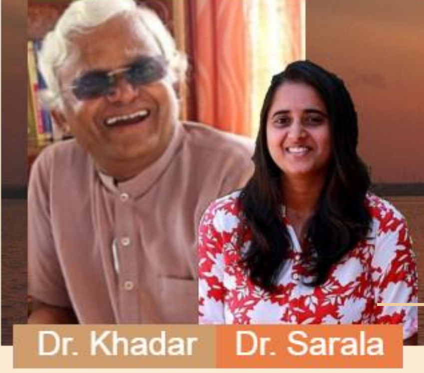


కొరోనా కైపిడి

విషయ సూచిక

- అసలు వైరస్ అంటే ఏమిటి ?
- కోవిడ్-19 అంటే ఏమిటి ?
- ఈ వైరస్ పై డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారి విశ్లేషణ.
- కొరోనా వైరస్ సోకకుండా తీసుకోవాల్సిన ముందు జాగ్రతలు.
- కొరోనా వైరస్ సోకిన వారు పాటించవలసిన విధానం.
- సప్తపత్ర కషాయాలు 2 రౌండ్లు త్రాగిన వారు – కొరోనా వచ్చి తగ్గిపోయిన వారు పాటించవలసిన విధానం.
- ముఖ్య గమనిక.
- డా. ఖాదర్ గారు కొరోనా గురించి చెప్పిన వీడియోలు
- కోవిడ్ పాజిటివ్ & టీకా తరువాత దుష్ప్రభావాలను నివారించడానికి హోమియోపతి మందులు

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

అసలు వైరస్ అంటే ఏమిటి ?

'వైరస్' అనే పదానికి లాటిన్ భాషలో విషము అని అర్థం. వైరస్ అతిసూక్ష్మ పరిమాణంలో ఉండటం వలన కేవలం ఎలక్ట్రాన్ మైక్రోస్కోపుతో మాత్రమే చూడగలము. వీటికి డి.ఎన్.ఏ మరియు ఆర్.ఎన్.ఏ ఉన్నప్పటికీ జీవకణాలు లేనందున పునరుత్పత్తి నిమిత్తం ఇతర జీవుల శరీరాల్లోకి ప్రవేశించి వాటి సంతతిని పెంచుకుంటాయి. ప్రతియొక్క జీవిలోను వైరస్లు ఉంటాయి. కానీ మన రక్షణ వ్యవస్థ దృఢంగా ఉన్నంతకాలం ఎలాంటి హాని చేయలేవు. అందుకే డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారు ముందరనుండి మన రక్షణ వ్యవస్థను శక్తివంతంగా చేసుకోవడం యొక్క ఆవశ్యకత, విధానాలు వివరిస్తూ వస్తున్నారు. అతి సాధారణ జలుబు నుండి ఎయిడ్స్, పరోక్షంగా కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు కూడా వైరస్ల వలన సంభవిస్తున్నాయి.

కోవిడ్-19 అంటే ఏమిటి ?

SARS-CoV-2 అనబడే కొత్త కొరోనా వైరస్ (nCoV) వలన కలిగే జబ్బుకు COVID-19 (Corona Virus Disease 2019) గా WHO నామకరణం చేసింది. ఇది చైనాలోని వూహాన్ అనే పట్టణంలో ఓ సముద్రపు ఆహార ఉత్పత్తుల మార్కెట్ (Wet Market) లో ఉద్భవించిందని నిర్ధారణకు వచ్చారు.

ఈ వైరస్ జంతువుల నుండి మనుషులకు సోకినట్లు తేలింది. మనిషి నుండి మనిషికి కూడా వ్యాప్తి చెందుతోంది. రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారికి ఈ వైరస్ సోకితే, వారి శ్వాసకోశ వ్యవస్థపై తీవ్ర ప్రభావం చూపించడమేకాక రక్త నాళాల్లో రక్తం గడ్డలుకడుతున్నట్లుగా (Embolism) కూడా గుర్తించారు.

ఈ వైరస్ పై డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారి విశ్లేషణ

కొరోనా వైరస్ చైనా దేశంలో మొదలయ్యి, యావత్ ప్రపంచాన్నంతా గజగజ లాడిస్తోంది. మానవజాతి ఆధునికంగా వైజ్ఞానికంగా ఎంతో ప్రగతి సాధించామని భావించినా, చివరకు కంటికి కూడా కనపడని సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన ఒక వైరాణువు అంటే భయపడే స్థితిలో ఉంది. ఇంత పురోగతి సాధించినప్పటికి మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లో లేకుండా పోయింది అనే దానికి ఇదే పెద్ద ఉదాహరణ. కొరోనా వైరస్ ప్రాణంతకంగా తయారయ్యింది. దీనికి అతి ముఖ్య కారణం మన రోగనిరోధక శక్తి ఈ వైరాణువులను ఎదుర్కోలేకపోవడమే.

మన రక్షణ వ్యవస్థ నిర్వీర్యం కావడానికి మూలకారణం ఒకేఒక్కటి, అది మానవ జాతి మాంసాహారులుగా మారడమే. ఇలాంటి రోగాలు మన దేహంలోకి చేరకూడదంటే, మన ఆహారపు అలవాట్లను పదార్థాలను మార్చుకోవడం ఒక్కటే మార్గం. నిజమైన రోగనిరోధక శక్తి అంతర్గతంగా సృష్టించుకునే శక్తి మన ఆహారానికి మాత్రమే ఉంది.

ముఖ కవచం, శానిటైజర్లు వాడినంత మాత్రాన కోరోనాను పూర్తిగా నివారించలేమని కూడా తెలుస్తోంది. ఎన్ని రకాల బాహ్య ఆర్భాటాలు చేసినా, మనదేహ రక్షణవ్యవస్థను పటిష్టం చేసుకోవడమే అతిముఖ్యం. ముందు ముందు ఇంకెన్ని రకాల వైరస్లు రానున్నాయో తెలియదు. అందుచేత మన జీవన, ఆహార విధానాలలో సరైన మార్పులు చేసుకోవడమే మన తక్షణ కర్తవ్యం.

కొరోనా వైరస్ సోకకుండా తీసుకోవాల్సిన ముందు జాగ్రతలు

డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గారు చెప్పే హోమియో మందులు: (స్వల్పకాలిక రోగనిరోధక శక్తి కోసం)

Bryonia 200

Rhus Tox 200

ఈ రెండు రకాల హోమియో మందులు 3 మాత్రలు తీసుకుని సగం గ్లాసు నీళ్ళల్లో కలుపుకుని, ఉదయం-సాయంత్రం రెండు పూటలా 3 రోజుల పాటు తీసుకోవాలి.

సప్తపత్ర కషాయాలు : (దీర్ఘకాలిక రోగనిరోధక శక్తి కోసం)

సిరిధాన్యాలను మూల ఆహారంగా తీసుకుంటూ, సప్తపత్ర కషాయాలను తీసుకోవడం వలన మనలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవచ్చు.రోగనిరోధక శక్తి పెంచుకోవడానికి ఈ 7 రకాల ఆకుల కషాయాలను వరుస క్రమంలో ఒక్కొక్కటి 2 రోజుల చొప్పున (7*2) , ఉదయం – సాయంత్రం, మొత్తం 14 రోజుల పాటు తీసుకోవాలి. 14 రోజులు అయిన తరువాత మరల ఆవర్తనం చేయటం సూక్తకరము. ఇవి వరుసగా ఇదే క్రమంలో త్రాగాలి.

1. గరిక (Dhub, Cynodon dactylon) ➔ https://youtu.be/YFS1bzpdtUg
2. తులసి (Ocimum tenuiflorum, Ocimum sanctum) ➔ https://youtu.be/QGLHCOUco6M
3. తిప్పతీగ (Amrutavalli, Guduchi, Tinospora cordifolia) ➔ https://youtu.be/AynKgZGwTcE
4. బిల్వపత్రం / మారేడు (Bili or Bhel, Aegle marmelos) ➔ https://youtu.be/Wh-rYeVxCoQ
5. కానుగ (Pongamia pinnata) ➔ https://youtu.be/M10VbSS46aA
6. వేప (Azadirachta indica) ➔ https://youtu.be/gSoERlPbcjI
7. రావి (Aswattha, Ficus religiosa) ➔ https://youtu.be/NQZTuH49zrM

For Dr. Khadar Lifestyle & Live Sessions

YouTube

Millet Magic:
https://www.youtube.com/channel/UCBrHICLFeM9Sv7JJHZXV3yg

Dr Khadar Lifestyle: https://bit.ly/DRKVYT

కొరోనా వైరస్ సోకిన వారు పాటించవలసిన విధానం

సిరిధాన్యాలు : క్రింద చెప్పిన విధంగా తీసుకుని, తిరిగి మరల అదే క్రమంలో పునరావృతం (రిపీట్) చేయాలి.

సిరిధాన్యాలతో చేసిన అంబలి మూడు పూటలా ఖచ్చితంగా తీసుకుంటూ, అంబలి తిన్న తరువాత సిరిధాన్యాలతో చేసిన మిగిలిన వంటకాలు కూడా తీసుకోవచ్చు.

కొర్రలు	అరికలు	సామలు
1 రోజు	1 రోజు	1 రోజు

కషాయాలు : క్రింద చెప్పిన విధంగా వరుసగా నాలుగు రోజులు తీసుకుని అదే క్రమంలో పునరావృతం (రిపీట్) చేయాలి.

వాడుక నామము	వైజ్ఞానిక నామము	త్రాగవలసిన సమయము
మాచిపత్రం	ఆర్టెమెసియా వల్గారిస్	**6 am & 3 pm**
పారిజాతం	నిక్టాంటెస్ అర్బోర్-ట్రిస్టిస్	**9 am & 6 pm**
తిప్పతీగ	టినోస్పోరా కార్డిఫోలియా	**12 pm & 9 pm**

కషాయం తయారీ విధానం : కషాయలకు తాజా ఆకులను మాత్రమే వాడాలి. చిన్న ఆకులు అయితే అర పిడికెడు తీసుకోవాలి. పెద్ద ఆకులు అయితే 3 లేదా 4 తీసుకోవాలి. కషాయానికి వాడే ఆకులు మార్కెట్ లో కొన్నవైతే 10 నిముషాలు చింతపండు నీళ్ళల్లో ఉంచి శుభ్రపరుచుకొని వాడుకోవాలి. (20గ్రా. చింతపండుని 3లీ. నీళ్ళల్లో వేసి చింతపండు నీళ్ళు తయారు చేసుకోవాలి.)

పొయ్యి మీద గిన్నె పెట్టి, అందులో 200 మి.లీ. నీళ్ళు పోసుకుని, అవి మరుగుతున్నప్పుడు ఆకులు వేసి, 2-3 నిమిషాలు సిమ్ లో పెట్టి ఉడకనివ్వాలి. తరువాత మంట ఆర్పేసి 2-3 నిమిషాల మూత పెట్టి ఉంచి, స్టీలు ఫిల్టర్ తో వడగట్టుకుని గోరు వెచ్చగా త్రాగాలి. కావాలి అనుకుంటే తాటి బెల్లం పాకం కొద్దిగా కషాయంలో కలుపుకోవచ్చు.

రచనాత్మక నీరు

ఒక రాగి ఫలకాన్ని (3" × 12" పరిమాణం) మంచినీరు నింపిన మట్టి కుండ లోనో లేక స్టీల్ బిందెలోనో ఏడు గంటల పాటు లేక రాత్రంతా ఉంచి నిర్మాణాత్మక/రచనాత్మక నీరు (structured water) తయారు చేసుకోవచ్చు. ఈ నీటిని త్రాగడానికి, వంటకు వాడుకోవాలి. ప్లాస్టిక్ యొక్క అతి సూక్ష్మాణువులు(nano particles), ఇతర మలినాల నిర్మూలనలో రాగి ఫలకం సహాయ పడుతుంది.

గమనిక: రాగి ఫలకాన్ని ప్రతి రోజూ చింతపండు లేక నిమ్మరసం లో కొద్దిగా ఉప్పు సహాయంతో శుభ్రపరుచుకోవాలి.

మాచిపత్రం

పారిజాతం

తిప్పతీగ

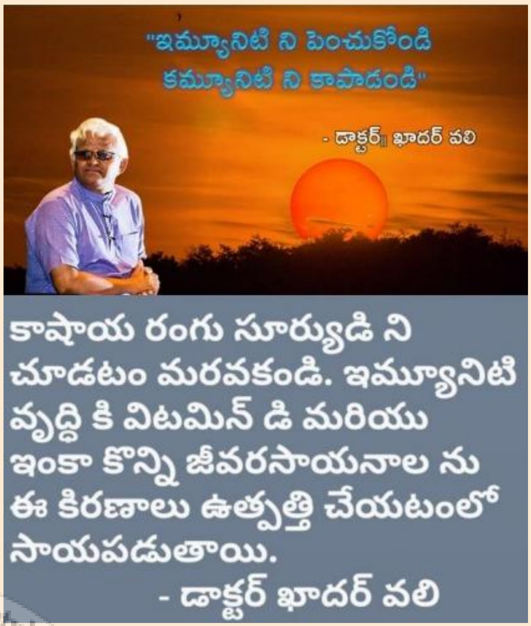
సప్తపత్ర కషాయాలు 2 రౌండ్లు త్రాగిన వారు – కొరోనా వచ్చి తగ్గిపోయిన వారు పాటించవలసిన విధానం.

సిరిధాన్యాలు :

కొర్రలు	2 రోజులు
అరికలు	2 రోజులు
సామలు	2 రోజులు
ఊదలు	2 రోజులు
అండు కొర్రలు	2 రోజులు

కషాయాలు : ఇలాగే 2 పూటలా 9 వారాలు వాడాలి

మాచిపత్రం	3 రోజులు
పారిజాతం	3 రోజులు
తిప్పతీగ	3 రోజులు



ముఖ్య గమనిక

సూర్యభగవానుడి కాషాయ వర్ణ కిరణాలు :

కాషాయ రంగు సూర్యుడిని చూడటం మరవకండి. ఇమ్యూనిటి వృద్ధికి విటమిన్ డి మరియు ఇంకా కొన్ని జీవరసాయనాలను ఈ కిరణాలు ఉత్పత్తి చేయటంలో సాయపడతాయి. ప్రతి ఒక్కరు సూర్యోదయం మరియు సూర్యాస్తమయం సమయంలో, సూర్యుడిని నుండి ప్రసరించే కాషాయవర్ణ కిరణాలలో 15నిమిషాల పాటు ఉండాలి.

జన సమూహములో పాటించవలసిన జాగ్రత్తలు :

జన సమూహములోనికి వెళ్ళుట ఈ పరిస్థితులలో శ్రేయస్కరం కాదు. ఉద్యోగ పరంగా వెళ్ళక తప్పని పరిస్థితులలో పాటించవలసిన అతిముఖ్యమైన జాగ్రత్తలు.

- ముఖకవచం (మాస్క్) ధరించుట.
- సామాజిక దూరం పాటించుట.

అంబలి మన పాలిట అమృతం :

ఎటువంటి అనారోగ్యాన్నైనా దూరం చేయగలిగే ఏకైక అమృతతుల్యమైన ఆహారం సిరిధాన్యాల అంబలి. ప్రతి ఒక్కరు ఈ అంబలిని రోజుకు ఒకమారైన తీసుకోవాలి.

అంబలి తయారీ విధానం ➔ https://youtu.be/fn_2f6lOo14

విటమిన్ సి ఎక్కువగా వున్న ఆహార పదార్థాలు: మన రోగనిరోధక శక్తికి విటమిన్ సి అవసరం. విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే జామ,ఉసిరి , నిమ్మ జాతి పండ్లు , బొప్పాయి, పైనాపిల్ మొదలైన పండ్లు మరియు క్యాప్సికమ్ , టమోటాలు వంటి కూరగాయలు మరియు ఆకు కూరలు మొదలైనవి మన ఆహారంలో చేర్చడం చాలా ముఖ్యం. ఇంట్లో తయారు చేసిన ఊరగాయలు, పచ్చళ్ళను రోజూ తీసుకోండి.

డా. ఖాదర్ గారు కొరోనా గురించి చెప్పిన వీడియో లు

మానవజాతి కోవిడ్ 19 సంఘటన నుండి ఎన్నో నేర్చుకోవాల్సి ఉంది. కోవిడ్ 19 తరువాత మన జీవనక్రమంలో మార్పుల గురించి ఆలోచించాల్సిన అవసరం ఉంది. ముందు తరాలకు జాగ్రతలు అందచేయాల్సిన బాధ్యత అతి ముఖ్యమైన విషయం. ఇంకా మనము ఆలోచించాల్సిన విషయాల గురించి డా. ఖాదర్ గారి మాటల్లో విందాము...

కొరోనా కొత్త రూపం? - నిజమా? కాదా? - సగటు మనిషి దారి? - డాక్టర్ ఖాదర్ లైవ్

- కొరోనా ప్రభావం మరియు దానికి హోమియోపతి మందులు
- మాస్కులు అవసరమా?

https://youtu.be/3iNXpN_bWDY

COVID -19 తరువాత ముందుతరాల వారు ఆరోగ్యంగా ఉండాలి అంటే ఏమి చెయ్యాలో మన ఖాదర్ గారి మాటల్లో విందాము

https://www.youtube.com/watch?v=bgnKWWcU_yw (Telugu)

మానవజాతి కోవిడ్ 19 సంఘటన నుండి ఎన్నో నేర్చుకోవాల్సి ఉంది. కోవిడ్ 19 తరువాత మన జీవనక్రమంలో మార్పుల గురించి ఆలోచించాల్సిన అవసరం ఉంది. ముందు తరాలకు జాగ్రతలు అందచేయాల్సిన బాధ్యత అతి ముఖ్యమైన విషయం. ఇంకా మనము ఆలోచించాల్సిన విషయాల గురించి డా. ఖాదర్ గారి మాటల్లో విందాము...

https://youtu.be/HGXIfNzs_Pw

Dr. Khadar Live Session "LET FOOD BE THY MEDICINE AND MEDICINE BE THY FOOD" ENGLISH

- Khadar sir opinion on Fasting
- classification of each millet
- How to get vitamin B12 and Vitamin D

https://youtu.be/vDxbHmFSF4s (English)

जीवन शैली और स्वस्थ्य के बारे में डॉ खादर जी का विचार

- क्या हम सोया और मैदा खा सकते हैं?

- क्या हम बिना दूध के ग्रीन, कॉफ़ी और चाय ले सकते हैं?
- क्या सिरिधन्या का उपयोग करके टाइप 1 मधुमेह ठीक हो जाएगा
- संरचित जल का उपयोग क्या है

https://youtu.be/fM7gwfGUqMY

DR KHADAR VALI LIVE ON HEALTH - FOOD - AGRICULTURE - ENVIRONMENT

- Explanation on Millet Farming.
- Which is the Best Season to Grow Millets?
- Can Fruits be a Complete Meal?
- Does Millets decrease the B12 levels? and so on...

https://youtu.be/Ikduz2LxWw0 (English)

పర్యావరణం అంటే చెట్లను నాటడం, నీళ్లు పోయడం కాదు. ఇటువంటివి అన్ని గవర్న్మెంట్ వాళ్ళు చేస్తారు మనం ఏమి చెయ్యగలం అనడం కాదు. ఇంకా ఇలాంటివి ఖాదర్ గారి మాటల్లో విందాం

https://youtu.be/a6klQjcHf-M

కోవిడ్ పాజిటివ్ & టీకా తరువాత దుష్ప్రభావాలను నివారించడానికి హోమియోపతి మందులు

కొరోనా వచ్చినప్పుడు:

Arsenic album 200

Bryonia 200

Camphor 200

మూడు రకాల మాత్రలు ఒక్కోటి 3 - 3 – 3 చొప్పున అరకప్పు నీటిలో రోజుకు 4 సార్లు రెండు రోజులు.

తరువాత రెండు రోజులు రోజుకి 3 సార్లు

తరువాత రెండు రోజులు రోజుకి 2 సార్లు

తరువాత రోజుకి ఒకసారి చొప్పున వారం రోజులు తీసుకోవాలి

టీకా తరువాత దుష్ప్రభావాలను నివారించడానికి:

Mancinella 200

Thuja 200

సగం కప్పు నీటిలో ఒక్కొక్క రకం 3 మాత్రలు చొప్పున , రోజుకు రెండుసార్లు 4 రోజులు తీసుకోవాలి