

پهستانی خوین له کاتی مهشقی وهرزشیدا

مهشقی وهرزشی ههواييدا Aerobics پهستانی سهروه بهرزهبيتهوه به رژيمهك كه راستهوخو به توندي مهشقهكهوه بهنده، بهلام كه مترين گوران له پهستانی ژيرهدهدا روودهدات. له کاتی مهشقی هه لگرتنی قورسايی و مهشقی گورجکردنی ماسولکهکان -Stretching exe- cises هه دوو پهستانی سهروه و خوارهوه بهرزهبنهوه. پاش مهشقی وهرزشی پهستانی خوین ده گهریتهوه ئاستی ناسایی خوئی، هه نديك جاريش نزمتر، بهلام ته نيا پاش ۱۰ خولهك يان كه ميك زياتر. دابه زينيكي زور و خيراى پهستانی خوین پاش مهشقی وهرزشی له وانیه كه گرفتیکي دلئ له پالهوه بيت.

پهستانی خوین Blood pressure بریتیه له پيوانه ی فشاری ليشاوی خوین بو سهر ديوارى بوريه کانی خوین، پيوانه ی سهروه Systolic واته فشاری ناو بوريه کانی خوین له کاتی گرژبونهوهی ماسولکه ی دل، پيوانه ی خوارهوه Diastolic واته فشار له کاتی خاوبونهوهی ماسولکه ی دل. له كه سيكي تهندروستدا پهستانی خوین له ۸۰/۱۲۰ ميلليمه تر جيوه كه متره له کاتی ئيسراحه تدا. مهشقی وهرزشی کاريگهري دهکاته سهر ههردوو پيوانه ی پهستانی سهروه و خوارهوه، بهلام تا ناستيکی دياریکراو، جا له پيش دهستيکی مهشقی و له کاتی مهشقی و له پاش مهشقرکندا. له کاتی





ئايا ھەموو پياويك دوچارى ئاوسانى پرۇستات دەپت؟

سالىدا ۹۰٪ لە تەمەنى ۸۵ سالىدا دوچارى ئاوسانى پرۇستات دەپن. ئەگەرچى ھۆرمۇنى ئىرىنە يان تىستوستىرون زۇر پىويستە بۇ فرمانى پرۇستات، بەلام لە ھەمان كاتىشدا ھۆكارى ئاوسانى پرۇستات دەگەرپتەو بۇ كارىگەرى ھۆرمۇنى تىستوستىرون و تەمەن لەسەر خانەكانى پرۇستاتدا بەتايەتى لە دەورى بۇرى مىزدا. نىشانەكانى ئاوسانى پرۇستات برىتىن لە: تەنگاوى زۇر بۇ مىزكردن 'Urgency'، لەخو ھەلسان بۇ مىزكردن 'Nocturia'، لاوازون يان بارىكبوونى لىشايوى مىز، پىويستى بە فشارى زىادى ماسولكەكانى سك لەكاتى مىزكردندا.

پرۇستات Prostate بە قەبارەى دانە گوپزىكى بچوكە، كىشەكەى تەنيا ۲۰ گرامە، كەوتۇتە پىشەوہ و بىنەوہى مىزۇدان و دەورى مىلى مىزۇدان و بۇرى مىز دەدات، بەشىكى ماسولكەيىہ و بەشىكى گلاندى، چەندىن جۇگەى ھەيە دەچنە ناو بۇرى مىزەوہ (نەو بەشەى بۇرى مىز كە كەوتۇتە ناو پرۇستاتەوہ). گلاندى پرۇستات شلەيەكى ئەلكالى (تفت) دەردەدات كە بەشىكى تۇواو پىكۇپىنەت و سىزەمەكان ھەلدەگرەت. ئاوسانى سادەى پرۇستات BPH برىتەيە لە ئاوسانىكى پاك، يان ناشىرپەنچەيى كە بە شىويەكەى ناسايى لەگەل كردارى بەتەمەنداچوندا روودەدات. نرىكەى نىوہى پىساوان لە تەمەنى ۶۰

نەخۇشى ئەلزھایمەر

ئەگەرى توشىبون بە نەخۇشى ئەلزھایمەر زىاد دەپت، ھەرۋەھا پاش تەمەنى ۸۵ سالى ئەگەرى توشىبون دەگاتە نرىكەى ۵۰٪. نەخۇشى ئەلزھایمەر ھەرگىز بەشك نىيە لە كردارى ناسايى پىربوون و ھەرگىز مەرج نىيە كە ھەموو كەسىكى پىر توشى يىت، بۇ نمونە كەسانىك ھەن تەمەنىان لە ۱۰۰ سال رەتەكردوہ و توشى ئەلزھایمەر نەبون. ھۆكارى توشىبون بە ئەلزھایمەر تا ئىستا نەزانراوہ، بەلام ئەو ھۆكارانەى كە ئەگەرى توشىبون زىاد دەكەن ئەمانەن: بەسالچون، جىنى ئەپۇ لايپۇپرۇتىنى E2 و E3 و E4، زەبرى دەركى بۇ ناوچەى سەر لە تەمەنى زوودا، لەوانەيە كە ھۆرمۇنى مېيىنە يان ئىستروژىن E2-Gen رۇلى ھەبى لە توشىبوندا بۇيە نەخۇشى ئەلزھایمەر زياتر دوچارى نافرەت دەپتەوہ بە بەراورد لەگەل پىاودا. ھەرۋەھا لە لىكۇلېنەوہكاندا ھاتسوہ كە لەوانەيە ناستى نزمى فېربوون و رۇشنىبىرى يان كەم خۇنئىن رۇلى ھەبىت لە زىادبوونى ئەگەرى توشىبون بە نەخۇشى ئەلزھایمەر.

نەخۇشى ئەلزھایمەر Alzheimer's disease نەخۇشىيەكى پەرەسەندووى مېشكە كە دەپتە ھۇى كزبوونى تواناكانى مېشك بەتايەتى ياد و بىرھاتنەوہ، لەگەل گۇپان لە كەسىتەدا، گرفت لە زانىنى شوپن و كات، گرفت لە قسەكردندا، گۇپان لە مەزاج و ھەلسوكەوتدا. بە راى گەلنىك لە زانايانى مېشك كۇتەندامى دەمار، نەخۇشى ئەلزھایمەر لە ئەنجامى كۇبوونەوہى پرۇتىنىكى تايبەت بە ناوى بىتا ئەمىلۇيد Beta a- yloid لە مېشكدا پەيدا دەپت، ئەم پرۇتىنە دەپتە ھۇى مردنى دەمارەخانەكان. پاش تەمەنى ۷۰ سالى



شەكەتتى دەروونى كارىگەرى دەكاتە سەر پىست

شەكەتتى دەروونى يان سترىس Stress كارىگەرى دەكاتە سەر ھەموو بەشەكانى لەش كە پىست و نىنۆك و قزىش دەگرتتەوہ. قەيرانە دەروونىيەكان كارىگەرىيەكى توندىان لەسەر پىستدا ھەيە. سترىس كاردانەوہيەكى كىمىيائى لە لەشدا پەيدا دەكات كە دەپتتە ئەگەرى زیاد ھەستىاربوونى پىست بەرانبەر بە بزۆنئەرهكان و درەنگ چاكبوونەوہى لە ھەر گرفتتەك. ئايا تىببىنى ئەوہت كرددوہ كە لەكاتى سترىسدا پىست زياتر چەور دەپتت؟ ھۆكارى ئەمە دەگەرتتەوہ بۇ ئەوہى كە لەگەل سترىسدا رىژدى دەردانى ھۆرمۆنى كۆرتىزۆل و ھۆرمۆنەكانى تر زيات دەپتت كە ھانى گلاندە چەورىيەكانى پىست دەدات بۇ دەردانى برى زيادى چەورى، ئەمەش ئەگەرى سەرھەلدانى زىيەكە و گرفتتى ترى پىست زياتر دەكات. ھەرۆھە سترىس دەپتتە ئەگەرى توندتر كردنى نىشانەكانى: نەخۆشى سەدەف Psoriasis، ئەكزىما، سووربوونەوہى پىست، سەرھەلدانى تامىسكە، كەمبوونەوہى چاودىرەكردن و بايەخدان بە پىست، ئەمەش ئەگەرى سەرھەلدانى گرفتتەكانى پىست زياتر دەكات.

ئايا خوينبەخشىن دەپتتە ھۆي دابهزىنى كىشى لەش

خوينبەخشىنى Blood donation دروست ھېچ زىيانىكى تەندروستى نىيە ئەگەرچى ھۆكارە بۇ دابهزىنى بىرىكى كەمى كىشى لەش و سووتاندنى وزە لەكاتى بەخشىندا كە دەگاتە نىزىكەي ۶۵۰ كالورى، بەلام ھەرگىز ناپىت كە خوينبەخشىن بىرىتتە ھەنگاۋىك بۇ دابهزاندنى كىشى لەش. بەخشىنى بوتلىك خوين كە دەكاتە 500 مىللىلىتر (سانتىمەتر سىچا) كىشەكەي نىزىكەي نىو كىلۇگرامە، ئەمەش بىرىكى فەرامۇشكراۋە و كارىگەرى ناكاتە سەر قەبارى لەش و جلوپەرگ، ھەرۋەھا پاش ماۋىدەكى كەم ئەم كىشە زىاد دەپتتە. ئەو كەسانەي كە بە خىرايى كىشى لەشيان دابهزىۋە يان كىشى لەشيان كەمترە لە كىشى ئاسايى بە گۈرەي درېزى بالا و تەمەن، ئەوا باش نىيە كە خوين بىەخشىن، بە پىي رىنمايىپە پىزىشكىيەكان ناپى كە كىشى خوينبەخش لە 60 كىلۇگرام كەمتر بىت و تەمەنى لە 18 سال كەمتر بىت. ھەرۋەھا ئەو كەسانەي كە بە رىجىمى توند يان رىجىم ھەلە ئەنجام دەدەن بە مەبەستى كۆنترۆلكردنى كىشى لەش، ھەرگىز كاندىد نىن بۇ خوينبەخشىن، ئەگىنا خوينبەخشىن كارىگەرى نىگەتەيف دەكاتە سەر تەندروستى و كىشى لەش، ئەگەر ناچار بوون كە خوين بىەخشىن، ئەوا پىۋىستە سەرەتا پىشكىنى خوين ئەنجام بەدەن بۇ دلئىابون لەۋەي كە ناستى ئاسن لە لەشياندا كەم نىيە و ناستى ھىمۇگلوبىنى خوينيان لە سنورى ئاسايىدە.



ئايا نەخۇشى پوك بە ماچكردن دەگوارىتتەۋە

دەم بە قەد ژمارى دانىشتىۋانى گۆي زەي مىكرۇبى تىدايە، دەم بلىۋنەھا بەكتىراي تىدايە كە پتر لە ۷۰۰ جۆرى جىباۋازن. ژمارى ھەرە زۆرى ئەم بەكتىرايانە بەشېكن لە چىنى سەر ددانەكان Plaque كە ھۆكارى سەرەكى كلۇربوونى ددانەكانە، نىزىكەي ۵۰۰ مىلېۋن بەكتىرا لەسەر يەك ددان جىنگىر دەبن. پاش خواردن، بەكتىرا لەسەر ددان و پوكدا ماددەبەكى ترش دروست دەكات كە ئەگەر زوو پاك نەكرىتتەۋە ئەوا دەپتتە ئەگەرى تىكدانى چىنى مېنای ددان واتە كلۇربوونى ددان لە گەل ھەۋكردنى پوك. نەخۇشى پوك Periodontal disease گوارزاۋە نىيە، بەلام ئەو بەكتىرايەي كە ھۆكارە بۇ نەخۇشى پوك لەناۋ لىكدا بوونى ھەيە و لەكاتى ماچكردندا بۇ كەسى بەرانبەر دەگوارىتتەۋە كە لەۋانەيە بىيە ھۆي نەخۇشى پوك. ھەرۋەھا ھاۋبەشىكردن لە بەكارھىنانى فلچەي ددان ھۆكارىكى ترە بۇ گواستتەۋەي بەكتىرا لە دەمى كەسىك كە توشى ھەۋكردنى پوك بوۋىت بۇ كەسىكى تر. لە لىكۆلىنەۋەكاندا ھاتوۋە كە ھاۋبەشىكردن لە نارايشتى لىو Li-stick ھۆكارە بۇ گواستتەۋەي بەكتىرا و فايرۆس. بەكتىراي زىانەخش لەناۋ دەمدا زياتر دەپتتە ھۆي ھەۋكردنى پوك لە كەسانى توشىبوۋ بە نەخۇشى شەكرە و نەخۇشى كۆنەندامى دل و سووران، بۆيە لەم ھالەتەندا گواستتەۋەي بەكتىرا لە رىگەي ماچكردنەۋە ئەگەرى زياترى ھەيە.

