ਗਿਆਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ

ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਗਿਆਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ

(ਐਨ. ਵੀ. ਈ. ਕਿਊ. ਐਫ. ਪੱਧਰ-3)

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ

© ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ

ਪਹਿਲਾ ਐਡੀਸ਼ਨ 2016 : 10,000 ਕਾਪੀਆਂ

All rights including those of translation, reproduction and annotation etc. are reserved by the Punjab Government

ਅਨੁਵਾਦਕ : ਮਾਸਟਰ ਮੋਹਣ ਲਾਲ

ਸੋਧਕ :
1. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਰੇਖਾ ਸ਼ਰਮਾਂ ਸ.ਬ.ਸ. ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ.ਸੈ.ਸਕੂਲ ਮਜਾਤੜੀ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
2. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਮੀਨਾਕਸ਼ੀ ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ.ਸੈ.ਸਕੂਲ ਤੀੜਾ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
3. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਅਮੀਤਾ ਕੋਹਲੀ ਸਰਕਾਰੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਦੱਪਰ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
4. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਰਜਨੀ ਚੇਚੀ ਸਰਕਾਰੀ ਸੀ.ਸੈ.ਸਕੂਲ ਘੜੂੰਆ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
5. ਸ਼੍ਰੀਮਤੀ ਸੁਨੀਲਮ ਸਰਕਾਰੀ ਮਾਡਰ ਸੀ.ਸੈ.ਸਕੂਲ ਸਹੌੜਾ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
6. ਸ਼੍ਰੀ ਜਸਵੀਰ ਸਿੰਘ ਸਰਕਾਰੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਬਹਿਲੋਲ ਪੁਰ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
7. ਸ਼੍ਰੀ ਹਰਦਵਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸਰਕਾਰੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਮੀਆਂਪੁਰ ਚੰਗਰ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)
8. ਸ਼੍ਰੀ ਗੁਲਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਸਰਕਾਰੀ ਹਾਈ ਸਕੂਲ ਕੁੱਬਾ ਹੇੜੀ (ਐੱਸ.ਏ.ਐੱਸ.ਨਗਰ)

ਚੇਤਾਵਨੀ

1. ਕੋਈ ਵੀ ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰ ਵਾਧੂ ਪੈਸੇ ਵਸੂਲਣ ਦੇ ਮੰਤਵ ਨਾਲ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਤੇ ਜਿਲਦ ਸਾਜੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦਾ। (ਏਜੰਸੀ-ਹੋਲਡਰਾਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਸਮਝੌਤੇ ਦੀ ਧਾਰਾ ਨੰ: 7 ਅਨੁਸਾਰ)
2. ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੁਆਰਾ ਛਪਾਈਆਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਦੇ ਜਾਅਲੀ/ਨਕਲੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ (ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ) ਦੀ ਛਪਾਈ, ਸਟਾਕ ਕਰਨਾ, ਜਮ੍ਹਾਂ-ਖੋਰੀ ਜਾਂ ਵਿਕਰੀ ਆਦਿ ਕਰਨਾ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੇ ਅੰਤਰਗਤ ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਜੁਰਮ ਹੈ।

   (ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਦੀਆਂ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਬੋਰਡ ਦੇ 'ਵਾਟਰ ਮਾਰਕ' ਵਾਲੇ ਕਾਗਜ਼ ਉੱਪਰ ਹੀ ਛਪਵਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।)

ਮੁੱਲ : 152-00 ਰੁਪਏ

ਸਕੱਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ, ਵਿੱਦਿਆ ਭਵਨ, ਫੇਜ਼-8 ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਾ ਅਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨਗਰ-160002 ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਅਤੇ ਮੈਸ: ਮਨੂਜਾ ਪ੍ਰਿੰਟਪੈਕ ਪ੍ਰਾ. ਲਿਮਿ., ਜਲੰਧਰ ਦੁਆਰਾ ਛਾਪੀ ਗਈ।

ਦੋ ਸ਼ਬਦ

ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ ਆਪਣੀ ਸਥਾਪਨਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਹੀ ਸਕੂਲ ਪੱਧਰ ਦੇ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਸੋਚ ਅਤੇ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਪਾਠ-ਕ੍ਰਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿਰੰਤਰ ਯਤਨਸ਼ੀਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਬੋਰਡ ਨੇ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਪ੍ਰਫੁੱਲਤ ਕਰਨ ਦੇ ਉਲੀਕੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਇਹ ਪਾਠ-ਪੁਸਤਕ ਇੱਕ ਕੜੀ ਹੈ।

ਵੱਧ ਰਹੀ ਬੇਰੁਜ਼ਗਾਰੀ ਅਤੇ ਜਨ-ਸੰਖਿਆ ਕਾਰਨ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਦਿਨੋ-ਦਿਨ ਵਧਦੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਉੱਨਤੀ ਦੇ ਯੁੱਗ ਵਿੱਚ ਕਾਰਜ ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ। ਹੁਣ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰ ਤੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਉਤਪਾਦਨ ਦੀਆਂ ਬਦਲ ਰਹੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਮੁੜ ਵਿਉਂਤਬੰਦੀ ਲਈ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਢੁੱਕਵੇਂ ਹੁਨਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ।

ਕਾਰਜ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਮਾਹਿਰ ਹੁਨਰ-ਮੰਦਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਜਰੂਰਤ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ **'ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੋਕੇਸ਼ਨਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ'** ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ 8 ਅਕਤੂਬਰ, 2011 ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰਾਜਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਫਰੇਮਵਰਕ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ 2014-15 ਅਤੇ 2015-16 ਤੋਂ **'ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿੱਲ ਕੁਆਲੀਫਿਕੇਸ਼ਨ ਫਰੇਮਵਰਕ'** ਤਹਿਤ ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਦੇ ਕੁੱਝ ਚੋਣਵੇਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਨੌਂਵੀਂ ਅਤੇ ਦਸਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਤਰਤੀਬਵਾਰ ਲਾਗੂ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ, ਪਰ **'ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ'** ਵਿਸ਼ਾ ਇਸ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਾਲ 2016-17 ਤੋਂ ਗਿਆਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਸ਼ੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਵੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਫਰੇਮਵਰਕ ਅਧੀਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਟਰੇਡਜ਼ ਦੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਬੋਰਡ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਪਾਸ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨੈਸ਼ਨਲ ਸਕਿੱਲ ਡਿਵੈਲਪਮੈਂਟ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ (N.S.D.C.) / ਸੈਕਟਰ ਸਕਿੱਲਜ਼ ਕਾਊਂਸਲ (S.S.C.) ਵਲੋਂ ਪ੍ਰੀਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਹੁਨਰ ਦੀ ਮਹਾਰਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਣਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਪ੍ਰਮਾਣ ਪੱਤਰ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਐੱਨ.ਐੱਸ.ਕਿਊ.ਐੱਫ਼ ਵਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਪੱਧਰ ਅਨੁਸਾਰ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੋਚ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਸਾਲ 2016-17 ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਛਪਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਸਤਕ ਕੇਂਦਰ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਪੁਸਤਕ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ। ਅਨੁਵਾਦ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹਰ ਪੱਖੋਂ ਚਾਹੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਲਿਆਉਣ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਗੁੰਜਾਇਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਪੁਸਤਕ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗੇਰਾ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚੋਂ ਆਏ ਸੁਝਾਵਾਂ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ।

ਚੇਅਰਪਰਸਨ
ਪੰਜਾਬ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਬੋਰਡ

A ਯੂਨਿਟ I

ਲੜੀ ਨੰ:	ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ	
1.	ਧੰਨਵਾਦ	4
2.	ਮੁੱਖ ਬੰਧ	6
3.	ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	7
4.	ਭੂਮਿਕਾ	8
5.	ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਆਮ ਆਤਮ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ	11
6.	ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ	23
7.	ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਕਰਵ ਮਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀਆਂ (ਤਕਨੀਕਾਂ) ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ	30
8.	ਸੈਸ਼ਨ 4 : ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਨਿਹੱਥੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ	39
9.	ਸੈਸ਼ਨ 5 : ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ (ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ.) ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਲਗੀ ਹੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ-ਟੀਮ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ	50

B ਯੂਨਿਟ II

ਲੜੀ ਨੰ:	ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ	
10.	ਧੰਨਵਾਦ	64
11.	ਮੁੱਖ ਬੰਧ	66
12.	ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	67
13.	ਜਾਣ-ਪਛਾਣ	68
14.	ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਮਤਭੇਦਾਂ ਜਾਂ ਝਗੜਿਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾ ਅਤੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ	70
15.	ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਝਗੜੇ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ	79
16.	ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਰਾਹੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਝਗੜੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ	87

C ਯੂਨਿਟ III

ਲੜੀ ਨੰ:	ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ	
17.	ਧੰਨਵਾਦ	100
18.	ਮੁੱਖ ਬੰਧ	102
19.	ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	103
20.	ਜਾਣ-ਪਛਾਣ	104
21.	ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਅਣਸੁਖਾਵੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ/ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਅਤੇ ਰਿਪੋਰਟ	105
22.	ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਭੀੜ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀਆਂ	118
23.	ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ-ਸੰਹਿਤਾ ਦੀਆਂ ਧਾਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ	126
24.	ਸੈਸ਼ਨ 4 : ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ੁਰਮਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ ਸੰਹਿਤਾ ਦੀਆਂ ਧਾਰਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ	131
25.	ਸੈਸ਼ਨ 5 : ਫੌਜ਼ਦਾਰੀ ਕਾਨੂੰਨ ਤਹਿਤ ਗ੍ਰਿਫਤਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਵਿਅਕਤੀ ਉੱਤੇ ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ ਸੰਹਿਤਾ ਦੀਆਂ ਧਾਰਾਵਾਂ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ	136
26.	ਸੈਸ਼ਨ 6 : ਪਹਿਲੀ ਸੂਚਨਾ ਰਿਪੋਰਟ (ਐਫ.ਆਈ.ਆਰ) ਦਰਜ਼ ਕਰਵਾਉਣਾ	141

D ਯੂਨਿਟ IV

ਲੜੀ ਨੰ:	ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ	
27.	ਧੰਨਵਾਦ	152
28.	ਮੁੱਖ ਬੰਧ	154
29.	ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	155
30.	ਜਾਣ-ਪਛਾਣ	156
31.	ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਮਹਿਮਾਨ ਨੂੰ ਨਾਲ ਮਿਲਣਾ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ	159
32.	ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਲਈ ਇੰਤਜਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨਾ	170
33.	ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਾਓ ਕਰਨਾ	176
34.	ਸੈਸ਼ਨ 4 : ਨਸ਼ਈ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਢੁੱਕਵਾਂ ਵਰਤਾਓ	185

E ਯੂਨਿਟ V

ਲੜੀ ਨੰ:	ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ	
35.	ਧੰਨਵਾਦ	196
36.	ਮੁੱਖ ਬੰਧ	198
37.	ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	199
38.	ਜਾਣ-ਪਛਾਣ	200
39.	ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਗੁੰਮਸ਼ੁਦਾ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਕੇਂਦਰ ਸਥਾਪਤ ਕਰਨਾ	202
40.	ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਗੁੰਮ ਹੋਈਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਦਾ ਮਿਲਣਾ	209
41.	ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਮਿਲ ਚੁਕੀਆ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰਨਾ	216
42.	ਸੈਸ਼ਨ 4 : ਗੁੰਮ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਬੱਚੇ ਸਬੰਧੀ ਕਾਰਵਾਈ	222

F ਯੂਨਿਟ VI

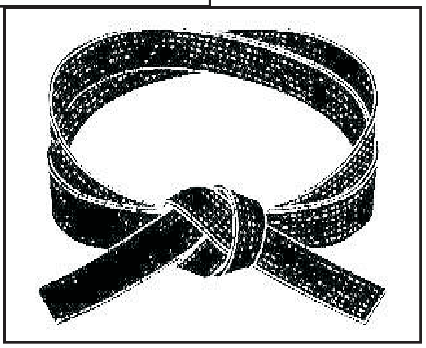
ਲੜੀ ਨੰ:	ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ	
43.	ਧੰਨਵਾਦ	232
44.	ਮੁੱਖ ਬੰਧ	234
45.	ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	235
46.	ਜਾਣ-ਪਛਾਣ	236
47.	ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ	237
48.	ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ	248
49.	ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ	255

G ਯੂਨਿਟ VII

ਲੜੀ ਨੰ:	ਵਿਸ਼ਾ ਸੂਚੀ	
50.	ਧੰਨਵਾਦ	268
51.	ਮੁੱਖ ਬੰਧ	270
52.	ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	271
53.	ਜਾਣ-ਪਛਾਣ	272
54.	ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਅਜੋਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਖ਼ਤਰੇ	277
55.	ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਖ਼ਤਰੇ	288
56.	ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਆਜ਼ਾਦੀ ਉਪਰੰਤ ਭਾਰਤ ਵਲੋਂ ਲੜ ਗਏ ਯੁੱਧ	295
57.	ਸੈਸ਼ਨ 4 : ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਜਥੇਬੰਦਕ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ	303

ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ (Private Security)
ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਿਉ ਪੱਧਰ-3 ਗਿਆਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ
ਐੱਸ.ਐੱਸ. 301 ਐੱਨ ਕਿਉ 2012- ਉੱਨਤ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਕਾਰਜ ਵਿਧੀਆਂ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ



ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਕੇਂਦਰੀ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ, ਸ਼ਿਆਮਲਾ ਹਿਲਜ਼, ਭੋਪਾਲ

P.S.S. Central Institute of Vocational Education, Shyamla Hills, Bhopal

© ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਕੇਂਦਰੀ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ, 2012

ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਕਾਪੀ ਰਾਈਟ ਅਧੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਕਾਪੀ ਰਾਈਟ ਤਹਿਤ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਗਾਊਂ ਲਿਖਤੀ ਆਗਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਪੁਨਰ-ਰਚਨਾ, ਰੂਪਾਂਤਰ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਸੰਗ੍ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਲਈ ਸੰਚਾਰ ਮਨ੍ਹਾ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਮ : ....

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਰੋਲ ਨੰ : ....

ਬੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ : ....

ਧੰਨਵਾਦ

ਅਸੀਂ ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਅੰ ਸ਼ੂ ਵੈਸ਼ ਸਕੱਤਰ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਾਖ਼ਰਤਾ ਵਿਕਾਸ ਵਿਭਾਗ (ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲਾ), ਡਾ. ਅਲਕਾ ਭਾਰਗਵ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਾਖ਼ਰਤਾ ਵਿਭਾਗ (MHRD), ਪ੍ਰੋ. ਪ੍ਰਵੀਨ ਸਿੰਕਲੇਅਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਕੌਮੀ ਵਿੱਦਿਅਕ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਕੌਂਸਲ (NCERT), ਪ੍ਰੋ. ਆਰ.ਬੀ. ਸ਼ਿਵਾਗੁੰਡੇ ਸੰਯੁਕਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ (PSSCIVE) NCERT, ਭੋਪਾਲ, ਸ੍ਰੀ ਬਾਸਬ ਬੈਨਰਜੀ ਮੁਖੀ ਮਾਨਕ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿਭਾਗ ਕੌਮੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਵਿਕਾਸ ਨਿਗਮ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਨ-ਸਿੱਖਣ-ਸਮੱਗਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਕੁੰਵਰ ਵਿਕਰਮ ਸਿੰਘ ਚੇਅਰਮੈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਵਿਕਾਸ ਕੌਂਸਲ (SKSDC) ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ ਜਨਰਲ ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਚਾਹਲ (ਸੇਵਾਮੁਕਤ) ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਐਗਜ਼ੈਕਟਿਵ ਅਫ਼ਸਰ SKSDC ਅਤੇ ਮੇਜਰ ਜਨਰਲ ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਘੋਤਰਾ (ਸੇਵਾ ਮੁਕਤ) ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਜ ਅਫ਼ਸਰ SKSDC ਦਾ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਗਹਰਾਈਆਂ ਤੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ।

ਇਸ ਇਕਾਈ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸ਼੍ਰੀ ਮੋਹਿਤ ਸ਼ਰਮਾ, ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਲਜ ਫਾਰ ਸਿਕਿਉਰਟੀ ਸਟਡੀਜ਼, D-452 ਰਾਮਫਲ ਚੌਂਕ, ਸੈਕਟਰ 7, ਦਵਾਰਕਾ, ਨਿਉ ਦਿੱਲੀ ਨੂੰ ਹਾਰਦਿਕ ਧੰਨਵਾਦ ਅਸੀ ਡਾ. ਵਿਨੈ ਸਵਰੂਪ ਮਹਿਰੋਤਰਾ ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਅਤੇ ਮੁਖੀ, ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਟਾਸਕ ਗਰੁੱਪ, ਪੀ.ਐੱਸ,ਐੱਸ.ਸੀ.ਆਈ.ਵੀ.ਈ (PSSCIVE) ਅਤੇ ਕਰਨਲ ਤਪੇਸ਼ ਚੰਦਰ ਸੇਨ ਦੇ ਹਾਰਦਿਕ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਸ਼ਾ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ ਰੂਪ ਦੇਣ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਐਡੀਟਿੰਗ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਰਨਣਯੋਗ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰੋ. ਰਾਜਾ ਰਾਮ ਐੱਸ ਸ਼ਰਮਾ ਸੰਯੁਕਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਕੇਂਦਰੀ ਵਿੱਦਿਅਕ ਤਕਨੀਕੀ ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਸਥਾ (CIET) ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੀ.ਆਈ.ਈ.ਟੀ. (CIET) ਵਿਖੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਕਮੇਟੀ ਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ। ਅਸੀਂ ਡਾ. ਅਮਰੇਂਦਰ ਪ੍ਰਸਾਦ ਬੇਹਰਾ ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸੀ.ਆਈ.ਈ.ਟੀ. (CIET) ਵਲੋਂ ਵਰਕਿੰਗ ਗਰੁੱਪ ਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸ੍ਰੀ ਵਿਕਰਾਂਤ ਅਬਰੋਲ, ਮੈਸਰਜ ਯੂਨੀਫਾਇਰਜ਼ ਸੋਸ਼ਲ ਵੈਂਚਰਜ ਪ੍ਰਾ. ਲਿਮਿਟਿਡ, ਸ੍ਰੀ ਚਲਪਤੀ ਰਾਓ ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਪਰੇਟਰ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਸੀ.ਆਈ.ਵੀ.ਈ. (PSSCIVE) ਨੂੰ ਵੀ ਵਰਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਵਿਸ਼ਾ ਵਸਤੂ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਧੰਨਵਾਦ	4
ਮੁੱਖ ਬੰਧ	6
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	7
ਭੂਮਿਕਾ	8
ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਆਮ ਆਤਮ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ	11
ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ	23
ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਕਰਵ ਮਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀਆਂ (ਤਕਨੀਕਾਂ) ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ	30
ਸੈਸ਼ਨ 4 : ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਨਿਹੱਥੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ	39
ਸੈਸ਼ਨ 5 : ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ-ਟੀਮ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ	50

ਮੁੱਖ ਬੰਧ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਢਾਂਚਾ 2005 ਦੀ ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ਼ ਜੁੜਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਤਾਬੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਵਿਰਾਸਤ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਅੱਜ ਵੀ ਸਾਡਾ ਵਿੱਦਿਅਕ ਢਾਂਚਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਸਾਡੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਘਰਾਂ, ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਫਰਕ ਆ ਗਿਆ ਹੈ।

'ਉੱਨਤ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀਆਂ' ਸਬੰਧੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ, ਉਸ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ (MHRD) ਦੇ ਉੱਦਮ ਅਧੀਨ ਕੌਮੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਗਤਾ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਜਾਮਾ ਪਹਿਨਾਉਣ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮੰਤਵ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ, ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਤਕਨੀਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਵਿਦਿਆਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਸਤੇ ਸਾਂਝੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸੇਧਾਂ ਦਾ ਗਠਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਿਉ.ਐਫ. (NVEQF) ਰਾਹੀਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ, ਅੰਤਰ-ਖੇਤਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿੱਦਿਆਰਥੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਾਧਾ ਮਿਲੇਗਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਅਕ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਵਾਸਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਲ਼ੇਗੀ।

ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ, ਜੋ ਕਿ ਅੱਠਵੀ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਜਮਾਤ ਪਾਸ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਵਿਵਸਾਇਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਮਾਹਿਰ ਸਮੂਹ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਵਿਕਾਸ ਕੌਂਸ਼ਲ , ਨੇ ਜੋ ਕੌਮੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਵਿਕਾਸ ਨਿਯਮ ਵਲੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ, ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਦਯੋਗ ਲਈ, ਕੌਮੀ ਕਿੱਤਾ ਮਾਪਦੰਡ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਕੌਮੀ ਕਿੱਤਾ ਮਾਪਦੰਡ ਯੋਗਤਾ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਉਹ ਸਮੂਹ ਹੈ, ਜੋ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਦਯੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਵਲੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸਹੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਮਿਲ਼ ਸਕੇ, ਜੋ ਕਾਰਜਸ਼ਾਲਾ ਵਿਖੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ।

ਪੰਡਤ ਸੁੰਦਰ ਲਾਲ ਸ਼ਰਮਾ ਕੇਂਦਰੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾ, ਜੋ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿੱਦਿਅਕ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਨੇ ਨਾਲ਼ ਮਿਲ਼ ਕੇ ਮਾਡੂਲਰ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਸਮੱਗਰੀ (ਇਕਾਈਆਂ) ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖੇਤਰ ਦੇ ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਿਉ ਪੱਧਰਾਂ ਲਈ ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਪੈਕੇਜ ਦੇ 1-4 ਪੱਧਰਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਪੱਧਰ-1 ਨੌਂਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ, ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਕਿੱਤੇ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਯੋਗਤਾ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ (ਗਿਆਨ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ) ਦੀ ਪਛਾਣ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਮਾਡਿਊਲਜ਼ (ਇਕਾਈਆਂ) ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਰੱਟਾ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਵਰਜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਚਕੀਲਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚ ਵਾਦ-ਸੰਵਾਦ, ਚਰਚਾ ਤੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਠਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕਦਮ ਸਾਨੂੰ ਬਚਾਅ ਅਧਾਰਿਤ-ਸਿੱਖਿਆ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਗੇ, ਜਿਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਬਕਾਇਦਾ 1986 ਵਾਲ਼ੀ ਕੌਮੀ ਵਿੱਦਿਅਕ ਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਿਕਤਾ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੋਤੇ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਸਿੱਧਿਆਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਾਂਗੇ, ਇਨਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਮੀਮ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਟਾਇਮ ਟੇਬਲ ਵਿੱਚ ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਲਿਆਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਨ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਸਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ, ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਇਕਾਈ **SS301-NQ2012 'ਉੱਨਤ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀਆਂ'** ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਰਾਹੀਂ ਜਮਾਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਕਾਰਜਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੜ੍ਹਨ/ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਉਸਤਾਦ (ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ) ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਹੇਠ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈਸ਼ਨ (ਨਿਯਤ ਸਮਾਂ) ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ (ਨਰਮ ਜਾਂ ਸਖਤ) ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸਬੰਧ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਇਕਾਈ ਦੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪੱਖਾਂ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਇੰਨਾ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਐਨੀਮੇਸ਼ਨ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਅਤੇ ਫੋਟੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਯੋਗ ਲਿਖਿਤ ਸਮੱਗਰੀ ਸਜੀਵ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਚਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵੀ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਓ ਆਪਾਂ ਹੁਣ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਭਾਗਾਂ (ਸੈਕਸ਼ਨਾਂ) ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕੁਝ ਹੈ।

ਭਾਗ 1 : ਭੂਮਿਕਾ (Introduction)

ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਈ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੁਝ ਸਿਖੋਗੇ।

ਭਾਗ 2 : ਢੁਕਵਾਂ ਗਿਆਨ (Relevant Knowledge)

ਇਹ, ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਾ (ਵਿਸ਼ਿਆਂ) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਢੁਕਵੀਂ ਸੂਚਨਾ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ (ਭਾਗ) ਰਾਹੀਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਗਿਆਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਭਿਆਸ (ਅਭਿਆਸਾਂ) ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸੂਚਨਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭਾਗ 3 : ਅਭਿਆਸ—(Exercise)

ਹਰ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਮਾਤ, ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋਗੇ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੀਆਂ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਜਸ਼ਾਲਾ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਕਰ ਸਕੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਉਸਤਾਦ (ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ) ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਬੇਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਵੀ ਦੇਣਗੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਉਸਤਾਦ (ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ) ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ (ਟਾਈਮ-ਟੇਬਲ) ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੈਅ ਸ਼ੁਦਾ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ (standards) ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਇਆ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਉਸਤਾਦ (ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ) ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਝਿਜਕੋ।

ਭਾਗ 4 : ਮੁਲਾਂਕਣ ਜਾਂ ਨਿਰਧਾਰਣ-(Assessment)

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸਮੀਖਿਆ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ। ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭੂਮਿਕਾ INTRODUCTION

ਪਰਿਭਾਸ਼ਾਵਾਂ :

- ਜ਼ੁਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਅਪਰਾਧੀ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੇ ਕੋਈ ਜ਼ੁਰਮ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਜ਼ੁਰਮ ਤਹਿਤ, ਕਾਨੂੰਨੀ ਤੌਰ ਤੇ, ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਵਹਿਸ਼ੀ, ਭੰਨ ਤੋੜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ, ਇਕ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ, ਜਿਸਨੇ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ, ਤੋੜ-ਭੰਨ ਕੀਤੀ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਉਸ ਨੇ ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ।
- ਅੱਤਵਾਦੀ, ਇਕ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਬੇਚੈਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਹੱਕ 'ਚ ਹੈ, ਜਾਂ ਅਸਾਧਾਰਣ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਸਮਝੌਤਾ ਰਹਿਤ ਹੋ ਕੇ ਜਾਂ ਭੜਕਾਉ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣੀਆਂ (ਬੇਚੈਨੀ ਅਤੇ ਬਦ ਹਵਾਸ਼ੀ) ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਵਰਤਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਵਰਤਾਓ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਵਿਰੋਧੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਸਥਿਰਤਾ ਜਾਂ ਬਦਅਮਨੀ ਫੈਲਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਵਿਰੋਧ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਟੋਲਾ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਕ ਸਮੂਹ ਹੈ ਜੋ ਰਵਾਇਤੀ ਤੌਰ ਤੇ, ਕਿਸੇ ਗੱਲ ਨੂੰ ਰੱਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੁਕਮ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣਾ ਇਤਰਾਜ ਜਤਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ ਸਮੂਹ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਵਲੋਂ ਜਾਰੀ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।
- ਅੱਤਵਾਦੀ, ਇਕ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਗਿਣੇ ਮਿਥੇ ਢੰਗ ਅਨੁਸਾਰ ਯੋਜਨਾਬੱਧ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਵਿਰੋਧ ਹਿੰਸਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, (ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ) ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੇ, ਜੋ ਕਿ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਪੱਖੋਂ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅੱਜ ਕਲ੍ਹ ਜ਼ੁਰਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਨਿੱਜੀ-ਬਚਾਅ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲਾ ਸਰੀਰਿਕ ਹੁਨਰ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਪੱਖ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਜਾਂ ਹੋਰ ਆਮ ਕੰਮ-ਕਾਜਾਂ ਵਾਸਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਧਮਕੀਆਂ ਅਤੇ ਹਮਲਿਆਂ ਦਾ ਕੁਝ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੀ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ, ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਅਤੇ ਮਿੱਤਰ ਸਭ ਸਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਫਿਕਰਮੰਦ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਘਰ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਸੜਕ ਜਾਂ ਗਲ਼ੀ ਚੋਂ ਜਾ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਾਂ।

ਸਾਨੂੰ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਆਤਮ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ। ਆਤਮ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਹਾਲਤਾਂ ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਸਮੱਰਥ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵਲੋਂ ਵੀ ਹਿੰਸਾ ਦੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ/ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਦਾ।

ਨਿੱਜੀ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਦਰਪੇਸ਼ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਵਲੋਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਕੋਈ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲੱਬਧ ਨਾ ਕਰਵਾਈ ਜਾ ਸਕੇ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਹ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜਾਇਦਾਦ ਨੂੰ ਬਚਾਵੇ। ਪਰੰਤੂ, ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਵਰਤੀ ਗਈ ਤਾਕਤ ਉਸ ਤਾਕਤ ਤੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਘੱਟ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ, ਜਿੰਨੀ ਤਾਕਤ ਹਮਲਾਵਰ ਵਲੋਂ ਉਸਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਭਾਵ, ਉਸ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਤਾਕਤ ਵਰਤਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਹਮਲਾਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਹਨ- ਜ਼ੁਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਅਪਰਾਧੀ) ਵਹਿਸ਼ੀ (ਤਬਾਹੀ ਮਚਾਉਣ ਵਾਲੇ), ਅੱਤਵਾਦੀ, ਵਿਰੋਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਟੋਲੇ ਅਤੇ ਆਤੰਕਵਾਦੀ (ਡਰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ)। ਇਹ ਬੰਦੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਖ਼ਮੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਨੋਂ ਮਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਬਰਬਾਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਹੂਲਤਾਂ ਜਾਇਦਾਦ, ਸਾਜ਼ੋ-ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਾਮਾਨ ਚੋਰੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਸਾਮਾਨ ਜਾਂ ਸਬੰਧਿਤ ਸਾਮੱਗਰੀ ਜਾਂ ਸੂਚਨਾ ਉਹ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਕਾਰਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਗਲਤਫਹਿਮੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਕੇ ਮਾਹੌਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੱਕ ਵਿੱਚ ਹੋ ਜਾਣ। ਬਦਮਾਸ਼ਾਂ, ਛੇੜਖਾਣੀ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ, ਗੁੰਡਿਆਂ ਆਵਾਰਾਗ਼ਰਦਾਂ, ਗ਼ਲੀਆਂ ਚ ਲੜਨ ਝਗੜਨ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਹੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਅਨਸਰਾਂ ਨਾਲ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਹਥਿਆਰ ਰਹਿਤ ਆਤਮ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚ

ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਣ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਤੇ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਯੋਗ ਬਣਾਵੇਗੀ।

ਹਥਿਆਰ-ਰਹਿਤ ਆਤਮ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬਚਾਅ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਤਮ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਹਥਿਆਰ ਰਹਿਤ ਮੁਕਾਬਲਾ, ਹਥਿਆਰਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਲੜਨ ਦੀ ਇਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ- ਚੋਟਾਂ ਮਾਰਨ, ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਜੱਫਾ ਮਾਰ ਕੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ, ਬਾਹਾਂ, ਹੱਥਾਂ ਆਦਿ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਉਸਨੂੰ ਸਾਹ-ਸਤਹੀਣ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਅਜਿਹਾ ਢੰਗ ਜਾਂ ਸਿਸਟਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਜਾਂ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦਾ ਕਿਸੇ ਅਚਾਨਕ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਹਮਲੇ ਦਾ ਅਸਰ ਘਟਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਹਥਿਆਰ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੋਵੇ। ਹਥਿਆਰ ਰਹਿਤ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ, ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਨਾਲ ਜ਼ੁਆਬੀ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਤਾਕਤ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਭੋਜਨ ਖਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਫਿੱਟ ਜਾਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਖੋ ਤਾਂਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹਥਿਆਰ ਰਹਿਤ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜਾਂ ਜੁਗਤਾਂ ਸਿੱਖ ਸਕੋ ਅਤੇ ਮੌਕਾ ਪੈਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰ ਸਕੋ।

ਇਸ ਯੂਨਿਟ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੁਝ ਆਧਾਰਭੂਤ (ਮੁੱਢਲੀਆਂ) ਆਤਮ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿੱਖੋਗੇ। ਤੁਸੀਂ ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟਾਂ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ। ਯੂਨਿਟ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਕਾਰਜ ਕਾਲ (ਸ਼ੈਸ਼ਨ) ਵਲ ਵੱਧਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟ ਅਤੇ ਗਲੀ ਮੁਹੱਲੇ ਵਾਲੇ ਧੱਕਾ ਮੁੱਕੀ ਜਾਂ ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਮਝੋ। ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲਿਆਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ- ਜਿੱਤਣਾ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਸਾਬਤ ਕਰਨਾ। ਪਰੰਤੂ ਗਲੀ ਮੁਹੱਲੇ ਦੇ ਝਗੜੇ ਜਾਂ ਕੁੱਟ ਮਾਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਜਾਨ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ। ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟ ਦੇ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਿਯਮ, ਵਿਰੋਧੀ ਵਾਸਤੇ ਨੈਤਿਕਤਾ ਅਤੇ ਹੇਰਾ-ਫੇਰੀ ਰਹਿਤ ਮੁਕਾਬਲਾ ਆਦਿ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਤਕਨੀਕਾਂ (ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਮਨਾਹੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸਮਝੇ ਗਏ ਹਨ। ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਮਾਰਸ਼ਟ ਆਰਟ ਤਕਨੀਕਾਂ ਜਾਂ ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਇੱਕ ਮੁੱਢਲੀ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਗਲੀ ਮੁਹੱਲੇ ਦੀ ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਖ਼ਤ ਭਾਗਾਂ ਜਾਂ ਅੰਗਾਂ ਜਿਵੇਂ ਹੱਥ, ਕੁਹਣੀਆਂ ਗੋਡੇ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ

ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਂਕਿ ਬੱਚਿਆ ਜਾਂ ਸਕੇ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਅਜਿਹੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੋਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਨਿਯਮ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਨਾਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ। ਮਾਰਸ਼ਲ-ਆਰਟ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਲਗਾਤਾਰ ਲੜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨਿਯਤ ਕੀਤੇ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਢੁੱਕਵੇਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਦੇ ਹਨ। ਪਰੰਤੂ ਗਲੀ ਮੁਹੱਲੇ ਦੇ ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣਾ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ ਵਿੱਚ ਹਾਲਤ ਬੁਰੀ ਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ- ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਈ ਹਮਲਾਵਰਾਂ ਵਲੋਂ ਘੇਰ ਕੇ, ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਇਕੱਠਾ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਮੌਕੇ ਵਰਖਾ ਵੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜ਼ਮੀਨ ਤਿਲਕਣ ਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਜਿਹੀ ਹਾਲਤ ਵੇਲੇ ਤੁਹਾਡੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਮਸਲਾ, ਮੁੱਖ ਮਸਲਾ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ੋਖਮ ਭਰਪੂਰ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਮੌਕੇ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੱਲ ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਦਮ, ਫੁਰਤੀ ਨਾਲ, ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚੋਂ ਨਿਕਲ ਕੇ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਬਚਾ ਲਵੋ।

ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਆਮ ਆਤਮ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ (Identifying Common Self Defence Techniques)

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ
RELEVANT KNOWLEDGE

ਚਿੱਤਰ 1

ਆਤਮ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ-ਤਿਆਰੀ ਦਾ ਇਕ ਉਹ ਸਿਸਟਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਉਹ ਦਾਅ-ਪੇਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਪੂਰੇ ਭਰੋਸੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਿਰੋਧ ਅਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਆਪਸੀ ਕੰਮ ਕਾਜੀ ਖੇਤਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇ ਜਾਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ : ਹਥਿਆਰ ਰਹਿਤ ਅਤੇ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਝਗੜਾ ਜਾਂ ਥੋਪਾਈ, ਕ੍ਰਿਆਤਮਕ ਸਵਾਰੀ, ਸੰਕਟ-ਪ੍ਰਬੰਧ, ਅਕਲਮੰਦੀ ਅਤੇ ਚੌਕਸੀ, ਮੁੱਢਲੀ-ਸਹਾਇਤਾ, ਅੱਗ-ਬੁਝਾਉਣਾ ਅਤੇ ਰਾਹਤ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੱਢਕੇ ਲਿਆਉਣ ਵਰਗੇ ਕਾਰਜ। ਸਦੀਆਂ ਤੋਂ ਹੀ, ਸੰਸਾਰ ਭਰ ਵਿੱਚ, ਹਥਿਆਰ ਰਹਿਤ ਝਗੜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਅਣਗਿਣਤ ਰੂਪ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ। ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਦੇਸ਼, ਸੰਗਠਨ ਅਤੇ ਲੋਕ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀਆਂ (ਤਕਨੀਕਾਂ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਝਗੜਿਆਂ ਦਾ ਹਥਿਆਰ ਰਹਿਤ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿਸਮ ਦੇ ਸਕੂਲ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਅਕਾਦਮੀਆਂ, ਅਧਿਐਨ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਲਈ ਖੋਲ੍ਹੇ ਗਏ ਹਨ।

ਚਿੱਤਰ 2

ਮਾਰਸ਼ਲ-ਆਰਟ ਦੇ ਉਸਤਾਦਾਂ ਵਲੋਂ, ਆਪਣੇ ਸ਼ਾਗਿਰਦਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਂਬੱਧ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਕਿ ਉਹ ਉੱਚ-ਪੱਧਰ ਤਕ ਪਹੁੰਚਣ ਲਈ ਮਾਣ-ਮੱਤੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਹਾਸਲ ਕਰ ਸਕਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬੈਲਟ, ਕਲਰ ਜਾਂ ਟਾਈਟਲ। ਤੁਸੀਂ ਬਲੈਕ ਬੈਲਟ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਹੋਵੇਗਾ (ਚਿੱਤਰ 1) ਜੋ ਕਰਾਟੇ ਦੇ ਮਾਹਰ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਾਈਟ ਬੈਲਟ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਪੀਲੀ (ਯੈਲੋ), ਸੰਤਰੀ (ਔਰੰਜ), ਹਰੀ (ਗਰੀਨ), ਨੀਲੀ (ਬਲਿਊ), ਭੂਰੀ (ਬ੍ਰਾਊਨ) ਅਤੇ ਫਿਰ ਬਲੈਕ ਬੈਲਟ ਤੱਕ ਤਰੱਕੀ ਕਰਕੇ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਦੂਸਰੇ ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਕਾਰਜ-ਕਾਲ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਹਥਿਆਰ ਰਹਿਤ ਝਗੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਮ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖੋਗੇ ਜਿਵੇਂ- ਜੂਡੋ, ਬਾਕਸਿੰਗ, ਪਹਿਲਵਾਨੀ, ਕਰਾਟੇ, ਤਾਈਕਵਾਂਡੋ, ਕੁੰਗ ਫੂ ਅਤੇ ਕਰਵ ਮਗ। ਕਰਵ ਮਗ, ਗਲੀ ਮੁਹੱਲੇ ਦੇ ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ ਦੇ ਹੁਨਰ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਇੰਮੀ ਲਿਚਲਫੈਲਡ ਵਲੋਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੇ ਆਪਣੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਇਕ ਬਾਕਸਰ ਅਤੇ ਪਹਿਲਵਾਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਇਸ ਲਈ ਕੀਤੀ ਤਾ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਨੂੰ 1930 ਵਿਆਂ ਦੇ ਅੱਧ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਾਲਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਯਹੂਦੀ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ, ਬਰਾਟਿਸਲਾਵਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਫਾਸ਼ੀਵਾਦੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਹਮਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੇ ਸਾਧਨ ਵਜੋਂ ਵਰਤ ਸਕੇ। ਉਸ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੜਾਈ ਝਗੜਿਆਂ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਸੰਬੰਧੀ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੇਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀਆਂ ਜੋ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਆਈ.ਡੀ.ਐਫ (ਇਸਰਾਈਲ ਦੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਫੌਜਾਂ) (Iszaeli Defense Forces) ਬਣੀ, ਜੋ ਕਰਵ ਮਗ ਦੇ ਨਾਮ ਵਜੋਂ ਮਸ਼ਹੂਰ ਹੋਈ। ਹੁਣ ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਫੌਜਾਂ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਜਾ ਕੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ, ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਫੌਜੀ ਕਾਰਵਾਈਆਂ ਲਈ ਵੀ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਲੱਗ ਪਈ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 3

ਦੁਸ਼ਮਣ ਤੇ ਹਮਲਾ ਜਾਂ ਚੋਟ ਮਾਰਨ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ। ਮੁੱਠੀ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਮਾਰੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਕੇ ਨੂੰ ਪੰਚ (ਚਿੱਤਰ 3) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੱਤ ਜਾਂ ਪੈਰ ਨਾਲ ਮਾਰੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਚੋਟ ਨੂੰ ਕਿੱਕ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਿਰ ਨਾਲ ਮਾਰੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਟੱਕਰ ਨੂੰ ਹੈੱਡ ਬੱਟ ਜਾਂ ਸਿਰ ਨਾਲ ਸਿਰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਣਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੰਚ ਮਾਰਨ ਦੇ ਕਈ ਢੰਗ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ- ਸਿੱਧਾ ਵਾਰ, ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਵਾਰ, ਅਚਾਨਕ ਵਾਰ ਅਤੇ ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਵਾਰ ਕਰਨਾ। ਵਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਇਕ ਦੋ ਚੋਟਾਂ ਜਾਂ ਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਟੁੱਟ ਜਾਵੇ। ਇਹ ਹਮਲੇ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਈ ਭਾਗਾਂ ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਮਲਿਆਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਸਿਲਸਲੇਵਾਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

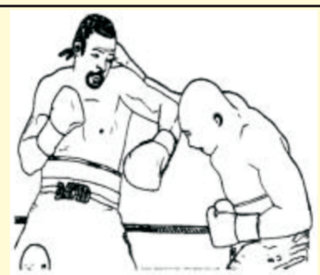
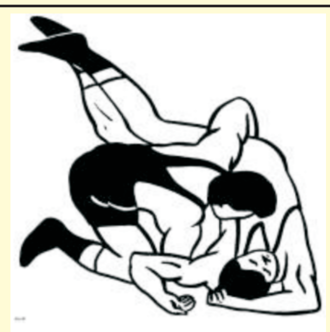
ਵਿਰੋਧੀ 'ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਾਰ ਕਈ ਖੇਡਾਂ ਅਤੇ ਕਲਾਵਾਂ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ : ਬਾਕਸਿੰਗ, ਕਰਾਟੇ ਅਤੇ ਤਾਇਕਵਾਂਡੋ। ਕੁੱਝ ਮਾਰਸ਼ਲ-ਆਰਟਾਂ ਵਿੱਚ, ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਪੋਟਿਆਂ, ਗੁੱਟਾਂ ਬਾਹਾਂ, ਮੋਢੇ, ਕਮਰ ਅਤੇ ਪਿੱਠ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿਰੋਧੀ ਉੱਤੇ ਵਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸਹੂਲਤ ਲਈ ਮੁੱਕਿਆ, ਹਥੇਲੀਆਂ, ਕੂਹਣੀਆਂ, ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਜਾਂ ਠੁੱਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੱਥੋ-ਪਾਈ ਵਿੱਚ ਆਮ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਇਕ ਆਦਮੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਅੰਗ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ, ਆਪਣੇ ਬਚਾਅ ਵਜੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ

ਵਾਲੇ ਆਤਮ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਉਸ ਦੀ ਮੌਤ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਉਸ ਤੇ ਖ਼ਤਰਾ ਮੰਡਰਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਹਮਲਾਵਰ ਇਕ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਜਾਂ ਮੌਖਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਵਾਧੂ-ਆਤਮ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮਾਰਸ਼ਲ-ਆਰਟਾਂ ਦੇ ਆਮ ਰੂਪ (Common Forms of Martial-Arts)

ਸਵੈ-ਰਖਿਆ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਰਸ਼ਲ-ਆਰਟਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਰਖਿਆ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਤਰੀਕੇ, ਮੁੱਢਲੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਵੈ-ਰਖਿਆ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰ ਦੂਸਰੇ ਮਾਰਸ਼ਲ-ਆਰਟ ਸਵੈ-ਰਖਿਆ ਲਈ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਹੱਥੋ-ਪਾਈ ਦੇ ਆਮ ਰੂਪ	
ਜੂਡੋ : ਜੂਡੋ (ਚਿੱਤਰ 4) ਦਾ ਅਰਥ 'ਲਚਕਦਾਰ ਤਰੀਕਾ' ਹੈ। ਇਹ ਜਾਪਾਨ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਆਧੁਨਿਕ ਮਾਰਸ਼ਲ-ਆਰਟ ਅਤੇ ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੱਛਣ ਹੈ- ਮੁਕਾਬਲੇ ਦਾ ਪੱਖ, ਜਿਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਵਿਰੋਧੀ ਨੂੰ ਜਮੀਨ ਤੇ ਡੇਗਣਾ ਹੈ, ਸਾਹ ਸਤ ਹੀਣ। (ਚੋਟ ਮਾਰ ਕੇ ਨਿਸਲ ਕਰਨਾ), ਜੱਫਾ ਮਾਰ ਕੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਨੂੰ (ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ) ਚਿਤ ਹੋ ਜਾਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਗਲ਼ ਘੁਟਣਾ।	 ਚਿੱਤਰ 4 : ਜੂਡੋ
ਬਾਕਸਿੰਗ : ਬਾਕਸਿੰਗ ਇਕ ਮਾਰਸ਼ਲ-ਆਰਟ ਅਤੇ ਹੱਥੋਪਾਈ ਵਾਲਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਮੁੱਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਬਾਕਸਿੰਗ ਨੂੰ ਇਕ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਮਿੰਟਾਂ ਵਾਲੇ ਅੱਧੇ ਸਮੇਂ ਵਾਲੀ ਲੜੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਰਾਊਂਡ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਰੈਫਰੀ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕੋ ਜਿੰਨੇ ਭਾਰ ਵਾਲੇ (ਸਮਾਨ ਵਜ਼ਨ ਵਾਲੇ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ।	 ਚਿੱਤਰ 5 : ਬਾਕਸਿੰਗ
ਕੁਸ਼ਤੀ (Wrestling) : ਕੁਸ਼ਤੀ (ਚਿੱਤਰ 6) ਇਕ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਮਾਰਸ਼ਲ-ਆਰਟ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਪਕੜਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ- ਗੁੱਥਮਗੁੱਥਾ ਹੋਣਾ, ਢਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਸੁਟ ਦੇਣਾ, ਧੱਫਾ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਜੋਰ ਨਾਲ ਧੱਕਾ ਦੇਣਾ, ਤਾਲਾ ਬੰਦੀ ਜਾਂ ਕੈਂਚੀ-ਦਾਅ, ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਘੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਪਕੜ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੋਰ ਢੰਗ। ਕੁਸ਼ਤੀ ਦੀ ਭੇੜ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਦੋ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਜਾਂ ਵਾਧੂ ਪਹਿਲਵਾਨਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਇਕ ਸਰੀਰਿਕ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹੈ, ਜੋ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਵਧੀਆ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਾਲੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ	 ਚਿੱਤਰ 6 : ਕੁਸ਼ਤੀ

ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਯਤਨ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਨਿਯਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਕਾਰਜ-ਸ਼ੈਲੀਆਂ (Styles) ਅਨੁਸਾਰ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀ ਰਵਾਇਤੀ ਕੁਸ਼ਤੀ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਕੁਸ਼ਤੀ (Modern Style) ਹੈ। ਕੁਸ਼ਤੀ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਫੌਜ ਵਾਲੇ ਹੱਥੋਪਾਈ ਵਾਲੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਈ ਹੋਰ ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕਰਾਟੇ (Karate) : ਕਰਾਟੇ ਸੱਟ ਜਾਂ ਚੋਟ ਮਾਰਨ ਦਾ ਉਹ ਤਰੀਕਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੁੱਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਠੋਕਰ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਨਾ, ਗੋਡੇ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਖੁਲ੍ਹੇ ਹੱਥ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ, ਜਿਵੇਂ- ਚਾਕੂ ਦੀ ਨੋਕ ਵਾਲੀ ਤਕਨੀਕ (ਕਰਾਟੇ ਵਾਲੀ ਚੋਟ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੱਫਾ ਮਾਰਨਾ, ਤਾਲਾ ਬੰਦੀ ਜਾਂ ਕੈਂਚੀ ਮਾਰਨਾ, ਗਤੀਹੀਣ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਾਹਸਤਹੀਣ ਕਰਨਾ, ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਧੱਕੇ ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਸੱਟ ਮਾਰਨਾ ਸਿਖਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਸਥਾਨਕ ਜਾਂ ਦੇਸੀ ਲੜਨ ਵਾਲੇ ਢੰਗਾਂ ਤੋਂ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 7 : ਕਰਾਟੇ

ਤਾਈਕਵਾਂਡੋ (Taekwondo) : ਤਾਈਕਵਾਂਡੋ (ਚਿੱਤਰ 8) ਕੋਰੀਆ ਦਾ ਇਕ ਮਾਰਸ਼ਲ-ਆਰਟ, ਹੈ ਜੋ ਦੱਖਣੀ ਕੋਰੀਆ ਦੀ ਕੌਮੀ-ਖੇਡ ਹੈ। ਕੋਰੀਆ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ 'ਤਾਈ' 'tae' ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ 'ਚੋਟ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਪੈਰ ਨਾਲ ਸੱਟ ਮਾਰਨਾ', 'ਕਵੋਂ' (Kwon) ਦਾ ਅਰਥ 'ਚੋਟ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਮੁੱਕੇ ਨਾਲ ਸੱਟ ਮਾਰਨਾ' ਅਤੇ 'ਡੋ' (do) ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ- 'ਢੰਗ', 'ਵਿਧੀ' ਜਾਂ ਕਲਾ। ਇਸ ਲਈ ਤਾਈਕਵਾਂਡੋ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ- ਪੈਰ ਅਤੇ ਮੁੱਕੇ ਨਾਲ ਸੱਟ ਮਾਰਨ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਜਾਂ ਠੁੱਡ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਜੋਰ ਨਾਲ ਪੰਚ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਨ ਵਾਲਾ ਢੰਗ। ਹੋਰ ਕਈ ਕਲਾਵਾਂ ਵਾਂਗ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੱਥੋਪਾਈ ਵਰਗੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ, ਆਤਮ-ਰੱਖਿਆ, ਖੇਡਾਂ, ਕਸਰਤ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਦਰਸ਼ਨ ਵਰਗੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

ਚਿੱਤਰ 8 : ਤਾਈਕਵਾਂਡੋ

ਕੁੰਗ ਫੂ (Kung Fu) : ਕੁੰਗ ਫੂ (ਚਿੱਤਰ 9) ਦਾ ਅਰਥ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ। ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟਾਂ ਅਤੇ ਆਤਮ-ਰੱਖਿਆ ਦੇ ਕਈ ਢੰਗਾਂ ਦੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ। ਇਹ ਉਹ ਵਿਧੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦੇ ਨਾਜ਼ਕ ਖੇਤਰਾਂ-ਭਾਵ ਨਾਜ਼ੁਕ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਧਾਰਾ-ਪ੍ਰਵਾਹ (ਲਗਾਤਾਰ) ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 9 : ਕੁੰਗ ਫੂ

ਕਰਵ ਮਗ (Krav Maga) : ਕਰਵ ਮਗ (ਚਿੱਤਰ 10), ਇਕ ਮੁਕਾਬਲਾ ਰਹਿਤ ਵਿਧੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਤਮ-ਰਖਿਆ ਲਈ

ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਈ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਚੋਟ ਮਾਰਨ, ਕੁਸ਼ਤੀ ਅਤੇ ਜੱਫਾ ਮਾਰਨ ਵਰਗੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਰਵ-ਮਗ ਦੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ, ਅਸਲ-ਹਾਲਾਤ ਅਨੁਸਾਰ ਅਤਿਅੰਤ ਚੁਸਤੀ-ਫੁਰਤੀ, ਖ਼ਤਰਨਾਕ (ਜਾਨ ਲੇਵਾ), ਹਮਲਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਵਾਬੀ ਜਾਨ ਲੇਵਾ ਹਮਲਿਆਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਹੈ। (ਚਿੱਤਰ 10 : ਕਰਵ ਮਗ)	ਚਿੱਤਰ 10 : ਕਰਵ ਮਗ

ਹੱਥੋਪਾਈ ਵਾਲੇ ਝਗੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤਕਨੀਕਾਂ

(Basic Techniques in Unarmed Combat)

ਹੱਥੋਪਾਈ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ- ਬਾਂਹ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਜ਼ੋਰ ਦਾ ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਨਾ, ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਠੁੱਡ ਜਾਂ ਕਿੱਕ, ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੁੰਮ ਕੇ ਕਿੱਕ ਮਾਰਨਾ, ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਕਿੱਕ ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਕਿੱਕ ਮਾਰਨਾ।

ਚਿੱਤਰ 11 : ਮੁੱਕਾ

ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਮੁੱਠੀ ਵਾਲੀ ਚੋਟ (ਮੁੱਕਾ) : ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਮੁੱਠੀ ਵਾਲੀ ਚੋਟ ਜਾਂ ਮੁੱਕਾ, ਹਥੇਲੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਵਾਰ ਹੈ। ਬਾਂਹ ਤੋਂ ਤਾਕਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਵ, ਮੁੱਕਾ ਬਾਂਹ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਮਾਰਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮਾਰਸ਼ਲ-ਆਰਟਾਂ ਅਤੇ ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ (ਹੱਥੋਪਾਈ) ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਮੁੱਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ (ਬਾਕਸਿੰਗ) ਵਰਗੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ ਮੁੱਕਿਆਂ ਦੀ ਹੀ ਵਰਤੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰਨਾਂ ਵਿਚ ਜਿਵੇਂ- ਕਰਾਟੇ ਵਿੱਚ ਮੁੱਕਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਠੁੱਡਿਆਂ ਜਾਂ ਕਿੱਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕੁਸ਼ਤੀ ਅਤੇ ਜੂਡੋ ਵਿੱਚ ਮੁੱਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ। (ਚਿੱਤਰ ਨੰ: 11 ਮੁੱਕਾ ਜਾਂ ਬਾਂਹ ਦੀ ਹਥੇਲੀ ਨਾਲ ਚੋਟ)।

ਬਾਂਹ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਮਾਰੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਕੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਘੱਟ ਚੋਟ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੀਆਂ ਚੋਟਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹੁਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਦੀ ਬਾਂਹ ਜਾਂ ਹੱਥ ਹੋਵੇ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਉਸੇ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਲਗਾਤਾਰ ਸੱਟਾਂ ਲਗਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ- ਜੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵਲੋਂ ਚੋਟ ਜਾਂ ਮੁੱਕਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਦੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਹਥੇਲੀ, ਮੁੱਠ ਜਾਂ ਮੁੱਕੇ ਦੀ ਸੱਟ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪੈਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ। ਹੁੱਕ ਜਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਸਿੱਧਾ ਵਾਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਵਿਰੋਧੀ ਦਿਸ਼ਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨਾਲ ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਵਲ ਮੁੱਕਾ ਮਾਰੋਗੇ।

ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਕਿੱਕ ਜਾਂ ਠੁੱਡ (Front Kick)

ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਕਿੱਕ ਜਾਂ ਠੁੱਡ (ਚਿੱਤਰ ਨੰ. 12) ਇਕ ਉਹ ਕਿੱਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਪੈਰ ਅਤੇ ਲੱਤ ਦਾ ਅਗਲਾ ਭਾਗ ਆਜ਼ਾਦ ਰੂਪ 'ਚ ਲਹਿਰਾ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਮਰ ਤਕ ਤਣਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ (ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ) ਵਲੋਂ ਅੰਗ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਉੱਤੇ ਵਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਚੋਟ ਮਾਰਨ ਤੋਂ ਇਕ ਦਮ ਬਾਅਦ ਲੱਤ ਖਿੱਚ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਵਿਰੋਧੀ ਤੁਹਾਡੀ ਲੱਤ ਅਤੇ ਬਾਂਹ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਲਵੇ ਅਤੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਤੇ ਭਰਪੂਰ ਵਾਰ ਨਾ ਕਰ ਦੇਵੇ। ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਚੋਟ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਲੱਤ ਮਾਰਨ ਵਿੱਚ ਗੋਡਾ ਅਤੇ ਪੈਰ ਵੀ ਵਿਰੋਧੀ ਦੀ ਉਚਾਈ ਮੁਤਾਬਕ ਚੁੱਕਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਲੱਤ ਨੂੰ ਵਿਰੋਧੀ ਤੇ ਚੋਟ ਮਾਰਨ ਲਈ ਪੂਰੀ ਲੰਬਾਈ ਤਕ ਫੈਲਾਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਪੈਰ ਦੀ ਹਥੇਲੀ ਨਾਲ ਹੀ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਸਮੇਂ "ਜ਼ੋਰ ਦੀ ਮਾਰੀ ਗਈ ਚੀਕ ਜਾਂ ਲਲਕਾਰ" ਜੋ ਸਿਖਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਦਾ ਮੁਢਲੇ ਸਰੀਰ-ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦੇ ਆਧਾਰ ਹੈ। ਵਿਰੋਧੀ ਦਾ ਹੌਂਸਲਾ ਤੋੜਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਲਲ੍ਹਕਾਰ (Yell) ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪੇਟ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਸਖ਼ਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 12 : ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਕਿੱਕ

ਲਲਕਾਰ (Yell), ਵਿਰੋਧੀ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅਣਕਿਆਸੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਲਗਣ ਵਾਲੀ ਚੋਟ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਛੱਡਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਭਰਨਾ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਹਿਲਵਾਨ ਜਾਂ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਵਾਲੇ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਛਾਤੀ ਵਿਚਲਾ ਦਬਾਅ ਬਰਾਬਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨੂੰ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਥਕਾਵਟ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਸੱਟ ਲਗਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪੂਰੇ ਜੋਸ਼ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਮਾਰੀ ਗਈ ਚੀਕ ਜਾਂ ਲਲਕਾਰ (Yell) ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿਚਲੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਵਧਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਧਦੀ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 13 : ਲਲਕਾਰ

ਘੁੰਮ ਕੇ ਮਾਰੀ ਗਈ ਕਿੱਕ (Roundhouse Kick)

ਘੁੰਮ ਕੇ ਮਾਰੀ ਗਈ ਕਿੱਕ (ਚਿੱਤਰ 14) ਨੂੰ ਗ਼ੋਲ ਅਤੇ ਘੁੰਮ ਕੇ ਮਾਰੀ ਗਈ ਕਿੱਕ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਵੀ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੀ, ਆਮ ਤੌਰ, ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ ਦੌਰਾਨ ਕਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਕਿੱਕ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਕਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਿੱਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਆਪਣੀ ਲੱਤ, ਇਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ, ਗੋਲ ਦਾਇਰੇ ਵਾਂਗ ਘੁੰਮਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਵਿਰੋਧੀ 'ਤੇ

ਚਿੱਤਰ 14 : ਘੁੰਮ ਕੇ ਮਾਰੀ ਗਈ ਕਿੱਕ

ਵਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਵਾਰ ਉਹ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਪੈਰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ, ਪੈਰ, ਪੈਰ ਦਾ ਪੰਜਾ, ਅੱਡੀ ਜਾਂ ਪੈਰ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਭਾਗ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਕ ਪਾਸੇ ਮਾਰੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿੱਕ (Side Kick)

ਚਿੱਤਰ 15 : ਪਾਸੇ ਮਾਰੀ ਕਿੱਕ

ਇਕ ਪਾਸੇ ਮਾਰੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿੱਕ (ਚਿੱਤਰ 15) ਇੱਕ ਅਜਿਹੀ ਕਿੱਕ ਹੈ, ਜੋ ਹਮਲਾਵਰ ਵਲੋਂ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਮਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਰੋਧੀ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਇਕ ਪਾਸੇ ਉੱਤੇ ਲਗਦੀ ਹੈ। ਇਕ ਪਾਸੇ ਮਾਰੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿੱਕ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੋ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ- ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਜਾਂ ਪੈਰ ਦਾ ਬਾਹਰਲੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲਾ ਕਿਨਾਰਾ। ਸਖ਼ਤ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲਈ, ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ। ਸਖ਼ਤ, ਪਰੰਤੂ ਨਾਜ਼ਕ ਸਥਾਨਾਂ ਤੇ ਵਾਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਹੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ- ਪਸਲੀਆਂ, ਪੇਟ, ਜਬਾੜਾ, ਪੁੜਪੁੜੀ (ਕੰਨ ਪਟੀ) ਅਤੇ ਛਾਤੀ। ਫਿਰ ਵੀ, ਜਦੋਂ ਅੱਡੀ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਕਿੱਕ ਮਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ (ਹਮਲਾਵਰ ਨੂੰ) ਆਪਣੀਆਂ ਤਲੀਆਂ ਇੱਕ ਦਮ ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਖਿੱਚ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਡੀਆਂ ਤੇ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲ ਸਕੇ ਨਾ ਕਿ ਪੂਰੇ ਪੈਰ ਉੱਤੇ) ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਪੈਰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪੈਰ ਦੀ ਤਲ ਨਾਲ ਵਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਪੈਰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਗੋਡਾ ਟੁੱਟ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪਿਛੇ ਵੱਲ ਮਾਰੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿੱਕ

ਚਿੱਤਰ 16 : ਪਿੱਛੇ ਵਾਲੀ ਕਿੱਕ

ਇਸ ਨੂੰ ਖਚਰਾ ਕਿੱਕ ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਘੁੰਮ ਕੇ ਮਾਰੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿੱਕ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਿੱਕ ਮਾਰਨ ਵਾਲੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਖੜੀ ਲੱਤ ਦੇ ਕੋਲ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸੱਟ ਮਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਹਮਣੇ ਖੜ੍ਹੇ ਵਿਰੋਧੀ ਤੇ ਵਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਵਿਰੋਧੀ ਉੱਤੇ ਉਪਰ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਵਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਠੁੱਡ ਜਾਂ ਪੈਰ ਅਤੇ ਮੁੱਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉੱਪਰਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਕਿੱਕਾਂ ਜਾਂ ਠੁੱਡਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਚੋਟ ਕਰਨ, ਪੇਟ, ਪੱਟਾਂ, ਗੋਡਿਆਂ, ਹੱਡਿਆਂ ਅਤੇ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗਾਂ ਤੇ ਸੱਟ ਮਾਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਹਥਿਆਰ ਰਹਿਤ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਾਭ

(Advantages of Training in Unarmed Techniques)

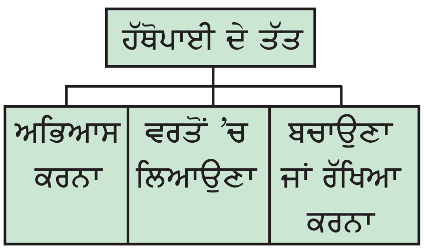
ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਸਾਰੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ : ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਦੀ ਦਰ ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਕਸੀਜਨ ਦੇ ਆਉਣ ਜਾਣ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੀ ਕੁੱਝ ਸਮੇਂ ਲਈ

ਵਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਾਰਾ ਜ਼ੋਰ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੁੜਨ ਅਤੇ ਹਰਕਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੈ, ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਵਾਪਸ ਆਪਣਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੇ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਦਿਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਜ਼ਬੂਤ ਪੱਠਿਆਂ ਵਾਲਾ ਪੇਟ ਬਣਦਾ ਹੈ। ਮਾਰਸ਼ਲ-ਆਰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਠੁੱਡਾ ਮਾਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਲੱਤ ਨੂੰ ਉੱਚੀ ਲੈ ਜਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਸ ਪਾਸੇ ਦਾ ਅਤੇ ਪੱਟਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪੱਠਿਆਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਫਾਇਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ-

- ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧਦੀ ਹੈ।
- ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਕਸੀਜਨ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੰਤੂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੰਦਰੁਸਤ ਬਣਦੇ ਹਨ।
- ਫੇਫੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਸਰੀਰ ਦੇ ਅੰਗਾਂ ਦੇ ਜੋੜਾਂ, ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਵਿੱਚ ਲਚਕ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਸਰੀਰ ਦੀ ਦਿੱਖ ਸੁਹਣੀ ਬਣਦੀ ਹੈ।
- ਧਿਆਨ-ਮਗਨ ਜਾਂ ਧਿਆਨ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਬੇਧਿਆਨੀ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ ਆਕਾਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ੂਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਰੱਥ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਲਗਾਤਾਰ ਸਿਖਲਾਈ ਸਰੀਰ ਦੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਸਾਧਾਰਨ ਪੱਧਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਘੱਟ ਭਾਰ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੋਟਾਪੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਵਿਚਲੀ ਚਰਬੀ ਘਟਦੀ ਹੈ। ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ, 600 ਕੈਲੋਰੀ ਪ੍ਰਤੀ ਘੰਟਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਖੇਡ ਸੰਬੰਧੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਕਲੋਰੀ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਹੈ। ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਛੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਫ਼ਤਾ ½ ਕਿਲੋ ਭਾਰ ਘੱਟਦਾ ਹੈ।

ਹਥਿਆਰ ਰਹਿਤ ਹੱਥੋਪਾਈ ਦੇ ਤੱਤ



ਹਥਿਆਰ ਰਹਿਤ ਹੱਥੋਪਾਈ ਜਾਂ ਝਗੜੇ ਦੇ ਮੂਲ ਤੱਤ (Basic Elements of Unarmed Combat)- ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਥਿਆਰ ਰਹਿਤ ਹੱਥੋਪਾਈ ਜਾਂ ਝਗੜੇ ਦੇ ਮੂਲ-ਤੱਤ ਵਰਤੋਂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ, ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਅਤੇ ਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਲਈ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

(1) **ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ (To Practice) :** ਹੱਥੋਪਾਈ ਜਾਂ ਹਥਿਆਰ ਰਹਿਤ ਝੱਗੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ

ਵਰਤੋਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਲਗਾਤਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਰੇਗਾ, ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮੇਂ, ਉਹ ਉਂਨੀ ਹੀ ਬੇਹਤਰ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਏਗਾ। ਅਭਿਆਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਤਾਕਤ, ਦੇਰ ਤਕ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਲਈ ਦਮ-ਖਮ, ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤਕ ਕਾਇਮ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

(2) **ਵਰਤੋਂ 'ਚ ਲਿਆਉਣਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ (To Perform) :** ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਈ ਕਲੱਬਾਂ ਅਤੇ ਅਸੋਸੀਏਸ਼ਨਾਂ ਕਈ ਪ੍ਰਾਕਰ ਦੀਆਂ ਚੈਂਪੀਅਨਸ਼ਿਪਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਹਥਿਆਰ-ਰਹਿਤ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਉੱਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਕੜ ਜਾਂ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰ ਸਕਣ।

(3) **ਰੱਖਿਆ ਕਰਨਾ (To Protect) :** ਖ਼ੁਦ ਅਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਹਮਲਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਹਥਿਆਰ ਰਹਿਤ ਝਗੜੇ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਾਲੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ (ਤਕਨੀਕਾਂ) ਬਹੁਤ ਫ਼ਾਇਦੇਮੰਦ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਿਰੋਧੀ ਨਿਹੱਥੇ (ਸਾਹਸਤਹੀਣ) ਹੋ ਸਕਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਰਖਿਆ ਵੀ ਹੋ ਸਕੇ।

ਅਭਿਆਸ (Exercise)

ਨਸੀਹਤ (Advise)

- ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਖਿਆ ਦੀ ਇਕ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਜਮਾਤ 'ਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢੁਕਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਹਿ-ਭਾਗੀ ਚੁਣਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਹੁਨਰ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਉਸਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਚੋਟ ਨਾਂ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕੋ।
- ਇਕ ਨਿਪੁੰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਉਸਤਾਦ ਦੀ ਨਜ਼ਰਸਾਨੀ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਸੀਹਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਅਭਿਆਸ ਬੈਗਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਨ ਕੇ, ਲੜਾਈ ਦੀਆਂ ਮੂਲ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਨਾਂ ਕਿ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਮਿੱਤਰਾਂ ਤੇ ਇਹ ਤਕਨੀਕਾਂ ਅਪਣਾਓ।

ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਕਾਰਜ-ਕਾਲ (Practice Session)

ਝਗੜੇ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੂਲ-ਤੱਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ, ਜੋ ਮਾਰਸ਼ਲ-ਆਰਟਾਂ ਦੇ ਲਗਭਗ ਸਾਰੇ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਤੁਹਾਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨ ਹੋਣ ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਗੇ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੋਟਾਂ ਅਤੇ ਕਿੱਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਮਾਰਸ਼ਲ-ਆਰਟ ਦੇ ਇਕ ਨਿਪੁੰਨ ਸਿਖਲਾਈ ਪਰਾਪਤ ਉਸਤਾਦ ਦੇ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਉਸਤਾਦ ਨੂੰ ਹਰ ਇਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਕਲਾ-ਕੌਸ਼ਲ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਹੀ ਗੰਭੀਰਤ ਨਾਲ, ਨੇੜਿਉ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ, ਉਸ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ :

1. ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਚੋਟ ਕਰਨਾ (Arm Punch)
2. ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਕਿੱਕ (Front Kick)
3. ਘੁੰਮ ਕੇ ਮਾਰੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿੱਕ (Round House Kick)
4. ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਮਾਰੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿੱਕ (Side Kick)
5. ਪਿੱਛੇ ਤੇ ਮਾਰੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿੱਕ (Back Kick)

ਮੁੱਲਾਂਕਣ (Assessment)

(ੳ) ਛੋਟੇ ਜਵਾਬਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

1. **ਆਤਮ-ਰੱਖਿਆ ਕੀ ਹੈ ?**

....

....

....

2. **ਗਲੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਝਗੜੇ ਜਾਂ ਹੱਥੋਪਾਈ ਅਤੇ ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ?**

....

....

....

....

....

....

....

3. **ਹਥਿਆਰ-ਰਹਿਤ ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ ਜਾਂ ਹੱਥੋਪਾਈ ਦੇ ਤਿੰਨ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਤੱਤ ਹਨ ?**

....

....

....

....

(ਅ) ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ— (Fill in the Blanks)

1. ਹਮਲਾਵਰ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੈ, ਜੋ ਦੂਸਰੇ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਹ .... ਜਾਂ ਮੌਖਿਕ ਹੋਵੇ।
2. .... ਝਗੜਾ ਜਾਂ ਹੱਥੋਪਾਈ, ਹਥਿਆਰਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਲੜਾਈ ਵਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਹੈ।
3. ਹਥਿਆਰ-ਰਹਿਤ ਝਗੜਾ ਜਾਂ ਹੱਥੋਪਾਈ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ, ਹਮਲਿਆਂ .... ਅਤੇ ਰੋਕਾਂ ਦਾ ਇਕ ਸਿਸਟਮ, ਜਿਸ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
4. ਬੰਦ ਮੁੱਠੀ ਨਾਲ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਮਲੇ ਨੂੰ .... ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
5. ਲੱਤ ਜਾਂ ਪੈਰ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹਮਲਾ .... ਕਹਾਉਂਦਾ ਹੈ।
6. ਸਿਰ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹਮਲਾ ਸਿਰ .... ਹੈ।
7. .... ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਝਗੜਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਆਦਮੀ ਆਪਣੀਆਂ ਮੁੱਠੀਆਂ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਲੜਦੇ ਹਨ।
8. .... ਆਤਮ-ਰਖਿਆ ਦਾ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਸਿਸਟਮ ਹੈ, ਜੋ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਮਾਰਨਾ, ਪਹਿਲਵਾਨੀ (ਕੁਸ਼ਤੀ) ਅਤੇ ਜਕੜਨਾ ਜਿਹੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
9. ਮੁੱਠੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਭਾਗ ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਹਮਲਾ .... ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਲਈ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ (Checlist For Assessment Activity)

ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲੈਣ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਭਾਗ-ੳ

1. ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟ ਅਤੇ ਗਲੀ ਵਿਚਲੀ ਲੜਾਈ ਜਾਂ ਹੱਥੋਪਾਈ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ?
2. ਮਾਰਸ਼ਲ-ਆਰਟ ਦੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦਸਿਆ ਗਿਆ ?

ਭਾਗ-ਅ

ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਵਿਚਾਰਿਆ ਗਿਆ :

1. ਆਤਮ-ਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ ?
2. ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟ ਦੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਰੂਪ ਕੀ-ਕੀ ਹਨ ?
3. ਕਿੱਕ ਮਾਰਨ ਜਾਂ ਠੁੱਡ ਮਾਰਨ ਦੀਆਂ ਮੂਲ ਤਕਨੀਕਾਂ ਕੀ ਹਨ ?

ਭਾਗ-ੲ

ਕੰਮ ਦੇ ਪੱਧਰ

ਕੰਮ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ :

ਕੰਮ ਦੇ ਪੱਧਰ (Performance Standards)	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟ ਦੇ ਤਿੰਨ ਰੂਪਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ		
ਦੋ ਰੱਖਿਆਤਮਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਓ		
ਗੋਡੇ ਤੇ ਕਿੱਕ ਮਾਰਦੇ ਸਮੇਂ ਲਲਕਾਰ ਜਾਂ ਚੀਕ ਮਾਰ ਕੇ ਦਿਖਾਓ		
ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਮਾਰੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਚੋਟ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।		
ਪੀਚਿੰਗ ਬੈਗ/ਸਹਿਭਾਗੀ ਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਚੋਟਾਂ ਮਾਰ ਕੇ ਦਿਖਾਓ।		

ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ
MAINTAINING PHYSICAL FITNESS

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ
RELEVANT KNOWLEDGE

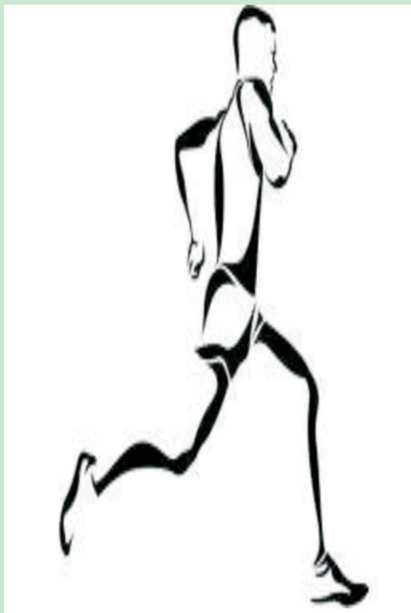
ਪਹਿਲੇ ਕਾਰਜ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਹਥਿਆਰ-ਰਹਿਤ ਮੁਕਾਬਲਾ ਜਾਂ ਆਮ ਝਗੜਾ ਜਾਂ ਹੱਥੋਪਾਈ ਆਦਮੀਆਂ, ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਤੱਖ ਗਿਆਨ ਵਾਲੇ ਨਾੜੀ-ਸੰਸਥਾਨ ਨੂੰ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣ, ਇਕਾਗਰਤਾ, ਨਜ਼ਰ, ਸਰੀਰਿਕ-ਵਿਕਾਸ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੇਡ ਜਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਬਹੁਤ ਕੀਮਤੀ ਹਨ। ਆਤਮ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਕਲਾ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਲੈਣ ਦੇ ਦੋਹਰੇ ਫਾਇਦਿਆਂ ਸਹਿਤ, ਮਾਰਸ਼ਲ-ਆਰਟ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਅਟੁੱਟ ਹਿੱਸਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮਾਰਸ਼ਲ-ਆਰਟਾਂ ਜਾਂ ਹਥਿਆਰ ਰਹਿਤ ਝਗੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਚੁਸਤ ਫੁਰਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰਖੋ। ਸਿਖਲਾਈ ਦੀਆਂ ਸੰਗਠਿਤ ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਅਭਿਆਸ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਦਬਾਅ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਵਧਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਜੋੜਾਂ, ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਲੱਚਕ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਸੱਟਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਚਾਅ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਤੇ ਵੀ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਸਿਖਲਾਈ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕਰਨੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾ ਕਿ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ੋਰ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾਤਮਕ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਕਰਨ ਕਰਕੇ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਜਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠਾ ਹੋ ਚੁਕਾ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਰਸ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੋ ਸਕੇ। ਜੇ ਅਜਿਹਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਕਰੜਾਪਨ (ਸਖਤੀ ਜਾਂ ਲਚਕਤਾ ਵਿੱਚ ਕਮੀ) ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਬੇਚੈਨੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ

ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸ ਵੀ ਸਿਖਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਅਤਿ ਆਧੁਨਿਕ ਅਤੇ ਵਿਕਸਿਤ ਸਰੀਰ-ਮਕੈਨਿਕੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰ-ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ, ਜੋ ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟਾਂ ਦੀ ਰਵਾਇਤੀ-ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਜ-ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਸਿਖਾਂਗੇ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮੁੱਢਲੇ ਅਭਿਆਸ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੇ ਹਨ।

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ-ਕਰਨ (Warmup) ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾ (Basic Warmup Exercises)

ਦੌੜ (Running) : ਦੌੜ (ਚਿੱਤਰ 17) ਸਰੀਰਿਕ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਦਾ ਇਕ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪੈਦਲ ਚਲਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਤੋਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਲਗਾਤਾਰ ਉਠਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਪੈਦਲ ਚਲਣ ਜਾਂ ਤੁਰਨ ਤੋਂ ਉਲਟ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਪੈਰ, ਦੂਸਰੇ ਪੈਰ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ ਸਦਾ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੱਤਾਂ ਸਿਧੀਆਂ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਗੁਰੂਤਵ ਆਕਰਸ਼ਣ ਕੇਂਦਰ ਘੜੀ ਦੇ ਪੈਂਡੂਲਮ ਵਾਂਗ ਲੱਤਾਂ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਦੌੜਦੇ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਇਧਰ ਉਧਰ ਘੁੰਮਦੇ ਹੋਏ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨ ਦੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਕੋਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਕੈਨਿਕੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾ ਇਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਊਰਜਾ ਅਤੇ ਬਿਜਲਈ ਊਰਜਾ ਲਗਾਤਾਰ ਬਦਲ ਰਹੇ ਕਦਮਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਬਦਲ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀ ਊਰਜਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੋ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੀ ਹੋ ਕੇ ਲਚਕ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਦੌੜਨਾ ਇਕ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਅਭਿਆਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਾਕਤ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਹਥਿਆਰ ਰਹਿਤ ਝਗੜੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੀ ਹਿੰਮਤ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 17 : ਦੌੜ

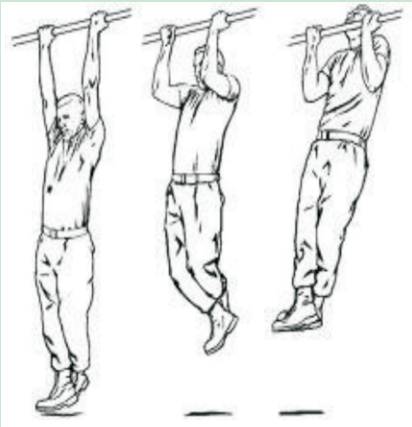
ਬੈਠਕਾਂ ਕੱਢਣਾ ਜਾਂ ਡੰਡ ਬੈਠਕਾਂ ਕੱਢਣ (Push up) : ਡੰਡ ਬੈਠਕ (ਚਿੱਤਰ 18) ਇਕ ਆਮ ਕਸਰਤ ਹੈ, ਜੋ ਮੂਧੇ ਮੂੰਹ ਧਰਤੀ ਤੇ ਲੇਟ ਕੇ, ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਲਿਆ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਡੰਡ ਬੈਠਕਾਂ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ, ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਛਾਤੀ ਦੇ ਤਿਕੋਣੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੇ ਮੱਧ-ਭਾਗ ਦੀ ਕਸਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਡੰਡ ਬੈਠਕ ਇਕ ਮੁੱਢਲੀ ਕਸਰਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਸਰੀਰਿਕ-ਸਿਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਇਸ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਫੌਜੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਖਲਾਈ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 18 : ਬੈਠਕਾਂ ਕੱਢਣਾ

ਬੈਠਣਾ (Sit Up) : ਬੈਠਣਾ ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਕਸਰਤ ਹੈ, ਜੋ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪਿੱਠ ਦੇ ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਅਤੇ ਪੇਟ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਫਰਸ਼ ਉੱਤੇ, ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟ ਕੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਕਸਰਤ ਵਿੱਚ ਬਾਹਾਂ ਛਾਤੀ ਦੇ ਇਰਦ ਗਿਰਦ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਜਾਂ ਹੱਥ ਸਿਰ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਰਖੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੋਡੇ ਮੋੜੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂਕਿ ਕਮਰ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਅਤੇ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਘਟ ਪਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਪਲੀ ਅਤੇ ਹੇਠਲੀ ਕੰਗਰੋੜ ਨੂੰ ਉਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਉੱਪਰ ਥੱਲੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤਕ ਪਿੱਠ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਉਪਰਲਾ ਭਾਗ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਫਰਸ਼ ਨੂੰ ਛੂਹ ਨਾ ਲਵੇ। ਉੱਠਕ-ਬੈਠਕ (Sit-up) ਉਸ ਵੇਲੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸਾਬਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਮਰ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ ਪਿਆ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਇਹ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪੂਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀ ਵਰਤਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

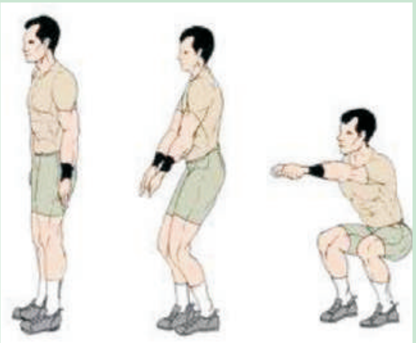
ਚਿੱਤਰ 19 : ਬੈਠਣਾ

ਠੋਡੀ ਛੂਹਣਾ (Chin up) : ਠੋਡੀ ਛੂਹਣਾ (ਚਿੱਤਰ 20), ਤਾਕਤ ਵਧਾਉਣ ਲਈ, ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਸਤੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਇਕ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਮਾਰਸ਼ਲ-ਆਰਟ ਸਿਖਣ ਵਾਲੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਹ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੱਠੇ ਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਸਕਣ, ਜਿਵੇਂ- ਕਮਰ ਅਤੇ ਡੌਲ਼ੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਮੋਢੇ ਚੌੜੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੂਹਣੀਆਂ 'ਚ ਲਚਕ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਸਰਤ ਇਕ ਡੰਡਾ ਫੜ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਲਗਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲਟਕ ਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉੱਪਰ ਵਲ ਖਿਚਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਡੰਡੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਲਗਾਈ ਜਾ ਸਕੇ। ਠੋਡੀ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਬਾਹਾਂ, ਮੋਢੇ ਅਤੇ ਮੁੱਠ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਹਥਿਆਰ ਰਹਿਤ ਝਗੜਿਆਂ ਜਾਂ ਮਾਰ ਕੁਟਾਈ ਮੌਕੇ ਬਹੁਤ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਸਾਬਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।



ਚਿੱਤਰ 20 : ਠੋਡੀ ਛੂਹਣਾ

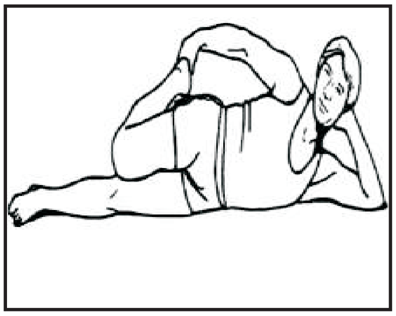
ਚੌਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਬੈਠਣਾ ਜਾਂ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਪਿੱਠ ਰਖ ਕੇ ਬੈਠਣਾ (Squat) : ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਬੈਠਣਾ (Squat) (ਚਿੱਤਰ 21) ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਕਸਰਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਹਰਕਤ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਸਰਤ ਨਾਲ ਮੁੱਢਲੇ ਤੌਰ ਤੇ ਪੱਟਾਂ, ਪਿੱਠ, ਪੁੱਠਿਆਂ, ਖੱਚ ਦੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਭੁੰਜੇ ਬੈਠਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਇਕ ਜੀਵਨ-ਦਾਇਕ ਕਸਰਤ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਾਕਤ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਅਤੇ ਪੁੱਠਿਆਂ ਦੀ ਲੰਬਾਈ ਵੱਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਚੁਸਤੀ-ਫੁਰਤੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਤਾਕਤ ਵੀ ਵਧਦੀ ਹੈ।



ਚਿੱਤਰ 21 : ਚੌਕੜੀ

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ (Basic Warm up Exercises)

ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਕਰਕੇ ਪੱਠੇ ਥੱਕ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਠੰਡਾ ਹੋ ਜਾਣ ਤੇ ਸਰੀਰ ਦਾ ਸਮੁੱਚਾ ਤਾਪਮਾਨ ਵੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪੱਠੇ ਦੁੱਖਣ ਲਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹਾ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਦੌੜ, ਤੁਰਨ ਵਾਲੀ ਦੌੜ, ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਤੇਜ਼ ਤੁਰ ਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਖ਼ਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਿਹਾ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਕੁੱਝ ਮਿੰਟਾਂ ਤਕ ਆਰਾਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਤੁਸੀਂ ਕਸਰਤ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰਕਤ ਚ ਲਿਆ ਕੇ ਖਿਚਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਰਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਦੇ ਆਕੜ ਜਾਣ ਜਾਂ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੱਟ-ਚੋਟ ਤੋਂ ਬਚਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦਸ ਤੋਂ 15 ਸਕਿੰਟਾਂ ਤੱਕ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ, ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਦੋਵੇਂ ਪਾਸੇ (ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ) ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ।



ਚਿੱਤਰ 22 : ਚੌਪਾਸੀ ਖਿੱਚ

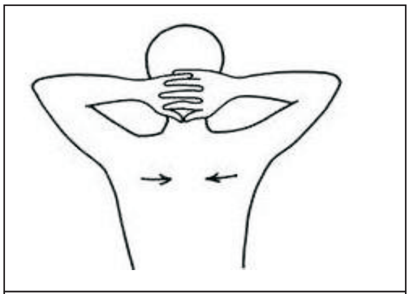
1. **ਚੌਪਾਸੀ ਖਿੱਚ (Quadriceps Stretch)—** ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਲੇਟ ਕੇ ਆਪਣੀ ਖੱਬੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਹਿੱਪ ਨਾਲ ਲਗਾਓ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪੱਟ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਖਿਚਾਅ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇਗਾ। ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਕਰੋ।

ਚਿੱਤਰ 23 : ਖੁੱਚ ਦੀ ਨਾੜ ਵਾਲੀ ਖਿੱਚ

2. **ਖੁੱਚ ਦੀ ਨਾੜ ਵਾਲੀ ਖਿੱਚ (HamStrings Stretch)—**ਪਿੱਠ ਦੇ ਬਲ ਲੇਟ ਕੇ ਆਪਣੀ ਇਕ ਲੱਤ ਉੱਪਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਚੁੱਕੋ ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਹਿੱਪ ਤੋਂ ਬਿੱਲਕੁਲ ਸਿੱਧੀ ਹੋਵੇ। ਆਪਣੇ ਪੱਟ ਜਾਂ ਆਪਣੀ ਪਿੰਨੀ ਨੂੰ ਫੜਕੇ, ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵਲ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ। ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਕਸਰਤ ਨੂੰ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਓ।

ਚਿੱਤਰ 24 : ਪੇਟ ਦੀ ਖਿੱਚ

3. **ਪੇਟ ਦੀ ਖਿੱਚ (Glutes Stretch)—**ਪਿੱਠ ਭਾਰ ਲੇਟ ਕੇ, ਸੱਜੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਘੁਮਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਖੱਬੇ ਗੋਡੇ ਤੇ ਰਖੋ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੱਬੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਨਾਲ ਲਗਾਓ। ਆਪਣੇ ਪੱਟਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਨੂੰ ਖਿਚੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੱਜੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਦਬਾਓ। ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਛਾਤੀ ਵੱਲ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਇਹ ਕਸਰਤ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਓ।



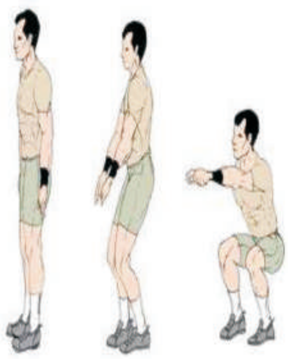
ਚਿੱਤਰ 25 : ਛਾਤੀ ਦੀ ਕਸਰਤ

4. **ਛਾਤੀ ਦੀ ਕਸਰਤ (Chest Exercise)**— ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋ ਕੇ, ਆਪਣੀਆਂ ਉਂਗਲੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕ ਦੂਸਰੇ 'ਚ ਫਸਾ ਕੇ, ਆਪਣੀ ਗਰਦਨ ਪਿਛੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾ ਕੇ ਪਿੱਛੇ ਵਲ ਨੂੰ ਖਿੱਚੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵਲ ਨੂੰ ਚੁਕੋ।

ਅਭਿਆਸ (Exercise)

ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕਾਰਜ-ਕਾਲ (Practice Session)

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਅਸਲ ਵਿਚ, ਇਹ ਕਸਰਤਾਂ, ਖੇਡਾਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਵਿੱਚ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਦੌੜਨਾ (Running)	ਡੰਡ ਬੈਠਕ (Push Up)	ਥੱਲੇ ਬੈਠਣਾ (Sit Up)
		ਇਹਨ੍ਹਾਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਇੱਕ ਸਥਿਤੀ ਦਾ ਚਿੱਤਰ ਬਣਾਓ। Draw a Sketch of any one these position
ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ (Chin Up)	ਚੌਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਬੈਠਣਾ (Squat)	

ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ (Assessment)

(ੳ) ਛੋਟੇ ਜਵਾਬਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (Short Answer Questions)

1. ਹਥਿਆਰ ਰਹਿਤ ਝਗੜੇ ਜਾਂ ਹੱਥੋਪਾਈ ਮੌਕੇ ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ?

....

....

....

....

....

....

2. ਤਿੰਨ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ ਜੋ ਹਥਿਆਰ ਰਹਿਤ ਝਗੜੇ ਜਾਂ ਹੱਥੋਪਾਈ ਮੌਕੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਵਜੋਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ?

....

....

....

....

3. ਤਿੰਨ ਕਸਰਤਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਥਿਆਰ ਰਹਿਤ ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ ਜਾਂ ਹੱਥੋਪਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ?

....

....

....

(ਅ) ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ— (Fill in the Blanks)

1. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਜੋੜਾਂ .... ਅਤੇ ਪੱਠਿਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
2. ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ .... ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਹੋਏ ਖ਼ੂਨ ਅਤੇ ਰਸਾਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਅੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਭੇਜਣ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।
3. ਅਥਲੈਟਿਕਸ ਦੀ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਅਨੁਸਾਰ ਤੋਰ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਸ਼ਬਦ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ .... ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

4. .... ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਕਸਰਤ ਹੈ, ਜੋ ਬਾਹਾਂ ਦੇ ਸਹਾਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁਕਦੇ ਹੋਏ ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਲਿਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਵੇਜ (Check List For Assessment Activity)

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਇਹ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ।

ਭਾਗ-ੳ (Part-A)

1. ਹਥਿਆਰ ਰਹਿਤ ਝਗੜੇ ਜਾਂ ਹੱਥੋਪਾਈ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਦਾ ਕੀ ਮਹੱਤਵ ਹੈ?

ਭਾਗ-ਅ (Part-B)

ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਵਿਚਾਰਿਆ ਗਿਆ—

1. ਹਥਿਆਰ ਰਹਿਤ ਝਗੜੇ ਜਾਂ ਹੱਥੋਪਾਈ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਕਿਹੜੀਆਂ ਆਮ ਕਸਰਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ?

ਭਾਗ-ੲ (Part-C)

ਕੰਮ ਦੇ ਪੱਧਰ (Performance Standards)

ਕੰਮ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ—

ਕੰਮ ਦੇ ਪੱਧਰ (Performance Standards)	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਪੰਜ ਵਾਰੀ ਡੰਡ ਬੈਠਕਾਂ ਕੱਢੋ।		
ਛੇ ਵਾਰ ਭੁੰਜੇ ਬੈਠ ਕੇ ਕਸਰਤ ਕਰੋ		
ਠੋਡੀ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਕਰੋ		
ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਚੌਂਕੜੀ ਮਾਰ ਕੇ ਜਾਂ ਥੱਲੇ ਬਹਿ ਕੇ ਤਿੰਨ ਵਾਰੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ		

ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਕਰਵ ਮਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀਆਂ (ਤਕਨੀਕਾਂ) ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ
PERFORMING BASIC TECHNIQUES OF KRAV MAGA

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ
RELEVANT KNOWLEDGE

KRAV MAGA

ਕਰਵ ਮਗ ਇਕ ਬਿਨਾਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਆਤਮ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੀ ਤਕਨੀਕ ਹੈ, ਜੋ ਇਜ਼ਰਾਈਲ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋਈ। ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਵਿਚ ਵਾਰ ਕਰਨਾ, ਕੁਸ਼ਤੀ ਅਤੇ ਜਕੜਨਾ ਜਾਂ ਗੁੱਥਮ-ਗੁੱਥਾ ਹੋਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਕਰਵ ਮਗ ਦਾ ਹਿਬਰੂ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਅਰਥ ਹੈ- "ਤਕੜਾ ਮੁਕਾਬਲਾ"। ਸ਼ਬਦ 'ਮਗ' ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ- "ਮੇਲ-ਮਿਲਾਪ" ਜਾਂ 'ਸੰਬੰਧ' ਅਤੇ 'ਕਰਵ' ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ "ਮੁਕਾਬਲਾ" ਜਾਂ 'ਝਗੜਾ', ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਦਾ ਸ਼ਾਬਦਿਕ ਅਨੁਵਾਦ ਹੈ- "ਮਿਲਕੇ ਲੜਾਈ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ', ਜਿਸ ਨੂੰ "ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲ ਕੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ' ਵਾਲੇ ਮਾਰਸ਼ਲ-ਆਰਟ ਨਾਲ ਗਲਤੀ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ "ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਰਾਟੇ ਵਾਲੀ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ।"

ਕਰਵ ਮਗ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਥਿਤੀਆਂ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਜੋਂ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸਮਰੱਥ, ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਜਵਾਬੀ ਹਮਲੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅੱਜ ਕਲ ਇਹ ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਇਕ ਹਰਮਨ ਪਿਆਰੀ ਤਕਨੀਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਅਜੀਹੀਆਂ ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਵ ਮਗ ਦੇ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਦੀ ਸਿਖਿਆ ਦੇ ਰਹੀਆਂ ਹਨ।

ਕਰਵ ਮਗ ਦਾ ਇਹ ਫਲਸਫਾ ਹੈ ਕਿ ਖਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ, ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੇ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਅਤੇ ਹਮਲਾਵਰੀ ਢੰਗ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਣ ਅਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਨੀਤੀ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਕਰਵ ਮਗ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ (Principles of Krav Maga)

ਕਰਵ-ਮਗ ਦੇ ਆਮ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ (1) ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਜਵਾਬੀ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ (2) ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਜ਼ਕ ਅੰਗਾਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਜਿਵੇਂ- ਅੱਖਾਂ, ਜਬਾੜਾ, ਗਲ਼ਾ, ਕੂਲ੍ਹੇ ਜਾਂ ਚੱਡੇ, ਗੋਡੇ ਆਦਿ।

ਕਰਵ ਮਗ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਹੈ- ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਲੜਾਈ ਝਗੜੇ ਦਾ ਖ਼ਾਤਮਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੀ ਸਾਰੇ ਹਮਲੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਨਾਜ਼ੁਕ ਅੰਗਾਂ ਤੇ ਹੀ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਲਗਾ ਕੇ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ- ਮੂੰਹ, ਗਰਦਨ, ਚੱਡਾ ਜਾਂ ਕੁੱਲ੍ਹੇ, ਗੋਡੇ ਆਦਿ। ਕਿਉਂਕਿ ਕਰਵ ਮਗ ਵਿੱਚ ਖੇਡ ਵਾਲੇ ਕੋਈ ਨਿਯਮ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਇਸ ਕਰਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਜਾਂ ਕਰਵ ਮਗ ਸਿਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੇ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ, ਸੱਟਾਂ ਆਦਿ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਜਾਂ ਚੱਡਿਆਂ ਉੱਤੇ ਠੁੱਡੇ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਮੁੱਕੇ ਮਾਰਨਾ। ਇਕ ਖਾਸ ਜਗ੍ਹਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਚੱਡਿਆਂ ਜਾਂ ਕੁੱਲ੍ਹਿਆਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮਾਰਸ਼ਲ-ਆਰਟ ਨੂੰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਲਾਪਰਵਾਹੀ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਕਰਵ-ਮਗ ਵਿੱਚ ਪੂਰਬੀ ਯੂਰਪੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਰਵਾਇਤੀ ਤਕਨੀਕਾਂ-ਗਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੜਾਈ, ਫੌਜ਼ੀ ਕਾਰਵਾਈ, ਕੁੰਗ ਫੂ, ਕਰਾਟੇ, ਮੁੱਕੇਬਾਜੀ, ਮੁਏ ਥਾਈ ਜੂਡੋ, ਐਕੀਡੋ, ਉਤਰੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲਵਾਨੀ ਜਾਂ ਕੁਸ਼ਤੀ ਅਤੇ ਜੂਜਿਤਸੂ ਦਾ ਮੇਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਪ੍ਰਾਚੀਨ ਮਾਰਸ਼ਲ ਆਰਟਾਂ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਅੰਗਾਂ ਉੱਤੇ ਹਰ ਕੋਣ ਤੋਂ ਕਿੱਕਾਂ ਅਤੇ ਹੱਥ ਦੀਆਂ ਚੋਟਾਂ ਜਾਂ ਮੁੱਕਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਵਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਲੇਕਿਨ ਕਰਵ ਮਗ ਵਿੱਚ ਮੁੱਕਿਆਂ ਦੀ ਮਾਰ ਅਤੇ ਠੁੱਡਿਆਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਥਾਨ ਹੈ।

ਕਰਵ ਮਗ ਵਿੱਚ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਕਵਾਇਦ (Training drill in Karv Maga)

ਕਰਵ ਮਗ ਵਿੱਚ ਮੁੱਢਲੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ (1) ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰਨਾ (2) ਦਬਾਅ ਵਾਲੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪੁਆਇਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ (3) ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਵਲੋਂ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ। ਆਦਮੀ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਇਕੋ ਜਿਹੀ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਸੰਸਥਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਇਸ ਦੀ ਕੋਈ ਵਰਦੀ। ਆਮ ਸਿਖਲਾਈ ਦੌਰਾਨ ਇਕ ਟੀ-ਸ਼ਰਟ ਅਤੇ ਢਿੱਲਾ ਜਿਹਾ ਪਜ਼ਾਮਾ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਰਵ ਮਗ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੇ ਮਾਰਸ਼ਲ-ਆਰਟਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਬੂਟ, ਆਦਤ ਅਨੁਸਾਰ, ਜ਼ਰੂਰ ਪਹਿਨੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਸਲੀਅਤ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਸਿਖਲਾਈ ਹੈ। ਕਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਇਸ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਤਰੱਕੀ ਨੂੰ ਅਹੁਦਿਆਂ ਦੇ ਬੈਜਾਂ, ਅਲੱਗ ਪੱਧਰਾਂ ਅਤੇ ਬੈਲਟਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਥਿਆਰਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦਾ ਗਿਆਨ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ- ਚਾਕੂ, ਬੈਟ, ਬੰਦੂਕਾਂ ਆਦਿ। ਵਿਰੋਧੀ ਤੇ ਦਬਾਅ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਲਈ, ਕਵਾਇਦਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਮਲਾਵਰਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਰਖਣਾ, ਆਮ ਗੱਲਾਂ ਹਨ। ਹੋਰ ਪ੍ਰੀਖਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਟੈਸਟ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਸਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਹਮਲਿਆਂ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦਿਖਾਉਣਾ। ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧੀਆ ਸਿਖਲਾਈ ਵੀ ਲਗਾਤਾਰ ਚਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿੱਖਿਆ ਵਾਲੀਆਂ ਜਮਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਲਾਗੂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਸਿਖਲਾਈ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤੀ ਆਧਾਰਿਤ ਜਾਗ੍ਰਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਿੱਚ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਪ੍ਰਤੀ ਆਪਣੀ ਇਕ ਸਮਝ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ ਕਿ ਹਮਲਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਭਰੇ ਹਾਲਾਤ ਬਾਰੇ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮੌਖਿਕ ਤਰੀਕੇ ਵੀ, ਹਿੰਸਕ ਹਾਲਾਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘਸੁੰਨ-ਮੁੱਕੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਮਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਸਿਖ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਚਾਨਕ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਮਲਿਆਂ ਦਾ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਇਕ ਦਮ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਇਕ ਆਮ ਸਬਕ ਜੋ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ- "ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਰਖਿਆ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਮੌਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ ਮੌਜੂਦ ਔਜ਼ਾਰ ਜਾਂ ਹਥਿਆਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।" ਇਸ ਦਾ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਅਰਥ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧ ਨਾਜ਼ੁਕ ਅਤੇ ਨਜ਼ਦੀਕ ਵਾਲੇ ਅੰਗ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਉਸ ਵੇਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਭਾਵਿਕ ਜਾਂ ਕੁਦਰਤੀ ਲਗਦਾ ਹੋਵੇ।

ਕਰਵ ਮਗ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ

ਕਰਵ ਮਗ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਆਸਾਨ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਉੱਨਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ- ਖਾਲੀ ਹੱਥ (ਨਿਹੱਥਾ) ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਧਾਰ ਵਾਲੇ ਤਿੱਖੇ ਹਥਿਆਰਾਂ ਤੋਂ ਹਥਿਆਰ-ਰਹਿਤ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਬੰਦੂਕਾਂ ਜਾਂ ਪਿਸਤੌਲ, ਹੱਥ ਗੋਲੇ (ਹੈਂਡ ਗਰਨੇਡ) ਅਤੇ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਰੋੜੇ-ਪੱਥਰ ਆਦਿ। ਕਰਵ ਮਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਦੋ ਭਾਗ ਹਨ- ਆਤਮ-ਰਖਿਆ) ਅਤੇ ਹੱਥੋਪਾਈ (ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਮੁਕਾਬਲਾ ਜਾਂ ਹਥਿਆਰ ਰਹਿਤ ਝਗੜਾ)।

(1) **ਆਤਮ-ਰਖਿਆ (Self Defence) :** ਤੁਹਾਨੂੰ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨੀ ਸਿਖਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਤਾ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਚੋਟ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੋ ਅਤੇ ਤੁਸੀਂ ਇਕਦਮ ਹਮਲਾਵਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰ ਸਕੋ। ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਮਲੇ, ਜਿਵੇਂ- ਮੁੱਕੇ ਜਾਂ ਘਸੁੰਨ, ਠੁੱਡੇ ਜਾਂ ਕਿੱਕਾਂ, ਗਲ ਘੁਟਣਾ ਜਾਂ ਗਲ਼ਾ ਦਬਾਉਣਾ, ਰਿੱਛ ਵਾਂਗ ਚਿੰਬੜਨਾ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ ਦਾ ਜੱਫਾ ਮਾਰਨਾ, ਸਿਰ ਨੂੰ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਘੁਟਣਾ ਜਾਂ ਸਿਰ ਨੂੰ ਜਕੜਨਾ, ਘੇਰ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਜਾਨ ਲੇਵਾ ਹਮਲਿਆਂ ਅਤੇ ਹਥਿਆਰਾਂ ਨਾਲ ਮਾਰੂ ਹਮਲਿਆਂ ਬੰਦੂਕਾਂ ਜਾਂ ਪਿਸਤੌਲਾਂ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਵਾਲੇ, ਤੇਜ਼ ਧਾਰ ਹਥਿਆਰਾਂ ਨਾਲ ਜਾਂ ਖੁੰਡੇ ਹਥਿਆਰ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਹਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਹਲਾਤ ਦੀ ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ- ਹਨੇਰੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜਾਂ ਲੇਟਣ ਤੱਕ, ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਆਜ਼ਾਦੀ ਜਾਂ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਹਿੱਲਜੁੱਲ ਨਾਲ, ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਦੇ ਮੌਕੇ।

ਚਿੱਤਰ 26

(2) **ਹੱਥੋਪਾਈ (ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਲੜਾਈ) (Hand-to-Hand Combat)** : ਹੱਥੋਪਾਈ (ਚਿੱਤਰ 26) ਕਰਵ ਮਗ ਦੀ ਉਹ ਵਿਕਸਿਤ ਅਤੇ ਨਾਜ਼ਕ ਸਥਿਤੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਨੂੰ ਇਕ ਦਮ ਨਿਹੱਥੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਚਿੱਤ ਕਰਨ ਦਾ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿੱਚ ਲੜਾਈ ਦੇ ਤੱਤ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ : ਦਾਅ-ਪੇਚ, ਛਲ-ਕਪਟ ਜਾਂ ਧੋਖਾ, ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਜ਼ਬਰਦਸਤ ਹਮਲੇ, ਲੜਾਈ ਦੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪੱਖ ਅਤੇ ਮੌਕੇ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਹਿਤ ਵਿੱਚ ਵਰਤਣਾ।

ਚਿੱਤਰ 27

ਕਰਵ ਮਗ ਦੇ ਮੁੱਢਲੇ ਪੈਂਤੜੇ ਹਨ :

1. ਨਿਰਪੱਖ ਜਾਂ ਉਦਾਸੀਨ ਜਾਂ ਸੁਸਤ ਜਿਹਾ ਪੈਂਤੜਾ।
2. ਹਮਲਾ ਜਾਂ ਵਾਰ ਕਰਨ ਦੇ ਪੈਂਤੜੇ।
3. ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਸੁਟਣਾ ਜਾਂ ਚਿੱਤ ਕਰਨਾ।
4. ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਵੱਖੀ ਭਾਰ ਸੁਟਣਾ।

ਬਾਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ-ਬਾਂਹ ਵਾਲੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ (Arm Techniques)

ਚਿੱਤਰ 28

ਕਰਵ ਮਗ ਵਿੱਚ ਮੁੱਕੇਬਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਘਸੁੰਨਾਂ ਦੀ ਮਾਰ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਲਗਭਗ ਹਰ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਹੈ। ਸਿਖਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਮੁੱਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ : ਸਿੱਧੇ ਮੁੱਕੇ (ਜਾਂ ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਨਾ), ਹਥੇਲੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਮੁੱਠੀ ਨਾਲ ਵਾਰ ਕਰਨਾ, ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਮੁੱਕਾ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਠੋਡੀ ਤੇ ਵਾਰ ਕਰਨਾ, ਹਥੌੜਾ ਮਾਰਨਾ ਘਸੁੰਨ ਜੋ ਹਥੌੜੇ ਵਾਂਗ ਵੱਜਣ ਵਾਲਾ ਮੁੱਕਾ, ਕੂਹਣੀ ਵਰਗਾ ਮੁੱਕਾ, ਮੂੰਹ ਤੇ ਵਾਰ, ਦੰਦਾਂ ਨਾਲ ਕਟਣਾ ਜਾਂ ਦੰਦੀਆਂ ਵੱਢਣਾ, ਹਥੇਲੀ ਦਾ ਵਾਰ ਜਾਂ

ਥੱਪੜ ਇਸਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਈ ਵਾਰ ਕੂਹਣੀ ਦਾ ਵਾਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਮਾਰਨਾ, (ਚਿੱਤਰ 27-29)

ਚਿੱਤਰ 29

ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ (Leg Techniques)

ਕਰਵ ਮਗ ਵਿੱਚ ਕਿੱਕਾਂ ਜਾਂ ਠੁੱਡਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ, ਘੱਟ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਠੁਡੇ ਮਾਰੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪਾਸੇ ਤੇ ਕਿੱਕ ਮਾਰਨ ਵਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਡੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਜਾਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦੇ ਉਪਰਲੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਕਿੱਕਾਂ ਦੀ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਿੱਕਾਂ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਠੁੱਡੇ ਮਾਰਨ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ਸਿਖਾਈਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਲੱਤ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ- ਸਾਹਮਣੇ ਤੋਂ ਮਾਰੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿੱਕ ਜਾਂ ਠੁੱਡ, ਘੁੰਮਕੇ ਮਾਰੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿੱਕ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਮਾਰੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਿੱਕ, ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਮਾਰਿਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਧੱਕਾ ਜਾਂ ਠੁੱਡ, ਅੱਡੀ ਦੀ ਮਾਰ ਵਾਲੀ ਕਿੱਕ, ਥੱਪੜ ਮਾਰਕਾ ਕਿੱਕ, ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਿੱਕ, ਗੋਡਿਆਂ ਦੇ ਕਈ ਵਾਰ ਜਾਂ ਹਮਲੇ ਅਤੇ ਹੁੰਝਾ ਫੇਰੂ ਭਾਵ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਵਾਰ (ਚਿੱਤਰ 30-32)।

ਚਿੱਤਰ 30

ਸੁਰੱਖਿਆ ਤਕਨੀਕਾਂ (Defence Techniques)

ਕਰਵ ਮਗ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਿੰਨੀ ਜਲਦੀ ਹੋ ਸਕੇ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਤੋਂ ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਕਨੀਕਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਹ ਸਿੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਵੇਂ ਕਿੱਕਾਂ ਅਤੇ ਮੁੱਕਿਆਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਾ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਾਲ ਹਰ ਪੱਖ ਤੋਂ ਵਿਰੋਧੀ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਹਮਲਿਆਂ ਤੋਂ ਖੁਦ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 31

ਜ਼ਮੀਨੀ ਲੜਾਈ (Ground Fighting)

ਕਰਵ ਮਗ, ਭਾਵੇਂ, ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਜਾਂ ਹੇਠਾਂ ਡਿੱਗਣ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ, ਪਰ ਸਾਡੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਲੜਨ ਤੋਂ ਸਿਵਾ ਹੋਰ ਕੋਈ ਚਾਰਾ ਵੀ ਨਹੀਂ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ, ਜ਼ਮੀਨੀ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿਖਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ- ਕੁੱਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਿੱਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਬਾਹਾਂ 'ਚ ਜਕੜਨਾ ਜਾਂ ਜੱਫਾ ਮਾਰਨਾ, ਗਲਾ ਘੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਗੱਲਾ ਕੱਟਣਾ। ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਖਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਘੁਸੰਨਾਂ ਦੀ ਮਾਰ ਤੋਂ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਬਚਾਇਆ ਜਾਵੇ, ਜਦੋਂ ਵਿਰੋਧੀ ਵਲੋਂ ਲਗਾਤਾਰ ਵਾਰ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹੋਣ, ਲਗਾਤਾਰ ਗਲਾ ਘੁਟਿਆ ਜਾ

ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਸਿਰ ਨੂੰ ਜਕੜਿਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਗੁੱਟ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ।

ਚਿੱਤਰ 32

ਚਿੱਤਰ 33

ਸਿਰ 'ਤੇ ਵਾਰ ਜਾਂ ਸਿਰ ਦੀ ਟੱਕਰ ਨਾਲ ਵਿਰੋਧੀ ਤੇ ਵਾਰ ਕਰਨੇ (Head Strikes)

ਕਰਵ ਮਗ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਸਾਧਨਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮੌਕੇ ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਸਿਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਭਾਵ ਸਿਰ ਨਾਲ ਟੱਕਰ ਮਾਰਨਾ।

ਬੰਦੂਕ, ਚਾਕੂ ਅਤੇ ਸੋਟੀ ਦੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਢੰਗ (Gun, Knife and Stick Defences)

ਕਰਵ ਮਗ ਵਿੱਚ, ਅਨੇਕਾਂ ਤਰੀਕੇ, ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਆਮ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੇ ਵਾਰ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਪਲਬੱਧ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਬੰਦੂਕਾਂ, ਚਾਕੂਆਂ, ਤੇਜ਼ ਧਾਰ ਹਥਿਆਰ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਵਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਥਿਆਰ, ਜਿਵੇਂ ਲਾਠੀਆਂ (ਸਟਿੱਕਾਂ) ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਅਨੁਸਾਰ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਆਤਮ-ਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਤਿੰਨ ਕਦਮ ਜਾਂ ਤਿੰਨ ਪੜਾਅ (3 Steps to Self-Defence)

ਹੁਣ ਤੱਕ ਤੁਸੀਂ ਆਤਮ-ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਈ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਚੁਕੇ ਹੋ। ਆਤਮ-ਰੱਖਿਆ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਤਿੰਨ ਪੜਾਅ ਪਾਰ ਕਰਨੇ ਪੈਣਗੇ :

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ (Step 1) : ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।

ਦੂਸਰਾ ਕਦਮ (Step 2) : ਵਿਰੋਧੀ ਦੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਉਸ ਵਲੋਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਖਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਜਾਂ ਚੁਸਤੀ ਨਾਲ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਤੀਸਰਾ ਕਦਮ (Step 3) : ਮੌਕੇ ਤੇ ਪੇਸ਼ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਭਾਂਪ ਕੇ ਢੁੱਕਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਮੱਰਥਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਹਾਲਾਤ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਹਰ ਸੰਭਵ ਉਪਲੱਭਧ ਰਣਨੀਤੀ ਅਤੇ ਉਪਾਅ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਅਭਿਆਸ (Exercise)

ਅਭਿਆਸ ਲਈ ਕਾਰਜ ਕਾਲ (Practice Session)

- ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਤੇ ਹਮਲੇ ਅਤੇ ਠੁੱਡੇ ਮਾਰਨੇ ਸਿੱਖਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ- ਮੁੱਕਿਆਂ ਦੇ ਵਾਰ, ਹਥੌੜੇ ਵਾਂਗ ਸਰੀਰ ਤੇ ਭਰਪੂਰ ਹੱਥ ਦੇ ਵਾਰ, ਕੂਹਣੀ ਅਤੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਕਿੱਕਾਂ ਜਾਂ ਠੁੱਡੇ।
- ਤੁਹਾਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਵਿਰੋਧੀ ਵਲੋਂ ਧੱਕਾ ਦੇ ਕੇ ਥੱਲੇ ਸੁਟਣਾ ਗਲ਼ਾ ਘੁਟਣਾ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਘੁੱਟਣਾ, ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਕਲਾਵੇ ਵਿੱਚ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਘੁੱਟਣਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਭਵ ਹਮਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਰਵ ਮਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੈਂਤੜਿਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ :

1. ਉਦਾਸੀਨ ਜਾਂ ਅਸਰ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਪੈਂਤੜਾ।
2. ਲੜਨ ਵਾਲੇ ਪੈਂਤੜੇ।
3. ਪੁੱਠਾ ਕਰਕੇ ਧਰਤੀ ਤੇ ਸੁੱਟਣਾ।
4. ਵੱਖੀ ਭਾਰ ਜ਼ਮੀਨ ਤੇ ਡੇਗਣਾ।

ਇਹ ਪੈਂਤੜੇ ਕਰਵ ਮਗ ਵਾਲੇ ਉਸਤਾਦ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਓ। ਹਰੇਕ ਪੈਂਤੜੇ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹਰ ਪਲ ਦੀ ਢੁੱਕਵੀਂ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਪੈਂਤੜੇ ਅਭਿਆਸ ਬੈਗ ਤੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਜਮਾਇਸ਼ ਆਪਣੇ ਸਾਥੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਤੇ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਸਿਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਥੋਂ ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ-

1. ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤਕਨੀਕਾਂ।
2. ਲੱਤਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤਕਨੀਕਾਂ

ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ (Assessment)

(ੳ) ਛੋਟੇ ਜਵਾਬਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (Short Answer Questions)

1. **ਕਰਵ ਮਗ ਕੀ ਹੈ ?**

....

....

....

2. **ਕਰਵ ਮਗ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਤਿੰਨ ਪੈਂਤੜੇ ਦੱਸੋ।**

....

....

....

3. **ਆਤਮ-ਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਖ ਤਿੰਨ ਕਦਮਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ ?**

....

....

....

....

(ਅ) ਖ਼ਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ—

1. ਕਰਵ ਮਗ ਵਿੱਚ .... ਕੁਸ਼ਤੀ ਅਤੇ ਜੱਫਾ ਮਾਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।
2. ਕਰਵ ਮਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਫਲਸਫ਼ਾ ਹੈ .... ਅਸਰ ਘਟਾਉਣਾ, ਲਗਾਤਾਰ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਅਤੇ ਹਮਲਾਵਰੀ ਤਰੀਕੇ ਅਪਣਾਉਣਾ।
3. ਕਰਵ ਮਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਹਿੱਸੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ : ਆਤਮ-ਰੱਖਿਆ ਅਤੇ .... ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ।

ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਲਈ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ (Checklist For Assessment Activity)

ਜਾਂਚ ਪੜਤਾਲ ਪੂਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

ਭਾਗ-ੳ (Part-A)

1. ਕਰਵ ਮਗ ਦੇ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਪੈਂਤੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ।
2. ਕਰਵ ਮਗ ਦੀਆਂ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਤਕਨੀਕਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ।

ਭਾਗ-ਅ (Part-B)

ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਵਿਚਾਰਿਆ ਗਿਆ :

1. ਕਰਵ ਮਗ ਕੀ ਹੈ ?
2. ਕਰਵ ਮਗ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਿਧਾਂਤ ਕੀ-ਕੀ ਹਨ ?

ਭਾਗ-ੲ (Part-C)

ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮ ਦੇ ਪੱਧਰ (Performance Standards)

ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ-

ਕੰਮ ਦੇ ਪੱਧਰ (Performance Standards)	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਮੂੰਹ ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਮੁੱਕੇ ਮਾਰੋ		
ਸਰੀਰ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੇ ਮੁੱਕੇ ਮਾਰੋ		
ਪੈਰ ਦੀ ਅੱਡੀ ਦੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਤੇ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ		
ਹਥੌੜੇ ਵਾਂਗ ਪੂਰੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦੇ ਮੁੱਕੇ ਮਾਰੋ		
ਸਰੀਰ ਤੇ ਦੰਦ ਚੁਭਾਉਣੇ ਜਾਂ ਦੰਦੀ ਵੱਢਣਾ		
ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਵਾਰ ਕਰੋ		

ਸੈਸ਼ਨ 4 : ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਨਿਹੱਥੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਸਿਧਾਤਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

SESSION 4 : APPLYING PRINCIPLES AND TECHNIQUES OF UNARMED COMBAT IN PROTECTION OF VERY IMPORTANT PERSON)

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ
RELEVANT KNOWLEDGE

ਇਸ ਕਾਰਜਕਾਲ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ (PSO) ਦੇ ਰੋਲ ਬਾਰੇ ਸਿਖੋਗੇ, ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸਮਝਾਂਗੇ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਤੀਸਰੀ ਪਾਰਟੀ ਲਈ ਜਾਂ ਇਕ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਿਧਾਂਤ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ।

ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ (PSO) ਇੱਕ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਇਕ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾ ਕਿ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਕਿ ਸਾਧਾਰਣ ਅਤੇ ਸੰਕਟ ਵਾਲੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਉਸ ਦਾ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਆਮ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ, ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ ਨੂੰ 'ਅੰਗ ਰਖਿਅਕ ਜਾਂ ਬਾਡੀ ਗਾਰਡ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਛਾਂ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂ ਕਿ ਛਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਸਾਥ ਕਦੇ ਵੀ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦੀ। ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ ਸਦਾ ਹਰ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨਾਲ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਨਿੱਜੀ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਦਾ ਸਮੂਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਇਕ ਟੀਮ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਟੀਮ ਦੇ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਦਾ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਰੋਲ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਰੋਲ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਜੋਂ ਅਤੇ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਵਜੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਕੌਣ ਹੈ ? (Who is VIP)

ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਜਾਂ ਇਕ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਰਾਜੀ-ਖੁਸ਼ੀ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸੰਸਥਾ ਸਰਕਾਰ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੁਚਾਰੂ ਕੰਮ ਚਲਾਉਣ ਲਈ ਨਾਜ਼ੁਕ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਗਿਆ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਉੱਤੇ ਲੰਬਾ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਕਰੇਗੀ। ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ-

1. **ਰਾਜਨੀਤਿਕ (Political)** : ਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੁਖੀ, ਜਿਵੇਂ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ, ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ, ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ, ਅਤੇ ਗਵਰਨਰ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
2. **ਧਾਰਮਿਕ (Religious)** : ਕਈ ਧਰਮਾਂ, ਕੌਮਾ ਅਤੇ ਸੰਪਰਦਾਵਾਂ ਦੇ ਨੇਤਾ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
3. **ਫੌਜੀ (Military)** : ਜਨਰਲ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਫੌਜਾਂ ਦੇ ਉੱਚ ਕਮਾਂਡਰ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
4. **ਵਪਾਰ (Business)** : ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦੇ ਉਦਯੋਗਪਤੀ ਅਤੇ ਵਪਾਰੀ ਲੋਕ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।
5. **ਵਿਅਕਤੀ (Individuals)** : ਅਤਿ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਵੇਂ- ਫਿਲਮੀ ਸਿਤਾਰੇ, ਖਿਡਾਰੀ, ਲੇਖਕ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਲਿਖੀਆਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।

ਜਨਤਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ, ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਨਤਾ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ ਅਸੰਭਵ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਉਹ ਸਦਾ ਸੱਟ-ਫੇਟ ਅਤੇ ਜਾਨੀ ਨੁਕਸਾਨ ਵਾਲੇ ਖਤਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘਿਰੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੇ ਖਤਰੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਇਕ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਰੀਰਿਕ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬੇਇਜ਼ਤੀ ਅਤੇ ਰੁਤਬੇ ਤੇ ਵੱਟਾ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ- ਜੇ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਤੇ ਕੋਈ ਚੀਜ਼ ਸੁਟ ਦੇਵੇ।

ਅਤਿਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੀ-ਕੀ ਖ਼ਤਰੇ ਹਨ? (What are the threats to VIP)

ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦਰਪੇਸ਼ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਖ਼ਤਰੇ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਵੀ ਆਈ.ਪੀ. ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਆਮ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਖ਼ਤਰੇ ਖ਼ਾਸ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵੀ ਆਈ.ਪੀ. ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਖ਼ਤਰੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸੱਟ ਫੇਟ ਜਾਂ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕੁੱਝ ਖ਼ਤਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਿੱਖ ਅਤੇ ਰੁਤਬੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੰਸਥਾ ਨੂੰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸੂਚੀ ਅੰਤਿਮ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਫਿਰ ਵੀ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸੂਚੀ ਬੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ-

- ਕਤਲ/ਗੋਲੀ ਮਾਰ ਕੇ ਮਾਰ ਦੇਣਾ
- ਅਗਵਾ ਕਰਨਾ
- ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ
- ਧੋਖਾ ਧੜੀ ਕਰਨਾ
- ਬੰਬ ਧਮਾਕਾ
- ਬੰਧਕ ਬਣਾਉਣਾ
- ਪੱਥਰ ਬਾਜੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਚੀਜਾਂ ਸੁਟਣਾ
- ਭੀੜ ਵਿਚ ਕੁਚਲ ਦੇਣਾ
- ਰੋਸ ਵਿਖਾਵੇ
- ਗਾਲ਼ੀਆਂ ਕੱਢਣਾ

ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ? (What is VIP Protection ?)

ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਇਕ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅਤੇ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਖੇਤਰ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜਾਣੇ ਜਾਂ ਅਣਜਾਣੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਈ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਖੇਤਰ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਈ ਵਿਸ਼ੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ- ਹਥਿਆਰ ਰਹਿਤ ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ ਜਾਂ ਹੱਥੋਪਾਈ ਅਤੇ ਹਥਿਆਰਾਂ ਨਾਲ ਲੜੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੜਾਈ-ਝਗੜੇ, ਮੁਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਅੱਗ ਬੁਝਾਉਣਾ, ਖਤਰੇ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣਾ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣਾ, ਸੰਕਟ-ਪ੍ਰਬੰਧ, ਗੁਪਤਚਰ ਸੇਵਾ ਜਾਂ ਜਾਸੂਸੀ ਅਤੇ ਚੌਕਸੀ, ਰਾਹਤ ਅਤੇ ਬਚਾਅ ਕਾਰਜ।

ਜਿਵੇਂ ਜ਼ੁਰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦਿਨ-ਬ-ਦਿਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧੋਖੇਬਾਜ ਜਾਂ ਚੁਸਤ ਅਤੇ ਜਥੇਬੰਦ ਹੋ ਗਏ ਹਨ, ਉਹ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਫਿਰੌਤੀ ਲੈਣ ਲਈ ਅਗਵਾ ਕਰਨਾ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਸਮੀਕਰਨ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ, ਡਾਕਾ, ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ, ਬਦਲਾ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ, ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਫੌਜ਼ਦਾਰੀ ਹਮਲਿਆਂ ਦਾ ਭਿਆਨਕ ਨਤੀਜਾ ਚੋਟ (ਸੱਟ-ਫੇਟ) ਜਾਂ ਮੌਤ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਹਮਲਿਆਂ ਦੇ ਪਿਛੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰਾਜਨੀਤਿਕ Political	ਧਾਰਮਿਕ Religious	ਬਦਲਾ Revenge	ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ Mental Illness
ਫੌਜ਼ਦਾਰੀ Criminal	ਆਰਥਿਕ Economic	ਕੰਮ ਕਾਜੀ ਜਾਂ ਵਪਾਰਕ ਦੁਸ਼ਮਣੀ Business Rivalry	ਮੁਕਾਬਲਾ Competition

ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ (Role of PSO)

ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਅਤੇ ਚੁਸਤੀ ਫੁਰਤੀ ਨਾਲ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ-

- ਹਥਿਆਰ ਰਹਿਤ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜਾਂ ਹੱਥੋਪਾਈ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ।
- ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਰੇ ਪੂਰਾ ਗਿਆਨ
- ਇਮਾਨਦਾਰੀ
- ਹੌਸਲਾ
- ਟੀਮ ਦੀ ਭਾਵਨਾ
- ਚੰਗੀ ਬਰਦਾਸ਼ਤ
- ਜਥੇਬੰਦਕ ਯੋਗਤਾ
- ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਭਾਂਪਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ
- ਇਕ ਦਮ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨਾ
- ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵਕਤ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ
- ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਚੌਕਸ ਜਾਂ ਹੁਸ਼ਿਆਰ
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਪਰਾਧਕ ਪਿੱਠਭੂਮੀ ਨਾ ਹੋਣਾ
- ਆਮ ਗੱਲਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸਥਾਰ ਸਹਿਤ ਸਮਝਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ
- ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਹੋਣਾ
- ਮੁੱਢਲੀ ਸਹਾਇਤਾ, ਹਥਿਆਰਾਂ ਅਤੇ ਧਮਾਕਾ-ਖੇਜ਼ ਸਾਮੱਗਰੀ ਦਾ ਗਿਆਨ।

ਕਿਸੇ ਦੁਰਘਟਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ-

(1) **ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਇਕ ਦਮ ਜਾਂਚਣਾ—** ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਘਟਨਾ ਦੀ ਕਿਸਮ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ- ਕਤਲ, ਗੋਲੀ ਮਾਰ ਕੇ ਕਤਲ ਕਰਨਾ, ਅਗਵਾ ਕਰਨਾ ਹਮਲਾ ਕਰਨਾ, ਭੰਨ-ਤੋੜ ਕਰਨਾ, ਬੰਬ ਧਮਾਕਾ, ਬੰਧਕ ਬਣਾਉਣਾ, ਮੁਜ਼ਾਹਰੇ ਕਰਨਾ, ਗਾਲ੍ਹਾਂ ਦੇਣੀਆਂ, ਪੱਥਰ ਬਾਜ਼ੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਇੱਟਾਂ ਪੱਥਰ ਮਾਰਨੇ, ਭੀੜ ਦੀ ਭੱਜ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਕੁਚਲ ਦੇਣਾ ਆਦਿ।

(2) ਉਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਜਿਸ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਹਮਲਾ ਹੋਇਆ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤੋਂ ਹੀ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇਗਾ ਕਿ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕਿਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਲੋਂ ਬਾਹਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਜਾਂਚਣ-ਪਰਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਹਮਲਾ ਕਿਸੇ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਲੋਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਇਕ ਸਮੂਹ ਵਲੋਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਦੁਸ਼ਮਣ ਦੀ ਜਲਦੀ ਪਹਿਚਾਣ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(3) ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਦੁਆਲੇ ਸਰੀਰਕ ਘੇਰਾ ਬਣਾਓ ਅਤੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਨੂੰ ਨਿਹੱਥਾ ਕਰ ਦਿਓ। ਇਹ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਗੱਲ ਹੈ ਪਰੰਤੂ ਆਮ ਜਨਤਾ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੰਗਾਮੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਆਮ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ 'ਚ ਨਹੀਂ ਪਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ (ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਲੋਕਾਂ) ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਕੀਮਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਟਿਲ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਹਿਲੂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਕਦੇ-ਕਦੇ ਇਹ ਜਟਿਲਤਾ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਏਜੰਸੀਆਂ ਹਮਲੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਣ ਅਤੇ ਇਸ ਵੇਲੇ ਆਪਸੀ ਸਹਿਯੋਗ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ, ਭਰਪੂਰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਅਤੇ ਗੁਪਤ ਸੂਚਨਾ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁੱਕਵਾਂ ਐਕਸ਼ਨ ਅਤੇ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਭਰਪੂਰ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਸਿਰੇ ਚੜ੍ਹਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(1) **ਸਰੀਰਿਕ ਕਵਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ (Body Cover) :** ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਸਦਾ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਲਈ ਸਰੀਰਿਕ ਕਵਚ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਨਾਲ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨੇੜੇ ਹੋ ਕੇ ਰਹੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮੇਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਦੁਸ਼ਮਣ ਨੂੰ ਪਛਾਣ ਸਕੇ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਦੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਢੁੱਕਵੀਂ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੇ। ਇਕ ਹੀ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ, ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਵਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਔਖਾ ਹੈ। ਇਸ ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਟੀਮ ਨਾਲ ਦੋ, ਤਿੰਨ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਹਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਈ ਕਾਰਕਾਂ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਖਤਰੇ ਦਾ ਪੱਧਰ (ਖਤਰਾ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਕਿਸ ਲੈਵਲ ਦਾ ਹੈ), ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧ ਲਈ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਬਜਟ।

(2) **ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਲੈ ਜਣਾ (Evacuation) :** ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਉੱਤੇ ਅਸਲ ਹਮਲੇ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਨੂੰ ਘਟਨਾ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਸਮਾਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਉਹ ਗੱਡੀ ਰਾਹੀਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਸਕੇ। ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਹੱਲ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਲੀਲਬਾਜ਼ੀ ਜਾਂ ਬਹਿਸ ਝਗੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਉਲਝਿਆ ਨ ਜਾਵੇ, ਸਗੋਂ ਘਟਨਾ ਸਥਲ ਤੋਂ ਜਾਂ ਸੰਭਾਵਿਤ ਘਟਨਾ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੱਢ ਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੋਣ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਹਮਲਾਵਰ ਨਾਲ ਹੱਥੋਪਾਈ ਜਾਂ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹਮਲਾਵਰ ਨਾਲ ਉਲਝਦਾ ਹੈ, ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਹਮਲਾ ਹੋਰ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਉਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਟੀਮ-ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਮੁੱਖ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਨੂੰ ਘਟਨਾ-ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਦੂਸਰੇ ਮੈਂਬਰ ਦੁਸ਼ਮਣ ਨੂੰ ਲਲਕਾਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਮਲਾਵਰਾਂ ਨਾਲ ਭਿੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

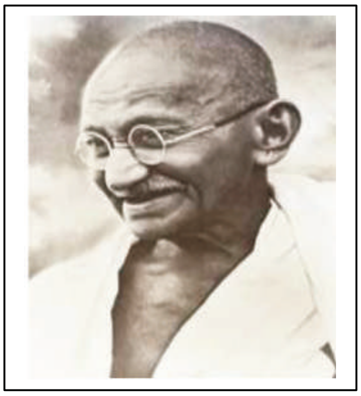
(3) **ਨਿਹੱਥਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੀਨਤਾ (Neutralization) :** ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੀ ਅੰਤਿਮ ਭੂਮਿਕਾ ਹੈ- ਦੁਸ਼ਮਣ ਨੂੰ ਨਿਹੱਥਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ- ਦੁਸ਼ਮਣ ਨਾਲ ਉਲਝਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦੇਣਾ। ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਨੂੰ ਘਟਨਾ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਕੱਢ ਕੇ ਦੂਰ ਲਿਜਾਇਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਨਹੀਂ ਤਾਂ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵਧ ਜਾਵੇਗੀ।

ਹਮਲਾਵਰ ਨੂੰ ਨਿਹੱਥਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਾਜ਼ੁਕ ਅਤੇ ਖਤਰੇ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕੰਮ ਲਈ ਤਜ਼ਰਬੇ ਅਤੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦੀ ਤਾਕਤ ਦਾ ਸਹੀ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਲਗਾਉਣਾ ਉਸਦੇ ਹਥਿਆਰਾਂ, ਉਸ ਦਾ ਕੰਮ-ਢੰਗ (ਹਮਲੇ ਦਾ ਤਰੀਕਾ) ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਵੀ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਹਮਲਾਵਰ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਜੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ ਕੋਲ ਵਧੀਆ ਹਥਿਆਰ ਹਨ, ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਉਹ ਦੁਸ਼ਮਣ ਨੂੰ ਨਿਹੱਥਾ ਕਰ

ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰਕਾਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕੋਲ ਘੱਟ ਸਰਕਾਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਅਧਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵਲੋਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਹਥਿਆਰ ਰਖਣਾ ਵੀ ਉਸ ਨੂੰ ਮਨ੍ਹਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਰਿਵਾਲਵਰ, ਪਿਸਤੌਰ ਅਤੇ ਬੰਦੂਕ। ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ, ਸਰਕਾਰੀ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਕੋਲ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਾਜ਼ੁਰ ਹਥਿਆਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ- ਏ.ਕੇ.-47, ਏ.ਕੇ.56 ਅਤੇ ਹੋਰ ਆਧੁਨਿਕ ਹਥਿਆਰ।

ਅਭਿਆਸ (Exercise)

ਸਮੱਸਿਆ ਆਧਾਰਿਤ ਕੇਸ (Case Based Problems)



ਦ੍ਰਿਸ਼-ਬਿਰਤਾਂਤ-1 (Scenario 1)

30 ਜਨਵਰੀ, 1948 ਨੂੰ ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਜੀ ਨੂੰ ਗੋਲੀ ਮਾਰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕਤਲ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਜਦੋਂ ਉਹ ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਬਿਰਲਾ ਭਵਨ ਦੇ ਮੈਦਾਨ ਵਿੱਚ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਆ ਰਹੇ ਸਨ। ਨਥੂਰਾਮ ਵਿਨਾਇਕ ਗੌਡਸੇ ਜਿਸਨੇ ਗਾਂਧੀ ਜੀ ਨੂੰ ਗੋਲੀ ਮਾਰੀ ਸੀ, ਉਹ ਗਾਂਧੀ ਜੀ ਦੀਆਂ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦੀਆਂ ਅਤੇ ਨਿਰਪੱਖ ਅਹਿੰਸਾ ਵਾਲੀਆਂ ਨਿੱਜੀ ਸਿਖਿਆਵਾਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਸੀ। ਉਸ ਨੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਅਜਿਹੀ ਅਹਿੰਸਾਵਾਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ, ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੀ ਦੂਸਰੇ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਰੋਧ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰੇਗੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਆਤਮ-ਰੱਖਿਆ ਵਜੋਂ ਦੇਖਦਾ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਨੂੰ ਉਹ ਆਪਣੀ ਗੁਲਾਮੀ ਸਮਝਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਗਾਂਧੀ ਜੀ ਨੂੰ ਕਤਲ ਕਰਨ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਸੀ। ਬਾਦ ਵਿੱਚ ਗੌਡਸੇ ਅਤੇ ਉਸ ਦੇ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਸਾਜਿਸ਼ ਰਚਣ ਵਾਲੇ ਸਾਥੀ ਨਾਰਾਇਣ ਆਪਣੇ ਤੇ ਮੁਕੱਦਮਾ ਚਲਾਇਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਜੇਲ੍ਹ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਰੱਖਿਆ ਗਿਆ। 15 ਨਵੰਬਰ, 1949 ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਫਾਂਸੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ।

ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਿਰਤਾਂਤ 2 (Scenario 2)

ਜੌਹਨ ਐਫ. ਕੈਨੇਡੀ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ 35ਵੇਂ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਤਲ ਦੇ ਸੈਂਕੜੇ ਚਸ਼ਮਦੀਦ ਗਵਾਹ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਇਸ ਦਿਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਤਲ ਬਾਰੇ ਕਈ ਸ਼ੰਕੇ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਤਾਂ ਇਹ ਸ਼ੱਕ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਜਿਸ਼ ਸੀ। 22 ਨਵੰਬਰ, 1963 ਨੂੰ 12.30 ਵਜੇ ਦੁਪਹਿਰ ਤੋਂ ਥੋੜਾ ਚਿਰ ਪਹਿਲਾਂ, ਕੈਨੇਡੀ, ਆਪਣੀ ਖੁਲ੍ਹੀ ਲਿੰਮੋਜ਼ੀਨ ਕਾਰ ਰਾਹੀਂ ਡਲਾਸ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਇਕ ਉੱਚ-ਸ਼ਕਤੀ ਵਾਲੀ ਰਾਇਫਲ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੇ ਤਿੰਨ ਗੋਲੀਆਂ ਦਾਗੀਆਂ ਗਈਆਂ ਜਿਹੜੀਆਂ ਕਿ ਸਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਨੂੰ ਲੱਗੀਆਂ। ਕੈਨੇਡੀ ਦੀ

ਜਲਦੀ ਹੀ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਮੌਤ ਹੋ ਗਈ। ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਪਰਾਧੀ ਸਮਝਿਆ ਗਿਆ, ਉਹ ਸਨ ਫੈਡਰਲ ਬਿਊਰੋ ਆਫ਼ ਇਨਵੈਸਟੀਗੇਸ਼ਨ (FBI), ਕੇਂਦਰੀ ਗੁਪਤਚਰ ਸੇਵਾ (CIA), ਕਿਊਬਾ ਅਤੇ ਸੋਵੀਅਤ ਰੂਸ। ਅਨੇਕਾਂ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਕੈਨੇਡੀ ਦੀ ਮੌਤ ਅਜੇ ਤਕ ਰਹੱਸ ਬਣੀ ਹੋਈ ਹੈ।

ਦ੍ਰਿਸ਼ ਬਿਰਤਾਂਤ 3 (Scenario 3)

ਮਾਰਟਿਨ ਲੂਥਰ ਕਿੰਗ, ਅਮਰੀਕੀ ਨਾਗਰਿਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਵਾਲੀ ਲਹਿਰ ਨੂੰ ਚਲਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਚੋਂ ਮੁੱਖ ਸੀ। ਇਹ ਲਹਿਰ, ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਵਸ ਰਹੇ ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰੰਗ-ਭੇਦ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸੀ। ਨਾਗਰਿਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਵਾਲੀ ਲਹਿਰ ਦੀ ਸਫ਼ਲਤਾ ਤੋਂ ਕੁਝ ਸਾਲਾਂ ਬਾਅਦ, ਕਿੰਗ ਨੇ ਆਪਣਾ ਧਿਆਨ ਅਮਰੀਕੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਰੀਬੀ ਵੱਲ ਦਿੱਤਾ। ਚਾਰ ਅਪ੍ਰੈਲ, 1968 ਵਾਲੇ ਦਿਨ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮਕਾਨ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਮੰਜ਼ਿਲ ਤੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਪੂਜਾ ਵਾਲੇ ਕਮਰੇ ਦੀ ਬਾਲਕੋਨੀ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਸਨ, ਕਿਸੇ ਨੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲੀਆਂ ਮਾਰ ਕੇ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਕਤਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਕੇ, ਪੂਰੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ 60 ਤੋਂ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੰਗੇ-ਫਸਾਦ ਹੋਏ ਅਤੇ ਪੰਜ ਦਿਨਾਂ ਬਾਅਦ, ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਜਾਨਸਨ ਨੇ ਸ਼ੋਕ-ਦਿਵਸ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ।

ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਬਾਅਦ, ਬਚ ਕੇ ਦੌੜਿਆ ਹੋਇਆ ਅਪਰਾਧੀ ਜੇਮਜ਼ ਅਰਲ ਰੇਅ ਲੰਡਨ ਵਿੱਚ ਫੜਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਟੈਨੇਸੀ ਦੇ ਹਵਾਲੇ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ, ਜਿੱਥੇ ਉਸ ਉੱਤੇ ਮਾਰਟਿਨ ਲੂਥਰ ਕਿੰਗ ਦੇ ਕਤਲ ਦਾ ਇਲ਼ਜਾਮ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ। ਰੇਅ ਇਕ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ ਸੀ, ਜੋ ਅਫ਼ਰੀਕੀ ਅਮਰੀਕੀ ਨਾਗਰਿਕ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਵਾਲੀ ਲਹਿਰ ਦਾ ਵਿਰੋਧੀ ਸੀ।

ਉਪਰੋਕਤ ਕਤਲ ਦੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਕਤਲ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਕਰੋ।

ਦ੍ਰਿਸ਼-ਬਿਰਤਾਂਤ 1 : ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ

....

....

....

....

ਦ੍ਰਿਸ਼-ਬਿਰਤਾਂਤ 2 : ਜੌਹਨ ਐੱਫ ਕੈਨੇਡੀ

....

....

....

....

ਦ੍ਰਿਸ਼-ਬਿਰਤਾਂਤ 3 : ਮਾਰਟਿਨ ਲੂਥਰ ਕਿੰਗ

....

....

....

....

ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ (Assessment)

(ੳ) ਛੋਟੇ ਜਵਾਬਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

1. ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ (ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ.) ਕੌਣ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

....

....

....

....

....

....

2. ਦੋ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਦੇ ਹਨ।

....

....

....

....

....

....

3. ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਰੋਲ ਕੀ ਹਨ?

....

....

....

....

....

....

....

4. **ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਦੀ ਵਿਆਖਿਆ ਕਰੋ—**

(1) **ਸਰੀਰਿਕ ਕਵਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ।**

....

....

....

....

(2) **ਹਮਲੇ ਸਮੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੱਢਕੇ ਲੈ ਜਾਣਾ।**

....

....

....

....

ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਲਈ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ (Checklist For Assessment Activity)

ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ—

ਭਾਗ-ੳ (Part-A)

1. ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਵੀ.ਆਈ.ਪੀਜ਼.) ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦਰਸ਼ਾਇਆ ਗਿਆ।
2. ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਭਾਗ-ਅ (Part-B)

ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਵਿਚਾਰਿਆ ਗਿਆ—

1. ਉਹ ਖਤਰੇ ਕਿਹੜੇ-2 ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਾਮ੍ਹਣਾ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ (ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ.) ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਕਰਨਾ ਪੈ ਸਕਦਾ ਹੈ?

ਭਾਗ-ੲ (Part-C)

ਕੰਮ-ਕਾਜ ਦੇ ਪੱਧਰ (Performance Standards)

ਕੰਮ-ਕਾਜ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਇਹ ਇੱਥੋਂ ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ-

ਕੰਮ ਦੇ ਪੱਧਰ (Performance Standards)	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਵੀ.ਆਈ.ਪੀਜ਼.) ਉੱਤੇ ਹਮਲੇ ਦੇ ਦੋ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।		
ਅਜਿਹੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦਸੋ, ਜੋ ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।		
ਇਕ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ (ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ.) ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਕਵਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ-ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋ		

ਸੈਸ਼ਨ 5 : ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ (ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ.) ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਲਗੀ ਹੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਮ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ

SESSION 5 : IDENTIFYING THE ROLE OF SECURITY TEAM IN VIP PROTECTION

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ
RELEVANT KNOWLEDGE

ਪਹਿਲੇ ਕਾਰਜ ਕਾਲ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਲਗੇ ਹੋਏ ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੇ ਰੋਲ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਕੇਸਾਂ ਵਿੱਚ, ਇਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜੱਥੇਬੰਦ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਟੀਮ ਨੂੰ ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਚੰਗਾ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਵੀ.ਆਈ. ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਲਗੀ ਹੋਈ ਟੀਮ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਆਓ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਾਂ ਕੁੱਝ ਆਮ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਬਦਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ–

1. **ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ/ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ/ਵਿਸ਼ਾ (VIP/Principal/Subject)** : ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ।
2. **ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ/ਅੰਗ ਰੱਖਿਅਕ/ਛਤਰੀ (ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਵਰ) (PSO/Body Guard/Shadow)** : ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਫ਼ਸਰ ਜਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀ, ਜੋ ਇਕ ਵੀ.ਆਈ. ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ।
3. **ਸਭ ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਆਗੂ (Lead)** : ਮੁੱਖ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਜੋ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਚਲਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਹੀ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਉਹ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਆਗੂ ਬਣਦਾ ਹੈ।
4. **ਪਿੱਛੇ ਚਲਣ ਵਾਲਾ (Tail)** : ਜੇ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੋਣ ਤਾਂ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆਂ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਬਾਕੀ ਸਭ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਚਲਣ ਵਾਲਾ/ਵਾਲੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਦੋ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੋਣ ਤਾਂ, ਤਾਂ ਉਹ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਸਭ ਤੋਂ ਪਿੱਛੇ ਚਲਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ Tail ਜਾਂ ਪਿੱਛੇ ਚਲਣ ਵਾਲਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

5. **ਸਾਧਨ (Medium) :** ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੇ ਜਿਸ ਸਾਧਨ ਰਾਹੀਂ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਧਨ ਜਾਂ ਜਰੀਆ (Medium) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼, ਰੇਲ ਗੱਡੀ, ਸੜਕ ਜਾਂ ਕਿਸ਼ਤੀ। ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਹਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਸਫਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

6. **ਮੁੱਖ ਵਾਹਨ (ਸਫਰ ਕਰਨ ਦਾ ਸਾਧਨ) (Main Vehicle) :** ਉਹ ਗੱਡੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਸਫਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

7. **ਗੱਡੀਆਂ ਦਾ ਕਾਫਿਲਾ (Carcade) :** ਗੱਡੀਆਂ ਦਾ ਸਮੂਹ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਗੱਡੀ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਗੱਡੀਆਂ ਦਾ ਕਾਫਿਲਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

8. **ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਗੱਡੀ (Pilot Vehicle) :** ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਉਹ ਗੱਡੀ, ਜੋ ਮੁੱਖ ਗੱਡੀ ਦੇ ਅੱਗੇ-ਅੱਗੇ ਚਲਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਗੱਡੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

9. **ਸਤਿਕਾਰ ਵਜੋਂ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਦੀ ਗੱਡੀ ਅੱਗੇ ਚਲਣ ਵਾਲੀ ਅੰਗ ਰਖਿਅਕਾਂ ਵਾਲੀ ਗੱਡੀ (Escort Vehicle) :** ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗੱਡੀ, ਜੋ ਇਕ ਦਮ ਮੁੱਖ ਗੱਡੀ ਦੇ ਪਿੱਛੇ-ਪਿੱਛੇ ਚਲਦੀ ਹੈ, ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗੱਡੀ (Escort) ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ।

10. **ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚਣ ਵਾਲਾ ਸਥਾਨ (Place of Visit) :** ਕੋਈ ਵੀ ਸਥਾਨ, ਜਿੱਥੇ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਆ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੌਰਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਈ ਸਥਾਨ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਘਰ, ਦਫ਼ਤਰ, ਹੋਟਲ, ਹਸਪਤਾਲ, ਜਨਤਕ ਇਕੱਠ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕੋਈ ਸਥਾਨ, ਜਿੱਥੇ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਆ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

11. **ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਡਰਾਇਵਰ (VIP Driver) :** ਉਹ ਡਰਾਇਵਰ, ਜੋ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਦੀ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਚਲਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਉਸਨੂੰ ਤਰਜੀਹੀ ਤੌਰ ਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਖ਼ੁਦ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਤੇ ਡਰਾਇਵਰੀ ਵਿੱਚ ਤਜ਼ਰਬੇਕਾਰ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਰੂਟਾਂ ਦਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਾਕਿਫ਼ ਹੋਵੇ।

ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਲਾ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ (One Man PSO)

ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਲਾ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਇਕ ਮੁੱਢਲੀ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰਚਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੀ ਸਥਿਤੀ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਲਚਕਦਾਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਵਰ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ (ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸਾਰੇ ਘੇਰੇ 'ਚ) ਉਸ ਨੂੰ ਚੌਕਸ ਹੋ ਕੇ ਦੇਖਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਉਹ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਆਪਣੀ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਬਦਲ ਕੇ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦੇਖ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਧਰੋਂ ਉਹ ਸਮਝਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਪਾਸੇ ਤੋਂ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਕਵਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਜੋਂ ਦੇਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵਾਲੀ ਰਚਨਾ ਨੂੰ ਭੰਗ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰ ਨੂੰ ਉਲਝਾ ਕੇ ਜਾਂ ਨਿਹੱਥਾ ਕਰਕੇ, ਦੁਸ਼ਮਣ ਸਿੱਧੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵੀ.ਆਈ. ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਹਮਲਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ, ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਸਰੀਰਿਕ ਕਵਰ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਚਾ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਲਿਆਉਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ (Two Men PSO)

ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਾਲੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵਾਲੀ ਅਤਿ-ਆਧੁਨਿਕ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰਚਨਾ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਵਰਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਤੋਂ ਆਸ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਦੇ 180°, ਭਾਵ ਉਸ ਦੇ ਸੱਜੇ-ਖੱਬੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਵਰ ਦੇਵੇ ਅਤੇ ਚੌਕਸੀ ਨਾਲ ਦੇਖੇ ਦੋਵੇਂ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਪਿਛੇ ਰਹਿ ਕੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਆਪਣੀ ਸਥਿਤੀ ਵੀ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਦੋ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਜਾਂ ਭੰਗ ਕਰਨਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਦੁਸ਼ਮਣ ਵਲੋਂ ਉਲਝਾ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਾਂ ਨਿਹੱਥਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਦੂਸਰਾ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਵਚ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਾਹਰ ਕੱਢਕੇ ਲੈ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਦੋ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ : ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਜਾਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਾਲੇ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਂਦੀ ਹੈ। ਤਿੰਨ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵਲੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਰਚਨਾ ਤਿਕੋਣੀ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ

ਹਰੇਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ 120° ਤਕ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੇਗਾ। ਚਾਰ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਇਕ ਡੱਬੇ ਵਾਲੀ ਸ਼ਕਲ ਜਾਂ ਚੌਰਸ ਰਚਨਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ 90° ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ-ਰਚਨਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, ਫੌਜੀ ਜਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਨੇਤਾਵਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਲਿਆਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਹਰੇਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪੁਜੀਸ਼ਨ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਆਗੂ (Lead) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਅੰਤਿਮ-ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਪਿਛਲਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ (Tail) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਪੁਜੀਸ਼ਨਾਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਚਾਹੁਣ। ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਜਾਂ ਰਚਨਾ ਵਿੱਚ ਹੋਣਗੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਹੀ ਉਸ ਸੁਰੱਖਿਆ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਤੋੜਨਾ ਕਠਿਨ ਹੋਵੇਗਾ ਅਤੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਵਲੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨਿਹੱਥਾ ਕਰਨਾ ਕਠਿਨ ਹੋਵੇਗਾ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਰੀਰਿਕ ਕਵਰ ਮਿਲ ਸਕੇਗਾ ਅਤੇ ਹਮਲਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਵਾਲੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵਾਲੀ ਟੀਮ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਜਲਦੀ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਨੂੰ ਖਤਰੇ ਵਾਲੀ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸਹਿਤ ਬਾਹਰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕੱਢਕੇ ਲਿਆ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਨੂੰ ਨਿਹੱਥੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਸਥਿਤੀ ਅਜਿਹੀ ਮੰਗ ਕਰੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਟੀਮ ਅਜਿਹਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ, ਚਾਰ ਤਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹੇਠ ਲਿਖੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ-

1. ਜ਼ੈੱਡ+ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ 36 ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
2. ਜ਼ੈੱਡ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ 11 ਵਿਅਕਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
3. ਵਾਈ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ 2 ਵਿਅਕਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੇ ਹਨ।
4. ਐਕਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਿੱਚ ਇਕ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ ਉਪਰੋਕਤ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ- ਕੈਬਨਿਟ ਦੇ ਮੰਤਰੀ, ਉਪ-ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ, ਸਾਬਕਾ ਉਪ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ, ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ, ਸਾਬਕਾ ਮੁੱਖ ਮੰਤਰੀ, ਹਾਈਕੋਰਟ ਅਤੇ ਸੁਪਰੀਮ ਕੋਰਟ ਦੇ ਜੱਜ, ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਰਾਜਨੇਤਾ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰ ਸਰਕਾਰੀ ਅਫ਼ਸਰ। ਐਸ.ਪੀ.ਜੀ. (SPG)

ਸਪੈਸ਼ਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗਰੁੱਪ, ਐਨ.ਐਸ.ਜੀ. (ਕੌਮੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗਾਰਦ) ਆਈ.ਟੀ.ਬੀ.ਪੀ. (ਭਾਰਤੀ-ਤਿਬਤੀ ਸੀਮਾ ਪੁਲਿਸ) ਅਤੇ ਸੀ.ਆਰ.ਪੀ.ਐਫ. (ਕੇਂਦਰੀ ਰਿਜ਼ਰਵ ਪੁਲਿਸ ਬਲ) ਉਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਐਜੰਸੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਅਤਿ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ, (ਵੀ.ਵੀ.ਆਈ.ਪੀਜ਼/ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ (ਵੀ.ਆਈ.ਪੀਜ਼), ਰਾਜਨੇਤਾਵਾਂ/ਉੱਚ ਰੁਤਬੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਖਿਡਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਡਵਾਂਸ ਪਾਰਟੀ (Advance Party)

ਬਹੁਤ ਹੀ ਉੱਚ ਰੁਤਬੇ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਿਵੇਂ ਨੇਤਾਵਾਂ, ਫੌਜ਼ੀ ਨੇਤਾਵਾਂ, ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਵਪਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਮਹਿਮਾਨਾਂ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਅਡਵਾਂਸ ਪਾਰਟੀ ਵਾਲਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੈ। ਇਸ ਅਡਵਾਂਸ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਦੌਰੇ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਪਹਿਲਾਂ ਪਹੁੰਚ ਕੇ ਰੂਟ ਦਾ ਸਰਵੇਖਣ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਉਸ ਰੂਟ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਰੂਟ ਤੇ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਨੇ ਚਲਣਾ ਹੈ।

ਅਡਵਾਂਸ ਪਾਰਟੀ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਦੇ ਦੌਰੇ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਵੀ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਆਪਸੀ-ਸੰਪਰਕ ਜੋੜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਦੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੁਆਗਤ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਪਾਰਟੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਦੀ ਅਗਾਊਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਬਣਾਈ ਗਈ ਸੀ।

ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਮੀ ਵੱਜੋਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਨਿਪੁੰਨਤਾਵਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕੋਲ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ਤਾਵਾਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ :-

1. **ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਲੜਨ ਵਾਲੇ ਹੁਨਰ (Close-Quarter Battle Skills) :** ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ (PSO) ਨੂੰ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਲੜਨ ਦੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਆਉਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ- ਅਸਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ (ਬੰਦੂਕ, ਪਿਸਤੌਲ ਆਦਿ), ਰਾਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ, ਤੇਜ਼ਧਾਰ ਅਤੇ ਸੱਟ ਮਾਰਨ ਵਾਲੇ ਹਥਿਆਰ, ਕੁੱਟ ਮਾਰ, ਜੱਫਾ ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਰੋਕੀ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਹੱਥੀਂ ਭਾਵ ਨਿਹੱਥੇ ਹੀ ਲੜਾਈ ਝਗੜਾ ਕਰਨਾ।
2. **ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ (Driving Skill) :** ਉਸ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ, ਚਾਲ ਬਾਜੀ ਜਾਂ ਕਪਟੀ ਅਤੇ ਹਮਲਾਵਰੀ ਵਾਲੇ

ਗੁਣਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਡਰਾਈਵਰੀ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਡਰਾਇਵਰੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਖਤਰੇ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਛਲ-ਕਪਟ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਝਕਾਨੀ ਦੇਕੇ ਗੱਡੀ ਕੱਢਕੇ ਲੈ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਡਰਾਇਵਰੀ ਕਿਸੇ ਛੁਪ ਕੇ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਚ ਕੇ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਹਮਲਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਡਰਾਇਵਰੀ ਵਿੱਚ, ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਹਮਲੇ ਦਾ ਇਕ ਹਥਿਆਰ ਸਮਝ ਕੇ ਇਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

3. **ਬਹੁਤ ਬਾਰੀਕੀ ਨਾਲ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਗੁਣ ਜਾਂ ਹੁਨਰ (Good Observation Skill) :** ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਹੀ ਉੱਚ ਕੋਟੀ ਦੇ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਵਾਲੇ ਗੁਣ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਰਫ਼ ਦੇਖਣਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਦੇਖਣਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹਮਲੇ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਨਾਜ਼ੁਕਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਉਸ ਦਾ ਢੁਕਵਾਂ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

4. **ਧਿਆਨ, ਬਹੁਤ ਹੀ ਬਾਰੀਕੀ ਨਾਲ ਦੇਖਣਾ (ਨੀਜ਼ ਲਾ ਕੇ ਦੇਖਣਾ) (Insight) :** ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਇਕ ਚੰਗੀ ਸੂਝ ਬੂਝ ਵਾਲਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਨੂੰ ਇੰਨਾ ਚੁਸਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਦਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਭਾਂਪ ਲਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਢੁੱਕਵੇਂ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਨਿਪਟ ਕੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਟਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

5. **ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸੁਮੇਲ (Good hand-eye-coordination) :** ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਵਧੀਆ ਸੁਮੇਲ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਹਾਲਾਤ ਵਿੱਚ ਇਕ ਦਮ ਐਕਸ਼ਨ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਕੇ ਲੜਨਾ-ਝਗੜਨਾ ਪੈ ਜਾਵੇ।

6. **ਦਾਅ-ਪੇਚ, ਜੁਗਤ, ਤਰੀਕਾ (Tact) :** ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ (ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ.) ਨਾਲ ਠੀਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ (ਹਾਲਾਤ ਅਨੁਸਾਰ) ਗੱਲ-ਬਾਤ ਕਰਨੀ ਆਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

7. **ਅਨੁਕੂਲਤਾ ਅਤੇ ਲਚਕ (Adaptability and Flexibility) :** ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਲੰਬੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਚਲਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ ਜਾਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਇੰਨਾ ਲਚਕਦਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਈ ਘੰਟਿਆ ਤਕ ਲਗਾਤਾਰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਜਾਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸੁੱਤਿਆਂ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕੇ। ਉਹ ਅਲੱਗ-

ਅਲੱਗ ਸਾਮਾਜਿਕ ਹਾਲਾਤ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਢਾਲ ਸਕੇ।

8. **ਮਾਨਸਿਕ-ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ (Ability to handle mental-stress)** : ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਨੂੰ ਔਖੇ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਕੰਮਾਂ ਜਾਂ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ ਅਤੇ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਬੋਝ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਤਣਾਅ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

9. **ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਹੁਨਰ (Communication Skills)** : ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ-ਅਧਿਕਾਰੀ (PSO) ਨੂੰ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ (ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ.) ਨਾਲ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਟੀਮ ਦੇ ਸਾਥੀਆਂ ਨਾਲ ਅਸਰਦਾਰ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਜੋੜਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

10. **ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ (Physically Fit)** : ਉਸਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਜਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

11. **ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ (Attitude)** : ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ ਦਾ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀ ਹਾਂ-ਪੱਖੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਉਸਨੂੰ ਕੰਮ ਖ਼ਤਰਨਾਕ, ਨਿਰਾਸ਼ਾ-ਜਨਕ ਜਾਂ ਬੇਕਾਰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਉਹ ਆਤਮ-ਅਨੁਸਾਸ਼ਨ ਵਾਲਾ, ਹੌਂਸਲੇ ਵਾਲਾ, ਭਰੋਸੇਯੋਗ, ਤੁਰੰਤ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਐਕਸ਼ਨ-ਭਰਪੂਰ, ਜੁਗਤੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ (Exercise)

ਕੰਮ ਕਰਨਾ (Role Play)

1. ਆਪਣੇ ਮਿੱਤਰ ਨਾਲ ਜੋੜੀ ਬਣਾਓ, ਇਕ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਬਣੇ ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ। ਹੁਣ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਵਾਲੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵਜੋਂ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਜਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਵਚ ਦੇਣ ਅਤੇ ਖਤਰੇ 'ਚੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਕੇ ਲੈ ਜਾਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੀਆਂ-ਆਪਣੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਜਾਂ ਰੋਲ ਨੂੰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਬਦਲਦੇ ਰਹਿਣ। ਭਾਵ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਅਤੇ ਫਿਰ ਨਿੱਜੀ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਬਣਿਆ ਸਾਥੀ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਬਣੇ। ਇਹ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਦੁਹਰਾਓ।

2. ਤਿੰਨ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਾਲਾ ਇਕ ਗਰੁੱਪ ਬਣਾਓ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਦੋ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਉਸ ਦੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਬਣਨ। ਹੁਣ ਦੋ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ

ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵਾਲਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਵਰ ਖਤਰੇ ਚੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਾਹਰ ਕੱਢਕੇ ਦੂਰ ਲੈ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਨੂੰ ਨਿਹੱਥੇ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਤਿੰਨੋਂ ਹੀ ਦੋਸਤ, ਮਿਲ ਕੇ ਆਪਣਾ-ਆਪਣਾ ਰੋਲ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਲੈਣ- ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵਾਲਾ। ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਇਹ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਬਦਲ-ਬਦਲ ਕੇ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ।

ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਜਾਂ ਮੁੱਲਾਂਕਣ (Assessment)

(ੳ) ਬਹੁ ਵਿਕਲਪ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (Multiple Choice Questions)

1. **ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਟੀਮ ਦੁਆਰਾ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ, ਉਸਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ-**

   (ਕ) ਕਰਮਚਾਰੀ ਜਾਂ ਅਫ਼ਸਰ (Personnel)

   (ਖ) ਮੁਖੀ (Principal)

   (ਗ) ਅਧੀਨ (Subject)

   (ਘ) ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਵੀ ਨਹੀਂ (None of the above

2. **ਮੁੱਖ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਜੋ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਆਉਂਦਾ ਜਾਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ-**

   (ੳ) ਪਿੱਛੇ ਚਲਣ ਵਾਲਾ (Tail)

   (ਅ) ਅੱਗੇ ਹੋ ਕੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ (Lead)

   (ੲ) ਆਗੂ (Leader)

   (ਸ) ਸਾਥੀ (Companion)

3. **ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮੁੱਖ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗੱਡੀ ਦੇ ਅੱਗੇ-ਅੱਗੇ ਚਲਣ ਵਾਲੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗੱਡੀ ਨੂੰ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ-**

   (ੳ) ਪਾਇਲਟ ਵਹੀਕਲ (ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਗੱਡੀ)

   (ਅ) ਅੱਗੇ ਹੋ ਕੇ ਚਲਣ ਵਾਲੀ ਗੱਡੀ

   (ੲ) ਕਾਫਲੇ ਵਾਲੀ ਗੱਡੀ

   (ਸ) ਮੁੱਖ ਗੱਡੀ

(ਅ) ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ— (Fill in the Blanks)

1. ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. 'ਤੇ ਹਮਲਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੂਰਤ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ, ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਨੂੰ .... ਕਵਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ .... ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
2. ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ, ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ (PSO) ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਕਵਰ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ. ਦੇ ਚਾਰੇ ਪਾਸੇ .... ਧਿਆਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
3. ਦੋ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਾਲੀ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵਾਲੀ ਟੀਮ .... ਡਿਗਰੀ ਤੇ ਕਵਰ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।
4. ਤਿੰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਾਲੀ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ ਦੀ ਟੀਮ ਇਕ ਤਿਕੋਣ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ .... ਡਿਗਰੀ ਤੇ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
5. ਚਾਰ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਇਕ ਬਾਕਸ ਜਾਂ ਚੌਰਸ ਘੇਰਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ ਕਵਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ .... ਡਿਗਰੀ ਤੇ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।
6. ਜ਼ੈੱਡ ਪਲੱਸ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਵਰ ਵਿੱਚ .... ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਜ਼ੈੱਡ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਵਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ .... ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
7. ਵਾਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਵਰ ਵਿੱਚ .... ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਐਕਸ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਵਰ ਵਿੱਚ ਸਿਰਫ਼ .... ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਛੋਟੇ ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (Short Answer Questions)

1. **ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕਰੋ।**

....
....
....
....
....
....
....
....

2. **ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ (ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ.) ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੈਨਾਤ ਅੱਗੇ ਹੋਕੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੀ ਪਾਰਟੀ (ਅਡਵਾਂਸ ਪਾਰਟੀ) ਦੀਆਂ ਕੀ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਹਨ?**

....

....

....

....

....

....

....

....

3. **ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਲਿਖੋ—**

   (ੳ) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮੂਹ (SPG) ....

   (ਅ) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਲ ਜਾਂ ਸਮੂਹ (SG) ....

   (ੲ) ਆਈ.ਟੀ.ਬੀ.ਪੀ. (ITBP) ....

   (ਸ) ਸੀ.ਆਰ.ਪੀ.ਐੱਫ (CRPF) ....

ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਲਈ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ (Check List For Assessment Activity)

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਲਈ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ।

ਭਾਗ-ੳ (Part-A)

1. ਇਕ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ/ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਰੀਰਿਕ ਕਵਚ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ।
2. ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੀ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦਸਿਆ ਗਿਆ।
3. ਅਤਿ-ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ।

ਭਾਗ-ਅ (Part-B)

1. ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ (VIP) ਨੂੰ ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ (PSO) ਵਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਨਾਲੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ-ਟੀਮ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।
2. ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਦੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਭੂਮਿਕਾਵਾਂ ਹਨ?
3. ਉਹ ਕਿਹੜੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਹਨ, ਜੋ ਇਕ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕੋਲ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।

ਭਾਗ-ੲ (Part-C)

ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮ ਦੇ ਪੱਧਰ (Performance Standards)

ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮਾਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ-

ਕੰਮ ਦੇ ਪੱਧਰ (Performance Standards)	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਇਕ ਯੋਗ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਗੁਣਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।		
ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਯੋਜਨਾ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ ਵਾਲੀ ਟੀਮ, ਕਾਲਪਨਿਕ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ (ਵੀ.ਆਈ.ਪੀ.) ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਜਥੇਬੰਦ ਜਾਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੋਵੇ।		
ਇਕ ਕਾਲਪਨਿਕ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਅਤਿ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਟੀਮ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰੋ।		

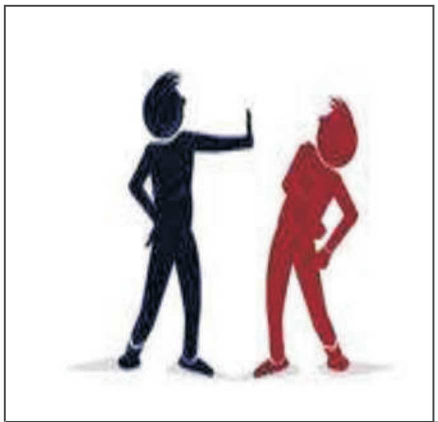
ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ (Private Security)

ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਿਊ ਪੱਧਰ-3 ਗਿਆਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ

ਐੱਸ.ਐੱਸ. 302 ਐੱਨ ਕਿਊ 2012-

ਕਾਰਖਾਨੇ 'ਚ ਹੀ ਝਗੜਿਆਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ



NCERT
PSSCIVE,Bhopal

ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਕੇਂਦਰੀ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ, ਸ਼ਿਆਮਲਾ ਹਿਲਜ਼, ਭੋਪਾਲ

P.S.S. Central Institute of Vocational Education, Shyamla Hills, Bhopal

© ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਕੇਂਦਰੀ ਕਿੱਤਾਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਨ, 2012

ਇਹ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਕਾਪੀ ਰਾਈਟ ਅਧੀਨ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ। ਕਾਪੀ ਰਾਈਟ ਤਹਿਤ ਮਨਜ਼ੂਰ ਕੀਤੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਅਗਾਊਂ ਲਿਖਤੀ ਆਗਿਆ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾ, ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਪੁਨਰ-ਰਚਨਾ, ਰੂਪਾਂਤਰ, ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਸੰਗ੍ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਜਨਤਾ ਲਈ ਸੰਚਾਰ ਮਨ੍ਹਾ ਹੈ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦੇ ਵੇਰਵੇ

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਨਾਮ : ....

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਦਾ ਰੋਲ ਨੰ : ....

ਬੈਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਦੀ ਮਿਤੀ : ....

ਧੰਨਵਾਦ

ਅਸੀਂ ਸ੍ਰੀਮਤੀ ਅੰ ਸ਼ੂ ਵੈਸ਼ ਸਕੱਤਰ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਾਖ਼ਰਤਾ ਵਿਕਾਸ ਵਿਭਾਗ (ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੋਤ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲਾ), ਡਾ. ਅਲਕਾ ਭਾਰਗਵ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸਕੂਲ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਾਖ਼ਰਤਾ ਵਿਭਾਗ (MHRD), ਪ੍ਰੋ. ਪ੍ਰਵੀਨ ਸਿੰਕਲੇਅਰ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਕੌਮੀ ਵਿੱਦਿਅਕ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਕੌਂਸਲ (NCERT), ਪ੍ਰੋ. ਆਰ.ਬੀ. ਸ਼ਿਵਾਗੁੰਡੇ ਸੰਯੁਕਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ (PSSCIVE) NCERT, ਭੋਪਾਲ, ਸ੍ਰੀ ਬਾਸਬ ਬੈਨਰਜੀ ਮੁਖੀ ਮਾਨਕ ਅਤੇ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿਭਾਗ ਕੌਮੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਵਿਕਾਸ ਨਿਗਮ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਅਗਵਾਈ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਦੀ ਸਮੁੱਚੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਨ-ਸਿੱਖਣ-ਸਮੱਗਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਾਂ। ਕੁੰਵਰ ਵਿਕਰਮ ਸਿੰਘ ਚੇਅਰਮੈਨ ਸੁਰੱਖਿਆ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਵਿਕਾਸ ਕੌਂਸਲ (SKSDC) ਲੈਫਟੀਨੈਂਟ ਜਨਰਲ ਐੱਸ.ਐੱਸ. ਚਾਹਲ (ਸੇਵਾਮੁਕਤ) ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਐਗਜ਼ੈਕਟਿਵ ਅਫ਼ਸਰ SKSDC ਅਤੇ ਮੇਜਰ ਜਨਰਲ ਭੁਪਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਘੋਤਰਾ (ਸੇਵਾ ਮੁਕਤ) ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਜ ਅਫ਼ਸਰ SKSDC ਦਾ ਵੀ ਆਪਣੇ ਮਨ ਦੀਆਂ ਗਹਰਾਈਆਂ ਤੋਂ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਯੋਗ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ।

ਇਸ ਇਕਾਈ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ ਲਈ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸ਼੍ਰੀ ਮੋਹਿਤ ਸ਼ਰਮਾ, ਇੰਟਰਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਲਜ ਫਾਰ ਸਿਕਿਉਰਟੀ ਸਟਡੀਜ਼, D-452 ਰਾਮਫਲ ਚੌਂਕ, ਸੈਕਟਰ 7, ਦਵਾਰਕਾ, ਨਿਊ ਦਿੱਲੀ ਨੂੰ ਹਾਰਦਿਕ ਧੰਨਵਾਦ ਅਸੀ ਡਾ. ਵਿਨੈ ਸਵਰੂਪ ਮਹਿਰੋਤਰਾ ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਅਤੇ ਮੁਖੀ, ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਵਿਕਾਸ ਅਤੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਟਾਸਕ ਗਰੁੱਪ, ਪੀ.ਐੱਸ,ਐੱਸ.ਸੀ.ਆਈ.ਵੀ.ਈ (PSSCIVE) ਅਤੇ ਕਰਨਲ ਤਪੇਸ਼ ਚੰਦਰ ਸੇਨ ਦੇ ਹਾਰਦਿਕ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਵਿਸ਼ਾ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਅੰਤਿਮ ਰੂਪ ਦੇਣ ਅਤੇ ਇਸ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ ਦੀ ਐਡੀਟਿੰਗ ਕਰਨ ਵਿਚ ਵਰਨਣਯੋਗ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰੋ. ਰਾਜਾ ਰਾਮ ਐੱਸ ਸ਼ਰਮਾ ਸੰਯੁਕਤ ਨਿਰਦੇਸ਼ਕ ਕੇਂਦਰੀ ਵਿੱਦਿਅਕ ਤਕਨੀਕੀ ਵਿਗਿਆਨ ਸੰਸਥਾ (CIET) ਨਵੀਂ ਦਿੱਲੀ ਦੇ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸੀ.ਆਈ.ਈ.ਟੀ. (CIET) ਵਿਖੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਕਮੇਟੀ ਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ। ਅਸੀਂ ਡਾ. ਅਮਰੇਂਦਰ ਪ੍ਰਸਾਦ ਬੇਹਰਾ ਸਹਾਇਕ ਪ੍ਰੋਫੈਸਰ ਸੀ.ਆਈ.ਈ.ਟੀ. (CIET) ਵਲੋਂ ਵਰਕਿੰਗ ਗਰੁੱਪ ਦੀਆਂ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਸ੍ਰੀ ਵਿਕਰਾਂਤ ਅਬਰੋਲ, ਮੈਸਰਜ ਯੂਨੀਫਾਇਰਜ਼ ਸੋਸ਼ਲ ਵੈਂਚਰਜ ਪ੍ਰਾ. ਲਿਮਿਟਿਡ, ਸ੍ਰੀ ਚਲਪਤੀ ਰਾਓ ਕੰਪਿਊਟਰ ਅਪਰੇਟਰ, ਪੀ.ਐੱਸ.ਐੱਸ.ਸੀ.ਆਈ.ਵੀ.ਈ. (PSSCIVE) ਨੂੰ ਵੀ ਵਰਡ ਪ੍ਰੋਸੈਸਿੰਗ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਵੀ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਵਿਸ਼ਾ ਵਸਤੂ ਦੀ ਸੂਚੀ

ਧੰਨਵਾਦ	64
ਮੁੱਖ ਬੰਧ	66
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	67
ਜਾਣ-ਪਛਾਣ	68
ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਮਤਭੇਦਾਂ ਜਾਂ ਝਗੜਿਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ	70
ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਝਗੜੇ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨਾ	79
ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਰਾਹੀਂ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਂ ਝਗੜੇ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਕਰਨਾ	87

ਮੁੱਖ ਬੰਧ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਢਾਂਚਾ 2005 ਦੀ ਇਹ ਸਿਫ਼ਾਰਿਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਕੂਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨਾਲ਼ ਜੁੜਿਆ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿਧਾਂਤ ਕਿਤਾਬੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀ ਪੁਰਾਣੀ ਵਿਰਾਸਤ ਨੂੰ ਪਿੱਛੇ ਛੱਡਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਅੱਜ ਵੀ ਸਾਡਾ ਵਿੱਦਿਅਕ ਢਾਂਚਾ ਕੰਮ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਸਾਡੇ ਸਕੂਲਾਂ, ਘਰਾਂ, ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਾਜ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਫਰਕ ਆ ਗਿਆ ਹੈ।

'ਕਾਰਖਾਨੇ 'ਚ ਹੀ ਝਗੜਿਆਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ' ਸਬੰਧੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ ਪੁਸਤਕ, ਉਸ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਸਾਧਨ ਵਿਕਾਸ ਮੰਤਰਾਲੇ (MHRD) ਦੇ ਉੱਦਮ ਅਧੀਨ ਕੌਮੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਯੋਗਤਾ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ ਅਮਲੀ ਜਾਮਾ ਪਹਿਨਾਉਣ ਲਈ ਵਿਕਸਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮੰਤਵ ਸਕੂਲਾਂ, ਕਾਲਜਾਂ, ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਤਕਨੀਕੀ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਵਿਦਿਆਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੀ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਵਾਸਤੇ ਸਾਂਝੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਸੇਧਾਂ ਦਾ ਗਠਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਲਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਿਊ.ਐਫ. (NVEQF) ਰਾਹੀਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪਾਰਦਰਸ਼ਤਾ, ਅੰਤਰ-ਖੇਤਰੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਵਿੱਦਿਆਰਥੀ-ਕੇਂਦਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵਾਧਾ ਮਿਲੇਗਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਅਕ ਦੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿਚਾਲੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਸੁਖਾਲਾ ਕਰੇਗਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਭਰ ਵਾਸਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਮਿਲ਼ੇਗੀ।

ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ, ਜੋ ਕਿ ਅੱਠਵੀ ਜਾਂ ਉਸਦੇ ਬਰਾਬਰ ਦੀ ਜਮਾਤ ਪਾਸ ਕਰ ਚੁੱਕੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਵਾਸਤੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਵਿਵਸਾਇਕ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਸਤਾਵ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਇੱਕ ਮਾਹਿਰ ਸਮੂਹ ਵੱਲੋਂ ਲਿਖੀ ਗਈ ਹੈ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਵਿਕਾਸ ਕੌਂਸ਼ਲ , ਨੇ ਜੋ ਕੌਮੀ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਵਿਕਾਸ ਨਿਯਮ ਵਲੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੈ, ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਦਯੋਗ ਲਈ, ਕੌਮੀ ਕਿੱਤਾ ਮਾਪਦੰਡ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤੇ ਹਨ। ਕੌਮੀ ਕਿੱਤਾ ਮਾਪਦੰਡ ਯੋਗਤਾ ਮਾਪਦੰਡਾਂ ਅਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਉਹ ਸਮੂਹ ਹੈ, ਜੋ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਦਯੋਗ ਦੇ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀਆਂ ਵਲੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਦੇ ਹੁਨਰਾਂ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸਹੀ ਮੁਲਾਂਕਣ ਅਤੇ ਮਾਨਤਾ ਮਿਲ਼ ਸਕੇ, ਜੋ ਕਾਰਜਸ਼ਾਲਾ ਵਿਖੇ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋੜੀਂਦੇ ਹਨ।

ਪੰਡਤ ਸੁੰਦਰ ਲਾਲ ਸ਼ਰਮਾ ਕੇਂਦਰੀ ਵਿਵਸਾਇਕ ਸਿੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾ, ਜੋ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਵਿੱਦਿਅਕ ਖੋਜ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਨੇ ਨਾਲ਼ ਮਿਲ਼ ਕੇ ਮਾਡੂਲਰ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਸਮੱਗਰੀ (ਇਕਾਈਆਂ) ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖੇਤਰ ਦੇ ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਿਊ ਪੱਧਰਾਂ ਲਈ ਕਿੱਤਾ ਮੁਖੀ ਪੈਕੇਜ ਦੇ 1-4 ਪੱਧਰਾਂ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਪੱਧਰ-1 ਨੌਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਹੈ, ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਲਈ ਕਿੱਤੇ ਸਬੰਧੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਯੋਗਤਾ ਸਮਰੱਥਾਵਾਂ (ਗਿਆਨ, ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾਵਾਂ) ਦੀ ਪਛਾਣ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਮਾਡਿਊਲਜ਼ (ਇਕਾਈਆਂ) ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਇਹ ਅਭਿਆਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਨੂੰ ਰੱਟਾ ਲਾਉਣ ਤੋਂ ਵਰਜਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲਚਕੀਲਾ ਬਣਾਉਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਵੱਖਰੇ-ਵੱਖਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚਲੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਤੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਸੋਚ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿਚ ਵਾਦ-ਸੰਵਾਦ, ਚਰਚਾ ਤੇ ਤਜਰਬੇ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਕ੍ਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਅਸੀਂ ਆਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਉਠਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲ਼ੇ ਕਦਮ ਸਾਨੂੰ ਬਚਾਅ ਅਧਾਰਿਤ-ਸਿੱਖਿਆ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਢੰਗ ਨਾਲ਼ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਗੇ, ਜਿਸ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਬਕਾਇਦਾ 1986 ਵਾਲ਼ੀ ਕੌਮੀ ਵਿੱਦਿਅਕ ਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਸ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦੀ ਕਾਮਯਾਬੀ ਇਸ ਗੱਲ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰੇਗੀ ਕਿ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਕ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਸ਼ਲਤਾ ਵਿਕਾਸ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਖਿਆਰਥੀਆਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਅਤੇ ਗੁਣਾਂ ਅਤੇ ਰਚਨਾਤਮਿਕਤਾ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇਗਾ, ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸਰੋਤੇ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਬਲਕਿ ਸਿੱਧਿਆਂ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੇ ਹਿੱਸੇਦਾਰ ਵਜੋਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਾਂਗੇ, ਇਨਾਂ ਟੀਚਿਆਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਲਈ ਸਕੂਲਾਂ ਦੇ ਨਿੱਤਨੇਮ ਅਤੇ ਕਾਰਜ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਤਰਮੀਮ ਕਰਨੀ ਪਵੇਗੀ। ਦੱਸੀਆਂ ਗਈਆਂ ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਾਸਤੇ ਸਕੂਲ ਦੇ ਟਾਇਮ ਟੇਬਲ ਵਿੱਚ ਲਚਕੀਲਾਪਨ ਲਿਆਉਣਾ ਪਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅਧਿਆਪਨ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ ਵਾਸਤੇ ਪੜ੍ਹਾਈ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ, ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਇਕਾਈ **SS302-NQ2012** *'ਕਾਰਖਾਨੇ 'ਚ ਹੀ ਝਗੜਿਆਂ ਦਾ ਨਿਪਟਾਰਾ'* ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਹੈ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਰਾਹੀਂ ਜਮਾਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਕਾਰਜਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪੜ੍ਹਨ/ਸਮੇਂ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਉਸਤਾਦ (ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ) ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਅਤੇ ਨਿਰੀਖਣ ਹੇਠ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸੈਸ਼ਨ (ਨਿਯਤ ਸਮਾਂ) ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ (ਨਰਮ ਜਾਂ ਸਖਤ) ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ। ਇਸ ਗਿਆਨ ਦਾ ਸਬੰਧ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਇਕਾਈ ਦੇ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਪੱਖਾਂ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ। ਹਰੇਕ ਸੈਸ਼ਨ ਇੰਨਾ ਛੋਟਾ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲਿਆ ਜਾ ਸਕੇਗਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਵਲੋਂ ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਇਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਐਨੀਮੇਸ਼ਨ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਅਤੇ ਫੋਟੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕੇ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਯੋਗ ਲਿਖਿਤ ਸਮੱਗਰੀ ਸਜੀਵ ਅਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੀ ਹੋਈ ਪ੍ਰਤੀਤ ਹੋਵੇ। ਤੁਸੀਂ ਚਿੱਤਰਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਉਦਾਹਰਨਾਂ ਵੀ ਆਪਣੀ ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਤਿਆਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਦੀ ਮਦਦ ਵੀ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਆਓ ਆਪਾਂ ਹੁਣ ਦੇਖੀਏ ਕਿ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਭਾਗਾਂ (ਸੈਕਸ਼ਨਾਂ) ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਕੀ ਕੁਝ ਹੈ।

ਭਾਗ 1 : ਭੂਮਿਕਾ (Introduction)

ਇਹ ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਕਾਈ ਦੇ ਵਿਸ਼ੇ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਸੈਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀ ਕੁਝ ਸਿਖੋਗੇ।

ਭਾਗ 2 : ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ (Relevant Knowledge)

ਇਹ, ਭਾਗ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ਾ (ਵਿਸ਼ਿਆਂ) ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਢੁੱਕਵੀਂ ਸੂਚਨਾ ਮੁਹੱਈਆਂ ਕਰਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸੈਕਸ਼ਨ (ਭਾਗ) ਰਾਹੀਂ ਵਿਕਸਿਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਗਿਆਨ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਵੇਗਾ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਅਭਿਆਸ (ਅਭਿਆਸਾਂ) ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸੂਚਨਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੜ੍ਹਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭਾਗ 3 : ਅਭਿਆਸ—(Exercise)

ਹਰ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਅਭਿਆਸ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮੇਂ ਤੇ ਪੂਰੇ ਕਰਨੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਤੁਸੀਂ ਜਮਾਤ, ਘਰ ਅਤੇ ਕਾਰਜਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰੋਗੇ। ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਹੁਨਰਾਂ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੀਆਂ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਕਾਰਜਸ਼ਾਲਾ ਵਿਚ ਪੂਰੀ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ ਨਾਲ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਕੰਮ ਪੂਰੇ ਕਰ ਸਕੋ। ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਉਸਤਾਦ (ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ) ਦੇ ਨਿਰੀਖਣ ਵਿੱਚ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਕਰਨੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨਗੇ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵੀ ਬੇਹਤਰ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਵੀ ਦੇਣਗੇ। ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਉਸਤਾਦ (ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ) ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾਲ ਸਮਾਂ ਸਾਰਣੀ (ਟਾਈਮ-ਟੇਬਲ) ਬਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਤੈਅ ਸ਼ੁਦਾ ਨਿਯਮਾਂ ਅਤੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ (standards) ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਆਇਆ, ਉਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਉਸਤਾਦ (ਸਿਖਲਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲਾ) ਤੋਂ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾ ਝਿਜਕੋ।

ਭਾਗ 4 : ਮੁਲਾਂਕਣ ਜਾਂ ਨਿਰਧਾਰਣ-(Assessment)

ਇਸ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸਮੀਖਿਆ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਤਰੱਕੀ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ। ਅਗਲੇ ਸੈਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਭੂਮਿਕਾ INTRODUCTION

ਝਗੜਾ ਦੋ ਪੱਖਾਂ ਜਾਂ ਪਾਰਟੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨ, ਆਪਸੀ ਟੱਕਰ ਜਾਂ ਸੰਘਰਸ਼ ਦਾ ਉਹ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਹੈ, ਜੋ ਫਜ਼ੂਲ ਹੱਲ ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾ ਕਿਸੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਉਦੇਸ਼ ਤੋਂ, ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦੇ ਸੀਮਿਤ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਸੋਮੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੀ ਵਿਰੋਧਤਾ ਅਤੇ ਆਪਸੀ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਣ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਕਿਸੇ ਮੁੱਦੇ ਤੇ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਅਸਹਿਮਤੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ-ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਜਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਅਸਹਿਮਤੀਆਂ, ਝਗੜੇ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਸਥਾਈ ਸ਼ਾਂਤੀ ਦੀ ਸਥਾਪਨਾ ਲਈ ਅਤਿ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਫੁਲਾਂ ਦੀ ਸੇਜ਼ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ, ਕਈ ਵਾਰ, ਕਈ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ਗਵਾਰ ਵੀ ਹੋ ਨਿਬੜਦੀਆਂ ਹਨ।

ਝਗੜਾ, ਘਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰਾਂ, ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ, ਸਾਥੀ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਿਰੀਖਕਾਂ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਦਰਮਿਆਨ ਅਤੇ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਆਪਸੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੈ।

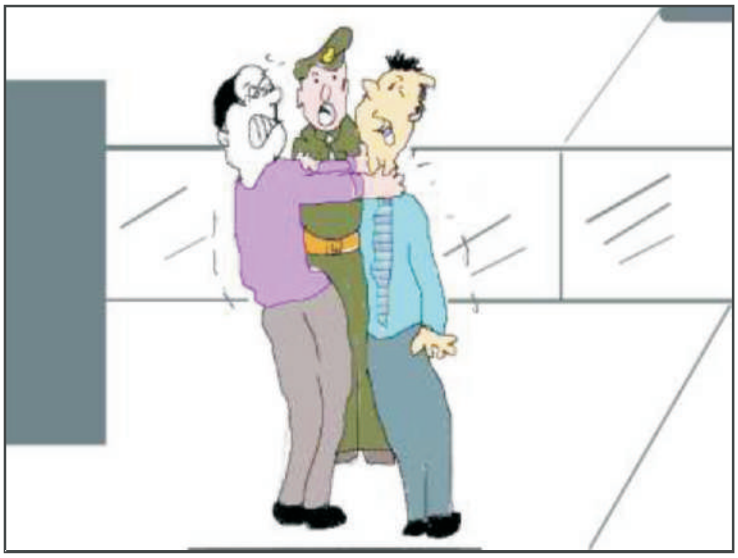
ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਖਬਰਾਂ ਪੜ੍ਹਦੇ ਰਹੇ ਹੋਵੋਗੇ ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦਰਮਿਆਨ, ਜਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਜਾਂ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਝਗੜਿਆਂ ਤੋਂ ਹੋਈਆਂ ਹੜਤਾਲਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਅਤੇ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸ਼ਨ ਦਰਮਿਆਨ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਝਗੜੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹਿੱਤਾਂ, ਆਸਾਂ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣਾਂ, ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਤਜੱਰਬਿਆਂ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਕਿਸੇ ਝਗੜੇ ਨੂੰ ਲਗਾਤਾਰ ਚਾਲੂ ਰਹਿਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਇਹ ਲੜਾਈ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਲੋਕਾਂ ਜਾਂ ਧਿਰਾਂ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਦੇ-ਕਦੇ ਗੱਲ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਮੌਤ ਤਕ ਵੀ ਜਾ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ, ਇਹ ਝਗੜਾ, ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਨਤੀਜੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਦਾ ਹੈ।

ਝਗੜਾ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਦੋ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਜਾਂ ਧਿਰਾਂ 'ਚ ਹੁੰਦਾ ਹੈ-

1. **ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਝਗੜਾ (Conflict between Individuals) :** ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਆਪਸੀ ਝਗੜੇ ਦਾ ਕਾਰਨ, ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਦੇ ਮਤਭੇਦਾਂ ਤੋਂ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਕਿਸੇ ਕੰਮ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਸੀ ਅੰਤਰ ਜਾਂ ਮੱਤਭੇਦ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਨਿੱਜੀ ਮੁੱਦਿਆਂ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਉਪਜੇ ਤਿੱਖੇ ਮੱਤਭੇਦਾਂ, ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. **ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਝਗੜਾ (Employees and their Managers) :** ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਦੇ ਅਤਿ ਸਖ਼ਤ (ਜ਼ਾਲਮਾਂ ਵਰਗੇ) ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਦੀ ਕੰਮ-ਸ਼ੈਲੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ, ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਦੂਸਰੇ ਸਾਥੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਹਿੱਤ-ਪਾਲਣ ਕਰਕੇ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਦੇਸ਼ ਪੂਰਨ ਕੰਮ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹੋਣ, ਜਦੋਂ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸੁਆਲ ਹੋਵੇ, ਤਨਖਾਹ ਵਿੱਚ ਇਕਸਾਰਤਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਤਨਖਾਹਾਂ (ਉਜਰਤਾਂ) ਘੱਟ ਹੋਣ, ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਦਾ ਵਤੀਰਾ ਘਟੀਆ ਹੋਵੇ, ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਕੰਮਾਂ ਬਾਰੇ ਅਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਹੋਵੇ, ਢੁੱਕਵੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਜਾ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੀ ਕਮੀ ਹੋਵੇ, ਆਪਸੀ ਗੱਲਬਾਤ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਢੁੱਕਵਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦਾ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਾਂਹ ਬਰਾਬਰ ਹੀ ਹੋਵੇ, ਕੰਮ ਦਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਘਟੀਆ ਹੋਵੇ, ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਅਵਸਰਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੋਵੇ, ਗੁੰਡਾਗਰਦੀ ਜਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੋਵੇ, ਸਲਾਹ-ਮਸ਼ਵਰੇ ਜਾਂ ਅਗਵਾਈ ਦੇਣ ਦੀ ਕਮੀ ਆਦਿ ਹੋਵੇ।

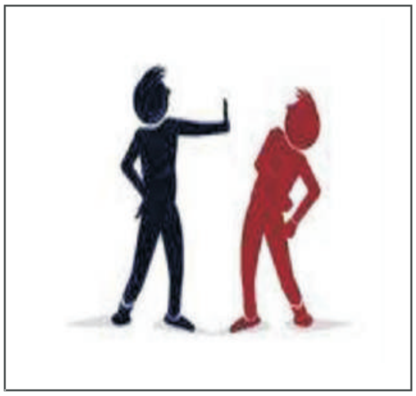
ਇਹ ਇਕਾਈ (ਯੂਨਿਟ) ਝਗੜਿਆਂ ਦੇ ਕਈ ਕਾਰਨਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੇਵੇਗਾ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਜਾਂ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਵੀ ਕਰੇਗਾ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਝਗੜਿਆਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰ ਸਕੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੋ।



ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਮਤਭੇਦਾਂ ਜਾਂ ਝਗੜਿਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਅਤੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ।

SESSION 1 : IDENTIFYING CAUSES AND SYMPTOMS OF CONFLICTS AT WORK

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ
RELEVANT KNOWLEDGE



ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਮਤਭੇਦ ਜਾਂ ਝਗੜੇ ਦੇ ਕਈ ਰੂਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੋ ਮਜ਼ਦੂਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਸਹਿਮਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਆਪਣੇ ਸੀਨਿਅਰ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਂ ਮੈਨੇਜ਼ਰ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ–

1. ਅਨੁਭਵ ਜਾਂ ਸੂਝ-ਬੂਝ (Perceptions)
2. ਝਗੜੇ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ (Conflicting Roles)
3. ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਨਿੱਜੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ (Different Personal Values)
4. ਕਮਜ਼ੋਰ ਜਾਂ ਢਿੱਲਾ ਪ੍ਰਬੰਧ (Poor Management)
5. ਭੱਦਾ ਵਰਤਾਓ ਜਾਂ ਬੁਰਾ ਵਰਤਾਓ (Unfair Treatment)
6. ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਡਿਉਟੀ ਪ੍ਰਤੀ ਅਸ਼ਪਸ਼ਟਤਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਭੁਲੇਖਾ (Unclear Job roles)
7. ਢੁੱਕਵੀਂ ਸਿਖਲਾਈ ਨ ਹੋਣਾ (Inadequate Training)
8. ਕਮਜ਼ੋਰ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਕਮੀ (Poor Communication)
9. ਕੰਮ ਦਾ ਘਟੀਆ ਵਾਤਾਵਰਣ (Poor Work Environment)
10. ਬਰਾਬਰ ਮੌਕਿਆਂ ਦੀ ਕਮੀ (Lack of Equal Opportunities)
11. ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਸੀਨਿਅਰ ਜਾਂ ਸਾਥੀਆਂ ਵਲੋਂ ਤੰਗ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਕਹਿਣਾ ਜਾਂ ਹੱਥੋਪਾਈ ਕਰਨਾ (Bullying and Harassment by Superiors or Colleagues)
12. ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਟਾਈਮ ਦੇ ਕਾਰਨ ਤਣਾਅ (Timeline Pressures)

13. ਅਸ਼ਪਸਟ ਨੀਤੀਆਂ ਜਾਂ ਭੁਲੇਖਾ ਪਾਊ ਨੀਤੀਆਂ (Unpredictable Policies)

14. ਅਣਸੁਲਝੇ ਮੁੱਦੇ (Unresolved Issues)

15. ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੰਮ (Increase in Workload)

16. ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਦੇ ਸੁਭਾਅ ਵਿੱਚ ਫਰਕ ਜਾਂ ਵਿਅਕਤਿਤਵ 'ਚ ਅੰਤਰ (Personality Clash)

(ਉਪਰੋਕਤ) ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ, ਝਗੜਿਆਂ ਜਾਂ ਮਤਭੇਦਾਂ ਵਾਲੇ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ। ਆਓ, ਆਪਾਂ ਝਗੜੇ ਜਾਂ ਮਤਭੇਦ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੀਏ-

1. **(Differing Values) :** ਸਾਈਟ ਤੇ ਅਲੱਗ ਅਲੱਗ ਕਦਰਾਂ ਕੀਮਤਾਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਬਹੁਤ ਹੀ ਚੰਗੇ ਸਮਝੇ ਜਾਂਦੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਵਰਤਾਓ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਹ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਵਰਤਾਓ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵ ਚੰਗਾ ਵਰਤਾਓ ਚੰਗੀਆਂ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਕਰਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਅਜਿਹੇ ਵਰਤਾਓ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਇਕ ਆਦਰਸ਼ ਜਾਂ ਬਹੁਮੁੱਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ। ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਦੀ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ- ਮਾਨਤਾ ਜਾਂ ਆਦਰ ਯੋਗ ਵਿਅਕਤਿਤਵ, ਬਹਾਦਰੀ, ਦਾਨਸ਼ੀਲਤਾ (ਨਿਮਰਤਾ), ਅਨੁਸ਼ਾਸ਼ਨ, ਹੱਕ ਜਾਂ ਧਰਮ ਆਜ਼ਾਦੀ, ਦਯਾ ਜਾਂ ਦਿਆਲਤਾ (ਨਰਮ ਦਿਲੀ), ਇਮਾਨਦਾਰੀ, ਅਖੰਡਤਾ, ਨਿਆਂ, ਗਿਆਨ, ਪਿਆਰ, ਪਰਪੱਕਤਾ, ਸਫ਼ਾਈ ਵਾਲਾ ਗੁਣ (ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ), ਹੁਕਮ, ਸ਼ਾਂਤੀ, ਇਜ਼ਤ, ਸੇਵਾ, ਯਕੀਨ, ਏਕਤਾ, ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਜਾਂ ਚੰਗੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਕਲਪਨਾ, ਪਿਆਰ ਜਾਂ ਮਿਲਣ ਸਾਰਤਾ, ਜਵਾਨੀ ਲਗਨ ਆਦਿ। ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਮੱਤਭੇਦ ਹੋਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਨਿੱਜੀ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਹਨ ਤਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਤੁਹਾਡਾ ਪਰਿਵਾਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਅਫ਼ਸਰ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਅਫ਼ਸਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਕਦਰ-ਕੀਮਤ ਪਹਿਲਾਂ ਹੈ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਮੱਤਭੇਦ ਉਭਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦੇਰ ਤਕ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਤੈਅ ਸ਼ੁਦਾ ਛੁੱਟੀਆਂ, ਕਿਸੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਬੇਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

2. **ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ (Making Assumption) :** ਕਲਪਨਾ ਇਕ ਸੋਚੀ ਹੋਈ ਗੱਲ ਜਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਹੈ, ਜੋ ਅਜੇ ਕਰਨਾ ਬਾਕੀ ਹੈ। ਕਲਪਨਾਵਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਤਜ਼ਰਬੇ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੱਥਾਂ ਅਤੇ ਢੰਗ-ਤਰੀਕਿਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਲਪਨਾ ਦੀ ਇਕ ਉਦਾਹਰਣ ਹੈ, ਕਿ ਅੱਠਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਪਾਸ ਸਾਰੇ ਵਿਦਿਆਰਥੀ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੇ ਜਾਣਕਾਰ ਹਨ, ਜੋ ਉਹ ਅੱਠਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹ ਚੁੱਕੇ ਹਨ। ਜੇ ਕੋਈ ਅਫ਼ਸਰ ਇਹ ਸੋਚਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੱਕ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਮੁਕਾ ਚੁੱਕਾ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦਫ਼ਤਰ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਆਵੇਗਾ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਉਹ ਇਹ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਕੰਮ ਅਜੇ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਅਫ਼ਸਰ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਵਿੱਚ ਝੜਪ ਜਾਂ ਝਗੜਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਇਹ ਕਲਪਨਾ ਕਰ ਲਵੇ ਕਿ ਉਸ ਦਾ ਅਫ਼ਸਰ ਮਹੀਨੇ ਦੇ ਅੰਤ ਉਸ ਦੀ ਤਨਖ਼ਾਹ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਵਾਇਦਾ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਯਾਦ ਰੱਖੇਗਾ, ਪਰੰਤੂ ਉਸ ਦਾ ਅਫ਼ਸਰ ਨਾ ਤਾਂ ਵਾਇਦਾ ਯਾਦ ਰੱਖਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਉਸ ਦੀ ਤਨਖ਼ਾਹ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਝਗੜਾ ਜਾਂ ਮੱਤਭੇਦ ਤਾਂ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਉਭਰਦਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਫਿਰ ਝਗੜਾ ਜਾਂ ਮੱਤਭੇਦ ਤਾਂ ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਉਭਰਦਾ ਹੀ ਹੈ।

3. **ਆਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭਿੰਨਤਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਅਸਾਂ (Duffering Expectations) :** ਅਸੀਂ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਲੋਕ ਸਭ ਕੁੱਝ ਜਾਣਦੇ ਹਨ, ਚਾਹੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਨ ਹੋਵੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ- ਇਕ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੋਂ ਇਹ ਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸਭ ਕੁੱਝ ਨੋਟ ਕਰਕੇ ਲਿਆਵੇਗਾ, ਪਰ ਉਸ ਦਾ ਕਰਮਚਾਰੀ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦਾ ਕਿਉਂਕਿ ਉਸਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਮੱਤਭੇਦ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਲੋਕ ਕਹਿਣੀਆਂ ਪਸੰਦ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਹ ਇਸ ਲਈ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਕੁੱਝ ਗੱਲਾਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਮੰਨ ਚੁੱਕੇ ਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਮਤਲੱਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਹੋਰ ਲੋਕ ਵੀ ਉਹ ਸਮਝ ਚੁੱਕੇ ਹੋਣਗੇ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਮੁਤਾਬਕ ਕੰਮ ਹੋ ਜਾਵੇਗਾ।

4. **ਸਭਿਆਚਾਰ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਜਾਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਸਭਿਆਚਾਰ (Differences in Cultures) :** ਜਿਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਪਾਲਨ-ਪੋਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਗਿਆ, ਉਸਦਾ ਧਰਮ, ਉਸ ਦਾ ਲਿੰਗ, ਉਸ ਦੀ ਨਸਲ ਅਤੇ ਉਸ ਦੀ ਪ੍ਰਾਚੀਨਤਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਮਤਭੇਦ ਜਾਂ ਝਗੜਾ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਹਨ। ਸ਼ਹਿਰੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਬੰਦਾ ਜਾਂ ਸ਼ਹਿਰੀ ਤੇਜ਼ ਜੀਵਨ-ਸ਼ੈਲੀ ਵਾਲਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਪੇਂਡੂ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਧੀਮੀ ਗਤੀ ਵਾਲਾ ਜਾਂ

ਪਿਛੜਿਆ ਹੋਇਆ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੁਦਰਤ ਉੱਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੈ। ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋਹਾਂ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਇਕ ਜਗ੍ਹਾ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਮੱਤਭੇਦ ਵੱਧਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

5. **ਮਤਭੇਦ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ (Knowledge and ability to deal with Conflict)** : ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮੱਤਭੇਦ ਨੂੰ ਹਲ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਜਾਣਦੇ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਲ ਕਰਨਾ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਤਕਰਾਅ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲੋਂ ਮੱਤਭੇਦ ਹਲ ਕਰਨ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਆਨ ਹੈ। ਜੇ ਦੋ ਮਹਿਕਮੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਬਿਕਰੀ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮੱਤਭੇਦਾਂ ਨੂੰ ਹਲ ਕਰਨਾ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਹ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਮੱਤਭੇਦ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਹਿਮਤ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਫਿਰ ਉਹ ਸੰਸਥਾ ਬੰਦ ਹੋਣ ਦੇ ਕੰਢੇ ਪਹੁੰਚ ਜਾਵੇਗੀ।

6. **ਵਿਅਕਤੀਤਵ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ (Difference in personality types)** : ਜੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਵਿਅੱਕਤੀਤਵ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪੈ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤਿਤਵਾਂ ਦੀ ਭਿੰਨਤਾ ਕਰਕੇ ਮੱਤਭੇਦਾਂ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਜੇ ਆਪਣੇ, ਇਕ ਹੀ ਕੰਮ ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵਾਹ ਪੈ ਜਾਵੇ, ਉਹ ਬੇਚੈਨੀ ਦਿਖਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੰਮ-ਉਲਝ ਜਾਏਗਾ ਜਾਂ ਪੂਰਾ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

ਮੱਤਭੇਦ ਦੇ ਲੱਛਣ (Symptoms of Conflicts)

1. **ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਜਾਂ ਉਤਸ਼ਾਹ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (Motivation Drops)** : ਥੋੜੇ ਜਿਹੇ ਲੋਕ ਨਵਾਂ ਕੰਮ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੇ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਮੀਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ।

2. **ਬਦਲਿਆ ਹੋਇਆ ਵਰਤਾਓ ਜਾਂ ਵਰਤਾਓ ਬਦਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (Behaviour Changes)** : ਲੋਕ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਬੁਰਾ ਭਲਾ ਕਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਮਾਜਿਕ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

3. **ਉਤਪਾਦਨ ਘਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ (Productivity Falls)** : ਜੇ ਲੋਕ ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਨੂੰ ਸਹਿਯੋਗ ਨਹੀਂ ਦਿੰਦੇ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਅਤੇ ਸ਼ਿਕਾਇਤਾਂ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।