

# ਸਹਿਜ ਯੋਗ - ਅੱਜ ਦਾ ਮਹਾਂਯੋਗ

ਸਹਿਜ ਯੋਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫ੍ਰੀ ਹੈ  
ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ

ਜਗਪਾਲ ਸਿੰਘ ਉਤਰਾਖੰਡ 6397904625	ਸ਼੍ਰੀਚੰਦ ਚੌਧਰੀ, ਰਾਜਸਥਾਨ 9829010470	ਡਾ. ਐਮ.ਬੀ. ਕੁਲਕਰਨੀ, ਪੂਨੇ 9921173439
ਜੀ.ਡੀ. ਪਾਰੀਕ ਰਾਜਸਥਾਨ 9828451514	ਰਾਜੇਸ਼ ਦੇਸਾਈ, ਹੈਦਰਾਬਾਦ 9652148965	ਡਾ. ਵੀਰੇਂਦਰ ਸਿੰਘ, ਹਿਮਾਚਲ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ 09418045229
ਪ੍ਰਕਾਸ਼ ਪਟੇਲ, ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ 9617262117	ਤਰੁਣ ਚੌਧਰੀ, ਦਾਦਰੀ 8010006868	ਵਿਜੈ ਰਾਜ ਸਿੰਘ, ਮੱਧ ਪ੍ਰਦੇਸ਼ 9806231877
ਮਲਕੀਤ ਸਿੰਘ, ਲੁਧਿਆਣਾ 9312626292	ਰਾਜਦੀਪ ਸਿੰਘ, ਲੁਧਿਆਣਾ 9914835410	ਮਹਾਨ ਸਿੰਘ, ਲੁਧਿਆਣਾ 8360644682

## ਸਹਿਜ ਖੇਤੀ ਦੇ ਫਾਇਦੇ :

ਜ਼ਿਆਦਾ ਖਾਦ ਉਤਪਾਦਨ  
ਪੌਧਿਆਂ ਦੀ ਵਧੀਆ ਪੈਦਾਵਾਰ/ਵਿਕਾਸ  
ਕੁਦਰਤੀ ਆਫਤਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਵ  
ਪਸ਼ੂ ਆਹਾਰ ਦੀ ਗੁਣਵਤਾ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ  
ਪਸ਼ੂਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ  
ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ  
ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ

ਆਓ ਸ਼੍ਰੀ ਮਾਤਾਜੀ ਦੀ ਪਾਵਨ ਦੇਣ ਨਾਲ ਸਹਿਜ ਖੇਤੀ ਅੰਦੋਲਨ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਵਿਸ਼ਵ ਵਿੱਚ ਸਕਾਰ ਕਰੋ।  
ਸਹਿਜ ਖੇਤੀ ਜੈਵਿਕ ਖੇਤੀ ਦੇ ਸਿਧਾਂਤਾਂ ਤੇ ਅਧਾਰਿਤ ਹੈ।



ਨਵੇਂ ਸਹਿਜ ਖੇਤੀ ਚਮਤਕਾਰਾਂ ਨਾਲ ਪੈਦਾ ਹੋਏ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਿਖੋ, ਤਸਵੀਰਾਂ / ਵੀਡੀਓਜ਼ ਫੋਨ ਨੰਬਰ / ਵਾਟਸਅਪ ਆਦਿ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰੋ। ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਵੇਦਨ ਹੈ ਕਿ ਸਹਿਜ ਖੇਤੀ ਮਿਸ਼ਨ (ਅੰਦੋਲਨ) ਦੀ ਸਫਲਤਾ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਵਧੀਆ ਵਿਚਾਰ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵ ਵੀ ਵਾਟਸਅਪ ਤੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰੋ।

ਜੀ.ਡੀ. ਪਾਰੀਕ : 98284 51514 | ਜੀ.ਕੇ. ਅਦਲਾਖਾ : 98712 78936

ਮਹਾਨ ਸਿੰਘ ਲੁਧਿਆਣਾ : 98724-79081



# ਸਹਿਜ ਯੋਗ ਖੇਤੀ

ਉਦੇਸ਼ : ਪੇਂਡੂ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਯੋਗ ਅਤੇ ਸਹਿਜ ਖੇਤੀ ਦਾ ਪ੍ਰਸਾਰ।

ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ-ਸੰਪੂਰਨ ਪੇਂਡੂ ਭਾਈਚਾਰੇ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਂਤੀ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ, ਸਹਿਜ ਯੋਗ ਧਿਆਨ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਖੇਤੀ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਅਤੇ ਦੂਜੀ ਹਰੀ ਕ੍ਰਾਂਤੀ ਦੀ ਤਿਆਰੀ।



ਬ੍ਰਹਮ ਸ਼ਕਤੀ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀ ਗਈ ਚੈਤੰਨਯ ਲਹਿਰੀਆਂ ਦਾ ਖੇਤੀਬਾੜੀ, ਬਾਗਵਾਨੀ, ਘਰੇਲੂ ਉਦਯੋਗ ਅਤੇ ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

ਸਹਿਜ ਯੋਗ ਖੇਤੀ ਅਪਣਾਓ  
ਚੈਤੰਨਯ, ਖਾਧ ਉਤਪਾਦਨ ਵਧਾਓ

ਪਿੰਡ ਪਿੰਡ ਵਿੱਚ ਅੱਲਖ ਜਗਾਓ  
ਸਹਿਜ ਯੋਗ - ਸਹਿਜ ਖੇਤੀ ਫੈਲਾਓ

ਸਹਿਜ ਯੋਗ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਫ੍ਰੀ ਹੈ  
ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ  
[www.sahajkrishi.org](http://www.sahajkrishi.org)



ਸਹਿਜ ਯੋਗ ਦੀ ਖੋਜ ਸ੍ਰੀ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨਿਰਮਲਾ ਦੇਵੀ ਜੀ ਨੇ 1970 ਵਿੱਚ ਮਾਨਵ ਦੇ ਕਲਿਆਣ ਦੇ ਲਈ ਕੀਤੀ ਸੀ। ਸਹਿਜ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਜਾਗਰਣ ਦੁਆਰਾ ਨਿਰਵਿਚਾਰ ਸਮਾਧੀ ਅਤੇ ਮਾਨਸਿਕ ਸ਼ਾਂਤੀ ਨਾਲ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਤਮਬੋਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸ੍ਰੀ ਮਾਤਾਜੀ ਨਿਰਮਲਾ ਦੇਵੀ ਦੁਆਰਾ ਵਿਕਸਿਤ ਇਹ ਯੋਗ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਸਵੱਸਥ ਦੇ ਲਿਹਾਜ਼ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਪਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

ਸਹਿਜ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਅਸਾਨ ਮੁਦਰਾ ਵਿੱਚ ਬੈਠ ਕੇ ਧਿਆਨ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਇਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਹੱਥਾਂ ਤੱਕ ਇੱਕ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਚਿਕਿਤਸਕਾਂ ਨੇ ਸਹਿਜ ਯੋਗ ਦੇ ਹੋਰ ਪ੍ਰਭਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਹੈ। ਇਸ ਯੋਗ ਨੂੰ ਕਰਨ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਤਨਾਵ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਅਤੇ ਅਰਾਮ ਮਿਲਦਾ ਹੈ।

ਸਹਿਜ ਯੋਗ ਦੇ ਅਰਥ ਨੂੰ ਜੇ ਅਸੀਂ ਵਿਸਤ੍ਰੁਤ ਕਰਾਂਗੇ ਤਾਂ 'ਸਹ' ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸਾਡੇ ਨਾਲ, 'ਜ' ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਪੈਦਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ 'ਯੋਗ' ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਜੁੜਨਾ। ਇਸ ਯੋਗ ਦੇ ਘਟਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹੀ ਮਾਨਵ ਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਬਰਸਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਜਿਸਦੇ ਚਲਦੇ ਉਸਦੀ ਅੰਤਰਜਾਤ ਪ੍ਰਤਿਭਾ ਖਿਲ ਉੱਠਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਤਨਾਵ ਮੁਕਤ ਜੀਵਨ ਪਾਉਂਦਾ ਹੈ ਨਾਲ ਹੀ ਨਿਸਵਾਰਥ ਪ੍ਰੇਮ ਅਤੇ ਆਨੰਦ ਵਿੱਚ ਲਿਪਤ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

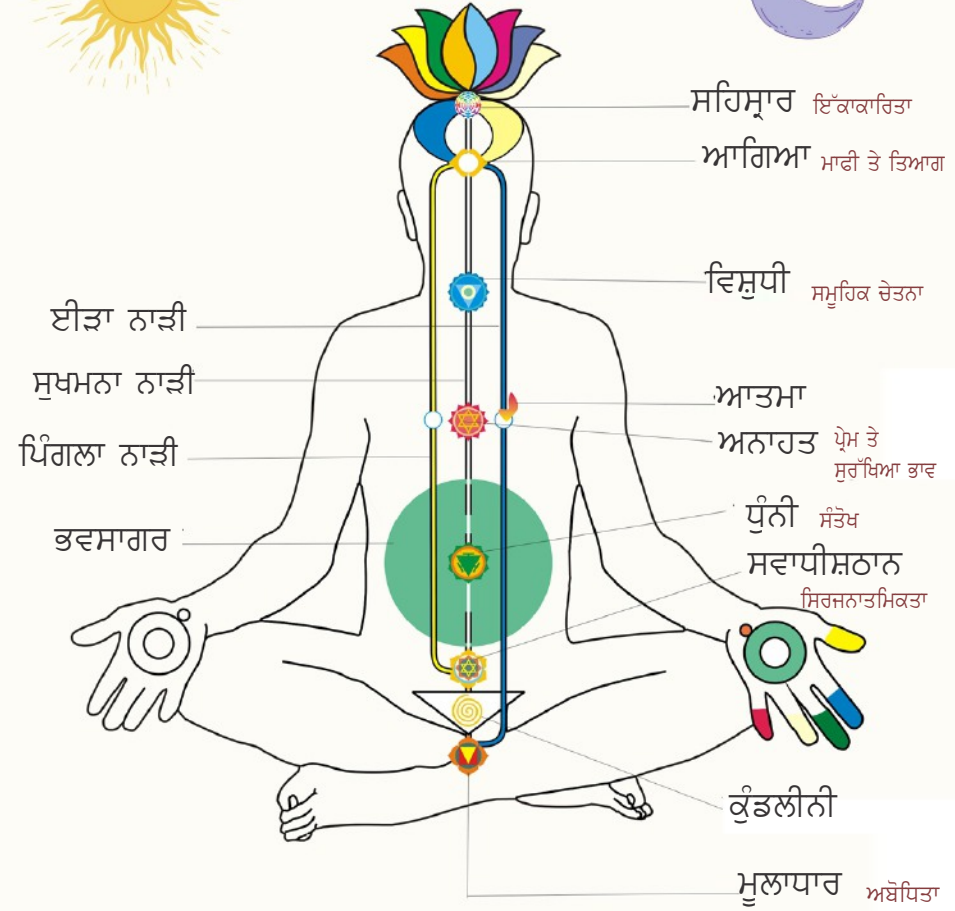
ਹਰ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਨਮ ਤੋਂ ਹੀ ਇੱਕ ਸੁਖਮ ਤੰਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਨਾੜਾਂ, ਸੱਤ ਚੱਕਰ ਅਤੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦਿੱਤੀ ਹੋਈ ਸ਼ਕਤੀ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਇਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜੋ ਕਿ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਨਾਲ ਤੋਂ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਡੀ ਰੀੜ ਦੀ ਹੱਡੀ ਦੇ ਸਭ ਤੋਂ ਨਿਚਲੇ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਸੁਪਤ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।

ਸ੍ਰੀ ਮਾਤਾਜੀ ਨਿਰਮਲਾ ਦੇਵੀ ਵੱਲੋਂ ਸਹਿਜਯੋਗ ਦੇ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੀ ਜਾਗ੍ਰਿਤੀ ਸਹਿਜ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਮਨੁੱਖ ਯੋਗ ਅਵਸਥਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਯੋਗ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਸਰਵਵਿਆਪੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਜੁੜਣ ਦਾ ਅਤਿਅੰਤ ਸੌਖਾ ਰਾਹ ਹੈ।

ਗੁਰੂ ਨਾਨਕ, ਸੰਤ ਗਿਆਨੇਸ਼ਵਰ ਆਦਿ ਮਹਾਨ ਗਿਆਨੀਆਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਚਨ ਵਿੱਚ ਸਹਿਜ ਯੋਗ ਦਾ ਉਲੇਖ ਮਿਲਦਾ ਹੈ। ਸਹਿਜ ਯੋਗ ਦੀ ਮਦਦ ਨਾਲ ਕਈ ਲਾਇਲਾਜ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਮਾਨਸਿਕ, ਸਰੀਰਕ, ਮਨੋਵਿਗਿਆਨਕ ਸਾਰੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਆਤਮ ਗਿਆਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਸੁਲਭ ਧਿਆਨ ਵਿਧੀ ਹੈ।

ਇਸ ਵਿਧੀ ਤੋਂ ਸਿੱਖ ਕੇ ਹਰ ਇੰਸਾਨ ਆਪਣੇ ਹਰ ਕੰਮ ਨੂੰ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਸਫਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਨਾਲ ਤਨਾਵ ਦੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ - ਇਸਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਨ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ ਪੂਰਾ ਦਿਨ ਉੱਰਜਾ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।



ਬੀਜ ਦਾ ਪ੍ਰਸਫੂਟਿਤ ਹੋਣਾ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ  
 ਠੀਕ ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਜਾਗਰਣ ਵੀ ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ  
 ਆਓ ਆਪਣੇ ਅੰਦਰ ਦੀ ਇਸ਼ਵਰੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ  
 ਸਹਿਜ ਯੋਗ ਦੁਆਰਾ ਜਾਗ੍ਰਿਤ ਕਰੋ।



1. ਆਤਮ-ਸਾਖਰਤਾਕਾਰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ : ਜੋ ਵੀ ਖੇਤੀ ਅਤੇ ਆਮਜਨ ਸਹਿਜ ਖੇਤੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸੱਚੀ ਰੁਚੀ ਰੱਖਦਾ ਹੋਵੇ ਉਸਨੂੰ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਤਮ ਸਾਖਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਇਸ ਵਿਧੀ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਪੌੜੀ ਹੈ। ਆਤਮ ਸਾਖਰਤਾ ਦਾ ਅਨੁਭਵ ਉਹ ਚਾਹੇ ਕਿਸੇ ਨੇੜੇ ਵਾਲੇ ਸਹਿਜ ਯੋਗ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਐਸੇ ਜਾਣ ਪਹਿਚਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਜੋ ਸਹਿਜ ਯੋਗ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਵੇ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

2. ਸਹਿਜ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਪਰਿਪਕਵਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਧਿਆਨ ਕਰੋ : ਆਤਮ ਸਾਖਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਆਪਣੇ ਸੂਖਮ ਤੰਤਰ ਦੀ ਪਰਿਪਕਵਤਾ ਲਿਆਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਇਹ ਸਥਿਤੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਉਦੋਂ ਹੀ ਇਹ ਸ਼ਰੀਰ ਯੰਤਰ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਯੋਗ ਬਣਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਪਰਮਾਤਮਾ ਦੀ ਦੈਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਚੈਤੰਨਯ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਿਰ ਦੇ ਤਾਲੂ ਭਾਗ ਨਾਲ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਦੇ ਬਹਾਨੇ ਲੱਗਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਅਜਿਹਾ ਆਨੰਦਮਈ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇੱਛਾ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹੇ। ਇਹ ਉਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜਿਸ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਖੇਤੀ ਦੇ ਕਾਰਜਕਲਾਪਾਂ ਵਿੱਚ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਿਸ ਵੀ ਮਾਧਿਅਮ ਨਾਲ ਇੱਛੁਕ ਖੇਤੀਜਨ ਜਾਂ ਸਾਧਕ ਆਤਮ ਸਾਖਰਤਾਕਾਰ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੇਗੇ ਉਥੇ ਵੀ ਸਹਿਜ ਯੋਗ ਦੇ ਧਿਆਨ ਦੀ ਵਿਧੀ ਤੋਂ ਜਾਣ ਪਛਾਣ ਕਰਵਾਉਣਗੇ, ਬਲਕਿ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਅਤੇ ਯਾਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਨਿੱਚੇ ਲਿਖੀਆਂ ਲਾਈਲਾਂ ਅਤੇ ਫੋਟੋਆਂ ਦੁਆਰਾ ਸਮਝਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।

**ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਉਠਾਉਣਾ**

ਇਹ ਵਿਧੀ ਸਾਡੇ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨੂੰ ਉਠਾਉਣ ਅਤੇ ਸਾਡੇ ਚਿੱਤ ਨੂੰ ਸਹੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਧਿਆਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਸਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੈ।



ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੀ ਹਥੇਲੀ ਪੇਟ ਦੇ ਨੀਚੇ ਅਤੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਰੱਖਾਂਗੇ।

1. ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸਿਰ ਦੇ ਤਾਲੂ ਭਾਗਤੇ ਲੈ ਕੇ ਜਾਵਾਂਗੇ। ਜਦੋਂ ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਉੱਪਰ ਜਾ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਘੜੀ ਦੀ ਸੂਈ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਚਾਰੋਂ ਸਾਈਡ ਘੁਮਾਉਣਾ ਹੈ।



2. ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਅੰਦਰ ਵੱਲ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਘੁਮਾਉਣਾ ਹੈ ਜਦ ਤੱਕ ਕਿ ਦੋਨੋ ਹੱਥ ਸਿਰ ਦੇ ਤਾਲੂ ਭਾਗ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦੇ। ਇਸ ਪੂਰੀ ਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਆਪਣਾ ਚਿੱਤ ਖੱਬੇ ਹੱਥ ਦੀ ਹਥੇਲੀ ਤੇ ਰੱਖਣਾ ਹੈ।



3. ਹੁਣ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਿਰ ਤੋਂ ਘੁੰਮਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਇੱਕ ਗੱਠ ਲਗਾਉਣੀ ਹੈ।



4. ਇਸ ਵਿਧੀ ਨੂੰ ਅਸੀਂ ਤਿੰਨੋਂ ਨਾੜੀਆਂ ਲਈ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਵਾਂਗੇ। ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਗੱਠ ਲੱਗੇਗੀ, ਦੂਜੀ ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਦੋ ਗੱਠਾਂ ਲਗਾਉਣੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਤੀਸਰੀ ਬਾਰ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਗੱਠਾਂ ਸਿਰ ਦੇ ਤਾਲੂ ਭਾਗ ਤੇ ਲਗਾਉਣੀ ਹੈ।

**ਬੰਧਨ ਲੈਣਾ**



ਵੰਧਨ ਲੈਣਾ ਨਾ ਸਿਰਫ ਸਾਡੀ ਰੱਖਿਆ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਬਲਕਿ ਇਹ ਸਾਡੀ ਸੱਜੀਆਂ ਅਤੇ ਖੱਬੀਆਂ ਨਾੜਾਂ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਿਤ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਬੰਧਨ ਲੈਣਾ ਧਿਆਨ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਮਦਦਗਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਜਿਸਦੀ ਹਥੇਲੀ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਹੋਵੇ ਆਪਣੀ ਗੋਦੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਲਵੋ।

ਆਪਣਾ ਸਿੱਧਾ ਹੱਥ ਖੱਬੀ ਸਾਈਡ ਵਿੱਚ ਨਿਤੰਬ ਸਥਾਨ ਤੇ

- 1) ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਉਠਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਸੱਜੇ ਭਾਗ ਦੇ ਨੀਚੇ ਲੇਕਰ ਆਉਂਦੇ ਹਾਂ।
- 2) ਹੁਣ ਸਿੱਧੇ ਹੱਥ ਨੂੰ ਵਾਪਿਸ ਸੱਜੀ ਸਾਈਡ ਤੋਂ ਸਿਰ ਦੇ ਤਾਲੂ ਭਾਗ ਵਿੱਚ ਦੁਬਾਰਾ ਵਾਪਿਸ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋਏ (ਜਿੱਥੋਂ ਕੁੰਡਲੀਨੀ ਦਾ ਪ੍ਰਵਾਹ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ) ਸਰੀਰ ਦੇ ਖੱਬੇ ਭਾਗ ਤੇ ਜਿੱਥੋਂ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤਾ ਉਥੇ ਹੀ ਵਾਪਿਸ ਲਿਆਉਂਦਾ ਹੈ।
- 3) ਇਹ ਇੱਕ ਬੰਧਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਹਰ ਇੱਕ ਚੱਕਰ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਪਰੋਕਤ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਸੱਤ ਵਾਰ ਦੁਹਰਾਉਣਾ।

ਧਿਆਨ ਦੀ ਅਵਸਥਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਲਈ ਖੁਦ ਨੂੰ ਸੰਤੁਲਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ (ਸੰਤੁਲਨ ਦਾ ਅਰਥ - ਭੂਤਕਾਲ ਤੇ ਭਵਿੱਖਕਾਲ ਵਿੱਚ ਪੂਰੇ ਵਰਤਮਾਨ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਹੈ) ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਖੱਬੇ ਅਤੇ ਸੱਜੇ ਭਾਗ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕਰਕੇ ਸੰਤੁਲਨ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸਦੀ ਵਿਧੀ ਨਿਮਨਲਿਖਤ ਹੈ :



ਪਰਮ ਪੂਜਯ ਸ੍ਰੀਮਾਤਾ ਜੀ ਦੀ ਬਿੰਦੀ ਵੱਲ ਦੇਖਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣਾ ਖੱਬਾ ਹੱਥ ਪਰਮ ਪੂਜਯ ਸ੍ਰੀ ਮਾਤਾ ਜੀ ਵੱਲ ਫੈਲਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਸੱਜਾ ਹੱਥ (ਹਥੇਲੀ ਨਿੱਚੇ ਨੂੰ ਕਰਕੇ) ਧਰਤੀ ਤੇ ਰੱਖੋ। ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰੋ ਕਿ “ਪਰਮ ਪੂਜਯ ਸ੍ਰੀ ਮਾਤਾਜੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਖੱਬੇ ਹਿੱਸੇ ਦੇ ਵਿਕਾਰਾਂ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰ ਦੇਵੋ।” ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਹਮਾਹੀ ਜੜ੍ਹਤਾ ਨੂੰ ਪ੍ਰਿਥਵੀ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਦੇਵੋ।



ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਬੈਠਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ - ਆਪਣਾ ਸੱਜਾ ਹੱਥ ਪਰਮ ਪੂਜਯ ਸ੍ਰੀ ਮਾਤਾਜੀ ਦੇ ਫੋਟੋ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਫੈਲਾ ਲਓ ਅਤੇ ਖੱਬਾ ਹੱਥ (ਹਥੇਲੀ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਕਰਕੇ) ਆਸਮਾਨ ਵੱਲ ਉਠਾ ਲਵੋ। ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰੋ ਕਿ “ਪਰਮ ਪੂਜਯ ਸ੍ਰੀ ਮਾਤਾਜੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਸੱਜੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਸੁੱਧ ਕਰ ਦੇਵੋ।” ਕ੍ਰਿਪਾ ਤੁਸੀਂ ਸਾਡਾ ਅਹੰਕਾਰ, ਕ੍ਰੋਧ ਅਤੇ ਕਰਤਾ ਭਾਵ ਅਕਾਸ਼ ਵਿੱਚੋਂ ਕੱਢ ਦੇਵੋ, ਸਾਨੂੰ ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਦਿਆਲੂ ਭਾਵ ਦੇਵੋ। ਇਸ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਵੀ ਥੋੜੀ ਦੇਰ ਬੈਠੋ।



ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ (ਦਿਲ ਦੇ ਲੇਵਲ ਤੇ ਲਿਆ ਕੇ) ਸ੍ਰੀ ਮਾਤਾ ਜੀ ਵੱਲ ਫੈਲਾ ਦੇਵੋ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਦਿਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰੋ “ਸ੍ਰੀ ਮਾਤਾਜੀ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਸਾਨੂੰ ਨਿਵਿਰਚਾਰਿਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਦੇਵੋ। ਸਾਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਲੈ ਜਾਓ।”

### ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਕਰੋ

ਸਹਿਜ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਆਤਮ ਸਾਖਰਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਨਿਯਮਿਤ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਸਵੇਰੇ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਸਾਧਕ ਦੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਤੀਸ਼ੀਲ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਫਲਸਵਰੂਪ ਉਸਦੀ ਚੈਤੰਨਤ ਜਾਗਰੂਕਤਾ ਵਧਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸ਼ਰੀਰ ਤੋਂ ਜਦੋਂ ਉਹ ਦੈਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਬਹਿਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਇਸਦਾ ਉਪਯੋਗ ਉਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਉਹੀ ਸ਼ਕਤੀ ਹੈ ਜੋ ਇੱਕ ਕ੍ਰਿਸ਼ਕ ਖੇਤੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧੇ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਾਧਕ ਅਨੇਕਾਂ ਕੰਮ ਕਰਨ ਲਈ ਕਰਦਾ ਹੈ।

### ਸਮੂਹਿਕ ਸਹਿਜ ਯੋਗ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਵੋ

ਜਦ ਕਿ ਦੋ ਟਾਈਮ ਦਾ ਧਿਆਨ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਕਰਨਾ ਹੈ ਅਤੇ ਹਫਤੇ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਾਰ ਸਮੂਹਿਕ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਕਰਨਾ ਸਾਡੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਪ੍ਰਗਤੀ ਨੂੰ ਪੱਕਾ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਜੋ ਅਤਿਅੰਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੈ।

ਪ੍ਰਤੀਦਿਨ ਨਿਯਮਿਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸਾਧਕ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਚੈਤੰਨਤ ਲਹਿਰੀਆਂ ਇੱਕ ਦੈਵੀ ਸ਼ਕਤੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਵਹਿਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਜਿਸਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਇੱਕ ਕ੍ਰਿਸ਼ਕ ਆਪਣੀ ਖੇਤੀ ਵਿੱਚ ਜਿਯਾਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਦੇ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਨਾ ਕੇਵਲ ਖੇਤੀ ਕੇਵਲ ਅਪਿਤ੍ਰੂ ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਚੈਤੰਨਤ ਲਹਿਰੀਆਂ ਦੇ ਉਪਯੋਗ ਤੋਂ ਕ੍ਰਿਸ਼ਕ ਆਪਣੇ ਨਿੱਜੀ ਜੀਵਨ ਨੂੰ ਵੀ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਚੈਤੰਨਤ ਦਾ ਇਹ ਵਹਾਬ ਇੱਕ ਸਾਧਕ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ ਅਨੁਭਵ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਉਦੋਂ ਹੀ ਇਸਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਪ੍ਰਯੋਗ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

### ਖੇਤੀ ਦੇ ਲਈ ਸਹਿਜ ਯੋਗ ਤਕਨੀਕਾਂ ਨੂੰ ਲਾਗੂ ਕਰੋ

ਇੱਕ ਵਾਰ ਅਸੀਂ ਸਹਿਜ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਸਥਾਪਿਤ ਹੋ ਗਏ। ਨਾਲ ਦੀ ਨਾਲ ਚੈਤੰਨਤ ਦੀ ਉਰਜਾ, ਜੋ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਬਹਿਣ ਲੱਗਦੀ ਹੈ ਉਸਦਾ ਲਾਭ ਸਾਨੂੰ ਖੇਤੀ ਉਤਪਾਦਨ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰੰਤੂ ਸਹਿਜ ਖੇਤੀ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ ਇਸਦੇ ਲਈ ਅਨੁਭਵੀ ਸਹਿਜ ਯੋਗੀਆਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣਾ ਲਾਭਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗਾ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਕਰਕੇ ਉਹ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਖੇਤੀ ਦੇ ਬਾਰੇ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇਗੀ। ਇਸਦੇ ਲਈ ਲੋੜੇ ਸਹਿਜ ਯੋਗ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਕੁੱਝ ਉਪਯੋਗੀ ਜਾਬਾਰੀ ਨੀਚੇ ਲਿਖੀ ਹੋਈ ਹੈ।

### ਸਹਿਜ ਯੋਗ ਖੇਤੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਲਈ ਵੀ ਇੱਕ ਵਰਦਾਨ ਹੈ।

“.....ਖੇਤੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਿਜ ਯੋਗ ਵਿੱਚ ਅਨੇਕਾਂ ਸ਼ੋਧ ਕਾਰਜ ਹੋਏ ਹਨ। ਇੱਕ ਸਹਿਜ ਯੋਗੀ ਭਾਈ ਜੋ ਖੇਤੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ੀ ਹਨ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਸਾਖਰਤਾਕਾਰ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੈਤੰਨਤ ਲਹਿਰੀਆਂ ਤੇ ਕਾਫੀ ਸ਼ੋਧ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਚੈਤੰਨਤ ਕਰਕੇ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪ ਪੌਧਿਆਂ ਨੂੰ ਦੇਵੋ ਤਾਂ ਥੋੜੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤੁਹਾਡੀ ਫਸਲ ਦਸ ਗੁਣਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਭਾਰਤ ਦੇ ਰਾਹੂਰੀ ਖੇਤੀ ਵਿਸ਼ਵਵਿਦਿਆਲਾ ਵਿੱਚ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਪਾਇਆ ਕਿ ਇੱਕ ਸਰਵ ਸਧਾਰਨ ਪੌਧੇ ਅਤੇ ਚੈਤੰਨਤ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਉਗਾਏ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪੌਧੇ ਦਾ ਵਿਕਾਸ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਭਾਰੀ ਫਰਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਖੇਤੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਰਿਣਾਮ ਜੋ ਅਸੀਂ ਦੇਖਿਆ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਕਿ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚੈਤੰਨਤ ਦੇਵੋ ਤਾਂ ਸਰਵ ਸਧਾਰਨ ਗਾਂ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਾਰਾ ਦੁੱਧ ਦੇਵੇਗੀ।

ਭਾਰਤ ਦੇ ਖੇਤੀ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਵੀ ਇਸ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਸਰਕਾਰ ਨੇ ਸਾਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀ ਜਮੀਨ ਪੱਟੇ ਤੇ ਦਿੱਤੀ ਹੈ, ਜਿੱਥੇ ਅਸੀਂ ਖੇਤੀ ਦੇ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਾਂਗੇ ਅਤੇ ਹੱਲ ਕੱਢਾਂਗੇ ਕਿ ਚੈਤੰਨਤ ਲਹਿਰਾਂ ਦਾ ਕਿਵੇਂ ਉਪਯੋਗ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਕੁੱਝ ਸਹਿਜਯੋਗੀ ਕਿਸਾਨਾਂ ਨੇ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਕੰਮ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਚੈਤੰਨਤ ਲਹਿਰੀਆਂ ਦਾ ਪਸ਼ੂਆਂ ਅਤੇ ਖੇਤੀ ਵਿੱਚ ਕਿੰਨਾ ਵਧੀਆ ਪ੍ਰਭਾਵ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।

ਪਰਮ ਪੂਜਯ ਮਾਤਾ ਸ੍ਰੀ ਨਿਰਮਲਾ ਦੇਵੀ  
(ਸੰਦਰਭ: ਨਿਰਮਲ ਸੁਰਭੀ ਪੰਨਾ ਨੰ: 236)



ਸ੍ਰੀ ਮਾਤਾ ਜੀ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ ਵਾਈਬ੍ਰੇਸ਼ਨ (ਚੈਤੰਨਯ ਲਹਿਰੀਆਂ / ਸੰਪਦਨ) ਇੱਕ ਜੀਵਨ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਹੈ ਜੋ ਸੋਚਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੋਹੇ ਤੇ ਚੁੰਬਕ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਉਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਇਹ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇੰਨ੍ਹਾਂ ਚੈਤੰਨਯ ਲਹਿਰੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਜੀਵੰਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੇ ਧਰਤੀ, ਪਾਣੀ, ਵਨਸਪਤੀ, ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਮਨੁੱਖ ਦੇ ਉਥਾਨ ਤੇ ਵੀ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅੰਤ ਅਸੀਂ ਸਹਿਜ ਖੇਤੀ ਨੂੰ ਬਾਗਵਾਨੀ, ਫਲ, ਫੁੱਲ, ਸਬਜ਼ੀ, ਮਸਾਲੇ, ਦਵਾਈਆਂ, ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣ, ਮਧੂਮੱਖੀ ਪਾਲਣ, ਵਰਮੀ ਕੰਪੋਸਟ, ਮੁਰਗੀ ਪਾਲਣ, ਮਸ਼ਰੂਮ, ਮਛਲੀ ਪਾਲਣ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ ਜਿਆਦਾ ਗੁਣਵਤਾ ਵਾਲੇ ਉਤਪਾਦ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਧਿਆਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਸਾਡੇ ਚੱਕਰ ਸਾਫ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਸੁੱਧ ਅਤੇ ਸੰਤੁਲਿਤ ਹੁੰਦੇ ਹਨ - ਜਿਸਦੇ ਕਾਰਨ ਸਾਡੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੀਆਂ ਵਿਭਿੰਨ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਸ਼ਰੀਰਕ, ਮਾਨਸਿਕ ਅਤੇ ਭਾਵਨਾਤਮਿਕ) ਵੀ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸੁੱਧ, ਪ੍ਰਮਾਣਿਕ ਧਿਆਨ ਦੇ ਫਲਸਵਰੂਪ, ਸਾਡੀ ਹੋਰ ਸਾਰੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹੱਲ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਜਦਿਾਂ ਕੀ ਗੁਰਬਾਣੀ ਵੀ ਕਹਿੰਦੀ ਏ ਕੀ....

“ ਪਵਨ ਗੁਰੂ ਪਾਣੀ ਪਤਿਤਾ ਮਾਤਾ ਧਰਤ ਮਹਤ...”

ਸਹਿਜ ਖੇਤੀ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਮੰਨਜੂਰਸ਼ੁਦਾ ਹੈ।

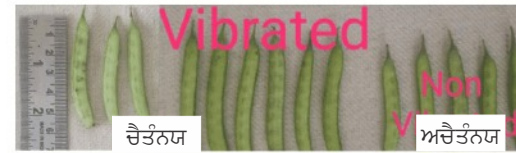


ਪਰਮ ਪੂਜਯ ਸ੍ਰੀ ਮਾਤਾ ਜੀ ਨਿਰਮਲਾ ਦੇਵੀ

# ਸਹਿਜ ਖੇਤੀ ਤਕਨੀਕ

ਚੈਤੰਨਯ ਲਹਿਰੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਮਨੁੱਖੀ ਸਰੀਰ ਦੇ ਉਥਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਾਰੇ ਜੀਵੰਤ ਚੀਜਾਂ ਤੇ ਜਿਵੇਂ ਧਰਤੀ, ਪਾਣੀ, ਵਨਸਪਤੀ, ਵਾਤਾਵਰਨ ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਜਿਵੇਂ ਅਸੀਂ ਸਹਿਜ ਖੇਤੀ, ਬਾਗਵਾਨੀ, ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣ, ਮਧੂਮੱਖੀ ਪਾਲਣ, ਮੁਰਗੀ ਪਾਲਣ, ਮਸ਼ਰੂਮ, ਮਛਲੀ ਪਾਲਣ, ਟਿਸ਼ੂਕਲਚਰ ਖਾਧਾਂ, ਫਲ, ਸਬਜੀ, ਮਸਾਲੇ, ਦਵਾਈਆਂ, ਫੁੱਲਾਂ ਦੀ ਖੇਤੀ ਆਦਿ ਵਿੱਚ ਅਪਣਾ ਕੇ ਜਿਆਦਾ ਗੁਣਵਤਾ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਨ ਲੈ ਕੇ ਆਪਣੀ ਆਰਥਿਕ ਸਥਿਤੀ ਸੁਦ੍ਰੜ ਕਰਕੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਿਸਾਨ ਭਾਈਆਂ ਨੂੰ ਸਹਿਜ ਖੇਤੀ ਦੀਆਂ ਵਿਧੀਆਂ ਸਮਝਾਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਜੋ ਬਹੁਤ ਅਸਾਨ ਤੇ ਸਰਲ ਹਨ।

1. ਖੇਤੀ ਸਹਿਜਯੋਗੀ ਹੋਵੇ, ਨਿਯਮਿਤ ਧਿਆਨ ਧਾਰਨ ਕਰਨਾ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਸਾਮੂਹਿਕਤਾ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਤਾ ਹੋਵੇ।
2. ਖੇਤੀਨੁਮਾ ਸਹਿਜ ਖੇਤੀ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਜਾਨਣ ਦੇ ਲਈ ਇੱਕ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਚੈਤੰਨਯਮਈ ਬੀਜ ਤੇ ਪਾਣੀ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਕ੍ਰਿਸ਼ਕ ਦੁਆਰਾ ਅਪਣਾਈ ਜਾ ਰਹੀ ਵਿਧੀ ਖਾਧ ਦਵਾਈਆਂ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰਕੇ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕਰੋ।
3. ਸਰਵ ਪ੍ਰਥਮ ਸ੍ਰੀ ਮਾਤਾਜੀ ਨਿਰਮਲਾ ਦੇਵੀ ਦੀ ਫੋਟੋ ਦੇ ਸਾਹਮਣੇ ਬੀਜ ਜੋ ਆਪ ਬੋਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, (ਅਨਾਜ, ਦਲਹਣ, ਤਿਲਹਣ, ਫਲ, ਫੁੱਲ, ਸਬਜੀ ਦੇ ਬੀਜ, ਪੌਧ, ਧਾਨ, ਕਟਿੰਗ ਗੁਲਾਬ, ਗੰਨੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ ਅਤੇ ਹੋਰ ਜੀਵਨ ਸਮੱਗਰੀ) ਰੱਖੋ, ਨਾਲ ਹੀ ਇੱਕ ਪਾਤਰ (ਬਾਲਟੀ) ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਸਵੇਰੇ/ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਰੱਖੋ, ਦੂਜੇ ਦਿਨ ਚੈਤੰਨਯਮਈ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਬੀਜ ਬੀਜ ਰਹੇ ਸੀ, ਹੱਥ ਤੇ ਛਿੜਕੋ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸਪਰੇਅ ਵਿੱਚ ਭਰਕੇ ਵੀ ਛਿੜਕ ਸਕਦੇ ਹੋ। ਪਲੇਵਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਚੈਤੰਨਯਮਈ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਮਟਕੇ ਵਿੱਚ ਭਰਕੇ ਉਸ ਵਿੱਚ ਛੋਟੀ ਜਿਹੀ ਗਲੀ ਕਰਕੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਨਲੀ (ਧੌਰਾ) ਤੇ ਰੱਖਕੇ ਟਪਕਾ-ਟਪਕਾ ਕੇ ਪੂਰੇ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਪਹੁੰਚਾਓ, ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਚੈਤੰਨਯਮਈ ਬੀਜ ਨੂੰ ਬੀਜੋ, ਧਿਆਨ ਰਹੇ ਕਿ ਹਰ ਇੱਕ ਸਿੰਚਾਈ ਵਿੱਚ ਸ੍ਰੀ ਮਾਤਾਜੀ ਦਾ ਚੈਤੰਨਯਮਈ ਪਾਣੀ ਦਾ ਉਪਯੋਗ ਕਰੋ।
4. ਖੇਤ ਦੀ ਨਕਾਰਾਤਮਕਤਾ ਖਤਮ ਕਰਨ ਲਈ ਖੇਤ ਦੇ ਚਾਰੇਂ ਪਾਸੇ ਪਾਣੀ ਵਾਲਾ ਨਾਰੀਅਲ, ਗਨੇਸ਼ ਅਥਵਰਸ਼ੀਰਜ਼ ਬੋਲਦੇ ਹੋਏ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰੋ। ਸਹਿਜ ਯੋਗੀ / ਯੋਗਿਣੀ ਸਮੂਹਿਕ ਧਿਆਨ ਧਾਰਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸ੍ਰੀ ਮਾਤਾਜੀ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰੋ ਜਾਂ ਖੇਤ ਵਿੱਚ ਸਮੂਹਿਕ ਹਵਨ ਕਰੋ।
5. ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਫਸਲ ਨੂੰ ਦੋਨੋਂ ਹੱਥ ਅੱਗੇ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸਮੂਹਿਕ ਚੈਤੰਨਯ ਪ੍ਰਵਾਹਿਤ ਕਰਨਾ, ਸ਼ਾਕੰਭਰੀ ਅਤੇ ਰਿੱਤੁੰਭਰਾ ਮੰਤਰ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਫਸਲ ਜਾਂ ਵਿਭਿੰਨ ਜਾਂ ਜੀਵੰਤ ਚੀਜਾਂ ਤੇ ਚੈਤੰਨਯ ਦੇਣਾ।
6. ਪਰਮ ਪੂਜਯ ਸ੍ਰੀਮਾਤਾਜੀ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨਾ ਕਿ ਇਹ ਖੇਤ, ਫਸਲ ਤੁਹਾਡੀ ਹੈ, ਤੁਹਾਡੀ ਹੀ ਕਰਤਾ ਹੈ, ਆਪ ਹੀ ਭੋਗਤਾ ਹੈ, ਕ੍ਰਿਪਾ ਕਰਕੇ ਮੇਰੀ ਖੇਤੀ ਨੂੰ ਵਧੀਆ ਕਰ ਦੇਵੋ।



ਖੇਤੀ ਵਿਗਿਆਨ ਕੇਂਦਰ, ਅਹਿਮਦਨਗਰ, ਮਹਾਂਰਾਸ਼ਟਰ  
ਗਵਾਰ ਪਰਿੱਖਣ ਰਿਪੋਰਟ-ਸਾਲ 2021  
ਪੈਦਾਵਾਰ - ਕੁਇੰਟਲ ਪ੍ਰਤੀ ਹੈਕਟੇਅਰ  
ਚੈਤੰਨਯ - 9.40  
ਅਚੈਤੰਨਯ - 8.60



ਫੁੱਲ ਗੋਭੀ - ਵਜਨ 4 ਕਿਲੋ  
ਪਾਲਮਪੁਰ ਗੁਜਰਾਤ



ਮੂੰਗਫਲੀ ਦੀ ਪੈਦਾਵਾਰ ਵਧੀ-73%  
ਮਹਾਰਾਨਾ ਪ੍ਰਤਾਪ ਖੇਤੀ ਵਿਸ਼ਵਵਿਦਿਆਲਾ  
ਉਦੈਪੁਰ ਰਾਜਸਥਾਨ।



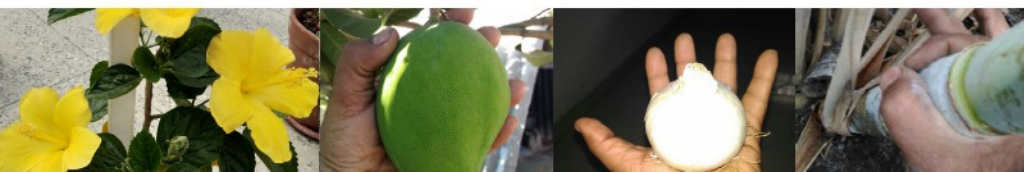
ਪਸ਼ੂ ਦਾ ਸ਼ਰੀਰਕ ਵਜਨ - 15% ਵਧਿਆ  
ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਡਾ. ਹਾਮਿਦ ਮਾਯਲਾਨੀ  
ਵੀਅਨਾ, ਆਸਟ੍ਰੀਆ



ਅਨੁਸੰਧਾਨ ਕੰਮ ਰਾਹੁਰੀ ਖੇਤੀ ਵਿਸ਼ਵਵਿਦਿਆਲਾ  
ਉਪਲਬਧੀ (YIELD) ਵਧੀ - 14.3 - 50%



ਸੂਰਜਮੁੱਖੀ ਅਤੇ ਮੱਕਾ  
ਉਪਲਬਧੀ (YIELD) ਵਧੀ - 20-25%  
ਵਿਗਿਆਨਕ ਡਾ. ਹਾਮਿਦ ਮਾਯਲਾਨੀ, ਵੀਅਨਾ, ਆਸਟ੍ਰੀਆ



# ਸਹਿਜ ਖੇਤੀ ਦੇ ਕੁੱਝ ਪਰਿਣਾਮ

11



ਪੰਜਾਬਰਾਵ ਵਿਹਾੜੇ, ਮਹਾਂਰਾਸ਼ਟਰ  
9552273001



ਤਰੁਣ ਚੌਧਰੀ, ਦਾਦਰੀ  
80100 06868



ਨਰੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਸਾਹੂ, ਰਾਜਸਥਾਨ  
90792 38021



ਕੈਪਟਨ ਰਾਜੇਸ਼ ਕੁਮਾਰ ਸਾਹੂ, ਉਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼  
ਮਚਲਾਈ, ਬੰਦਾਯੂ



ਸੰਦੀਪ ਦੇਸ਼ਮੁੱਖ, ਮਹਾਂਰਾਸ਼ਟਰ  
ਅਨਾਰ ਦੇ ਫਲ



ਪੁਰਖਾ ਰਾਮ ਕਪਤਾਨ, ਰਾਜਸਥਾਨ  
9414560444

# ਚੈਤੰਨਯ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਠੀਕ ਕੀਤੇ ਕੁੱਝ ਖਾਧ ਪਦਾਰਥ

12



# ਸਹਿਜ ਯੋਗ ਸਹਿਜ ਖੇਤੀ ਸਿਖਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਮੁੱਖ ਅਧਿਕਾਰੀ



ਜੈਪੂਰ (ਰਾਜਸਥਾਨ)

ਪਰਿੱਖਣ 1 : ਕਣਕ - ਉਤਪਾਦਨ ਸਾਲ 2002-03  
(24 ਤੋਂ 30 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ)

ਕ੍ਰਮ.ਸੰ.	ਉਪਚਾਰ	ਪੌਦਿਆਂ ਦੀ ਉਚਾਈ (ਸੇ.ਮੀ.)	ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਕਿਲਿਆਂ ਦੀ ਗਿਣਤੀ (ਵਰਗ ਮੀਟਰ)	ਸ਼ੁੱਠ ਖਦਾਰਥ (ਕੁਆ) ਕੁ./ਹੈ.	ਬਾਲੀ ਦੀ ਲੰਬਾਈ (ਸੇ.ਮੀ.)	ਬਾਲੀ ਦੀ ਵਜਨ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਉਤਪਾਦਨ ਕੁ./ਹੈ.
1.	ਚੈਤੰਨਯਤ ਬੀਜ ਅਤੇ ਚੈਤੰਨਯਤ ਪਾਣੀ, ਉਰਵਰਕ ਦੇ ਨਾਲ	114.0	161	75.0	29.8	5.23	47.34
2.	ਅਚੈਤੰਨਯਤ ਬੀਜ ਅਤੇ ਅਚੈਤੰਨਯਤ ਪਾਣੀ, ਉਰਵਰਕ ਦੇ ਨਾਲ	109.0	138	56.2	29.3	5.07	36.67
3.	ਚੈਤੰਨਯਤ ਬੀਜ ਅਤੇ ਪਾਣੀ, ਬਿਨਾਂ ਉਰਵਰਕ ਦੇ ਨਾਲ	96.7	129	41.3	27.1	4.23	20.67
4.	ਅਚੈਤੰਨਯਤ ਬੀਜ ਅਤੇ ਪਾਣੀ, ਬਿਨਾਂ ਉਰਵਰਕ ਦੇ ਨਾਲ	93.7	125	38.3	25.3	3.07	18.33

ਪਰਿੱਖਣ 2 : ਕਣਕ - ਉਤਪਾਦਨ ਸਾਲ 2003-04  
(20 ਤੋਂ 24 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ)

ਕ੍ਰਮ.ਸੰ.	ਪਲਾਟ ਵਿਵਰਨ	ਅਨੁਕਰਨ ਵਰਗ ਮੀਟਰ	ਜੜ੍ਹਾਂ ਦਾ ਵਿਕਾਸ	ਪ੍ਰਭਾਵੀ ਕਿਲੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪੌਦਾ	ਦਾਣਿਆਂ ਦੀ ਸੰਖਿਆ/ ਬਾਲੀ	1000 ਦਾਣਿਆਂ ਦਾ ਵਜਨ (ਗ੍ਰਾਮ)	ਉਤਪਾਦਨ ਕੁ./ਹੈ.
1.	ਚੈਤੰਨਯਤ ਵਧੀਆ ਬੀਜ, ਪਾਣੀ, ਬਿਨਾਂ ਉਰਵਰਕ	96-103 (10 ਸੈਪਲ)	ਜਿਆਦਾ	3 - 4	45 - 56	37.39	36.80
2.	ਅਚੈਤੰਨਯਤ ਬੀਜ, ਪਾਣੀ ਤੇ ਉਰਵਰਕ ਵਾਲੇ	75-77 (10 ਸੈਪਲ)	ਘੱਟ	2 - 3	39 - 44	30.32	29.80

ਉੱਤਰ ਪ੍ਰਦੇਸ਼

ਉਤਪਾਦਨ ਸਾਲ 2013-14 (24 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ)

ਕ੍ਰਮ.ਸੰ.	ਚੈਤੰਨਯੀਤ ਪਲਾਟ	ਅਚੈਤੰਨਯੀਤ ਪਲਾਟ (ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ ਉਤਪਾਦਨ)	
1.	ਆਲੂ	92.5 ਕਿ.	70.0 ਕਿ.
2.	ਧਾਨ	48 ਕਿ.	35 ਕਿ.
3.	ਕਣਕ	25 ਕਿ.	18 ਕਿ.
4.	ਚਨਾ	700 ਗ੍ਰਾਮ ਹਰੇ ਚਨੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪੌਦਾ	200 ਗ੍ਰਾਮ ਹਰੇ ਚਨੇ ਪ੍ਰਤੀ ਪੌਦਾ
	(ਬਾਂਦਰਾਂ ਨੇ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ)	(ਬਾਂਦਰਾਂ ਨੇ ਨੁਕਸਾਨ ਕੀਤਾ)	

24 ਤੋਂ 40% ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ

ਉਤਪਾਦਨ (ਕੁਇੰਟਨ ਪ੍ਰਤੀ ਏਕੜ)

ਫਸਲ	ਚੈਤੰਨਯ ਪਲਾਟ	ਅਚੈਤੰਨਯ ਪਲਾਟ
ਪਿਆਜ	4.0	2.0
ਕਪਾਹ	14.0	10.0
ਚਨਾ	10.0	7.0
ਸੋਇਆਬੀਨ	12 (ਜੜ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫੈਲਾਅ ਅਤੇ ਗੱਠਾਂ ਦਾ ਗਠਨ ਜਿਆਦਾ)	6.5 (ਕਮਜ਼ੋਰ ਜੜ੍ਹਾਂ ਦਾ ਫੈਲਾਅ ਅਤੇ ਗੱਠਾਂ ਦਾ ਗਠਨ ਕਮਜ਼ੋਰ)

ਉਤਰਾਖੰਡ



ਪੰਤਨਗਰ ਖੇਤੀ ਵਿਸ਼ਵਵਿਦਿਆਲੇ ਦੇ ਸਹਜੀ ਡਾ. ਐਚ.ਆਰ. ਜੈਸਵਾਲ ਸਬਜੀ ਵਿਗਿਆਨਕ ਦੁਆਰਾ ਪਿੰਡ ਹਰਸਾਨ, ਕਪਕੋਟ ਵਿੱਚ ਚੈਤੰਨਯ ਲੋਕੀ ਬੀਜ ਵਿਤਰਣ ਕਰਕੇ ਸਹਜੀ ਕ੍ਰਿਸ਼ਕ ਸ੍ਰੀ ਪ੍ਰੇਮ ਸਿੰਘ ਬਸੇੜਾ ਦੇ 3 ਫੁੱਟ ਲੰਬੀ (5 ਬੈਲ ਵਿੱਚੋਂ 100 ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਲੋਕੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ 15 ਲੋਕੀ 2.5-3 ਫੁੱਟ ਦੀ ਆਈ। ਪੂਰਵ ਵਿੱਚ ਲੋਕੀ ਜਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ 2 ਫੁੱਟ ਲੰਬੀ ਸੀ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਠਮਾਟਰ, ਭਿੰਡੀ ਤੇ ਗੁਲਾਬ, ਗੁਲਦਾਉਬਦੀ ਵਿੱਚ ਚੈਤੰਨਯ ਲਹਿਰੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਦੇਖਿਆ ਗਿਆ ਅਤੇ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਆਸ਼ਾਤੀਤ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ।

ਭੋਂਸ ਨੂੰ ਚੈਤੰਨਯਮਈ ਚਾਰਾ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੇਣ ਨਾਲ ਪਸ਼ੂ ਦੇ ਸਵੱਸਥ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਉਤਪਾਦਨ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਇਆ ਪਹਿਲਾਂ 5 ਕਿਲੋ ਦੁੱਧ ਦਿੰਦੀ ਸੀ, ਹੁਣ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧ ਕੇ 12 ਕਿਲੋ ਤੱਕ ਹੋ ਗਿਆ।

ਉਤਰਾਖੰਡ ਵਿੱਚ ਪੋਪਲਰ ਦਰੱਖਤਾਂ ਦਾ ਉਗਾਏ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। 700 ਪੋਪਲਰ ਦਰੱਖਤਾਂ ਵਿੱਚ ਚੈਤੰਨਯਮਈ ਪਾਣੀ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ 4 ਸਾਲ ਵਿੱਚ 2.5 ਫੁੱਟ ਮੋਟਾਈ ਦਾ ਤਨਾ ਮਿਲਿਆ ਜਦੋਂ ਕਿ ਹੋਰ ਖੇਤਾਂ ਵਿੱਚ ਬਿਨਾਂ ਚੈਤੰਨਯਮਈ ਪਾਣੀ ਦੀ ਇਹ ਮੋਟਾਈ 5 ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਮਿਲੀ।

ਕਣਕ ਦੀ ਫਸਲ ਵਿੱਚ ਚੈਤੰਨਯ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਬੀਜ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਕੇ 2 ਗੁਣਾ ਜਿਆਦਾ ਪੈਦਾਵਾਰ ਮਿਲੀ। ਗੰਨਾ ਅਤੇ ਧਾਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਉਤਪਾਦਨ ਹੋਇਆ। (ਸ੍ਰੀ ਜਗਪਾਲ ਸਿੰਘ ਹਰਿਦੁਆਰ 01334242123, ਮੋਬ: 805780937)