🌟 Топ жазылушысы ұсынған шаш үлгісі

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

Әдемі шаш үлгісі

Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы!

🌟 Тұз – пайдалы кеңестерПештегі печенье күйіп кетпес үшін форманың астына аздап тұз сепкен жөн.Жұмыртқа жарылған жерінен ағып кетпес үшін оны тұздалған суда қайнатсақ болғаны.Кілемнің үстіне бірнеше уыс тұзды сеуіп, кейін шаңсорғышпен тазалап алсақ, кілем әдемі тазаланады.Жұмыртқаның ағын әдемі араластыру үшін оған кішкене майда тұз қосыңыз.Ескі шайдан қалған дақты кетіруге ыстық тұз су көмектеседі.Кесілген алма қарайып кетпес үшін оған аздап тұз су құйса болғаны.Бір шымшым тұз сүтті ашып кетуден қорғайды.Қамыстан және сабаннан жасалған заттардағы кір құрғақ тұзбен кетеді, одан кейін олар жап жаңа болып шығады.Кесілген пиязға тұз сеуіп салып қойсаңыз жаңа кесілгендей болады.Егер сүт күйіңкіресе,онда оған аздап тұз қосыңыз да суытыңыз. Сүттің дәмі жақсарады.Егер нан салғышқа картоптың кішкене бөлшегі мен тұз салып қойсаңыз, нан баяулау көгереді.Піспеген жұмыртқаның балғындығы былай тексеріледі: стаканда бір ас қасық тұзды ерітіңіз, балғын жұмыртқа мұндай ерітіндіде стаканның түбіне түседі, бұзылғаны стакан бетінде жүзіп жүреді, ал мүлдем бұзылған жұмыртқа стаканның орта белінде жүзеді.Киімнің үтіктен күйген жерін мұздай сумен жуып, көп тұз сеуіп қою керек. 20 минуттан соң тұзды қағып тастап, киімді шайып жіберсе болғаны.Керек десеңіз киімдегі ескі тотық пен сиядан түскен дақтарды да лимон шырынында ерітілген тұзбен кетіруге болады. Одан кейін күн сәулесіне қою керек, бірінші реттен соң дақ бозданады, ал кейін бірнеше қолданғаннан соң түбегейлі жоқ болып кетеді.Шырақ көбірек жансын десеңіз, алдын ала оны тұздалғн суға былғап алыңыз.Егер жаңа шойын табада тұз қыздыратын болсаңыз, онда тамақ күймейтін болатын.Егер күл салғыш тазармай жатса, онда тұз салынған шүберекпен сүртіңіз, кейін мұздай сумен жуып жіберіңіз.Өтпейтін пышақты кесетін жағымен тұздалған суға ылғалдандырып алсаңыз оны өткірлеу жеңілдеу болады.Нашатыр спиртінде ерітілген тұз жібек матаға түскен майлы дақтарды керемет кетіреді, ал сірке судың тұзбен ерітіндісі қызыл және сары мысты тазалауда керек құрал бола алады.Бұлыңғыр күнбағыс майы мөлдір болсын десеңіз, 1 литр майға 1 шай қасық тұз салыңыз. Үш күннен кейін майды басқа ыдысқа ауысытырыңыз. Тұздың ерітіндісі жеңіл салқын тигенде кезде үй жағдайындағы керемет құрал болып табылады. Тамақ ауырғанда ауызды шаю тек жазып қоймай, тамаққа салқынның әсерін азайтады және қақырықты шығартады.Егер әрбір екі сағат сайын мұрынмен жылы тұзды суды тартатын болсақ, ауыр тұмау да кетеді.Егер бал арасы немесе жабайы ара шағып алатын болса, онда ауруды басып, шаққан жердің ісіп кетуінен су мен тұздың ботқа тектес қоспасы көмектеді.

Менде балалары сүйкімді әрі адамгершілігі мол ең бақытты отбасы болады.Ин Ша Аллах

🍴 - Бауырдан жасалынған олади!Қажетті заттар:\*. 115гр бауыр (сиыр)\*. 20гр нан\*. 5гр сары май (жұмсақ)\*. Тұз\*. БұрышЖасалуы:Бауырды мясорубкадан өткiзiңiз. Нанды теркадан өткiзiңiз. Қажеттi заттардың бәрiн қосып араластырыңыз. Қызып тұрған өсiмдiк майында екі жағында аунатып қуырыңыз (2-3 минут)Олади дайын! Ас болсын.

🌟 Пайдалы кеңес

🌟 Шпаргалка

Егер сізді банкоматтан ақша алайын деп жатқан кезіңізде біреу тонамақ болса, қарсылық көрсетпеңіз. Жай ғана өзіңіздің PIN-іңізді керісінше теріңіз. Мысалы, 1234 дегеннің орнына 4321 деп теріңіз. Нәтижесінде, автомат жасырын түрде полицияға хабар жіберіп, ақшаны шығарады, бірақ ол ақша банкомат жасамай қалып ақша арасына қыстырылып қалған сияқты болып, ақша шығаратын жерде қатты басылып тұрады. Бұл функция барлық банкоматтарда бар, бірақ ол жайында көп ешкім біле бермейді. Мүмкін біреуге пайдасы тиіп қалар, достарыңызға айта жүріңіздер.

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

🌟 Органайзер

🌟 Біздің жазылушымыздың жұмысы

Жақсы жігіт саған дінді үйретіп, мешітке апарады, басқалары секілді сенің нәфсіңді оятпайды.Жақсы жігіт күнде сен үшін Алладан жәннәт сұрайды, басқалары секілді тозаққа барар жолда жүргізбейді.Жақсы жігіт сенің әуерет жеріңді жапқаныңды қалайды, басқалары секілді ашық-шашық жүргеніңді емес.Жақсы жігіт сенің ерте жатып таң намазынан оянғаныңды қалайды, басқалары секілді түнгі клуб аралағаныңды емес.Жақсы жігіт сенің айыбыңды жасырады, басқалары секілді жұртқа жария салмайды.Жақсы жігіт сенің жарқын болашағыңа уайымдайды, басқалары секілді тек уақытша ләззатты емес. Жақсы жігіт сенің ар-намысыңды қорғайды, басқалары секілді ар-намысыңды аяқка таптамайды.Жақсы жігіт сенің жылтыр-жылтыр киім киіп ел көзіне түскеніңді қаламайды. Жақсы жігіт сені нағыз адал, тәрбиелі, қолынан іс келетін нағыз келін етіп тәрбиелейді.

Көк шайдан жасалған бет маскалары1. 100 гр майлы сүзбе, 2 шай қасық бал және жарты кесе көк шайды араластырып, 15 минутқа бетіңізге жағып қойыңыз. Бұл тәсіл бет терісін азықтандырады, тыныштандырып, жасартатын қасиетке ие.2. Келесі тәсілді макияждан кейінгі бетті тазалау мақсатында пайдаланса болады. 2 шай қасық көк шайды 1 жұмыртқа сарысы, 1 ас қасық қант, 50 гр өсімдік майымен жақсылап араластырып, бетті сүртсе, беттің тазалануына көмектеседі.3. 2 ас қасық күріш ұнына 1 шай қасық күнжіт майы және 2 ас қасық көк шай араластырылады. Бетіңізді жақсылап тазалап жуып, 10 минутқа бетіңізді сүртесіз. Алдымен жылы сумен, кейін салқын сумен жуасыз. Ол беттегі майда әжімдердің жоғалуына көмектеседі.4. Бет терісінің майланып кетуінің алдын алу үшін 2 ас қасық көк шай қайнатылған қалыпта демделеді. Жылы күйінде бірнеше тамшы лимон шырыны тамызылады. Таңертеңгілік бетіңізді дайындалған қоспамен сүртсеңіз, бет терісінің майлануы секілді қиыншылықтан құтыласыз.5. Және бір кеңес, бет теріңіз майлы болса дәкені көк шайға сулап алып, 20 минут бетіңізге қойыңыз. Егер теріңіз құрғақ болса, дәкені алғаннан соң бетіңізге крем жағыңыз.6. Егер сіз көп уақытыңызды компьютер алдында өткізсеңіз, көк шай компресі көз айналасындағы терінің зорығуының алдын алады. Ащы етіп дайындалған көк шайға мақтаны батырып, 10-15 минут қабақтарыңыздың үстіне қойыңыз.

🌟 Пайдалы идея

Паровые пряники.БисмиЛлях.Курамы:1.Жумыртка -2дана2.Шекер -200гр3.Сары май -125гр4.Мед -3ас касык5.Сода -1ш.касык6.Ун (400гр) -2стаканГЛАЗУРЬ:3 ас касык-шекер3 ас касык-какао6 ас касык-сут5гр сары майДайындалуы:1.Жумырткамен шекерди миксерлеймиз,шекер еригенше,еритилген сары майды косамыз,медты жылытып косамыз,жане сода салып,жаксылап арластырамыз.Иленген унды жаймен салып,колга жабыспайтын жумсаааак камыр илеймиз.2.Мантоварканын кастрюлясына су куйып,кайнатамыз.Бул уакытта,дайын болган камырдан кишкентайлау етип домалак жасаймыз.Мантоварка тарелкасына аз гана сары май жагып,бир-биринен алыстау етип коямыз.Пряникти 20мин писиремиз.3.Пискен сон шамалы суытып,пряникти глазурьлеймиз.4.Шекермен какао жане сутти,водяной баняда 3мин арластырамыз.Шамалы суытып,5гр сары майды косамыз.КЕНЕС:Мантоварка какпагын ашпаймыз.Пряник бетин кокос стружка немесе майдаланган жангакпен асемдеуге болады.Мен 0,5ш.касык сода костым,сондыктан акшылдау болып тур.Камыр жумсак болсын.АС БОЛСЫН.

Аяқ киіміңіз тайғанақ болсаБірнеше кеңестерді қолдануға болады:- өкшесіне кесілген поролон немесе лейкопластырь жапсырыңыз;- бүкіл табанға – лейкопластырь, шығар алдында құммен сүрту керек. - табанға егеу қағазын жапсырыңыз, бірақ су тиген кезде оның құмдары түсіп қалады;- аяқ киімнің өкшесіне екі дөңгелек резеңке кигізіңіз, мысалы, ескі грелкадан кесіп алуға болады

Нәзік тоқаш♥Керегі: Жүгері таяқшалары(кукуруз)-1қалта 90гр,Қоюлатылған сүт(сгущенка)1банкіҚант 1шай қасықСарымай ерітілген 200грКакос үгінділеріДайындалуы:Жүгері таяқшаларын ашып, ыдысқа салып үстінен жақсылап ұрып еземіз. Езілген ж.т.ларына қоюланған сүт, қант, еріп тұрған сарымайды қосып араластырамыз. Бәрін жақсылап араластырып, біріктіріп шеңбер жасау керек. Егер бірікпесе, тоңазытқышқа 5 мин сала тұру керек. Содан какос үгіндісіне аунатып, 2,3сағат тоңазытқышқа салып қоя керек.Десерт дайын!!! Астарың дәмді болсын!!!

🌟 Өз қолымызбен декор

🌟 Пайдалы идея

🍆 Баялды және фарш пісірмесі 🍆ҚҰРАМЫ:➖ Баялды — 4-5 дана➖ Қызанақ — 2 дана➖ Болгар бұрышы — 2 дана➖ Фарш — 300-400 гр➖ Пияз — 1 дана➖ Томат пастасы — 1 асқасық➖ Ақжелкен➖ Тұз➖ Қара бұрыш➖Гарнирге түрік күрішін жасаңыз.✔ Дайындау жолы:✔ 1. Баялдыны жуып, ала-ала етіп аршып аламыз. Баялдыны суретте көрсетілгендей соңына жеткізбей кесіп аламыз. Егер жазда сатып алынған баялды болса, онда міндетті түрде тұзды сұға 30 минутқа салып қою керек, себебі жаздық баялдының ащы дәмі болады.✔ 2. Табаға май құйып, қыздырып, баялдыны қуырып аламыз. Екінші жағын аударғанда абайлап аударыңыз! Баялдымыз қуырылғанша фаршын дайындаймыз. Фаршқа ұсақтап туралған пияз, 4-5 тал аскөк, тұз, қара бұрыш салып, араластырамыз. ✔ 3. Баялдымызды табамыздан абайлап алып, қағаз майлыққа артық майын сіңіріп алу үшін қойып, фаршты суретте көрсетілгендей және баялдыға жайғасатындай қалыңдықта домалақтап шығамыз. Фаршты баялдының кесілген жерлеріне салып шығамыз. 1 асқасық томат пастасына 1 стақан су құйып, ыдысымызға құйып, үстіне қызанақ, болгар бұрышын кесіп салып, 200 дәрежеде 20-30 минут шамасында пісіреміз.😋 АС БОЛСЫН! 😋

Слойки с яблокамиИнгредиенты:●Слоеное пресное тесто — 0,5 кг;●Яблоки — 4 шт;●Яйцо — 1 шт;●Сахар — 50 гр;●Масло сливочное — 30 гр;●Корица.Яйцо я буду использовать для смазки слоек, а сливочное масло для приготовления начинки.Приготовление:Сначала приготовим начинку:Тщательно вымыть яблоки и порезать их кубиками. На сковороде растопить кусочек сливочного масла. Выложить на сковороду яблоки. Присыпать сахаром и корицей. Тушить до мягкости яблок. Начинка получается вкусной — надо постоянно отгонять домочадцев, чтобы не съели ее раньше, чем закончится тесто:)Подготовить тесто:Разморозить при комнатной температуре, немного раскатать. Нарезать тесто на прямоугольники, сделать надрезы как на фото. С обратной стороны от надрезов выложить начинку. Начинки выложить сколько влезет: чем больше, тем вкуснее, но без фанатизма — чтобы можно было защипнуть края. Защипнуть края. Выложить слойки на противень, сверху смазать желтком. Смазываем для получения после выпечки аппетитной корочки. Выпекать при температуре 220 градусов до румяной корочки. Невероятно вкусные слойки с яблоками готовы!

💁🏻Қыздарға кеңес❤Қастарыңыз қалың болғанын қалайсызба?Онда чесноктың ортасындағы негізін алып, басын өртеңіз және өшіріп, қара күйесін қасыңызға жағыңыз. 1 аптада нәтижесін көретін боласыз. ✔

Жаңа жылда қыздарға не сыйлаймын деп ойланып жүрген жігіттерге....Ол жерде мән беріп қарасаңыз Lovis сағызы.Lovis сағызын білмейтін адам жоқ шығар.Ол сағыздың ішінде әр түрлі махаббат жайында мысал келтірген.Қыз ол сағызды шайнасын деп емес сол сағыздың ішінде жазылған сөздерді оқысын деп салынады.Анықтап қарасаңыз қораптың сыртқы жағына НЕГЕ СЕНІ СҮЙЕТІНІМНІҢ 100 СЕБЕБІ-деп қораптың сыртқы қабатына,қораптың ішкі жағына - СЕБЕПТЕР ТАУСЫЛАЙДЫ ЕҢ БАСТЫСЫ МЕН СЕНІ СҮЙЕМІН,СЕБЕБІ МЕН СЕНІ СҮЙЕ АЛМАЙМЫН! -деп жазылған екен...Сондықтан бұл керемет әрі есте қаларлық сыйлық екен..Сізге дәл осылай жасаңыз деп жазып отырғаным жоқ.Осы секілді қызықты сыйлық жасасаңыз сүйіктіңіз қуанып қалатын еді......

КОСМЕТИКАНЫ ТАНДАЙ БIЛЕМIЗ БЕ?Косметика тандау барысында назар аударатын жайттарды усынамын:1. Косметика сатып алу кезiнде консерватсыз косметикаларды алганыныз жон.Егер косметикада Paraben free жазуы болса консервантсыз деген соз.Консервантты касметикалар аллергия, бортпе тудырады.2. Шашка арналган гель немесе артурлi сусабын, бальзамдардын силиконсыз турiн пайдалануга тырысыныз.Бундай сусабындарда silicone free деген жазу болады.3. Опанын курамында тальк болса сiздiн денсаулыгынызга кауiптi.Себебi магнезия силикатынан ондiрiлген тальк окпенiн катерлi iciгiне соктырады.Егер опада talk free жазбасы болса кауiпсiз болып саналады.4. Жануарлар майы(Animal Fat) майлы карандаш, ерiн далабы т.б майлы бояулардын курамында болады.Жануарлар майы бактериялардын кобеюiне себебшi.Жукпалы аурулар тудыруы мумкiн.5. Рен берушi кремдерде (тональный крем) mineral oil жазбасы болса, мунайдан ондiрiлгенiн билдiредi.Бундай крем терiде майлы пленка тузiп, клеткалар бiтелуiне акеп согады.Сонын салдарынан бет терiсiне бортпе, ipiндi безеулер пайда болады.6. Кipпiк сурмесiн сатып аларда fiber free жазбасы барын алганыныз дурыс.Бул силиконсыз арi сапалы, коз жанарына зияндылыгы томен сурме екенiн бiлдiредi.Сулулык, адемiлiк, асемдiктiн багалануы заман талабына сай озгерiп отыратынын ескерсекте, табиги сулулык аркашанда жасанды сулулыктан озык туратыны ол шындык.

🍓 Пудинг 🍓 Құрамы:✖ Сүт — 1 литр✖ Шекер — 1 стақан✖ Ұн — 4 асқасық✖ Сарыуыз — 1 дана✖ ВанилинДайындау жолы:🍓 Сүтке шекер салып, ұн, ванилин салып. Сарыуыз салып, араластырамыз. Ешқандай түйіршік болмайтындай болу керек. Отқа қойып, қайнағанша үзбей араластырып тұру керек. \*Егер араластырмай қалсаңыз, асты жабысып, күйіп, күйіктің дәмі шығып тұрады пудингіңізден.🍓 Пудинг қоюлана бастайды. Қайнағаннан кейін тағы 3-5 минут отты баяулатып пісіріңіз! Піскен пудинг осындай болады. Пудингті ыстықтай бірнеше кесеге құйып, салқындағаннан кейін үстіне какао сеуіп ұсынасыз!😋 АС БОЛСЫН! 😋

🌟 Өзіміз жасаймыз

Салем кыз-келиншектер!менин биринщи постым админка шыгарып жатсаныз рахмет!Аллах разы болсын!!Мен бугин туски шайга пирог жасап едим!Соны сиздермен болиским келип тур!!Курамы: 3жумыртка 1кесе айран 1кесе кантЖарты кесе суйык май,1шай касык сода Какао Ун 200гр Жасалуы:жумырткамен кантты косып жаксылап араластырамыз ,оган сода суйык май айран косып тагыда жаксылап араластырамыз!ун косып кою болган сон,какао косып екиге болип табага кезек кезек куйамыз, 200градуста алдын ала кызып турган пешке писирип аламыз!Астарыныз дамди болсын!!!

Адамды бұзатын не? Тағы сол атақ, ақша, арақ. Осы үшеуі. Төртіншісі әйел демеймін. Алғашқы үшеуінің буына бөртіп, әйелдерді біз - еркектер бұзамыз. Қартайғанда адам соқа басы сорайып жалғыз қалады. Өйткені қыз күйеуге кетеді, ұлды келін әкетеді. Сонда сенен атақ, ақша, абырой, бала - бәрі безгенде, қыңқ етпестен қалқайып қасыңда қалатын бүкіш кемпірің ғана болады. Адам боп сүрген аз дәуреніңді - елу жас па, жүз бе, бәрі бір оны - аяқтап, мәңгі келмеске бірге аттанар сенімді серігің де сол! Сол жалғыз серігіңе өмірде адал болмағаның өзіңе ауыр, одан айырылып, жалғыз қалғаның одан да қиын! Мұны еркектер ойлауы керек!( с ) Бауыржан Момышұлы

Көп ұйықтаудың зиянды тұстарыБос уақытымыз болса, ұйқымызды қандырып алғанды бәріміз де жақсы көреміз. Алайда оның біздің денсаулығымызға зиянды екенін біріміз білсек, біріміз білмейміз. Ұзақ ұйықтау әртүрлі ауруға әкеп соқтырып, иммунитетімізді әлсіретеді. Тіпті төмендегідей ауруларға душар болуымыз да мүмкін. 1. Депрессияға ұшырау.Өткен жылы ғалымдар осы тұрғыда тәжірибе жүргізді. Сараптама барысында 7-9 сағат ұйықтайтын адамдар 27% депрессияға ұшыраса, 9 сағат немесе одан да көп ұйықтайтын адамдар 49% дейін депрессияға ұшырайтыны анықталды. Сондықтан ұйқы депрессиямен тікелей байланысты екенін естен шығармаңыздар. 2. Мидың жұмыс істеуі нашарлайды.Тексеру кезінде тәулігіне 10 сағаттан артық ұйықтайтын адамдардың миларының жұмыс істеуі нашарлайтыны белгілі болды. Ұзақ ұйқы есте сақтау қабілетіне де кері әсерін тигізеді. 3. Жүкті болудан да үмітіңіз үзілуі мүмкін.Мұны анықтаған - бір топ кәріс ойшылы. Олар 600-ден астам әйелге зерттеу жұмыстарын жүргізіп, 9 сағаттан көп ұйықтаған әйелдердің бала көтеруі қиынға соғатынын айтты. Алайда оның анық-қанығы әлі қаралып жатыр.4. Артық салмақ қосасыз.9-10 сағат төсекте тұрмастан жататын адамдардың семіруі өте тез. Мұндайлардың саны жыл сайын өсіп келеді. Таңертең ерте тұрып, жаттығу жасап, уақытымен тамақтанбағандықтан осындай күйге душар болады. 5. Диабетке шалдығуыңыз мүмкін.Осы салада 15 жылдай еңбек етіп жүрген америкалық зерттеушілер күніне 8 сағаттан көп ұйықтайтын жандар 50% диабетке шалдығуы әбден мүмкін деген ой қорытып отыр. 6. Жүрек-қан тамырларының ауруына шалдығасыз.Тәжірибе барысында 8 сағат ұйықтағандарға қарағанда, 9-11 сағат жастықтан басын алмай жата беретін жандар жүрек-қан тамырларының ауруларына көптеп шалдығатыны анықталды. Және ол 38% өскен. 7. Өмірден ерте өтуіңіз де ғажап емес.7-8 сағат ұйықтайтын адамдардың өмірі 8 сағаттан көп ұйықтайтындарға қарағанда 15% ұзақ екендігін зерттеушілер тілге тиек етеді. Ұзақ ұйықтау сіздің денсаулығыңызға зиян. Тәулігіне 7-8 сағат ұйықтасаңыз жеткілікті. Сонымен қатар түнгі ұйқының маңыздылығын ұмытпағайсыз. Дені сау адам - табиғаттың ең қымбат жемісі!

Вау😍

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

Сәлем Қыздар Кезекшілігімде Вивштекс истедим... Қажетті заттар:-күріш -макарон-картоп 6 дана-пияз 2 дана-петрушка,укроп-кетуп Алдымен макарон .картоп күрішті бәрін бөлек бөлек суда қайнатып аламыз Есте сақтаныздар ; суга аздап тұз қосамыз...сосын бәрін қайнатып болған сон .. жеке жеке ыдысқа салып коямыз .. падлив истеймиз пияз картоп етті қуырып аздап су құйып ..қайнағасын тұз дәмдеуіш қосып писиремиз..Ыдысқа бөлек бөлек салып бәрін (суреттегидей)бетіне кетчуп..сосын көк шөппен сәндейміз .Ас болсын. Бағасын бере жатарсыздар

🌟 Жақсы ой

Айранның пайдасы .......Анағында айранның нағыз төркіні – қазақ елі. Айранның құрамы сүтке ұқсағанымен, ұйытылған соң пайдалы дәрумендерінің саны ағағұрлым арта түседі. Сондықтан болса ерек, шөлімізді қандырады әрі тойымды тамақ. Қазақтың ең танымал ұлттық тағамдарының бірі – айран қасиетін барша қазақ біледі. Кешкі астан соң, міндетті түрде 1 кесе айранды тұтынған. Бұл асты қорытуға көмегін тигізеді екен. Кішкентай нәрестелерге де айран берген, ауру-сырқаудан сақ болсын деп. Жүкті әйелге де осы тағамды тұтынуға кеңес берген. Кез келген тағаммен бірге қонақ алдына да ағарған айранын ұсынған. Бұл қонақжайлылықтың белгісі. Осылайша қазақтың дастарханыннан айран үзілмей келеді. Ұзақ жолға шығар кезде де айранның рөлі ерекше болған. Тіпті үйге жылан кіргенде де басына ақ құйып шығарып салған.Ғалымдар аты суық ауруларды да осы айранымыз емдегенін айтады. Емдік қасиеті мол сусынды жақтырмайтын адам ағзасы жоқ. Бұлай деп отырғанымыз да сол сүтті ұнатпайтын адамдар да кездеседі. Себебі олардың ағзасы сүт құрамында кездесетін лактоза деген элементті көтере алмайды. Салдарынан ішкебу, дискабектриоз сияқты аурулар пайда болады. Ал айранның мұндай реакциясы мүлдем жоқ. Қайта мұны ішкен адам әлденіп, қауқары арта түседі.Құрамында пайдалы дәрумендермен қатар калий мен кальций бар. Бұлардың қандай рөл атқаратыны да белгілі. Д дәрумені де бар. Сүйектің беріктігін қатайтып, бұлшықеттерді нығайтады. Бұл аз десеңіз, асқазан жолдарын емдеп, ішек ауруларын жазады. Көздің көрі қабілеттілігін арттырады. Ал А дәрумені тері қабатының жұмсақ әрі әдемі болуына жағдай жасайды. Ал фосфор түрлі инфекциялардың алдын алып, жұқпалы дерттерден сақтайды.Айран – әрдайым диетологтардың кеңес беретін ас мәзірі. Құрамы күрделі болғанымен, соңы семіздікке алып келмейді. Себебі ағзаға түскен айран өзге тамақтарды қорытуға белсенді. Айран ұйқысыздық дертінінң де алдын алады, яғни жүйке жүйесін де емдейді. Тіпті ота жасалған адамға да айранды ішкізу – бұл ағзаның тез жазылуына әкеледі. Ал қыз-келіншектер айрынды косметикалық бағытта да пайдаланады. Бетке жағып, 15 минуттан кейін күн сайын жуып тастау әжім түсуден сақтайды екен. Бетті нәрлендіріп, қалпына келтіреді.

😋 Қасық піспенандары 😋😋

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

Ассаляму алейкум уа рахматуллахи уа баракятух😊🔺Пышные оладушки🔺Керекті заттар:👇🏻➖Ұн ➖1 жұмыртқа➖2 шәй қасық дрож➖4 қасық қант(өз қалауыңызша)➖1 стакан сүт🔺Дайындалуы🔺👇🏻Бірінші сүтімізді газге қайнатып(н/се микроволновкіге 1-2 минут ысытып)аламыз.1-2 минут орташа отта қайнатсаңыздар болады!Ысыған сүтімізге дрожді салып араластырамыз.Содан кейін қантымызды ,сосын жұмыртқамызды салып араластырамыз!Араластырып болганнан кейін біртіндеп ұнмызды саламыз! Тесто қою сметана сияқты болу керек✔️!Дайын болган тестомыздың бетін қақпақпен(крышка) жауып.,майлықпен орап 20-30 минутқа жылы жерге қоямыз! Ольадиімізді пісірерде сковородкамыздың крышкасын жауып қойып екі жағын пісіріп аламыз! крышкасын жауып пісірсек пышный болады! Ольадиіміз дайын!Ас болсын😉

Қағаздан жасалған гүл

🌟 Қарапайым рецепт

20 минутта жасалынатын кекс!Кажетты заттар:-1 банка сгущенное молоко -2 жумыртка-6 а.к крахмал-1/2 ш.к сода-1 ш.к лимон согыЖасалуы:-кажетты заттардын барын косып, быркелкы камыр болганга дейын араластырыныз(-камыр оте суйык болады, бул калыпты жагдай)-200 градуста, алдын ала ысытылган духовкада, 20-25 минут пысырынызКекс дайын! Ас дамды болсын☺

🌟 Сəнді маникюр

Есте сақтау қабілетін жақсартқыңыз келсе... #2Күнделікті өмірде атаулы күндерді, маңызды ақпараттарды, банкомат карталарының құпия санын, көше қиылысын естен шығарып, сан соғып жатамыз. Қазір айтылғанды қазір ұмытып, қайта сұрап бару үшін екі аяққа күш түсіретініміз де рас. Есте сақтау қабілетін арттыру амалдары мен ақпаратты жаттаудың тиімді жолдарын жадыңызға түйсеңіз, жұмыста не сабақта алғырлығыңызбен көзге түсеріңіз хақ. Ендеше, мәліметтерді қалай тез жаттауға болатынын бірге оқиық.Белгілі бір ақпаратты есте сақтап қалу үшін сол мәліметке бар көңіліңізді аударыңыз. Мұқият тыңдап, жадта сақтау жолында жаңағы ақпаратты өзіңізге таныс затпен байланыстырыңыз. Мәселен, 39 үйдің нөмірін жаттау үшін осы санға байланысты ақпаратты іздеңіз: атаңыз 1939 жылы туылған делік, осы атаулы күннің көмегімен үйдің нөмірін жаттауыңызға болады.Бір маңызды ақпаратты, мысалы, есепнамадағы бір санды, сөздің мағынасын, әншінің атын, телефон нөмірін естен шығарып алсаңыз, құжатқа, сөздікке, ғаламторға үңілмес бұрын, өзіңіз еске түсіруге тырысыңыз. Егер жаңа ақпаратты сақтап қалғыңыз келсе, сол ақпаратты қатыстырып, ойша сұлбасын бейнелеңіз. Ол өз қиялыңызға байланысты. Сандарды жаттауда, олардың құрамын қосып не бөліп есте сақтауға болады немесе белгілі бір ассоциация қалыптастырыңыз. Мәселен, 2467 санын алайық. 2+4=6, ал алтыдан кейін 7 деп, есте сақтасаңыз, әлдеқайда тиімді.Бір адамның айтқанын келесі бір адамға жеткізу барысында айтылған ойды қалай жаттауға болады? Оның да қарапайым тәсілі бар. Бала кезімізде жаттауға берген тақпақтарды анамыз оқып, біз қайталаушы едік қой. Сол секілді, айтылған сөздерді өзіңіз де іштей қайталап отырсаңыз, мәліметтерді келесі бір адамға тосылмай жеткізесіз.Бос уақытыңызда, мысалы, кезекте тұрған сәтте делік, уақытыңызды ұтымды пайдалану үшін және жадыңыздың қабілетін арттыру үшін арифметикалық есептерді көбірек шешіңіз.Тағы да бір кеңес: есте сақтау қабілетін арттыру үшін жұмыстан не оқудан келген соң, кешке қарай күнді қалай өткізгеніңізді есіңізге түсіріңіз. Әр басқан қадамыңызды, әр іс-әрекетіңізді, кіммен кездесіп, қай жерде отырғаныңызды көз алдыңызға елестетіп, өз-өзіңізге есеп беріңіз.Және ең маңыздысы - көбірек кітап оқыңыз. Кітап оқу барысында ми оқылған әр оқиғаны жаттап қалуға әрекеттенеді.

3 қана ингредиенттен жасалатын сиқырлы сусынБұл дәрінің құрамында сарымсақ, лимон, жанжабіл және су бар. Оны Германияда ойлап тапқан. 3 қарапайым тағамның қосындысының сіздің денсаулығыңызға пайдасы мол. Ал ең бастысы бұл сусын артерия тығындалған кезде, қандағы холестирин мөлшері көбейгенде, салқын тигенде көп көмегін тигізеді. Сонымен қатар шаршағаныңызды басып, инфекциялық аурулардың алдын алады. Иммундық жүйені де жақсартып, ағзаңызды тазартады. Бұл сиқырлы сусынды дайындау үшін:♣ 4 үлкен сарымсақтың басы;♣ 4 лимон қабығымен бірге;♣ Жанжабілдің кішкентай тамыры;♣ 2 литр таза су қажет. Жасалу жолы:1. Лимонды кесіп, оны кішкентай бөліктерге бөліңіз. Қалғандарын жақсылап тазалап, блендермен уақтаңыз.2. Содан соң қоспаны металл ыдысқа салып, 2 литр су толтырыңыз. 3. Кейін ыдысты плитаға қойып, қайнағанға дейін жиі араластырып тұрыңыз.4. Сосын сусынның суығанын күтіп, бөтелкеге құйып қойыңыз. Бұл дәріні күн сайын тамақ ішер алдында 2 сағат бұрын немесе аш қарынға ішу керек. Сарымсақтың иісін уайымдамаңыз, өйткені лимон бәрін бейтараптандырады. Денсаулық – басты байлық екенін ұмытпаңыздар.

🌟 Спирт,газет және мақта керек

"Әй, саусағыңды қытырлатпа!""Әй, саусағыңды қытырлатпа! Бұл сенің буындарыңа зиян!" – деген сөздерді ата-аналарымыздан жиі естіп өстік, әлі де айтады.Алайда, бұл сөздердің байыбына барған емеспіз, айтылған жерде қалып қойды. Қалай ойлайсыз, саусақты қытырлатудың шыныменде қандай зияны бар екендігін, сүйектерге қалай әсер ететіндігін біліп алудың кезі келген жоқ па?Саусақты қытырлату – көпшілігіміздің әдетімізге айналып кеткен, әңгіме айтсақ та, сабақ үстінде де, жұмыс жасап отырып та, жатып та, жүріп келе жатып та саусақтарымыздың мазасын аламыз. Бүгінгі мақаладан кейін бұл әдетіңізді жалғастырасыз ба, әлде, тоқтатасыз ба, өзіңіз шешесіз.Физиологиялық тұрғыдан айтатын болсақ, саусақтың қытырдауы – газдың көпіршіктері шығаратын дыбыс. Ал саусақты қытырлату сіңірлердің жұмысын жақсартып, буындарды, бұлшық еттерді босатып, әлсіретіп жібереді.Калифорниялық дәрігер Дональд Унгер өте қызықты тәжірибелік жұмыс жасап көрген екен. Бұл зерттеуді жүргізуге бала кезінен бері "әй, саусағыңды қыртылдатпа" деумен келген анасы себепкер болды. Жас Дональд күн сайын сол қолының сүйектерін қытырлатып, оң қолына мүлде тиіспеген. 83 жылдан кейін, яғни 60 жыл бойғы зерттеу нәтижесі "Қолдағы саусақ сүйектерін қытырлату зиян ба?" деген сауалдың нақты жауабын бере алады.Сонымен дәрігер, екі қолдың да біркелкі жағдайда екендігін айтып отыр. Қытырлатқан сол қол да, зиян тимеген оң қол да аман-есен. Яғни, саусақты қытырлатудың ешқандай зияны жоқ!Егер сіздің ондай әдетіңіз болса, қам жемеуіңізге болады. "Әй, саусағыңды қытырлатпа!" деген сөзді әлі талай еститін боласыз, тіпті оларды сендірудің өзі қиынның-қиыны. Бірақ, саусақтарыңызға келер ешқандай қауіптің жоқ екендігін біле жүріңіз. Көптеген ғылыми, медициналық еңбектерде бұл әдеттің зиян екендігі жазылады, ал Дональдтің 60 жыл бойғы зерттеуін қалай жоққа шығарасыз? Ол осы жаңалығы үшін медицина саласында үлкен марапатқа ие болған.massaget.kz

🌟 Қызықты идея

Қызықты идея!

Шпаргалка

Тіс пастасының күтпеген қолданысыТіс пастасын тек тіс жуу үшін қолданасыз ба? Оның басқа да қолданысымен таныс болыңыздар.Тіс пастасы жәндіктердің шаққан, тіліп, кесіп алған жердің қабынун басады.Тіс пастасы күйіп қалған жерді тыныштандырады.Терідегі қызарған жараларды жасырып, безеулерді кетіреді.Тырнақтарды жылтырлатып тазарта алады.Гель тіс пастасын кішкентай көлемде шашқа арналған гельдің орнына қолданса болады.Қолға сіңіп кеткен балық, сарымсақ, пияз иісінен арылуға көмектеседі.Киім мен кілемдерге сіңіп кеткен, кетпейтін дақтарды тазарта алады.Тым қатты кірленген аяқ киімді тазартады.Әктелген қабырғалардан қарындаш пен фломастер іздерін кетіреді.Тіс пастасы көмегімен күміс әшекей бұйымдарын жылтырлатып тазартса болады.Компьютер дискілерінің тырналған іздерін кетіреді.Балаларға арналған шөлмектерді жаман иістен тазартады.Күйіп қалған таба мен қазандағы дақтарды тазалайды.

🌟 Идея цветника

Жаңа жылға дайындық

МИНИ-ПИЦЦА✅ Құрамы:➖ Қамырына керекті заттар:➖ Ұн — 2 стақан➖ Су (жылы) — 1 стақан➖ Қант — 1 шай қасық➖ Ашытқы — 1 шай қасық➖ Сұйық май — 2 асқасық➖ Тұз✅ Салындысына:➖ Томат пастасы- 2-3 асқасық➖ Фарш- 300-400 гр➖ Сарымсақ — 2 түйір➖ Пияз — 1 дана➖ Саңырауқұлақ (консервідегі) — 1 банка➖ Тұздалған қияр — 2-3 дана➖ Қызанақ — 2-3 дана➖ Маслины — 1 банка➖ Сыр- 300 гр ➖ Тұз➖ Қара бұрыш✅ Дайындау жолы:✅ Алдымен қамыр илеп, ашытып қоямыз. Фаршқа пияз, сарымсақ, тұз, қара бұрыш саламыз. Қызанақтарды осылай тураймыз, маслиныларды және қиярларды осылай тураймыз. Саңырауқұлақтарды осылай тураймыз. Қамырды жайып, стақан немесе консерві банкасымен қамырымызды ойып шығамыз.✅ Табамызды майлап, қамырды тізіп шығамыз. Қамырдың қалыңдығы осылай болады. Томат пастасын жағып, фарш саламыз, қияр, саңырауқұлақ саламыз, қызанақты маслиныды қойып шығамыз. Сырды теркадан өткізіп, бетіне сеуіп шығамыз. 200 дәрежеде 30 минуттай уақытта пісіреміз.😋😋 АС БОЛСЫН! 😋

Салеметсиздерме! Мен бугин торт истедим атын билмим! Дайындалуы:-жумыртка 6шт.-Шекер 160гр.-Бал 2 ас касык.-разрыхлитель 1шай касык.-Ун 190 гр.Жумыртка шекер балды миксермен 2-3есе котерiлгенше жаксылап араластырамыз.Устiне разрых- литель унды жаймен салып,араластырамыз.Кызган табага куйып 180\*та кызарганша пicipeмiз.Дайын бисквиттердi 3 болiкке болемiз.Арасына жане бетiне калауларынызша крем(варенный сгущенкамен сары майды миксермен араластыр саныздар болады) жагасыздар.Бетiне кiшкене майдаланган жангак себiнiздер.Корiнici де дамi де керемет болады. Ас болсын.

Запеканка.(Тауык етi мен картоп).Курамы:-Тауык етi 0,5кг -Картошка 0,5кг.-Мойонез 200гр.-Каймак 200гр.-Суйык май 2ас касык.-Сыр 200гр.-Укроп 1бума.-Жумыртка 1шт.-Приправа (магия,ролтон кез-келген т.б).-Туз,кара бурыш. Дамiне карай.-Картоптын соусын дайындап аламыз.Ол ушiн:Бip ьыдыска каймак пен мойонездi салып,бетiне туралган укроп,жумыртка,приправа,туз косып абден араластырамыз.Осымен соусымыз дайын.-Тауык етiн жуып тазалап,майланган табага орташа болiктерге болiп саламыз.Бетiне 2ас касык суйык май куйып,туз бурыш себемiз.-Содан сон картопты жуып тазалап,донгелектеп турап саламыз.-Бетiне жогарыда дайындаган соусымызды куямыз.-Сонында сырды теркадан откiземiз.-180\*-200\* та 40-60мин пicipeмiз.

Жаңа жылдық торт😋

Ерлі-зайыптылардың миына 10 минуттық саяхатЕрлі-зайыптылар жұмыстан қайтқанда екеуі екі түрлі ойланып келеді. Ер адам шаршап келе жатқандықтан, миы жай істеп тұрады да, 10 минутта бірнеше нәрсені ғана ойлай алады. Әйел адам да шаршап келе жатады. Бірақ, оның миы белсенді жұмыс жасайды. Сенбесеңіздер, әйелі мен күйеуінің миына 10 минутқа саяхаттап қайтайық.Ер адам:- Әйелім дәмді тағам әзірлеп қойса екен. Қарнымның ашқаны-ай...- Дүкеннен не аламын?- Жақсылап ұйқыны қандыру керек болды. Қатты шаршадым...Әйел адам:- Бала жылап қалмады ма екен?- Кешегі ісігі қайтты ма екен?- Балабақшадан кім алды екен?- Бүгін балабақшадан тамақ жеді ме екен?- Жаурап қалмады ма екен?- Күйеуім жұмыстан келіп қойған да шығар...- Қарны аш шығар, не тамақ істеп берсем екен?- Әлде тамақ жеп келді ме екен? Бірақ қайдан жейді?!- Таңертең кірді жаймай кетіппін, иісі шығып қалған шығар...- Мұздатқыштағы етті шығарып қоя сал демеппін ғой. Ол енді қай уақытта ериді?- Ертең бүгіннен де ерте тұрып, шығу керек!- Фериха қайтер екен? (Сериал кейіпкері)- Кіре беріс шашылып жатқан шығар...- Қоқысты төгуді де ұмытыппын...- Телефонымның қуаты таусылайын деп тұр.- Ертең биік аяқ киім кимеймін, аяғым бүгін әбден ауырды.- Мына күртешемді бүгін жуа салайын. Жоқ, ертең жұма ғой. Ертең жуайын. Жоқ, сенбі жусам да дүйсенбіге дейін кебеді ғой.- Үйде нан бар ма екен?- Телефоным да өшіп қалды-ау...- Үйді бүгін бір тазалап алайын.- Тамақтарын беріп болған соң, суға түсіп алайын.- Бүгін – шашыма балдан маска жасайтын күнім.- Тамақ қалса, жұмысқа салып әкетіп жүрейін. Әйтпесе күн сайын түскі асқа кем дегенде 500 теңге кетеді екен.- Мына маршруттың ішінен жағымсыз иіс шыға бастады.- Осы аялдамадан түсіп қалып, ана дүкенге кіріп шығайын.- Мына қыздың сөмкесі әдемі екен.- Кептелістен де шаршадым...Аталған ойларға келісесіз бе? Әлде сіздің де бұған алып-қосарыңыз бар ма?

Денсаулыққа пайдалы нанМұндай нанды дайындау үшін небары 60 минутыңыз кетеді. Оның денсаулығыңызға пайдасы өте көп. Ендеше, бұл нанды дайындап үйреніңіз.Ол үшін сізге:- 1 стақан күнбағыс пістесі;- ½ зығыр дәні;- ½ стақан орман жаңғағы;- 1,5 стақан сұлы қауызы;- 4 ас қасық бидай ұнының кебегі;- 1 шай қасық тұз;- 1 ас қасық қоңыр қант; - 3 ас қасық өсімдік майы;- 1,5 стақан су керек.Дайындау жолы:1. Егер сіздің үйіңізде арнайы нан пісіруге арналған силикон пішін болса, онда міндетті түрде соны алыңыз. Ал болмай жатса, қарапайым ыдыстармен де дайындай беруге болады. Тек оның астына пергамент қағазын төсеп, аздап май жағуыңыз керек. Біреуіне құрғақ компоненттерді салсаңыз, екіншісіне қант, май, суды салып араластырыңыз. Жақсылап араластырып болғаннан соң құрғақ ингредиенттердің үстіне қосыңыз. Одан кейін тағы да араластырып, нан пісіретін құралыңызға салып, қамырды 2 не одан да көп уақытқа қалдыруыңыз керек. Ол өте қатты әрі қалың болғанға дейін күтіңіз.2. Пешті 175-180 градусқа дейін қыздырып, дайын болған қамырды 20 минутқа салыңыз. Содан соң сізге жайпақ қаңылтыр таба қажет болады. Жартылай піскен нанды пештен шығарып, ақырын жаңағы жайпақ табаға аударып, қайтадан 30-40 минутқа пешке қойыңыз.

🌟 Пайдалы кеңес

🌟 Тəтті идея

Жұмсақ салатҚажетті заттар :500 г картопжарты буда көк пияз5 қызанақ4 қиярконсервідегі жүгері400 г үрме бұршақ400 г ірімшіктұзконсервідегі балықөсімдік майыДайындалуы : Картопты жұқалап турап, майға қуырамыз.Дайын болған картопты тарелкінің шетіне салып, жанына көк пиязды турап қоямыз.Қызанақты да жұқалап тураймыз.Қиярды ұзынша етіп тураймыз.Консервідегі жүгеріні қосамыз.Үрме бұршақты тұз қоспай қайнатамыз. Қайнаған соң жүгерінің жанына орналастырамыз.Ірімшікті қияр секілді ұзынша етіп тураймыз.Соңында балық пен майонез қосамыз. Қалауымызша тұз себеміз. Мәзіріміз дайын.

Картоп езбесі және тартылған етӨте дәмді тағамдардың бірі нәзік, жұмсақ аузыңызда еритін болады, ерінбей сіз де дайындап көріңіз!Құрамы:Картоп 5-6 дана (адам санына байланысты)Тартылған ет 0,5кгІрімшік 150грЖұмыртқа 3 данаҰн 3 ас қасықПияз 1 данаКептірілген нан ұнтағы (сухари панировочные) 30грҚаймақ 4 ас қасықЗәйтүн майы немесе өсімдік майы ыдысымызды майлау үшінТұз, бұрышДайындалуы:1)Картопты тазалап су құйып пісіреміз, піскеннен кейін еземіз үстіне жұмыртқа мен ұнды салып жақсылап араластырамыз (мен картопты қабығын ашыиай пісірдім, негізі ашып пісірген дұрыс екен тез езіліді)2)Пиязды табада қуырамыз зәйтүн майын құйып 2-3мин, үстіне тартылған ет және тұз, бұрышын саламыз 15-20мин қуырамыз, етке қалауыңыз бойынша көк шөптер қосуға болады3)Етіміз қуырылып жатқанда ірімшігімізді үккіштен өткізіп қоямыз4)Енді қалыбымызды (форма) зәйтүн майымен майлаймыз, Кептірілген нан ұнтағын себеміз, үстіне кртоп езбесінің жартысын жайғастырамыз, оның үстіне жарты ірімшігімізді себеміз, оның үстіне тартылған етімізді жайғастырамыз, үстіне қалған ірімшігімізді себеміз, оның үстіне қалған картоп езбесін жайғастырамыз да үстіне қаймағымызды жағып шығамыз200С 40 мин пісіремізБұл мәзір 4-5 адамға арналған, егер үйіңізде адам көп болатын болса қоспаларды көбейтіңізОсы тағамды тауық еті мен жасауға да болады

Кокос печеньесі.Құрамы:-100 гр ұн-100 гр құмшекер-200 гр кокос ұнтағы-2 дана жұмыртқа-1 шәй қасық ас содасыЖасалуы:Жұмыртқа мен құмшекерді араластырыңыз. Үстіне кокос ұнтағын, және ас содасын салып тағы араластырыңыз. Соңында ұн салып қамыр илеп, қамырды жарты сағатқа тоңазытқышқа қойыңыз. Одан кейін қамырды жайып түрлі форма жасап шығарсаңыз болады. Пеште 180 градуста 15 минут ұстайсыз. Ас болсын!

Жақсы жігіт саған дінді үйретіп, мешітке апарады, басқалары секілді сенің нәфсіңді оятпайды.Жақсы жігіт күнде сен үшін Алладан жәннәт сұрайды, басқалары секілді тозаққа барар жолда жүргізбейді.Жақсы жігіт сенің әуерет жеріңді жапқаныңды қалайды, басқалары секілді ашық-шашық жүргеніңді емес.Жақсы жігіт сенің ерте жатып таң намазынан оянғаныңды қалайды, басқалары секілді түнгі клуб аралағаныңды емес.Жақсы жігіт сенің айыбыңды жасырады, басқалары секілді жұртқа жария салмайды.Жақсы жігіт сенің жарқын болашағыңа уайымдайды, басқалары секілді тек уақытша ләззатты емес. Жақсы жігіт сенің ар-намысыңды қорғайды, басқалары секілді ар-намысыңды аяқка таптамайды.Жақсы жігіт сенің жылтыр-жылтыр киім киіп ел көзіне түскеніңді қаламайды. Жақсы жігіт сені нағыз адал, тәрбиелі, қолынан іс келетін нағыз келін етіп тәрбиелейді.

Супермаркет халықты қалай алдайды?😳😳😳😕😕😕☝☝☝Осыдан 1-2 жыл бұрын жарты жылдай супермаркетте жұмыс істеп көргенмін.. Супермаркет аралаған, керек дүниеңді содан алған, әрине, жақсы. Бірақ ішінде жүріп түрлі қулық-сұмдықты көріп алған соң ендігі барғанда күмәнданбай тұрмайсың.Алдау барлық жерде бар ғой, бірақ өз көзіңмен көрмеген соң оны, тіпті, байқамайсың да. Сонымен, мен жұмыс істеген жерде халықты қалай алдайтын еді?1. Барлық өлшеніп қойылған тауарларды (мысалы, өлшенген қант, ұн тағамдары, конфеттер, қаптамадағы жеміс-жидектер) үстіне грамм қосып сататын. Оларды басқа бөлмеде өлшеп дайындайды. Өлшегенде үстіне ауырлау кішкене зат қояды, мысалы гірдің шетінде конфет тұрады.2. Жарамдылық мерзімі өтуге жақын тұрған тауарлар үнемі алдыңғы қатарда тұрады. Тез өтіп кетуі үшін. Жаңадан келген тауарлар үнемі артында. Жарамдылық мерзімі өтіп кеткен тауарлардың қаптамадағы жазуы өшіп қалады. Сондықтан, оны білдіртпей сүртіп тастап сата береді. Мысалы, жылтыр қағаздағы жаңғақтар. Жарамдылық мерзіміне міндетті түрде көңіл аудару керек!3. Ашылған грек жаңғағының, яғни сол сияқты жаңғақтардың ішінде құрт көп жүреді. Олардың құртын түсіріп, судай жаңа салафанға қайта салып, датасын жаңадан қойып сата береді. Көп тұрып қалған конфеттердің, печеньелердің үстіне жаңа күнді қағазға қайта басып, жабыстыра салады.4. Алмалардың көбі Қытайдікі! Оны ешқашан Қытайдан келген деп айтпайды. Өзіміздікі дейді. Ел оны мәз болып алады.5. Жер қияры мен Миринда деген қиярлар өте ұқсас. Жер қиярының тікенегі аз болады. Және арзан болады. Ал Миринда қияры біткенде соның бағасымен жер қиярын сата береді.6. 40 теңгенің орамжапырағын 85 теңгеге сатады. Арзан картоп келсе, бағасын, атын өздері өзгертіп қымбатқа сатады. Сөйтіп, өздеріне пайда түсіреді.7. Қымбат алмалар бітіп қалса, орнына арзан алманы сол бағамен сата береді.8. Тағам сататын жерде сіздің көзіңізше ғана арнайы қолғап, таяқ қолданады. Жинайтын кезде оны сатушы қолымен асап-асап жеп, бүкіл микробын түсіреді. Таңертен оны сатады. Мысалы, салаттар. Осы сияқты айлалары көп-ақ. Әр тауардан артық пайда көргісі келеді.Біз білмейтін қулықтары баршылық қой. Сондықтан, орыстар 3 сағат жүріп таңдайды, иіскеп, айналдырып, қайта өлшеп. Асықпай қарап алғандарыңыз дұрыс... Бұл менің 1 супермаркеттен ғана көргенім.

Маңызды телефон нөмірлері. Біле жүріңіз, артық етпейді.Қабырғаңа сақтап қой, қажет болып қалар. 101 - Өрт сөндіру102 - Полиция103 - Жедел жәрдем104 - Аварийная (газ)105 -Темір жол ақпараттық орны112 - Төтенше жағдайларда құтқару115 - Сенім телефоны116 - Қазақтелеком, телеграмма қабылдау144 - Қаржы полициясы150 - Балалар мен жас өспірімдердің сенім телефоны165 - Қазақтелеком170 - Қалалар кодының анықтамасы188 - Анықтама1412 - Кеден коммитеті1414 - Халықты құжаттандыру және тіркеу1415 - Әйелдер үшін сенім телефоны2040 - Тұтынушы құқықтарын қорғау595 - Кассановабанк7111 - Бтабанк5030 - Сбербанк9999 - Каспибанк7722 - Евразийскийбанк7575 - Альянсбанк2424 - Атфбанк5050 - Втббанк7711 - Цеснабанк7733 - Темiрбанк7770 - Казакбанк3311 - Азиякредитбанк7888 - Рбкбанк5757 - Дельтабанк88000705705 - Позитивбанк88000707007 - Фортебанк88000800075 - Альфабанк88000800900 - Нурбанк88000800088 - Центербанк88000800059 - Халыкбанк88000800090 - Казкоммерцбанк88000801880 - Жилстройбанк88000800596 - Астанабанк88000805559 - Банк развития Казахстана88000801020 - Казахстанский фонд гарантирования депозитов88000800600 - Сақтандыру компания Альянс Полис88000800099 - Сақтандыру компания Евразия7700 , 7799 - Samsung2255 - LG88000800303 - Планета электроники88000808088 - Sulpak88000800100 - Alser88000805505 - Logycom88000702011 - CocaCola88000707070 - Hyundai88000807775 - DaDa88000801111 - Technodom88000800880 - Kazpost88000809809 - Panasonic88000801008 - Газпром88000802222 - ҚазМұнай Газ

Сүт қатқан шай денсаулыққа зиянҒалымдардың соңғы зерттеуіне сүйенсек, шай мен сүтті араластырып ішу денсаулыққа зиян екен. Өйткені екеуінің қоспасы адам ағзасына қиын сіңеді.Сондай-ақ, шай мен сүт бір-бірінің пайдалы қасиеттерін жойып жіберетін көрінеді. Сондықтан да оларды бөлек ішкен абзал. Және де сүт қатқан шай ер адамға қарағанда әйел адамға көбірек зиян болып шықты. Осыған дейін ағылшын ғалымдары салмақ тастауға арналған көк шай адам өміріне қауіпті деп мәлімдеген болатын. Оны жиі ішіп тұру ішкі ағза ауруын тудырады, әсіресе, бауырға зиянды деп санайды зерттеушілер.

🌟 Таңқалдырарлық шаш үлгісінің сабағы

"Гүлшанақ" салаты✔ Құрамы:➖ 2 дана қызанақ;➖ 200 гр шұжық;➖ «Kracks» чипстері;➖ 200 гр ірімшік;➖ Майонез;➖ Қара бұрыш, тұз.✔ Дайындалу жолы:✔ Ең алдымен, қызанақты жуып, ірімшікті ыдысқа салып, араластырып қоямыз. Ірімшік салатты тәтті етіп жіберуі мүмкін, сондықтан, тұз салып, жақсылап сіңгенше араластырамыз. Пайдаланатын басқа азық-түліктерді де дайындап қоямыз.✔ Қызанақты кішкентай төртбұрыш етіп тураймыз. Сосын оны ірімшіктің үстіне салып, екеуін араластырамыз. Келесі кезекте – шұжық. Шұжықты да кішкентай төртбұрыш етіп тураймыз. Оны да негізгі фаршқа қосамыз. Қара бұрыш себеміз. Жақсылап араластырған соң майонез қосамыз. ✔Сосын чипстерді дайындаймыз. Сындырып алмауымыз керек. Бұл өте маңызды. Дайын болған фаршты осы чипстердің әрқайсысына толтырып саламыз. Дастарханға қойғанда чипстердің астына салат жапырағын салып қоюға болады.😋😋 Астарыңыз дәмді болсын! 😋😋

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

Кірпікті қалыңдату үшін...Әрбір ару кірпігінің қалың әрі ұзын болғанын қалайды. Себебі көз – адам жанының айнасы. Назарларыңызға кірпікті қалыңдататын үш рецепт ұсынамыз.1-әдіс. Кірпікті мықты етіп, нәрлендіреді.1 ас қасық майсана майы, 1 шай қасық алоэ шырыны, 4 тамшы Е дәрумені мен 2 тамшы А дәруменін араластырып, кірпікке арнайы щеткамен жағамыз.2-әдіс. Кірпікті дәрумендермен нәрлендіреді.1 шай қасық балық майы, 3 тамшы Е дәрумені мен 3 тамшы зәйтүн майын араластырып, кірпікке жағыңыз. Мұны 1 ай бойы жасап тұру керек.3-әдіс. Кірпікті қалыңдатып, өсіреді.1 шай қасық коньяк, 1 шай қасық ошаған майы мен вазелинді араластырып, кірпікке жағыңыз.Ал сіз қандай әдісті білесіз?

Картоппен емделейікӘрбір үйдің асханасында бұл көкөністің кездесетіні анық. Картоптан мыңдаған тамақ түрін дайындауға болады екен. Сонымен қатар, картоптың үй жағдайында емделуге де пайдасы зор. Кейбір ауруларды картоппен жеңіл әрі тимді емдеу әдістерін ұсынамыз.АнгинаКартоптардың ұсағын таңдап аламыз. Жақсылап жуып, ыдысқа аз мөлшерде су құйып, қайнатамыз. Суды аз құюымыздың себебі, бу судан емес, картоптан шығуы тиіс. Картоптың иісі қатты шыққан соң, отты сөндіріп, ыстық ыдысты үстелдің үстіне әкеліп қоямыз. Басымызды көрпемен бүркеп алып, ыдыстың ішіне мұрнымызбен 10-15 минут шамасында терең демаламыз. Бумен демалып болған соң, салқындап қалмас үшін жылдам көрпе жамылып жатыңыз. Күніне 1-2 рет жасаған жөн. Жоғарыда жазылғандай емдеу жолы ангинаны қайтаруға және тыныс алу жолдарының қабынуын басуға көмектеседі.Жоғары температура2 картопты үккіштен ірі етіп өткіземіз. Оған 1 ас қасық сірке суын құйып, бірнеше қабатталған дәкенің үстіне салып шығыңыз. Дайын компрессті маңдайыңызға қоясыз. Біраз уақыттан соң алып тастап, басқа жаңасын дайындап маңдайыңызға қойыңыз. Осы әдіспен ангинаны кетіруге де пайдалансаңыз болады. Ол кезде компрессті мойныңызға қойып, үстінен жылы орамалмен байлап тастайсыз.ҮсуСуықтан қолыңыз қызарып кетсе, қолыңызды картоп қайнатылған жылы суға салып, бірнеше уақыт ұстағанның өзі жеткілікті. Бет терісінің үсіп кеткен бөліктеріне картоп компресін жасауға болады. Ол үшін қабығы ашылмаған картоптарды қайнатып, ыстық күйінде жылдам езіңіз. Ыстығын жоғалтпауы тиіс. Дәкеге немесе мата бөлігіне картоп езбесін жағып, зақымдалған жеріңізге суып кеткенше ұстау қажет. Одан соң мақтаны лимон шырыны мен су араласқан сұйықтыққа малып, зақымдалған жерді бірнеше рет сүртіңіз.КүйікКартопты тазалап, үккіштен өткізіңіз. Оны 4-5 рет оралған дәкеге салып шығыңыз. Дәкені зақымдалған жерге қойып, үстінен жақсылап байлап шығыңыз. 2 сағаттан соң алып тастап, басқа жаңасына ауыстырыңыз. Егер қайнап жатырған су және май тамшыларына күйіп қалсаңыз немесе қолыңызды ыстық ыдысқа басып алсаңыз, ауырып тұрған жеріңізге жылдам картопты тазартып, екіге бөліп басыңыз. Әр 2-3 минут сайын ауыстырып, жаңа картоп бөліктерін басу қажет.

🌟 Бəтеңкенің бауын қалай əдемі байлау керек

Бөлме өсімдіктерін күту жолдары.....Бөлме өсімдіктері таза ауамен қамтамасыз етумен қатар, үйіңізге сән беріп, көңіл-күйіңізді көтеріп, сіз отырған ортада жақсы атмосфера қалыптастырады. Алайда үй өсімдіктері ерекше күтімді, баптауды қажет етеді. Бөлме өсімдіктерінің әдемі қалпын сақтап, ұзақ өмір сүруі үшін төмендегі жағдайлар қажет.Жарықтың мөлшері. Бөлме өсімдіктері жарықты қажет еткенімен, олардың көбі күн көзінің тікелей түсуін аса «ұната бермейді». Мәселен, кактус, сүттіген, фаукария, сенецио сынды гүлдер жарықсүйгіш гүлдер қатарына жатады. Ал парагус, бегония, фуксия сияқты бөлме өсімдіктері жарықтың шашырап түсуін қажет етеді. Қырыққұлақтар, тікенекті өсімдіктер күн көзін сүймейді, сондықтан көлеңкеге төзімді болып келеді.Жылудың әсері. Белгілі бір мөлшерде бөлме өсімдіктері жылуды да қажет етеді. Әсіресе, үй температурасы маңызды рөл атқарады. Жылусүйгіш өсімдіктердің күтімінде олардың жел өтінде тұрып қалмауына ерекше назар аударыңыз. Температура режимінің бұзылуы гүлдердің жапырағының зақымдануына, сарғаюына және жиі түсуіне алып келеді.Жайлы орын. Бөлме өсімдіктерінің тұрақты орны болғаны жөн. Сол себепті оларды орнынан жиі қозғауға болмайды. Теледидар, музыкалық орталық, кір жуғыш машинаның жанына бөлме өсімдіктерін қоймауға тырысыңыз. Жатын бөлмеңізде бөлме өсімдіктерінің саны аз болғаны дұрыс. Себебі, өсімдіктер күндіз оттегін, ал түнде көмірқышқыл газын бөледі.Тыңайтқыш пайдалану. Кез келген бөлме өсімдігі үшін топырақтың құнарлы болуы аса маңызды. Сондықтан тыңайтқыштарды үнемі пайдаланып отыру қажет. Бөлме өсімдіктерінің түріне байланысты оларға себетін тыңайтқыштар да әртүрлі болып келеді.Суару. Бөлме гүлдеріне құятын судың температурасы бөлме температурасымен шамалас болғаны жөн. Сонымен қатар, суды алдын ала тұндырып алу керек. Судың шамадан тыс мөлшері өсімдік тамырының шіруіне себепші болады.Бөлме өсімдіктерінің тазалығы. Бөлме өсімдіктерін аптасына бір рет жуып алған дұрыс. Гүлдерді шаң басқан жағдайда, олар тез зақымданып, ауруға жиі шалдығатын болады. Егер жуатын мүмкіндігіңіз болмаса, гүлдің жапырақтарын жылы суға малынған мақтамен немесе губкамен екі жағынан бірдей сүрту қажет. massaget.kz

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

🌹🌹 Бас киім кигенде шаш сәні бұзылмау үшін 🌹Аналарымыз бен әжелеріміз: «Сұлуынан жылуы» – десе, жас қыздар, керісінше «Жылуынан сұлуы» – деп, қақаған аязда да жалаңбас жүреді. Оның жалғыз себебі – үйден жасанып шыққан әдемі шаш үлгісін бұзбау. Ал шашты да бүлдірмей, суық та тигізбей күтіну тәсілін білесіз бе?Шаш үлгісін бұзып алмау үшін көптеген арулар далаға шығарда шашына лак, көпіршік, мусс не гель жағады. Ондағы ойы – шаш қалпын сақтау. Ал, шын мәнінде, мұндай құралдардан еш пайда жоқ. Керісінше зияны көп, яғни шаштың формасы осылардың кесірінен одан ары бұзылады.Табиғи әрі берік шашформасын жақсы сақтайды. Ал әбден құрғап, ешқандай күтім көрмеген шаш көп қиындық тудырады. Сондықтан шашқа әрдайым күтім жасап жүрген жөн.Кәсіби стилистер кеңесі:❗ 1. Ұзын кекіл. Бас киім кигеннен кейін кекіліңіз көлемін жоғалтып, «жатып» қала ма? Ендеше кекіліңізді көтеріп, артқа қарай тарап тұрып бас киім киіңіз. Ал оны шешкен уақытта кекілді алдыға тарай қайта аласыз. Сонда ол көлемін жоғалтпай, қайта орнына келеді.❗ 2. Ұзын шаш баскиім кигенде майланып кеткендей басқа жабысып тұра ма? Ендеше, баскиім таңдағанда қысып тұратын бас киім емес, кең көлемдісіне басымдық беріңіз. Мысалы, баста еркін тұратын кеңдеу берет таңдауға болады. Бастысы шаш таза және баскиім қысып тұрмайтын болса, онда шаш өз көлемін сақтап қалады. Сонымен қатар шашты бүлдіріп алмау үшін төбеге жинап, бостау етіп түйіңіз. Бас киімді шешкенде шашыңызды жіберсеңіз, көлемін сақтап қалады.❗ 3. Бастысы баскиімді дұрыс таңдау. Тар, ауа өткізбейтін баскиімнен бас терлеп, шаш майланып, кірлеп кеткендей көрінеді. Қысып тұрған баскиім шаш көлемін жоғалтады.❗ 4. Баскиімді шешкеннен кейін қысқа шашты өз қалпына келтіру оңай. Ол үшін сөмкеңізде шаш сәндеуге қажетті құралдарды ала жүріңіз. Баскиімді шешкеннен кейін шаштың ұшына аздап жағып, саусақпен шаштың түбінен көтеріп, өз шаш үлгіңізді жасап алуға болады.❗ 5. Шаш үлгісін бұзып алмау үшін шашты түрлі тәсілмен өріп алған дұрыс. Өрілген шаш баскиімнен еш «қиындық» көрмейді. Өз қалпын сақтап қалады.

Тіс пастасының күтпеген қолданысыТіс пастасын тек тіс жуу үшін қолданасыз ба? Оның басқа да қолданысымен таныс болыңыздар.Тіс пастасы жәндіктердің шаққан, тіліп, кесіп алған жердің қабынун басады.Тіс пастасы күйіп қалған жерді тыныштандырады.Терідегі қызарған жараларды жасырып, безеулерді кетіреді.Тырнақтарды жылтырлатып тазарта алады.Гель тіс пастасын кішкентай көлемде шашқа арналған гельдің орнына қолданса болады.Қолға сіңіп кеткен балық, сарымсақ, пияз иісінен арылуға көмектеседі.Киім мен кілемдерге сіңіп кеткен, кетпейтін дақтарды тазарта алады.Тым қатты кірленген аяқ киімді тазартады.Әктелген қабырғалардан қарындаш пен фломастер іздерін кетіреді.Тіс пастасы көмегімен күміс әшекей бұйымдарын жылтырлатып тазартса болады.Компьютер дискілерінің тырналған іздерін кетіреді.Балаларға арналған шөлмектерді жаман иістен тазартады.Күйіп қалған таба мен қазандағы дақтарды тазалайды.

Джалеби2 ст ұн2 шай қасық йогурт1,5 ст жылы суманная крупа 1,5 шай қасықсода 1/4 шай қасықсекер 4 стаканлимрн шырыныпісіруге өсімдік майыБәрін араластырып , уколға құйып майды қыздырып алып пісіремізПісірген бойда сиропка батырып аламызСиропка лимон шырыны керек

Тұз – пайдалы кеңестерПештегі печенье күйіп кетпес үшін форманың астына аздап тұз сепкен жөн.Жұмыртқа жарылған жерінен ағып кетпес үшін оны тұздалған суда қайнатсақ болғаны.Кілемнің үстіне бірнеше уыс тұзды сеуіп, кейін шаңсорғышпен тазалап алсақ, кілем әдемі тазаланады.Жұмыртқаның ағын әдемі араластыру үшін оған кішкене майда тұз қосыңыз.Ескі шайдан қалған дақты кетіруге ыстық тұз су көмектеседі.Кесілген алма қарайып кетпес үшін оған аздап тұз су құйса болғаны.Бір шымшым тұз сүтті ашып кетуден қорғайды.Қамыстан және сабаннан жасалған заттардағы кір құрғақ тұзбен кетеді, одан кейін олар жап жаңа болып шығады.Кесілген пиязға тұз сеуіп салып қойсаңыз жаңа кесілгендей болады.Егер сүт күйіңкіресе,онда оған аздап тұз қосыңыз да суытыңыз. Сүттің дәмі жақсарады.Егер нан салғышқа картоптың кішкене бөлшегі мен тұз салып қойсаңыз, нан баяулау көгереді.Піспеген жұмыртқаның балғындығы былай тексеріледі: стаканда бір ас қасық тұзды ерітіңіз, балғын жұмыртқа мұндай ерітіндіде стаканның түбіне түседі, бұзылғаны стакан бетінде жүзіп жүреді, ал мүлдем бұзылған жұмыртқа стаканның орта белінде жүзеді.Киімнің үтіктен күйген жерін мұздай сумен жуып, көп тұз сеуіп қою керек. 20 минуттан соң тұзды қағып тастап, киімді шайып жіберсе болғаны.Керек десеңіз киімдегі ескі тотық пен сиядан түскен дақтарды да лимон шырынында ерітілген тұзбен кетіруге болады. Одан кейін күн сәулесіне қою керек, бірінші реттен соң дақ бозданады, ал кейін бірнеше қолданғаннан соң түбегейлі жоқ болып кетеді.Шырақ көбірек жансын десеңіз, алдын ала оны тұздалғн суға былғап алыңыз.Егер жаңа шойын табада тұз қыздыратын болсаңыз, онда тамақ күймейтін болатын.Егер күл салғыш тазармай жатса, онда тұз салынған шүберекпен сүртіңіз, кейін мұздай сумен жуып жіберіңіз.Өтпейтін пышақты кесетін жағымен тұздалған суға ылғалдандырып алсаңыз оны өткірлеу жеңілдеу болады.Нашатыр спиртінде ерітілген тұз жібек матаға түскен майлы дақтарды керемет кетіреді, ал сірке судың тұзбен ерітіндісі қызыл және сары мысты тазалауда керек құрал бола алады.Бұлыңғыр күнбағыс майы мөлдір болсын десеңіз, 1 литр майға 1 шай қасық тұз салыңыз. Үш күннен кейін майды басқа ыдысқа ауысытырыңыз. Тұздың ерітіндісі жеңіл салқын тигенде кезде үй жағдайындағы керемет құрал болып табылады. Тамақ ауырғанда ауызды шаю тек жазып қоймай, тамаққа салқынның әсерін азайтады және қақырықты шығартады.Егер әрбір екі сағат сайын мұрынмен жылы тұзды суды тартатын болсақ, ауыр тұмау да кетеді.Егер бал арасы немесе жабайы ара шағып алатын болса, онда ауруды басып, шаққан жердің ісіп кетуінен су мен тұздың ботқа тектес қоспасы көмектеді.

🌟 Топ жазылушысы ұсынған шаш үлгісі

Мерекелік салат

🌟 Идея для ванны

МЕДОВЫЙ ТОРТҚоспалары:\* 4 дана жұмыртқа\* 4 ас қасық бал\* 1 стақан шекер\* 150 г сары май\* 2 шәй қасық ас содасы\* 2 ас қасық сірке қышқылы\* 4 стақан ұнКрем:\* 1 құты қайнатылған қойылтылған сүт (сгущенное молоко)\* сары май 200 г Дайындалуы:☆ 1) сары майды, балды бөлек ыдыста ерітеміз ☆ 2)жұмыртқа мен шекерді бұлғауыш пен (миксер) араластырамыз☆ 3)сірке қышқылы мен ас содасын араластырамыз☆ 4)1-1,5 литр су қайнатамыз кәстрөлге☆ 5)бал, араластырылған жұмыртқа, сары май, дайын болған сода, шекер барлығын араластырамыз және буға ұстаймыз (яғни газдегі қайнап тұрған суға) ☆ 6)ұн қосамыз☆ 7)дайын болған қамырды 6 бөлікке бөлеміз☆ 8)әрқайсысын оқтаумен илейміз дөңгелектетіп☆ 9)180 С Пеште әрқайсысын 3-4 минуттан пісіреміз, піскен тәтті нанның үстіне тәрелке қойып дөңгелектеп кесіп аламыз, артығын еземіз ұсақтап, тортымызды әсемдеу үшін☆ 10) кремді нанға жағамыз☆ 11)артық қалған нанның ұнтағын ең соңында себеміз.Астарыңыз дамди болсын!!!!!!! 😘

Күн сайын бас жууды тоқтатыңызБасыңызды күн сайын жуасыз ба? Тоқтатыңыз! Шашымыз жылтыр да сау болуы үшін әр қайсысымыз сусабынның зиянынан қорғануымыз қажет, әсіресе ер адамдар. Бұл кеңесті шаштараздар көп ескертеді.Көптеген кәсіби шаштараздар басты аптасына 2 реттен артық жууға болмайтынын алға тартады. Бостонның шаштаразы Ван Капиццано тіпті сусабыннан бас тартуды ұсынады.Себебі сусабын құрамында шашқа кері әсерін тигізетін қоспалар көп. Күкірт қышқылы мен басқа да химиялық заттар шаштың табиғи майы мен ондағы сау, жұмсақ, жылтыр көрсететін элеметтерді жояды.Шашқа "сынып тақтасы" секілді қараудың қажеті жоқ, яғни, душтан соң құрғағанша сүртудің керегі шамалы. Оның орнына шашқа күтім мен қоректі қажет ететін "өсімдік" секілді қараған абзал.Әр күн сайын душқа түспесе жүре алмайтын адамдар уайымдамаса да болады, шашқа су тигізуге болмайды деп отырған жоқпыз. Сусабын мен көбікті нәрселерді қолдану орнына, ыстық душта бас терісіне саусақтармен массаж жасаса жеткілікті. Бұл терідегі өлі жасушалар мен кірден сол сәтте арылтады.

Арықтау үшін мына сусындарды ішу керек.....Артық салмақтан арылу үшін дұрыс тамақтану керек екенін айтқан едік. Енді назарларыңызға денсаулыққа пайдалы әрі арықтататын сусындардың дайындалу жолын ұсынамыз.Гидромель1 стақан жылы суға 1 шай қасық бал мен 2 ас қасық лимон шырынын қосыңыз. Бұл сусынды күніне үш рет тамақтану алдында ішу керек. Оның құрамындағы С дәрумені ағзадағы қоқысты шығарып, иммунитетті нығайтуға көмектеседі.Сұлы киселіБұл сусын зат алмасу үдерісі мен иммунитетті жақсартады. Ол үшін 200 гр сұлыны 3 литрлік банкаға салып, жарты стақан айран, 1 ас қасық қаймақ пен 1,5 литр су құйыңыз. Ыдысты дәкемен қымтап жауып, жылы суға ашытуға қойыңыз. Содан соң сусынды сүзіп алып, кәстрөлге құйып, газға қойып, қайнатыңыз. Тамақтануға жарты сағат қалғанда жарты стақаннан ішіп отырыңыз.Бал-даршын сусыныБұл сусын ағзаны тазартып, ас қорыту қызметін тездетеді. Оны дайындау үшін жарты қасық даршынға 200 мл су құйыңыз. Оны 1 шай қасық балмен араластырып, 2 сағатқа тоңазытқышқа салыңыз. Таңертең аш қарынға және түнде ұйықтар алдына ішіп тұрыңыз.

Ас үйдегі қулықтарАс үйде қажетті, пайдалы болатын «лайфхактар» тізімін назарларыңызға ұсынамыз:1. Тәтті әрі жұпар иісті кофе ішкіңіз келсе, қайнауға жеткізбей пештен алыңыз. Ал егер де пеште ұзақ ұстап қалсаңыз, ақырындап оттан алып, бірнеше тамшы салқын су қосыңыз.Сондай-ақ кофе ерекше дәмге ие болсын десеңіз, бір шымшым тұз қосу керек.2. Күріш қардай аппақ болсын десеңіз, қайнап жатқан кәстрөлге 1 ас қасық сірке суын құйыңыз.3. Жақындарыңызды дәмді тағаммен қуантқыңыз келсе, ет, сәбіз, шикі картоп, ет бульоны мен қышадан жасалған аралас фарш қолданыңыз.4. Тұздыққа қосқан қаймағымыз қоюланып кетпес үшін аз мөлшерде сүт қосуға болады.5. Кейбір тағамдарға шарап қосу керек деген шарт болады. Ал егер тағамда спирт болмасын десеңіз, оның орнына сірке суына 1 шай қасық қантты ерітіп, тағамға қосыңыз болады.6. Ішін тазартқан құстан гөрі тазартпаған құстың жарамдылық мерзімі ұзағырақ.7. Ет жұмсақ әрі дәмді болсын десеңіз, оны бірден қайнап тұрған суға салыңыз. Сондай-ақ оны бірнеше бөлікке бөлмей, үлкен бөлікпен қайнатыңыз.8. Винегретті одан әрі дәмді еткіңіз келсе, 1 ас қасық сүт пен 1 шай қасық қант қосыңыз.9. Тағамды салқын жерде сақтаған жөн. Майонез, шоколад, халва секілді тағамдар жылы жерде тез бұзылады.10. Дүкендегі майонез ағзаға зиян. Оның орнын қыша мен қайнаған жұмыртқаның сарысы қосылған қаймақ баса алады.11. Етті жұмсартатын тағы бір әдіс – сірке суына, сүтке немесе квасқа бір малып алып, қайнату.

Егер сіз ШАШЫҢЫЗ ТЕЗ ОССІН десеңіз немесе МАЙЛЫ ШАШТЫҢ шешімін тапқыңыз келсе, ШАШЫҢЫЗ ҚАЛЫҢДАСЫН десеңіз осы тақырыпты толық оқыңыз!!!Бұл масканы 1 ай бойы аптасына 1 рет жасау керек. Дұрыс пайдаланған жағдайда шашты 15 см-ге дейін өсіруге мүмкіндік бар. Ауа райының ластануының себебінен адамзатының қан айналымы бұзылды,Оның үстіне спортпен айналысатындай да уақыт жоқ.Масканың жасалуы өте оңай! негізінде қыша орысшасы (горчица) жаққандықтан, ол бас терісін қыздырып, шаштың түйінінде қан жүгіртеді.Ол үшін:2 ас қасық құрғақ қыша ұнтағын (кез келген дүкенде сатылады) ыстық сумен араластырамыз;2 үлкен қасық ыстық су;1 жұмыртқаның сарысы;2 ас қасық зәйтүн майын (немесе кез келген косметикалық май)2 шай қасық қант (қант көп қосқан сайын, қыша қатты қыздыратын болады)Осы қоспаны шаштың арасына, бастың терісіне жағыңыз, шаштардың түбіне тигізбеуге тырысыңыз, әсіресе құрғақ түптерге (тиімді әсер ету үшін шаштың құрғақ түптеріне ысытылған косметикалық май жақсаңыз да болады). Басыңызды целлофанмен немесе пакетпен орап, үстінен орамал, не жылы бас киім киіп алыңыз.15 минуттан 1 сағатқа дейін ұстау керек. Бәрі сіздің шыдамдылығыңызға байланысты, егер қызғанға шыдасаңыз, 1 сағатқа дейін ұстауға болады. Ал егер тіптен басыңыз «өртеніп» бара жатса, 15-20 минут ұстаңыз. (Қызған сайын əсері тиімдірек болады)Назар аударыңыз! Бірінші рет жаққанда міндетті түрде 15 минут ұстау керек, тіптен шыдамай бара жатсаңыз да. 15 минутта басыңыздың терісіне де, шашыңызға да ештеңе болмайды (бул талай рет тексерілген жəне де өзім тексеруден өттім еш қорқпаңыз), ал кейін үйренген соң жарты сағат, бір сағат отыра алатын боласыз. Масканы аптасына 1 рет, егер майлы шаш болса көп дегенде 2 рет жасау керек (терінің майлылығын сәл басады).Масканы жылы сумен жуып, кейін сусабынмен шайыңыз. Жақсы әсер ету үшін кез келген бальзам қолдансаңыз болады немесе шаш өсіруді тездететін дайын бальзамдарды жағыңыз.Егер шашыңыз тезірек ұзын болсын десеңіз, масканы тым құрығанда 1 ай бойы жасаңыз. Қыша маскасы шашты тез өсіруге ықпал етіп қана қоймай, қатайтып, көлем беріп, қалыңдатады. Сонымен қатар тез майланатын шаштардың мәселесін шешеді, шаш тез кірлемейтін болады. Шаштың құрғақ түбі мен боялған шаштарды міндетті түрде қыздырылған косметикалық маймен майлаңыз немесе арнайы сондай маска сатып алыңыз.Мұндай масканың әсерінен көптеген таз еркектердің шаштары шығып, қалыңдағаны байқалған. Осы ғажайып масканы сіз де пайдаланып көріңіз.

Қазақи ырым-тыйымдарДәстүрін дәріптеп, салтын сақтаған атам қазақ ырым-тыйымдары арқылы тәрбие берген. Ырым-тыйымның пайдасы да ұшан-теңіз...Қыз өкпелегіш болса – ырысы кем болады.Жеңілтек болады деп қыз баланы қырқынан ерте шығармайды.Қыз баланың бір тал түскен шашын кез келген жерге тастамайды, құс іліп кетсе, бас ауруына шалдығады.Қалы үлкейіп кетпесін деп, қалымен туған балаға «Қалдыгүл, Қалдыбай» деп ат қояды.Әйел итке тас лақтырса – үйдің ырысы кетеді, әйелдің бағы қайтады.Қазақ баланы санамайды және санын айтпайды.Келін бала көтермесе, нағашы жұртының бір баласын қойнына алып жатады.Жүкті әйел шашын кессе - іштегі бала кемтар болып туады, бақыты кесіледі.Ана баланы дәретсіз емізбейді.Қыз балаға шашы өссін деп желке жегізеді.Жаңа түскен келін киім-кешегін қысқартса – нәрестесі кем туады немесе түсік тастайды.Әйел босанар кезде үйдегі сандықты босатып қояды, сонда әйел тез босанады.Адамның келіншек отырған жақтағы аяғы ұйып қалса, ол екіқабат екен деп ырымдайды.Түсік тастамасын деп, жас әйелдің көйлегінің етегін бүріп қояды.Екіқабат әйелдің күні жақындаған кезде «жер ана, күш-қуат бере гөр» деп жалаң аяқ жүргізеді.Жас босанған немесе аяғы ауыр әйел түнде суға бармайды.Екіқабат әйелге пышақ, ара, қайшы ұстатпайды. Ұстаса – мерзімінен бұрын босанады.Бала кіндігіне оралып қалады деп, екіқабат әйелге ине-жіп ұстатпайды.Бала ортан жіліктің майын жесе – ата-анаға мейірімсіз болады.Екіқабат әйел қоян етін жесе немесе қоян етіне жерік болса – баласы қоянжырық болады.Екіқабат әйел ұл туғысы келсе – еркектің қару-жарағын, қыз туғысы келсе – жүзік, сырға, моншақ, қызыл түсті мата жастанып жатады.Толғағы қатты болады деп екіқабат келіншекке толарсақ жегізбейді.Қонақ қызды үй иесі төрге шығарса, сол үйге құт келеді деп ырымдаған.Қыз бала дауысын қатты шығарып күлмейді.Қыз бала түнде шашын жаймайды.Баланың аңшылықтағы алғашқы олжасын несібесі кетеді, аңшылықта жолы болмайды деп ешкімге байлатпайды.Егер әйел қыз туа берсе, баланың жолдасын босанған әйелдің басынан үш рет айналдырса ұл туады деп ырымдайды.Жас келіншек аяғы ауыр кезінде түйе етін жемейді. Себебі, баласын түйе сияқты көп уақыт көтеріп, мезгілінде тумайды деген ырым бар.Әйел екіқабат кезінде жерігі қанбаса, одан туған баланың аузынан су ағып жүреді.Әйел босанар кезде үйдегі сандықты босатып қояды, сонда әйел тез босанады деп ырымдаған.Сәби анасының төсін ұстап отырып емсе – сараң болады, еркім емсе – жомарт болады дейді.Сәби шалқасынан алаңсыз ұйықтаса – елгі белгілі азамат болып өседі, бүк түсіп ұйықтаса – уайымшыл, жігерсіз болып шығады, етпетінен жатып ұйықтаса – ойшыл болады. Егер аяқ-қолын еркін созып ұйықтаса – болашақта батыр болады, бұл – кемеңгерліктің белгісі.Шөбересінің алақанынан су құйып ішкен қарт жұмаққа барады.Бесіктің бас жағына пышақ, қайрақ, қамшы қояды немесе үкінің тұяғын, кірпінің терісін, жыланның бас сүйегін тағады. Мұндайда шайтан, жылан, жәндік, тышқан келмейді деп жорыған.Балаға асық етін мүжітпейді. «Алты жыл аш болсаң да асық етін мүжіме» деген сөз бар.Тілдің ұшын жесе – сүйреңдеп сөйлей беретін болады деп ырымдаған.Нәрестенің иткөйлегін далаға тастамайды. Олай жасаса, сәбиге сырқат жұғады.Сәбидің бақыты иткөйлегін кигеннен басталады.Сыңар аяқ киім киген баланың әйелі ұры болады.Киімнің түймесін айқастырып салса, қуанышты хабар келеді. Ілулі тұрған киімнің түймесін салмайды.Аяқ киімді оң аяқтан бастап киеді, сол аяқтан шешеді. Қонаққа келген сәбиге көгендік береді немесе киім алып береді. Шалбарды отырып, оң аяқтан киеді, сол аяқтан шешеді.Киім сатып алғанға: «Киімің күйрек, жаның берік болсын!» деген тілек айтады. Аяқкиімді төңкеріп қоюға, теріс киюге болмайды. Олай жасаса, адамның жолы болмайды. Қазақ аяқкиімнің табанына қарамайды. Оның баспайтын жері жоқ. Сондықтан да былғаныштан көз ұшынады.Жорықта, алыс сапарда басқа жастанатын еш нәрсе болмаса, етігін жастанған.Халық нанымында: «Етік жолға бастайды, шалбар (жастансаң) сорға бастайды», Ұлтарақты етікке салмай тұрып, алдыңғы, жол бағытына қараған басын тіліп, «жолын ашу» ырымын жасайды. Екіқабат әйел «ұл табамын» десе, еркектің қару-жарағын, шалбарын ырымдан басына жастанып жатады. Қыз тапқысы келсе – қызыл ала шыт, әйелдің көйлегін, жүзік, сырға, алқа тәрізді әшекейлерді жастанған.Шалбар мен етікті тұрып киюге болмайды. Соғыс кезінде ғана солай жасауға болады. Әйел босанып жатқанда жеңіл болсын деп, қыздың көйлегінің шетін жыртып «жол ашу» ырымын жасайды, немесе ұлдың шалбарының балағын тіліп қояды.Баскиімді кез келген жерге тастамайды, аяққа баспайды, астыға басып отырмайды, аяққа кимейді. Олай жасаса, бастан бақ таяды, бас ауруына тап болады.Ер адам әйелдің киімін кимейді, жаулығын басына салмайды. Олай жасаса, еркектігінен айрылады.Емшектегі баласы бар әйел жалаңбас бала емізбейді. Жалаңбас отырса, шайтан қайызғағын сәбидің аузына салып жібереді.Баскиімді айырбастамайды. Олай жасаса, басындағы бағы кетеді. Бас киімін сатуға да болмайды. Бөтен адамға баскиімін бермейді. Олай жасаса, адам басы кемиді. Баскиімін сыйлауға да болмайды.

Дәрігердің жазуы,жаттап алыңыз...

🌟 Лайфхак

Көп қолданылатын үлгілер

🌟 Шаш үлгісін жасаймыз

🌟 Жақсы ой

Таңертеңгі гимнастика

🌟 Таптырмас идея

(Қазақша қалай атайды білмеймін.)Ватрушки с творогом и с вареньемКамырына Ұн 400 гр1 жұмыртқа 1,5 стакан сүт0,5 шай касык тұз1 шай қасық дрожь2 ас қасық қант 50 грамм маргаринНачинка (ортасына):1)2 жұмыртқа2 ас қасық қант250 грамм творогВанилинҚаймақ қою болғанш2) кез келген варенье Жасалуы:\*Дрожь+кант+сүт араластырамыз.\* Майды ерiтемiз, тұз, жұмыртканы салып араластырамыз. Ұнды салып ашыткы косылган сүтiмiздi салып қамыр илеймiз. Қолга жабыспау керек.Қамырымызды 0.5 сағатка жылы жерге қойып қоямыз. Жарты сағаттан соң қайта басып қоямыз.Начинка:Барлығын жақсылап араластырамызҚамырды бөліп дөңгелек етіп ортасын шұңкыр (углубление) жасап начинка салып май жағылған листқа арасын алшақ етіп қойып бетіне жұмыртқа сарысын жағып 180 градус та қызарғанша пісіріп аламыз!Іске сәт!

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

🌟 Қызықты идея

🌟 Пайдалы кеңес