

“ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਲੀ ਵਿਚ ਕੀ ਹੈ ? ” “ ਹੈਲਬੀ ਕਮਿਊਨਟੀ ਇਨੀਸ਼ੇਟਿਵ ਵਲੋਂ ਉਨਟਾਰੀਓ ਖਾਲਸਾ ਦਰਬਾਰ ਵਿਖੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਰਖਿਅਤ ਕਰਨ ਲਈ ਲੰਗਰ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ

14 ਮਾਰਚ ਨੂੰ ਉਨਟਾਰੀਓ ਖਾਲਸਾ ਦਰਬਾਰ ਵਿਖੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਜਾਗਰਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਇਕ ਨਿਵੇਕਲਾ ਉਪਰਲਾ ਸੂਰੂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ । “ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਲੀ ਵਿਚ ਕੀ ਹੈ ” ਦੇ ਨਾ ਹੇਠ ਸੂਰੂ ਹੋਣ ਜਾ ਰਹੇ ਇਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਸਬਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਗੁਰਦਾਅਕਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਵਰਤਾਏ ਜਾ ਰਹੇ ਲੰਗਰ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਦੀ ਮਹਾਨਤਾ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸੋਚ ਵਿਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਖਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿਚ ਪੈਣ ਵਾਲੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਕੇ ਜਾਗਰਤੀ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਸੂਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ।

“ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਲੀ ਵਿਚ ਕੀ ਹੈ ” ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦਾ ਨਾਮ ਦੱਖਣੀ ਏਸੀਆ ਵਿਚ ਆਮ ਬੋਲ-ਚਾਲ ਵਿਚ ਖਾਣੇ ਸਬੰਧੀ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਫਿਕਰੇ ਤੋਂ ਲਿਆ ਗਿਆ ਹੈ । ਇਸ ਪਰੋਜੈਕਟ ਨੂੰ ਹੈਲਬੀ ਕਮਿਊਨਟੀ ਇਨੀਸ਼ੇਟਿਵ ( ਐਚ ਸੀ ਆਈ ) ਵਲੋਂ ਸੈਂਟਰਲ ਵੈਸਟ ਲੋਕਲ ਹੈਲਬ ਇੰਟਰੋਸਨ ਨੈਟਵਰਕ ( ਐਲ ਐਚ ਆਈ ਐਨ ), ਰੀਜ਼ਨ ਆਫ ਪੀਲ, ਵਿਲੀਅਮ ਓਸਲਰ ਹੈਲਬ ਸਿਸਟਮ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਿਟੀ ਆਫ ਬਰੈਂਪਟਨ ਅਤੇ ਸਬਨਾਕ ਸਕੂਲ ਬੋਰਡ ਵਲੋਂ ਰਲ ਕੇ ਸੂਰੂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ । ਐਚ ਸੀ ਆਈ ਦਾ ਇਹ ਮਨੋਰੱਥ ਹੈ ਕਿ ਸਾਡੇ ਬਹੁ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਧਰਮ/ਨਸਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਰਲ ਕੇ ਜਨਤਾ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਣ ਦੇ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਣ । ਇਸ ਮਕਸਦ ਲਈ ਧਾਰਮਿਕ ਅਦਾਰਿਆਂ ਵਿਚ ਆਮ ਜਨਤਾ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਕੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਾਲਾ ਮਾਹੌਲ ਸਬਾਪਿਤ ਕਰਕੇ 5-2-1-0 ਤਹਿਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ । 5-2-1-0 ਤਹਿਤ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਤੀਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ : ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ, ਪੰਜ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ, ਕੰਪਿਊਟਰ/ਸਮਾਰਟ ਫੁਨ ਆਦਿ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨੂੰ ਦਿਹਾੜੀ ਦੇ ਵਿਚ 2 ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਸੀਮਤ ਰੱਖਣਾ, ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ 1 ਘੰਟਾ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਲਈ ਬਤੀਤ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਮਿਠੇ ਨਾਲ ਲਬਰੇਜ਼ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਬਿਲਕੁਲ ਨਾਂ ਵਰਤਣਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ । ਇਹ ਸੰਕਲਪ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ ਵਰਤਣਾ ਇਸ ਕਰਕੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ “ ਸੈਂਟਰਲ ਵੈਸਟ ਐਲ ਐਚ ਆਈ ਐਨ ” ਦੇ ਇਲਾਕੇ ਵਿਚ ਸਮੁੱਚੇ ਉਨਟਾਰੀਓ ਸੂਬੇ ਵਿਚ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ( ਸ਼ੱਕਰ ਰੋਗ ) ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ।

ਉਨਟਾਰੀਓ ਖਾਲਸਾ ਦਰਬਾਰ, ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਗੁਰਦਾਅਕਾ ਸਾਹਿਬ ਹੈ ਅਤੇ ਇਥੇ ਗਰੇਟਰ ਟਰਾਂਟੋ ਦੇ ਵੱਖੋ-ਵੱਖਰੇ ਇਲਾਕੇਆਂ ਤੋਂ ਸੰਗਤਾਂ ਪਹੁੰਚਦੀਆਂ ਹਨ । ਇਸ ਗੁਰਦਾਅਕਾ ਸਾਹਿਬ ਨੇ ਕੈਨੇਡਾ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਲੰਗਰ ਦੇ ਵਿਚ ਮੈਨਿਓ ਲੇਬਲਿੰਗ, ਯਾਨਿ ਲੰਗਰ ਵਿਚ ਵਰਤਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੇ ਪੱਖ ਨਾਲ ਜੋੜਣ ਵਾਲੇ ਉਪਰਾਲੇ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਹੈ । ਸਿੱਖ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ, ਉਨਟਾਰੀਓ ਖਾਲਸਾ ਦਰਬਾਰ ਵਿਖੇ ਬਗੈਰ ਕਿਸੇ ਭੇਦ-ਭਾਵ ਦੇ ਹਰ ਵਕਤ ਲੋੜਵੰਦਾਂ ਲਈ ਲੰਗਰ ਵਰਤਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ । ਤਕਰੀਬਨ ਹਰ ਰੋਜ਼ 3000 ਦੇ ਕਰੀਬ ਲੋੜਵੰਦ ਲੰਗਰ ਛੱਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖਾਸ ਦਿਨਾਂ ਉਪਰ ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਕਈ ਗੁਣਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ । ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਲ ਦੇ ਵਿਚ ਤਕਰੀਬਨ ਡੇਚ ਲੱਖ ਸੰਗਤਾਂ ਲੰਗਰ ਛੱਕਦੀਆਂ ਹਨ ।

ਵਰਲਡ ਸਿੱਖ ਆਰਗੋਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਦੇ ਐਗਜ਼ਿਕਟਵ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਜਸਕਰਨ ਸਿੰਘ ਸੰਯੁ ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ “ ਸਬਨਾਕ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸੇਵਾਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਰਲ ਮਿਲ ਕੇ ਇਸ ਨਿਵੇਕਲੇ

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦਾ ਤਜਰਬਾ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੰਤਸ਼ਟੀ ਵਾਲਾ ਰਿਹਾ ਹੈ । ਲੰਗਰ ਦੇ ਵਿਚ ਮੈਨਿਓ ਲੇਬਲਿੰਗ ਦੇ ਸੰਕਲਪ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਵਿਚ ਉਨਟਾਰੀਓ ਖਾਲਸਾ ਦਰਬਾਰ ਸਿਰਫ ਕੈਨੇਡਾ ਦਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਸ਼ਾਇਦ ਦੁਨੀਆ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜਿੰਦਗੀ ਜਿਉਣ ਦੇ ਢੰਗ ਨੂੰ ਧਾਰਮਿਕ ਫਲਸਫੇ ਦੇ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਨਿਵੇਕਲੇ ਢੰਗ ਸਤਿਕਾਰ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨਾਲ ਸਾਂਝਿਆ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ”

ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਲੰਗਰ ਹਾਲ ਵਿਚ ਲਗਾਏ ਗਏ ਸਪੈਸ਼ਲ ਮੈਨਿਓ ਬੋਰਡਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲੇਗੀ ਜਿਸ ਵਿਚ ਸੰਗਤ ਵਲੋਂ ਖਾਣੇ ਜਾਂ ਚਾਹ ਆਦਿ ਨਾਲ ਲਏ ਜਾਣ ਬਾਰੇ ਸਨੈਕਸ ਵਿਚ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ । ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਟਾਪ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਫਾਂਉਡੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਵਿਚ ਮੁਹਾਰਤ ਰੱਖਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਸਹਿਯੋਗ ਨਾਲ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ । ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕਤਰ ਕਰਨ ਲਈ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਲੰਗਰ ਦੀ ਰਸਦ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਤਿਆਰੀ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਨਟਾਰੀਓ ਸੁਥੇ ਵਿਚ ਆਮ ਸਮਾਜ ਵਿਚ ਵਿਚਰਦੇ ਚੇਨ-ਰੈਸਟੋਰੈਂਟਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੋਵੇਗੀ ।

ਸਟੋਪ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਫਾਂਉਡੇਸ਼ਨ ਨੂੰ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਐਚ ਸੀ ਆਈ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਕਾਂ ਵਿਚ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਹੈਲਥ-ਕੇਅਰ ਵਿਚ ਸਪੈਸ਼ਲਿਸਟ ਡਾਕਟਰ ਵਜੋਂ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਡਾ: ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਬਾਜ਼ਾਜ਼ ਨੇ ਕਿਹਾ “ ਲੰਗਰ ਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਉਪਰ ਦਾਲ, ਸਬਜ਼ੀ ਅਤੇ ਪਰਸ਼ਾਦੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਿ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਈ ਵਧੀਆ ਸੰਤੁਲਣ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਭੋਜਣ ਦੀ ਸ੍ਰੋਣੀ ਵਿਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਨਿਓ ਬੋਰਡਾਂ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਸੰਗਤ ਲੰਗਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਦੀ ਅਹਿਮ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕੇਗੀ । ਸੰਗਤ ਇਹ ਸੋਖਿਆਂ ਹੀ ਵੇਖ ਸਕੇਗੀ ਕਿ ਮਠਿਆਈਆਂ ਅਤੇ ਤਲੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਦੇ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਥੇ ਕਿ ਸੰਗਤ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕੈਲੋਰੀਆਂ ਵਾਲਾ ਖਾਣਾ ਖਾਵੇਗਾ । ਅਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਵਿਚ ਕੀਤੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿਹਤ ਲਈ ਲਾਭਦਾਇਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ।”

ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਂਦੇ ਖਾਣੇ ਦਾ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਅਸਰ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣੀ ਚੰਗੇਰੀ ਸਿਹਤ ਵਾਲੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਬਸਰ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਹੈ । ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਹੀਨੇਆਂ ਵਿਚ ਹੋਰ ਮਾਹਿਰਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਈਟੀਸ਼ਨ, ਕਾਇਨੀਸਿਊਲੋਜਿਸਟ ਆਦਿ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿਖੇ ਆ ਕੇ ਸੰਗਤਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਲਈ ਆਇਆ ਕਰਣਗੇ ਤਾਂ ਜੋ ਸੰਗਤਾਂ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਚੇਤਨਤਾ ਵਧਾਈ ਜਾ ਸਕੇ । ਇਹ ਸਭ ਕੁਝ ਮੈਨਿਓ ਲੇਬਲਿੰਗ ਦੇ ਜ਼ਰੀਏ ਮਿਥੇ ਗਏ ਨਿਸ਼ਾਨੇਆਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਨ ਵਿਚ ਸਹਾਇ ਹੋਵੇਗਾ ।

ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਸੰਗਤਾਂ ਅਤੇ ਮੀਡੀਏ ਨੂੰ ਬੇਨਤੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ “ ਤੁਹਾਡੀ ਬਾਲੀ ਵਿਚ ਕੀ ਹੈ “ ਪਰੋਜੈਕਟ ਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਡਾ ਸਹਿਯੋਗ ਦੇਵੋ ਜੀ ।

ਤਰੀਕ - 14 ਮਾਰਚ 2019

ਸਮਾਂ - ਸ਼ਾਮ ਦੇ 7:30 ਤੋਂ 8:30

ਜਗ੍ਹਾ - ਉਨਟਾਰੀਓ ਖਾਲਸਾ ਦਰਬਾਰ, 7080 ਡਿਕਸੀ ਰੋਡ, ਮਿਸੀਸਾਗਾ

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ :

ਐਮ ਮਿਲ਼ਰ

ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਕਮਿਊਨੀਕੇਸ਼ਨ

ਸੈਂਟਰਲ ਵੈਸਟ ਲੋਕਲ ਹੈਲਥ ਇੰਟਗ੍ਰੇਸ਼ਨ ਨੈਟਵਰਕ (ਐਲ ਐਚ ਆਈ ਐਨ)

905-452-6980

ਬਲਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ

ਲੀਗਲ ਕੌਂਸਿਲ

ਵਰਲਡ ਸਿੱਖ ਆਰਗੋਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ ਆਫ ਕੈਨੇਡਾ

416-904-9110

ਹਰਪ੍ਰੀਤ ਸਿੰਘ ਬਾਜ਼ਾਜ਼, ਐਮ ਡੀ, ਐਮ ਪੀ ਐਚ

ਬਾਨੀ, ਸਟੋਪ ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਫਾਂਝੂਡੇਸ਼ਨ