

సాయి వైబ్రియోనిక్స్ వార్తాలేఖ

www.vibrionics.org

“ఎప్పుడైతే నీ కంటికి ఒక రోగి కాని లేక మానసికంగా, శారీరకంగా దుర్బలత చెందిన మనిషి కనిపిస్తాడో, అదే నీ సేవకు స్థానమని తెలుసుకో”

...శ్రీ సత్యసాయి బాబా

సంపుటము 2 సంచిక 2.5

4 ఏప్రిల్ మార్చ్ 2011

ఈ సంచికలో

ఆ డా.జిత్ కే అగ్గర్వాల్ యొక్క డెస్క్ నుండి	1 - 2
ఆ ఆరోగ్య చిట్కాలు	3 - 4
ఆ భూకంప సమయంలో ఎక్కడికి వెళ్లాలి	4 - 7
ఆ ఆలోచనలతో చిత్రికరణ	8
ఆ దివ్య వైద్యుడి యొక్క దివ్య వాక్కు	8

ఆ డా.జిత్ కే అగ్గర్వాల్ యొక్క డెస్క్ నుండి బ

ప్రియమైన చికిత్సా నిపుణులకు,

సాయి వైబ్రియోనిక్స్ యొక్క ఈ ప్రత్యేక సంచిక రేడియేషన్ మరియు భూకంపాల విపత్తుల నుండి రక్షణ గురించి మరియు ఆహార భద్రత గురించి ఇవ్వబడింది.

మన హృదయ పూర్వక ప్రార్థనలు జపాన్లోని మన సహోదర, సహోదరీలు అందరికీ వారి బాధల నుండి విముక్తి పొందడానికి తోడ్పడాలని కోరుకుంటున్నాము. అక్కడి ప్రజల కోసం మనం సిఫారసు చేసిన కోంబోలు ఉపయోగకరంగా ఉన్నాయని అభ్యాసకులద్వారా తెలుస్తున్నందుకు ఎంతో సంతోషంగా ఉంది. ఇప్పుడు మనం ప్రస్తుత సవాళ్లను ఎదుర్కొనే రోజులలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న మన అభ్యాసకుల శ్రేయస్సు కోసం మరియు వారు సంప్రదింపులు జరిపే వ్యక్తుల కోసం కొన్ని సూచనలు ఇవ్వాలని భావిస్తున్నాము.

ఇది ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవాలని సమయమే కానీ భయ పడాల్సిన సమయం కాదు. జపాన్లో జరిగిన అణు రియాక్టర్ ప్రమాదం వలన విడుదల అయ్యే రేడియేషన్ ప్రపంచ వాయు ప్రవాహముల ద్వారా అన్ని దేశాలకు తీసుకువెళ్ళబడుతోంది. ప్రస్తుతానికి దీని తీవ్రత కొంత తగ్గినప్పటికీ ఇది ఇంకా మన శారీరక వ్యవస్థలపై విషపూరితప్రభావాన్ని కలిగి ఉంది. మన వైబ్రో వైద్యం ద్వారా మనల్ని మనం రక్షించుకునే మార్గం ఉంది. క్రింద ఇవ్వబడిన వైబ్రో మిశ్రమాలు మీరు తయారుచేసి మీ రోగులు, కుటుంబ సభ్యులు, స్నేహితులు, జంతువులు మరియు ఇతరులకు మీరు ఇవ్వవచ్చు.

ఒక సంతోషకరమైన వార్త ప్రకారం, భగవాన్ శ్రీ సత్యసాయి బాబా మన ప్రియమైన స్వామి వ్యాధి నుండి కోలుకునే మార్గంలో ఉన్నందుకు ఎంతో ఆనందంగా ఉంది. స్వామి త్వరలోనే యజుర్ మందిరానికి తిరిగి వచ్చి విశ్రాంతి తీసుకుంటారని ఆశిస్తున్నాము.

కొంత సమయం స్వామి యొక్క భౌతిక శరీరానికి శాశ్వత కార్డియో పేస్ మేకర్ ను అమర్చడం అవసరం కాగా విశ్వం యొక్క హృదయ లయను కొనసాగించడానికి ఈ దివ్య లయ కర్త అవిశ్రాంతంగా ఈ సేవను కొనసాగిస్తూనే ఉంటారు.

స్వామికి బీట్ మిస్ (హృదయ స్పందన) కానప్పటికీ మనలో అనేకమందిమి వారి శ్రేయస్సుకోసం మరియు ప్రపంచ పరిస్థితుల గురించి మిస్ట్ బీట్స్ తో బాధను ఆందోళనను అనుభవిస్తూ ఉన్నాము. ఈ రెండు కూడా తగినంత విశ్వాసం లేకపోవడం మరియు శ్రీవారికి సంపూర్ణ శరణాగతి చేయకపోవడం వలన ఏర్పడ్డవే. అందుకే బాబా వారు “మీ శరీరాన్ని వంచండి, ఇంద్రియాలను నియంత్రించండి, మనోలయం సాధించండి” అన్నారు. మనలో ప్రతీ ఒక్కరూ బ్రహ్మము (దేవుని) యొక్క పూర్తి వ్యక్తికరణయే. కనుక మన ప్రతీ ఆలోచన, మాట, క్రియలను విశ్వ ప్రభువైన మన భగవాన్ శ్రీ సత్యసాయి బాబాకు అంకితం చేయడం ద్వారా ఇంద్రియ నియంత్రణ, తద్వారా అహంకార రాహిత్యము పొంది మన మనసు చేసే గారడీ నుండి విముక్తులవుదాము. మనము వివిధ సామాజిక ఒడంబడిక ద్వారా మన ఆలోచనలను మరియు మన పరిమితమైన ప్రాపంచిక అనుభవాలను రూపొందించుకొని మన వ్యక్తిగత అహం లేదా అంతరాత్మను దర్శించలేక మాయలో జీవిస్తున్నాము. సాయి బోధలను అధ్యయనం చేయడానికి, స్వామి నామస్మరణకు ప్రతిరోజూ కొన్ని నిమిషాలు కేటాయించడం, రోజంతా భక్తిగీతాలు పాడుకోవడం లేదా స్మరించడం వంటివి మనలో ఉన్న దేవుని కనుగొనడంలో సహాయపడతాయి.

ముఖ్యంగా సంకుచితమైన కోర్కెల కోసం బాబాను ప్రార్థించ పోవడమే మంచిది. భగవాన్ బాబా మానవ రూపంలో అవతరించిన సర్వశక్తిమంతులు. మనలను మేల్కొల్పడానికి వారితో అనుగుణంగా ఉండటానికి మనల్ని అధ్యాత్మిక పథంలో ఉద్దీపన చేయడానికి తమ లీలను కొనసాగిస్తున్నారు. మన ఆలోచనలు, మాటలు మరియు క్రియలను సరి చేసుకొని స్వార్థ, అహంకారాలను విడనాడి వారి దివ్య హస్తంలో నిస్వార్థమైన మరియు ప్రేమగల సాధనంగా మారడానికి మన వంతు కృషి మనం కొనసాగించేలా చేయాలని భగవాన్ బాబాను ప్రార్థిద్దాం. నిజమైన శరణాగతి కోసం మరియు స్వామి భక్తులుగా పిలువబడే అర్హత పొందడం కోసం మనం ప్రార్థిద్దాం. స్వామి మాత్రమే కర్త, మరియు ఈ విశ్వ నాటకానికి సూత్రదారి బాబానే. మనం ఈ నాటకరంగంలో కేవలం వారి దివ్య హస్తంలో పనిముట్లము మాత్రమే అని అర్థం చేసుకోగలిగినప్పుడు మనం స్వామిని ఏమీ అడగలేము. మనం మన హృదయపూర్వక ప్రార్థన ద్వారా, స్వామిని సంతోషపరిచే చర్యల ద్వారా స్వామి త్వరగా కోలుకోవాలని ప్రార్థిద్దాం.

సాయిసేవలో ప్రేమతో
మీ జి.కె. అగ్రవాల



రేడియేషన్ కు గురికాకుండా రెమిడీలు

మీ వద్ద సాయిరాం హీలింగ్ వైబ్రేషన్ పోటెన్షియల్ ఉన్నట్లైతే:

NM12 Combination-12 + NM45 Atomic Radiation (30C & 50M) + NM63 Back-up + NM110 Essiac (CM & 10MM) + BR4 Fear + SM2 Divine Protection + SM4 Stabilising + SM5 Peace & Love Alignment + SM18 Digestion + SM23 Gastro + SR226 Cat's Eye + SR253 Calc Fluor + SR272 Arsen Alb (30C) + SR279 Cadmium Sulph + SR285 China Off (200C) + SR310 Radium +SR319 Thyroid Gland (200C) + SR320 Thyroidinum (200C) + SR324 X-ray (30C & CM) + SR356 Plumbum Met (1M) + SR507 Lymphatic Organ + SR509 Marrow + SR530 Stomach...OD కనీసం రెండు నెలలు.

మీ వద్ద 108 CC బాక్సు ఉన్నట్లైతే :

CC2.1 + CC3.1 + CC4.10 + CC6.1..... OD కనీసం రెండు నెలలు.

పై రెండు సందర్భాలలో, రోగి అలసట, నీరసం, వికారం లేదా వాంతులు వంటి లక్షణాలను కలిగి ఉంటే మోతాదును TDSకు పెంచండి.



ఆ ఆరోగ్య చిట్కాలు ఖ

మీరు పరిగణించవలసిన రేడియేషన్ కు సంబంధించిన ఇతర జాగ్రత్తలు ఇక్కడ ఉన్నాయి:

1. ఫ్లోరైడ్ ఉన్న టూత్ పేస్ట్ ను నివారించండి. ఎందుకంటే ఇది రేడియేషన్ కు గురి అయ్యే ఎవరినైనా బాధ పెడుతుంది. ఎలాంటి ఇది శరీరంలో అయోడిన్ ను లేకుండా బయటకు పంపి తద్వారా ధైరాయిడ్ సమస్యకు గురిచేస్తుంది.
2. మీరు రేడియేషన్ కు గురయ్యారని తెలిస్తే తప్ప KI టాబ్లెట్ తీసుకోకండి. ఎందుకంటే ఇది ఆరోగ్యకరమైన ధైరాయిడ్ పాడుచేస్తుంది.
3. ప్రత్యామ్నాయ ఆరోగ్య కేంద్రీకృతవనరులపై - దృష్టి నిలిపి ప్రజలను సాధారణంగా అదనపు ఖనిజ లవణాలు ఉన్న కారణంగా సముద్ర ఉప్పు ఉపయోగించమని సిఫార్సు చేస్తున్నప్పటికీ సూపర్ మార్కెట్లో విక్రయించే ఉప్పును 0.01 పోటాషియం అయోడేట్ కలిగి ఉన్నందున ఇది రేడియేషన్ నుండి రక్షించడానికి సహాయపడుతుంది. కానీ కొనడానికి ముందు ఈ ఉప్పు లో పోటాషియం అయోడేట్ ఉందని అది పోటాషియం అయోడైడ్ కాదని తనిఖీ చేసుకోవాలి. యూరప్ మరియు అమెరికాలో ఆరోగ్య మరియు ప్రత్యామ్నాయ సేంద్రియ దుకాణాల్లో అయోడిన్ సమృద్ధిగా ఉన్న లిక్విడ్ బ్లాక్ వాల్నట్, బ్లాక్ వాల్నట్ క్యాప్సుల్స్ మరియు కెల్స్ (సముద్రపు నాచు) దొరుకుతాయి.
4. బ్రాన్ సీవీడ్ నుండి లభించే అల్జీన్ అనబడే సోడియం అల్జీనేట్ శరీరం నుండి రేడియేషన్ బయటకు పంపుతుంది.
5. రేడియేషన్ నష్టాన్ని నివారించడానికి మీసో బ్రోత్ లేదా ఉడకబెట్టిన పులుసు చక్కని ఆహారము. ఈ సూప్ లో ¼ ఔన్సు లేదా 5 గ్రాముల ఎండిన కెల్స్ చూర్ణము ఉండడంతో ఇది రెట్టించు రక్షణ ఇస్తుంది. అయితే భవిష్యత్తులో ఈఎండిన కెల్స్ ఎక్కడినుండి వచ్చిందో అనేది తనిఖీ చేసుకోవాలి. శాస్త్రీయ అధ్యయనాల్లో సముద్రపు పాచి మానవ శరీరంలో రేడియోధార్మిక ఐసోటోపు తటస్థం చేయగలిగినదని చెప్పబడింది. రేడియోధార్మిక ఐసోటోపులు ఐన స్ట్రాన్షియం గోధుమసముద్రపు పాచిలో ఆల్జీన్ ను బంధించి సోడియం అల్జీనేట్ అనే సమ్మేళనాన్ని సులభంగా మరియు ప్రమాదకరం లేకుండా విసర్జిస్తుంది అని మెక్ గిల్ విశ్వవిద్యాలయం పరిశోధకులు అంటున్నారు. జపనీస్ అధ్యయనాల ప్రకారం సాధారణ బ్లాక్ టీ అనేక యాంటీ రేడియేషన్ ప్రభావాలను ప్రదర్శించింది.
6. రేడియేషన్ కు గురి కాకుండా ఉండటానికి విటమిన్ సి అధిక మోతాదులో ఉన్న సిట్రస్ ఫండ్లు, నిమ్మకాయలు, నారింజ మరియు ఆపిల్ వంటివి తీసుకోవడం చాలా మంచిది. నారింజ మరియు ముదురు ఆకుపచ్చ ఆహారాలు (ఉదాహరణకు- చిలకడ దుంపలు, శీతాకాలపు క్యాష్, బీట్ రూట్, క్యారెట్లు, చార్డ్ మరియు పాలకూర) తినడం రేడియేషన్ కు సంబంధిత క్యాన్సర్ల నుండి రక్షించడంలో సహాయం పడుతుంది. క్యాబేజీ సంబంధిత మొక్కలన్నీ - అరుగులా, టర్నిప్, ముల్లంగి, కాలిఫ్లవర్, ఆకు కూరలు, బక్వాయ్, బ్రసీల్స్ మొలకలు, బ్రోకలీ, కాలే, కాలార్డ్స్ అనేవి శరీర కణాలను రేడియేషన్ యొక్క హానికరమైన ప్రభావాలు నుండి కాపాడతాయి. రోజ్మెరీ మూలిక కూడా రేడియేషన్ నుండి రక్షిస్తుందని చెబుతారు.

రేడియేషన్ జాగ్రత్తల గురించి మరింత సమాచారంతో లింక్ లు ఇక్కడ ఇవ్వబడ్డాయి:

- <http://www.naturalnews.com/012388.html#ixzz1GQpByxyX>
- <http://www.naturalnews.com/026079.html#ixzz1GQnnUzRj>

+++++

మరొక విషయం

ఇప్పుడు మరియు భవిష్యత్తులో, ప్రజలు తినే ఆహారం ఎక్కడ పండిన పంట మరియు అది ఎలా వచ్చిందో తనిఖీ చేయడం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటే వాతావరణంలోని రేడియేషన్ మొదట వాయు ప్రవాహం ద్వారా తూర్పు రష్యాకు తర్వాత కెనడా పశ్చిమ తీరం మరియు అమెరికాకు తర్వాత ఐరోపా యొక్క ఉత్తరాధిగోళానికి తీసుకువెళ్లి బడింది. మొదట ప్రభావితమైన ప్రదేశాల్లో రేడియేషన్

ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాలిఫోర్నియాలో వారు ఊహించిన దానికంటే రేడియేషన్ ఎక్కువే ఉంటుందనే భావనతో పాలను పరీక్షించడం మానేసారని మనం వింటున్నాము. ఇదే నిజమైతే, ప్రస్తుతానికి, USA లోని ఈ ప్రాంతం నుండి పెరుగు లేదా పాలు కొనకుండా ఉండాలని ప్రజలు సూచించబడ్డారు.

చేపలు మరియు సముద్ర ఉత్పత్తుల తినేవారికి అవి ఎక్కడ నుండి వచ్చాయో జాగ్రత్తగా పరిశీలించాల్సిన అవసరం ఉంది, ఎందుకంటే మహాసముద్రాల లోని నీటి ప్రవాహాలు వాయు ప్రవాహాలను అనుసరిస్తాయి. అనగా అమెరికా మరియు కెనడా యొక్క పశ్చిమ తీరంలో రేడియేషన్ వ్యాపనం చాలా ఎక్కువే ఉంటుందని ఊహించవచ్చు.

+++++

ఉత్తర మరియు దక్షిణ అర్ధగోళంలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రవాహాలపై లింకులు ఇక్కడ ఉన్నాయి

జపాన్ న్యూక్లియర్ కర్మాగారం నుండి వెలువడే డియోధార్మిక ఉత్పత్తులు లేదా రేడియేషన్ వెలువడే మార్గం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న జెట్ ప్రవాహాలతో ఒకే సమయంలో ఏకీభవిస్తూ ఉంటాయి. కనుక వాతావరణ శాస్త్రవేత్తలు ఈ ప్రవాహములపై రేడియేషన్ ప్రభావం గురించి అంచనా వేస్తున్నారు.

<http://www.woeurope.eu/weather/news/fukushima?LANG=eu&CONT=glob&VAR=jet3&HH=0>

సాధారణ గ్లోబల్ జెట్ స్ట్రీం నమూనాల కోసం ఈ సూచనలు చాలా ఖచ్చితమైనవి, వాస్తవ రేడియేషన్ విడుదల ఈ సూచనల కంటే స్వల్పంగా ఎక్కువ లేదా తక్కువ ఉండవచ్చు. నిర్దిష్ట ప్రదేశాలలో పై సూచనల మేరకు వాస్తవ రేడియేషన్ రీడింగులను పోల్చిన గ్రాఫ్ పటాన్ని ఈ లింకులో చూడవచ్చు.

<http://www.woeurope.eu/weather/news/fukushima?LANG=eu&VAR=zamgvalidation&HH=-284683>

వాస్తవ రీడింగ్ లతో రోజులు గడిచేకొద్దీ కాలానుగుణంగా రేడియేషన్ వ్యాపించిన తీరు మరింత వివరణాత్మక సూచనలు/ పటాలు వంటివి ఈ లింకులలో చూడవచ్చు. భవిష్య సూచనలు మరియు తేదీలతో సహా రోజువారీ అప్డేట్ చేసినవి పై మ్యాప్ లో గమనించవచ్చు:

- <http://www.woeurope.eu/weather/news/fukushima?LANG=eu&VAR=zamgxenon&HH=0>
- <http://www.woeurope.eu/weather/news/fukushima?LANG=eu&VAR=zamqiiodine131&HH=0>
- <http://www.woweather.com/weather/news/fukushima?LANG=us&VAR=niluhemis133&HH=1&LOOP=1>
- <http://www.woeurope.eu/weather/news/fukushima?LANG=eu&VAR=euradsfc>
- <http://www.woeurope.eu/weather/news/fukushima?LANG=eu&VAR=eurad2500>
- <http://www.woeurope.eu/weather/news/fukushima?LANG=eu&VAR=eurad5000>
- <http://www.woeurope.eu/cgi-bin/expertcharts?LANG=eu&MENU=0000000000&CONT=glob&MODELL=gfs&MODELLTYP=1&BASE=-&VAR=jet3&HH=0&LOOP=1&ZOOM=0&ARCHIV=0&WMO>

లూప్ ఫంక్షన్ తో సాధారణ గ్లోబల్ ప్రవాహాలు.

ఆ భూకంప సమయంలో ఎక్కడికి వెళ్లాలి ఖ

ప్రతి ఒక్కరితో ఈసమాచారాన్ని భాగస్వామ్యం చేయండి.

భూకంపం, హరికేన్, లేదా సుడిగాలి సమయంలో టేబుల్ కింద దాక్కోవడం లేదా తలుపు పక్కన నిలిచి ఉండటం గురించి హెచ్చరికలు గుర్తున్నాయా ? మంచిది, ఇక వాటిని మర్చిపోండి! మన కన్నులు తెరిపించే వ్యాసం ఇది. ఏదో ఒక రోజున ఇది మీ జీవితాన్ని కాపాడుతుంది.

డాగ్ కాప్ యొక్క వ్యాసం “జీవితం యొక్క త్రికోణం” నుండి గ్రహించబడినది

నా పేరు డాగ్ కాప్. నేను ప్రపంచంలో అత్యంత అనుభవజ్ఞునశీలిగా పిలువబడే అమెరికన్ రెస్యూట్స్ టీం ఇంటర్నేషనల్ (ARTI) యొక్క రెస్యూట్స్ టీం ప్రధాన అధికారిని మరియు డిజాస్టర్ మేనేజర్ గా ఉన్నాను. ఈ వ్యాసంలోని సమాచారం భూకంప బాధిత జీవితాలను కాపాడుతుంది.

నేల కూలిపోయిన 875 భవనముల లోపలకి పాకుతూ వెళ్ళాను, 60 దేశాల రెస్యూట్స్ టీములతో కలిసి పనిచేశాను, అనేక దేశాలలో రెస్యూట్స్ టీములను స్థాపించాను, మరియు నేను అనేక దేశాల రెస్యూట్స్ టీములలో సభ్యుడిగా కూడా ఉన్నాను. రెండేళ్లపాటు ఐక్యరాజ్యసమితి డిజాస్టర్ మేనేజ్మెంట్ నిపుణుడిగా ఉన్నాను మరియు 1985 నుండి ప్రపంచంలోని ప్రతీ ఒక్క ప్రధాన విపత్తులోనూ (ఒకేసారి సంభవించినవి తప్ప) పనిచేశాను.

1985లో భూకంప సమయంలో మెక్సికో నగరంలోని ఒక పాఠశాల నేను లోపలకి పాకుతూ వెళ్ళిన మొదటి భవనం. పిల్లలంతా తరగతి గదిలో ఉన్న డెస్కుల క్రింద తలదాచుకున్నారు. ప్రతీ బిడ్డా ఎముకలతో సహా చూర్ణం చేయబడ్డారు. వారు డెస్కు పక్కన పడుకొని ఉన్నట్లయితే రక్షింపబడి ఉండేవారేమో. ఆదృశ్యం చూడలేనిదిగా హృదయ విదారకంగా ఉంది.

సరళంగా చెప్పాలంటే భవనాలు కూలిపోయినప్పుడు లోపల వస్తువులు లేదా ఫర్నిచర్ పై పడే పైకప్పుల బరువు ఈ వస్తువులను అణచివేస్తున్నా వాటి పక్కన ఉన్న కొద్ది స్థలము విడిచివేయబడి శూన్యంగా ఉంటుంది తప్ప వస్తువులక్రింద ఖాళీ జాగా ఉండదు. ఈ ఖాళీ స్థలాన్ని నేను ‘జీవితం యొక్క త్రికోణం’ అని పిలుస్తాను. వస్తువు ఎంత పెద్దదైతే దాని ప్రభావం అంత బలంగా ఉండి అది సృష్టించే శూన్యం అంత తక్కువ ఉంటుంది. వస్తువు ఎంత తక్కువ అది సృష్టించే శూన్యం అంత పెద్దగా ఉంటుంది. అంతేకాక భద్రత కోసం దీనిని ఉపయోగిస్తున్న వ్యక్తి గాయపడక పోవచ్చు. ఈసారి కూలిపోయిన భవనాలను మీరు టెలివిజన్లో చూసేటప్పుడు శిథిలాల్లో ఏర్పడినట్లు కనిపించే త్రిభుజులను లెక్కించండి. అవి ప్రతీ చోటా కనిపిస్తాయి. కూలిపోయిన ఏ భవనంలోనైనా ఇది మనకు కనిపించే చాలా సాధారణ రూపం.

భూకంప సమయంలో సురక్షితమైన చిట్కాలు

1. భవనం కూలి పోవడం ప్రారంభించినప్పుడు ఎవరైనా వస్తువుల క్రిందకు చేరి తమను కాపాడుకోవాలని ప్రయత్నిస్తే మరణానికి గురి అవుతారు. డెస్కులు లేదా కార్లు వంటి వస్తువుల కిందకు చేరే ప్రజలు చూర్ణం అవుతారు.
2. పిల్లలు, కుక్కలు మరియు పిల్లలు సహజంగా కడుపులో పిండస్థ స్థితిలో ముడుచుకొని వంకరగా ఉంటారు. మీరు కూడా భూకంపంలో అలాగే ఉండాలి. ఇది మనుగడ కోసం సహజసిద్ధమైన ప్రక్రియ. ఈ పద్ధతిలో మీరు చిన్న శూన్య ప్రదేశంలో కూడా రక్షింపబడే అవకాశం ఉంది. ఏదైనా ఒక వస్తువు పక్కన, నోఫా పక్కన, మంచం పక్కన, లేదా పెద్ద విశాలమైన వస్తువు పక్కన కొద్దిగా ఒదిగి కుదించుకుని పడుకున్నట్లైతే భూకంప సమయంలో అది కొంతమేర నొక్కుకు పోయే అవకాశం ఉంది, కానీ దానిపక్కన శూన్యస్థలము మాత్రం వదిలివేయబడి ఉంటుంది.
3. చెక్క భవనాలు భూకంప సమయంలో అత్యంత సురక్షితమైన నిర్మాణాలు. కలప అనువైనది మరియు భూకంప శక్తితో పాటు కదిలి ఆగిపోతుంది. ఒకవేళ చెక్క భవనం కూలి పోతే పెద్ద రక్షణ శూన్యప్రదేశాలు సృష్టించబడతాయి. అలాగే చెక్క భవనం తక్కువ అణచివేత బరువును కలిగి ఉంటుంది. అదే ఇటుక భవనాలైతే విడివిడిగా ఉండే ఇటుకలుగా విరిగిపోతాయి. ఈ ఇటుకలు అనేక గాయాలకు కారణం అవుతాయి, కానీ కాంక్రీట్ స్లాబ్ కన్నా తక్కువ అణచివేతకు గురిచేసే బరువైన భాగాలను కలిగి ఉంటాయి.
4. మీరు రాత్రి సమయంలో మంచం మీద ఉంటే మరియు భూకంపం సంభవించినట్లయితే వెంటనే మంచంమీద నుండి ప్రక్కకు దొర్లండి. మంచం చుట్టూ సురక్షితమైన ఖాళీ ప్రదేశాలు ఉంటాయి. భూకంపాల సమయంలో హోటల్ గదులలో ఉండేవారికి

బ్రతికే అవకాశాలు చాలా ఎక్కువ. ప్రతి గది తలుపు వెనుక భాగంలో ఒక సంకేతాన్ని పోస్ట్ చేసి ఉండడం వలన భూకంప సమయంలో మంచం ప్రక్కగా దిగువన నేల మీద పడుకుని కోమని ఆ సూచన హెచ్చరిస్తుంది.

5. భూకంపం సంభవించి నట్లయితే మరియు తలుపు లేదా కిటికీ నుండి బయట పడటం ద్వారా సులభంగా తప్పించుకోలేకపోతే అప్పుడు సోఫా లేదా పెద్ద కుర్చీ పక్కన ఉన్న స్థానంలో పిండము ఆకారంలో వంకరగా పడుకోండి.
6. భవనాలు కూలిపోయినప్పుడు ఎవరైనా తలుపు కిందికి వస్తే చనిపోతారు. ఎలా అంటే ? మీరు ఒక తలుపు వద్ద నిలబడి ఉన్నప్పుడు ముందుకు పడినా లేదా వెనుకకు పడినా పైకప్పుతో మీరు చూర్లం అవుతారు. ఒకవేళ ద్వారబంధం పక్కకి పడితే తలుపు ద్వారా సగానికి కట్ చేయబడతారు. కనుక ఈ రెండు సందర్భాలు చనిపోయే అవకాశం ఉంది!
7. ఎప్పుడూ మెట్ల వద్దకు వెళ్ళవద్దు. మెట్లు వేరేగా ఉండే కదిలే ప్రీక్వెన్సీ (అవి ప్రధాన భవన భాగం నుండి విడిగా ఉంటాయి) కలిగి ఉంటాయి. మెట్ల నిర్మాణం పడిపోయే వరకూ భవనం యొక్క మెట్లు మరియు మిగిలిన భవనపు భాగము పరస్పరం డ్రీకోంటూ ఉంటాయి. భవనం పడి పోయేటప్పుడు మెట్లు ఎక్కే వ్యక్తులు - చాలా దయనీయంగా ముక్కలుగా చేయబడతారు. ఒకవేళ భవనం కూలక పోయినా మెట్లకు దూరంగా ఉండండి. మెట్లు కూలిపోయే భవనంలో ఒక భాగమే. కనుక భవనంతో పాటు దెబ్బతినే అవకాశం ఎక్కువే. భూకంపం వల్ల మెట్లు మీదుగా పోతే పారిపోతున్న వ్యక్తులు ఎక్కువైనప్పుడు కూలిపోయే అవకాశం ఉంది. కనుక మిగిలిన భవనం సురక్షితంగా ఉన్నా తర్వాత కూలిపోవచ్చు. కనుక భవనం పాడవకుండా ఉన్నా మెట్లను ఎల్లప్పుడూ ఎల్లప్పుడూ తనిఖీ చేసుకుంటూనే ఉండాలి.
8. వీలైతే భవనాల బయటి గోడల దగ్గర లేదా వాటి వెలుపల చోటు పొందండి. భవనం లోపల ఉండేకన్నా వెలుపల ఉండటం ఎల్లప్పుడూ సురక్షితమే. మీరు భవనం వెలుపల చుట్టుకొలత నుండి ఎంత దూరంగా ఉంటే మీరు తప్పించుకునే మార్గం అంత కుదించుకు పోయినట్లు తెలుసుకోండి.
9. తమ వాహనాలలో కూర్చున్న ప్రజలు వారి ముందున్న రోడ్డు భూకంపానికి కుంచించుకు పోయినప్పుడు అది వారి వాహనాలను నొక్కి వేసినప్పుడు, లోపల ప్రజలు చూర్లం చేయబడతారు. నిమిష ప్రేమే రహదారిలో సరిగ్గా ఇలానే జరిగింది. శాన్ ఫ్రాన్సిస్కోలో భూకంపం బాధితులు అందరూ తమ వాహనాల లోపలే ఉండడంతో అందరూ చనిపోయారు. బయటకు రావడం లేదా వారి వాహనాలు పక్కన కూర్చోవడం లేదా పడుకోవడం ద్వారా వారు సులభంగా రక్షింపబడి ఉండేవారు. ఇలా నలిగిపోయిన కార్ల ప్రక్కన అన్నింటికీ (కాంక్రీట్ నిలువు దిమ్మల మధ్య పూర్తిగా నలిగిపోయిన వాటికి తప్ప) వాటి పక్కన మూడు అడుగుల ఎత్తులో ఖాళీ స్థలం ఉంది.
10. కూలిపోయిన వార్తాపత్రిక కార్యాలయాలు మరియు ఇతర కార్యాలయాల లోపల నేను వెళ్ళి చూసినప్పుడు కాగితాలతో కూడిన పెద్ద దొంగతరలు నలిగిపోలేదు. మరియు వాటి చుట్టూ పెద్ద ఖాళీ ప్రదేశాలు ఏర్పడ్డాయి.

1996 లో మేము ఒక సినిమా చేసాము, అది నేను సూచించిన రక్షింపబడే విధానము సరైనదని నిరూపించింది. ఈ ఆచరణాత్మక శాస్త్రీయ పరీక్షను చిత్రీకరించడానికి టర్కిష్ ఫెడరల్ గవర్నమెంట్, సిటీ ఆఫ్ ఇస్టాంబుల్, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ ఇస్టాంబుల్ కేస్ ప్రొడక్షన్స్ మరియు ARTI సహకరించాయి. ఈ సినిమా లోపల మేము 20 నమూనాలతో ఒక పాఠశాల మరియు ఇంటిని సెట్టింగులు వేసి కూర్చి వేసాము. 10 నమూనాలను 'డక్ అండ్ కవర్' అనగా వస్తువుల క్రింద దాగుకొనే పద్ధతిలోనూ, మిగతా 10 నమూనాలు నేను ఎంచుకున్న 'జీవితం యొక్క త్రికోణము' ద్వారా రక్షింపబడే పద్ధతిలోనూ కవర్ చేసాము. అనుకరణ భూకంపం తర్వాత మేము ఈ నమూనా భవనాల లోనికి వెళ్ళి చిత్రీకరించడానికి మరియు ఫలితాలను నమోదు చేయడానికి సంబంధించిన ప్రత్యక్షంగా గమనించదగిన శాస్త్రీయ పరిస్థితులలో నేను ప్రాక్టీస్ చేసిన మనుగడ పద్ధతుల ప్రకారం ' డక్ అండ్ కవర్ ' పద్ధతిలో ప్రాణ రక్షణ 0% ఉందని నిరూపించింది. అలాగే 'జీవితము యొక్క త్రిభుజం' అనే పద్ధతిని ఉపయోగించి ప్రజలకు 100% ప్రాణ రక్షణ ఉండే అవకాశం ఉందని ఈ చిత్రము నిరూపించింది. ఈ చిత్రాన్ని టర్కీ మరియు మిగిలిన యూరోప్ లోని టెలివిజన్లో మిలియన్లకొద్దీ ప్రేక్షకులు వీక్షించారు. యూఎస్ఎ కెనడా మరియు లాటిన్ అమెరికా టీవీ ప్రోగ్రాం రియల్ టీవీలో కూడా దీనిని చూపించారు.

"మనము ఒక రెక్క ఉన్న దేవదూతలము. మనం ఎగరాలంటే రెండు రెక్కలు కావాలి. కనుక ఈ చిట్కాలను వ్యాప్తి చేసి ఒక ప్రాణాన్ని కాపాడండి ప్రపంచం మొత్తం ప్రకృతి వైపరీత్యాలు ఎదుర్కొంటోంది కనుక వీటిని గురించి తెలుసుకోండి మరియు ఎదుర్కొనడానికి సిద్ధంగా ఉండండి! "

డాగ్ కాప్ వ్యాసం "ట్రయాంగిల్ ఆఫ్ లైఫ్" నుండి సంగ్రహించి బడినది

మీరు వాహనం లోపల ఉన్నట్లయితే బయటికి వచ్చి కూర్చోండి లేదా పక్కనే పడుకోండి దానివల్ల వాహనంపై ఏదైనా పడినా దాని పక్కన ఖాళీ స్థలము ఏర్పడుతుంది. క్రింది పటాన్ని చూడండి:



"ట్రయాంగిల్ ఆఫ్ లైఫ్" తో మీ జీవితాన్ని రక్షించుకోండి



మంచం పక్కన, సోఫాలో పక్కన లేదా ఇతర పెద్ద వస్తువుల పక్కన ట్రయాంగిల్ శూన్యం ఏర్పడుతుంది. పిండం ఆకారంలో దాని పక్కన సాధ్యమైనంతవరకు కుంచించుకు ఉండడానికి ప్రయత్నించండి.



ఆ ఆలోచనలతో చిత్రికరణ ఖ

ఒక వ్యాధి లేదా విపత్తు మనలను అడ్డగించినప్పుడు, మనల్ని మనం ఆరోగ్యముగా ఉంచుకొనడానికి, మొదటి మరియు చివరి సాధనం ఏదైనా ఉంది అంటే అది మన ఆలోచనలే. ఏదైనా చర్యకు ఉపక్రమించేముందు లాజికల్ గా ఉండే లేదో నిర్ణయించేది మొదట ఆలోచనే. ఆలోచనలను ఒక నిర్దిష్ట భావనలో (విజువలైజేషన్) ఉంచటం చాలా శక్తివంతమైనది. తీవ్రమైన వ్యాధులు ఉన్నవారు

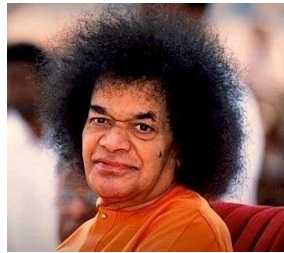
విజువలైజేషన్ ద్వారా తమను తాము నయం చేసుకున్నారు. కాబట్టి రక్షణ కవచంతో కప్పబడి ఉండటం ద్వారా మనల్ని మనం రక్షించుకోవడానికి లేదా రేడియేషన్ తీసుకువచ్చే ఏదైనా విషపూరిత పదార్థాలకు దూరంగా ఉండడానికి బహుళ రంగుల రబ్బరు బంతిలో మిమ్మల్ని మీరు సురక్షితంగా ఉన్నట్లు చిత్రీకరించు కోవడానికి ఎందుకు ప్రయత్నించకూడదు?

బంగారు కాంతి కిరణాలతో చుట్టబడిన ఒక పెద్ద రక్షణ బంతి లోపల లేదా రక్షణ కవచంలో కప్పబడి ఉన్నట్లు ఊహించుకోండి. మీకు హాని కలిగించే ఏదైనా సరే మీ రక్షణ బంతిని తాకగానే నెట్టివేయబడి తిరిగి దాని మూలానికి వెళ్లిపోతున్నట్లు భావించండి. మీకు హానికరమైనది ఏది మిమ్మల్ని బాధించలేదు. భయం తాలూకు అన్ని ఆలోచనల నుండి విడుదలయ్యి వాటిని దేవునికి అప్పగించండి. మీరు మీ బంతి లోపల సురక్షితంగా, క్షేమంగా, ప్రేమింపబడుతూ మీ రక్షణ కవచంలో ఉన్నారు. మీరు క్షేమంగా మరియు సురక్షితంగా ఉన్నారనే జ్ఞానంతో విశ్రాంతిగా ఉండండి. ఒక రక్షణ కవచంలో బంగారు రంగు కాంతిలో ఉన్నట్లు ఊహించు కొంటూ తృప్తిగా ఊపిరి పీల్చుకోండి.

మీరు లేదా మీ కుటుంబం, ఇల్లు, కారు రక్షణ అవసరమైన పరిస్థితిలో ఉన్న సందర్భం ఉంటే ఈ విజువలైజేషన్ మీకు ఎంతో ఉపయోగ పడుతుంది. విజువలైజేషన్ ప్రతీరోజు ఏకాగ్ర చిత్తముతో చేయబడినప్పుడు అవి ఎంతో ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి. చివరిగా మన ప్రభువైన సత్యసాయిబాబా వారి శక్తి మనందరికీ అత్యంత శక్తివంతమైన రక్షణ సాధనం. స్వామిపై మనకున్న నమ్మకం మరియు ప్రేమ మనందరి కోసం మనం చేసే ప్రార్థనలు ముఖ్యంగా ప్రకృతి వైపరీత్యాలు లేదా యుద్ధంతో బాధపడుతున్న సోదరీ సోదరులందరికీ అన్నింటి లోకెల్లా ఉత్తమ రక్షణకవచంగా ఉండాలని ఆశిద్దాం.

“సమస్త లోకాః సుఖినో భవంతు” అన్ని లోకాల లోని అన్ని జీవులు సంతోషంగా ఉండాలి.

ఆ దివ్య వైద్యుని దివ్యవాణి ఖ



“మీరు మీ మనసును నియంత్రించాలి. మనసు లో సరైన విచారణ మరియు హృదయం యొక్క స్వచ్ఛత చాలా అవసరం. మీరు మీ మనసును దేవునికి అర్పించండి. దేవుడు మీ కోసం ప్రతీదీ చేస్తాడు. భగవంతుని పట్ల భక్తి తో మీ కర్తవ్యాన్ని హృదయపూర్వకంగా నిర్వర్తించండి. భగవంతుడు ప్రతీ చోట ఉన్నాడు అనే దృఢమైన విశ్వాసం పెంపొందించుకోండి. భగవంతుడు ఇక్కడే ఉన్నాడని వేరొక చోట లేడని సందేహం వలదు. మీరు ఆయన కోసం ఎక్కడ వెతికినా దేవుడు ఉంటాడు. అతడు విశ్వమంతా విస్తరించాడు. చాలామంది ఈ సత్యాన్ని గుర్తించలేరు. భగవంతుడు చిన్న చీమ మొదలు ఏనుగు వంటి పెద్ద జంతువు వంటి అన్ని జీవులలో ఉన్నాడు. భగవంతుడు ఇసుక రేణువు లోనూ చెక్కెర కణం లోనూ ఒకే విధంగా ఉన్నాడు.”

...సత్యసాయిబాబా - దివ్యవాణి 30 మార్చి, 2006.

వార్తాలేఖ కు సంబంధించిన మీ సూచనలు ప్రశ్నలను news@vibrionics.org కు పంపండి

ఓం సాయి రామ్!

సాయి వైబ్రియానిక్స్... ఉచితమైన, నాణ్యమైన వైద్య సంరక్షణ దిశలో - రోగులకు ఉచితం