

సాయివైబ్రియోనిక్స్ వార్తాలేఖ

www.vibrionics.org

“ ఎప్పుడైతే నీకంటికి ఒక రోగి కానీ లేక మానసికంగా, శారీరకంగా దుర్బలత చెందిన మనిషి కనిపిస్తాడో, అదే నీ సేవకు స్థానమని తెలుసుకో ”...శ్రీసత్యసాయిబాబా

సంపుటము 11 సంచిక 1

జనవరి/ఫిబ్రవరి 2020

ఈ సంచికలో

డా. జి.టి. కె. అగర్వాల్ యొక్క డెస్కు నుండి	1- 3
ప్రాక్షీషనర్ల వివరాలు	3 - 7
వైబ్రో మిశ్రమాలు ఉపయోగించిన కేసుల వివరాలు	17 - 14
ప్రశ్నలు జవాబులు	14 - 16
దివ్యవైద్యుని దివ్యవాక్కు	16
ప్రకటనలు	17
అదనంగా	17 - 24

డా. జి.టి. కె. అగర్వాల్ యొక్క డెస్కు నుండి

ప్రియమైన ప్రాక్షీషనర్లకు,

మరొక అద్భుతమైన సంవత్సరం గడిచిపోయింది. 2019 సంవత్సరంలో మనం నేర్చుకున్న జ్ఞానానికి మనం పొందిన అనుభవానికి మనం సాధించిన ప్రగతికి మన ప్రభువైన భగవాన్ శ్రీ సత్య సాయి బాబా వారికి కృతజ్ఞతలు తెలియజేసుకుందాం. నూతన సంవత్సరంలో ప్రవేశించిన ఈ శుభసందర్భంలో అందరికీ ఆనందం, ఆరోగ్యం మరియు విజయం కలగాలని భగవంతుని ప్రార్థిద్దాం. అయితే కొంతమందికి ఈ వసుధైక ప్రార్థనలో ఉన్న అసలు రహస్యం అర్థంకాక అవగాహన లేక దాని గురించి ఆలోచించడంగానీ అర్థం తెలుసుకోవాలనే ప్రయత్నంగానీ చేయరు. ప్రయోజనకరమైన జీవనానికి కావలసిన మూలము ఆ ప్రార్థనలోనే ఉంది. భగవాన్ బాబావారు ఆంతరంగికముగా లోతుగా విచారించి ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం తెలుసుకోవాలని ప్రోత్సహిస్తూ అర్థవంతమైన జీవితం గడపటానికి వారు మనకు అనేక ఆధారాలు ఇచ్చారు. స్వామి మాటల్లో “మీరు సేవను చేపట్టాలి. నిజానికి తోటి మానవులకు సేవ చేయడానికే మీకు చేతులు ఇవ్వబడ్డాయి....మీరు మంచిపనిని చేపట్టినప్పుడు మీరు మీ జీవితంలో శాంతిని పొందుతారు.... భగవంతుడు మీరు చేసే ఆరాధన మరియు ఇతర సాధనాలపై (ఆధ్యాత్మిక పద్ధతులపై) ఆసక్తి చూపడు.... భగవంతుడు ప్రేమ మరియు సేవ పట్ల మాత్రమే ఆసక్తి కలిగి ఉంటాడు. మీరు గుర్తించగలిగితే ఈ రెండింటి యొక్క గొప్పతనాన్ని గుర్తించి తదనుగుణంగా ప్రవర్తించండి ఇంతకంటే మహత్తరమైన సాధనం మరొకటి ఉండదు”...శ్రీ సత్య సాయి బాబా- నూతన సంవత్సర దివ్యవాణి, 2004 జనవరి 1, 2019 సంవత్సరంలో వైబ్రియోనిక్స్ సంస్థను బలోపేతం చేస్తూ దీర్ఘకాలిక లక్ష్యాల పట్ల పురోగతి సాధిస్తూ ఉన్నత శ్రేణికి సంబంధించి కఠినమైన నాణ్యతా ప్రమాణాలను అమలు పరుస్తూ సేవాసాధనలో నాణ్యతనుపాటిస్తూ కొన్ని అద్భుత కార్యక్రమాలు

చేపట్టడం జరిగిందని తెలియజేయడం నాకు ఎంతో ఆనందాన్ని ఇస్తోంది. చేపట్టిన అనేక కార్యక్రమాలలో కొన్నిటిని పూర్తి చేయడం జరిగింది. ఈ క్రింద కొన్ని కార్యక్రమాల సమాచారం ఇవ్వబడింది.

1. **వెబ్సైట్లు సమాచార సేకరణ:** మా అడ్మిన్ కోర్ గ్రూపులోనికి కొత్తగా వచ్చిన చికిత్సానిపుణుడు 03560 మొత్తం మూడు సైట్లలోని విషయాలను మిళితంచేసి 2 కొత్త వెబ్సైట్లుగా ఒకటి ప్రజలకు మరొకటి అభ్యాసకులకు ఉపయోగపడే విధంగా క్రమబద్ధీకరించే అద్భుతమైన పనులు చేపట్టడం జరిగింది. ఇప్పటికే ఈశాఖలో కీలక పాత్ర పోషిస్తున్న సీనియర్ ప్రాక్టీషనర్లు ఈపనిలో వీరికి సహాయపడుతున్నారు.

2. **నూతన అభ్యర్థుల ప్రవేశ ప్రక్రియ మరియు ప్రస్తుతం కొనసాగుతున్న శిక్షణా విధానము:** ప్రవేశ విధానాన్ని సరళతరం చేసి నూతన అభ్యర్థులకు సహాయపడటానికి వీలుగా అసిస్టెంట్ ప్రాక్టీషనర్ AP అనే కొత్త విధానాన్ని రూపొందించడం జరిగింది. కంప్యూటర్ జ్ఞానముపై అవగాహన లేనివారు మరియు ఆన్లైన్ కరస్పాండెన్స్ కోర్సు చేయలేనివారు కోసం కొత్త సంక్షిప్త మాన్యువల్ సంకలనం చేయబడింది. పునశ్చరణ తరగతులకు హాజరు కావాలనుకునే వారికి కూడా ఇది అనుకూలంగా ఉంటుంది. మేము కొత్త దరఖాస్తుదారుల కోసం వీడియో ఇంటర్వ్యూలను కూడా ఉపయోగించి వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా మెంటర్ లకు మరియు ఉపాధ్యాయులకు ఆన్లైన్ శిక్షణ ప్రవేశపెట్టాలని యోచిస్తున్నాము.

3. AVP మాన్యువల్ ఇప్పుడు హిందీ మరాఠీ కన్నడ మరియు తెలుగు భాషల్లో అందుబాటులో ఉన్నది. మరియు 108సీసీ పుస్తకం మరాఠీ మరియు తెలుగు భాషలోనికి అనువదించబడింది.

4. అంకితభావం గల మా అభ్యాసకులు రోటావ్యవస్థ ద్వారా ప్రశాంతి నిలయంలోని లేడీస్ మరియు జెంట్స్ సేవాదళ భవనాలలో రెగ్యులర్ వైబ్రియానిక్స్ క్లినిక్ లను నిర్వహిస్తున్నారు 2019లో మొత్తం 12714 మంది రోగులకు చికిత్స చేయడం జరిగింది.

5. **వైబ్రియానిక్స్ సెంటర్ ఫర్ ఎక్స్ లోస్:** స్వామి తమ భౌతిక దేహం చాలించే ముందు నేను మన వార్షిక నివేదికతో పాటు మన వైబ్రియానిక్స్ యొక్క విజన్ ప్లెట్ మెంట్ కూడా స్వామికి సమర్పించాను. భగవాన్ ఆశీర్వాదం మరియు అనుగ్రహంతో ప్రతీ గ్రామంలోనూ ప్రతీ సాయి సెంటర్ లోనూ ఉచితముగా వైబ్రియానిక్స్ వైద్యం అందుబాటులో ఉండాలని మన మాతృభూమి లోనేకాక ఇతర దేశాలలోనూ వైబ్రియానిక్స్ విస్తృతంగా వ్యాపించాలని మనం కోరుకుంటున్నాము. అలాగే అభ్యాసకులు మరియు ఉపాధ్యాయులకు శిక్షణ ఇవ్వడానికి మరియు వైబ్రియానిక్స్ నివారణల యొక్క మరింత అభివృద్ధి కోసం పరిశోధనలు నిర్వహించడానికి విద్య మరియు పరిశోధనా కేంద్రాన్ని పుట్టపర్తిలో ఏర్పాటు చేయాలని స్వామిని ప్రార్థిస్తున్నాము. స్వామి మనకోసం నిర్దేశించిన లక్ష్యాలు మరియు పనులను నెరవేర్చడానికి స్వామి చేతిలో పరిపూర్ణ సాధనములుగా మారాలని స్వామిని ప్రార్థిస్తున్నాను. భగవాన్ బాబా యొక్క ఆశీర్వాదాలను అందుకుంటూ ధ్యానంలో వారి మార్గదర్శకత్వం పొందిన తర్వాత పుట్టపర్తిలో వైబ్రియానిక్స్ కేంద్రాన్ని నిర్మించడానికి భూమి సేకరించబడింది. త్వరలో నిర్మాణాన్ని ప్రారంభించాలనే ఉద్దేశంతో ప్రణాళిక కోసం దరఖాస్తును సమర్పించే ప్రక్రియలో ఉన్నాము. కాబట్టి ఈ ప్రాజెక్టుకు సంబంధించిన నిర్దిష్ట పనుల కోసం స్వచ్ఛందంగా పనిచేయాలనుకునే అభ్యాసకులను 99sairam@vibrionics.org కు ఈ మెయిల్ ద్వారా నేరుగా నన్ను సంప్రదించమని ఆహ్వానిస్తున్నాను.

6. **అంతర్జాతీయ సమావేశము:** తగినంత వాలంటీర్లు ఉన్నట్లయితే రెండవ అంతర్జాతీయ లేదా యూరోపియన్ వైబ్రియానిక్స్ సదస్సును 2020లో నిర్వహించాలని ఆశిస్తున్నాము.

7. మన వార్త లేఖలోని “అదనంగా” విభాగములో వివరించినట్లుగా కొంతమంది అభ్యాసకులు అవగాహన మరియు ఆరోగ్య శిబిరాలను నిర్వహిస్తున్నారు. ఇటువంటి శిబిరాల ప్రభావము స్ఫూర్తిదాయకంగా ఉంది. ఆసక్తి గల అభ్యర్థులు అందరూ తమ అభ్యాస అవకాశాలను విస్తృతం చేసుకోవచ్చు అలాగే వివిధ సంస్థలు, ఫోరమ్లు, కార్యాలయాలు, పాఠశాలలు, కళాశాలలు, దేవాలయాలు, కమ్యూనిటీ సెంటర్లు మొదలైన వాటిలో ఇలాంటి శిబిరాలను నిర్వహించడం ద్వారా వైబ్రియానిక్స్ ను వ్యాప్తి చేయవచ్చు. 99sairam@vibrionics.org నుండి సూచనలు, మార్గదర్శకత్వం తీసుకున్న తర్వాత పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్

సహాయంతో సీనియర్ అభ్యాసకులు ఇటువంటివి నిర్వహించవచ్చు. వైబ్రియానిక్స్ ప్రయోజనాలు మరియు నివారణల గురించి మాత్రమే కాక వైబ్రియానిక్స్ యొక్క విధి విధానాలు, అభ్యాసకునిగా మారడానికి ఉన్న అవకాశాలు దాని విధానము కూడా వివరించాలి. అంతేకాక ప్రతి అభ్యాసకుడు (ఉత్సాహవంతులైన తనపేషంట్లకు ప్రాధాన్యత ఇస్తూ) ఆసక్తిగల వ్యక్తిని అభ్యాసకునిగా మార్చడానికి ప్రయత్నించాలి. 2020 మనకుమరువలేని సంవత్సరంగా మార్చడానికి ప్రణాళికలు వేసుకుందాం. నిస్వార్థ వైద్యం కోసం సేవా సరిహద్దులను దూరం జరపడానికి కట్టుబడి ఉందాం. మనమంతా ఒక జట్టుగా రూపొందితేనే ఇది సాకార మవుతుంది. 2003 జనవరి 1న స్వామి మాట్లాడుతూ... "ఆధ్యాత్మికత అనేది వ్యాపార కార్యకలాపం కాదు. ఆధ్యాత్మికత ఒక దైవిక భవనం ఇది ఐక్యతతో ముడిపడి ఉంది. వైబ్రియంలో ఐక్యత మీకు ఆనందాన్నిస్తుంది. ఐక్యత యొక్క ఈ సూత్రాన్ని మీరు పెంపొందించుకోవాలని నేను కోరుకుంటున్నాను, అప్పుడే మీరు చేపట్టిన సేవ విలువనూ, పవిత్రతనూ పొందుతుంది." <https://saispeaks.org/article/244>. ఈ వ్యాఖ్యను స్వామి మాటలతోనే ముగించాలని అనుకుంటున్నాను "మీ జీవితాన్ని ప్రేమ భాషలో నిశ్శబ్దంగా మాట్లాడే గులాబీని చేయండి, సర్వ జీవరాశికి దాని పరిమళాన్ని పంచండి" మీ అందరికీ పవిత్రమైన మరియు ఆనందకరమైన 2020 నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు.

సాయికి ప్రేమపూర్వక సేవలో
మీ జి. కె. అగర్వాల్

ఆ ప్రాక్టీషనర్ల వివరాలు

ప్రాక్టీషనర్ 01616...క్రమపియా ఫార్మసీ రంగంలో శిక్షణ మరియు అనుభవం కలిగిన ఈ అభ్యాసకురాలు ప్రస్తుతం కుటుంబ వ్యాపారంలో



చీఫ్ ఎకౌంటెంటుగా ఉన్నారు. చిన్నప్పటి నుండి చుట్టుపక్కల ప్రజల అవసరాలకు అనుగుణంగా కరుణ మరియు బాధ్యతతో ప్రతిస్పందించే వీరు 1992 లో స్వామి ఫోల్డ్ లోనికి వచ్చారు. 1999లో తన మిత్రులలో ఒకరిని స్నేహపూర్వకంగా కలుసుకునేందుకు ప్రశాంతి నిలయం వచ్చినప్పుడు వైబ్రియానిక్స్ విధానం గురించి తెలుసుకుని అప్పుడే ప్రారంభమయిన కోర్సులో వెంటనే చేరి అభ్యాసకురాలు అయ్యారు.

కొన్ని నెలల ప్రాక్టీస్ తర్వాత ఒకరోజు అత్యంత ఆశ్చర్యకరంగా తన వార్డురోబ్ లో SRHVP బాక్సులో ఉన్న కార్డులకు అదనంగా **NM20 Injury, NM36 War, NM91**

Paramedic Rescue, మరియు SR275 Belladonna అనే 4 కార్డులు కనిపించాయి. ఏదో ప్రత్యేక ప్రయోజనం నిమిత్తం స్వామి ఈ లీల చేసినట్లు భావించి ఆమె అత్యవసర పరిస్థితిలో వీటిని ఉపయోగిస్తూ అద్భుతమైన ఫలితాలను పొందుతూ ఉన్నారు. గత 20 ఏళ్లలో వీరు 3 వేల మంది రోగులకు అధిక రక్తపోటు, డయాబెటీస్, ఆర్థరైటిస్, అలర్జీ వంటి తీవ్రమైన మరియు దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల కోసం చికిత్స చేసారు. తన అనుభవంలో SRHVP మిషను మరియు సిమ్మ్యులేటర్ కార్డులతో చేసిన నివారణలతో రోగులకు త్వరగా ఉపశమనం కలుగుతున్నట్లు తెలుసుకున్నారు. యుక్తవయసు వచ్చిన దగ్గరనుండి ఋతుస్రావం లేని 27 సంవత్సరాల యువతికి **OM24 FemaleGenital + SM39 Tension + SM41 Uplift** తో రెమిడి ఇవ్వడం ద్వారా ఆరు నెలల వ్యవధిలో ఆమెకు ఋతుస్రావం ప్రారంభం కావడమే కాక క్రమం తప్పకుండా రావడం కొనసాగింది. అంతేకాక ఐదు సంవత్సరాల వ్యవధిలో పేషంట్లు ఇద్దరు ఆరోగ్యకరమైన శిశువులకు జన్మనిచ్చింది.

ఈ అభ్యాసకురాలి అనుభవం ప్రకారము రోగులంతా, పరాన్న జీవులు మరియు నులిపురుగుల నుండి క్రమం తప్పకుండా దూరంగా ఉండడం చాలా ముఖ్యమనీ, ఆహారపు అలవాట్లను, అలాగే వేరే ప్రదేశాలలో నీటిని త్రాగవలసి వచ్చినప్పుడు నీటి నాణ్యతపరిగణనలోనికి తీసుకోవాలనీ భావిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా పెంపుడు జంతువులను కలిగి ఉన్నవారు ప్రత్యేక శ్రద్ధ

వహించాలని పేర్కొంటున్నారు. పరాన్న జీవులు మన శరీరంలో పెరగకుండా ఉండడానికి అభ్యాసకురాలు క్రింది రెమిడి సూచిస్తున్నారు: పరిగణనలోనికి తీసుకోవాలనీ భావిస్తున్నారు. ముఖ్యంగా పెంపుడు జంతువులను కలిగి ఉన్నవారు ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలని పేర్కొంటున్నారు. పరాన్న జీవులు మన శరీరంలో పెరగకుండా ఉండడానికి అభ్యాసకురాలు క్రింది రెమిడి సూచిస్తున్నారు:

NM1 AmoebicDysentery + NM2 Blood + NM21 KBS + NM22 Liver + NM35 Worms + SR272 ArsenAlb...TDS గా ఆరు వారాల పాటు తీసుకోవాలి. నెల వ్యవధి తర్వాత శారీరక అవయవాలలో పరాన్న జీవుల

మిగిలిపోయిన గుడ్లనుండి వీటి పెరుగుదలను నివారించడానికి నాలుగు వారాల పాటు దీనిని వాడాలి. ముందస్తు నివారణ చర్యగా ప్రతి సంవత్సరం ఒక నెల రోజులు TDSగా దీనిని తీసుకోవాలి. వీరి యొక్క రోగులలో ఎంతోమందికి ఈ క్లెన్సింగ్ విధానము వలన ఆరోగ్యము చేకూరింది. అంతేగాక వారి వ్యాధులు వాటికవే అదృశ్యమయ్యాయి. 108CC బాక్స్ నుండి **CC4.6 Diarrhoea** దీని సారూప్యతను కలిగి పైవిధమైన ప్రక్షాళనకు తోడ్పడుతుంది.

శీఘ్రంగా మరియు దీర్ఘకాల ఉపశమనం కోసం రోగి యొక్క వ్యాధి నివారణకు చాలా తక్కువ రెమిడిలేనే సూచిస్తారు. నీటిలో కరిగించిన మోతాదును సూచిస్తారు. ఈ అభ్యాసకురాలు తమ రోగులకు రెమిడి గోళీలను కరిగించుకోవడానికి స్ప్రింగ్ వాటర్ లేదా కాచి చల్లార్చిన నీటినే ఉపయోగించమని చెబుతారు. ఎందుకంటే కొన్ని ప్రాంతాల్లో లేదా నగరాలలో నీరు భారలోహాలు, రసాయనాలు, క్లోరిన్ మరియు డ్రగ్ రెసిస్టెన్స్ వంటి అవాంఛనీయ మైన వాటిని కలిగి ఉంటాయి. నాణ్యమైన త్రాగునీటిని పొందడంలో ఇబ్బంది ఉన్నచోట రెమిడిలు గోళీల రూపంలో ఉపయోగించమని వీరు తమ రోగులకు చెబుతారు.

వైబ్రియానిక్స్ తో రోగులకు నయం చేయడం ప్రతిఫలం ఆశించకుండా సేవ చెయ్యడాన్ని నేర్పించిన, ఎందుకంటే స్వామికి సర్వస్వం తెలుసని అభిప్రాయ పడుతున్నారు. ఆమె వ్యక్తిగత జీవితంలో సౌకర్యవంతమైన జీవన ప్రమాణాన్ని మరియు ఆరోగ్యకరమైన కుటుంబాన్ని ఇచ్చి ఆనందింప చేసినందుకు కృతజ్ఞత వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ఆమె తన జీవితంలో ప్రతీక్షణం స్వామిచేత ప్రత్యేకంగా ఆశీర్వాదంప బడిన అనుభూతిని అనుభవిస్తున్నారు.

“అభ్యాసకులురాలిగా ఉండడం అనేది ఒక గొప్ప బాధ్యత మరియు గొప్ప గౌరవం” అని అభ్యాసకురాలు అభిప్రాయ పడుతున్నారు. సేవ వీరిని ప్రశాంతముగా ఉండడం, ఫలితాల గురించి ఆశించకుండా ఓపికగా ఉండడాన్ని అలవరుచుకోనేటట్లు చేసింది. వీరి అభిప్రాయం ప్రకారం అభ్యాసకులు వ్యక్తిగతముగా మరియు ఆధ్యాత్మికముగా అభివృద్ధి చెందడానికి సహనము, ప్రయత్నము, మరియు వినయము అలవరచు కోవాలని అంటున్నారు.

పంచుకున్న కేసులు :

- [నులిపురుగులకు అలెర్జీ](#)
- [పితృశయంలో రాళ్ళు\(గాల్ స్టోన్స్\)](#)
- [అధిక రక్త పీడనము, గుండెపోటు, జ్ఞాపకశక్తి క్షీణత](#)



ప్రాక్టిషన్ 01163...క్రయపియ నిష్ణాతురాలైన ఈ అలోపతి వైద్యురాలు కుటుంబ వైద్య రంగంలో 37 సంవత్సరాలు పనిచేశారు. ఎక్కువ సమయాన్ని అనారోగ్యం రాకుండా ముందస్తు జాగ్రతగా ఇచ్చే నివారణలు కోసం అంకితం చేశారు. ఈ అద్భుత అనుభవం వీరికి మధుమేహం, మధ్యం సేవించడం, ఊబకాయం, కండరాల వ్యాధితో బాధపడుతున్న రోగులు, పిల్లలు మరియు యువకులలో సామాజిక ఆమోదయోగ్యంకాని ప్రవర్తన వంటి వాటిపై పనిచేయడానికి, సదస్సులు నిర్వహించడానికి ఉపయోగపడింది. కార్డియాలజీ మరియు గ్యాస్ట్రోఎంటరాలజీతో సహా వివిధరకాల విషయాలపై తనకున్న జ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవడం కోసం, విధినిర్వహణ సమయంలో నిరంతరం వృత్తిపరమైన శిక్షణ తీసుకొనేవారు. ఐతే ప్రత్యేకంగా మధుమేహముపై మాస్టర్స్ డిగ్రీ చేసారు.

వీరు ఒక మెడిసిన్ పాఠశాలలో సబ్జెక్టులు బోధించారు, ఎన్నో సైంటిఫిక్ పేపర్స్ వ్రాసారు, మరియు అనేక సమావేశాలు, సదస్సులలో ముఖ్యపాత్ర నిర్వహించారు. అంతేకాకుండా, వీరు వైద్య కేంద్రంలో భాద్యతకలిగిన వ్యక్తిగా మరియు బోర్డు మెంబరుగా ఉన్నారు.



1992 లో వీరు స్వామి ఫోర్ట్ లోనికి వచ్చారు. క్రమంతప్పకుండా కొన్ని సంవత్సరాలపాటు పుట్టపర్తి సందర్శించారు, ఆసమయంలో సేవ కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడంతో పాటు చాలా ఇంటర్వ్యూలలో స్వామి చేత అనుగ్రహింప బడినారు. 1996 లో యుద్ధానంతర వాతావరణములో ఆమె తన దేశంలో రోగి సంరక్షణకు బదులు పాలీఫార్మసీ(బహుళ ఔషధాలు ఉపయోగించడం) మరియు పరిపాలనపై దృష్టి పెట్టడంతో ఆరోగ్య విధానముపై భ్రమలు తొలగి తన ఉద్యోగం మార్చుకోవలసిన అవసరం ఉందని భావించారు. అందువల్ల ప్రత్యామ్నాయ వైద్యవిధానముపై దృష్టి సారించి హోమియోపతిలో డిప్లొమా సంపాదించారు. ఉద్యోగం చేస్తూనే కొంతకాలం

హోమియోపతి ప్రాక్టీస్ చేస్తూ అద్భుత ఫలితాలు పొందారు. 1997లో స్వామి తనకు ఇచ్చిన ఇంటర్వ్యూలో అందరిముందు ఈ ప్రాక్టీషనర్ తను చేసే వైద్యంతో సంతృప్తి చెండలేదని కనుక వైద్య విధానము మార్చుకోవాలను కుంటున్నారని ఆమె దేశానికి తిరిగి వెళ్ళిన తరువాత వీలైనంత త్వరగా మార్చుకోవాలని చెప్పారు. మరచిపోలేని ఈ పర్యటన తరువాత, సాధ్యమైనంతవరకూ బాగానే కృషిచేశారు కానీ జాబ్ మారలేక పోయారు. అందుచేత వాస్తవానికి స్వామి ఆమె చేస్తున్న చికిత్సా విధానంలో మార్పులు చేసుకోమన్నారేమో అని అర్థం చేసుకొని అప్పటినుండి ఆమె రోగులపై దృష్టిపెట్టి వారిపై మరింత ప్రేమను చూపిస్తూ అదే వృత్తిని కొనసాగించారు.

ప్రాక్టీషనర్ తనకున్న మదురమైన అనుభవాన్ని ఈ విధంగా గుర్తుకు తెచ్చుకుంటున్నారు. ఒక పిల్లిపిల్ల తోక వైకల్యం కారణంగా తల్లి చేత వదిలేయబడి అభ్యాసకురాలి ఇంటిలో ఆశ్రయం పొందింది. పిల్లిపిల్ల ఎప్పుడు బయటకీ వెళ్ళినా ఇతర పిల్లలు కరవడం వల్ల తిరిగి వచ్చేసరికి చర్మం చీరుకుపోయి ముఖ్యంగా తోకపై అనేక గాయాలతో ఇంటికి వచ్చేది. ఒక సందర్భంలో మెడమీద జుట్టే లేదు. ప్రాక్టీషనర్ ఆయింటింట్ రాయడానికి ప్రయత్నించారు కానీ పిల్లి ఆమెని తాకనీయలేదు. ఒకరోజు అది కుర్చీలో నిద్రిపోతున్నప్పుడు మెడమట్టా చేతులువేసి పిల్లిని గట్టిగా పట్టుకొని మెడ నిండా విబూధి రాశారు. అది వెంటనే దాగుకొనటానికి పారిపోయినప్పటికీ, మరుసటిరోజు అంతుబట్టని విధంగా మెడమీద వెంట్రుకలు మామూలుగా ఉన్నాయి మరియు దాని గాయాలు కనిప్పించకుండా పోయాయి! ఈ సంఘటనతో ఆమెకు స్వామిపై నమ్మకం మరింత ధృఢపడింది. 1996లో పుట్టపర్తి సందర్శించినప్పుడు ఆమె వైబ్రియానిక్స్ గురించి తెలుసుకున్నారు కానీ కోర్సులో చేరలేదు. 1999లో నిబద్ధతతో పాల్గొనేవారికోసం క్రొయేషియాలో ఒక బోధనా సదస్సు నిర్వహించమని స్వామి డాక్టర్ అగర్వాల గారిని ఆదేశించారు. ఈ వర్క్ షాప్ లో ఆమె ప్రాక్టీషనర్ అయ్యారు కానీ, చాలా సంవత్సరాలపాటు ఆమె తక్కువ మంది పేషెంటులకు మాత్రమే చికిత్స చేయగలిగారు. 2013 సంవత్సరంలో వీరు వైద్య వృత్తిపరంగా పదవీవిరమణ పొందిన తరువాత, ఇంటివద్ద నుండే ఎక్కువమంది పేషెంటులకు వైబ్రియానిక్స్ చికిత్స చేయడం ప్రారంభించారు. ప్రతిరోజూ పేషెంట్ల బాగోగులు చూస్తూ ఫాలోఅప్ చేస్తూ ఇప్పటివరకు 500 మందికి పైగా రోగులకు అతిసారం, ఎక్కిళ్ళు, కంటిలో మంట, ఋతుస్రావం, జలుబు, ప్లూ, మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు, గాయాలు మరియు పగుళ్ళు వంటి వివిధరకాల వ్యాధులకు విజయవంతంగా చికిత్స చేశారు. అంతేకాకుండా ఆమె పెంపుడు జంతువులు మరియు మొక్కలకు కూడా చికిత్స చేశారు. క్రొయేషియాలో ప్రజలకు వైబ్రేషన్ చికిత్సాపద్ధతిపై సరియైన అవగాహన లేకపోవడంవల్ల తనకు ఎక్కువమంది పేషెంటులు లేరు అని భావించారు. పరిస్థితి ఇప్పుడే కాస్త మెరుగుపడుతూ ఉండడంతో దీనిపై అవగాహన పెంచడానికి ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి.

వైబ్రియానిక్స్ ద్వారా రోగులకు నయం చేస్తున్న సందర్భంలో హృదయాన్ని కదిలించే అనుభవాలు ఈ ప్రాక్టీషనర్ కు ఎన్నో ఉన్నాయి, వాటిలో కొన్ని మనతో పంచుకుంటున్నారు:

NM6 Calming + NM85 Headache-Blood Pressure + SM41 Uplift. ఈ కాంబో ద్వారా తలనొప్పి త్వరగా తగ్గడం అభ్యాసకురాలు గమనించారు. 80 సంవత్సరాల మహిళ రెండు సంవత్సరాలగా తీవ్రమైన తలనొప్పితో బాధపడుతూ స్పెషలిస్టుల చేత సూచించబడిన మందులు ఏమాత్రం ఉపశమనం ఇవ్వని పరిస్థితిలో అభ్యాసకురాలు సూచించిన రెమిడిలతో కొన్ని రోజులలోనే తలనొప్పి నుండి విముక్తి పొందారు.

హెర్పెస్ జోస్టర్(నాడి సర్పి)కి చికిత్స చేస్తున్నప్పుడు, **NM36 War + NM59 Pain + NM60 Herpes + SM26 Immunity** ఈ కాంబోని ఉపయోగించి మూడువారాలలోనే ఆమె అద్భుతమైన ఫలితాన్ని పొందారు. ఒక పేషెంటుకు ఈ వ్యాధి కేవలం 24గంటలలో అదృశ్యమయ్యింది.

సర్వైకల్ కాన్సర్ కోసం ఖీమోథెరపీ తీసుకుంటున్నప్పుడు ఈ ప్రాక్టీషనర్ తీవ్రమైన హెర్పెస్ జోస్టర్ కు గురైన సందర్భంలో ఇదే రెమెడి మరియు విబూడితో నొప్పి మరియు మచ్చలు మాయమై పూర్తిగా నయం చేసాయి. ఈ విధంగా 10 సంవత్సరాలలో అభ్యాసకురాలు 10 మంది హెర్పెస్ పేషెంటులకు విజయవంతంగా చికిత్స చేసారు.

పాలిస్టిక్ ఓవరీస్ సిండ్రోమ్(PCOD) తో బాధపడుతున్న 36 సంవత్సరాల మహిళ **OM24 FemaleGenital + BR16Female** కాంబో వాడటంవల్ల మూడునెలలలో సమస్యనుండి బయటపడ్డారు.

క్యాన్సర్ తో బాధపడుతున్న ఇద్దరు పేషెంటులు వైబ్రియానిక్స్ రెమెడి తీసుకోవడంవల్ల ఖీమోథెరపీ మరియు రేడియేషన్ వలన వచ్చే దుష్ప్రభావాలనుండి ఉపశమనం పొందారు:

- మొదటి వ్యక్తి- 70సంవత్సరాల మహిళ, కేన్సర్ నిమిత్తం ఖీమోథెరపీ మరియు అనేకసార్లు రేడియేషన్ చేయించుకున్న తరువాత 2016లో శస్త్రచికిత్స ద్వారా ఎడమవైపు స్తనమును తొలగింపజేసుకున్నారు. ఆమె ఇప్పుడు క్యాన్సర్ నుండి బయటపడి ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని అనుసరిస్తూ కొన్ని అల్లోపతి మందులుతోపాటు వైబ్రియానిక్స్ రెమెడిలను కొనసాగిస్తున్నారు.

రెండవ వ్యక్తి 61 సంవత్సరాల మహిళ, ధూమపానానికి భానిసవడం వలన 2014 సెప్టెంబర్లో ప్లూరల్ మెనోథెలియోమా(ఆజ్పెస్టాస్ పీల్చింగ్ కారణంగా ఊపిరితిత్తుల రక్షణ కవచంలో వచ్చే అరుదైన మరియు తీవ్రమైన క్యాన్సర్) నోకినట్లు గుర్తించారు. ఆమె ఖీమోథెరపీ తరువాత శస్త్రచికిత్స చేయించుకున్నా అది విఫలం కావడంతో డాక్టరు ఆమె రెండు సంవత్సరాలకు మించి జీవించదని చెప్పారు. వైబ్రియానిక్స్ రెమెడి కొనసాగిస్తూ ఖీమో మరియు పరీక్షచేయించుకోవడం కోసం వెళ్ళడం కూడా మానేసారు. ఇప్పుడు ఆమె మూడు సంవత్సరాల క్రితం జన్మించిన మనుమరాళిని చూడటం కోసం జీవించి ఉండడమే కాక ఆమె తన సమయాన్ని కుటుంబసభ్యులు మరియు మనుమరాళితో ఆస్వాదిస్తూ ఈ పొడిగింపబడిన జీవితాన్ని వైబ్రియానిక్స్ కే ఆపాదిస్తున్నారు.

క్రొయేషియాలో స్ప్లిట్ లోని "ప్రేమవాహిని" అనే సాయి సెంటర్లో వివిధరకాల సేవ ప్రాజెక్టులలో ప్రాక్టీషనర్ చురుకుగా పాల్గొంటారు. ఇందులో పేదలకు సహాయం చేయడం, శరణార్థులకు సహాయపడడం, పరిసరాలను శుభ్రపరచడం ద్వారా పర్యావరణ పరిరక్షణపై అవగాహన కలిగించుట లాంటివి ఉన్నాయి. ఆమె ఇతర ప్రాక్టీషనర్లతో కలిసి కొత్త సంవత్సర వేడుకల సందర్భంగా నిర్దిష్టమైన ప్రణాళికతో వైబ్రియానిక్స్ పై బహిరంగ ఉపన్యాసం ఏర్పాటు చేసి వేడుకల అనంతరం పాల్గొన్నవారికి వైబ్రియానిక్స్ చికిత్స కూడా అందించారు. ఇటువంటి ప్రయత్నం ద్వారా ప్రజలలో వైబ్రియానిక్స్ యొక్క శక్తిసామర్థ్యాలు గురించి అవగాహన తీసుకురావచ్చు అని వీరు నమ్ముతూ ఉన్నారు.

పేదలకు మరియు సహాయం అవసరమైన వారికి సేవలను విస్తరించవలసిన అవసరం ఎంతైనా ఉన్నదని ప్రాక్టీషనర్ ఎల్లప్పుడు భావిస్తారు. వైబ్రియానిక్స్ ద్వారా ఈ మార్గానికి తీసుకొచ్చినందుకు ఆమె స్వామికి కృతజ్ఞత వ్యక్తం చేస్తున్నారు. చాలా కాలం వైద్యసేవ మరియు ఆ తరువాత వైబ్రియానిక్స్ సేవ అభ్యాసకురాలికి రోగుల పట్ల సాధుస్వభావంతో ప్రేమగా ఉండడం నేర్పింది. ఒక చిన్న ప్రార్థన వ్యాధులను విజయవంతంగా నయంచేయడానికి మరియు పేషెంటులలో సంతృప్తిని తీసుకురావడానికి సహాయపడుతుంది. పర్వతారోహణ, జిమ్నాస్టిక్స్, అలాగే కళ మరియు మట్టిపాత్రల తయారీ వంటి అభిరుచులతో వత్తిడి దూరం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఎప్పుడైనా సందేహం లేదా సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు అంతరాత్మతో అనుసంధానం అవడం మరియు స్వామి అనుగ్రహం ద్వారా ఉత్తమమైన మార్గదర్శకత్వం మరియు స్పష్టత పొంది సమస్యల నుండి బయటపడతారు. తన జీవిత లక్ష్యం నెరవేరిందని తన హృదయం ఆనందంతో నిండి అందరిపట్ల ప్రేమను కురిపిస్తోందని తెలియజేస్తున్నారు.

పంచుకున్న కేసులు :

- వ్యసనము

ఆ వైబ్రిో మిశ్రమాలు ఉపయోగించిన కేసుల వివరాలు ఖ

1. పురుగుల వల్ల అలెర్జీ ^{01616...క్రొయేషియా}

39 సంవత్సరాల వయస్సుగల వ్యక్తి గత 25 సంవత్సరాలగా శరీరమంతా ముఖ్యంగా ముఖం మీద దద్దుర్లుతో బాధపడుతున్నారు, అది అర్థికేరియా (హైప్స్/దద్దుర్లు) గా నిర్ధారించబడింది. అతనికి అనేక ఆహారపదార్థాలు అలెర్జీని కలిగిస్తున్నాయని పరీక్షలు తెలియజేస్తున్నాయి. గత రెండు నెలలుగా దద్దుర్లు శరీరం మీద ఎత్తుగా వాపుతో కనిపిస్తూ ఉండే సరికి అతని పరిస్థితి దయనీయంగా ఉంది. గతంలో అల్లోపతి మందుల దుష్ప్రభావాల బారినపడి బాధపడిన కారణంగా, అయిష్టంగా ఉన్నప్పటికీ అతడు అల్లోపతి మందులు స్వల్ప ఉపశమనం కోసం తీసుకుంటూనే ఉన్నారు. ఎటువంటి మెరుగుదల లేనందున, 2018 మే 18న ప్రాక్టీషనర్ను కలవడానికి ముందు మందులు తీసుకోవడం ఆపివేశారు.

అభ్యాసకురాలు పేషెంటు తరచుగా అతని యొక్క ముక్కు రుద్దడం మరియు గోకడం గమనించారు. ఇది నులి పురుగులకు సూచన, ప్రాక్టీషనర్ అతని మలాన్ని పరీక్షించటం కోసం తీసుకురమ్మని సలహా ఇచ్చి ఈలోగా అతనికి క్రింది రెమెడీ ఇచ్చారు:

#1. CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.3 Skin allergies + NM35 Worms...TDS

ఒక వారం తరువాత దద్దుర్లు కొంచెం తగ్గినట్లు మరియు అతని యొక్క ముక్కు రుద్దడం లేదా గోకడం ఆపివేసినట్లు తెలిపారు. నాలుగు వారాల తరువాత 2018 జూన్ 25 నాటికి దద్దుర్లు కనిపించకుండా పోయాయి. ఐతే అతను పాథలాజికల్ పరీక్ష చేయించుకోనప్పటికీ, అతని మలములో కొన్ని పురుగులను మరియు తెల్లగా ఉన్న చుక్కలను చూసారు. ప్రాక్టీషనర్ ఇప్పుడు మెంటల్ & ఎమోషనల్ టానిక్ అవసరంలేదని భావించి రెమెడీ #1ని క్రింది విధంగా మార్చి ఇచ్చారు:

#2. CC21.3 Skin allergies + NM35 Worms...OD

2018 జులై 29న, పేషెంట్ నిజంగా చాలా ఆరోగ్యంగా ఉన్నట్లు మరియు అన్నీ తింటున్నా ఎటువంటి ఎలర్జీ రాలేదని అంతేకాకుండా అతని యొక్క మలంలో పురుగులు కనిపించలేదని తెలియచేశారు. అందువలన #2ని క్రమంగా తగ్గిస్తూ 2018 సెప్టెంబర్ 15 న ఆపివేశారు. ఒక సంవత్సరం తరువాత, అలెర్జీ లేకుండా ఉన్నప్పటికీ, పేషెంటు పురుగులు లేదా పరాన్నజీవులు బారిననుండి తన శరీరాన్ని శుభ్రపరచుకోవడం కోసం రెమెడీ #2 ను ప్రాక్టీషనర్ నుండి ఒక నెలరోజులపాటు తీసుకున్నారు. 2019 డిసెంబర్ నాటికి, అతని యొక్క రోగ లక్షణాలు ఏవి పునరావృతం కాలేదు.

108CC బాక్స్ ఉపయోగిస్తున్నట్లయితే, #1. CC4.6 Diarrhoea + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC21.3 Skin Allergies; #2. CC4.6 Diarrhoea + CC21.3 Skin Allergies నివారణలు ఇవ్వండి.

2. పితృశయంలో రాళ్ళు ^{01616...క్లయిషియా}

2018లో, 53సంవత్సరాల వయస్సు ఉన్న మహిళకి పితృశయంలో 2.5cm పరిమాణంలో రాయి ఉన్నట్లు నిర్ధారించారు. గత సంవత్సరాలంగా ప్రతీరోజూ ఆమెకడుపు నొప్పితో బాధపడుతున్నారు. భోజనం చేసిన తరువాత ఈ నొప్పి అద్వాన్నంగా ఉంటోంది. ఈ సమస్య లేకపోతే ఆమె ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు మరియు ఎటువంటి మందులు తీసుకునేవారు కాదు, ఆమె యొక్క నాయనమ్మ పితృశయంలో రాయిపగిలి పోవడం వలన చనిపోవడం మరియు ఆమె కుటుంబంలో మూత్రపిండంలో రాళ్ళు ఉన్న కేసులు ఉండటంతో ఆమె చాలా భయపడుతున్నారు.

వైబ్రియానిక్స్ మీద మాత్రమే ఆధారపడి, ఆమె 2019 జనవరి 21 న ప్రాక్టీషనర్ దగ్గరకు వచ్చారు, ఆమెకు ఈక్రింది రెమెడీ ఇవ్వడమైనది:

#1. SR275 Belladonna 1M + SR325 Rescue...ప్రతి 10 నిమిషాలకు ఒక మోతాదు చొప్పున 1 గంట వరకు ఆ తరువాత 6TD

#2. CC4.7 Gallstones + CC15.1 Mental & Emotional tonic...TDS

తీసుకున్న తరువాత రోజే ఆమెకి నొప్పి 50% తగ్గినట్లు తెలిపారు, #1 యొక్క మోతాదు QDSకి తగ్గించబడినది మరియు వారం తరువాత ఆపివేయబడినది. అయితే #2 ని TDS వద్ద కొనసాగించారు. ఆమె మరలా 2019 మార్చి 15 న ప్రాక్టీషనర్ ను సందర్శించి, తాను ఇటీవలే అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష చేయించుకున్నట్లు అందులో పెద్ద రాయి ఉన్నట్లు చూపలేదు కానీ, చిన్న చిన్న రాళ్ళు ఉన్నట్లు రిపోర్టు వెల్లడించినదని, ఐతే ప్రస్తుతం తాను భాగానే ఉన్నట్లు ఎటువంటి నొప్పిలేకుండా మామూలుగానే ఆహారం తీసుకుంటున్నట్లు తెలిపారు.

అందువలన, #2 ని ఈవిధంగా మార్చడమైనది:

#3. CC4.7 Gallstones + CC17.2 Cleansing...TDS

2019 ఏప్రిల్ 28 న, అల్ట్రాసౌండ్ పరీక్ష మరలా చేయించుకున్న నివేదికలో పితృశయం రాళ్ళు లేదా ఇసుక లేకుండా చక్కగా కనిపిస్తున్నట్లు వెల్లడించింది. ఒక వారం తరువాత, మోతాదు ODకి తగ్గించడమైనది, తరువాత OWకి తగ్గించి నెల తరువాత ఆపివేయబడినది. డిసెంబర్ 2019 నాటికి, వ్యాధి పునరావృతం కాలేదు.

సంపాదకుని సూచన: ముందస్తు నివారణా చర్యగా, CC17.2 Cleansing...TDS ఒక నెలపాటు, తరువాత నెల CC12.1

Adult tonic...TDS, అలా సంవత్సరం పాటు ఇవ్వడం మంచిది. గమనించ వలసిన విషయం ఏమిటంటే ఈ కేసు విషయంలో పెద్ద రాయి ఉన్నప్పుడు, వైబ్రో రెమెడీ ఆ అంగము నుండి ఇసుకను తీసివేయడానికి ముందు, మొట్టమొదట పెద్దరాయిని చిన్న చిన్న ముక్కలగా చేస్తుంది. వ్యవస్థలో తిరిగి రాళ్ళు ఏర్పడకుండా నిరోధించడానికి పేపెంటు తన ఆహారంలో రిచ్ ఫుడ్ ఉదాహరణకి :వెన్నె, క్రీమ్, మాంసం మొదలగునవి తీసుకోవడం నివారించాలి.

108CC బాక్స్ ఉపయోగిస్తున్నవారు #1. CC4.7 Gallstones ఇవ్వాలి.

3. అధిక రక్తపోటు, గుండెపోటు, జ్ఞాపకశక్తి క్షీణత (డిమెన్షియా) ^{01616...క్లయిషియా}

78 ఏళ్ల మహిళ గత 30 సంవత్సరాలుగా అధిక రక్తపోటుతో బాధపడుతూ అలోపతి మెడిసిన్ తీసుకుంటున్నారు. 2017 జూలై నెలలో స్వల్పంగా వచ్చిన గుండెపోటు ఆమెను మంచానికి పరిమితం చేసింది. గుండెకి సంబంధించిన మందులతోపాటు ఆమెకు

యాంటీ డిప్రెసెంట్ ఇస్తున్నారు. ఒక నెల క్రితం, ఆమెకు జ్ఞాపకశక్తి క్షీణత ఏర్పడడంతో మనుష్యులను గుర్తుపట్టలేకపోయేవారు. అంతేకాక ఆమెకు కళ్ళు తెరచి ఉంచడం కష్టంగా ఉన్నట్లు తెలిసింది.

2017 జులై 19 న ఆమె కుమార్తె ప్రాక్టీషనర్ను సందర్శించగా పేషెంటుకు క్రింది రెమిడి ఇవ్వబడినది:

#1. CC3.4 Heart emergencies + CC18.2 Alzheimer's disease...TDS

ఆమె పరిస్థితిని ప్రతీ రోజు పరిశీలించారు. ఒక వారం తర్వాత, ఆమె తన చుట్టూ ఉన్న ప్రజలను గుర్తించడం ప్రారంభించారు. కానీ యాంటీ డిప్రెసెంట్స్ కారణంగా ఆమె మంచానికే పరిమితం అయ్యారు.

2017 ఆగస్టు 12 న రెమిడి #1ని క్రింది విధముగా మార్చి ఇవ్వడమైనది:

#2. CC15.1 Mental & Emotional tonic + #1...TDS

2017 ఆగస్టు 30న ఆమె కుమార్తె ఈ విధంగా తెలిపారు. పేషెంటుకు ముందుగానే యాంటీ డిప్రెసెంట్స్ మోతాదును సగానికి తగ్గించాలని నిర్ణయించారు, ఆమె మరింత అప్రమత్తంగా మరియు అవగాహనతో ఉండటంవల్ల, ఇప్పుడు అవి తీసుకోవడం మానేసారు. కానీ డాక్టర్ సలహా మేరకు రక్తపోటు మరియు గుండె నొప్పి నివారణకు అల్లోపతి మందులను కొనసాగించారు. పేషెంటు మంచం మీదే ఉండడంవల్ల ప్రాక్టీషనర్ అదనంగా SRHVP ఉపయోగించి ఈ క్రింది రెమిడి ఇచ్చారు:

#3. SR291 Gelsemium + SR359 Zincum Met...QDS

ఒక నెలలో వాకర్ సహాయంతో పేషెంట్ సొంతగా నడవడం ప్రారంభించారు. అందువలన, 2017 సెప్టెంబర్ 29 న #2 మరియు #3 రెమిడిలను ఆపివేసి వాటి స్థానంలో ఈ క్రింది రెమిడి ఇవ్వడమైనది:

#4. CC3.3 High Blood Pressure (BP) + CC12.1 Adult tonic...TDS

2019 డిసెంబర్ నాటికి ఆమె యొక్క రోగ లక్షణాలు పునరావృతం కాలేదు. ఆమె పరిస్థితి స్థిరంగా ఉంది. మరియు ఆమె సాధారణంగా నడవగలుగు తున్నారు. ఆమె రెమిడిని TDS వద్ద కొనసాగించడానికి ఇష్టపడుతున్నారు.

సంపాదకుని సూచన: అల్లోపతి మందుల దుష్ప్రభావాలను ఎదుర్కోవడానికి అల్లోపతి మందులను కూడా పోటెన్షైజ్ చేసి ఇవ్వడం మంచిది.

108CC బాక్స్ ఉపయోగిస్తున్నవారు, #3. CC18.4 Paralysis ఇవ్వాలి

4. వ్యసనం 01163...క్రమపీయా

51 సంవత్సరాల వయస్సు ఉన్న మత్స్యకారుడు, 20 సంవత్సరాలకు పైగా మద్యానికి బానిసయ్యి తన వ్యసనాన్ని దూరం చేసుకోవడానికి ఎటువంటి ప్రయత్నమూ చేయడం లేదని ఎల్లప్పుడూ కుటుంబ సభ్యులచేత విమర్శించబడేవాడు. దీనికితోడు అతను అప్పుల్లో ఉండటంవల్ల కుటుంబాన్ని పోషించడం కూడా మానేసాడు. ప్రతీ రోజు తన వంతు సహాయంగా చేయవలసిన ఇంటి పని మరియు తోట పని చేయకుండా తప్పించుకు తిరుగుతూ ఆవేశంగా మరియు కోపంగా తయారయ్యాడు.

2017 నవంబర్ లో అతను ఆకలిని కోల్పోయాడు, ఎల్లప్పుడూ అలసిపోయేవాడు, మతిమరుపు, మరియు జీవితం మీద ఆసక్తిని కూడా కోల్పోయాడు. 2018 జూన్ లో అతనికి కండరాలు మరియు వీపు వెనక భాగంలో నొప్పులు, మూత్రాన్ని నియంత్రించుకో లేకపోవడం, అంగస్తంభన కోల్పోవడం వంటి సమస్యలు ఏర్పడ్డాయి. ఇంట్లో చాలా సార్లు చర్చలు జరిగిన తర్వాత, వేదనకు గురి అయిన అతను ఇకనుండి మద్యపానం తీసుకోవడం మానివేస్తానని హామీ ఇచ్చాడు. అతను వైబ్రియానిక్స్ తప్ప ఏ ఇతర చికిత్సను ఎంచుకోలేదు.

2018 అక్టోబర్ 11న అతను తన వ్యసనం నుంచి బయట పడాలని ఉద్దేశంతో ప్రాక్టీషనర్ ని సందర్శించగా ఈ క్రింది రెమిడి ఇవ్వడమైనది:

#1. CC12.1 Adult tonic + CC13.3 Incontinence + CC14.2 Prostate + CC14.3 Male infertility + 15.3 Addictions + CC17.3 Brain & Memory tonic + CC18.1 Brain disabilities + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine...TDS

అతను ఒక ద్వీపంలో నివసించడం వల్ల మరియు ప్రతీ మూడు నెలలకు ఒకసారి సందర్శిస్తారని వాగ్దానం చేసినందున, అతనికి మూడు నెలలకు రెమిడి ఇవ్వబడినది. పది రోజుల తర్వాత, అతను మధ్యపానం తీసుకోవడం 30 శాతం తగ్గించినట్లు తెలిపాడు. 2019 జనవరి 11న, అతను రీఫిల్ కోసం సందర్శించినప్పుడు, అప్పటికే ఆయన 70 శాతం మధ్యం తీసుకోవడం తగ్గించాడు మరియు బాధ్యతగల కుటుంబ వ్యక్తిగా అప్పులను తిరిగి చెల్లించడానికి తీవ్రంగా కృషి చేస్తున్నాడు. అంతేకాకుండా అతను తన కుటుంబంతో మరింత స్నేహంగా ఉంటున్నాడు. అతని రోగ లక్షణాలు అన్నీ గణనీయంగా తగ్గాయి. ఆరోగ్యంగా మరియు ఆనందంగా ఉన్నాడు. రెమిడి ని తీసుకోవడంలో అతను చూపించిన శ్రద్ధ, విధేయత చాలా ప్రోత్సాహకరంగా ఉన్నాయి. 2019 మే 16 న, అతను ఆకలి లేకపోవడం, బలహీనత, జ్ఞాపకశక్తి లోపం, మరియు అస్థిపంజర అనారోగ్యం నుండి 100% కోలుకున్నట్లు మరియు మధ్యపానం, మూత్రాశయ నియంత్రణ మరియు అంగస్తంభన పనితీరుకు సంబంధించి 80% ఉపశమనం కలిగినట్లు తెలిపారు.

అందువల్ల రెమెడి #1ని ఈ క్రింది విధంగా మార్చి ఇవ్వడమైనది :

#2. CC13.3 Incontinence + CC14.3 Male infertility + CC15.3 Addictions + CC17.2 Cleansing...TDS

కాలం గడిచే కొద్దీ అతను సంకల్ప శక్తిని కోల్పోతున్నాడు. 2019 సెప్టెంబర్ లో అతను ఇంటికి డబ్బులు తీసుకు రావటం లేదని మరియు ఇంటి చుట్టూ మధ్యం సీసాలు దాచి ఉండటం అతని భార్య గమనించి మధ్యపానం తీసుకోవడం పునరావృతం అయినట్లు తోచి ఆమె వెంటనే అతను అనారోగ్యానికి మరియు మునుపటి ఆవేశంలోకి జారిపోకుండా నిరోధించడానికి బాధ్యత తీసుకుంది. అందువలన అతనిని సెప్టెంబర్ 10న ప్రాక్టీషన్ వద్దకు తీసుకెళ్లారు. అతను పశ్చాత్తాపపడి, తన బలహీనతను అంగీకరించాడు, మరియు రెండు గంటల కొన్నిలింగ్ చేసిన తర్వాత మరొకసారి రోజుకు ఒక గ్లాసు కంటే ఎక్కువ మధ్యం తీసుకొనని వాగ్దానం చేశాడు. అతని మూత్రాశయ సమస్య మరియు అంగస్తంభన పనితీరు దాదాపుగా తగ్గి పోయినందువల్ల, ప్రాక్టీషన్ రెమెడి #2 ని ఈ విధంగా మార్చి ఇవ్వడమైనది :

#3. CC15.3 Addictions + NM64 Bad Temper...TDS

2019 డిసెంబరు నాటికి, అతను వాగ్దానం చేసిన పరిమితిలో మధ్యం తీసుకుంటున్నాడు. అతని అన్ని రకాల అనారోగ్య సమస్యలు కనుమరుగయ్యాయి మరియు పునరావృతం కాలేదు. అతని సౌకర్యము మేరకు రెమెడి #3ని TDS వద్ద కొనసాగిస్తున్నాడు.

సంపాదకుని సూచన : సాధారణంగా ఎక్కువగా మధ్యం తీసుకునే వాళ్ళకి కాలేయం సమతుల్యత లేకపోవడంతో చెడు ఆవేశం ఉంటుంది. దీనికి **NM64 Bad Temper** సహాయ పడుతుంది ; ఇది **CC4.2 Liver&Gallbladder tonic** లో ఉంది, ఇది **CC15.3 Addictions** లో కూడా ఒక భాగం.

+++++

5. మిల్లర్ ఫిషర్ సిండ్రోమ్ 03542...యికె

సాధారణ దృష్టితో ఆరోగ్యంగా ఉన్న 63 సంవత్సరాల వయస్సు గల మహిళ ఇండియా నుండి బ్రిటన్ కి 2018 జూన్ నెల మూడో వారంలో వచ్చిన తరువాత ఒకరోజు అకస్మాత్తుగా ఆమె తన ఎడమ కన్ను గుడ్డును అటూఇటూ కదల్చి లేక పోయారు. ఆ స్థితిలో కనుగుడ్డు స్తంభించి పోయిందని ఇక తనకు దృష్టి రాదేమోనని ఆమె భావించారు. ఆందోళనతో ఆమె వెంటనే అనగా 2018 జూన్ లో 25న వైద్యుని సంప్రదించగా వారు కంటి వైద్యునికి సిఫారసు చేసారు. పరీక్షల అనంతరం ఇది మిల్లర్ ఫిషర్ సిండ్రోమ్ అని తెలిపారు. ఇది కంటి కండరాల మరియు స్నాయువుల ప్రతిచర్యలను నిరోధించి పక్షవాతం కలిగించే ఒక అసాధారణ స్వయం రక్షక నాడీ స్థితి. కొన్నిసార్లు శ్వాసకోశ వైఫల్యం కూడా కలగవచ్చు. ఇది ఒక్కొక్కసారి వైరస్ కి సంబంధించిన ఇన్ఫెక్షన్ వలన రావచ్చు కానీ ప్రస్తుతం ఈమెకు అలారాలేదు. ఈమె భర్త ఇండియాలో వైబ్రియానిక్స్ అభ్యాసకులు కనుక ఈమె సాధారణంగా అలోపతి మందులు తీసుకోరు. ఒక వారం రోజులు వ్యాధితో ఇబ్బందిపడిన తరువాత 2018 జూలై 2 న స్థానికంగా ఉన్న చికిత్సా నిపుణుని

సంప్రదించారు. ఆ సమయంలో ఆమె కంటి పరిస్థితి అధ్వాన్నంగా ఉంది. ఆమెకు క్రింది రెమిడి ఇవ్వబడింది:

CC7.2 Partial Vision + CC7.4 Eye defects + CC10.1 Emergencies + CC12.4 Autoimmunediseases + CC15.1 Mental & Emotional tonic + CC18.5 Neuralgia + CC19.3 Chest infections chronic + CC20.4 Muscles & Supportive tissue...QDS

శ్వాసకోశ అనారోగ్యం వచ్చే ప్రమాదం ఉన్నందున దాని తీవ్రతను తగ్గించడానికి CC19.3 Chest infections chronic రెమెడిని పై కొంబోలో చేర్చారు. వారం తర్వాత అనారోగ్యానికి గురైన కంటి కనుపాప కదలికలో మరియు చూపులోనూ 50% మెరుగుదల కనిపించింది. మరొక వారం తరువాత జూలై 17న, ఆమె సాధారణంగా చూడగలుగుతున్నట్లు మరియు కళ్ళను కదిలించ గలుగు తున్నట్లు తెలిపారు. ఆమెకి రోగలక్షణాలు కనుమరుగైనాయని నిర్ధారించుకున్న తరువాత జూలై 23న, మోతాదుని TDSకి తగ్గించారు. ఆ తర్వాత మోతాదును నిదానంగా తగ్గిస్తూ 2018 ఆగస్టు 13న ఆపివేశారు. 2019 డిసెంబర్ నాటికి, పేషెంటుకు రోగ లక్షణాలు పునరావృతం కాలేదని మరియు ఆమె కళ్ళు చక్కగా పని చేస్తున్నాయని ధృవీకరించారు.

సంపాదకుని సూచన: సాధారణంగా అనేకమంది వ్యక్తులలో మిల్లర్ ఫిషర్ సిండ్రోమ్ ఉన్న విషయం ముందుగా తెలుసు కోవడం చాలా మంచిది. చాలామందిలో 2 నుండి 4 వారాలలోపు రోగ లక్షణాల నుండి కోలుకోవడం ప్రారంభమవుతుంది, పూర్తిగా కోలుకోవడానికి దాదాపు ఆరు నెలలు పట్టవచ్చు.

+++++

6. పుష్పించిన ఇంపేషన్స్ మొక్కలు 03582...దక్షణ ఆఫ్రికా

AVP గా అర్హత సాధించిన వెంటనే, ప్రాక్టీషనర్ మొక్కల మీద వైబ్రియానిక్స్ ప్రభావం ఎలావుంటుందో చూడాలను కున్నారు. ఆమె



ఇంపేషన్స్ సీడ్లింగ్స్ (చిత్రంలో చూడండి) ఉన్న ట్రేని 2019 సెప్టెంబర్ 26 న కొనుగోలుచేశారు. తరువాత రోజు, ఇంపేషన్స్ నీడన పెరుగుతాయి కనుక ఆమె వాటిని రెండు వేర్వేరు కుండీలలో అప్పటికే పెరుగుతున్న మినియేచర్ పైన్ మొక్కలు ప్రక్కన నాటారు.

ఆమె 1వ కుండీలో ఉన్న మొక్కలకు ఈక్రింది రెమెడి కలిపి నీళ్ళుపోయడం ప్రారంభించారు :

CC1.2 Plant tonic...BD మొదటివారంలో
తరువాతి రెండువారాలపాటు 2TW.



రెండవ కుండీలో ఉన్న మొక్కని నియంత్రణ మొక్కగా ఉపయోగించి, 1వ కుండీలో మొక్కకు నీళ్ళు పోసిన సమయంలోనే 2వ కుండీలో కేవలం పంపు నీటిని మాత్రమే పోసారు.

2019 అక్టోబర్ 8న, 1వ కుండీలో ఉన్న మొక్కలను చూసి ఆనందించారు. అవి అందంగా, ఆకుపచ్చని,

ఆరోగ్య కరమైన పెద్ద ఆకులతో కనువిందు కలిగించే పువ్వులు వికసించి 8 రోజులపాటు అలానే ఉన్నాయి. 2వ కుండీలో ఉన్న మొక్కలు మరో 4 రోజుల తరువాత అనగా 2019 అక్టోబర్ 12 న చిన్న ఆకులు మరియు చిన్న పువ్వులతో వికసించి 6 రోజులు

మాత్రమే ఉన్నాయి (చిత్రంలో చూడండి). దీని ద్వారా ప్రాక్టీషనర్ కి, వైబ్రియానిక్స్ మానవులు మరియు జంతువుల అనారోగ్యలకు చికిత్సచేయడమే కాకుండా మొక్కల పెరుగుదలకు కూడా సహాయపడుతుందని ధృవీకరించబడింది.



7. ఎండిన మరియు ఆకులులేని మొక్కలు 11606...ఇండియా

ప్రాక్టీషనర్ ఇంటిలో పెంచుకునే రెండు మొక్కలు బోగన్ విల్లా(కాగితం పూల మొక్క) మరియు ఆస్పరేగస్ ఫెర్న్(పాలగ్లాసు



మొక్కగా పిలవబడేది) 2019 ఫిబ్రవరి నుండి ఎండిపోయి కొమ్మలకు ఆకులు కూడా లేకుండా ఉంటున్నాయి(చిత్రాలు చూడండి).

ప్రాక్టీషనర్ అయిన వెంటనే 2019 మార్చి 15న, ఆమె ఈక్రింది రెమెడీతో చికిత్స చేశారు:

#1. CC1.2 Plant tonic...OD

ఇది 15రోజుల తరువాత కూడా ఎటువంటి మెరుగుదల చూపించక పోవడంవల్ల, ఏప్రిల్ 1న రెమెడీ **#1ని** ఈక్రింది విధంగా మార్చారు:

#2. CC12.1 Adult tonic + #1...OD

క్రమంగా పదిహేను రోజులలో అవి కోలుకోవడం ప్రారంభించాయి. తరువాతి 4 వారాల వ్యవధిలో, మొక్కలు చక్కగా ఎదిగి ఆరోగ్యంగా దాదాపు రెట్టింపు పరిమాణంతో అభివృద్ధిచెందాయి!



ఆస్పరాగస్ ఫెర్న్ లో మొదట పచ్చదనం ఆనవాళ్ళు లేవు, ఇప్పుడు చూస్తే నిజంగా ఎంతో బాగుంది(చిత్రంలో చూడండి). బోగన్విల్లా కూడా పుష్పించడం ప్రారంభం కావడంతో ఇప్పుడు ఎంతో అందంగా కనిపించసాగింది.(చిత్రంలో చూడండి). మోతాదు 2019 జూన్ నెలలో ఆపేవరకు క్రమంగా తగ్గించబడినది. ఆస్పరాగస్ ఫెర్న్ నిరంతరం ఆరోగ్యంగా ఉంది కానీ ప్రాక్టీషనర్ కొన్ని నెలలక్రితం ఇంటిని మారడంవల్ల, ఆమె బోగన్విల్లా ను తనతో తీసుకువెళ్ళలేక పోయారు.



8. గాయం కారణంగా నొప్పి 11606...ఇండియా

40 సంవత్సరాల వయస్సు గల తక్కువ ఆదాయం కలిగిన గ్రామీణ మహిళ నాలుగు సంవత్సరాల క్రితం బాత్ రూంలో జారి పడిన ఫలితంగా వీపు క్రింది భాగం నుండి ఎడమ కాలు, మోకాలు మరియు పాదం వరకు మందకొడిగా ఉండే నొప్పికి దారితీసింది. ఆమెకి డాక్టర్ని సంప్రదించే స్థోమత లేక ఆ నొప్పితోనే కాలం వెళ్ళబుచ్చు సాగారు. ఆమె వైబ్రియానిక్స్ చికిత్స ఉచితంగా ఇస్తారని తెలుసుకుని ప్రాక్టీషనర్ను సంప్రదించారు.

2019 మార్చి 26న, ఆమెకి ఈక్రింది రెమెడీ ఇవ్వడమైనది:

CC3.7 Circulation + CC12.1 Adult tonic + CC15.1 Mental &Emotional tonic + CC18.5 Neuralgia + CC20.3 Arthritis + CC20.4 Muscles &Supportive tissue + CC20.5 Spine + CC20.7 Fractures...TDS

మొదటి రెండు రోజులు, రోగి వికారం మరియు తలతిరుగుడు(పుల్లూట్ కారణంగా) వంటి లక్షణాలను అనుభవించారు కానీ మూడవ రోజు బాగానే ఉన్నారు. రెండు వారాల తరువాత, నొప్పి పూర్తిగా తగ్గిందని రెమెడీని ఆపాలనుకుంటున్నట్లు తెలిపారు. మరికొంతకాలం రెమెడీ తీసుకోవాలని సలహా ఇచ్చి తరువాత మోతాదుని తగ్గించమని ప్రాక్టీషనర్ తెలిపారు. ఆమె అయిష్టంగానే

వారంపాటు మోతాదుని కొనసాగించారు తరువాత మోతాదుని ODకి తగ్గించి, 29ఏప్రియల్ 2019న ఆపివేశారు. 2019 డిసెంబర్ నాటికి, పేపెంట్ నొప్పి పునరావృతం కాలేదని తెలిపారు. ముందస్తు నివారణా చర్యగా అడల్ట్ టానిక్ మరియు క్లెన్సింగ్ తీసుకోవాలని ఆమెని ఒప్పించడంలో చేసిన అన్ని ప్రయత్నాలు విఫలమైనాయి.



9. ఋతుస్రావంలో సమస్యలు 03560...యూ. యస్. ఎ

48 సంవత్సరాల వయస్సు గల మహిళ, అనేక రకాల ఆరోగ్యసమస్యలతో గత 4సంవత్సరాలగా బాధపడుతూ 2017 నవంబర్ 4న ప్రాక్టీషనర్ని సంప్రదించారు. ఆమెకి ఋతుస్రావం క్రమబద్ధంగా వస్తున్నప్పటికీ, ఋతుస్రావం ప్రారంభమయిన రెండవరోజు ఎక్కువగా అవ్వడం మరియు తిమ్మిరిగా ఉండటంతో ఇది ఆమెను కొన్నిరోజులపాటు బలహీనంగా మరియు క్రియారహితంగా చేసింది. ఆమె సాధారణ స్థితికి రావడానికి ఒకటి లేక రెండువారాలు పట్టినప్పటికీ వీలైనంతవరకు అల్లోపతి మందులు తీసుకోకుండా (వీటివల్ల ఆమెకి కడుపులో వికారం ఏర్పడడం కారణంగా) ఉండేది. దీనితోపాటు ఆమెకి కుడి కాలుమడమ నొప్పి, రెండు కాళ్ళపై సిరుల ఉబ్బు, పిక్క మరియు చీలమండల చుట్టూ పొడిగా ఉండి దురద, మరియు విటమిన్-డి లోపం పరీక్ష ద్వారా నిర్ధారణ అయినట్లు తెలిపారు.

ప్రాక్టీషనర్ ఆమెకి ఈక్రింది రెమెడీ ఇచ్చారు:

CC3.7 Circulation + CC8.4 Ovaries&Uterus + CC8.7 Menses frequent + CC12.1 Adult tonic + CC20.4 Muscles &Supportive tissue...TDS

విటమిన్-డి లోపం కోసం రోజుకు అరగంబైనా సూర్యకిరణాలు ఆమె శరీరానికి తాకేవిధంగా ప్రయత్నించమని ప్రాక్టీషనర్ సూచించారు. మూడురోజుల తరువాత, ఆమెకి ఋతుస్రావం సాధారణంగా మరియు ఎటువంటి తిమ్మిరి బాధలేకుండా జరిగింది. ఆమె చాలా త్వరగా ఉపశమనం పొందటంతో ఆశ్చర్యాన్ని వ్యక్తంచేసారు. ఆమె ఋతుస్రావం సమయంలో మరియు తరువాత ఎటువంటి సమస్య లేకుండా చురుకుగా ఉన్నారు. ఆమె రెమెడీని శ్రద్ధగా కొనసాగిస్తూ ఒక్క మోతాదుని కూడా వదలకుండా తీసుకునేవారు. మూడు వారాల తరువాత ఆమె మడమ నొప్పి దాదాపుగా తగ్గిపోయింది. మరో నెల తరువాత 2018 జనవరి 2 నాటికి పిక్క మరియు చీలమండలం చుట్టూ పొడిగా ఉండటం మరియు దురద మాయమైంది. కాళ్ళపై సిరుల ఉబ్బు జనవరి నాటికి 50% మెరుదల కనిపించింది 2018 ఏప్రియల్ 4 నాటికి అది పూర్తిగా తగ్గిపోయింది ఆమె తెలిపారు. ఆమె కాలు కండరాలకి క్రమంతప్పకుండా వ్యాయామం చేయాలని మరియు పోషకవిలువలు ఉన్న ఆహారం తినాలని ప్రాక్టీషనర్ సూచించారు. గత నాలుగు నెలలుగా ఎటువంటి ఋతుసమస్యలు పునరావృతం కాలేదు మరియు నొప్పికి మందులు అవసరం రాలేదు. అందువలన, మోతాదుని ఆరు వారాల వ్యవధిలో క్రమంగా తగ్గించి 2018 మే 16న ఆపివేయబడింది. వైబ్రియన్ క్వి యొక్క పూర్తి సామర్థ్యాన్ని తెలుసుకొని ఆమె కుటుంబసభ్యులను, స్నేహితులను మరియు బంధువులను తమ వ్యాధుల నిమిత్తం ప్రాక్టీషనర్ను సూచిస్తున్నారు. డిసెంబర్ 2019 నాటికి, ఎటువంటి రోగ లక్షణాలు పునరావృతం కాలేదు.



10. కండరాల నొప్పి, శ్వాసకోశ అలర్జి 03560...యూ ఎస్ ఎ

46 సంవత్సరాల వయస్సుగల మహిళకు గత నాలుగు సంవత్సరాలుగా దుమ్ము మరియు పుప్పొడి అలర్జి కారణంగా తరచుగా తుమ్ములు, కళ్ళల్లో నీళ్ళు, మరియు ఊపిరి తీసుకోలేక పోవటం వంటి లక్షణాలతో రోజులో కొన్నిసార్లుగా బాధపడవలసి వచ్చేది. ఎప్పుడైనా అలర్జి తట్టుకోవడం కష్టంగా ఉన్నప్పుడు తక్షణ ఉపశమనం కోసం అల్లోపతి మందులు తీసుకునేవారు. 9 నెలల క్రితం ఆమె కారును వెనుకనుండి మరొక వాహనం డి కొట్టడంవల్ల ఆమె ప్రమాదానికి గురైనది, ఫలితంగా మెడ బెణికింది. (గాయానికి కారణం తల బలవంతంగా, వేగంగా వెనుకకు ముందుకు కదలడం) దీని ఫలితంగా ఏర్పడిన నొప్పి మెడ నుండి రెండు చేతులు మరియు వేళ్ళు వరకు ఉండేది. ఇది ఆమె రోజువారీ పనులు చేసుకోకుండా ఉండేలా చేసింది. అల్లోపతి మందులు తాత్కాలిక

ఉపశమనం మాత్రమే ఇచ్చేవి. దీనితోపాటు అప్పటికే ఉన్న అలర్జి లక్షణాలు ఆమె జీవితాన్ని కష్టతరంగా మరియు నిరుత్సాహ జనకంగా మార్చాయి. 2017 డిసెంబర్ 14 న, ప్రాక్టీషనర్ ఈక్రింది రెమెడీలు ఇచ్చారు:

CC12.1 Adult tonic + CC18.5 Neuralgia + CC19.2 Respiratory allergies + CC19.3 Chest infections chronic + CC20.4 Muscles & Supportive tissue + CC20.5 Spine + CC20.7 Fractures...ప్రతి 10

నిమిషాలకు ఒక మోతాదు చొప్పున రెండు గంటల పాటు తరువాత 6TD

మొదట రోజే నొప్పి 20% తగ్గింది. వారం రోజులలో నొప్పి 50% తగ్గింది. తుమ్ములు మరియు శ్వాసతిసుకోవడంలో ఉన్న ఇబ్బందిలో కూడా క్రమంగా ఉపశమనం ప్రారంభమైనది. ఆమె కళ్ళవెంట నీరు కారడం కూడా అదృశ్యమయ్యింది. అందువలన మోతాదు TDS కి తగ్గించబడింది. మరో మూడు వారాల తరువాత 2018 జనవరి 14 నాటికి ఆమె రోగ లక్షణాలు 85% నయమయ్యాయి, మరొక నెల తరువాత 95% నయమయ్యాయి. 2018 మార్చి 31 నాటికి వ్యాధి లక్షణాలు పూర్తిగా తగ్గిపోయి నట్లు తెలిపారు. అందువలన మోతాదు క్రమంగా OW కి తగ్గించి 2018 మే 31 న ఆపివేయబడినది. డిసెంబర్ 2019 నాటికి, వ్యాధి లక్షణాలు పునరావృతం కాలేదు.

ఆప్తశ్చలు జవాబులు

ప్రశ్న 1: మొక్కలు మరియు జంతువులలో పుల్లొట్ ఉంటుందా?

జవాబు: ఇంతవరకు ఎవ్వరూ మొక్కలు మరియు జంతువులలో పుల్లొట్ వచ్చినట్లు తెలియపరచలేదు. మేము పుల్లొట్స్ అవకాశం ఉండదని నమ్ముతున్నాము. ఎందుకంటే అవి ప్రకృతితో మమేకం అయ్యి జీవిస్తాయి కనుక వాటిలో వ్యర్థపదార్థాలు ఉండవు. అదే మానవుల విషయంలో చూస్తే ఇంద్రియాలద్వారా మానసికంగా మరియు శారీరకంగా వ్యర్థపదార్థాలను మానవుడు కూడపెట్టుకుంటున్నాడు. మొక్కలు మరియు జంతువులకు చికిత్స చేసేటప్పుడు వాటిలో ఏమైనా సూక్ష్మమైన మార్పులు ఉంటే దగ్గర ఉండి గమనించడం మంచి ఆలోచన! వాటి పూర్తి వివరాలు మీరు సేకరించి మాకు అందించ గలిగితే ఇది మా పరిశోధనకు సహాయపడుతుంది.

+++++

ప్రశ్న 2 : మన వార్తా పత్రిక వాల్యూమ్ 10 సంచిక 4 లో, మీరు వైబ్రియనిక్స్ ఎందుకు హోమియోపతికి అనుకూలం కాదో వివరించారు. అందులో మేము హోమియోపతి చుక్కలు/క్రీమ్/టానిక్ ఉపయోగించవచ్చా అనేది స్పష్టంగా లేదు!

జవాబు : అలా చేయడం సరైనదే. హోమియోపతి చుక్కలు కళ్ళు /చెవులు/ముక్కుకు లేదా క్రీమ్ బాహ్యంగా వ్రాయడానికి వైబ్రియానిక్స్ తోపాటు ఉపయోగించవచ్చు. అవి వైబ్రియానిక్స్ పనితీరులో జోక్యం చేసుకోవు. CC7.2 Partial Vision కు సంబంధించి 108 CC పుస్తకంలో సినరేరియా కంటి చుక్కలను హోమియో స్టోర్ నుండి వాడవలసిందిగా సూచించబడింది. హోమియోపతిక్ అయింట్టింట్స్ చర్మ సమస్యల కోసం వైబ్రియనిక్స్ 2019 పుస్తకంలో సిఫార్సుచేయబడింది. హోమియోపతిక్ టానిక్స్ వైబ్రియేషన్స్ తోపాటు తీసుకోవచ్చు కానీ రెండింటి మధ్య 20 నిమిషాలు లేక అంతకంటే ఎక్కువ వ్యవధి ఉండాలి.

+++++

ప్రశ్న 3: మనం వాటర్ తో రెమెడీ తీసుకున్నప్పుడు నాలుక క్రింద ఒక నిమిషం ఉంచుకొని పుక్కిలించి లోపలికి తీసుకోవాలని ఎందుకు సలహా ఇస్తున్నాము?

జవాబు : ఎల్లప్పుడూ మీరు భోజనం లేదా అల్పాహారం తీసుకున్న తరువాత నోరు నీటితో శుభ్ర పరుచుకోవడం మంచి ఆలోచన. దీనివలన ఆహారపదార్థాలు నోటిలో మిగిలిపోవు. అదేవిధంగా ఏదైనా రెమెడీ తీసుకునేముందు నోరు శుభ్రపరుచుకోవాలి. వాటర్ రెమెడీ కొన్ని సెకన్లు పుక్కిలించడం ఫలితంగా వైబ్రియేషన్స్ బాగా గ్రహించబడతాయి, కారణం ఏమనగా నోటిలో ఉన్న అన్ని బాగాలకు వైబ్రియేషన్స్ అందుతాయి.



ప్రశ్న 4: ప్రతి ఆల్లోపతి ఔషధాన్ని వేరు వేరుగా పోటెస్టాజ్ చేయాలా ?

జవాబు : ఆల్లోపతి మందులు ప్రతి ఒక్కటి వేరు వేరు కార్డులకు సంబంధించినవి అయినప్పుడు, వేరు వేరుగా పోటెస్టాజ్ చేయడం మంచిది. ఎందుకంటే ప్రతి మందుకూ ప్రత్యేక కార్డు ఉంటుంది. పోటెస్టాజ్ చేయడం ఆల్లోపతి మందులపై ఎటువంటి ప్రతికూల ప్రభావం చూపించదు కనుక శాంపిల్ మందులను పేపెంటుకు మామూలుగా ఉపయోగించుకోవడానికి తిరిగి ఇచ్చివేయాలి. ఒకవేళ పోటెస్టాజ్ చేయవలసిన మందులు ఒకే పోటెస్టాజ్ తో చేయవలసినవస్తే వాటిని ఒకే నమూనా సీసాలో ఉంచవచ్చు. అన్ని మాత్రలు సీసా అడుగు భాగాన్ని తాకకపోతే, ఇథైల్ ఆల్కహాల్ వేసి ప్రతి మెడిసిన్ యొక్క వైబ్రేషన్ ఆల్కహాల్ లోకి వెళ్ళవరకు బాగా కదిలించాలి. ఏదిఏమైనా ఒక రెమెడీ బాటిల్ మాత్రమే ఇవ్వాలి.



ప్రశ్న 5: SRHVP ఉపయోగించకుండా ఉన్నప్పుడు డయల్ సెట్టింగ్ ఎక్కడ ఉంచితే మంచిది?

జవాబు : SRHVP లో డయల్ అన్నిటికంటే సున్నితమైన బాగం అవడంవల్ల డయల్ యొక్క అరుగుదల మరియు తరుగుదల తగ్గించడానికి, SVP మాన్యువల్ లో ఇచ్చిన విధంగా మీరు చివరగా ఉపయోగించిన డయల్ సెట్టింగును అలాగే ఉంచవచ్చు. అయితే, ఒక జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. మన సిమ్యూలేటర్ కార్డ్స్ తో కనీస సాధ్యమగు డయల్ సెట్టింగ్ 1X పోటెస్టాజ్ అనుగుణంగా 040 ఉంటుంది. మరియు గరిష్టంగా 10MM పోటెస్టాజ్ (1)000 ఉంటుంది. ఎప్పుడయినా డయల్ (1)000 వద్ద సెట్ చేయవలసి వస్తే (NM110 ఎస్సీయాక్ లేదా SM39 టెన్షన్ లేదా న్యూట్రలైజింగ్ కోరకు), మేము ఇచ్చే సూచన ఏమిటంటే దానిని అపసవ్యదిశలో కొద్దిగా తిప్పి డయల్ ను 990 వద్ద వదిలివేయాలి. లేకపోతే, కొంత సమయం తరువాత మీరు మెషిన్ ఉపయోగిస్తే, మీరు రీడింగ్ 000 వద్ద లేక (1)000 వద్ద ఉండే మీరు గుర్తించక పోవచ్చు, అందువలన మీరు డయల్ ని తప్పు దిశలో తిప్పే క్రమంలో డయల్ ని పాడుచేయవచ్చు. ఇలా కొంత మందికి జరిగింది.



ప్రశ్న 6: CCకోంబోలు మరియు కార్డ్స్ కలిపి రెమెడీ తయారు చేయవచ్చా?

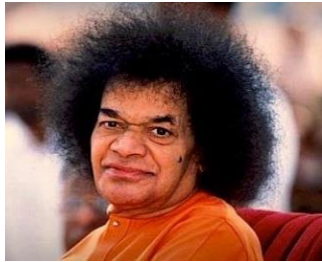
జవాబు : అన్ని కోంబోలు SRHVP ద్వారా కార్డులు మరియు కొన్ని హోమియోపతి మందులు ఉపయోగించి తయారు చేయబడ్డాయి. మా ప్రాక్టీషనర్ల అభిప్రాయాల ఆధారంగా వైబ్రియేషన్స్ నిరంతరం అభివృద్ధి చెందుతున్నందున, కోంబోలు అన్ని ఎప్పటికప్పుడు కొన్ని కార్డ్స్ ఉపయోగించి ఎక్కువ వైబ్రేషన్స్ జోడించడం ద్వారా నవీకరించబడతాయి. అందువల్ల, 108CC బాక్స్ ఉపయోగించి రెమెడీ తయారుచేసేటప్పుడు ప్రాక్టీషనర్లకు ఇచ్చే సూచన ఏమిటంటే కేసుకి సంబంధించిన అత్యంత సముచితంగా ఉన్న వైబ్రేషన్స్ ఏ కార్డులో ఉన్నా జోడించవచ్చు.



ప్రశ్న 7: రెమెడీలను సూచించేటప్పుడు అంతరంగిక ప్రేరణ మేరకు సూచించడానికి మన అంతరాత్మతో ఎలా కనెక్ట్ కావాలి?

జవాబు : మనలో ప్రతి ఒక్కరు భిన్నమైన శరీరం-మనస్సుల సమ్మేళనంతో ఉన్న దైవత్వమే. మన గత అనుభవం, అవగాహన, అలవాట్లు, ధోరణులు మరియు సాధన ఆధారంగా ఆధ్యాత్మిక పరిణామం యొక్క వివిధ స్థాయిలలో మనం ఉన్నాము. మనం అనుకోగానే క్షణంలో మన అంతరాత్మతో కనెక్ట్ కావడం అనేది అంత సులభంగా జరిగే పని కాదు. మనం దాని కోసం ప్రతిరోజు ప్రయత్నం చేస్తూనే ఉండాలి. స్వామి చూపిన మార్గంలో నడవడం ద్వారా సరైన జీవన శైలి, ఇంద్రియాల నియంత్రణ, అంకితభావంగల సేవ, ధ్యానము లేదా నిశ్శబ్ద మనసుతో కూర్చోవడం వంటి ఆధ్యాత్మిక సాధనల ద్వారా మన నిజమైన అంతరంగంతో సంబంధాన్ని పెంపొందించుకోగలము. ప్రతి రోజు నిద్రించడానికి ముందు ఆరోజు చేసినా ఫలాలు అన్నింటినీ దైవానికి అర్పించాలి.

ఆదివ్య వైద్యుని దివ్యవాణి ఖ



“మీరు తీసుకునే ఆహారం మీరు ఎంతవరకూ మీ ఏకాగ్రతను నిలపగలరో నిర్ణయిస్తుంది. ఆహార నాణ్యత మరియు పరిమాణం మీ స్వీయ నియంత్రణ ఎంత తగ్గించబడిందో లేదా మెరుగుపరచబడిందో నిర్ణయిస్తుంది. కలుషితమైన గాలి మరియు నీరు హానికరమైన వైరస్లు మరియు సూక్ష్మ క్రిములతో నిండి ఉంటాయి కనుక ఇటువంటి వాటికి ఏ విధంగా ఐనా దూరంగా ఉండాలి. మానవుడు అప్రమత్తంగా ఉండవలసిన కాలుష్య కారకాలు నాలుగు రకాలుగా ఉన్నాయి. శరీరం- ద్వారా తొలగించ గలిగేది(నీరు), మనసు- (సత్యము ద్వారా తొలగించ బడేది) కారణ శరీరం-(సరైన జ్ఞానం ద్వారా తొలగింప బడేది) మరియు అహం-(దేవుని కోసం ఆరాటపడటం ద్వారా తొలగించుకోవచ్చు). శ్రుతులు “వైద్యో నారాయణ హరిః అని ప్రకటించాయి దేవుడే వైద్యుడు ఆయనను వెతకండి ఆయనపై ఆధారపడండి మీరు వ్యాధి నుండి విముక్తి పొందుతారు.”

... శ్రీ సత్య సాయి బాబా బా, 1979 సెప్టెంబర్ 21 “ఆహారం మరియు ఆరోగ్యం ఉపన్యాసం” నుండి
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume14/sss14-31.pdf>

+++++

“నిస్వార్థ సేవ లో ఆనందం పొందే వారు ఈరోజు మనకు అవసరం, కానీ అలాంటి పురుషులు చాలా అరుదుగా కనిపిస్తారు. ఎవరు సత్యసాయి సేవా సంస్థకు చెందిన వారనగా -మీలో ప్రతీ ఒక్కరూ సేవకుడిగా ఉండాలి. అవసరమైన వారికి సహాయం చేయాలి. ఎప్పుడయితే సేవకే (సహాయకుడు) నాయక (నాయకుడు) అవుతాడో అప్పుడే ప్రపంచం అభివృద్ధి చెందుతుంది. కింకరుడు(సేవకుడు) మాత్రమే శంకరుడు(మాస్టర్) గా ఎదగగలడు. వాస్తవానికి అహంన్ని పూర్తిగా తొలగించాలి. దాని జాడ కొంచెం ఉన్నా విపత్తు తెస్తుంది. మీరు ఎంత కాలం ధ్యానం చేసినా ఎంత స్థిరంగా జపం చేసినా ఏ కొద్దిగా ఆహం ప్రవేశించినా ఫలితము శూన్యం అయిపోతుంది. అహంకారంతో చేసిన భజన కాకి అరుపువలే కఠినంగా ఉంటుంది. కనుక మీసాధనలో అణుమాత్రం కూడా అహంకారం ప్రవేశించకుండా చూసుకోండి.”

...శ్రీ సత్య సాయి బాబా “ సేవా సాధన మీద పాఠాలు దివ్యవాణి-1981 నవంబర్ 19
<http://www.sssbpt.info/ssspeaks/volume15/sss15-31.pdf>

+++++

ఆ ప్రకటనలు

నిర్వహించబోయే శిక్షణా శిబిరాలు (నవంబర్ , డిసెంబర్ 2020 లో AVP/SVP తేదీలలో మార్పులను గమనించండి)

- ❖ ఇండియా చెన్నై : పునశ్చరణ సదస్సు 18-19 జనవరి 2020 సంప్రదించ వలసినవారు B S స్వామినాథన్ వెబ్సైట్ swami_bs99@yahoo.com లేదా టెలిఫోన్ నంబరు 9840-475-172
- ❖ ఇండియా బెంగుళూరు : పునశ్చరణ సదస్సు 8-9 ఫిబ్రవరి 2020 సంప్రదించ వలసినవారు శేఖర్ r వెబ్సైట్ rsshekhara@aol.in లేదా ఫోన్ నంబరు 9741-498-008
- ❖ ఇండియా పుట్టపర్తి: AVP వర్క్ షాప్ 23-29 ఫిబ్రవరి 2020 సంప్రదించ వలసినవారు లలిత వెబ్సైట్ elay54@yahoo.com లేదా ఫోన్ నంబరు 8500-676-092
- ❖ యు.ఎస్.ఎ. రిచ్చిండ్ VA: AVP వర్క్ షాప్ 3-5 ఏప్రిల్ 2020 సంప్రదించ వలసినవారు శుసాన్ వెబ్సైట్ SaiVibrionics.usa.can@gmail.com
- ❖ ఇండియా ఢిల్లీ -NCR : పునశ్చరణ సదస్సు 9-10 May 2020 సంప్రదించ వలసినవారు Dr సంగీతా శ్రీవాస్తవ వెబ్సైట్ atdr.srivastava.sangeeta@gmail.com లేదా ఫోన్ నంబరు 9811-298-552
- ❖ ఇండియా పుట్టపర్తి : AVP వర్క్ షాప్ 8-14 జూలై 2020 సంప్రదించ వలసినవారు లలిత వెబ్సైట్ elay54@yahoo.com లేదా ఫోన్ నంబరు 8500-676-092
- ❖ ఇండియా పుట్టపర్తి: SVP ల కొరకు ఫాలో అప్ వర్క్ షాప్ 2018-19 బ్యాచ్ వారికి , 16-17 జూలై 2020 సంప్రదించ వలసినవారు హేమ వెబ్సైట్ 99sairam@vibrionics.org
- ❖ ఇండియా పుట్టపర్తి: AVP వర్క్ షాప్ 24-30 నవంబర్ 2020 సంప్రదించ వలసినవారు లలిత వెబ్సైట్ elay54@yahoo.com లేదా ఫోన్ నంబరు 8500-676-092
- ❖ ఇండియా పుట్టపర్తి : SVP వర్క్ షాప్ 2-6 December 2020 సంప్రదించ వలసినవారు హేమ వెబ్సైట్ 99sairam@vibrionics.org

ఆ అదనంగా

1. ఆరోగ్య చిట్కాలు

ఆరోగ్యం మరియు శక్తి కోసం డ్రై ఫ్రూట్స్(ఎండిన పండ్లు) తో స్నేహం చేయండి

“మితంగా తినండి ఎక్కువకాలం జీవించండి...బౌతిక పరమైన ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం అని భావించేవారు సాత్వికమైన ఆహారం మాత్రమే తీసుకోవడానికి ఎంతో శ్రద్ధ వహిస్తారు. ఉడికించని ఆహారము, గింజలు మరియు పండ్లు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు చాలా ఉత్తమ మైనవి. ప్రతీరోజూ మీ భోజనంలో కనీసం ఒక్కసారైనా ఉదాహరణకి రాత్రి భోజన సమయంలో వీటిని తీసుకోండి. ఇది మీకు దీర్ఘ జీవితాన్ని ఇస్తుంది. ఇట్టి సుదీర్ఘ జీవితం కోసం ప్రయత్నించినప్పుడు లభ్యమైన ఆ విలువైన కాలము తోటి మానవులకు సేవ చేయడానికి తోటి జీవులను ప్రేమించడానికి ఉపయోగపడుతుంది”... శ్రీ సత్య సాయి బాబా

1. డ్రై ఫ్రూట్స్ అంటే ఏమిటి?

ఇది ఒక పండు, దీనిలో పై పొర లేదా బాహ్య భాగములో గుఱ్ఱు ఉండకుండా ఎండిపోయి ఉంటుంది. డ్రై ఫ్రూట్స్ లో ఎండిన పండ్లు మరియు గింజలు అని రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. జీవ సంబంధంగా చూస్తే ఈ రెండూ ఒకటే ఐనా సాంకేతిక పరంగా రెండు ప్రధాన భేదాలు ఉంటాయి. పండ్ల విత్తనానికి తిరిగి మొలకెత్తి మొక్క అయ్యే అవకాశం ఉంది కానీ గింజలకు ఈ అవకాశం లేదు. పండ్లకు జ్యూస్ ఉంటుంది కానీ గింజలకు ఇది ఉండదు.²

డ్రై ఫ్రూట్ అంటే ఏమిటి? ఒక పండు సూర్యుడి వల్ల గానీ లేదా డ్రైయర్(ఆరబెట్టి సాధనం)వల్లగానీ, డీహైడ్రేటర్ (నిర్జలీకరణి)వల్లగానీ తనలోని తేమను పోగొట్టుకొని వడిలిపోయి కేంద్రీకృత శక్తి కేంద్రంగా ఉంటే అదే డ్రై ఫ్రూట్. డ్రై ఫ్రూట్స్ అన్నీ రుచికి తియ్యగా ఉంటాయి, తమ పోషకాలన్నీ నిలుపుకొని సుదీర్ఘ కాలం నిల్వ ఉంటాయి. ఎండు ద్రాక్ష, డేట్లు(ఖర్జూరాలు) ఎండిన రేగుపండ్లు, అత్తిపండ్లు, ఆప్రికోట్లు, ఇవి సాంప్రదాయ ఎండిన పండ్లుగా ప్రాచుర్యం పొందాయి. వీటి తర్వాత ఎండిన పీచే పండ్లు (ఒకరకమైన చైనా పండు), ఆపిల్ బేర్ పండు, క్రాన్ బెర్రీ, బ్లూ బెర్రీ, చెర్రీ పండ్లు, స్ట్రాబెర్రీ మరియు మామిడి వంటివి ఎండటానికి ముందే తీపి పదార్థం తో నింపబడి ఉంటాయి.

అయితే ఎండిన బోప్పాయి, కివీ, మరియు పైనాపిల్ ఇవి క్యాండ్లీ (తీపి పానీయంతో కృత్రిమంగా నింపడం) ఫ్రూట్స్ గా ఉంటాయి.³

గింజ అంటే ఏమిటి ? గింజ అనేది ఒకటి గానీ అరుదుగా రెండు గానీ బద్దలుకలిగిన ఎండిన పండు. బాదం, ఆక్రోట్, జీడిపప్పు, పిస్తా, బ్రెజిల్ గింజలు, హాజల్ నట్స్ చెస్ట్ నట్స్, ఓక్ గింజలు, పెకాన్ గింజలు, పైన్ గింజలు, మకాడమియా గింజలు మొదలగునవి. బఠానీ గింజలు కాయధాన్యాలవలే లెగుమనే కుటుంబానికి చెందినవి. ఐతే వాటిలో ఉండే న్యూట్రిషన్ ప్రొపైల్ కారణంగా గింజలు అని పిలవబడతాయి.^{2,4}

2. ఎండిన పండ్లు వల్ల ఉపయోగాలు

సాధారణము: రుచికరమైనవి మరియు అధిక పోషక విలువలు కలిగినట్టి ఇవి తాజా పండ్లతో సమానం. ఐతే కేంద్రీకృతరూపంలో చక్కెర మరియు క్యాలరీలు ఉన్నందున ఇవి తిన్నవారికి సంపూర్ణ ఫలం తిన్న అనుభూతి ఇస్తాయి. బరువు దృష్ట్యా చూస్తే ఎండిన పండ్లు తాజాపండ్ల కంటే 3.5 రెట్లు పైబర్, విటమిన్లు, మరియు ఖనిజలవణాలు కలిగి ఉంటాయి. ఎండిన పండ్లన్నీ రక్త ప్రవాహాన్ని మెరుగుపరిచేవి, రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచేవి, బ్లడ్ గ్లూకోజ్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరిచేవి, ఆక్సికరణ నష్టాన్ని తగ్గించేవి, మెదడు ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించేవి, ముందస్తు వృద్ధప్యాన్ని నిరోధించేవి, ఎముక మరియు చర్మానికి కావలసిన వనరులు అందించేవి, మరియు కేన్సర్ తో సహా అనేక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించేవి ఐన ఫినోలిక్ యాంటీ ఆక్సిడెంట్లకు చక్కని మూలం.^{5,6}

ఎండిన పండ్లు యొక్క ప్రత్యేక ప్రయోజనాలు

ఎండు ద్రాక్ష (59% చక్కెర): విటమిన్ సి, కాల్షియం, ఐరన్, పొటాషియం మరియు మొక్కల సమ్మేళనాలతో ముఖ్యంగా పిల్లలకు కావలసిన విలువైన పోషకాలను అందిస్తాయి. దంతాలపై ఎక్కువసేపు అంటుకొని ఉండవు మరియు దంతాలలో చిక్కుకున్న ఇతర ఆహారపు అణువులను తొలగించే సామర్థ్యము కలిగినట్టివి కనుక దంతాలకు రంధ్రాలు ఏర్పడడం ఉండదు. ఇవి బీపీ మరియు బ్లడ్ కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గిస్తాయి. మంటను తగ్గిస్తాయి మరియు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను మెరుగుపరిచి టైప్ 2 మధుమేహం మరియు గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి.^{5,7,8}

డేట్స్ లేదా ఖర్జూరాలు (64-66% చెక్కెర): ఇవి అత్యంత తీపి కలిగి ఉన్నప్పటికీ వీనిలో ఉండే తక్కువ స్థాయి గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ (glycemic index) కారణంగా రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిలో పెద్దగా హెచ్చుతగ్గులు ఉండవు. వీటిలో ఉండే ఖనిజ లవణాలు మరియు ఇనుము వంటి వాటి వలన ఇవి గర్భిణీ స్త్రీలకు చాలా అనువైనవి. ఇవి ముందస్తు గర్భాశయ విస్తరణను ప్రోత్సహించి ప్రేరేపిత శ్రమ అవసరాన్ని తగ్గిస్తాయి. మూత్రాశయ మరియు ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్ మరియు శారీరక ఒత్తిడి ప్రమాదాన్ని తగ్గించే సెలీనియం వంటి మినరల్స్ కు చక్కని ఆధారము. అంతేగాక ఇవి పురుషుల్లో వంధత్వాన్ని నివారించే సామర్థ్యము కలిగినట్టివి.^{5,9,10}

ఫ్రాన్స్ లేదా రేగుపండ్లు(38% చెక్కెర): వీనిలో బీటా కెరోటిన్(ఇది విటమిన్ A గా మార్చబడుతుంది) మరియు K విటమిన్ ఉంటాయి కనుక ఇవి ఆరోగ్యకరమైన కంటి దృష్టిని కలిగిస్తాయి. అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ మరియు సార్పిటాల్ కారణంగా సహజ విరోచనకారి ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి మరియు మూత్రాశయ అధిక క్రియాశీలతను కూడా నియంత్రిస్తాయి. బోలు ఎముకల వ్యాధిని నివారించడానికి బోరాన్ ఖనిజము మరియు ఇనుము లోపాన్ని నివారించడానికి మరియు చికిత్స చేయడానికి కావలసిన ఇనుప ధాతువుకు ఇది గొప్ప ఆధారము. దీనిలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉండటం వల్ల రేగుపండ్లు శరీర కణాలను రక్షిస్తాయి.^{5,11,12}

హెచ్చరిక: ప్రణోత్పత్తి, పెద్దపైగు శోధ, లేదా అలర్జిక్ బాధపడేవారు పునె ను నివారించవచ్చు.¹¹

అత్తిపండ్లు(ఫిగ్స్) (48% చెక్కెర): వీటి తీపి మరియు ఒక విధమైన సువాసన కారణంగా అందరూ ఇష్టపడతారు. ఇవి ఉత్తమ నాణ్యత కలిగిన యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటాయి. A, C, K & B విటమిన్లు మరియు పొటాషియం కాల్షియం వంటి ఖనిజ లవణాలు కలిగిన ఉత్తమ వనరులలో ఇవి కూడా ఒకటి. మలబద్ధకం నుండి ఉపశమనం మరియు మొత్తంగా మధుమేహ నిర్వహణలో ఎంతో సహాయపడతాయని వీటికి మంచి పేరుంది. చర్మం మరియు జుట్టుకు ఇవి ఎంతో మంచివి. తామర, బొల్లి, మరియు సోరియాసిస్ వంటి ఎన్నో చర్మ వ్యాధులకు అత్తి పండ్లు చక్కని చికిత్సా కారకాలు.¹³

హెచ్చరిక: రబ్బరు పాలు లేదా బీచ్, పుప్పొడి లేదా మలబరి కుటుంబ పండ్లకు అలర్జిక్ ఉన్న వారికి కూడా ఇవి అలర్జిక్ ఇవ్వవచ్చు. రక్తం పలచ బడటానికి మందులు వాడేవారు వీటిలో అధిక విటమిన్ కె ఉన్న కారణంగా అత్తి పండ్లను నివారించవచ్చు.¹³

ఆప్రికాన్లు (53% చెక్కెర): జీర్ణక్రియను పెంచడానికి అనేక అవసరమైన విటమిన్లు ఖనిజాలు మరియు కరిగే ఫైబర్ కలిగి ఉంటాయి. పొటాషియం అధికంగా ఉండటం వల్ల ఇవి శరీరంలో ద్రవ సమతుల్యతను నియంత్రిస్తూ హార్ట్ స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి. ఇవి బీటా కెరోటిన్ మరియు ఇతర కరోటినాయిడ్స్ అలాగే A, C, మరియు E విటమిన్లకు చక్కని మూలము మరియు కళ్ళను పాడవకుండా రక్షిస్తాయి.¹⁴

ఎండిన పీచ్ (దొండపండు వలె ఎర్రగా ఉండే శస్తాలు పండు) ఆపిల్ మరియు పియర్స్(బేరి) పండ్లు: పీచ్ పండ్లు రుచికరమైనవి మరియు కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రోటీన్లు వీనిలో అధికంగా ఉంటాయి. అంతేకాక రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే ఎ మరియు సి విటమిన్లకు చక్కని మూలము. నిర్జలీకరణ చేసిన యాపిల్ పండ్లు ఎన్నో B కాంప్లెక్స్ విటమిన్లను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి జీవక్రియలకు, లివరు మరియు చర్మానికి ఎంతో మంచివి. అంతేకాక ఇవి వంటకాలకు మంచి రుచిని ఇస్తాయి. ఎండిన బేరి పండ్లు C, E, మరియు ఫోలేట్ వంటి B కాంప్లెక్స్ విటమిన్లను సమృద్ధిగా కలిగి ఉంటాయి. సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ఇవి ఎంతో మంచివి.¹⁵⁻¹⁷

ఇతర ఆరోగ్యకరమైన డ్రై ఫ్రూట్స్: అరుదుగా దొరికే బెర్రీ, చెర్రీ, మరియు దానిమ్మ గింజలు ఇవి ఎంతో ఆరోగ్యకరమైనవిగా భావిస్తారు. ప్రత్యేకంగా గోజీ బెర్రీలు ఆధునిక కాలానికి సూపర్ ఫుడ్ గా అభివర్ణిస్తారు. ఎందుకంటే వీటిలో యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ ఫంగల్, యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ లక్షణాలు ఉంటాయి. ఇండియన్ గూస్ బెర్రీ గా పేరొందిన ఆప్లు లేదా ఉసిరి యాంటీఆక్సిడెంట్లు కలవానిలో అగ్రస్థానంలో ఉంది.⁶

3. గింజల యొక్క ప్రయోజనాలు

సాధారణం: కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటుంది మరియు ఫినోలిక్ ఏంటీ ఆక్సిడెంట్స్, విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలు, ఉపయోగకరమైన పీచు పదార్థము గింజలలో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి తక్కువ పిండి పదార్థము ఉన్న అద్భుతమైన ఆహారము. సాధారణంగా వీనిలో ఉన్న అధిక క్యాలరీ పదార్థము వలన బరువు పెరుగుతామని భావిస్తారు కానీ నిజానికి ఇవి బరువు తగ్గడానికి సహాయ పడతాయి. ఇవి జీవన శైలి మార్పు వల్ల వచ్చే వ్యాధులను నివారించి మెదడు యొక్క పనితీరును, చర్మము యొక్క ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.

గింజల యొక్క ప్రత్యేక ప్రయోజనాలు

బాదం: ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఫైబర్, ప్రోటీన్, విటమిన్ E, మెగ్నీషియం, మరియు మ్యాంగనీస్ అధికంగా ఉంటాయి. పురాతన కాలం నుండి విలువైన గింజలుగా వీటిని పరిగణిస్తారు. మరియు వీటిని అందరూ ఇష్టపడతారు. ఇవి చెడు LDL కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తాయి, రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతాయి మరియు జీర్ణ వ్యవస్థ మార్గాన్ని ఆల్కలైజ్ చేసి pH ను సమస్థితిలో ఉంచుతాయి కనుక ఇవి ఆరోగ్యానికి అద్భుతమైనవి.^{23,24}

వాల నట్స్: క్యాన్సర్ రాకుండా నివారించడానికి మరియు కేన్సర్ తో పోరాడటానికి కావలసిన ఒమేగా 3 కొవ్వు ఆమ్లం ఉన్న గింజలలో ఇది కూడా ఒకటి. గుండెకు ఆరోగ్యకరమైన అమైసో ఆమ్లాలు, వయో సంబంధిత మేథో రుగ్మతలను నివారించడానికి, మరియు టైప్ 2 మధుమేహములో జీవక్రియా సంబంధిత పరామితులను మెరుగుపరిచే ఆరోగ్య కరమైన కొవ్వును అందించేవిగాను ఇవి ఉపయోగపడతాయి. 90 శాతం యాంటీఆక్సిడెంట్లు ఈ గింజల చర్మంలో ఉన్నాయి. ఇవి త్వరగా నశించే గుణము కలిగి నట్టివి కనుక గాలి చొరబడని కంటియినర్లలో నిల్వ చేయవలసి ఉంటుంది.²⁵⁻²⁷

హెచ్చరిక: హార్సిస్ లేదా సర్పి వ్యాధి ఉన్నవారు అది పూర్తిగా నయం అయ్యేవరకు వీటిని పరిమితం చేయాలి లేదా నివారించాలి.²⁵

జీడిపప్పు: సాధారణంగా ఈ గింజల యొక్క పోషక లక్షణాలతోపాటు వాటిలో జియాక్వాంటిన్ అనే శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్ వర్ణ ద్రవ్యం ఉంటుంది. ఇది రెటీనా ద్వారా నేరుగా గ్రహించబడి వయో సంబంధిత మాక్లియర్ క్షీణతను నివారించి తద్వారా కంటి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. జీడిపప్పు జుట్టు ఆరోగ్యంగా మరియు మెరిసేలా ఉండటానికి సహాయపడుతుంది.^{28,29}

పిస్తా పప్పు: అధిక పోషకాలు తమ సహజ రూపంలో ఉండి అన్ని రకాల గింజల యొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కలిగి ఒక ప్రత్యేకమైన తీపి రుచి కలిగినటువంటిది. అధిక మొత్తంలో జియాక్వాంటిన్ మరియు లుటిన్ కలిగి ఉండుట చేత కళ్ళకు అలాగే గుండెకు కూడా చాలా మంచిది. చక్కటి ఆరోగ్యాన్ని అందించడమే కాక పెద్ద ప్రేగు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.^{30,31}

టైజిల్ నట్స్ : ఆకృతిలో మృదువుగా రుచికి తియ్యగా ఒక విధమైన మట్టి వాసన కలిగిన ఈ గింజలు అమెజాన్ అటవీ ప్రాంత స్థానిక ప్రజల ప్రధాన ఆహారము. కేవలం ఒక టైజిల్ గింజ శరీర జీవక్రియలకు, అభిజ్ఞా(మేధాశక్తి) పనితీరుకు, ఆరోగ్యకరమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థ, ఆరోగ్యకరమైన మెరిసే జుట్టు, స్త్రీ పురుషుల్లో సంతానోత్పత్తికి కావలసిన రోజువారీ అవసరమైన సెలీనియం ఖనిజాన్ని 100% అందిస్తుంది. ఈ గింజ చర్మానికి సహజమైన కాంతిని, అందాన్ని ఇస్తుంది మరియు మొటిమలు, ముందస్తు వృద్ధాప్యం చర్మ క్యాన్సర్ నిరోధిస్తుంది.³²

హాజెల్ నట్: తీపి రుచి కలిగిన వీటిని పచ్చిగా కూడా తినవచ్చు. అధిక క్యాలరీలు కలిగిఉండే ఈ గింజలలో ఏక మరియు బహుళ అసంతృప్త కొవ్వులు, మరియు ఒమేగా 6 మరియు ఒమేగా 9 కొవ్వు ఆమ్లాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వీటి చర్మంలో కేంద్రీకృతమై ఉంటాయి కనుక వీటి తోక్క తీయకుండా లేదా ఒలవకుండా కాల్చకుండా పూర్తిగా తినడానికి అనువైనది. ప్రాచీన కాలం వారు దీనిని ఔషధంగా మరియు టానిక్ గా ఉపయోగించేవారు. హాజెల్ గింజలు సాధారణంగా కాఫీ మరియు రొట్టెలకు ఫ్లేవర్ కోసము, మరియు అలంకరణ మరియు విందులలో కూడా ఉపయోగిస్తారు.^{33,34,35}

చెస్ట్ నట్స్: తక్కువ గ్లైసెమిక్ సూచికతో అధిక పోషకాలు ఉండే ఇవి ఆరోగ్యానికి అద్భుతమైనవి. కాల్షినివి జనాదరణ పొందినవి కానీ సాధారణంగా క్యాండీ(కలకండ మాదిరి నీళ్ళు తగలకుండా చేసేది) ఉడకబెట్టి గానీ, ఆవిరితో లేదా రొట్టిగా కూడా తయారు చేస్తారు. ఇవి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి, ఎముక ఖనిజ సాంద్రత పెంచుతాయి, మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి, జీర్ణ సమస్యల నుండి ఉపశమనం ఇస్తాయి, బీపీని నియంత్రిస్తాయి ఇంకా దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యాలను కూడా నివారిస్తాయి.³⁶

ఆకార్న్స్(ఓక్ చెట్టు కాయలు): విటమిన్లు ముఖ్యంగా B1 నుండి B9 మరియు అనేక ఖనిజ లవణాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. జీర్ణక్రియ మరియు శక్తి స్థాయిలను పెంచడం, ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచడం, గుండె జబ్బులు మధుమేహం క్యాన్సర్ వంటి

ప్రమాదాలను తగ్గిస్తాయి. కానీ ఇవి రుచికి చేదుగా ఉంటాయి మరియు వాటిలో ఉండే టానిన్ అనే పదార్థము కారణంగా జీవక్రియ లేదా అరుగుదలకు కఠినంగా ఉంటాయి కనుక వీటిని తినడానికి అనువుగా చేసుకొనడానికి ఉడక పెట్టడం, లేదా వీటిని నానబెట్టిన నీరు గోధుమ రంగులోకి మారనంతవరకూ నీటిలో ఉంచి వీటిని సేవించవచ్చు. ఈ నానబెట్టిన నీటిని చర్మముపై మంటకు, కాలిన గాయాలు నయం చేయడానికి, దద్దుర్లకు, తెగిన గాయాలు మరియు పుండ్లను నయం చేయడానికి ఉపయోగించవచ్చు. అత్యంత పోషకకారక మైనటువంటి మార్గంలో వీటిని ఉపయోగించుకోవటం ఎలా అంటే కాఫీ గింజల నుండి కాఫీ తయారు చేసినట్లే వీటినుండి కూడా కాఫీ తయారు చేసుకోవాలి. ఇలా అకార్స్పా నుండి తయారుచేసిన కాఫీ 100% కెఫీన్ లేకుండా ఉంటుంది !^{37,38}

పీకాస్స్ (వాల్యూట్ కు సంబంధించినవి): పైన మరియు పిస్తా గింజల యొక్క అన్ని పోషక లక్షణాలను కలిగి ఉండి వెన్నవంటి రుచి కలిగి ఉంటుంది.³⁹⁻⁴¹

సాధారణ హెచ్చరిక : ఎవరైనా ఏదైనా గింజలకు అలర్జీ కలిగి ఉంటే వాటిని నివారించడం లేదా తీసుకోవడం పరిమితం చేయడం మంచిది.

4. ఆరోగ్యానికి మితమైన ఆహారం కీలకం

ఇన్సులీన్ డైట్(ఆహారం లో అన్నింటి చేరిక): తాజా పండ్లు సాధారణంగా ఎండిన వాటి కంటే ఎక్కువ విటమిన్లు మరియు ఖనిజలవణాలు కలిగి ఉంటాయి. ఎందుకంటే ఎండబెట్టే ప్రక్రియ నీటిలో కరిగే విటమిన్ B మరియు C ని నాశనం చేస్తుంది. అయినప్పటికీ ఎండిన పండ్లు పైబర్ మరియు యాంటీ ఆక్సిడెంట్ పదార్థము విషయంలో తాజా పండ్లను అధిగమిస్తాయి కనుక మన ఆహారంలో ఒక ముఖ్యమైన భాగముగా వీటిని తీసుకోవాలి. ఇవి క్రమంగా మన ఆహారంలో కొవ్వు మరియు చక్కెర అవసరమును తగ్గిస్తాయి. ఎండిన పండ్లు మరియు గింజలను ఆహారంతో చేర్చడం క్రీడాకారులకు వారి పనితీరును మెరుగు పరచడంలో సహాయ పడుతున్నట్లు తెలుస్తోంది.^{6,18,19,42}

మితమైన పరిమాణం: ప్రాసెస్ చేసిన లేదా జంక్ ఫుడ్ కంటే ఆరోగ్యమైన ఎండిన పండ్లలో ముఖ్యంగా తీపి పదార్థాలు చేర్చిన లేదా లేదా క్యాండి చేసినవి వాటిలో చక్కెర మరియు కేలరీలు ఎక్కువగా ఉంటాయి కనుక ఆరోగ్యంగా ఉండడం కోసం వాటిని మితంగా తీసుకోవాలి. ఒక సర్వే ప్రకారం పావు కప్పు లేదా ఒక చేతి గుప్పెడు(30 గ్రాములు) ఎండిన పండ్లు ఒక కప్పు తాజా ఫ్రూట్ జ్యూస్ మరియు అవసరమైన ఫోలెట్ (విటమిన్) అందించడానికి సరిపోతుంది. కనుక రోజుకు ఒక గుప్పెడు(30 గ్రాములు) ఎండుపండ్లు తీసుకోవడం మంచిది. అందుబాటులో (స్టోమత) ఉండి మరియు ఆచరణీయము అయినట్లయితే ప్రతీరోజు ఏదో ఒక రకం ఎండిన మరియు తాజా పండ్లు తీసుకుంటూ అవి శరీర అవసరాలకు సరిపోతుందో లేదో వాటి ఫలితాన్ని కొంతకాలం పాటు అంచనా వేస్తూ ఉండాలి.^{5,6}

ఎండు పండ్లు తీసుకునే ఉత్తమ సమయం : ఉదయం లేదా పగటి పూట ఇతర పోషకాహారాలతో పాటు ఎండిన పండ్లను శిశువు యొక్క 7-9 నెలల వయసు నుండి ప్రారంభించి 2-3 రోజులు గమనించి అ తరువాత శిశువు ఆహారంలో వీటిని చేర్చవచ్చు.²⁰

గింజలు తినడానికి ఉత్తమ సమయం ఆకలితో ఉన్నప్పుడో లేదా అలసిపోయినప్పుడో వీటిని స్నాక్స్ లాగా లేదా సలాడ్ లేదా సూప్ తో సేవించ వచ్చు. ఐతే ఉదయం అల్పాహారంతో పాటు వీటిని తీసుకోవడం మంచిది. ఇవి అలసటను నిరోధించి రోజంతా మనలను శక్తివంతంగా ఉంచుతాయి. ఈ గింజలను ముఖ్యంగా బాదం మరియు ఆక్రోటు కాయలు రాత్రంతా నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం సేవించి నట్లయితే యాంటీ న్యూట్రీంట్స్ నుండి దూరం చేసి త్వరగా జీర్ణం అవుతాయి. భగవాన్ బాబా వారు విద్యార్థులను ప్రతి రోజు రాత్రి 2-3 బాదం గింజలను నానబెట్టి ఉదయమే తొక్క వొలిచి తినవలసిందిగా సూచించారు. రాత్రిపూట జీడిపప్పు తినకుండా ఉండడం మంచిది ఎందుకంటే అవి ఉదరముపై అధిక భారము కలిగించి నిద్రకు అంతరాయం కలిగిస్తాయి. అంతేకాక నూనెలో వేసిన మరియు చాకోలేట్ గింజలను కూడా తీసుకోకూడదు.^{43,44}

హెచ్చరిక : ఎండు పండ్లలో పోషక విలువలు ఎక్కువ ఉంటాయి కనుక వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం సులభము సహజము. అలచేస్తే బరువు పెరగడం, అజీర్ణం మరియు ఇతర అనారోగ్య సమస్యలు ఏర్పడతాయి. కనుక శరీరానికి సరిపడినంత మాత్రమే వీటిని తీసుకోవాలి.¹⁹

ఆధారాలు మరియు వెబ్సైట్లు :

1. Sathya Sai Speaks, Volume 15, Chapter 21, Divine Discourse on Good Health and Goodness, 30 September 1981; www.sssbpt.info/English/sssvol15.html
2. <https://www.quora.com/What-is-the-difference-between-nuts-and-dry-fruits>
3. https://en.wikipedia.org/wiki/Dried_fruit
4. <https://www.bodyandsoul.com.au/nutrition/almonds-walnuts-cashews-get-to-know-your-nuts/news-story/e9d80be322939d514fdb6519b5e82ba5>
5. General benefits of dried fruits: <https://www.healthline.com/nutrition/dried-fruit-good-or-bad>
6. Moderation, Caution & Care: <https://heartmindinstitute.com/diet-nutrition/dried-fruit-healthy-sugar-bomb/>
7. Raisins: <https://www.newswise.com/articles/new-raisin-research-shows-several-health-benefits>
8. <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/are-raisins-good-for-you>
9. Dates: <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-dates>
10. <https://nuts.com/healthy-eating/benefits-of-dates>
11. Prunes: <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/top-benefits-of-prunes-prune-juice#iron>
12. <https://food.ndtv.com/health/7-amazing-prunes-benefits-1404766>
13. Figs: <https://www.healthline.com/health/figs>
14. Apricots: <https://www.healthline.com/nutrition/apricots-benefits>
15. Dried Peaches: <https://nuts.com/driedfruit/peaches/jumbo.html>
16. Dehydrated Apples: <https://healthyeating.sfgate.com/dehydrated-apples-healthy-5756.html>
17. Dried Pears: <https://nuts.com/driedfruit/pears/premium.html>
18. Diet: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15670984>
19. <https://www.health.harvard.edu/healthy-eating/is-eating-dried-fruit-healthy>
20. <https://parenting.firstcry.com/articles/dry-fruits-for-babies-when-to-introduce-and-health-benefits/>
21. Benefits of Nuts: <https://www.healthline.com/nutrition/8-benefits-of-nuts#section1>
22. <https://www.healthline.com/nutrition/9-healthy-nuts#section2>
23. Almonds: <https://draxe.com/nutrition/almonds-nutrition/>
24. <https://www.healthline.com/nutrition/9-proven-benefits-of-almonds>
25. Walnuts: <https://www.healthline.com/nutrition/benefits-of-walnuts#section5>
26. <https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/05/19/7-walnuts-benefits.aspx>
27. <https://www.nutritionfitnesscentral.com/proven-benefits-walnuts/>
28. Cashew nuts: <https://www.healthline.com/health/are-cashews-good-for-you#takeaway>
29. <https://food.ndtv.com/food-drinks/7-incredible-cashew-nut-benefits-from-heart-health-to-gorgeous-hair-1415221>
30. Pistachios: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/322899.php#myths-about-pistachios>
31. <https://www.healthline.com/nutrition/9-benefits-of-pistachios#1>
32. Brazil nuts: <https://www.healthbeckon.com/brazil-nuts-benefits>
33. Hazelnuts: <https://www.organicfacts.net/health-benefits/seed-and-nut/hazelnuts.html>
34. <https://draxe.com/nutrition/hazelnuts/>
35. <https://www.healthline.com/nutrition/hazelnut-benefits#section1>
36. Chestnuts: <https://www.organicfacts.net/health-benefits/seed-and-nut/chestnuts.html>
37. Acorns: <https://www.healthline.com/nutrition/can-you-eat-acorns#downsides>
38. <https://www.organicfacts.net/health-benefits/seed-and-nut/acorns.html>
39. Pecans: <https://food.ndtv.com/food-drinks/why-pecan-nuts-are-good-for-you-and-how-to-eat-them-1262183>
40. Pine nuts: <https://food.ndtv.com/food-drinks/8-health-benefits-of-pine-nuts-chilgoza-the-nutty-winter-treat-1621360>
41. Macadamias: <https://www.healthline.com/nutrition/9-healthy-nuts#section11>
42. <https://omigv.com/fruits/dried-fruit-health-benefits/>
43. <https://food.ndtv.com/food-drinks/what-is-the-best-time-to-consume-nuts-we-find-out-1749282>
44. Eat almonds: https://sathyasaiwithstudents.blogspot.com/2012/11/do-you-eat-almonds.html#_Xgoz4i2B3nU

2. AVP వర్క్ షాప్ & పునశ్చరణ సదస్సు, పుట్టపర్తి, ఇండియా, 2019 నవంబర్ 16-22

ఈ కేంద్రీకృత వారం రోజుల శిక్షణా సదస్సులో భారత దేశము మరియు విదేశాలనుండి ఎనిమిది మంది అభ్యర్థులు పాల్గొన్నారు.



ఫ్రెంచ్ కోఆర్డినేటర్ మరియు ఇద్దరు SVP లు పర్యవేక్షకులుగా హాజరై శిక్షణా అభ్యర్థులకు సహాయం చేసారు. కేసు పరిశీలనా ఆధారిత అత్యంత ప్రభావవంతమైన సదస్సు యొక్క ప్రణాళిక మరియు నిర్వహణ ఇద్దరు సీనియర్ టీచర్లు^{10375 & 11422}, చేయగా వ్యవస్థాపక ఫ్యాకల్టీ మెంబరు శ్రీమతి హేమలగర్వల్ 108CC పుస్తకం మరియు ఫలవంతమైన రోగ చరిత్ర వ్రాయడం పై ఎంతో విలువైన సలహాలు మరియు సమాచారము అందజేశారు. ఈ వర్క్ షాప్ లో పాల్గొన్న వారికి అనుకరణ ద్వారా లైవ్

క్లినిక్ మరియు టీచర్లు, సభ్యులు, SVP లు అభ్యాసకుడు మరియు పేషంట్లు గా పాత్రాభినయము ద్వారా వాస్తవ శిక్షణను అందించారు. డాక్టర్ అగర్వల్ గారు వైబ్రియానిక్స్ తో తన ప్రయాణము, స్వామితో వారి అనుభవాలు, స్వామి నుండి నేర్చుకున్న పాఠాలు తెలియజేశారు. ప్రేమ మరియు కృతజ్ఞతతో ప్రతి ఒక్కటి కూడా స్వామి యొక్క అనుగ్రహంగా భావించి ఆదర్శప్రాయంగా ఉంటూసేవ చేయాలి అంటూ ఎంత ఎంతో విలువైన సలహాలు ఇచ్చారు. శిక్షణలో ఉత్తీర్ణులైన AVP లు చిత్తశుద్ధి మరియు నిబద్ధతతో ఆశీర్వాదం కోరుకుంటూ స్వామి వద్ద ప్రమాణ స్వీకారం చేసారు.

3. SVP వర్క్ షాప్ పుట్టపర్తి ఇండియా 2019 నవంబర్ 24-28

భారత దేశము మరియు విదేశాలనుండి పాల్గొన్న నలుగురు అభ్యర్థులకు పైన పేర్కొన్న ఫ్యాకల్టీ సభ్యులు^{00006,10375& 11422} ఐదు



రోజులు నిర్వహించిన అభ్యాస కేంద్రీకృత శిక్షణా సదస్సులో SVP లుగా ఉత్తీర్ణులయ్యారు. ఫ్రెంచి టీచర్ మరియు సమన్వయకర్త⁰¹⁶²⁰ మరో ముగ్గురు సీనియర్ ప్రాక్టీషనర్లు తమ జ్ఞానాన్ని పునశ్చరణ చేసుకోవడానికి పరిశీలకులుగా హాజరయ్యారు మరియు అవసరమైనచోట సహాయం అందించారు. ప్రాస్ను కు చెందిన అభ్యాసకుడు⁰³⁵⁸⁹ ఆంగ్లేతర భాష మాట్లాడే అభ్యర్థికి శిక్షణా కాలమంతా అనువదించారు. డాక్టర్ అగర్వల్ తమ ప్రసంగంలో ఒక SVP నుండి ఆశించే నిబద్ధత, జీవితంలో మధ్యే మార్గాన్ని అనుసరించడం యొక్క ప్రాముఖ్యత

ముఖ్యంగా జీవనశైలి విషయంలో, స్వీయ ఆధ్యాత్మిక పరిణామం కోసం “క్షమించు మరియు మర్చిపో” అనే సూత్రం యొక్క

ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. అర్హత గల అభ్యర్థులు స్వామి ముందు ప్రమాణ స్వీకారం చేసి వారి యంత్రాలను స్వీకరించారు మరియు సాయి సేవలో తమ వంతు కృషి చేయాలని సంకల్పించారు.

+++++
4. వైబ్రియానిక్స్ అవగాహనా శిబిరములు భద్రాద్రి జిల్లా తెలంగాణ ఇండియా 2019 డిసెంబర్ 8 & 17

డిసెంబర్ 8వ తేదీ తెలంగాణ సత్యసాయి సేవా సంస్థలకు చెందిన రాష్ట్రస్థాయి సమావేశం భద్రాచలంలో జరిగింది. తగినంత మంది హాజరైన ఈ సమావేశంలో మన సీనియర్ ప్రాక్టీషన్¹¹⁵⁸⁵ పవర్ పాయింట్ ప్రజెంటేషన్ ద్వారా స్వామి వైబ్రియానిక్స్ చికిత్సా విధానాన్ని భవిష్యత్ ఔషధంగా ఎలా ఆశీర్వదించారు, ఇది ఎలా పనిచేస్తుంది మరియు కొన్ని విజయవంతమైన రోగ చరిత్రలను సభ్యులకు వివరించారు. పాల్గొన్న 50 మందిలో 21 మంది ప్రేరణ పొంది భోజన విరామంలో ఏర్పాటుచేసిన వైబ్రియానిక్స్ మెడికల్ క్యాంపులో రెమిడిలు తీసుకోవడానికి ముందుకు వచ్చారు.

ఈ అభ్యాసకుడు డిసెంబర్ 17వ తేదీ భద్రాద్రి ధర్మల్ పవర్ స్టేషన్ నిర్వహించిన మరొక అవగాహన సదస్సులో అక్కడ పనిచేస్తున్న ఇంజనీర్లు పాల్గొన్నారు. ప్రేరణాత్మకమైన ఈ ఉపన్యాసం విన్న అనంతరం 17 మంది వైబ్రియానిక్స్ చికిత్స తీసుకున్నారు.

పై రెండు సదస్సులలో ఈ అభ్యాసకుడు వైబ్రియానిక్స్ చికిత్సా విధానంలో ప్రవేశం పొందే విధానం కూడా వివరించారు. దీనిపై ఆసక్తి వ్యక్తం చేసిన వారికి మార్గ దర్శకత్వం చేయడం జరిగింది.



+++++
ఓంసాయిరామ్!

సాయివైబ్రియోనిక్స్... ఉచితమైన, నాణ్యమైన వైద్యసంరక్షణ దిశలో - రోగులకు ఉచితం