

# جوله و چالاکي جهستهي (وهرزش)

جولان و چالاکي جهستهي بۆ مېشک بهسوده

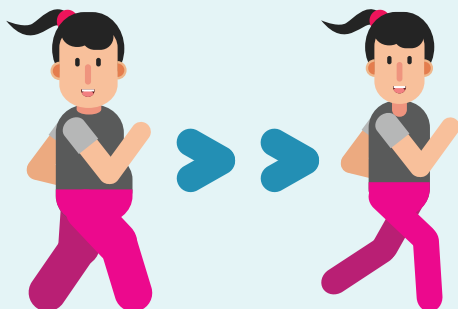
چوست و چالاکي جهستهي بۆ سلامتې و پاراستنې تواناي لهبيرمان زۆر گرنگه. ئه جوله و چالاکيانه، سلامتې دل و دهماره خوئبهرمکان دپاريزن و ههروهها يارمهتيدهرى هاوسهنگي پالپهستوى خوئن و ريژهى چوونه سهرى شهكرى خوئن. ههلبزاردنې شيوازيك لهجوله و نهجامدانى چالاکي جهستهي، سوود و قازانجىكي بهرچاوى ههيه. نهجامدانى جوله و چالاکي جهستهي رۆژانه به قازانجى سلامتې و لهسساغى خۆت دهشكىتهوه

## جوله و چالاکييه جهستهيه كان دهرمانىكي خورايين (تېچوويان نييه)!

وهرزشکردن ژماره و ريژهى خانهكانى مېشک زياد دهكات و له پرسى باشتر له بيرمانى رووداو و بابهته كاندا يارمهتيدهره. چالاکييه جهستهيه كان، هاتوچۆى خوئن زياد دهكهن و ئوكسيژيني (ئوكسيجين) زۆرتر به مېشک دهگهيهن. له ناکامدا، مرؤف ئهرك و کارهكان باشتر رادهپهريئيت و ههروهها شاد و بههيزتر دهردهكهوئ



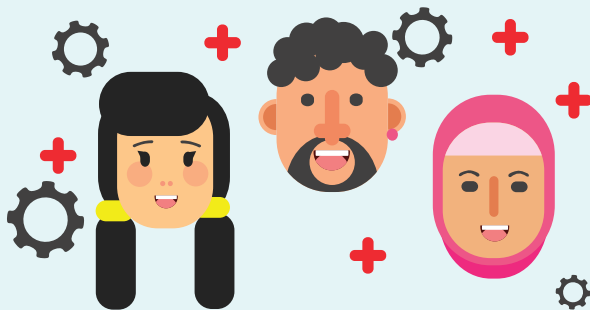
چالاکي و ههلسووراني جهسته ئهگهرى تووشبوون به نهخۆشى لهبيرچوونهوه، پالپهستۆى خوئن و ههروهها جوړى دووهههى نهخۆشى شهكره يان قهندى خوئن كه دهكاتوه



چالاکي و جولهى جهستهي هاوسهنگى كيشى لهش رادهگرئ. چوونهسهرى كيشى جهسته بۆ مېشک و سلامتې مرؤف مهترسيداره

ئهگهر به ريكوپىكي و به گوتهى پيوست بچوئيت، باشتر دهتوانى بجهويت. خهوى باش له سهر سلامتې جهسته و مېشک، رۆل و نهخۆشى بهرچاوى ههيه

وهرزش و چالاکييه جهستهيه كان له بازار و مهترسييه كانى خهموكى كه دهكهنهوه. خهموكى، تواناي لهبيرمان لاواز دهكات و ئهگهرى تووشبوون به نهخۆشى لهبيرچوونهوه زياد دهكات



رۆژانه لاني كه 30ى خولهك (نيو كاترمتر يان نيو كاتير) بچوئى. له بيرت بى، كه به شيوازي جياواز و جوراوجۆر جولهكانت راپهريئى. زۆر لق و شيوازي وهرزشکردن تاقى بكهوه. ههموو جوړه جوله و چالاکييهك بۆ مېشک به قازانجه

چالاکي جهستهي ريگهيهكه بۆ سووك كردنى نيگه راني، دلتهنگي و دلپراوکه

ئهو کارانه نهجام بده، كه چيژيان ليوهردهگرئ! لق و بواره جياوازهكانى چالاکييه جهستهيه كان تاقى بكهوه. به هيواشى جوله و وهرزشهكانت نهجام بده و سهههتا به سووكى راهينانان لهسهر بكه. داوا له دۆست يان هاورييهكت بكه، كه بۆ ئهه كاره له گهلت بكهوئ. جولان و چالاکي وهرزشى له گهلت هاورى و دۆستان خۆشتر و سوكتره. بيچگه لهوه، پيوهندييه كۆمهلايهتبييه كان بۆ مېشک به كهلك 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 هیمن و ئارام ده کاتهوه و دلخۆشی مرۆف زیاتر ده کات



## مه له کردن

مه له، ماسولکه کانی جهستهی مرۆف، ریژهی خۆراگری جهستهی مرۆف و دل و ده زگای هه ناسه به هیزر ده کات (جوڤه ی ئایرۆبیک، بهو جوڤانه ده گوتری، که درێژماوهن و له سهره خو به ریژه ده چن. جوڤه ی هاوسهنگ و بهردهوامی جهسته، لیدانی ترپه ی دل و هه ناسه کیشان به گورتر 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 جیگه ی راهینانی جهسته و جوڤه کان

راهینان له ناهنده کانی راهینانی جهسته و جوڤه دا، سلامهتی ماسولکه کان گه شه پنده دات و قهباره ی ماسولکه کان زیاتر ده کات. سلامهتی و ساغی ماسولکه کانی جهسته، ریگه 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 شتیوازی 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 ژمێردری، که ریژه ی 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