

زىياد بەكارھىيئەتلىك سەمىيەت فونۇس ھۆكۈمەت بۇ ۋەشكۈبۇنى چاۋ

ئايلا خانەنشىيىنى ھۆكۈمەت بۇ پەستى؟

خانەنشىيىنى Retirement گۇرۇپپىسى گەۋرە ۋە بەرچاۋە لە
ژياندا، بۇيە لەۋانەيە كە ھەر لە سەرتەتاي خانەنشىيىدا ھەست
بە نىگەرەننى بەكەيت، ئە گەرچى ۱-۲ سال پىش گەيشتن بە
رېكەۋتى خانەنشىيىنى، گەلېك كەس ھەزرىكى پۇزەتېشيان دەيىت.
ئەمەش ھەستىكى ئاسايىيە، بەلام بمانەۋىت يان ئەمانەۋىت
كارىگەرى دەكاتە سەر چىژۋەرگرتن لە ژيانى رۇژانەدا،
لە گەل ئەمەشدا دەتوانىت كە بە چەندىن رېنگا پەستى ۋە
نىگەرەننى بەلاۋە بىيىت ۋە چىژ بۇ قۇناغە نۇكەي ژيانت
پەيدا بەكەيت. پەستى خانەنشىيىنى Retirement anxiety
بە گىشتى ۱-۲ سال پىش جېھىشتىنى كار دەستېدەكات بە شېۋەي
ھەستكردن بە نىگەرەننى لەبەر دورۇكەۋتەنەۋە لە دۇست ۋە ھاۋەلەكان،
ھەرۋەھا نىگەرەننى سەبارەت بە بارى دارايى ۋە ئابورى يان سەرمايە
كە بە شېۋەيەكى بەرچاۋ دادەبەزىت، ئىنجا لەۋانەيە كە سترىس لە گەل
كاتى خانەنشىيىنەۋە دەستېبكات ۋە تا ماۋەيەكى زۇر بەردەۋام يىت.
ھۆكۈمەت جگە لە جېھىشتىنى شوئىنى كار ۋە گىشتى سەرمايە بىرىتىن
لە: نىگەرەننى سەبارەت بە بارى تەندروستى پاش تەمەنى خانەنشىيىنى،
دلتوندى لەبەر ھەستكردن ۋە بىركردەنەۋە لە تىيەپۋونى زۇرەي تەمەن،
ھەرۋەھا ھەستكردن بە نەبۇنى ئامانچىك كە كاتى بۇ تەرخان بەكەيت يان
رۇژەكان بە ھەۋلەدان بۇي پىرېكەيتەۋە، واتە نىگەرەننى لەۋەي كە رۇژەكانت
بە بەتالى ۋە بىچ پلان بەرېدەكەيت. پەستى خانەنشىيىنى نىشانەي دەروونى
ۋە جەستەي لەخۇدەگىرت ۋەكۈ: گىشتى لە تەركىز ۋە سەرنجدانى ورد لەبەر
سەرقالىيون بە نىگەرەننى سەبارەت بە ئايىندە، ھەستكردن بە نارحەتى ۋە زوۋ
تورۋەيون يان ھەلچوون، نارحەتى گەدە، ئازار يان گىرۇبونى ماسولكەكان،
سەرىشە، دەست لەرزىن، خەۋزىن، ھەستكردن بە ھىلالى ۋە مەندوۋبون.

لەكاتى بەكارھىتتەنى سمارت فون Smartphone يان ھەر دەزگايەكى دىجىتالى تردا كەمتر چاۋەكان دادەخەين، بە مانايەكى تر درەنگ چاۋ دادەخەين و بە تەواۋى چاۋەكان داناخەين، ئەمەش دەيىتە ھۆى بەھەلموونى زياترى فرمىسك، دەرەنجام چاۋەكان وشك دەين و نىشانەكانى وشكبوون سەرھەلدەدەن. تەرىپتى زور پىويستە بۇ چاۋەكان، بە وشكبوونى بەردەوام خانەكانى چاۋ لەناۋدەجىن. نىشانەكانى وشكبوونى چاۋ ئەمانەن: ھەستىكرىن بە نارحەتى و سووتانەۋەى چاۋ، ھەستىكرىن بوونى تەنى بيانى لەناۋ چاۋدا، دەرەراۋى لىنج لە چاۋدا، بازار و سووربوونەۋەى چاۋ، يىنىن بە لىلى Blurred vision، ھەستىكرىن بە قورسبوونى پىلوۋەكان، گرفت

لەكاتى خويىندىن و كاركرىن لەسەر كۆمپيووتەردا، ماندووبوونى چاۋەكان. بە پىنى نويتىن لىكۆلىنەۋە زياتر لە ۷۱٪ ى بەكارھىتتەرانى سمارت فون دوچارى وشكبوونى چاۋ دەين، ئەمەش روونكراۋەتەۋە كە نەۋجەۋانان زۆرىەى ئەم رىژەيە پىكىدىنن بەتايەتى كە خەرىكى سەيركرىنى قىدىۋ و گىمى جۇرارچۇر دەين، ھەر چەند ماۋەى بەكارھىتتەنى سمارت فون زياتر يىت ھىندە ئاستى وشكبوونى چاۋىش سەختتر دەيىت. ھەرۋەھە بەكارھىتتەنى سمارت فون زياتر بەكارھىتتەران دوچارى وشكبوونى چاۋ دەكات بە بەراۋرد لە گەل زىاد بەكارھىتتەنى شاشەى كۆمپيووتەر يان زىاد سەيركرىتى تەلەفون.

زىدەبزوۋكىى مىندال

زىدەبزوۋكىى مىندال Hyperactive kid واتە چالاكىى و جوۋلەى لە رادەبەدەرى مىندال. ئەم حالەتە، كەسانى دەوربەر بەتايەتتى دايك و باوك و مامۇستا لە قوتابخانەدا بە توندى نارحەت دەكات. زىدەبزوۋكىى گرفت بۇ مىندالى تووشبوۋ پەيدا دەكات بە شىۋەى گرفت لە تەركىز و سەرنجىدان، ھەرۋەھە گرفت لە ھىۋوربوونەۋەدا، بۇ نموونە گرفت لە قوتابخانە، گرفت لە پىۋەندى لە گەل ھاۋەل و خىزاندا، ھەرۋەھە ئەگەرى رووداۋ و برىندارىبون زىاد دەكات. يەككىن لە گرفتە سەرەككىيەكانى پەيوەست بە زىدەبزوۋكىى برىتپىيە لە گرفتى زىدەبزوۋكىى بىج و رىبابوون ADHD. باۋترىن ھۆكارەكانى زىدەبزوۋكىى مىندال ئەمانەن: گرفت لە كۆئەندامى دەمار يان مېشك، زىادبوونى چالاكىى گلاتىدى دەرقى Hyperthyroidism، گرفتە دەروونىيەكان، گرفتەكانى خەۋ. بە گىشتى، مامەلەكرىن لە گەل مىندالى زىدەبزوۋكىى ئاسان نىيە، مەرجىش نىيە كە ھەر ھەنگاۋىكى كۆنترۇلكرىن بۇ ھەمو مىندالە زىدەبزوۋكىەكان بە ھەمان ئەندازە كارىگەرى ھەيىت، بەلام دەتوانىت كە زىدەبزوۋكىى بە لارنىدا بەرىت و بە شىۋەيەك مىندال سەرقال بەكەيت كە وزە بۇ ئەنجامدانى چالاكىى سوۋدەخىش تەرخان بەكات. ئەمەش زور گىنگە كە ھۆكارەكانى زىدەبزوۋكىى مىندالەكەت بزانىت بۇ ئەۋەى بتوانىت كە بە شىۋەيەكى گونجاۋ رەفتارى لە گەلدا بەكەيت و كۆنترۇلى بەكەيت. زىدەبزوۋكىى مىندال ئەگەر زور دەستىشان بەكرىت و بە دروستى چارسەربكرىت، ئەۋا مىندالى تووشبوۋ بە تەۋاۋى چاك دەيىتەۋە.

بۆچی ئافرهتی جگهره كيش دهنگى دهگۆرپت

بۆچی دهنگى ئافرهتى جگهره كيش وهكو دهنگى پياو قهبه دهبيت؟
 ئايا دهزانيست كه له ئافرهتى جگهره كيشدا قهبه بونى دهنگ پيوهندى
 به گۆران، يان گرفتى هۆرمۆنييه وه نيه؟ جگهره كيشان دهبيت هۆى
 سووتانه وه و وشك بونى شاننه كانى قورگ به تايههتى ژييه كانى دهنگ
 Vocal cords، له نهجامدا له رينه وه و فرمانيان تيكده چيپت. له لايهكى
 ترهوه، جگهره كيشان هاندهره بۆ گهرانه وهى ترشه لۆكى گهده بۆ ناو سوورنچك و قورگ
 كه زۆ جار كاريگهرى نيكه تيف دهكاته سهر ژييه كانى دهنگ. ههروهها جگهره فرماني سيبه كان
 كز دهكات، ئەمەش كاريگهرى نيكه تيف دهكاته سهر توانا و دروستى ليشاوى ههوا به ناو ژييه كانى
 دهنگدا. جگهره كيشان هۆكاره بۆ ههوكردن و پهيدا بونى گرى له سهر ژييه كانى دهنگدا كه له تيزى و
 ناسكى دهنگى ئافرهت كهم دهكهنه وه، دهرنجام دهنگ زياتر نهرم و قهبه دهبيت، ههروهها ناوسانى ئەو چينهى
 سهروهه كه ژييه كانى دهنگ داده پۇشيت كاريگهرى نيكه تيف دهكاته سهر دهنگ. گه لئك سهرچاوه ناماز هه
 دهكهن كه كاريگهرى جگهره له سهر دهنگدا هه ميسه بيه. پلهى گهرمى له كۆتاييه هه لمبووه كه
 جگهره دا زۆر بهرزه، به هه لمزىنى دوكله كهى تا قولاى ۱۷-۲۰
 سانتيههتر له قوردا كه ميك سارد دهبيت هه، به لام هيشتا
 نهوهنده گهرمه كه بيته نه گهرى سووتانه وهى ژييه كانى
 دهنگ. جگه له مه، قهتران و مادده خراپه كانى ترى ناو
 دوكله جگهره هۆكارن بۆ نارسان و گرفت له بهرگى
 ژييه كانى دهنگدا، بۆيه به بهردوام بونى ئەم كاريگهرى بانه
 دهنگ دهگۆرپت و له وانهيه كه قورگ دوچارى
 شيريه نهجه بيت Glottic cancer.



بەكارهينانى ماکياژى ئىكسپايەر زىانبەخشە

سوتانەۋە يان ھەۋىدە بەرکەۋىتن
Contact dermatitis. ھەرۋەھا
سوربۇنەۋە، ئاۋسانى پىست، زىپكەي
ورد، لەۋانەشە كە بىنە ھۆى پەيداۋونى بلۇق. لە لايەكى ترەۋ،
ماکياژى ئىكسپايەرىبو دەپتە مۇلگە بۇ گەشەى بەكتىريا،
بۇيە لەكاتى گەيشتن بە پىست ھەۋىدە زىپكە پەيدا دەكات،
كە دەگاتە چاۋ دەپتە ھۆى ھەۋىدە سوربۇنەۋەى چاۋ.
بەكارهينانى سورراۋى ئىكسپايەرىبو دەپتە ئەگەرى ئاۋسانى
لېۋەكان. ھەۋىدە كە مەسكارا پاش ۳ مانگ بگۇپىت، شەۋى
چاۋ ھەر ۶-۱۲ مانگ جارېك بگۇپىت، سورراۋى لېۋە ھەر
۱۸ مانگ جارېك. بەگشتى ماۋەى تىكراپى ئىكسپايەرىبوۋى
كرىمى بناغە و پاۋدەر و ماکياژى دەمچاۋ پاش تەنيا ۱۲
مانگە.

ماکياژى كۇن، يان ئىكسپايەر Expired Makeup نەك
ھەر بە دروستى كارى خۇى ناكات، بەلكو زىانبە گەۋرەش
بە پىست دەگەينەت. پىكھاتەكانى زۇربەى ھەرە زۇرى
چۇرەكانى ماکياژ بە تىپەرىبوۋى كات گۇرانيان بەسەرداۋىت،
بۇ نمونە وشك دەپن و بەكارهينانىان زەحمەت دەپتە، ئەمەش
ھەممو چۇرەكان دەگرتەۋە لە مەسكارا و سورراۋى لېۋە بەگرە
تا دەگاتە كرىمى بناغەى ماکياژ Foundation. كارىگەرى
پىكھاتەكانىش بە تىپەرىبوۋى كات كەم دەپتەۋە، بۇ نمونە كە
كرىمىكى بناغەى ماکياژ ئىكسپايەر دەپتە كە فاكتهرى پاراستن
لە ھەتاۋ SPF لەخۇدەگرت ئەۋا ئەۋا كرىمە چىتر پىست لە
زىانبەكانى تىشكى سەروۋى ۋەنەشەى ناپارېت. ھەرۋەھا بە
گۇرەى پىكھاتەكانى تىرى ۋەكو تىشى سالىسىلىك Salicylic
acid و رېتىنول Retinol كە بۇ رېگرتن لە زىپكە و پەيداۋونى
ھېلە ۋردەكانى پىست بەكارەھىنېن، ئەۋا پاش ئىكسپايەرىبوۋى
چىتر ئەم كارىگەرىبەيان نامېت. پاش ئىكسپايەرىبوۋى،
ھەممو گەردىلەكانى ناۋ پىكھاتەكانى ماکياژ تىكەشكىن بۇ
پىكھاتەى تىرى كە كارىگەرى جىاۋاز دەكەنە سەر پىست بۇ نمونە



ئايان نووستن بە ستیان تەندروستتەرە

نووستن بە ستیانەۋە رېگا ناگرت لە شۇپېون، ھەرۋەھا رېگا لە گەشەى مەمك ناگرت و ئەگەرى شېرپەنجەى
مەمك زىاد ناكات ۋەكو ھەندىك سەرچاۋە لە رابردوۋا ئامازېيان پىدەكرد، بۇيە ئافرەت دەتوانىت بە ئارەزۋى خۇى
لەكاتى نووستندا ستیان دابىت، يان دابىنەت. ھەندىك سەرچاۋە جەخت لەۋە دەكەنەۋە كە بەستنى ستیان لە كاتى
نووستندا فشار دەخاتە سەر بۇرپىيە بچوۋكەكانى خۇين و پىستى دەۋرى مەمك، ئەمەش ھاتوۋچۇى خۇين و شەلى
لىمف بۇ شانەكانى مەمك كەم دەكاتەۋە. دەكرى ستیانى فراۋاتر، يان (ئەتەگ) بەكارهېنېت. ھەندىك سەرچاۋەى
تر پىياناۋىيە كە ستیان لەكاتى نووستندا بېسترت باشترە، چۈنكە كارىگەرى ھىزى كىشكردى زەۋى لەكاتى
پالکەۋىن يان نووستندا زياتر دەكەۋىتە سەر شانەكانى مەمك بە شىۋەى دابەزىن بە ئاراستەى زەۋى Gravitational
descent. بۇيە لەبەركردنى ستیان لەكاتى نووستندا پىۋىستە بۇ ھاۋسەنگردنەۋەى كارىگەرىبەىكانى كىشكردى زەۋى، واتە بۇ
پارېگارىكردىن لە پۇزىشنى مەمك لەكاتى نووستندا. ستیانى تەسك و گورج بۇ تەندروستى مەمك ھەرگىز باش نىيە
جا لەكاتى رۇژ و لەكاتى نووستندا، چۈنكە كارىگەرى نىگەتيف دەكاتە سەر ھاتوۋچۇى خۇين و شەلى لىمف،
ھەرۋەھا دەپتە ھۆى سوتانەۋە و سوربۇنەۋەى پىست و نارەھەتى لەكاتى نووستندا. ۋاباشە كە ستیان لە
روۋى كىشەۋە سوۋك بىت، كەمىك فراۋان بىت، ھەرۋەھا بى تەل يان ۋابەرى ژرەۋە Underwire بىت.