

Эпидемиянын алдын алуу жана саламаттыкты сактоо боюнча колдонмо

Профилактикалык иш-чаралар Ден-соолук жана бакубат жашоо

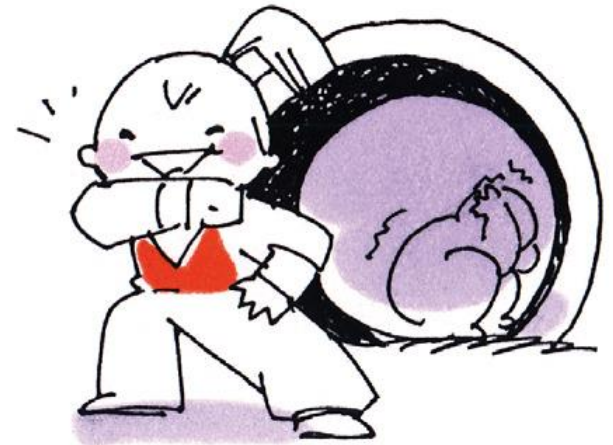


Бекер көчүрмө



Чыныгы ден-соолуктун аныктамасы

Бүткүл дүйнөлүк саламаттыкты сактоо уюму (ДССУ) тарабынан ден-соолуктун аныктамасы "бул толугу менен физикалык, психикалык жана социалдык жыргалчылыктын абалы, оорунун же алсыздыктын жоктугу гана эмес". Жалпы жамаат ден-соолукта болгондо гана, анын жеке мүчөлөрүнүн ден-соолугу корголот. Ар бир мүчө ден-соолугу чың болгондо гана, коомчулук бүтүндөй ден-соолукту сактай алат.





Профилактикалык иш-чаралар Ден-соолук жана бакубат жашоо

Ден-соолукту чыңдоо үчүн ички жана тышкы чөйрөбүзгө кам көрүшүбүз керек. "Ички чөйрө" денебизди жана акыл-эсибизди билдирет. Иммундук системаны жогорулатуу жана дененин жана акылдын тең салмактуулугун сактоо жугуштуу оорулардын алдын алуу үчүн өтө маанилүү.

Денедеги ар бир клетка өзүн коргоого жөндөмдүү. Бирок дененин белгилүү бир бөлүгү алсыз болуп, организмге оору козгогучтар кириши мүмкүн. Эгер адам көбүнчө ички сезимди сезип, жакшы ойлорду ойлоп, денесин жакшы энергия менен толуктап турса, анда жакшы клеткалар калыбына келип, жаман клеткалар жок болот. Ошентип, сиз оңой менен оорубайсыз.



Иммунитетти жакшыртуу=натыйжалуу эпидемиянын алдын алуу

Ден-соолугуңзду чыңдоо үчүн үч нерседен алыс болуңуз

"Үч нерседен" алыс болуңуз деп эсиңизге салып туруңуз, анткени психикалык жактан ден-соолукту чыңдоо жугуштуу оорулардын алдын алуу үчүн абдан маанилүү.

1. Ачууланба.

2. Кабатыр болбоңуз.

3. нерв эмес.



2

Кабатыр болбоңуз.

Баарына жакшы даярдансаңыз, эч нерседен кам санабайсыз.



1 **Ачууланба.**

Маанайыңыз жакшы болсо, физикалык жана психикалык тең салмактуулукту сактай аласыз.



3

нерв эмес.

Туура маалыматты билип алсаңыз, нервиңиз көтөрүлбөйт.



Ден-соолукту чыңдоо үчүн беш нерсени аткарыңыз

Дени сак жашоонун бекем негизин түзүү жана оорулардын коркунучунан коргонуу үчүн "беш нерсени" аткарыңыз.

1. Колуңзду тез-тез жууп туруңуз.

2. Көбүрөөк жылуу суу ичүү.

3. Көбүрөөк көнүгүү жасоо.

4. Бактылуу болот.

5. Абайла.



1

Колуңзду тез-тез жууп туруңуз оорунун козгогучтарын таратууну токтотуу.

Көбүрөөк жылуу суу ичүү
Организмдеги токсиндерди кетирүү үчүн

2



3

көбүрөөк көнүгүү жасоо
Каршылык көрсөтүүнү күчөтүү үчүн,
зат алмашууну илгерилетип,
күндүн таасири көбүрөөк болот



4

Бактылуу болот
иммундук системаңызды көтөрүү
үчүн

5

Абайла. Жуктуруу
жолдоруна жана алдын
алуу иш-чараларына көңүл
буруңуз.



Колуңузду тез-тез жууңуз

Оорунун жугушун алдын алыңыз

Белгилүү вирустардын көпчүлүгү, биринчи кезекте, бейтаптын денедеги суюктуктары (какырык, шилекей, мурундун былжыры, көз жашы, урук, кан, заара, табурет), векторлордун тиштегени (чиркейлер, бүргөлөр же башка курт-кумурскалар), же келемиштердин экскрециясы аркылуу жугат.

Колуңузду тез-тез жууңуз, колуңуздан оору козгогучтарды кетирүүгө жардам берет. Бул козгогучтардын көзүңүзгө, мурунга жана оозуңузга кирип кетишинин алдын алуунун эффективдүү жолу.

- ◎ Үйгө келгенден кийин бир нерсеге тийүүдөн мурун колуңузду жууңуз.
- ◎ Сиздин же башкалардын көзүнө, мурунга же оозго тийүүдөн мурун колуңузду жууңуз.
- ◎ Тамактануудан же тамак даярдоодон мурун колуңузду жууңуз.
- ◎ Үйгө келгенден кийин, бир нерсеге тийүүдөн мурун, колуңузду жууңуз.
- ◎ Коомдук жайдагы нерсеге тийгенден кийин колуңузду жууңуз, мисалы, кармагычтар, эшиктин туткалары, лифттин баскычтары ж.б.





Кубанычтуу атмосфера түзүңүз жана иммунитетинди жогорулат

Бактылуу болуу, жакшы сөздөрдү айтуу, боорукер жүрөктү тарбиялоо жана жакшы иштерди жасоо иммунитетти көтөрүп, оорулардан коргойт.

Бактылуу болуу сизге жардам берет:

- ◎ булчуңдарды бошоңдотуу.
- ◎ кан басымын, жүрөктүн кагышын жана метаболизмди нормалдуу кармоо.
- ◎ териңиздин ден-соолугун чыңдаңыз.
- ◎ иммундук системаңызды жакшыртың.

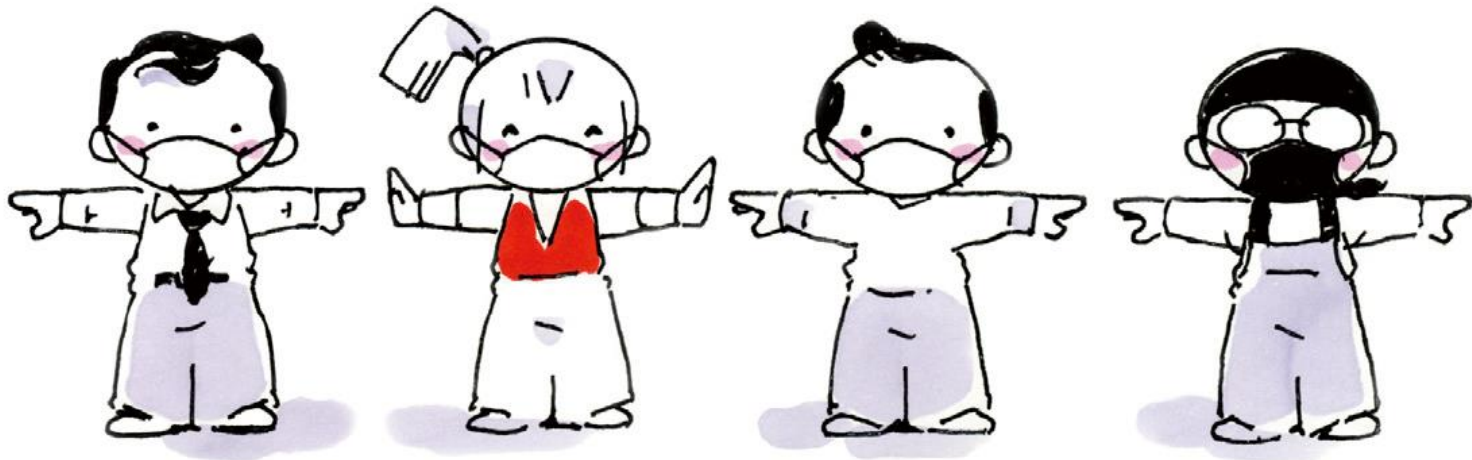
ачууланган жок Дененин кам көрүшөт

Ачуулануу сизге жана башкаларга физикалык жана психикалык жактан таасир этет. Ачууланбоо керектигин унутпаңыз. Бул сиз үчүн дагы, башкалар үчүн дагы пайдалуу.



Профилактикалык иш-чаралардын мааниси

Социалдык аралыкты сактаңыз, колуңузду тез-тез жууңуз, көзгө, мурунга жана оозго тийбеңиз, өпкөнүн сыйымдуулугун жана иммунитетин жогорулатыңыз.



Этият болуңуз жана кабатыр болбоңуз. Кырдаалды түшүнүп, тынчсызданбаңыз.

Адамдар менен жакын байланышуу жана эл аралык транспорт аркылуу оорулар оңой эле жугушу мүмкүн. Оорулардын алдын алуу боюнча так жана пайдалуу маалыматтарды алуу сизге сергек болууга жана ушактардан улам пайда болгон тынчсыздануудан сактайт.

Жан дүйнөңүздүн тынчтыгы ашыкча тынчсызданууну басаңдатышы мүмкүн. Тынчсыздануу, коркуу жана кысым эч нерсеге жардам бербейт. Алар адамдын организмде көбүрөөк уулуу заттарды пайда кылып, иммундук системаны алсыратат.

Андыктан жүрөгүбүздүн коопсуздугун сакташ үчүн, анын ачкычы болот. Ушуну эске алып, баары жакшы болуп кетет.



Ден соолукту коргоонун текшерүү тизмеси

Өзүңдү жакшы кара. Төмөнкү кеңештерди күн сайын колдонууну эсиңизге салыңыз.

Диета:

- Денеңиздеги токсиндерди кетирүү үчүн көбүрөөк жылуу суу ичип, көбүрөөк тердеңиз.
- Оозуңузду туздуу суу менен жууңуз.
- Жашылча-жемиштерди көбүрөөк жеп, тең салмактуу тамактаныңыз.
- Үйдө тез-тез тамактанып, ашкана идиштериңизди таза кармаңыз.

Кийим:

- Кийимдер көп учурда алмаштырылат жана жуулат, ал эми жеке кийимдерди башка кийимдерден бөлөк жууш керек.
- Өзүңүз менен кол аарчы жана даараткана кагазын алыңыз.

Турак жай:

- Үйдүн ичиндеги аба айланууну колдонуңуз.
- Айлана чөйрөнү таза кармоо.
- Уйкуңуз жетиштүү.



трафик:

- Вентиляциясы начар жана эл көп чогулган жерлерге баруудан алыс болуңуз.
- Оорулууларды зыярат кылуудан алыс болуңуз.
- Башкалар менен сүйлөшүп жатып, аралыкты туура сактаңыз.
Эгер эл көп чогулган жерлерге кирип-чыксаңыз же коомдук транспортто жүрсөңүз, анда бет кап кийиңиз.

Ден-соолук:

- Өзүңүздү начар сезгенде температураңызды өлчөп алыңыз. Дене табы көтөрүлгөндө доктурга кайрылыңыз.
- Эпидемиянын алдын алуу боюнча акыркы маалыматтарга көңүл буруңуз жана ден-соолукту сактоонун туура ыкмаларын өздөштүрүңүз.
- Телефон, видео же социалдык программаны колдонуп, туугандарыңызга жана жакындарыңызга салам айтып, эпидемиянын алдын алуу боюнча туура түшүнүк менен бөлүшүп, аларга жан дүйнө тынчтыгын бериңиз.

иш-аракет :

- Тиешелүү көнүгүү жана эс алуу.
- Күнүнө 5-7 мүнөткө чейин күн тийип турат.
- Күн сайын жакшы маанайды сактоо үчүн позитивдүү ырларды көбүрөөк ырдаңыз.





Бири-биринерге жардам бергиле Коопсуз жана ден-соолукта болуңуз

Биз бир чоң үй-бүлөгө таандыкпыз. Ар бир адамдын ден-соолугу бири-бирине байланыштуу. Биздин коопсуздугубуз сизден жана мага байланыштуу.

Жугуштуу оорулардын жайылышын алдын алуу ар кимдин өз иши. Баарынын иммундук системасы көтөрүлгөндө гана, биз оорулардын жугушун токтото алабыз. Жакшы жүрөктү тарбиялап, жакшы сөздөрдү айтып, жакшы иштерди жасап, ушул оорулардын алдын алуу боюнча кеңештерди колдонсок, денебиз менен акылдын тең салмактуулугун сактай алабыз.



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

