

فيلەرى پىست چىيە؟

وشەى فيلەر Filler واتە پركەرەو، فيلەرى پىست Dermal fillers واتە پركردنەوۋى ھىلە بەرجەستەكان يان ھىلەكانى لۇچبۈۋى پىستى دەموچاۋ، ھەرۋەھا فيلەر بەكاردىت بۇ گەرەكردنى لىۋ، پركردنەوۋى چالى روومەت، جوانكردنى يان پركردنەوۋى چالى ئاسەوارەكانى پىست. فيلەرى پىست گەلنىك جۇرى ھەيە كە جياوازن لە پىكھاتە و قەبارە و ماۋدى مانەوۋى كارىگەرئىيەكانيان، ھەرۋەھا لە روۋى نەرمى و رەقىيەو، بۇ نمونە فيلەرى نەرم بۇ جوانكارى لىۋ گونجاۋ، كەچى فيلەرى توند يان رەق گونجاۋە بۇ پركردنى روومەتەكان، بىنگومان دكتور جۇرى گونجاۋ بۇ ھەر بەشىكى لەش و بۇ ھەر كەسىك ھەلدەبۇرئىت. دەتوانرئىت كە چەورى لە ھەمان كەس بە ئامپىرى راکئشانى چەورى Liposuction ۋەرگىرئىت و بە شىۋەى فيلەر بەكارئىت Fat injection. بەلام بۇ دەر كەوتنى ئەنجامى تەۋاۋ ماۋەيەكى زياترى پىۋىستە. زۇربەى جۇرەكانى فيلەرى پىست كە بە شىۋەى دەر زى خۇجى بەكاردىن، كەمترىن زيانى لاپەلايان ھەيە و راستەوخۇ پاش بەكارھىتئانى دەر زى فيلەر ئەنجامەكان لە پىستدا دەر دەكەون، بۇ نمونە سووربۈۋەو و ئاۋسانىكى سادە، سىرپوۋنىكى كاتى. ئالۇزىيەكان كە لە چەند حالەتتىكى كەمدا روودەدەن برىتتىن لە: پەيداۋوۋى گرئى بچووك يان خۋىنەرىۋون لە شوئى بەكارھىتئانى دەر زى فيلەردا، ھەوكردن، خورشت، زىپكە، پەيداۋوۋى ئاسەوار لە شوئى بەكارھىتئانى فيلەردا.

ئايا چاي كۆلىستىرۇل دادە بەزىنىت؟

لە لىكۆلىنەنە ۋە بەكدا ھاتتوۋە كە لەوانەيە رۇژانە خواردەنە ۋە چاي رەش ئاستى كۆلىستىرۇلى خراب LDL تا رىژە ۶-۱۰٪ دادەزىنىت، بەلام ئەمە تۆمارنە كراۋە كە كارىگەرى ھەيىت لەسەر ئاستى كۆلىستىرۇلى باش HDL لە خويندا. لە لىكۆلىنەنە كى تردا ھاتتوۋە كە ئەۋ پىكھاتانە پوختە Extract ھەردو چاي رەش و چاي سەۋز لەخۇدە گرن ھەمان كارىگەرى پۇزەتەتەن ھەيە لەسەر ئاستى كۆلىستىرۇلى خراب لە خويندا كە لەوانەيە رىژە دادەزاندنى بگا تەزىكە ۱۶٪. ئەمەش روون كراۋەتەۋە كە ئەۋ كەپسولانە پوختە ھەر دوو جۆرى چاي لەخۇدە گرن، دەۋلەمەندن بە ماددە دژەنۇكسانە كانى تىپا فلاۋىن Theaflavin و كاتىچىن Catechin بە رىژەيەك كە يەكسانە بەۋ رىژەيە كە لە ۳۵ كوپى چاي رەشدا ھەيە يان يەكسانە بەۋ رىژەيە كە لە ۷ كوپى چاي سەۋزدا ھەيە. ھەرۋەھە لە لىكۆلىنەنە كى تىر چىنىدا ھاتتوۋە كە چاي سەۋزى ياسمىن Jasmine green tea رىژەيە كى بەرزى ماددە ئىپىك كاتىچىنە كان Epicatechins لەخۇدە گىرت كە رۇلى ھەيە بۇ دادەزاندنى ئاستى كۆلىستىرۇل و چەۋرى گلىسرىدە سىيانە كان كە لەوانەيە رىژە دادەزاندە كە بگا تەزىكە ۳۰٪ پاش خواردەنە ۋە ۱۵ كوپ لەم چايە لە رۇژىكدا.



بۆچى مەشقى ۋە رەزىشى لە ھەۋاي كراۋەدا باشتەرە؟

ئايا قەربالغى و بۇنى ناخۇشى ھۆل، يان شوپنە داخراۋە كانى مەشقى ۋە رەزىشى نارحەتى كىرۋىت؟ مەشقى ۋە رەزىشى لە دەرۋە يان لە ھەۋاي كراۋەدا بەتايىبەتە لە كەشى بەھار و ھاۋىندا چىژى خۇى ھەيە، ھەرۋەھە بە خۇرايىبە، ھىچ تىنچۋىكى نىبە، دەتوانىت جوۋلە سەربەستتەر و زىياتر ئەنجام بەدەت. دەتوانىت تەنبا لە مانگە گەرمە كاندا بەشدارى لە ھۆلە كانى مەشقىدا بەكەيت، ئە گىنا دەتوانىت كە مەشقى كەت بەخەيتە ئىۋارە يان شەۋ. زۇربەي ئەۋانە كە بە تامىرى رۇيشتن Treadmill يان پايىسكىلى جىگىر لە مالمەۋە مەشقى دەكەن ئەۋ پاش ماۋىيەك دوچارى بىزارى دەين و ناتوانن بەردەۋام بن، ناچار نامىرە كانىان دەفرۇش يان لە گۆشەيە كى مالدە ھەلىدە گرن. لە زۇربەي ھۆلە كانى مەشقى ۋە رەزىشىدا Gym halls بۇنى ئارقە و غەلەبەلەب ھەيە، ئەمەش بۇ گەلىك كەس ماىە نارحەتتە، بەلام ھەۋاي پاكى دەرۋە بەتايىبەتە لە پاركە كاندا تىر ئۆكسىجىنە كە ھاندەرە بۇ بەخشىنى وزى زىياتر بە لەش. مەشقى كەن لە دەرۋەدا گىرنگە بۇ داىىن كەرنى رىژەيە كى باش لە فېتامىن D بە بەركەۋتن بە تىشكى خۇر كە لەۋانەيە پىۋىستى رۇژانە ئەم فېتامىنە پىركاتەۋە، ھەرۋەھە بىنىنى زىياتر دەۋرۋىر لە كاتى مەشقى ۋە رەزىشى لە ھەۋاي كراۋەدا ھاندەرە بۇ مەشقى ئاكتىۋىتەر و فەرامۇش كەرنى ھەستە كەرنى بە ماندوۋوبون و نازار، مەشقى ۋە كور رۇيشتن يان لىخۇرپىنى پايىسكىل تواناى بەردەۋامبونت لەسەر مەشقى ۋە رەزىشى زىياتر دەكەن و دەتوانىت بۇ ماۋىيە كى درىژتەر لەسەر مەشقى كەت بەردەۋام بىت بەۋەي كە لە مال دوۋردە كەۋىتەۋە.

لەم ھاۋىنە گەرمەدا ۋىيا بە لە خۆبىردن

خۆبىردن Sunburn بىرىتېيە لە ھەۋى كىرگەن پىست بە ھۆى بەركەۋىن بە تىشىكى سەۋۋى ۋەنەۋىيە ھەتەۋ. نىشانەكان سەرتە بە سۈرۈۋەنەۋى پىست دەستىدەكەن، پاشان پىست گەرم و بە ئازار دەبىت، ھەرۋەھە مەبۈۋەۋى شە لە شدا، پاشان ئاۋسانى پىست، لە گەل ئە گەرى سەرھەلدىنى بلۇق و تفر فرىدان. لە حالەتە سەختەكانى خۆبىردن نىشانەى تر سەرھەلدىدەن ۋەكو: بەرزىۋەنەۋى پەلى گەرمى، ھىلنچ، سەرسۈۋان، خىراۋونى ھەناسە و لىدانەكانى دل، نىشانەكانى وشكۋونەۋە. بەركەۋىن بە تىشىكى خۆر بە شىۋەۋەكى درىزىخاين دەبىتە ھۆى: لۇچبۈۋى پىست، زوۋ پىروۋنى پىست، ئاسەۋار، شىرپەنچەى پىست. بۇ خۇپاراستن لە خۆبىردن، ھەۋل بەدە كە بۇ كەمترىن ماۋە بچىتە بەر تىشىكى خۆر بەتايىبەتى لەكاتى ئىۋان ۱۰ى بەيانى تا ۴ى پاش نىۋەۋى، جلى فراۋان لەبەرىكە كە ھەمۋە لەش داپۇشىت. ھەتا ئە گەر ھەۋر بە ھەمۋە ئاسمانەۋە بىت ھىشتا ئە گەرى خۆبىردن لە ئارادايە، چۈنكە ھەر رىگر نىبە لە گەبىشتى تىشىكى سەۋۋى ۋەنەۋىيە بە رۋى زەۋى، ھەرۋەھە چۈنە ناۋ ئاۋ يان مەلە ھەرگىز لە كارىگەرىيەكانى تىشىكى خۆر ناتپارزىت. ئەمەش لەبىر نەكەيت كە زىخ، ناۋ، بە فر بە توندى تىشىكى خۆر دەدەنەۋە، بۇيە ئەگەرى خۆبىردن زىاتر دەبىت بەتايىبەتى لە كەنار دەرياكاندا. ئاۋتەيەكى دژھەتاۋ رۇژانە چەندىن جار بەكارىنە كە فاكترى پاراستنى لە تىشىكى خۆر كەمتر نەبىت لە ۱۵ كە بۇ زۆرىەى خەلك گۈنچاۋە، كەسانى خاۋەن پىستى سىپى پىۋىستىيان بە جۆرىك دژھەتاۋە كە فاكترى پاراستن لە ھەتاۋى بەرزتر لەخۇبگىت كە لەۋانەيە بگاتە ۵۰.

ھۆكارەكانى ئاۋسانى چاۋ

ئاۋسانى پىلۋەكان يان ئاۋسانى چاۋەكان Swollen eyes روودەدات لە ئەنجامى ھەۋى كىردن يان كۆۋونەۋە شە لەناۋ شانە نەرمەكانى دەۋرى چاۋدا. ئاۋسان دوچارى پىلۋى سەۋۋە ۋە خاۋرەۋە دەبىت، لەۋانەيە كە بە ئازار يان بى ئازار بىت. ئاۋسانى چاۋ بە گىشتى ھاۋكاتە لە گەل يەككە يان پتر لەم نىشانانەدا: سۈۋتەنەۋە چاۋ، خورشتى چاۋ، زىاد فرمىسكردن، گرفت لە بىننى تەۋادا لەبەر گرفت لە كىردنەۋە تەۋاۋى چاۋەكان، سۈرۈۋەۋە پىلۋى، سۈرۈۋەۋە چاۋەكان، وشكۋونى چاۋ، دەردراۋ يان چلكى چاۋ Eye discharge، ئازار بەتايىبەتى كە ھەۋى كىردن ھۆكارى ئاۋسانى پىلۋەكان بىت. گىران بە چەندىن مىكانىزم دەبىتە ھۆى ئاۋسانى چاۋ، ھەرۋەھە ھەستەۋەرى چاۋ لەبەر ھەر ھۆكارىك. ھەۋى كىردن رۋپۇشە بى رەنگەكەى چاۋ Conjunctivitis بە فايرۇس يان بەكتىريا ھۆكارىكى ترە بۇ ئاۋسانى پىلۋەكان. ھۆكارەكانى ترى ئاۋسانى چاۋ بىتەن لە: باپشكىو Chalazion، زەبر بۇ پىلۋى يان شانەكانى دەۋرى چاۋ كە پىي دەۋرتىت رەشۋونى چاۋ Black eye، پاش ئەنجامدانى نەشتەرگەرى جۈانكارى پىلۋى، بەكارھىنانى ھاۋىنەۋە لكاۋ بەتايىبەتى ئەگەر بە بەكتىريا ئالوودە بوۋىت، ھەۋى كىردن پىلۋەكان كە زىاتر لە ئەنجامى گرفت لە چەۋرە گلاندەكانى نىزىك رەگى برژانگەكان روودەدات، ھەۋى كىردن بەكتىريايى شانە نەرمەكانى دەۋرى چاۋ، تامىسكەى چاۋ كە بە ھەمان فايرۇسى تامىسكەى پىست روودەدات.

بۆچى چەورىيە ئاژەلى باش نىيە؟



چونكى سەرچاۋەن بۇ كۆلىستىرۇلى خراب
لە لەشەدا كە ئە گەرى توشىبون بە رەقبونى
خوئىنبەرەكان و نەخۇشى دل زىاد دەكات. بە گىشتى
خۇراكە ئاژەلىيەكان بەتابەتى گۆشت و شىرەمەنى
رېژىيەكى بەرز لە چەورىيە تىرەكان لەخۇدەگرن. رېژىيە
چەورى لە خۇراكە ئاژەلىيەكاندا جىاۋازى ھەيە، بۇ نمونە
گۆشت پىان ماسولكە رېژىيە چەورى كەمترە بە بەراورد
لە گەل جگەر و ئەندامەكان، ھەرۋەھا گۆشتى پەلەۋر ھەتا
سپىتر بىت رېژىيەكى كەمترى چەورى لەخۇدەگرت، شىر و
بەرھەمەكانى شىر چەورى زۇرپان تىدايە ئە گەر لە كارگەي
ئەلباندا مامەلەيان لە گەلدا نەكرايىت بۇ كەمكرەنەۋى
رېژىيە چەورى. ئەو كەسانەي كە بىۋىستە خۇيان پارىژن
لە چەورىيە ئاژەلى ئەوانەن كە كىشەي كۆلىستىرۇل و
قەلەۋىيان ھەيە، ھەرۋەھا توشىبون بە نەخۇشى دل،
جەلتەي مىشك، رەقبونى خوئىنبەرەكان، بەرزبونەۋى
پەستانى خوئىن، نەخۇشى شەكرە. واباشە كە برى گىشتى
چەورىيە تىرەكان لە خۇراكى رۇژانەدا بۇ يەكىكى
پىنگەيشتوۋ لە ۲۰ گرام كەمتر بىت.

چەورىيەكان Fats گرنكى زۇرپان ھەيە لە لەشدا، بۇ
نمونە گواستىنەۋى ئەو فېتامىنەي كە تەنيا لە چەوردا
دەتوئىنەۋە ۋەكو فېتامىن A، D، E، K، چەورىيەكان چىژ
و بۇنى خۇراك خۇشتەر دەكەن، ۋەكو گۆشن كاردەكەن
بۇ پاراستنى ئەندامەكانى ناۋەۋە لە زەبر، چەورىيەكان
سەرچاۋەي چىر بۇ وزە، بۇنمونە يەك گرام چەورى
۹ كالورى وزە دەدات. دوو جۇرى سەرەكى چەورى لە
خۇراكدا ھەيە، چەورىيە تىرەكان Saturated fats و چەورىيە
ناتىرەكان Unsaturated fats. چەورىيە ئاژەلى
لە جۇرى چەورىيە تىرەكانە كە بە
چەورىيە خرابەكان
ناسراون،