

కోవిడ్-19 ని

నివారించడానికి

సులభమైన గృహ

మార్గదర్శకాలు

మరియు కోవిడ్-19 తో

బాధపడుతున్న

రోగికి తీసుకోవాల్సిన

జాగ్రత్తలు

మా వైద్య బృందం ప్రతి ఒక్కరి ఇంటిలో అందుబాటులో ఉన్న సాధారణ గృహ నివారణ చిట్కాలను ఉపయోగించి సానుకూల ఫలితాలను పొందవచ్చుననే సమాచారాన్ని ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న శాస్త్రవేత్తల నుండి సంకలనం చేసింది.

ప్రియాతి ప్రియమైన భారతీయ పౌరులారా :

కరోనా వైరస్ వల్ల మన దేశం ఎదుర్కొంటున్న ప్రస్తుత సంక్షోభాన్ని చూసి మేము చాలా హృదయవేదనతో దుఃఖిస్తున్నాము. మన దేశంలోని ప్రతి పౌరుడు మన సోదరులు సోదరీమణులని మేము నిజంగా భావిస్తున్నాము మరియు నమ్ముతున్నాము మరియు మా వంతుగా మేము ఒక చిన్న అభయ హస్తం ఇవ్వడం ద్వారా ఈ మహమ్మారి పరిస్థితిని మీరు మీ కుటుంబం విజయవంతంగా ఎదుర్కొనేందుకు సహాయపడే దశలవారీగా ఉన్న కొంత ఉపయోగకరమైన సమాచారాన్ని పంచుకోవడం ద్వారా ప్రస్తుతమున్న పరిస్థితికి మేము స్పందించాలనుకుంటున్నాము. ఒక దేశంగా మనమందరం మన వంతు కృషి చేయాలి, ఈ పరిస్థితిని విజయవంతంగా ఎదుర్కోవాలి.

ఈ సంక్షోభానికి బహుళ కారణాలు ఉన్నాయి, అవి :

- సంక్రమణ వేగంగా వ్యాప్తి చెందడం మరియు కేసుల సంఖ్య ఆకస్మికంగా పెరగడం.
- వైద్య సంరక్షణ అందించడానికి అనుపత్రి పడకలు మరియు వైద్య సిబ్బంది కొరత.
- వనరుల కొరత.

ఈ కారకాలను దృష్టిలో ఉంచుకుని మేము మీకు సహాయపడే ప్రామాణికమైన శాస్త్రీయ పరిశోధనను ఆధారం చేసుకున్న కొంత ఉపయోగకరమైన సమాచారంతో వచ్చాము :

- సంక్రమణను నివారించే జ్ఞానంతో మీకు మీరే సన్నద్ధమవ్వండి.
- మీ సామర్థ్యాల మేరకు మీ కుటుంబ సభ్యులకు రక్షణ కల్పించడానికి అవసరమైన జ్ఞానంతో మిమ్మల్ని మీరు సన్నద్ధం చేసుకోండి.
- మీకు అందుబాటులో ఉన్న సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కోవడానికి ఉపయోగపడే వనరులను గూర్చిన జ్ఞానంతో మిమ్మల్ని మీరు సిద్ధం చేసుకోండి.

ఈ సమాచారం ఉపయోగకరంగా ఉంటుందని ఆశిస్తున్నాము మరియు మనమందరం కలిసి ఈ సంక్షోభంతో పోరాడడాం విజయవంతంగా గెలిచి వద్దాం.

ఇట్లు

మీ శ్రేయోభిలాషులు,

డాక్టర్ ఈనాక్ ఎస్. సుందరం, MBBS, Dip. Diab,

డాక్టర్ జ్ఞాన మల్లికా ఈనాక్, MBBS,

ఎ జి క్లినిక్ అండ్ లైఫ్ సైల్ సెంటర్, కొడైకెనాల్.

సహాయక కేంద్రం :



మీకు మార్గనిర్దేశం చేయడానికి మీకు మా సహాయం అవసరమైతే, సోమవారం నుండి గురువారం వరకు ఉదయం 9:30 నుండి సాయంత్రం 4:30 మధ్య 82485 62462 నంబరుకు దయచేసి కాల్ చేయండి, లేదా అదే నంబర్ పై మీరు వాట్సాప్ లో మెసేజ్ కూడా చేయవచ్చు, మేము మిమ్మల్ని సంప్రదిస్తాము.

కోవిడ్-19 ని

నివారించడం ఎలా

అక్షయసాధన :

- ఒక వ్యక్తి నుండి మరొకరికి సంక్రమణ వ్యాప్తి చెందకుండా నివారించడం,
- వైరస్ పుద్గి చెందకుండా లింకును విచ్ఛిన్నం చేయడం,
- రోగనిరోధక కణాల సంఖ్యను పెంచడం,
- రోగనిరోధక కణాల పని సామర్థ్యాన్ని పెంచడం,
- రోగనిరోధక కణాల తెలివిని అవగాహనను పెంచడం.

ప్రభుత్వ మార్గదర్శకాలను అనుసరించండి :

చర్య :

- మాస్కు ధరించండి,
- సామాజిక దూరం పాటించండి,
- తరచుగా చేతులు కడుక్కోండి,
- శానిటైజర్ వాడండి.

కారణం :

- ఒక వ్యక్తి నుండి మరొకరికి వైరస్ వ్యాప్తి చెందకుండా చేస్తుంది.
- ఒక వ్యక్తి నుండి మరొకరికి వైరస్ వ్యాప్తి చెందకుండా చేస్తుంది.
- సబ్బు నీటితో కలిసినప్పుడు వైరస్ చనిపోతుంది.
- వైరస్ను చంపుతుంది.

మీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే విషయాలు :

ఆహారం :

- కూరగాయలు మరియు పండ్లు ఎక్కువగా తినండి,
- ఆకుకూరలు ఎక్కువగా తినండి,
- ప్రతిరోజూ గింజలు మరియు విత్తనాలను (ముఖ్యంగా గుమ్మడికాయ విత్తనాలు) తినండి,
- మొలకెత్తిన గింజలు పప్పుధాన్యాలు,
- కొబ్బరి పాలతో తయారైన పెరుగు తినండి,
- కలబంద రసం త్రాగండి.

- రోగనిరోధక కణాల (టీ-కణాలు) సంఖ్యను పెంచుతుంది.
- రోగనిరోధక కణాల (టీ-కణాలు) సంఖ్యను పెంచుతుంది.
- గింజల్లో రోగనిరోధక వ్యవస్థకు అవసరమైన విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలు ఉంటాయి.
- రోగనిరోధక వ్యవస్థకు అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తుంది.
- రోగనిరోధక కణాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది, ముఖ్యంగా మాక్రోఫేజెస్ (హానికరమైన జీవులను గుర్తించే కణాలను) మరియు నేచురల్ కిల్లర్ కణాలు (సహజ రోగనిరోధక కణాలను) మరియు శ్వాస మార్గ రోగనిరోధక శక్తిని కూడా పెంచుతుంది.
- జింక్ అధికంగా ఉంటుంది. జింక్ వైరస్ పుద్గిని పెరుగుదలను నిరోధిస్తుంది.

జీవన విధానం :

- 30 నుండి 45 నిమిషాల పాటు వ్యాయామం చేయండి.
ప్రతి రోజు,
- నిద్ర - త్వరగా నిద్రపోండి, 8 గంటల సంపూర్ణ నిద్ర కోసం,
- ఎక్కువగా నీరు త్రాగండి,
- స్వచ్ఛమైన గాలిని పీల్చుకోండి,
- సూర్యరశ్మి,
- ఆలోచనలో మరియు పనిలో సానుకూలంగా ఉండండి.

- రోగనిరోధక కణాల సంఖ్యను పెంచుతుంది.
- టి-కణాల సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది.
- న్యూట్రోఫిల్స్ (తెల్ల రక్త) కణాల పని విధులను పెంచుతుంది.
- లోతైన శ్వాస వ్యాయామాన్ని అలవరుచుకోండి మరియు పరిశుభ్రమైన గాలిని పీల్చుకోండి మరియు కటాక్షితమైన గాలిని నివారించండి ఎందుకంటే ఇది వైరస్ను నిరోధించే శక్తిని తొలగిస్తుంది.
- సూర్యకాంతి నుండి వచ్చే విటమిన్ డి రోగనిరోధక వ్యవస్థకు చాలా ముఖ్యమైన పోషకం. సాధారణ విటమిన్ డి స్థాయి వైరస్ను చంపడం ద్వారా మీ రోగనిరోధక శక్తిని తెలివిగా ఉంచుతుంది మరియు మరణానికి కారకమైన ఊపిరితిత్తులలో ద్రవం చేరే ప్రక్రియకు అతిగా స్పందించకుండా ఉంటుంది.
- టి-కణాలు మరియు సహజ కిల్లర్ కణాలను పెంచుతుంది.

మీ రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించే పదార్థాలు

చర్య :

- చక్కెర
- టీ మరియు కాఫీ
- పొగ త్రాగడం
- మద్యం సేవించడం
- జంతు పదార్థాలు
- మరపట్టిన లేదా పాలిష్ పట్టిన ఆహారం

కారణం :

- రోగనిరోధక పనితీరులో 40% తగ్గదల, 5 గంటల రోగనిరోధక వ్యవస్థ సమర్థవంతం
- రోగనిరోధక కణ టి-లింఫోసైట్ల పనితీరును తగ్గిస్తుంది.
- రోగనిరోధక కణ అల్వియోలార్ మాక్రోఫేజ్ల (ప్రాథమిక రోగనిరోధక కణాలు), న్యూట్రోఫిల్స్, లింఫోసైట్లు మరియు నేచురల్ కిల్లర్ కణాల పనితీరును తగ్గిస్తుంది.
- అడాప్టివ్ ఇమ్యూనిటీ (అనుకూల రోగనిరోధక శక్తి) యొక్క పనితీరును తగ్గిస్తుంది.
- రోగనిరోధక పనితీరును తగ్గిస్తుంది.
- టి-కణాల ఫంక్షన్‌ను తగ్గిస్తుంది.

మెరుగు లేదా శుద్ధి చేసిన ఆహారం అంటే, ఆహారం యొక్క తినదగిన భాగం కూడా తొలగించబడేంత వరకు ప్రాసెస్ చేయబడిన ఆహారం. బియ్యంలో ఫైబర్ (పీచు) తొలగించినప్పుడు అది తెల్ల బియ్యం అవుతుంది. గోధుమలో ఫైబర్ (పీచు) తొలగించినప్పుడు అది తెల్ల పిండి (మైదా) అవుతుంది. తెల్ల పిండి మరియు తెల్ల బియ్యంతో చేసిన ఏ ఆహారమైనా అనగా బేక పదార్థాలు, పిజ్జా, బర్గర్, బ్రెడ్ (రొట్టె), ఇడ్లీ, దోస మొదలైన పదార్థాలు ముడి ఆహారం కాదు. కాబట్టి, బ్రౌన్ రైస్ (ముడి బియ్యం)తో చేసిన దోస వంటి ముడి ఆహారాన్ని తినడం మంచిది మరియు ముడి గోధుమలతో చేసిన పిజ్జా, బర్గర్, మరియు రొట్టెలు తినడం మంచిది. రోగనిరోధక వ్యవస్థకు చిరుధాన్యాలైన (సజ్జలు, రాగులు, జొన్నలు) కూడా మంచివి.

ఆసుపత్రిని ఎప్పుడు దర్శించాలో తెలిపే హెచ్చరిక సంకేతాలు :

- తగ్గుముఖం పట్టిన జ్వరం,
- శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది,
- అక్సిజన్ పూర్తి స్థాయి 95 శాతం కన్నా తక్కువ పడిపోవడం.

ఇతర ముఖ్యమైన చిట్కాలు :

1

డయాబెటిస్ (షుగరు వ్యాధి), రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు వంటి మీ ప్రస్తుత సమస్యలకు అన్ని మందులు తీసుకోండి. మీ వైద్యుడిని సంప్రదించకుండా ఏ మందులనైనా తీసుకోవడం అప **వద్దు**.

2

దయచేసి మీ వైద్యుడిని సంప్రదించి అతడు లేదా ఆమె సూచించే అన్ని పరీక్షలు చేయించుకోండి. మీ రోగాన్ని సొంతంగా మీరే నిర్ధారణ చేసుకో **వద్దు**. అది చాలా ప్రమాదకరమైనది.

3

మీ డాక్టర్ మీకు ఇచ్చే సలహా మేరకు అన్ని చికిత్సలను చేయించుకోండి.

4

భయపడవద్దు. మీ నిర్ణయాలు ఆలోచనాత్మకంగా తీసుకోండి.

కరోనా వైరస్ తో బాధపడుతున్న కుటుంబ సభ్యులకు సంరక్షణ

లక్ష్యసాధన :

- వైరస్ వేగంగా వ్యాప్తి చెందడాన్ని తగ్గించడం.
- జ్వరం, శరీర నీటిలోపం వంటి లక్షణాలతో వ్యవహరించడం.
- ఊపిరితిత్తులలో సమస్యలు మరియు ద్రవం చేరడాన్ని నివారించడం.
- ప్రమాద సంకేతాలను గుర్తించి ఎలా స్పందించాలో తెలుసుకోవడం.

వైరస్ వృద్ధిని పెరుగుదలను తగ్గించడానికి :

చర్య :

- వేపాకు
- నల్ల జీలకర్ర
- మునగాకులు
- తులసి ఆకులు
- వెల్లులి
- ఉల్లిపాయలు
- అల్లం

కారణం :

- వేపలో డీఎస్ఐల్ గెడునిన్ (DCG) అనే రసాయనం గైకోప్రోటీన్ గొలుసు (6VSB) ఉపరితలంతో జతచేయబడి ఉంటుంది, ఇది కరోనా వైరస్ మానవ కణానికి అంటుకోకుండా అడ్డుకుంటుంది. ఆర్ఎన్ఎ పాలిమరేస్ (6M71) ప్రధాన ప్రోటీయోజీని నిరోధిస్తుంది తద్వారా, కరోనా వైరస్ వృద్ధిని ఆపుతుంది.
- నల్ల జీలకర్ర యొక్క అల్ఫా-హెడెరిన్ మరియు నిగెల్లిడిన్ రసాయనాలు కరోనా వైరస్ నిరోధిస్తాయి మరియు వైరస్ ని ఎదుర్కొనే శక్తి, మంటను నిరోధించే శక్తి, రోగనిరోధక శక్తిని నిలకడగా ఉంచే శక్తి, రక్తం గడ్డకట్టకుండా చేసే శక్తి, శ్వాసనాళాన్ని శుద్ధిగా ఉంచే శక్తి, కణజాలాలు క్షయమైపోకుండా చేసే శక్తి, పొడి దగ్గును నివారించే శక్తి, కణాలకు హాని కలుగకుండా చేసే శక్తిని అధికంగా కలిగి ఉంటాయి.
- మునగాకాయలో అపిజెనిన్ -7-0-రుటినోసైడ్ మరియు ఇతర ఫైటోకెమికల్స్ (జీవ రసాయనాలు) ఉన్నాయి, వైరస్ తో అధిక బంధాన్ని కలిగి ఉండి మరియు కరోనా వైరస్ నివారిణిగా పనిచేసే సామర్థ్యం కూడా ఉంది.
- తులసిలోని ఫైటోకెమికల్స్ కరోనా వైరస్ నిరోధిస్తాయి.
- వెల్లులిలోని అల్లెల్ డైసల్ఫైడ్ మరియు అల్లెల్ ట్రైసల్ఫైడ్ రసాయనాలు కరోనా వైరస్ లోని 6LU7 ప్రోటీన్లను నిరోధిస్తుంది మరియు మానవ శరీరంలోకి కరోనా దండయాత్రను నిరోధిస్తుంది.
- ఉల్లిపాయలోని మైరిసెటిన్, క్వెర్సెటిన్ మరియు ట్రెసెటిన్ రసాయనాలు కరోనా వైరస్ సైక్ ప్రోటీన్ కు వ్యతిరేకంగా పనిచేస్తాయి మరియు ఔషధ గుణాన్ని కలిగి ఉంటాయి.
- అల్లంలో జింజెరాల రసాయనం కరోనా వైరస్ యొక్క 5ఎస్-5-హైడ్రాక్సీ-1, 7-బిస్(4-హైడ్రాక్సీ-3-మిథాక్సిఫినల్)-3-హెప్టానోన్లను నిరోధిస్తుంది.

ఊపిరితిత్తులలో నీరు లేదా ద్రవం చేరడాన్ని నివారించడానికి :

చర్య :

- పసుపు
- ఆవిరి పీల్చడం
- బోర్లా పడుకొని నిద్రించడం

కారణం :

- కర్మూమిన్ కరోనా వైరస్ తో సహా వైరస్ సంక్రమణలో భాగమైన అక్టాన్ని, ప్రోటీయాజ్, ప్లైక్ గైకోప్రోటీన్-RBD మరియు PD-ACE2 అను బంధిస్తుంది మరియు నిరోధిస్తుంది.
- శ్వాస ప్రక్రియను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది.
- సమతుల్యమైన ఆక్సిజన్ స్థాయిని నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది.

“వైరస్‌ని ఆపే టీ”

వైరస్ వృద్ధిని వ్యాప్తిని ఆపడానికి

- వేపాకు - 1 పిడికెడు
- జీలకర్ర - 1 చెంచాడు
- మునగాకులు - 1 పిడికెడు
- తులసి ఆకులు - 1 పిడికెడు
- వెల్లుల్లి - 4 పాయలు
- చిన్న ఉల్లిపాయలు - 4
- అల్లం - చిన్న ముక్కలు

ఈ పదార్థాలన్నింటినీ ఒకటిన్నర కప్పుల నీటితో ఉడకబెట్టండి మరియు వారానికి 4 నుండి 5 సార్లు ఉదయం పూట త్రాగండి.

“శరీర ఆమ్లతను తగ్గించే ఆకురసం”

రోగనిరోధక పనితీరును మెరుగుపరచడానికి

- ఒక పిడికెడు కొత్తిమీర
- ఒక పిడికెడు కరివేపాకు (పుదీనా, కొత్తిమీర మరియు కరివేపాకు గొప్ప ఎంపిక!)
- ఒక పిడికెడు పుదీనా

మూడింటిని ఒక గ్లాసు నీళ్ళతో కలిపి రసం చేసుకుని త్రాగండి. మీ దగ్గర పై ఆకుకూరలు లేకపోతే ఏవైనా మూడు రకాల ఆకుకూరలు తీసుకుని, రసం చేసుకుని త్రాగండి.

“శరీరంలో మంటను ఆపే టీ”

శ్వాసకోశ సంబంధిత ఇబ్బందులను నివారించడానికి

- పసుపు - 1 చెంచాడు
- 1 నిమ్మకాయ

1 కప్పు వెచ్చని నీరు తీసుకోండి, 1 చెంచాడు పసుపు ఆ నీటిలో కలిపి ఒక నిమ్మకాయ రసం దానిలో పిండి వేయండి : ఇలా వారానికి 4 నుండి 5 సార్లు త్రాగండి.

“జ్వరం టీ”

జ్వరాన్ని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది “శరీర ఆమ్లతను తగ్గించే నీరు”

- మెంతులు - 1 చెంచాడు
- తులసి ఆకులు - 1 పిడికెడు

దీనిని ఒకటిన్నర కప్పుల నీటిలో ఉడకబెట్టి, ప్రతి 2 గంటలకు ఒకసారి జ్వరం తగ్గే వరకు త్రాగండి.

“శరీర ఆమ్లతను తగ్గించే నీరు”

రోగనిరోధక పనితీరును మెరుగుపరచడానికి

2 నిమ్మకాయలను ఒక లీటరు నీటిలో పిండి, రోజంతా త్రాగండి.

కోవిడ్-19 రోగులకు

తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు :

1. మిగిలిన కుటుంబ సభ్యులకు వేరుగా రోగిని ఒక ప్రత్యేక గదిలో ఉంచాలి, మాస్కు ధరించాలి, ఇంట్లో సామాజిక దూరాన్ని పాటించాలి, కనీసం 20 సెకన్లపాటు సబ్బుతో తరచుగా చేతులు కడుక్కోవడం అలవరచుకోవాలి, మరియు అవసరమైనప్పుడల్లా శానిటైజర్ వాడాలి,
2. నీరు పుష్కలంగా త్రాగాలి,
3. “వైరస్ ని ఆపే టీ” రోజుకు 3 నుండి 4 సార్లు త్రాగాలి,
4. రోజుకు ఒకసారి “శరీరంలో ఆమ్లతను తగ్గించే జ్యూస్ (పండ్ల రసాలు)” త్రాగాలి,
5. రోజుకు 2 సార్లు “శరీరంలో మంటను ఆపే టీ” త్రాగాలి,
6. జ్వరం తగ్గే వరకు ప్రతి రెండు గంటలకు ఒకసారి “జ్వరం టీ” త్రాగాలి,
7. జ్వరం తగ్గే వరకు గోరువెచ్చని నీటితో తడిగుడ్డ స్నానం చేయాలి,
8. 8. జింక్ 30mg మాత్ర రోజుకు రెండుసార్లు, విటమిన్ సి మాత్ర రోజులో 1000mg నుండి 2000mg వరకు విభజించిన మోతాదులో, మరియు విటమిన్ డి 400IU మాత్ర రోజుకు ఒకసారి తీసుకోవాలి,
9. ఛాతీపై యూకలిప్టస్ (నీలగిరి తైలం) లేదా పిప్పరమెంటు (పుదీనా) నూనె రాయాలి,
10. నీలగిరి తైలం లేదా పుదీనా నూనె (3 నుండి 5 చుక్కలు)తో రోజుకు 3 నుండి 5 సార్లు ఆవిరి పట్టడం లేదా పీల్చడం,
11. భయపడవద్దు కాని ఈ క్లిష్ట పరిస్థితిలో మీకు సహాయం చేస్తూ మిమ్మల్ని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటాడని దేవుని గురించి సానుకూల ఆలోచనలు కలిగి ఉండండి, మీ ఆలోచనల్లో మార్పు ద్వారా మీ భయాన్ని దేవునిపై విశ్వాసంగా మార్చండి.
12. తేలికపాటి ఎండలో నడుస్తూ సూర్యరశ్మిని పొందండి, వీలైతే, ఉదయం 9 గంటలకు ముందు మరియు సాయంత్రం 4 గంటల తర్వాత రోజుకు 30 నిమిషాలు ఇలా చేయండి,
13. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోండి :
 - అల్పాహారం : 1 కప్పు మొలకలు (చిరుధాన్యాలు) + కూరగాయల సూప్ + కొన్ని పప్పులు మరియు విత్తనాలు + కలబంద
 - మధ్యాహ్న భోజనం : పప్పుతో 1 కప్పు ముడి బియ్యం + ఉడికించిన కూరగాయలు + కొబ్బరి పాల పెరుగు + పప్పులు మరియు విత్తనాలు
 - రాత్రి భోజనం : పండ్లు మాత్రమే
14. చక్కెర, టీ మరియు కాఫీ, ధూమపానం, జంతు పదార్థాలు మరియు శుద్ధిచేసిన లేదా పాలిష్ పట్టిన ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి.

జ్వరం మరియు శరీర నీటిలోపంతో ఎలా వ్యవహరించాలి :

- పుష్కలంగా నీరు త్రాగాలి, శరీర బరువు యొక్క ప్రతి 23 కిలోలకి 1 లీటరు చొప్పున నీరు.
- “జ్వరం టీ” మరియు కొబ్బరి నీళ్ళు త్రాగండి.
- స్పాంజింగ్ (ఒక తువ్వలు తీసుకొని నీటిలో ముంచి నుదిటిపై, చంక భాగంపై ఉంచండి, మరియు శరీరమంతా తుడవండి. శరీర వేడి చల్లబడేంత వరకు దీన్ని కొనసాగించండి).

ఆచరించవలసిన విషయాల సారాంశం

కోవిడ్-19 ని నివారించడానికి ప్రతిరోజూ చేయవలసిన పనులు

1. మీరు మీ ఇంటి నుండి బయటకు వెళ్లాలని నిర్ణయించుకుంటే, డబుల్ మాస్కు ధరించండి, సామాజిక దూరాన్ని పాటించండి, 20 సెకన్ల పాటు సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోవడం, శానిటైజర్ ఉపయోగించడం అలవరుచుకోండి.
2. కూరగాయలు మరియు పండ్లు మరి ముఖ్యంగా ఆకుపచ్చ ఆకు కూరలు, అక్రోట్లు, వేరుశనగ, మరియు మొలకెత్తిన గింజలు బాదం వంటి పప్పులు తినండి.
3. ప్రతి రోజు కొబ్బరి పాలతో తయారైన పెరుగు తీసుకోండి.
4. కలబంద మరియు కొన్ని గుమ్మడికాయ విత్తనాలు ప్రతి రోజు తీసుకోండి.
5. ప్రతి రోజు 30 నుండి 45 నిమిషాలు వ్యాయామం చేయండి.
6. నిద్ర : రాత్రి 9 గంటలకు త్వరగా నిద్రపోండి, కనీసం 8 గంటల నిద్ర ఉండేలా చూసుకోండి.
7. నీరు : తగినంత నీరు త్రాగాలి. శరీర బరువులో ప్రతి 23 కిలోలకి ఒక లీటరు నీరు చొప్పున త్రాగండి.
8. గాలి : సాధ్యమైనంత స్వచ్ఛమైన గాలిని పొందండి.
9. సూర్యరశ్మి : శరీరంపై ఒక 30 నిమిషాల పాటు ఉదయం 10 నుండి మధ్యాహ్నం 2 గంటల మధ్య ఉండే సూర్యరశ్మి పడేలా చూడండి.
10. సానుకూల ఆలోచనలు : మీ మనస్సును సానుకూలమైన ఆలోచనలతో నింపండి.
11. చక్కెర, తీ మరియు కాఫీ, ధూమపానం, మద్యపానం, జంతు ఉత్పత్తులు, మరియు మెరుగు లేదా శుద్ధిచేసిన ఆహారాన్ని మానుకోండి.
12. “వైరస్ని ఆపే తీ” వారానికి 4 నుండి 5 సార్లు త్రాగండి.
13. రోజుకు ఒకసారి “శరీర ఆమ్లతను తగ్గించే ఆకురసం” త్రాగండి.
14. వారానికి 4 నుండి 5 సార్లు “శరీరంలో మంటను ఆపే తీ” త్రాగండి.

ప్రస్తావనలు :

- **Neem:**Molecular locking of Natural compounds from Tulsi (*osmium sanctum*) and Neem (*Azadirachta indica*) against SARS – CoV-2 targets – Mr. Arun Kumar (University collage Dublin) (Research Square)
- **Black cumin seed Nigella Sativa (Black Cumin Seeds) – Potential Herb for Covid – 19 -** Naina Mohamed Pakkir maiden - Dubai Health Authority, Dubai UAE, *Journal of Pharmacopuncture* 2020; 23 [2]:62-70
- **Chromatography Today**
- **Investigation into SARA – Cov -2 Resistance of compounds in Garlic Essential oil – ACS publications – (ACS Omega** 2020;5,14,8312 – 8320) [publication Date March 31, 2020]
- **Identification of potential inhibitors of SARS Cov – 2 main protease and spike receptor from 10 important spices trough structure – based virtual screening and molecular dynamic study – {Debaiyan sen} (Journal of Bio molecular Structure and Dynamics) [publication Date Sep 1, 2020]**
- **Natural Product compounds in Alpinia officinarum and Ginger are potent SARS Cov – 2 Papain – like Protease inhibitors. {Dibakar Goswami} [Submitted Date: April 4, 2020, Posted Date: April 6, 2020] (Chem Rxiv)**
- **Anti – inflammatory and antipyretic effects of Trigonella foenum – Graecum Leaves extract in the Rat – {A. Ahamadiani} (Department of Pharmacology, School of Medicine. Shaheed Beheshti University of Medical Science - Teheran Iran)**
- **Spices and Herbs : Potential Antiviral Preventives and Immunity boosters during Covid – 19 {Namita Ashish Sing} (Department of Microbiology, Mohanlal Sukhadia University, Udaipur – India) [Research Article (WILEY)] Received Date – Oct 15, 2020, Revised Date : Dec 3, 2020, Accepted Date: Jan 3, 2021, - DOI : 101002/ ptr.7019.**
- **Sleep:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2629403/pdf/nihms82203.pdf>
- **From the Department of Psychology, Carnegie Mellon University, Pittsburgh**
- **Vitamin D:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6121423/pdf/ijms-19-02419.pdf>
<https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/02/study-confirms-vitamin-d-protects-against-cold-and-flu/>
- https://mpkb.org/home/pathogenesis/innate_immunity
- **Vitamin D and Influenza—Prevention or Therapy? Beata M. Gruber-Bzura** ID Department of Biochemistry and Biopharmaceuticals, National Medicines Institute, Str. Chelmska 30/34, 00-725 Warsaw, Poland; b.gruber@nil.gov.pl; Tel.: +22-841-39-91; Fax: +22-841-06-52 Received: 28 June 2018; Accepted: 1 August 2018; Published: 16 August 2018
- **Water:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22362640>
- **Exercise:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32121049>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32221992>
- **Air:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32007522>
- **Stress:** <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0956797610362061>
<https://psycnet.apa.org/buy/1998-02892-019>
- **Smoking:** <https://link.springer.com/article/10.1007/s00011-008-8078-6>
- **Alcohol:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19053973>
- **Sugar:** <https://academic.oup.com/ajcn/article-abstract/26/11/1180/4732762?redirectedFrom=fulltext>
- **Coffee:** <https://cebp.aacrjournals.org/content/24/7/1052.short>
- **Vegetables and Fruits:** <https://academic.oup.com/jn/article/136/10/2606/4746704>
- **Probiotics:** *EXCLI Journal* 2008;7:177-184 - ISSN 1611-2156
Recieved: September 29, 2008, accepted: October 19,2008, published: October 28, 2008
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09540100903061659>
- **Whole grains:** <https://academic.oup.com/ajcn/article/105/3/635/4637852>
- **Zinc:** <https://journals.plos.org/plospathogens/article?id=10.1371/journal.ppat.1001176>
- **Quersetin:** <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4728566/pdf/viruses-08-00006.pdf>
- **Vitamin C:** <https://www.mdpi.com/2072-6643/9/11/1211>
- **Tulasi:** <http://internationalscholarsjournals.org/download.php?id=357711134102739749.pdf&type=application/pdf&op=>
- **Drumstick leaf:** [https://www.ijidonline.com/article/S1201-9712\(16\)30574-4/fulltext?rss=yes](https://www.ijidonline.com/article/S1201-9712(16)30574-4/fulltext?rss=yes)
- **Black Cumin seeds:** <https://madridge.org/journal-of-case-reports-and-studies/mjcrs-1000114.pdf>
- **Turmeric:** <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10875-006-9066-7>



సహాయక కేంద్రం : మీకు మార్గనిర్దేశం చేయడానికి మీకు మా సహాయం అవసరమైతే, సోమవారం నుండి గురువారం వరకు ఉదయం 9:30 నుండి సాయంత్రం 4:30 మధ్య 82485 62462 నంబరుకు దయచేసి కాల్ చేయండి, లేదా అదే నంబర్‌పై మీరు వాట్సాప్‌లో మెసేజ్ కూడా చేయవచ్చు, మేము మిమ్మల్ని సంప్రదిస్తాము.

