

Vitu (6) sita usivyotakiwa kufanya kabla ya kulala

By SW - Melkisedeck Shine · January 16, 2021

Stadi za Maisha: Mbinu za Maisha ya Kipekee · #Karibu AckySHINE · #Stadi za Maisha: Kujitunza

1. USILALE UKIWA UMEVAA SAA.

Saa ya mkononi ina madhara iwapo utaivaa kwa muda mrefu, wanasayansi wanashauri sio sahihi kulala ukiwa umevaa saa mkononi.

2. USILALE UMEVAA SIDIRIA

(wanawake wanayovaa kwenye matiti). Wanasayansi wa America wamegundua kuwa wanaovaa sidilia zaidi ya masaa 12 Wako kwenye hatari zaidi ya kupata Kansa ya matiti.

3. USILALE NA SIMU IKIWA KARIBU.

wanasayansi wanashauri usiweke simu pembeni kwa sababu mionzi ya simu sio salama hasa ukiwa umelala, ni vizuri ukaizima kama ni lazima ukae nayo karibu.

4. USILALE UKIWA UMEWEKA MAKE

6. USILALE NA MKE/MUME WA MTU.

wanasayansi wanasema jambo kama hili linapotokea na ukabainika linaweza chukua uhai wa mtu hata kukuacha na maumivu baada ya kuharibiwa uso kwa makondo yasiyo na mpangilio, ni vizuri ukawa makini sana hapa! Ukibisha yakikukuta shauri yako!