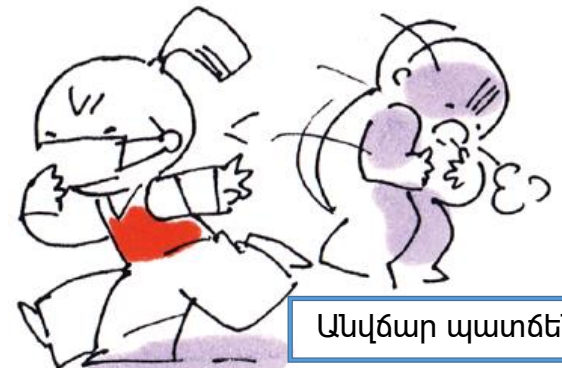
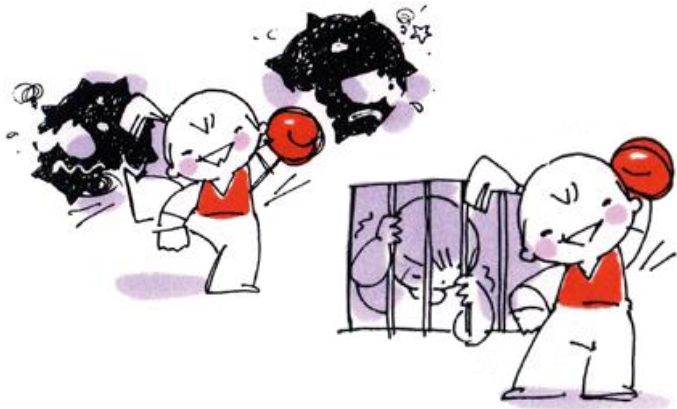


Համաճարակի կանխարգելման և առողջության պահպանման ձեռնարկ

Կանխարգելիչ միջոցառումներ հանուն առողջության և բարեկեցության



Անվճար պատճեն

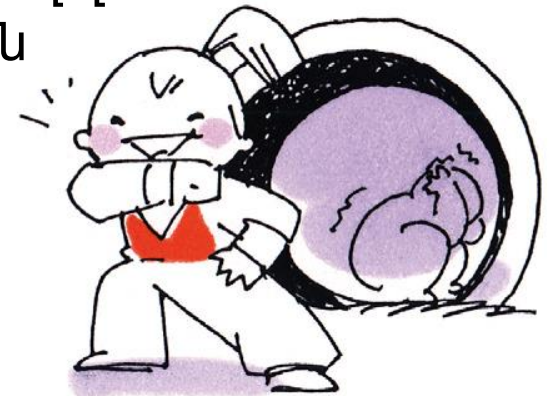


Իսկական առողջության սահմանում

Առողջապահության համաշխարհային կազմակերպության (ԱՀԿ) կողմից առողջության սահմանումը «ամբողջական ֆիզիկական, մտավոր և սոցիալական բարեկեցության վիճակ է և ոչ միայն հիվանդության կամ թուլության բացակայություն»:

Միայն այն դեպքում, երբ մի ամբողջ համայնք առողջ է, նրա առանձին անդամների առողջությունը կարող է պաշտպանվել:

Միայն երբ յուրաքանչյուր առանձին անդամ առողջ է, համայնքը կարող է առողջ մնալ որպես ամբողջություն:





Կանխարգելիչ միջոցառումներ հանուն առողջության և բարեկեցության

Առողջ մնալու համար մենք պետք է հոգ տանք մեր ներքին և արտաքին միջավայրի մասին: «Ներքին միջավայրը» վերաբերում է մեր մարմնին մտքին: Իմունային համակարգի ամրապնդումը, մարմնի և մտքի հավասարակշռությունը պահպանելը էական նշանակություն ունեն վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելման համար:

Մարմնի յուրաքանչյուր բջիջ ունի իրեն պաշտպանելու ունակություն: Այնուամենայնիվ, երբ մարմնի որոշակի հատվածը թուլվ է, հարուցիչները կարող են ներթափանցել մարմին: Եթե մարդը հաճախ իրեն զգում է կատարված, մտածում է դրական մտքերի մասին, շարունակում է իր մարմինը համարել լավ էներգիայով, ապա լավ բջիջները կվերածնվեն, իսկ վատերը՝ կվերացվեն: Այսպիսով, դուք հեշտությամբ չեք հիվանդանա:



Բարելավել իմունային համակարգը = Արդյունավետ կանխել հիվանդությունները

Խուսափեք առողջ լինելու համար երեք բաներից

Չաճախ հիշեցրեք ինքներդ ձեզ խուսափել «երեք բաներից», քանի որ հոգեպես առողջ լինելը շատ կարևոր է վարակիչ հիվանդությունների կանխարգելման համար:

1. Մի բարկացիր:

2. Մի անհանգստացեք:

3. ոչ նյարդային:

Մի բարկացիր:

- 1 Երբ լավ տրամադրություն ունեք, կարող եք պահպանել ֆիզիկական և մտավոր հավասարակշռությունը:



2

Մի անհանգստացեք:

Երբ դուք ամեն ինչին լավ պատրաստ լինեք, չեք անհանգստանա:



3

ոչ նյարդային:

Իմացեք ճիշտ տեղեկատվությունը, այնպես որ դուք չեք նյարդայնանա:



Յետևեք հինգ բաներին՝ առողջ մնալու համար

Յետևեք «հինգ բաներին»՝ առողջ ապրելակերպի ամուր հիմք ստեղծելու և հիվանդությունների վտանգից պաշտպանվելու համար:

1. Յաճախ լվացեք ձեր ձեռքերը:

2. Խմեք ավելի շատ տաք ջուր:

3. Ավելի շատ մարզվեք:

4. Ուրախ եղեք:

5. Գուլջ եղեք:



1

Յաճախ լվացեք ձեր ձեռքերը՝ կանխելու պաթոգենների փոխանցումը:

2

Խմեք ավելի շատ տաք ջուր՝ մարմնից տոքսինները հեռացնելու համար:



5

Գուլջ եղեք: Ուշադրություն դարձրեք փոխանցման ուղիներին, կանխարգելիչ միջոցառումներին:



4

Ուրախ եղեք ձեր իմունային համակարգը բարձրացնելու համար:



3

Ավելի շատ մարզվեք՝ ձեր նյութափոխանակությունը բարելավելու և արևի ամենօրյա չափաբաժինը ստանալու համար՝ ձեր իմունային համակարգը բարձրացնելու համար:



Հաճախ լվացեք ձեր ձեռքերը Կանխել հիվանդության փոխանցումը

Հայտնի վիրուսներից շատերը հիմնականում փոխանցվում են հիվանդի մարմնական հեղուկների (լորձ, թուք, քրի լորձ, արցունքներ, սերմնահեղուկ, արյուն, մեզի, աթոռակ), վեկտորների խայթոցների (մոծակներ, լուեր կամ այլ միջատներ) կամ առնետների արտազատման միջոցով:

Ձեռքերի հաճախակի լվացումը օգնում է ձեր ձեռքերից պաթոգենների հեռացմանը: Սա արդյունավետ միջոց է կանխելու հարուցիչների մուտքը ձեր աչքեր, քիթ և բերան:

- ◎ Լվացեք ձեր ձեռքերը ավելի հաճախ:
- ◎ Լվացեք ձեր ձեռքերը ` ձեր կամ ուրիշների աչքերին, քթերին կամ բերանին դիպչելուց առաջ:
- ◎ Լվացեք ձեռքերը ուտելուց կամ սնունդ պատրաստելուց առաջ:
- ◎ Տուն գալուց հետո ձեռքերը լվացեք նախքան որևէ բանի դիպչելը:
- ◎ Լվացեք ձեր ձեռքերը հասարակական վայրում դիպչելուց հետո, ինչպիսիք են բազրիքները, դռների բռնակները, վերելակի կոճակները և այլն:





Ստեղծեք ուրախ մթնոլորտ բարձրացրեք ձեր անձեռնմխելիությունը

Երջանիկ մնալը, լավ խոսքեր ասելը, բարի սիրտը դաստիարակելը և բարի գործեր անելը կարող են օգնել իմունային համակարգի ամրապնդմանը և ձեզ պաշտպանել հիվանդություններից:

Երջանիկ լինելն օգնում է ձեզ.

- ◎ հանգստացնել մկանները:
- ◎ պահպանել նորմալ արյան ճնշում, սրտի բաբախում, լավ նյութափոխանակություն:
- ◎ պահպանել առողջ երանգ:
- ◎ բարձրացնել ձեր իմունային համակարգը:

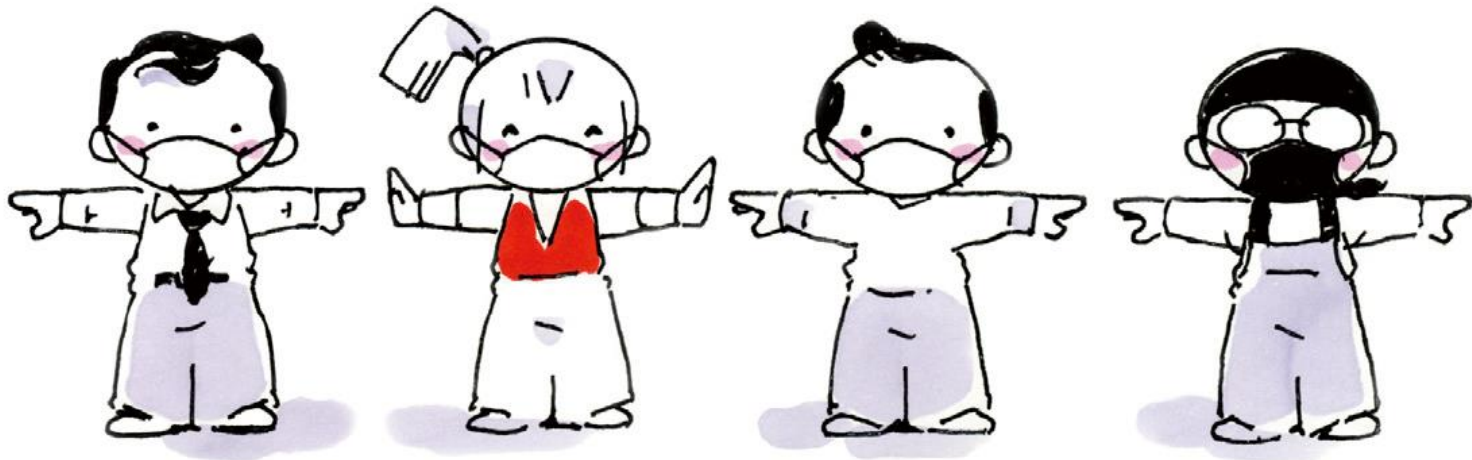
Մի բարկացիր Յոգ տանել ձեր մարմնի մասին

Բարկանալն ազդում է ինչպես ձեր, այնպես էլ մյուսների վրա ինչպես ֆիզիկապես, այնպես էլ հոգեպես: Հիշեք, որ մի բարկացեք: Սա ձեռնտու է ինչպես ձեզ, այնպես էլ մյուսներին:



Մաքեք ապահով և առողջ

Պահպանեք սոցիալական հեռավորություն, հաճախակի լվացեք ձեռքերը, ձեռնպահ մաքեք աչքերին, քթին, բերանին դիպչելուց, բարձրացրեք թոքերի կարողությունն ու անձեռնմխելիությունը:



Եղեք զգույշ և մի անհանգստացեք: Հասկացեք իրավիճակը ոչ նյարդային:

Հիվանդությունները կարող են հեշտությամբ փոխանցվել անձ-անձ շփման և միջազգային փոխադրումների միջոցով: Հիվանդությունների կանխարգելման վերաբերյալ ճշգրիտ և օգտակար տեղեկատվություն ձեռք բերելը կարող է օգնել ձեզ լինել զգոն և կանխել շշուկների պատճառով առաջացած անհանգստությունը:

Հանգիստ հոգեվիճակը կարող է նվազեցնել ավելորդ անհանգստությունը: Անհանգստությունը, վախը ճնշումը ոչնչի չեն օգնում: Դրանք ավելի շատ տոքսիններ են արտադրում մարդու մարմնում և թուլացնում են իմունային համակարգը:

Հետևաբար, ապահով լինելու համար հանգիստ և կայուն սիրտը բանալին է: Սա հաշվի առնելով՝ ամեն ինչ լավ կստացվի:



Առողջության պահպանման ստուգաթերթ

Օգտագործեք ճիշտ մեթոդներ՝ ձեր ամենօրյա կյանքը հոգալու համար հիշեցրեք ինքներդ ձեզ դա անել ամեն օր:

Դիետա:

- Խմեք ավելի շատ տաք ջուր և ավելի շատ քրտինք՝ ձեր մարմնից տոքսինները հեռացնելու համար:
- Լվացեք ձեր բերանը աղաջրով:
- Պահպանեք հավասարակշռված դիետա՝ ուտելով ավելի շատ բանջարեղեն մրգեր:
- Հաճախ ուտեք տանը, մաքրեք ձեր խոհանոցային պարագաները:.

Հագուստ:

- Հաճախ փոխեք և լվացեք հագուստը, իսկ անձնական հագուստը լվացեք արտաքին հագուստից առանձին:
- Կրեք ձեր թաշկինակը կամ դեմքի հյուսվածքները:

Բնակարանային:

- Պահպանեք շենքերի ներսում լավ օդափոխություն:
- Մաքուր պահեք միջավայրը:
- Քնել բավականաչափ:



Տրանսպորտ:

- Խուսափեք վատ օդափոխվող և մարդաշատ վայրեր այցելելուց:
- Խուսափեք հիվանդներին այցելելուց, եթե դա անհրաժեշտ չէ:
- Պահպանեք պատշաճ հեռավորություն ուրիշների հետ խոսելիս:
Եթե մուտք եք գործում և դուրս եք գալիս մարդաշատ վայրերից, կամ գնում եք հասարակական տրանսպորտով, խնդրում ենք դիմակ կրել:

Առողջություն:

- Ուշադրություն դարձրեք ՝ ջերմություն ունեք, թե՞ սարսուռ: Անմիջապես չափեք ձեր մարմնի ջերմաստիճանը: Եթե որևէ աննորմալություն կա, հնարավորինս շուտ դիմեք բժշկի:
- Ուշադրություն դարձրեք համաճարակի կանխարգելման վերջին տեղեկատվությանը, կլանեք առողջապահության ճիշտ մեթոդները:
- Օգտագործեք հեռախոսը, տեսանյութը կամ սոցիալական ծրագրերը ՝ ողջունելու հարազատներին և ընկերներին, կիսվելու համաճարակների կանխարգելման ճիշտ հայեցակարգով և նրանց հանգստություն պարգևելու համար:

Գործունեություն:

- Exerciseիշտ վարժություններ կատարեք հանգստացեք:
- Մնացեք արևի տակ օրական 5 -ից 7 րոպե:
- Լավ տրամադրություն պահպանելու համար ամեն օր երգեք ավելի դրական երգեր:





Օգնեք միմյանց Մնացեք ապահով և առողջ

Մենք պատկանում ենք մեկ մեծ ընտանիքի:
Յուրաքանչյուր անհատի առողջությունը
փոխկապակցված է: Մեր անվտանգությունը
կախված է ձեզանից և ինձանից:

Բոլորի գործն է վարակիչ
հիվանդությունների տարածումը կանխելը:
Միայն երբ իմունային համակարգի
ամրապնդումը կարող է դադարեցնել
հիվանդությունների փոխանցումը: Երբ մենք
սնուցում ենք լավ սիրտ, ասում ենք լավ
խոսքեր, անում ենք լավ գործեր և կիրառում
ենք հիվանդության կանխարգելման այս
խորհուրդները, մենք կարող ենք պահպանել
մարմնի և մտքի հավասարակշռությունը:



太極門
TAI JI MEN

Tai Ji Men Qigong Academy

TEL: 1-909-468-1362

1-408-283-0128

<http://www.taijimen.org>

E-mail: tjm@taijimen.org

© 2020 TAI JI MEN

