

CHEAT MEALS – VAI TIEŠĀM VESELĪGI?

SHAPE
LATVIJA

AMINATA:

“Spēks slēpjas
sievišķībā, viedumā,
maigumā.”

Sports
pārīšiem

x3

*Vai pārāk bieži
atvairinājamies?*

DIY
HENNA

**TAGAD
LĒTĀK!**

1,99 €

**Kāpēc
draudzene
NAV
psihologs**

Pirmā
reize...
futbolā

GIRL POWER

Meiteņu bandas uzdarbojas!

Caurbiras atzīšanās

Skaistums {uz savas ādas}

Hennas
rota ir
sievišķīgi
gaisīga,
taču
vienlaikus
slepji sevi
milzīgu
speku.

TEKSTS AIGA ZVIEDRE

Laijies 'hennas valdzinājumam!

KONSULTĒ INESE
DĀVIDSONE, VĒDISKĀ
ASTROLOGE,
HENNA GURU UN
MEISTARKLAŠU
VADĪTĀJA

Perfektā recepte

Hennas konusus iespējams iegādāties veikalos un internetā, taču jāņem vērā, ka tajos hennas pastai pievienotas dažādas ķīmiskas sastāvdaļas, lai tā ilgi nebojātos. Tāpēc augstvērtīgāka ir dabiska, paša gatavota hennas pasta, un izcilākie meistari strādā tieši ar tādu, lai maksimāli būtu pārliecināti par sniegtā pakalpojuma kvalitāti un garantētu skaistu rezultātu. Gatavo pastu pilda konusus. Tam var izmantot jebkādu materiālu, kas nav pārāk plāns un netaisnīgi cauri šķidrumu, taču nav arī pārāk biezs vai slidens, kas varētu apgrūtināt pastas uzklāšanas procesu, – piemērotākais ir dāvanu iesaiņojuma papīrs. Dabiskas hennas pastas derīguma termiņš – aptuveni piecas dienas ārpus ledusskapja, taču to mierīgi var turēt saldētavā.



Pieejamas dažādas pastas receptes, un ar sastāvdaļām un proporcijām var variēt, atkarībā no vēlamā efekta. Šāda ir Henna Guru versija.

Sastāvdaļas

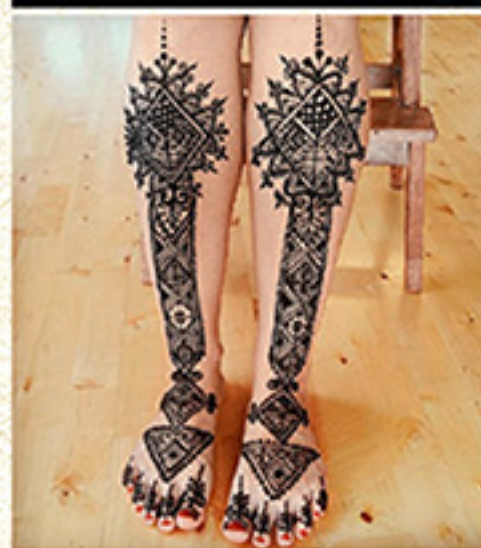
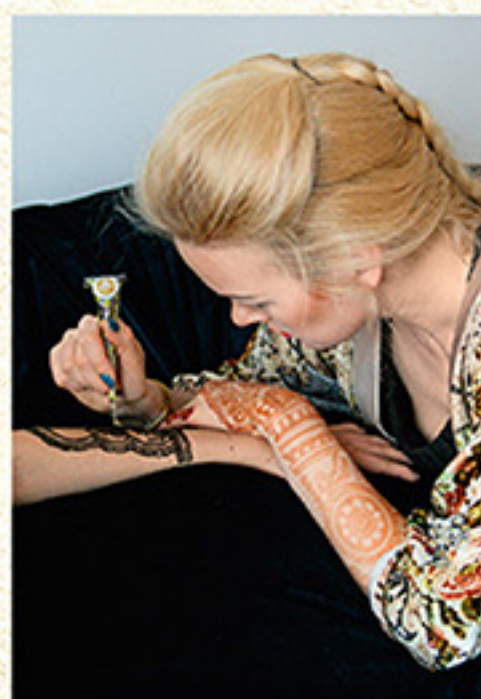
Hennas pulveris
Svaigi spiesta citronu sula
Ēteriskās eļļas pēc izvēles
Miecielas
Pūdercukurs

Darba gaita

Svaigi spiesto citronu sulu sajauc ar hennas pulveri kartupeļu biežputras konsistencē. Citronu skābums aktivizē hennas pulveri. Šai masai pievieno

miecielas: melno tēju, kanēli, melnos piparus. To visu kopā novāra, lai kārtīgi savelkas.

Pēc tam pievieno dabiskas ēteriskās eļļas: tējaskoka, lavandas, gerānijas. Tās izmanto, jo eļļu smarža iedarbojas uz cilvēku ne tikai fiziski, bet arī mentālajā līmenī, tāpēc hennas zīmēšana ir labsajūtu raisošā, meditātīva un nomierinoša procedūra. Šo eļļu kopums stabilizē imunitāti, sniedz enerģiju, atbrīvo no emocionāliem pārdzīvojumiem, līdzsvaro, sekmē spēku atjaunošanos un pat kļiedē galvassāpes. Beigās pievieno pūdercukuru, kas masu savelk kopā. Rezultātam jābūt zobu pastas konsistencē.



“Cilvēks ar savu miesu ļaujas mākslinieka radošajai enerģijai.”

ZIMEJUMS = SPEKS

Procedūras parasti notiek šādi: vispirms rūpīgi attīra ādu – tas nodrošina pastas kārtīgu uzsūkšanos. Tad uzklāj zīmējumu, ko pēcāk žāvē, līdz hennas pasta sakalst. Vēlāk to nokasa vai norīvē. Ar hennu iespējams uzzīmēt teju jebko, tomēr

“Roku virspusē zīmēta henna darbosies kā vairogs.”

radošajai enerģijai. Kā jebkuru praksi, arī hennas mākslu var uztvert dažādos līmeņos. Līdzīgi kā jogā, var vienkārši izpildīt vingrojumu kompleksu kā fizisku treniņu, bet var arī padziļināti izprast un izmantot citus šīs prakses elementus – elpošanu un meditāciju kopā ar kustībām –, tā piešķirot darbībai dziļāku jēgu. Tas, vai hennas zīmējums kalpos tikai kā rotājums vai sniegs vēlamo arī kādā dzīves jomā, ir atkarīgs no mākslinieka zināšanu līmeņa. Dažādi

nes sevī tieši to, kas cilvēkam šajā dzīves posmā visvairāk vajadzīgs.

Tomēr nozīme ir ne tikai pašam zīmējumam, bet arī vietai, uz kuras to uzklāj. Cilvēka ķermeni var sadalīt uz pusēm. Labā jeb saules puse pārstāv vīrišķo pusi, kam piemīt dodoša enerģija, savukārt kreisā jeb mēness puse – sievišķo un saņemšanas enerģiju. Būtiski arī, vai roku zīmējumu klāj uz delnas vai plaukstas. Roku virspusē zīmēta henna darbosies kā vairogs jeb

aizsardzība, bet iekšpusē zīmējums kalpo atvērtībai. Savukārt pirksti ir mūsu apziņas turpinājums, tāpēc uz tiem tradicionāli tikušas klātas bezgalības zīmes, kas savieno ar Visumu.

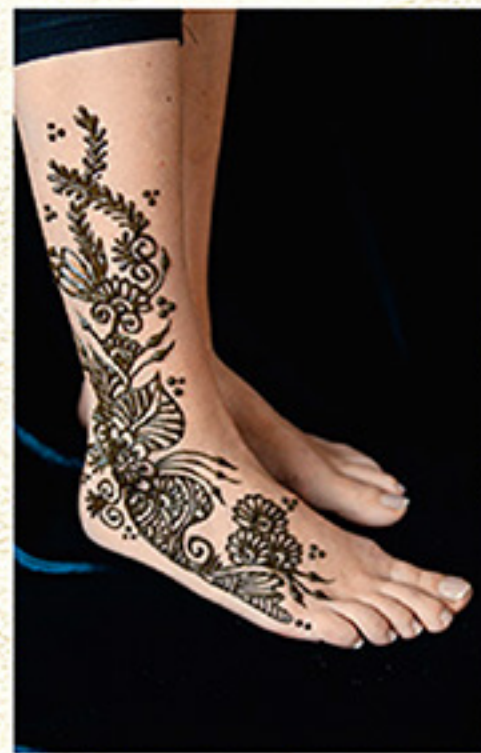
NOTURĪBA

Lai uzklātais zīmējums priecētu ilgstoši, žāvēšanas procesam jāvelta līdz pat 5–6 stundām. Tomēr diez vai kādam ikdienā ir tik daudz brīva laika, tāpēc ir dažādas metodes, kā šo



populārākie stili ir *mehndi*, mandalas, arābu stils, reversā tehnika, dažādi ziedu motīvi, latviešiem īpaši mīļas ir arī mūsu pašu etnogrāfiskās zīmes. Šos stilus mēdz arī kombinēt, un mākslinieks pēc savas izpratnes un gaumes tos var modificēt atbilstoši zīmējuma mērķim vai klienta prasībām. Hennas mākslā nav nekādu noteikumu vai robežu – šis process ir pat ļoti intīms, jo cilvēks ar savu miesu ļauj māksliniekam

simboli, to kombinācijas un skaitliskais atkārtojums var nest sevī spēcīgu enerģētiku, ja tos prasmīgi izmanto. Jāņem vērā: kas der visiem, neder nevienam, tāpēc jēgpilnu zīmējumu konstruēšanai tomēr nepieciešams individuāls piegājiens. Nereti cilvēkam vienkārši jāļaujas sajūtām un jāizvēlas pirmais zīmējums, kas iekrīt acīs no internetā atrodamā vai pāršķirstot katalogu, jo tas, kas uzrunājis vizuāli, iespējams,



procesu pasteidzināt, jeb nelieli triki, kas atļauj to pielāgot mūsu ikdienas vajadzībām. Vasarā gan pietiek ar pāris sauļošanās minūtēm, lai henna nožūtu, tomēr, ja šāds variants nav iespējams, zīmējumu var pažāvēt ar silta gaisa plūsmu, piemēram, fēnu. Tad, lai to neizsmērētu, var aplāt ar plāksteri vai elastīgo saiti un atstāt uz nakti *ievilkties*. Nākamajā rītā var ķerties

pie sakaltušās hennas pastas nokasīšanas un vērot, kā 24–48 stundu laikā zīmējums sasniedz tumšāko toni. Nevajag nobīties, jo vispirms hennas raksti būs oranžīgā tonī un tikai pamazām sasniegs tumši brūno krāsu.

Aptuvenais hennas zīmējumu noturības termiņš ir divas nedēļas, taču šis laiks mēdz atšķirties dažādu faktoru ietekmē.

Ādas tips – līdzīgi kā ar iedegumu. Ir cilvēki, kas saules ietekmē uzreiz kļūst brūni, citiem tas notiek pakāpeniski, vēl citi vispirms apdeg kā sarkani vēži. Tāpat ir cilvēki, kam henna turas vien nedēļu, un ir gadījumi, kad skaistā rota nepazūd pat līdz trim nedēļām.

Pastas kvalitāte – pastas receptē izmantotās sastāvdaļas, pulvera izcelsmes valsts, pievienotās eļļas, proporcijas – tam visam ir būtiska nozīme maksimāli iespaidīga rezultāta sasniegšanā, tāpēc vienmēr jāpārlicinās, ar kādu materiālu tiek strādāts.

Žāvēšana – jāatceras, ka hennai patīk siltums, un žāvēšanas procesā jāapbruņojas ar pacietību. Jo ilgāk pasta ir uz ādas, jo tumšāks un noturīgāks būs zīmējums. Nožūšanas procedūras laiks var mainīties atkarībā no uzklātā hennas daudzuma un zīmējuma lieluma. Ar siltumu saprotama ne tikai vides gaisa temperatūra, kādā uzklāj hennu, bet arī paša cilvēka siltums, tāpēc būtiski, lai cilvēks, kam uzklāj hennu, jūtas ērti, silti un harmonijā.

Ķermeņa daļa – vistumšāko toni un ilgāko noturību var sagaidīt no ķermeņa daļām, ko klāj biezāks ādas slānis, tātad plaukstām un pēdām. Plānāka āda ir uz sejas, kakla, vēdera un citām ķermeņa daļām, tātad uz

šīm vietām zīmētais izdzīs ātrāk.

Ikdienas ķīmija – hennas zīmējums var izbalēt saskarsmē ar dažādām vielām, ko satur kosmētika vai, piemēram, trauku mazgājamie līdzekļi. Tāpēc ieteicams hennas klāto vietu lieki nemocīt; mazgājot traukus, uzvilkt cimdus un uz kādu laiku atteikties no skrubja lietošanas.

Mazgāšanās, džakuzi, peldes baseinā vai jūrā, pirts apmeklējums – pirms šīm aktivitātēm zīmējumu vajadzētu noklāt ar eļļu, kas to pasargās. Tā var būt jebkāda eļļa, kaut vai olīveļļa, tomēr labāk izvēlēties augstvērtīgu eļļu, piemēram, argāna.

MELNU? BALTU?

Melnā – šis hennas veids vilina daudzus, jo zīmējums izskatās līdzīgi īstam tetovējumam, tomēr jāņem vērā, ka tas tomēr ir ādai bīstams, jo pievienotas ķīmiskas sastāvdaļas, kas var izraisīt alerģiskas reakcijas un pat apdegumus. Jāuzmanās arī ceļojumos, jo kūrortos bieži vien piedāvā veidot hennas zīmējumus tieši ar šādu pastu.

Baltā un citu krāsu hennas – vienīgais, kas tām ir kopīgs ar dabisko hennu, – tas, ka ar šo pastu var zīmēt līdzīgus zīmējumus, sastāvs ir pilnīgi atšķirīgs. Šie hennas veidi neiesūcas ādā, sacietē un paliek uz ādas līdz pirmajai mazgāšanas reizei, tāpēc tie vairāk paredzēti kā rota konkrētam pasākumam, ļoti īsu laiku. Tomēr arī ar to iespējams panākt lielisku efektu, pieskaņojot zīmējumu kleitai vai aksesuāriem, – tas var būt neparasts papildinājums tēlam kādā brīvdabas festivālā vai ja vienkārši vēlies izskatīties koši.

IZCELSME

Henna ir augs, no kura lapām veido pulveri, ko tālāk izmanto hennas pastas pagatavošanai. Pulveri no dažādām valstīm var atšķirties krāsu niansēs. Mūsdienās hennas izplatīšanas lielvalstis pasaulē ir Pakistāna, Maroka, Indija un Tuvo Austrumu valstis. Taču vēsturiski ķermeņa rotāšana ar hennu bijusi tradicionāla jau Senajā Grieķijā, Romas Impērijā, Mezopotāmijā un Babilonijā. Hennai bijusi arī īpaša nozīme, gatavojoties svarīgiem notikumiem – kāzām vai grūtniecības laikā. Senie beduīni hennas pastu klāja uz ķermeņiem, dodoties tuksnē, jo tai piemīt atvēsinošas īpašības, kā arī tā palīdz aizsargāt ādu no saules apdegumiem. Henna ir arī lielisks antiseptiķis, tāpēc to mēdza klāt kā medicīnisku līdzekli dažādu iekaisumu mazināšanai. Terapeitisko īpašību dēļ tā izmantota, arī lai mazinātu stresu un nomierinātu cilvēka prātu. To iespējams izmantot arī kā matu krāsu vai pat nagu laku. Ja pastas izgatavošanā izmanto tikai dabiskas sastāvdaļas, hennas zīmējumus var veidot arī uz jutīgas ādas – bērniem no divarpus gadu vecuma un grūtniecēm no otrā trimestra.

PIRMS LIELĀ NOTIKUMA

Indijā hennas zīmējumus tradicionāli izmanto *mehndi* nakts laikā – to varētu salīdzināt ar vecmeitu ballīti, taču daudz garīgākā izpratnē. Parasti tā notiek pāris dienu pirms lielā notikuma. Šis nakts laikā līgava tiek sagatavota kāzām, hennas māksliniekam apzīmējot viņas rokas un kājas. Siltumā uzklātā henna ātri vien nožūst, tāpēc to atkārtoti mitrina un atkal žāvē sešas līdz pat astoņas stundas. Paraleli šim ilgajam procesam līgavu izklaide saaicinātie radi un līgavas mājas. Zīmējumam nav tikai skaistas rotas nozīme, kaut gan *mehndi* stila raksti lieliski papildina krāšņos kāzu tērpus. Viens no zīmējuma uzdevumiem – stresainajā pirmskāzu laikā atbrīvot līgavu no uztraukuma ar hennas aromāta palīdzību. Rakstos tiek ietverti simboli, kuru mērķis ir sargāt jauno pāri, vairot mīlestību, veicināt pārticību, veselību un citas laulātajam pārim svarīgas vērtības. Pastāv uzskats: jo tumšākā tonī izdodas roku zīmējums, jo sieviete iegūs lielāku vīramātes un līgavaiņa atzinību. Tumša krāsa pierāda, ka līgava ir bijusi pacietīga un nosvērta zīmējuma žāvēšanas procesā. Tona intensitāti mēdz saistīt arī ar sievietes auglību. Nozīmīga ir arī ilgstoša noturība. Ir arī kāds rotaļīgāks zīmējuma uzdevums – kāzu nakts laikā sievas greznajās roku vai kāju gleznās vīram jāatrod paslēpti savi iniciāļi. Taču ar kāzu nakti nekas nebeidzas – kamēr vien jaunās sievas rokas klāj šis zīmējums, viņa ir atbrīvota no mājas darbiem, kas cieši saistīti ar to, ka pirmajās nedēļās sievai jāvelta sava enerģija vīra izklaidešanai, tas ir, mīlas rotaļām.

Vairāk informācijas:



FACEBOOK.COM/HENNAGURU.LV
VAI SAZINOTIES PA E-PASTU
INESE.DAVIDSONE@GMAIL.COM