🌟 Супер идея

Ас содасының денсаулыққа пайдасы1. Сүтке араластырылған соданың дәмі бала кезініңізден бері бәріңізге таныс шығар. Бұл қоспа әлі күнге дейін жөтел кезінде сізге ерекше әсер етеді. Дәрігер мамандар бір шай қасық соданы қайнаған сүтке қосып, ұйықтар алдында ішуге кеңес береді.2. Ал сүтті ұнатпайтын адамдар болса, оларға жөтел кезінде сода ерітіндісінен жасалған ингаляция (тамақ булау) көмектеседі. 1 литр қайнаған суға 1 ас қасық сода жеткілікті.3. Тамағыңыздың ауруына сода ерітіндісі ерекше көмектеседі. Оның екі шай қасығын алып, бір стақан жылы сумен араластырыңыз. Күніне 5-6 рет шайып тұруыңыз керек. Сода тамағыңыздың шырышты қабығын суландырып, тамақ қышуын тоқтатады.4. Конъюктивит кезінде көзіңізді жиі сода ерітіндісімен жуғаныңыз дұрыс. Алайда бір ескере кететін жайт, бір мақтаны тек бір-ақ рет қолданыңыз.5. Сода медицинада баяғыдан бері аритмияға қарсы дәрі ретінде қолданылып келеді. Кенеттен жүрегіңіз қатты соғып, ауырса, соданың жарты шай қасығын тұтынып, тоқтатуға болады.6. Гипертония кезінде де өте пайдалы. Ағзадағы сұйықтық пен тұзды шығарып, артериялық қысымды төмендетеді. Соданы шай қасықтың жартысына салып, дәріңізбен бірге тұтыныңыз.7. Қоғамдық көліктерде басыңыз айналып, құсқыңыз келсе, өзіңізбен бірге ас содасын алып жүруді ұмытпаңыз.8. Егер біреу қышқылға күйіп қалса, оған тез арада сода ерітіндісін жағып, байлап тастаңыз.9. Соданы ауыр жарақат алып, көп қаныңызды жоғалтқанда немесе бір нәрседен уланғанда алғашқы көмек ретінде қолдану қажет. Ол үшін сода мен тұз ерітіндісін дайындағаныңыз дұрыс. Дайындау жолы өте қарапайым: бір шай қасық сода мен бір шай қасық тұзды алып, бір литр қайнаған суға салып жақсылап араластырыңыз. Дайын болған соң әр 5 минут сайын тұтыныңыз.10. Аузыңызды содамен шаю арқылы тіс ауруларынан аман қаласыз. Ыстық сода ерітіндісін дайындап қойып, күніне 5-6 рет аузыңызды шаюды күнделікті әдетке айналдырыңыз. Сонда сізге тіс дәрігеріне қаралудың да қажеті болмайды.11. Сонымен қатар сода тамаша косметикалық зат. Оны сабын ұнтағымен араластырып, аптасына екі рет бетіңізді сүртіп тұрыңыз. Ол сіздің бетіңізді безеулерден құтқарады.12. Сода тіс пастасының да орнын ауыстыра алады. Оны мақтаға малып алып, тісіңіздегі тат кеткенше ысқылаңыз. Көп ұзамай нәтижесіне көзіңіз жетеді.13. Сода ерітіндісі құрт-құмырсқа, шыбын-шіркей шаққан жерлерді де тез кетіреді. Егер шаққан жеріне күніне бірнеше рет жақсаңыз, орны да қалмайды. Және жараның аузына микроб түсірмейді.14. Жұмыстан қатты шаршап келген күні кешке содамен аяғыңызды уқалаңыз. 5 ас қасық соданы 10 литр жылы сумен араластырсаңыз жетеді. Содан кейін 15 минут аяғыңызды суға салып, уқаласаңыз, шаршағаныңыз бірден басылады.

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

Секпілден құтылу үшін...Беттегі, денедегі дақтар, секпілдер – дерматологиялық ауру немесе косметикалық дефект емес. Ол - әдетте терінің тегіс күймеуінен болатын құбылыс. Көбінде секпіл ұрпақтан-ұрпаққа беріледі. Секпілді емдемес бұрын оның алдын алу шараларын қолдану керек. Күн әлі денені қатты қыздырмаған кезде арнайы қорғаушы құралдарды пайдаланған абзал. Күндізгі иісмай немесе макияждың негізгі базасының құрамында SPF-фильтрі 30-дан асатын күннен қорғанысы бар болуы керек. Қара көзілдірік пен бетті күннен қорғап тұратын бас киімдер де секпілдің алдын алады.Ал оны кетіру үшін ағарту әдістері мен пилингті пайдалануға болады.Қияр маскасыҚиярды ұнтақтап, шырынын сығып алыңыз. Дәкені шырынға малып, бетіңізді 15-20 минутқа жауып қойыңыз. Бұл маскадан кейін жуыну міндет емес, бар болғаны бетке арналған иісмай жағуыңызға болады.Құлпынай маскасыШанышқымен бірнеше құлпынайды езіп, шай қасық майлы емес қаймақ не кілегеймен араластырыңыз. Қоспаны бетке жағып, 15 минуттан кейін жылы сумен жуып тастаңыз. Одан кейін нәрлендіруші иісмайды жағып қойыңыз.СүтҚышқыл сүтпен жуынып, бетті ағартуға болады. Егер секпіл тым көп болса, жарты стақан қышқыл сүтке 1 шай қасық ақжелкекті үгітіп, сұлы ұнын қосып, қою қоспа дайындаңыз. Қоспаны дәкенің көмегімен бетке жағып, 15-20 минуттан кейін сүртіп тастаңыз.Ақжелкен шырыныСондай-ақ ақжелкен шырыны да секпілден жақсы тазартады. Ақжелкенді ұнтақтап, шырынын дәке арқылы сығып, сүтпен бірдей қатынаста араластырыңыз. Қоспамен бетті күніне екі рет сүртіп тұрыңыз. Қоспаны тоңазытқышта 2 күннен артық сақтауға болмайды.ГлицеринГлицерин секпілді тез емдеуге көмектеседі. Ол үшін мақта таяқшасын глицеринмен сулап, секпіл бар жерді нүктелеп жағып шығыңыз. Бетіңіз қабыршақтанғанша күнделікті қайталап тұрыңыз. Құрғаған жерлерге ылғалдандырушы иісмай, Е дәруменінің майлы ерітіндісін жағып жүру керек.Пилинг жасау үшін:- 2 қасық бал;- 2 қасық ұнтақталған сұлы қауызы;- жарты лимон шырыны керек.Дайындау жолы:Барлық ингредиентті жақсылап араластырыңыз. Бетке жағып, бірнеше минут уқалап, 7 минут күтіңіз. Уақыт өткен соң бетті жуып, ылғалдандырушы иісмай жағып, нәрлендіріңіз.

🌟 Тəтті идея

🌟 Таңқалдырарлық шаш үлгісінің сабағы

🌟 Өзіміз жасаймыз

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

🌟 Жақсы ой

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

Алма диетасымен арықтауАлманың арықтаумен бірге, денсаулығымызға тигізер жеті пайдасы жөнінде өткен материалымызда айтқан болатынбыз. Алма диетасы ең қарапайым да нәтижелі диета. Жеті күнге созылатын диета бір жұма ішінде 6-7 кг салмақтан арылуға кепілдік береді. Тек диета шартын сақтанып, алмадан өзге ештеңе жемеуге тырысу керек.Алмадан өзге ештеңе жемей жүру аздап қиынға соғуы мүмкін. Бірақ бұл алма жемісін жақсы көретіндер үшін сүйікті диета болады. Бір-ақ апта шыдасаңыз, тастаған салмағыңыз өзіңізді риза етеді. Алмадан басқа (қант қосылмаған) көк шай не газдалмаған су, майлылығы 1% айран ішуге болады. Диетаның бесінші күнінен бастап аз мөлшерде қара нан жеуге рұқсат етіледі.Алма диетасы тек артық салмақтан құтылу үшін ғана емес, аш ішек ауруы, асқазан, жүрек талма аурулары бар адамдарға да жақсы көмектеседі. Диетаны 2-3 ай сайын қайталауға болады.

🌟 Жақсы ой. Үй шəркеші

Биік өкшенің зияныКөп әйелдер биік өкшелі аяқ киімге әуес. Тіпті, әр әйелдің ең кемінде бір биік өкшелі аяқ киімі болатыны белгілі. Көптеген әйелдер «Биік өкшелі аяқ киім ерлерді бойұсындырудың қаруы» деп есептейді. Алайда, денсаулық тұрғысынан алып қарағанда, бұл өз денсаулығын құрдымға жіберетін қару есепті.Клиникалық сараптау биік өкшелі аяқ киім киетін әйелдердің жасы ұлғайған сайын әртүрлі бүйрек, несеп ауруларына шалдығатынын дәлелдеді. Мұндай аяқ киім кигенде табанға түсетін салмақ артатындықтан, жамбас бөліміне түсетін қысым да екі-үш есеге артады. Сонымен бірге дененің алдыңғы бөлігі мен қуық түбіндегі бұлшық еттердің босауы тездейді. Бұл несеп жолы ауруларының ең басты себепкері.Әйелдер қауымының ұзақ уақыт биік өкшелі аяқ киім киюі – аяқ сіңірлерінің созылу аралығын қалыпсыз күйге түсіреді. Ал мұндай аяқ киімдерді ұзақ уақыт кию – өзін нағыз қатерге душар еткенмен бірдей. Бұл қалыпсыздық ұзақ уақытқа жалғасса, 40-тан астам әйелдер ауруын тудырады екен.Жас ұлғая келе аяқ буындарының сырқырап қақсауы, созылмалы сіңір ауруларына да душар етеді.Ал балиғатқа толмаған жасөспірімдер мен бүлдіршін қыздардың бұл аяқ киімді киюі – бойжету мезгіліндегі қалыпсыз аурулармен қоса, психологиялық ақау тудыратыны тағы бар. Ал Жапон ғалымдары «Балаға биік өкшелі аяқ киім кигізу нәтижесі денедегі зат алмасу мен қан айналысына ықпал етіп, тамаққа тәбеті тартпайтын болады. Сонымен қатар әйел мінезіндегі психологиялық ауруларға душар етеді» дейді.Аялап өсірген бүлдіршініңіз сау денелі, тәрбиелі, салмақты, сұлу мінезді болып өссін десеңіз, балиғат жасына толудан бұрын биік өкшелі аяқ киімнің зардабынан барынша аулақ ұстағаныңыз абзал.

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

🌟 Жақсы ой

🌟 Пайдалы кеңес

Теріскен шыққанда1. Көзге теріскен шықса қырмызы (календула) гүлінің тұнбасы пайдалы. 10-15 кепкен қырмызы гүлін 1 стақан ыстық суға салып, 30-40 минут орап қояды. Сосын оны сүзіп, стақан толғанша су құйып араластырады. Тұнбадан ауырған көзге компресс тартып, тамшы тамызады.2. Алоэның бір жапырағын 1 стақан ыстық суға салып 6-8 сағат тұндырып, сүзеді. Тұнбамен теріскен шыққан көзді сүртеді. Алоэның шырынын салқын сумен араластырып та сүртуге болады.3. Лавр жапырағын жарты стақан суға 5 минут тұндырып, ішеді.4. Теріскен шыққан көзді 2-3 күн сарымсақпен сүртеді, тез жазылады.

Нағыз әйелдерге тән 9 қасиет.1. Нағыз әйел мақтауды, қошемет сөзді қабылдай біледі. Үнемі жарқырап, жайдары жүреді.2. Нағыз әйел өзгенің пікіріне тәуелді емес. Шаш үлгісін өзгертіп «Қалай? Не айтасың?» деген сұрақтар қоймайды. Керісінше, «қарашы, әдемі шықты!» дейді.3. Нағыз әйел өзін жақсы көреді. Өз-өзін күтеді. Неліктен? Бұл оның өзіне деген сүйіспеншілігінің белгісі. Ал өзін жақсы көретін адамды өзгелер де жақсы көретіні сөзсіз.4. Нағыз әйел ешқашан өкінбейді. Ол кез келген жағдайдан өзіне керекті, пайдалы нәрсені іздеп табады. Оның үстіне жағымсыз естеліктерден, қажеті жоқ заттардан құтылуға асығады.5. Нағыз әйел өз кейпінде қалады. Яғни жасандылықтан алыс болады. Себебі ол өзіне сенімді.6. Нағыз әйел арыз айтпайды. Түнге дейін жұмыста отырды ма? Оны жария етіп, қамқорлық іздемейді. Ондай сәттердің уақытша екенін түсініп, өзін жайдары ұстайды.7. Нағыз әйел әбігерге түспейді. Ол кез келген жерде өзін дұрыс ұстай біледі. Сабырлылық – оның өмірлік ұстанымы.8. Нағыз әйел таңдауына берік. Ол тұрмыс құрғанша жан-жағына мұқият қарайды. Әртүрлі адамдарды байқап көреді. Соның арқасында өзіне сай адамды табады. Өмірлік жарым деп таңдаған еріне адал болу үшін барын салады.9. Нағыз әйел болу қиын емес. Қиындататын – өзіміз.

🌟 Өмір шындығы

Күздегі бет күтіміКүзде бетіміздің терісі қабыршақтанып, бұзыла бастауы мүмкін. Ауа температурасының құбылуы теріге әсер етеді. Мұндай жағдайда бетке қандай күтім жасау керек?Құрғақтық пен қабыршақтануБетіңіз құрғай бастаса, майлы иісмай жағудың қажеті жоқ. Оның орнына ылғалдандырушы эмульсияны пайдаланған жөн.Ұйықтар алдында бетті лосьонмен емес, майлылығы 2,5 пайыз пастерленген сүтпен тазалаңыз. Оның құрамында теріні тыныштандырып, жұмсартатын ақуыз бен ылғал мен майды өткізбейтін қышқыл элемент бар.Беттің жылтырауы мен ұсақ тесіктерінің кеңеюіЖаздың аптабынан кейін бетіміз майланып, жылтырай бастауы ғажап емес. Күніне екі рет бетті тазартып отырыңыз. Бұл әдіс безеу мен бөртудің алдын алады.Бетті тазарту үшін 1 ас қасық шайқурай мен емен қабығына 1 стақан су құйып, 20 минут қайнатыңыз. Қоспаны сүзіп алып, жылытыңыз.Пигменттік дақКүнге күйген соң бетіңізге дақ шығуы мүмкін. Оны тоналды креммен бүркемелеудің орнына емдеуді бастаңыз.Ақжелкенді ұсақтап турап, 1 стақан қатықпен араластырыңыз. Бір сағатқа тұндырып қойыңыз. Қоспамен бетіңізді күніне екі мезгіл сүртіп тұрыңыз. Бұл емді 1-2 апта жасау керек.

Мұртшадан құтылудың оңай жолыҚыздар әлеуметтік желілердегі «сымбат салоны» сынды топтарда мұртшадан құтылудың жолдарын сұрап жатады. Әдетте олар «балауызды пайдалану керек» деген жауап алады. Алайда балауыз теріні ауыртып, тітіркендіріп жібереді.Оның орнына ауыртпайтын, мұртшадан құтылуға көмектесетін әдісті пайдаланыңыз.Ол үшін сізге:- 1 ас қасық сұлы пастасы (оны дайындау үшін ½ шай қасық сұлы, 6-8 тамшы лимон шырыны мен 1 ас қасық балды араластырыңыз);- 2 ас қасық бал;- 2 ас қасық лимон шырыны керек.Мұның бәрін араластырып, теріге уқалап, жағыңыз. 15 минуттан соң жылы сумен жуып тастаңыз.Бұл масканы аптасына 2-3 рет жасап тұрыңыз. Бір айдан кейін бет терісіндегі түктердің жоқ болғанын байқайсыз.

🌟 Жақсы ой

🌟 Бампер для iPhone

🌟 Пайдалы кеңес

🌟 Таңқалдырарлық шаш үлгісінің сабағы

ОмлетБізге керегі:• 4 жұмыртқа• 150 грамм сүт• 1 болгар бұрышы• 1 қызанақ• 1 пияз• Укроп, петрушка• ТұзДайындалуы:Майға пиязды қуырып, болгар бұрышын қызанақ ас көк бәрін салып аздап қуырамыз.Жұмыртқа мен сүтті+тұзжақсылап араластырып бетіне құямыз. Бетін жауып жұмыртқа піскенше булаймыз. Астарыңыздәмді болсын!

🌟 Таңқалдырарлық шаш үлгісінің сабағы

🌟 Білезік

Маникюр 💅

🌟 Пайдалы кеңес

РафаэллоКеректі заттар:1 құты қоюлатылган сүт(сгущенка)240 г кокос ұнтагы (кокосовые стружки)120 г сары май1 стақан кешью жаңгагыДайындалуы: Бөлме температурасындағы сары майды, какос ұнтағын қосамыз. Қоюлатылған сүтті қосамыз. Жақсылап араласырып, 1 сағатқа тоңазытқышқа қойып қоямыз. 1 сағаттан соң қоспаға 1 жаңғақ қосамыз. Жаңғақтың сыртынан қоспаны дөңгелетіп тәтті дайындаймыз. Әр жаңғақты солай дөңгелетіп тәтті дайындаймыз. Барлық тәттіні дайындап болған соң, 20 минутқа тоңазытқышқа қойып қоямыз.

ЖАҢҒАҚ ЖЕМІСІНІҢ ШИПАСЫЖаныңды жасартып, тәніңді сауықтырады Той дастарханында, қонақ шақырғанда жеміс-жидек, тәттілермен бірге неше түрлі жаңғақтарды да үстелге қояды. Алайда, жаңғақты күнделікті тағаммен қоса жеп, пайдаланса, оның шипалық қасиеті мол. Ендігі әңгіме сол жөнінде.Жаңғақтың жалпы сипатыЖаңғақ (Jyglans) - жаңғақ тұқымдасына жататын қос жарнақты көп жылдық ағаш. Кейбір мәліметтер бойынша дүние жүзінде жаңғақтың қырыққа жуық түрі бар. Қазақстанда жаңғақтың екі түрі кездеседі.Олар: грек жаңғағы және қара жаңғақ. Жаңғақтың жабайы түрлері Орталық Азияда, Қытайда, Жапонияда өседі. Ағаштары өте биік (20-30 метр), дінінің жуандығы 1,5-2 метр.Грек жаңғағы жемісінің жеуге жарамды бөлігі – дәні. Грек жаңғағы ағашының сүресі жиһаз дайындауда, жапырағы, дәнінің қабығы медицинада, парфюмерияда пайдаланылады.Жаңғақтың кең тараған түрлеріБұлар Арахис: грек жаңғағы (волош. түйе жаңғағы); Маньчжур жаңғағы; Физалис жаңғағы, Жебіршөп жаңғағы; Базельник жаңғағы; Талшын жаңғағы; Кешью жаңғағы; Самырсын жаңғағы; Орман жаңғағы; Бадам; Пісте; Су жаңғағы.Арахис. Ол жер жаңғағы, қытай жаңғағы деген де атауға ие. Бұршақ тұқымдас бір жылдық өсімдік. Шыққан жері Бразилия саналады. ТМД елдерінде Орталық Азияда, Закавказьеде, Украинада, Молдавияда, Краснодар өлкесінде өсіріледі. Қазақстанның оңтүстік өңі-рінде мәдени өсімдік ретінде қолдан өсіріліп келеді. Жаңғағының биіктігі – 25-40 сантиметр, жапырағының ұзындығы – 3-11 сантиметр, сырты түкті, гүлінің түсі сары. Жемісін шикілей де, пісілей де түрлі тағам дайындауға қолданады. Дәні ақшыл, қа-бығы қызыл қоңыр. Қуырып барып аршиды. Қуырылған арахисты пирожный, балмұз-дақ дайындауда да пайдаланады. Құрамында май, белок, органикалық қышқылдар, глицирин, сапонин, глюкоза, Е дәрумені бар. Медицинада арахис майын бадам майымен бірдей пайдаланып жүр. Бадам (миндаль). Раушан гүлділер тұқымдасынан. Биіктігі 4-8, кейде 10-12 метрге жетеді. Оны ағаш деп те, бұта өсімдігі деп те жатады. Дүние жүзінде оның белгілі 40 түрі бар. Қырымда, Закавказьеде, Молдавияда, Орта Азияда – 16, Қазақстанда – 5 түрі өсіріледі. Олар: шегіршін жапырақты бадам (қатынжаңғақ), бадамша тікенекті бадам, ит-бадам (Петуников бадамы), далалық бадам (ешкі сабақ), Ледебур бадамы, кәдімгі бадам, қысқа сабақты бадам. Қабығынан арылту үшін қауызынан тазар-тылған дәнді қайнаған суға 1 минут салып, қабығын сыдырады.Дәмді бадамды шикі күйінде десерт ретінде, қуырып та жейді. Оны тұздық, печенье, пирожный, марципан (бадам қамырынан пісірілетін тәтті нан), тағы да басқа тағамды пісіргенде қосады. Бадам ядросының құрамында май 60 (50-60), белок 16,5 – 35 пайыз мөлшерінде және де көмірсутегі (крахмал, қант, клетчатка) минералды заттар, эмульсия бар. Эмульсиядан синиль қышқылы, бадам сүті алынып, бадам майы медицинада, парфюмерияда қолданылады. Бадам майы құрғамайды. Бадам сүтінен оршад – ерекше емдік сусын әзірлейді.Кәдімгі бадам. Қазақстан тауларының оңтүстік беткей-інде 800-1600 метрге дейінгі биікте (Алтай, Тянь-Шань), Ертіс бойында өсетіні белгі-лі. Қолдан отырғызған сорт-тарының тұқымы дәмді болады. Майы мен күнжарасын тағамға, жемісінің қауашағын отқа жағып, күлінен сабын жасайтын сахар дайындайды. Базельник жаңғағы. Ерін-ді гүлділер тұқымдасынан. Жар тылай бұта өсімдігі болып есеп теледі. Биіктігі 70-100 сантиметрдей. Қазақстанның оңтү-стігінде жабайы түрі кездеседі. Жемісі төрт жаңғақты,дөңгелек, қара қоңыр түсті. Гүлінде, жапырағында, сабақтарында эфир майы бар, медицинада базельниктен жасалған дәрімен тіс ауруын емдейді. Грек жаңғағы. Жаңғақ тұқымдас. Биіктігі 20-30 метр. Ол 200-300 жылға дейін өседі. Отаны – Кіші Азия, оның ішінде – Иран. Бұрын жаңғақ тұқымы Грециядан әкелінгендіктен, ол грек жаңғағы деп аталып кеткен. 12 сағат тұзды суға салып қойса, қауызы оңай алынады. Дәнінің құрамында 55-77 пайыз май, 18-21 пайыз белок, 5-6 пайыз көмірсутегі, В1 дәрумені, А провитамині бар. Піскен дәнінде 30-85 мг, толығымен піспеген дәндерінде 1500-1200мг, кейде 3000 мг-ға дейін С дәрумені болады. Дәнін тағамда пайдаланып, жемісінен жаңғақ майы алынады. Грек жаңғағының сорттары жетеу: ірі жемісті, өндірістік маңызы жоқ; жұқа қабықты – дәні майлы, өнімі аз; сал быраған сырға тәрізді - өнімі мол; бадам сияқты; кеш гүлдейтін; қатты қабықты - дәні қабығынан өте нәшар ажыратылады; шырышты. Шырышты сорт шырышты сүректерімен бағалы, одан көркем, құнды бұйымдар жасайды. Жатаған самырсын жаң ғағы. Қылқан жапырақтылар тұқымдасынан. Бір жерде бірнешеуі өсетін жемісі бүрлі. Құрамында жоғары сапалы, бағалы май болғандықтан, жатаған самырсын жаңғағы құнды саналады. Қылқанын жинап, қайнатып, тұнбасын сусын ретінде пайдаланып келеді.Жебіршөп жаңғағы (тасшөп). Ерінді гүлділер тұқым-дасына жатады. Жартылай бұта ағаш өсімдігі саналады. Әзірге оның 35 түрі белгілі. Көбі Қазақстанда.Жебіршөптің жаңғағы – бағалы дәрілік өсімдік. Гүлі мен бірге шөбі де пайдаланылады. Құрамында эфир майы, шырыш, ащы заттар, пигмент, шайыр, минералдық тұз бен органикалық қышқылдар бар. Медицинада одан жүйке қабынуын, радикулитті емдей-тін дәрі-д

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

Өз мүсінінің сұлу болғанын қалайтын арулардың еске сақтар ережелері:Қарынға жиналған май сол жердің бұлшықеттеріне жасалған пресстен кетпейді. Пресс болады, бірақ, майдың астында қалып қояды. Сол себепті пресс жасаған сайын, қарныңыздағы май ұлғая береді. Май кетсін десеңіз, ішіңізді үнемі тартып, бұлшықеттеріне күш түсіріп жүріңіз.Аяғыңызды көтеріп, сермеу – бөксеңізге, аяқтарыңызды созу – балтырыңызға, жаяу жүру – буындарыңызға өте пайдалы.Таңертең аш қарынға 2 стақан суға лимон тамшыларын қосып, ішіп алыңыз. Ағзаңыздың асты дұрыс қорытуына көмектеседі. Сонымен қатар көк алма тойып тұрғанда тамақты басуға көмектеседі.Таңертең аш қарынға су ішкен соң 10-15 минуттан кейін таңғы асты ішіңіз. Ұйқыңызды тез ашып, күні бойы энергияңыз мол болсын десеңіз, таңғы асыңыз тойымды және құнарлы болу керек.Тамақтанып болған соң 40 минуттай сұйықтық ішпеңіз. Тамаққа су не сұйықтық араласса, ол астың қорытылуын баяулатып, асқазаныңызды созып жібереді және ауырлық пайда болады.Жиі-жиі, бірақ аз-аздан тамақтану керек. Ағзада дұрыс зат алмасу үшін адам күніне әр 3 сағат сайын 5 рет тамақтану керек. Тамақтану уақыты тұрақты болса, ағза соған үйреніп қалады.Моншалар мен сауналар денедегі майды кетірмейді, ағзадағы артық суды шығарады, моншадан шыққанда қатты шөлдейтініміз де сондықтан. Алайда, ол су 2 сағаттан соң қайта жиналады.Алтыдан кейін тамақтанбау керек деген – қалып қана. Ұйықтар алдында 3-4 сағат бұрын тамақтансаңыз да жетіп жатыр.Түстен кейін сағат 16-00дан бастап белокты тамақтар жеген дұрыс. Түстен кейін асқазанға түскен көмірсулар (ұннан жасалған тағамдар, тәттілер, картоп, т.б.) майға айналады.Тамақты асықпай шайнау керек. Зат алмасу жақсы болады. Кейде адамдар көп жесе де, неге толып кетпейді деп ойлайсыз ба?  Олардың ағзасында зат алмасу белсенді.Адам тамақтанып болып, 20 минут өткеннен кейін ғана тойғанын сезінеді екен. Ал енді ойлаңыз, тойғанша тамақ жесеңіз, 20 минуттың ішінде ішіңізге қанша мөлшерда тамақ кетеді?!Өзіңізді қинасаңыз да, тік отырып, теледидар/компьютерге қарамай тамақтаныңыз. Дастархандағы барлық приборларды қолдануды әдетке айналдырыңыз. Алдыңызда жігіт отырғандай сезініп, дастархан басында ұқыпты болыңыз.Компьютердің алдында ұзақ отыратын болсаңыз, әр 10 минут сайын орныңыздан тұрып, отырып тұрып, кішкене жүріп, ары-бері созылып, денеңізді шынықтырып тұрыңыз.Қарныңыз ашса, ас үйге жүгіре салмай, далаға шығып, серуендеңіз, дүкен аралаңыз.

Шексіз шоколад 🍫

🌟 Қарындашпен сурет салу

Білезік

🌟 Қызықты идея

Өмірін сағызсыз елестете алмайтын адамдар да бар. Ал артық салмақтан арылу үшін аз тамақтану тәртібімен жүргендер мен диета ұстағысы келетіндерге сағыз шайнауға бола ма? Шешімі шиеленіскен сұрақ.Сағыз артық салмақ қосады дейтіндер қателеседі. Ол небары 2 ккалл құрайды. Ал осы себепке сүйеніп, бірдеңе жегісі келсе, асқазанын сағызбен алдайтындар бар.Сағыздың өзі салмақ қоспағанымен, сағыз шайнағанда асқазаннан сөл бөлініп, тез қарын ашады. Ауыз шайнаңдап тұрса, асқазанға тамақ бара жатыр деген сигнал жіберіледі де, ол өз қызметіне дайындалады. Ешқандай азық бармаған соң ішек шұрылдап, тамақ сұрайды. Одан соң диета туралы ұмытып, дереу азықтануға отырасыз.Тамақтан соң ағзаңыз сағыз талап етсе, асты сіңіру және ауыз қуыстарын тазалау мақсатында 5-ақ минут шайнауға болады.Мүсініңізге шын жаныңыз ашитын болса, дұрысы, өзіңізді сағыздан алшақ ұстауға дағдыланған жөн.

Пиццаны 10 минут ішінде қалай дайындауға болады?Назарларыңызға 10 минут ішінде дайын болатын пиццаның қалай жасалатыны туралы мәлімет ұсынамыз.Бұл пиццаның өзгешелігі – табаға дайындалатындығы. Пиццаға қосатын ингредиенттерді өз қалауыңызға қарай таңдасаңыз болады. Бұл пиццаны дайындау үшін сізге:4 жұмыртқа1 шай қасық тұз1 ас қасық қант3 ас қасық қаймақ1 стақан ұн1 шай қасық ас содасы2 қызанақ100 гр. шұжық150 гр. ірімшіксұйық май қажет.Дайындау тәсілі. Жұмыртқа, тұз, қант, қаймақ және ас содасын бір-біріне қосып, жақсылап араластырыңыз. Үстіне ұн сеуіп, бірыңғай қалыпқа келтіріңіз. Табаға жұқалап май жағып, отқа қойыңыз. Таба қызғаннан кейін дайын қамырды табаға құйыңыз. 5-7 минут аралығында қуырып, табаның қақпағын жабыңыз. Дайын болған пицца нанының үстіне қызанақ пен шұжықты майдалап турап салыңыз. Содан кейін үккіштен өткізілген ірімшікті пиццаның үстіне себіңіз. Пицца дайын!

🌟 Пайдалы кеңес

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

🌟 Тəтті идея

Әйел әдептері Жас келіндер қара шаңырақтың немесе ақсақалы бар үйдің төріне шықпайды.Әйел адам орындықта отырғанда аяғын айқастырмайды.Әйел адам көп алдында керілмейді.Бұрынғы кезде жас келіндер таңертең ерте тұрып, ауылдағы үлкен үйлердің түндігін ашқан.Келіндер келін болып түскен жердегі адамдардың атын атамайды. Қайнылары мен қайын сіңлілеріне өзі жеке ат қояды.Халық дәстүрінде ер адам шашын өсірмейді, әйел шашын қимайды.Жүкті әйелге күлу - әдепсіздік.Аса бір тығыз шаруасы болмаса әйелдер отырған жерге ерлер, ерлер отырған жерге әйелдер кірмейді.Қазақ дәстүрінде туыстығы жоқ ер мен әйел оңаша отырмайды. Келіндер қайын жұртының үлкен адамдарына иіліп сәлем жасаған.Келіндер үлкен кісілерден қайтқан табаққа сәлем жасаған.Бала ата-ананың, келін ененің сөзін екі етпейді.Қазақ әйелдері еркектер отырған жаққа көз салмайды.Әйелдер жолаушының, еркектің алдын кесіп өтпейді.Қазақ әйелдері кісіге қарсы қарап отырмай, бір қырындап отырған.Қазақ әйелдері күйеуінің атын атамаған және оның айтқандарын мүлтіксіз орындап, бетіне қарсы келмеген.Қызы босанғанда шешесі кәдесін алып баруға міндетті.Қазақ әдетінде әйел мал бауыздамайды. Қиын жағдайда кішкентай да болса еркек баланың қолына пышақты ұстатып бауыздайды.Әйел дұғаны ішінен оқиды.Ақсақал, ата-ене, қайнаға алдында келін дауыс көтеріп сөйлемейді.Әйел ерте тұрады.Әйелге ер адам атқаратын міндеттер жүктелмейді.Әйел адам кісі бетіне, әсіресе бейтаныс адамға бажырайып қарай бермейді.Жүкті әйел ауыр көтермейді.Тұрмысқа шыққан әйел жалаңбас жүрмейді.Бала емізіп отырған әйел, омырауын басқаға көрсетпейді.

🌟 Өзіміз жасаймыз

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

ҰШЫҚТАН ҚҰТЫЛУДЫҢ ЖОЛДАРЫСуық тигенде ерінге ұшық шығады. Ол – суық тиюдің белгісі. Ұшық алдымен қызарады, сосын қыши бастайды. Одан әрі инемен сұққылағандай бо- лып, ісініп кетеді. Зерттеуші ғалымдар ұшықтың қайталануы стрестік жағ-дайлардан болады деп санайды.Ұшық жұқпалы. Сол кезде «симплекс ұшығы» деген вирус аузыңызға кіріп кетіп, ұшық жұқтырасыз. Ұшықты емдеу, алдын алу, жеңілдету үшін мынандай ережелерді сақтау қажет:1.Ұшықты таза әрі құрғақ ұстайды. Мазаламаса, тиіспеңіз. Іріңге толып кетсе, дәрігерге көрсетіңіз.2. Тіс щеткасын ауыстырыңыз. Тіс щеткасын дымқыл жерде ұстауға болмайды. Дымқыл ауа вирустың өмірін ұзартады.3. Ұшыққа мақта шөкімімен вазелин жағып қойған жөн. Мырыштың 2 пайыздық ертіндісімен ұшықты тәулігіне бірнеше рет сүртсе, тез жазылады.4. Құрамында аргинині мол шоколад, кола, бұршақ, жержаңғақ, желатин мен сыраны тұтынуды шектеңіз.

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

🌟 Пайдалы идея

Тирамису пудингіБисквит үшін: 2 жұмыртқаны 0,5 стакан қантпен және 0,5 стакан ұнмен + 1 ш.қ. разрыхлитель + 2 ас қасық какао араластыру керек та, майлы ыдысқа құйып, пісіру керек. Піскен кезде, үстіне 1 стакан қою қайнатылған кофе құйып жіберу керек.Енді үстіне құйылатын пудинг: 1,5 стакан қант + 1 стакан ұн + 2 ас қасық крахмал + 1 литр сүт + 1 жұмыртқа + 100 гр жұмсартылған сары май = осының бәрін алдыменен миксермен араластырып алу керек та, жәй отқа қойып пісіру керек. Пудинг қою болғанда – піскені. Піскен пудингке 200 гр “плавленный сливочный сыр” қосып жақсылап миксерлеу керек. Бисквиттің үстіне пудинг құйып, үстін тегістеп алып, тоңазытқышқа қою керек. Кем дегенде 1 түн тұрса жақсы. Дайын тирамисуды үстіне какао сеуіп ұсынасыз.

🌟 Мини-пиццы

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

🌟 Жақсы ой

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

Шаш күту сырларыШаш екі бөліктен: терінің сыртына өсіп шығатын шаш талынан және терінің астындағы түбірден тұрады. Шаш түбірі шаш фолликулына (қалтасына) орналасады. Фолликулар қан жүретін тамырлармен, невртермен және май бездері мен байланысады.Әрбір тал шашқа белгілі бір өсу ұзақтығы тең, сонан кейін ол түсіп қалады. Бәрінен де бастағы шаш тез өседі, сақалдың өсуі баяу. Шаштың өсу қарқыны 50 жастан асқан соң едәуір баяулайды.Шаштың өсуі мен түсуі үнемі болып тұрады. Өлі шаш кейде тері қабатында тұрып қалуы мүмкін, бірақ кез келген механикалық әсерден (жуу немесе тарау кезінде) тез түседі. Түскен шаштың орнына жаңадан шаш шығады. Шаштың көп түсуі ағзаның сырқатына, әсіресе инфекциялық, созылмалы ауруларға сондай-ақ май бөлудің (себорея) бұзылуына байланысты болады, сондықтан да шаш көп түскен кезде дәрігерлерге қаралған жөн.Басты ыстық сумен, дұрысы ағын сумен жуған жөн, егерде су ащы болса жауын сумен немесе қайнаған суды пайдаланған жақсы. Суды ас содасын (1 литр суға шай қасық 1/2бөлігіндей) қосып жұмсартуға болады. Шаш қалыпты жағдайда болса, басты жеті күннен кейін, құрғақ шашты – 7-10 күнде 1 рет, майлы шашты -5-7күнде 1 рет жуу керек. Шаш майлы болған жағдайда басты өте жиі жуу майдың бөлінуін күшейтіп жіберуі ықтимал. Қалыпты, сау шашты жууға бәрінен де дұрысы «Детское», «Любимое» сабынының және шашқа сәйкес келетін шампунь қолданған орынды, ал кір сабынмен жууға болмайды. Шашты сабынның көбігіне, оны басқа жайлап айналдыра жағып жуған жақсы. Соңғы рет шайған кезде суға сірке суын немесе лимон шырынын қосса (1 л суға 1 ас қасық) шашты жылтыратып, жібектей жұмсартып, әдемі рең береді. Ақ шашты әдемі сарғылт рең беретін ромашка тұнбасымен шаюға болады. Құрғақ шашты құрамында майы көбірек сабынмен, сондай-ақ құрғақ шашқа арналған шампуньмен жуған дұрыс; сабынның орнына айран немесе жұмыртқаның сарысын пайдалануға болады. Айранды бастың терісі мен шашқа жақсылап жағып, басты орамалмен байлап, 5-10 минуттан кейін ыстық сумен жуу керек; 1-2 жұмыртқаның сарысын (ағынан айырып) ішінде аздаған мөлшерде суы бар ыдысқа құйып араластырып, шашты сонымен жуып, сонан соң ыстық сумен шаяды. Шашты жуып болғаннан кейін оны жұмсақ сүлгімен сүрте отырып, кептірген дұрыс. Басты орамалмен байламау керек. Құрғақ шашты жуар алдында бірнеше сағат бұрын кез келген өсімдік майымен майлаған жақсы. Қысқа шашты түбінен, ал ұзын шашты ұшынан бастап тарау керек. Тарақ тістері сирек және өткір болмағаны дұрыс. Шашты щеткамен тараса, ол жақсы тазалайды, бас терісінің қан айналымын жақсартады. Щеткамен шаштың түбінен ұшына дейін бірнеше рет жатқыза тараған жөн. Щетка қатты, бірақ тікенекті болмауы керек. Басқа біреудің тарағын не щеткасын пайдалануға болмайды. Шашты оның өсуін жақсарту үшін емес, гигиеналық және эстетикалық мақсатпен алады. Ұстарамен алу да шаштың өсуіне әсер етпейді. Қалың және тар бас киімдер, күн сайын парик киіп жүру теріге салмақ түсіреді, сонымен бірге шашқа ауаның баруын қиындатады, мұның өзі шаштың түсу процесін тездетіп жібереді. Күннің, желдің, теңіз суының, шаңның т.б. әсерінен шаш күңгірттенеді, құрғайды, қартаяды, түсі өзгереді. Суық та шашқа кері әсер етеді, сондықтан суық күндері міндетті түрде бас киім киіп жүру қажет. Шаң-тозаңда жұмыс істеген жағдайда басты орамалмен байлап алған жөн. Шашты қатты тарту, ширату, сондай-ақ бұрымды үнемі тығыз өру шаштың түсуіне әсер етеді. Шаш адамға көрік пен сән беріп қана қоймайды, сонымен бірге адамды қорғайды да. Ол бір жағынан басты қатты қызып кетуден қорғаса, екінші жағынан организмдегі жылуды да мол сақтайды. Кірпіктер көзді шаң түсуден және желден сақтайды. Шашымыз бен қасымыз, кірпігіміз бізді қорғай тұрып, өздері де қорғауды, күтімді қажет етеді. Олар өте сезімтал, аздаған тітіркеністің өзіне жауап қайтара алады. Шаштың түсі оның құрамындағы бояғыш зат – мелалин пигментінің мөлшеріне тәуелді. Қараторы адамдардың шашында пигмент көп. Қоңыр-сары шаштыларда (шатендерде) – аздау, аққұба, сары шаштыларда (блондиндерде) – тіпті аз. Егер шашта темірлі пигмент көп болса, онда ол жирен (рыжий) түсті болады. Бұлармен қатар шаштың түсі тұқым қуалайды. Адамның өмір бойы шашы түсіп, түлеп, орнына жаңа шаштар шығып отырады. Шаштың толық түлеп жаңа шашпен ауысып отыруына бір айдан үш-төрт жылға дейін уақыт қажет. Дені сау адамның шашы айына бір сантиметр өседі. Адам қартая бастағанда шаш пигменттерін жоғалтып, ағара бастайды. Шаш адам 20-30-ға келгенде де ағара береді. Ағарған шаш жіңішкереді. Шаш дұрыс күтілмесе немесе ол ауруға шалдықса, иа адам созылмалы ауруға ұшыраса да шаш түсе бастайды. Дұрыс тамақтанбау, әсіресе семіріп кетемін, деп белгілі бір асты шектеп ішу, басқаларынан ерекше диета ұстанып, асыра сілтеу – ас қорыту-дың табиғи процесттерін бұзады, қоректік заттардың бойға сіңуін қиында-тады. Қажетті белоктар, микроэлементтер тамақпен бірге организмге аз келетіндіктен, шашқа зардабы тиеді. Тамақ ішу режимін, оның сапасын бұзу – шашқа ғана емес тырнаққа да зардабын тигізеді, ол құрғайды, омырылғыш, сыңғыш болып келеді.Алкогольден, темекіден созылмалы улану да шашқа зиян. Арақ-шарап та шашты жіңішкертеді, сиретеді, түсіреді. Инфекциялық созылмалы сырқаттар да шаш үшін қауіпті. Сондықтан шаштары ауруға шалдығып, түсе бастаған адамдар тері ауруларын қарайтын дәрігерлердің немесе косметологтардың бақылауында болуы тиіс. Шаштың түсу себебін анықтағаннан кейін дәрігер арнайы ем белгілейді. Шаштың аурулары нерв жүйесінің, гормондық жүйелердің, зат алмасуларының бұзылуы салдарынан пайда болғандықтан, сырқат адамға кешенді емдер қолданылады, яғни жалпы ағзаға және тікелей шашқа әсер ететін дәрі-дәрмектер беріледі.Соңғы жылдары шаштың түсуіне қарсы токтың көмегімен емдейтін физикалық тәсіл кеңінен қолданып келеді. Рефлексотерапия немесе инемен емдеу тәсілі де кең қолдау табуда. Емді шаштың тікелей өзіне қолданылатын жергілікті тәсіл де бар. Шаш шайырлы болған жағдайда суықпен емдейді, яғни суық азоттан аппликация жасайды. Мұндай емдемді косметологиялық емханаларда және аудандық поликникалар жанын-дағы косметикалық кабинеттерде жүзеге асырады. Осы кабинеттерде құйқада қанның жүруін жақсарту үшін емдік косметикалық массаждар жасалады. Медбике бастың құйқасын жақсылап сипап, уқалап т.б. массаж жасағаннан кейін қан тамырлары кеңейді, құйқ-ның қоректенуі дұрысталады, шаш нығаяды, сөйтіп түсу тоқталады, шайыр-лануы азаяды. Массаж 10-15 минуттан күнара жасалады және сырқат адам 12-15 процедура қабылдайды, содан соң араға бір ай салып массажды тағы бір рет қайталайды. Шаш қалың болса, арасына ауа кіре алмайтынын, сөйтіп оның түбінен бөлініп шыққан майлар ыдырап шіри бастайтынын білген дұрыс. Міне, осы ыдырап бөліне бастаған шаштың майына шаң, сонымен бірге қайызғақ араласады. Аптаның аяғында шаштың өңі бұзылады, шайырланады, кірлейді. Сол себептен шашты 10 күннен асырмай жуып тұру керек.Тарағанда, жуғанда шаштың түсетіні байқалады. Одан қорықпаңыз. Әрбір тал шаштың жетілу циклі болады. Шаш өседі, өзінің ұзару шегіне жетеді де, сол күйінде белгілі бір уақытқа дейін өсіп тұрады және түлеп түскен кезде орнына басқа шаш шығады. Бірақ шаштың бәрі бір мезгілде түлеп түспейді. Әрқайсысы әртүрлі мезгілде түлеп түседі. Бір ерекшелігі, ол көктем мен күзде көбірек түседі. Кейбір ғалымдардың айтуына қарағанда тәулігіне балалардың 90 тал шашы, егде адамдардың 38-100 тал шашы, қарттардың 120, одан да көп шашы түлеп түсіп, орны алмасып отырады. Сондықтан тарағанда, жуғанда шаштың түсуінен қорықпаңыз. Ағзаның ауру-сырқаудан аман болуы, тамақты қалыптан, нормадан асырмай ішу, ұйқының бұзылмауы, дене шынықтырумен және спортпен айналысу, табиғат аясында ұзақ уақыт серуендеу – көңіл-күйді жақсартып, денсаулықты нығайтып қана қоймай, сонымен бірге шашқа да оң ықпалын тигізеді. Соның өзінде шаш ерекше әрі мұқият күтімді қажет етеді. Әсіресе, шаштың таза болуын қадағалаған жөн. Оны үнемі шаңнан, қайызғақтан, теріден және майдан тазартып тұру қажет. Ауырмаған, табиғи қалыптан ауытқымаған шаш әдетте, жылтырап тұрады, қолмен ұстасаңыз, жұп-жұмсақ болады.

✨Кішкентай қыздарға арналған шаш үлгісі.

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.

Жақсы ой👠

🌟 Қызықты идея

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

СУЫҚ ТИГЕНДЕСуықтан тұмау тиіп, тыныс жолдарының жұмыс қабілеті төмендеп кеткен жағдайда 2 ас қасық қарақат жемісін 300 г қайнап тұрған суға салып, тағы да 10 минут ақырын қайнатады. Жарты сағат бұқтырады. Осыны астан 15-20 минут бұрын әр жолы 2 ас қасықтан ішеді. Күніне үш рет. Бір емделу барысы 15 күн.

🌟 Пайдалы кеңес

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

🌟 Сəнді маникюр

🌟 Керемет

🌟 Сəнді маникюр

😋😋 Ас үйдегі қулықтар😋😋Сүтті қалай тасытып алмауға болады?Егер кеспе қайнатқанда немесе сүт пісіріп жатып, оны отта ұмытып кетемін деп қорықсаңыз, ыдыстың бетіне ағаш қасық қойыңыз. Сонда сүт көп мөлшерде тасымайтын болады. Бірақ ағаш қасықты үнемі осы мақсатта пайдалану оны жарамсыз ететінін есте сақтаңыз.Сорпаның бетіндегі майды қалай алып тастаймын?Дайын болған сорпаға бір-екі мұз текшелерін салыңыз. Мұз сорпаның бетіндегі майды өзіне жинайды, ал мұзды қасықпен алып тастау сізге оңайға түседі. Екінші амалы: сорпаны тоңазытқышқа қойсаңыз, бетіндегі май бірігіп жиналады да, бірден алып тастауға болады.Орамжапырақтың қауданын қалай бөліп алуға болады?Орамжапырақтың қауданын төмен қаратып, үстелге ұрыңыз. Осыдан кейін қауданды алып тастау оңай болады. Қауданы жоқ орамжапырақты турау ұзақ уақытты алмайды.Күріш жабысып қалмас үшін не істеу керек?Күрішті суы ағарғанша бірнеше рет жуып, тазаласа, сыртындағы крахмалы кетеді. Бұдан кейін күріш жабыспай, шашырап піседі.Етті қуырғанда май шашырамайтындай ету үшін қағаз сүлгімен кесілген етті сүртіп алыңыз. Сүлгіге еттің артық майы сіңеді де, қуырған кезде майы шашырамайды.Лимонның шырынын көп мөлшерде алғыңыз келе ме? Онда лимонды 5-6 секундқа қысқа толқынды пешке қыздырып алыңыз. Сосын екіге бөліп, шырынын сығып алуға болады.

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

Бойыңызды өсіргіңіз келсе...25 жасқа дейін адамның бойы өсетінін жақсы білетін шығарсыздар. Ал одан кейін бойыңыз отырмаса, өсуі екіталай. Ал егер сіз 25 жасқа толып, ұсынғалы отырған қағидаларымызды ұстансаңыз, сіздің ағзаңызда үлкен өзгеріс пайда болып, бойыңызды бір қалыпта ұстай аласыз. Белтемірге көп тартылатын адамның бойы тез өседі деген сөзді жиі естиміз. Алайда бойдың өсуі тек белтемірге байланысты емес. Егер салауатты өмір салтын ұстанып, денеңіз бен бұлшықетіңізді қатайтатын жаттығулар жасасаңыз, бойыңыз өзгелерден ұзын болып өседі.1. КерілуКеріліп, созылып жасаған жаттығулар бойдың өсуіне көп әсер етеді. Сонымен қатар дененің икемділігін де жақсартады. Бұлшықетіңіз бен сіңіріңіз созылып, бел омыртқаңыз түзеліп, омыртқа аралық дискілеріңіз орнына келеді. Күнделікті өмірде сізге қарапайым әрі нәтижелі жаттығу түрін жасауға кеңес береміз. Ол мынадай: Аяғыңызды иық деңгейіне қойып, саусағыңыздың ұшын еденге дейін жеткізіңіз. Аяғыңызды тік ұстап, беліңіздегі бұлшықеттердің қалай созылып жатқанын сезініңіз. Егер мұндай жаттығуды күн сайын қайталап жүрсеңіз, денеңіз шынығып, бойыңыз өседі.2. СекіруБір орында тұрып, биіктікке секіру де бойыңыздың өсуіне көмектесетін керемет жаттығу түрі. Егер күніне 200 рет осылай секірсеңіз, 1-2 айдың ішінде денеңіз тіктеліп, бойыңыз біраз өсіп қалады.3. ЖүзуДенемізге ерекше әсерін тигізетін спорт түрі – жүзу екені даусыз. Егер жүзумен айналыса бастаңыз, 1-2 айдың ішінде зор денелі болып шыға келесіз. Балаңызды жастайынан бассейнге берсеңіз, бойының биік болып өсетініне кепіл береміз. Өйткені судың адам денсаулығына пайдасы өте көп.4. БаскетболБұл спорт түрі әрқашан жоғарыға ұмтылуға мәжбүрлейді. "Неге боскетболшылардың бойы өте ұзын болады?" деген сұраққа ойланып көрдіңіз бе? Егер күнделікті өмірде баскетбол үйірмесінің жаттығуларын жасап жүрсеңіз, бойыңыздың өсуіне пайдасы мол екеніне көзіңізді жеткізесіз. Мысалы жоғарыға секіру, қолыңыз бен аяғыңыздың бұлшықеттерін созу, беліңізді тік ұстау секілді жаттығулар гормонды жүйеңізді жақсартып, ішкі мүшелеріңізді қалыпқа келтіреді. Ал ол дегеніміз бойыңыздың тез өсуіне септігін тигізеді.5. Дұрыс тамақтануБойыңызды өсіргіңіз келсе, ас мәзіріне асқан жауапкершілікпен қараңыз. Мысалы оған құрамында кальций көптеп кездесетін сүт өнімдерін және темір мен мырышқа бай алма, асқабақ дәні секілді тағамдарды кіргізе аласыз. Сонымен қатар дәрумендер мен минералдарға бай шырындарды ішуіңізге болады. Егер осы аталған тағамдарды тұтынсаңыз, бойыңыздың өспей қалуы мүмкін емес.6. МассажКәсіби массаж жасаушыларға барсаңыз, дене бітіміңіз дұрысталып, омыртқаңыз түзеледі. 20 рет массаж сеансын қабылдасаңыз, денеңіздің жақсарғанына және бұрынғы бойыңызға бірнеше сантиметр қосқаныңызға көзіңізді жеткізесіз.7. Дұрыс ұйқыКүніне 9 сағат үйықтасаңыз, бойыңыздың өсуіне ерекше әсер етеді. Егер жоғарыда аталған жаттығуларды жасағыңыз келсе, онда міндетті түрде ұйқыңыз қанық болуы керек. Ешқандай демалыссыз жасаған жаттығу нәтиже бермейтінін естен шығармаңыз.Бұл қағидалар сіздің бойыңыздың өсуіне көп көмектеседі. Ең бастысы өз-өзіңізге жауапкершілікпен қараңыз. Сонда алға қойған арман-мақсаттарыңызға жетесіз.

🌟 Идея для маникюра

🌟 Керемет

🌟 Керемет

🌟 Пайдалы идея

Қыздар неге көп сөйлейді?Мериленд медициналық колледжі қыз балалар мен жігіттердің сөйлеу мәнерін, жылдамдығын, мөлшерін анықтау үшін арнайы зерттеу жасапты. Сөйтсек, қыздар бір күннің ішінде 20 000 сөз сөйлейтін болса, ал ер адамдар күніне 7000 сөзбен ғана шектелетін көрінеді.Ғалымдар қыз балалардың сонша көп сөйлеуінің бірден бір себебін олардың миындағы Foxp2 қызметінің жақсы дамуында деген шешімге келіп отыр. Foxp2, ғалымдардың айтуынша, тілдік протеин болып шыққан (language protein). Бір қызығы, дәл осындай жүйе тышқандарда болады екен. Ендігі кезекте мамандар мидағы бұл заттың басқа да қызметтерге қаншалықты әсер ететіндігін анықтау керек.Күніне еркектен үш есе көп сөйлейтін әйелдер қауымы көбіне «әлдекім» туралы әңгіме айту барысында өз дауыстарынан жағымды әсер алатын көрінеді. Луан Бризендайнның The Female Mind атты еңбегінде әйелдердің ер адамдарға қарағанда көп сөйлеуінің тағы бір себебін түсіндіреді. Ол – әйелдің миында сөйлеу қызметіне жауап беретін клеткалар саны көбірек деген болжам. Психолог сонымен қатар, әйел адамның сөйлеу кезіндегі жағымды әсерінің күштілігі соншалықты, тіпті оларды көп күттірген есірткі дозасының әсеріндей болады депті.

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

Қияр артық салмақтан арылуға көмектеседіҚияр - әр дастарханның сәнін келтіретін көкөніс. Көпшілігіміз қиярды күнделікті тұрмыста жиі пайдаланғанымызбен, оның пайдасы жайында біле бермейміз. Артық салмақ тастап, терінің әдемілігін сақтап қалғысы келгендер, бұл көкөністі күнделікті пайдаланғаны жөн. Қиярдың бұдан басқа да ағзаға тигізер пайдасы жетерлік. Олай болса толығырақ тоқталып өтейік.1. Ағзадағы улы, керексіз заттарды шығарадыҚияр 95% судан құралған. Сонымен қатар қиярдың құрамында ағзаға қажетті дәрумендер (С, В) бар.2. Диета кезінде пайдалануға боладыАртық салмақтан арылғысы келгендер қиярды жиі пайдаланғандары дұрыс. Өйткені оның құрамында ағзадағы көмірсуларды майға айналдыруға жол бермейтін тартронды қышқыл бар. Жаңа піскен қиярдың құнарлылығы – 13,5/100ккал/гр.3. В витаминінің көзіҚияр В тобындағы витаминдердің көзі (В1, В2, В3, В6, В9). Сондықтан да оны күнделікті ас мәзіріңізде қолдану керек.4. Ауыздағы жағымсыз иісті жоядыЕгер сізді аузыңыздың жағымсыз иісі мазаласа, онда қияр оны жоюға көмектеседі. Көкөністің бір тілімін 30 секунд аузыңызда ұстап тұрсаңыз, жағымсыз иісті қоздыратын бактерияларды өлтіресіз.5. Көптеген аурулардың алдын аладыҚияр қатерлі ісік дертінің пайда болу қаупін төмендетеді. Сонымен қатар қанның құрамындағы холестерин деңгейі мен қан қысымының бірқалыпты болуын реттейді. Қияр шырыны ұйқы безінің инсулин бөліп отыруына көмектесетін гормоннан тұрады. Сондықтан да бұл көкөніс сусамырмен (диабетик) қиналатындар үшін таптырмас дәрумен.6. Тері және шашқа арналған керемет құралКүнге күйгенде немесе терінің тітіркенуі кезінде қиярды қолданған жөн. Көкөністің сыртын тазалап, терінің зардап шеккен жеріне қою керек. Сонымен қатар, қияр маскасы теріні ағартуға да көмектеседі. Ол үшін кесілген қиярды бет терісіне қойып, бірнеше уақыт ұстау керек. Ал, қиярдың құрамындағы кремний мен күкірт шаштың өсуіне қуат береді.7. Целлюлитпен күреседіЦеллюлитпен күресіп жүрген адамдар үшін суды көп ішу маңызды. Жоғарыда айтқандай, қиярдың 95% су құрайды.

🌟 Пайдалы кеңес

🌟 Жақсы ой

🌟 Сандық

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

🌟 Пайдалы кеңес

🌟 Сөмке тігеміз. Мастер - класс

🌟 Пайдалы кеңес

🌟 Үй жануарларына арналған идея

🌟 Үй жануарларына арналған идея

🌟 Табылған ой

🌟 Жақсы ой

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

🌟 Жақсы ой

🌟 Балалар ойыншығы

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

Қыздар, біз сыр айтуды білеміз бе?Сыр бөлісу адам денсаулығына айтарлықтай пайдалы екені белгілі. Өйткені ішіңізде жиналып қалған шер мен мұң сізді құса қып тынуы ықтимал. Сондықтан оны сыртқы ортадағы жақындарыңызға бөліскеніңіз жөн. Алайда сыр айтудың да өз әдебі бар. Кез келген жанға барып ақтарыла салмас үшін мына кеңестерге назар салғайсыз!Анамен сырласуҚазақ қызы үшін ежелден-ақ ең сырға берік жан – оның анасы. Ана ешқашан өз қызының сырын өзгеге ашпастан оны құпия ұстайды. Бауыр еті баласы болғандықтан, оған барынша ұтымды кеңес береді. Аналар қызының жанын мазалап жүрген жайтты оның жанарынан-ақ байқап қойып, соны білуге құмар болып тұрады. Бірақ біз бәріміз сыр бөлісуге нағыз лайық жанды ана деп түсіне бермейміз. Біріміз анамыздан ештеңе жасырмастан ағымыздан жарылсақ, енді біріміз ана алдында тұйықталып оған сыр ашудан қашқақтаймыз. Бірақ "анамнан ештеңе жасыра алмаушы ем" деп бәрін жайып салуға да болмайды. Анаңызға өзіңіздің басыңыздан өтіп жатқан жағдайларды айтам деп оған себепші жандардың да сырын ашып қоюдан абай болғайсыз. Сізді сырлас көретін құрбыңыздың жеке әңгімелерін жария етіп қоймаңыз. Оның арты жақсы жағдайға апарып соқпасы мәлім. Анаңыздан өміріңізге еніп, жүрегіңізден орын алмақ боп жүрген «серілер» жайында жасырмағаныңыз дұрыс. Олар сізге тек жақсылық ойлағандықтан өміріңізді байлауға лайық жанды дұрыс таңдауға тырысады. Сондықтан анаңызбен сырласудан қашпағайсыз!Жеңгемен сырласуҚазақ қызының жеңгесімен сырласуы көнеден бар жағдай. Жеңгемен сырласқанда ешқашан одан күйеуі екеуі арасындағы жайттарды сұрамауға тырысыңыз. «Ерлі-зайыптылардың арасына тек есі кеткендер түседі» дегендей, олардан ыдыс-аяқ сылдырлатуының себебін сұраудан қашыңыз. Ал өзіңіз жайлы айтқанда ақтарылуыңызға әбден болады. Тек жеңгеңіз сіздің сырыңыз бен мұңыңызды шын беріліп тыңдаса...Жігітпен сырласуЕгер сіздің әлі жігітіңіз жоқ болса, онда ер адамдармен сырласуда да абай болғайсыз! Жігіттер сіздің сырыңызды мұқият тыңдауы мүмкін, бірақ сізді түсінуге аса құлық таныта қоймайды. Олар үшін біз қиналып отырған жайт түкке тұрғысыз нәрсе болып көрінеді. Шамаңыз келгенше, жігіттерге махаббатта жолыңыз болмай жүргенін, бір жанның жылатып жүргенін айтуға аса асыға қоймаңыз. Ал егер өз жігітіңізбен сырласпақ болсаңыз, оған отбасыңызда болып жатқан жайттар мен өзіңізді мазалап жүрген жағдайларды тарқатып айтсаңыз болады. Тек құрбыңыздың сырын ашып қоймағайсыз! Жігітіңізге өткен өмірде жаныңызға серік болған жігіттер жайында аз айтыңыз. Тіпті ол сізден қазбалап сұрап жатпаса, айтудан қашқаныңыз жөн. Егер сізді шын сүйсе, ол үшін сіздің өткен өміріңіз маңызды емес.Құрбымен сырласуҚыздардың арасында құрбысына сыр тарқатпайтын жан сирек шығар, сірә. Құрбысына шынын да, мұңын да айтатын қыздардың көптігі секілді, сырға беріктік көрсетпей, керісінше құпиясын жария қылатын сәттер де аз емес. Сондықтан сыр айтатын уақытта ойланып алыңыз. Құрбыңызға анаңыздан да, жеңгеңізден де, жігітіңізден де жасырып қалған бар құпияңызды жария ете аласыз. Ең жақын жандарыңыздан жасырған жан сырыңызды досыңыз ғана түсінуі мүмкін.Ағамен не әкемен сырласуЕшқашан да ағаңызбен не әкеңізбен сырласып отырып махаббат мәселесін қозғамаңыз. Сіз олар үшін әлі кішкентай қызсыз! Сіз олар үшін әлі ерке баласыз! Қанша көңіліңіз сырт жаққа елеңдеп бой жетіп жүрсеңіз де, ағаңыз бен әкеңіз сіздің есейгеніңізді өте кеш түсінеді. Сондықтан әңгіме-дүкен құрғанда ағаңыздың өзінен сыр сұраңыз. Сіз оны жақсы түсінуіңіз мүмкін. Бірақ ол сізді дәл өзіңіздей түсінуі қиындау. Ал әкемен сырласу қазақ қыздарында өте сирек кездеседі. Әкелер көбіне ауызбен айтып түсіндіргеннен, қабақпен сыр ашқанды жөн көреді. Сондықтан әкеңіздің айтпағын қабағына қарап білгеніңіз жөн болады.Өзіңмен-өзің сырласуЕгер жаныңызды ұғар жанның жоғына көзіңіз жетіп жатса, онда өзіңізбен-өзіңіз сырласыңыз. Бұл әбестік емес. Күнделік, не блог жазыңыз!

Қызықты идея

🌟 Жақсы ой

🌟 Сәндеп алынған шаш