

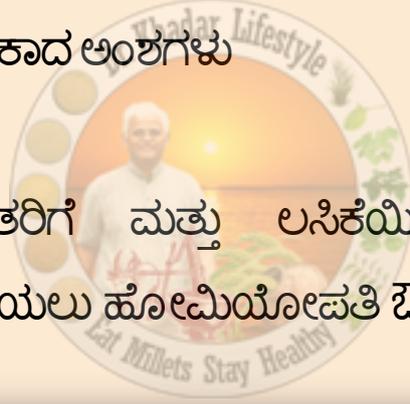


Dr. Khadar

Dr. Sarala

# ಕೂರೋನ ಕೈಪಿಡಿ

- ✚ ವೈರಸ್ ಎಂದರೇನು?
- ✚ ಕೋವಿಡ್-19 ಎಂದರೇನು?
- ✚ ಈ ವೈರಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಡಾ. ಖಾದರ್ ಅವರಿಂದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ
- ✚ ಕೋರೋನ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ತಗಲದಿರಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು
- ✚ ಕೋರೋನ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿತರು ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ವಿಧಾನಗಳು
- ✚ ಸಪ್ತಪತ್ರ ಕಡಾಯಗಳು 2 ಬಾರಿ ಕುಡಿದವರು ಮತ್ತು ಕೋರೋನ ಬಂದು ವಾಸಿಯಾದವರು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು
- ✚ ಗಮನಿಸಿ
- ✚ ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕಿತರಿಗೆ ಮತ್ತು ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳು



Prepared by Dr Khadar Lifestyle group based on Dr. Khadar videos.

## ವೈರಸ್ ಎಂದರೇನು?

'ವೈರಸ್' ಎಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥ ಲ್ಯಾಟಿನ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ವಿಷ'. ವೈರಸ್ ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅದನ್ನು ಕೇವಲ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಿಂದ ಮಾತ್ರ ನೋಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇವು ಡಿ.ಎನ್.ಎ. ಅಥವಾ ಆರ್.ಎನ್.ಎ. ಹೊಂದಿದ್ದು, ಜೀವಕೋಶಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವ ಕಾರಣ ಪುನರುತ್ಪತ್ತಿಗಾಗಿ ಬೇರೆ ಜೀವಿಗಳ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಹೊಕ್ಕಿ ತನ್ನ ಸಂತತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ವೈರಸ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಸದೃಢವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಡಾ. ಖಾದರ್ ರವರು ಮೊದಲಿಂದಲೂ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಶೀತ-ಜ್ವರದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಏಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಎಷ್ಟೋ ವಿಧವಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಳೂ ಕೂಡ ವೈರಸ್ ಗಳಿಂದ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

## ಕೋವಿಡ್ -19 ಎಂದರೇನು?

SARS-CoV-2 ಎನ್ನುವ ಹೊಸ ಕೋರೋನಾ ವೈರಸ್ (nCoV) ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಖಾಯಿಲೆಗೆ COVID-19 (Corona Virus Disease 2019) ಎಂದು WHO ಹೆಸರಿಸಿದೆ. ಇದು ಚೀನಾದ ವುಹಾನ್ ಎಂಬ ಪ್ರಾಂತ್ಯದ ಒಂದು ಸೀ ಫುಡ್ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ (wet market) ಇದರ ಜನ್ಮಸ್ಥಳ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ತಗುಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯರಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ ಹರಡುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಈ ವೈರಸ್ ಹರಡಿದರೆ ಅವರ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತವು ಗಡ್ಡೆ ಕಟ್ಟುವುದೆಂದು (Embolism) ಕೂಡ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

## ಈ ವೈರಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಡಾ. ಖಾದರ್ ಅವರಿಂದ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ಕೋರೋನಾ ವೈರಸ್ ಚೀನಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಶುರುವಾಗಿ ಇಂದು ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಗಾಬರಿಗೊಳಿಸಿದೆ. ಮಾನವ ಜಾತಿ ಆಧುನಿಕವಾಗಿಯೂ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಎಷ್ಟೇ ಮುಂದುವರೆದಿದ್ದರೂ, ಕೊನೆಗೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವೈರಾಣುವಿಗೆ ಹೆದರಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿದೆ. ಇಷ್ಟು ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿದ್ದರೂ, ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಇದೇ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿದೆ. ಕೋರೋನಾ ವೈರಸ್ ಮಾರಕವಾಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಶಕ್ತಿಗುಂದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಒಂದೇ, ಅದು ಮಾನವ ಜಾತಿ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಿರುವುದು. ಇಂತಹ ರೋಗಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಾರದು ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಅದಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗ. ನಿಜವಾದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಆಂತರಿಕವಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವೇ ಇದೆ.

ಮುಖಗವಸು, ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಗಳು ಬಳಸಿದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಕೋರೋನಾ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಕೂಡ ತಿಳಿಯುತ್ತಿದೆ. ಎಷ್ಟೇ ವಿಧವಾದ ಬಾಹ್ಯ ಆಚರಣೆಗಳು ಅನುಸರಿಸಿದರೂ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ. ಮುಂದೆ ಇನ್ನೂ ಎಂತಹ ವೈರಸ್ ಗಳು ಬರುವುದೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ನಮ್ಮ ಮುಖ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

## ಕೋರೋನ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ತಗಲದಿರಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

ಡಾ. ಸರಳ ಮತ್ತು ಡಾ. ಖಾದರ್ ರವರು ಸೂಚಿಸಿರುವ ಹೋಮಿಯೋ ಔಷಧಿಗಳು

**Bryonia 200**

**Rhus Tox 200**

ಈ ಎರಡು ತರಹದ ಹೋಮಿಯೋ ಔಷಧಿಗಳ 3 ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಈ ಎರಡು ಹೊತ್ತು 3 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಡಾ. ಸರಳ ಮತ್ತು ಡಾ. ಖಾದರ್ ರವರು ಸೂಚಿಸಿರುವ ಸಪ್ತಪತ್ರ ಕಷಾಯಗಳು

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮೂಲ ಆಹಾರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಸಪ್ತಪತ್ರ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ 7 ತರಹದ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ, ಎರಡು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಎಲೆಯ ಕಷಾಯದಂತೆ (7x2) ಬೆಳಿಗ್ಗೆ - ಸಂಜೆ, ಪೂರ್ತಿ 14 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 14 ದಿನಗಳು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಇದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

1. ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲು [https://youtu.be/AQPye\\_YZGfw](https://youtu.be/AQPye_YZGfw)
2. ತುಳಸಿ <https://youtu.be/kP7UFUgrnnk>
3. ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ <https://youtu.be/-l23sQ5vUMg>
4. ಬಿಲ್ವಪತ್ರ <https://youtu.be/WpLa4knVgBg>
5. ಹೊಂಗೆ [https://youtu.be/\\_yd2JGAP7ZE](https://youtu.be/_yd2JGAP7ZE)
6. ಬೇವು <https://youtu.be/L7DkxTjpwXU>
7. ಅರಳಿ <https://youtu.be/je0gU7wg0sl>

## ಕೋರೋನ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿತರು ಆಚರಿಸಬೇಕಾದ ವಿಧಾನಗಳು

**ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು:** ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಕ್ರಮದಲ್ಲೇ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ, ಅದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲೇ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು (ರಿಪೀಟ್ ದ ಸೈಕಲ್). ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಅಂಬಲಿ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ತಪ್ಪದೇ ಸೇವಿಸಿ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಇತರ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ನವಣೆ	ಆರ್ಕ	ಸಾಮೆ
ಒಂದು ದಿನ	ಒಂದು ದಿನ	ಒಂದು ದಿನ

**ಕಷಾಯಗಳು:** ಈ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ವಿಧದಲ್ಲೇ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದೇ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಬೇಕು (ರಿಪೀಟ್ ದ ಸೈಕಲ್)

ಹೆಸರು	ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು	ಕಷಾಯದ ಸಮಯ
ಮಾಚಿಪತ್ರ	ಆರ್ಟಿಫೋಸಿಯಾ ವಲ್ಲಾರಿಸ್	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6.00 ಗಂ. ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 3.00 ಗಂ.
ಪಾರಿಜಾತ	ನಿಕ್ಟಾಂಥಿಸ್ ಆರ್ಬೋರ್-ಟ್ರಿಸ್ಟಿಸ್	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 9.00 ಗಂ. ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ 6.00 ಗಂ.
ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ	ಟಿನೋಸ್ಪೋರ ಕಾರ್ಡಿಫೋಲಿಯ	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 12.00 ಗಂ. ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ 9.00 ಗಂ.

### ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ:

ಕಷಾಯಗಳು ಕೇವಲ ತಾಜಾ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ತಯಾರಿಸಬೇಕು. ಚಿಕ್ಕ ಎಲೆಗಳಾದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಹಿಡಿಯಷ್ಟು; ದೊಡ್ಡ ಎಲೆಗಳಾದಲ್ಲಿ 3 ಅಥವಾ 4 ಎಲೆಗಳು ಸಾಕು. ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಎಲೆಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕೊಂಡು ತಂದವಾದಲ್ಲಿ 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹುಣಿಸೆ ಹಣ್ಣಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು (20 ಗ್ರಾಂ. ಹುಣಿಸೆಹಣ್ಣು; ಲೀ. ನೀರಿಗೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ). ಸ್ನೋವಿನ ಮೇಲೆ ಪಾತ್ರೆ ಇಟ್ಟು ಅದರಲ್ಲಿ 200 ಮಿ. ಲೀ. ನೀರು ಹಾಕಿ ಆ, ಅದು ಕುದಿಯುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ 2-3 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸಿಮ್ ನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ನಂತರ ಸ್ನೋವ್ ಅನ್ನು ಆರಿಸಿ 2-3 ನಿಮಿಷಗಳು ಮುಚ್ಚಳ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಸ್ಪೀಲ್ ಜರಡಿಯಿಂದ ಶೋಧಿಸಿ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಿಸಿಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಯಬೇಕು. ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಾಳೆ ಬೆಲ್ಲದ ಪಾಕವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಯಬಹುದು.



ಮಾಚಿಪತ್ರ

[https://youtu.be/eSuOQ\\_5Egs4](https://youtu.be/eSuOQ_5Egs4)



ಪಾರಿಜಾತ

<https://youtu.be/FohoHOnf22o>



ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ

<https://youtu.be/-l23sQ5vUMg>

**ಸೂರ್ಯದೇವನ ಕಾಷಾಯ ಬಣ್ಣದ ಕಿರಣಗಳು:** ಕಾಷಾಯ ಬಣ್ಣದ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ನೋಡಲು ಮರೆಯದಿರಿ. ಇಮ್ಮೂನಿಟಿ ವೃದ್ಧಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನಿತರ ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಸಲು ಈ ಕಿರಣಗಳು ಸಹಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸೂರ್ಯೋದಯ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಾಸ್ತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಪ್ರಸರಿಸುವ ಕಾಷಾಯ ಬಣ್ಣದ ಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇರಬೇಕು.

## ಸಪ್ತಪತ್ರ ಕಷಾಯಗಳು 2 ಬಾರಿ ಕುಡಿದವರು ಮತ್ತು ಕೋರೋನ ಬಂದು

### ವಾಸಿಯಾದವರು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

#### ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು :

ನವಣೆ - 2 ದಿನ

ಅರ್ಕ - 2 ದಿನ

ಸಾಮೆ - 2 ದಿನ

ಊದಲು - 2 ದಿನ

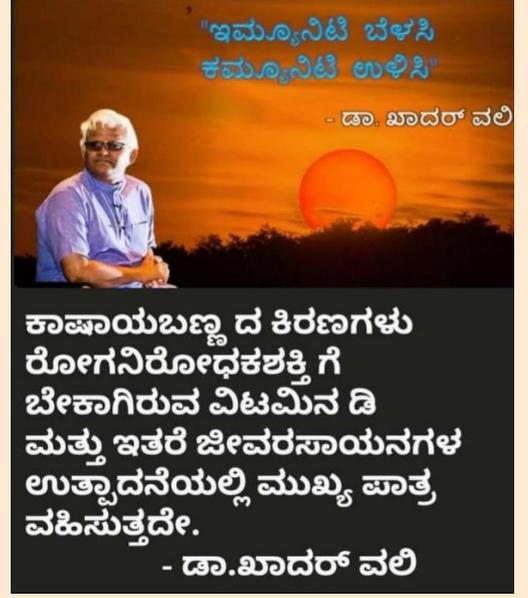
ಕೊರ್ಲೆ - 2 ದಿನ

**ಕಷಾಯಗಳು :** ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ 2 ಹೊತ್ತು, 9 ವಾರಗಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಮಾಚಿಪತ್ರ - 3 ದಿನ

ಪಾರಿಜಾತ - 3 ದಿನ

ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ - 3 ದಿನ



#### \*\*\* ಗಮನಿಸಿ \*\*\*

#### ಜನ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಗಳು:

ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜನ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅಷ್ಟಾಗಿಯೂ, ಕೆಲಸದ ಸಲುವಾಗಿ ಅನಿವಾರ್ಯ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು.

- ಮುಖಗವಸು ಧರಿಸುವುದು,

- ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

#### ಅಂಬಲಿ ನಮ್ಮ ಅಮೃತ:

ಎಂತಹ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನಾದರೂ ದೂರ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಏಕೈಕ ಅಮೃತ ಆಹಾರವೆಂದರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಅಂಬಲಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಈ ಅಂಬಲಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಅಂಬಲಿ: <https://youtu.be/jNkHfx7uHlc>

#### 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ (ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ') ಭರಿತ ಆಹಾರಗಳು:

'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಪೇರಲ, ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳು (ನಿಂಬೆ, ಮೂಸಂಬಿ, ಇತ್ಯಾದಿ), ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಪರಂಗಿ, ಅನಾನಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಾದ ದೊಣ್ಣೆ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇದರ ಜೊತೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಹ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

## ಕೋರೋನ ಬಗ್ಗೆ ಡಾ. ಖಾದರ್ ರವರ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ಲಿಂಕ್ ಗಳು

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾನವನಿಗೆ ಕಲಿಯಲು ಹಲವಾರು ಪಾಠಗಳಿವೆ. ನಾವು ಇಂದು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕುತ್ತಿರುವ ಜೀವನಶೈಲಿ ಬದಲಾಗಬೇಕಿದೆ. ಈ ಪ್ರಪಂಚ ತನ್ನೊಬ್ಬನಿಗೇ ಅಲ್ಲದೇ ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸಕಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳಿಗೂ ಸ್ವಂತ ಎಂಬುದು ಇದರಿಂದ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವಾಗ ಮಾನವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಿಂದ ಬದುಕಲು ಕಲಿಯುವನೋ, ಅಂದು ಜೀವನ ಬಹಳ ಸರಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯರ ಚಲನ-ವಲನ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವಾಗ, ಮಾನವ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡು ತನ್ನದೆಂದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಾಣಿ ಪಕ್ಷಿಗಳು ನಿರ್ಭೀತಿಯಿಂದ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ನಾವು ಈ ಲಾಕ್ಡೌನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಇನ್ನಾದರೂ ಮಾನವ ಇತರ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗದ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವಂತಹ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬದುಕಬೇಕಾಗಿದೆ.

ತಾನೇ ಉತ್ತಮ, ಸರ್ವಸ್ವವೂ ತನ್ನದೇ ಎಂದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಮಾನವ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಆರ್ಥಿಕ ಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಒಂದು ವೈರಾಣು ಭಯಭೀತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದೆ.

- ಡಾ. ಖಾದರ್ ಲೈವ್... ಕೋರೋನಾ ಎರಡನೇ ಅಲೆ? ಇದು ನಿಜವೇ? ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ದಾರಿ?

<http://bit.ly/corona2ndwaveKannada>

- ಡಾ. ಖಾದರ್ ರವರ ಇಂದಿನ ಉಪನ್ಯಾಸ : ಕೋವಿಡ್ 19 ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ (ಇಮ್ಯೂನಿಟಿ)

ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು :

- ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಇಮ್ಯೂನಿಟಿಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ
- ಇಮ್ಯೂನಿಟಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ಆಹಾರ (ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು)
- ಸಫ್ತಪತ್ರ ಕಷಾಯಗಳ ಮಹತ್ವ
- ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಕಷಾಯಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ
- ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮಹತ್ವ
- ಹಾಗೂ ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳ ಉಪಶಮನ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಜೀವನಶೈಲಿಗೆ ಡಾ. ಖಾದರ್ ರವರಿಂದ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳು

<https://youtu.be/IFc6RJCLSY>

- ಕೋರೋನಾ ಪಾಸಿಟಿವ್ ? ನಾವು ಹೊರಗೆ ಬರಬಹುದೇ? ಡಾ ಖಾದರ್ ವಾಲಿ ಅವರಿಂದ ಉತ್ತರ

<https://youtu.be/AX1746lgT2E>

- ಡಾ. ಖಾದರ್ ರವರ ಉಪನ್ಯಾಸ - "ಆಹಾರವೇ ಔಷಧ ಮತ್ತು ಔಷಧವೇ ಆಹಾರ"

<https://youtu.be/vDxbHmFSF4s> (ಇಂಗ್ಲೀಷ್)

- COVID-19, ಪೋಷಕಾಂಶ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದಾ ಕುರಿತು ಡಾ. ಖಾದರ್ ರವರ ಉಪನ್ಯಾಸ - ಡಾ. ಖಾದರ್ ವಾಲಿ ಅವರು COVID-19 ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು

ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಯಾವುದೇ ವೈರಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ನಮ್ಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

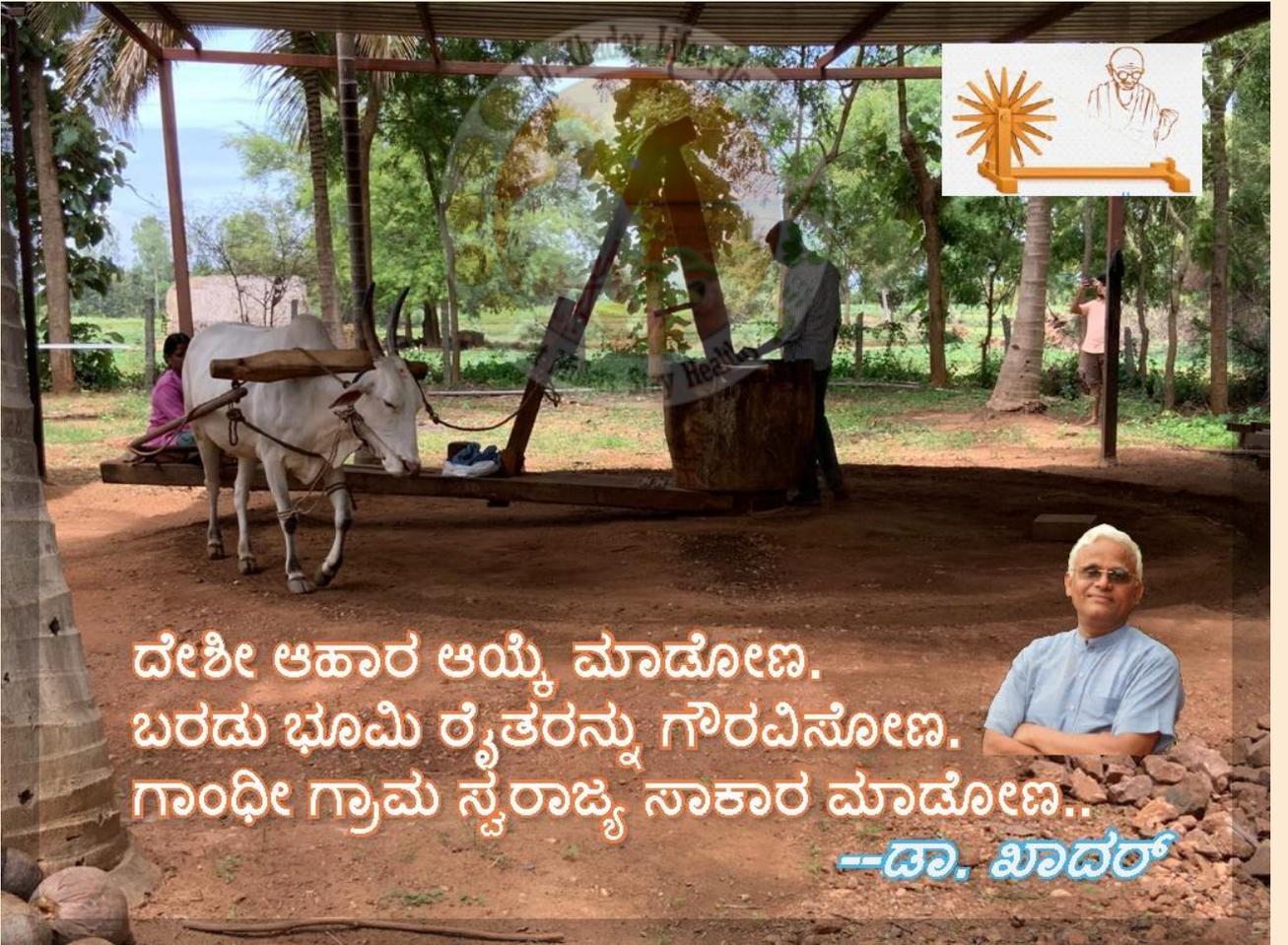
[https://youtu.be/HGXIfNzs\\_Pw](https://youtu.be/HGXIfNzs_Pw) (ತೆಲುಗು)

- ಡಾ. ಖಾದರ್ ರವರ ಲೈವ್ ಉಪನ್ಯಾಸ COVID-19 ಮತ್ತು ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ (ವರ್ತಮಾನ ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯ)
  - ಲಸಿಕೆಗಳು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾ ? ನಮಗೆ ಅದರ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆಯಾ ?
  - ಮುಖಗವಸನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕಾ ? ಅದರಿಂದ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆಗಳಿವೆಯಾ ?

[https://youtu.be/bgnKWWcU\\_yw](https://youtu.be/bgnKWWcU_yw) (ತೆಲುಗು)

- ಕೋವಿಡ್ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶದ ಬಗ್ಗೆ - ಸೋಂಕುಗಳು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇವುಗಳ ಹಿಂದಿನ ವಿಜ್ಞಾನ, ನಮ್ಮ ಪರಿವಾರವನ್ನು ಇಂತಹ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ, ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ - ಇವೆಲ್ಲಾ ನಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಡಾ. ಖಾದರ್ ರವರ ಉಪನ್ಯಾಸ

<https://youtu.be/E7Jr0wMEhYc> (ಇಂಗ್ಲೀಷ್)



ದೇಶೀ ಆಹಾರ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡೋಣ.  
ಬರಡು ಭೂಮಿ ರೈತರನ್ನು ಗೌರವಿಸೋಣ.  
ಗಾಂಧೀ ಗ್ರಾಮ ಸ್ವರಾಜ್ಯ ಸಾಕಾರ ಮಾಡೋಣ..  
--ಡಾ. ಖಾದರ್

“ಅಹಿಂಸೆ ಮಾನವನ ಅಸ್ತಿತ್ವದ ಉಸಿರಾಗಬೇಕು”

--ಡಾಕ್ಟರ್ ಖಾದರ್

## ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕಿತರಿಗೆ ಮತ್ತು ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಔಷಧಿಗಳು

### ಕೊರೊನಾ ತಗುಲಿದಾಗ:

- Arsenic album 200
- Bryonia 200
- Camphor 200

ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿಯಂತೆ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ನಂತರ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿಯಂತೆ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ನಂತರ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿಯಂತೆ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ನಂತರ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆಯಂತೆ ಒಂದು ವಾರ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

### ಲಸಿಕೆಯ ನಂತರ:

- Mancinella 200
- Thuja 200

3 ಗುಳಿಗೆಗಳು ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ, ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ 4 ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

