ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ

ਬਦਲਦੇ ਮੌਸਮ 'ਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ: ਇਕ ਅਹਿਮ ਚੁਣੌਤੀ

ਗਲਮੀ ਰੁੱਤ ਦੀ ਤਪਸ਼ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਠੰਢ ਵਲ ਕਰਵਟ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਤਬਦੀਲੀ ਮਨੁੱਖੀ ਸਿਹਤ ਲਈ ਇਕ ਅਹਿਮ ਚੁਣੌਤੀ ਲੈ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਹਲਕੀ ਗਲਮੀ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਠੰਢਕ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਸਰੀਰ ਲਈ ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਨੁਕੂਲ ਬਣਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਅਸਥਿਰਤਾ ਕਾਰਨ ਸਰੀਰ ਦੀ ਇਹਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਕਮੜੋਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਲੋਕ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਬਦਲਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਇਕ ਕੁਦਰੀ ਕਾਰਜ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਲਈ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨੀ ਦੀ ਲੋਡ ਹੈ।

ਗਲਮੀ ਤੋਂ ਠੰਢ ਵਲ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਮਹੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਕਈ ਪੱਧਰਾਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਤਾਪਮਾਨ 'ਚ ਅਚਾਨਕ ਬਦਲਾਉ ਸਰੀਰ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ 'ਤੇ ਪਾਬਜ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਕਾਰਗੁਜ਼ਾਰੀ ਘਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਵੱਧ ਵੱਧ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਬੈਕਟੀਰੀਆ ਲਈ ਸਰੀਰ 'ਤੇ ਹੰਮਲਾ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹ�ो ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਇਰਸ ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿਚ ਜ਼ੁਰਦ ਸਰਗਰਮ ਹो ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਠੰਢੀ ਹਵਾ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਵਾਇਰਸ ਨੂੰ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਮੌਸਮ ਦੇ ਬਦਲਣ ਨਾਲ ਹਵਾ ਵਿਚ ਪਰਾਗ ਕਣ ਧੂੜ-ਮਿੱਟੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਜੋ ਐਲਰਜੀ ਅਤੇ ਸਾਹ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਠੰਢਕ ਕਾਰਨ ਜੋੜਾਂ ਅਤੇ ਮਾਂਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿਚ ਅਕੜਾਅ ਅਤੇ ਦਰਦ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਮ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਗਰਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣ ਦੀ ਲੋਡ ਹੈ।

ਮਾਹਿਰਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਹਲਕੇ ਅਤੇ ਗਰਮ ਕਪੜੇ ਪਹਨਣ ਦੀ ਲੋਡ ਹੈ। ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਰਾਤ ਨੂੰ ਠੰਢ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਸਿਰ, ਕੰਨ ਅਤੇ ਹੱਥ-ਪੈਰ ਢੱਕਣੇ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪੀਣਾ ਅਤੇ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨੀ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਤਾਜ਼ੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਖਾਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਲੋਡੀਂਦੇ ਵਿਟਾਮਿਨ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜੋ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਨੂੰ ਮਜ਼ਬੂਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦਾ ਵਹਾਅ ਬਣਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋੜਾਂ ਦਾ ਦਰਦ ਘਟਦਾ ਹੈ। ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ ਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਹਿੱਸਾ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋਡ ਹੈ।

ਹੋਰ ਸੀ ਹੋ ਹੋ ਹੋ

ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ, ਗਰਮ ਦੂਧ ਅਤੇ ਹਰਬਲ ਚਾਹ (ਅਦਰਕ, ਤੁਲਸੀ, ਕਾਲੀ ਮਿਰਚ ਵਾਲੀ) ਦਾ ਸੇਵਨ ਲਾਭ ਕਰੇ। ਇਹ ਗਲਾ ਅਤੇ ਸਾਹ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਨਿੱਘਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।

ਭਾਰਤ ਨੂੰ ਸੇਤ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਸ਼ਲੀ ਦਾਜ਼ਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਬਹੁਤ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੈ। ਹਲਦੀ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ 'ਕਰਕਿਊਮਿਨ' ਇਕ ਸਕਤੀਸ਼ਾਲੀ ਐਂਟੀ-ਆਕਸੀਡੇਂਟ ਅਤੇ ਐਂਟੀ-ਇਨਫਲੈਮਟਰੀ ਤੱਤ ਹੈ।

ਚੋਣ ਪ੍ਰਤੀਰਧਕ ਸ਼ਕਤੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਉਮੇਗਾ-3 ਫੈਟੀ ਐਸਿਡ (ਅਖਰੋਟ, ਅਲਸੀ, ਮੱਛੀ) ਅਤੇ ਜ਼ਿੰਕ (ਦਾਲਾਂ, ਬੀਜ) ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਾਫ਼ੀ ਗਰਮੀ ਘੱਟ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਪਰ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਹਾਈਡਰੇਟ ਰੱਖਣਾ ਓਨਾ ਹੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਕੋਸਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣੇ ਰਹਿਣ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਅੰਦਰੋਂ ਸਾਫ਼ ਰਹਿਣਾ ਹੈ।

ਮਸਾਲੇਦਾਰ ਅਤੇ ਤੇਲ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪਹਲੇਜ਼ ਕਰੋ। ਚਹੀਂ, ਲੌਂਗ ਅਤੇ ਛਾਈਵਰ ਜ਼ਕਰ ਭੋਜਨ ਪਾਚਨ ਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਬਦਲਦੇ ਮੌਸਮ ਵਿਚ, ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਢਾਲਣਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਮੌਸਮ ਗਲਮੀ ਤੋਂ ਠੰਢ ਵਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਵੇਲੇ ਕਪੜੇ ਹਲਕੇ ਰੱਖੋ, ਪਰ ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਠੰਢਕ ਲਈ ਹਲਕਾ ਸਵੈਟਰ ਜਾਂ ਸ਼ਾਲ ਨਾਲ ਰੱਖੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ 'ਲੇਅਰਿੰਗ' ਹੈ। ਕਪੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਪਰਤਾਂ ਪਹਿਨੋ ਤਾਂ ਜੋ ਜਦੋਂ ਤਾਪਮਾਨ ਵਧੇ ਤਾਂ ਇਕ ਪਰਤ ਉਤਾਰੀ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਠੰਢ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਪਹਿਨੀ ਜਾ ਸਕੇ।

ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਠੰਢ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਜੁਰਾਬਾਂ ਪਹਿਨੋ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸਵੇਰ ਜਾਂ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਵਲ ਸਿਰ ਅਤੇ ਕੰਨਾਂ ਨੂੰ ਢਕਣ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਿਆਦਾ ਗਰਮੀ ਇਥੋਂ ਹੀ ਨਿਕਲਦੀ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਪੁਰਾਣੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਲੋਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਿਕਸਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢੁੱਕਵੇਂ ਕਪੜੇ ਪਹਿਨਾਓ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਾਓ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦਾ ਇਮਿਊਨ ਸਿਸਟਮ ਕਮਜ਼ੋਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੋਜ਼ਾ ਦੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਲਈ ਨਿੱਘ ਰਹਿਤ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰੋ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸੈਰ ਸਮੇਂ ਠੰਢ ਤੋਂ ਬਚਾਓ।

ਅਸਥਮਾ, ਸੀ.ਓ.ਪੀ.ਡੀ. ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣੀ ਇਨਹੇਲਰ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਲੈਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ। ਪ੍ਰਦੂਸ਼ਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਬਾਹਰ ਘੱਟ ਨਿਕਲੋ।

ਗਰਮੀ ਤੋਂ ਠੰਢ ਵੱਲ ਦਾ ਮੌਸਮੀ ਬਦਲਾਅ ਕਿਹਤ ਲਈ ਇਕ ਸਾਧਾਰਨ ਪ੍ਰੰਤੂ ਅਹਿਮ ਚੁਣੌਤੀ ਹੈ। ਇਹ ਉਹ ਸਮਾਂ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਸਾਵਧਾਨ ਪ੍ਰੰਤੂ ਸਿਆਣੇ ਅਤੇ ਸਾਵਧਾਨ ਅਪਣਾਉਣ ਦੀ ਲੋਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਸਹੀ ਖੁਰਾਕ, ਸਵੱਛਤਾ, ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਾਲ ਅਸੀਂ ਇਸ ਮੌਸਮੀ ਤਬਦੀਲੀ ਦੇ ਮਾਰੂ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ, ਸਿਹਤ ਹੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਧਨ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਧਨ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀ ਅਤੇ ਸਿਆਣ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਹਰ ਸਾਲ ਇਸ ਸਮੇਂ ਲਈ ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਤਿਆਰ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰਹਿ ਕੇ ਆਉਣ ਵਾਲੀ ਠੰਢ ਦਾ ਪੂਰਾ ਅਨੰਦ ਲੈ ਸਕੀਏ।

ਨਰਿੰਦਰ ਪਾਲ ਸਿੰਘ ਗਿੲਲ
ਮੋ. 9876805158

ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਵਿਰੁਧ, ਪੰਜਾਬ ਪੱਖੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰਵਾਰਵਾਦ ਵਿਰੁਧ ਸੋਚ ਸਿੱਧੂ ਦੇ ਰਾਜਸੀ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ

ਸਿਆਸੀ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਨਾਲ ਟਕਰਾਉਣ ਦੀ ਥਾਂ ਸਿੱਧੂ ਜੋੜੀ ਡਿਪਲੋਮੇਸੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਦਾ ਆਸਰਾ ਲਵੇ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 11 ਦਸੰਬਰ (ਸੁਖਵਿੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਕਹੂਨ): ਪੰਜਾਬ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ ਕਾਂਗਰਸ ਪਾਰਟੀ ਦੀ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਮੁਖ ਮੰਤਰੀ ਬਣਨ ਲਈ ਉਤਾਵਲੀ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਦੌਡ ਵਿਚ ਜਿਆਦਾ ਨੇੜਾ ਹਾਰ ਇਸ ਕਾਰਨ ਇਹਨਾ ਦਾ ਰਕਬ ਵੱਡਾ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ। ਮੁਖ ਮੰਤਰੀ ਬਣਨ ਲੀ ਲੋਡ ਨੇ ਹੀ ਮੌਜੂਦਾ ਕਿਕਰ ਪੈਦਾ ਕਰ ਦਿਤਾ ਹੈ। ਭਾਰਤਰਤ ਨਵਜੋਤ ਕੌਰ ਸਿੱਧੂ ਨੇ ਸੋ ਕਿਆਨਾ 500 ਕਰੋਡ ਦਾ, ਮੁਖ ਮੰਤਰੀ ਬਣਨ ਲਈ ਦਾਵਾ ਕਿਤਾ ਹੈ, ਉਹ ਵੀ ਇਸ ਕਰਕੇ ਹਾਂ ਕਿਤਾ ਹੈ। ਸਿਆਸਤ ਵਿਚ ਪ੍ਰਪੱਕ ਸਿੱਧੂ ਜੋੜੀ ਨੂੰ, ਇਹ ਸੋਚ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਕਾਂਗਰਸ ਹਾਈ ਕਮਾਂਡ ਕੋਲ ਭਾਰੀ ਵਿਰੋਧਾਰਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਹੋ ਰਹੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਕਾਂਗਰਸ ਹਾਈ ਕਮਾਂਡ ਨਵਜੋਤ ਸਿੰਘ ਸਿੱਧੂ ਨੂੰ 2027 ਚੀਆਂ ਚੋਣਾਂ ਵਿਚ ਮੁਖ ਮੰਤਰੀ ਦਾ ਚਿਹਰਾ ਐਲਾਨਣ ਵਿਚ ਦੁਵਿਧੀਆ ਵਿਚ ਸੀ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੁੰਟ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ, ਕਾ. ਨਵਜੋਤ ਕੌਰ ਸਿੱਧੂ, ਇਕ ਸੋਚ ਨਾਲ ਕਾਂਗਰਸ ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਉਪਰੋਕਤ ਜਦ ਕਾਂਗਰ ਆਏ ਤਾਂ ਮੀਡੀਆ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਦੌਰਾਨ ਕਾ. ਸਿੱਧੂ ਨੇ 500 ਕਰੋਡ ਦਾ ਦੌਸ ਅਹੁਦੇਦਾਰੀਆਂ ਵੰਚਣ ਦਾ ਸਾ ਦਿਤਾ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਾਂਗਰਸ ਵਿਚ ਤੁਫਾਨ ਆਉਣਾ ਕੁਦਰਤੀ ਸੀ। ਇਹ ਦੌਸ ਇੰਨੇ ਸ਼ਤਰਨਾਕ ਹਨ ਕਿ ਕਾਂਗਰਸ ਦਾ ਹਾਈ ਕਿਕਦਮ ਹੇਠਾਂ ਆ ਗਿਆ। ਪੰਜਾਬ ਕਾਂਗਰਸ ਦੇ ਸਿਆਸੀ ਨੁਕਸਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਨਵਜੋਤ ਸਿਘ ਸਿੱਧੂ ਦੀਆਂ ਆਸਾ 'ਤੇ ਵੀ ਹਾਲ ਹੀ ਘੜੀ ਪਾਣੀ ਫਿਰ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਦਾ ਸਿਰ ਤੋਂ ਸਿਆਸਾ ਲਾਭ ਵਿਰੋਧੀ ਧਿਰਾਂ ਨੂੰ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਜਸਟਰਾਂਗ ਹਲਕੇ ਮੰਨ ਕੇ ਚਲ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਨਵਜੋਤ ਸਿਘ ਸਿੱਧੂ ਸਿਰੇ ਦੇ ਸਿਆਨਤਦਾਰ, ਦੂਰ ਅੰਦੇਸ਼, ਧਰਨੀਮਾਰ ਤੇ ਬੋਟੀ ਦੇ ਬੁਲਾਰੇ ਹਨ ਤੇ ਲੋਕ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਪਰ ਨੈਗਾਟਿਵ ਸੋਚ, ਮਾਈਂਡ ਅਤੇ ਬੁੱਟ ਵਿਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀ ਲੀਡਰਸ਼ਿਪ ਸਿੱਧੂ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀ ਕਰਦੀ। ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਧੂ ਸੋਚੀ ਹੋਰ ਵੱਧ ਕਤਰੀਲੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵੱਡਾ ਸਿਆਸੀ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਵਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਜੇ ਉਸ ਸਿਆਸਤਦਾਨ ਅਤੇ ਬੁੱਝ ਬਣਨਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਉਹ ਹੋਣੇ ਚੱਕ ਕਤਰੀਲੀ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਵੱਡਾ ਸਿਆਸੀ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਵਾ ਚੁੱਕੀ ਹੈ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਭਾਜਪਾ ਹਲਕੇ ਮੰਨ ਕੇ ਚਲ ਰਹੇ ਹਨ ਕਿ ਭ੍ਰਿਸ਼ਟਾਚਾਰ ਵਿਰੁਧ, ਪੰਜਾਬ ਪੱਖੀ ਹੋਣ, ਪ੍ਰਵਾਰਵਾਦ ਵਿਰੁਧ ਬੋਲਣ ਅਤੇ ਸਿਰੇ ਦਾ ਸਿਆਨਤਦਾਰ ਹੋਣਾ ਨਵਜੋਤ ਸਿਘ ਸਿੱਧੂ ਲਈ ਚੰਗੀ ਤੁਕਾਵਟ ਹੈ। ਲੋਕ ਇੰਨੂ ਸੋਚੀ ਆਪਣੇ ਨਿਕਟਵਰਤੀ ਸਿਆਸੀ ਵਿਰੋਧੀਆਂ ਨਾਲ ਡਿਪਲੋਮੇਟਿਕ ਨੀਤੀ ਤਹਿਤ ਚਲਣੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਅਪਣਾ ਮਿਸ਼ਨ ਸਾਧੂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਦਸਮ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਿਹਾੜਾ ਮੂਲ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨਾਉਣ ਦੀ ਅਪੀਲ

ਸਕਰਾਨੀ, 12 ਦਸੰਬਰ (ਸਿਮੀਪ ਸਿੰਘ ਬਾਜਵਾ) : ਗਲੋਬਲ ਸਿੱਖ ਕੌਂਸਲ ਸਮੂਹ ਸਿੱਖ ਜੋਗਾਂਤਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਪ੍ਰਚਲਿਤ ਅਪੀਲ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਦਸਮ ਪਿਤਾ ਸਰਬੰਸ ਦਾਨੀ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਦਿਹਾੜਾ 23 ਪੋਹ (5 ਜਨਵਰੀ) 2026 ਨੂੰ, ਮੂਲ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ ਅਨੁਸਾਰ ਹੀ, ਪੂਰਨ ਸ਼ਰਧਾਭਾਵ ਅਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਨਾਲ ਮਨਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਮੂਲ ਨਾਨਕਸ਼ਾਹੀ ਕੈਲੰਡਰ, ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਲ 2003 ਵਿਚ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਵਲੋ ਅਧਿਕਾਰਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਾਰੀ ਕੌਮ ਤਿਆਰ ਸੀ ਜੋ ਕਿ ਸਿੱਖ ਕੌਮ ਦੀ ਅਪਣੀ ਵੱਖਰੀ, ਸੁਤੰਤਰ ਅਤੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਪਛਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ। ਕੌਮ ਦੇ ਵਿਤਿਹਾਸਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਕ ਦਿਹਾੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੋ ਤਰੀਕੇ ਅਤੇ ਇਕ ਕੈਲੰਡਰ ਅਨੁਸਾਰ ਮਨਾਉਣ ਨਾਲ ਹੀ ਪੰਥਕ ਇਕਸਾਰਤਾ, ਏਕਤਾ ਅਤੇ ਸਮਝੂਤੀ ਬਣੀ ਰ੹ਹ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਦੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪੁਰਬ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਦੀ ਤਿਆਰੀ 23 ਪੋਹ (5 ਜਨਵਰੀ 2026) ਦੀ ਤਰੀਕ ਨੂੰ ਹੀ ਧਿਆਨ ਵਿਚ ਰੱਖ ਕੇ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਵਲੋਂ ਲੱਗੀ ਤਨਖ਼ਾਹ ਸਾਬਕਾ ਜਥੇਦਾਰ ਨੇ ਭੁਗਤੀ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 12 ਦਸੰਬਰ (ਬਿੱਟੂ): ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸਨਮੁਖ ਪੱਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪੱਸ ਸਿਘ ਸਾਹਿਬਾਨ ਵਲੋਂ ਲੱਗੀ ਤਨਖ਼ਾਹ ਨੂੰ ਭੁਗਤਦਿਆਂ ਸਾਬਕਾ ਜਥੇਦਾਰ ਗਿਆਨੀ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਧਾਰਮਕ ਸੇਵਾ ਪੂਰੀ ਕੀਤੀ। ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਤੋਂ ਸਾਬਕਾ ਜਥੇਦਾਰ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਨੂੰ ਬੋਰਾ ਮਪੀ ਗੁਰਮੀਤ ਰਾਮ ਰਹੀਮ ਨੂੰ ਮਿਲਾ ਦੇਣ ਸਬੰਧੀ ਕੀਤੀ ਗਲਤੀ ਲਈ ਪੱਸ ਸਿਘ ਸਾਹਿਬਾਨ ਨੇ ਤਨਖ਼ਾਹ ਲਗਾਈ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿਚ ਦੋ ਦਿਨ ਸ੍ਰੀ ਦਰਬਾਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਲੋਗਰ ਹਾਲ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਰਾਮਦਾਸ ਜੀ ਵਿਚ ਇਕ ਘੰਟਾ ਭਾਂਡੇ ਮਾਂਜਣ ਅਤੇ ਇਕ ਘੰਟਾ ਸੰਗਤ ਝਾੜਨ ਕਾਰਜ ਸੀ। ਨਿਤਨੇਮ ਤੋਂ ਲਿਲਾਵਣ ਦੇ ਦਿਨ ਸ੍ਰੀ ਹਰਮੰਦਰ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਸੰਦਾ ਸਜ਼ਲੀ ਸਾਹਿਬ, ਆਸਾ ਦੀ ਵਾਰ, ਜਾਪੁ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਇਕ-ਇਕ ਪਾਠ ਕਰਨ ਦੀ ਧਾਰਮਕ ਸਿਵਾ ਲਗਾਈ ਗਈ ਸੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਲਈ ਗਿਆਨੀ ਗੁਰਬਚਨ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸੰਦਾ ਕੀਤੀ। ਉਪਰੋਤ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਵਿਖੇ 1100 ਰੁਪਏ ਦੀ ਕੜਾਹ ਪ੍ਰਸ਼ਾਦਾ ਦੀ ਦੇਗ ਕਰਵਾਈ ਅਤੇ 1100 ਰੁਪਏ ਗੋਲਕ ਵਿਚ ਪਾ ਕੇ ਖਿਮਾ ਜਾਚਨਾ ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਕਰਵਾਈ।

ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਤਰਨ ਤਾਰਨ ਦੇ ਪਿੰਡ ਸਘੀਰਾ ਦਾ ਨੌਜਵਾਨ ਬਣਿਆ ਡ੍ਰੌਜ਼ ਵਿਚ ਅਫ਼ਸਰ

ਤਰਨ ਤਾਰਨ, 12 ਦਸੰਬਰ (ਕੁਲਦੀਪ ਸਿੰਘ ਵੀਰਮ): ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਤਰਨ ਤਾਰਨ ਦੇ ਪਿੰਡ ਸਘੀਰਾ ਦੇ ਇਕਲੌਤੇ ਸਵ ਸਵਿਦਰ ਸਿੰਘ ਤੇ ਸਰਜੀਤ ਕੌਰ ਦਾ ਪੁੱਤਰ ਗੁਰਲਾਲ ਸਿੰਘ 2009 ਵਿਚ ਫੌਜ ਮਿਡੀਕਲ ਕੋਰ ਵਿਚ ਸਿਪਾਹੀ ਵਜੋਂ ਭਾਰਤੀ ਹੋਇਆ। ਅਪਣੀ ਨਿਰੰਤਰ ਮਿਹਨਤ, ਦ੍ਰਿੜਤਾ ਅਤੇ ਸਮਰਪਣ ਭਾਵਨਾ ਨਾਲ ਉਹ 2021 ਵਿਚ ਨਾਇਬ ਸੂਬੇਦਾਰ ਬਣਿਆ, ਉਹ ਇੱਥੇ ਹੀ ਨਹੀਂ ਰੁਕਿਆ, ਉਸ ਨੇ ਅਪਣੀ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰੀ ਅਤੇ ਅੱਜ ਇਕ ਇਮਤਹਾਨ ਸਾਰੀ ਕਰੀ ਅਤੇ ਅੱਜ ਇਕ ਵਿਸ਼ਵ ਪੱਧਰੀ ਕੌਮੀ ਸੰਸਥਾ ਵਿਚ 20 ਐਲਐਮਜੀ ਕੋਪਲ ਤੋਂ ਪਾਸ ਹੋ ਕੇ ਮੈਰਿਟ ਵਿਚ ਆਕਲ ਇੰਜੀਅਰ ਕੋਰ ਵਿਚ 27 ਪ੍ਰਪਤ ਕੀਤਾ। ਉਹ 11 ਦਸ