

جوڤه و چالاکي جهستهي (وهرزش)

جولان و چالاکي جهستهي بو ميشک بهسوده

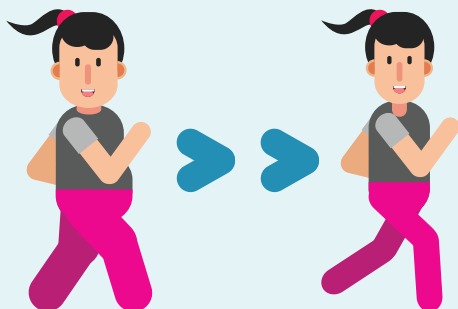
چوست و چالاکي جهستهي بو سلامتتي و پاراستنتي تواناي لهبيرمان زور گرنگه. نه جولە و چالاکيانه، سلامتتي دل و دهماره خوڻبهرمکان دپاريزن و ههروهه يارمهتيدهر ي هاوسهنگي پالەپهستوي خوڻ و ريژهي چوونه سهر ي شهكري خوڻن. ههلبزاردنتي شيوازيک لهجوله و نهجامداني چالاکي جهستهي، سوود و قازانجتي بهرچاوي ههيه. نهجامداني جولە و چالاکي جهستهي روژانه به قازانجي سلامتتي و لهسساغي خوت خوت دهشکيتهمه

جولە و چالاکيه جهستهيه کان دهرمانتي خورايين (تيچوويان نييه)!

وهريشکردن ژماره و ريژهي خانهكاني ميشک زياد دهکات و له پرس ي باشر له بيرماني رووداو و بابهته کاند يارمهتيدهره. چالاکيه جهستهيه کان، هاتوچوي خوڻ زياد دهکهن و نوکسيژيني (نوکسيجين) زورتر به ميشک دهگهيهن. له ناکامدا، مروف نهک و کارهکان باشر رادهپهرينتيت و ههروهه شاد و بههيزتر دهردهکهوي



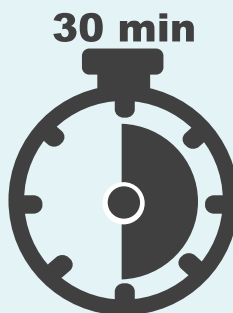
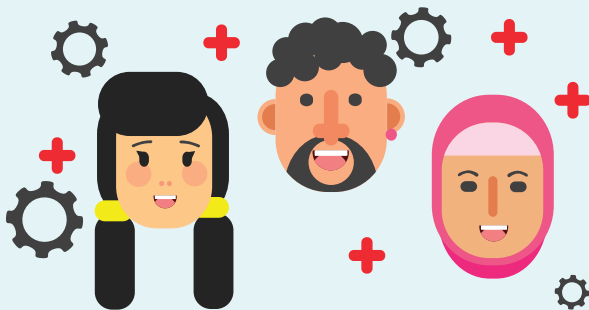
چالاکي و ههلسووراني جهسته نهگهري تووشبوون به نهخوشي لهبيرچوونهوه، پالەپهستوي خوڻ و ههروهه جوري دووههه ي نهخوشي شهکره يان قهندي خوڻن کهم دهکاتوه



چالاکي و جولەي جهستهي هاوسهنگي کيشي لهش رادهگري. چوونهسهر ي کيشي جهسته بو ميشک و سلامتتي مروف مهترسيداره

نهگهري به ريکوپيکي و به گوتهري پيوست بچوئيت، باشر دهتواني بخهويت. خهوي باش له سهر سلامتتي جهسته و ميشک، روژ و نهخشي بهرچاوي ههيه

وهريش و چالاکيه جهستهيه کان له بازار و مهترسييه کاني خهموکي کهم دهکهنهوه. خهموکي، تواناي لهبيرمان لاواز دهکات و نهگهري تووشبوون به نهخوشي لهبيرچوونهوه زياد دهکات



روژانه لاني کهم 30 ي خولهک (نيو کاترميتر يان نيو کاتير) بچوئي. له بيرت ي، که به شيوازي جياواز و جوراوجور جولە کانت راپهريتي. زور لق و شيوازي وهريشکردن تاق بکهوه. ههموو جوره جولە و چالاکيهک بو ميشک به قازانجه

چالاکي جهستهي ريگهيه که بو سووک کردني نيگه راني، دلتهنگي و دلەراوکه

نهو کارانه نهجام بده، که چيژيان ليوهردهگري! لق و بواره جياوازه کاني چالاکيه جهستهيه کان تاق بکهوه. به هيواشي جولە و وهريشه کانت نهجام بده و سهههتا به سووکي راهينانان لهسهر بکه. داوا له دوست يان هاورييه کت بکه، که بو نهه کاره له گهلت بکهوي. جولان و چالاکي وهريشي له گهت هاوري و دوستان خوشترو سوکتره. بيچگه لهوه، پيوهندييه کومهلايه تيبه کان بو ميشک به کهلک و بهسوودن



چەند جوڤه و چالاكییهکی به سوود

پیاسه کردن

پیاسه کردن، به یه کیک له جوڤه باشه کان ده ناسری. پیاسه کردن به گۆرپکی زۆر له سهر جوڤه و هاتوچۆی خوین له مێشکدا کاریگهره و مه ترسی تووشبوون به نهخۆشی له پیرجوونیهوه کهم ده کاتهوه. گهران و پیاسه کردن له سرووشت و دارستاندا مرۆف هێمن و ئارام ده کاتهوه و دلخۆشی مرۆف زیاتر ده کات



مه له کردن

مه له، ماسولکه کانی جهستهی مرۆف، رێژهی خۆراگری جهستهی مرۆف و دل و ده زگای هه ناسه به هیز ده کات (جوڤه ی ئایرۆبیک، بهو جوڤانه ده گوتری، که درێژماوهن و له سهره خو به رێژه ده چن. جوڤه ی هاوسهنگ و بهردهوامی جهسته، لیدانی ترپه ی دل و هه ناسه کیشان به گوترتر ده کهن). کیشی زۆری جهستهی مرۆف، مه ترسییه کانی سهر مێشک زیاد ده کات و مه له کردن له راگرتنی کیشی جهسته دا رۆتی کاریگهری هه یه

ناوهند و جینگه ی راهینانی جهسته و جوڤه کان

راهینان له ناوهنده کانی راهینانی جهسته و جوڤه دا، سلامهتی ماسولکه کان گه شه پنده دات و قه باره ی ماسولکه کان زیاتر ده کات. سلامهتی و ساغی ماسولکه کانی جهسته، رینگه له تووشبوونی مرۆف به نهخۆشییه کانی له پیرجوونیهوه یان لاوازیوونی توانای له پیرمان ده گری



سه ما

میشکی مرۆف چهزی له مؤسیقا و سه ما کردنه. سه ما کردن به شه کانی میشک به شتواری جیاواز گه شه پنده دا. گرتدانی سه ما و مؤسیقی به به کهوه مرۆف شهنگ و شاد ده کات

تۆپی پی

تۆپی پی، به ورزش و جوڤه یه کی هه مه لایه نه ده ژمێدری، که رێژهی له شساغی مرۆف به ئاستیکی بهرچاو به رزده کاتهوه. له م یاری و وه رزشه دا، مرۆف له گه ل که سانی دیکه هه لسوکهوت ده کات، بۆیه به جوڤه یه کی کۆمه لایه تی ده ناسری. میشکی مرۆف به دیدار و سهردان یان به کتر بینن، چالاکتر و به هیزتر ده پی



Lähteet: Kohti parempaa aivoterveyttä-opas aivojen hyvinvointiin, Kouvolan seudun muisti ry.
www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi
Kuva ja taide: Karen Cipre | karencipre.deviantart.com