

# ਸੀਮਤ ਰੂਪ 'ਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਮੋਬਾਇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

**ਅੱਜ** ਦਾ ਯੁੱਗ ਵਿਗਿਆਨ ਦਾ ਯੁੱਗ ਹੈ। ਵਿਗਿਆਨ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਕਈ ਸਹੂਲਤਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ ਹੀ ਇਕ ਹੈ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ, ਜੋ ਅੱਜ ਦੇ ਸਮੇਂ 'ਚ ਉਪਯੋਗੀ ਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤੂ ਬਣ ਗਿਆ ਹੈ। ਭਾਰਤ 'ਚ ਅੱਜ ਹਰ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ, ਨੌਜਵਾਨਾਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਤਕ ਕੋਲ ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ 'ਚੋਂ 90 ਫੀਸਦੀ ਕੋਲ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਦੀ ਸਹੂਲਤ ਹੈ।



**ਡਾ. ਮੋਹਨ ਲਾਲ ਸ਼ਰਮਾ (ਪ੍ਰਿੰਸੀਪਲ)**

ਸਮਾਰਟ ਫੋਨ 'ਤੇ ਸੈਲਫੀ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਜਾਣ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵੀ ਵਧ ਰਹੇ ਹਨ। ਸੜਕ ਹਾਦਸਿਆਂ 'ਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਨਾਂ ਗੁਆਉਣ ਵਾਲੇ ਦੋਪਹੀਆ ਵਾਹਨਾਂ 'ਤੇ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਮੋਬਾਇਲ ਸੁਣਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕ ਹੀ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਸੰਨ 2016 'ਚ ਹੋਏ ਸੜਕ ਹਾਦਸਿਆਂ ਵਿਚ ਮਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ 'ਚ 34 ਫੀਸਦੀ ਦੋਪਹੀਆ ਵਾਹਨਾਂ ਵਾਲੇ ਸਨ।

ਵਿਦਿਆਰਥੀ ਵਰਗ ਤਾਂ ਮੋਬਾਇਲ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਜਿਵੇਂ ਰਹਿ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ। ਅੱਜ ਬੱਚੇ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਖੇਡਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੋਬਾਇਲ

'ਤੇ ਹੀ ਘੰਟਿਆਂਬੱਧੀ ਲੱਗੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਮੋਬਾਇਲ 'ਚੋਂ ਨਿਕਲਣ ਵਾਲੀ ਰੇਡੀਏਸ਼ਨ ਵੀ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਬੁਰਾ ਅਸਰ ਪਾ ਰਹੀ ਹੈ ਅਤੇ ਮੋਬਾਇਲ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਵੀ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੋ ਰਹੀਆਂ ਹਨ। ਮੋਬਾਇਲ 'ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦੋਰ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਨਾਲ ਦਿਮਾਗ ਦੇ ਕੇਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ ਵਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ ਰੋਕਣ ਲਈ ਇਕ ਕੌਮੀ ਸੜਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੀਤੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਹਾਦਸਿਆਂ ਪ੍ਰਤੀ ਸਿੱਖਿਅਤ ਤੇ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੋਟਰਗੱਡੀ ਬਿੱਲ ਸੰਸਦ 'ਚ ਛੇਤੀ ਪਾਸ ਕਰੇ ਤਾਂ ਕਿ ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਖਤ ਕਦਮ ਚੁੱਕੇ ਜਾ ਸਕਣ। ਆਵਾਜਾਈ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਕਠੋਰ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਮੋਬਾਇਲ ਦੀ ਲਤ ਨੂੰ ਇਕ 'ਰੋਗ' ਐਲਾਨਿਆ ਜਾਵੇ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੋਬਾਇਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸੀਮਤ ਰੂਪ 'ਚ ਕਰਨ, ਨਾ ਕਿ ਇਸ ਨੂੰ ਭੈੜੀ ਲਤ ਵਜੋਂ ਅਪਣਾਉਣ।

davsamana@gmail.com

ਪਹਿਲਾਂ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਰਫ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ-ਸੁਣਨ ਅਤੇ ਮੈਸੇਜ ਭੇਜਣ ਲਈ ਹੁੰਦੀ ਸੀ ਪਰ ਅੱਜ ਇਹ ਇਸ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਇਸਤੇਮਾਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਹੱਥ 'ਚ ਮੋਬਾਇਲ ਫੋਨ ਇਕ ਅਜਿਹੀ ਤਾਕਤ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹ ਚੰਗੇ ਜਾਂ ਬੁਰੇ ਰੂਪ 'ਚ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਮੋਬਾਇਲ ਦੀ ਸਹੀ ਵਰਤੋਂ ਨੇ ਮਨੁੱਖ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਕੀਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਨੇ ਬਰਬਾਦੀ ਕੀਤੀ ਹੈ।



ਮੋਬਾਇਲ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਸਾਡੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਘਾਤਕ ਸਿੱਧ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੜਕ ਹਾਦਸੇ ਵੀ ਮੋਬਾਇਲ ਦੀ ਵਜ੍ਹਾ ਕਰਕੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਡਰਾਈਵਰ ਤੇਜ਼ ਰਫ਼ਤਾਰ ਨਾਲ ਗੱਡੀ ਚਲਾਉਂਦੇ ਸਮੇਂ ਮੋਬਾਇਲ 'ਤੇ ਗੱਲ ਕਰਨ-ਸੁਣਨ ਲੱਗ ਪੈਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੜਕ ਹਾਦਸਾ ਕਰ ਬੈਠਦੇ ਹਨ। ਸਾਡੇ ਦੇਸ਼ 'ਚ ਹਰ ਘੰਟੇ ਸੜਕ ਹਾਦਸਿਆਂ 'ਚ ਲੱਗਭਗ 17 ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ



**आज** का युग विज्ञान का युग है। विज्ञान ने मानव को अनेक सुविधाएं दी हैं।

मोबाइल फोन आज के समय में उपयोगी और जरूरी वस्तु हो गई है। भारत में आज हर दूसरे व्यक्ति के पास मोबाइल फोन है। मोबाइल फोन जिसे सैल फोन, स्मार्ट फोन भी कहा जाता है, आज बच्चों, युवा एवं बुजुर्ग सभी के पास है। उनमें से 90 प्रतिशत के पास मोबाइल में इंटरनेट मौजूद है। पहले मोबाइल फोन का इस्तेमाल सिर्फ किसी से बात करने या फिर मैसेज देने के लिए किया जाता था। मोबाइल मनुष्य के हाथ में एक ऐसी शक्ति है जिसका प्रयोग वह अच्छे या बुरे रूप में कर सकता है।

यह हम पर ही निर्भर करता है। मोबाइल के सदुपयोग ने मनुष्य का विकास एवं दुरुपयोग ने उसका विनाश किया है। मोबाइल से हम किसी को कॉल कर सकते हैं, वीडियो बना सकते हैं, संगीत सुन सकते हैं। मोबाइल पुस्तकालय का भी काम करता है। घर बैठे हम दुनिया की कोई भी चीज देख सकते हैं, किसी भी बात का जवाब हमें तुरन्त मिल जाता है, मोबाइल से शॉपिंग के साथ-साथ किसी को पैसे भी भेज सकते हैं।

मोबाइल का दुरुपयोग हमारे जीवन के लिए घातक सिद्ध हो रहा है। वाहन चलाते हुए मोबाइल पर बातें करना जानलेवा बन रहा है। अधिकतर सड़क दुर्घटनाएं इसी कारण हो रही हैं। देश में सड़क दुर्घटनाओं में करीब 17 लोगों की जान हर घंटे जाती है। इसके

## सीमित रूप में किया जाए मोबाइल का प्रयोग

कारण केवल वाहन चालक ही नहीं, पैदल चलने वाले भी दुर्घटनाओं के शिकार हो रहे हैं। वाहन चलाते हुए मोबाइल पर बात करने या सैलफ्री लेने के दौरान दुर्घटनाओं के मामले बढ़ रहे हैं। सही ढंग से वाहन चलाने वाले भी उनकी चपेट में आ जाते हैं। जो लोग वाहन चलाने के दौरान मोबाइल का



**डा. मोहन लाल शर्मा (प्रेसिपल)**

इस्तेमाल करते हैं उनके वाहन टकराने का खतरा 4 गुना बढ़ जाता है। अधिकांश लोग वाहन चलाते हुए, सड़क पर

पैदल चलते हुए मोबाइल पर बातें करते हैं या मोबाइल देखते हैं, जिसके कारण उनके अंग-भंग हो जाते हैं या मारे जाते हैं। यह दुर्भाग्य है कि लोगों में यह लत बढ़ती ही जा रही है।

सड़क हादसों में ज्यादातर जान गंवाने वाले दोपहिया वाहनों पर चलने वाले लोग ही होते हैं। 2016 में सड़क दुर्घटनाओं में मरने वाले लोगों में 34 प्रतिशत दोपहिया वाहनों पर चलने वाले ही थे एवं प्रति एक लाख आबादी पर लगभग 12 लोग

मारे गए। विद्यार्थी वर्ग को भी मोबाइल की लत लग गई है। यह लत एक बीमारी है। मोबाइल के बिना कुछ लोग एक मिनट भी नहीं रह सकते, उन्हें उसके बिना चैन भी नहीं मिलता। बच्चे बाहर जाकर खेलने की बजाय मोबाइल में ही व्यस्त रहते हैं। मोबाइल से निकलने वाली रेडिएशंस भी शरीर पर कुप्रभाव डाल रही हैं एवं मोबाइल के अधिक प्रयोग से आंखें भी कमजोर हो रही हैं। मोबाइल पर अधिक बातें करने से मस्तिष्क के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। मोबाइल एक गंदी लत है, जिसे छुड़ाना मुश्किल है। जिसे देखो मोबाइल में लगा रहता है। वाहन चलाते समय छात्र भी मोबाइल का प्रयोग



करते हैं और दुर्घटना का शिकार हो जाते हैं। सरकार ने इन हादसों को रोकने के लिए 'राष्ट्रीय सड़क सुरक्षा' नीति तैयार की है।

इसका उद्देश्य लोगों को इन हादसों के प्रति शिक्षित एवं जागरूक करना

है। सरकार को भी चाहिए कि मोटरयान विधेयक को जल्दी संसद में पारित करे ताकि सड़क हादसों को रोकने के लिए कठोर कदम उठाए जा सकें। यातायात नियमों को कठोर बनाया जाए, मोबाइल की लत को एक रोग घोषित किया जाए।

प्रमुख शोधकर्ता सर विलियम स्टीवर्ट का कहना है कि विशेष परिस्थितियों में ही बच्चों को मोबाइल फोन दिया जाना चाहिए। लोगों को भी जागरूक होना चाहिए कि जान बहुत कीमती है। हम मोबाइल का सीमित रूप में इस्तेमाल करें, इसकी लत न लगने दें। वाहन चलाते समय फोन पर बातें करते हुए हमें यह भी याद रखना चाहिए कि कोई घर पर हमारी राह देख रहा है।

[davsamana@gmail.com](mailto:davsamana@gmail.com)

### नवोदय टाइम्स

R.N.I. Regd. No. DELHIN/2013/52311

फोन नं. : 011-43515833, 30763923

फैक्स नं. : 011-41519012

संकुलेशन नं. : 011-30763917

E-mail : [navodayanewdelhi@gmail.com](mailto:navodayanewdelhi@gmail.com)

स्वायत्तकारी पंजाब केसरी पब्लिशिंग हाऊस प्रा.लि. नई दिल्ली के लिए मुद्रक प्रकलाक तथा संपादक आर.एस.जौली\* द्वारा जगतापिंटर्स B-9 & B-10 Sector 67 नोएडा से मुद्रित तथा 10/12 दसवीं मंजिल 16 के.जी. मार्ग, नई दिल्ली से प्रकाशित।  
\* इस अंक में प्रकाशित समस्त समाचारों के चयन एवं संपादन हेतु पी.आर.बी. एफ्ट के अंतर्गत उत्तरदायी।

CMK



**आज** का युग विज्ञान का युग है। विज्ञान ने मानव को अनेक सुविधाएं दी हैं।

मोबाइल फोन आज के समय में उपयोगी और जरूरी वस्तु हो गई है। भारत में आज हर दूसरे व्यक्ति के पास मोबाइल फोन है। मोबाइल फोन जिसे सैल फोन, स्मार्ट फोन भी कहा जाता है, आज बच्चों, युवा एवं बुजुर्ग सभी के पास है। उनमें से 90 प्रतिशत के पास मोबाइल में इंटरनेट मौजूद है। पहले मोबाइल फोन का इस्तेमाल सिर्फ किसी से बात करने या फिर मैसेज देने के लिए किया जाता था। मोबाइल मनुष्य के हाथ में एक ऐसी शक्ति है जिसका प्रयोग वह अच्छे या बुरे रूप में कर सकता है।

यह हम पर ही निर्भर करता है। मोबाइल के सदुपयोग ने मनुष्य का विकास एवं दुरुपयोग ने उसका विनाश किया है। मोबाइल से हम किसी को कॉल कर सकते हैं, वीडियो बना सकते हैं, संगीत सुन सकते हैं। मोबाइल पुस्तकालय का भी काम करता है। घर बैठे हम दुनिया की कोई भी चीज देख सकते हैं, किसी भी बात का जवाब हमें तुरन्त मिल जाता है, मोबाइल से शॉपिंग के साथ-साथ किसी को पैसे भी भेज सकते हैं।

मोबाइल का दुरुपयोग हमारे जीवन के लिए घातक सिद्ध हो रहा है। वाहन चलाते हुए मोबाइल पर बातें करना जानलेवा बन रहा है। अधिकतर सड़क दुर्घटनाएं इसी कारण हो रही हैं। देश में सड़क दुर्घटनाओं में करीब 17 लोगों की जान हर घंटे जाती है। इसके

## सीमित रूप में किया जाए मोबाइल का प्रयोग

कारण केवल वाहन चालक ही नहीं, पैदल चलने वाले भी दुर्घटनाओं के शिकार हो रहे हैं। वाहन चलाते हुए मोबाइल पर बात करने या सैल्फी लेने के दौरान दुर्घटनाओं के मामले बढ़ रहे हैं। सही ढंग से वाहन चलाने वाले भी उनकी चपेट में आ जाते हैं। जो लोग वाहन चलाने के दौरान मोबाइल का

इस्तेमाल करते हैं उनके वाहन टकराने का खतरा 4 गुना बढ़ जाता है। अधिकांश लोग वाहन चलाते हुए, सड़क पर



**डा. मोहन लाल शर्मा** (प्रिंसिपल)

पैदल चलते हुए मोबाइल पर बातें करते हैं या मोबाइल देखते हैं, जिसके कारण उनके अंग-भंग हो जाते हैं या मारे जाते हैं। यह दुर्भाग्य है कि लोगों में यह लत बढ़ती ही जा रही है।

सड़क हादसों में ज्यादातर जान गंवाने वाले दोपहिया वाहनों पर चलने वाले लोग ही होते हैं। 2016 में सड़क दुर्घटनाओं में मरने वाले लोगों में 34 प्रतिशत दोपहिया वाहनों पर चलने वाले ही थे एवं प्रति एक लाख आबादी पर लगभग 12 लोग

मारे गए। विद्यार्थी वर्ग को भी मोबाइल की लत लग गई है। यह लत एक बीमारी है। मोबाइल के बिना कुछ लोग एक मिनट भी नहीं रह सकते, उन्हें उसके बिना चैन भी नहीं मिलता। बच्चे बाहर जाकर खेलने की बजाय मोबाइल में ही व्यस्त रहते हैं। मोबाइल से निकलने वाली रेडिएशंस भी शरीर पर कुप्रभाव डाल रही हैं एवं मोबाइल के अधिक प्रयोग से आंखें भी कमजोर हो रही हैं। मोबाइल पर अधिक बातें करने से मस्तिष्क के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। मोबाइल एक गंदी लत है, जिसे छुड़ाना मुश्किल है। जिसे देखो मोबाइल में लगा रहता है। वाहन चलाते समय छात्र भी मोबाइल का प्रयोग



करते हैं और दुर्घटना का शिकार हो जाते हैं। सरकार ने इन हादसों को रोकने के लिए 'राष्ट्रीय सड़क सुरक्षा' नीति तैयार की है।

इसका उद्देश्य लोगों को इन हादसों के प्रति शिक्षित एवं जागरूक करना

है। सरकार को भी चाहिए कि मोटरयान विधेयक को जल्दी संसद में पारित करे ताकि सड़क हादसों को रोकने के लिए कठोर कदम उठाए जा सकें। यातायात नियमों को कठोर बनाया जाए, मोबाइल की लत को एक रोग घोषित किया जाए।

प्रमुख शोधकर्ता सर विलियम स्टीवर्ट का कहना है कि विशेष परिस्थितियों में ही बच्चों को मोबाइल फोन दिया जाना चाहिए। लोगों को भी जागरूक होना चाहिए कि जान बहुत कीमती है। हम मोबाइल का सीमित रूप में इस्तेमाल करें, इसकी लत न लगने दें। वाहन चलाते समय फोन पर बातें करते हुए हमें यह भी याद रखना चाहिए कि कोई घर पर हमारी राह देख रहा है।

[davsamana@gmail.com](mailto:davsamana@gmail.com)

### पंजाब केसरी

जलंधर, R.N.I. Regd. No. 10117/65, पोरबल रजि. नं. Pb/JL-1922015-17

जालंधर हेड ऑफिस: 0181-5067200/1, 5030000/1, 2280104/7.

**Toll Free No. 18001371800**

फैक्स: 0181-2280111-14, 5063750, 5030036.

दिल्ली: 0181-5067249, 5067206, 5067263, 5067253.

[advt@punjabkesari.in](mailto:advt@punjabkesari.in), [news@thepunjabkesari.com](mailto:news@thepunjabkesari.com)

सर्कुलेशन: 0181-5067251, 98151-65655.

स्वतंत्रिकारी हिंदू समाचार लिमिटेड सिविल लाइन्स, जालंधर के लिए मुद्रक, प्रकाशक तथा सम्पादक अर.एस. जोशी द्वारा पंजाब केसरी प्रिंटिंग प्रेस, स्वदेश प्रिंटिंग प्रेस जालंधर से मुद्रित तथा सिविल लाइन्स, जालंधर से प्रकाशित।

\* इस अंक में प्रकाशित समस्त समाचारों के वचन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट के अनर्गत उत्तर दायी।

