

كەپسولى كۆلاجىن بۆ دواخستى لۆچبىونى پىست

ژمارىيەكى يەكجار زۆر ئاۋىتتە و كرىم و گىراۋە لە بازار
و دەرمانخانەكاندا ھەن كە بەلېنى كەمكردنەۋە، يان و نكردنى
ھېلە وردەكان، يان لۆچبىونى پىست دەدەن، ئەمە جگە لە
بۆتۇكس و فيلەر Fillers، بەلام ئايا دەتوانىت كە ھەر لە
تەمەنى گەنجىيەۋە نىشانەكانى پىربوونى پىست دوابخەيت؟
ئەگەر بىر لە گرانى نرخ نەكەيتتەۋە، بەكارھېتايى كەپسولى
كۆلاجىن Collagen capsules ھەنگاۋىكە بۆ
دواخستى لۆچبىون، يان پىربوونى پىست. كۆلاجىن بە
گرنگترىن پروتېنى پىست ھەژمار دەكرىت، لە گەل
بەساللاچوندا بەرھەمھېتايى كۆلاجىن كەم دەپىتتەۋە،
ھەرۋەھا ئەو رىشالانى كە تۆرپىك پىكدېنن بۆ
سەپۆرت و ھىشتنەۋە توندى و پتەۋىي
پىست لاواز دەين. كەپسولى كۆلاجىن ۋەكو
جىگرەۋىيە بۆ كۆلاجىنى سروشتى، ھەرۋەھا
رۇلى ھەيە بۆ تاۋدانى چاكبونەۋە
برىن، كەمكردنەۋە بازار، كەمكردنەۋە
سخبوونى جومگە و كركراگەكان. كەپسولى
كۆلاجىن سوۋدەخشە بۆ باشتىركردنى تواناي
لاستىكى پىست، بچووكردنەۋە قەباردى كۈنەكانى
پىست، ھىشتنەۋە تەپىتى و توندى و پتەۋىي پىست،
بەلام ھىشتا كەپسولى كۆلاجىن نايىتە ئەلتەرناتىف بۆ
نەشتەرگەرىيەكانى پىست كە بۆ ھەمان مەبەست ئەنجام
دەدرىن، بۆيە گەللىك جار ھاۋكات لە گەل نەشتەرگەرىدا
بەكاردىت. كەپسولەكان ۲۵۰ ملگم كۆلاجىن لەخۇدەگرن،
ژەمى رۇژانە برىتتەۋە لە ۵۰۰ ملگم كە باشتىرە لە گەل
۵۰۰-۱۰۰۰ ملگم قىتامىن C بەكاربەيتىت.

بۆچى پاۋدەرى ك

كافائىنى چىكرۋە، يان پوختەكرۋە Pure
caffeine چالاككەرۋەيەكى بەھىزە بۆ خانەكانى
مىشك، برى كەم لەۋانەيە كە كارىگەرى تىگەتيف پەيدا
بىكات. زياتر لە ۶۰ رۋەك كافائىن بەرھەم دېنن كە
تۆۋى قاۋ، گەللى چاى، تۆۋى كۆلا Kola nuts،
كاكار Cocoa pods باۋترىناتىن. ھەموومان
كافائىن ۋەردەگرىن كە لە قاۋ، چاى، ھەرۋەھا لە
كاكار و شوكولاتە و كۆلادا ھەيە، بەلام بۆچى پاۋدەرى
كافائىن مەترسىدارە؟ پاۋدەرى كافائىن Powdered
caffeine زۆر بەھىزترە لەو كافائىنەكى كە لە قاۋ

فايرۆسى زىكا

فايرۆسى زىكا Zika virus بە ھۆى گازگرتنى جۇرىك مىشولە لە يەككى توشىبوو بۇ كەسىكى دىكە دەگوزرىتەوہ. يەكەم حالەتى توشىبوون بە فايرۆسى زىكا لە مانكى ئايارى ۲۰۱۵ لە بەرازىل تۆمار كرا، پاشان بلاووبونەوہى نەخۇشىيەكە بووہ ھۆى ئالۆزى لە كۆنەندامى دەمار، لە ئافرەتى دووگىيانىش بووہ ھۆى سەقەتى زگماكى كۆرىە بە شىوہى بچوكوبونەوہى قەبارەى مىشك و پانبوونى سەر. فايرۆسى زىكا بە تىكرابى بۇ ماوہى چەند رۆژىك ھەندىك جارىش يەك ھەفتە لە خویندا دەمىنتەوہ، دەستىشانكردن بە پىشكىنى خوین دەكرىت. نىشانە باوہكانى ھەوكردن بەم فايرۆسە برىتىن لە: بەرزبوونەوہى پەلى گەرمى لەش، پەيدابوونى پەلەى سورور لەسەر پىستدا، نازارى جومگەكان، نازارى ماسولكە، سەرنىشە، سوروبونەوہى چاوەكان. نەخۇشىيەكە بەگشتى سووكە ئەگەرچى لە ھەر ۵ كەس يەككى نىشانەكانى كەمىك توند دەبن، بەلام بە كەمى مەترسى زۆر لەسەر ژيان پەيدا دەكات، نىشانەكان بۇ ماوہى چەند رۆژىك تا ھەفتەيەك بەردەوام دەبن. ئەم نەخۇشىيە چارەسەردەكرىت بە ھەسانەوہ، زياد خواردەنەوہى شلەمەنى، دەرمانى وەكو پاراسىتۆل بۇ دابەزاندنى پەلى گەرمى و كەمكردەنەوہى نازار. فاكسىن بۇ خۇپاراستن لە فايرۆسى زىكا ھىشتا لەبەردەستدا نىيە، لەكاتى سەفەركردن بۇ ئەو و لاتانەى كە فايرۆسى زىكا و مىشولەى گواستەوہى لىيە، پىويستە كە خۆت لە گازى مىشولە كە زياتر لە كاتى رۆژدا بەدى دەكرىت پارىزىت بە رىنگاى پۆشىنى جل بە شىوہەك كە رىنگر پىت لە گەيشتنى مىشولە بە پىست، ھەرۋەھا بەكارھىنانى تۆر يان تولى تايبەت لەكاتى نووستندا، لەگەل بەكارھىنانى سپراى يان ئەو ماددانەى كە مىشولە دووردەخەنەوہ.

افائىن مەترسىدارە؟

و چاى يان كۆلادا ھىيە. بە تىكرابى، تەنبا يەك كەوچكى كوپ لە پاودەرى كافائىن بەقەد ۲۸ كوپ قارەى ناساى كافائىن لەخۆدەگرىت، ھەندىك جۆرى تر پرىكى زياتر لەخۆدەگرىن. بۇ نمونە لەوانەيە كەوچكىكە پاودەر ۵۰۰۰ ملگم كافائىنى تىداپىت واتە ۵۰-۷۵ كوپ قارە، لەكاتەى كە كوپكە قارە تەنبا ۶۵-۱۰۰ ملگم كافائىن لەخۆدەگرىت. لە راستىدا بەكارھىنانى ۲ كەوچكى كوپ پاودەرى كافائىن ژيانى كەسىكى پىنگەيشتو بە توندى دەخاتە مەترسىيەوہ و لەوانەيە كوشندە پىت. بىرى زيادى كافائىن لەكاتى بەكارھىنانى پاودەرى كافائىن يان زياتر لە ۵۰ كوپ قارەى خەست لە رۆژىكدا ژيانى لاپەلاى گەورە پەيدا دەكات وەكو: بەرزبوونەوہى پەستانى خرىن، ھىلچ يان رشانەوہ، ناپەختى دەروونى، زيادبوونى لىدانەكانى دل و دلەكوتى (ھەستكردن بە لىدانە خىراكانى دل Palpitation)، پەركەم و ھەتا مردنىش.

زىانەكانى كونكردى برۆ بە مەبەستى جوانكارى

كونكردى بەشەكانى لەش Body piercing بەتايىبەتى لە ولاتانى رۆژئاادا پۆتە جۆرىكى نوپى (ھونەرى لەش Body art) و بە مەبەستى جوانكارى خەرىكە كە لە لايەن كۆمەلگەوھە قىبوول دەكرىت. كونكردى برۆ Eyebrow piercing گەللىك جار گرفتى تەندىروستى لىدەكەوئىتەوھە. يەكىك لە ئالۆزىيەكانى كونكردى برۆ برىتىيە لە ھەوكردىن بە شىوھى ئاوسان، سووربوونەوھە، ئازار، ھەستكردىن بە فشار، سووربوونەوھى روومەت و دەورى برۆ، ئەم حالەتە بە بەكارھىننى دەرمانى دژەزى (دژە بەكتىريا) كۆنترۆل دەكرىت. ئەو كانزايانەى كە پاش كونكردى برۆ جىگىر دەكرىن برىتىن لە ستىل، تىتانيوم، پلاتىن، زىر، زىو، نيۇبىيەم Niobium كە لەوانەيە لە ھەر كەسىكدا بىنە ئەگەرى پەيدا بوونى ھەستەوھى بە شىوھى سووربوونەوھە و خورشىتى پىست. ئالۆزىيەكانى تىرى كونكردى برۆ ئەمانەن: برىندار بوونى دەماريان بۆرى خوئىن، گرفت لە چاكبوونەوھى برىنى كونكردىن و پەيدا بوونى ئاسەوار پاش لاپردنى كانزا، ئەگەرى تووشبوون بە فابرىسى ھەوكردى جگەر لە جۆرى B يان جۆرى C، ھەندىك جار شەقبوون، يان درانى پىست دەيىتە ھۆى پەيدا بوونى ئاسەواری ھەمىشەيى لە پىستدا.