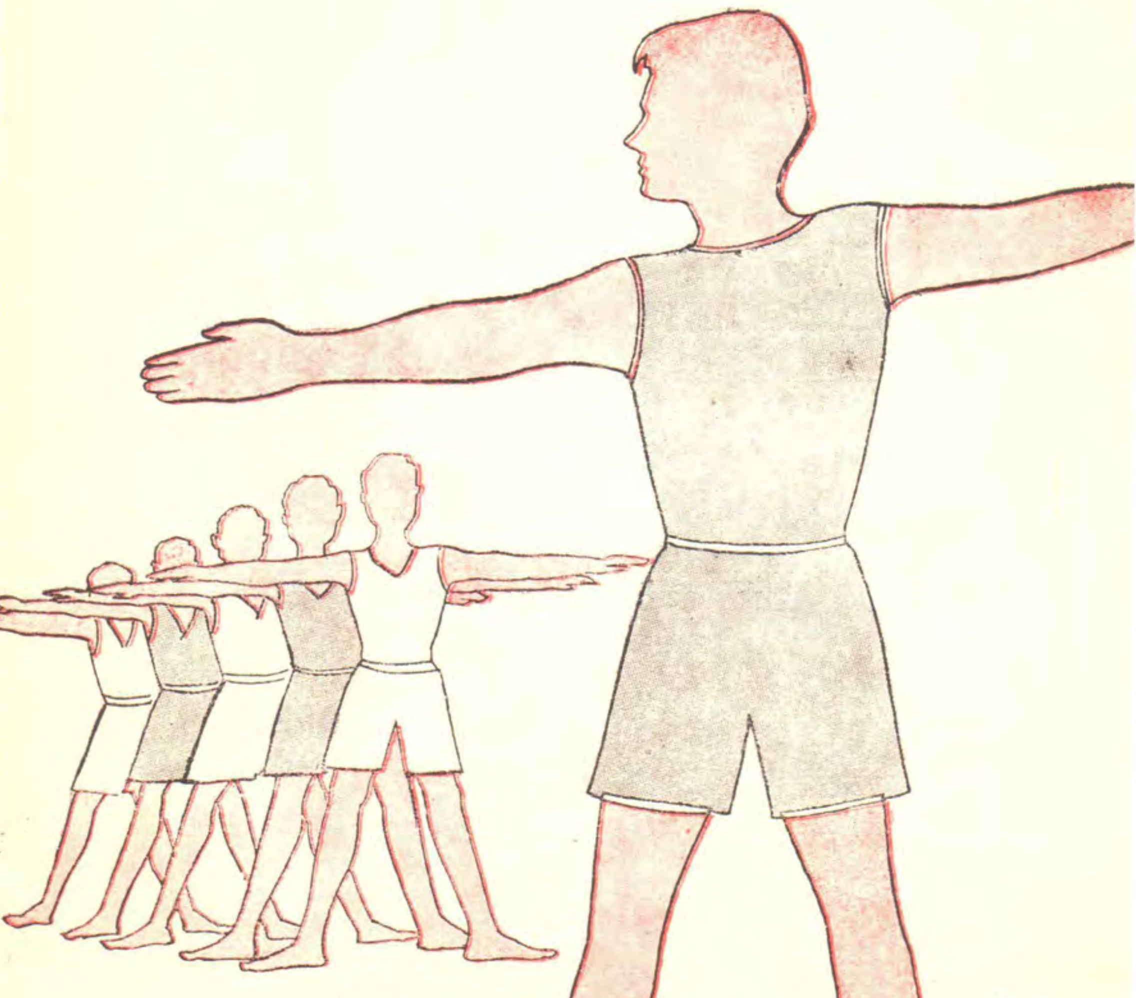
ਬਾਲ-ਮਿਤਰ ਗਿਆਨ-ਵਿਗਿਆਨ ਮਾਲਾ

ਸਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ

ਬਾਲ-ਮਿਤਰ ਗਿਆਨ-ਵਿਗਿਆਨ ਮਾਲਾ ੧

ਸਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ

ਸੰਤਰਾਮ ਵੱਤਸਯ



ਨੇਸ਼ਨਲ ਪਬਲਿਸ਼ਿੰਗ ਹਾਊਸ ਦਿੱਲੀ

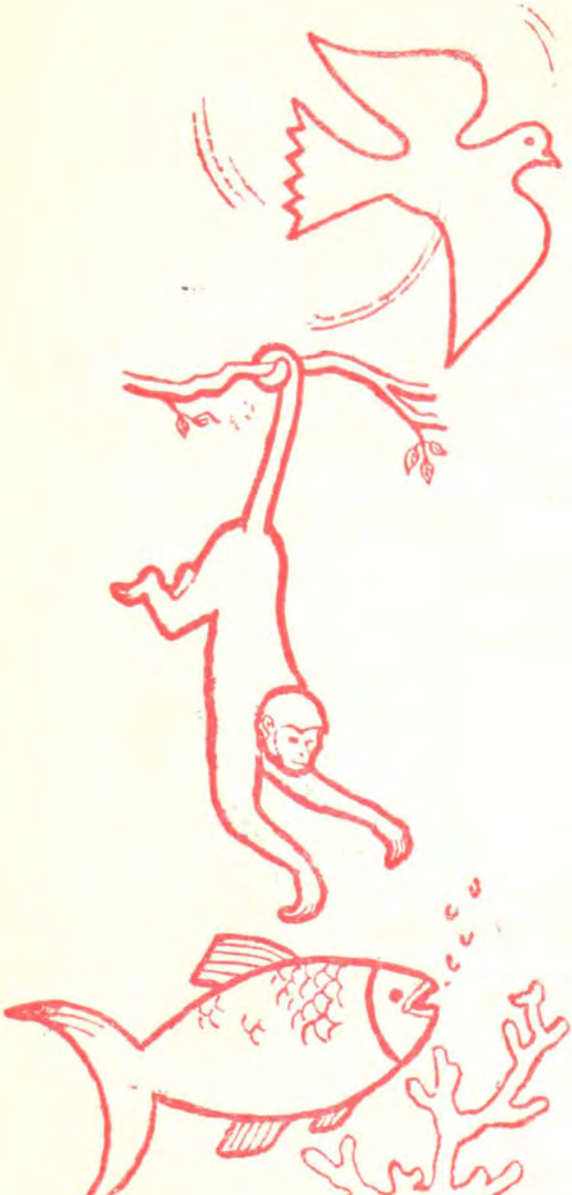
प्रथम संस्करण
जनवरी १९६८

मूल्य
सवा रुपया

चित्रकार
नरेन्द्र श्रीवास्तव

प्रकाशक
नेशनल पब्लिशिंग हाउस, दिल्ली

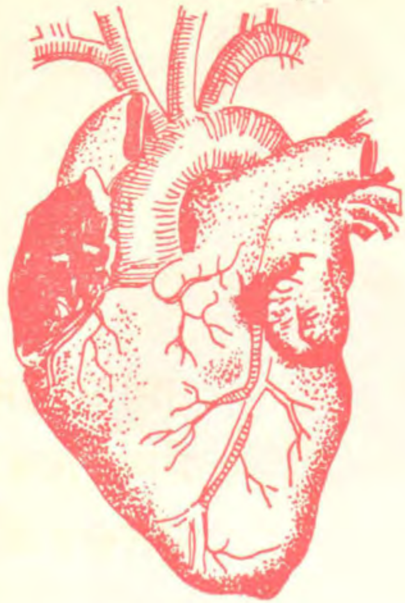
मुद्रक
पुरी प्रिन्टर्स
नई दिल्ली



ਤੁਸੀ ਕੀ ਹੋ ?
ਤੁਸੀ ਚਿੜੀ ਨਹੀਂ ਹੋ
ਤੁਸੀ ਬਾਂਦਰ ਨਹੀਂ
ਅਤੇ ਮੱਛੀ ਵੀ ਨਹੀਂ
ਨਾ ਤੁਸੀ ਦਰਖਤ ਹੋ
ਤੁਸੀ ਤਾਂ ਇਕ ਮੁੰਡਾ ਹੋ
ਜਾਂ ਇਕ ਕੁੜੀ ਹੋ ;

ਤੁਸੀ ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਹੋ
ਸੰਸਾਰ ਵਿਚ ਜਿੰਨੀਆਂ ਵੀ
ਜਾਨਦਾਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ—

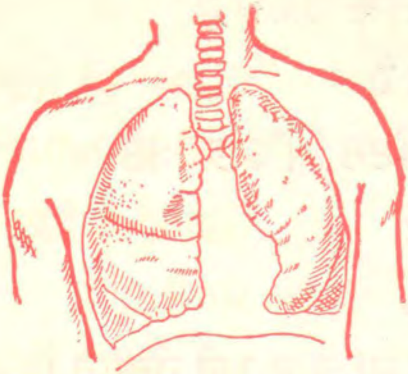
ਤੁਸੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਤੋਂ
ਅਨੋਖੇ ਹੋ—ਨਿਰਾਲੇ ਹੋ
ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਦੋ ਪੈਰਾਂ ਉਪਰ
ਖੜੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਅਗੇ ਤੇ ਪਿਛੇ ਵਲ
ਝੁਕ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ ।



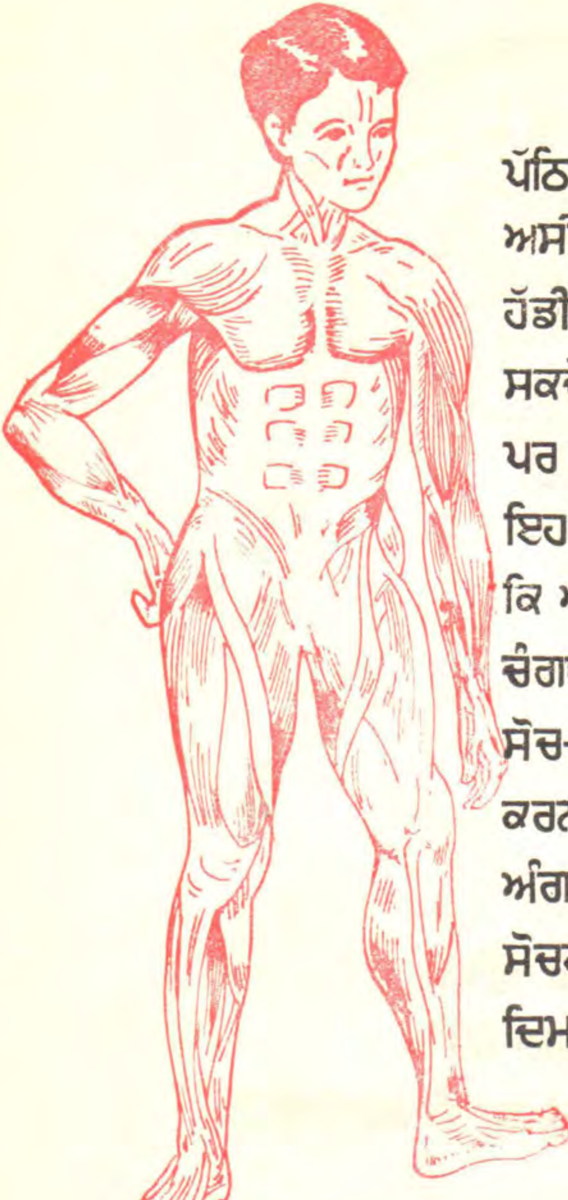
ਸੁੰਗੜਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨੁਚੱੜ ਕੇ ਇਹ
ਇਕ ਸੈਕਿੰਡ ਤੋਂ ਵੀ ਕੁਝ ਘਟ ਸਮੇਂ ਵਿਚ
ਲਹੂ ਨੂੰ ਨਸਾਂ ਵਿਚ ਧੱਕਦਾ ਹੈ
ਦਿਲ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸੁੰਗੜਦਾ-ਫੈਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾਂ ਹੈ
ਅਤੇ ਲਹੂ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਧੱਕਾ ਮਾਰਦਾ ਹੈ
ਧੱਕੇ ਨਾਲ ਲਹੂ ਨਸਾਂ ਵਿਚ ਨਸਦਾ ਹੈ
ਨਸਾਂ ਵਿਚ ਲਹੂ ਬਹੁਤ ਤਿੱਖਾ ਨਸਦਾ ਹੈ
ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਲ ਉਸ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ
ਧੱਕਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਦੋ ਉਂਗਲਾਂ
ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ, ਕਲਾਈ ਉਪਰ ਰਖ ਕੇ ਦੇਖੋ
ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ
ਕਿ ਕੁਝ ਧੜਕ ਰਿਹਾ ਹੈ
ਇਹ ਇਕ ਨਸ ਹੈ
ਦਿਲ ਧੜਕਣ ਨਾਲ ਇਸ ਵਿਚ ਵੀ
ਧੜਕਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਈ ਹੈ
ਨਸ ਉਸ ਸਮੇਂ ਤਕ ਖੜਕਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ
ਜਦ ਤਕ ਦਿਲ ਧੜਕਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
ਦਿਲ ਓਦੋਂ ਤਕ ਧੜਕਦਾ ਹੈ
ਜਦ ਤਕ ਆਦਮੀ ਵਿਚ ਜਾਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਤੁਸੀ ਸਦਾ ਸਾਹ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ
ਇਹ ਕਿਹੜਾ ਅੰਗ ਹੈ
ਜਿਹੜਾ ਸਾਹ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਖਿੱਚਦਾ ਅਤੇ
ਬਾਹਰ ਕਢਦਾ ਹੈ?
ਇਹ ਦੋ ਫੇਫੜੇ ਹਨ
ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਨਤਰ ਸਪੰਜ ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
ਕੀ ਤੁਸਾਂ ਸਪੰਜ ਦੇਖਿਆ ਹੈ ?
ਕਿੰਨੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਸਲੇਟ ਸਾਫ ਕਰਣ ਲਈ
ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਭਿਉਂਕੇ ਸਪੰਜ ਦਾ ਟੋਟਾ
ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰਖਦੇ ਹਨ।
ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਚੂਸ ਕੇ ਸਪੰਜ ਫੂੱਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਪਰ ਫੇਫੜੇ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਹਵਾ ਚੂਸਦੇ ਹਨ।
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਅੰਦਰ ਸਾਹ ਖਿੱਚਦੇ ਹੋ
ਤਾਂ ਫੇਫੜੇ ਸੱਜਰੀ ਹਵਾ ਚੂਸਦੇ ਹਨ।
ਅਤੇ ਫੇਰ ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਸਾਹ ਨੂੰ
ਬਾਹਰ ਕਢਦੇ ਹੋ
ਤਾਂ ਫੇਫੜੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਮੈਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ
ਬਾਹਰ ਕਢਦੇ ਹਨ।



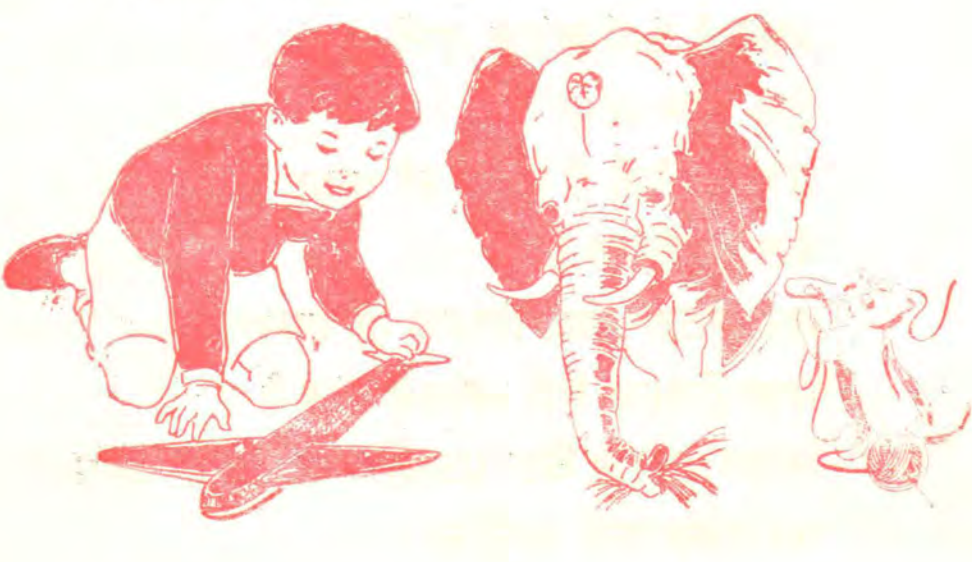
ਦਿਲ ਲਹੂ ਨੂੰ ਨਸਾਂ ਨਾਲ ਖਿੱਚ ਕੇ
ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਭੇਜਦਾ ਹੈ
ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚ ਲਹੂ, ਸੱਜਰੀ ਹਵਾ ਨਾਲ ਸਾਫ
ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਅਤੇ ਫੇਰ ਫੇਫੜੇ ਸਾਫ ਹੋਏ ਲਹੂ ਨੂੰ
ਵਾਪਸ ਦਿਲ ਵਿਚ ਭੇਜਦੇ ਹਨ
ਫੇਰ ਦਿਲ ਉਸ ਲਹੂ ਨੂੰ
ਸਾਰੀਆਂ ਨਸਾਂ ਵਿਚ ਧਕਦਾ ਹੈ
ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ ਲਹੂ
ਸਾਰੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ।



ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ
ਅਸੀ ਵੀ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀਆਂ
ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਹਿਲਾ-ਡੁਲਾ
ਸਕਦੇ ਹਾਂ।
ਪਰ ਹਰਕਤ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲ
ਇਹ ਸੋਚਣਾ ਪਵੇਗਾ
ਕਿ ਅਸਾਂ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਹੈ।
ਚੰਗਾ, ਰਤਾ ਦਸੋ ਖਾਂ
ਸੋਚ-ਸਮਝ ਕੇ ਕੋਈ ਫੈਸਲਾ
ਕਰਨ ਦਾ ਕੰਮ ਸਾਡਾ ਕਿਹੜਾ
ਅੰਗ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਸੋਚਣਾ-ਵਿਚਾਰਨਾ
ਦਿਮਾਗ਼ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਸਿਰ ਵਿਚ, ਸਭ ਤੋਂ ਉਪਰ
ਵਾਲਾਂ ਹੇਠ, ਦਿਮਾਗ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਖੋਪੜੀ ਦੀ ਹੱਡੀ ਇਸ ਨੂੰ ਸਟ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ।
ਦਿਮਾਗ਼ ਦੀ ਬਨਾਵਟ
ਗੋਭੀ ਦੇ ਫੁਲ ਵਰਗੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਸਭ ਜਾਨਵਰਾਂ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿਚ, ਦਿਮਾਗ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਘਟ, ਕਿਸੇ ਵਿਚ ਵਧ
ਪਰ ਆਦਮੀ ਦੇ ਸਿਰ ਵਿਚ ਦਿਮਾਗ਼
ਸਭ ਤੋਂ ਵਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਇਸ ਲਈ ਆਦਮੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸਮਝਦਾਰ ਹੈ
ਸਮਝਦਾਰ ਆਦਮੀ
ਨਵੀਆਂ-ਨਵੀਆਂ ਗਲਾਂ ਸੋਚਦਾ ਹੈ
ਨਵੇਂ-ਨਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ
ਨਿੱਤ ਨਵੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ



ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਤੇ ਵੀ
ਕੋਈ ਕੀੜੀ ਵਢਦੀ ਹੈ
ਤਾਂ ਝਟ ਤੁਹਾਡਾ ਹੱਥ
ਕੀੜੀ ਨੂੰ ਮਿਧੱ ਸੁੱਟਣ ਲਈ
ਉਥੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਹੱਥ ਨੂੰ ਕੀੜੀ ਦੇ ਵਢਣ ਦੀ ਖਬਰ
ਕੌਣ ਪੁਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ?
ਸਚ ਜਾਨਣਾ, ਇਹ ਦਿਮਾਗ਼ ਹੀ ਦਸਦਾ ਹੈ
ਸਾਡਾ ਦਿਮਾਗ਼ ਉਸੇ ਆਦਮੀ ਵਾਂਗ ਹੈ
ਜਿਹੜਾ ਲੁਕ ਕੇ ਬੈਠਾ ਪੁਤਲੀਆਂ ਨਚਾਉਂਦਾ ਹੈ
ਪਰ ਨਜ਼ਰ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ ।

ਪਰ ਦਿਮਾਗ਼ ਤਾਂ ਸਿਰ ਵਿਚ ਹੈ
ਪੈਰ ਉਪਰ ਕੀੜੀ ਲੜਨ
ਦਾ ਪਤਾ ਓਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਲਗਾ
ਤੇ ਫੇਰ ਕੀੜੀ ਨੂੰ ਮਿਧੱ ਸੁਟਣ ਦਾ ਹੁਕਮ
ਉਸਨੇ ਹੱਥ ਤਕ ਕਿਵੇਂ ਪੁਚਾਇਆ
ਤੁਹਾਡੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ
ਸਿਰ ਤੋਂ ਪੈਰ ਤਕ
ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤੋਂ
ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਤਕ
ਨਸਾਂ ਦਾ ਇਕ ਜਾਲ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।
ਪਤਲੇ ਧਾਗੇ ਦੀਆਂ ਇਹ ਨਸਾਂ
ਦਿਮਾਗ਼ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ।
ਇਹ ਨਸਾਂ ਟੈਲੀਫੋਨ ਵਾਂਗ
ਦਿਮਾਗ਼ ਦਾ ਸੁਨੇਹਾ
ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ
ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਖਬਰ
ਦਿਮਾਗ਼ ਨੂੰ ਪੁਚਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ
ਇਹ ਨਸਾਂ, ਸੁਨੇਹੇ ਝਟ ਲਿਆਉਂਦੀਆਂ
ਅਤੇ ਲਿਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪਰ ਜਦੋਂ ਅਸੀ ਇਕ-ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਤੱਕਦੇ ਹਾਂ
ਤਾਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਪੱਠੇ ਅਤੇ ਨਸਾਂ,
ਕੁਝ ਵੀ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ।
ਇਹ ਕਿਹੜੀ ਚੀਜ਼ ਹੈ
ਜਿਹੜੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਭ ਨੂੰ ਕੱਸਦੀ ਹੈ ?
ਇਹ ਚਮੜੀ ਹੈ,
ਤਿਲਕਵੀਂ ਅਤੇ ਲਚਕਦਾਰ ਚਮੜੀ ਦੀ ਤਹਿ
ਹੱਡੀਆਂ, ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਨੂੰ
ਢਕ ਕੇ ਰਖਦੀ ਹੈ।

ਨਾ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਢਿੱਲੀ ਤੇ ਲਮਕਦੀ ਹੋਈ
ਨਾ ਬਹੁਤ ਕੱਸੀ ਹੋਈ, ਖਿੱਚੀ ਹੋਈ।
ਜੇ ਚਮੜੀ ਨਾਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ
ਡਾਢਾ ਡਰਾਉਣਾ ਜਾਪਦਾ।
ਚਮੜੀ ਦਾ ਇਕ ਹੋਰ ਵੀ ਕੱਮ ਹੈ
ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਛੋਹ ਕੇ ਅਸੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਾਂ
ਪਾਣੀ ਬਹੁਤ ਠੰਡਾ ਹੈ, ਦੁਧ ਗਰਮ ਹੈ
ਛੋਹ ਕੇ ਦੱਸਣਾ ਚਮੜੀ ਦਾ ਹੀ ਕੰਮ ਹੈ।

ਤੁਸੀ ਜਦੋਂ ਸਵੇਰੇ ਸੈਰ ਨੂੰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ,
ਤਾਂ ਸੂਰਜ ਨੂੰ ਨਿਕਲਦਿਆਂ, ਚਿੜੀਆਂ ਨੂੰ ਉਡਦਿਆਂ
ਪੌਦਿਆਂ ਨੂੰ ਝੂਮਦਿਆਂ, ਮੋਰ ਨੂੰ ਨੱਚਦਿਆਂ
ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਨਸਦਿਆਂ ਦੇਖਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।
ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਇਹ ਕਿਹੜਾ ਅੰਗ ਹੈ
ਜਿਹੜਾ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।
ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਹਨ, ਗੋਲ-ਗੋਲ, ਸ਼ੀਸ਼ੇ ਜਹੀਆਂ ਚਮਕਦਾਰ
ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਪਲ-ਭਰ ਵੀ ਨਹੀਂ ਟਿਕਦਿਆਂ
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਸੁੱਤੇ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਹੀ ਇਹ ਕੱਮ ਬੰਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
ਇਹ ਅੱਖਾਂ ਰੰਗ-ਬਰੰਗੀਆਂ
ਤਸਵੀਰਾਂ ਦਿਖਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।
ਤੁਸੀ ਆਪਣੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਅਨੋਖੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ
ਪੀਲੇ, ਲਾਲ ਅਤੇ ਨੀਲੇ, ਹਰੇ, ਗੁਲਾਬੀ ਅਤੇ
ਬੈਂਗਣੀ, ਸੁਨਹਿਰੇ, ਚਾਂਦੀ-ਰੰਗੇ ਅਤੇ ਭੂਰੇ
ਸਭ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਤਰੰਗੀ ਪੀਂਘ ਦੇ ਰੰਗ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ।

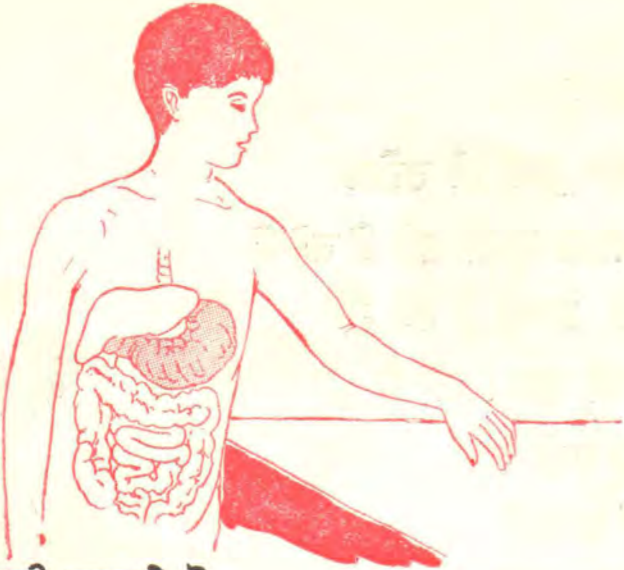
ਪਰ ਤੁਸੀ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਖੋਹਲੇ ਬਿਨਾਂ ਵੀ
ਚਿੜੀਆਂ ਦਾ ਚੂਕਣਾ, ਮੋਰ ਦੀ ਕੂਕ
ਗੱਡੀ ਦਾ ਦੌੜਨਾ, ਕੁਕੜ ਦੀ ਬਾਂਗ
ਕਿਵੇਂ ਜਾਣ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ?

ਇਹਨਾਂ ਦੀਆਂ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਕੰਨ ਸੁਣ ਲੈਂਦੇ ਹਨ।
ਕੰਨ ਛੋਟੀ ਤੋਂ ਛੋਟੀ ਆਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਵੀ
ਝਟ ਸੁਣ (ਫੜ) ਲੈਂਦੇ ਹਨ
ਤੇ ਫੇਰ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਲ ਭੇਜ ਦੇਂਦੇ ਹਨ।
ਸੱਚੀ ਗਲ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ
ਕਿ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਸੁਨਣ ਦਾ ਕੰਮ
ਦਿਮਾਗ਼ ਹੀ ਕਰਦਾ ਹੈ
ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨ ਤਾਂ ਤਸਵੀਰਾਂ
ਅਤੇ ਆਵਾਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗ਼ ਤਕ
ਪੁਚਾਉਣ ਦੇ ਕੇਵਲ ਰਾਹ ਹਨ।

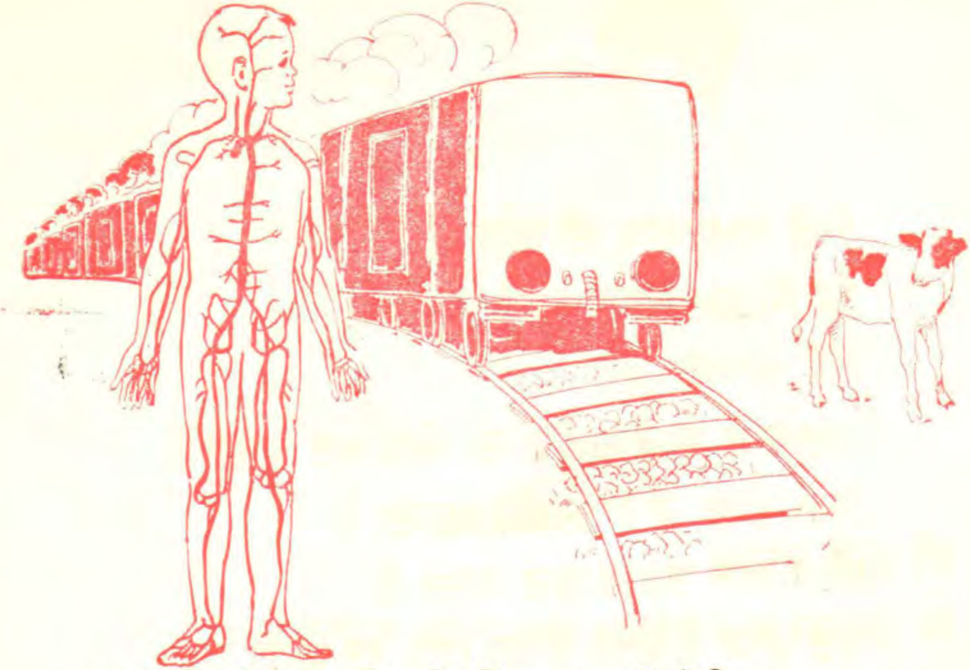
ਰਸੋਈ ਦੇ ਨਾਲ ਦੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ
ਜਦੋਂ ਤੁਸੀ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋਵੋ
ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਕਿ ਅਜ ਮਾਤਾ ਜੀ ਹਲਵਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ
ਜਾਂ ਅਜ ਮਾਤਾ ਜੀ ਪਕੌੜੇ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ
ਦੇਖੇ ਬਿਨਾਂ ਤੁਸੀ ਕਿਵੇਂ ਕਹਿ ਸਕਦੇ ਹੋ ?
ਭਿੰਨੀ-ਭਿੰਨੀ ਮਹਕ ਸੁੰਘ ਕੇ
ਸਾਨੂੰ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਪਕਦਾ ਹੈ
ਅਸੀ ਨੱਕ ਨਾਲ ਸੁੰਘਦੇ ਹਾਂ
ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ-ਆਪਣੀ ਵਖਰੀ ਗੰਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
ਇਸ ਲਈ ਗੰਧ ਤੋਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਹੋ ਜਾਂਦੀ
ਹੈ।

ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਇਕ ਵਡੀ ਸਿਫਤ ਹੈ
ਜਿਹੜੀ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਾਣੀ ਵਿਚ ਨਹੀਂ
ਤੁਸੀ ਆਪਣੇ ਦਿਲ ਦੀ ਗਲ ਨੂੰ, ਕਹਿ ਕੇ ਜਾਂ
ਲਿਖਕੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਦਸ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਅਸੀ ਜੀਭ ਨਾਲ ਬੋਲਦੇ ਹਾਂ
ਸਾਡੀ ਜੀਭ ਦੋ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ
ਇਕ ਬੋਲਣ ਦਾ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਸੁਆਦ ਚੱਖਣ ਦਾ
ਖੱਟਾ-ਮਿਠਾ ਜਾਂ ਕੌੜਾ, ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਸੁਆਦ ਹਨ
ਅਸੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜੀਭ ਨਾਲ ਚੱਖ ਕੇ ਦਸਦੇ ਹਾਂ
ਅਸੀ ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਚਿੱਥਦੇ ਹਾਂ
ਸਾਫ ਚਮਕੀਲੇ ਦੰਦ ਬੜੇ ਚੰਗੇ ਲਗਦੇ ਹਨ ।

ਤੁਸੀ ਇਕ ਬੱਚੇ ਹੋ
ਅਤੇ ਤੁਸੀ ਸਦਾ ਤੁਸੀ ਹੀ ਰਹੋਗੇ
ਪਰ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਤੁਸੀ ਵਡੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ
ਲੰਮੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਕੜੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ
ਤੁਹਾਡਾ ਕੱਦ ਵੀ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ
ਸਮਝ ਵੀ ਵਧ ਰਹੀ ਹੈ
ਪਰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਮਗਰੋਂ
ਤੁਸੀ ਬੱਚੇ ਨਹੀਂ ਰਹੋਗੇ,
ਵਡੇ ਬਣ ਜਾਓਗੇ
ਮਰਦ ਅਤੇ ਇਸਤ੍ਰੀ ਸਦਾਓਗੇ



ਕੀ ਤੁਸੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ
ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਕਿਸ ਚੀਜ਼ ਨਾਲ ਵਧਦਾ ਹੈ ?
ਭੋਜਨ ਨਾਲ, ਜਿਹੜਾ ਤੁਸੀ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਖਾਂਦੇ ਹੋ
ਕੀ ਤੁਸੀ ਇਹ ਵੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ
ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਕੰਮ ਆਉਣ ਯੋਗ
ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਕਿਹੜਾ ਅੰਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ?
ਸਾਡੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਕਈ ਅੰਗ ਹਨ
ਇਹ ਸਭ ਮਿਲ ਕੇ ਪਾਚਣ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਹਾਉਂਦੇ ਹਨ
ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਛੋਟੀਆਂ ਅਤੇ ਵਡੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ
ਵੀ ਹਨ ।
ਇਹ ਆਂਦਰਾਂ ਪੇਟ ਵਿਚ ਇੰਜ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਰੱਸੀ
ਦੀ ਗੁੰਝਲ ਹੋਵੇ
ਜਾਂ ਸੱਪ ਕੁੰਡਲੀ ਮਾਰ ਕੇ ਬੈਠਾ ਹੋਵੇ ।



ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਆਂਦਰਾਂ ਅਤੇ ਮਿਹਦਾ ਖਾਧੇ ਹੋਏ
ਭੋਜਨ ਦਾ ਰੂਪ ਬਦਲ ਦੇਂਦੇ ਹਨ
ਫੇਰ ਉਹ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਭੋਜਨ ਨਾਲ ਹੀ ਲਹੂ ਵੀ ਬਣਦਾ ਹੈ
ਲਹੂ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਹਰ ਭਾਗ ਵਿਚ ਘੁੰਮਦਾ ਹੈ।
ਕਿਵੇਂ ? ਨਸਾਂ ਰਾਹੀਂ !
ਲਹੂ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਲਿਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨਸਾਂ ਦਾ ਜਾਲ
ਸਾਰੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ
ਲਹੂ ਮਾਲ-ਗੱਡੀ ਵਾਂਗ
ਪਾਚਣ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਵਿਚ ਤਿਆਰ ਹੋਏ ਭੋਜਨ ਨੂੰ

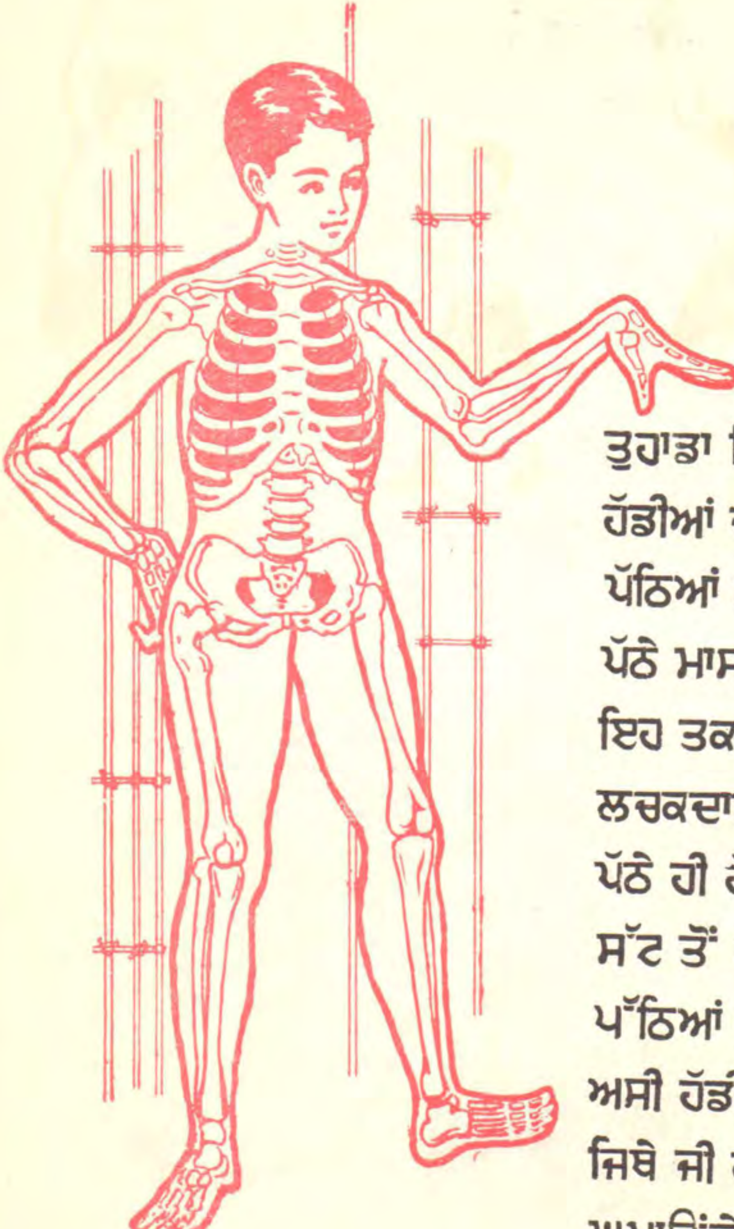
ਕਿਡੇ ਚਮਤਕਾਰ ਦੀ ਗਲ ਹੈ
ਕਿ ਜਿਹੜਾ ਭੋਜਨ ਅਸੀ ਖਾਂਦੇ ਹਾਂ,
ਉਹੋ ਆਪਣਾ ਰੂਪ
ਬਦਲ ਕੇ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਅੰਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਡਾ ਸ਼ਰੀਰ ਵਧਦਾ ਹੈ
ਲੰਮਾ ਅਤੇ ਤਕੜਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਪਰ ਖਾਧਾ ਹੋਇਆ ਭੋਜਨ ਸਾਰੇ ਦਾ ਸਾਰਾ
ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦਾ
ਉਸ ਵਿਚੋਂ ਕੁਝ ਭਾਗ ਫੋਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ
ਬਚ ਵੀ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
ਇਹੋ ਉਹ ਭਾਗ ਹੈ ਜਿਹੜਾ
ਪਖਾਨੇ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ
ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਸਾਂ ਹਨ ।
ਆਪਣੀ ਕਲਾਈ ਉਪਰ, ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਉਪਰ
ਨੀਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਇਹਨਾਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ
ਤੁਸੀ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ।
ਲਹੂ ਇਹਨਾਂ ਨਾਲੀਆਂ ਵਿਚ
ਹਰ ਸਮੇਂ ਦੌੜਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ
ਸਾਡੇ ਲਈ ਕੰਮ ਵਿਚ ਲਗਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ।
ਤੁਸੀ ਜਦੋਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸੌਂ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ
ਤਾਂ ਵੀ ਲਹੂ ਤਾਂ ਦੌੜਦਾ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
ਕੀ ਤੁਸਾਂ ਕਦੇ ਇਹ ਸੋਚਿਆ ਹੈ
ਕਿ ਲਹੂ ਨੂੰ ਨਸਾਂ ਵਿਚ ਨਸਾਉਣ ਦਾ ਕੰਮ
ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ ।
ਇਹ ਦਿਲ ਹੈ ।

ਦਿਲ ਛਾਤੀ ਵਿਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
ਸੁੰਗੜਨਾ-ਫੈਲਣਾ ਇਸ ਦੇ ਦੋ ਕੰਮ ਹਨ।
ਦਿਲ ਦਾ ਕੰਮ ਪੰਪ ਵਾਂਗ ਹੈ।
ਇਹ ਲਹੂ ਨੂੰ ਨਸਾਂ ਵਿਚੋਂ ਖਿੱਚਦਾ ਵੀ ਹੈ
ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਨਸਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕਢਦਾ ਵੀ ਹੈ।
ਕਿਉਂਕਿ ਦਿਲ ਆਪਣਾ ਕੰਮ
ਕਦੇ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ।
ਇਸ ਲਈ ਨਸਾਂ ਵਿਚ ਲਹੂ ਦਾ ਦੌੜਨਾ
ਕਦੇ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ

ਤੁਸੀ ਹੱਡਿਆਂ ਦਾ
ਇਕ ਢਾਂਚਾ ਹੋ
ਮਾਸ ਅਤੇ ਖੱਲੜੀ ਨੇ
ਇਸ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਕੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।
ਜੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾ ਹੁੰਦੀਆਂ
ਤਾਂ ਤੁਸੀ ਲੀਰਾਂ ਦੀ ਗੁੱਡੀ ਵਾਂਗ
ਢਿਲ-ਮ-ਢਿੱਲੇ ਅਤੇ ਪਿਲਪਿਲੇ
ਅਜੀਬ ਜਹੇ ਜਾਪਦੇ।

ਤੁਸੀ ਉਛਲ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਤੁਸੀ ਝੁਕ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਬਾਹਾਂ ਵਧਾ ਕੇ ਫੜ ਵੀ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਤੁਹਾਡੇ ਦੋ ਹਥ ਨੇ
ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਹਨ
ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੰਮ ਤੁਸੀ
ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਕਰਦੇ ਹੋ



ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਸਾਰਾ ਸ਼ਰੀਰ
ਹੱਡੀਆਂ ਦਾ ਢਾਂਚਾ
ਪੱਠਿਆਂ ਨਾਲ ਕੱਜਿਆ ਹੋਇਆ
ਪੱਠੇ ਮਾਸ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
ਇਹ ਤਕੜੇ ਅਤੇ
ਲਚਕਦਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ।
ਪੱਠੇ ਹੀ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ
ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੇ ਹਨ ।
ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ
ਅਸੀ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ
ਜਿਥੇ ਜੀ ਕਰਦਾ ਹੈ
ਘੁਮਾਉਂਦੇ ਹਾਂ, ਫਿਰਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ।

ਪੁਤਲੀ ਦਾ ਨਾਚ ਤੁਸਾਂ ਵੇਖਿਆ ਹੈ
ਪੁਤਲੀਆਂ ਵਾਲਾ, ਧਾਗਾ ਖਿਚ ਕੇ
ਪੁਤੀਲਆਂ ਨਚਾਉਂਦਾ ਹੈ।
ਕਾਠ ਦੀ ਪੁਤਲੀ
ਕਦੇ ਹਥ ਮਟਕਾਉਂਦੀ ਹੈ
ਅਤੇ ਕਦੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਘੁੰਗਰੂ ਵਜਾਉਂਦੀ ਹੈ
ਕੁਝ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੱਠੇ
ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਵੀ
ਸਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਾਨਵਰਾਂ ਵਿਚ
ਹਡੀਆਂ ਅਤੇ ਪੱਠੇ
ਲਹੂ ਅਤੇ ਨਸਾਂ
ਅੱਖਾਂ ਅਤੇ ਕੰਨ
ਦਿਲ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼
ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਪਾਚਣ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਪਰ ਤੁਹਾਡੇ ਵਿਚ ਕੁਝ ਅਜਿਹਾ ਵੀ ਹੈ
ਜਿਹੜਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਰਨਾਂ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਨਾਲੋਂ
ਵਖਰਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਬਨਾਉਂਦਾ ਹੈ
ਇਹ ਬੁੱਧੀ ਹੈ
ਤੁਸੀ ਇਸ ਨੂੰ ਵੇਖ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ
ਛੋਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।
ਇਹ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਹੀ ਚਮਤਕਾਰ ਹੈ
ਕਿ ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦੀ ਹੈ
ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਖਾਂ ਨਹੀਂ ਦੇਖ ਸਕਦੀਆਂ
ਇਸ ਲਈ ਅਕਲ ਨੂੰ ਤੀਜੀ ਅੱਖ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਸਭ ਮੁੰਡਿਆਂ ਅਤੇ ਕੁੜੀਆਂ ਵਿਚ
ਬੁੱਧੀ ਤਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੀ ਹੈ
ਚੰਗੀ ਬੁੱਧੀ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ
ਸਭ ਸਲਾਹੁੰਦੇ ਹਨ
ਲੋਕ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ
ਇਹ ਕੁੜੀ ਬਹੁਤ ਸਮਝਦਾਰ ਹੈ
ਇਹ ਮੁੰਡਾ ਬੜਾ ਹੋਣਹਾਰ ਹੈ।
ਬੜਾ ਅਕਲ ਵਾਲਾ ਹੈ
ਪੜ੍ਹਨ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ ਹੈ

ਅਤੇ ਇਹ ਬੁੱਧੀ ਹੀ ਹੈ
ਜਿਹੜੀ ਇਕ ਆਦਮੀ ਨੂੰ
ਦੂਜੇ ਸਭਨਾਂ ਪ੍ਰਾਣੀਆਂ ਤੋਂ
ਵਖ ਕਰਦੀ ਹੈ।
ਇਸ ਦੁਨੀਆ ਵਿਚ
ਬਿਲਕੁਲ ਤੁਹਾਡੇ ਵਰਗਾ
ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਹੀਂ ਸੀ
ਨਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਹੋਵੇਗਾ
ਤੁਸੀ, ਤੁਸੀ ਹੀ ਹੋ।