



NEWS

iView

listen

ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ

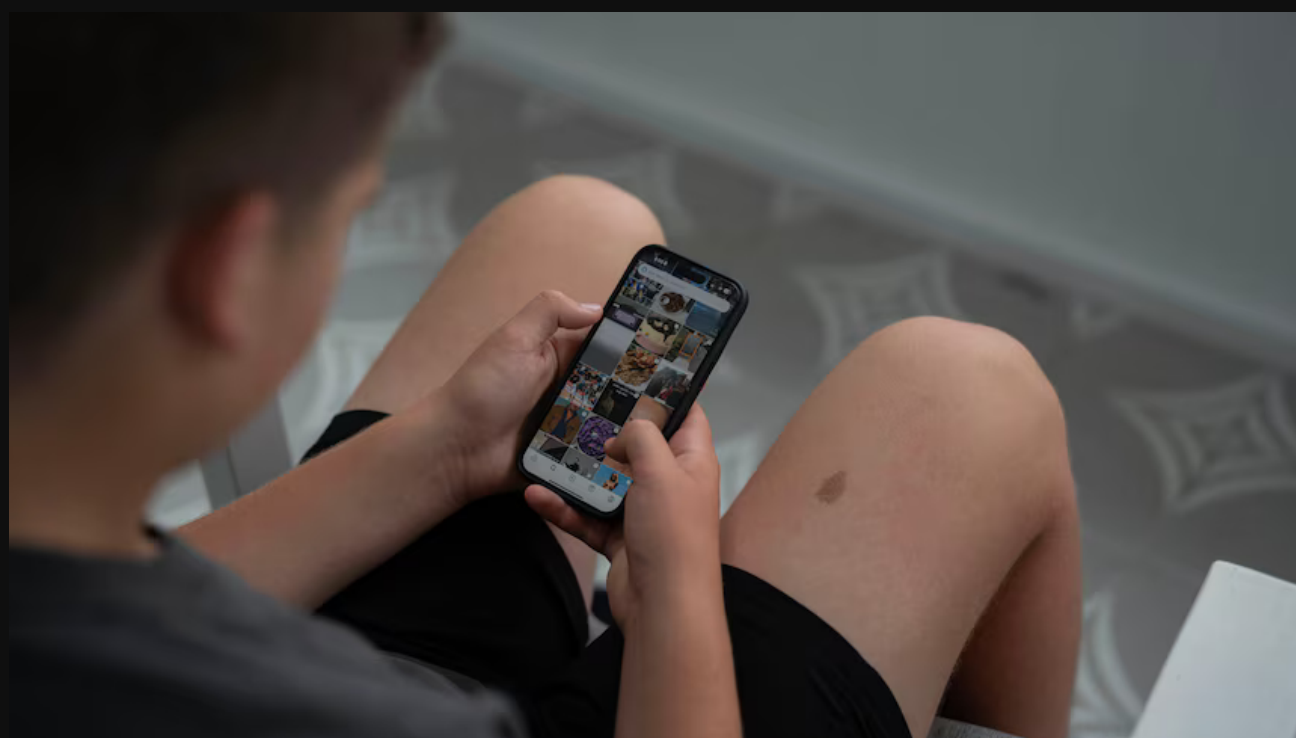
ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦਾ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਾਬੰਦੀ ਸਾਨੂੰ ਪਿਆਰ ਭਰੀ ਸੀਮਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਂਦਾ ਹੈ



ਵਰਜੀਨੀਆ ਟ੍ਰਿਉਲੀ ਦੁਆਰਾ

ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਸੱਭਿਆਚਾਰ

ਸ਼ਨੀਵਾਰ 13 ਦਸੰਬਰ 2025 ਸਵੇਰੇ 8:00 ਵਜੇ



ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਰਾਹਤ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਵਰਜੀਨੀਆ ਟ੍ਰਿਉਲੀ ਲਿਖਦੀ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਵੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਪਣੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ 'ਤੇ ਦੁਖੀ ਹਨ। (*ਏਬੀਸੀ ਨਿਊਜ਼: ਮਾਰੇਨ ਪ੍ਰੋਅਸ*)

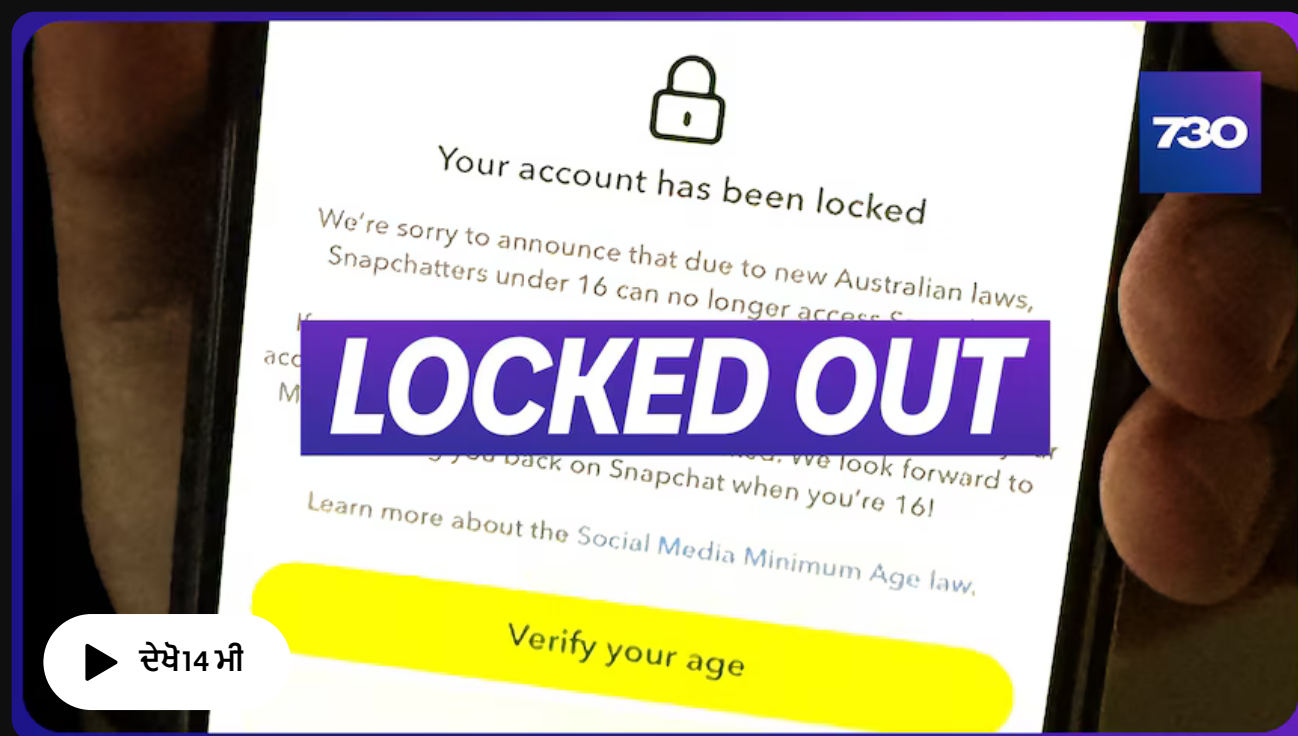
ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਦੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਦਿਨ, ਮੇਰੇ 13 ਸਾਲ ਦੇ ਪੁੱਤਰ ਨੇ ਸਭ ਤੋਂ ਅਣਕਿਆਸੀ ਗੱਲ ਕਹਿ ਦਿੱਤੀ।

"ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਹੈ - ਪਰ ਇਹ ਕਾਫ਼ੀ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ।"

ਇਹ ਉਸ ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਹੈ ਜੋ ਆਪਣੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਾਥੀਆਂ ਵਾਂਗ, ਸੰਘੀ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਲਗਭਗ ਹਰ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਅਤੇ ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਸਾਈਟ 'ਤੇ ਸ਼ਿਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਬੱਚਿਆਂ ਤੱਕ ਪੁੱਲੀ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਦੀਆਂ "ਲੰਗੜੀਆਂ" ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਫੇਰ ਰਿਹਾ ਸੀ।

ਸਾਨੂੰ ਤਿੰਨ ਦਿਨ ਹੋ ਗਏ ਹਨ ਜਦੋਂ ਫੇਸਬੁੱਕ, ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ, ਯੂਟਿਊਬ, ਸਨੈਪਚੈਟ, ਰੈੱਡਿਟ, ਕਿੱਕ, ਟਵਿੱਚ ਅਤੇ ਟਿੱਕਟੋਕ ਨੂੰ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਉਪਭੋਗਤਾਵਾਂ ਦੇ ਖਾਤਿਆਂ ਨੂੰ ਹਟਾਉਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸ਼ੋਰਾਂ ਨੂੰ ਨਵੇਂ ਖਾਤੇ ਰਜਿਸਟਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਜਿਹੜੇ ਪਲੇਟਫਾਰਮ ਪਾਲਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ \$49.5 ਮਿਲੀਅਨ ਤੱਕ ਦੇ ਜੁਰਮਾਨੇ ਦਾ ਜੋਖਮ ਹੈ।



ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ ਵਿੱਚ 16 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ 'ਤੇ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ 'ਤੇ ਪਾਬੰਦੀ ਸ਼ੁਰੂ (ਜੈਕਬ ਗ੍ਰੇਬਰ, ਸਾਰਾਹ ਫਰਗੁਸਨ)

ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਰਾਹਤ

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਯੂਟਿਊਬ ਵਰਗੀਆਂ ਸਾਈਟਾਂ 'ਤੇ ਸਮੱਗਰੀ ਦੇਖਣ ਤੋਂ ਵਰਜਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਪਰ ਉਹ 16 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਖਾਤਿਆਂ ਲਈ ਸਾਈਨ ਅੱਪ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਰੋਬਲੋਕਸ ਵਰਗੇ ਬਹੁਤ ਆਲੋਚਨਾ ਕੀਤੇ ਗਏ ਔਨਲਾਈਨ ਗੇਮਿੰਗ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਚਿਹਰੇ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਭਰੋਸੇ ਦੇ ਟੈਸਟ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਪੁੱਤਰ ਨੇ ਨੋਟ ਕੀਤਾ ਕਿ ਇਹ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਸੀ ਅਤੇ ਸਮਝਦਾਰੀ ਨਾਲ ਲਾਗੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਚੈਟ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਤੁਰੰਤ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸਨ।

ਇਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ ਲਈ ਰਾਹਤ ਦੀ ਗੱਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਮਾਪਿਆਂ ਲਈ ਵੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਪਣੇ ਪਸੰਦੀਦਾ ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਪਲੇਟਫਾਰਮਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਦੁਖੀ ਹਨ।

ਪਰ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਜਵਾਬ ਓਨੇ ਹੀ ਭਿੰਨ ਰਹੇ ਹਨ ਜਿੰਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ ਗੁੱਸੇ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਾਪਿਆਂ ਨੇ ਇਹ ਕਹਿ ਕੇ ਰਿਕਾਰਡ 'ਤੇ ਚਲੇ ਗਏ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ VPN ਅਤੇ ਜਾਅਲੀ ਖਾਤਿਆਂ ਨਾਲ ਮਦਦ ਕਰਨਗੇ, ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚੇ "ਛੁੱਟੇ ਨਾ ਰਹਿਣ"। ਬੱਚਿਆਂ ਦੁਆਰਾ, ਅਤੇ ਸੰਭਵ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੁਆਰਾ, ਘੱਟ ਜਾਣੀਆਂ-ਪਛਾਣੀਆਂ ਮੈਸੇਜਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਹਾਈਪਰ-ਕਨੈਕਟਡ ਦੁਨੀਆ ਨਾਲ ਜੋੜਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ ਉਹ ਹੁਣ ਕਲਪਨਾ ਵੀ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ।

ਮੈਂ ਇਸ ਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ। ਕਿਸ਼ੋਰ ਆਪਣੇ ਉਦੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਸਮਰਥਕ ਹਨ।

ਪਰ, ਇਸ ਕਾਨੂੰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ੀਲਤਾ ਬਾਰੇ ਮੇਰੇ ਆਪਣੇ ਸ਼ੱਕ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਈ ਹੈ ਕਿ ਨੌਜਵਾਨ ਕਿਸ਼ੋਰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਬਿਆਨ ਪ੍ਰਤੀ ਗਰਮਜੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ - ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇਸਦੀ ਤਾਕਤ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸਮਝਦੇ ਹਾਂ।

ਪਿਆਰ ਭਰੀ ਸੀਮਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ

ਬਚਪਨ ਤੋਂ ਹੀ, ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਲਗਾਵ ਅਤੇ ਮੌਜੂਦਗੀ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਬਾਰੇ ਦੱਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ: ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਕਿ ਬੱਚਾ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਸਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰਤਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੂਰਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ, ਅਤੇ ਇਹ ਕਿ ਆਪਣੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਹੋਣਾ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ।

ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਡੇ ਕਿਸ਼ੋਰ ਮੂੰਹ-ਜ਼ਬਾਨੀ, ਆਲੋਚਨਾਤਮਕ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਸ਼ੀਲ ਨੌਜਵਾਨ ਰੂਹਾਂ ਹਨ ਜੋ ਸਾਡੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਲਈ ਤਰਸਦੀਆਂ ਹਨ, ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਕੇਂਦਰੀ ਨਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸਮਝ ਸਕਦੇ ਹਾਂ ਜੋ ਇਹ ਜਾਣਨ ਨਾਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੀਮਾਵਾਂ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਨਾਰਾਜ਼ ਵੀ, ਸਾਡੇ ਪਿਆਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਦੇਖਭਾਲ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨਾਲ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਗ੍ਰੇਸ ਟੇਮ ਨੂੰ ਇਹ ਸਮਝ ਆ ਗਿਆ। ਸਾਲ ਦੀ ਸਾਬਕਾ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ, ਲੇਖਕ ਅਤੇ ਬਾਲ ਜਿਨਸੀ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਪੀੜਤ ਵਕੀਲ ਨੇ ਕਾਨੂੰਨ ਦੇ ਲਾਗੂ ਹੋਣ 'ਤੇ ਇੰਸਟਾਗ੍ਰਾਮ 'ਤੇ ਪੋਸਟ ਕੀਤਾ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਇੰਟਰਨੈੱਟ ਨੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੱਕ ਸਿੱਧੀ ਪਹੁੰਚ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਅਤੇ "ਬਾਲ ਜਿਨਸੀ ਅਪਰਾਧੀ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਵੀਆਂ ਤਕਨਾਲੋਜੀਆਂ ਨੂੰ ਅਪਣਾਉਣ ਵਾਲੇ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਹ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤਦੇ ਹਨ"।

ਉਹ ਕਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਹੁੰਚ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਅਸੀਂ ਜੋ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਇਹ ਉਹ ਥਾਂ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਸਾਨੂੰ ਮਾਪਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪਿਆਰ ਭਰੀ ਸੀਮਾ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਯਾਦ ਦਿਵਾਉਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ: ਬੰਨ੍ਹਣ ਅਤੇ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਲਈ ਨਹੀਂ, ਸਗੋਂ ਇਹ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਿਖਾਉਣ ਲਈ ਕਿ ਅਸੀਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਮਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਅਤੇ ਉਹ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਖਿਸਕਦੇ ਨਹੀਂ ਹਨ।

ਅਤੇ ਇਹੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਾਬਤ ਹੋਵੇ। ਸ਼ਿਕਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਆ ਦੀ ਕੋਈ ਠੋਸ ਮੋਹਰ ਨਹੀਂ। ਨਾ ਹੀ ਤਕਨੀਕੀ ਦਿੱਗਜ਼ਾਂ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਭਾਰੀ ਪਾਬੰਦੀ। ਪਰ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ।

ਸ਼ਾਰਟਕੱਟਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖੋ

ਜੋਨਾਥਨ ਹੈਡਟ, ਜੋ ਕਿ "ਦਿ ਐਂਕਸੀਅਸ ਜਨਰੇਸ਼ਨ" ਕਿਤਾਬ ਦੇ ਲੇਖਕ ਹਨ, ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਕੋਲ ਫ਼ੋਨ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦਾ ਇੱਕ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਆਲੋਚਕ ਹਨ, ਇਸ ਬਦਲਾਅ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਕ ਹਨ। ਉਹ ਇਸਨੂੰ "ਗ੍ਰਹਿ 'ਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਕਾਨੂੰਨ" ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਇਹ ਰੇਲਆਉਟ ਗੜਬੜ ਅਤੇ ਅਪੂਰਣ ਹੈ - "ਵਿਕਲਪ ਬਹੁਤ ਮਾੜਾ ਹੈ। ਕਾਰਵਾਈ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ, ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪੀੜ੍ਹੀ

ਨੂੰ ਮੁੱਠੀ ਭਰ ਤਕਨੀਕੀ ਕੰਪਨੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਾਸਨ ਹੇਠ ਵੱਡੇ ਹੋਣ ਲਈ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕਾਰੋਬਾਰੀ ਮਾਡਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਹਾਸਲ ਕਰਨ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।"

ਇਸ ਘਰ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਸ਼ਾਰਟਕੱਟਾਂ 'ਤੇ ਨਜ਼ਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ, ਨਾਰਾਜ਼ਗੀ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਰੱਖਾਂਗੇ ਅਤੇ, ਸ਼ਾਇਦ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਆਪਣੇ ਫ਼ੋਨ ਦੂਰ ਰੱਖ ਕੇ, ਸੁਨੇਹੇ ਬੰਦ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਅਤੇ ਸ਼ਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੁਬਾਰਾ ਜੁੜ ਕੇ ਉਦਾਹਰਣ ਦੇ ਕੇ ਅਗਵਾਈ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਾਂਗੇ: ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ।

ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਅਸੀਂ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਮਾਵਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸ ਪਾਬੰਦੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਰਹੇ ਹਾਂ - ਇਸ ਖੋਜ 'ਤੇ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਮਾਰੋ ਕਿ ਜਣੇਪੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੀਆਂ ਸਕ੍ਰੀਨਾਂ ਘੱਟ ਸੁੱਤੀ ਮਾਂ 'ਤੇ ਕੀ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਇਸ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਕੀ ਪੜ੍ਹਨਾ ਹੈ:

2025 ਦੇ 50 ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਐਲਬਮ: ਤੁਹਾਡੀ ਸਾਲ ਦੇ ਅੰਤ ਦੀ ਸੰਗੀਤ ਗਾਈਡ

ਰੋਅ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਅਪਰਾਧ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ

ਅਸੀਂ ਸੰਸਦ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਯਾਤਰਾ ਖਰਚ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ - ਇੱਥੇ ਅਸੀਂ ਕੀ ਸਿੱਖਿਆ

ਨੱਚਦੇ ਗੋਰਿਲਾ ਨੇ ਜਿੱਤੀ ਸਾਲ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਜੰਗਲੀ ਜੀਵ ਫੋਟੋ

ਕੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਨਮ ਦੇਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਕ੍ਰੀਨ-ਫ੍ਰੀ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ? ਇਹ ਮਾਵਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਕਹਾਣੀਆਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ

ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਪਾਬੰਦੀ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ

ਇੱਕ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਵੀਕਐਂਡ ਬਤੀਤ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੇਰਾ ਆਖਰੀ ਕਾਲਮ ਹੈ, ਮੈਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਕ੍ਰਿਸਮਸ ਗੀਤ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ - ਅਤੇ ਬੇਸ਼ੱਕ ਇਹ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਰੌਕ ਐਂਡ ਰੋਲ ਆਵਾਜ਼ ਦੁਆਰਾ ਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਇੱਕ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਜਸ਼ਨ ਮਨਾਓ, ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਹੈ ਤਾਂ ਇੱਕ ਵਧੀਆ ਬ੍ਰੇਕ ਵੀ। ਮੈਂ ਨਵੇਂ ਸਾਲ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 2026 ਦੇ ਕੁਝ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਪੜ੍ਹਨ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਾਂਗਾ। ਵਧੀਆ ਰਹੇ।

ਵਰਜੀਨੀਆ ਟ੍ਰਿਓਲੀ ਕਰੀਏਟਿਵ ਟਾਈਪਸ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਾਰ ਹੈ ਅਤੇ ਏਬੀਸੀ ਰੇਡੀਓ ਮੈਲਬੌਰਨ 'ਤੇ ਏਬੀਸੀ ਨਿਊਜ਼ ਬ੍ਰੇਕਫਾਸਟ ਐਂਡ ਮੌਰਨਿੰਗਜ਼ ਦੀ ਸਾਬਕਾ ਸਹਿ-ਹੋਸਟ ਹੈ।