

आज आधुनिकता के कारण जो जंगल कटाई हो रही है उससे किसानों को जो बड़ा नुकसान भुगतना पड़ रहा है वह यह है कि जंगली जानवर अन्न की खोज में गांव में आकर खेती में बड़ा नुकसान कर रहे हैं। उन पर रोकथाम करने के कितने उपाय किए जाते हैं लेकिन वो सब जब नाकामयाब होते हैं तब भगवान को पुकारने के सिवाय कुछ नहीं कर सकते लेकिन आज मुझे बड़ी खुशी है कि ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय में सिखाई जाने वाली शाश्वत यौगिक खेती पद्धति में इसका निश्चित उपाय मुझे मिल गया है। मैंने कैसे जंगली सुअरों से अपनी खेती को बचाया उसका अनुभव आपके सामने प्रस्तुत करती हूँ।

हमारी धान(चावल) की खेती नदी किनारे कीचड़ वाली जमीन पर है। वैसे तो ऐसी दलदल वाली जमीन पर खेती करना नामुमकिन है पर यौगिक खेती की ट्रेनिंग में मैंने जाना कि हमारे मस्तक में जो बिन्दु स्वरूप आत्मशक्ति है उसे जानकर उस दिव्य ज्योति स्वरूप परमात्मा पिता को जो सारे विश्व का रचयिता है, सर्वशक्तिमान है, उसे दिल से, प्रेम से याद करते हैं तो वह हमें जरूर मदद करते हैं। हमारी अच्छी भावना का फल जरूर देते हैं। साथ-साथ यह भी जाना कि इस सृष्टि पर पांच तत्व या प्रकृति से बने हर जीव जैसे पशु, पंछी, पेड़-पौधे, सभी इन भावनाओं को ग्रहण करते हैं। और जैसी भावना वैसा व्यवहार वह भी हमारे साथ करते हैं।

गये हैं और आधी से अधिक खेती तो खा कर बर्बाद कर दी है। मैंने वहीं से खेती काटने के लिए मेरे गाँव की महिला किसानों को फोन कर खेती में बुलाया। मैं भी अपने घर पहुंची। मेरे दोनों बेटे और दोनों बहनें सभी खेती में उतरे। अंधेरा होने तक कटाई की पर फिर भी एक चौथाई हिस्सा काटने से रह गया और जो कटा था उसे प्लास्टिक और रस्सी से अच्छी तरह बांध दिया ताकि रात को सुअर यह धान खा न जाए। तभी बहू बोली कि देखो उस तरफ जो जंगली पौधे हैं उसमें वह सुअर अभी भी हैं। उनकी आँखें अंधेरे में चमक रही हैं। अब बची हुई खेती तो गई की गई सवरे कुछ नहीं मिलने वाला।

और मन में ये संकल्प करने लगी कि मैं एक बिन्दु स्वरूप आत्मा इस देह को चलाने वाली चैतन्य शक्ति हूँ... स्वयं भगवान परमात्मा शिव मेरे पिता टीचर और सदगुरु हैं... मैं भगवान का बच्चा बहुत महान हूँ... विशेष हूँ... शक्तिशाली हूँ... भगवान मेरा साथी हमेशा मेरे साथ है... हर मुश्किल को सहज बनाने वाला है... अभी मैं चांद... सूरज... आकाश... से भी ऊपर परमधाम में लाल प्रकाशमय, शांति की दुनिया में जा पहुंची हूँ... यही मेरा असली घर है... यहाँ चारों तरफ शांति ही शांति है... मेरे परमात्मा शिव भी यहीं निवास करते हैं...



डॉ. कु. दर्शना बहन, मापुसा, उस्करई गोवा



अनुभव

हर प्राणी पशु, पक्षी व पांचों तत्व

भी प्रेम की भाषा समझते हैं। बस!

उससे सही तरीके से व निःस्वार्थ प्रेम से बातें

की जाये तो उन पर असर पड़ता है। हमने

परमात्म प्रेम के साथ सानिध्य स्थापित कर उन सब

से उसी भावना से बातें की तो रिजल्ट बहुत ही

सराहनीय व अद्भुत पाया। आप भी इस अनुभव

को इसी रूप से अपनायेंगे मेरा विश्वास है,

उनका जादू कभी व्यर्थ नहीं जायेगा।

आप भी करके देखिए।

हमारी फसल 8-10 दिन में कटने वाली थी, सोचा चलो बेटी के घर 5 दिन रहकर उनके पूरे परिवार को राजयोग के बारे में समझाएँ, अभी 4 ही दिन हुए नहीं कि बहू का फोन आया कि माँ जी जल्दी घर वापिस आइए। मैंने उनसे कारण पूछा तो बोली कि पता नहीं कहाँ से जंगली सुअर खेती में आ

सर्वोच्च शक्ति के स्रोत परमात्मा के साथ एकाग्र करें

मैंने कोई जवाब नहीं दिया। बस जल्दी से घर आकर स्नान कर अपने बिस्तर पर बैठ मन को एकाग्र कर अपने बिन्दु स्वरूप आत्मशक्ति की स्मृति से उस परम शक्ति बिन्दु स्वरूप परमात्मा पिता की याद में बैठ गई।

अब ऐसे सर्व प्राणी मात्र व तत्वों पर इसका प्रयोग करें

मैं अपनी खेती को मन-बुद्धि से सामने देख रही हूँ कि कुछ सुअर खेती में हैं... मैं उन पर रहम की दृष्टि डाल रही हूँ... बड़े प्रेम से उन्हें निहार रही हूँ... वह अब मुझे देख रहे

हैं... अब संकल्प से ही मैंने उनके साथ बोलना शुरू किया... वह बड़े ध्यान से मेरे संकल्पों को समझ रहे हैं... मैंने उनसे कहा देखो आपने मेरी आँध से अधिक खेती खा ली है पर मुझे कोई गिला-शिकवा नहीं है... मैं जानती हूँ कि जंगलों को काटने की वजह से आप नदी में बहते-बहते अन्न की खोज में हमारी खेती में पहुंच गए। मुझे तो आप पर दया आती है। आज सरकार ने कितना भयानक कायदा पास किया है कि खेती में सुअर देखते ही उनको मार डालो। और सचमुच है आपको कितनी निर्दयता से मारा जा रहा है। मैंने उन सुअरों को एक चित्र दिखाया कि एक सुअर कैसे तड़प-तड़प कर उनके आगे मर रहा है। वह सारे सुअर भयभीत होकर देख रहे हैं। मैंने कहा देखो अब आप कोई भी चिंता न करें, स्वयं भगवान आपको और हम सभी को दुःखों से छुड़ाने के लिए आए हैं। देखो भगवान की किरणें आप पर पड़ रही हैं... उन सुअरों के ऊपर एक चमकती हुई लाइट को मैंने देखना शुरू किया... अब मैंने कहा देखिए हम इंसान जो

गलती कर रहे हैं उसके लिए हमें माफ कीजिए लेकिन हमने भी यहाँ पर इस खेती में अन्न प्राप्ति के लिए बहुत मेहनत की है। यह खेती हमने विशेष परमात्मा को प्रत्यक्ष करने के लिए की है और हम भी यही चावल खाते हैं क्योंकि यह शुद्ध, शक्तिशाली अन्न है। इस अन्न को ग्रहण करने से रोग-बीमारी दूर होते हैं। मन को शांति मिलती है। कृपया बची हुई खेती आप हमारे लिए छोड़ दें और आप कहीं भी जाइए भगवान आपकी मदद जरूर करेंगे। फिर मैं निश्चित होकर सो गई।

सवरे जब मैं और मेरी बहू खेती देखने के लिए गये तो देखा की बची हुई खेती वैसी की वैसी थी। एक भी सुअर खेती में नहीं आया। ये है प्रेम की भावना का जादू! मैंने दिल से भगवान को और उन सुअरों को भी धन्यवाद दिया। इस तरह खेती में हर मुश्किलों में भगवान से मदद लेने के लिए ब्रह्माकुमारी ईश्वरीय विश्व विद्यालय में जो विधि सिखाई जाती है वह सीखकर खेती को, खुद को व परिवार को सम्मान बनाकर समाज को भी खुशहाल बनाइए।

स्वास्थ्य



प्रोटीन से भरपूर और कम कार्ब्स वाली मूंग दाल सबसे अधिक पौष्टिक शाकाहारी सुपरफूड्स में से एक मानी जाती है। यह खाने में स्वाद से भरपूर होने के साथ भारतीय आहार का एक अभिन्न अंग है जो बेहद हल्की खाद्य सामग्री होने के कारण पचने में आसान है। अन्य दालों की तुलना में पीली मूंग दाल में कार्ब्स की मात्रा कम होती है, जो इसे एक स्वास्थ्यवर्धक विकल्प के रूप में प्रस्तुत करती है। इसी वजह से बीमारी के दौरान इस दाल का सेवन करने की सलाह दी जाती है।

खासतौर पर पीली मूंग की प्रोटीन युक्त सामग्री इसे अन्य खाद्य सामग्रियों से अलग बनाती है। इस दाल के 100 ग्राम से शरीर को लगभग 3 ग्राम प्रोटीन की मात्रा मिलती है जो शरीर के लिए लाभदायक है।

पोषक तत्वों से भरपूर

पीली मूंग दाल पोषक तत्वों से भरपूर आहार है। इसमें पोटैशियम, मैग्नीशियम, लोहा और तांबे जैसे खनिज तत्व मौजूद होते हैं। इसके अलावा, उनमें उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन, फोलेट, फाइबर और विटामिन बी 6 जैसे तत्व भी मौजूद होते हैं। बी कॉम्प्लेक्स से भरपूर, पीली मूंग दाल शरीर के कार्बोहाइड्रेट को ग्लूकोज में तोड़ने में मदद करती है और शरीर के लिए उपयोगी ऊर्जा उत्पादन करती है। इसमें मौजूद फोलिक एसिड स्वस्थ मस्तिष्क और डीएनए के उत्पादन को बनाए रखने में भी मदद करता है। मूंग दाल में कुछ मात्रा में विटामिन ई, सी और के भी मौजूद होते हैं। पीली मूंग दाल विशेष रूप से फाइबर से भरपूर होती है। यह आहार संबंधी जटिलताओं को रोकने के साथ-साथ रक्त कोलेस्ट्रॉल के स्तर को

वजन नियंत्रित करें

पीली मूंग दाल कोलेसीस्टोकिनिन हार्मोन की कार्य विधि को बढ़ाने में मदद करती है। इसे खाने के बाद शरीर को काफी देर तक भरा हुआ महसूस होता है और मेटाबॉलिज्म रेट भी बेहतर हो जाता है। इस दाल के सेवन के बाद काफी देर तक कुछ भी खाने की इच्छा नहीं होती है। इस प्रकार पीली मूंग दाल वजन को नियंत्रित करने में योगदान करती है।

मधुमेह नियंत्रित करें

पीली मूंग दाल का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है। यह शरीर में इंसुलिन, रक्त शर्करा और वसा के स्तर को कम करने में मदद करती है। बदले में, यह रक्त शर्करा के स्तर को और मधुमेह को नियंत्रण में रखने में मदद करती है। हाई ब्लड शुगर की समस्या से पीड़ित लोगों को इस दाल को अपनी नियमित डाइट का हिस्सा जरूर बनाना चाहिए।

कुछ इस तरह हैं इस दाल के फायदे

कम करने में भी मदद करती है।

पाचन को सुचारू करें

पीली मूंग दाल के सेवन से आंत में ब्यूटायरेट नामक फैटी एसिड का उत्पादन होता है। यह आंतों की दीवारों के स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है। इस दाल में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। जो पेट में गैस बनने से रोकते हैं और पाचन तंत्र को दुरुस्त रखते हैं। इसके अलावा, मूंग दाल पचाने में भी आसान होती है, जिसके सेवन से कब्ज जैसी समस्याओं से छुटकारा मिलता है।

हृदय स्वास्थ्य में सुधार करें

पीली मूंग दाल पोटैशियम और आयरन से भरपूर होती है। यह पूर्व रक्तचाप को कम करने में मदद करती है और मांसपेशियों में ऐंठन से बचाती है। यह शरीर को अनियमित दिल की धड़कन से बचाने में भी मदद करती है। इसकी हल्की और पचने में आसान प्रकृति इसे उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोगों के लिए बेहतरीन भोजन के रूप में प्रस्तुत करती है। इसमें मौजूद तत्व हृदय के स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होते हैं और रक्तचाप को नियंत्रित करके हार्ट अटैक के खतरे को

कम करते हैं।

छोटे बच्चों के लिए फायदेमंद

जब छोटे बच्चे अनाज को अपनी डाइट में शामिल करते हैं तब सबसे पहले पीली मूंग दाल का सेवन करने की सलाह दी जाती है। इसमें मौजूद विभिन्न पोषक तत्व बच्चों के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होते हैं जो उन्हें विकास में मदद करते हैं। मूंग की दाल में पोटैशियम, आयरन, कैल्शियम, कॉपर, फोलेट, राइबोफ्लेविन, फास्फोरस, फाइबर, मैग्नीशियम तत्वों की भरपूर मात्रा होने के कारण ये दाल बच्चों के लिए काफी फायदेमंद होती है और बच्चों के बढ़ते शरीर को ताकत देने में मदद करती है।

अधिक पसीने से परेशान

जैसा कि आप जानते हैं कि पीली मूंग ठंडी होती है तो गर्मी के मौसम में जो लोग अधिक पसीने की बदबू से परेशान हैं तो मूंग की दाल को हल्के गर्म पानी में पीस कर उसमें कुछ मात्रा में पानी मिलाकर उसके लेप से पूरे शरीर में मसाज करने से इस समस्या से छुटकारा पा सकते हैं।