

సాయి వైబ్రియోనిక్స్ వార్తాలేఖ

“మీరు ఎప్పుడయినా ఒక అనారోగ్య వ్యక్తి, నిరాశకు గురైన లేదా రోగగ్రస్తుడైన వ్యక్తిని మీరు చూసిన ఆ రంగంలో సేవ చేయండి”.

సంపుటము 4 సంచిక 5

... శ్రీ సత్యసాయి బాబా

సెప్టెంబర్/అక్టోబర్ 2013

ఈ సంచికలో

ఆ డా.జిత్ కే అగ్రర్వాల యొక్క డెస్క్ నుండి	1 – 2
ఆ ప్రాక్టీషనర్లందరికీ ముఖ్యమైన సూచన	3
ఆ వైబ్రో మిశ్రమాలు (రెమెడీలు) ఉపయోగించిన కేసు వివరాలు	3 – 6
ఆ ఆరోగ్య చిట్కాలు	6 – 13
ఆ ప్రశ్నలు జవాబులు	13 – 14
ఆ దివ్య వైద్యుడి యొక్క దివ్య వాణి	15
ఆ ప్రకటనలు	15
ఆ ప్రాక్టీషనర్లకు సూచన	16

ఆ డా.జిత్ కే అగ్రర్వాల యొక్క డెస్క్ నుండి ఖ

ప్రియమైన ప్రాక్టీషనర్లకు,

గత వార్త లేఖ విడుదలై రెండు నెలలు గడిచి పోయింది. మన ప్రాక్టీషనర్లందరూ స్వామి మనకిచ్చిన ఈ అద్భుతమైన వైబ్రియో చికిత్సా విధానమనే సేవా భాగ్యం ద్వారా ప్రేమ సందేశాన్ని నలు దిశలా చాటుతున్నారు. నిజం చెప్పాలంటే ఇటీవల మేము పాల్గొన్న యూకే, ఇటలీ, పోలాండ్ మరియు గ్రీస్ లో జరిగిన శిక్షణ /పునశ్చరణ శిబిరాలు మా కళ్ళు తెరిపించాయనే చెప్పాలి. మనకు తెలియకుండానే ఇటువంటి ఎన్ని మంచి కార్యాలు జరుగుతున్నాయో తెలుసుకున్నాము. దీనికి లండన్ లోని సౌథాల్ పార్క్ లో జరిగిన యూనిటీ అఫ్ ఫెయిత్స్ ఫెస్టివల్ ఒక చిన్న ఉదాహరణ. ఇక్కడ నిర్వహింప తలపెట్టిన రెండవ వైబ్రియోనిక్స్ అవగాహనా మరియు చికిత్సా క్యాంపుకు నిర్వాహకులు మమ్మల్ని ఆహ్వానించారు. తొమ్మిది మంది ప్రాక్టీషనర్లు పాల్గొన్న ఈ కార్యక్రమం లో ఆరోజు 123 మంది రోగులకు వైబ్రియో చికిత్సచేయడం జరిగింది! చిన్న చిన్న చర్చలు మరియు వీడియో ప్రదర్శనల ద్వారా వైబ్రియోనిక్స్ మరియు దానియొక్క ప్రయోజనాల గురించి వివరించారు. అది విని అక్కడకు వచ్చిన వారంతా మంత్రముగ్ధులు అయ్యారు.

సాయి వైబ్రియోనిక్స్ సదస్సు జనవరి 2014 ఆదివారం 26న జరగవలసి ఉందనే విషయం మీ అందరికీ తెలిసిందే. మనం కాలంతో పరుగు పందెం వేసినట్లుగా ఉంది, ఎందుకంటే ఈ సదస్సుకు ఇక నాలుగు నెలలు కంటే తక్కువ సమయం ఉంది, మరియు మనం చేయాల్సిన పనులు చాలా ఉన్నాయి. ఈ సదస్సు యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశం వైబ్రియోనిక్స్ కు సంబంధించిన సమాచారం, అనుభవాలు, మరియు విజ్ఞానాన్ని అందరితో పంచుకోవడానికి ఇది ఒక ప్రపంచ వేదిక కావాలి. మనకు ఈ విషయంలో సహాయం అందించడానికి ప్రపంచం నలుమూలల నుంచి మన ప్రాక్టీషనర్లు ముందుకు వస్తున్నారని తెలియజేయడానికి నాకు ఎంతో ఆనందంగా ఉంది. నేను విన్న దాని ప్రకారం ప్రతీ ఒక్క ప్రాక్టీషనర్ కూడా ఈ సదస్సు ఒక అద్భుతమైన మరిచిపోలేని అనుభవాన్ని మనకందరికీ ఇస్తుందని భావిస్తున్నారు!

వైబ్రియోనిక్స్ చరిత్రలో జనవరి 26, 2014 ఒక గొప్ప మైలు రాయిగా చేయుటకు ఇప్పటికే ప్రణాళికలు సిద్ధంగా ఉన్నాయి. ఈ సదస్సులో వివిధ దేశాల నుంచి మరియు ఇండియాలోని వివిధ రాష్ట్రాలనుంచి క్షేత్ర స్థాయిలో విజయం సాధించిన వైబ్రియో గ్రూప్స్ “వైబ్రియోనిక్స్ ఇన్ యాక్షన్” అనే ఒక ప్రదర్శన చేస్తారు. ఇంకా ఈ సదస్సులో వైబ్రియోనిక్స్ చరిత్ర మరియు అభివృద్ధి, హోమియోపతి మరియు వైబ్రియోనిక్స్, చికిత్సలో ఆహారం యొక్క పాత్ర, వ్యాధి మరియు చికిత్సలో మనసు యొక్క పాత్ర, దేశ విదేశాలలో నిర్వహించాల్సిన చికిత్సా క్యాంపులు, మొక్కలు మరియు జంతువులలో సాధించిన విజయాలు, విశిష్టమైన అరుదైన రోగ చరిత్రలు మొదలగు అనేక అంశాలపై కులంకుషంగా చర్చిస్తారు. వైబ్రియోనిక్స్ యొక్క భవిష్యత్ ప్రణాళికలు, సమిష్టిగా ముందుకుసాగడం లాంటి విషయాలపై అంతర్గత ప్యానెల్ చర్చ కూడా ఉంటుంది.

- సదస్సు యొక్క విషయములు విశదీకరిస్తూ మేముక పుస్తకం కూడా విడుదల చేస్తామని మీకు తెలుపుటకు నేను చాల సంతోషించుచున్నాను. ఈ పుస్తకంలో సదస్సులో జరిగిన అన్ని సమర్పణలు, విశిష్ట రోగ చరిత్రల సారాంశాలు ఉంటాయి. మీరు ఈ పుస్తకంలో భాగస్వాములు కాదల్సి మీ యొక్క కేసెస్ (వార్తా లేఖలలో ఇచ్చిన విధంగా అన్ని వివరాలతో) రోగి యొక్క ఫోటోతో పాటు అతని వ్యాఖ్యానం జత చేసి మాకు పంపండి. మేము వీటిని ప్రదర్శనలో ఉంచే అవకాశం కూడా ఉంది. వీటితో పాటుగా అభ్యాసకుని బయో డేటా (పేరు, వయసు, వృత్తి, సంవత్సరాలలో వైబ్రియో అనుభవం మరియు మీరు చెప్పదల్చిన మరే విషయమైనా) మరియు ఫోటో (అధిక రెసొల్యూషన్ కలది) పంపండి. కేసెస్ పంపడానికి ఆఖరు తేదీ 31 అక్టోబర్ 2013.
- మీకు ఏదైనా ప్రత్యేక అంశము మీద వ్యాసం వ్రాసి సమావేశంలో ప్రదర్శించాలని అభిరుచి ఉంటే నిర్దిష్ట అంశంపై ఒక 1-2 పేజీ వ్యాసం రాసి ఆ వివరాలను నాకు ఇమెయిల్ చేయండి. మీరు ఇప్పటికే ఒక నిర్దిష్ట అంశంపై రాయడానికి ఒక నిర్ణయము చేసుకొని మాకు వ్రాసి ఉన్నట్లయితే ఆ విషయం చర్చించడానికి ఇప్పుడు మాకు ఇ మెయిల్ పంపండి.
- మీరు వైబ్రియో వైద్య శిబిరాలు నిర్వహించడం/పాల్గొనడం చేస్తూ ఉంటే మీకు నా హృదయపూర్వకమైన విజ్ఞప్తి ఏమిటంటే దయచేసి ఆ వివరాలన్నిచిన్న వ్యాఖ్యతో ఫోటోలతో పాటు పంపండి. మేము వీటిని ప్రదర్శనలో ఉంచుతాము.
- మీ నుండి లభించే ఏ సహాయమైనా ఎంతో అభినంద నీయము అంతేకాకుండా అట్టి సహాయం అందించే వాలంటీర్లందరినీ నేను వ్యక్తిగతంగా సంప్రదిస్తాను. ప్రస్తుతం, మాకు ఈ క్రింది వైపుణ్యాలను అందించే వాలంటీర్లు అవసరం:
 1. ప్రచురణ కోసం వచ్చిన వ్యాసాలు మరియు కేసులు సవరించడానికి- ఆంగ్ల భాష మీద మంచి పటుత్వం ఉన్నవారు.
 2. సదస్సులో చెప్పాల్సిన రాత పూర్వక విషయాలను మరియు సంబంధిత ఆన్లైన్ చిత్రాలను పవర్ పాయింట్ ప్రదర్శనలుగా తయారు చేయగలిగిన వారు.
 3. సరఫరా చేయబడిన టిఫ్ట్ మరియు చిత్రాలను భారీ పోస్టర్లుగా తయారు చేయగలిగేవారు.

త్వరలోనే వైబ్రియోనిక్స్ వెబ్సైట్లోని ప్రాక్టీషనర్ల పోర్టల్ లో ఈ కాన్ఫరెన్స్ కోసం ప్రాక్టీషనర్ల ఆన్లైన్ నమోదు ప్రారంభిస్తామని మీకు ఆనందంగా తెలియచేయుచున్నాను. సమావేశ సంబంధిత అప్డేట్స్ మేము దానిలో ఉంచుతాము కనుక క్రమం తప్పకుండా వాటిని పరిశీలించండి.

ప్రేమ పూర్వక సాయి సేవలో
జి.కె. అగర్వాల్

ప్రాక్టీషనర్లందరికీ ముఖ్యమైన సూచన

ప్రాక్టీషనర్లారా : మీరు లోలకంతో పనిచేసేవారైతే మరియు మీ ఫలితాలపై పూర్తి విశ్వాసం కలిగి ఉన్నట్లయితే , భవిష్యత్తులో అభివృద్ధి పనుల కొరకు, మీ పేరు మరియు రిజిస్ట్రేషన్ నంబర్ తో మాకు వెంటనే వ్రాయండి.

+++++

ప్రాక్టీషనర్లారా : మీలో వచ్చిన పరివర్తనకు సంబంధించిన వ్యక్తిగత అనుభవాల్ని పంచుకోవడానికి మిమ్మల్ని ఆహ్వానిస్తున్నాము.

వైబ్రియోనిక్స్ వైద్య సేవ ద్వారా ఇతరులకు సహాయం చేయడం వలన మీలో ఎలాంటి మార్పు సంభవించింది? అధ్యాత్మికంగా వచ్చిన మార్పును మాతో ఇ-మెయిల్ ద్వారా పంచుకోవడానికి మేము భవిష్యత్ లేదా జనవరిలో వైబ్రియోనిక్స్ కాన్ఫరెన్స్, 2014 లో ప్రచురణ కోసం, ప్రాక్టీషనర్లు వ్యక్తిగత అనుభవాలను కోరుచున్నాము. మరిన్ని వివరాల కోసం లేదా మీ వ్యాసం సమర్పించడానికి

editor@vibrionics.org కు రాయండి

ఆ వైబ్రో మిశ్రమాలు ఉపయోగించిన కేసుల వివరాలు

1. దీర్ఘకాలిక దగ్గు 02870...USA

74 సంవత్సరాల మహిళ గత 4-5 సంవత్సరాలుగా, దీర్ఘకాల మరియు స్థిరమైన దగ్గుతో రాత్రి పగలు బాధపడుతూ ప్రత్యేకంగా రాత్రి పూట దగ్గు వలన ఆమెకు సరైన నిద్ర ఉండటం లేదు. ఆమెకు డస్ట్ మరియు పుప్పొడి అలెర్జి ఉండడం చేత పుప్పొడి సీజన్ల దగ్గు దారుణంగా ఉంటోంది. ఆమె తరచుగా అంటువ్యాధులకు కూడా గురవుతూ ఉండేది. గతంలో ఆమె న్యూమోనియాతో ఆసుపత్రిలో చేరడమే కాక ఆమెకు ఆస్తమా కుటుంబ చరిత్ర, మరియు GERD (గ్యాస్ట్రో ఎసోఫాగియల్ రిఫ్లెక్స్ వ్యాధి) కూడా ఉంది. ఆమె సింగ్యులాయిర్ (మోంటెల్ూకాస్ట్ సోడియం) మరియు బ్రోన్కోడిలాటర్స్ మరియు కార్టికోస్టెరాయిడ్స్ ఉన్న ఇన్ఫ్లర్లు వాడేది. కానీ వీటి వలన స్వల్ప కాలము మాత్రమే ఉపశమనం కలిగేది.

జులై 2010 లో కీళ్ల మార్పిడి కోసం శస్త్ర చికిత్స చేయించుకున్న అనంతరం, ఆక్సికోడోన్ అనే నొప్పి నివారణి వాడుచున్నప్పుడు, తన దగ్గు ఆగిపోయినట్లుగా ఆమె గమనించారు. ఆమె వైద్యుడు ఆ మందు నొప్పితో పాటు దగ్గును కూడా అరికడుతుందని తెలిపి దానిని ఆమెకు దగ్గు నివారణి గా సూచించ సాగారు. అప్పటి నుంచి ఆమె ఆ మందును పావు నుంచి సగం మాత్ర oxycodone (5mg) రాత్రిపూట వాడేది. కానీ ఆ మందు దుష్ప్రభాలవల్ల ఆమెకు పగటి పూట చాల మగతగా మత్తుగా ఉండేది. ఆమె తరచుగా నిశ్చాణంగా మరియు మతిమరుపుకి లోనవుతూ ఉండేది. 2012 నవంబర్ 26 ఆమెకు వైబ్రియోనిక్స్ చికిత్స ప్రారంభించబడి ఆమెకు పగటిపూట దగ్గుకు ఈ క్రింది రెమెడీ ఇవ్వబడింది:

#1. CC9.2 Infections acute + CC19.1 Chest tonic + CC19.2 Respiratory allergies + CC19.3 Chest infections chronic + CC19.4 Asthma attack + CC19.5 Sinusitis + CC19.6 Cough chronic + CC19.7 Throat chronic...6TD.

ఆమె నిద్ర సమస్య పరిష్కరించేందుకు, ఈ క్రింది రెమెడీ ఇవ్వబడింది:

#2. CC15.6 Sleep disorders + #1...నిద్రించడానికి అరగంట ముందు ఒక డోసు మరియు నిద్ర రాకపోతే మరల ప్రతీ అర్ధ గంటకూ ఒకసారి.

రెండు వారాల తరువాత, తన దగ్గు 50% తగ్గినట్లుగా, నిద్రలో అప్పుడప్పుడు దగ్గు వలన మెలకువ వస్తున్నా అధిక భాగం ఆక్సికోడోన్ లేకుండానే తాను నిద్ర పోగలుగుతున్నట్లు ఆమె తెలిపారు. నాలుగు వారాల తరువాత తాను ఆక్సికోడోన్ లేకుండానే చక్కగా నిద్ర పోతున్నట్లు తెలిపారు. కానీ నిద్ర పోయే ముందు ఆమెకు త్రేపులు వచ్చేవి. GERD వలన కూడా దగ్గు వచ్చే

అవకాశం ఉన్నందున రెమెడీ #2 కు **CC4.10 Indigestion** నిధించడానికి అరగంట ముందు ఒక గోళీ నిద్ర రాకపోతే మరల ప్రతీ అర్ధ గంటకూ ఒకసారి

రెండు నెలల తరువాత 2013 జూన్ 28న, ఆమెకి దగ్గు 80% మెరుగైనట్లు ఇప్పటికీ అప్పుడప్పుడు ఒకటి లేదా రెండుసార్లు పడుకున్న వెంటనే దగ్గు వస్తున్నా ఒక వైబ్రియో మందు తప్ప వేరే మందు అవసరం లేకుండా ఆమె రాత్రంతా నిద్ర పోగలుగుతున్నట్లు తెలిపారు.

ఈ వృద్ధ మహిళ క్షయ మియాస్మీ తో జీవిత కాలం బాధపడి ఉండొచ్చు. కానీ దానిని పూర్తిగా తగ్గించడానికి ఆమె చాలా పెద్ద వయసులో ఉంది. అందువల్ల ఆమెకు వైబ్రో ప్రాక్టీషనర్ మద్దతుతో తగిన రెమెడీ తక్కువ మోతాదులో వాడటం మంచిది.

+++++

2. అధిక రక్తపోటుతో మదుమేహము మరియు అధిక కొలెస్ట్రాల్ 02859...ఇండియా

49 సంవత్సరాల వయసు గల వ్యక్తికి ఒక సంవత్సరం క్రితం మదుమేహం ఉన్నట్లు నిర్ధారించారు. అంతేకాకుండా అతను అధిక రక్తపోటు మరియు అధిక కొలెస్ట్రాల్ కలిగిఉన్నారు. అతనికి ఈక్రింది రెమెడీ ఇవ్వబడింది:

- #1. **CC6.3 Diabetes...BD**
- #2. **CC3.3 High Blood Pressure + CC3.5 Arteriosclerosis...BD**

స్వీయ పర్యవేక్షణలో రక్తంలో చక్కెర స్థాయి లో పెద్దగా మెరుగుదల కనిపించలేదు. మరికొన్ని పరీక్షల నిర్వహణ ద్వారా రోగి యొక్క కాలేయం కూడా బాగా పనిచేయడం లేదని నిర్ధారించారు. అందువల్ల **CC4.2 Liver and Gallbladder tonic #1** కి జోడించబడింది. ఇలా వేచి ఉండేలా చేయడం కూడా ఒక మాయలాగా జరిగింది. రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణ అద్భుతంగా ఉన్నట్లు స్వీయ పర్యవేక్షణ ద్వారా తెలిసింది. రెండు నెలల తరువాత, వైద్య పరీక్షలో HbA1c మరియు కొలెస్ట్రాల్ తగ్గినట్లు నివేదికలు తెలిపాయి. రక్తపోటు నివేదికలు చూసి తెలిసిన కుటుంబ వైద్యుడు “ ఇప్పుడు మీరు దాదాపు డయాబెటిక్ పేషెంట్ కాదు అని ప్రకటించారు. మరియు రోగిని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స ఏమైనా తీసుకుంటున్నారేమో తెలుసుకొనడానికి వత్తిడి చేశారు!! ఆ తరువాత అల్లోపతిక్ మందులు కూడా తగ్గించారు. వైబ్రియానిక్ చికిత్స మునిపటి లాగా కొనసాగిస్తున్నారు.

+++++

3. పెదవులమీద హెర్పెస్(సప్పి వ్యాధి) 02128 అర్జెంటిన

38 సంవత్సరాల వ్యక్తి దీర్ఘకాలంగా తన పెదవుల మీద పునరావృతమయ్యే హెర్పెస్ వ్యాధితో బాధ పడుతున్నారు.

SR293 Gunpowder...TDS, ఇ ఒక్క రెమెడీని ప్రాక్టీషనర్ రోగికి ఇచ్చారు.

రెండు రోజుల్లో సప్పి యొక్క పరిమాణంలో గణనీయమైన మెరుగుదల ఉంది. ఐదు రోజుల్లో హెర్పెస్ యొక్క అన్ని చిహ్నాలు పూర్తిగా అదృశ్యమయ్యాయి. అందువల్ల చికిత్స ఆపివేయబడింది.

+++++

4 ప్రీమెచ్యూర్ (అపరిపక్వజననపు) శిశువు లో కామెర్లు మరియు ఇన్ఫెక్షన్ 02870...USA

ఒక తండ్రి నెలలు నిండకుండా ముందుగా పుట్టిన ఆడ శిశువు ఇంక్యూబేటర్ లో ఉన్నప్పటికీ సహాయం అభ్యర్థించాడు. పాప కామెర్లు, జ్వరం, జలుబు మరియు దగ్గు వ్యాధులతో ఉంది. ఆసుపత్రిలో వైద్యులు శిశువుకు వివిధ రకాల యాంటీబయాటిక్ మందులను ఇచ్చారు కానీ ఆమె ఆరోగ్యం మెరుగుపడలేదు.వైద్యులు ఇంతకంటే ఏమీ చేయలేమని చెప్పారు. ప్రాక్టీషనర్ సాయిరామ్ హీలింగ్ పోటెన్ ట్రిజర్ ద్వారా క్రింది కాంబోను బ్రాడ్ కాస్ట్ చేశారు:

- #1. **CC12.2 Child tonic + CC4.11 Jaundice + CC12.1 Immunity + CC9.2 Infections + CC19.6 Cough**

+ **CC15.1 Calming...** నిరంతరం పంపించారు.

24 గంటలలో పాప ఆరోగ్యంలో 50% మెరుగుదల కనిపించింది. పాప శరీర ఉష్ణోగ్రత సాధారణ స్థాయికి వచ్చింది. మూడు రోజులరువాత పాపను ఇంక్యబేటర్ నుండి తొలగించగా తల్లిదండ్రులు ఆమెను తీసుకొని వెళ్లారు. పాపకు నీటిలో కాంబో మోతాదు TDS గా ఇచ్చారు. మరో 15 రోజుల తరువాత, బేబీ పూర్తిగా కోలుకున్నది.

+++++

5. జీవిత కాల మలబద్ధకం 02859...ఇండియా

ఒక 80 ఏళ్ల వ్యక్తి కొంచెం వణుకుతూ ప్రాక్టీషనర్ వద్దకు వచ్చి తనకు ఎన్ని రకాల చికిత్సలు తీసుకున్నప్పటికీ తనకి జీవితకాలముగా ఉన్న మలబద్ధకానికి ఒక పరిష్కారం కోసం అభ్యర్థించారు. అతనికి క్రింది రెమెడీ ఇవ్వబడినది:

CC4.4 Constipation...TDS

అతనికి వెంటనే మలబద్ధకం నుండి విముక్తి కలిగింది. అతను చాలా కాలం క్రితం మాదిరిగా ఎక్కువ శక్తివంతంగా మరియు సంతోషముగా ఉన్నారు, వైబ్రియనిక్స్ తన జీవితాన్ని మార్చిపేసిందని ప్రాక్టీషనర్ని తెలిపారు.

అనంతరం అతను తనకున్న సమస్యలు మధుమేహానికి (CC6.3 Diabetes...OD) మరియు నిద్ర లేమికి (CC15.6 Sleep disorders...OD) తీసుకుని వాడుకుంటూ మరింత ఆనందంగా ఉన్నారు.

+++++

6. మెదడు యొక్క సిస్టిసెర్కోసిస్ వ్యాధి 01053...యా యస్ ఏ

2011 ఏప్రిల్ లో 37 సంవత్సరాల స్త్రీ నిర్ధారణ చేయబడిన పైన పేర్కొన్న వ్యాధితో వచ్చారు. ఇది సరిగా వండని పంది మాంసం లో ఉండే టేప్ వార్మ్ లేదా పరాన్నజీవి యొక్క గుడ్ల వలన కలిగే ఒక దేహ సంబంధిత పరాన్నజీవి ముట్టడి. ఇది ప్రేగు గోడకు కన్నం చేసి తద్వారా ఇతర కణజాలాలకు వెళుతుంది; మెదడులో అవి అనేక రకాల నాడీ సంబంధిత లక్షణాలను కలిగిస్తాయి. ఆమెకు చికిత్సచేస్తున్న అల్లోపతిక్ డాక్టర్ సూచించిన మందు ఆమె పరిస్థితిలో ఎటువంటి మార్పు తీసుకరాకపోగా ఆమె ఆరోగ్య పరిస్థితి మరింత క్షీణించింది. రోగికి మైకము, అలసట, నిరాశ, సాధారణ శరీర నొప్పి, జీర్ణక్రియ, బరువు సమస్యలు, దీర్ఘకాలిక తలనొప్పి మరియు దీర్ఘకాలిక సైనస్ సమస్యలు ఉన్నాయి.

ప్రాక్టీషనర్ CC9.3 Tropical diseases...QDS గా ఇచ్చారు. ఆమెకు చికిత్స ప్రారంభించిన మూడునెలలు తరువాత తిత్తి సగానికి తగ్గింది. తరువాత పురోగతి నెమ్మదిగా ఉంది. మార్చి 2013 లో, దాదాపు రెండు సంవత్సరాల తరువాత, చివరి MRI నివేదిక సమీక్షించినప్పుడు, ఆమె అల్లోపతిక్ డాక్టర్ ఆమెకు రోగం నయమైనట్లు ప్రకటించారు. ఆమెకు కొన్ని యాంటీబయాటిక్స్ మరియు యాంటీ ఫంగల్ మందులతో పాటు కార్బినోన్ తీసుకోవడం కొనసాగిస్తుందనే విషయం గమనించాలని అభ్యాసకుడు తెలిపారు. ఈ మందుల దుష్ప్రభావాలు కలిగించడంతో, ఆమె పదే పదే మందులను ఆపడం మళ్ళీ ప్రారంభించడం చేసారు. మొత్తం చికిత్సా కాలంలో నిరంతరం క్రమం తప్పకుండా రోజూ వైబ్రి ఔషధం తీసుకున్నారు. కాబట్టి ప్రాక్టీషనర్ వైబ్రి రెమిడీ కోలుకునేందుకు కీలకం అయి ఉండవచ్చు అని భావించారు.

ఆమెలో మిగిలి ఉన్న రోగి లక్షణాలు మెరుగుపడుతున్నాయి – నిరాశకి చికిత్స చేయడానికి CC15.1 Mental & Emotional tonic ఇచ్చారు. తనకు 50% ఉపశమనం కలిగిందని పేషెంట్ తెలిపారు. ఆమె బరువు కోల్పోయింది కాని, బరువు పెరగడానికి అనుకూలంగా ఉన్న ఆహారం తీసుకుంటున్నారు.

ప్రమాదకర ఆపరేషన్ లేకుండా తిత్తులు తొలగించడానికి ఇది మంచి వైద్యం . సాధారణంగా కోలుకునే అవకాశం కూడా చాలా తక్కువే. అయితే వైద్యం వేగవంతం చేయడానికి మెదడు, శరీర భాగం సంబంధించి నివారణలు కొన్ని ఉన్నాయి వాటిని జోడించవలసి ఉంది. కాబట్టి ఇది ప్రాక్టీషనర్ సహాయం కోసం సీనియర్ ప్రాక్టీషనర్ని సంప్రదించకపోవడం విచారకరం.

+++++

7. గార్డెన్ మీద ప్రయోగం 02321...మక్సిక్

ఈ ప్రాక్టీషనరీ 2000 చదరపు మీటర్ల పొడవైన గార్డెన్ ఉంది. ఆమె మొదట ఈ క్రింది కాంబో తయారు చేసుకున్నారు:

CC1.2 Plant tonic + NM67 Calcium + SM1 Removal of Entities + SM5 Peace & Love Alignment ఒక లీటరు నీటిలో

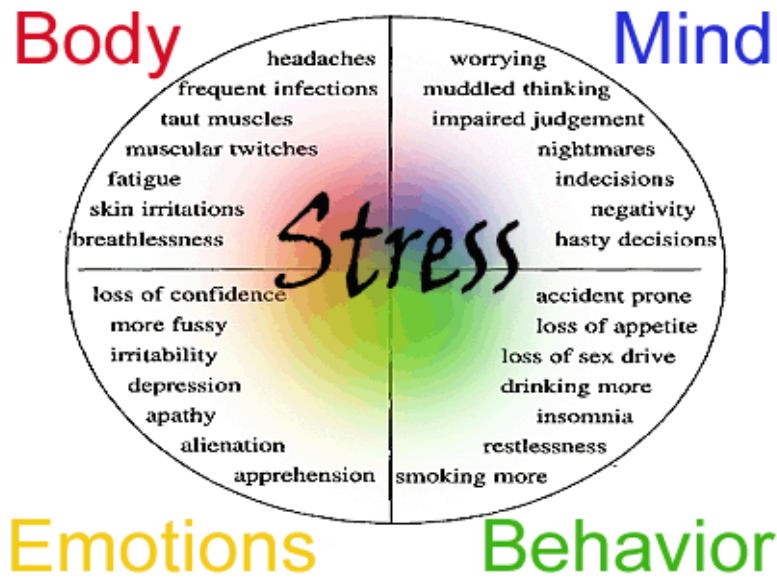
తరువాత ఆమె అనీటికి 200 లీటర్ల నీటిని జోడించి మొక్కలపై రోజు స్పృ చేయడానికి ఒక స్ప్రింకర్ లోని నీటిలో కలిపారు.

ఫలితంగా ఎక్కువ పక్షులు మరియు చాలా శాంతియుతమైన వాతావరణంతో కూడిన ఒక పచ్చని గార్డెన్ ఏర్పడింది.

ఆ ఆరోగ్య చిట్కాలు

సాయి వైబ్రియనిక్స్ ఆరోగ్య సమాచారం మరియు విద్యా ప్రయోజనం కోసం మాత్రమే ఆరోగ్య వ్యాసాలను అందిస్తుంది; ఈ సమాచారం వైద్య సలహా వంటిదని అర్థం కాదు. మీ రోగులకు వారి నిర్దిష్ట ఆరోగ్య పరిస్థితి గురించి వైద్యుడుని సంప్రదించమని మీరు సూచించవచ్చు.

ఒత్తిడి ప్రభావాలు మరియు నిరోధక చర్యలు

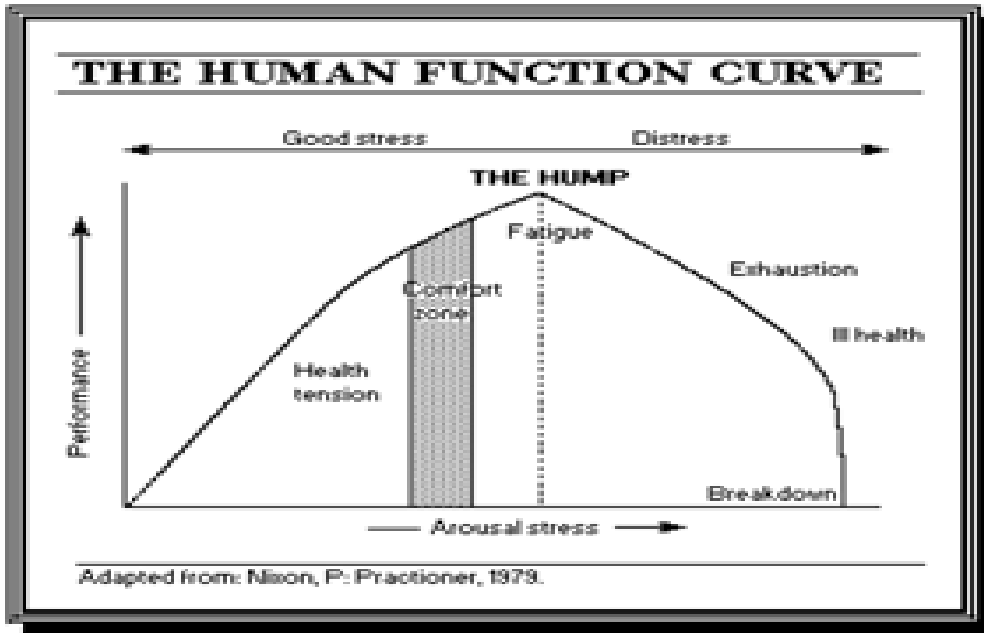


అన్నిటి మీద అవగాహన

- మనకు ప్రతి ఒక్కటి భారమై లేదా ఎక్కువైనట్లు తోచినప్పుడు మనము సాధారణంగా "ఒత్తిడి" అనే పదాన్ని ఉపయోగిస్తాము. ఒక్కసారి ఇ ఈ భారం అధికమైనప్పుడు మనము నిజంగా ఈ ఒత్తిడి తట్టుకోగమ అనే ఆశ్చర్యం కలుగుతుంది.
- మన క్షమానికి ఏదైనా ముప్పు వాటిల్లే పరిణామము లేదా ఒక సవాలు ఏర్పడినప్పుడు దానిని ఒత్తిడిగా పరిగణిస్తాం. కొన్ని ఒత్తిడులు మనలను ముందుకు సాగి పోయేలాగా చేస్తాయి అది అవసరం కూడా. నిజానికి, ఒత్తిడి లేకుండా పోతే జీవితము విసుగు పుట్టించేదిగా మరియు ఒక లక్ష్యమంటూ లేనిదిగా కనిపిస్తుంది . ఏమైనప్పటికీ ఒత్తిడి మనసు మరియు శరీర ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించేది అయితే అది మంచిది కాదు .

శాస్త్రీయ అధ్యయనాలు

- హన్స్ సీల్ అనే, హంగేరియన్ మూలము గల ఆస్ట్రియన్- కెనడియన్ అంతస్రావ గ్రంథుల నిపుణుడు, ప్రయోగశాల జంతువుల పై కొనసాగించిన అనేక ప్రయోగాలు ద్వారా కొన్ని భిన్నమైన శారీరక మరియు భావోద్వేగ ఉద్దీపనలు (తీవ్రమైన కాంతి, చెముడు కలిగించే వంటి భీకర శబ్దాలు, తీవ్రమైన వేడి లేదా చలి, శాశ్వత నిరాశా వాతావరణము) కల్పించినప్పుడు ఒకే విధమైన లక్షణాలు అనగా ఉదరంలో వ్రణోత్పత్తి, శోసరస కణజాల మరియు అడ్రినల్ గ్రంథుల విస్తరణ వంటివి ఏర్పడ్డాయి. అంతేకాక నిరంతర వత్తిడి ఏర్పడినప్పుడు ఈ జంతువులకు కూడా మానవుల వలె గుండెపోటు, లేదా స్ట్రోక్, మూత్రపిండ వ్యాదులు మరియు కీళ్ల నొప్పులు వంటి వివిధ జబ్బులు ఏర్పడినట్లు ప్రదర్శన ద్వారా ఈ శాస్త్రవేత్త నిరూపించారు.



పైన విశదీకరించబడిన విధంగా ఒత్తిడి పెరిగినప్పుడు అది ఉత్పాదనలో ఒక అంత్య స్థాయికి చేరి ఆ తర్వాత ప్రతికూల పరిస్థితులు ప్రభావం కారణంగా వేగంగా గ్రాఫ్ కిందికి దిగి నట్లు సూచిస్తోంది. అయితే ఇది మనలో ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క రకంగా ఉండవచ్చు. ఏమైనప్పటికీ లక్షణాలు ఆధారంగా వత్తిడి మనపై ప్రతికూల ప్రభావం కలిగించి ఇలా కిందికి నెట్టి వేస్తోందనే విషయాన్ని గ్రహించి జాగరూకతతో వ్యవహరించాలి. మరొక విషయం ఏమిటంటే ఈ వత్తిడివలన వ్యాధి కలగ బోతోందని చూపే సంజ్ఞలు కూడా వివిధ రకాలుగా ఉండి అవి ఎంత సూక్ష్మంగా ఉంటాయంటే వాటిని గుర్తించే లోపే పరిస్థితి చేయి దాటి పోతుంది.

ఒత్తిడికి సంబంధించి ఆరోగ్యకరమైన మానవ స్పందనలు మూడు విషయాలకు లోబడి ఉంటాయి

- మెదడు (కల్పించుకొని) తక్షణ ప్రతిస్పందనను నిర్వహిస్తుంది. ఈ ప్రతిస్పందన అడ్రినల్ మెడుల్లా ను ఎపినెఫ్రీన్ మరియు నూర్మినేఫ్రీన్ విడుదల చేయడానికి సూచిస్తుంది
- హైపోథాలమస్ (మెదడులో ఒక కేంద్ర ప్రాంతం) మరియు పిట్ట్యూటరీ గ్రంథి ఎడ్రినల్ కార్టెక్స్ సిగ్నలింగ్ ద్వారా కార్టీసోల్ మరియు ఇతర హార్మోన్ల నిర్వహణ నెమ్మదిగా కొనసాగడాన్ని ప్రారంభిస్తుంది(లేదా ప్రేరేపిస్తుంది)
- అనేక నాడీ కేంద్రాలు ప్రవర్తనా ప్రతిస్పందనలో పాల్గొంటాయి. ఈ ప్రతిస్పందన ప్రేరణాత్మక (చురుకుదనం, చైతన్యం), దృష్టి కేంద్రీకరణ, ఆకలి, మరియు పునరుత్పత్తి ప్రవర్తన, నొప్పి భావనా తగ్గింపు, మరియు ప్రవర్తనా మార్పులకు దారి తీస్తుంది.

ఒత్తిడి కారణాలు

మన జీవితంలోని ఒత్తిడి స్థాయి మన శారీరక ఆరోగ్యం, వ్యక్తుల మధ్య సంబంధాల నాణ్యత, మనం నిర్వహిస్తున్న బాధ్యతలు మరియు కట్టుబాట్లు మనపై ఆధారపడ్డ ఇతరుల అంచనాలు, మన ఆపేక్షలు, మనకు ఇతరుల నుండి లభించే మద్దతు, మన జీవితంలో జరిగిన మార్పుల సంఖ్య లేదా మన జీవితంలో ఇటీవల సంభవించిన బాధాకరమైన సంఘటనలు వంటివి ప్రభావితం చేస్తాయి

అలాగే అనేక ఇతర అంశాలు కూడా ఒత్తిడిని కలిగిస్తాయి- భౌతిక పరమైనవి (ఏదైనా ప్రమాదకరమైనది చూసినప్పుడు భయము) నుండి భావోద్వేగపరమైనవి (విచారము కుటుంబము ఉద్యోగము మొదలగునవి) వరకూ ఒత్తిడిని ఎదుర్కోడానికి ఏవైతే మనకు ఒత్తిడిని కలిగిస్తుందో దాన్ని గుర్తించడం మొదటి సోపానము. మనకు ఒత్తిడిని కలిగించే మరికొన్ని సాధారణ అంశాలు:

మనుగడ కోసం ఒత్తిడి- మీరంతా ఒక సామెత "పోరాడు లేదా పారిపో" అనేది వినే ఉంటారు. ఎవరైనా లేదా ఏదైనా శారీరకంగా మిమ్మల్ని బాధిస్తుందని మీరు భయపడినప్పుడు, మీశరీరం సహజంగా శక్తి విస్ఫోటనంతో స్పందిస్తుంది(పోరాటం), తద్వారా మీరు ప్రమాదకరమైన పరిస్థితిని తట్టుకోగలుగుతారు. లేదా అక్కడి నుండి తప్పించుకుంటారు (పారిపోవడం).

అంతర్గత ఒత్తిడి-మీరు ఎప్పుడైనా మీ వల్ల సాధ్యం కాని లేదా మీరు ఏమీ చేయలేని విషయాల గురించి లేదా ఎటువంటి కారణం లేకుండా చింతిస్తున్నారా అయితే ఇదే అంతర్గత ఒత్తిడి. ఇది మనం అర్థం చేసుకోని నిర్వహించగలిగే ఒత్తిడి లలో ముఖ్యమైనది. ప్రజలు తమంతట తామే మనం నియంత్రించలేని విషయాల గురించి ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు లేదా ఇలా జరుగుతుందని మనకు తెలియని పరిస్థితికి మరలింప బడినప్పుడు ఈ ఒత్తిడి ఏర్పడుతుంది. కొంతమంది ఒత్తిడికి గురికావడం వల్ల ఏర్పడే తొందరపాటు కారణంగా 'ఉద్రిక్తతా జీవనశైలికి' బానిసలు అవుతారు. ఈ అలవాటు చొప్పున ఒత్తిడి లేని విషయాల గురించి ఒత్తిడిని అనుభవిస్తూ అటువంటి పరిస్థితి కోసం ఎదురు చూస్తారు.

పర్యావరణం ఒత్తిడి: శబ్దము రద్దీ మరియు కుటుంబం లేదా పని నుండి ఏర్పడే ఒత్తిడిని కలిగించే అంశాలు చుట్టూ ఉన్నప్పుడు దానికి ప్రతిస్పందనగా ఏర్పడే ఒత్తిడి ఇది ఈ పర్యావరణ వృత్తిని గుర్తించి దానిని నివారించడం లేదా ఎదుర్కోవడం నేర్చుకోవడం ద్వారా ఈ వ్యక్తి యొక్క స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

అలసట మరియు అధిక శ్రమ: ఈ రకమైన ఒత్తిడి చాలా కాలం పాటు మన శరీరంపై క్రమంగా పెరుగుతూ ఆ తర్వాత ఇది శరీరంపై తీవ్ర నష్టాన్ని కలిగిస్తుంది. ఇది ఉద్యోగం లేదా పాఠశాల లేదా ఇంటి వద్ద అవసరమైనదానికంటే ఎక్కువ కష్టపడి చేయడం వల్ల సంభవిస్తుంది. ఇది టైం మేనేజ్మెంట్ తెలీకపోవడం వల్ల లేదా విశ్రాంతి తీసుకోకపోవడం లేదా విశ్రాంతి కోసం సమయం కేటాయించడం తెలియకపోవడం వల్ల ఏర్పడుతుంది. ఇది మన నియంత్రణలో ఉండదని చాలా మంది భావిస్తూ ఉండటంవల్ల ఇది కష్టతరమైన ఒత్తిళ్లలో ఒకటిగా నిర్ణయించారు.

వత్తిడి యొక్క ప్రభావాలు

- అధిక, వత్తిడి వివిధ రకాల భావోద్వేగ, ప్రవర్తన మరియు శారీరక లక్షణాలుగా కూడా కనిపిస్తుంది. ఈ వత్తిడి యొక్క లక్షణాలు వ్యక్తులను బట్టి మారుతూ ఉంటాయి. సాధారణ శారీరక(భౌతిక)లక్షణాలు :
 - నిద్రాభంగం
 - కండరాల ఒత్తిడి
 - కండరాల నొప్పులు
 - తలనొప్పి

0 జీర్ణశయాంతర ఆటంకాలు

0 అలసట

• భావోద్వేగ మరియు ప్రవర్తనా లక్షణాలు:

0 నెర్వస్ నెస్(చికాకు)

0 ఆందోళన

0 అతిగా తినడంతో సహా ఆహారపు అలవాట్లలో మార్పులు

0 ఉత్సాహం లేదా శక్తి కోల్పోవడం

0 చిరాకు మరియు నిస్పృహ వంటి

మానసిక స్థితిలో మార్పులు

ఒత్తిడి తో బాధపడుతున్న వ్యక్తులు అనారోగ్యకరమైన ప్రవర్తన వైపు ప్రేరేపించబడి మద్యము మరియు మాదకద్రవ్యాల వినియోగం, సిగరెట్ ధూమపానము, వ్యాయామం లేకపోవడం, పోషకాహార ఎంపికలలో లోపము ఇటువంటి వాని విషయంలో తక్కువ ఒత్తిడి గల తమ తోటి వారి కంటే ఎక్కువ దురభ్యాసాలకు లోనై వత్తిడి యొక్క తీవ్రతను మరింత పెంచుకొనడంతో ఇది తరచుగా సమాజహితం కానీ ఒక అనారోగ్య ప్రవర్తన తాలూకు “దుర్మార్గపు చక్రానికి” దారితీస్తుంది.

వత్తిడి యొక్క అదనపు ప్రభావాలు:

• రక్త పోటు పెరుగుతుంది

• శ్వాస మరింత వేగంగా అవుతుంది

• జీర్ణ వ్యవస్థ మందగిస్తుంది

• హృదయ స్పందన రేటు(పల్స్) పెరుగుతుంది.

• రోగనిరోధక వ్యవస్థ క్షీణిస్తుంది

• కండరాలు సున్నితత్వం కోల్పోవడం

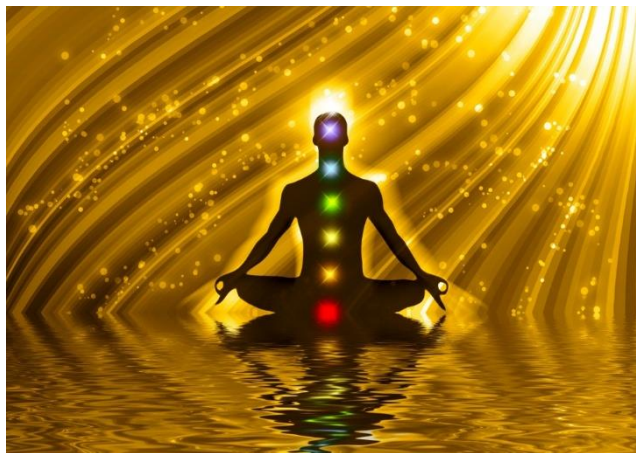
• ఎల్లప్పుడూ అప్రమత్తత(నిద్ర పోలేము)

• మనము “ఎదిరించు లేదా పారిపో” అనే ప్రతిస్పందన స్థితిలో ఉన్నప్పుడు

అనావశ్యక శరీర విధులు అనగా జీర్ణ మరియు వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థ వంటివి నెమ్మదిస్తాయి.

అన్ని వనరులను వేగంగా శ్వాసించడం, రక్త ప్రవాహం, అప్రమత్తత మరియు కండరాల వాడకంపై కేంద్రీకరించ వచ్చు.

నివారణా చర్యలు



భావోద్వేగ మరియు నాడీ అనుభూతి లేదా నిద్రకు ఇబ్బంది పడడం మరియు తినడానికి ఇబ్బంది పడటం ఇవన్నీ ఒత్తిడికి సాధారణ ప్రతిచర్యలు. ఆరోగ్యకరమైన కార్యకలాపాలలో పాల్గొనడం, మరియు సరైన సంరక్షణ మరియు సహాయం పొందడం, ద్వారా సమస్యలను తొలగించి ఒత్తిడితో కూడిన భావాలు కొన్ని రోజులు లేదా వారాల్లో తగ్గు ముఖం పట్టేలా చేస్తాయి. మంచి అనుభూతి పొందడానికి కొన్ని ప్రారంభ చిట్కాలు :

మరుకుగా ఉండడం

వాస్తవానికి శారీరక శ్రమ ఒత్తిడి తగ్గించే విధంగా పనిచేస్తుంది. మీరు క్రీడాకారుడు కాకపోయినా, మీ శరీరాకృతి సరైన స్థితిలో లేకపోయినా, వ్యాయామం ఇప్పటికీ ఒక మంచి వత్తిడి తొలగించే కారకం.

శారీరక శ్రమ మీ అనుభూతి కి సంబంధించిన మంచి ఎండోర్ఫిన్లు మరియు ఇతర సహజ నాడి రసాయనాలను పెంచుతుంది ఇవి మీకు శ్రేయస్సును కలిగిస్తాయి. ఈ వ్యాయామం మీ శారీరక కదలికలతో పాటు మీ మనసును కేంద్రీకరిస్తుంది. దాంతో మీ మానసిక స్థితి మెరుగవడమే కాక రోజూ మీరు పడే చికాకులు తగ్గిపోవడానికి సహాయపడుతుంది.

మరింతగా నవ్వుతూ

హాస్యచతురత అనేది రోగాలను నయం చేయకపోవచ్చు కానీ ఒకవేళ మీకు కోపం కారణంగా పరిస్థితి అనుకూలంగాలేక బలవంతపు నవ్వు నవ్వవలసి వచ్చినప్పుడు కూడా ఇది మీకు మంచి అనుభూతిని కలిగిస్తుంది. మీరు నవ్వినప్పుడు ఇది మీ మానసిక భారాన్ని తేలిక పరచడమే కాక మీలో సానుకూల శారీరక మార్పులకు కారణం అవుతుంది. హాస్యం మీ ఒత్తిడి ప్రతిస్పందనను పెంచి వెంటనే చల్లబరుస్తుంది. .

ఇతరులతో సంబంధాలు పెంచుకోవడం

మీరు ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు మరియు చిరాకుగా ఉన్నప్పుడు మీ ప్రవృత్తి మిమ్మల్ని ముడుచుకుని కూర్చునేలా చేసింది అయి ఉండవచ్చు. దానికి బదులుగా మీ కుటుంబ సభ్యులతో స్నేహితులతో సామాజిక సంబంధాలు పెంచుకోవడం ద్వారా ఒత్తిడికి దూరం కావచ్చు.

సామాజిక సంబంధం ఒత్తిడి తగ్గించే మంచి సాధనం. ఎందుకంటే ఇది పరాధ్యానాన్ని అనగా సమస్యను మరిచి వేరే విషయం గురించి ఆలోచించే స్థితిని, సహాయాన్ని అందిస్తుంది, మరియు జీవితం యొక్క ఆటుపోట్లను తట్టుకునే శక్తిని అందిస్తుంది.

యోగ ప్రయత్నం

వరుస భంగిమలు మరియు నియంత్రిత శ్వాస వ్యాయామాలతో కూడిన యోగ చక్కటి ఒత్తిడి నివారణి. శరీరము మరియు మనసు యొక్క ప్రశాంతత సాధించడానికి 'యోగ' శరీరము మరియు మనసు లను సమ్మిళితం చేస్తుంది. తగినంత విశ్రాంతి నిచ్చి ఒత్తిడి మరియు ఆందోళనను పోగొడుతుంది.

తగినంత నిద్ర పొందడం

మీరు చేయవలసిన పని ఎక్కువ ఉన్నప్పుడు ఎక్కువ ఆలోచిస్తూ ఉన్నప్పుడు నిద్రకు ఇబ్బంది కలుగుతుంది అయితే మనం నిద్రించేటప్పుడు మాత్రమే శరీరము మరియు మెదడు చక్కటి విశ్రాంతి పొందుతుంది. నిద్ర యొక్క నాణ్యత మానసిక స్థితి, శక్తి స్థాయి, ఏకాగ్రత మరియు మొత్తం పనితీరును ప్రభావితం చేస్తుంది.

ఎక్కువ పని చేసినప్పుడు మరియు ఎక్కువ ఆలోచించినప్పుడు మీకు సరిగా నిద్ర పట్టదు కానీ సమయానికి నిద్రపోవాలి. అదే మీ మెదడు కు శక్తినిస్తుంది .

మీరు పొందే నిద్ర నాణ్యత మీ మానసిక స్థితి, శక్తి స్థాయి, ఏకాగ్రత మరియు మొత్తం పనితీరుపై ప్రభావము చూపుతుంది.

సంగీతాన్ని వినడం మరియు సృజనాత్మక

మీరు సంగీతం వినడం లేదా ప్లే చేయడం వత్తిడి నివారించే చక్కటి సాధనం. ఎందుకంటే అది ఇది మీ మనసుకు హాయిని, కండరాలకు విశ్రాంతిని ఇస్తుంది. ఒత్తిడి కలిగించే హార్మోనులను తగ్గిస్తుంది. వాల్యూమ్ తగినంతగా ఉంచుకొని మీ మనసు సంగీతంలో లీనమయ్యేటట్లు చేయండి.

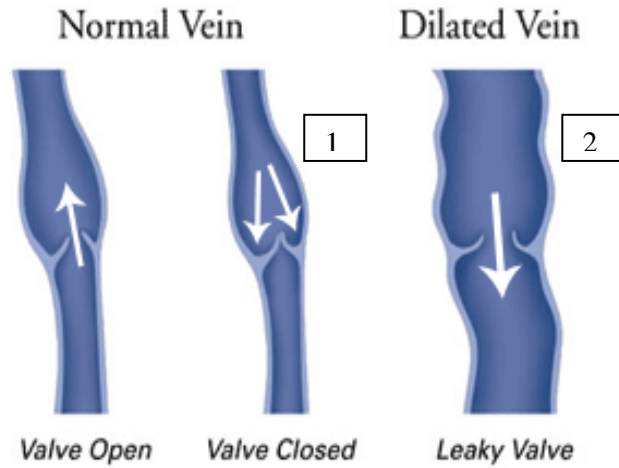
సంగీతం పట్ల మీకు అభిరుచి లేకపోతే తోటపని, కుట్టుపని, బొమ్మలు వేయడం, ఇంకా మీరు ఆనందించే మీకు అభిరుచి ఉన్న దాని వైపు దృష్టిని మరల్చండి. మీరు ఏమి చేయాలనుకుంటున్నారో అనే దానిపై కన్నా ఏం చేస్తున్నారో దానిపై దృష్టి పెట్టడం ఉత్తమం.

మూలములు :

- <http://www.medicalnewstoday.com/articles/145855.php>
- <http://www.stress.org/what-is-stress/>
- <http://www.medicinenet.com/stress/article.htm>
- <http://www.mtstcil.org/skills/stress-definition-1.html>
- http://www.cdc.gov/violenceprevention/pub/coping_with_stress_tips.html
- <http://www.mayoclinic.com/health/stress-relievers/MY01373/NSECTIONGROUP=2>

+++++

అనారోగ్య సిరలతో జీవించడం



అనారోగ్య సిరలు చర్మం కింద వక్రీకృత సిరలు. ఇవి సాధారణంగా శరీరంలో ఇతర భాగాల్లో కూడా

కనిపించే వాపు మరియు కాళ్లలో సంభవిస్తాయి కానీ ఏర్పడవచ్చు.

హృదయము ఆక్సిజన్ అధికంగా

Valve Open Valve Closed Leaky Valve

ఉన్న రక్తాన్ని బృహద్దమని

అని పిలువబడే పెద్ద ధమని లోకి పంపుతుంది. బృహద్దమని రెండు ప్రధాన భాగాలుగా విభజింపబడి శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు రక్తాన్ని అందించే చిన్న ధమనులుగా విడిపోతుంది. ఆక్సిజన్ పంపిణీ అయిన తరువాత సిరలు ఆ రక్తాన్ని తిరిగి గుండెకు చేరవేస్తాయి. ధమనుల మాదిరిగా కాకుండా సిరలు రక్తాన్ని పంపిణీ చేస్తూనే తిరిగి వెనుకకు మరలకుండా ఉండటానికి వన్ వే కవాటాల పై ఆధారపడి ఉంటాయి. కాళి కండరాలు ఈ రక్తాన్ని పైకి పంపు చేయడానికి ఉపయోగపడతాయి. వన్ వే కవాటాలు రక్తం తిరిగి కాళ్ళవైపు రాకుండా సక్రమమైన స్థితిలో మూసుకుపోతే రక్తం వెనక్కి రాకుండా ముందుకి కదులుతుంది. పక్కనున్న చిత్తంలో రక్త ప్రవాహాన్ని కవాటాలు వెనక్కి రాకుండా ఎలా ఆపుతున్నాయో అలాగే మరొక చిత్తంలో కవాటాలు దగ్గరకు రాకపోవడం వల్ల రక్తము వెనుకకు మరలుతూ సిరలను ఉబ్బి పోయేటట్లు ఎలా చేస్తున్నాయో(లీకేజీ) గమనించండి. ఈ కారణంగా సిరల్లో ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. కాలక్రమేణా అవి ఉబ్బి అనారోగ్య సిరలు గా మారుతాయి. ఈ పెరిగిన ఒత్తిడి చీలమండలు లేదా కాళ్ళవాపు, తీవ్రమైన నొప్పి, అలసిపోయిన కాళ్లకు సంబంధించిన ఫిర్యాదులు, చర్మపు మార్పులు, వ్రణోత్పత్తి మరియు ఫ్లెబి టీస్ ఇంకా అనేక దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు కారణమవుతాయి. రక్తం తగిన రీతిగా ప్రవహించ నందున సిరల్లో రక్తం గడ్డకట్టడం వల్ల గట్టి ముద్దగా ఏర్పడి తీవ్రమైన నొప్పికి దారితీస్తుంది. దీనిని సూపర్ ఫిషియల్ ఫ్లెబిటిస్ అంటారు. ఇది డాక్టర్లు భయపడే గుండెకు ఊపిరితిత్తులకు లేదా మెదడుకు రక్తం ద్వారా చేరే గడ్డ కాదు. నొప్పి లేదా వాపు లేకుండా అనారోగ్య సిరలు

ఉండటం సాధ్యమే. వాటిని సరిదిద్దాల్సిన అవసరం కూడా లేదు. అనారోగ్య సిరలు పురుషులతో పోలిస్తే మహిళల్లో ఎక్కువగా అభివృద్ధి చెందుతాయి, అలాగే వారి యొక్క వయసుకు సంబంధించిన పౌనఃపుణ్యంతో పెరుగుతాయి. పెద్దలలో 30% నుండి 60% వరకు అనారోగ్య సిరల సమస్యలు ఉన్నాయని ఒక అంచనా.

అనారోగ్య సిరలు రావడానికి గల కారణాలు

ఒక వ్యక్తికి అనారోగ్య సిరలు ఏర్పడడానికి అనేక కారణాలు తోడ్పడుతూ ఉంటాయి అవి

- వంశ పారంపర్యం (తల్లిదండ్రులు నుండి పిల్లలకు జన్మవుల ద్వారా సంక్రమించే వి)
- చికిత్స చేయకపోవడం(పెద్ద సిర లోపం)
- ట్రామా, శస్త్రచికిత్స
- శ్వాస సంబంధిత వ్యాయామాలు, పరిగెత్తడం, బరువులు మోయడం లో శిక్షణ వంటి వాటి ప్రభావం వల్ల
- అధిక సూర్యరశ్మి కి గురికావడం వల్ల కలిగే నష్టం
- నిశ్చల జీవన విధానము , అధిక బరువు
- వేడి నీటి తొట్టెలు పాదాలకు చేసే చికిత్స సిరలు విడిపోవడానికి కారణం అవుతాయి,
- ఎక్కువ సేపు నిలబడడానికి ఆస్కారం కల్పించే ఉద్యోగాలు- నర్సులు, ఉపాధ్యాయులు, ప్యాక్టరీ కార్మికులు, హాయిర్ స్టైల్ నిపుణులు
- ఊబకాయం
- గర్భధారణ, యుక్త వయస్సు, మరియు రుతువిరతి సమయంలో హార్మోన్ల ప్రభావం
- జనన నియంత్రణ మాత్రలు వాడకం
- రుతుక్రమం ఆగిపోయిన హార్మోన్ల పునః స్థాపన
- రక్తం గడ్డకట్టే వ్యాధి చరిత్ర కలిగి ఉండటం
- కణుతులు, మలబద్ధకం మరియు బిగుతుగా ఉండే దుస్తులు ధరించడం.
- ఇంకా ఇతర కారణాలు చూసినట్లయితే ట్రామా, చర్మానికి గాయాలు మునుపటి సిరల చికిత్స అతినీలలోహిత కిరణాలకు గురికావడం

మహిళలు తరచుగా గర్భధారణ సమయంలో అనారోగ్య సిరలను గమనిస్తారు. ఈ సమయంలో రక్త పరిమాణం 50 శాతం పెరుగుతుంది. పెరిగిన రక్త పరిమాణం ద్వారా సిరలు అధిక ఒత్తిడికి గురి అవుతాయి. మరియు అనారోగ్య సిరలుగా అవి వ్యక్తమవుతాయి. డెలివరీ తర్వాత రక్త పరిమాణం సాధారణస్థితికి వచ్చినప్పటికీ సిరలు విస్తరించే ఉంటాయి. ఎందుకంటే గర్భధారణ సమయంలో సాగతీత ద్వారా భరించిన నాడీ యంత్రాంగమునకు తిరిగి కుంచించుకుపోయి నిర్మాణం లేదు అలాగే ప్రతి స్త్రీ గర్భధారణ లోనూ వెరికోసిటీలు తీవ్రమవుతున్నాయని కొందరు స్త్రీలు పేర్కొంటున్నారు.

నివారణ చర్యలు

అనారోగ్య సిరుల పురోగతిని మందగింప చేయడంలో మరియు ఇతర సమస్యలతో సంబంధం ఉన్న అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడంలో గుండె వైపు రక్త ప్రవాహాన్ని పెంచడానికి సహాయపడే చర్యలు ఉపయోగపడతాయి.

వ్యాయామం చేయడం, బరువు తగ్గడం, విశ్రాంతి తీసుకునేటప్పుడు మీ కాళ్ళను పైకి లేపడం, కూర్చున్నప్పుడు క్రాస్డ్ లెగ్ లేదా బాసీమరం వేసుకుని కూర్చోకపోవడం వంటివి అనారోగ్య సిరులు అధ్వానం కాకుండా ఉండటానికి సహాయపడుతాయి. వదులుగా ఉండే దుస్తులు ధరించడం మరియు ఎక్కువసేపు నిలబడకుండా ఉండడం కూడా సహాయపడతాయి. అనారోగ్య సిరులు బాధాకరంగా ఉంటే లేదా అది కనిపించే తీరు మీకు నచ్చకపోతే మీ వైద్యుడు వాటిని తొలగించే విధానాలను సిఫారసు చేయవచ్చు. కాళ్ళకు సరిపోయే విధంగా మేజోళ్ళు ధరించడం: సాంప్రదాయక విధానంలో కాళ్ళకు సరిపోయే విధంగా మేజోళ్ళు ధరించడం ముఖ్యంగా సిరులు బాధాకరమైన లేదా అసౌకర్య లక్షణాలు కలిగించినప్పుడు ఈ మేజోళ్ళను ఉపయోగించుకోవచ్చు. సాధారణంగా ఏదైనా శస్త్రచికిత్స దుకాణంలో మరియు కొన్ని మందుల దుకాణాల్లో కూడా ఈ మేజోళ్ళను కొనుగోలు చేయవచ్చు. అవి మోకాలి క్రింద, మోకాలు పైన, మరియు పాంటీ హోస్ శైలి లో లభిస్తాయి. జీవన శైలిలో మార్పులు చర్మపు పరిశుభ్రత బరువు తగ్గడం అవసరం మేరకు నడక అనారోగ్య సమస్యలకు చికిత్స చేయడంలో సహాయపడతాయి. తక్కువ ఉప్పు గల ఆహారం తినడం వల్ల నీరు నిలుపుదల చేసే వాపును తగ్గిస్తుంది.

ఆధారములు

- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/varicoseveins.html>
- <http://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/guide/varicose-spider-veins>
- <http://mdveinprofessionals.com/treatment/varicoseveins>
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/tutorials/varicoseveins/vs059103.pdf>

ఆ ప్రశ్నలు జవాబులు ఖ

+++++

1. ప్రశ్న : SRHVP కార్డులను ఏ విధంగా ఉపయోగించాలో నాకు తెలియలేదు. కార్డును బాక్సు నుండి తీసేటప్పుడు దాని ముఖభాగం మీద తాక వచ్చా, అది సరియైన దేనా?

జవాబు: మీరు కార్డును తాకేముందు చేతులు సబ్బుతో కడగవద్దు. సబ్బుకు కూడా వైబ్రేషన్ ఉంటుంది. కనుక మంచి నీటితో కడగ వలయును. అలా చేయడం వలన సబ్బు నుండి వైబ్రేషన్ కార్డుకు రాదు. మీరు సబ్బుతో తప్పని సరిగా చేతులు కడగ వలసి వస్తే మూడు సార్లు మంచి నీటితో కడిగి చేతులు ఆరబెట్టుకోవాలి. దాని వలన సబ్బు వైబ్రేషన్ పోతుంది. కార్డును చాలా భద్రంగా ఉపయోకించాలి. మీ వ్రేళ్ళతో గ్రాఫిక్ ప్రదేశములో తాకవద్దు. రెండు గీతలు ఉన్న ప్రదేశం పైన తాకాలి. ఒక వేళ కార్డు క్రింద పడితే దానిని జాగ్రత్తగా శుభ్రపరచ వలసి ఉంటుంది. కార్డును పరిశుభ్రమైన గట్టి ఉపరితలము పైన ఉంచి కార్డు యొక్క రెండు గీతల పై భాగంలో పట్టుకొని సబ్బులేకుండా ఉతికిన తెల్లని శుభ్రమైన చేతి రుమాలుతో జాగ్రత్తగా తుడవాలి

+++++

2. ప్రశ్న : రక్తం శాంపిల్ తీసుకున్న తరువాత ఎంత సమయంలో నోనోడ్ తయారు చేసి ఇవ్వాలి?

జవాబు : రక్తం శాంపిల్ లో తగినంత ఆల్కహాల్ ఉంటే కొన్ని రోజులయినా పర్వాలేదు .

+++++

4. ప్రశ్న: రోగి దీర్ఘకాల అనారోగ్యం వైబ్రియో ద్వారా విజయవంతంగా చికిత్స చేసి నప్పటికీ 3 నెలల తరువాత తిరిగి ప్రవేశించింది. ఇది వారి జీవన శైలితో ముడుపడి ఉందా?

జవాబు : దీర్ఘకాల అనారోగ్యానికి జీవన శైలి ప్రధాన కారణం. రోగి ఆరోగ్య కరమైన జీవన శైలికి మారకపోతే వ్యాధి తిరిగి వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. కనుక సరియైన సమయం చూసి మీ పేషంటు తో మంచి ఆహారము, వ్యాయామము, విశ్రాంతి, మంచి ఆలోచనలు ప్రయోజనములను గురించి వివరించండి.

5. ప్రశ్న : ఒక రోగి తీవ్రమైన అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు రెమిడి తీసుకోవలసిన మోతాదు గురించి సలహా ఇవ్వండి.

జవాబు : లక్షణాలు అత్యంత తీవ్రమైన ఉదా, నిరంతర అతిసారం,పార్శ్వపు తలనొప్పి, ముక్కు కారటం ఉన్నప్పుడు ప్రతీ పది నిమిషాలకు ఒక మోతాదు (నీటితో ఇస్తే ఇంకా ప్రభావ వంతంగా పని చేస్తుంది) చొప్పున ఒక గంట వరకూ అప్పటికీ రోగికి ఉపశమనం కలగకపోతే మరొక గంటవరకు కొనసాగించాలి. ఆ తరువాత రోగికి కాస్త ఉపశమనము కలగగనే మోతాదు 6TD గా 1-2 రోజులు అనంతరం TDS గా కొనసాగించాలి.

6. ప్రశ్న: ప్లూ సీజన్ చాలా త్వరగా ప్రవేశిస్తోంది. నేను ప్లూ, జలుబు వంటి రాకుండా నిరోధించ డానికి రెమిడిలు ఎవరికి ఇవ్వలేదు. ఒక సభ్యుడు అనారోగ్యానికి గురియైతే కుటుంబ సభ్యులందరికీ ముందు జాగ్రత్త కోసం రెమిడిలు ఇవ్వవచ్చా?

జవాబు: రెమిడిలను ముందు జాగ్రత్త కోసం ఏ అనారోగ్యనికైనా నిర్భయంగా ఇవ్వవచ్చు. మీరు రోగ గ్రస్తుల మధ్య ఉన్నప్పుడు అనగా కుటుంబ సభ్యుడు, లేదా పనిచేసే చోట సహోద్యోగి అనారోగ్యానికి గురియై నప్పుడు ముందస్తుగా (రోగి రోజుకు ఎన్ని మోతాదులు తీసుకుంటాడో వారానికి అన్ని మోతాదులు) తీసుకోవలసి ఉంటుంది.

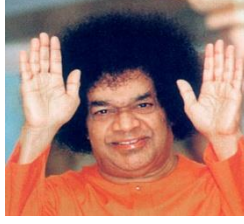
7. ప్రశ్న: ఎటువంటి రోగ నిర్ధారణ కాని ఒక కొత్త రోగిని ఇంటర్వ్యూ చేస్తున్నప్పుడు అతని వ్యాధికి కారణం కనుగొనడం చాలా కష్టంగా ఉంది.

జవాబు : ఒక రోగి తన వ్యాధికి కారణ మేమిటో తెలియక ప్రాక్టీషనర్ని సహాయం కోసం కోరినప్పుడు అతని మనసుకు రెమిడి ఇవ్వడం ఉత్తమం ఎందుకంటే వ్యాధికి మూలం మనసులోనే ఉంటుంది.

ప్రారంభ నియామకంలో రోగి తనకు ఇష్టమై చెప్పితే తప్ప అతని వ్యక్తిగత వివరములను గురించి రాబట్టడానికి ప్రయత్నించ కూడదు. ఈ విధంగా అతని విశ్వాసం పొందవచ్చు. తరువాత సందర్భంలో రోగి తన లోతైన భయాలు, నిరాశాల గురించి తన భావాలు మీతో పంచుకోవచ్చు. ఇటువంటి విషయాలు గతంలో ఎవరికీ చెప్పి ఉండక పోవచ్చు. అడగవలసిన ఒక ముఖ్యమైన ప్రశ్న ఏమిటంటే రోగి తన వ్యాధికి కారణం ఏదై ఉండవచ్చు అనుకుంటున్నారు. ఇది వారి వ్యాధికి కారణం కనుగొని తదనుగుణంగా రెమిడి ఇవ్వడానికి తోడ్పడుతుంది.

ప్రాక్టీషనార్లారా : డాక్టర్ అగర్వాల ను అడగవలసిన ప్రశ్నలేమైనా ఉన్నాయా ? news@vibrionics.orgకు కు పంపించండి

ఆ దివ్య వైద్యుని దివ్యవాణి ఋ



“మీ సేవా కార్యక్రమాలలో స్వల్ప మాత్రం కూడా గర్వానికి, స్వార్థానికి తావు ఇవ్వకూడదు. మీరు ఎవరికీ సేవ చేసినా భగవంతునికి సేవ చేసినట్లే అనే భావన మీ హృదయంలో ధృఢంగా ఏర్పరుచుకోండి. ఈ భావన తోనే సమాజ సేవ సర్వేశ్వరుని సేవగా మారుతుంది. ”

...అందరినీ ప్రేమించు అందరినీ సేవించు ” 80^వ జన్మదిన ప్రచురణ ,శ్రీ సత్యసాయి మీడియా ఫౌండేషన్ ,బెంగుళూరు 2005

+++++

“హృదయాన్ని పవిత్రము చేయుటకు సేవయే ప్రధానము సేవ వలన నీ హృదయము పరిశుద్ధము చేయబడుతుంది. సేవ నీ దృష్టిని విశాలం చేస్తుంది తద్వారా హృదయము పవిత్ర మవుతుంది. సేవ నీ దృష్టిని విశాలం చేస్తుంది, నీ జ్ఞానాన్ని పెంచుతుంది, హృదయాన్ని కరుణతో నింపుతుంది. అలలన్నీ సముద్రము పైనే ఉంటాయి, సముద్రము నుండే వస్తాయి, సముద్రములోనే లుప్తమవుతాయి. సేవ ఈ జ్ఞానాన్ని ధృఢం చేసుకొమ్మని బోధిస్తుంది. ”

...అందరినీ ప్రేమించు అందరినీ సేవించు ” 80^వ జన్మదిన ప్రచురణ ,శ్రీ సత్యసాయి మీడియా ఫౌండేషన్ ,బెంగుళూరు 2005

ఆ ప్రకటనలు ఋ

నిర్వహింప బోయే శిక్షణా శిబిరాలు

- ❖ ఇండియా **పునే**: AVPలకు & JVPలకు శిక్షణా శిబిరాలు 5-6 అక్టోబర్ 2013, సంప్రదించ వలసినవారు అశోక్ ఘటాల్ - వెబ్సైట్ vc_2005@rediffmail.com లేదా టెలిఫోన్ +91-9637 899 113.
- ❖ ఇండియా **పుట్టపర్తి** : AVP వర్క్ షాప్ 24-28 Nov 2013, సంప్రదించ వలసినవారు హేమ -వెబ్సైట్ 99sairam@vibrionics.org
- ❖ ఇండియా **పుట్టపర్తి** : SVP వర్క్ షాప్ 28 జనవరి - 1 ఫిబ్రవరి 2014, సంప్రదించ వలసినవారు హేమ -వెబ్సైట్ 99sairam@vibrionics.org

ప్రాక్టీషనర్లారా: మీరేదైనా వర్క్ షాప్ కు ప్రణాళిక పిద్దం చేసుకుంటే వాటి వివరాలు 99sairam@vibrionics.org కు పంపండి

ఆ ప్రాక్టీషనర్లందరికీ ముఖ్యమైన సూచన లు

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.

❖ 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 వార్తాలేఖను 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 వైబ్రియోనిక్స్... ఉచితమైన, నాణ్యమైన వైద్య సంరక్షణ దిశగా - రోగులకు ఉచిత సహాయము