

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

في هذه اللحظات لما بدأ هذا الفيروس في الانتشار بسرعة كبيرة، يجب علينا نحن مسلمو فنلندا أن نشتغل كذلك بطريقة سريعة.

لقد صدرت من المسؤولين عدة قيود، التي لا يأخذها الكثير على سبيل الجد. اجتماع الشباب والزيارات بينهم في بيوتهم يجب أن تتوقف، لأن هذه الممارسات سبيل لانتشار العدوى. يجب أن نفكر في الأمة بأكملها عن طريق ممارساتنا الشخصية، وبالتالي نحاول توقيف الوباء. لما لا يتم تنفيذ القيود المأمور بها، والشباب والرفاق يلتقون فيما بينهم، يمكن أن يحدث أنك تصبح حاملا للفيروس دون أن تعلم بذلك، ثم تحمله كذكرى لقريبك المريض، الذي إذا أصيب به يكون **خطرا على حياته**. لا تكن إذن أنانيا وغير مبال، وتغامر وأنت واع، بل قد تكن سببا في موت أحد أحب أقاربك.

حاليا، المستشفيات التي اعتدنا غسل موتى المسلمين فيها قد أغلقت أبوابها وأغلقت أماكن الغسل، بمعنى أن غسل الميت لم يعد عمليا ممكنا. حسب علماء المسلمين ليس ذلك واجبا، لما تعلق الأمر بميت بمرض شديد العدوى. يكفي والحالة هذه أن يكتفى بالتيمم. ولذلك إذا كنت تباشر ميتا، يجب العناية بنظافته، مثلا: تقصير شعر الأماكن الحساسة، تقليم الأظافر، وتوضيب الشارب.

الدفن مناسبة نتمنى فيها حضور كثيف. والآن لما منعت التجمعات الكثيرة العدد، يجب أخذ هذه المسألة بعين الاعتبار. كل مشارك في مراسيم الدفن يجب أن يأخذ بعين الاعتبار انتقال العدوى، فيتوفر مثلا على كمامة وقفازات بلاستيكية.

## كيف أحمي نفسي؟

- غسل اليدين جيدا. اغسل يديك بعناية بالصابون. معقم اليدين إضافة جيدة إذا توفر.
- إذا كنت خارج البيت، حافظ على مسافة كافية، استخدم الكمامة أو شيئا آخر أمام وجهك وقفازات عند الحاجة. القفازات ليست مريحة في الإستخدام، بحيث لا تكاد تلمس بهما وجهك، وكذلك تحمي يديك من التعرض مباشرة إلى العدوى. تذكر أن تزيل القفاز بالطريقة الصحيحة، وذلك بسحبها من الرسغ إلى الأصابع، بحيث تصبح مقلوبة، أي يصبح بطنها ظاهرها.
- إذا دخلت من خارج البيت، ضع ملابسك في الغسالة (على 60 درجة حرارية، وغسل عادي يكفي). تعقيم الأحذية يتم بسهولة بوضع محلول الكلور في دلو (ملعقة طعام من كلور في 5 دسلتر من ماء) وغمس باطن الحذاء في هذا المحلول. ضع فوطة قديمة أو غطاء تحت الحذاء.

## ● إذا مرضت أو شككت في العدوى، اجتنب كل الملامسات

- الزم غرفتك واطلب المساعدة من أقاربك. لا داعي للخجل أن تعترف أنك مريض. المرض قضاء وقدر من الله سبحانه وتعالى، ولا يجوز لأحد القيام بأفعال ازدراية. على العكس من ذلك، يجب على أعضاء الأمة أن تساعد بكل وسيلة ممكنة، بحيث يكون الإبداع هو الحد. إذا كنت تسكن وحدك، أو ليس عندك اقارب قريبين منك أو في فنلندا، هاتف اي صديق أو أي شخص تعرفه وأخبره بحالتك.

## مناعة جيدة. اشرب ماء

هذا مهم، وخصوصا عند ظهور أمراض خطيرة. لتحسين مناعتك يجب الإشتغال عليها. تقويتها بمجرد الأكل العادي يأخذ وقتا، لذلك ينبغي إضافة المكملات الغذائية (فيتامينات، معادن، أملاح معدنية) إلى البرنامج اليومي. كثيرون من يعارضون تناول الأدوية، ويعتبرون مجرد تناول الفيتامينات كتناول الدواء. هذا ليس صحيحا، إنما المقصود من إضافة الفيتامينات والأملاح المعدنية هو تماما تعويض النقص ومنع

العجز الحاصل من التغذية. هذه الإضافات ليست أدوية، رغم أنه يمكن الشفاء عن طريق النظام الغذائي.

أسفله ستجد القائمة التي لا تشمل طبعا جميع الميادين، ولكن الأهم كما يقال: المواد الأساسية. **ملحوظة:** إذا مرضت بأمراض مزمنة كأمراض القلب والشرايين مثل داء الضغط الدموي أو مرض السكري أو الربو، تذكر أن تسأل طبيبك أو متخصصين في المجال الصحي عن توجيهات خاصة. بعض الفيتامينات يمكن أن تكون لها تأثير سلبي إذا أخذت مع دواء آخر.

أدرجنا هنا ما يسمى بالفيتامينات الآمنة، قدر الجرعات يوجد على العلبة. يمكن تناول حتى 2000 مغرام من فيتامين c، لأن الفيتامين قابل للذوبان في الماء، وبالتالي لا يتخزن في الجسم. يمكن تناول فيتامين c يوميا بجرعات أكبر دون حرج. في الصين والولايات المتحدة الأمريكية يعالجون المرضى بفيروس كورونا بحقن الفيتامين c مباشرة في الدورة الدموية. لذلك يفترض أن فيتامين c يستعمل قبل وأثناء المرض لتبطين وتحسين الحالة.

**فيتامين C**

**فيتامين D**

**فيتامين B**

**الزنك**

**المنغنيسيوم**

### **الأعشاب والمواد الغذائية**

من الناحية العلاجية استخدمت بعض المواد الغذائية كدواء منذ عهد النبي محمد صلى الله عليه وسلم وقبل ذلك. كثير منها هناك معلومات إضافية بخصوصها على الإنترنت. تطبيق الطب النبوي فرع عن تطبيق سنة الرسول صلى الله عليه وسلم. هذه بعضها التي ثبتت فعاليتها في تقوية جهاز المناعة، وصيانة حالة الجسم العامة. في هذه المواد كما في الفيتامينات يجب أخذ بعين الاعتبار الأمراض الخاصة ومدى

توافقها مع الأعشاب. في هذه القائمة يجب أن نتعامل بحذر مع العسل إذا كنت مريضا بالسكري، ومع الزنجبيل إذا كان هناك أدوية لتخثر الدم أو ما شابه. الحبة السوداء والقسط الهندي كذلك لا يناسبان الجميع، لذلك يجب الحذر عند بداية تناولهما، ويبدأ بجرعات قليلة مثل نصف ملعقة شاي.

**العسل:** يجب أن يكون العسل طبيعيا، ويؤكل كما هو أو يذاب في ماء دافئ. تنبيه: لا يذاب العسل في ماء ساخن لأنه يفقد عناصره.

**الزنجبيل:** مبشور أو قطع أو في الطعام أو في مشروب أو في الزيت. زيت الزنجبيل أو العسل يمكن تحضيره في البيت. إقطع الزنجبيل قطعا صغيرة أو أبشره في قارورة وأضف زيت الزيتون أو العسل. زيت الزنجبيل ممتازة لوجع العضلات والمفاصل. وعسل الزنجبيل يساعد في السعال وينظف الشعب الهوائية.

**الثوم:** مضاض حيوي عظيم من صنع الله. من الأهمية أن يضاف إلى الطعام، أو يؤكل كما هو، و/ أو يبلع عبارة عن قطع صغيرة، إذا كان الأكل لا يستساغ. المضغ يساعد على كل حال على تسهيل هضم محتوياتها.

**زيت أو حبات أو مسحوق الحبة السوداء نصف إلى 2 ملعقة شاي:**

الحبة السود ذكرت في حديث النبي صلى الله عليه وسلم على أنها شفاء من كل داء إلا الموت. يمكن أن نتناولها كما هي ملعقة كبيرة يوميا أو نضع حباتها على الخبز (يجب مضغ الحبات لتكسيروها) ويمكن كذلك استخدام زيتها في أماكن الوجع من الجسم.

**القسط الهندي 1-3 ملاعق شاي في اليوم:**

شهرته ضعيفة في فنلندا، لكن حسب السنة النبوية القسط الهندي يحتوي على علاج سبعة أمراض. أحدها أمراض الشعب الهوائية. أفضل وأسرع طريقة لتخفيف السعال وأعراض أخرى هو استنشاقه عبارة عن بخار. ضع ملعقة صغيرة من القسط الهندي في ماء يغلي في غلاية. ضع الغلاية على طاولة وعلى رأسك فوطة كي تتمكن من استنشاق كل البخار. يمكن أن تستخدم الماء من جديد بتسخينه إلى أن تشعر بأنه فقد قوته. للأسف هذا لا يمكن العثور عليه بسهولة في فنلندا. ولكن عبر النت يمكن الحصول عليه إن شاء الله.

للنظام الغذائي دور كبير في صحة لإنسان، وخصوصا عندما نحاول أن نحسن من مناعتنا. اجتناب أو الإمتناع عن بعض المواد الغذائية من غذائنا اليومي يحفز من صحتك. اجتنب المواد الغذائية التالية:

**السكر في جميع أشكاله**  
**الدقيق الأبيض**  
**الأغذية المقلية**  
**المعجنات، الفطائر والكعكات**  
**بطاطس شيبس، حلويات وشوكولاتة**

معظم البيوت تحتوي على شرفة، يمكن أن نستغلها في استنشاق الأكسيجين. يمكن أيضا أن نقوم بالرياضة خفيفة، حركات يدوية أو حتى لمجرد الجلوس واستنشاق الأكسيجين. إذا كنت تتوفر على أدوات رياضية، مثل آلة العدو أو دراجة ثابتة، فإن النظام الرياضي مثلا ثلاث مرات في الأسبوع يحفز من نظام المناعة. الرياضة لا تحتاج منك ساعة مثلا، إنما 20 دقيقة رياضة أفضل من الإمتداد على الأريكة. تذكر شرب الماء بكثرة. الماء ينظف الجسد من المواد السامة ويحافظ على وظائف الجسم بشكل جيد، كما أن الطبيعة تحتاج إلى الماء لإنتاج مختلف الأطعمة.

## **طرق علاج كورونا في البيت**

إذا عرفت أنك مصاب، فهذه بعض الطرق المنزلية التي يمكن لك أو لقريبك القيام بها.

**تنبيه: هذا لا يعني أنك تترك زيارة الطبيب أو إرشادات متخصصي الصحة. دائما في الحالات الخطيرة يجب الإتصال بالمسؤولين في المجال الصحي، وطلب سيارة الإسعاف عند الحاجة.**

1. تحلى بالصبر في كل وقت. وقوعك في الإرتباك لا يساعد نظامك المناعي على مقاومة الفيروس، ولكن على العكس من ذلك. تذكر أن ما أصابك في هذه الدنيا هو جزء مما قدر الله عليك. العبادة المنتظمة وذكر الله سبحانه وتعالى يجلبان لك الإطمئنان.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: " أحب الكلام إلى الله تعالى أربع، لا يضرك بأيهن بدأت:

سبحان الله، والحمد لله، ولا إله إلا الله، والله أكبر"

وقل صلى الله عليه وسلم أيضا: "من قال

سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر

غفرت له ذنوبه ولو كانت مثل زبد البحر"

2. احرص على تناول أدويةك التي وصفها لك الطبيب
3. راقب قدر تناولك لفيتامين C، يمكن أن ترفع الجرعة إلى 2000 ملغم في اليوم.
4. افتح النوافذ للحصول على الأكسجين بشكل كاف
5. لتخفيف الحرارة نبينا صلى الله عليه وسلم أرشدنا إلى الإغتسال. هذا هو العلاج الأول أفضل من أخذ الأقراص المخفضة للحرارة. الحرارة علامة على أن الجسم يقاوم ضد الأجسام الطفيلية في الجسم، في هذه الحالة ضد الفيروس. إذا كان الذهاب إلى الحمام صعب جدا، استخدام فوطة مبللة بماء بارد، أو استخدام أكياس الخضار المجمدة يمكن أن تهون من الوضع. تذكر شرب الماء بكثرة. تناول عند الحاجة بنادول (باراسيتامول).
6. Luuliemi أو التليبية (حساء الشعير) والحساءات الأخرى تكفي لطريح الفراش أن يحافظ على قدراته الصحية. نحصل من هذه الحساءات على سوائل كافية، وهي أيضا سهلة في تناول. عادة ما تنخفض شهية الأكل عند المريض، ومن أعراض هذا الفيروس فقدان حاسي الشم والذوق. إضافة إلى ذلك عندما يكون الجسم في مقاومة مستمرة، لا ينبغي أن تتناول وجبات هائلة، لأن الطاقة المخصصة لهضم هذه الوجبات أولى أن تصرف للتغلب على مقاومة الوباء. الوجبات الصغيرة هي الأفضل في مثل هذه الأحوال. تجنبوا بشدة الوجبات التي تحتوي على سكر، لأن السكر هو الوجبة الأساسية للفيروسات والبكتيريا وداء السرطان.

7. التنفس بواسطة البخار يسهل التنفس بشكل ممتاز. دع الماء يغلي في غلاية وأضف له القسط الهندي أو قطرات شجرة الكينا (الأوكالبتوس) أو مجرد الملح. استنشق هذا البخار عدة مرات في اليوم. ارفع اللوح الأمامي للسريير أعلى من بقية جسمك. هذا الوضع يمكن أن يسهل التنفس ويكبح السعال.
8. يمكن دهن منطقة الصدر بزيت القسط الهندي أو زيت الزيتون أو زيت الحبة السوداء عدة مرات في اليوم.
9. إضافة إلى ذلك ثبت أن المشروب الدافئ للكركم والزنجبيل الطري يقويان من المناعة أثناء المرض. يمكن أن نتناول كذلك القسط الهندي على حاله أو نخلطه مع العسل ونتناول ملعقة شاي 3-4 مرات في اليوم.
10. إذا تغيرت حالتك بشكل سريع أوتدهورت، اتصل فورا بالسلطات الصحية لمنطقتك.

نسأل الله عز وجل أن يحفظنا جميعا ويشفيانا من جميع الأمراض. آمين

"مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا ۗ إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ ﴿٢٢﴾" سورة الحديد 22:57