رەنگاو رەنگ

سینگی مریشک بە سوورکراوەیی

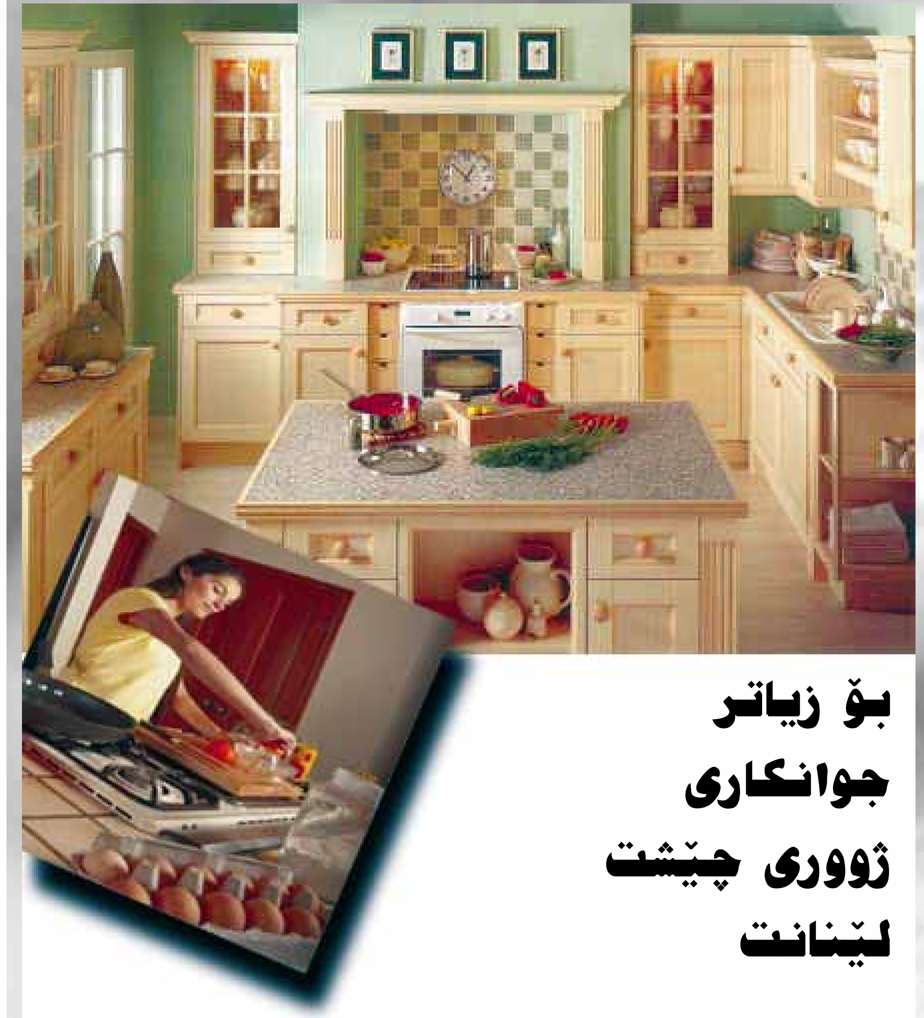
بۆ دروستکردنی خواردنی سینگە مریشک بە سوورکراوەیی کە پێیدەڵێن، سکلۆبی مریشک کە خواردنێکی رۆژهەڵاتییە و چێژ و تامێکی خۆشی هەیە، بەشێوەیەکی سادە دروست دەکرێت و ئەمەش رێگەی دروستکردنیەتی:

کەرستەکان

- یەک کیلۆ لە سینگی مریشک
- ئاوی لەیموون + پیاز + کەرەوس
- رۆنی زەیتوون یان زەیت
- خوێ + بیبەری تیژ + کەرەوسی وردکراو

رێگەی دروستکردنی:

- سینگە مریشکەکە پاک دەکەینەوە و دەیکەین بە پارچەی بازنەیی و هێلکەیی، هەروەها لەگەڵ هەندێک وردە پیاز دواتر بە رۆنەکە چەور دەکرێت و سوور دەکرێتەوە لە ناو رۆنە زەیتەکە..
- پیاز و کەرەوس و ئاوی لەیموونەکە تێکەڵ دەکەین و دواتر خوێ و بیبەرە تیژەکە و کەرەوسەکە لەسەر دەکەین، وەکو زەڵاتەیەک دەردەچێت..
- پارچە سینگە مریشکەکان تا بەتەواوی سوور دەبێتەوە و ئینجا بە گەرمی دەردەهێنرێت و بە جیاواز دادەنرێت..
- دەتوانیت لەگەڵ سینگە مریشکەکە و زەڵاتەکە، شتی تریش دابنێیت وەک تەماتەی پارچە کراو- خاس بە جیاواز - تورشی..



بۆ زیاتر جوانکاری ژووری چێشت لێنانت

بۆ ئەوەی ژووری چێشت لێنانەکەت جوانتر و بۆن خۆشتر بێت، چەند هەنگاوێکی سادە هەیە کە یارمەتیت دەدات تاوەکو ژووری چێشت لێنانت لەگەڵ جوانی ماڵەکەت بگونجێت..

زیاتریش بۆ بۆن خۆشکردنی ئەم ژوورە کە جێگەی ئامادەکردنی چێشتە، هەروەها جێگەی چاککردنی کەرستەی خواردنە، بۆیە زیاتر لە گشت ژوورەکانی دیکە بۆنی لێوە پەیدا دەبێت و بۆن ناخۆشتر دەبێت، بۆ چارەسەری لەسەر ئەم گرفتە ئەمانە هەنگاون بۆت:

- دانانی گوڵی سرووشتی و دەستکرد بە شێوەیەک بۆندار بێت، زیاتریش جێگەی لەسەر مێزی نانخواردن یان لە شوێنێکی ژوورەکە دادەنرێت.
- نیو پارچەی پەتاتە لە ناو ئاو دابنێ و بیخەرە ناو سەلاجە بۆ لابردنی چەندین بۆنی ناخۆش، کە پەتاتە بۆنی پیس هەڵدەمژێت..
- بۆ رزگار بوون لە بۆنی بەهارات و مادە تیژەکان، بە تایبەت کاتێک بۆنەکە لە کەرستەکان دەبێت، هەندێک وردە نان بهێنە و بەم شوێنە برێژە کە بۆنەکەی لێوە دێت..
- پارچە قوماشێکی بە ئاوی لەیموون تەڕ بکە و تا دەتوانی بە گشت کەرستەکانی ژووری چێشت لێنان بهێنە، چونکە بۆنی لەیموون بەهێزە، بۆ ماوەیەکی زۆر دەمێنێتەوە..
- هەندێک خواردن هەیە کە بۆنی هەیە وەک : سیر - شووتی - گندۆرە - یاخود ئەو خواردنانەی کە بۆنی خۆی هەیە، تێکەڵی خواردنی دیکەی مەکە و یاخود مەیخەرە ناو سەلاجە تاوەکو بۆنی ئەوانەی دیکەش ناخۆش نەکات..
- بۆ رزگار بوونت لە بۆنی قەرنابیت و یاخود سیر، سەرەتا لەناو ئاویان دابنێ و لەگەڵ دانانی پارچە (نان)ێک، ئەم پارچە نانە بۆنیان هەڵدەمژێت، ئەمەش سوودی هەیە بۆکاتی پاککردن و چاککردنیان..

بۆ پارێزگاری کردنی فڵچەی ماکیاژ

فڵچەی ماکیاژ یەکێکە لەو پێداویستییە سەرەکییانەی کە راستەخۆ کاریگەری لەسەر جوانکاری دەموچاوت هەیە، ئەوەش بزانە کە زەرەری هەیە و چاکترە لەم لایەنە ئاگادار بیت، وەک ئەوەی دەم وچاوت تووشی نەخۆشی پێست دەکات، ئەمەش لە ئەنجامی ئەوەی فڵچەکە ماددەی کیمیاوی ماکیاژی پێوە دەمێنێت و دواتریش بەکاریدەهێنیت بۆ دەم و چاو، بۆیە دەبێتە نەخۆشی لەسەر پێستی دەم و چاوت.

ئەو فڵچانەی لە مووی قژی سرووشتی یان لە مووی دەستکرد دروستکراوە، ئەم هەنگاوانەی بۆ ئەنجامبدە بۆ پارێزگاری کردنی فڵچەی ماکیاژەکەت بەمشێوەیە:

- بۆ شووشتنی فڵچە، سەرەتا فڵچەکە لە ناو ئاوێکی هەندێک گەرم دابنێ، هەندێک شەمپۆی قژ تێکەڵی ئاوەکە بکە بۆ ماوەی یەک کاتژمێر..
- پاشان بە ئاوێکی پاک فڵچەکە بشۆ، تاوەکو شەمپۆیەکەی یەکجاری لێوە دەڕوات..
- کاتێک فڵچەکە دەشۆیت چاکترە ئاراستەکەی لە خوارەوە بێت، تاوەکو ئاوی لەسەر نەمێنێت، چونکە مانەوەی دەبێتە هۆی پیسبوونی فڵچەکە..
- بۆ زیاتر چاکتر هەر (٣) مانگ جارێک فڵچەی ماکیاژەکەت بگۆڕە، چونکە ئەم ماوەیە هەر فڵچەیەک بێت تێکدەچێت.

رەنگی ددان و لێوت چۆن رێکدەخەیت؟

ماکیاژ و بۆیەی لێو، کاریگەری لەسەر رەنگی ددانەکانت هەیە و بەشێوەیەک شێوە رەنگێک بە ددانەکانت دەدات.. وەک ئەوەی ددانەکانت زیاتر سپی بکات، بەڵام دەبێت رەنگی لێوت دیار بکەیت کە رەنگی ددانەکانت زیاتر دەردەخات، چونکە هەندێک رەنگ هەیە ددانەکانت بە رەنگێکی زەرد نیشان دەدات وەک (قاوەیی ، شین ، خاکی) ئەگەر ددانەکانت بەرەو زەرد دەچێت. بۆیە بۆ زیاتر سپی بوونی ددانەکانت ئەم رەنگانە بەکاربهێنە بۆ رەنگی بۆیەی لێوت وەک : ئەگەر رەنگی لێوت شین بوو، هێلەکان بە رەنگی سوور یان رەنگی پورتوقالی رەنگ بکە.. یاخود هێڵەکان بە رەنگێکی پەمەیی کراوە یان تۆخ یاخود رەنگی وەنەوشەیی، هەر چۆنێک بێت رەنگی پەمەیی کراوە تاکە رەنگە کە لەگەڵ گشت رەنگەکانی هێڵکارییەکە دەگونجێت، بۆیە لێوت لە رەنگی پەمەیی نزیک بکە..

دیارکەوتنی هێڵ لە جلەکانی دەرەوە هەڵەیە

ئەم شێوازە جلوبەرگەی ژوورەوە، یان کە بە جلی خوارەوە (under wear) ناسراوە لەوە ناشایستەتر نییە، کە هێڵەکانی جلەکانی ژوورەوە لە دەرەوە دیاردەکەوێت، بەڵکو شێوەی و جوانی ئەم جلە دەڕوینێت کە پۆشیووتە.. چونکە شوێنی هێڵەکە وەک پارچەیەک گۆشتی جەستەت لە پشتەوەت دیار دەبێت، ئەمەش دەبێتە هۆی شێواندنی جەستەت، هەروەها جوانی جلەکەت کەم دەکاتەوە..

بۆیە ئەم جلانەی ژوورەوە بپۆشە کە لە بە پێوانەی جەستەی خۆتە و لەگەڵ ئەوەشدا چاکترە هێڵەکانی جلەکەی ژوورەوە، بچووک بێت. لەم لایەنە ئاگاداربە، چونکە هەر جلوبەرگێک کاریگەری لەسەر جلی دیکە هەیە..