

## साई व्हाइब्रियोनिक्स पत्रिका

[www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org)

“ जब आप किसी हतोत्साहित, निराश या रोग ग्रस्त व्यक्ति को देखते हो,  
वहीं आपका सेवा क्षेत्र है ”..... श्री सत्य साई बाबा

खण्ड 3 प्रकाशन 6

नव/दिसं 2012

### ॐ डा.जीत के अग्रवाल की मेज से ॐ

प्रिय चिकित्सक

स्वामी के 87 वें जन्म दिवस के अंतर्गत प्रशांति निलयम मे आयोजित उत्सव के दौरान हर पल उमंग से भरा था। व्हाइब्रियोनिक्स चिकित्सकों के लिए भी यह सप्ताह व्यस्तता पूर्ण गुजरा क्योंकि इसी दौरान लगातार चौथे वर्ष प्रशांति निलयम रेल्वे स्टेशन पर व्हाइब्रो चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया था (फोटो देखे)। कई घंटों की रेल यात्रा कर स्वामी का जन्म दिन उन के जन्मस्थान पर मनाने आए एक हजार से भी अधिक मरीजों का इलाज व्हाइब्रो चिकित्सकों द्वारा किया गया। स्वामी की कृपा का प्रमाण छोटी छोटी घटनाओं में प्रकट हो रहा था। अपेक्षा से अधिक भीड़ के कारण एक समय जब चिकित्सकों के पास की प्लास्टिक बोतले लगभग खत्म हो गईं ठीक उसी समय एक व्हाइब्रो चिकित्सक न जाने कहां से आ पहुंचे जिनके पास बहोत सारी बोतले तथा अन्य सामग्री थी और चिकित्सा शिविर पूरी तेजी से आगे बढ़ता रहा। इस वर्ष के चिकित्सा शिविर के दौरान अनेक चमत्कार देखे गए, जैसे एक सेवादल के पांव में जलने से घाव हो गया था, घाव भरने में सामान्यतः कम से कम एक सप्ताह का कालावधि लगा होता। हमारे चिकित्सक ने प्राकृतिक जैतुन के तेल में व्हाइब्रो दवा बनाकर घाव पर लगाई और दुग्धषर्करा की गोलीयां खाने के लिए दी। एक घंटे बाद वह सेवादल बिना पीडा के सामान्य रूप से चलने लगा और घाव का कहीं कोई निषान नहीं था। स्वामी के प्रेम एवं करुणा को षतषः प्रणाम।

इस वर्ष अक्टूबर माह में हमने हार्टफोर्ड, कनेक्टिकट, अमरीका (फोटो देखे) में जे.व्ही.पी. कार्यशाला का आयोजन किया। आत्मा सेंटर में आयोजित इस द्वि-दिवसीय शिविरमें अमरीका तथा कोलंबिया (दक्षिण अमरीका) से आए 21 भक्तों ने भाग लेकर जे.व्ही.पी. परिक्षा में सफलता पायी। भविष्यमें व्हाइब्रो दवा रूपी, स्वामी की इस रोग निवारक उर्जा प्रदान करने की सेवा के लिए इच्छुक भक्तों को प्रशिक्षित करने हेतु अमरीका में सुश्री सुसान की व्हाइब्रियोनिक्स प्रशिक्षक के रूप में नियुक्ति की घोषणा करते हुए मुझे अपार हर्ष हो रहा है। सुश्री सुसान से [trainer1@usa.vibrionics.org](mailto:trainer1@usa.vibrionics.org). इस वेब साइट पर संपर्क किया जा सकता है।

ईश्वरी कृपा से व्हाइब्रियोनिक्स कार्य का दायरा बढ़ता जा रहा है और स्वामी की सेवा में समर्पित भक्तों के लिए सुअवसर निर्माण हो रहा है। अगर आप अपने देश में समन्वयक बनने के इच्छुक हैं अथवा प्रशिक्षक अभ्यासक्रम (टीचर्स ट्रेनिंग) के लिए आवेदन करना चाहते हैं, कृपया मुझे ई-मेल करें।

24 नवंबर को केरल राज्य के चिकित्सकों ने बीमार लोगों की सहायता हेतु एक स्थाई व्हाइब्रियोनिक्स केंद्र स्थापित किया। दैनिक चिकित्सासेवा प्रदान करने वाला यह केंद्र स्थानिक जरूरत मंदों के लिए, खांस कर जो अन्य चिकित्सा सेवा का खर्च वहन नहीं कर सकते, एक बहोत अच्छा कदम है। हमें आशा है कि भारत के अन्य राज्य भी इससे प्रेरित हो कर देश भर में अनेक केंद्रों की स्थापना होगी, इतना ही नहीं समुचे विष्व में ऐसे केंद्र स्थापित होंगे।

25 नवंबर को “कैंसर का वैकल्पिक इलाज” इस विषय पर कोई रोड अस्पताल, बेंगलुरु, भारत में परिसंवाद आयोजित किया गया था। छः विशेषज्ञों ने कैंसर के इलाज हेतु विभिन्न प्रकार की उर्जा चिकित्साओं पर अंतःदृष्टि डाली। उस अस्पताल के तीन शल्य चिकित्सकों ने भी उर्जा चिकित्सा से जुड़े उनके व्यक्तिगत अनुभवों को प्रस्तुत किया तथा उनके मरीजों को हुए लाभ की जानकारी दी। मुझे डाक्टरों तथा कैंसर से पीडीत मरीजों के उस समुदाय को व्हाइब्रियोनिक्स संबंधी जानकारी देने का गौरव प्राप्त हुआ। मैंने व्हाइब्रियोनिक्स से पूरी तरह ठीक हुए छः कैंसर पीडीत मरीजों का व्यक्तिवृत्त (केस हिस्टरी) प्रस्तुत किया। स्वामी की कृपा से मेरा भाषण सुनकर श्रोतागण प्रभावित हुए।

मुझे बार बार चिकित्सक पूछ रहे हैं कि क्या स्वामी ने 21 दिसंबर 2012 के बारे में कुछ कहा है? मैं अनभिज्ञ हूँ कि स्वामी ने इस विषय में खांस क्या कहा है परंतु निष्चय ही मानवीय इतिहास की किसी महत्वपूर्ण घटना की दहलीज पर हम खड़े हैं। निष्चित ही जो कुछ कहा जा रहा है, सभी के लिए जागृति का संकेत है। कुछ लोग मान रहे हैं कि 21-23 दिसंबर के बीच 8 मिनट के लिए कोई ब्रम्हाण्डीय चमत्कार होने वाला है। इन 8 मिनटों के दौरान उच्च फ्रिक्वेंन्स की उर्जा आकाश में प्रसारित होगी। हम में से जो लोग सूक्ष्म उर्जाओं से परिचित हैं वें पहले कभी न

अनुभव किए गए साक्षात्कार तथा ज्ञान का अनुभव करेंगे। अधिक जानकारी हमारी वेब साइट [www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org) पर षीघ्र ही दी जाएगी, अतः लौग औन (log on) करना न भुले।

साई की प्रेममय सेवा मे  
जीत अग्रवाल

## ॐ सम्मिश्रण की सफलता का व्यक्ति वृत्त (केस हिस्टरीज़) ॐ

### 1. इन्फ्लुएन्ज़ा type H1N1 – स्वाइन फ्लु 01205J...भारत

एक महिला मरीज, उम्र 54 वर्ष, स्वाइन फ्लु से पिडीत हुई तथा उन्हे इलाज हेतु अस्पताल मे भरती होने की सलाह दी गई। उस महिला ने हमारे चिकित्सक को संपर्क कर जानना चाहा कि क्या व्हाइब्रो की दवां उनकी मदद कर पाएगी? व्हाइब्रो चिकित्सक ने उन्हे निम्न सम्मिश्रण दिया –

**CC9.2 Infections acute + CC9.3 Tropical diseases + CC19.1 Chest tonic + CC19.2 Respiratory allergies + CC19.3 Chest infections chronic + CC19.6 Cough chronic.**

उस महिला मरीज को सलाह दी गई कि दूसरे दिन सुबह 11 बजे जब उनकी डाक्टर से नियोजित भेट तय की गई है, तब तक हर घंटे व्हाइब्रो की दवां लेती रहे। महिला की जांच के दौरान डाक्टर ने उन्हे बताया कि संक्रमण मे 80 प्रतिशत सुधार हुआ है अतः उन्हे अस्पताल मे भरती होने की आवश्यकता नही है। उनका इलाज बहिरोगी (आउट पेण्ट) के रूप मे प्रतिजीवाणु (अन्टीबायोटीक) की अल्प मात्रा देकर किया गया। उस महिला ने व्हाइब्रो का उपरोक्त सम्मिश्रण पहले सप्ताह दिनमे तीन बार और उसके अगले सप्ताह दिनमे दो बार लिया और वें पूरी तरह स्वस्थ हो गई।

*Practitioners using the Sai Ram Potentiser can give: NM8 Chest + NM18 General Fever + NM30 Throat + NM31 Tonsils & Glands + NM63 Back-up + NM70 CB9 + NM79 Flu Pack + SM41 Uplift.*

### 2. सेरिब्रल एट्रोफि 2640...भारत

एक नियमित व्हाइब्रो षिविर के दौरान, एक महिला अपने 2½ वर्ष के बेटे को गोद मे ले पहुंची। वह बालक चलने अथवा खड़े रहने मे अक्षम था, उसकी आँखे स्थिर नही थी तथा उसका बडा सिर भी अस्थिर था एवं वह अपने हाथ उठाने मे भी अक्षम था। वह दृष्य अत्यंत करुणापूर्ण था जिससे सबके दिल दहल गए। बालक को निम्न सम्मिश्रण दिया गया –

**CC12.2 Child tonic + CC18.1 Brain disabilities + CC20.1 SMJ tonic + CC20.3 Arthritis + CC20.5 Spine...QDS for 3 months.**

हालही मे तीन माह के अंतराल बाद हुए षिविर मे उन माँ बेटे के पडोस मे रहने वाली महिला ने बताया कि बालक के स्वास्थ्य मे काफी सुधार हुआ है तथा अब वह बालक खडा रहता है, बैठता है तथा हाथ भी थोडे उपर उठा पाता है। उसकी दृष्टि भी स्थिर हो गई है तथा वह मुस्कुराने लगा है। इस खबर को सुनकर सभी आनंदीत हो उठे। सभी ने बालक के स्वास्थ्य मे सुधार को जारी रखने की स्वामी से प्रार्थना की तथा उपरोक्त सम्मिश्रण की गोलीयां उसे पुनः दी गई।

*If you use the Sai Ram Potentiser, give: NM4 Brain + NM5 Brain TS + NM25 Shock + NM90 Nutrition + OM20 Paralysis Flaccid + OM21 Paralysis Spastic + SM12 Brain & Paralysis + SR356 Plumbum Met + SR458 Brain Whole + SR459 Brain (Broca's Area) + SR460 Brain (Cerebellum) + SR461 Brain (Medulla) + SR462 Brain (Pons) + SR463 Cranial Nerves + SR532 Sympathetic Nervous System + SR546 Baryta Carb.*

### 3. संक्रमक पूयकोष (Infected Sebaceous Cysts) 01389J...भारत

इस चिकित्सक का बेटा हमेषा सिर खुजाता रहता था और सिरमे रूसी थी। जब उसने मुंडन किया तब कही खुजली के स्रोत का पता चला; उसका सिर फुन्सीओं से भरा हुआ था। उनमे सूजन भी थी, संक्रमण भी था तथा पूय ग्रंथी के स्रवण से तैलयुक्त कोष सिर पर निर्माण हो चुके थे। इलाज न किया जाता तब इन कोषों के कारण

पूय ग्रंथी अवरुद्ध हो कर मरीज को काफी कष्ट झेलने पडते। उन्हे निम्न सम्मिश्रण दिया गया –

**CC14.1 Male tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.3 Skin allergies + CC21.7 Fungus...6 times between 5 pm and 11 pm and 2 times next morning.**

दूसरे दिन सुबह 11 बजे सिर की खाल का निरीक्षण करने पर सूजन में 95 प्रतिशत कमी पायी गई। उस बालक ने उपरोक्त सम्मिश्रण (दिन में तीन बार) अगले 10 दिनों तक लिया। तत्पश्चात सिर की खाल पर छोटे कोष उभरे किंतु सूजन नहीं थी अतः अगले 10 दिनों के लिए सम्मिश्रण बदलकर निम्नानुसार दिया गया—

**CC11.1 Hair tonic + CC11.2 Hair problems + CC14.1 Male tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS for a further 10 days.**

सूखी रूसी की पपडीयां अब भी बनी हैं परंतु संक्रमण हट गया है। अब केवल एन्टी डेन्ड्रफ़ प्सेम्पु इस्तमाल करने के अलावा अन्य कोई दवा नहीं दी गई।

*If using Sai Ram Potentiser, give: NM12 Combination-12 + NM36 War + NM72 Cleansing + NM84 Hair Tonic + NM114 Inflammation + BR17 Male + SR250 Psorinum + SR264 Silicea (30C) + SR280 Calc Carb + SR292 Graphites + SR294 Hepar Sulph (30C) + SR351 Kali Carb + SR546 Baryta Carb.*

+++++

#### 4. कान का दर्द, तेज बुखार के साथ | 1150...क्रोएषिआ

पाँच वर्ष के बालक को कान के तीव्र दर्द, गले में खराब तथा सिरदर्द की शिकायत के लिए चिकित्सक के पास लाया गया। डाक्टर ने बालक को प्रतिजीवाणु के दो कोर्स दिए जिनसे कुछ भी राहत नहीं मिली। डाक्टर ने खून की जांच करवाई जिसमें श्वेतरक्तकोषिकाओं की संख्या 200 से भी कम पायी गई। उनके डाक्टर चिंतित हो गए तथा और एलोपैथिक दवा देना टालकर होमिओपैथी दवा *बेलाडोना* लेने की सलाह दी। हमारे चिकित्सक ने निम्न सम्मिश्रण दिया—

**#1. NM86 Immunity + OM1 Blood...TDS; #2. NM113 Inflammation...TDS  
#3. NM114 Elimination...OD.**

एक ही दिन में बालक का बुखार उतर गया तथा एक सप्ताह में बालक पूर्ववत् खाने, सोने लगा तथा स्वास्थ्य में सुधार हुआ। एक सप्ताह बाद डाक्टर ने खून की पुनः जांच की और इस बार श्वेतरक्तकोषिकाओं की संख्या सामान्य थी। **#2** तथा **#3** की खुराक जारी रखी गई, साथ में **NM49 Chest Tonic...TDS** भी स्वास्थ्य लाभ हेतु दिन में तीन बार दिया गया।

108 सी.सी. सम्मिश्रण बक्से से सी.सी. 9.4 दिया जा सकेगा।

+++++

#### 5. जनन अक्षमता 2799...यूके

36 वर्षीय महिला जिनके विवाह को 11 वर्ष हो चुके थे तथा प्रतिरक्षक प्रणाली एवं गुणसूत्र (क्रोमोसोम्स) की समस्या के कारण उन्हें गर्भधारणा नहीं हो रही थी। बनावटी गर्भाधान की कोषिष तीन बार असफल हुई। आखिरकार उन्हें बच्चा गोद लेने की सलाह दी गई परंतु वह महिला अपनी कोख से बच्चे को जनम देना चाहती थी। चिकित्सक ने उन्हें निम्न सम्मिश्रण दिया।

**NM7 CB7 + OM24 Female Genital + BR7 Stress + BR16 Female + SM6 Stress + SM29 Tension + SR255 Calc Sulph (200C) + SR262 Nat Phos 200C + SR537 Uterus + SR544 Aletris Far...TDS.**  
And from the 108CC Box, **CC14.3 Male infertility...TDS** to the husband.

व्हाइब्रो रेमेडी 5 माह तक लेने के बाद छठे माह में उन्हें गर्भधारणा हुई। गर्भ के गर्भाषय में अच्छी तरह स्थापित होने के बाद ही उस मरीज ने दो माह पश्चात अपने डाक्टर को गर्भधारणा की जानकारी दी। इस खबर से वे आश्चर्यचकित हो गए। शिशु के स्वस्थ होने तथा प्रसूति सामान्य होने की पुष्टि स्कैन द्वारा मिलने पर डाक्टर भी

संतुष्ट हुए। प्रसूति किसी भी समय होने वाली है और दादा-दादी, मित्रों सहित उनका पूरा परिवार सुरक्षित प्रसूति के इन्तजार में है।

108 सी.सी. सम्मिश्रण बक्से से महिला जनन अक्षमता के लिए सी.सी. 8.1, साईराम पोटेन्टाइजर से पुरुष जनन अक्षमता के लिए OM22 Male Genital + SR216 Vitamin-E + SR254 Calc Phos (200C) + SR262 Nat Phos (200C) + SR522 Pituitary Anterior + SR534 Testes.

+++++

## 6. गले में खराब, खांसी और षिरानालषोथ (sinusitis) 1176...बोस्निया

75 वर्ष की महिला, जो गले की खराब, लगातार खांसी के साथ बलगम एवं षिरानाल की सूजन से कई दिनों से त्रस्त थी, उन्हें निम्न सम्मिश्रण दिया गया –

1. NM36 War + NM70 CB9 + NM71 CCA + NM113 Inflammation...TDS

2. SM26 Immunity + SM27 Infection + SM31 Lung & Chest + SM35 Sinus + SM40 Throat...TDS

एक सप्ताह बाद 20 प्रतिषत सुधार के साथ वें व्हाइब्रो चिकित्सक के पास आईं। पूछताछ से चिकित्सक को ज्ञात हुआ कि महिला को 15 वर्ष की उम्र में खुजली रोग हुआ था। उस समय से आज तक वें नियमित रूपसे श्वासनलीषोथ (ब्रोन्काइटिस) से पिडीत है। बीस वर्ष बाद वह महिला षिरानाल की समस्या से पिडीत हुई तथा इस दौरान वें एलोपैथिक डाक्टर द्वारा दिए गए विभिन्न प्रतिजीवाणुओं की प्रत्यूर्जता (एलर्जी) से प्रताडित होती रही। यह जानने के बाद की उसकी स्वास्थ्य समस्या खुजली रोग से प्रारंभ हुई है, इन लंबी अवधी की क्रोनिक बीमारियों के इलाज का प्रारंभ चिकित्सक द्वारा सोरियम मिआझम से निम्नानुसार किया गया –

1. SR250 Psorinum 10M, 1M, 200C, 30C, 6C...single dose of each potency with an hour in between starting with the highest potency 10M.

पहले प्रकार के पुलआउट का प्रारंभ एक दिन बाद हुआ; जैसे – सभी लक्षणों कि तीव्रता बढ़ गई। दो दिन बाद वें बेहतर महसूस करने लगी। तीन दिन बाद उन्हें निम्न सम्मिश्रण दिया गया –

2. SR294 Hepar Sulph Calc 10M, 1M, 200C, 30C, 6C... same procedure and dosage as before.

दो दिनों बाद उन्हें निम्न सम्मिश्रण दिया गया –

3. SR318 Thuja 10M, 1M, 200C, 30C, 6C... same procedure and dosage as before.

पाँच दिन बाद वें काफी अच्छा महसूस करने लगी। खांसी गायब हो चुकी थी, गला ठीक था और षिरानाल निर्दोष और क्लीअर थे। फेफड़ों से बलगम का स्राव रूक गया तथा एक सप्ताह बाद वें पूरी तरह से स्वस्थ थी।

*This is a fine example of using a miasm and 2 single remedies to clear chronic health problems in a very unique way.*

\*\*\*\*\*

## ॐ स्वास्थ्य नुस्के ॐ



### केले के फायदें

पोषण और औषधी गुणों की दृष्टि से केले को नजर अंदाज किया जाता है जब की केला दोनों ही क्षेत्रों में हमें बहुत कुछ देने की क्षमता रखता है। केला विटामिन A, B, C, E तथा G से परिपूर्ण होता है। पोटैशियम, चुना, मैग्नेशियम, फास्फोरस तथा सेलेनियम जैसे खनिज भी केले के सेवन से प्राप्त होते हैं।

केलों में तीन प्रकार की (सुक्रोज, फ्रुक्टोज तथा ग्लूकोज रूपी) प्राकृतिक शर्करा होती है। यह तंतुयुक्त शर्करा अनवरत उर्जा तत्काल प्रदान करती है। अनुसंधान से सिद्ध हुआ है कि दो केलों का सेवन 90 मिनट के कठीण व्यायाम के लिए आवश्यक उर्जा प्रदान करता है। अतः केला विष्व भर के अग्रणी खिलाड़ीयों की पहली पसंद है।

पके केले में TEN (Tumour Necrosis Factor) नामक पदार्थ होता है जो विकृत कोषिकाओं का प्रतिरोध करने की क्षमता रखता है। अतः आश्चर्य मत करना अगर बाजार में केलों की कमी हो जाए। केला जैसे जैसे पकने लगता है उसके छिलके पर काले छिटे पड़ने लगते हैं। काले छिटे जितने अधिक होंगे उस केले में उतनी ज्यादा प्रतिरक्षण वृद्धि की क्षमता होगी।

जपानीयोंके केलो को पसंद करने की यही वजह है। जपानी वैज्ञानिक अनुसंधान के अनुसार केलों में TEN नामक कैंसर अवरोधी पदार्थ होता है। केला जितना पका होगा उतनी ज्यादा उसमें कैंसर अवरोधी क्षमता होगी। टोकियो विष्वविद्यालय के प्राध्यापक द्वारा विभिन्न फलों के, जैसे केला, अंगूर, सेब, तरबूज, अनन्नास, नाषपाती तथा तेंदू फल के, प्राणीयों पर स्वास्थ्य प्रभाव का अभ्यास किया गया। अभ्यास में पाया गया कि केलों के सेवन से श्वेतरक्तकोषिकाओं की संख्या में वृद्धि हुई, शरीर की प्रतिरक्षण क्षमता बढ़ी तथा कैंसर अवरोधी TEN के निर्माण में वृद्धि हुई।

सर्दी/जुकाम, फ्लू आदि रोगों से बचाव हेतु प्रतिरक्षण क्षमता बढ़ाने के लिए हम प्रति दिन 1 या 2 केले खाने की सिफारिश करते हैं। जपानी प्राध्यापक महोदय के अनुसार पीले छिलके वाले केलों कि श्वेतरक्तकोषिका वृद्धि क्षमता हरे छिलके वाले केलों की तुलना में 8 गुना अधिक होती है।

केलों का केवल इतना ही लाभ नहीं है बल्कि केलों का सेवन कई बिमारीयों और लक्षणों से हमारी रक्षा में सहायक होता है। अतः आहार में केलों का समावेश अनिवार्य हो जाता है।

**उदासी (Depression):** MIND द्वारा हालही में उदासी से पिडीत व्यक्तियों के किए गए सर्वेक्षण अनुसार, अनेक रोगीयों को केला खाने के बाद बेहतर महसूस हुआ। इसकी वजह यह है कि केलों में tryptophan नामक प्रोटीन होता है जो सेरोटोनिन में परिवर्तित हो कर व्यक्ति को तनावमुक्त करता है तथा मनोदषा सुधारता है और सुख का अनुभव होता है।

**मासिक धर्म पूर्व लक्षण PMS:** गोलीयां भूल जाइए – एक केला खाइए। केलो में समाए विटामिन B6 के कारण मनोदषा प्रभावित करने वाली blood glucose levels नियंत्रित होती है।

**रक्ताल्पता (Anaemia):** लौह से युक्त केला लालरक्तकणि (haemoglobin) के निर्माण को उत्तेजित करता है जो रक्ताल्पता के मरीजों के लिए लाभदायक होता है।

**रक्तचाप (Blood Pressure):** यह अनूठा उष्णकटिबंधी (tropical) फल अत्याधिक पोटैशियम से युक्त परंतु क्षार में अल्प होने की वजह से रक्तचाप के नियंत्रण हेतु सर्वोत्तम है। अमरीकी अन्न व औषधी प्रशासन ने केला उद्योग को केले के रक्तचाप एवं लकवा नियंत्रण क्षमता का अधिकृत दावा करने की अनुमति प्रदान की है।

**बुद्धिबर्धन (Brain Power):** ट्विकनहेम Twickenham (Middlesex in UK) स्कूल के 200 छात्रों को बुद्धिबर्धन हेतु इस वर्ष परीक्षा काल में, नाप्ता, मध्यावकाश तथा भोजन के साथ केले खिलाए गए। अनुसंधान से पता चला है कि पोटैशियम युक्त फल अध्ययन के दौरान विद्यार्थियों की सतर्कता बढ़ाने में सहायक सिद्ध होते हैं।

**कब्ज (Constipation):** तंतुयुक्त केलों का आहार में समावेश सौच प्रक्रिया के सामान्य कार्य को विरेचक औषधी(laxatives) के बिना ही पुनर्स्थापित करने में सहायक सिद्ध होता है।

**खुमार (Hangovers):** खुमार मिटाने का सरल उपाय है केले का शहदयुक्त दूधमिश्रित पेय। केला पेट शांत करता है, शहद रक्तशर्करा का स्तर कायम करता है तथा दूध शारीरिक प्रणाली का प्रषमन एवं जलनियोजन करता है। (soothes & re-hydrates system).

**अम्लपूल (Heartburn):** केले प्राकृतिक रूप से ही शरीर पर एन्टैसिड की भाँति असर करते हैं। अतः अम्लपूल होने पर प्रषमन हेतु केले का सेवन आजमाइए।

**प्रातरुत्क्लेश (Morning Sickness):** अल्पाहार में केलों का समावेश रक्तशर्करा के स्तर को बनाए रखते हुए प्रातरुत्क्लेश से छुटकारा दिलाता है।

**मच्छरों का डसना (Mosquito bites):** कीटदंष मरहम लगाने की बजाए डसे स्थान पर केले की छाल के अंदरी हिस्से को रगडीए। कई लोगो ने सूजन और दाह की कमी का अनुभव किया है।

**स्नायू के लिए (Nerves):** विटैमिन B से परिपूर्ण केले स्नायू प्रणाली के प्रषमन मे सहायक होते है।

**मुटापा और काम का बोझ:** औस्ट्रीया की मनोविज्ञान संस्था मे किए गए अभ्यास मे यह पाया गया कि काम के तनाव मे व्यक्ति चाकलेट और कुरकुरे पदार्थो का सेवन अधिक करते है। अस्पतालों मे भर्ती 5000 मरीजों के अध्ययन से पता चला है कि मुटापे के कारण भर्ती हुए अधिकतर मरीज तनावपूर्ण कार्य से जुडे हुए थे। रिपोर्ट का निष्कर्ष यह निकला कि तनाव की घबडाहट के कारण कुछ भी खाने की उत्कट इच्छा से बचने के लिए दो-दो घंटो के अंतराल पर कार्बोहाइड्रेटयुक्त भोजन कर रक्तषर्करा नियंत्रित करना आवष्यक है।

**अल्सर (Ulcers):** मुलायम संरचना तथा कोमलता के कारण केलों का सेवन आँत संबंधी विकारों के दमन हेतु किया जाता है। यह एक ऐसा प्राकृतिक फल है जिसका सेवन लंबी बीमारी के मरीज भी निर्भयता के साथ कर सकते है। केला एसिडीटी को निष्प्रभावी कर देता है तथा भीतरी परत बन कर पेट की जलन कम करता है।

**तापमान नियंत्रण (Temperature control):** कई लोक संस्कृतियों मे केलों को षीतकारक फल माना जाता है जो गर्भवती महिलाओं का षारीरीक तथा भावनिक ताप कम करता है।

**मौसम परिवर्तन से स्वास्थ्य पर होने वाला परिणाम (Seasonal Affective Disorder;SAD):** केलों मे tryptophan नामक प्रोटीन होता है जो उदासी दूर करता है।

**धूम्रपान तथा तम्बाकू सेवन (Smoking & tobacco use):** धूम्रपान की आदत छुडाने के प्रयास मे लगे व्यक्तियों को केलों का सेवन सहायक सिद्ध होता है क्योंकि केलों मे समाए B6, B12, पोटेषियम तथा मैग्नेषियम, निकोटीन के सेवन विराम के परिणामों से षरीर का रक्षण करते है।

**तनाव (Stress):** पोटेषियम अत्यंत महत्वपूर्ण खनिज है जो हृदय गती को सामान्य करने, मस्तिष्क को आक्सिजन भेजने तथा षरीर के जल संतुलन को बनाए रखने मे सहायता करता है। जब हम तनावग्रस्त होते है हमारी चयापचय की रफतार बढ़ जाती है और पोटेषियम का स्तर घट जाता है। केलों के सेवन से पोटेषियम का स्तर पुनः संतुलित किया जा सकता है।

**लकवा (Strokes):** न्यू इंग्लैन्ड जर्नल आफ मेडिसीन मे दिए गए अनुसंधान के अनुसार आहार मे नियमित रूप से केलों का सेवन करने से लकवे के कारण मृत्यु की संभावना 40% घट जाती है।

**Warts:** मस्से को प्राकृतिक रूप से मिटा ने के लिए केले के पिले छिलके का टुकडा मस्से पर रखकर पट्टी बांध दिजीए।

अतः अनेक बीमारियों का प्राकृतिक इलाज केला है। कपितु ध्यान रहे केलों को फ्रिज मे कभी न रखे। सेब की तुलना मे केले मे चार गुना ज्यादा प्रोटीन, पांच गुना अधिक विटैमिन ए तथा लौह एवं दुगुनी मात्रा मे अन्य विटैमिन और खनिज होते है। केलों मे पोटेषियम भी अधिक होता है। अब हम कह सकते है "एक केला रोज खाओ, डाक्टर को दूर भगाओ।

[http://www.naturalnews.com/031308\\_bananas\\_health\\_benefits.html](http://www.naturalnews.com/031308_bananas_health_benefits.html)  
[http://www.naturalnews.com/028206\\_bananas\\_health.html](http://www.naturalnews.com/028206_bananas_health.html)  
[http://www.naturalnews.com/034151\\_bananas\\_nutrition\\_facts.html](http://www.naturalnews.com/034151_bananas_nutrition_facts.html)  
<http://healthmad.com/nutrition/10-health-benefits-of-bananas/>  
[http://www.naturalnews.com/026376\\_selenium\\_cancer\\_thyroid.html](http://www.naturalnews.com/026376_selenium_cancer_thyroid.html)  
[http://www.naturalnews.com/026368\\_calcium\\_magnesium\\_vitamins.html](http://www.naturalnews.com/026368_calcium_magnesium_vitamins.html)  
<http://www.nutritiondata.com/facts/fruits-and-fruit-juices/1846/2>  
<http://health.learninginfo.org/banana-nutrition.htm>  
<http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/264552.stm>  
[http://www.medicinenet.com/ace\\_inhibitors/article.htm](http://www.medicinenet.com/ace_inhibitors/article.htm)  
<http://www.todayifoundout.com/index.php/2010/09/15-facts-you-probably...>  
<http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=foodspice&dbid=7>

## मधुमेह (Diabetes) के लिए हितकारक छः खाद्य पदार्थ

डायबिटीस दो प्रकार की होती है। टाइप 1 तथा टाइप 2. दोनो ही मे रक्तषर्करा तथा इन्सुलीन अनियंत्रित हो जाती है। इन्सुलीन ऐसा हारमोन है जो ग्लूकोज के परिवर्तन द्वारा कोषिकाओं को पोषक तत्वों के चयापचय के लिए लगनी वाली उर्जा प्रदान करता है।

टाइप 1 डायबिटीस को बच्चों का डायबिटीस कहते हैं क्योंकि सामान्यतः यह बाल्यावस्था मे होता है। अग्न्याषय (पैन्क्रियाज) जब इन्सुलीन निर्माण नहीं करते या पर्याप्त मात्रा मे इन्सुलीन निर्माण नहीं करते तब बाह्य रूप से इन्सुलीन की आपूर्ति करनी पडती है। इसका मतलब इन्सुलीन के इन्जेक्शन, या इन्सुलीन इन्जेक्शन पेन या इन्सुलीन इन्जेक्शन पम्प द्वारा इन्सुलीन की आपूर्ति।

सामान्यतः टाइप 2 डायबिटीस के मरीजो मे अग्न्याषय (पैन्क्रियाज) कार्य करते है और यह डायबिटीस वयस्कों मे होता है। ऐसे मरीजों का शरीर इन्सुलीन प्रतिरोधी होता है या शरीर इन्सुलीन का ठीक तरह से उपयोग नहीं कर पाता। टाइप 2 डायबिटीस पर सामान्यतः व्यायाम और रक्तषर्करा के अनुश्रवण (मौनिटरिंग) के साथ नियंत्रित आहार द्वारा काबू किया जा सकता है।

लंबी कालावधी से उच्च रक्तषर्करा का स्तर दोनो प्रकार के डायबिटीस की ओर संकेत करता है। कभी कभी रक्तषर्करा की कमी (hypoglycaemia) भी पायी जाती है, खांस कर टाइप 2 डायबिटीस के मरीजों मे।

डायबिटीस के कई लक्षण गुर्दो, थाइराइड तथा fibromyalgia की बीमारी के लक्षणों से मेल खाते है अतः स्वास्थ्य समस्या का संदेह दूर करने हेतु रक्तषर्करा की जांच करवाना ही उत्तम है।

## मधुमेह (Diabetes) से पिडीत मरीजों के लिए खाद्य पदार्थ

एक बात स्पष्ट है कि जिन खाद्य पदार्थों के सेवन पश्चात रक्तषर्करा मे तेजी से वृद्धि होती हो (**foods with high glycaemic indices, GI**) उन्हे टालना चाहिए। श्वेतसारयुक्त खाद्य पदार्थ (स्टार्च), कार्बोहाइड्रेट, षक्कर, फलषर्करा युक्त मकई की चाषनी (high fructose corn syrup, HFCS), षहद, द्विफल षिरा (maple syrup), मिश्री, केक, मीठे बिस्कुट, कृत्रिम षर्करा आदी पदार्थ मस्तिष्क कोषिकाओं को भ्रमित करते है।

(मीठा न किया हुआ) फलों का रस अल्प रक्तषर्करा (hypoglycaemia) की स्थिति मे अल्पावधि के लिए राहत पहुंचा सकता है परंतु उच्च रक्तचाप के मरीजों ने पतला किया हुआ रस पिना चाहिए।

क्या आप जानते है कि रेस्तरां (fast food restaurants) मे मिलने वाले बहुत से खाद्य पदार्थ तथा परिष्कृत (processed) खाद्य पदार्थ, जिनका स्वाद भले ही मीठा न हो, वें षर्करायुक्त होते है? उनका सेवन टालिए। रेपेदार तत्वों वाले प्राकृतिक पदार्थों को ही खरीदीए।

(1) सब्जीयां, खांस कर हरी, आप रोज खा सकते है। पकाइ हुई सब्जीयां तथा कच्चा सलाद सभी के लिए पोषक होता है, खांस कर अगर आप अल्प रक्तषर्करा के मरीज है। परिष्कृत(processed) सलाद ड्रेसिंग अक्सर षर्करायुक्त होते है। अपरिष्कृत(Unprocessed), हल्के दबाकर सुखाया हुआ प्राकृतिक वनस्पति तेल, षुद्ध किया सोयाबिन तेल, सिरका(vinegar) अथवा नींबू का उपयोग किजीए।

(2) नाषपाती के टुकडे स्वाद तथा पोषण के लिए सलाद के साथ खाइए। नाषपाती अल्पषर्करायुक्त होता है। डायबिटीस के कारण लंबी अवधी की शारीरिक सूजन (chronic inflammation) मिटाने के लिए नाषपाती मे विद्यमान ओमेगा-3 तत्व लाभकारी होता है। नाषपाती प्रोटीन का सर्वोत्तम वनस्पती स्रोत है।

(3) अखरोट भी ओमेगा-3 तत्व का अल्पषर्करायुक्त स्रोत है। स्वाद हेतु आप सलाद अथवा सब्जीयों पर अखरोट छिडक कर खा सकते है। डायबिटीस मरीज बिना नमक के कुछ अन्य प्राकृतिक पदार्थों (unsalted raw nuts) का भी सेवन कर सकते है।

(4) ताजी मछली खांस कर ट्यूना मछली या सामन/मृदुपक्षा भी अल्पषर्करायुक्त ओमेगा-3 तत्व के स्रोत है। सभी प्रकार के माँस अल्पषर्करायुक्त प्रोटीन के स्रोत है। अगर आप का झुकाव माँस भक्षण की ओर है तब केवल घांस चरने वाले पालतु जानवरों या घरेलु कुक्कुटादी के माँस तक सीमित रहे। विषाक्त प्रतिजीवाणु तथा हारमोन्स के इन्जेक्शन दिए कुक्कुट फार्म के जानवरों का माँस भक्षण टाले, इससे जानवरों के प्रति निर्दयता में भी कुछ कमी आएगी।

(5) धान्य बड़े धोखादायक होते हैं। परिष्कृत धान्य (processed grains) टालने ही चाहिए। परंतु कुछ साबूत दानों (whole grains) में षर्करा की मात्रा आपकी अनुमानित कल्पना से अधिक होती है, साबूत गेंहु उन्ही में एक है। कोदा तथा कूटू अच्छा पर्याय है।

बिना पौलिष किया चावल डायबिटीस के लिए फायदेमंद होता है क्योंकि वह ऐसा जटील कार्बोहाइड्रेट है जो ग्लुकोज में तेजीसे परिवर्तित नहीं होता। परंतु बहुत से विशेषज्ञ डायबिटीस के मरीजों को सलाह देते हैं कि वें बिना पौलिष किए चावल को हर दिन न खाए।

(6) बिना पौलिष किए चावल के साथ विभिन्न प्रकार की फलीयां (सेम) मिलाकर स्वादिष्ट व्यंजन बनाया जा सकता है। फलीयां तंतुयुक्त प्रोटीन से परिपूर्ण होती हैं तथा उनमें आलू की तुलना में षर्करा की मात्रा कम होती है। उन्हे सब्जियों में भी मिलाया जा सकता है या अलग से भी बनाया जा सकता है।

Sources for this article include: [http://www.ehow.com/about\\_5372662\\_safe-foods-diabetics.html](http://www.ehow.com/about_5372662_safe-foods-diabetics.html)  
Learn more: [http://www.naturalnews.com/037217\\_diabetics\\_foods\\_glycemic\\_index.html#ixzz26kf3a5Ps](http://www.naturalnews.com/037217_diabetics_foods_glycemic_index.html#ixzz26kf3a5Ps)

\*\*\*\*\*  
**साईं व्हाइब्रियोनिक्स द्वारा स्वास्थ्य संबंधी जानकारी तथा लेख केवल वैश्विक प्रयोजन से प्रस्तुत किए जाते हैं; यह जानकारी चिकित्सीय परामर्श नहीं है।**  
\*\*\*\*\*

## ❧ सवालों के जवाब ❧

**1. प्रश्न:** मेरी एक दोस्त माँ बनने वाली है तथा वें मुझसे गर्भनाल (प्रसूति पश्चात) का नोसोड बनवाना चाहती है। प्रसूति के कितनी अवधि बाद मैं नोसोड बना सकती हूँ? क्या इसकी कोई समय सीमा है?

**उत्तर:** शरीर के किसी भी अवयव (जैसे की गर्भनाल) के सही कंपन पाने के लिए उस अवयव का निरोग होना अनिवार्य है। किसी भी जिवित वस्तु की भाँति गर्भनाल भी जीवाणुओं द्वारा संक्रमित होकर समय बीतते खराब हो सकती है खांस कर जब शीतवातावरण में न रखी जाए। अतः गर्भनाल को प्रसूति के तुरंत बाद पोटेन्टाइज करना बेहतर होगा।

*प्रसूति पश्चात गर्भनाल की उपयोगिता का विवरण अगली पत्रिका में दिया जाएगा।*

**2. प्रश्न:** डेढ़ माह के दूध पीते शिशु की माता जानना चाहती है कि उसके शिशु को, जो बोतल से नहीं पीता तथा जिसे अब तक पानी नहीं दिया गया है, व्हाइब्रो की खुराक देने का सर्वोत्तम तरीका क्या है?

**उत्तर:** सर्वप्रथम भरौसा रखें कि नवजात शिशु को भी व्हाइब्रो से कोई नुकसान नहीं होगा। अच्छा तरीका यह है कि कुछ गोलीयां शुद्ध जल में घोलकर स्तनपान के समय माँके स्तनाग्र पर एक बूंद रख दिया जाए। रेमेडी को प्राकृतिक नारीयल तेल/बादाम तेल अथवा जैतुन के तेल में मिलाकर शिशु के शरीर पर मालीष करना भी अच्छा है। वैसे भी शिशुओं को तेल की मालीष लाभदायक होती है।

**3. प्रश्न:** मेरी माताजी की आयु 89 वर्ष है तथा वें अल्जेइमर रोग से पिडीत हैं। वें बहुत कमजोर हो गई हैं और कुछ भी खाने-पिने से इन्कार करती हैं। क्या उनका अंतिम समय समीप आ गया है? अगर हां तब मैं इस पारगमन को सहज करने में उनकी क्या मदद कर सकती हूँ?

**उत्तर:** इस पारगमन की घडी में जो रेमेडी सहायक सिद्ध होती है वह है SR272 Arsen Alb (CM) – यह रेमेडी अंतिम घडी में शांति और सुगमता प्रदान करती है। अंतिम घडी के समीप आने का ज्ञान होना पर इस रेमेडी को



पानी में बनाकर दिजीए— एक बूंद मुंहमें अथवा होंठों पर दिन में एक बार..... OD ।

108 सी.सी. बक्से का उपयोग करने वाले चिकित्सक सी.सी. 15.6 Sleep Disorders दे सकते हैं जिसमें SR 272 Arsen Alb सम्मिश्रित है।

4. प्रश्न: गोलीयों कि एक बोतल में कितने सम्मिश्रण (काम्बो) मिलाए जाए इसकी क्या कोई सीमा है? क्या बहुत सारे सम्मिश्रणों को मिलाने से काम्बो का कुल प्रभाव कम हो सकता है? क्या कुछ काम्बोस परस्पर विरोधी हैं जिन्हें एक ही बोतल में मिलाया नहीं जा सकता (स्लीप डिस्ऑर्डर के अपवाद को छोड़)?

उत्तर: पुरु में (नए चिकित्सकों को) मैं सुझाव दूंगा कि केवल संबंधित समस्याओं के काम्बो मिलाए; ध्यान रहे सी.सी. 10.1, सी.सी.12.1(अथवा सी.सी.12.2), सी.सी.15.1 या सी.सी.17.3 किसी भी काम्बो के साथ मिलाया जा सकता है। जैसे जैसे आपको अनुभव होता जाएगा आप अन्य समस्याओं के काम्बो मिला सकते हो। फिर भी 4–5 काम्बो से अधिक मिश्रण नहीं करने चाहिए अन्यथा आप कुल काम्बो का प्रभाव कम हुआ पाएंगे।

5. प्रश्न: मैनुअल में लिखा है कि गोलीयों में कंपन 6 माह तक कायम रहते हैं परंतु मुझे व्हाइब्रो वर्कषाप के दौरान यह सुनने मिला था कि कंपन दो माह तक कायम रहते हैं – अतः कृपया बताएं कब तक कायम रहते हैं बोतलों में कंपन? क्या समय सीमा समाप्त हुए बोतल को मरीज 9 बार हथेली पर थपथपाकर पुनः क्रियाशील कर सकते हैं?

उत्तर: यह मरीजों पर निर्भर करता है कि वे गोलीयों के बोतलों की किस तरह हिफाजत करते हैं। रक्षात्मक रवैया अपनाते हुए हम दो माह तक कंपन कायम रहने की बात करते हैं। फिरभी गोलीयों का सेवन करने से पूर्व 2–3 बार हथेली पर बोतल को थपथपाना अच्छा है क्योंकि इससे उनका प्रभाव बढ़ जाता है।

6. प्रश्न: 108 सी.सी. बक्से को किस तापमान में रखना आवश्यक है? क्या वह अतिशीतल या अतिगर्म तापमान को (अर्थात् प्रत्यक्ष सूर्यप्रकाश की बात हम नहीं कर रहे) सह सकता है, जैसे कि यात्रा के समय अगर हम 108 सी.सी. बक्से को गाडी की ट्रंक में रखें ?

उत्तर: 108 सी.सी. बक्से को ठंडे अंधेरे स्थान पर रखना अच्छा है। गर्मी के मौसम में बक्से को गाडी की ट्रंक में रखने की सलाह मैं नहीं दूंगा। ऐसी स्थिति में बक्से को आवरणयुक्त डिब्बे में अथवा कूलर में रखना चाहिए।

चिकित्सकों: क्या आप डा. अग्रवाल से प्रश्न करना चाहते हैं? इस पते पर लिख भेजे [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org)

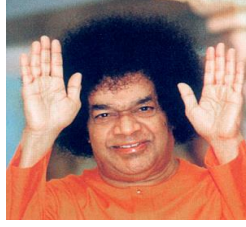


जे.व्हि.पी. प्रशिक्षण वर्ग दिनांक 20–21 अक्टूबर 2012 हार्टफोर्ड अमरीका (Hartford CT USA)



चिकित्सा शिविर दिनांक 21–23 नवंबर 2012 साईं प्रशांति निलयम रेल्वे स्टेशन, पुष्टपती





## ॐ रोग निवारण कर्ता के दैवी वचन ॐ

### ॐ DIVINE WORDS from THE HEALER OF HEALERS ॐ

“ सेवा कभी दूसरों की नहीं की जाती, स्वयं की ही सेवा होती है। जब आप अपने मे और जिसकी सेवा कर रहे हो उनमें भेद करते हो, तब वह सेवा नहीं बल्कि दंभपूर्ण दया कहलाती है। अहंकार रूपी बुराई को वह बढ़ावा देती है। जिसकी सेवा कर रहे हो उसे भी चोट पहुंचती है, उसे स्वयं की हीनता का आभास होता है। ऐसी सेवा, साधना कहलाने के विपरीत है।”

...सत्य साईं बाबा, सत्य साईं वचनमृत, खंड 10, अध्याय 20

#### हमने मानवीय शरीर की हिफाजत क्यों करनी चाहिए?

“शरीर एक नाव है, जनम मरण रूपी सागर को पार करने हेतु अनेक जन्मों की पुण्याइ से उसे प्राप्त किया गया है। सागर पार करने का मतलब है अंदर विराजमान मूर्ती को पहचानना। देह का उद्येष्ठ है देहि को जानना। अतः जब तक शरीर तंदुरुस्त हो, कुशल हो, बुद्धि प्रखर हो, मन सचेत हो, देहि को प्राप्त करने का हर संभव प्रयास करना चाहिए। अतः शरीर को चुस्त, तंदुरुस्त तथा बीमारीयों से मुक्त रखो। नाव जिस तरह समुद्री यात्रा के योग्य होनी चाहिए ठीक उसी तरह शरीर भी प्रयोजन के योग्य होना चाहिए। आपने शरीर की अच्छी देखभाल करनी चाहिए।”

...सत्य साईं बाबा, - दिव्य संदेश, दिनांक 3 अगस्त 1966

\*\*\*\*\*

## ॐ सूचनाएं ॐ

### आगामी वर्कषाप

- ❖ **पोलैन्ड, रोक्ला. (Poland, Wroclaw).** जे.व्हि.पी. वर्कषाप तथा विद्यमान ए.व्हि.पी.ज के लिए रिफ्रेशर कोर्स दिनांक 20-21 अप्रैल 2013.
- ❖ **Poland** (venue to be decided) Senior VP workshop 27-29 September 2013.  
Contact Dariusz Hebisz at +48 606 879 339 or by email at [wibronika@op.pl](mailto:wibronika@op.pl) for all workshops in Poland.
- ❖ **भारत नई दिल्ली:** ए.व्हि.पी. वर्कषाप 8-9 दिसंबर 2012 तथा सिनियर व्हि.पी. वर्कषाप 10 -14 दिसंबर 2012  
संपर्क विनोद नागपाल 011-2613 2389 or by email at: [vinodknagpal@gmail.com](mailto:vinodknagpal@gmail.com)
- ❖ **भारत मुंबई (धर्मक्षेत्र):** ए.व्हि.पी. वर्कषाप 21-22 दिसंबर 2012 तथा रिफ्रेशर कोर्स 23 दिसंबर 2012  
**जलगांव** महाराष्ट्र: ए.व्हि.पी. वर्कषाप 12-13 जानेवारी 2013  
संपर्क संदीप कुळकर्णी 9869-998 069 or by email at: [sanket265@yahoo.co.in](mailto:sanket265@yahoo.co.in)

सभी ट्रेनर्स: आपके वर्कषाप सषेडयुल की विस्तृत जानकारी निम्न पते पर दे -  
[99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)

\*\*\*\*\*

## ATTENTION PRACTITIONERS

If your email address changes, please inform us at [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org) as soon as possible.  
Please share this information with other vibro practitioners.

You may share this newsletter with your patients. Their questions should be directed to you for answers or for research and response. Thank you for your cooperation.

Our website is [www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org)  
Practitioners; you will need your assigned Vibro Registration number to access the Practitioner Portal.

**Jai Sai Ram!**

*Sai Vibrionics*. . . towards excellence in affordable medicare - free to patients