

## సాయి వైబ్రియోనిక్స్ వార్తాలేఖ

[www.vibrionics.org](http://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 10 సంచిక 1  
జనవరి / ఫిబ్రవరి 2019

### ఈ సంచికలో

ఆ <a href="#">డా.జిత్ కే అగ్రర్వాల యొక్క డెస్క్ నుండి</a>	1 - 3
ఆ <a href="#">ప్రాక్టీషనర్ల వివరాలు</a>	3 - 6
ఆ <a href="#">వైబ్రో మిశ్రమాలు ఉపయోగించిన కేసు వివరాలు</a>	6 -13
ఆ <a href="#">ప్రశ్న జవాబులు</a>	13 - 14
ఆ <a href="#">దివ్య వైద్యుడి యొక్క దివ్య వాక్కు</a>	15
ఆ <a href="#">ప్రకటనలు</a>	15 - 16
ఆ <a href="#">అదనంగా</a>	16 - 21

## ఆ డా.జిత్ కే అగ్రర్వాల యొక్క డెస్క్ నుండి ఖ

ప్రియమైన ప్రాక్టీషనర్లకు,

మనమంతా కూడా 2018 సంవత్సరానికి వీడ్కోలు పలికి 2019 సంవత్సరానికి ఆహ్వానం పలుకుతున్న శుభ సందర్భంలో మీ అందరికీ నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు. ఈ 2018 సంవత్సరం మనకు ఒక మైలు రాయి వంటిది. ఈ సంవత్సరంలో మనము అనేక విజయాలు సాధించాము. ఇంకా సాధించవలసినది ఎంతో ఉంది. అలాగే రానున్న సంవత్సరంలో వ్యక్తిగతమైన మరియు వృత్తిపరమైన రంగాల్లో లక్ష్యాలు నిర్దేశించుకొని తదనుగుణంగా పని చేయడానికి సమాయతం కావలసిన సమయం ఇది. ప్రాక్టీషనర్లందరికీ నా హృదయపూర్వక విజ్ఞప్తి ఏమిటంటే మీ వైబ్రియోనిక్స్ సాధనలో భాగంగా మీరుకూడా ఒక లక్ష్యాన్ని ఎంపిక చేసుకోవలసిందిగానూ అది మన వైబ్రియోనిక్స్ మిషన్ ను ముందుకు తీసుకుపోయేదిగా ఉండేలా నిర్దేశించుకోవలసిందిగా సూచన. 2018లో మనం సాధించిన కొన్ని ముఖ్య విషయాలు క్రింద పొందుపరచబడ్డాయి.

1. మూడు ప్రధాన వెబ్ సైట్లు (వైబ్రియోనిక్స్ ఆర్గ్, న్యూస్ లెటర్ సైట్, ప్రాక్టీషనర్ సైట్) మెరుగుపరచడంతో పాటు ఆధునికీకరింపబడ్డాయి.
2. భవిష్యత్తులో నూతన అభ్యర్థుల కోసం స్క్రీనింగ్ మరియు అప్లికేషన్ ప్రక్రియ క్రమబద్ధీకరించబడింది. ముఖ్యంగా క్యాంటిటీ కన్నా క్వాలిటీ దిశగా ఎంపిక సాగే విధంగా చర్యలు తీసుకోబడుతున్నాయి (స్వామి భౌతిక దేహం తో ఉన్నప్పుడు నాకు ఈ విధంగా సూచించారు) అదనంగా కొత్త ఎస్ వి పి ల కోసం కొన్ని తప్పనిసరి పరిపాలనా విధులు ప్రవేశపెట్టడంతో ఉన్నత స్థాయి అందుకోవడం మరికొంత సంక్లిష్టం చేయబడింది.

3. శిక్షణ, అభివృద్ధి, పరిశోధన, ప్రచురణలు మొదలైన సంస్థ యొక్క వివిధ విధులను నిర్వహించడానికి అంకితభావం గల నిష్ఠాతులైన ఎస్ వి పి లతో కూడిన ఒక ప్రధాన బృందాన్ని ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది.
4. వన్ టు వన్ మెంటరింగ్ ప్రోగ్రాం అనేది ఇప్పుడు అందరూ కొత్త ఏ.వి.పి లు వీ.పి.లు అయ్యేవరకు కొనసాగించబడుతుంది.
5. ఏ.వి. పి మరియు ఎస్ వి పి మాన్యువల్ కొత్త సంచికలు వెలువడ్డాయి. అంతేకాక ఎస్.వి. పి ల కోసం వైబ్రియానిక్స్ గైడ్ - 2018 కూడా ప్రచురింపబడింది. 108 సిసి పుస్తకానికి గణనీయమైన మార్పులు కూడా చేయబడ్డాయి.
6. బెంగళూరులో ఉన్న సత్యసాయి సూపర్ స్పెషాలిటీ హాస్పిటల్ మరియు ప్రశాంతినిలయంలో లేడీస్ మరియు జెంట్స్ సేవాదళ్ళ భవనాల వద్ద మన యొక్క వెల్ఫేర్ సెంటర్లు స్థిరపరచబడి చాలా చక్కగా నిర్వహించబడుతున్నాయి.
7. పేషెంట్ చికిత్స కోసం 2 బలమైన నెట్వర్క్ కేంద్రాలను విజయవంతంగా ఏర్పాటు చేయడం జరిగింది. భారతదేశంలో ఉన్న కేంద్ర బృందం ద్వారా పోస్ట్ లో రెమెడీలను పంపడం మరియు అమెరికాలో బ్రాడ్ కాస్టింగ్ విధానం ద్వారా ప్రపంచవ్యాప్తంగా రోగులకు చికిత్స అందించడం జరుగుతోంది.
8. భూమాతకు ఆరోగ్యవంతమైన వైబ్రేషన్ ప్రసారం చేయడం మరియు పబ్లిక్ పార్క్ లలో కూడా స్ప్రియింగ్ ద్వారా ఆరోగ్యవంత మైన వైబ్రేషన్ ప్రసారం చేయడం కొనసాగించబడుతున్నది. ఇప్పటికే ఇలా చేయడం వల్ల కలిగే ప్రయోజన కరమైన ప్రభావాలను ప్రాక్టీషనర్ లు చూడటం జరుగుతోంది.

**2019లో మేము చేపట్టాలనుకున్న లేదా చేయాలనుకుంటున్న కొన్ని ఇతర కార్యక్రమాల వివరాలు క్రింద పొందుపరచబడ్డాయి.**

1. వైబ్రియానిక్స్ పుస్తకాలు ఇతర భాషలలోనికి ఉదాహరణకు హిందీ, తెలుగు, మొదలగు భాషలకు అనువదించడం ద్వారా ఎక్కువమందికి దీని పట్ల అవగాహన పెంపొందించే కృషి జరుగుతోంది. ఇప్పటికే మరాఠీ లో రెండు ఏ.వి.పి పుస్తకాలు అనువదించబడ్డాయి.
2. పరిశోధనా రంగంలో మరింత ముందంజ వేయడం జరిగింది. గర్భధారణ సమయంలో స్త్రీలు తీవ్ర వత్తిడికి ( డిప్రెషన్ ) లోనయ్యే విషయంలో వైబ్రియానిక్స్ రెమెడీల యొక్క స్వస్థతా సామర్థ్యాన్ని నిర్ణయించడంపై పరిశోధన ఇప్పటికే జరుగుతున్నది. మరొకటి మధుమేహానికి సంబంధించిన పరిశోధన త్వరలో ప్రారంభం అవుతుంది.
3. పరస్పర సహకారం పెంపొందించుకోవడం కోసం నిష్ఠాతుల బృందాన్ని ఏర్పాటు చేసుకోవడం జరుగుతోంది. దీనిలో భాగంగా వార్తా సంచికలు, వార్త లేఖలపై అంశాలను చర్చించడం ఇతర సభ్యులతో క్రమం తప్పకుండా కలవడం, విజయవంతమైన కేసులను పంచుకోవడం అలాగే కొత్త కేస్ హిస్టరీలు రాయడం అన్నిటికంటే ప్రధానంగా అనధికార స్నేహపూర్వక సమావేశాలను వైతిక మద్దతు కోసం శాశ్వత బంధాలు ఏర్పాటు దిశగా ఏర్పాటు చేసుకోవడం జరుగుతుంది.
4. క్రియాశీల ప్రాక్టీషనర్లను మాత్రమే ఉంచడానికి లేదా చేర్చుకోవడానికి మా డేటాబేస్ ఇంకా పూర్తిగా సవరించవలసి ఉంది. ఈ మేరకు గణనీయమైన ప్రయత్నం జరుగుతోంది ఇంకా కొంత చేయవలసింది ఉంది.

చివరగా మన ప్రీయతమ భగవానుని యొక్క సందేశంతో మిమ్మల్ని ఉత్తేజ పరిచాలని ఆశిస్తున్నాను.

“నూతన సంవత్సరం భక్తులకు ఆనందం మరియు శ్రేయస్సును ఇవ్వాలని చాలామంది ఆశిస్తుంటారు. అయితే వాస్తవానికి మీ కర్మలకు ఫలితంగానే సుఖ దుఃఖాలు మీరు అనుభవిస్తారు. కనుక ఈ నూతన సంవత్సరంలో మీ పాత కర్మల తాలూకు పాపాలు ప్రాయశ్చిత్తం కావడానికి మీరు పవిత్ర లక్షణాలను పెంపొందించుకోవాలి. మరియు ఈ నూతన సంవత్సరంలో మరింత పవిత్రమైన కార్యకలాపాలలో పాలు పంచుకోనే పరిస్థితులను రూపొందించుకోవడంతో పాటు, ఎట్టి పరిస్థితుల లోనూ మీ భావాలు స్వచ్ఛమైనవి గానూ ఆదర్శవంతంగానూ ఉండేలా చూసుకోండి. మీ సకల చర్యలూ ఇతరుల యొక్క సంక్షేమం కోసమే ఉండేలాగా సదా జాగరూకులై ఉండండి... భగవాన్ శ్రీ సత్య సాయి బాబా...దివ్యవాణి 1 జనవరి 2001 ప్రశాంతినిలయం.

మన ప్రియాతి ప్రియమైన స్వామి యొక్క ఈమాటలను మన హృదయాల్లో నింపుకొని ఈ కొత్త సంవత్సరంలో అందరం కలిసి నడుస్తూ చేతులు కలుపుతూ మన వైబ్రియానిక్స్ ను ముందుకు తీసుకెళ్ళాం జై సాయిరాం.

సాయిసేవలో ప్రేమతో

మీ జి.కె. అగర్వాల్

## ఆ ప్రాక్టీషనర్ల వివరాలు బు

**ప్రాక్టీషనర్ 11586...ఇండియా**, బ్యాంకింగ్ రంగంలో నైపుణ్యము కలిగిన ఈ ప్రాక్టీషనర్ 24 సంవత్సరాలు భారతదేశంలో పనిచేసి



అనంతరం ఇండోనేషియాలో పైనాన్సియల్ సెక్టార్ లో 21 సంవత్సరాల పాటు అనగా 2015 మధ్యకాలం వరకు పని చేశారు. వీరు స్వామి జీవిత చరిత్ర అయిన సత్యం-శివం-సుందరం చదివి దాని నుండి ప్రేరణ పొంది స్వామి ఫోల్డ్ లోనికి వచ్చారు. ఆ తర్వాత సత్యసాయి సేవా సంస్థ సేవా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం ప్రారంభించారు. వీరి కెరీర్ వీరిని భారతదేశం మరియు ఇతర దేశాల్లో వివిధ ప్రాంతాలు పర్యటించేలా చేసింది. ఇలా ఎక్కడ పనిచేయవలసి వచ్చినా స్థానిక సాయి కేంద్రాన్ని సంప్రదించి అక్కడ సేవ చేసే అవకాశాన్ని వారు పొందేవారు. ఇండోనేషియా లో ఉన్నప్పుడు 2010లో వేద పఠనం యొక్క స్వస్థతా సామర్థ్యం గురించి స్వామి చెప్పిన మాటలు విన్నారు. వెంటనే వారు వేదము నేర్చుకోవడానికి సాధన చేయడం ప్రారంభించారు. ఈ విధంగా

రెండు సంవత్సరాలు సాధన చేసి దాని యొక్క ప్రభావం ఏమిటో కనుగొన్నారు. కొన్నిసంవత్సరాలుగా ఎటువంటి ఎదుగుదలలేని అతని పెరట్లోని రుద్రాక్ష చెట్టులు పుష్పించడం ప్రారంభించాయి. కొంతకాలం తర్వాత వారు 20వేల రుద్రాక్షలు పొంది వీటిని భారతదేశంలో ఉన్న ప్రముఖ దేవాలయాలు మరియు తన చుట్టూ ఉన్న ప్రజలకు పంపిణీ చేశారు. 2013లో డాక్టర్ జి.కె. అగర్వాల్ మరియు వారి శ్రీమతి హేమ అగర్వాల్ గారికి సంబంధించిన సోల్ జర్నల్ వీడియోల ద్వారా వైబ్రియానిక్స్ గురించి తెలుసుకున్నారు. ఈ వైద్య విధానం పట్ల ఆకర్షితులై దీనిని నేర్చుకోవాలన్న ఆలోచన వీరిలో ప్రారంభమైంది. అలాగే స్వామివారు అన్న మాటలు “వైబ్రియానిక్స్ భవిష్యత్తు వైద్య విధానం “ అన్న మాటలతో కూడా వీరు ప్రేరణ పొందారు. వీరు ఉద్యోగం నుండి పదవి విరమణ చేసి 2015 లో భారతదేశానికి వచ్చారు. తనకు పరిస్థితులు అనుకూలించిన వెంటనే AVP కోర్సుకోసం 2016 లో దరఖాస్తు చేసుకున్నారు. e కోర్సు, వర్క్ షాప్, అవసరమైన పరీక్షలు పూర్తి చేసుకొని 2017మార్చి లో AVPగా పూర్తి అర్హత సాధించారు. 2017 అక్టోబర్ లో మెంటరింగ్ విధానము ద్వారా అవసరమైన శిక్షణ పూర్తి చేసుకొని VP అయ్యారు. అదే స్ఫూర్తితో అంకిత భావంతో కృషి చేసి 2018 నవంబర్ లో SVP అయ్యారు. వీరు తనకు తాను మరియు తను ముందుగా గుర్తించిన రోగులకు చికిత్స చేయడం ద్వారా తన అభ్యాసాన్ని ప్రారంభించారు. అదే సమయంలో కుటుంబ వ్యవహారాల వలన వీరు తన కుమారునితో కలిసి 4 నెలలు అమెరికాలో గడపవలసి వచ్చింది. అక్కడ ఉన్నప్పుడు హిందూ మరియు సిక్కు దేవాలయాలలో వైబ్రియానిక్స్ గురించి మాట్లాడే అవకాశం లభించింది. దీని ఫలితంగా 2018 ప్రారంభంలో 72 మంది పేషంట్లకు వైద్యం చేసి అవకాశం లభించింది. అనంతరం రెండు నెలలు జర్మనీలో తన రెండవ కుమారుని వద్ద గడిపే అవకాశం వచ్చింది. ఇక్కడ కూడా స్థానిక దేవాలయాలలో వైబ్రియానిక్స్ గురించి చెప్పే ఆకాశం వచ్చింది. వీరి కుమారునికి జర్మన్ భాష తెలుసును కనుక పేషంట్లను చూడడంలో సహాయపడేవారు. తత్ఫలితంగా ఇక్కడ కూడా 26 మంది పేషంట్లను చూసే అవకాశం లభించింది. ఈ రెండు సార్లు కూడా వీరు భారత దేశం వచ్చేముందు ఆ ప్రాంతంలోని పేషంట్లను స్థానిక ప్రాక్టీషనర్లకు అప్పగించి రావడం జరిగింది.

ఇప్పటివరకూ 480 కి పైగా రోగులకు చికిత్స చేశారు. వీరిలో అధికశాతం అర్థటిస్, వెన్నునొప్పి, దీర్ఘకాలిక దగ్గు, మైగ్రేన్, నిద్ర రుగ్మతలు, అనారోగ్య సిరలు, చర్మ అలర్జీలు, విటిలిగో వంటి వాటితో బాధపడుతూ ఉన్నవారే. చాలా మంది టీనేజర్ల మరియు పెద్దల

యొక్క రోగాలకు వారి మానసిక సమస్యలే మూలకారణంగా ఉన్నట్లు వీరు తమ అనుభవం ద్వారా తెలుసుకున్నారు. కనుక సాధారణంగా ఇచ్చే రెమిడి లతో పాటు అదనంగా **CC15.1 Mental & Emotional tonic** ఇవ్వడం వలన అద్భుత ఫలితాలు కనబడ్డాయి. అలాగే 45 సంవత్సరాలు పైబడిన మహిళలకు అదనంగా **CC8.6 Menopause** కలిపి ఇవ్వటం వలన వెన్ను నొప్పికి అద్భుతమైన ఫలితం కనిపించింది. 21 సంవత్సరాల గర్భిణీకి సంబంధించిన హృదయానికి హత్తుకొనే గాఢను ఈ ప్రాక్టీషనర్ మనతో పంచుకుంటున్నారు. ఈమె గృహసంబంధమైన సమస్యల కారణంగా మానసిక ఒత్తిడి లో ఉన్నారు. ఈమె మొదటి సంతానము మానసిక వైకల్యముతో పుట్టినందున ప్రాక్టీషనర్ ను కలిసే సమయానికి అబార్షన్ చేయించుకోవాలనే ఆలోచనతో ఉన్నారు. ఈమెకు ఇచ్చిన **CC8.2 Pregnancy tonic** అద్భుతాలు సృష్టించి ఈమె మానసిక వైఖరి ప్రశాంతముగా మారడమే కాక ఆరోగ్యవంతమైన శిశువుకు జన్మనిచ్చింది. తనకు ఎవరో చేతబడి చేశారని భావిస్తున్న 35 సంవత్సరాల మరొక గర్భిణీ స్త్రీకి **CC15.2 Psychiatric disorder** తో పాటు ప్రెగ్నెన్సీ టానిక్ ఇవ్వడం వలన ఆమె తన భయాలన్నింటి నుండి దూరమవడమే కాక మూడునెలల అనంతరము ఆరోగ్యవంతమైన బిడ్డకు జన్మ నిచ్చింది.

వైద్య సహాయం అందుబాటులో లేని దూర ప్రాంతాలలో రోగులకు సేవలు అందించే బృందంలో కూడా ఈ ప్రాక్టీషనర్ సభ్యులుగా ఉన్నారు. వారు ఫోన్ ద్వారా రోగులతో సంభాషించి తరువాత పోస్ట్ ద్వారా రెమెడీలను పంపుతారు. గత 6 నెలలలో ఈ పద్ధతిలో 50 మందికి పైగా సేవలు అందించారు. రెమెడీలను తయారు చేసేటప్పుడు సాయి గాయత్రిని జపించడం వీటిని మరింత శక్తివంతం చేస్తుందని అనుభవం ద్వారా వీరు తెలుసుకున్నారు. చాలా మంది రోగులు వారి ఆరోగ్యం పట్ల అజాగ్రత్తగా ఉన్నారని, వైబ్రో రెమెడీల వల్ల ప్రయోజనం పొంది కూడా మధ్యలోనే వాటిని మానేస్తున్నారని వీరు కనుగొన్నారు. అలాంటి సందర్భాల్లో ఆయన వారి కోసం ప్రార్థన చేస్తూ ఉండేవారు. వీరు వారానికి ఒకసారి మాత్రం భూమికి శాంతి మరియు ప్రేమ వైబ్రేషన్ లను ప్రసారం చేయడం కూడా ప్రారంభించారు.

తమిళనాడులోని ప్రాక్టీషనర్ల డేటాబేసును నవీకరించడం మరియు వారి నెలవారీ నివేదికలను అప్ లోడ్ చేయడం వంటి అడ్మినిస్ట్రేటివ్ విధులలో కూడా వీరు పాల్గొంటున్నారు. చెన్నైలోని సాయి కేంద్రాల్లో అవగాహన సదస్సులు కూడా వీరు ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ఇది ఎందరో భక్తులకు ప్రేరణ ఇవ్వడమే కాక వారిని వైబ్రయోనిక్ ప్రాక్టీషనర్స్ గా మారడానికి ప్రేరణ కలిగిస్తున్నది. అలాగే వైబ్రయోనిక్ నేర్పుకోవడానికి స్నేహితులు మరియు పరిచయస్తులను ప్రేరేపించడానికి వీరు ప్రతీ చిన్న అవకాశాన్ని కూడా వదలకుండా ఉపయోగించుకుంటూ ఉంటారు. వైబ్రయోనిక్ సాధన ప్రారంభించిన తర్వాత వీరి జీవితం కొత్త అర్థాన్ని, ప్రయోజనాన్ని సంతరించుకున్నది. తన ప్రేమను ప్రతీరోజు సేవ రూపంలో వ్యక్తపరచటానికి మరియు స్వామి సూచించిన “మానవ సేవే మాధవ సేవ” మరియు “ఎవ్ ఆల్ సర్వ్ ఆల్” జీవితం లో పాటించటానికి వైబ్రయోనిక్ సేవ దోహదం చేస్తుందని ఆయన ధృఢ విశ్వాసం. అంతేకాక ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న ప్రాక్టీషనర్లందరికీ ప్రేమ, దయ, సానుభూతి, మరియు నయం చేసే శక్తిని అవసరమైన వారందరికీ ప్రసాదించమని అందరినీ ఆశీర్వదించమని ఆయన ప్రతి ఉదయం స్వామికి ఒక నిర్దిష్ట రీతిలో ప్రార్థన చేస్తున్నారు.

**పంచుకున్న కేసులు :**

- [మైగ్రేన్](#)
- [లో బి.పి, దీర్ఘకాలిక అలసట \(క్రానిక్ ఫేటీగ్\)](#)
- [కుక్కకు గాయము](#)





సంవత్సరాలు పనిచేసారు. వివాహం తరువాత ఆమె తన ఉద్యోగాన్ని విడిచిపెట్టి, పూణేలోని కార్మిక మరియు పరిశ్రమల రంగంలో న్యాయవాది అయిన తన భర్తకు సహాయం చేయడం ప్రారంభించారు.

హోవార్డ్ మర్సెట్ రాసిన “మ్యాన్ ఆఫ్ మిరాకిల్స్” పుస్తకం చదివిన తరువాత వీరు 1997లో స్వామి ఫోల్డ్ లోనికి వచ్చారు. ఆ తరువాత ఆమె వారాంతాలు మరియు సెలవు దినాలలో సాయి సంస్థ యొక్క సేవా కార్యకలాపాల్లో పాల్గొనడం ప్రారంభించారు.

2007లో ముంబాయి లో జరిగిన వర్క్ షాప్ కు హాజరయ్యే వరకు వీరికి వైబ్రియోనిక్స్ గురించి తెలియదు. ఒక భక్తురాలు ఆమెను వైబ్రియోనిక్స్ లో చేరడానికి ఒప్పించారు. ఆ విధంగా ఆమె

పూణేలో మొదటి ప్రాక్టీషనర్ గా మారారు. అదే రోజున దురదృష్ట వశాత్తూ ప్రమాదానికి గురైన తన యువ మేనల్లుళ్ళను చూడటానికి ఆమె ఆసుపత్రికి వెళ్లారు. ఆమె కుటుంబ సభ్యులందరూ షాక్ కు గురియైన ఈ సందర్భంలో అక్కడే ఆమె అభ్యాసం ప్రారంభమయ్యింది. వెంటనే సన్నిహితులైన కుటుంబ సభ్యులందరికీ **CC10.1 Emergencies + CC15.1 Mental & Emotional tonic** ఇచ్చారు.

కుటుంబ సభ్యులు ఇచ్చిన సంతోషకరమైన ప్రతిస్పందన వైబ్రియోనిక్స్ పట్ల ఆమె విశ్వాసం స్థిరపడేందుకు దోహదపడింది. తరువాత ఆరు నెలలలోనే వీరు VP అయ్యారు. వైద్యులు రోగులకు సేవ చేయడం చూసి ఆమె చిన్నప్పటి నుంచీ వైద్యుల పట్ల వైద్య విధానము పట్ల ప్రత్యేక గౌరవం పెంచుకున్నారు. ఇప్పుడు వైబ్రియోనిక్స్ రూపంలో ఆమె కోరిక తీరడానికి, నిస్వార్థంగా సేవ చేయడానికి అవకాశం లభించింది. 2012లో క్యాన్సర్ ను ధైర్యంగా ఎదుర్కొని 2014 ఏప్రిల్ లో SVPగా అర్హత సాధించారు. శస్త్రచికిత్స మరియు కీమోథెరపీ చేయించుకొనే నిమిత్తం ఆమె కొంతకాలం అల్లోపతి చికిత్స తీసుకున్నారు. ఆ తరువాత, ఆమె వైబ్రియోనిక్స్ రెమెడీలు మాత్రమే తీసుకోవడం ప్రారంభించారు.

బాలవికాస్ గురువుగా, నిరుపేదలకు తరగతులు నిర్వహించడానికి సమీప మురికివాడలను ఈమె సందర్శించేవారు. అక్కడ పిల్లలకు జ్ఞాపకశక్తి కోసం రెమెడీలు ఇవ్వడం ప్రారంభించే సరికి ప్రతిస్పందన అద్భుతంగా వచ్చింది. కొన్ని వారాల్లోనే వారు తమ పాఠములను బాగా గుర్తు ఉంచుకోగలగటం, మరియు పరీక్షలో మంచి మార్కులు పొందడం ప్రారంభించారు. ఆవిధంగా పిల్లలకు ఎటువంటి అనారోగ్య సమస్య వచ్చినా వైద్యులను సందర్శించక ఈ ప్రాక్టీషనర్ దగ్గరే రెమెడీలు తీసుకునే వారు. ఆ విధంగా అతి త్వరలో వారి తల్లిదండ్రులు, తాతలు, పొరుగువారు రెమెడీల కోసం రావడం ప్రారంభించారు. వీరిలో ఎక్కువ మంది పని మనుషులుగా పనిచేస్తున్నవారు ఉండగా వారి జీవిత భాగస్వాములు రిక్షాలు నడుపుతూ ఉండేవారు. వారిలో చాలామంది పొగాకుకు బానిసలయ్యారు. 4నెలల్లో 6గురు మహిళలకు ఈ ప్రాక్టీషనర్ ఇచ్చిన రెమెడీలు సహాయపడ్డాయి. మద్యపానమునకు బానిస ఐన ఒక వ్యక్తి నెలలోనే తన అలవాటు నుండి బయటపడ్డారు. ఈ విధంగా వైబ్రియోనిక్స్, దురలవాట్ల నుండి బయట పడాలని ఆకాంక్ష ఉన్న వారికి ఎంతో సహాయపడింది. సమీప గ్రామాల్లోని శిబిరాల్లో రోగులకు చికిత్స చేయడానికి వీరు క్రమం తప్పకుండా వెళుతూ ఉంటారు. ఈ విధంగా ఇప్పటివరకూ 9500 మంది రోగులకు చికిత్స చేశారు. వీరు విజయవంతంగా చికిత్స చేసిన కొన్ని అనారోగ్యాలు... ఆప్లుత్వం, కడుపు లో పుండు, సాధారణ జలుబు, మహిళలు మరియు యువత కు సంబంధించిన సమస్యలు, చర్మ అలెర్జీలు మరియు అంటువ్యాధులు, వ్యసనాలు మరియు దీర్ఘకాలిక నిరాశ ( క్రానిక్ డిప్రెషన్), అలాగే సూర్యరశ్మికి ఎలర్జీ నుండి మొదలు పెట్టి గోధుమలు, చక్కెర మరియు టెల్లం వంటి సామాన్య పదార్థాల వరకూ అలెర్జీ ఉన్న రోగులకు కూడా ఆమె (ఎలర్జీస్ ను పోటెంటియల్ చేయటం ద్వారా) విజయవంతంగా చికిత్స చేసారు. రోగులు వారి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నుండి నయం కావడాన్ని చూసినప్పుడు ఆమె చాలా సంతోషి చెందేవారు. పూణే మరియు నాగ్ పూర్ లోని ప్రాక్టీషనర్ల ను వారి వైబ్రియోనిక్స్ ప్రాక్టీస్ ను తిరిగి ప్రారంభింప చేయడంలో వీరు కీలక పాత్ర పోషించారు. ఈ రెండు చోట్ల రిఫ్రెషర్ వర్క్ షాప్ లు నిర్వహించడంలో ఆమె తన మెంటర్ మరియు టీచర్ కు సహాయం చేసారు. పాల్గొన్న వారు మొదట్లో ఇంగ్లీషును సులభంగా అర్థం

చేసుకోలేక సంకోచించడంతో వీరు మరాఠీలో వివరించడం ద్వారా వారికి సులభంగా అర్థమయ్యేటట్లు చేశారు. జెవిపి మాన్యువల్ మరియుముద్రించడంలో ఆమె కీలక పాత్ర సిసి పుస్తకాన్ని ఇంగ్లీష్ నుండి మరాఠీకి అనువదించడంలో మరియు మాన్యువల్ 108 పోషించారు. సేవ చేసే విషయంలో వినయం మరియు ప్రేమకు ప్రతీకగా వీరు పేరు తెచ్చుకున్నారు.

"అందరినీ ప్రేమించండి మరియు అందరికీ సేవ చేయండి" అనే సందేశాన్ని ఆచరణలో పెడుతూ జీవించడానికి ఒక వినయపూర్వకమైన సాధనంగా తనను మార్చినందుకు స్వామికి వీరు హృదయపూర్వకమైన కృతజ్ఞతలను తెలుపుకొంటున్నారు. ప్రాక్టీషనర్గా మారిన తర్వాత ప్రాపంచిక ప్రయోజనాల కోసం పనిచేయడం మాని పూర్తిగా సాయి సేవలో మునిగిపోవడంతో తన జీవితంలో ఎంతో పరివర్తన వచ్చిందని వీరు తెలుపుతున్నారు. ఇది ఆమె ఆధ్యాత్మికంగా అభివృద్ధి చెందడానికి మరియు తన ధృక్పథం మరింత ప్రేమమయంగా మారడానికి సహాయపడింది. ప్రతీ ఇంటిలోనూ సభ్యులంతా జీవితంలో సంతోషంగా ఉండటానికి మరియు ఆనందాన్ని వ్యాప్తి చేయడానికి ఆ ఇంటిలో ఎవరో ఒక సభ్యుడు/సభ్యురాలు వైబ్రో ప్రాక్టీషనర్గా మారాలని ఆమె భావిస్తున్నారు.

**పంచుకున్న కేసులు :**

- [మూత్రం ఆపుకోలేని తనము, పొడిబారిన నోరు, హై బి.పి.](#)
- [కంటిరెప్ప పైన కురుపు](#)
- [నోరియాసిస్](#)

\*\*\*\*\*

**ఆ వైబ్రో మిశ్రమాలు ఉపయోగించిన కేసు వివరాలు ఖ**

**1. పార్శ్వపు నొప్పి <sup>11586...ఇండయా</sup>**

34 ఏళ్ల మహిళ గత పది సంవత్సరాలుగా ఎడమ వైపు పార్శ్వపు నొప్పితో బాధపడుతున్నారు. నొప్పి వచ్చిన ప్రతీసారి కనీసం రెండు గంటలు కొనసాగుతుంది. ఐటి ప్రోఫెషనల్ కావడంతో ఆమె రోజంతా కంప్యూటర్లతో పని చేయాల్సి ఉండేది. ఆమె ఈ తలనొప్పిగురించి చాలా బాధననుభవిస్తూ అవసరమైనప్పుడు అల్ట్రాసౌండ్ పెయిన్ కిల్లర్లను తీసుకోసాగింది. దీర్ఘకాలిక దగ్గు నుండి ఆమె తల్లి త్వరగా కోలుకోవడం ఈమె వైబ్రయోనిక్స్ చికిత్సను ఎంచుకోవడానికి కారణ మయ్యింది. 2018 ఫిబ్రవరి 8వ తేదీన ఆమెకు ఈ క్రింది రెమిడి ఇవ్వబడింది:

**CC11.3 Headaches + CC11.4 Migraines + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS**

మొదటి మోతాదు తీసుకున్నప్పటి నుండి వారంలో ఒక్కసారి కూడా తలనొప్పి రాలేదని ఆమె ఎంతో విస్మయంగా తెలిపారు. ఒక నెల వరకూ అదే మోతాదు కొనసాగించమని ప్రాక్టీషనర్ ఆమెను కోరారు. కొన్ని రోజుల తరువాత రెమిడిని ప్రమాద వశాత్తూ ఆమె ఎక్కడో పోగొట్టుకుంది. ఐతే అప్పటికే ప్రాక్టీషనర్ 2నెలలు జర్మనీ లో గడపడం కోసం బయలుదేరి వెళ్లిపోవడం జరిగింది. ఈ కాలంలో ఆమెకు ప్రతి వారం అడపాదడపా తలనొప్పి వచ్చింది. అయితే మునుపటి కంటే తీవ్రత కొంచెం తక్కువగానే ఉంది. ప్రాక్టీషనర్ తిరిగి వచ్చిన తరువాత 2018మే 20 వ తేదీన తిరిగి రెమిడి ఇవ్వడం జరిగింది. రెమెడిను తిరిగి ప్రారంభించిన రెండు నెలల తరువాత తలనొప్పి ఆమె తల స్నానం చేసిన తర్వాత మాత్రమే రాసాగింది. ఈ విధంగా ఒకసారి మాత్రం నొప్పి తీవ్రంగా వచ్చి గంట సమయం కొనసాగింది. ఆమె పెయిన్ కిల్లర్ ఏమీ తీసుకోలేదు. 5నెలల తరువాత, మోతాదు BD కి తగ్గించబడింది. ఐతే తల స్నానం తరువాత ఆమెకు తేలికపాటి తలనొప్పి వచ్చి కొద్దిసేపు కొనసాగుతూ ఉండేది. తరువాత అది కూడా తగ్గిపోయింది. ఈ విధంగా ఆమెకు తలనొప్పిభయం పూర్తిగా పోవడంతో కంప్యూటర్లతో హాయిగా పని చేయగలిగేది. అదే సమయంలో ఆమె తన తల్లిని కోల్పోవడం జరిగింది. సంప్రదాయం ప్రకారం ఎన్నోసార్లు తలస్నానం చేయవలసి వచ్చినా తలనొప్పి రాలేదు. 23డిసెంబర్ 2018న డోసేజ్

మరింత తగ్గించడానికి ముందు మరో నెల పాటు ODగా కొనసాగించాలని ఆమెకు సూచించబడింది. అనారోగ్యం రాకుండా ఉండటానికి ఒక సంవత్సరం పాటు ప్రత్యామ్నాయంగా ప్రక్షాళన (క్లెన్సింగ్) మరియు రోగనిరోధక శక్తి (ఇమ్యూనిటీ) రెమెడీలను తీసుకోవడానికి ఆమె అంగీకరించారు.

+++++  
**2. లో బి.పి, అలసట** 11586...ఇండియా

42 ఏళ్ల వయసు ఉన్న వడ్డంగి మేస్త్రీకి గత 20 సంవత్సరాలుగా తక్కువ రక్తపోటు మరియు ఒక సంవత్సర కాలం నుండి అలసట ఉంటోంది. అతను లోబిపి కి అల్లోపతి చికిత్స తీసుకుంటున్నా ఏమాత్రం ఉపశమనం కలగడం లేదు. అతను తన వడ్డంగి పనిని తాత్కాలికంగా నిలిపివేసి ప్రతీరోజూ ఉదయం పేపరు వేయడం ప్రారంభించాడు. అయితే అందుకోసం ప్రతీ ఉదయం ఎత్తైన భవనాలకు వార్తా పత్రికలను అందించవలసి వచ్చేది. ఆ సమయంలో వాష్ రూమ్ కు కూడా వెళ్లడానికి అవకాశం ఉండేది కాదు. ఫలితంగా అతని మూత్రాశయంలో ఒత్తిడి మరియు నొప్పి వస్తూండేది. అతను సమయానికి భోజనం చేసేవాడు కాదు. మరియు తరచూ టీ తీసుకుంటూ ఉండేవాడు. ఇంతేకాక అతనికి పాస్ వేసుకొనే అలవాటు కూడా ఉంది.

2017మే 10 వ తేదీన ఇతనికి క్రింది రెమిడీ ఇవ్వబడింది.

**CC3.2 Bleeding disorders + CC4.1 Digestion tonic + CC12.1 Adult tonic + CC13.1 Kidney & Bladder tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.1 Brain disabilities...TDS**

రెండు వారాల తరువాత, అతను అలసట నుండి పూర్తిగా ఉపశమనం పొందాడు. మరో వారం తరువాత బి.పి. కూడా సాధారణ స్థాయికి చేరుకుంది దీనితో అతని ఆలోపతి వైద్యుడు లోబిపి కోసం ఔషధాన్ని నిలిపివేసాడు. కానీ వైట్ రెమిడీ ని OD గా మరొక నెల రోజుల పాటు కొనసాగించాలని ప్రాక్టీషనర్ సూచించారు. ఇదే సమయంలో పేషంట్ టీ త్రాగడం గణనీయంగా తగ్గించి వేళకు భోజనం తీసుకోవడం ప్రారంభించాడు. అలాగే అతను ఇళ్ళలో వార్తాపత్రిక వేయడం కొనసాగించడంతో పాటు తన వడ్డంగి పనిని తిరిగి ప్రారంభించాడు. ఈ విధంగా అతనికి పూర్తిగా మెరుగవడంతో రెమిడీల రీపిల్ కోసం రావడం మానేశాడు. డిసెంబర్ 2018 నాటికి అతని బి.పి. సాధారణ స్థితిలోనే కొనసాగుతూ ఉంది, అలసట కూడా ఏమాత్రం అనిపించక పోవడంతో అతను తన వృత్తిని చక్కగా కొనసాగించుకోగలుగుతున్నాడు. ఐతే పాస్ నమలడం మానలేక కొనసాగించసాగాడు.

+++++  
**3. శునకమునకు గాయము** 11586...ఇండియా

గత 8 సంవత్సరాలుగా ఒక మగ వీధి కుక్క ప్రాక్టీషనర్ నివసించిన అపార్ట్మెంట్ భవనంలో కాపలాగా ఉంటోంది. సుమారు రెండు సంవత్సరాల క్రితం ఒక బైక్ దానిని గుద్దుకొని గాయాలు అవడంతో ప్రథమ చికిత్స అందించడం జరిగింది. ఐతే ఫాలో అప్ లేనందున ఆ కుక్క దయనీయ స్థితిలో ఉన్నది. దాని చర్మం అంతా దద్దుర్లుతో కప్పబడి ఆహారం ఏమీ తినలేని స్థితిలో ఉంది.

2017మార్చి 25 తేదీన దీనికి క్రింది రెమిడీ ఇవ్వబడింది:

**#1. CC1.1 Animal tonic + CC20.7 Fractures + CC21.1 Skin tonic...BD, నీటితో**

రెండు వారాల తరువాత కుక్కలో కొంత కదలిక ప్రారంభం కావడంతో పాటు ఆహారం తీసుకోవడం ప్రారంభమయ్యింది. ఐతే మరో వారం తరువాత కూడా దాని చర్మ పరిస్థితి మెరుగుపడనందున, ప్రాక్టీషనర్ విభూతిలో #1 ని తయారు చేసి, కుక్కను స్నానం చేయడానికి మరియు తరువాత దద్దుర్లు పైన రాసేందుకు నీటిలో కలిపి ఇవ్వడం ప్రారంభించారు. అయినప్పటికీ ఏమాత్రం మెరుగుదల లేకపోవడంతో #1 మార్చి అది త్రాగే మంచి నీటితో క్రింది రెమిడీ కలిపి ఇవ్వడం జరిగింది:

**#2. CC1.1 Animal tonic + CC10.1 Emergencies + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.1 Brain disabilities + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine + CC21.1 Skin tonic + CC21.11 Wounds & Abrasions...BD**

కేవలం వారంరోజుల్లోనే దాని చర్మం నయం కావడం ప్రారంభమైంది. అంతేకాక కుక్క బలం పుంజుకొని ఆకలిని మెరుగు పరుచుకుంది. # 2 ప్రారంభించిన 7వారాల తరువాత కుక్క పూర్తిగా కోలుకుంది. రెమిడిని మరో 4వారాల పాటు OD గా కొనసాగించి ఆపివేయడం జరిగింది. 2018 డిసెంబర్ నాటికి కుక్క ఎటువంటి రోగ లక్షణాలు లేకుండా ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉంది.



**4. మూత్రం ఆపుకోలేక పోవడం, నోరు ఆరుకు పోవడం, హై బి.పి. 10001...ఇండియా**

79 ఏళ్ల మహిళ గత 6 నెలలు గా ముత్రాన్ని ఆపుకోలేని వ్యాధితో బాధపడుతూ ఉన్నది. కొన్నిసార్లు మూత్ర విసర్జనలో మంట కూడా అనిపించేదట. ఆమె నాలుక అకస్మాత్తుగా పొడిగా మరియు ఎర్రగా మారుతుంది మరియు ఆమె మాట రోజుకు ఒకటి లేదా రెండుసార్లు అస్పష్టంగా మారిపోతూ ఉంటుంది.

2018 ఏప్రిల్ 27న ఆమెకు క్రింది రెమిడి ఇవ్వబడింది:

**#1. CC11.5 Mouth infections + CC13.3 Incontinence + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS**

ఆమె వ్యాధి లక్షణాలన్నీ రెండు వారాల్లో అదృశ్యము కావడంతో మోతాదు ఒక నెలలో నెమ్మదిగా OW కి తగ్గించబడి తరువాత ఆపివేయ బడింది. ఆమె మరో సమస్యకు చికిత్స కోసం 2018 మే 26న ప్రాక్టిషనర్ ను కలుసుకున్నారు. రెమెడిలు తీసుకుంటున్నప్పటికీ ఆమె బిపి గత 2 సంవత్సరాలుగా ఎక్కువగా ఉంది.

దీని నిమిత్తం ఆమెకు క్రింది రెమిడి ఇవ్వబడింది:

**#2. CC3.3 High Blood Pressure (BP)...TDS**

రెమిడి తీసుకున్న వారం తరువాత 2 సంవత్సరాలుగా ఉంటున్న అధిక బి.పి నార్మల్ కి చేరుకున్నది. అంతేకాక 2018డిసెంబర్ నాటికి బి.పి. నార్మల్ గా ఉండడమే కాకుండా ఆమె యొక్క మూత్రం ఆపుకోలేని తనము మరియు నోరు పొడిబారిపోయే లక్షణాలు పునరావృతం కాలేదు. ఆమెకు బి.పి. సాధారణ స్థితిలోనే ఉంటోంది. ఈ రిపోర్టు ఇచ్చేనాటికి ఆమె ఆలోపతి మరియు వైబ్రో రెమిడిలు రెండింటినీ తీసుకుంటున్నారు.



**5. కనురెప్ప పైన కురుపు 10001...ఇండియా**

15 సంవత్సరాల అమ్మాయికి ఎడమ కనురెప్ప పైన గత నాలుగు నెలలు గా 4-5 మి.మీ కురుపు ఉంది. ఆమె కంటిలో వేసుకునే చుక్కలతో సహా అల్లోపతి మందులను వాడుతూ ఉన్నప్పటికీ ఏమాత్రం ఫలితం కనిపించ లేదు. 2018 ఏప్రిల్ 20న ఆమెకు ఈ క్రింది రెమిడి ఇవ్వబడింది:

**CC2.3 Tumours & Growths + CC7.3 Eye infections + CC10.1 Emergencies + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic...TDS**

లోపలికి తీసుకొనడానికి మరియు నీటితో కలిపి BD గా పైనరాయటానికి. ఒక నెల తరువాత, కంటి కురుపు దాని పరిమాణంలో సగం అయ్యింది. అంతేకాక కంటి ఎరుపు దనం కూడా తగ్గిపోయి రెండు నెలల్లోకన్ను సంపూర్ణంగా సాధారణస్థాయికి చేరుకుంది. మోతాదును రెండు వారాల పాటు OD కి మరియు తరువాత OW కు తగ్గించడం జరిగింది.

2019మార్చిలో తన బోర్డు పరీక్షలు ముగిసే వరకు రెమెడిని OW గా కొనసాగించాలని ఆమె నిర్ణయించుకొన్నారు.





**6. సోరియాసిస్ 10001...ఇండియా**

30 ఏళ్ల వయసు గల మహిళ గత పది సంవత్సరాలుగా చేతులు మరియు కాళ్ళ మీద లేత ఎరుపు (అరచేతులతో సహా) దద్దుర్ల తో బాధపడుతున్నారు. ఐతే దురద ఆమె అరచేతులపై మాత్రమే ఉంది. ఇది సోరియాసిస్ అని నిర్ధారించబడింది, కానీ ఆమె ఎప్పుడూ ఎలాంటి చికిత్స తీసుకోలేదు.

2015 డిసెంబర్ 12తేదీన ఆమె ప్రాక్టీషనర్ని సంప్రదించగా ఈ క్రింది రెమిడి ఇవ్వబడింది:

**#1. CC10.1 Emergencies + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.10 Psoriasis...TDS**

15 రోజుల తరువాత దురద తగ్గినప్పటికీ దద్దుర్ల విషయంలో మార్చేమీ లేదు. నెల తరువాత ప్రాక్టీషనర్ **CC10.1** లేకుండా **#1** ను తిరిగి తయారుచేసి ఇవ్వాలని అనుకున్నారు.

**#2. CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.10 Psoriasis...TDS**

మొత్తంగా 3 నెలల తరువాత ఆమె చర్మం సాధారణ స్థాయికి చేరుకున్నది. మోతాదు క్రమంగా OW కు తగ్గించబడింది. అంతేకాక 2016 ఆగస్టునుండి నిర్వహణ మోతాదుగా దీనిని కొనసాగిస్తూ ఉన్నారు. 2018 నవంబర్లో ఆమెను సంప్రదించి నప్పుడు రోగలక్షణములు ఏవీ పునరావృతం కాకుండా ఆమె చర్మం సంపూర్ణంగా సాధారణ స్థితిలో ఉంది.



**7. దీర్ఘకాలిక సయాటికా నొప్పి 11600...ఇండియా**

ప్రాక్టీషనర్ యొక్క 75 ఏళ్ల మాతృమూర్తి తన కుడి కాలికి ముఖ్యంగా మోకాలి నరాలకు గత 10 సంవత్సరాలుగా నొప్పి ఉంటోంది. అవసరమైనప్పుడు ఆమె పెయిన్ కిల్లర్లను తీసుకునేవారు కానీ ఇది ఆమెకు తాత్కాలిక ఉపశమనం మాత్రమే ఇచ్చేది.

AVP గా అర్హత సాధించిన వెంటనే, ప్రాక్టీషనర్ ఆమెకు చికిత్స చేయాలని 2018 ఆగస్ట్ 13 న క్రింది రెమిడి ఆమెకు ఇచ్చారు:

**#1. CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC20.3 Arthritis...TDS**

3 రోజుల తరువాత నొప్పి 30% తగ్గిందని, అలాగే 7 రోజుల తరువాత 50% తగ్గిందని ఆవిడ చెప్పారు. వైబ్రో రెమిడిలు ప్రారంభించక ముందే ఆమె నొప్పి రెమెడిలు తీసుకోవడం మానేసారు. ఐతే 23 ఆగస్ట్ 2018 తేదీన ఆమె వెన్ను భాగము, మరియు కాలు పూర్తిగా నొప్పి రావడంతో ప్రాక్టీషనర్ **#1** ను క్రింది విధంగా మార్చారు:

**#2. CC3.7 Circulation + CC18.5 Neuralgia + CC20.4 Muscles & Supportive tissues + CC20.5 Spine + CC20.6 Osteoporosis + #1...TDS**

26 ఆగస్ట్ 2018 తేదీన రోగికి జలుబు దగ్గు ఏర్పడడంతో క్రింది రెమిడి ఇవ్వబడింది:

**#3. CC9.2 Infections acute + CC19.6 Cough chronic...TDS**

మరో మూడు రోజుల తరువాత రోగి యొక్క జలుబు దగ్గు విషయంలో 80% ఉపశమనం కలిగింది. నొప్పి విషయంలో 50% ఉపశమనం పొందారు. **#1** మరియు **#2** రెండింటినీ OD కి తగ్గించడం జరిగింది. నెల తరువాత అనగా సెప్టెంబర్ 12 నాటికి, ఆమె నొప్పుల విషయంలో 100% ఉపశమనంతో పాటు జలుబు మరియు దగ్గు పూర్తిగా తగ్గిపోయాయి. రెండు రెమెడిల మోతాదు వారము రోజుల వ్యవధిలో 3TW, 2TW మరియు చివరికి OW కు తగ్గించ బడింది. 2018 డిసెంబర్ నాటికి ఆమెకు వ్యాధి లక్షణాలు ఏవీ పునరావృతం కాకుండా OW గా మోతాదు కొనసాగిస్తూ ఉన్నారు.

సంపాదకుని వ్యాఖ్య: సాధారణంగా వ్యాధి లక్షణాలు పూర్తిగా అధ్యశ్యము ఐన తరువాతే మోతాదు తగ్గించడం ప్రారంభించడం జరుగుతుంది. ఐతే ఈ అసాధారణ దీర్ఘకాలిక వ్యాధి విషయంలో మోతాదు తగ్గింపు 50% ఉపశమనం కలుగగానే ప్రారంభించి నప్పటికీ వ్యాధి లక్షణాల విషయంలో త్వరగానే 100% ఉపశమనం పొందడం జరిగింది.



**7. గోరుచుట్టు** 03572...గాబాస్

35 సంవత్సరాలు వయసు గల మహిళ గత మూడు రోజులుగా ఎడమ చూపుడు వ్రేలి పైన భరించలేని నొప్పితో బాధపడుతూ ప్రాక్టీషనర్ని 2018 ఆగస్టు 5 వ తేదీన కలిసారు. ఆమె వేలు కొన నుండి గోరు వరకు మంట, వాపు ఉంటోంది. గోరుచుట్టుగా ఇది నిర్ధారించ బడింది. ఐతే ఆమె దీనినిమిత్తం ఔషధములు ఏమీ తీసుకోలేదు. ఆమెకు ఈ సమస్య ఇదే మొదటిసారిగా వచ్చిందా అని అడగగా 20 సంవత్సరాల క్రితం ఇలాంటి సమస్య ఏర్పడి చాలా బాధపడినట్లు ఆమె గుర్తుచేసుకున్నారు. ప్రాక్టీషనర్ ఆమెకు ఈ క్రింది కాంబో ఇచ్చారు:

**CC18.5 Neuralgia + CC21.11 Wounds & Abrasions...ప్రతీ పది నిమిషాలకు ఒక డోస్ చొప్పున 1-2 గంటల వరకు అనంతరం TDS**

ఒక గంటలో ఆమెకు నొప్పి 50% తగ్గింది. మరొక గంట తరువాత ఆమెకు ఎటువంటి నొప్పి లేదు. అప్పటికే వ్యాధి నయమైందని రోగి భావించడం వలన రెమిడి తీసుకోవడం మానేశారు. కానీ మూడు రోజుల తరువాత నొప్పి పునరావృతమయ్యింది, అందువలన ఆమె TDS గా రెమిడిను తిరిగి ప్రారంభించారు. అదే రాత్రి ఆమెకు నొప్పి పూర్తిగా అధ్యశ్యమయ్యింది. ఐతే నొప్పి పునరావృతమవుతుందేమో అనే భయంతో OD కి తగ్గించే ముందు TDS గానే మరో 2వారాల పాటు కొనసాగించాలని ఆమె నిర్ణయించుకున్నారు. మరో రెండు వారాల తరువాత రెమిడి తీసుకోవడం ఆపివేశారు. నవంబర్ నాటికి 2018, ఆమెకు సమస్య పునరావృతం కాకపోవడంతో ఎంతో ఆనందంగా ఉన్నారు.



**9. తల పై ఫంగస్, చేతబడి, జ్ఞాపక శక్తి లోపం** 03572...గాబాస్

ప్రాక్టీషనర్ యొక్క 9-సంవత్సరాల బాలుకు తల పైన ఫంగస్ వ్యాపించింది. ఇది చూడడానికి చుండ్లు వలె ఉంది. తల మీద పూర్తిగానూ మెడ క్రింది వరకూ వ్యాపించింది. (క్రింది ఫోటో చూడండి). ఇది తరుచుగా దురదగా ఉండేది. తల దువ్విస్తే ప్రతీసారీ, చుండ్లు లాంటి తెల్ల కణాలు పడిపోతూ ఉండేవి. ఇతనికి మెడ యొక్క కుడి వైపు మరియు వెనుక వైపు ఇంకా తల పైన కూడా పెద్దగా కనిపించే తెల్లని మచ్చలు కూడా ఉన్నాయి. మూడేళ్ల క్రితం ఈ సమస్య ప్రారంభము కావడంతో ప్రాక్టీషనర్ అనేక ప్రసిద్ధ చర్మవ్యాధి నిపుణులను సంప్రదించాడు. వైద్య పరీక్షలు ఎటువంటి వ్యాధి నిర్ధారణచేయలేదు. రకరకాల అల్లోపతి మందులు వాడినప్పటికీ ఎటువంటి ప్రయోజనం కనిపించలేదు. ఈ బాలుకు పాఠశాలలో ఇచ్చిన అసైన్ మెంట్లు చేయడంలో చాలా ఇబ్బందిఉండేది అంతేకాక ఆత్మవిశ్వాసం కూడా లోపించింది. ఇతడు నివసించిన ప్రదేశంలో చేతబడులు ప్రబలంగా ఉన్న కారణంగా దాని ప్రభావం కూడా ఉండేమోనని ప్రాక్టీషనర్ భావించారు.



2018 ఆగస్టు 3 వ తేదీన అల్లోపతి మందులు నిలిపివేసి క్రింది రెమిడి ఇవ్వడం జరిగింది:

**#1. CC11.2 Hair problems + CC15.2 Psychiatric disorders + CC21.7 Fungus...TDS** కొబ్బరి నూనెలో వేసి అనంతరం విభూతితో కలిపి తల పైన రాయడానికి ఉపయోగించారు.

**#2. CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC17.3 Brain & Memory tonic + #1...QDS**  
 మూడు వారాల తరువాత తల పైన తెల్లని పొట్టు విషయంలో 50% మెరుగుదల కనిపించింది కానీ తెల్లని మచ్చల విషయంలో మార్చేమీ రాలేదు. మరో రెండు వారాల తరువాత వైద్య ప్రక్రియ

మందగించడంతో 2018 సెప్టెంబర్ 8 వ తేదీన ప్రాక్టీషనర్ #1 & #2 ను క్రింది విధంగా మార్చారు:

**#3. CC11.1 Hair tonic + CC17.2 Cleansing + CC21.2 Skin infections + CC21.3 Skin allergies + #1...TDS తల పైన రాయడానికి**

**#4. CC17.3 Brain & Memory tonic + #3...QDS**

6వారాల తరువాత తెల్లని మచ్చలు అలాగే తెల్లని పొట్టు వంటిది కూడా పూర్తిగా అదృశ్యమయ్యాయి (పోటో చూడండి) దురద కూడా తగ్గిపోయింది. బాబుకు అభ్యాసనా సామర్థ్యం మరియు జ్ఞాపకశక్తి కూడా బాగా మెరుగుపడింది. అతడు ఏమాత్రం కష్టం లేకుండా సంతోషంగా హోంవర్క్ చేయగలగడం ప్రారంభించాడు. # 3 యొక్క మోతాదు 6 వారాల పాటు ODకి తగ్గించబడి అనంతరం నిలిపివేయ బడింది. # 4 యొక్క మోతాదు TDS గా ఒక నెల వరకు కొనసాగింపబడి తరువాత ODగా రెండు వారాల పాటు తరువాత OWకు తగ్గించబడింది. 2018 డిసెంబర్ నాటికి తన వ్యాధి లక్షణాలన్నిటి నుండి పూర్తిగా విముక్తి పొందాడు.

+++++

**9. భ్రమలు, అసందర్భ ప్రేలాపన, దుష్ట శక్తులచే ఆవహింపబడడం 03572...గాబస్**

33ఏళ్ల వయసు గల వ్యక్తిని అతని సోదరి తెల్లవారురూమున రెండు గంటలకు ప్రాక్టీషనర్ వద్దకు తీసుకువచ్చింది. అతను గత రెండు వారాలుగా భ్రమలతో బాధపడడంతో పాటు అసంబద్ధంగా మాట్లాడటం మరియు రాత్రిళ్ళు నిద్ర పోలేక పోవడంతో అతని చర్యలు మిగతా కుటుంబ సభ్యులకు చాలా బాధ కలిగిస్తూ ఎవరికీ నిద్ర లేకుండా చేస్తున్నాయి. అతని ప్రవర్తన ఇంట్లో పిల్లలను భయాందోళనకు గురి చేస్తున్నది. ఈ విషయమై రోగిని ప్రశ్నించగా చనిపోయిన తన తాత యొక్క ఆత్మ తనను ఆవేశించి కుటుంబ రహస్యాలను బయటపెట్టి టెట్లు చేస్తోందని ఇది మిగతా కుటుంబ సభ్యులకు కోపం తెప్పిస్తోందని చెప్పాడు. అతన్ని కాథలిక్ పూజారి వద్దకు తీసుకెళ్లారు, రోగిని కొన్ని ప్రతికూల శక్తులు వెంబడిస్తున్నాయని అతడు కుటుంబ సభ్యులకు చెప్పారు. అయినప్పటికీ భూతవైద్యం నిర్వహించబడలేదు. రోగిని ఒక వైద్యునికి చూపించగా యాంటిడిప్రెసెంట్స్ సిఫారసు చేశారు కానీ అందులో అతను ఒక మోతాదు మాత్రమే తీసుకున్నాడు. అతని దయనీయమైన ఆరోగ్య పరిస్థితి చూసి అతని యజమాని వైద్య చికిత్స పొందడానికి కొన్ని రోజుల సెలవు ఇచ్చాడు. రోగి వైబ్రియోనిక్ మీద మాత్రమే ఆధారపడ్డాడు మరియు ఇతర చికిత్స తీసుకోలేదు. ప్రాక్టీషనర్ అతనికి క్రింది కాంబోలను ఇచ్చారు:

**#1.CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC15.2 Psychiatric disorders + CC15.6 Sleep disorders...గంట సమయం వరకూ ప్రతి 10 నిమిషాలకూ ఒక డోసు అనంతరం 6TD**

**#2. CC15.2 Psychiatric disorders + CC17.2 Cleansing...6TD** నీటితో కలిపి పేషంటు మీద చల్లడానికి

ఆ రోజు రాత్రి పేషంటుకు హాయిగా నిద్రపట్టింది. తెల్లవారుతూనే ప్రాక్టీషనర్ తన ఆనందం పంచుకున్నారు. రోగి సోదరి ఇప్పుడు తన సోదరుని మాటలో కూడా మార్పు వచ్చిందని చెప్పారు. 10 రోజుల తరువాత అతను పనికి వెళ్ళడం ప్రారంభించారు. మరో పది రోజుల తరువాత రోగికి మొత్తం మీద 70% మెరుగుదల కనిపించింది. మరో రెండు రోజులలో వ్యాధి లక్షణాలు అన్నీ అదృశ్యం అవడంతో డోసేజ్ రెండు వారాల పాటు OD కి తగ్గించడం జరిగింది. సెప్టెంబర్ 8 వ తేదీన దుష్టశక్తి రోగిని ఆవహించడం మానడంతో సెప్టెంబర్ 20వ తేదీన చికిత్స నిలిపి వేయడం జరిగింది. 2018, డిసెంబర్ నాటికి వ్యాధి లక్షణాలు ఏవీ పునరావృతం కాకపోవడంతో రోగి ఆనందంగా ఉన్నారు.

+++++

**11. విచారము, షాక్ 11389...ఇండియా**

గృహాలలో పనిచేసుకునే 46 సంవత్సరాల వనిత 27 ఏప్రిల్ 2017న ప్రాక్టీషనర్ని కలిసారు. మూడు రోజుల క్రితం ఆమె యొక్క 19 సంవత్సరాల కుమార్తె ఇంట్లో నుండి పారిపోవడంతో షాక్ కు గరయ్యి భరింపరాని దుఃఖంలో ఉన్నది. ఇంకా ఆమెకు విపరీతమైన

తలపోటు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఇంకా బి. పి. కూడా ఎక్కువే ఉంది. ఐతే ఆమెకు ఈ సంఘటనకు ముందు రక్తపోటు లేదు. ఆమె ఎటువంటి మందులు కూడా వాడలేదు.

ఆమెకు క్రింది రెమిడీ ఇవ్వబడింది :

**#1. CC3.3 High Blood Pressure + CC10.1 Emergencies...6TD**

**#2. NM6 Calming + SR327 Walnut...6TD**

రెమిడీ తీసుకున్న మరునాటికే ఆమెకు శ్వాస తీసుకోవటం లో ఇబ్బంది నిలిచి పోవడం మరియు తలపోటు విషయంలో 70 శాతం మెరుగుదల కనిపించింది. 4 వ రోజుకల్లా ఆమెకు పూర్తిగా తగ్గిపోవడంతో ఆమె పనికి వెళ్ళడం పునః ప్రారంభించింది. ఆమె ఆరోగ్యం సాధారణ స్థాయికి చేరడంతో మోతాదు TDSకు తిరిగి రెండు వారాల తరువాత ODకి తగ్గించడం జరిగింది. ఈమె కుమార్తె నుండి ఎటువంటి సమాచారము రాకపోయినప్పటికీ ఆమె మానసిక స్థితి ప్రశాంతంగానే ఉండడంతో రెండు వారాల తరువాత రెమిడీ నిలిపివేయడం జరిగింది. 6 నెలల తరువాత ఆమె కుమార్తె తనకు నచ్చిన వ్యక్తిని వివాహం చేసుకొని ఆనందంగా ఉన్నట్లు కబురు రావడంతో చాలా సంతోషించింది.

సంపాదకుని సూచన: **108CC బాక్స్ తో రెమిడీ ఇచ్చేటట్లయితే #2: CC15.1 Mental & Emotional tonic...6TD కూడా బాగా పనిచేస్తుంది.**

+++++

**12. అసిడిటీ, మూత్రం ఆపుకోలేనితనము, కటి ప్రాంతంలో మంట** <sup>11601...ఇండియా</sup>

86-ఏళ్ల మహిళకు తీవ్రమైన మరియు దీర్ఘకాలిక బహుళ సమస్యలు ఉన్నాయి. గత ఒక సంవత్సరం నుండి ఆమె ప్రతీ రోజు గుండెల్లో మంటతో బాధపడుతోంది. మరియు ప్రతీ రోజు భోజనం తర్వాత త్రేనుపులు బాగా వస్తూ ఉంటాయి. గొంతు మరియు అన్నవాహిక కాలిపోతున్న అనుభూతి ఉండడంతో ఆమె సులభంగా ఏమీ తినలేకపోయేది. ఆవుత్యం యొక్క లక్షణాలు తీవ్రంగా ఉన్నందువలన ఆమె న 2018 సెప్టెంబర్ 25 ప్రాక్టీషనర్ని సంధించింది. నెల రోజులుగా ఆమెకు రాత్రిపూట పక్కతడపడం మరియు పగటిపూట అసంకల్పితంగా మూత్ర విసర్జన చేయడం, అలాగే పొత్తి కడుపులో నొప్పి వంటివి కూడా ఉన్నాయి. ఇది యు.టి.ఐ. మరియు కిడ్నీ స్పెక్షన్ అని నిర్ధారించబడింది , దీని కోసం ఆమె అల్లోపతి మందులను కొంతకాలం తీసుకుంది కానీ అవి ఏమాత్రం సహాయం చేయనందువలన ఆమె వాటిని తీసుకోవడం మానేసింది. ఇదే కాక ఆమెకు 46 వ సంవత్సరం నుండి అనేక మార్లు గుండెపోటు వచ్చిందని అప్పటి నుండి ఆమె దీనికి కూడా అల్లోపతి మందులను తీసుకుంటూ ఉన్నట్లు చెప్పారు.

ఈమెకు క్రింది రెమిడీ ఇవ్వబడింది:

**#1. CC3.1 Heart tonic + CC3.7 Circulation + CC4.2 Liver & Gallbladder tonic + CC4.10 Indigestion + CC10.1 Emergencies + CC13.1 Kidney & Bladder tonic + CC13.2 Kidney & Bladder infections + CC13.3 Incontinence + CC15.1 Mental & Emotional tonic...** గంట వరకూ ప్రతీ 10 నిమిషాలకూ ఒక డోసు అనంతరం **6TD**

రెండు రోజుల్లో ఆమెకు ఆవుత్యం, టెడ్వెట్టింగ్ మరియు ఆపుకోలేనితనం మొదలగు వ్యాధులకు సంబంధించిన లక్షణాలన్నీ తగ్గిపోయాయి. పొత్తికడుపులో నొప్పి 90% తగ్గింది. ఐతే నాలుగు రోజుల తరువాత అనగా 2018 అక్టోబర్ 1 తేదీన రోగికి పొత్తి కడుపులో ఆకస్మికముగా తీవ్రమైన నొప్పి వచ్చి ఆసుపత్రిలో చేరారు. రెండు వారాలు ఐ.సి.యు. లో ఉన్నప్పుడు వైద్యులు వివిధ పరీక్షలు చేసారు. శస్త్రచికిత్స చేయించుకోవాలని వైద్యులు సూచించారు కానీ రోగికి అలా చేయించుకోవడం ఏమాత్రం ఇష్టములేదు. కాబట్టి అవసరమైనప్పుడు పెయిన్ కిల్లర్ తీసుకోవాలన్న సలహాతో ఆమె డిశ్చార్జ్ అయ్యింది. కాని అది ఎటువంటి ఉపశమనం ఇవ్వలేదు. 2018 అక్టోబర్ 20 తేదీన ఆమె ప్రాక్టీషనర్ని సంప్రదించారు. రోగికి ఏమి ఇవ్వాలో తెలియక, ప్రాక్టీషనర్ స్వామిని గాఢంగా ప్రార్థించారు. ఆమె ధ్యాన స్థితిలో రోగి యొక్క కటి మంట మరియు చుట్టుపక్కల అవయవాలకు ఈ క్రింది కాంటోలను ఇవ్వడానికి ఆమెకు మార్గనిర్దేశము చేయబడింది:

**#2. CC4.3 Appendicitis + CC8.4 Ovaries & Uterus + CC8.5 Vagina & Cervix...ప్రతి 10 నిమిషాలకు ఒక**

**మోతాదు చొప్పున ఒక గంట వరకూ తరువాత 6TD**

రెండు రోజులలో పొత్తి కడుపు నొప్పి మాయమైంది 5 రోజుల తరువాత, మోతాదును **TDS** తగ్గించారు 8 వారాల తరువాత, రోగి నొప్పి పునరావృతం కాలేదని తెలిపారు. మోతాదును ఒక వారము రోజుల వరకూ OD కి తగ్గించి ఆపై నిలిపివేశారు. 2018 డిసెంబర్ 30 నాటికి రోగి తన యొక్క వ్యాధిలక్షణాల నుండి పూర్తి ఉపశమనం పొందారు.

ప్రాక్టీషనర్ మరో రెండు రోజుల్లో పేషంటు యొక్క తదుపరి సందర్శన ఉంది కనుక ఆమెకు ఈ క్రింది రెమిడీలను ఇవ్వాలనుకున్నారు:

**#3. CC3.1 Heart tonic + CC4.10 Indigestion + CC12.1 Adult tonic...TDS, ముందు జాగ్రత్త కోసం.**

సంపాదకుని సూచన: ప్రాక్టీషనర్ రోగి యొక్క గుండెకు ఉన్న రుగ్మతను దృష్టిలో పెట్టుకొని ముందు జాగ్రత్తకోసం హార్ట్ మరియు సర్క్యులేషన్ కోబోలను కలిపారు.

\*\*\*\*\*

**ఆ ప్రశ్నలు జవాబులు బ**

1. ప్రశ్న: ప్రాక్టీషనర్గా నా జీవితం ఇతరులకు ఆదర్శప్రాయం కాకపోతే నన్ను నేను తీర్చిదిద్దుకోలేకపోతే నన్ను నేను ఎలా మార్చుకోగలను? నా వద్దకు వచ్చే రోగులకు ఒక ప్రేరణగా ఎలా ఉండగలను?

జవాబు: ప్రాపంచిక దృష్టితో చూస్తే ఎవరూ పరిపూర్ణులుగా ఉండలేరు (యాదృచ్ఛికంగా దైవిక శక్తి మాత్రమే పరిపూర్ణంగా ఉంటుంది). అందుకే స్వామి అందరినీ 'ప్రేమ స్వరూపులారా అని సంబోధిస్తారు. కాబట్టి పరివర్తన కోసం, పరిష్కరణ దిశలో అసాధ్యాన్ని సుసాధ్యం చేసే దిశలో మనసుకు తర్ఫీదు నివ్వండి. మీ "సంకల్పం" దానికి మార్గాన్ని కనుగొంటుంది. అలా చేసే శక్తి ఇప్పటికే దేవుడు ఇచ్చిఉన్నాడు. ఫలితం ఆశించని ప్రయత్నం ఎల్లప్పుడూ భగవంతుడిచే ప్రశంశింప బడుతుంది. కనుక మార్పును ఆస్వాదించండి. సంకల్పం బలంగా లేకపోతే, పరిస్థితులు ప్రతికూలంగా ఉంటే భగవంతుడిని తీవ్రంగా ప్రార్థించండి. అవసరమైతే , మీరు విశ్వసించిన స్నేహితుడి నుండి లేదా మరొక ప్రాక్టీషనర్ నుండి కౌన్సిలింగ్ తీసుకోండి మరియు ప్రక్షాళన కోసం తగిన కాంబో తీసుకోండి.

+++++

2. ప్రశ్న: నేను నా పేషంటుకు మొదటి డోస్ గోళీ రూపంలో కాక నీటి రూపంలో ఇవ్వవచ్చా ?

జవాబు: అవును, సమయం మరియు పరిస్థితులు అనుకూలమైతే నీటిలో రెమెడీ యొక్క మొదటి మోతాదును ఇవ్వడం మంచిదే .ఇది రోగి నీటిలో రెమెడీను తయారుచేసుకొనడానికి ఒక నమూనా ప్రదర్శన వలె పనిచేస్తుంది. రోగి తన ఇంట్లో కూడా అదే విధంగా చేయటానికి ఇది ప్రేరేపిస్తుంది. సాధారణంగా చాలా మంది రోగులు సులువైన మార్గాన్ని ఎంచుకోవడానికి ఇష్టపడతారు, నాలుక క్రింద ఒక మాత్రను వేసుకొని చప్పరించడం కన్నా నీటిలో తీసుకున్న పరిహారం మరింత ప్రభావవంతంగా ఉంటుందనే వాస్తవాన్ని వారు మరచిపోతారు. రెమిడీ కలిపిన కంటైనర్ను మీరు రోగికి ఇవ్వాలనుకొంటే, మిగిలిన రెమెడీ నీటిలో పాటు రోగికి ఇవ్వండి. లేదా ఆ నీటిని మీ పెరటిలోని మొక్కలకు పోయవచ్చు. ఖాళీ బాటిల్ తీసు రోగులతోరమ్మని కూడా సూచించవచ్చు.

+++++

3. ప్రశ్న: రోగి సంప్రదించడానికి మన వద్దకు రాకముందే అతని వ్యాధుల వివరాలను పొందడానికి ఒక ఫారం పంపడం సముచితమేనా ?

**జవాబు:** ఔను ఐతే మొదట మీరు రోగితో మాట్లాడి అలా పంపించడం వారికి ఇష్టమేనా అని అడగాలి. అలా నింపడం రోగ లక్షణాలు మరియు అవి ఎంతకాలం నుండి ఉంటున్నాయి అనేది జాగ్రత్తగా గుర్తుకు తెచ్చుకొని రాయడానికనీ అది వారి సౌకర్యము కోసమేనని తెలియజెప్పాలి. మీరు పంపబోయే ఫారం మరీ ఎక్కువ సమాచారం అడిగే విధంగానూ మరియు సున్నితమైన విషయాలను రాబట్టే విధంగానూ ఉండకుండా చూసేలా డిజైన్ చెయ్యండి. అదే సమయంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు కూడా వ్రాసి ఉంచడం మంచిది. అలాగే మీ క్లినిక్ లో కూడా ఈ సూచనలు ప్రదర్శించడం రోగులకు మేలు చేస్తుంది.

+++++

4. ప్రశ్న: మనము రెమిడిలను ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లలో ఇస్తాము. కానీ పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించడానికి ప్రపంచ వ్యాప్తంగా నో ప్లాస్టిక్ ప్రచారం జరుగుతోంది. నివారణకు హాని కలగకుండా ఈ సీసాలు ఎంతకాలం ఉంటాయి మరియు మనం ఎంతకాలం వీటిని తిరిగి ఉపయోగించవచ్చు ?

**జవాబు:** నో ప్లాస్టిక్ విషయంలో మీరు చెప్పింది సబబే. ఈ ప్రచారం తక్కువ గ్రేడ్ ప్లాస్టిక్లకు వ్యతిరేకంగా ఉంటుంది, అవి తిరిగి ఉపయోగించబడవు మరియు పర్యావరణాన్ని కలుషితం చేస్తాయి. మనము ఈ విషయంలో గాజు సీసాలను ఉపయోగించవచ్చు, కానీ అవి ఖరీదైనవి. సులభంగా పగిలి పోతాయి మరియు గాజు పెంకులు గోళీలలోనికో, లిక్విడ్ లోనికో ప్రవేశిస్తే చాలా ప్రమాదం అలాగే వైబ్రేషన్ న్యూట్రల్ అయ్యేఅవకాశం ఉన్నందున మనము లోహ కంటైనర్లను ఉపయోగించలేము. ఈ విధమైన ఆచరణాత్మక కారణాల వల్ల మనము ప్రసిద్ధ హోమియోపతి దుకాణాల నుండి సేకరించిన హై గ్రేడ్ ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లను ఉపయోగిస్తున్నాము. ఇంట్లో రెమిడిని గ్లాస్ కంటైనర్లలో తయారు చేసుకొన వచ్చును. కానీ ప్రయాణ సమయంలో ఉత్తమ నాణ్యత గల ప్లాస్టిక్ బాటిళ్లను ఉపయోగించవచ్చు. ఒకసారి ఉపయోగించిన ప్లాస్టిక్ కంటైనర్లను పదే పదే వాడకూడదు అనేది గ్రహించాలి.

+++++

5. ప్రశ్న: మన పేషంట్లకు బాధ కలిగించకుండా వారిని మాంసాహారము తినకుండా ఎలా ప్రేరేపించవచ్చు ?

**జవాబు:** పేషంట్లతో సత్సంబంధాలు ఏర్పరుచుకొని వారికి వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గేవరకూ రెమిడి వాడేదానికి ప్రాధాన్యత ఇస్తూ ఈ మాంసాహార విషయాన్ని వారికి క్లుప్తంగా మాత్రమే చెప్పాలి. వారికి పూర్తిగా తగ్గిపోయిన తరువాత మీరు చెప్పేది నమ్మే సానుకూలత ఏర్పడుతుంది. అప్పుడు కౌన్సిలింగ్ ద్వారా సున్నితంగా ఈ విషయం చెప్పాలి. స్వామి భక్తులను ఒప్పించటం మరింత సులభం. వారి విశ్వాసానికి మరింత బలం చేకూర్చడానికి స్వామి చెప్పిన విషయాలు చెప్పడం అట్టి సాహిత్యాన్ని చదివించడం లేదా స్వామి స్పీచ్ కి సంబంధించిన వెబ్సైట్ లింక్ లను ఇవ్వడం వంటివి చేయవచ్చు. భగవంతుడు మనిషి శరీరాన్ని తయారు చేసిన విధానం ఎటువంటిదంటే శాకాహార భోజనం ముఖ్యంగా ఉడికించని ఆహారంతోనే మానవుడు ఎక్కువ కాలం జీవిస్తాడు.

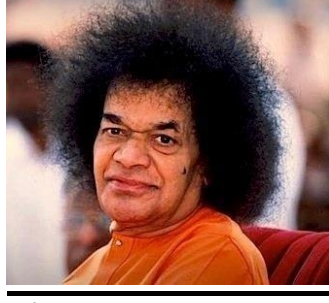
+++++

6. ప్రశ్న: కుక్క కాటుకు మనం CC1.1 Animal tonic ను ఇవ్వవచ్చా ?

**జవాబు :** CC10.1 Emergencies అనేది తగిన రెమిడి. ఎందుకంటే ఇది షాక్, గాయము, గాట్లు, భయము, టెటనస్ మరియు దైవిక రక్షణ మొదలగు అన్ని సిమ్మ్యులేటర్ కార్డుల వైబ్రేషన్ కలిగి ఉంది. CC1.1 Animal tonic జంతువులను గాయాలనుండి, పుండ్లనుండి, పురుగుల నుండి రక్షిస్తుంది కనుక దీనిని మనుషులకు ఇవ్వవలసిన అవసరం లేదు. ఐతే CC10.1 అందుబాటులో లేనప్పుడు, CC1.1 ఇస్తే అది తప్పనిసరిగా సహాయ పడుతుంది.

\*\*\*\*\*

## ఆ దివ్య వైద్యుడి యొక్క దివ్య వాక్కులు



“దేవుని పై మనసు లగ్నము చేయుట, మంచి ఆలోచనలు మరియు మంచి విషయాలు మనిషి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. కనులు, చెవులు, నాలుక, వంటి ఇంద్రియాలను సంయమనంతో ఉండేలా తర్ఫీదు ఇవ్వండి. ఉద్రేకం కలిగించే విషయాలను చూడకూడదు, వినకూడదు, మరియు చదవకూడదు. అటువంటి సినిమాల వైపు మీ దృష్టి కూడా మరల కూడదు. మీపై మీరు విశ్వాసం కోల్పోవద్దు, మీరు శరీరంలో నివసిస్తున్న భగవత్ స్వరూపులే. సంతృప్తి బలవర్ధకమైన ఔషధం. అటువంటప్పుడు దురాశ అనే జబ్బును తెచ్చుకొని, బలం కోసం భౌతికమైన టానిక్కులు త్రాగడం ఎందుకు? సంసారం అనే మహా సముద్రాన్ని దాటడానికి భక్తి మరియు క్రమశిక్షణ హద్దులుగా శరీరము అనే పడవను ఉపయోగించి ఆత్మ సాక్షాత్కారం అనే గమ్యం చేరండి.”

... సత్య సాయిబాబా, “సంసార సాగర నౌక ” దివ్యవాణి 12 అక్టోబర్ 1968

“సేవ చేసేటప్పుడు కేవలం స్వయంతృప్తిని మాత్రమే దృష్టిలో ఉంచుకోకుండా గ్రహీత యొక్క తృప్తిని దృష్టిలో ఉంచుకొని చేసే సేవ ఉత్తమమైనది. మీ సేవ ఇతరులకు ఎవరికైనా ఇబ్బంది, లేదా అసౌకర్యం కలిగిస్తుందా అనేది ముందు అంతః పరిశీలన చేసుకొని సేవ ప్రారంభించాలి. కేవలం మానవులకు చేసినదే సేవ అనిపించుకోదు. అవసరం మేరకు ప్రాణులన్నింటికీ నిస్వార్థంగా సేవచెయ్యాలి, భగవంతుడు అన్ని జీవులలోనూ ఉంటాడు. ఈ సత్యాన్ని మానవుడు మొదట గుర్తించాలి. అట్టి భావనతో చేసే సేవనే నిజమైన సేవ. విశ్వాసం లేకుండా కేవలం హంగు ఆర్పాటం కోసం చేసే సేవలు భగవంతుని చేరవు.”

... సత్యసాయి బాబా, “నిస్వార్థ సేవ యొక్క ప్రాముఖ్యత ” దివ్యవాణి 16నవంబర్ 1975

[http://media.radiosai.org/journals/vol\\_13/01AUG15/Sathya-Sai-Speaks-on-The-Yoga-of-Selfless-Service.htm](http://media.radiosai.org/journals/vol_13/01AUG15/Sathya-Sai-Speaks-on-The-Yoga-of-Selfless-Service.htm)

## ఆ ప్రకటనలు

### రాబోయే కాలంలో నిర్వహించబోయే శిబిరాలు

- ❖ **ఇండియా ముంబాయి (DK):** రిప్రైజర్ సెమినార్ 9 ఫిబ్రవరి 2019, సంప్రదించవలసిన వారు సతీష్ రామస్వామి ఈమెయిల్ [satish281265@yahoo.com](mailto:satish281265@yahoo.com) లేదా ఫోన్ నంబర్ 9869016624
- ❖ **ఇండియా పుట్టపర్తి:** AVP వర్క్ షాప్ 6-10 మార్చి 2019, సంప్రదించ వలసిన వారు లలిత ఈమెయిల్ [elay54@yahoo.com](mailto:elay54@yahoo.com) లేదా ఫోన్ నంబర్ 8500-676 092
- ❖ **ఫ్రాన్స్ డోర్డోన్:** SVP వర్క్ షాప్ & రిప్రైజర్ సెమినార్ 16-20 మార్చి 2019, సంప్రదించ వలసిన వారు డేనియల్ ఈమెయిల్ [trainer1@fr.vibrionics.org](mailto:trainer1@fr.vibrionics.org)
- ❖ **యు యెస్ ఏ రిచ్మండ్ VA:** AVP వర్క్ షాప్ 5-7 ఏప్రిల్ 2019, సంప్రదించ వలసిన వారు సూసాన్ ఈమెయిల్ [trainer1@us.vibrionics.org](mailto:trainer1@us.vibrionics.org)

- ❖ **ఇండియా పుట్టపర్తి:** AVP వర్క్ షాప్ 17-21 జూలై 2019, సంప్రదించ వలసిన వారు లలిత ఈమెయిల్ [elay54@yahoo.com](mailto:elay54@yahoo.com) లేదా ఫోన్ నంబర్ 8500-676 092
- ❖ **ఇండియా పుట్టపర్తి:** AVP వర్క్ షాప్ 18-22 నవంబర్ 2019, సంప్రదించ వలసిన వారు లలిత ఈమెయిల్ [elay54@yahoo.com](mailto:elay54@yahoo.com) లేదా ఫోన్ నంబర్ 8500-676-092
- ❖ **ఇండియా పుట్టపర్తి:** SVP వర్క్ షాప్ 24-28 నవంబర్ 2019, సంప్రదించ వలసిన వారు హేమ్ ఈమెయిల్ [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)

\*\*\*\*\*

## ఆ అదనంగా బు

### 1. ఆరోగ్య వ్యాసము

#### ఆరోగ్యం మరియు ఆనందం కోసం వ్యాయామం

“మంచి ఆలోచనలతో నిండిన ఆరోగ్యకరమైన మనస్సు కోసం మనిషికి ఆరోగ్యకరమైన శరీరం కావాలి. మనిషికి ఆరోగ్యం మరియు ఆనందాన్ని అందించే విధంగా క్రీడలు మరియు సంగీతం రూపొందించబడినవని గుర్తించాలి. శారీరక దృఢత్వం మాత్రమే సరిపోదు. ఆరోగ్యం కూడా అంతే ముఖ్యం మానసిక. ప్రతీ ఒక్కరిలోనూ సూక్ష్మ శరీరం ఉంటుంది ఈ సూక్ష్మ శరీరాన్ని కూడా సరియైన విధంగా చూసుకోవాలి. ఇందుకోసం ఆధ్యాత్మిక వ్యాపకాలలో కూడా పాల్గొనవలసి ఉంటుంది, ఇదే దైవాన్ని పొందడానికి ప్రతీ ఒక్కరికీ సహాయపడుతుంది.<sup>1</sup>”

#### 1. వ్యాయామం అంటే ఏమిటి ?

వ్యాయామం అనేది శారీరక శ్రమ లేదా అభ్యాసము. ఇది మన రోజువారీ కార్యకలాపాల కంటే చాలా శ్రమ తో కూడి ఉంటుంది కనుక మనిషికి ఒక విధమైన సవాలుగా అనిపిస్తుంది.<sup>2</sup>

#### 2. వ్యాయామం ఎందుకు చెయ్యాలి?

శారీరకంగా ఆరోగ్యంగా మరియు మానసికంగా తాజాగా, ఉల్లాసంగా, చురుకుగా ఉండటం, ఆనందించడం మరియు తనలో తాను సామరస్యంగా ఉండటమే దీని ఉద్దేశ్యము. ఇది వయసు, లింగం లేదా శారీరక సామర్థ్యంతో సంబంధం లేకుండా ఉంటుంది.<sup>3,4,5</sup>

#### 3. వ్యాయామం యొక్క ప్రయోజనాలు అనేకములు!

తగినంత తీవ్రత, సమయము మరియు తరుచుదనము కలిగిన ఏదైనా వ్యాయామం మన శారీరక బరువు, శరీరములోని కొవ్వు శాతమును తగ్గించి గుండెకు బలాన్ని, శరీరానికి సత్తువను ఇస్తుంది. వ్యాయామం శరీరంలోని కేలరీలను దహనం చేస్తుంది కనుక బరువు నియంత్రణకు ఎంతో ఉపకరిస్తుంది. ఇది మెదడులోని రసాయనాలను చైతన్య పరచి అభిజ్ఞా శక్తులను ప్రేరేపించడం ద్వారా మానసిక ఉద్దేశాలకు లోనుకాకుండా స్థిరపరుస్తుంది. ఇది మెదడులోని కణాలకు కణభాగాలకు రక్త సరఫరాను మెరుగు పరచడం తద్వారా ఆక్సిజన్ సరఫరాను పెంపొందించి గుండె, ఊపిరి తీత్తులు వంటి ప్రధాన అవయవాల పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. మెదడు కొన్ని రకాల ఎంజైములను స్రవించడం వలన మానసిక ఆందోళన, క్రుంగుబాటు వంటివి దూరమయ్యి మనిషి ఆనందం పొందడానికి అవకాశం ఉంది.<sup>3,4,5,6</sup>

- కుటుంబ సభ్యులు మరియు స్నేహితులతో కలిసి చేసే శారీరక శ్రమ జీవితాన్ని ఆనందదాయకంగా చేయడంతో పాటు మంచి నిద్రను అందిస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేసే మహిళలు గర్భధారణ సమయంలో మరియు పిల్లల పుట్టిన తరువాత అనారోగ్య సమస్యలకు గురికారు.<sup>6</sup> 6 సంవత్సరాల నుంచి పిల్లలు మరియు టీనేజర్లు వ్యాయామం మరియు ఫిట్నెస్



ఎక్స్‌పర్ట్ సైజులు చేయడం వలన పెద్దవారితో సమానంగా ప్రయోజనం పొందుతారు.<sup>7</sup> వ్యాయామం మంచం పట్టి రోగులకు సమస్యలను తగ్గించడంతో పాటు త్వరగా తిరిగి కోలుకోవడానికి సహాయపడుతుంది. హాస్పిటల్ లో ఐసియులో ఉన్న రోగులకు కూడా వారు చేయదగిన సరళమైన వ్యాయామం చేయడం ద్వారా త్వరగా, బలంగా, సంతోషంగా ఆసుపత్రి నుండి డిశ్చార్జ్ కావడానికి వ్యాయామం సహాయపడుతుంది<sup>8,9</sup>. అంగ వైకల్యాలున్నవారు వారి పరిస్థితులకు తగిన వ్యాయామంతో మంచి ఆరోగ్యాన్ని పొందవచ్చు<sup>10</sup>.

- దీర్ఘకాలిక అనారోగ్య సమస్యలు మరియు తీవ్ర వ్యాధులను, ముఖ్యంగా హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, స్ట్రోక్, మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్, అధిక రక్తపోటు, అనేక రకాల క్యాన్సర్, ఆర్థరైటిస్ మరియు పడిపోవడం వంటి వాటిని నివారించడానికి మరియు నిర్వహించడానికి వ్యాయామం సహాయపడుతుంది. వ్యాయామం కీళ్ళలో నొప్పి మరియు వాపును తగ్గిస్తుంది<sup>3-5</sup>.
- డయాబెటిస్ నిర్వహణకు లేదా నియంత్రణకు వ్యాయామం మూలస్తంభము వంటిది. ఇది మధుమేహం రాకుండా చేయడం లేదా రాబోయే దానిని ఆలస్యం చేయడంలో కీలక పాత్ర వహిస్తుంది. రక్తంలో గ్లూకోజ్‌ను నియంత్రించడం ద్వారా డయాబెటిక్ సమస్యలను నివారిస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, డైట్ ప్లాన్ తో కలిపి వ్యాయామం చేయడం వలన మందుల అవసరం లేకుండా మధుమేహాన్ని నియంత్రించవచ్చు<sup>6</sup>.
- వ్యాయామం వృద్ధాప్యాన్ని నెమ్మదింప జేస్తుందనీ, మరియు సెల్యులార్ స్ట్రెయిన్ వయస్సు సంబంధిత క్షీణతను వెనుకకు మళ్ళిస్తుందని పరిశోధనలో తేలింది<sup>11</sup> కనుక వ్యాయామం చేయగలిగే అడ్వృతాలను గ్రహించడానికి క్రమం తప్పకుండా మరియు స్థిరంగా వ్యాయామం చేయాలి.

#### 4. అన్ని వ్యాయామాల కంటే నడక చాలా సరళమైనటువంటిది!

- నడక అనేది ఎముకల మరియు కండరాల యొక్క లయబద్ధమైన, డైనమిక్, ఏరోబిక్ చర్య. ప్రమాదములు మరియు గాయాల బారిన పడకుండా ఉండే సరళమైన, సురక్షితమైన వ్యాయామము నడక. దీనికి ఖర్చేమీ ఉండదు, ఎటువంటి నైపుణ్యం అవసరం ఉండదు మరియు అన్ని వయసుల వారికి సరిపోయేటటువంటిది. ఎవరికి వారు తమ యొక్క శారీరక సామర్థ్యాలను బట్టి అలిసి పోకుండా వేగాన్ని ఎంచుకోవచ్చు.<sup>12-13</sup>
- 1989లో అమెరికాలోని కూపర్ ఇన్స్టిట్యూట్ 8సంవత్సరాల పాటు 13000 మంది పురుషులు మరియు స్త్రీలపై వేగవంతమైన నడక (బ్రిస్క్ వాకింగ్) పైనచేసిన అధ్యయనము ఒక మైలు రాయి వంటిది. అధ్యయనాల ప్రకారం రక్తపోటు, అధిక కొలెస్ట్రాల్, మరియు డయాబెటిస్ వంటివి నిరోధించడంలో పరిగెత్తడం వలన ఏ ఏ ప్రయోజనములు ఉన్నాయో బ్రిస్క్ వాకింగ్ వలన కూడా అంతే ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని నిరూపించాయి.
- పూర్వకాలం నుండి నడక ఉత్తమ ఔషధంగా పరిగణించబడుతూ ఉన్నది.<sup>14</sup> తీరికగా నడవడం మానసిక స్థితిని క్రమబద్ధీకరించడం తోపాటు ప్రశాంతతను పెంచుతుంది. రోజుకు 4000 అడుగులు నడవడం వృద్ధులలో అభిజ్ఞా కౌశలము యొక్క పనితీరును పెంచుతుందని పరిశోధనలో తేలింది.<sup>15</sup> ఉదయాన్నే స్వచ్ఛమైన గాలిలో ధ్యాన పూర్వకమైన నడక సున్నితమైన వ్యాయామమే కాక ఆనందకరంగా దినచర్యను ప్రారంభించడానికి ఒక చక్కని మార్గము. ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో చెప్పులు లేకుండా నడవడం మరింత ఉత్తమమైనదిగా భావిస్తారు.
- 8 ఆకారంలో లేదా సైన్స్ లో ఇన్స్పిరిటీ లేదా అనంతము అనే దానికి సూచించే 8యొక్క ఆకారంలో నడవడం తనను తాను ఆరోగ్యంగా మరియు వ్యాధులు లేకుండా ఉండడానికి భారతదేశంలో ఒక పురాతన పద్ధతి. బహిరంగ ప్రదేశంలో దక్షిణ-ఉత్తర దిశలో సుమారు ఆరు అడుగుల వ్యాసం కలిగిన రెండు వృత్తాలను దగ్గర చేర్చడం ద్వారా ఈ ఆకారము ఏర్పడుతుంది. ఆరోగ్య సంరక్షణ మరియు విద్యకు సంబంధించిన విషయంలో ప్రాక్టీషనర్లు మరియు ఉపాధ్యాయులు నైపుణ్యం పెంపొందించే వ్యాయామంగా ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇన్స్పిరిటీ ఆకారంలోని నడకను సూచిస్తున్నారు<sup>16-20</sup>.

## 5. తగిన వ్యాయామం ఎంచుకోండి

- ఆరోగ్యవంతులైన వయోజనులు చురుకైన నడక, పరుగు, జాగింగ్, దుముకుట, సైక్లింగ్, ఈత, నృత్యం, తోటపని లేదా క్రీడ వంటి ఏదైనా మితమైన ఏరోబిక్ వ్యాయామము ఎంచుకొని ప్రతీ రోజు చేయాలి. ప్రతీరోజు సుమారు 20నుండి 25నిమిషాలు చేయాలి. దీనికన్నా కూడా 10 నిమిషాలు వ్యక్తి తన యొక్క బరువు మరియు సామర్థ్యము మేరకు గురుత్వాకర్షణ వ్యతిరేక దిశలో<sup>21</sup> వెయిట్ లిఫ్టింగ్ మరియు శరీర బరువుకు సంబంధించిన వ్యాయామాలు వంటి వాయురహిత వ్యాయామములు చేయడం ఉత్తమం. వ్యక్తి యొక్క వృత్తి, సామర్థ్యంమేరకు వారి ఆరోగ్య స్థితినినుసరించి రెండింటి యొక్క (మితమైన మరియు తీవ్రమైన) వ్యాయామములు ఎంచుకోవడం మంచిది.<sup>3-5</sup>
- డయాబెటిక్ రోగులు సాధారణంగా రోజు అరగంట నుండి ఒక గంట వరకు మితమైన వ్యాయామాలు చేయమని డాక్టర్లు సలహా ఇస్తారు<sup>6</sup>. పిల్లలు మరియు టీనేజర్లు మితమైన మరియు శక్తివంతమైన వ్యాయామము లేదా క్రీడను ప్రాక్టీస్ చెయ్యాలి. ఇలా ఎంచుకున్న వ్యాయామం లేదా క్రీడ భౌతికంగా వారిని శక్తివంతంగా చేసేదిగా ఉండాలి. ఇట్టి ఎంపిక వారిని బలంగా ఊపిరి పీల్చుకొనేలా చేయడానికి, వారి హృదయ స్పందన రేటు పెరగడానికి దోహదం చెయ్యాలి. దీనివలన వారి కార్డియో వాస్కులర్ మరియు అస్థిపంజర వ్యవస్థలను బలంగా చేయడానికి ఉపయోగ పడుతుంది. ఈ వ్యాయామం ఒక గంట సమయం పాటు మధ్య మధ్య విరామం తోగానీ లేదా ఒకేసారి గాని చేయవచ్చు.<sup>7</sup>
- చేతులు కాళ్ళు సాగదీయడం (స్ట్రెచింగ్) అనేది తేలికపాటిది అయినప్పటికీ, అది ఒక మంచి వ్యాయామము. వ్యాయామం కోసం సమయం కేటాయించలేని లేదా ఎక్కువసేపు డెస్క్ మీద పని చేయలేని వారికి ఇది బాగా సరిపోతుంది. శరీర సౌలభ్యాన్ని పెంచుతుంది, భంగిమను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు ఒత్తిడి మరియు శరీర నొప్పులను కూడా తగ్గిస్తుంది. వ్యాయామం చేయని రోజులలో కూడా, తమ దినచర్య లో భాగంగా చిన్నచిన్న విరామములు తీసుకుంటూ స్ట్రెచింగ్ రోజులో చాలాసార్లు చేయవచ్చు ఇది రోజంతావ్యక్తిని విశ్రాంతిగా మరియు చురుగ్గా ఉంచుతుంది. నిజం చెప్పాలంటే స్ట్రెచింగ్ లేదా సాగదీయడం రోజువారీ వ్యాయామాలలో అంతర్భాగం. ఏ వ్యక్తైనా కండరాలను సమాయత్త పర్చడానికి వ్యాయామం ముందు 3-5 నిమిషాలు డైనమిక్ స్ట్రెచింగ్ చేయవచ్చు. కండరాలను సాగదీయడానికి చేతులు మరియు కాళ్ళను చురుకుగా కదిలించడాన్ని డైనమిక్ స్ట్రెచింగ్ అంటారు. ఐతే నొప్పి పుట్టే వరకూ లేదా తుది స్థానంవరకూ సాగదీయకూడదు. దినసరి వ్యాయామము పూర్తయ్యాకా 3 నుండి 5 నిమిషాలు స్టాటిక్ స్ట్రెచ్ స్థితిలో ఒక్కొక్క స్థితికి అరనిమిషం చొప్పున ఉండాలి. గాయాలను నివారించడానికి, కండరాల నొప్పిని తగ్గించడానికి మరియువ్యక్తి యొక్క కదలికల శ్రేణిని మెరుగుపరచడానికి వ్యాయామం తర్వాత ఇది చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని విశ్వసిస్తారు. శరీరము - ఆత్మ - మనసులను ఏకం చేయడానికి తగిన భంగిమలు, స్ట్రెచింగ్ మరియు శ్వాస పద్ధతులను కలిగి ఉన్న యోగా ఆసనాలను గురువు యొక్క మార్గదర్శకత్వంలో ఎంచుకోవడం చాలా ఉత్తమ మైనది.<sup>21</sup>
- ఒకరికి తగిన వ్యాయామము మరొకరికి కఠినమైనదిగానో లేక అత్యంత సులువైనది గానో అనిపించ వచ్చు. కనుక అనుకరణకు పోకుండా ఎవరి సామర్థ్యానికి, సౌకర్యానికి తగిన వ్యాయామం వారు ఎంచుకొని రోజు కొనసాగించడం మంచిది. నెమ్మదిగా ప్రారంభించి మరియు క్రమంగా తీవ్రతరం చేసుకోవడం మంచిది. శరీరం క్రమంగా అలవాటుపడినప్పుడు ప్రస్తుత వ్యాయామ స్థాయిని, సమయాన్ని పెంచుకోవడం ద్వారా ఈ ప్రక్రియ ఆసక్తిని, ఆనందాన్ని కలిగించేలా చేసుకోవచ్చు. తగిన వ్యాయామము నిర్ణయించడానికి ఫిట్నెస్ నిపుణుల సహాయం తీసుకోవచ్చు. ఆరోగ్య సమస్యలున్నవారు వ్యాయామం ఎంచుకొనేముందు వారి వైద్యుడిని లేదా చికిత్సకుడిని సంప్రదించాలి.<sup>2-6</sup>
- స్వచ్ఛమైన గాలిలో చేసిన వ్యాయామం, భూమాతకు కృతజ్ఞతతో ఆహ్లాదకరమైన ప్రకృతి అందాన్ని అనుభవిస్తూ చేసే వ్యాయామం మనసును అధ్యాత్మిక పరంగా ఉన్నత స్థాయికి తీసుకు వెళుతుంది. అవగాహనతోనూ మరియు మన శరీరము

మరియు శ్వాసపై అవిభక్త శ్రద్ధతో చేసిన వ్యాయామము అంతర్గతంగా ఉన్న శక్తిని అనుభూతి చెందడానికి తోడ్పడడమే కాక ఇది ఆధ్యాత్మిక ప్రయాణంగా రూపాంతరం చెందుతుంది 1,22-25

## 6. వ్యాయామానికి అడ్డంకులను అధిగమించండి

వ్యాయామశాలకు వెళ్ళే సౌకర్యం లేదా సామర్థ్యం మనకు లేకపోవచ్చు. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయడానికి సమయం లేదా స్థలం ఉండక పోవచ్చు. అందువలన నిరుత్సాహ పడిపోవడం, లేదా బద్ధకించడం చేయవసరంలేదు. అసలు చేయకుండా మానడం కన్నా దానిపైన దృష్టి పెట్టి ఎంతో కొంత వ్యాయామం చేయడం మేలు. వ్యాయామం మనలను రోజంతా చురుకుగా ఉంచడమే కాక ఆరోగ్యంను ఆనందమును కూడా ఇస్తుంది. ఐతే వ్యాయామం యొక్క ప్రయోజనాలను మనం పూర్తిగా అనుభవించడానికి ఏదో ఒక రూపంలో వ్యాయామం చెయ్యాలనే తపన మనలో ఉండాలి. ఉదాహరణకు, ఎలివేటర్ కు బదులుగా మెట్లు ఉపయోగించడం, దగ్గర దూరాలకు వాహనాన్ని ఉపయోగించకుండా నడిచి వెళ్ళడం యంత్రాలను ఉపయోగించకుండా ఇంటి పనులను స్వయంగా చేసుకోవడం మొదలైనవి చేయవచ్చు. ఈ విషయంలో క్రమబద్ధత మరియు స్థిరత్వము కీలకం అని గమనించాలి. 3-6, 26

## 7. వ్యాయామం కోసం భద్రతా చిట్కాలు

- ఏదైనా వ్యాయామం ప్రారంభించే ముందు శరీరంలో తగినంత నీరు ఉండేటట్లు జాగ్రత్త వహించాలి. తగినంతగా వార్మ్ అప్ కనరక్షణలు చెయ్యాలి. 26,27 కండరాలు సిద్ధం కాకముందే వాటిని స్ట్రైట్ చేయడం (సాగదీయడం) ఒక సాధారణ తప్పు. 'అతి సర్వత్రా వర్ణయేత్' అన్నట్లు దేనినీ కూడా అతిగా చేయకూడదు.
- తీవ్రమైన కండరాల నొప్పి, కీళ్లలో బెణుకు లేదా ఎముక విరిగినప్పుడు అవి పూర్తిగా నయం అయ్యే వరకు వ్యాయామానికి దూరంగా ఉండాలి. అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు గానీ లేదా రక్తంలో చక్కెర లేదా బిపి ఎక్కువ ఉన్నప్పుడు గానీ వ్యాయామం చేయకపోవడమే మంచిది 6,21
- శక్తివంతమైన లేదా అధిక తీవ్రత కలిగిన ఏరోబిక్ వ్యాయామాలతో కూడిన ఏదైనా వ్యాయామ దినచర్యను ప్రారంభించే ముందు కార్డియో స్ట్రెస్ టెస్ట్ చేయించుకోవడం మంచిది. 2-6

ప్రాక్టీషనర్లు 108 సిసి బాక్స్ లేదా యెస్.ఆర్.హెచ్.వి.పి .మిషన్ ని ఉపయోగించి రక్తప్రసరణ మరియు అస్థిపంజర వ్యవస్థలను బలోపేతం చేయడానికి, (క్లెన్సింగ్ ) ప్రక్షాళన మరియు (ఎమెర్జెన్సీ) అత్యవసర పరిస్థితులు రెమెడీలను అవసరం మేరకు సహాయకారిగా ఉపయోగించుకోవచ్చు.

## రిఫరెన్సులు మరియు ముఖ్యమైన వెబ్ సైట్ లింకులు:

1. Sathya Sai Baba, The Journey from Physical Fitness to Mental Health, Source: Only God is your true friend, Discourse 6, My dear students, Volume 2 --<https://sathyasaiwithstudents.blogspot.com/2014/01/the-journey-from-physical-fitness-to.html#.XBaQ-S2B3WU>
2. What is exercise: <https://www.weightlossresources.co.uk/exercise/questions-answers/what-is-exercise.htm>
3. Benefits of exercise: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/exercise/art-20048389>
4. Benefits: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/153390.php>
5. Benefits: <https://www.healthline.com/nutrition/10-benefits-of-exercise>
6. Importance of exercise: <https://drmoahans.com/exercise-for-diabetes/>
7. Exercise good for children and teenagers: <https://www.uofmhealth.org/health-library/aba5595>
8. <https://www.news-medical.net/news/20090922/Mild-exercises-for-the-bed-bound-patients-helps-to-combat-muscle-wasting.aspx>
9. <https://care24.co.in/blog/exercises-for-bedridden-patients>
10. <https://www.allterrainmedical.com/benefits-of-exercise-for-persons-with-disabilities-new/>
11. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-athletes-way/201703/mayo-clinic-study-identifies-how-exercise-staves-old-age>
12. Walk for health: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9181668>
13. Walk for fitness: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3490463/>
14. <https://www.webmd.com/fitness-exercise/features/is-walking-enough#3>
15. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/317451.php>
16. Figure 8 walk – an ancient practice <https://www.youtube.com/watch?v=N0hALqks-kA>
17. Infinity walking in 8 shape <https://www.youtube.com/watch?v=pjKQeVFJvK>
18. <http://www.infinitywalk.org>
19. [http://www.infinitywalk.org/medical\\_professionals.htm](http://www.infinitywalk.org/medical_professionals.htm)
20. <https://www.practo.com/healthfeed/8-walking-a-simple-alternative-daily-routine-33100/post>
21. Body weight Exercises: <https://www.youtube.com/watch?v=VkBxPdgcqzo>

22. Stretching: <https://www.healthline.com/health/benefits-of-stretching>
23. <https://seattleyoganews.com/insight-health-habits-sadhguru/>
24. Thich Nhat Hanh, How to Walk, Parallax Press, California, 2015 edition
25. Eckhart Tolle, The Power of Now – A Guide to Spiritual Enlightenment, 2001 edition, page 92-111మ
26. Barriers to exercise: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/fitness/art-20045099>
27. <https://www.bupa.co.uk/health-information/exercise-fitness/hydration-exercise>

**2. 2019 నవంబర్ లో పుట్టపర్తి లో నిర్వహించబడిన 3 శిక్షణా శిబిరాలు:** నవంబరులో ఎప్పటిలాగానే AVP లు మరియు SVP ల కోసం నిర్వహించబడే శిక్షణా శిబిరాలతో ఉత్సాహవంతమైన వాతావరణం నిండి ఉంది. కేరళ మరియు కర్ణాటక నుండి వచ్చిన 17 గురు VP లు మరియు ఇద్దరు AVP లకు అదనంగా రెండు రోజుల రిఫ్రెషర్ వర్క్ షాప్ కూడా నిర్వహించబడింది. డాక్టర్ జిత



అగర్వాల్ మరియు శ్రీమతి హేమ అగర్వాల్ చేత ఉత్తేజకరమైన సెషన్లలో పాటు ఇద్దరు సీనియర్ ఉపాధ్యాయులు 10375 & 11422 చేత ఇవి చక్కగా నిర్వహించబడ్డాయి.

వైబ్రియానిక్స్ ఎలా ప్రారంభించబడి, ఈ దశకు చేరుకున్నదీ,

అడుగుడుగునా స్వామి దీనికి ఎలా మార్గనిర్దేశం చేశారో వివరించి చెబుతూ

ఇచ్చిన అవకాశమును హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతతో

వినియోగించుకొని వైబ్రియానిక్స్ ను ముందుకు

తీసుకెళ్లడములో ప్రతీ ప్రాక్షీపనర్కి ఒక విశిష్ట పాత్ర ఉందని డాక్టర్

అగర్వాల్ సుదీర్ఘ ప్రసంగంలో తమ భావాలను

పంచుకున్నారు. పేషంటు యొక్క పూర్తి రికార్డులు మరియు



డాక్యుమెంటులు, కేస్ హిస్టరీలను సరిగ్గా నిర్వహించడం ఎంత ముఖ్యమో ఈ వర్క్ షాప్ లో నొక్కి చెప్పబడింది. 5 రోజుల శిక్షణ పొందిన అనంతరం VP లు SVPలు గా అర్హత సాధించారు. SVP అభ్యర్థులలో ఒకరు ఉరుగ్వ నుండి స్క్రెప్ వాటాస్ ద్వారా ఈమెయిల్ ద్వారా పరీక్షలో పాల్గొన్నారు. ఎందుకంటే ఆమెకు పసిబిడ్డ ఉండడంతో పుట్టపర్తికి రాలేక పోయారు. నేర్చుకోవటానికి ఆమె పడిన తపన ఎంత గొప్పది అంటే ఆమె ఈ 5 రోజులలో ప్రతీ రాత్రీ అన్ని సెషన్లకు (టైమ్ జోన్స్ వేరు కనుక ఇక్కడ పగలు ఉరుగ్వ లో రాత్రి సమయం అయ్యేది) హాజరయ్యారు. పాల్గొన్న VP లు మరియు SVP లు వారి వైబ్లియానిక్స్ అభ్యాసం అంతర్గత పరివర్తనకు ఎలా మార్గం సుగమం చేసిందనే అంశము పైన తమ భావాలను పంచుకున్నారు. SVP లు ప్రతీ ఒక్కరూ వైబ్లియానిక్స్ ను ముందుకు తీసుకెళ్లడంలో తాము కీలక పాత్రను పోషిస్తామని వాగ్దానం చేసారు.

\*\*\*\*\*

ఓం సాయి రామ్!

సాయి వైబ్లియానిక్స్... ఉత్తమమైన, నాణ్యమైన వైద్య సంరక్షణ దిశలో - రోగులకు ఉచితం