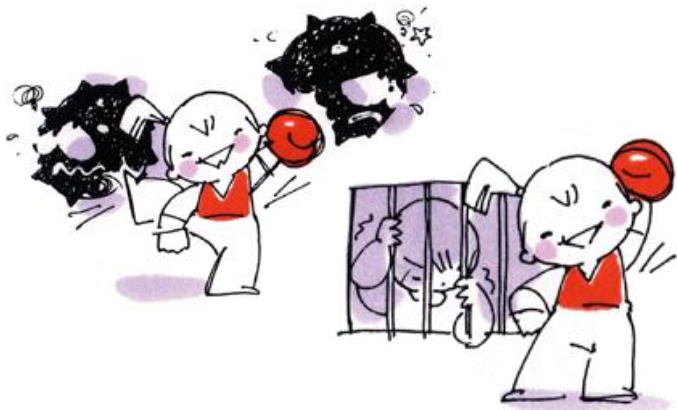




សៀវភៅណែនាំសម្រាប់ការការពារជំងឺនិងការការពារសុខភាព

វិធានការបង្ការសម្រាប់ សុខភាពនិងសុខុមាលភាព



太極門
TAI JI MEN

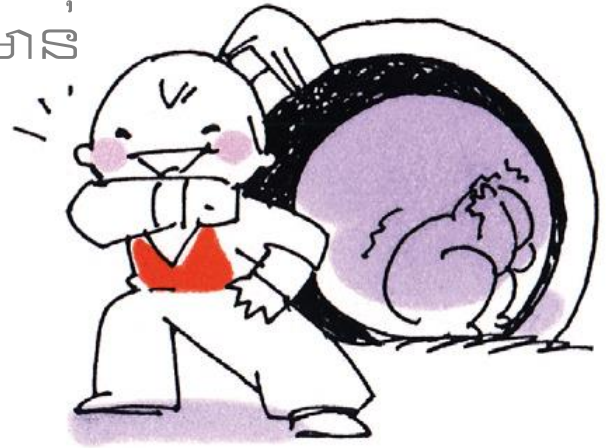


ច្បាប់ចម្លងបំពេញបន្ថែម



និយមន័យនៃសុខភាពពិត

និយមន័យសុខភាពរបស់អង្គការសុខភាពពិភពលោក (WHO) គឺជា“ ស្ថានភាពសុខភាពផ្លូវកាយផ្លូវចិត្តនិងសង្គមពេញលេញ ហើយមិនត្រឹមតែអវត្តមាននៃជំងឺឬភាពពិការនោះទេ” ។ នៅពេលដែលសហគមន៍ទាំងមូលមានសុខភាពល្អទើបអាចការពារសុខភាពរបស់សមាជិកម្នាក់ៗបាន។ មានតែនៅពេលដែលសមាជិកម្នាក់ៗមានសុខភាពល្អប៉ុណ្ណោះទើបសហគមន៍អាចមានសុខភាពល្អទាំងមូល។





វិធានការបង្ការសម្រាប់ សុខភាពនិងសុខុមាលភាព

ដើម្បីមានសុខភាពល្អយើងត្រូវថែរក្សាបរិស្ថានខាងក្នុងនិងខាងក្រៅ។ “បរិដ្ឋានខាងក្នុង” សំដៅទៅលើរាងកាយនិងចិត្តរបស់យើង។ ការពង្រឹងប្រព័ន្ធភាពសុំនិងរក្សាតុល្យភាពនៃរាងកាយនិងចិត្តគឺចាំបាច់សម្រាប់ការពារជំងឺឆ្លង។

រាល់កោសិកាក្នុងខ្លួនមានសមត្ថភាពការពារខ្លួន។ ប៉ុន្តែនៅពេលដែលផ្នែកណាមួយនៃរាងកាយខ្សោយភ្នាក់ងារបង្ករោគអាចចូលក្នុងខ្លួន។ ប្រសិនបើមនុស្សម្នាក់មានអារម្មណ៍ថាបានបំពេញបន្ថែមនៅខាងក្នុងគិតគំនិតវិជ្ជមាននិងបន្តបំពេញបន្ថែមរាងកាយរបស់គាត់ដោយថាមពលល្អនោះកោសិកាល្អនឹងត្រូវបានបង្កើតឡើងវិញហើយមនុស្សអាក្រក់នឹងត្រូវលុបចោល។ ដូច្នេះអ្នកនឹងមិនងាយឈឺទេ។



ពង្រឹងប្រព័ន្ធភាពស្តាំ = មានប្រសិទ្ធភាពការពារជំងឺ

ចៀសវាងរឿង ៣ យ៉ាងដើម្បីមានសុខភាពល្អ

សូមរំលឹកខ្លួនឯងឱ្យចៀសពី“ របស់បីយ៉ាង” ព្រោះការរក្សាសុខភាពផ្លូវចិត្ត មានសារៈសំខាន់ណាស់សម្រាប់ការពារជំងឺឆ្លង។

1. កុំខឹង។

2. កុំបារម្ភអី។

3. មិនភ័យ។



2



កុំបារម្ភអី។
នៅពេលអ្នករៀបចំខ្លួនបានល្អ សម្រាប់អ្វីគ្រប់យ៉ាងអ្នកនឹងមិន ព្រួយបារម្ភឡើយ។

1

កុំខឹង។
នៅពេលអ្នកមានអារម្មណ៍ល្អអ្នកអាច រក្សាលំនឹងរាងកាយនិងផ្លូវចិត្តបាន។



3

មិនភ័យ។
ដឹងពីព័ត៌មានត្រឹមត្រូវហើយអ្នក នឹងមិនភ័យឡើយ។



អនុវត្តតាម ៥ យ៉ាងដើម្បីមានសុខភាពល្អ

អនុវត្តតាម “ ៥ យ៉ាង ” ដើម្បីបង្កើតគ្រឹះរឹងមាំសម្រាប់ការរស់នៅប្រកបដោយសុខភាពនិងការពារខ្លួនអ្នកពីការគំរាមកំហែងនៃជំងឺ។

- 1. លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់
- 2. ផឹកទឹកក្តៅបន្ថែមទៀត
- 3. ធ្វើលំហាត់ប្រាណឱ្យបានច្រើន
- 4. អារម្មណ៍ល្អ
- 5. ប្រយ័ត្ន



1
លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ដើម្បីបញ្ឈប់ការឆ្លងនៃធាតុបង្កជំងឺ។

ផឹកទឹកក្តៅបន្ថែមទៀតដើម្បីយកជាតិពុលចេញពីរាងកាយ។

2



3
ធ្វើលំហាត់ប្រាណឱ្យបានច្រើនដើម្បីធ្វើឱ្យមេតាប៉ូលីសរបស់អ្នកប្រសើរឡើងនិងទទួលបានពន្លឺព្រះអាទិត្យប្រចាំថ្ងៃដើម្បីបង្កើនប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់អ្នក។



អារម្មណ៍ល្អរក្សាភាពស៊ាំបំផុត

4

ប្រយ័ត្នយកចិត្តទុកដាក់លើផ្លូវនៃការបញ្ជូននិងវិធានការបង្ការ។

5



លាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់

ការពារការចម្លងជំងឺ

វីរុសដែលគេស្គាល់ជាច្រើនត្រូវបានបញ្ជូនជាចម្បងតាមរយៈអង្គធាតុរាវរបស់រាងកាយអ្នកជំងឺ (ស្ដេសទឹកមាត់ទឹករំអិលច្រមុះទឹកភ្នែកទឹកកាមឈាមទឹកនោមទឹកនោមលាមក) ខាវិចទ័រ (មូសខាំឬសត្វល្អិតដទៃទៀត) ឬទឹករំអិលកណ្តុរឬខ្លះទៀត។ សត្វផ្សេងទៀត។

ការលាងដៃរបស់អ្នកញឹកញាប់អាចជួយយកធាតុបង្កជំងឺចេញពីដៃរបស់អ្នក។ នេះគឺជាមធ្យោបាយដ៏មានប្រសិទ្ធិភាពមួយដើម្បីការពារអ្នកបង្ការរោគពីការចូលទៅក្នុងភ្នែកច្រមុះនិងមាត់។

- ◎ លាងដៃមុនពេលប៉ះរបស់អ្វីទាំងអស់បន្ទាប់ពីត្រលប់មកផ្ទះ។
- ◎ លាងដៃមុនពេលប៉ះភ្នែកច្រមុះឬមាត់របស់អ្នកឬអ្នកដទៃ។
- ◎ លាងដៃមុនពេលញ៉ាំឬរៀបចំម្ហូប។
- ◎ បន្ទាប់ពីត្រលប់មកផ្ទះវិញសូមលាងដៃមុនពេលប៉ះអ្វីៗ។
- ◎ បន្ទាប់ពីប៉ះគ្រឿងបរិក្ខារសាធារណៈនៅខាងក្រៅដូចជាប្រដាប់ប្រដារទ្វារដៃប៊ូតុងដណ្ដើរយន្តនិងទូរស័ព្ទសាធារណៈអ្នកត្រូវលាងដៃជាមុននៅពេលអ្នកត្រឡប់ទៅចំណុចដែលបានកំណត់។





បង្កើតបរិយាកាសវិករាយ

លើកកំពស់អភ័យឯកសិទ្ធិរបស់អ្នក

រក្សាភាពសប្បាយវិករាយដោយនិយាយពាក្យល្អចិញ្ចឹមបីបាច់ចិត្តល្អនិងធ្វើអំពើល្អអាចជួយបង្កើនប្រព័ន្ធភាពសុំរបស់អ្នកនិងការពារខ្លួនអ្នកពីជំងឺផ្សេងៗ។

ភាពវិករាយជួយអ្នក៖

- ⦿ សម្រាកសាច់ដុំ។
- ⦿ រក្សាសម្ពាធឈាមធម្មតាចង្វាក់បេះដូងនិងការរំលាយអាហារបានល្អ។
- ⦿ រក្សាស្បែកដែលមានសុខភាពល្អ។
- ⦿ បង្កើនប្រព័ន្ធភាពសុំរបស់អ្នក។

មិនខឹង

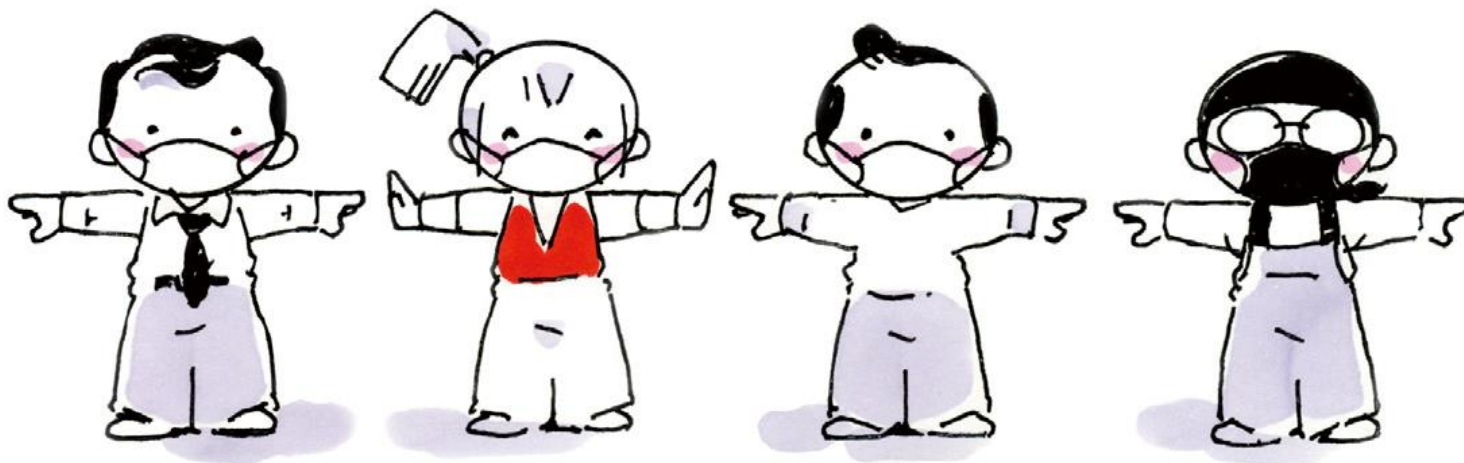
ថែរក្សារាងកាយរបស់អ្នក

ការខឹងខឹងប៉ះពាល់ដល់អ្នកនិងអ្នកដទៃទាំងផ្លូវកាយនិងផ្លូវចិត្ត។ ចងចាំថាកុំខឹង។ នេះមានប្រយោជន៍ទាំងអ្នកនិងអ្នកដទៃ។



សារៈសំខាន់នៃវិធានការបង្ការ

រក្សាចម្ងាយសង្គមលាងដៃឱ្យបានញឹកញាប់ជៀសវាងការប៉ះភ្នែក ច្រមុះនិងមាត់និងបង្កើនសមត្ថភាពស្អាតនិងភាពសុវា។



ប្រសិនបើអ្នកប្រយ័ត្នអ្នកនឹងមិនបារម្ភហើយ យអ្នកនឹងមិនមានអារម្មណ៍ភ័យខ្លាចទេប្រសិនបើអ្នកយល់។

ជំងឺអាចចម្លងបានយ៉ាងងាយស្រួលតាមរយៈការទំនាក់ទំនងពីមនុស្សម្នាក់ទៅមនុស្សម្នាក់និងការដឹកជញ្ជូនអន្តរជាតិ។ ការទទួលបានព័ត៌មានត្រឹមត្រូវនិងមានប្រយោជន៍អំពីការការពារជំងឺអាចជួយអ្នកឱ្យមានការប្រុងប្រយ័ត្ននិងការការពារការថប់បារម្ភដែលបណ្តាលមកពីពាក្យចចាមអារាម។

បេះដូងស្ងប់ស្ងាត់អាចបំបាត់ការព្រួយបារម្ភដែលមិនចាំបាច់។ ការរំខានការភ័យខ្លាចនិងភាពតានតឹងមិនជួយទេប៉ុន្តែផ្ទុយទៅវិញផលិតជាតិពុលកាន់តែច្រើននិងកាត់បន្ថយភាពស្ងប់។

ដូច្នោះមានតែការរក្សាចិត្តឱ្យមានស្ថេរភាពនិងមានស្ថេរភាពទើបអាចចិញ្ចឹមជីវិតបាន។ ធ្ងន់លុះស្ងាត់ស្ងៀមនិងធម្មជាតិអ្វីគ្រប់យ៉ាងនឹងល្អហើយសន្តិភាពនៃចិត្តនឹងធ្វើឱ្យអ្នកមានសុវត្ថិភាព។



បញ្ជីការពារសុខភាព

ថែរក្សាខ្លួនអ្នកឱ្យបានល្អ។ រំលឹកខ្លួនអ្នកឱ្យអនុវត្តកន្លឹះដូចខាងក្រោមជារៀងរាល់ថ្ងៃ។

របបអាហារ:

- ជីកទឹកក្តៅនិងញើសឱ្យបានច្រើនដើម្បីយកជាតិពុលចេញពីរាងកាយរបស់អ្នក។
- លាងសម្អាតមាត់របស់អ្នកជាមួយទឹកអំបិល។
- រក្សារបបអាហារមានតុល្យភាពដោយការបរិភោគបន្លែនិងផ្លែឈើឱ្យបានច្រើន។
- បរិភោគនៅផ្ទះអោយបានញឹកញាប់និងរក្សាសំភារៈផ្ទះបាយអោយស្អាត។

សម្លៀកបំពាក់:

- សម្លៀកបំពាក់ត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរនិងបោកគក់ជាញឹកញាប់ហើយខោទ្រនាប់គួរតែត្រូវបានលាងដាច់ដោយឡែកពីសម្លៀកបំពាក់ផ្សេងទៀត។
- យកកន្សែងដៃនិងក្រដាសបង្កន់មកជាមួយអ្នក។

លំនៅដ្ឋាន:

- ថែរក្សាខ្យល់ឱ្យល្អនៅខាងក្នុងអាគារ។
- រក្សាបរិស្ថានឱ្យស្អាត។
- គេងឱ្យបានគ្រប់គ្រាន់។



ចរាចរណ៍:

- ជៀសវាងការទៅលេងកន្លែងដែលមានខ្យល់ចេញចូលមិនសូវល្អ។
- ជៀសវាងទៅលេងអ្នកជម្ងឺលុះត្រាតែចាំបាច់។
- រក្សាចម្ងាយត្រឹមត្រូវនៅពេលនិយាយជាមួយអ្នកដទៃ។
ប្រសិនបើអ្នកចូលនិងចេញពីកន្លែងដែលមានមនុស្សច្រើនឬធ្វើដំណើរសាធារណៈសូមពាក់ម៉ាស់។

សុខភាព:

- យកសីតុណ្ហភាពរបស់អ្នកនៅពេលអ្នកមិនស្រួលខ្លួន។
ពិគ្រោះជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិតនៅពេលអ្នកក្តៅខ្លួន។
- យកចិត្តទុកដាក់លើព័ត៌មានចុងក្រោយស្តីពីការការពារសុខភាព។
- ប្រើទូរស័ព្ទវីដេអូឬសូហ្វវែរសង្គមដើម្បីស្វាគមន៍សាច់ញាតិ និងមិត្តភក្តិចែករំលែក
គំនិតត្រឹមត្រូវនៃការការពារការរាលដាលនិងផ្តល់ឱ្យពួកគេនូវសេចក្តីសុខសាន្ត។

សកម្មភាព:

- ធ្វើលំហាត់ប្រាណនិងសម្រាកឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។
- Sunbathe ៥ ទៅ ៧ នាទីរាល់ថ្ងៃ។
- ច្រៀងចម្រៀងរីករាយរាល់ថ្ងៃដើម្បីរក្សាអារម្មណ៍ល្អ។





ជួយគ្នាទៅវិញទៅមក មានសុវត្ថិភាពនិងសុខភាព

យើងជាកម្មសិទ្ធិរបស់គ្រួសារធំមួយ។ សុខភាពរបស់មនុស្សម្នាក់ៗមានទំនាក់ទំនងគ្នាទៅវិញទៅមក។ សុវត្ថិភាពរបស់យើងអាស្រ័យលើអ្នកនិងខ្ញុំ។

ការការពារការរីករាលដាលនៃជំងឺឆ្លងគឺជាអាជីវកម្មរបស់មនុស្សគ្រប់គ្នា។ នៅពេលប្រព័ន្ធភាពស៊ាំរបស់មនុស្សគ្រប់រូបត្រូវបានពង្រឹងយើងអាចបញ្ឈប់ការឆ្លងជំងឺ។ នៅពេលយើងចិញ្ចឹមបេះដូងឱ្យល្អនិយាយពាក្យល្អធ្វើអំពើល្អនិងអនុវត្តវិធីការពារជំងឺទាំងនេះយើងអាចរក្សាតុល្យភាពនៃរាងកាយនិងចិត្តបាន។



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

