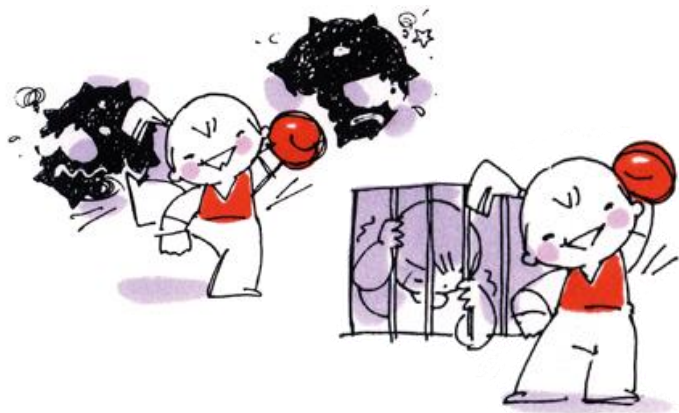


Një manual për parandalimin e sëmundjes dhe mbrojtjen e shëndetit

Masat parandaluese për shëndetin dhe mirëqenien

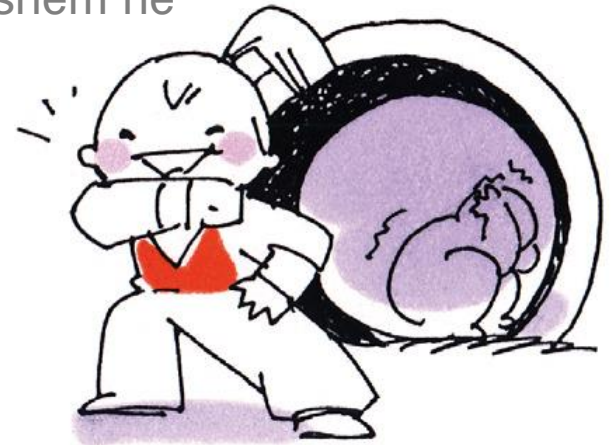


Kopje falas



Përkufizimi i Shëndetit të Vërtetë

Përkufizimi i shëndetit nga Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH) është "një gjendje e mirëqenies së plotë fizike, mendore dhe shoqërore dhe jo thjesht mungesa e sëmundjes ose sëmundjes". Vetëm kur një komunitet i tërë është i shëndetshëm, shëndeti i anëtarëve të tij individualë mund të mbrohet. Vetëm kur çdo anëtar individual është i shëndetshëm, komuniteti mund të mbetet i shëndetshëm në tërësi.





Masat parandaluese për shëndetin dhe mirëqenien

Për të qëndruar të shëndetshëm, duhet të kujdesemi si për "mjedisin tonë të brendshëm" ashtu edhe për "mjedisin e jashtëm". "Mjedisi i brendshëm" i referohet trupit dhe mendjes sonë. Përmirësimi i sistemit imunitar dhe mbajtja e ekuilibrit të trupit dhe mendjes janë thelbësore për parandalimin e sëmundjeve infektive.

Çdo qelizë në trup ka aftësinë të mbrojë veten. Megjithatë, kur një pjesë e caktuar e trupit është e dobët, patogjenët mund të hyjnë në trup. Nëse një person shpesh ndihet i përmbushur nga brenda, mendon mendime pozitive dhe vazhdon ta rimbush trupin e tij / saj me energji të mirë, atëherë qelizat e mira do të rigjenerohen dhe qelizat e këqija do të eliminohen. Kështu, nuk do të sëmureni lehtë.



Përmirësoni imunitetin = parandalimin efektiv të epidemisë

Mos bëj tre gjëra për të qëndruar i shëndetshëm

Shpesh kujtojeni vetvetes "mos bëni tre gjërat" pasi qëndrimi i shëndetshëm mendor është thelbësor për parandalimin e sëmundjeve infektive.

1. jo i inatosur.

2. Mos u shqetëso.

3. jo nervoz.

1 jo i inatosur.

Kur jeni me humor të mirë, mund të mbani ekuilibrin fizik dhe mendor.



2

Mos u shqetëso. Kur të jeni të përgatitur mirë për gjithçka, nuk do të shqetësoheni.



3

jo nervoz. Kur e kuptoni situatën, nuk do të shqetësoheni..



Ndiqni pesë gjërat për të qëndruar të shëndetshëm

Ndiqni "pesë gjërat" për të ndërtuar një themel të fortë për jetë të shëndetshme dhe për të mbrojtur veten nga kërcënimi i sëmundjeve.

1. Lani duart më shumë.

2. Pini më shumë ujë të ngrohtë.

3. Ushtroni më shumë.

4. Bëhu i lumtur.

5. Merrni masa paraprake.



1

Lani duart shpesh për të ndaluar transmetimin e patogjenëve.

Pini më shumë ujë të ngrohtë për të hequr toksinat nga trupi.

2



4

Qëndroni të lumtur për të rritur sistemin tuaj imunitar.

3

Ushtroni më shumë për të përmirësuar metabolizmin tuaj dhe për të marrë dozën tuaj ditore të diellit për të përmirësuar sistemin tuaj imunitar.

5

Merrni masa paraprake. Kushtojini vëmendje rrugëve të transmetimit dhe masave parandaluese.



Lani duart më shumë dhe prerë rrugën e pushtimit të patogjenit

Shumë prej viruseve të njohura transmetohen kryesisht përmes lëngjeve trupore të një pacienti (gëlbasë, pështymë, mukus hundës, lot, spermë, gjak, urinë, jashtëqitje), ose mund të infektohet përmes pickimeve të vektorëve të sëmundjes (mushkonjave, morrave) dhe jashtëqitjeve të miu dhe kafshëve të tjera.

Larja e duarve shpesh ndihmon në largimin e patogjenëve nga duart tuaja. Kjo është një mënyrë efektive për të parandaluar që patogjenët të futen në sytë tuaj, hundë dhe gojë.

- Lani duart më shpesh.
- Lani duart para se të prekni sytë, gojën dhe hundën e vetes suaj ose të të tjerëve.
- Lani duart para se të përdorni ushqim dhe të hani.
- Pasi të dilni dhe të shkoni në shtëpi, lani duart para se të prekni sende.
- Pasi të keni kontaktuar objektet publike jashtë, të tilla si parmakët, dorezat e dyerve, butonat e ashensorit dhe telefonat publik, duhet të lani duart tuaja së pari kur të ktheheni në pikën e caktuar.





Krijoni gëzim dhe rrisni imunitetin

Qëndrimi i lumtur, thënia e fjalëve të mira, ushqimi i një zemre të mirë dhe bërja e veprave të mira mund të ndihmojnë në rritjen e sistemit tuaj imunitar dhe mbrojtjen nga sëmundjet.

Të qenit i lumtur ju ndihmon:

- ⦿ relaksoj muskujt.
- ⦿ të mbajë një presion normal të gjakut, rrahje zemre dhe metabolizëm të mirë.
- ⦿ mbani një çehre të shëndetshme.
- ⦿ përmirësoni sistemin tuaj imunitar.

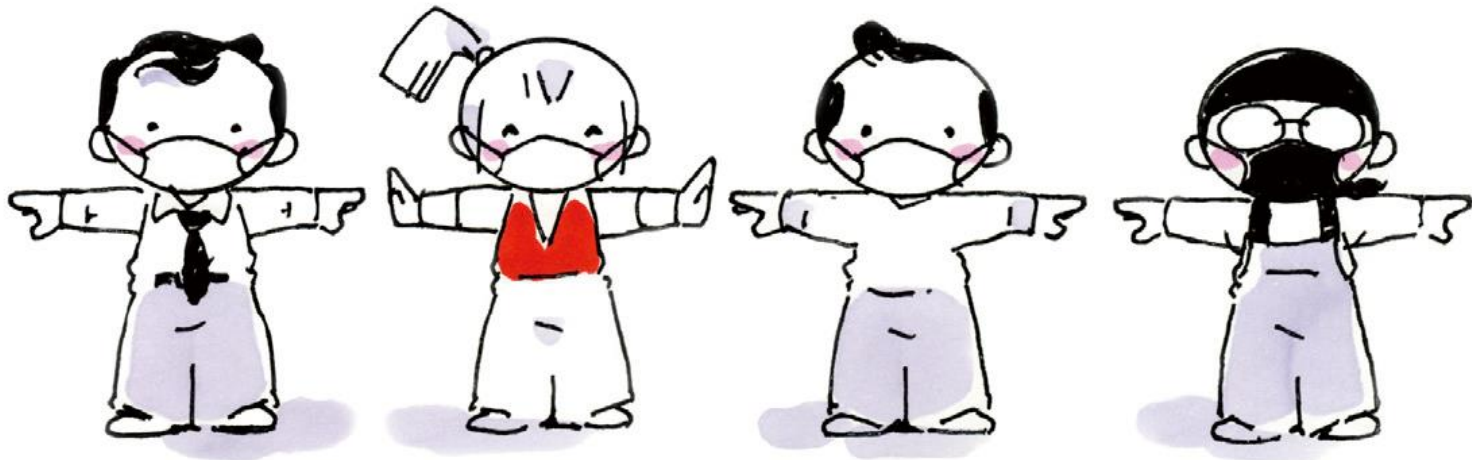
Jo i inatosur. Bëni një punë të mirë të mbrojtjes së mjedisit në trup.

Të zemëroresh ndikon te ti dhe të tjerët si fizikisht ashtu edhe mendërisht. Mos harroni të mos zemëroheni. Kjo është e dobishme si për ju ashtu edhe për të tjerët.



Rëndësia e masave parandaluese

Mbani distancën shoqërore, lani duart shpesh dhe mos prekni gojën, sytë dhe hundën me duar për të forcuar kapacitetin e mushkërive.



Jini të kujdesshëm dhe mos u shqetësoni. Kuptoni situatën dhe jo nervoz.

Me kontaktin e ngushtë midis njerëzve dhe zhvillimin e transportit ndërkombëtar, përhapja e patogjenëve do të jetë e gjerë. Gjithmonë kushtojini vëmendje nëse ekziston një lloj i ri i sëmundjes infektive, merrni iniciativën për të kuptuar metodat për të parandaluar infeksionin, thithni informacionin e saktë për parandalimin e epidemisë dhe jini vigjilent, në mënyrë që të mos ndjeni frikë për shkak të thashethemeve mashtruese ose thashethemet.

Një zemër e qetë mund të eliminojë shqetësimet e panevojshme. Shqetësimet, frika dhe stresi nuk ndihmojnë. Përkundrazi, ato prodhojnë më shumë toksina dhe ulin imunitetin.

Prandaj,
duke ruajtur një mendje të qetë dhe të qëndrueshme,
kultivimi i mendjes mund të mbështesë jetën.
E lirshme, e qetë dhe e natyrshme,
gjithçka do të shkojë mirë,
dhe paqja e mendjes do t'ju mbajë të sigurt.



Lista e Mbrojtjes së Shëndetit

Përdorni metodat e duhura për t'u kujdesur për jetën tuaj të përditshme dhe kujtojini vetes që ta bëni atë çdo ditë.

Ushqim:

- Pini shumë ujë të ngrohtë, djersiteni më shumë dhe dëboni mbeturinat nga trupi.
- Shpëlaj gojën me ujë të kripur.
- Hani një dietë normale dhe të ekuilibruar dhe hani më shumë fruta dhe perime.
- Minimizoni ngrënien jashtë dhe kushtojini vëmendje higjienës në ushqim dhe sendesh.

Rroba:

- Veshjet duhet të ndërrohen shpesh, dhe veshjet personale duhet të lahen veçmas nga veshjet e jashtme.
- Sillni shami dhe letër higjienike.

Strehimi:

- Mbani ventilim të mirë brenda ndërtesave..
- Mbani mjedisin të pastër.
- Flini mjaftueshëm.



Transporti:

- Shmangni vizitat në vendet e ventiluara dobët dhe të mbushur me njerëz.
- Shmangni vizitën e të sëmurit nëse nuk është e nevojshme.
- Mbani një distancë të duhur ndërsa flisni me të tjerët.
Nëse hyni dhe dilni nga vendet e mbushura me njerëz, ose merrni transport publik, ju lutemi vishni një maskë.

Shëndeti:

- Kini kujdes nëse keni ethe ose dridhura. Merrni menjëherë temperaturën e trupit tuaj. Nëse ka ndonjë anomali, kërkoni kujdes mjekësor sa më shpejt të jetë e mundur.
- Kushtojini vëmendje informacionit më të fundit për parandalimin e epidemisë dhe thithni metodat e duhura të kujdesit shëndetësor.
- Përdorni telefonin, videon ose softuerin social për t'u kujdesur për të afërmit dhe miqtë, për të ndarë konceptin e saktë të parandalimit të epidemisë dhe për t'u dhënë atyre qetësi shpirtërore.

Aktiviteti:

- Ushtroni dhe pushoni në mënyrë të përshtatshme.
- Pushoni qetësisht në diell çdo ditë.
- Këndoni këngë më pozitive çdo ditë për të mbajtur një humor të mirë.

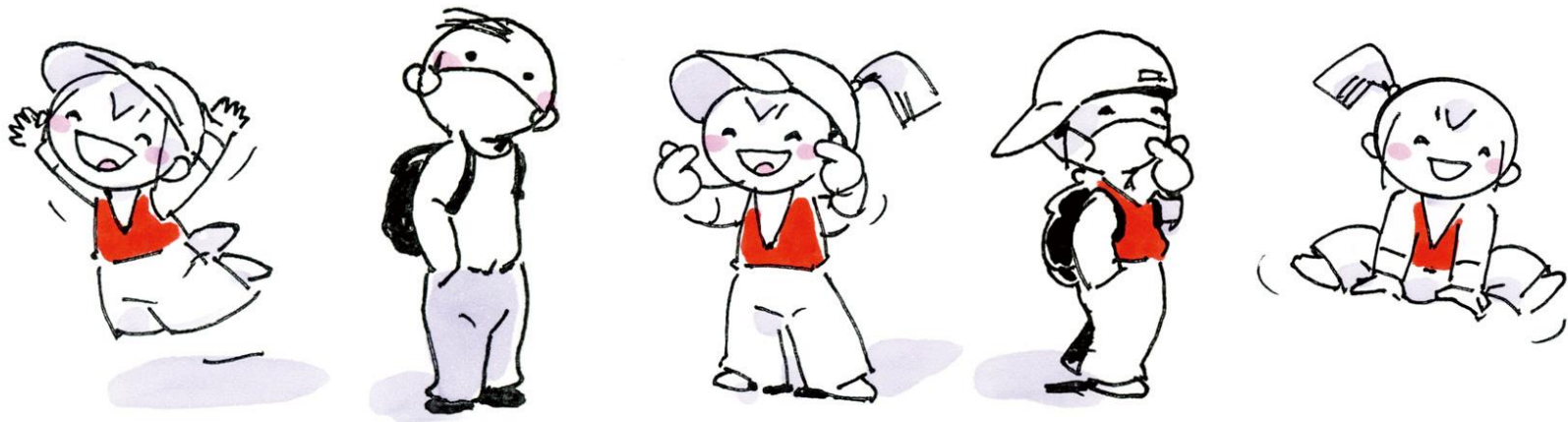




Ndihmoni njëri-tjetrin të qëndrojnë i sigurt dhe i shëndetshëm

Ne jemi një komunitet i jetës, shëndeti i të tjerëve është shëndeti ynë, dhe shëndeti i gjithsecilit është i ndërlidhur.

Përveç parandalimit personal të epidemisë, duhet të bëhet parandalimi universal i epidemisë. Vetëm kur imuniteti i grupit të përmirësohet, dëmi i patogjenëve mund të frenohet me të vërtetë. Të gjithë ata që kanë zemër të mirë, flasin fjalë të mira dhe bëjnë vepra të mira dhe zbatojnë pikat kryesore të parandalimit të epidemisë ditore dhe kujdesit shëndetësor, do të jenë në gjendje të mbajnë një gjendje të shëndetshme të ekuilibrit fizik dhe mendor.



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

