

## Sai Vibrionics వార్తాలేఖ

“మీరు ఎప్పుడయినా ఒక అనారోగ్య వ్యక్తి, dispirited, నిరాశకు గురైన లేదా రోగగ్రస్తు డైనవ్యక్తిని మీరు చూసిన ఆ రంగంలో సేవ చేయండి”. . . శ్రీ సత్యసాయి బాబా

వాల్యూమ్ 4 ఇష్యూ 5

సెప్టెంబర్/అక్టోబర్ 2013

## జి డాక్టర్ Jit K Aggarwal యొక్క డెస్క్ నుండి జు

ప్రియమైన అభ్యాసులకు

చివరి వార్తలేక విడుదలై రెండు నెలలు కావస్తుంది చాల తొందరగా పరిగిస్తుంది బగవంతుడు ఇచినా ప్రత్యేక వైద్యము మన అభ్యాసులకు ప్రేమ తో విబ్రోనిక్స్ గురించి అందరికీ తెలియ చేస్తున్నాను విబ్రోనిక్స్ మన యొక్క భాగస్వామ్యం ఇటీవల జరిగిన ట్రైనింగ్/రెఫ్రెష్మెంట్స్/నింగ్ UK, ఇటలీ, పోలాండ్ మరియు గ్రీస్ దేశములో, ఇది ఒకచక్కటి అవగాహనా మనము ఎంత పనిచేసము మనకు తెలియకుండా. ఒక ఉదాహరణకు Unity of Faiths Festival at Southall Park in London, కర్యకారము చేయువారు మమల్ని పిలిచి మరలా విబ్రోనిక్స్ క్యాంపు జరపాలని మరియు విబ్రోనిక్స్ యొక్క అవగాహనా ప్రోగ్రమ్మే ఇవ్వాలని కోరారు. మేము 9 అభ్యాసులకు 123 మందికి వైద్యము చేసాము ఆరోజు! మా అభ్యాసులకు చిన్న చిన్న చర్చలు తో మరియు వీడియో తో విబ్రోనిక్స్ యొక్క అవగాహనము మరియు దానియొక్క ప్రయోజనాన్ని గురించి వివరించారు, దానివలన అక్కడ వచ్చిన వారంతా మంత్రముక్తులు అయ్యారు విబ్రోనిక్స్ యొక్క పలితములు చూసి. మీకు తలీసే ఉంటుంది విబ్రోనిక్స్ యొక్క సదస్సు జనవరి.26.2014 ఆదివారము జరుగుతుంది. మనము కాలని కంటే చాల వేగముగా పని చేయాలి, దేనికంటే మనము నాలుగు నేలకన్న తక్కువ సమయం లో చాల పనిచేయాలి. దేనికంటే ఈ విబ్రోనిక్స్ సదస్సు అనుభవాలు మార్పిడి కి ఒక ప్రపంచ వేదిక గా యుపయోగాపడుతుంది. నా కు చాల సంతోషంగా యుంది మనకు ప్రాపంచ మూలంగా చాల అభ్యాసులకు వారి యొక్క సేవను అందించుటకు. నేను వినంతవరకు చాలామంది అభ్యాసులకు ఈ విబ్రోనిక్స్ సదస్సు మరచి పోకుండా ఉండేల వారియొక్క అనుభవము మనకు అందిస్తారు.

కార్య చరన ప్రణాళికలు చేస్తున్నము 26 జనవరి 2014 మరచేపోకుండా vibrionics చరిత్రలో. కాన్ఫరెన్స్ రంగంలో స్థాయి చాలా దేశాల నుంచి సమూహాల విజయాలు మరియు భారతదేశం యొక్క వివిధ రాష్ట్రాలకు ఆధారంగా "Vibrionics యాక్షన్ లో," పేరుతో దృశ్య ప్రదర్శన కలిగి ఉంటుంది. ప్రదర్శనలు మరియు ప్రాముఖ్యత వివిధ అంశాలపై చర్చలు ఉంటుంది, ఇటువంటి చరిత్ర మరియు Vibrionics, హోమియోపతి & Vibrionics ఆర్థికమంత్రం, హీలింగ్ లో ఆహారం పాత్ర, వ్యాధి మరియు ఆరోగ్య తీసుకురావాలనే మైండ్ పాత్ర, నిర్వహించే మరియు ఆరోగ్య శిబిరాలు భారతదేశం మరియు విదేశాలలో మేనేజింగ్, మొక్కలు / చెట్లు మరియు జంతువులు, అసాధారణ కేసులు, మరియు మరింత తో విజయం!. మేము కూడా దృష్టితో సమిష్టిగా ప్రణాళికలు చూస్తున్నముందుకు వ్యక్తీకరించడంలో, మరియు vibrionics కోసం భవిష్యత్తు సెట్ చెయ్యడానికి ఒక ఇంటరాక్టివ్ ప్యానెల్ చర్చ ఉంటుంది.

ఇది నాకు కాన్ఫరెన్స్ యొక్క వ్యవహారములు ఒక పుస్తకం ప్రచురించడం ఉంటుంది మీరు భాగస్వామ్యం ఇయినచో అపారమైన ఆనందం ఇస్తుంది ఈ పుస్తకం అసాధారణ రోగుల చరిత్రల సమావేశం మరియు అనువాదాలు అన్ని వద్ద ప్రదర్శనలు ఉంటాయి. మీరు పుస్తకం దోహదం పడాలని కోరుకుంటే, రోగి మరియు అతని టెస్టిమోనియల్ ఒక ఫోటో

పాటు మీ వార్తా ఇవ్వడి పూర్తి వివరాలతో. మేము కూడా ప్రదర్శన కోసం వీటిని ఉపయోగించవచ్చు. అంతేకాకుండా, మేము సాధకుని చిన్న బయో డేటా అవసరం (పేరు, వయస్సు, వృత్తి, VIBRO అనుభవం మరియు మీ గురించి మీరు జతచేయాలని మరేదైనా యొక్క సంవత్సరాల), మరియు ఒక ఫోటో. కేసులు అందవలసిన చివరి తేదీ 31 అక్టోబర్ 2013.

- మీరు సమావేశంలో ప్రదర్శించాలని నిర్దిష్ట అంశంపై ఒక 1-2 పేజీ వ్యాసం రాయండి. ఆసక్తి ఉంటే, వివరాలతో నాకు ఇమెయిల్. మీరు ఇప్పటికే ఒక నిర్దిష్ట అంశంపై రాయడానికి అంగీకరించారా మాకు వ్రాయండి అయితే, .నాతో చర్చించండి ఈప్పుడు.
- మీరు నిర్వహణ మరియు / లేదా శిబిరాలు వైద్యం ఏ vibronics పాల్గొనే పాలుపంచుకున్నట్లయితే, నేను హృదయపూర్వకమైన విజ్ఞప్తి మేము ప్రదర్శన కోసం ఈ అవసరం మాకు ఛాయాచిత్రాలను పాటు ఒక చిన్న వ్రాయడానికి-up పంపండి దయచేసి.

మీయొక్క సహాయమునకు మాకు చాలా సంతోషము, నేను వ్యక్తిగతంగా volunteers వారందరికీ సంప్రదిస్తాము ప్రస్తుతం మేము ఈ నైపుణ్యాలను అందించే వాలంటీర్లు అవసరం:

1. ఆంగ్ల భాష యొక్క ఒక మంచి కమాండ్ ఉన్నవారు - ప్రచురణ కోసం వ్యాసాలు మరియు కేసులు సవరించడానికి.
2. ప్రదర్శనలు లోకి సరఫరా వ్రాసిన మెటీరియల్ మార్చడానికి (మరియు ఆన్లైన్ సంబంధిత చిత్రాలు సోర్సింగ్) కోసం పవర్ పాయింట్ ప్రదర్శనలు తయారు చేయగలిగిన వారు .
3. అనుకూలంగా సరఫరా టెక్స్ మరియు చిత్రాలు ఏర్పాటు ద్వారా ప్రదర్శన కోసం భారీ పోస్టర్లు సిద్ధం వారు. నేను కూడా వెంటనే అభ్యాసకులు పోర్టల్ లోపల vibronics వెబ్సైట్లో కాన్ఫరెన్స్ కోసం అభ్యాసకులు ఆన్లైన్ నమోదు ప్రారంభించటానికి ఆనందంగా ఉన్నాను. మేము దానిపై అన్ని సమావేశంలో సంబంధిత నవీకరణలను పోస్ట్ కమిటీ వంటి క్రమం తప్పకుండా తనిఖీ చేయండి.

సాయి సేవ loving లో

జిత అగర్వాల్

\*\*\*\*\*  
అభ్యాసకులు: మీరు లోలకం పని మరియు మీ ఫలితాలు పూర్తి విశ్వాసం కలిగి అయితే, భవిష్యత్తు లో అభివృద్ధి పనికి ఆవశ్యకత విషయం మీ పేరు మరియు రిజిస్ట్రేషన్ నంబర్ తో మాకు వ్రాయండి.

+++++  
అభ్యాసకులు: ట్రాన్స్పార్టేషన్ మీ వ్యక్తిగత అనుభవాలు ఆహ్వానాన్ని ఎలా మీరు Vibrionics వైద్యం సేవ ద్వారా ఇతరులు సహాయం ఫలితంగా మారారు ? మేము భవిష్యత్ ప్రచురణ కోసం లేదా జనవరిలో Vibrionics కాన్ఫరెన్స్, 2014, వారి అంతర్గత వృద్ధి వారి వ్యక్తిగత కథలు భాగస్వామ్యం వైద్యులకు అడుగుతున్నారు వద్ద ఒక ఇమెయిల్.

[Editor@vibronics.org](mailto:Editor@vibronics.org) మరియు వివరాలకు లేదా పోస్ట్ సమర్పించడానికి, వ్రాయడానికి

\*\*\*\*\*

# ఆ కేస్ సంబంధ ఉపయోగించి హిస్టరీస్ ౫

## 1. దీర్ఘకాలిక దగ్గు 02870...USA

గత 4-5 సంవత్సరాలుగా , 74 ఏట స్త్రీ రోజంతా ఒక దీర్ఘకాల మరియు స్థిరమైన దగ్గు బాధపడుతున్న జరిగింది మరియు రాత్రి ఆమె ను నిద్ర నిరోధించే .ఆమె మురికి మరియు పుప్పొడి అలెర్జీలు ఉంది , ఆమె దగ్గు పుప్పొడి సీజన్లో దారుణంగా ఉంది మరియు ఆమె కూడా తరచుగా ఇన్ఫ్లూఎన్సా కు అవకాశం ఉంది . గతంలో ఆమె న్యూమోనియాతో ఆసుపత్రిలో చేరారు మరియు ఆస్తమా కుటుంబ చరిత్ర కూడా GERD ( జీర్ణకోశానికి esophageal పరీక్ష వ్యాధి) జరిగింది .ఆమె సింగ్యులాయిర్ ( మోంటెల్యూకాస్ట్ నోడియం ) చేసుకున్నామని మరియు ఇన్ఫ్లూయెన్సా బ్రోన్చోస్ట్రోమాటోస్ మరియు కార్డికోస్ట్రోమైటిస్ కలిగి కానీ ఇవి కేవలం ఒక చిన్న కాసేపు సహాయం. ఆమె ఒక నొప్పి కిల్లర్ వంటి ఆక్సికోడోన్ ఇచ్చిన సమయంలో ఆమె , జూలై 2010 లో ఒక మోకాలు భర్తీ కోసం ఆమె శస్త్రచికిత్స నుండి కోలుకున్న జరిగింది ఆమె దగ్గు నిలిపివేసినట్లు గమనించి ఆమె వైద్యుడు అది కూడా ఒక ఉపశమన అలాగే ఒక విధిని అణచివేయు మందు దగ్గు పనిచేస్తుంది చెప్పాడు మరియు ఆమె దగ్గు తగినట్లు గానీతను ఆమె మందు సూచించే అంగీకరించింది . ఆమె ఎందుకంటే అప్పుడు నిద్రవేళ వద్ద ఆక్సికోడోన్ ( 5 mg ) ఒక సగం టాబ్లెట్ ఒక క్వార్టర్ చేసుకోవడంతో.కానీ మందు యొక్క దుష్ప్రభావాల పగటిపూట ఆమె చాలా మగత ఆర్జించారుఆమె నిరంతరం మూర్ఛ భావించాడు మరియు తరచుగా ఖాళీ వెళ్లి ఆమె మెమరీ కోల్పోయింది .Vibrionics చికిత్స నవంబర్ 26 , 2012 న ప్రారంభించింది, ఆమె ఆమె పగటిపూట దగ్గు ఇవ్వబడింది

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

ఆమె నిద్ర సమస్య పరిష్కరించేందుకు, ఆమె ఇచ్చిన:

**#2. CC15.6 Sleep disorders + #1...** ఒక మోతాదు అరగంట బెడ్ సమయం ముందు మరియు నిద్ర చెయ్యలేరు ప్రతి అర్ధ గంట ఉంటే పునరావృతం.

రెండు వారాల తరువాత, ఆమె దగ్గు 50% మేలు అనిపించింది మరియు ఆమె ఇప్పటికీ చాలా భాగం ఆ దగ్గు రాత్రి కొన్నిసార్లు , ఆమె ఆక్సికోడోన్ లేకుండా రాత్రి అంతా నిద్ర చేయగలిగింది

నాలుగు నెలల తరువాత ఆమె సాధారణంగా ఆమె నిద్ర ఆక్సికోడోన్ తీసుకోకుండా మంచి అని నివేదించారు. కానీ ఇప్పుడు ఆమె నిద్ర ముందు మరియు ఈ దగ్గు కారణంగా GERD కు ఉండవచ్చు గా, CC4.10 అజీర్ణము ఆమె # 2 జోడించబడింది త్రేన్సులు చేసింది ... ఒక మాత్ర అరగంట మంచం సమయం ఉంటే మరియు ప్రతి అర్ధ గంట పునరావృతం నిద్ర పొందలేదు

రెండు నెలల తరువాత జూన్ 28, 2013 న ఆమె దగ్గు 80% మెరుగ్గా ఉంటుందని నివేదించారు. ఆమె ఇప్పటికీ ఆమె ఉంది ఒకసారి లేదా రెండుసార్లు వెంటనే దగ్గుకు కానీ VIBRO మెడిసిన్ తప్ప ఏదైనా తీసుకోకుండా రాత్రి అంతటా నిద్ర వీలు.

ఈ వృద్ధ మహిళ క్షయ వ్యాధి miasm నుండి తన జీవితాన్ని ఎదుర్కొన్న ఉండాలి కానీ ఆమె ఇప్పుడు క్లియర్ చేయడానికి చాలా సాతది. కాబట్టి ఆమె కాంబో పైన కానీ తక్కువ మోతాదు సరైనదో తో కొనసాగుతున్న, ఆమె అవలంబికుని మద్దతు అవసరం ఉంటుంది.

+++++

**2. అధిక రక్తపోటు మరియు అధిక కొలెస్ట్రాల్ డయాబెటిస్ 02859...India**

ఒక 49 సంవత్సరాల వయసు పురుషుడు ఒక సంవత్సరం తిరిగి మధుమేహం నిర్ధారణ. అతను అధిక BP మరియు అధిక కొలెస్ట్రాల్ కలిగి. అతను ఇచ్చిన

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

ఒక సాధారణ స్వీయ పర్యవేక్షణ న రక్త చక్కెర లెక్కింపులో చాలా అభివృద్ధి లేదని కనిపించింది. మరిన్ని పరిశోధనల రోగి యొక్క కాలేయం కూడా బాగా పనిచేయలేదని వెల్లడించారు. అందువల్ల CC4.2 కాలేయం మరియు పిత్తా శయము # 1 జోడించబడింది. ఇది జరిగే నిరీక్షణ మాయ లాగా. స్వీయ పర్యవేక్షణ అద్భుతమైన బ్లడ్ షుగర్ కంట్రోల్ వెల్లడించింది. రెండు నెలల తరువాత, వైద్య పరీక్ష తగ్గిన HbA1c మరియు తగ్గిన కొలెస్ట్రాల్ బయటపెట్టా యి నిర్వహించింది. రక్తపోటు కూడా 120/80 ఉంది. నివేదికలు చూసి గుర్తించారు కుటుంబం వైద్యుడు "మీరు దాదాపు ఒక డయాబెటిక్ ఉన్నాయి!" ప్రకటించింది మరియు రోగి కొన్ని ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స తీసుకుంటున్న నేను గోవా తప్పనిసరిగా జరిగినది!! అల్లో పతికమందులు తగించారు. Vibrionics చికిత్స ముందు కొనసాగుతుంది

+++++

**3. పెదవులమీద హెర్పెస్ 02128 Argentina**

38 ఏళ్ళ ఒక వ్యక్తి ఒక సుదీర్ఘకాలం తన పెదవులమీద పునరావృత హెర్పెస్ వచ్చింది.

ఒకే పరిహారం SR 293 గెస్పాడర్ ... TDS, సాధకుడు ఇవ్వబడింది.

రెండు రోజుల్లో గొంతు యొక్క పరిమాణం ఒక భారీ తగ్గుదల ఉంది మరియు చికిత్స నిలిపివేసిన కాబట్టి ఐదు రోజుల్లో, సలిపి అన్ని చిహ్నాలు పూర్తిగా, అదృశ్యమయ్యింది.

+++++

**4. ఒక ప్రీమెచ్యూర్ శిశువు లో కామెర్లు మరియు ఇన్ఫెక్షన్ 02870...USA**

ఒక తండ్రి ఒక ఇంక్యూబేటర్ లో ఇప్పటికీ, తన అకాల ఆడ శిశువుకు సహాయం అభ్యర్థించాడు. ఆమె కామెర్లు, జ్వరం, జలుబు, దగ్గు తో పేలవంగా మారింది. ఆసుపత్రిలో వైద్యులు శిశువు యాంటీబయాటిక్ మందులను వివిధ ఇవ్వబడుతుంది మరియు ఆమె మెరుగైంది వంటి, అతను మరింత ఏమీ చేయలేమని అని చెప్పాడు. అభ్యాసకుడు సాయి రామ్ వైద్యం Potentiser ద్వారా క్రింది కాంబో ప్రసారం:

- #1. CC12.2 Child tonic + CC4.11 Jaundice + CC12.1 Immunity + CC9.2 Infections + CC19.6 Cough + CC15.1 Calming...transmitted continuously.

24 గంటల అక్కడ ఒక 50% అభివృద్ధి మరియు పసిపిల్లల ఉష్ణోగ్రత సాధారణ. రాబోయే మూడు రోజులలో ఆమె

ఇంక్యబేటర్ నుండి తొలగించబడింది మరియు చివరకు తల్లిదండ్రులు ఆమె తీసుకొనివెళ్లారు. ఆమె నీటిలో కాంబో TDS ఇచ్చిన మరియు ఒక మరింత 15 రోజుల చివరిలో, బేబీ పూర్తిగా పునరుద్ధరణకు కొనసాగింది.

+++++

**5. జీవిత కాలం మలబద్ధకం 02859...India**

ఒక 80 ఏళ్ల వ్యక్తి కొన్ని వణుకు అతను అన్ని చికిత్సలు తీసిన జీవితకాల మలబద్ధకం ఒక పరిష్కారం కోసం చూస్తున్న సాధకుడు సంప్రదించాడు. అతను ఇచ్చిన:

**CC4.4 Constipation...TDS**

అతని వెంటనే మలబద్ధకం నుండి తప్పించడం జరిగింది. అతను చాలా కాలం ఉంది కంటే ఎక్కువ శక్తివంత మరియు సంతోషముగా ఉంది, vibronics తన జీవితం మార్చబడింది సాధకుడు చెప్పారు..

అతను సరిహద్దు రేఖమధుమేహం (CC6.3 డయాబెటిస్ ... OD) మరియు నిద్రలేమి (CC15.6 నిద్ర రుగ్మతలు ... OD) కోసం అదనపు నివారణలు తీసుకొని కూడా సంతోషముగా ఉంది మొదలైన వెంటనే.

అతను సరిహద్దు రేఖమధుమేహం (CC6.3 డయాబెటిస్ ... OD) మరియు నిద్రలేమి (CC15.6 నిద్ర రుగ్మతలు ... OD) కోసం అదనపు నివారణలు తీసుకొని కూడా సంతోషముగా ఉంది.

+++++

**6. ట్రెయిస్ యొక్క cysticercosis 01053...USA**

ఏప్రిల్ 2011 లో, ఒక 37 ఏళ్ల శ్రీ పైన నిర్ధారణ వచ్చింది. ఇది సరిగా వండని పంది నుండి వర్మ్ యొక్క గుడ్లు ఇస్తున్నప్పుడువలన ఒక దైహిక పరాన్నజీవి ముట్టడి ఉంటుంది.ఈ ప్రేగు గోడకు ద్వారా burrow మరియు ఇతర కణజాలాలకు నిర్వహిస్తున్నారు మెదడులో వారు నరాల లక్షణాలు విస్తృత వివిధ కారణం కావచ్చు.ఆమె చికిత్స అల్లో పతిక్డాక్టర్ ఇచ్చిన ఆమె పరిస్థితి ఎటువంటి మార్పు తెచ్చిన ఆ మందు తర్వాత రికవరీ కోసం ఒక పేద రోగ నిరూపణ ఇచ్చిన. రోగి మైకము, అలసట, నిరాశ, సాధారణ శరీర నొప్పి, జీర్ణక్రియ, బరువు సమస్యలు, దీర్ఘకాలిక తలనొప్పి మరియు దీర్ఘకాలిక సైనస్ రద్దీ ఫిర్యాదులు తో వచ్చింది.

సాధకుడు QDS ... CC9.3 ఉష్ణమండల వ్యాధులు ఇచ్చారు. ఆమె చికిత్స ప్రారంభించారు మూడునెలలు తిత్తి సగానికి క్షీణించింది. అప్పుడు పురోగతి నెమ్మదిగా మరియు మార్చి 2013 లో, దాదాపు రెండు సంవత్సరాల తరువాత, గత MRI సమీక్షించే న, ఆమె అల్లో పతిక్డాక్టర్ ఆమె నయం ప్రకటించింది. సాధకుని ఆమె కొన్ని యాంటీబయాటిక్స్ మరియు యాంటీ ఫంగల్ మందుల అలాగే కార్బినోన్ తీసుకోవాలని కొనసాగుతుంది లేదని గమనించాలి చెప్పారు. ఈ మందులు చెడు దుష్ప్రభావాలు కలిగే కానీ, ఆమె పదేపదే ఆగి మళ్ళీ ప్రారంభిద్దామనుకున్నాను ఆమె అంతఃస్యాక్సిగా మొత్తం కాలంలో అయితే మరియు క్రమం తప్పకుండా రోజు VIBRO ఔషధం తీసుకోవడం. కాబట్టి సాధకుడు పరిహారం మొత్తం కోలుకునేందుకు కీ ఉండవచ్చు అనిపిస్తుంది

ఆమె మిగిలి ఉంటుంది ఇతర లక్షణాలు అభివృద్ధి - నిరాశ CC 15.1 మానసిక & భావోద్వేగ ట్రానిక్ మరియు 50% మంచి మారింది రోగి నివేదికలు చికిత్స ఉంది. ఆమె బరువు కోల్పోయింది కాని సానుకూల ఆహారం మార్పులు మేకింగ్

ది ముఖ్యంగా ఒక రికవరీ చాలా తక్కువ అవకాశం, సాధారణంగా ఉంది తిత్తు లు తొలగించడానికి ఒక ప్రమాదకర ఆపరేషన్ లేకుండా మంచి వైద్యం ఉంది. అయితే వైద్యం వేగవంతం చేసింది ఉండవచ్చు ఇది మెదడు శరీర భాగం నివారణలు కొన్ని ఉన్నాయి ఉపయోగపడిందా ఉండేవి, కాబట్టి ఇది సాధకుడు సహాయం కోసం ఒక సీనియర్ సంప్రదించలేదు ఇది ఒక జాలి కరమైన సంభవము .

+++++

**7. గార్డెన్ ప్రయోగం <sup>02321...Mexico</sup>**

ఇది వైద్యురాలు 2,000 చదరపు మీటర్ల పొడవైన గార్డెన్. ఆమె మొదటి ఈ కాంబో చేస్తుంది

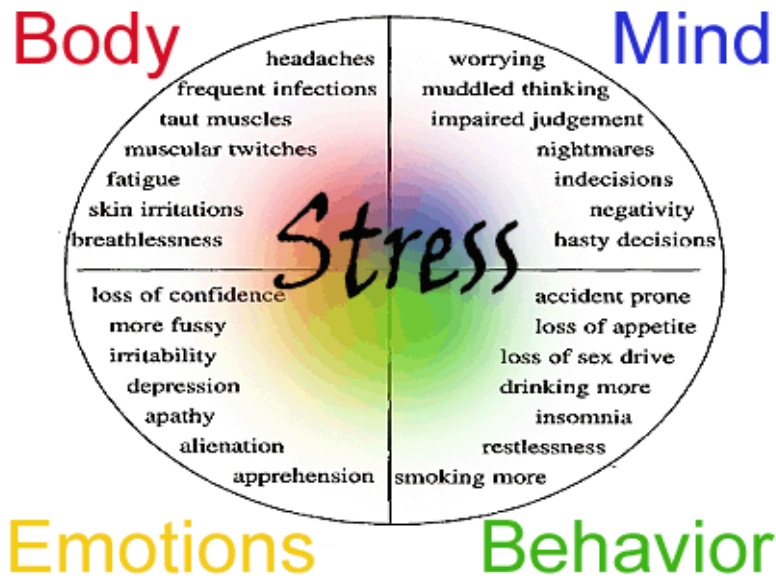
**CC1.2 Plant tonic + NM67 Calcium + SM1 Removal of Entities + SM5 Peace & Love Alignment** in నీటి ఒక లీటరు. అప్పుడు ఆమె నీటి 200 లీటర్ల ఈ జతచేస్తుంది మరియు మొక్కలు రోజూ ఉపయోగించవచ్చు ఒక పిచికారీ నీటి వ్యవస్థలో అది జోడించింది. ఫలితంగా మరింత పక్షులు మరియు చాలా శాంతియుతమైన వాతావరణంలో ఒక గ్రీనర్ గార్డెన్.

\*\*\*\*\*

**ఆ ఆరోగ్య చిట్కాలు ✪**

సాయి Vibronics ఆరోగ్య సమాచారం మరియు మాత్రమే విద్యా ప్రయోజనం కోసం ఆర్టికల్స్ అందిస్తుంది ఈ సమాచారం వైద్య సలహా వంటి దని అర్థం కాదు. కొన్నింటి మీ రోగులు వారి నిర్దిష్ట ఆరోగ్య పరిస్థితి గురించివారి వైద్యుడు ని చూడండి

**ఒత్తిడి మరియు నిరోధక చర్యలు ప్రభావాలు**



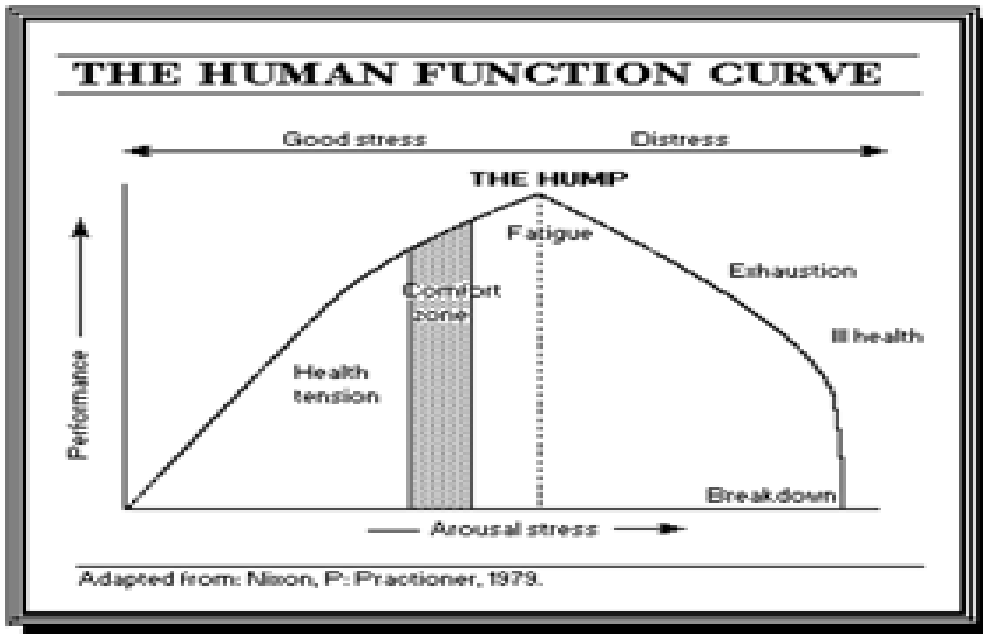
**సమీక్షన**

- మనము సాధారణంగా పదం "ఒత్తిడి" ఉపయోగిస్తూ రు మనము ప్రతిదీ చాలా మారింది గా తెలుస్తోంది భావిస్తుంటే - మనము ఓవర్లోడ్ మరియు మనము నిజంగా మాకు మీద వత్తిడి తట్టుకోగలిగినమా లేదో ఆశ్చర్యంగా ఉంటాయి.

- ఏదైన ఒక సవాలుగా లేదా ఒక బెదిరింపు మనకు యున్నదంతే అది ఒత్తిడి . కొన్ని వతిడి మనకు మంచిది ,వతిడి లేకుండా పోతే జీవితము బోరింగ్ మరియు బహుశా సూన్యము భావిస్తాను వతిడి మనసుకు మరియు సరిరమునకు వస్తే అది మంచిది కాదు.

### Scientific Studies

- హాన్స్ Selye, హాగేరియన్ మూలం ఆస్త్రియా కెనడియన్ అంతస్నావ, ప్రయోగశాల జంతువులు తీవ్రమైన వివిధ ఉపద్రవ శారీరక మరియు మానసిక ప్రకంపనలు గురి అనేక ప్రయోగాలు గుర్తించారు (కాంతి పట్టి శబ్దం deafening, వేడి లేదా చల్లని, శాశ్వత నిరాశ తీవ్రతలు) ఒకే ప్రదర్శించారు కడుపు వ్రణోత్పత్తికి యొక్క రోగలక్షణ మార్పులు, శోషరస కణజాలం మరియు adrenals విస్తరించడంతో యొక్క సంకోచం. తర్వాత అతను నిరంతర ఒత్తిడి గుండెపోటు, స్ట్రోక్, మూత్రపిండ వ్యాధి మరియు కీళ్ల నొప్పులు మానవులు, లో కనిపించే మాదిరిగా వివిధ జబ్బులు ఈ జంతువులు కావచ్చు ప్రదర్శించారు.



పైన విశదీకరించబడిన పెరిగిన ఉత్పాదనలో ఒత్తిడి ఫలితాలు పెరిగింది - ఒక పాయింట్ వరకు, విషయాలు వేగంగా క్రిందికి వెళ్ళండి తరువాత. అయితే, ఆ లేదా శిఖరం మాకు ప్రతి భిన్నంగా, కాబట్టి మీరు ఒక ఒత్తిడి ఓవర్లోడ్ మూపురం మీద మీరు పుష్ ప్రారంభిస్తోంది సూచిస్తున్నాయని ముందస్తు హెచ్చరికలక్షణాలు మరియు సంకేతాలు సున్నితంగా ఉండాలి. ఇటువంటి సంకేతాలను కూడా మాకు ప్రతి వైవిధ్యం చాలా ఆలస్యం వరకు వారు తరచుగా నిర్లక్ష్యం చేసే విధంగా సూక్ష్మ ఉంటుంది.

ఒత్తిడి ఆరోగ్యకరమైన మానవ స్పందనలు మూడు భాగాలు ఉంటాయి:

- మెదడు నిర్వహిస్తుంది (మధ్యస్థం) తోచును. ప్రతిస్పందన ఎపినెఫ్రిన్ మరియు నూర్పినెఫ్రిన్ విడుదల అడ్రినల్ మెడుల్లా సంకేతాలు.

- హైపోథాలమస్ (మెదడులో ఒక కేంద్ర ప్రాంతం) మరియు పిట్యూటరీ గ్రంథి కార్మిసాల్ మరియు ఇతర హార్మోన్లు విడుదల ఎడ్రినల్ కార్టెక్స్ సిగ్నలింగ్ ద్వారా నెమ్మదిగా నిర్వహణ ప్రతిస్పందన (ట్రీగ్గర్) ప్రారంభించడానికి.
- చాలామంది నాడీ (నరాల) సర్క్యూట్లు ప్రవర్తనా ప్రతిస్పందనలో పాల్గొనే ప్రతిస్పందన, ఉద్రేకం (చురుకుదనం, చైతన్యం) పెంచుతుంది దృష్టి కేంద్రీకరిస్తుంది దాణా మరియు పునరుత్పత్తి ప్రవర్తన నిరోధిస్తుంది నొప్పి భావన తగ్గిస్తుంది మరియు ప్రవర్తన దారిమార్పులను.

## ఒత్తిడి కారణాలు

మన జీవితాల్లో ఒత్తిడి స్థాయి మా భౌతిక ఆరోగ్య మా సంబంధాల్లో నాణ్యత, మేము తీసుకు కట్టు బాట్లు మరియు బాధ్యతలను, మాకు మీద ఇతరుల పరతంత్రత డిగ్రీ సంఖ్య, మాకు అంచనాలను, మొత్తం వ్యక్తిగత కారకాలు ఆధారపడడం ఉంది మద్దతు మేము ఇతరుల నుండి అందుకోవడం ఇటీవల మన జీవితాల్లో జరిగిన మార్పులు లేదా గాయాల సంఖ్య.

అనేక విషయాలు ఒత్తిడి కలిగిస్తుంది - (. మీ కుటుంబం లేదా ఉద్యోగం పైగా ఆందోళన) భౌతిక నుండి ఉద్యోగ కు (అటువంటి ప్రమాదకరమైన ఏదో భయం వంటి) మీరు ఒత్తిడి కలిగించే ఏమి గుర్తించడం తరచుగా బాగా ఎదుర్కోవటానికి ఎలా నేర్చుకోవడం మొదటి అడుగు మీ ఒత్తిడి. ఒత్తిడి యొక్క అత్యంత సాధారణ మూలాలు కొన్ని: ఒత్తిడి మనుగడ - మీరు పదబంధం "పోరాటం లేదా పోరాట" ముందు విని ఉండవచ్చు. ఈ అన్ని ప్రజలు మరియు జంతువులు ప్రమాదం ఒక సాధారణ ప్రతిస్పందన. మీరు ఎవరైనా లేదా ఏదో భౌతికంగా మీరు బాధిస్తుంది భయపడ్డారు ఉన్నప్పుడు మీరు ప్రమాదకరమైన పరిస్థితి (పోరాటం) మనుగడ లేదా కలిసి (విమాన) ఇది అన్ని తప్పించుకోవడానికి బాగా చేయగలరు కాబట్టి, మీ శరీరం సహజంగా శక్తి యొక్క ఒక పేలుడు స్పందించి. అంతర్గత ఒత్తిడి - మీరు మీరు మా అస్సలు కారణం కోసం చింతిస్తూ గురించి ఏమీ చేయవచ్చు విషయాలు గురించి చింతిస్తూ మీ ఆకర్షించింది చేశారు? ఈ అంతర్గత ఒత్తిడి ఉంది మరియు ఇది అర్థం మరియు నిర్వహించడానికి ఒత్తిడి ముఖ్యమైన రకాల ఒకటి. అంతర్గత ఒత్తిడిని తాము నొక్కి చేస్తే ఉంది. మేము మనకు ఒత్తిడి కలిగిస్తాయి నియంత్రించడానికి లేదా మేము తెలిసిన పరిస్థితుల్లో మేమేదాని కాదు విషయాల గురించి ఆందోళన ఈ తరచుగా జరుగుతుంది. కొన్ని వ్యక్తులు ఒత్తిడి కింద నుండి ఫలితాలు hurried, కాలం, జీవనశైలి రకమైన ద్రవ్యాలకు మారింది. వారు కూడా ఒత్తిడితో పరిస్థితుల్లోకోసం చూసి ఒత్తిడితో లేని విషయాల గురించి ఒత్తిడి

పర్యావరణ ఒత్తిడి - ఈ మీరు విషయాలను ఒత్తిడిని కలిగించే ఇటువంటి శబ్దం వంటి గుమికూడడానికి పని లేదా కుటుంబం నుండి ఒత్తిడి కు స్పందన. ఈ పర్యావరణ గుర్తించడం మరియు వాటిని తొలగించడానికి లేదా వాటిని ఎదుర్కోవటానికి నేర్చుకోవడం మీ ఒత్తిడి స్థాయిని సహాయం చేస్తుంది

అలసట మరియు అమిత శ్రమ - ఒత్తిడి ఈ రకం కాలం పైగా నిర్మించబడుతుంది మీ శరీరంలో హార్డు టోల్ పడుతుంది. ఇది మీ ఉద్యోగం (లు), పాఠశాల లేదా ఇంటి వద్ద చాలా హార్డ్ చాలా లేదా పని జరిగి ఉండవచ్చు. ఇది మిగిలిన మరియు సడలింపు కోసం సమయం చేద్దామని మీ సమయం బాగా లేదా ఎలా నిర్వహించడానికి ఎలా తెలుసుకోవటం లేదు వలన చేయవచ్చు. అనేక మంది ఈ వారి నియంత్రణ భావిస్తున్న కారణంగా ఈ నివారించేందుకు ఒత్తిడి కష్టతరమైన రకాల ఒకటి ఉంటుంది.



## ఒత్తిడి యొక్క ప్రభావాలు

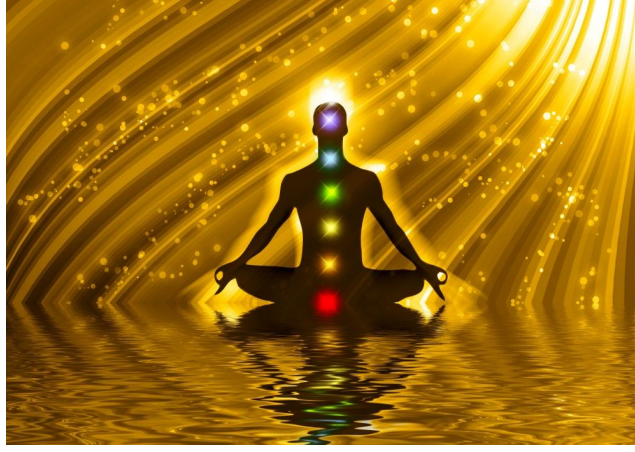
- అధిక ఒత్తిడి, ఉద్వేగ, ప్రవర్తన, శారీరక లక్షణాలు వివిధ ఇది వ్యక్తం చేయవచ్చు, మరియు ఒత్తిడి లక్షణాలు వివిధ వ్యక్తుల మధ్య నెలల్లో.
- సాధారణ శారీరక (భౌతిక) లక్షణాలు:
  - నిద్రకు ఆటంకాలు
  - కండరాల ఒత్తిడి
  - కండరాల నొప్పులు
  - తలనొప్పి
  - జీర్ణశయాంతర ఆటంకాలు
  - అలసట
- భావోద్వేగ మరియు ప్రవర్తనా లక్షణాలు:
  - భయము
  - ఆందోళన
  - అతిగా తినడం సహా ఆహారపు అలవాట్లను
  - మార్పులు
  - ఉత్సాహంతో లేదా శక్తి 0 నష్టం
  - చిరాకు మరియు నిస్సహా వంటి 0 మూడ్ మార్పులు

ఇది కూడా ఒత్తిడి కింద ప్రజలు మితిమీరిన వినియోగం లేదా మధ్య మరియు మందులు దుర్వినియోగం, పొగ త్రాగడం మరియు వారి తక్కువ ఒత్తిడి కన్నా పేద వ్యాయామం మరియు పోషక ఎంపికలు, తయారు వంటి అనారోగ్య ప్రవర్తనలను, నిమగ్నం అధికంగా ఉంది అని. ఈ అనారోగ్య ప్రవర్తనలను మరింత తరచుగా లక్షణాలు మరియు అనారోగ్యకరమైన ప్రవర్తనలు "విషవలయం" దారితీసింది, ఒత్తిడి సంబంధించిన లక్షణాలు తీవ్రతను పెంచుతుంది.

## స్ట్రెస్ అదనపు ప్రభావాలు:

- రక్త పీడనం పెరుగుతుంది
  - శ్వాస మరింత వేగంగా అవుతుంది
  - జీర్ణ వ్యవస్థ నెమ్మదించే
  - హార్ట్ రేట్ (పల్స్) పెరుగుతుంది
  - రోగనిరోధక వ్యవస్థ పని చెయ్యకపోతే
  - కండరాలు కాలం మారింది
  - మేము నిద్ర లేదు (చురుకుదనం యొక్క ఉన్నతమైన రాష్ట్ర)
- చూస్తే విమానంలో రీతిలో ఉన్నప్పుడు • అనావశ్యక శరీర విధులు అటువంటి మా జీర్ణ మరియు వ్యాధి నిరోధక వ్యవస్థ వంటి, వేగాన్ని. అన్ని వనరులను తరువాత వేగంగా శ్వాస, రక్తప్రసరణ, చురుకుదనం మరియు కండరాల వాడకంపై కేంద్రీకృతమై చేయవచ్చు.

## నివారణ చర్యలు



భావోద్వేగ మరియు నాడీ ఫీలింగ్ లేదా ఇబ్బంది స్లిపింగ్ మరియు తినడం కలిగి అన్ని ఒత్తిడి సాధారణ ప్రతిచర్యలు ఉంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన చర్యలలో మరియు కుడి రక్షణ మరియు మద్దతు పొందడానికి కోణం లో సమస్యలు చాలు మరియు ఒత్తిడితో భావాలు కొన్ని రోజులు లేదా వారాలలో నయం సహాయపడుతుంది. మంచి అనుభూతి ప్రారంభానికి కొన్ని చిట్కాలు ఉన్నాయి:

### క్రియాశీలక పొందడానికి

- శారీరక శ్రమ వాస్తవంగా ఏ ఒక ఒత్తిడి నివారణి పనిచేస్తుంది మీరు ఒక అద్దె ట్రాల్ లేదా మీరు ఆకారం బయటకు ఉన్నారు ఒకవేళ, వ్యాయామం ఇంకా ఒక ఒత్తిడి నివారణి ఉంది.
- శారీరక మీ భావించడానికి మంచి ఎండోర్ఫిన్లు మరియు శ్రేయస్సు యొక్క మీ భావాన్ని పంచే ఇతర సహజ నాడీ రసాయనాలు అప్ పంపులు. వ్యాయామం కూడా, మీ శరీరం యొక్క కదలికలు మీద మీ మనస్సు refocuses మీ మూడ్ అభివృద్ధి మరియు రోజు యొక్క దురదలు జనిత సహాయం

### ఎక్కువగా నవ్వుతూ

హాస్యం మంచి భావం • మీ grumpiness ద్వారా ఒక నకిలీ నవ్వుల బలవంతంగా కూడా, అన్ని రుగ్మతలకు నయం కాదు, కానీ మీరు మంచి అనుభూతి సహాయపడుతుంది. మీరు నవ్వు, అది మీ మానసిక లోడ్ lightens కానీ కూడా మీ శరీరం లో సానుకూల భౌతిక మార్పులు కలిగిస్తుంది మాత్రమే. నవ్వు అప్ జరుపుతాడు మరియు అప్పుడు మీ ఒత్తిడి ప్రతిస్పందన డౌన్ చల్లబడుతుంది.

### ఇతరులతో కనెక్ట్

- తిరుప్పావై మరియు ప్రకోప చేసినపుడు, మీ స్వభావం ఒక పట్టు కాయ లో వ్రాప్ కావచ్చు. బదులుగా, కుటుంబం మరియు స్నేహితులు చేరుకునేందుకు మరియు సామాజిక సంబంధాలను.
- ఇది, పరధ్యానంగా అందిస్తుంది మద్దతు అందిస్తుంది మరియు మీరు జీవితం యొక్క అప్ అండ్ డౌన్స్ తట్టుకోలేక సహాయపడుతుంది ఎందుకంటే • సాంఘిక పరిచయం ఒక మంచి ఒత్తిడి నివారణి ఉంది.

## యోగ ప్రయత్నం

• భంగిమలు మరియు నియంత్రిత శ్వాస వ్యాయామాలు దాని వరుస, యోగ ఒక ప్రముఖ ఒత్తిడి నివారణి ఉంది. యోగ మీరు ఒత్తిడి మరియు యాంగ్లైటీ విశ్రాంతి మరియు నిర్వహించడానికి సహాయం, శరీరం మరియు మనస్సు యొక్క ప్రశాంతత సాధించేందుకు భౌతిక మరియు మానసిక విభాగాలు కలిసి తెస్తు డి.

## తగినంత నిద్ర పొందడం

మరియు గురించి ఆలోచించడం చాలా - - మీరు చేయాలని చాలా ఉన్నప్పుడు • మీ నిద్ర బాధపడతాడు. కానీ నిద్ర సమయం ఉన్నప్పుడు మీ మెదడు మరియు శరీరం రీఛార్జ్.

• మీరు పొందండి నిద్ర నాణ్యత మరియు మొత్తం మీ మానసిక స్థితి శక్తి స్థాయి ఏకాగ్రత మరియు మొత్తం పనితీరుపై ప్రభావం.

## సంగీత పొందడం మరియు సృజనాత్మక

• వినడం లేదా, ఒక మానసిక పరధ్యానంగా అందిస్తుంది ందికండరాల ఒత్తిడి తగ్గిస్తుంది మరియు ఒత్తిడి హార్మోన్ల తగ్గుతుంది సంగీతం ప్లే ఒక మంచి ఒత్తిడి నివారణి ఉంది. వాల్యూమ్ అప్ క్రాంక్ మరియు మీ మనస్సు సంగీతం శోషించబడతాయి లోట్.

• సంగీతం మీ విషయం కాదు ఉంటే, చిత్రాలను, ఇటువంటి గార్డెనింగ్, కుట్టు వంటి మీరు ఆనందించండి మరొక అభిరుచి, మీ దృష్టిని మలుపు - మీరు మీరు చేస్తున్న చేయాలి ఏమనుకుంటున్నారో కాకుండా చేస్తున్న ఏమిదృష్టి మీరు అవసరం ఏదైనా.

Sources:

<http://www.medicalnewstoday.com/articles/145855.php>

<http://www.stress.org/what-is-stress/>

<http://www.medicinenet.com/stress/article.htm>

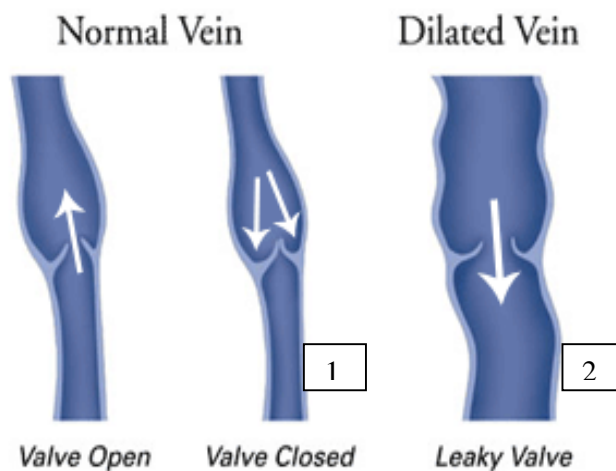
<http://www.mtstcil.org/skills/stress-definition-1.html>

[http://www.cdc.gov/violenceprevention/pub/coping\\_with\\_stress\\_tips.html](http://www.cdc.gov/violenceprevention/pub/coping_with_stress_tips.html)

<http://www.mayoclinic.com/health/stress-relievers/MY01373/NSECTIONGROUP=2>

+++++

## VARICOSE VEINS తో జీవించడం



Varicose veins వాపుగా, మెలివేసిన veins మనము చర్మము క్రింద . ఈది తరుచుగా కాళ్ళకి , మరియు శరీరములో ఈతర ఆవయములు దగ్గర పెరుగు తుంది .

హృదయము రక్తములో ఎక్కువగా యున్న oxygen ను హృదయమునకు ఒక పెద్ద ఆర్టరీ ప్రసరణ దానిని aorta అని అంటారు . aorta రెండు ముఖ్యమైన arteries విభజించబడింది,ఇది మరియు చాల చిన్న శాఖలుగా arteries రక్తమును సరిరములోని ఈతర ప్రాంతములకు పంపిస్తుంది. ఆక్సిజన్ ఒకసారి పంపిణీ తరువాత రక్తము మరుల హృదయమునకు థీ సుకుని వస్తుంది arteries లాగా, veins కుడా ఓకే వైపు వాలుల్లు మీద ఆధారపడుతుంది రక్తము పైకి మరియు క్రిందికి ప్రసరణకు . కళ్ళలో యున్న కండరములు రక్తమును పైకి నేత్తు తుంది veins ద్వారా ; ఓకే వైపు వాలుల్లు క్లోజ్ ,తిరిగి రక్తము పదములు దగరుకు రాకుండా చేస్తుంది

ఎప్పుడైతే ఓకే వైపు వాలుల్లు క్లోజ్ విఫలమైదో, రక్తము దాని ప్రవాహాన్ని తలక్రిందులు చేయవచ్చు . మీరు పై ఫోటో 1 లోచుడావచ్చు వాలుల్లు దగరుగా వచి రక్తమును క్రిందికి పో కుండా . మరియు పై ఫోటో 2 చూడండి వాలుల్లు దగరుగా రాకుండా ,దీనివలన రక్తము క్రింది కి ప్రసరణ దీనివలన vein పెదవి ఎయి లీక్. దీనివలన ఒత్తిడి veins లో ఎక్కువై వాపు మరియు ఉబ్బడం varicose veins. ఈ వతిడి వలన ముఖ్యమైన లక్షణాలు దారితీసే : చీలమండలు లేదా కాళ్ళు, తీవ్రమైన నొప్పి మరియు బాధాకరంగా, మరియు అలసిన కాళ్ళు పిర్యాదులు వాపు స్కిన్ మార్పులు, ప్రణోత్పత్తి మరియు సిరల శోధము దీర్ఘకాల అనారోగ్య రెమ్మల అన్ని సాధ్యమే. రక్త సమర్థవంతంగా ప్రవహించే లేదు ఎందుకంటే, గడ్డకట్టడం హార్డ్ నిరపాయ గ్రంధులు మరియు తీవ్రమైన నొప్పి కలిగించే నరాలలో ఏర్పరుస్తుంది "ఉపరితల సిరల శోధము." అంటారు ఈ మీ గుండె, ఊపిరితిత్తు లు లేదా మెదడుకు ప్రయాణించవచ్చు వైద్యులు ఆందోళన క్లాట్ రకం . ఇది నొప్పి లేదా వాపు లేకుండా అనారోగ్య సిరలు కలిగి సాధ్యమే, మరియు అది వాటిని సరి కలిగి అవసరం లేదు. అనారోగ్య సిరలు పురుషుల కంటే మహిళల్లో నే తరచుగా అభివృద్ధి వారు వయసు ప్రిక్వెన్సీ లో పెంచడానికి. పెద్దలు అంచనా 30% 60% అనారోగ్య సిరలు కలిగి.

**Varicose Veins రావడానికి తోడ్పడే గల కారణాలు**

Varicose Veins చాల కారణాలు దారి మనిషికి రావడానికి . ఈ క్రిందివి ఉన్నాయి :

- వంశ పారంపర్యం (తల్లిదండ్రులు నుండి పిల్లలకు genes ద్వారా )
- చికిత్స చేయకపోతే పెద్ద సిర లోపం
- ట్రామా, శస్త్రచికిత్స
- హై ప్రభావం ఏరోబిక్స్, రన్నింగ్, మరియు బరువు శిక్షణ
- సూర్యుడు వలన నష్టం
- నిశ్చల జీవన, ఊబకాయం
- వేడి నీరు, టబ్స్, pedicures సిరలు విస్తారంగా వర్ణించుకారణం
- నర్సులు, జుట్టు స్టైలింగ్ ఉపాధ్యాయులు, మరియు ఫ్యాక్టరీ కార్మికులు మధ్య చూసిన అలాంటి వంటి నిలబడి చాలా ఉండే వృత్తు లు
- ఊబకాయం,గర్భం, యౌవనము, మరియు మెనోపాజ్ సమయంలో

- హార్మోన్ల ప్రభావం
- గర్భ మాత్రలు వాడకం
- ఋతుక్రమం ఆగిన తరువాత హార్మోన్ల మార్పిడి
- రక్తం గడ్డకట్టడం చరిత్ర
- కణితులు, మలబద్ధకం, తీసి వంటి బహిర్గతంగా ధరిస్తారు దుస్తులు వంటివి ఉదరం ఒత్తిడి పెరిగిన కారణం ఆ పరిస్థితులు
- ఇతర కారణాలు గాయం లేదా గాయం చర్మం, మునుపటి సిర శస్త్రచికిత్స, మరియు అతినీలలోహిత కిరణాలను బహిర్గతకులోనయ్యే నివేదించారు.

ఆడవారు గర్భధారణ సమయములో varicose veins గమనించ వచ్చు. గర్భధారణ సమయములో రక్తము ప్రసరణ ఎక్కువగా 50%. కాళ్ళ లో యున్న వేజిన్స్ రక్తము వత్తిడివలన మానిఫెస్ట్ varicose veins వలే . గర్భధారణ తరువాత రక్తము ప్రసరణ నార్మల్ గా నపుడు వేజిన్స్ పెదవిగా యుంటుంది, ఎంతుకంటే వాళ్ళ నిర్మాణం, సరిపోని గర్భధారణ సమయంలో సరిపోని లాగు చవిచూశారు. కొంత మంది ఆడవారికి varicosities ప్రతిసారి క్షీణించాయి గర్భధారణ సమయములో..

#### రాకుండా మనము ఎటువంటి చర్యలు తీసుకోవాలి

రక్తము మన హృదయ మునుకు ఎంత పోతున్నది కొలిచినపుడు మనకు చాల సులువుగా మనము తెలూకో వచ్చు progression of varicose veins, మరియు ఆసౌకర్యము మనము తగించో వచ్చు .

వ్యాయామము, శరీరబరువు తగిన్నదము, విశ్రాంతి సమయములో కాళ్ళు కైకి పెట్టుకోవడం మరియు క్రుచోని యున్నపుడు కాలు ఒక దానిపి ఒకటి పెట్టు కోకుండా ఉండటం వలన varicose veins అధ్వాన్నంగా కాకుండా కాపాడుకో వచ్చు . లుజ్జగా బట్టలు మరియు ఎక్కువ సేపు నిలబడి యుండ కుండా varicose veins అధ్వాన్నంగా కాకుండా కాపాడుకో వచ్చు . varicose veins నొప్పిగా యున్నపుడు లేక అది చూచుటకు బాగా లేకున్న, మే డాక్టర్ దానిని ఎలా తిసివేయ వలనో చెప్పతారు .

మేజోళ్ళు కాళ్ళకు వసుకోవడం వలన కాళ్ళు కు సపోర్ట్ చేస్తాయి సాంప్రదాయ విశ్వాసాలను అనుసరించు వ్యక్తి సింపుల్ గా properly-fitting support hose, వేజిన్స్ నొప్పిగా యున్నపుడు మరియు ఆసౌకర్యముగా ముక్యముగా యున్నపుడు . ఈ మేజోళ్లు మనము శస్త్రచికిత్స అమ్ము షాప్ మరియు మందులు అమ్మే షాప్ లో కొనవచ్చు . ఈ మజోళ్లు మోకాలు క్రింద , మోకాళ్ళ పైన మరియు pantyhose styles.

మనము నివసించే విధానములో మార్పు , శరీరము పరిసుబ్రత , బరువు తగిన్నడం(కావలసి నపుడు) నడిచి నపుడు varicose veins నయం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. వుప్పు తక్కువగా యున్న ఆహారాన్ని తీసుకున్న నీరు నిలుపుదల మరియు వాపు ను తాగించ వచ్చు .

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/varicoseveins.html>

<http://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/guide/varicose-spider-veins>

\*\*\*\*\*

## ఆ జవాబుల కార్నేర్ ఖ

+++++

**1. ప్రశ్న :** SRHVP cards ని ఎవిదంగా కంచితముగా వుప యోకించాలో నాకు తెలియలేదు. కార్డు బాక్స్ నుండి తీసేటప్పుడు దాని పేస్ లో తాక వచ్చా , అది సరియనా ?

**జవాబు:** మీరు కార్డు ను తాకేముందు చేతులు సోప్ తో కడగవలను .సోప్ లో vibration యుంటుంది కనుక మంచి నీటితో కడగావలయును దాని ద్వారా vibration సోప్ నుండి కార్డు కు రాదూ.మీరు సోప్ తో కడిగి మీ చేయని మూడు సార్లు మరియు పొడిగా యుండవలయును .దాని వలన సోప్ vibration నశించును . కార్డు ని చాల బద్దతగా యుపయోకించాలి..మీ ప్రేళ్ళతో graphic ప్రదేశములో తకవద్దు. double line తాక వలెను .కార్డు క్రింద పడిన లేద శుభ్రం చేయవలెనన్న double line పైన చోటులో పటుకుని, hard surface లో తేలుపు రంగు గల క్రొత్త చేతి గుడ్డతో సోపు లకుండా పరిసుభ్రం చేయండి.

+++++

**2. ప్రశ్న :** ఎంత సమయం తీసుకోవాలి , రక్షం శాంపిల్ కు మరియు శాంపిల్ nosode తయారుచేయుటకు ?

**జవాబు :** alcohol రక్షం శాంపిల్ లో వుంటే కోన్ని రోజులు పర్వాలేదు .

+++++

**3. ప్రశ్న :** రోగి దీర్ఘకాల అనారోగ్యం విజయవంతంగా VIBRO ద్వారా చికిత్స జరిగింది యొక్క 3 నెలల తర్వాత తిరిగి పిర్యారు. ఇది తన జీవన కనెక్ట్ కాలేదు?

**జవాబు:** అవును, జీవనశైలి ఒక ఆరోగ్యకరమైన జీవన రోగి మార్పులు తప్ప తిరిగి అవకాశం ఉంది దీర్ఘకాల అనారోగ్యం యొక్క ఒక ప్రధాన కారణం. కాబట్టి ఇది మంచి ఆహారం, వ్యాయామం, సడలింపు అనుకూల ఆలోచనలు మొదలైనవి గురించి తగిన సమయంలో మీ రోగి మాట్లా డటానికొక మంచి ఆలోచన

+++++

**4. ప్రశ్న :** ఒక రోగి తీవ్రంగా అనారోగ్యం ఉన్నప్పుడు పరిహారం ప్రీక్వెన్సీ గురించి సలహాలు దయచేసి.

**సమాధానం:** లక్షణాలు అత్యంత తీవ్రమైన ఉదా, నిరంతర అతిసారం, తలనొప్పిని లేదా నిరంతరం రన్ ముక్కు ఉన్నప్పుడు, మోతాదు ఒక గంట (నీటిలో ఇచ్చిన ఉంటే అది మరింత సమర్థవంతంగా) ఒక మోతాదు ప్రతి 10 నిమిషాల పెంచవచ్చు. రోగి ఒక గంట లో మంచి ఫీలింగ్ లేదు, అప్పుడు పది నిమిషాల వ్యవధిలో మోతాదు మరొక గంట కొనసాగించవచ్చు. ఆ తర్వాత రోగి సందర్భంలో, మోతాదు తర్వాత 1-2 రోజుల మరియు TDS కోసం 6TD తగ్గించవచ్చు ఉండాలి, తన లక్షణాలు నుండి ఉపశమనం భావించరు

+++++

**5. ప్రశ్న:** ప్లూ సీజన్ వేగంగా స్కోర్. నేను ప్లూ లేదా అనారోగ్యం నిరోధించడానికి చల్లటి వంటి తీవ్రమైన పరిస్థితులు కోసం నివారణలు యివ్వలేదు. ఒక వ్యక్తి అనారోగ్యంతో పొందితే, నేను, ఒక నివారణ వంటి, కుటుంబ సభ్యులు మిగిలిన చికిత్స చేయాలి?

**సమాధానం:** రెమిడిస్ రోగి ఏ హాని భయం లేకుండా ఏ అనారోగ్యం కోసం రోగనిరోధక ఉపయోగించవచ్చు. మీరు జబ్బుపడిన మధ్యనుండి లో ఉదా, ఉన్నప్పుడు కుటుంబం లేదా పని ఒక సహోద్యోగి సభ్యుడు పడిపోయింది ఉన్నప్పుడు ఇది (రోజుకు రోగి సాధారణ మోతాదు వంటి వారానికి అనేక మోతాదులో ఇది) నివారణ మోతాదు తీసుకొని ప్రారంభం ఉత్తమం అనారోగ్యంతో

+++++

**6. ప్రశ్న:** ఒక వైద్య రోగ నిర్ధారణ లేదు ఒక కొత్త రోగి ఇంటర్వ్యూ చేసినప్పుడు, నేను కష్టం తన సమస్య యొక్క ఖచ్చితమైన కారణాన్ని గుర్తించడానికి కనుగొనేందుకు?

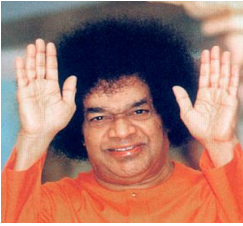
**Answer:** ఎవ్వరినైనా రోగి సహాయం కోరతారు కానీ అతను నయనతార లేదా చెడు అనిపిస్తుంది ఎందుకు తెలియదు, ఉత్తమమని సమస్య బహుశా అక్కడ ఉంది ఎందుకంటే అతనికి మనస్సు కోసం కంపనాలు అందించడమే.

ప్రారంభ నియామకం సమయంలో రోగి ఇచ్చి కోరుకుంటున్నారు తప్ప వ్యక్తిగత నేపథ్యం సమాచారం రాబడతారు ప్రయత్నించండి లేదు. మీరు మీరు విశ్వసించే సామర్థ్యం వరకు ఈ జ్ఞానం కోసం వేచి కలిగి కోసం సాధారణ ఉంది. ఈ విధంగా మీరు తన విశ్వాసం పొందుతారు. తరువాత సందర్భాల సమయంలో రోగి తన లోతైన కూర్పున్న భయాలు మరియు నిరాశ గురించి మీరు చెప్పడం చేయవచ్చు. ఆయన ముందు ఈ ఎవరికైనా గురించి మాట్లాడే ఉండకపోవచ్చు. రోగి అడగండి ముఖ్యం ప్రశ్నలకు ఒకటి అనారోగ్యం లేదా లక్షణాలు కారణం భావించిన ఏమిటి. ఇది మీరు కారణంమీద కనుగొనడంలో మరియు తదనుగుణంగా చికిత్స సహాయం చేస్తుంది

+++++

Practitioners: మీకు ఏమైన ప్రశ్న వుందా *Dr. Aggarwal?* ఈమెల్కు పంపించు [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org)

\*\*\*\*\*



**ఆ వైద్యము యొక్క హీలేర్ నుండి దైవ పదాలు ఖ**

"మీ మనసులో కుంచేము కుడా గర్వము లేక ఈర్ష్య మేరు చేయు సేవలో వుండకూడదు . మీ మనసులో మీరు గురుతు యుంచుకోవాలి ,మీరు ఎవరికీ సేవచాస్తున్నారో వారు బాగావంతుడని ఈల చేయడమువలన మీరుచేసే సేవ భగవంతుడికి సేవ గా మారుతుంది ." ...*"Love All Serve All"* 80<sup>th</sup> Birthday publication, Sri Sathya Sai Media Foundation, Bangalore, 2005

+++++

"సేవ మొదట దానివలన మన హృదయము పరిశుభము చేయబడుతుంది . సేవ మన యొక్క దృష్టి విధానాన్ని విశాలం చేశుంది ,మనయొక్క జ్ఞానాన్ని పెంచుంది మరియు మనయొక్క దయ గల హృదయయాన్ని విశాలం చేశుంది . అలలు సముద్రం నుండి వస్తూంది ,అలలు సముద్రనివి ,సముద్రనికి చెందినవి . ఈసేవ లో మనము చాల పట్టు వదలకుండా జ్ఞానాన్ని పెంచుకోవాలి ."

...*"Love All Serve All"* 80<sup>th</sup> Birthday publication, Sri Sathya Sai Media Foundation, Bangalore, 2005

\*\*\*\*\*

## ఆ ప్రకటనలు ✪

### Forthcoming Workshops

- ❖ **India Pune:** Workshop for AVPs & JVPs 5-6 October 2013, contact Ashok Ghatol by email at [vc\\_2005@rediffmail.com](mailto:vc_2005@rediffmail.com) or by telephone at +91-9637 899 113.
- ❖ **India Puttaparthi:** AVP workshop 24-28 Nov 2013, contact Hem at [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)
- ❖ **India Puttaparthi:** SVP workshop 28 Jan - 1 Feb 2014, contact Hem at [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)

**All Trainers: If you have a workshop scheduled, send details to: [99sairam@vibrionics.org](mailto:99sairam@vibrionics.org)**

\*\*\*\*\*

## ఆ ముఖ్యమైన: గమనిక సాధకులు ✪

కోన్ని విద్య విధనాలు చాల ఆచర్యముగా వుంది మాకు వచేవి కానీ మేము దానిని మీతో పున్నుకోలేకపోతున్నాం , దీనికి కారణం కోన్ని ముక్క సమాచారం మీరు మాకు ఇవ్వటం లేదు .ఆ ముక్క సమాచారం మీ నుండి రావాలి . కనుక మీరు పంపించే రిపోర్ట్ లో క్రింద చేపబడిన కోన్ని విషయాలను మీ రిపోర్ట్ లో చేచాలి .మరిచి పోవదు:

పేషింట్ యొక్క వయస్సు , ఆడ/ మగ , ట్రీట్మెంట్ ఎప్పుడూ స్టార్ట్ చేసారు , ముఖ్యమైన అనారోగ్య లక్షణాలూ , అనారోగ్య లక్షణాలూ ఎన్ని రోజులు , వారి మునుపు ట్రీట్మెంట్ ,కంబో అండ్ ఎంత ఇచారు , ఆరోగ్య గణాంకాల అభివృద్ధి , చీవరి ఆరోగ్య సమాచారం,మరి ఇతర సమాచారం .

పెన చెప్పిన సమాచారం మీ నుండి వస్తే మేము మీయొక్క సమాచారం రాబోయే సంచికలో ప్రచారిస్తము . మీవద్ద ఈ సమాచారం లేకపోతే మాకు మీయొక్క సమాచారం ప్రచారించుటకు చాలా ఈబండ్లి .

\*\*\*\*\*

- ❖ Our website is [www.vibrionics.org](http://www.vibrionics.org). You will need your Registration number to login to the Practitioner Portal. If your email address changes, please inform us at [news@vibrionics.org](mailto:news@vibrionics.org) as soon as possible.
- ❖ You may share this newsletter with your patients. Their questions should be directed to you for answers or for research and response. Thank you for your cooperation.

**Jai Sai Ram!**

*Sai Vibronics* . . . అత్యుత్తమ వైద్య సంరక్షణ సరసమైన దిశగా - రోగులకు ఉచిత సహాయము