خانمی بەڕێز! ئارایشکردنی چاو سەرنجراکێشترت دەکات

لێکۆڵینەوەکان دەریانخستوە کە پێویستە ژنان گرنگیەکی زۆر بە ئارایشکردن و ماکیاجی پشتی چاوەکانیان بدەن، چوونکە ڕازاندنەوەو ڕەشکردنی چاو بەشێوەیەکی گونجاو نەک هەر سەرنجراکێشتریان دەکات، بەڵکو جوانییەکی تایبەتیشیان پێدەبخشێت. بۆیە خانمی بەڕێز دەبێت خۆت لەسەر ڕێگەیەکی تایبەت بە رازاندنەوەی چاوەکانت رابهێنیت، بەتایبەتی ڕەنگی جۆراو جۆر کە لەگەڵ شێوازیی ئجل وبەرگەکەت بگونجێ کە رۆژانە لەبەری دەکەیت.

خانمی بەڕێز پێوستە سەبارەت بە ڕەنگی چاوت شارەزاییت هەبێ، گەر چاوت قاوەیی بوو ئەوا بە گشتی زۆر ڕەنگی لێدێت، بەڵام چاوی قاوەیی کاڵ ، ڕەنگی تۆخ یاخود زیوی و ئاڵتوونی لێدێت.

خانمی کوردستانی! تۆ هەمیشە پێویستت بە 2 ـ3 ڕەنگ هەیە بۆ جوانکردنی چاوەکانت، لەبیرت نەچی کەبە چەند فڵچەی جیاواز بەکاریان بهێنە، کە هەریەکەیان بۆ ڕەنگکردنی بەشێکی چاو بەکار دەهێنرێت

بەوهۆیەوە ئەگەر دەتەوێ چاوە جوانەکانت جوانتر بکەیت و سەرنجراکێشتر بێتە بەرچاوان، پێویستە ئەم خاڵانە لەبەرچاو بگریت:

1/ پێش هەموو شتێک پێویستە دەمو چاوت پاک بشۆیت و بە خاولی یان کلێنکسێکی پاک وشکی بکەیتەوە و پاشان دەم و چاوت بەوکڕیمەی کە خۆت ڕۆژانە بەکاری دەهێنیت، چەوربکە!

2 / پێویستە دوو ڕەنگی گونجاو بەکار بهێنیت کە لە ڕەنگی جلەکانی ئەو ڕۆژە کە دەتەوێت لەبەری بکەیت، نزیک بێت، ئەو دووڕەنگەش یەکێکیان کاڵ بێت و ئەوی دیکەیان تۆخ بێت .

3 / پاش تێکەڵ کردنی دوو ڕەنگە گونجاوەکە، پێویستە ڕەنگێکی زۆر کاڵی تۆزێک بریقەدار هەڵبێژێریت بۆ ژێر بڕۆت تا چاوەکانت گەش و جوان بنوێنن.

4 / کاتێک ڕەنگەکانت بەتەواوی تێکەڵاو کرد، دەبێ بە ئایلاینەر پشتی چاوت ڕەش بکەیت یاخود بە قاڵەمی ڕەش تا نەخشەی چاووت بە جوانی بکێشیت.

5 ـ دواتر کاتی ماسکارا دێت، تا بڕژانگەکانت ڕەش بکەیت، لەوکاتەدا هەوڵ بدە فڵچەی ماسکاراکە لە ژێرەوە بۆ سەرەوە بڕوات تا بڕژانگەکانت درێژ و جوان بنوێنن.

6 / کاتێک لە ماکیاجکردنی چاوەکانت بوویتەوە، ئەم هەنگاوانە هەڵبگرەوە: مایک ئوپ بەکار بهێنیت واتە ئاساس، بەڵام ئاگادار بە کە ڕەنگی مایک ئوپەکەت بگونجێت لەگەڵ پێستت.

گوڵبار

چای سەوز ئەگەرەکانی تووشبوون بە شێرپەنجەی سی کەمدەکاتەوە

ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی سی بەهۆی جگەرەکێشانەوە دەکرێت بەهۆی خواردنەوەی چای سەوز هێندە زۆر نەبێت. ئەم زانیارییە نوێیە توێژەرانی تایوانی لەمیانەی لێکۆڵینەوەیەکی بچووکدا بۆیان دەرکەتووە و ئەنجامەکانیان لە کۆنگرەی " American Association for Cancer Research"دا بڵاوکردەوە. بەپێی توێژەران، کاریگەری چای سەوز پەیوەندی بە فاکتەری جینییەوە هەیە، کە کاریگەری دەکەنە سەر گەشەکردنی خانە شێرپەنجەیی.

چا، بەتایبەت چای سەوز، بە خواردنەوەیەکی تەندروست دادەنرێت، چونکە "Polyphenol"کان لەناو چادا بە ئەنتی ئۆکسیدی بەهێز دادەنرێن. لێکۆڵینەوەکان نیشانیانداوە، کە چا توانیوێتی کاریگەری وەستێنەر بکاتە سەر دروستبوونی لوو، هەروەک "I-Chung Shan " لە "Hsin Lin Medical University" لە تایوان ڕوونیکردۆتەوە

لە لێکۆڵینەوەکەیاندا توێژەران پرسیاریان لەهەمبەر جگەرەکێشان و شێوازی خۆراکی ڕۆژانە و هەروەها خواردنەوەی چای سەوز و هەروەها کەسانی تووشبوو بە شێرپەنجەی سی لەناو خێزاندا ئاراستەی 170 تووشبوو بە شێرپەنجەی سی و 340 کەسی تەندروست کرد. هاوکات توێژەران کەڵکەبوونی بۆماوەیی بۆ شێرپەنجەیان لەشێوەی جینی پشکنی.

دەرئەنجام توێژەران بۆیان دەرکەوت، کە ئەوانەی چای سەوز ناخۆنەوە، پێنج جار زیاتر ئەگەری تووشبوونی شێرپەنجەی سییان لێدەکرێت، ئەمەش بەبەراوردکردنی ئەوانەی ڕۆژانە یەک کوپ چای سەوز ناخۆنەوە. ئەم ڕێژەیە لەنێو ئەو جگەرەکێشانەی چای سەوز ناخۆنەوە، بەرزتر دەبێتەوە. جگەرەکێشان بە نەخواردنەوەی چای سەوز ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی سی دوانزە جار بەرزتر دەبێتەوە. توێژەرانی تایوانی پێیانوایە، کە کاریگەی جینی ڕۆڵی خۆی دەبینێت.

سەرچاوە: بی بی سی

مێشکت گرنگترە لەوەی بیرت بۆی دەچێت

لای هەموومان ڕوونە مرۆڤ مێشکێکی تایبەتی هەیەو جیاوازە لەگەڵ هەموو بونەوەرەکانی تر کەواپێک هاتەیەکی یەکجار ئاڵۆزە. مرۆڤ لەوەتەی بوونی لەسەر زەوی هەیە تەنها لەماوەی (500) ساڵی رابردوودا دەگەڕێ بەدوای دۆزینەوەی شوینی مێشک لە لەشی، بەشێوەیەک لەگەڵ من بیر کەوە کە هیچ فکرەیەکت نیە لەسەر شوێنی مێشک لە لەشت، هاوڕێیەکت پرسیارت لێدەکات: شوێنی هەست و سۆزو، یادگاریەکانت، پاڵنەرەکان، ئارەزووەکانت، لەکوییە ؟، بێگومان وەکو هەموو خەڵکی تر لەسەروی هەموانەوە زانای ناودار (ئەرستۆ) وەڵام دەدەیەوەو دەڵێی : دەکەوێتە ناوچەی دڵ و سینگ، چونکە ئەمناوجەیە هەستت ڕادەکێشێ بۆ هەموو دیاردەیەکی ماددی بەشێوەیەکی کاریگەرانە لەسەر کارەکانی مێشک. مێشک لە دوو بەش پێک هاتووە نەک لەیەک بەش وە ئەو کارانەش کەئەنجامی دەدەن زۆر لەیەکتر جیاوازن، لەزۆرینەی مرۆڤەکان بەشی چەپی مێشک پەیوەستە بەکاری شیکردنەوە، پلاندانان، منطق، ووشە، لیست و ژمارەکان .....هتد، ئەم بەشەیان پێی دەڵێن کارە ئەکادیمیەکان، کاتێک بەشی چەپ کار دەکات بەشی ڕاست لە باری ئیستیراحە دادەبێت و ئامادەباش دەبێت بۆ یارمەتی دانی بەشی ڕاست ئەگەر پێویست بوو. هەروەیا بەشی ڕاست پەیوەستە بەبیر کردنەوەکان، ڕەنگەکان، خەیاڵ، هەستی شوێنی، وینەو دووریەکان، دەنگەکان.... هتد، دکتۆر (داڤید ساموێل) لەپەیمانگای (وایزمان) دەست نیشانی کردووە کەکارە سەرەکیەکانی مێشک لەنێوان 100000 تا 1000000 کاری کیمیای جیاوازە لەهەر خولەکیک. مێشکی مرۆڤ بەلایەنی کەم پێک هاتووە لەنزیکەی 1000000000 خانە ئەم لمارەیەش زۆر بەرز دەبێتەوە ئەگەر بزانیت هەر یەک لەخانەکان دەتوانێت کردار لەگەل یەک تا 100000 خانەی تردا بکات. ئەوەی شایەنی باسە تائێستا ژیانی مرۆڤایەتی هیچ کەسێکی بەخۆیەوە نەدیوە کەهەموو تواناکانی مێشک بەکارهینابێ، لەگەل ئەوەی کەتواناکانی مێشکی مرۆڤ زۆر لەمە زیاترە بگرە هەژمار ناکریو لەگەڵ پێشکەوتنی زیاتر زانستی بەدەر دەکەوێت، بەڵام لەسەر ئێمەی تاکی کورد پێویستە هەموو توانایەک بەکار بهینین بۆ پێشخستنی نیشتمان و وولاتەکەمان لەگشت بوارەکانی ژیان و خزمەت کردنی زیاتر بە کۆمەڵگا کەمان، لەیەکێک لەبوارەکان بوونی خۆمان بسەلمێنین و شوێن پەنجەمان دیاربێت، تابگەین بە ڕزگاری و سەربەخۆی یەکجارەکی ئەمجارەیان مێژوو دوبارە نەبێتەوە بەسەر گەلەکەمان و مێژوویوکی نوێ تۆمار بکەین.

ئامادەکردنی: دارین

کەش و هەوا بەرەو کوێ؟

تویژینەوە تازەکانی بواری کەش و هەوای گۆی زەوی دەری دەخەن بەهۆی ئەو هەموو دووکەڵ و گازە خراپانەی کەلەئەنجامی پێشکەوتنی تەکنەلۆجیا لەکارگەکانی بەرهەم هێنان و بەرهەم هێنراوەکان دەردەچێت، هەوای گۆی زەوی توشی پیس بوون هاتووەو ئەگەر بەم شێوەیە بەردەوامبێت لەماوەی کەمتر لە 50 ساڵی تر چیا سەهۆڵیەکانی هەردوو جەمسەری باکوورو باشوری گۆی زەوی ڕوو لەتوانەوە دەکەن، وە بەهۆی ئەم توانەوەیە بەشێکی زۆری وشکانی سەر ڕووی زەوی ژێر ئاو دەکەوێت، بەمەش زۆرێک لەگیانەوەران لەناو دەچن. بەپیی ئاژانسەکانی هەواڵ پسپۆڕان ئێشنیاریان کردووە لەماوەی داهاتوو ئەگەر ئەم پیسبوونەی گۆی زەوی کۆنترۆل نەکرێت، ئەوا پلەی گەرمی گۆی زەوی نزیکەی 15 پلە بەرز دەبێتەوە، بۆیە پێویستە لەسەر بەرپرسانی کوردستان ڕێو شوێنی توند بگیرێتە بەروپێش لەپیسبوونی ژینگە بگیرێ، بەتایبەت هەبوونی ئەم هەموو کارگانە لەناو شارەکان کەدەبێ دوور بخرێنەوەو ڕێوشوێنی تەندروستیان پێ جێبەجێ بکەن لەکار کردن، هەروەها زۆربوونیرپژەی ئۆتۆمبێل یان ئەوانەی یان ئەوانەی خراپن لەکارکردن، وە پاشماوە خۆراکیەکان بەشێوازێک لەناو ببریب کەزیانی لێنەکەوێتەوە..

دیار عەبدوڵڵا

فەرهەنگی ڕەنگەکان

دووەم: ڕەنگی شین

لەبەرئەوەی زۆربەی گەل و میللەتەکۆنەکان باوەریان وابووە، کەئاسمانی شین ماڵی خواوەندەگەورەکانە، بۆیەئەم ڕەنگە لای زۆربەی میللەتان ڕەنگێکی پیرۆزە. ڕەنگی سپی و شین گوزارشت لەڕووناکی و ئاسمان دەکەن و ڕەنگی ئەو ئالایەیە کەلەبۆنەو جەژنەکانی پاکیزە (الغدراء) بەکار دێت، لەبەرئەوەی ڕەنگی شین بیرۆکەی پاکژی و حیکمەتی خوایی بەرجەستە دەکات، هەروەها کاین و پیاوە ئاینیەکانی (ئەلزدی) لەئەفریقیا. ڕەنگی (سپی و شین) موفەزیلی. لای ڕۆمانەکان ڕەنگی شین پەیوەستە بەرەنگی ڕەنگی خواوەندی دەریایە. هەروەها ڕەنگی شین لای سۆفی و دەروێشەکان بویەخی پێدراوە، لەجیهانی سۆفی گەریدا ئەم ڕەنگە ڕەنگی دەروونی مرۆڤایەتیە (النفس البشری) بووە. بۆیە (المرید) موريد دەبێ ڕەنگی شین بپۆشێ کاتێک لەحالەتی تێڕامان (التآمل) دابێت.

ڕەنگی شین لای ئێزیدیەکان ئێزیدی دبێژن(شینێ پیرۆز).

عەرەبەکان ڕەنگی چاوی شینیان لا ناپەسەند بووە، لەبەرئەوەی خۆیان چاویان ڕەشە، تەنیا هەندێک حالەتی ناوازە (النادر) نەبێت. هەندێک کەس چاوی شینیان بەچاوی کوندەبۆ چواندوە. لەهەندێک میللەت باوەری میللی واباو بووە، کەرەنگی شین مرۆڤ لەسحرو چاوی پیس دەپارێزێت، بۆیە لەپکەی شینو مۆری شین بەمندالەکانیانەوە هەڵواسراوە، بۆخۆپاراستن لەسحرو جادوو، ڕەگی ئەم باوەڕە کۆنە لەسۆمەریەکان ماوەتەوە، لەبەر ئەوەی سۆمەریەکان بووکەلەیەکی شینیان بەسەر دەرگاقی ماڵەکانیان هەڵدەواسی، بۆ ئەوەی دێوو درندەکان نەچنە ناو ماڵەکانیانەوە، باوەڕیان وابووە کەمۆری (الخزر) مرۆڤ لەشەرخوازەکان دەپارێزێت. ئەم باوەرە بۆ ئەکەدی و کلدانیەکانی و میللەتەکانی تری ناوچەکە گواستراوەتەوە، بۆیە کلدانیەکانیش داوەبەن (خیوط)ی شینیان لە مل (گەردنیان) کردووە، بۆ خۆپاراستن لەنەخۆشی و درنج. تاکو ئێستاش هەندیک ماڵ ئەم لەپکە شینە بەدیواری ماڵەکانیان هەڵدەواسن. لەبەر ئەوەی زۆربەی گەل و میللەتانە کۆنەکان باوەریان وابووە کەئاسمانی شین ماڵی خواوەندە گەورەکانە بۆیە ئەم ڕەنگەیان لا پیرۆز بووە. هەروەها چەندین جۆر لەرەنگی شین پەیدا بوون وەک ڕەنگی شینی ئاسمانی و شینی تۆخی دەریای و شینی تاوسی. ئەم ڕەنگە لەسەدەکانی ناوەڕاستدا لەئەوەڕوپا هێمای خۆشەویستی و ئارامی (الانسجام والتوازن) بووە، هەر بۆیە ئەم ڕەنگە ڕەنگێکی سەرەکی ئالای فەرەنسایە کەپێکهاتووە لەرەنگی (شین وسپی و سوور).

ڕەنگی شین قاسنی هاوبەشە لەگونجانی نێوان زەوی و ئاسمان. ئەو کەسەی ڕقی لە شەڕبێت ئەوا حەزی لەڕەنگی شینە. ئەوەی حەز لە ئاشتی بکات ئەوا حەزی لەڕەنگی شینە.

هەر گەل و میللەتێک شانازی بەڕەگێک یان دوو ڕەنگی دیاری کراو دەکات کەدەلالەت لە مێژوو ڕابردووی میللەتەکە یان گەلەکەوە دەکات هەروەها ڕەنگەکان پەیوەندیان بە ژینگەو جوگرافیای وڵاتەکانیش هەیە..

مامۆستا م.ع

رۆژی گەل
هەفتەنامەیەکی سیاسی، ڕۆشنبیری گشتییە، حزبی ڕزگاریی کوردستان دەری دەکات
خاوەنی ئیمتیاز: ڕێکار ئەحمەد.. ژمارەی تەلەفۆن:07501191497
سەرنووسەر: حوسێن حەسەن .. ژمارەی تەلەفۆن: 07504471631
rojiigel@hotmail.com

هەولێر
گەڕەکی ڕزگاری
شەقامی شەست مەتری
نزیک وەزارەتی ئاوەدانکردنەوە
07501179846

سلێمانی
گەڕەکی ڕزگاری
نزیک مزگەوتی حەزرەتی ئیبراهیم
بەرانبەر زانکۆی ئەمریکی
053219256

کەرکوک
گەڕەکی شۆرجە
بەرانبەر فێرگەی
شۆرجەی کچان
07701325080

ڕانیە
گەڕەکی ڕەشەمێرگ
بەرانبەر بارەگای
پێشمەرگەدێرینەکان
07501163805