چۆن بتوانین کۆنتڕۆڵی دڵەڕاوکێمان بکەین ؟ … شوانە حسن ابوبکر

ئەگەر لە بیری تەندروستی خۆتان دان و بەڕاستی
خۆتان خۆش دەوێ دەبێت هەوڵ بدەن هەرچی دڵەراوکێیە لە خۆتانی دوور
بخەنەوە چونکە زیانێکی
زۆر بە لەش و دەروونتان دەگەیەنێت.

بە گوێرەی سەرچاوە زانستییەکان دڵەراوکێ
دەبێتە هۆی ئەوەی کە مرۆڤ تووشی کۆمەڵێک نەخۆشی ببێت و تەنانەت
بەرگری لەشیشی لاواز
بێت لە بەرامبەر نەخۆشییەکان.

ئەو کەسانەی کە لە ژیانیاندا هەست بە دڵەڕاوکێی
زیاتر دەکەن و هەڵبەز و دابەزی دەروونییان هەیە، زیاتر تووشی
نەخۆشی دەبن و لەوانەشە
ئەگەری تووشبوونیان بە جەڵتەی دڵ زیاتر بێت. بە چەند چالاکییەکی
ساکار دەتوانن بەرەنگاریی
دڵەراوکێ ببنەوە و تەندروستی خۆتان بپارێزن.

وەرزش کردن: ئەو جۆرە وەرزشانەی کە سووک
و درێژخایەنن کاریگەرییەکی زۆریان بۆ کەمکردنەوەی دڵەراوکێ و
نارەحەتە دەروونییەکان
هەیە. هەڵاتن و بایسکلسواری لە باشترین جۆرەکانی وەرزشن. بەو
جۆرە وەرزشانە هۆرمۆنی
دڵەراوکێ کەم دەبێتەوە و بەرگریی دڵ و سوڕی خوێن زیاد دەبێت.

مێدێتەیشن:زانست سەلماندوویەتی کە تەکنیکەکانی
مێدێتەیشن کاریگەرییەکی زۆریان بەسەر ئارامکردنەوەی دەمارەکانی
مێشک هەیە. ماسوولکەکان
دەحەسێنێتەوە و دەبێتە هۆی ئەوەی کە مرۆڤ هەست بە خۆشحاڵی و
لەشسووکی بکات.

شوێنێکی ئارام بۆ خۆتان بدۆزنەوە: هێمنی
و ئارامی دەرمانێکی کاریگەرە بۆ بنبڕکردنی دڵەراوکێ، چونکە

دەمارەکانی مێشک لە دۆخێکی
ئارامدا زیاتر هەست بە حەسانەوە دەکەن، هاوکات هەستەکانی مرۆڤیش
زیاتر خۆیان زیندوو
دەکەنەوە. ئەگەر لە ماڵەکەتان شوێنێکی ئارام هەیە ڕۆژانە 15 تا
30 خولەک تیایدا پشوو بدەن. تەنانەت لە شارە گەورەکان
دەتوانن شوێنێکی ئارام بۆ خۆتان بدۆزنەوە. مۆزەخانەکان،
کتێبخانەکان، مزگەوت و کڵێساکان
نموونەیەکن لە شوێنی ئارام کە دەتوانن سودیان لێوەربگرن.

گەڕان بەناو سروشتدا: پسپۆڕانی هەندی بەو
ئەنجامە گەیشتوون کە ڕەنگی سەوز شادی دەبەخشێت و دەروون ئارام
دەکاتەوە. توێژینەوەکە
سەلماندوویەتی ئەو کەسانەی کە لە ماڵەکانیان حەوشێکی خۆشیان هەیە
و بە دار و سەوزایی
ڕازێندراوەتەوە یان ماڵەکانیان لە تەنیشت پارکەوەیە و هەوایەکی
پاکتر هەڵدەمژن سەلامەتترن و دەروونیشیان
ئارامترە. ئەوانەی لەوە بێبەشن دەتوانن زووزوو سەردانی پارکەکان
بکەن.

حەسانەوەی ڕۆژانە: ڕۆژانە کاتێک تەرخان
بکەن بۆ ئەوەی بە ئارامی پشوو بدەن و رووح و لەشتان بحەسێنەوە.
هەوڵ بدەن کاتی حەسانەوەی
خۆتان بە چوونە ناو شوێنی قەرەباڵغ پڕ مەکەنەوە، چونکە حەسانەوە
و پشوودانی پێویست
لە هەموو شتێک باشترە بۆ ئارامبوونەوەی مرۆڤ.

پشوودانێکی چالاک: رووح و لەش پێویستی بە
پشوودانە. ئەو کەسانەی بە درێژایی ڕۆژ لە پشت مێز دانیشتوون،
ماسوولکەکانیان دەگیرێت
و ئاستی هۆرمۆنی دڵەڕاوکە لە خوێنیاندا دەگاتە ئاستێکی زۆر بەرز.
لەوکاتەدا ڕۆیشتن
بە پێ لە کەشێکی ئارامدا دەبێتە هۆی ئەوەی کە لەش بە چالاکیی نوێ
زیاتر خۆی ئامادە
بکات.

خەوتن بەڕادەی گونجاو: ئاستی پێوسیتیی مرۆڤ
بە خەو بە گوێرەی تەمەن و تایبەتمەندییەکانی تر دەگۆڕدرێت. بەڵام
پێویستی مرۆڤ بەگوێرەی

گونجاو بخەوێت چونکە مر□ق کاتێک نوستوو□ د□راوکێی کەم دەبێتەوە.
ژووری نووستن دەبێت
تەنها بۆ نوستن بێت نەک بۆ مەبەستی تر.

لەکارکردنی زۆر دوور بکەونەوە: کاری زۆر
و درێژخایەن مر□ق هیلاک دەکات. زۆرێک لە پیاوان بە تەواوی بە
پیشەکانیان گرێ دراون
و خۆیان بەو پیشەیەوە پێناسە دەکەن کە ئەنجامی دەدەن و
چاوەڕوانییەکی زۆریان لەخۆیان
هەیە. ئەو چاوەڕوانییە لەوانەیە بۆ ماوەیەکی کورت ئەرێنی بێت
بەڵام لە درێژخایەندا
بە خراپ بەسەریاندا دەشکێتەوە و کاریگەریی خراپ لەسەر دەروون و
لەشیان بەجێدێڵێت.

خواردنی تەندروست بخۆن: خواردنی تەندروست
لە دڵەڕاوکێ دوورتان دەخاتەوە. قەڵەویی دەبێتە هۆی ئەوەی کە مر□ق
زیاتر نیگەران بێت
و دواتر دڵەراوکێی لێبکەوێتەوە. لە خواردنە خێراکان دوور
بکەونەوە. توێژینەوەیەکی
15 ساڵەی ئەمریکی دەریخستووە کە قەڵەویی و شەکرە پێوەندیی
راستەوخۆیان بە خواردنە خێراکانەوە
هەیە.

گەڕان و خۆشی: ئەو چالاکییانە بکەن کە دڵتان
پێی خۆش دەبێت. سەردانی هاوڕێییان لە دڵەڕاوکێ دوورتان دەخاتەوە
و پاڵ□ پەستی دەروونییەکانتان
ناهێڵێت.

بەشداری لە کێبرکێ و پاڵەوانییەتییەکان:
یەکێک لە هۆکارەکانی زیادبوونی دڵەراوکێ بەشداری لە کێبرکێ و
پاڵەوانییەتییەکانە کە
مر□ق ل□و کاتەدا زیاتر هەسەت بە هەڵبەز و دابەزی دەروونی دەکات.
ئەوانەی دڵەراوکێیان
هەیە دەبێت لێی دوور بکەونەوە.

شوانە حسن ابوبکر