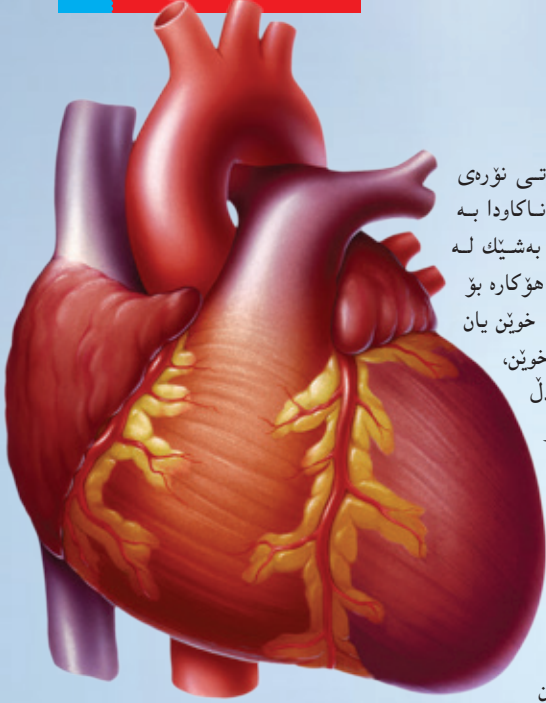


گۆرپنى ھەمىشە يى رەنگى چاۋ

گلىننە Iris كەوتۆتە پىشت چىنى كۆرنىيا، بىرى رووناكى كە دەچىتە ناۋ چاۋ رىككەخات، ھەرۋەھا رەنگى چاۋ دىار دەكات بەھۆى كەمى و زۆرى چىرى بۆيە مىلانين تىپايدا. دەتوانىت كە ھاۋئەنى لكاۋ ھەر جارەى بە رەنگىكى جىاۋاز بەكارىنىت بۆ گۆرپنى رەنگى راستەقىنەى چاۋەكانت، بەلام بە شىۋەيەكى كاتى. بە چاندى گلىنەى چاۋ Iris implant بۆ ھەمىشە رەنگى چاۋ دەگۆرپت. ئەم نەشتەرگەرىيە بە شىۋەيەكى سەرەكى بۆ چارەسەر كىردنى ئەو گرفتانەى گلىنە كە دەبنە ھۆى زىاد ھەستىارېۋونىي چاۋ بەرانبەر بە رووناكى ئەنجام دەدرىت كە برىتېيە لە چاندى سلىكۆن بە تېرەى ۱۵ ملىم و ئەستورى ۰،۱۶ ملىم و كونى بىلبىلە بە تېرەى ۳،۵ ملىم كە رەنگەكەى بە خواستى نەخۇش ھەلدەبىرېرېت. دانانى ئەم بەشە سلىكۆنە پىۋىستى بە نەشتەگەرى كىردنەۋەى چاۋەۋە ھەيە كە ھاۋئەنى چاۋ دەخىتە سەر بەشە سلىكۆنېيەكە پاش كىردنەۋەى چىنى كۆرنىياى چاۋ Cornea. پىدەچىت كە گۆرپنى رەنگى ھەمىشە يى چاۋ نەشتەرگەرىيەكى ئالۆز بىت، بۆيە شارەزايى زۆرى دەۋى لە لايەن پزىشكى پىسپۇرى چاۋ. لەبەر ئەۋەى كە چاندى گلىنە ئەگەرى ئالۆزى گەۋرەى لىدەكەۋىتەۋە ۋەكو ئاۋى رەش، تىكدانى دەمارى بىنىن، ھەرۋەھا ئەگەرى مەبىنى خوين لەناۋ چاۋ و لەدەستدانى بىنىن، بۆيە ۋا باشتەر كە تەنيا بە مەبەستى جوانكارى ئەنجام نەدرىت.

پەككەوتنى دل چىيە؟



ماسكەوتنى دل ۋە پەككەوتنى دل. لە ھالەتتى نۆرى دىدا يەككەك لە خويىنەركانى تاجى دل لەناكاودا بە تەواوى دەگىرىت ۋە دەيىتە ھۆى مردنى بەشيك لە ماسكەوتنى دل. پەستانى بەردەوامى بەرز ھۆكارە بۇ لەدەستدانى تواناى لاسىتىكى بۆرپىيەكانى خويىن يان نواندىنى بەرگىرى بەرانبەر بە ھاتوچۇى خويىن، ئەمەش بارگرانى دەخاتە سەر ماسكەوتنى دل بۇ پالنانى خويىن بە فشارى زياتر بۇ ناو ئەو بۆرپىيانە، دەرەنجام ماسكەوتنى دل گەورەتر ۋە ئەستورتر دەيىت، بەلام بە تىپەپوونى كات ماسكەوتنى رەق دەيىت ۋە سىكۆلەكان بە پانى گەورە دەين، لە كۆتايىدا دل تواناى پالنانى خويىن بۇ ھەموو بەشەكانى لەش نامىنىت ۋە دووچارى پەككەوتنى دەيىت. ھۆكارەكانى تر كە كەمتر بەدى دەكرىن برىتىن لە: نەخۇشى ماسكەوتنى دل، نەخۇشى زمانەكانى دل، نەخۇشىيە زگماكىيەكانى دل، تىكچوونى رىتىمى لىدانەكانى دل Arrhythmias.

پەككەوتنى دل Heart failure برىتىيە لە يىھىزبوونى دل ۋە نەمانى تواناى دل بۇ پالنانى خويىن بۇ ھەموو بەشەكانى لەش، ۋە ئەندامەكان ۋە ماسكەوتنى دل ۋە شانەكانى تر برى تەواو لە گازى ئۆكسىجىن يان پىناگات. ھالەتەكە لەوانەيە تىز Acute يىت ۋەكو ئەو كە راستەوخۇ لەپاش نۆرى دىدا روودەدات، يان بە تىپەپوونى كات بەرە بەرە دەستپىكات ۋەكو ئەو كە لەبەر بەرزبوونەوې پەستانى خويىن روودەدات. ھەندىك ھالەتتى سووك لەوانەيە كە تىپىنى نەكرىت يان ھەندىك چار بە شىوې ماندووبوون، ھەناسەراوكى يان دلەكوتنى خۇى دەنوئىت، بەلام ھالەتە پەرسەندوونەكانى پەككەوتنى دل دەبنە ھۆى گرفت لە چالاكى ئاسايى رۇژانەدا. نىشانەكانى پەككەوتنى دل بەگشتى برىتىن لە: ھەناسەراوكى يان كۆكە بەتايىبەتتى لەكانى ئەنجامدانى جوولە يان مەشقى فىزىكىدا، ھەستكردن بە ماندووبوون ۋە ھىلاكى، دلەكوتنى ۋە نارىكىسى لىدانەكانى دل، زەردبوون ۋە ساردبوونى دەست ۋە پىيەكان، ھەستكردن بە قورسايى يان ئازار لە ناوەرەستى سىنگدا. باوترىن ھۆكار نەخۇشى خويىنەركانى تاجى دلە كە دەيىتە ئەگەرى نۆرى دل، ۋە تەگىشتى رىژەيەكى كەمترى گازى ئۆكسىجىن بە

بۆچى لابرندى ماكيار پيش نووستن پىيوسىتە؟

گەلىك ئافرەت تا رادەيەك تەمەلى دەنوئىن لە شووشتنى دەموچا ۋە لابرندى ئاسەوارەكانى ماكيار پيش نووستن، رىتمى پزىشكى لەو دەيايە كە پىيوسىتە پيش نووستن ھەموو ئاسەوارەكانى ماكيار ۋە ئاوتتەكانى جوانكارى بە تەواوى لابرىن بە شووتنى دەموچا. زىيانەكانى مانەوې نارايشت ۋە ئاوتتەكانى جوانكارى لەسەر پىست بۇ شەو يان ماوېەكى زۆر برىتىن لە: گىرانى كەئالى يان كونەكانى پىست ۋە رىگرتن لە دەردانى چەورى، كە ماددە كىمىيەيەكانى نارايشت لەگەل چەورى پىست تىكەل دەبن، ئەوا دەيىتە ھۆى زىپكە ۋە ھەوكردن، گىرانى كونەكانى پىست كە دەيىتە ھۆى كەمبونەوې دروستبوونى چەورى پىست Sebum، دەرەنجام پىست وشك دەيىت كە ھاندەرە بۇ لۇچبوونى پىست، پەيدا بوونى ھەستەوېرى بە شىوې پەلەى سوور ۋە خورشت، گەورەبوون ۋە بەرجەستەبوونى كونەكانى پىست لەبەر كەمبونەوې تواناى لاسىتىكى پىست بە ھۆى كەمبونەوې بەرھەمەننى كۆلاجىن، ئەمەش رىگا ئاساتر دەكات بۇ چوونەژوورەوې بەكتريا ۋە پەيداكردى ھەوكردن لە پىستدا، نارايشت نوپوونەوې پىست دوادەخات ۋە دروستبوونى پىست كۆلاجىن لە پىستدا كەم دەكاتەوې. پىكھاتەكانى نارايشتى نرىك چا ۋە لەوانەيە بگەنە ناو چا ۋە بىنە ھۆى سووتانەوې، ھەستەوېرى، ھەوكردن، ناسكبوون ۋە ھەلوەرىنى برژانگ.



نەشتەرگەرىي رىنىي پىست

نەشتەرگەرىي رىنىي پىست Dermabrasion بىرىتىيە لە لابردنى چىنەكانى تەنكى ھەرە سەرۋەي پىست بە ھۆي ئامپىرنىكى ئەلماسى خولادەي خىرا Diamond wheel يان فلچەي تەلى خولاو Wire brush. پاشان كە شوپنەكە چاكەبىتتەۋە، شانەي نوپى پىست لەۋىدا گەشە دەكات. ئەم نەشتەرگەرىيە زياتر بۇ پىستى دەموچاۋ بەكاردىت و ئەنجامى باشى دەپت كە رىژەكەي ھەرگىز لە ۰.۵% كەمتر نىيە، ھەرۋەھا دەكرى كە بۇ بەشىكى پىست يان بۇ ھەموو پىستى دەموچاۋ بە مەبەستى راستكردنەۋەي ئارپىكىيەكانى پىست و لووسكردنى ئەنجام بدىت. نەشتەرگەرىي رىنىي پىست كرادىكى بە تازارە، بۆيە پىست بە بەنجى خۇجىيى دەكات بەر لە ئەنجامدانى، بەلام بۇ چارەسەر كرادنى رووبەرنىكى گەۋرەي پىست وەكو ھەموو دەموچاۋ لەۋانەيە كە پىست بە بەنجى گشتى بىكات. نەشتەرگەرىي رىنىي

ئاۋىتەكانى دابەزاندى كىش لەۋانەيە دەرمانى خراپ لەخۇ بگرن

زىادبۇونى قەبارەي خوئنى پەمپكراۋ لە دلدا، بۆيە بەكارهينانى ھەر ئاۋىتەيەكى كۆنترۆلكردنى كىشى لەش كە ئەم ماددىيە لەخۇبگرت لە لاين كەسانى تووشوبۇ بە بەرزبۇونەۋەي پەستانى خوئن يان نەخۇشى دل كە دەستنىشان نەكرابن لەۋانەيە كارىگەرى خراپ بىكاتە سەر تەندروستى بەتاييەتى كۆنەندامى دل و سووران. جگە لە دەرمانى مېتېل سېنىفرىن، گەلىنك ئاۋىتەيە كۆنترۆلكردنى كىشى لەش ماددىيەكى دىكە بە ناۋى DMBA لەخۇدەگرن كە ئەۋىش ھاندەرنىكى ترى مېشك و كۆنەندامى دەسارە، ئەمەش دەپتە ھۆي تەسكېۋونەۋەي بۇرپىيەكانى خوئن و بەرزبۇونەۋەي پەستانى خوئن. كە ھەر دوو ماددە بەيەكەۋە لە ھەمان ئاۋىتەدەبىن، ئەۋا پەستانى خوئن زياتر و زياتر بەرزبۇونەۋەي مەترسى زياتر بۇ تەندروستى پەيدادەكات بەتاييەتى مەترسى جەلتە Stroke، لەگەل زىيانى لابلەي تروكو: زىادبۇونى لىدانەكانى دل، سىنگ ئىشە، ۋەستانى دل Cardiac arrest كە ھۆكارە بۇ مردنى كىوپر.

نايا دەزانى كە ئەۋ دەرمانىئەي لە پىشېركىيە ۋەزىشېيەكاندا بەكاردەھاتن گەلىنكە قەدەغەكراۋن؟ دەرمانى خراپ بە ژەمى گەۋرە لە ھەندىك ئاۋىتەيە دابەزاندى كىشدا ھەيە، ئەمەش لەۋانەيە كە رىسكى تەندروستى گەۋرەي بەدۋاۋە يىت، بۇ نمونە مېتېل سېنىفرىن Methylsinephrine كە بە ناۋى ئۆكسىلۇفرىن Oxilofrine ناسراۋە دەرمانىكى ھاندەرى چالاكىيەكانى مېشكە و بۇ چارەسەر كرادنى ھالەتى دابەزىنى پەستانى خوئن بەكاردىت. ئىستا بەكارهينانى ئەم دەرمانى ئەمەرىكادا بە ياسا بۇ ھەر مەبەستىنك راگىراۋە. زياتر لە ۰.۵ جۆرى ئاۋىتەيە دابەزاندى كىش لە بازارەكاندا ئەم ماددە قەدەغەكراۋ لەخۇدەگرن. ئەمەش زانراۋە كە ھەندىك لەم ئاۋىتەنە ژەمى زۇر گەۋرە لە دەرمانى قەدەغەكراۋ لەخۇدەگرن، ئەمەش بىگومان زىان زۇر بە تەندروستى دەگەيەنەت. لە چەندىن لىكۆلىنەۋەي يەك لەدۋاى يەكدا ھاتوۋە كە مېتېل سېنىفرىن ھۆكارە بۇ بەرزبۇونەۋەي پەستانى خوئن و

چەند ھەنگاۋىكى ئاسان بۇ بچوۋىكىدە ھەنگاۋىكى كەرش

بە گىشتى كۆپۈنەنە ھەنگاۋىكى چەۋرى لە ناۋچەسى سىكدا (كەرش يان ورگ) Belly fat مەترسى بۇ تەندىر ئۆستى پەيدا كەت. ھەتا ئەگەر بىر يىلى كەمى چەۋرى لە دەۋرى كەمەرتدا كۆپۈنەنە ھەنگاۋىكى بە پىۋانەسى كەمەر دەستىنىش دەكرىت، ئەۋا پىسپۇران رىنمايىت دەكەن كە بەم ھەنگاۋە ئاسانە لايىبەرىت: يەكەم، دوور كەۋە لە شەكر و ھەر خۇراك و خواردنە ھەنگاۋىكى كە شەكرە زىادەكان لە خۇدە گىرت، شەكرە زىادەكان چەندى بلىنى ناتەندىر ئۆستىيەن. دوۋەم، بىر يىلى زىاتىرى پىرۇتىن بخۇ، پىرۇتىن گىرنگىرتىن ماددەسى خۇاكىيە بۇ دابەزاندنى كىش و ئەگەرى زوۋ بىر سىيۈن تا ۶۰٪ كەم دەكاتەۋە، زىادەكان پىرۇتىن لە خۇراكدا كارىگەرتىن ھەنگاۋىكى گۆنىنى خۇراكە، ئەمەش روونكراۋەتەۋە كە پاش و نكرەندى كىش، پىرۇتىن رۆلى ھەيە بۇ رىگرتىن لە دوۋبارە زىادەۋە ھەنگاۋىكى كىش، ھەرۋەھا بىر و كوالىتى پىرۇتىن رۆلىكى ھەيە لە دابەزاندنى كەرشدا، پىرۇتىن زىاتىر و بە كوالىتى باشتىر واتە ئەنجامى باشتىر، باشتىن سەرچاۋەسى پىرۇتىن بۇ ئەم مەبەستە بىر يىلى لە: ھىلكە، ماسى، خۇراكى دەريا، گۆشت، پەلەۋر لە گەل ئەلبان، وا باشە كە بىر پىرۇتىننى رۇزاندەت ۲۵ - ۳۰٪ كالىورى رۇزاندە پىكېيىت كە دەكاتە نىكەسى ۱۲۵ - ۱۵۰ گرام. سىيەم، خۇراكى كاربۇھىدراتى تا رادىيەكى زۇر كەم بىكەرەۋە بەتايىبەتى نانى سىي و ھەۋىر كارىيەكان و برنج بۇ تەنىيا ۵۰ گرام لە رۇزىكىدا، بەمەۋە ئارەزۋى خۇاردنىش كەم دەپىتەۋە و كىشى گىشتى و چەۋرى كەرش و چەۋرى دەۋرى ئەندامەكانى ناۋەۋە كەم دەپىتەۋە. چۈرەم، خۇراكى دەۋلەمەند بە رىشال زىاتىر بخۇ بەتايىبەتى رىشالى تاۋە، بۇنمۈنە سەۋزە و مېۋە و پاقلە مەنىيەكان. پىنچەم، مەشقى ھەۋايسى Aerobic exercise زۇر كارىگەرە بۇ دابەزاندنى چەۋرى كەرش، بۇ نمۈنە رۇيشتىن، راكرەن، مەلە..تاد.

پىست گونجاۋە بۇ: ئاسەۋارى بچوۋىكى زىپكە، خالە قاۋەبىيەكان يان پىنتەكانى تەمەن Age spots، لووسكرەندى لۇچە وردەكانى دەمۇچاۋ بەتايىبەتى لۇچىسى دەۋرى چاۋەكان Crow's feet، گىرتى بچوۋىكى پىست، لۇچە سادەكانى دەمۇچاۋ، ئاسەۋراكانى ھەتاۋ، ئاسەۋراكانى بىرندار بوۋى پىست و ئاسەۋارى تىر پىست. ئالۇزىيەكانى نەشتەرگەرى رىنىنى پىست: گۇرانى نايەكسان لە رەنگى پىستدا، تارىكبوۋى رەنگى پىست پاش بەر كەرتىن بە تىشىكى خۇر لەماۋە چەند رۇزىكى تا چەند مانگىكى پاش نەشتەرگەرى، ئاسان، پەيدا بوۋى ئاسەۋار، ھەۋىكرەن.

