



ရောဂါကာကွယ်ရေးနှင့် ကျန်းမာရေးစောင့်ရှောက်မှု လက်စွဲစာအုပ်  
**ကျန်းမာရေးနှင့် သုခချမ်းသာ အတွက်  
 ကာကွယ်ရေးအစီအမံများ**



太極門  
 TAI JI MEN

Translated into Burmese by Mary Aung  
 htet.ym.aung@gmail.com

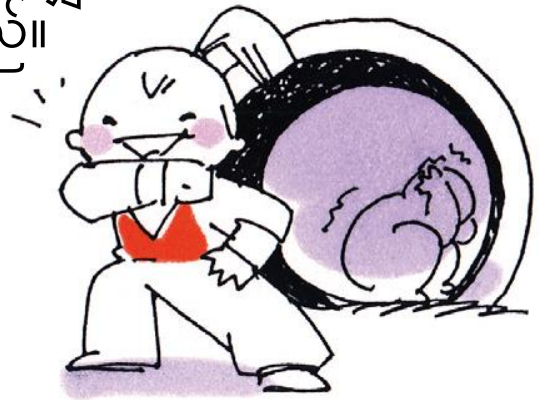


Complimentary Copy



# စစ်မှန်သော ကျန်းမာခြင်းဆိုသည်မှာ

ကမ္ဘာ့ကျန်းမာရေးအဖွဲ့ (WHO) မှ  
 ကျန်းမာရေးဆိုင်ရာ အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက်အရ  
 ကျန်းမာခြင်းသည်  
 အနာရောဂါကင်းမဲ့ခြင်းကိုသာဆို လိုသည်မဟုတ်၊  
 ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့်  
 လူမှုရေးသာယာဝပြောမှုအပြည့်အဝရှိခြင်းကိုပါ  
 ဆိုလိုခြင်း ဖြစ်သည်။  
 အကယ်၍ လူတိုင်းကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်လျှင်  
 ကျန်းမာသောအုပ်စုတစ်ခုကို ဖန်တီးနိုင်မည်။  
 လူအဖွဲ့အစည်းတစ်ခုလုံးကျန်းမာနေမှသာ  
 တစ်ဦးချင်း၏ကျန်းမာရေး ကိုကောင်းစွာ  
 ကာကွယ်စောင့်ရှောက်နိုင်ပါလိမ့်မည်။





# ကျန်းမာရေးနှင့် သူခချမ်းသာ အတွက်

## ကာကွယ်ရေးအစီအမံများ

ကျန်းမာခြင်းနှင့် ပြည့်စုံစေရန် မိမိတို့၏ အပြင်ပန်းပတ်ဝန်းကျင်သာ မက အတွင်းပိုင်းကိုလည်း ကျန်းမာအောင်ထားရမည်။ “အတွင်းပိုင်း”ဟု ဆိုရာတွင် မိမိတို့၏ ခန္ဓာကိုယ်သာ မက စိတ်ဓာတ်ပိုင်းဆိုင်ရာပါ ပါဝင်သည်။ မိမိ၏ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုမြှင့်တင်ခြင်း နှင့် ကိုယ်ခန္ဓာနှင့်စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဟန်ချက်ညီစေခြင်း တို့သည် ကျန်းမာရေးအတွက် အကောင်းဆုံး ကြိုတင်ကာကွယ်ရေးနည်းလမ်းများ ဖြစ်ကြသည်။

လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဆဲလ်တိုင်းသည် ၎င်းတို့ဖာသာ ကာကွယ်နိုင်စွမ်းရှိသည်။ ခန္ဓာကိုယ်၏အစိတ်အပိုင်းတစ်ခု အားနည်းသောအခါ ထိုခန္ဓာကိုယ်၏ အစိတ်အပိုင်းကို ရောဂါပိုးများက ကျူးကျော် ဝင်ရောက်လာလိမ့်မည်။ သင်သည် ကာယနှင့် ဉာဏ်ရေးရာအရ ကျန်းမာသန်စွမ်းပြီး ကောင်းသောရည်ရွယ်ချက်နှင့် ကောင်းသောစမ်းအားများကို မွေးမြူပါက၊ ဆဲလ်သစ်များကို ပြန်လည် ထူထောင်စေပြီး မကောင်းသော ဆဲလ်များကို ဖယ်ရှားပစ်စေလိမ့်မည်။ ရလဒ်အနေဖြင့်ရောဂါသည် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကို အလွယ်တကူ ဝင်ရောက်နိုင်မည် မဟုတ်ပါ။







# ကျန်းမာစေရန် လုပ်ဆောင်ရမည့် ငါးချက်

ခိုင်မာသောကျန်းမာရေးအခြေခံအုတ်မြစ်ကို တည်ဆောက်ရန်နှင့် ရောဂါများ၏ အန္တရာယ်မှ ရှောင်ရှားရန် အောက်ပါအချက် “ငါးချက်” ကို ဆောင်ရွက်သင့်ပါသည်။

၁။ လက်ကို မကြာခဏ ဆေးပါ။

၂။ ရေနွေးနွေးကို များများ သောက်ပေးပါ။

၃။ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ။

၄။ ပျော်ပျော်နေပါ။

၅။ သတိနှင့် နေပါ။



1

ရောဂါပိုး ပြန့်ပွားမှုကို ရပ်တန့်စေရန် လက်ကို မကြာခဏ ဆေးပါ။

ကိုယ်တွင်းမှ အဆိပ် အတောက်များကို ဖယ်ရှားရန် ရေနွေးနွေးကို များများ သောက်ပေးပါ။

2



3

ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်ကို မြှင့်တင်ရန်နှင့် ရောဂါခံနိုင်စွမ်းကို တိုးမြှင့်စေသော နေရောင်ခြည်ပိုမိုရရှိစေရန် လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်ပါ။



4

ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို ကောင်းမွန်သောအခြေအနေတွင် ရှိစေရန် ပျော်ပျော်နေပါ။



သတိနှင့် နေပါ။ ရောဂါတစ်ခုကို ပြန့်ပွားစေသော နည်းလမ်းများနှင့် ကာကွယ်ကုသရန်နည်းလမ်းများကို အမှတ်အာရုံထားပါ။

5



# ရောဂါပြန့်ပွားကူးစက်မှုကို ရှောင်ရှားရန် လက်ကိုမကြာခဏဆေးကြောပါ။

အဓိကအားဖြင့် ရောဂါပိုးမွှားများသည် ချွဲ၊ တံတွေး၊ မျက်ရည်၊ သုတ်ရည်၊ သွေး၊ ဆီး၊ သို့မဟုတ် မစင်ကဲ့သို့သော လူနာတစ်ဦး၏ ကိုယ်ခန္ဓာမှ ထွက်သောအရည်များကို ထိတွေ့ရာမှ လည်းကောင်း၊ ခြင်္သေ့မွှားကဲ့သို့ အင်းဆက်ပိုးမွှားများ ကိုက်ခိုက်ခြင်းမှလည်းကောင်း၊ ကြွက်နှင့် အခြားတိရစ္ဆာန်များမှ တဆင့် လည်းကောင်း ကူးစက်ပြန့်ပွားနိုင်ပါသည်။ လက်များကို မကြာခဏဆေးကြောခြင်းက လက်မှ ရောဂါပိုးများကိုဖယ်ရှားရာတွင် အထောက်အကူပေးပါသည်။

ဤနည်းသည်ရောဂါပိုးမွှားများအား မျက်လုံး၊ နှာခေါင်းနှင့် ပါးစပ်ထဲသို့မဝင်ရောက်စေရန်တားဆီးနိုင်သည့် ထိရောက်သောနည်းလမ်း ဖြစ်ပါသည်။

- ⊙ လက်များကိုမကြာခဏဆေးကြောပါ။
- ⊙ မိမိ သို့မဟုတ် အခြားသူ၏မျက်လုံးများ၊ နှာခေါင်းသို့မဟုတ် ပါးစပ်ကို မထိမီ လက်များကိုဆေးကြောပါ။
- ⊙ အစားစာ စားခြင်း၊ ပြင်ဆင်ခြင်းမပြုမီ လက်ဆေးပါ။
- ⊙ အိမ်ပြန်ရောက်သည့်အခါမည်သည့်အရာကိုမှ မထိခင် လက်ကို အရင်ဆေးကြောပါ။
- ⊙ လက်ရန်းများ၊ တံခါးလက်ကိုင်များ၊ ဓာတ်လှေကား ခလုတ်များ သို့မဟုတ် ကယ်လီဖုန်းများကို ကိုင်တွယ်ပြီးပါက လက်များကို တဖန် ဆေးကြောပါ။





# ရွှင်လန်းသော ပတ်ဝန်းကျင်ကို ဖန်တီး၍ သင်၏ ကိုယ်ခံ ဝမ်းအားကို မြှင့်တင်ပါ။

ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို တိုးတက်စေရန်နှင့် ရောဂါများမှ ကာကွယ်ရန် အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းများမှာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေရန်၊ ကောင်းသောစကားပြောဆိုရန်၊ ကြွင်းနာသောနည်းကို မွေးမြူရန်နှင့် ကောင်းသောအကျင့်များကို ပြုလုပ်ရန်ပင် ဖြစ်သည်။

ပျော်ရွှင်စွာနေခြင်းက -

- ⊙ အကြောအချင်များကို ဖြေလျော့စေသည်။
- ⊙ ပုံမှန်သွေးပေါင်ချိန်၊ နှလုံးခုန်နှုန်းနှင့် ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တို့ကို ထိန်းသိမ်းစေသည်။
- ⊙ ကျန်းမာသော အသားအရေ ရှိစေသည်။
- ⊙ ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို မြှင့်တင်စေသည်။

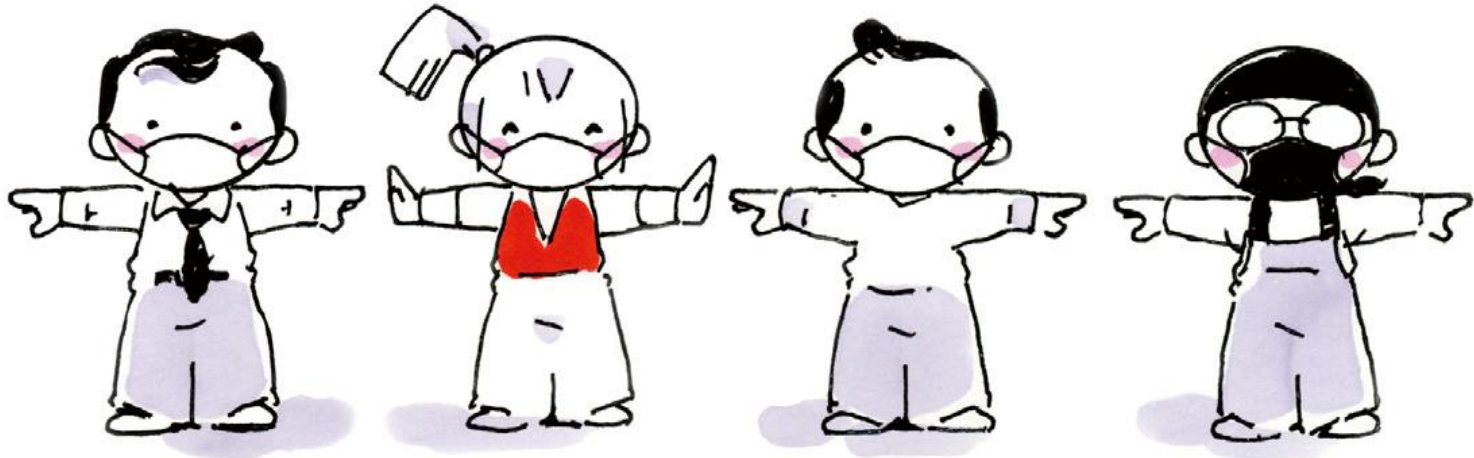
## ဒေါသကို ထိန်းချုပ်ပြီး ကိုယ်ခန္ဓာကို ဝန်ထုပ်ပေးပါ။

ဒေါသထွက်ခြင်းသည် မိမိကိုယ်တိုင်နှင့် အခြားသူများ ကို ကာယပိုင်းနှင့် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ထိခိုက်စေပါသည်။ ဒေါသကို ထိန်းချုပ်ဖို့ သတိရပါ။ မိမိနှင့် အခြားသူများအတွက်ပါ အကျိုးရှိပါသည်။



# ဘေးရန်ကင်းကွာ စိတ်ချမ်းသာ

လူအများနှင့် နီးနီးကပ်ကပ်မနေပါနှင့်၊ လက်ကိုမကြာခဏဆေးပါ၊ မျက်လုံး၊  
နှာခေါင်းနှင့်ပါးစပ်ကိုမထိပါနှင့်၊ အဆုတ်စွမ်းရည်နှင့်ခုခံအားကိုမြှင့်တင်ပါ။





# သတိရှိပါ။ စိုးရိမ်စရာမလိုပါ။ အခြေအနေကို နားလည်အောင် လေ့လာပါက စိုးရိမ်စရာမရှိပါ။

ရောဂါသည် လူတစ်ဦး နှင့် တစ်ဦး နီးကပ်စွာ အဆက်အသွယ်ပြုလုပ်ရာမှ တဆင့်သော်လည်းကောင်း၊ အပြည့်ပြည့်ဆိုင်ဆိုင်ရာသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးမှ တဆင့်သော်လည်းကောင်း အလွယ်တကူကူးစက်နိုင်ပါသည်။

ရောဂါကာကွယ်တားဆီးရေးနှင့် ပတ်သက်၍ တိကျအသုံးဝင်သော သတင်းအချက်အလက်များကို ရယူခြင်း၊ နိုးနိုးကြားကြားရှိခြင်းက သတင်းမှားများကြောင့် ဖြစ်ပေါ်တတ်သော စိုးရိမ်စိတ်ကို သက်သာရာ ရပါစေလိမ့်မည်။

စိတ်ကို ဖြေလျော့ခြင်းသည် မလိုအပ်သော စိုးရိမ်စိတ်များကို ဖယ်ရှားပေးသည်။

စိုးရိမ်ပပန်မ၊ ကြောက်ရွံ့မှုနှင့် ဖိအားများက အကူအညီ မဖြစ်စေနိုင်ပါ။ ၎င်းတို့သည် လူကိုယ်ခန္ဓာတွင် အဆိပ်အတောက်ကို ပိုမိုများပြားစေပြီး

ကိုယ်ခံအားစနစ်ကို တားဆီးနိုင်သည်။

ထို့ကြောင့် စိတ်ကို တည်ငြိမ်၊ ငြိမ်းချမ်း၊

ချမ်းသာစေခြင်းက အရေးကြီးသည်။ ဤကဲ့သို့ မပြတ်

နှလုံးသွင်းနိုင်ပါက အခြေအနေခပ်သိမ်းလည်း

ကောင်းမွန်လာမည်ဖြစ်ပါသည်။



# ကျန်းမာရေးကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုအတွက် လုပ်ဆောင်ရန် စာရိုင်း

မိမိကိုယ်ကို ဂရုစိုက်ပါ။ အောက်ပါအကြံပေးချက်များကို နေ့စဉ်လိုက်နာလေ့ကျင့်ရန် မိမိကိုယ်ကို မပြတ်သတိပေးပါ။

## အစားအစာ:

- ပူနွေးသောရေကို ပိုမိုသောက်သုံးပေးပါ။ ချွေးထွက်ခြင်းသည် ခန္ဓာကိုယ်မှာထွက်သော အရည်များ၊ တစ်သျှူးများနှင့် ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများမှအဆိပ်အတောက်များကို ဖယ်ရှားနိုင်စေပါသည်။
- ဆားရေဖြင့် ပလုတ်ကျင်းပါ။
- သင်တင်မျှတသော အစားအစာကိုစားသုံးပြီး ဟင်းသီးဟင်းရွက်နှင့် သစ်သီးများကို ပိုမိုစားပါ။
- အိမ်တွင်သာ ချက်ပြုတ်စားသောက်ပြီး မီးဖိုချောင်သုံးပစ္စည်းများကို သန့်ရှင်းစွာထားပါ။

## အဝတ်အစား:

- အဝတ်အစားကို မကြာခဏလဲပြီး ပုံမှန်အဝတ်အစားနှင့် အတွင်းခံအဝတ်အစားများကိုသီးခြားစီလျှော်ပါ။
- လက်ကိုင်ပဝါ သို့မဟုတ် မျက်နှာသုတ်တစ်ရှူးများကို ဆောင်ထားပါ။

## အိမ်ရာ:

- အဆောက်အဦများအတွင်း လေဝင်လေထွက်ကောင်းအောင်ထိန်းသိမ်းပါ။
- ပတ်ဝန်းကျင်ကိုသန့်ရှင်းစွာထားပါ။
- အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။



### သယ်ယူပို့ဆောင်ရေး

- လေဝင်လေထွက်မကောင်းသော နေရာများနှင့် လူစည်ကားသော နေရာများသို့ သွားရောက်မလည်ပတ်ပါနှင့်။
- မလုံအပ်ပါကဖျားနာနေသာလူကို သွားရောက်တွေ့ဆုံခြင်းအား ရှောင်ကျဉ်ပါ။
- အခြားသူများနှင့်စကားပြောနေစဉ် သင့်တော်သောအကွာအဝေးကိုထားပါ။

လူထူထပ်သောနေရာများသို့ သွားရောက်ခြင်း သို့မဟုတ် အများသုံးသယ်ယူပို့ဆောင်ရေးကို အသုံးပြုရပါက မျက်နှာအုပ်ကို ဝတ်ဆင်ပါ။

### ကျန်းမာရေး

- ကိုယ်ပူခြင်း ခြေလက်များ အေးစက်ခြင်းတို့ ခံစားရပါက ကိုယ်အပူချိန်ကို တိုင်းတာပါ။ ကိုယ်အပူချိန်များနေပါက တတ်နိုင်သမျှ ချွက်ချင်း ဆရာဝန်နှင့် သွားရောက်တွေ့ဆုံပါ။
- ကျန်းမာရေး ကာကွယ်စောင့်ရှောက်မှုဆိုင်ရာ နောက်ဆုံးပေါ် သတင်းအချက်အလက်များကို အမြဲဂရုပြုပါ။
- ဖုန်း၊ ဗီဒီယို (သို့) လူမှုကွန်ရက်များကို အသုံးပြု၍ ဆွေမျိုးသားချင်းများနှင့်သူငယ်ချင်းများကို ကူးစက်ရောဂါကာကွယ်ခြင်း၏ မှန်ကန်သောအယူအဆများကို ဝေမျှပါ။ သူတို့ကိုစိတ်အေးချမ်းမှုပေးပါ။

### လှုပ်ရှားမှု

- လေကျင်ခန်းလုပ်ပါ။ ကောင်းမွန်စွာ အနားယူပါ။
- တစ်ရက်ကို ၅ မိနစ်မှ ၇ မိနစ်ခန့်ထိ နေရောင်အောက်တွင် နေပါ။
- သာယာသော သီချင်းများကို သီဆိုကာ ပျော်ပျော်ရွှင်ရွှင်နေပါ။





# ဘေးရန်ကင်းကွာ စိတ်ချမ်းသာဖို့ တစ်ယောက်က တစ်ယောက် ကူညီကြပါစို့။

တို့အားလုံးသည် မိသားစုကြီးတစ်ခုပင် ဖြစ်သည်။  
လူတစ်ဦးချင်းစီ၏ ကျန်းမာရေးသည် အားလုံးနှင့်  
အပြန်အလှန် ဆက်စပ်နေသည်။  
အားလုံး ဘေးရန်ကင်းကွာစေရန် သင်နှင့် ကျွန်ုပ်မှာ  
တာဝန်ရှိသည်။

ကူးစက်လွယ်သော ရောဂါများကို ကာကွယ်ခြင်းသည်  
လူသားတိုင်း၏ တာဝန်ပင် ဖြစ်သည်။ လူတိုင်း၏  
ကိုယ်ခံအားစနစ်ကိုတိုးမြှင့်လိုက်မှသာ ရောဂါကူးစက်မှု  
ကိုရပ်တန့်နိုင်သည်။ ကောင်းသောနည်းလမ်း  
စိတ်နေ စိတ်ထားကို ပြုစုပျိုးထောင်ပြီး၊ ကောင်းသော  
စကား၊ ကောင်းသော အပြုအမူများကို  
ပြုလုပ်သောအခါ ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်ကိုဟန်ချက်ညီညီ  
ထိန်းထားနိုင်ပါလိမ့်မည်။



Burmese Translator: Mary Aung  
(htet.ym.aung@gmail.com)



---

**Tai Ji Men Qigong Academy**

---

**TEL:1-909-468-1362**

---

**1-408-283-0128**

---

**<http://www.taijimen.org>**

---

**E-mail: [tjm@taijimen.org](mailto:tjm@taijimen.org)**

---

**© 2020 TAI JI MEN**

