

ਪਾਠ 1 ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ



ਪ੍ਰਸ਼ਨ 1. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?

ਉੱਤਰ—ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਸਰੀਰ ਇੱਕ ਮਸ਼ੀਨ ਹੈ। ਮਸ਼ੀਨ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੇ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪੁਰਜਿਆਂ ਦਾ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਰੀਰ ਦੀ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੋਈ ਖਰਾਬੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਉੱਪਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 2. ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਹੜੇ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ—ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਇਸ ਨੂੰ ਦੋ ਭਾਗਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

- (1) ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚਾ।
- (2) ਸਰੀਰਕ ਕਿਰਿਆਵਾਂ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 3 . ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁੱਲ ਕਿੰਨੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ?

ਉੱਤਰ— ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕੁਲ 206 ਹੱਡੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 4. ਲਹੂ-ਗੋੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?

ਉੱਤਰ— ਦਿਲ, ਧਮਣੀਆਂ, ਸ਼ਿਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੋਸ਼ਿਕਾਵਾਂ ਲਹੂ ਗੋੜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹਨ।

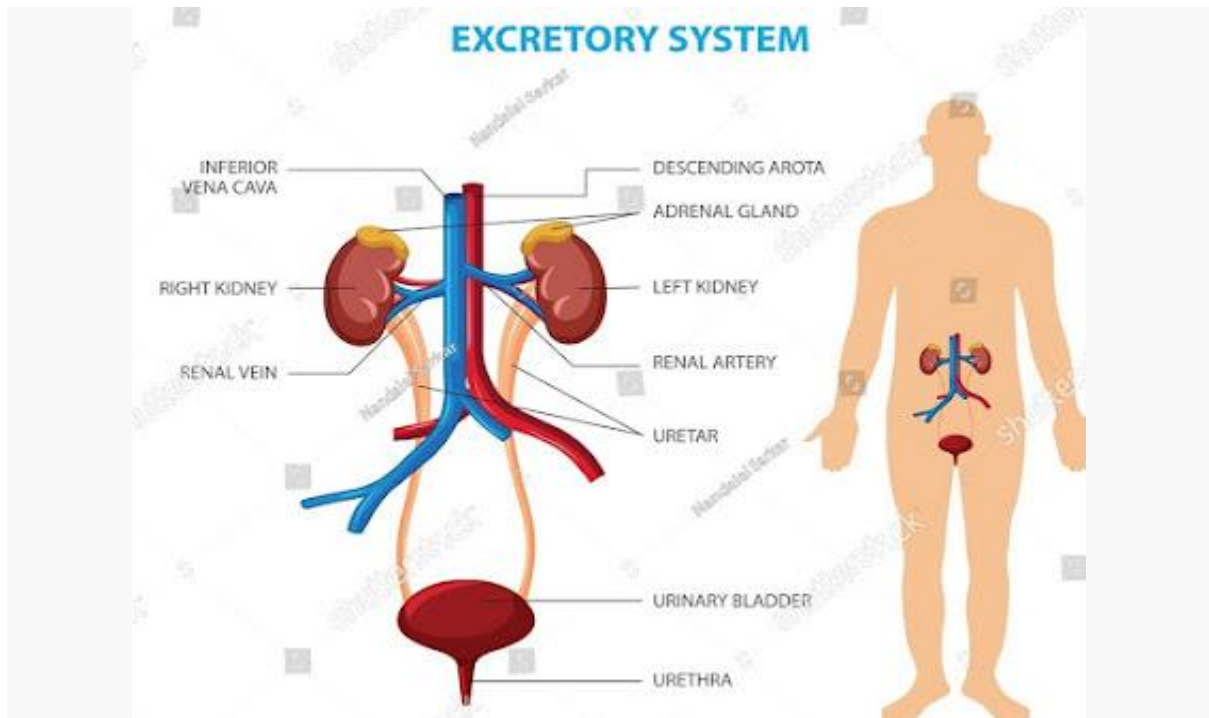
ਪ੍ਰਸ਼ਨ 5 . ਗਿਆਨ-ਇੰਦਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਕੀ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ?



ਉੱਤਰ- ਗਿਆਨ-ਇੰਦਰੀਆਂ : ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ, ਕੰਨ, ਜੀਭ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਨੱਕ ਨਾਲ ਸੁੰਘ ਕੇ ਖੁਸ਼ਬੋ ਅਤੇ ਬਦਬੋ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਕੰਨਾਂ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਸੁਣ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਜੀਭ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਵਾਲੀ ਚੀਜ਼ ਦੇ ਸਵਾਦ ਬਾਰੇ ਦੱਸਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਸਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਦੇ ਛੂਹਣ ਦਾ ਅਤੇ ਗਰਮੀ-ਸਰਦੀ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਗਿਆਨ-ਇੰਦਰੀਆਂ ਦਾ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸੰਬੰਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ 6 . ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਮਲ-ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੀ ਕੀ ਮਹੱਤਤਾ ਹੈ ?

ਉੱਤਰ—ਮਲ-ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ : ਸਾਡੇ ਵੱਲੋਂ ਖਾਧੇ ਗਏ ਭੋਜਨ ਦਾ ਕੁਝ ਹਿੱਸਾ ਹੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵਰਤਣਯੋਗ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਭੋਜਨ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਲਤੂ ਪਦਾਰਥ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਰੋਗ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮਲ-ਤਿਆਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਇਹਨਾਂ ਵਾਧੂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਚਮੜੀ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਅੰਗ ਹਨ ਜੋ ਪਸੀਨੇ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਬ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਫ਼ਾਲਤੂ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ।



ਪ੍ਰਸ਼ਨ 7 . ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ ਕਿਹੜੇ ਹਨ ?

ਉੱਤਰ-ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕੰਮ - ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ, ਗੁਰਦੇ ਆਦਿ ਜੋ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਜਿੰਦਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਹਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੀ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਦੇ ਵੀ ਕਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ-

1. **ਸੁਰੱਖਿਆ**— ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਈ ਨਾਜ਼ੁਕ ਅੰਗ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਦਿਲ, ਫੇਫੜੇ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਆਦਿ। ਇਹਨਾਂ ਅੰਗਾਂ ਉੱਤੇ ਲੱਗੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਸੱਟ ਵੀ ਮਨੁੱਖ ਲਈ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਾਡਾ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚਾ ਇਹਨਾਂ ਨਾਜ਼ੁਕ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਢੱਕ ਕੇ ਸੱਟਾਂ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਖੋਪੜੀ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਦਿਮਾਗ, ਪਸਲੀਆਂ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

2. **ਆਕਾਰ**— ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚਾ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਆਕਾਰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਹੱਡੀਆਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜ ਕੇ ਢਾਂਚਾ ਨਾ ਬਣਾਉਣ ਤਾਂ ਸਾਡਾ ਸਰੀਰ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਮਾਸ ਦਾ ਲੇਬੜਾ ਹੀ ਦਿਖਾਈ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਕੋਈ ਆਕਾਰ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

3. **ਹਰਕਤ**— ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਸਾਡੇ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਕਾਰਨ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹਨ। ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਢਾਂਚੇ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਸੁੰਗੜਨ ਅਤੇ ਫੈਲਣ ਨਾਲ ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਰਕਤ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਚੱਲਣ, ਦੌੜਨ, ਕੁੱਦਣ ਜਿਹੀਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

5. **ਖਣਿਜ ਭੰਡਾਰ**— ਸਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਖਣਿਜ ਭੰਡਾਰ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹੱਡੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਫਾਸਫੋਰਸ ਜਮਾਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਵਾਧੇ, ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਅਤੇ ਹੋਰ ਖਣਿਜਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਸਾਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਾਡੇ

ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਪੈਦਾ ਹੋ ਵੀ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਾਡੀਆਂ ਹੱਡੀਆਂ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।