



ਲੋਕ ਰੰਗ

Email:- lokbani08@gmail.com

ਲੋਕ ਬਾਣੀ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਲੋਕ ਬਾਣੀ
www.lokbani.com

LOK BANI
PUNJABI NEWSPAPERpublisher
chief editor

Aman mehra
Lok bani (News paper)
Lokbani08@gmail.com
www Lokbani.com
Mob 9915594111



Head office :308 sangam
complex milap chowk Jalandhar
Punjab India 01812211009

ਪਹਿਲਗਾਮ ਦਾ ਕਤਲੇਆਮ

ਮਾਰ -ਮਾਰ ਲੋਥਾਂ ਦੇ ਢੇਰ ਲਾਤੇ,
ਸੁਣੀਂ ਕਿਸੇ ਨਾ ਕੁਕੁ ਪੁਕਾਰ ਸਾਈਂ।
ਡਿੱਗੇ ਹੋਣਗੇ ਪੰਡੀਆਂ ਦੇ ਹੁੰਝੂ,
ਵੇਖ ਮਨੁੱਖਾਂ ਤੇ ਅਤਿਆਚਾਰ ਸਾਈਂ।
ਬੇ ਸਗਨਾਂ ਹੋਇਆ ਹੋਊ ਤੁਰਦਿਆਂ ਨੂੰ,
ਮੁੜ ਵੇਖਿਆ ਨਾ ਘਰ ਬਾਰ ਸਾਈਂ।
ਘੱਟੋਂ ਗਏ ਸੀ ਹੱਸਦੇ, ਮੁੜੇ ਰੱਦੇ,
ਦਿੱਤੀ ਕਰਮਾਂ ਵੱਡੀ ਹਾਰ ਸਾਈਂ।
ਪਹਿਲਗਾਮ ਕਬਹਸਤਾਨ ਬਣਿਆ,
ਲੁੱਟੇ ਸੁਹਾਗ ਸ਼ਰੋਅ ਬਜ਼ਾਰ ਸਾਈਂ।
ਮਿਸਾਲੀ ਸਜ਼ਾਵਾਂ ਦਿਉ ਦਰਿਦਿਆਂ ਨੂੰ,
ਦਿੱਤਾ ਜਿੰਨਾਂ ਦੇਸ਼ ਵੰਗਾਰ ਸਾਈਂ।
ਅੱਖ ਪੱਤ ਕੇ ਝਾਕੇ ਨਾ ਮੁੜ ਵੈਗੀ,
ਤੁਸੀਂ ਮਾਰੋ ਐਸੀ ਮਾਰ ਸਾਈਂ।
ਪੱਤੇ ਹੁਣ ਜਾਲਮਾਂ ਦੀ ਨਾ ਪੈਰ ਹੋਵੇ,
ਸਬਰ ਰੱਖਿਆ ਕਿਨੀ ਵਾਰ ਸਾਈਂ।

ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਪੱਤੇ
(ਮੋਰਾ)

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਆਪਣੀ ਲੁਭਾਵਣੀ ਅਤੇ ਰੰਗੀਨ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਵਿਜੈ ਗਰਗ

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਵੱਲ ਬੇਹਿਸਾਬ ਖਿੱਚ ਨੇ ਆਪੁਨਿਕ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਪੱਥ ਨੂੰ ਪੜਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਾਡੇ ਸਮਾਜ ਦੇ ਹਰ ਵਰਗ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨਵੀਂ ਪੌੜੀ, ਇਸ ਦੀ ਚਮਕ-ਧਨ ਅਤੇ ਖਿੱਚ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਚਪਨ, ਜੋ ਕਿ ਖੇਡਕੁੱਦ, ਸਿਖਲਾਈ ਅਤੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਯਾਦਾਂ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਅੱਜ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਗੁੰਮ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਅੱਜ ਆਪਣੇ ਕਮਰੇ ਦੇ ਇੱਕ ਕੋਨੇ ਵਿੱਚ ਬੈਠੇ ਮੇਬਾਇਲ ਫੋਨ ਜਾਂ ਥੈਥੈਲੋਟ ਦੀ ਸਕਰੀਨ 'ਤੇ ਵੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਆਪਣੀ ਲੁਭਾਵਣੀ ਅਤੇ ਰੰਗੀਨ ਦੁਨੀਆਂ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਅੱਜ ਦੇ ਹਰ ਪੱਥ ਨੂੰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦੁਸਤੀ 'ਤੇ ਵੀ ਵੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਅਸਲੀ ਤੇ ਅਭਾਸੀ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਫੋਨ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਅਸਥਿਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਪੁਰਾਣੇ ਸਮਿਆਂ ਦੀਆਂ ਖੇਡਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁੱਲੀ-ਡੱਡਾ, ਪਿੱਠੂ, ਤੇ ਲੁਕਣਮੀਚੀ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਸਿਰਫ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੱਗੋਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਮਾਜਿਕ, ਬੈਥਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਸਨ, ਹੁਣ ਇਹ ਇੱਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬਿਲਕੁਲ ਗੁੰਮ ਹੋ ਚੁੱਕਿਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਸਹਗਤੀ ਘਟ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜੋ ਮੋਟਾਪੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇ ਰਿਹਾ ਹੈ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦੁਸਤੀ 'ਤੇ ਵੀ ਵੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਰਿਹਾ ਹੈ।

ਦੂਰੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਪੱਧਰ

ਤੇ ਅਸਥਿਰ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਉਹ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ-ਆਪ ਨੂੰ ਹੋਰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਨਾਲ ਤੁਲਨਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਹੀਣ ਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਡਿਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਵਿਦੇਸ਼ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੇ ਇਸਤੇਮਾਲ ਨੇ ਪੰਹਿਵਾਰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗਿਸ਼ਤਿਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਪੜਾਵਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪੰਹਿਵਾਰਕ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲੋਗੇ ਹਨ। ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਡੋਂ ਕਾਰਨ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪੜਾਈ ਤੇ

ਪੰਹਿਵਾਰਕ ਗੱਲਾਂਬਾਤਾਂ ਅਤੇ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ, ਬੱਚੇ ਸਕੀਨਾਂ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਉਣ ਲੋਗੇ ਹਨ। ਅਕਾਦਿਮਿਕ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਵੀ ਬਹਾਬ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਵਿਜੈ ਗਰਗ ਰਿਟਾਇਰਡ ਪਿੰਸੀਪਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਕਾਲਮਨਵੀਸ਼ ਮਲੋਂਟ ਪੰਜਾਬ

ਪਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੁਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾਵੇ

ਵਿਜੈ ਗਰਗ

ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੰਕਟ ਲਗਾਤਾਰ ਵਧ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਵਰਤੋਂ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਘਟਦੀ ਗੁਣਵੱਤਾ ਹੈ ਕਿਸ ਕਰਕੇ ਉੱਤਰੀ ਭਾਰਤ ਦੇ ਕਈ ਸੂਬਿਆਂ ਦੇ ਕੁਝ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ, ਜੋ ਖੇਤੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਦੇ ਮੌਹਗੀ ਹਨ, ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪ੍ਰਦੁਸ਼ਣ ਤੇ ਘਟਦੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨਾਲ ਜੂਝ ਰਿਹਾ ਹਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੱਨਾ ਤੇ ਹੋਰ ਫਲਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪੱਧਰ ਨਾ ਸਿਰਫ ਫਿਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਤੇ ਉਸ ਦੀ ਸਹਿਯੋਗ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਯੂਰੋਪੀਨ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ 'ਹੋਰ ਸਪੈਟ' ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੋਰਤਾਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਧੇਰੇ

ਕਿ ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਵਿੱਚ 20 ਫੀਸਦੀ ਨਮੂਨੇ ਮਾਪਦੰਡਾਂ 'ਤੇ ਖਰੋਂ ਨਹੀਂ ਉੱਤਰੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੌਂ ਕੁਝ ਸੈਪੱਲਾਂ 'ਚ ਤਾਂ ਨਾਈਟੈਟੋਰਟ ਦਾ ਪੱਧਰ ਮਾਪਦੰਡ ਸੀਮਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਪਾਣੀ ਸੋਰਤਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਦੁਸ਼ਣ ਦਾ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੰਕੇਤ ਹੈ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ 30 ਫੀਸਦੀ ਸੈਪੱਲਾਂ 'ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਯੂਰੋਪੀਨ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਜੋ ਸਿਹਤ ਲਈ ਗੰਭੀਰ ਖਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ ਉੱਤਰੀ ਭਾਰਤ ਦੇ ਕਈ ਸੂਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਯੂਰੋਪੀਨ ਮਾਮਲਿਆਂ ਨੂੰ 'ਹੋਰ ਸਪੈਟ' ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜੋ ਇਹ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੁਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ ਤੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਚਿੰਤਾਜਨਕ ਹੈ ਯੂਰੋਪੀਨ ਅਤੇ ਹੋਰ ਰਸਾਇਣਕ ਪ੍ਰਦੁਸ਼ਕਾਂ ਦਾ ਸੇਵਨ ਸਿਹਤ 'ਤੇ ਮਾੜਾ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਗੁਰਦੇ ਤੇ ਹੱਡੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਨਜ਼ਿਠਣ ਲਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਗੀਸਾਈਕਲਿੰਗ, ਮੀਹ ਦੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਤੇ ਖੇਤੀ ਵਿੱਚ ਰਸਾਇਣਕ ਖਾਦਾਂ ਦੀ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਨੀਤੀ ਲਾਗੂ ਕਰਨੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਸੀਂ ਪਾਣੀ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਕਦਮ ਚੁੱਕਣੇ ਹੋਣਗੇ ਤਾਂ ਕਿ ਧਰਤੀ ਹੇਠਲੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਦੁਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ਵਿਜੈ ਗਰਗ ਰਿਟਾਇਰਡ ਪਿੰਸੀਪਲ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨਲ ਕਾਲਮਨਵੀਸ਼ ਮਲੋਂਟ ਪੰਜਾਬ

