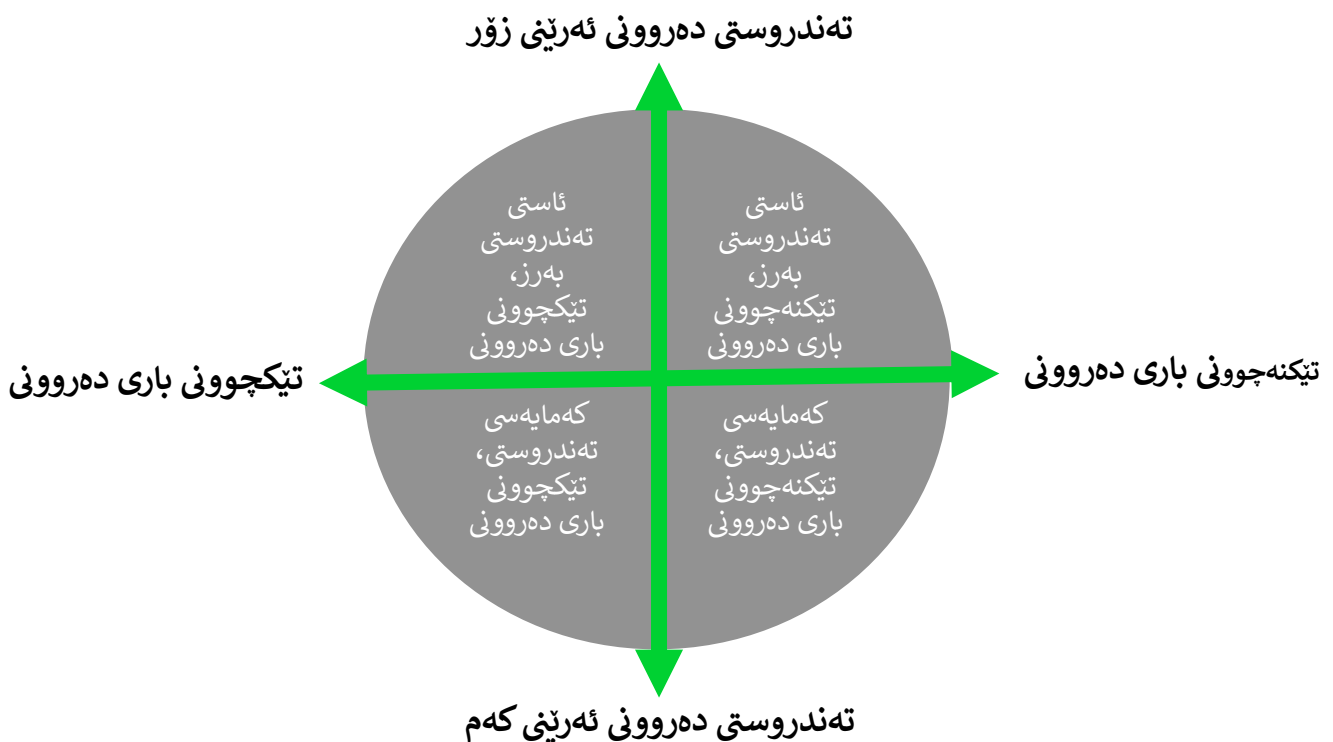


تەندروستی دەروونی ئەڕینی

تەندروستی دەروونی بەشێکی سەرەکی لە سەلامەتی مرۆفە و ئەوەش پەیوەندی بە ھەموومانەو ھەیە. وشە تەندروستی دەروونی دەتوانی بەشێوەیەکی نەرێنی بێتە بەرچاو. چونکە بۆ ھەیە کێشە و ئالنگارییەکانی دەروونی بێنیتە نێو بێر و ھەستی مرۆف. ھاوکات دەتوانن تەندروستی دەروونی وەک کۆمەڵیک ھیز و توانایی سەیر بکەن کە ھەموومان ھەمانە و دەکری بەھێزتری بکەن. کە باس لە تەندروستی دەروونی ئەڕینی دەکری دەتوانی مەبەست لە جۆریک سەلامەتی مرۆف بێ کە زۆر بەرلایتر و فراوانترە لە کێشە دەروونیەکان و کەمایەسیەکان.

ھەرھەھا تەندروستی دەروونی ئەڕینی و کێشەکانی تەندروستی دەروونی وەک رەھەندی جۆراوجۆر سەیر دەکری کە ھێچکامیان ئەوێتر رەت ناکاتەو. بۆ وێنە کەسێک کە بە توندی تووشی تیکچوونی تەندروستی دەروونی بوو، دەتوانی لە ژیا ئاساییدا ھەست بە خۆشی و ھەرھەھا نزیکیبون لە مرۆفەکانی دەرووبەر بکات. لە لایەکی تریش کەسێک کە نەخۆشی دەروونی نەبێ لەوانە ھەست بە چارەڕەشی و تەنیاپی لە ژیر باری قورسی ژیان دا بکات.



تەندروستی دەروونی ئەڕینی چۆن دەبێت؟

تەندروستی دەروونی ئەڕینی بە مانای ئەوە نیە کە بەردەوام حالت خۆش بێ یان شاد و بەختەو ڕێ. باری دەروونی نۆرمال بریتییە لە تیکەڵاوی. تەندروستی دەروونی وەک کەش و ھەوا وایە؛ دەگۆڕی. جار جار کە یفمان سازە و جاری واشە خەمبار و توپەین.

کاتیک سەلامەتی دەروونیمان زۆر ئەڕینی بێ، بۆ ھەیە بەو شێوە گەلە خوارەو بێتە بەرچاو:

- بتوانی خۆت لە گەل گۆرانکارییەکان بگونجینی و ھەرھەھا ھیز و توانایی ھەبێ بۆ بەرامبەر بوونەو لە گەل سەختیەکانی ژیان.

