(Kurdi-Sorani)

خەو و حەسانەوە(پشوودان)

- خەوی باشی شەوانە هاوسەنگی بیر و زەین تیژی دەپارێزێت

بۆچی خەو گرینگە؟

لە کاتی خەودا مێشک رووداوەکانی رۆژ هەڵلاجی و تەتەڵە دەکات و بابەتە گرینگەکان لە بەشی درێژخایەنی بیر و زەیندا تۆمار دەکات. سڵامەتی و لەشساغی مرۆڤ بەستراوەتەوە بە خەوی باش و گونجاو.

بیر و زەینی مرۆڤی شەکەت و ماندوو، لە کار و تێکۆشاندا هاوتای مرۆڤێکی حەساوە نییە.

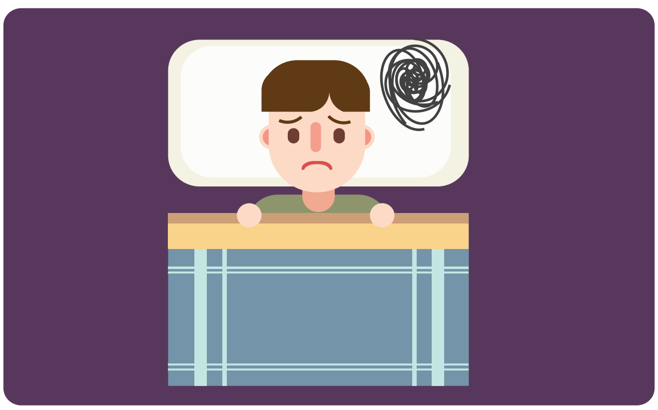
گرینگترین ئەرکەکانی خەو بریتین لە:

دەرکردنی و سڕینەوەی ماندوویەتی مێشک

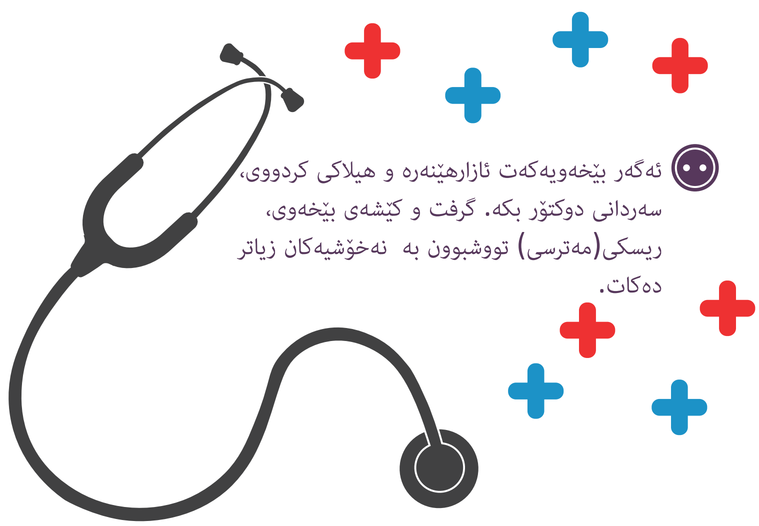
پارمەتیدەری فێربوون و پتەوکردنی بیر و زەینە

هاوسەنگی سڵامەتی و لەشساغی جەستە و ناخ رادەگرێ

توانای بیر و زەینی مرۆڤی ماندوو بە رێژەی مرۆڤێکی حەساوە نییە. شەو بە رێژەی گونجاو، واتە ٧ یان ٨ سەعات بخەوە!



نیگەرانی و خەمەکان رەنگە خەوت بزڕێنن یان تووشی بێخەویت بکەن. شەوانە نیگەرانی و خەمەکان گەورەتر لە قەبارەی خۆیان دەردەکەون.

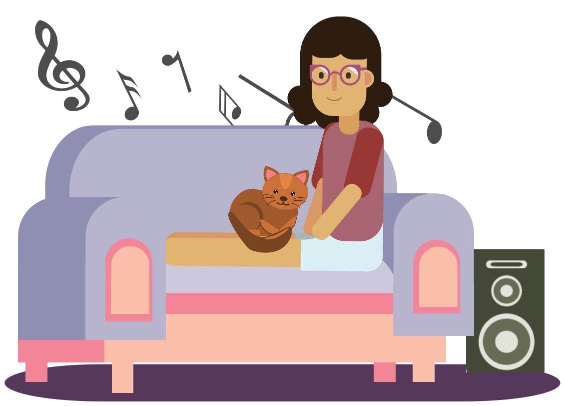


ئەگەر بێخەویەکەت ئازارهێنەرە و هیلاکی کردووی، سەردانی دوکتۆر بکە. گرفت و کێشەی بێخەوی، ریسکی(مەترسی) تووشبوون بە نەخۆشیەکان زیاتر دەکات.

یاسای ٨ کاتژمێرت لەبیر بێت

٨ کاتژمێر بۆ خەوتن.

٨ کاتژمێر کاتی تایبەت بە خۆت و ئارامی دڵ و دەروون.



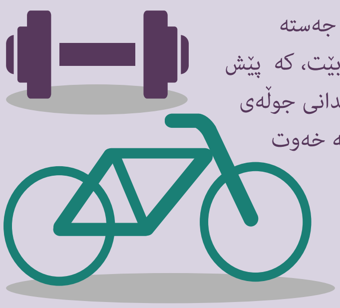
٨ کاتژمێر لە شەو و ڕۆژ مێشک بە کار و تێکۆشان سەرقاڵ بکە.

چەند خاڵێک بۆ خەوێکی باشی شەوانە

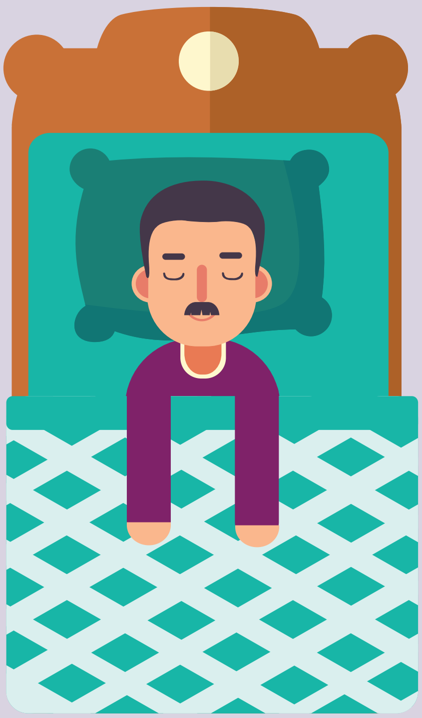
تەختی خەوی گونجاو، دۆشەک،
پەتو، سەرین و سەرچەفی خاوێن
بەکار بێنە.

ڕێکوپێکی بەرنامەی کاری ڕۆژانە خەوی
شەوان مسۆگەر دەکات.

خواردنەوە ئەڵکۆڵیەکان
کاریگەری نەرێنی و خەراپ لە
سەر خەو دادەنێن.

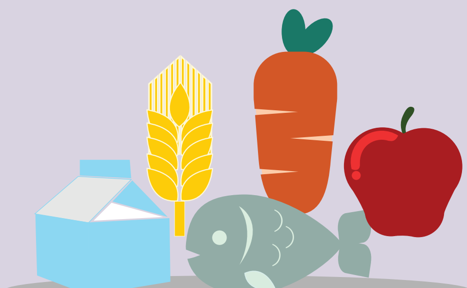


لە ماوەی ڕۆژدا، ٢ یان ٣ کاتژمێر
بۆ وەرزش و جوڵەی جەستە
تەرخان بکە (لە بیر بێت، کە پێش
کاتی خەوتن ئەنجامدانی جوڵەی
لەش و وەرزش ڕەنگە خەوت
بزڕێنێ).



ئێواران خۆت لە
خواردنەوەی شلەمەنی زۆر
بپارێزە و لە خواردنەوەی
قاوە و کۆلا خۆت ببوێرە.
ڕەنگە ئەو خواردنەوانە
خەوی شەوانە بزڕێنن.

لە ژوور یان هۆدەیەکی
تاریک، فێنک و ئارامدا
بخەوە.



خواردن و خوردانەوە بەکەڵک و سوودبەخشەکان بە گوێرەی بەرنامەیەکی
ڕێکوپێک، شوێنەواری ئەرێنی و باش لە سەر خەوی مرۆڤ دادەنێن.

کات بۆ کاروباری ئێواران و
هێوەربوونەوە(ئارامبوونەوە) تەرخانە بکە.

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

MEMONI-PROJEKTI
MONIKULTTUURINEN MUISTI 2016- 2019
Salon Muistiyhdistys ry
Muistiliiton jäsen
TUETTU VEIKKAUKSEN TUOTOILLA