साईं वाईब्रिओनिक्स समाचार पत्र

www.vibrionics.org

"जब आप किसी बीमार, भ्रमित या निराश व्यक्ति को देखते हैं, वही आपके लिये सेवा का क्षेत्र है ।"

...श्री सत्य साईं बाबा

खण्ड 9 अंक 3 मई /जून 2018

इस अंक मे

- डॉ० जीत के अग्रवाल की कलम से 1 - 2
- चिकित्सको की रूप रेखा 2 - 5
- कोम्बो सहित रोगोपचार 5 - 12
- प्रश्नोत्तर 12 - 13
- दैवीय चिकित्सक का संदेश 14
- घोषणाएँ 14 - 15
- अतिरिक्त 15 - 19

ॐ डॉ० जीत के अग्रवाल की कलम से ॐ

प्रिय चिकित्सको,

मैं अपने कथन का प्रारंभ हमारे प्रिय स्वामी के संदेश से करुंगा, उन लोगों के लिये जो स्वास्थ्य की देखभाल में प्रयासरत हैं। "स्वामी ने कहा है" डॉक्टरों द्वारा रोगियों को साहस दिलाना चाहियें और बहुत ही नम्रता के साथ वार्तालाप करना चाहियें, उनसे दया और प्रेम के भाव विस्तारित होने चाहियें जब तुम रोगी का निरिक्षण कर रहे होतें हो तब तुम्हारे चेहरे पर मुस्कान होनी चाहियें और रोगी के साथ तुम्हारा व्यवहार मृदु होना चाहियें"... सत्य साई संदेश 6 फरवरी 1993। मैं यह विश्वास रखता हूँ कि हम सभी वाइब्रो चिकित्सक होने के नाते जागरुकता के उच्च स्तर को बनायें रखेंगे तथा यह सुनिश्चित करेंगे कि रोगी के साथ हमारे वार्तालाप में दिव्य प्रेम की झलक आभाषित है। इस भावना से किया गया उपचार रोगी के सम्पूर्ण उपचार में रुपांतरित हो जायेगा। इस भावना को हमें हृदयागम कर लेना चाहियें!

आध्यात्मिकता वाइब्रोनिक्स का मुख्य मूल सिद्धान्त है। यह हमारे स्वास्थ्य को प्रभावित करने के साथ ही रोगमुक्त भी करती है। स्वामी ने आध्यात्मिकता के लिये पाँच गुण बतायें हैं सत्य, धर्म (सही आचरण), शांति और अहिंसा और हमने इन्हें अपना लिया है। इन गुणों को अपने जीवन में धारण करने से ही हम आध्यात्मिक व्यक्ति कहलायें जा सकतें हैं। और तभी हम एक अच्छे वाइब्रो चिकित्सक बन सकते हैं।

यह कहा जाता है कि रोकथाम का एक औंस इलाज के एक पौंड से बेहतर होता है हम इस कथन पर अधिक जोर नहीं डाल सकतें हैं। यद्यपि हमारे पास अनौपचारिक सूचना है कि बहुत से चिकित्सक रोग की रोकथाम पर विशेष बल देते हैं जिससे कि रोग असाध्य न हो जाये। हमारे पास लिखित में ऐसा कोई प्रमाण नहीं है। मै विनम्रता पूर्वक सभी चिकित्सको से अपील करता हूँ कि वे रोग की रोकथाम के लियें अपने अनुभवों का लिखित दस्तावेज भेजने का

श्रम अवश्य करें। रोग की रोकथाम के लिये किये गये कुछ सफलपूर्वक केस और सुझाव हमें प्राप्त हुये हैं कुछ का विवरण निम्न प्रकार से हैं, **CC6.3 Diabetes** के लिये, 40 वर्ष से अधिक आयु वालों के लिये, बढ़ती उम्र के साथ मधुमेह के रोगियों की सख्यां बढ़ रही है। 60 वर्ष और उससे अधिक आयु वालों में प्रोस्टेट ग्रंथि की वृद्धि को रोकने के लिये **CC14.2 Prostrate** तथा उन लोगों के लिये जिनके परिवार में कैंसर वशांनुगत है **CC2.1 Cancer** के रोग की रोकथाम के लिये उपयोग किया जाता है। इस प्रकार से रोगी की मेडिकल और परिवारिक इतिहास की जानकारी के आधार पर रोग निरोधक औषधि का चयन करके उपचार करना चाहियें जिससे कि रोग असाध्य रुप न ले ले।

यद्यपि हमने अपने पिछले समाचार पत्र में चिकित्सको से अनुरोध किया था कि वे अपनी मासिक रिपोर्ट ऑनलाइन से प्रेषित कर दें परन्तु पिछले दो माह से चिकित्सकों की संख्या में कमी आ रही है जो अपनी मासिक रिपोर्ट भेजतें हैं। ऐसा प्रतीत होता है कि बहुत से चिकित्सकों को वेबसाइट पर अपनी रिपोर्ट व अपनी सेवा अवधि को लॉग-इन करने में परेशानी अनुभव हो रही है। इस परेशानी से मुक्ति के लिये हमने एक अतिरिक्त ई-मेल ऐड्रेस admin@vibrionics.org को प्रारंभ किया है। जिन चिकित्सकों को ऑन-लाइन रिपोर्ट भेजने में कठिनाई अनुभव होती है वे इस ई-मेल ऐड्रेस पर रिपोर्ट भेज सकतें हैं। या फिर, एक अन्तरिम उपाय के रूप में, आप अपनी रिपोर्ट को अपने समन्वयक को एस.एम.एस या फोन से दे सकते हैं।

अपने चिकित्सको का आधार बढ़ाने के उद्धेश्य से उन सभी AVP से अनुरोध करता हूँ कि जिन्होंने 3 माह का अनुभव प्राप्त कर लिया है, वे VP स्तर के प्रशिक्षण हेतु applicationjvp@vibrionics.org पर आवेदन करें और IASVP के सदस्य बन जायें। सभी VP व उच्च स्तर के व्यक्तियों के लिये IASVP का सदस्य बनना अब अनिवार्य हो गया है।

जबकि हमारा ग्रह अनेकां पीड़ाओं को सहन कर रहा है, हमारा वाईब्रो मिशन अनुकूल रुप से बढ़ता जा रहा है। आधुनिकीकरण की दोड़ के कारण व्यक्ति, पेड़-पौधे और पशु सभी ग्रस्त हो रहें हैं, ऐसी स्थिति में वाईब्रोनिक्स उन्हें सान्तवना प्रदान करने व उपचार करने के कार्य में लगा हुआ है। यह प्रसन्नता प्रदान करने वाली बात है कि जहाँ आवश्यक्ता होती है, हम वहाँ अपना प्रभाव डालने के लिये समर्थ हो गयें हैं। मैं पूर्ण इमानदारी से प्रार्थना करता हूँ कि हमारा व्यक्तिगत अभ्यास प्रोत्साहित होता रहे और हमारी पहुँच बढ़ती रहे जिससे कि हम सभी को प्रसन्नता प्रदान कर सकें!

साईं की प्रेममयी सेवा में
जीत के अग्रवाल

****

ॐ चिकित्सकों की रूपरेखा ॐ

चिकित्सक 11583...भारत डाक्टर्स के परिवार में इनका जन्म हुआ परन्तु शिक्षण के प्रति बहुत प्रोत्साहित थी, रसायन

विज्ञान में पी.एच.ड़ी की डिग्री प्राप्त की और अभी हाल ही में एक इंजीनियरिंग महाविद्यालय में सहायक प्राध्यापक पद पर कार्यरत थीं। वर्ष 1995 में वह स्वामी के संपर्क में आई और तभी से वह अपनी माँ की सहायता के लिये वर्ष 1998 से प्रतिवर्ष पुट्टपर्थी आने लगीं। उनकी माँ एक प्रसूतिशास्त्री (गायनेकोलेजिस्ट) थीं और वर्ष 1998 में एक मेड़िकल कैम्प में भाग लेने के लिये आई थीं। इनकी इच्छा मेडिकल सेवा करने की थी और उनकी इच्छा और भी बलवती हो गई जब उन्होंने वाइब्रोनिक्स उपचार के बारे में अपने चचेरे भाई से सुना जो कि एक वाइब्रो चिकित्सक था। वाइब्रोनिक्स के बारे में उन्होंने वाइब्रोनिक्स की वेबसाइट और वाइब्रो समाचार पत्रों से सम्पूर्ण जानकारी प्राप्त की और पूर्ण रुप से आश्वस्त हो गई कि वाइब्रोनिक्स के माध्यम से उनका स्वामी के साथ सम्पर्क गहरा जायेगा अतः उन्होंने तुरंत ही वाइब्रो प्रशिक्षण के लिये आवेदन कर दिया और नवम्बर 2016 में वह AVP बन गई।

वह अपने आपको भाग्यशाली मानती है कि उनके प्रशिक्षण प्राप्त के समय ही सलाह देने के लिये भी प्रणाली का सूत्रपात हो गया था। स्वयं के चिकित्सक के रुप में विकास के लिये वह अपने **मेन्टर**[10375] के अमूल्य मार्ग दर्शन और प्रोत्साहन को कई माह तक प्रतिदिन मिलते रहने के लिये मानती हैं, यही वास्तविक आर्शीवाद है'। शीघ्र ही जुलाई 2017 में वह VP बन गई और नवम्बर 2017से वह स्वंय भी नये चिकित्सकों के लिये मेन्टर का कार्य करने लगी। उन्होंने सफलतापूर्वक तीव्र एंव जीर्ण रोगों जैसे कि सर्दी, फ्लू, साइनोसाईटिस,त्वचा की एलर्जी, जठर शोथ, सोरायसिस और कैन्सर के 300 से अधिक रोगियों का उपचार किया है।

चिकित्सक ने कॉम्बो **CC7.3 Eye infections** का स्वयं के ऊपर उपचार करके यह प्रमाणित किया है कि यह कॉम्बो आँख की गुहेरी (स्टाई) के उपचार में बहुत प्रभावी है, उनकी स्वंय की यह समस्या एक हफ्ते में ही समाप्त हो गई और इसके बाद दुबारा नहीं हुई।

एक सात वर्षीय बालक जिसकी आँख में तीव्र दर्द, सूजन और आँख के गोलक में खून का धक्का था, उपचार के लिये आया, यह धक्का खेलते समय लगी चोट के कारण था। वह उपचार के लिये कहीं और नहीं गया। दर्द और सूजन तीन दिन में ही ठीक हो गयें और खून के धक्के को ठीक होने में एक सप्ताह का समय लगा।

एक अन्य दिलचस्प केस एक 32 वर्षीय युवक है। वह पिछले छः वर्षो से अनिद्रा, अत्यधिक थकान, जल्दी जल्दी सांस का चलना व तीव्र खर्राटे की समस्यों से पीड़ित था। उसको निम्न उपचार दिया गयाः **CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC19.3 Chest infections chronic** दिन के समय और सोते समय **CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.6 Sleep disorders.**

वह वाइब्रो उपचार के दौरान किसी अन्य प्रकार का उपचार नहीं ले रहा था। एक माह के उपचार से ही उसे सभी लक्षणों में 50% लाभ हो गया था और 2 माह के उपचार से 90% लाभ हो गया था। पाँच माह पश्चात् जब रोगी जर्मनी जाने की तैयारी कर रहा था तब उसने सूचित किया कि उसके सभी पुराने लक्षण फिर प्रकट होने लगें हैं, संभवतया उसके द्वारा औषधियाँ नियमित रुप से न लेने के कारण ऐसा हुआ हो। यह दृढ़ निश्चय करते हुये कि वह औषधियों का सेवन नियमित रुप से करता रहेगा, उसने फिर से उपचार शुरू कर दिया। रोगी के परिवार वालो ने सूचित किया कि 2 माह के उपचार से उसे सभी लक्षणों में 90% का फायदा हो गया है, वह जर्मनी में औषधियों को मंगवाता रहता है। चिकित्सक ने यह भी मालूम किया है कि **CC9.2 Infections acute + CC19.2 Respiratory allergies** को स्टरलाइज्ड पानी में ड़ालकर बंद नाक के उपचार के लिये नाक में डालने वाली दवाई बनाई जा सकती है, यह रोगी की नाक बंद होने पर बहुत प्रभावी है।

CC17.2 Cleansing को पानी में ड़ालकर उसे घर या ऑफिस में स्प्रे करने से सभी नकारात्मक शक्तियों को नष्ट किया जा सकता है। पौलीसिस्टिक ओवेरियन ड़िजीज (PCOD)] और थॉयराइड़ रोगों में बहुत प्रभावी होता है।

चिकित्सक अपने वैलनेस किट में **CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic** को अतिरिक्त रुप से रखती हैं, यह छात्रों में परीक्षा के तनाव को कम करने में आश्चर्यजनक रुप से अत्यधिक प्रभावी है। प्रयोगशाला में रसायनों के दुष्प्रभाव को समाप्त करने के लियें वह स्वयं भी **CC17.2 Cleansing…TDS** का सेवन करती हैं। प्रयोगशाला में दुर्घटनावश छात्रों के हाथ पर अम्ल के गिर जाने या जल जाने पर वह **CC10.1 Emergencies** को जल में घोल कर हाथों को धुलवा देतीं हैं, इससे उन्हें तुरन्त आराम मिल जाता है तथा हाथ पर जलने का कोई निशान भी नहीं रह जाता है।

वह वाइब्रो चिकित्सकों के दल में शामिल हो गई हैं जो स्वामी के हैदराबाद स्थित आश्रम ''शिवम्'' में वाइब्रो उपचार द्वारा सेवा का कार्य करता है। वहाँ साप्ताहिक उपचार केन्द्र का प्रारंभ दिसम्बर 2017 से हुआ है जहाँ तीन माँह के अल्प समय में ही 300 रोगियों का उपचार किया जा चुका है। उसके कथनानुसार वरिष्ठ चिकित्सको के साथ कार्य

करने से उसके ज्ञान में बहुत वृद्धि हुई है। घर परिवार की आवश्यक्ताओं और वाइब्रो सेवा करने के लियें उसने अस्थायी रुप से शिक्षण कार्य से अवकाश ले लिया है। वह ड़ेटा बेस को उन्नत बनाने वाले दल की सदस्या भी हैं तथा SVP स्तर के प्रशिक्षण के लिये अपने आप को तैयार कर रहीं हैं।

वाइब्रो सेवा से चिकित्सक को संतुष्टि की प्रप्ति हुई है और उनकी इच्छा की पुर्ति हुई है, उनका स्वामी में विश्वास और अधिक दृढ़ हो गया है कि ''ईश्वर ही मास्टर हीलर हैं और वही कर्ता है'' एवं इससे वह इस सेवा कार्य को बड़े उत्साह और शांति के साथ करती हैं। उनका मानना है कि वाइब्रो सेवा एक प्रकार से उनके लिये अमूल्य उपहार है और वे उसके प्रति आभारी हैं, कि इस सेवा के फलस्वरुप उनके आसपास के वातावरण का रुपांतरण नकारात्मक से सकारात्मक हो गया है। वह प्रतिदिन स्वामी से प्रार्थना करती है "वाइब्रोनिक्स के माध्यम से सेवा कार्य दिन प्रतिदिन प्रगति करता रहे और विश्व के सभी जरुरतमंदो को अपने आगोश में ले ले! तथा अधिक से अधिक व्यक्ति इस रुपांतरण करने वाले उपचार का लाभ उठा सकें"।

सहभागिता के लिये केसेस:

- गुहेरी
- मुँह के छाले

++

चिकित्सक 10831...भारत यह चिकित्सक पशु चिकित्सा विज्ञान में स्नातकोत्तर डिग्री धारक हैं, 37 वर्ष सरकारी संस्था में कार्य करने के बाद वह सहायक प्रोफेसर के पद से वर्ष 2002 में सेवा निवृत हुये हैं, वहाँ उन्होंने पशु चिकित्सक के रुप में कार्य किया था। यद्यपि वह 1985 से ही स्वामी के संपर्क में रहें हैं, लेकिन सेवा दल के सक्रिय सदस्य के रुप में वर्ष 2003 से ही कार्यरत हैं। जब भी पुट्टपर्थी में सेवा करने का अवसर मिलता है तो वे पर्थी यात्रा अवश्य करतें हैं। सितम्बर 2009 में सेवा के दौरान उन्हें एक मित्र से वाइब्रोनिक्स के बारे में जानकारी प्रप्त हुई। वह यह अनुभव करते हैं कि स्वामी के आर्शीवाद के फलस्वरुप ही उन्हें वाइब्रो प्रशिक्षण के लिये सोलापुर, महाराष्ट्र में अवसर प्राप्त हुआ, अगले माह ही वह AVP बन गयें। उस समय के नियमानुसार उन्होंने 54CC बाक्स की मदद से चिकित्सा का कार्य शुरू कर दिया।

प्रारंभ में बहुत कम रोगियों के आने के कारण उन्होंने स्वामी से इस संदर्भ में दखल देने की प्रार्थना की। शीघ्र ही उन्हें रोगियों के उपचार करने का अवसर प्राप्त हो गया। रोगियों में बहुत से रोगी मानसिक समस्याओं से घिरे होते थे। फिर उन्होंने एक बड़ी कम्पनी के कर्मियों का उपचार करना शुरू कर दिया। दिहाड़ी पर काम करने वाले यह कर्मी चिकित्सा के लियें न तो अवकाश ले पाते थे और न ही उपचार का खर्चा उठा पाने में समर्थ थे। उनकी सेवा करने में उन्हें अपार प्रसन्नता मिलती थी। वर्ष 2010 से उन्होंने शिर्डी मन्दिर में गुरुवार को सुबह और शाम उपचार करना शुरू कर दिया जनवरी 2011 में VP बन जाने और 108CC बाक्स को मिल जाने से उनके उपचार की गति तीव्र हो गई। नजदीक की गऊशाला की गायों की चिकित्सा भी करने लगे, वहाँ प्रति सप्ताह दो बार जाते थे। वहाँ वह उन लोगों का भी उपचार करते थे जो वहाँ गाय का पूजन करने के लिये आते थे।

उनकी प्रैक्टिस में एक खुशनुमा मोड़ उस समय आया जब भारत के विभिन्न राज्यों से आये स्वयं सेवको के दल का प्रशातिनिलयम सेवा दल भवन में वाइब्रोनिक्स विधि से उपचार करने का स्वर्णिम अवसर प्राप्त हुआ, वे वहाँ अप्रैल 2014 से नियमित रुप से प्रातः एवं सायं सेवा देते हैं। वह इस कार्य के लिये माह में औसतन 15 दिन पर्थी में दोनो समय उपचार करने के लिये जाते हैं। यह उनके लिये विशेष स्थिति है क्योंकि उन्हे अपने परम आदरणीय स्वामी के निवास पर सेवा करने का अवसर प्राप्त होता है। इससे उन्हे विभिन्न प्रजातियों के विभिन्न प्रकार के रोगों का उपचार करने का अनुभव प्राप्त होता है। उनके रोगियों में बहुत से ऐलौपैथिक डाक्टर्स भी होते हैं जो इस उपचार की सफलता से प्रेरित होकर अपने रोगियों, सम्बन्धियों, मित्रो को वाइब्रो उपचार की न केवल जानकारी देते हैं बल्कि

मैडिकल रिर्पोट देकर उनकी सहायता भी करतें हैं। पशु विज्ञानी होने के कारण, वह स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याओं को बड़ी आसानी से समझ जातें हैं और रोगी को शीघ्र ही रोग से निजात दिला देते हैं।

वे हैदराबादी निवासी हैं और शिर्डी मंदिर में प्रति माह वाइब्रो सेवा के लिये जाते हैं साथ ही गऊशाला में भी जातें हैं। वर्ष में दो बार प्रशांति सेवा के लिये भी जाते हैं। वह प्रशांति में रखरखाव और स्वच्छता दल के सक्रिय सदस्य हैं।

तीव्र रोगों से पीड़ित व्यक्तियों के उपचार के लिये वह सदैव अपने साथ वैलनेस किट रखतें हैं जिससे कि उनका उपचार तुरंत किया जा सके। वह उनके साथ हुई एक दिलचस्प घटना के बारे में बतातें हैं कि एक बार वह सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल के मुख्य गेट पर रात्रि के समय अपने कार्य का निर्वाह कर रहे थे तो वहाँ पर एक कुत्ता लड़खड़ाता एवं दर्द से तड़पता हुआ आया। उन्होंने उसे मूव वैल नामक कॉम्बो पानी में डालकर दिया, उसने उस कॉम्बो का चार बार नियमित अंतराल पर सेवन किया। आधा घंटा बीतते ही, वह बिना लड़खड़ाये दौड़ कर वहाँ से चला गया।

बारंबार होने वाली स्किन ऐलर्जी, श्वसन संबधी रोग, और तनाव से ग्रसित रोगियों के लिये वह **CC17.2 Cleansing** कॉम्बो को देने की सलाह देते हैं। उनके अनुभव से, **CC12.4 Autoimmune diseases** कॉम्बो सोरायसिस, पार्किन्स ड़िजीज व रोग के अज्ञात कारण के लिये बहुत प्रभावी है।

चिकित्सक 108CC कॉम्बो बॉक्स के सेवा कार्य से संतुष्ट है, इससे उसे अच्छी सफलतायें प्राप्त हो रहीं हैं अतः वह SVP के स्तर को प्राप्त करने के लिये इच्छुक नहीं हैं। फिर भी, वह अपने साथ बचाव के लिये कुछ औषधियाँ जैसे कि बैच फ्लावर, जिसे वरिष्ठ चिकित्सक ने तैयार किया है, रखते हैं जिससे कि मानसिक समस्याओं से पीड़ित रोगियों को तुरन्त उपचार दिया जा सके। उन्होंने निम्न रोगों के उपचार में पूर्ण सफलता प्राप्त की है, आत्म विश्वास में कमी, अकड़, अत्यधिक नकारात्मकता, अत्यधिक डर, अवसाद। उनके अनुसार, वाइब्रोनिक्स ने उन्हें वास्तविक सेवा को समझने का अवसर प्रदान किया है, उनके व्यवहार में करूणा का भाव जाग्रित हुआ है। इसी वजह से वह अपने रोगियों की स्वामी के प्रति समर्पित होकर बड़े प्रेम के साथ सेवा करते हैं। वह इस बात पर भी बल देतें हैं कि यदि किसी व्यक्ति की लम्बे समय तक सेवा करने की इच्छा हो तो साई वाइब्रोनिक्स उसके लिये आर्शीवाद स्वरुप है!

****

ॐ कॉम्बो सहित रोगोपचार ॐ

1. गुहेरी 11583...भारत

28 नवम्बर 2016 को एक 40 वर्षीय महिला ने जैसे ही अपनी दायीं आखँ पर गुहेरी होने के लक्षणरू अचानक खुजली, जलन, पानी आना और आखँ में ललाई, ज्ञात हुये उसने उपचार हेतु चिकित्सक से सम्पर्क किया। यह समस्या 10 वर्ष पहले शुरु हुई थी और 6 माह पश्चात् फिर से उभर जाती थी। हर बार, ऐलौपैथिक चिकित्सक ऐन्टीबायोटिक्स दे देते थे और समस्या दो सप्ताह में ठीक हो जाती थी।
उसको निम्न औषधि दी गईः
CC7.3 Eye infections...एक खुराक **10** मिनिट के अन्तराल से **2** घंटे तक, उसके उपरान्त **6TD**

पहले दिन के उपचार के पश्चात् रोग के लक्षणों में 40% तक का सुधार हो गया था। उसके 2 दिन के पश्चात् सुधार 80% हो गया था अतः खुराक को **TDS** कर दिया गया। कुल 5 दिनो के उपचार से रोगी रोग से पूर्णतया मुक्त हो गई थी। अतः उपचार को बन्द कर दिया गया। यह ध्यान देने योग्य बात है कि इस उपचार के दौरान रोगी ने किसी अन्य प्रकार का उपचार नहीं लिया था। ऐलोपैथिक उपचार से रोगी को ठीक होने में औसतन 10-14 दिन का समय लगता था अपने परिवार वालों के उपचार के लिय चिकित्सक के यहाँ जाने पर उसने बताया है, गुहेरी दुबारा नही हुई!

सम्पादकीय टिप्पणी: इस केस में यद्यपि रोगी को पूर्ण आराम मिल गया था फिर भी उपचार को एकदम बन्द नही कर देना चाहिये। इस प्रकार की जीर्ण समस्याओं में उपचार को धीरे धीरे खुराक को कम करते हुये बन्द करना चाहिये।

++

2. मुँह के छाले 11583...भारत

पिछले कुछ वर्षों से परीक्षा के तनाव के कारण एक दस वर्षीय छात्र के मुहँ में छाले हो जाते थे। ऐलोपैथिक चिकित्सक परीक्षा के दौरान उसे विटामिन-B कॉम्पलैक्स के सेवन की अनुशंसा कर देते थे। इस उपचार से छात्र को अस्थायी लाभ तो मिल जाता था परन्तु यह रोग अगली परीक्षा के दौरान फिर उभर जाता था।

19 दिसम्बर 2016 को उसकी माँ बेटे को लेकर चिकित्सक के यहाँ गई, उस समय अत्यधिक छालों के कारण बालक तीव्र दर्द से पीड़ित था। चिकित्सक ने उसे निम्न कॉम्बो उपचार हेतु दियेः

CC11.5 Mouth infections + CC17.3 Brain & Memory tonic…6TD

6 दिनों के पश्चात् बालक को 100% लाभ हो गया था अतः खुराक को **TDS** कर दिया गया। इसके तीन दिन बाद उपचार को बन्द कर दिया गया। उस बालक की माँ चाहती थी कि कोई ऐसी औषधि दे दी जाये कि यह समस्या पुनः नहीं हो जाये, अतः चिकित्सक ने परीक्षा के दौरान उस औषधि की खुराक **OD** कर दी, इस दौरान बालक ने कोई अन्य उपचार नहीं लिया था।

वह महिला अपने उपचार के लिये चिकित्सक से सम्पर्क बनाये रखती है। उन्होंने अप्रैल 2018 में बताया कि इस उपचार बाद बालक को दिसम्बर 2016 की परीक्षा के दौरान छाले नहीं हुए।

++

3. कैंसर का त्वचा पर स्थानान्तरण 01448...जर्मनी

इस रोग से पीड़ित एक 58 वर्षीय महिला चिकित्सक के पास उपचार के लिये पहुँची। रिश्ते में उसकी चाची की मृत्यु कैन्सर के कारण ही हुई थी। इसके अलावा परिवार में किसी को भी कैन्सर नही हुआ था। अप्रैल 2011 में रोगी को स्तन कैंसर हुआ था तब उसका बाँया स्तन शल्य क्रिया द्वारा निकाल दिया गया था। उन्होंने दुष्प्रभावों के डर के कारण कीमोथेरेपी कराने के लिए मना कर दिया लेकिन जून से अगस्त 2011के बीच रेडियो थेरेपी कराती रहीं उसके पश्चात 3½ वर्ष तक वह बिलकुल स्वस्थ थी। जनवरी 2015 में उसको काट कर निकाले गये स्तन के स्थान पर दर्द महसूस हुआ, वहाँ कोमल गाठें भी थीं तथा गर्दन के आसपास भी हो गई थीं। इसका निदान त्वचा के कैंसर के रुप में किया गया जो स्तन से वहाँ पहुँच गया था। उपचार हेतु कीमोथेरेपी तथा आठ सत्र तक काडसाइला इन्फ्यूजन की अनुशंसा की गई, हर तीन सप्ताह के बाद। तीन दर्द भरे इन्फ्यूजन के पश्चात्, जो प्रक्रिया 1½ घंटे तक चलती थी, वह वाइब्रो चिकित्सक के पास उपचार हेतु पहुँची थी। उसको 27 जुलाई 2015 को निम्न कॉम्बो दिये गयेः

#1. CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.1 Brain disabilities…TDS

#2. CC2.1 Cancers + CC2.2 Cancer pain + BR16 Female + SR528 Skin…TDS

#3. SR559 Anti Chemotherapy…6TD 4 सप्ताह के लिये।

2 सप्ताह में ही गाठें आकार और नम्बर में आधी हो गई, अतः उसने कीमीथेरेपी न करवाने का निर्णय कर लिया। वह अन्य किसी भी प्रकार की ऐलोपैथिक दवा का सेवन नहीं कर रही थी। 3 माह के उपचार के पश्चात् सभी गांठें लुप्त हो गई तथा दर्द और कोमलता में 50% की कमी हो गई थी। 31 जनवरी 2016 को सभी लक्षण समाप्त हो गये थें और वह 100% स्वस्थ महसूस कर रही थी। उसने **#1** और **#2** का सेवन जारी रखा। 6 माह के पश्चात् वह अपना कार्य स्वयं करने लगी, उसे रोग का कोई लक्षण दुबारा नहीं हुआ। नवम्बर 2017 तक वह औषधि को **TDS**

के रुप में सेवन कर रही थी और अगले पाँच वर्षो तक भी करना चाहती थी। उसको कीमोथेरेपी या अन्य ऐलोपैथिक दवा की आवश्यकता नहीं हुई। चिकित्सक हर 6 महीने मे उसकी जाँच करती है, उसकी ब्लड रिपोर्ट नार्मल है।

++

4. गर्भाशय में बुलबुले, बांझपन 11585...भारत

एक 31 वर्षीय महिला जो 6 वर्ष की बच्ची की माँ है 2 वर्ष से गर्भधारण के लिये प्रयास रत थी। इस हेतु 6 माह से भी अधिक समय से ऐलोपैथिक दवाओं का सेवन कर रही थी परन्तु उनके दुष्प्रभाव स्वरुप उसे पेट में दर्द, थकान और वमन जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा था, इसके बावजूद भी वह गर्भधारण नहीं कर सकी। अतः डाक्टर ने अल्ट्रासाउन्ड स्कैन करने की, 2 माह पूर्व, सलाह दी थी। इससे यह ज्ञात हुआ कि उसके गर्भाशय में पानी युक्त छाले हैं, जिसके लिये फिर ऐलौपैथिक दवायें लेने के लिये कहा गया। पिछले अप्रिय अनुभव के कारण उसने उन औषधियों का सेवन बड़ी हिचकिचाहट के साथ किया, एक सप्ताह में ही पुराने दुष्प्रभाव होने के कारण उस उपचार को बन्द कर दिया। उस महिला की माँ, जिसको वाइब्रो उपचार के महत्व के बारे में मालुम था और उसने यह स्वयं भी लिया था, ने अपनी पुत्री का वाइब्रो उपचार लेने के लिये प्रोत्साहित किया।
22 जुलाई 2017 को चिकित्सक ने उपचार हेतु निम्न कॉम्बो दियेः

%#1. CC2.3 Tumours & Growths + CC8.2 Pregnancy tonic + CC8.4 Ovaries & Uterus + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic…TDS

एक माह पश्चात् जब वह चिकित्सक से सम्पर्क करने के लिये उसके पास पहुँची तो उसके गर्भाशय के बुलबुले पूर्णतया समाप्त हो चुके थे जिसकी पुष्टि ड़ाक्टर ने भी कर दी थी, उसने औषधि **#1**को लेना जारी रखा था।

एक सप्ताह पश्चात् 1 सितम्बर को उसको मासिक धर्म नहीं हुआ तो उसने गर्भ हेतु परीक्षण करवाया। डाक्टर द्वारा गर्भ होने की पुष्टि से उसे अत्यंत हर्ष व आश्चर्य हुआ। अगले सात सप्ताह के दौरान औषधि **#11** की खुराक को धीरे धीरे **OD** कर दिया गया।
20 अक्टूबर को कॉम्बो को परिवर्तित करके निम्न कॉम्बो दिया गयाः

#2. CC8.2 Pregnancy tonic…OD

उसने **#2** का गर्भाधान के पूरे समय तक सेवन किया तथा 14 अप्रैल 2018 को पुत्री को जन्म दिया। माँ व बच्ची दोनो स्वस्थ्य एंव प्रसन्न हैं। **#2** का सेवन 15 मई 2018 को बन्द कर दिया गया। चिकित्सक से मिलने पर, उन्होंने हमारे प्रिय स्वामी और वाइब्रोनिक्स के प्रति हृदय से आभार प्रगट किया।

++

5.जीर्ण सायनुसाईटिस 01768...ग्रीस

एक 58 वर्षीय महिला को जीॅण साइनुसाइटिस रोग था। 15 वर्षो से सर्दी के मौसम मे चार माह तक (नवम्बर से फरवरी) इस रोग से पीड़ित रहती थी। उसकी नाक से पानी बहता था, नाक बन्द हो जाती थी तथा आँखों के और गालों के पीछे दबाव का अनुभव करती थी।

उसने कई प्रकार की औषधियों का सेवन किया। यद्यपि इनसे उसे कुछ आराम तो मिल जाता था परन्तु यह रोग पूर्णतया ठीक नहीं होता था।

4 फरवरी 2017 को उसे निम्न कॉम्बो दिये गयेः

NM99 Sinus + OM23 Sinus + BR15 Sinus Balance + SM35 Sinus + SR219 Brow + SR452 Adenoids + SR512 Nasal Mucous Membrane + SR527 Sinus Paranasal + CC19.5 Sinusitis…TDS

2 माह तक इस औषधि का सेवन करने से, रोग के सभी लक्षण समाप्त हो गयें। अगले सर्दी के मौसम में भी उसे पुनः यह शिकायत नहीं हुई। इस बात की पुष्टि मार्च 2018 में उस समय हुई जब चिकित्सक की मुलाकात रोगी से हुई।

++

6. वेरीकोस वेन्स[01768..,ग्रीस]

42 वर्षीय महाविद्यालय के प्रिन्सीपल को वेरीकोन्स वेन्स की बीमारी 7 वर्षों से थी। उनके पाँव की नसें फूली हुई और काले रंग की थीं। वह जब चिकित्सक के पास गये थे उस समय नसों में तीव्र दर्द था और एक नस तो इतनी फूली हुई थी कि वह फूट गई। इससे खून बहने के कारण उस पर पट्टी बाँध दी गई थी। वह एक घाव में परिवर्तित हो गई थी। रोगी को मधुमेह की बीमारी नहीं थी। उसने कोई उपचार भी नही लिया था।

23 मई 2017 को उसे निम्न उपचार दिया गया:

#1. CC3.1 Heart tonic + CC3.7 circulation + CC21.11 Wounds & Abrasions...6TD, 3 **दिन के लिये उसके उपरांत TDS**

चिकित्सक के दो माह तक विदेश में रहने से रोगी से कोई सम्पर्क नहीं हुआ लेकिन रोगी औषधि का नियमित सेवन करता रहा। जुलाई 2017 में विदेश से लौटने पर रोगी ने सूचित किया कि घाव पूर्णतया ठीक हो गया है यह एक सप्ताह में ही हो गया था। 2 माह तक वाइब्रो औषधि का सेवन करने से 80% तक रोग से मुक्त हो चुका था। रोगी ने इस बात की पुष्टि की कि उसने अन्य उपचार नहीं लिया था और अब वह स्वस्थ है, रोग भी पुनः नहीं उभरा है।

अब **CC21.11 Wounds & Abrasions** की जरूरत नहीं थी क्योंकि उपचार को बदल दिया गया था:

#2. CC3.1 Heart tonic + CC3.7 circulation...OD

सम्पादकीय टिप्पणी: जब किसी चिकित्सक को लम्बे समय के लिये कहीं जाना हो तो यह उसका कर्तव्य है कि वह रोगी के लिये किसी अन्य पड़ोसी चिकित्सक की व्यवस्था करे। अपने देश के समन्वयक से रोगी के उपचार के बारे में चर्चा करें या यदि भारत में हैं तो निम्न वेब साइट पर सम्पर्क करे, **healerInfo@in.vibrionics.org**

++

7. हाथ के अग्र भाग में ट्रिपल फ्रैक्चर-जिसमें हड्डियों को जोड़ा गया है[03558...फ्रांस]

Before treatment

एक 64 वर्षीय सेवा निवृत ड़ाक्टर (पुरुष) 12 नवम्बर 2017 को अपनी मोटर बाईक पर बैठ रहा था तो एक कार ने उसको टक्कर मार दी, उसकी कूल्हे (पेल्विस) और दायें हाथ में फ्रैक्चर हो गया, उसको उपचार के लिये हॉस्पिटल ले जाया गया परन्तु वह वाइब्रो औषधि भी लेना चाहता था।15 नवम्बर का दिन शल्य क्रिया के लिये निश्चित किया गया, फ्रैक्चर और इससे उसकी कलाई में एक बदसूरत गांठ भी निकल जायेगी। रोगी शल्य क्रिया के कारण बहुत चिंतित था। उसको निम्न कॉम्बो दिये गयेः

#1. NM59 Pain + SR348 Cortisone + Potentised paracetamol 200C + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.5 Neuralgia + CC20.7 Fractures + CC21.11 Wounds & Abrasions…QDS पानी में किन्तु हॉस्पिटल में रहने के समय पिल्स ली जा सकती थी।

8 दिसम्बर को रोगी ने सूचित किया कि वाईब्रोनिक्स औषधि से उसे लाभ हो रहा है। दर्द पूर्णतया समाप्त हो गया है तथा उसकी स्थिति में 30% तक सुधार हो गया है उसने कुछ दर्द निवारक औषधि का सेवन किया परन्तु वाईब्रो औषधि को भी नियमित रुप से ले रहा था, परिणाम स्वरुप उपचारात्मक प्रभाव बहुत अच्छा हुआ।

चिकित्सक ने औषधि **#1** में से प्रथम चार को हटा कर निम्न औषधि दीः

#2. CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.5 Neuralgia + CC20.7 Fractures + CC21.11 Wounds & Abrasions…TDS

After treatment

एक माह के पश्चात 9 जनवरी 2018 को रोगी ने और 30% सुधार की सूचना दी। परन्तु कोहनी की हड्डी में आवश्यक दृढ़ता नहीं आई थी। औषधि **#2** की खुराक को कम करके **BD** कर दिया गया तीन सप्ताह के लिये, इसके उपरान्त तीन सप्ताह के लिये **OD** कर दी गई।

10 फरवरी तक हड्डियाँ जुड़ गयी थी केवल निशान बाकी रह गये थे। अब उन्हें स्पलिन्ट पहनने की आवश्यक्ता नहीं रह गई थी लेकिन उन्हें यह चेतावनी दे दी गई थी कि उन्हें सावधांनियाँ बरतनी होगी जैसे कि उस हाथ से अधिक कार्य ना करें, उस पर अधिक जोर ना ड़ालें, यह सावधानियाँ उन्हें 1-2 माह तक रखनी होगी। उन्हें अपने दायें हाथ को दिखाने में अत्यन्त खुशी महसूस हुई कि अब उनका हाथ बिलकुल ठीक हो गया है और अब उनकी कलाई पर बदसूरत गांठ भी नहीं थी।

रोगी द्वारा प्रदत प्रशंसा पत्र:

दायें हाथ की हड्डी की लम्बाई को बढ़ाने के लिये हड्डी को तिकोने आकार में काटने की शल्य क्रिया 15 नवम्बर 2017 को की गई। यह हड्डी के टूटने के बाद दो हड्डियों को जोड़ने की क्रिया बहुत कष्टप्रद होती है। कोहनी की हड्डी के दोनो गोलाईयों और उसकी लम्बाई को 1 सेमी बढाने के लिये उनपर कलम लगाई गई व जोड़ों को मजबूत बनाने के लिये सम्बन्धित दवाई लगाई गई। इस दौरान वाईब्रो चिकित्सक ने मुझे उनसे सम्बन्धित औषधियों का सेवन कराया। मैं आज तक (10 फरवरी) उन औषधियों का नियमानुसार सेवन कर रहा हूँ। हड्डियों का जुड़ाव तीन महीने में हो गया। एक्स-रे के द्वारा यह मालूम हुआ कि जिस जुड़ाव के लिये 6 माह समय लगता है वह तीन माह में ही पूरा हो गया है। इस प्रकार से वाइब्रो उपचार के कारण मुझे 3 माह का लाभ पहुँचा है। मैं यह सब वाइब्रो उपचार की प्रभावशीलता को बतलाने के लिये ही लिख रहा हूँ। जल्दी स्वस्थ्य होने के अन्य कारण हैंः बिना किसी गतिविधियों के मांसपेशी प्रशिक्षण, और पूर्ण रुप से स्वास्थ्यवर्धक आहार। मैने शल्य क्रिया से पहले और बाद की एक्स-रे रिपोर्ट भी साथ में संलग्न की है।

++

8. निगलने में कठिनाई[01001...उरुग्वे]

8 साल की इस बच्ची को एक साल से खाने को निगलने में कठिनाई होती थी क्योंकि खाना गले के अन्दर फँस जाता था। वह खाने को निगलने के लिये अत्यधिक पानी पीती थी परन्तु यह बहुत कष्टप्रद होता था। गले में खाने के फंस जाने के कारण यह बच्ची खाना खाते समय बहुत डर जाती थी साथ ही बहुत घबराहट भी होती थी। अतः वह भोजन का आनन्द नहीं ले पाती थी। यह रोज का ही किस्सा बन गया था। वह कोई उपचार नहीं ले रही थी।

15 फरवरी 2018 को उसे निम्न कॉम्बोज से उपचार दिया गयाः

CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.4 Constipation + CC4.10 Indigestion + CC10.1 Emergencies + CC12.2 Child tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic… BD पानी में।

एक खुराक का सेवन करते ही निगलने की कठिनाई दूर हो गई। तब से अभी तक वह भोजन का आनन्द ले रही है। मार्च 2018 तक वह औषधि की दो खुराक प्रतिदिन ले रही थी।

रोगी की टिप्पणीः
इस औषधि से ठीक हो जाने पर मैं बहुत प्रसन्न हूँ। अब भोजन करते समय मुझे कोई परेशानी नहीं होती है। भोजन करते समय मैं अपने हाथ में पानी से भरा ग्लास जरुर रखती हूँ, इस डर के कारण कि भोजन गले में अटक न जायें।

उसकी शिक्षिका की टिप्पणीः यह बच्ची अब घबराती नहीं है बल्कि पहले की अपेक्षा अधिक शांत हो गई है। वह अपनी कक्षा की छात्राओं के लिये एक आदर्श है। वह अपने सहकर्मियों के साथ समस्याओं के समाधान में सहयोग करती है। उसे भोजन करने में कोई परेशानी नहीं है।

++

9. अवसाद, अपच और कब्ज[11581...भारत]

एक 64 वर्षीय वृद्धा 1990 में अपने पति की मृत्यु के कारण सदैव चिंतित व अवसाद में रहती थी। इस चिंता के कारण वह मानसिक असंतुलन की रोगी बन गई जिससे उसे अपच और कब्ज की शिकायत 15 वर्षों से हो गई थी। वह मधुमेह से पीड़ित नही थी और न ही वह अति संवेदनशील थी। वह अवसाद, पेट फूलने, अम्लता तथा कब्ज के लिये ऐलोपैथिक दवाओं का सेवन करती थी। कई वर्षों तक लगातार इन दवाओं के सेवन से ऐसा प्रतीत होता था कि वह अति अप्रभावी हो गई थी। वह पीली पड़ गई थी और जीवन में कोई उत्साह नहीं रह गया था। उसका पुत्र उसे चिकित्सक के पास ले गया, चिकित्सक ने नैतिक साहस दिलाते हुये कहा कि ईश्वर में विश्वास रखो वह अवश्य ही तुम्हारी मदद करेंगे। रोगी बहुत ही सहयोग करने वाली थी और उसने आश्वासन दिया कि वह औषधियों का नियमानुसार सेवन करती रहेगी।

23 जून 2017 को उसे निम्न औषधियाँ दी गईः
 # 1. CC4.1 Digestion tonic + CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.4 Constipation + CC4.10 Indigestion + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic…TDS
#2. CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.2 Psychiatric disorders + CC15.6 Sleep disorders + CC17.2 Cleansing + CC17.3 Brain & Memory tonic…TDS

एक माह के पश्चात रोगी के मानसिक स्वास्थ्य में 40% का सुधार हुआ। अतः उसने सभी ऐलोपैथिक औषधियों का उपयेग बन्द कर दिया। उसने औषधियों **#1** व **#2** का नियमित रुप से 3 माह तक सेवन किया।

6 अक्टूबर 2017 को रोगी ने सूचित किया कि उसके मानसिक स्वास्थ्य में 100% और अपच तथा कब्ज में 80% सुधार हुआ है। औषधि **#2** की खुराक को 3 फरवरी 2018 तक **BD** कर दिया तदुपरान्त खुराक को एक माह के लिये **OD** कर दिया। 3 मार्च को इसे और कम करके **OW** कर दिया तथा 9 मार्च 2018 को उपचार बन्द कर दिया गया।

अपच में भी एक माह के पश्चात् सुधार 90% हो गया था अतः औषधि **#1** की खुराक को **BD** कर दिया गया। 9 मई को जब वह चिकित्सक से संपर्क करने आई थी तो वह इस औषधि का सेवन इस डर के कारण कर रही थी कि कहीं रोग फिर से उभर न जाये। रोगी शारीरिक और मानसिक स्तर पर स्वस्थ महसूस कर रही थी, इससे प्रभावित होकर अपनी जीवन शैली में परिवर्तन के प्रति उत्साहित हो गई थी।

++

10. सोरियाटिक गठिया[11570,,,भारत]

औटिस्टिक (स्वपरायण) बच्चे को जन्म देने के एक माह बाद, सात साल पहले एक 33 वर्षीय महिला की त्वचा पर सोरियासिस के निशान दिखाई दिये। एक स्वपरायण बच्चे की परवरिश से उसे मानसिक आघात को सहन करना पड़ा, वह इसी को अपने रोग का कारण समझती थी। वह एक ऐलोपैथिक मल्हम का उपयोग करती थी जिससे यह रोग आगे नहीं बढ़ा, उसने उस मल्हम का उपयोग 4 वर्ष तक किया। लेकिन 3 वर्ष पूर्व इस रोग के निशान गर्दन और हाथ पर भी दिखाई देने लगें। उसके 2 वर्ष बाद वह निशान पैरों पर भी दिखाई देने लगें। इन निशानों पर एक परत जमी होती है और उसमें खुजली होती है। सर्दियों में त्वचा के शुष्क हो जाने के कारण खुजली बढ़ जाती है। जब खुजली बर्दाश्त के बाहर हो जाती थी तो वह एक स्टेरायॅड मल्हम का उपयोग करती थी।

इसके अतिरिक्त, 1½ वर्ष पूर्व गर्भस्थ शिशु के अपने स्थान से हट जाने से वह जन्म नहीं ले सका इस घटना के तुरंत बाद ही उसे गठिया का रोग हो गया। इसके कारण घुटनों में दर्द और उसपर सूजन तथा नितम्बों के जोड़ो पर दर्द रहने लगा। एक माह पूर्व यह दर्द कलाई की जोड़ों तक पहुँच गया। इन सात वर्षो के दौरान वह ठीक से सो नहीं पा रही थी।
7 जनवरी 2018 को निम्न कॉम्बो उपचार हेतु दिये गयेः
#1. CC10.1 Emergencies + CC15.2 Psychiatric disorders + CC20.3 Arthritis + CC21.10 Psoriasis…TDS
#2. CC10.1 Emergencies + CC21.10 Psoriasis…TDS पानी में स्थानीय प्रयोग के लिये।

#3. CC15.6 Sleep disorders…OD रात को सोने से पूर्व।

वह कोई अन्य उपचार नहीं ले रही थी। एक सप्ताह के पश्चात् रोगी ने सूचित किया कि जोड़ो के दर्द में 30% ओर खुजली में 20% का लाभ मिल गया है और वह अब ठीक से सो पा रही है।

एक माह के उपचार के बाद जोड़ो के दर्द में 90% तक लाभ हो गया था, घुटनों पर अब सूजन भी नहीं थी। गर्दन, हाथ और पाँव पर निशान भी 50% तक कम हो गये थे, खुजली व निशानों के ऊपर की परत अब नहीं रही थी। अगले दो माह के उपचार के बाद जोड़ो का दर्द समाप्त हो गया था और त्वचा के निशानों में 70% तक की कमी हो गई थी, कोई नये निशान नहीं बन रहे थे। 15 मई 2018 तक रोग मुक्त हो गई थी, वह बहुत प्रसन्न थी तथा **TDS** के रुप में उपचार को लेते रहना चाहती थी। शुरु मे तो वाईब्रो उपचार लेने में उसे हिचकिचाहट हो रही थी लेकिन अब वह अपने बच्चे के लिये भी वाईब्रो चिकित्सा कराना चाहती है। और इसके लिये उसने चिकित्सक से परामर्श भी किया है!

++

11. अनियमित मासिक धर्म[11589,,,भारत]

एक 32 वर्षीय महिला अपने अनियमित मासिक धर्म के उपचार हेतु चिकित्सक के पास पहुँची। मासिक धर्म शुरू होने के समय से ही उसको यह समस्या थी। उसको 9-10 दिन तक तीव्र रक्तस्त्राव होता था, उसमें दुर्गंध भी होती थी, इसके कारण उसको क्रैम्पस भी आने लगते थे। उसके मासिक चक्र में 40-45 दिन का समय लग जाता था। आमतौर पर यह चक्र 28 दिन का होता है। उसने समय समय पर ऐलौपैथिक, आयुर्वेदिक तथा होम्योपैथिक उपचार भी लिया परन्तु किसी से भी फायदा नहीं हुआ।
1जुलाई 2017 को उपचार हेतु निम्न कॉम्बो दिये गयेः
CC3.7 Circulation + CC8.1 Female tonic + CC8.8 Menses Irregular + CC15.1 Mental & Emotional tonic…TDS पानी में।
उपचार शुरू करने के बाद रोगी ने पेट में दर्द (पुल आउट की संभावना) की शिकायत की परन्तु मासिक चक्र के दौरान दर्द में नियमितता आ गई थी। 3 माह के उपचार से वह बिल्कुल ठीक हो गई थी, रक्तस्त्राव भी सामान्य हो गया था जो 4-5 दिन तक रहता था। औषधि की उसी खुराक को अगले दो माह तक दिया गया, इससे मासिक चक्र

28 दिन का हो गया। औषधि को दो महीने के लिए **BD** तथा उसके बाद **OD** कर दिया गया। वह औषधि का अभी भी **OD** के रुप में, बचाव की दृष्टि से, सेवन कर रही है।

++

12. परीक्षा का तनाव[11590,,,भारत]

एक 17 वर्षीय मेड़िकल की छात्रा अपनी होने वाली परीक्षा के कारण अत्यंत तनाव ग्रस्त थी। वह लम्बे समय तक अध्ययनरत रहती थी लेकिन पिछले दो सप्ताह से वह जो कुछ भी पढ़ती थी वह उसे याद नहीं रहता था। 1 दिसम्बर 2017 को जब वह चिकित्सक से मिली तो उसने, अनिद्रा, ध्यान में कमी, कमजोर याददाश्त की शिकायत की, यह शायद तनाव के कारण था।

उसको निम्न कॉम्बो दिये गयेः

CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic…TDS पानी में।

पहले दिन उपचार लेने के बाद रोगी को अच्छी नींद आई। अब वह पहले की अपेक्षा पढ़ाई में अच्छी तरह से ध्यान केंद्रित कर पा रही थी। अतः पढ़ाई अच्छी हो रही थी। अगले 25 दिनों के दौरान तनाव रहित दिमाग से परीक्षा पूरी की। वह अपनी परीक्षा में याद किये हुये पाठों को स्मरण करने में समर्थ हो गई थी। उसने परीक्षा में प्रथम श्रेणी प्राप्त की।

रोगी ने परीक्षा के पूरे पाठ्य क्रम के दौरान उपचार लिया और इसके पश्चात् उपचार को **OD** कर दिया गया एवं 31 दिसम्बर 2017 को उपचार बन्द कर दिया गया।

****

प्रश्नोत्तर

1. प्रश्न: यदि कोई गंभीर रोगी (श्वसन में तकलीफ, अत्यधिक रक्त स्त्राव या गंभीर चोट) मेरे पास उपचार के लिये आये तो क्या मुझे उसको ऐलोपैथिक उपचार के लिये डॉक्टर के पास भेज देना चाहिये?

उत्तर: यदि यह एक आपातकालीन स्थिति है या रोगी बहुत गंभीर अवस्था में है तो पहले तुम्हें उपयुक्त वाइब्रो रेमेडी देकर उसे ऐलोपैथिक उपचार के लिये निकटस्थ डॉक्टर के पास या हॉस्पिटल भेज देना चाहिये।

++

2. प्रश्न: क्या किसी रोग के निदान के पूर्व भी उसकी संभावनाओं के आधार पर उपचार करना उचित होगा?

उत्तर: हाँ, ऐसा किया जा सकता है क्योंकि वाइब्रो रेमेडी पूर्णतया दुष्प्रभावित होती हैं। वास्तव में सभी रेमेडीज़ सुरक्षा प्रदान करने वाली होतीं हैं। यदि निदान के फलस्वरुप रोग की पुष्टि हो जाती है तो यह रेमेडी कार्य करना शुरु कर देती है।

++

3. प्रश्न: मैं अपने अल्सरेटिव कोलाइटिस के रोगी की सेवा किस प्रकार करू? उसको न तो ***CC4.6 Diarrhoea*** से कोई लाभ हो रहा है और न ही पोटेनटाइज्ड *Prednisolone* (एक स्टेरायॅड) से लाभ हो रहा है। वर्तमान में वह प्रैडनीसोलोन का सेवन कर रहा है।

उत्तर: कुछ चिकित्सको का यह अनुभव है कि रोगी के मल से 1M नोसोड इस रोग में अत्यंत प्रभावी है। अब हम 200C के स्थान पर 1M पोटेन्सी का परामर्श देते हैं। तुम्हारे अनुभव का हम स्वागत करेंगे। चेतावनीः रोगी के किसी भी विकृत पदार्थ को फेंकने में पूर्ण सावधानी बरतें।

++

4. प्रश्न: मैं *SRHVP* मशीन पर *SR341 Alfalfa + SM39 Tension* तैयार कर रहा था। पहले एक बूँद अल्कोहल का उपयोग करते हुये पहले मैने *SR341 Alfalfa 200C* पर बनाया, उसके पश्चात् *SM39* को बनाने

के लिये डायल को 10MM पोटेन्सी के लिये, *(1)000* सैट कर दिया, जो कि तनाव के लिये आवश्यक है। चूँकि उदासीनीकरण के लिये भी ड़ायल को *(1)000* पर स्थापित किया जाता है तो मेरा संदेह यह है कि क्या ऐसा करने से पहले तैयार की गई अल्फा अल्फा रेमेडी को उदासीन कर देगी?

उत्तर: तुमको यह जानकर प्रसन्नता होगी कि यह क्रिया पहले दिये गये वाईब्रेशन को उदासीन नहीं करेगी क्योंकि (1)000 पोटेन्सी के सैटिंग के समय बॉटल वैल में नहीं होती है। बॉटल को वेल में रखने से पहले SM39 के कार्ड को स्लॉट में डालो, अब इस कार्ड की वाईब्रेशन अलकोहल की बूँद में समा जायेगी!

+++

5. प्रश्न: क्या, जिस कमरे में वाईब्रो औषधियाँ और उनसे सम्बन्धित सामान रखा हो वहाँ रुम फ्रेशनर को प्लग में लगाया जा सकता है?

उत्तर: ताजी हवा सबसे उत्तम होती है। यदि तम्हें रुम फ्रेशनर का उपयोग करना आवश्यक हो तो तुम प्राकृतिक, वायु धुन्ध रहित फुहार या शुद्ध धातुरहित अगरबत्ती का उपयोग कर सकते हो। या फिर कोई सुगंधित इत्र का भी उपयोग कर सकते हो प्लगइन वाले फ्रेशनर संशलेशित होते हैं और वे न तो कमरे में रहने वालो के लिये और न ही वाइब्रेशन के लिये लाभप्रद होतें हैं।

+++

6. प्रश्न: क्या बालों के नोसोड के सेवन के दौरान सम्पूर्ण स्वास्थ्य में भी लाभ होता है?

उत्तर: हाँ! बालों की समस्याओं के लिये बालों के नोसोड का सेवन करने से सम्पूर्ण स्वास्थ्य पर भी अच्छा प्रभाव पड़ता है क्योंकि चाहे वह मनुष्य हो या पशु, सभी गुण बालों में मौजूद होते हैं।

+++

7. प्रश्न: किस उम्र तक ***CC12.2 Child tonic*** दिया जा सकता है और ***CC12.1 Adult tonic*** किस उम्र से दिया जाना चाहिये?

उत्तर: यह बच्चे के स्वास्थ्य और उसके विकास के आधार पर निश्चित किया जाता है। यह स्थापित सत्य है कि यौवनारंभ के पूर्व तक **Child tonic** देना चाहियें उसके बाद **Adult tonic** दिया जाना चाहिये। सभी बच्चों के लिये किशोरावस्था समान नहीं होती है। एडल्ट टॉनिक शुरु करने से पहले **BR16 Female/BR17 Male** को 3 माह तक देने से अधिक लाभ होता है। पहले माह तक **BD** तथा अगले दो माह तक **OD** की ख़ुराक रात्रि के समय दी जानी चाहियें।

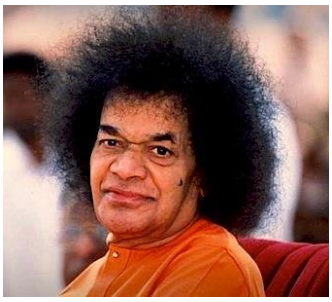
+++

8. प्रश्न: यदि कोई रोगी एक से अधिक कॉम्बोज का सेवन करता हो तो क्या उन कॉम्बोज को एक साथ पानी में मिलाकर दिया जा सकता है? यदि ऐसा है तो दो कॉम्बोज को लेने में 5 मिनट का अंतराल क्यों रखा गया है?

उत्तर: पहले हमने अंतराल रखने की अनुशंसा इस आधार पर की थी कि उतने समय में शरीर के प्रभावित भाग में कॉम्बो अवशोषित हो जाती है। परन्तु हमारे व्यापक अनुभव के आधार पर हम इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि यदि कॉम्बोज की ख़ुराक समान है तो उन्हे एक साथ पानी में मिलाकर लिया जा सकता है उनके प्रभाव में फर्क नहीं पड़ेगा। इस बात को ध्यान में रखते हुये कि रोगी कम से कम बॉटल लेना चाहता है, हम यह सलाह देते हैं कि अधिकतर कॉम्बोज और रेमेडीज़ को एक साथ लिया जा सकता है। अधिक लाभ प्राप्त करने के उद्देश्य से गहरा प्रभाव ड़ालने वाली रेमेडीज़/कॉम्बोज जैसे कि मियास्म, नोसोड या शारीरिक रेमेडीज जो दिमाग और भावनाओं पर गहरा प्रभाव डाने वाली होतीं हैं (जिन्हें सामान्य 200C पोटेन्सी में लिया जा सकता है) को अन्य कॉम्बोज के साथ नहीं मिलाना चाहियें। 30 मिनट का अन्तराल सुरक्षित रहता है।

****

ଔ दैवीय चिकित्सक का सन्देश ଓ



"सबसे बड़ा रोग (चैन की अनुपस्थिति) शांति की अनुपस्थिति है मन में शांति होती है तो शरीर स्वस्थ्य रहता है। हर मनुष्य अच्छा स्वास्थ्य पाना चाहता है। अतः उसे अपनी भावनाओं पर ध्यान देना चाहिये। अनुभूति और प्रयोजन व्यक्ति को उत्तेजित करते हैं। जिस प्रकार तुम कपड़े को साफ करने के लिये धोते हो, उसी प्रकार तुम्हें अपने मन को भी बार-बार धोना चाहिये जिससे कि उसमें से कुत्सित विचार निष्कासित हो जायें अन्यथा ये विचार मन में एकत्रित होते रहेंगे और फिर वह "आदत", बन जायेंगे, यह धोबी और कपड़े दोनो के लिये नुकसान दायक होगा। तुम्हारा प्रतिदिन का यह काम होना चाहियें कि तुम्हारे मन पर कुत्सित विचार न जम पायें; अर्थात तुम्हें उन लोगों के संपर्क में रहना चाहियें जहाँ कुत्सित विचार उत्पन्न नही होते हैं। झूठ, अन्याय, अनुशासन हीनता, अत्याचार, घृणा, यह सब गंदगी हैं। सत्य, धर्म, शांति, प्रेम (सदाचरण, शांति, प्रेम) शुद्ध तत्व हैं। यदि तुम इन शब्दों से युक्त वायु को श्रवसित करते हो तो तुम्हारा मन बुरे कीटाणुओं से सुरक्षित रहेगा और तुम मानसिक रुप से दृढ़ और शारीरिक रुप से बलशाली रहोगे।"

... Sathya Sai Baba, "The Best Tonic" Discourse 21 September 1960 http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume01/sss01-28.pdf

++

"इस संसार में समकालीन सशरीर अवतार का होना एक आसामान्य घटना है...स्वामी आगे कहते हैं कि अवतार के साथ रहते हुये भी सशरीर अवतार को न पहचानना भी एक दुर्लभ बात है...और इससे भी दुर्लभ यह बात है कि यह अवतार मनुष्य में स्थित ईश्वर से प्रेम करता है। इस संसार में भगवान की सेवा करने का अवसर मिलना सबसे अधिक दुर्लभ है।"

... Sathya Sai Baba, Conversations with Students in Kodaikanal http://www.theprasanthireporter.org/2013/07/follow-his-footprints/

****

ଔ उद्घोषणायेंsa ଓ

आगामी कार्यशालायें

- **यू.एस.ए. Richmond VA:** AVP कार्यशाला 22-24 जून 2018, सम्पर्क:Susan at trainer1@us.vibrionics.org
- **भारत पुट्टपर्थी:** AVP कार्यशाला 22-26 जुलाई 2018, सम्पर्क: Lalitha at elay54@yahoo.com or by telephone at 8500-676 092
- **फ्रांस Perpignan:** AVP कार्यशाला और रिफ्रेशर सेमिनार 8-10 सितम्बर 2018, सम्पर्क: Danielle at trainer1@fr.vibrionics.org
- **भारत पुट्टपर्थी:** AVP कार्यशाला 18-22 नवम्बर 2018, सम्पर्क: Lalitha at elay54@yahoo.com or by telephone at 8500-676 092

ॐ अतिरिक्त ॐ

1. स्वास्थ्य सुझाव

अच्छी नीद के लिये!

"रात्रि के समय हर व्यक्ति को अच्छी नींद आनी चाहियें।[1] अधिक समय तक सोने से याददाश्त में कमी आनी शुरू हो जाती है। अतः याददाश्त में कमी आयु बढ़ने से नहीं होती है, बल्कि यह समय से अधिक सोने से आती है।[2]"...Sri Sathya Sai Baba

हर रात्रि, जब मैं सोता हूँ, तो मैं मृत्यु को प्राप्त होता हूँ। अगली सुबह जब मैं उठता हूँ, तो मैं फिर से जन्म लेता हूँ *...Mahatma Gandhi*

1. सोना महत्वपूर्ण है[3-6]

सोना हमें अत्यधिक प्रिय है। यह एक आवश्यक्ता है न कि ऐश्वर्य।[3] प्रातः जब हम उठतें हैं तो बड़े शांत होतें हैं तथा ताजगी का अनुभव करते हैं, "हम कहते हैं कि अच्छी नीद आई"। नींद हमारे जीवन की हर घटना को प्रभावित करती है। यह हमारे रुप, व्यवहार, ग्रहणशीलता और काम करने में परिलक्षित होती हैं।[4] इसके महत्व का आभास हमें उस समय होता है जब हमे नींद ठीक से नहीं आती है।[5] नींद से सम्बधित तरह-तरह के विचार हमारे मन मे उत्पन्न होते रहते हैं।[6] हमें अपनी आंतरिक घड़ी के बारे में जानकारी होनी चाहियें और जब हम सोतें हैं तब क्या होता है।

2. अपनी नींद के चक्र को समझो[3,4,6-8]

अच्छी नींद के चार चक्र होते हैं। चक्र 1 पहले चरण में जागृत एवं नींद आने वाली अवस्था में होते हैं। चक्र 2 - दूसरे चरण में आस पास से असंबद्ध हो जातें हैं; श्वसन, बीपी व हृदय गति धीमी हो जाती है तथा शारीरिक तापक्रम भी कम हो जाता है, तब हमारा संसार से संबंध नही रहता है और हम **तीसरे चरण** में प्रवेश करते हैं।चक्र 3 - तीसरे चरण में हम गहन निद्रावस्था में होते हैं (जिसे हम SWS स्लोवेव स्लीप भी कहते हैं)।[7] इस अवस्था में हमारा शरीर और दिमाग विश्राम की स्थिति में होते हैं और रक्त मांस पेशियों में भ्रमण करने लग जाता है। यह चरण शारीरिक शक्ति और ऊर्जा की दृष्टि से बहुत महत्वपूर्ण होता है, इसके साथ ही यह हार्मोनो के नियमन, प्रतिरक्षा तंत्र को शक्तिशाली बनाने और विकास (शारीरिक) के लिये भी बहुत आवश्यक हैं। चक्र 4 इसे **REM** (Rapid Eye Movement) भी कहते हैं। आँखों की पुतलियों का तेजी से घूमना संज्ञानात्मक सूचनाओं और याददाश्त के लिये अति आवश्यक है। इस अवस्था में हमारा दिमाग एक सूची तैयार करता है तथा गत दिवस की घटनाओं को निष्कासित करता है, आवांछित प्रकरणों को निष्कासित करके याददाश्त को बढ़ाता है, मूड़ को ठीक करके सतर्क करता है। स्वप्न भी अक्सर इसी अवस्था में आतें हैं। कम नीद लेने का सबसे अधिक प्रभाव रेम पर पड़ता है।

इन चारो चक्रों की पुनरावर्ती 3 से 4 बार तक होती है। पूर्ण निद्रा की अवस्था में प्रत्येक चक्र में चारों की अवधि 60-90 मिनिट की होती है। गहन निद्रा हमारी कुल निद्रा की 20% होती है, रात्रि के प्रथम चरण में इसकी अवधि अधिक होती है। जैसे-जैसे रात्रि बढ़ती है वैसे वैसे ही रेम स्लीप भी बढ़ती जाती है। नींद के चक्र का सटीक वैज्ञानिक आधार नहीं है, अलग अलग व्यक्तियों के लियें यह समान नहीं होती है, और न ही उसी व्यक्ति के लिये सभी रात्रियों के लिये समान होती है। यह व्यक्ति के चारो ओर व्याप्त वातावरण, जीवन शैली, स्वास्थ्य की अवस्था पर निर्भर होती है।

3. कितनी नींद पर्याप्त होती है[2,6,9-12]

न तो कम सोना चाहिये और न ही अधिक। सभी के लिये "एक समान सूत्र" निश्चित नहीं किया जा सकता है। शिशुओं के लिये 22 घंटों की नींद आवश्यक है, शिशु के विकास के साथ साथ इसमें कमी आती जाती है। 5-12 वर्ष के बालक के लिये 10 घंटों की नींद आवश्यक है, 32 वर्ष की आयु तक 7-8 घंटों की नींद की आवश्यक्ता होती है[2], यह इस बात पर भी निर्भर है कि वह किस प्रकार का कार्य करता है, बढ़ती आयु और जीवन में शांति से नींद की लय में परिवर्तन हो जाता है, हमें इस क्षेत्र में अनुसंधान करने की आवश्यक्ता है और शरीर को ही अपनी आवश्यक्ता को निर्धारित करने देना चाहिये कि पर्याप्त नींद कितने घंटों की हो।[6,9,10]

पर्याप्त नींद के घंटों के साथ यह भी उतना ही महत्वपूर्ण है कि सोने और उठनें का समय समान रहे।[11-12] भारतीय परम्परा के अनुसार स्वस्थ्य तथा आंतरिक घड़ी की लय बनाये रखने के लिये रात्रि को 9.30 बजे सो जाना चाहियें और प्रातःः4.30 बजे उठ जाना चाहियें।[2] छात्रों पर किये गये एक अध्य्यन के अनुसार नियमित सोने और उठने के समय का पालन करने से हम चुस्त रहते हैं, इससे हमारी कार्यक्षमता में वृद्धि होती है।[11-12]

आधुनिक वैज्ञानिक अनुसंधानों से बात ज्ञात हुई है कि हमें आंतरिक घड़ी के अनुसार चलना चाहिये।13-15 शरीर क्रिया विज्ञान/औषधि के तीन नोबेल पुरस्कार प्राप्त वैज्ञानिको ने वर्ष 2017 में आंतरिक जैविक घड़ी, जिसे सर्कडियन लय भी कहते हैं, के रहस्य का पता लगाया है। उन्होंनें उन जीन को खोज कर अलग कर लिया है जो सर्कडियन लय को कायम रखते हैं। हमारे दिन भर के क्रिया कलापों के अनुसार आंतरिक घड़ी अपने आप को व्यवस्थित कर लेती है, यह पृथ्वी के दिन और रात को लय के साथ अपने आप को उत्तम परिशुद्धता के साथ संयोजन कर लेती हैं। मौलिक रुप से यह हमारी श्वसन क्रिया के समान ही है, यह हमारे महत्वपूर्ण कार्यो जैसे कि हमारा व्यवहार, हार्मोन स्तर, निद्रा चक्र, शारीरिक तापमान और चयापचय नियमित करती है। जब बाहरी वातावरण और आंतरिक घड़ी की अस्थायी तौर पर लय में असंतुलन आ जाता है तो उसका हमारे स्वास्थ्य पर भी असर पड़ता है जैसे कि विमान से यात्रा करने पर थकान का अनुभव करना। हमारी जीवन शैली और हमारी आंतरिक जैव घड़ी, जो बहुत प्रभावी है, में अत्यधिक असंतुलन के कारण ही विभिन्न प्रकार के रोगों का खतरा बढ़ जाता है।

4. निद्रा के परिपेक्ष्य में समग्र दृष्टिकोण[2,10,16-17]

एक दृष्टिकोण के अनुसार जीवन को जीने के लिये कम सोना और बचे हुये समय को आराम के साथ बिताना चाहियें। शरीर केवल आराम चाहता है और नींद भी आराम करने का एक साधन है। "आराम" का अर्थ है कि हमारा शरीर ऊर्जा को संतुलित करने का कार्य कर रहा है, ऊर्जा की खपत कम होने से यह शरीर वापस ऊर्जावान हो जाता है। कार्य करते समय भी यदि हम तनाव रहित रहते हैं तो हम थकान महसूस नहीं करते हैं और निद्रा के समय में कमी आ जाती है।

सामान्य व्यक्ति के लिये ऐसा कर पाना बहुत मुशकिल होता है, शरीर के जड़त्व और मन में चलते रहने वाले सांसारिक विचारों के कारण ऐसा होता है। थका हुआ दिमाग और शरीर वाला व्यक्ति तुरंत ही सो जाता है क्योकि शरीर इसे ही आराम के लिये आवश्यक मानता है। नींद की गुणवत्ता को उन्नत करने के लिये हमें अपनी जीवन शैली को उन्नत करना चाहियें। यदि हम अच्छी तरह सोते हैं तो हम अच्छी तरह जीवन व्यतीत कर सकते हैं। शरीर को पूर्ण आराम मिल जाने से हम प्राकृतिक रुप से अपने आप उठ जाते हैं, अलार्म की आवश्यक्ता नहीं पड़ती है।[16-17]

5. अच्छी तरह सोने व उठने के बारे में सुझाव! [2,3,6,9,10,18-24]

*सोने से पूर्व भोजन पच जाना चाहियें। इसका तात्पर्य यह है कि रात्रि के समय किसी भी प्रकार के पदार्थ का सेवन नहीं करना चाहिये जिससे कि शरीर अपने लय को कायम रख सके।[3,6,9,18,20]

*आंतरिक ऊर्जा को शुद्ध करने और अच्छी निद्रा के लिये सोने से पूर्व स्नान कर लेना चाहियें। ताजा हवा में घूमना उसमें सहयोग प्रदान करता है।[6,18]

*सोने जाने से पूर्व एक ग्लास पानी पीयें।[18]
*पलंग के पास किसी भी प्रकार का आधुनिक उपकरण न रखें और न ही कोई भाग दौड़ करें।[3,6,9,20]
*कमरे के वातावरण को शुद्ध रखने के लिये मोमबत्ती अथवा दीपक जो जैविक तेल और कपास की बत्ती से प्रज्जवलित हो, रख सकते हैं।[18]
*पाचन क्रिया, हृदय की क्रिया और लसीक प्रणाली को सुचारु रुप से कार्य करने हेतु बायीं करवट से सोयें। कभी उत्तर दिशा में सिर न रखें, ऐसा करने से पृथ्वी का चुम्बकीय बल रक्त को मस्तिष्क को अग्रसर कर देगा, इससे मस्तिष्क पर दबाव बढ़ जायेगा।[18,22,23]
*नीद आने पर सो जाओ। कार्य की अधिकता या मीटिंग के कारण देर रात तक जागने की आदत मत बनाओं। दिन भर के कार्यो और गतिविधियों का मन में सोते समय विचार मत करो। यह कार्य आसान हो जाता है यदि सोते समय पढ़ने, ध्यान, जप, आराम से गहरी श्वास या अन्य कोई आध्यात्मिक गतिविधि जो हमारी अंतः चेतना के अनुरुप हो, करतें हैं। सोतें समय यह विचार करे कि कोई निश्चय पूर्वक यह नहीं जानता है कि अगली सुबह वह जागेगा या नहीं, क्योंकी लाखों लोग इस पृथ्वी को प्रतिदिन छोड़कर चले जातें हैं, इसीलिये सभी प्रकार के विचारों को मस्तिष्क से निष्कासित कर दो।[2,18,20]
*सोने और उठने का समय निर्धारित करो।[6,9,19,24]
*मुस्कान के साथ उठो। उठते ही अपनी हथेलियों को आपस में रगड़ कर आँखों पर हथेलियों को रखो, ऐसा करने से नसें जो हाथों तक आ कर समाप्त हो जाती हैं वह प्राकृतिक रुप से कार्यरत हो जाती हैं, फिर दाँयी ओर करवट लेकर उठो जिससे कि हृदय पर दबाव न पड़े।[18,21]
*भोजन के उपरान्त दोपहर में वृद्ध व्यक्ति10-20 मिनिट की झपकी ले सकतें हैं, इससे उनका मस्तिष्क और शरीर दिन भर के लिये ऊर्जित हो जाता है। लंच के पश्चात युवाओं को पांच मिनट तक आँखें बंद करके आराम की स्थिति में बैठना चाहियें क्योंकि भोजन के पश्चात् रक्त मस्तिष्क से पाचन प्रणाली की ओर अग्रसर होने लगता है, इससे तंद्रा का अनुभव होता है।[2]
*उपयुक्त जीवन शैली और भोजन के साथ साथ नियमित आध्ययत्मिक गतिविधियों, जैसे कि शरीर और मन को शांत रखने के लिये तथा जीवन शैली को उन्नत बनाने के लिये ध्यान करना चाहियें।[24] इस विधि से शरीर को नींद की आवश्यक्ता में धीरे धीरे कमी आयेगी फलस्वरुप जीवन के उद्देश्य की प्राप्ति के लिये अधिक समय उपलब्ध हो जायेगा।[10,17,18,20]

6. अनिंद्रा की समस्या से मुक्त होने के लिये उपाय करेंa [5,25,26]

अनिंद्रा से सम्बन्धित लक्षण: कोई भी व्यक्ति इस बात का स्वागत नहीं करेगा कि उसकी कार का ड्राइवर, वायुयान का पायलट या शल्य क्रिया करने वाले ड्राक्टर ने पर्याप्त नींद न ली हो। नींद की कमी का संबंध व्यक्ति के मिजाज, चिडचिड़ापन, क्रोध, अवसाद, सतर्कता, स्पष्टता, विचार करने की शक्ति और कार्य क्षमता से होता है। यदि बकाया चलता रहता है तो व्यक्ति के रोगों की चपेट में आने की संभावना बढ़ जाती है। अग्रणी प्रायोगिक अध्य्यनों से ज्ञात हुआ है कि सोना भी एक महत्वपूर्ण कार्य है। लगातार निद्रा के अभाव से एक दर्दनाक कठिन परीक्षा है- इसके कारण शारीरिक और मानसिक शक्ति का हास होता है जो संज्ञानात्मक गतिविधियों को नुकसान देने वाली होतीं है।[25-26]

स्लीप डिसऑर्डर [27]: हर व्यक्ति को अपनी सीमाओं और नींद की आवश्यक्ता को जानना बहुत जरुरी है और समय रहते अपनी आंतरिक घड़ी के साथ लय मिलाने के लिये आवश्यक कदम उठाये जाने चाहियें। यदि इसको नजर अंदाज कर दिया तो निद्रा संबंधी समस्यायें हो जाती हैं जो किसी भी रुप में उभर सकती है। इसके कुछ उदाहरण हैं जैसे कि नींद का न आना (इनसोमनिया), नींद से संबंधित श्वसन समस्यायें (स्लीप ऐप्नीया, खर्राटे आदि) सोने के समय का आंतरिक घड़ी के साथ लय में न होना। विकार अस्थायी भी हो सकता है जैसे कि जेट लॉग, शिफ्ट डयूटी या फिर आदतें या जीवन शैली या फिर कोई स्वास्थ्य संबंधी समस्या। व्यक्ति को तुरन्त ही चिकित्सक से मिलकर निदान करा कर उपचार लेना चाहिये।

साईं वाईब्रोनिक्स, श्री सत्य साई बाबा द्वारा प्रदत्त आर्शीवाद, एक ऐसी उपचार की पद्धति है जो जेट लॉग व नीद से संबधित विकारों के उपचार में बहुत प्रभावी है। चिकित्सक ‘108 कॉमन कॉम्बोज’ या ‘वाइब्रोनिक्स 2016’ की पुस्तक का उपयोग कर सकतें हैं।

References and Links:

1. https://www.sathyasai.org/discour/2007/d070115.pdf
2. https://sathyasaiwithstudents.blogspot.in/2014/03/three-point-personal-lifestyle-charter_20.html#.WtF6SSN97x4
3. https://hbr.org/2009/01/why-sleep-is-so-important.html
4. https://sleepfoundation.org/how-sleep-works/what-happens-when-you-sleep
5. https://www.nhlbi.nih.gov/node/4605
6. https://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Understanding-Sleep
7. https://www.scientificamerican.com/article/what-happens-in-the-brain-during-sleep1/
8. https://www.huffingtonpost.in/entry/your-body-does-incredible_n_4914577
9. https://sleepfoundation.org/excessivesleepiness/content/how-much-sleep-do-we-really-need-0
10. http://isha.sadhguru.org/blog/lifestyle/health-fitness/to-sleep-or-not-to-sleep/
11. https://www.rd.com/health/wellness/best-time-to-wake-up-productivity/
12. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5468315/
13. https://newatlas.com/nobel-prize-2017-circadian-rhythm/51586/
14. https://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/2017/press.html
15. http://www.sciencemag.org/news/2017/10/timing-everything-us-trio-earns-nobel-work-body-s-biological-clock
16. How much sleep I need https://www.youtube.com/watch?v=zs3bps_dX9Y
17. Sleep is a form of Rest https://www.youtube.com/watch?v=X_fHa73_nOg_
18. Tips to sleep and wake up well: https://www.youtube.com/watch?v=WPznkcqemo8
19. https://sleep.org/articles/best-hours-sleep/
20. https://www.helpguide.org/articles/sleep/getting-better-sleep.htm
21. Sleeping and waking positions: http://isha.sadhguru.org/blog/lifestyle/health-fitness/why-we-do-what-we-do-sleeping-right/
22. Why Sleep on left side https://www.youtube.com/watch?v=UbElZBptFZg
23. https://lifespa.com/amazing-benefits-of-sleeping-on-your-left-side/
24. https://www.artofliving.org/us-en/meditation/meditation-for-you/meditation-for-better-sleep
25. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9322273
26. https://www.nosleeplessnights.com/sleep-deprivation-experiments/
27. http://www.sleepeducation.org/sleep-disorders-by-category

++

2. चेन्नई, भारत में एक दिवसीय स्फूर्तिदायक कार्यशाला 15 अप्रैल 2018

चेन्नई में वाईब्रो **अध्यापक**[11422] ने एक दिवसीय स्फूर्तिदायक कार्यशाला आयेजित की , जिसमें 8 चिकित्सको ने भाग लिया। हर भांति की तरह यहाँ पर आपसी वार्तालाप द्वारा सफल उपचारों के बारे में अपने अनुभवों का आदान-प्रदान किया। उन्हें पहले ही सूचित कर दिया गया था कि वे पिछले 12 वाइब्रो समाचार पत्रों का अध्य्यन करके आयें, उसी के आधार पर एक प्रश्नोत्तरी की प्रतियोगिता भी रखी गई थी। इस अत्यधिक पारस्परिक क्रिया सत्र में प्रश्नों का चयन समाचार पत्रों के प्रश्नोत्तर से किया गया था। यह उस दिन का मुख्य

आकर्षण था। स्काईप पर डा. अग्रवाल के साथ वार्तालाप में उन्हें कुछ ज्ञानवर्धक बातों से अवगत कराया जो निम्न हैं:

- मस्तिष्क की बजाय दिल से प्रयासरत रहो।
- पौधों और पशुओं के बारे में सोचो, उनमें बुद्धि की कमी होती है परन्तु वे वाइब्रो उपचार के अच्छे ग्रही होते हैं।
- विश्वसनीय रोगों के उपचार का पूर्ण विवरण लिख लिया है इस बात को सुनिश्चित कर लें। इससे वाईब्रो उपचार को गति मिलती है।
- रोगोपचार लिखते समय स्वामी को हृदय से स्मरण करें और उनसे पूर्ण भक्ति भाव से प्रार्थना करें।
- हमेशा इस बात को ध्यान में रखो कि रोग से मुक्ति देने वाले तो स्वामी ही हैं, हम तो मात्र उनके उपकरण है

++

3. AVP इटली में कार्यशाला - योग्यता प्राप्त करने के पश्चात् प्रतिभागियों द्वारा चिंतन

"इटली के विभिन्न प्रांतों से आये प्रतिभागियों के साथ हमने 26 जनवरी 2018 को कोर्स प्रारंभ किया। हम अपनी वाइब्रोनिक्स यात्रा को एक आश्चर्यजनक साहसिक कार्य समझतें हैं। दशकों से हमने औपचारिक रुप से शिक्षा प्राप्त नहीं की थी, और इस उम्र में पढ़ना हमें एक दुष्कर कार्य लगता था। फिर भी शिक्षा की सामग्री, वैद्य और बुद्धिमानी पूर्ण तरीको से शिक्षण प्रदान करने के कार्य ने हमें बहुत प्रभावित किया।

हमें शिक्षकों के प्रेम, उनकी ताजगी और प्रसन्नता से बहुत प्रेरणा प्राप्त हुई। **शिक्षक**[02566...इटली] ने न केवल शिक्षा साहित्य को प्रभावशाली ढ़ंग से समझाया बल्कि वाइब्रोनिक्स के प्रति अपने जुनून की झलक को भी पेश किया जिसके कारण ही हमें एक ईमानदार चिकित्सक बनने का सौभाग्य प्राप्त हुआ।

2 माह तक हम लगातार संपर्क में रहें। हर सप्ताह हमारे शिक्षक पुस्तक का एक अध्याय हमारे पास भेजते थे, इस आशा के साथ कि हम उसको अच्छी तरह से पढ़ें और फिर उसे अपनी अभ्यास पुस्तिका में बार बार लिखें। 2 दिन के पश्चात् वह उस अध्याय से संबंधित प्रश्न हमारे पास भेजते थे और हमें उनका उत्तर देना होता था। हम शुक्रवार और शनिवार को एक दूसरे से स्काइप के माध्यम से संपर्क करते थे। 2 घंटो तक हम अपनी गलतियों का सुधार करते थे, हम साहित्य को अब भलीभांति समझने लगे थें, हम अपने विचारों और योजनाओं को सांझा करते थे। 2 माह के पश्चात् हम एक साथ एकत्रित हुये और हमारी प्रायोगिक शिक्षण प्रारंभ हुआ। हम अपने शिक्षक के साथ पूरे दो दिन तक रहें, इसके अलावा आधा घंटे तक स्काइप के माध्यम से ड़ा अग्रवाल....के साथ रहें, यह एक विलक्षण अनुभव था!!!!!

घर लौटते समय हम बहुत उत्साहित थे। परिणाम बहुत ही उत्कृष्ट थे और हमें उसका पता तुरंत ही चल गया। हमारे लिये वह क्षण बहुत ही आश्चर्यजनक था जब रोगियों ने हमसे उपचार लिया। उनको भी आश्चर्य हो रहा था औषधियों की कोई कीमत नहीं थी और उपचार भी निशुल्क था। हमारी संस्कृति में हर बात के लिये मुल्य चुकाना होता हैं, और हम यह सोच भी नही सकतें कि कोई बिना किसी लाभ के लिये कार्य करेगा। हम इस प्रकार के प्रशिक्षण के लिये आपको धन्यवाद ज्ञापित करते हैं। वाइब्रोनिक्स के निस्वार्थ सेवा से हम पूर्णतः परिचित हो गये हैं।

यह हमारे लिये प्रकृति और दिव्यता की सामंजस्यता के लिये यात्रा की शुरुआत है!

ओम् साईं राम

साईं वाईब्रिओनिक्स...उत्कृष्टता की ओर सस्ती चिकित्सा मरीजो के लिये मुफ्त