

# कोविड 19 पर उपयुक्त पुस्तिका

Dr. Khadar

Dr. Sarala

- ✚ वैरस क्या है?
- ✚ कोविड 19 क्या है?
- ✚ कोविड 19 पर डा.खादर वली जी के विश्लेशण।
- ✚ कोरोना से बचने का उपाय।
- ✚ कोरोना पोजिटिव निर्धारण होने पर क्या उपचार करना है?
- ✚ सप्तपत्र कषाय पीने के बाद या कोरोना से मुक्त होने के बाद का नियम
- ✚ अन्य खास नियम्।
- ✚ नई सीख और नया विचार।
- ✚ होम्योपैथिक दवाएं - कोरोना पॉजिटिव और टीकाकरण के बाद दुष्प्रभाव से बचने के लिए



## वैरस क्या है?

'वैरस' शब्द का अर्थ लैटिन में ज़हर या विष है। वैरस संक्रामक सूक्ष्माणु हैं। यह एक सबमाइक्रोस्कोपिक है (क्योंकि वे प्रमाण में 5 से 300 नैनोमीटर हैं) और इसलिए इसे केवल एलेक्ट्रॉन माइक्रोस्कोप की मदद से ही देखा जा सकता है। विषाणु अकोशिकीय होते हैं, अर्थात् उन में कोशिकीय संरचना नहीं होती है। लेकिन इन में डीएनए या आरएनए होती है। इसलिए उन्हें जीवित जीव कोष की आवश्यकता होती है ताकि वे उन्हें अपने आधार बना कर अपनी संख्या बढ़ा सकें। हर जीवित जीव कोष में वैरस रहते हैं। हालांकि, वे कोई नुकसान नहीं पहुंचा सकते हैं जब तक मेजबान प्राणी की रोग प्रतिरोधक शक्ति मजबूत होती है। यही कारण है कि डॉ. खादर वली लगातार एक मजबूत रोग प्रतिरोधक शक्ति के निर्माण के महत्व और इसके तरीकों के बारे में लोगों को सचेत करते रहते हैं। वैरस विभिन्न बीमारियों के लिए जिम्मेदार हैं जो मानव जाति को एक साधारण सी आम सर्दी से एड्स तक संक्रमित कर सकती हैं। और सीधे तौर पर नहीं तो, अप्रत्यक्ष रूप से कुछ भयानक कैंसर का भी कारण हैं।

## कोविड-19 क्या है?

सार्स – कोव 2 के कारण होने वाली बीमारी - नई कोरोना वैरस (nCoV) – को WHO ने COVID-19 नाम दिया था। COVID-19, Corona Virus Disease 2019 के लिए संक्षिप्त नाम है। (SARS का अर्थ है गंभीर एक्यूट श्वसन सिंड्रोम). माना जाता है कि यह रोग चीन के वुहान में एक पशु मांस बाजार से उभरा / फैला है। यह एक जेनेटिक बीमारी के रूप में समझा जाता है क्योंकि यह जानवरों से मनुष्यों और मनुष्यों से जानवरों को संक्रमण होता है। चरम मामलों में, यह देखा गया है कि, जिन मनुष्यों में रोग प्रतिरोधक शक्ति कमजोर है उन में से कुछ लोगों में यह वैरस उनकी श्वसन प्रणाली को प्रतिकूल रूप से प्रभावित कर रहा है और कुछ लोगों में Embolism (रक्त वाहिकाओं में रक्त के थक्कों का गठन) का कारण बन रहा है

## कोविड-19 पर डॉ. खादर वली का विश्लेषण

2019 के अंत में चीन में अपनी यात्रा शुरू करने के बाद, इस वैरस ने पूरी दुनिया में लगभग हर 3 इंच को कवर किया है जहाँ मानव बसता है और पूरी मानव जाति को रातों की नींद हराम कर रही है बिना किसी भेदभाव के। मनुष्य विज्ञान, प्रौद्योगिकी, आर्थिक, चिकित्सा, आदि क्षेत्र में महान प्रगति करने का दावा करता है लेकिन एक सब से सूक्ष्म वैरस द्वारा डरा हुआ है। यह साबित करता है कि हमारा स्वास्थ्य हमारे हाथ से फिसल गया है। पिछली एक सदी में मानव जाति ने जो प्रगति हासिल की है वह अनिश्चित है। नई कोरोना वैरस (Novel Corona Virus) ने खुद को जीवन के लिए खतरनाक रोगजनक के रूप में प्रकट किया है। हमारी प्रतिरोधक शक्ति में इससे लड़ने की क्षमता नहीं है। आनुवंशिक रूप से शाकाहारी होने के बावजूद मानव जाति का एक बड़ा हिस्सा मांसाहारी बन गये हैं। इसलिए हमारी रोग प्रतिरोधक शक्ति खराब हो रही है। यदि हम स्वस्थ रहने और रोगजनकों (हानिकारक बैक्टीरिया और वैरस) से मुक्त होने की इच्छा रखते हैं तो एकमात्र तरीका हमारी जीवन शैली और भोजन की आदतों को बदलना है।

## कोरोना से बचने का उपाय

होमियो मेडिसिन - (तत्काल प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के लिए)

**ब्रायोनिया (Bryonia) 200**

**रुस टोक्स (Rhus Tox) 200**

इन दवाओं में से प्रत्येक की 3 गोलियां आधा गिलास पानी में घोलें और दिन में दो बार पीले

3 दिन के लिए सुबह-शाम।

सप्तपत्र काढा (लंबी अवधि की प्रतिरोधक शक्ति के लिए)



हर छः माह में एक बार सप्तपत्र काढा का सेवन करे। और सप्तपत्र अनाज को मुख्य भोजन के रूप में लिया जाए।

किसी भी महामारी या स्वास्थ्य संकट के दौरान, निम्नलिखित तरीके से सप्तपत्र काढा सेवन करे।

सप्तपत्र (दूब घास, तुलसी, गिलोय, बेल, कलिंग (करंज/नक्तमाल/पापड/कानुग), नीम और पीपल के पत्ते) के प्रत्येक काढा क्रमशह 2 दिन सेवन करे (अर्थात  $7 \times 2 = 14$  दिन) और छः माह के बाद एक बार फिर दोहराएं इसी क्रम में।

1. दूब घास (Dhub, Cynodon dactylon) → <https://youtu.be/bYr7vB3e7I8>
2. तुलसी (Ocimum tenuiflorum, Ocimum sanctum) → <https://youtu.be/wdjkD96aPBw>
3. गिलोय (Amrutavalli, Guduchi, Tinospora cordifolia) → <https://youtu.be/AynKgZGwTcE>
4. बेल (Bili or Bhel, Aegle marmelos) → [https://youtu.be/Z5\\_PUw2nMXE](https://youtu.be/Z5_PUw2nMXE)
5. कलिंग (करंज/नक्तमाल/पापड/कानुग) (Pongamia pinnata) → [https://youtu.be/bWURk\\_fRrls](https://youtu.be/bWURk_fRrls)
6. नीम (Azadirachta indica) → <https://youtu.be/K2QJJ3paq-g>
7. पीपल (Aswattha, Ficus religiosa) → <https://youtu.be/8Wjfc3bk6-E>

## कोरोना पोजिटिव निर्धारित होने पर क्या उपचार करना है?

**सिरिधान्य:** नीचे दिए गए सुझाव के अनुसार सिरिधान्य को क्रमशः भोजन के रूप में लें। पहली तीन हफ्ते तक सिरिधान्य को दिन में तीन बार खमीर के रूप में ही ले। तीन हफ्ते के बाद सिरिधान्य को किसी भी रूप में ले सकते हैं। (पुनरावृत्त तीन हफ्ते)

कंगणी/काकुम (Foxtail Millets)	कोदो (Kodo Millets)	कुटकी (Little Millets)
एक दिन	एक दिन	एक दिन

**काढा:** नीचे दिए गए क्रम के अनुसार चार दिन काढा सेवन करें और इसी क्रम में चार दिन और सेवन करें। (खुल दो आवरण में)

पत्ते का साधारण नाम	पत्ते का वैज्ञानिक नाम	काढा पीने का समय
माजतरी/मस्तारी/ब्यूर	आर्टिमिसिया वल्लारिस	6 am & 3 pm
पारिजात	निकटांथिस अर्बोर ट्रिस्टिस	9 am & 6 pm
गिलोय	टिनोस्पोरा कार्डिफोलिय	12 pm & 9 pm

**काढा बनाने का नियम:** काढा की तैयारी के लिए केवल ताजी पत्तियों का उपयोग किया जाता है। आधा मुट्ठी भर पत्तियाँ (अगर छोटी हो तो) और तीन-चार (यदि बड़े पत्ते हैं तो) लीजिए। अगर बाहर से खरीदे हुए पत्ते हैं तो लगभग 10 मिनट के लिए इमली के पानी में डुबोया और बाद में संरचित पानी में निचोड़ दिया जाना चाहिए (संरचित पानी के 3 लीटर में 20 ग्राम इमली)। इस के बाद संरचित पानी (200 मिलीलीटर) को उबालें। फिर इस में पत्तियों को मिलाएं और इसे 2 से 3 मिनट के लिए धीमी आंच में उबाल लें। स्टोव बंद करें और इसे ढक्कन के साथ कवर करें। 2 से 3 मिनट के बाद काढा को स्टील छलनी में फिल्टर करें। आवश्यकता होने पर ताड़ के गुड़ की चाशनी डालें और गुनगुना सेवन करें।



मजतारी

<https://youtu.be/8geMbDoB5-0>



पारिजात

<https://youtu.be/2vX7a3sOpsE>



गिलोय

<https://youtu.be/AynKgZGwTcE>

## संरचित पानी

7 घंटे या पूरी रात एक तांबे की प्लेट (माप 4 "x 12") को मिट्टी या स्टील के बर्तन (पूर्ण पानी से भरा हुआ) में डालकर, हम संरचित पानी तैयार कर सकते हैं। हम इस पानी का उपयोग पीने और खाना पकाने के लिए कर सकते हैं। कॉपर प्लेट प्लास्टिक नैनो कणों और पानी से अन्य अशुद्धियों को दूर करने में मदद करती है।

**ध्यान दें:** हमें प्रतिदिन इमली या नींबू और नमक के साथ ताम्र पत्र को साफ करने की आवश्यकता है।

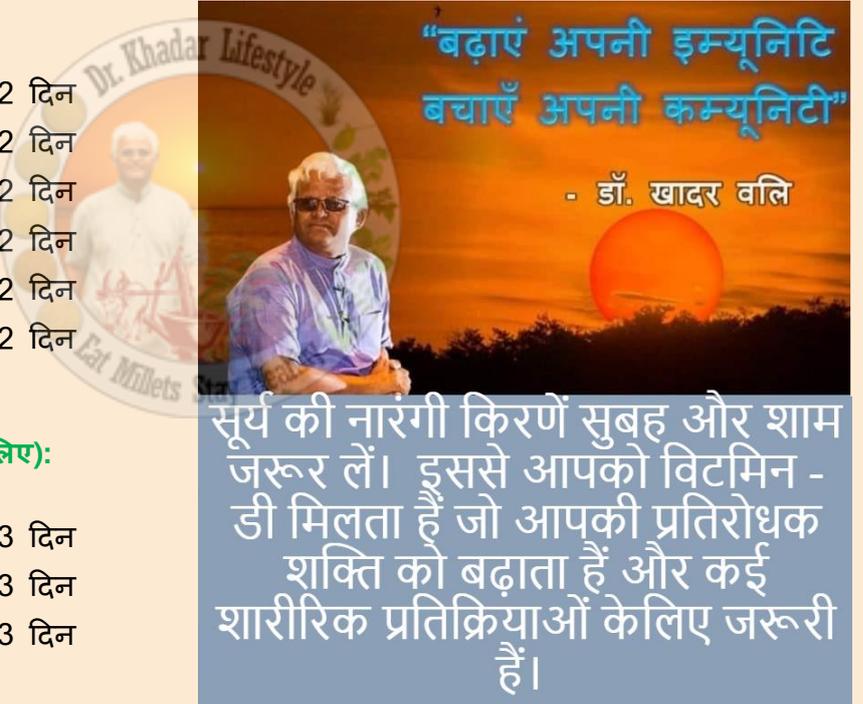
## सप्तपत्र काढा सेवन करने के बाद या कोरोना से मक्त होने के बाद का नियम

**सिरिधान्य (भोजन के रूप में):**

कंगणी/काकुम (Foxtail Millets)	2 दिन
कोदो (Kodo Millets)	2 दिन
कुटकी (Little Millets)	2 दिन
कुटकी (Little Millets)	2 दिन
मक्रा/मुरात	2 दिन
स्वंग/झंगोरा/समक/सनवा	2 दिन

**काढा (सुबह और शाम 9 सप्ताह के लिए):**

माजतरी/मस्तारी/ब्यूर	3 दिन
पारिजात	3 दिन
गिलोय	3 दिन



## अन्य खास नियम

**सूरज के किरणों में रहना:** सुबह और शाम को सूरज से निकलने वाली गेरुअ रंग की किरणों में कम से कम 15 मिनट तक अपने आप को डुबोएं। कई अन्य लाभों को प्राप्त करने के साथ साथ सूर्य के प्रकाश मुख्य रूप से हमारे शरीर में विटमिन डी का उत्पादन करने में मदद करते हैं। विटमिन डी हमारी प्रतिरोधक शक्ति को बढ़ावा देने और जीव- रसायनिक प्रक्रियाओं को सुविधाजनक बनाने और विनियमित करने के लिए महत्वपूर्ण है।

**लोगों के बीच रहते समय बचाव का उपाय:** भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाना या बड़े समूहों से जुड़ी गतिविधियों में भाग लेना उचित नहीं है। व्यावसायिक रूप से जब बड़े समूहों के साथ बातचीत करना या काम करना अनिवार्य हो जाता है, तो निम्नलिखित दो नियमों का पालन करें।

महत्वपूर्ण सावधानियां।

- मास्क पहनना
- सामाजिक दूरी बनाए रखना

**खमीरीकृत दलिया:** एकमात्र भोजन जो वैरस और बैक्टीरिया द्वारा पैदा होने वाली सभी बीमारियों को मिटा सकता है और मानव में स्वास्थ्य को बहाल कर सकता है। संपन्न अनाज से बनी खमीरीकृत दलिया (किण्वित दलिया)। इसे कम से कम दिन में एक बार खाने का आदत में डालें। कोरोना वायरस संक्रमित लोगों को दिन में तीन बार खमीरीकृत दलिया का सेवन जरूर करना चाहिए। संपन्न अनाज को अन्य पकवान के में भी खमीरीकृत दलिया के साथ खा सकते हैं।

**खमीरीकृत दलिया बनाने का तरीका** → <https://youtu.be/QzMe-F6rwis>

**विटमिन सी से भरपूर आहार:** विटमिन सी हमारी प्रतिरोधक शक्ति के लिए आवश्यक है। विटमिन सी से भरपूर फलों को शामिल करना, जैसे अमरूद, खट्टे फल, आंवले, पपीता, अनानास, और शिमला मिर्च, हरी सब्जियाँ हमारे भोजन में पत्तेदार सब्जियाँ, टमाटर आदि, बहुत महत्वपूर्ण हैं। कट्टी अचार भी विटमिन C के लिए अच्छा है। घर का बना अचार रोज लें।

## कोरोना के बारे में डा. खादर जी का यूट्यूब वीडियो लिंक्स

**नई सीख और नया विचार** मानव जाति को COVID-19 महामारी से कई सबक सीखने हैं। हम अपने वर्तमान जीवन शैली में एक समुद्री परिवर्तन लाना आवश्यक है। यह उच्च समय है कि आदमी यह समझे कि यह ग्रह सभी प्राणियों का है और सिर्फ उसका नहीं। जब तक वह सभी प्राणियों के साथ सहयोग से जीना नहीं सीखता है उस का खुद का अस्तित्व खतरा में रहेगा। कई प्रकृति प्रेमियों द्वारा पोस्ट किये गये वीडियोज़ द्वारा हम ने देखा है लॉकडाउन अवधि के दौरान, मानव गतिविधियों की अनुपस्थिति में किस तरह पर्यावरण स्वच्छ हो गया और जानवरों ने अपनी अतिक्रमित भूमि पर स्वतंत्र रूप से घूमन शुरु किया। हमें ऐसी जीवन शैली अपनानी चाहिए, जिसके परिणामस्वरूप संसाधनों का शोषण न हो संसाधनों का संरक्षण हो। एक सूक्ष्म विषाणु ने “शक्ति ही अधिकार का आधार” वाली सोच को गलत सबित कर दिया। यहां तक कि आर्थिक रूप से शक्तिशाली देशों के रीढ़ को भी हिला के रख दिया।

**डॉ खादर लाइव सत्र - कोरोना की दूसरी लहर? क्या ये सच है? आम आदमी की रास्ता क्या है?**

- यहां तक कि अगर RT PCR परिणाम नकारात्मक है, तो कुछ लोगों को को सीटी स्कैन के लिए जाने की सलाह दी जाती है। क्या सीटी स्कैन वायरस की उपस्थिति का पता लगाता है या यह वायरस से फेफड़ों को होने वाले नुकसान का पता लगाता है

- अंबली का महत्व, इसकी तैयारी और इसको लेने से मिलने वाली भारी स्वास्थ्य लाभ क्या हैं?

<http://bit.ly/c2ndwave>

कैंसर बारे में डॉ। खादर जी का लाइव सत्र: <http://bit.ly/cancer-live>

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

- क्या हम सोया और मैदा खा सकते हैं?
- क्या हम बिना दूध के ग्रीन, कॉफी 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/lkduz2LxWw0> (English)



होम्योपैथिक दवाएं  
कोरोना पॉजिटिव और टीकाकरण के बाद  
दुष्प्रभाव से बचने के लिए

टीकाकरण के बाद:

**Mancinella 200**

**Tuja 200**

आधा कप पानी में 3 - 3 गोलियां, 4 दिनों के लिए दिन में दो बार

कोरोना के दौरान:

**Arsenic album 200**

**Bryonia 200**

**Camphor 200**

आधा कप पानी में 3-3-3 गोलियां / दो दिनों के लिए दिन में 4 बार,

अगले दो दिनों के लिए दिन में 3 बार, अगले दो दिनों के लिए दिन में दो बार, फिर हफ्ते में एक दिन

