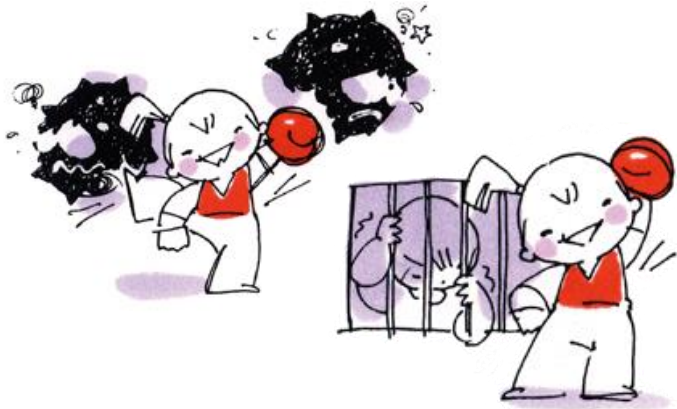




रोग निवारण और स्वास्थ्य सुरक्षा के लिए एक मैनुअल

के लिए निवारक उपाय स्वास्थ्य और अच्छाई



太極門
TAI JI MEN



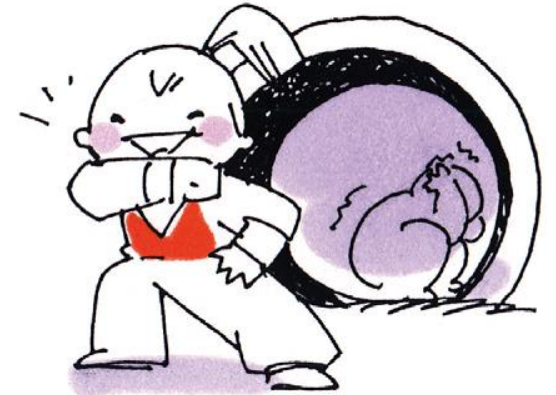
मानार्थ प्रति



सच्चे स्वास्थ्य की परिभाषा

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) द्वारा स्वास्थ्य की परिभाषा "पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति है, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति।"

जब एक पूरा समुदाय स्वस्थ होगा तभी उसके व्यक्तिगत सदस्यों के स्वास्थ्य की रक्षा की जा सकती है जब प्रत्येक व्यक्ति स्वस्थ होगा, तभी समुदाय समग्र रूप से स्वस्थ रह सकता है।





के लिए निवारक उपाय स्वास्थ्य और अच्छाई

स्वस्थ रहने के लिए हमें अपने आंतरिक और बाहरी वातावरण दोनों का ध्यान रखने की आवश्यकता है। "आंतरिक वातावरण" हमारे शरीर और मन को संदर्भित करता है। संक्रामक रोगों को रोकने के लिए प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाना और शरीर और मन का संतुलन बनाए रखना आवश्यक है।

शरीर की हर कोशिका में अपनी रक्षा करने की क्षमता होती है। फिर भी, जब शरीर का एक निश्चित हिस्सा कमजोर होता है, तो रोगजनक शरीर में प्रवेश कर सकते हैं। यदि कोई व्यक्ति अक्सर अंदर से तृप्त महसूस करता है, सकारात्मक विचार सोचता है, और अपने शरीर को ऊर्जा से भरता रहता है अच्छी ऊर्जा, तो अच्छी कोशिकाएँ पुनः उत्पन्न होंगी और बुरी कोशिकाएँ समाप्त हो जाएँगी। इस प्रकार, आप आसानी से बीमार नहीं पड़ेंगे।



प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाना = रोगों को प्रभावी ढंग से रोकना

स्वस्थ रहने के लिए इन तीन चीजों से बचें

"तीन चीजों" से बचने के लिए बार-बार खुद को याद दिलाएं क्योंकि संक्रामक रोगों को रोकने के लिए मानसिक रूप से स्वस्थ रहना महत्वपूर्ण है।

1. क्रोधित न हों।

2. चिंता मत करो।

3. नर्वस नहीं।

1 क्रोधित न हों।

जब आप अच्छे मूड में होते हैं, तो आप शारीरिक और मानसिक संतुलन बनाए रख सकते हैं।



2

चिंता मत करो।

जब आप हर चीज के लिए अच्छी तरह से तैयार होंगे, तो आपको चिंता नहीं होगी।



3

नर्वस नहीं।

सही जानकारी जानिए, ताकि आप घबराएं नहीं।



स्वस्थ रहने के लिए इन पांच बातों का पालन करें

स्वस्थ जीवन के लिए एक ठोस नींव बनाने और बीमारियों के खतरे से खुद को बचाने के लिए "पांच चीजों" का पालन करें।

1. बार-बार हाथ धोएं।

2. अधिक गर्म पानी पिएं।

3. और व्यायाम करो।

4. खुश रहो।

5. सचेत रहो।



1

बार-बार हाथ धोएं

रोगजनकों के संचरण को रोकने के लिए अपने हाथों को बार-बार धोएं।

अधिक गर्म पानी पिएं

शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने के लिए अधिक गर्म पानी पिएं।

2



3

और व्यायाम करो

अपने चयापचय में सुधार करने के लिए और अधिक व्यायाम करें और अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने के लिए धूप की दैनिक खुराक प्राप्त करें।



4

खुश रहो

अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने के लिए खुश रहें।

5

सचेत रहो

संचरण के मार्गों और निवारक उपायों पर ध्यान दें।



अपने हाथों को बार-बार धोएं रोग संचरण को रोकें

कई ज्ञात वायरस मुख्य रूप से एक रोगी के शारीरिक तरल पदार्थ (कफ, लार, नाक बलगम, आँसू, वीर्य, रक्त, मूत्र, मल), वैक्टर के काटने (मच्छर, पिस्सू या अन्य कीड़े), या चूँहों के मल के माध्यम से प्रेषित होते हैं।

अपने हाथों को बार-बार धोने से आपके हाथों से रोगजनकों को दूर करने में मदद मिलती है। यह रोगजनकों को आपकी आंखों, नाक और मुँह में जाने से रोकने का एक प्रभावी तरीका है।

- ⦿ अपने हाथ अधिक बार धोएं।
- ⦿ अपनी या दूसरों की आंखों, नाक या मुँह को छूने से पहले अपने हाथ धोएं।
- ⦿ खाना खाने या खाना बनाने से पहले अपने हाथ धोएं।
- ⦿ घर आने के बाद किसी भी चीज को छूने से पहले हाथ जरूर धोएं।
- ⦿ सार्वजनिक स्थान पर किसी वस्तु को छूने के बाद अपने हाथ धोएं, जैसे हैंड्रिल, दरवाजे की घुंटी, लिफ्ट के बटन आदि।





एक खुशनमा माहौल बनाएं और अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाएं

खुश रहना, अच्छे शब्द बोलना, दयालु हृदय का पोषण करना और अच्छे कर्म करने से आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने और बीमारियों से खुद को बचाने में मदद मिल सकती है।

खुश रहना आपकी मदद करता है:

- ⦿ अपनी मांसपेशियों को आराम दें।
- ⦿ एक सामान्य रक्तचाप, दिल की धड़कन और अच्छा चयापचय बनाए रखें।
- ⦿ स्वस्थ रंगत रखें।
- ⦿ अपनी प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाएं।

अपने गुस्से पर नियंत्रण रखें और अपने शरीर की देखभाल करें

गुस्सा करना आपको और दूसरों को शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से प्रभावित करता है। याद रखें कि गुस्सा न करें। यह आपके और दूसरों दोनों के लिए फायदेमंद है।



निवारक उपायों का महत्व

सामाजिक दूरी बनाए रखें, अपने हाथों को बार-बार धोएं और फेफड़ों की क्षमता को मजबूत करने के लिए अपने मुंह, आंख और नाक को अपने हाथों से न छुएं।



सावधान रहें और चिंता न करें। स्थिति को समझें नर्वस नहीं।

निकट व्यक्ति-से-व्यक्ति संपर्क और अंतर्राष्ट्रीय परिवहन के माध्यम से रोगों को आसानी से प्रसारित किया जा सकता है। बीमारी की रोकथाम पर सटीक और उपयोगी जानकारी प्राप्त करने से आपको सतर्क रहने और अफवाहों के कारण होने वाली चिंता को रोकने में मदद मिल सकती है।

मन की शांत स्थिति अनावश्यक चिंता को कम कर सकती है। चिंता, भय और दबाव कुछ भी मदद नहीं करते हैं। वे किसी के शरीर में अधिक विषाक्त पदार्थ पैदा करते हैं और किसी की प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर करते हैं।

इसलिए, सुरक्षित रहने के लिए, एक शांत और स्थिर हृदय की कुंजी है, इसे ध्यान में रखते हुए, सब कुछ ठीक हो जाएगा।



स्वास्थ्य सुरक्षा चेकलिस्ट

अपने दैनिक जीवन की देखभाल करने के लिए सही तरीकों का प्रयोग करें और इसे हर दिन करने के लिए खुद को याद दिलाएं।

आहार:

- अपने शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने के लिए अधिक गर्म पानी पिएं और अधिक पसीना बहाएं।
- नमक के पानी से गरारे करें।
- अधिक सब्जियां और फल खाकर संतुलित आहार लें।
- घर में बार-बार खाना खाएं और किचन के बर्तन साफ रखें।

कपड़े:

- कपड़ों को बार-बार बदलना चाहिए, और व्यक्तिगत कपड़ों को बाहरी कपड़ों से अलग धोना चाहिए।
- रूमाल और टॉयलेट पेपर अपने साथ ले जाएं।

लाइव:

- इनडोर वायु परिसंचरण बनाए रखें।
- पर्यावरण स्वच्छता बनाए रखें।
- प्रतिदिन पर्याप्त नींद लें।



परिवहन:

- खराब हवादार और भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें।
- जब तक बहुत जरूरी न हो बीमारों के पास जाने से बचें।
- दूसरों से बात करते समय उचित दूरी बनाए रखें।
यदि आप भीड़-भाड़ वाली जगहों में प्रवेश करते हैं और बाहर निकलते हैं, या सार्वजनिक परिवहन लेते हैं, तो कृपया मास्क पहनें।

स्वास्थ्य:

- इस पर ध्यान दें कि आपको बुखार है या ठंड लगना। अपने शरीर का तापमान तुरंत लें। यदि कोई असामान्यता है, तो जल्द से जल्द चिकित्सा की तलाश करें।
- नवीनतम महामारी की रोकथाम की जानकारी पर ध्यान दें और सही स्वास्थ्य देखभाल विधियों को अपनाएं।
- रिश्तेदारों और दोस्तों से संपर्क करने के लिए फोन, वीडियो या सोशल सॉफ्टवेयर का उपयोग करें, महामारी की रोकथाम की सही अवधारणा साझा करें और उन्हें मन की शांति दें।

गतिविधि:

- व्यायाम करें और उचित आराम करें।
- दिन में 5 से 7 मिनट धूप में रहें।
- एक अच्छा मूड बनाए रखने के लिए हर दिन अधिक सकारात्मक गाने गाएं।

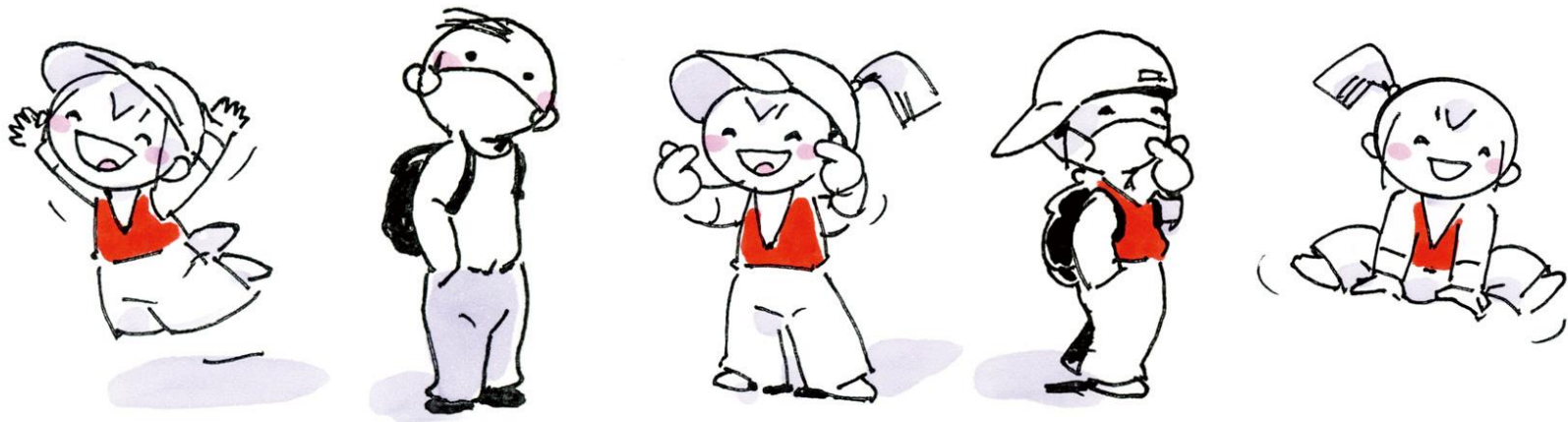




एक दूसरे की मदद करें सुरक्षित और स्वस्थ रहें

हम एक बड़े परिवार से ताल्लुक रखते हैं। हर व्यक्ति का स्वास्थ्य आपस में जुड़ा हुआ है। हमारी सुरक्षा आप और मुझ पर निर्भर करती है।

संक्रामक रोगों को फैलने से रोकना हर किसी का काम है। जब हर किसी की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाया जाए तभी हम बीमारियों के संचरण को रोक सकते हैं। जब हम एक अच्छे दिल का पोषण करते हैं, अच्छे शब्द कहते हैं, अच्छे कर्म करते हैं और इन रोग निवारण युक्तियों का अभ्यास करते हैं, तो हम इसे बनाए रख सकते हैं शरीर और मन का संतुलन।



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

