

సాయి వైబ్రియోనిక్స్ వార్తాలేఖ

www.vibrionics.org

“ఎప్పుడైతే నీ కంటికి ఒక రోగి కాని లేక మానసికంగా, శారీరికంగా దుర్బలత చెందిన మనిషి కనిపిస్తాడో, అదే నీ సేవకు స్థానమని తెలుసుకో”

... శ్రీ సత్యసాయి బాబా

సంపుటము 5 సంచిక 3

మే/జూన్ 2014

ఈ సంచికలో

ఆ డా.జిత్ కే అగ్రర్వాల యొక్క డెస్క్ నుండి	1 - 3
ఆ వైబ్రిో మిశ్రమాలు (రెమెడీలు) ఉపయోగించిన కేసుల వివరాలు	3 - 5
ఆ ఆరోగ్య చిట్కాలు	6 - 12
ఆ ప్రశ్న జవాబులు	12 - 13
ఆ దివ్య వైద్యుడి యొక్క దివ్య వాక్కు	14
ఆ ప్రకటనలు	14 -15

ఆ డా.జిత్ కే అగ్రర్వాల యొక్క డెస్క్ నుండి ఖ

ప్రియమైన ప్రాక్టీషనర్లకు,

ఇది వ్రాస్తున్నప్పుడే, ఈ మాటలు మిమ్మల్ని చేరుకుంటున్నట్లు తోస్తోంది. మీరు నాకు వ్యక్తిగతంగా తెలుసు కనుక అది నాకు సహజం. మీకు శిక్షణ నివ్వటం, మీరు వైద్యం చేస్తున్నప్పుడు మిమ్మల్ని అనేక రకాలుగా కలిసి మీ గురించి తెలుసుకోవటం అనే అవకాశాలు నాకు దక్కాయి..

కానీ మీలో ఎవరినీ సాయి వైబ్రియానిక్స్ ప్రాక్టీషనర్లుగా ఎంచుకున్నది నేనని నాకు తోచటం లేదు. అదంతా స్వామి చేష్ట. విజ్ఞానము, నేర్పు, ఆత్మీయత అవసరమైన ఒక ప్రత్యేక ప్రయోజనం కోసం ఆయన మీమల్ని తన చేత్తో ఎన్నుకున్నారు. మీరు వైబ్రిో ప్రాక్టీషనర్లైనప్పుడు మీలో ప్రతి ఒక్కరు నాకు కాకుండా భగవంతుడికి ప్రమాణం చేశారు. ఈ సందేశం చదువేటప్పటికీ మీరు ఆ ప్రతిజ్ఞ నిలుపుకున్నా ఉంటారు లేదా ఇంకా ఆ ప్రయత్నంలో ఉండి ఉంటారు.

ఇతర విషయాలతో పాటు రోజుకు కనీసం ఒక గంట సేవలో అందరు రోగులను ప్రేమతో చూసుకుంటాననీ ప్రతి నెలా మీ నుంచి వైద్యం అందుకున్న రోగుల సంఖ్యనూ, ప్రత్యేకమైన లేదా అసాధారణమైన కేసులనూ తెలుపుతామని భగవంతుడికి ప్రమాణం చేశారు. మీ ప్రతిజ్ఞను నేను ఇప్పుడు ఒక కారణం వల్ల జ్ఞాపకం చేస్తున్నాను. మీలో ప్రతి ఒక్కరికీ మీ వైద్య అనుభవాన్ని మునపటికన్న మరింతగా పంచుకోవలసిన అవసరం ఏర్పడింది. ఎందుకంటే - మన రోగులను ఉత్తమమంగా సేవించుకోవటానికీ, మన సహాయం అవసరమైన చాలా రోగులలో మరింత మందికి మన సేవలు అందటానికీ మనమంతా మనం తెలుసుకున్న దానిని పంచుకోవాలి.

మీరు వైద్యం చేస్తున్న రోగులు ఇతర రోగులకన్న భిన్నంగా మీకు తోచవచ్చు. కానీ నిజానికి రోగులను మనం అలా వేరు చేయలేము. ఒక్కొక్కరికి వేరు వేరు రోగులను స్వామి పంపంటం నిజమే అయినా అందరు రోగులూ “మన రోగులే”, ఎందుకుంటే మన సేవా క్షేత్రానికి మన గుమ్మం హద్దు కాదు. “అస్వస్థులు, కుంగిపోయిన వారు, ఓడారు అందని వారు, రోగగ్రస్థులు – ఎవరు ఎదురైనా అదే నీ సేవా క్షేత్రము”. మన సేవా క్షేత్రానికి గ్రామం, పట్టణం, రాష్ట్రం, దేశం, మన నివాస ప్రాంతం వంటి భౌగోళిక పరిమితులు లేవు.

మీ సేవా క్షేత్రంలో ఇప్పుడే - మీ విజ్ఞానమూ, అనుభవమూ, ప్రేమ అవసరమై మీరెన్నడూ కలుసుకోని రోగులు ఉన్నారు. అది ఎలా అంటే - మిమ్మల్ని ఎన్నుకుని మీ వైద్యంలో చేయూతనిస్తున్న స్వామి మీరు ప్రకటిస్తే ఇతర వైద్యులకూ రోగులకూ ఉపయోగపడే విద్యనీ, అనుభవాన్నీ మీకు ఇస్తున్నారు. ప్రకటించక పోవటం స్వచ్ఛమైన అహంకారం.

ఇంతవరకు చదివిన తరువాత నేను ఏమి చేయాలి అనే ప్రశ్న తలెత్తుతుంది. మీలో కొందరికి నేను పంచుకోవలసినది ఏమీ లేదు అనుకుంటూ స్తబ్ధంగా ఉండిపోతారని అనిపిస్తోంది. మరికొందరికి ఈ వైద్యమే ముఖ్యంగా, అనుభవాలను పంచుకోవటం దీనికి ప్రతిబంధంగా తోచవచ్చు. మీరు గడించిన అనుభవం ఇతరులకు అందించవలసిన బహుమతిగా కాక మీ సొత్తుగా కూడా తోచవచ్చు. ఇటువంటి ధోరణులు ఏవైనా మీకుంటే - భగవంతుడికి ఎంతగా శరణాగతులమవుతున్నామో పరిశీలించుకోవాలి.

మనం వైబ్రియానిక్స్ లో ముందుకు పోవటానికి ఐక్యతకున్న ప్రాధాన్యాన్ని స్వామి నొక్కిచెప్పారని తోస్తోంది. అలా కలిసి పని చేయటంలో ఎంతటి శక్తి ఉందో అంతర్జాతీయ సాయి వైబ్రియానిక్స్ సమావేశం తళుక్కుమనిపించింది. ఆ సమావేశానికి మీరు వచ్చినా రాకపోయినా - సమాచారాన్నీ, అనుభవాన్నీ పంచుకోవటం ప్రాక్టీషనర్లకు ఎంత ప్రేరణ నిచ్చిందో విని ఉంటారు. చాలా మంది వైబ్రియానిక్స్ సేవకు మరింత ఉత్సాహంతో అంకితమయ్యారు. ఇటువంటి సమావేశం ఉండాలని స్వామి నిశ్చయిస్తున్నప్పుడు ఇటువంటి ప్రయోజనం ఆయన మనసులో ఉండి ఉండాలి.

ఈ అనుభవం ఆధారంగా ఎదిగే పద్ధతిని తయారు చేసుకుందాం. ఈ సమావేశానికి రాలేక పోయిన ప్రాక్టీషనర్లకు ఈ సమావేశపు ప్రసాదాలను విస్తరిద్దాం. ఇది ప్రస్తుతం మనం చేయవలసిన పనులలో అతి ప్రధానమైనది. సమాచారాన్ని పంచుకోవటం వల్ల ముందుముందు సాయి వైబ్రియానిక్స్ ప్రయోజనాలు మరింతగా సిద్ధిస్తాయని ధృవ పడింది. స్వామి దయవల్ల మన అనుభవాలను పంచుకుంటూ , ఒక్కొక్కరుగా సాధిస్తున్న దానికన్న మరింత ముందుకు పోదాం.

ఈ ప్రకారం సాయి వైబ్రియానిక్స్ సంస్థ యొక్క కృషిలో పాల్గొనమని సూటిగా మిమ్మల్ని పిలుస్తున్నాను.

వార్తా లేఖ

ప్రాక్టీషనర్లు తమ సమాచారాన్ని పంచుకునే మార్గమైన ఈ వార్తా లేఖ రూపురేఖలు సమీప భవిష్యత్ లో మెరుగవుతాయి. మనం ప్రకటించదలుచుకుంటున్న అంశాలు

- అసాధారణమైన కేసులతో పాటు, సామాన్యమైన ప్రాక్టీషనర్ల దైనందిన అనుభవాన్ని చూపే కేస్ చరిత్రలు
- ప్రాక్టీషనర్లు అందించదలుచుకున్న చిట్కాలు
- ఆవిష్కరిస్తూ, ప్రేరణనిస్తూ కలిగే అనుభవాల నివేదికలు
- వైద్యం గురించి పొట్టికథలు
- తమ ప్రాంతంలో సాయి వైబ్రియానిక్స్ సేవాకార్యక్రమాలు, పథకాలూ, పరిశోధనల గురించిన నివేదికలు
- ప్రాక్టీషనర్ల రూపు రేఖలు. ప్రాక్టీషనర్ ఫోటోతోపాటు ఆయన గురించిన క్లుప్త సమాచారం ఇక్కడ ఉంటుంది. తమ నేపథ్యం, సేవ ఎక్కడ ఎంతకాలంగా చేస్తున్నారన్న వివరం, తమ అభిప్రాయాలను ప్రాక్టీషనర్లు ఇక్కడ క్లుప్తమైన వాక్యాలలో పంచుకుంటారు.

మీరు పాల్గొనే విధానం: ఇటువంటి సమాచారాన్ని సమీకరించటానికి సాయివైబ్రియానిక్స్ కు ఒక కార్యవర్గం ఉన్నది. మీరు వార్తాలేఖకు సమాచారాన్ని సమకూర్చే సంపాదకులుగా సేవలందిస్తారు. వీరిలో ఎవరైనా మిమ్మల్ని సంప్రదించి వ్రాయమని కోరితే, మీకు సాధ్యమైనంతగా స్పందించండి. కానీ అలాంటి అభ్యర్థన కోసం మీరు ఆగకండి. నిజానికి నా ఆశ - మీరు అలా ఆగరనే. editor@vibrionics.org కు మీరే మీ సమాచారాన్ని సూటిగా పంపవచ్చు. అలా అందిన ప్రతిదానిని మీకు తెలిపి మీతో అవసరమైన విధంగా వ్యవహరిస్తాము.

వ్యవసాయ పరిశోధన

ఇటీవల సంవత్సరాలలో ఢిల్లీ లోనూ ఇతర చోట్లా విజయవంతమైన ప్రయోగాల జాడలో, వ్యవసాయంలో సాయి వైబ్రియానిక్స్ ఉపయోగం గురించి దీర్ఘకాలిక పరిశోధన కోసం అదనపు కార్యవర్గాన్ని ఏర్పాటుచేసుకున్నాం. ఈ జట్టు వైబ్రియానిక్స్ ను వ్యవసాయ సంబంధంగా ఉపయోగించటానికి అవసరమైన సమాచారాన్ని ఇంటర్నెట్ నుంచి, ఇతర ఆధారల నుంచి సేకరిస్తుంది. ఈ కార్యానికి సంబంధించిన సమాచారం ఏదైనా మీ దగ్గర ఉంటే దయచేసి నాతో పంచుకోండి. ఒక ప్రాథమిక నివేదికను రూపొందించి పుట్టపర్తి లోని సత్యసాయి యూనివర్సిటీలో - పొలాలు, బీళ్ళు, దిగుబడుల మీద సాయి వైబ్రియానిక్స్ ప్రభావాన్ని పర్యవేక్షించదలుచుకున్న ఉద్యోగికి అందిస్తాము. వ్యవసాయదారులకు ప్రయోజనం ప్రధాన లక్ష్యం. కానీ, వ్యవసాయరంగంలో సాయి వైబ్రియానిక్స్ సాధించే విజయాలు, ఈ వైద్యం అనేక మందికి పరిచయం అయ్యే వీలు కల్పించవచ్చు. వైబ్రియానిక్స్ ఫలితాలను గడబిడ చేయగలిగిన మానసిక చికాకులు మనుషులకు ఉన్నట్లు మొక్కలకు లేవు. కనుక 100 సంవత్సరాల క్రితం రేడియానిక్స్ లో లాగా సాయిరామ్ స్పందనా వైద్యపు బలం స్పష్టం కావటానికి మొక్కల మీద పరిశోధన ప్రభావవంతమైన విధానంగా తోచింది.

ఈ పథకాలలో మీ సేవకు నా మనసారా కృతజ్ఞతలు.

ప్రేమ పూర్వకమైన సాయి సేవలో

జిత్ అగర్వాల్.

ఆ వైబ్రో మిశ్రమాలు (రెమెడీలు) ఉపయోగించిన కేసుల వివరాలు ఖ

1. చర్మ రోగం (Atopic Dermatitis), ఆమ్ల ఉధృతి, (Hyperacidity) & జలుబు ^{10001...India}

జూన్ 2013లో, 18 సంవత్సరాల వయసున్న మగ రోగి, తీవ్రమైన చర్మరోగం (atopic dermatitis), జీర్ణకోశ ఆమ్లాల ఉధృతులతో (hyperacidity) వచ్చాడు. 5 సంవత్సరాల వయసు నుంచి అతనికి ఈ రెండు రుగ్మతలూ ఉన్నాయి. నల్ల మచ్చలు, సెగ్గడ్లు మొత్తం శరీరంతో పాటు ప్రధానంగా చేతులూ, పాదాలమీద కనుపిస్తున్నాయి. పుళ్ళకు దురద ఉంది. ఈ దురద రాత్రిపూట తీవ్రమై నిద్ర లేని స్థితి వచ్చింది. సాయి వైబ్రియానిక్స్ వల్ల అధిక రక్తపోటు, స్పాండైలైటిస్ (spondylitis) ల నుంచి కోలుకున్న మరొక రోగి ఇతనికి ఈ వైద్యం సూచించాడు.

ఈ క్రింది రెమెడీలు ఇవ్వబడ్డాయి.

#1. CC10.1 Emergencies... 2 రోజుల పాటు గంటకు 3 సార్లు

ఆ తరువాత క్రింది రెమెడీలు ఇవ్వబడ్డాయి:

#2. CC4.1 Digestion tonic + CC4.10 Indigestion...TDS

#3. CC21.1 Skin tonic + CC21.3 Skin allergies + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.6 Sleep disorders...TDS

15 రోజులకు సెగ్గడలు, మచ్చలు, దురద 50% కు తగ్గాయి. ఒక నెలకు పూర్తిగా పోయాయి. రోగి ఇప్పుడు సుఖంగా నిద్రపోతున్నాడు.

ఐదు నెలల తరువాత దగ్గు, జలుబులతో పాటు పాదాల మీద పగుళ్ళతో వచ్చాడు. క్రింది రెమెడీలు ఇవ్వబడ్డాయి:

#4. CC9.2 Infections acute + CC19.6 Cough chronic...6TD

#5. CC21.1 Skin tonic + CC21.3 Skin allergies + CC21.5 Dry Sores...TDS

వారం రోజులకు జలుబు దగ్గులు 100% పోయాయి. వాటితో పాటే పాదాల మీద పగుళ్ళు కూడా. అతను సుఖంగా ఉన్నాడు. ఇప్పుడు జీర్ణకోశ ఆమ్లాల ఉద్యుతికి రెమెడీ కొనసాగింది.

#6. CC4.1 Digestion tonic + CC4.10 Indigestion + CC21.3 Skin allergies + CC15.1 Mental & Emotional tonic...BD

మార్చి 2014 నాటికి, రోగిలో 70% మెరుగుదల వచ్చి రెమెడీని కొనసాగించుకుంటున్నాడు. తన చర్మం పూర్తిగా మామూలు స్థితికి వచ్చిందనీ, ఇంటి పనుల కోసం ప్రయాణాలు చేయగలననీ సంబరపడుతున్నాడు.

+++++

2. మూర్ఛ రోగం (Epilepsy) 01626...Greece

40 సంవత్సరాల వయసున్న స్త్రీ మూర్ఛ రోగం కొరకు వైద్యం కోరింది. 14 సంవత్సరాల క్రితం తల్లిదండ్రుల విడాకుల దుర్బలనతో ఈ వ్యాధి ఆరంభమయింది. ఆమెకు ఇచ్చిన రెమెడీ:

CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Emotional & Mental tonic + CC18.3 Epilepsy...TDS

ఆరు నెలల క్రితం వైబ్రియానిక్స్ ఆరంభమయినప్పటినుంచి ఆమెకు ఫిట్లులేవు. ఆమె మానసిక ధోరణి మెరుగయ్యింది. ఓపిక పెరిగింది. భవిష్యత్తు గురించి ప్లాన్లు వేసుకోగలుగుతోంది. వైద్యం నడుస్తోంది. ఏప్రిల్ 2014 నాటికి వైబ్రియానిక్స్ ను నిరవధికంగా అనుసరించదలచుకుంటోంది.

+++++

3. నాలుక కాన్సర్ (Tongue Cancer) 10831...India

నాలుక కాన్సర్ తో బాధపడుతున్న 54 సంవత్సరాల స్త్రీ కీమోథెరపీ, దానికి సంబంధించి అల్లోపతి వైద్యాలు చేయించుకుంటోంది. గమనించదగ్గ మెరుగుదల లేకపోవటంతో వైబ్రియానిక్స్ వాడేచూడటానికి వచ్చింది.

ఆమెకు క్రింది రెమెడీ ఇవ్వబడింది:

#1. CC2.1 Cancers - all + CC10.1 Emergencies + CC11.5 Mouth infections + CC12.1 Adult tonic...TDS

ఈ వైద్యం తరువాత 4 నెలలకు, ఆమె స్థితిలో కొంత మెరుగుదల కనుపించింది. ఆమె మిశ్రమం క్రింది విధానికి మారింది.

#2. CC2.1 Cancers - all + CC 2.2 Cancer pain + CC3.1 Heart tonic + CC10.1 Emergencies + CC11.5 Mouth infections + CC12.1 Adult tonic + CC20.4 Muscles & Supportive tissue...TDS

3 నెలలకు, నాలుక మీద పుట్టుకొచ్చినవి పూర్తిగా పోయాయి. వ్యాధి తిరగబెట్టకుండా దీర్ఘకాలిక చికిత్సగా క్రింది మిశ్రమం ఇచ్చాము.

#3. CC2.1 Cancers - all + CC2.2 Cancer pain + CC3.1 Heart tonic + CC10.1 Emergencies + CC11.5 Mouth infections + CC12.1 Adult tonic.

సంపాదకుని వ్యాఖ్యానం: నాలుక మామూలు స్థితికి వచ్చింది కనుక భద్రతా మిశ్రమాన్ని *CC2.1 Cancers - all + CC11.5 Mouth infections + CC12.1 Adult tonic* కు పరిమితం చేసి ఇచ్చి ఉండవచ్చు.

+++++

4. మూత్రపిండ శైథిల్యం (Kidney Damage) 01339...USA

ఆగస్ట్ 2013 లో, అనేక సంవత్సరాలుగా ప్రోస్టేట్ గ్రంథి వాపు వల్ల దాదాపు వైపల్యం అనదగిన అవస్థలో 74 సంవత్సరాల వృద్ధుడు వైద్యానికి వచ్చాడు. డయాలిసిస్ బారిన పడకుండా ఉండాలన్న ఉద్దేశ్యంతో మూత్రపిండ నిపుణుడు ఆయనను కఠోరమైన పథ్యంలో నడిపాడు. శక్తి వైద్యం గురించి ఏమీ తెలియని ఆ వ్యక్తికి వైబ్రియానిక్స్ వైద్యం గురించి సందేహం ఉన్నా పరిచితురాలైన ప్రాక్టీషనర్ పట్ల నమ్మకంతో ఈ వైద్యానికి వచ్చాడు.

ఆయనకు క్రింది రెమెడీలు ఇవ్వబడ్డాయి:

CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC13.1 Kidney & Bladder tonic + CC13.2 Kidney & Bladder infections + CC13.4 Kidney failure +CC14.2 Prostate...TDS

డిసెంబర్ 2013 నుంచి వైద్యం చేయించుకుంటున్నా మందులను BD మాత్రమే తీసుకుంటున్నట్లు చెప్పాడు. ఆయనకు పెద్ద తేడా కనుపించలేదు కాని డయాలిసిస్ అవసరం లేని స్థితిలోనే ఇంకా ఉండగలిగాడు. ఆగస్టులో ఉండే దాని కన్నా కొంచెం బరువు తగ్గాడు. TDS మందు వేసుకుంటానని మాట ఇచ్చాడు.

ఏప్రిల్ 2014లో, బరువులో పదిహేను పౌండ్ల పెరుగుదలతో తన స్థితిని చూపించుకోవటానికి డాక్టర్ వద్దకు వచ్చాడు. డాక్టర్ సంతోషభరితుడయ్యాడు. ఆ రోగి రక్త పరిస్థితి అద్భుతం. పాడైన పొర కొంచెం ఉన్నా ఆయన కిడ్నీలు ఆరోగ్యంగా పని చేస్తూ తను మామూలు భోజనం తినగలిగే స్థాయికి వచ్చాడు. ఒక సంవత్సరం తరువాత తన ఆరోగ్య పరిస్థితిని చూపించుకోవటానికి తిరిగి రమ్మని చెప్పారు.

ఆ రోగి పొంగిపోయాడు. తనను నయం చేసింది వైబ్రియానిక్స్ అన్న నమ్మకం తనకు వచ్చింది. BD డోసును ఆయన కొనసాగిస్తున్నాడు.

+++++

5. మద్యపు వ్యసనం (Alcohol Addiction) 11210...India

26 సంవత్సరాల యువకుడు 4 సంవత్సరాలుగా ప్రతి రోజూ మద్యం తాగుతున్నాడు. కుటుంబంలో ఆస్తి తగాదాల మానసిక వత్తిడి వల్ల ఈ వ్యసనపు బారిన పడ్డాడు. 2011లో అతని రక్తపోటు ఆస్పత్రిలో చేరవలసిన స్థాయికి పెరిగింది. అనేక పరీక్షలు, వైద్యాల తరువాత అతని రక్తపోటు ఉండవలసిన స్థాయిని పొందింది. మే 2013లో తన తాగుడు అలవాటును పోగొట్టే వైద్యం చూపమని తల్లిని అడిగాడు. ఆమె ఈ ప్రాక్టీషనర్ను అడిగింది. తనకి క్రింది రెమెడీలు ఇవ్వబడ్డాయి:

CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.3 Additions...TDS

3 నెలల వైద్యం తరువాత ఆగస్ట్ 2013లో అతను తన తాగుడును పూర్తిగా మానినట్లు అతని కుటుంబం చెప్పింది. వాంటి అవుతుందనే భయంతో బీర్ వంటి తేలికైన మద్యాల జోలికి కూడా పోవటం మానేశాడు.

+++++

6. గిత్తకు ఉబ్బసం (Asthma) 11278...India

పశువైద్యంలో మాస్టర్ డిగ్రీ ఉన్న డాక్టర్ గారు - ఊపిరి ఆడకపోవటం, వెచ్చని నాలుక, మందగించిన ఆకలి వంటి లక్షణాలతో - ఆస్మా వ్యాధి ఉన్న గిత్తకు వైద్యం కోరారు. క్రింది రెమెడీలు ఇవ్వబడ్డాయి:

CC1.1 Animal tonic + CC19.2 Respiratory allergies + CC19.6 Cough chronic + CC19.7 Throat chronic...TDS

సత్యసాయి బాబా దయవల్ల ఆ గిత్తకు 3 రోజులలో నయం అయ్యింది.

ఆ ప్రాక్టీషనర్లందరికీ ముఖ్య గమనిక లు

మేము అందుకుంటున్న చాలా కేసులు ఎంతో అద్భుతంగా ఉంటున్నాయి. కానీ ప్రాక్టీషనర్లు మాత్రమే ఇవ్వగలిగిన ఎంతో అవసరమైన సమాచారపు కొరత వల్ల వాటిని ప్రతిసారీ పంచలేక పోతున్నాము. కనుక దయచేసి మీరు పంపుతున్న కేసులలో క్రింది అంశాలు పొందు పరచండి.

రోగి వయసు, మగ/ఆడ, వైద్యం ఆరంభమైన రోజు, అన్ని ప్రముఖ రోగ లక్షణాల వివరమైన జాబితా, ప్రముఖ దీర్ఘకాలిక లక్షణాల జాబితా, ఒక్కొక్క లక్షణం ఎంతకాలం నుంచి, ప్రతి లక్షణానికి అనుమానిస్తున్న కారణం, గతం/ప్రస్తుతం ఇతర వైద్యం, ఇస్తున్న మిశ్రమమూ, డోస్, రోజువారీ మెరుగుదల శాతం, ఇప్పటి పరిస్థితి, సంబంధమున్న ఇతర వివరాలు.

ముందుముందు వార్తాలేఖలలో మీ కేసులు జతచేయటానికి ఇది సాయమవుతుంది.

ఆ ఆరోగ్య చిట్కాలు లు

ఆరోగ్య సమాచారాన్ని, రచనలనూ సాయవైబ్రియానిక్స్ తెలియజేయటం కోసమే అందిస్తోంది. ఇది వైద్య సలహా కాదు. రోగులు వారి ఆరోగ్య పరిస్థితి గురించి సైద్యుల సలహా పాటించాలని చెప్పండి.

బీట్ రూట్ (Beetroot) తో ఆరు ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు



ఉత్తర ఆఫ్రికా, ఆసియా, యూరప్ లలో సముద్ర తీరప్రాంతాలలో చరిత్రకు అందని నాటినుంచి సహజంగా పెరిగుతున్న ఆహారం బీట్స్ (బీట్టూట్). మొదట్లో ఆహారం బీట్ ఆకులే. ఈ రోజు అందరూ బీట్ అని పిలిచే ఎఱ్ఱటి తీపి దుంప పెంపకం ప్రాచీన రోమ్ లో కాని ఆరంభం కాలేదు. 19వ శతాబ్దం నాటికి బీట్స్ కు సహజమైన తీపి వెలుగులోకి వచ్చి చక్కెర నిచ్చే పదార్థంగా వాడుక లోనికి వచ్చింది. (బ్రిటిష్ వాళ్ళు చెరుకు అందకుండా చేసినప్పుడు నెపోలియన్ చక్కెర కోసం బీట్స్ వాడమన్నాడని అంటారు)

ఈ దుంప కూరకు ఎఱ్ఱని దుంప భాగం నేల అడుగునా, ఆకులు నేలపైనా పెరుగుతాయి. ఇది ఉష్ణ, సమశీతోష్ణ ప్రాంతాలు రెండిటిలోనూ పెరుగుతూ పంటకు రావటానికి రెండు నెలలు తీసుకుంటుంది. వేల సంవత్సరాలుగా వీటి సేద్యం జరుగుతున్నా వీటి పోషక విలువల పరిశోధన ఇటీవల మాత్రమే ఆరంభమయ్యింది.

ఈ రోజుల్లో పంచదార ఉత్పాదనకు చక్కెర బీట్స్ (sugar beets) సామాన్యమైన ముడిసరుకు. కానీ చాలామంది వారి దైనందిన ఆహారానికి మొక్క మొత్తంగా అందించే ప్రయోజనాలను చేజార్చుకుంటున్నారు. నేటి పరిశోధనలు వాటిలో పోషకాలు ఎంత దట్టమో

అనే కాక వ్యక్తి ఆరోగ్యాన్ని ఎంత స్థిరంగా ఉంచుతాయో ఋజువు చేస్తున్నాయి. ఆరోగ్యాన్ని వృద్ధి చేసే దీని పోషకాలు మరొక చోట ఉండక పోవచ్చు. అంతే కాకుండా ఇవి - రుచి గా ఉంటాయి.

మానిసిక ఆరోగ్యపు సమతూకానికి బీట్స్

కుంగుదల వైద్యం కొరకు వైద్యులు కొన్ని పద్ధతులలో వాడే బిటైన్ (Betaine) బీట్రూట్ లో ఉన్నది. సౌఖ్య భావననూ, మానిసిక విశ్రాంతినీ కలిగిస్తుందని తేలిన ట్రిప్టోఫాన్ (tryptophan) బీట్ రూట్లో ఉన్న మరో ముఖ్యమైన అంశం. రక్తపోటు తగ్గిస్తూ, శరీరం మీద ఒత్తిడి పోగొట్టే ప్రధాన సాధనాలు ఇవి.

శక్తి నిలువలు పెంచే బీట్స్

బీట్స్ నుంచి అందిన షుగర్ శరీరమంతటా మెల్లగా విడుదల అవుతుంది కనుక షుగర్ స్థాయిలు హెచ్చుగా ఉన్నా శక్తిగా మారి ఆ స్థాయి స్థిరంగా ఉండటానికి సాయ పడుతుంది. చాకొలెట్ వంటి ఆహార పదార్థాలలోని షుగర్ ని శరీరం త్వరగా శక్తి రూపంలోకి మార్చుకుంటుంది. కెలోరీలు కూడా తక్కువగా ఉన్న బీట్స్ తమ శక్తి ఊతాన్ని శరీరానికి దీర్ఘకాలం అందిస్తాయి.

బీట్స్ లో విటమిన్లు, ఖనిజాల సమృద్ధి

విటమిన్ బి, ఇనుములు పుష్కలంగా ఉన్నందువల్ల ఇవి గర్భిణీలకు మరింత ప్రత్యేక వరాలు. కొత్త కణాల ఉత్పత్తికి తగ్గిపోతున్న ఇనుమును పునరుద్ధరించటానికి విటమిన్ బి, ఇనుములు ఈ సమయంలో అవసరం. అంతేకాక బీట్స్ లో ఉండే విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఫీచు (fibre), ఫాస్ఫరము (phosphorus), పొటాషియం (potassium), ఫోలిక్ ఆమ్లము (folic acid), బీటా కెరోటిన్ (beta-carotene), విటమిన్ ఏ, మెగ్నీషియం (magnesium), విటమిన్ C మరియు బీటా సయనిన్ (betacyanin) అధికంగా ఉంటాయి..

శరీరాన్ని శుభ్ర పరచే బీట్స్

బీట్స్ కాలేయాన్ని (liver) శుభ్రంగానూ, స్వచ్ఛంగానూ ఉంచుతాయి. రక్తాన్ని శుభ్ర పరుస్తాయి. పైగా కొన్ని రకాల కాన్సర్ నివారించగలవని ఋజువులు ఉన్నాయి. కడుపులో ఆమ్లం తక్కువైన స్థితి ఉంటే బీట్స్ తిన్నప్పుడు మూత్రం పింక్ (pink) రంగుకు మారి బయట పడుతుంది.

బీట్స్ ను ఆహారానికి సులభంగా జోడించవచ్చు. చాలా మంది దంచి వండిన బీట్స్ ను పులుసుల్లో వేసుకుంటారు. మరో పద్ధతి సన్నని ముక్కలుగా తరిగి ఆలివ్ నూనె లో ముంచి కాల్చటం.

రక్తపోటు నియంత్రణలో బీట్స్

బీట్స్ రసం రక్తపోటును తగ్గించవచ్చని పరిశోధకులకు అప్పటికే తెలిసినా, 2010లో UK పరిశోధకులు బీట్స్ లోని నైట్రేట్ అనే మూలకం రక్తపోటు తగ్గించి గుండె జబ్బులను ఎదుర్కొంటుందని చూపించారు.

లండన్లోని క్వీన్ మేరీ యూనివర్సిటీ పరిశోధనలో కొందరు ఆరోగ్యవంతులైన సభ్యులు ఒక గ్లాస్ బీట్ రసాన్ని ఇతరులు మందు అనిపించే మరో మామూలు పానీయాన్ని తాగారు. బీట్ రసం తాగిన వారికి 24 గంటలలో రక్తపోటు తగ్గింది. బ్రిటిష్ హార్ట్ ఫౌండేషన్ నిధులతో జరిగిన ఈ పరిశోధనను హైపర్ టెన్షన్ అన్న తన పత్రికలో అమెరికన్ హార్ట్ అసోసియేషన్ ప్రచురించింది.

మెదడు, మతి భ్రమణాల (dementia) లో బీట్స్

2010 లో జరిగిన ఒక పరిశోధన, వయసు మళ్ళిన వారిలో మెదడుకు అందే రక్తప్రవాహాన్ని బీట్ రసం పెంచుతుందని సూచించింది. మతి భ్రమణం అనే దుస్థితి లోనికి జారకుండా బీట్ రసం కాపాడవచ్చు. బీట్స్ లో నైట్రేట్లు అధికంగా ఉంటాయి. నోటిలోని బాక్టీరియా

వీటిని నైట్రిట్లుగా మార్చుతాయి. నైట్రిట్ లు రక్తనాళాలను విశాలం చేసి ఆక్సిజన్ కరువైన చోట్లకు రక్తప్రవాహాన్ని, ఆక్సిజన్ అందబాటును పెంచుతాయి.

నైట్రిట్లు రక్తనాళాలను విశాలం చేస్తాయని ఇంతకు ముందు పరిశోధనలలో తేలినా అమెరికన్ పరిశోధకులు మెదడుకు రక్తప్రవాహపు పెరుగుదలను కూడా పెంచుతాయని గుర్తించటంలో తామే ప్రథములమని ప్రకటించారు.

ఆధారాలు:

<http://www.webmd.boots.com/healthy-eating/guide/beetroot-benefits?page=2>

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/01/25/beets-health-benefits.aspx>

http://www.naturalnews.com/044774_beetroot_healthy_vegetables_increase_energy.html#ixzz2zSgdvhL

+++++

మీ రోగులను ప్రతి రోజూ ధ్యానం చేసుకోమని ప్రోత్సహించండి

Benefits of meditation

- Lowers blood pressure/slow down the cardiovascular system
- Restores balanced function to the digestive system, aiding absorption of nutrients
- Relaxes the nervous system
- Relieves muscle tension
- Diminishes intensity of headaches/migraines
- Relieves insomnia
- Frees the mind from self-doubt and internal chatter
- Releases fears
- Reduces anxiety
- Improves depression
- Generates optimism, self-esteem, confidence and motivation.

ధ్యానం వలన లాభాలు

- రక్తపోటును తగ్గించి రక్తప్రసారాన్ని శాంత పరుస్తుంది
- జీర్ణక్రియను సమతుల్యం చేసి పోషకాల జీర్ణానికి సాయపడుతుంది.
- నాడీ మండలానికి విశ్రాంతి నిస్తుంది.
- కండరాల బిగువుకు ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది.
- తలనొప్పి, పాఠ్యపు నొప్పుల తీవ్రత తగ్గుతుంది
- నిద్ర లేమి కి ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది.
- ఆత్మ సంశయం, ఆలోచనల రొద నుండి మనస్సుకు విముక్తిని ఇస్తుంది.

- భయాలను పోగడుతుంది
- ఆందోళన ను తగ్గిస్తుంది
- కుంగుదల ను మెరుగు పరుస్తుంది
- ఆశావాదం, ఆత్మ ప్రోత్సాహం, ఆత్మ విశ్వాసం, స్థిర సంకల్పాలకు నెలవవుతుంది



చక్రాలు, చక్ర స్వస్థతను పెంపొందించే మార్గాలు



చక్రం అనే సంస్కృత పదం పరిభ్రమణాన్ని సూచిస్తుంది. సూక్ష్మ దేహంలో అమరి ఉన్న శక్తి కేంద్రాలకు ఈ పేరు. యోగులు, అతీంద్రయ జ్ఞానాన్ని సంతరించుకున్న సిద్ధులు వీటిని నిరంతరం తిరుగుతుండే ఫాన్లుగా, పద్మాలుగా, ప్రకాశించే సూర్యబింబాలుగా వర్ణించారు.

ఇవి భౌతిక దేహంలోని భాగాలు కావు. కానీ వీటికి ఈ దేహంలోని ప్రత్యేక తావులతోనూ, హార్మోనులు, శరీర కార్యకలాపాలతో సంబంధం ఉన్నది. మన ఆలోచనలు, మనోభావాలు, జీవిత పరిస్థితులు వీటిని ప్రభావితం చేస్తూ, వీటివల్ల ప్రభావితం చేయబడుతూ ఉంటాయి. ప్రాణం అనే జీవిత చోదక శక్తిని సమగ్ర సౌఖ్యం ఆరోగ్యం పొందే విధంగా రూపొందిస్తూ ఉంటాయి.

ఒక్కొక్క చక్రానికి ఒక్కొక్క కార్య సముదాయం. ఈ కార్యాలు - శరీరంలోపల జీవ చర్యల రూపంలో, శరీరం బయట పరిసరాలతో వ్యవహారం రూపంలో జరిగేవి. మన లోపల బయట - జీవితం ప్రదర్శించే అంశాలు, వీటిని మనం పాటించే విధానాలతో ఈ చక్రాలకు సంబంధం ఉంటుంది. మన కార్యకలాపాలను ఉత్పాదించే శక్తిని గ్రహించి, జీర్ణించుకుని, పంచే చోట్లుగా ఈ చక్రాలను మనం భావించవచ్చు. శరీరం బయట కనుపించే పరిస్థితులు - శరీరం లోపలి భావాలు, ఉదాహరణకి నేను అనుకుంటూ కుదించుకునే స్వభావం, ఈ విధంగా రూపొందే ఒత్తిడుల రూపంలో- ఒక్కొక్క చక్రం హీనపడుతూ లేదా పేట్రగిపోతూ తన సమతౌల్యాన్ని కోల్పోవచ్చు.

విడు చక్రాల వైపు ఒక పరిశీలన

7 వ చక్రం - సహస్రారం

శిరస్సు మీద ఉంటుంది. వయలెట్ రంగు. మెదడు బయటి పొర (cerebral cortex), మధ్య నాడీ మండలము (central nervous system), పిట్యూటరీ గ్రంథు (pituitary gland) లతో దీని సంబంధం. సమాచారం, అవగాహన, అంగీకారం, ఆనందం - దీనికి సంబంధించిన విషయాలు. వ్యక్తి భగవంతునితో సంధిచబడేది ఇక్కడేననీ, భగవత్సంకల్పానికి వ్యక్తి విధికి నెలవు అని అంటారు. దీని స్తంభనతో మానసిక సమస్యలు ఉత్పన్నం కావచ్చు. .

6 వ చక్రం - మూడవ కన్ను

దీని రంగు ఇండిగో (ఎఱుపు, నీలాల మిశ్రమం). నుదుటి మధ్య కళ్ళకు ఎగువగా ఉంటుంది. ఈ చక్రం మన జీవితపు ఆధ్యాత్మిక స్వభావాన్ని గురించిన ప్రశ్నలు లేవదీస్తుంది. ప్రశ్నలు, పరిశీలన, తెలుసుకోవటం - దీని కార్యాలు. అంతరంగ దర్శనం (inner vision), స్ఫురణ (intuition), జ్ఞానం (wisdom) లతో దీనికి సంబంధం. ఈ జీవితానికి వర్తించే కలలు, గడచిన జీవితాల జ్ఞాపకాలు ఈ చక్రంలో ఉంటాయి. దీని స్తంభన వల్ల ముందు చూపు లేకపోవటం, మొండి మనస్తత్వం, జ్ఞాపకాల లో ప్రత్యేకత ('selective' memory), కుంగుదల (depression) వంటి సమస్యలు రావచ్చు.

5 వ చక్రం - గొంతు

ఇది నీలం రంగుతో గొంతులో ఉంటుంది. వ్యక్తం చేయటం, సృజనాత్మకత, ఆత్మ ప్రకటన, తీర్మానం ఈ చక్రపు విషయాలు. అంతరంగ ప్రబోధం (inner hearing) బయట ప్రపంచపు పరిశీలనలు (outer hearing), ఆలోచనల సమన్వయం, నయం చేయటం, పరిణామం, పవిత్రత దీని ప్రమేయాలు. దీని స్తంభత - స్తంభించిన సృజనాత్మకత, కుటలత్వము (dishonesty), అవసరాలను ప్రకటించుకోవటంలోని సమస్యలుగా వ్యక్తం కావచ్చు.

4 వ చక్రం - హృదయం

హృదయంలో ఆకుపచ్చ రంగుతో ఉంటుంది. ప్రేమ, ఆత్మీయత (compassion), సమన్వయం (harmony), శాంతిలకు నిలయం. మీ ఊపిరితిత్తులు, గుండె, చేతులు, కాళ్ళు, ధైమస్ గ్రంథులతో దీని సంబంధం. ఈ హృదయ చక్రం ప్రేమను పుట్టిస్తుంది. నిర్వాజమైన ఈ ప్రేమభావం - సౌర నాడీ పుంజము (solar plexus) అనే ఉద్రేక కేంద్రాన్ని చేరుకుంటుంది. దీని స్తంభత వల్ల రోగనిరోధక వ్యవస్థ (immune system), ఊపిరితిత్తులు, గుండె సమస్యలు గానీ రాక్షసత్వము, ప్రేమ రాహిత్యము, విశ్మంఖల ప్రవర్తనలు గా కానీ తలెత్తగలవు.

3 వ చక్రము - సౌర నాడీ పుంజము (The Solar Plexus)

ఇది పసుపు రంగుతో బొడ్డుకు కొద్ది అంగుళాల పైన సౌరనాడీపుంజం వద్ద ఉంటుంది. జీర్ణవ్యవస్థ, కండరాలు, పాన్క్రియాస్ (pancreas), ఎడ్రినల్ (adrenal) గ్రంథులతో వ్యవహరిస్తూ జీవితపు ఉద్రేకాలకు నెలవు. తనగురించిన దీమా, నవ్వు, సంతోషం, కోపం ఈ కేంద్రానికి చెందుతాయి. స్పందించే స్వభావము, సాధించే సంకల్పము, సామర్థ్యాలు ఇక్కడ ఉంటాయి. దీని స్తంభత - కోపం, నిరాశ, దిక్కు తోచక పోవటం, బలైపోతున్న భావనలుగా ప్రకటం కావచ్చు.

2 వ చక్రం - నాభి (The Sacral or Navel)

ఇది కమలాపండు (orange) రంగుతో వెన్నుపూస కొసకూ బొడ్డుకూ మధ్యగా ఉంటుంది. పొత్తి కడుపు, మూత్ర పిండాలు, బ్లాడర్, రక్త ప్రసరణ వ్యవస్థలు, సంతానోత్పాదక అవయవాలు, గ్రంథులతో దీనికి సంబంధం. ఉద్రేకం దీని విషయం. కోరిక, సుఖం, కామవాంఛ, సంతానోత్పత్తి, సృజనాత్మకతలకు ఇది ప్రతీనిధి. దీని స్తంభన వల్ల మానసిక సమస్యలు, అదుపులేని ప్రవర్తన, రతి సంబంధమైన పాప భీతి తలెత్తవచ్చు.

3. వ చక్రము - మూలాధారము (Base or Root) ఎరుపు రంగుతో వెన్ను కొన అయిన పెరీనియమ్ (perineum) వద్ద ఉంటుంది. ఇది భూమికి అతి సమీపమైన చక్రము. భౌతిక విషయాలకు ప్రాధాన్యత, జీవన పోరాటం దీని చర్యలు. కాళ్ళు, పాదాలు, ఎముకలు, పెద్ద ప్రేగు, ఎడ్రినల్ గ్రంథులతో దీనికి సంబంధం. పోరాటమో పరుగో (fight or flight response) అనేదాన్ని నియంత్రిస్తుంది. దీని స్తంభన శతృభావన (paranoia), భయం, సాచివేత, తనని తాను కాపాడుకోవటం వంటి లక్షణాలుగా ప్రకటంకావచ్చు

ఏడు చక్రాలలో స్తంభనలు దేనివల్ల?

ఐదు జ్ఞానేంద్రియాలతో పోగు చేసుకునే దానితో సహా, ఏ సరి పడని ఆహారాన్ని తీసుకున్నా, ఈ ఆహారం నుంచి ఉత్పన్నమయ్యే ప్రతికూల స్పందనలు ఏదో ఒక చక్రాన్ని చేరుకుని దాని సమతుల్యతను దెబ్బతీస్తాయి. చక్రం దెబ్బతినటానికి అది ఒక అవయవంలో రోగం గా వ్యక్తం కావటానికి మధ్య వ్యవధి- కాన్యర్ వంటి ప్రమాదకర రోగంలో లాగా పదేళ్ళు కావచ్చు, ప్లూ వంటి మంచం పట్టించే రోగంలాగా కొద్ది గంటలు కావచ్చు. చక్రాలన్నిటికీ ఉన్న పరస్పర సంబంధం వల్ల పట్టించుకోకపోతే ఒక చక్రానికి దాపురించిన కుదుపు ఇతర చక్రాలకు దాపురించవచ్చు. ఈ విధంగా వ్యాధి శరీరంలో వ్యాపించి దీర్ఘరోగంగా మారుతుంది..

బాల్యపు భయంకర అనుభవాలు, దుష్ట అనుభవాలు (abuse), సంతరించుకున్న విలునల వ్యవస్థ, నయంకాని మానసిక గాయాల వంటి - జ్ఞాపకాలు, సుప్త మనస్సు (subconscious mind) యొక్క లోతుల్లో కానరాకుండా నిద్రిస్తూ చక్ర వ్యవస్థకు అస్వస్థ కలిగించవచ్చు. అశ్రద్ధ కూడా చక్రాన్ని మూలకూల్చవచ్చు. పదే పదే పక్కన పెట్టటం, నేరభావన, అదిమి పట్టటం, అవ్యక్తంగా ఉండిపోయిన ఉద్దేశాలు - ఏ చక్రంలోనైనా ఒత్తిడిని సృష్టిస్తాయి. ఈ భూమిమీద అనేక జన్మలలో అంతఃకరణ (soul) ప్రోగు చేసుకున్న మంచి, చెడు ఆలోచనలు, ఇదివరకు చేసిన, ఇప్పుడు చేస్తున్న పనులు ఈ ఏడు చక్రాలలో నిలుస్తాయి. కర్మశమైన మనోభావాల నియంత్రణ(repression) నుంచి బాధ, సంక్షోభం (suffering), రోగం పుడతాయి.

పక్కన పెడుతున్న మనో భావాలను ఆమోదించటం.... క్షుణ్ణంగా పరిశీలించుకోవటం, క్షమించటం అనేది వైద్యానికి కీలకం.

క్షమించటం చక్రాల స్తంభనను లయంచేసే ఉత్తమోత్తమ విధానాలలో ఒకటి:

ప్రకటం కాని మనస్తాపాలు ఎక్కడికి పోతాయనుకుంటున్నారు? ఏ కొత్త వాటికీ చోటులేకుండా పోగవుతూ మీతోనే ఉంటాయి. మౌనంగా ఉన్నా వీటికి కృతజ్ఞతలు చెప్పండి. ఇవే మీ టీచర్లు.

ఆలోచనా విధానాన్ని మార్చుకుని అదుముకున్న మనోభావాలను నయంచేసుకుంటూ మీ జీవితానుభూతిని మెరుగుచేసుకోండి:

ఫలితాన్ని స్వస్థత పరుచుటకు కారణానికి కట్టు విప్పాలి. ఇటువంటి మనోభావాల హానిని సహిస్తూ వీటిని భద్రపరచుకోవటం సరైన బేరమా? మీ వల్ల మీకే హాని కలుగుతోంది. మీరు తిరస్కరిస్తున్న ఇతరుల దృక్పథాన్ని దగ్గరకు తీసుకునే ప్రయత్నం చేయండి. మీ శరీరం యవ్వనాన్ని పుంజుకుంటుంది. కానీ ఈ తుప్పు రాలటానికి నమ్మకం, ప్రేమ అవసరం.

చక్ర శుద్ధికి, మనశ్శరీరాల ఆరోగ్యాభివృద్ధికి ఇతర మార్గాలు:

వైబ్రియానిక్స్ వైద్యాలు: స్పందనా వైద్యాలు చక్రాల మీదా దాని ద్వారా శరీరావయవాలూ, భాగాల మీదా పని చేస్తాయి. ఇవి తగిన స్పందనలను సృష్టించే తీపి మాత్రల రూపంలో ఉండి సంబంధించిన చక్రాలను సమ తుల్యం చేస్తాయి.

యోగాసనాలు: యోగం అంటే "సమాగమము (union)" లేక "నియమము (discipline)". మనసు, శరీరము, అతఃకరణలను కాడిగట్టి అసలైన ఆత్మకు అప్పగించటం. హానికారక శక్తులను వదిలించటంలో యోగాకి ప్రత్యేక ప్రభావం ఉన్నది. కదలిక, సాగటాల వల్ల కేంద్రీకృతమై ఉన్న శక్తి తన కేంద్రం ద్వారా ఒత్తబడుతుంది. ఈ మూత తెరుచుకుంటూ ఉంటే తరచుగా చికాకు ఆలోచనలు (negative issue) వస్తూ ఉంటాయి. దీని మొదటి ఉపయోగం- చక్ర స్తంభనకు కారణం తెలియటం. కనుక దానిని వదిలించుకోవటం సాధ్యమవుతుంది.

ఆక్యుపంచర్ (Acupuncture), మసాజు (Massage), కీరో వైద్యం (Chiropractice), రేకి (Reiki) మొదలైనవి: ఈ వైద్యాలు వాటివాటి విధానాలలో శక్తి కదిలికలకు దోహదం చేస్తాయి. మనసుతో సమస్యని సడలించకపోతే, సమస్య మొదటికి వస్తుంది.

క్షమించటానికీ, సమస్యను, ముద్రనూ వదిలించుకోవటానికీ వ్యక్తి ఎంత సిద్ధం అన్న మొట్ట మొదటి విషయాన్ని బట్టి, పూర్తిగానో, తాత్కాలికంగానో కోలుకోవటం జరుగుతుంది.

శరీర వ్యాయామం (Physical exercise): శ్రమ శక్తిని కదిలిస్తుంది. కాని మళ్ళీ పూర్తిగా కాక పోవచ్చు.

ఉష్ణము(Heat): వేడివల్ల కండరాలు సడలి హాని శరీరం నుంచి బయటపడుతుంది. ఈ వేడి - దీర్ఘకాలం పాటు ఉష్ణాన్ని ఇచ్చే ఉష్ణగుండాలు (sauna), సుడిగుండాలు (whirlpool) వంటి వేటి నుంచైనా కావచ్చు

ఆధారాలు:

Manual for Junior Vibrionics Practitioners, 2007

<http://www.flourishinglotus.com/what-are-chakras-anyways-a-simple-guide-to-your-complex-energy-centers>

<http://www.yogajournal.com/basics/898>

<http://www.zenlama.com/the-7-chakras-a-beginners-guide-to-your-energy-system/>

<http://www.2012-spiritual-growth-prophecies.com/seven-chakras.html>.

ఆ ప్రశ్నలు జవాబులు ఖ

1. ప్రశ్న: మీ వెబ్ సైట్ లో వైద్యుల విభాగం తో వ్యవహరించే విదానం ఏమిటి? యూసర్ నేమ్ (username), పాస్ వర్డ్ (password) గురించి తెలియజేయండి.

జవాబు: ప్రతి రెండు నెలలకు మీకు వార్తాలేఖతో పాటు అందే ఇమెయిల్ లోని సబ్జెక్ట్ లైన్లో మీ రిజిస్ట్రేషన్ నంబర్ ఉంటుంది. www.vibrionics.org అనే వెబ్సైట్ కు రండి. ఉదాహరణగా, మీ 5 అంకెల రిజిస్ట్రేషన్ నంబర్ 01234 అయితే మీ యూసర్ నేమ్ 01234. మీ పాస్ వర్డ్ SaiRam-01234. ఇంగ్లీష్ అక్షరాలకు చూపిన మొదటి బడి, రెండవ బడి తేడాలను విధిగా పాటించాలి.

+++++

2. ప్రశ్న: రోగి నన్ను సంప్రదించే ముందు తన సమస్యలను వ్రాయమని అడగాలా?

జవాబు: అక్కరలేదు, కానీ కొందరు రోగులు దీనిని కోరుకుంటారు. వారి ఇంటివద్ద తీరికగా వారి రోగలక్షణాలనూ, అవి ఎంతకాలం నుంచి ఎందువల్ల వచ్చాయో ఆలోచించుకుంటూ వ్రాయటానికి ఇష్ట పడతారు. ముఖ్యంగా అనేక దీర్ఘవ్యాధుల సందర్భంలో - ఈ పద్ధతి ప్రాక్టీషనర్కి సంప్రదించవలసిన సమయాన్ని మిగుల్చుతుంది.

+++++

3. ప్రశ్న: పగిలిన CC సీసాలో మిగిలి పోయిన మందుని కొత్త సీసాలో పోసి వాడవచ్చా? మాస్టర్ కాంబో బాక్స్ (Master Combo box) ఉన్న వారిని కలవాలా?

జవాబు పగిలిన సీసాలో గాజు రవ్వలు లేకపోతే ఈ మందుని కొత్తసీసాలో పోసి వాడవచ్చు. దీని గురించి మీకు నమ్మకం లోకపోతే, మరొక కాంబో కిట్ నుంచి కనీసం ఒక చుక్కైనా వేసుకుని కొత్త సీసాని తయారు చేసుకోవాలి. ఈ చుక్క మాస్టర్ కాంబో బాక్స్ నుంచి కానక్కర లేదు.

+++++

4. ప్రశ్న: పగళ్ళులేని సీసాలు దాదాపు ఖాళీ అయితే వీటిని ఆల్కహాల్ తో నింపవచ్చా?

జవాబు: తప్పకుండా నింపవచ్చు. కానీ ఇలా నింపిన సీసా అడుగుని మీ అరచేతికి 9 సార్లు తాకిస్తూ కుదిలించండి.

5. ప్రశ్న: మెషిన్ తో కాని కాంబో బాక్స్ నుంచి కాని నీటిలో తయారైన మందు ఎంత కాలం ఉంటుంది?

జవాబు: వాతావరణం, ఉష్ణోగ్రతలను బట్టి 2 రోజులనుంచి 2 వారాల వరకు ఉండవచ్చు. తాగటానికి వీలైన నీటిలో తయారయితే, నీరెంత కాలం ఉంటుందో అంత కాలం.

6. ప్రశ్న: తన వద్ద కాంబో బాక్స్ లోని ఏ మందూ పని చేయనప్పుడు రోగిని మరొక ప్రాక్టీషనర్ వద్దకు పంపవచ్చా?

జవాబు: రోగితో మీకు మంచి సంబంధం ఏర్పడి ఉంటే ఆ సంబంధాన్ని కాపాడుకుని, వైద్యాన్ని మీరే కొనసాగించటం ఉత్తమోత్తమం. మరింత అనుభవం ఉన్న ప్రాక్టీషనర్ సలహా మీరు తీసుకోవచ్చు. ఇది సాధ్యంకాక, మీరు విదేశాలలో వైద్యం చేస్తుంటే ఇంతవరకు మీరు చేసిన వైద్యపు వివరాలను తెలుపుతూ సలహా కోసం

comboQueries@vibrionics.orgకు వ్రాయండి. ఈ దేశంలో వైద్యం చేస్తుంటే comboQueries@in.vibrionics.org కు వ్రాయండి

7. ప్రశ్న: మందు తీసుకునేటప్పుడు ప్రార్థనో, స్తోత్రమో చేసుకోమని రోగికి చెప్పాలా?

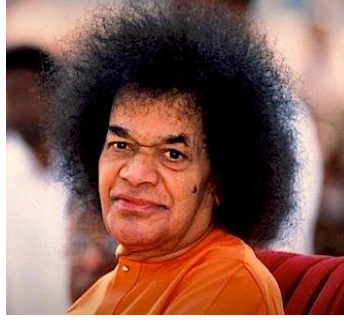
జవాబు: అలా చేయటం రోగికి నచ్చితే దానికి తప్పకుండా ప్రయోజనం ఉంటుంది. స్వచ్ఛమైన హృదయం నుంచి వచ్చిన ఆర్తి తపనతో కూడిన ప్రార్థన ఫలిస్తుంది.

8. ప్రశ్న: మహిళా ప్రాక్టీషియన్ తన నెలసరి సమయంలో రెమెడీలను తయారు చేసి ఇవ్వవచ్చా?

జవాబు: నిరభ్యంతరంగా ఇవ్వవచ్చు. పురుషుడైనా లేదా స్త్రీ అయినా చక్కగా ఆలోచించగలగడం మరియు మనసు పరిపూర్ణ ప్రశాంతతతో ఉండడం రెమెడీలను ఇవ్వడానికి కావల్సిన ముఖ్య లక్షణాలు. నెలసరి వీటిపై ఏ విధమైన ప్రభావం చూపదు కావున ఇవ్వవచ్చు.

ప్రాక్టీషనర్లారా: మీరు డా. అగర్వాల్ గారిని ఏమైనా ప్రశ్నించాలి అని అనుకొంటే news@vibrionics.org కు పంపండి.

ఆ దివ్య వైద్యుని దివ్యవాణి ఖ



“భగవంతునికి అర్పితమైన పని పవిత్రమవుతుంది. అటువంటి పని అనపేక్ష (కోరిక లేనిది). నిస్వార్థంగా భగవదారాధనగా జరిగిన చర్యకు కోరికలంటవు. భగవంతుని మీద స్థిరమైన దృష్టితో మనిషి సేవకు పూనుకోవాలి.”

...Sathya Sai Baba, Book Commemorating Sathya Sai Baba's 80th Birthday, 2005

+++++

“భోజనానికి ఎంత సులువుగా కూర్చున్నారో అంత సులువుగా లేవగలగాలి. కూర్చోవటం తేలికై, లేవటం బరువైతే మీరు అవసరాన్ని మించి తిన్నారు. ఇది తమోగుణ లక్షణాలను పెంచుతుంది. కడుపులో ఖాళీ నాలుగు భాగాలుగా ఉంటుంది. పిన్నలు మూడు భాగాలను ఆహారంతో నింపి, మిగిలిన భాగాన్ని నీటితో నింపాలి. పెద్ద వాళ్ళు రెండు భాగాలను ఆహారంతో, ఒక భాగాన్ని నీటితో, ఒక భాగాన్ని గాలితో నింపుకోవటం మంచిది. నీటికి కూడా ఖాళీ లేకుండా నాలుగు భాగాలూ ఆహారంతో నింపితే జీర్ణ క్రియా నిబంధనలను మీరు దాటుతున్నారు. పగటి భోజనం తరువాత పది నిముషాలపాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి. ఆపాద మస్తకం రక్త ప్రసారానికి ఇది దోహదం చేస్తుంది. రాత్రి భోజనం తరువాత మీరు నడిచి తీరాలి. ఇది చక్కని ఆరోగ్యాన్ని, సాత్విక స్వభావాన్ని అందించే దినచర్య.”

...Sathya Sai Baba, Divine Discourse, 'My Dear Students', Vol 2, Ch 2

ఆ ప్రకటనలు ఖ

రాబోతున్న కార్యాచరణ సమావేశాలు (Workshops)

- ❖ **ఇటలీ స్పినియా వెనిస్ వద్ద:** ఏవిపి వర్క్ షాప్ 17-18 మే 14, మనోలిస్ ను monthlyreports@it.vibrionics.org వద్ద సంప్రదించండి
- ❖ **యుకె లండన్:** వార్షిక ప్రాక్టీసినర్ల మీటింగ్ 18 మే 14, జెరామ్ ను jeramjoe@gmail.com వద్ద సంప్రదించండి
- ❖ **పోలండ్ వ్రోక్లవ్:** ప్రాక్టీసినర్ల మీటింగ్ 31 మే 14, దారియస్ హెబిస్ ను wibronika@op.pl వద్ద సంప్రదించండి
- ❖ **యు యెస్ ఏ వెస్ట్ వర్జీనియా:** ఏవిపి శిక్షణ 6-8 జూన్ 14, సూసాన్ ను trainer1@usa.vibrionics.org వద్ద సంప్రదించండి
- ❖ **భారత దేశం కొచ్చిన్ కేరళ:** ఏవిపి శిక్షణ 21-22 జూన్ 14, రాజేశ్ రామన్ ను trainer1.ker@vibrionics.org వద్ద సంప్రదించండి

శిక్షకులారా: మీకు వర్క్ షాప్ షెడ్యూల్ చేయబడి ఉంటే ఆ వివరాలను 99sairam@vibrionics.org కు పంపండి

*** ప్రాక్టీషనర్లకు ముఖ్య గమనిక ***

- ❖ మన వెబ్ సైట్ www.vibrionics.org వైద్యుల విభాగంలో ప్రవేశానికి మీ రిజిస్ట్రేషన్ నంబర్ కావాలి మీ ఇ-మెయిల్ మారితే news@vibrionics.org కు వీలయినంత వెంటనే తెలియజేయండి.
- ❖ మీ రోగులతో ఈ వార్తాలేఖను పంచుకోవచ్చు. వారి ప్రశ్నలు మీ జవాబులు లేదా పరిశోధన, తీర్మానాల కొరకు మీకు చేరాలి. మీ సహకారానికి కృతజ్ఞతలు.

ఓం సాయి రామ్!

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