

## لەشمان چەند خويىنى تېدايە؟

خويىنى يېكھاتووو لە تېكەلاويكى پلازما Plasma، خرۆكە سوور RBC و خرۆكە سېيپەكانى خويىنى WBC، خەپلەكانى خويىنى Platelets، ھەروھەا ھۆرمۆن، شەكر، ئوكسىجىن، فېتامىن، كانزاكان، پرۆتىن، چەورى، فاكترەكانى مەيىنى خويىنى، ئەنزىمەكان و گەلېك ماددەى تر. پلازما يان بەشە ناويىپەكى خويىنى نزيكەى ۵۵٪ خويىنى يېككەھىنىت كە دەكاتە نزيكەى ۳ ليتر، پلازما ھەلگرە بۆ خانەكان يان خرۆكەكانى خويىنى و دووھ ئوكسىدى كاربۆن، شەكر، ھۆرمۆنەكان، پرۆتىنەكان. بەگشتى لەشى كەسيكى يېگەيشتوو، ئافرەت يان پياو ۴،۵-۵،۵ ليتر كە دەكاتە ۱،۲-۱،۵ گالۆن خويىنى تېدايە كە بە بەردەوامى لە لەشدا دەسوورپتتەو. كيشى خويىنى لە لەشدا دەكاتە ۸-۱۰٪ كيشى لەش، بۆ نمونە ئەگەر كيشى كەسيك ۵۴ كىلوگرام بېت ئەوا كيشى خويىنى لە لەشيدا دەكاتە ۴،۴-۵،۴ كىلوگرام (۹،۶-۱۲ پاونەند). لەشى مندالېش لە تەمەنى ۵-۶ سالى و بەسەرەو ھەمان برى خويىنى وەكو يېگەيشتوو لە خۆدە گرېت واتە ۸-۱۰٪ كيشى لەش، بەلام بە گوئىرى مندالى بچووكتر، لەبەر ئەوھى كە بەگشتى قەبارەى لەشيان بچووكە و ئېسك و ماسوولكە و ئەندامەكانى لەشيان بچووكن، بۆيە رېژىيەكى زياترى خويىنى لە لەشياندا ھەيە بە بەراورد لەگەل يېگەيشتوو، واتە زياتر لە ۱۰٪ كيشى لەش.

بۇ زۆرىەى خەلك، بەكارهينانى فەيسبوك كارىگەرى ھەيە لەسەر مەزاج، تەندروستى، ھاوسەرگىرى، ھەرۇھا چالاكىي جەستەبى و دەروونى رۇزانەدا. بە پشت بەستن بە لىكۆلىنەۋەكان بەكارهينانى فەيسبوك سى سوودى بۇ تەندروستى ھەيە: يەكەم، بەپىنى لىكۆلىنەۋەكانى زانكۆى كۆرنىل Cornell و مىشىگانى ئەمەرىكى، ئەپدەيتكىردنى پىرۆفائەكان لەلەين قوتابيانى زانكۆدا ھاندەرە بۇ بەھىزكىردنى باۋەرپەخۆببون Self-esteem و باشترىبونى قەناعەتى كەسى Self-confidence لەگەل باشتركىردنى مەزاج. دووم، بەھىزكىردنى پىۋەندى ھاۋرپىيەتى و ھەستكىردن بە خۇشى بەتايىبەتى لەكانى ناردنى مەسەج و پۆستى تر و ۋەرگرتنەۋەى ۋەلامەكاندا، ئەمەم بە پىنى لىكۆلىنەۋەكانى زانكۆى لانكاستەرى Lancaster بەرىتانى. سىيەم، لە چەند لىكۆلىنەۋەكى تر لە ئوستراليدا ھاۋتوہە كە بەكارهينانى فەيسبوك ھۆكارە بۇ كەمكىردنەۋەى شەرم و كەمكىردنەۋەى ھەستكىردن بە تەنبايى، بەتايىبەتى لەكانى چاتكىردن بە دەنگ و ۋىنەدا، ھاۋكات لەگەل باشتركىردنى كارامەبى پىۋەندىكىردن بەتايىبەتى لەو كەسانەدا كە بە تەنيا دەژىن. زىانە تەندروستىيەكانى فەيسبوك: يەكەم، ئەگەرى تووشىبون بە خەمۇكىي فەيسبوك Facebook depression بەتايىبەتى لە ھەرزەكاراندا كە كاتىكى زۇر لەسەر فەيسبوكدا بەسەردەبەن، لە ھەمان كاتدا سەرچاۋەى دىكە ناماژە بەۋە دەكەن كە كەسانى تووشىبو بە خەمۇكى كاتىكى زۇر لەسەر فەيسبوكدا بەسەردەبەن نەك بە پىچەۋانەۋە، ھەرۇھا لەۋانەيە كە ھەندىك جار خەمۇكىيەكەيان بە بەكارهينانى فەيسبوك قولتەر بىت. دووم، چەند گىرقتىكى پەيوەست بە خوارن ۋەكو كەمبونەۋەى ئارەزۋى خوارن، زىاد خوارن، رىجىمى توند بەتايىبەتى لەو كەسانەدا كە كاتى زۇر لەسەر فەيسبوكدا بەسەردەبەن. سىيەم، گىرقت لە پىۋەندى ھاۋسەرىدا تا دەگاتە جىباۋنەۋەى ھاۋسەران كە رىژەكەى لە سالى ۲۰۰۹ دا كەبىشتە نىكەى ۲۰٪ لە بەرىتانيادا.

بە راي گەلىك ئافىرەت

سووراۋ، لىۋى پىر روخسارى

گەنجىتايان بۇ دەگەرپىنەۋە.

ئەگەرچى مېژۋى بەكارهينانى

سووراۋى لىۋى بۇ سەدان سال دەگەرپىنەۋە

ۋ پىشكەۋەتنى زۇرى بەخۇيەۋە بىنىۋە،

بەلام ئىستا تەكنىكەكانى گەۋرەكىردنى لىۋى

Lip enhancement لە سووراۋ و رەنگى

دىكەى لىۋيان تىپەراندوۋە، بۇ نمونە ماددەى

پىركىردنى لىۋى Lip plumpers، فىلەرى لىۋى Lip

fillers و رىنگاى تر. بۇ گەۋرەكىردنى كاتىسى

لىۋى گەلىك ئاۋىتەى پىركىردنى لىۋى لەبەردەستەن

كە بە يەكەن لەم ۲ رىنگاىە يان مىكانىزمە كاردەكەن

كە برىتىن لە سووتانەۋەى پىست يان زىادكىردنى رىژەى

شىدارى لە پىستدا. بەگشتى زۇرىەى ھەرە زۇرى ئاۋىتەكان

پىكەتەى ھاۋبەش لەخۇدەگىرن. بۇ كارىگەرى درىژخاين، دەرزى كۆلاجىن-Col

lagen بۇ گەۋرەكىردنى لىۋەكان بەكارىت كە كارىگەرىيەكەى بۇ ماۋەى ۲،۵-۴ مانىگ دەمىنەۋە.

گەلىك ماددەى تر بۇ گەۋرەكىردنى لىۋى بە شىۋەى دەرزى خۇجىبى راستەۋخۇ بۇ لىۋى بەكاردىن ۋەكو:

چەۋرى، ترشى ھايالىورۇنىك Hyaluronic acid، كالىسىۋم ھايىرۇكسىل ئەپەتايىت-Calcium hydrox

ylapatite. تاد. كارىگەرى ھىچ يەكەن لەم ماددە ھەمىشەى نىيە، بۇيە پىۋىستە كە پاش ماۋەيەك

دوۋبارە بەكاربەپىنەۋە. بۇ گەۋرەكىردنى ھەمىشەى لىۋى، نەشتەرگەرى چاندى تەنى تايىبەت لە لىۋى Lip

implants تاكە رىنگاىە كە دەكەى ماددەى دەستكىرد يان شانەى سروسشى تايىبەت لە ناۋ لىۋەكاندا بچىنرەت.

زىانە لاپەلاكانى ھەموو رىنگاكانى گەۋرەكىردنى لىۋى برىتىن لە: ھەستەۋەرى يان ھەۋكىردن.

## رىنگاكانى جوانكارىي گەۋرەكىردنى لىۋى



گەلىك وەرزىشوان سوود لە شىرەى چەوئەندەر Beetroot juice وەردەگرن بە مەبەستى باشتىركردنى چوستى و تواناى بەرگەگرتن، شىرەى چەوئەندەر رىژەيەكى بەرز لە نايترەيتەكان Nitrates لەخۆدەگرىت كە لە لەشدا دەگۆرپن بۇ ئوكسىدى نايترىك، ئەمەش هانى فراوانبوونى بۆرپيەكانى خوين دەدات هاوكات لەگەل كەمبوئەوئى سەرفكردى ئوكسىجن، بەمەشەوئە تواناى وەرزىشوان باشتىر دەيىت و بۇ ماوئەيەكى زياتر بەردەوام دەيىت. شوكولاتەى تارىك Dark chocolate تواناى بەرگەگرتنى وەرزىشوان زياتر دەكات لەو جۆرانەى وەرزىشدا كە ساوئى زۆر دەخايەنن، بۇ نموئە راكردن بۇ ماوئى دوور، ئىستا شوكولاتەى تارىك بۆتە جىگرەوئى شىرەى چەوئەندەر لەبەر چىژە خۆشەكەى و هەمان سوودەكان ماوئەيەك بەر لە دەستپيىكى پيشبىر كىكاندا. شوكولاتە دەولەمەندە بە ماددە دژەئوكسانەكان لە جۆرى فلافانولەكان Flavanols كە هاندەرن بۇ دروستبوونى ترشى نايترىك لە لەشدا، هەروەها رۇليان هەيە بۇ پاراستنى دل و بۆرپيەكانى خوين، دابەزاندى پەستانى خوين. شوكولاتەى تارىك بەو پىناسە دەكرىت كە رىژەيەكى بەرزى كاكاو لەخۆدەگرىت، بۇ وەرزىشوانان وا باشتىرە كە رىژەكەى لە ۶۰٪ كەمتر نەيىت. پىويستە ئەمەش لەبىرنەكرىت كە خواردنى شوكولاتەى تارىك بۇ هەر مەبەستىك يىت و اباشە كە بە برى مامناوئەندى يىت لەبەرتەوئى كە رىژەيەك چەورى و شەكر لەخۆدەگرىت و زيات خواردنى دەيىتە ئەگرى زياتبوونى كىشى لەش و گرفتى تەندروستى.

## شوكولاتەى تارىك لياقەى وەرزىشوان باشتىر دەكات

## رىگاي دروست بۇ ليدانى دەرزى ئىنسولين





لە راستىدا كۆلۈر قۇ تېكىدەدات، بە پەلەي يەكەم وشكى دەكات، وشكېۋونى زىيادىش دەپتە نە گەرى زوو شىكانى يان پەچرانى قۇ پاش شانەكردن يان وشكېردنەۋى، ھەروھە لەۋاندىە كە رەنگى قۇ سەۋز ھەلگەپت. خۇشەختانە، دەۋانېت كە بە پەپەۋەكردنى چەند ھەنگاۋەك قۇ پارېت پېش و پاش بەرەكەۋونى بە ئاۋى كۆلۈرۋو. ئايا دەۋانېت كە ئاۋتەپەكى لاپردنى كۆلۈر Chlorine bleach بۇ قۇ بەكارپت؟ كۆلۈرى ئاۋ ئاۋى مەلەۋانگە ھەمان نەۋ جۆرە كۆلۈرۋە كە لە پېكەتەسى ئاۋتەكەنى لاپردنى رەنگ Bleach بەكارپت، بەلام چەرى يان رۆۋى كۆلۈر لەناۋ ئاۋتەكەنى لاپردنى رەنگ و لەكە زىاتەرە بە بەراۋرە لە گەل رېۋە كە مەكەى كۆلۈر لەناۋ ئاۋى ھەۋزى مەلدە، بۇيە بەكارپتەنى نەم جۆرە ئاۋتەكەنى بۇ لاپردنى رەنگى كۆلۈر لەسەر قۇدا سوۋدېكى نەۋتۇى ناپت و لەۋانەشە كە زىانى زىاتەرە بە قۇ بەگەپت. بەم ھەنگاۋەك قۇ لە كارپەرىيەكەنى كۆلۈر پارېزە: تەپكردنى قۇ بە ئاۋىكى پاكى بىچ كۆلۈر پېش چۈنە ئاۋ ھەۋزى مەلدە، پاش تەپكردنى قۇ واپاشە كە ھەموۋ تالە قۇەكان بە زەپتى زەپتون يان زەپتى گۆۋى ھىندى چەۋرە بېرېن بە مەبەستى رېگرتن لە ھەلمۇنى كۆلۈر. گەلېك سەچاۋە ئامازە بەۋە دەكەن كە باشترىن رېگا بۇ پاكەردنەۋى قۇ لە ھەموۋ ئاسەۋارەكەنى كۆلۈر بېرېتپە لە تېكەلەردنى بەشېك سركە لە گەل ۴ بەش ئاۋ ئېنجا پاش شوشتىنى قۇ بە ئاۋى پاك، ھەموۋ قۇت بەم گېراۋىيە بشۇ و دوۋبارە بە ئاۋى پاك بېشۇرەۋە.

## كارپەرى كۆلۈرى مەلەۋانگەكان لەسەر قۇ

كە دەرزى ئېنسولېن Insulin shot لېدەدەپت، پېۋىستە كە نېدل يان سەردەرزى بگاتە شانە چەۋرەكان كە راستەۋخۇ كەۋتۈنەتە ژېر پېست. ئە گەر گومانە ھەپت لەۋەى كە دەرزىيەكە بگاتە ماسولكە، ئەۋا پېۋىستە كە نېدلى كورتتەر بەكارپتەتە تاكو ھەر گېز لە چىنى چەۋرى ژېر پېست رەت نەكات. ھەنگاۋە دۋستەكەنى دەرزى ئېنسولېن ئەمانەن: سەرەتا دەستەكانت بە ئاۋ و سابوون بە باشى بشۇ، نېدلى نۆى بەكارپتە، زەمى تەۋاۋ بە پېرى رېنمايى دكتور ئامادە بەكە، مەھپلە ھېچ بولقېكى ھەۋا لەناۋ سرنج و نېدلدا بېنېت، شوپىكى نەرم بۇ لېدانى دەرزى بە دەست بگەرە و كەمېك رايكېشە لە دېۋارى سىك يان سەر ران يان قۇل، واپاشە كە دەرزى لەسەر خۇ لېدېرېت، پاشان شوپتەكە بە كەمېك لۇكە بسېرەۋە. لە كەسانى كەم كېشدا، بۇ ئەۋەى كە دەرزى نەچپتە ئاۋ ماسولكە، واپاشترە كە دەرزىيەكە بە گۆشەى ۴۵ پەلەسەر پېست لېدېرېت. بۇ رېگرتن لە تازارى دەرزى، پەپەۋى ئەم خالانە بەكە: خاۋكردنەۋى ماسولكەكەنى نېك شوپى لېدانى دەرزى، دەرزى بە خېراى لە پېست بەدە بې ئەۋەى كە دەست بەلرېت يان بۇ راست و چەپ بېجۋولېنېت. لەۋانەپە كە كەمېك خۇن لە شوپى لېدانى دەرزى بەدى بېرېت يان شوپتەكە مۇر ھەلگەپت كە پېۋىست بە نېگەرانى ناكات. شوپتە گونجاۋەكان بۇ لېدانى دەرزى ئېنسولېن بېرېتېن لە: دېۋارى سىك، قۇل، ران، نېك. ھەندېك شوپى لەش ئېنسولېن خېراتر لە شوپى تر ھەلدەمژن، بۇ نەمۋە دېۋارى سىك خېراتر لە شوپتەكەنى تر ئېنسولېن ھەلدەمژن، پاشان قۇل ئېنجا ران و نېك. گەلېك سەچاۋە ئامازە بەۋە دەكەن كە قۇل گونجاۋ نېپە بۇ لېدانى دەرزى ئېنسولېن، چۈنكە ئەگەرى گەپشتىنى بە ماسولكە زۆرە كە دەپتە ھۇى دابەزىنېكى خېراى ئاستى شەكرى خۇن.