زۆر مەخەوە

خەوێکی باش و دروست و ڕێکوپێکی شەوان گەلێك پێویستە بۆ ژیانمان، هەروەها دەبێتەهۆی هەستکردن بەحەوانەوەو چالاکبوونەوەی لەش و مێشك. بەڵام زۆر خەوتن واتە خەوتن پتر لەرادەی پێویست زەرەرمەندە و پەیوەندی بەپەیدابوونی گەلێك کێشەی تەندروستی و تووشبوون بەهەندێك نەخۆشی وەك نەخۆشی شەکرەو نەخۆشی دڵەوە هەیە.

شەوانە چەند سەعات بخەوین باشە؟ یان چەند سەعات بخەوین بەزۆر خەوی ناودەبرێت؟ ئەو ماوەی خەوتنە کە شەوانە پێویستمانە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی دیکە جیاوازە، کەواتە گەلێك هۆکاری وەك تەمەن، خوو یان هۆگریی و چالاکی و باری تەندروستی ئەو کەسە ڕۆڵی تێدا دەبینێت، بۆنموونە لەکاتی نەخۆشیدا یان لەکاتی ماندووبوونی زۆری مێشك و لەشدا مرۆڤ پێویستیەکی زیاتری بەخەو دەبێت. بەڵام لەگەڵ ئەو جیاوازیانەشدا پسپۆڕان دەریانخستووە کە مرۆڤێکی پێگەیشتوو پێویستە شەوانە بۆماوەی 7-9 سەعات بخەوێت.

بۆچی مرۆڤ زۆر دەخەوێت؟

هەندێك نەخۆشی وەك تێکچوونی خەو پەیوەندی بەداخستنی ڕێڕەوی هەناسەدانەوە هەیە ئەو نەخۆشیەی دەبێتەهۆی داخستنی ڕێڕەی هەناسەو وەستانی هەناسە بۆ ماوەیەکی کاتی کە لەکاتی خەودا ڕوودەدات، ئەمەش دەبێتە هۆی پچڕپچڕبوونی خەوەکە و دەبێتەهۆی مانەوەی کەسەکە لەجێگەداو پێویستی بەخەوێکی زیاتردەبێت، چونکە درەنگتر تێر خەو دەبێت. هاوکاری ئەمەش ئەوەیە کە سوڕی ئاسایی خەوتن تێکدەدات، لەم بارانەدا واپێویست دەکات کە شەوانە سەعاتێك زیاتر بخەوێت.

بێگومان هەموو ئەوانەی کە شەوانە زۆ دەخەون بەهۆی خراپی باری تەندروستیانەوە نییە، بەڵکو هەندێك هۆکاری دی هەیە بۆ زۆر خەوی هەن وەك بەکارهێنانی هەندێك ماددەی وەك ئەلکهول و هەندێك دەرمان کە بۆ مەبەستی چارەسەرکردنی نەخۆشی دیکە بەکاردەهێنرێن.

هەندێك حاڵەتی دیکە دەبێتەهۆی زۆر خەوی وەك خەمۆکی هەرچەندە ژمارەیەکی زۆر لە مرۆڤ خۆی ئارەزوویەکی زۆری بۆ زۆر خەوتن هەیە بەبێ هیچ هۆکارێك زۆرخەوتنی کردووە بەخوو.

ئەو کێشە تەندروستیانە چین کە بەهۆی زۆر خەوییەوە تووشیان دەبیت؟

1. نەخۆشی شەکرە: بەپێی ئەو توێژینەوانەی ئەنجامدراون ئەو کەسەی کە شەوانە لە 9 سەعات زیاتر دەخەوێت ڕێژەی تووشبوونی بەنەخۆشی شەکرە50٪ زیاترە لەو کەسانەی کە شەوانە 7 سەعات دەخەون. ئەم زیادبوونی ڕێژەیە لەوانەشدا بینراوە کە

شەوانە لە 5 سەعات کەمتر دەخەون.

هەرچەندە توێژەرەوان روونیان نەکردۆتەوە کە پەیوەندی زۆر خەوتن بەنەخۆشی شەکرەوە چییە، بەڵام دەشێت زۆر خەوی ببێتە هۆی پەیدابوونی ئەو کێشە تەندروستیانەی کە دەبنەهۆی زیادکردنی ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشی شەکرە.

2. قەڵەوی: زۆرخەوتن دەبێتەهۆی زیادبوونی کێش، لێکۆڵینەوەی نوێ دەریخستووە کە ئەو کەسانەی شەوانە 9 یان 10 سەعات دەخەون ئەگەری زیادبوونی کێش یان قەڵەوییان لەماوەی شەش ساڵدا بەرێژەی 21٪ دا زیاترە لەو کەسانەی لەنێوان 9-7 سەعات دەخەون.

3. سەرئێشە: هەندێك کەس کە لەماوەی ئاسایی زیاتر دەخەوێت بۆنموونە لەماوەی رۆژانی پشوودا، لەوانەیە تووشی سەرئێشە ببێت. توێژەرەوەکان بڕوایان وایە کە ئەمە بەهۆی کاریگەری زۆر خەوییەوەیە لەسەر گوێزەرەوە دەمارییەکان کە ماددەی سیرۆتۆنین یەکێکە لەوانە، هەروەها ئەو کەسانەی کە لەکاتی رۆژدا زۆر دەخەون بەهۆی ئەوەی کە خەوی ئاسایی شەویان لێ تێکدەچێت لەوانەیە تووشی سەرئێشە بن.

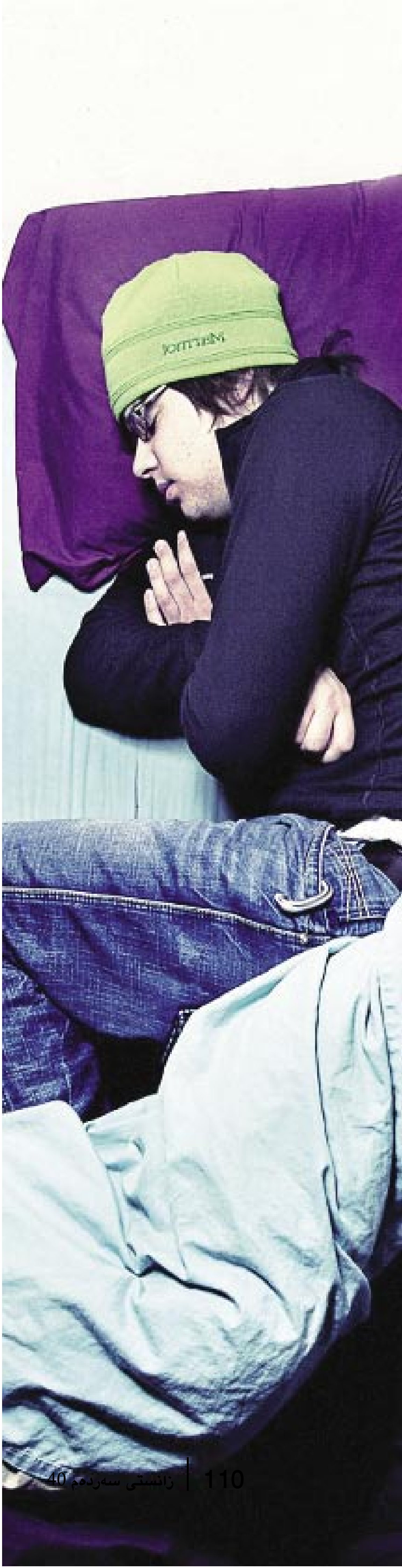
4. پشت ئێشە: لەساڵانی پێشوودا پزیشکان ئامۆژگارییان بۆ ئەوکەسانەی کە پشت ئێشەیان هەبوایە ئەوەبوو کە لەجێگادا بحەوێتەوە، بەڵام بێگومان زۆر مانەوە لەجێگادا باش نییەو نابێت ئەمە درێژە بکێشێت، پێویستە لەکاتی پشت ئێشەدا لەجووڵەو چالاکی رۆژانە دانەبڕێین، چونکە ئەم جوڵەو وەرزشانە سوودیان بۆ پشت ئێشە هەیە، پزیشکان ئێستا دژی زۆر خەوی و زۆر مانەوەن لەنێو جێگادا ئەگەر کەسەکە بتوانێت.

5. خەمۆکی: هەرچەندە کەم خەوی زۆرتر پەیوەندی بەخەمۆکییەوە هەیە وەك لەزۆر خەوتن، بەڵام لە 15٪ی ئەو کەسانەی دووچاری خەمۆکی هاتوون زۆر دەخەون، ئەمەش بۆخۆی دەبێتەهۆی پەرەسەندنی رادەی خەمۆکی و بەرەو سەختری دەبات، چونکە خەوێکی ئاسایی و رێکوپێك زۆربەسوودە بۆ چالاککردنەوەو نوێکردنەوەی کاری مێشك، لەبەرئەوە کەمکردنەوەی کاتی خەوتن چارەسەرێکی کاریگەری هەیە بۆ ئەوکەسانەی بەدەست خەمۆکییەوە دەناڵێنن.

6. نەخۆشی دڵ: لێکۆڵینەوە نیشانیداوە ئەو کەسانەی کە شەوانە 11-9 سەعات دەخەون، رێژەی تووشبوونیان بەنەخۆشی وەك سنگەکوژێ بەرێژەی 38٪ زیاترە لەو کەسانەی شەوانە 8 سەعات دەخەون.

7. مردن: گەلێك لێکۆڵینەوە نیشانیداوە کە ئەو کەسانەی شەوانە 9 سەعات یان زیاتر دەخەون رێژەی مردنیان بەشێوەیەکی دیار زیاترە لەوانەی کە 8-7 سەعات دەخەون.

وەرگێڕانی: د.دەریا سەعید عەبدوڵلەتیف

سەرچاوە:

www.einedicine.com