Оқиғалардың және жұмбақтардық жалғасылары төменде 👇👇👇Сіздерді еш алдамай салдық, сізде рахметіңізді айтып тобымызға тіркеле кетіңіздер😋🤗\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Аш қалған ана Әйелінің сөзінен шықпайтын бір жас адам: “Шешең ертелі-кеш тамақ жей береді, еш тоймайды, мұның көзін құрт!” - деген әйелінің сөзіне сеніп, тілін алып, қартайып қалған шешесін бір тауға апарып тастайды. Кетерінде шешесінің бір нәрсені шайнап жатқанын көріп, манағы әйелінің сөзі есіне түседі де: “Шынымен де менің шешем тоймайды екен ғой” - деп ойлайды. Ашуы келіп: “Ой,шеше! Не шайнап жүрсің? Жағың бір тынбады ғой” - дейді. Шешесі: “Кешір, балам, бір жұмадан бері аузыма ешнәрсе алғаным жоқ, сондықтан тілімді сорып жүрмін” - депті. Сонда ғана жігіт шешесіне мүлде қарамай, әйелін ғана тыңдап жүре бергеніне қатты ұялып, өкініп тәубе еткен екен дейді. Сөйтіп кеш те болса қатесін түсініп, түзеткен екен.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_84 автобусқа отырып үй жаққа кетіп бара жатқанмын. Соңына қарай барып отырдым ұйықтайын деп, жаныма бір әдемі қыз келіп отырыпты. Ол кыз жылап отырды.МЕН -қарындас не болды? Неге жылап отырсыз?Қыз: -сізге айтсам бәрібір көмектесе алмайсыз...Мен: -айтсаңызшы, мүмкін көмегім тиіп қалар.Қыз: -жігітім тастап кетті. Бүгін ата-анаммен таныстырайын деп едім.Мен: -онда мен барайын ба деп қоям қалжындап танысуға?Қыз: -қойыңызшы бәрібір бармайсыз ғой дейді! Мен -жоқ! Барамын.Қыз: -жарайды деді!Сөйтіп екеуміз қыздың уйіне бардық. Барсам уйі үлкен, бай тұрады екен. Қыздың ағалары бандиттер сияқты түрлері қорқынышты екен. Уйге кіріп шәй ішіп болған соң мен кетуге жиналдым Сол кезде қыздың анасы ертең тағы бір туысқанымызбен танысуың керек, сондықтан бір күн қон дейді. МЕН болсам жарайды дедім. Бір бөлмесіне жатқызды. Түнде ұйықтап жатқан кезде бөлмеге біреу кіреді. Мен:- ағасы болар кірген. Енді не істесем екен? Мені өлтіретін шығар,- деп ойлап жатырмын көзімді аша алмай . Сол кезде иығымнан біреу түртеді. Көзімді ашып қарасам,Кондуктор: -ояныңыз. Конечныйға келдік,-деп оятты😆😆- Сөйтсем түсім екен ғой бəріііі!!!!!!😀😂

Қызықты идея

🌟 Өз қолымызбен жасалған моншақ

🌟 Сілеусіңнің суретін саламыз

🌟 Ою-өрнек

Пайдалы кеңес

Мерекелік дастарханды безендіруге арналған идея

🌟 Пластикалық бөтелкеден жасалған орындық

🌟 Пайдалы кеңес

Пайдалы кеңес

Брауни!Шоколад иісі аңқыған, өте жұмсақ тәтті. Сіздерге әдеттегідей қолжетімді азық-түліктермен жасалатын оңай түрін көрсететін боламын. Қысқа уақыттың ішінде Брауни дайындағыңыз келеді ме? Онда жасалу жолына назар аударыңыз! Құрамы:Шоколад (темный) — 150гр Сары май — 150 грЖұмыртқа — 3 данаҚант — 0,75 стақанҰн — 0,5 стақанҚопсытқыш (разрыхлитель) — 1 шай қасықҮстіне:Шоколад (темный) — 50 грСүт — 4-5 асқасықСұйық май — 1 шайқасық Қайнап жатқан шәйнектің бетіне ыдыс қойып, Мен Альпен Голд қолдандым. 150грам шоколад пен майды ыдысымызға салып, Ерігенше араластырамыз. Ерігеннен кейін салқындағанша күтеміз.Жұмыртқаны миксермен араластырып жатқанда, қантымызды саламыз. Жұмыртқа көпіргеннен кейін, шоколадымызды үстіне құйып, араластырамыз.Ұн және қопсытқыш салып,араластырып,Қалыбымызға фольга төсеп, жан-жағын майлап,қамырымызды құйып,180 дәрежеде алдын -ала қыздырылған пеште 25- ақ минут пісіреміз. Бұл жерде піспей қалуы мүмкің деген қорқыныш бар, бірақ 25 минуттан көбірек пісірсеңіз, сол брауниді брауни қылатын шоколад иісінен және ылғал боп тұратындығынан айырған боламыз. Сол себептен 25 минут пісірген жөн! Себебі пештен шыққаннан кейін де пісу процессі аяқталмайды. Сондықтан қорықпаңыздар!!! Мен 25 минут пісірдім. Толық салқындағанын күтіп, қалған шоколадты, қайнап жатқан шәйнектің бетіне қойылған ыдысқа салып,ерітіп, сүт құйып,араластырып,сұйық май құйып, араластырып, салқындағаннан кейін, салқындаған брауниді кесіп, қасықтың көмегімен құйып шығамыз.АС БОЛСЫН!

Шоколад 10 минут ішінде дайындау!Құрамы:какао - 100гшекер - 1ч.л.сливочное масло - 50гсүт - 2ст.л.Жоғалтып алмас үшін стенана алып кет ;)Дайындалуы:1. Сүтті кастрюльге кұйып жай отпен қыздырамыз ( қайнамауы керек)2. Шекермен какао қосамыз.3. Майды ерітіп оны да қосамыз.4. Барлығын араластырып қайнатамыз.5. 2 минуттай отта тұруы тиіс.6. Сосын шоколад пішінін келтіріп тоңазтқышқа бірнеше сағатқа қоямыз.

🌟 Әсем ішкі көрініс шарларын жасаймыз

🌟 Көлеңкелерді тірілтеміз

Дəл қазір жасап көрсеңіздер де болад

🌟 Түймелерден жасалған әдемі жапсырмалар

Жанып тұратын көйлектер.

❤ Valentino көйлектері ❤

Оңай пирог ✔ Керекті заттар: ➖ 1 құты тәтті сүт (сгущенка)➖ 5 ас қасық ұн және 1 жұмыртқа қажет. ✔ Дайындау жолы:Кез келген адамның қолынан келетін ең оңай тағам. Аталған заттарды үлкен ыдысқа салып араластырамыз да, ыстық пешке қойып, 150-180 градуста 15-20 минуттай ұстаймыз. 😋 Пирог дайын! 😋

🌟 Балалардың шығармашылығын оятамыз

🌟 Балалар мерекесін әсемдеу жағын қарастырайық

Алоэ өсімдігінің емдік қасиеттеріСонау есте жоқ ерте замандарда адамзат баласы дәрі-дәрмек деген дүниені мүлде білмейтін. Олар өздерінің сырқаттарынан айығу үшін халықтық амал-тәсілдердің көмегіне жүгінетін еді. Сондықтан да, шөптерден жасалған дәрілер бүгінге дейін маңызын жоғалтпай келеді. Және де дәрілік өсімдіктер адам денсаулығына ине мен дәрі-дәрмекке қарағанда, әлдеқайда қауіпсіз келеді. Себебі, таблеткалардың құрамында сіздің ағзаңыз қабылдай алмайтын химиялық заттар болуы мүмкін. Бірақ біздің айтқымыз келгені бұл емес еді...Сіздің үйіңіздің терезесінде алоэ аталатын кереметтей өсімдік өсіп тұр ма? Жоқ? Өте өкінішті. Осы жазбадан кейін алоэны өсіріңіз. Ол сізді өзінің жасыл көйлегімен ғана емес, шипалық қасиеттерімен де қуантатын болады.Жер бетінде алоэның 300-ден астам түрі бар. Және оның әрбірінің өзіндік қасиеттері бар. Мәселен, бұта қалпындағы түрі ішкі ағзаға жақсы әсер береді, ағаш түріндегі алоэ сыртқы сырқаттарға қарсы тұра алады. Алоэ өте қарапайым, оның өсуіне ылғал мен жарық жеткілікті. Оның көбеюі де қиындық тудырмайды: ұрықпен де, бұталармен де, сабақтармен де, тіпті жапырағымен де өніп кете алады.Білесіз бе, айдай әлемге танымал Клеопатра ханшайымның өзі алоэдан жасалған кремді жаққан екен. Дәрігер Диоксид: "Алоэ жараларды емдеп, ұйқыны тыныштандырады" деп жазып кеткен.Алоэ шырыны иммунитетті нығайтып, пайдаланылған өндіріс бұйымдарын бастапқы қалпына келтіріп, бактерияға қарсы күресе алады. Басқа өсімдіктер секілді алоэ да көміртегіні жұтып, оттегі шығара алады. Сондықтан да оны ұйықтайтын немесе адам көп жүретін бөлмеге қойған жөн.Алоэ екіқабат әйелдер, бүйрек, өт қабы, цистит, геморой ауруларымен қиналатын адамдарға кері әсер етеді. Сондай-ақ, қан қысымында ауытқушылығы бар адамдарға да алоэға жақындауға кеңес берілмейді.Алоэны қандай жағдайда қолдануға болады?Тәніңізді тыныштандыратындай ванна қабылдағыңыз келсе, 3 ас қасық шырынды 2 стақан сүтке және жалбыз тұнбасына қосып, жылы ваннаға қосасыз. Мұндай ваннада 15 минут жатуға болады.Күйік шалғанда, іріңді жаралар пайда болғанда алоэны қойып, дәкемен таңып тастау керек және әр екі сағат сайын ауыстырып тұру керек.Ол үшін алоэның жапырақтарын жуып, бинтке қойыңыз да, аздап жаншыңыз. Содан кейін барып, ауырған жерге қойыңыз. Аяулы нәзік жандыларымыз алоэдан маска жасай алады. Ол үшін алоэның бір ас қасық шырыны мен қаймақты араластырасыз да, оған жұмыртқаның сарысын қосасыз. Қоспаны таза бетке жағып, 15-20 минут ұстаңыз да, жылы сумен шайып тастаңыз. Нәтижесінде, теріңіз жылтырап, сұлулана түседі.Иммунитетті көтеру үшін алоэ шырыны мен балдың қоспасын жасайсыз. Шырынды алу үшін 15 сантиметр болатын бірнеше жапырақты үзіп алып, сумен бір рет шайып жіберіңіз. Таза стақанды, дәкені немесе мәрліні аласыз. Қолыңызды тазалап жуыңыз да, сол мәрлінің бетіне әбден кескілеген алоэны қоясыз. Оны қолыңызбен қатты сығып, суын стақанға тамызасыз. Дайын шырынды балмен араластырасыз (1:1). Бұл қоспаны күніне 3 рет бір шәй қасықпен тамақтан жарты сағат бұрын ішіп тұрыңыз. Пайдалану уақыты – 3 апта.Егер суық тигізіп алсаңыз, алоэның жаңадан жасалған шырынын әрбір 3-4 сағат сайын 2-3 тамшыдан тамызып тұрыңыз. Бұл әдісті 2-3 күннен артық жасауға болмайды.Егер сізде гастрит, асқазан жарасы болса немесе тәбетіңізді жақсартқыңыз келсе, күніне 2-3 рет алоэ шырынын ішіңіз. Ларингит (тамақ ауырсынуы) кезінде, тамағыңызды, аузыңызды алоэ шырынымен шайыңыз.Мінеки, терезеңіздің алдындағы алоэның бір бойынан осыншама үлкен дәріхана жасап алуға болады екен. Оны пайдаңызға жаратыңыз да, суаруды ұмытпаңыз

Нәзік маникюр 💅

🌟 Кілемше тоқу өнері

🌟 Таңқалдырарлық шаш үлгісінің сабағы

Кәді қосылған салат!Бізге қажет болады:— 2 үлкен кәді— 4 картоп— 4 қызанақ— салат жапырақтары— 1 үлкен сары тәтті бұрыш— 1 үлкен жасыл тәтті бұрышКәді мен картопты аршып төртбұрыштап тұраңыз. Зәйтүн майға кезек кезегімен қуырыңыз. Қағаз майлыққа түсіріп, артық майдың майлыққа сініп кетуін қадағалаңыз. Тәтті бұрыштарды тазалап, төртбұрыштап тұрап, қатты қызып тұрған майға аз ғана қуырып алыңыз. Қызанақтарды да төртбұрыштап тұраңыз. Бәрін араластырып, тұз қосыңыз да салат жапырақтарын ірі-ірі етіп тұрап араластырыңыз.

🌟 Пайдалы кеңес

🌟 Ерекше білезік

Келін қай қылығымен сүйкімді?Қазақ халқында келіннің отбасындағы рөлі мен орны өзінше бір бөлек. «Келіні жақсы үйдің керегесі алтын» дейді ата-бабаларымыз. Ұлын ұяға қондырып, шаңыраққа келін түсіру өмірдің ең маңызды ісі саналады. Өйткені ұл өсірген ата-ана үйге келіп түсер келіннің қандай боларына қам жейді. Бойжеткен сүйгені өскен шаңыраққа бас сұғып, табалдырығын аттаған күннен бастап өзінің келін екенін сезінгені дұрыс. «Қызымдай көремін» деген сөзге мастанбай, келіннің қыздан да адал боларын дәлелдеңіз. Осы себеппен біз бүгін cіздерге болашақта өнегелі де, ибалы келін болсын деген мақсатпен «Келін қай қылығымен сүйкімді?» деген тақырыпты ашпақпыз. Келіннің бойыннан қандай жағымды қылықтар табылуы керек?Келін ашық-жарқын мінезді болуымен сүйкімді. Оның жайдары, ақкөңіл, әрі ашық-жарқын болғаны жақсы. Енді ғана танысып жатқан жаңа туыстарымен дұрыс қарым-қатынас орнатып, жаңа ортаға оңай сіңісіп кетуі үшін мінезінің ауыр болмағаны жөн. Кез келген адам келіннің қабағына қарайды. Қабағы қатулы келіннің тамағын да ешкім іше алмайды. Іші-бауырыңа кіріп, шын пейілмен ізет көрсететін келіннен кім айналмайды?Келін пысық болуымен сүйкімді. Қыз баланың тұрмысқа ыңғайы келіп тұрғаны кімге болса да ұнайды. Ақ саусақ аппақ келіннен қолынан мың түрлі іс келетін пысық келін әлдеқайда жақсы. Келін келген күннен бастап пысықтығымен сынала бастайды. Келін болғанда қандай тағаммен ата-енеңді тәнті қыларыңды білмей бетің қызарып жүрмеу үшін қыз кезіңде дәмді тағам жасауды үйреніп алған он есе артық. Тағамның түр-түрін жасап, отбасының көңілін ас үйдегі жағымды иіспен алдандыратын келіннің сүйкімі қалай болмасын? Тамақтан өзге үй тұрмысымен де қиналмай айналысу үшін қыз күнде де осы тірліктерді жасап үйренгеннің зияны жоқ. Қыздардың аузынан «Келін болғанда жасаймын» деген сөзді мүлде алып тастау керек. Өйткені келін болғанда сол істі енді үйрене бастаудың орнына, сол істің құлағында ойнап тұру керек.Келін ана болуымен сүйкімді. Ата-енесін көп күттірмей, денсаулығы жарағанша немере сыйлаудан шаршамайтын келіннің сүйкімі көп. Өйткені қазақ көбейіп, өсіп-өнгенді жақсы көреді. Отауға кеп түскен келін өмірге осы әулеттің көшін жалғайтын ұрпақ әкелуге тиісті. Бала-шаға көбейген сайын оны шу деп емес, той деп білетін келінді қалай сүйкімді демессің?Келін кішіпейіл болуымен сүйкімді. Кішіпейіл келіннің ырысы мен несібесі көп болады. Үлкенге құрмет, кішіге ізет көрсететін келіннің шаңырағын береке пен бақ күзетеді. Қыңыр мінезімен көптің көңілінен шықпайтын келін сол ниетіне сай өмір сүреді.Келін көпшіл болуымен сүйкімді. Көп болудан қашпайтын келіндердің өзгеден мәртебесі биік тұрады. Көптің көңілін тауып, сол арқылы өзіне жан тыныштығын іздейтін келін кімге болса да ұнайтыны рас қой?Келін қонақжай болуымен сүйкімді. Қонағын құдайындай сыйлап, үйінде барын алдына тартатын қазақтың келіндері көп болғаны жақсы. Өйткені қонағы мен келім-кетім адамы көп үйде ырыс артады. Үйге келген әр адам өзімен бірге берекесін ала келеді.Келін күйеуін сыйлауымен сүйкімді. Жолдасының талаптарының бәріне көндігіп, оның шешімдері мен бұйрықтарына құрметпен қарайтын келін отбасындағы тыныштықтың символы саналады. Келіні күйеуіне бағынып, айтқанынан шықпайтын үйде ұрыс-керіс атымен болмайды. Ал ұрыс-керіс ұяламаған ұяға бақ құсы қонып, береке орнайды.Келін жаулығымен сүйкімді. Жаңа түскен келіннің басына ақ орамал текке жабылмайды. Бұл салт ақ жаулық келіннің бұдан кейінгі өмірдегі серігіне айналсын деген ниеттен туындаған. Басқа орамал тағудан қашудың керегі жоқ. Ол тазалық пен қазақи мәдениеттің бір көрінісі. Келініне орамал тақпай-ақ жүре беруіне рұқсат берген ата-ененің бұл қылығын түсінуге болатын шығар. Бірақ келіннің өз еркімен орамал тастап жүруді әдетке айналдыруы дұрыс қылық емес. Ата-енесімен бірге тұрмайтын келіндер тым болмаса туыстары мен ата-енесінің көзінше және ас үйде орамал тағып жүруі міндетті.

🌟 Анам құймақтардан кейін ыдысты жууды қиын көреді. Осы тәтті идеяны көрсетіп, оны бір қуантып қойдым

🌟 Шұлықтан жасалған торай ойыншық

Фаршпен қапталған жұмыртқа және картоп езбесіҚұрамы:Фарш — 300 грПияз — 1 данаЖұмыртқа — 4 данаЖұмыртқаның сарыуызы — 1Картоп — 5-6 данаТұзҚара бұрышАлдымен картоптарымызды турап суға тұз салып, отқа қоямыз.Картоп піскенше пиязымызды ұсақтап турап, табамызға май құйып, қызырғанша қуырамыз.Фаршымызға қуырылған пияз, жұмыртқаның сарыуызын, тұз, қара бұрыш салып,араластырамыз.Арасына салатын жұмыртқамызды қайнатып пісіріп аламыз.Тазаланған жұмыртқамызды, фаршқа салып,барлық жерін қаптап, ұнға бір аунатып шығамыз,Қайнап жатқан картоптың отын басып, біртіндеп домалақтаған фаршымызды салып, оттың астын басып, ең баяу отта 10 — 15 минут пісіреміз.Піскен фаршты сүзіп аламыз. Бұл тағамды картобын езбей сорпамен ұсынуға болада және сорпасыз картопты езіп, гарнир ретінде ұсынсаңыз болады.Ас болсын!

Қалаймын

Фаршпен қапталған жұмыртқа және картоп езбесі!Өзгеше және өте оңай тағам! Үлкен кісілерге қарағанда балаларға жұмыртқаның фарштың ішінде тұрғаны қызық болар:))) Картопты езбей, сорпаға салып ұсынуға да болады. Жалпы қалай болса да дәмді, сол үшін әзірлеуге кеңес беремін!ҚҰРАМЫ:Фарш — 300 грПияз — 1 данаЖұмыртқа — 4 данаЖұмыртқаның сарыуызы — 1Картоп — 5-6 данаТұзҚара бұрышАлдымен картоптарымызды турап суға тұз салып, отқа қоямыз.Картоп піскенше пиязымызды ұсақтап турап, табамызға май құйып, қызырғанша қуырамыз.Фаршымызғақуырылған пияз, жұмыртқаның сарыуызын, тұз, қара бұрыш салып,араластырамыз.Арасына салатын жұмыртқамызды қайнатып пісіріп аламыз.Тазаланған жұмыртқамызды, фаршқа салып, барлық жерін қаптап, ұнға бір аунатып шығамыз,Қайнап жатқан картоптың отын басып, біртіндеп домалақтаған фаршымызды салып, оттың астын басып, ең баяу отта 10 — 15 минут пісіреміз.Піскен фаршты сүзіп аламыз. Бұл тағамды картобын езбей сорпамен ұсынуға болада және сорпасыз картопты езіп, гарнир ретінде ұсынсаңыз болады.АС БОЛСЫН!

Жармақ қосылған тефтель жасайық!500 гр фарш1 пияз1 жұмыртқа3-4 ас қасық жармақ1/4 бума көк пиязаскөкдәмдеуіштерПиязды қуырып алып, фаршқа қосыңыз. Жұмыртқа + майдалап туралған аскөк пен көк пиязды да қосып араластырыңыз. Енді фарштан домалақтар жасауға болатындай құрамға келгенге дейін, аз аздан жармақ қосыңыз. Тұздап, бұрыш қосыңыз. 30 минутқа тоңазытқышқа қойып қойыңыз. Фарштан домалақтар жасаңыз. Енді тефтельдерді сорпаға пісірсеңіз де болады немесе мен сияқты көкөністермен жасасаңыз болады.Табаға май қыздырып, ішіне пияз+жалбыз, сәбіз бен қызынақтарды қуырып алып, 1-1,5 стакандай қайнаған су құйып, соның ішіне тефтельдерді қойып, үстін жауып пісіріңіз болады. Артылған фаршты мұздатқышқа қойып сақтасаңыз, үйде бір полуфабрикатыңыз дайын болып тұратын болады.

🌟 Сырға

Көк пияздан оңай ащы салат! Әзірленуі оңай және тез салат. Ыстықтай да, суықтай да жеуге болады. Ащыны ұнататындар үшін күшті салат! Күріштің қасына ұсынсаңыз, тіптен керемет болады. Құрамы: 2 адам үшінКөк пияз — 5 -6 бума(пучок)Пияз -1 данаҚызанақ — 1 данаАщы бұрыш(стручковый перец) — 0,5 данаҰсақталған кориандр(молотый) — 0,5 шай қасықСое соусы — 2 асқасықСарымсақ — 2-3 түйірТұзҚара бұрышКунжут дәндері — 1 асқасық (салу міндетті емес) Қуыру үшін:Сұйық май — 3 -4 асқасық1. Алдымен пияздарымызды жуып, 5-7 см. ұзындығындай пышақпен бөлеміз. Қалың жерлерін 2-3-ке бөлеміз.2. Пиязды төрт бұрышты етіп тураймыз. Қызанақтың астыңғы бөлігін суреттегідей тіліп, үстіне қайнаған су құйып, 1 минуттай күтеміз. Суын төккеннен кейін, қызанақтың қабығы оп-оңай ашылады. Қабығы ашылған қызанақты және ащы бұрышты да ұсақтап, төрт бұрышты етіп тураймыз.3. Табаға май құйып, қызғаннан кейін, қарапайым пиязымызды,қызанақ және ащы бұрышымызды жақсылап қуырып аламыз. Үстіне ұзыншалап бөлінген көк пияздарымызды салып 2 минуттай қуырамыз + тұз+кориандр+қара бұрыш+кунжут дәндерінің жарты бөлігін+езілген сарымсақ салып, сое соусын құйып, баяу отта тағы 1 минуттай қуырамыз. Үстіне кунжут дәндерінің қалғанын сеуіп ұсынамыз.АС БОЛСЫН!

Қызықты идея

❄ Amelia Sposa үйлену көйлектері ❄

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

🌟 Консервілік банкалардан жасалған бұйымдар

🌟 Сақина таңдағанда саусақ өлшемі. Қажет болып қалар

🌟 Майшам картиналар

Джинсы шалбарды өзгерткіңіз келсе

Гүлханым!рецепт:\*қамырына,су тұз қосып илейсіз.\*подливасына овощтар любой.пияз,сәбіз,перец красный,зеленый,редка,кабачок,чеснок,помидор бәрін қуырып майға,тұз салып,су құйып бұқтырамыз.Қамырды жайып,10 см етін кесеміз.арасына фарш пен пиязды араластырып саламыз,және гулдеп ораймыз.қазанда подлива қайнаған соң,гулдерді бір біріне суйеп тұрғызып қоямыз.отты бәсеңдетіп,40 мин бұқтырамыз.гүлді мантыварькаға пісірсе де болады!

🌟 Көбелек галстуктар

🌟 Бақыт ағашын жасаймыз

🌟 Көбелек қалыбындағы декоративті қабырға

🌟 Сəнді маникюр

🌟 Бірбөлмелі үйге арналған идея

Наурыз көже!Наурыз көже құрамы:0,5 кг жылқы еті100гр қазы0,5кг қой еті2,5лит су100 грамм бидай100 грамм күріш100 грамм жарма100г тарытұз;айран-1 стақан;құртНаурыз көже дайындау әдісі:Етті жуып, қазанға суға саламыз. Су бір қайнағанда көбігін алып, тұздаймыз. Ет піскенше отын басып қоямыз. Күріш, бидай, жарма тарыны қосып, пісіреміз. Барлығы піскен соң айранды құйып жақсылап араластырамыз.

🌟 Жатын бөлме перделері

🌟 3D сурет салу

🌟 Қоқыс пакетінен жасалған раушан гүлдер

🍖 Қуырылған тауық пен картоп 🍖✔ Құрамы:➖ Тауық - 1 ➖ Сарымсақ - 5 - 6 түйір➖ Сәбіз - 1 дана➖ Пияз - 1 дана➖ Қызанақ - 1 дана➖ Томат пастасы - 1 асқасық➖ Лавр жапырағы - 2-3 түйір➖ Картопқа арналған дәмдеуіш - 1-2 асқасық➖ Картоп 1,5 кг.➖ Болгар бұрышы - 2 дана➖ Қара бұрыш➖ Тұз✔ Дайындау жолы:✔ 1. Түгел тауықты үлкен бөліктерге бөліп, қызып тұрған майға 3-4 түйір туралған сарымсақпен бірге салып, қуырамыз. 10 минут шамасында қуырып, үстіне туралған пияз, сәбіз, қызанақ, томат пастасын салып, тұз және қара бұрыш сеуіп, араластырамыз. Отты бәсеңдетіп, 1 стақан су құйып, қазанның бетін жауып, 15 минут шамасында етімізді бұқтырамыз.✔ 2. Картопты тазалап, жуып, оны да үлкен бөліктерге бөліп, азғантай тұз, қара бұрыш және картопқа арналған дәмдеуіш сеуіп, араластырып қоямыз. Бұқтырылып жатқан етімізге картоптарымызды салып, лавр жапырағын салып, әбден араластырып, қазанның бетін жауып, баяу отқа қойып, 30-40 минуттай буға пісіреміз. Егер картопты салып жатқан кезде, тауықтың шырыны болмаса, тағы да 1 стақан ыстық су құйып жіберіңіз. Тұзы кемдеу болса, салуды ұмытпаңыз! Қазанның бетін жапқаннан кейін, қайта ашып, араластырмаңыз, әйтпесе езіліп кетеді.✔ 3. Піскен тағамымыздың бетіне болгар бұрыштарын турап, қақпағын 5-10 минутқа жауып қоямыз. Тағамымыз дайын!АС БОЛСЫН! 😋😋

🌟 Сəнді маникюр

🌺 Себепсіз берілген гүлдер - нағыз жігіттің қылығы 🌺

Сүйіктіңізге тосын-сый жасағыңыз келсе😊

🌟 Кәдесый

Бұқтырылған қырыққабаттан сорпа.Етсіз де дәмді сорпа жасауға болады. Соның бірі осы қырыққабат сорпасы. Өзіме қатты ұнайды, құрбымның әпкесі жақсы жасайды. Мен де осы аптада жасап көрдім,өкінбедім, ұнады!:)Құрамы:Қырыққабат — 300-400 грПияз — 1 данаСәбіз — 1 данаКартоп — 3-4 данаТомат пастасы — 2-3 асқасықБірінші пиязымызды қуырамыз,Сәбізімізді салып,оны да қуырамыз томат пастасын саламыз, араластырып, тұз саламызҚырыққабатты турап,пиязбен сәбізіміздің үстіне саламыз,тұз салып, араластырып,қақпағын жауып, 15 минут жай отта бұқтырамыз тереңдеу ыдысқа салып,су құйып араластырып, қайнағаннан кейін картоптарымызды турап саламыз.Тұзы аз болса тұз саламыз. Картоп піскенше сорпамызды қайнатамыз.АС БОЛСЫН!

Гемоглобинді қалай көбейтсек болады?Шикі сәбізбен свекланы 300 граммнан теркадан өткізіп, үстіне 300грамм Бал косып мұздатқышқа салып қойыңыз.Қолдану тәсілі 1стакан күніне 1-рет , Азанда аш қарынға тамаққа дейін 30 мин бұрын.1 аптадан соң гемоглобин қалпына келеді (2 есе көбейуі де мүмкін).

🌹 Шаш үлгісі 🌹

Жігіт пен қызға арналған қатаң ережелер!Жігіттерге:— Қызыңды артық қызғанба;— Артық сөздер айтпа;— "Алып бер" дегенін, қолыңнан келгенше алып бер;— Өзіңді жоғары санама;— Кешірімді бол;— Уәдеңде тұр;— Ешқашан боқтап сөйлеме;— "Кешке шығайық" деп көп мазалама;— Өткен өміріңді айтпа (қыз туралы);— "Mенің қызым — ең керемет жан" деп мақтан ет!Қыздарға:— Қызғандыра бермей тыныш жүр;— Тәртіпті бол;— Ақшасына емес, жүрегіне қара;— "Сұлумын" деп міндетсінбе;— Ешқашан: "Cенен жақсысын тауып алам" деп айтпа! Ол да сенен жақсысын таба алады! Оған күмәнің болмасын!— Өз сезіміңді айта берме;— Мейiрімді бол!— Жігітіңмен ақылдаспай ешқайда шықпа;Ең басты қағида — ОТБАСЫЛЫ БОЛАМЫЗ деген оймен ғана кездесіңіз! Ал мендік тілек: ТЕК ҚАНА БАҚЫТТЫ БОЛЫҢЫЗДАР!

Бəрінде солай болады😉

Медовый торт4 жұмыртқа1 стакан шекерРазрыхлытель1 қасық әселМай 1 пиалаҰн Жұмыртқаны шекерди Разрыхлытель әсел барлығын араластырып ұнды қолға жабыспайтындай болғанша илеп 4 бөлікке бөлеміз сосын астын майлап биртиндеп писирип аламыз Кремине ;сүтке каша араластырып шекер қосып кайнатамыз арасына жағып бетіне печени езіп аунатып шығамызТорт дайын астарыныз дәмді болсын!

Қағаздан жасалған жұлдызшалар😍

🌟 Таңқалдырарлық шаш үлгісінің сабағы

🌟 Шақыру қағаздары

Алоэ өсімдігінің емдік қасиеттеріСонау есте жоқ ерте замандарда адамзат баласы дәрі-дәрмек деген дүниені мүлде білмейтін. Олар өздерінің сырқаттарынан айығу үшін халықтық амал-тәсілдердің көмегіне жүгінетін еді. Сондықтан да, шөптерден жасалған дәрілер бүгінге дейін маңызын жоғалтпай келеді. Және де дәрілік өсімдіктер адам денсаулығына ине мен дәрі-дәрмекке қарағанда, әлдеқайда қауіпсіз келеді. Себебі, таблеткалардың құрамында сіздің ағзаңыз қабылдай алмайтын химиялық заттар болуы мүмкін. Бірақ біздің айтқымыз келгені бұл емес еді...Сіздің үйіңіздің терезесінде алоэ аталатын кереметтей өсімдік өсіп тұр ма? Жоқ? Өте өкінішті. Осы жазбадан кейін алоэны өсіріңіз. Ол сізді өзінің жасыл көйлегімен ғана емес, шипалық қасиеттерімен де қуантатын болады.Жер бетінде алоэның 300-ден астам түрі бар. Және оның әрбірінің өзіндік қасиеттері бар. Мәселен, бұта қалпындағы түрі ішкі ағзаға жақсы әсер береді, ағаш түріндегі алоэ сыртқы сырқаттарға қарсы тұра алады. Алоэ өте қарапайым, оның өсуіне ылғал мен жарық жеткілікті. Оның көбеюі де қиындық тудырмайды: ұрықпен де, бұталармен де, сабақтармен де, тіпті жапырағымен де өніп кете алады.Білесіз бе, айдай әлемге танымал Клеопатра ханшайымның өзі алоэдан жасалған кремді жаққан екен. Дәрігер Диоксид: "Алоэ жараларды емдеп, ұйқыны тыныштандырады" деп жазып кеткен.Алоэ шырыны иммунитетті нығайтып, пайдаланылған өндіріс бұйымдарын бастапқы қалпына келтіріп, бактерияға қарсы күресе алады. Басқа өсімдіктер секілді алоэ да көміртегіні жұтып, оттегі шығара алады. Сондықтан да оны ұйықтайтын немесе адам көп жүретін бөлмеге қойған жөн.Алоэ екіқабат әйелдер, бүйрек, өт қабы, цистит, геморой ауруларымен қиналатын адамдарға кері әсер етеді. Сондай-ақ, қан қысымында ауытқушылығы бар адамдарға да алоэға жақындауға кеңес берілмейді.Алоэны қандай жағдайда қолдануға болады?Тәніңізді тыныштандыратындай ванна қабылдағыңыз келсе, 3 ас қасық шырынды 2 стақан сүтке және жалбыз тұнбасына қосып, жылы ваннаға қосасыз. Мұндай ваннада 15 минут жатуға болады.Күйік шалғанда, іріңді жаралар пайда болғанда алоэны қойып, дәкемен таңып тастау керек және әр екі сағат сайын ауыстырып тұру керек.Ол үшін алоэның жапырақтарын жуып, бинтке қойыңыз да, аздап жаншыңыз. Содан кейін барып, ауырған жерге қойыңыз. Аяулы нәзік жандыларымыз алоэдан маска жасай алады. Ол үшін алоэның бір ас қасық шырыны мен қаймақты араластырасыз да, оған жұмыртқаның сарысын қосасыз. Қоспаны таза бетке жағып, 15-20 минут ұстаңыз да, жылы сумен шайып тастаңыз. Нәтижесінде, теріңіз жылтырап, сұлулана түседі.Иммунитетті көтеру үшін алоэ шырыны мен балдың қоспасын жасайсыз. Шырынды алу үшін 15 сантиметр болатын бірнеше жапырақты үзіп алып, сумен бір рет шайып жіберіңіз. Таза стақанды, дәкені немесе мәрліні аласыз. Қолыңызды тазалап жуыңыз да, сол мәрлінің бетіне әбден кескілеген алоэны қоясыз. Оны қолыңызбен қатты сығып, суын стақанға тамызасыз. Дайын шырынды балмен араластырасыз (1:1). Бұл қоспаны күніне 3 рет бір шәй қасықпен тамақтан жарты сағат бұрын ішіп тұрыңыз. Пайдалану уақыты – 3 апта.Егер суық тигізіп алсаңыз, алоэның жаңадан жасалған шырынын әрбір 3-4 сағат сайын 2-3 тамшыдан тамызып тұрыңыз. Бұл әдісті 2-3 күннен артық жасауға болмайды.Егер сізде гастрит, асқазан жарасы болса немесе тәбетіңізді жақсартқыңыз келсе, күніне 2-3 рет алоэ шырынын ішіңіз. Ларингит (тамақ ауырсынуы) кезінде, тамағыңызды, аузыңызды алоэ шырынымен шайыңыз.Мінеки, терезеңіздің алдындағы алоэның бір бойынан осыншама үлкен дәріхана жасап алуға болады екен. Оны пайдаңызға жаратыңыз да, суаруды ұмытпаңыз

ПАЙДАЛЫ КЕҢЕСТЕР .1. Айран. Айранмен қыз-келіншектер шашын айына 2,3 рет жуып тұру қажет. Айран шашты тез өсіреді, қалыңдатады.Құрғақ бетке айран жағып тұру қажет. Әрі бетті ағартады.Шашыңызды күріштің суына тұз қосып жуыңыз. 2 күннен соң сусабынмен жуыңыз тез өседі. 2. Нан сода. Егер тамағыңыз ауырып ангенаңыз көтеріліп жөтел қоймаса 1 бакал қайнаған суды суытып 1шәй қасық нан сода мен тұз қосып тамағынызды шайыңыз. Күніне 2 рет шайып тұрыңыз.3. Тұмау тиіп қалдыма онда кешке ұйықтар алдында 2 аяғыңызды ыстық суға салып қойыңыз. Күнде осылай жасап көріңіз нәтижесін көресіз.4. Киімдегі дақ кетпи қалса тіс пастаны дақ жерге жағып әбден мыжып ыстық сумен жуып жіберіңіз. Киіміңізге сағыз жабысып қалса уайымдамаңыз. Сол сағыз жабысқан жердің үстіне 1 парақ газетті қойып жіберіңізде үтікті қыздырып басъңыз газеттің үстінен. 5. Ас үйдегі қазаныңызды тазалап жуу қиындаума? Шағыл құммен, күлмен жуыңыз жақсы кетеді.

Бетті қалай ағартуға болды?– Ол үшін алманың суын қысып шығарып, оған лимон мен бал, 1 ас қасық ұн қосып, қою етіп араластырып, бетте 30 минут ұстаса, бет біршама ағарады. Сүзбе жағу да дұрыс. Күрішті қайнатып, күріштің суын ішсе де бет ағарады. Ешқашан жылтырамайтын, тотыққан терілерге бетті тазалап жуғаннан кейін күріштің суына бал қосып маска жасап, оны дәкемен 30 минут тартса, бетке дымқылдық пен ажар сыйлайды.– Қазір қыз-келіншектер салонға барып, бетіндегі, мұрнының үстіндегі түкті алдыртып тастап жатады. Осы дұрыс па?– Түкті алдырмаған жөн. Өйткені, түк беттің қорғаныс қабілетін сақтайтын перде рөлін атқарады. Түгін алып тастаған тері суыққа да, ыстыққа да, әртүрлі сыртқы факторларға төзімсіз келеді.– Көп адамның мұрнының үстіне, мұрын айналасына қара нүктелер шығады. Ол неліктен?– Ол терінің май құрамы көп болғаннан болады. Тері таза жуылмаса да, тері порлары кеңейіп кетсе де, мұрын айналасына қара нүкте шығады.– Көктем кезінде бетіне ақтаңдақ шығатындар болады. Ақтаңдақтың емі бар ма?– Көктемде табиғаттың түлейтіні сияқты адамның терісі де түлейді. Ақтаңдаққа мен жаңа айтқан маска бал, жұмыртқаның сарысы, банан үшеуін араластырып жақса пайдалы.– Қазір бойжеткендердің көбі бетін ай сайын салонға барып тазартып жатады. Ал енді біреулер бетімді тазалатсам, химиялық заттармен бүлдіріп, зиян келтіріп аламын ба деп қорқады. Салонға барып бетті тазалатқан қаншалықты орынды?– Бетті тазаласа бет терісі бүлінеді дегенге дәрігер-косметолог ретінде келіспеймін. Салонға келіп бетін өмірі тазалатып көрмеген қыз бен бетін үнемі тазалатып тұратын бойжеткеннің бетінде едәуір айырмашылық болады. Бүгінде медицина да, косметология да дамыды. Химиялық заттармен бетімді күйдіреді дейтін қорқыныш жоқ. Қазір салондардың бәрі бетті шөптерден жасалған косметика арқылы тазалайды. Ол беттің қан айналымын жақсартады. Екіншіден, микроскоппен ғана көруге болатын тері тініндегі қажетсіз заттарды алады. Одан бет жалтырап, сергек күйге енеді. Кейде қыздардың қорқатынындай-ақ бар. Кейбір салондарда беттегі дақ пен безеуді пилингпен күйдіріп, адамның бір қабат терісін сылып түсіреді. Бұл – зиян. Бір қабат теріні ерітіндімен күйдіру – ол сонау 1992 жылғы әдіс. Күйдіргеннен кейін адамның беті таза, әдемі болып жүреді. Ал бір айдан кейін дақ пен безеу қайта шығып, тіпті көбейіп кетеді. Өйткені, адамның терісі үш қабат қалыңдықта. Бір қабатын сылып тастаған тері өзінің қорғаныс қабілетінен айырылады. Әрі безеу мен дақты алдырып тастаймын деу бос әурешілік. Ол үшін ішкі органдарды емдеп, дұрыс тамақтануды жолға қоя білу керек.

Қорапша

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

Өзбекше самса жасауҚұрамы:Қамырына:Ұн – 4 стаканЖұмыртқа – 1 данаЖылы су – 1 стаканСары май – 100 грТұз керегиншеСалмасына:Қой етіҚой майыПиязТұз, бұрышДәмдеуіштер дәміне қарайСамса дайындау тәсілі:Жылы суға жұмыртқа, тұз, сары май қосып, жаймен ұнды салып қамыр илейміз.Қамырымызды үш бөлікке бөліп, бетін жауып, 20-30 минутқа қойып қоямыз.Енді салмасына дайындап аламыз. Қой еті мен майын майдалап тураймыз. Пиязды майдалап турап, тұз бен бұрыш қосып, дәміне қарай дәмдеуіштер қосуыңызға да болады.Барлығын жақсылап араластрамыз.Қамырымыздың бір бөлігін алып, жайямыз да арасына ерітілген сары майды жағамыз.Келесі екі қамырымызды да дәл осылай жайып, арасына май жағып майы сіңгенше сәл тұрамыз.Енді қамырымызды рулет ұқсатып ораймыз. Қамырымызды бірнеше бөліктерге бөліп үсті үстіне қойып, шетінен қамырымызды дөңгелектеп жаямыз.Әр қамырымызға салмасын салып, дөңгелектеп, немесе үшбұрыш етіп жабыстырамыз ол енді өз қалауыңызда.Енді табамызды алып, майлап самсаны салып, самса бетін жұмыртқаның сарысын жағып бетінен мак себемізде пешке салып пісіреміз. Самсамыз дайын.

Қияр мен ет салаты•1 кг. қияр•500 гр. ет (қой н/е сиыр еті)•1 кіші пияз•1 уыс жусай•1 тал тәтті бұрыш•2 тал сарымсақ (чеснок)•1/2 шәй қасық қызыл ашты бұрыш және шекер•1 шәй қасық кориандр•2 ас қасық уксус 5%•3-4 ас қасық сұйық май•3-4 ас қасық соя соусы•1 шәй қасық тұзҚиярдың екі ұшын кесіп алып тастаймыз да, ортасынан екіге бөліп, әрқайсысын 3-4 бөлікке ұзындығынан бөлеміз. Тұз сеуіп, бетін жауып, 30 минутқа қойып қоямыз.Етті, пиязды, тәтті бұрышты соломка ретінде тураймыз. Жусайды 3-4 бөлікке ортасынан бөлеміз.Енді қиярдың суын төгіп тастаймыз да, қиярдың үстіне қызыл бұрыш, кориандр, езілген сарымсақ және шекерді қосамыз.Қазандағы қыздырылған майға етті қуырамыз. Еттің суы тартылғанда пиязды, жусайды және соя соусын қосамыз. 1-2 минут қуырамыз да оттан түсіреміз. Енді қазандағы етті қиярдың үстіне қосамыз. Татті бұрышты және уксусты қосамыз. 5 минуттан соң бәрін араластырып, дастарханға қоямыз. Жылыдай немесе суықтай да жей беруге болады.

🌟 Гимнастика сабағы

🌟 Үстелді әсемдеу идеялары

Оңай жолмен жасалатын сөмке😉

🌟 Өз қолымызбен сыйлық қорапшасын жасаймыз

🍴- ҚұймақКерек заттар:\*. 3 жұмыртқа\*. 2 үлкен қасық қант\*. Жарты қасық тұз\*. Жарты қасық сода\*. 2 үлкен қасық күнбағыс майы\*. 1 стакан ұн\*. 1 стакан сүтЕң алдымен жұмыртқа, қант, тұз, сода, күнбағыс майын қосып араластырамыз. Кейін сүт пен ұнды қосамыз. Сосын арнайы ыдысқа жұқалап салып, аздап қызарғанша қыздырамыз.Ас болсын😊

🌟 Қағаздан жасалған көлемді раушан гүлдер

🌟 Қағаз майлықтарды ораудың түрлері

🌟 Қағаздан жасалған гүлдер

🌟 Үш қайтара тоқылған білезік

🌟 Сыйлық салуға арналған қорапша

✨ Керемет ✨

Балалармен бірге шығармашылықпен айналысамыз

БЕТ ТЕРІНІЗ СӘБИДІКІНДЕЙБір бананды жақсылап езесіз.Оған 1 ас қасық қаймақ және 1 жұмыртқаның сарысын қосасыз.Масканы жуылған таза бетке жағып шығасыз.15 минуттан кейін жылы сумен жуып тастайсыз.

🌟 Чешир мысығын қарындашпен саламыз

Қажетсіз болып қалған дискілерді кəдеге жаратамыз

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

Жент! Жент — ата-бабамыздың дастарханынан қалмай келе жатқан қазақтың ұлттық тағамы. Бұны әр өңір әр — түрлі етіп жасайды. Бүгінгі сіздерге көрсететін түрі — ең оңайы болар. Сіздер де ата-енелеріңіздің алдына шайға жасап берсеңіздер батасы мен рахметін алатыныңызға сенімдімін.ҚҰРАМЫ:Талқан — 4 стақанМейіз — 100 гр.Грек жаңғағы — 100 гр.Қоюлатылған сүт (сгущенка) — 1 құты (банка)Сары май — 100 гр.1. Алдымен мейізді 5 — 10 минут жылы суға салып жібітіп, кептіріп аламыз. Талқанды ыдысқа салып, үстіне ұсақтап туралған мейіз бен жаңғақты саламыз.2. Қоюлатылған сүттің жартысын құйып, араластырамыз. Қоюлатылған тәтті сүттің түр — түрі болғандықтан, қалған бөлігін аз-аздан құйып отырамыз. Жентті алақанымызға салып, қатты қысқанда пішінін жоғалтпай, үстап тұратындай болу керек! Соңынан жұмсарған май салып, қалаған пішінде жасасаңыз болады. Мен алақаныма салып қысып шықтым.АС БОЛСЫН!

Еттен рулет жасаймыз!Бізге қажет болады:— жарты кг фарш— қара бұрыш, тұз— 2 піскен жұмыртқа— 2 піскен кішігірім сәбіз— 1 жұмыртқаның ағы— 1 тілім нанның жұмсағы— жарты стакан суЕтті бұрыштап, тұздаңыз. Нанды суға жібітіп, сүзіп алыңыз да, етке қосыңыз. Араластырыңыз. Ыдысқа фольга төсеп, еттің жартысын төсеңіз. Піскен жұмыртқаны аршып, бүтіндей ортасына қойыңыз. Сәбізді аршып, ұзынша етіп жұқалап тұраңыз да, жұмыртқаның айналасына қойыңыз. Еттің екінші жартысын жұмыртқалардың үстінен жауып, шеттерін бүгіңіз. Еттің үстіне жұмыртқа ағын жағыңыз. Фольганы нықтап жауып, 220С ыстық духовкада 30-35 минут пісіріңіз.

🌟 Лентамен тоқу

🌟 Мерекелік сәндеу үлгілері

СУЫҚ ТИГЕНДЕ НЕ ІСТЕУ КЕРЕК.Суық тигеннен жөтел және түрлі аурулар пайда болып жатады. Егер сізді жөтел қатты қысса, ыстық сүтке бір шай қасық бал салып ішіңіз. Ал жас балаларға інжірдің тұнбасын сүтпен ішкізген пайдалы.Ангина басталып келе жатқанда жарты лимонды қабығымен қоса асықпай шайнау керек. Бұдан соң бір сағат бойы лимон қышқылы тамақтың шырышты қабатына әсер ету үшін ештеңе жемеу керек. Салқын тиіп, жөтел пайда болса, көкірегіңізді құрғақ шүберекпен сүртіп, ерітілген (топленного) май жағыңыз, егер қайың майы болса, оны қосып жаққаныңыз жөн. Төменде жөтелге қарсы түрлі тұнбаларды ішуді ұсынамыз.\* 10 шақты ұсақтап туралған бадана мен 1 бас сарымсақты жұмсарғанша табиғи сүтке қайнатып, азғантай бал мен жалбыз қосыңыз. Қабылдау мөлшері: күніне бір мезгіл ас қасық. \* 2 жұмыртқа сарысы, 1 шай қасық бидай ұны, 2 шай қасық таза балды 2 ас қасық табиғи маймен араластырып, күніне бірнеше рет бір шай қасықтан ішіңіз.\* Тұрын (редька) немесе сәбіз шырыны мен сүтті бірдей мөлшерде алып, балмен араластырып, күніне алты рет 1 ас қасықтан ішіңіз.\* 1 тұрынға 10 грамм бал қосып қойып, 12 сағаттан соң пайдалануға болады. Қабылдау мөлшері: күніне 4-5 рет 1 шай қасықтан. \* 2 ас қасық май, 2 жұмыртқа сарысы, 1 шай қасық ұн, 2 шай қасық балды араластырып, күніне 3-5 рет тамақтанар алдында қолдану керек.Жөтел қысып, мазаңызды алса, мынадай ерітінділермен тамағыңызды шайыңыз:\* Шалқанның қайнатылған шырынын қант немесе балмен (бал қолдану дұрысырақ) қосып шайыңыз.\* 1 стакан жылы суға 1 шай қасық тұз, жарты шай қасық ас содасы, 2-3 тамшы йодты қосып шайыңыз. \* Мүк жидек (клюква) шырынын сүтпен қосыңыз. \* Қызылша шырынымен шаю үшін оны ұсақ үккіштен өткізіп, шырынын бөліп алып, 1 стакан шырынға 1 шай қасық асханалық сірке суын қосып, күніне 5-6 рет шайыңыз. \* 100 грамм ұсақталып туралған сарымсаққа 100 мл. қайнаған су құйып, аузын мықтап жауып, 5-6 сағат бөлме температурасында суытып қолданыңыз. \* 1 стакан қайнаған суға жолжелкеннің (подорожник) 4 құрғақ немесе жас жапырағын салып, жарты сағаттан соң қолдануға болады. Бұл тұнбамен сағат сайын тамағыңызды шайыңыз.

Денің сау болсын десең:1) Жеткілікті мөлшерде су ішуге тырысу керек.2) Әр көкөніс пен жеміс-жидектерді өз мезгілінде жеу керек. Басқа мезгілде жеуден сақ болған жөн.3) Күнде айран және біраз бал жеу керек.4) Жалбыз (мята), жебіршөп (тимьян), зығыр дәндері, содана (чернушка) сияқты өсімдіктерді ас мәзіріне енгізген жөн.5) Күнде бір алма және бір сәбіз жеу керек.6) Шамадан артық тұз және шекерден ұзақ болған жөн.7) Етті азырақ жеу керек.8) Екі күнде үш рет тамақ жеу керек. Бұл мүмкін болмаса, күніне екі рет жеу керек. Бұл да мүмкін болмаса, таңғы ас мол, түскі ас азырақ, ал кешкі ас одан аз болу керек.9) Ыстық тағамдар үшін сазды немесе шын ыдыс қолданған жақсы.10) Қыстыгүні цитрусты жемістерді жеу керек.11) Жұмысы ақыл-оймен, зейінмен байланысты болған адамдардың мейіз жегені жақсы.12) Арпа нанын таңдаған жөн.13) Майлардан зәйтүн майын таңдау керек.14) Маргарин денсаулыққа зиянды.15) Әр күні таңертең 20 минут терең тыныс алу керек, әр демде 4-5 секунд демді ұстау керек.16) Таңертең жарым сағат шамасында жаяу жүру пайдалы.17) Әр күні түс уақытында қайлулә жасау, яғни біраз ұйықтап алу керек.18) Мүмкін болса, топырақта жалаң аяқ жүрген жақсы.19) Қарын ашпай тұрып тамақ жемеу керек, тоймастан тұрып кетпеу керек.20) Тым мұздай және өте ыстық нәрселерден ұзақ болу керек.21) Байсалды болу керек, кенет қуаныш пен қайғылардан сақ болған жөн.22) Ерлі-зайыптылар бір-бірін ренжітпеу керек. Ренжитін болса жүйкесі бұзылады, аурулар басталады.

Адам сенгісіз ақпараттар1. Көзді ашып түшкіру мүмкін емес;2. Ұшақта шашыңыз 2 есе тезірек өседі;3. Лимон құрамында құлпынайдан да көп қант болады;4. Адамның ДНҚ-сының 30 %-ы салат ДНҚ-сымен сәйкес келеді;5. Пияз турап жатырғанда сағыз шайнасаңыз, көзіңіз жасаурамайды;6. Алтынның 1 граммы ұзындығы 3,5 км сымды тарта алады;7. Тарақан бассыз 3 күн өмір сүре алады, содан кейін аштан өліп тынады;8. Адамдардың 97 %-ы сол жақ шұлықтарын оң жағына қарағанда бірінші киеді;9. Леонардо да Винчи Мона Лизаның ернін 12 жыл салған;10. Уинстон Черчиль дискотекада әйелдер дәретханасында дүниеге келген;11. Бір жылда 31 557 600 секунд бар;12. 1111111 х 1111111 = 123456765432113. Егер стақанға 80 жыл бойы айқайласа, оны қайнатуға болады;14. Әлемдегі ең қымбат ойыншық—Hello Kitty-дің бағасы $167 000;15. Бір миллиард секунд – бұл шамамен 37 жыл.16. Windows-та «Con» атауымен бума (папка) ашу мүмкін емес, Билл Гейтсті бала кезден осылай мазақтаған екен;17. Окинава аралында жасы 100-ден асатын 500-дей адам тұрады;18. Сүйістің ғылыми атауы – филематология.19. Адамның қарашығы өзіне ұнайтын нәрсеге қарағанда 45%-ға үлкейеді;20. Эйфель мұнарасына көтерілу үшін 1.792 баспалдақтан өтуге тура келеді;Қабырғана сақтап қой, керек болып қалар!=)

💙💙 Көк түсті көйлектер💙💙

Өз қолыңызбен матадан моншақты қалай жасауға боладыАуа-райының қолайсыздығына қарамастан көктемнің шуақты күндерінде сұлу да сымбатты көріну әр әйел адамның арманы.Ал ол үшін не керек?Әрине ,әшекейлер! Аксессуарларды дүкеннен сатып алу міндетті емес,моншақтарды матадан өз қолыңмен жасауға да болады.Моншақты матадан өз қолыңмен жасау үлкен қиындық тұдырмайды,нәтижесінде өзіндік бір жаңа әшекей пайда болады.Моншақ жасау үшін мына заттар керек:- шифон сияқты жұқа мата- үлкен моншақтар- қайшы- біз немесе ілгекМоншақты өз қолымызбен қалай жасаймыз:1. Ені 10 см жуық ұзын мата кесіндісін қиып алыңыз.Егер сізде ескі шифон шарфы бар болса,оны моншаққа негіз қылып алуға болады.2. Моншақтағы тесіктен матаны өткізіп орта жағына тартып шығарыңыз.3. Екі жағынан түйін жасаңыз.4. Моншақтың керекті ұзындығына дейін жасап,екі ұшынан ілгек үшін орын қалдырыңыз.Матадан жасаған моншақ дайын!