وەرزش بکەی ڤیاگرات ناوێ

ڕووداو- فۆکس نیوز

پەیوەندیی سەلمێندراو و ڕاستەوخۆی زانستی هەن لەنێوان وەرزش و سێکسکردنی مرۆڤدا.

کاتێک وەرزش دەکەی، لە مێشکدا ماددەی ئیندۆرفین دەردەدرێ، کە یەکێک لە فرمانەکانی ئەوەیە کە هانی دەردانی هۆرمۆنەکانی پەیوەست بە سێکس دەدات و بەوەش ئارەزووی سێکسی زیاددەکات.

ئیندۆرفین لێدانی دڵیش ڕێکدەخات و گوشاری خوێن دادەبەزێنێ، هۆرمۆنەکانی گوشار دادەبەزێنێ و جەستە ئارامدەکاتەوە. هەموو ئەوانەش هەستی ئامادەگی بۆ ئەنجامدانی سێکس بەهێزدەکەن.

سێکس و جۆرەکانی وەرزش

کاردیۆ:

پیادەڕەوی، ڕاکردن و تۆپی پێ، تۆپی باسکە و هاوشێوەکانیان: ئەو وەرزشانە هانی دڵ دەدەن کە بە هێز و خێراییەکی زۆرترەوە خوێن بنێرێ بۆ ئەندامانی جەستە. ڕۆیشتنی خوێنی زۆر بۆ کۆئەندامی سێکس و زاوزێ ئارەزووی سێکسی زیاددەکات. ئەو وەرزشانە بە باشکردنی باری دڵ و بۆرییەکانی خوێن، سێکس بەهێزدەکەن، چونکە پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆ هەیە لەنێوان تەندروستیی بۆرییەکانی خوێن و سێکسدا.

وەرزشی بەهێز:

یاریی ئاسن: ئەمانە هانی دەردانی هۆرمۆنی گەشە دەدەن، کە هانی دەردانی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆنی پەیوەست بە سێکس دەدات. ئەگەر یاریی ئاسن هاوکات بێت لەگەڵ خشتەیەکی ڕێکوپێکی خەو، ئەوە بێگومان لایەنی سێکسی بەهێزدەکات.

یۆگا:

یۆگا هەم دەروونی مرۆڤ ئارامدەکاتەوە، هەم توانا و جموجۆڵی ماسوولکە و جومگەکان زیاددەکات، هەریەک لەو دووانەش بۆ سێکسێکی چێژبەخش گرنگن.

بەگشتی:

هەموو جۆرە وەرزشێک متمانەبەخۆبوون زیاددەکات، بەرگریی جەستە لەدژی نەخۆشییەکان بەهێزدەکات، کێشی جەستە ڕێکدەخات، توانا و وزەی جەستە زیاددەکات. هەموو ئەوانەش پێکهێنەری سێکسیی بەهێزتر و چێژبەخشترن.

وەرزش بۆ سێکسی خانمان و پیاوان

زانکۆی ئەتلەنتیک لە ویلایەتی فلۆریدای ئەمریکا لە توێژینەوەیەکدا بۆی دەرکەوتبوو کە وەرزش بە شێوەی دیکەش لایەنی سێکسی بەهێزدەکات، کە لەنێوان هەردوو ڕەگەزدا جیاوازە.

توێژەرەکان بۆیان دەرکەوتبوو کە لە خانماندا وەرزش وادەکات پێست هەستیارتر بێ، بۆ هەستی بەرکەوتن و بەوەش ئاسانتر بورووژێن بۆ ئەنجامدانی سێکس، کەچی لە پیاواندا لێهاتوویی جەستەیی لەکاتی سێکسدا زیاددەکات و گەیشتنە لوتکەی چێژیش ڕێکدەخات.

سێکس وەرزشە

بۆ هەر 30 خولەک لە ئەنجامدانی سێکس، بڕی 100 کالۆری وزە دەسووتێ. لەکاتی سێکسدا کردەی زیندەپاڵ (گۆڕینی شەکر و چەوری بۆ وزە) لە جەستەدا بەهێزدەبێ، لێدانی دڵ خێرا دەبێ و ماسوولکە بەهێزدەبێ و گوشاری دەروونی کەمدەبێتەوە.

بیرتنەچێ وەرزش لیستێکی دوورودرێژی هەیە لە سوود بۆ جەستە و دەروون، کە یەکێکیان باشبوونی لایەنی سێکسییە، واتە دەبێ جگە لە سێکس زۆر بیانووت هەبن بۆ وەرزش.

شەرابی سوور بۆ دڵ باشە؟

ڕووداو- مایۆکلینیک

ئەوەی وامانلێدەکات بەتایبەت باسی سوودەکانی شەرابی سوور بۆ دڵ بکەین، ماددەیەکی دژەئۆکسێنە بەناوی (ڕێسڤێراترۆل(.

دەمێکە دەگوترێ خواردنەوەی شەرابی سوور بە بڕی کەم بۆ تەندروستیی دڵ باشە. ئەویش لەژێر ڕۆشنایی ئەو باوەڕەی کە وایدەبینێ ئەو دژەئۆکسێنانەی تێیدان دژی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانن.

پزیشکەکان هانی هیچ کەسێک نادەن بۆ پاراستنی دڵی، کحوول بخواتەوە. جەختیش دەکەنەوە کە زۆر خواردنەوەی هەر جۆرە کحوولێک زیانبەخشە. بەڵگەیەکی ڕوونیش لەبەردەست نییە کە دەریبخات شەرابی سوور لە جۆرەکانی دیکەی کحوول باشترە بۆ دڵ و بۆرییەکانی خوێن، بەڵام لەڕووی تیۆرییەوە بەهۆی هەبوونی ماددەی ڕێسڤێراترۆڵ، دەگوترێ شەرابی سوور بەسوودترە.

ڕێسڤێراترۆڵ لە شەرابی سووردا

توێژینەوەکان دەریانخستووە ڕێسڤێراترۆڵ ڕێگەدەگرێ لە زیانگەیشتن بۆ دیواری بۆرییەکانی خوێن. دژی چەورییە زیانبەخشەکانی خوێن و دروستبوونی کڵۆی خوێنە، بەڵام توێژینەوەی سەربەخۆنین دەریبخەن ڕێسڤێراترۆڵ دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ.

ڕێسڤێراترۆڵ لە ترێ و شەربەتی مێوژدا

ڕێسڤێراترۆڵی نێو شەرابی سوور لە توێکڵی ئەو ترێیەوە دێت کە لێی دروستکراوە. دەکرێ بە خواردنی ترێ یان خواردنەوەی شەربەتی مێوژ هەمان ئەو ماددەیەمان دەستبکەوێ، بەبێئەوەی ناچاربین کحوول بخۆینەوە. ئەو ترێ ڕەشەی تەواو پێنەگەیشتووە و ڕەنگێکی ئاڵی هەیە، زۆرترین بڕی ڕێسڤێراترۆڵی تێدایە.

نهێنییەکانی لابردنی زیپکە

ڕووداو-ئاژانسەکان

مەبەست لە زیپکە ئەو گرێ بەرزەی پێستە کە شلەیەکی تێدایە و لەئەنجامی داخستن یا گیرانی ڕژێنە چەورییەکان و کەناڵی تاڵە مووەکان، بەهاوکاریی هەندێک بەکتریای نێو پێست و زۆربوونی چەوریی پێست دروستدەبێ، زۆربەی زیپکەکان لە ڕووخسار، مل، شان، پشت و سنگدا دەردەکەون.

زیپکە لەنێو گەنجاندا زۆر باوە، بە جۆرێک کە 70-87%ی هەرزەکاران زیپکەیان لێ دێت بەتایبەتی لە ڕووخساریان.

بەگوێرەی سەختییەکەی زیپکە دەبێتە هۆی خەمۆکی لەلای هەندێککەس، بەتایبەتی ئەوکاتانەی پێست بریندارەکات. زیپکە هەرچەندە زووتر چارەسەر بکرێت، دەرهاوێشتەکانی کەمترن.

نیشانەکانی زیپکە

بەپێی سەختی و جۆرەکەی، نیشانەکانی زیپکە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە دەگۆڕێت، لە باوترین نیشانەکانی:

- زیپکەی سەرسپی "کەناڵی چەورییەکەی گیراوە".
- زیپکەی سەر ڕەش "کەناڵی چەورییەکەی کراوەیە و کاتێک چەورییەکە بەر هەوا دەکەوێت، قاوەیی و ڕەش هەڵدەگەڕێ".
- زیپکەی سەر سوور "بە ئازار".

چارەسەری زیپکە:

چارەسەری زیپکە زۆرن، بەڵام پێویستە بەپێی ڕێنمایی پزیشک بەکاربهێنرێن و ماوەیان بۆ دیاری بکرێت، چونکە زیادبەکارهێنانی دەرمانیش زیانی هەیە. ئەو دەرمانانەی بۆ زیپکە بەکاردێن جۆریان جیاوازە و دەبنەهۆی کەمبوونەوەی چەوری، هەروەها گۆڕانکاری و نوێبوونەوەی خانەکان خێرادەکەن و جەنگ لەگەڵ بەکتریاکان دەکەن دژی هەوکردن.

لەباوترین دەرمانەکان:

چارەسەری ناوچەیی پێست:

ئەم جۆرە دەرمانانە ڕاستەوخۆ لە پێست دەدرێن و بەشێوەی کرێم هەن، باشترە پێست بشۆرێت و دوای 15 خولەک لە وشکبوونەوەی بەکاربهێندرێن. کە چەند جۆرێکی جیاوازی وەک دژەبەکتریا و ڕیتینۆیدەکان هەن.

چارەسەر لەڕێگەی دەم:

بۆ زیپکەی قووڵ و مامناوەند، هەندێکجار پزیشک لەڕێگەی دەم، دەرمان بە نەخۆش دەدات، لەوانەش دژە بەکتریاکان. هەندێکجاریش دەرمانە هۆڕمۆنییەکانی ڕێگریکردن لە منداڵبوون سوودبەخشن بۆ خانمان. هەروەها هەندێکجار پزیشک دەرمانی دژە ئەندرۆجین بە نەخۆش دەدات.

ئەو هۆکارانەی زیپکە خراپتر دەکەن:

1- هۆڕمۆنەکان:

لەکاتی باڵغبوون هۆڕمۆنی ئەندرۆجین لە جەستەی خانمان و پیاوان زیاددەکات، ئەمەش وادەکات چەوریی ڕژێنەکان گەورەتربن و چەوریی زیاتر دروستبکەن، کە دەبێتەهۆی زیپکە.

2- دەرمان:

هەندێ جۆری دەرمان، بەتایبەت ستیرۆیدەکان و ئەندرۆجینەکان زیپکە خراپتر دەکەن.

3- خۆراک:

توێژینەوەکان دەریانخستووە هەندێک جۆری خۆراک بەتایبەت شیرەمەنییەکان و ئەوانەی بە کاربۆهایدراتەکان دەوڵەمەندن وەک نان، زیپکە خراپتر دەکەن.

4- گوشاری دەروونی:

ئەمەش هۆکارێکە بۆ خراپتربوونی زیپکە.

چارەسەری برینی پاشماوەی زیپکە:

چەند ڕێگەیەکی جیاواز هەن بۆ چارەسەری برینی دوای زیپکە کە بریتین لە

- فیلەری شانە نەرمەکان
- پاککەرەوەی توێکڵی پێست بە ماددە کیمیاییەکان
- چارەسەری ڕووناکی
- چارەسەری لەیزەری
- نەشتەرگەریی پێست

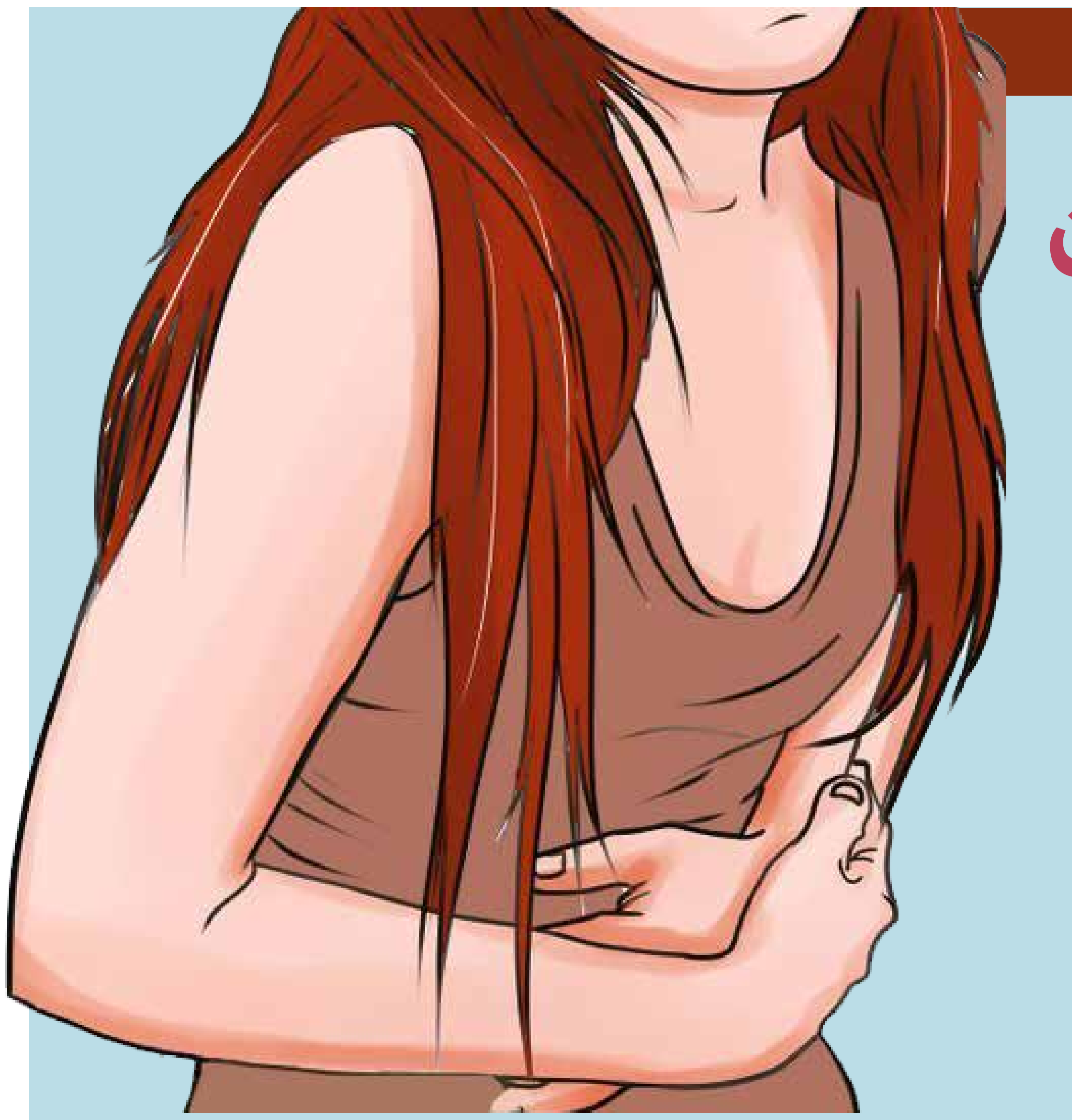
فەرهەنگی تۆڕین

مریشکی فرێش بخۆن

لە فەرهەنگی تۆرینی ئەمجارەدا کە پوختکراوەی بەرنامەیەکی تۆرینی کەناڵی (رووداو)ە لەبارەی خواردنی مریشکی فرێش و مریشکی بەستووە، بۆت روونده‌بێتەوە کە جیاوازییەکی زۆر لەنێوان گۆشتی فرێش و بەستوودا هەیە و سوودەکانی فرێشەکە بەسەر بەستووەکەدا زاڵ بوون.

- 100 گرام مریشک بڕی 215 کالۆری وزەی تێدایە.
- 100 گرام مریشک 15 گرام چەوری تێدایە.
- 100 گرام مریشک 18 گرام پرۆتینی تێدایە.
- مریشکی زیندوو (فرێش) سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی پرۆتینە.
- هەر کیلۆگرامێک لە کێشی جەستە رۆژانە پێویستی بە یەک گرام پرۆتینە.
- پرۆتین بۆ بونیادنانی ماسولکەکانی جەستە گرنگە.
- وەرزشڤانان نزیکەی دوو هێندەی کەسانی ئاسایی پێویستیان بە پرۆتینە.
- مریشکی فرێش ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە زیاد ناکات.
- مریشکی بەستوو ماددەی پارێزەریان تێدەکرێت.
- ماددەی پارێزەر رێگە بۆ تووشبوون بە شێرپەنجە خۆشدەکات.
- بەکتریای سالمۆنێللا ئاسانتر لە مریشکی فرێش، دەچێتە نێو مریشکی بەستوو.
- سالمۆنێللا هۆکارێکی هەوکردنی ریخۆڵەکان و تووشبوون بە گرانەتایە.

لە دکتۆر ئۆنلاینەوە



شوونەکردن و دانەمەزراندن قەبزت دەکەن

■ دکتۆر دڵدار حاجی مووسا

دکتۆر ئۆنلایـن پرۆژەیەکی (تۆڕی میدیایی رووداو)ە کە پزیشکانی پسپۆڕی زۆربەی نەخۆشییەکان وەڵامی پرسیاری هاووڵاتیان دەدەنەوە. لەو ژمارەیەی (پزیشـکی تۆ) باوترین پرسیاری ئەم مانگەی دکتۆر ئۆنلاین دەخەینەڕوو:

"من ناوم کەژاڵە، تەمەنم 27 ساڵە. شووم نەکردووە. بەردەوام بێتاقەتـم. خوێندنـم تەواوکـردووە و دانەمـەزراوم. هەندێکجـار تووشـی سکئێشـە دەبـم کـە قەبزیـی زۆری لەگەڵدایـە و بێزارم دەکات. سـەردانی پزیشـکم کردووە، بەڵام هیچ دەرنەکەوتووە لە پشکنینەکانم، دەتوانن یارمەتیم بدەن؟

دکتۆر دڵدار حاجی مووسـا کە پسـپۆڕی نەشـتەرگەریی گشتییە، وەڵامی پرسیارەکەی کەژاڵی داوەتەوە.

نیشانەکانی نەخۆشییەکەی تۆ کە دەڵێیت سەردانی پزیشکت کردووە و هیچ دەرنەچووە، هەروەها سکئێشەت هەیە کە قەبزی لەگەڵدایە، لە نیشانەکانی گرژبوونی کۆڵۆن "قۆڵۆن" دەچن، هەرچەندە پێویستی بە پشکنینی زیاترە.

قۆڵۆن "گرژبوونی کۆڵۆن"

قۆڵـۆن "COLON" کە بە کوردی ریخۆڵە ئەستوورەشـی پێدەگوترێـت، بەشـێکە لـە کۆئەندامـی هـەرس، وەک هـەر ئەندامێکـی دیکەی جەستە تووشـی نەخۆشی سکماکی، هەوکردن و شێرپەنجەش دەبێت.

ئایا قۆڵۆن نەخۆشییە؟

قۆڵۆن کە ناوی ئەندامەکەیە و گرفتەکە بە گرژبوونی کۆڵۆن "قۆڵۆن" ناودەبرێت، یەکێکە لە گرفتە هەرە باوەکانی ریخۆڵە ئەسـتوورە، حاڵەتێـک لەنێوان تەندروسـت و نەخۆشـیی دایـە، کەسـی تووشـبوو سـاخ نییـە، بەڵام نەخۆشیش نییە.

ئـەم گرفتـە کە بـە ئینگلیـزی Irritable bowel syndromeی پێدەگوترێـت، مانـا زانسـتییەکەی گرژبـوون یان سەرلێشـێواوی کۆڵۆنـە و دەتواندرێـت کۆڵنجی کۆڵۆنیشـی پێبگوترێت.

گرژبـوون یـان سەرلێشـێواوی کۆڵـۆن حاڵەتـی تێکچوونـی هاوسـەنگی گرژبوون و خاوبوونـەوەی ماسـولکەکانی دیواری ریخۆڵە ئەسـتوورەیە، کاتێک ماسـولکەکانی دیواری ریخۆڵە ئەستوورە زیاد لە پێویست گرژدەبن، کەسەکە هەست بە سکئێشەیەکی توند دەکات، سکی دەئاوسێت و دووچاری سکچوون دەبێت، بـەڵام بەپێچەوانـەوە کاتێـک ماسـولکەکانی دیواری ریخۆڵە ئەسـتوورە زیاد لە پێویسـت خاودەبنەوە، ئەوا نەخۆش پیساییەکەی توند دەبێت و تووشی قەبزی دەبێت.

رێژەی تووشبووان چەندە؟

کۆڵـۆن حاڵەتێکـی زۆر بـاوە، لە ئەمریکا 20%ی خەڵکی تووشـی ئـەم حاڵەتە دەبن، بـڵاوی گرفتەکە لەنێو چینێکـی کۆمەڵگا بۆ یەکێکـی دیکە جیـاوازە، بەجۆرێـک گەنجان زیاتـر تووشـدەبن، هەروەهـا لەنێـو خانمان دووهێندەی پیاوان، بـڵاوە. هەروەک ئەوانەی گرفتی دەروونیان هەیە زۆرتر تووشـی دەبن، ئەوە جگە لەوەی بۆماوەییش رۆڵی هەیە لە تووشبوون بە گرژبوونی کۆڵۆن.

نیشانەکانی تووشبوون

- **ژانەسک:** ژانەسـکەکەی تووشبوو زۆر توونـد نییە، کە لە بەشـی خـوارەوەی لای راسـت و چەپـی سـکە و ماوەیەکـی درێژ دەخایەنێت.
- **گازی گـەدە:** نەخـۆش هەسـت بـە هەڵاوسانی سـک دەکات و چەند جارێکیش بۆ ئەم حاڵەتە سـەردانی پزیشـک دەکات، هەروەها زۆرجار ئارەزووی خواردنی نامێنێ.
- **سکچوون یان قەبزی:** بەپێی گرژبوون و خاوبوونەوەی ماسولکەکانی دیواری ریخۆڵە، تووشی سکچوون یان قەبزی دەبێت.
- **لاوازی:** هەندێککەس بەتایبەت ئەوانەی بـۆ ماوەیەک دووچاری ئـەم حاڵەتە دەبن، ئەوان هەست بە لاوازی و بێهێزی دەکەن.
- **دەردانـی لینجییەک لەگەڵ پاشـەڕۆی مرۆڤ.**

ئەو نیشانانەی مەترسیدارن:

لە نیشانە مەترسـیدارەکانی کۆئەندامی هەرس کە پزیشک گومانی بۆ دروستدەبێت تاوەکـو بیـر لـە نەخۆشـییە ئۆرگانییـە مەترسیدارەکان بکاتەوە، بریتین لە:

- هەبوونی خوێن لەنێو پیسایی مرۆڤ.
- دابەزینی کێشێکی چاوەڕواننەکراو بەبێ رێجیم و وەرزش
- سکئێشە لە شەودا.

هۆکارەکانی گرژبوونی کۆڵۆن:

تاوەکو ئێستا هۆکاری سەرەکیی کۆڵۆن دیارنییـە، بـەڵام کۆمەڵێـک فاکتـەر لـەم حاڵەتە رۆڵ دەبینن و گرفتەکە زیاددەکەن، لەوانەش:

1- خۆراک: هەندێک خۆراک کە گازەکانی گـەدە زیاددەکەن، مەترسـیی ئـەو گرفتە زیاتر دەکـەن، بەتایبەت ئەو خۆراکانەی بە زەحمەت هەرسـدەبن، وەک پاقلەمەنیەکان، هەروەهـا ئەوانـەی زۆر شـیر دەخۆنـەوە هەندێکجار تووشدەبن.

2 - دەروونـی: دەروونـی ناجێگیـر هۆکارێکـی دیکـەی ئـەم حاڵەتەیـە، کاتێک کەسـێک لـە دڵەڕاوکێدایـە، هەموو ئەندامەکانـی لە کارکردنی زۆردان و ریخۆڵە ئەستوورەش زیاد لە پێویست چالاکدەبێت، و ماسـولکەکانی دیواری ریخۆڵـە گرژدەبن و کەسـەکە تووشی سـکچوون و سکئێشە دەبێت، بەڵام بەپێچەوانەوە کاتێک کەسێک تووشـی ماتەمینـی و خەمۆکـی دەبێـت، ماسوولکەکانی ریخۆڵەش دووچاری سستی دەبن و کەسەکە تووشی قەبزی دەبێت.

3 - ناهاوسـەنگی هۆرمۆنـەکان: ئـەم حاڵەتە بە تایبەت لەکاتی سووڕی مانگانەی خانمان بە ئاسانی دەردەکەوێت، کە تووشی گرژبوونی قۆڵۆن دەبن.

ئایا مەترسیدارە؟

گرژبوونـی کۆڵـۆن حاڵەتێکـە لەنێوان تەندروسـتی و ناتەندروسـتیدایە، ئەمە بە نەخۆشی داناندرێت و حاڵەتێکی مەترسیدار نییە، بەڵام ناکرێت پزیشـک پێش پشکنین بڕیاربدات کە کەسـەکە دووچاری گرژبوونی کۆڵـۆن بـووە، بۆیـە پێویسـتە سـەرەتا پشـکنینی دەسـتی "فیزیکـی" و کلینیکی بکرێن و هەندێکجاریش بۆ دەستنیشانکردن پشـکنینی تاقیگەیی و هەناوبینـی "نازور" پێویسـتن، تاوەکـو پزیشـک دڵنیاببێتەوە لـەوەی کەسـەکە تووشـی نەخۆشـییەکی مەترسیدار نەبووە.

چارەسەر چییە؟

لەبەرئـەوەی تاوەکو ئێسـتا هۆکارەکانی نەخۆشـییەکە روون نیـن، بۆیە چارەسـەر بەندە بە لابردنی نیشانەکانی نەخۆشییەکە. لە هەندێک حاڵەتیـش تەنیا کۆنترۆڵکردنی خـۆراک و لابردنـی گوشـاری دەروونـی، چارەسـەری حاڵەتەکە دەکـەن. لە باوترین چارەسەرەکان بریتین لە:

1- خـۆراک: وازهێنان لەو خۆراکانەی کە غازات‌دروستدەکەن‌بەتایبەت‌پاقلەمەنییەکان. هەروەها رووکردنە ئەو خۆراکانەی کە ریشاڵی زۆریان تێدایە، وەک سەوزەکان و خواردنەوەی زۆرتری ئاو کە قەبزی ناهێڵن.

2- دەروونی: ئەو کەسـانەی کە تووشـی دڵەڕاوکـێ، خەمۆکـی و بـاری دەروونـی ناجێگیردەبن، پێویسـتە سەردانی پزیشکی دەروونی بکەن.

3- دەرمان: کە بەشێکیان بۆ نەهێشتنی قەبزی، سـکچوون و سکئێشـە بەکاردێن و هەندێکی دیکەیـان وەک تەواوکەری خۆراکی ریشاڵی.

نوێ لە پزیشکیدا

پیاوان بەم جێڵە منداڵیان نابێ

بەپێـی هەواڵـی رۆژنامـەی ئیندیپێندنـت ـی بەریتانـی، جێڵێکی رێگەگرتن لە منداڵبوون دۆزراوەتەوە کە بە دەرزی دەکرێتە نێو بۆڕیی گواسـتنەوەی تۆوی پیاوان و رێگە لە دەرپەڕینی تۆو دەگرێت لەکاتی سێکسـدا. جێڵەکە لەسـەر مەیموون تاقیکراوەتەوە و سەت لە سەرکەوتوو بووە. هەروەها دەرکەوتووە هیچ زیانێکی تەندروستیی نییە. بۆیە پێشبینیدەکرێت لە داهاتوودا ببێتە رێگەچارەیەکی نوێ و کارای رێگری لە منداڵبوون لە پیاواندا.

جێڵەکـە بە دەرزییەک دەکرێتە ئەو کەناڵـەی کە تۆو دەگەیەنێتە شـلەی تۆواو. بەوجـۆرە ناهێڵێ تۆوەکـە بگات. ئەو ئـاوەی لەکاتی رەحەتبوونی پیاودا دەردەچێت، هیچ تۆوێکی تێدا نابێت.

خاڵی بەهێزی ئەو رێگە نوێیە ئەوەیە کە کەسەکە کەی خوازیاربوو دەتوانێـت داوابکات بۆڕیی گواسـتنەوەی تۆوەکەی لە جێڵەکە خاوێن بکرێتەوە و توانای منداڵ دروستکردن پەیدابکاتەوە.

جێڵەکـە دوای تاقیکردنـەوەی لەسـەر کەروێشـک، لەسـەر 16 مەیموونیـش تاقیکرایەوە. دەرکـەوت لە هەموویاندا پرۆسـەی منداڵ دروستکردنی وەستاند و لێکەوتەیەکی نەرێنیشی نەبوو. پێشووتریش لە کەروێشـکەکاندا تواندراوە تەنیا بە رۆکردنی گیراوەی سـۆدەی نان بەنێو بۆڕییەکەدا جێڵەکە رابماڵدرێت و توانای منداڵ دروسـتکردن بۆ کەروێشکەکان بگێڕدرێتەوە.

هەویرەکان ددانەکان سپیدەکەنەوە؟

د. زێڕین کامەران

هەویرەکانی سپیکردنەوەی ددانەکان بەرێژەیەکی کەم دەتوانن یارمەتیی لابردنی هەندێک پەڵە و لەکەی سەر ددانەکان بدەن، وەک لەکە بەهۆی قاوە، چای و جگەرەکێشان، بەڵام ناتوانن رەنگی ددان بگۆڕن یان پەڵەی ددان کاڵ بکەنەوە، کە پەڵەکە بەشێوەیەکی قووڵ چووەتە نێو پێکهاتەی ددانەوە.

ئەوەی پزیشکی ددان لە نۆڕینگەکان بەکاریدەهێنێ، ماددەی سپیکردنەوەی ددانە وەک هایدرۆجین پیرۆکساید و کاربامايد پیرۆکساید، کە بە رێژەیەکی دیاریکراو و لەلایەن پزیشکەوە دەبێ دیاریبکرێت. ماوەی مانەوەی ماددەکان لەسەر ددانەکان پزیشک دیاریدەکات.

لەکاتێکدا هەویری سپیکردنەوەی ددانەکان ناتوانن ددان سپیبکەنەوە و رەنگی بگۆڕن، بۆیە دەکرێت پزیشک ئەو جێڵە تایبەتانەی سپیکردنەوەی ددان بنووسێ یان خۆی لە نۆڕینگە ددانی کەسەکە سپی بکاتەوە.

پێکهاتەی هەویری سپیکردنەوەی ددان

هەویری سپیکردنەوەی ددانەکان بەگشتی چەند پێکهاتەیەکی تێدایە. لەوانەش ماددەیەکی زبر، کە ددانەکەی پێ پۆڵیش دەکرێت. لە بازاڕیش پاودەر "تۆز"ێک هەیە بە جگەرەکێشەکان دەفرۆشرێت. هەروەها لەگەڵ چەند ماددەیەکی کیمیایی دەفرۆشرێن کە پەڵەکان کاڵدەکەنەوە لەسەر ددان، واتە رەنگ ناگۆڕێ.

زۆر گرنگە پزیشکی ددان هۆکاری رەنگگرتنی ددان، پەڵە و زەردبوونی ددان دیاریبکات، کە چەند جۆرێک هۆکاری جیاوازن وەک، کلۆریی ددان، بەکتریاکانی رووپۆشی ددان، کلسی ددان، لەکەی جگەرەکێشان و تەنکبوونی چینی مینای ددان.

لەکاتی گەڕان بەدوای هەویری سپیکردنەوەی ددان، باشترە بۆ براندێکی باوەڕپێکراو بگەڕێین و دڵنیابن لەوەی کاریگەریی نەرێنی لەسەر ددان دروستناکات، هەر بۆیە باشترە لە دەرمانخانەکان پرسیار لە دەرمانساز بکرێت، یان راوێژ بە پزیشکی ددان بکرێ.

توێژینەوەکان چی دەڵێن؟

دامەزراوەی بەرگری لە بەکاربەران لە بەلجیکا لە توێژینەوەیەکدا لە کاریگەریی 20 جۆر هەویری سپیکردنەوەی ددانی کۆڵیوەتەوە، تاوەکو بزانێت ئایا ئەو هەویرانە تاچەند سوودبەخشن و لە بوارەکەی خۆیان کاریگەرن.

گوتەبێژی دامەزراوەی بەرگری لە بەکاربەران لەو وڵاتە دەڵێت ئەوان بۆیان دەرکەوتووە 90%ی ئەو هەویرانە بۆ سپیکردنەوەی ددان سوودبەخش نین، هی ئەوە نین نرخی زیاتریان لەسەر دابندرێت.

ژۆلیا فرێرێ، گوتەبێژی دامەزراوەی بەرگری لە بەکاربەران، دەڵێت ئەوەشیان بۆ دەرکەوتووە ئەو هەویری ددانانە ماددەی رووشێنەری ددانیان تێدایە، راستە بڕێکی کەم لە ماددەی رووشێنەر ئاساییە، بەڵام بەشێک لەو هەویرانە بڕی زۆری ئەو ماددەیەیان تێدابوو، کە ئەوەش بۆ مینای ددان خراپە و زیان لە ددان دەدات بەگشتی.

لەماڵەوە ددانت سپی بکەوە

پێش هەموو شتێک دەبێت ئەوە بزانی ئەو سپیکردنەوەیەی لەلای پزیشک دەستت دەکەوێ، هەرگیز ناتوانی لەماڵەوە بەدەستی بهێنی، بەڵام چەند رێگەیەک هەن بۆ رێگری لە زەردبوون و کاڵکردنەوەی پەڵەکانی ددان کە ئەمانەن:

- هەویری سپیکردنەوەی ددان: وەک پۆڵیشکردن بەکاربهێندرێت و پەڵەی پێ کاڵبکرێتەوە. دەکرێ بۆ ماوەی دوو هەفتە بەکاربهێندرێ.
- بەکارهێنانی فڵچەی کارەبایی: کە ئەمە لە فڵچەی دەست دەتوانێت زیاتر کاراتربێت لە لابردنی پەڵەکان.
- شەش مانگ جارێک سەردانی پزیشکی ددان بکە بۆ شوشتنی ددانەکانت و ئەگەر پەڵەی زۆریشت هەبن ئەوا باشترە چوار مانگ جارێک بێت.
- ددان شوشتن یان غەرغەرە بە ئاو، دوای خواردنەوەی چایی و قاوە. هەروەها جگەرەکێشەکان دەبێت زیاتر گرنگی بە شووشتنی ددانەکانیان بدەن.

تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان خاوەنی تۆ نین

رووداو-هەولێر

سۆشیال میدیا و ئامرازە ئەلیکترۆنییەکانی پەیوەندی، بوونەتە شێوازی زاڵی پەیوەندییە مرۆییەکان لە ماڵ و شوێنی کار و یاریدا. پسپۆڕان دەڵێن لە سەدەی 21 دا براوە ئەو کەسەیە کە بزانێ تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان و ئامرازەکانی پەیوەندی وەک ئەوەی پێویستە بەکاربهێنێ، بەڵام ئەوگرنگییە نابێ بتگەیێنێتە ئاستێک ئالوودەی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان ببی. بەڵکو بەپێی سەنگی خۆیان لە ژیانت گرنگییان پێبدەی.

تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان توانا دەدەنە بەکارهێنەر هەرکات ویستیان هەڵوێست و روانینەکانیان دەربڕن، بەڵام وەک دەروونناسان دەڵێن هەموو سەربەستییەک دەبێ هەستی بەرپرسیارێتی لەگەڵ بێ بەرامبەر کۆمەڵگە و تاک. ئەگەر هاوسەنگیی نێوان ئازادی و هەستی بەرپرسیارێتی نەپارێزرا، ئەوە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان دەبنە سەرچاوەی چەندین گرفتی دەروونی و کۆمەڵایەتی.

هەرچەندە ئێستا توێژینەوەی زۆر لەوبارەوە نین، هۆشداری دەدرێ لەوەی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان خەڵکی بە خۆیانەوە ئاڵوودە بکەن، هاوسۆزیی مرۆیی و زیندووی نێوانی خەڵکی تێکبدەن، تواناکانی پەیوەندیی کۆمەڵایەتی پەکبخەن و تاکی خودپەسەند بەرهەمبهێنن.

بۆیە وا باشە لەکاتی بەکارهێنانی تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان ئەم خەملاندنە بکەین:

- بیر لە ئامانجە گەورەکانت بکەوە بیانکە بە پێشڕەوی کار و هەڵوێستەکانت، وەکوو سەرکەوتن لە پیشەکەت و خوێندن، پەیوەندییە مرۆییەکان و پەرەپێدانی بەردەوامی تواناکانت.
- خەملاندن بکە بۆ ئەوەی تۆڕی کۆمەڵایەتی یارمەتیدەرە یان لەمپەرە لەبەردەم ئەو ئامانجە گەورانەت. تۆمارێکی چەند رۆژە دروستبکە و بزانە تۆڕی کۆمەڵایەتی چەندە کاتت دەبات و چیت پێشکەش دەکات.
- خۆت بە خاوەنی تۆڕی کۆمەڵایەتی بزانە و خۆت ئاراستەی بکە، نەوەک ئەو خاوەنت بێ و ئاراستەت بکا. بیرت نەچێ تۆ ناچارنیت وەڵامی هەموو شتێک بدەیتەوە.

مێشکی خۆت بناسە

دیکسۆن
قەڵەوت ناکات

عیسا ئال عیسا*

حەبی دیکسۆن، کە ناوە بازرگانییەکەی "دێگزامیتازۆن"ە، یەکێکە لە دەرمانە ستیرۆیدەکان، لە زانستی پزیشکیدا بۆ هەوکردن و هەستیاری بەکاردێت.

لە رابردوودا و ئێستاش زۆرجار لەنێو خەڵک و خانمان بەتایبەتی، دیکسۆن بۆ قەڵەوبوون سوودی لێوەردەگیرێت، کە ئەمەش هیچ بەڵگەیەکی زانستی نییە لەسەری. تەنیا لەکاتی خواردنیدا هەندێکجار ئارەزووی مرۆڤ بۆ خواردن زیاددەکات.

جگە لەمەش خواردنی ستیرۆیدەکان و ئاو و چەوری، کاریگەرییان لەسەر جەستەی مرۆڤ دەردەکەوێ، کە لە هەندێک شوێنی تایبەتی وەک ران، دەست و پێیەکان و رووخسار، وەک قەڵەوی هەستی پێدەکرێ.

مەترسییەکانی دیکسۆن

کاتێک ستیرۆیدەکان، کە دیکسۆن یەکێکە لەو گرووپە، بۆ ماوەیەکی درێژخایەن بەکاردەهێندرێ، مەترسیی تووشبوون بە بەرزەپەستانی خوێن، بەرزبوونەوەی شەکری خوێن و پووکانەوەی ئێسکەکان زیاددەکات. هەندێکجار دیکسۆن دەبێتە هۆی ئەستووربوون، کە بەقەڵەوی هەستی پێدەکرێت لەلای خانمان، وا باوە ئەو دەرمانە وەک ماددەیەک بۆ قەڵەوی بەکاردەهێندرێ و داوایەکی زۆری خانمانی لەسەرە، بەڵام بەکارهێنانی ئەو دەرمانە بۆ ئەو مەبەستە زیانی زیاترە لە سوودەکانی، بۆیە خانمان بەرلەوەی ئەو دەرمانە بەکاربهێنن، دەبێ راوێژ بە پزیشک بکەن.

***دەرمانساز**

سوودەکانی ماچ

ماچی قووڵ 26 کالۆری دەسووتێنێ

رووداو- فۆکس نیوز

ئێمە رێنماییتان ناکەین ماچی کەسێک بکەن کە نەخۆشیی گوازراوەی هەبێ، یان خۆت نەخۆشییەکی گوازراوەت هەبێ و کەسێکی تەندروست ماچ بکەی، بەڵام زانستی پزیشکی هانی کەسانی تەندروست دەدات، ماچی یەکدی بکەن، ئەویش لەبەر ئەو سوودانە.

1 - سوودی بۆ دددان هەیە:

لە کاتی ماچکردندا دەردانی لیک زیاددەکات. لیکیش پێکهاتەیەکی ئەوتۆی هەیە کە پتەوی و تەندروستیی ددان دەپارێزێ. بەکتریاکانی نێو دەم رادەماڵێ. لیک دژی ئەو نێوەندە ترشەیە کە هاورێ لەگەڵ بەکتریاکان دەبێتەهۆی کلۆربوونی ددان.

2 - بەرگری بەهێزدەکات:

لەنێو دەمی کەسێکی ئاسایی 700 جۆر بەکتریا هەن، بەڵام بەکتریای نێو دەمی کەسێکی دیاریکراو لەوەی کەسێکی دیکە ناچێ. لە کاتی ماچکردندا بەکتریاکان ئاڵوگۆڕ دەکەن.

دەمی هەریەکەمان تریلیۆنان بەکتریای تێدایە کە زۆرینەیان سوودبەخشن و وەکوو نیشتەجێیەکی رەسەنی نێو جەستە لە دژی بەکتریا زیانبەخشەکان دەجەنگن. تاوەکو جۆری جیاوازی بەکتریانەمان هەبن، جەستەمان جەنگاوەری فرەجۆر و بەهێزتری دەبن، بۆ بەرەنگاربوونەوەی بەکتریا نەخۆشخەرەکان. توێژەران دەڵێن تەنیا ماچێکی 10 چرکەیی، 80 ملیۆن بەکتریا لەنێوان دووکەسەکە ئاڵوگۆڕ دەکا.

3 - دڵەڕاوکێ کەمدەکاتەوە:

لە کاتێکدا ماچ دەکەین، لە جەستەماندا هۆرمۆنی ئۆکسیتۆسین دەردەدرێ، کە بە هۆرمۆنی خۆشەویستی ناسراوە. ئەو هۆرمۆنە هەستی خاوبوونەوە و ئارامی و هاوسۆزیمان تێدا دروستدەکات. توێژینەوەکان ئاشکرایان کردووە ماچکردن هێندەی خەواندنی موگناتیسی کارایە لە رەواندنەوەی دڵەڕاوکێدا.

4 - دژی هەستەوەرییە

هەستەوەری واتە جەستە کاردانەوەی توند و بەهێزی دەبێ بۆ هەر تەنێک کە بە بێگانەی بزانێ. ماچکردن و ئاڵوگۆڕی چەندین بەکتریا و وردەشانەی جەستە، وادەکات کۆئەندامی بەرگری زۆرتر ئاشنا ببێ بە تەنە بێگانە بێ زیانەکان.

5 - گوشاری خوێن دادەبەزێنێ:

جگە لەوەی گوشاری دەروونی دادەبەزێنێ و بەهۆی ئارامی بەخشییەکەیەوە گوشاری خوێن دادەبەزێنێ. ماچ هەروەها بۆڕییەکانی خوێنی لێوەکان و رووخسار بە گشتی فراوان دەکات، وادەکات خوێنی زۆرتر بۆ رووخسار بێت، بەوەش پێداویستی دڵ بە سووڕی خوێن کەمتر دەبێتەوە، کە دڵیش گوشاری لەسەر نەبوو گوشاری خوێن دادەبەزێ.

6 - جۆرێکە لە وەرزش:

ماچی سادە یەک دوو کالۆری دەسووتێنێ، بەڵام ماچی قووڵ و جوڵەی زمان لە کاتی ماچدا 26 کالۆریی وزە دەسووتێنێ بۆ هەر خولەکێک. لە رووخساردا 43 ماسولکە و لە زماندا هەشت ماسولکە هەن. لە کاتی ماچدا ئەو ماسولکانە چالاک دەبن و بۆڕییەکانی خوێنیان فراوان دەبێ و داوای خوێنی زۆرتر دەکەن، هەموو ئەو پرۆسانەش وادەکەن کالۆری زۆرتر بسووتێن.

8 - ئارەزووی سێکس زیاددەکات:

دەگوترێ لە کاتی ماچی قووڵ و دووردرێژدا، هۆرمۆنە سێکسییەکان و بە تایبەت تێستۆستیرۆن دەچنە نێو لیک. تێستۆستیرۆن بەرپرسە لە حەزی سێکسی لە پیاوان و خانماندا. زۆربوونی هۆرمۆنەکە لە جەستەدا و وەرگرتنی لە ماچی بەرامبەرەوە، پاڵنەرێکە بۆ زیادبوونی ئارەزووی سێکسی.

9 - پیربوون دوادەخات:

وەکو گوتمان لەکاتی ماچکردندا سووڕی خوێن لە رووخساردا چالاک دەبێ و خوێنی زۆرتری پێدەگات. ئەو خوێنە زۆرە لە شانەکانی رووخساردا هانی دروستبوونی کۆلاجینی زۆرتر دەدات کە بەرپرسە لە تۆن و توندی پێستی روخسار. پزیشکانی پێست هانی خەڵکی دەدەن مەساجی رووخساریان بکەن و ماسولکەکانی بجووڵێنن، تاوەکو سووڕی خوێن چالاک ببێ، بەڵام ماچ بەبێ ئەوەی وەرزش بە رووخسار بکەین، سووڕی خوێن چالاک دەکات.

داهێنانە تازەکانی کۆنترۆڵکردنی شێرپەنجە

پرۆفیسۆر ئۆزلەم*

پێشتر شێرپەنجە بە نەخۆشییە بێ چارەسەرەکە ناسرابوو، بەڵام لەم ساڵانەی دواییدا چارەسەری بۆ دۆزراوەتەوە. پێشکەوتنە نوێیەکانی لەبواری دەستنیشانکردن و چارەسەری نەخۆشییەکە رێژەی تووشبووانی بەرزکردووەتەوە، چونکە ژمارەیەکی زۆرتری خەڵکی بە تەکنۆلۆژیای نوێ نەخۆشییەکەیان دەستنیشاندەکرێ، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا چەندین داهێنان لە چارەسەریی نەخۆشییەکە کراون کە گرنگترینیان ئەمانەن:

1 - ژمارەی تووشبووانی شێرپەنجە روو لە زیادبوونە و وا دەخەمڵێندرێت تاوەکو ساڵی 2030 لە جیهاندا ژمارەی تووشبووان بگاتە 27 ملیۆن کەس، ئەمەش لەلایەک بەهۆی خۆراکی ناتەندروست، لەلایەکی دیکەش بەهۆی فاکتەرە ژینگەییەکان. بەڵام پێشکەوتنە خێراکان لە دەستنیشانکردنی نەخۆشییەکە دڵخۆشکەرن، بەتایبەتیش جۆرێکی نوێی چارەسەر کە بۆ هەر کەسێک و هەر گرێیەک بە جیا کاردەکات و خانە شێرپەنجەییەکان لەژێر کۆنترۆڵ دادەنێ.

2 - نەمانی قژڕووتانەوە بەهۆی چارەسەری کیمیایی

ژمارەی دەرمانە کیمیاییەکان زیادیانکردووە بە بەراورد بە 10 ساڵ لەمەوبەر، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا چەندین چارەسەری پاڵپشتیکار هەن، بۆ کەمکردنەوەی کاریگەرییە لاوەکییەکانی دەرمانە کیمیاییەکان. چارەسەری ورد بۆ گرێ شێرپەنجەییەکان ئامانجێکی تایبەت دادەنێت و تەنیا کار لە گرێیەکە دەکات، ئەمەش وادەکات نەبێتەهۆی قژهەڵوەرین و دابەزاندنی سیستمی بەرگریشی کەمترە .ئەم جۆرە چارەسەرە لە جۆرەکانی شێرپەنجەی وەک مەمک، کۆڵۆن و گورچیلە سوودیان هەیە.

3 - گرێیەکان زووتر دەستنیشاندەکرێن

هەردوو بەشی دەستنیشانکردن و چارەسەری شێرپەنجە، لەم ساڵانەی دواییدا پێشکەوتنی بەرچاویان بەخۆیانەوە بینیوە. ئێستا گرێیەکان لە رێگەی تیشکەوە دەستنیشاندەکرێن ، بەڵام دەکرێت لە داهاتوودا لە رێگەی پێشکەوتنە نوێیەکان گرێ شێرپەنجەییەکان لە خاڵە سەرەتاییەکانی دروستبوونیان دەستنیشانبکرێن. دەستنیشانکردنی شێرپەنجەش لە قۆناخە سەرەتاییەکاندا، بە خاڵێکی گرنگی چارەسەر دادەندرێ.

4 - چارەسەر بە سیستمی بەرگری:

چارەسەر بە بەهێزکردنی سیستمی بەرگری، ئێستا لە پێشەوەی چارەسەرەکانە. ئێستا لە جیهاندا هەموو لەسەر ئەوە کۆکن کاربکرێت، بۆ دووبارە بەهێزکردنەوەی خانەکانی سیستمی بەرگری، تاوەکو بتوانن جەنگ لە دژی خانە شێرپەنجەییەکان بکەن. ئەو جۆرە چارەسەرە سەرکەوتووبووە لە جۆرێکی مەترسیداری شێرپەنجە بەناوی میلانۆما، کە شێرپەنجەیەکی مەترسیدار و کوشندەی پێستە. ئەوانەشی بەو رێگەیە چارەسەرکراون، تەمەنیان درێژتر بووە.

رێگەکانی دووربوون لە شێرپەنجە:

ساڵانە لە جیهاندا 14 ملیۆن کەس تووشی شێرپەنجە دەبن، بەڵام رێگاکان زۆرن بۆ کەمکردنەوەی ئەو ژمارەیە، کە دەتوانی بەبێ سەردانی پزیشک و وەرگرتنی چارەسەر، بەر بە تووشبوون لە شێرپەنجە بگری.

- دوورکەوتنەوە لە خواردنەوە کحولییەکان.
- وازهێنان لە جگەرەکێشان
- راستەوخۆ خۆراک لەسەر ئاگر مەبرژێنە
- وەرزشی رێکوپێک بکە
- کێشی جەستەت رێکخبکە
-خۆراکی ئامادەکراو و لەقوتوونراو کەمبکەوە

* پسپۆری نەخۆشییەکانی شێرپەنجە لە گروپی نەخۆشخانەکانی ئاجیبادام

ERBİL 07515236407
DUHOK 07508278668
ACIBADEMINTERANTIONAL.COM
ACIBADEM
A CLASS HEALTHCARE SERVICES