

بەكارهيتتەن مەسكارا بە
نادروستى زىيانى زۆر بە چاۋ
دەگەيەيىت

كاميان ئاسانتىرە.. خۇقە لەۋكردن، يان خۇلاۋازكردن؟

لەشى مرۇف تۈنەي ھەيە كە بېرىكى زۆرى چەۋرى
كۆپكەتەۋە. بەگشتى زىادكردنى كىشى لەش سەختىرە لە
دابەزاندنى كىشى لەش، بەلام ھەرگىز مەخال نىيە، كەچى
دابەزاندنى كىشى زىادى لەش تەنبا پىۋىستى بە وردە
بەردەۋامبۈن ھەيە لەسەر بەرنامەى تايىبەتى دابەزاندنى
كىش بە چاۋدېزى پىزىشك. كەمبى كىشى لەش واتە
كەمبۈنەۋەى رىژدى چەۋرى لە لەشدا ئەگەر پۈۋكانەۋە
يان كەمبۈنەۋەى بارستايى ماسۈلەكى لەگەلدا نەيىت،
ئەمەش بە چەندىن ھۆكارەۋە بەندە ۋەكو: زگماك،
نەخۇشى جەستەيى، زىاد جۈۋلانەۋە يان مەشقى
ۋەرزىشى، جۆرى خۇراك ۋە ھەزەكانى پەيۋەست بە
خۇراك. بۇ زىادكردنى چەند كىلۇگراممىك كىشى
لەش، چۈر خالى سەرەكى لەلەين دكتۇرەۋە
ھەللىدەنگىنرېن: بارى دەۋونى كە دەيى تا
رادىيەكى باش جىگىر يىت لەگەل نوۋستىنىكى
دروست، تەندروستىيەكى باش پاش پشكىنىي
پىزىشكى، خۇراكى رۇژانەى ھاۋسەنگ
ۋە تەۋاۋ واتە بېرى تەۋاۋى تىدبىت لە ۋزە،
پىرۇتېن، كاربۇھىدرات، چەۋرى، فېتامىنەكان،
كانزاكان، ناۋ، چەندىتېيى جۈۋلە ۋە چالاكى
بەدەنى رۇژانە واتە بېرى سەرفكردنى ۋزە بە
جۈۋلە زىاتىر نەيىت لە بېرى ۋزەى ۋەرگىراۋ لە
خۇراكەۋە. پاشان خۇشتەيەكى تايىبەت بە خۇراك
تەرخان دەكرېت كە بېرى ۋزەى
رۇژانە پىتر يىت لە ۲۵۰۰-۲۰۰۰
كالۇرى، لەگەل دىياركردنى چەندىتېيى
جۈۋلانەۋە ۋە چالاكىي جەستەيى رۇژانە ۋە
ستايلى ژيان.



ساردېۋونى مەسكارا بەتايىبەتتىكى لە ۋەرزى زىستان، يان لە ھەر شۈبھىلىكى سارددا ئەگەرى گەشەكردنى بەكتىريا لەناويدا زىياد دەپت، بۇيە ۋا باش ۳ مانگ مەسكاراى ھەلگىراۋ لە شۈبھى ساردا فرى بىرېت و چىتر بەكارنەھىترېت، ھاۋبەشى مەكە لە بەكارھىننى مەسكارا لە گەل كەسانى تر ھەتا لە گەل دۆستە نىكەكاندا لەبەر ئەگەرى گواستەۋەى ھەۋكردن، بە مەبەستى رىگرتن لە ھەۋكردنى بەكتىريايى، ھەموو ئاسەۋارەكانى مەسكارا و ماكيائۇ لەسەر دەموچاوت لاپەرە بەر لە چۈنە سەر چىگاي نوستن.

بەكارھىننى مەسكارا Mascara بە شۈبھەكى نادروست زىيانى زۇر بە چاۋ دەگەيەنېت، بەتايىبەتتىكى ھەۋكردن، لەۋانەى ھەتا بىيە ھۆى كۆرپوون. بە مەبەستى كەمكردنەۋەى، يان رىگرتن لە زىانەكانى مەسكارا، ئەم ھەنگاۋانە پەيرەۋە بىكە: ھەرگىز مەسكارا لەناۋ ئۆتۈمبىل، يان لەناۋ فرۇكەدا بەكارمەھىنە، ۋاتە لەكاتى جوولە و ۋەستانى لەناكاۋدا ئەگەرى گەشتىنى مەسكارا بە چاۋ زۇر زىاد دەپت، لەكاتى وشكىۋونى مەسكارا ھەرگىز چاۋەكانت بە ئاۋ تەر مەكە، چۈنكە ئەمە ئەگەرى گەشەى بەكتىريا و ھەۋكردن زىاد دەكات، لەكاتى

رنىنى يان سىپىكردنەۋەى كىمىيى پىست Chemical peeling بە بەكارھىننى گىراۋدى كىمىيى تايىبەت ئەنجام دەدرېت، بۇ نمونە فىنۆل Phenol، ئەلغا يا يىتا ھايدىرۇكسى ئەسپىد Hydroxy acids كە برىننىكى تەنك لە شۈبھى مەبەست لە پىستدا پەيدا دەكات، پاشان چاكبۈنەۋەى سۈرشتى پىست دەستپىدەكات، بەمەشەۋە ئاسەۋارەكان نامېن. ئاستى تەنكى يان قوللى پەيدا دەكات، پاشان چاكبۈنەۋەى سۈرشتى پىست دەستپىدەكات، بەمەشەۋە ئاسەۋارەكان نامېن. ئەگەل جۇرى ئاسەۋارى پىستدا. رنىنى كىمىيى بە پىي جۇرى ماددەى پىست دەستپىدەكات، بەمەشەۋە ئاسەۋارەكان نامېن. تىشكى خۇر كە لەسەر پىستدا دەردەكەۋن بەتايىبەتتىكى لە پىستى دەموچاۋ، دەستەكان، مل، سىنگ. بەگشتى رنىنى كىمىيى پىست باشترىن ئەنجامى دەپت بۇ چارەسەر كىمىيى ئاسەۋارەكانى پەيوەست بە كارىگەرىيە درىزخايەنەكانى تىشكى سەروۋى ۋەنەۋشەبى لەسەر پىستدا. زىانە لاپەلەيەكانى رنىنى كىمىيى پىست برىتىن لە: ھەۋكردن، سەرھەلدانى تامىسكە، گۇرانى رەنگى پىست.

رنىنى كىمىيى پىست

چۈن لەناكاودا دل دەوہستیت؟

كە بە رېئىكى خويىن پال بىئىت بۇ ھەموو بەشەكانى لەش. گەلېك ھۆكار ئەگەرى وەستانى لەناكاوى دل زىاد دەكەن وەكو: نەخۆشى خويىن بەرەكانى تاجى دل CHD كە باوترىن ھۆكارە بەتايىبەتى لە پىاوان لەپاش تەمەنى ۳۵ سالىدا، نەخۆشى لە ماسولكەى دلدا Cardiomyopathy بە شىوہى ئاوسان و كەمبۈنەوہى تواناى ماسولكەى دل، سەقەتتېى زگماكى دل ھەتا ئەگەر بە نەشتەرگەرىش چارەسەر كرابن، بەساللاچون بۇ نمونە پاش ۴۵ سال بۇ پىاو و پاش ۵۵ سال بۇ ئافرەت، مېژووى نۆرەيكەى دل لە رابردوودا، بوونى مەيلى خيژانى بۇ نەخۆشىى دل يان مردنى كتوپر.

دل لە كەسانى پىگەيشتوودا بە تىكرايى رۇژانە ۱۰۰ ھەزار جار لىدەدات واتە ماسولكەى دل گرژ و خاودەيىتەوہ. وەستانى لەناكاو يان كتوپرى دل Sudden cardiac arrest واتە وەستانى سوورى خويىن بۇ مېشك و ئەندامەكانى ترى لەش، لەگەل وەستانى ھەناسە پاش چەند چركەيكە لە وەستانى دل كە لە زۆربەى حالەتەكاندا بە مردن كۆتايى دېت. شانەكانى مېشك بۇ مانەوہيان بە شىوہيەكى سەرەكى پشت بە گازى ئۆكسجين و شەكرى گلۇكۆز دەبەستەن. تىكچوونى رىتمى لىدانەكانى دل واتە تىكچوونى چالاكىي كارەبايى دل ھۆكارى سەرەكەيكە بۇ وەستانى دل بە شىوہيەكى كتوپر، سەرەنجام دل ناتوانيت

كاتىك شەكەتتېى كار بىزارت دەكات

تر، پشودان لەكاتى پىويست زۆر گرنگە چونكە ناكريت كە تۇ ھەر خولەكېك بەسە پىچران كار بەكەيت، لەو چەند دەمژمىرەى كارى رۇژانەتدا ناوہ ناوہ پشويكى كورت بدە بە مەبەستى نوپوونەوہى وزە و بەردەوامبۈون لەسەر كاردا. ناكريت ھەموو كاتىكت بۇ كار كردن تەرخان بەكەيت، چونكە ھىچ كات و وزەبەكت نامىنيت بۇ ئەوہى لەگەل خيژان و برادەرانت كۆيىتەوہ ئەگىنا بەتپەرىبوونى كات كارىگەرى قورس و نىگەتيف دەكاتە سەر پىوہندىيە كۆمەلايەتتېيەكانت، گرنگى بدە بە خۇراك و نووستن و چالاكىي بەدەنى لەگەل دوركەوتنەوہ لە جگەرەكيشان و زىادخواردنەوى چا و قاوہ، خۇت فىرى تەكنىكەكانى خۇخاوردنەوہ Relaxation بەكە و بەردەوام ھەلۈيىستى پۆزەتيف لە كارەكەتدا بنويىنە.

گومانى تىدا نىيە كە كار و پىشە بارگرانى بۇ تەندروستى پەيدابكات، چونكە زۆربەى خەلك زۆربەى كاتيان لە شوئى كاردا بەسەر دەبەن. بۇ پاراستنى تەندروستى، پەيرەوكرنى تەكنىكە دروستەكانى بەرەنگاربوونەوہى شەكەتى لەكاتى كار و پاش كار كردن مەسەلەيكەى زۆر گرنگ و ھەستيارە. دەتوانيت بە پەيرەوكرنى ئەم ھەنگاوانە شەكەتتېى يان سترىسى كار Job stress سووك بەكەيت: لەو ماوہ كاتتېيەى كە بۇ كارەكەت تەرخان كراوہ ھەموو شتە گرنگەكان بەيى تونان و بە تەواوى ئەنجام بدە، پلان دابنى كە بەيى تونان و كارامەيى خۇت كارەكانت چيىەجى بەكەيت، ئەمە ئامادەباشيت پتر دەكات بۇ ھەر سترىسىكى كتوپرى پەيوەست بە كار، پەيوەندى دروست لەگەل ھاوپىشەكانت پەيدابكە لە سەر بنەماى باشتر بەرپۆەچوونى كارەكان نەك لەسەر بنەمايەكى



نالۆزییہ کانی کونکردنی گوئی

کونکردنی لەش Body Piercing یەکیکە لە رہفتارەکانی گوپینی لەش Body Modification، کە بریتییە لە کونکردنی شوئینیکی لەشی مرۆف و پاشان دانانی یان تیخستنی تەنیکی بیانی لە کونەکەدا تاکو برینەکە چاک دەبێتەوە. بەم شیوێیە توئیلێک لە پێستدا دروست دەبێت لە دەوری تەنە بیانیەکەدا، بەمەوہ شوئینیکی گونجاو دەرخسێت بۆ تیخستنی خشل یان ئەکسسوار و زێر و زیو. باشتترین نمونە کونکردنی گوئیەکانە. ئیستا کونکردنی بەشەکانی جیاوازی لەش بە شیوێیەکی بەربلاو و بەرجەستەتر لە سەرتاسەری جیھاندا زیادێ کردووە، بۆیە پێویستە کە بە نالۆزییە تەندروستیەکان ئاشنا بیت. کونکردنی گوئی ژمارەبەک ریسک لەخۆ دەگرێت بەتایبەتی ھەوکردن و گرتنی دواکەوتنی کرداری چاکبوونەوی برین. ئەگەری ھەوکردن زیاتر دەبێت لە گەڵ ئەبوونی مەرجەکانی پاکوخواونی، بۆ نمونە لەکاتەدا کە یەکیک لەخۆیەو بە ئامپریک کونکردنی گوئی ئەنجام بدات. ھەوکردن لە کرکراگەدا بەشی سەرەوی گوئی یان لە شوئینی گواردا لەوانەییە کە بێتە ئەگەری پەیداوونی گرتی ئاسەواری ھەمیشەیی (کیلۆئید Keloid)، بۆیە پێویستە کە شوئینی کونکردنی گوئی بە پاکێ رابگیرین تا ئەو کاتەدا کە بە تەواوی چاک دەبێتەوە.