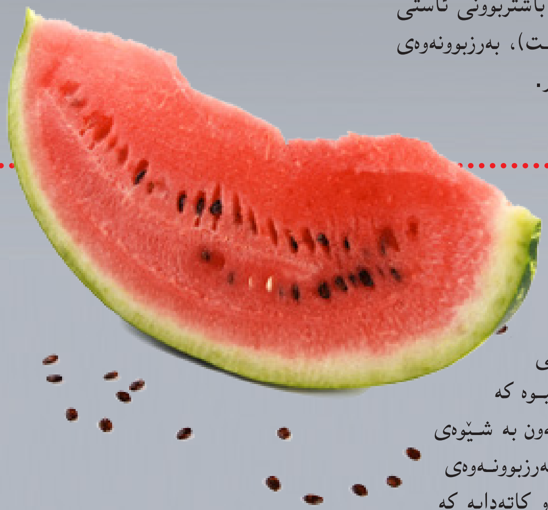
دابەزاندنێکی کەمی کێش سوودی تەندروستی گەورەی هەیە

ڤیاگرای ئافرەت ئامانج ناپێکێت!

پاش ئەوەی کە لە میدیاکاندا بە گەرمی باس لە ڤیاگرای ئافرەت Female viagra کرا، نوێترین لێکۆڵینەوەکان جەخت لەوە دەکەنەوە کە لە پراکتیکدا ڤیاگرای ئافرەت ئەنجامێکی ئەوتۆی نەبووە کە هاوتای ڤیاگرای پیاو باسی لێوە بکرێت، بە پێی ئەنجامەکان، دەرمانەکە لە زۆربەی بەکارهێنەرەکاندا هیچ سوودێکی نەبووە بۆ باشترکردنی ئارەزووی سێکسی، ئەمە سەرەڕای زیانی لابەلای وەکو هێڵنج، سەرسووڕان، هەستکردن بە ماندووبوون، بۆرژان. ئەگەرچی ئاژانسی خۆراك و دەرمانی ئەمەریکی FDA رازیبوو بۆ ئەپروڤکردنی دەرمانی فلیبانسێرین Flibanserin کە بە ڤیاگرای ئافرەت ناوزەد دەکرا بە مەبەستی چارەسەرکردنی گرفتی کەمبوونی حەزی سێکسی ئافرەت بەتایبەتی لە ئافرەتانی نزیك گەیشتن بە تەمەنی وەستانی یەکجارەکی سووڕی مانگانە Menopause کە بە شێوەیەکی سروشتی لە زۆربەی ئافرەتاندا لەبەر کزبوونی چالاکی هێلکەدانەکان بۆ دەردانی هۆرمۆنەکان روودەدات. ئەم دەرمانە کاریگەری دەکاتە سەر ئەو ماددە کیمیایانەی خانەکانی مێشك کە پێوەندییان بە کاردانەوەی سێکسیەوە هەیە، بەوەی کە دەبێتە ئەگەری کەمبوونەوەی ئاستی ماددەی سیرۆتۆنین Serotonin و زیادبوونی ماددەی دۆپامین Dopamine و نۆرئەدرینالین. پسپۆڕان جەخت لەمەش دەکەنەوە کە کاریگەرییەکەی فلیبانسێرین زۆر بچووکە لەچاو گرفتی کەمبوونەوەی ئارەزووی سێکسی کە مەسەلەیەکی ئاڵۆزە و بۆ چارەسەرکردن هێشتا توێژینەوەی زیاتر پێویستە.

لە نوێترین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە کەمکردنەوەی تەنیا ٥٪ی کێشی لەش کاریگەری پۆزەتیڤی بەرچاوی دەبێت بۆ تەندروستی و سوودی بۆ هەموو ئەندام و بەشەکانی لەش هەیە، بۆ نموونە کەمبوونەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و نەخۆشی شەکرە، باشتربوونی فرمانی خانە گرنگەکانی گلاندی پەنکریاس و مامەڵەی لەش لەگەڵ هۆرمۆنی ئینسولیندا، لەگەڵ باشتربوونی هەستیاری خانەکان بەرانبەر بە ئینسولین، دابەزینی پەستانی خوێن بەتایبەتی پەستانی سەرەوە Systolic، دابەزینی ئاستی چەوری گلیسریدە سیانییەکان TG لە خوێندا کە پەیوەندییان بە نەخۆشی دڵەوە هەیە. پەیدابوونی بەرگری بەرانبەر بە هۆرمۆنی ئینسولین Insulin resistance واتە خانەکانی لەش کاردانەوەی دروست بەرانبەر ئینسولین نانوێنن، ئەمەش ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و نەخۆشی شەکرەی جۆری دووەم زیاد دەکات. جەخت لەمەش کراوەتەوە کە هەتا رێژەی دابەزاندنی کێشی لەش زیاتر بێت هێندە سوودە تەندروستییەکانیش زیاتر دەبن بەتایبەتی کەمبوونەوەی ئاستی هەوکردنی نامیکرۆبی Inflammation لە لەشدا لەگەڵ باشتربوونی توانا بۆ بەرەنگاربوونەوەی سترێسی کرداری ئۆکسان Oxidative stress لە لەشدا، ئەم کردارەی کە خانەکانی لەش لەسەر ئاستی ناوک تێکدەدات و ئەگەری شێرپەنجە زیاد دەکات. سوودەکانی تری دابەزاندنی کێش: سووکبوونی ئازاری پشت (ئەگەر هەبێت)، باشتربوونی باری دەروونی بۆ نموونە سووکبوونی پەستی و خەمۆکی و سترێس، باشتربوونی ئاستی بیرکردنەوە، کەمبوونەوەی پرخە(ئەگەر هەبێت)، بەرزبوونەوەی ئاستی لیاقەی بەدەنی و جوولەی جۆراوجۆر.



ئایا قووتدانی دەنکی میوە مەترسی هەیە؟

گەلێك کەس نیگەران دەبن پاش قووتدانی دەنکی میوەی جیاواز Fruit seeds. بەگشتی لە گەورەکاندا پێویست بە نیگەرانی ناکات، چونکە گەلێك دەنکی میوە هەرس دەکرێن. قووتدانی دەنکی شووتی، دەنکی کاڵەك بەتایبەتی لە منداڵدا بەدی دەکرێت، بەگشتی مەترسی نییە، چونکە دەنکەکانی شووتی و کاڵەك بە خاوی ژەهراوی نین و بە دەردراوەکانی کۆئەندامی هەرس تێکناشکێن و هەرس نابن. هەندێك سەرچاوەی پزیشکی باس لەوە دەکەن کە قووتدانی دەنکەکانی میوە لەوانەیە ئەگەری هەوکردنی تیژی ریخۆڵەکوێرە زیاد بکات، ئەگەرچی رێژەی ئەم ئەگەرە کەمترە لە ١٪. قووتدانی ژمارەیەکی زۆری دەنکی میوە لە یەك کاتدا لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری گیرانی ریخۆڵە، لەوانەشە درانی یان کونبوونی ریخۆڵە بەتایبەتی لەکاتی قووتدانی ئەم جۆرە دەنکانەی میوە کە رۆخەکانیان تیژن. لێرەدا نیشانەکان دەردەکەون بە شێوەی هێڵنج، رشانەوە، سك ئێشەیەکی توند، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش. گەورەترین مەترسی لەو کاتەدایە کە منداڵی بچووك دەنکی میوە قووت دەدات، چونکە ئەگەری خنکان دێتە پێشەوە لەبەر ئەگەری گەیشتنی دەنکی میوە بە بۆری هەناسە لەجیاتی سووڕێنچك، بۆیە پێویستە کە منداڵی بچووك بە هەموو شێوەیەك دووربخرێتەوە لە خواردنی دەنکی میوە و گوڵەبەڕۆژە بەلای کەم تا پاش تەمەنی ٣ ساڵی.

کە زەبر بە سەر دەکەوێت، چی روودەدات؟

مەترسیی زەبری دەرەکی بۆ سەر Head trauma لەوەدایە کە تا چ رادەیەك بەشەکانی، یان شانەکانی مێشك زیانیان پێگەیشتووە کە بە نیشانەکان و پشکنینەکان دەستنیشان دەکرێت، هەروەها کاریگەرییەکان دەگۆڕێن بە پێی توندی و شێوەی زەبر و ئەو شوێنەی سەر کە زەبری بەردەکەوێت. بەگشتی زەبری دەرەکی بەم شێوانەی خوارەوە دەردەکەوێت: یەکەم، برینەکانی پێستی سەر بە شێوەی داڕوشان، درانی پێست، ئاوسان و شین هەڵگەڕان، برینی گەورە کە خوێنێکی زۆری لێ بەردەبێت، بەگشتی برینەکانی پێستی سەر و روو بایەخی زۆر و مەترسیان نییە لەچاو کاریگەری زەبر لەسەر شانەکانی مێشکدا. دووەم، شکانەکانی ئێسکی کاسەی سەر کە بایەخێکی زۆری نییە لە خەملاندنی ئەوەی کە چەند زیان بە شانەکانی مێشك گەیشتووە، لەوانەیە کە شکانێکی بەرچاوی کاسەی سەر هیچ زیانێکی بە شانەکانی مێشك نەگەیاندبێت، لەوانەشە کە بەبێ شکانی کاسەی سەر زیانێکی زۆر بە شانەکانی مێشك گەیشتبێت. سێیەم، تەکان و سووڕانێکی بەرچاوی مێشك و بەرکەوتنی مێشك بە رووی ناوەوەی کاسەی سەر Concussion کە لەوانەیە ببێتە ئەگەری لەهۆشچوون یان سەرئێشە. چوارەم، خوێنبەربوون لەناو مێشکدا کە دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی خوێن وەکو تۆپەڵێك Hematoma لە شوێنێکی مێشکدا ئەمەش فشار دەخاتە سەر شانەکانی مێشك و نیشانەی وەکو لەهۆشچوون، نارێکی لە کرداری هەناسەدا، جوولەی خۆنەویستی لەش، هەندێك جاریش مردن.

چەند هۆكارێكی نائاسایی نەخۆشی دڵ لە ئافرەتدا

لـە نوێتریـن ئامارەكانـدا هاتـووە كـە ئەگەری تووشـبوونی ئافـرەت بە نەخۆشـی دڵ بەرزبۆتەوە بـۆ ١٢- ١٥٪. ئەگەرچی هۆكارە باوەكانی نەخۆشی دڵ بریتین لە جگەرەكێشان، سترێس، قەڵەوی، كەمیی مەشقی بەدەنی، بەڵام ٤ هۆكاری تری نائاسایی ئەگەری تووشـبوون بە نەخۆشـی دڵ لە ئافرەتدا زیاد دەكەن كە بریتین لە: دووگیانی درەنگ، فشـاری كار و پیشـە، گرفتە هۆرمۆنییەكان، بەكارهێنانـی زیـادی كالسـیۆم و ڤیتامیـن. دووگیانی پاش تەمەنی ٤٠ سـاڵی لەگـەڵ زیادبوونی ئەگەری رەقبوونـی خوێنبەرەكان، هەروەها ئەگەری بەرزبوونەوەی پەسـتانی خوێن هاوكات لەگەڵ دووگیانیدا كە ریسـكن بۆ تووشـبوون بە نەخۆشـی دڵ. فشـار، یان سترێسـی كار و پیشـە ئەگەری تووشـبوون بە نەخۆشـی دڵ زیاد دەكات بەتایبەتی پیشـەی شەو یان كاركردن بە شیفت كە كاریگەری دەكەنە سەر ریتمی نووستن (كاتژمێری لەش Body clock) گەڵێك جار هۆكارە بۆ بەرزبوونەوەی هۆرمۆنەكانی سترێس لە لەشدا هاوكات لەگەڵ مـاددەی تـری وەكـو سـایتۆكینەكان Cytokines كـە هـۆكارن بۆ هاندانی نیشـتنی كۆلیسـتیرۆڵ لە سەر ناوپۆشی دیواری خوێنبەرەكان و تووشـبوون بـە رەقبوونـی خوێنبـەرەكان و نەخۆشـی دڵ. گرفتـی هۆرمۆنی، بۆ نموونە گرفت لە گلاندی دەرەقی و نەخۆشی شەكرەی جۆری یەكەم ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ زیاد دەكەن، هەروەها گـرێ لـە گلانـدی ئەدرینـال كـە دەبێتـە هۆی زیـاد دەردانـی هۆرمۆنی ئەدرینالیـن هـۆكارە بـۆ تێكچوونـی ریتمـی لێدانەكانـی دڵ و خراپبوونی تەندروسـتیی دڵ. گەڵێك ئافرەت لەكاتی دووگیانی و تەمەنی وەسـتانی یەكجارەكـی سـووڕی مانگانەدا كالسـیۆم بە شـێوەی حەب بـە رێژەی بەرز وەردەگـرن كـە هانی نیشـتنی دەدات لە ناوپۆشـی خوێنبەرەكانـدا، ئەمە و زیاد بەكارهێنانـی ڤیتامینەكانـی A و E ئەگـەری بەرزبوونـەوەی پەسـتانی خوێـن و نەخۆشی دڵ زیاد دەكەن.

زێدەڕۆیی لە وەرزشدا زیان بە دڵ دەگەیەنێت

زێدەڕۆیی لە وەرزشدا Extreme exercise لەوانەیە كە بـۆ دڵ زیانبەخـش بێـت، ئەمە بە پێـی دوا لێكۆڵینەوەكانی تایبـەت بـە نەخۆشـییەكانی دڵ لـە كەنـەدا. ئەگەرچـی مەشـقی وەرزشی زۆر توند سـوودی تەندروستی هەیە وەكو دابەزاندنی پەسـتانی خوێن، كەمبوونـەوەی رێژەی چەوری لـەش، بەرزكردنـی ئاسـتی كۆلیسـتیرۆلی بـاش HDL و دابەزاندنـی ئاسـتی كۆلیسـتیرۆلی خـراپ LDL لـە خوێنـدا، لەگـەڵ باشـتربوونی هەستیاری لەش بەرانبەر بە هۆرمۆنی ئینسـولین، بـەڵام فشـار یـان سـترێس دەخاتـە سـەر دڵ، ئەمـەش لەوانەیـە كـە ببێتـە ئەگـەری تێكچوونی ریتمی لێدانەكانی دڵ بە شێوەی لەرەی گوێچكەڵە Atrial fibrillation كە هۆكارە بۆ پەككەوتنی دڵ یان جەڵتەی مێشك. لەگەڵ ئەمەشدا، هێشتا سوودەكان لـە مەترسییەكان زیاتـرن. ئەمـە راسـتییەكی پزیشـكی سـەلمێنراوە كـە وەرزش نەكـردن زۆر خراپتـرە لـە وەرزشـی تونـد و لەرادەبـەدەر، بۆیـە وەرزشـی مامناوەنـدی رێنمایـی دەكرێـت هەتـا بۆ كەسـانی وەرزشـوانیش كە خـاوەن لیاقەیەكـی بـەرزی بەدەنی و كۆئەندامـی دڵ و سـووڕانن.

مەهێڵە کەمەرت لە ٨٩ سانتیمەتر زیاتر بێت!

ئەو کاتە دەتوانیت بڵێیت تەندروستم کە پێوانەی چێوەی کەمەرت کەمتر بێ لە ٣٥ گرێ کە دەکاتە ٨٨,٩ سانتیمەتر. ئەو ئافرەتانەی کە پێوانەی چێوەی کەمەریان لە ٣٥ گرێ زیاترە ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشی دڵ دوو هێندە زیاترە بە بەراورد لەگەڵ کەسانی لاوازتر، یان ئەوانەی کە پێوانەی چێوەی کەمەریان لە ٢٨ گرێ (٧١ سانتیمەتر) کەمترە، هەروەها ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەش زیاترە، ڕێژەی تووشبوون هێشتا زیاتر دەبێت ئەگەر پێوانەی چێوەی کەمەر زیاتر بێت. ئەمەش ڕوونکراوەتەوە کە بڕی زیادی چەوری لە دەوری کەمەر کە گەلێك جار بە قەڵەویی سەنتەری لەش Central obesity ناوزەد دەکرێت، پێوەندی هەیە بە زیادبوونی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن. هەتا ئێستا بە تەواوی نەزانراوە کە بۆچی کۆبوونەوەی چەوری لە ناوچەی کەمەر و سکدا ئەگەری تووشبوون بەم نەخۆشییانە زیاددەکات، بەڵام بە پێی سەرچاوەکان لەوانەیە کە چەورییەخانەکانی دەوری هێڵی کەمەر کاریگەری نێگەتیڤ بکەنە سەر: هاوسەنگی هۆرمۆنەکان، هەستییاری خانەکانی لەش بەرانبەر بە هۆرمۆنی ئینسولین، ئاستی شەکری خوێن، پەستانی خوێن. بۆیە کۆمەڵەی ئەمریکی نەخۆشییەکانی دڵ چەخت دەکاتەوە کە وا باشە پێوانەی چێوەی کەمەر بۆ ئافرەت لە ٣٥ گرێ کەمتر بێت، بۆ پیاویش لە ٤٠ گرێ کەمتر بێت. هەندێك ناوندی پزیشکی تایبەت بە نەخۆشی شەکرە چەخت لەوە دەکەنەوە کە واباشترە چێوەی کەمەر بۆ ئافرەت لە ٣١,٥ گرێ، بۆ پیاویش لە ٣٧ گرێ کەمتر بێت.

مەشقی وەرزشی مامناوەندی واتە جوولەی ئاوا کە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی ژمارەی لێدانەکانی دڵ وەکو ڕۆیشتنی خێرا، هەروەلە، مەلە، لێخوڕینی پایسکل. مەشقی وەرزشی زۆر توند بەوە پێناسە دەکرێت کە دەبێتە هۆی هەناسەڕاوکێ و ئارەقەیەکی زۆر، هەروەها کە ڕۆژانە بۆ چەند کاتژمێرێك ئەنجام بدرێت.