

# خه و حسانهوه

خهوی باشی شهوانه هاوسهنگی بیر و زهین تیژی دهپاریزیت

بوچی خهو گرینگه؟

له کاتی خهودا مینشک رووداوهکانی روژ ههلاجی و تهتمله دهکات و بابهته گرینگهکان له بهشی دریژخایینی بیر و زهیندا تومار دهکات. سلامتی و لهشاعی مرؤف بهستراوتهوه به خهوی باشی پیرگوتهلیی مرؤفی شهکته و ماندوو، له کار و تیکۆشاندا هاوتای مرؤفیکهی حساوه نییه.

گرینگترین نهکهکانی خهو بریتین له

دهرکردنی و سرینهوهی ماندوو بهتی  
مینشک

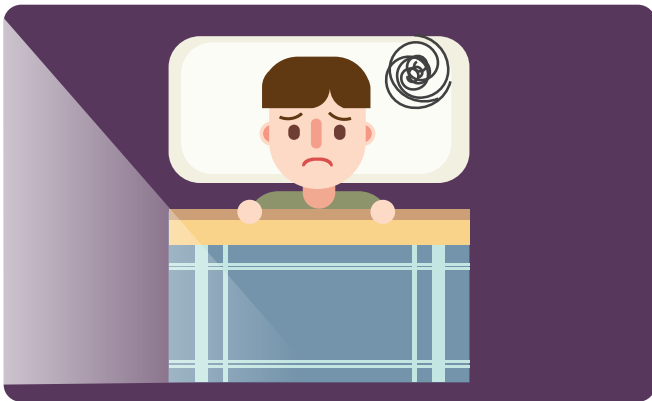


یارمهتیدهری فیربوون و  
پتهکردنی بیر و زهینه

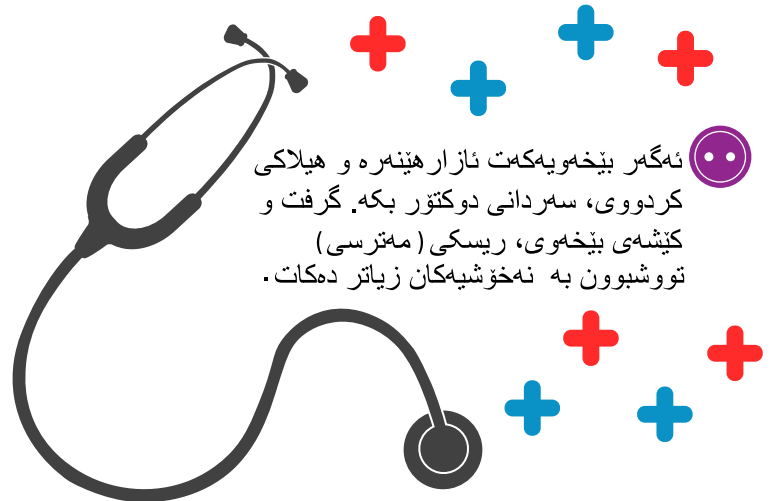


هاوسهنگی سلامتی و لهشاعی جهسته  
و ناخ رادهگری

توانای بیر و زهینی مرؤفی ماندوو به ریژهی مرؤفیکهی حساوه نییه. شهو  
سهعات بخهوه ۸ یان ۷ به ریژهی گونجاو، واته!



نیگهرانی و خههکان رهنگه خهوت بزینن یان تووشی  
بیخهویت بکهن. شهوانه نیگهرانی و خههکان گهورهتر له  
قهبارهی خویان دهردهکهون.



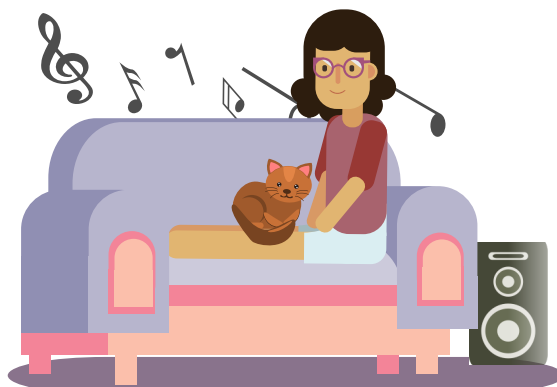
نهگهر بیخهویهکته نازار هینهره و هیلاکی  
کردووی، سهردانی دوکتور بکه. گرفت و  
کیشهی بیخهوی، ریسکی (مهترسی)  
تووشبوون به نهخۆشیهکان زیاتر دهکات.

یاسای ۸ کاترمیرت لهبیر بیت

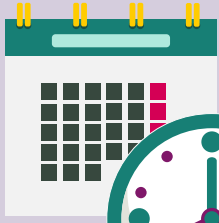
8 کاترمیر له شهو و روژ مینشک  
به کار و تیکۆشان سهرفال بکه

8 کاترمیر کاپی تایبهت به خوت  
و نارامی دل و دهروون

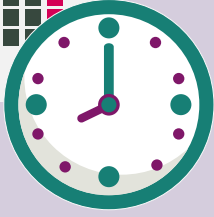
8 کاترمیر بو خهوتن



# چەند خاڭىك بۇ خەۋىكى باشى شەۋانە



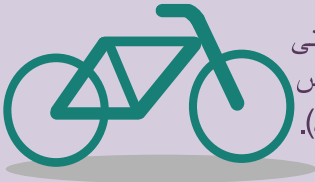
رىكوپىنكى بەرنامەى كارى رۆژانە  
خەۋى شەۋان مسۆگەر دەكات.



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



۳ يان ۲ لە ماۋەى رۆژدا،  
كاترېمېر بۇ ۋەرزىش و  
جولەى جەستە تەرخان بكة  
(لە بېر بېت، كە پېش  
كاتى خەۋتن ئەنجامدانى  
جولەى لەش و ۋەرزىش  
رەنگە خەۋت بزرېنى).



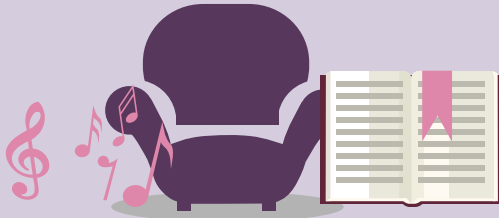
خواردنەۋە ئەلكۆلئەكان  
كارىگەرى نەرىنى و خەراپ  
لە سەر خەۋ دادەننن.



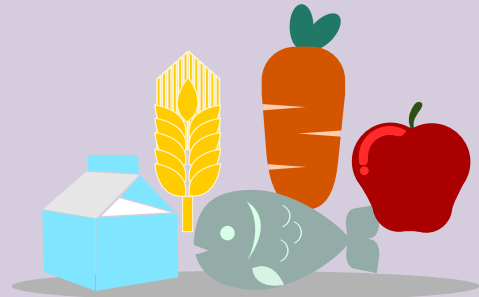
ئېۋاران خۆت لە خواردنەۋەى  
شلمەنى زور بپاريزە و لە  
خواردنەۋەى قاۋە و كۆلا خۆت  
ببۆيرە. رەنگە نەۋ خواردنەۋانە  
خەۋى شەۋانە بزرېنن.



لە ژوور بان ھۆدەيەكى  
تارىك، فېنك و  
ئارامدا بخەۋە.



كات بۇ كاروبارى ئېۋاران و ھېۋەرىبونەۋە  
(ئارامبونەۋە) تەرخانە بكة.



خواردن و خوردانەۋە بەكەك و سوۋدبەخشەكان بە  
گويزەى بەرنامەيەكى رېكوپىنكى، شوينەۋارى نەرىنى و  
باش لە سەر خەۋى مروڤ دادەننن.

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