



COVID-19 سے حفاظت اور علاج کے لئے علومِ نبوی اور طبِ یونانی سے ماخوذ طریقہ کار

راقم: سلیم خان

[ایم ڈی (ایم، اے)، ایم ڈی (ایم اے) ایم ایچ۔ ڈی، او]

”محسن ہیلتھ“ (قائم 1978) میں سینٹر معالج اور ”کلج آف میڈیسن اینڈ ہیملنگ آرٹس“ کے مدیر

”اور نہیں بھیجا ہے ہم نے آپ کو (اے محمد) صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم) مگر بطورِ رحمت تمام  
جہانوں کے واسطے“

(سورة الانبياء، آیت ۱۰۷)

تحفظ روحانی

ہر صبح و شام مندرجہ ذیل معمول کے ذریعہ اپنا سماوی رابطہ استوار کریں اور روحانی تحفظ  
حاصل کریں:

درود شریف دس بار، سورہ فاتحہ ایک بار، آیت الکرسی ایک بار، آخری تین "قل" تین تین بار

کرنے کی چیزیں، (طہارتِ ذاتی)

صابن اور پانی سے اپنے ہاتھوں کو زیادہ سے زیادہ دھوئیں۔ کم از کم بیس سیکنڈ تک۔  
اپنے ہاتھوں کو باقاعدگی سے دھوئیں، خاص طور پر گھر میں داخل ہوتے اور نکلتے ہوئے۔  
کھانسی اور چھینک آنے کے وقت اپنے منہ اور ناک کو ٹشو کے ذریعہ (اپنے ہاتھوں سے)  
ڈھانپیں۔ استعمال شدہ ٹشو کو فوری طور پر کوڑے دان کے ڈبے میں ڈالیں اور متصلاً اپنے  
ہاتھ دھولیں۔

بیمار حضرات سے کچھ فاصلہ برقرار رکھیں

نہ کرنے کی چیزیں، (طہارتِ ذاتی)

اگر آپ کے ہاتھ صاف نہیں ہیں تو اپنی آنکھ، ناک یا منہ کو ہاتھ نہ لگائیں۔

کرنے کی چیزیں، (غذائی اور اعشابی)

نہار منہ گرم پانی کے ساتھ ایک چوتھائی چائے کی چمچ (ٹی سپون) کلونجی کا استعمال کریں۔

زیتون کی پتی کی چائے کا استعمال دن میں 1 سے 3 بار کریں۔

گرم پانی میں دن میں 1 یا 2 بار 1 tsp نامیاتی [organic] شہد کا استعمال کریں۔

ہر روز تین سے سات کھجوروں کا استعمال کریں (عجوبہ کھجوریں ہوں تو بہتر)۔  
دن میں دو بار گرم پانی میں خالص ہمالیائی نمک کو ملا کے کٹی کریں۔  
اعلیٰ درجہ و طاقت والے وٹامن سی کا استعمال کریں جس کی تجویز کردہ خوراک ۵۰۰ ملیگرام  
دو سے تین بار فی دن ہے۔

اسینشل آیل جیسے لوبان یا لیوینڈر کا خارجی استعمال جاری رکھیں  
”محسن امیون سپورٹ کپس“ کا استعمال کریں:

[mohsinhealth.com/product/immune-support](http://mohsinhealth.com/product/immune-support)

نہ کرنے کی چیزیں، (غذائی)

حیوانی اغذیہ جیسے مرغی، گوشت اور مچھلی کے استعمال سے گریز کریں یا کم سے کم کریں  
چینی اور غازیاتی (سافٹ) مشروبات سے پرہیز کریں  
برف آمیز اور ٹھنڈے مشروبات سے پرہیز کریں

کرنے کی چیزیں، (نفسیاتی / جذباتی)

انفرادی طور پر مراقبہ اور دعا کے معمولات کو جاری رکھیں اور ان میں اضافہ کریں۔  
تعمیری اور مثبت سرگرمیوں میں مشغول رہیں۔

نہ کرنے کی چیزیں، (نفسیاتی / جذباتی)

غلبہ آور اور خوف پیدا کرنے والی خیالات سے دانستہ طور پر مکمل پرہیز کریں۔  
یاد رکھیں کہ منفی خبریں بڑی حد تک سنسنی خیز ہوتی ہیں، جس کا کام خوف اور ذہنی اضطراب  
کو بڑھانا ہوتا ہے، اور جس کے نتیجے میں انسان کا دفاعی نظام کمزور ہو جاتا ہے۔  
بحث و مباحثہ، متعلقہ تازہ خبروں اور پیغامات وغیرہ سے اجتناب کریں، یہ چیزیں منفیت کو  
بڑھاتی ہیں۔

کرنے کی چیزیں، (جسمانی اور ماحولیاتی)

ہلکی ورزش جاری رکھیں (جیسے فطری ماحول میں ۲۰ منٹ چہل قدمی)  
تازہ، صاف ہوا وافر مقدار میں حاصل کریں (اور باسی و جامد ہوا سے بچیں)۔  
گھر اور دفتر کی ہوا صاف رکھنے کے لئے روزانہ بخور کا استعمال کریں۔ اس سلسلہ میں آپ  
مرہ، لوبان، یا کلو نجی کا استعمال کر سکتے ہیں۔



عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما کہتے ہیں کہ رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم صبح اور شام ان دعاؤں کا پڑھنا کبھی نہیں چھوڑتے تھے:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ ، اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِي دِينِي وَدُنْيَايَ وَأَهْلِي وَمَالِي

”اے اللہ! میں تجھ سے دنیا و آخرت میں عافیت کا طالب ہوں، اے اللہ! میں تجھ سے عفو و درگزر کی، اپنے دین و دنیا، اہل و عیال، مال میں بہتری و درستگی کی درخواست کرتا ہوں۔“

سنن ابوداؤد، 5074

مترجم: عبدالحفیظ قادری

[www.MohsinHealth.com](http://www.MohsinHealth.com)

[info@MohsinHealth.com](mailto:info@MohsinHealth.com)

+44 116 2738614

ہدایات برائے COVID-19 (v2)

4th April 2020