

الآمان في الوقاية

من وباء ووهان

2021 – 2028 م

المؤلف : محمد الحمد لله

الاهداء ..

الى روح الفقيد (اسلام منسى) تغمدہ اللہ بواسع رحمته اسألكم الدعاء و
الفتاحہ على روحہ .

"اللهم اغفر له وارحمه واعف عنه واکرم منزله". "اللهم أبدله داراً خيراً
من داره وأهلاً خيراً من أهله و ذرية خيراً من ذريته و زوجاً خيراً من
زوجہ". "اللهم انقله من ضيق اللحد ومن مراتع الدود الى جنات جنات
الخلود". "لا إله إلا أنت يا حنان يا منان يا بديع السموات والأرض تغمد
(المتوفي) برحمتك يا أرحم الراحمين"

الى روح جدی الطيبه الطاهرة (جدو : عبد الرحيم) .

الى كل انسان مخلص لله و للوطن و للانسانيه .

اهدى هذا الكتاب الطيب .

عن الكتاب ..

الكتاب تفريغ للحقائق بين محور الاساطير و الخرافات المنشورة على الانترنت و الميديا التي تناولت مساله فيروس كرونا 19 منذ مطلع عام 2020 م حتى بداية العام الحالي 2021 م ، و هو يتناول مساله الفيروس تتبعاً لحقيقته مجردة من كل الابطيل . و السير فى خط تطور الازمه انتهاء بالإرشادات الواجب اتباعها ببساطه شديده للوقاية من الوباء كرونا 19.

ارشادات للعمال و الموظفين و الغير متفرغين للقراءه .

الوقايه العمليه :

اذا كنت من هواه القراءه فعليك بقراءه كل هذا الكتاب ، لكن لى لا تضع وقتك ، عليك بفهم هذه الحقيقه : ليس كل ما ينشر فى الانترنت من ميديا تتحدث عن فيروس كرونا حقائق مجردة ، بل هناك كرونا و الوقايه و كرونا و السياسة و المؤامره ، و كرونا و المرضى النفسيين و مذكرات فيروس ، لكنى ابسط حقائق بمساله الوباء و عليك اتباعها للوقايه

الامان فى الوقايه من وباء ووهان تعليم

منه وفقا لمبادئ العلم و الايمان فى بساطه شديده بعيدا عن التفاصيل المرهقه فى تفريغها لحقيقة وباء ووهان .

اولا : استخدم كمامه قماش صناعه منزليه للوقايه من الوباء فى البيت و الشارع والعمل .

ويكون عكس ذلك : استهلاك كمات طبيه مخصصه للمرضى و تضييع المال و الوقت فى شراء سلعه صنعت اصلا للمرضى خاصه الكمات الطبيه ذات اسعار عاليه و التى يستخدمها العمال و الموظفين فى البيت و الشارع و العمل ثم يلجأون لحل غسلها بالماء و الصابون و نشرها على حبل الغسيل و اعاده استخدامها ، و هذا خطأ؟! ، لان الكمات القماش الصناعه المنزليه هى التى تستخدم لمره واحده يوميا ، ثم تلقى فى القمامه مثل الكمات الطبيه التى احذر من اعاده استخدامها ، و فى كل الاحوال يجب اتباع

الامان فى الوقايه من وباء ووهان تعليم

الخطوه التاليه : ارتداء كمامه من القماش للوقايه و ليس للخضوع للعلاج من الوباء ، لان الكمادات الطبيه للمرضى و الكمادات القماشيه للاصحاء ،

و ايضا اضيف : غسل اليدين خمس مرات يوميا

2- غسل اليدين خمس مرات يوميا تحت ماء جارى لمدة دقيقه ثم استخدام المطهر او الصابون او الديتول سيان اى نوع متوفر لغسل اليدين و تجفيفها بقطعه .

3- استخدام بخاخه البترول الديتول الكحول لتطهير الاسطح .

استخدم بخاخه لتطهير المروحه السقف و الثابته و المتحركه بها مطهر مثل تلميعها بالقماش من الاتربه و الجراثيم و الامراض المتراكمه عليها بعد رشها بخاخه البترول فهى تقتل الجراثيم بعد ساعات من رشها عليها ثم امسح الاتربه بامان ؟ ، او استخدم بخاخه السيليلوز لتطهير جهاز التكييف مع بخاخه البترول لتطهير التكييف مغلق من الطاقه ، ثم استدعى عمال التعقيم لغسل التكييف مره سنويا او كل 6 شهور مره باستخدام المواد الخاصه

الامان فى الوقايه من وباء ووهان تعليم

بذلك ، لان التكييف يحتوى الجراثيم و الميكروبات و حتى الفيروسات المنزليه مثل كورونا المواسير ، و يجب تعقيم التكييف ثم غسله بماء النار و المطهر و غسل الارض بعد العمليه .

استخدم بخاخه البترول ديتول السليلوز و الكحول او حتى الجاز و المطهر ، لغسل الاسطح الزجاجيه مثل زجاج المنزل الشبايك . مثل اسطح الكمبيوتر و التلفزيون و المحمول كل اسبوع مره ولو بنقطه ديتول على قماشه جافه او منديل كبير ابيض و اغسل التلفزيون بقطره ديتول و المحمول و التلفزيون بقطره ديتول من الاتربه و الجراثيم العالقه عليه اسبوعيا كل يوم خميس كمال او كل يوم سبت .

الامان فى الوقايه من وباء ووهان تعليم

يمكنك غسل زجاج سيارتك باستخدام المطهرات فى المغسله الميكانيكيه او
فى الشارع امام المنزل باستخدام المطهرات و قماش كل اسبوع مره للوقايه
من الوباء و الغلاء .

الوقايه الغذائيه :

استخدم خلطه السلاطه المنزليه الصحيه لرفع نسبه المناعه بالجسم ، ان السلاطه الطازجه و الفريش تقى الانسان من كل الامراض ، فيجب تحضير طبق السلاطه كل يوم بالمنزل من المكونات المتوفره بالسوق و الغنيه بالفيتامينات الطبيعيه المنزليه و حاول التأكد من ان الطعام الذى تشتريه غير معدل وراثيا .

(سلاطه الخضره : فجل . جرجير . كرات . ثوم . بصل . خص . بنجر . جزر . بروكلي . شكوريا . خيار . ليمون . تجنب (الخل والثوم) بكثرة . وضع الزيت الصحى الطبيعى .)

استخدم التوازن الصحى بين الطعام (مثلا البعض يشك فى الطيور و الحيوانات و الدواب ، و يتناول الاسماك الطازجه كوجبه يوميه ، و البعض الاخر يشك فى الاسماك اذا لم تكن لامعه العينين و طازجه فيلجأ لحل تناول اللحوم و الطيرو او الدجاج و الارانب و السجق ، لكن فى الحقيقة : يجب تناول كل انواع الطعام الصحى المنزلى : (قاعده ذهبيه / تناول كل انواع الاطعمه مع السلاطه و الفاكهه للحصول على جسم صحى و مناعه قويه و لا تلجأ لادويه التى بها فيتامينات صناعيه الا تحت اشراف طبيبك الخاص) . استشر اكثر من طبيب و عندما تترتاح لطبيب غير مستغل تناول الدواء الذى يصفه لك و الفيتامينات التى يكتبها لك و انسى تجربه الادويه العشوائيه ، لاننى من انصار تيار: العلاج للمرض بالروشته وليس الوقايه من المرض بالتجريب العشوائى لكل ما تحتاجه من فيتامينات او لا تحتاجه ، الحقيقة ، اى مرض بالجسم ظاهر له اعراض اعرض نفسك على طبيب قياسي و (حلل الدم) و (قم يتناول العلاج

الامان فى الوقايه من وباء ووهان تعليم

لمرض حقيقى بعد تحليل الدم) ف (تحليل الدم هو المقياس الحقيقى
لمعرفه المصاب من المرضى و الغير مصاب منهم .)

مساله الفاكهه :

تناول التمر و التفاح و البرتقال و كل انواع الفاكهه الطازجه و الصحية و
المتوفرة بمنزلك ، و لا تنسى غسلها بالماء قبل الاستخدام ، و لا تناول
فاكهه غير مغسوله مثل العنب . و تناول الفاكهه الموسميّه بشكل مستمر
من اجل الحصول على صحه جيده للجسم و وقايه طبيعيه و مناعه صلبه من
الامرض .

بعد تحول الوباء و تحوره فهو ينتقل هوائيا ، لا تستخدم جهاز التكييف
باستمرار فى الصيف استخدمه لساعه من نهار او ساعه من ليل لفته

الامان فى اللوقايه من وباء ووهان تعليم

محدوده ، فلقد تحور الفيروس و هو ينتقل هوائيا مثل الانفلونزا بشكل غير مفهوم بعد ، لكن للوقايه من الفيروس استخدم كل شىء بشكل صحى ، بدون مبالغه و مصاريف و استهلاك للطاقة و الفاتوره العاليه جدا ، او بدون اهمال ، و لا تختلط بتجمعات بشريه (الكثله البشريه الحمراء) هى اكبر اسباب انقال الوباء ، و لا تجلس بالمنزل و لا تخرج تماما فهذا يسبب الكآبه و للتخلص من اعراض الاكتئاب (العب رياضه و أمشى على الاقل فى الضوء صباحا باستخدام نظارة شمسيه ، و لا تنظر الى الضوء و الشمس وضع هذه النقطه كمبدأ للرياضة تنجح فى الخروج من ازمه الاكتئاب . كل يوم نصف ساعه رياضه بعد الظهر 12 ظ ، او مساء بعد العصر فى النادى تحت مظله او فى اى وقت تجبذ ، للوقايه من الشمس المباشرة و لحمايه العينين من الضوء الشارد والاشعه الشمسيه.

✚ اذا عطست قل الحمد لله

مساله التدين و الوقايه :

أ. اذا عطست قل (الحمد لله) ولا تنسى وضع معصمك على وجهك

اثناء العطس وتدرّب على هذه الحركة كالرياضة قبل النوم .

ب. اذكر الله يوميا خمس دقائق كل ثلاث ايام باستخدام السبحه

الحشبيه او البلاستيكيه او الالكترونيّه بالمحمول (اذكر الله 33

سبحان الله (بطريقه حره و متنوعه باسلوبك انت) 33 الحمد لله

(بطريقه حره و متنوعه باسلوبك انت) 33 لا اله الا الله (بطريقه

حره و متنوعه باسلوبك انت) 33 الله اكبر (بطريقه متنوعه حره و

متنوعه باسلوبك انت) 33 اللهم صلى و سلم و بارك على حبيبنا و

شفيعنا سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم (بطريقه حره و متنوعه

باسلوبك انت)

ت. اقرا القرآن كل يوم جمعه سوره الكهف

ث. اقرأ سورة يس كل يوم
ج. اقرا سورة الملك كل يوم و سورة الواقعة و سورة الدخان و سورة الحديد

ح. اقرا سورة من القران كل يوم
خ. اقرأ وردا قبل النوم من القران و نم متوضئا او مغتسلا و نم على جانبك الايمن و اقرأ أى ورد قرآنى مثلا (ايه الكرسي) خمس مرات

د. الفائده من الاوراد و القرآن و الاذكار رفع نسبة المناعه فى الجسم
فالعقل السليم فى الجسم السليم و بما ان الجسم تناول الاطعمه الصحيه
فالقرآن و الاذكار رياضة روحيه تقوى المناعه

ذ. اذا مرضت باى مرض اقرأ سورة الرحمن مكرر
ر. استمع لسوره الفاتحه و البقرة عبر الاجهزة الالكترونيه صباحا كل يوم

ز. ادفع الصدقة و الزكاه للمستحقين من الاسر

الامان فى الوقايه من وباء ووهان تعليم

س. خيركم من تعلم القرآن و علمه ، اذا كنت تجيد قراءة القرآن
فاستخدم اسلوب اجدادك و اذهب لاقربائك لقراءة القرآن بين
المغرب و العشاء فى منازلهم.

ش. صله الرحم من المنجيات من الوباء و البلاء . لا تكتفى
باستخدام الهاتف فى الاطمئنان على اقربائك و زرهم و ودهم و
ارحمهم بقراءة القرآن فى منازلهم ساعه كل اسبوع

ص. حافظ على مساله التباعد اكثر من متر بينك و بين الاخرين و
الاقراء خاصه فى المنزل و الزيارة و العمل و الخروجات .

الوقايه البيئيه :

- أ. تخلص من الكلاب و القطط الى خارج المنزل فلقد تحور حيوان
المنزل بالغرب و اصبحت عائل لنقل المرض الوباء .
- ب. استبدل الطيور فى الاقفاص كهوايه بتريه النباتات الظل و
الزينه فى المنزل او على باب المنزل او بالاسطح
- ت. اسقى النباتات بزجاجه لتر ماء مره كل اسبوع و ليكن كل يوم
جمعه صباحا .

نهایه دیمو الكتاب