ਮੁੱਖ ਬੰਧ

ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਢਾਂਚਾ 2005 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।

'ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ' 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 ਦਸਵੀਂ 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। ਸੁਰਖਿਆ 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 ਸਿਖਲਈ ਪ੍ਰੀਸ਼ਦ ਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਨੇ ਨਾਲ਼ ਮਿਲ਼ ਕੇ ਮਾਡੂਲਰ ਪਾਠਕ੍ਰਮ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ ਸਮੱਗਰੀ (ਇਕਾਈਆਂ) ਨੂੰ 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 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 ਵਿਦਿਅਕ 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 ਨਿਯਮ ਤੇ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇਗਾ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ

ਇਹ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ, ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਇਕਾਈ **SS306-NQ2012 'ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣਾ'** 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 ਚੁਕਾ ਹੋਵੇਗਾ। ਐਨੀਮੇਸ਼ਨ ਵਾਲ਼ੀਆਂ ਫਿਲਮਾਂ ਅਤੇ ਫੋਟੋ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਯੋਗ 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 ਕਈ 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 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।

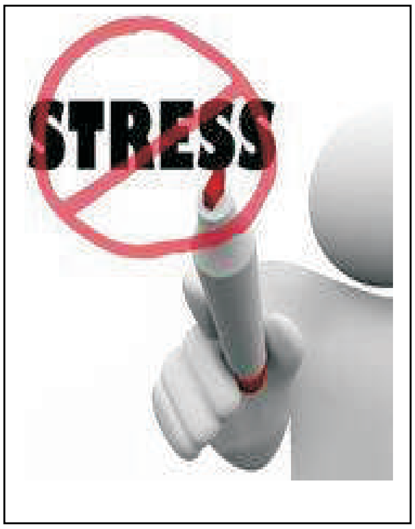
ਭਾਗ 3 : ਅਭਿਆਸ—(Exercise)

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



ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਫ਼ਿਕਰ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਦੋ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪਹਿਲੂ ਹਨ। ਇਹ ਕੁਦਰਤੀ, ਸਰੀਰ-ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਵਾਪਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਤਣਾਅ-ਮੰਗਾਂ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੇ ਅਸਤੁੰਲਨ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਤਣਾਅ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਜਾਂ ਮੰਗਾਂ, ਉਸ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਾਧਨਾਂ ਜਾਂ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਵਧ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਾਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਤਣਾਅ ਉਦੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਵਿਅਕਤੀ ਇਹ ਸਮਝ ਬੈਠਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾ ਨਾਲ (ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ) ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੰਗਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜਾਨ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਦਬਾਅ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਣ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਵੱਧ ਜਾਵੇ। ਤਣਾਅ, ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹਰ ਉਮਰ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਉੱਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੇਚੈਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬੈਚੇਨੀਆਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਲਈ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਲਈ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਥੋੜ੍ਹੀ ਦੇਰ ਵਾਲੀ ਸਰੀਰਿਕ ਬੇਚੈਨੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਪੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ, ਠੀਕ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਅਸਮੱਰਥ ਹੋਣਾ, ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦਾ ਭਟਕਾਅ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਬਦਲ ਜਾਣਾ, ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਗੁੱਸੇ ਵਾਲਾ ਸੁਭਾਅ ਬਣ ਜਾਣਾ। ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਚਲਣ ਵਾਲੇ ਸਰੀਰਿਕ ਲੱਛਣ ਇਹ ਹਨ- ਥਕਾਵਟ, ਸਿਰ ਦਰਦ, ਪਿੱਠ ਦਾ ਦਰਦ, ਪਾਚਨ-ਕ੍ਰਿਆ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਕਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਬੀਮਾਰੀਆਂ। ਕੁੱਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਜਾਂ ਪੱਧਰ ਦਾ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੰਬੰਧ, ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਗੁਣਾਂ ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਸਾਡੀ ਸਰੀਰਿਕ ਸਿਹਤ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਾਡੇ ਸੰਬੰਧ, ਪ੍ਰਤੀਬੱਧਤਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਾਂ ਸਾਡੇ ਉੱਤੇ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਦਾ ਪੱਧਰ, ਸਾਡੀਆਂ ਆਸਾਂ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਸਾਡੇ ਲਈ ਹਮਦਰਦੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਰਤਨ ਅਤੇ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਹੁਣੇ-ਹੁਣੇ ਹੀ ਵਾਪਰੀਆਂ ਹਨ। ਚਿੰਤਾ, ਇਕ ਆਮ, ਮਨੁੱਖੀ ਜਜ਼ਬਾਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ, ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਨ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਫ਼ਿਕਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਘਬਰਾ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਸਮੱਸਿਆ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਕਿਸੇ ਪ੍ਰੀਖਿਆ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦ ਜ਼ਰੂਰ ਰਹਿਣਾ ਪਿਆ ਹੋਵੇਗਾ।

ਇਸ ਇਕਾਈ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਫ਼ਿਕਰ ਦੇ ਕਈ ਪਹਿਲੂਆਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸਿਖਾਂਗੇ।

ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ

SESSION 1 : RECOGNISING CAUSES OF ANXIETY AND JOB STRESS

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ
RELEVANT KNOWLEDGE

ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਰੋਤ ਕਾਰਖਾਨਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫ਼ਿਕਰ ਨੂੰ ਬੇਚੈਨੀ ਵਾਲੀ ਅਵਸਥਾ ਅਤੇ ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਅਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ, ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਾਦ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਡਰ ਵਰਗੀ ਚੀਜ਼ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਗ੍ਰਸਤ ਲੋਕ ਬੇਚੈਨ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਅੰਜਾਮ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ ਲੋਕ ਬੇਕਾਬੂ ਹੋ ਕੇ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਕਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਸਭ ਲਈ ਸਿਰ-ਦਰਦ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਭੰਡਾਰ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੁਰੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਅੰਤ ਦੁਖਾਂਤ ਭਰਪੂਰ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਸਾਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਚਾਨਕ ਹਿਲਾ ਕੇ ਰੱਖ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹੈ। ਕੰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤਣਾਅ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ- ਬਹੁਤ ਹੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਮੰਗਾਂ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਢੰਗਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਮਤਭੇਦ ਜਾਂ ਝਗੜੇ, ਕੰਮ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਬੋਰੀਅਤ ਜਾਂ ਉਕਤਾਹਟ, ਸਦਾਚਾਰਕ-ਦੁਚਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂ ਨੈਤਿਕ-ਉਲਝਣਾਂ ਜਾਂ ਅੰਤਰ-ਨਿੱਜੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ। ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਤਪਾਦਨ-ਸ਼ਕਤੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵੀ ਵਧੀਆਂ ਬਣੀ ਰਹੇ। ਭਾਵ ਮਾਲਕਾਂ ਅਤੇ ਮੁਲਾਜਮਾਂ ਨੂੰ ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ, ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਹੱਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਉਤਪਾਦਨ-ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਬੇਹਤਰ ਬਣੀ ਰਹੇਗੀ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵੀ ਸੁਖੀ ਰਹੇਗੀ। ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੇਖਣ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਰਮਚਾਰੀ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਕੋਈ ਤਾਲਮੇਲ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਭਾਵ ਕੰਮ ਤੇ ਘਰ 'ਚ ਤਾਲਮੇਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਫ਼ਿਕਰ ਇਕ ਆਮ ਜਿਹਾ ਮੂਡ (ਮਨ-ਤਰੰਗ) ਹੈ, ਜੋ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪਛਾਣੇ ਜਾਂ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਉਤੇਜਕ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ, ਫ਼ਿਕਰ ਕਰਨ ਦਾ ਬਾਹਰੋਂ ਕੋਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਾਰਨ ਨਹੀਂ ਦਿਸਦਾ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਤੇਜਨਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਵੇ। ਜਿਵੇਂ- ਇਹ ਡਰ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੈ, ਭਾਵ ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਡਰ ਦੋ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਮਾਨਸਿਕ ਹਾਲਤਾਂ ਹਨ। ਡਰ ਕਿਸੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀ ਜਾਂ ਮਿਲ ਚੁਕੀ ਧਮਕੀ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਕੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਫ਼ਿਕਰ, ਕਦੇ-ਕਦੇ, ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਡਰ ਵਾਲੇ ਦੌਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਿਆਨਕ ਡਰ ਦਾ ਰੂਪ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਡਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੇ ਮਾਨਸਿਕ-ਰੋਗ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਫ਼ਿਕਰ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਨਸਿਕ-ਗੜਬੜ (Anxiety Disorder)

ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਫ਼ਿਕਰ, ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਇਕ ਅਸਥਾਈ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੈ। ਭਾਵ, ਤਣਾਅ ਦਾ ਕਾਰਨ ਚਿੰਤਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਸ ਵੇਲੇ ਇਕ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਆਮ ਵਰਗੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਜਾਂ ਫ਼ਿਕਰ ਸੰਬੰਧੀ ਗੜਬੜ ਇਕ ਗੰਭੀਰ ਮਾਨਸਿਕ-ਰੋਗ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਗੜਬੜ ਵਾਲੇ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗਾਂ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਲਈ, ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਡਰ, ਲਗਾਤਾਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਭਾਰੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਫ਼ਿਕਰ ਸੰਬੰਧੀ ਮਾਨਸਿਕ-ਗੜਬੜ ਵਾਲੇ ਰੋਗਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਕਾਰਨ ਕੀ ਹੈ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੁੱਝ ਪਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜਿਉਂ-ਜਿਉਂ ਸਾਇੰਸਦਾਨ ਮਾਨਸਿਕ ਰੋਗ ਤੇ ਆਪਣੀ ਖੋਜ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੁੰਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਮਾਨਸਿਕ-ਵਿਗਾੜਾਂ ਜਾਂ ਗੜਬੜਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ- ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ, ਸਰੀਰ ਦੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਰਤਨ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤਣਾਅ। ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਤਣਾਅ ਦਿਮਾਗ਼ ਵਿਚਲੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨੂੰ ਬਦਲ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮੂਡ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ-ਸਥਿਤੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਕੁੱਝ ਅਧਿਐਨਾਂ ਨੇ ਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਧ ਕੀਤਾ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਫ਼ਿਕਰ ਵਾਲੇ ਮਾਨਸਿਕ-ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਭਾਵ ਪਰਿਵਾਰ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਡੁੱਬ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਕ ਤੋਂ ਜਾਂ ਦੋਵੇਂ-ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਚਿੰਤਾ ਵਾਲੇ ਮਾਨਸਿਕ-ਵਿਗਾੜ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਬਿਲਕੁਲ ਉਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਿਵੇਂ- ਬੱਚਾ ਆਪਣੇ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਤੋਂ ਵਿਰਾਸਤ ਵਿੱਚ ਵਾਲ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਰੰਗ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਤਣਾਅ (Stress)

ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਵਰਤਾਓ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਤਣਾਅ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ, ਆਪਣੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰਖੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਮੰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਉਚਿਤ ਸੰਤੁਲਨ ਜਾਂ ਤਾਲ-ਮੇਲ ਕਾਇਮ ਨਹੀਂ ਰੱਖ ਸਕਦਾ ਤਾਂ ਇਹ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਤਕ ਚੱਲਣ ਵਾਲਾ ਵਰਤਾਰਾ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਿਗੜ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਕੰਮ ਸੰਬੰਧੀ ਤਣਾਅ (Job Stress)

ਹਰ ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦੀਆਂ, ਆਪਣੀਆਂ ਚੁਣੌਤੀਆਂ, ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਨੌਕਰੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਵਾਲੀ ਧਾਰਨਾ ਜਾਂ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਨਾਲ ਗਲ਼ਤੀ ਨਾਲ ਜੋੜ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਹ ਅਲੱਗ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਜਾਂ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਹਨ। ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅੱਗੇ ਵੱਧਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਣਾ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਸਾਨੂੰ ਸਿੱਖਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਹੁਨਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਉਕਸਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣ ਸਕੋ ਅਤੇ ਤਜ਼ਰਬਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੋ।

ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ, ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਕੰਮ ਸੰਬੰਧੀ ਤਣਾਅ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਣ ਲੱਗ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਧਾਰਨ ਸ਼ਬਦਾਂ ਵਿੱਚ, ਤਣਾਅ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਕਾਂ, ਦੋਵਾਂ ਨਾਲ ਹੀ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ। ਬਾਹਰੀ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਭੌਤਿਕ ਵਾਤਾਵਰਣ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਕੰਮ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ, ਦੂਸਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ, ਘਰ, ਚੁਣੌਤੀਆਂ, ਕਠਿਨਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਆਸਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਜੂਝਦੇ ਹਾਂ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਾਰਕ ਉਹ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਾਰਕ ਉਹ ਹਨ, ਜੋ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਤਾ ਜਾਂ ਯੋਗਤਾ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਮਲ ਹਨ- ਤੁਹਾਡਾ ਖੁਰਾਕੀ-ਤੱਤਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਪੱਧਰ (ਭਾਵ ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹੋ), ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੇ ਪੱਧਰ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਮਜ਼ਬੂਤੀ, ਸੌਣ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ (ਭਾਵ ਕੀ ਪੂਰੀ ਨੀਂਦ ਲੈਂਦੇ ਹੋ) ਅਤੇ ਆਰਾਮ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਉਸ ਦੀ ਮਾਤ੍ਰਾ।

ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਕੰਮ ਸੰਬੰਧੀ ਤਣਾਅ ਦੇ ਆਮ-ਕਾਰਨ (Common Causes of Job-Stress)

ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੁੱਦੇ, ਜੋ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤਕ ਸਿਰ ਦਰਦੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਮਲ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ–

(1) **ਕੰਮ ਸੰਬੰਧੀ ਬੁਰੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ (Poor Working Condition) :** ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ– ਭੌਤਿਕ ਆਲਾ-ਦੁਆਲਾ, ਕੰਮ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਢੁੱਕਵੇਂ ਔਜਾਰਾਂ ਦਾ ਨ ਹੋਣਾ, ਘਰ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਉੱਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਦੀ ਬੁਰੀ ਹਾਲਤ, ਠੀਕ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਉਚਿਤ ਖਾਣਾ ਨਾ ਮਿਲਣਾ ਆਦਿ।

(2) **ਕਮਜ਼ੋਰ ਮਾਨਸਿਕ-ਸਿਹਤ (ਮਾਨਸਿਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਮਾਰ) (Poor Mental Health) :** ਤਣਾਅ, ਦਿਮਾਗ਼ ਦੇ ਤੰਤੂਆਂ ਦੀ ਗੰਭੀਰ ਭੰਨ ਤੋੜ ਜਾਂ ਦਿਮਾਗ਼ੀ-ਤੰਤੂਆਂ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀਆਂ ਗਲ਼ਤੀਆਂ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਜ਼ਖ਼ਮਾਂ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਦੁਖੀ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਲਦੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਬਹੁਤ ਔਖੇ ਹੋਕੇ (ਕਠਿਨਾਈ ਨਾਲ) ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਯਤਨ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਦਿੱਤੇ ਹੋਏ ਕੰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਤਜ਼ੱਰਬਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀ ਨੂੰ ਵੀ ਰੋਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(3) **ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝਣਾ (Exposure to environmental hazards) :** ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਦੇ-ਕਦੇ ਜਾਂ ਅਕਸਰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨਾਲ ਵਾਹ ਪੈਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ- ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਗੈਸਾਂ, ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਰਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਵਾਹ-ਵਾਸਤਾ ਪੈਣ ਜਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

(4) **ਕੰਮ ਦੀ ਸਿਫ਼ਟ ਜਾਂ ਕੰਮ ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਸਮਾਂ (Shift Work) :** ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਸਮਾਂ-ਸਾਰਣੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕੰਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਸਟਮ ਜਾਂ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀ ਦੀ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਖਿਲਵਾੜ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਿਫਟਾਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ, ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ (ਬਲੱਡਪ੍ਰੈਸ਼ਰ) ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਦਿਲ ਅਤੇ ਫੇਫੜਿਆ ਜਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਹਰਕਤ

'ਚ ਕਮੀ-ਪੇਸ਼ੀ ਖ਼ੂਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਕਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਘਟਣਾ-ਵੱਧਣਾ (ਬਲੱਡ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਲੈਵਲ), ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਰੱਥਾ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰੇਰਣਾ, ਸੌਣ ਜਾਂ ਨੀਂਦ ਲੈਣ ਦੇ ਤਰੀਕੇ, ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ-ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ।

(5) **ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਲੰਬੀ ਡਿਊਟੀ (Long Working Hours) :** ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਕੰਮ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਜਾਂ ਡਿਊਟੀ ਹੈ, ਜੋ ਦਿਨ-ਰਾਤ, ਹਰ ਵੇਲੇ ਚਲਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਡਿਊਟੀ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਭੀੜ ਸਾਹ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਸਾਹ-ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਦਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਖ਼ਤਰੇ ਹਨ।

(6) **ਨਵਾਂ ਤਕਨੀਕੀ-ਵਿਗਿਆਨ ਜਾਂ ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨੌਲੌਜੀ (New Technology) :** ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਨਵੀਂ ਤਕਨਾਲੌਜੀ ਆ ਜਾਣ ਕਰਕੇ, ਸਾਰੇ ਕਾਮਿਆਂ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਵੇਂ ਔਜ਼ਾਰ, ਪ੍ਰਬੰਧ ਜਾਂ ਸਿਸਟਮ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੇ ਨਵੇਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ। ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ ਦੀ ਤਕਨੀਕ ਵਿੱਚ ਉੱਨਤੀ ਅਤੇ ਉਸਦਾ ਵਿਸ਼ਵੀਕਰਨ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਦੇ ਉਤਪਾਦਨ ਸਮਰੱਥਾ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਧ ਗਈ ਹੈ, ਪਰ ਸਭ ਕੁਝ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਵੀ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ।

(7) **ਆਮ ਕੀਤਾ ਜਾਣ ਵਾਲਾ ਕੰਮ (Routine Work) :** ਇਕ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਤੇ ਬਾਰ-ਬਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ, ਉਹ ਹੀ ਕੰਮ ਅਤੇ ਉਕਤਾ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਦੇ ਘੰਟੇ ਜਾਂ ਡਿਊਟੀ ਦਾ ਬੱਝਵਾਂ ਸਮਾਂ ਚਿੰਤਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(8) **ਕੰਮ ਜਾਂ ਡਿਊਟੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸ਼ੱਕ ਜਾਂ ਅਸਪੱਸ਼ਟਤਾ (Role ambiguity) :** ਜਦੋਂ ਕੰਮ ਜਾਂ ਨੌਕਰੀ ਬਾਰੇ ਅਸ਼ਪੱਸ਼ਟਤਾ ਹੋਵੇ, ਭਾਵ ਕਿਹੜਾ ਕੰਮ, ਕਿਵੇਂ, ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿੱਥੇ ਕਰਨਾ ਹੈ-ਵਰਗੀਆਂ ਸ਼ੰਕਾਵਾਂ ਹੋਣ ਤਾਂ ਅਜਿਹਾ ਕੰਮ ਸੱਭ ਤੋਂ ਨਿਕੰਮੇ ਨਤੀਜੇ ਵਾਲੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ, ਕੰਮ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀਆਂ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਆਸਾਂ ਵਿੱਚ ਅਨਿਸ਼ਚਤਤਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਨਜ਼ਰਸਾਨੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ (ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰੀ ਸਟਾਫ਼) ਨੂੰ ਵੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਆਸਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਆਸਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਵੀ ਅਸਪੱਸ਼ਟ ਬਣਾ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

(9) **ਕੰਮ ਜਾਂ ਭੂਮਿਕਾ ਸੰਬੰਧੀ ਝਗੜੇ ਜਾਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ (Role Conflicts) :** ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਸਮੱਸਿਆ ਭਰਪੂਰ ਮੰਗਾਂ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫਸਿਆ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਅਣਚਾਹੇ ਕੰਮਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਜਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਜੋ ਉਸ ਦੀ ਡਿਊਟੀ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਜਾਂ ਉਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਨਾ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਫਿਰ ਇਹ ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਅਜਿਹੇ ਕੰਮ ਉਸਦੇ ਲਈ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਬੱਬ ਬਣਦੇ ਹਨ ਤੇ ਉਹ ਤਣਾਅ ਚੋਂ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਗੁਜ਼ਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਤਣਾਅ ਹੋਰ ਵੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਦੁੱਖ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਲੋਕ ਉਸ ਦੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਭਾਵ, ਤਣਾਅ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਖਾਵਾਂ ਮਾਹੌਲ, ਮਿੱਤਰਾਂ-ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਡਿਊਟੀ ਪ੍ਰਤੀ ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਨਾਂ ਮਾਲਕ-ਮਜ਼ਦੂਰ ਸਬੰਧ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

(10) **ਆਪਣੇ ਅਧੀਨ ਜਾਂ ਸਾਥੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ (Relationship with Subordinates) :** ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਜਾਂ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਵਲੋਂ ਨਜ਼ਰਸਾਨੀ ਜਾਂ ਨਿਰੀਖਣ (ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰੀ) ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਵੀ ਕਰਮਚਾਰੀ ਲਈ ਤਣਾਅ ਦਾ ਸਬੱਬ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ, ਨਿਰੀਖਣ ਚ' ਸਖ਼ਤੀ, ਰੁੱਖਾਪਨ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪਾਬੰਦੀ ਅਤੇ ਕਿੰਤੂ-ਪ੍ਰੰਤੂ ਮਜ਼ਦੂਰ ਜਾਂ ਕਰਮਚਾਰੀ 'ਚ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

(11) **ਸਹਿ ਕਰਮੀਆਂ (ਸਾਥੀਆਂ) ਜਾਂ ਬਰਾਬਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ—** ਸਾਥੀ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਜਾਂ ਸਾਥੀ-ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਚੰਗੇ ਸੰਬੰਧ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆਂ ਸਹਿਯੋਗ, ਸਭ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਹਾਇਤਾ ਪਹੁੰਚਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਸੁੱਖ ਵਾਲਾ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸਿਰਜਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ ਜ਼ਰੂਰਤ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੁਲਾਪਨ ਵੀ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(12) **ਪੇਸ਼ੇ ਜਾਂ ਰੋਟੀ-ਰੋਜ਼ੀ ਦੇ ਸਾਧਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਕਾਸ (Career Development) :** ਵਿਕਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਵਸਰਾਂ ਜਾਂ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਅਵਸਰਾਂ 'ਚ ਕਮੀ, ਭਵਿੱਖ ਦੀ ਚਿੰਤਾ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਨੌਕਰੀ ਦੀ ਅਸੁਰੱਖਿਆ, ਭਾਵ ਨੌਕਰੀ ਦਾ ਅਸਥਾਈ ਜਾਂ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੋਣਾ, ਨੌਕਰੀ ਤੋਂ ਕੱਢੇ ਜਾਣ ਦਾ ਡਰ (ਛਾਂਟੀ), ਬੇਕਾਰੀ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਸੇਵਾ-ਮੁਕਤੀ (ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ) ਕੁਝ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਡਰ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ।

(13) **ਆਰਥਿਕ-ਤਣਾਅ (Financial Stress) :** ਬਜਟ ਵਿੱਚ ਪੈਸਿਆਂ ਦੀ ਕਮੀ, ਜੋ ਲੋਕ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਆਰਥਿਕ ਤੰਗੀ ਦੇ ਤਣਾਅ ਚੋਂ ਲੰਘ ਰਹੇ ਹਨ, ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਉੱਤੇ

ਖਰਚ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੋਜਨ ਵਰਗੀ ਮੁੱਖ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਔਖਿਆਈ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਵੀ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦਾ ਹੈ।

(14) **ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਗੜਬੜ, ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ (Sleep Disorder)** : ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਗੜਬੜ ਹੋਣ ਦਾ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਕੇ ਨੀਂਦ ਘੱਟ ਆਉਣ ਦਾ ਰੂਪ ਧਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਸਹਿਣ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣ-ਸਿਖਾਉਣ (ਗਿਆਨਾਤਮਕ) ਵਾਲੀਆਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਦੀ ਗੜਬੜ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਲੋਕ ਬੀੜੀ-ਸਿਗਰਟ ਪੀਣ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ, ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਵਿਗੜ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਰੁਝਾਨਾਂ 'ਚ ਫਸ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ (EXERCISE)

ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਕੰਮ (Assignment)

ਪੈਰ੍ਹੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਪੜ੍ਹੋ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਦਿੱਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦਿਉ—

ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ ਇਕ ਉਹ ਕਾਮਾ ਹੈ, ਜੋ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਲਈ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ੁਰਮ, ਹਿੰਸਾ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸੂਚਨਾਵਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਜ਼ੁਰਮ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਚੋਟਾਂ, ਜ਼ਖ਼ਮ, ਗੋਲੀ-ਬਾਰੂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ, ਕੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਾਬੂ ਨਾ ਰੱਖਣਾ ਵਰਗੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਵਾਪਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਮੌਸਮ ਦੀ ਮਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਜਾਂ ਸੂਰਜੀ-ਊਰਜਾਂ ਦੀਆਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਕਿਰਨਾਂ ਦੇ ਬੁਰੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਦੋ ਚਾਰ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਪਰਾਧੀਆਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਕੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਹਿੰਸਕ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਔਖੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਕ (ਘੱਟ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਾਪਮਾਨ, ਵਰਖਾ, ਬਰਫ਼ ਡਿਗਣਾ, ਤੇਜ ਹਵਾ ਚੱਲਣਾ) ਉਸ ਲਈ ਗੰਭੀਰ (ਜ਼ੁਕਾਮ (ਸਰਦੀ), ਗਰਮੀ ਸੰਬੰਧੀ ਦੌਰੇ) ਜਾਂ ਅਸਾਧ-ਰੋਗ (ਗਠੀਆ) ਵਰਗੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਸਾਥੀ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਲੋਂ ਸਹਿਯੋਗ ਦੀ ਕਮੀ ਕਰਕੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਝਗੜੇ ਅਤੇ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਨਾਲ ਮਤਭੇਦ ਜਾਂ ਝਗੜੇ, ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਅਣਸੁਖਾਵੇਂ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਭਰਪੂਰ ਪਰਿਵਾਰਿਕ-ਸੰਬੰਧ, ਸ਼ਿਫਟਾਂ 'ਚ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮ ਦੇ ਦੁੱਖ, ਰਾਤ ਦੀ ਡਿਊਟੀ, ਓਵਰ ਟਾਇਮ ਲਗਾਉਣਾ, ਵੇਲੇ-ਕੁਵੇਲੇ ਅਚਾਨਕ ਡਿਊਟੀ ਤੇ ਬੁਲਾ ਲੈਣਾ

ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦੇ ਬੋਝ ਵਾਲੀ ਭਾਵਨਾ, ਕੁੱਝ ਹੋਰ ਅਜਿਹੇ ਕਾਰਨ ਹਨ, ਜੋ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ।

ਪ੍ਰਸ਼ਨ (Questions)

1. ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।

   ....

   ....

   ....

2. ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਫ਼ਸਰ ਦੇ ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।

   ....

   ....

   ....

   ....

   ....

   ....

3. ਦੋ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਉਠਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕਦਮਾਂ ਬਾਰੇ ਦਸੋ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ, ਡਿਊਟੀ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

   ....

   ....

   ....

   ....

4. ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਡਿਊਟੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਝਗੜਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ, ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀ ਵਲੋਂ ਕਿਹੜੇ ਕਦਮ ਉਠਾਏ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ?

   ....

   ....

   ....

   ....

ਉਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਦਸੋ—

(ਅ) ਘਟਨਾ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (Case Based Problem)

ਦ੍ਰਿਸ਼ (Scenario)

ਦੋ ਮਿੱਤਰ ਜਾਂ ਸਹਿ ਕਰਮੀ, ਸ਼੍ਰੀ ੳ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੀ ਅ ਇਕੱਠੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਰਲਮਿਲ ਕੇ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅਚਾਨਕ, ਮਾਲਕ ਸ਼੍ਰੀ ਐਕਸ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਸੁਖਾਵੇਂ ਨਹੀਂ ਹਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦਾ

ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਬੰਧ, ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਟੀਮ ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਨੈਤਿਕ ਬਲ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ—

1. **ਸ੍ਰੀ ਐਕਸ ਨੇ ਕਿਹੜੀ ਸਮੱਸਿਆ ਦੇਖੀ ?**

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

2. **ਸ੍ਰੀ ਐਕਸ ਦਾ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਕੀ ਸੰਬੰਧ ਹੈ ?**

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

3. **ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸ੍ਰੀ ਐਕਸ ਹੋਵੋ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ 'ਚ ਕੀ ਕਰੋਗੇ ?**

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

ਮੁੱਲਾਂਕਣ (ASSESSMENT)

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

1. ਸਾਨੂੰ ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ .... ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕਿ ਉਤਪਾਦਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾ ਘਟੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਵੀ ਉੱਚਾ ਰਹੇ।
2. ਮਾਲਕ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸਟਾਫ਼ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ .... ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਤਾਲਮੇਲ ਕਿਵੇਂ ਬਿਠਾਉਂਦਾ ਹੈ ?
3. .... ਨੂੰ ਬੇਚੈਨੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਅਤੇ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪਰਿਭਾਸ਼ਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਭਵਿੱਖ ਅਨਿਸ਼ਚਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
4. ਫ਼ਿਕਰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ .... ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਫ਼ਿਕਰ ਵਾਂਗ ਹੀ ਹੈ।

5. ਕਦੇ-ਕਦੇ ਫ਼ਿਕਰ .... ਦੇ ਦੌਰਿਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਰ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਵਜੋਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

6. ਜਦੋਂ ਫ਼ਿਕਰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵੱਧ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਇਹ ਫ਼ਿਕਰ ਸੰਬੰਧੀ ਇਕ .... ਦੇ ਰੂਪ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

7. ਤਣਾਅ, ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ .... ਵਰਤਾਓ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਚਾਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਮੰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਯੋਗਤਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੰਤੁਲਨ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਜੋ ਸਮੇਂ ਦੇ ਬੀਤਣ ਨਾਲ, ਸਹਿਤ ਦੇ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਗਈਆਂ ਹਨ।

8. ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਫ਼ਿਕਰ ਤਣਾਅ ਦੀ .... ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਇਕ ਰੂਪ ਹੈ।

9. ਹਰ ਨੌਕਰੀ ਦੀਆਂ ਆਪਣੀਆਂ .... ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਹਨ।

10. ਚੁਣੌਤੀਆਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ .... ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

11. ਸਾਧਾਰਣ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਤਣਾਅ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਦੋਵੇਂ .... ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਕਾਰਕਾਂ ਨਾਲ ਹੈ।

(ਅ) ਛੋਟੇ ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—
(Short Answer Questions)

1. **ਫ਼ਿਕਰ ਕੀ ਹੈ ?**

....

....

....

....

2. **ਤਣਾਅ ਕੀ ਹੈ ?**

....

....

....

....

ਮੁੱਲਾਂਕਣ (ਸੰਬੰਧੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼) (CHECKLIST FOR ASSESSMENT)

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

ਭਾਗ-ੳ (Part-A)

(ੳ) ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦਸਿਆ ਗਿਆ।

(ਅ) ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਸਰੋਤਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਅੰਤਰ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ।

ਭਾਗ-ਅ (Part-B)

ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਵਿਚਾਰਿਆ ਗਿਆ—

(ੳ) ਨੌਕਰੀ ਜਾਂ ਕੰਮ ਸੰਬੰਧੀ ਤਣਾਅ ਕੀ ਹੈ?

(ਅ) ਉਹ ਕਿਹੜੇ ਕਾਰਕ ਹਨ, ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਭਾਗ-ੲ (Part-C)

ਕੰਮ ਦੇ ਪੱਧਰ (Performance Standards)

ਕੰਮ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਅੰਤਿਮ ਜਾਂ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ-

ਕੰਮ ਦੇ ਪੱਧਰ (Performance Standards)	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕਰੋ।		
ਨੌਕਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਤਣਾਅ ਦੇ ਆਮ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।		

ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਨੌਕਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਤਣਾਅ ਦੇ ਚਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਨਾ

SESSION 2 : IDENTIFYING SIGNS OF ANXIETY AND JOB STRESS

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ
RELEVANT KNOWLEDGE

ਇਸ ਕਾਰਜਕਾਲ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਕਈ ਹਾਲਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣਾਂਗੇ।

ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਜਾਂ ਪੜਾਅ (Stages in Stress)

ਤਣਾਅ ਦੇ ਤਿੰਨ ਪੜਾਅ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਲੰਘਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਉਹ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ–

(1) **ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਘੰਟੀ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ ਭਾਵ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹਾਲਤ (Alarm Stage) :** ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਿਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਜਾਂ ਮਾਨਸਿਕ–ਸਮੱਸਿਆ, ਸਰੀਰ ਵਲੋਂ ਤਣਾਅ–ਗ੍ਰਸਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਲਈ ਲਗਾਤਾਰ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੇਗਾ। ਭਾਵ, ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਘਿਰਿਆ ਵਿਅਕਤੀ ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਸਰ ਹੇਠ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਸਰੀਰਿਕ ਵਰਤਾਰਾ "ਲੜੋ ਜਾਂ ਛੱਡੋ" ਦੇ ਰੂਪ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। "ਲੜੋ ਜਾਂ ਛੱਡੋ" ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਹਿੱਸਿਆ ਤੇ ਗੰਭੀਰ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ, ਭਾਵ ਸਾਰਾ ਸਰੀਰ ਉਤੇਜਨਾ ਨਾਲ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ– ਖ਼ੂਨ ਦੀਆਂ ਧਮਨੀਆਂ, ਦਿਲ, ਪੇਟ, ਗੁਰਦੇ, ਫੇਫੜੇ, ਅੱਖਾਂ, ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਆਦਿ। ਜੇ ਤਣਾਅ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈ ਤਾਂ ਵਿਅਕਤੀ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਯਤਨ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ। ਜੇ ਤਣਾਅ ਲਾਇਲਾਜ ਵਾਲੀ ਪੱਧਰ ਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਰਦਾਸ਼ਤ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਤਾਕਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਵਿਅਕਤੀ ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(2) **ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ (Resistance Stage) :** ਸਥਿਰ ਹਾਲਤ ਉਹ ਸਥਿਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ

ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਚੁਸਤ ਫੁਰਤ ਜਾਂ ਚਾਲੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੇ, ਸਰੀਰ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਕ ਵਰਤਾਰਾ, ਜਿਸ ਨੂੰ 'ਹੋਮਿਉਸਟੈਸਿਸ' ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤਣਾਅ ਵੱਧਦਾ ਹੈ ਵਿਅਕਤੀ ਥਕਾਵਟ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਹਰ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਘਿਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(3) **ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਹਾਲਤ (Exhaustion Stage) :** ਇਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੀ ਸਾਰੀ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੇਚੈਨੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਕਈ ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਤਣਾਅ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੇਜਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਲਾਇਲਾਜ ਜਾਂ ਕਾਫੀ ਦੇਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਤਣਾਅ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਾਣੀ, ਆਕਸੀਜਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤੰਤੂਆਂ ਨੂੰ ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹਾਰਮੋਨਾਂ, ਹਿਸਟਾਮਨਾਂ ਅਤੇ ਸੇਬਮ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਨੁਕਸਾਨ ਹਨ- ਚਮੜੀ ਤੇ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਵਾਲੇ ਲੱਛਣ, ਜਿਵੇਂ ਰੁਕਾਵਟ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੇਲ, ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਅਚਾਨਕ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਣਾ, ਫਿਣਸੀਆਂ ਹੋਣਾ, ਮੌਹਕੇ ਜਾਂ ਦਾਗ਼ ਪੈ ਜਾਣਾ ਆਦਿ।

ਫ਼ਿਕਰ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ (Signs of Anxiety and Stress)

ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ, ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਵਰਤਾਓ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਿਸਮ ਦੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ, ਫ਼ਿਕਰ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣ ਮਾਨਸਿਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ, ਵਰਤਾਓ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ-

ਮਾਨਸਿਕ ਲੱਛਣ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ (Psychological Signs)

(1) ਧਿਆਨ ਮਗਨ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਅਯੋਗਤਾ ਜਾਂ ਸਾਧਾਰਣ ਫੈਸਲੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਵੀ ਅਸਮਰਥ।

(2) ਯਾਦਦਾਸ਼ਤ ਘਟ ਜਾਣਾ।

(3) ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਭਟਕਾਇਆ ਜਾਣ ਵਾਲਾ।

(4) ਘੱਟ ਊਰਜਾ ਵਾਲਾ ਜਾਂ ਸੁਸਤ।

(5) ਜ਼ਿਆਦਾ ਫ਼ਿਕਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ।

(6) ਨਾਂਹ ਪੱਖੀ ਸੋਚ ਵਾਲਾ।

(7) ਦਬਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ

ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣ (Emotional Signs)

(1) ਹੰਝੂਆਂ ਨਾਲ ਭਰੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਾਲਾ, ਰੋਈ ਜਾਣ ਵਾਲਾ।

(2) ਖਿੱਝਣ ਵਾਲਾ, ਜਾਂ ਤੰਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ।

(3) ਛੇਤੀ ਮੂਡ ਬਦਲਣ ਵਾਲਾ।

(4) ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਪ੍ਰਤੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਭਾਵ ਨੁਕਤਾਚੀਨੀ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ।

(5) ਅਸੁੱਰਖਿਅਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ (ਸਹਾਰਾ ਲੱਭਣ ਵਾਲਾ)

(6) ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਤੇ ਕਾਬੂ ਨਾ ਰੱਖ ਸਕਣ ਵਾਲਾ।

(7) ਪ੍ਰੇਰਣਾ 'ਚ ਕਮੀ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰਥ।

(8) ਗੁੱਸੇ ਚ' ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ, ਨਾਰਾਜ਼।

(9) ਨਿਰਾਸ਼ ਜਾਂ ਬੇਹੱਦ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨ।

(10) ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਿੱਚ ਕਮੀ-ਬੇਸਹਾਰਾ ਜਿਹਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ।

(11) ਸਵੈ-ਮਾਣ ਕਮੀ

ਵਰਤਾਉ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ (Behavioural Signs)

ਤਣਾਅ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਵਰਤਾਉ 'ਤੇ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਹਨ-

(1) ਬੁਰੇ ਮੂਡ ਭਾਵ ਜਲਦੀ-2 ਸੁਭਾਅ 'ਚ ਫਰਕ ਪੈਣਾ ਜਾਂ ਚਿੜਚਿੜਾਪਨ ਆਦਿ।

(2) ਨਿੱਜੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦਾ ਘੱਟ ਜਾਣਾ, ਰੋਹਬ 'ਚ ਕਮੀ।

(3) ਗੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ 'ਚ ਵਾਧਾ, ਭਾਵ ਬੇਧਿਆਨੀ 'ਚ ਵਾਧਾ।

(4) ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮੇਂ ਦੀ ਕਮੀ ਭਾਵ ਹਮੇਸ਼ਾ ਬੇਚੈਨ ਰਹਿਣਾ ਜਾਂ ਖੁਸ਼ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕਰਨਾ।

(5) ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ, ਭਾਵ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਭੈਭੀਤ।

(6) ਸ਼ਰਾਬ, ਸਿਗਰਟ, ਕੈਫੀਨ ਜਾਂ ਗ਼ੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਨਸ਼ੀਲੀ ਦਵਾਈਆਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸ਼ਰਿਤ ਹੋਣਾ।

(7) ਕੰਮ ਚੋਰ ਹੁੰਦੇ ਜਾਣਾ। ਕੰਮ ਤੋਂ ਜੀਅ ਚੁਰਾਉਣਾ।

(8) ਸਮੇਂ ਦੀ ਠੀਕ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕੰਮ ਦਾ ਘਟੀਆ ਪੱਧਰ ਹੋਣਾ।

(9) ਆਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਲਾਪਰਵਾਹ ਹੋ ਜਾਣਾ (ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਨਕਾਰ ਦੇਣਾ)

(10) ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਸਮਝ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਸਮਾਜ ਤੋਂ ਆਪਣੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਲੈਣਾ ਜਾਂ ਸਮਾਜਿਕ ਨਾ ਰਹਿਣਾ।

(11) ਸੰਬੰਧਾਂ ਵਿੱਚ ਵਿਗਾੜ ਜਾਂ ਸੰਬੰਧਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।

(12) ਨੀਂਦ ਨਾ ਆਉਣਾ ਜਾਂ ਉਨੀਂਦਰੇ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ।

(13) ਬੇਆਰਾਮ ਜਾਂ ਲਾਪਰਵਾਹ।

(14) ਹਮਲਾ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲਾ, (ਗੁੱਸੇ 'ਚ ਭਰਿਆ ਹੋਇਆ)।

(15) ਬੇਚੈਨ, ਫੈਸਲਾ ਨ ਲੈਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਾਲਾ।

(16) ਬੇਸੁੱਧ ਲੇਟਿਆ ਹੋਇਆ, ਸਰੀਰ ਤੇ ਕੋਈ ਕਾਬੂ ਨ ਰਹਿਣਾ।

ਸਰੀਰਿਕ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ (Physical Signs)

(1) ਦਰਦ (ਸਿਰ ਦਰਦ ਆਦਿ)/ਦਰਦ (ਸਿਰ ਦਰਦ) ਜਾਂ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ 'ਚ ਖਿਚਾਅ।

(2) ਦੰਦ ਕਰੀਚਣਾ, ਗੁੱਸੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸ਼ਾ 'ਚ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨਾ।

(3) ਜ਼ੁਕਾਮ, ਸਰਦੀ ਆਦਿ ਜਲਦੀ-ਜਲਦੀ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਲਾਗ ਲਗ ਜਾਣਾ ਭਾਵ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਜਾਣਾ।

(4) ਛੂਤ-ਛਾਤ ਦਾ ਅਸਰ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੋ ਜਾਣਾ। ਸਰੀਰ ਤੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਪੈ ਜਾਣਾ, ਜਾਂ ਸਰੀਰ ਤੇ ਦਾਣੇ ਨਿਕਲ ਆਉਣਾ। ਚਮੜੀ 'ਚ ਖੁਜਲੀ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨੀ ਹੋਣਾ।

(5) ਕਬਜ਼ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ/ਟੱਟੀਆਂ ਲਗ ਜਾਣਾ।

(6) ਕੁੱਝ ਵੀ ਹਜਮ ਨ ਹੋਣਾ (ਅਪਾਚਣ)/ਸੀਨੇ 'ਚ ਜਲਣ/ਪੇਟ 'ਚ ਫੋੜੇ ਜਾਂ ਜ਼ਖਮ ਹੋਣਾ।

(7) ਸਾਹ ਲੈਣ 'ਚ ਕਮੀ ਜਾਂ ਤੇਜ਼-ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਸਾਹ ਦੀ ਤਕਲੀਫ/ਗਲੇ 'ਚ ਸੋਜ ਜਾਂ ਗਲੇ 'ਚ ਤਕਲੀਫ।

(8) ਸੁਸਤੀ/ਨੀਂਦ ਆਉਂਦੇ ਰਹਿਣਾ/ਧੜਕਣ ਦਾ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ।

(9) ਡਰ ਦੇ ਦੌਰੇ।

(10) ਸਰੀਰਿਕ ਥਕਾਵਟ।

(11) ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਬੰਧਾਂ ਜਾਂ ਕਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ।

(12) ਹਾਈ ਬਲੈਡ ਪ੍ਰੈਸਰ ਜਾਂ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਉੱਚਾ ਦਬਾਅ।

(13) ਭਾਰ ਦਾ ਘਟਣਾ ਜਾਂ ਵੱਧ ਜਾਣ।

ਅਭਿਆਸ (EXERCISE)

ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਬਹਿਸ (Group Discussion)

ਵਿਸ਼ਾ- ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਲਕਾਂ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ (Impact of Stressors on Employees and Employers)

ਕੰਮ ਉੱਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲਾ ਤਣਾਅ ਕਈ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਹ ਇਕ ਘਟਨਾ ਤੋਂ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਨੌਕਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਕੰਮ ਦਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਬੋਝ, ਖ਼ੁਦ ਮੁਖਤਿਆਰੀ ਜਾਂ ਖ਼ੁਦ ਫੈਸਲੇ ਲੈਣ 'ਚ ਕਮੀ, ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਨੌਕਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਮੰਗਾਂ, ਕੰਮ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣਾ, ਜਿਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਅਨਿਸਚਿਤ ਆਰਥਿਕਤਾ ਦਾ ਹੋਣਾ ਭਾਵ, ਘਾਟੇ ਦੀ ਸਥਿਤੀ 'ਚ ਕੰਮ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ ਦੀ ਨੌਬਤ ਆ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਓਵਰਟਾਈਮ ਕਰਨ ਲਈ ਵਧਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਮੰਗਾਂ। ਇਹ ਸਾਰੇ ਕਾਰਕ, ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ 'ਚ ਸਹਾਇਕ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦਾ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਅਸਰ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਲਕਾਂ ਦੋਹਾਂ ਤੇ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਮੂਹ-ਬਹਿਸ ਨੂੰ ਜਥੇਬੰਦ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੋਵੇ- ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਮਾਲਕਾਂ ਉੱਪਰ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ। ਇਸ ਬਹਿਸ 'ਚ ਤੁਹਾਡੇ ਸਹਿਪਾਠੀ ਭਾਗ ਲੈਣ।

- ਕਾਰਜ ਕਾਲ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਕਹੋ ਕਿ ਉਹ ਤਣਾਅ ਦੇ ਦਸ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਉਸ ਦੇ ਕਿੱਤੇ ਵਿਚ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਰੀਰਿਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਵਰਤਾਓ ਸੰਬੰਧੀ ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਜਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਬੱਧ ਕਰੋ।

ਮੁੱਲਾਂਕਣ (ASSESSMENT)

ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ— (Fill in the Blanks)

1. ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਤਿੰਨ, ਹਾਲਤਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਵਿਅਕਤੀ ਗੁਜ਼ਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਜਾਂ ਸਰੀਰਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ ਵਾਲੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਦੇਖਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਹਾਲਤਾਂ ਹਨ, ਖ਼ਤਰੇ ਦੀ ਹਾਲਤ, ਸਥਿਰ ਹਾਲਤ ਅਤੇ .... ਹਾਲਤ।

2. .... ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ, ਸਰੀਰਿਕ ਵਰਤਾਰਾ 'ਲੜੋ ਜਾਂ ਛੱਡੋ" ਵਾਲਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

3. .... ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਚੁਸਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

4. .... ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੇਚੈਨੀ ਵੱਧਣ ਲਗ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

5. ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਣਾਅ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ...., ਵਰਤਾਓ ਸੰਬੰਧੀ ਅਤੇ ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਬੰਧੀ ਲੱਛਣ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

6. ਧਿਆਨ ਮਗਨ ਹੋ ਜਾਣ ਦੀ ਅਸਮਰੱਥਾ, ਜਾਂ ਸਧਾਰਨ ਫੈਸਲੇ ਨਾ ਲੈ ਸਕਣਾ .... ਵਾਲੇ ਤਣਾਅ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

7. ਰੋਣ ਹਾਕਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹੰਝੂਆਂ ਨਾਲ ਭਰ ਲੈਣਾ, ਜਦੋਂ ਅਦਾਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਤੇ ਰੋਂਦੇ ਦੇਖਦਾ ਹੈ, ... ਵਾਲੇ ਤਣਾਅ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

8. ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ 'ਚ ਕਮੀ .... ਤਣਾਅ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

9. ਗ਼ੈਰਹਾਜ਼ਰੀ ਦੇ ਅਹਿਸਾਸ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ, ਭਾਵ ਹੋਸ਼ 'ਚ ਕਮੀ .... ਵਾਲੇ ਤਣਾਅ ਵਾਲੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

10. ਡਰ ਨਾਲ ਦੌਰੇ ਪੈਣਾ .... ਵਾਲੇ ਤਣਾਅ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ।

ਮੁੱਲਾਂਕਣ (ਸੰਬੰਧੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼) (CHECKLIST FOR ASSESSMENT)

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦਸਤਾਵੇਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਸੰਬੰਧੀ ਤੁਸੀਂ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ।

ਭਾਗ-ੳ (Part-A)

(ੳ) ਤਣਾਅ ਦੀ ਹਾਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ।

(ਅ) ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ 'ਚ ਅੰਤਰ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ।

ਭਾਗ-ਅ (Part-B)

ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ—

(ੳ) ਤਣਾਅ ਦੀ ਤਿੰਨ ਸਥਿਤੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ ?

(ਅ) ਮਾਨਸਿਕ, ਜਜ਼ਬਾਤੀ ਅਤੇ ਵਰਤਾਉ ਸੰਬੰਧੀ ਤਣਾਅ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਕੀ-ਕੀ ਹਨ ?

ਭਾਗ-ੲ (Part-C)

ਕੰਮ ਦੇ ਪੱਧਰ (Performance Standards)

ਕੰਮ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪੱਧਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ-

ਕੰਮ ਦੇ ਪੱਧਰ (Performance Standards)	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਤਣਾਅ ਦੀਆਂ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰੋ।		

ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ

SESSION 3 : MANAGING STRESS AND ANXIETY

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ
RELEVANT KNOWLEDGE

ਤਣਾਅ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ- ਸਿਆਣਪ-ਆਧਾਰਿਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਿਤਾਉਣ ਦਾ ਇਕ ਤਰੀਕਾ, ਜੋ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਲਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣ ਕਿ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਆਪਣੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਉੱਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਜਾਂ ਡਿਊਟੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤਾਂ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕਰਕੇ ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਏ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ-ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ, ਤਣਾਅ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤ ਉੱਤੇ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਨਿੱਜੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਚਾਲੂ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਖਲਾਈ, ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਘਟਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ- ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਸੰਬੰਧੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ, ਮਾਲਿਕਾਂ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

1. ਸਮੱਸਿਆ ਦੀ ਪਛਾਣ ਜਲਦੀ ਤੋਂ ਜਲਦੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
2. ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝ ਕੇ ਉਸ ਵਲ ਪੂਰਾ-2 ਧਿਆਨ ਦਿਓ।
3. ਹਰੇਕ ਹਲ ਦੇ ਨਫ਼ੇ-ਨੁਕਸਾਨ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।
4. ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੱਲ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਹੱਲਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਨੂੰ ਚੁਣੋ।
5. ਹੱਲ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਲਈ ਯੋਜਨਾ-ਕਾਰਜ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।
6. ਹੱਲ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ।
7. ਸਮੱਸਿਆ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦਾ ਦੁਬਾਰਾ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਅਧਿਐਨ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸੋਚੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਹੱਲ, ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੇ ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ

ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ- ਤਣਾਅ ਭਰਪੂਰ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰੋਕਣਾ। ਜੇ ਇਹ ਸੰਭਵ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਯੋਜਨਾ ਤਹਿਤ ਅਤੇ ਤਿਆਰੀ ਨਾਲ ਵਕਤ ਕੱਢਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਜਾਂ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ 'ਚ ਸਾਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਹੋਰ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ- ਸਮਾਜਿਕ ਤਾਣੇ ਬਾਣੇ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ। ਸਮਾਜਿਕ ਇਕੱਠਾ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣਾ ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨਾ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ, ਲਗਾਤਾਰ ਵਰਜਿਸ਼ ਕਰਨਾ, ਵਰਤ ਦੀ ਠੀਕ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕਸਰਤ। ਆਓ ਕੁਝ ਪੱਖਾਂ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੀਏ-

(1) **ਸਮਾਜਿਕ ਸਹਾਇਤਾ (Social Support) :** ਉਚਿਤ ਸਮਾਜਿਕ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਤਾਣੇ ਬਾਣੇ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਲੋਕ, ਘੱਟ ਤਣਾਅ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਭਾਵ ਸਮਾਜਿਕ ਕੰਮਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਲੋਕ ਤਣਾਅ ਦੇ ਘੱਟ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੁਧਾਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਾਜਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

(2) **ਪੌਸ਼ਟਿਕਤਾ (Nourishment) :** ਕੁਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਲੋਕ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨੀਂਦ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੀ ਜਾਂ ਜੋ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦਬਾਆਂ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਸਹਿਣ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੀ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪੱਧਰ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(3) **ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤ (Physical Exercise) :** ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ- ਕਸਰਤ। ਹਰ ਰੋਜ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ, ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਰਮੋਨਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਸੰਬੰਧੀ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਕਸਰਤ ਸਾਡੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਲੰਬੇ-ਲੰਬੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੇਰ ਤਕ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਹੀ ਵਧੀਆ ਢੰਗ ਹੈ। ਗੁਬਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਭਰਨਾ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਇਕ ਵਧੀਆ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਅਸਲ ਵਿੱਚ, ਅਧਿਐਨਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਾ ਹੈ ਕਿ ਕਸਰਤ ਤਣਾਅ-ਮੁਕਤ ਰਹਿਣ ਦਾ ਤਾਕਤਵਰ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਚਿੰਤਾ ਨੂੰ ਦੂਰ

ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵਧੀਆ ਨੀਂਦ ਦਾ ਅਨੰਦ ਮਾਣਨ ਵਾਲੀ ਸਮੱਗਰੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਲਗਾਤਾਰ ਅਰਾਮ, ਦਿਹਾੜੀ ਵਿੱਚ ਵੀਹ ਤੋਂ ਤੀਹ ਮਿੰਟ ਤਕ ਸੈਰ, ਸਾਇਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਜਾਂ ਕਸਰਤ-ਘਰ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

(4) **ਵਕਤ ਦੀ ਠੀਕ ਵਰਤੋਂ :** ਵਕਤ ਦੀ ਠੀਕ ਵਰਤੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕੰਮ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਵਿਹਲੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਕ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਦਸ ਤੋਂ ਪੰਦਰਾਂ ਮਿੰਟ ਤਕ ਵਕਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ, ਇਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੰਤਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਭਾਵ 10-15 ਮਿੰਟ ਠੀਕ ਨਾਲ ਬਿਤਾਉਣ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅੰਤਰ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਦੇਰ ਨਾਲ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਨਾ ਵਧਾਓ। ਆਪਣੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਅਨੁਸਾਰ ਕੰਮ ਕਰੋ ਅਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕੰਮ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰੋ।

(5) **ਤਣਾਅ ਪ੍ਰਤੀ ਲਚਕਤਾ/ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ (Developing Stress Resilience) :** ਇਹ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਨੁਕਸਾਨਦਾਇਕ ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਭਾਵਿਤ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਮਰੱਥਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੰਨੀ-ਪ੍ਰਮੰਨੀ ਕਾਰਜ-ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਿਕ ਕਸਰਤ ਸੰਤੁਲਿਤ ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਭਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਸੰਤੁਲਿਤ ਭੋਜਨ ਉਹ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਅਤੇ ਘੱਟ ਚਿਕਨਾਈ, ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ) ਅਤੇ ਸੇਰਮ ਕਲੈਸਟੋਰੋਲ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ (Meditation), ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪੱਖ ਤੋਂ ਕੇਂਦਰਿਤ ਜਾਗ੍ਰਤੀ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਆਰਾਮ ਅਤੇ ਦੁਖ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਤੋਂ ਨਿਜ਼ਾਤ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟ ਬਿਤਾਉਣ ਨਾਲ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

(6) **ਆਰਾਮ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ (Relexation Exercises) :** ਬੇਫ਼ਿਕਰੀ ਜਾਂ ਆਰਾਮ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਉੱਤੇ ਤਣਾਅ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਕੇ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਡੂੰਘੇ-2 ਸਾਹ ਲੈਣਾ, ਕਲਪਨਾ ਕਰਨਾ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਯੋਗ ਜਾਂ ਲੈਅ ਅਤੇ ਤਾਲ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ, ਜਿਵੇਂ- ਦੌੜ, ਸਾਇਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਖ਼ੁਸ਼ੀ-ਖ਼ੁਸ਼ੀ ਸੈਰ

ਕਰਨਾ। ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਤੋਂ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਕਈ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਯੋਗ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਇਹ ਸਭ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਜਾਂ ਬੇਫਿਕਰੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿੱਧ ਹੋਏ ਹਨ। ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਅਤੇ ਸਥਿਰ ਦੋਵੇਂ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਆਸਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਡੂੰਘੇ-ਡੂੰਘੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਨਾਲ ਹੈ ਯੋਗ ਸਰੀਰ ਦੀ ਲਚਕ, ਤਾਕਤ, ਸੰਤੁਲਨ ਅਤੇ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਲਗਾਤਾਰ ਅਭਿਆਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਯੋਗ ਗ਼ਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਚੰਗੀ ਗੱਲ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮੂਹ ਜਮਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਕੇ ਯੋਗ ਨੂੰ ਸਿਖੋ, ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ ਅਧਿਆਪਕ ਤੋਂ ਯੋਗ ਸਿਖੋ ਜਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਵੀਡਿਓ ਨਸੀਹਤਾਂ ਜਾਂ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।

ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਤਣਾਅ ਘਟਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ-

- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਨ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ।
- ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ (ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ) ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ।
- ਸਾਹ ਲੈਣ ਦੀ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ।
- ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਵਹਾਅ ਨੂੰ ਵਧਾ ਕੇ।
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਖਿਚਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਲਾਇਲਾਜ ਦਰਦ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ।
- ਆਪਣੀ ਧਿਆਨ ਮਗਨਤਾ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਕੇ ਜਾਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਹੁਨਰ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰ ਕੇ।
- ਗੁੱਸਾ ਅਤੇ ਨਿਰਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਕੇ।

(7) **ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਣਾ ਅਤੇ ਵਕਤ ਸਿਰ ਸੌਣਾ (Sleeping Welland on time)** : ਇਕ ਪੁਰਾਣੀ ਕਹਾਵਤ, "ਰਾਤ ਨੂੰ ਜਲਦੀ ਸੌਂ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਜਲਦੀ ਹੀ ਜਾਗ ਪੈਣਾ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਤੰਦਰੁਸਤ, ਧਨ-ਦੌਲਤਵਾਲਾ ਅਤੇ ਬੁਧੀਮਾਨ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ।" ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੱਚ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਥੱਕੇ ਹਏ ਹੋ, ਤਾਂ ਫਿਕਰ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵੱਧ ਜਾਵੇਗਾ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਵਕਤ ਸਿਰ ਸੌਂਵੋ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਸਿਰ ਉੱਠਣ ਜਾਂ ਜਾਗਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਰਹੋ।

ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਤਕ ਟੈਲੀਵਿਜ਼ਨ ਦੇਖਣਾ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਭਰਪੂਰ ਕੰਮ ਤੁਹਾਡੀ ਨੀਂਦ ਉੱਤੇ ਬੁਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਹੈ ਪਾਦਰਥਾਂ (ਚਾਹ ਅਤੇ ਕਾਫੀ, ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿਓ ਅਤੇ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਸੌਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਕੋਲ

ਵਕਤ ਹੈ। ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਖਿਚਾਅ ਢਿੱਲਾ ਪੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ (EXERCISE)

ਅਭਿਆਸ ਦਾ ਕਾਰਜ-ਕਾਲ (Practice Session)

ਯੋਗ ਅਭਿਆਸ ਜਾਂ ਯੋਗ ਸੰਬੰਧੀ ਕਸਰਤਾਂ (Yoga Exercises)

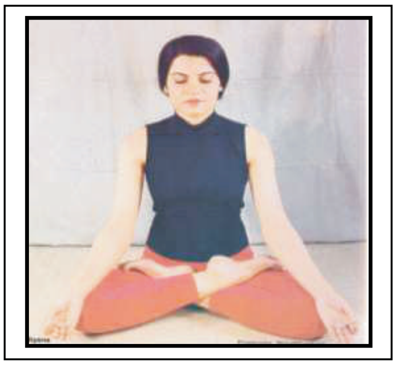
ਅਨੁਲੋਮ ਵਿਲੋਮ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ :

ਸਾਹ ਲੈਣ ਲਈ ਇਸ ਤਕਨੀਕ ਵਿੱਚ, ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਵਾਰ, ਇਕ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ, ਆਪਣੀ ਇਕ ਨਾਸ ਰਾਹੀ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਨੱਕ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਨਾਸ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿਚਦੇ ਹੋ। ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਦੋਹਾਂ ਨਾਸਾਂ ਰਾਹੀਂ ਵਾਰੀ-ਵਾਰੀ ਸਾਹ ਲੈ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਇਹ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਅਭਿਆਸ ਨਾਲ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਪੀੜਿਤ ਲੋਕ, ਉੱਚੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ ਦਬਾਅ (ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸਰ), ਦਿਲ ਵਿੱਚ ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਰੁਕਣਾ ਜਾਂ ਜੰਮ ਜਾਣਾ, ਤਣਾਅ ਜਾਂ ਨਿਰਾਸਾ, ਅੱਧੇ ਸਿਰ ਦਾ ਦਰਦ, ਅਸਥਮਾ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਅਲੱਰਜੀ, (ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੀ ਛੂਤ-ਛਾਤ ਆਦਿ ਤੋਂ ਆਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ)।

ਇਥੇ ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਕਰਦੇ ਹੋ (Here is how you do it)

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ (Step 1) : ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ। ਇਸ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਕੁੱਝ ਮਿੰਟ ਬੈਠ ਰਹੋ, ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਤੁਸੀਂ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਬੈਠ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ।

ਦੂਸਰਾ ਕਦਮ (Step 2) : ਸੱਜੇ ਅੰਗੂਠੇ ਨਾਲ ਆਪਣੀ ਸੱਜੀ ਨਾਸ ਬੰਦ ਕਰੋ।



ਤੀਸਰਾ ਕਦਮ (Step 3) : ਖਬੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਨਾਸ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲਓ। ਕੁਝ ਸੈਕਿੰਡ ਤਕ ਆਪਣੇ ਸਾਹ ਨੂੰ ਰੋਕੋ।

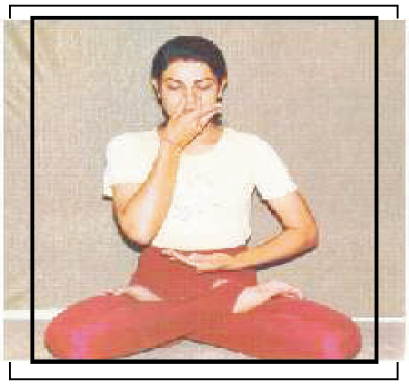
ਚੌਥਾ ਕਦਮ (Step 4) : ਸੱਜੀ ਨਾਸ ਨੂੰ ਖੁਲ੍ਹੀ ਰਖੋ ਅਤੇ ਖੱਬ੍ਹੀ ਨਾਸ ਨੂੰ ਮੱਧ ਵਾਲੀ ਅਤੇ ਮੁੰਦਰੀ ਵਾਲੀ ਉਂਗਲੀ ਨਾਲ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਓ।

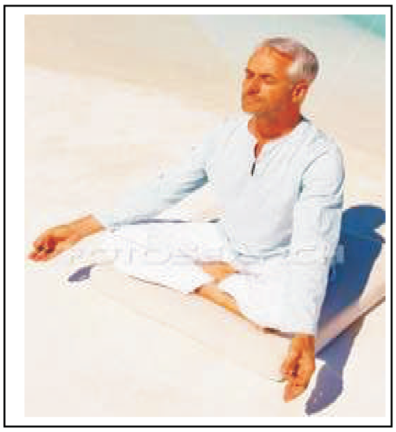
ਪੰਜਵਾਂ ਕਦਮ (Step 5) : ਸੱਜੇ ਪਾਸੇ ਦੀ ਨਾਸ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ।

ਛੇਵਾਂ ਕਦਮ (Step 6) : ਸੱਜੀ ਨਾਸ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਲਵੋ, ਸੱਜੀ ਨਾਸ ਬੰਦ ਕਰੋ।

ਸੱਤਵਾਂ ਕਦਮ (Step 7) : ਖੱਬੀ ਨਾਸ ਖੋਲ੍ਹੋ ਅਤੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕਢੋ।

ਪਹਿਲੇ ਕਦਮ-ਕਦਮ ਸੱਤਵੇਂ ਰਾਹੀਂ ਦੁਹਰਾਓ। ਤੁਸੀਂ ਹਰੇਕ ਦਿਨ 5-6 ਮਿੰਟ ਤਕ ਇਸ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮਦੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।





ਕਪਾਲ ਭਾਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ (Kapalbhati Pranayama)

ਕਪਾਲ ਭਾਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਦੀ ਇਕ ਕਿਸਮ ਹੈ, ਜੋ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਾਫ਼ੀ ਦੇਰ ਤਕ ਕਈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। 'ਕਪਾਲ' ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ- 'ਮੱਥਾ' ਅਤੇ ਭਾਤੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ- "ਚਮਕਣਾ" ਇਸ ਲਈ ਕਪਾਲ ਭਾਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ, ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਚਿਹਰੇ ਤੇ ਚਮਕ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।

ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਬੈਠ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮ ਦੇ ਸਟੈਪ ਜਾਂ ਕਦਮ ਬਿਲਕੁੱਲ ਸਿਧੇ-ਸਾਧੇ ਹਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਭਾਵ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਕਰਦੇ ਵਕਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੁਝ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਰੱਖਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤੱਕਨੀਕਾਂ ਵੇਰਵੇ ਸਹਿਤ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਨ-

ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ (Step 1) : ਆਪਣੀ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਿੱਧਾ ਬੈਠੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਚੌਕੜੀ ਮਾਰੋ।

ਦੂਸਰਾ ਕਦਮ (Step 2) : ਲੰਬਾ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਜਲਦੀ-2 ਸਾਹ ਲੈਕੇ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਕੱਢੋ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਕਰ ਹੋਵੋਗੇ ਤਾਂ ਇਸ ਦੀ ਆਵਾਜ਼ ਆਵੇਗੀ। ਜ਼ੋਰ-ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਨਾ ਕਿ ਸਾਹ ਛੱਡਣ ਵਲ ਬਹੁਤਾ ਧਿਆਨ ਦਿਉ।

ਤੀਸਰਾ ਕਦਮ (Step 3) : ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਅੰਦਰ ਖਿਚਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰ ਵਲ ਖਿਚੋ। ਤੁਹਾਡਾ ਪੇਟ ਬਾਹਰ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸਾਹ ਬਾਹਰ ਨੂੰ ਕੱਢਦੇ ਹੋ, ਜਾਂ ਸਾਹ ਨੂੰ ਛੱਡਦੇ ਹੋ।

ਚੌਥਾ ਕਦਮ (Step 4) : 10 ਮਿੰਟ ਲਗਾਤਾਰ ਸਾਹ ਲਵੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਕੁੱਝ ਦੇਰ ਤਕ ਅਭਿਆਸ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦਿਉ। ਦੋ ਵਾਰ ਫਿਰ ਅਭਿਆਸ ਦੁਹਰਾਉ।

ਤੁਹਾਨੂੰ ਨਸੀਹਤ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਢੰਗਾਂ ਜਾਂ ਤਰੀਕਿਆਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ, ਉਪਰੋਕਤ ਦਸੇ ਗਏ ਅਨੁਸਾਰ ਕਰੋ। ਇਸ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਯੋਗ ਅਤੇ ਸਮਾਧੀ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਕਨੀਕਾਂ ਸਿਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ।

ਮੁੱਲਾਂਕਣ (ASSESSMENT)

ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ— (Fill in the Blanks)

1. ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਨਾਲ .... ਘੱਟ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
2. ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਪਹਿਲੀ ਜੁਗਤ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜੋ ਵਰਤਣੀ ਜਾਂ ਅਪਣਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ .... ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਘਟਨਾਵਾਂ।
3. ਤੁਹਾਨੂੰ .... ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਜੀਵਨ, ਸਾਮਾਜਿਕ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਰੋਜਾਨਾ ਨਿਭਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦਰਮਿਆਨ ਸੰਤੁਲਨ ਕਾਇਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਫਜ਼ੂਲ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਬਚ ਸਕੋ।
4. ਸਾਮਾਜਿਕ ਤਾਣੇ ਬਾਣੇ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰਕੇ, ਸਮਾਜਿਕ-ਇਕੱਠਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਗਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਕੇ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣ ਕੇ, ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣਾ ਖਾ ਕੇ, ਲਗਾਤਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਕੇ ਵਕਤ ਦੀ .... ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ, ਕੁਝ ਅਜਿਹੀਆਂ ਜੁਗਤਾਂ ਹਨ, ਜੋ ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
5. ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਨਾ ਖਾਣ ਵਾਲੇ, ਜੋ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂਦੇ ਨਹੀਂ, ਜੋ ਸਰੀਰਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਨਹੀਂ ਹਨ, ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦਬਾਅ ਅਤੇ .... ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਤਣਾਅ ਦਾ ਪੱਧਰ ਬਹੁਤ ਉੱਚਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਭਾਵ ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਤਣਾਅ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।
6. ਹਰ ਰੋਜ਼ ਲਗਾਤਾਰ ਕੀਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ, ਤਣਾਅ ਦੀ ਪੈਦਾਇਸ਼ .... ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ਼ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਰਸਾਇਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ।
7. .... ਭੋਜਨ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸੋਡੀਅਮ ਦੀ ਘੱਟ ਮਾਤ੍ਰਾ ਅਤੇ ਜਮ੍ਹਾਂ ਹੋ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਚਿਕਨਾਹਟ ਘੱਟ ਹੋਵੇ, ਖ਼ੂਨ ਦਾ ਦਬਾਅ ਠੀਕ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਕਲੈਸਟੋਰਲ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਠੀਕ ਪੱਧਰ ਤੇ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ।
8. ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਿਲ ਦੀ .... ਹੌਲੀ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਖ਼ੂਨ ਦੇ .... ਨੂੰ ਘਟਾਕੇ, ਤਣਾਅ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਮੁੱਲਾਂਕਣ (ਸੰਬੰਧੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼) (CHECKLIST FOR ASSESSMENT)

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ।

ਭਾਗ-ੳ (Part-A)

ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਭਿੰਨ-ਭਿੰਨ ਜੁਗਤਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦਰਸਾਇਆ ਗਿਆ।

ਭਾਗ-ਅ (Part-B)

ਜਮਾਤ ਵਿਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ—

(ੳ) ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਤੋਂ ਰਹਿਤ ਹੋਣਾ ਕੀ ਹੈ ?

(ਅ) ਸਮਾਜਿਕ ਮੇਲ-ਜੋਲ ਜਾਂ ਤਾਣਾ ਬਾਣਾ ਅਤੇ ਇਕੱਠ, ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਵਿੱਚ ਕਿਵੇਂ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ?

(ੲ) ਵਕਤ ਨੂੰ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਵਰਤਣਾ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ?

(ਸ) ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਤਕਨੀਕਾਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-2 ਹਨ।

ਭਾਗ-ੲ (Part-C)

ਕੰਮ ਦੇ ਪੱਧਰ (Performance Standards)

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

ਕੰਮ ਦੇ ਪੱਧਰ (Performance Standards)	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਤਣਾਅ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਜਾਂ ਖ਼ਤਮ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਤਕਨੀਕਾਂ ਦਿਖਾਓ।		
ਅਨੁਲੋਮ-ਵਿਲੋਮ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਓ		
ਕਪਾਲਭਾਤੀ ਕਰਕੇ ਦਿਖਾਓ		

ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਸਾਮੱਗਰੀ (SUGGESTED READING)

ਕਿਤਾਬਾਂ (BOOKS)

1. ਮਾਨਸਿਕ ਤਣਾਅ ਅਤੇ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ, ਲੇਖਕ, ਆਰ.ਐਸ. ਲਾਜਾਰੁੱਸ, ਮਕਗ੍ਰਾਅ-ਹਿੱਲ, ਨਿਊਯਾਰਕ।
2. ਤਣਾਅ, ਲੇਖਕ, ਟੀ.ਕੌਕਸ, ਮੈਕਮਿਲਨ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ, ਬਾਸਿੰਗਸਟੋਕ।
3. ਤਣਾਅ, ਜਨਮ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨਾ, ਲੇਖਕ, ਆਰ.ਐਸ. ਲਾਜਾਰੁੱਸ ਅਤੇ ਐਸ.ਫ਼ੋਕਮੈਨ, ਸਪ੍ਰਿੰਗਰ, ਨਿਊਯਾਰਕ।
4. ਕਿੱਤੇ ਸੰਬੰਧੀ ਤਣਾਅ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਭਿਆਸੀ, 7, (8), 16-18।
5. ਯੋਗ ਆਸਣ ਅਤੇ ਸਾਧਨਾ, ਲੇਖਕ, ਸੱਤਪਾਲ ਗਰੋਵਰ।

ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ (WEBSITES)

- http://en.wikipedia.org/wiki/Anxiety_disorder
- http://www.lifepositive.com/Mind/psychology/stress/stress.asp
- http://helpguide.org.mental/stress_relief_meditation_yoga_relaxation.htm

ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ (Private Security)

ਐੱਨ.ਵੀ.ਈ.ਕਿਊ ਪੱਧਰ-3 ਗਿਆਰ੍ਹਵੀਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀ

ਐੱਸ.ਐੱਸ. 307 ਐੱਨ ਕਿਊ 2012-

ਕੰਮ-ਆਧਾਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ-ਐਲ 3

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 ਮਨਜੂਰ 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	268
ਮੁੱਖ ਬੰਧ	270
ਤੁਹਾਡੀ ਕਾਰਜ-ਪੁਸਤਕ ਬਾਰੇ	271
ਜਾਣ-ਪਛਾਣ	272
ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਅਜੋਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਖ਼ਤਰੇ	277
ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਖ਼ਤਰੇ	288
ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਆਜ਼ਾਦੀ ਉਪਰੰਤ ਭਾਰਤ ਵਲੋਂ ਲੜ ਗਏ ਯੁੱਧ	295
ਸੈਸ਼ਨ 4 : ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਜਥੇਬੰਦਕ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ	303

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।

'ਕੰਮ ਆਧਾਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ-ਐਲ 3' 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 **SS307-NQ2012** *'ਕੰਮ ਆਧਾਰਿਤ ਸਿੱਖਿਆ-ਐਲ 3'* 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

ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ ਹੈ- "ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਰਹਿਤ"। ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੋਣ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ- ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣਾ (ਭੋਜਨ, ਸਿਹਤ, ਸਿਰ ਲੁਕਾਉਣ ਜੋਗੀ ਥਾਂ (ਮਕਾਨ), ਫਾਇਦੇਮੰਦ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਆਦਿ) ਅਤੇ ਡਰ (ਸਰੀਰਿਕ, ਯੌਨ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਜਾ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ, ਹਿੰਸਾ, ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਭੇਦ ਭਾਵ ਆਦਿ)। ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸੰਬੰਧ-ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਭਾਂਪਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਦੇ ਯਤਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਉਹ ਵਾਪਰਦੇ ਹਨ।

ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਮੁੱਦੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਦੋਵੇਂ- ਰਵਾਇਤੀ ਅਤੇ ਗ਼ੈਰ-ਰਵਾਇਤੀ। ਮਨੁੱਖੀ-ਵਿਕਾਸ ਰਿਪੋਰਟ (1994) ਨੇ ਮਨੁੱਖੀ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ "ਪੁਰਾਣੇ ਅਤੇ ਨਾ ਟਾਲੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਅਚਾਨਕ ਵਾਪਰਨ ਵਾਲੇ ਹਾਦਸਿਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਢਾਂਚਾ ਹਿਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਹੈ। ਮਨੁੱਖੀ-ਵਿਕਾਸ ਰਿਪੋਰਟ (HDR) ਵਲੋਂ, ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਭਾਵ ਵਜੋਂ ਸੱਤ ਕਿਸਮ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਰਸਾਈ ਗਈ ਹੈ : ਆਰਥਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਖ਼ੁਰਾਕ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਸਿਹਤ-ਸੁਰੱਖਿਆ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਭਾਈਚਾਰਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ।

ਖ਼ੁਰਾਕ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਸਿਹਤ-ਸੁਰੱਖਿਆ, ਇਲਾਕਾਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਦਿ ਰਵਾਇਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਆਰਥਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਸੂਚਨਾ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਆਦਿ ਗ਼ੈਰ ਰਵਾਇਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਕੁੱਝ ਉਦਾਹਰਣਾਂ ਹਨ।

(ੳ) **ਖ਼ੁਰਾਕ ਸੁਰੱਖਿਆ (Food Security) :** ਭੁੱਖ ਅਤੇ ਮੁੱਢਲੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਤੋਂ ਬਾਂਝਾ ਕਰ ਦੇਣਾ, ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਨਿਰਾਸ਼ ਹੋ ਕੇ, ਆਪਣੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਦੇ ਯਤਨ ਵਜੋਂ ਹਰ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਗ਼ੈਰ-ਸਮਾਜਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖ਼ੁਰਾਕ ਅਤੇ ਖੇਤੀ ਬਾੜੀ ਸੰਗਠਨ (FAO) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕ, ਹਰ ਸਮੇਂ, ਇਹ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਰੀਰਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਕੁੱਝ ਹੈ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਅਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਭੋਜਨ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਇਕ ਚੁਸਤ-ਫੁਰਤ ਅਤੇ ਤੰਦਰੁਸਤ ਜੀਵਨ ਬਿਤਾਉਣ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਲਈ

ਸਾਧਨ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਖ਼ੁਰਾਕ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਤਿੰਨ ਅੰਗ ਹਨ- ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਮ ਹਨ- ਉਪਲੱਬਤਾ, ਪਹੁੰਚ ਜਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਅਤੇ ਖੱਪਤ (ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਤੱਤਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ)। ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਖ਼ੁਰਾਕ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਦੇਸ਼ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਨੀਤੀ ਅਪਣਾਏਗਾ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਅੰਨ ਪੈਦਾ ਕਰੇ, ਖ਼ੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮੰਗਵਾਉਣ ਤੋਂ ਪ੍ਰਹੇਜ਼ ਕਰੇ। ਕੌਮੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਖ਼ੁਰਾਕ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸੰਬੰਧ, ਘਰੇਲੂ ਮੰਗ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਅਨਾਜ ਦੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਫ਼ੀ ਭੰਡਾਰ ਮੌਜੂਦ ਹੋਣ ਨਾਲ਼ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਘਰੇਲੂ ਸਪਲਾਈ ਰਾਹੀਂ ਹੋਵੇ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਮੰਗਵਾਈਆਂ ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਵਸਤੂਆਂ ਰਾਹੀਂ ਹੋਵੇ। ਜਨਤਕ ਵੰਡ ਪ੍ਰਣਾਲੀ (PDS) ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ 1990 ਵਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਜਿਸ ਦਾ ਮਕਸਦ, ਖ਼ੁਰਾਕੀ ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਗਰੀਬਾਂ ਤਕ ਘੱਟ ਅਤੇ ਵਾਜਬ ਕੀਮਤਾਂ ਤੇ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤੂਆਂ, ਜਿਵੇਂ- ਚੋਣਵੀਆਂ ਦਾਲਾਂ, ਖੰਡ ਅਤੇ ਮਿੱਟੀ ਦਾ ਤੇਲ, ਘੱਟ ਕੀਮਤਾਂ ਤੇ ਰਾਸ਼ਨ ਕਾਰਡ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਮਿਡ ਡੇ ਮੀਲ ਯੋਜਨਾ (ਸਕੂਲੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਲਈ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਦੀ ਸਕੀਮ)। ਸਕੂਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਖੁਆਉਣ ਵਾਲਾ, ਭਾਰਤ ਦਾ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਵਾਲ਼ੇ ਸਕੂਲੀ-ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਅ) **ਸਿਹਤ-ਸੁਰੱਖਿਆ (Health Security) :** ਸਿਹਤ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ। ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਏ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ- ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਵਾਸਥਯ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ, ਸੰਨ 2008 ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ, ਗਰੀਬੀ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਲਈ (BPL) ਸਿਹਤ-ਬੀਮੇ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਗਰੀਬੀ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਵਾਲਾ ਆਰਥਿਕ-ਮਾਪਦੰਡ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਆਰਥਿਕ-ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਘਰਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਸਹਿਯੋਗ ਅਤੇ ਮਦਦ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਵਾਸਥਯ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾ (RSBY) ਦਾ ਉਦੇਸ਼, ਗਰੀਬੀ ਰੇਖਾ ਤੋਂ ਹੇਠਾਂ ਰਹਿ ਰਹੇ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਰਥਿਕ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਨਿਜ਼ਾਤ ਦਿਵਾਉਣਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਔਕੜਾਂ ਨਾਲ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ, ਗਰੀਬਾਂ ਨੂੰ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਵਕਤ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾਂ ਹੈ। ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਵਾਸਥਯ ਬੀਮਾ

ਯੋਜਨਾ ਦਾ ਲਾਭ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ 'ਚ ਆਪਣਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾਉਣ ਲਈ 30,000/- ਰੁਪਏ ਤਕ ਮੁਫ਼ਤ ਇਲਾਜ਼ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਹ ਸਹੂਲਤ, ਲਗਭਗ ਸਾਰੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

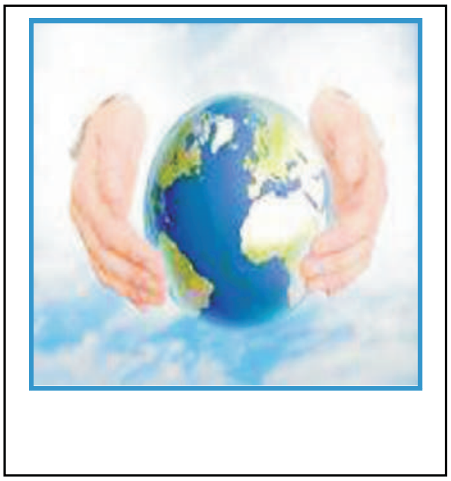
(ੲ) **ਆਰਥਿਕ-ਸੁਰੱਖਿਆ (Economic-Security) :** ਆਰਥਿਕ-ਸੁਰੱਖਿਆ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਦਮਾਂ ਅਤੇ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਕੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਏਗੀ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦਾ ਹੱਕਦਾਰ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਉਸ ਨੂੰ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਜੀਵਨ ਜੀਣ ਜੋਗੀ ਉਜਰਤ ਮਿਲ ਸਕੇ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ- ਮਹਾਤਮਾ ਗਾਂਧੀ ਕੌਮੀ ਪੇਂਡੂ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਗਾਰੰਟੀ (ਮਨਰੇਗਾ) ਕਾਨੂੰਨ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਹੈ- ਪਿੰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਕੇ ਉਚਾ ਚੁੱਕਣਾ। ਇਸ ਮਕਸਦ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਲਈ ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਇਕ ਆਰਥਿਕ ਸਾਲ ਦੌਰਾਨ, ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 100 ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਦੀ ਗਾਰੰਟੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬਾਲਗ ਮੈਂਬਰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਧਾਰਨ ਕੰਮ (ਹੁਨਰ ਰਹਿਤ ਕੰਮ) ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

(ਸ) **ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ (Personal Security) :** ਇਸ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਕੋਈ ਵੀ ਸਰੀਰਿਕ ਹਿੰਸਾ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਰਾਜ ਅਤੇ ਸੰਗਠਨ, ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜਾਨ ਅਤੇ ਮਾਲ ਦੀ ਰਾਖੀ ਜਨਤਕ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰਾਹੀਂ ਕਰਨ। ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਰੁੱਧ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਗੱਲ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਤੇ ਵਾਰ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਰ ਲਵੇ। ਇਸ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਤਲ ਕਰ ਲੈਣ ਦਾ ਮੁੱਦਾ, ਕਾਨੂੰਨ, ਅਨੁਸਾਰ, ਇਕ ਫੌਜ਼ਦਾਰੀ-ਜ਼ੁਰਮ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(ਹ) **ਇਲਾਕਾਈ ਜਾਂ ਸੀਮਾ-ਸੁਰੱਖਿਆ (Territorial or Border Security) :** ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ, ਬਾਹਰੀ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਖ਼ਤਰਾ, ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਠੰਡੀ-ਜੰਗ ਵਰਗੀ ਸਥਿਤੀ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਅੱਗੇ ਵੱਧ ਕੇ ਗ਼ੈਰ-ਰਵਾਇਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ-ਖਤਰੇ, ਵਧ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ- ਸੂਚਨਾ ਸੰਬੰਧੀ ਕੰਮ ਕਾਜ (ਜਾਸੂਸੀ), ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਪੈਦਾ ਕਰਨਾ, ਆਤੰਕਵਾਦ, ਨਸ਼ਿਆ ਦੀ ਤਸਕਰੀ, ਐਟਮੀ-ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਛੂਤ-ਛਾਤ ਦੀਆਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀਆਂ, ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਕਮੀ, ਮਨੁੱਖੀ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਤਸਕਰੀ, ਗੜਬੜ ਆਦਿ। ਇਸ ਲਈ ਇਲਾਕਾਈ ਜਾਂ ਸੀਮਾ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ

ਅਰਥ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਰਾਜ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਬਾਹਰੀ ਹਮਲੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਫੌਜ਼ੀ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਕੌਮ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਗ ਹੈ। ਇਹ ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੌਮੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਇਕ ਮਾਨਤਾ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਰੂਪ ਹੈ। ਰਾਜੇ-ਮਹਾਰਾਜੇ ਗੋਲਾ-ਬਾਰੂਦ ਅਤੇ ਤੋਪਾਂ ਨਾਲ ਲੈਸ ਆਪਣੇ ਸਿਪਾਹੀਆਂ ਦੀ ਫੌਜ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਰਾਜ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਅੱਜਕਲ੍ਹ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਇਸ ਗੱਲ ਤੋਂ ਪਛਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਫੌਜ਼ੀ ਤਾਕਤ ਦੇ ਜ਼ੋਰ ਨਾਲ ਅਤੇ ਧੜੱਲੇ ਦਾਰ ਰਾਜ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਕਲਾਤਮਕ ਤਕਨੀਕ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਫੌਜ਼ੀ ਹਮਲੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਛਾੜਦਾ ਹੈ।

(ਕ) **ਰਾਜਨੀਤਿਕ-ਸੁਰੱਖਿਆ (Political Security) :** ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਸਾਮਾਜਿਕ-ਪ੍ਰਬੰਧ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ- ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ, ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਝੜਪਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਵਜੋਂ ਹਿੰਸਾ ਸਰਕਾਰੀ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਦਾ ਗ਼ੈਰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਾਲਾ ਵਰਤਾਉ, ਇੱਕ ਨੁਕਸਦਾਰ ਅਦਾਲਤੀ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕਮੀਆਂ ਆਦਿ।



(ਖ) **ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ (Environmental Security) :** ਕਿਸੇ ਦੀ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਉਦਯੋਗਾਂ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਲਈ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੁਦਰਤੀ ਸੋਮਿਆਂ ਦਾ ਹੋਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸੋਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ- ਪਾਣੀ, ਊਰਜਾ ਦੇ ਸਾਧਨ, ਜ਼ਮੀਨ ਅਤੇ ਖਣਿਜ-ਪਦਾਰਥ। ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਸੋਮਿਆਂ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਹੈ, ਜੋ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੌਮੀ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਖ਼ਤਰਾ ਬਣ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ- ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਮੁੱਦੇ, ਜੋ ਫਾਸਫੇਟ ਖਾਦ ਦੇ ਪਲਾਂਟ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਮੁੱਦੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ- ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਹਵਾ ਦਾ ਫੈਲਣਾ, ਗੰਦਾ ਤੇ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਿਤ ਪਾਣੀ, ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਪਦਾਰਥ, ਗੰਦੇ ਨਾਲ਼ੇ, ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ (ਕੂੜਾ-ਕਰਕਟ) ਅਤੇ ਰੌਲ਼ਾ (ਉੱਚੀ ਆਵਾਜ਼)।

ਸਰਕਾਰ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਰੋਲ ਅਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਖੁਰਾਕ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਿਹਤ, ਨਿੱਜੀ, ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ। ਇਹ ਇਕਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸਿਖਣ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨਾਲ ਜੁੜਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ

ਸੰਬੰਧਿਤ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝ ਸਕੋ। ਭਾਵ ਇਹ ਇਕਾਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ-ਸੰਕਲਪਾਂ ਦਾ ਗਿਆਨ ਕਰਵਾ ਕੇ ਤੁਹਾਡੇ ਅਕਾਦਮਿਕ ਸੰਸਾਰ ਨੂੰ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੇਗੀ। ਇਸ ਇਕਾਈ ਵਿੱਚ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਕਈ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੂ ਹੋਵੋਗੇ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦ ਭਾਰਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਰਾਖੀ ਲਈ ਲੜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਅਨੇਕਾਂ ਜੰਗਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ ਜੋ ਇਸ ਨੇ (ਭਾਰਤ ਨੇ) ਗੁਆਂਢੀ ਮੁਲਕਾਂ ਨਾਲ ਸੀਮਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਝਗੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਪਟਾਉਣ ਅਤੇ ਸੀਮਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੜੀਆਂ ਸਨ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਖ਼ਤਰਿਆ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ, ਜੋ ਭਾਰਤ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ਼ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਨ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਬਹਾਦਰ ਹਥਿਆਰ ਬੰਦ ਫੌਜ਼ਾਂ ਨੇ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਦੇ ਦੁਸ਼ਟ ਇਰਾਦਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰਾ ਕੇ ਚਕਨਾਚੂਰ ਕੀਤਾ। ਤੁਸੀਂ ਰਾਜਾਂ ਵਲੋਂ ਉਸਾਰੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਜਥੇਬੰਦਕ ਢਾਂਚੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਗਿਆਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋਗੇ, ਜੋ ਕਿ ਰਾਜਾਂ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖਦਾ ਹੈ।

ਸੈਸ਼ਨ 1 : ਅਜੋਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਖ਼ਤਰੇ

SESSION 1 : RECOGNIZING SECURITY THREATS IN MODERN SOCIETY

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ
RELEVANT KNOWLEDGE

ਸੁਰੱਖਿਆ-ਯਤਨ, ਭੂਤਕਾਲ ਵਿੱਚ, "ਪੱਥਰ ਯੁੱਗ" ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਗੁਫਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਆਦਮੀ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਦੇ ਹਮਲਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਗੁਫ਼ਾ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਰਸਤੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਪੱਥਰ ਰੋੜ੍ਹ ਕੇ ਪ੍ਰਵੇਸ਼-ਦੁਆਰ ਕੋਲ ਰੱਖ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਵਕਤ ਬੀਤਦਾ ਗਿਆ, ਆਦਮੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੱਕੜੀ ਨੂੰ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਰਤਿਆ। ਰਿਕਾਰਡ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਲਗਭਗ 4000 ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਮਿਸਰ ਵਿੱਚ ਸ਼ਤੀਰੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਘਰ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਰਖਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ। ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ, ਖੜੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਲੱਕੜੀਆਂ ਦੇ ਗੱਠਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੁੰਮਣ ਵਾਲੀਆਂ ਅਰਲਾਂ ਲਗਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਸਨ ਜਾਂ ਉੱਪਰ ਥਲੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਰਲ ਲਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਸਨ, ਜੋ ਘੁੰਮਾਉਣ ਨਾਲ ਖੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਸਨ ਜਾਂ ਕੁੰਡੀ ਲਗ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਅਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਤੇ ਜ਼ਿੰਦਰਾ ਲੱਗ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਇਹ ਲੱਕੜੀ ਦੀ ਚਾਬੀ ਰਾਹੀਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕੀਲੀਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਫਾਲਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਸੀ ਜੋ ਅਰਲ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਦਿੰਦੇ ਸਨ ਤਾਂ ਕਿ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁੰਡੀ ਲੱਗ ਸਕੇ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਪਿੱਛੇ ਨੂੰ ਖਿੱਚ ਕੇ ਖੋਲ੍ਹਿਆ ਤੇ ਬੰਦ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ।

ਅਜੋਕੇ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਖ਼ਤਰੇ (Threats in Modern Society)

ਉਦਯੋਗਿਕ-ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਨੇ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰਨਾਂ ਦੀ ਗਤੀਸ਼ੀਲਤਾ ਜਾਂ ਲਹਿਰ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖੀ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਕਾਲੋਨੀਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਲੱਗੇ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਗੰਦੀਆਂ ਬਸਤੀਆਂ ਜਾਂ ਝੁੱਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਲੋਕ ਰਹਿਣ ਲੱਗੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਜ਼ੁਰਮ ਵੀ ਵੱਧਣ ਲਗੇ, ਜਿਸ ਕਰਕੇ ਵਿਕਸਿਤ ਹੋ ਰਹੇ ਉਦਯੋਗ, ਜ਼ੁਰਮ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਬਣਨ ਲੱਗੇ। ਇਸ ਨਾਲ ਅਮਨ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਲਗੀਆਂ, ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਧਣ ਲੱਗੀ। ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਇਹ

ਅਮਨ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਸਰਕਾਰ ਲਈ ਬੋਝ ਬਣ ਗਿਆ ਤਾਂ ਉਦਯੋਗ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਲੱਗੀ।

ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ, 1700 ਈਸਾ ਪੂਰਵ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਸੰਸਥਾ, ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਈ। ਇਸ ਨੇ ਵਪਾਰ, ਵਣਜ, ਖੇਤੀ ਅਤੇ ਹੋਰ ਕਿਤਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਏ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਉਚਿਤ ਪ੍ਰਬੰਧ ਕੀਤਾ। ਯੂਨਾਨੀ ਲੋਕ, ਜਾਨ ਅਤੇ ਮਾਲ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਲਈ ਇਕ ਕਿੱਤਾਮੁੱਖੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਲ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਨਿਪੁੰਨਤਾ ਸਹਿਤ ਤਿਆਰ ਹੋਏ। ਭਾਵ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਯੂਨਾਨੀਆਂ ਨੇ ਜਾਨ-ਮਾਲ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬਾਕਾਇਦਾ ਇਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਫ਼ੌਜ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹੀਵੀਂ ਅਤੇ ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਵਪਾਰੀਕਰਨ ਹੋ ਗਿਆ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਬਲ ਮਿਲਿਆ। ਉਦਯੋਗੀਕਰਨ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ ਹੋ ਜਾਣ ਨਾਲ ਜਾਇਦਾਦ ਅਤੇ ਧਨ-ਮਾਲ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਲਈ ਤਕਨੀਕੀ-ਵਿਗਿਆਨ ਭਾਵ ਤਕਨਾਲੌਜੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਹੋਣੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ।

ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਅੱਧ ਵਿੱਚ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ। 2005 ਵਿੱਚ, ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਏਜੰਸੀਆਂ ਰੇਗੂਲੇਸ਼ਨ ਐਕਟ ਬਣਾਇਆ। ਇਸ ਐਕਟ ਦਾ ਮਕਸਦ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਸੇਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਸੀ।

ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਤਕਨਾਲੌਜੀ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਤਰੱਕੀ ਹੋਈ ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਕਰ ਯੋਗ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ। ਇਸ ਸਦੀ ਨੂੰ ਆਰਥਿਕ ਵਿਸਵੀਕਰਨ ਅਤੇ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨਾਂ ਅਤੇ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਸੰਸਾਰ ਪੱਧਰ ਤੇ ਮੰਗ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਮੁਕਾਬਲਾ, ਜਨਸੰਖਿਆ 'ਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗੀਕਰਨ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਧ ਗਿਆ ਹੈ। ਆਧੁਨਿਕ ਸਮਾਜ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਾ, ਵਿਦੇਸ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਜਾਂ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਤੋਂ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੱਟੜ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾਵਾਂ ਤੋਂ ਹੈ ਜੋ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਅਤੇ ਇਨਸਾਫ਼ ਲਈ ਚੁਣੌਤੀ ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਆਪਣੇ ਬਣਾਏ ਹੋਏ ਕਾਨੂੰਨ (ਆਪਹੁਦਰਾਪਨ) ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਗਲਤੀਆਂ ਹਨ। ਤਕਨੀਕੀ-ਵਿਗਿਆਨ ਵਿੱਚ ਤਰੱਕੀ ਨੇ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਨਾ ਸਿਰਫ ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਪਰੰਤੂ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਾਨੂੰ ਤਕਨੀਕੀ-ਵਿਗਿਆਨ ਦੀਆਂ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਵੀ ਬਣਾ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ, ਕਿ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆ ਵਿੱਚ ਬੇਅੰਤ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ (Types of Threats to Human Security)

ਅਸੀਂ ਸਿਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖੀ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਫੌਜ ਜਾਂ ਰਵਾਇਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਬਾਹਰਲੇ ਰੂਪ ਵਾਲੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਮਾਜਿਕ-ਆਰਥਿਕ ਖ਼ਤਰੇ ਵੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਉਜਰਤਾਂ (ਤਨਖ਼ਾਹ) ਦੇ ਪੱਧਰ ਜਾਂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਜਨਤਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਮੁੱਲਾਂਕਣ, ਮਿਸਾਲ ਵਜੋਂ- ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ, ਮਕਾਨ-ਉਸਾਰੀ ਜਾਂ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਅਤੇ ਵਿੱਦਿਆ।

ਅਸੀਂ, ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੋ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ- ਤਣਾਅ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ, ਭਾਵ ਗੰਭੀਰ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਨ ਜਾਂ ਤਣਾਅ ਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰੇ। ਕੁੱਝ ਖਤਰੇ, ਆਪਣੇ ਸੁਭਾਅ ਪੱਖੋਂ ਉਦੇਸ਼ਪੂਰਨ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਗੰਭੀਰ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਵਾਲੇ ਤੱਤ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਘੱਟ ਆਮਦਨ, ਮਰਨ-ਕਿਨਾਰੇ ਪਹੁੰਚੀ ਬੇਰੋਜ਼ਗਾਰੀ, ਉਚਿਤ-ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਅਤੇ ਗੁੱਣਵਤਾ ਭਰਪੂਰ ਵਿਦਿਆ ਤੋਂ ਸੱਖਣਾਪਨ, ਭਾਵ ਨਿਕੰਮੀਆਂ ਸਿਹਤ-ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਬੇਹੱਦ ਕਮੀਆਂ ਨਾਲ ਜੂਝਦੀ ਹੋਈ ਵਿੱਦਿਆ। ਹੋਰ ਹਨ, ਸਾਧਾਰਨ ਜਾਂ ਕਲਪਨਾਤਮਕ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ- ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਕਿ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ, ਕਿਸੇ ਦੀ ਕਿਸਮਤ ਨੂੰ ਸੰਵਾਰ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ, ਨਾਲਾਇਕੀ ਜਾਂ ਨਿਕੰਮੇਪਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨ ਦੀ ਭਾਵਨਾ, ਜ਼ੁਰਮ ਦਾ ਡਰ ਜਾਂ ਕੁੱਝ ਹਿੰਸਕ ਲੜਾਈ-ਝਗੜਾ ਆਦਿ। ਅਸੀਂ ਇਹ ਵੀ ਸਿੱਖਿਆ ਹੈ ਕਿ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੁਦਰਤੀ, ਦੁਰਘਟਨਾ-ਆਧਾਰਿਤ ਜਾਂ ਤਕਨੀਕ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖ ਹੱਥੋਂ ਸਹੇੜੇ ਗਏ ਆਪਣੇ ਹੀ ਖ਼ਤਰੇ। ਭਾਵ-ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਵੰਡ ਸਕਦੇ ਹਾਂ- ਕੁਦਰਤੀ ਖ਼ਤਰੇ, ਤਕਨਾਲੌਜੀ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰੇ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਵਲੋਂ ਪੈਦਾ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਖ਼ਤਰੇ। ਆਓ! ਆਪਾਂ, ਕੁੱਝ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੀਏ-

ਕੁਦਰਤੀ (Natural)

ਕੁਦਰਤੀ ਖ਼ਤਰੇ, ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਜਾਂ ਆਫ਼ਤਾਂ ਤੋਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕੁਦਰਤੀ ਖ਼ਤਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ-

(1) ਹੜ੍ਹ (2) ਬਵੰਡਰ (ਸਮੁੰਦਰੀ ਚੱਕਰਵਾਤ ਜਾਂ ਤੂਫ਼ਾਨ) (3) ਭੁਚਾਲ (4) ਆਸਮਾਨੀ ਬਿਜਲੀ ਦਾ ਡਿਗਣਾ (5) ਅੱਗ (6) ਝੱਖੜ (7) ਤੂਫ਼ਾਨ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰਨਾਕ ਹਨ੍ਹੇਰੀਆਂ (8) ਸੁਨਾਮੀ ਸਮੁੰਦਰੀ ਲਹਿਰਾਂ ਦਾ ਬਹੁਤ ਉਪਰ ਉਠਣਾ ਤੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਬਾਹੀ ਕਰਨਾ।

ਦੁਰਘਟਨਾ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਜਾਂ ਤਕਨੀਕੀ ਆਧਾਰ ਵਾਲਾ ਖ਼ਤਰਾ (Accidental or Technological)

ਦੁਰਘਟਨਾ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਜਾਂ ਤਕਨੀਕੀ ਆਧਾਰਿਤ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਖ਼ਤਰੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ-

(1) ਬਿਜਲੀ ਦੇ ਸ਼ਾਟ-ਸਰਕਟ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਅੱਗ ਲਗ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਾਰਨ, ਜਿਵੇਂ-ਗੈਸ ਦਾ ਲੀਕ ਹੋ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਪੈਟਰੋਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਲੱਗਣ ਵਾਲੀ ਅੱਗ ਤੋਂ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰੇ।

(2) ਰਾਸਾਇਣਿਕ ਜਾਂ ਜ਼ਹਿਰੀਲੀਆਂ ਗੈਸਾਂ ਦਾ ਲੀਕ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਰਿਸਣਾ।

(3) ਨੁਕਸਦਾਰ ਸੇਫਟੀ ਵਾਲਵ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਬੌਇਲਰ ਦਾ ਫਟ ਜਾਣਾ ਜਾਂ ਹੋਰ ਤਕਨੀਕੀ ਨੁਕਸ।

(4) ਪੈਟਰੋ-ਰਾਸਾਇਣਿਕ ਪਦਾਰਥਾਂ (ਪੈਟਰੋਲ ਅਤੇ ਰਸਾਇਣਾਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥ) ਵਾਲੀ ਪਾਈਪ ਦਾ ਫਟ ਜਾਣਾ।

(5) ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦਾ ਫੁੱਟ ਪੈਣਾ।

ਮਨੁੱਖ ਵਲੋਂ ਸਹੇੜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰੇ (Man Made)

ਆਦਮੀ ਵਲੋਂ ਖੁਦ ਸਹੇੜੇ ਗਏ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਇਕ ਜਾਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦਾ ਸੰਜੋਗ ਜਾਂ ਮੇਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ-

(1) **ਆਰਥਿਕ ਅਸੁਰੱਖਿਆ (Economic Insecurity)** : ਇਹ ਉਤਪਾਦਨ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਅਤੇ ਤਨਖ਼ਾਹ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਜਾਂ ਜਨਤਕ ਵਿਤੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੈਟਾਂ ਦੀ ਕਮੀ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ- ਕੌਮੀ ਬੀਮਾ ਯੋਜਨਾ ਦੀ ਕਮੀ)।

(2) **ਖ਼ੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸੁਰੱਖਿਆ (Food Insecurity)** : ਇਹ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਖ਼ਤਰੇ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਵਿੱਚ ਕਮੀ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਵਾਪਰ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ- ਮੌਜੂਦਾ ਭੰਡਾਰਾਂ ਦਾ ਉਚਿਤ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਾ ਹੋਣਾ ਜਾਂ ਠੀਕ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਕੰਮ ਅਤੇ ਪੱਕੀ ਆਮਦਨੀ।

(3) **ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸੁਰੱਖਿਆ (Health Insecurity)** : ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ- ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਛੂਤ-ਛਾਤ ਅਤੇ ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ, ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਅਤੇ ਸਿਹਤ-ਸੰਭਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦੇ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਵਿਚ ਕਮੀ।

(4) **ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਅਸੁਰੱਖਿਆ (Environmental Insecurity)** : ਇਹ ਪਾਣੀ ਦੀ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧ ਰਹੀ ਘਾਟ ਤੋਂ,

ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਸਿੰਜਾਈ ਯੋਗ ਜ਼ਮੀਨ 'ਚ ਕਮੀ, ਜੰਗਲਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਜਾਂ ਦਰੱਖਤਾਂ/ਜੰਗਲਾਂ ਦੀ ਬੇਰਹਿਮੀ ਨਾਲ ਕਟਾਈ, ਮਾਰੂਥਲ ਬਣਨਾ, ਹਵਾ ਦਾ ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ, ਕੁਦਰਤੀ ਆਫਤਾਂ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(5) **ਸਮੁਦਾਇ ਜਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਅਸੁਰੱਖਿਆ (Community Insecurity)** : ਜਦੋਂ ਪਰਿਵਾਰ ਟੁੱਟਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਰਵਾਇਤੀ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦਾ ਖ਼ਾਤਮਾ, ਪੁਰਾਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਜਾਂ ਆਦਿ ਵਾਸੀਆਂ ਨਾਲ ਭੇਦ-ਭਾਵ, ਕਤਲੇਆਮ ਜਾਂ ਮਨੁੱਖੀ-ਘਾਤ ਆਦਿ-ਨਾਲ ਸਮਾਜ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਲੂਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(6) **ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਅਸੁਰੱਖਿਆ (Political Insecurity)** : ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਅਸੁਰੱਖਿਆ, ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਦਮਨ ਕਰਨ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਨਾਲ, ਮਨੁੱਖੀ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

(7) **ਨਿੱਜੀ ਅਸੁਰੱਖਿਆ (Personal Insecurity)** : ਨਿੱਜੀ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਮਨੁੱਖ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜ਼ੁਰਮ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਦੋ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ-

ਘਰੇਲੂ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ-ਰਹਿਤ। ਘਰੇਲੂ ਜ਼ੁਰਮ, ਹਿੰਸਕ ਜ਼ੁਰਮ ਦਾ ਉਹ ਰੂਪ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਆਦਮੀ ਦੂਸਰੇ ਆਦਮੀ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ, ਉਸ ਹੀ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਹਿੰਸਾਪੂਰਨ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਘਰੇਲੂ-ਰਹਿਤ ਜ਼ੁਰਮਾਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਜ਼ੁਰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ-

(1) **ਅੱਗਜ਼ਨੀ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ (ਅੱਗ ਲਗਣਾ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਣਾ) (Arson and Property Damage)** : ਅੱਗ ਲਗਣਾ ਅਤੇ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਜਾਣਾ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਜ਼ੁਰਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ, ਦੂਸਰੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਜਾਇਦਾਦ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਉਸ ਤੋੜਕੇ, ਅੱਗ ਲਗਾ ਕੇ, ਜਲ਼ਾ ਕੇ ਜਾਂ ਤਬਾਹੀ ਕਈ ਰੂਪਾਂ ਰਾਹੀਂ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਜਾਇਦਾਦ ਦੀ ਬਰਬਾਦੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(2) **ਹਮਲਾ ਅਤੇ ਮਾਰ ਕੁਟਾਈ (Assault and Battery)** : ਹਮਲਾ, ਹਿੰਸਕ ਜ਼ੁਰਮ ਦਾ ਉਹ ਰੂਪ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਗ਼ੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਉਹ ਹਮਲਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼-ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਸਰੀਰਿਕ ਸੱਟ ਮਾਰਨਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਖ਼ਮੀ ਕਰ ਦੇਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਟਮਾਰ, ਇਕ ਗ਼ੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਮਾਰਕੁਟਾਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਕੁੱਟਿਆ ਜਾਂ ਮਾਰਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

(3) **ਆਤੰਕਵਾਦ (Terrorism) :** 'ਆਤੰਕਵਾਦ' ਸ਼ਬਦ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ- ਪੂਰਵ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਯੋਜਨਾ ਜਾਂ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੋਚੀ ਸਮਝੀ ਯੋਜਨਾ ਅਨੁਸਾਰ, ਰਾਜਨੀਤੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਹਿੰਸਾ ਕਰਨਾ। ਛੁੱਪੇ ਹੋਏ ਏਜੰਟਾਂ ਜਾਂ ਉਪ ਕੌਮੀ ਸਮੂਹਾਂ ਰਾਹੀਂ ਬੇਦੋਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਬਣਾਉਣਾ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਆਤੰਕਵਾਦ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਧਰਮ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਦੀ ਲਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਨਾਲ ਹੈ।

(4) **ਤੋੜ-ਫੋੜ (Sabotage) :** ਇਹ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਉਹ ਕੰਮ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਦੂਸਰਿਆਂ ਦੀ ਹਸਤੀ ਜਾਂ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਤੋੜ-ਫੋੜ ਰਾਹੀਂ, ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਖੜ੍ਹੀਆਂ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਵਿਘਨ ਪਾ ਕੇ, ਦਖਲ-ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਬਰਬਾਦੀ ਕਰਕੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ, ਤੋੜਭੰਨ ਜਾਣ ਬੁੱਝ ਕੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਉਹ ਕਾਰਵਾਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕੰਮ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਅਤੇ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਕੰਮ ਦੀਆਂ ਹਾਲਤਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਹੱਦ ਤਕ ਬਦਲਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

(5) **ਠੱਗੀ ਜਾਂ ਧੋਖਾਧੜੀ :** ਠੱਗੀ ਜਾਂ ਧੋਖਾ ਧੋਖੇਬਾਜੀ, ਇਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾ ਕੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਚੋਰੀ ਜਾਂ ਜਬਰੀ ਵਸੂਲੀ ਹੈ।

(6) **ਡਾਕਾ (Dacoity) :** ਜਦੋਂ ਪੰਜ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਅਕਤੀ ਸਾਰੇ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਡਾਕਾ ਮਾਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਡਾਕਾ ਮਾਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਜਿੱਥੇ ਸਾਰੇ ਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਮਿਲ ਕੇ ਜ਼ੁਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਮਿਲਕੇ ਲੁੱਟਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਹਾਜ਼ਰ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਲੁਟਦੇ ਮਾਰਦੇ ਹਨ, ਪੰਜ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਜ਼ੁਰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਡਾਕਾ ਮਾਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ ਨੂੰ ਡਾਕਾ ਮਾਰਨਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

(7) **ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਸਰੀਰਿਕ ਸ਼ੋਸ਼ਣ (Child Sexual Abuse) :** ਇਹ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਜ਼ੁਰਮ ਜਾਂ ਅਪਰਾਧ ਹੈ, ਜੋ ਬਾਲਗ/ਬਾਲਿਗਾਂ ਵਲੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਰੁੱਧ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ- ਇਕ ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਅਸ਼ਲੀਲ ਹਰਕਤ ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਅਪਰਾਧੀ ਨੇ ਪੀੜਿਤ ਨਾਲ ਸਰੀਰਿਕ ਸੰਬੰਧ ਬਣਾਏ ਹੋਣ ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵੀ ਜੇ ਉਸ ਨੇ ਜ਼ੁਰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਵੀ ਉਹ ਅਪਰਾਧੀ ਹੈ।

(8) **ਬਲਾਤਕਾਰ :** ਇਹ ਇਕ ਗ਼ੈਰਕਾਨੂੰਨੀ ਹਰਕਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ, ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਜ਼ੋਰ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਕਰਕੇ ਕਾਮੁਕ ਸੰਭੋਗ ਕਰਦਾ ਹੈ।

(9) **ਕਤਲ :** ਇਸ ਹਿੰਸਕ ਜ਼ੁਰਮ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮੌਤ ਦੇ ਘਾਟ ਉਤਾਰਨਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਭਾਵ, ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਹਿੰਸਕ ਜ਼ੁਰਮ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜਾਨੋਂ ਮਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

(10) **ਦੰਗਾ-ਫਸਾਦ (Rioting) :** ਜਦੋਂ ਕਿਸੇ ਗ਼ੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਇਕੱਠ ਜਾਂ ਹਜ਼ੂਮ ਵਲੋਂ ਤਾਕਤ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮੈਂਬਰ ਵਲੋਂ ਜਾਂ ਸਮੂਹ ਵਲੋਂ ਇਕ ਸਾਂਝੇ ਉਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ, ਅਜਿਹੇ ਸਮੂਹ ਦਾ ਹਰੇਕ ਮੈਂਬਰ ਦੰਗਾ-ਫਸਾਦ ਕਰਨ ਦਾ ਦੋਸ਼ੀ ਹੈ।

ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਧ ਰਹੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਚੇਤਨ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਸੁਭਾਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝੇ ਬਗ਼ੈਰ, ਇਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੌਮੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣ, ਸਾਨੂੰ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਨਾਗਰਿਕ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਮੁੱਹਈਆਂ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਹਰ ਸੰਭਵ ਯਤਨ ਕਰਨ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ। ਇਹ ਤਾਂ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਜੇ ਅਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਜਾਗਰੂਕ ਹੋਈਏ ਅਤੇ ਇਹ ਸਮਝ ਰੱਖੀਏ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ।

ਅਭਿਆਸ (EXERCISE)

ਸਮੱਸਿਆ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਕੇਸ (Case Based Problem)

1. ਦ੍ਰਿਸ਼ (Scenario)

ਉੜੀਸਾ ਦੇ ਪਿਛੜੇ ਹੋਏ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਖਾਦ ਦਾ ਇੱਕ ਕਾਰਖਾਨਾ ਹੈ। ਇਹ ਇਲਾਕਾ ਆਦਿਵਾਸੀਆਂ ਨਾਲ ਘਿਰਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇਹ ਇਲਾਕਾ ਨਕਸਲਵਾੜੀਆਂ ਜਾਂ ਨਕਸਲੀਆਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੱਤਦੇ ਖੱਬੇ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆਵਾਦੀ ਕਮਿਊਨਿਸਟਾਂ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਮਾਓਵਾਦੀ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਜਜ਼ਬਾਤ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਾਲੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਨਕਸਲਵਾਦ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ਼ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਕਾਰਖਾਨੇ ਵਿੱਚ 3000 ਮਜ਼ਦੂਰ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ 700 ਸ਼ਰਤ-ਅਧੀਨ ਰੱਖੇ ਹੋਏ ਹਨ। ਕੰਪਨੀ ਵਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਉਤਪਾਦ-ਯੂਰੀਆਂ ਅਤੇ ਡਾਇਆਮੋਨੀਅਮ ਫਾਸਫੇਟ ਉੜੀਸਾ ਅਤੇ ਆਂਧਰਾ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਰੇਲਵੇ ਰਾਹੀਂ ਗੋਦਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਫੈਕਟਰੀ ਕੋਲ ਤਰਲ ਹਾਈਡ੍ਰੋਜ਼ਨ, ਗੰਧਕ ਦੇ ਤੇਜ਼ਾਬ ਅਤੇ ਫਾਸਫ਼ੋਰਿਕ ਏਸਿਡ ਨੂੰ ਜਮ੍ਹਾਂ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ-ਵੱਡੀਆਂ ਟੈਂਕੀਆਂ ਹਨ।

ਟਰਬਾਈਨਾਂ, ਬੁਆਇਲਰਾਂ, ਕੰਪਰੈਸ਼ਰਾਂ, ਪੰਪਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਇੰਜਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਬਿੱਜਲੀ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਗੈਸ ਜਾਂ ਡੀਜ਼ਲ ਨਾਲ ਬਲਣ ਕਰਕੇ ਖਾਰਜ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਗੈਸ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਤਾਰਨ ਜਾਂ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸੰਭਾਲਣ, ਪੀਸਣ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਪੱਥਰ ਰੂਪ ਵਾਲੇ ਫਾਸਫੇਟ ਨੂੰ ਸੰਭਾਲਣ ਵੇਲੇ, ਮਿੱਟੀ ਧੂੜ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਟੁੱਕੜੇ ਅਤੇ ਸੁਪਰਫਾਸਫੇਟ ਨੂੰ ਪੀਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਫਾਸਫੋਰਿਕ ਤੇਜ਼ਾਬ ਦੇ ਪਲਾਂਟਾਂ ਦੇ ਕਣ, ਵੈਕਿਊਮ ਕੂਲਰ ਦੇ ਕੰਡੈਂਸਰਾਂ ਅਤੇ ਗੈਸ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤੋਂ ਬਣੇ ਹੋਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਸਿਸਟਮ ਕੰਡੈਨਸ਼ੇਸ਼ਨ ਅਤੇ ਭਾਪ-ਕਣਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਪਾਣੀ, ਫਾਸਫੋਜਿਪਸਮ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਤਰਲ ਫਾਸਫੋਰਿਕ ਏਸਿਡ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਹੈ, ਜੋ ਟੈਂਕੀ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲ ਤੇ ਖਾਲੀ ਸਥਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਚਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਲਿਖੋ-

(1) **ਖਾਦ ਦੇ ਕਾਰਖਾਨੇ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਜ਼ਦੂਰਾਂ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਪੰਜ ਸੰਭਵ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਸੰਬੰਧੀ ਖ਼ਤਰੇ ਦਸੋ।**

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

2. ਦ੍ਰਿਸ਼ (Scenario)

ਵੀਰਵਾਰ, ਦੁਪਹਿਰ ਬਾਅਦ, ਬੰਬ ਦੀ ਧਮਕੀ ਮਿਲਣ ਕਰਕੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਨੂੰ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਲਈ ਮਜ਼ਬੂਰ ਹੋਣਾ ਪਿਆ। ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਦੇ ਬੁਲਾਰੇ ਸ਼੍ਰੀ ੳ ਅ ੲ ਨੇ ਕਿਹਾ, ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਫੋਨ ਕਾਲਾਂ ਅਜਿਹੀਆਂ ਮਿਲੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਤੇ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ, ਆਮ ਧਮਕੀਆਂ ਸਨ ਅਤੇ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਵਿੱਚ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ (ਪਾਰਕਿੰਗ) ਸਥਾਨ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਮਕੀਆਂ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰੇ ਸਨ। ਬਾਦ

ਵਿੱਚ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਧਮਕੀਆਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣ ਅਤੇ 3-30 ਵਜੇ ਤਕ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਉਥੋਂ ਕੱਢ ਦੇਣ ਅਤੇ ਹਵਾਈ ਅੱਡਾ ਖਾਲੀ ਕਰ ਦੇਣ।

ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਤੋਂ ਲਗਭਗ 1500 ਵਿਅਕਤੀ ਬਾਹਰ ਭੇਜ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਤੈਨਾਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਬੰਬ ਦਸਤੇ ਅਤੇ ਬੰਬ ਦੀ ਸੂਹ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਕੁੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾਲ ਲਿਆ ਅਤੇ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਦੀ ਪਾਰਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵਿਤ ਧਮਾਕਾਖੇਜ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਤਲਾਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ। ਬੰਬ ਵਾਲੇ ਦਸਤੇ ਨੇ ਨਿਰੀਖਣ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਪਾਰਕਿੰਗ ਵਿੱਚ ਖੜੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗੱਡੀਆਂ ਨੂੰ ਉਥੋਂ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਵਿੱਚ ਕਿੱਤੇ ਵੀ ਧਮਾਕਾ ਖੇਜ਼ ਸਮੱਗਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ 'ਚ ਖੜ੍ਹੇ ਕੀਤੇ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਵਾਲ਼ੇ ਸਥਾਨਾਂ 'ਚ ਕੁੱਝ ਮਿਲਿਆ। ਇਹ ਧਮਕੀ ਸਿਰਫ਼ ਇਕ ਅਫ਼ਵਾਹ ਸਾਬਤ ਹੋਈ, ਪਰੰਤੂ ਪੁਲਿਸ ਇਹ ਜਾਂਚ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ ਕਿ ਫ਼ੋਨ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਕੌਣ ਸੀ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ 'ਚ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਦੇ ਖੜ੍ਹੇ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਖਾਲੀ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜਾਂ 'ਚ ਸਵਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਇਜ਼ਾਜ਼ਤ ਦੇ ਦਿੱਤੀ ਗਈ। ਕਈ ਘੰਟਿਆ ਤੱਕ ਹਵਾਈ-ਉਡਾਨਾਂ 'ਚ ਦੇਰੀ ਹੋ ਗਈ।

ਉਪਰੋਕਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦੇ ਉੱਤਰ ਦਿਉ-

(ੳ) **ਪੈਰ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਕਿਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ?**

....

....

....

....

(ਅ) **ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਹਾਲਾਤ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਕੀ ਕਦਮ ਉਠਾਏ?**

....

....

....

....

....

....

(ੲ) ਧਮਕੀ ਦੀ ਅਫਵਾਹ ਦੇ ਕੀ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲੇ ?

....

....

....

....

ਮੁੱਲਾਂਕਣ (ASSESSMENT)

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦਿਉ-

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ—

1. ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

....

....

....

....

2. ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਸਹੇੜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਪੰਜ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।

....

....

....

3. ਡਾਕੇ ਅਤੇ ਠੱਗੀ ਵਿੱਚ ਕੀ ਅੰਤਰ ਹੈ ?

....

....

....

....

4. ਗੰਭੀਰ ਅਤੇ ਸਾਧਾਰਣ ਖ਼ਤਰੇ ਕੀ ਹਨ ?

....

....

....

....

ਮੁੱਲਾਂਕਣ (ਸੰਬੰਧੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼) (CHECKLIST FOR ASSESSMENT)

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਭਾਗ-ੳ (Part-A)

(ੳ) ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅੰਤਰ ਦਰਸ਼ਾਇਆ ਗਿਆ।

ਭਾਗ-ਅ (Part-B)

ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤੇ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ-

(ੳ) ਖ਼ਤਰਾ ਕੀ ਹੈ?

(ਅ) ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀ ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਕੀ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਮਨੁੱਖਤਾ ਅੱਜ ਕਲ੍ਹ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ?

(ੲ) ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਦਗੀਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕੁੱਝ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ?

ਭਾਗ-ੲ (Part-C)

ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਪੱਧਰ (Performance Standards)

ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਪੱਧਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ ਪਰ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ-

ਕੰਮ ਦੇ ਪੱਧਰ (Performance Standards)	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਤਕਨੀਕੀ ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਉਨਤੀ ਹੋ ਜਾਣ ਕਰਕੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਤਿੰਨ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ		
ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗਿਕ-ਵਿਕਾਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਤਿੰਨ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।		

ਸੈਸ਼ਨ 2 : ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਖਤਰੇ

SESSION 2 : IDENTIFYING SECURITY THREATS TO INDIA

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ

RELEVANT KNOWLEDGE

ਭਾਰਤ, 32,87,782 ਵਰਗ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਾਲਾ ਅਤੇ 1.02 ਬਿਲੀਅਨ ਆਬਾਦੀ ਵਾਲ਼ੇ 28 ਪ੍ਰਾਂਤਾ ਅਤੇ 7 ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸ਼ਿਤ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਵਾਲਾ ਦੇਸ਼ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਂਤਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨਦੇਹੀ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਕੌਮੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਹਰ ਕੌਮ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕਿ ਸੂਬੇ ਦੀ ਹੋਂਦ ਕਾਇਮ ਰਹਿ ਸਕੇ। ਇਹ ਸਭ ਕੁੱਝ ਕੂਟਨੀਤੀ, ਆਰਥਿਕ, ਫ਼ੌਜੀ ਤਾਕਤ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੁਆਰਾ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ। ਕੌਮੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਕਦਮ ਉਠਾਉਣੇ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣੇ ਪੈਣਗੇ–

- ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ, ਮਿੱਤਰਾਂ ਦਾ ਸਾਥ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਕੂਟਨੀਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
- ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਸੈਨਾਵਾਂ ਰੱਖਣਾ।
- ਨਾਗਰਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਹੰਗਾਮੀ ਹਾਲਤ ਵਾਲੀ ਤਿਆਰੀ ਕਰਕੇ ਰੱਖਣੀ।
- ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਜਾਸੂਸਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਭੰਨ-ਤੋੜ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਅਤੇ ਪਤਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।
- ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸੂਚਨਾ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣਾ।
- ਅੰਦਰੂਨੀ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਕੌਮ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਾਲੀਆਂ ਗੁਪਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ।

ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਖ਼ਤਰੇ ਜਾਂ ਦੇਸ਼ ਨੂੰ ਮਨੁੱਖ ਹੱਥੋਂ ਸਹੇੜੇ ਹੋਏ, ਕੁਦਰਤੀ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਜਾਂ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਅਸੀਂ ਸਿਖਿਆ ਹੈ। ਆਓ ਹੁਣ ਆਪਾਂ ਬਾਹਰੀ ਅਤੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੀਏ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਬਾਹਰਲੇ ਖ਼ਤਰੇ (External Threats)

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਖ਼ਤਰੇ, ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਚੀਨ ਨਾਲ ਲੱਗਦੀਆਂ ਵਿਵਾਦ ਗ੍ਰਸਤ ਸਰਹੱਦਾਂ ਦੇ ਝਗੜਿਆਂ ਅਤੇ ਜੰਮੂ ਅਤੇ ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿੱਚ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਪਾਰ ਚਲਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਜਹਾਦੀ ਆਤੰਕਵਾਦ, ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਆਤੰਕਵਾਦ ਅਤੇ ਮੂਲਵਾਦੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਕਰਕੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਸੰਬੰਧ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਆਤੰਕਵਾਦੀ ਗਰੁੱਪਾਂ ਨਾਲ ਹੈ।

ਬਾਹਰਲੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ-

(1) ਚੀਨ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਲੋਂ ਸਾਡੀਆਂ ਸਰਹੱਦਾਂ ਉੱਤੇ ਖਤਰੇ।

(2) ਸਮੁੰਦਰੀ ਰਸਤਿਆਂ ਤੋਂ ਖ਼ਤਰੇ ਅਤੇ ਦੁਸ਼ਮਣ ਦੇ ਸਮੁੰਦਰੀ ਜਹਾਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਖਤਰੇ।

(3) ਡੂੰਘੇ ਸਮੁੰਦਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮੁੰਦਰੀ ਡਾਕੂਆਂ ਤੋਂ ਖਤਰੇ।

ਅੰਦਰੂਨੀ ਖਤਰੇ (Internal Threats)

ਅੰਦਰੂਨੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ, ਭਾਰਤ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਫਿਕਰਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੈ। ਨਕਸਲਵਾਦ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਅੱਜ ਕਲ੍ਹ ਭਾਰਤ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਾਲੀ ਇੱਕ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ। ਦੇਸ਼ ਦੇ ਅੰਦਰ ਚੋਰ, ਡਾਕੂ ਅਤੇ ਆਤੰਕਵਾਦੀ ਸੰਗਠਨ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ ਵੀ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਾਜਨੀਤਕ ਵਿਚਾਰ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਮੇਲ ਨਹੀਂ ਖਾਂਦੇ। ਸਰਹੱਦ ਤੋਂ ਪਾਰ ਵਾਲੇ ਸੰਬੰਧ, ਅਗਵਾਈ, ਪੈਸਾ ਭੇਜਣਾ ਅਤੇ ਹਥਿਆਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਭਾਰਤ ਦੀਆਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਅੰਦਰੂਨੀ ਖ਼ਤਰੇ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ-

(1) ਆਤੰਕਵਾਦ/ਅੱਤਵਾਦ।

(2) ਖੱਬੇਪੱਖੀ ਅੱਤਵਾਦ।

(3) ਸੰਪਰਦਾਇਕ ਵੰਡ ਜਾਂ ਫਿਰਕਾਪ੍ਰਸਤੀ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਵੰਡ-ਇਹ ਸਾਡੇ ਵਿੱਚ ਫੁਟ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਥੋਂ ਤਕ ਕਿ ਇਹ ਭਾਵਨਾ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਟੁੱਕੜੇ-ਟੁੱਕੜੇ ਵੀ ਕਰਵਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

(4) ਜਾਤੀ ਅਤੇ ਕਬੀਲਿਆਂ ਸੰਬੰਧੀ ਤਣਾਅ।

(5) ਜਥੇਬੰਦ ਕੀਤੇ ਗਏ ਅਪਰਾਧ।

(6) ਨਕਲੀ ਕਰੰਸੀ ਜਾਂ ਨਕਲੀ ਭਾਰਤੀ ਕਰੰਸੀ ਵਾਲੇ ਨੋਟ।

(7) ਸਮੁੰਦਰੀ ਸੁਰੱਖਿਆ।

(8) ਕੰਪਿਊਟਰ ਸੰਬੰਧੀ ਅਪਰਾਧ।

(9) ਗ਼ੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਵਾਸ।

(10) ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਕਾਰੋਬਾਰ-ਤਸਕਰੀ ਅਤੇ ਗ਼ੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਰਹੱਦ ਪਾਰ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਸਰਹੱਦ ਟੱਪ ਕੇ ਇਧਰਲੇ ਮੁਲਕ 'ਚ ਆ ਜਾਣਾ।

(11) ਹਵਾਲਾ ਰਾਹੀਂ ਧਨ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਭੇਜਣਾ ਅਤੇ ਦੇਸ਼ ਅੰਦਰ ਧਨ ਮੰਗਵਾਉਣਾ (ਗ਼ੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪੈਸੇ ਦਾ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਾਲ਼ਾ ਧਨ)

(12) ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ੁਰਮ, ਜਿਵੇਂ- ਸਰੀਰਿਕ ਹਮਲੇ, ਤਾਕਤ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਆਦਿ।

(13) ਜਾਇਦਾਦ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਜ਼ੁਰਮ, ਜਿਵੇਂ- ਚੋਰੀ, ਹੇਰਾਫੇਰੀ, ਡਾਕਾ, ਫੌਜ਼ਦਾਰੀ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਅਪਰਾਧ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ।

(14) ਨਕਸਲਵਾਦ।

(15) ਮਾਰਕਸਵਾਦੀ ਛਾਪਾਮਾਰ ਲੜਾਕੇ (ਗੁਰੀਲੇ)

(16) ਵੱਖਵਾਦੀ ਵੰਡਵਾਦੀ ਰਾਜਨੀਤਿਕ-ਵਿਚਾਰ

ਵਪਾਰ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ (Threats to Business and Industry)

(1) ਨੁਕਸਾਨ ਕਰ ਦੇਣ ਵਾਲੇ, ਬਰਬਾਦੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਜ਼ੁਰਮ।

(2) ਉਦਯੋਗਿਕ ਭੰਨ-ਤੋੜ ਅਤੇ ਹੇਰਾਫੇਰੀ।

(3) ਉਲਟ-ਪੁਲਟ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ।

(4) ਫੁਟਕਲ ਜਾਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਜਾਂ ਜੋਖ਼ਮ ਅਤੇ ਜਾਨ ਅਤੇ ਮਾਲ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿੱਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਧਮਕੀਆਂ ਜਾਂ ਖਤਰੇ।

(5) ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵਲੋਂ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਅੰਦਰੂਨੀ ਚੋਰੀ।

(6) ਗ੍ਰਾਹਕਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੋਰੀਆਂ।

(7) ਯੂਨੀਅਨਾਂ ਜਾਂ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ।

(8) ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ 'ਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਝਗੜੇ ਜਾਂ ਹਿੰਸਾ।

(9) ਫੁਟਕਲ ਖ਼ਤਰੇ ਜਾਂ ਜੋਖ਼ਮ, ਖ਼ਤਰੇ, ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਿਸਾਬ ਕਿਤਾਬ ਵਿੱਚ ਗਲਤੀਆਂ, ਗ਼ੈਰ ਅਧਿਕਾਰਿਤ ਖਾਤਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੇ ਜਾਮ ਵਾਲੇ ਨੁਕਸਾਨ, ਆਵਾਜਾਈ ਵਿੱਚ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਐਕਸੀਡੈਂਟ ਜਾਂ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਸੰਬੰਧੀ ਦੁਰਘਟਨਾਵਾਂ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਨਸ਼ੀਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਬੇਧਿਆਨੀ ਜਾਂ ਗ਼ੈਰਹਾਜ਼ਰ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀ ਆਦਤ, ਜੂਏ ਬਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਗਲਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣਾ)।

ਇਹ ਉਹ ਵਕਤ ਸੀ ਜਦੋਂ ਭੰਨ-ਤੋੜ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪੈਸੇ ਦੇ ਕੇ ਭੰਨ-ਤੋੜ ਕਰਵਾਈ ਗਈ ਤਾਂ ਕਿ ਕਿੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਵਪਾਰਿਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਜਾਂ ਭੰਡਾਰਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਖ਼ਤਰੇ 'ਚ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਯੂਨਾਨੀ ਲੋਕ ਪਹਿਲੇ ਸਿਆਣੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪੇਸ਼ਾਵਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਤਾਂ ਕਿ ਜਾਨ ਅਤੇ ਮਾਲ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕੇ। ਉੱਨ੍ਹੀਵੀਂ ਅਤੇ ਵੀਹਵੀਂ ਸਦੀ ਨੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਅਤੇ ਪੇਂਡੂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਤੋਂ ਉਦਯੋਗਾਂ ਵਿੱਚ ਆ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ। ਇਸ ਨਾਲ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਬਸਤੀਆਂ ਜਾਂ ਕਾਲੋਨੀਆਂ ਬਣਨ ਲਗੀਆਂ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗਿਕ ਖੇਤਰਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸ਼ਹਿਰੀ-ਵਿਕਾਸ ਹੋ ਗਿਆ। ਇਹ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹੀ ਸੀ ਕਿ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦਾ ਵਪਾਰੀਕਰਨ ਹੋਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ। ਉਦਯੋਗੀਕਰਨ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ-ਵਿਗਿਆਨ 'ਚ ਸੁਧਾਰ ਨੇ, ਜਾਨ ਅਤੇ ਮਾਲ ਦੀ ਰਾਖੀ ਲਈ ਤਕਨੀਕੀ-ਵਿਗਿਆਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ। ਪਹਿਲਾਂ ਨਾਲੋਂ ਬਿਹਤਰ, ਸੁਧਰੀ ਹੋਈ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਇਸ ਸੱਚ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋਵੇਗਾ, ਜਦੋਂ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਮਝਣਗੇ।

ਸਾਡਾ ਦੇਸ਼ ਅੰਦਰੂਨੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਦੁਸ਼ਮਣਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਾਹਰੀ ਖ਼ਤਰੇ ਜਮੀਨ ਜਾਂ ਦੇਸ਼, ਸਮੁੰਦਰ ਅਤੇ ਹਵਾ ਤੋਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾਂ ਦੇਸ਼ ਦੀਆਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਫੌਜਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਅੰਦਰੋਂ ਖਤਰੇ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾਵਾਂ, ਸਭਿਆਚਾਰ, ਭਾਸ਼ਾ ਅਤੇ ਜਾਤੀ ਦੇ ਭੇਦ-ਭਾਵਾਂ ਜਾਂ ਅੰਤਰਾਂ ਤੋਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ (EXERCISE)

ਕੇਸ ਆਧਾਰਿਤ ਸਮੱਸਿਆ (Case Based Problem)

1. ਦ੍ਰਿਸ਼ (Scenario)

ਪਹਿਲੀ ਅਗਸਤ, 2012 ਦੀ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਪੂਨੇ ਵਿੱਚ, ਚਾਰ ਮਾਮੂਲੀ ਧਮਾਕੇ ਹੋਏ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਜਾਨੀ-ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਧਮਾਕਿਆਂ ਨਾਲ ਦੋ ਵਿਅੱਕਤੀ ਫੱਟੜ ਹੋਏ। ਜ਼ਖ਼ਮ ਕੋਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਭੀਰ ਕਿਸਮ ਦੇ ਨਹੀਂ ਸਨ। ਹੁਣ ਤਕ ਮਿਲੀ ਸੂਚਨਾ ਅਨੁਸਾਰ, ਇਕ ਦੂਸਰੇ ਤੋਂ ਬਾਦ ਚਾਰ ਧਮਾਕੇ ਕੀਤੇ ਗਏ, ਇਹ ਲਗਾਤਾਰ ਨਹੀਂ ਸਨ, ਪਰ ਇਹ ਲਗੱਭਗ 10 ਮਿੰਟਾਂ ਦੇ ਵਕਫੇ ਵਿੱਚ ਹੋਏ। ਇਸ ਘਟਨਾ ਨੂੰ ਅੰਜਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਇਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪਈ ਹੋਵੇਗੀ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਧਮਾਕਿਆਂ ਦਾ ਮਕਸਦ ਪੁਲੀਸ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਸੀ ਕਿ ਜਿਸ ਵੀ ਸੰਗਠਨ ਨੇ ਇਹ ਧਮਾਕੇ ਕੀਤੇ, ਅੱਜੇ ਤਕ ਜ਼ਿੰਦਾ ਹਨ ਅਤੇ ਗਤੀਸ਼ੀਲ

ਹਨ। ਧਮਾਕੇ ਕਰਨ ਦਾ ਮਕਸਦ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਾਰਨ ਦਾ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜੇ ਧਮਾਕਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਘਬਰਾਹਟ ਜਾਂ ਹਫ਼ੜਾ-ਦਫ਼ੜੀ ਮਚਾਉਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਤਾਂ ਉਹ ਵੱਡੀ ਮਾਤ੍ਰਾ 'ਚ ਧਮਾਕਾਖੇਜ ਸਮੱਗਰੀ ਵਰਤਦੇ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਛੱਰਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਮਾਤ੍ਰਾ ਵਿੱਚ ਧਮਾਕਾ ਖੇਜ ਸਮੱਗਰੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ।

ਹੁਣ ਤਕ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਹ ਇਸ਼ਾਰਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਚਾਰੋਂ ਹੀ ਧਮਾਕੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਵਕਫੇ ਦਾ ਪੂਰਾ-ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੁੱਝ ਗਿਆਨ ਸੀ ਅਤੇ ਸੁਧਰੀ ਹੋਈ ਧਮਾਕਾ ਖੇਜ ਸਮੱਗਰੀ ਨੂੰ ਜੋੜ ਕੇ (ਆਈ.ਈ.ਡੀ.) ਉਹ ਉੱਨਤ ਧਮਾਕਾ ਖੇਜ ਯੰਤਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਧਮਾਕੇ ਕਰਨ ਦਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਜ਼ਰਬਾ ਹਾਸਲ ਸੀ। ਇਹ ਧਮਾਕੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਹੋਏ, ਜਦੋਂ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿਚਾਲੇ ਆਪਸੀ ਸੰਬੰਧ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੁਧਰ ਰਹੇ ਸਨ। ਪੂਨੇ ਵਿੱਚ ਫਰਵਰੀ 2010 ਨੂੰ ਇਕ ਹੋਰ ਆਤੰਕਵਾਦੀ ਹਮਲਾ ਹੋਇਆ, ਜਦੋਂ ਇਕ ਬਿਸਕੁਟ ਆਦਿ ਬਣਾਉਣ ਵਾਲੀ ਫੈਕਟਰੀ ਤੇ ਧਮਾਕਾ ਹੋਇਆ, ਕੌਮੀ ਜਾਂਚ ਏਜੰਸੀ, ਮਹਾਰਾਸ਼ਟਰ ਆਤੰਕਵਾਦ ਵਿਰੋਧੀ ਦਸਤਾ, ਪੁਣੇ ਦੀ ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਉਂਗਲੀਆਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਜ਼ੁਰਮ ਦਾ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਵਾਲੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਧਮਾਕਿਆਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜਾਂਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤੀ।

ਉਪਰੋਕਤ ਦ੍ਰਿਸ਼ ਤੇ ਆਧਾਰਿਤ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਉੱਤਰ ਦਿਉ—

1. **ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ (ਅੰਦਰੂਨੀ ਜਾਂ ਬਾਹਰੀ) ਦੀ ਗੱਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ?**

   ....

2. **ਕਿੰਨੇ ਧਮਾਕੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਧਮਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ-ਕਿੰਨਾ ਕੁ ਸਮੇਂ ਦਾ ਅੰਤਰ ਸੀ?**

   ....

   ....

3. **ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਆਤੰਕਵਾਦੀ ਹਮਲੇ ਦਾ ਕੀ ਉਦੇਸ਼ ਹੋ ਸਕਦਾ ਸੀ?**

   ....

   ....

4. **ਆਈ.ਈ.ਡੀ. ਦਾ ਪੂਰਾ ਰੂਪ ਕੀ ਹੈ?**

   ....

5. ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਏਜੰਸੀਆਂ ਦੇ ਨਾਮ ਲਿਖੋ।

....

....

....

....

ਮੁੱਲਾਂਕਣ (ASSESSMENT)

ਛੋਟੇ ਉੱਤਰ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰਸ਼ਨ (Short Answer Question)

1. ਭਾਰਤ ਦੀ ਜਨਸੰਖਿਆ .... ਬਿਲੀਅਨ ਹੈ।

2. ਭਾਰਤ .... ਪ੍ਰਾਤਾਂ ਅਤੇ ਸੱਤ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸ਼ਿਤ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਮੇਲ ਨਾਲ ਬਣਿਆ ਹੈ।

3. ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਰਾਜਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਭਾਰਤ ਦੇ .... ਵਿੱਚ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

4. ਕੌਮੀ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਕੌਮ ਦੀ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੀ ਹੋਂਦ .... ਦੀ ਵਰਤੋਂ, ਆਰਥਿਕ, ... ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਸ਼ਕਤੀ ਰਾਹੀਂ ਕਾਇਮ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

5. ਗੁਪਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ .... ਲਈ ਅਤੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਅਤੇ ਜਾਸੂਸੀ ਭੰਨ-ਤੋੜ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

6. ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬਾਹਰੀ ਖ਼ਤਰੇ, ਹਲ ਨ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ .... ਸੰਬੰਧੀ ਝਗੜੇ, ਚੀਨ ਅਤੇ ਸੀਮਾ-ਪਾਰ ਤੋਂ ਜਿਹਾਦੀ .... ਜੋ ਜੰਮੂ ਅਤੇ ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿੱਚ ਸਰਗਰਮ ਹਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

7. ਬਾਹਰੀ ਖ਼ਤਰੇ .... ਸਮੁੰਦਰ ਅਤੇ ਹਵਾ ਰਾਹੀਂ ਵੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਫੌਜਾਂ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੁੱਲਾਂਕਣ (ਸੰਬੰਧੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼) (CHECKLIST FOR ASSESSMENT)

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

ਭਾਗ-ੳ (Part-A)

(ੳ) ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦਰਸ਼ਾਇਆ ਗਿਆ।

(ਅ) ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੇ ਬਾਹਰੀ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਭਾਗ-ਅ (Part-B)

ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ-

(ੳ) ਖ਼ਤਰਾ ਜਾਂ ਧਮਕੀ ਕੀ ਹੈ?

(ਅ) ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਿਸਮ ਦੇ ਉਹ ਕਿਹੜੇ-ਕਿਹੜੇ ਖ਼ਤਰੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਜਾਂ ਸੰਸਥਾ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

(ੲ) ਖਤਰਾ, ਅਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ?।

ਭਾਗ-ੲ (Part-C)

ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮ ਦੇ ਪੱਧਰ (Performance Standards)

ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੰਮ ਦੇ ਪੱਧਰਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਇਥੋਂ ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ-

ਕੰਮ ਦੇ ਪੱਧਰ (Performance Standards)	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।		
ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਬਾਹਰੀ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।		
ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ, ਵਪਾਰ ਅਤੇ ਉਦਯੋਗ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਸੁਰੱਖਿਆ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ।		
ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ-ਤਕਨਾਲੌਜੀ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਤਿਆਰ ਕਰੋ।		

ਸੈਸ਼ਨ 3 : ਆਜ਼ਾਦੀ ਉਪਰੰਤ, ਭਾਰਤ ਵਲੋਂ ਲੜੇ ਗਏ ਯੁੱਧ

SESSION 3 : UNDERSTANDING WARS FOUGHT BY INDIA AFTER INDEPENDENCE

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ
RELEVANT KNOWLEDGE

ਭਾਰਤ 1947 ਵਿੱਚ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਇਆ, ਜਦੋਂ ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵੰਡੇ ਗਏ। 1947 ਵਿੱਚ ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਾਦ, ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ ਨੇ ਗੁਆਂਢੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਨਾਲ ਕਈ ਲੜਾਈਆਂ ਲੜੀਆਂ ਹਨ। ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਤੋਂ ਖਤਰਾ ਇਕ ਅਲੱਗ ਕਿਸਮ ਦਾ ਖਤਰਾ ਹੈ। ਜਦ ਤੋਂ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ, ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਹੀ ਇਹ ਖ਼ਤਰਾ ਪੈਦਾ ਹੋ ਗਿਆ। ਦੋਵੇਂ ਦੇਸ਼ ਧਰਮ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬੁਨਿਆਦਾਂ ਤੇ ਵੰਡੇ ਗਏ। ਪਾਕਿਸਤਾਨ, ਜੰਮੂ ਅਤੇ ਕਸ਼ਮੀਰ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਹੱਕ ਜਤਾਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। 1947 ਦੇ ਅਖੀਰਲੇ ਵਰ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਉਸ ਨੇ ਇਸ ਦਾ ਆਗਾਜ਼ ਕਬਾਇਲੀ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਹਮਲਾ ਕਰਵਾ ਕੇ ਕੀਤਾ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨੇ, ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਕੰਟਰੋਲ ਖੋਹ ਲੈਣ ਲਈ ਕਈ ਲੜਾਈਆਂ ਲੜੀਆਂ। ਹੁਣ ਤਕ ਵੀ ਲੁਕਵੀਂ ਛਿਪਵੀਂ ਲੜਾਈ ਜਾਰੀ ਹੈ।

ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨਾਲ ਲੜੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਿੰਨ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੜਾਈਆਂ ਅਤੇ ਚੀਨ ਨਾਲ ਲੜੀ ਗਈ ਇਕ ਲੜਾਈ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਤਿਆਰੀ ਕਰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕਈ ਸਬਕ ਸਿਖਾਏ ਹਨ ਅਤੇ ਉੱਨਤ, ਸਿਖਲਾਈ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਤੇ ਤੈਨਾਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਫੌਜਾਂ ਨੇ ਮੁਲਕ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਇਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਥੰਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੀਤੀ ਹੈ।

1947 ਦਾ ਭਾਰਤ-ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਯੁੱਧ (Indo-Pakistan War of 1947)

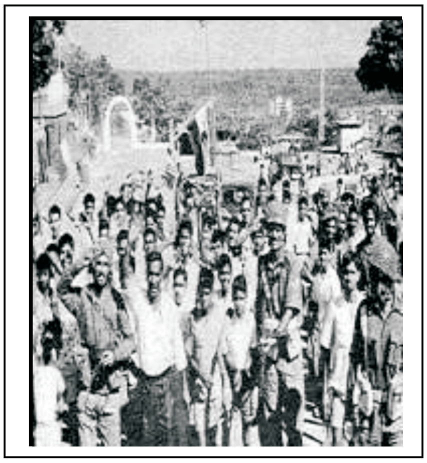
ਇਸ ਨੂੰ 'ਪਹਿਲਾ ਕਸ਼ਮੀਰ ਯੁੱਧ' ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਬਾਇਲੀ ਤਾਕਤਾਂ/ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਮੁਜਾਹਿ ਦੀਨਾਂ/ਉਤਰੀ ਕਸ਼ਮੀਰ ਤੋਂ ਗ਼ੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਢੰਗਾਂ ਨਾਲ ਸਰਹੱਦ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਹੋਏ ਅਤਿਵਾਦੀਆਂ ਵਲੋਂ ਇਹ ਲੜਾਈ ਅਕਤੂਬਰ 1947 ਵਿੱਚ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਤਾਂ ਕਿ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਸ਼ਮੀਰੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦਾ ਕਬਜ਼ਾ ਹੋ ਸਕੇ। ਭਾਰਤੀ ਫ਼ੌਜਾਂ ਨੂੰ ਹਰਕਤ ਵਿੱਚ ਲਿਆਂਦਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਹਮਲਾਵਰਾਂ ਨੂੰ ਪਿਛਾਂਹ ਧੱਕ ਦਿਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ, ਜੰਮੂ ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੇ ਮਹਾਰਾਜਾ

ਵਲੋਂ, ਇਸ ਰਜਵਾੜਾ ਸ਼ਾਹੀ ਰਿਆਸਤ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਦੇਣ ਦੇ ਸਮਝੌਤੇ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ। ਭਾਰਤ ਵਲੋਂ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਸੰਘ ਨੂੰ ਵਿਚੋਲਗਿਰੀ ਕਰਨ ਲਈ ਬੁਲਾਇਆ ਗਿਆ, ਜਿਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, 21 ਅਪ੍ਰੈਲ 1948 ਵਾਲਾ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਵਲੋਂ ਪਾਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਮਤਾ ਨੰ. 47 ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਦਸੰਬਰ 1948 ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੜਾਈ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਗਈ ਅਤੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਅਜਿਹੀ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਰਹੱਦ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਆਈ, ਜੋ ਕਸ਼ਮੀਰ ਨੂੰ ਹਿੰਦ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਵੰਡਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੇ ਉਹ ਇਲਾਕੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਕੋਲ ਹੈ (ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੇ ਉੱਤਰੀ ਅਤੇ ਪੱਛਮੀ ਇਲਾਕੇ) ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਕੋਲ (ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੇ ਦੱਖਣੀ, ਕੇਂਦਰੀ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ-ਪੂਰਬੀ) ਇਲਾਕੇ ਹਨ। ਉਸ ਵੇਲੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਜੰਮੂ ਅਤੇ ਕਸ਼ਮੀਰ, ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦਰਮਿਆਨ ਪੁਆੜੇ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਬਣ ਕੇ ਰਹਿ ਗਿਆ।

ਗੋਆ, ਦਮਨ ਅਤੇ ਦੀਉ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ (1961)

1947 ਵਿੱਚ, ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਰਕਾਰ ਤੋਂ ਭਾਰਤ ਦੀ ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਪੁਰਤਗਾਲ ਨੇ ਭਾਰਤ ਵਿਚਲੀਆਂ ਆਪਣੀ ਬਸਤੀਆਂ-ਗੋਆ, ਦਮਨ ਅਤੇ ਦੀਉ ਨੂੰ ਭਾਰਤ ਹਵਾਲੇ ਕਰਨ ਤੋਂ ਨਾਂਹ ਕਰ ਦਿਤੀ। ਪੁਰਤਗਾਲ ਨਾਲ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਬਾਤਾਂ ਦਾ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਢੁੱਕਵਾਂ ਨਤੀਜਾ ਨਾ ਨਿਕਲਿਆ ਤਾਂ ਭਾਰਤ ਨੇ 12 ਦਸੰਬਰ, 1961 ਨੂੰ ਅਪਰੇਸ਼ਨ-ਵਿਜੈ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਹ ਐਕਸ਼ਨ 26 ਘੰਟਿਆਂ ਤਕ ਚਲਿਆ। ਇਸ ਐਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ 31 ਪੁਰਤਗਾਲੀ ਫ਼ੌਜੀ ਮਾਰੇ ਗਏ, ਇਕ ਪੁਰਤਗਾਲੀ ਸਮੁੰਗਰੀ ਬੇੜਾ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ 3000 ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਪੁਰਤਗਾਲੀ ਸਿਪਾਹੀ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਅਗਲੇ ਦਿਨ, ਗੋਆ, ਦਮਨ ਅਤੇ ਦਿਉ ਭਾਰਤੀ ਯੂਨੀਅਨ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਲਿਆ ਗਿਆ।

ਚੀਨੀ-ਭਾਰਤੀ ਵਿਵਾਦ ਜਾਂ ਝਗੜਾ (1962) (Sino-Indian Conflict 1962)



ਇਸ ਝਗੜੇ ਦੀ ਜੜ੍ਹ ਦੂਰ ਤਕ ਫੈਲੇ ਹੋਏ ਇਲਾਕਿਆਂ-ਅਕਸਾਈ ਚਿੰਨ ਅਤੇ ਅਰੁਣਾਂਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਸਰਹੱਦੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਪ੍ਰਭੂਸੱਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਹੈ। ਜੰਮੂ ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ, ਅਕਸਾਈ ਚਿੰਨ੍ਹ ਉੱਤੇ ਚੀਨ ਅਤੇ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਆਪਣਾ-ਆਪਣਾ ਹੱਕ ਜਤਾਉਂਦੇ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਸ ਇਲਾਕੇ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਇਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੜਕ ਰਾਹੀਂ ਹੈ, ਜੋ ਚੀਨ ਦੇ ਤਿੱਬਤ ਅਤੇ ਜਿਜਾਂਗ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਨਾਲ ਜੋੜਦੀ ਹੈ।

ਉੱਤਰ-ਪੂਰਬ ਵਿੱਚ, ਚੀਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਹੱਕ ਜਤਾਉਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਅਰੁਣਾਂਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਤਿੱਬਤ ਦਾ ਅੰਗ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਫੌਜਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਛੋਟੀਆਂ-ਛੋਟੀਆਂ ਮੁੱਠਭੇੜਾਂ ਥਾਗਲਾ ਪਠਾਰ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੀਆਂ

ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਇਲਾਕਾ ਪੂਰਬੀ ਭੁਟਾਨ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਉੱਤਰ ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ, ਦੋਹਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਇਹ ਤਣਾਅ ਚਰਮ ਸੀਮਾ ਤੇ ਉਸ ਵੇਲੇ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਜਦੋਂ ਭਾਰਤੀ ਫੌਜ਼ਾਂ ਨੇ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਸੜਕ ਲੱਭ ਲਈ, ਜੋ ਚੀਨ ਵਲੋਂ ਅਕਸਾਈ ਚਿੰਨ ਵਿੱਚ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਅਸਫਲ ਸਮਝੌਤਾ-ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਚੀਨ ਦੀ ਲੋਕ-ਮੁਕਤੀ ਫੌਜ ਨੇ ਭਾਰਤੀ ਫੌਜੀ ਟਿਕਾਣਿਆਂ ਉੱਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ, ਜੋ ਅਰੁਣਾਂਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਥਾਗਲਾ ਪਠਾਰ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਨੇਫਾ (NEFA) (ਉੱਤਰੀ-ਪੂਰਬੀ ਸਰਹੱਦੀ ਏਜੰਸੀ) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। 20 ਅਕਤੂਬਰ 1962 ਨੂੰ, ਚੀਨੀ ਸੈਨਿਕਾਂ ਨੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਦੋਹਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ-ਨੇਫਾ ਦੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਾਲੇ ਸਰਹੱਦੀ ਇਲਾਕੇ ਤੇ ਹਮਲਾ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਚੀਨ ਨੇ ਅਕਸਾਈ ਚਿੰਨ੍ਹ ਅਤੇ ਅਰੁਣਾਂਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਤੇ ਆਪਣਾ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰ ਲਿਆ। ਇਸ ਐਕਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਹਵਾਈ ਫੌਜ਼ ਨੂੰ ਭਾਗ ਲੈਣ ਜਾਂ ਦਖਲ ਦੇਣ ਦੀ ਆਗਿਆ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਤੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਭਾਰਤੀ ਫੌਜ਼ ਦਾ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ।

ਬਾਦ ਵਿੱਚ, ਚੀਨ ਨੇ ਅਰੁਣਾਂਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਆਪਣੀਆਂ ਫ਼ੌਜਾਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੱਢ ਲਈਆ, ਪਰ ਇਹ ਅਕਸਾਈ ਚਿੰਨ ਵਿੱਚ ਟਿਕੀਆਂ ਰਹੀਆਂ। ਭਾਰਤੀ ਅਤੇ ਚੀਨੀ ਫੌਜਾਂ ਹੁਣ ਮੈਕਮੋਹਨ ਲਾਈਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਤੈਨਾਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਉੱਤਰ-ਪੂਰਬ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ ਅਤੇ ਇਖ ਲਾਈਨ, ਜੋ ਕਿ ਉੱਤਰ-ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਲਾਇਨ ਆਫ ਐਕਚੂਅਲ ਕੰਟਰੋਲ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ, ਚੀਨੀਆਂ ਨੇ ਇਸ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਢਾਂਚੇ ਉਸਾਰ ਕੇ ਫ਼ੌਜਾਂ ਤੈਨਾਤ ਕੀਤੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਤਿੱਬਤੀ-ਪਠਾਰ ਵਿੱਚ ਢਾਂਚਾਗਤ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਅਰੁਣਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਉੱਤੇ ਆਪਣਾ ਹੱਕ ਜਤਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਹੁਣ ਵੀ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਦੋਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਫੌਜ਼ੀ ਝੜਪਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਇਕ ਅਣਮੁੱਕੇ ਝਗੜੇ ਵਲ ਇਸ਼ਾਰਾ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਰਹੱਦ ਤੇ ਜ਼ਾਰੀ ਹਨ।

1965 ਦੀ ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਾਲੀ ਜੰਗ (Indo-Pakistan War of 1965)

1965 ਦੀ ਭਾਰਤ-ਪਾਕਿ ਵਾਲੀ ਜੰਗ ਵੀ ਘੁਸਪੈਠ ਤੋਂ ਹੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਈ ਸੀ। ਇਹ ਘੁਸਪੈਠ ਤਥਾਕਥਿਤ ਮੁਜਾਹਿਦਾਂ ਵਲੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਓਪਰੇਸ਼ਨ ਦਾ ਗੁਪਤ ਕੋਡ ਸੀ-ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਜਿਬਰਾਲਟਰ। ਇਸ ਦਾ ਮਕਸਦ ਕਸ਼ਮੀਰੀਆਂ ਵਲੋਂ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਬਦਅਮਨੀ ਫੈਲਾਉਣਾ ਸੀ। ਭਾਰਤ ਨੇ ਜਵਾਬੀ ਕਾਰਵਾਈ ਵਜੋਂ ਸਮੁੱਚੀ ਪੱਛਮੀ ਸੀਮਾ ਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਹਮਲਾ ਕੀਤਾ। ਪੰਜ-ਹਫਤਿਆਂ ਵਾਲੇ ਇਸ ਯੁੱਧ ਵਿੱਚ ਦੋਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਤੋਂ ਹਜਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਜਾਨੀ-ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਯੁੱਧ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਸੈਨਿਕ-ਇਤਿਹਾਸ ਵਿੱਚ

ਇਹ ਟੈਕਾਂ ਨਾਲ ਲੜਿਆ ਗਿਆ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਯੁੱਧ ਸੀ। ਇਸ ਜੰਗ ਦੇ ਰਣਨੀਤਿਕ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਦੋਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਵਲੋਂ ਕੁੱਝ ਜਿੱਤਾਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ। 23 ਸਤੰਬਰ ਨੂੰ ਜੰਗਬੰਦੀ ਦਾ ਐਲਾਨ ਰੂਸ ਅਤੇ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀਆਂ ਸਾਂਝੀ ਕੂਟਨੀਤਿਕ, ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਤਾਸ਼ਕੰਦ-ਸਮਝੌਤਾ' ਲਾਗੂ ਹੋਇਆ।

1971 ਦੀ ਭਾਰਤ-ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਜੰਗ (Indo-Pakistan War of 1971)

ਇਹ ਯੁੱਧ ਬੀਤੇ ਕਾਲ ਵਾਲੇ ਪੂਰਬੀ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਸੰਕਟ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਮੁਜੀਬ-ਉਰ-ਰਹਿਮਾਨ (ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੰਗਲਾ ਦੇਸ਼ ਦਾ ਪਿਤਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ) ਨੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਤ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਪੱਛਮੀ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਮਾਲਿਕਾਂ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਫੈਸਲੇ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਅਤੇ ਅਪਰੇਸ਼ਨ ਸਰਚ ਲਾਈਟ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਦਖ਼ਲ ਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕੀਤੀ ਅਤੇ ਪੂਰਬੀ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਤੇ ਜ਼ੁਲਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿਤੇ। ਲਗਭਗ 10 ਮਿਲੀਅਨ ਬੰਗਾਲੀਆਂ ਨੇ ਗੁਆਂਢੀ ਮੁਲਕ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਣ ਲਈ। ਮੁਜ਼ੀਬ-ਉਰ-ਰਹਿਮਾਨ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਮੁਕਤੀ-ਲਹਿਰ ਜ਼ੋਰ ਫੜ ਗਈ ਅਤੇ 25 ਮਾਰਚ, 1971 ਨੂੰ ਮੁਜ਼ੀਬ ਨੇ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਲਈ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਭਾਰਤ ਨੇ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਦੀ ਚਲ ਰਹੀ ਮੁਕਤੀ-ਲਹਿਰ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਡੱਟ ਕੇ ਸਾਥ ਦਿੱਤਾ। ਤਿੰਨ ਦਸੰਬਰ, 1971 ਨੂੰ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨਾਲ ਲਗਦੇ ਸਾਰੀ ਪੱਛਮੀ ਸਰਹੱਦ ਉੱਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨੇ ਧੂੰਆਧਾਰ ਹਮਲੇ ਕੀਤੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਸਾਰੀਆਂ ਸਰਹੱਦਾਂ ਉੱਤੇ ਲੜਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਈ। ਲਗਭਗ 10 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ, ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਤੈਨਾਤ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਫ਼ੌਜਾਂ ਹਾਰ ਗਈਆਂ। ਭਾਰਤੀ ਫ਼ੌਜਾਂ, ਤੋਪਖਾਨਾ ਅਤੇ ਹਵਾਈ ਫ਼ੌਜ ਵਲੋਂ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸ਼ਾਨਦਾਨ ਹਮਲਿਆਂ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨੂੰ ਬੁਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਾਰ ਦਾ ਮੂੰਹ ਦੇਖਣਾ ਪਿਆ। ਤਿੰਨ ਚਾਰ ਦਿਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਹਵਾਈ ਫ਼ੌਜ ਨੇ ਪੂਰਬੀ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਹਵਾਈ ਹਮਲੇ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੀਤੇ। ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਫ਼ੌਜਾਂ ਨੇ ਭਾਰਤੀ ਫ਼ੌਜ ਅਗੇ 16 ਦਸੰਬਰ ਨੂੰ ਗੋਡੇ ਟੇਕ ਦਿੱਤੇ ਜਾਂ ਹਥਿਆਰ ਸੁੱਟ ਦਿੱਤੇ। ਪੱਛਮੀ ਫਰੰਟ ਉੱਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆਤਮਕ ਅਤੇ ਹਮਲਾਵਰੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਲੜਾਈਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਤਾਂ ਕਿ ਪੱਛਮੀ ਫਰੰਟ ਤੇ ਆਪਣਾ ਕੰਟਰੋਲ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕੇ। ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਫ਼ੌਜਾਂ ਵਲੋਂ ਬੰਗਲਾ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਥਿਆਰ ਸੁੱਟ ਦੇਣ ਤੋਂ ਇਕ ਦਮ ਬਾਦ ਗੋਲੀਬੰਦੀ ਜਾਂ ਲੜਾਈ ਬੰਦ ਕਰਨ ਦਾ ਐਲਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ। ਇਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵਜੋਂ ਲੋਕ-ਗਣਰਾਜ ਬੰਗਲਾਦੇਸ਼ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ। ਹਿੰਦੁਸਤਾਨ-ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਯੁੱਧਾਂ ਵਿਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮੌਤਾਂ ਇਸ ਯੁੱਧ ਵਿੱਚ ਹੋਈਆਂ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਯੁੱਧ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੱਭ ਤੋਂਵੱਧ ਫ਼ੌਜੀਆਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। 90,000 (ਨੱਬੇ ਹਜ਼ਾਰ) ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ

ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਫ਼ੌਜੀਆਂ ਅਤੇ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਯੁੱਧ-ਬੰਦੀ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਗ੍ਰਿਫ਼ਤਾਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਫ਼ੌਜ ਨੇ 16 ਦਸੰਬਰ, 1971 ਨੂੰ ਢਾਕਾ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਫ਼ੌਜਾਂ ਅੱਗੇ ਹਥਿਆਰ ਸੁੱਟ ਕੇ ਸਮੱਰਪਣ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਯੁੱਧ ਦਾ ਅੰਤ, ਜਨਰਲ ਯਾਹੀਆ ਖਾਨ, ਫ਼ੌਜੀ ਤਾਨਾਸ਼ਾਹ ਦੀ ਹਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਜੁਲਫਿਕਾਰ ਅਲੀ ਭੁਟੋ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਵਿੱਚ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਪੀਪਲਜ਼ ਪਾਰਟੀ ਦਾ ਉਭਾਰ ਹੋਇਆ, ਜਿਸ ਨੇ 1972 ਵਿੱਚ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਾਜ-ਭਾਗ ਸੰਭਾਲਿਆ। ਦੋ ਜੁਲਾਈ 1972 ਨੂੰ ਸ਼ਿਮਲਾ-ਸਮਝੌਤੇ ਤੇ ਦੋਹਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਦਸਤਖਤ ਕੀਤੇ ਗਏ। ਯੁੱਧ ਬੰਦੀ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨੂੰ ਵਾਪਸ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ। ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ ਕੁੱਝ ਹਮਲਿਆਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਜੋ ਹਮਲੇ ਕੀਤੇ ਗਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਲੌਂਗੇਵਾਲ ਦਾ ਯੁੱਧ ਅਤੇ ਬਸੰਤਰ ਦਾ ਯੁੱਧ। ਲੌਂਗੇਵਾਲ ਦੀ ਲੜਾਈ ਦੇ ਇਤਿਹਾਸ ਦੀ ਖੋਜ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਤਾ ਲਗਾ ਹੈ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਥਲ ਸੈਨਾ ਦੀਆਂ ਕੰਪਨੀਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇਕ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਿਪਾਹੀਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਕਾਫ਼ੀ ਘੱਟ ਸੀ, ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਹਮਲੇ ਦਾ ਡੱਟ ਕੇ ਉਤਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀਤਾ, ਜਿੰਨੀ ਦੇਰ ਤਕ ਹਵਾਈ ਫੌਜ਼ ਨੇ ਹਵਾਈ ਹਮਲੇ ਕਰਕੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਟੈਂਕਾਂ ਨੂੰ ਤਬਾਹ ਨਹੀਂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ। ਇਸ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ਲੌਂਗੇਵਾਲ ਦੀ ਚੌਕੀ ਦੀ ਜਿੱਤ ਭਾਰਤੀ ਸੈਨਿਕ ਇਤਿਹਾਸ ਦਾ ਇਕ ਸੁਨਹਿਰੀ ਪੰਨਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਲੜਾਈ ਖ਼ਤਮ ਹੋਈ, 34 ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਟੈਂਕ ਅਤੇ 50 ਬਖਤਰਬੰਦ ਗੱਡੀਆਂ ਜਾਂ ਤਾਂ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਜਾਂ ਖੋਹ ਲਈਆਂ ਗਈਆਂ। ਲਗਭਗ 200 ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਸਿਪਾਹੀ ਇਸ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ਮਾਰੇ ਗਏ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਦੋ ਭਾਰਤੀ ਫ਼ੌਜੀ ਸ਼ਹੀਦ ਹੋਏ। ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨੂੰ ਪੱਛਮੀ ਫਰੰਟ ਤੇ, ਬਸੰਤਰ ਦੀ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ਹਾਰ ਦਾ ਮੂੰਹ ਦੇਖਣਾ ਪਿਆ। ਇਹ ਲੜਾਈ 4 ਦਸੰਬਰ ਤੋਂ 16 ਦਸੰਬਰ ਤਕ ਲੜੀ ਗਈ। ਲੜਾਈ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੇ 66 ਟੈਂਕ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਅਤੇ 40 ਹੋਰ ਖੋਹ ਲਏ ਗਏ। ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਫ਼ੌਜ ਨੇ ਭਾਰਤ ਦੇ 11 ਟੈਂਕ ਤਬਾਹ ਕਰ ਦਿੱਤੇ।

1999 ਦੀ ਭਾਰਤ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਜੰਗ (Indo-Pakistani War of 1999)

ਇਸ ਯੁੱਧ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਾਰਗਿਲ-ਯੁੱਧ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਲੜਾਈ ਦੋ ਮੁਲਕਾਂ-ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦਰਮਿਆਨ ਸੀਮਿਤ ਇਲਾਕਾ, ਜੋ ਕਾਰਗ਼ਿਲ ਦੀ ਚੌਕੀ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸੀ, ਲੜੀ ਗਈ। ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਫ਼ੌਜੀ ਟੁਕੜੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਮੁਜਾਹਿਦੀਨਾਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਨ, ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੁਜਾਹਿਦੀਨਾਂ ਨੇ ਕਸ਼ਮੀਰ ਵਿੱਚ ਸਰਹੱਦੋਂ ਪਾਰ ਆ ਕੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਫ਼ੌਜ ਦਾ ਸਾਥ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਜ਼ਬਰਦਸਤੀ ਘੁਸ ਆਏ ਅਤੇ ਭਾਰਤੀ ਖੇਤਰ ਕਾਰਗਿਲ ਜਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਡੇ ਖੇਤਰ ਤੇ ਕਬਜ਼ਾ ਕਰ ਲਿਆ। ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਤੱਤਾਂ ਨੂੰ

ਹੱਲਾਸ਼ੇਰੀ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਇਹ ਆਸ ਕੀਤੀ ਕਿ ਕਸ਼ਮੀਰ ਦੇ ਮੁਸਲਮਾਨ, ਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸ਼ਨ ਦੇ ਖਿਲਾਫ਼ ਉਠ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣਗੇ। ਪਰ ਇਹ ਉਦੇਸ਼ ਅਸਫਲ ਰਿਹਾ। ਇਸ ਲੜਾਈ ਵਿੱਚ ਵੀ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੀ ਯੁੱਧ-ਨੀਤੀ ਪਹਿਲੇ ਯੁੱਧਾਂ ਵਰਗੀ ਹੀ ਸੀ। ਇਹ ਯੁੱਧ ਮੁਜਾਹਿਦੀਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ। ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲਗਿਆ ਕਿ ਇਹ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਫ਼ੌਜ ਦੇ ਬਾਕਾਇਦਾ ਸੈਨਿਕ ਸਨ ਅਤੇ ਬਾਕੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਦੀ ਹਮਾਇਤ ਹਾਸਿਲ ਸੀ। ਭਾਰਤ ਨੇ ਘੁਸਪੈਠੀਆਂ ਦੀ ਹਮਲਾਵਰੀ ਚਾਲਾਂ ਦਾ ਮੂੰਹ ਤੋੜ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਲਈ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਸੈਨਿਕ ਕਾਰਵਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ। ਘੁਸਪੈਠੀ ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਫੌਜ਼ ਦੇ ਬਹਾਦਰ ਅਤੇ ਦ੍ਰਿੜ ਇਰਾਦੇ ਦੇ ਮਾਲਕ ਸੈਨਿਕਾਂ ਨੇ ਕਰਾਰਾ ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦੀ ਖਾਣੀ ਪਈ।

ਅਭਿਆਸ (EXERCISE)

ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀ ਦੇਸ਼ ਦਰਮਿਆਨ ਲੜੇ ਗਏ ਯੁੱਧ ਨੂੰ ਲਓ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਇਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਕਹਾਣੀ ਲਿਖੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਇਸ ਲੜਾਈ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਤੇ ਰੌਸ਼ਨੀ, ਕਾਗਜ਼ ਦੇ ਇਕ ਟੁਕੜੇ ਤੇ ਪਾਈ ਗਈ ਹੋਵੇ। ਇਕ ਕਹਾਣੀ-ਬੋਰਡ ਤਿਆਰ ਕਰੋ, ਜੋ ਯੁੱਧ ਵਿਚੋਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ। ਕਹਾਣੀ-ਬੋਰਡ ਵਿੱਚ ਚਿੱਤਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਯੁੱਧ ਦੀ ਕਹਾਣੀ ਵੀ ਦਿਖਾਈ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਤਕਲੀਫਾਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਸੋਚੋ, ਜੋ ਲੜਾਈ ਦੌਰਾਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਕਰਨੀਆਂ ਪਈਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਦੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਲੰਘਣਾ ਪਿਆ।

ਮੁੱਲਾਂਕਣ (ASSESSMENT)

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

ਮੁੱਲਾਂਕਣ (ASSESSMENT)

ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ— (Fill in the Blanks)

1. ਭਾਰਤ .... ਵਿੱਚ ਆਜ਼ਾਦ ਹੋਇਆ।

2. ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਅਤੇ ਭਾਰਤ .... ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਦੀਆਂ ਨੀਹਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਵੰਡੇ ਗਏ।

3. ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਅਤੇ ਚੀਨ ਨਾਲ ਲੜੇ ਗਏ ਯੁੱਧਾਂ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਤਿਆਰੀ ਸੰਬੰਧੀ ਕਈ ਸਬਕ ਸਿਖਾਏ ਹਨ ਅਤੇ ਸਾਡੀਆ .... ਫ਼ੌਜਾਂ ਨੇ ਉੱਨਤ, ਸਿਖਲਾਈ-ਪ੍ਰਾਪਤ ਅਤੇ ਖ਼ੁਦ ਨੂੰ ਤੈਨਾਤ ਕਰਕੇ ਦੇਸ਼ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀ ਹੈ।

4. ਸੰਨ 1947 ਵਿੱਚ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਨਾਲ ਲੜੀ ਗਈ ਜੰਗ ਨੂੰ ਪਹਿਲੀ .... ਜੰਗ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

5. .... ਫੌਜਾਂ ਵਲੋਂ ਜਾਂ ਪਾਕਿਸਤਾਨ/ਉੱਤਰੀ ਕਸ਼ਮੀਰ ਤੋਂ ਗ਼ੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਰਹੱਦ ਪਾਰ ਕਰਕੇ ਆਏ ਹੋਏ ਮੁਜਾਹਿਦੀਆਂ ਵਲੋਂ ਇਸ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕਿ ਕਸ਼ਮੀਰ ਉੱਤੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਬਜ਼ਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

6. ਭਾਰਤ ਨੇ 12 ਦਸੰਬਰ, 1961 ਨੂੰ ਅਪ੍ਰੇਸ਼ਨ .... ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਤਾ ਕਿ ਗੋਆ ਦਮਨ ਅਤੇ ਦੀਉ ਨੂੰ ਪੁਰਤਗਾਲ ਤੋਂ ਆਜ਼ਾਦ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

7. ਚੀਨੀ-ਹਿੰਦੀ ਝਗੜਾ .... ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਲੜਾਈ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸੀ ਅਕਸਾਈ ਚਿੰਨ ਅਤੇ ਅਰੁਣਾਂਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਉੱਤੇ ਪ੍ਰਭੁਸੱਤਾ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਵਾਦ, ਜਿਸ ਉੱਤੇ ਹਿੰਦ ਅਤੇ ਚੀਨ ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਆਪਣਾ ਹੱਕ ਜਤਾਉਂਦੇ ਸਨ।

8. ਉੱਤਰ-ਪੂਰਬ ਵਿੱਚ .... ਨੇ ਸਦਾ ਇਹ ਹੱਕ ਜਤਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਅਰੁਣਾਂਚਲ ਤਾਂ ਤਿੱਬਤ ਦਾ ਇਕ ਹਿੱਸਾ ਹੈ।

9. ਐੱਲ.ਏ.ਸੀ. (LAC) ਦਾ ਪੂਰਾ ਰੂਪ ਹੈ, ਲਾਈਨ ਆਫ .... ਕੰਟਰੋਲ।

10. ਪੀ.ਓ.ਡਬਲਿਊ (POW) ਦਾ ਪੂਰਾ ਰੂਪ ਹੈ .... ਆਫ ਵਾਰ।

11. 1999 ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਹਿੰਦ-ਪਾਕਿ ਲੜਾਈ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ .... ਜੰਗ ਵਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੁੱਲਾਂਕਣ (ਸੰਬੰਧੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼) (CHECKLIST FOR ASSESSMENT)

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੀਆ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਭਾਗ-ੳ (Part-A)

(ੳ) ਜੰਗ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ।

(ਅ) ਇਕ ਵਿਵਾਦ ਜਾਂ ਝਗੜੇ ਅਤੇ ਯੁੱਧ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ।

(ੲ) ਲੜਾਈ ਅਤੇ ਜੰਗ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਦਰਸ਼ਾਇਆ ਗਿਆ।

ਭਾਗ-ਅ (Part-B)

ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਤੇ ਵਿਚਾਰ-ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ ਗਈ-

(ੳ) ਯੁੱਧ ਕੀ ਹੈ?

(ਅ) ਦੇਸ਼ ਵਲੋਂ ਯੁੱਧ ਕਿਉਂ ਲੜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ?

(ੲ) ਸਰਹੱਦ ਦੇ ਝਗੜਿਆਂ ਤੋਂ ਲੜੀ ਗਈ ਜੰਗ ਦੇ ਲਾਭ ਅਤੇ ਹਾਨੀਆਂ ਕਿਹੜੀਆਂ-ਕਿਹੜੀਆਂ ਹਨ?

ਭਾਗ-ੲ (Part-C)

ਕੰਮ ਦੇ ਪੱਧਰ (Performance Standards)

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

ਕੰਮ ਦੇ ਪੱਧਰ (Performance Standards)	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਆਜ਼ਾਦੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਭਾਰਤ ਅਤੇ ਗੁਆਂਢੀ ਮੁਲਕ ਦਰਮਿਆਨ ਲੜੇ ਗਏ ਯੁੱਧਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।		
ਜੰਗਾਂ ਤੋਂ ਸਿਖੇ ਗਏ ਸਬਕਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਉ।		

ਸੈਸ਼ਨ 4 : ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਜਨਤਕ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਜਥੇਬੰਦਕ ਢਾਂਡੇ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ

SESSION 4 : UNDERSTANDING ORGANISATIONAL STRUCTURE AND RESPONSIBILITIES OF PUBLIC SECURITY IN INDIA

ਢੁੱਕਵਾਂ ਗਿਆਨ
RELEVANT KNOWLEDGE

ਜਨਤਕ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ, ਦੋਵੇਂ ਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਗਠਨ, ਭਾਰਤ ਦੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨਿਭਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸੁਰੱਖਿਆ-ਸੰਗਠਨ, ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦਾ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਸੰਪਰਕ-ਜਾਲ ਹੈ, ਜੋ ਸੰਗਠਨ ਦੇ ਕੰਮ-ਕਾਜ ਕਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਮਾਲਕ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸੁਰੱਖਿਆ-ਸੰਗਠਨ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਭਾਗ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ- ਪ੍ਰਸ਼ਾਸ਼ਨ, ਲੇਖਾ, ਗੁਪਤ ਸੇਵਾ ਵਿਭਾਗ ਆਦਿ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰੇ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੀਆਂ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਕਿਸਮ ਦੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਹਨ। ਆਪਣੀਆਂ-ਆਪਣੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਨਿਭਾਉਣ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਅੰਜ਼ਾਮ ਦੇਣ ਲਈ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਦੀ ਇਕ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕੜੀ ਹੈ, ਜੋ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਗਠਨ ਲਈ ਤੈਅ ਕੀਤੇ ਗਏ ਨਿਸ਼ਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ। ਸੰਵਿਧਾਨ ਦੀ ਧਾਰਾ 246, ਸੰਸਦ ਅਤੇ ਰਾਜ ਦੀਆਂ ਵਿਧਾਨ-ਸਭਾਵਾਂ ਦਰਮਿਆਨ ਸ਼ਕਤੀਆਂ ਦੀ ਵੰਡ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਧਾਰਾ ਪੁਲਿਸ ਅਮਨ-ਕਾਨੂੰਨ, ਅਦਾਲਤਾਂ, ਜੇਲਾਂ, ਸੁਧਾਰਘਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਰਾਜ ਵਾਲੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੀ ਹੈ।

ਭਾਰਤ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਫੌਜਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਬਾਹਰਲੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ। ਭਾਰਤੀ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਫੌਜਾਂ, ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਭਾਰਤ ਦੀ ਥਲ ਸੈਨਾ, ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ, ਸਹਾਇਕ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ (ਦੂਸਰੇ ਨੰ. ਤੇ ਰਹਿ ਕੇ) ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਰਾਜ ਦੇ ਪੁਲਿਸ ਬਲਾਂ-ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਰਾਜ ਦੀ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਪੁਲਿਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਡਿਊਟੀ ਅੰਦਰੂਨੀ-ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਅਨੁਸਾਰ, "ਅਮਨ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ, ਰਾਜ ਦੀ ਸੂਚੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਇਕ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ। ਕੇਂਦਰੀ ਪੁਲਿਸ ਬਲ ਅਤੇ ਅਰਧ ਸੈਨਿਕ ਪੁਲਿਸ ਬਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਹਨ ਜਦੋਂ ਕਿ ਸੀ.ਆਰ.ਪੀ.ਐੱਫ (ਕੇਂਦਰੀ ਰਿਜ਼ਰਵ ਪੁਲਿਸ ਬਲ) ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅੰਦਰੂਨੀ ਗੜਬੜ ਜਾਂ

ਬਦਅਮਨੀ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਪੈਂਦੀ ਹੈ, ਅਰਧ ਸੈਨਿਕ ਪੁਲਿਸ ਬਲ, ਜਿਵੇਂ- ਸੀਮਾ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਲ (ਬੀ.ਐੱਸ.ਐੱਫ.), ਭਾਰਤੀ ਤਿਬਤ ਸੀਮਾ ਪੁਲਿਸ ਬਲ (ਆਈ.ਟੀ.ਬੀ.ਪੀ), ਆਸਾਮ ਰਾਇਫਲਜ਼ ਅਤੇ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਸੀਮਾ ਬਲ (ਸਸ਼ੱਤਰ ਸੀਮਾ ਬਲ (SSB), ਮੁਲਕ ਦੀਆਂ ਸਰਹੱਦਾਂ ਤੇ ਤਸਕਰੀ ਰੋਕਣ ਅਤੇ ਨਸ਼ੇ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰੇਲਵੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਲ, ਭਾਵੇਂ ਗ੍ਰਹਿ-ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੈ, ਰੇਲਵੇ ਦੀ ਸੰਪਤੀ, ਮੁਸਾਫਿਰਾਂ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਇਸ ਦੀ ਤੈਨਾਤੀ ਸਥਾਈ ਹੋਵੇ, ਜਿਵੇਂ- ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨਾਂ ਅਤੇ ਵਰਕਸ਼ਾਪਾਂ ਜਾਂ ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ 'ਚ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਬਲ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫਤਾਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਤੈਨਾਤ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਕੇਂਦਰੀ ਉਦਯੋਗਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਬਲ (ਸੀ.ਆਈ.ਐੱਸ.ਐੱਫ.) ਸੰਨ 1969 ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ ਕੀਤੀ। ਇਸ ਦਾ ਮਕਸਦ, ਜਨਤਕ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅਦਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਬੱਝਵੀਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਹੁਣ ਇਕ ਜਨਤਕ-ਖੇਤਰ ਦਾ ਅਦਾਰਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਬਲਕਿ ਹੋਰ ਬਹੁਤ ਕੁੱਝ ਵੀ ਹੈ। ਸੀ.ਆਈ.ਐੱਫ.ਐੱਸ. ਅੱਜ ਕਲ੍ਹ ਐਟਮੀ ਤੈਨਾਤੀ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ, ਪੁਲਾੜ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਗਠਨਾਂ, ਹਵਾਈ ਅੱਡਿਆਂ, ਬੰਦਰਗਾਹਾਂ, ਬਿਜਲੀ ਘਰਾਂ, ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸਰਕਾਰੀ ਇਮਾਰਤਾਂ, ਤੇਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਗਠਨਾਂ ਅਤੇ ਵਿਰਾਸਤੀ-ਯਾਦਗਾਰਾਂ ਜਾਂ ਇਮਾਰਤਾਂ, ਦਿੱਲੀ ਮੈਟਰੋ ਰੇਲ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ (ਡੀ.ਐਮ.ਆਰ.ਸੀ), ਬਹੁਤ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਯੁਕਤ ਰਾਸ਼ਟਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਫਾਰਮਡ ਪੁਲਿਸ ਇਕਾਈ (ਐੱਫ.ਪੀ.ਯੂ.) ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਰੱਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲਾ, ਸੀਮਾ ਪਾਰ ਤੋਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਫ਼ੌਜੀ ਧਮਕੀਆਂ ਜਾਂ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਜ਼ਮੀਨ, ਸਮੁੰਦਰ ਜਾਂ ਆਸਮਾਨ ਤੋਂ ਹੋਣ। ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਸੈਨਾਵਾਂ (ਥਲ ਸੈਨਾ, ਹਵਾਈ ਫ਼ੌਜ) ਮਿਲ ਕੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇਸ਼ ਦੇ ਫ਼ੌਜੀ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਅਤੇ ਯੋਜਨਾਵਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਕਾਰਵਾਈ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਅਰਧ ਸੈਨਿਕ ਬਲ, ਸੁਰੱਖਿਆ ਫ਼ੌਜਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਕਾਰਵਾਈ ਸਥਾਈ ਭੂਮਿਕਾ ਲਈ ਜਾਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿੱਚ ਚੌਕੀਆਂ ਤੇ ਕਬਜਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅਮਨ-ਚੈਨ ਮੌਕੇ, ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਫ਼ੌਜਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੁਦਰਤੀ ਆਫ਼ਤਾਂ ਅਤੇ ਆਤੰਕਵਾਦੀ ਹਮਲਿਆਂ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਜਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨਾ (Law Enforcement)

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ, ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਵਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ

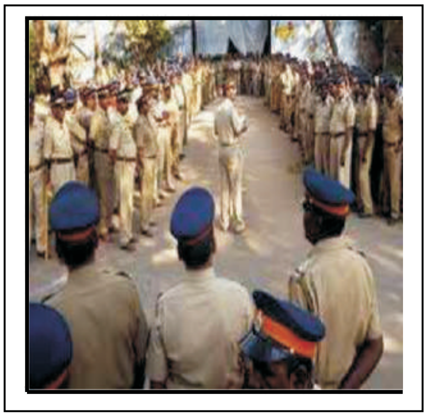
ਸੰਘੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਾਂਗ, ਭਾਰਤ ਦੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਦਾ ਸੁਭਾਅ, ਅਮਨ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਵਿਵੱਸਥਾ ਨੂੰ ਰਾਜ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਮੰਨਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕਾਫੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੁਲਿਸ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸ਼ਨ, ਸੰਬੰਧਿਤ ਰਾਜਾਂ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦੇ ਕੇਂਦਰੀ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸ਼ਿਤ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈ।

ਵੱਡੇ-ਵੱਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ ਵਿੱਚ ਮੈਟਰੋਪੋਲੀਟਿਨ ਪੁਲਿਸ ਬਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਰਾਜ-ਸਰਕਾਰਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਰਾਜ ਪੁਲਿਸ ਬਲਾਂ (SPS) ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੀਨੀਅਰ ਪੁਲਿਸ ਅਫ਼ਸਰ ਅਤੇ ਸੰਘੀ ਏਜੰਸੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਅਫ਼ਸਰ ਭਾਰਤੀ ਪੁਲਿਸ ਸੇਵਾ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਸੰਘੀ ਪੁਲਿਸ ਭਾਰਤ ਦੀ ਕੇਂਦਰੀ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸੰਘੀ ਕਾਨੂੰਨ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਏਜੰਸੀਆਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਗ੍ਰਹਿ-ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ ਅਧੀਨ ਹਨ।

ਹਰੇਕ ਪ੍ਰਾਂਤ ਅਤੇ ਭਾਰਤ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਸ਼ਾਸ਼ਿਤ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਆਪਣੀ ਅਲੱਗ ਪੁਲਿਸ ਫੋਰਸ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਭਾਰਤ ਦੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਦੀ ਧਾਰਾ 246, ਪੁਲਿਸ ਨੂੰ ਰਾਜ ਦਾ ਵਿਸ਼ਾ ਮੰਨਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਾਂਤ ਦੀਆਂ ਸਰਕਾਰਾਂ ਕਾਨੂੰਨ ਬਣਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪੁਲਿਸ ਬਲ ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਤਹਿਤ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਕਾਨੂੰਨ ਅਤੇ ਨਿਯਮ, ਹਰੇਕ ਰਾਜ ਦੀ ਪੁਲਿਸ ਫੋਰਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ, ਪੁਲਿਸ-ਨਿਯਮਾਵਲੀ ਵਿੱਚ ਦਰਜ਼ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਹਰੇਕ ਸੂਬੇ/ਕੇਂਦਰੀ ਸ਼ਾਸ਼ਿਤ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਦੀ ਪੁਲਿਸ ਦਾ ਮੁੱਖੀ (ਡੀ.ਜੀ.ਪੀ.) ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਆਫ਼ ਪੁਲਿਸ ਜਾਂ (ਆਈ.ਜੀ.ਪੀ.) ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਆਫ਼ ਪੁਲਿਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਰਾਜ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਪੁਲਿਸ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸ਼ਨ ਲਈ ਸੂਬੇ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਅੱਗੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੈ। ਸਾਰੇ ਹੀ ਡੀ.ਜੀ.ਪੀਜ਼/ ਆਈ.ਜੀ.ਪੀਜ਼, ਭਾਰਤੀ ਪੁਲਿਸ ਸੇਵਾ ਦੇ ਅਫ਼ਸਰ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ, ਵਧੀਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਆਫ਼ ਪੁਲਿਸ ਹਨ। ਹਰੇਕ ਵਧੀਕ ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਨਰਲ ਆਫ਼ ਪੁਲਿਸ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਉਸ ਮਹਿਕਮੇ ਦਾ ਇੰਚਾਰਜ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ, ਅਮਨ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ, ਜ਼ੁਰਮ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਪ੍ਰਸ਼ਾਸ਼ਨ, ਗੁਪਤ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਜਾਸੂਸੀ), ਰਾਜ ਦੀ ਰਿਜ਼ਰਵ ਪੁਲਿਸ, ਭਰਤੀ ਅਤੇ ਸਿਖਲਾਈ, ਆਵਾਜਾਈ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰ-ਵਿਵੱਸਥਾ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ, ਪੁਲਿਸ ਦੀ ਅਹੁਦੇਦਾਰੀ ਵਾਲਾ ਢਾਂਚਾ, ਉੱਪਰ ਤੋਂ ਥੱਲੇ ਤਕ, (ਸੀਨੀਅਰ ਤੋਂ ਜੂਨੀਅਰ ਤਕ) ਸੀਨੀਅਰ ਅਫ਼ਸਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਕੇ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹਾ, ਇਹ ਅਫ਼ਸਰ ਭਾਰਤੀ ਪੁਲਿਸ ਸੇਵਾ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਲਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਅਫ਼ਸਰ ਜਾਂਚ-ਪੜਤਾਲ ਜਾਂ ਨਜ਼ਰਸਾਨੀ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦੇ ਹਨ। "ਉਪਰਲੇ ਅਧੀਨਸਥ, ਭਾਵ (ਇੰਸਪੈਕਟਰ, ਸਬ-ਇੰਸਪੈਕਟਰ (ਐਸ.ਆਈ.) ਅਤੇ ਸਹਾਇਕ ਸੱਬ ਇੰਸਪੈਕਟਰ (ਏ.ਐਸ.ਆਈ.), ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਥਾਣੇ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਸਿਪਾਹੀ-ਗਸ਼ਤ, ਚੌਕਸੀ, ਗਾਰਡ-ਡਿਊਟੀਆਂ, ਅਮਨ ਅਤੇ ਕਾਨੂੰਨ ਸੰਬੰਧੀ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ



ਤੈਨਾਤ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਿਪਾਹੀ ਦੀ ਡਿਊਟੀ ਕਰਨ ਵਾਲ਼ੇ, ਕੁਲ ਪੁਲਿਸ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸ਼ਨ ਦਾ 88% ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਜਦੋਂ ਪੁਲਿਸ ਬਲ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ, ਪਰ ਹਾਲਾਤ ਆਮ ਵਰਗੇ ਹੋਣ, ਤਾਂ ਹੋਮ-ਗਾਰਡ ਤੋਂ ਸਿਪਾਹੀ ਮੰਗਵਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਸਾਰੇ ਹੀ ਬਲ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਗ੍ਰਹਿ-ਵਿਭਾਗ ਅਧੀਨ ਹੋਣ ਜਾਂ ਰੱਖਿਆ ਮੰਤਰਾਲੇ ਦੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਨੂੰ ਹੱਲ ਕਰਨ ਜਾਂ ਮੁਸੀਬਤ ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਵਿਚ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਜਿਹੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈ ਜਾਵੇ। ਪੁਲਿਸ-ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ (ਮਾਲ-ਗੁਜ਼ਾਰੀ ਦਾ ਜਿਲ੍ਹਾ ਵੀ) ਰਾਜ ਦੀ ਪੁਲਿਸ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਕੇਂਦਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰੇਕ ਪੁਲਿਸ-ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਸਹਾਇਕ-ਪੁਲਿਸ ਕਮਿਸ਼ਨਰ (ਏ.ਐੱਸ.ਪੀ.)/ ਪੁਲਿਸ ਸੁਪਰਡੰਟ (ਐੱਸ.ਪੀ.) ਦੇ ਅਧੀਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਪੁਲਿਸ ਸਬ ਡਿਵੀਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਵਧੀਕ ਪੁਲਿਸ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਜਾਂ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਆਫ਼ ਪੁਲਿਸ ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪੁਲਿਸ ਸਬ-ਡਿਵੀਜ਼ਨ ਇਕ ਜਾ ਇਕ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ, ਪੁਲਿਸ ਸਰਕਲਾਂ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪੁਲਿਸ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਜਾਂ ਥਾਣੇ ਦੇ ਮੁਖੀ (ਸਟੇਸ਼ਨ ਹਾਊਸ ਅਫ਼ਸਰ-ਐੱਸ-ਐੱਚ-ਓ) ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ, ਪੁਲਿਸ-ਇਸਪੈਕਟਰ ਨੂੰ ਸਰਕਲ ਇੰਸਪੈਕਟਰ ਵੀ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਪੁਲਿਸ ਸਰਕਲਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ ਜਾਂ ਥਾਣੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੰਟਰੋਲ ਸਬ-ਇੰਸਪੈਕਟਰ (ਐੱਸ.ਆਈ.) ਕੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਅਗੇ ਹੋਰ ਵੀ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪੁਲਿਸ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਪੁਲਿਸ ਦੀਆਂ ਚੌਕੀਆਂ ਬਣਾਈਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਅਭਿਆਸ (EXERCISE)

ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਕੰਮ (Assignment)

ਸਭ ਤੋਂ ਨੇੜੇ ਵਾਲੇ ਪੁਲਿਸ ਸਟੇਸ਼ਨ (ਥਾਣਾ) ਤੇ ਜਾਓ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਜਥੇਬੰਦਕ ਢਾਂਚੇ ਅਤੇ ਕੰਮ ਬਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰੋ। ਪੁਲਿਸ ਦੇ ਅਲੱਗ-ਅਲੱਗ ਅਹੁਦਿਆਂ ਨੂੰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਹੱਤਵ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਅਤੇ ਸਮਝੋ ਕਿ ਅਫ਼ਸਰ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਪੁਲਿਸ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੇ ਕਰਮ-ਖੇਤਰ (Field) ਵਾਲੀਆਂ ਕਈ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦੀਆਂ ਡਿਊਟੀਆਂ ਨੂੰ ਦੇਖੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝੋ ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ- ਗਸ਼ਤ ਵਾਲੀ ਡਿਊਟੀ, ਪੁਲਿਸ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਵੱਲੋਂ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਨਿਪਟਾਉਣ ਲਈ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਾਮਾਨ ਬਾਰੇ ਸਮਝੋ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਸ਼ਾਖ਼ਾਵਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਇਥੋਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ ਹਨ-

(1) ਅਪਰਾਧ ਸ਼ਾਖਾ

(2) ਆਰਥਿਕ-ਅਪਰਾਧ ਸ਼ਾਖਾ

(3) ਨਸ਼ਾ ਵਿਰੋਧੀ ਸ਼ਾਖਾ

(4) ਕੰਮ-ਢੰਗ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਭਾਗ

(5) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸ਼ਾਖਾ

(6) ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਸ਼ਾਖਾ (ਆਵਾਜਾਈ ਸੰਬੰਧੀ ਸ਼ਾਖਾ)

(7) ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਾਲੀ ਗਸ਼ਤ।

ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਕਾਨੂੰਨੀ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਕਾਰਜ-ਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਰਿਕਾਰਡ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ ਐੱਫ.ਆਈ.ਆਰ ਜਾਂ ਘਟਨਾ ਸੰਬੰਧੀ ਰਿਪੋਰਟ ਤਕ ਸੀਮਿਤ ਨਹੀਂ, ਜਮਾਨਤ ਯੋਗ ਅਤੇ ਗ਼ੈਰ ਜਮਾਨਤ ਯੋਗ ਅਪਰਾਧ, ਪੁਲਿਸ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਪਰਾਧ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੇ ਹੱਕ, ਪਾਸਪੋਰਟ ਦੀ ਤਸਦੀਕ, ਗਸ਼ਤ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ ਹੋਰ ਕੰਮ ਆਦਿ।

ਮੁੱਲਾਂਕਣ (ASSESSMENT)

ਖਾਲੀ ਸਥਾਨ ਭਰੋ— (Fill in the Blanks)

1. ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਗਠਨ, ਦੋਵੇਂ, ਜਨਤਕ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਭਾਰਤ ਦੇ ਸੰਵਿਧਾਨ ਅਤੇ .... ਦੇ ਦਾਇਰੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਕੇ ਕਰਦੇ ਹਨ।
2. ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ .... ਵਿਭਾਗ ਕੋਲ ਹੈ।
3. ਸੰਵਿਧਾਨ ਦੀ .... ਧਾਰਾ ਪੁਲਿਸ, ਜਨਤਕ ਅਮਨ ਕਾਨੂੰਨ, ਅਦਾਲਤਾਂ, ਜੇਲ੍ਹਾਂ, ਸੁਧਾਰ ਘਰ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਸੂਬਾ-ਸੂਚੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹਨ।
4. ਭਾਰਤੀ .... ਫ਼ੌਜਾਂ ਦੀ ਮੁੱਖ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣਾ ਹੈ।
5. ਭਾਰਤੀ ਫ਼ੌਜ ਦੀ ਦੂਸਰੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ .... ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਹੈ।
6. ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਰਾਜ .... ਬਲ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਹੈ।
7. ਕੇਂਦਰੀ ਰਿਜ਼ਰਵ ਪੁਲਿਸ ਬਲ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ .... ਗੜਬੜ ਨਾਲ ਨਿਪਟਣ ਲਈ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।
8. ਹਰੇਕ ਸੂਬੇ ਵਿੱਚ ਪੁਲਿਸ ਦਾ ਮੁਖੀ .... ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਮੁੱਲਾਂਕਣ (ਸੰਬੰਧੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼) (CHECKLIST FOR ASSESSMENT)

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੇਖੋ ਕਿ ਮੁੱਲਾਂਕਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰ ਲਈਆਂ ਹਨ।

ਭਾਗ-ੳ (Part-A)

(ੳ) ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਫ਼ੌਜਾਂ ਅਤੇ ਪੁਲਿਸ ਬਲਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ।

(ਅ) ਕੇਂਦਰੀ ਰਿਜ਼ਰਵ ਪੁਲਿਸ ਅਤੇ ਅਰਧ ਸੈਨਿਕ ਬਲਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ।

ਭਾਗ-ਅ (Part-B)

ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਜਮਾਤ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰਿਆ ਗਿਆ-

(ੳ) ਸੂਬਾ ਪੁਲਿਸ ਬਲਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਅਤੇ ਭੂਮਿਕਾ ਕੀ-ਕੀ ਹੈ?

ਭਾਗ-ੲ (Part-C)

ਕੰਮ ਦੇ ਪੱਧਰ (Performance Standards)

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

ਕੰਮ ਦੇ ਪੱਧਰ (Performance Standards)	ਹਾਂ	ਨਹੀਂ
ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹਥਿਆਰਬੰਦ ਫ਼ੌਜਾਂ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ		
ਸੂਬਾ ਪੁਲਿਸ ਬਲਾਂ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਭੂਮਿਕਾ ਅਤੇ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਬਣਾਓ ਅਧਿਐਨ ਲਈ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਸਮੱਗਰੀ		

ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਸੁਝਾਈ ਗਈ ਸਾਮੱਗਰੀ (SUGGESTED READING)

ਕਿਤਾਬਾਂ (BOOKS)

- ਭਾਰਤੀ ਦੰਡ ਸੰਹਿਤਾ-1860 (1860 ਈ: ਦਾ ਐਕਟ ਨੰ. 45), ਅਕਾਲੰਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਸਮੂਹ, ਭਾਰਤ ਵਲੋਂ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ।
- ਫ਼ੌਜਦਾਰੀ ਕਾਨੂੰਨ 1973 (1974 ਦਾ ਐਕਟ ਨੰ.2), ਅਕਾਲੰਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਭਾਰਤ।

ਵੈਬਸਾਈਟਾਂ (WEBSITES)

- http://www.bharat-rakshak.com/LAND-FORCES/Army/Galleries/main.php?g2_view=geturls. GetUrls&g2_itemld=1001&g2_return=%2FLAND-
- http://www.rsby.gov.in/ (*Rashtriya Swasthya Bima Yojana*)
- http://planningcommision.nic.in/plans/planrel/fiveyr/10th/volume2/v2_ch3_4.pdf (PDS system)
- http://mdm.nic.in/ (Mid day meal)
- http://nrega.nic.in/netnrega/home.aspx