

Glasnik Sai vibrionike

[SVIRT izdanje]

www.vibrionics.org

“Kad god vidite nesretnu, bolesnu ili potištenu osobu, to je polje vašeg služenja, *seve*.”

...Sri Sathya Sai Baba

Sveska 14, broj 5

septembar/oktobar 2023

U ovom broju

☞ Iz pera dr. Jit K. Aggarwala	1 - 2
☞ Profili praktičara	2 - 5
☞ Slučajevi s kombinacijama	5 - 10
☞ Kutak za odgovore	10 - 11
☞ Božanske riječi Vrhunskog Iscjelitelja	11
☞ Obavještenja	11
☞ Dodatak	11 - 18

☞ Iz pera dr. Jit K. Aggarwala ☞

Dragi praktičari

Veoma sam blagoslovljen što vam se obraćam u vrijeme *Onama*, praznika koji narod Kerale proslavlja s velikom radošću u znak sjećanja na svog voljenog zaštitnika. Kralj Bali bio je čuven po nesebičnosti i velikodušnosti kojom je obasuo narod svoje zemlje. Naš voljeni Gospod je rekao: „*Utjelovljenja ljubavi, drveće rađa plodove na dobrobit ljudi, bez sebičnog poriva. Rijeke nose vodu koja pomaže drugima. Krave nose mlijeko za dobrobit drugih, bez traga sebičnosti. Ljudsko tijelo (vam) je dato sa svrhom da pomazete drugima*“...Sri Sathya Sai Baba, *Onam*, 2. septembar 2009.

Beskrajno smo blagoslovljeni što nam je Swami dao priliku da svoje živote živimo svrhovito nesebično služeći drugima; naročito u vrijeme kada globalno veliki broj ljudi pati od fizičkih, mentalnih i emotivnih smetnji. Veliko mi je zadovoljstvo prenijeti vam da smo u proteklih godinu dana, u impresivnom prikazu kolektivne *seva bhava*, širom Indije održali 1184 vibro klinike/kampa i tretirali 36 039 pacijenata. U kampovima je učestvovalo 154 praktičara iz Maharashtre, Kerale, Andhra Pradesha, Telangane, Karnatake, Gujarata, Rajasthana, Delhija, Haryane, Uttar Pradesha, Uttarakhanda, Tamil Nadua, Zapadnog Bengala i Odishe. Sa zahvalnošću odajemo priznanje nesebičnom doprinosu regionalnih koordinatora i praktičara koji su bili aktivno uključeni u organizaciju i učešće u ovoj masovnoj zajedničkoj inicijativi.

Jako sam sretan obavijestiti vas da su praktičari iz Andra Pradesha i Telengane u julu ove godine održali svoju prvu pokrajinsku konferenciju u Visakhapatnamu. Bio je to vrlo uspješan pilot projekat koji je okupio veliki broj posvećenih praktičara i volontera. Vjerujemo da će konferencija poslužiti kao model za druge pokrajine i regije u Indiji i da će posijati sjeme za Svenacionalnu konferenciju u bliskoj budućnosti; više detalja u Dodatku.

Nedavno sam saznao da je nekolicina praktičara izrazila razočarenje činjenicom da njihovi slučajevi nisu objavljeni u Glasniku. Uvjeravam sve praktičare da svaki slučaj koji dobijemo predstavlja važan doprinos vibrioničkoj misiji. Jedini razlog zbog kojeg nismo u mogućnosti objaviti sve slučajeve jeste ograničenost prostora u Glasniku. Kako bismo riješili ovaj problem, uskoro ćemo objavljivati sve slučajeve na našoj web stranici kako bi bili dostupni cijeloj vibrioničkoj zajednici. Prihvatili smo prijedlog **praktičara**¹¹⁵⁷³, člana *think-thank* tima, da pošaljemo povratnu informaciju praktičarima o svakom slučaju koji pošalju. Naš tim za obradu slučajeva će uskoro implementirati ovu inicijativu.

Iako je smrtonosna prijetnja Covida-19 posustala, konstantno se javljaju i šire novi sojevi. Ovog ljeta počeo se širiti nasljednik Omicrona po imenu EG.5 (Eris). Već je postao dominantna podvarijanta Corona virusa koja globalno se širi, naročito u zemljama kao što su Kina, Velika Britanija i SAD. Iako je Eris

postao predominantan soj, čini se da ne dovodi do značajnijih simptoma i ne predstavlja neposrednu opasnost. Dobra vijest je da su naši praktičari nastavili distribuirati Lijek za jačanje imuniteta (**IB**), od kojeg je već oko milion ljudi iskusilo neposrednu korist.

Dok nam se približava prekrasni *Janmashtami*, rođendan Gospoda Krishne, meditirajmo o prekrasnoj Swamijevoj poruci u nadi da će to našu praksu učiniti bogatijom. „Gopike su poznavale tajnu duhovne predanosti. Njihovo obožavanje nije bilo ukaljano duhom pregovaranja. Jer oni koji se cjenkaju i žude za zaradom su poput najamnika... Budi član porodice, rođak, prijatelj. Osjećaj kao da pripadaš Bogu. Tada tvoj rad neće biti zamoran, biće bolji, a ti ćeš požnjati više zadovoljstva. A nadnica? Gospodar će te održavati u stanju blaženstva. Treba li ti išta više od toga? Prepusti ostalo Njemu; On zna najbolje; On je sve; radost posjedovanja Njega je dovoljna nagrada. To je tajna ljudske sreće. Živite svoj život u skladu s ovim principima i nikada nećete osjetiti žalost. Krishna kaže: Moji poklonici nikada ne osjećaju žalost“ ... Sathya Sai Baba, *Krishna Jayanti*, 19. avgust 1965.

S ljubavlju u služenju Saija,

Jit K. Aggarwal

☞ Profili praktičara ☜

Praktičarka ^{03586...Croatia}



je magistrirala bibliotekarstvo i proteklih 36 godina radi u Gradskoj biblioteci u Zadru, u Hrvatskoj. Talentovana je muzičarka i umjetnica te gaji strast prema alternativnom načinu liječenja i *yogi*. Godine 1989., s navršenih 18 godina, prvi put je ugledala Sri Sathya Sai Babu na televiziji, iskustvo koje ju je preplavilo neopisivim osjećajem ljubavi; bila je instantno privučena te osjetila povezanost s Njim. Nakon toga je dobila posao u biblioteci i počela čitati knjige o Njemu; tako je pronašla i adresu Njegovog *ashrama* u Puttaparthiju. Poslala Mu je pismo u kojem Ga je molila za malo *vibhutija*. Mjesec dana kasnije, dok je bila u posjeti prijateljici u drugom gradu (Split), od nje je na poklon dobila malenu kutijicu s riječima: „Neko mi je dao ovaj sveti prah od „nekog“ Sai Babe. Imala sam osjećaj da ga trebam dati tebi.“ Praktičarka ju je posmatrala bez riječi jer nikada nikome nije ni riječ rekla o

svojoj ljubavi prema Swamiju. Poslije je taj *vibhuti* dala bi prijateljici koja je patila od leukemije. Iako u njenom gradu nije bilo Sai centra, nastavila se susretati s drugim Sai poklonicima s kojima je mogla imati *satsang*. U tom procesu je nekoliko puta dobila *vibhuti* od ljudi koji su bili u Puttaparthiju, što joj je mnogo značilo. Taj jedan Swamijev *darshan* je ostavio takav utisak na nju da je od tada vjerovala da jedina svrha u njezinom životu da nesebično pomaže svim bićima. Sedamnaest godina je svakodnevno hranila ulične mačke i redovno nosila hranu u javne kuhinje i skloništa za pse.

Željela je posjetiti Babin *ashram*, ali okolnosti, finansijska situacija i rat joj nisu dopuštali da otputuje u Indiju, tako da je tek 2018. prvi put otputovala u Puttaparthi. Ujutro nakon meditacije, svijeća joj je ispala iz ruke i u prosutom vosku na podu se formirala Swamijeva slika. Kasnije je njena prijateljica napravila nekoliko selfija s njom i njenom ćerkom u Swamijevom vrtu. Dvije takve fotografije prikazuju duplu dugu koju niko nije vidio, a bile su slikane na dva različita mjesta! Prilikom druge posjete Puttaparthiju godinu dana kasnije, na šalu njezine ćerke se materijalizirao broš sa Swamijevim likom.



U narednim godinama je doživjela nekoliko čuda, velikih i malih, te je konstantno osjećala Njegovu prisutnost i vodstvo. S vibrionikom ju je upoznala praktičarka koja je tretirala njezinu mačku i članove

obitelji, a naša praktičarka je bila nadahnuta prilikom za služenje koju ovaj sistem nudi. Zahvaljujući istoj praktičarki je saznala za seminar o vibrionici koji se trebao održati u glavnom gradu Zagrebu u septembru 2019. Prisustvovala je radionici puna želje za znanjem i uskoro je postala AVP. Od tada je tretirala veliki broj pacijenata – ljudi, životinja i biljaka.

Prakticiranje joj donosi mnogo radosti, a ona se ne osjeća zahvalnom samo za priliku da služi, već i počašćenom da Swami lično blagosilja lijekove koje daje pacijentima. Jednom prilikom je napunila nekoliko bočica globulama jer je trebala napraviti lijekove za jednu porodicu. Kako je nešto iskrslo, odgodila je zadatak za pola sata. Zatim se vratila i počela da pravi lijekove za svakog pacijenta, a kad je stigla do posljednje bočice, imala je šta vidjeti, u njoj se umjesto globula nalazila *amrita*!



Imala je prekrasne rezultate sa alergijama i dijabetesom kod nekolicine pacijenata; dijeli po jedan primjer za svako od oboljenja.

U martu 2020. je tretirala muškarca (32) koji je patio od alergija koje su se proteklih pet godina javljale početkom proljeća. U simptome su spadali napadi kihanja i otečenost oko očiju. Praktičarka mu je dala **CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.2 Respiratory allergies**. Simptomi su nestali u roku od nekoliko dana i nikada se nisu vratili! U junu 2021. obratila joj se žena (75) koja je od mladosti patila od dijabetesa. Uzimala je alopatske lijekove uprkos kojima joj je šećer uvijek bio visok i oscilirajući. Savjetujući joj da ne prekida s lijekovima, praktičarka joj dala **CC6.3 Diabetes**, da uzima svaki dan nakon buđenja na prazan želudac. To je šećer spustilo na normalu u roku od pet dana. Šećer je ostao stabilan dvije godine, a nakon toga je izgubila kontakt s pacijenticom.

Iznimno je zahvalna Swamiju što ju je upoznao s vibrionikom. Shvatila je da se ništa ne dešava slučajno, da se sve događa samo Njegovom voljom. Tokom prakse je naučila da rezultati često ovise o volji pacijenata da unesu promjene u život. Prakticiranje vibrionike je snažno preobrazilo njezin život, a ona se svakoga dana trudi da postane boljom. Zna da je Swami prati i nadgleda kako bi joj pružao podršku u ovoj *sevi*.

Za nju, vjera u Swamija je najvažnija. Vjeruje da osoba postaje podložna bolesti tako što se mentalno udalji od Boga; negativne misli često 'okidaju' bolest. Vjeruje da se svaki problem može riješiti uz snažnu vjeru. Vjerujte da će Swami učiniti ono što je najbolje za vas i budite zahvalni za svaki ishod, čak i ako se u datom trenutku čini bolnim. Zahvalnost, čak i prema onima za koje se čini da su nam naudili, jer su oni često naši važni učitelji, će nas učiniti zdravim i sretnim. Njen kredo je da pomaže svima – ljudima i životinjama, koji su suviše slabi da bi mogli brinuti o sebi.

Slučajevi koji dijeli:

- [Respiratorna alergija](#)
- [Migrena](#)

Praktičar ^{18004...India} je završio dodiplomski studij te od 2001. godine radi kao nastavnik u jednoj osnovnoj školi. Živi u udaljenom području Kalimpong, u Zapadnom Bengalu, u Indiji, gdje većina ljudi radi na državnim plantažama kininovca.



Za Babu je prvi put čuo 1996. kada je slučajno naletio na dvije knjige – *Nar Narayan Gufa Ashram* i *Miracles of Baba*. Imao je prvi 'virtuelni' Saijev *darshan* u decembru 1997. kada je pratio živi prijenos Međunarodnog kriket meča u Puttapharhiju. Godine 2000., nakon što je završio obuku u Prashanti Nilayamu, postao je *balvikas* učitelj. Godine 2001. u njegovom selu osnovana je Sai *bhajan* grupa i otada je aktivni člana krila služenja. Trenutno služi kao koordinator za *sevu* u lokalnom Sai Samitiju i podučava *balvikas* u susjednom selu.

Nakon što je pogledao YouTube video u kojem dr. Aggarwal govori o vibrionici želio je saznati više. Pročitao je nekoliko brojeva Glasnika i bio zapanjen na kako čudesan način su ljudi bivali izliječeni a da nisu morali potrošiti ni cenat! Bio je inspirisan da potraži tretman za svoju suprugu koja u to vrijeme nije bilo dobro te da i sam postane praktičar.

U početku je oklijevao da se prijavi za obuku zbog toga što je slabo vladao engleskim i hindijem i nije posjedovao nikakvo medicinsko znanje. Također se brinuo da neće biti u stanju prisustvovati *online* časovima jer je internet konekcija u njegovom selu bila vrlo loša. Tri mjeseca nakon roka pokušao je poslati aplikaciju timu za odabir, ali je dobio poruku da nije prošla. Mi možemo imati vlastite nedoumice i boriti se s brojnim poteškoćama, ali ništa ne može zaustaviti ono što je Gospod naumio. Na njegovu iznenađenje, naknadno je dobio potvrdu da je aplikacija primljena i da je uspješno završio prvi korak ka kvalifikaciji! U decembru 2021. dobio je diplomu AP-a.

Dok je učio za vibrionički ispit, Swami ga je nekoliko puta uvjerio u Svoju sveprisutnost; slijedi nekoliko primjera. Jednom je plinski šporet na koji je njegov sin stavio šerpicu s mlijekom na *jaki* plamen, i zaboravio na njega, bio pronađen sa *smanjenim* plamenom. Drugom prilikom supruga je pronašla da je električni čajnik bio isključen na glavnom priključku iako to nije učinio niko kod kuće. Tokom Dassare, dok je porodica bila van kuće na odmoru, susjedi su vidjeli svjetlo i sjenu kako se kreće unutar njihovog doma. Kad su se vratili i uvjerali da je kuća u istom stanju u kakvom su je i ostavili, praktičar je zaključio da je Swami bio taj koji je čuvao kuću u njihovom odsustvu.

Praktičar je počeo praksu tretirajući svoju porodicu i ljude u selu, ali vremenom su se priče o 'čudesnim izlječenjima' proširile na susjedna sela i on je uskoro postao zatrpan – ponekad čak i do 250 pacijenata dnevno! Kako je radio puno radno vrijeme, ponekad je bio prisiljen primati pacijente do kasno u noć! Na kraju se pomolio Swamiju da kontrolira priliv pacijenata i sada je u prilici posvetiti odgovarajuće vrijeme svakom ponaosob. Bez poznavanja medicinske terminologije, pogledao bi nalaze kao da ih razumije moleći se Swamiju da ga uputi na pravu kombinaciju. Kasnije, kada bi pogledao simptome na internetu, shvatio bi da ga je Swami u svakom pojedinom slučaju vodio ka određivanju prave kombinacije! Kasnije je završio osnovnu medicinsku obuku preko interneta i putem *online* videa se educirao o različitim bolestima, čitanju nalaza, skenova itd.

Imao je nevjerojatnog uspjeha u tretiranju različitih oboljenja. Gospođa (60) je pet godina patila od bolova u koljenu i imala poteškoća prilikom kretanja uz i niz stepenice. Nakon što je dobila jednu dozu vibrolijeka vratila se kući samo da bi otkrila da je u stanju da se penje uz i silazi s lakoćom i bez bolova. Čuderno izlječenje na osnovu samo jedne doze!

Tretirao je ženu (32) koja je nakon carskog reza doživjela zatajenje oba bubrega. Nivo kreatinina i uree su bili mnogo iznad normalnog te joj je savjetovana dijaliza. Prošla je dva tretmana, ali kad je vidjela drugog pacijenta u istom stanju kako umire, prepala se za svoj život i prestala s tim. Finansije su također bile dio te odluke. Mjesec dana kasnije, muž se obratio praktičaru jer je supruga imala upalu mokraćnih kanala s krvlju u mokraći, vrtoglavicu, otupjelost u predjelu lica i stopala, bolove u tijelu, poteškoće s disanjem, bolove u želucu i konstipaciju. Dobila je: **#1. CC8.1 Female tonic + CC10.1 Emergencies + CC13.1 Kidney & Bladder tonic + CC13.2 Kidney & Bladder infections + CC13.4 Kidney failure...6TD.** Slijedećeg jutra praktičar ju je posjetio i dao joj dodatne kombinacije: **#2. CC3.7 Circulation + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue; #3. CC4.4 Constipation + CC4.8 Gastroenteritis i #4. CC3.3 High Blood pressure (BP) + CC12.4 Autoimmune diseases.** Tri sedmice kasnije pacijentica je izvijestila da osjeća akutnu bol u donjem dijelu trbuha, a dva dana kasnije je prilikom mokrenja izbacila mesnatu tvar nakon čega se bol povukla. U roku od dva mjeseca kreatinin i urea su se smanjili gotovo na normalu i pacijentica je počela da se osjeća dovoljno dobro da obavlja kućne poslove! Par koji je prije dva mjeseca bio izgubio svaku nadu bio je ispunjen zahvalnošću prema praktičaru i Swamiju.

U drugom slučaju, žena (31) s dvoje djece iz prvog braka nije bila u stanju začeti s drugim mužem. Praktičar joj je dao: **CC8.4 Ovaries & Uterus + CC8.5 Vagina & Cervix + CC8.7 Menses frequent...TDS.** Mjesec dana kasnije suprug je došao da uzme lijek za povraćanje, i tada joj je praktičar poslao **CC8.9 Morning sickness.** Deset mjeseci kasnije rodila je zdravog dječaka!

Praktičar ima fantastične rezultate u liječenju hroničnih bolesti jetre, hroničnog gihta, tumora na dojci, proširenih vena, išijasa, želučanih ulcera i jetrenih cista. Jedan pacijent je izbacio bubrežni kamenac veličine 3 mm devet dana nakon što je počeo uzimati vibrolijekove. Primijetio je da svi njegovi pacijenti koji pate od hronične kostobolje trpe nepodnošljivu bol nakon što počnu s vibrionikom. Neki prestanu zbog jake reakcije, ali oni koji izdrže gotovo uvijek se izliječe u roku od mjesec ili više. Neki pacijenti s dijabetesom i visokim pritiskom su prestali uzimati alopatske lijekove i posljednjih godinu dana uzimaju samo vibrice. Praktičar nalazi da je **CC3.7 Circulation** vrlo djelotvoran kod problema s bubrežima, srcem, kičmom, zglobovima, menstruacijom i migrenama.

Godine 2022. je potpuno sam tretirao 1400 pacijenata i distribuirao 500 bočica **IB-a!** Sada prima tri puta sedmično i organizuje kamp jednom sedmično. Kaže da mu je prakticiranje vibrionike promijenilo život. Zahvaljujući nesebičnom služenju zadobio je poštovanje stotina ljudi, te svjedoči koliko su ljudi zapanjeni

činjenicom da je ovo liječenje u potpunosti besplatno. Prakticiranje mu je pomoglo da intenzivira osobnu *sadhanu*. Dok priprema lijekove uvijek se moli, a pored toga radi *likhita japam* i svaki dan recitira Rudram za dobrobit pacijenata. Povodom stogodišnjice Swamijevog rođenja, 2025., predlaže svim praktičarima da nauče i da Mu ponude Rudram, jer vibracije ove himne čine vibrioničke kombinacije djelotvornijim. Prema njegovom mišljenju, Sai vibrionika je put ka samospoznaji te uronjen u blaženstvo nesebičnog služenja on konstantno osjeća Swamijevu prisutnost.

Slučajevi koje dijeli:

- [Fibrodenoza](#)
- [Gušenje tokom sna](#)
- [Giht](#)

☪ Slučajevi s kombinacijama ☪

1. Respiratorna alergija ^{03586...Croatia} Muškarac (32) je proteklih pet godina, od 2015., patio od respiratorne alergije. Tokom cijelog proljeća (od marta do juna) svake godine bi kihao uz oticanje očiju, i više nije mogao normalno funkcionirati u svakodnevnom životu. Uspijevao je izaći na kraj s alopatskim lijekovima, koji su mu, međutim, pružali samo privremeno olakšanje. Nije uzimao nikakvu drugu medikaciju ili terapije kada je posjetio praktičarku koja je smatrala da je mogući uzrok alergije psihološki. **15. marta 2020.** je dobio:

CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.2 Respiratory allergies...TDS

Nakon samo dva dana je izvijestio da su simptomi nestali! Nastavio je uzimati lijek još dva mjeseca prije nego što je prestao 15. maja 2020. Poslije nije bilo povrata simptoma, a prema informacijama od 27. jula 2023. i dalje se osjeća dobro.

2. Migrena ^{03586...Croatia} Žena (52) je tri godine, od 2017., patila od migrene. Za vrijeme napada koji bi trajao po nekoliko sati, jednom ili nekoliko puta sedmično, osjećala je tupu glavobolju, mučninu, povraćanje i visoku osjetljivost na svjetlost. Napadi su bili tako jaki da joj je bilo nemoguće da obavlja bilo kakav posao ili da normalno funkcionira. Izolirala bi se od vanjskog svijeta tako što bi se zatvorila u sobu. Nije imala drugih problema, bila je fizički aktivna i bavila se sportom. Nije uzimala nikakvu terapiju osim što se savjetovala s praktičarkom koja je smatrala da je mogući uzrok njenog stanja psihološki. **20. marta 2020.** je dobila:

CC11.3 Headaches + CC11.4 Migraines + CC15.1 Mental & Emotional tonic...6TD

28. marta pacijentica je sretna obavijestila da nije imala niti jedan napad migrene! Doziranje je smanjeno na **TDS**. Kako bi bila sigurna, nastavila je uzimati lijek **TDS** godinu dana prije nego što je prestala 20. marta 2021. Otkad je počela uzimati vibrice pa sve dosad u julu 2023. nije bilo povrata niti jednog od simptoma.

3. Fibroadenom ^{18004...India} Žena (37) je u avgustu 2019. imala bolnu crvenu kvržicu na lijevoj dojci; stoga je otišla liječniku i ultrazvuk je pokazao blagi fibroadenom. Propisali su joj analgetike i protuupalne lijekove koje je uzimala dvije godine ali bez poboljšanja, te je prestala u avgustu 2021. U narednih nekoliko mjeseci je primijetila kako se veličina kvržice i bol povećavaju, zabrinula se i u januaru 2022. se obratila doktoru koji joj je savjetovao biopsiju. Kako nije željela nikakvu invazivnu proceduru, **16. februara 2022.** se obratila praktičaru koji joj je dao:

#1. CC2.3 Tumours & Growths + CC3.7 Circulation + CC8.3 Breast disorders...TDS

Poslije toga nije kontaktirala praktičara do 8. maja kad je došla s velikim osmijehom i uzbuđeno mu saopštila da su i kvržica i bol nestali. Sad je željela nešto za prevenciju i tonik; **#1** je pojačan na:

#2. CC8.1 Female tonic + #1...OD

Iako joj je praktičar savjetovao da ponovo obavi pregled, nije osjećala potrebu za tim. Uzimala je **#2** dok nije nestalo globula, 14. jula. Nakon godinu dana, u julu 2023., je potvrdila da je sve u redu i da nema povrata simptoma.

Svjedočenje pacijentice: „U roku od tri mjeseca bol i tumor su nestali u potpunosti. Tako sam sretna. Sada idem na Sai *bhajane* i druge programe Centra. Prošla sam obuku za *balvikas* učiteljicu i držim *balvikas* nastavu u svom selu.”

4. Gušenje tokom sna ^{18004...India}

Policajac (44) koji je radio u blizini indijsko-kineske granice, skoro svake noći od 2010. godine je patio od napada gušenja, borio se za dah, uporedo sa palpitacijama u dubokom snu. Iznenada bi se probudio s palpitacijama koje bi trajale narednih sat i nešto. To bi ga držalo budnim cijelu noć. Kako nije mogao priuštiti da se savjetuje sa specijalistom, nije uzimao nikakvu terapiju. Također, iako je od 2019. uzimao propisane lijekove za visok pritisak, pritisak je varirao između 160/100 i 80/60. **15. maja 2022.** je dobio:

CC3.1 Heart tonic + CC3.3 High Blood Pressure (BP) + CC3.7 Circulation...TDS

Nije bio u prilici da šalje periodične povratne informacije. Nakon tri mjeseca, kad je supruga posjetila praktičara zbog svojih problema, prenijela mu je da je suprug osjetio potpuno olakšanje od napada gušenja u roku od dvije sedmice i da otada neometano spava. Stoga je prestao s terapijom nakon još dvije sedmice čuvajući ostatak globula za ubuduće. Pored toga, pritisak mu se stabilizirao, a on je nastavio uzimati propisane alopatske lijekove za pritisak.

Prema informacijama od 10. avgusta 2023., potvrdio je da više nije imao problema s gušenjem te da i dalje čvrsto spava.

5. Giht ^{18004...India}

Farmer (76) je protekle dvije godine patio od oticanja, pekuće senzacije i bolova u gležnjevima i koljenima, kao i od bolova u zglobovima prstiju na rukama. Imao je poteškoća prilikom hodanja uzbrdo. Kad god je bol bila jaka, imao je i groznicu. Godine 2000. nalaz krvi je pokazao pojačanu mokraćnu kiselinu, a stanje mu je dijagnostikovano kao giht. Uzimao je terapije različitih doktora, ali bez značajnijeg poboljšanja. Morao se osloniti na dnevno uzimanje propisanih analgetika. I pored toga, postalo mu je teško da nastavi raditi na polju kako bi zaradio za život.

Godine 2018. je počeo osjećati bol i pekuću senzaciju u trbuhu, nogama i stopalima. Kad god je imao teške probavne smetnje kao što su gasovi, kiselina ili problemi s probavom uspijevaao je izaći nakraj uz pomoć ljekovitog bilja i antacida. **27. juna 2022.** je dobio:

Za giht, pekuću senzaciju u stopalima i nogama:

#1. CC3.7 Circulation + CC12.1 Adult tonic + CC12.4 Autoimmune diseases + CC18.5 Neuralgia + CC20.2 SMJ pain + CC20.3 Arthritis...TDS

Za probleme sa želucem:

#2. CC4.5 Ulcers + CC4.8 Gastroenteritis + CC4.10 Indigestion...TDS

Pacijent nije osjećao potrebu da uzima ljekovito bilje ili antacide, ali je nastavio uzimati analgetike po potrebi. 4. jula je izvijestio da osjeća nepodnošljivu bol u koljenima i gležnjevima te da ima groznicu. Smatrajući kako se radi o reakciji, praktičar je smanjio doziranje **#1** na **BD**. Do 10. jula bol se smanjila za 50%, ali oba koljena su postala crvena. Do 17. jula crvenilo u koljenima je nestalo, ali su gležnjevi postali bolni i crveni. Praktičar je bio zadovoljan i vjerovao je da **#1** dobro djeluje. Do 24. jula **svi** simptomi su u potpunosti nestali! Nakon sedam dana, 31. jula, pacijent je odlučio da prestane uzimati **#2**, ali je nastavio uzimati **#1 BD**. 28. avgusta je nastavio raditi na polju. 2. septembra je prestao s uzimanjem i **#1**.

Prema informacijama iz jula 2023. i dalje nema gihta niti probavnih smetnji.

6. Respiratorna alergija, poteškoće s disanjem ^{03609...UAE} Muškarac (45) je proteklih dvadesetak godina patio od poteškoća s disanjem, pištanjem i osjećajem stiskanja u plućima (što je dovodilo do bolova u gornjem dijelu leđa) potaknutih mirisom dima te začepljenjem nosa usljed alergije na prašinu; stoga je svakodnevno koristio inhalator. Simptomi su se pogoršavali zimi. **31. avgusta 2022.** je dobio:

#1. CC10.1 Emergencies + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.2 Respiratory allergies + CC19.3 Chest infections chronic...6TD

Savjetovano mu je da jede više domaće hrane, koristi hladnopresano ulje za kuhanje i prestane jesti pakiranu hranu. Osvijestivši takvu praksu, odlučio je da je se strogo pridržava. Do 8. oktobra nije više osjećao pištanje u plućima usljed izlaganja dimu ili prašini, osjećao je 50% poboljšanja u disanju, čak su mu i bolovi u leđima gotovo u potpunosti nestali. Inhalator je trebao samo jednom sedmično. Inspirisan

brzim poboljšanjem povjerio se praktičaru da već preko deset godina, kad god jede van kuće, da mu to stvara gasove, nadimanje i probleme s probavom, kao i da nema tih problema kada jede kod kuće. Tako je **#1** pojačan na:

#2. CC15.4 Eating disorders + #1...6TD

Nakon sedam dana je izvijestio da su mu se poteškoće s disanjem pogoršale, stoga je morao upotrijebiti inhalator nekoliko puta. 24. oktobra praktičar je prekinuo **#2**, dao mu ponovo **#1** i posebno **#3**:

#3. CC15.4 Eating disorders...TDS

U roku od sedam dana došlo je do 75% poboljšanja kod disanja, gasova, nadimanja i problema s probavom; tako da je **#1** smanjen na **TDS**. Do 24. novembra osjećao je najmanje 90% poboljšanja kod svih respiratornih simptoma i prestao koristiti inhalator. Sada je bio u stanju izdržati prašinu i dim mirisnih štapića, a bolovi u leđima su potpuno nestali. 15. decembra **#1** je smanjen na **BD**. Do 15. januara 2023. svi simptomi su nestali i **#1** je smanjen na **OD** te je postepeno smanjivan i prekinut u maju. **#3** je prekinut u martu. Imao je dobru zimu 2022-23., bez respiratornih problema.

Prema informacijama iz avgusta 2023., i dalje se osjeća dobro.

7. Bol u koljenu ^{03609...UAE} Domaćica (57) je preko godinu dana, od decembra 2020., patila od bolova u koljenima. Kako je od djetinjstva bila Sai poklonik, bilo joj je važno da sjedi na podu za vrijeme *bhajana*. Osjećala je jaku bol u oba koljena dok bi iz čučućeg položaja ustajala s poda. Smatrajući da je ta bol posljedica godina i da se ne može liječiti, nije se obratila liječniku. Nakon toga je njen brat postao praktičar i **25. decembra 2021.** joj dao:

CC12.1 Adult tonic + CC20.2 SMJ pain...TDS

Do 9. januara 2022. osjećala je da su joj zglobovi postali manje ukočeni, procjena poboljšanja od 25% koja se za dvije sedmice povećala na 50%. Sada je lakše mogla sjediti i ustajati. Do 15. februara, za manje od dva mjeseca nakon što je počela uzimati lijek, ukočenost i bol su nestali. Doziranje je smanjeno na **OD** i prekinuto 15. marta 2022. Nakon toga je tražila vibrolijekove za druge probleme. Prema informacijama iz avgusta 2023. nije više imala problema s koljenima.

8. Lezije na koži ^{11632...India}

Žena (40) je proteklih godinu dana na desnom ramenu imala leziju veličine 8 cm x 6 cm, vjerovatno lišaj ili ekcem. Bio je crven i praćen jakim svrabom koji se pogoršavao i gnojio kad god bi pojela *brinjal*¹, veliku kiselicu² (*gongura* na teluškom), meso ili začinjenu hranu. Nije uzimala druge lijekove te joj je **1. jula 2022.** praktičarka dala:

#1. CC21.3 Skin allergies + CC21.6 Eczema + CC21.7 Fungus + CC21.11 Wounds & Abrasions...BD u kokosovom ulju za vanjsku primjenu

#2. CC4.10 Indigestion + CC10.1 Emergencies + #1

Kako bi izbjegli reakciju, **#2** je započet na **OD**. Kako nakon tri dana nije bilo problema, doziranje je



1 Jul 2022



24 Dec 2022



26 Jan 2023

pojačano na **BD**, a nakon još tri dana, 8. jula, na **TDS**. 12. jula je osjećala potpuno olakšanje od svraba, ali je veličina lezije ostala ista. Do 24. decembra lezija se smanjila za 50%, a do 26. januara za

95% i do 23. marta u potpunosti nestala, tako da je **#1** prekinut. Dana 20. juna **#2** je smanjen na **BD**.

Pacijentica je odlučila da preventivno nastavi uzimati ovu dozu. Prema informacijama s kraja jula 2023. dobro se osjeća i nije bilo povratnih simptoma.

¹ Vrsta patlidžana u Indiji (prim. prev.)

² Višegodišnja zeljasta biljka koja pripada skupini raširenih livadskih korova (prim. prev.)

9. Konstipacija kod djeteta ^{11604...India}

Dječak (6), normalne visine i težine, dobar učenik, posljednjih pet godina je patio od zatvora. Imao je tvrdnu stolicu jednom u dva-tri dana; kako je bilo jako bolno, izbjegavao je ići u toalet. Ako dva dana nije imao pražnjenje, postao bi vrlo nemiran, ljut, ponekad čak i nasilan. Majka je imala veliki psihički stres prije i tokom trudnoće te je uzimala lijekove za hipotireozu. Dječak je probao mnoge lijekove koje su mu propisivali različiti liječnici, ali kako nije bilo primjetnog poboljšanja, prekinuli su s tim.

12. juna 2022. majka se obratila praktičaru koji mu je dao:

CC4.4 Constipation + CC4.10 Indigestion + CC10.1 Emergencies + CC15.2 Psychiatric disorders...6TD

Majci je savjetovano da mu rano ujutro daje hranu bogatu vlaknima, voće i orašaste plodove i dvije čaše tople vode te da mu općenito poveća unos vode. Do 10. jula dječak je imao normalnu stolicu svaki drugi dan, te je doziranje smanjeno na **TDS**. Međutim, i dalje je nerado odlazio na toalet, a majka ga je morala tjerati da gaji tu naviku. Takođe, došlo je do 50% poboljšanja u njegovom ponašanju, koje se postojano popravljalo te do kraja septembra više nije patio od uznemirenosti ili ispada ljutnje.

7. decembra 2022., majka je prijavila da dječak svaki dan ima normalno pražnjenje bez poteškoća ili bolova. 1. januara 2023. doziranje je smanjeno na **BD**, 1. februara na **OD** i 3. jula na **3TW**, što je doziranje s kojim nastavlja prema želji svoje majke.

+++++
10. Dupli vid nakon pada ^{03604...USA} 20. septembra 2021., kada je gospodin (70) prilikom pada udario licem o namještaj, desno oko mu je postalo krvavo, natečeno, osjetljivo i tamnopoldiveno te je imao diplopiju (dupli vid). Oftalmolog je smatrao da će zacijeliti prirodnim putem, pa mu nije dao lijekove. Povreda je zarasla u roku od nedjelju dana, ali je diplopija ostala; to je bilo izuzetno zamorno za mozak te mu je otežavalo normalno funkcioniranje. U strahu da bi to moglo biti nešto ozbiljno što treba operisati, gospodin nije ponovo otišao oftalmologu, već se **23. novembra 2021.** obratio praktičaru i dobio:
#1. CC7.6 Eye injury + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS oralno i u destilovanoj vodi u vidu kapi za oči

1. decembra, iako nije došlo do poboljšanja vida, gospodin se osjećao smirenije i usredsređeno, mentalno i emocionalno. Ovo je bila neočekivana *nuspojava* – sasvim dobrodošla! Ipak, **#1** je pojačan na:
#2. CC7.5 Glaucoma + #1, doziranje kao ranije

7. decembra je prijavio da mu se dvostruki vid pogoršao; bilo je posebno problematično prilikom gledanja televizije i čitanja. Bilo je govora o tome da treba konsultovati specijalistu za mrežnjaču, ali nakon toga je došlo do poboljšanja i za nedjelju dana mu se dupli vid popravio za 85%.

Nakon ukupno četiri sedmice, 21. decembra, vid mu je bio potpuno normalan te je gospodin na svoju ruku prestao s uzimanjem lijeka. 7. januara 2022. je saopštio da je veoma sretan zbog svog povišenog mentalnog i emocionalnog stanja i pogleda na svijet, zbog većeg strpljenja te prihvatanja stvari onakvima kakve jesu.

Prema informacijama od 9. jula 2023, vid mu je i dalje normalan.

+++++
11. Posljedice Covida, bol u krstima ^{11648...India} Žena (33) je imala Covid (delta) u aprilu 2021. te se oporavila nakon dva mjeseca. Međutim, počela je osjećati bolove i ukočenost u **svim** zglobovima svakog jutra, što bi se smanjilo tek nakon kretanja od nekoliko sati. Osjećala se izuzetno slabom cijeli dan i patila od niskog nivoa energije. Ponovo se zarazila Covidom (omikron) u junu 2022. i oporavila nakon 15 dana liječenja steroidima, ali se osjećala još slabijom u cijelom tijelu, praktično cijelo vrijeme.

U oktobru, nakon selidbe, dok je podizala teške kućanske predmete, razvila je bol u donjem dijelu leđa, koja bi se malo smanjila tek nakon što bi se potpuno odmorila preko noći. Kad bi sjedila duže od dva sata, bol bi se pojačala i postala nepodnošljiva. Liječnik joj je dijagnosticirao prolaps diska i propisao mišićni relaksant i lijek protiv bolova te joj savjetovao da se kreće vrlo polako i pažljivo. To joj je pružilo samo blago olakšanje. Također je u posljednje tri i pol godine povremeno dobivala blagu migrenu, koja je nakon Covida postala ozbiljna, ponavljala se svake sedmice te je morala pribjeći tabletama protiv bolova. **2. januara 2023.** je dobila:

Za posljedice Covida:

#1. IB Recuperation*...OD

Za bolove u krstima:

#2. CC20.5 Spine + CC20.7 Fractures...BD u ulju od gorušice za vanjsku primjenu

Savjetovano joj je da šeta i 10-15 minuta dnevno radi lagane vježbe istezanja. Počela se osjećati bolje i do 17. januara njezina se letargija smanjila za 50%, a bolovi u zglobovima i ukočenost nestali. Do 1. februara letargija i slabost su se smanjili za 70%, a bolovi u leđima samo za 30%. U martu je prestala uzimati alopatske lijekove za opuštanje mišića i protiv bolova. Do početka maja svi post-Covid simptomi, uključujući i bol u donjem dijelu leđa, su nestali, pa je u drugoj sedmici maja prestala uzimati i **#1** i **#2**.

Od 3. avgusta nije bilo recidiva. Ohrabrena ovim poboljšanjem, pacijentica je zatražila lijek za policistične jajnike i povremene blage migrene koje je imala i prije Covida.

* Pogledajte Svesku 13/5, izdanje septembar/oktobar 2022, za ažurirane lijekove za Covid-19.

12. Plantar fasciitis, stres, promjene raspoloženja ^{03611...USA}

Žena (40) je od marta 2022. hramala zbog probadajuće boli, oticanja i ukočenosti u tabanu lijeve noge (izraženije u peti). Njen doktor je dijagnosticirao to kao *plantarni fasciitis* (upalu vlaknastog tkiva duž donjeg dijela stopala koji povezuje petu s prstima). Propisani su joj analgetici i savjetovano da stavlja led, mijenja obuću i potpuno se odmara kada je bol prejaka. Uzimala je lijekove i revno slijedila savjete, ali nije osjetila olakšanje. Također je konsultovala i druge liječnike, ali bez uspjeha.

U aprilu je bol postala nepodnošljiva i konstantna, čak i u sjedećem položaju, što je uticalo na njezin svakodnevni život. Uskoro je postala depresivna i stresirana. Ljutila se zbog sitnica, nije imala volje razgovarati čak ni s članovima porodice te je patila od promjena raspoloženja. Sve je to rezultiralo napadima glavobolje sličnim migrenama. Na kraju, u avgustu, jedan liječnik je predložio operaciju ligamenata na nozi, ali je ona to odbila.

Pored toga, od februara 2018. je patila od bolnih menstruacija s obilnim krvarenjem. Postala je anemična s niskom razinom hemoglobina (9), pa se osjećala veoma slabom i bezvoljnom obavljajući svakodnevne poslove, te je bila vrlo razdražljiva. Nakon vakcinacije protiv COVID-a početkom 2021., menstruacije su postale učestale i ponekad je krvarenje bilo kontinuirano tokom ciklusa; to je trajalo više od godinu dana. Nije uzimala nikakve lijekove, već se nosila s problemima na osnovu ishrane, multivitamina, kućnih lijekova i odmora. Međutim, njen najurgentniji problem bio je bol u peti.

Kada je **26. avgusta 2022.** posjetila praktičara, dobila je:

Za *plantarni fasciitis*:

1. CC3.7 Circulation + CC10.1 Emergencies + CC11.3 Headaches + CC11.4 Migraines + CC18.5 Neuralgia + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine... svakih 10 minuta prvih dva sata, zatim QDS

Za jačanje imuniteta i opšte blagostanje:

#2. Immunity Booster*...BD

Za obilno krvarenje, depresiju, promjene raspoloženja i anemiju:

#3. CC3.1 Heart tonic + CC8.7 Menses frequent + CC15.2 Psychiatric disorders...TDS

U prvoj sedmici došlo je do 15% poboljšanja kod bolova u peti; tokom naredna tri mjeseca je doživjela postepeno poboljšanje, u različitim stepenima, u svim simptomima. Do 10. decembra je osjećala 80% poboljšanja kod bolova u peti, stresa i promjena raspoloženja, 50% kod slabosti i bezvoljnosti i 35% kod bola i krvarenja tokom menstruacije, pri čemu je boja krvi prešla iz tamnocrvene u srednjecrvenu. Više nije imala glavobolje. Postepeno je razvila pozitivan pristup svakodnevnom životu, bolje odnose s porodicom i veću koncentraciju na poslu.

Do 28. decembra bol u peti, stres i promjene raspoloženja su nestali. Došlo je do 70% poboljšanja kod slabosti i bezvoljnosti, problem s menstruacijom se dodatno smanjio, a boja krvi se normalizirala. Počela je uživati u porodičnom životu i poslu. 7. januara 2023., **#1** je smanjena na **TDS**, a zatim je postepeno smanjivana i prekinuta 15. februara.

Prema informacijama od 5. avgusta 2023., nije bilo povratka boli u peti; nastavlja uzimati **#2** i **#3** jer se dobro oporavlja uz oboje. Već je ostvarila 95% poboljšanja po pitanju slabosti i bezvoljnosti.

*Napomena: Pogledajte Svezak 13/5, izdanje septembar/oktobar 2022, za ažurirane lijekove za Covid-19.

☯ Kutak za odgovore ☯

P1. Na koji je način vibrionika povezana sa homeopatijom i, generalno, da li postiže brža izlječenja?

○ I vibrionika i homeopatija koriste istu temeljnu vibraciju neke tvari kako bi postigle izlječenje dovodeći u ravnotežu relevantne energetske centre u tijelu. Pored toga, kako oba sistema liječenja potiču od Boga ne možemo tvrditi da jedan bolji od drugog. Kako se vibrionika praktikuje kao besplatno služenje čovječanstvu, vjerovatnije je da će ljubav i suosjećanje praktičara prevladati što dovodi do bržih rezultata. To je potpomognuto jedinstvenom energijom Swamija koji je lično mnogo puta blagoslovio ovaj sistem. Isto tako, za prakticiranje vibrionike su odabrani samo oni koji posjeduju potpunu i čvrstu vjeru u ovaj sistem liječenja što ima neposredan učinak na rezultate.

P2. S obzirom na pojavu nove Omicron podvarijante Eris, ima li ikakvih promjena u našem **IB lijeku?**

○ Kako su simptomi Erisa slični simptomima Omicrona, posljednja verzija Lijeka za jačanje imuniteta **IB** ih sve pokriva. Ukoliko se pojavi mogućnost infekcije preporučujemo da nastavite preventivno uzimati **IB**.

P3. Mene buni vrijeme davanja nozoda. Da li trebam koristiti nozod samo nakon što ne dobijem očekivane rezultate od lijekova pripremljenih uz pomoć 108CC kutije ili 576 kartica?

○ I Kutija 108CC i 576 kartica imaju kapacitet za pravljenje lijeka za bilo koju bolest; i da, naša je praksa da se za nozod opredijelimo tek nakon što smo probali oba sistema. Međutim, u Glasniku broj 10/3, P5, maj-juni 2012, pomenuli smo nekoliko praktičara koji su probali s nozodom na početku tretmana te postigli izvrsne rezultate. Ohrabreni daljnjim pozitivnim povratnim informacijama na ovu temu pozivamoiskusne SVP da formiraju istraživački tim kako bi nastavili projekat.

P4. Koji je lijek za okluziju retinalne arterije?

○ *Okluzija retinalne arterije* se odnosi na začepljenje retinalne arterije koja dovodi kisik do nervnih ćelija mrežnjače u zadnjem dijelu oka što može rezultirati ozbiljnim gubitkom vida. Stoga osoba treba potražiti hitnu medicinsku njegu i biti pod nadzorom kvalificiranog liječnika. Međutim, kombinacija koju predlažemo je **CC2.3 Tumours & Growths + CC7.6 Eye Injury + CC15.1 Mental & Emotional tonic**.

P5. Kao dugogodišnji praktičar za odašiljanje vibracija, potenciranje i pravljenje nozoda koristio sam potenciju 200C (podiok 468), ali nekolicina kolega je otkrila da 1M (573) radi bolje. Postoji li razlog za to i koju bih potenciju trebao koristiti ubuduće?

○ Da, postoji razlog, ali potrebno je određeno predznanje kako bi se bolje razumjelo.

Iako je matematički predviđeno 1952., tek je nakon deset godina teškog rada njemački fizičar Schuman uspio izmjeriti frekvenciju Zemljinog elektromagnetskog polja (poznatu kao Zemljin puls) otkrivši da ona varira između 7 i 8 Hz s prosjekom od 7.83, što je poznato kao temeljna Schumannova rezonanca. Zadnjih decenija ova se frekvencija postepeno povećavala da bi u trećoj sedmici juna 2023. počela drastično da se mijenja. Kako je Zemljin puls porastao, vjerovatno je i optimalna potencija za odašiljanje i potenciranje lijekova također porasla. Postoje brojni praktičari koji su zadovoljni sa 200C, ali i brojni drugi koji nalaze da 1M djeluje bolje. Stoga je na vama da odlučite koju od ove dvije potencije ćete koristiti. U terminima vibracija između ove dvije potencije nema velike razlike. Jednom kada se odlučite da je određena potencija bolja, nastavite da je se pridržavate. Također pogledajte Glasnik 7/4, P4.

P6. Da li mašina za potenciranje lijekova (SRMP) zahtijeva specijalnu vrstu održavanja ili rukovanja?

○ Dobro je poznato da i kutiju 108CC i SRMP trebamo štititi od izvora zračenja. Međutim, kako je Swami oboje direktno blagoslovio još u Svom fizičkom tijelu, treba ih negovati s velikom pažnjom i koristiti s poštovanjem. Što se tiče održavanja SRMP-a, detaljan odgovor možete naći u Glasniku 12/2, P5.

☞ Božanske riječi Vrhunskog Iscjelitelja ☞

“Trebate jesti satvičnu hranu. Kada jedete satvičnu hranu, moći ćete njegovati satvične misli. Kada negujete satvične misli, bićete u stanju činiti satvična djela... Ponekad možete biti pod utiskom da vam takva vrsta hrane nije dostupna. Uopšte se ne slažem s tim. Zar nemate pristup velikim količinama povrća i zeleni? Zapravo, čim izađete iz majčine utrobe preživljavate i rastete na majčinom ili kravljem mlijeku. Zar to nije satvična hrana? Zar ne možete živjeti na vegetarijanskoj ishrani...?”

...Sathya Sai Baba, “Njegujte satvične osobine od malih nogu”, Božanski govor, 22. oktobar 2005.
<https://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume38/sss38-17.pdf>

“Osoba koja služi je osoba koju se služi; kada služite drugog, služite sebi. Služite drugog jer njegova patnja u vama stvara osjećaj tjeskobe; kad nekome pomažete vi se želite riješiti tog osjećaja. Ukoliko ne osjećate tu vrstu tjeskobe, vaše služenje biće isprazno i neiskreno.”

...Sathya Sai Baba, *Seva kao Sadhana*, Božanski govor, Bombaj, 6. novembar, 1967.
<https://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume07/sss07-40.pdf>

☞ Obavještenja ☞

Predstojeće radionice*

- VB **London**: Godišnji susret, **24. septembar 2023.**, kontaktirati jeramjoe@gmail.com
- Indija **Puttparthi**: online AVP praktična radionica od 2-20. novembra 2023., nakon toga radionica uživo od 25- 27. novembra 2023., kontaktirati admin1@vibrionics.org

* Radionice su namijenjene samo onima koji su prošli prijemni proces i elektronsku obuku.

☞ Dodatak ☞

1. Članak o zdravlju

Brašno radi zdravlja i ukusa!

“Kako bismo održavali ovo ljudsko tijelo jedem različite vrste hrane. Ali niko se ne pita da li je hrana koju jede ispravna i zdrava; da li je dobra za njegu i ishranu vlastitog tjelesnog, mentalnog i duhovnog zdravlja.”...Sathya Sai Baba¹

Uvod: U serijalu 'Izbjegavanje nezdravih bijelih namirnica', u prethodna tri broja Sveska 14, razmatrali smo prednosti i nedostatke konzumiranja mlijeka, šećera, soli i riže, njihove vrste i alternative. „Znanje je brašno, ali mudrost je hljeb“.² Zaronimo sada u svijet brašna kako bismo mogli praviti zdrave hljebove, kaše, pudinge, slatkiše i umake!

1. Šta je brašno?

Brašno je prah koji se pravi mljevenjem sirovih žitarica, orašastih plodova, mahunarki, korijenja ili voća, npr. kokosa.

2. Upute za korištenje brašna

2.1 Američke smjernice za ishranu preporučuju 1600-3000 kalorija dnevno za odrasle osobe, u ovisnosti od godina, spola, težine, zdravstvenog stanja i načina života. Također, predlažu optimalan omjer za svaki od tri makronutrijenta u ishrani, tj. 45-65% ugljikohidrata, 20-35% masti, 10-35% bjelanjčevina.³⁻⁵

2.2 Ugljikohidrati su nezamjenjivi: Ugljikohidrati koji se sastoje od prostog šećera, škroba i vlakana su glavni izvor pogonskog goriva za tijelo. Voće, povrće, cjelovite žitarice, orašasti plodovi i sjemenke sadrže ugljikohidrate neophodne za optimalno zdravlje probave, ravnotežu šećera, zaštitu od bolesti i kontrolu težine. Cjelovite žitarice zbog sadržaja vlakana imaju nizak glikemijski indeks (GI), ali on raste u trenutku kada se zrno samelje u brašno. Npr. cjelovita pšenica ima GI 30, ali njeno brašno ima GI 70. Postoje brašna s niskim glikemijskim indeksom i niskim udjelom ugljikohidrata, kao što su npr. brašna od orašastih plodova, sjemenki i drugih biljnih izvora.^{5,6}

2.3 Glikemijski raspon različitih vrsta brašna: brašna načinjena od badema, oraha i mljevenog lana imaju nulti GI i nizak udio ugljikohidrata uz visoku razinu dobrih masti. U brašna s niskim GI (do 50) spadaju brašna od orašastih plodova i sjemenki, soje, slanutka, zobi i kokosa; u brašna sa GI srednjeg raspona (iznad 50) spadaju brašna od kvinoje, kukuruza, integralne pšenice, krupice, smeđe riže, ječma, pira, siraka, zatim griz, tapioka i aru prah. U brašna s visokim GI (70 i više) spadaju bijelo/višenamjensko brašno (*maida*) i brašna od bijele riže, raži, prosa i amaranta. Gotovo sva brašna, osim rafiniranih, bogata su vlaknima i proteinima.⁶⁻⁸ Pogledajte prethodne brojeve Glasnika za detaljan nutritivni profil riže (14/4), ostalih cjelovitih žitarica (12/5), orašastih plodova (11/1), sjemenki (4/6) i mahunarki (13/1).

2.4 Gluten je protein prisutan u pšenici, ječmu i raži. Većina ostalih tipova brašna ne sadrže gluten, ali mogu biti unakrsno kontaminirani glutenom tijekom žetve ili obrade, posebno u slučaju zobi koja se uzgaja ili prerađuje u blizini ili u istom objektu. Gluten daje tijestu njegovu rastezljivu kvalitetu i strukturu, u suprotnom se lako cijepa. Gluten, posebno u cjelovitim žitaricama, je dobar za zdrave ljude, ali bi ga trebale izbjegavati osobe koje pate od celijakije; možda neće odgovarati onima s oštećenim tankim crijevom ili lošim probavnim sistemom.^{9,10}

2.5 Mekinje su tvrdi vanjski sloj cjelovitih žitarica; većinom ih nalazimo u pšenici, ječmu, raži, riži, zobi, prosu i kukuruзу. Dobar su izvor vlakana, antioksidansa, minerala i vitamina. Pšenične mekinje sadrže netopiva i prebiotička vlakna koja potiču rast zdravih bakterija i sprječavaju zatvor; zobene i ječmene mekinje sadrže topiva i netopiva vlakna koja se smatraju dobrim za srce i sprječavaju nagli porast šećera. Ali mekinje sadrže i antinutrijente i možda neće odgovarati osobama sa sindromom iritabilnog kolona.¹¹⁻¹³



Rižine mekinje



Pšenične mekinje

3. Različite vrste brašna

3.1 Brašno od žitarica koje sadrže gluten

Postoje različite vrste **pšeničnog brašna**, ovisno o sadržaju glutena. **Integralno pšenično brašno (*aata*)**, bogato vlaknima i hranjivim tvarima, te ugljikohidratima bogati **griz (*suji*)** od durum pšenice, najprisutniji su oblici brašna s 13-14% glutena; **višenamjensko brašno (*maida*)** s 12% glutena, njegova druga verzija je brašno koje sadrži prašak za pecivo i sol; **slastičarsko brašno** s 9-10% glutena; **meko brašno za kolače** sa 7,5 do 9% glutena. Neka od njih se međusobno miješaju kako bi se postigle različite teksture i bolje dizanje tokom pečenja.¹⁴⁻¹⁶

Ječmeno brašno, bogatije dijetalnim vlaknima od pšeničnog, sadrži 5-8% glutena. Hranjivo vrijednije **raženo brašno** sadrži samo 3% glutena.¹⁷⁻¹⁸



Pšenično brašno



Raženo brašno

3.2 Brašna od bezglutenskih žitarica

U brašna od pseudožitarica, koja su potpuni proteini i vrlo su hranjiva, spadaju brašna od **amaranta** i **heljde**, oba zemljasto-orašastog okusa, i brašno od skupe **kvinoje**, rubnogorkastog okusa trave koji se može ublažiti prženjem zrna prije mljevenja. Jedno istraživanje je pokazalo da kada se prilikom pravljenja hljeba brašna od pseudožitarica pojedinačno kombinuju s rižinim brašnom, to rezultira poboljšanom mekoćom mrvica, izgledom, bojom, mirisom, teksturom, okusom i opštom dopadljivošću. Ispostavilo se da je prihvatljivi udio riže sa amarantom 40%, sa heljdom 15% i sa kvinojom 18%.¹⁹⁻²³

Rižino brašno ima sve kvalitete pšeničnog (brašno od smeđe riže je hranjivije); može biti dobra zamjena za višenamjensko brašno. Za pečenje s rižinim brašnom možete trebati prašak za pecivo.²⁴

Kukuruzno brašno je najbolje brašno za uvrstiti u prehranu, naročito zimi. U umjerenim količinama predstavlja dobar izvor energije i hranjivih tvari i doprinosi zdravoj probavi.²⁵

Brašno od prosa vrlo je hranjivo i bogato vlaknima, a sadrži sve hranjive tvari cjelovitih žitarica.²⁶

Zobeno brašno smatra se korisnim, zdravim i izvrsnim izvorom antioksidansa, izvrsnim za srce.²⁶

3.3 Brašno od orašastih plodova

Općenito, brašna od orašastih plodova imaju niži glikemijski indeks, sadrže puno vlakana, zdravih masti, proteina i vitamina te mogu pomoći u kontroli šećera u krvi.

Bademovo brašno je najpopularnije i najčešće brašno od orašastih plodova; sastoji se od badema koji se samelju nakon blanširanja i guljenja, sa svim prednostima netaknutog originalnog badema. Bolje je od bademovog brašna koje se pravi mljevenjem cijelih neoguljenih badema. Uobičajeno dostupni bademi bezbjedni su za jelo; to ponekad može biti gorki badem, koji sadrži amigdalin (vitamin B17) koji prilikom konzumacije može osloboditi cijanogeni toksin. No, namakanjem od 12 sati ovaj toksin izlazi na površinu, pa je bademe najbolje namočiti i oguliti. Također, postoje različita mišljenja o blagodetima ili štetnim efektima vitamina B17 u ograničenim količinama za jačanje imunološkog sistema i liječenje određenih vrsta raka.²⁷⁻³¹

Brašno od oraha, iako napravljeno od jezgri iz kojih je ekstrahirano ulje, ipak je bogato omega-3 mastima, proteinima i vlaknima. Najzdravije od svih vrsta brašna, ali vrlo skupo, može se miješati s bademovim ili pšeničnim brašnom.³²

U druga nutritivna brašna od orašastih plodova spadaju brašno od indijskog oraha bogato bakrom te brašna od pitomog kestena, makadamija, pistacija, lješnjaka, žira i rjeđe od pekan oraha specifičnog okusa.³³⁻³⁷



3.4 Brašno od sjemenki

Brazilski orah (zapravo sjemenka) najveći je prirodni izvor selena potrebnog za rad štitnjače, sprječava pad kognitivnih funkcija; predoziranje selenom može biti toksično. U druga visokohranjiva brašna spadaju brašna od sjemenki bundeve, sezama, suncokreta, konoplje, lana i chia sjemenki.³⁸⁻⁴²

3.5 Brašno od mahunarki

Brašno mahunarki se pravi od uobičajenih mahunarki i grahorica kao što su slanutak, mungo (zeleni) i crni grah, zeleni i žuti grašak, leća, bijeli grah, soja, vučika i kikiriki. Ove leguminoze su bogate složenim ugljikohidratima, proteinima, vlaknima i mikronutrijentima te su izvrsna alternativa prerađenom, rafiniranom ili višenamjenskom brašnu.⁴³⁻⁴⁸

3.6 Brašno od korijenja i gomolja

Aru prah je vrlo fino brašno napravljeno od nekoliko različitih tropskih korjenastih biljaka; ima dug rok trajanja i obično se koristi za zgušnjavanje umaka. Bogato ugljikohidratima i s niskim udjelom hranjivih tvari, lakše se vari. Njegov sadržaj škroba i prebiotici pogoduju zdraviju crijeva, kontroliraju proljev i pomažu u izgradnji imuniteta.^{49,50}

Tapioka (sabu dana) je škrobni ekstrakt korijena manioke; nalazimo je u obliku brašna, pahuljica ili zrna. Bogata je ugljikohidratima, nema mnogo hranjivih tvari, ali je dobar izvor energije kod dijetā, naročito za vrijeme oporavka ili želučanih tegoba. Također se koristi za štirkanje odjeće. Brašno od manioke se pravi od cijelog korijena biljke, manje je obrađeno i više cjelovito s većim sadržajem vitamina C od tapioke.^{51,52}

Okruglasti šilj je gomoljika, bogata s više različitih minerala, vitaminima C, D i E, zdravim mastima i vlaknima te visokim udjelom škroba. Može djelovati kao prebiotik i kontrolira šećer u krvi.^{53,54}

3.7 Brašno od različitih vrsta voća

Kokosovo (koji je zapravo voće) **brašno** je fino praškasto brašno koje se pravi od dehidriranog mesa kokosa nakon ekstrakcije mlijeka, pogodno za osobe s alergijom na orašaste plodove. Bogat je izvor minerala, iznimno bogato vlaknima i zdravim mononezasićenim masnim kiselinama s niskim udjelom omega 6. Ima poseban okus i blagu slatkoću. Sušniji od ostalih tipova brašna s niskim udjelom ugljikohidrata, skupo je ali se može lako napraviti kod kuće. Može uzrokovati gastrointestinalne ili respiratorne simptome kod osoba koje ne podnose salicilate.^{55,56}



4. Savjeti za optimalno korištenje različitih vrsta brašna

4.1 Mudro birajte brašno za uravnoteženu ishranu koja vama odgovara – bez glutena, s niskim udjelom ugljikohidrata, bogato vlaknima ili proteinima. Ako na etiketi nije naznačeno da je bez glutena, vjerovatno ga sadrži.⁴⁻¹⁰

4.2 Prilikom brojanja ukupnog unosa ugljikohidrata, imajte na umu veličinu porcija. Osnovno pravilo je da broj kalorija koje unesemo treba biti jednak broju koji sagorimo; kako biste smršali unos kalorija treba biti manji.⁵⁻⁸

4.3 Za pravljenje brašna kod kuće dobro je potopiti žitarice i orašaste plodove 4-8 sati prije sušenja i mljevenja. Ovo pomaže uklanjanju antinutrijenata (lektina i tanina) koji utiču na probavni sistem i fitata koji remete apsorpciju minerala. Ako pravite brašno od orašastih plodova, blendajte ih samo nekoliko sekundi kako brašno ne bi postalo kremasto.⁵⁷⁻⁶¹

4.4 Za bolju kontrolu šećera, jedite manje proizvoda na bazi brašna kao što su hljeb, riža, kolači, tjestenina, itd. Ako morate, opredijelite se za brašno s niskim GI ili kombinujte s brašnom s visokim sadržajem masti i vlakana.

4.5 Većina tipova brašna traje od tri do šest mjeseci u hermetički zatvorenim posudama, duže ako su u frižideru i do dvije godine u zamrzivaču. Ostavite zamrznuto brašno da se odmrzne na sobnoj temperaturi i dobro promiješajte prije upotrebe. Nemojte kombinovati svježe brašno sa starim. Integralno pšenično i organsko brašno imaju kraći rok trajanja od ostalih. Izbjegavajte izlaganje brašna zraku, svjetlu i vlazi.^{15,62}

Reference i linkovi

1. Sathya Sai govori, Božanski govor, 22. oktobar 2005., 38/17, "Njegu te satvične osobine od ranih nogu" [sss38.pdf \(sathyasai.org\)](#); [sss38-17.pdf \(sssbpt.info\)](#)
2. Austin O'Malley: Izvor: [20 Healthy Flours from Lowest to Highest Carbohydrates - TheDiabetesCouncil.com](#)
3. Kalorije po danu: [How Many Calories Should You Eat In A Day? – Cleveland Clinic](#)
4. [Daily Diet Composition Charts for Carbs, Protein, and Fat \(verywellfit.com\)](#)
5. [Carbohydrates: How carbs fit into a healthy diet - Mayo Clinic](#)
6. [20 Healthy Flours from Lowest to Highest Carbohydrates - TheDiabetesCouncil.com](#)
7. [A good guide to good carbs: The glycaemic index - Harvard Health](#)
8. [Glycaemic Index Chart for Common Foods \(verywellhealth.com\)](#)
9. Gluten: [Gluten | The Nutrition Source | Harvard T.H. Chan School of Public Health](#)
10. [What Is Gluten and What Does It Do? | Johns Hopkins Medicine](#)
11. Mekinje: [Bran Benefits and Different Types to Try \(verywellhealth.com\)](#)
12. [Bran Fact and Types \(healthbenefitstimes.com\)](#)

13. [Wheat Bran: Nutrition, Benefits and More \(healthline.com\)](#)
14. [Pšenično brašno: A Guide to Different Types of Wheat Flour \(thespruceeats.com\)](#)
15. [All-Purpose Flour Nutrition Facts and Health Benefits \(verywellfit.com\)](#)
16. [Integralno pšenično brašno: A beginner's guide to gluten | King Arthur Baking;](#)
17. [Is Barley Gluten-Free? \(healthline.com\)](#)
18. [Raževo brašno: How Much Gluten In Rye Flour – TheWellFloured Kitchen](#)
19. [Brašna od pseudožitarica: Amaranth Flour Nutrition Facts and Health Benefits \(verywellfit.com\)](#)
20. [What's A Good Amaranth Flour Substitute? - SPICEography](#)
21. [Ultimate Guide To Buckwheat Flour - From The Larder](#)
22. [The Pros And Cons Of Quinoa Flour – Healing Plant Foods](#)
23. [Istraživanje: Defining Amaranth, Buckwheat and Quinoa Flour Levels in Gluten-Free Bread: A Simultaneous Improvement on Physical Properties, Acceptability and Nutrient Composition through Mixture Design - PubMed \(nih.gov\)](#)
24. [Brašno od riže: Rice flour and its benefits \(indiatimes.com\)](#)
25. [Kukuruzno brašno: <https://www.healthifyme.com/blog/corn-flour-benefits-precautions-and-more/>](#)
26. [Proso, zob: vibrionički glasnik, članak o zdravlju; <https://news.vibrionics.org/en/articles/353>](#)
27. [Brašno od orašastih plodova: Almond Flour Benefits, Nutrition Facts and Recipes - Dr Axe \(draxe.com\)](#)
28. [Almond Meal vs. Almond Flour: What's the Difference? \(healthline.com\)](#)
29. [Are Almonds Poisonous? Different Varieties Explained \(healthline.com\)](#)
30. [How Almonds Went From Deadly To Delicious : The Salt : NPR](#)
31. [Amigdalini: Can Vitamin B-17 Really Kill Cancer? - LifeHack](#)
32. [Walnut Flour: The Truly European Nut Flour - SPICEography](#)
33. [10 of the Best Low Carb Flours \(and How To Use Them\) \(nutritionadvance.com\)](#)
34. [Should You Soak Cashews Before Roasting? - Beyond \(beyondthenut.com\)](#)
35. [Brašno od kestena: Make Your Own Chestnut Flour From Whole Chestnuts \(thespruceeats.com\)](#)
36. [What Is Chestnut Flour and What Can You Make With It? | Taste of Home](#)
37. [Brašno od pekana: Pecan Flour vs All-Purpose Flour: The Ultimate Verdict - The Coconut Mama](#)
38. [Brašno od sjemenki: 7 Proven Health Benefits of Brazil Nuts - Ben's Natural Health \(bensnaturalhealth.com\)](#)
39. [Wholesale Brazil Nut Flour 100% Organic from the amazon rain forest para-food.com](#)
40. [Brašno od sjemenki bundeve: Pumpkin Seed Flour: Unveiling the Nutritional Powerhouse - cookindocs.com](#)
41. [What Is Sesame Flour? \(What It's For, Uses, Substitutes + More\) \(clockworklemon.com\)](#)
42. [Chia Flour | Baking Ingredients | BAKERpedia](#)
43. [Brašno od mahunarki: Legume flours: varieties and benefits \(steptohealth.com\)](#)
44. [Brašno od leblebije: Chickpea Flour Benefits, Uses and Side Effects - Dr Axe \(draxe.com\)](#)
45. [Brašno od kikirikija: What is Peanut Flour? - The Coconut Mama](#)
46. [How to Make Peanut Butter: 15 Steps \(with Pictures\) - wikiHow](#)
47. [Brašno od soje: Soy Flour Facts, Health Benefits and Nutritional Value \(healthbenefitstimes.com\)](#)
48. [What Is Mung Bean Flour? - The Coconut Mama](#)
49. [Brašno od korjenastih biljaka: Arrowroot: Nutrition, Benefits, and Uses \(healthline.com\)](#)
50. [Arrowroot Flour Nutrition Facts and Health Benefits \(verywellfit.com\)](#)
51. [What Is Tapioca and What Is It Good For? \(healthline.com\)](#)
52. [Tapioca Flour: What Is It? Benefits, Uses and Side Effects - Dr. Axe \(draxe.com\)](#)
53. [Brašno od okruglastog šilja: 9 Health Benefits of Tiger Nuts – Cleveland Clinic](#)
54. [Tiger Nuts: Benefits, Nutrition and How to Eat - Dr Axe \(draxe.com\)](#)
55. [Kokosovo brašno: <https://www.nutritionadvance.com/coconut-flour-nutrition-benefits/>](#)
56. [Coconut Flour Nutrition, Benefits and How to Use It - Dr Axe \(draxe.com\)](#)
57. [Savjeti: Activated Nuts: How to Soak Away Hidden Anti-Nutrients | Health \(paleohacks.com\)](#)
58. [12 Nuts You Should Soak Before Eating And Their Soaking Duration \(healthyfoodhouse.com\)](#)
59. <https://www.wikihow.com/Soak-Nuts#>
60. [How To Make Nut Flours \[Almond, Hazelnut, Cashew\] - The Healthy Maven](#)
61. [The Ultimate Guide To Nut Flours - From The Larder](#)
62. [Čuvanje brašna: Can You Freeze Flour? \(A Guide to Long Term Storage\) – Easy Freezing](#)

2. Prva Sai vibrionička pokrajinska konferencija za Andhra Pradesh i Telanganu, 22. juli 2023.

Uz prisustvo 21 praktičara i preko 50 poklonika, konferencija je započela uobičajenim molitvama i pozdravnim obraćanjem predsjedavajućeg **praktičara** ¹¹⁵⁶⁷ i uvodnim izlaganjem **direktora za obrazovanje** ¹⁰³⁷⁵ koji je održao prezentaciju o mogućnostima za služenje u vibrionici, naglašavajući važnost potrebne administrativne podrške u Institutu za vibrioniku, kao i potrebu da se dopre do zabačenih područja kako bi se služilo siromašnima i potrebitima.

Regionalni **koordinator** za AP i Telanganu ¹¹⁵⁸⁵ predstavio je godišnji izvještaj o medicinskim kampovima i klinikama Sai Vibrionike koje se održavaju u ovim pokrajinama. Nakon toga je uslijedio govor **nacionalnog koordinatora** ¹¹⁵⁷³ o tome kako unaprijediti vibrioniku. **Praktičar** ¹¹⁵⁶⁷ se dotaknuo toga kako se vibrionika može integrirati s konceptima alopatrije, kineske medicine, ajurvedskih tipova tijela, iscjeljivanja *pranom* itd. Naglasio je važnost istraživanja te kako se mogućnost potenciranja može istražiti u borbi protiv oboljenja kao što su dijabetes, hipertenzija, alergija i ovisnosti.

Praktičar ⁰³⁵⁶⁰ je govorio o konceptima vibracija, frekvencije, energije, elektromagnetnih valova i njihovog



utjecaja na zdravlje; nastavio je s objašnjenjem kako se vibracijska energija pojedinca može podići kroz duboko i kontrolirano disanje, meditaciju, zahvalnost, velikodušnost, ishranu, zbližavanje s prirodom i zdrave međuljudske odnose.

Popodnevna sesija je započela kratkim obraćanjem dr. Aggarwala koji je nadahnuo učesnike riječima o tome kako zahvalnost u svakodnevnom životu igra ulogu u našoj duhovnosti i zdravlju. Ispričao je divnu anegdodu o tome kako se jedna mlada žena koja je bolovala od raka čudesno izliječila putem praštanja i zahvalnosti. **Praktičar** ⁰²⁶⁹⁶ je objasnio kako treba komunicirati s pacijentima, kako možemo učiti od njih i kako njegovati ljubav kao našu najvažniju osobinu; naglasio je važnost samoanalize u liječenju sebe i drugih.

Tri **praktičara** ^{11632, 11604, 11618} iz AP i Telangane su predstavili anamneze odabrane na takmičenju u



pisanju historije slučajeva, koje je održano uoči konferencije. **Praktičarka** ¹¹⁵⁹⁴ je pripremila prezentaciju o važnosti istraživanja u vibrionici, a u njenom odsustvu ga je izložio predsjedavajući konferencije.



U završnoj sesiji praktičari iz AP i Telangane su učestvovali u kvizu. Pobjednicima kviza i natjecanja u pisanju anamneza su podijeljene nagrade. Konferencija je završena riječima zahvalnosti, posebno lokalnom Sai Samitiju na njihovom gostoprimstvu te ponudom *aratija* Swamiju.

Na osnovu reakcija bilo je jasno da su učesnici izuzetno uživali u akademskim

sesijama te da imaju potrebu da se konferencije ovoga tipa redovno organiziraju.



3. Inauguracija Sai vibrioničkog Wellness kampa u dolini Araku, AP, Indija, 23. juli 2023.

Sljedećeg dana, nakon AP & T pokrajinske konferencije 22. jula, većina praktičara je putovala autobusom pet sati do popularne brdske destinacije doline Araku kako bi otvorila Sai vibrionički Wellness kamp. Oko 111 km udaljeno od Visakhapatnama, ovo mjesto je poznato po brojnim plemenskim zajednicama i plantažama kafe.

Zabačeno selo Kothavalasa odabrano je za pružanje usluga Sai Vibrionike slabo snabdjevenom i izoliranom stanovništvu koje živi u više od 50 malih sela, te za podmirivanje urgentnih zdravstvenih potreba. Bio je to zajednički napor koji je uključivao podršku vibrioničkog tima, socijalnih radnika, nevladinih organizacija, lokalne mladeži i drugih volontera. Lokalni čelnici i predstavnici partnerskih organizacija obratili su se okupljenima istaknuvši značaj wellness kampa te izrazivši posvećenost redovnoj podršci zdravstvenim potrebama zajednice. Istaknuta je važnost očuvanja dobrog zdravlja i usvajanja zdravijih stilova života. Događaj je nastojao izgraditi povjerenje i odnos između vibrioničkog tima i plemenske zajednice, vodeći računa da se pacijenti osjećaju ugodno dok primaju vibrioničke lijekove s kojima se nikad ranije nisu sreli. Njima su se na lokalnom jeziku obratili **praktičari** ^{11567,02696,11585}. Nakon inauguracije je održan kratki sastanak s odabranom grupom obrazovanih mladih ljudi kako bi dobili detaljniji uvid u vibrioniku. Jedna socijalna radnica koja redovno brine o



njihovim zdravstvenim, gospodarskim problemima, itd. izrazila je veliko zanimanje za ovu vrstu služenja. Program je završio sesijom pitanja i odgovora te distribucijom 150 **IB**-ova i 100 bočica sa **CC9.3 Tropical diseases** za prevenciju. Uz saglasnost lokalnih vlasti odlučeno je da se kamp održava svake četvrtedne sedmice u mjesecu*. Nakon kampa su učesnici otišli na izlet u "Muzej kafe" i "Muzej plemena" u Dolini.

*Prvi kamp su **27. avgusta 2023.** održali **praktičari** ^{11634, 11648...India} tokom kojeg je 47 pacijenata dobilo vibrioničke lijekove za kožne probleme, prehladu, kašalj, groznicu i bolove u zglobovima.



4. In memoriam

Sri Nandan Singh Bhakuni ^{11462...India} iz Faridabada preminuo je 13. jula 2023. u dobi od 74 godine. Vibrioniku je počeo praktimirati u martu 2011. nakon što se povukao u mirovinu kao viši dužnosnik središnje vlade. Vrlo skromna, pristupačna osoba, vrsni pjevač *bhajana*, uvijek je bio spreman služiti u svakoj prilici. Bio je voditelj lokalnog Sai centra, a kasnije područni koordinator za medicinsko služenje u SSSSO-u; išao je u Prashanti na *sevu* dva puta godišnje. Aktivno je učestvovao na svim sastancima i drugim aktivnostima SSSSO-a i vibrionike, dijeleći svoje dragocjene prijedloge i iskustva uprkos narušenom zdravlju. Obiteljska uključenost u Sai aktivnosti se nastavlja; njegova supruga je *balvikas* učiteljica, a unuci polaznici *balvikas* nastave.

Om Sai Ram!

Sai vibrionika. . . na putu ka usavršavanju u zdravstvenoj njezi dostupnoj svima