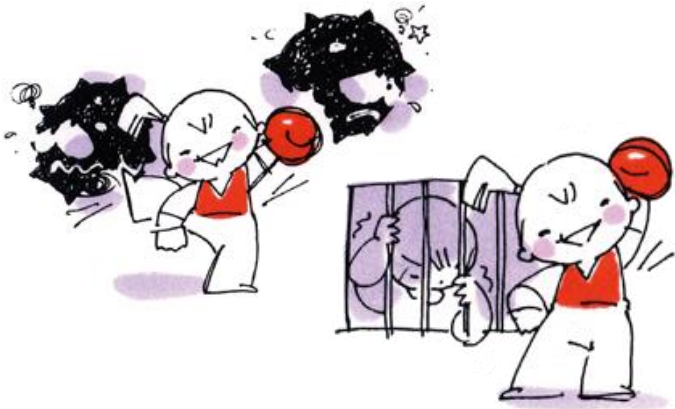




Keselleriň öňüni almak we saglygy goramak boýunça gollanma

Öňüni alyş çäreleri Saglyk we abadançylyk

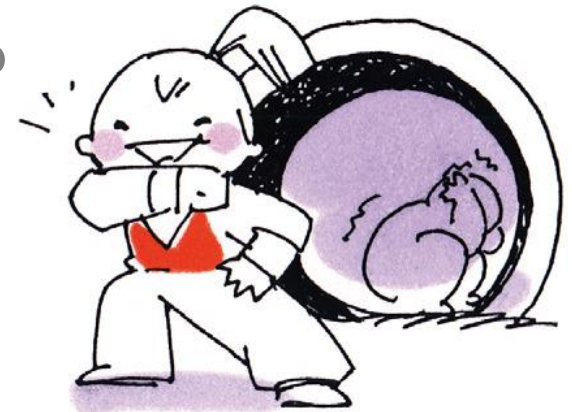


Goşmaça göçürme



Hakyky saglygyň kesgitlemesi

Bütindünýä Saglyk Guramasy (BSGG) tarapyndan saglygyň kesgitlemesi “diňe bir keseliň ýa-da ejizligiň däl-de, eýsem doly fiziki, akyl we jemgyýetçilik abadançylygydyr.” Diňe tutuş bir jemgyýet sagdyn bolanda şahsyýetiň saglygy bolup biler. Agzalar goralýar. Diňe her bir agza sagdyn bolanda, jemgyýet tutuşlygyna sagdyn bolup biler.





Öňüni alyş çäreleri Saglyk we abadançylyk

Sagdyn bolmak üçin içerki we daşarky gurşawymyz barada alada etmelidiris. “Içki gurşaw” bedenimize we aňymyza degişlidir. Immun ulgamyny güýçlendirmek we bedeniň we aňň deňagramlylygyny saklamak ýokanç keselleriň öňüni almak üçin zerurdyr.

Bedeniň her bir öýjügniň özüni goramak ukyby bar. Şeýle-de bolsa, bedeniň belli bir bölegi gowşak bolanda, patogenler bedene girip biler. Adam köplenç içinden kanagatlanandygyny duýsa, oňyn pikirleri pikirlense we öz üstüni doldurmagyny dowam etdirse. gowy energiýa bilen beden, şonda gowy öýjükler tazelener we erbetleri ýok ediler. Şeýlelik bilen, aňsat kesel bolmaz.



Immun ulgamyny güýçlendiriş = Keselleriň täsirli öňüni alyň

Sagdyn bolmak üçin üç zatdan gaça duruň

“Üç zatdan” gaça durmagy ýygy-ýygydan ýatladyň, sebäbi ýokanç keselleriň öňüni almak üçin akyl taýdan sagdyn bolmak möhümdir.

1. Gahar ýok.

2. Alada etme.

3. Nerw дәl.

1 **Gahar ýok.**
Keýpiňiz gowy bolsa, fiziki we akyl deňagramlylygyny saklap bilersiňiz.



2

Alada etme.

Doly taýyn boluň we goraň, alada etme.



3

Nerw дәl.

Dogry maglumatlary biliň we howsala düşmersiňiz.



Sagdyn bolmak üçin baş zady ýerine ýetiriň

Sagdyn ýaşamak we keselleriň howpundan goramak üçin berk binýady gurmak üçin “baş etmeli” zady ýerine ýetiriň.

1. Elleriňizi ýygy-ýygdydan ýuwuň.

2. Has ýyly suw içiň.

3. Has köp maşk ediň.

4. Bagtly bol.

5. Seresap boluň.



1

Patogenleriň ýokaşmagy üçin
elleriňizi ýygy-ýygdydan ýuwuň.

2



Bedeniň toksinlerini aýyrmak
üçin has ýyly suw içiň.



3

Metabolizmi gowulandyrmak we
immunitetiňizi güýçlendirmek üçin
gündelik gün şöhlesini almak üçin
has köp maşk ediň.



4

Immun ulgamyňyzy güýçlendirň.

5



Patogen ýokançlygynyň
ugruna we seresaplyklaryna
üns beriň

Elleriňizi ýygy-ýygydan ýuwuň Keseliň ýaýramagynyň önüni alyň

Belli wiruslaryň köpüsi, esasan, hassanyň beden suwuklyklary (flegma, tüýkülik, burun mukamy, gözýaş, semen, gan, peşew, tabur), wektorlaryň dişlenmegi (çybynlar, bitler ýa-da beýleki mör-möjekler) ýa-da syçanlaryň bölünip çykmagy arkaly ýokaşýar.

Elleriňizi ýygy-ýygydan ýuwmak, eliňizdäki patogenleri aýyrmaga kömek edýär. Bu patogenleriň gözüňize, burnuňyza we agzyňyza girmeginiň önüni almagyň täsirli usulydyr.

- ◎ Öýe geleniňizden soň hiç zada degmezden ozal elleriňizi ýuwuň..
- ◎ Özüňiziň ýa-da başgalaryň gözlerine, agzyna we burnuna degmezden ozal elleriňizi ýuwuň.
- ◎ Nahar iýmezden ýa-da nahar taýýarlamazdan ozal elleriňizi ýuwuň.
- ◎ Öýe geleniňizden soň, hiç zada degmezden ozal elleriňizi ýuwuň.
- ◎ Jemgyýetçilik ýerinde bir zada degeniňizden soň elleriňizi ýuwuň, tutawaçlar, gapy düwmeleri, lift düwmeleri we ş.m





Şatlykly atmosfera dörediň immunitetiňizi ýokarlandyryň

Bagtly bolmak, gowy sözler aýtmak, hoşniýetli ýürek terbiýelemek we ýagşy işler etmek immunitetiňizi güýçlendirip, kesellerden goramaga kömek edip biler.

Bagtly bolmak size kömek edýär :

- ☉ myşsalary gowşadyň.
- ☉ kadaly gan basyşyny, ýürek urgularyny we gowy metabolizmi saklaň.
- ☉ sagdyn deri saklaň.
- ☉ immunitetiňizi güýçlendirň.

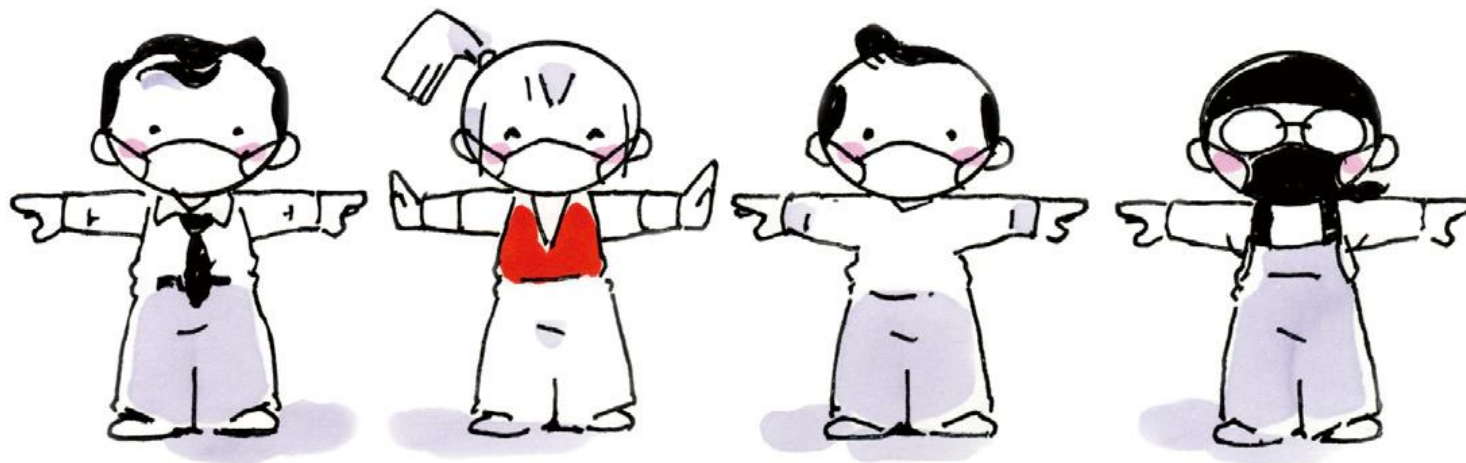
Temperiňize gözegçilik ediň we Bedeniňize alada ediň

Gaharlanmak size we başgalara fiziki we akyl taýdan täsir edýär. Gaharlanmazlygy ýatdan çykarmaň. Bu size we başgalara peýdaly.



Öñüni alyş çäreleriniň ähmiýeti

Sosial aralygy saklaň, elleri ýygy-ýygydan ýuwuň, gözlere, burunlara we agzlara degmekden saklanyň we öýkeniň kuwwatyny we immunitetini ýokarlandyryň.



Seresap boluň we alada etme. Theagdaýa düşüniň we alada galmaň.

Keseller ýakyn adamlar bilen aragatnaşyk we halkara transport arkaly aňsatlyk bilen ýokaşyp bilýär. Keseliň öňüni almak barada takyk we peýdaly maglumatlary almak hüşgär bolmaga we myş-myşlardan döreyän aladalaryň öňüni almaga kömek edip biler.

Calmuwaş pikir, zerur däl aladalary azaldyp biler. Alada, gorky we basyş hiç zada kömek etmeýär. Biriniň bedeninde has köp toksin öndürýär we immunitetini gowşadýar.

Şonuň üçin howpsuzlygy üpjün etmek üçin rahat we durnukly ýürek açardyr. Şuny göz öňünde tutup, hemme zat gowy bolar.



Saglygy goraýyş barlag sanawy

Özüňize gowy üns beriň, her gün aşakdaky maslahatlary ýerine ýetirmegi ýada salyň.

lýmit:

- Bedeniňizdäki toksinleri aýyrmak üçin has ýyly suw içiň we has köp derläň.
- Agzyňyzy duzly suw bilen ýuwuň.
- Köp gök önümleri we miweleri iýip, deňagramly iýmitleniň.
- Öýde ýygy-ýygydan iýiň we aňhana gap-gaçlaryňyzy arassa saklaň.

Egin-eşik:

- Geýimleri ýygy-ýygydan çalşyň we ýuwuň, şahsy eşikleri daşky eşiklerden aýratyn ýuwuň.
- Eliňiz ýa-da ýüz dokumalaryňyzy göteriň.

Ingaşayyş jaýy:

- Binalaryň içinde gowy howa çalşygyny saklaň.
- Daşky gurşawy arassa saklaň.
- Heterlik ukyda boluň.



Ulag:

- Howa şemalladylýan we köp adamly ýerlere baryp görmekden gaça duruň.
- Zerur bolmasa hassalary görmekden gaça duruň.
- Başgalar bilen gürleşýän wagtyňyz dogry aralyk saklaň.
Köp adamly ýerlere girip-çyksaňyz ýa-da köpçülikleýin ulagda bolsaňyz, maska geýiň.

Saglyk:

- Özüňizi gowy duýmaýan wagtyňyz temperaturany alyň, gyzyrma ýüze çykanda lukman bilen maslahatlaşyň.
- Saglygy goramak baradaky iň soňky maglumatlara üns beriň.
- Garyndaşlaryňyza we dostlaryňyza salam bermek, epidemiýanyň öňüni almak barada dogry düşünje paýlaşmak we olara rahatlyk bermek üçin telefon, wideo ýa-da sosial programma üpjünçiligini ulanyň.

işjeňlik:

- Sport bilen meşgullanyň we dogry dynç alyň.
- Her gün baş-ýedi minut güneşläň.
- Gowy keýp saklamak üçin her gün has oňyn aýdymlyary aýdyň.

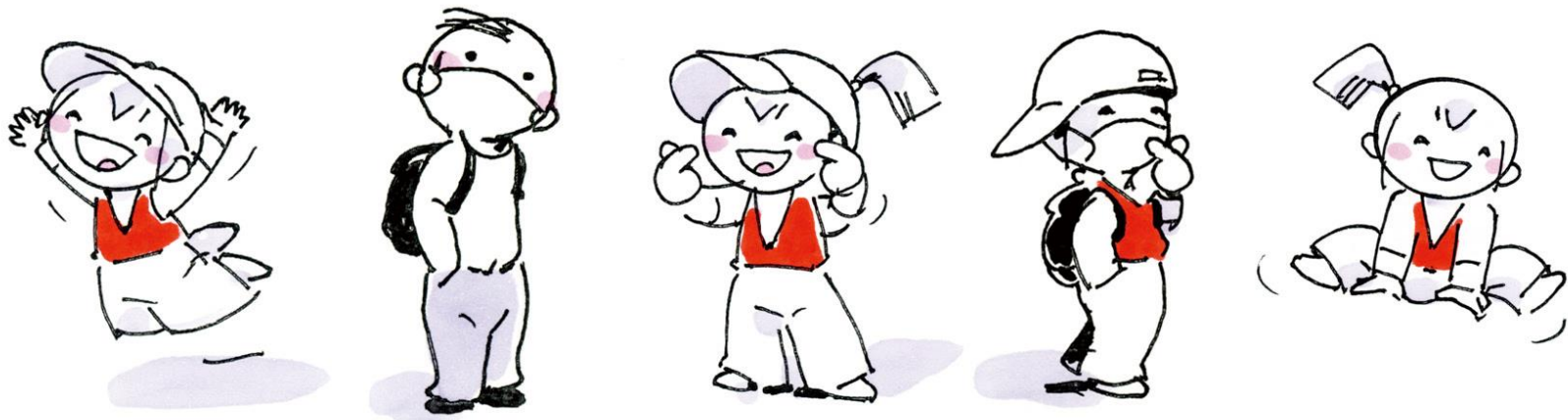




Birek-birege kömek ediň Ygtybarly we ygtybarly

Biz bir uly maşgala degişlidir. Her bir adamyň saglygy biri-biri bilen baglanyşyklydyr. Howpsuzlygymyz size we maňa bagly.

Şahsy epidemiýanyň önüni almakdan başga-da, ähliumumy epidemiýanyň önüni almak zerur. Diňe toparyň immuniteti ýokarlananda, patogenleriň zyýany hakykatdanam çäklendirilip bilner. Hoşniýetli ýürekli, gowy zatlar aýdýan, ýagşy işler eden we gündelik epidemiýanyň önüni almak we saglygy goraýyş hyzmatlarynyň esasy nokatlaryny ýerine ýetirýän her bir adam beden we akyl deňagramlylygynyň sagdyn ýagdaýyny saklap biler.



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

