

## 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 4 प्रकाशन 3

मई/जून 2013

### ॐ डा.जीत के अग्रवाल की मेज से ॐ

प्रिय चिकित्सक

हमे हांलहि मे अपने व्हाइब्रियोनिक्स चिकित्सकों कि ओर से हमारा उत्साह बढ़ाने वाली प्रतिपुष्टि (फीडबैक) प्राप्त हुई है – उन सभी को सादर धन्यवाद। 108 सी.सी. बक्से की उपयोगिता के परिणाम हमारी उम्मीदों से बढ़कर पाये गए है। इन सफलताओं के लिए हमारे प्रिय स्वामी तथा हमे सदैव प्रेरित करने वाले तथा मार्गदर्शाने वाले उनके रोग निवारक दिव्य हस्त के प्रति केवल हम कृतज्ञता व्यक्त कर सकते है। बने-बनाए तैयार काम्बो की कल्पना का इतिहास मे आपको बताना चाहता हुं। सन 2000 मे, मेरी धर्मपत्नी सुश्री हेम और दो अन्य चिकित्सक नियमित रूपसे पुटपती की एक स्थानीय पाठशाला (गर्ल्स स्कूल) मे छात्राओं का इलाज करने जाते थे। चूंकि अधिकतर छात्राओं को एकसी तकलीफें रहती थी अतः चिकित्सकों को वही रेमेडी हर छात्रा के लिए साईराम हिलींग व्हाइब्रेशन्स पोटेन्टाइजर द्वारा बार-बार बनानी पडती थी। इस प्रक्रिया मे काफी समय लगता था, अतः उन्होने कुछ काम्बोज बडी बोटलो मे पहले से बनाकर रख लिए ताकि काम आसान हो जाए। रेडीमेड काम्बोज की कल्पना यहीं विकसित हुई। 14 जून 2000 को सुबह के दर्शन दौरान सुश्री हेम स्वामी के लिए पत्र लेकर गई। यजुर्मन्दिर लौटते समय स्वामी ने रुककर वह पत्र लिया तथा विभूति आविष्कृत कर हेम को दी। हम लोगों को उस वक्त जरा भी एहसास नही हुआ कि स्वामी 108 सी. सी. बक्से का मार्ग हमे दिखा रहे है। 108 सी.सी. बक्से को सन 2007 मे पहली बार तथा सुधारित बक्से को सन 2008 मे दूसरी बार स्वामी का आशिर्वाद प्राप्त हुआ (108 सी.सी. पुस्तिका मे फोटो आप देख सकते है)।

विगत माह, श्री सत्य साई बुक्स एन्ड पब्लिकेशन्स ट्रस्ट, महाराष्ट्र (भारत), द्वारा व्हाइब्रियोनिक्स पर एक पुस्तक प्रकाशित कि गई। इस पुस्तक के लेखक हमारे चिकित्सक<sup>02640</sup> एलोपैथिक डाक्टर है (अब वें एलोपैथि चिकित्सा नही करते, केवल सेवा के लिए कभी कभी उपयोग करते है)। इस पुस्तक मे व्हाइब्रियोनिक्स द्वारा किए गए विभिन्न प्रकार की कठीणतम केसेस के सफल इलाज का ब्यौरा दिया गया है जिन्हे पढकर नए लोगों की इस चिकित्सा पद्धति मे रुचि बढ़ सकती है। यद्यपि इस पुस्तिका मे काम्बोज का ब्यौरा नही दिया है फिर भी नए व्हाइब्रो चिकित्सकों को चुनौती पूर्ण केसेस का व्हाइब्रियोनिक्स द्वारा इलाज करने की प्रेरणा अवश्य मिल सकती है और सफलता का लाभ सभी को हो सकता है। यह पुस्तक धर्मक्षेत्र तथा प्रशांति निलयम के पुस्तकालयों मे उपलब्ध है।

इस समय भारत मे हम गर्मीयों के मध्य मे है और पश्चिमी देशों मे गर्मी आरंभ होने वाली है। अगर आप छुट्टियों मे यात्रा की योजना बना रहे है तब हम आपको स्मरण कराना चाहेंगे कि यात्रा के दौरान 108 कामन काम्बो पुस्तिका की पृष्ठ संख्या 2 पर दिए वेलनेस किट वाले काम्बोज का एक छोटा बक्सा अवश्य साथ मे रखलें। आप कभी नही चाहेंगे कि खराब पेट अथवा बुखार या फिर एडी की मोच के कारण छुट्टीयों की खुशीयों मे बाधा आए। अगर आप ऐसे क्षेत्र मे सफर करने वाले है जहां मलेरिया या अन्य उष्णकटिबन्धि बिमारीयों की संभावना हो, तब आप निकलने से पहलेहि रोगनिरोधी खुराक (प्रिवेन्टिव डोसेस) का सेवन आरंभ कर दिजिए तथा लेते रहिए जब तक आप लौट कर नही आ जाते। भारत मे अब बरसात का मौसम किसी भी समय शुरु हो सकता है ऐसे मे उष्णकटिबन्धि बिमारीयों का फैलाव तेजी से हो सकता है। अफसोस कि अपेक्षा सावधानी बेहतर होती है।

अगर आप ग्रामीण भागों मे चिकित्सा शिविर लेते है तबभी मरीजों को रोगनिरोधी खुराक देना न भूले। आप स्वयं भी रोगनिरोधी खुराक अवश्य लें।

हम प्रत्येक व्हाइब्रो पत्रिका मे आपकी प्रतिपुष्टि (फीडबैक) मांगते है और आपकी प्रतिक्रियाएं हमे उत्साहित करती है। परंतु आश्चर्य कि बात यह है कि चिकित्सक केवल अच्छी बाते हि हम तक पहुंचाते है। मै जानता हुं कि कुछ चीजे आपको अच्छी नही भी लगती हो; उन बातों को जानकर भी हमे प्रसन्नताहि होगी। हम आपकी खरी प्रतिक्रियाओं का सम्मान करेंगे तथा हमे सीखने का मौका भी मिलेगा। साथ हि आप अगर किसी स्वास्थ्य संबंधी लेख को इस व्हाइब्रोपत्रिका के माध्यम से अन्य चिकित्सकों तक पहुंचाना चाहते है, तो कृपया हमे लिख भेजे। व्हाइब्रियोनिक्स के इलाज की दिलचस्प केसेस भी हमे भेजते रहिए, हम एकदूसरों के अनुभवों से हि लाभान्वित हो सकते है।

आपको गर्मीयों के छुट्टियों की प्रेमभरी तथा आनंदमय इन शुभकामनाओं के साथ कि, स्वामी के प्रेम रूपी सूर्यकिरणों कि प्रेरणा से प्रेरित होकर आप उनके कार्य में बेहतर योगदान देते रहे।

साई की प्रेममय सेवा में  
जीत अग्रवाल

\*\*\*\*\*

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

### 1. युटेरिअन कैंसर 11993भारत

45 वर्षीय महिला जो युटेरिअन कैंसर से पीडीत थी। वें एलोपैथिक इलाज करवा रही थी जिसमें केमोथेरेपी भी सामिल थी। आराम न मिलने के कारण उन्होने एलोपैथिक इलाज बंद कर दिया। दवा से हुए अवांछित परिणामों के कारण वें शय्याग्रस्त(बेडरिडन) हो गई। 15 अक्टुबर 2012 से उनका निम्न काम्बो द्वारा इलाज आरंभ हुआ।

**CC2.1 Cancers + CC2.2 Cancer pain + CC3.1 Heart tonic + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...6TD**

दो माह में ही वें बिस्तर से उठ कर अपने घरेलु कार्य करने लगी तथा चर्च में भी जाने लगी। 4 माह बाद जब उनकी कैंसर हेतु जांच करवाई गई तब पता चला कि कैंसर ठीक हो चुका है और वे पुरी तरह सामान्य हो चुकी हैं। व्हाइब्रो की खुराक घटा कर दिन में तीन बार की गई।

सामान्यतः इस प्रकार के कैंसर के मरीज के लिए **CC8.4 Ovaries & Uterus** मिलाया जाता है। साथ ही **CC15.1 Mental & Emotional tonic** अच्छा सम्मिश्रण है जिस के कारण रोग निवारण में अवश्य सहायता हुई होगी।

+++++

### 2. Heart Emergency दिल का दौरा 11220...भारत

चिकित्सक के चाचा जिनकी उम्र 61 वर्ष है, वें मधुमेह तथा दिल के मरीज है। उन्हें 31 मार्च की मध्य रात्री में अचानक दिल का दौरा पडा। वें मूर्छित होने कि स्थिति में आ गए। उन्हें **CC3.1 Heart emergencies** तुरंत पानी में पिलायी गई। दो ही मिनट में वें सम्हल गए और उठकर बिस्तर पर बैठ गए। कार में बिठाकर नजदीकी अस्पताल लेकर जाते समय पांच – पांच मिनट के अंतराल पर उन्हें वही काम्बो पिलाया गया। अस्पताल पहुंचते पहुंचते वें काफी राहत महसूस करने लगे। उन्हें दिल की बिमारी, उच्च रक्तचाप तथा संभावित लकवें के लिए भरती किया गया तथा परिवार जनों को बताया गया कि यह आघात उच्च रक्तचाप तथा मधुमेह के कारण हुआ है।

व्हाइब्रो चिकित्सक ने दी जानकारीनुसार इस मरीज को पहले भी इस काम्बो (सी.सी.3.1) से लाभ हुआ है।

इस घटना से पुष्टि मिलती है कि दिल के दौरे के मधुमेह पीडीत मरीजों के परिवार जनों ने यह काम्बो आपात स्थिति में उपयोग हेतु सदैव साथ में रखना चाहिए।

+++++

### 3. गठिया रोग (आरथाइटिस) 02853...भारत

50 वर्षीय महिला दो वर्षों से पांवों में लगातार दर्द से पीडीत थी, विशेष कर जोंडों का दर्द, खांस कर ठंड के मौसम में। वें जमीन पर अथवा कुर्सी पर बैठने के लिए घुटनों से पांव मोड नहीं पाती थी या अधिक अंतर चल भी नहीं पाती थी। एलोपैथिक चिकित्सक ने उन्हें खाने के लिए दवा दी तथा पैरों कि मालिश के लिए मरहम दिया परंतु दोनो से कोई लाभ नहीं हुआ। उन्हें बताया गया कि उनके तकलीफ की वजह ठंड का मौसम, तनाव तथा बुढापा है। नवंबर 2012 में व्हाइब्रो चिकित्सक द्वारा उन्हें निम्न काम्बो दिया गया।

**CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC20.1 SMJ tonic + CC20.3 Arthritis...TDS**

दो माह बाद उस महिला ने चिकित्सक को बताया कि तीन सप्ताह तक काम्बो लेने के बाद उनका दर्द पूरी तरह दूर

हो गया। अब वें दूर तक टहलने जा सकती है, आसानी के साथ जमीन पर अथवा कुर्सीपर बैठ सकती है।

#### 4. पुरानी खुजली (एक्झिमा) <sup>10364...भारत</sup>

यह 55 वर्षिय चिकित्सक स्वयं 8 वर्ष पुरानी खुजली से पिडीत थे। खुजली पेट के नीचे, पैरों तक फैल चुकी थी। उन्होंने एलोपैथिक दवां ली, परंतु केवल अस्थाई राहत मिलती रही। उन्होंने निम्न काम्बो लिया—

**CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.6 Eczema...TDS**

उनकी बिमारी पूरी तरह ठीक हो चुकी है। वें हमे बताना चाहते है कि चार वर्ष पूर्व व्हाइब्रियोनिक्स चिकित्सक बनने के बाद उनके परिवार का दवां का खर्च शून्य हो चुका है। वें सत्यसाई मेडीकेअर एम्बुलन्स के साथ भी सेवा करने जाते रहते है।

#### 5. एओर्टिक वाल्व का स्क्लेरोसिस <sup>02128...अर्जेन्टीना</sup>

67 वर्षिय महिला तीव्र एरिदमिया के साथ एओर्टिक वाल्व के स्क्लेरोसिस (काठिण्य) से पिडीत थी। उनकी हृदय शल्य चिकित्सा नियोजित थी। वें व्हाइब्रो चिकित्सक के पास मदद की उम्मीद लेकर पहुंची। पेण्डुलम ने दर्शाए नुसार उन्हे निम्न काम्बो दिया गया—

**#1. BR5 Heart + BR18 Circulation + SR265 Aconite + SR271 Arnica + SR278 Cactus + SR286 Crataegus + SR455 Artery + SR477 Capillary + SR539 Vein + SR541 Adonis Ver**

**#2. OM7 Heart + SR287 Digitalis**

**#3. SR221 Heart Chakra + SR223 Solar Plexus...OW**

उस महिला ने दि. 20 अक्तुबर 2012 से व्हाइब्रो रेमेडी का सेवन आरंभ किया। उनके एरिदमिया तथा एओर्टिक वाल्व के संचालन मे काफी सुधार होने से अब उनकी शल्य चिकित्सा रद्द कर दी गई है। उपरोक्त काम्बोज की खुराक अब भी वें नियमित रूप से ले रही है।

#### 6. ब्रेन ट्यूमर <sup>02128... अर्जेन्टीना</sup>

29 वर्षिय महिला जब व्हाइब्रो चिकित्सक के पास पहुंची तब उनके भेजे मे 9 मि.मि. सेलर ट्यूमर था। सेला टर्किका मे स्थित इस ट्यूमर की सूजन का परिक्षण करने हेतु प्रति वर्ष उन्हे एम.आर.आई. जांच करवानी पडती थी ताकि शल्य चिकित्सा कि आवश्यकता का पता लगाया जा सके। उन्हे निम्न काम्बो दिया गया—

**SR253 Calc Fluor + SR254 Calc Phos + SR280 Calc Carb (200C) + SR295 Hypericum (200C) + SR318 Thuja (200C) made in water in a 10 ml dropper bottle and two drops given...TDS.**

56 दिनों तक केवल व्हाइब्रो का इलाज करवाने के बाद वह महिला एम.आर.आई. जांच हेतु अस्पताल पहुंची। ट्यूमर पूरी तरह जा चुका था। डाक्टरों ने आश्चर्य व्यक्त करते हुए टिप्पणी की ऐसे चमत्कार पर उन्हे यकीन ही नही आ रहा।

#### 7. सर्दी और बुखार (इन्फ्लुएन्जा)

इस चिकित्सक <sup>02119...सुएसए</sup> को सामान्य सर्दी/जुकाम और बुखार के लिए निम्न काम्बो द्वारा बहुत अच्छे परिणाम प्राप्त हुए है —

**NM18 General Fever Mix + NM36 War.**

प्राथमिक लक्षणों के दिखते ही अगर लगातार काम्बो का सेवन किया जाए तब विषाणुजनित अथवा जीवाण्विक बिमारी अति शीघ्र ठीक होती है। संक्रमण होने के बाद लेने से भी बिमारी की तीव्रता काम्बो कम कर देता है तथा कालावधी भी घट जाती है। चिकित्सक ने स्वयं भी तथा अन्य अनेक मरीजों को इस काम्बो से प्रभावकारी राहत मिलने का अनुभव किया है।

## इन्फ्लुएन्जा

एक चिकित्सक<sup>02119...अमरीका</sup> इस काम्बो को इन्फ्लुएन्जा के फैलाव की विना विलंब रोकथाम के लिए बहुत ही प्रभावकारी मानते हैं। उन्होंने इस काम्बो द्वारा अनेक मरीजों का सफल इलाज किया है जिनमें वे स्वयं तथा उनकी धर्मपत्नी भी सामिल हैं।

\*\*\*\*\*

## ॐ सभी चिकित्सकों के ध्यानाकर्षण हेतु महत्वपूर्ण सूचना: ॐ

जरूरी जानकारी के अभाव में हमें प्राप्त होने वाली कुछ अदभुत केसेस हमें आप तक नहीं पहुंचा सकते। अतः कृपया आप जब भी सफल केसेस की सूचना हमारे पास आप भेजते हैं, निम्न जानकारी अवश्य लिखिए –

मरीज की उम्र, पुरुष/स्त्री, इलाज आरंभ की तिथि, सभी एक्जुट लक्षणों की विस्तृत सूची, सभी क्रोनिक लक्षणों की विस्तृत सूची, प्रत्येक लक्षणों की कालावधि, क्रोनिक लक्षणों के संभाव्य कारण, पूर्व कालिक (पहले) कराया गया/वर्तमान में कराया जा रहा अन्य इलाज, काम्बो नंबर, डोसेज, बिमारी में हुए सुधार का प्रतिशत (तिथि के साथ), मरीज की वर्तमान स्थिति, अन्य संबंधित जानकारी।

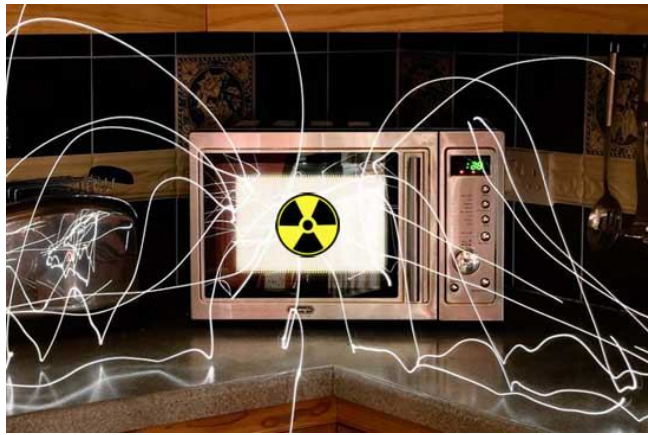
उपरोक्त जानकारी के आधार पर आपकी केसेस को व्हाइब्रो पत्रिका में प्रकाशित करने में हमें सहायता होगी। इस जानकारी के अभाव में हमारे पास प्रकाशित करने हेतु भविष्य में पर्याप्त केसेस नहीं होंगे।

\*\*\*\*\*

## ॐ स्वास्थ्य नुस्के ॐ (Health Tips)

साई व्हाइब्रियोनिक्स द्वारा स्वास्थ्य संबंधी लेख/जानकारी केवल शिक्षा हेतु दी जाती है; यह जानकारी वैद्यकीय परामर्श नहीं है। मरीजों की विशिष्ट वैद्यकीय अवस्था हेतु उन्हें उनके अपने डॉक्टर से परामर्श करने की सलाह दें।

### मायक्रोवेव में खाना पकाने के अदृश्य खतरे



अब आप जान गए होंगे कि आहार का आपके स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। आप जो अन्न खाते हैं वैसे ही आप बनते हैं यह मंत्र यथार्थ में खरा है। केवल यह जानना पर्याप्त नहीं है कि आप क्या खाते हैं परंतु अन्न कैसे पकाया गया है यह भी उतना ही महत्वपूर्ण है।

प्राकृतिक (कच्चा/Raw) खाद्यान्न सर्वोत्तम होता है। परंतु अधिकतर लोगों के लिए यह संभव नहीं है अतः हमारे आहार की कुछ मात्रा पकाए अन्न के रूप में होती है। अन्न को पकाने के लिए हमारे पास अनेक विकल्प होते हैं: गैस चूल्हा, तंदूर, इन्डक्शन चूल्हा, माइक्रोवेव ओवन आदि।

यह सर्वविदित है कि माइक्रोवेव ओवन सबसे आसान और कम समय में अन्न पकाने का माध्यम है।

### मायक्रोवेव कैसे कार्य करता है?

प्रकाश किरणों अथवा रेडिओ लहरों की भांति मायक्रोवेव भी एक विद्युतचुंबकीय उर्जा का रूप है। मायक्रोवेव्स विद्युतचुंबकीय उर्जा की लघु लहरे होती हैं जो प्रकाश किरणों की गति से विचरण करती हैं। हमारे आधुनिक युग में

मायक्रोवेव लहरों का उपयोग टेलिफोन के संकेत, दूरदर्शन कार्यक्रमों के प्रक्षेपण और संगणकीय जानकारी को पृथिवी पर लंबी दूरी तक अथवा अवकाश में स्थित उपग्रहों तक भेजने के लिए किया जाता है। हम मायक्रोवेव को खाना पकाने के एक उर्जा स्रोत के रूप में अच्छी तरह जानते हैं।

मायक्रोवेव में नली की तरह एक मैग्नेट्रान होता है जिसमें इलेक्ट्रान्स (परमाणुओं) को चुंबकीय तथा विद्युत क्षेत्र (मैग्नेटिक फिल्ड) से प्रभावित किया जाता है ताकि 2450 मेगाहर्ट्ज़ की वेवलेन्थ के मायक्रोवेव विकिरण उत्पन्न हो। विकिरण खाद्यान्न के अणुओं के साथ पारस्परिक क्रिया करते हैं। समस्त उर्जा लहरों की ध्रुवियता इस प्रक्रिया के दौरान घनात्मक से ऋणात्मक में परिवर्तित होती है (changes polarity from positive to negative with each cycle of the wave)। मायक्रोवेव में यह परिवर्तन एक सेकंड में करोड़ों बार होता है। अन्न के अणुओं में खांस कर जल के अणुओं में एक चुंबक के उत्तर और दक्षिण ध्रुव की भांति घन तथा ऋण छोर होते हैं।

### क्या माइक्रोवेव में खाना पकाना सुरक्षित है?

माइक्रोवेव के अन्न पर होने वाले प्रभाव के विषय में बहुत अधिक अध्ययन नहीं किया गया है और जो किया भी गया है उनके निष्कर्षों में विसंगतियां हैं। कुछ वैज्ञानिक, जिन्हें उत्पादकों एवं सरकार की ओर से अनुसन्धान हेतु सहायता मिल रही है, वें दावा करते हैं कि माइक्रोवेव काफी सुरक्षित है। अन्य, जो स्वस्थ जीवनशैली के प्रति ज्यादा ही उतावले हैं, वें यह कहकर आलोचना करते हैं कि, माइक्रोवेव दुनिया का सबसे घटियां एवं समस्त जीव सृष्टि के लिए खतरनाक रसोई उपकरण है। जाहिर है और अधिक निष्पक्ष अभ्यास की आवश्यकता है ताकि इन दावों प्रतिदावों को स्विकृत अथवा अस्विकृत किया जा सके। परंतु एक बात स्पष्ट है कि निश्चय ही माइक्रोवेव खाना पकाने का सर्वोत्तम माध्यम नहीं है।

### अन्न में समाए पोषक तत्वों को माइक्रोवेव नष्ट कर देता है।

- ❖ नवंबर 2003 में फूड एन्ड एग्रिकल्चर जर्नल में प्रकाशित अध्ययन में पाया गया कि माइक्रोवेव में थोड़े पानी के साथ पकाई गई फूलगोभी के 97 प्रतिशत गुणकारी आक्सीकरण अवरोधी तत्व नष्ट हो चुके थे। अगर उबालकर पकाई फूलगोभी से तुलना करे तो उसमें 11 प्रतिशत से भी कम आक्सीकरण अवरोधी तत्व नष्ट हुए थे। तथा phenolic compounds एवं glucosinolates में भी कमी पायी गयी यद्यपि खनिज पदार्थ यथावत पाए गए।
- ❖ 1999 में किए गए स्कैन्डिनेवियन अध्ययन में पाया गया कि माइक्रोवेव में पकाए गए asparagus spears (एक प्रकार की साग) में विटैमिन 'सी' की मात्रा घट जाती है।
- ❖ एक अन्य अभ्यास में पाया गया कि माइक्रोवेव में केवल 60 सेकंड तक लहसून को गरम करने से उसमें समाया एलीनेस नामक कैन्सर अवरोधी तत्व निष्प्रभावी हो जाता है।
- ❖ डा. वातानाबे ने एक जपानी अध्ययन में दर्शाया कि केवल 6 मिनट तक माइक्रोवेव में तपने के बाद दूध में समाए B12 की 30-40 प्रतिशत मात्रा निर्जीव हो गई।
- ❖ हालहि में किए गए आस्ट्रेलियाई अध्ययन में दर्शाया गया है कि परम्परागत रसोई की तुलना में माइक्रोवेव के कारण प्रोटीन भी अधिक नष्ट होते हैं।

### मां का दूध माइक्रोवेव में गरम करना हित कारक नहीं है

इस बात के पुख्ता सबूत मिल रहे हैं कि माइक्रोवेव में गरम करने पर मां के दूध अथवा शिशुओं के लिए बाजार में मिलने वाले दूध के गुणों में बदलाव आ जाता है।

- ❖ माइक्रोवेव के कारण मां के दूध में निहित शिशु के लिए सहायक रोग प्रतिकारक तत्व नष्ट हो सकते हैं। सन 1992 में डा. रिचर्ड क्वान ने पाया कि माइक्रोवेव में गरम करने पर मां के दूध में जीवाणु नाशक एवं रोगप्रतिकारक गतिविधियां रुक जाती हैं तथा रोगजनक जीवाणुओं की वृद्धि में सहायक स्थिति निर्माण होती है।
- ❖ एक और अध्ययन में पाया गया कि मां के दूध तथा 'ली' के फार्मुला से बने शिशुओं के 'बेबी मिल्क' में निहित प्रोटीन तथा विशिष्ट प्रकार के एमिनो एसिड, माइक्रोवेव के कारण निरुपयोगी पदार्थों में परिवर्तित हो जाते हैं। इनमें से कुछ पदार्थ तो नर्वस सिस्टीम तथा गूर्दों के लिए जहर की भांति हानिकारक हैं।

### माइक्रोवेव में बने खाने का सेवन करने वालों पर होने वाले बदलाव

माइक्रोवेव में पकाया खाना सेवन करने वालों में होने वाले बदलाव पर बहुत थोड़ा अनुसन्धान किया गया है। हर्टेल और ब्लैन्क द्वारा किए गए कार्य का हवाला अधिकतर दिया जाता है परंतु आगे और अध्ययन आवश्यक है। हालांकि उनके परिक्षण में पाया गया कि माइक्रोवेव का खाना सेवन करने वालों के खून में हिमोग्लोबिन का स्तर घटकर कोलेस्ट्रॉल तथा लूकोसाइट का स्तर बढ़ गया था, परंतु उनका अध्ययन केवल 18 लोगों पर, जिनमें स्वयं हर्टेल भी



सामिल थे, किया गया था जो केवल माइक्रोवेव का पकाया खाना ही खाते थे। संभव है कि उनका यह निष्कर्ष सामान्य जनता को भी लागू हो, परंतु टोस सबूतों बिना इस नतीजे पर नहीं पहुंचा जा सकता। अमरीकी स्वतंत्र पत्रकार टाम वेलेन्टाइन ने सन 1992 के बसंत ऋतु में यह परिणाम 'Search for Health' में प्रकाशित किए थे।

### माइक्रोवेव से छुटकारा पाने के लिए कुछ सलाह

मानो या न मानो, माइक्रोवेव के बिना जीना आसान है। बस आपको जीवनशैली में थोड़ा तालमेल बनाना होगा, जैसे—

- ❖ पूर्व नियोजन करें। अन्न को फ्रीजर से सुबह अथवा रात में ही बाहर निकालकर रखले ताकि आपको खाने से दो घंटे पहले अन्न को डिफ्रास्ट न करना पड़े।
- ❖ सूप आदि पेय ज्यादा तादाद में बनाकर उन्हें छोटी छोटी फ्रीजर थैलियों में अथवा बर्तनों में रखिए। भोजन समय से एक घंटा पूर्व, उन्हें फ्रीजर से बाहर निकालकर पानी की हौदी (वाटर सिन्क) में रख दीजिए फिर सिगडी पर गरम कर लीजिए।
- ❖ बचे अन्न को गरम करने के लिए (माइक्रोवेव का) बहोत अच्छा पर्याय है टोस्टर ओवन अथवा कन्वेक्शन ओवन। कम तापमान पर 200–250 डिग्री फ़ै. (95–120 डि. सें.), प्लेट में रखा खाना 20–30 मिनट तक गरम कर लीजिए।
- ❖ खाना पहले से बनाकर रखे ताकि जिस दिन आप व्यस्त रहते हो अथवा थके होते हो, आपको खाना तयार मिल जाए।
- ❖ कच्चे तथा प्राकृतिक अन्न का अधिक मात्रा में सेवन करें, स्वास्थ्य वर्धन का यह सर्वोत्तम तरीका है।

Sources:

[http://www.huffingtonpost.com/dr-mercola/microwave-cancer\\_b\\_684662.html](http://www.huffingtonpost.com/dr-mercola/microwave-cancer_b_684662.html)

<http://www.powerwatch.org.uk/rf/microwaves.asp>

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2010/05/18/microwave-hazards.aspx>

<http://www.jrussellshealth.org/microwaves.html>

<http://www.safespaceprotection.com/electrostress-from-microwave-ovens.aspx>

\*\*\*\*\*

### तन्तूयुक्त पदार्थों से कोलस्ट्रॉल के स्तर का नियंत्रण



कुछ अन्न पदार्थ, जैसे अति चरबी युक्त खाद्यान्न, कोलस्ट्रॉल का स्तर बढ़ाते हैं जब कि आहार में तन्तूयुक्त पदार्थों के सेवन से कोलस्ट्रॉल का स्तर घटता है। शिकागो की नार्थ वेस्टर्न विश्व विद्यालय की फेनबर्ग स्कूल आफ मेडिसीन के रोगनिरोधी औषधि विषय के प्रोफेसर लीन्डा व्हि व्हेन, पीएचडी, के मुताबिक वैज्ञानिक अब भी उस तंत्र को खोज रहे हैं जिस के कारण तन्तूयुक्त पदार्थ कोलस्ट्रॉल घटा देते हैं।

तन्तूयुक्त खाद्यान्न में विभिन्न वनस्पतीयों से प्राप्त उन पदार्थों का समावेश है जिन्हें हमारा शरीर समाहित नहीं करता। चरबी, प्रोटीन अथवा कार्बोहाइड्रेट युक्त पदार्थों को हमारा शरीर खंडीत कर पचा लेता है। तन्तूयुक्त पदार्थों का पचन नहीं होता, वें उदर, छोटी आंत एवं मलद्वार के रास्ते शरीर से बाहर निकाल दिए जाते हैं।

तन्तूयुक्त पदार्थों को सामान्यतः दो वर्गों में वर्गीकृत किया जाता है, पानी में घुलने वाले घुलनशील अथवा न घुलनेवाले अघुलनशील तन्तू। वनस्पतीजन्य अधिकतर खाद्यान्न, जैसे दलिया, सेम आदि, दोनों वर्गों में आते हैं। सर्वाधिक स्वास्थ्यलाभ हेतु विभिन्न तन्तूयुक्त पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

एक बात स्पष्ट है कि कोलस्ट्रॉल नियंत्रण का लाभ घुलनशील तन्तूओं के कारण होता है। इस वर्ग के तन्तू सेंव, नाशपाती जैसे फलों के गूदों में, मटर जैसी सब्जियों में, जौ, दलियां आदि साबुत दानों में होते हैं। अघुलनशील तन्तू

पाचक नहीं होते परंतु वे आहार का आवश्यक अंग है – कोलस्ट्रॉल नियंत्रण के लिए नहीं, परंतु वे नियमित पचन प्रक्रिया में सहायक होते हैं।

वैन हार्न के मुताबिक घुलनशील तन्तूयुक्त पदार्थ खून में समाए लघु श्रृंखला के चरबी अम्लों को प्रभावित करते हैं। घुलनशील तन्तूओंका अन्तर्निहित लाभ ठीक वैसाही है जो कोलस्ट्रॉल घटानेवाली गोली (स्टैटिन) के सेवन से होता है। इस दवां कि भांति तन्तूयुक्त पदार्थ भी हानिकारक चरबी के अन्तग्रहण पर रोक लगाने में सहायक होते हैं। घुलनशील तन्तूयुक्त पदार्थ इन्सूलीन प्रतिरोध कम करने में भी सहायक हो सकते हैं जो कोलस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करने में लाभदायक होता है। वैन हार्न आगे कहते हैं 'तन्तूओंका लाभ लिपिड और ग्लूकोज के चयापचय में भी देखा गया है'। यह आपकी कुल लिपिड अथवा चरबी के पार्श्वचित्र को सुधार सकता है जिससे स्वास्थ्यवर्धक कोलस्ट्रॉल का स्तर बढ़कर ट्राइग्लिसरीन का स्तर घटने में सहायता होती है।

घुलनशील तन्तूयुक्त खाद्य पदार्थों के कोलस्ट्रॉल नियंत्रण में सहायता का व्यावहारिक कारण यह है कि इस प्रकार के पदार्थ कम चरबी वाले होते हैं और तन्तूहीन पदार्थों की अपेक्षा भूक मिटाने में ज्यादा अच्छे होते हैं। इसका अर्थ यह है कि आप आहार पर कायम रहते हुए स्वास्थ्य प्राप्त करते हैं।

### कोलस्ट्रॉल घटाने के लिए तन्तू: अनुसंधान

अनुसंधान में पाया गया कि कोलस्ट्रॉल घटाने के लिए दैनिक आहार में किया गया सामान्य बदलाव भी महिने भर में परिणाम दिखाता है। चार सप्ताह तक आहार में 3 से 4 ग्राम जौ तन्तू खाने वाले 300 वयस्को के *न्यूट्रिशन जर्नल* में प्रकाशित अध्ययन में पाया गया कि उनके low-density lipoprotein (LDL) में लगभग 5% कमी आयी। तन्तूयुक्त पदार्थ कोलस्ट्रॉल घटाने में सहायक होते हैं यह दर्शाने वाला, विभिन्न जातीयता वाले लोगों पर किया गया, यह पहला अध्ययन था।

शुभ वार्ता : लाभदायक तन्तूओंका जौ हि केवल स्रोत नहीं है। 160 रजोनिवृत्तिउपरांत महिलाओं के किए गए अध्ययन में पाया गया कि सूखे आलूबुखारा कि अपेक्षा सूखे सेव खाने वाली महिलाओं में कोलस्ट्रॉल के स्तर में तीन माह की अवधि में 16 प्रतिशत सुधार पाया गया, हालांकि सूखे आलूबुखारा के सेवन से सामायिक कोलस्ट्रॉल के स्तर में अवश्य कमी पायी गई।

### प्रतिदिन आपको तन्तूओं कि कितनी मात्रा आवश्यक है ?

औषधी और स्वास्थ्य संबंधी विज्ञान आधारित परामर्श देने वाली संस्था *द इन्स्टीट्यूट आफ मेडिसीन* द्वारा आहार में तन्तूयुक्त पदार्थों के निम्न मात्रा की सलाह दी गई है – पुरुषों के लिए 30 से 38 ग्राम तथा महिलाओं के लिए 21 से 25 ग्राम। यह देखा गया है कि आम तौर पर लोग उपरोक्त मात्रा के 25 प्रतिशत भी तन्तू पदार्थों का सेवन नहीं कर पाते। अपने आहार में निम्न पदार्थों का समावेश आजमाकर देखिए – जौ कि चोकर, चावल की चोकर, अजमोदा, गाजर, सेम, मटर, नाशपाती, संत्रा, बादाम।

### दैनिक आहार में तन्तूपाने के लिए सुझाव चाहिए? इन्हे आजमाइए:

- ❖ नाश्ते में सूखे फल या साबुत दाने या कच्ची सब्जियां खाइए
- ❖ सब्जियां और सेम से सूप की हांडी को भर दीजिए
- ❖ अनाज के आटे में साबुत दानों का आटा मिलाइए
- ❖ दूध के बर्तन को खरौचकर, कोको पाउडर मिलाकर हाट कोको बनाइए, इसमें तन्तू होते हैं
- ❖ चरबीयुक्त पदार्थों कि अपेक्षा तन्तूयुक्त पदार्थों को चुनिए, उदाहरण के लिए – चीज और मलाई की जगह साबुत दानों का आटा केक में मिलाइए

### तन्तूयुक्त आहार के लाभ

तन्तूयुक्त आहार के कई फायदे हैं, जैसे –

- ❖ **सौच सामान्य बनाता है** – आहार में तन्तूयुक्त पदार्थों का सेवन मल का वजन और मात्रा बढ़ाता है तथा मल को नरम बनाता है। अतः मलत्याग आसानी के साथ होता है और अपचन की संभावना घट जाती है। अगर आपको पेचिस है तो तन्तू के कारण मल ठोस बनने में सहायता होती है क्योंकि तन्तू पानी सोख कर मल को ठोस बनाते हैं।

- ❖ आंत को स्वस्थ रखता है – आंत में बवासीर या घांव का खतरा घट जाता है। कुछ तन्तू आंत में किण्वित होते हैं। वैज्ञानिक इस गुणधर्म की आंत की बिमारियों से बचने के लिए भूमिका खोज कर रहे हैं।
- ❖ कोलस्ट्रॉल का स्तर घटाता है – जौ, सेम, जवस और भूसी में पाए जाने वाले घुलनशील तन्तूओं का आहार में समावेश LDL स्तर घटाकर खून में कोलस्ट्रॉल की समायिक मात्रा कम कर देता है। अध्ययन से पता चला है कि तन्तूओं के सेवन से रक्तचाप तथा सूजन कम हो कर हृदय स्वास्थ्य के लिए लाभ पहुंचता है।
- ❖ रक्तशर्करा नियंत्रित होती है – मधुमेह से पिडीत लोगों के लिए, तन्तू – खांसकर घुलनशील तन्तू – शर्करा अवशोषण कि गती धीमी कर रक्तशर्करा नियंत्रित करते हैं। अघुलनशील तन्तूयुक्त स्वस्थ आहार से टाइप 2 डायबेटिस का खतरा भी कम हो जाता है।
- ❖ स्वास्थ्यपूर्ण वजन बढ़ने में सहायक होता है – तन्तूयुक्त पदार्थों को सामान्यतः ज्यादा चबाना पड़ता है जो शरीर को भूक का संकेत देने के लिए पर्याप्त समय देता है जिससे आवश्यकता से अधिक अन्न ग्रहण करने की संभावना कम हो जाती है। साथ ही तन्तूयुक्त आहार के सेवन से भूक ज्यादा नहीं लगती तथा इनमें उष्मांक भी कम होते हैं।

तन्तूयुक्त आहार का एक और लाभ यह है कि आंत के कर्करोग की रोकथाम में वह सहायक होता है। यद्यपि इस विषय में मिश्र राय है कि तन्तूयुक्त आहार से आंत का कर्करोग घटता है। तन्तूओंका अपेक्षित मात्रा तक दैनिक आहार में समावेश आपके स्वास्थ्य के सुधार में अवश्य सहायक होगा।

Institute of Medicine, 2012  
[www.mayoclinic.com/health/fiber/](http://www.mayoclinic.com/health/fiber/)  
[www.everydayhealth.com](http://www.everydayhealth.com)

\*\*\*\*\*

## ❧ सवालों के जवाब ❧

**1. प्रश्न:** पहली भेंट के पूर्व क्या मैं मरीज को उसकी बिमारी के लिखित ब्यौरे हेतु फार्म दे सकता हूँ ?

**उत्तर:** फार्म देना जरूरी नहीं है, मरीज से बातचित आवश्यक है। यद्यपि लंबी बिमारी का लिखित ब्यौरा तथा वर्तमान इलाज की जानकारी मरीज और चिकित्सक दोनों के लिए ही सहायक होती है।

\*\*\*\*\*

**2. प्रश्न:** व्हाइब्रियोनिक्स पुस्तिका में क्रोनिक बिमारी वाले मरीजों को पूछे जाने वाले प्रश्नों कि सूची दी गई है। यद्यपि शुरु में अगर मरीज उन प्रश्नों के उत्तर देने में सकुचाता हो तब मुझे क्या करना चाहिए ?

**उत्तर:** जी हां! अधिकतर केसेस में सी.सी. 15.1 मिलाना लाभदायक होता है, क्योंकि बिमारी की जड अक्सर मानसिक परेशानी में होती है, जैसे दुख अथवा कोई आघात। यद्यपि अपना पारिवारिक सदस्य समझकर मरीज के साथ बातचित करना उसको खुलकर बोलने में सहायक हो सकता है।

\*\*\*\*\*

**3. प्रश्न:** मैंने डाक द्वारा स्वयं के लिए व्हाइब्रो रेमेडी प्राप्त की थी तब वह बोतल पूरी भरी हुई थी परंतु पुस्तिका में लिखा है कि हमें शिशि दो-तिहाई भरनी चाहिए। ऐसा क्यों हुआ?

**उत्तर:** शिशि को दो-तिहाई भरनाही सही तरीका है। फिर बोतल को हमेशा कि तरह हिलाइए। यद्यपि आप फिर कुछ गोलीयां डालकर शिशि को पुनः हिला सकते हैं।

\*\*\*\*\*

**4. प्रश्न:** लक्षण मुक्ती की कितनी अवधी के पश्चात मैं लंबी बिमारी के मरीज को अनुपूरक डोज दिन में एक बार प्रारंभ कर सकता हूँ ?

**उत्तर:** जब मरीज के लक्षण जा चुके हो, धीरे धीरे, लंबी अवधी में (इलाज कि अवधी के एक तिहाइ अथवा दो तिहाइ अवधी) उनकी खुराक दिन में एक बार की जानी चाहिए। यह अनुपूरक खुराक उम्र भर ली जा सकती है।

\*\*\*\*\*

**5. प्रश्न:** क्या मरीज के समक्ष रेमेडी तयार की जा सकती है या शिशि को 8 के अंक में घुमाना अटपटा अथवा अजीब लगेगा ?



**उत्तर:** हमें इसमें कभी समस्या नहीं आयी, फिर भी आप आवश्यक समझे तो मरीज को बता सकते हैं कि ऐसा करने से बूंद में समाए रोग निवारक कंपन सारी गोलीयों तक पहुंचते हैं।

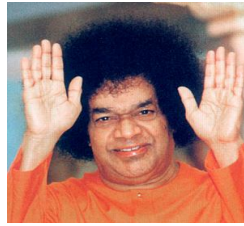
**6. प्रश्न:** जब मरीज 4 प्रकार की रेमेडीज ले रहे हैं, क्या दो दवाइया ग्रहण करने के बीच 20 मिनट का अंतराल अनिवार्य है ?

**उत्तर:** जी नहीं! दो प्रकार की रेमेडीज लेने के बीच केवल 5 मिनट का अंतराल आवश्यक है। एक समय में तीन से अधिक प्रकार की रेमेडीज नहीं देनी चाहिए, कहीं ऐसा न हो कि अत्याधिकता के कारण मरीज गोलीयां लेना ही बंद कर दे।

**7. प्रश्न:** क्या मैं ई-मेल के माध्यम से मरीजों/भावी साईं भक्त मरीजों को जागरुकता हेतु व्हाइब्रियोनिक्स वेबसाइट की लिंक भेज सकता हूँ? क्या मैं उनके साथ व्हाइब्रो के विषय में स्काइप आदि के माध्यम से चर्चा कर सकता हूँ ?

**उत्तर:** अवश्य, आप साईं व्हाइब्रियोनिक्स के बारे में स्काइप, ई-मेल अथवा फोन के माध्यम से जानकारी दे सकते हैं तथा उन्हें व्हाइब्रो पत्रिका के बारे में सूचित कर सकते हैं जो वेबसाइट पर निःशुल्क पढ़ी जा सकती है। अगर आप अपने मरीजों तथा साईं भक्तों को अधिक जानकारी देना चाहते हो तो हमारे पास विज्ञापन हेतु पुस्तिका भी है।

*Practitioners: Do you have a question for Dr. Aggarwal? Send it to him at [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org)*



## ॐ रोग निवारण कर्ता के दैवी वचन ॐ

### ॐ Divine Words from the Healer of Healers ॐ

“सेवा रूपि आध्यात्मिक साधना जरा निराली है। सेवा के दौरान आप अपना ध्यान और पूरी क्षमता समर्पित कर देते हैं। आप स्वयं को भूल जाते हो और शरीर की आवश्यकताओं को भी नजर अंदाज कर देते हो। आप अपनी हस्ती को मिटा देते हो, अपनी प्रतिष्ठा, प्राधिकार किनारे रख देते हो। अपने अहंकार को जड़ से उखाड़ फेंकते हो। आप अपना नाम, रूप, ओहदा, घमण्ड और जो भी आपसे लोगों को अपेक्षित है वह सब छोड़ देते हो। यह प्रक्रिया मन को शुद्ध करती है।”

.....सत्य साईं वचनामृत, 1977.06.03

“सेवा संपूर्ण जीवनकाल का कार्यक्रम है; वह विश्राम अथवा अवकाश नहीं जानती। आपको यह शरीर शक्ति और कौशल्य के साथ इस लिए दिया गया है ताकि आप मानव बांधवों कि सेवा कर सको। जब तक संपूर्ण मानव जाति में ईश्वर को देखने का अभ्यास न हो जाए तब तक मानव सेवा करते रहो। फिर आप जो भी करोगे वह पूजा में उन्नत हो जाएगी।

.....सत्य साईं वचनामृत, 1975.01.06

आप दूसरों को मदद कर रहे हो इस बातके लिए घमण्ड करने की कोई जरूरत नहीं है, क्यों कि मदद के लिए आवश्यक कौशल्य या सामर्थ्य या धन या प्रेरणा या धैर्य, आपको उस परमात्मा ने दिए हैं, चाहे आप महसूस करो या न करो। आप परमात्मा कि दी हुई वस्तु परमात्मा की बनाई दूसरी वस्तु को, अर्थात गरीब, अशिक्षित, कमजोर, बिमार, दुखी, हताश, आपसे मदद की अपेक्षा करने वालों को दे रहे हो।

मानवता के विकास के लिए केवल कार्य करना पर्याप्त नहीं है, परंतु कार्य प्रेम, करुणा, सत्य, सहानुभूति के साथ किया जाना चाहिए। इन गुणों के बिना निःस्वार्थ सेवा नहीं कि जा सकती।

.....सत्य साईं बाबा के दिव्य संदेश से

\*\*\*\*\*

## ॐ सूचनाएँ ॐ

### आगामी वर्कशाप

- ❖ भारत **नई दिल्ली** एव्हिपी वर्कशाप दिनांक 29-30 जून 2013, संपर्क संगीता at [trainer1.delhi@vibrionics.org](mailto:trainer1.delhi@vibrionics.org)
- ❖ भारत **पुष्टपती** एसव्हीपी वर्कशाप दिनांक 15-20 जुलै 2013, संपर्क हेम at [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)
- ❖ भारत **पुष्टपती** एव्हिपी वर्कशाप दिनांक 23-27 जुलै 2013, संपर्क हेम at [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)
- ❖ भारत **मुंबई** एव्हिपी वर्कशाप दिनांक 3-4 अगस्त 2013, संपर्क संदीप कुलकर्णी at 9869-998 069 or by email at: [sanket265@yahoo.co.in](mailto:sanket265@yahoo.co.in) OR Nand Agarwal at [nandagarwal@hotmail.com](mailto:nandagarwal@hotmail.com).
- ❖ **Italy Venice:** Refresher National conference 31 August 2013, contact Manolis by email at [manolistho@yahoo.it](mailto:manolistho@yahoo.it) or by telephone at +39-41-541 3763.
- ❖ **Poland Wroclaw:** Senior VP workshop 13-15 September 2013, contact Dariusz Hebisz by email at [wibronika@op.pl](mailto:wibronika@op.pl) or by telephone at +48-606 879 339.
- ❖ **Greece Athens:** JVP and practitioners refresher workshops 21-23 September 2013, contact Vasilis by email at [saivasilis@gmail.com](mailto:saivasilis@gmail.com) or by telephone at +30-697-2084 999.

**All Trainers: If you have a workshop scheduled, send details to: [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)**

\*\*\*\*\*

### \*\*\*ATTENTION PRACTITIONERS\*\*\*

- ❖ Our website is [www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org). You will need your Registration number to login to the Practitioner Portal. If your email address changes, please inform us at [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org) as soon as possible.
- ❖ 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.

**Jai Sai Ram!**

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