

## 9 Serîşteyên ji bo xewa tenduristî

### 1. Nivîn û Oda razanê wekî cîhê xweşhaliyê ye

Jîngehek xweş û odayêk germahiya jûreyê xweş peyda dike. Li Odeyek tarî û bêdengî birazên û berî razanê Oda xwe hewa bidine.

### 2. Nivîn wekî cîhê xewê ye

Heke serba xewê pirsgirêkek we hebe, pêdivî ye ku nivîna we têne ji bo xewê (û çalakiya cinsî) were veqetandine. Pêdivî ye ku her tiştê din li derveyî Nivînan pêk were: wek, xwarin, kar, pêvçuyîn, ...

... dîsa bifirkin û şiyarbûn an ku hişarmayin divê li derveyî nivîna bê. Heke hûn pir dirêj şiyar man, ji nivîna rabin û heya ku Hûn westiyayî neçin nav nivînan.

### 3. Têlefona desta û laptopa berî razanê ji xwe dûrxin

Ronahiya pêşangehê xewa we aloz û xirab dike û Nûçe an fîlimên heyecan dikarin we ji xewê an ji xewek aram dûr bixin.

### 4. Lêş bidin rehet kirine

Her waha berî ya Razanê kafeîn venexwîn, cixare nekişînen, xwarinên giran nexwin. Heke pirsgirêka weya xewê hebe hewl bidin ku Hûn bêriya xewe alkolê hindik an jî qêr venexwin. Di navbera Spor û razanê de hinek waxt behelîn.

### 5. Dema razanê ya birêkûpêk

Demên Razanê û Rabûnê yên sabît bin alîkarê ji bo kêmasiyên xewê kêr dike. Heke di alîye xewê de pirsgirêkek we heye, her waha her Roj di heman demê de li Kargeha Malê û dawiya hefteyê hişarbîn.

Pêdivî ye ku her Kes miqdarek xewê hewce dike, lê Mîrovê mezinan bi gelemperî di navbera 6 û 8 Saet hewce ye xwe ye. Çiqas Sal derbaz bîn, bi gore wî hewcîya xewe Kêr dibe.

### 6. Rîtuêlên

Rêûresmên birêkûpêk ên xewê û bêhnvedanê dikarin bibin sedema arambûnê. Ma Çi ji bo we baş e biceribînin: Şuşeyêk çayê, Yoga kirin, gohdarîkirina pirtûka bihîstwerê, ...

### 7. Gerandin û hewa Têmez û Tav

Gelekî bigerin, herwaha spor divê sedême xewek baş. Ewl bikin ku bila hûn di nava rojê de têr Ronahî û Tavê bibînin.

### 8. Li Saete nerînîn

Di tu rewşê de dema ku hûn şiyar dibin an bi şev radibin divê hûn li saeta xwe mêze nekin. Her waha, ev ji bo pêşgirtina li Tirsê "ku nekare Razê (bi têra xwe)" û Zexta demê ye.

### 9. Bêserûberiya xewa patholojîk? Ji pispor alîkariyê bigirin.

Eger bi şev bê xew dimînen û ew rêşa her deme, di hin rewşan de dibe ku ew bibe Nexweşiyek li ser xewêk giran û bi rastî divê sedemên wî hale jî ji Fîzîkî an Psîkolojîk e.

Ji bo wî yeke Doktore xwe ye Male bipirsin. Ew dikare we **bişîne pisporan**.

