ਮਈ 2021

ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ

birmingham.gov.uk/publichealth

Birmingham City Council

ਤਤਕਰਾ

ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰਮਾਣਾਂ ਦੇ ਸੰਖੇਪ 6

ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਸੰਖੇਪ (ਚਾਰਟ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ) 7

1. ਕਾਰਜਵਿਧੀ 9

2. ਜਾਣ ਪਛਾਣ 11

2.1. ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ 11

2.2. ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਧਰਭ 14

2.3. ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਧਰਭ 14

2.4. ਬਰਮਿੰਘਮ ਸੰਧਰਭ 15

3. ਭਾਈਚਾਰਕ ਬਣਤਰ 21

3.1. ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ 21

3.2. ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ 23

3.2.1. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ 23

3.2.3. ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ 27

3.2.4. ਤੰਬਾਕੂ ਨੋਸ਼ੀ 27

3.3. ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਸਤੀ ਖੁਰਾਕ 29

3.3.2. ਮੋਟਾਪਾ 30

3.4. ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾ ’ਤੇ ਚੁਸਤੀ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ 31

3.5. ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ 32

3.5.1. ਵਿੱਦਿਆ ... 33

3.5.2. ਮਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ... 34

3.5.3. ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਹਾਲਤਾਂ ... 37

3.5.4. ਆਮ ਸਿਹਤ ... 38

3.5.5. ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ... 39

3.5.6. ਇਸਤਰੀਆਂ ਦੇ ਅੰਡ ਕੋਸ਼ਾਂ ਸਬੰਧੀ ਰੋਗ ... 41

3.6. ਬਚਾਓ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ ... 42

3.6.1. ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਛਾਣਬੀਣ ... 43

3.6.2. ਵੈਕਸੀਨ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ... 44

3.6.3. ਕਾਮੁਕ ਸਿਹਤ ... 44

3.7. ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ... 46

3.7.1. ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ... 46

3.7.2. ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ... 47

3.7.3. ਫੇਫੜਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ... 48

3.7.4. ਕੈਂਸਰ ... 48

3.7.5. ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ... 49

3.7.6. ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ ... 49

3.8. ਫਰਕ ਘਟਾਉਣੇ ... 51

3.9. ਹਰੇ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਭਵਿੱਖ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣਾ ... 54

3.10. ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ... 55

4. **ਅੰਤਿਕਾਵਾਂ** 56

ਅੰਤਿਕਾ 1: ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਰੱਖਣ ਦੇ ਅਸੂਲ **56**

ਅੰਤਿਕਾ 2: ਖੋਜ ਦੀਆਂ ਨੀਤੀਆਂ **56**

ਅੰਤਿਕਾ 3: ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਸਿਹਤ ਮਸਲਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਲੋਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ **59**

5. **ਹਵਾਲੇ**: 62

ਚਿੱਤਰ

ਚਿੱਤਰ 1- ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਜਨਮ ਭੂਮੀ 16

ਚਿੱਤਰ 2 - ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਛਾਣ 17

ਚਿੱਤਰ 3 - ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਔਸਤ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਸਬੰਧੀ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ 18

ਚਿੱਤਰ 4 - ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਔਸਤ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿੱਖ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਸਬੰਧੀ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ 19

ਚਿੱਤਰ 5 - ਹਰ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ 19

ਚਿੱਤਰ 6 - ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿੱਖ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀ ਤਸਵੀਰ 22

ਚਿੱਤਰ 7 - ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿਦਿਅਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦਾ ਪੱਧਰ 34

ਚਿੱਤਰ 8 - ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿੱਤੀ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ 35

ਚਿੱਤਰ 9 - ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਕਿੱਤਿਆਂ ਅਤੇ ਕਾਰੋਬਾਰਾਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ 36

ਚਿੱਤਰ 10 - ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਧਰਮ ਦੇ ਲਿਹਾਜ ਨਾਲ 20% ਗਰੀਬ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਦਰ 52

ਚਿੱਤਰ 11 - ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ 20% ਗਰੀਬ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ 53

ਸਾਰਣੀਆਂ

ਸਾਰਣੀ 1: ਉਮਰ ਦੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਿਆਰ 38

ਸਾਰਣੀ 2: ਉਮਰ ਦੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਅਨੁਸਾਰ 'ਮਾੜੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਮਾੜੀ' ਸਿਹਤ ਦਾ ਮਿਆਰ 39

ਸਾਰਣੀ 3: ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਉੱਤੇ ਲੰਬੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਮਾੜੀਆਂ ਸਿਹਤਾਂ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੇ ਅਸਰ 40

ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰਮਾਣਾਂ ਦੇ ਸੰਖੇਪ ਵਰਨਣ

ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਵੱਖ ਵੱਖ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ, ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਮਝਣ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਡਿਵੀਯਨ ਦੇ ਕੰਮ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਵਜੋਂ, ਅਸੀਂ ਕਈ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪ੍ਰਮਾਣਾਂ ਦੇ ਸੰਖੇਪ ਵਰਨਣ ਤਿਆਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹਾਂ।

ਹਰ ਸੰਖੇਪ ਵਰਨਣ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਦੇ ਇਹ ਨਿਸ਼ਾਨੇ ਹਨ :

- ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਪੱਧਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਤਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਆਮ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾਂ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਆਨ ਕਰਨਾ।
- ਕਿਸੇ ਖਾਸ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿਹਤ, ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ, ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੀ ਪੱਧਰ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਤਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਆਮ ਪੇਸ਼ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਮਸਲਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਫ਼ਰਕਾਂ ਨੂੰ ਪਛਾਨਣਾ ਅਤੇ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਿਆਨ ਕਰਨਾ।
- ਹੈਲਥ ਐਂਡ ਵੈੱਲਬੀਇੰਗ ਸਟਰੈਟਜੀ ਫ਼ੌਰ ਬਰਮਿੰਘਮ 2021 ਅਧੀਨ ਪਛਾਣੇ ਗਏ 10 ਮੁੱਖ ਪਹਿਲ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਕਰਕੇ ਪੇਸ਼ ਕਰਨਾ।
- ਜਿਹੜੇ ਵੀ ਸਬੂਤਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਫ਼ਰਕ ਲੱਭੇ ਗਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਸਥਾਨਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਰਗਰਮ ਕਰਨਾ।
- ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਖੇਪ ਵਰਨਣਾਂ ਦੀ ਮਸ਼ਹੂਰੀ ਕਰਨਾ ਤਾਂਕਿ, ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਸਿਸਟਮ ਵੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ।

ਕਾਰਜਕਾਰੀ ਸੰਖੇਪ (ਚਾਰਟ ਅਤੇ ਤਸਵੀਰਾਂ)

ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਾਰੇ ਇਹ ਸਿਹਤ ਰਿਪੋਰਟ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸਿਹਤ, ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਦੇ ਵਰਤਾਓ ਉੱਤੇ ਅਸਰ ਪਾਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਆਪਕ ਪੱਖਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸੰਖੇਪ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਿੱਖੀ ਇੱਕ ਧਰਮ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ 16ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ (ਹਿੰਦੋਸਤਾਨ ਦੀ ਵੰਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸ ਵੇਲੇ ਹਿੰਦੋਸਤਾਨ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਹੈ) ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਵੇਲੇ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ 20 ਮਿਲਿਅਨ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਿੱਖ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤੇ ਹਿੰਦੋਸਤਾਨੀ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤੇ ਬਰਤਾਨਵੀ ਸਿੱਖ 1950 ਅਤੇ 1960 ਦੇ ਦਹਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੰਦੋਸਤਾਨੀ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਬਰਤਾਨਵੀ ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਢਲ਼ਾਈ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਦੀ ਭਾਲ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਥੇ ਆਏ ਸਨ ਅਤੇ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਈਸਟ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਤੋਂ ਆਏ ਸਨ ਜਿੱਥੇ ਭਾਰਤੀ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਫ਼ਰਤ ਫ਼ੈਲ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਸੀ ਕਿ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੇ ਮਾਇਕ ਮੌਕੇ ਮਿਲਣਗੇ।

ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੂਸਰੇ ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ 2011 ਦੀ ਮਰਦਮ ਸ਼ੁਮਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 32,380 ਤੋਂ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਘੱਟ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੀ ਜਨ ਸੰਖਿਆ ਦਾ ਤਕਰੀਬਨ 3% ਹਿੱਸਾ ਬਣਦੀ ਹੈ। 2001 ਅਤੇ 2011 ਦੀਆਂ ਮਰਦਮ ਸ਼ੁਮਾਰੀਆਂ ਦੌਰਾਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਥੋੜ੍ਹਾ ਹੀ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਅੰਤਰ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਸਿੱਖ ਹਿੰਦੋਸਤਾਨੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੀ ਆਏ ਹਨ। ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤੀ ਗਿਣਤੀ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਹੈਂਡਜ਼ਵਰਥ ਵੁੱਡ, ਸੋਹੋ ਅਤੇ ਜਿਊਲਰੀ ਕੁਆਰਟਰ ਵਾਰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਸਦੀ ਹੈ।

ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ 23 ਗੁਰਦਵਾਰੇ, 6 ਭਾਈਚਾਰਕ ਜਥੇਬੰਦੀਆਂ, 7 ਰੇਡੀਓ ਸਟੇਸ਼ਨ ਅਤੇ 3 ਟੈਲੀਵਿਯਨ ਸਟੇਸ਼ਨ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਉੱਤੇ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹਨ।

ਅਜਿਹੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਬੂਤ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਰਾਹੀਂ ਧਾਰਮਿਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਫ਼ਰਕ ਪਤਾ ਲੱਗਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਇਸ ਸੰਖੇਪ ਰਿਪੋਰਟ ਵਾਸਤੇ ਇਕੱਤਰ ਕੀਤੀ ਹੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸਬੂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁੱਖ ਸਿਹਤ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਛਾਣੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ:

- ਆਮ ਜਨਤਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪੌਲੀਸਿਸਟਿਕ ਓਵਰੀ ਸਿੰਡਰਮ (ਅੰਡਕੋਸ਼ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ), ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਰੋਗ (ਧਾਰਮਿਕ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਮੰਨਦੇ ਹੋਏ)
- ਆਮ ਜਨਤਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕਾਫ਼ੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਵੱਧ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸ਼ਰਾਬ ਸਬੰਧੀ ਬਾਕੀ ਮਸਲੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿਵਰ ਕਿਰ੍ਰੋਸਿਸ
- ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ
- ਨੀਵੀਂ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਸਰੀਰਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ, ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ, ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਪਰਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਇਸ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਵਿਘਨ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ
- ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਵਾਸਤੇ ਵਧੀਆ ਪੱਧਰ ਦੇ ਪਰਚਿਆਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ
- ਸਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਾਹਿਤ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸੰਵੇਦਨਾ ਅਤੇ ਬੋਲੀ ਦੀ ਸਮਝ ਦੀਆਂ ਘਾਟਾਂ ਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਰਿਹਾ ਹੈ (ਇਸ ਦਾ ਕਿਸੇ ਧਰਮ ਨਾਲ ਕੋਈ ਸਬੰਧ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦਾ)

1. ਕਾਰਜਵਿਧੀ

ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਾਸਤੇ ਇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਟੀਮਾਂ ਵਲੋਂ ਡੂੰਘੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੋਮਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੇਟਾ ਸੋਰਸਿਸ, ਨੋਮਿਸ ਅਤੇ ਪਬਮੈੱਡ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਮੁੱਖ ਕੰਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਵੀਂ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ੇ ਸਿਰਲੇਖ ਖੋਜੇ ਗਏ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਸਹੀ ਸੰਧਰਭ ਵਿੱਚ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਹੋਣ। ਇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਜਿੰਨੇ ਵੀ ਹਵਾਲੇ ਵਰਤੇ ਗਏ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਹਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਮੁਢਲੀ ਖੋਜ ਵਾਸਤੇ, ਹੇਠਾਂ ਲਿਖੇ ਸੋਮਿਆਂ ਦੀ ਪਰਖ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ:

ੳ. ਨੈਸ਼ਨਲ ਡੇਟਾ ਸੋਰਸਿਸ

ਨ. ੳ. ਐਮ. ਆਈ. ਐਸ. ਡੇਟਾ: 2011 ਦੀ ਮਰਦਮ ਸ਼ੁਮਾਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਧਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਗਈ ਸੀ:https://www.nomisweb.co.uk/

ਨੈਸ਼ਨਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ (ਪੀ. ਐਚ. ਈ. ਫਿੰਗਰਟਿਪਸ) ਅਤੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸੋਮਿਆਂ (ons.gov.uk and gov.uk) ਤੋਂ – ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਸੀ

ਗੂਗਲ ਸਕੌਲਰ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੀਆਂ ਵੈੱਬਸਾਈਟਾਂ ਵਲੋਂ ਪਛਾਣੀਆਂ ਗਈਆਂ ਨੈਸ਼ਨਲ ਵਾਲੰਟਰੀ ਐਂਡ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਸੈਕਟਰ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਤੋਂ – ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰਕ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਸੀ

ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ'ਜ਼ ਰਿਸਰਚ ਯੂ ਕੇ (https://www.alzheimersresearchuk.org/)

'ਦ ਬਰਿਟਿਸ਼ ਹਾਰਟ ਫ਼ਾਉਂਡੇਸ਼ਨ (https://www.bhf.org.uk/)

'ਦ ਬਰਿਟਿਸ਼ ਲੰਗ ਫ਼ਾਉਂਡੇਸ਼ਨ (https://www.blf.org.uk/)

'ਦ ਬਰਿਟਿਸ਼ ਸਿੱਖ ਰਿਪੋਰਟ (https://britishsikhreport.org/)

ਕੈਂਸਰ ਰਿਸਰਚ ਯੂ ਕੇ (https://www.cancerresearchuk.org/)

ਡਾਇਆਬੀਟੀਸ ਯੂ ਕੇ (https://www.diabetes.org.uk/)

'ਦ ਜੋਸਿਫ਼ ਰਾਊਂਡਟਰੀ ਫ਼ਾਉਂਡੇਸ਼ਨ (https://www.jrf.org.uk/)

ਮਾਈਂਡ (https://www.mind.org.uk/)

ਸਪੋਰਟ ਇੰਗਲੈਂਡ (https://www.sportengland.org/)

ਸਿੱਖ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਜ਼ਮ ਸ਼ਬਦਾਂ ਨੂੰ 'ਦ ਕੌਕਰੇਨ ਡੇਟਾਬੇਸ ਉੱਤੇ ਖੋਜਿਆ ਗਿਆ ਸੀ

ਅ. ਪਬਮੈੱਡ ਸਰਚ

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਪਬਮੈੱਡ ਉੱਤੇ ਵੀ "ਸਿੱਖ ਅਤੇ ਸਿਖਿਜ਼ਮ" ਸ਼ਬਦਾਵਲੀਆਂ ਵਰਤ ਕੇ ਖੋਜ (https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/) ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। 259 ਨਤੀਜੇ ਲੱਭੇ ਗਏ ਸਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 165 ਸਾਲ 2000 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਪਾਏ ਗਏ ਸਨ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਇਸ ਖੋਜ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਛਾਣਬੀਣ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ੲ. ਗਰੇ ਲਿਟਰੇਚਰ

ਜਿੱਥੇ ੳ ਅਤੇ ਅ ਵੰਨਗੀ ਅਧੀਨ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸੋਮੇਂ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣੇ ਗਏ ਸਨ, ਉੱਥੇ ਗੂਗਲ, ਗੂਗਲ ਸਕੌਲਰ ਅਤੇ ਪਬਮੈੱਡ ਉੱਤੇ ਖ਼ਾਸ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀਆਂ ਵਰਤ ਕੇ ਹੋਰ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਯੂਕੇ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਤੇ ਸਰਵੇਖਣ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਦੇ ਸਿਸਟੇਮੈਟਿਕ ਰਿਵਿਊ ਅਤੇ ਵੱਡੀ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਐਪੀਡੈਮੀਓਲੋਜੀਕਲ ਅਤੇ ਕੁਐਲਿਟੀਟੇਟਿਵ ਰਿਸਰਚ ਸਟੱਡੀਜ਼ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਵਿਚਾਰੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ। ਬਰਤਾਨਵੀ ਜਨਤਾ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਮਝੀਆਂ ਗਈਆਂ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੋਜ ਲੱਭਤਾਂ ਵੀ ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਨ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਜਿੱਥੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਹਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੇ ਸਬੰਧਤ ਪਰਚੇ ਲੱਭੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਭਾਵੇਂ ਸਾਡੀ ਬਹੁਤੀ ਖੋਜ ਸੰਨ 2000 ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਸਮਿਆਂ ਉੱਤੇ ਹੀ ਕੇਂਦਰਿਤ ਰਹੀ ਹੈ, ਪਰ ਜਿੱਥੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਈ, ਉੱਥੇ ਕਿਤੇ ਕਿਤੇ ਪੁਰਾਣੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਵੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

ਸ. ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸੋਮਿਆਂ ਤੋਂ ਮਿਲੀ ਜਾਣਕਾਰੀ

ਜਿੱਥੇ ਕਿਤੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਖ਼ਾਸ ਸਿਹਤਕ ਵਿਸ਼ੇ ਜਾਂ ਜੀਵਨ ਪੱਧਰ ਦੇ ਵਰਤਾਓ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਮਸਲਾ ਨਹੀਂ ਵੀ ਸੀ, ਜਾਂ ਕੋਈ ਗੁਪਤ ਮਸਲਾ ਸੀ, ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਉੱਥੇ ਹੋਰ ਸਥਾਨਕ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਮਾਹਿਰਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਲਏ ਗਏ ਸਨ। ਚੇਂਜ ਗਰੋ ਲਾਈਵ (CGL), ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦੁਰ ਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾ ਦੀ ਮੱਦਦ ਲਈ ਗਈ ਸੀ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੇ ਮਾਹਿਰ, ਐਡਿਕਸ਼ਨ ਸਾਇਕਿਐਟਰੀ ਕੁਈਨ ਐਲਿਜ਼ਬਥ ਹੌਸਪੀਟਲ (QEH), ਹਸਪਤਾਲ ਦੀ ਲਿਵਰ ਕਲਿਨਿਕ (CGL), QEH ਦੇ ਕਨਸਲਟੈਂਟ ਫ਼ਿਜ਼ਿਸ਼ਨ; ਹੋਮਲੈੱਸ ਪਾਥਵੇ ਟੀਮ ਦੇ ਨੌਨ ਮੈਡੀਕਲ ਪ੍ਰੈਸਕਰਾਈਵਰ (NMP); ਸੀ ਜੀ ਐਲ ਸੇਫਗਾਰਡਿੰਗ ਟੀਮ ਦੇ ਆਗੂ; ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿੱਖ ਸਬਸਟਾਂਸ ਮਿਸਯੂਜ਼ ਔਰਗਨਾਈਜ਼ੇਸ਼ਨ KIKIT) (**ਅੰਤਿਕਾ 3)** ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ।

ਹ. ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨਾ

ਮੁਢਲੀ ਛਾਣਬੀਣ ਤੋਂ ਮਿਲੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਟੀਮਾਂ ਵਲੋਂ ਇਨਕਲੂਯਨ ਐਂਡ ਐਕਸਕਲੂਯਨ ਕਰਾਇਟੀਰੀਆ **(ਅੰਤਿਕਾ 1**) ਅਨੁਸਾਰ ਮੁੜ ਵਿਚਾਰਿਆ ਗਿਆ ਸੀ। ਸਾਰੇ ਪਰਸੰਗ ਨੂੰ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖ ਕੇ ਅਤੇ ਛਾਣਬੀਣ ਕਰਨ ਲਈ ਮੁੱਖ ਸ਼ਬਦਾਵਲੀ ਪਛਾਨਣ ਲਈ ਟੀਮ ਨੇ 'ਕੌਨਸੈਪਟ ਟੇਬਲ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਸੀ (ਅੰਤਿਕਾ **2**)। ਇਸ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਵਿੱਚ ਵਰਤੇ ਗਏ ਲੇਖਾਂ ਨੂੰ ਫੇਰ ਪਰਖਿਆ ਅਤੇ ਪਛਾਣਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦੌਰਾਨ ਦੂਸਰੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ ਸੀ।

2. ਜਾਣ ਪਛਾਣ

2.1. ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੀ ਰੂਪ ਰੇਖਾ

ਸਿੱਖ ਧਰਮ 16ਵੀਂ ਸਦੀ ਵਿੱਚ ਪੰਜਾਬ (ਜਿਹੜਾ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਦੀ ਵੰਡ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੁਣ ਹਿੰਦੋਸਤਾਨ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਹੈ) ਸਥਾਪਤ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ (20 ਅਕਤੂਬਰ 1469 – 7 ਮਈ 1539) ਇਸ ਧਰਮ ਦੇ ਮੋਢੀ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਦਸ ਗੁਰੂਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਪਹਿਲੇ ਗੁਰੂ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਜਨਮ ਰਾਏ ਭੋਏ ਦੀ ਤਲਵੰਡੀ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਹੁਣ ਨਨਕਾਣਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲਾਹੌਰ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਅੱਜਕਲ ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਸਥਿਤ ਹੈ। ਗੁਰੂ (ਜਿਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਅਧਿਆਪਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ) ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰੋਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼ ਦਿੱਤਾ ਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਇਨਸਾਨ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਝੂਠੇ ਪਾਖੰਡ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਮੁਫ਼ਤ ਲੰਗਰ ਦੀ ਪ੍ਰਥਾ ਚਲਾਈ ਜਿਹੜੀ ਅੱਜ ਤੱਕ ਜਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਮੀਰ ਅਤੇ ਗ਼ਰੀਬ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਧਰਮ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ, ਇਸਤਰੀ ਜਾਂ ਪੁਰਸ਼, ਉੱਚੀ ਜਾਂ ਨੀਵੀਂ ਜ਼ਾਤ, ਸਭ ਇੱਕੋ ਪੰਗਤ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਲੰਗਰ ਛਕ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਬਰਾਬਰ ਸਮਝਣ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਮਨੁੱਖੀ ਜਾਮੇ ਵਿੱਚ 10 ਗੁਰੂ ਹੋਏ ਹਨ, ਅਤੇ ਦਸਵੇਂ ਗੁਰੂ, ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ ਨੇ ਆਪਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਵਿੱਤਰ ਧਰਮ ਗਰੰਥ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਨੂੰ ਗੁਰਗੱਦੀ ਬਖਸ਼ ਦਿੱਤੀ, ਜੋ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲਈ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦਾ ਰਹੇਗਾ।

- ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ (1469 – 1539)
- ਗੁਰੂ ਅੰਗਦ ਦੇਵ ਜੀ (1539 - 1552)
- ਗੁਰੂ ਅਮਰ ਦਾਸ ਜੀ (1552 - 1574)
- ਗੁਰੂ ਰਾਮ ਦਾਸ ਜੀ (1574 - 1581)
- ਗੁਰੂ ਅਰਜਨ ਦੇਵ ਜੀ (1581 - 1606)
- ਗੁਰੂ ਹਰ ਗੋਬਿੰਦ ਜੀ (1606 - 1644)
- ਗੁਰੂ ਹਰ ਰਾਇ ਜੀ (1644 - 1661)
- ਗੁਰੂ ਹਰ ਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਜੀ (1661 - 1664)
- ਗੁਰੂ ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਜੀ (1665 - 1675)
- ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਜੀ (1675 - 1708)
- ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ (ਅਜੋਕੇ ਗੁਰੂ)

ਸਿੱਖ ਗੁਰਦਵਾਰਿਆਂ (ਪੂਜਾ ਦੇ ਸਥਾਨਾਂ) ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਧਰਮ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਜਾਂ ਪੂਜਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਖਾਂ ਧਰਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਵਿੱਚ ਬਾਣੀ ਦਾ ਪਾਠ, ਭਗਤੀ, ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਤਿਓਹਾਰਾਂ ਨੂੰ ਮਨਾਉਣਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਸ ਕਰਕੇ ਵਿਸਾਖੀ ਤਿਓਹਾਰ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਾ ਕੇ ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਖ਼ਾਲਸਾ (ਪਵਿੱਤਰ) ਸਜਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਲਈ

ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਇੱਕ ਕੇਂਦਰ ਸੰਸਥਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕੇਵਲ ਪੂਜਾ ਹੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ, ਬਲਕਿ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਵੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਗੁਰੂ ਸਾਹਿਬਾਂ ਦਾ ਫ਼ਲਸਫਾ ਸੀ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਿੱਖ ਆਪਣੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਿਆ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਮਨ ਸਾਹਿਤ, ਸ਼ਾਇਰੀ, ਕੁਦਰਤ, ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਲਾਉਣ ਅਤੇ ਜੁਝਾਰੂ ਬਣਨ ਲਈ ਸ਼ਸਤਰ ਵਿੱਦਿਆ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨ। ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਦਰਜ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਪਾਠ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੰਗਤ ਗੁਰਬਾਣੀ ਦਾ ਸਮੂਹਿਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕੀਰਤਨ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਅਰਦਾਸ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਪਰਸ਼ਾਦ ਵਰਤਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਲੰਗਰ ਛਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਕੁੱਝ ਅਜਿਹੇ ਦਿਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਸਮੂਹਿਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ:

- ਵਿਸਾਖੀ 13 ਅਪ੍ਰੈਲ – ਇਹ ਤਿਓਹਾਰ ਵਿਸਾਖ ਮਹੀਨੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਦਿਨ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦਿਨ ਖ਼ਾਲਸਾ ਪੰਥ ਦਾ ਜਨਮ ਹੋਇਆ ਸੀ ਅਤੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਖਰੀ ਪਛਾਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਲਈ ਰਹਿਤ ਮਰਯਾਦਾ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਸੀ। ਇਸ ਦਿਨ ਸਿੱਖ ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਹੀ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਆਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੁਰੂ ਅੱਗੇ ਕੁੱਝ ਨਾ ਕੁੱਝ ਚੜ੍ਹਾਵਾ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਸਾਰੀ ਦੁਨੀਆ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਯੂ ਕੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਇਕੱਠੇ ਹੋ ਕੇ ਏਕਤਾ ਦਾ ਸਬੂਤ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ ਨਗਰ ਕੀਰਤਨ ਦੀ ਪਰੇਡ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਦੀ ਅਗਵਾਈ ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਬੀੜ ਰਾਹੀਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- ਗੁਰਪੁਰਬ – ਇਨ੍ਹਾਂ ਮੌਕਿਆਂ ਉੱਤੇ ਸਿੱਖ ਆਪਣੇ ਗੁਰੂਆਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦਿਵਸ ਅਤੇ ਜੋਤੀਜੋਤ ਦਿਵਸ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਸਿੱਖਾਂ ਵਾਸਤੇ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ; ਸਿੱਖ ਹਰ ਇੱਕ ਦੀ ਮਾਇਕ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਯਕੀਨ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਦਸਵਾਂ ਹਿੱਸਾ ਚੰਗੇ ਕੰਮਾਂ ਵਾਸਤੇ ਖ਼ਰਚਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਵੰਡ ਕੇ ਛਕਣਾ ਜਾਂ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਖਾਂ ਵਾਸਤੇ ਨਿਸ਼ਕਾਮ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਮੁਢਲਾ ਅਸੂਲ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਨਿਮਰਤਾ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੰਗਰ ਵਰਤਾਉਣਾ ਆਦਿਕ। ਜਿਹੜੇ ਸਿੱਖ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਅਕਸਰ ਹਿੰਦੋਸਤਾਨ, ਪਾਕਿਸਤਾਨ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਥਾਨਾਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਿੱਥੋਂ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੀ ਨੀਂਹ ਰੱਖੀ ਗਈ ਸੀ। ਕਈ ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਯਕੀਨ ਹੈ ਕਿ ਤੀਰਥ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਈ ਫ਼ਾਇਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਧਿਆਤਮਕ ਚਿੰਤਨ ਕਰ ਸਕੋਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੋਰ ਪੱਕਾ ਕਰ ਸਕੋਂ
- ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਇਤਿਹਾਸ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਗੁਰੂਆਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ
- ਇਤਿਹਾਸਕ ਮਹੱਤਤਾ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨਾਂ ’ਤੇ ਜਾਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ
- ਸਿੱਖੀ ਦੇ ਅਸੂਲਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਨਾਲ ਜੋੜਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ

ਇੱਕ ਸਿੱਖ ਕਿਸੇ ਵੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕ ਕੇ ਖ਼ਾਲਸਾ ਬਣ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਵੀਂ ਪਛਾਣ ਮਿਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਾਰੇ ਪੰਜ ਕਕਾਰ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਰੱਖਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੇਸ, ਕੰਘਾ, ਕੜਾ, ਕਛਹਿਰਾ ਅਤੇ ਕਿਰਪਾਨ:

- ਕੇਸ ਅਤੇ ਦਾਹੜੀ ਨਾ ਕੱਟ ਕੇ ਸਿੱਖ ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਮਾਣ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਰਜ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਵੇਂ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਰੱਬ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਪੈਦਾ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉਹ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਜੀਵਨ ਜੀਅ ਕੇ ਆਪਣੇ ਹੰਕਾਰ ਨੂੰ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।
- ਕੰਘਾ ਲੱਕੜੀ ਦਾ ਬਣਿਆ ਹੋਇਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਕੇਸ ਵਾਹ ਕੇ ਸਾਫ਼ ਸੁਥਰੇ ਹੋਕੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ।
- ਸਿੱਖ ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਕਛਹਿਰਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਨਾਲ ਆਪਣੀਆਂ ਕਾਮੁਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਰੱਖਣ ਦਾ ਸੰਦੇਸ਼ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।
- ਕੜਾ ਲੋਹੇ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਗੁੱਟ ਉੱਤੇ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦਾ ਮਹੱਤਵ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਰਹਿਣ ਅਤੇ ਸੰਜਮ ਅਤੇ ਨਰਮਾਈ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।
- ਕਿਰਪਾਨ ਇੱਕ ਪੂਜਾ ਕਰਨ ਲਈ ਸਟੀਲ ਦਾ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਹਥਿਆਰ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਮਿਆਨ ਵਿੱਚ ਪਾ ਕੇ ਕੁੜਤੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਇਸ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਧਿਆਤਮਕਤਾ ਦੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਲੋੜ ਪੈਣ ਉੱਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਦੀ ਅਤੇ ਮਜ਼ਲੂਮ ਦੀ ਰਾਖੀ ਕਰਨ ਦਾ ਪ੍ਰਤੀਕ ਹੈ।

ਸਿੱਖ ਹਰ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਵਿੱਚ ਲੰਗਰ (ਜੋ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦੇਵ ਜੀ ਨੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਸੀ) ਚਲਾਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਇਸ ਨੂੰ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਬੇਘਰੇ ਜਾਂ ਭੁੱਖੇ ਗਰੀਬ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੁਫਤ ਭੋਜਨ ਹਰ ਇੱਕ ਨੂੰ ਵਰਤਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜ਼ਾਤ, ਲਿੰਗ, ਧਰਮ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਰੱਖਣ ਵਾਲਾ ਹੋਵੇ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖ ਸਾਰੀ ਮਨੁੱਖਤਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਨਜ਼ਰ ਨਾਲ ਦੇਖਦਾ ਹੈ। ਲੰਗਰ ਦੇ ਕੁੱਝ ਮੁੱਖ ਪਹਿਲੂ ਕੀ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਉਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹਨ, ਬਾਰੇ ਵੇਰਵਾ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੈ:

- ਇਹ ਵਾਲੰਟੀਅਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਚਲਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਔਰਤਾਂ, ਮਰਦ, ਜਵਾਨ ਜਾਂ ਬੁੱਢੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਲੰਗਰ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਮਾਣ ਵਾਲੀ ਗੱਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੰਗਰ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੀ ਆਮ ਕਰਕੇ ਹਰ ਹਫ਼ਤੇ ਲਾਈਨ ਲੱਗੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਇਸ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਭਗਤੀ ਦੇ ਬਰਾਬਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ
- ਲੰਗਰ ਆਮ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਰ ਇਨਸਾਨ ਇਸ ਨੂੰ ਛਕ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਈ ਵਾਰੀ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਸਮਝ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਕਈ ਪੱਖਾਂ ਤੋਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਪੀਣ, ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ, ਸੰਗੀਤ, ਭੰਗੜਾ ਨਾਚ, ਰਿਵਾਇਤੀ ਕੱਪੜੇ, ਸਮਾਜਕ ਸਰਗਰਮੀਆਂ, ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਦੀ ਰਾਜਨੀਤੀ ਨਾਲ ਰਲਗੱਡ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਜ਼ਾਤ ਪਾਤ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਵੀ ਭਾਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਪੰਜਾਬੀ/ਸਿੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰ ਆਪਣੀ ਵਿਲੱਖਣ ਪਛਾਣ ਲਈ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਹੀ ਵਿਵਾਦ ਗ੍ਰਸਤ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਉਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਜਿਹੜੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਕੋਲੋਂ ਆਈ ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਕਹਿਲਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ, ਮੀਟ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਤੰਬਾਕੂ ਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨਾ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਸਖ਼ਤ ਮਨ੍ਹਾ ਹੈ।

2.2. ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਧਰਭ

ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦਾ ਜਨਮ ਹਿੰਦੋਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ 22 ਮਿਲਿਅਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿੱਖ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 90% ਹਿੰਦੋਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।[1] ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਹਿੰਦੋਸਤਾਨ ਦਾ ਚੌਥਾ ਵੱਡਾ ਧਰਮ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੀ ਬਹੁਤਾਤ ਪੰਜਾਬ ਵਿੱਚ ਹੈ। ਕੈਨੇਡਾ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਸੰਸਾਰ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ 468,670 ਸਿੱਖ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਹੇਠਲਾ ਨੰਬਰ ਯੂ ਕੇ ਦਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ 342,429 ਸਿੱਖ ਨਿਵਾਸ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਾਕੀ ਦੇਸ਼ ਇਹ ਹਨ ਜਿੱਥੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਕਾਫ਼ੀ ਗਿਣਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਯੂ ਐਸ, ਆਸਟਰੇਲੀਆ, ਮਲੇਸ਼ੀਆ, ਕੈਨੀਆ ਅਤੇ ਯੂਗੰਡਾ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।

2.3. ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸੰਧਰਭ

ਬਹੁਤੇ ਬਰਤਾਨਵੀ ਸਿੱਖ 1950 ਅਤੇ 1960 ਦੇ ਦਹਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੰਦੋਸਤਾਨੀ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਬਰਤਾਨਵੀ ਕਾਰਖਾਨਿਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਢਲਾਈ ਅਤੇ ਕੱਪੜੇ ਦੀਆਂ ਫੈਕਟਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਜੀਵਨ ਦੀ ਭਾਲ਼ ਵਿੱਚ ਇੱਥੇ ਆਏ ਸਨ ਅਤੇ ਜਾਂ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਈਸਟ ਅਫ਼ਰੀਕਾ ਤੋਂ ਆਏ ਸਨ ਜਿੱਥੇ ਭਾਰਤੀ ਲੋਕਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਕਾਫ਼ੀ ਨਫ਼ਰਤ ਫ਼ੈਲ ਗਈ ਸੀ।[2]

ਪਰ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਨਸਲੀ ਤਣਾਓ ਕਾਰਨ 1950 ਦੇ ਦਹਾਕੇ ਵਿੱਚ ਕਈ ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਆਪਣੀਆਂ ਸਿੱਖੀ ਦੀਆਂ ਬਾਹਰੀ ਨਿਸ਼ਾਨੀਆਂ (ਪਗੜੀਆਂ, ਲੰਬੇ ਕੇਸ ਅਤੇ ਦਾਹੜੀਆਂ) ਉਤਾਰ ਦਿਤੀਆਂ, ਤਾਂਕਿ ਨਸਲਵਾਦ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਰੋਜ਼ਗਾਰ ਮਿਲਣ ਦੇ ਮੌਕੇ ਵਧਾਏ ਜਾ ਸਕਣ।[2]

ਯੂਕੇ ਦੇ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਦਰਪੇਸ਼ ਮਸਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਨਸਲੀ ਹਮਲੇ, ਨੌਕਰੀਆਂ ਮਿਲਣ ਵਿੱਚ ਵਿਤਕਰਾ, ਕਾਮੁਕ ਵਰਗਲਾਓ,[3] ਬੋਲੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਅਤੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਹੱਦਬੰਦੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਿੱਖਾਂ ਨਾਲ ਹਿੰਦੋਸਤਾਨ ਵਿੱਚ ਹੋ ਰਹੀ ਬੇ ਇਨਸਾਫ਼ੀ ਵੀ ਫ਼ਿਕਰਮੰਦੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸੀ।

ਬਰਤਾਨਵੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੇਵਾ (ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ) ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਸਿੱਖ ਅਤੇ ਯੂਕੇ ਅਤੇ ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੇ ਗੁਰਦਵਾਰੇ ਚੈਰਿਟੀ ਦੀਆਂ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲੋੜਮੰਦਾਂ ਨੂੰ ਮੁਫਤ ਖਾਣਾ ਸਪਲਾਈ ਕਰਨਾ।[4],[5]

ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਪਹਿਲੀ ਅਤੇ ਦੂਸਰੀ ਸੰਸਾਰ ਜੰਗ ਵਿੱਚ ਬਰਤਾਨੀਆਂ ਖ਼ਾਤਰ ਲੜਦਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰ ਦਿੱਤੀਆਂ, ਜਿਸ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਾਂ ਵਲੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜੱਦੋ ਜਹਿਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬਰਤਾਨੀਆ ਵਲੋਂ ਹੁਣ ਜਾ ਕੇ ਮਾਨਤਾ ਮਿਲੀ ਹੈ।[6],[7]

ਸੰਨ 2011 ਦੀ ਮਰਦਮ ਸ਼ੁਮਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ,[8] ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ 420,196 ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਦਰਜ ਕਰਾਇਆ ਸੀ, ਜਿਸ ਅਨੁਸਾਰ ਉਹ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਧਾਰਮਿਕ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਤੌਰ ’ਤੇ ਤੀਜੇ ਨੰਬਰ ਉੱਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਬਰਤਾਨਵੀ ਜਨ ਸੰਖਿਆ ਦਾ (2%) ਬਣਦੀ ਹੈ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਨੌਜਵਾਨ ਲੋਕਾਂ (35% ਸਿੱਖ 0-24 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ) ਅਤੇ ਕੰਮਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ (42% ਸਿੱਖ 25-49 ਸਾਲ) ਦਾ ਬਣਦਾ ਹੈ।

ਲੰਡਨ, ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦਾ ਘਰ ਹੈ। ਈਲਿੰਗ (26,778), ਹਿਲਿੰਗਡਨ (18,230), ਹੌਨਸਲੋ (22,749) ਅਤੇ ਰੈਡਬ੍ਰਿਜ (17,377) ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਜਨਸੰਖਿਆ ਦੇ ਨਾਲ 150,000 ਲੋਕ ਸਿੱਖਾਂ ਵਜੋਂ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਲੰਡਨ ਤੋਂ ਬਾਹਰ, ਵੁਲਵਰਹੈਂਪਟਨ ਦੀ 10% ਆਬਾਦੀ ਸਿੱਖਾਂ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (22689); ਸਲੋਹ ਦੀ 10.6% ਆਬਾਦੀ ਸਿੱਖਾਂ ਵਜੋਂ ਗਿਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ (14,889)।[9]

2.4. ਬਰਮਿੰਘਮ ਦਾ ਸੰਧਰਭ

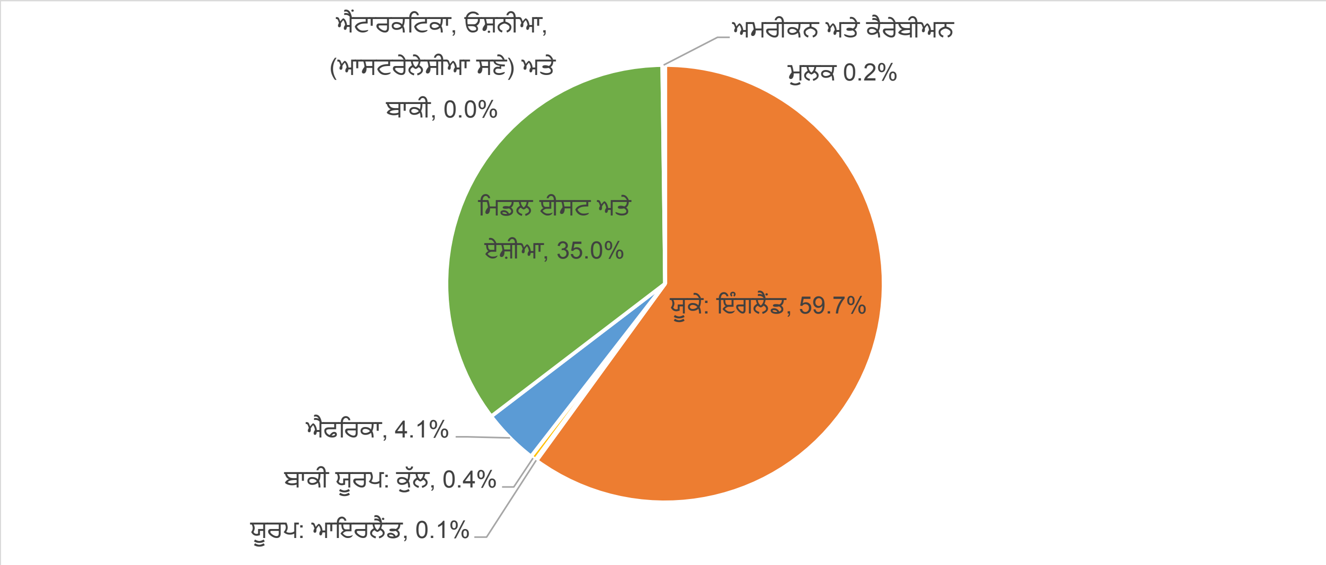
1981 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ (52%) ਸਿੱਖ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਪਹੁੰਚੇ ਅਤੇ ਹੁਣ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਗਿਰਾਵਟ ਆ ਰਹੀ ਹੈ।[10] ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਉਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਲੰਡਨ, ਬਰਮਿੰਘਮ ਅਤੇ ਵੈਸਟ ਯੌਰਕਸ਼ਾਇਰ ਵਿੱਚ ਵਸ ਗਏ ਸਨ।[2] ਜਦੋਂ ਬਰਮਿੰਘਮ ਆ ਰਹੇ ਸਨ ਤਾਂ ਸਿੱਖ ਅਕਸਰ ਆਪਣੇ ਵਿਸਥਾਰਤ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਪਾਰਕ ਹਿੱਲ, ਹੈਂਡਸਵਰਥ ਅਤੇ ਐਸਟਨ ਵਰਗੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ ਅਤੇ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਫਾਊਂਡਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਜਿਵੇਂ ਜਿਵੇਂ ਉਹ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਮੀਰ ਬਣਦੇ ਗਏ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਇਕੱਲੇ-ਪਰਿਵਾਰਕ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਅਤੇ ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੇ ਉਪਨਗਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾ ਕੇ ਰਹਿਣ ਲੱਗ ਪਏ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਹੁਣ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੇ ਨਿਸ਼ਾਨ ਛੱਡ ਰਹੀ ਹੈ।

ਓ.ਐਨ.ਐਸ. ਦੁਆਰਾ 2011 ਦੀ ਯੂਕੇ ਦੀ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਨੇ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ: [8]

- 133,681 ਲੋਕ ਵੈਸਟ ਮਿਡਲੈਂਡਸ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਸਿੱਖਾਂ ਵਜੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ
- 32,376 ਲੋਕ ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀ ਪਛਾਣ ਸਿੱਖਾਂ ਵਜੋਂ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਸ਼ਹਿਰ ਦਾ ਦੂਜਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੂਹ (3%) ਹੈ।
- ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ 2001 ਤੋਂ 2011 ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਦੱਸਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੋਇਆ ਸੀ (2.9 % ਤੋਂ ਵਧ ਕੇ 3.0 %)

ਚਿੱਤਰ 1, ਹੇਠਾਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੇ ਲਗਭਗ 60% ਸਿੱਖ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ, 35% ਮੱਧ ਪੂਰਬ ਜਾਂ ਏਸ਼ੀਆ ਵਿੱਚ ਅਤੇ 4% ਅਫਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਸਨ। ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ ਆਇਰਲੈਂਡ, ਬਾਕੀ ਯੂਰਪ, ਦੂਜੇ ਅਮਰੀਕਨ ਮੁਲਕਾਂ ਅਤੇ ਅੰਟਾਰਕਟਿਕਾ (ਹਰੇਕ 1% ਤੋਂ ਘੱਟ) ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

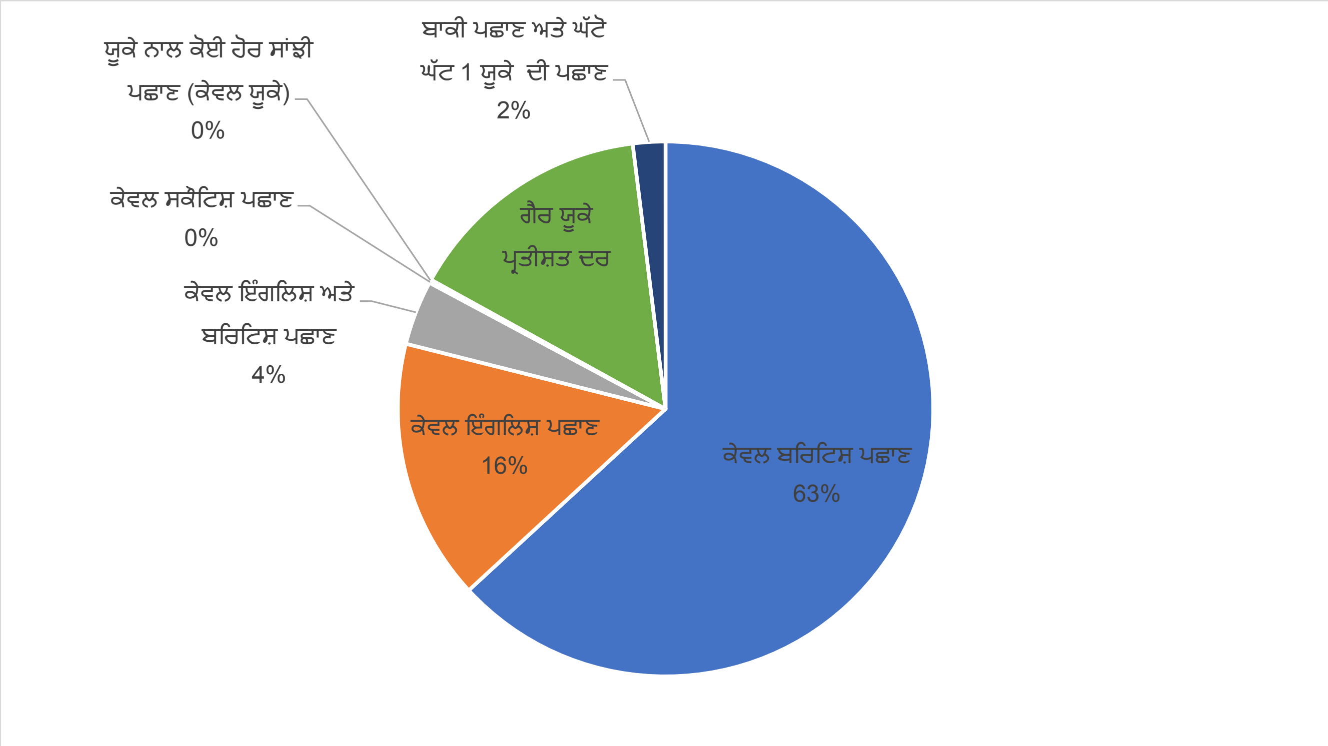
ਚਿੱਤਰ 1: ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਜਨਮ ਦੇ ਮੁਲਕ



Source: *Census 2011 ONS: LC2207EW*

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਚਿੱਤਰ 2 ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੇ 32,376 ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 20,421 (63.1%) ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ; 5104 (15.8%) ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਦੇ ਹਨ; 4856 (15%) ਗੈਰ-ਯੂਕੇ ਵਜੋਂ; 634 (2%) ਕੋਈ ਹੋਰ ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਯੂਕੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਰੱਖਦੇ ਹਨ; ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ ਸਕਾਟਿਸ਼ ਜਾਂ ਯੂਕੇ ਦੀ ਪਛਾਣ ਰੱਖਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸੁਮੇਲ (0.1% ਹਰੇਕ) ਵਜੋਂ ਪਛਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਚਿੱਤਰ 2: ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪਛਾਣ

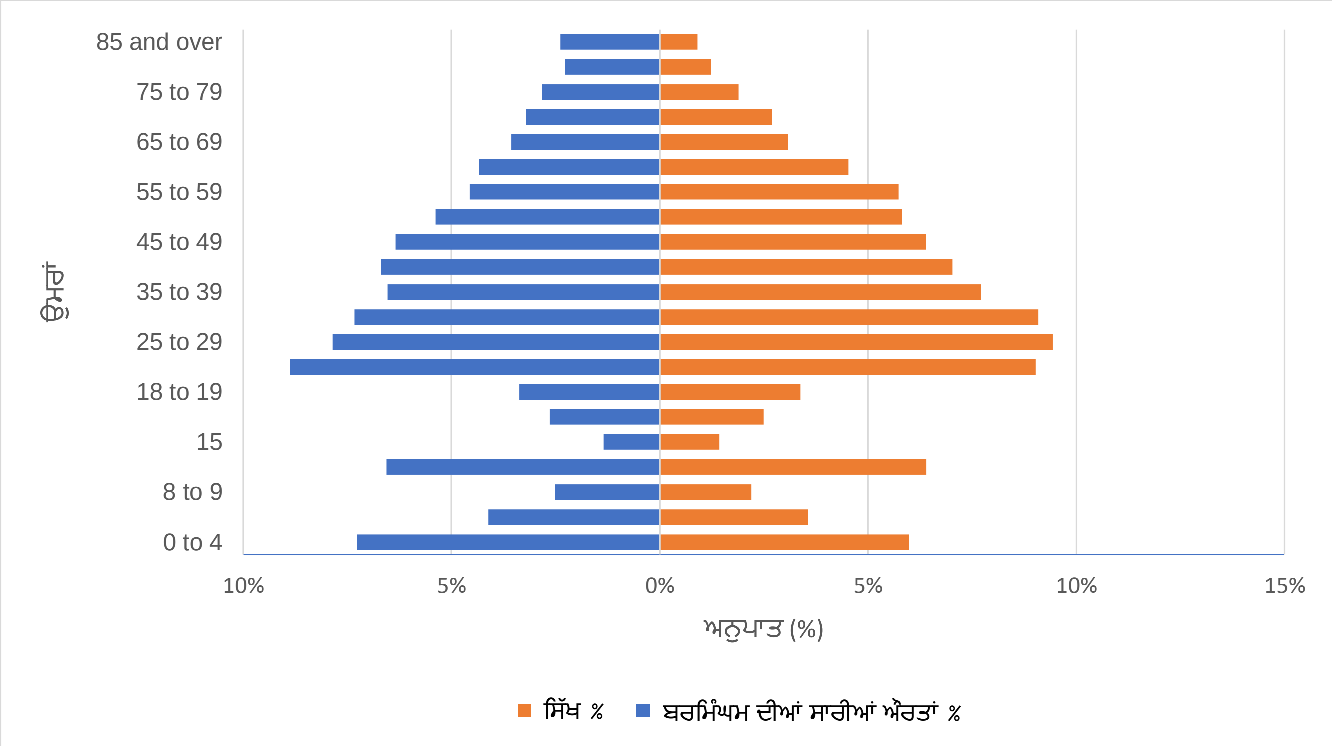


Source: Census 2011 ONS- DC2204EW

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਚਿੱਤਰ 3 ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਦਾ ਮੁਕਾਬਲਾ ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੀ ਔਸਤ ਨਾਲ ਕਰਕੇ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਚਿੱਤਰ ਵਿੱਚ ਇਹ ਦਿਖਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ:

- ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ 0-14 ਅਤੇ 65+ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਸਮਾਨ ਉਮਰ ਦੀ ਆਮ ਮਰਦ ਆਬਾਦੀ (20.5% ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 18.1%) ਅਤੇ (18.6% ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 14.3%) ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ
- ਆਮ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 20-59 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ (53.6% ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 60.2%)
- 85 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ, ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਸਿਰਫ 0.91% ਬਣਦੀਆਂ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਔਸਤ (2.38%) ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਅਨੁਪਾਤ ਹੈ।
- 20-59 ਦੀ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਆਮ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ (53.6% ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 60.2%)

ਚਿੱਤਰ 3: ਸ਼ਹਿਰ ਦੀ ਔਸਤ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਦੀ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ

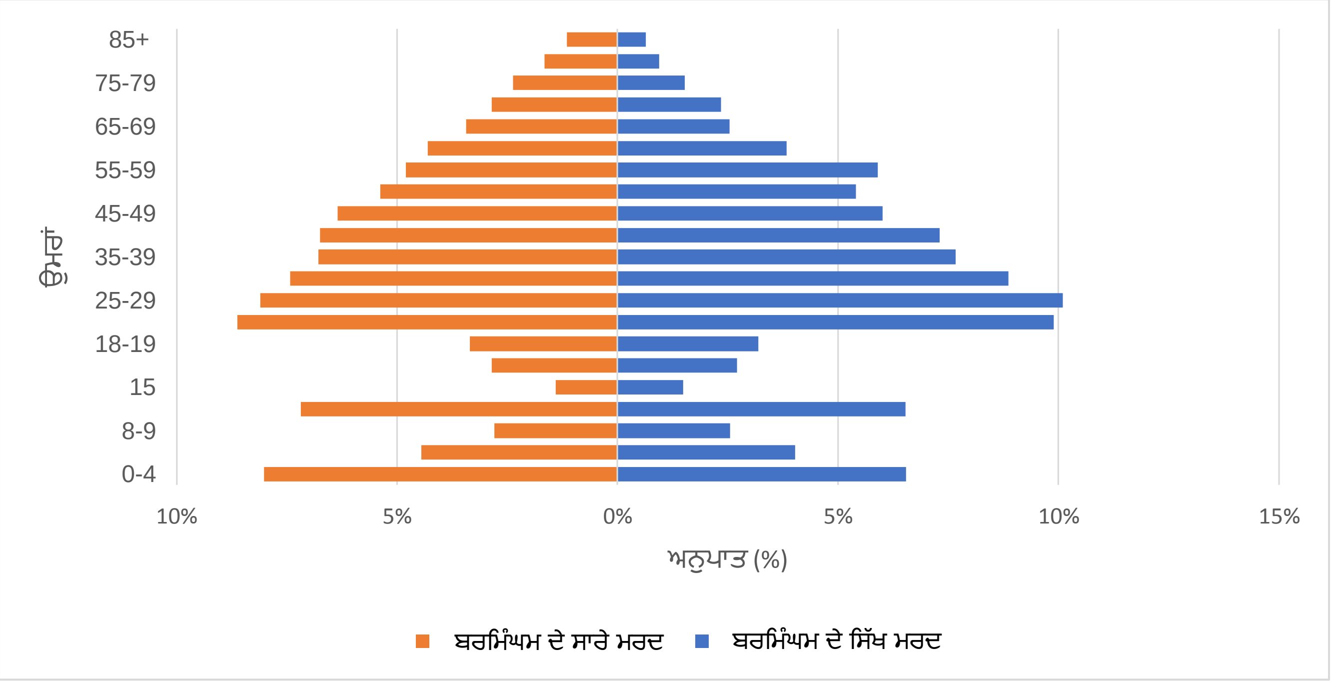


Source: Census 2011- *DC2107EW*

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਚਿੱਤਰ ਨੰਬਰ 4 ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੀ ਔਸਤ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਮਰਦ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ:

- ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ 0-14 ਅਤੇ 65+ ਉਮਰ ਦੇ ਸਿੱਖ ਮਰਦਾਂ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਸਮਾਨ ਉਮਰ ਦੀ ਆਮ ਮਰਦ ਆਬਾਦੀ (22.4% ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 19.4%) ਅਤੇ (15.8% ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 11.8%) ਘੱਟ ਹੈ

ਚਿੱਤਰ 4: ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਔਸਤ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿੱਖ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਸਬੰਧੀ ਇੱਕ ਤਸਵੀਰ



Source: census 2011- *DC2107EW*

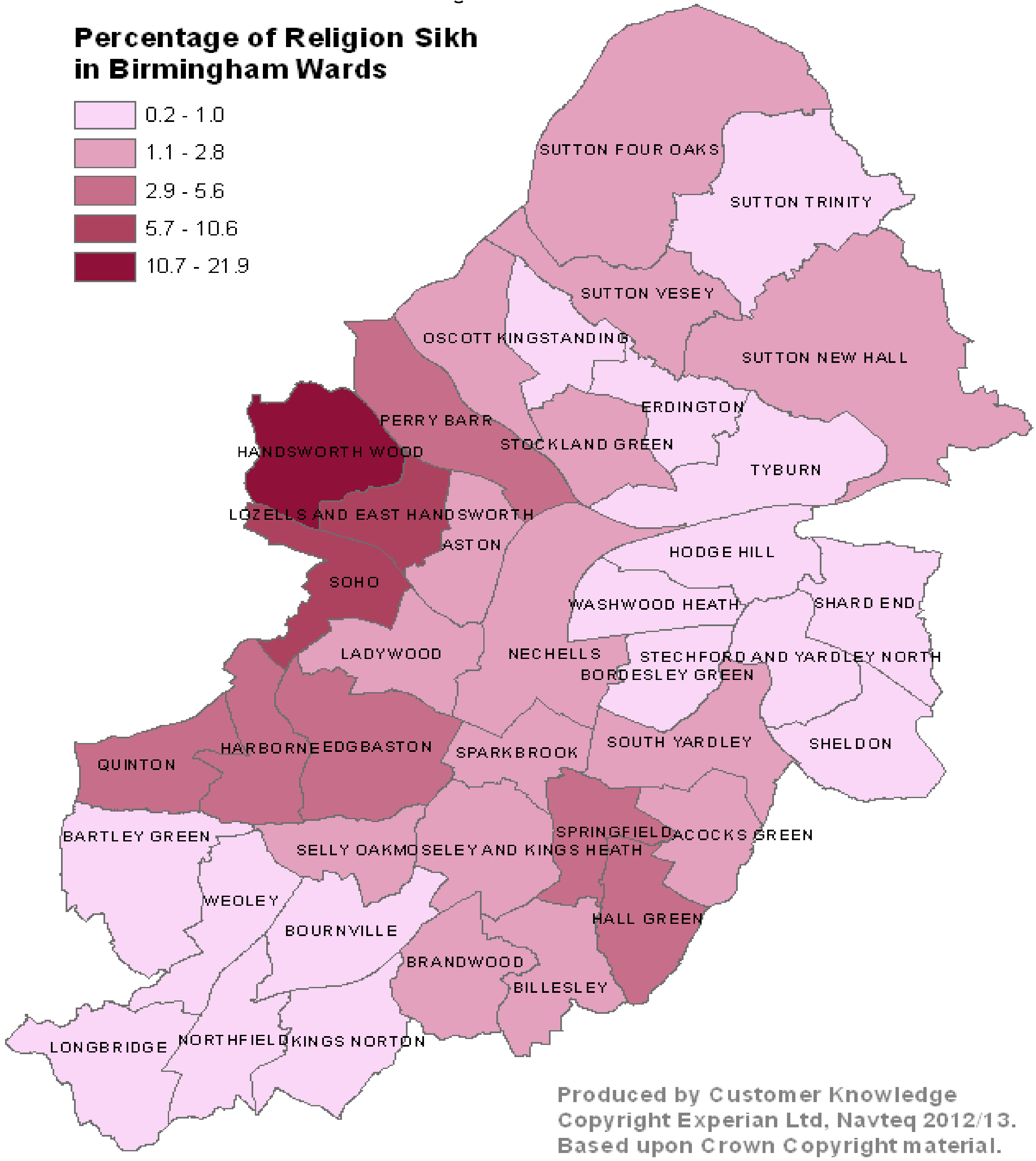
ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਚਿੱਤਰ ਨੰਬਰ 5 ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਵਸੋਂ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ:

- ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿੱਖ ਹੈਂਡਜ਼ਵਰਥ ਵੁੱਡ (25%) ਅਤੇ ਸੋਹੋ (11.3%) ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਸਦੇ ਹਨ
- ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਾਰਬੋਰਨ, ਹਾਲ ਗਰੀਨ, ਲੋਜ਼ੈਲਜ਼ ਅਤੇ ਪੂਰਬੀ ਹੈਂਡਜ਼ਵਰਥ ਦਾ ਨੰਬਰ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਹਰ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ 6% ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ
- ਪੈਰੀ ਬਾਰ ਅਤੇ ਕੁਇੰਟਨ ਦੇ ਹਰ ਇਲਾਕੇ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 5% ਤੋਂ ਜ਼ਰਾ ਵੱਧ ਹੈ
- ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੇ ਬਾਕੀ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦੇ ਹਰ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਇਹ 5% ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੈ।

Birmingham City Council

ਚਿੱਤਰ ਨੰਬਰ 5 – ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੇ ਹਰ ਵਾਰਡ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ

ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੇ ਵਾਰਡਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ



3. ਭਾਈਚਾਰਕ ਬਣਤਰ

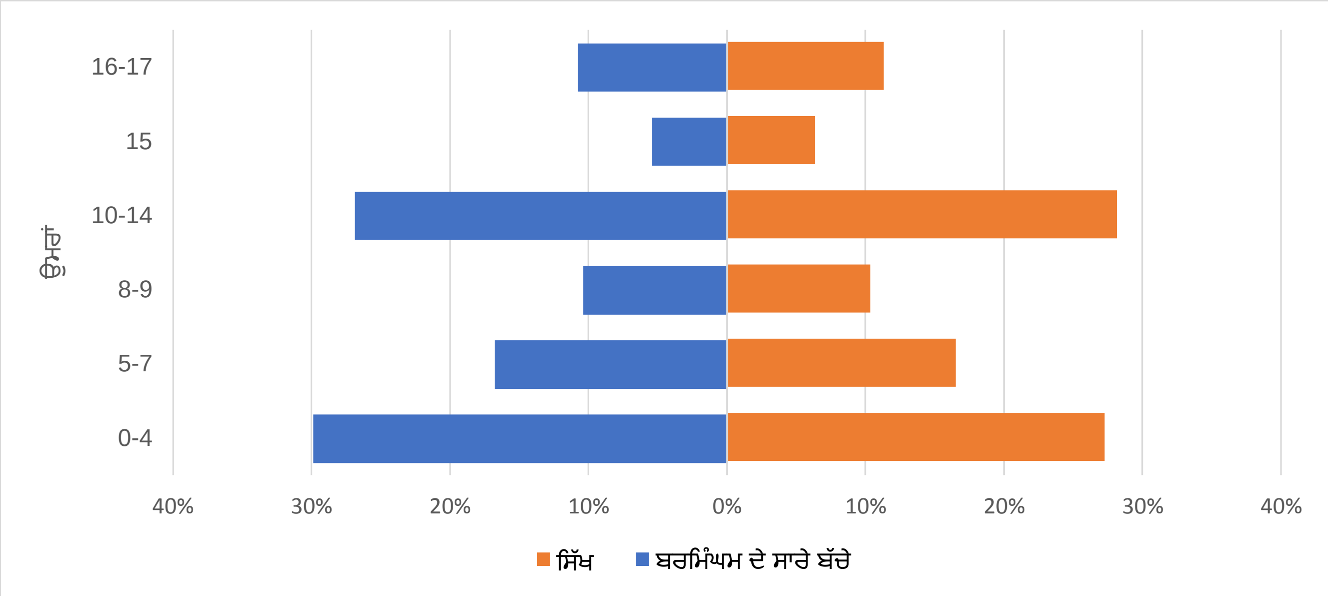
3.1. ਜੀਵਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਆਰੰਭ ਕਰਨਾ

ਜੀਵਨ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਆਰੰਭ ਦੀਆਂ ਮੁੱਖ ਲੱਭਤਾਂ:

- ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 7,710 ਹੈ, ਜਿਹੜੇ ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੇ ਬਾਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ 2.8% ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਜਿਸਟਰ ਹੋਏ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ 100,430 ਹੈ, ਅਤੇ ਜਿਹੜੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਕੁੱਲ ਬੱਚਿਆ ਦਾ 0.87% ਬਣਦੇ ਹਨ। ਇਸ ਦਾ ਭਾਵ ਹੈ ਕਿ ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ 3.5 ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੈ।
- ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਾਵਾਂ ਦਾ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਵੱਧ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਿੱਖ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਡੀ. ਪੀ. ਟੀ.,ਮੀਜ਼ਲਸ ਅਤੇ ਪੋਲੀਓ ਦੀਆਂ ਵੈਕਸੀਨਾਂ ਲੁਆਉਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ, ਗ਼ੈਰ ਸਿੱਖ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ(90% ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ) ਹੈ।
- ਮੁੱਖ ਗੁਣਾਤਮਕ ਖੋਜ ਦੁਆਰਾ ਉਭਰਿਆ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਵਿਸ਼ਾ ਸਰਵੇਖਣ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦੇਣ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਹੋਈ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਸੀ, ਜਿਸਦੇ ਜਵਾਬ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਪਛਾਣ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਦੂਜਿਆਂ ਤੋਂ ਅਲੱਗ ਹੋਣ ਦਾ ਵਰਣਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਸੀ।

ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ, 7,710 ਬੱਚੇ ਸਿੱਖ ਵਜੋਂ ਰਜਿਸਟਰਡ ਹਨ, ਜੋ 18 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਦਾ 2.8% ਹਿੱਸਾ ਹਨ। ਇਹ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਔਸਤ (0.87% ਇੰਗਲੈਂਡ) ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਡਾ ਅਨੁਪਾਤ ਹੈ।(11) ਹੇਠਾਂ ਚਿੱਤਰ 6, ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਸਮਾਨ ਉਮਰ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਖ -ਵੱਖ ਉਮਰ ਦੇ ਸਿੱਖ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 6: ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿੱਖ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਉਮਰ ਦਾ ਖ਼ਾਕਾ



Source: Census 2011- *DC2107EW*

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹ ਸਬੂਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਕਿ:

- ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਛਾਤੀ ਦਾ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਲਈ ਸਪੱਸ਼ਟ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ;[12] ਪਰ ਧਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਬਾਕੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਬਾਰੇ ਸਥਾਨਕ ਅੰਕੜੇ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹਨ।
- ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਪਰਿਵਾਰ ਅਜੇ ਵੀ ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸੀ ਹਨ, ਪਰ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਇਸ ਦਾ ਹਾਮੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਹ ਅੰਧਵਿਸ਼ਵਾਸ ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਹੋਏ ਹਨ, ਜਿੱਥੇ ਕੁਝ ਲੋਕ ਬੱਚਾ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਕੁੱਝ ਅਰਸੇ ਤੱਕ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਘਰ ਆਕੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਮਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣ ਦਿੰਦੇ।
- ਸਿੱਖ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਸਿੱਖ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਟੀਕੇ (90% ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ) ਦੀ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਸੀ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਹਿੰਦੂ ਅਤੇ ਮੁਸਲਿਮ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖ਼ਸਰੇ ਦੇ ਟੀਕੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਦੀ ਦਰ ਗੈਰ-ਏਸ਼ੀਅਨ ਨਸਲੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤੀ ਵੱਖਰੀ ਨਹੀਂ ਸੀ।[12]
- ਇੱਥੇ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਦੋਨੋਂ ਖੋਜਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਹਮਣੇ ਆਇਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖ ਬੱਚਿਆਂ ਉੱਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਵਿਤਕਰੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ ਦਾ ਬਹੁਤ ਅਸਰ ਪਿਆ ਹੈ।[13]

ਕਿਉਂਕਿ ਧਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਠੀ ਕਰਨੀ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਸੀ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕਰਨ ਲਈ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਬੂਤ ਹਨ ਕਿ ਗਰਭ ਨਿਰੋਧ, ਜਨਮ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਜਣੇਪਾ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਬਚਪਨ ਸਹਾਇਤਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਿਝਆ ਜਾ ਸਕੇ।

3.2. ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ

ਦਿਮਾਗੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਨ ਬਾਰੇ ਮੁੱਖ ਲੱਭਤਾਂ:

- ਸ਼ਰਮ, ਕਲੰਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਲਗਾਤਾਰ ਵਿਘਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ
- ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਧਾਰਮਿਕ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਾਂਗ ਹੀ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ **77%** ਸਿੱਖ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਕਾਫੀ ਤਣਾਓ ਭਰਪੂਰ ਹੈ
- **11.5%** ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਇਹ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦੇ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਬਾਕੀ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਬਣਦੀ ਹੈ
- ਸਿੱਖ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ **(ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ 5% ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 10%)**
- **35%** ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਤਣਾਓ ਦਾ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਹਨ **27%** ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਘਰੇਲੂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਕਾਰਨ ਹੈ ਅਤੇ **26%** ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਹ ਸਮੇਂ ਦੀ ਘਾਟ ਕਾਰਨ ਹੈ
- ਸਿੱਖ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮਰਦ ਆਗੂ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਤਾਕਤਵਰ ਹੋਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਪੂਰੀਆਂ ਕਰਨਾ ਵੀ ਦਿਮਾਗੀ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਔਰਤਾਂ ਕਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਸ਼ਰਮ ਅਤੇ ਇੱਜ਼ਤ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ
- ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਆਮ ਜਨਤਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ (**41%** ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ **20%**) **ਬਹੁਤੇ** ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਪੀਤੀ
- ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ **ਬਹੁਤੀਆਂ** ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਨਗੀਆਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਕਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਤੀ ਹੈ (**35%** ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 45%)

3.2.1. ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ

ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ, ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਈਸਾਈ, ਮੁਸਲਿਮ, ਹਿੰਦੂ ਅਤੇ 'ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਧਰਮ' ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮਾਨਸਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਘੱਟ ਸੀ। ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ 'ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਧਰਮ' ਵਜੋਂ ਪਛਾਣਨ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਈਸਾਈ, ਮੁਸਲਿਮ ਅਤੇ ਹਿੰਦੂ ਸਮੇਤ ਹੋਰ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਮਾਨਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਸ਼ਾਇਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੋਵੇ।[9] ਪਰ, ਇਸ ਖੋਜ ਦੀ ਮਜ਼ਬੂਤੀ ਲਈ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਔਖਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਰੇ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਕੇਵਲ 26,403 ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ, ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਸੀਮਤ ਪਹੁੰਚ ਸੀ।

ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਖੋਜ ਅੰਕੜਿਆਂ ਤੋਂ ਇਹ ਤੱਥ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ ਕਿ:

- ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਸਬੰਧ ਇਕੱਲਤਾ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ, ਆਪਣੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਤੋਂ ਦੂਰੀ, ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸਕਿਆਂ ਸਬੰਧੀਆਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਹੀ ਬੱਚਿਆਂ ਦਾ ਪਾਲਣ ਪੋਸਣ ਕਰਨਾ ਸੀ।[14]
- ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕਦੀ ਵੀ ਖੁੱਲ੍ਹ ਕੇ ਗੱਲ ਨਾ ਕਰਨਾ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸਮਾਜਕ ਧੱਬਾ ਅਤੇ ਸ਼ਰਮਨਾਕ ਚੀਜ਼ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।[14]
- ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ ਹੋਣ ਦੇ ਆਸਾਰ ਦੁੱਗਣੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।[14]
- 70% ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜੀਵਨ ਤਨਾਓ ਭਰਪੂਰ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ, ਸਮੇਂ ਦਾ ਦਬਾਓ, ਨੌਕਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਬਾਕੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।[14]
- ਨੌਜਵਾਨ ਸਿੱਖ ਬੱਚਿਆਂ (19 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ) ਦੇ ਜੀਵਨ ਉੱਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਅਸਰ ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਹੈ।[14]
- ਤਕਰੀਬਨ 5% ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਅਪਾਹਜਤਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 18% ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀ ਵੀ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਅਪਾਹਜਤਾ ਹੀ ਹੈ।[15]
- ਨਸਲੀ ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ, ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਮਰਦਾਨਗੀ ਤੋਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਉਮੀਦਾਂ ਰੱਖਣਾ ਅਤੇ ਬਹੁਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨੂੰ ਵੀ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਅਤੇ ਦੂਸਰੇ ਪਾਸੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜੀ ਰੀਤੀਆਂ, ਆਪਣੇ ਕੰਮਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਸਮਤੋਲ ਰੱਖਣ ਦਾ ਦਬਾਓ ਅਤੇ ਵਧੀਆ ਧੀ/ਮਾਂ/ਪਤਨੀ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਦਬਾਓ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਮਝੇ ਗਏ ਹਨ।[14]

ਧਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਬਹੁਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਾਰਨ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਸਬੂਤ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਨ ਕਿ, ਅਸੀਂ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਲੈਣ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਖ ਅਤੇ ਸਮਝ ਸਕੀਏ।

3.2.2. ਸ਼ਰਾਬ

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ 61% ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕਦੀ ਕਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਧ ਹੈ। ਪਰ, ਕੇਵਲ 1000 ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਗਿਛ ਦਾ ਇਹ ਨਮੂਨਾ, ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਕੁੱਲ ਗਿਣਤੀ ਦਾ ਕੇਵਲ 0.23% ਹੀ ਬਣਦਾ ਹੈ।[16]

ਹੁਣ ਤੱਕ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ ਤੋਂ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੈ ਕਿ:

- ਪਹਿਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੇ ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦਾ ਰੁਝਾਨ, ਦੂਜੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨਾਲੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਹੈ, ਪਰ ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਇਹ ਰੁਝਾਨ ਬਿਲਕੁਲ ਉਲਟ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਦੂਜੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ, ਪਹਿਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੀਆਂ ਹਨ।(17)
- ਕਈ ਸਿੱਖ ਇਹ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਉਹ ਸਖ਼ਤ ਮਿਹਨਤ ਅਤੇ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕੰਮ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ(17)
- ਸਿੱਖ ਮਰਦ, ਗੋਰੇ ਅਤੇ ਕਾਲੇ ਅਫ਼ਰੀਕਨ-ਕੈਰੇਬੀਅਨ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। (17)
- ਆਮ ਕਰਕੇ, ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਗੋਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੁੱਗਣੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸ਼ਰਾਬ ਦੇ ਮਾੜੇ ਅਸਰਾਂ (ਗ਼ੈਰ ਕਾਨੂੰਨੀ ਹਰਕਤਾਂ)(17) ਬਾਰੇ ਵੀ ਗੋਰਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਬਹੁਤੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਲੱਗਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਬਹੁਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਅਤੇ ਕਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਨਹੀਂ ਪਤਾ ਕਿ ਨਸ਼ਾ ਲੱਗ ਜਾਣ ਦੇ ਕੀ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਉਹ ਇਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਉਹ ਝੱਟ ਹੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣੀ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਦੀ ਹੈ।(17)
- ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਨਾ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਬੋਲੀ, ਸਮਾਜਕ ਧੱਬਾ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਬਾਰੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਫ਼ੈਲ ਜਾਣ ਦੇ ਡਰ ਵਰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।(17)
- ਚੌਥਾ ਹਿੱਸਾ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਇਹ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਇਨਸਾਨ ਹੈ ਜਿਸ ਦੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨਾਲ ਘਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਦੂਸਰੇ ਮੈਂਬਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਚੀਜ਼ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਔਰਤਾਂ ਵੱਧ ਪਛਾਣ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।(18)
- ਸਿੱਖ ਮਰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਪਤਨੀਆਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਲੱਗਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਉੱਤੇ ਪਈਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕੱਲੀਆਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਉਹ ਫੇਰ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਵਫ਼ਾਦਾਰੀ ਨਿਭਾਉਣ ਲਈ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਸਮਝਦੀਆਂ ਹਨ।(19)

- ਕਾਲੇ, ਹਿੰਦੂ ਅਤੇ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿੱਖ ਮਰਦ ਆਪਣੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਨੂੰ ਮੰਨਣ ਵਿੱਚ ਇਨਕਾਰੀ ਹਨ।[20]
- ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਪੰਜਾਬੀ ਸਭਿਆਚਾਰ, ਸਮਾਜੀ ਦਬਾਓ, ਭੰਗੜਾ/ਪੰਜਾਬੀ ਗੀਤਾਂ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਆਦਿਕ ਬਣਦੇ ਹਨ।[16],[21]
- ਸ਼ਰਾਬ ਦਾ ਨਸ਼ਾ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਚਰਚਾ ਹੋ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਸ਼ਰਮ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਮਾਜੀ ਧੱਬਾ ਸਮਝਣ ਕਾਰਨ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਲੋੜੀਂਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰੀ ਹਨ।[16],[21],[22]

ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦੁਰ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ਾ ਛਡਾਊ ਸੇਵਾਵਾਂ ਸਬੰਧੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੀਆਂ ਸਥਾਨਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਮਾਹਿਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈਆਂ ਹਨ ਕਿ:

- ਬੋਲੀ ਨਾ ਸਮਝ ਸਕਣਾ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਮਸਲੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅੜਚਣਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਹੀ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਨਾਲ ਜੂਝਣ ਉੱਤੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਸਿੱਖ ਸ਼ਰਾਬੀ, ਸਪਿਰਿਟ ਪੀਣ ਦੇ ਵੱਧ ਆਦੀ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਉਹ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਿਗਰ ਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਕਰਾ ਲੈਂਦੇ ਹਨ
- ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਦਾਖ਼ਲ ਬਹੁਤੇ ਬੰਦੇ ਅੱਧਖੜ/ਬਜ਼ੁਰਗੀ ਉਮਰ (45 ਸਾਲ ਤੋਂ 65 ਸਾਲ) ਦੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਰਾਬ ਸਬੰਧੀ ਰੋਗ ਲੱਗੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਬਹੁਤਿਆਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਟੁੱਟ ਜਾਂਦੇ, ਜਾਂ ਤਲਾਕ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।
- ਐਮ. ਏ. ਆਰ. ਏ. ਸੀ. ਕੋਲ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਕੇਸਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਸ਼ਾਮਲ ਹੁੰਦੇ ਹਨ (ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਕੁੱਟ ਮਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ)। ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਬਹੁਤੇ ਕੇਸ ਉਹ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਮੱਧ, ਪੱਛਮੀ ਅਤੇ ਪੂਰਬੀ ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

ਧਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਬਹੁਤੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਾ ਮਿਲਣ ਕਾਰਨ, ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਅਜਿਹੇ ਸਬੂਤ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹਨ, ਕਿ ਅਸੀਂ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀ ਆਦਤ ਅਤੇ ਸਬੰਧਤ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਰਖ ਅਤੇ ਸਮਝ ਸਕੀਏ।

3.2.3. ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ

ਧਰਮ ਦੇ ਅਧਾਰ ਉੱਤੇ ਡੇਟਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਸਬੂਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਉਪਲਬਧ ਸੀਮਤ ਅੰਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਸਾਬਤ ਕਰਨ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਮੁੱਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਇਹ ਲੁਕਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਾਡੀ ਖੋਜ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਖੋਜ ਇਹ ਸਿੱਧ ਕਰਦੀ ਹੈ ਕਿ:

- ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਟੈਲੀਫੋਨ ਸਿੱਖ ਮਰਦਾਂ ਵਲੋਂ ਆਉਂਦੇ ਹਨ।[23]
- ਨਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਬਾਰੇ ਮਸਲੇ, ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਆਦਤ, ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਵੰਨਗੀਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ।[23]
- ਸ਼ਰਮ, ਵਰਜਿਤ, ਕਲੰਕ ਅਤੇ ਅਲੱਗ ਥਲੱਗ ਹੋਣ ਦੇ ਡਰ ਅਤੇ ਰੁਤਬੇ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨੂੰ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸੀਮਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨਾਂ ਵਜੋਂ ਦੇਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ[24]
- 20 ਤੋਂ 34 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਮਰਦਾਂ ਵਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਰਕੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ[18]
- ਇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ (11%) ਨੇ ਕੈਨਾਬਿਸ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥ ਵਰਤ ਕੇ ਦੇਖੇ ਹਨ।

ਮਨੋਰੰਜਕ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ, ਨਸ਼ਾ ਛੁਡਾਊ ਕਲੀਨਿਕ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਤਸਕਰੀ ਅਤੇ ਨਸ਼ਿਆਂ ਨਾਲ ਹੋਈਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।

3.2.4. ਤੰਬਾਕੂ ਨੋਸ਼ੀ

ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਬੜੇ ਸੀਮਤ ਸਬੂਤ ਹਨ। ਇਹ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਸਮਾਜ ਵੱਲੋਂ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਨਾ ਕਰਨ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। 2016 ਤੋਂ 2019 ਵਿੱਚ ਮੌਜੂਦਾ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ

ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ ਸਿੱਖ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ (2%) ਰਿਹਾ ਹੈ।[9] ਇਹ ਅਨੁਪਾਤ ਬਾਕੀ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੀ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਅਧਰਮੀ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ (18%), ਈਸਾਈਆਂ ਦੀ (11%), ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੀ (5%) ਅਤੇ ਯਹੂਦੀਆਂ ਦੀ (4%) ਬਣਦੀ ਹੈ।[9]

ਅਗਲੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਸਬੂਤ ਇਹ ਦੱਸਦੇ ਹਨ:

- ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ ਦੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤੰਬਾਕੂ ਨੋਸ਼ੀ ਕਦੀ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ[18],[25]
- ਘੱਟ ਤੰਬਾਕੂ ਨੋਸ਼ੀ ਕਰਨ ਨਾਲ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਪੱਖੋਂ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਘੱਟ ਪੇਸ਼ ਆਏ ਹਨ[26]
- ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਸਮਝਦੇ ਹਨ ਕਿ ਤੰਬਾਕੂ ਨੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।[25]

ਧਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਸੀਮਤ ਡੇਟਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਕਾਰਨ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਦੀ ਘੱਟ ਵਰਤੋਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ ਸੰਬੰਧੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਸਬੂਤ ਵੀ ਸੀਮਤ ਹੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

3.3. ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਅਤੇ ਸਸਤੀ ਖ਼ੁਰਾਕ

ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਸਤੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਮੁੱਖ ਲੱਭਤਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਬਹੁਤੇ ਸਿੱਖ ਪਰਿਵਾਰ ਆਪਣੇ ਧਾਰਮਿਕ ਕਾਰਨਾਂ ਕਰਕੇ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹਨ
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਆਪਣਾ ਰਸਮੀ ਖਾਣਾ ਹੀ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਜਵਾਨ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਕਦੀ ਕਦੀ ਇੰਡੀਅਨ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ
- ਖਾਣੇ ਦੀ ਚੋਣ ਉੱਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਮਰਾਂ ਅਤੇ ਨਿੱਜੀ ਪਸੰਦ ਵਰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਸਿੱਖ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਿਉਹਾਰ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਉੱਤੇ ਤਿਉਹਾਰ ਅਤੇ ਸਮਾਜੀ ਜਸ਼ਨ ਕਾਫੀ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ
- 55.6% ਸਿੱਖ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਚੁਸਤ ਮੰਨੇ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਕਿ ਈਸਾਈਆਂ, ਹਿੰਦੂਆਂ ਅਤੇ ਬਾਕੀ ਧਰਮਾਂ ਅਤੇ ਅਧਰਮੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹਨ
- ਬਾਕੀ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿੱਖ ਮਰਦ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਮੋਟਾਪਾ ਅਤੇ ਲੱਕ ਦੇ ਮਾਪ (WHR) ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ
- ਔਸਤਨ, ਗੋਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

3.3.1. ਖ਼ੁਰਾਕ

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਅੰਮ੍ਰਿਤ ਛਕ ਲਿਆ ਹੈ ਉਹ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਹਨ ਅਤੇ ਆਂਡੇ, ਮੱਛੀ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂ ਡੈਰੀਵੇਟਿਵਜ਼ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਚਰਬੀ ਵਿੱਚ ਪਕਾਏ ਗਏ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਰੱਖਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਮਾਸਾਹਾਰੀ ਸਿੱਖ ਸਿਰਫ ਉਹ ਮਾਸ ਖਾਣਗੇ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਪਣੇ ਸੰਸਕਾਰ (ਝਟਕਾ) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਕੱਟਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ, ਨਾ ਕਿ ਹਲਾਲ ਜਾਂ ਕੋਸ਼ਰ ਸੰਸਕਾਰ ਰਾਹੀਂ।[27]

ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਇਹ ਸਬੂਤ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ ਕਿ:

- ਕਈ ਸਿੱਖ ਕੇਵਲ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁਆਰਾ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਖਾਣਾ ਹੀ ਖਾਂਦੇ ਹਨ[27]
- ਅਨੇਕਾਂ ਸਿੱਖ ਤਿਉਹਾਰਾਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਰਪੁਰਬ, ਵਿਸਾਖੀ ਅਤੇ ਹੋਲਾ ਮੁਹੱਲਾ ਮਨਾਉਣ ਲਈ ਭੋਜਨ ਇੱਕ ਮੁੱਖ ਚੀਜ਼ ਸਮਝੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਲੰਗਰ ਸਾਰੇ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਮੁਹੱਈਆ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਉਮਰ, ਨਸਲ ਜਾਂ ਧਰਮ ਦੀ ਪਰਵਾਹ ਕੀਤੇ ਬਿਨਾਂ ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਮੁਫ਼ਤ ਵਰਤਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

- ਗੁਰਦਵਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ ਭੋਜਨ ਹੀ ਵਰਤਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂਕਿ ਉਸ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵੀ ਖਾ ਸਕੇ, ਭਾਵੇਂ ਉਸ ਦੀਆਂ ਖ਼ੁਰਾਕ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਵੀ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਹੋਣ[(28)]
- ਇੱਕ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਖੁਰਾਕ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਪਰੀਤ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਰਵਾਇਤੀ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨ ਬਾਲਗ 'ਪੱਛਮੀ ਭੋਜਨ', ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮਿੱਠੇ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ[(29)]
- ਸਿੱਖ ਆਪਣੇ ਖਾਣਪੀਣ ਦੇ ਕਾਨੂੰਨ ਵੀ ਸਿੱਖ ਰਹਿਤ ਮਰਯਾਦਾ ਅਨੁਸਾਰ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ।[(28)]

ਪੱਕੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਯੂਕੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਰੀਤੀ ਰਿਵਾਜਾਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਸੀਮਤ ਸਬੂਤ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

3.3.2. ਮੋਟਾਪਾ

ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਯੂਕੇ ਅਤੇ ਵੈਸਟ ਮਿਡਲੈਂਡਸ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸੀਮਤ ਖੋਜ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਭਾਰ ਜਾਂ ਮੋਟਿਆਂ ਵਜੋਂ ਸ਼੍ਰੇਣੀਬੱਧ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਪਰ, ਇੱਥੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਖੋਜ ਇਹ ਸੁਝਾਅ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਮੋਟਾਪੇ ਦੀ ਦਰ ਵਧੇਰੇ ਹੈ।
ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮੋਟਾਪੇ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸੀਮਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਖੋਜ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ:

- ਕਾਕੇਸ਼ੀਅਨ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿੱਖ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਚਰਬੀ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ[(30)]
- ਭਾਰਤੀ ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ BMI ਮੋਟਾਪੇ ਦਾ ਪੱਧਰ ਭਾਰਤੀ ਹਿੰਦੂ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਉੱਚਾ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ 'ਦੂਜੇ ਧਰਮ' ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ[(31)]
- ਭਾਰਤੀ ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ, ਭਾਰਤੀ ਮੁਸਲਿਮ, ਹਿੰਦੂ ਜਾਂ 'ਦੂਜੇ ਧਰਮ' ਦੱਸਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਕਮਰ ਅਤੇ ਉੱਚਾਈ ਦੇ ਅਨੁਪਾਤ ਅਨੁਸਾਰ, ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ[(31)]
- ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ, ਗੋਰੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਔਸਤਨ 2.53 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਹਲਕੀਆਂ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਭਾਰਤੀ ਸਿੱਖਾਂ ਅਤੇ ਗੋਰੇ ਮਰਦਾਂ ਦੇ ਭਾਰ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਅੰਕੜਾਤਮਕ ਤੌਰ ਤੇ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ[(31)]
- ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਨੁਪਾਤ (91%) ਵਧੇਰੇ ਭਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 300 ਕਿਲੋਗ੍ਰਾਮ ਦਾ ਪੌਜ਼ਿਟਿਵ ਐਨਰਜੀ ਕਿਲੋ ਕੈਲਰੀਜ਼ ਹੈ। ਪਰ, ਇਹ ਨਮੂਨੇ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਕੈਂਟ, ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ 167 ਸਿੱਖਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਸੀ, ਜੋ ਯੂਕੇ ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਸਹੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ।[(32)]

ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਉੱਪਰ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਖੋਜ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਵਿਸ਼ਾਲ ਨਮੂਨੇ ਦੇ ਆਕਾਰ ਤੇ ਕੇਂਦਰਤ ਹੈ। ਇਸ ਕਰਕੇ, ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅਤੇ ਯੂਕੇ ਦੀ ਆਬਾਦੀ, ਬੀਐਮਆਈ ਦੇ ਪੱਧਰ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਵਜ਼ਨ ਦੇ ਅੰਤਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸੀਮਤ ਸਬੂਤ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

3.4. ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ ’ਤੇ ਚੁਸਤੀ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ

ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਹਰ ਪੜਾਅ ’ਤੇ ਚੁਸਤੀ ਅਤੇ ਹਿੰਮਤ ਸਬੰਧੀ ਲੱਭਤਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਤਕਰੀਬਨ ਅੱਧੇ ਸਿੱਖ ਬਾਲਗਾਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਚੁਸਤ ਹਨ
- 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਸਿੱਖ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸਮਾਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕੱਢਦੇ ਹਨ
- ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜਿਮ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ

ਕੁੱਲ 46% ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ - ਘੱਟ ਕੁਝ ਵਾਰ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਕੱਢਿਆ ਹੈ, 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਸਮਾਂ ਕੱਢਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੇ ਹਨ।[14] ਪਰ, ਸਾਡੀ ਸੀਮਤ ਖੋਜ ਹੋਣ ਕਾਰਨ ਇਸ ਦੇ ਸਿੱਟੇ ਵੀ ਸੀਮਤ ਹੀ ਮੰਨੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਖੋਜ ਅਨੁਸਾਰ ਇਹ ਸਾਬਤ ਹੋਇਆ ਹੈ ਕਿ:

- ਕੁਝ ਸਿੱਖ ਮਰਦਾਂ ਨੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਪੱਧਰ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਵਰਨਣ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਠੰਢੇ ਸਰਦੀਆਂ ਦੇ ਮਹੀਨਿਆਂ ਵਿੱਚ।[33]

- ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ ਜਿਮ ਜਾਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਨੂੰ ਤਰਜੀਹ ਦਿੰਦੀਆਂ ਹਨ[33]
- ਹਿੰਦੂਆਂ ਅਤੇ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਜ਼ਿਆਦਾ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਯਹੂਦੀਆਂ, ਈਸਾਈਆਂ ਜਾਂ ਅਧਰਮੀਆਂ ਤੋਂ ਘੱਟ।[34]
- ਤਕਰੀਬਨ ਅੱਧੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਕਸਰਤ ਪੱਖੋਂ ਚੁਸਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ (ਘੱਟੋ ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟਾਂ ਦੀ ਫ਼ੀ ਹਫ਼ਤਾ ਦਰਮਿਆਨੀ ਕਸਰਤ)। ਬੋਧੀਆਂ, ਈਸਾਈਆਂ, ਹਿੰਦੂਆਂ ਅਤੇ ਯਹੂਦੀਆਂ ਦਾ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਹਨ।[34]

ਧਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਡੇਟਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ, ਬਚਪਨ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਕਸਰਤ ਪ੍ਰਤੀ ਰਵੱਈਏ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਅਪਾਹਜ ਸਿੱਖਾਂ ਲਈ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸੀਮਤ ਸਬੂਤ ਹੀ ਹਨ।

3.5. ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਿਆ ਹਾਸਲ ਕਰਨਾ

- ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ 1% ਸਿੱਖ ਲੋਕ ਹੀ ਹਾਊਸਿੰਗ ਬੈਨਿਫਿਟ ਕਲੇਮ ਕਰਦੇ ਹਨ
- 28% ਸਿੱਖ 'ਉੱਚ ਪੱਧਰੀ ਯੋਗਤਾਵਾਂ', ਢੁਕਵੀਆਂ ਐਪਰੈਂਟਿਸਸ਼ਿਪ ਜਾਂ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਰੱਖਦੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੀਆਂ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹਨ
- ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸਿੱਖ, **ਵੱਧ** ਅਨੁਪਾਤ ਵਿੱਚ ਕੰਮਕਾਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਹਨ **(59% ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 66%)**
- ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿੱਖ **ਜ਼ਿਆਦਾ** ਸੈਲਫ-ਐਂਪਲੋਇਡ ਹਨ **(34% ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 41%)**
- ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਿੱਖ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਕੰਮਾਂ ਕਾਰਾਂ ਤੋਂ ਵਿਹਲੇ ਹਨ **(41% ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 34%)**
- ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ, ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਮੈਨੇਜਰਾਂ ਅਤੇ ਸੀਨੀਅਰ ਅਫ਼ਸਰਾਂ, ਕਸਟਮਰ ਸਰਵਿਸਿਜ਼/ਸੇਲਜ਼ ਅਫਸਰਾਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ (**ਹਰ ਵੰਨਗੀ ਵਿੱਚ 12%)**
- 87% ਯੂਕੇ ਦੇ ਸਿੱਖ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ ਆਪਣੀ ਮਾਲਕੀਅਤ ਸਮਝਦੇ ਹਨ।
- ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਸਿੱਖ ਥੋੜ੍ਹੇ ਵੱਧ, ਬਹੁਤੀ ਭੀੜ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ **(12% ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 13%)**
- ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿੱਖ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ/ਸ਼ਾਦੀ ਸ਼ੁਦਾ/ਪਾਰਟਨਰਸ਼ਿਪ/ਜੋੜਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੱਧ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ **(37% ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 44%)**
- ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਸਿੱਖ ਇਕੱਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ **(15% ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 11%)**
- ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿੱਖ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਵੱਧ ਮਿਕਦਾਰ ਵਿੱਚ 'ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ' ਦੇ ਮਾਲਕ ਹਨ **(79.4% ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 80.8%)**
- ਔਸਤਨ, ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਵਧੇਰੇ ਸਿੱਖ ਅਤੇ 50 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਉਸੇ ਉਮਰ ਦੀ ਆਮ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਖਰਾਬ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੇ ਹਨ **(2.3% ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 21.5%)**
- ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਸਿੱਖ ਆਮ ਜਨਤਾ ਨਾਲੋਂ ਤਕਰੀਬਨ **ਤਿੰਨ ਗੁਣਾ** ਵੱਧ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਆਮ ਕਰਕੇ ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ **(7.7%)**, ਮਰਦਾਂ **(4.9%)** ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ 'ਮਾੜੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਮਾੜੀ' ਹੈ। ਇਹ ਰੁਝਾਨ ਆਮ ਜਨਤਾ ਵਾਲਾ ਹੀ ਹੈ।
- ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਤਕਰੀਬਨ 5% ਸਿੱਖ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ।

3.5.1. ਵਿੱਦਿਆ

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਵਿਦਿਅਕ ਪ੍ਰਾਪਤੀ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਖੋਜ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਸਿੱਖਿਆ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਬੂਤ 2011 ਦੀ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ 101,221 ਸਿੱਖ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉੱਚਤਮ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਪੱਧਰ 4 ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ, ਜੋ ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਦੇ 30% ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਔਸਤ (27% ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼) ਨਾਲੋਂ ਵੱਡਾ ਅਨੁਪਾਤ ਹੈ।

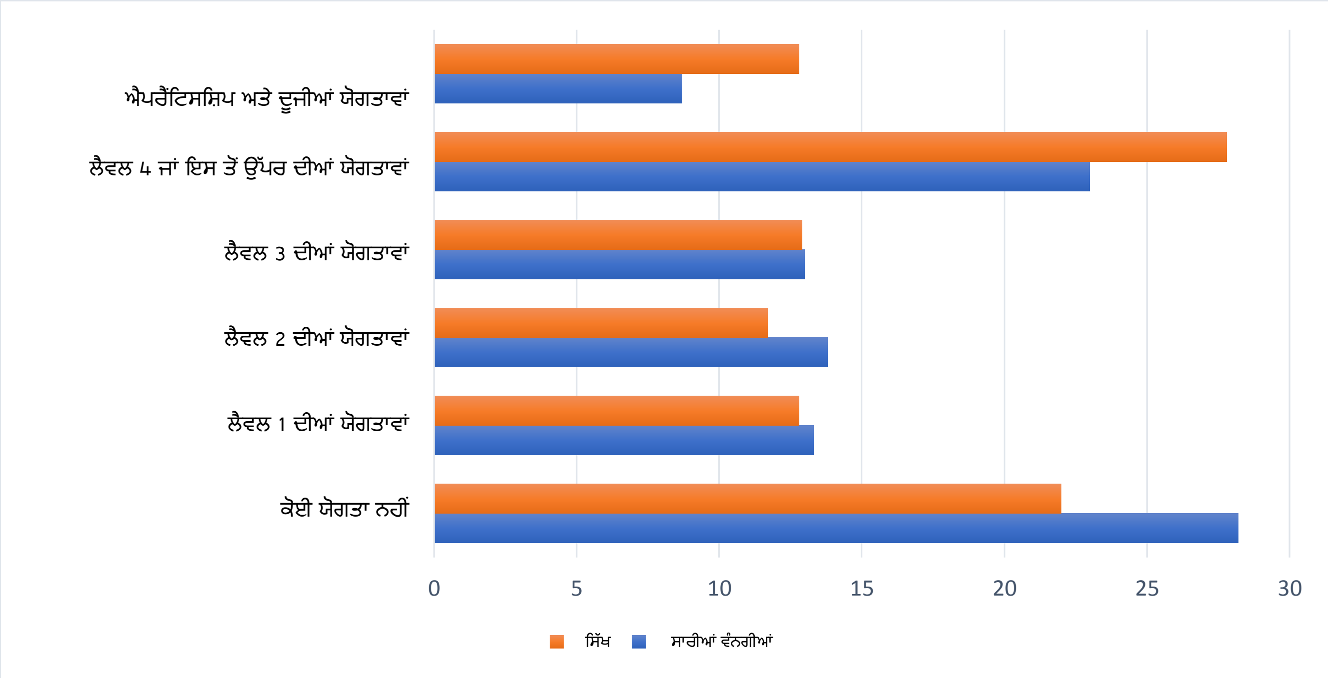
ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ 7,713 ਸਿੱਖ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਉੱਚਤਮ ਯੋਗਤਾ ਦਾ ਪੱਧਰ 4 ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ, ਜੋ ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਦੇ 27.8% ਦੀ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੀ ਔਸਤ (23%) ਨਾਲੋਂ ਵੱਡਾ ਅਨੁਪਾਤ ਹੈ।

ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਚਿੱਤਰ ਨੰਬਰ 7, ਆਮ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ 'ਧਰਮ ਦੁਆਰਾ ਯੋਗਤਾ ਦੀ ਉੱਚਤਮ ਪੱਧਰ'[a] ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਇਹ ਸਬੂਤ ਹਨ:

- ਬਰਮਿੰਘਮ ਅਤੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਆਮ ਜਨਸੰਖਿਆ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕੋਈ ਯੋਗਤਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ।
- ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੀ ਆਮ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿਖਾਂ ਦੇ ਸਿਖਲਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ 25% ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।
- ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੀ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਲੈਵਲ 1 ਅਤੇ ਲੈਵਲ 2 ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਪੱਧਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।
- ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੀ ਬਾਕੀ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਨਾਲ ਲੈਵਲ 3 ਦੀ ਯੋਗਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਸਮਾਨ ਪੱਧਰ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

[a] *LC5204EW* – Highest Level of qualification by religion

Figure 7: ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਆਮ ਜਨਤਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਵਿੱਦਿਅਕ ਯੋਗਤਾਵਾਂ ਦੀ ਪੱਧਰ



Source: *Census 2011 ONS LC5204EW*

ਧਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਵਿੱਚ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਇੱਛਾਵਾਂ, ਸਕੂਲ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ, ਪੜ੍ਹਤਾ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ, ਅੰਕਾਂ ਦੀ ਦਰ ਅਤੇ ਬਾਲ ਬੋਲਚਾਲ ਵਿਕਾਸ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸਮਝਣ ਦੇ ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਸੀਮਤ ਸਬੂਤ ਹਨ।

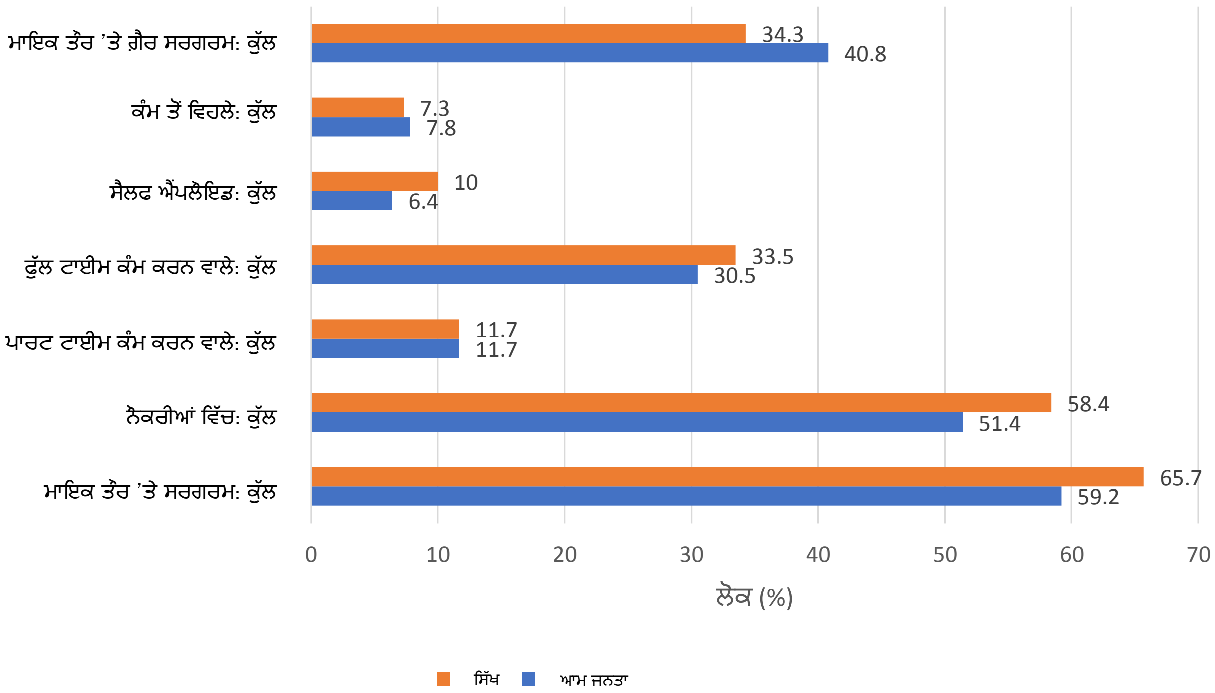
3.5.2. ਮਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ

ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ 16 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ 25,782 ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 65.7% ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ ’ਤੇ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਹਨ। ਇਹ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਔਸਤ (63.6% ਇੰਗਲੈਂਡ) ਅਤੇ ਸਥਾਨਕ ਔਸਤ (59% ਬਰਮਿੰਘਮ) ਨਾਲੋਂ ਵੱਡਾ ਅਨੁਪਾਤ ਹੈ।
ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਖੋਜ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਆਰਥਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਬੂਤ, ਧਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਮਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਨੌਕਰੀਆਂ ਬਾਰੇ 2011 ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਹਨ।

ਹੇਠਾਂ ਚਿੱਤਰ 8 ਧਰਮ[b] ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਮਾਲੀ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜਿਸ ਦੇ ਸਬੂਤ ਇਹ ਹਨ:

- ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਵਧੇਰੇ ਅਨੁਪਾਤ ਸਥਾਨਕ ਆਬਾਦੀ (31%) ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਨੌਕਰੀ (34%) ਵਿੱਚ ਹੈ
- ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ, ਸਥਾਨਕ ਆਬਾਦੀ (34% ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 41%) ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਨਾ-ਸਰਗਰਮ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਨੁਪਾਤ ਰਿਟਾਇਰਮੈਂਟ ਜਾਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਰਗਰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 8: ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਆਮ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ



Source: *Census 2011- ONS Nomis LC6205EWE*

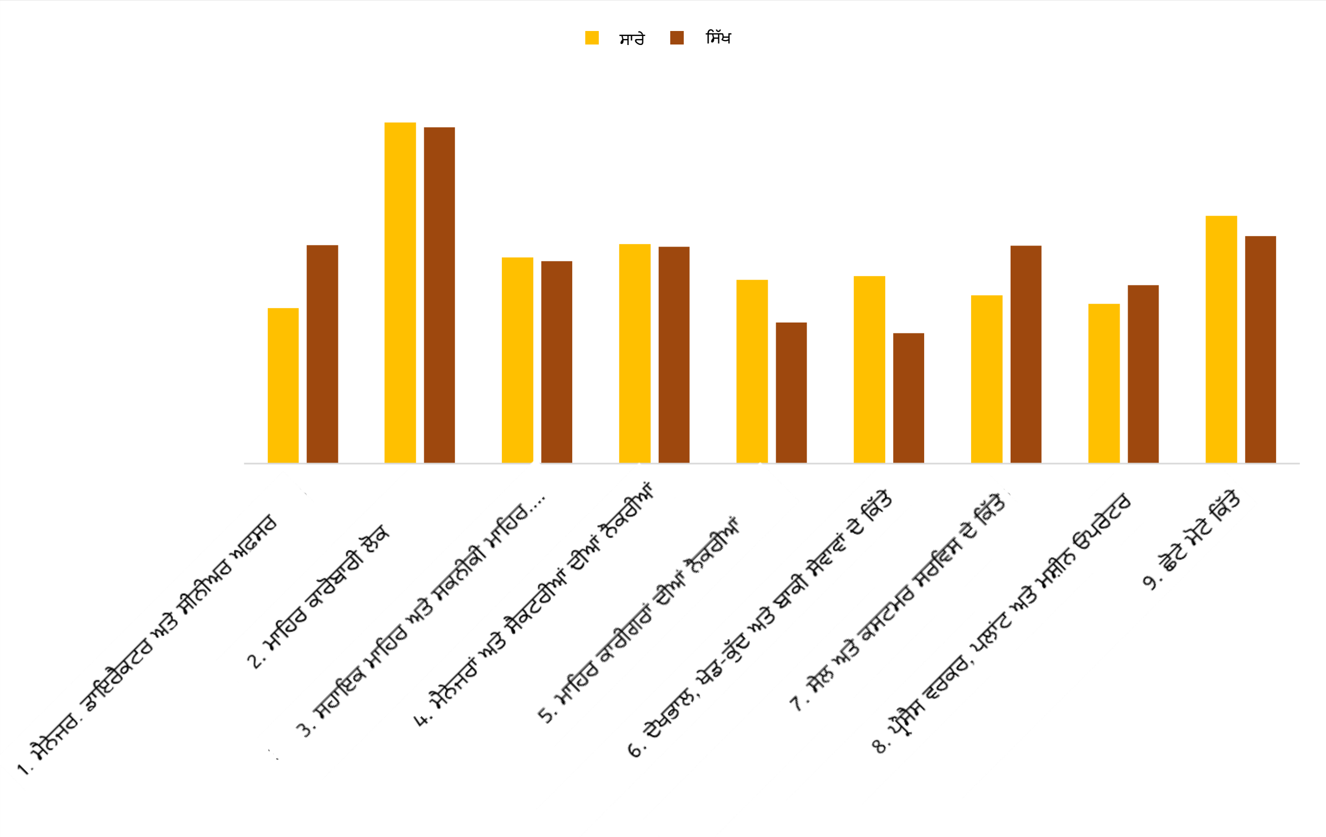
ਹੇਠਾਂ ਚਿੱਤਰ 9, ਧਰਮ[c] ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕਿੱਤਿਆਂ ਨੂੰ ਦਰਸਾਉਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਤੱਥ ਇਹ ਹਨ:

- ਬਰਮਿੰਘਮ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਵਧੇਰੇ ਅਨੁਪਾਤ ਮੈਨੇਜਰ, ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਜਾਂ ਸੀਨੀਅਰ ਅਧਿਕਾਰੀ ਹਨ (9% ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 12%)

[b] LC6205EW – Economic Activity by Religion
[c] LC4207EW – Occupation by Religion

- ਪੇਸ਼ੇਵਰ, ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਅਤੇ ਸਹਿਯੋਗੀ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਅਤੇ ਤਕਨੀਕੀ ਕਿੱਤਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਸਿੱਖਾਂ ਅਤੇ ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੀ ਬਾਕੀ ਆਮ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਾਸ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ
- ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਘੱਟ ਅਨੁਪਾਤ, ਸਥਾਨਕ ਆਬਾਦੀ (10%) ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਹੁਨਰਮੰਦ ਵਪਾਰ (8%) ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਚਿੱਤਰ 9: ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕਿੱਤਿਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਕਿੱਤਿਆਂ ਦੀ ਤਸਵੀਰ



Source: *Census 2011 ONS LC4207EW*

ਖੋਜ ਦੀ ਬੜੀ ਸੀਮਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਜ਼ਾਹਿਰ ਹੈ ਕਿ:

- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਿੱਖ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ, 3 ਵਿੱਚੋਂ 1 ਦਾ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਕਾਰੋਬਾਰ ਹੈ[35]
- ਲਗਭਗ ਦੋ ਤਿਹਾਈ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਿੱਖ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਟੈਕਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਮਦਨ 40,000 ਪਾਊਂਡ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੀ ਘਰੇਲੂ ਆਮਦਨ 80,000 ਪਾਊਂਡ[35] ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ

- ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੇ ਸਾਲ 2014 ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਨੁਸਾਰ ਯੂਕੇ ਦੀ ਅਰਥਵਿਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਅੰਦਾਜ਼ਨ 7.6 ਬਿਲੀਅਨ ਡਾਲਰ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਇਆ ਹੈ[35]

ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੇ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਆਰਥਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਵਧੇਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸੀਮਤ ਸਬੂਤ ਹਾਜ਼ਰ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਧਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਡੇਟਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵੰਚਿਤ ਅਤੇ ਗਰੀਬੀ ਬਾਰੇ ਸੀਮਤ ਸਬੂਤ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ।

3.5.3. ਰਿਹਾਇਸ਼ੀ ਹਾਲਤਾਂ

ਬਰਮਿੰਘਮ ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਦਾ 25% ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਮੈਂਬਰਾਂ ਵਾਲੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੀ ਆਮ ਆਬਾਦੀ (11%) ਨਾਲੋਂ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੀ ਆਮ ਆਬਾਦੀ (32%) ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਹਿੱਸਾ ਇਕੱਲੇ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਘਰਾਂ (16%) ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਦੀ ਆਰਥਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਬਾਰੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਖੋਜ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਹਾਊਸਿੰਗ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਬੂਤ 2011 ਦੀ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਏ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ, ਘਰੇਲੂ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀ (ਐਚਆਰਪੀ) ਦੇ ਧਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ’ਤੇ ਘਰੇਲੂ ਬਣਤਰ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਸੰਦਰਭ ਵਿਅਕਤੀ (ਐਚਆਰਪੀ) ਦੇ ਧਰਮ ਦੁਆਰਾ ਆਕੂਪੈਂਸੀ ਰੇਟਿੰਗ (ਕਮਰੇ) ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ।

2011 ਦੀ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਤੋਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਬੂਤ ਹਾਜ਼ਰ ਹਨ ਕਿ:

- 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਹਿੱਸਾ, ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੀ ਆਮ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਮੈਂਬਰ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਹਿੱਸਾ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਿਰਫ ਵਿਆਹੁਤਾ/ਸਮਲਿੰਗੀ/ਨਾਗਰਿਕ ਭਾਈਵਾਲੀ ਜਾਂ ਸਹਿਯੋਗੀ ਜੋੜੇ (37% ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 44%) ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਹਿੱਸਾ ਇਕੱਲੇ ਮਾਪਿਆਂ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ (15% ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 11%)
- ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੀ ਆਮ ਆਬਾਦੀ (12.4% ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 13%) ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਲਈ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਰਹਿਣ ਪੱਖੋਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਉੱਚਾ ਪੱਧਰ ਦਰਜ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

ਸੀਮਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਖੋਜ ਤੋਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਬੂਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਕਿ:

- 87% ਸਿੱਖ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਘੱਟੋ -ਘੱਟ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹਨ, 30% ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਿੱਖ ਆਪਣੇ ਹੀ ਘਰਾਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹਨ[35]

- ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਸਿੱਖ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਅੱਧੇ ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸੰਪਤੀਆਂ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹਨ ਅਤੇ ਇੰਨੇ ਹੀ ਲੋਕ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇੱਕ ਸੰਪਤੀ ਦੇ ਮਾਲਕ ਹਨ[35]
- 6% ਸਿੱਖਾਂ ਕੋਲ ਯੂਰਪ ਵਿੱਚ ਕਿਤੇ ਹੋਰ ਜਾਇਦਾਦ ਹੈ।

ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੇ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਹਾਊਸਿੰਗ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਦੀ ਵਧੇਰੇ ਤਾਜ਼ਾ ਤਸਵੀਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸੀਮਤ ਸਬੂਤ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਧਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਡੇਟਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਮਕਾਨਾਂ ਦੀ ਘਾਟ, ਬਾਲਣ ਦੀ ਗਰੀਬੀ ਅਤੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਖ਼ਰੀਦੀ ਗਈ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੀ ਕਿਸਮ ਬਾਰੇ ਸੀਮਤ ਸਬੂਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

3.5.4. ਆਮ ਸਿਹਤ

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਅਨੁਪਾਤ ਨੇ ਸਮੁੱਚੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ 'ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਖਰਾਬ ਸਿਹਤ' ਹੋਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਪਰ 50 ਸਾਲਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ, ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਅਨੁਪਾਤ ਨੇ ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੀ ਔਸਤ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਖਰਾਬ ਸਿਹਤ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿੱਤੀ ਹੈ।

ਸਾਰਣੀ 1: ਉਮਰਾਂ ਦੇ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਸਿਹਤ ਦੀ ਹਾਲਤ

ਧਰਮ	ਉਮਰਾਂ	ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਜਾਂ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ	ਦਰਮਿਆਨੀ ਸਿਹਤ	ਮਾੜੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ
ਸਾਰੇ	ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ	79.4%	13.9%	6.7%
	ਉਮਰ 0 ਤੋਂ 15	95.7%	3.3%	1.0%
	ਉਮਰ 16 ਤੋਂ 49	86.8%	9.5%	3.6%
	ਉਮਰ 50 ਤੋਂ 64	62.8%	24.0%	13.2%
	ਉਮਰ 65 ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ	40.6%	38.1%	21.3%
ਸਿੱਖ	ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ	80.8%	13.0%	6.3%
	ਉਮਰ 0 ਤੋਂ 15	97.3%	2.1%	0.6%
	ਉਮਰ 16 ਤੋਂ 49	89.4%	8.2%	2.4%
	ਉਮਰ 50 ਤੋਂ 64	57.4%	27.7%	14.9%

	ਉਮਰ 65 ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ	30.3%	41.6%	28.1%

Source: 2011 Census

ਲਿੰਗ ਦੁਆਰਾ 'ਖਰਾਬ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਖਰਾਬ' ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਨਾਲ ਕੁਝ ਅੰਤਰ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤਤਾ ਵਧੇਰੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਸਿੱਖ ਮਰਦਾਂ ਲਈ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਬੁਢਾਪੇ ਦੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੀ ਖਰਾਬ ਸਿਹਤ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਸਿੱਖ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ 65 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਉਮਰ ਦੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਹਾਲਤ ਔਸਤ ਆਬਾਦੀ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਚੰਗੀ ਹੈ।

ਸਾਰਣੀ 2: ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਉਮਰ ਦੇ ਗਰੁੱਪਾਂ ਦੇ ਲਿਹਾਜ ਨਾਲ 'ਮਾੜੀ ਜਾਂ ਬਹੁਤ ਮਾੜੀ' ਸਿਹਤ ਦੀ ਪੱਧਰ

		ਮਰਦ	ਔਰਤਾਂ
ਸਾਰੇ	ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ	6.2%	7.2%
	ਉਮਰ 0 ਤੋਂ 15	1.1%	0.9%
	ਉਮਰ 16 ਤੋਂ 49	3.6%	3.6%
	ਉਮਰ 50 ਤੋਂ 64	12.9%	13.6%
	ਉਮਰ 65 ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ	19.6%	22.6%
ਸਿੱਖ	ਸਾਰੀਆਂ ਉਮਰਾਂ	4.9%	7.7%
	ਉਮਰ 0 ਤੋਂ 15	0.6%	0.5%
	ਉਮਰ 16 ਤੋਂ 49	2.3%	2.5%
	ਉਮਰ 50 ਤੋਂ 64	11.5%	18.2%
	ਉਮਰ 65 ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਧ	21.2%	33.8%

Source: 2011 Census

3.5.5. ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸਿਹਤ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਬੀਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ

ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪੱਧਰ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਅਪਾਹਜਤਾ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਾਸਲ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਇੱਕ ਛੋਟੇ ਅਨੁਪਾਤ ਨੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀਆਂ, ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਹੋਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਰੋਜ਼ਮਰ੍ਹਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੀ ਆਮ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਂ ਥੋੜ੍ਹਾ ਸੀਮਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਾਰਣੀ 3: ਬਰਮਿੰਘਮ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸਿਹਤ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ 'ਤੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ

ਧਰਮ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤਾ ਅਸਰ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਉੱਤੇ ਥੋੜ੍ਹਾ ਅਸਰ	ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਅਸਰ ਨਹੀਂ
ਸਾਰੇ	9.1%	9.3%	81.6%
ਸਿੱਖ	7.7%	8.8%	83.5%

Source: 2011 Census

2018 ਵਿੱਚ ONS ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ, [9] ਵਿੱਚ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਸਿੱਖਾਂ (69%) ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਤੋਂ ਸੰਤੁਸ਼ਟ ਹੋਣ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ (49.0 ਦਾ ਸਕੋਰ) ਹੈ। ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਕਈ ਹੋਰ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹਨ। ਦੂਜੇ ਸਾਰੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮੂਹਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸਰੀਰਕ/ਮਾਨਸਿਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ (22%) ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਘੱਟ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚਲੀ ਆ ਰਹੀ ਸਰੀਰਕ/ਮਾਨਸਿਕ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਚਲਨ ਸਿੱਖਾਂ (22%) ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੀ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਛਾਣ ਈਸਾਈ (36%), ਮੁਸਲਮਾਨ (35%), ਜਾਂ ਕੋਈ ਧਰਮ ਨਾ ਹੋਣ ਕਾਰਨ (35%) ਸੀ।

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਖੋਜ ਤੋਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਬੂਤ ਮਿਲੇ ਹਨ:

- ਸਾਰੇ ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਤਕਰੀਬਨ 5% ਨੇ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ, ਜੋ 65 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਵੱਧ ਕੇ 16% ਹੋ ਗਈ। ਔਰਤਾਂ ਦੇ 6% ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, 4% ਮਰਦਾਂ ਨੇ ਅਪਾਹਜ ਹੋਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਪਾਹਜ ਹੋਣ ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿੱਤੀ, 50% ਨੇ ਕਿਹਾ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ 19% ਨੂੰ ਰਾਹਤ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਉਪਲਬਧ ਹੈ[15]

- ਨਮੂਨੇ ਦੀਆਂ ਸਾਰੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਵਿੱਚ, ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੇ ਜੀਪੀ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਐਨਐਚਐਸ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕੀਤੀਆਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਿਸਮਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕੀਤਾ, ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥ ਸੈਂਟਰ ਅਤੇ ਹੈਲਥ ਟ੍ਰੇਨਰਾਂ ਬਾਰੇ[36]
- ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਕਿਸਮ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਜਿਸ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਨਸਲੀ, ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੇ ਆਪਸ ਵਿੱਚ ਜੁੜੇ ਮਸਲਿਆਂ ਕਾਰਨ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
- ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਪ੍ਰਵਾਸੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਆਪਣੀ ਆਪ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਵਤ ਤੌਰ ’ਤੇ ਪਹੁੰਚ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਸਰੋਤਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਿਆਂ ਵਰਤਣ ਵਿੱਚ ਅੜਿੱਕਾ ਪਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਖਿਕ ਜਾਣਕਾਰੀ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਹੋਣ ਨਾਲ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਅੰਤਰ ਸਪੱਸ਼ਟ ਤੌਰ ’ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਇਆ ਹੈ।
- ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਔਰਤਾਂ, ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦਾ ਮਾੜਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਹੋਇਆ ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਲਚਕਤਾ ਵਧਾਉਣਾ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਨੂੰ ਕਾਇਮ ਰੱਖਣ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਸਾਧਨ ਸੀ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਮੁੱਚੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਬਿਹਤਰ ਪ੍ਰਬੰਧ ਹੋਏ ਹਨ।

ਧਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਡੇਟਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਚੱਲ ਰਹੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ, ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਸੀਮਤ ਸਬੂਤ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ।

3.5.6. ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਅੰਡ ਕੋਸ਼ ਸਬੰਧੀ ਰੋਗ

ਪੋਲੀਸਿਸਟਿਕ ਓਵਰੀ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਪੀਸੀਓਐਸ) ਔਰਤਾਂ ਦੁਆਰਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤੀ ਗਈ ਇੱਕ ਵਿਭਿੰਨ ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨਾਲ ਕਈ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਵਾਰੀ ਅਣਪਛਾਤੀ ਰਹਿ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਖੋਜ ਤੋਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਬੂਤ ਹਨ:[3]

- ‘ਸਮਾਜਕ 'ਨਿਯਮਾਂ' ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਖਿੱਚੋਤਾਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੁਝ ਸਿੱਖ ਅੰਮ੍ਰਿਤਧਾਰੀ ਔਰਤਾਂ ਹਿਰਸੁਟਿਜ਼ਮ ਦੇ ਇਲਾਜ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰਨ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰੀ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਮਰਯਾਦਾ ਅਨੁਸਾਰ ਵਾਲਾਂ ਨੂੰ ਕੱਟਣਾ ਵਰਜਿਤ ਹੈ।
- ਸਾਹਮਣੇ ਆਈਆਂ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਪੀਸੀਓਐਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਕਈ ਕਲੰਕ ਅਤੇ ਖ਼ਾਹਮ ਖ਼ਿਆਲ।
- ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਜੀਪੀ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਮਿਊਨਿਟੀ ਹੈਲਥਕੇਅਰ ਸੈਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਭਾਸ਼ਾ ਅੰਗ੍ਰੇਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ।

- ਪੀਸੀਓਐਸ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਮਸਲੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫ਼ੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਚਰਚਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਔਰਤਾਂ ਕੰਨੀ ਕਤਰਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀਆਂ।

ਧਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਡੇਟਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਸਿੱਖ ਅਬਾਦੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਪ੍ਰਚਲਨ/ਘਟਨਾ ਦਰਾਂ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਵਿਵਸਥਾ ਜਾਂ ਪਹੁੰਚ, ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਪੀਸੀਓਐਸ ਸਥਿਤੀ ਬਾਰੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਝ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸੀਮਤ ਸਬੂਤ ਮਿਲੇ ਹਨ।

3.6. ਬਚਾਓ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣਾ

ਬਚਾਓ ਕਰਨ ਅਤੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਮੁੱਖ ਲੱਭਤਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਆਮ ਜਨਤਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ, ਯੂਕੇ ਦੇ ਸਿੱਖ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਲਈ ਘੱਟ ਜਾਂਦੇ ਹਨ
- ਕੋਲੋਰੈਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਕਰਾਉਣ ਲਈ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਔਸਤ **32%** ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਦੀ **61%** ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ
- ਅਜਿਹੀ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਿਹੜੇ ਅੜਿੱਕੇ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸਕਰੀਨਿੰਗ, ਇਸ ਦੇ ਤਰੀਕੇ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦੇ ਮਕਸਦ ਬਾਰੇ ਸੀਮਤ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਮਸ਼ਹੂਰੀਆਂ ਕਰਨ ਦੀ ਘਾਟ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੀ ਬਣਤਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ, ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਅਤੇ ਬੋਲੀ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਆਮ ਕਰਕੇ ਸਿੱਖ, ਵੈਕਸੀਨ ਟੀਕੇ ਵੀ ਘੱਟ ਲਗਵਾਉਂਦੇ ਹਨ
- ਮਾਰਚ 2021 ਵਿੱਚ ਯੂਕੇ ਦੇ 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਉੱਪਰ ਦੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਉਸੇ ਉਮਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਲਗਵਾਏ ਹਨ **(80.2% ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 80%)**
- ਯੂਕੇ ਦੀਆਂ **99.4%** ਸਿੱਖ ਲੜਕੀਆਂ ਔਸਤਨ ਐਚਪੀਵੀ ਵੈਕਸੀਨ ਲਵਾ ਲੈਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਉਸੇ ਉਮਰ ਦੀਆਂ ਮੁਸਲਮਾਨ ਅਤੇ ਅਧਰਮੀ ਲੜਕੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੈ।

3.6.1. ਕੈਂਸਰ ਬਾਰੇ ਛਾਣਬੀਣ

ਇੱਥੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਖੋਜ ਅਧਿਐਨ ਹਨ ਜੋ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮਾਂ ਵਿੱਚ ਨਸਲੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਦੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਘੱਟ ਹੈ, ਪਰ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਅਜਿਹੇ ਅਧਿਐਨ ਹਨ ਜੋ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਧਰਮ ਦੇ ਪੱਖੋਂ ਇਸ ਦੀ ਪੜਚੋਲ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਖੋਜ ਤੋਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਬੂਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਕਿ:

- ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਸਲੀ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੀ ਦਰ ਦੇ ਅਧਿਐਨ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਆਬਾਦੀ, ਕ੍ਰਿਸ਼ਚੀਅਨ, ਚਰਚ ਆਫ਼ ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਜਾਂ ਹਿੰਦੂ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇਸ ਪਾਸੇ ਉਤਸ਼ਾਹ ਦੀ ਦਰ ਘੱਟ ਸੀ [37],[38],[39]
- ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਧਾਰਮਿਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਇੰਗਲੈਂਡ[38] ਵਿੱਚ ਕੋਲੋਰੇਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਅਧਿਐਨ ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੱਟ ਰੁਝਾਨ ਨੂੰ ਉਜਾਗਰ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ 34.6% ਸਿੱਖ, ਆਮ ਜਨਸੰਖਿਆ ਦੇ 61% ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਕਰਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਗੁਣਾਤਮਕ ਅਧਿਐਨ, ਧਾਰਮਿਕ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ ਰੂਪਾਂ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਸਾਰਿਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਮਹੱਤਤਾ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਘੱਟ ਕੋਲੋਰੇਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਨਾ ਕਰਾਉਣ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਲਿਖਤੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਜਾਣਕਾਰੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਸਨ; ਕਿਸੇ ਵੀ ਲਿਖਤੀ ਭਾਸ਼ਾ ਦੁਆਰਾ ਪੇਸ਼ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ; ਛੋਟੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰਤਾ; ਕੋਲੋਰੇਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਘੱਟ ਜਾਗਰੂਕਤਾ; ਅਤੇ ਮਲ ਨਾਲ ਜੁੜੀਆਂ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ[38]
- ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬੱਚੇਦਾਨੀ ਦੇ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਾਉਣ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਹ ਕਰਨਾ, ਗੈਰ-ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਸੀ। ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਅਤੇ ਪੈਪ ਟੈੱਸਟ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਬਾਰੇ ਸੀਮਤ ਗਿਆਨ, ਘੱਟ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਦੇ ਕਾਰਨ ਬਣੇ ਹਨ। ਔਰਤਾਂ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਉਮੀਦਾਂ ਵੀ ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਪਾਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ[39]
- ਗ਼ੈਰ ਏਸ਼ੀਅਨ (5.8%) ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਇਲਾਜ ਅਧੀਨ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ (25%) ਹੈ, ਜਿਹੜੀ ਕਿ ਕਾਫ਼ੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।[39]

ਧਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਡੇਟਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਸੀਮਤ ਸਬੂਤ ਹਨ।

3.6.2. ਵੈਕਸੀਨ ਟੀਕਿਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ

ਆਮ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਯੂਕੇ ਦੇ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਘੱਟ ਹੈ। ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਦਰਾਂ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਖੁਰਾਕ (8 ਦਸੰਬਰ 2020 ਅਤੇ 11 ਮਾਰਚ 2021 ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ) 70 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ (ਜੋ ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ) ਵਿੱਚ ONS ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਵਿੱਚ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਟੀਕਾਕਰਨ ਦਰਾਂ (87%) ਘੱਟ ਸਨ ਜਿਹੜੀ ਈਸਾਈਆਂ ਨਾਲੋਂ (91%), ਹਿੰਦੂਆਂ ਦੇ ਸਮਾਨ (87.1%), ਅਤੇ ਮੁਸਲਮਾਨ ਅਤੇ ਬੋਧੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵੱਧ (ਕ੍ਰਮਵਾਰ 72.3% ਅਤੇ 78.1%) ਸਨ।[40]

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਖੋਜ ਤੋਂ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਬੂਤ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ ਕਿ:

- ਸਿੱਖ ਪਿਛੋਕੜ ਦੀਆਂ ਕੁੜੀਆਂ ਆਮ ਜਨਸੰਖਿਆ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਐਚਪੀਵੀ ਟੀਕਾਕਰਣ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨ ਦੀ ਘੱਟ ਸੰਭਾਵਨਾ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ (ਜਾਂ = 0.09, 95% ਸੀਆਈ: 0.01–0.56)[41]
- ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ, ਕਿ ਪੁਰਸ਼ ਐਚਪੀਵੀ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ, ਕੈਂਸਰ ਨਾਲ ਇਸਦੇ ਸੰਬੰਧਾਂ ਅਤੇ ਇਹ ਕਿਵੇਂ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਕਾਫ਼ੀ ਉਲਝਣਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।[42]
- ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਪੋਲੀਓ, ਖ਼ਸਰਾ ਅਤੇ ਡਿਪਥੀਰੀਆ-ਟੈਟਨਸ-ਪਰਟੂਸਿਸ ਵਰਗੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵੈਕਸੀਨ ਲਵਾਉਣ ਤੋਂ ਸੰਕੋਚ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਬਾਰੇ ਇੱਕ ਖੋਜ ਅਧਿਐਨ (19/305 = 6% ਸਿੱਖ)[43] (43) ਨੇ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਸਿੱਖ ਮਾਵਾਂ ਹੋਰ ਆਰਥਿਕ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਬਿਨਾ ਵੀ, ਹਿੰਦੂ ਮਾਵਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਟੀਕੇ ਲਵਾਉਣ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਕੋਚ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।

ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਵੈਕਸੀਨ ਦੇ ਟੀਕੇ ਘੱਟ ਲਵਾਉਣ ਦੇ ਰੁਝਾਨ ਬਾਰੇ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਣਕਾਰੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਉਪਲਬਧ ਜਾਣਕਾਰੀ ਛੋਟੇ ਛੋਟੇ ਨਮੂਨਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਪੂਰਾ ਸਿੱਟਾ ਨਹੀਂ ਕੱਢਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ।

3.6.3. ਕਾਮੁਕ ਸਿਹਤ

ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀ ਕਾਮੁਕ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਹੋਈ ਹੈ।

ਗਰੇਵਜ਼ੈਂਡ ਕੈਂਟ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਕੀਤੀ ਗਈ ਖੋਜ ਤੋਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਹੈ ਕਿ ਆਮ ਕਾਮੁਕ ਰੁਝਾਨ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ:

- ਸਾਰੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਰਾਹੀਂ ਫ਼ੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ (ਐਸਟੀਆਈ) ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪਤਾ ਸੀ।

- ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੇ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੋਚਿਆ ਕਿ ਬਹੁਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਸੰਭੋਗ ਕਰਨ ਨਾਲ ਫ਼ੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਔਰਤਾਂ ਲਈ ਵਧੇਰੇ ਮੁੱਦਾ ਸਨ।
- ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੁਝ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਸੀ ਕਿ ਐਸਟੀਆਈ ਦੇ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਲੱਛਣ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ, ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਕੋਈ ਅਰਥ ਨਹੀਂ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਬੀਤੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਐਸਟੀਆਈ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਸਕਦੇ ਸਨ ਕਿ ਨਹੀਂ।
- ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਸਹਿਮਤ ਹੋਏ ਕਿ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੰਭੋਗ ਸਥਾਨਕ ਭਾਰਤੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਵਟਾਂਦਰੇ ਲਈ ਇੱਕ ਮੁਸ਼ਕਲ ਵਾਲਾ ਵਿਸ਼ਾ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਿਤਾਵਾਂ ਨੇ ਸੰਭੋਗ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਬਾਰੇ ਕਦੀ ਚਰਚਾ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ।

ਧਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਡੇਟਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ, ਪ੍ਰਚਲਨ/ਘਟਨਾਵਾਂ, ਐਸਟੀਆਈ ਦੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸਮਝ, ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸਮਝਣ ਦੇ ਸੀਮਤ ਸਬੂਤ ਹੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ।

3.7. ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ

ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਲੱਭਤਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਉੱਤੇ ਢੁਕਵੀਆਂ ਅਤੇ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਪੇਸ਼ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ
- ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਰੁਝਾਨ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਖ਼ਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਪਰ, ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਚੜ੍ਹਦੀ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋ ਜਾਣ ਦੇ ਰੁਝਾਨ ਪਾਏ ਗਏ ਹਨ
- ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਪਾਸੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤੇ ਹਾਂ ਪੱਖੀ ਦੀ ਬਜਾਏ ਨਾਂਹ ਪੱਖੀ ਹੁੰਗਾਰੇ ਹੀ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਸਮਾਜੀ ਵਰਤਾਰੇ ਬਾਕੀ ਗੱਲਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਕੇ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਪੈਦਾ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨਹੀਂ ਮਿਲੀ। ਪਰ, ਅਜਿਹੇ ਸਬੂਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਕਿ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਦੀ ਭਰਮਾਰ ਆਮ ਜਨਤਾ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਘੱਟ ਹੈ
- ਯੂਕੇ ਦੇ **11%** ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਅਜਿਹਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਜਾਂ ਅਲਸਾਈਮਰਸ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਜਿਹੇ **62%** ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਬਾਕੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਰਾਹੀਂ ਹੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ
- ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨੂੰ ਘਟੀਆ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਦੇਖੇ ਜਾਣ ਦੇ ਰੁਝਾਨ ਨੇ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਨੂੰ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਛੁਪੇ ਰਹਿਣ ਵਿੱਚ ਹੀ ਮੱਦਦ ਕੀਤੀ ਹੈ
- ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਯੂਕੇ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅਖ਼ੀਰ ਦੇ ਤਜਰਬੇ, ਆਮ ਜਨਤਾ ਵਰਗੇ ਹੀ ਹਨ
- ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਪੈਲੀਏਟਿਵ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦਾ ਰੁਝਾਨ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਹੈ
- ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਕੇਵਲ ਤੀਸਰਾ ਹਿੱਸਾ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਹੀ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ ਕਿ ਅਜਿਹੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਕਿਵੇਂ ਲਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਡਵਾਂਸ ਕੇਅਰ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤੀ ਸਮਝ ਨਹੀਂ ਸੀ।

ਧਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਿਹਤ ਸਥਿਤੀਆਂ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਸੀਮਤ ਡੇਟਾ ਮੌਜੂਦ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਨਸਲੀ ਸਮੂਹ ਦੁਆਰਾ ਰਿਕਾਰਡਿੰਗ (ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ) ਹੀ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ।

3.7.1. ਸ਼ੂਗਰ (ਡਾਇਆਬੀਟੀਸ)

ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਫੈਲਣ ਦਾ ਕੋਈ ਸਬੂਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਲੇਕਿਨ, ਖੋਜ ਦਰਸਾਉਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਦੇ ਨਾਲ।[(45),(46),(47),(48)] ਨਾਲ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ

ਪ੍ਰਚਲਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ। ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਗੋਰੇ ਯੂਰਪੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਦੇ ਪਸਾਰ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਦੋ ਤੋਂ ਛੇ ਗੁਣਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।[48]

ਇੱਕ ਯੂਕੇ-ਅਧਾਰਤ, ਅਤੇ ਇੱਕ ਨਿਊਯਾਰਕ-ਅਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੇ ਸਬੂਤ ਮਿਲੇ ਹਨ:

- ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਦਰ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਪਤਾ[49]
- ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਆਬੀਟੀਸ ਦੇ ਕਾਰਨਾਂ ਦੀ ਧਾਰਨਾ- ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਨੇ ਵਧੇਰੇ ਖੰਡ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਸਿੱਖਾਂ ਲਈ ਮੁੱਖ ਵਿਹਾਰਕ ਕਾਰਨ ਸਮਝਿਆ ਹੈ
- ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ, ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਘਾਟ ਨੂੰ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਆਬੀਟੀਸ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਣ ਲਈ ਇੱਕ ਮਹੱਤਵਪੂਰਣ ਖ਼ਤਰਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਿਆ ਗਿਆ।
- ਖੁਰਾਕ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਕਸਰਤ ਦੇ ਪੱਧਰ, ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਲਿੰਗ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਨਿਯਮਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਹੋਏ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਸਮੂਹਵਾਦੀ ਸਿੱਖ ਸਭਿਆਚਾਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤੋਂ ਚਲੀਆਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹਨ
- ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਸੀਐਚਡਬਲਯੂ ਡਾਇਆਬੀਟੀਜ਼ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸੀਐਚਡਬਲਯੂ ਦੀ ਘੱਟ ਸਮਰੱਥਾ ਵਾਲੀ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਦੀ ਅਸਮਾਨਤਾ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਨ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ ਦੇ ਵਧ ਰਹੇ ਸਾਹਿਤ ਨੂੰ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ[48]
- ਆਪਣੇ ਆਪ ਸ਼ੂਗਰ ਉੱਤੇ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਇਲਾਜ ਅਧੀਨ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਦਾ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਬਾਅਦ ਭਾਰ ਘੱਟ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ (74% ਇਲਾਜ ਸਮੂਹ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 42%) ਆਪਣੇ ਆਪ ਕੰਟਰੋਲ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ
- ਸ਼ੂਗਰ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਜਿੱਥੇ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਸੇਵਾਂਵਾਂ ਨੇ ਦਖ਼ਲ ਦਿੱਤਾ ਹੈ, ਉੱਥੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਦਾ ਆਪਣੀ ਮਰਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਜਾਂ ਨਾ ਕਰਨ ਉੱਤੇ ਚੰਗਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਸਮਾਜਕ ਤਾਲਮੇਲ ਵੀ ਵਧਿਆ ਹੈ।

ਧਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੇ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਵਿੱਚ ਸੀਮਾਵਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਸੀਮਤ ਸਬੂਤ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ।

3.7.2. ਦਿਲ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ

ਧਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਪ੍ਰਸਾਰ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਸੀਮਤ ਸਬੂਤ ਹਨ। ਪਰ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਇੱਥੇ ਸੀਮਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਖੋਜ ਉਪਲਬਧ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੇ ਸਬੂਤ ਇਹ ਹਨ:

- ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਦੀ ਦਰ ਬਹੁਤ ਹੈ[50],[51]

- ਮਨੋ-ਸਮਾਜਕ ਕਾਰਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ, ਨੌਕਰੀਆਂ ਦੀ ਮੰਗ, ਨੌਕਰੀ 'ਤੇ ਕੰਟਰੋਲ, ਗ਼ਰੀਬੀ ਦੇ ਧੱਬੇ, ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਭੀੜ-ਭੜੱਕਾ ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਨੂੰ ਚਿੱਟੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਮੂਲ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਖ਼ਤਰੇ ਵਿੱਚ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ।
- ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਤੋਂ ਵਧੇਰੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਕੀਤਾ ਹੈ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦੇ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਪਰਸਪਰ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੀਆਂ ਬਹੁਤੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਜੋੜਿਆ ਗਿਆ ਹੈ[52], [53]
- ਬਜ਼ੁਰਗ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਸਿੱਖ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ।[52], [53]

ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਬਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਪਾਸ ਜਾਣਕਾਰੀ, ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਚਾਲੂ ਰੁਝਾਨ, ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਦਾਨਤਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਬਾਰੇ ਸਾਡੇ ਪਾਸ ਬਹੁਤ ਸੀਮਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੈ।

3.7.3. ਫ਼ੇਫੜਿਆਂ ਸਬੰਧੀ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ

ਸਿਰਫ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਕੋਈ ਡੇਟਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਿਆ। ਪਰ, ਸਬੂਤ ਦਰਸਾਉਂਦੇ ਹਨ ਕਿ ਆਮ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਪ੍ਰਚਲਨ ਘੱਟ ਹੈ[54], [55]

3.7.4. ਕੈਂਸਰ

ਧਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਡੇਟਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸੀਮਤ ਸਬੂਤ ਮੌਜੂਦ ਹਨ।

ਸੀਮਤ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਖੋਜ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਸਬੂਤ ਇਹ ਹਨ:

- ਪਹਿਲੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨੇ ਦੂਜੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੇ ਸਿੱਖਾਂ (56) ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 'ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ' ਦੀ ਬੀਮਾਰੀ ਬਾਰੇ ਸੁਣਿਆ ਸੀ।[56]
- ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਿਮਾਰੀ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਗਿਆਨ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੇ ਇੱਕ ਦਰਦ ਰਹਿਤ ਗਿਲਟੀ ਨੂੰ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਲੱਛਣ ਵਜੋਂ ਨਹੀਂ ਪਛਾਣਿਆ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ ਨਹੀਂ ਮੰਗੀ ਜਦੋਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ ਅਖੀਰਲੇ ਪੜਾਅ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚ ਗਿਆ ਸੀ[57]
- ਸਿੱਖ ਕੈਂਸਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਰਜਿਤ ਵਿਸ਼ਾ ਸਮਝਦੇ ਹਨ[57]
- ਦੂਜੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੇ ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਹੀ ਸਮਝਦਾ ਸੀ ਕਿ ਤੰਬਾਕੂਨੋਸ਼ੀ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਲਈ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਕਾਰਨ ਸੀ[56]

ਸਿੱਖਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਪ੍ਰਚਲਨ/ਘਟਨਾਵਾਂ, ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਲਈ ਸੀਮਤ ਸਬੂਤ ਮੌਜੂਦ ਹਨ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਸਿੱਖਾਂ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਸਬੂਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਨਮੂਨੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਨਿਰਣਾਇਕ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

3.7.5. ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ

ਸਿੱਖ ਰਿਪੋਰਟ (2019) ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, [18] 11% ਸਿੱਖ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਨਾ ਕੋਈ ਮੈਂਬਰ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਬੀਮਾਰੀ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੈ। ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ ਵਾਲੇ 62% ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਸਿਹਤ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਸਥਿਤੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ, ਸਿੱਖਾਂ ਨੇ ਭਾਸ਼ਾ ਨੂੰ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਬਾਰੇ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਰੁਕਾਵਟ ਦੱਸਿਆ ਹੈ, ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੂਜਾ ਕਾਰਨ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਸਮਝ ਦੀ ਘਾਟ ਹੈ।[58]

ਯੂਕੇ ਦੀ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਖੋਜ ਤੋਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਗੱਲਾਂ ਦੇ ਸਬੂਤ ਮਿਲੇ ਹਨ ਕਿ:

- ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਹੈ[59, 60]
- ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਅਤੇ ਡੀਮੈਂਸ਼ੀਆ ਬਾਰੇ ਸ਼ਰਮ ਅਤੇ ਕਲੰਕ ਸਮਝਣ ਦੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਧਾਰਨਾ ਨੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਨੂੰ ਛੁਪਾਉਣ ਲਈ ਮਜਬੂਰ ਕੀਤਾ ਹੈ[59]
- ਮੌਜੂਦਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਦੋਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਬਾਰੇ ਰਿਪੋਰਟ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ[60]
- ਸਿੱਖ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਵਲੋਂ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸਮਾਜਕ ਦੇਖਭਾਲ ਸੇਵਾਵਾਂ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਨੇ ਸਮਾਜਕ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ ਅਤੇ ਨਸਲੀ ਘੱਟਗਿਣਤੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸੇਵਾਵਾਂ ਨੂੰ ਐਕਸੈਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਦਵੈਤ ਭਾਵ ਅਤੇ ਨਾ ਬਰਾਬਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਖ਼ੁਲਾਸਾ ਕੀਤਾ ਹੈ।[58]

ਧਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵ, ਰੋਗ ਪ੍ਰਬੰਧ, ਸੇਵਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਅਤੇ ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਸੀਮਤ ਸਬੂਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ।

3.7.6. ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ

ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ, ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਲੋਂ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਸਮੇਂ ਮਿਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕਾਰਨ ਹਨ। ਭਾਵੇਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੀ ਘਾਟ ਵੀ ਇੱਕ ਕਾਰਨ ਹੈ, ਪਰ ਪਰਿਵਾਰਕ ਰੀਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਿਸੇ ਵਲੋਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ

ਲੈ ਲੈਣਾ ਵੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਡਾ ਕਾਰਨ ਹੈ। ਪਰ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਸਿੱਖ ਅਤੇ ਮੁਸਲਿਮ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੇ ਤਜਰਬੇ, ਆਮ ਜਨਸੰਖਿਆ ਦੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਦੂਜੇ ਅਧਿਐਨਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਹੀ ਹਨ।[(36), (44)]

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਵਿੱਚੋਂ ਇਹ ਸਬੂਤ ਸਾਹਮਣੇ ਆਏ ਹਨ:

- ਔਸਤਨ, ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੀਮਤ ਬੀਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਅੱਧੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਿੱਖ ਮਰੀਜ਼ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦੇ ਅੰਤ ਦੇ ਲਈ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਗਟਾਵਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਪਰ, ਸਿਰਫ ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਲੋਕ ਹੀ ਜਾਣਦੇ ਹਨ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਕਿਵੇਂ ਪਹੁੰਚਣਾ ਹੈ[(61)]
- ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਢੁਕਵੀਂਆਂ ਅਤੇ ਲੋੜ ਮੁਤਾਬਕ ਮੱਦਦ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਦਿੱਕਤਾਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ[(36)]
- ਜੀਵਨ ਦੇ ਆਖਰੀ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀਆਂ ਸਾਰਥਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੇ ਲਈ ਹੋਰ ਪਛਾਣੀਆਂ ਗਈਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸਰੋਤਾਂ ਦੀ ਘਾਟ, ਸੰਸਥਾਗਤ ਅਤੇ ਕਦੀ ਕਦੀ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਪੱਧਰ ਦਾ ਨਸਲਵਾਦ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਦਵੈਤ ਭਾਵ, ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਹੌਸਪਿਸ ਬਾਰੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਵਾਕਫ਼ੀਅਤ ਅਤੇ ਸਮਝ ਅਤੇ ਬੋਲੀ ਦੀ ਨਾ ਸਮਝੀ ਕਾਰਨ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ।[(44)]

ਸਿਹਤ ਦੇ ਪੇਸ਼ੇਵਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਆਬਾਦੀ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ, ਤਾਂ ਜੋ ਜੀਵਨ ਦੇ ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਦੇਖਭਾਲ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ ਉਪਲਬਧ ਸੇਵਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਵਧਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

3.8. ਪਾੜਿਆਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

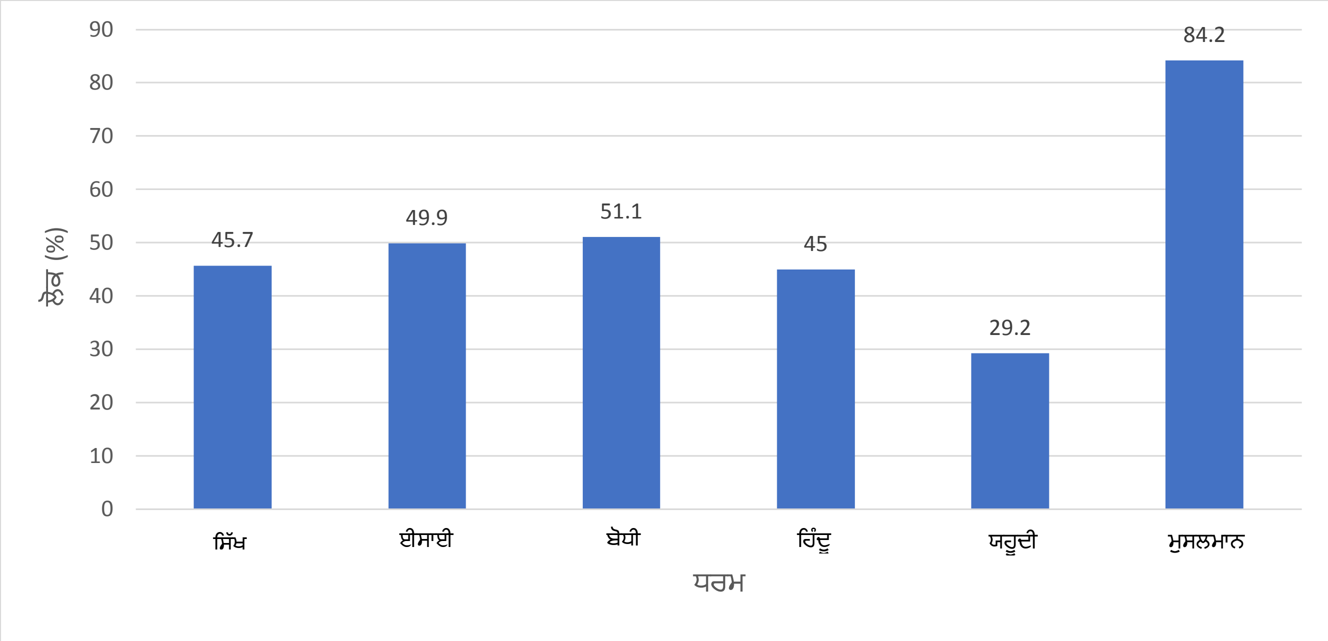
ਪਾੜੇ ਘਟਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਕੁੱਝ ਲੱਭਤਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਬਹੁਤੇ ਹੈਂਡਜ਼ਵਰਥ ਵੁੱਡ, ਹਾਰਬੋਰਨ, ਕੁਇੰਟਨ, ਐਜਬਾਸਟਨ ਅਤੇ ਹਾਲ ਗਰੀਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਿੱਖ ਆਪਣੀ ਔਸਤ 81.6 ਸਾਲ ਉਮਰ ਦੀ ਆਸ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਸੋਹੋ ਅਤੇ ਲੋਜ਼ੈਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਔਸਤਨ 76.7 ਸਾਲ ਜਿਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ
- 45.7% ਸਿੱਖ ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਬਹੁਤੇ ਗ਼ਰੀਬ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦੇ 20% ਕੋਟੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਅਨੁਪਾਤ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਈਸਾਈਆਂ ਅਤੇ ਬੋਧੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਯਹੂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਹਿੰਦੂਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ
- **2.9%** (n=933) ਸਿੱਖ ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਜਿਹੜੇ ਘੱਟ ਗ਼ਰੀਬ ਇਲਾਕਿਆਂ ਦੇ 20% ਕੋਟੇ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਹ ਅਨੁਪਾਤ ਈਸਾਈਆਂ ਅਤੇ ਹਿੰਦੂਆਂ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੈ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬੋਧੀਆਂ, ਯਹੂਦੀਆਂ ਅਤੇ ਮੁਸਲਮਾਨਾਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੈ
- ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੇ ਬਹੁਤੇ ਗ਼ਰੀਬ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ 45.7% ਸਿੱਖ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਲਈ ਮਾੜੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਘੱਟ ਗ਼ਰੀਬ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਅਜਿਹੇ ਲੋਕ 2.9% ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ (**ਤੀਜਾ ਹਿੱਸਾ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਨੂੰ 6 ਸਾਲਾਂ ਨਾਲ ਮੁਕਾਬਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ**)
- ਬਹੁਤ ਹੀ ਗ਼ਰੀਬ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਿੱਖ, ਚੰਗੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਸਿੱਖਾਂ ਨਾਲੋਂ ਔਸਤਨ **9 ਸਾਲ** ਘੱਟ ਜਿਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਬਹੁਤ ਹੀ ਗ਼ਰੀਬ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ, ਚੰਗੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲੋਂ ਔਸਤਨ **8 ਸਾਲ** ਘੱਟ ਜਿਉਣ ਦੀ ਉਮੀਦ ਰੱਖ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੇ 32,376 ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 45% ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ 20% ਸਭ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਗਿਣਤੀ ਯਹੂਦੀ ਭਾਈਚਾਰੇ (29%) ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਹੁਤ ਵੱਧ ਹੈ, ਪਰ ਮੁਸਲਿਮ ਭਾਈਚਾਰੇ (84%) ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਹੈ।

ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਬਹੁਗਿਣਤੀ ਹੈਂਡਸਵਰਥ ਵੁਡ, ਹਾਰਬੋਰਨ, ਕੁਇੰਟਨ, ਐਜਬੈਸਟਨ ਅਤੇ ਹਾਲ ਗ੍ਰੀਨ ਵਿੱਚ ਕੇਂਦਰਿਤ ਹੈ।

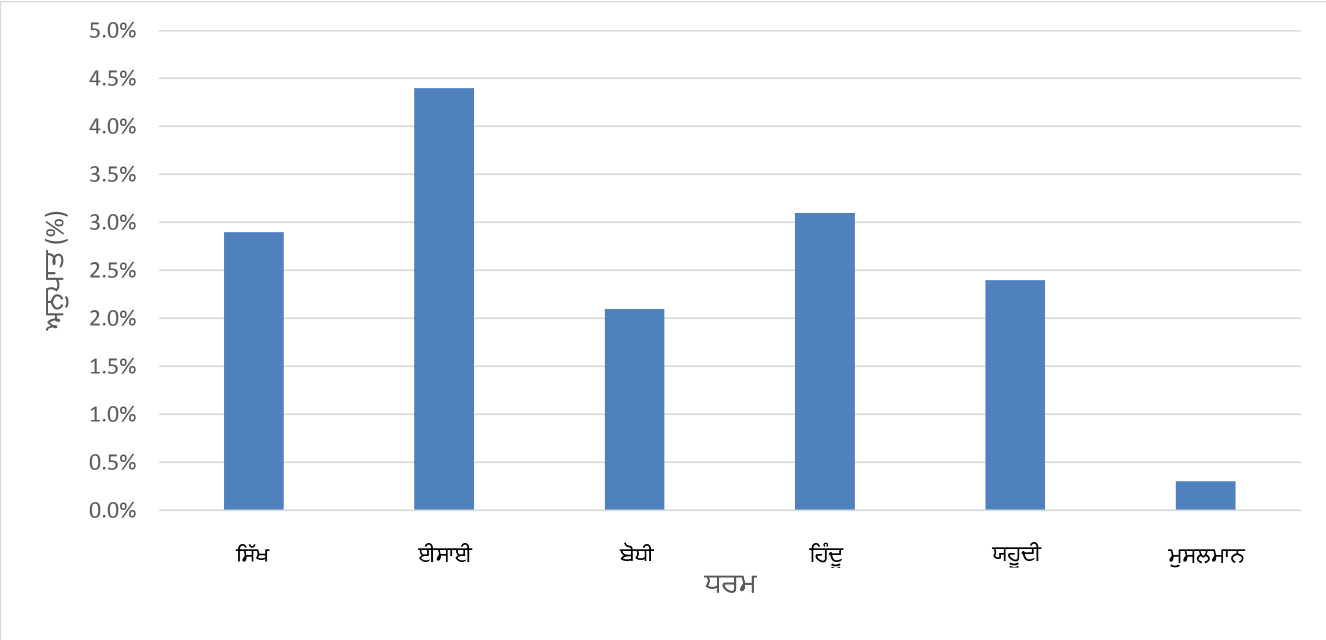
ਚਿੱਤਰ 10: ਧਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੇ 20% ਬਹੁਤੇ ਵਾਂਝੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ (%) ਦਰ



Source: Census 2011 ONS QS210EW

ਮੁਕਾਬਲਤਨ, ਸਿਰਫ 2.9% ਸਿੱਖ ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੇ 20% ਘੱਟ ਵੰਚਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੋਧੀਆਂ (2.1%) ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵੱਡਾ ਅਨੁਪਾਤ ਹੈ, ਪਰ ਉਹਨਾਂ ਨਾਲੋਂ ਛੋਟਾ ਹੈ, ਜੋ ਈਸਾਈ (4.4%) ਵਜੋਂ ਪਛਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਚਿੱਤਰ 11: ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੇ 20% ਘੱਟ ਵਾਂਝੇ ਇਲਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਅਨੁਪਾਤ



Source: Census ONS QS210EW

ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਬਾਰੇ ਸਬੂਤਾਂ ਨਾਲ ਵਾਂਝਤਾ ਨੂੰ ਜੋੜਨਾ:

ਬਰਮਿੰਘਮ ਦੇ 45.7% ਸਿੱਖ ਜੋ 20% ਸਭ ਤੋਂ ਵਾਂਝੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ:

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ ਦੇ ਲਗਭਗ 20 ਸਾਲ ਘੱਟ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਉਹ ਆਪਣੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਦਾ ਇੱਕ ਤਿਹਾਈ ਹਿੱਸਾ ਖ਼ਰਾਬ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- 20% ਘੱਟ ਵੰਚਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕ 2.9% ਸਿੱਖਾਂ ਨਾਲੋਂ ਔਸਤਨ 9 ਸਾਲ ਘੱਟ ਜੀਅ ਸਕਦੇ ਹਨ।[(62),(63)]

ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਸਮਰਥਨ ਦੇਣ ਦੇ ਸਥਾਨਕ ਅਤੇ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਸਬੂਤ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੀਮਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਧਰਮ ਦੇ ਪੱਧਰ ਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੇ ਅੰਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਇਕੱਤਰ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

Birmingham City Council

3.9. ਹਰੇ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਭਵਿੱਖ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣਾ

ਹਰੇ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਭਵਿੱਖ ਵਾਸਤੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ ਬਾਰੇ ਮੁੱਖ ਲੱਭਤਾਂ:

- ਦਿਨ ਬਦਿਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਿਹੜੇ ਗੁਰੂ ਗਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਦੀ ਸਿੱਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ ਪ੍ਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਰਚਨਾ ਦੀ ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਸੁਧਾਰਨ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾ ਰਹੇ ਹਨ...
- ਸੰਨ 2010 ਤੋਂ ਲੈਕੇ ਸਿੱਖ ਹਰ ਸਾਲ 14 ਮਾਰਚ ਨੂੰ 'ਸਿੱਖ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਿਵਸ' ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹਨ
- 'ਸਿੱਖ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਿਵਸ' ਮੌਕੇ ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਅਤੇ ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਥਾਨਕ ਵਾਤਾਵਰਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਹੋਰ ਦਰੱਖਤ ਲਾਉਣ ਵਰਗੇ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ

ਸਿੱਖ, ਗੁਰੂਆਂ ਦੀ ਬੁੱਧੀ ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਕੁਦਰਤੀ ਦੁਨੀਆ ਪ੍ਰਤੀ ਇੱਕ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸਥਾਈ, ਵਧੇਰੇ ਨਿਆਂਪੂਰਨ ਸਮਾਜ ਉੱਥੇ ਹੀ ਸੰਭਵ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਪਾਣੀ, ਹਵਾ, ਜ਼ਮੀਨ, ਜੰਗਲ ਅਤੇ ਜੈਵ ਵਿਭਿੰਨਤਾ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਲਈ ਜੀਵਤ ਰਹਿ ਸਕਦੀ ਹੈ।[64]

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਖੋਜ ਤੋਂ, ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਸਬੂਤ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਕਿ:

- ਸਥਿਰਤਾ ਦੇ ਢਾਂਚੇ ਨੂੰ, ਸਿੱਖ ਗੁਰੂਆਂ ਦੇ ਉਪਦੇਸ਼ ਅਨੁਸਾਰ ਸਮੇਂ ਅਤੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਸਮੁੱਚੀਆਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀਆਂ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਕਾਇਮ ਕਰਨ ਲਈ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ[65]
- ਈਕੋ-ਸਿੱਖ, ਇੱਕ ਚੈਰੀਟੇਬਲ ਸੰਸਥਾ ਹੈ, ਜੋ ਜਲਵਾਯੂ ਪਰਿਵਰਤਨ ਅਤੇ ਕੁਦਰਤੀ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋਣ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਦਾ ਜਵਾਬ ਲੱਭਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਮੁੱਦਿਆਂ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਹਰੀਆਂ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਦੀ ਹੈ[66]
- ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੇ ਧਰਤੀ ਵਾਸਤੇ ਕਈ ਪਹਿਲਕਦਮੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਸੀ ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣੇ ਅਤੇ ਪੰਛੀ ਅਤੇ ਬੈਟ ਬੌਕਸ ਲਗਾਉਣ ਵਰਗੇ ਕੰਮ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ।[67],[68],[69]

3.10. ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ

ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਅਸਰਾਂ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਇਹ ਮੁੱਖ ਲੱਭਤਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈਆਂ ਹਨ:

- ਕੰਮਾਂ ਉੱਤੇ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਵਧੇਰੇ ਸੰਪਰਕ; ਵੱਡੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਵੰਚਿਤ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਅਸਰ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਉੱਤੇ ਵੱਧ ਪਿਆ ਹੋਵੇਗਾ
- ਸਿੱਖ ਮਰਦਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਮੌਤਾਂ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਅਧਰਮੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਅਤੇ ਈਸਾਈਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹਨ **(31.29 ਪ੍ਰਤੀ 100,000)**
- ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ ਦੀਆਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਮੌਤਾਂ ਹੋਣ ਦੀਆਂ ਸੰਭਾਵਨਾਵਾਂ, ਅਧਰਮੀਆਂ ਨਾਲੋਂ ਅਤੇ ਈਸਾਈਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਧ ਹਨ **(14.1 ਪ੍ਰਤੀ 100,000)**
- ਮਾਰਚ 2019 ਦੇ ਅਖੀਰ ਤੱਕ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀਆਂ ਵੈਸਟ ਮਿਡਲੈਂਡਜ਼ ਵਿੱਚ **47%** ਮੌਤਾਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਾਰਨ ਹੋਈਆਂ ਸਨ

ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ ਦੀ ਆਪਣੇ ਈਸਾਈ ਔਰਤਾਂ (14.1 ਪ੍ਰਤੀ 100,000 ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 7.08 ਪ੍ਰਤੀ 100,000) ਦੀ ਤੁਲਨਾ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮੌਤਾਂ ਦੀ ਦਰ ਵਧੇਰੇ ਹੈ।[(70)] ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਸਿੱਖ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਮੌਤ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਈਸਾਈ ਹਮਰੁਤਬਾ (31.29 ਪ੍ਰਤੀ 100,000 ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ 9.59 ਪ੍ਰਤੀ 100,000) ਨਾਲੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।[(70)]

ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਤ ਸਬੂਤਾਂ ਤੋਂ, ਇਹ ਗੱਲਾਂ ਸਾਹਮਣੇ ਆਈਆਂ ਹਨ ਕਿ:

- 2019 ਵੈਸਟ ਮਿਡਲੈਂਡਸ ਵਿੱਚ ਸਾਰੀਆਂ ਸਿੱਖ ਮੌਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ 47% ਮਾਰਚ 2019 ਦੇ ਅੰਤ ਤੱਕ ਕੋਵਿਡ -19 ਕਾਰਨ ਹੋਈਆਂ ਸਨ। ਇਹ ਅਪ੍ਰੈਲ 2020 ਦੇ ਅੱਧ ਤੱਕ ਵੱਧ ਕੇ 60% ਹੋ ਗਈਆਂ, ਜੋ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਔਸਤ ਨਾਲੋਂ ਦੁੱਗਣੀਆਂ ਹਨ।[(71)] ਲੇਕਿਨ, ਇਹ ਅੰਕੜੇ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿੱਖ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਅਨ ਅੰਤਮ ਸੰਸਕਾਰ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਤੋਂ ਲਏ ਗਏ ਹਨ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ ਨਹੀਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।
- 96% ਸਿੱਖ, ਕੋਵਿਡ -19 ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਮੌਤਾਂ ਦੇ ਉੱਚ ਅਨੁਪਾਤ ਬਾਰੇ ਬਹੁਤ ਚਿੰਤਤ ਸਨ[(72)]
- ਵੱਡੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਚਲਨ ਕਾਰਨ, ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਕੋਵਿਡ -19 ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ -19 ਸਬੰਧੀ ਧਰਮ ਦੇ ਆਧਾਰ ਉੱਤੇ ਡੇਟਾ ਇਕੱਤਰ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੀਮਾਵਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਕੋਵਿਡ -19 ਟੀਕਾਕਰਣ ਸੰਕੋਚ ਦੇ ਸੰਦਰਭ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣ ਦੇ ਸਾਡੇ ਕੋਲ ਸੀਮਤ ਸਬੂਤ ਹਨ।

4. ਅੰਤਿਕਾਵਾਂ

ਅੰਤਿਕਾ 1: ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ/ਬੇਦਖ਼ਲੀ ਮਾਪਦੰਡ

ਉਮਰਾਂ	ਬੋਲੀ	ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨ ਦੀ ਕਿਸਮ	ਉਪਲਬਧੀ	ਸਮੇਂ ਦੀ ਪਾਬੰਦੀ
ਕੋਈ ਵੀ ਉਮਰ	ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ	ਦੂਸਰੇ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਨਾਂ ਨਾਲ ਸਮੀਖਿਆ ਕੀਤੀ, ਉੱਚ ਗੁਣਵੱਤਾ ਵਾਲਾ ਸਾਹਿਤ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਨੀਤੀ ਰਿਪੋਰਟਾਂ ਅਤੇ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਦੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ	ਪੂਰੇ ਟੈਕਸਟ ਆਰਟੀਕਲ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ DOI/HTML links ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ	ਪਿਛਲੇ 20 ਸਾਲਾਂ ਦਾ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਿਤ ਸਾਹਿਤ (ਜੇ ਕਰ ਨਤੀਜੇ ਸੀਮਤ ਹੋਣ ਤਾਂ 5-10 ਸਾਲ ਹੋਰ ਪਿੱਛੇ ਵੀ ਜਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ)

ਅੰਤਿਕਾ 2: ਖੋਜ ਨੀਤੀਆਂ

ਜੀਵਨ ਦਾ ਵਧੀਆ ਆਰੰਭ ਕਰਨਾ	ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਅਤੇ ਸਮਤੋਲ	ਸਿਹਤਮੰਦ ਅਤੇ ਸਸਤਾ ਭੋਜਨ	ਹਰ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਚੁਸਤੀ ਅਤੇ ਯੋਗਤਾ	ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣਾ
ਆਮ: "ਸਿੱਖ" ਅਤੇ "ਬੱਚੇ" ਜਾਂ "ਜਵਾਨ ਲੋਕ" ਜਾਂ "ਨੌਜਵਾਨ" ਜਾਂ "ਬੱਚਾ"ਜਾਂ "ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ" ਜਾਂ "ਬਚਪਨ" **ਖ਼ਾਸ:** "ਸਿੱਖ" ਅਤੇ "ਵੈਕਸੀਨੇਸ਼ਨ" ਜਾਂ "ਖ਼ਸਰਾ" ਜਾਂ "ਮੋਟਾਪਾ" ਜਾਂ "ਸਿਹਤ ਦਾ ਜਾਇਜ਼ਾ" ਜਾਂ "ਗਰਭ	**ਆਮ**: "ਸਿੱਖ" ਅਤੇ "ਮਾਨਸਿਕ ਸਿਹਤ" ਜਾਂ "ਮਾਨਸਿਕ" ਜਾਂ "ਸਿਹਤ" ਜਾਂ "ਤੰਦਰੁਸਤੀ" ਜਾਂ ਤੰਦਰੁਸਤੀ "ਜਾਂ" ਪਹੁੰਚ "ਜਾਂ "ਸੰਤੁਲਨ" **ਖਾਸ**: "ਸਿੱਖ" ਅਤੇ "ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ" ਜਾਂ "ਉਦਾਸੀ" ਜਾਂ "ਖੁਦਕੁਸ਼ੀ" ਜਾਂ "ਸ਼ਰਮ" ਜਾਂ "ਕਲੰਕ" ਜਾਂ "ਤਣਾਅ" ਜਾਂ "ਨਸਲੀ	**ਆਮ**: "ਸਿੱਖ" ਅਤੇ "ਭੋਜਨ" ਜਾਂ "ਖੁਰਾਕ" ਜਾਂ "ਮੋਟਾਪਾ" ਜਾਂ "ਮੀਟ" ਜਾਂ "ਸ਼ਾਕਾਹਾਰੀ" **ਖਾਸ**: "ਸਿੱਖ" ਅਤੇ "ਆਮ ਭੋਜਨ" ਜਾਂ "ਤਿਉਹਾਰਾਂ ਦਾ ਭੋਜਨ" ਜਾਂ "ਲੰਗਰ" ਜਾਂ "ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਵਿੱਚ ਪਰੋਸਿਆ ਭੋਜਨ" ਜਾਂ "ਖੁਰਾਕ ਨਿਯਮ" ਜਾਂ "ਭੋਜਨ ਪ੍ਰਥਾਵਾਂ" ਜਾਂ	**ਆਮ**: "ਸਿੱਖ" ਅਤੇ "ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ" ਜਾਂ "ਗਤੀਵਿਧੀ" ਜਾਂ "ਕਸਰਤ" **ਖਾਸ:** "ਸਿੱਖ ਅਤੇ" ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਕਸਰਤ "ਜਾਂ" ਦਰਮਿਆਨੀ ਕਸਰਤ "ਜਾਂ" ਚੱਲਣਾ "ਜਾਂ" ਦੌੜਨਾ "ਜਾਂ" ਖੇਡਾਂ "ਜਾਂ"	**ਆਮ**: "ਸਿੱਖ" ਅਤੇ "ਕੰਮ" ਜਾਂ "ਸਿੱਖਿਆ" ਜਾਂ "ਰਿਹਾਇਸ਼" ਜਾਂ "ਰਹਿਣਾ" ਜਾਂ "ਆਰਥਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀ" ਜਾਂ "ਆਮ ਸਿਹਤ" ਜਾਂ "ਸਿਹਤ" ਜਾਂ "ਬਿਮਾਰੀ" ਜਾਂ "ਅਪਾਹਜਤਾ" ਜਾਂ "ਲੰਮੀ ਮਿਆਦ ਦੀ

ਸਮੇਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ” ਜਾਂ “ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣਾ” ਜਾਂ “ਹੋਮ ਵਿਜ਼ਿਟ” ਜਾਂ “ਰਸਮਾਂ” ਜਾਂ “ਵੈਕਸੀਨ” ਜਾਂ “ਪਰਟੂਸਿਸ ਵੈਕਸਨ” ਜਾਂ “ਲਗਾਵ” ਜਾਂ “ਧੱਕੇਸ਼ਾਹੀ” ਜਾਂ “ਨਫ਼ਰਤੀ ਜੁਰਮ” ਜਾਂ “ਫ਼ੌਸਟਰਿੰਗ” ਜਾਂ “ਦੇਖਭਾਲ”	ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ’’ ਜਾਂ ‘‘ਸਨਮਾਨ’’ ਜਾਂ ‘‘ਅਪਾਹਜਤਾ’’ ਜਾਂ ‘‘ਸ਼ਰਾਬ’’ ਜਾਂ ‘‘ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣਾ’’ "ਜਾਂ" ਪਰਹੇਜ਼ "ਜਾਂ" ਪੀਣ ਦੀ ਬਾਰੰਬਾਰਤਾ "ਜਾਂ" ਪੀਣ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ "ਜਾਂ" ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ "ਜਾਂ" ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ "ਜਾਂ" ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਖਪਤ "ਜਾਂ" ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ "ਜਾਂ" ਨਸ਼ਾ "ਜਾਂ" ਤੰਬਾਕੂ "ਜਾਂ" ਭੰਗ "ਜਾਂ" ਮਨੋਰੰਜਨ " ਡਰੱਗਜ਼ "ਜਾਂ" ਡਰੱਗਜ਼ "ਜਾਂ" ਸਿਗਰਟਨੋਸ਼ੀ "ਜਾਂ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ"	"ਰਵਾਇਤੀ ਭੋਜਨ" ਜਾਂ "ਮੋਟਾਪਾ" ਜਾਂ "ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ" ਜਾਂ "ਜ਼ਿਆਦਾ ਭਾਰ" ਜਾਂ "BMI" ਜਾਂ "ਭਾਰ" "ਕਮਰ ਦੀ ਉਚਾਈ ਅਨੁਪਾਤ"	ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ "ਜਾਂ" ਬਜ਼ੁਰਗ ਕਸਰਤ "ਜਾਂ "ਸਿਹਤ ਵਧਾਉਣਾ"	ਅਪਾਹਜਤਾ" ਜਾਂ "ਲੰਮੀ ਸਿਹਤ" **ਖਾਸ**: "ਸਿੱਖ" ਅਤੇ "ਅਪ੍ਰੈਂਟਿਸਸ਼ਿਪਸ" ਜਾਂ "ਲੈਵਲ 1,2,3,4 ਯੋਗਤਾਵਾਂ" ਜਾਂ "ਡਿਗਰੀ" ਜਾਂ "ਨੀਟ" ਜਾਂ "ਸੈਕੰਡਰੀ ਸਕੂਲ" ਜਾਂ "ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਸਕੂਲ" ਜਾਂ "ਫੁੱਲ - ਟਾਈਮ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ" ਜਾਂ "ਪੇਸ਼ਾ" ਜਾਂ "ਕਰੀਅਰ ਦੀ ਚੋਣ" ਜਾਂ "ਘਰੇਲੂ ਆਮਦਨੀ" ਜਾਂ "ਘਰ ਦੀ ਮਲਕੀਅਤ" ਜਾਂ "ਖਰਾਬ ਸਿਹਤ" ਜਾਂ "ਸਿੱਖਣ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ" ਜਾਂ "ਸੁਣਨ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ" ਜਾਂ "ਸੰਚਾਰ ਕਮਜ਼ੋਰੀ" ਜਾਂ "ਪੀਸੀਓਐਸ"

ਬਚਾਓ ਅਤੇ ਖੋਜ	ਲੰਬੀ ਉਮਰ ਅਤੇ ਚੰਗੀ ਸਿਹਤ	ਫ਼ਰਕ ਮਿਟਾਉਣੇ	ਹਰੇ ਅਤੇ ਟਿਕਾਊ ਭਵਿੱਖ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣਾ	ਕੋਵਿਡ ਦੇ ਅਸਰ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ
ਆਮ: "ਸਿੱਖ" ਅਤੇ "ਸੁਰੱਖਿਆ" ਜਾਂ "ਖੋਜ" ਜਾਂ "ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ"	**ਆਮ**: "ਸਿੱਖ" ਅਤੇ "ਸ਼ੂਗਰ" ਜਾਂ "ਬੁਢਾਪਾ" ਜਾਂ "ਮਰਨਾ" ਜਾਂ "ਦਿਲ	**ਸਧਾਰਨ**: "ਸਿੱਖ" ਅਤੇ "ਵੰਚਿਤ" ਜਾਂ "ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ" ਜਾਂ "ਘਰ ਦੀ	**ਆਮ**: "ਸਿੱਖ" ਅਤੇ "ਸਥਿਰਤਾ" ਜਾਂ "ਹਰਾ ਭਵਿੱਖ" ਜਾਂ "ਟਿਕਾਊ"	**ਸਧਾਰਨ**: ‘‘ਸਿੱਖ’’ ਅਤੇ ‘‘ਕੋਵਿਡ’’ ਜਾਂ ‘‘ਕੋਵਿਡ ਪ੍ਰਭਾਵ’’ ਜਾਂ

ਜਾਂ "ਕੈਂਸਰ" ਜਾਂ "ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ" ਜਾਂ "ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਅਪਟੇਕ" ਜਾਂ "ਟੀਕਾਕਰਨ" ਜਾਂ "ਜਿਨਸੀ ਸਿਹਤ" **ਖਾਸ:** "ਸਿੱਖ" ਅਤੇ "ਐਚਆਈਵੀ" ਜਾਂ "ਐਸਟੀਆਈ" ਜਾਂ "ਸੈਕਸ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ" ਜਾਂ "ਐਚਪੀਵੀ" ਜਾਂ "ਟ੍ਰਾਂਸਮਿਸ਼ਨ" ਜਾਂ "ਟੀਕਾ" ਜਾਂ "ਕੋਲੋਨੋਸਕੋਪੀ" ਜਾਂ "ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ" ਜਾਂ "ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਖੋਜ"	ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ" ਜਾਂ "ਕੈਂਸਰ ਜਾਂ "ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ" ਜਾਂ "ਜੀਵਨ ਦਾ ਅੰਤ" **ਖਾਸ:** "ਸਿੱਖ" ਅਤੇ "ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼" ਜਾਂ "ਟਾਈਪ 1 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼" ਜਾਂ "ਖੁਰਾਕ ਅਭਿਆਸਾਂ" ਜਾਂ "ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਨ" ਜਾਂ "ਡਿਪਰੈਸ਼ਨ" ਜਾਂ "ਸੀਐਚਡੀ" ਜਾਂ "ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ" ਜਾਂ "ਨਕਾਰਾਤਮਕ ਸਹਾਇਤਾ" ਜਾਂ "ਸੋਸ਼ਲ ਨੈਟਵਰਕਸ" ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੀ ਰੁਕਾਵਟ ਵਾਲੀ ਪਲਮਨਰੀ ਬਿਮਾਰੀ ''ਜਾਂ "ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਖਤਰਾ" ਜਾਂ "ਮੂੰਹ ਦਾ ਕੈਂਸਰ" ਜਾਂ "ਫੇਫੜਿਆਂ ਦਾ ਕੈਂਸਰ" ਜਾਂ "ਅਲਜ਼ਾਈਮਰ" ਜਾਂ "ਕਲੰਕ" ਜਾਂ "ਮੌਤ" ਜਾਂ "ਜੀਵਨ ਦੀ ਸਮਾਪਤੀ" ਜਾਂ "ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਦੀ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ"	ਮਲਕੀਅਤ" ਜਾਂ "ਮਰਦ ਬਨਾਮ ''ਰਤ" ਜਾਂ "ਮਜ਼ਦੂਰੀ" **ਖਾਸ:** "ਸਿੱਖ" ਅਤੇ "ਵੰਚਿਤ ਖੇਤਰ" ਜਾਂ "ਸਿਹਤਮੰਦ ਜੀਵਨ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ" ਜਾਂ "ਸਿਹਤ"	ਜਾਂ "ਵਾਤਾਵਰਣ" **ਖਾਸ:** "ਸਿੱਖ" ਅਤੇ "ਰੀਸਾਈਕਲਿੰਗ" ਜਾਂ "ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ" ਜਾਂ "ਰੁੱਖ ਲਗਾਉਣਾ" ਜਾਂ "ਟਿਕਾਊ ਵਿਕਾਸ" ਜਾਂ "ਊਰਜਾ ਦੀ ਖਪਤ"	"ਕੋਵਿਡ ਵਿਰਾਸਤ" ਜਾਂ "ਟੀਕਾਕਰਣ ਅਪਟੇਕ" ਜਾਂ "ਲਾਗ" ਜਾਂ "ਕੋਵਿਡ ਮੌਤਾਂ" **ਖਾਸ:** "ਸਿੱਖ" ਅਤੇ "ਮੌਤ ਦਰ" ਜਾਂ "ਧਾਰਮਿਕ ਮੌਤਾਂ" ਜਾਂ "ਟੀਕੇ ਲਗਾਉਣ ਦੀ ਇੱਛਾ"

ਅੰਤਿਕਾ 3: ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਦੁਰਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਸੇਵਾਵਾਂ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀ ਮਾਹਿਰ ਜਾਣਕਾਰੀ/ਵਿਚਾਰ

ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰਾ - ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੇ ਆਦੀ ਲੋਕ

ਸੀ ਜੀ ਐਲ ਵਲੋਂ:

ਕਿਊ ਈ ਐਚ

ਚਾਰਲੀ ਪਾਰਕਰ - ਅਮਲ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨੀ (ਕਯੂਈਐਚ) ਵਿੱਚ ਕਲੀਨਿਕਲ ਨਰਸ ਮਾਹਰ

'ਮੈਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਅਸੀਂ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਕਿ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਘੱਟ ਦਰਸਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ ਜੁੜੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਦਾਖਲੇ ਗੈਸਟ੍ਰੋ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਪੈਸ਼ਲ ਇਲਾਜਾਂ ਦੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਜਿਗਰ ਨਾਲ ਹੀ ਸਬੰਧਤ ਹੋਣ।

ਸਾਡਾ ਤਜਰਬਾ ਅਕਸਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਸ਼ਾਇਦ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਮੁੱਦਿਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਮਝਿਆ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਡਾ ਰਾਜਾਰਤਾ ਇੱਥੇ ਬੀਏਐਮਏ ਦੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਵੇਖਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਥੇ ਲਿਵਰ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟ ਲਈ ਭੇਜਦੇ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਇਸ ਨੂੰ ਖੇਤਰ ਦੇ ਹੋਰ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਵਧਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਹਾਂ।'

QEH / ਜਿਗਰ ਕਲੀਨਿਕਸ:

ਸਬਰੀਅਨ ਬੀਬੀ (ਸੀਜੀਐਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਰਕਰ)

'ਮੇਰੇ ਕੋਲ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਸਿੱਖ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸਨ, ਪਰ, ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਕੇਸ ਨਹੀਂ ਆਏ।

ਸਿੱਖ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤੇ ਸਪਿਰਿਟ ਪੀਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗੰਭੀਰ ਜਿਗਰ ਦੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕਾਰਨ ਗੰਭੀਰ ਰੂਪ ਨਾਲ ਬਿਮਾਰ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਾਤਰਾ ਦੇ ਕਾਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਸ਼ੂਗਰ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ 'ਤੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੋਲਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਨਹੀਂ ਮਿਲਦਾ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਨੂੰ ਗੁਪਤ ਰੱਖਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਪਤਾ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ ਕਿ ਉਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨੀ ਕੁ ਪੀ ਰਹੇ ਹਨ।

ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਆਦਤ ਬਾਰੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਸੋਚਦੇ ਹਨ ਕਿ ਜੇ ਕੋਈ ਚਾਹੇ ਤਾਂ ਉਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਸ਼ਰਾਬ ਛੱਡ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਰੈਫਰਲ ਮੁੱਖ ਤੌਰ ਤੇ ਸਿੱਖ ਮਰਦਾਂ ਦੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿੱਖ ਪੁਰਸ਼ ਪੂਰੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਨੌਕਰੀਆਂ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਉਹ ਤਣਾਅ/ ਉਦਾਸੀ ਅਤੇ ਚਿੰਤਾ ਨਾਲ ਸਿੱਝਣ ਲਈ ਪੀਂਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਛੱਡ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਕੁਝ ਬਹੁਤੀ ਦੇਰ ਤੱਕ ਸ਼ਰਾਬ ਨਹੀਂ ਛੱਡ ਸਕਦੇ।

ਇੱਥੇ ਅਕਸਰ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਰੁਕਾਵਟ ਵੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਮੁਸ਼ਕਲ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਤੇ ਛੱਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਅਕਸਰ ਉਹ ਪਰਿਵਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹੈ ਜੋ ਮਰੀਜ਼ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪ ਸਹਾਇਤਾ ਦੀ ਮੰਗ ਕਰ ਰਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।'

ਕਿਊ ਈ ਐਚ

ਡਾ. ਨੀਲ ਰਾਜੋਰੀਆ (ਲਿਵਰ ਟ੍ਰਾਂਸਪਲਾਂਟੇਸ਼ਨ ਮੈਡੀਸਨ ਵਿੱਚ ਸਲਾਹਕਾਰ ਫਿਜ਼ੀਸ਼ੀਅਨ)

'ਅਸੀਂ ਅੱਜਕਲ QE ਲਈ ਇਸ ਡੇਟਾਸੈਟ ਨੂੰ ਵੇਖ ਰਹੇ ਹਾਂ - ਅਜੇ ਤੱਕ ਕੋਈ ਪੂਰਾ ਨਤੀਜਾ ਉਪਲਬਧ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਸਾਡੇ ਜਿਗਰ ਦੇ ਕਲੀਨਿਕ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਪਿਛੋਕੜ ਦੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਰੀਜ਼ ਹਨ, ਪਰ ਮੈਂ ਕਹਾਂਗਾਂ ਕਿ ਇਹ ਸਮੂਹ ਇਨਪੇਸ਼ੈਂਟਸ ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਕਾਫ਼ੀ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਹੁੰਦੇ ਹਨ'।

ਸੈਂਡਵੈੱਲ ਅਤੇ ਸਿਟੀ ਹੌਸਪੀਟਲ

ਹੈਲਨ ਟੇਲਰ ਸੀਪੀਐਮ /ਐਨਐਮਪੀ (ਲੀਡ ਨਰਸ, ਹੋਮਲੈੱਸ ਪਾਥਵੇਅ ਟੀਮ)

'ਅਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੱਧ-ਉਮਰ ਦੇ/ਬਜ਼ੁਰਗ ਸਿੱਖ ਮਰਦਾਂ (45 ਸਾਲ-65 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ) ਨੂੰ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ ਸੰਬੰਧੀ ਸਿਹਤ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਹੁੰਦੇ ਵੇਖਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਅਕਸਰ ਉਹ ਸਿੱਖ (ਅਲਕੋਹਲ ਦੇ) ਮਰੀਜ਼ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰਿਸ਼ਤੇ ਟੁੱਟ ਰਹੇ ਹਨ ਅਤੇ ਤਲਾਕ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ।

ਜ਼ਿਕਰ ਕੀਤੇ ਗਏ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਹੈਂਡਸਵਰਥ ਅਤੇ ਸਮੈਦਿਕ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਕੁਝ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਸੋਹੋ ਰੋਡ 'ਤੇ ਸਾਂਝੇ ਹੋਸਟਲ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ। ਸਾਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗ ਰਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਂਝੀ ਰਿਹਾਇਸ਼ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਕਮਿਉਨਿਟੀ/ ਪਰਿਵਾਰ ਬਣਾਇਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਜਿਸਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਤੰਤਰ ਜੀਵਨ ਜੀਉਣ ਦਿੱਤਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਨਾਲ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਹੋਰ ਵੀ ਖ਼ਰਾਬ ਹੋ ਗਈਆਂ ਹਨ।

ਸਿਟੀ/ਸੈਂਡਵੇਲ ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਪੇਸ਼ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਸਿੱਖ ਮਰੀਜ਼ ਅਕਸਰ ਸ਼ਰਾਬ ਪੀਣ ਤੋਂ ਇਨਕਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ ਘੱਟ ਸਮਝ ਆਉਣੀ ਵੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਰੁਕਾਵਟ ਜਾਪਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਕਲਾਇੰਟ ਸਮੂਹ ਦੇ ਨਾਲ ਅਕਸਰ ਬਹੁਤੀ ਗੱਲਬਾਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਅਤੇ ਇਸ ਗਰੁੱਪ ਦੇ ਦਾਖ਼ਲੇ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੁੰਦਾ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ'।

ਸੀਜੀਐਲ /ਐਮਏਆਰਏਸੀ

<u>ਲੀਅਨੇ ਕੁੱਕ</u> (ਸੀਜੀਐਲ ਸੇਫਗਾਰਡਿੰਗ ਲੀਡ)

'ਸਿੱਖ ਮਰਦਾਂ (ਸ਼ਰਾਬੀ ਅਪਰਾਧੀ ਘਰੇਲੂ ਦੁਰਵਿਹਾਰ) ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਇਸ ਸੰਸਥਾ ਦੇ ਹਵਾਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਜਿਹੇ ਹਵਾਲਿਆਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਜੋ ਅਸੀਂ ਦੇਖਦੇ ਹਾਂ, ਉਹ ਮੱਧ, ਪੱਛਮੀ ਅਤੇ ਪੂਰਬੀ ਬਰਮਿੰਘਮ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ '।

<u>ਕਿਕਿਟ ਵਲੋਂ:</u>

ਅਸੀਂ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਅਲਕੋਹਲ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਮੁੱਦਾ ਸਮਝਿਆ ਹੈ, ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ। ਪਰ ਸਾਨੂੰ ਲੌਕਡਾਊਨ ਦੌਰਾਨ ਸਲਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਮੱਦਦ ਦੀ ਬੇਨਤੀ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਅਲਕੋਹਲ ਦਾ ਅਮਲ ਨਿਸ਼ਚਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਅੰਦਰ ਇੱਕ ਮੁੱਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਕਾਰਨ ਇਹ ਮੁੱਦਾ ਲੁਕਿਆ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। KIKIT ਵਿਖੇ ਅਸੀਂ ਸੇਵਾ ਲੈਣ ਵਾਲਿਆਂ ਅਤੇ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਉਚਿੱਤ ਸਹਾਇਤਾ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

ਅਸੀਂ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕੋਕੀਨ ਅਤੇ ਭੰਗ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਵੀ ਦੇਖ ਰਹੇ ਹਾਂ, ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਮੈਂਬਰ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ KIKIT ਤੱਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਰਹੇ ਹਨ।

ਕਿਕਿਟ ਵਲੋਂ ਸਿੱਖਾਂ ਲਈ ਅੱਜਕਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਇਹ ਹਨ:

- ਬਲੈਕ ਐਂਡ ਮਾਈਨੋਰਿਟੀ ਐਥਨਿਕ ਗਰੁੱਪ – ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ
- ਡਾਇਵਰਸਿਟੀ ਇਨ ਰਿਕਵਰੀ 6 – ਵੀਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ
- ਓਪਨ ਐਕਸੈਸ ਜਦੋਂ ਮਰਜ਼ੀ ਆਓ – ਪੰਜਾਬੀ ਬੋਲੀ
- ਟੈਲੀਫ਼ੋਨ ਰਾਹੀਂ ਸਲਾਹ, ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਹਾਇਤਾ

ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਕ੍ਰਮਵਾਰ ਆਬਾਦੀ

ਹੈਂਡਜ਼ਵਰਥ
ਹੈਂਡਜ਼ਵਰਥ ਵੁੱਡ
ਐਸਟਨ
ਲੋਜ਼ੈਲਜ਼
ਸਮੈਦਿਕ
ਹਾਲ ਗਰੀਨ
ਸ਼ਰਲੀ
ਸਪਾਰਕਬਰੁੱਕ

5. ਹਵਾਲੇ:

1. BBC. ਸਿੱਖ ਰਿਲਿਜਨ ਐਟ ਏ ਗਲਾਂਸ 2009 [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: http://www.bbc.co.uk/religion/religions/sikhism/ataglance/glance.shtml. 9 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

2. BBC. ਰਿਲਿਜਨ: ਸਿੱਖਿਜ਼ਮ ਇਨ ਬਰਿਟੇਨ 2009 [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: http://www.bbc.co.uk/religion/religions/sikhism/history/britishsikhism.shtml. 9 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

3. Wiebke AT, S. . ਪੌਲੀਸਿਸਟਿਕ ਅੰਡਾਸ਼ਯ ਸਿੰਡਰੋਮ (ਪੀਸੀਓਐਸ) ਦਾ ਇੱਕ ਕੇਸ ਸਰੀਰ ਦੇ ਚਿੱਤਰ ਬਿਰਤਾਂਤ 2021 ਦੇ ਅੰਦਰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਹੈ [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://committees.parliament.uk/writtenevidence/7874/pdf/. 9 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

4. BBC. The nature of human life in Sikhism. 2009 [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: http://www.bbc.co.uk/religion/religions/sikhism/history/britishsikhism.shtml. 9 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

5. BBC. ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ: ਸਿੱਖ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਹਜ਼ਾਰਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖਾਣਾ ਦੇ ਰਹੀ ਹੈ। 2020 [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://www.bbc.co.uk/news/av/uk-52966810. 9 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

6. BBC. ਪਹਿਲੀ ਸੰਸਾਰ ਜੰਗ ਵਿੱਚ ਭਾਰਤੀ ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਕੀ ਯੋਗਦਾਨ ਸੀ? 2021 [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://www.bbc.co.uk/teach/class-clips-video/history-ks3-ks4-what-was-the-contribution-of-indian-sikhs-in-world-war-one/zhkdhbk. 9 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

7. BBC. ਬਰਿਟਿਸ਼ ਆਰਮੀ ਪਹਿਲੀ ਸੰਸਾਰ ਜੰਗ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਨੂੰ ਸਨਮਾਨਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। 2014 [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://www.bbc.co.uk/news/av/uk-29186508. 9 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

8. ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅੰਕੜਾ ਦਫਤਰ। 2011 ਦੀ ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ 2011 [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://www.ons.gov.uk/census/2011census. 9 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

9. ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅੰਕੜਾ ਦਫਤਰ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਧਰਮ ਅਤੇ ਸਿਹਤ: ਫ਼ਰਵਰੀ 2020. [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/culturalidentity/religion/articles/religionandhealthinenglandandwales/february2020

10. ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅੰਕੜਾ ਦਫਤਰ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਜ਼ ਵਿੱਚ ਗੈਰ-ਯੂਕੇ ਦੀ ਜਨਸੰਖਿਆ ਦੀ ਨਸਲ ਅਤੇ ਧਰਮ: 2011. 2011 [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/culturalidentity/ethnicity/articles/2011censusanalysisethnicityandreligionofthenonukbornpopulationinenglandandwales/2015-06-18#religionhttp://. 9 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

11. ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਧਰਮ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨਾ ਖਾਲਸਾ: ਅਮਰੀਕਾ ਅਤੇ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੇ ਸਿੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਨਸਲ, ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮਾਨਤਾ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਦੀ ਭੂਮਿਕਾ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛ ਪੜਤਾਲ 2020. ਡਾਕਟੋਰਲ ਖੋਜ ਨਿਬੰਧ, ਰਾਈਸ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ)

12. Gatrad R, Jhutti-Johal J, Gill PS, Sheikh A. ਸਿੱਖ ਬਰਥ ਕਸਟਮਜ਼। Arch Dis Child. 2005;90(6):560-3.

13. Oelke ND, Vollman AR. "Inside and outside": ਸਰਵਾਈਕਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਬਾਰੇ ਸਿੱਖ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ. Can J Nurs Res. 2007;39(1):174-89.

14. The British Sikh Report. ਬਰਿਟਿਸ਼ ਸਿੱਖ ਰਿਪੋਰਟ 2018 ਬਰਿਟਿਸ਼ ਸਿੱਖ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਸਵੀਰ 2018 [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://britishsikhreport.org/british-sikh-report-2018/. 15 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

15. The British Sikh Report. ਬਰਿਟਿਸ਼ ਸਿੱਖ ਰਿਪੋਰਟ 2020 ਬਰਿਟਿਸ਼ ਸਿੱਖ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਸਵੀਰ 2020 [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://britishsikhreport.org/wp-content/uploads/2020/11/British-Sikh-Report-2020.pdf. 9 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

16. Kumar A, Castelli A, Syal C. ਯੂਕੇ ਦੇ ਪੰਜਾਬੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਗ਼ੈਰ ਚਰਚਿਤ ਸਮੱਸਿਆ ਬੀਬੀਸੀ ਨਿਊਜ਼ 2018 [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://www.bbc.co.uk/news/uk-43505784#:~:text=A%20new%20survey%2C%20commissioned%20by,about%20openly%20in%20the%20community. 9 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

17. Velleman R. ਅਲਕੋਹਲ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ: ਜੋਸੇਫ ਰਾਉਨਟਰੀ ਫਾਉਂਡੇਸ਼ਨ (ਭਾਗ ਦੋ) ਲਈ ਸਾਹਿਤ ਦੀ ਸਮੀਖਿਆ 200[ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://www.jrf.org.uk/sites/default/files/jrf/migrated/files/alcohol-prevention-progs-parttwo.pdf. 9 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

18. The British Sikh Report. ਬਰਿਟਿਸ਼ ਸਿੱਖ ਰਿਪੋਰਟ 2020 ਬਰਿਟਿਸ਼ ਸਿੱਖ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਦੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਤਸਵੀਰ 2019 [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://britishsikhreport.org/wp-content/uploads/2019/05/British-Sikh-Report-2019.pdf. 13 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

19. Ahuja A, Orford J, Copello A. ਇਹ ਸਮਝਣਾ ਕਿ ਯੂਕੇ ਵੈਸਟ ਮਿਡਲੈਂਡਜ਼ ਸਿੱਖ ਕਮਿਨਿਟੀ ਵਿੱਚ ਪਰਿਵਾਰ, ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਨਾਲ ਕਿਵੇਂ ਨਜਿੱਠਦੇ ਹਨ। 2003;30(4):839-73.

20. Orford J, Johnson M, Purser B. ਇੰਗਲਿਸ਼ ਮਿਡਲੈਂਡਸ ਵਿੱਚ ਦੂਜੀ ਪੀੜ੍ਹੀ ਦੇ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਰਾਬ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ Addiction Research & Theory. 2004;12(1):11-30.

21. Galvani S, Manders G, Wadd S, Chaudhry S. ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਅਲਕੋਹਲ ਸਪੋਰਟ ਪੈਕੇਜ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨਾ: ਪੰਜਾਬੀ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਬਾਰੇ ਖੋਜ 2013.

22. Taak K, Brown J, Perski O. ਯੂਕੇ ਅਧਾਰਤ ਪੰਜਾਬੀ-ਸਿੱਖ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਅਲਕੋਹਲ ਦੀ ਖਪਤ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਘਟਾਉਣ ਲਈ ਡਿਜੀਟਲ ਸਹਾਇਤਾ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੀ ਪੜਚੋਲ: A think aloud and interview study. Drug and Alcohol Review. 2021;40(2):231-8.

23. ਸਿੱਖ ਹੈਲਪਲਾਈਨ। ਸਿੱਖ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਦੇ 2021 ਦੇ ਕੇਸਾਂ ਬਾਰੇ ਮੌਜੂਦਾ ਅੰਕੜੇ [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://www.sikhhelpline.com/statistics/. 13 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

24. BBC. ਸਿੱਖ ਵਿਸ਼ਵਾਸ 2009 [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://www.bbc.co.uk/religion/religions/sikhism/beliefs/beliefs.shtml. 13 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

25. Vora AR, Yeoman CM, Hayter JP. ਅਲਕੋਹਲ, ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਪਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਲੈਸਟਰ ਵਿੱਚ ਏਸ਼ੀਅਨ ਮਰਦਾਂ ਨੂੰ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ। ਬਰਿਟਿਸ਼ ਡੈਂਟਲ ਜਰਨਲ। 2000;188(8):444-51.

26. Williams ED, Nazroo JY, Kooner JS, Steptoe A. ਯੂਕੇ ਦੀ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਅੰਤਰ J Psychosom Res. 2010;69(4):379-87.

27. Emadian A, England CY, Thompson JL. ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਵਧੇਰੇ ਭਾਰੇ ਅਤੇ ਮੋਟੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਤ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪਿੱਛੇ ਤੱਥ: mixed method study. BMJ Open. 2017;7(7):e016919.

28. Leung G, Stanner S. ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਗਿਣਤੀ ਨਸਲੀ ਸਮੂਹਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ: ਪੁਰਾਣੀ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਤੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ। Nutrition Bulletin. 2011;36(2):161-98.

29. ਵੈਂਸਟਨ ਏਰੀਆ ਹੈਲਥ। ਐਨ ਐਚ ਐਸ ਟ੍ਰਸਟ। ਸਿੱਖਿਜ਼ਮ 2021 [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: http://www.waht.nhs.uk/en-GB/NHS-Mobile/Our-Services/?srcid=2008. 13 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

30. Minihane AM, Khan S, Talmud PJ, Williams DL, Wright JW, Murphy MC, et al. ਐਥੀਰੋਜੈਨਿਕ ਲਿਪੋਪ੍ਰੋਟੀਨ ਫੀਨੋਟਾਈਪ (ਏਐਲਪੀ) ਵਾਲੇ ਵਿਸ਼ਿਆਂ ਵਿੱਚ ਲਿਪੈਮੀਆ ਅਤੇ ਕੇਂਦਰੀ ਚਰਬੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ਦੀ ਘਾਟ। ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਮੋਟਾਪਾ ਜਰਨਲ 2000;24(9):1097-106.

31. Higgins V. University of Manchester. 2017 ਮੋਟਾਪੇ ਵਿੱਚ ਨਸਲੀ ਅੰਤਰ 2017 [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://www.research.manchester.ac.uk/portal/en/theses/ethnic-differences-in-obesity(0a7714ea-c08e-46d0-b3b9-4064f3a109b6).html. 13 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

32. Sarkar S, Ellahi B, Zotor FB, Amuna P. ਕੈਂਟ ਵਿੱਚ ਧਾਰਮਿਕ ਸਿੱਖ ਮਰਦ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਅਨ ਪ੍ਰਵਾਸੀ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਘੱਟ ਰਹੀ ਪੱਧਰ
, UK:A Public Health Concern. Journal of Health Management. 2017;19(4):610-24.

33. Cross-Bardell L, George T, Bhoday M, Tuomainen H, Qureshi N, Kai J. ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਸ਼ਹਿਰੀ ਯੂਕੇ ਦੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਨੂੰ ਵਧਾਉਣ ਦੇ ਨਜ਼ਰੀਏ: ਇੱਕ ਗੁਣਾਤਮਕ ਅਧਿਐਨ। BMJ Open. 2015;5(2):e007317.

34. Sport England. Home. ਆਪਣੇ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨੂੰ ਜਾਣੋ। ਵੱਖੋ ਵੱਖਰੇ ਵਰਗਾਂ ਦੀ ਜਨਸੰਖਿਆ ਸੰਬੰਧੀ ਗਿਆਨ 2021 [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://www.sportengland.org/know-your-audience/demographic-knowledge/ethnicity. 13 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

35. Report TBS. 'ਦ ਬਰਿਟਿਸ਼ ਸਿੱਖ ਰਿਪੋਰਟ 2014 [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://britishsikhreport.org/british-sikh-report-download-2014/. 13 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

36. Sidhu MS, Griffith L, Jolly K, Gill P, Marshall T, Gale NK. ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਦੀਆਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ, ਸਵੈ-ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਸਿਸਟਮ ਰਾਹੀਂ ਸਹਾਇਤਾ: ਬਰਮਿੰਘਮ, ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੀਆਂ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਧਾਰਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਰਿਵਾਜਾਂ ਦਾ ਅਧਿਆਨ। Ethn Health. 2016;21(5):498-514.

37. Campbell C, Douglas A, Williams L, Cezard G, Brewster DH, Buchanan D, et al. ਕੀ ਆਂਤੜੀਆਂ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀ ਜਾਂਚ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਨਸਲੀ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਭਿੰਨਤਾਵਾਂ ਹਨ? ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਦੇ 1.7 ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਪਿਛੋਕੜ ਬਾਰੇ ਅਧਿਐਨ। BMJ Open. 2020;10(10):e037011.

38. Palmer CK, Thomas MC, McGregor LM, von Wagner C, Raine R. ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਕੋਲੋਰੇਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ - ਇੱਕ ਗੁਣਾਤਮਕ ਅਧਿਐਨ। BMC Public Health. 2015;15(1):998.

39. Szczepura A, Johnson M, Orbell S, Gumber A, O'Sullivan I, Clay D, Owen D. ਨਸਲ: ਯੂਕੇ ਕੋਲੋਰੇਕਟਲ ਕੈਂਸਰ ਸਕ੍ਰੀਨਿੰਗ ਪਾਇਲਟ- ਅੰਤਮ ਰਿਪੋਰਟ 2003 [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: http://www.cancerscreening.nhs.uk/colorectal/ethnicity-finalreport.pdf. 13 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

40. ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅੰਕੜਾ ਦਫਤਰ। ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਟੀਕਾਕਰਣ ਦੀਆਂ ਦਰਾਂ, 70 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ-ਜਨਸੰਖਿਆ ਅਨੁਸਾਰ, ਇੰਗਲੈਂਡ: 8 ਦਸੰਬਰ 2020 ਤੋਂ 9 ਮਈ 2021 [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://www.ons.gov.uk/releases/coronavirusandvaccinationratesinpeopleaged70yearsandoverbysociodemographiccharacteristicengland8december2020to9may2021. 13 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

41. Marlow LA, Waller J, Evans RE, Wardle J. ਐਚਪੀਵੀ ਟੀਕਾਕਰਣ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਾ ਅਨੁਮਾਨ: ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਨਬਾਲਗਾਂ ਬਾਰੇ ਅਧਿਐਨ Vaccine. 2009;27(18):2483-8.

42. Carnegie E, Whittaker A, Gray Brunton C, Hogg R, Kennedy C, Hilton S, et al. ਸਕੌਟਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਅੰਤਰ-ਸਭਿਆਚਾਰਕ ਐਚਪੀਵੀ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਸ਼ਮੂਲੀਅਤ ਮਾਡਲ ਦਾ ਵਿਕਾਸ। ਹੈਲਥ ਐਜੂਕੇਸ਼ਨ ਜਰਨਲ 2017;76(4):398-410.

43. Wagner AL, Shotwell AR, Boulton ML, Carlson BF, Mathew JL. ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਟੀਕੇ ਲਵਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਝਿਜਕ। Frontiers in Medicine. 2021;7(1062).

44. Cowan MM. ਘਰ ਵਿੱਚ ਮਰ ਰਹੇ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਦੱਖਣ ਪੂਰਬੀ ਇੰਗਲੈਂਡ ਦੀ ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਦੇ ਜਿਉਂਦੇ ਜਾਗਦੇ ਅਨੁਭਵ। Int J Palliat Nurs. 2014;20(4):179-86.

45. Barnett AH, Dixon AN, Bellary S, Hanif MW, O'Hare J P, Raymond NT, et al. ਯੂਕੇ ਦੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਖ਼ਤਰੇ। Diabetologia. 2006;49(10):2234-46.

46. Hanif W, Susarla R. ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਸਾਊਥ ਏਸ਼ੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ੂਗਰ ਅਤੇ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਖ਼ਤਰੇ: ਇੱਕ ਸੰਖੇਪ ਜਾਣਕਾਰੀ। Br J Cardiol 2018;25(suppl 2):S8–S13. 2018.

47. Lawton J, Ahmad N, Hanna L, Douglas M, Bains H, Hallowell N. 'ਸਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਅਸੀਂ ਨਹੀਂ ਬਦਲ ਸਕਦੇ': ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬਟੀਜ਼ ਵਾਲੇ ਬ੍ਰਿਟਿਸ਼ ਪਾਕਿਸਤਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਭਾਰਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਖਾਣ -ਪੀਣ ਦੀਆਂ ਆਦਤਾਂ ਦਾ ਲੇਖਾ ਜੋਖਾ Ethn Health. 2008;13(4):305-19.

48. Lim S, Wyatt LC, Chauhan H, Zanowiak JM, Kavathe R, Singh H, et al. ਨਿਊਯਾਰਕ ਸਿਟੀ ਵਿੱਚ ਸੱਭਿਆਚਾਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਅਨੁਕੂਲ ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਕਥਾਮ ਬਾਰੇ ਦਖਲ: ਸਿੱਖ ਏਸ਼ੀਅਨ ਇੰਡੀਅਨ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਸਿਹਤ ਵਿਵਹਾਰਾਂ ਅਤੇ ਨਤੀਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਵੱਲ ਅਗਵਾਈ ਕਰਦੇ ਹੋਏ। Health Behav Res. 2019;2(1).

49. Sidhu T, Lemetyinen H, Edge D. 'ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿੰਦਾ ਰੱਖਦੇ ਹਾਂ, ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਦਾ ਸਾਨੂੰ ਕੋਈ ਫ਼ਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ': ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨ ਪੰਜਾਬੀ ਸਿੱਖ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 2 ਡਾਇਬੀਟੀਜ਼ ਅਤੇ ਸੰਬੰਧਤ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਦੇ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਦੀ ਖੋਜ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਇੱਕ ਗੁਣਾਤਮਕ ਅਧਿਐਨ। Ethn Health. 2020:1-19.

50. Muilwijk M, Ho F, Waddell H, Sillars A, Welsh P, Iliodromiti S, et al. ਗੋਰੇ ਯੂਰਪੀਅਨ ਅਤੇ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਮੌਤ ਦਰ, ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਅਤੇ ਕੈਂਸਰ ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਟਾਈਪ 2 ਸ਼ੂਗਰ ਰੋਗ ਦਾ ਯੋਗਦਾਨ: ਯੂਕੇ ਬਾਇਓਬੈਂਕ ਆਬਾਦੀ ’ਤੇ ਅਧਾਰਤ ਸਮੂਹ ਅਧਿਐਨ ਦੇ ਨਤੀਜੇ। BMJ Open Diabetes Res Care. 2019;7(1):e000765.

51. Diabetes.co.uk. ਸੰਸਾਰਕ ਡਾਇਆਬੀਟੀਸ ਕਮਿਉਨਿਟੀ 2021 [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://www.diabetes.co.uk/forum/. 14 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

52. Williams ED, Kooner I, Steptoe A, Kooner JS. ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਰਡੀਓਵੈਸਕੁਲਰ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਖ਼ਤਰਿਆਂ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕ: ਇੱਕ ਮੁੱਢਲੀ ਖੋਜ। Br J Health Psychol. 2007;12(Pt 4):559-70.

53. Williams ED, Nazroo JY, Kooner JS, Steptoe A. ਯੂਕੇ ਦੀ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਆਬਾਦੀ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਰੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਤ ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਕਾਰਕਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪ ਸਮੂਹ ਅੰਤਰ। J Psychosom Res. 2010;69(4):379-87.

54. Martin A, Badrick E, Mathur R, Hull S. ਆਮ ਅਭਿਆਸ ਵਿੱਚ ਸੀਓਪੀਡੀ ਦੇ ਪ੍ਰਚਲਨ, ਗੰਭੀਰਤਾ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਉੱਤੇ ਨਸਲੀਅਤ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ। Br J Gen Pract. 2012;62(595):e76-81.

55. Broekhuizen BD, Sachs AP, Verheij TJ. ਪ੍ਰਾਇਮਰੀ ਕੇਅਰ ਵਿੱਚ ਸੀਓਪੀਡੀ :ਐਪੀਸੋਡਿਕ ਤੋਂ ਨਿਰੰਤਰ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਤੱਕ। Br J Gen Pract. 2012;62(595):60-1.

56. Vora AR, Yeoman CM, Hayter JP. ਸ਼ਰਾਬ, ਤੰਬਾਕੂ ਅਤੇ ਪਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਅਤੇ ਲੈਸਟਰ ਵਿੱਚ ਏਸ਼ੀਅਨ ਮਰਦਾਂ ਵਿੱਚ ਮੂੰਹ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦੇ ਖ਼ਤਰੇ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ। Br Dent J. 2000;188(8):444-51.

57. Karbani G, Lim JN, Hewison J, Atkin K, Horgan K, Lansdown M, et al. ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਅਤੇ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਉਪਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਸਭਿਆਚਾਰਕ, ਰਵੱਈਆ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ: ਯੂਕੇ ਵਿੱਚ ਦੱਖਣੀ ਏਸ਼ੀਆਈ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦੇ ਛਾਤੀ ਦੇ ਕੈਂਸਰ ਦਾ ਇੱਕ ਗੁਣਾਤਮਕ ਅਧਿਐਨ। Asian Pac J Cancer Prev. 2011;12(6):1619-26.

58. Jutlla K. ਵੋਲਵਰਹੈਂਪਟਨ, ਯੁਕੇ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਸਿੱਖਾਂ ਦੇ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਵਾਲੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਅਤੇ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਤਜਰਬਿਆਂ ਉੱਤੇ ਪਰਵਾਸ ਦੇ ਅਨੁਭਵਾਂ ਅਤੇ ਪਰਵਾਸੀ ਪਛਾਣ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ। Ageing and Society. 2015;35(5):1032-54.

59. Uppal GK, Bonas S, Philpott H. ਸਿੱਖ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਦਿਮਾਗੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਦੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਜਾਗਰੂਕਤਾ। Mental Health, Religion & Culture. 2014;17(4):400-14.

60. Alzheimer's Society & Healthwatch Lincolnshire. ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਡਿਮੈਂਸ਼ੀਆ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ- ਰਿਪੋਰਟ 2014 The Sikh Community- report. 2014 [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://www.healthwatchnorthlincolnshire.co.uk/sites/default/files/understanding_dementia_amongst_the_sikh_community_-_report_final_0_0.pdf. 14 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

61. Landa AS. ਪੰਜਾਬੀ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅੰਦਰ ਅਗਾਊਂ ਦੇਖਭਾਲ ਯੋਜਨਾਬੰਦੀ ਬਾਰੇ ਜਨਤਕ ਰਾਏ ਕੀ ਹੈ? Indian J Palliat Care. 2020;26(4):411-4.

62. Public Health England. ਖੋਜ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ - ਅਧਿਆਇ 5: ਸਿਹਤ 2017 ਵਿੱਚ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://www.gov.uk/government/publications/health-profile-for-england-2018/chapter-5-inequalities-in-health. 14 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

63. Office of National Statistics. ਖੋਜ ਅਤੇ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ। ਅਧਿਆਇ 5: ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਅਸਮਾਨਤਾਵਾਂ 2019 [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/healthandsocialcare/healthinequalities/bulletins/healthstatelifeexpectanciesbyindexofmultipledeprivationimd/2015to2017. 14 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

64. BBC Bitesize. GCSE. Environment. ਸਿੱਖ ਧਰਮ ਵਾਤਾਵਰਣ ਬਾਰੇ ਕੀ ਸਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ? 2021 [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://www.bbc.co.uk/bitesize/guides/znnv87h/revision/3. 15 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

65. Sahota PS, Sajeva M, Lemon M, Brar M. ਸਿੱਖ ਗੁਰੂਆਂ ਤੋਂ ਸਿੱਖਣਾ: ਵਧੇਰੇ ਨਿਰੰਤਰ ਭਵਿੱਖ ਲਈ ਸੁਨਹਿਰੀ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣਾ। Philosophy of Management. 2016;15(1):21-34.

66. Eco-Sikh. ਈਕੋ-ਸਿੱਖ ਦੇ ਪੰਜ ਸਾਲਾ ਪਲੈਨ ਦਾ ਸੰਖੇਪ, 2009 [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://iefworld.org/fl/WindsorARCSikh_summary091020.pdf. 15 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

67. The Guardian. 'ਧਰਤੀ ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਹਫੇ' ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਿੱਖਾਂ ਵਲੋਂ 1 ਮਿਲਿਅਨ ਦ੍ਰਖ਼ਤ ਲਾਉਣ ਦਾ ਨਿਸ਼ਾਨਾ, 2015 [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://www.theguardian.com/world/2019/apr/05/sikhs-sikhism-guru-nanak-550-anniversary-tree-planting. 15 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

68. Sikh24.com. ਯੂਕੇ ਦੇ ਸਿੱਖ 14 ਮਾਰਚ ਨੂੰ 'ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਿਵਸ' ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅੱਜ ਸਮੈਦਿਕ ਵਿੱਚ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹੋਏ 2015 [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://www.sikh24.com/2015/03/14/sikh-environment-day/. 15 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

69. Alliance of Religious and Conservation (ARC). News and Features - ਸਿੱਖ 14 ਮਾਰਚ ਨੂੰ 'ਵਾਤਾਵਰਨ ਦਿਵਸ' ਦੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਨਾਉਂਦੇ ਹੋਏ 2010 [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: http://arcworld.org/news.asp?pageID=382. 15 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

70. ਰਾਸ਼ਟਰੀ ਅੰਕੜਾ ਦਫ਼ਤਰ। ਇੰਗਲੈਂਡ ਅਤੇ ਵੇਲਸ ਵਿੱਚ ਧਾਰਮਿਕ ਗਰੁੱਪਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਹੋਈਆਂ ਮੌਤਾਂ: 2 ਮਾਰਚ ਤੋਂ 15 ਮਈ 2020 [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/deaths/articles/coronaviruscovid19relateddeathsbyreligiousgroupenglandandwales/2marchto15may2020. 15 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

71. Singh J. ਕੋਵਿਡ-19 ਨੇ ਸਿੱਖ ਕਮਿਉਨਟੀ ਉੱਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਇਆ ਹੈ! : The Sikh Network, 2020 [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://www.thesikhnetwork.com/33021-2/. 15 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।

72. The Sikh Network. ਯੂਕੇ ਦੀ ਸਿੱਖ ਕਮਿਉਨਿਟੀ ਉੱਤੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ 2020 [ਇੱਥੋਂ ਉਪਲਬਧ ਹੈ: https://archive2021.parliament.scot/S5_Equal_Opps/Sikh_Network_Covid19_Survey_Report.pdf.] 15 ਜੁਲਾਈ 2021 ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਗਈ।