

لايهنه تەندروستىيەكانى جوانكارىيى گەورەکردنى لىئو

گەورەکردنى قەبارەى لىئو Lip augmentation بە ھۆى دەرزى پركەرەو (فيلەر Filler) ئەنجام دەدرىت. گەلىك دەرمان وەكو فيلەر بۆ لىئو و دەورى لىئو بەكاردىن، ترشى ھايالورونىك H-aluronic acid باوترىنيانە كە لە ژىر چەندىن ناوى بازىرگانى لە بازارەكاندا دەفرۆشىرت. رىنگەكانى ترى گەورەکردنى لىئو كە ئىستا بە كەمىي بەكاردىن برىتىن لە: دەرزى كۆلاچىن Collagen، دەرزى چەورى (گواستەنەوئى چەورى بۆ ناو لىئو)، دانانى تەنى بىيانى Implants لەناو لىئو. بەر لە لىئو دەرزى فيلەر، ماددەيەكى سىرکردنى خۇجىيى بۆ لىئو بەكاردىت، ئىنجا پاش ديارکردنى شوئەكانى لىئو دەرزى فيلەر بە وردى لە لايەن دكتورى جوانكارىيەو، فيلەر بە دەرزى زۆر بارىك لەم شوئەكانى لىئو دەدرىت. پاشان بە فر بۆ ماوئەك لەسەر لىئوكان دادەنرىت بە مەبەستى كەمكردنەوئى ئاوسان، ئەنجامەكە راستەوخۆ پاش لىئو دەرزى دەردەكەوئىت. كارىگەرىيى دەرزى فيلەرى لىئو بۆ نىكەى 6 مانگ دەمىنئەو، پاشان پىويستە كە دووبارە دەرزى نىوئ بەكارىتەو. زىانە لا بەلايەكان بە گشتى كاتىن و تەنيا بۆ ماوئە چەند رۆژىك دەمىنئەو كە برىتىن لە: خۇئىبەربوون لە شوئى لىئو دەرزى، ئاوسان و سووربوونەوئى لىئو، پەيدا بوونى ھەستەوئى بە شىئەوئى ئاوسان و سووربوونەوئە و خورشتى لىئو، ھەندىك جارىش پەيدا بوونى گرىي بچوك لەناو لىئو، نايەكسانى لە گەورەبوونى لىئو، ھەوکردن، كۆلبوونى لىئو، گورجوبوونى لىئو و نارەحەتى لەكاتى جوولاندنەوئى لىئو.

مەشقى وەرزشى بۆ بالايەكى بەرزتر

ھەندىك جۆرى مەشقى وەرزشى ئەگەر بە شىئەيەكى دروست ئەنجام بدرىن، رۆلى پۇزەتەشيان دەبىت بۆ ھاندانى گەشەى لەش و درىژبوونى بالآ لە ساللەكانى گەشەكردندا. لە ساللەكانى گەشەكردنى بالادا، دەكرى بە رىنگەى خۇراكى دروست و مەشقى وەرزشى بەردەوام ۲- ۴ گرى بالآ درىژتر بكەيت. راكردن سوودى زۆرى ھەيە بۆ ھاندانى دەردانى ھۆرمۆنى گەشە Growth hormone كە گرىگىي سەرەكى لە درىژبوونى بالادا ھەيە. ئەو فشارەى كە لەكاتى راكردندا دەكوئە سەر ماسوولكەكانى قاچ ھۆكارە بۆ درىژبوونى ئىسك و ماسوولكەكان. راكردن لەسەر زەوى خۆل، يان فرىز باشترە لە زەوى رەق و كۆنكرىت. بازدان، يان لىئوئىن بايسكل رۆژانە بۆ ماوئە ۱۰- ۱۵ خولەك سوودى ھەيە، دەكرى بايسكلى جىنگىرىش بەكاربەندىت. كشانى ماسوولكەكانى قاچ لەكاتى فشاردانى پەيدالى بايسكلدا ھاندەرە بۆ درىژبوونى ئىسك و ماسوولكەكان. مەلە بۆ ماوئە ۲۰ خولەك، يان زياتر سوودى ھەيە، ھەر ھەپتە پەت پەتەن Jumping rope بە دوو قاچ بە يەكەوە لەسەر مافور رۆژانە بۆ ۳۰۰ جار، خۆھەلۆاسىن بە ھەردوو دەستەكان رۆژانە بەلاى كەم ۱۰ جار. جوولاندنەوئى سەر بەست Free Hand بە ھەردوو باسك بە يەكەوە رۆژانە ۳۰ جار لەگەل وەرگرتى ھەناسەى قوول جۆرىكى ترى مەشقى ھاندەرە بۆ درىژبوونى بالآ.



ئايا بە ئىشى ماڭ كىشى لەش دادەبەزىت؟

لەگەل ئەۋەدى كە تەمەن، كىشى لەش و رەگەز رۇلىيان ھەيە لە سووتاندنى كالۋرى و كۆنتىرۇلكردنى كىشى لەشدا، بەلام دەكرى تەنيا بە ئىشى مالمەۋە ۱۰۰ - ۳۰۰ كالۋرى وزە لە كاتىمىرېكدا بسووتىندىرېت. بۇ ئافرەتلىك كە كىشى لەشى لە دەۋرى ۷۰ كىلوگرام بىت، كۆى سەرفكردنى وزە بە ئىشەكانى ناو مال Housework لە يەك كاتىمىردا برىتتىيە لە ۲۱۵ كالۋرى، ئەگەر ئەم كاتىمىرە بەسەر ئىشى جىاۋازى ناومال دادەبەش بىكات، بۇ نىمۇنە: گەسكى دەستى بۇ ماۋەى ۱۰ خولەك ۳۷ كالۋرى، بەكارھىنانى گەسكى كارەبايى بۇ ماۋەى ۱۰ خولەك ۳۷ كالۋرى، ئوتوۋكردن بۇ ماۋەى ۲۰ خولەك ۵۰ كالۋرى، سېنەۋەى كاشى بۇ ماۋەى ۲۰ خولەك ۴۲ كالۋرى، رېكخسىتنى ياتاغى نووستن بۇ ماۋەى ۱۰ خولەك ۲۳ كالۋرى، شووشىتنى قاپ و قاچاغ بۇ ماۋەى ۱۰ خولەك ۲۶ كالۋرى. دەكرى ئىشى مالمەۋە ۱۰ خولەك جىگەرەۋە بۇ مەشقى ۋەرزىشى سوۋدى لىۋەرېگىرېت بەمەبەستى كۆنتىرۇلكردنى كىشى لەش و پاراسىتنى تەندروستى بەتابىتەى بۇ ئەۋانەى كە ناتوانن لە دەۋەى مالدا مەشقى ۋەرزىشى ئەنجام بەن، بۇ نىمۇنە بە تىكرايى رنى مالمەۋە لە بەرىتانىادا زىاتر لە ۱۶ كاتىمىر لە ھەفتەيەكدا بە ئىشى مالمەۋە سەرقال دەبن كە دەكاتە ۲ كاتىمىر و ۲۳ خولەك لە رۇژىكدا واتە سەرفكردنى وزە دەگاتە ۲۵۰ - ۷۵۰ كالۋرى. ئەمەش روونكراۋتەۋە كە ئىشى ناومال جگە لەۋەى ھاندەرە بۇ كۆنتىرۇلكردنى كىشى لەش، سوۋدىشى بۇ لايەنى دەرونى ئافرەت ھەيە.

ھۆكۈمەت بۇ سووربونەۋەنى پىسىت؟ كام جۇرى جلى ژېرەۋە

گەلىك كەس زانبارى تەۋاويان نىيە لەسەر چۆنەتى ھەلبۇئاردنى جۇرى جلى ژېرەۋە Panties كە تەندروست پىت و نەبىتە ھۆى ھەۋكردن لە كۆئەندامى زاۋزى و مېزەرپۇ، ھەرۋەھا نەبىتە ھۆى سووربونەۋە و سووتانەۋەنى پىسىت، يان ھەتا ھەۋكردنى پىسىت بە كەرۋو. ستايل و قوماش، يان ماددەنى جلى ژېرەۋە گرنكى زۇرى ھەيە. بۇ نموۋە: جلى ژېرەۋەنى لۆكەيى كە ھەموو بەشەكان داپۆشىت ھەلبۇئاردەيەكى تەندروستىيانەيە، جلى ژېرەۋەنى لۆكەيى ئەگەرى ھەۋكردن لە ئافرەتدا كەم دەكاتەۋە، بەتايبەتى لە كاتى سوورپى مانگانەدا، بۇ نموۋە دانانى سانتي بە تەنيا رىنگە لە گەيشتنى بەكتريا بە زى ناگرىت، ئەگەر جلى ژېرەۋەنى گونجاۋ لەسەر سانتي لەبەر نەكرىت. جلى ژېرەۋەنى لۆكەيى زۇر گونجاۋە بۇ تەندروستى و



زىاد بەكارھىنانى ئىنتەرنىت نىشانەيەكى خەمۆكەيە!

بەرزبونەۋەدايە. ئەگەرچى بەكارھىنانى ئىنتەرنىت لە كەسانى تووشىبو بە خەمۆكى دەبىتە مايەى خۇشى و ھېۋرېونەۋە، بەلام نابى ئەمەش لەبىر بكرىت كە زىاد بەكارھىنانى ئىنتەرنىت ھۆكارىكى ھاندەرى بەھىزە بۇ راھاتىن لەسەر ئىنتەرنىت Web Addiction كە ئەمەش كۆمەلىك زىانى تەندروستى ھەيە. ئەو كەسانە لەۋانەيە كە دوچارى راھاتىن لەسەر ئىنتەرنىت بووين بى ئەۋەى كە دركى پېكەن. بە پىي ژمارەى كاتژمىرەكانى دانىشتىن بەرانبەر بە ئىنتەرنىت كارىگەرەيەكان زىاتر دەبن. بۇ نموۋە تىكچوۋنى كاتى خواردن و نووستن و خوئىدن و كارە رۆتېنىيەكانى رۇژ، لە گەل گوتنەدان بە گەلىك ئەرك و پەيۋەندى كۆمەلەيەتى و بەرپرسىيارىەتى كە دواكەۋتن قىۋول ناكەن. ھەرۋەھا زىادكىشنى جگەرە و خواردنەۋەنى ئەلكھول و شلەمەنىيە وزبەخشەكانى ۋەكو رېدبول و تايگەر كە گرفتهكە ئالۇزتر دەكەن. ھەرۋەھا زىاد بەكارھىنانى ئىنتەرنىت دەبىتە ھۆى سەرئىشە، چاۋئىشە، ئازارى پىشت و مل و قۇل و باسكەكان، ھەندىك جارىش دواكەۋتن لە قوتابخانە، يان لەدەستدانى كار و پىشى لىدەكەۋىتەۋە.

بە پىي نوئىترىن لىكۆلىنەۋە، لە گەلىك كەسدا ھەژماركردنى كاتەكانى بەكارھىنانى ئىنتەرنىت و شىۋەى بەكارھىنانى ئىنتەرنىت رىگەيەكە بۇ دياركردنى ئاستى سترىس و دەستنىشانكردنى خەمۆكى. لەم سالانەى دوايىدا گەلىك شت كارىگەرى كردۆتە سەر ژيانمان، لە سەرۋوشىيانەۋە ئىنتەرنىت. لە ھەر كاتىدا لە سەرتاسەرى جىھان، مىليۇنەھا كەس خەرىكى بەكارھىنانى ئىنتەرنىت. ئەم ژمارەيە بەردەۋام لە



پاكوخاۋېنى، چۈنكى نەرمە ۋە لە روۋى كېشەۋە سووكە، ھەرۋەھىا رېنگە بە ھاتوچۇى ھەوا دەدات ۋە گونجاۋە بۇ ئەنجامدانى ھەموو جۆرەكانى مەشقى ۋە رەزىشى سووك ۋە مامناۋەندى. ھەندىك جۆرى جلى ژېرەۋە گونجاۋ ۋە تەندروستىيانە نىن. بۇ نموونە: ئەوانەى كە رۇخەكانىيان بە قايشىكى بارىك داپۇشراۋە Thong، چۈنكى بە ئاسانى رېنگە بۇ گەيشتىنى بەكتىريا بە پىست خۇش دەكات ۋە ئەگەرى ھەۋەردن لە كۆنەندامى مېزەپۇدا زىاد دەكات، ئەم ئەگەرەنە زىاتىر دەبن لە رۇژە گەرمەكان ۋە لەكاتى مەشقى ۋە رەزىشى ۋە زىاد ئارەقەكردندا. بۇ ئافرەتتىكى ئاسايى فەرمانبەر، يان ژنى مائەۋە، جلى ژېرەۋەى لۇكەيى زۇر گونجاۋە. جلى ژېرەۋەى گونجاۋ بۇ مەشقى ۋە رەزىشى ئەوانەن كە لە ماددەى پۇلىستىيەر Polyester دروستكراون كە شىخ ۋە ئارەقە ھەلدەمژن.

ڧىتامىن E بۇ تەندروستى ۋە جوانىي پىست

ڧىتامىن E بە رېنگەى خواردن، يان بە شېۋەى كرىمى پىست گەلىك سوودى ھەيە. بە بەكارھىنانى راستەۋوخۇى، بە ئاسانى لە لايەن پىستەۋە ھەلدەمژرېت ۋە كارىگەرىى خۇى دەكات. ڧىتامىن E ماددەيەكى چەۋرە، بۇيە رۇلى بەرچاۋى ھەيە بۇ پاراستنى پىست لە وشكېون ۋە رېگرتن لە زوۋىپېروونى پىست، يان داخستنى كردارى لۇچېوونى پىست. بە ھۇى سېفەتى دژەنۇكسان، ڧىتامىن E رېنگە لە كۆبۈنەۋەى ماددە، يان كۆلكە سەربەستەكان Free radicals لە پىستدا دەگرت كە ھۆكارن بۇ پېروونى پىست. ڧىتامىن E رۇلى ھەيە بۇ پاراستنى پىست لە كارىگەرىيە خراپەكانى تىشكى سەروۋى ۋەنەۋشەيى كە لە تىشكى خۇردايە ۋە بە دوژمنى سەرەكى پىست ھەژمار دەكرېت، ھەرۋەھىا ھاندانى زووتر چاكېونەۋەى سووتانى پىست بە تىشكى خۇر، يان خۇرېردن Sunburn، لە گەل كالىردنەۋەى خالە تارىكېۋەكان، يان خالە قاۋەيىيەكانى پىست Brown spots كە لە ئەنجامى بەركەۋتنى زىادى پىست بە تىشكى خۇر ۋە بەكارھىنانى كۆلۇنيا ۋە بۇن پەيدادەبن. ھەر لەبەر ئەمەيە كە ڧىتامىن E يەككە لە پىكھاتە گرنىگەكانى ناۋ ئاۋىتتەكانى دژەھەتاۋ ۋە جوانكارى پىست، گەلىك جارىش ۋەكو بەشېك لە چارەسەر بە كاردېت بۇ حالەتەكانى ئەكزىما ۋە نەخۇشى سەدەف ۋە بۇ چارەسەر كردنى ئاسەۋارەكانى گورجېوونى پىست Stretch marks كە لە ئەنجامى كشانى پىست پەيدادەبن.