

دەست لەمەل كەردن تەندروستى ئافرەت باش دەكات

بەپىي راپۆرتىكى BBC تويژيارانى زانكۆى North Carolin University ئەمىريكايى لە ئەنجامى تويژىنەواكانياندا رايانگەياند بۆيان روون بۆتەوہ كە دەست لەملكردن بۆ دلى ئافرەت زۆر باشە لەبەرئەوہى دەبىتە ھۆى نزمبوونەوى پەستانى خويىن و ئائارامى .
تويژىنەوہكە 38 جووت نىرىنەو ميۆينەى لە خو گرتبوو بۆ ساتىكى پىر لە خو شەويستى .
سەرەتا باسيان لەمەر ئەو ساتانەكرد كە دلشادن بۆ ئەم مەبەستەش داوايان ليكرا بۆ ماوہى
20 چركە دەست لەملى يەكترى بكەن .

پاش ماوہ ديارىكراوہكە ئاماژەكرا كە ھەمووان:

– ريژەى ھۆرمۆنى ئوكسىتوسين يان بەرزە .

– پەستانى خويىيان نزمە .

ئەوہى شايانى باسە تويژياران ئاكارژەيان كرد كە پاش دەست لە ملكردنەكە ئافرەتان بارى

تەندروستىيان زۆر باشتربووہ ، ھۆى ئەمەش دەگەرپتەوہ بۆ نزمبوونەوہى ريژەى

ھۆرمۆنى Cortisol ى ئائارامى .

بە راي پىسپۆران گەر مرو پەيوەندىيەكى باشى لە گەل يەكتردا ھەبىت ئەوا دەست لەمەل

كردنى يەكترى زۆر بە سوودە . ئەوان واى بۆ دەچن كە دەست لەملكردن دەرمانىكى باشە بۆ

دلى ئافرەتان .

سەرچاوە

1- رۆژنامەى ئافتۆن بلاديت ى سویدی رۆژى 9 ى ئاگوستى 2005.