



মহসিন ক্লিনিক
৪০ বছর ধরে বিশ্বস্ত

**কভিড ১৯: মহানবী (সা.) এর সুন্নাহ ও ভবিষ্যত-বাদী অনুযায়ী এবং ইউনানি
থিব (UNANI TIBB) পদ্ধতিতে করোনাভাইরাস প্রতিরোধ ও চিকিত্সা।
মোহাম্মদ সেলিম খান, দ্বারা করোনাভাইরাস থেকে সুবক্ষিত থাকার উপায়।**

“মহসিন হেলথের সিনিয়র ফিজিসিয়ান (চিকিৎসক)
মেডিসিন এন্ড হিলিং আর্ট এর প্রিন্সিপাল (প্রধান শিক্ষক)”

“হে মোহাম্মদ! আমি আপনাকে বিশ্ববাসীর জন্য রহমত স্বরূপ পেরন করেছি” সূরা
আল আমবিয়া, আয়াত ১০৭।

ধর্মীয় উপায়ে নিরাপত্তা

- নিয়মিত এবং বেশি করে প্রতিদিন সকালে এবং বিকালে আল্লাহর কাছে দোয়া পাঠনা কর এবং জিজ্ঞেস কর করোনাভাইরাস থেকে নিরাপদ রাখতে। আর যে সব আমল করতে হবে (দুরুদ শরিফ ১০ বার পরবে, সূরা ফাতিহা ১ বার, আয়াতুল কুরচি ১বার এবং শেষ ৩ সূরা (৩ কুল) ৩ বার করে পরবে)।

বক্তিগত পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা (যা করনীয়)

- ঘনঘন দুই হাত সাবান ও পানি দিয়ে ২০ সেকেন্ড যাবত পরিষ্কার করুন। পয়োজনে হেল্ড সানাটাইজার ব্যবহার করুন।
- ঘনঘন হাত ধৌত করেন, বিশেষকরে যখন ঘরে প্রবেশ করেন এবং বাহিরে যান।

- হাঁসি-কাশির সময়ে টিস্যু অথবা কাপড় দিয়ে বা বাহর ভাঁজে নাক -মুখ ডেকে রাখুন। ব্যবহৃত টিস্যু সাতেসাতে ঢাকনা যুক্ত ময়লার পাএ ফেলুন এং হাত পরিষ্কার করুন।
- সংক্যামিত বা অসুস্থ ব্যক্তির কাছ নিজেকে আলাদা রাখুন।

বক্তিগত পরিচ্ছন্নতা ও নিরাপত্তা (যা করবেন না)

- চেস্টা করবেন অপ্রয়োজনে হাত দিয়ে চোখ, নাক ও মুখ স্পর্শ না করতে।

আয়ুর্বেদিক/পুষ্টিগত উপায় (যা করনিয়)

- কালোজিরা ব্যবহার করুন। প্রতিদিন সকালে ১/৪ চা চামচ কালোজিরা উত্ত্ব গরম পানির সাথে মিশিয়ে খান।
- অলিভ পাতার চা দিনে ১ থেকে ৩ বার পান করেন।
- খাঁটি মধু খান। ১ চা চামচ মধু উত্ত্ব গরম পানির সাথে মিশিয়ে দিনে ১ থেকে ২ বার পান করুন।
- দিনে ৩-৭ টা আজওয়া খেজুর খান।
- খাঁটি হিমলিয়ান লবন উত্ত্ব গরম পানির সাথে মিশিয়ে দিনে দুই বার কুলকুচা (পানি না গিলে কুলি করবেন।
- উচ্চমাএর ভিটামিন সি খান (পরামর্শ হল: ৫০০mg দিনে ২-৩ বার খাবার পর।
- এচেনশিয়েল ওয়েল ব্যবহার করুন (ফ্রানকিনসেনস অথবা লাবিনডার)।
- মহসিন ইমিউন সাপোর্ট কেপস; mohsinhealth.com/products/immune-support

(যা করবেন না)

- প্রাণি জাতীয় খাবার, যেমন; মুরগির মাংস, অন্যান্য প্রাণির মাংস এং মাছ না খেতে অথবা কমিয়ে খেতে চেস্টা করুন।
- চিনি এং ঠান্ডা পানীয় বা পানি থেকে বিরত থাকুন।
- বরাফের ব্যবহার থেকে বিরত থাকুন।

মানসিক/আবেগ/অনুভূতি সংক্রান্তে (যা করনিয়)

- নিয়মিত এং বেশি করে একান্ত মেডিটেশন এং প্রার্থনা এং নামাজ পড়ুন।

- সামাজিক গঠনমূলক এবং জিৰন নিয়ে বাস্তব অলোচনায় অংশগ্ৰহন কৰুন।

(যা কৰবেন না)

- সবসময় সচেতন এবং সতৰ্ক থাকুন, খুব বেশি আবেগময় এবং ভয়জনক চিন্তা কৰবেন না. মনেৰাখবেন যে নেতিবাচক বা নেগিটিভ খবৰ খুবই উওজনাপৰ্ণ যেটা আপনাত ভয়কে ডাকে. আৰ ভয়, উদ্বেগ এবং দুশ্চিন্তা আপনাত ৰোগ প্ৰতিৰোধ ক্ষমতা কমিয়ে দেয়।
- যেসব আলোচনা, খবৰ এবং আপডেট আপনাকে দুশ্চিন্তা বা উওজনা দেয় সেগুলো থেকে বিৰত থাকুন।

শাৰিৰীক/পৰিবেশগত (যা কৰনিয়)

- নিয়মিত শাৰিৰীক বিয়াম কৰবেন।
- বেশি কৰে সতেজ এবং পৰিষ্কাৰ বাতাস খেতে চেস্টা কৰবেন।
- প্ৰতিদিন বাখুৰ জালান ঘৰেৰ বাতাস পৰিষ্কাৰ কৰতে। (আপনি চাইলে গন্ধকৰস(myrrh), ফানকিনসেনস এবং কালোজিৰা ব্যাবহাৰ কৰতে পাৰেন।

আবদুল্লাহ ইবনে অমৰ অবহিত কৰেছেন যে, মোহম্মদ (সা.) বলতেন “হে আল্লাহ! আমি স্বাস্থ্য, ক্ষমা, বিশ্বাস, ভাল আচৰণ এবং প্ৰাক-পৰিমাৰেৰ সাথে সন্তুষ্টি জিজ্ঞাসা কৰি।”(বুখাৰী)।