

సాయివైబ్రియానిక్స్ వార్తాలేఖ

www.vibrionics.org

“ఎప్పుడైతే నీకంటికి ఒక రోగి కాని లేక మానసికంగా, శారీరికంగా దుర్బలత చెందిన మనిషికానీ కనిపిస్తాడో, అదే నీసేవకు స్థానమని తెలుసుకో”

సంపుటము 4 సంచిక 4

...శ్రీసత్యసాయిబాబా

జూలై/ఆగస్ట్ 2013

ఈసంచికలో

☞ డా.జిత్ కే అగర్వాల్ యొక్క డెస్క్ నుండి	1 - 2
☞ వైబ్రోమిశ్రమాలు (రెమెడీలు) ఉపయోగించిన కేసు వివరాలు	2 - 4
☞ ప్రాక్టీషనర్లందరికీ ముఖ్యమైన సూచన	4
☞ ఆరోగ్య చిట్కాలు	4 - 9
☞ ప్రశ్నలు జవాబులు	9 - 10
☞ దివ్య వైద్యుడి యొక్క దివ్య వాక్కు	10
☞ ప్రకటనలు	11

☞ డా.జిత్ కే అగర్వాల్ యొక్క డెస్క్ నుండి ఖ

ప్రియమైన ప్రాక్టీషనర్లకు,

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా క్రమ క్రమంగా పెరుగుతున్న మన సాయి వైబ్రియానిక్స్ కుటుంబ సభ్యులతో ఇటీవలే జరిగిన ఒక పరిణామాన్ని గురించి పంచుకోవడం నాకు ఎంతో ఆనందాన్ని ఇస్తోంది. సమీప భవిష్యత్తులో ప్రశాంతి నిలయంలో సాయి వైబ్రియానిక్స్ అంతర్జాతీయ సదస్సు (ఇది సత్యసాయి సంస్థకు గాని లేదా ట్రస్టుకు గానీ అనుసంధానింపబడకుండా స్వతంత్రంగా ఏర్పాటు చేసుకొనేది) నిర్వహించాలని సాయి సంస్థల అఖిలభారత అధ్యక్షుడు గౌరవనీయులు శ్రీనివాసన్ గారు సూచించారు. సాయి వైబ్రియానిక్స్ గురించి ప్రపంచానికి తెలపటానికి మరియు ఈ అద్భుత చికిత్సా విధానం పట్ల అవగాహన కల్పించడానికి భగవాన్ బాబావారు ఇచ్చిన అరుదైన అవకాశంగా దీనిని భావిస్తున్నాము.

26 జనవరి 2014 న ఈ సమావేశాన్ని నిర్వహించాలని ప్రతిపాదించాము. స్వామి ప్రసాదించే ఇంతకంటే విలువైన బహుమతి మరింకేముంటుంది. 21 ఏప్రిల్ 2007న, స్వామి ఒక ఇంటర్వ్యూలో రాబోయే రోజులలో అంతర్జాతీయ వైబ్రియానిక్స్ సదస్సు పుట్టపర్తిలో జరుగుతుందని చెప్పినప్పుడు మేము పూర్తిగా ఆశ్చర్యానికి గురయ్యాము. స్వామి మాటలు ఇప్పుడు నిజముతున్నట్లుగా అనిపిస్తోంది. సాయి వైబ్రియానిక్స్ కు ఈ సంఘటన ఒక ముఖ్యమైన వైలురాయివంటిది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా రోగులకు నిస్వార్థ ప్రేమ మరియు సేవలను రోజువారీగా వైబ్రేషన్స్ రూపంలో అందించే అనేక మంది అభ్యాసకుల సమిష్టి కృషి ఫలితంగా ఒక గూడనున్న అద్భుత కానుక. మీరు భావిస్తున్నట్లుగానే ఈ సమావేశమును విజయవంతం చేయడానికి చెయ్యాల్సింది ఎంతో ఉంది. చురుకైన వైబ్రియానిక్స్ ప్రాక్టీషనర్లుగా మనకు ఇది చాలా పెద్ద బాధ్యత. ప్రశాంతి నిలయంలో ఒక సమావేశాన్ని నిర్వహించడం సామాన్యమైన విషయం కాదు. దీనికి రూపొందించవలసిన ప్రణాళిక, నిర్వహణకు సంబంధించి నెలల తరబడి కృషి చేయవలసి ఉంది. మీ చురుకైన భాగస్వామ్యం మరియు హృదయ పూర్వకమైన మద్దతు లేకుండా ఇంత భారీ కార్యక్రమాన్ని చేపట్టలేము. అందువల్ల మీ ఆలోచనలను ఒకచోట చేర్చి ఈ ప్రయత్నం లో ఏ రంగం వైపు మొగ్గు చూపుతారు, ఏ విధంగా సహకరిస్తారు అనేది సూచించ వలసిందిగా బహిరంగముగా ఆహ్వానిస్తున్నాము. ఆసక్తికరమైన, ప్రత్యేకమైన కేసుల సమర్పణ మరియు వివిధ అంశాలపై కథనాలను అందించాలని ప్రతిపాదిస్తున్నాము. గత 20 ఏళ్లుగా వైబ్రియానిక్స్ యొక్క పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధిని వివరించే ఒక ప్రదర్శన కూడా ఏర్పాటు చేయాలని మేము ఆశిస్తున్నాము. వైబ్రియానిక్స్ కు సంబంధించినంతవరకు స్వామితోపంచుకున్న వివిధ పరస్పర అనుభూతులను ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలపడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాము.

ప్రణాళిక మరియు సమన్వయ సహకారానికి, ప్రదర్శనకు కావలసిన సరంజామా సమకూర్చడానికి, సమర్పించాల్సిన పత్రాలను రాయడానికి, మరియు సదస్సు తేదీలు సమీపించినప్పుడు ప్రతినిధుల బాగోగులు చూడడానికి, కాన్ఫరెన్స్ రిజిస్ట్రేషన్, వసతి

మొదలగు వాటి నిమిత్తం స్వచ్ఛంద సేవకులు కూడా అవసరము. మాతో సన్నిహితంగా ఉంటూ భగవదాశీర్వాదాన్ని పొందిన ఈ కార్యక్రమంలో మీరు ఏ రూపంలో సేవలందించబోతున్నారో 99sairam@vibrionics.org ద్వారా మాకు తెలియ జేయండి. ఇది నెలల దూరంలో ఉన్నట్టు అనిపిస్తుంది కానీ నన్ను నమ్మండి ఇది చాలా సమీపంలోనికి వచ్చేసింది. మేము మీ యొక్క ఆలోచనలు వైఖరులను స్వాగతిస్తున్నాం. మీరు ఈ సమావేశంలో ఏమి చూడాలనుకుంటున్నారో ఏమి వినాలి అనుకున్నారో కూడా తెలుసుకోవాలని అనుకుంటున్నాము.

కనుక దయచేసి ఆగస్టు 31 లోగా మీ పేరును మీ ప్రాధాన్యతా క్రమాన్ని అనగా; a. మీరు హాజరు కావాలనుకొంటే b. మీరు సదస్సుకు కానీ ప్రదర్శనకు గానీ ఏదైనా సమర్పించ దలచుకుంటే c. సదస్సుకు ముందు లేదా సమావేశ సమయంలో మీరు ఏ సేవ చేయాలనుకొంటున్నారో మాకు తెలియ జేయండి. రాబోయే వారాలలో మొదటి వైబ్రియనిక్స్ సమావేశాన్ని విజయవంతంగా నిర్వహించడానికి అవసరమైన వివిధ రకాల సేవల జాబితా తయారుచేసి మన వెబ్ సైట్ www.vibrionics.orgలో అభ్యాసకుల సెక్షన్ లో ఉంచుతాము. కనుక క్రమం తప్పకుండా పరిశీలిస్తూ ఉండండి.

ఈ అద్భుత కార్యక్రమాన్ని చూడడానికో లేదా దీనిలో పాల్గొనడానికో ప్రాక్టీషనర్లందరూ భౌతికంగా ప్రశాంతి నిలయమునకు హాజరు కాలేకపోవచ్చనే విషయాన్ని మేము అర్థం చేసుకుంటున్నాం. ఐతే మీ సేవలను స్వచ్ఛందంగా అందించడానికి మీనివాస గృహాలనుండే మాకు సహాయం చేయడానికి చక్కని అవకాశం ఉన్నప్పుడు మీరు ఎందుకు దూరంగా ఉండాలి? సేవచేయడానికి సిద్ధంగా ఉన్న వారందరికీ మేము విధులను కేటాయిస్తాము. ప్రియమైన స్వామి యొక్క స్పష్టమైన సంకల్పం మరియు ఆశీర్వాదం లేకుండా ఇంత పెద్ద సంఘటన జరగదు, మరియు స్వామి ఆశ్రమంలో జరగబోయే ఈ సమావేశంలో ఏ స్వల్ప సేవలో నైనా పాల్గొనే అవకాశాన్ని తేలికగా తీసుకోకూడదు. ఇది మన గురువు మరియు దైవము ఐన స్వామికి కృతజ్ఞతా పూర్వక సమర్పణగా చేయవలసి ఉంది. కనుక దీనిని అద్భుతంగా తీర్చి దిద్దడానికి కావలసిన అన్ని ప్రయత్నాలు చేయాలి.

ప్రత్యామ్నాయ వైద్యవిధానాలలో ప్రముఖ వ్యవస్థగా వైబ్రియానిక్స్ తన ముద్ర వేయడానికి ఇది ఒక మైలురాయి వంటి అవకాశం. ఈ సమావేశ వేదిక ద్వారానే సామూహిక అనుభవాలు ఉత్తమంగా సంగ్రహించడతాయి, ప్రచురింప బడతాయి, ప్రదర్శించబడతాయి, మరియు ప్రతి ఒక్కరి ప్రయోజనం కోసం ఈ విలువైన జ్ఞానవీచికలు భాగస్వామ్యం చేయబడతాయి. త్వరలో మీనుండి వచ్చే వార్తకోసం మేము ఎదురు చూస్తూ ఉన్నాము. మరియు ఈ సమావేశాన్ని సాకారం చేయడానికి స్వామి మాకు మార్గనిర్దేశం చేస్తారని ఆశిస్తున్నాము. అలాగే మానవాళికి, జంతువులు మరియు మొక్కలు అన్నింటికీ వైబ్రియానిక్స్ అందుబాటులో ఉండే లక్ష్యం కోసం మనమంతా కలిసి పని చేద్దాము.

ప్రేమ పూర్వక సాయి సేవలోమీ

జిత కె.అగర్వాల్

ఆ వైబ్రి మిశ్రమాలు ఉపయోగించిన కేసుల వివరాలు

1. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ 02799...యూకె

ప్రోస్టేట్ క్యాన్సరుగా నిర్ధారించబడి మూడు నెలలలుగా బాధపడుతున్న 81 ఏళ్ల వ్యక్తికి ప్రాక్టీషనర్ చికిత్స చేయటం ప్రారంభించారు. కీమోథెరపీతోసహా అల్లోపతి మందులు తీసుకోవడానికి రోగి నిరాకరించాడు, కానీ ప్రతి ఆరు నెలలకు ఒకసారి ఆసుపత్రిలో పరీక్ష చేయించుకొనడానికి మాత్రం అంగీకరించాడు. అతనికి క్రింది రెమిడి ఇవ్వబడింది:

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

8 నెలల చికిత్స తర్వాత అతను తన సాధారణ తనిఖీ కోసం ఆస్పత్రిని సందర్శించారు. క్యాన్సర్ పూర్తిగా అదృశ్యమయ్యిందని మరిక పరీక్షలకోసం ఆసుపత్రికి రావాల్సిన అవసరం లేదని వైద్యులు చెప్పారు. అతను రెమిడి తీసుకోవడం కొనసాగించారు. ఆరు నెలల తర్వాత మోతాదు BD కి తగ్గించబడింది. మరో సంవత్సరం తర్వాత, 2013 జనవరి నుండి, OD నిర్వహణ మోతాదుకు తగ్గించబడింది.

+++++

2. మోకాళ్ళ నొప్పి 02877...యూఎస్ఎ

2012 అక్టోబరు 27న, 71 ఏళ్ల వ్యక్తి ఎడమ కాళి మోకాలులో తీవ్రమైన నొప్పితో నడవడానికి ఇబ్బంది కలగడంతో చికిత్సకోసం ప్రాక్టీషనర్ని కలవడానికి వచ్చారు. అతని వైద్యుడు దీన్ని తీవ్రమైన ఆర్థరైటిస్ అని నిర్ధారించారు. కాబట్టి డిసెంబర్ 18న మోకాలి శస్త్ర చికిత్సకు ప్రణాళిక సిద్ధం చేయబడింది. అతనికి **CC20.3 Arthritis...TDS**గా ఇచ్చారు. రెండు రోజుల్లో అతను 90 శాతం మెరుగైనట్లు తెలిపారు. కానీ ఆ తరువాత అతనికి తన శరీరం అంతా ముఖ్యంగా వెన్నులో విపరీతమైన నొప్పి ఏర్పడినందువల్ల అతనికి క్రింది రెమిడి ఇవ్వబడింది:

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

డిసెంబర్ ప్రారంభంలో అతను 95% మెరుగ్గా ఉన్నట్లు నివేదించారు, కాబట్టి అతని శస్త్ర చికిత్స కోసం నియామకాన్ని రద్దు చేసుకున్నారు. ఆరు నెలల తర్వాత అతను 98 శాతం మెరుగుదలతో మెరుగైన నాణ్యత తో జీవితం గడుపుతూ సంతోషంగా ఉన్నారు. చాలా మంది వృద్ధులకు ఏర్పడే ఈసాధారణ సమస్య వైట్లీషన్ రెమిడిల ద్వారా వాస్తవంగా ఎలా నయమవుతుందో తెలపడానికి ఇది చక్కని ఉదాహరణ.

+++++
3. దీర్ఘకాలంగా ఉన్న మలబద్ధకం ^{02802...యూకె}

ఒక తల్లి మూడు సంవత్సరాలుగా దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం మరియు పునరావృత మూత్ర ఇన్ఫెక్షన్ తో బాధపడుతున్న తన తొమ్మిది సంవత్సరాల కుమార్తెను ప్రాక్టీషనర్ వద్దకు తీసుకువచ్చారు. ఆమెకు మోవికల్ లాక్సేటివ్ మందు తీసుకోకపోతే విరోచనం కాదు. ఆమెకు క్రింది రెమిడి ఇవ్వబడింది:

CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.4 Constipation + CC4.10 Indigestion + CC13.2 Kidney & Bladder infections + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS

కాంటో తీసుకోవడం ప్రారంభించిన మరుసటి రోజునుండి ఆమెకు క్రమం తప్పకుండా విరోచనం అవుతుండటంతో, మోవికల్ మందు తీసుకోవడం ఆపేసింది.

+++++
4. రుతువిరతి (మెనోపాస్) సమస్యలు ^{02322...యూఎస్ఎ}

55 సంవత్సరాల వయస్సు గల ఒక మహిళ రుతువిరతి లక్షణాలైన హాట్ ఫ్లాషెస్ (వేడి ఆవిరులు), భావోద్వేగ లక్షణాలైన కోపము, నిరాశ, మానసిక విచారము మరియు చంచలత్వములతో బాధపడుతూ ప్రాక్టీషనర్ వద్దకు వచ్చారు. ఆమె రోజువారీ పనులపై పెద్దగా ఉత్సాహము చూపలేదు మరియు ఎటువంటి సానుకూల దృక్పథం కూడా లేదు. ఆమెకు క్రింది రెమిడి ఇవ్వబడింది:

SR513 Oestrogen...BD విభూతితో కలిపి ఉదయం లేచినప్పుడు మరియు మరొకటి రాత్రి పడుకునే ముందు

రెండు వారాల్లోనే ప్రతీరోజు ఇబ్బంది పెట్టే వేడి ఆవిర్లు వారానికి ఒకటి లేదా రెండు సార్లు మాత్రమే కలుగుతున్నాయి. ఆమె భావోద్వేగాలు కూడా తగ్గాయి. మరో రెండు వారాల తర్వాత ఆమె అప్పుడప్పుడు మాత్రమే కలత చెందుతోంది మరియు వేడి ఆవిర్లు చాలా అరుదుగా ఏర్పడుతున్నాయి. మోతాదు తగ్గించి రాత్రిపూట మాత్రమే వేసుకోవడం కోసం సూచించ బడింది.

మనకు **NM10 Climacteric** మిశ్రమంలో ఈస్ట్రోజెన్ ఉన్న కారణంగా ఇటువంటి సమస్యలకు బాగా సహాయపడుతుంది. ప్రాక్టీషనర్లు **108CC** బాక్సులో **CC8.1 Female Tonic + CC8.6 Menopause** తో కూడా నయం చేయవచ్చు.

+++++
5. ఒత్తిడి మరియు ఆందోళన (టెన్షన్) ^{00002...ఇండియా}

ఒత్తిడి, విచారము మరియు ఆందోళన ఉన్నవారికి ఈ క్రింది రెమిడిలు సహాయపడతాయని ప్రాక్టీషనర్ తెలుపుతున్నారు:

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

ఈ కాంటోను చిన్న డ్రాపర్ బాటిళ్లలో ప్రాక్టీషనర్లందరూ తయారు చేసుకొని పంపిణీ చేయడానికి సులభంగా ఉంచుకొనమని సిఫార్సు చేస్తున్నారు. ఇది రోజు వారి జీవన పరిస్థితులలో ఇబ్బందులు అధిగమించడానికి, సరైన నిర్ణయాలు తీసుకోలేని పరిస్థితి నుండి బయటపడడానికి ఉపయోగపడుతుంది.

+++++
6. గుండె భాగాలలో లోపం (ASD) మరియు క్రోన్స్ వ్యాధి ^{02817...ఇండియా}

తొమ్మిది సంవత్సరాల వయస్సు గల అబ్బాయికి ASD (ఏట్రియల్ సెప్టల్ డిఫెక్ట్) మరియు క్రోన్స్ వ్యాధి ఉన్నట్లు నిర్ధారణ అయ్యింది. అతను చాలా బలహీనంగా ఉన్నందున శస్త్రచికిత్స నిరాకరించబడినది. ఈ కుటుంబం చాలా పేదరికం కావడం అలోపతి మందుల ఖర్చును తల్లిదండ్రులు భరించలేకపోయారు. మోకాళ్ళ నొప్పి కోసం విజయవంతంగా చికిత్స పొందిన రోగి యొక్క సిఫారసు మేరకు వారు ప్రాక్టీషనర్ని కలవడానికి వచ్చారు. బాలునికి క్రింది రెండు రెమిడిలు ఇవ్వబడినవి:

ASD కోసం:

#1. NM6 Calming + NM45 Atomic Radiation + NM75 Debility + NM90 Nutrition + OM2 Respiratory + OM19 Cardiac and Lung + BR18 Circulation + SM2 Divine Protection + SM26 Immunity + SR256 Ferrum Phos + SR287 Digitalis + SR311 Rhus Tox + SR496 Heart Valves...TDS

క్రోన్స్ వ్యాధి కోసం:

#2. NM2 Blood + NM15 Diarrhoea + NM36 War + NM80 Gastro + NM90 Nutrition + SR255 Calc Sulph...6TD

ఒక నెల వ్యవధిలో, ఇంట్లో కూడా తిరగలేని పరిస్థితిలో ఉన్న బాలుడు మళ్ళీ పాఠశాలకు వెళ్ళడం ప్రారంభించాడు. మెరుగుదల సుమారు 70% వరకూ ఉంది అనంతరం రెండు నెలల్లో 90 శాతం మెరుగవడమే కాక అబ్బాయి ఫుట్బాల్ ఆడటం కూడా ప్రారంభించాడు.

#1 యొక్క మోతాదు ముందు జాగ్రత్తకోసం TDS గా కొనసాగుతోంది. అతని జీర్ణక్రియ నెమ్మదిగా మెరుగుపరచబడినది మరియు క్రోన్స్ వ్యాధి యొక్క లక్షణాలు చికిత్స యొక్క మొదటి నెలచివరలో అదృశ్యమయ్యాయి; అందువలన #2ను మరుసటి నెల వరకూ TDS తరువాత OD గా నిర్ణయింపబడినది. బాబు ఇప్పటికీ కాంబోను 2TWగా తీసుకుంటున్నాడు.

బాబా అనుగ్రహం వలన అతను పూర్తి ఆరోగ్యంగా మరియు సంతోషంగా ఉన్నాడు. కుటుంబం యొక్క ఆనందాన్ని మనం మాటల్లో వ్యక్తపరచలేము. .

+++++
7. పాదములో ఆనెలు 02870....యుఎస్ఎ

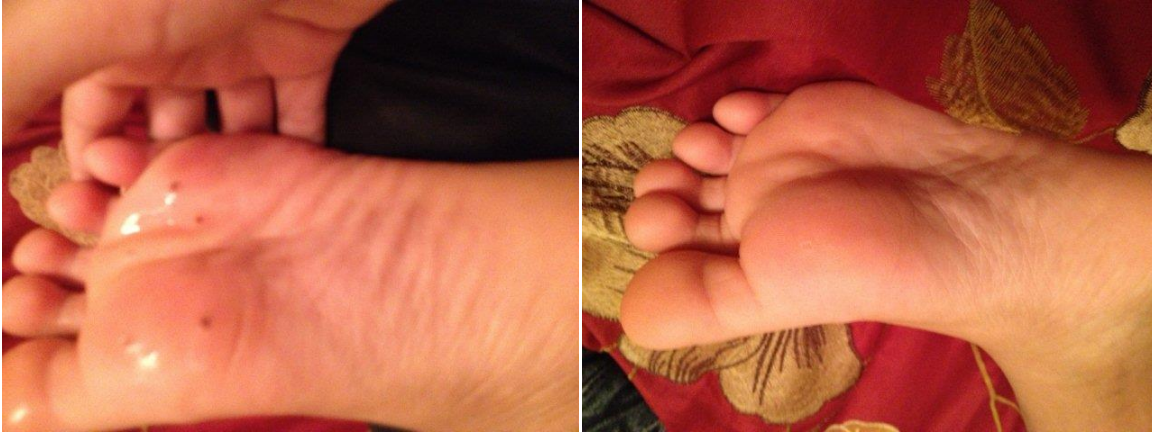
13 ఏళ్ల బాలిక తన పాదాల మీద ఆనెలతో 18నెలలుగా బాధపడుతోంది. అమెరికాలోని పిల్లల వ్యాధి నిపుణుడు ఆనెలపై చర్మాన్ని తీసివేసి స్టోరోరాసిల్ క్రీము 0.5%ను వాటిలో చొప్పించి వాటిని తొలగించడానికి ప్రయత్నించారు. ఈ చికిత్స రెండు నెలలు కొనసాగింది కానీ ఫలితం లేక నిలిపివేయబడింది. అప్పుడు పాప ప్రాక్టీషనర్ని సంప్రదించగా ఆనెలు తొలగించడానికి మాత్రమే కాకుండా ఆమెకి వత్తిడికి మరియు పాఠశాల చదువుకు సహాయపడడానికి క్రింది రెమిడీ ఇవ్వబడింది:

CC15.1 Mental and Emotional tonic + CC17.3 Brain and Memory tonic + CC21.8 Herpes... ఒక గోళి ఊదయం నిద్ర లేవగానే మరియు మరొకటి రాత్రి పడుకునే ముందు **CC21.8 Herpes** కొబ్బరి నూనెతో కలిపి మొటిమలకు బాహ్యంగా అనువర్తించ చేయడానికి... **TDS**.గా ఇచ్చారు.

చికిత్స ప్రారంభించిన ఒక నెల తర్వాత మొటిమలను క్రింది ఉన్న మొదటి ఫోటో చూపిస్తుంది (చికిత్స ప్రారంభ మైనప్పటి ఫోటో లభ్యము కాలేదు) రెండవ చిత్రచికిత్స ప్రారంభమైన మూడు నెలల తర్వాత తీయబడింది. ఇది ఆనెలు ఏమీ లేనట్టుగా చూపిస్తుంది.

చికిత్స ప్రారంభించిన నెల తరువాత

చికిత్స ప్రారంభించిన 3 నెలల తరువాత



ఆ ముఖ్యమైన విషయం: ప్రాక్టీషనర్లందరికీ 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:

పేషంటువయసు, 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 కోంబో 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 వార్తాలేఖల ద్వారా ప్రచురించే ఈ సమాచారము విద్యా సంబంధమైన సమాచారమునకే తప్ప దీనిని వైద్య సలహాగా భావించరాదు. ప్రాక్టీషనర్లు పేషంట్లను సరియైన వైద్య సమాచారము కోసము మరియు ప్రత్యేక వైద్య సలహాల నిమిత్తము వారి డాక్టర్లను సంప్రదించమని చెప్పవలసిందిగా సూచన.

మీ ఆరోగ్యానికి జీవజలము



మనం మనుగడ సాగించడానికి నీరు చాలా ముఖ్యమైన పానీయము. ఆహారం లేకుండా కొన్ని వారాలు జీవించగలం కానీ నీరు లేకుండా, చాలా సందర్భాల్లో మూడు నుండి ఐదు రోజుల కన్నా ఎక్కువ జీవించలేము.

అందరికీ సుపరిచితమైన విషయం, మన శారీరక బరువులో దాదాపు 70 శాతం నీరు ఉంటుంది. అందువల్ల శరీరంలోని అన్ని అవయవాలు మరియు అవయవ వ్యవస్థలు పనిచేయడం కోసం

నీరు అవసరమని ఇది సూచిస్తుంది. శరీరాన్ని హైడ్రేట్ (అర్థీకరణం) చేయడం నుండి పోషకాల రవాణా వరకూ శరీరంలో జరుగుతున్న అనేక రసాయన ప్రతిచర్యలలో పాల్గొనడం వరకు నీటి అవసరం ఎంతో ఉంది. జీవకణ స్థాయిలో నీటి యొక్క ప్రాథమిక విధి ఏమిటంటే పోషకాలను జీవకణాలకు తీసుకు వెళ్లడం మరియు వ్యర్థ ఉత్పత్తులను సమర్థవంతంగా తొలగించడం కోసం పలచగా చేయడం. నీటిని “ప్రాకృతిక డ్రావణి” అని కూడా పిలుస్తారు. ఇది అన్ని జీవరూపాలు, పర్యావరణ వ్యవస్థలు, మరియు ప్రతీ ప్రధాన జీవక్రియా కార్యకలాపాలకూ మరియు పరిశ్రమలకూ అన్నింటికీ అవసరమే.

పూర్వకాలంలో నీటిని గౌరవప్రదమైనదిగా, మరో విధంగా చెప్పాలంటే, పూజనీయమైనదిగా చూసేవారు. దీనిని మన జీవితాలకు అవసరమైన ద్రవంగా, గర్భము, పుట్టుక, పెరుగుదల, జీవనోపాధి, మరియు వ్యాధిని నయం చేసే దశలలో నీరు ప్రాణప్రదమైనదిగా గుర్తించారు. ఈరోజు వరకు ఇదే నిజం మన శ్రేయస్సుకు నీటి ప్రాముఖ్యత ఎంత గొప్పదో అంచనా వేయలేము.

సాదాజలం మనం తీసుకొనే ఆరోగ్యకరమైన ద్రవాలలో ఒకటి. బహుశా మీరు ఇప్పటికీ రోజుకు ఎనిమిది గ్లాసులు నీరు తాగుతూ ఉండవచ్చు. కానీ మీరు ఉపయోగించే నీటిలో ఏమైనా తేడా ఉందా?

ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ఆరోగ్య ప్రేయులు ప్రపంచమంతటా దొరికే నీరు మనకు హితకారిణి అని నమ్మారు. వారు నీటిని “సజీవ” జలము, “నిర్జీవ” జలము అని రెండు రకాలుగా వర్గీకరించారు కూడా.

“నిర్జీవ” జలంలో బాహ్య పదార్థాలు మరియు వివిధ పాన: పుణ్యాలతో కూడిన నీరు ఉంటుంది. ఇది తరుచూ వివిధ రకాలైన విద్యుదయస్కాంత వికిరణములు ముఖ్యంగా మానవ నిర్మిత అలాగే అన్ని రకాల భౌతిక మరియు శక్తివంతమైన కాలుష్య కారకాల ప్రభావాలతో నిండి ఉంటుంది. వాణిజ్య నీటి ఉత్పత్తిదారుల నుండి లేదా మున్సిపల్ సేవల నుండి వచ్చే నీటిని సాధారణంగా నిర్జీవ జలంగా పరిగణించవచ్చు.

“సజీవ” జలము భిన్నమైనది. ఇది మరింత సజీవంగా ఉంటుంది, “వెట్టర్” అంటే శరీరం నుండి విషపూరిత పదార్థాలు తొలగించడం అనే మంచి పని చేస్తుంది. ఇది కణ ద్రవానికి దగ్గరగా ఉంటుంది మరియు దీనికి ఉన్నట్టి మనుగడను పెంచే పాన: పుణ్యము నిర్జీవకరణ మరియు అలసిపోయిన కణాల ద్వారా అధికంగా గ్రహించ బడుతుంది.

ఇటువంటి నీటిని అనేక పేర్లతో పిలుస్తారు: శక్తివంతమైన నీరు, నిర్మాణాత్మక లేదా పునర్నిర్మాణాత్మక, షడ్ముజాకరపు నీరు, తగ్గిన క్లస్టర్ సైజు నీరు, వ్యవస్థీకృత నీరు మరియు మరెన్నో పేర్లతో పిలువబడుతోంది.



సజీవ జలము యొక్క ఉత్తమ వనరులు సహజ మైన పారే జలము (నేచురల్ స్ప్రింగ్ వెల్).

నిజమైన స్ప్రింగ్ వాటర్ తరచుగా మెరిసే రంగులు కలిగి, నీలం రంగులో ఉంటుంది. మీకు అలాంటి నీరు అందుబాటులో ఉంటే మీరు అదృష్టవంతులుగా భావించండి. మిగతా వారికి మీరు సహజంగా ఉపయోగించే నీటిని మెరుగుపరచడానికి శక్తినిచ్చేటట్లు చేయడానికి అనేక మార్గాలు ఉన్నాయి.

ఈ రోజుల్లో నీటికి శక్తిని చేకూర్చే పరికరాలు, స్పటికాలు లేదా మాత్రలు విక్రయించే సైట్లతో ఇంటర్నెట్ నిండి ఉంది. ఈ సైట్లలో దేనినైనా సిఫార్సు చేయడానికి మాకు సుముఖత లేదు అందుచేత నీటిని మెరుగుపరిచే ఒక సరళమైన పద్ధతి మీతో పంచుకోవాలని అనుకుంటున్నాము. ఈ పద్ధతి కలర్ థెరపీ లేదా రంగుచికిత్సపై ఆధారపడి ఉంటుంది మరియు ఎటువంటి రసాయనాలు లేదా ప్రత్యేక పరికరం అవసరం లేదు. మేము దీనిని నోలార్ వాటర్ పద్ధతి అని పిలుస్తాము.

నీలి సార నీరు అంటే ఏమిటి?

నీలం రంగు అనేది పారదర్శక సీసాలో ఒక నిర్దిష్ట కాలానికి నిలువ చేసిన త్రాగునీరు తప్ప మరొకటి కాదు.

అన్ని రంగులలో నీలమునే ఎందుకు ఉపయోగిస్తారు ?

- ❖ నీలంరంగు విశ్రాంతికి, అలసట నిరోధానికి, నిద్రకూ, పునర్నవీకరణకు మరియు సమాచార ప్రసారంతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.
- ❖ నీలంరంగు రక్తపోటు మరియు హృదయ స్పందన రేటును తగ్గిస్తుంది. భయాన్ని మరియు ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఇది ఎంతో హాయిని చేకూర్చే రంగు.

- ❖ తలనొప్పి మరియు నిద్ర రుగ్మతల చికిత్సలో ఇది ప్రభావవంతంగా ఉంటుంది.
- ❖ ధ్యానము, కమ్యూనికేషన్, ఆధ్యాత్మిక పెరుగుదల మరియు అధిక మానసిక లక్షణాలకు నీలిరంగు అత్యంత ప్రభావవంతమైనది.
- ❖ నీలి రంగు సృజనాత్మక శక్తిని, శాంతిని ఇస్తుంది.

నీలి సౌర నీటిని ఎలా తయారు చేసుకోవాలి?

- ❖ నీలి గాజు సీసాలో త్రాగే నీరు (నల్లా, ఫిల్టర్, కుండ లేదా బాటిల్ లోని నీటిని) ఉంచండి. లోతైన కోబాల్ట్ నీలం నుండి లేత నీలం వరకు ఏదైనా రంగును మీరు ఉపయోగించవచ్చు.
- ❖ ప్లాస్టిక్ కార్క్ లేదా వస్త్రంతో సీసాను మూసి వేయండి. ఏవైనా మలినాలు గానీ కీటకాలు గానీ సీసాలో పడకుండా జాగ్రత్త వహించడానికి మూత పెడతాము ఐతే లోహపు మూత ఉపయోగించవద్దు.
- ❖ పగటి పూట కనీసం ఒక గంట సేపు నీటిసీసాను బయట ఉంచాలి. సీసాను ప్రత్యక్ష సూర్యకాంతిలో ఉండవలసిన అవసరం లేదు కానీ సూర్యుని యొక్క వెలుగు సోకే విధంగా సీసాను ఉంచాలి. ఆకాశం మేఘావృతమైన రోజున లేదా డాబా చాటున సీసా ఉంచి కూడా సౌర జలము తయారు చేయవచ్చు.
- ❖ గాజు కిటికీ ద్వారా సౌర జలమును మీరు తయారు చేయలేరు. ఒక గాజు కిటికీ సూర్యకాంతి గాజు సీసాకు తాకక ముందే ఫిల్టర్ చేసి ఈ ప్రక్రియకు ఆటంకం కలిగిస్తుంది.
- ❖ గ్లాస్ బాటిల్ వెలుపల ఉన్నంత వరకు అది సూర్యుడి నుండి కాంతిని అందుకుంటూనే(అది నీడలో ఉన్నప్పటికీ కాంతికి పూర్తి అంతరాయం కలిగే వరకూ) సౌరజలమును తయారు చేస్తూనే ఉంటుంది.
- ❖ మీరు ఎంతసేపు నీటిని సూర్యకాంతిలో వదిలివేస్తే అంత మంచి ఫలితం లభిస్తుంది. మీరు రోజంతా నీటిని బయట ఉంచవచ్చు. ఉదయపు సూర్యరశ్మిని పట్టుకోవడానికి మీరు రాత్రి లేదా తెల్లవారుఝామున నీటిని బాహ్యంగా ఉంచవచ్చు. ఇది బ్లూ సోలార్ శక్తిని పెంచుతుంది.
- ❖ ఒకసారి సౌరజలం తయారు చేసిన తర్వాత మీరు కోరుకున్న ఏదైనా కంటైనర్లో నిల్వ చేయవచ్చు. మీరు దీన్ని తయారు చేసిన తర్వాత ప్లాస్టిక్ లేదా మీరు కోరుకునే ఇతర కంటైనర్ లో భద్రపరచుకోవడం మంచిది. ఐతే ఇట్టి నిల్వ కంటైనర్ల పైన లోహపు మూత పెట్టవచ్చు.
- ❖ సౌర జలమును ఇతర సాధారణ నీటితో కలపడం ద్వారా ఆ నీరంతటినీ సౌర జలంగా మార్చవచ్చు. ఒక కప్పు లేదా చెంబు మొదలైన వాటితో సాధారణ నీటితో నింపి ఆపై సౌరజలంతో పై భాగాన్ని నింపడం ద్వారా ఆ నీరంతా బ్లూ సోలార్ వాటర్ గా మార్చబడుతుంది.

నీలి సౌర నీటి వినియోగం కోసం ఆలోచనలు

- ❖ హైడ్రేషన్ మరియు రిఫ్రెష్ మెంట్ కోసం, టాక్సిన్స్ తొలగించడానికి, మరియు వైద్యం కోసం బ్లూ సోలార్ వాటర్ త్రాగండి మీరు ఈ నీటితో పుక్కిలింపవచ్చు కూడా.
- ❖ ఆహార పదార్థాల రుచిని మెరుగుపరచడానికి వంట కోసం బ్లూ సోలార్ వాటర్ ను వాడండి.
- ❖ విశ్రాంతి మరియు పునర్జలన అనుభూతికోసం బ్లూ సోలార్ వాటర్ తో స్నానం చేయండి. శరీరం నుండి హానికరమైన విషపదార్థాలను తొలగించడంలో ఇది సహాయపడుతుంది. ఇది జుట్టును మరింత నల్లగా ఉంచుతుంది కనుక మీరు లేతరంగు కొనసాగించాలని ఉంటే జుట్టు మీద ఎక్కువగా వాడకండి.
- ❖ ఆరుబయట మరియు ఇంట్లో పెంచుకొనే మొక్కలకు నీరు పెట్టడానికి దీనిని ఉపయోగించవచ్చు.

బ్లూ వాటర్ వాడటం వల్ల ఇంకా ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. మీరు దాని కోసం ఇంటర్నెట్ను శోధించవచ్చు. ఈ అద్భుతమైన జీవన నీటిని గురించి ప్రజలు ఏమి చెబుతున్నారో తెలుసుకొని మీరు ఆశ్చర్యపోతారు.

ఆధారాలు :

<http://www.life-enthusiast.com/nhs02-super-hydrate-with-energized-water-a-5358.html>
http://www.energizewater.com/index_files/wiew1.htm
<http://rajanjolly.hubpages.com/hub/Health-Benefits-Of-Water-Blue-Water>
<http://www.robinskey.com/blue-solar-water/>
http://www.blueiris.org/community/index.php?option=com_content&view=article&id=87&Itemid=131



ఉబ్బస వ్యాధి (ఆస్ట్రా) మరియు ఆహారం



ఉబ్బసం అనేది శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, పిల్లి కూతలు మరియు శ్వాస లోపం యొక్క పునరావృత దాడుల ద్వారా కలిగే దీర్ఘకాలిక వ్యాధి. ఇది వ్యక్తికి, వ్యక్తికి తీవ్రతను బట్టి మారుతూ ఉంటుంది. ఉబ్బసం దాడి సమయంలో శ్వాస నాళాలు ఉబ్బడం వలన వాయు మార్గానికి అవరోధం ఏర్పడి ఊపిరితిత్తుల లోనికి మరియు వెలుపల గాలి ప్రవాహాన్ని తగ్గిస్తాయి.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అందించిన ముఖ్య విషయాలు

- ❖ ఉబ్బసం అనేది శ్వాసనాళాలకు గాలి అవరోధం ద్వారా ఏర్పడే దీర్ఘకాలిక వ్యాధి.
- ❖ పిల్లల్లో ఇది చాలా సాధారణమైన దీర్ఘకాలిక వ్యాధి.
- ❖ ఉబ్బసం వ్యాధి సంబంధిత మరణాలు తక్కువ ఆదాయ మరియు మధ్య ఆదాయ వర్గ దేశాల్లో కలుగుతున్నాయి.
- ❖ ఉబ్బసం అభివృద్ధి చెందడానికి బలమైన ప్రమాద కారకాలు శ్వాస లోనికి తీసుకోనే అలర్జి ప్రతిచర్యలను రేకెత్తించే లేదా చికాకు పెట్టే పదార్థాలు మరియు కణాలు.
- ❖ మందుల ద్వారా ఆస్తమాను నియంత్రించవచ్చు, అలాగే అలర్జి కారక పదార్థాలను నివారించడం వల్ల ఆస్ట్రా తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది.
- ❖ ఉబ్బసం నయం చేయడం చాలా కష్టం కానీ ఉబ్బసం యొక్క సరైన నిర్వహణ వల్ల ప్రజల జీవన నాణ్యతను పెంపొందించవచ్చు.

కారణాలు

ఉబ్బసానికి సంబంధించినంతవరకు మూల కారణాలు ఏమిటో శోధింప బడలేదు. ఉబ్బసం అభివృద్ధి చెందడానికి బలమైన ప్రమాద కారకాలు జన్మ సంబంధమైనవి, పర్యావరణానికి సంబంధించి అలర్జి ప్రతిచర్యలు రేకెత్తించే లేదా వాయు మార్గాలు మూసుకు పోయేలా చేసే పీల్చబడ్డ పదార్థాలు, కణాలు మరియు ఇటువంటివే క్రింద ఇవ్వబడిన మరొకొన్ని పదార్థాలు:

- ❖ ఇంటిలోపల అలర్జి కారకాలు (ఉదాహరణకు పరుపు, తివాచీలు, ఫర్నిచర్, కాలుష్యం మరియు పెంపుడు జంతువులతో సహవాసం)
- ❖ బహిరంగ అలర్జి కారకాలు (పువ్వుడి మరియు బూజు ధూళి వంటి పదార్థాలు)
- ❖ పొగాకు పొగ
- ❖ పనిచేసే చోట రసాయనాలు మరియు ప్రకోపమును రేకెత్తించేవి.
- ❖ గాలి కాలుష్యం .

ఇతర ఆస్ట్రా కారకాలు చల్లని గాలి, కోపం లేదా భయం వంటి తీవ్రమైన మానసికభావాలు, మరియు శారీరక వ్యాయామం. ఆస్పిరిన్, ఇంకా ఇతర ప్రేరకములు కానీ మరియు తాప నిరోధక మందులు మరియు బీటా బ్లాకర్స్ (అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు, పార్శ్వపు నొప్పిచికిత్సకు ఉపయోగించే కొన్ని ఔషధాల) ద్వారా కూడా పెరిగే అవకాశం ఉంది.

ఆహారము

ఈ విభాగం ఉబ్బసం బాధితుడి జీవితంలో ఆహారం పోషించే ముఖ్యమైన పాత్రపై దృష్టి పెట్టింది. రోగనిరోధక కణాల యొక్క హైపర్ యాక్టివిటీని తగ్గించడానికి ఆహారం సహాయపడుతుంది తద్వారా అవి వాయు కాలుష్యం మరియు అలెర్జి కారకాలకు తక్కువగా స్పందిస్తాయి. కొన్ని పోషకాలు శరీరంలో ఉత్పత్తి చేయబడే ప్రిరాడికల్స్ ను తటస్థం చేయడానికి సహాయపడడం ద్వారా ఇవి ఉబ్బసం దాడుల తీవ్రతను తగ్గిస్తాయి, మరియు ఊపిరితిత్తుల పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం ఖచ్చితంగా ఆస్తమాతో బాధపడుతున్న చాలా మందిపై సానుకూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. కడుపు నిండా భుజించే ఆహారం ప్రాథమిక ఉబ్బసవ్యాధి హేతువు కనుక ఆహారాన్ని మితంగా వేళకు తింటూ ఉండాలి.

విటమిన్ C మరియు E బీటాకెరోటిన్, ఫ్లేవోనాయిడ్లు, మెగ్నీషియం, [సెలీనియం](#) మరియు ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు అధికంగా తినే వారికి ఉబ్బసం రేటు తక్కువ ఉన్నట్లు ఆధారాలు ఉన్నాయి. ఈ పదార్థాల్లో యాంటాక్సిడెంట్లు ఉన్న కారణంగా ఇవి కణాలను దెబ్బతినకుండా కాపాడతాయి.

- ❖ **విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాలు:** ఊపిరితిత్తులను ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి పండ్లు మరియు కూరగాయలు ఎంతో అవసరం. వ్యాయామ ప్రేరిత హైపర్ యాక్టివ్ వాయు మార్గాలను ఎంచుకోనే ఉబ్బసం రోగులకు విటమిన్ సి చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. టమాటాలు, సైనాపిల్, పుచ్చకాయలు, సిట్రస్ పండ్లు, కివి పండ్లు, ఆకుపచ్చ ఆవాలు, క్యాబేజీ, కాలీఫ్లవర్, పాలకూర, బచ్చలి కూర, క్యారెట్ మరియు మిరియాలు విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే ఆహారాలు.

❖ **విటమిన్ బి అధికంగా ఉండే ఆహారాలు:** ఇవి ఆకుకూరలు, పప్పులు, ధాన్యాలు, పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలు, ఎండిన అత్తి పండ్లు ఇవి మెగ్నీషియం (ఆస్త్రా నివారణకు సహాయ పడుతుంది) యొక్క మంచి వనరులు ఇవి ఉపయోగపడతాయి. ఆకుపచ్చ కూరగాయల్లో యాంటీఆక్సిడెంట్స్ కూడా పుష్కలంగా ఉంటాయి ఇవి శరీరంలో ఆస్త్రాను ప్రేరేపించే ప్రీరాడికల్స్ మొత్తాన్ని తగ్గిస్తాయి. తేలికగా ఉడికించిన కూరగాయలు రుచిగా ఉండి పోషకాలను నిలుపుకోవడం తోపాటు తేలికగా జీర్ణమయ్యేలా చేస్తాయి.

❖ **ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు ఉన్న ఆహారపదార్థములు:** సాల్మన్ చేప, ట్యూనా, మరియు సార్డినేస్ వంటి చేపలు, మరియు అవిసె గింజలు, వాల్నట్, వంటి కొన్ని మొక్కల వనరులు ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు కలిగిన ఆహారాలు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయని నమ్ముతారు. ఇవి ఉబ్బసంతో బాధపడే వారికి సహాయపడతాయని చెప్పడానికి తగిన నిరూపణ ఏదీ లేనప్పటికీ వాటిని ఆహారంలో చేర్చడం మంచిది.

❖ **విటమిన్ E ఎక్కువగా ఉన్న ఆహారాలు:** టర్నిప్, సోయాబీన్స్, గోధుమ పొట్టుతో తీసిన నూనె, ఆవాలు, పొద్దుతిరుగుడు విత్తనాలు, విటమిన్ E యొక్క అద్భుతమైన వనరులు. పెద్ద మొత్తంలో విటమిన్ E తీసుకోనేవారికి ఉబ్బసం వచ్చే ప్రమాదం తక్కువ. విటమిన్ E తీసుకోవడం వల్ల ఊపిరి తిత్తుల పనితీరును మెరుగుపడినట్లు తెలుస్తోంది.

❖ **ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ మరియు ఒమేగా 6 కొవ్వు ఆమ్లాలకు దూరంగా ఉండాలి:** కొన్ని వనస్పతి మరియు ప్రాసెస్ చేసిన ఆహారాలలో లభించే ఒమేగా 6 కొవ్వులు మరియు ట్రాన్స్ ఫ్యాట్స్ తినడం వల్ల ఉబ్బసం మరియు తీవ్రం అవడమే కాక గుండెజబ్బుల వంటి ఇతర తీవ్రమైన అనారోగ్య పరిస్థితులకు కారణమవుతాయి.

అదనపు సమాచారము మరియు సూచనలు

❖ అందుబాటులో ఉంటే ఎక్స్ట్రావిర్జిన్ ఆలివ్ ఆయిల్ ను ఉపయోగించండి.

❖ ఉప్పును తగ్గించండి, బదులుగా తులసి, మెంతు, కొత్తిమీర, సేజ్, ఒరిగాను వంటి సహజ సుగంధ ద్రవ్యములను వాడండి. ఈ సుగంధ ద్రవ్యాలలో చాలా వరకు రోస్మరీనిక్ ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది యాంటీఆక్సిడెంట్స్ కలిగి ఉన్న కారణాన ప్రీరాడికల్స్ ను తటస్థం చేయడానికి మరియు ల్యుకో ట్రిన్స్ వంటి తాప కారక రసాయనాల ఉత్పత్తిని కూడా అడ్డుకుంటుంది.

❖ అల్లం, వెల్లుల్లి, నల్లమిరియాలు, పొడవైన మిరియాలు, జీలకర్ర, దాల్చిన చెక్క, యాలకులు, మరియు లవంగాలు వంటి జీర్ణ ప్రక్రియ ప్రేరకాలను వాడండి.

❖ పసుపు ఈ వ్యాధికి నిర్మూలన మరియు నివారణకారిణిగా పనిచేస్తుంది. నివారణగా కావాలంటే రెండు టీ స్పూన్ల తేనె లేదా ఒక కప్పు పాలతో ఒక టీస్పూన్ పసుపు పొడిని క్రమం తప్పకుండా రెండు సార్లు ఖాళీ కడుపుతో తీసుకోవాలి. నాసికా సమస్యలకు ప్రారంభంలో ఉపయోగించినట్లయితే ఇది వ్యాధి యొక్క తీవ్రతను తగ్గించడమే కాక త్వరగా ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

❖ రోజుకు 40 నుండి 50 గ్రాముల ప్రొటీన్లు తీసుకోవడం మంచిది మేకపాలు ఉబ్బస రోగులకు చాలా ఉపయోగపడతాయి.

❖ లైకోపీన్ అనేది యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కార్యకలాపాలకు ప్రసిద్ధి చెందింది. ముఖ్యంగా వ్యాయామ ప్రేరిత ఉబ్బసం ఉన్నవారికి ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది. లైకోపీన్ యొక్క గొప్ప ఆహార వనరులు టమాటాలు, జామ, అప్రికాట్లు, పుచ్చకాయ, బొప్పాయి రెడ్ బెల్ పెప్పర్లుగా పేరొందవచ్చు.

❖ నిద్రించడానికి కనీసం రెండు గంటల ముందు తేలికపాటి భోజనం చేయండి. ప్రతిరోజు పుష్కలంగా నీరు తాగాలి ఎందుకంటే ఇది ప్రేగులను శుభ్రపరుస్తుంది.

❖ మంచి శిక్షకుని నుండి నేర్చుకున్న ప్రాణాయామము, యోగా, మరియు ధ్యానము ప్రయోజనకరంగా ఉంటాయి.

❖ శిశువులు మరియు చిన్న పిల్లలకు విటమిన్ A లోపము శ్వాసనాళ సమస్యలకు ఎక్కువ అవకాశం కల్పిస్తుంది. కాబట్టి క్యారెట్లు, టమాటాలు, పాలకూర, ఆప్రికాట్లు, స్ట్రాబెర్రీలు మరియు విటమిన్ A ఎక్కువగా ఉన్న ఇతర పదార్థాలను ఆహారంలో తీసుకోవాలి.

ఇతర జాగ్రత్తలు

- ❖ సల్వైట్ ను కలిగి ఉండే ఆహారాలైన సల్ఫర్ - ఎండిన పండ్లు, రొయ్యలు, వైన్, సీసాలలో ఉండే నిమ్మ ఉత్పత్తులు లేదా రసాలు మరియు ఆహార సంరక్షక రసాయనాలను దూరంగా ఉంచండి. ఎందుకంటే ఇవి ఉబ్బసాన్ని రేకెత్తిస్తాయి.
- ❖ పండిన అరటిపండ్లు, నారింజ, పుల్లని పండ్లు, నిమ్మకాయలు, పుల్లని పండ్ల రసాలు మరియు పచ్చళ్లు ఉబ్బసాన్ని తీవ్రతరం చేస్తాయి.
- ❖ బియ్యం, కాయధాన్యాలు మరియు బంగాళదుంపలు వంటి పిండి పదార్థాలను తీసుకోవడం పరిమితం చేయండి ఎందుకంటే ఇవి శ్వాసనాళ సంకోచానికి కారణమవుతాయి.
- ❖ కాఫీ అధికంగా త్రాగడం మరియు ధూమపానం శ్వాసనాళాలు గట్టి పడటానికి కారణమవుతాయి. ఇది నిద్రలేమి మరియు ఆందోళనకు దారి తీస్తుంది. పొగాకు ధూమపానం దీర్ఘకాలిక ఊపిరి తీత్తుల సమస్యలకు తద్వారా ఉబ్బసానికి దారి తీస్తుంది.
- ❖ అధికంగా పాలు మరియు పాల ఉత్పత్తులు, సోయా, గుడ్లు, గోధుమలు, వేరుశనగ, చేపలు, షెల్ ఫిష్ మరియు చెట్ల గింజలను తినడం నివారించండి.
- ❖ ఐస్ మరియు చల్లని పానీయాలు(కూల్ డ్రింక్స్) పండ్ల రసాలను నివారించండి ఎందుకంటే ఇవి ఊపిరితీత్తుల వాపును కలిగిస్తాయి. ఉబ్బసం నిరోధానికి సరైన పద్ధతులు పాటిస్తే వ్యాధిని నియంత్రించగలగడమే కాక ప్రజలకు మంచి జీవన నాణ్యతను ఆస్వాదించడానికి హేతువవుతుంది.

గమనిక: మీరు ఉబ్బసంతో బాధ పడుతూ ఉంటే మీ వైద్యుడినే కాక అదనంగా మీ ఉబ్బసం చికిత్స మరియు ఆహారంలో ప్రయోజనకరమైన మార్పులు, చేర్పులకోసం డైటీషియన్ ను సంప్రదించడం మంచిది.

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

ఆ ప్రశ్నలు జవాబులు

1. **ప్రశ్న:** 108CC బాక్సు సంరక్షించడానికి ఉత్తమైన మార్గం ఏమిటి?
జవాబు: ఇంట్లో మొబైల్, కార్టన్ ఫోన్, మైక్రోవేవ్ మిషనును, టెలివిజన్, కంప్యూటర్, వంటి రేడియేషన్ కారకాల నుండి కొంత దూరం వీలైతే మీటర్ లేదా మూడు అడుగులు దూరంగా ఉంచడం మంచిది. మీ ప్రయాణాలలో ముఖ్యంగా విమాన ప్రయాణ సమయంలో మీరు ఆందోళన చెందుతుంటే సాధారణ కిచెన్ అల్ట్రామినియం ఫోయిల్ లేదా రేకు పూర్తిగా చుట్టడం ఆచరణాత్మకమైన మార్గము.
 ++++++
2. **ప్రశ్న:** నా 108CC బాక్స్ రేడియేషన్ ప్రభావానికి గురి అయిందని భావిస్తే ఏం చేయాలి?
జవాబు: మీ 108CC బాక్సు రేడియేషన్ వల్ల ప్రభావితమైందని మీరు భావించి నట్లయితే మీ పెట్టెను రీచార్జ్ చేయడానికి మీ యొక్క టీచర్ లేదా స్థానిక సమన్వయకర్త తో రీచార్జ్ కి ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలి.
 ++++++
3. **ప్రశ్న:** 108CC బాక్సును ఏ ఉష్ణోగ్రత వద్ద నిల్వ చేయాలి? ఈ బాక్సును మనతో పాటు తీసుకెళ్తున్నప్పుడు లేదా ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు బాగా చల్లగా లేదా బాగా వేడిగా ఉన్న (ప్రత్యక్ష సూర్యకాంతికి గురి కాకుండా) సామానుల పెట్టె లేదా కారు డిక్సీ వంటి వాతావరణంలో ఉంచవచ్చా?
జవాబు: గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద 108 సీసీ బాక్సును ఉంచవచ్చు. గదిలో చల్లగా చీకటి ప్రదేశంలో ఈ బాక్సును ఉంచడం శ్రేయస్కరం. వాతావరణం వేడిగా ఉన్నప్పుడు కారు డిక్సీలో తీసుకువెళ్లడం మంచిది కాదు. అటువంటి సందర్భంలో లోపల చల్లగా ఉన్న ఇన్సులేటర్ బాక్సులో తీసుకువెళ్లడం మంచిది. కానీ ఫ్రీజ్ లో మాత్రం బాక్స్ లేదా పిల్స్ బాటిల్ లు పెట్టకూడదు.
 ++++++
4. **ప్రశ్న:** నా కుటుంబం నీరు త్రాగటానికి ఫ్లయిన్లెస్ స్టీల్ గ్లాసును ఉపయోగిస్తుంది. ఇట్టి గ్లాసులో ఉన్న నీటిలో వైబ్రియానిక్ రెమిడి వేసుకొని లోహం కాని చందాతో తీసుకుంటే నివారణపై ఇది ఏమైనా ప్రభావం చూపుతుందా?

జవాబు: రెమెడిను ప్రభావితం చేయకుండా మీరు మీ ఇంట్లో ఏదైనా లోహ పాత్రలు ఉపయోగించవచ్చు. ఐతే గుర్తుంచుకోవలసిన విషయం ఏమిటంటే మీరు ఉపయోగించే చంచా లేదా లోహపు పాత్ర రెమిడి లతో నేరుగా కాంటాక్ట్ అవకుండా చూసుకోవాలి.

+++++
5. ప్రశ్న: పగిలిన డ్రాపర్ బాటిళ్లలో మిగిలి ఉన్న రెమిడిని కొత్త బాటిల్ తయారీకి ఉపయోగించవచ్చా?

జవాబు: అవును ఉపయోగించవచ్చు. ఐతే అట్టి ద్రవంలో గాజు శకలాలు లేకుండా జాగ్రత్త వహించాలి.

+++++
6. ప్రశ్న: మనకు కొత్త బాటిల్ వచ్చినప్పుడు కాంబోను రీమేక్ చేయడానికి మరొక కిట్ నుండి కేవలం ఒక చుక్క కాంబో సరిపోతుందా?

జవాబు: అవును, ఒక చుక్క సరిపోతుంది.

+++++
7. ప్రశ్న: సీసాకి పగుళ్లు లేకపోయినప్పటికీ దానిలో కోంబో ఏమీ లేకుండా ఖాళీఅయిపోయింది. మరింత రెమిడి తయారుచేయడానికి నేను దాన్ని ఆల్కహాల్తో నింపవచ్చా?

జవాబు: అవును మీరు నింపిన తరువాత మీ అరచేతికి వ్యతిరేకంగా 9సార్లు నొక్కుతూ షేక్ చేయడం ద్వారా రెమిడి తయారవుతుంది.

+++++
8. ప్రశ్న: నేను ప్రయాణించేటప్పుడు లేదా పనికి తీసుకెళ్లేటప్పుడు నా బాటిల్ను అల్యూమినియం ఫోయిల్ తో చుట్టడం లేదా అల్యూమినియం డబ్బాలో పెట్టి గానీ తీసుకు వెళ్ళాలా?

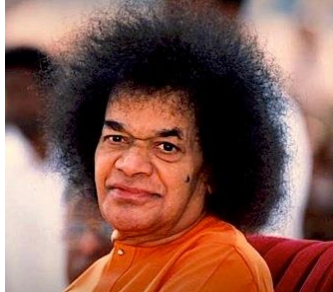
జవాబు: అవును, ఇది ఖచ్చితంగా రేడియేషన్ ద్వారా గోళీలు తటస్థీకరణకు గురికాకుండా ఎక్కువ రక్షణను అందిస్తుంది.

+++++
9. ప్రశ్న: నా అల్యూమినియం పెట్టె రేడియేషన్ నుండి నా బాక్సును రక్షిస్తుందని నేను ఖచ్చితంగా ఎలా చెప్పగలను?

జవాబు: అల్యూమినియం బాక్స్ లోపల మొబైల్ ఫోన్ ఉంచండి ఇప్పుడు మరొక ఫోన్ నుండి మొబైల్ నెంబర్ను డయల్ చేయండి. బాక్సు మంచిగా ఉంటే మొబైల్ ఫోన్ రింగ్ అవ్వదు. మీరు ఇప్పుడు పెట్టెను తెరిస్తే మొబైల్ రింగ్ ప్రారంభమవుతుంది.

+++++
ప్రాక్టీషనర్లారా : డాక్టర్ అగర్వాల గారిని అడగవలసిన ప్రశ్నలు ఏమైనా ఉన్నాయా? news@vibrionics.org కు పంపండి

ఆ దివ్య వైద్యుడి దివ్యవాణిజు



“మీరు తినే వన్నీ, మీరు చూసే వన్నీ, మీరు విన్న వన్నీ, ఇంద్రియాల ద్వారా మీరు తీసుకునే వన్నీ, మీ ఆరోగ్యాన్ని పాడుచేస్తాయి”

... సత్యసాయిబాబా వాణి వాల్యూమ్ 2 పేజీ 78

+++++
 “... మన దృష్టిని మార్చుకుంటే మనకు శాంతి కలుగుతుంది. ప్రజలు ప్రపంచాన్ని ప్రేమ దృష్టితో చూసినప్పుడు వారికి శాంతి లభిస్తుంది. అన్ని వ్యాధులు నయమవుతాయి. చాలా వ్యాధులకు మూలము మనసులోనే ఉంటుంది. ప్రతీ దానికి మానసిక సంబంధమైన ఆధారం ఒకటి ఉంటుంది. ఒక వ్యక్తి తనలో ఏదో తప్పు జరిగిందని భావించినప్పుడు అతను అనారోగ్యాన్ని పెంచుకుంటాడు. ఆరోగ్యకరమైన శరీరానికి ఆరోగ్యకరమైన మనస్సు అవసరం. కానీ శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా ఉంటే సరిపోదు. మనిషికి దేవుని అనుగ్రహం కూడా అవసరం. మీరు దేవుని దయ పొందడానికి, మీరు దేవుని ప్రేమను పెంపొందించుకోవాలి. ప్రేమ ఒక ప్రదర్శనగా మారింది. నిజమైన ప్రేమ హృదయం నుండి రావాలి. ప్రేమతో రోజును ప్రారంభించండి, ప్రేమతో రోజును గడపండి, ప్రేమతో రోజును ముగించండి. అదే దేవుని చేరే మార్గం. మీరు ప్రేమను పెంచుకుంటే అనారోగ్యం మీ చేతకు రాదు.”

...సనాతన సారథి 1995 పేజీ 117

ఆ ప్రకటనలు బ

నిర్వహింపబోయే వర్క్ షాపులు

- ❖ **ఇటలీ వెనిస్:** జాతీయ పునశ్చరణ సదస్సు 31 ఆగస్టు 2013, సంప్రదించవలసిన వారు మోనాలిసా వెబ్సైట్ manolistho@yahoo.it లేదా ఫోన్ నంబరు +39-41-541 3763.
- ❖ **పోలండ్ రోక్సా:** సీనియర్ VP వర్క్ షాప్ 13-15 సెప్టెంబర్ 2013, సంప్రదించ వలసిన వారు డేరియజ్ హెబిస్ట్ వెబ్సైట్ wibronika@op.pl లేదా ఫోన్ నంబరు +48-606 879 339.
- ❖ **గ్రీస్ ఏథెన్స్:** JVP మరియు జాతీయ పునశ్చరణ సదస్సు 21-23 సెప్టెంబర్ 2013, సంప్రదించవలసినవారు వాసిలిస్ వెబ్సైట్ saivasilis@gmail.com లేదా ఫోన్ నంబరు +30-697-2084 999.

శిక్షకులకు సూచన : మీరు ప్రణాళిక వేసుకొన్న వర్క్ షాపులు ఏమైనా ఉంటే వాటి వివరాలు మాకు 99sairam@vibrionics.org కు పంపండి

***ప్రాక్టీషనర్లకు గమనిక ***

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

ఓంశ్రీసాయిరామ్!

సాయివైభియానిక్స్... ఉచితమైన, నాణ్యమైన వైద్య సంరక్షణ దిశలో - రోగులకు ఉచితం