

خه و حهسانه وه (پشوو دان)

- خهوی باشی شهوانه هاوسهنگی بیر و زهین تیژی دهپارتییت

بۆچی خه و گرینگه؟

له کاتی خه ودا میشک رووداوه کانی روژ هه لاجی و ته ته له دهکات و بابه ته گرینگه کان له بهشی درێخایه نی بیر و زهیندا تو مار دهکات. سلامهتی و لهشساغی مرۆف بهستراوه ته وه به خهوی باش و گونجاو.

بیر و زهینی مرۆفی شهکته و ماندوو، له کار و تیكۆشاندا هاوتای مرۆفیکی حهساوه نییه.

گرینگترین ئهرکه کانی خه و بریتین له:

دهرکردنی و سپرینه وهی ماندوو یهتی میشک

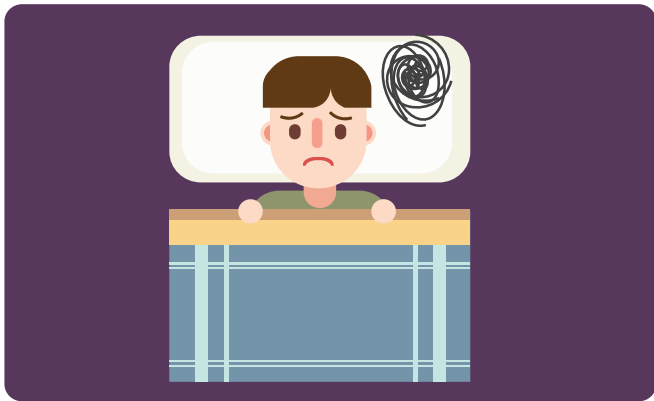


یار مهتیده ری فیر بوون و پته وکردنی بیر و زهینه

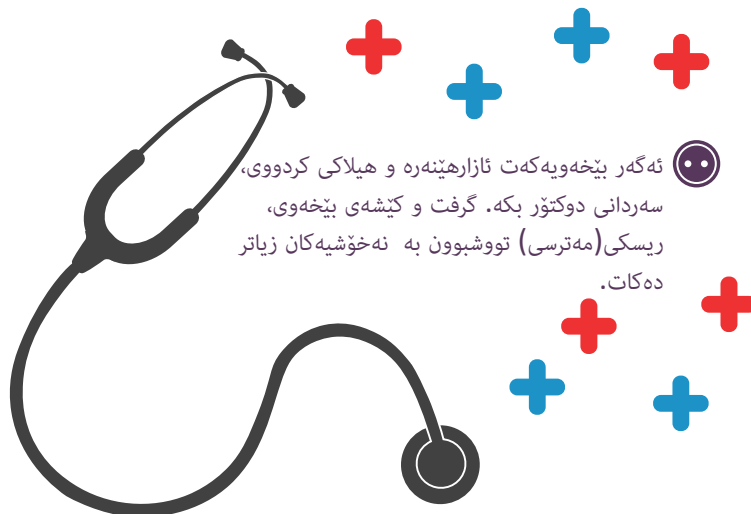


هاوسهنگی سلامهتی و لهشساغی جهسته و ناخ راده گری

توانای بیر و زهینی مرۆفی ماندوو به ریژهی مرۆفیکی حهساوه نییه. شه و به ریژهی گونجاو، واته ۷ یان ۸ سهعات بخه وه!



نیگه رانی و خه مه کان رهنگه خه وت بزپینن یان تووشی بیخه ویت بکه ن. شهوانه نیگه رانی و خه مه کان گه وره تر له قهباره ی خویان ده رده کهن.



ئه گه ر بیخه ویه که ت نازار مهینه ره و هیلاکی کردوو، سه ردانای دوکتور بکه. گرفت و کیشه ی بیخه و، ریسکی (مه ترسی) تووشبوون به نه خوشیه کان زیاتر دهکات.

یاسای ۸ کاترمیرت له بیر بیت

کاترمیر له شه و روژ میشک به کار و تیكۆشان سه رقال بکه.

کاترمیر کاتی تاییهت به خوت و ئارامی دل و دهروون.

کاترمیر بو خه وتن.



چەند خاڭىك بۆ خەۋىكى باشى شەۋانە



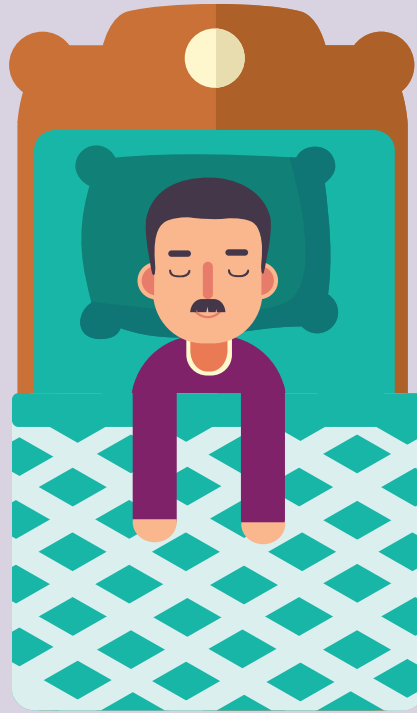
رېكۆپىيىكى بەرنامەى كارى رۇژانە خەۋى شەۋان مسۆگەر دەكات.

تەختى خەۋى گونجاۋ، دۆشەك، پەتو، سەرىن و سەرچەفى خاۋىن بەكار بېنە.



لە ماۋەى رۇژدا، ۲ يان ۳ كاتمىر بۆ ۋەرزىش و جولەى جەستە تەرخان بكة (لە بىر بىت، كە پىش كاتى خەۋتن ئەنجامدانى جولەى لەش و ۋەرزىش رەنگە خەۋت بىزپىن).

خواردنەۋە ئەلكۆلپەكان كارىگەرى نەرىنى و خەراپ لە سەر خەۋ دادەنن.



لە ژوور يان ھۆدەيەكى تارىك، فېنك و ئارامدا بخەۋە.



ئىۋاران خۆت لە خواردنەۋەى شلەمەنى زۆر بپارپزە و لە خواردنەۋەى قاۋە و كۆلا خۆت بپویرە. رەنگە ئەۋ خواردنەۋانە خەۋى شەۋانە بىزپىن.



كات بۆ كاروبارى ئىۋاران و ھېۋەربوونەۋە(ئارامبوونەۋە) تەرخانە بكة.

خوردن و خوردانەۋە بەكەلك و سوۋدبەخشەكان بە گوپرەى بەرنامەيەكى رېكۆپىيىكى، شوپنەۋارى ئەرىنى و باش لە سەر خەۋى مروف دادەنن.



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 Cipro | karencipro.deviantart.com