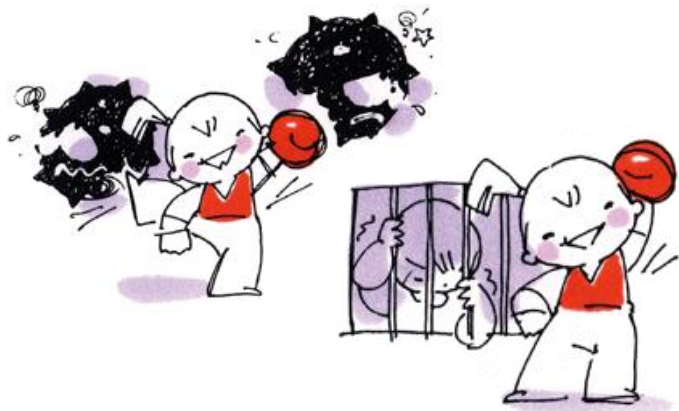




Өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх, эрүүл мэндийг хамгаалах гарын авлага

Урьдчилан сэргийлэх арга ХЭМЖЭЭ Эрүүл мэнд, сайн сайхан байдал



Үнэ төлбөргүй



Үнэхээр бүрэн эрүүл мэнд

Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллага (ДЭМБ) -аас эрүүл мэндийн тодорхойлолтыг "өвчин, сул дорой байдал биш зөвхөн бие бялдар, оюун санаа, нийгмийн бүрэн бүтэн байдал" гэж тодорхойлсон байдаг. Бүхэл бүтэн нийгэм эрүүл байхад л гишүүдийнхээ эрүүл мэндийг хамгаалж чадна. Гишүүн бүр эрүүл байхад л нийгэм хамт олноороо эрүүл байж чадна.





Урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээ Эрүүл мэнд, сайн сайхан байдал

Эрүүл байхын тулд дотоод болон гадаад орчны аль алинд нь анхаарал тавих хэрэгтэй. “Дотоод орчин” гэдэг нь бидний бие махбодь, оюун санааг илэрхийлдэг. Дархлааг сайжруулах, бие махбодийн болон оюун санааны тэнцвэрийг хадгалах нь халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэхэд зайлшгүй шаардлагатай юм.

Биеийн бүх эсүүд өөрийгөө хамгаалах чадвартай байдаг. Гэсэн хэдий ч биеийн тодорхой хэсэг сул байвал эмгэг төрүүлэгчид биед нэвтэрч болно. Хэрэв хүн ихэвчлэн дотроосоо сэтгэл хангалуун байгаагаа мэдэрч, эерэг бодол бодож, биеэ сайн энергиээр дүүргэж байвал сайн эсүүд нөхөн төлжиж, муу эсүүд арилах болно. Тиймээс та амархан өвдөхгүй.



Дархлааны тогтолцоог сайжруулах = Өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх

Эрүүл байх гурван зүйлээс зайлсхий

Сэтгэцийн эрүүл байх нь халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэхэд нэн чухал тул "гурван зүйлээс" зайлсхийхийг өөртөө байнга сануулж байгаарай.

1. Бүү уурлаарай.

2. Бүү санаа зов.

3. Сандрахгүй.



2

Бүү санаа зов.

Бүх зүйлд сайн бэлтгэгдсэн бол та санаа зовохгүй байх болно.



1 Бүү уурлаарай.

Сэтгэл санаа сайхан байх үедээ бие бялдар, оюун санааны тэнцвэрийг хадгалах.



3

Сандрахгүй.

Зөв мэдээллийг мэдэж аваарай, та сандардаггүй.



Эрүүл байх таван зүйлийг дагаж мөрдөөрэй

Эрүүл амьдралын бат бөх суурийг бий болгож, өвчний аюулаас өөрийгөө хамгаалахын тулд "таван зүйлийг" дагаж мөрдөөрэй.

1. Гараа байнга угааж байх хэрэгтэй.

2. Илүү их халуун ус ууна.

3. Илүү их дасгал хий.

4. Аз жаргалтай байгаарай.

5. Болгоомжтой байгаарай.



1

Гараа байнга угааж байх хэрэгтэй эмгэг төрүүлэгч бичил биетний дамжуулалтыг зогсоох.

2



5

Болгоомжтой байгаарай. Халдвар дамжих зам, урьдчилан сэргийлэх арга хэмжээнд анхаарлаа хандуулаарай.



3

Илүү их дасгал хий бодисын солилцоог сайжруулж, өдөр тутмын нарны туяагаа авч дархлаагаа сайжруулах.



4

Аз жаргалтай байгаарай дархлаагаа сайжруулах.



Гараа ойр ойрхон угаана уу

Өвчин дамжихаас урьдчилан сэргийлэх

Мэдэгдэж байгаа вирусын ихэнх нь өвчтөний биеийн шингэн (цэр, шүлс, хамрын салиа, нулимс, үрийн шингэн, цус, шээс, өтгөн), векторын хазалт (шумуул, бүүрэг эсвэл бусад шавьж), эсвэл харх, эсвэл зарим ялгадасаар дамжин халдварладаг. бусад амьтад.

Гараа байнга угааж байх нь гараас эмгэг төрүүлэгч бичил биетүүдийг зайлуулахад тусалдаг. Энэ нь нүд, хамар, аманд эмгэг төрүүлэгч бичил биетүүд орохоос урьдчилан сэргийлэх үр дүнтэй арга юм.

- ◎ Гэртээ ирсний дараа аливаа зүйлд хүрэхээс өмнө гараа угаа.
- ◎ Таны эсвэл бусдын нүд, хамар, аманд хүрэхээсээ өмнө гараа угаа.
- ◎ Хоол идэхээсээ өмнө эсвэл хоол хийхээсээ өмнө гараа угаа.
- ◎ Гэртээ ирснийхээ дараа аливаа зүйлд хүрэхээс өмнө гараа угаа.
- ◎ Олон нийтийн газар объектын бариул, хаалганы бариул, лифтний товчлуур гэх мэт зүйлд хүрсний дараа гараа угаа.





Аз жаргалтай уур амьсгалыг бий болгох дархлаагаа сайжруулах

Аз жаргалтай байх, сайхан үгс хэлэх, сайхан сэтгэлийг өсгөх, сайн үйлс хийх нь дархлаа сайжруулж, өвчнөөс өөрийгөө хамгаалахад тусалдаг.

Аз жаргалтай байх нь танд тусална:

- ◎ булчингаа сулруулна уу.
- ◎ цусны даралт, зүрхний цохилт, бодисын солилцоог хэвийн хэмжээнд байлгах.
- ◎ арьсны өнгийг эрүүл байлгах.
- ◎ дархлаагаа сайжруулах.

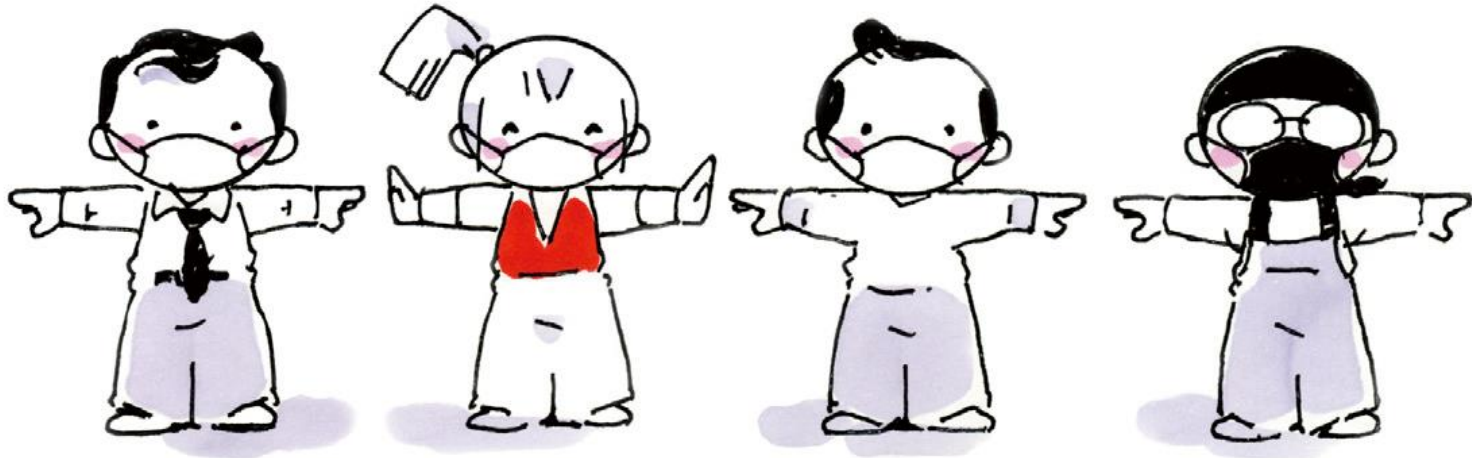
Бүү уурлаарай, Бие махбоддоо анхааралтай хандах хэрэгтэй

Уурлах нь танд болон бусдад бие махбодийн болон оюун санааны хувьд нөлөөлдөг. Уурлаж болохгүй гэдгийг санаарай. Энэ нь танд болон бусад хүмүүст ашигтай байдаг.



Урьдчилан сэргийлэх арга ХЭМЖЭЭНИЙ АЧ ХОЛБОГДОЛ

Нийгмийн зайгаа барьж, гараа байнга угааж, нүд, хамар, амандаа хүрэхээс зайлсхийж, уушгины багтаамж, дархлааг сайжруулна уу.



Анхааралтай байж, санаа зовох хэрэггүй. Нөхцөл байдлыг ойлгож, санаа зовох хэрэггүй.

Хүнтэй ойр дотно холбоо барих болон олон улсын тээврийн хэрэгслээр дамжин өвчин амархан дамждаг. Өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх талаар үнэн зөв, хэрэгцээтэй мэдээллийг олж авах нь сонор сэрэмжтэй байх, цуу ярианаас үүдсэн түгшүүрээс урьдчилан сэргийлэх болно.

Сэтгэлийн тайван байдал нь шаардлагагүй сэтгэлийн түгшүүрийг багасгаж чаддаг. Санаа зоволт, айдас, дарамт шахалт юу ч нэмэр болдоггүй. Тэд хүний биед илүү их хорт бодис ялгаруулж, дархлааг сулруулдаг.

Тиймээс аюулгүй байдлыг хангахын тулд тайвширч, гэгтвөртэй зурх сэтгэлтэй байх нь хамгийн чухал юм. Үүнийг анхаарч үзвэл бүх зүйл сайхан болно.



Эрүүл мэндийг хамгаалах хяналтын хуудас

Өөртөө сайн анхаарал тавь. Дараах зөвлөмжүүдийг өдөр бүр хэрэгжүүлж байхыг өөртөө сануул.

Хоолны дэглэм:

- Илүү их халуун ус ууж, илүү их хөлсөөр бие дэх хорт бодисыг зайлуулна.
- Амаа давстай усаар угаана.
- Илүү их ногоо, жимс жимсгэнэ идэж тэнцвэртэй хоолны дэглэм бариарай.
- Гэртээ ойр ойрхон хооллож, гал тогооны хэрэгслээ цэвэр байлгаарай.

Хувцас:

- Хувцсаа байнга сольж, дотуур хувцас болон бусад хувцасаа тус тусад нь угааж байгаарай.
- Алчуур эсвэл нүүрний эд эсээ авч яваарай.

оршин суух газар:

- Барилга доторх агааржуулалтыг сайн хий.
- Байгаль орчны эрүүл ахуйг сахих.
- Өдөр бүр хангалттай унтаж амрах.



Тээвэр:

- Олон хүнтэй, агааржуулалтгүй газруудад зочлох явдлыг багасгах..
- газруудын тоог цөөрүүл.
- Ярилцахдаа зохих аюулгүй зайг хадгал. Хэрэв та хөл хөдөлгөөн ихтэй газраар орж гарах, эсвэл нийтийн тээврийн хэрэгслээр зорчих бол маск зүү.

Эрүүл мэнд:

- Биеийн байдал сайнгүй байгаа үед температураа хэмжээрэй. Халуурах үед эмчид хандах хэрэгтэй.
- Эпидемиас урьдчилан сэргийлэх талаархи хамгийн сүүлийн үеийн мэдээлэлд анхаарлаа хандуулж.
- Утас, видео эсвэл нийгмийн програм хангамж ашиглан хамаатан садан, найз нөхдөдөө анхаарал хандуулах, тархвараас урьдчилан сэргийлэх зөв ойлголтыг хуваалцаж, тэдэнд сэтгэлийн амар амгаланг өгөх.

Үйл ажиллагаа:

- Дасгал, амралтаа зөв хийх.
- Өдөр бүр таваас долоон минутын турш наранд шарах хэрэгтэй.
- Өдөр бүр илүү эерэг дуу дуулж, сайхан ааштай байгаарай.





Бие биедээ туслаарай Эрүүл аюулгүй байгаарай

Бид нэг том гэр бүлд харьяалагддаг. Хүн бүрийн эрүүл мэнд харилцан уялдаатай байдаг. Бидний аюулгүй байдал та, надаас хамаарна.

Халдварт өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх нь хүн бүрийн хийх ажил. Хүн бүрийн дархлаа сайжирсан үед л бид өвчний тархалтыг зогсоож чадна. Бид сайхан сэтгэлийг хүмүүжүүлж, сайн үг хэлж, сайн үйлс хийж, өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх эдгээр зөвлөмжийг хэрэгжүүлснээр бие махбодь, оюун санааны тэнцвэрийг хадгалж чадна.



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

