

हमने नये वर्ष 2026 में प्रवेश किया। बहुत सारे हमने छोटे-छोटे लक्ष्य भी बनाए होंगे और उनको पूरा करने का जिम्मा भी लिया होगा। लेकिन कभी-कभी कोई न कोई ऐसी बात, कोई ऐसी परिस्थिति, कोई घटना, कोई जिम्मेवारी बीच में आई और हमने उन आयामों को थोड़ा-सा विचार करके इधर कर दिया और फिर से पुराने ढर्रे पर आ गये। कहा जाता है कि किसी कार्य को जब हम तीन मास लगातार करते हैं तो हमारी जीवनशैली बन जाती है, हमारा लाइफ स्टाइल बन जाती है।

लेकिन अगर हम सभी अपने आप को अपने कुछ विचारों के पैमानों पर तोलेंगे, रख कर देखेंगे तो पाएंगे कि बहुत कुछ है जो हर बार पाँच दिन से ज्यादा नहीं चला, सात दिन से ज्यादा नहीं चला। तो इसमें हमको करना क्या चाहिए? क्योंकि कोई जरूरी नहीं है कि जो आपने शुरू किया वो पूरा ही हो जाए। क्योंकि उसमें दृढ़ता की शक्ति को आवश्यकता होती है, और दृढ़ता की परख केवल एक बात पर निर्भर है कि हमारा लक्ष्य कितना हमारे

लिए हमेशा उजागर रहता है, जागरूक रहता है हमारे सामने। क्योंकि बाहर की दुनिया को हम माया कहते हैं और आस-पास बुद्धि में बहुत कुछ ऐसी बातें, नकारात्मक, व्यर्थ चल जाते हैं जो बाहर के समाचारों को देखकर चलते हैं। अब इसमें केवल एक बात आड़े आती है वो ये है कि अगर परमात्मा ने हमें सबकुछ बताया हुआ है कि आने वाले समय में समय बदलेगा, परिस्थिति बदलेगी, लोग बदलेंगे, कुछ ऐसी स्थिति आयेगी जिसमें हम ये वाले अभ्यास भी नहीं कर पाएंगे। तो क्यों न उस समय का हम लाभ उठाएँ जो परमात्मा ने हमें दिया है। अभी इस समय जो

आयामों के साथ कितना न्याय...!!!



राजवोगी ब.क. अनुजदिल्ली

बाबा ने हमें ये जो सबकुछ दिया तो बार-बार बोला कि अभी ये सारा कर ले नहीं तो फिर समय नहीं मिलेगा।

अब वही समय है एक तरह से कि बीच-बीच में सोशल मीडिया भी हमारे सामने आ जाती है, न्यूज़ भी आता है, भयावह समाचार भी आता है उससे मन और हिलता है। तो हमारा फोकस अभ्यास से हटकर उन चीजों पर चला जाता है जो स्थूल चीजें हैं, जिन्हें हम जुटाने की चीजें कहते हैं। आपको पता होना चाहिए जब वो चीज हमारे पास होगी तो वो यूज करेंगे कैसे? क्योंकि और भी संसाधन नहीं होंगे। और यूज करने वाले अगर थोड़े लोग हैं और चारों तरफ हड़कार है तो आपको कैसा लगेगा! हम मानसिक रूप से विकसित हो जायेंगे। इसलिए समय की मांग ये है कि भले बीच-बीच में लक्ष्य टूटा हो, या कुछ छूट गया हो, तो इन तीन मास का जो हमारा लेखा-जोखा है उसको पुनः मूल्यांकन करके हमको उसके ऊपर आगे बढ़ना चाहिए।

और ये देखना चाहिए कि कौन-सा पुरुषार्थ हमें नीचे ले आता है, किस बात से मैं परेशान हो जाता हूँ अभी भी।

ऐसे कुछ उदाहरण के रूप में हम इसे ले सकते हैं कि अभी भी छोटी-छोटी बातों में मन दुःखी होना, खराब होना या व्यर्थ चलना, नकारात्मक चलना, बहुत सारी बातों को लेकर केवल स्थूल के आधार से। तो अगर स्थूल चीजों में, ग्रॉस चीजों में हमारा ध्यान रहता है तो हमेशा हम भारीपन और हलचल वाली स्थिति में दिखाई देते हैं। लेकिन अगर थोड़ा-सा इससे ऊपर उठकर देखेंगे तो आप पाएंगे कि ये चीजें केवल और केवल हमारे को मोह के साथ जोड़ती हैं, अटैचमेंट के साथ जोड़ती हैं। बाबा हमेशा कहते हैं कि हम सब मेहमान हैं और हमको सबकुछ छोड़कर एक दिन जाना है। सबकुछ माना सबकुछ। तो इंतजाम का तो प्रश्न ही नहीं उठता। इसमें थोड़ी भी हमारी बुद्धि जुड़ी हुई है तो यहाँ से छूटना तो हमें बहुत आसान नहीं लगेगा।

इसलिए समय की मांग ये है कि पुनः मूल्यांकन करके फिर से उन लक्ष्यों को अपने सामने लायें और पुरुषार्थ की तीव्रता लाकरके अपने उन लक्ष्यों को पुनः प्राप्त करें। दृढ़ता से उठें, जागरूकता को सामने रखें कि परमात्मा ने हमें यही कहा है कि आने वाले समय हमको फरिश्ता बनना है। तो उस स्थिति को प्राप्त करने के लिए मुझे फिर से उठना होगा, समझना होगा खुद को और सबके सामने अपने आपको पूरा भी करना होगा। तो नये आयाम तय करें पुनः उन बातों को दरकिनार करें जो हमारे लिए बाधा हैं और फिर से तीन महीने का एक लक्ष्य बनाकर अपने जीवन को एक नई दिशा देकर ज्ञान-योग की ऊँचाई हासिल कर लें।



प्रश्न : मैं हरियाणा से हूँ, मेरी उम्र बीस साल है। मेरी समस्या ये है कि मुझे नींद बहुत आती है, क्या करूँ?
उत्तर : कड़ियों को अच्छे कार्यों में नींद आती है। जब पढ़ने बैठे नींद आ रही

है, ईश्वरीय महावाक्य सुन रहे हैं तब नींद आ रही है, योग अभ्यास करने को कहा तो तब नींद आ जाती है। एक सुन्दर उपचार है इसके लिए। ब्रेन को एनर्जी देंगे दस मिनट और दूसरा अनुलोम-विलोम, प्राणायाम जिसके भी चमत्कारिक रिजल्ट हम देखते हैं। क्योंकि उससे ब्रेन को ऑक्सीजन जाती है। तो ब्रेन की कई चीजें ठीक हो जाती हैं। कहीं ब्लकिज हैं वो खुल जाती हैं। ये जो अति निद्रा की समस्या है वो भी ठीक हो जाती है। इन्हें थोड़ा एक्टिव भी होना पड़ेगा। और थोड़े आसन-प्राणायाम पर ध्यान देना होगा। आधा घंटा इन्हें अपने शरीर की चुस्ती के लिए कुछ करना चाहिए फिज़िकली। तो ये चुस्त हो जायेंगे और इन्हें जो नींद की समस्या है, जो उनको डल कर रही है वो समाप्त हो जाएगी।

को एक संतान तो कम से कम होना बहुत आवश्यक होता है, नहीं तो लोगों में बड़ी निराशा होती है। जब वो दूसरों के बच्चों को देखते हैं और लोग भी

तो इनकी इच्छा पूर्ण हो जाएगी।

प्रश्न : मैं 24 साल की हूँ और मैं सॉफ्टवेयर इंजीनियर हूँ। पापा का 12-13 साल पहले पॉर्ट ब्लेयर में ट्रांसफर हुआ था। वहाँ पर सन स्ट्रोक हुआ था मुझे। तब से मैं धूप में नहीं जा पाती हूँ। एलर्जी टेस्ट कराया तो लेक्टोस, परपयुम और वेसन से एलर्जी आई। तब से मैं अपनी मनासंद चीजें भी नहीं खा पाती हूँ। मैं दुबारा से पहले जैसी होना चाहती हूँ। कृपया करके मुझे कोई सॉल्यूशन बताएं?

उत्तर : छोटी एज में और वो अपनी लाइफ को ही एनर्जीय न कर पाये, कुछ खा भी न सके तो इन्हें दो विशेष चीज करनी होगी। एक तो थोड़ा-थोड़ा पानी दिन में पाँच बार चार्ज करके अवश्य पीयें। और चार्ज करने की विधि पानी को दृष्टि देकर सात बार संकल्प करें कि मैं मास्टर सर्वशक्तिवान हूँ। पानी एक बहुत अच्छी मेडिसिन बन गई। पी भी लें और कहीं लगाना हो तो लगा भी लें। दूसरा, इन्हें प्रकृति को वायब्रेशन्स देने होंगे, क्योंकि विशेषकर सन से इन्हें कठिनाई पैदा हुई तो प्रकृति से इनका हिसाब-किताब है। ऐसा करेंगे कि रोज 15-15 मिनट, 15 मिनट सवेरे और 15 मिनट शाम को बाबा से पवित्र किरणें मुझे आती हैं। मैं हूँ पवित्रता की देवी और इस सम्पूर्ण प्रकृति की मालिक। पहले इस स्वमान में स्वयं को स्थित करें। फिर शिव बाबा है पवित्रता का सागर उसकी पवित्र किरणें मुझे आ रही हैं, और मुझसे चारों ओर फैल रही हैं। पवित्र किरणें लेना और फैलाना और संकल्प करें कि ये प्रकृति को जा रही हैं, उसे पावन कर रही हैं। तीसरी चीज, इन्हें रोज सवेरे एक बार प्रकृति से और मनुष्यों से क्षमा याचना करनी

है। रोज सवेरे ये मेडिटेशन में बैठें तो पहला संकल्प करें कि हे प्रकृति तू तो हमारी माँ है, तू हमारी पालना करती है। तुम्हें पूर्व जन्मों में मैंने कष्ट पहुंचाया हो, तुम्हारी कोई हानि की हो, मैं अब सच्चे मन से तुमसे क्षमा याचना करती हूँ। कृपया प्रसन्न हो जाओ और मुझे क्षमा दान दो। दूसरा, संकल्प करें कि पिछले हजारों वर्षों में मैंने जिनको भी पीड़ा दी हो मैं उनसे भी हाथ जोड़कर क्षमा याचना करती हूँ। प्लीज आप सब भी शांत हो जाओ, मुझे क्षमा करो। ऐसा करने से ये जो निगेटिव चीजें इनपर असर कर रही हैं ये क्षमा याचना का बहुत सुन्दर असर होगा इन प्रयोगों से। निश्चित रूप से 21 दिन कर लें ये। पानी चार्ज करके सदा पीएं और प्रकृति को वायब्रेशन्स भी सदा ही देने चाहिए क्योंकि आगे भी काम आएंगे। लेकिन ये जो क्षमा याचना है वो सात दिन कर लें।

Contact e-mail - bisurya8@yahoo.com

मन की बातें और कच्चे लोह के सिद्धांतों के अग्रणी अग्रणी 'पॉसिबिलिटी' और 'अवेकनिंग' के संस्थापक

AWAKENING
The Brahmic
TV Channel is available on

TATA sky	Channel No. 1084
SET TV	Channel No. 1060
GTPL	Channel No. 578
UNICOM	Channel No. 996
NETVODIAL	Channel No. 984

CHANNEL NUMBER

Set TV	1084
Set TV	1060
Set TV	578
Set TV	996
Set TV	984

Frequency Details: 5400KHz - 5420KHz, 5440KHz - 5460KHz, 5480KHz - 5500KHz, 5520KHz - 5540KHz, 5560KHz - 5580KHz, 5600KHz - 5620KHz, 5640KHz - 5660KHz, 5680KHz - 5700KHz, 5720KHz - 5740KHz, 5760KHz - 5780KHz, 5800KHz - 5820KHz, 5840KHz - 5860KHz, 5880KHz - 5900KHz, 5920KHz - 5940KHz, 5960KHz - 5980KHz, 6000KHz - 6020KHz, 6040KHz - 6060KHz, 6080KHz - 6100KHz, 6120KHz - 6140KHz, 6160KHz - 6180KHz, 6200KHz - 6220KHz, 6240KHz - 6260KHz, 6280KHz - 6300KHz, 6320KHz - 6340KHz, 6360KHz - 6380KHz, 6400KHz - 6420KHz, 6440KHz - 6460KHz, 6480KHz - 6500KHz, 6520KHz - 6540KHz, 6560KHz - 6580KHz, 6600KHz - 6620KHz, 6640KHz - 6660KHz, 6680KHz - 6700KHz, 6720KHz - 6740KHz, 6760KHz - 6780KHz, 6800KHz - 6820KHz, 6840KHz - 6860KHz, 6880KHz - 6900KHz, 6920KHz - 6940KHz, 6960KHz - 6980KHz, 7000KHz - 7020KHz, 7040KHz - 7060KHz, 7080KHz - 7100KHz, 7120KHz - 7140KHz, 7160KHz - 7180KHz, 7200KHz - 7220KHz, 7240KHz - 7260KHz, 7280KHz - 7300KHz, 7320KHz - 7340KHz, 7360KHz - 7380KHz, 7400KHz - 7420KHz, 7440KHz - 7460KHz, 7480KHz - 7500KHz, 7520KHz - 7540KHz, 7560KHz - 7580KHz, 7600KHz - 7620KHz, 7640KHz - 7660KHz, 7680KHz - 7700KHz, 7720KHz - 7740KHz, 7760KHz - 7780KHz, 7800KHz - 7820KHz, 7840KHz - 7860KHz, 7880KHz - 7900KHz, 7920KHz - 7940KHz, 7960KHz - 7980KHz, 8000KHz - 8020KHz, 8040KHz - 8060KHz, 8080KHz - 8100KHz, 8120KHz - 8140KHz, 8160KHz - 8180KHz, 8200KHz - 8220KHz, 8240KHz - 8260KHz, 8280KHz - 8300KHz, 8320KHz - 8340KHz, 8360KHz - 8380KHz, 8400KHz - 8420KHz, 8440KHz - 8460KHz, 8480KHz - 8500KHz, 8520KHz - 8540KHz, 8560KHz - 8580KHz, 8600KHz - 8620KHz, 8640KHz - 8660KHz, 8680KHz - 8700KHz, 8720KHz - 8740KHz, 8760KHz - 8780KHz, 8800KHz - 8820KHz, 8840KHz - 8860KHz, 8880KHz - 8900KHz, 8920KHz - 8940KHz, 8960KHz - 8980KHz, 9000KHz - 9020KHz, 9040KHz - 9060KHz, 9080KHz - 9100KHz, 9120KHz - 9140KHz, 9160KHz - 9180KHz, 9200KHz - 9220KHz, 9240KHz - 9260KHz, 9280KHz - 9300KHz, 9320KHz - 9340KHz, 9360KHz - 9380KHz, 9400KHz - 9420KHz, 9440KHz - 9460KHz, 9480KHz - 9500KHz, 9520KHz - 9540KHz, 9560KHz - 9580KHz, 9600KHz - 9620KHz, 9640KHz - 9660KHz, 9680KHz - 9700KHz, 9720KHz - 9740KHz, 9760KHz - 9780KHz, 9800KHz - 9820KHz, 9840KHz - 9860KHz, 9880KHz - 9900KHz, 9920KHz - 9940KHz, 9960KHz - 9980KHz, 10000KHz - 10020KHz, 10040KHz - 10060KHz, 10080KHz - 10100KHz, 10120KHz - 10140KHz, 10160KHz - 10180KHz, 10200KHz - 10220KHz, 10240KHz - 10260KHz, 10280KHz - 10300KHz, 10320KHz - 10340KHz, 10360KHz - 10380KHz, 10400KHz - 10420KHz, 10440KHz - 10460KHz, 10480KHz - 10500KHz, 10520KHz - 10540KHz, 10560KHz - 10580KHz, 10600KHz - 10620KHz, 10640KHz - 10660KHz, 10680KHz - 10700KHz, 10720KHz - 10740KHz, 10760KHz - 10780KHz, 10800KHz - 10820KHz, 10840KHz - 10860KHz, 10880KHz - 10900KHz, 10920KHz - 10940KHz, 10960KHz - 10980KHz, 11000KHz - 11020KHz, 11040KHz - 11060KHz, 11080KHz - 11100KHz, 11120KHz - 11140KHz, 11160KHz - 11180KHz, 11200KHz - 11220KHz, 11240KHz - 11260KHz, 11280KHz - 11300KHz, 11320KHz - 11340KHz, 11360KHz - 11380KHz, 11400KHz - 11420KHz, 11440KHz - 11460KHz, 11480KHz - 11500KHz, 11520KHz - 11540KHz, 11560KHz - 11580KHz, 11600KHz - 11620KHz, 11640KHz - 11660KHz, 11680KHz - 11700KHz, 11720KHz - 11740KHz, 11760KHz - 11780KHz, 11800KHz - 11820KHz, 11840KHz - 11860KHz, 11880KHz - 11900KHz, 11920KHz - 11940KHz, 11960KHz - 11980KHz, 12000KHz - 12020KHz, 12040KHz - 12060KHz, 12080KHz - 12100KHz, 12120KHz - 12140KHz, 12160KHz - 12180KHz, 12200KHz - 12220KHz, 12240KHz - 12260KHz, 12280KHz - 12300KHz, 12320KHz - 12340KHz, 12360KHz - 12380KHz, 12400KHz - 12420KHz, 12440KHz - 12460KHz, 12480KHz - 12500KHz, 12520KHz - 12540KHz, 12560KHz - 12580KHz, 12600KHz - 12620KHz, 12640KHz - 12660KHz, 12680KHz - 12700KHz, 12720KHz - 12740KHz, 12760KHz - 12780KHz, 12800KHz - 12820KHz, 12840KHz - 12860KHz, 12880KHz - 12900KHz, 12920KHz - 12940KHz, 12960KHz - 12980KHz, 13000KHz - 13020KHz, 13040KHz - 13060KHz, 13080KHz - 13100KHz, 13120KHz - 13140KHz, 13160KHz - 13180KHz, 13200KHz - 13220KHz, 13240KHz - 13260KHz, 13280KHz - 13300KHz, 13320KHz - 13340KHz, 13360KHz - 13380KHz, 13400KHz - 13420KHz, 13440KHz - 13460KHz, 13480KHz - 13500KHz, 13520KHz - 13540KHz, 13560KHz - 13580KHz, 13600KHz - 13620KHz, 13640KHz - 13660KHz, 13680KHz - 13700KHz, 13720KHz - 13740KHz, 13760KHz - 13780KHz, 13800KHz - 13820KHz, 13840KHz - 13860KHz, 13880KHz - 13900KHz, 13920KHz - 13940KHz, 13960KHz - 13980KHz, 14000KHz - 14020KHz, 14040KHz - 14060KHz, 14080KHz - 14100KHz, 14120KHz - 14140KHz, 14160KHz - 14180KHz, 14200KHz - 14220KHz, 14240KHz - 14260KHz, 14280KHz - 14300KHz, 14320KHz - 14340KHz, 14360KHz - 14380KHz, 14400KHz - 14420KHz, 14440KHz - 14460KHz, 14480KHz - 14500KHz, 14520KHz - 14540KHz, 14560KHz - 14580KHz, 14600KHz - 14620KHz, 14640KHz - 14660KHz, 14680KHz - 14700KHz, 14720KHz - 14740KHz, 14760KHz - 14780KHz, 14800KHz - 14820KHz, 14840KHz - 14860KHz, 14880KHz - 14900KHz, 14920KHz - 14940KHz, 14960KHz - 14980KHz, 15000KHz - 15020KHz, 15040KHz - 15060KHz, 15080KHz - 15100KHz, 15120KHz - 15140KHz, 15160KHz - 15180KHz, 15200KHz - 15220KHz, 15240KHz - 15260KHz, 15280KHz - 15300KHz, 15320KHz - 15340KHz, 15360KHz - 15380KHz, 15400KHz - 15420KHz, 15440KHz - 15460KHz, 15480KHz - 15500KHz, 15520KHz - 15540KHz, 15560KHz - 15580KHz, 15600KHz - 15620KHz, 15640KHz - 15660KHz, 15680KHz - 15700KHz, 15720KHz - 15740KHz, 15760KHz - 15780KHz, 15800KHz - 15820KHz, 15840KHz - 15860KHz, 15880KHz - 15900KHz, 15920KHz - 15940KHz, 15960KHz - 15980KHz, 16000KHz - 16020KHz, 16040KHz - 16060KHz, 16080KHz - 16100KHz, 16120KHz - 16140KHz, 16160KHz - 16180KHz, 16200KHz - 16220KHz, 16240KHz - 16260KHz, 16280KHz - 16300KHz, 16320KHz - 16340KHz, 16360KHz - 16380KHz, 16400KHz - 16420KHz, 16440KHz - 16460KHz, 16480KHz - 16500KHz, 16520KHz - 16540KHz, 16560KHz - 16580KHz, 16600KHz - 16620KHz, 16640KHz - 16660KHz, 16680KHz - 16700KHz, 16720KHz - 16740KHz, 16760KHz - 16780KHz, 16800KHz - 16820KHz, 16840KHz - 16860KHz, 16880KHz - 16900KHz, 16920KHz - 16940KHz, 16960KHz - 16980KHz, 17000KHz - 17020KHz, 17040KHz - 17060KHz, 17080KHz - 17100KHz, 17120KHz - 17140KHz, 17160KHz - 17180KHz, 17200KHz - 17220KHz, 17240KHz - 17260KHz, 17280KHz - 17300KHz, 17320KHz - 17340KHz, 17360KHz - 17380KHz, 17400KHz - 17420KHz, 17440KHz - 17460KHz, 17480KHz - 17500KHz, 17520KHz - 17540KHz, 17560KHz - 17580KHz, 17600KHz - 17620KHz, 17640KHz - 17660KHz, 17680KHz - 17700KHz, 17720KHz - 17740KHz, 17760KHz - 17780KHz, 17800KHz - 17820KHz, 17840KHz - 17860KHz, 17880KHz - 17900KHz, 17920KHz - 17940KHz, 17960KHz - 17980KHz, 18000KHz - 18020KHz, 18040KHz - 18060KHz, 18080KHz - 18100KHz, 18120KHz - 18140KHz, 18160KHz - 18180KHz, 18200KHz - 18220KHz, 18240KHz - 18260KHz, 18280KHz - 18300KHz, 18320KHz - 18340KHz, 18360KHz - 18380KHz, 18400KHz - 18420KHz, 18440KHz - 18460KHz, 18480KHz - 18500KHz, 18520KHz - 18540KHz, 18560KHz - 18580KHz, 18600KHz - 18620KHz, 18640KHz - 18660KHz, 18680KHz - 18700KHz, 18720KHz - 18740KHz, 18760KHz - 18780KHz, 18800KHz - 18820KHz, 18840KHz - 18860KHz, 18880KHz - 18900KHz, 18920KHz - 18940KHz, 18960KHz - 18980KHz, 19000KHz - 19020KHz, 19040KHz - 19060KHz, 19080KHz - 19100KHz, 19120KHz - 19140KHz, 19160KHz - 19180KHz, 19200KHz - 19220KHz, 19240KHz - 19260KHz, 19280KHz - 19300KHz, 19320KHz - 19340KHz, 19360KHz - 19380KHz, 19400KHz - 19420KHz, 19440KHz - 19460KHz, 19480KHz - 19500KHz, 19520KHz - 19540KHz, 19560KHz - 19580KHz, 19600KHz - 19620KHz, 19640KHz - 19660KHz, 19680KHz - 19700KHz, 19720KHz - 19740KHz, 19760KHz - 19780KHz, 19800KHz - 19820KHz, 19840KHz - 19860KHz, 19880KHz - 19900KHz, 19920KHz - 19940KHz, 19960KHz - 19980KHz, 20000KHz - 20020KHz, 20040KHz - 20060KHz, 20080KHz - 20100KHz, 20120KHz - 20140KHz, 20160KHz - 20180KHz, 20200KHz - 20220KHz, 20240KHz - 20260KHz, 20280KHz - 20300KHz, 20320KHz - 20340KHz, 20360KHz - 20380KHz, 20400KHz - 20420KHz, 20440KHz - 20460KHz, 20480KHz - 20500KHz, 20520KHz - 20540KHz, 20560KHz - 20580KHz, 20600KHz - 20620KHz, 20640KHz - 20660KHz, 20680KHz - 20700KHz, 20720KHz - 20740KHz, 20760KHz - 20780KHz, 20800KHz - 20820KHz, 20840KHz - 20860KHz, 20880KHz - 20900KHz, 20920KHz - 20940KHz, 20960KHz - 20980KHz, 21000KHz - 21020KHz, 21040KHz - 21060KHz, 21080KHz - 21100KHz, 21120KHz - 21140KHz, 21160KHz - 21180KHz, 21200KHz - 21220KHz, 21240KHz - 21260KHz, 21280KHz - 21300KHz, 21320KHz - 21340KHz, 21360KHz - 21380KHz, 21400KHz - 21420KHz, 21440KHz - 21460KHz, 21480KHz - 21500KHz, 21520KHz - 21540KHz, 21560KHz - 21580KHz, 21600KHz - 21620KHz, 21640KHz - 21660KHz, 21680KHz - 21700KHz, 21720KHz - 21740KHz, 21760KHz - 21780KHz, 21800KHz - 21820KHz, 21840KHz - 21860KHz, 21880KHz - 21900KHz, 21920KHz - 21940KHz, 21960KHz - 21980KHz, 22000KHz - 22020KHz, 22040KHz - 22060KHz, 22080KHz - 22100KHz, 22120KHz - 22140KHz, 22160KHz - 22180KHz, 22200KHz - 22220KHz, 22240KHz - 22260KHz, 22280KHz - 22300KHz, 22320KHz - 22340KHz, 22360KHz - 22380KHz, 22400KHz - 22420KHz, 22440KHz - 22460KHz, 22480KHz - 22500KHz, 22520KHz - 22540KHz, 22560KHz - 22580KHz, 22600KHz - 22620KHz, 22640KHz - 22660KHz, 22680KHz - 22700KHz, 22720KHz - 22740KHz, 22760KHz - 22780KHz, 22800KHz - 22820KHz, 22840KHz - 22860KHz, 22880KHz - 22900KHz, 22920KHz - 22940KHz, 22960KHz - 22980KHz, 23000KHz - 23020KHz, 23040KHz - 23060KHz, 23080KHz - 23100KHz, 23120KHz - 23140KHz, 23160KHz - 23180KHz, 23200KHz - 23220KHz, 23240KHz - 23260KHz, 23280KHz - 23300KHz, 23320KHz - 23340KHz, 23360KHz - 23380KHz, 23400KHz - 23420KHz, 23440KHz - 23460KHz, 23480KHz - 23500KHz, 23520KHz - 23540KHz, 23560KHz - 23580KHz, 23600KHz - 23620KHz, 23640KHz - 23660KHz, 23680KHz - 23700KHz, 23720KHz - 23740KHz, 23760KHz - 23780KHz, 23800KHz - 23820KHz, 23840KHz - 23860KHz, 23880KHz - 23900KHz, 23920KHz - 23940KHz, 23960KHz - 23980KHz, 24000KHz - 24020KHz, 24040KHz - 24060KHz, 24080KHz - 24100KHz, 24120KHz - 24140KHz, 24160KHz - 24180KHz, 24200KHz - 24220KHz, 24240KHz - 24260KHz, 24280KHz - 24300KHz, 24320KHz - 24340KHz, 24360KHz - 24380KHz, 24400KHz - 24420KHz, 24440KHz - 24460KHz, 24480KHz - 24500KHz, 24520KHz - 24540KHz, 24560KHz - 24580KHz, 24600KHz - 24620KHz, 24640KHz - 24660KHz, 24680KHz - 24700KHz, 24720KHz - 24740