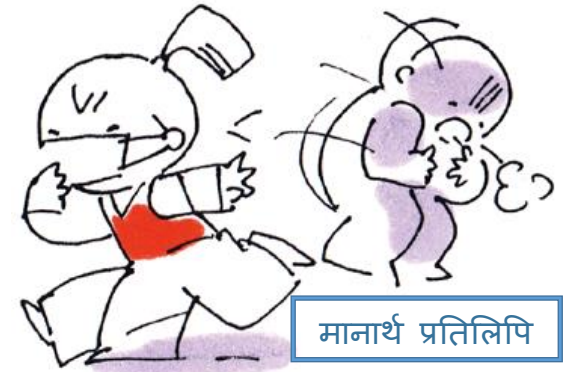




रोग रोकथाम र स्वास्थ्य सुरक्षा को लागि एक पुस्तिका
को लागि रोकथाम उपायहरु
स्वास्थ्य र कल्याणकारी



太極門
TAI JI MEN

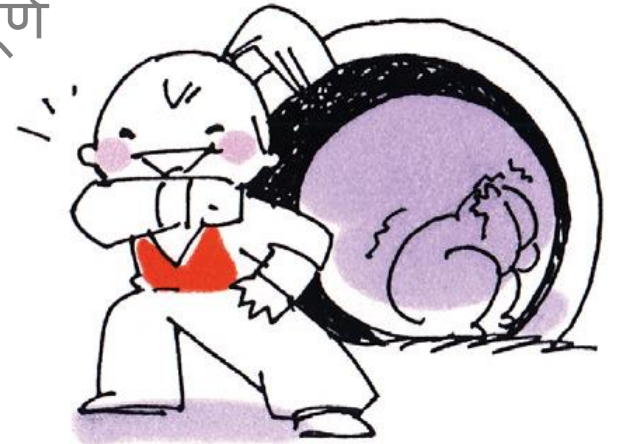


मानार्थ प्रतिलिपि



साँचो स्वास्थ्य को परिभाषा

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) द्वारा स्वास्थ्यको परिभाषा भनेको "पूर्ण शारीरिक, मानसिक र सामाजिक हितको अवस्था हो र रोग वा अशक्तताको अभाव मात्र हो।" सम्पूर्ण समुदाय स्वस्थ छ भने मात्र यसले आफ्नो व्यक्तिको स्वस्थ स्वास्थ्यमा पुऱ्याउन सक्छ। सदस्यहरू सुरक्षित हुन्छन्। जब प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ हुन्छ, समुदाय पूर्ण रूपमा स्वस्थ रहन सक्छ।





को लागी रोकथाम उपायहरु स्वास्थ्य र कल्याणकारी

स्वस्थ रहनका लागि हामीले आन्तरिक र बाह्य दुवै वातावरणको ख्याल राख्नु पर्दछ। "आन्तरिक वातावरण" ले हाम्रो शरीर र दिमागलाई जनाउँछ। प्रतिरक्षा प्रणाली बढाउने र शरीर र दिमागको सन्तुलन कायम राख्ने संक्रामक रोगहरु रोक्नको लागि आवश्यक छ।

शरीरको प्रत्येक कोषमा आफ्नै सुरक्षा गर्ने क्षमता हुन्छ। यद्यपि, जब शरीरको केही अंश कमजोर हुन्छ, रोगजनक शरीरमा प्रवेश गर्न सक्दछ। यदि कुनै व्यक्ति भिन्नपट्टि पूरा भएको महसुस गर्दछ भने, सकारात्मक विचारहरु सोच्दछ, र उसको पूरा गरिरहन्छ। राम्रो ऊर्जाको साथ शरीर, त्यसपछि राम्रो कोशिकाहरु पुनः उत्पन्न हुनेछन् र खराबहरु मेटाइनेछ। यसैले, तपाईं सजिलै बिरामी हुने छैन।



प्रतिरक्षा प्रणाली विस्तार गर्नुहोस् = प्रभावकारी रूपमा रोगहरू रोक्नुहोस्

स्वस्थ रहनको लागि तीन चीज त्याग्नुहोस्

सँधै संक्रामक रोगहरू रोक्नको लागि मानसिक रूपमा स्वस्थ रहनु महत्त्वपूर्ण छ किनभने “तीन चीजहरू” बाट बच्न आफूलाई बारम्बार सम्झाउनुहोस्।

1. रिसाउनु हुँदैन।

2. चिन्तित नहुनुहोस्।

3. चिन्तित छैन।

1 रिसाउनु हुँदैन।

जब तपाईं राम्रो मुडमा हुनुहुन्छ, तपाईं शारीरिक र मानसिक सन्तुलन कायम गर्न सक्नुहुन्छ।



2

चिन्तित नहुनुहोस्।

जब तपाईं सबै चीजको लागि राम्रो तयारी गर्नुहुन्छ, तपाईं चिन्तित हुनुहुने छैन।



3

चिन्तित छैन।

सहि जानकारी जान्नुहोस् र तपाईं नडराउनुहुनेछैन।



स्वस्थ रहनका लागि पाँच कार्यहरू गर्नुहोस्

स्वस्थ जीवनको लागि ठोस आधार निर्माण गर्न र रोगहरूको खतराबाट आफूलाई जोगाउन "पाँच गर्नुहोस्" अनुसरण गर्नुहोस्।

1. आफना हातहरू बारम्बार धुनुहोस्

2. बढी न्यानो पानी पिउनुहोस्

3. अधिक व्यायाम गर्नुहोस्

4. खुशी हुनुहोस्

5. होशियार हुनुहोस्



1

आफना हातहरू बारम्बार धुनुहोस् रोगजनकको प्रसारण रोक्न।

बढी न्यानो पानी पिउनुहोस् शरीरबाट विष हटाउन।

2



3

अधिक व्यायाम गर्नुहोस् तपाईंको मेटाबोलिज्म सुधार गर्न र घामको दैनिक खुराक प्राप्त गर्न तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणाली वृद्धि गर्न।



4

खुशी हुनुहोस् तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणाली बढाउन।

होशियार हुनुहोस् प्रसारण र बचाव उपायहरूका मार्गहरूमा ध्यान दिनुहोस्।

5



तपाईंको हात बारम्बार धुनुहोस् रोग प्रसारण रोक्नुहोस्

हाल, प्रायः पुष्टि गरिएको रोगजनकहरू बिरामीको थोपा वा शरीरको फ्ल्युइड (स्पुतम, लार, नाक बलगम, आँसु, वीर्य, रगत, मूत्र, मल) को साथ वा रोग भेक्टरको टोका मार्फत संक्रमित हुन्छ (लामखुट्टे, जुँला) र मलको मल जनावरहरू जस्तै चूहो संक्रमण। हात धुने क्रमशः हाम्रो हातहरूमा जीवाणुहरूको आसंजन कम गर्न, जीवाणुहरूको आँखा, मुख र नाक भित्र पस्ने बाटोलाई काटेर, र प्रभावकारी रूपमा रोगजनकहरूको विस्तार रोक्न सक्छ।

- ◎ घर आइसकेपछि कुनै पनि चीज छुनु अघि हात धुनुहोस्।
- ◎ तपाईंको वा अरुको आँखा, नाक वा मुखलाई छुनु अघि हात धुनुहोस्।
- ◎ खाना खाँदा वा खाना पकाउनु अघि हात धुनुहोस्।
- ◎ घर फर्केपछि कुनै पनि चीज छुनु अघि हात धुनुहोस्।
- ◎ सार्वजनिक ठाउँमा कुनै वस्तुलाई छुनु भएपछि आफ्ना हातहरू धुनुहोस्, जस्तै ह्यान्ड्रेल्स, ढोका ढोका, एलिभेटर बटनहरू, इत्यादि।





एक रमणीय वातावरण बनाउनुहोस् र तपाईंको प्रतिरक्षा वृद्धि

खुशी रहनु, राम्रो शब्द भन्नु, दयालु हृदय पालनपोषण, र राम्रो कार्यहरू गर्दा तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणाली बढावा र रोगहरू बाट आफूलाई बचाउन सक्छ।

खुशी हुनु तपाईंलाई मद्दत गर्दछ:

- मांसपेशीहरू आराम गर्नुहोस्।
- सामान्य रक्तचाप, मुटुको धडकन, र राम्रो मेटाबोलिजम कायम राख्नुहोस्।
- स्वस्थ रंग राख्नुहोस्।
- तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणाली बढाउनुहोस्।

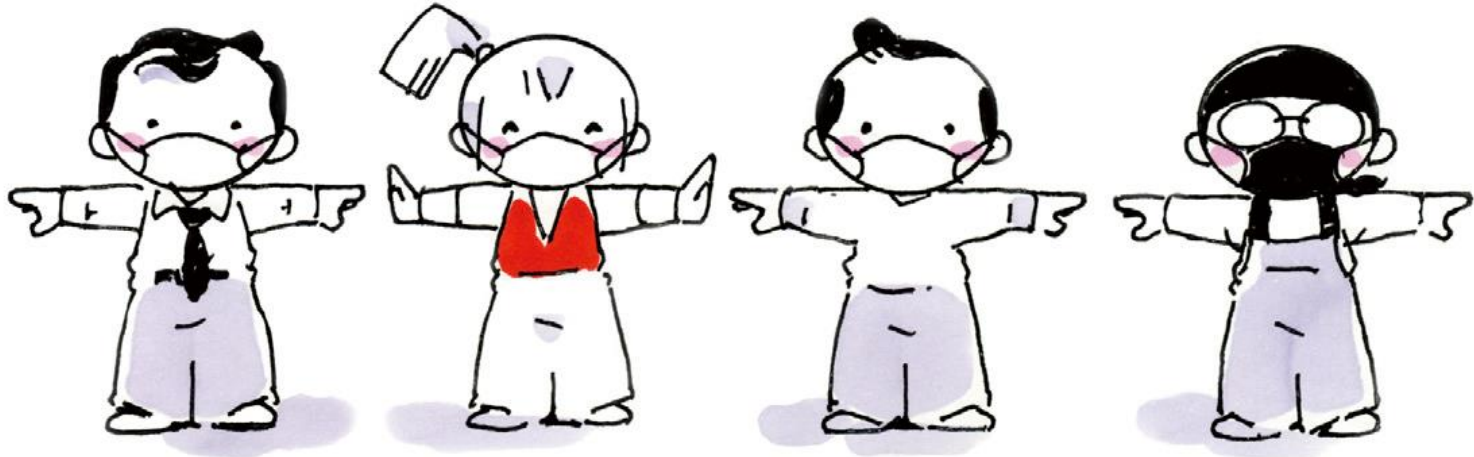
तपाईंको रिसलाई नियन्त्रण गर्नुहोस् आफ्नो शरीरको ख्याल राख्नुहोस्

रिस उठ्नु तपाईं र अरुलाई दुबै शारीरिक र मानसिक रूपमा असर पार्छ। रिस उठ्न नबिर्सनुहोस् यो तपाईं र अरु दुवैको लागि फाइदाजनक छ।



सुरक्षित र स्वस्थ रहनुहोस्

सामाजिक दूरी राख्नुहोस्, हातहरू बारम्बार धुनुहोस्, आँखा, नाक र मुखलाई छोड्नुहोस्, र फोक्सोको क्षमता र प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउनुहोस्।



सावधान हुनुहोस् र चिन्ता नलिनुहोस्। स्थिति बुझनुहोस् र चिन्तित नहुनुहोस्।

रोगहरू सजिलैसँग व्यक्ति-देखि सम्पर्क र अन्तर्राष्ट्रिय यातायातको माध्यमबाट प्रसारित गर्न सकिन्छ। रोगको रोकथामका बारे सही र उपयोगी जानकारी हासिल गर्दा तपाईं सतर्क रहन र अफवाहहरूको कारण चिन्ताबाट जोगिन सक्नुहुन्छ।

शान्त दिमागले अनावश्यक चिन्तालाई कम गर्न सक्छ चिन्ता, डर, र दबाबले केही सहयोग गर्दैन। उनीहरूको शरीरमा बढी विषाक्त पदार्थहरू उत्पादन गर्दछ र एकको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई कमजोर गर्दछ।

तसर्थ, सुरक्षित राख्न, एक आराम र स्थिर हृदय कुञ्जी हो।
यसलाई ध्यानमा राख्दै, सबै ठीक बाहिर जान्छ।



स्वास्थ्य सुरक्षा चेकलिस्ट

तपाईंको राम्रो ख्याल राख्नुहोस्। तलका सल्लाहहरू दिनहुँ अभ्यास गर्नका लागि आफैलाई सम्झाउनुहोस्।

डाइट:

- धेरै न्यानो पानी पिउनुहोस् र तपाईंको शरीरबाट विष हटाउन अधिक पसिना बहाउनुहोस्।
- अधिक पसिना बहाउनुहोस्।
- अधिक तरकारी र फलफूलहरू सन्तुलित आहार राख्नुहोस्।
- घरमा अक्सर खानुहोस् र तपाईंको भान्साको भाँडाहरू सफा राख्नुहोस्।

कपडा:

- लुगाहरू प्रायः परिवर्तन हुन्छन् र धोइन्छन्, र अन्डरवेयरलाई अन्य कपडाहरूबाट अलग धुनुपर्दछ।
- तपाईंको रुमाल वा अनुहारको टिशूहरू बोक्नुहोस्।

आवास:

- इनडोर एयर सर्कुलेशन कायम राख्नुहोस्।
- वातावरण सफा राख्नुहोस्।
- पर्याप्त निद्रा छ।



यातायातः

- भीड ठाउँहरूमा भ्रमण घटाउनुहोस्।
- बिरामीलाई भेट्नबाट जोगिनुहोस् जबसम्म यो आवश्यक हुँदैन।
- अरूसँग करा गर्ने क्रममा उचित दूरी राख्नुहोस्।
यदि तपाईं भीड स्थानहरू प्रवेश र बाहिर निस्कनुभयो, वा सार्वजनिक यातायात लिनुभयो भने, कृपया मास्क लगाउनुहोस्।

स्वास्थ्यः

- तापक्रम लिनुहोस् जब तपाईं राम्रो महसुस गर्नुहुन्न।
जब तपाईंलाई ज्वरो आयो डाक्टरको परामर्श लिनुहोस्।
- स्वास्थ्य सुरक्षाको बारेमा नवीनतम जानकारीमा ध्यान दिनुहोस्।
- फोन, भिडियो, वा सामाजिक सफ्टवेयरको प्रयोग आफन्त र साथीहरूलाई अभिवादन गर्न, महामारी रोकथामको सही अवधारणा साझा गर्नुहोस्, र उनीहरूलाई मानसिक शान्ति दिनुहोस्।

गतिविधिः

- व्यायाम गर्नुहोस् र उचित आराम गर्नुहोस्।
- दिनमा to देखि minutes मिनेट घाममा बस्नुहोस्।
- राम्रो मुड राख्न हरेक दिन थप सकारात्मक गीतहरू गाउनुहोस्।





एक अर्कालाई सहयोग गर्नुहोस् सुरक्षित र स्वस्थ रहनुहोस्

हामी एउटा ठूलो परिवारका सदस्य हौं। प्रत्येक व्यक्तिको स्वास्थ्य सम्बन्धित छ। हाम्रो सुरक्षा तपाईं र ममा निर्भर गर्दछ।

संक्रामक रोगहरूको फैलावट रोक्न सबैको व्यवसाय हो। केवल जब सबैको प्रतिरक्षा प्रणाली वृद्धि गरिन्छ हामी रोगहरूको प्रसारण रोक्न सक्छौं। जब हामी राम्रो मुटुको पोषण गर्छौं, राम्रो शब्द बोल्छौं, राम्रो काम गर्छौं, र यी रोग निवारण सल्लाहहरू अभ्यास गर्छौं, हामी शरीर र दिमागमा सन्तुलन कायम राख्न सक्छौं।



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

