

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 4 సంచిక 3

మే/జూన్ 2013

ఈ సంచికలో

☞ డా.జిత్ కే అగ్రర్వాల యొక్క డెస్క్ నుండి	1 – 2
☞ వైబ్రో మిశ్రమాలు (రెమెడీలు) ఉపయోగించిన కేసు వివరాలు	3 – 5
☞ ప్రాక్టీషనర్లందరికీ ముఖ్యమైన సూచన	5
☞ ఆరోగ్య చిట్కాలు	5 – 11
☞ ప్రశ్న జవాబులు	11 – 12
☞ దివ్య వైద్యుడి యొక్క దివ్య వాక్కు	12 -13
☞ ప్రకటనలు	13
☞ ప్రాక్టీషనర్లకు సూచన	14

☞ డా.జిత్ కే అగ్రర్వాల యొక్క డెస్క్ నుండి

ప్రియమైన ప్రాక్టీషనర్లకు,

ఇటీవల కాలంలో మన ప్రాక్టీషనర్ల వద్ద నుండి చాలా ప్రోత్సాహకరమైన ఫీడ్ బ్యాక్ అందుకున్నాము - అందువల్ల అందరికీ ధన్యవాదాలు. 108సిసి బాక్సు ఉపయోగిస్తూ పొందుతున్న ఫలితాలు ఆశించిన దాని కన్నా అద్భుతమైన విధంగా ఉన్నాయి. దీని కంటికి కారణమయిన మన స్వామి అనుక్షణం మనతో ఉంటూ మనల్ని ముందుకు తీసుకువెళుతున్న స్వామి దివ్య అనుగ్రహ హస్తమునకు కృతజ్ఞతలు. ముందుగానే కోంటోలను తయారు చేసి ఉపయోగించే ఆలోచన ఎలా వచ్చిందనేది మీతో పంచుకోవాలనుకుంటున్నాను. 2000 సంవత్సరంలో, నా శ్రీమతి హేమ మరియు మరో ఇద్దరు ప్రాక్టీషనర్లు పుట్టపర్తిలో ఉన్న బాలికల పాఠశాలను సందర్శిస్తూ అవసరమైన వారికి చికిత్స నందించేవారు. వీరిలో చాలా మంది పిల్లలు ఒకే రకమైన రుగ్మతలతో బాధపడుతున్న సందర్భంలో, ఒకేరకమైన రెమిడీని పడేపడే సాయిరాం హీలింగ్ పోటెంటిజర్ నుండి తయారు చేసి ఇవ్వవలసి వచ్చేది. ఇలా చేయడానికి చాలా సమయం వృధా అయ్యేది. కనుక వారికి పని తేలికగా అవ్వడంకోసం, వారు తరుచుగా ఉపయోగించే వాటిని పెద్ద బాటిల్సులో తయారు చేసి పెట్టుకుని ఉపయోగించడం ప్రారంభించారు. ఇదే ఆ తర్వాత మెడికల్ క్యాంపు

లలోనూ పైన పేర్కొన్న స్థితి వంటి సందర్భాల్లో ఉపయోగించడానికి వీలుగా ఉండే 108 సిసి బాక్సు రూపకల్పనకు నాంది అయ్యింది. 2000 జూన్ 14వ తేదీన హేమ స్వామి కి ఇవ్వాలని ఉత్తరం వ్రాసి ఉదయం దర్శనం లైనులో కూర్చుని ఉండగా, స్వామి తమ నివాసానికి తిరిగి వెళుతూ ఆగి, ఉత్తరం తీసుకుని విభూతి సృష్టించి ఇచ్చారు. ఆ సమయంలో మాకు స్వామి 108సిసి బాక్సు రూపొందించడం కోసం మమ్మల్ని తయారు చేస్తున్నారు అన్న అవగాహన లేదు. ఆ విధంగా స్వామి దయతో 2007 లో 108 సిసి బాక్సు రూపొందింపబడడం దానిని స్వామి ఆశీర్వదించడం, 2008 లో దీని తుది రూపమూ ఏర్పడ్డాయి (108CC పుస్తకం లో ఉన్న ఫోటో ను మీరు చూడవచ్చు).

గతనెలలో, మహారాష్ట్ర సత్యసాయి బుక్స్ అండ్ పబ్లికేషన్స్ వారి ద్వారా సాయివైబ్రియోనిక్స్ పై ఒక పుస్తకము ప్రచురింప బడింది. దీనిని మన ప్రాక్టీషనర్ ⁰²⁶⁴⁰ మరియు అలోపతి డాక్టర్ (ప్రస్తుతం అలోపతి మానివేసి అవసరమైతేనే సేవ రూపంలో ఉపయోగిస్తున్నారు) చే రచించబడింది. ఈ పుస్తకం సాయి వైబ్రియోనిక్స్ ద్వారా పరిష్కరించబడిన అనేక విజయవంతమైన కేసుల గురించి సమాచారం అందించడమే కాక ఎందరో కొత్త వారిని కూడా ఈవిధానము పట్ల ఆకర్షితులయ్యే విధంగా ఉంది. ఐతే దీనిలో చికిత్స నిమిత్తం వినియోగించిన కోబోల వివరాలు లేనప్పటికీ ప్రాక్టీషనర్లు క్లిష్టమైన ఎన్నో కేసులు చికిత్స చేసేందుకు ప్రోత్సహించేదిగానూ వాటిని అందరితో పంచుకోసేందుకు కూడా ప్రోత్సాహకరంగానూ ఉంది. ఈ పుస్తకం ధర్మక్షేత్రం మరియు ప్రశాంతినిలయం పుస్తక విక్రయశాలలో లభ్యమవుతుంది.

భారత దేశంలో ప్రస్తుతం మనం వేసవి సెలవుల మధ్యలో ఉండగా పశ్చిమ దేశాల వారు వీటి కోసం ఎదురు చూస్తున్నారు. ఈ సెలవులు లో మీరు ఏదైనా ఊరు వెళ్ళే ప్రణాళికలలో ఉంటే ఒక విషయం మీకు గుర్తు చేద్దామనుకుంటున్నాను. మీరు ఎక్కడికి వెళ్ళినా మీ వెంట చిన్న సంచీలో వెల్సెన్ కిట్టును కూడా వెంటతీసుకు వెళ్ళండి. 108 కోబోల పుస్తకం 2వ పేజీ లో దీని వివరణ ఉంది. ఇది వెంట ఉంటే కడుపు నొప్పి, మడముల నొప్పి, ప్లాతో మీ సెలవులు వృధా చేసుకోవలసిన అవసరమే ఉండదు. అంతేకాదు, మీరు మలేరియా లేదా మరేదైనా ఉష్ణమండల వ్యాధులకు లోనయ్యే ప్రాంతానికి వెళుతున్న పక్షంలో, వెళ్ళే ముందుగా ప్రివెంటివ్ డోస్ తీసుకోవడం మరిచిపోవద్దు అంతేకాక మీరు తిరిగి మీ స్వస్థలాలకు వచ్చే వరకు వీటిని మానవద్దు. భారత దేశంలో ఋతుపవనాలు రానున్న నేపథ్యంలో వ్యాధులు వచ్చాక బాధపడేదానికన్నా - అవి ప్రబలకుండా ముందే జాగ్రత్తలు తీసుకునుట మేలు. ఒకవేళ మీరు గ్రామాల్లో మెడికల్ క్యాంపులు నిర్వహించతలపెడితే మీరు తీసుకోవడంతో పాటు పేషంటు లందరికీ ప్రివెంటివ్ డోస్ ఇవ్వండి.

ప్రతీ వార్తాలేఖలోనూ, మీస్పందన తెలియచేయవలసిందిగానూ అది మా కెంతో ఆనందం కలిగిస్తుందని విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాను. ఆశ్చర్యం కలిగించే విషయం ఏమిటంటే ప్రాక్టీషనర్లు బాగున్నవాటిని ఆనంద ప్రదము లైన వాటిని పంపిస్తున్నారు తప్ప, తాము ఇబ్బందులు పడుతున్న అంశాలను పంపడానికి ముందుకు రావడం లేదు. ఇటువంటి వాటిని కూడా నిజాయితీగా మీరు పంపినట్లైతే మనమంతా కలసి నడుస్తున్న ఈ "వైబ్రి ప్రయాణం" ప్రోత్సాహ జనకంగా ఉంటుంది. అలాగే మీ వద్ద ఆరోగ్యానికి సంబంధించిన ఏవైనా వ్యాసాలు ఉంటేవాటిని తప్పక మాకు పంపండి. మీరు చికిత్స చేసిన ఉత్తమమైన రోగ చరిత్రలు ఎప్పటిలాగే పంపిస్తూ ఉండండి. ప్రతీ ఒక్కదాని నుండి కూడా మనం లభిని పొందగలము.

మీ అందరికీ ఈ సెలవులు ప్రేమ ప్రదంగా ఆనందదాయకంగా ఉండాలనీ - స్వామి ప్రేమ అనే ఉషస్సులో మనమంతా మునకలిడి మరింతగా అంకితభావంతో వైబ్రియో సేవలు చేయాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాను.

ప్రేమతో సాయి సేవలో మీ

జిత్ కె అగర్వాల్

ఆ ఆ వైబ్రో మిశ్రమలు ఉపయోగించిన కేసుల వివరాలు ఖ

1. గర్భాశయ క్యాన్సరు 11993...ఇండియా

45 సంవత్సరముల వయస్సు గల మహిళ గత నాలుగు సంవత్సరాలుగా గర్భాశయ కేన్సరుతో బాధపడుతున్నారు. వీరు కీమోథెరపీతో సహా అలోపతి చికిత్స తీసుకున్నారు కానీ ఫలితం ఏమీ లోకపోవడంతో మధ్యలో మానేసారు. అంతేకాక దీని దుష్ఫలితాలు వలన వీరు మంచం పట్టారు. 2012 అక్టోబరు 15 వ తేదీన చికిత్స ప్రారంభించి వీరికి క్రింది రెమిడి ఇవ్వబడింది:

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

రెండు నెలల లోనే, వీరు కోలుకొని తన గృహ కృత్యాలు స్వయంగా చేసుకోవడమే కాక మరలా చర్చికి కూడా వెళ్ళగలగారు. నాలుగు నెలల తర్వాత ఆవిడ చేయించుకున్న పరీక్షలో, కేన్సర్ పూర్తిగా నయమయ్యి ఆవిడ సాధారణ స్థితికి చేరినట్లు తెలిసింది. మోతాదును TDS కు తగ్గించడం జరిగింది.

పైన పేర్కొన్న ప్రాంతంలో క్యాన్సర్ విషయంలో సాధారణంగా CC8.4 Ovaries & Uterus కూడా కలసాలి. ఏమైనప్పటికీ CC15.1 Mental & Emotional tonic కలపడం మంచి నిర్ణయం వ్యాధి నయమవ్వడంలో లో ఇది కూడా తోడ్పడి ఉండవచ్చు.

+++++

2. గుండె కు సంబంధించిన అత్యవసర స్థితి 11220...ఇండియా

గుండెజబ్బు మరియు మధుమేహ వ్యాధి పీడితుడైన, 61 సంవత్సరాల ప్రాక్టీషనర్ మామగారు, 2013 మార్చి 31న అర్ధరాత్రి అకస్మాత్తుగా మూర్చ వచ్చి స్పృహ తప్పి పడిపోయారు. అతనికి వెంటనే **CC3.4 Heart emergencies** నీటిలో కలిపి ఇవ్వబడింది. ఇది తీసుకున్న రెండు నిమిషాల్లో, అతను లేచి మంచం మీద కూర్చోగలిగారు. వీరిని సమీపంలోని ఆసుపత్రికి తీసుకువెళ్ళుతూ ఐదు నిమిషాలకు ఒకసారి చొప్పున మోతాదు ఇస్తూ కారులో కూడా రెమిడి కొనసాగించారు. ఆ తరువాత కూడా మరికొన్ని మోతాదులు తీసుకున్నారు. వీరు ఆస్పత్రికి చేరేసరికి అతనికి ఏ ఇబ్బంది లేకుండా మామూలుగా ఉన్నారు. అతనిని గుండె జబ్బు, రక్తపోటు, మరియు అనుమానాస్పద స్ట్రోక్ నిమిత్తం హాస్పిటల్లో అడ్మిట్ చేశారు. అధిక రక్తపోటు మరియు రక్తంలో అధిక చక్కెర నిల్వలు కారణంగా మూర్చ వచ్చిందని వైద్యుడు కుటుంబ సభ్యులకు తెలిపారు. రోగి ఈ రెమిడి ద్వారా ప్రయోజనం పొందిన ఇతర సందర్భాలు కూడా ఉన్నాయని ప్రాక్టీషనర్ తెలియజేశారు.

ఈ కోంటో, గుండె జబ్బు మరియు ముఖ్యంగా మధుమేహం కూడా ఉన్నటువంటి రోగి కుటుంబ సభ్యులు గుండెకి సంబంధించిన అత్యవసర స్థితిని ఎదురుకొనుటకు ఎల్లప్పుడూ దగ్గర ఉంచాలి అనడానికి ఒక నిదర్శనం. అటువంటి అత్యవసర పరిస్థితిలో ఇది మనకు ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.

+++++

3. కీళ్ల నొప్పులు 02853...ఇండియా

50 ఏళ్ల మహిళ గత రెండు సంవత్సరాలుగా కాళ్లలో నొప్పులతో బాధపడుతూ ఉన్నారు. ప్రధానంగా ఆమె మోకాళ్ళ లో ప్రత్యేకించి వాతావరణం చల్లగా ఉన్నప్పుడు ఈ నొప్పులు ఎక్కువగా ఉన్నాయి. ఆమె తన మోకాళ్లను వంచి నేల మీద గాని కుర్చీలో గాని కూర్చోలేదు. ఎక్కువ దూరం నడవలేదు. అల్లోపతి వైద్యుడు ఆమెకు ఔషధం ఇచ్చి, మోకాళ్ళకు రాసుకోవడానికి లేపనం కూడా ఇచ్చారు. కానీ అవేమీ ఉపయోగపడలేదు. చల్లని వాతావరణం, ఒత్తిడి మరియు వయోభారం దీనికి కారణమని ఆమె తెలిపారు. 2012 నవంబర్లో, ప్రాక్టీషనర్ క్రింది రెమిడి ఇచ్చారు:

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

రెమిడి తీసుకున్న మూడు వారాల్లోనే తనకు పూర్తిగా నొప్పి లేకుండా పోయిందని రెండు నెలల తర్వాత ఆమె ప్రాక్టీషనర్కు తెలిపారు. ఆమె ప్రస్తుతం ఎక్కువ దూరం నడవ గలగడం, నేలపై సులభంగా కూర్చోవడం, అదేవిధంగా కుర్చీలో కూడా సౌకర్యవంతంగా కూర్చో గలుగుతున్నానని ఆనందం వ్యక్తపరిచారు.



4. దీర్ఘకాలిక తామర ^{10364...ఇండియా}

55 సంవత్సరాల వయస్సు గల ఈ ప్రాక్టీషనర్ గత ఎనిమిది సంవత్సరాలుగా తాను అనుభవిస్తున్న దీర్ఘకాలిక తామర కోసం తనకు తానే చికిత్స చేసుకున్నారు. ఇది ఉదరం క్రింద మరియు కాళ్ళ మీద అంతటా ఉంది. అతను అల్లోపతి మందులు తీసుకున్నారు కానీ తాత్కాలిక ఉపశమనం మాత్రమే కలిగింది. కాబట్టి క్రింది రెమిడి తీసుకున్నారు:

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

అతని వ్యాధి లక్షణాలు పూర్తిగా అదృశ్యమయ్యాయి. నాలుగేళ్ల క్రితం వైబ్రియానిక్స్ ప్రాక్టీషనర్ గా శిక్షణ తీసుకున్న తర్వాత వారి కుటుంబం మొత్తానికి వైద్య ఖర్చులు సున్నాకి పడిపోయాయని మనకు తెలపాలని వీరు ఆకాంక్షిస్తున్నారు! అదే సమయంలో వీరు **SSSVIP** మెడికల్ అంబులెన్స్ ద్వారా కూడా సేవ చేస్తున్నారు.



5. బృహద్ధమని కవాటం (అయోర్టిక్ వాల్స్) గట్టిపడిపోవుట (స్క్విరోసిస్) ^{02128...అర్జెంటినా}

67 సంవత్సరాల వయస్సు గల మహిళ బృహద్ధమని కవాటం బిగుసుకు పోయినందువలన తీవ్రమైన రక్తప్రసరణ లోపం (అరిత్మియా) కారణముగా గుండెకు శస్త్రచికిత్స ప్రణాళిక సిద్ధం చేయగా తనకు వైబ్రియానిక్స్ ఏమైనా సహాయం చేయగలదా అనే భావనతో ప్రాక్టీషనర్ని సందర్శించారు. లోలకం సూచించిన విధంగా ఆమెకు క్రింద రెమెడి ఇవ్వబడింది:

#1. BR5 Heart + BR18 Circulation + SR265 Aconite + SR271 Arnica + SR278 Cactus + SR286

Crataegus + SR455 Artery + SR477 Capillary + SR539 Vein + SR541 Adonis Ver

2. OM7 Heart + SR287 Digitalis

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

2012 అక్టోబర్ 20న ఆమె దీనిని తీసుకోవడం ప్రారంభించారు. అరిత్మియా విషయంలో మెరుగుదల అలాగే బృహద్ధమని కవాటం పనితీరు కూడా చక్కబడడంతో ఆమెకు ఆపరేషన్ రద్దు చేయబడింది. ఆమె పై రెమెడి తీసుకోవడం కొనసాగిస్తున్నారు.



6. మెదడులో కణితి ^{02128...అర్జెంటినా}

29 ఏళ్ల మహిళ మెదడులో 9 మిల్లీ మీటర్ల సెల్లార్ కణితి (సెల్లార్ టర్నికా లేదా కపాలములో పేట్యుటరీ గ్రంథికి నెలవైన పల్లమ) ఉన్నందున ప్రాక్టీషనర్ వద్దకు వచ్చారు. ఈ సెల్లార్ టర్నికా(అక్షరాల టర్నిక్ ఛైర్ ఆకారంలో) కపాలంలో పేట్యుటరీ గ్రంథి ఉన్న ప్రాంతంలో స్పైనాయిడ్ ఎముక లో గుర్రపు జీను ఆకారంలో ఉన్న లోతైన ప్రాంతం. కణితి పెరుగుదల గురించి తెలుసుకొనడానికి ఆమె ప్రతీ సంవత్సరం మాగ్నెటిక్ రెజొనెన్స్(MRI) పరీక్ష చేయించుకుంటూ వుంటారు. దీనిని తొలగించుకోవడానికి ఆపరేషన్ చేయవలసిన అవసరం ఏర్పడి ఉండేది. ఆమెకు క్రింది రెమెడి ఇవ్వబడింది:

SR253 Calc Fluor + SR254 Calc Phos + SR280 Calc Carb (200C) + SR295 Hypericum (200C) + SR318 Thuja (200C) 10ml డ్రాపర్ బాటిల్ లో నీటితో తయారు చేసి రెండు చుక్కలు ఇవ్వబడింది...TDS .

56 రోజుల వైబ్రియా చికిత్స తర్వాత, రోగి మరొక ఎంఆర్ఐ పరీక్ష కోసం ఆస్పత్రికి వెళ్లారు. కణితి పూర్తిగా కనుమరుగైంది. వైద్యులు

ఆశ్చర్యపోయారు. ఈ అద్భుతాన్ని నమ్మలేకపోతున్నామని వ్యాఖ్యానించారు!

7. జలుబు మరియు ఇన్ఫ్లూయెంజా

ఈ ప్రాక్టీషనర్ 02119...యూ.ఎస్.ఎ. క్రింది కాంబో ద్వారా జలుబు మరియు ఇన్ఫ్లూయెంజా (ఊర్ధ్వ శ్వాసనాళంలో వైరస్ వలన కలిగే విష పడిశము) విషయంలో చాలా అద్భుత ఫలితాలను పొందారు:

NM18 General Fever Mix + NM36 War.

రోగ లక్షణాల మొదటి సంకేతం కలిగిన వెంటనే ఈ కాంబో తరచుగా తీసుకుంటే వైరల్ మరియు బ్యాక్టీరియా అనారోగ్యాలను వెంటనే తొలగిస్తుంది. ఇన్ఫ్లూయెంజా ఏర్పడిన తర్వాత దీనిని తీసుకున్నట్లయితే, ఇది అనారోగ్యాన్ని క్రమంగా బలహీనపరుస్తూ దాని కాల వ్యవధిని తగ్గిస్తుంది. ప్రాక్టీషనర్ మరియు అతని అనేకమంది పేషెంట్లు కూడా ఈ కాంబో చాలా ప్రభావంతంగా ఉన్నట్లు కనుగొన్నారు.

ఇన్ఫ్లూయెంజా

ఈ ప్రాక్టీషనర్ 01361...యూ.ఎస్.ఎ. NM79 Flu Pack అనే రెమిడి ఇన్ఫ్లూయెంజా పురోగతిని సమర్థవంతంగా నిలుపుతుందని తెలుపుతున్నారు. అతను మరియు వీరి శ్రీమతి తో సహా అనేక కేసులను ఈ రెమిడితో విజయవంతముగా చికిత్స చేశారు.

ఆ ప్రాక్టీషనర్లందరికీ ముఖ్యమైన సూచన: ఖ

మాకు మీనుండి అందేటటువంటి కేసుల వివరాలు అద్భుతంగా ఉంటున్నాయి. కానీ వాటన్నంటినీ పబ్లిష్ చేయలేక పోవడానికి కారణం కేవలం ప్రాక్టీషనర్ మాత్రమే ఇవ్వవలసిన కొంత ప్రధానమైన సమాచారం లోపిస్తోంది. కనుక దయచేసి మీరు ఎప్పుడు కేసుల వివరాలు పంపినా క్రింది సమాచారం తప్పకుండా ఉండేలా జాగ్రత్త తీసుకోగలరు:

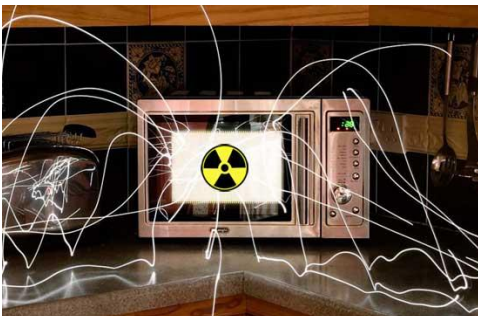
పేషెంటువయసు, స్త్రీ/పురుషుడు, ట్రీట్మెంట్ మొదలు పెట్టిన రోజు, తాత్కాలికంగా ఉన్న వ్యాధి లక్షణాలు, దీర్ఘకాలిక వ్యాధి లక్షణాలు, ప్రతీ లక్షణము యొక్క కాలవ్యవధి, మరియు దానికి కారణము, ఇంతకు ముందు లేదా ప్రస్తుతం తీసుకుంటున్న చికిత్స, ఇచ్చిన కోబో మరియు దాని మోతాదు, తేది వారీగా మెరుగుదల శాతము, చికిత్స ముగిసిన తర్వాత స్థితి, ఇంకా ఏదైనా ఇతర సమాచారము.

ఈ విధంగా పంపించి నట్లయితే భవిష్యత్తులో మీరు పంపిన కేసుల గూర్చి వార్తాలేఖలలో ప్రచురించడం జరుగుతుంది. ఈ సమాచారము లేకపోతే భవిష్యత్తులో ప్రచురించడానికి పూర్తయిన కేసులు ఉండవు.

ఆ ఆరోగ్య చిట్కాలు ఖ

సాయి వైబ్రియానిక్స్ ఆరోగ్య సమాచారము మరియు వ్యాసాలు విద్యా ప్రయోజనాల కోసం మాత్రమే అందిస్తున్నది: ఇది వైద్య సలహాగా భావించరాదు. మీ పేషెంట్లను వారి నిర్దిష్ట వైద్య చికిత్స నిమిత్తం తమ వైద్యుడిని సంప్రదించాలని సలహా ఇవ్వండి.

మైక్రోవేవ్ వంట ద్వారా దాగిఉన్న ప్రమాదాలు



ఇప్పటికే, మీరు తినేదే మీ ఆరోగ్యంపై తీవ్ర ప్రభావం చూపుతుందని మీరు గ్రహించే ఉంటారు. "మీరు తినేది మీరు" అనే మంత్రం నిజంగా అక్షర సత్యం. అయితే మీరు తినే ఆహారం మాత్రమే కాకుండా అది ఎలా పచనము చేయబడిందో కూడా గ్రహించాలి.

మీ ఆహారంలో ఎక్కువ భాగం పచ్చిది తినడం మన ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. కానీ మనలో చాలామంది పూర్తిగా ఈ ముడి ఆహారాన్ని తినలేరు, వంట ద్వారా ఆహారంలో కొంత శాతం పోషక విలువలు నశిస్తాయి. ఆహారం వండటానికి మనకు ఎన్నో సాధనలు ఉన్నాయి: సంప్రదాయ పోయ్యలు, గ్రిల్స్, ఇండక్షన్ ఓవెన్లు, మైక్రోవేవ్ మొదలగునవి.

సూటిగా చెప్పాలంటే, మైక్రోవేవ్ ఓవెన్ సౌకర్యవంతంగా ఉంటుంది మరియు మన ఆహారాన్ని చాలా వేగంగా వండటానికి తోడ్పడుతుంది. అయితే ఇది ఎలా పని చేస్తుంది?

మైక్రోవేవ్ ఓవెన్లు ఎలా పనిచేస్తాయి?

మైక్రోవేవ్స్ (లేదా సూక్ష్మ తరంగాలు) అనేవి కాంతి తరంగాలు లేదా రేడియో తరంగాల వంటి విద్యుదయస్కాంత తరంగాల రూపం. మైక్రోవేవ్స్ అనేవి కాంతివేగంతో ప్రయాణించే విద్యుదయస్కాంత శక్తి యొక్క తక్కువ స్థాయి తరంగాలు. మన ఆధునిక సాంకేతిక యుగంలో ఈ సూక్ష్మ తరంగాలు సుదూర టెలిఫోన్ సిగ్నల్స్, టెలివిజన్ కార్యక్రమాలు, మరియు కంప్యూటర్ సమాచారాన్ని భూమి అంతటా ప్రసరింప చేయడానికి లేదా అంతరిక్షంలోని ఉపగ్రహానికి ప్రసారం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. అయితే మైక్రోవేవ్ మనకు ఆహారాన్ని వండడానికి కూడా ఒక శక్తి వనరుగా పనిచేస్తుందని మనందరికీ తెలుసు.

ప్రతీ మైక్రోవేవ్ ఓవెన్ లో మ్యాగ్నెట్రాన్ అని ట్యూబ్ లేదా నాళములో ఎలక్ట్రాన్లు 2450 మెగాహెర్ట్జ్(MHz) లేదా 2.45 గిగా హెర్ట్జ్(GHz) సూక్ష్మ తరంగ దైర్ఘ్యం గల రేడియేషన్ ను ఉత్పత్తి చేసే విధంగా అయస్కాంత మరియు విద్యుత్ క్షేత్రము ద్వారా ప్రభావితం అవుతాయి. ఈ మైక్రోవేవ్ రేడియేషన్ ఆహారంలోని అణువులతో సంకర్షణ చెందుతుంది. ప్రతీ తరంగం యొక్క భ్రమణంలో దృవాభిముఖత లేదా పొలారిటీ పోజిటివ్ నుండి నెగిటివ్ కు మారుతుంది. మైక్రోవేవ్లో ఈ పొలారిటీ మార్పులు ప్రతీ సెకనుకు మిలియన్ల సార్లు జరుగుతాయి. ఒక అయస్కాంతానికి ఉత్తర మరియు దక్షిణ దృవం ఉన్న విధంగానే ఆహార అణువులు - ముఖ్యంగా నీటి అణువులకు కూడా ధన లేదా పాజిటివ్ మరియు ఋణ లేదా నెగిటివ్ అంశాలు ఉంటాయి.

వాణిజ్యపరంగా బయట దొరికే మైక్రోవేవ్ నమూనాలలో ఒక ఓవెన్లో వెయ్యి వాట్ల ఆల్ట్రావైట్ కరెంట్ AC యొక్క ఇన్పుట్ ఉంటుంది. మ్యాగ్నెట్రాన్ ద్వారా ఉత్పత్తి చేయబడిన ఈ సూక్ష్మ తరంగాలు ఆహారాన్ని డికోని ధ్రువకేంద్ర అణువులు ఏర్పడి సెకనుకు మిలియన్ల సార్ల పానః పుణ్యంలో తిప్పటానికి కారణమవుతాయి. ఇదంతా కూడా అణువుల మధ్య ఘర్షణ సృష్టిస్తుంది. ఇదే ఆహారాన్ని వేడి చేస్తుంది.

ఈ పద్ధతి వంటకు సురక్షితమైనదేనా ?

మైక్రోవేవింగ్ మన ఆహారాన్ని ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందనే విషయం పై ఎక్కువ అధ్యయనాలు లేవు. అంతేకాక, ఇప్పటికే ఉన్న అధ్యయన ఫలితాలు కూడా స్థిరంగా లేవు. సాధారణంగా మైక్రోవేవ్ ఓవెన్ తయారీదారులు లేదా ప్రభుత్వాల మద్దతు మేరకు కొంతమంది శాస్త్రవేత్తలు మైక్రోవేవ్ ఓవెన్లు సురక్షితమైనవి అని చెబుతున్నారు. మరికొంతమంది, ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి ప్రోత్సాహకులు, మైక్రో ఓవెన్ అనేది వంటకు సంబంధించినంత వరకూ ఇప్పటివరకూ తయారుచేయబడిన వాటిలో అత్యంత చెత్త రకమైన ఉపకరణం అనీ ఇది ఏ జీవికైనా అత్యంత ప్రమాదకారి అనీ ఖండించారు. ఖచ్చితంగా, ఇది నిరూపించడానికి లేదా నిరాకరించడానికి మరింత స్వతంత్ర అధ్యయనాలు అవసరం, అయితే ఇప్పటికే ఆహారాన్ని వండటానికి మైక్రోవేవ్ ఉత్తమమైనటువంటి మార్గం కాదని ఋజువైంది.

మైక్రో ఓవెన్ ఆహారంలోని పోషకాలను నాశనం చేస్తుంది.

❖ 'జర్నల్ ఆఫ్ ద సైన్స్ ఆఫ్ ఫుడ్ అండ్ అగ్రికల్చర్' యొక్క 2003 నవంబర్ సంచికలో ప్రచురింపబడిన ఒక అధ్యయనం ప్రకారం మైక్రోవేవ్ ఓవెన్లో కొద్దిగా నీటితో ఉడికించిన బ్రోకలీ (క్యాబేజీ వంటిది) 97% ఉపయోగకరమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లను

కోల్పోయిందని తెలిపింది. దీనిని బేరీజు వేసుకోవడానికి మామూలుగా ఉడికించిన బ్రోకలీ దాని ఉపయోగకరమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లను 11% లేదా అంతకంటే తక్కువ కోల్పోయింది. అలాగే ఫినోలిక్ సమ్మేళనాలు మరియు గ్లూకోసినిలోల్స్ లలో కూడా తగ్గింపులు ఏర్పడ్డాయి కానీ ఖనిజ లవణాలు స్థాయి చెక్కు చెదరకుండా ఉంది.

- ❖ 1999లో స్కాండినేవియన్ అధ్యయనం ప్రకారం తోటకూరను మైక్రో వేవ్ ఓవెన్లో ఉడికించినప్పుడు దాని 'సి' విటమిన్లో తగ్గుదల ఏర్పడిందని కనుగొన్నారు.
- ❖ ఒక అధ్యయనం ప్రకారం వెల్లుల్లిని, 60 సెకన్ల పాటు మైక్రోవేవ్ ద్వారా వేడిచేసినప్పుడు వెల్లుల్లిలో ఉండే ప్రధానమైన క్యాన్సర్ నిరోధక పదార్థం అల్లిసిన అనేది నిష్క్రియాత్మకమవుతుందని తెలిపింది.
- ❖ డాక్టర్ వాటనబే చేసిన జపనీస్ అధ్యయనం కేవలం ఆరు నిమిషాల్లోనే మైక్రోవేవ్ ద్వారా వేడి చేసిన పాలలోని B12 విటమిన్ 30-40 శాతము నిష్క్రియాత్మకముగా మారినది తెలిపింది.
- ❖ ఇటీవల జరిగిన ఒక ఆస్ట్రేలియన్ అధ్యయనం మైక్రోవేవ్ ద్వారా వేడిచేయబడినప్పుడు సాంప్రదాయకముగా వేడిచేసిన వాటికంటే ఎక్కువ "ప్రోటీన్లను నిష్క్రియం చేస్తున్నదని" పేర్కొంది.

తల్లి పాలును వేడి చేయటానికి మైక్రోవేవ్ మంచిది కాదు

మానవ సంబంధిత తల్లి పాలు లేదా బేబీ ఫార్ములా అనేది మైక్రో ఓవెన్ ద్వారా వేడిచేసినప్పుడు మారిపోతున్నాయి అని చెప్పడానికి ఇటీవల సాక్షాలు పెరుగుతున్నట్లు తెలుస్తోంది:

- ❖ మైక్రోవేవ్ ద్వారా వేడిచేయడం వల్ల తల్లిపాలలో బిడ్డకు రక్షణ కల్పించే అవసరమైన వ్యాధి నిరోధక ఏజెంట్లను నాశనం చేస్తుంది. 1992లో, డాక్టర్ రిచర్డ్ క్వాన్ మైక్రోవేవ్లో వేడి చేసిన తల్లిపాలు లైసోజోమ్ చర్యను, వ్యాధి నిరోధక ప్రతి రోధకాలను కోల్పోవడమేకాక శక్తివంతమైన వ్యాధికారక బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలను ప్రోత్సహించాయని తెలిపారు.
- ❖ 1989లో 'లీ' అనే శాస్త్రవేత్త చేసిన అధ్యయనంలో మైక్రోవేవ్లో వేడిచేసిన తల్లిపాలు లేదా బేబీ ఫార్ములా విటమిన్లను కోల్పోయిందని మరియు కొన్ని అమైనో ఆమ్లాలు జీవసంబంధిత క్రియా రహితమైన ఇతర పదార్థాలుగా మార్చబడతాయనీ ఇవి నాడీ వ్యవస్థ మరియు మూత్రపిండాలుకు విషంగా పరిణమిస్తాయని తెలిపారు.

మైక్రోవేవ్లో వండిన ఆహారం తినే వారిలో వచ్చే మార్పులు

మైక్రో ఓవెన్ ఉపయోగించి వండిన ఆహారం తీసుకునే వారిలో వచ్చే మార్పులపై తక్కువ పరిశోధనలే జరిగాయి. హెర్బల్ మరియు బ్లాంక్ వీరిద్దరి చేత చేయబడిన ఒక చిన్న అధ్యయనం విస్తృతంగా చలామణి కావడమేకాక దానిని అనుసరించాల్సిన అవసరం కూడా ఎంతైనా ఉంది. హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు తగ్గడం మరియు కొలెస్ట్రాల్ మరియు ల్యుకోసైట్ లు స్థాయిలు పెరగడం వంటి అనేక తీవ్రమైన మార్పులు వారు కనుగొన్నప్పటికీ వారి పరిశోధన కేవలం 18 మందిపై ఆధారపడింది. వీరంతా హెర్బల్ తో సహా మైక్రో బైయాటిక్ ఆహారం మాత్రమే తిన్నారు. వారి పరిశోధనలు సాధారణ ప్రజలకు ఆమోదయోగ్యంగా ఉండవచ్చు. కానీ మరిన్ని ఆధారాలు లేకుండా మేము దీన్ని ప్రస్తావించలేము. టామ్ వాలెంటైన్ అనే యు.ఎస్. కి చెందిన స్వతంత్ర జర్నలిస్ట్, ఈ అధ్యయనం యొక్క ఫలితాలను 1992 వసంత ఋతువులో 'సెర్ప్ ఫర్ హెల్త్' పత్రిక లో ప్రచురించారు.

మైక్రోవేవ్ వంటకు దూరం కావడం: కొన్ని ప్రాథమిక చిట్కాలు

మీరు నమ్మినా నమ్మకపోయినా మైక్రో ఓవెన్ లేకుండా జీవించడం సులభమే. ఐతే మీరు కొన్ని చిన్నచిన్న జీవనశైలి సర్దుబాట్లు చేసుకోవాలి, అవి ఏమిటంటే:

- ❖ ముందస్తు ప్రణాళిక: ఉదయం గానీ లేదా రాత్రి మీ డిన్నర్ కు రెండు గంటల ముందు ప్రీజర్ నుండి ఆహారాన్ని బయట పెట్టండి. అప్పుడు రాత్రి భోజన సమయానికి ఐదు పౌండ్ల భాగాన్ని డీ ఫ్రాస్ట్ చేయడానికి మీరు కుస్తీ పట్టవలసిన అవసరం ఉండదు.
- ❖ పులుసులు మరియు కూరలను ఎక్కువ మొత్తంలో తయారుచేసి ; వాటిని చిన్న కవర్లలో లేదా ఇతర కంటియినర్లలో ప్రీజ్ లో నిలవ చేయండి. భోజన సమయానికి గంట ముందు కావాల్సిన దాన్ని తీసి ఆ కవరు లేదా కంటియినర్ నీటితో ఉన్న పాత్రలో మునగకుండా జాగ్రత్త వహిస్తూ కొంత సమయం ఉంచి పదార్థం కరిగిన తర్వాత స్టవ్ పైన వేడి చేసుకొని సేవించవచ్చు.
- ❖ టోస్టర్ (రోట్టలు కాలేప్) ఓవెన్ లేదా కన్వెక్షన్ (ఉష్ణ సంవహన ప్రక్రియ తో పనిచేసే) ఓవెన్ మిగిలిపోయిన ఆహార పదార్థాలను వేడి చేయడానికి ఎంతో అనువుగా ఉంటాయి. దీనిని తక్కువ ఉష్ణోగ్రత వద్ద అనగా 200-250F (95-120C) ఆహారం ఉన్న ప్లేట్ ను 20 నుంచి 30 నిమిషాలు దీనిపై ఉంచితే సరిపోతుంది.
- ❖ మీరు బిజీగా ఉన్నప్పుడో లేదా అలిసిపోయిన సందర్భంలో ఇబ్బంది కలగకుండా ఉండడానికి ఆహారం ముందే తయారు చేసుకున్నట్లయితే మీకు అందుబాటులో ఉంటుంది.
- ❖ ఉడికించని ఆర్గానిక్ ఆహారం తినడానికి ప్రయత్నించండి. ఇది మీ ఆరోగ్యాన్ని ఎక్కువ కాలం మంచి స్థితిలో ఉంచడానికి చక్కని మార్గం.

ఆధారములు:

- <http://www.powerwatch.org.uk/rf/microwaves.asp>
- <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2010/05/18/microwave-hazards.aspx>
- <http://www.jrussellshealth.org/microwaves.html>
- <http://www.safespaceprotection.com/electrostress-from-microwave-ovens.aspx>

+++++
పీచు పదార్థం ఎక్కువగా గల ఆహార పదార్థాలు మిమ్మల్ని కొలెస్ట్రాల్ లేకుండా ఎలా రక్షిస్తాయి

ఏ విధంగా అయితే కొన్ని ఆహారపదార్థాలు ముఖ్యంగా - సంతృప్త(సాచురేటెడ్) కొవ్వు పదార్థాలు - మీలో హానికరమైన కొలెస్ట్రాల్



పెంచుతాయో, అదేవిధంగా పీచు పదార్థాలు - ఎక్కువగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు(హై ఫైబర్) కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడానికి ఉపయోగపడతాయి. హై ఫైబర్ ఉన్న పదార్థాలు కొలెస్ట్రాల్ ను ఎలా తగ్గిస్తాయి అనే విషయాన్ని శాస్త్రజ్ఞులు అధ్యయనం చేస్తున్నారని చికాగోలోని నార్త్ వెస్ట్రన్ యూనివర్సిటీ వారి ఫీన్ బెర్గ్ స్కూల్ ఆఫ్ మెడిసిన్ రిజిస్టర్డ్ డైటీషియన్ మరియు ముందస్తు నివారణ ప్రొఫెసర్ లిండా వి. వాన్ హార్న్ PhD తెలిపారు.

డైటరీ ఫైబర్, దీనికి మరొక పేరు రఫైజ్ లేదా బల్క్, మన శరీరము జీర్ణం చేసుకోలేని అన్నిరకాల మొక్కల ఆహార పదార్థాలన్నింటినీ కలిగి ఉంటుంది. క్రొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, కార్బో హైడ్రేట్లు వంటివి - మన శరీరం కరిగించుకొని - వాటిలోని కరగని పీచు పదార్థాలను మన శరీరం జీర్ణించుకోలేదు కనుక ఇవి చిన్న ప్రేగు, పెద్దప్రేగు, బాహ్య ద్వారము ద్వారా బయటికి విసర్జింపబడతాయి.

పీచు పదార్థం నీటిలో కరిగేది ఐతే 'కరిగేది' అని కరగక పోతే 'కరగనిది' అని రెండు రకాలుగా వర్గీకరించబడింది. చాలావరకూ మొక్కలకు సంబంధించిన పదార్థాలు ఉదాహరణకు ఓట్స్, బీన్స్ అనేవి కరగని మరియు కరిగే పీచు పదార్థాలు కలిగి ఉంటాయి. ఏదీఏమైనప్పటికీ, ఈ రెండు రకాల ఫైబర్ పరిమాణం వేర్వేరు మొక్కలలో వేర్వేరుగా ఉంటుంది. అధిక ఆరోగ్య ప్రయోజనం పొందటానికి అనేక రకాలైన ఎక్కువ - ఫైబర్ ఉన్న ఆహారాలను తినడం మంచిది.

స్పష్టమైన విషయం ఏమిటంటే కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణ ప్రయోజనము కరిగే పైబర్ వల్లనే సాధ్యం. బేరీ మరియు ఆపిల్ తొక్కల లోనూ బటాని వంటి కూరగాయలు మరియు ఓట్స్ మరియు బార్లీ వంటి తృణధాన్యాలలో ఇది ఎక్కువగా ఉంటుంది. కరగని పైబర్ జీర్ణం కాదు కానీ ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగంగా ఇది చాలా అవసరం - కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణకు కాకపోయినా - జీర్ణక్రియ క్రమబద్ధతకు ఇది సహాయపడుతుంది.

కరిగే పైబర్ కలిగిన హై-పైబర్(ఎక్కువ పీచు పదార్థము) ఆహారపదార్థాలు రక్తప్రవాహంలో చిన్న - గొలుసుకట్టు కొవ్వు ఆమ్లాలను ప్రభావితం చేస్తాయని వాన్ హార్న్ చెప్పారు. కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించే ఔషధం (స్టాటిన్) ఏ ప్రయోజనము మనకు కలిగిస్తుందో కరిగే పైబర్ కూడా అంతే సంభావ్య ప్రయోజనాన్ని కలిగి ఉంటుంది ; ఇది సంతృప్త కొవ్వు లేదా ఇతర హానికరమైన కొవ్వును తీసుకోవడాన్ని నిరోధిస్తుంది. కరిగే పైబర్ అనారోగ్య కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలపై ప్రభావితం చూపే ఇన్సులిన్ నిరోధకతను తగ్గించడంలో కూడా సహాయ పడుతుంది. "లిపిడ్ లేదా కొవ్వు మరియు గ్లూకోజ్ రెండింటి జీవక్రియలపై పైబర్ ప్రయోజనకరమైన ప్రభావములను కలిగి ఉంటుందని" వాన్ హార్న్ చెప్పారు. ఇది మొత్తం లిపిడ్ ప్రొఫైల్ను మెరుగుపరుస్తుంది. ఫలితంగా ఆరోగ్యకరమైన కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలు మరియు మరొక కొవ్వు రూపమైన తక్కువ స్థాయి ట్రి గ్లిజిరైడ్ స్థాయిలు మెరుగు పడతాయి.

కరిగే పైబర్ ఉన్న ఆహారపదార్థాలు కొలెస్ట్రాల్ నిర్వహణకు సహాయపడటానికి ఒక ఆచరణాత్మక కారణం ఉంది. అది ఏమిటంటే ఈ ఆహారాల్లో కొవ్వు తక్కువగా ఉంటుంది, మరియు పైబర్ లేని ఆహారాలు కంటే ఎక్కువ పూరకాలు (ఫైల్లింగ్) ఉంటాయి. అంటే మీరు ఇట్టి ఆహారమునకు కట్టిబడి పోవడమే కాక అధిక పైబర్ కలిగిన ఆహారంతో ఆరోగ్యకరమైన బరువును పొందే అవకాశం ఉంది.

కొలెస్ట్రాల్ తగ్గింపు కోసం పైబర్: ఒక పరిశోధన

కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడం కోసం మీరు తీసుకోవే రోజువారీ ఆహారంలో సాధారణ మార్పులు కొన్ని నెలల్లోనే ఫలితాలు ఇస్తాయని పరిశోధకులు చెబుతున్నారు. న్యూట్రిషన్ జర్నల్ లో ప్రచురింపబడిన వ్యాసం ప్రకారం 300 మందికి పైగా పెద్ద వారిపై చేసిన నియంత్రిత అధ్యయనంలో నాలుగు వారాల పాటు ఓట్ పైబర్ కలిగిన మూడు నుండి నాలుగు గ్రాముల తృణధాన్యాలు తిన్న వ్యక్తులు తక్కువ సాంద్రత కలిగిన లిపో ప్రోటీన్ LDL లేదా చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను ఐదు శాతం తగ్గించాయి. అలాగే అధిక కొలెస్ట్రాల్ నియంత్రణ కోసం ఆహారంలో పైబర్ చేర్చడం వివిధ జాతుల ప్రజలకు సహాయకరంగా ఉంటుందని చూపిన మొదట అధ్యయనం ఇదే.

మరింత శుభవార్త : ఉపయోగకరమైన పైబర్ విషయంలో ఓట్స్ ఒక్కటే ఏకైక మూలం కాదు. పూట్ పైబర్, కొలెస్ట్రాల్ వంటి గుండె జబ్బు ప్రమాద కారకాలను ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో తెలుసుకోవడానికి ఋతుక్రమం ఆగిపోయిన 160 మంది మహిళలపై రేగి పండ్లు మరియు ఎండిన ఆపిల్ వినియోగాన్ని పోల్చింది. అకాడమీ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ అండ్ డైటెటిక్స్ జర్నల్ లో ప్రచురించిన వ్యాసం ప్రకారం ఈ పరిశోధనా బృందం ప్రతీరోజు 2 యాపిల్ పండ్లతో సమానమైన ఆహారం తిన్న మహిళలు మూడు నెలల్లో వారి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని 16% మేర మెరుగుపరుచుకున్నారని నివేదించారు. (రేగి పండ్లు కూడా కొలెస్ట్రాల్ ను పూర్తిగా తగ్గించడంలో ఉపయోగపడుతుంది)

ప్రతీరోజు ఎంత పైబర్ అవసరం?

ఔషధము మరియు ఆరోగ్య విషయాలపై విజ్ఞానశాస్త్ర ఆధారిత సలహాలను అందించే ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడిసిన్ పెద్దలకు ఈ క్రింది రోజువారీ సిఫార్సులను అందించింది. పురుషులు రోజువారీ 30 నుండి 38 గ్రాముల పైబర్ ఆహారంగా కలిగి ఉండాలి. మహిళలు రోజువారీ 21 నుండి 25 గ్రాములు పైబర్ కలిగి ఉండాలి. చాలా మందికి ఆశించిన లక్ష్యంలో 25 శాతం పైబర్ కూడా రోజు వారి ఆహారంలో లభించడం లేదని గుర్తించబడింది. ఓట్ గింజల పొట్టు, ధాన్యపు పొట్టు, ఆకుకూరలు, క్యారెట్, బీన్స్ బఠాణీలు, బేరీ, ఆరెంజ్ పండ్లు, బార్లీ, స్టీల్ కట్ ఓట్లు, బాదం ఇవి ఎక్కువ పైబర్ ఉన్నటువంటి పదార్థాలు కనుక మీ ఆహారంలో చేర్చడానికి ప్రయత్నించండి.

పైబర్ ను అనునిత్యమూ మీ ఆహారంలోకి చేర్చుకోవడానికి కొన్ని ఉపాయములు కావాలా?

మీ ఆహారంలో ఈ క్రింది చేర్పులను ప్రయత్నించండి :

- ❖ డ్రై ఫ్రూట్స్ లేదా పండ్లు, కూరగాయలను స్నాక్స్ గా చేర్చుకోండి.
- ❖ కూరగాయలు మరియు బీన్సును మీ భోజన పాత్రలో మరియు మీరు తీసుకునే పులుసులలో చేర్చండి.
- ❖ బేకింగ్ చేసేటప్పుడు మైదాపిండి స్థానంలో కొంత భాగాన్ని లేదా మొత్తాన్ని ధాన్యం పిండితో భర్తీ చేయండి.
- ❖ కోకో యొక్క స్క్రాచ్(కోకో గింజల పొట్టు), పాలు మరియు కోకో పౌడర్ నుండి వేడి కోకో పానీయం తయారు చేయండి. దీనిలో ఎక్కువ పైబర్ ఉంటుంది. .
- ❖ మీరు ఎంపిక చేసుకునే ఆహారంలో అధిక క్రొవ్వులు ఉన్న ఆహారం బదులు అధిక పైబర్ కలిగిన వాటిని ఎంచుకోండి. ఉదాహరణకు బుర్రిటో (ఒక రకమైన మెక్సికన్ ఆహారం) తయారీకి వెన్న మరియు సోర్ క్రీం బదులుగా బీన్స్ పౌడర్ జోడించండి.

హై పైబర్ లేదా అధిక పీచుపదార్థం కల ఆహారం వలన కలిగే ప్రయోజనాలు

ఎక్కువ పైబర్ కలిగిన ఆహారానికి ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి, అవి ఏమిటంటే :

- ❖ **ప్రేగు కదలికలను సాధారణీకరించడం:** డైటరీ పైబర్ మీయొక్క మలము బరువును పరిమాణాన్ని పెంచి మృదువుగా చేస్తుంది. అధిక మొత్తంలో ఉండడం వలన సులువుగా బయటికి విసర్జించబడుతుంది, తద్వారా మలబద్ధకాన్ని నిరోధిస్తుంది. మీకు వదులుగా లేదా నీళ్ళ విరోచనం అవుతుంటే పైబర్ అట్టి మలమును గట్టి పరుస్తుంది. ఎందుకంటే ఇది నీటిని గ్రహిస్తుంది మరియు ఎక్కువ పదార్థాన్ని మలానికి జోడిస్తుంది.
- ❖ **ప్రేగుల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటంలో సహాయపడుతుంది:** అధిక పైబర్ ఉన్న ఆహారం పెద్ద ప్రేగులలో హెమరాయిడ్స్ లేదా మూల వ్యాధిని, డైవర్ట్ క్యులర్ డిసీస్(పెద్ద ప్రేగులో చిన్న సంచుల వంటి నిర్మాణాలు ఏర్పడటం) వంటి ప్రమాదాలను తగ్గిస్తుంది. కొంత భాగం పైబర్ పెద్ద ప్రేగులో పులి పెట్టబడుతుంది. పరిశోధకుల పెద్ద ప్రేగు వ్యాధులను నివారించడంలో పైబర్ పాత్ర ఏమిటో విశ్లేషిస్తున్నారు.
- ❖ **కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది:** బీన్స్, ఓట్స్, అవిసె గింజలు మరియు ఓట్స్ యొక్క పొట్టు లభించే కరిగే పైబర్ రక్తంలోని LDL స్థాయిలను తగ్గించడం ద్వారా మొత్తం రక్తంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. కొన్ని అధ్యయనాల ప్రకారం పైబర్ కు రక్తపోటును మరియు మంటను తగ్గించి గుండెకు ఆరోగ్యం చేకూర్చే అదనపు ప్రయోజనాలు కూడా ఉన్నాయని తెలుస్తోంది.
- ❖ **రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని తగ్గిస్తుంది:** మధుమేహం ఉన్న రోగులలో పైబర్ ముఖ్యంగా నీటిలో కరిగే పైబర్ చక్కెర శోషణాన్ని నెమ్మదింప చేయడం ద్వారా రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని సమస్థితిలో ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది. కరగని పైబర్ ఉన్న ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం, టైప్ 2 మధుమేహం వచ్చే ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.
- ❖ **ఆరోగ్యపరంగా శరీరానికి తగిన బరువు ఉండేలా చేస్తుంది:** ఎక్కువ పైబర్ ఉండే పదార్థాలకు సాధారణంగా నమలడానికి ఎక్కువ సమయం అవసరమవుతుంది. ఇది మన శరీరం రిజిస్టర్ చేసుకొని ఆకలి లేనప్పుడు ఆహారం మీదకు మనసు మరలదు, కాబట్టి అతిగా తినడం అనేది తక్కువ అవుతుంది. అలాగే ఎక్కువ పైబర్ ఉన్న ఆహారం తిన్నప్పుడు ఎక్కువ తిన్న అనుభూతినిస్తుంది. కనుక ఎక్కువ సమయం కడుపు నిండుగా ఉన్నట్లు అనిపిస్తుంది. ఎక్కువ పైబర్ ఉన్న ఆహారం తక్కువ శక్తి ఉపయోగించుకునే విధంగా ఉంటుంది. అనగా అంతే పరిమాణం ఉన్న ఇతర ఆహారం కన్నా తక్కువ కేలరీలు దీనిలో ఉంటాయి.

డైటరీ ఫైబర్ వల్ల కలిగే మరో ప్రయోజనం కొలోరెక్టల్ (పెద్ద ప్రేగుకు సంబంధించిన) క్యాన్సర్ రాకుండా నివారిస్తుంది. అయితే ఫైబర్ కొలోరెక్టల్ క్యాన్సర్ ను తగ్గిస్తుందని చెప్పే ఆధారాలు మిశ్రమంగా ఉన్నాయి. ప్రతిరోజు సిఫార్సు చేసిన స్ట్రాయిల్ ఫైబర్ తీసుకోవడం వల్ల అంతా సవ్యంగా ఉండి ఆరోగ్యం మెరుగుపరచుకోవడానికి దోహదం చేస్తుంది.

ఆధారములు :

Institute of Medicine, 2012
www.mayoclinic.com/health/fiber/
www.everydayhealth.com

ఆ ప్రశ్నలు జవాబులు జు

1. ప్రశ్న: పేషెంట్ యొక్క మొదటి సందర్శనకు ముందు నేను ఏదైనా ఫారం వారికి ఇవ్వాలా?

జవాబు: రోగితో మాట్లాడటం చాలా ముఖ్యం కాబట్టి ఇది అవసరం లేదు. అయినప్పటికీ రోగి మరియు వైద్యుడికి రోగి యొక్క దీర్ఘకాలిక సమస్యల గురించి వ్రాతపూర్వక వివరాలను మరియు అతను తీసుకున్న ఇతర చికిత్సలను తెలుసుకోవాలంటే ఇది సహాయపడుతుంది.

+++++

2. ప్రశ్న: వైబ్రియానిక్స్ మాన్యువల్ లో రోగి యొక్క దీర్ఘకాలిక వ్యాధికి మూల కారణాన్ని తెలుసుకోవడానికి అనేక ప్రశ్నలు అడగాలని తెలుపుతుంది. అయినప్పటికీ ప్రారంభంలో ఇటువంటి ప్రశ్నలకు సమాధానం చెప్పకపోతే నేను చేయగలిగింది ఏదైనా ఉందా?

జవాబు: అవును, చాలా సందర్భాలలో సిసి 15.1 జోడించడానికి ఇది సహాయ పడుతుంది. ఎందుకంటే రోగానికి మూలకారణం విచారము, మానసిక గాయము వంటి మానసిక అవాంతరాలు తరచుగా ఉంటాయి. అయితే రోగితో మాట్లాడటం మే స్వంత కుటుంబ సభ్యునిగా భావించినట్లయితే మీ ప్రశ్నలకు అతను జవాబు చెప్పడానికి అవకాశం ఉంటుంది.

+++++

3. ప్రశ్న: ఒక ప్రాక్టీషనర్గా నేను పోస్టు డ్వారా నా రెమిడి అందుకున్నప్పుడు, ఆ సీసా నిండుగా ఉంది. కానీ మన మాన్యువల్ సీసాలో 2/3 వంతు మాత్రమే నింపాలని చెబుతుంది దీనికి ఏం చేయాలి?

జవాబు : సీసాలో 2/3 భాగం నింపి ఆపై సాధారణ పద్ధతిలో కదిలించడం సరియైన పద్ధతి. అయితే మీరు మరి కొన్ని మాత్రలు వేసి మరలా పేక్ చెయ్యవచ్చు.

+++++

4. ప్రశ్న: దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న రోగి OW నిర్వహణ మోతాదు ప్రారంభించాలంటే రోగి ఎంత కాలం వ్యాధి లక్షణాలు లేకుండా ఉండాలి?

జవాబు: రోగి యొక్క వ్యాధి లక్షణాలు పూర్తిగా పోయినప్పుడు అతని మోతాదును ఎక్కువ కాలం (చికిత్సా సమయంలో 1/3 నుండి 2/3 భాగం) వరకూ నెమ్మదిగా OW కి తగ్గించండి. ఈ మోతాదును జీవితాంతం కొనసాగించవచ్చు.

+++++

5. ప్రశ్న: రోగి సమక్షంలో రెమిడి తయారుచేయడం సముచితమైన చర్యేనా? 8 ఆకారంలో రెమిడి బాటిల్ ని త్రిప్పడం అభ్యంతరకరంగానో లేక ఆచారం గానో రోగికి అనిపిస్తుందా?

జవాబు: ఇది సమస్యగా మేము భావించడం లేదు. ఐతే అవసరం మేరకు కోంట్ బాటిల్ నుండి ఒక చుక్క గోళీల బాటిల్లోనికి వేసి దీనిని షేక్ చెయ్యడం ద్వారా వైబ్రేషన్ గోళీలు అన్నింటికీ వెళ్తుంది అని మీరు రోగికి వివరించవచ్చు.

+++++

6. ప్రశ్న: రోగి నాలుగు వేర్వేరు నివారణలు తీసుకుంటూ ఉన్నప్పుడు ప్రతి రెండింటి మధ్య 20 నిమిషాలు వేచి ఉండవలసిన అవసరం ఉందా?

జవాబు: లేదు, వాస్తవానికి మాత్రం మధ్య ఐదు నిమిషాల వ్యవధి మాత్రమే అవసరం. రోగికి ఏ సమయంలోనైనా మూడు కంటే ఎక్కువ వేరు వేరు సీసాలు ఇవ్వకూడదు. ఎందుకంటే మీరు అతన్ని ఎక్కువ కోంట్లతో ముంచి వేస్తే నిమగ్నం కాలేక చికిత్సను మానివేయవచ్చు.

+++++

7. ప్రశ్న: నేను నా రోగులకు లేదా మన సాయి పేషెంట్లకు అవగాహన కల్పించడానికి వైబ్రియానిక్స్ సైట్ లింక్ తో ఇమెయిల్ పంపడానికి అనుమతి ఉందా? స్ట్రైప్ మొదలైన వాటితో వైబ్రియానిక్స్ గురించి నేను వారితో మాట్లాడవచ్చా?

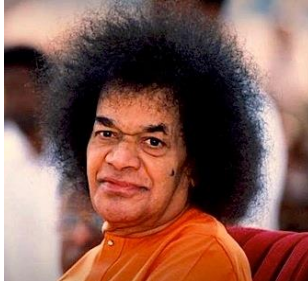
జవాబు: తప్పకుండా, మీరు స్ట్రైప్, ఇమెయిల్, లేదా ఫోన్ ద్వారా సాయి వైబ్రియానిక్స్ గురించి వారికి చెప్పవచ్చు. మరియు వార్తాలేఖలు చదవమని వారిని ప్రోత్సహించవచ్చు. మన వెబ్సైట్ అందరికీ చదవటానికి ఉచితంగా లభిస్తుంది. మీరు మీ రోగులకు మరియు సాయి భక్తులకు మరింత సమాచారం పంపాలనుకుంటే మా వద్ద స్ట్రైయర్ కూడా అందుబాటులో ఉంది.

+++++

ప్రాక్టీషనర్లారా: మీరు డాక్టర్ అగర్వాల్ గారిని అడగవలసిన ప్రశ్నలు ఏమైనా ఉన్నాయా ? క్రింది వెబ్సైట్ కి పంపించండి

news@vibrionics.org

ఆ దివ్య వైద్యుని దివ్యవాణి లు



“సేవ అనే ఆధ్యాత్మిక సాధన ప్రత్యేకమైనది. సేవలో మీరు మీ శక్తిని మరియు శ్రద్ధను చేస్తున్న పనిమీద లగ్నం చేస్తారు. ఎందుకంటే ఇది భగవద్దత్తమైన పని. మీరు మీ శరీరాన్ని మరిచిపోయే దాని కోరికలను విస్మరిస్తారు. మీరు మీ వ్యక్తిత్వాన్ని మరియు ప్రతిష్ఠను అవసరాలను పక్కన పెడతారు. మీరు మీ అహంన్ని దాని మూలము నుండి తొలగివేసి దూరంగా పారద్రోలుతారు. మీరు మీ హోదాను, దర్శాన్ని, మీ పేరు మరియు రూపాన్ని, ఇలా ఇతరుల అవి కోరుకొనే అన్నింటినీ వదులుకుంటారు. ఈ ప్రక్రియ మనసును స్వచ్ఛంగా చేస్తుంది .”

...సత్యసాయి వాణి . 1977.06.03

+++++

“సేవ అనేది జీవితకాల కార్యక్రమం; దీనికి అలసట లేదా విశ్రాంతి తెలియదు. ఈ శరీరం మీకు ఇవ్వబడినందుకు మీరు మీ శక్తిని, మీ నైపుణ్యాలను సోదర - మానవుల సేవకే అంకితం చేయాలి. మీరు మనుషులందరిలో భగవంతుని చూసే వరకు మనిషికి సేవ చేయండి; అప్పుడు, మీరు చేసింది ఆరాధన గా మారుతుంది .”

.....సత్యసాయి వాణి. 1975.01.06

+++++

“మీరు ఒకరికి సహాయం చేయగలిగినప్పుడు, మీరు గర్వ పడటానికి ఆస్కారమే లేదు. ఎందుకంటే మీ నైపుణ్యం లేదా మీ సంపద లేదా మీ బలం లేదా ధైర్యం లేదా అధికారము లేదా మీకు సేవ చేయడానికి అవకాశం మీరు గుర్తించినా గుర్తించక పోయినా భగవంతుని నుండి బహుమతిగా వచ్చింది. మీరు భగవంతుడిచ్చిన ఈ బహుమతిని భగవంతుడే ప్రసాదించిన సహాయం కోరే పేదలు, నిరక్షరాస్యులు, బలహీనులు, రోగులు, దుఃఖితో ఉన్నవారు, నిరాశా హృదయులు, వీరికి సేవ రూపంలో ఆ బహుమతి అందిస్తున్నారు.

మానవత్వం యొక్క పురోగతి సాధించడానికి, వంటరిగా పని చేస్తే సరిపోదు, ప్రేమ, కరుణ, సరైన ప్రవర్తన, నిజాయితీ, సానుభూతితో మీ పని ముడిపడి ఉండాలి. పై లక్షణాలు లేకుండా నిస్వార్థ సేవ చేయలేము.

...సత్యసాయి దివ్యవాణి

ఆ ప్రకటనలు ని

భవిష్యత్తులో నిర్వహింపబోయే సదస్సులు

- ❖ ఇండియా **న్యూఢిల్లీ** : AVP వర్క్ షాప్ 29-30 జూన్ 2013, సంప్రదించ వలసిన వారు సంగీత వెబ్సైట్ trainer1.delhi@vibrionics.org
- ❖ ఇండియా **పుట్టపర్తి** : SVP వర్క్ షాప్ 15-20 జూలై 2013, సంప్రదించ వలసిన వారు హేమ వెబ్సైట్ 99sairam@vibrionics.org
- ❖ ఇండియా **పుట్టపర్తి** : AVP వర్క్ షాప్ 23-27 జూలై 2013, సంప్రదించ వలసిన వారు హేమ వెబ్సైట్ 99sairam@vibrionics.org
- ❖ ఇండియా **ముంబాయి** : AVP వర్క్ షాప్ 3-4 ఆగస్టు 2013, సంప్రదించ వలసిన వారు సందీప్ కులకర్ణి 9869-998 069 లేదా వెబ్సైట్ : sanket265@yahoo.co.in లేదా నంద్ అగ్రవాల్ వెబ్సైట్ nandagarwal@hotmail.com.
- ❖ ఇటలీ **వెనిస్** : జాతీయ పునశ్చరణ సదస్సు 31 ఆగస్టు 2013, సంప్రదించ వలసిన వారు మోనాలిస్ వెబ్సైట్ manolistho@yahoo.it లేదా ఫోన్ నంబరు +39-41-541 3763.
- ❖ పోలండ్ **రోక్నా** : సీనియర్ VP వర్క్ షాప్ 13-15 సెప్టెంబర్ 2013, సంప్రదించ వలసిన వారు డేరియట్ హెబిట్ వెబ్సైట్ wibronika@op.pl లేదా టెలిఫోన్ నంబరు [+48-606 879 339](tel:+48-606-879-339).
- ❖ గ్రీస్ **ఏథెన్స్** : JVP మరియు అభ్యాసకుల పునశ్చరణ వర్క్ షాప్ 21-23 సెప్టెంబర్ 2013, సంప్రదించ వలసిన వారు వాసిలిస్ వెబ్సైట్ savasilis@gmail.com లేదా టెలిఫోన్ నంబరు [+30-697-2084 999](tel:+30-697-2084-999).

ట్రైనర్స్ అందరికీ సూచన : మీరు వర్క్ షాప్ కోసం ప్రణాళిక సిద్ధం చేసుకుంటే వివరాలు ఈ వెబ్సైట్ కు తెలియ చేయండి : 99sairam@vibrionics.org

+++++

***** ప్రాక్టీషనర్లకు సూచన *****

❖ మన వెబ్సైట్ www.vibrionics.org. ప్రాక్టీషనర్ పోర్టల్ కు లాగిన్ అవడానికి మీ రిజిస్ట్రేషన్ నంబరు అవసరము. మీ ఇమెయిల్ ఎడ్రస్ మారినప్పుడు వెంటనే news@vibrionics.org కు వీలయినంత తొందరగా తెలియజేయండి.

❖ ఈ వార్తల్లోను మీ పేషంట్ లకు కూడా తెలియ జేయవచ్చు. వారికేమయినా సందేహాలుంటే మీ ద్వారా మన పరిశోధనా మరియు స్పందన విభాగానికి తెలియజేస్తే తగు సమాధానాలు ఇవ్వబడతాయి. మీ సహకారానికి ధన్యవాదాలు.

ఓం సాయి రామ్!

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