

੨

ਬਾਲ-ਮਿਤਰ ਗਿਆਨ-ਵਿਗਿਆਨ ਭਾਲਾ

ਮਾਡੀ ਮੰਹਤ





ਬਾਲ-ਮਿਤਰ ਗਿਆਨ-ਵਿਗਿਆਨ ਮਾਲਾ

ਮਾਡੀ ਮਿਹਨਤ

ਸੰਤਰਾਮ ਵੱਡੇਸ਼



ਜੇਸ਼ਨਲ ਪਾਬਲਿਸ਼ਿੰਗ ਹਾਊਸ, ਦਿੱਲੀ

First Edition
1965

प्राचीन भारतीय वास्तु

संस्कृत विज्ञान

विज्ञान

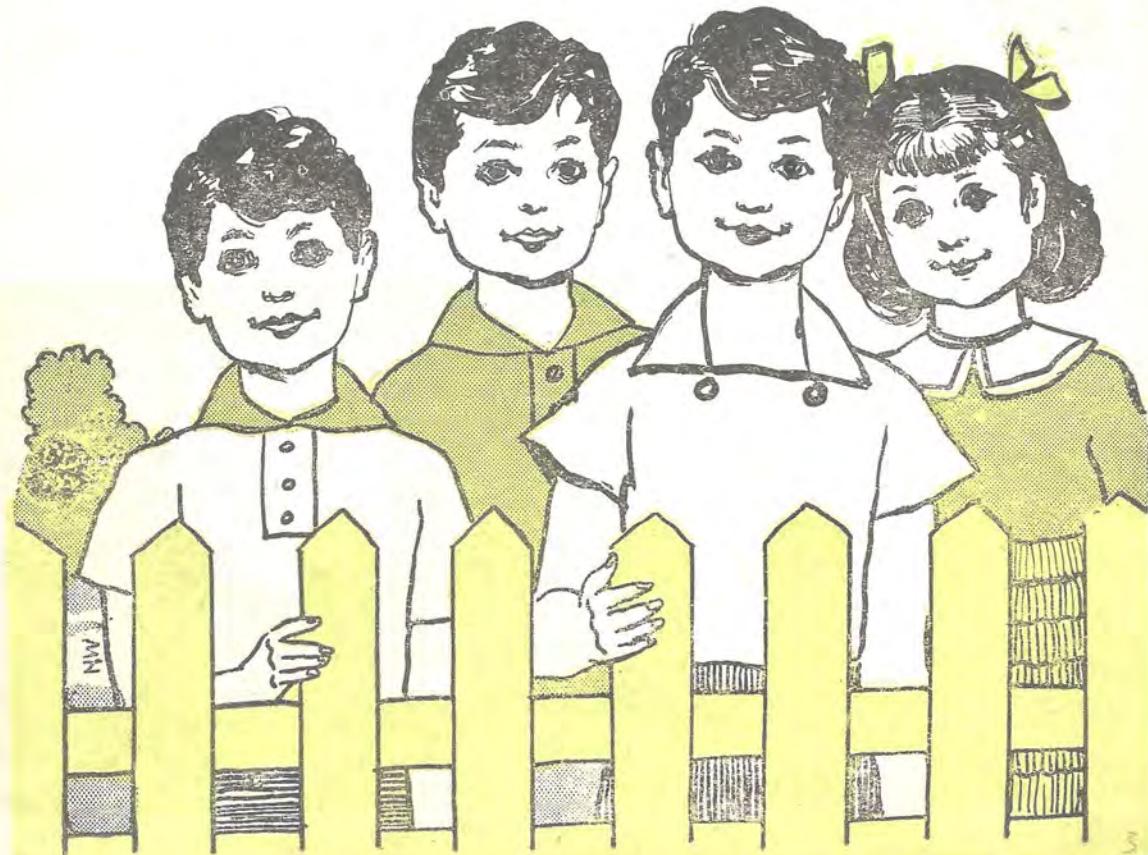
Price :
1.25

Publishers :
National Publishing House,
Delhi.

Printers
Puri Printers
New Delhi-5.

प्राचीन
भारतीय
वास्तु

ਤੁਹਾਡੇ ਕਈ ਸਾਬੀ ਹਨ ?
ਤੁਸੀਂ ਰਲ ਕੇ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋ
ਰਲ ਕੇ ਖੇਡਦੇ ਹੋ ।





ਤੁਹਾਡੇ ਕਈ ਸਾਥੀ ਬਹੁਤ ਤਕੜੇ ਹਨ
ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸ਼ਰੀਰ ਲਵਾਂ-ਨਰੋਆ ਹੈ
ਚਿਹਰਾ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਲਾਲ ਗਲ੍ਹਾਂ ਹਨ
ਉਹ ਪੜਨ ਵਿਚ ਅਗੇ, ਖੇਡਣ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ ਹਨ।
ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਵੀ ਚੰਗੇ ਨੇ
ਸਦਾ ਖੁਸ਼ ਹਰਿੰਦੇ ਹਨ।
ਕਦੇ ਬੀਮਾਰ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦੇ
ਕਦੇ ਛੁੱਟੀ ਨਹੀਂ ਲੈਂਦੇ
ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਮਾਰ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ
ਨਾ ਪੜ੍ਹਨ ਵਿਚ, ਨਾ ਖੇਡਣ ਵਿਚ।
ਉਹ ਹਰ ਕੰਮ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਅਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

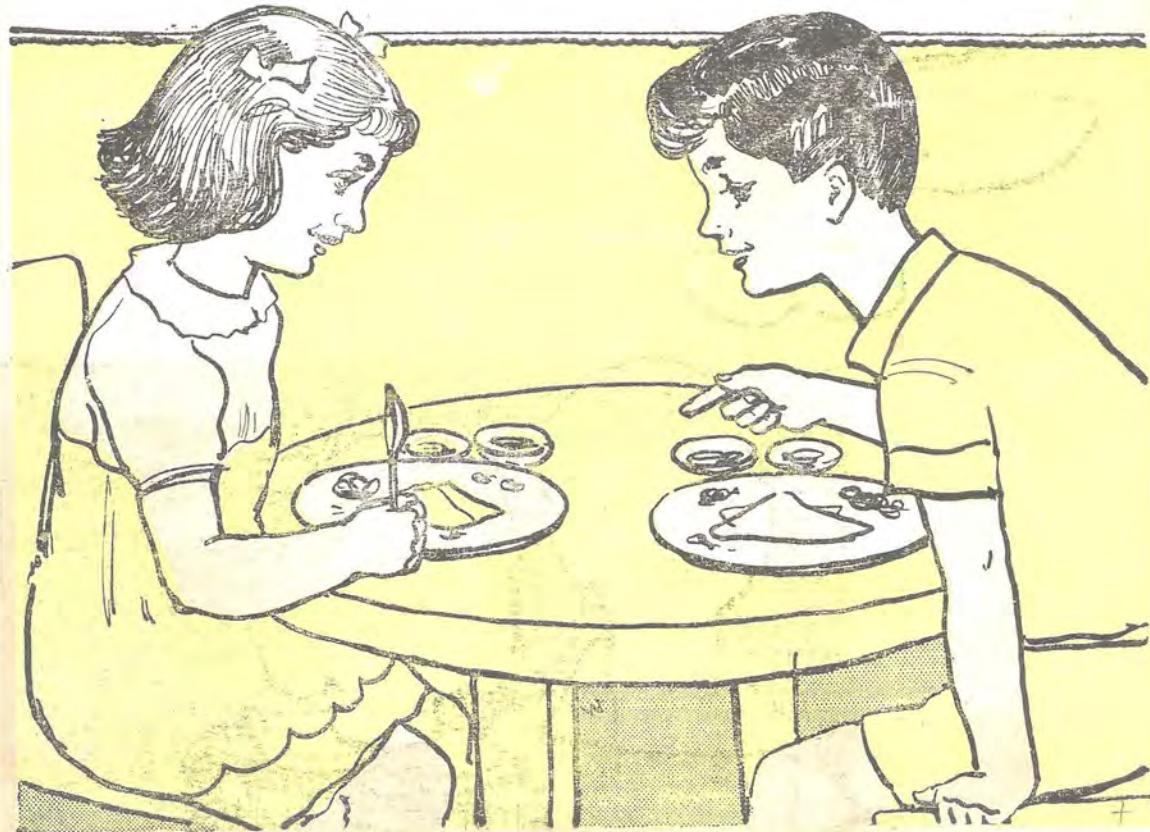


ਕੁਝ ਹੋਰ ਸਾਬੀ ਬਹੁਤ ਲਿੱਸੇ ਹਨ ।
 ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਸ਼ਗੀਰ ਉਪਰ ਬਹੁਤ ਘਟ ਮਾਸ ਹੈ ।
 ਪੀਲਾ ਜਿਹਾ ਚਿਹਰਾ ਅਤੇ
 ਅੰਦਰ ਵੜੀਆਂ ਗਲ੍ਹਾਂ
 ਬੁਲ੍ਹਾਂ ਉਪਰ ਮੁਸਕਾਨ ਨਹੀਂ,
 ਗੁੰਮ ਸੁੰਮ ਅਤੇ ਉਦਾਸ
 ਉਹ ਕਦੇ ਖੁਸ਼ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦੇ
 ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ
 ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸ਼ਗੀਰ ਦੀ ਇਕ-ਇਕ ਹੱਡੀ ਪਈ ਦਿਸਦੀ ਹੈ
 ਇਕ-ਇਕ ਰਗ ਦਿਸਦੀ ਹੈ
 ਉਹ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ
 ਮੁੜ-ਮੁੜ ਛੁਟੀਆਂ ਲੈਂਦੇ ਹਨ ।
 ਇਸ ਲਈ ਪੜ੍ਹਾਈ ਵਿਚ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਪਿਛੇ
 ਰਹਿ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
 ਅਤੇ ਉਹ ਖੇਡ ਤੋਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਘਬਰਾਉਂਦੇ ਹਨ ।
 ਰਤਾਂ ਕੁ ਨਸੱਣ ਨਾਲ ਸਾਹ ਚੜ੍ਹ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
 ਥੱਕ-ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਥੈਠੇ ਸਸਤਾਉਂਦੇ ਹਨ ।

ਪਰ ਲਿੱਸੇ-ਪੀਲੇ ਵੀ ਤਕੜੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ
 ਅਤੇ ਮੋਟੇ ਤਕ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
 ਤੁਸੀਂ ਜਾਨਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੰਜ ਕਿਵੇਂ
 ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕੇ
 ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਮਲ ਵਿਚ ਲਿਆ ਕੇ
 ਲਿੱਸੇ-ਪੀਲੇ ਵੀ ਤਕੜੇ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ
 ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਨਾ ਕਰਨ ਨਾਲ
 ਮੋਟੇ ਤਾਜ਼ੇ ਵੀ ਲਿੱਸੇ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ।



ਤੁਸੀ ਇਹ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਕੁਝ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ
ਤੁਸੀ ਵੀ ਛੋਟੇ ਜਹੇ ਬੱਚੇ ਸੀ
ਅਤੇ ਕੁਝ ਸਾਲ ਮਗਰੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ
ਜਿੰਨਾ ਅਜ ਹੈ
ਉਸ ਤੋਂ ਵੀ ਲੰਮਾ ਅਤੇ ਭਾਰਾ ਹੋ ਜਾਏਗਾ ।
ਤੁਹਾਡਾ ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ
ਵੀਹ ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤਕ ਵਧਦਾ ਫੁਲਦਾ ਰਹੇਗਾ,
ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਵਧਣ-ਫੁਲਣ ਲਈ
ਚਲਣ ਫਿਰਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ
ਬੋਜਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ।





ਸਾਡੇ ਸ਼ਗੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ
 ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
 ਵਧੀਆਂ ਹਨ, ਚੰਗੀਆਂ ਹਨ।
 ਦੁਧ, ਫਲ, ਮੇਵੇ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ
 ਰੋਟੀ; ਚੌਲ, ਦਾਲਾਂ ਅਤੇ ਮਖੱਣ
 ਘੁਰ੍ਹੀ ਜਾਂ ਤੇਲ
 ਮਾਸ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਆਂਡੇ।



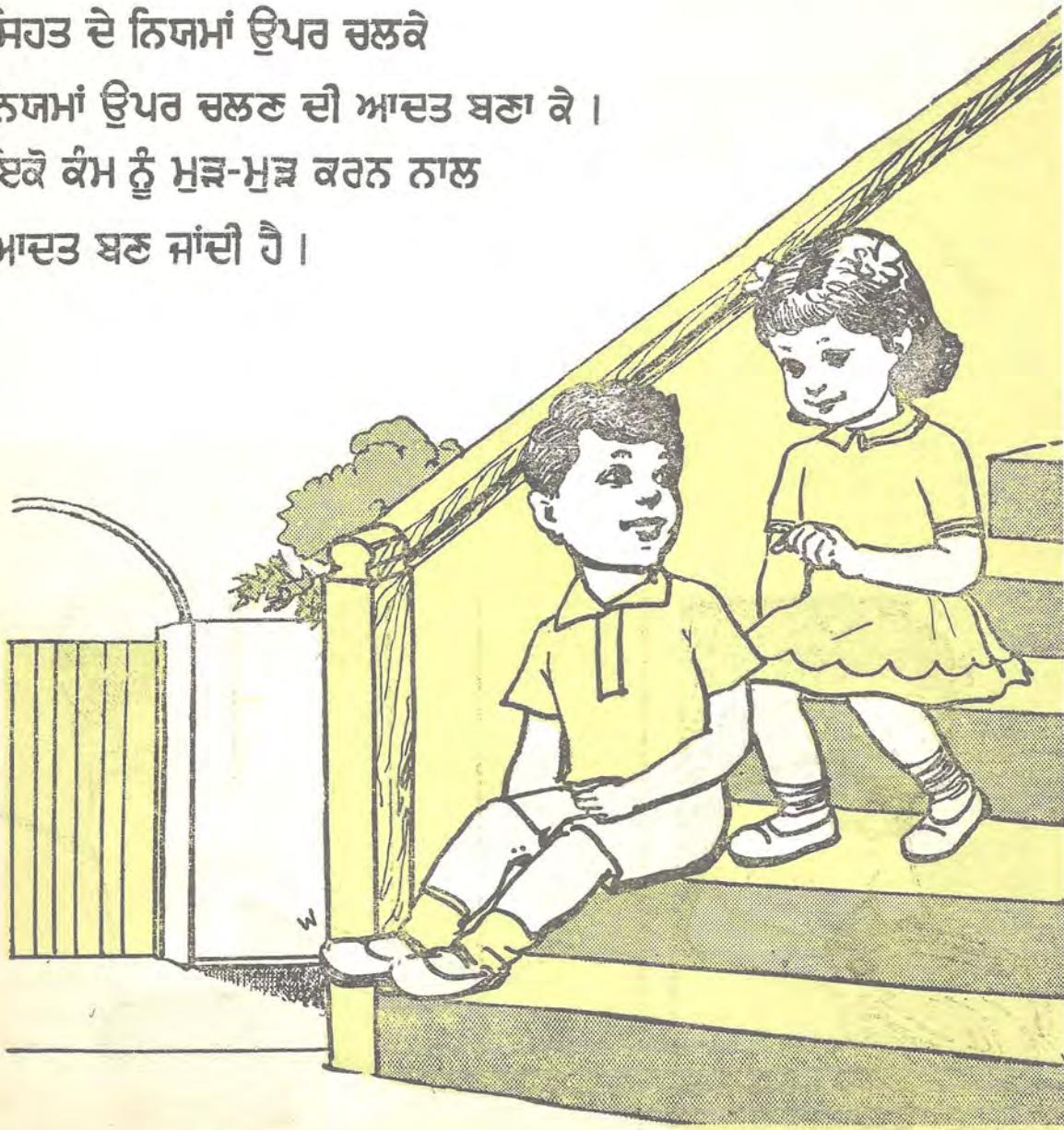
ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਵਾਦੇ ਲਈ
ਬੋਜਨ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਹੂਰੀ ਹੈ ।
ਪਰ ਕੁਝ ਹੋਰ ਵੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਹਨ,
ਜਿਹੜੀਆਂ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਵਾਧੇ ਲਈ
ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ।
ਇਹ ਹਨ—ਸੱਜਰੀ ਸ਼੍ਰੁਯ ਅਤੇ ਕਸਰਤ ।



ਬਹੁਤ ਛੋਟੇ ਬਚਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖ ਭਾਲ
ਮਾਵਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ।
ਨੁਹਾਉਂਦੀਆਂ ਪੁਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ
ਉਹ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਉਂਦੀਆਂ,
ਸਾਫ-ਸੁਥਰੇ ਕਪੜੇ ਪੁਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ
ਖੇਡਣ ਲਈ ਖਿੱਡੇਣੇ ਮੰਗਵਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ
ਲੋਗੀ ਦੇ ਕੇ ਅਤੇ
ਥਾਪੜ ਕੇ ਸੁਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ।



ਪਰ ਤੁਸੀਂ ਹੁਣ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਨਹੀਂ
ਆਪਣੇ ਕਈ ਕੰਮ ਆਪ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ
ਕਿਵੇਂ ? ਜਾਣਦੇ ਹੋ
ਸਿਹਤ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਉਪਰ ਚਲਕੇ
ਨਿਯਮਾਂ ਉਪਰ ਚਲਣ ਦੀ ਆਦਤ ਬਣਾ ਕੇ ।
ਇਕੇ ਕੰਮ ਨੂੰ ਮੁੜ-ਮੁੜ ਕਰਨ ਨਾਲ
ਆਦਤ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ।



ਸ਼੍ਰੀਰ ਦਾ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ

ਸ਼੍ਰੀਰ ਨੂੰ ਸੁੰਦਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਬਨਾਉਣ ਵਾਲੇ

ਇਹ ਕੁਛ ਨਿਯਮ ਹਨ ।

ਇਹਨਾਂ ਨਿਯਮਾਂ ਉਪਰ ਚਲਣ ਦੀ

ਆਦਤ ਬਨਾਓ ਅਤੇ ਰੱਜ ਕੇ ਸੁਖ ਪਾਓ ।





ਸਫ਼ਾਈ ਸਦਾ ਹੀ,
 ਚੰਗਾ ਭਲਾ ਰਹਿਣ ਵਿਚ
 ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੀ ਹੈ ।
 ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਅਤੇ
 ਕਪੜਿਆਂ ਨੂੰ
 ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ
 ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਥਾਂ ਨੂੰ
 ਰਾਲੀ-ਗੁਆਂਢ ਨੂੰ
 ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਵੇਰੇ ਸ਼ਾਮ
 ਦੰਦਾਂ ਨੂੰ ਦਾਤਨ, ਬੁਰਸ਼ ਜਾਂ ਮੰਜਨ
 ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।

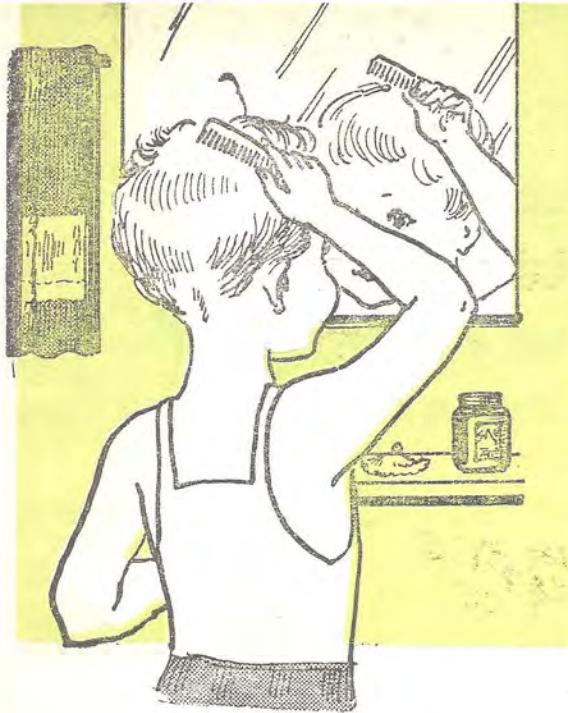


ਕਦੇ-ਕਦੇ ਧੁੱਪ ਵਿਚ
 ਬੈਠ ਕੇ ਸਾਰੇ ਸ਼ਗੀਰ ਉਪਰ
 ਤੇਲ ਦੀ ਮਾਲਿਸ਼
 ਕਰਦੇ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ



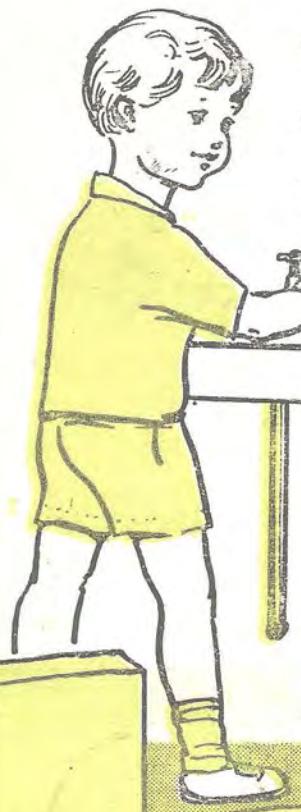
ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸੱਜ਼ਰੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ
 ਸਾਬਣ ਮਲ ਕੇ ਨਹਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
 ਸਿਰ ਦੇ ਵਾਲ ਵੀ
 ਧੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ ।

ਯੋਤੇ ਹੋਏ ਸਾਫ਼ ਕਪੜੇ
ਪਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ।
ਵਾਲਾਂ ਵਿਚ ਹਰ ਰੋਜ਼
ਕੰਘੀ ਫੇਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
ਬੂਟ ਅਤੇ ਸੁਰਾਬਾਂ ਸਾਫ਼,



ਇਕ ਸਾਫ਼ ਰੁਮਾਲ
ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਜ਼ਰੂਰ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਨਿੱਛ ਮਾਰਨ ਵੇਲੇ
ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਅਗੇ
ਰੁਮਾਲ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
ਸਰਦੀ ਤੇ ਜੁਕਾਮ ਹੋਣ ਤੇ,
ਜਦੋਂ ਨੱਕ ਵਗਦਾ ਹੋਵੇ
ਰੁਮਾਲ ਬੜਾ ਕੰਮ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ।



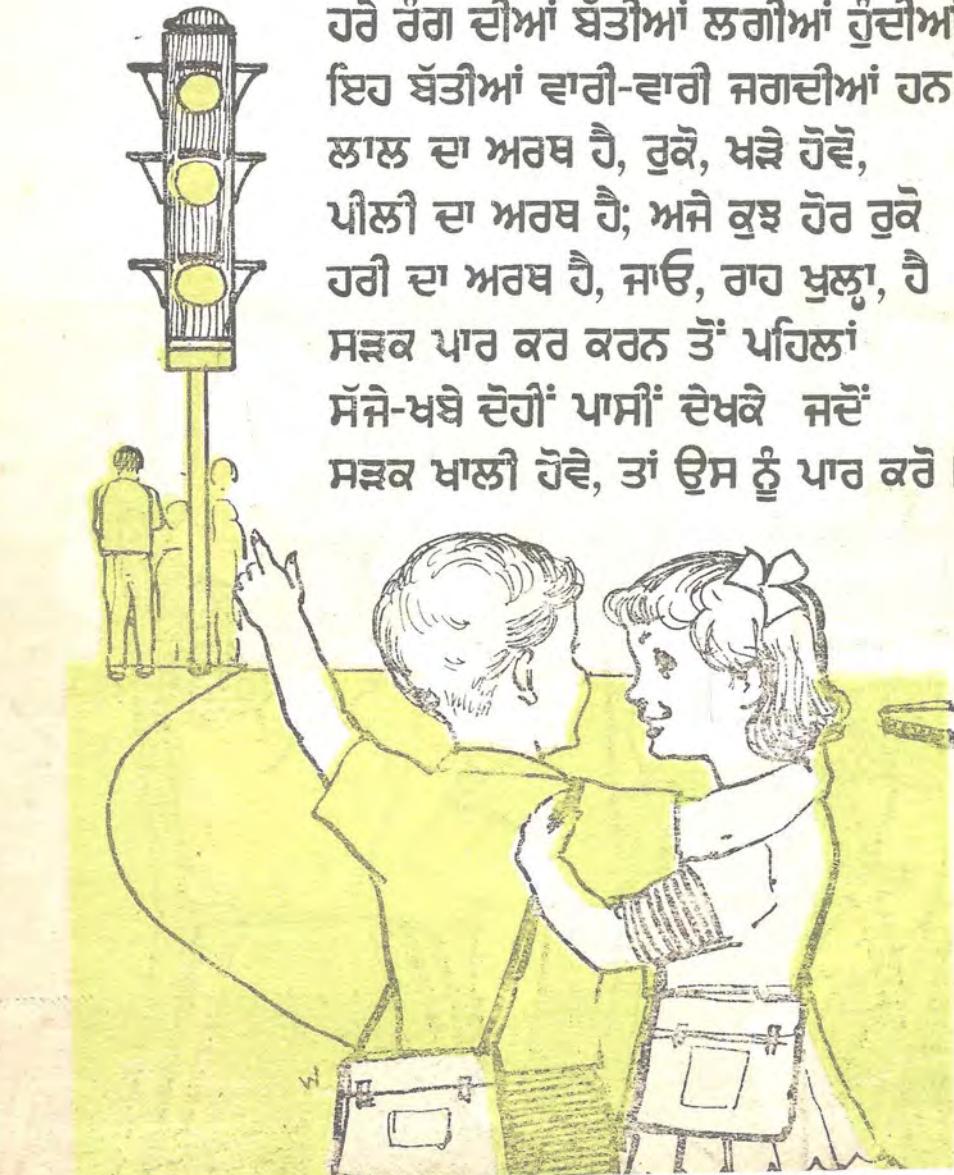


ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
ਹਥ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ
ਖਾਣਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚਬਾਕੇ ਖਾਣਾ ਠੀਕ ਹੈ।

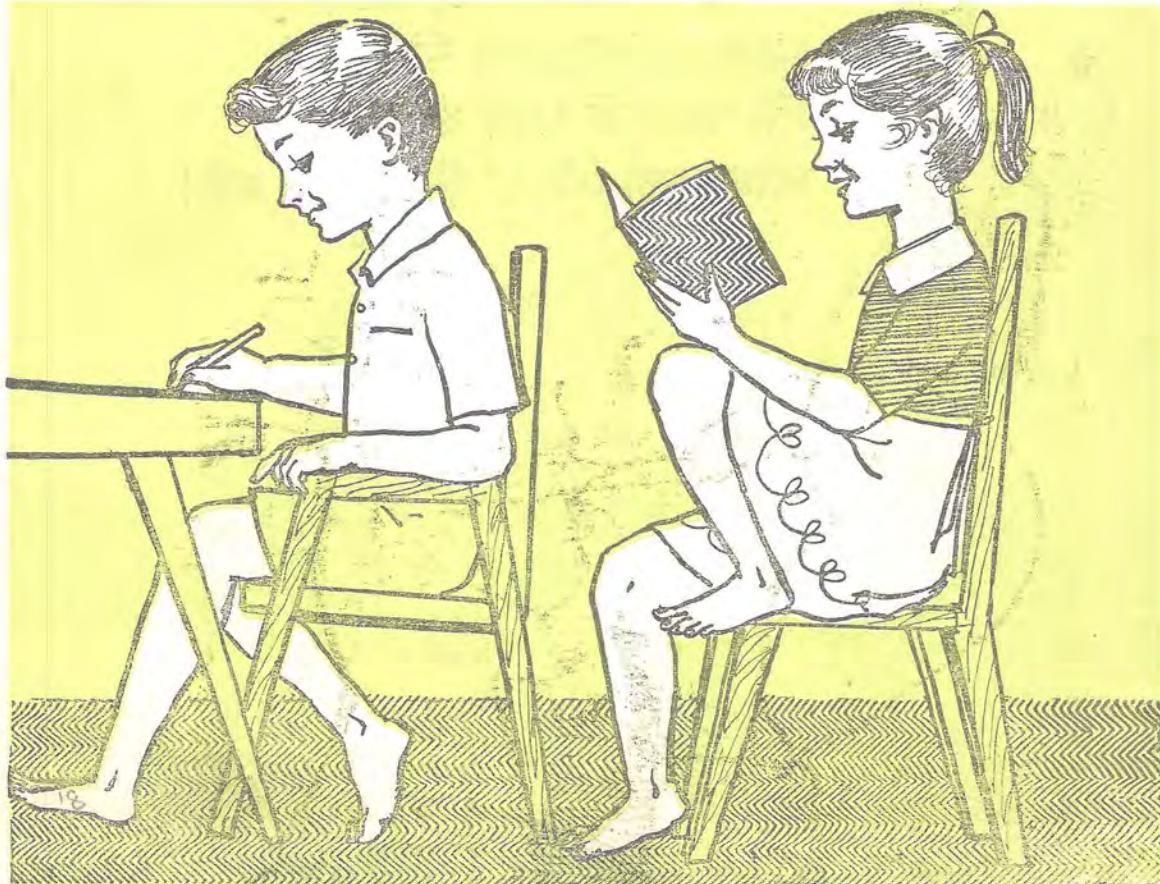
ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਮਗਰੋਂ
ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ
ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।



ਸੜਕ ਦੇ ਵਿਰਕਾਰ ਕਦੇ ਨਾ ਤੁਰੈ
 ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਰਹੋ ਅਤੇ ਪਟੜੀ ਉਪਰ ਤੁਰੋ
 ਵਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿਚ, ਵਡੇ ਚੌਰਾਹਿਆਂ ਉਪਰ
 ਖੰਭੇ ਉਪਰ, ਲਾਲ ਪੀਲੀਆਂ ਅਤੇ
 ਹਰੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਬੱਤੀਆਂ ਲਗੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ
 ਇਹ ਬੱਤੀਆਂ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਜਗਦੀਆਂ ਹਨ ।
 ਲਾਲ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਰੁਕੋ, ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਵੋ,
 ਪੀਲੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ; ਅਜੇ ਕੁਝ ਹੋਰ ਰੁਕੇ
 ਹਰੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਜਾਓ, ਰਾਹ ਖੁਲ੍ਹਾ, ਹੈ
 ਸੜਕ ਪਾਰ ਕਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
 ਸੱਜੇ-ਖੱਬੇ ਦੋਹੀਂ ਪਾਸੀਂ ਦੇਖਕੇ ਜਦੋਂ
 ਸੜਕ ਖਾਲੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਰ ਕਰੋ ।



ਪੜ੍ਹਨ ਜਾਂ ਲਿਖਣ ਸਮੇਂ
 ਲੱਕ ਸਿੱਧਾ ਰਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
 ਕਿਤਾਬ ਜਾਂ ਕਾਪੀ ਨੂੰ
 ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦੂਰ ਰਖ ਕੇ
 ਪੜ੍ਹਨਾ ਜਾਂ ਲਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
 ਪੰਜਿਲ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਵਿਚ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ।
 ਬੁੱਕ ਨਾਲ ਸਲੇਟ ਪੂੰਸਣੀ ਵੀ ਠੀਕ ਨਹੀਂ



ਖੇਡਣਾ-ਕੁੱਦਣਾ

ਸ਼ਗੀਰ ਵਿਚ ਚੁਸਤੀ ਅਤੇ ਨਰੋਆਪਣ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ
ਮਨ ਨੂੰ ਪਰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ

ਇਸ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਦੀ ਲੋੜ ਵੀ
ਪੂਰੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਾਬੀਆਂ ਨਾਲ
ਖੇਡ ਦੇ ਮੇਦਾਨ ਵਿਚ ਖੇਡਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਖੇਡਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ
ਗੋਂਦ ਜਦੋਂ ਉਛਲ ਕੇ ਸੜਕ ਉਪਰ ਜਾ ਪਏ

ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਪਿਛੇ, ਅਗੇ ਪਿਛੇ
ਦੇਖੋ ਬਿਨਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਨਸੱਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।



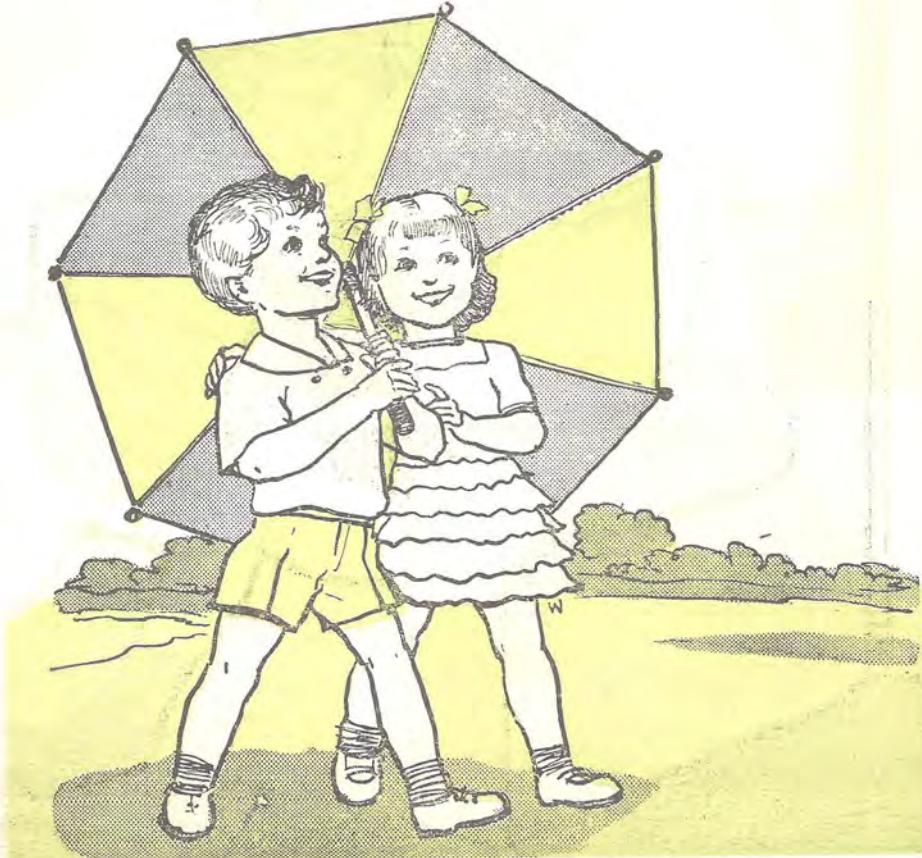
ਕੱਚੇ ਅਤੇ ਸੜੇ ਹੋਏ ਫਲ
ਛਾਬੜੀ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਨੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
ਬਹੁਤ ਠੰਡੀਆਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਚੀਜ਼ਾਂ
ਨਹੀਂ ਖਾਣੀਆਂ ਸਾਹੀਦੀਆਂ ।



ਮਾਨੂੰ ਪੂਰੇ ਚਾਨਣ ਵਿਚ ਬੈਠ ਕੇ
ਪੜ੍ਹਨਾ-ਲਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
ਘਟ ਰੋਸ਼ਨੀ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਣ ਨਾਲ
ਅੱਖਾਂ ਖਰਾਬ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ
ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਤਿੱਖੀਆਂ ਨੁਕੀਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ
ਅਤੇ ਸੱਟ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
ਕੰਨਾਂ ਵਿਚ ਪੈਂਸਿਲ ਜਾਂ ਤੀਲਾ
ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਮਾਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ।



ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ
 ਸਰਦੀਆਂ ਵਿਚ ਠੰ� ਅਤੇ ਮੀਂਹ ਤੋਂ
 ਗਰਮੀਆਂ ਵਿਚ ਲੂ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਤੋਂ
 ਬਚਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।
 ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ
 ਚੰਗਾ ਭਲਾ ਰਹਿਣ ਵਿਚ ਬੜੀ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ।



ਚਾਕੂ ਨਾਲ ਕੱਟਣ ਤੇ
ਜਾਂ ਠੋਕਰ ਨਾਲ ਡਿਗਣ ਤੇ, ਜਖਮ ਹੋ ਜਾਣ
ਕੰਮ ਜਾਂ ਖੇਡ ਵਿਚ ਸੱਟ ਲਗ ਜਾਏ
ਤਾਂ ਉਸ ਜਖਮ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਧੋ ਕੇ
ਪੱਟੀ ਨਾਲ ਬੰਨ੍ਹ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ।



ਮਾਤਾ, ਹੈਜੇ ਜਾਂ ਮਲੇਰਿਏ ਦਾ ਟੀਕਾ
ਲੁਆਉਣ ਤੋਂ ਘਬਗਉਣਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੀਦਾ ।
ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ,
ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਦੁਆਈ,
ਭਾਵੇਂ ਕੋੜੀ ਵੀ ਹੋਵੇ,
ਖਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।



ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸੌਣਾ
 ਅਤੇ ਸਵੇਰੇ ਜਲਦੀ ਜਾਗਣਾ
 ਬੜੀ ਚੰਗੀ ਆਦਤ ਹੈ
 ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਅਸੀ ਸੌਂਦੇ ਹਾਂ
 ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਨਹੀਂ ਕੱਜਣਾ ਚਾਹੀਦਾ
 ਅਤੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਦੀਆਂ ਬਾਰੀਆਂ
 ਖੋਲਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ।
 ਇੰਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ
 ਸੱਜਗੀ ਹਵਾ ਮਿਲਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ
 ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਸੱਜਗੀ ਹਵਾ
 ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।



ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਰਖਣ ਦੇ
ਨਿਯਮ ਅਸਾਂ ਸਿਖ ਲਏ
ਪਰ ਆਪਣੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ
ਦੂਜਿਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਵੀ ਅਸਾਂ ਧਿਆਨ ਰਖਣਾ ਹੈ
ਅਸਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ
ਜਿਸ ਨਾਲ ਗੰਦਗੀ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਦੀ ਹੋਵੇ ।



ਮੁੜ-ਮੁੜ ਬੁਕੱਣ ਨਾਲ ਯਾਂ ਸੜਕ ਉਪਰ ਬੁਕੱਣ ਨਾਲ
 ਰੰਦਗੀ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਦੀ ਹੈ
 ਏਸ ਲਈ ਜਦੋਂ ਕਦੇ ਬੁਕਣਾ ਹੋਵੇ
 ਬੁਕੱਦਾਨ ਵਿਚ ਬੁੱਕੋ ।
 ਫਲਾਂ ਦੇ ਛਿਲੜ
 ਜੂਠੇ ਪੱਤੇ ਜਾਂ ਡੋਨੇ
 ਸਦਾ ਕੂੜੇ ਦੇ ਡੱਬੇ ਵਿਚ ਪਾਓ ।



ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਕੀਟਾਣੂ ਗੰਦਗੀ ਨਾਲ ਫੈਲਦੇ ਹਨ
 ਇਹ ਪਾਣੀ, ਦੁਧ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਾਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿਚ,
 ਸਾਹ ਨਾਲ ਜਿਹੜੀ ਹਵਾ ਅੰਦਰ ਲੰਘਾਉਂਦੇ ਹਨ
 ਜਾਂ ਜ਼ਖਮਾਂ ਦੇ ਰਾਹੀਂ; ਸ਼ਰੀਰ ਵਿਚ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
 ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਫੈਲਾਉਂਦੇ ਹਨ
 ਮੱਖੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਨੂੰ
 ਇਧਰੋਂ ਓਪਰ ਫੈਲਾਣ ਵਿਚ ਬੜੀ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ
 ਇਸ ਲਈ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ
 ਕੱਜ ਕੇ ਰਖਣਾ ਠੀਕ ਹੈ,
 ਜ਼ਖਮਾਂ ਉਪਰ ਪੱਟੀ ਬੱਧੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ।



ਨੌਂਹ ਕੱਟੇ ਹੋਏ ਹੋਣ
 ਵਾਲ ਵਾਹੇ ਹੋਣ,
 ਦੰਦ ਚਮਕਦੇ ਹੋਣ
 ਸਾਫ-ਸੁਖਰੇ ਕਪੜੇ ਹੋਣ
 ਜੇਬ ਵਿਚ ਰੁਮਾਲ ਹੋਵੇ
 ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਜੁੱਤੀ ਹੋਵੇ
 ਫੇਰ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਆਪ ਬੜਾ ਚੰਗਾ ਲਗਦਾ ਹੈ
 ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗੇ ਲਗਦੇ ਹਾਂ



ਜਦ ਅਸੀ ਗੁੱਸੇ ਵਿਚ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ
ਉਦਾਸ, ਗੁੰਮ-ਸੁੰਮ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜੇ
ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਾਨੂੰ ਕੁਛ ਵੀ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ !



ਸਾਨੂੰ ਸਦਾ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
ਛੁੱਲਾਂ ਵਾਂਗ ਆਪਣੀ ਮੁਸਕਾਣ ਨਾਲ
ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਰਖੀਏ ।
ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਹਾਸ਼ਾ ਅਤੇ
ਖੁਸ਼ੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ।



ਅਸੀ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਬਣੀਏ
ਸਾਨੂੰ ਚੰਗੇ ਦੋਸਤ ਮਿਲਣਗੇ
ਸੱਚੇ ਅਤੇ ਚੰਗੇ ਬਣੀਏ
ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਖੁਸ਼ ਰਹੀਏ
ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ ਰਖੀਏ
ਫੇਰ ਸਾਡਾ ਸ਼ਗੀਰ
ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੁੰਦਰ ਅਤੇ ਸੁਖੀ ਬਣੇਗਾ ।

