

साईं व्हाइब्रियोनिक्स पत्रिका www.vibrionics.org

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

खण्ड 4 प्रकाशन 4

जुलै/अगस्त 2013

ॐ डॉ.जीत के अग्रवाल की मेज से ॐ

प्रिय चिकित्सक

निरंतर विस्तारीत हो रहे व्हाइब्रियोनिक्स परिवार को सूचित करते हुए मुझे अपार हर्ष हो रहा है कि श्री श्रीनिवासनजी, माननीय अखिल भारतीय अध्यक्ष, श्री सत्य साईं सेवा संगठन, द्वारा हमें सुझाव दिया गया है कि हम व्हाइब्रियोनिक्स की कार्यशाला/सम्मेलन का प्रशांति निलयम में स्वतंत्र रूप से (अर्थात् यह सम्मेलन साईं संगठन तथा ट्रस्ट से संबंधित नहीं होगा) आयोजन करें। हमारे लिए यह गौरव की बात है तथा एक सुनहरा अवसर भी है जब हम भगवान के दिए इस व्हाइब्रियोनिक्स रोग निवारण पद्धति के विषय में जागरूकता निर्माण कर सकें।

हमने इस सम्मेलन के लिए दि. 26 जनवरी 2014 यह तिथि निश्चित की है। नववर्ष का इससे बेहतर उपहार और क्या हो सकता है? दि. 21 अप्रैल 2007 को स्वामी ने एक साक्षात्कार के दौरान हमसे कहा था कि व्हाइब्रियोनिक्स का विश्व सम्मेलन पुष्टपर्ती में होगा, उस समय हमारे लिए यह अत्यंत विस्मयकारक बात थी परंतु आज स्वामी के शब्द सत्य प्रतीत हो रहे हैं।

साईं व्हाइब्रियोनिक्स के लिए यह सिग्नीफिकन्ट माइल स्टोन है। समूचे विश्व में प्रतिदिन सेवा भाव से प्रेमपूर्वक व्हाइब्रियो सेवा करने वाले सभी चिकित्सकों के सामायिक प्रयास का ही यह फल है।

इस सम्मेलन को सफल बनाने के लिए बहोत सारे कार्य करने हैं। सक्रिय व्हाइब्रियोनिक्स चिकित्सक के नाते हम सभी की यह बहोत बड़ी जिम्मेदारी है। प्रशांति निलयम में सम्मेलन का आयोजन करना कोई साधारण बात नहीं है—इसके लिए महिनों के पूर्वनियोजन, तैयारीयां और परिश्रम की आवश्यकता है। इतने बड़े कार्य को हम आपके सक्रिय सहभाग तथा पूर्ण सहयोग बिना सफलता पूर्वक नहीं कर सकते। अतः हम आप सभी से सुझावों हेतु निवेदन करते हैं तथा किसी भी उचित रूप में इस कार्य में आपके योगदान का स्वागत है। हम चाहते हैं कि इस सम्मेलन में व्हाइब्रियोनिक्स की सफल केसेस के प्रस्तुतीकरण अथवा लेख समाविष्ट किए जाए। गत 20 वर्षोंमें हुए व्हाइब्रियोनिक्स के विकास और विस्तार को दर्शाती हुई एक प्रदर्शनी का आयोजन भी इस दौरान किया जा सकता है। स्वामी के साथ इस विषयमें हुए हमारे विभिन्न वार्तालापों को भी इस प्रदर्शनी में सामिल किया जा सकता है।

हमें पूर्व नियोजन एवं समन्वयन हेतु, प्रदर्शनी के लिए सामग्री एकत्रित करने हेतु, सम्मेलन में लेख पठन तथा सम्मेलन में आनेवाले प्रतिनिधियों के पंजीकरण, आवास आदि व्यवस्था हेतु स्वयंसेवक के रूपमें सभी चिकित्सकों के मदद् की जरूरत होगी। शीघ्रातिशीघ्र हमसे 99sairam@vibrionics.com, पर संपर्क करें तथा इस पवित्र आयोजन में आपके सम्भाव्य योगदान की जानकारी दें। ऐसा अवश्य प्रतीत होता है कि अभी महिनों बाकी हैं परंतु यकीन किजिए देखते हि देखते समय बीत जाता है। हम आपके विचारों, सुझावों का स्वागत करेंगे तथा यह भी जानना चाहेंगे कि सम्मेलन में सामिल किए जाने वाले विषयों संबंधी आपकी क्या अपेक्षाए हैं।

कृपया अपने नाम हमें दि. 31 अगस्त 2013 के पूर्व निम्नानुसार लिख भेजीए—

अ. क्या आप सम्मेलन में प्रतिनिधि के रूप में सामिल होना चाहते हैं।

ब. क्या आप सम्मेलन में कोई लेख अथवा अन्य प्रस्तुतीकरण करना चाहते हैं।

क. क्या आप सम्मेलन की पूर्व तयारी में अथवा सम्मेलन के दौरान आयोजन में अन्य आवश्यक सेवाएं देना चाहते हैं।

आनेवाले सप्ताहों में हम हमारी वेबसाइट पर, चिकित्सक विभाग में, इस पहले व्हाइब्रियोनिक्स सम्मेलन के सफल आयोजन हेतु आवश्यक कार्यों कि सूचि प्रकाशित करेंगे। कृपया नियमित रूप से वेबसाइट को भेट देते रहिए।

हम जानते हैं कि कुछ चिकित्सक प्रत्यक्ष रूप से इस सम्मेलन में शायद सामिल न हो पाए परंतु आप को निराश होने कि आवश्यकता नहीं है, आप घर बैठे अपने योग्य सेवाएं दे सकते हैं। हम सभी को कुछ न कुछ सेवाएं प्रदान करने का अवसर देंगे। इतना बड़ा आयोजन स्वामी की कृपा और स्वामी के संकल्प बिना नहीं हो सकता। उन्ही के आश्रम में

आयोजित इस सम्मेलन मे किसी न किसी रूप मे योगदान का अवसर यह साधारण बात नही है। हमे अपने योगदान को स्वामी के प्रति कृतज्ञता के भाव से समर्पित करना है।

व्हाइब्रियोनिक्स को अग्रणी पर्यायी रोग निवारण पद्धति के रूप मे प्रस्तुत करने का यह ऐतिहासिक अवसर है। ऐसे सम्मेलनों के माध्यम से हि सामायिक अनुभवों को सभी के हित मे प्रस्तुत/प्रकाशित किया जा सकता है। आपके सुझावों को सुनने के लिए हम अधीर है तथा स्वामी के चरणों मे प्रार्थना करते है हमारा मार्गदर्शन करे तथा इस सम्मेलन को साकार करे। आइए हम और आप साथ साथ कार्य करते हुए व्हाइब्रियोनिक्स को संपूर्ण मानवजाती, प्राणीयों तथा वनस्पती के लिए उपलब्ध कराने का लक्ष्य प्राप्त करे।

साई की प्रेममय सेवा मे

जीत अग्रवाल

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

1. प्रोस्टेट कैंसर 02799...यूके

इस चिकित्सक ने तीन माह पूर्व रोग निदान हुए प्रोस्टेट कैंसर से पीडीत 81 वर्षीय पुरुष को निम्न व्हाइब्रो रेमेडी दी-

CC2.1 Cancers + CC2.3 Tumours & Growths + CC14.1 Male tonic + CC14.2 Prostate...TDS

मरीज ने केमोथेरेपी समेत अन्य किसी भी एलोपैथिक इलाज करवाने से इन्कार कर दिया परंतु 6-6 माह के अंतराल पर अस्पताल मे जांच करवाने के लिए वे राजी थे।

आठ माह के व्हाइब्रो इलाज के बाद वे नियमित जांच हेतु अस्पताल पहुंचे। उन्हे बताया गया कि उनका कैंसर पूरी तरह ठीक हो चुका है तथा उन्हे जांच हेतु दोबारा आने की जरूरत नही है। मरीज ने उपरोक्त व्हाइब्रो रेमेडी और 6 माह तक लेने के बाद खुराक दिन मे दो बार कर दी। एक वर्ष बाद जनवरी 2013 मे खुराक घटाकर रोग निरोधक के रूप मे दिनमे एक बार कर दी गई।

2. गठीया वात से घुटनों मे होने वाला दर्द 02877...अमरीका

चिकित्सक के पास दि. 27 अक्टूबर 2012 को 71 वर्षीय पुरुष मरीज बाएं घुटने के तीव्र दर्द की समस्या ले कर आए। दर्द के कारण उन्हे चलने मे भी कठीनाइ थी। डाक्टरों ने उनका रोग निदान करते हुए उन्हे तीव्र गठीयांवात से पीडीत बताकर शल्य चिकित्सा की सलाह दी। उनके बाए घुटनेकी शल्य चिकित्सा दि. 18 दिसंबर को नियोजित थी। उन्हे निम्न काम्बो दिया गया-

CC20.3 Arthritisदिन मे तीन बार

दो ही दिनोंमे मरीज ने 90 प्रतिशत राहत महसूस की परंतु अगले ही दिन उनके सारे बदन मे दर्द होने लगा विशेषतः पीठ मे। उपरोक्त काम्बो रोककर निम्न काम्बो दिया गया-

CC20.1 SMJ tonic + CC20.2 SMJ pain + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscle & Supportive tissue + CC20.5 Spine...TDS

दिसंबर माह के प्रारंभ मे उन्हे 95 प्रतिशत राहत महसूस होने की वजह से उन्होने नियोजित शल्य चिकित्सा टाल दी। छः माह बाद वे 98 प्रतिशत राहत महसूस कर रहे है तथा सुखी जीवन व्यतीत कर रहे है।

वयस्क मरीजों की स्वास्थ्य संबंधी आम समस्याओं के लिए व्हाइब्रियोनिक्स की उपयोगिता का यह एक महान उदाहरण है।

3. लंबी अवधी की बदहजमी 02802...यूके

गत तीन वर्षों से बदहजमी तथा मूत्र संक्रमण की समस्या से ग्रस्त 9 वर्षीय पुत्री को एक मां चिकित्सक के पास लेकर आयी। मोविकोल नामक रेचक का सेवन किए बिना उसे शौच नही होती थी। बच्ची को निम्न काम्बो दिया गया-

CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.4 Constipation + CC4.10 Indigestion + CC13.2 Kidney &

Bladder infections + CC15.1 Mental & Emotional tonic...दिन मे तीन बार

इस काम्बो का सेवन चालू किए दिन से ही उसे सामान्य रूप से लिए शौच होने लगी। मोविकोल रेचक का सेवन बंद कर दिया गया।

+++++

4. रजोनिवृत्ति की समस्या 02322...अमरीका

55 वर्षीया महिला मरीज चिकित्सक के पास विशिष्ट रजोनिवृत्ति की समस्या लेकर आयी जिसमें उष्णता महसूस होना, भावनिक आवेग के साथ क्रोध आना, निराशा, दुःख तथा बेचैनी जैसी अवस्थाएँ सामिल थी। दैनंदिन कार्यों में उत्साह तथा सकारात्मक सोच का अभाव था। उन्हें निम्न काम्बो दिया गया—

SR513 Oestrogen...दिन मे दो बार विभूति मे —सुबह जागते ही एक खुराक तथा रात मे सोने के पूर्व एक खुराक।

दो सप्ताह मे हि दिन मे एक बार होने वाली उष्णता का दौर घटकर अब सप्ताह मे दो बार होने लगा तथा भावनिक आवेगों मे भी कमी आयी। अगले दो सप्ताह बाद भावनावेग वे कभी कभी महसूस करने लगी तथा उष्णता की समस्या भी लगभग खत्म हो गई। खुराक घटाकर केवल रात मे एक बार कर दी गई।

We also have NM10 Climacteric that helps these problems where Oestrogen is included in the mixture. जिन चिकित्सकों के पास 108 सी.सी. बक्सा है, वें CC8.1 Female Tonic +CC8.6 Menopause दे सकते हैं।

+++++

5. मानसिक तनाव 00002...भारत

उपरोक्त चिकित्सक के अनुसार चिंता, तनाव आदि से ग्रस्त व्यक्तियों के लिए निम्न काम्बो बहुत फायदेमंद पाया गया है—

NM6 Calming + BR2 Blood Sugar + BR3 Depression + BR4 Fear + BR6 Hysteria + BR7 Stress + SM4 Stabilising + SM5 Peace & Love Align. + SM6 Stress + SM9 Lack of Confidence...TDS or as required.

चिकित्सक का सुझाव यह है कि छोटी ड्रापर वाली बोतल उपरोक्त रेमेडी पहले से बनाकर रखी जा सकती है। पाया गया है कि दैनंदिन तनावपूर्ण परिस्थिती अथवा असामंजस्य जैसी स्थिती मे फसे व्यक्तियों के लिए यह रेमेडी विशेष लाभ पहुंचाती है।

+++++

6. आर्टेरियल सेप्टल डिस्सीज (ASD) तथा क्रोन्स डिस्सीज 002817...भारत

ए.एस.डी. तथा क्रोन्स डिस्सीज से पीडीत नउ वर्षीय बालक की, कमजोरी की वजह से शल्य चिकित्सा टाल दी गई। गरीब परीवार के इस बालक के माता-पिता महंगी एलोपैथिक दवाइयां खरीदने मे असमर्थ थे। इस व्हाइब्रो चिकित्सक से मिलने की सलाह उन्हें व्हाइब्रो के इलाज से ठीक हुए गठियांवात के एक मरीज ने दी। बालक को निम्न काम्बो दिए गए—

#1. NM6 Calming + NM26 Immunity + NM45 Atomic Radiation + NM75 Debility + NM90 Nutrition + OM2 Respiratory + OM19 Cardiac and Lung + BR18 Circulation + SM2 Divine Protection + SR256 Ferrum Phos + SR287 Digitalis + SR311 Rhus Tox + SR496 Heart Valves ...TDS (for ASD) दिन मे तीन बार ए.एस.डी. के लिए।

#2. NM2 Blood + NM15 Diarrhoea + NM36 War + NM80 Gastro + NM90 Nutrition + SR255 Calc Sulph...6TD (for Crohn's disease) दिन मे 6 बार क्रोन्स डिस्सीज के लिए।

एक माह मे ही वह बालक जो ठीक से चल भी नहीं पा रहा था, स्कूल जाने लगा। लगभग 70 प्रतिशत सुधार हो चुका था। दूसरे माह के अंत तक वह बालक 90 प्रतिशत ठीक हो कर फूटबाल भी खेलने लगा। काम्बो #1 की खुराक सुरक्षा की दृष्टि से दिन मे तीन बार कुछ समय के लिए जारी रखी गई। बालक की पचनक्रिया मे धीरे-धीरे सुधार होने लगा और खुराक चालू करने के पहले माह के अंत तक क्रोन्स डिस्सीज के लक्षण जा चुके थे

अतः अगले माह मे काम्बो की खुराक घटाकर दिन मे तीन बार कर दी गई फिर दिनमे एक बार की गई। बालक अब भी यह खुराक सप्ताह मे दो बार ले रहा है।
स्वामी की कृपा से आज वह बालक पूरी तरह स्वस्थ और प्रसन्न प्रतीत होता है। परिवार की खुशीयां शब्दों मे बयां नहीं की जा सकती।

7. तलवे मे हुए मस्से (Warts) ^{02870....अमरीका}

तेरह वर्षीय बालिका विगत 18 माह से पांव के तलवे मे हुए मस्से से पीडीत थी। पांव के विशेषज्ञ डाक्टर ने फ्लोरोसिल 0.5 प्रतिशत मरहम मस्से तक पहुचने के उद्येश्य से चमडी छील दी थी। दो माह बाद मरहम द्वारा इलाज का परिणाम न पाए जाने पर इलाज रोक दिया गया। इस व्हाइब्रो चिकित्सक की सलाह मांगी जाने पर बालिका को केवल मस्से के लिए ही नहीं बल्कि तनाव और पढाई मे सहायता हेतु निम्न काम्बो दिया गया—

CC15.1 Mental and Emotional tonic + CC17.3 Brain and Memory tonic + CC21.8 Herpes... one pill on awaking and another before sleep. एक गोली सोने से पूर्व और एक गोली जागने पर **CC21.8 Herpes** नारीयल तेल मे मिलाकर मस्से पर दिनमे तीन बार लेपन हेतु..... TDS
पहले चित्र मे इलाज आरंभ किए जाने के एक माह बाद के मस्से की स्थिती तथा दूसरे चित्र मे इलाज के तीन माह बाद की स्थिती दर्शायी गई है। दूसरे चित्र मे मस्से पूरी तरह ठीक हुए दिख रहे है।

One month after treatment



Three months after treatment



☪ सभी चिकित्सकों के ध्यानाकर्षण हेतु महत्वपूर्ण सूचना: ☪

हमे प्राप्त होने वाली कुछ केसेस अदभुत होती है परंतु अत्यावश्यक जानकारी के अभाव मे हम उन्हे आप तक नहीं पहुँचा सकते। अतः कृपया आप जब भी सफल केसेस की सूचना हमारे पास भेजते है, निम्न जानकारी अवश्य लिखीए –

मरीज की उम्र, पुरुष/स्त्री, इलाज आरंभ की तिथी, सभी एक्युट लक्षणों कि विस्तृत सूचि, सभी क्रोनिक लक्षणों कि विस्तृत सूचि, प्रत्येक लक्षणों कि अवधी, क्रोनिक लक्षणों के संभाव्य कारण, पहले/वर्तमान मे कराया गया अन्य इलाज, दिया गया काम्बो, डोसेज, तिथी के साथ बिमारी मे हुए सुधार का प्रतिशत, आज की स्थिति, अन्य संबंधित जानकारी।

उपरोक्त जानकारी के आधार पर आपकी केसेस को व्हाइब्रो पत्रिका मे प्रकाशित करने मे हमे सहायता होगी। इस जानकारी के अभाव मे हमारे पास प्रकाशित करने हेतु भविष्यमे पर्याप्त केसेस नहीं होंगे।

ॐ स्वास्थ्य नुस्के ॐ (Health Tips)

साईं व्हाइब्रियोनिक्स द्वारा स्वास्थ्य संबंधी जानकारी एवं लेख केवल शिक्षा हेतु दिए जाते हैं; यह जानकारी वैद्यकीय परामर्श नहीं है। मरीजों की विशिष्ट वैद्यकीय अवस्था हेतु उन्हें उनके अपने डाक्टर से परामर्श करने की सलाह दें।

आपके स्वास्थ्य हेतु क्रियाशील जल



जीवित रहने के लिए जल अत्यंत महत्वपूर्ण पेय है। मनुष्य अन्न के बिना हफ्तों जीवित रह सकता है परंतु जल के बिना हम शायद 3 – 5 दिन भी जीवित नहीं रह पाएंगे।

हम जानते हैं कि हमारे शरीर का 70 प्रतिशत वजन पानी के ही कारण है। इसका अर्थ यह हुआ कि हमारे शरीर के विभिन्न अंगों और प्रणालियों के सुचारु कार्यान्वयन हेतु पानी की आवश्यकता होती है। जलयोजन से लेकर पोषक तत्वों के परिवहन एवं शरीर में होने वाली विभिन्न रासायनिक प्रक्रियाओं के लिए पानी आवश्यक है। कोशिकाओं तक पोषक तत्वों को पहुंचाना तथा अपशिष्टों को पतला बनाकर बाहर निकालना पानी के प्राथमिक कार्यों में एक है। पानी को कुदरत का सर्वसमावेशक द्रव्य (nature's universal solvent) माना जाता है। हर जीव को तथा प्रत्येक पर्यावरणीय प्रणाली को तथा हर कार्य एवं उद्योगों के लिए पानी आवश्यक है।

पुराने काल में पानी को जीवन की सभी अवस्थाओं में (गर्भधारणा, जन्म, पोषण, निर्वहन तथा रोग निवारण) आवश्यक द्रव्य के रूप में पूजा जाता था। आज भी हमारे जीवन के कल्याण में पानी के महत्व को नकारा नहीं जा सकता।

जल एक अत्यंत स्वास्थ्यवर्धक पेय है। आज भी आप प्रतिदिन लगभग आठ गिलास पानी पी रहे हैं। परंतु पानी कैसा है इस से क्या कुछ फरक पड़ सकता है?

स्वास्थ्य समर्थकों का यह मानना है कि सभी प्रकार का जल स्वास्थ्यवर्धक नहीं होता। उन्होंने जल को दो प्रकारों में बांटा है "सजीव जल और निर्जीव जल"।

सजीव जल थोड़ा निराला होता है। वह अधिक सजीव, अधिक गीला होता है अर्थात् ऐसा जल शरीर के भीतर बने विषैले पदार्थों को अलग कर निकाल बाहर करने का कार्य बेहतर तरीके से करता है। कोशिकीय जल की रचना से मेल खाने की वजह से निर्जलित एवं रिक्त कोशिकाओं द्वारा सजीव जल की जीवन वर्धक आवृत्ति (फ़िक्वेन्सी) का अवशोषण अधिक मात्रा में होता है।

सजीव जल को अन्य नामों से भी जाना जाता है: जैसे – एनर्गाइज्ड वाटर, स्ट्रक्चर्ड या रिस्ट्रक्चर्ड वाटर, हेक्झागोनल वाटर, रिडयूस्ड क्लस्टर साइज़ वाटर, आर्गनाइज्ड वाटर तथा अन्य अनेक नामों से भी जाना जाता है।

कुदरती झरने सजीव जल के सवोत्कृष्ट स्रोत होते हैं। झरनों के जल का रंग चमकीला तथा हलकासा नीला होता है। ऐसा जल किस्मत वालों को नसीब होता है। जिन्हें ऐसा जल नहीं मिलता उनके लिए सामान्य जल को क्रियाशील करने के बहुत से तरीके हैं।

इन्टरनेट पर आपको बिक्री के लिए अनेक उपकरणों, मणियों और गोलीयों की जानकारी मिलेगी परंतु हम जल को सजीव बनाने के सरल तरीके की जानकारी आपके साथ बांटना चाहते हैं। यह तरीका रंग चिकित्सा पर आधारित है तथा इसके लिए किसी रासायन या उपकरण की आवश्यकता नहीं है। हम इसे नीला सौर जल तरीका कहते हैं।



नीला सौर जल क्या होता है?

- ❖ नीला सौर जल सामान्य जल ही है जिसे नील रंग की पारदर्शी बोतल में विशिष्ट अवधि तक रखा जाता है।

नीला रंग ही क्यों?

- ❖ नीला रंग विश्रान्ति, तनाव मुक्ति, निद्रा, संपोषण तथा संचार व्यवस्था से संबंधित है।
- ❖ नीला रंग रक्तचाप तथा हृदय गति को घटाकर निराशा और तनाव कम करता है एवं सांत्वनादायक रंग है।
- ❖ सिरदर्द तथा निद्रानाश के लिए यह चिकित्सा अत्यंत प्रभावी है।
- ❖ ध्यान के लिए, संचारण, आध्यात्मिक विकास तथा मानसिक गुणों की वृद्धि में नीला रंग प्रभावी होता है।
- ❖ नीला रंग सृजनशीलता बढ़ाने वाला एवं शांति प्रदायक है।

नीला सौर जल कैसे तयार किया जाए?

- ❖ नल, फिल्टर, हैन्ड पम्प अथवा बोतल में मिलने वाले पानी को नीले कांच की बोतल में रखीए। आप गहरे नीले रंग से लेकर हल्के नीले रंग की बोतल ले सकते हैं।
- ❖ बोतल का मुंह प्लास्टिक, कार्क अथवा कपड़े से (धातु निर्मित वस्तु को छोड़कर) ढक दिजीए। बोतल का मुंह ढकने का उद्देश्य है कीड़ों, मख्खी आदि से बचाव। धातु निर्मित ढक्कन का इस्तमाल न करें।
- ❖ इस बोतल को बाहर दिन के उजाले में कम से कम एक घंटे तक रखिए। बोतल सूरज की सीधी रोशनी में रखना जरूरी नहीं है परंतु सूरज का उजाला बोतल तक पहुंचना चाहिए। आप नीला सौर जल छाया वाले अथवा बादलों से घिरी जगह में भी बना सकते हैं।
- ❖ बंद कांच की खिडकी से पहुंचने वाल उजाले में आप सौर जल नहीं बना सकते। कांच की खिडकी से किरणें छन कर आती हैं और प्रक्रिया में बाधा पहुंचाती हैं।
- ❖ जब तक नीले कांच की बोतल को सूरज की रोशनी प्राप्त हो रही है (छाया वाली जगह भी चलेगी अगर रोशनी पूरी तरह अवरुद्ध न हो रही हो) वह सौर जल निर्माण कर रही है।
- ❖ अधिक से अधिक समय बोतल बाहर रखना बेहतर होगा। आप पूरे दिन भी बोतल बाहर रख सकते हैं। सूरज की सुबह की किरणें नीले सौर जल की कंपन उर्जा को बढ़ाती हैं। आप रात में ही बोतल बाहर रख सकते हैं ताकि सुबह की किरणें प्राप्त हो सकें।
- ❖ नीला सौर जल तयार करने के बाद उसे आप प्लास्टिक के या अन्य बर्तन में भर कर रख सकते हैं। धातु निर्मित ढक्कन भी आप इस बर्तन पर ढक सकते हैं।
- ❖ अन्य जल में भी आप सौर जल मिला सकते हैं ताकि सभी जल सौर जल बन जाए। कप, ग्लास अथवा घड़े को अन्य जल से भर कर उपर नीले सौर जल की परत बना दिजिए जिससे वह पूरा जल नीला सौर जल बन जाएगा।

नीले सौर जल का उपयोग

- ❖ शरीर के जलयोजन हेतु, विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने तथा स्वास्थ्य लाभ हेतु नीला सौर जलपान किजिए। इस पानी से गरारा भी किया जा सकता है।
- ❖ अन्न का स्वाद बढ़ाने के लिए नीले सौर जल का उपयोग किजिए।
- ❖ तनाव मुक्ति हेतु एवं ताजगी महसूस करने एवं शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने के लिए नीले सौर जल से स्नान किजिए। केशों का रंग नीले सौर जल के कारण गाढा हो सकता है अतः जरूरत से ज्यादा मात्रा में भी नीले सौर जल का उपयोग न करें अगर आप केशों का रंग हल्का रखना चाहते हैं।

नीले सौर जल के अन्य भी बहोत से लाभ है। आपको इन्टरनेट पर खोजना होगा, लोगो के अनुभव सुन कर आप दंग रह जाओगे।

Sources:

<http://www.life-enthusiast.com/nhs02-super-hydrate-with-energized-water-a-5358.html>

http://www.energizewater.com/index_files/wiew1.htm

<http://rajanjolly.hubpages.com/hub/Health-Benefits-Of-Water-Blue-Water>

<http://www.robinskey.com/blue-solar-water/>

http://www.blueiris.org/community/index.php?option=com_content&view=article&id=87&Itemid=131

अस्थमा और आहार



अस्थमा यह एक लंबी अवधी की बीमारी है जिसमे श्वासहीनता तथा घरघराहट के दौरे पडते है जिनकी तीव्रता एवं पुनरावृत्ति हर मरीज मे भिन्न हो सकती है। श्वसन नलिका के भीतरी परत मे सूजन पैदा होने पर वायुमार्ग आकुंचन पाता है जिसके फलस्वरुप फेफडों मे वायु प्रवाह के आवागमन की मात्रा घट जाती है और मरीज को अस्थमा का दौरा पडता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन की ओर से जारी महत्वपूर्ण तथ्य।

- ❖ अस्थमा यह फेफडों तक वायू प्रवाह के आवागमन से जुडी एक लंबी अवधी की बीमारी है।
- ❖ समान्यतः बच्चोंमे यह बीमारी अधिक पायी जाती है।
- ❖ अस्थमा के कारण होने वाले अधिकतर मृत्यु कम एवं मध्यम आय वाले देशों मे होते है।
- ❖ अस्थमा के खतरे की सबसे प्रबल वजह ऐसे पदार्थ और कण है जिन्हे सूंगने पर वायुमार्ग मे एलर्जी अथवा खुजली पैदा होती है।
- ❖ दवां के सेवन से अस्थमा को नियंत्रित किया जा सकता है। अस्थमा को सक्रिय करने वाले तत्वों को टालने से अस्थमा की तीव्रता कम होती है।
- ❖ अस्थमा का निवारण दुष्कर है परंतु अस्थमा के यथोचित प्रबंधन से मरीज सामान्य जीवन जी सकते है।

अस्थमा के कारण

अस्थमा के मूल कारणों का पूरी तरह बोध नहीं हो पाया है। अस्थमा के खतरे की सबसे प्रबल वजह है अनुवांशिकता तथा वायुमार्ग मे प्रत्यूर्जता (एलर्जी) अथवा खुजली पैदा करने वाले पदार्थों या कणों का सूंगा जाना जैसे:-

- ❖ घरेलु एलर्जेन (जैसे बिस्तर, कालीन, गद्देदार टुंसी चीजे के बने फर्निचर, प्रदूषण तथा पालतु जानवरों के बालों मे छिपे प्रत्यूर्जता निर्माण करने वाले पदार्थ)
- ❖ बाहरी एलर्जेन (जैसे पराग, चिकनी मुलायम मिट्टी)
- ❖ तम्बाकू का धुंवा
- ❖ कार्यस्थल पर खुजली पैदा करने वाले रासायनिक पदार्थ
- ❖ प्रदूषित हवा

अन्य अस्थमा प्रेरक चीजों मे सर्द हवां, तीव्र भावनिक उत्तेजना जैसे क्रोध अथवा भय और शारीरिक व्यायाम भी हो सकते है। कुछ दवांओ का सेवन जैसे एस्पीरीन, अन्य स्टेरॉइड मुक्त सूजन अवरोधक दवां एवं बीटा ब्लॉकर्स भी (जिनका सेवन उच्च रक्तचाप, हृदय रोग तथा अधकपारी के इलाज हेतु किया जाता है) अस्थमा के लिए प्रेरक हो सकते है।

आहार

इस अनुभाग में अस्थमा से पीड़ित व्यक्ति के जीवन में आहार की भूमिका दर्शायी गयी है। उचित आहार द्वारा रोगक्षम कोशिकाओं की अतिसक्रियता को नियंत्रित कर कोशिकाओं की प्रदूषित हवाएं एवं अन्य प्रत्यूर्जता निर्माण करने वाले पदार्थों के साथ प्रतिक्रियाशीलता कम की जा सकती है। कुछ पोषक तत्व बुनियादी अस्थमा प्रेरकों को निष्प्रभावी कर दौरे की तीव्रता या पुनरावृत्ति कम कर सकते हैं एवं फेफड़ों का क्रियान्वयन बेहतर कर सकते हैं। स्वास्थ्यपूर्ण अनुकूल आहार का अस्थमा से पीड़ित व्यक्तियों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। आहार नियमित अंतराल पर, नियंत्रित मात्रा में लिया जाए ताकि पेट पर अतिभार न पड़े जो कि अस्थमा के लिए प्रेरक सिद्ध हो सकता है।

विटामिन सी और डी, बेटा-कैरोटिन, फ्लेवोनाइड्स, मैग्नेशियम, सिलेनियम तथा ओमेगा 3 फैटी एसिड से परिपूर्ण आहार ग्रहण करने वालों में अस्थमा का दर काफी कम पाया जाता है यह सप्रमाण सिद्ध किया गया है।

- ❖ **विटामिन सी युक्त खाद्यान्न:** फेफड़ों के स्वास्थ्य हेतु फल और सब्जियां आवश्यक हैं। व्यायाम के फलस्वरूप जिन अस्थमा से पीड़ित मरीजों के वायुमार्ग अतिसक्रिय हो जाते हैं उनके लिए लिए विटामिन सी लाभदायक होता है। विटामिन सी युक्त पदार्थों में अंगूर, टमाटर, अनानस, तरबूज, नीबू वंश के (साइट्रस) फल, कीवी फल, हरा सरसों, कच्ची बंद गोभी, फूलगोभी, पालक, खुरासानी अजवायन, गाजर और काली मिर्च आदि सामिल हैं।
- ❖ **विटामिन बी युक्त खाद्यान्न:** इनमें हरी सब्जियां, दाल, सूर्यमुखी बीज तथा शुष्क अंजीर का समावेश है जो अस्थमा को नियंत्रित करने वाले मैग्नेशियम के भी अच्छे स्रोत हैं। हरी सब्जियों में प्रचुर मात्रा में एन्टी ऑक्सिडन्ट होते हैं जो शरीर में समाए अबाध अस्थमा प्रेरक तत्वों की मात्रा घटाते हैं। उबाली सब्जियां स्वादिष्ट होती हैं तथा पोषक तत्वों के चयापचय में भी सहायक होती हैं।
- ❖ **ओमेगा-3 चर्बीदार अम्लयुक्त खाद्यान्न** जैसे नदी, समुंदर तथा तालाब की मछलियां एवं वनस्पतियों में जवस, अखरोट – स्वास्थ्य के लिए लाभदायक माने जाते हैं। यद्यपि **अस्थमा के लिए** उनके सेवन से होने वाले लाभ के ठोस प्रमाण नहीं मिले हैं, परंतु उनका आहार में समावेश बेहतर साबित होगा।
- ❖ **विटामिन ई युक्त पदार्थ।** शलगम, सोयाबिन, अंकुरित गेहूं का तेल, सरसों, सूर्यमुखी बीज विटामिन ई के उत्तम स्रोत हैं। विटामिन ई अधिक मात्रा में सेवन करने वालों को अस्थमा का खतरा कम होता है। विटामिन ई सेवन की मात्रा बढ़ाने पर फेफड़ों के कार्यान्वयन में उल्लेखनीय सुधार पाया गया है।
- ❖ **trans fats तथा ओमेगा-6 चर्बीदार अम्लयुक्त खाद्यान्न का सेवन टालें।** बनावटी मख्खन एवं परिष्कृत खाद्यान्न में पाया जाने वाला ओमेगा -6 तथा ट्रान्सफैट अस्थमा को बढ़ाकर दिल के दौरे जैसी गंभीर अवस्था का कारण बन सकता है इसके भी कुछ प्रमाण मिले हैं।

अतिरिक्त सुझाव

- ❖ प्राकृतिक जैतून तेल इस्तमाल करें अगर उपलब्ध हो।
- ❖ नमक की मात्रा घटाइए। तुलसी, मेथी, तेजपत्ता, धनियां, अजवाइन जैसे प्राकृतिक मसालों का इस्तमाल किजिए। इन मसालों में ऑक्सिकरण अवरोधी रोसमेरीनीक अम्ल होता है जो है जो सक्रीय पदार्थोंको निष्प्रभावित करता है एवं सूजन पैदा करने वाले रसायनों का निर्माण रोकता है।
- ❖ पाचक पदार्थ जैसे अद्रक, लहसून, काली मिर्च, लौंगी मिर्च, जीरा, दालचीनी, इलायची और लौंग।
- ❖ इस बीमारी के लिए हल्दी निरोधक भी है एवं गुणकारी भी है। रोग निरोधक के रूप में आप एक चम्मच हल्दी दो चम्मच शहद अथवा एक कप गरम दूध में डालकर दिन में दो बार खाली पेट ले सकते हैं। सर्दी होने से पहले या होते ही अगर आप इसे इस्तमाल करें तब अस्थमा के दौरे की तीव्रता कम हो सकती है तथा जल्दी राहत मिल सकती है। 40 से 50 ग्राम प्रतिदिन प्रोटीन का सेवन करें। अस्थमा के मरीजों के लिए बकरी का दूध बड़ा ही लाभदायक है।
- ❖ टमाटर, अमरुद, खुबानी (apricots), तरबूज, पपीता, लाल शिमला मिर्च आदि में लाइकोपीन नामक घटक होता है जो ऑक्सिकरण अवरोधी है। इनका आहार में समावेश अस्थमा वालों के लिए लाभदायक है विशेषकर व्यायाम से उत्पन्न होने वाले अस्थमा के लिए।
- ❖ रात में हल्का भोजन किजिए वह भी सोने से दो घंटे पहले। पानी खूब पिए क्योंकि वह आंत की सफाई में सहायता करता है।

- ❖ विशेषज्ञों से सीखें प्राणायाम, योग और ध्यान लाभ पहुंचाते हैं।
- ❖ शिशुओं और बच्चों में विटामिन ए की कमी का संबंध श्वसनी की समस्याओं के प्रति अतिसंवेदनशीलता से जुड़ा है। अतः आहार में विटामिन ए युक्त टमाटर, पालक, खुबानी, स्ट्रॉबेरी आदि का समावेश कीजिए।

अन्य सावधानीयां

- ❖ गंधकयुक्त पदार्थ जैसे गंधक में सुखाए फल, झींगा, शराब, बनाकर रखा हुआ परिरक्षी (preservatives) मिलाया हुआ निबू शरबत या निबू का शरबत आदि टालने चाहिए क्योंकि ऐसे पदार्थ अस्थमा को सक्रिय कर सकते हैं।
- ❖ पके केले, संतरे, खट्टे फल, निबू, खट्टे फलों का रस और अचार अस्थमा को और उग्र कर सकते हैं।
- ❖ चावल, दाल, आलू जैसे श्वेतसारयुक्त पदार्थोंका सेवन टालना चाहिए क्योंकि श्वसनधमनी अवरुद्ध हो सकती है।
- ❖ कॉफी का अतिसेवन, धूम्रपान से श्वसननलिका प्रगाढ़ होकर निद्रानाश एवं व्याकुलता महसूस हो सकती है।
- ❖ तम्बाकू के धूम्रपान से लंबी अवधि के श्वसनलीशोथ (chronic bronchitis) होकर अंत में अस्थमा होता है।
- ❖ दूध तथा दूध के बने पदार्थों, सोया, अंडे, गेंहु, फल्लीदाना, मछली, कवचप्राणी तथा सुपारी आदि का अतिसेवन टालें।
- ❖ बर्फमें ठंडे किए शीत पेय अथवा ज्यूस पान टालें क्योंकि ऐसे पदार्थ फेफड़ों के सूजन की तीव्रता बढ़ाते हैं।

नोट: अगर आप अस्थमा से पीड़ित हैं तब आप को इलाज और आहार के संबंध में अपने डॉक्टर के साथ ही आहार विशेषज्ञ की भी सलाह लेनी चाहिए।

- http://www.ehow.com/way_5510096_protein-diet-asthma-patients.html
- <http://www.onlymyhealth.com/diet-healthy-asthmatic-patient-1332419278>
- <http://www.yourasthmatreatment.com/diet-asthma-patients.htm>
- <http://www.natural-cure-guide.com/asthma-and-diet.ht>
- <http://www.webmd.com/asthma/guide/asthma-diet-what-you-should-know>
- <http://www.who.int/topics/asthma/en/>

❧ सवालों के जवाब ❧

+++++

1. प्रश्न: 108 सीसी बक्से के संरक्षण का सबसे अच्छा तरीका क्या है?

उत्तर: घर में मोबाइल/कॉर्डलेस फोन, माइक्रोवेव ओवन, टेलीविजन, कॉम्प्यूटर आदि से बक्से की दूरी (संभवतः एक मीटर या तीन फूट) बनाए रखना बेहतर होगा। अगर आप सफर दौरान बक्से के संरक्षण को लेकर चिंतीत हैं विशेष कर हवाई यात्रा के दौरान तब बक्से को सभी छ बाजुओं से खाद्य पदार्थों के लिए उपयोग में लायी जाने वाली अल्मुनीयम फॉइल में लपेटना व्यावहारिक सिद्ध होगा।

+++++

2. प्रश्न: अगर मुझे लगता है की मेरा 108CC बक्सा विकिरणों से बाधित हुआ है तब क्या किया जाना चाहिए?

उत्तर: अगर आप आशंकीत हैं की आपका 108CC बक्सा विकिरणों से बाधित हुआ है तब आप अपने व्हाइब्रो शिक्षक/स्थानीय समन्वयक से मिलकर बक्सा रिचार्ज करने की व्यवस्था करें।

+++++

3. प्रश्न: 108CC बक्से को कितने तापमान वाली जगह पर रखना चाहिए? सफर के समय मोटर कार में संदूक रखने की जगह पर क्या बक्सा अति ठंडा या अति गरम तापमान (प्रत्यक्ष सूर्यप्रकाश छोडकर) बर्दाश्त कर सकता है?

उत्तर: सामान्य घरेलु तापमान वाली जगह। 108CC बक्सा अंधेरे ठंडक वाली जगह रखना अच्छा है। गर्मी के दिनों में बक्सा मोटर कार की संदूक वाली जगह रखने की सलाह मैं नहीं दूंगा। इन परिस्थितियों में बक्सा आवरणयुक्त डिब्बे (e.g., a cooler) में रखना चाहिए। बक्सा अथवा गोलीयों को रेफ्रिजरेटर में कभी नहीं रखना चाहिए।

+++++

4. प्रश्न: मेरे परिवार में पानी पीने के लिए स्टेनलेस स्टील के गिलास इस्तमाल किए जाते हैं। व्हाइब्रो रेमेडी बनाने के लिए कांच के बर्तन में प्लास्टिक अथवा कांच के चम्मच से इन स्टील के गिलास से पानी निकालने का असर क्या व्हाइब्रो रेमेडी पर होगा?

उत्तर: आप रेमेडी बनाने के लिए किसी भी धातु के बर्तन से पानी ले सकते हैं केवल इतना ध्यान रखें कि रेमेडी बनाने के बाद धातु से बने बर्तन अथवा चम्मच के संपर्क में न आए।

5. प्रश्न: क्या हम कांच की टूटी ड्रॉपर बोतल में शेष बची रेमेडी लेकर नई रेमेडी बना सकते हैं?

उत्तर: जीहां! केवल इतना ध्यान रहे कि रेमेडी में कांच के छोटे टुकड़े न हों।

6. प्रश्न: नई बोतल में रेमेडी बनाने के लिए दूसरी कीट की रेमेडी का केवल एक ही बूंद पर्याप्त है?

उत्तर: जीहां! एक ही बूंद पर्याप्त है।

7. प्रश्न: अगर रेमेडी की बोतल पूरी खाली हो जाए (अपने आप, बिना टूट फूट के) तब क्या केवल अल्कोहोल उसमें डालने से रेमेडी फिर तैयार हो जाएगी?

उत्तर: जीहां! अल्कोहोल डालने के बाद दूसरे हाथ की हथेली पर नउ बार थपेड कर हिला लें।

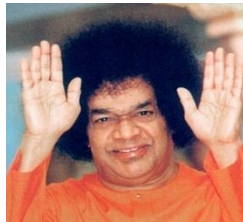
8. प्रश्न: सफर में अथवा कार्यस्थल पर जाते समय क्या गोलीयों की बोतल को अल्युमिनियम की पन्नी में लपेटकर अथवा अल्युमिनियम के बक्से में रखकर ले जाना होगा?

उत्तर: जीहां! इससे निश्चित ही गोलीयों को विकिरणों से निष्प्रभावित होने से बचाने में अधिक संरक्षण मिलेगा।

9. प्रश्न: मैं कैसे समझूंगा कि अल्युमिनियम के बक्से में गोलीयां विकिरणों से सुरक्षित रहेगी?

उत्तर: मोबाइल फोन को अल्युमिनियम/टीन के बक्से में रखिए। उस मोबाइल के नंबर पर दूसरे फोन से डायल किजिए। अगर बक्सा सही है तब अंदर रखे मोबाइल की घंटी नहीं बजेगी। बक्सा खोलते ही घंटी बजने लगेगी।

Practitioners: Do you have a question for Dr. Aggarwal? Send it to him at news@vibrionics.org



ॐ रोग निवारण कर्ता के दैवी वचन ॐ

ॐ Divine Words from the Healer of Healers ॐ

“आप जो भी आहार लेते हैं, जो भी दृष्य देखते हैं, जो भी श्रवण करते हैं, आप इन्द्रियों के माध्यम से जो कुछ भी ग्रहण करते हैं, उनका गहरा प्रभाव आप के स्वास्थ्य पर पड़ता है।”

.....सत्य साईं स्पीक्स, व्हॉल्यूम 2, पृष्ठ 78

.....अगर हम अपना नजरीया बदलेंगे तब हमे शांति का अनुभव होगा। जब लोग दुनिया को प्रेमचक्षुओं से देखेंगे तब उन्हे शांति प्राप्त होगी। सभी रोगोंसे मुक्ति मिलेगी। अधिकांश बीमारीयों का उद्गम मन है। सब कुछ मनोविज्ञान पर आधारित होता है। जब व्यक्ति महसूस करता है की उसमे कुछ गडबडी है तब वह बीमार पड जाता है। स्वस्थ शरीर के लिए स्वस्थ मन आवश्यक है। परंतु केवल शारीरीक स्वास्थ्य पर्याप्त नहीं है। मनुष्य को ईश्वरी कृपा भी चाहिए। ईश्वरी कृपा प्राप्त करने के लिए दैवि प्रेम विकसित किजिए। आज कल प्रेम केवल दिखावा बन गया है। सच्चा प्रेम हृदय से उत्पन्न होता है। दिन की शुरुआत प्रेम के साथ किजिए, दिनभर प्रेम मे बिताइए, दिन का अंत प्रेम के साथ किजिए, ईश्वर तक पहुंचने का यही मार्ग है। अगर आप प्रेम विकसित करेंगे तब बीमारी आपके नजदीक नहीं आएगी।

ॐ Announcements ॐ

Forthcoming Workshops

- ❖ **Italy Venice:** Refresher National conference 31 August 2013, contact Manolis by email at 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 or by telephone at +48-606 879 339.
- ❖ **Greece Athens:** JVP and National refresher workshops 21-23 September 2013, contact Vasilis by email at saivasilis@gmail.com or by telephone at [+30-697-2084 999](tel:+30-697-2084-999).

All Trainers: If you have a workshop scheduled, send details to: 99sairam@vibrionics.org

ATTENTION PRACTITIONERS

- ❖ Our website is 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 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!

साई व्हाइब्रियोनिक्स...वहन करने योग्य श्रेष्ठ चिकित्सा सहायता की ओर – मरीजों के लिए निःशुल्क