ਸਾਹਿਤ ਦੇ ਸਿਤਾਰੇ

ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਚਾਰ ਮੀਨਾਰਾਂ ਵਿਚੋਂ ਇਕ ਬੁੱਲ੍ਹੇ ਸ਼ਾਹ

ਬੁੱਲ੍ਹੇ ਸ਼ਾਹ (1680-1758) ਇਕ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਸੂਫ਼ੀ ਸੰਤ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬੀ ਦੇ ਵੱਡੇ ਕਵੀ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੰਜਾਬੀ ਸੂਫ਼ੀ ਕਾਵਿ ਦੇ ਚਾਰ ਮੀਨਾਰਾਂ-ਬਾਬਾ ਫ਼ਰੀਦ, ਸ਼ਾਹ ਹੁਸੈਨ, ਸੁਲਤਾਨ ਬਾਹੂ ਅਤੇ ਬੁੱਲ੍ਹੇ ਸ਼ਾਹ-ਵਿਚ ਗਿਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਅਸਲੀ ਨਾਂ ਅਬਦੁੱਲਾ ਸ਼ਾਹ ਸੀ ਅਤੇ ਉਹ ਇਸਲਾਮ ਦੇ ਅੰਤਮ ਨਬੀ ਮੁਹੰਮਦ ਦੀ ਪੁੱਤਰੀ ਫ਼ਾਤਿਮਾ ਦੇ ਵੰਸ਼ ਵਿਚੋਂ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਲਿਖੀਆਂ ਕਾਫ਼ੀਆਂ ਅੱਜ ਵੀ ਬੜੇ ਸ਼ੌਕ ਨਾਲ ਗਾਈਆਂ ਅਤੇ ਸੁਣੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਤਾਰਵੀਂ ਸਦੀ ਦੇ ਇਸ ਮਹਾਨ ਕਵੀ ਦਾ ਜਨਮ 1680 ਵਿਚ ਪਛਮੀ ਪਾਕਿਸਤਾਨ, ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਲਾਹੌਰ ਦੇ ਪ੍ਰਸਿੱਧ ਨਗਰ ਕਸੂਰ ਦੇ ਪਾਂਡੋਕੇ ਨਾਮਕ ਪਿੰਡ ਵਿਚ ਹੋਇਆ।

ਬੁੱਲ੍ਹੇ ਸ਼ਾਹ ਨੇ ਮੁਢਲੀ ਸਿਖਿਆਂ ਦੂਜੇ ਬਾਲਕਾਂ ਵਾਂਗ ਅਪਣੇ ਪਿਤਾ ਸਖੀ ਮੁਹੰਮਦ ਦਰਵੇਸ ਪਾਸੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਵਾਰਸ ਸ਼ਾਹ ਵਾਂਗ ਹੀ ਬੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਵੀ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਸੁਖ ਨਸੀਬ ਨਾ ਹੋਇਆ। ਬੁੱਲ੍ਹੇ ਸ਼ਾਹ ਬਾਲਪੁਣੇ ਤੋਂ ਹੀ ਰੱਬ ਦਾ ਪਿਆਰਾ ਭਗਤ ਅਤੇ ਕਰਨੀ ਭਰਪੂਰ ਤੇ ਉੱਚ ਆਸ਼ਿਆਂ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਾਣੀ ਸੀ। ਬੁੱਲ੍ਹੇ ਸ਼ਾਹ ਨੇ ਸ਼ਾਹ ਅਨਾਇਤ ਕਾਦਰੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਗੁਰੂ ਧਾਰਨ ਕੀਤਾ। ਕੇਵਲ ਉਸ ਦੀ ਭੈਣ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਸਮਝਿਆ। ਉਹ ਵੀ ਬੁਲ੍ਹੇ ਵਾਂਗ ਪੱਕੀ ਸੂਫ਼ੀ ਸੀ। ਉਹ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਕੁਆਰੀ ਰਹੀ। ਕਰਤਾ 'ਨਾਫਅਿ-ਉਲ ਸਾਲਕੀਨ' ਅਨੁਸਾਰ ਬੁੱਲ੍ਹੇ ਨੇ ਗੁਲਾਮ ਮੁਰਤਜ਼ਾ ਦੇ ਚਰਨਾਂ ਵਿਚ ਬਹਿ ਕੇ ਸਿਖਿਆ ਹਾਸਲ ਕੀਤੀ। ਮੌਲਵੀ ਸਾਹਿਬ ਬਹੁਤ ਵੱਡੇ ਫ਼ਾਰਸੀ ਅਰਬੀ ਦੇ ਆਲਮ ਸਨ। ਆਪ ਨੇ ਸ਼ੇਖ ਸਾਅਦੀ ਦੀ ਗੁਲਿਸਤਾਨ ਦਾ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਸੀ। ਜ਼ਾਹਰੀ ਇਲਮ ਸਿਖਣ ਤੋਂ ਪਿੱਛੋਂ ਰੂਹਾਨੀ ਇਲਮ ਦੀ ਭੁੱਖ ਚਮਕੀ, ਜਵਾਨੀ ਵਿਚ ਪੈਰ ਧਰਿਆ ਤੇ ਕੁੱਝ ਮਜਜੂਬ ਹੋ ਗਏ, ਰੱਬੀ ਪਿਆਰ ਵਿਚ ਲੀਨ ਰਹਿਣ ਲੱਗੇ। ਮੌਲਾ ਬਖ਼ਸ਼ ਕੁਸ਼ਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਕਸੂਰ ਪਿਛੋਂ ਉਹ ਇਕ ਵਾਰ ਫਿਰਦੇ ਫਿਰਾਂਦੇ ਬਟਾਲਾ (ਗੁਰਦਾਸਪੁਰ) ਪਹੁੰਚੇ। ਮਨਸੂਰ ਵਾਂਗੂੰ ਮੂੰਹੋਂ ਨਿਕਲਿਆਂ 'ਮੈਂ ਅੱਲ੍ਹਾ ਹਾਂ'(ਮਨਸੂਰ ਨੇ ਕਿਹਾ ਸੀ ਅਨਲੱਹਕ)।" ਲੋਕ ਬੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਦਰਬਾਰ ਫ਼ਾਜ਼ਲਾ ਦੇ ਮੋਢੀ ਸ਼ੇਖ ਫ਼ਾਜ਼ਿਲ-ਉਦ-ਦੀਨ ਕੋਲ ਲੈ ਗਏ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਫਰਮਾਇਆ, ਇਹ ਸੱਚ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਕਿ ਇਹ 'ਅੱਲਾ' (ਅਰਥਾਤ ਕੱਚਾ, ਅੱਲ੍ਹੜ) ਹੈ; ਇਸ ਨੂੰ ਆਖੋ ਸ਼ਾਹ ਅਨਾਇਤ ਕੋਲ ਜਾ ਤੇ ਪੱਕ ਆਵੇ।

ਬੁੱਲ੍ਹੇ ਸ਼ਾਹ ਨੇ 156 ਕਾਫ਼ੀਆਂ, 1 ਬਾਰਾਮਾਂਹ, 40 ਗੰਢਾਂ, 1 ਅਠਵਾਰਾ, 3 ਸੀਹਰਫ਼ੀਆਂ ਤੇ 49 ਦੋਹੜੇ ਆਦਿ ਲਿਖੇ ਹਨ। ਸੱਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਉਸ ਦੀਆਂ ਕਾਫ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲੀ ਹੈ। ਆਪ ਦੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਧੇਰੇ ਠੇਠ, ਸਾਦਾ ਅਤੇ ਲੋਕ ਪੱਧਰ ਦੇ ਨੇੜੇ ਦੀ ਹੈ। ਬੁੱਲ੍ਹੇ ਦੀ ਰਚਨਾ ਲੈਅਬੱਧ ਅਤੇ ਰਾਗਬੱਧ ਹੈ। ਉਸ ਨੇ ਰਚਨਾ ਵਿਚ ਅਲੰਕਾਰਾਂ, ਮੁਹਾਵਰਿਆਂ, ਲੋਕ-ਅਖਾਣਾਂ ਅਤੇ ਛੰਦ-ਤਾਲਾਂ ਨਾਲ ਸ਼ਿੰਗਾਰ ਕੇ ਪੇਸ਼ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਸਾਰ ਰੂਪ ਵਿਚ ਕਿਹਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਂਈਂ ਬੁੱਲ੍ਹੇ ਸ਼ਾਹ ਸੂਫ਼ੀ ਕਾਵਿ ਦਾ ਸਿਖਰ ਸੀ। ਪਰ ਇਥੇ ਇਕ ਗੱਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸੰਗ੍ਰਹਿਆਂ ਵਿਚ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿਉਂਕਿ ਬੁਲ੍ਹੇ ਸ਼ਾਹ ਦੀ ਪ੍ਰਸਿੱਧੀ ਕਾਰਨ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਵਿਚ ਲੋਕਾਂ ਵਲੋਂ ਰਲਾ ਕਰ ਦਿਤਾ ਗਿਆ ਹੈ। ਬੁਲ੍ਹੇ ਸ਼ਾਹ ਦੀਆਂ ਰਚਨਾਵਾਂ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਨ-

ਉਠ ਜਾਗ ਘੁਰਾੜੇ ਮਾਰ ਨਹੀਂ, ਇਹ ਸੌਣ ਤੇਰੇ ਦਰਕਾਰ ਨਹੀਂ।
ਉਠ ਗਏ ਗਵਾਂਢੋਂ ਯਾਰ, ਰੱਬਾ ਹੁਣ ਕੀ ਕਰੀਏ।
ਆਉ ਸਈਉ ਰਲ ਦਿਉ ਨੀ ਵਧਾਈ,
ਮੈਂ ਵਰ ਪਾਇਆ ਰਾਂਝਾ ਮਾਹੀ।
ਹਾਜੀ ਲੋਕ ਮੱਕੇ ਨੂੰ ਜਾਂਦੇ, ਮੇਰਾ ਰਾਂਝਾ ਮਾਹੀ ਮੱਕਾ
ਨੀ ਮੈਂ ਕਮਲੀ ਆਂ।
ਘੁੰਗਟ ਚੁਕ ਓ ਸੱਜਣਾ, ਹੁਣ ਸ਼ਰਮਾਂ ਕਾਹਨੂੰ ਰਖੀਆਂ ਵੇ।

ਬੁਲ੍ਹੇ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਾਫ਼ੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਪੰਜਾਬ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੀ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਕਾਫ਼ੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਰਾਗਨੀ ਹੈ। ਇਸ ਸਬੰਧੀ ਪਿੰ: ਤੇਜਾ ਸਿੰਘ ਕਾਫ਼ੀ ਬਾਰੇ ਲਿਖਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕਈ ਲੋਕ ਕਾਫ਼ੀ ਨੂੰ ਰਾਗਨੀ ਕਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਗੱਲ ਕਾਫ਼ੀ ਹੱਦ ਤਕ ਸੱਚੀ ਹੈ। ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਵਿਚ ਵੀ ਜਿਥੇ ਆਸਾ, ਸੂਹੀ, ਤਿਲੰਗ ਅਤੇ ਮਾਰੂ ਰਾਗਾਂ ਵਿਚ ਸ਼ਬਦਾਂ ਦਾ ਵੇਰਵਾ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਥੇ ਨਾਲ ਸ਼ਬਦ 'ਕਾਫ਼ੀ' ਲਿਖਿਆ ਹੈ। ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੈ ਕਿ ਇਨ੍ਹਾਂ ਰਾਗਾਂ ਦੀ ਰਾਗਨੀ ਹੈ। ਇਹ ਅਪਣੇ ਆਪ ਵਿਚ ਸੰਪੂਰਨ ਰਾਗ ਨਹੀਂ। ਮਨੁੱਖੀ ਆਦਰਸ਼ਾਂ ਦਾ ਧਾਰਨੀ ਹੋਣ ਕਰ ਕੇ ਅੱਜ ਵੀ ਬੁਲ੍ਹੇਸ਼ਾਹ ਅਤੇ ਉਸ ਦਾ ਕਲਾਮ ਅਮਰ ਹੈ। ਬੁਲ੍ਹੇ ਸ਼ਾਹ ਦਾ ਮਜ਼ਾਰ ਅੱਜ ਵੀ ਕਸੂਰ ਰੇਲਵੇ ਸਟੇਸ਼ਨ ਦੇ ਨੇੜੇ ਪੂਰਬ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ ਸਥਿਤ ਹੈ।

ਬੁੱਲ੍ਹੇ ਸ਼ਾਹ ਨੇ ਮੁਢਲੀ ਸਿਖਿਆਂ ਦੂਜੇ ਬਾਲਕਾਂ ਵਾਂਗ ਅਪਣੇ ਪਿਤਾ ਸਖੀ ਮੁਹੰਮਦ ਦਰਵੇਸ ਪਾਸੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ। ਵਾਰਸ ਸ਼ਾਹ ਦੇ ਵਾਂਗ ਬੁੱਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਵੀ ਘਰ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਸੁਖ ਨਸੀਬ ਨਾ ਹੋਇਆ। ਬੁੱਲੇਸ਼ਾਹ ਬਾਲਪੁਣੇ ਤੋਂ ਹੀ ਰੱਬ ਦਾ ਪਿਆਰਾ ਭਗਤ ਅਤੇ ਕਰਨੀ ਭਰਪੂਰ ਤੇ ਉੱਚ ਆਸਿਆਂ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਾਣੀ ਸੀ। ਬੁੱਲੇ ਸ਼ਾਹ ਨੇ ਸ਼ਾਹ ਅਨਾਇਤ ਕਾਦਰੀ ਨੂੰ ਅਪਣਾ ਗੁਰੂ ਧਾਰਨ ਕੀਤਾ। ਕੇਵਲ ਉਸ ਦੀ ਭੈਣ ਨੇ ਉਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਅਰਥਾਂ ਵਿਚ ਸਮਝਿਆ। ਉਹ ਵੀ ਬੁਲ੍ਹੇ ਵਾਂਗ ਪੱਕੀ ਸੂਫ਼ੀ ਸੀ। ਉਹ ਸਾਰੀ ਉਮਰ ਕੁਆਰੀ ਰਹੀ।

ਥਾਇਰਾਇਡ ਵਿਚ ਕੀ ਖਾਈਏ ਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ?

ਥਾਇਰਾਇਡ ਰੋਗ ਅੱਜ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਪਸਾਰ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਆਦਮੀਆਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਔਰਤਾਂ ਇਸ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸ਼ਿਕਾਰ ਹਨ। ਗ਼ਲਤ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਬਦਲਦੀ ਜੀਵਨਸ਼ੈਲੀ ਕਾਰਨ ਇਹ ਸਮੱਸਿਆ ਅੱਜ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੋ ਗਈ ਹੈ। ਥਾਇਰਾਇਡ ਦਾ ਸਬੰਧ ਹਾਰਮੋਨਜ਼ ਦੇ ਵਿਗੜਦੇ ਸੰਤੁਲਨ ਨਾਲ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਕਾਬੂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਔਰਤਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਮੁਸ਼ਕਲਾਂ ਦਿਸਣੀਆਂ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਥਾਇਰਾਇਡ ਦੀ ਪ੍ਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਇਸ ਦੇ ਲਈ ਦਵਾਈ ਲੈਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਉਥੇ ਹੀ ਠੀਕ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਨੇਮਬੱਧ ਆਦਤਾਂ ਨਾਲ ਵੀ ਇਸ ਉੱਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਥਾਇਰਾਇਡ ਨਾਲ ਪੀੜਤ ਔਰਤਾਂ ਅਪਣੀ ਖ਼ੁਰਾਕ ਵਿਚ ਗਿਰੀਆਂ, ਸੇਬ, ਦਾਲ, ਕੱਦੂ ਦੇ ਬੀਜ, ਦਹੀਂ, ਸੰਗਤਰੇ ਦਾ ਰਸ, ਆਇਉਡੀਨ ਯੁਕਤ ਚੀਜ਼ਾਂ, ਨਾਰੀਅਲ ਤੇਲ, ਅਦਰਕ, ਹਰੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਸਾਬੁਤ ਅਨਾਜ, ਬਰਾਊਨ ਬਰੈੱਡ, ਜੈਤੂਨ ਦਾ ਤੇਲ, ਨਿੰਬੂ, ਹਰਬਲ ਅਤੇ ਗਰੀਨ ਟੀ, ਅਖ਼ਰੋਟ, ਜਾਮਣ, ਸਟਰਾਬੇਰੀ, ਗਾਜਰ, ਹਰੀ ਮਿਰਚ, ਬਦਾਮ, ਅਲਸੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਸ਼ਹਿਦ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।

ਕੀ ਨਹੀਂ ਖਾਣਾ ? : ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦ, ਲਾਲ ਮੀਟ, ਪੈਕੇਜਡ ਫੂਡ, ਬੇਕਰੀ ਵਸਤਾਂ, ਜੰਕਫੂਡ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਮੂੰਗਫਲੀ, ਬਾਜਰਾ, ਫੁੱਲਗੋਭੀ, ਸ਼ਲਗਮ, ਪਾਸਤਾ, ਮੈਗੀ, ਵਾਇਟ ਬਰੈੱਡ, ਸਾਫ਼ਟ ਡਰਿੰਕ, ਅਲਕੋਹਲ, ਕੈਫ਼ੀਨ, ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

ਘਰੇਲੂ ਨੁਸਖ਼ੇ: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਹਲਦੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਨਾਲ ਵੀ ਥਾਇਰਾਇਡ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੋ ਤਾਂ ਹਲਦੀ ਨੂੰ ਭੁੰਨ ਕੇ ਵੀ ਖਾ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਿਆਜ਼ ਨੂੰ ਦੋ ਹਿੱਸਿਆਂ ਵਿਚ ਕੱਟ ਕੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਥਾਇਰਾਇਡ ਗ੍ਰੰਥੀ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਸੱਜਿਉਂ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਮਾਲਿਸ਼ ਕਰੋ। ਕੁੱਝ ਦਿਨ ਲਗਾਤਾਰ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਨਤੀਜੇ ਦਿਸਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਜਾਣਗੇ।

ਹਰੇ ਧਨੀਏ ਨੂੰ ਪੀਹ ਕੇ ਚਟਣੀ ਬਣਾ ਲਵੋ। ਇਸ ਨੂੰ 1 ਗਲਾਸ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਘੋਲ ਕੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਣ ਨਾਲ ਥਾਇਰਾਇਡ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰਹੇਗਾ।

ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਖ਼ਾਲੀ ਪੇਟ ਸ਼ੀਸ਼ਮ, ਨਿੰਮ, ਤੁਲਸੀ, ਏਲੋਵੇਰਾ ਅਤੇ ਗਲੋਅ ਦੇ 5-7 ਪੱਤੇ ਚੱਬਣ ਨਾਲ ਵੀ ਥਾਇਰਾਇਡ ਕਾਬੂ ਵਿਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿਚ ਬਣਾ ਕੇ ਖਵਾਉ ਬਰੈੱਡ ਰੋਲ

ਸਮੱਗਰੀ: ਤੇਲ-1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ, ਪਿਆਜ਼-150 ਗ੍ਰਾਮ, ਅਦਰਕ ਲੱਸਣ ਦਾ ਪੇਸਟ - 1 ਚਮਚ, ਹਰੀ ਮਿਰਚ-1 ਚਮਚ, ਮੈਸ਼ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਆਲੂ-400 ਗ੍ਰਾਮ, ਲਾਲ ਮਿਰਚ ਪਾਊਡਰ 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ, ਧਨੀਆ ਪਾਊਡਰ - 1 ਵੱਡਾ ਚਮਚ, ਜ਼ੀਰਾ ਦਾ ਪਾਊਡਰ-1 ਚਮਚ, ਸੁੱਕੇ ਅੰਬ ਦਾ ਪਾਊਡਰ - 1 ਚਮਚ, ਹਲਦੀ-1/2 ਚਮਚ, ਸਵਾਦ ਅਨੁਸਾਰ ਨਮਕ

ਵਿਧੀ: ਸੱਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਫ਼ਰਾਈਪੈਨ ਵਿਚ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਇਸ ਵਿਚ ਪਿਆਜ਼ ਪਾਉ ਅਤੇ 2-3 ਮਿੰਟ ਲਈ ਭੁੰਨੋ। ਫਿਰ ਅਦਰਕ-ਲੱਸਣ ਦਾ ਪੇਸਟ ਪਾਉ ਤੇ 1-2 ਮਿੰਟ ਲਈ ਭੁੰਨੋ। ਹੁਣ ਇਸ ਵਿਚ ਹਰੀ ਮਿਰਚ ਪਾਉ ਅਤੇ ਭੁੰਨੋ। ਮੈਸ ਕੀਤੇ ਆਲੂਆਂ ਨੂੰ ਪਾਊਡਰ ਮਸਾਲੇ ਪਾ ਕੇ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮਿਲਾਉ ਅਤੇ 4-5 ਮਿੰਟ ਲਈ ਪਕਾਉ। ਇਸ ਵਿਚ ਨਮਕ ਪਾਉ ਅਤੇ ਰਲਾਉ। ਬ੍ਰੈੱਡ ਦੇ ਕਿਨਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਕੱਟੋ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਭਿਉਂ ਦਿਉ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਨਿਚੋੜੋ। ਇਕ ਚਮਚ ਮਿਸ਼ਰਣ ਪਾਉ ਅਤੇ ਬ੍ਰੈੱਡ ਦੇ ਰੋਲ ਬਣਾਉ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 10 ਮਿੰਟ ਲਈ ਰੱਖ ਦਿਉ। ਇਕ ਕੜਾਹੀ ਵਿਚ ਤੇਲ ਗਰਮ ਕਰੋ। ਬ੍ਰੈੱਡ ਰੋਲ ਨੂੰ ਘੱਟ ਗੈਸ 'ਤੇ ਕਰਾਰਾ ਅਤੇ ਸੁਨਹਿਰੀ ਭੂਰਾ ਹੋਣ ਤਕ ਤਲ ਲਉ। ਤੁਹਾਡੇ ਬਰੈੱਡ ਰੋਕ ਬਣ ਕੇ ਤਿਆਰ ਹਨ। ਹੁਣ ਬਰੈੱਡਾਂ ਨੂੰ ਅਪਣੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰੀ ਚਟਣੀ ਨਾਲ ਖਵਾਉ।

ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਵਫ਼ਦ ਨੇ ਸ਼ਿਲਾਂਗ ਵਿਖੇ ਮੇਘਾਲਿਆ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਮੁਲਾਕਾਤ

ਸ਼ਿਲੌਂਗ ਸਥਿਤ ਪੰਜਾਬੀ ਕਲੋਨੀ 'ਚ 200 ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੇ ਗੁਰੂ ਘਰ ਨੂੰ ਢਾਹੁਣ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸੌਂਪਿਆ ਮੰਗ ਪੱਤਰ

ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ, 25 ਸਤੰਬ (ਸੁਖਵਿੰਦਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਬਹੋੜੂ): ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਇਕ ਵਫ਼ਦ ਨੇ ਅੱਜ ਮੇਘਾਲਿਆ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ ਡੋਨਾਲਡ ਫ਼ਿਲੀਪਸ ਵਾਹਲੈਂਗ ਨਾਲ ਮੁਲਾਕਾਤ ਕਰ ਕੇ ਸ਼ਿਲਾਂਗ ਦੀ ਪੰਜਾਬੀ ਕਲੋਨੀ ਵਿਖੇ ਸਥਿਤ 200 ਸਾਲ ਪੁਰਾਣੇ ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦਰਬਾਰ ਨੂੰ ਮੇਘਾਲਿਆ ਸਰਕਾਰ ਦੁਆਰਾ ਢਾਹੁਣ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਨੂੰ ਤੁਰਤ ਰੋਕਣ ਲਈ ਮੰਗ ਪੱਤਰ ਸੌਂਪਿਆ ਹੈ।

ਸ਼ਿਲਾਂਗ ਵਿਖੇ ਮੇਘਾਲਿਆ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ ਡੋਨਾਲਡ ਫ਼ਿਲੀਪਸ ਵਾਹਲੈਂਗ ਨੂੰ ਮੰਗ ਪੱਤਰ ਸੌਂਪਦੇ ਹੋਏ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਦਾ ਵਫ਼ਦ ਤੇ ਸਥਾਨਕ ਸਿੱਖ ਨੁਮਾਇੰਦੇ।

ਬੀਤੇ ਦਿਨੀਂ ਸਿਲਾਂਗ ਸਥਿਤ ਗੁਰਦਵਾਰਾ ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ ਦਰਬਾਰ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਸ. ਗੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਤੇ ਸ੍ਰੀ ਅਕਾਲ ਤਖ਼ਤ ਸਾਹਿਬ ਸਕੱਤਰੇਤ ਤਕ ਪਹੁੰਚ ਕਰ ਕੇ ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਤੀ ਸੀ ਕਿ ਮੇਘਾਲਿਆ ਸਰਕਾਰ ਦੀ ਇਕ ਉੱਚ ਪਧਰੀ ਕਮੇਟੀ ਵਲੋਂ ਸ਼ਿਲਾਂਗ ਦੇ ਬੜਾ ਬਜ਼ਾਰ ਦੀ ਪੰਜਾਬੀ ਕਲੋਨੀ ਵਿਖੇ ਸਥਿਤ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਹੋਰ ਧਾਰਮਕ ਸਥਾਨਾਂ ਨੂੰ ਢਾਹੁਣ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਸਿੱਖ ਭਾਈਚਾਰੇ ਅੰਦਰ ਭਾਰੀ ਰੋਸ ਪਾਇਆ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਸ. ਗੁਰਜੀਤ ਸਿੰਘ ਨੇ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਸੀ ਕਿ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਵਿਚ ਦਖ਼ਲ ਦੇ ਕੇ ਗੁਰਦੁਆਰਾ ਸਾਹਿਬ ਨੂੰ ਬੜਾ ਬਜ਼ਾਰ ਅੰਦਰ ਪੰਜਾਬੀ ਕਲੋਨੀ ਵਾਲੀ ਥਾਂ 'ਤੇ ਹੀ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਲਈ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਇਸ 'ਤੇ ਕਾਰਵਾਈ ਕਰਦਿਆਂ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਪ੍ਰਧਾਨ ਐਡਵੋਕੇਟ ਹਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਧਾਮੀ ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਅੱਜ ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਦੇ ਜਨਰਲ ਸਕੱਤਰ ਭਾਈ ਰਜਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਮਹਿਤਾ, ਸ਼੍ਰੋਮਣੀ ਕਮੇਟੀ ਮੈਂਬਰ ਐਡਵੋਕੇਟ ਭਗਵੰਤ ਸਿੰਘ ਸਿਆਲਕਾ ਤੇ ਵਧੀਕ ਸਕੱਤਰ ਸ. ਗੁਰਿੰਦਰ ਸਿੰਘ ਮਥਰੇਵਾਲ ਆਧਾਰਤ ਇਕ ਵਫ਼ਦ ਮੇਘਾਲਿਆ ਦੀ ਸਰਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸ਼ਿਲਾਂਗ ਪੁੱਜਾ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰਦਾਰ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸਥਾਨਕ ਸਿੱਖਾਂ ਦੀ ਅਵਾਜ਼ ਨੂੰ ਉਠਾਇਆ।

ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੰਦਿਆਂ ਭਾਈ ਮਹਿਤਾ ਨੇ ਦਸਿਆ ਕਿ ਇਸ ਮਾਮਲੇ ਨੂੰ ਲੈ ਕੇ ਮੇਘਾਲਿਆ ਸਰਕਾਰ ਦੇ ਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ ਨੂੰ ਸਾਰੀ ਸਥਿਤੀ ਤੋਂ ਜਾਣੂ ਕਰਵਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਕਾਰ ਪਾਸੋਂ ਆਸ ਪ੍ਰਗਟਾਈ ਗਈ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਸਿੱਖ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਕਦਰ ਕਰਦਿਆਂ ਚਲ ਰਹੀ ਕਾਰਵਾਈ ਤੁਰਤ ਰੋਕਣ ਲਈ ਨਿਰਣਾਯਕ ਹੋਣਗੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਮੁਢਲਾ ਫ਼ਰਜ਼ ਹੈ ਕਿ ਸੂਬੇ ਅੰਦਰ ਵਸਦੇ ਹਰ ਧਰਮ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀਆਂ ਧਾਰਮਕ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਦੀ ਰਖਵਾਲੀ ਕਰੇ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਕਿਹਾ ਕਿ ਸ਼ਿਲਾਂਗ