Өзгелерден тәуелсіз болғыңыз келе ме?Алға қойған мақсаттарымызға жету үшін күш-қуат керек. Оны түкке тұрмайтын адамдарға, жағдайларға шығындаудың қажеті жоқ. Нақтырақ айтқанда...Саған керек пе? Өзің істе.Біреудің жұмысын істеп беруден бұрын нәтижесін алдын ала болжай біліңіз. Ол сізге рахмет айта ма? Әлде сол істен кейін өзіңіз үшін мақтан боласыз ба? Қалай болған күнде де біреудің бұйымтайы сізге ауыр жүк емес, қосымша қуат беруі керек. Олай болмаған күнде келіспегеніңіз жөн.Уәде берме. Бердің бе? Орында.Оңды солды уәде бергеннен сіз өзіңізді еркін ұстай алмайсыз. Себебі берген уәдені орындай алмасаңыз, өзіңіз үшін ұялып, әлгі адамның бетіне қарай алмай, психологиялық деңгейде өзіңізді ауыр сезінесіз.Орынсыз көмекЖақындарымыз тығырыққа тірелгенде олардың шешімі мен пікіріне ой қосып, өзгертуге тырысамыз. Есесіне күткен «рахметіміздің» орнына айыптау сөздерін естиміз. Біреудің қателігі арқылы өмірдің мәнін түсіне алмаймыз. Әр адам өз жолымен жүріп, кей жерінде сүрініп, жаңа белестерді бағындыруы керек.Бүгінмен өмір сүруБүгінге берілген энергияны бүгінгі күнге жұмсау керек. Болашақ жарқын болуы үшін дәл қазір бар күш-қуатыңызды сүйікті ісіңізге шығындағаныңыз абзал.Үйреніп қалмаБір нәрсеге, адамға бауыр басатын болсақ, өздігінен дамуымыз тоқтап қалады. Егер бір орыннан жылжи алмасақ, жаңа күш-қуат жинай алмаймыз. Бұл жиі кездесетін «заңдылық». Себебі адам баласы ыңғайлы аумақта тізе бүгіп, ұзақ уақыт отырып қалуға бейім.Бөгет етпеСізді біреу тыңдап тұрғанда ғана сөйлеу керек. Біреуге өз пікіріңізді «қыстырып», әлектенбеңіз. Әйтпесе, достан, жақыныңыздан айырылып, өз энергияңызды далаға шашып, еш нәтиже, пайдасыз қалуыңыз мүмкін.Өмір «жақсы, жаман» деп бөлінбейдіБір мақсатқа жету жолында бірнеше рет сүрініп, қателесетін болсаңыз, қамықпаңыз. Әр қателікті — сәйкес келмейтін нұсқа деп қабылдаңыз. Неғұрлым көп қателессеңіз, соғұрлым жақсы. Неге десеңіз, мұндай жағдайда нәтижеңіз сізді алдамай, бар үмітіңізді ақтайды.АйыптамаАйыптау әдеті – өзіне деген сенімсіздік пен сыйламаушылықтың белгісі. Себебі біреуді сынап, мінеу, психоанализ тұрғысында, өзіңе деген көзқарастың айнасы.Ақпарат таратуБіреуге бір нәрсе жайлы кеңес беруден бұрын оны тексеріп алған жөн. Әрбір кеңес тәжірибе нәтижесіне негізделуі керек.Жоспармен бөлісуБіреуге өз мақсаттарыңыз бен жоспарларыңызды айтпас бұрын жақсылап ойланыңыз. Себебі біреудің ескертулері мен пікірі мақсатқа деген ұмтылушылығыңызды басуы мүмкін.Іске сәт!

Қалай тамақтану керек? Ыдыс-аяқ сырыАдам тамақты тойғанша ішеді. Бірақ бір адамдық асты ішкеннен кейін де тоймай қалатындар болады. Неліктен? Бүгін дұрыс тамақтану туралы кеңестер береміз.Тамақтануда ыдыс-аяқ таңдауға көңіл бөліңіз. Семіздікпен күресіп жүрсеңіз, ыдыс-аяқтың түсі ашық болғаны дұрыс. Ал керісінше, арық адам болсаңыз, ыдыс-аяғыңыздың түсі қою болғаны жөн.Мұны қалай түсіндіреміз?Адамның тоюы ыдыс-аяққа ғана емес, тамақ түсіне де байланысты болады. Мысалға, тез тамақтану орындарын еске алайық, ондағы сәндік декоративтік дизайн барынша қою түсті болып келеді. Қызыл, қою сары және сары түстер көп. Бұл түстер тәбетіміздің ашылуына сеп болады. Бұл әдіс тамақтанушы санын арттыру үшін жасалатынын ұмытпайық. Ал қымбат мейрамханаларда тұтынушыларды ұзақ уақыт отырғызу үшін салқын әрі адам психикасына әсер етпейтін түстерден құрылған интерьер жасалады. Ондағы майлықтар мен ыдыс-аяқтардың түсі де қонақтардың тәбетін ашу мақсат қыла отырып таңдалады. Ақ түс адам психикасын тыныштандырады. Тағы бір айта кетерлігі, егер тамақ түсі мен ыдыс-аяқ түсі бірдей болса, адам баласы өз мөлшерін білмей, көп тамақтанып қояды екен, яғни қанша ішіп-жегенін бақылай алмайды. Кофе немесе шай қара қою түсті саптыаяқпен ішілсе оның адамға әсері күшті болады. Бұл заңдылықтар тек мейрамханаларда қолданылмайды. Үй жағдайында сіз де бұл ережелер арқылы денсаулығыңызды түзей аласыз. Егер тез арада тамақтанып, тойғыңыз келсе, қою реңді сары, қызыл түсті ыдыс-аяқ таңдаңыз.

Кешірім — көңілдің кеңдігі ✔✔ Кешірім — әділдікті аңсайтын жандар үшін ұшы мен қиыры көрінбейтін ну орман секілді. Жаман ісі үшін жауап бермей кететіндігінің өзі жанға жара салады. Біз барлығының әділ болғанын, әркімнің сыбағасы өзіне тигенін қалаймыз. Біз сезінген сатқындық сезімін олар да сезінсе екен дейміз. Бірақ... Осының барлығы дұрыс па? Бір сәтке ойланып көріңізші. Мұның кімге пайдасы бар?✔ Өзгені кешіру өзімізге сатқындық жасап, рухани құндылықтарымызды аяқ асты еткендей болып көрінуі мүмкін. Әділдік үшін күресте жеңілгіңіз келмейтінін жақсы түсінеміз. Ашу оты ішіңізде алаулап жанып, сізді өзінің уымен уландырып жатыр. Осыны сезсеңіз де, бәрін ұмыта алмайсыз. Ашу ми мен жүрегіңіз секілді денеңіздің ажырамас бөлігіне айналғандай. Иә, бұл сезім көбімізге таныс.✔ Біз қай кезде ашуланамыз? Әділдікті талап еткен кезде ашуланамыз. Ашуланған сайын тау мен тасты қопарып, көп іс жасап жүргендей көрінуі мүмкін. Ал ашу болған істі қайта қалпына келтіру мүмкін еместігін түсінбейді. Кекке ұласады.✔ Ашуға бой алдыру – жараның орны қалып қалмасын деген оймен оны қайта-қайта қанатумен бірдей. Құдды сізді ренжіткен адам қайтып келіп, жараңызды қайта емдеп беретіндей. Ал ашудың басты себебі – емделуден бас тарту. Өйткені жара жазылған соң, сіз басқа терімен өмір сүруге мәжбүрсіз. Сіздің қалайтыныңыз басқа нәрсе: барлығы бұрынғыдай болсын деген ой.✔ Іштегі ашуыңыз қыз-қыз қайнап жатқан кезде кешірім туралы сөз қозғаудың өзі орынсыз сияқты. Ақылыңыз кешірімнің дұрыс шешім екенін түсінеді. Кешірген соң орнайтын тыныштық пен бейбіт өмірді аңсайды. Өкінішке орай, сабырлық таныту өте қиын.✔ Осы күнге дейін кешірім сұрау мен кешірімнің ешнәрсе өзгертпейтінін ешкім айтпаған. Ол болған оқиғаны жадымыздан өшіріп тастайтын өшіргіш емес. Ол жүрегіміздің сыздап ауырғанын тоқтата алмайды. Яғни бастысы, сырттай емес, іштей кешіру мен кешірім сұрау.✔ Біреуді кешірген кезде ешбір таңғажайыптың орын алмайтындығын мойындап, бәрінен бас тартатындай көрінесіз. Иә, құйынның орынсыз келгені рас, бірақ бұзылған қалада тұрмасқа амалымыз жоқ. Ешбір ашу мен кек сол қаланы қалпына келтіре алмайды.✔ Кешірім – қайта қалпына келіп жатқан дүниелер үшін жауапкершілікті мойынға алу. Яғни жан тыныштығына бір қадам жақындай түсу.Кешірім сізді ренжіткен адамның жаман әрекетіне көз жұма қарағандығыңызды білдірмейді. Мұнымен қатар, олармен қайта тіл табысып, татуласуыңыз керектігін де меңземейді. Бар болғаны олардың жан-дүниеңізге айықпас жара салып кеткенін біле тұра сол жарамен ары қарай да өмір сүре алатындығыңызды мойындау. Ренжіткен адамыңыз келіп кешірім сұрайды деген ойдан арылу.✔ Кешірім – бұл әділетсіздік емес. Ол сіздің жеңіліс тапқандығыңызды емес, керісінше рухыңыздың мықты екенін білдіреді. Адамды кешіру, кешірмеу - тек өзіңіздің қолыңыздағы дүние. Біз бар болғаны алдағы өміріңізде жолыңыз болсын дейміз!

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

💎 Бауырды тазалайтын 6 әдісБүгінгі таңда бауыр ауруларына шалдыққан адамдардың саны күн санап көбейіп келеді. Сондықтан біз бұл жазбамызда аталған аурудың алдын алу жолдарын ұсынғымыз келіп отыр. Ендеше төмендегі 6 әдіске мұқият назар аударыңыздар.✅ 1. Бір стақан таза суға лимонның тең жартысын қосып ішіңіз. Лимон шырыны бауырыңыздағы барлық зиянды зәр, уытты шығаруға көмектеседі.✅ 2. Сарымсақ пен жуаны жиі жеуге тырысыңыз. Ол сіздің достарыңызға ұнамауы мүмкін, алайда оның бауырыңызға әсері мол. }6;йткені сарымсақ пен жуаның құрамында ағзадағы артық заттарды сыртқа шығаратын пайдалы элементтер бар. Сонымен қатар бактериялардан да оңай құтыласыз.✅ 3. Шұбар алатікеннен шай жасап ішіңіз немесе бұл өсімдікті суға қосып тұтыныңыз. Себебі алатікенде бауыр клеткаларын улы заттардан қорғайтын силимарин көптеп кездеседі.✅ 4. Брокколи, болгар бұрышы, құлпынай, лимон, түрлі-түсті орамжапырақ, жасыл бұршақ, апельсин, қызанақ, бүлдірген, жалбыз, аскөк, қырыққабат, саумалдық, балдыркөк, грейпфрут секілді С дәруменіне бай жеміс-жидек пен көкөністі көбірек жеңіз.✅ 5. Бақбақ жапырағын шайға немесе салат пен сорпаға қосып ішуді ұмытпаңыз. Әрине саябақта өсіп тұрған бақбақты жұлуға болмайды, бірақ өзіңіздің бағыңызда болса, оны міндетті түрде жинап алғаныңыз дұрыс.✅ 6. Үнді тағамдарын дайындап үйреніңіз. Олар өте дәмді және тағамдарының басым көпшілігінде куркума болады. Оның сіздің ағзаңызға пайдасы көп. Сонымен бірге бауырыңызды да түрлі аурудан қорғайды

🌷 Жүкті әйелдің жүрегінде – махаббатЖүктілік – өзіңді патшайымша сезінетін әйел ғұмырдың ең тамаша шағы.Жұбайлық өмірдің ең тәтті кезі – болашақ баланың әкесінің жерік жұбайы үшін тұздалған қияр сатып әкеліп, зыр жүгіріп жүруі.Әр ер жігіт естуге лайық сөз – "Сен әке боласың!"Әлемдегі ең сұлу әйел – жүкті әйел. Жанарында – бақыт, жүрегінде – махаббат, ал ішінде – жаңа өмір...Ең керемет шаш үлгісі – жуылған шаш, ең керемет макияж – қанған ұйқы, ал ең керемет дене бітімі – жүктілік.– Сіздің салмағыңыз артып кетіпті.– Өйткені ішімде "алтыным" бар!Жүкті әйелдің жарқын жүзі ешқандай да да асыл тастың бағалы көзінен кем емес.Тек бала ғана өз анасының махаббатын сезіне алады. Өйткені сол ғана іште жатып анасының жүрегін өз көзімен көрген...Баланы дүниеге әкелу ер адамдардың ісі болса, олар әйел адамдар төзген ауырлыққа төзе алмайды екен.9 айлық жүктілік мерзімі нәзік жандылар үшін оңайға соқпайтыны рас: жеріктік, жүрек айну, әлсіздік, жүйке жұқару дегендей. Ал сәби өмірге келгенде сіз ол үшін бәріне дайын секілді көрінесіз!Сәбиін шын күткен жүкті әйел бір қолымен тұздалған қияр жеп, екінші қолымен есімдер кітабын парақтап отырады.Ер адам үшін жұбайы тарапынан берілетін ең қымбат сыйлық – оған тағы бір жап-жас жүрек сыйлау.Нағыз отбасылық өмір шаңырағыңызға жас сәби қосылғанда да ғана қыз-қыз қайнайды.Жүкті әйел үшін ең ұзақ мерзім – тоғызыншы ай.

👶 Сәби дамуының сатыларыТаяу арадағы бірнеше ай ішінде сәби сондай тез өседі. Ол сезініп, қарым-қатынас жасап, қозғалып, сөйлей бастайды. Алайда ол Сіздің сүйіспеншілігіңіз бен қамқорлығыңыздың арқасында ғана өз жетістіктеріне қуанып, рахаттана алады. Сәби дамуының әрбір сатысындағы ерекшеліктерді білу арқылы, сіз оның әлемді ашып, жаңа әсерлерге ие болуына көмектесе аласыз. Әр минутты қастерлеңіз, себебі бәрі де тұңғыш рет және күтпеген жерден болады.✅ 1 айлығындаЕтбетінен жатып, Сіздің сәбиіңіз басын көтеріп ұстауға тырысады.✅ 2 айлығында.Сәбиіңіз күледі және "уілді" дыбыстар шығарады. Бұл мерзімде сәби өзінің айналасындағы заттарға қызығушылықпен қарай бастайды.✅ 3 айлығында.Сәби Сіздің жүзіңізді, дауысыңыз бен исіңізді біледі. Сіз шақырғанда ол дауыс шыққан жаққа мойын бұрып, күледі де, жауап орнына "уілдейді".✅ 4 айлығында.Сәби басын сенімді ұстайды. Қолынан тартып көтергенде, ол тұруға талпынады. Сәби сондай-ақ, өз ойыншықтарына талпынып, оларды ұстауға тырысады. Бұл мерзімде сәбидің алғашқы тістері шығуы мүмкін.✅ 5 айлығында.Сәбиіңіз өзінің атына елеңдейді. Сәбиіңіздің үйдегі бейтаныс адамдарды байқауын да аңдуыңыз мүмкін. Бұл кезде сәби негізгі түстерді ажырата біледі. Шалқасынан жатып, етбетіне аунай алады.✅ 6 айлығында.Сәби өзіне арналған дауыс ырғағын саралай алады және бірқатар дыбыстарға еліктей бастайды. Назар аударыңыз, ол аузымен көпіршіктер үрлейді.✅ 7 айлығында.Сәбиіңіз біркелкі дыбыстар шығаруға тырысады. Бүлдіршін белсенді еңбектеуді бастайды, ойыншықты алып, оны айналдырады немесе тіпті жақын жерде тұрған затқа қолын созады.✅ 8 айлығында.Бұл кезде сәби өзі отырып, өзі жатады, бөгденің көмегінсіз аяғына тұрады және қайта отырады. Бір аяғын екіншісінің алдына қойып, жүруге талпынады.✅ 9 айлығында.Сәби белгілі бір буындарды қайталауға тырысады. Заттарға сүйеніп, бөлме ішінде жүре бастайды.✅ 10 айлығында.Сәбиіңіз өзі естіген сөздерді қайталауға құлшынады. Сұраған кезде ол өзіне таныс ойыншықты тауып, әкеліп береді. Шөлмектен ішкен кезде оны тік ұстауға Сізге көмектескісі келеді.✅ 11 айлығында.Бұл кезеңде нәресте "бер" деген сияқты қарапайым сөздерді айта бастайды. Ол құмарлана ойнайды. Мысалы, текшелермен, тіпті өз бетімен тұра да алады.✅ 12 айлығында.Бұл кезде Сіздің сәбиіңіздің сөздік қоры 8-9-ға жуық сөзден құралады. Оған қоса ол үлкендерді аттары бойынша ажырата алады.

Баланың салған суреті – бүкіл отбасының психологиясыБалаңыз сурет салып жатқанда, оны түзетуге не көмектесуге талпынбаңыз, тек отбасы мүшелерін қандай ретпен салып жатқанын сырттай бақылап тұрыңыз. Сурет дайын болғанда, балаңыздан оның кейіпкерлерінің есімдерін сұраңыз. - Реті бойынша: үй ішіндегілердің пайда болу реттілігі балғын суретшінің оларға деген қатынасын көрсетеді. Әдетте балалар ең жақсы көретін жанды бірінші салады. Егер ол біреуді ұмытып кетсе, демек, баланың ол адаммен қарым-қатынасы шиеленісті. Және балалар әдетте өздерін суреттің ортасына орналастырады, бұл оның ата-анасының өзін жақсы көретініне сенімділігін көрсетеді. Ал егер өзін, тіпті салмаған болса, ол өзін жалғыз әрі сүйкімсіз, керексіз сезінеді. - Құрамы бойынша: Егер отбасылық суретте үй ішіндегілердің бірі болмаса, баладан оны неге салмағанын сұраңыз. Себебі бұл – ойлануға тұрарлықтай нәрсе.- Көлемі бойынша: салынып жатқан адамның баланың алдында беделі жоғары болған сайын, ол оны соғұрлым үлкен етіп бейнелейді. Өзін сүйкімсіз сезінетін не тасталған балалар өздерін кішкентай етіп, ал тым еркелер өздерін тым үлкен етіп кескіндеуі мүмкін. - Арақашықтығы бойынша: Үйдің іші берекелі әрі тату болса, барлық кейіпкерлер бір-біріне тығыз орналасады. Ата-анасының қайсысына бала өзін жақынырақ салса, сол кісіге ол көбірек бауыр басқан. Отбасы мүшелері арасында салынған кез-келген зат – олардың ара-қатынасындағы тосқауыл.- Түсі бойынша: Бала өзі жақсы көретіннің бәрін жылы түстерге бояйды. Ерекше жақындығын ол ашық түстермен жеткізеді. Егер кімде-кімнің киімін көк түске бояса, демек, сол адамның жанында бала өзін жайлы сезінеді. Егер жасыл түске бояса, ол кісіні бала құрметтейді және өзі үшін маңыздылығын білдіреді. Сары түс – ырықсыздық, қызыл – агрессия, қара түс – туысқандардың бірін қабылдамайтындығын білдіреді. - Дене мүшелері бойынша: Егер бет-әлпетін анық салған болса, бұл ата-анасына деген махаббатын, олардың өзі үшін маңыздылығын білдіреді. Егер суреттің аворы өзінің бет-әлпетін айқындай түссе, өзінің келбетімен тамсаныс, сыртқы көрінісіне ерекше назар аударғандығы. Алайда, төрт жасқа дейін мұндай суреттердің болуы қалыпты. Егер ата-анасының бірінің аузын үлкен етіп салса, демек, ол кісі балаға көбірек ескертулер жасауы мүмкін. Егер аузы мүлде жоқ болса немесе тым кіші болса, бұл кейіпкер өмірде өз сезімдерін көрсетпейді. Егер тістердің суреті салынса, бұл агрессияны блідіреді. Үлкен көзді кейіпкерлер әлденеден қорқады, ал кішкентай көзбен - бірдеңені жасырады. Ұзын қолдар не олардың мүлдем жоқ болуы – адамның қатал екенін әрі балаға қысым көрсететінін білдіреді. Қысқа қолдар ішкі әлсіздікті білдіреді. Ал егер бала суретте қолдарын көтеріп тұрса, оған көңіл бөлінбейді және ол өзіне назар аударғысы келеді.Балаңыз отбасылық қарым-қатынастағы осал тұстарды тауып қана қоймай, олардан құтылуға көмектесе алады. Егер оның салған суретінен ештеңе айыра алмай, әбден шатассаңыз, таза параққа оның «Мен қалайтын жанұя» тақырыбына сурет салуын сұраңыз. Сонда суреттен отбасының әрбір мүшесінің бақытты болуына не жетіспейтіндігін көресіз.

💦 Суық судың шипасы✅ Бастан күн өтіп, мұрыннан қан ақса, орамал немесе шүберекті суық суға шылап, маңдайға аз-кем басып тұрса, қан тоқтайды.✅ Көз ыстыққа төзімсіз келеді, бірақ суыққа шыдай береді. Таза суық сумен беті-қолды жуса, ми сергек, көз өткір болады. Ұзақ жыл осы әрекетті қайталаса, жұқпалы көз ауруын азайтуға, көру қуатын қорғауға, көздің ауруға қарсылық қуатын арттыруға болады.✅ Қол-аяқ сіңірі созылып, сіңір созылған жер қанталаса немесе іссе, оған дереу суық су өткізсе, жарылған ұсақ қантамырлар тез бітеледі. Ісіктің қайтуы тездейді, қан тоқтап, қақсам ауруы басылады.✅ Жаз күндері үнемі суық суға түсіп, шомылып тұрса, дене қуат артып, суыққа төзімділік күшейіп, оңай тұмау тимейді.✅ Тіс сыздап, қақсап ауырғанда, ауызға суық су толтырып, ауызды бірнеше қайтара шайса, тістің ауырғанын белгілі деңгейде басады.

🍴 Асханалық құрал жабдықтарды дастарқанға қою тәртібі:1-негізгі тәрелке, 2-көжеге немесе ыстық тағамға арналған тәрелке, 3-салатқа арналған пышақ, 4-етке арналған пышақ, 5-балыққа арналған пышақ, 6-көжеге арналған қасық, 7-теңіз өнімдеріне арналған шанышқы, 8-шай/кофе ыдысы, 9-шарапқа арналған бокал, 10-суға арналған стақан, 11-салатқа арналған шанышқы, 12-етке арналған шанышқы, 13-балыққа арналған шанышқы, 14-нанға арналған тәрелке, 15-май жағуға арналған пышақ, 16-шайға/кофеге арналған қасық, 17-десертке арналған шанышқы.

❤ Мен сіздерді жақсы көремін ✅ Кейде ата-ана бала тәрбиесіне қатысты сан сақтың қайсысын таңдарын білмей, әр жолын бір байқаудан өткізеді. Сөйтіп қателікке бой ұруы да мүмкін. Ал бір ғана қателік баланың өмірлік тағдырына әсер етуі ықтимал.✅ Бала бұзықтық жасаса не теріс қылығына қандай шара қолдануды білмесеңіз, баланың өзінен «Осындай әрекетке барған адамға сен не істер едің?» деп сұрауға болады. Балалар ата-анасына айтқысы келетін ескертпеге құлақ түріңіз.✅ Орындай алмайтын болсаңыз, уәде бермеңіз. Әйтпесе менің сіздерге деген сеніміме селкеу түседі.✅ Мен қателік жасасам, өзгелер алдында қорғаштауға тырыспаңыз. Өз қателіктерім өзіме сабақ болсын.✅ Мені шектен тыс еркелетпеңіз. Бұл әрекеттен болашағыма балта шабылуы мүмкін. Менің қалағаным міндетті түрде орындала бермейтінін білемін, кейде жай ғана сіздерді әуре-сарсаңға түсіремін.Ашық түрде сұрақ қойсам, қоспасыз, боямасыз түрде жауап беруге тырысыңыз. Барды бар, жоқты жоқ күйінде жауап бермесеңіз, сіздерге мүлдем сұрақ қоймай, жауапты сырттан іздейтін боламын.Маған қатал қабақ танытудан қорықпаңыз. Дәл осы әдісті өзгелерден артығырақ қабылдаймын. Бұл маған өмірден өз орнымды табуға жақсы көмектеседі.Менің қолымнан келетін істі жеке өзіме қалдырыңыз. Менің орныма орындап беретін болсаңыз не бар жағдайымды жасай берсеңіз, жеке тұлға боп қалыптасуым ұзаққа созылады.Тиянақсыз болмаңыз. Қадалған жеріңізден қан алмасаңыз, мен де бастаған ісімді тастап жүре беруім мүмкін.Қандай іс болса да, менің қолымнан келетініне күмән келтірмеңіз. Кез келген биікке өз күшіммен жетуді үйренемін.Мені өзге кісілердің қарауына қалдырып, бөтеннің тәрбиесіне бермеңіз. Айналайын сияқты естілетін «ақ мамамның айқайынан» ешкімнің ақылы артық бола алмайды. Ескерту берер болсаңыз, көзбе-көз отырып, жайлап түсіндіріңіз.Қандай жағдай болса да, мен сіздерде жан-жүрегіммен жақсы көремін. Маған да әрдайым махаббатпен жауап бергеніңізді қалаймын.

🍫 Біз шоколадты қаншалықты білеміз?✅ Шоколад – бақыт, көтеріңкі көңіл сыйлайтын бір энергия көзі. Қаншама ғасырдан бері рухани антиоксидант (ағзаны зиянды заттардан қорғайтын химиялық зат) болып саналады. Денеміз күні бойы шаршайды және су жоғалтады, қоршаған ортаның ластығы, темекі түтіні, ультракүлгін сәулелер сияқты сыртқы орта факторларының, сонымен қатар ағзадағы табиғи реакциялардың нәтижесін де зиянға ұшырап, «токсин» деп аталатын көптеген улы заттар пайда болады. Сондықтан ағзамыздағы токсиндерден арылу үшін көп мөлшерде антиоксидант қабылдауымыз керек. Ал мұның ең қарапайым жолы – шоколадтың өзінде. Құрамындағы Е дәрумені, магний және темір жүрек ауруларына шалдығу қауіпін азайтады. Сондықтан шоколадты күніне ең аз дегенде 10 грамм жеген пайдалы.

Автобуска кызымен анасы мінеді сосын қызы бір кезде шоколад алып бер деп жылайд сосын анасы жок болмайды жеуге дейді кызы тұрып онда мен сенің папамның сорып жүргеніңді айтамын дейді сосын автобустагы адамдаг карап қалады анасы уялып калады бір кезде... [club91047347|жалғасын оқуға кенес береміз 100% жалғасы бар алдамаймыз тіркелуді ұмытпа!]

Ыстықты қайтаратын 8 түрлі азықтық✅ 1. Бал. Денедегі ыстықты айдауды қайтаратын денсаулыққа пайдалы азықтық. тәңертең орнынан тұра сала жылы суға балды езіп ішсе,«көктемгі беймазалықтан» арылып,көңілділік бағштайды. осыдан сырт, ыстығың асып, ернің кеберсіп немесе жарылса, балды қолдануға болады.ұйықтардан бұрын балды ерінге жағып әбден сіңген соң ерін бояуышты жақса болғаны, бірнеше күннен кейін ерін жұмсарып, жылтырап қалпына келеді.✅ 2. Сиыр сүті. сиыр сүтінің қоректігі мол болып қалмастан ыстықты қайтарады, ондағы 70% мөлшеріндегі су құрамы адамның тер бөліп шығарғандағы сарып болған су құрамын толықтайды.✅ 3. Бұршақ. Бұршақта белөк мол болып, ыстықты әйдаумен бірге, құрамында изофлавон, төмен бірікпелі қаныттар, сапониын, фосфорлы май, күрделі белөк қышқылы мол болудан сырт, бұршақтың құрамындағы талшық холестерин мөлшерін төмендетумен бірге, үлкен дәретті жүргізіп, теріңізді жақсартып жылтыратады.✅ 4. Помидор. Бір жылдың 4 маусымында табылатын көкөніс, қоректык құны жоғары, сонымен бірге, ыстықты айдап, уды қайтаратын тамаша азықтық, сонымен бірге ол бауырдың ыстығын айдайды.✅ 5. Алмұрт. Көктем кезіндегі беймазалық дегеніміз көктемдегі құрғақ ауа райы, төмен темперәтура себебінен ыстық асуды меңзейді, бұл жеміс–жидек пен көкөніс мөлшері жеткіліксіз екендігін білдіреді, алмұрт көпшілікке таныс, ыстықты басатын жеміс, сондықтан көптеп алмұрт жегеніңіз жөн.✅ 6. Көк балдыр. Көк балдыр суықтық қасиетке ие көкөніс, ол ыстықты айдап, уды қайтарады, ал бәлдіркөктегі көп мөлшердегі талшық құрамы асқазан–ышекты қозғалысқа келтіріп, үлкен дәретті жүргізіп, уды қайтаруға пайдалы.✅ 7. Лобы. Халық арасында лобыны«кіші мергия» деп атайды, мұндай айтудың өзіндік ерекшелігі бар, лобыныың қоректык құны жٶғары болып қалмастан, ыстық асудың алдын алады. үнемі ыстығы асатын адамдар лобыны жесе, ыстықты айдайды, мұнда ыстықты айдауға келгенде, көк лобы ең жақсы болып табылады.✅ 8. Жасыл бұршақ. Жасыл бұршақ ыстықты айдап, денедегі уытты қайтарады, көптеген адамдар жәздікүні жасыл бұршақ сорпасын ішуді ұнатады, ал басқа қыс мезгіліндеде ішсе, ыстықты қайтару өнімі жақсы болады.

✅ Сіркесуын пайдаланудың жолдарыӘр ас үйінде ұзақ уақыт бойы қозғаусыз тұратын нәрселердің бірі – сіркесу. Оны үйде пайдаға асырудың жолдары бар ма?✅ 1. Егер үйдегі кішкентай бала қабырғаға қаламмен жазып тастаса, таза сіркесуы оны тазарта алады.✅ 2. Киім жуу кезінде, сабынды толық кетіру үшін шаю барысында ¼ стақан сіркесуын қосыңыз.✅ 3. Киімнен дезодарант ізін кетіру үшін қолмен жуу кезінде ұнтаққа сіркесуын қосыңыз.✅ 4. Киімнің түтігі шығып кетпеуі үшін, жуу алдында киіміңізді бірнеше минутқа сіркесу араласқан суға салып қойыңыз.✅ 5. Сіркесумен шыны, айна бетін тазартуға болады. Араласпаған сіркесуын айна бетіне шашып, шүберек немесе мыжылған газетпен құрғатып, сүртіңіз.✅ 6. Кранды да сіркесуымен тазартуға болады. Ол үшін оны бірдей шамада тұзбен араластырып, дайындаңыз.✅ 7. Сүйелді кетіру үшін, алма сіркесуы мен глицерин араласқан қоспаны күнделікті жағып жүріңіз.✅ 8. Жалюзилерді де сіркесу көмегімен тазартуға болады. Ол үшін қолыңызға мақтадан жасалған ақ қолғап киіп, саусақтарды сіркесуына батырып, жалюзиді сүртіп шығыңыз.✅ 9. Линолеум, паркет, ламинаттан жасалған еденді тазалап жуу үшін, суға сіркесуын қосыңыз.✅ 10. Қайнап жатқан жұмыртқаға сіркесу тамызсаңыз, жарылса да, ағып кетпейді.

Тұрмыс құрғысы келетіндерге 7 кеңесОтбасын сақтайтын махаббат емес, сүйіспеншілік пен мейірімділік. Бұл қос сезіммен үйге тыныштық пен жан рахаты ұялайды. Шаңырақ жауапкершілігі – ерлі-зайыптылардың иығына теңдей жүктелетін міндет. Десе де, әйел затына жауапкершіліктің басым бөлігі тиетіні белгілі. Өйткені, әйел – күйеуінің игі ісіне жәрдемші һәм перзенттерінің мейірбан анасы. Сондықтан, бойжеткен жұбайлық жауапкершілікті сезіне отырып, ер азаматтың етегінен ұстамас бұрын бірнеше жайтқа ерекше мән бергені жөн.✅ 1. Таңдауда жаңылмаӘйел бақыты өмірлік жарын дұрыс таңдауға тәуелді. Бұл – әйел өміріндегі аса маңызды шешім. Себебі, әйел тұрмыс құрумен өз тағдырын өзге еркектің қолына тапсырады. Ер азамат бойжеткеннің діни танымы, мінез-құлқы, көзқарасы қала берді әлеуметтік деңгейімен де сай келуі керек. Сонымен бірге, ер азамат отбасылық жауапкершілікті сезіне алатын және оның ауыртпалығын көтеруге қауқарлы дәрежеде болуы қажет. Сол үшін де арақатынас шындық пен шынайылыққа құрылғаны жөн. Бұл дұрыс шешім шығаруға ықпал етеді. Ал, танысу барысында жастар бірін-бірі алдап, жасыра сөйлеп және болмысындағы айыбын бүгіп қалуы екі жаққа да опық жегізері сөзсіз.✅ 2. Ас әзірлеуді білҚыздың оқуы немесе жұмысы қаншалықты ауыр болса да, ас дайындауды ерекше меңгеруі қажет-ақ. Әсіресе, күйеуі ұнататын тағам түрлерін өте жақсы әзірлей білгені абзал. Дастархан – әйелдің қаншалықты үй бикесі екенінің көрсеткіші. Дәмді ас күйеуінің жүрегіне алып баратын ең төте жол екенін естен шығармау қажет.✅ 3. Үнемшіл болҮйдің кіріс-шығыс қаражатын үйлесімді жұмсау да әйелдің басты міндеттерінің бірі. Қолдағы шектеулі қаражатты тиісінше дұрыс пайдалана білуі аса маңызды. Әйел күйеуін бейберекет шығындармен шаршатпай, қарыздың астына қалдырмай жүруі тиіс. Күйеуінің табысына орай жұмсап отырғаны абзал. Қажетсіз дүниелерді сатып алуды талап етіп, қажытудың қажеті жоқ. Табыстың бір бөлігін қаражат тапшы болатын қысылтаяң күнге сақтап қойғаны дұрыс. Сондай-ақ, үй табысының аз бөлігін қайырымдылық пен бала-шағаның ойын-сауығына да бөлуді ұмытпаған жөн.✅ 4. Күйеуіңе тыныштық жағдай жасаҚұран Кәрімде: «Әрі сендерді тыныштық, тыным тауып орнығуларың үшін өздеріңнен жұбайлар жаратуы және араларыңда сүйіспеншілік пен мейірім-жанашырлық пайда етуі де – Оның белгілерінен. Ақиқатында мұнда ойланып, ақылға салатын адамдар үшін дәлел-ғибраттар бар», – деген аят бар.Иә, әйелдің ең басты міндеті – шаңырақты тыныштық пен мейірімділік мекені ету. Осы аяттың түп-төркінін түсініп, үйін жан тыныштығы ете алған әйелдің босағасынан бақыт сығалайды.Отбасылық өмірде тәтті сәттер мен қиын-қыстау шақтар иық тірестіріп қатар жүреді. Мұның барлығын бойжеткен түсіну әрі дайын болуы тиіс. Өмірді сол қалпында қабылдауды үйренуі керек. Арабтарда: «Жолдасыңның істеген әрекетіне жетпіс түрлі себеп ізде, ал таба алмасаң мүмкін мен білмейтін бір себебі бар шығар немесе ұмытқан болар деп айт», – деген нақыл бар. Ерлі-зайыптылар кейде бір-бірінің кемшілігі мен қателігін байқамаған сыңай танытқаны да дұрыс.✅ 5. Төзімділік танытБір-бірінің теріс болмысын түзете отырып, қарым-қатынастың ең сәтті орта тұсын табу – қиынның қиыны. Ол үшін сабырлық, төзімділік және жұмсақтық пен бір-біріне деген қамқорлық аса қажет. Құран Кәрімде: «Үй-ішіңді намазға бұйыр әрі өзің де оған сабырлы бол...», – деп әмір етілген.Ерлі-зайыптылар бірін-бірі намаз оқуға үндеуі – ең ауыр іс. Ол үлкен сабырлықты қажет етеді. Сабыр тек жалаң сөз емес. Оны кең де ауқымды мағынада түсіну қажет. Жұмсақтық, түсіністік және жақсы мәмілемен араласқан сабырлық керек.Әйелдің күйеуімен жақсы қарым-қатынаста болуы, адамдарға оны тек жақсы қырынан таныстыруы – күйеуінің оғаш мінезі мен жаман әрекеттерін түзетудің бірегей жолы. Өйткені, Құран Кәрім: «(Ей, Мұхаммед!) Раббыңның жолына даналықпен және көркем үгіт арқылы шақыр әрі олармен ең жақсы нәрселер арқылы пікір бөліс...», – деп айтылған.Үйлену – өмірлік сауда. Сауда алыс-берістен тұратыны сияқты, отбасылық өмірде ерлі-зайыптылар бір-бірінің жақсылығын үйреніп, өзінің жаман мінезін тастаса, екі жарты бір бүтінге айналады. Әйел күйеуіне бойұсынумен Раббысының әмірін орындауда екенін бір сәтке де есінен шығармауы керек. Міне, сол әрекетіне сәйкес үлкен сыйдың да барын жадында сақтағаны жөн. Әйел – мейірімділік пен жылулық көзі. Ал, шаңыраққа бұл ауадай қажет.✅ 6. Күйеуіңе күңдей болҚұранда айтылғандай, сүйіспеншілік пен мейірімділік – отбасының басты тірегі. Денсаулық пен күш-қайраттың қарқынды және береке мен молшылық кезінде отбасын айрандай ұйытатын сезім сүйіспеншілік болса, ал қарттық келіп, науқас пен таршылық меңдеген шақта отбасын мейірімділік сақтап қалады.Әйел күйеуінің Алла Тағала әміріне қайшы келмейтін әрбір сөзін бұлжытпай атқаруы қажет. Бәдәуи әйелдің өз қызына: «Оған (күйеуіңе) күң бол, сонда ол да саған құлыңдай болады», – деген насихатын естен шығармаңдар. Әйел жарын жақсы көргенде де, жылулығын сыйлап, құрмет көрсеткенде де, еркелік пен жұмсақтық танытқанда да күйеуіне қызметшісіндей болсын. Күйеуі қуанған сәтте ол түнермей, керісінше күйеуі уайым-қайғыда болса жөнсіз шаттанбау қажет.✅ 7.Әйел – қорғанЕр азаматты дүниенің азғыруынан әйелі қорғайды. Сондықтан да әйел үйде ең әсем бейнеде, ең әдемі киімде және бойынан қош иіс аңқып тұруы керек. Күйеуіңнің көздері тек сені ғана көретіндей етіп қою керек. Ер азамат үйіне алып ұшып тұрсын. Жүрегі тек сені қалап, ауыр жұмыстан кейін босағадан аттай бере үйдегі жылулықтан жаны рақат тапсын.Ең бастысы үйіңді жайқалған жәннат ету де, күйдіретін тозақ ету де өз қолыңда екенін ұмытпа!

Жаз мезгілінде буынға пайдалы 5 жеміc1. Тәтті бұрыш – ол құрамында ұсақ тамырларды белсендендіретін аскорбин қышқылына бай.2. Сарымсақ пен жабайы пияз – суық тигенді басатын фитонцидтерден тұрады.3.Саумалдық, ақжелкен – К дәруменінен тұратындықтан, ағза жасушаларын ретке келтіріп отырады.4. Шие – оның құрамындағы белсенді заттар тұздарды ерітеді. Сондықтан дәрігер буындарына тұз байланған адамдарға шиені көбірек жеуге кеңес береді.5. Ешкінің жаңа сауылған сүті мен ірімшігі – кальцийге бай тағам. Себебі, ешкі мен сиыр жас шөпті ғана жейтіндіктен, сүт өнімдерінің құрамында дәрумендер мен амин қышқылдары көп болады.Одан бөлек, ревматолог-дәрігерлер қояншөп, асқабақ, авокадо буын ауруларының алдын алатын магний мен өзге де дәрумендерден тұратынын алға тартуда.

Кеңсе қызметкерлеріне арналған жаттығуларКүні бойы кеңседе отырып қызмет атқаратын адамдарға орнынан тұрмай 5-6 минут ішінде 6-10 рет қайталанатын жаттығулар жасауға болады. Оны түске дейін және түстен кейін екі мезгіл қайталаса, жұмысқа қабілет артып, күш-жігер жиналады.- Екі қолды жоғары көтеріп, терең дем алып керілу.- Иықты жоғары және төмен қимылдатады.- Баяу ырғақпен басты оңға, солға айналдырады.- Денені тік ұстап, екі жаққа алма-кезек иеді, қисайған кезде созылған қолдың ұшы еденге тиюі керек.- Орындықтың шетінен екі қолмен ұстап, бірнеше рет алдына сырғанай отырып тұрады.- Орындықтың артқы жағынан мықтап ұстап, екі аяқты алма-кезек бүгіп, жазады.Жаттығуларды 10-20 реттен жасау керек.

👰 Қандай жігітке ойланбастан тұрмысқа шығу керек?✅ 1. Ол жетістіктеріңіз бен жеңісіңізге сізден артық қуанып, достарымен, туған-туысқандарымен бөліседі. Ол анаңыздан кейінгі екінші жанкүйеріңіз.✅ 2. Ол сіз үшін қимасын ойланбастан беруге дайын. Тек ол қимасы ата-анасымен байланысты болмауы керек.✅ 3. Өмірлік құндылықтарыңыз ортақ. Мысалы, әркімнің жеке қызығушылығы болу керек, бала тәрбиесі ата-анаға бірдей тиесілі, жыл сайын бір рет жақсылап демалыс өткізу керек деген секілді ойларыңыз бар. Көзқарастарыңызбен, ішкі сырларыңызбен жиі бөлісетіндіктен, бір-біріңіз туралы барлығын да білесіз.✅ 4. Жүргендеріңізге көп болса да, ол бұрынғыдай «нағыз жігіттік» мінезін сақтап, сыпайылық көрсетуде. Есік ашып, қажет болса, сырт киіміңізді киюге көмектеседі. Сөмкеңіз ауыр болса, көтеріседі.✅ 5. Ол сізді өзгертуге тырыспайды.✅ 6. Болашақ өміріңізді осы жігітпен елестеткен кезде той күнінің қалай өтетінін емес, бірге өмір сүрудің бақыт екенін көбірек ойлайсыз.✅ 7. Бір-біріңізден ұзақ уақыт жырақ жүрген сәттеріңіз болған. Бұл қиын болса да, сіздер оны өткере білдіңіздер.✅ 8. Сіз оны көру үшін сабақтың немесе жұмыс күнінің жылдам аяқталуын күтесіз.✅ 9. Ол - қуанышыңызды да, қайғыңызды да бірінші болып бөлісетін жан.✅ 10. Сіз оның жанында еш ұялмастан көз жасыңызды төгіп жылай аласыз. Себебі ол қай кезде расымен мұңайып тұрғаныңызды, қай кезде мелодрамалық фильмге жылағаныңызды ажырата алады.

💄 Далап пен мінезӘр арудың сөмкесінен табылатын далап бойынша оның қожайынының мінезін анықтауға болады екен. Кәдімгі далаптың төбесінің пішіні сізге құрбыңыздың (сүйіктіңіз, әріптесіңіз, тіпті өзіңіздің) сырларын ашпақ.✅ 1. Егер далап ұзақ уақыт бойы сәл үшкір пішінді сақтаса, оның иегері - епті, өзіне сенімді әйел, алайда, ол керітартпа көзқарасты ұстанатын көрінеді. Өзінің артықшылықтары мен кемшіліктерін біле тұра, ұсақ-түйек істермен әуре болмайды. ✅ 2. Далаптың төбесі біртекті дөңгелетілген. Бұл далаптың қожайыны әрқашан дегеніне жететін, салқынқанды, өзіне тұра алатын батыл ханым. Оған бейберекеттік, ұқыпсыздық тән емес, ол бәрін де алдын ала жоспарлап отырады. Еңбексүйгіштігі мен жинақтылығының арқасында талай белестерді бағындыра алады. Бұл аруға жетіспейтіні тек мысқыл сезім. ✅ 3. Далаптың төбесінің пішіні біртекті емес. Бұл далапты күнделікті қолданатын қыз - қызба мінезді, түймедейді түйедей ететіндердің қатарынан. Алайда, ол мінезінің бұл қырын өзіне деген сенімділік пен пысықтықтың артында жасырғысы келеді. Адамдарға күдікпен қарайды. Кешкі серуен, сәнді киімдерге құмар. ✅ 4. Далап қарындаштың ұшындай ұшталған сияқты болғаны - әйелдің өзімшілдігінің көрсеткіші. Олардың ерекшеліктері - өзіне деген түсіндірілмейтін махаббат, менмендік, тәкаппарлық, басқалардың пікірін мүлдем қабылдамауы. Адамдармен қарым-қатынас орнатуы қиын, алайда, олар өзін мінсіз санайды.✅ 5. Далаптың беті теп-тегіс болған жағдайда, бұл ару туралы келесідей айтуға болады. Бұл қыз - нағыз оптимист, уайым-қайғыға берілу дегенді мүлдем білмейді. Ол ойлағанын тік айта береді, көңілді, адамдармен оңай тіл табыса алады. Күнделікті ұсақ-түйек қиындықтарды байқамайды, алайда, кейде өзінің турашылдығымен біреуді өкпелетіп қойғанын да байқамай қалады.✅ 6. Ұшы түсіп қалған қарындаш сияқты пішінді далап өте сирек кездеседі. Содан болар, оның қожайынының да мінезі екінің бірінде кездесе бермейді. Бұл ханым - нағыз көңілдің адамы. Тұрақты емес, тез күліп, тез жылай салатындардың қатарынан, кереғарлықтардың жиыны. Ол көңілді, көпшілік назарында болады. Сонда да, оған кез келген уақытта сенім артпағаныңыз жөн.✅ 7. Тік бұрышты үшбұрышқа ұқсайтын далап қиялы бай әйелдің сөмкесінен табылады. Бұл - кәсіпкер, ісіне жауапты, өз ойын әдемі, дұрыс жеткізе алатын ару. Алғыр, басқалардың кемшілігіне сабырлы қарайды. Еркелемейтін бұл ханымға әр уақыт сенім артса болады. ✅ 8. Қиық конус іспетті пішінді далаптың қожайыны сабырлы, өмірге риза ару. Адамдармен қарым-қатынасы керемет, әр уақыт күлімсіреп жүреді. Тек бір кемшілігі - қызғаншақ.

💃 Сұлулық сыры:✅ 1. Ернім әдемі болсын деген аруымыз тек жылы сөздер айтуы керек.✅ 2. Көзім әдемі болсын десеңіз — адамдардың жақсы жақтарын көре біліңіз.✅ 3. Сыртқы пішінім сымбатты болсын десеңіз — аш-жалаңаштармен тамағыңызды бөлісіңіз.✅ 4. Шашым әдемі болсын десеңіз — күніне бір рет сәби саусақтарымен сипатыңыз.✅ 5. Өзіңізге сенімді болу үшін мына әлемде өзіңіздің жалғыз емес екеніңізді біліңіз.✅ 6. Адам өзін сергек сезіну үшін өзін өзгелердің кешіргенін, мақтағанын, көтермелегенін, сүйгенін қалайды. Ендеше сіз де біреуге қажетсіз. Өміріңізден ешкімді "лақтырып тастамаңыз".✅ 7. Әйел затының әдемілігі оның киген киімінде немесе оның сымбатында һәм шаш үлгісінде де емес. Әйел әдемілігі — оның көздерінде, өйткені көз оның махаббатқа толы жүрегіне апарар бірден бір жол.

Күйеуіңізді бақытты қылатын он жеті әдіс.✅ 1. Оны сұлу кейіпте қарсы алыңызОл жұмыстан, оқудан, сапардан немесе сізден алыс әлдебір жерден оралған кезде көтеріңкі көңіл күймен сәлемдесіңіз.- Оны жадырап қарсы алыңыз;- Әщекейленіңіз, денеңізге әтір себіңіз;- Жағымды хабарлардан бастап, жағымсыз хабарларды кейінге қалдырыңыз;- Оны қаншалықты жақсы көретініңізді, қаншалықты сағынғаныңызды айтыңыз;- Пісірген асыңыздың дәмді болуы үшін күш жігеріңізді салыңыз.✅ 2. Әдемі дауыспен сөйлеңізТек күйеуіңізбен әдемі, жұмсақ дауыспен сойлесіңіз. Бөгде ер адамдардың көзінше даусыңызды жұмсартпаңыз.✅ 3. Денеңізден әдемі иіс шықсын, дене бітіміңізге мән беріңіз- Денеңізді күтіңіз, фитнеспен айналысыңыз;- Тартымды киім киіңіз, жұпар әтір себіңіз;- Үнемі суға түсіп, етеккірден кейін тазаланып тұрыңыз;- Куйеуіңіз сізді таза емес киімде көруді болдыртпаңыз;- Тиым салынған әщекейлерден аулақ болыңыз, мысалы денеге сурет салудан;- Куйеуіңізге ұнайтын иістерді, түстер мен киімдерді қолданыңыз;- Уақыт өте шашыңызды өзгертіп, әтіріңізді ауыстырып тұрыңыз;- Алайда мұның барлығында асыра сілтеуге берілудің қажеттілігі жоқ, және әдемі кейіпте тек махрам еркектер мен әйелдердің көзінше жүріңіз.✅ 4. Жақындасуды әдемілеңіз- Еріңіз қалаған уақытында жақындасуға асығыңыз;- Денеңіз таза болып, жұпар әтір себіңіз, жақындасқаннан кейін мұқият тазаланыңыз.✅ 5. Алла тағаланың бергеніне қанағат етіңіз- Күйеуіңіздің кедейлігінен немесе қарапайым қызметте болған себебінен күйзеліске түсуден аулақ болыңыз;- Кедей, сырқаттанған, мүмкіндігі шектеулі жандарға қарап, Алла тағалаға берген нығметтері үшін шүкіршілік етіңіз;- Нағыз байлық иман мен ізгілікте екенін ұмытпаңыз.✅ 6. Дүниелік істерге қызығушылық танытпаңыз✅ 7. Шүкіршіл болыңыз- Дүниені өз үміттеріңіз бен қызығушылықтарыңыздың басты нысаны етуден аулақ болыңыз;- Көптеген қажеттілігі жоқ нәрселерді талап етпеңіз;- Кедей-кепшіктерге көмектесу үшін күйеуіңізді ақшаны аз жұмсауға ынталандырыңыз;- Пайғамбарымыздың (Алланың оған игілігі мен сәлемі болсын) айтуы бойынша, күйеулерінің жақсылықтарын теріске шығарғандары үшін тозақта әйелдер саны басым болады. - Сіз разы болудың нәтижесінде күйеуіңіздің махаббатына қол жеткізесіз, ол өз кезегінде сізді одан сайын қуантуға ұмтылады;- Жақсылықты бағалай алмауыңыз нәтижесінде күйеуіңіздің сізден көңілі қалады, күйеуіңізде: «Жақсылықты білмесе, оған неге жақсылық жасауым керек?»,- деген ой туындауы мүмкін.✅ 8. Адал және сенімді болыңыз✅ 9. Көнбіс болыңыз- Әсіресе, күйеуіңіз басынан қиын кездер кешіп жатса;- Қажет болған жағдайда өз ісіңізбен, қаражатыңызбен немесе мүлкіңізбен оған қолдау көрсетіңіз;- Харам етілгеннен басқа барлық істе қолдау көрсетіңіз;- Ислам дінінде күйеуі – отағасы болса, әйелі – оның көмекшісі, әрі кеңесшісі болып табылады✅ 10. Ашуланса көңілін таба біліңіз- Біріншіден, оның ашуын тудыратын барлық нәрседен аулақ болыңыз;- Ашуланған жағдайда келесі әдістер арқылы көңілін жайландыруға тырысыңыз;1. Егер қателік сізден кетсе – кешірім сұраңыз.2. Егер кінә одан болса:- Дауласпай, үндемей тұра тұрыңыз, немесе,- Айтқанына көне салыңыз, немесе- Оның тынышталғанын күтіп, бейбіт жағдайда бұл мәселені талқылаңыз.3. Егер басқа бір сыртқы себептерден ашуланған болса:- Ашуы басылғанша күте тұрыңыз;- Оның ашуына сылтау іздеңіз: шаршады, жұмысында қиындықтар туындады, біреу ренжітті;- Не болғаны жайында сұрастыра бермеңіз:1) Не болғаны жайында маған айту керексің2) Сені сонша ашуландырған нәрсені білуім керек3) Сен менен бір нәрсені жасырып жатырсың, менің білуге құқым бар.✅ 11. Ол жоқ кезде мыналарды сақтаңыз- Өзіңізді барлық тиым салынған қарым-қатынастардан сақтаңыз;- Жанұяның қыр-сырларын сақтаңыз;- Үй мен балаларды сақтаңыз;- Оның малы мен мүлкін сақтаңыз;- Оның рұқсатынсыз сыртқа шықпаңыз, хиджабты толық киіңіз;- Күйеуіңіз үйге келулерін қаламайтын адамдарды үйге шақырмаңыз;- Махрам болып табылмайтын ер кісілермен оңаша қалудан алыс болыңыз;- Оның ата-анасы мен туысқандарына жақсы қарым-қатынас көрсетіңіз.✅ 12. Оның жанұясына және достарына құрмет көрсетіңіз- Оның қонақтарының көңілінен шығуға тырысу керексіз, әсіресе ата-анасы болған жағдайда;- Оның туысқандарымен сөзге келуден сақ болу керек;- Оған анасы мен сіздің араңызда таңдау жасатудан аулақ болыңыз;- Ең жақсы қонақжайлық танытыңыз: қонақтарды сыйлы орынға отырғызыңыз, дәмді тамақ пісіріңіз, әйелдеріне сәлем беріңіз және т.с.с.;- Күйеуіңізді туысқандарды зиярат етуге, және оларды қонаққа шақыруға ынталандырыңыз;- Оның ата-анасына, әпкелеріне телефон шалып, сыйлықтар беріп, қиын жағдайларда қолдау көрсетіңіз;✅ 13. Сүйкімді қызғаныш- Қызғаныш әйелінің күйеуіне махаббатын білдіреді, бірақ мұнда ислам әдептерінің шегінен шықпау керек: балағаттап, артынан жаман сөйлеп, құрметсіздік көрсету және т.б.- Ізіне түсіп, негізсіз күмәндарға ұрынбау керек.✅ 14. Шыдамдылық танытып, қолдау көрсетіңіз- Жоқшылық пен қиын кездерде шыдамды болыңыз;- Туысқандарыңыз бен мал-мүлкіңізбен тосын жағдайлар орына алғанда;- Алла жолында берік болып, Жәннат жайында айтыңыз;- Сізбен жағымсыз түрде қарым-қатынас жасаса, оның қаталдығын өзіңіздің жақсы мінезіңізбен емдеңіз.✅ 15. Оған діни парыз өтеуде қолдау көрсетіңіз;- Күйеуіңізге дініміздің парыз және нәпіл ғибадаттарын орындауға көмектесіңіз;- Түнде құлшылық жасауға ынталандырыңыз;- Күйеуіңізбен Құран тындаңыз;- Бірге отырып дәрістер тындаңыз;- Таң және ақшам намаздарынан кейін Алланы еске алыңыздар;- Әйелдерге арналған ислам әдептерін үйреніңіз;- Күйеуіңізге ақылды кеңестер беріңіз;- Бірге дінге шақырыңыз.✅ 16. Үй шаруашылығына көңіл бөліңіз- Үйді тазалықта сақтаңыз;- Уақыт өте жиһаздардың орын ауыстырып тұрыңыз;- Дәмді әрі пайдалы ас әзірлеңіз;- Үй шаруашылығына керекті нәрселерді үйреніңіз, мысалы тігін тігу;- Балаларды Ислам аясында тәрбиелеу жайында үйреніңіз.✅ 17. Ақшаны үнемдеп, жанұяны сақтаңыз- Тіпті қайырымдылыққа да оның рұқсатынсыз ақша жұмсамаңыз;- Балаларды таза ұстаңыз, олардың денсаулығы мен тәрбиесіне көңіл бөліңіз;- Исламды үйретіп, пайғамбарлар мен сахабалар жайында айтып беріңіз.

☝ Тыртықтан арылу жолыӨкінішке орай тұрмыста келеңсіз, оқыс жағдайларға тап болып, терісіне «таңба» салынған жандар да бар. Демек олар үшін бұл сұрақтың жауабы да өте маңызды. Ендеше жығылып-сүрінгеннен, құлап, күйік шалғаннан немесе отадан кейін қалған ізден арылудың жолын ұсынамыз. ✅ Лимон шырыныЛимон шырынын тыртыққа күнделікті жағып отыру керек. Бұл емді нәтиже шыққанша жалғастырыңыз. С дәруменіне бай лимон шырыны дөңкиіп тұрған теріні жұмсартып, орнына келтіреді және қызарғанын (кейбірі көгергенді) басады.✅ АлоэОл терінің қайта қалпына келуін қамтамасыз етеді. Алоэ шырынында С және Е дәрумендері мөлшері көп. Олар – теріні жасартып, емдейтін антиоксиданттар.✅ Аспирин2 таблетканы ұнтақтап, қоймалжың болуы үшін 1 тамшы су тамызыңыз. Оны тыртыққа жағып, кепкенде сумен жуып тастаңыз. Бұл емді күнделікті қайталаңыз.✅ БалБал теріні қажетті дәрумендермен, минералдармен және антиоксиданттармен қамтамасыз етеді. Тыртық болып, қатайған теріні жұмсартып, терінің табиғи түсін қайтарады. Сонымен қатар терінің жаңа жасушалары түзілуіне әсер етеді.✅ Алма сіркесуыОның да қатайған теріні жұмсартатын, түсін қайта қалпына келтіретін әсері бар. Сондықтан күніне бірнеше рет алма сіркесуымен тыртықты сүрту пайдалы.✅ Сарымсақ майыСарымсақпен де тыртықты емдеуге болады. Егер сарымсақ майы табылмаса, сарымсақтың өзін езіп, тыртыққа басу керек.

👌 Қыз кезінде бәрі жақсы 👌«Қыз кезінде бәрі жақсы»... Мына мақалдың жалғасын бәріңіз біліп отырсыздар, иә? Ал сіздер нәзік жандылардың қыз күніндегі кейпі мен мінезінен әйел болғанда айырылып, 257;згеруіне қандай жағдайлар әсер ететінін білесіздер бе? Білмесеңіздер, бірге ойланайық! Сонымен, жаман әйел қайдан шығады?✅ Жолдасының әсері – 25 %Әрине, ер адамды ез ететін де, ер ететін де – әйел. Сол секілді қылықты қыздан қыңыр мінезді долы әйелді жасап шығаруда ер адамның да маңызы к 257;п. Отбасы болған соң әйел адамның мінезі мен кейпінің 257;згеруіне бірден-бір себепші жан – оның күні бойы қасынан табылатын жары. Әйел адамның қыз кезіндегі болмысынан тұрмыс құрғаннан соң ауытқуына жүйкесінің жұқаруы әсер етеді. Ал жүйкенің жұқаруына, әрине, мазасыз күйеу әсер етеді. Кейбір ер адамдар үндемейтін әйелден ұрысқақ, ашушаң әйелді оңай жасап ала алады. Олар әйелдің тілін 257;здері шығарып алады да, екеуі айтысып отырады. Әрине, мұндайда әйелге к 257;ркем мінез, ерге сабырлылық керек-ақ. Бірақ кей тұстарда ашуға сабыр қорған бола алмай, нәтижесінде екі жас ажырасып тынады. Әсері ата-ана мен жас балаға тиеді. Шамамен алғанда, жүз пайыз «жаман әйелдің» «жаман» атануына жолдасының әсері – 25 пайыз.✅ Тұрмыс әсері - 25 %Адамды тұрмыс өзгертетініне бұрын-соңды таң қалған емеспіз. Әйел адамның да болмысына тұрмыс ауыз толтырып айтарлықтай әсерін тигізеді. Отбасының қамы, бала-шағаның наны, үй-жай болудың уайымы кез келген әйелді өзгертіп жібере алады. Жатыпішер жолдасы мен топырлаған бала-шағаның киімін бүтіндеп, қарнын тойғызамын деп жүріп қара жұмыс жасайтын нәзік жандылардың болмысын тұрмыс қалай өзгертпесін? Тапқанының бәрін құр шашып, сайрандаудан өзгені білмейтін әкенің бала-шағасына деген мейірім жоқ болса, ана қалай күйінбейді? Біз айтатын «жаман әйел» осындай аналардың ішінен шығады емес пе?✅ Туған-туыстардың әсері – 20 %Әп-әдемі келіннен «жаман әйел», «кесір келін» жасап шығаруда туған-туыстардың маңызы зор. Ешкім жаман болғысы келмейді, бірақ туыстардың көңіл толмаушылығы мен көреалмаушылығы, қызғанышы мен қызбалылығы, өзімшілдігі мен жөнсіз өкпе-реніші әйел-ананы тез өзгертіп жібере алады. Кейбір туысқа қалай өзгерсең де жақпайсың. Тырнақ астынан кір іздеп отыратын туғандарға жағынып бола алмайсың. Бірінің көңілін тауып жатсаң, бірі ренжиді. Біріне жағына қояйын десең, екіншісі жақтырмай шығады. Тілі жылдам ағайын-ақ кейде әп-әдемі әйелдің кейіпін бұза алады.✅ Денсаулық – 15 %«Дені саудың – жаны сау» дейді қазақ. Ал дені мен тәні сау емес әйелдің көңілі қыз кезіндегідей болушы ма еді? Жанына батқан аурумен алысып жүріп-ақ өзінің мінез-құлқының өзгеріп, жүйкесі жұқара бастағанын сезбей қалады. Денсаулықтың қадірін жанына батқанда түсініп, аурухана жағалап жүрген жанның күйін басынан өткен ғана шын түсінер. Адамның ауруы оның мінезі мен болмысына әсер етпей қоюшы ма еді?✅ Өзге де сыртқы факторлар – 15 %Өзге де сыртқы факторларға жұмыстағы келеңсіздіктер, қоғамдағы болып жатқан өзгерістер, шектен тыс байып кету немесе керісінше, кедейліктің тауқыметін тарту және тағы да басқа бас ауыртатын мәселелер жатады. Адамды байлықтың буы да өзгерте алады. Ақшасы көбейіп, аяқ-қолы асыл тастарға толған әйел адамның да шын өзгере алатыны бәрімізге аян.

📌 Ас содасының әдемілікке әсері қандай?Ас содасы талай жылдардан бері ас үйі мен үй шаруасында белсенді қолданылады. Алайда екінің бірі оның косметикалық құрал ретінде қасиеті бар екенін біле бермейді. Ол сырт келбетімізге қандай күтім жасай алады?✅ 1. ПилингӘдетте жуынуға қолданатын шель немесе көбікшеңізге бір шымшым соданы қосып, алақаныңызда араластырыңыз. Көпірішітіп, бетке асықпай жағып шығыңыз. Бірнеше минут бетіңізді уқалап, салқындау сумен жуып тастаңыз. Бұл жұмсақ скраб беттегі ұсақ тесіктерді ашып, өлі жасушалардан тазартып, теріні нәзік әрі қалыпты етеді.✅ 2. Безеу, бөртуден тазартуЖылы сода ерітіндісімен жуынып, беттегі бөртуді емдеуге болады. Ерітінді теріні құрғатып, ісіну мен қозуды басады.✅ 3. Теріні емдеуге арналған маска2 ас қасық ұнды (бидай, сұлы не қарақұмық ұны жарайды) 1 шай қасық содамен араластырыңыз. Қоспа аралысып біткенінше жылы су қосып отырыңыз. Масканы таза бетке жағып, 10-15 минуттан кейін жылы суға суланған мақтамен сүртіп тастаңыз. Бұл әдісті аптасына 1 рет жасап тұрған жөн.✅ 4. Шашты тазартуСода гель, лак, маскалардың қалдықтарынан жақсы тазартады. Өзіңіздің сусабыныңызды 4:1 қатынасында содамен араластырып, шашыңызды әдеттегідей жуыңыз. Шашыңыз жұқарып, жылтырай түседі.✅ 5. Тісті ағартуТіс жуу барысында пастаның үстінен бір шымшым сода сеуіп, тазалауға кірісіңіз. Бұл скраб тістің эмалін бұзбай тазартады.✅ 6. Қызыл иектің ісінуін басадыҚызыл иектің ісінуін басу үшін ас содасын пастаға айналатындай етіп аздаған сумен араластырыңыз. Сосын саусақпен қоспаны қызыл иектің бойына жағып, уқалаңыз.✅ 7. Иісті жоюАуыз қуысындағы бактерийлерден қышқылдар туындап, тістің эмалін бұзады. Ал ол өз алдына ауызда жағымсыз иістің пайда болуына әсер етеді. Бұл қышқылдарды жою үшін күніне бірнеше рет сода ерітіндісімен шайып тұру керек. Оны дайындау үшін 1 стақан жылы суды 1 шай қасық содамен араластырыңыз. Бұл ерітінді сондай-ақ аяқ және қолтық иісін де кетіруге көмектеседі.✅ 8. Ісінуді басадыСода ағзадағы артық суды шығарады. Көздің ісінуін басу үшін 1 стақан сумен 1 шай қасық соданы араластырып ерітінді жасаңыз. Мақта дискілерін сулап, сығып, 10-15 минутқа көзге қойып, жатыңыз.✅ 9. ДемалуСодамен ванна қабылдауға болмайды деп кім айтты? 2 ас қасық сода, 2 ас қасық тұз бен бірнеше тамшы эфир майын араластырып, банкада сақтаңыз. Ванна қабылдайтын кезде бір ас қасықтан қосып отырыңыз. Бұл әдіс жүйкені тыныштандырып, теріні жұмсақ, нәзік етуге көмектеседі. Айтпақшы, тұзбен ванна қабылдау жарты сағаттан аспау керектігін ұмытпағайсыз.

✅ Иекке арналған жаттығулар✅ Иек астында қосымша иектің пайда болуы иек аумағындағы май үлесінің көбейгенін көрсетеді. Егер сіз сымбатты, бет-әлпеті адам болсаңыз да, қосымша иек келбетіңізге нұқсан түсіріп тұрады.✅ Қосымша иек неге пайда болады?✅ Қосымша иек пайда болуындағы негізгі себептердің бірі - тұқым қуалау, тері құрылысындағы ерекшеліктер және иек астына майдың жиналуы. Әсіресе, бұл отбасылық альбомдағы суреттерден жақсы көрінеді. Алайда, қосымша иектен де құтылуға болады.Қосымша иек пайда болуының тағы бір себебі - төменгі жақтың дұрыс дамымауы. Уақыт өткен сайын, терінің өзгеруі, мойын бұлшық еттерінің созылуы, дереу артық салмақтан арылу немесе керісінше, тез семіріп кету де иек астынан екінші бір иектің пайда болуына әкеледі. Жауырынның үнемі бүгіліп тұруы мен жүрген кезде басты төмен жіберу, сондай-ақ, биік жастықта ұйықтау, калориялы, майлы тағамды қабылдау де қосымша иектің пайда болуына соқтырады.Егер күн сайын иекке арналған жаттығулар жасап тұрсаңыз, бұл қиындықтан да құтылуға болады. Жаттығуды күн сайын таңертең және жұмыс арасында жасаңыз.Қосымша иектен арылуға арналған жаттығуИек пен мойынға арналған әдеттегі жаттығулар бұлшық етті қатайтуға көмектеседі. Күнделікті жаттығуа 15 минут бөлсеңіз, нәтиже де көп күттірмейді.Қосымша иекті алдымен алақанның сырт жағымен соғыңыз. Саусақтарыңыз бір біріне қысып ұстап, мейілінше тезірек соғыңыз. Иекті соғу 2 минуттан аспауы керек. Бұл жаттығудың ең үлкен пайдасы - кез келген жерде және кез келген уақытта орындай беруге болады.✅ Қосымша иекке арналған жақсы жаттығулардың бірі - үй ішінде басқа кітап қойып жүру. Ауыр әрі үлкен кітапты басыңызға қойыңыз да, арқаңызды тік ұстаңыз. Иегіңіз алдыға кетпей, жоғары тұру керектігін назарға алыңыз да, шамамен 5-7 минут жүріңіз. Бұл жаттығу иек пен мойын бұлшық еттерін жақсартып қана қоймай, арқаңыздың тік болуына да әсер етеді.✅ Келесі жаттығу кезінде сіз иегіңіздің астына ауыр жүк іліп қойғандай әсерде болуыңыз керек. Ал сіз оны күшпен жоғарыға тартып, иек бұлшық еттерін нығайтасыз. Бұл жаттығуды отырып немесе тұрып 2-3 минут орындайды.✅ Қосымша иекті кетіруге арналған тағы бір жаттығу - тілдің ұшын мұрынға жеткізуге талпынып, осы қалыпта 10-15 секунд аялдау. Мұны 8-10 рет қайталаңыз. Тіліңізді шығарып, ауада сегіз санын салуға да тырысқан жөн.✅ Ерінді алға созып, иек бұлшық еттерін шынықтыру арқылы «О», «И», «У» әріптерін анық айтуға әрекеттеніңіз. Әрбір дыбысты 7-12 рет қайталаңыз. Еріннің төменгі бөлігін ішке қарай тартып, иектегі бұлшық еттерді шынықтырыңыз да, бір минуттай аялдаңыз.✅ Келесі жаттығуда орындау үшін орындыққа отырып, шынтағыңызды орындықтың жоғары жағына қойып, иегіңізді бір ырғақпен алға созыңыз да , жоғары көтеріңіз. Бұл 1 минутқа созылады.✅ «Жираф» жаттығуы. Бастапқы қалпыңызда тік тұрасыз. Саусақтарыңызбен иығыңызды қысыңыз да, иегіңізді жоғары көтеріңіз. Ішіңізге ауа тартыңыз да, осы қалыпта 10-12 секунд тұрақтаңыз. Ауаны шығарғанда иекті төмен жіберіңіз де, денеңізді бос ұстаңыз. 4-6 рет қайталаңыз.✅ Кешенді жаттығуда аяқтарда иек астын алақанның сыртымен соғамыз да, мойын мен иекке иісмай жағамыз.

⚡ Бес жігіттен қашық бол ⚡✅ Қыздар сыңарын кездестіргенше қиялындағы ақ боз атты ханзадасын күтеді. Бір көрген жігітті жары ретінде елестетіп, қандай әке болатынын да ой елегінен өткізіп тастайтыны жасырын емес. Кездестірген жігіті талғамына отыз пайыз сәйкес келсе, "қалғанын өзім түзетіп аламын" деп ойлауы мүмкін. Қисығын түзетем деп, сындырып алмау үшін, қалай бар – солай қабылдаған жақсы.✅ Жүрекке әмір жүрмегенімен, ақылдың да бұйрығына құлақ түріп қойған дұрыс. Өз таңдауыңызға өмір бойы өкініп өткенше, жеті рет өлшеп, бір рет кесіңіз. Қандай жігіттерді түзеу қиын болады, кімдерден қашық жүреміз?✅ Ақшақұмар. Шаңырақтың иесі болғасын ер адам отбасы қамын, ақша табу жолын көбірек ойлағаны жөн, әрине. Бірақ шектен шықпасын. Ақшаның соңына түсіп, ол үшін бәріне баратын кісінің адамгершілігі аз болады. "Ең қымбат көлік аламын, ешкімде жоқ үй саламын" деп армандайтын емес, "Көп балам болып, солар үшін АДАЛ ақы тапсам" деп, өзін ақшадан биік ұстайтын жігітті таңдаңыздар.✅ Ойынқұмар. Букмекерлік кеңселерге барып бәс тігетіндер, құмар ойын ойнайтындар арасында маңдай терімен, адал жолмен келмеген ақша екі есе шығынға айналып, желге ұшып кететінін білетіндері де бар. Алайда олар өзін тоқтата алмайды. Бүгін Олимп-ке барса, ертең казиноға барады. Қарызға батып, ақыры аяғында әйелін де бәске тігіп жіберетіндер жоқ емес. Шағын отырысқа барғанда көпке қосылып, ақша тігіп карта ойнайтындар да берекені кетіреді. Мұндай қасиеті барын білсеңіз, жігіттен бірден бас тартқан дұрыс.✅ Темекі. Темекі шегетін жігітті таңдасаңыз, оның түтініне тұншыққан сіздің де ағзаңыз темекі шегетін адамның ағзасындай болады. Түтінге уланған бала да он екі мүшесі сау боп тууы неғайбыл. Сау туды деген күннің өзінде болашақ балаларыңыз да темекі шегетін болады деп есептей беріңіз. Себебі бала тәрбиесінде құрғақ сөз пайдаға аспайды, бала көргенін істейді. Жасөспірім шағында темекі шеге бастағанын байқап, тиым салғанда, "Зиян болса, әкем не үшін темекі шегеді?" десе, не деп жауап бересіз?..✅ Қызқұмар. Қыз көрсе жылтыңдап, көзі ойнақшып тұратын жігіт, әдетте, махаббатқа тұрақсыз болады. Иә, жай ғана сұлулыққа сүйсіну дерсіз, тартымды аруды көргенде қыз баласы да бұрылып қарайды дерсіз. Бірақ, жай ғана қарау мен қырындау екі бөлек. Сіз қызғанасыз, әрі ондай жігіт өзі де өте қызғаншақ болады. Орынсыз қызғаныштан ұрыс туады, ұрыс соңы жақсылықпен аяқталмайды. Сіздің көзіңізше өзге қызға көз салып отырған адаммен арадағы қарым-қатынас ұзаққа созыла қоймас.✅ Сыйы жоқ. Сіздің жасаған макияжыңыз, дүкенші қайтарып берген майда тиын, пісірген тамағыңыз қалай жасалғаны – бәрі-бәріне жігіт егжей-тегжейлі араласып отыратын болса, бұл – ұсақшылдық. Ондай қасиет еркек деген атына сызат түсіреді. Ер адамға тән ірілікті көре алмаған соң, жайлап-жайлап оған деген сыйластығыңыз да кеми береді. Жігітін сыйламай, "менің айтқанымнан шықпайды" деуді кей қыздар абырой санауы мүмкін. Ол сіздің ығыңыздан шыға алмай, дегеніңізге жығыла беретін болса, балаларыңыз оны қалай сыйламақ? Анасы сыйламайтын әке балаларына да сыйы болмайды. Қазақ аналары әкенің жанарынан-ақ қорқатын болған.✅ Кемшілігі жоқ адам болмайды. Бойындағы бар кемшілігін біле тұра, соған өмір бойы төзе аламын десеңіз ғана, соңғы шешім қабылдаңыз.

💃 Реңк беруші кремнің түсін қалай таңдаймын? ✅ Реңк беруші крем – әр ару косметикасының арасынан табылатын құрал. Біреуі оны күнделікті қолданса, басқалары бет терісінің кемшіліктерін жасырып, түсін біркелкі қылатын кремді тек ерекше отырыстар мен жиындарға дайындалғанда жағады.✅ Бұған қарамастан, әрқайсымызға реңк беруші кремнің түсін дұрыс таңдау өте маңызды. Дүкеннен кезекті реңк беруші кремді сатып алғанда түсін таңдауда қиналамыз. Жақсы болып көрінген түс үйдегі айнаның алдында сізге мүлде ұнамауы мүмкін. Таңдау жасағанда дүкендегі жарық, теріңіздің жағдайы, тіпті киіміңіздің түсі әсер ете алады. Реңк беруші кремнің түсін дұрыс таңдаудың жолдарын біліп жүріңіз.✅ 1. Дұрысы – дүкендегі сатушыдан ұнатқан реңк беруші кремнің сынамасын сұраңыз. Сізге келетін бірнеше түсті сынамаларды өзіңізбен бірге алып кетіңіз. Оны үйде, таза теріге жағып, жақсы жарықтандыру кезінде бағалай аласыз. Сынамаларды таңмен, тері демалып, бөлмеңізде табиғи жарық бар кезде байқаған дұрыс. Крем теріге мінсіз жатуы үшін алдыңғы кеште теріңізді скрабпен тазалап алыңыз. Жуынып, теріні ылғалдандыратын құралды жағуды да ұмыптаңыз.✅ Реңк беруші кремнің түсін еш бұрмаланусыз бағалау үшін үстіңізге ақ киім киген жөн. Дайындықтың барлығынан кейін сынамаларды бетіңізге жағып, дұрысын таңдаңыз. Теріңіздің түсіне ең жақын түсті кремді бетке жағып, осылай бірнеше сағат жүрген дұрыс, кешке дейін кейбір реңк беруші кремдердің түсі өзгере алады.✅ 2. Екінші тәсіл теріміздің кейбір ерекшеліктеріне байланысты болады. Жалпы терінің түсі адамның тамақтануына, ұйқысына, жүйке жүйесінің жағдайына, жыл мезгіліне, күн уақытына байланысты өзгере береді. Бірақ әркімнің терінің реңкі бір болып сақтала береді: сіздің теріңіз жылы не суық реңкті бола алады. Терінің түрін анықтау үшін, табиғи жарықтандыру кезінде беттегі қан тамырларын мұқият зерттеңіз. Қан тамырлары көк немесе күлгін қыздардың терісінің реңкі суық. Ал жасыл түсті қан тамырлар – жылы реңкті терінің белгісі. Қан тамырларының түсін анықтай алмасаңыз, сіздің теріңіз бейтарап реңкті болғаны. ✅ Адамның терісінің реңкі ол ауырса да, күнге күйсе де, ұйықтамай жүрсе де еш өзгермейді. Көптеген реңк беруші кремдер осыған сәйкес жылы не суық реңкті деп бөлінеді. Ендеше реңк беруші кремді терінің реңкіне қарай таңдауға да болады екен.✅ Бастысы дүкенде реңк беруші крем таңдағанда саспай, құралды асығыспен алмаңыз. Барлық маркалар мен ондағы түстерді қарап шығуға уақыт аямай, теріңізге түсі мінсіз келген түрін таңдаңыз.

💡 Пайдалы кеңестер✅ 1.Ашылған сүт ашып кетпесін десеңіз, бірден оны аша сала, аз ғана тұз сеуіп қойыңыз. ✅ 2.Жұмыртқа ұзақ тұрып, бұзылып кетті деп күмәндансаңыз, тексерудің мынандай жолы бар. Ыдысқа су құйып, оған жұмыртқаны салыңыз. Егер түбіне батып кетсе, жұмыртқа бұзылмаған. Ал егер ашып кетсе, бетіне қалқып шығады ✅ 3.Картоп қаптың ішінде өнім беріп кетпесін десеңіз, арасына бір алма салып қойыңыз. ✅ 4.Егер сыр ұзақ тоңазытқышта тұрып, кеуіп кетсе, 1 кесек қантпен бірге полиэтилен пленкасына орап қойыңыз. Ол бастапқы балғындықты қайта қалпына келтіреді.

Қыздарға кеңесБір әулеттің ашатұғын түндігін,Келін болар туды саған күн бүгін.Ашық-шашық жүре берме қарағым,Жарқырап сан, көрінбесін кіндігің.Білінбесін жүрген ізің, басқаның,Өріміндей болсын ісің таспаның.Жалаң аяқ кердеңдеме ойқастап,Жинақтаулы болсын әркез шаштарың.Сыйлағайсың дәстүріңді жоралғы,Тілегім сол қатарыңның бол алды.Саған қарап сараптайды әкеңді,Саған қарап сараптайды анаңды.Базарбай Айтқалиев

🌺 Көктем мезгілі – сұлулық пен жаңа өзгерістер кезеңі 🌺Көктем мезгілі жер дүние жаңарып, жаңашылдыққа бастайтын кез. Сонымен қатар әйел заты құлпырып, әдемілене түсетін уақыт. Өзгергіңіз келе ме? Өмір сүру қағидаларыңыз ұнамай ма? Ендеше бірге бастайық.🌺 1. Көктем мезгілі ренішті ұмытуға қолайлы кезең.🌺 2. Көптен бері тіл-табыса алмаған адамдармен қауышатын кезең.🌺 3. Шаш үлгіңіз ұнамса, өзгертіңіз.🌺 4. Ашық түсті кимідерді алуға ұмтылыңыз.🌺 5. Көп уайымға салынбаңыз, қайғыны ұмытыңыз.🌺 6. Өзіңізге ұнаған, қалаған затыңызды алыңыз.🌺 7. Ерте тұруға дағдыланыңыз.🌺 8. Бос уақытыңыз табыла қалса, өзіңізге көңіл бөліңіз.🌺 9. Спортпен шұғылданыңыз.🌺 10. Әрбір әйел өзінше сұлу, кербез, әдемі. Өзін сұлу емеспін дейтін жандар, өзіне көңіл бөле аламай жүрген адамдар.Көктем біздерді бақытты болуға, жаңаруға ынтықтырады. Әйел затын сұлу болуға шақырады және өзгеруге нағыз қолайлы мезгіл. Ой түбінде жүрген жандарға шабыт пен жүректің сылдыр сазын сыйлайды.

🌺 Үй жағдайында тісті қалай ағартып, қатайтуға болады?✅ Өкінішке қарай, тіс пен қызыл еттегі мәселелер ерте ме, кеш пе бізді мазалайды. Егер түрлі косметикалық қоспалар арқылы терінің кемістігін жасыра беретін болсақ, сырқат әрі сары тістерден арылу мүлде мүмкін болмай қалады. Сондықтан, тістің денсаулығына қатысты мәселелердің барлығын тек қана стоматологиялық емханаларда шешкен жөн. Ал тісті аздап үй жағдайында ағарту үшін тексеруден өткен халықтық әдістерге жүгініңіз.✅ Тұздың көмегімен тісті ағартып, қатайтуТұз қызыл иекті жақсы қатайтып, ауыздағы жараларды жазады. Сондай-ақ, ауыздан жағымсыз иістің шығуына жол бермей, тісті ағартады. Кез-келген ұсақталған тұз тіске көмектеседі. Алайда, теңіз тұзының жөні бөлек. Суға жуылған марлінің бір бөлігіне тұз салыңыз да, тісіңіз бен қызыл иегіңізді сүртіңіз. 1 шай қасық тұзға 1 ас қасық зәйтүн майын қосып (өсімдік майын да қолдануға болады) паста жасауға да болады. Араласқан май мен тұзды қолға жағып, 5 минут бойына тісіңізді сүртіңіз.✅ Соданың көмегімен тісті ағартып, қатайтуТіс пен қызыл иекті қатайтудың ең қарапайым тәсілі – тіс щеткасына аздаған паста жағып, үстіне сода себу. Мұндай әдісті аптасына 1 рет қайталаңыз. Өйткені, көп қайталаса эмаль кетіп қалуы мүмкін.Мынадай пастаны жасауға да болады: жарты шай қасық содаға 10-12 тамшы сутек тотығын және аздаған лимон шырынын қосыңыз. Содан соң, бірнеше минут бойына тісті екі жағынан мақтамен сүртіңіз. Процедура аяқталған соң, 15 минут бойы ештеңе ішіп-жемеңіз. Мұндай рецепт ауыздан жағымсыз иіс шығармайды, сондай-ақ, қызыл иекті қатайтып, тісті ағартады.✅ Тісті ағартып, қатайтуға арналған, үй жағдайында дайындалатын пастаҚызыл иек ісігін емдеп, ауыздан шығатын жағымсыз иістен арылып, қызыл иекті қатайтып, тісті ағарту үшін келесі рецептті қолданыңыз: 1 шай қасып ұсақ тұз бен 1 шай қасып балды араластырыңыз. Бұл қоспамен тісіңізді аптасына 1-2 рет жуыңыз.✅ Шай ағашының майымен тісті ағартып, қатайтуШай ағашының майы бактерияға және асқынуға қарсы дәрі ретінде танымал. 1 стакан қайнаған суға 3-4 тамшы шай ағашының майын қосыңыз да, аузыңызды осы қоспамен жүйелі түрде шайып тұрыңыз. Егер қызыл иегіңіз асқынған болса, шай ағашының майымен шыланған мақтаны тісіңіз бен қызыл иекке басыңыз.

💃 Әйел затына күш-қуат беретін тәсілдер"Әйел сергек ұйықтаса, жұмыс бітеді".МақалӘр адамның өз энергетикасы болады. Оны кейбірі «аура» деп атайды. Әйел затының энергетикасы ерлердікіне қарағанда жиірек құбылып тұрады. Оның көңіл-күйі жаман болса, ерінің де көңіл-күйі сондай болатынын байқадыңыз ба? Әйелдердің энергетикасын қалыпта ұстау үшін не істеу керек?✅ Қарым-қатынасӘйел заты біреумен тіл табысып, шер тарқатпаса, көңіл-күйі түсіп, тіпті күйзеліске ұшырауы мүмкін. Өзінің ішіндегін біреуге айтып, кеңес естуді қажет етеді. Жақын құрбысымен тілдессе, энергетикасы көтеріле түседі.✅ Көз жасыСезімтал жанның әр нәрсеге көңілі босап, көз жасын төгуі қалыпты нәрсе. Біреу ренжітсе, қуантса, қорқытса немесе бір бейнебаян, шағын видео, фильм, сериал көріп, жылап алуын ақымақтық деп санамаңыз. Керісінше, дұрыс әрі қажет деп біліңіз. Сезімді, ойды іште сақтау дұрыс емес. Ол іште жиналса, денсаулығыңызға әсер етеді.✅ МейірімділікНәзіктік пен сезімталдық қыз баланың болмысына тән нәрсе. Қайырымдылық – энергияны көтеретін үлкен күш. Әрине барлық адамға көмектесу мүмкін емес. Жақындарына, таныстарына (өзіне зиян болмайтын болса) қолынан келгенін жасаса, энергетикасы тазарып, жақсара түседі.✅ Ән айтуДауыстап ән айту – адам ішіндегі ызаны тарқатады. Егер жақын адамыңызға ренжіп, ызалансаңыз, оған айғайлап, ұрыс шығарудың орнына ән айтып алыңыз. Сонда біраз босаңсып, көңіл-күйіңіз көтеріледі. Ыза, ашу, реніш – энергетиканы ластайтынын ұмытпағайсыз. Ал энергетиканың тазалығы ең алдымен өз денсаулығыңыз үшін пайдалы.✅ Физикалық белсенділікЕгер тез шаршайтын болсаңыз, спортпен айналысуды бастаңыз. Фитнес, йога, аэробика, бимен айналысудың бірнеше жағымды жақтары бар. Біріншіден, денсаулығыңызды түзейсіз. Екіншіден, іште жиналып қалған «қажет емес энергияны» сыртқа шығарасыз. Үшіншіден, өзіңізге сенімді бола бастайсыз.✅ КүтімЭнергетиканы тазартатын бірден бір әдістердің бірі – тазарту. Біріншіден, өзіңізден бастаңыз. Дүкеннен жұпар иісті сабын, гельдер, жақсы скраб пен бетке, шашқа, денеге арналған лосьон, маскалар сатып алыңыз. Демалыс күнін «спа күні» деп жариялап, аталған құралдарды пайдаланып, өзіңізге күтім жасаңыз. Бұл көңіл-күйіңізге, өзіңізге деген сенімді арттыратыны анық. Екіншіден, жан-жағыңызды тазалаңыз. Расында да адамның айналасы оның көңіл-күйіне ғана емес табысына да әсер етеді. Сол себепті киімдеріңізді, заттарыңызды, жататын бөлмеңізді, үйіңізді жақсылап, жуып, тазалап шығыңыз. «Керек болып қалар» деген қажетсіз нәрселерді, жыртық, ластанған киімдерді қоқысқа тастаңыз. Үйді тұзды сумен жуып шығыңыз.Іске сәт!

Кешірім — көңілдің кеңдігі ✅ ✅ Кешірім — әділдікті аңсайтын жандар үшін ұшы мен қиыры көрінбейтін ну орман секілді. Жаман ісі үшін жауап бермей кететіндігінің өзі жанға жара салады. Біз барлығының әділ болғанын, әркімнің сыбағасы өзіне тигенін қалаймыз. Біз сезінген сатқындық сезімін олар да сезінсе екен дейміз. Бірақ... Осының барлығы дұрыс па? Бір сәтке ойланып көріңізші. Мұның кімге пайдасы бар?✅ Өзгені кешіру өзімізге сатқындық жасап, рухани құндылықтарымызды аяқ асты еткендей болып көрінуі мүмкін. Әділдік үшін күресте жеңілгіңіз келмейтінін жақсы түсінеміз. Ашу оты ішіңізде алаулап жанып, сізді өзінің уымен уландырып жатыр. Осыны сезсеңіз де, бәрін ұмыта алмайсыз. Ашу ми мен жүрегіңіз секілді денеңіздің ажырамас бөлігіне айналғандай. Иә, бұл сезім көбімізге таныс.✅ Біз қай кезде ашуланамыз? Әділдікті талап еткен кезде ашуланамыз. Ашуланған сайын тау мен тасты қопарып, көп іс жасап жүргендей көрінуі мүмкін. Ал ашу болған істі қайта қалпына келтіру мүмкін еместігін түсінбейді. Кекке ұласады.✅ Ашуға бой алдыру – жараның орны қалып қалмасын деген оймен оны қайта-қайта қанатумен бірдей. Құдды сізді ренжіткен адам қайтып келіп, жараңызды қайта емдеп беретіндей. Ал ашудың басты себебі – емделуден бас тарту. Өйткені жара жазылған соң, сіз басқа терімен өмір сүруге мәжбүрсіз. Сіздің қалайтыныңыз басқа нәрсе: барлығы бұрынғыдай болсын деген ой.✅ Іштегі ашуыңыз қыз-қыз қайнап жатқан кезде кешірім туралы сөз қозғаудың өзі орынсыз сияқты. Ақылыңыз кешірімнің дұрыс шешім екенін түсінеді. Кешірген соң орнайтын тыныштық пен бейбіт өмірді аңсайды. Өкінішке орай, сабырлық таныту өте қиын.✅ Осы күнге дейін кешірім сұрау мен кешірімнің ешнәрсе өзгертпейтінін ешкім айтпаған. Ол болған оқиғаны жадымыздан өшіріп тастайтын өшіргіш емес. Ол жүрегіміздің сыздап ауырғанын тоқтата алмайды. Яғни бастысы, сырттай емес, іштей кешіру мен кешірім сұрау.✅ Біреуді кешірген кезде ешбір таңғажайыптың орын алмайтындығын мойындап, бәрінен бас тартатындай көрінесіз. Иә, құйынның орынсыз келгені рас, бірақ бұзылған қалада тұрмасқа амалымыз жоқ. Ешбір ашу мен кек сол қаланы қалпына келтіре алмайды.✅ Кешірім – қайта қалпына келіп жатқан дүниелер үшін жауапкершілікті мойынға алу. Яғни жан тыныштығына бір қадам жақындай түсу.Кешірім сізді ренжіткен адамның жаман әрекетіне көз жұма қарағандығыңызды білдірмейді. Мұнымен қатар, олармен қайта тіл табысып, татуласуыңыз керектігін де меңземейді. Бар болғаны олардың жан-дүниеңізге айықпас жара салып кеткенін біле тұра сол жарамен ары қарай да өмір сүре алатындығыңызды мойындау. Ренжіткен адамыңыз келіп кешірім сұрайды деген ойдан арылу.✅ Кешірім – бұл әділетсіздік емес. Ол сіздің жеңіліс тапқандығыңызды емес, керісінше рухыңыздың мықты екенін білдіреді. Адамды кешіру, кешірмеу - тек өзіңіздің қолыңыздағы дүние. Біз бар болғаны алдағы өміріңізде жолыңыз болсын дейміз!

«Құлағыңызға сыбырлайыншы...»Анда-санда ауылдан келіп, әңгіменің майын тамызып айтып отыратын әкей лашығымызда көсіліп жатып, көп уақыт бөгеле бермейді. Ары кетсе үш-төрт күн қонады да, қайтуға асығады. Қаланың тірлігі сондай, алыстан сыйласатын әдетке көшкелі қашан. «Өзіміз пәтер жалдап тұрып жатқанда, бөгелмегені де дұрыс болды ма», – деп ойлап үлгеретін бізден не үміт, не қайыр?.. Бізге сабақ болсын дей ме, әулетіміздің аяулы аналары, аталары туралы көбірек тоқталатын. Сондай әңгімелердің бірі қаламыңды алып қашып, қағаз бетіне төгіле жөнеледі...Алтайдың арғы бетінде Бағышай анамызға құдалық айттырған Арықбай шалдың (төртінші атамыз) құдасы Семей өңіріне қоныс аударады. Ол кез қазақтың даласы талан-таражға түспеген, шет-шекара жоқ, ары-бері көшіп-қонып жүре беретін. Уағдаласқан сөзі бар, баласын ашамайға мінгізіп көшіп кеткен құдасын іздеп келген Арықбай ақсақалға Бағышайдың әкесі: «Балаң тым жас. Біздің қыз болса бойжетіп қалды. Бақытын басқадан іздесем бе деп отырмын. Берген қалың малыңды алдыңа салып берейін, ыразы-қош боп қайт», – дейді. Атамыз оған көнбейді. Ақыры бұл дау-дамай елдің игі жақсылары бас қосатын үлкен жиында талқыланатын болып шешіледі. Бір айдай күткен ол жиынның да уақыты келеді. Елдің сорпа бетіне шығарлары бас қосып, кеңес құрған алты қанат ақ орданың сыртына келген Бағышай анамыз: «Мені іздеп келген кісілер қандай адамдар екен, көрейінші», – деп үйдің жабығынан сығалайды. Төрде қас-кірпігі көзін жапқан, аппақ сақалы кеудесіне түскен абыз тұлғалы ақсақалды көріп: «Мына кісінің кәріне ұшырасам, менің де жолым болмас», – деп іштей байламын да жасайды. Кеңес қыза-қыза келіп, қыздың өзіне жүгінуді жөн санап, ортаға шақырылады. Есіктен иіліп сәлем беріп кірген қызға сөз тізгіні беріледі. Қыз да бөгелместен байламын айтады. «Ақсақалдар, абыздар! Төлеген қалың малын алдына салып мына кісіні «итке қос артқандай» етіп ауылына қайтару жөн білетін адамның шаруасы емес. Әлпештеп, аялап өсірген ата-анамның алдында қарыздармын. Бірақ кез келген аттың басына сала беретін ноқта-жүген емеспін ғой. Кімге атастырса, соған барайын. Баталарыңызды беріңіздер», – дейді. Шарт жүгініп отыра кеткен Арықбай ақсақал алдымен қолын жайып, көзінен аққан жас сақалын жуып, дауысы дірілдеп ұзақ бата береді. Жүйелі сөзге жығылатын халық жасау жабдығымен, салтанатымен Бағышай анамызды аттандырып салады...«Арықбай атаңның талай батасын алған Ба­ғышай анаңның бұл бір ғана әңгімесі ғой. Жатқан жері жарық болсын! Сол кісілерден өсіп-өнген біз де бір қауым ел болдық. Сендерге иманы мен ізгілігі, санасы мен салауаты жұғысты болсын», – деп бетін сипайтын әкеміз. Ізгілік пен иман, ар-ұятты ұр­па­ғы­ның ең ұлы қазынасы санайтын үлкен кісілердің аманатына адалдық пен қиянат – күнделікті тіршілігімізден менмұндалап көрініп тұратын қарапайым іс-әрекеттеріміз екен...Біздің ауылдың үлкен кісілері нағашы деп атайтын (руы Төртуыл Найман, Бағышай анамыздың руынан болған соң, үлкендер нағашы дейді екен), жасы елулер шамасында, жолдасы ертерек марқұм боп кеткен Нұржамал деген кісі болды. Бір ұл, бір қызы бар-тұғын. Ұлы ертерек үйленген, балалы-шағалы. Қызы сәл кештеу, біз үшінші, төртінші сыныпқа барып жүргенде тұрмысқа шықты. Аты – Аққыз. Сол Аққыз ұзатылып, алты-жеті ай боп қалған кезде ғой деймін, үй ішіндегілеріне хат жазып, үкілі сәлемін жолдапты. Ол кезде хат жазу, хат алу деген бір керемет дүние. Мектептен келе жатып осы қуаныштың куәгері болғаным бар. Нағашымыз латынша қаріп таныған, кейінгі Ахмет Байтұр­сынов­тың төте жазуын (қытай қазақтары басында латынша, жетпісінші жылдардың соңында төтеше жазуға көшкен) тани бермейтін. Мені жолшыбай көріп қалып: «Қызымнан хат кепті. Үйде ешкім жоқ еді, оқып берші, шырағым», – деген соң, апаның үйіне бұрылып кеттім. Конверттің аузын жыртып, оқып жатырмын. Аман-сәлемнен басталған Аққыздың хаты ауыл аймақ, бота тайлақтың хал жағдайын сұрап, өзінің елді қатты сағынғандығын айтып, бір күңіреніп алады екен. Барған жеріне тастай батып, судай сіңгендігін де жеткізіпті. Хаттың соңы «Жеңеше, құлағыңызға сыбырлайыншы», – деп тәмамдалғанда, апам жылап қоя берді. Көзінің жасын сүртіп, қолын жайып, іштей бір­деңелерді күбірлеп, бетін сипады. «Рахмет, құлыным, рахмет», – деп бетімнен сүйді. Ештеңе түсінбей мен отырмын. Әйтеуір, өз шаруамды атқардым. Қалтама толтырып кәмпит салып берген соң, үйге зыттым. Үйге кеп шешеме тындырған ісімді мақтанышпен баяндап жатырмын. Тек хаттың соңында Аққыздың жеңгесіне сәлем жолдап, «құлағыңызға сыбырлайыншы» дегенге апаның жылағанын, қолын жайып тілек тілегенін түсінбегенімді айттым. Шешем де елең ете қалды. «Тәңір жар болсын! Жеңілдігін берсін. Оны біліп не қыласың, түге», – деді де қой­ды. Кейін білдім. Сөйтсек, Аққыздың ішіне шикі ет бітіп, оны жеңгесіне ибалы ишарамен жеткізген түрі екен ғой. Қайдан білейік... Қоғамдық көлікте келе жатып, бүкіл автобусты басына көтеріп сөйлескен ана мен қыздың әңгімесі осы оқиғаны ғайыптан еске түсірді. Тыңдайын деп тыңдамайсың, қатты айтылған сөздер құлағыңа кіріп-шығып жатады. Телефоны безек қаққан орта жастағы әйел біреумен сөйлесіп келе жатқан. Кенет: «Ой, қызым құтты болсын», – деп айқайлап жіберді. «Енді олардың отымен кіріп, күлімен шықпай өзіңді дұрыстап күт. Адамнан адам шығу оңай емес», – дегенде автобус толы адам өздері мүлде танымайтын бір әйел затының жағдайынан хабардар боп үлгерді. Ана мен қыздың сөзі күнделікті телесериалдардан көріп жүрген бөгде жұртта болатын мүлде жат қылықтар. Әлдеқашан ұмыт боп кеткен Аққыз сонда есіме түсті. Мен ғана емес, біраз жұрттың көп нәрсені естен шығарып алғаны тосын әңгімеден санамда салмақталып, аласапыран күй кештім. Ұлтқа тән ибалылық, нәзік құбылыстар бырт-бырт үзіліп, қарабайыр қатынасқа түскен сүреңсіз өмір кешуге мықтап кіріскен қоғамнан қашсақ құтылмас секем жайлады көңілді. Ол аз болғандай, радиоқабылда­ғыш­тың құлағына маза бермей келе жатқан, жүргізу­ші жігіттің сорғалап төгілген халық әнінің үстінен түскенде «ой, шешеңнің...», – деп бір боқтанып алып, ары қарай қиқылдап-шиқылдаған музыкаға басын шұлғып, «көңілді күй кешкені» онан әрмен мазаны қашырды. «Қағынған жатырдан құтырған ұл туады». Біз онша қара аспанды төндіріп трагедия санамайтын дөрекі барыс-келістің «өнімі» емей не? Қағынан жеріген деген осы шығар. Әттең, бүгінгі егілген бір тал дәннің, ертеңгі қара орман екендігін сезіне алсақ, ұмытуға болмайтын заң-закон қаншама?..

👶 Нәресте күтімі ✅ Өмірге жаңа келген нәрестені үйі асыға күтеді. Оған барлығы әзірленген. Анасына гүл шоғын ұсыну да ескерілген. Жас әкені шыдамсыздық сезімі билеген.✅ Сәбиді шомылдыратын су құбырдан алынбаса онда оны қайнату қажет. Баланы шомылдыратын ванна қанша таза болса да, оны сабындап жуады, оның ойыншықтарын да солай жуу керек. Сонымен «Тазалық денсаулық кепілі» деген ұраннан қайтпаңыз.✅ Сәбиді шомылдыру кезінде бөлмені арнайы жылытып,күтімді қиындатудың қажеті жоқ. Оны бөлменің дағдылы +20 +22° деңгейінде шомылдырып, киіндіру керек. Егер сәбидің жөргегі суланғанымен өзін тыныш ұстаса, онда шабында баздану жоқ болғаны. Демек келесі емізгенге дейін немесе серуеннен келгенге дейін жөргегін ауыстырмауға болады.✅ Сәбиді алғаш рет серуенге 8-10 күн өткеннен кейін 10-15 минутқа қолға ұстап жүріп шығарады, содан кейін коляскамен балконға немесе көшеге шығарып, оған жел мен жауын-шашын тимейтіндей етіп алып жүру керек.✅ Егер күтімге байланысты жұмыстарды ойланып, ақылмен істесеңіз сәби көп уақытыңызды алмайды, зор қуаныш әкеледі. Ал күндік режимді ұйымдастыру қиындау іс. Оны бала организмінің тіршілік қызметі ырғағын ескере отырып, жалпы заңдылыққа сай ғана емес, өз сәбиіңіздің ерекшелігіне қарап құру керек. Оның ерекшелігін тек анасы ғана біледі. Ана сезімі — ұлы күш, ол тек бақылау мен тәжірбие арқылы ғана қалыптасады.✅ Сәбилер өмірінің алғашқы айларында 3-3,5 сағат сайын (күнінен бұрын және әлсіз болып туылғандар 2,5-3 сағат сайын) тамақтанады. Олар тамақтанудан бос уақытының барлығында ұйықтап жатады. Тамақтану арасындағы сергектік уақыты қысқа және ол 20-30 минут болады. Бұл уақыт ай сайын біртіндеп қосылып отырады.✅ Нәресте тамақтанады, тойған сәби ойнайды, сосын әбден шаршап ұйықтайды, сөйтіп келесі тамақтану алдында оянады. Осындай режим ұстанғанда сергек, әрі қозғалғыш келеді: өз айналасындағыларға қызыға қарайды, гуілдейді ойыншықтарға қарайды.✅ Егер нәресте тамақтандырғаннан кейін бірден ұйықтап кетсе, онда келесі тамқтандыруда әлдеқайда ерте оянады. Бұл мезгілде оның емген сүті қарыннан ішекке өтіп, тоқтығы басылады да, нәрестеде аштық күшейе түседі. Бұл арада дүние танып, мәз-мейрам болу сезімі қайдан болсын.✅ Нәрестенің жылаған дауысы анасын мезгілінен бұрын тамақтандыруға шақырады. Сөйтіп, нәрестенің сергитін, содан кейін ұйықтайтын уақыттарының аралығы қысқарады, режим бұзылады. Жанұя оған көп көңіл бөле түседі. Осындай күн режимінен нәрестенің табанды қарсылығына қарай ізгі ниетте ата-аналар оған қолайлы жағдайға көшеді. Сылап-сипау және гимнастиканың да маңызы өте зор.✅ Бәленің басы нәрестені тамақтандырудың қиындығы мен қателікте. Ананың бір тамшы сүті — бәрінен де жақсы, емшектен тамақтандырудан артық ештеңе жоқ. Тек емшек сүті ғана жұғымды, ал донорлық сүтті зарарсыздандыру (стерилдендіру) керек болады және мұндайда сүттің едәуір биологиялық бағалы заттары — антитела витаминдері бұзылады. Сәби ана емшегінен сүтті қолайлы жылылықта қабылдайды, сәбидің ана қолында жатуының өзі тамағының қортылуына тиімді, ана жылуы, иісі, тіпті оның жүрек лүпілі сәбиді тыныштандырып, мұның барлығы анамен эмоционалдық байланыстың бастамасы болады.✅ Егер анасының сүті аз болса, емізуді жиілетуге (әрбір 2,5-3 сағат сайын) болады, бір емшектің сүті жетпесе екінші емшекті де толық емізуге үйрену керек, сонда сүттің мөлшері артады. Бұл тек ананың ғана қамы емес, барлық жанұяның жұмысы, үй жұмысында жас анаға барлығы көмектесіп оның демалуына жағдай жасау керек. Ол ана ұйқысын қандырып, мезгілінде тамақтануы тиіс.

✅ Ұйқы алдындағы қыз күтіміӘрбір арудың арманы – таңертең төсектен сергек, жарқырап, жаңарып тұру. Алайда, ерте жатып, ерте тұрумен бұл мәселе шешілмейді. Ол үшін аз, бірақ маңызды қадамдар жасау керек. Біз ұйқы құшағына енгенде күндіз зақымдалған аймақтарды қалпына келтіру үшін тері жасушалары белсенді жұмыс істейді. Бұл үрдіске түнгі крем секілді көмекші құралдарды қоссақ бәрі әлдеқайда тезірек болмақ. Дәл осы туралы толығырақ төменде айтылады.✅ Ұйқыға уақыт бөлуБарлық сұлудың басты ережесі – дұрыс ұйқы. Ерте жатудың пайдасы расымен де шаш етектен. Кеш түскеннен таңғы төртке дейін теріде мелатонин гормонының ең көп мөлшері бөлінеді. Бұл гормон күйзеліспен және еркін радикалдармен белсенді күреседі. Ол ауысымға қаншалықты ерте түскен сайын тері үшін соншалықты жақсы болмақ. Мұны білген Софи Лорен кешкі сағат тоғыздан кеш жатпауға тырысады екен. Ол өз сұлулығын 71 жасына дейін мүлтіксіз сақтады.✅ Теріні еркелетуТері дымқыл ауаны өте жақсы көреді. Сол себепті жатын бөлме ауасының дымқыл болуын қадағалаңыз. Арнайы ыдысқа құйылған суға бірнеше тамшы эвкалипт майын тамызсаңыз, тыныс алуыңыз бен ұйқыны жақсартады.✅ МассажБасқа арналған массаж шаш түптеріне қанның жақсы айдалуын қамтамасыз етеді. Осылайша, түкті фолликулдар қажетті құнарын алып, шаш тез өседі әрі қатты болады. Массаж техникасы мынадай: екі қолды пайдалана отырып, бас бармақпен басты жайлап басыңыз. Дөңгелек қозғалыстармен соңынан ортасына қарай жылжыңыз. Сонан кейін саусақ ұштарымен шаш аймақтарын, желкеден маңдайға қарай уқалаңыз.✅ Қол күтіміҚарттықтың белгісі қолға бірінші шығады. Ал біз қол күтімін ең соңғы орынға қойып жатамыз. Дымқылдылық пен жібектей жұмсақтық беретін кремдерді қалың қабатпен жағу арқылы қолыңызды қуантыңыз.✅ Түнгі кремТүнде сіздің ағзаңыз қалпына келеді. Күндіз алған токсиндер мөлшері (темекі түтіні, шаң, газ, қоршаған ортадан келген кір) түнде теріге сіңіп кетеді. Кері әсерлері болмас үшін тері жасушасын жаңартуды тездететін антиоксидантты түнгі кремдерді қолданыз.✅ Бет күтіміТаңертең көзқарасыңыз жарқын, бет әлпетіңіз жаңа болуы үшін ұйқы алдында көз айналасына ашытқы сығындысы бар кремдерді жағыңыз. Олар қан тамырларын қатайтып, артық сұйықтықтарды шығарады және көз астының қараюын жояды. Түнде көзімізді жиі уқалайтындықтан қара матадан жасалған маска тағып алғаныңыз жөн. Беттің ісінуінен сақтайтын тазартқыш маскаларды жақсаңыз, беттің қан айналымы жақсарып, ағзадағы артық сұйықтар шығады.Шаш күтіміШашым сәнді болсын десеңіз жатар алдында шаш ұштарына нәрлендіргіш маска жағып, түні бойы қалдырып қойыңыз. Жастығым бүлінбесін десеңіз, арнайы сүлгі төсеңіз. Шаш түптерін көтерудің айласы – шашты төбеге буып қою. Резеңке жайлы жатуға кедергі келтіретін болса, жеңіл жібек лента қолданыңыз. Дымқыл шаштар өте сынғыш әрі нәзік келеді. Мамандар жатар алдында шаш жуған қыз-келіншектерге фен көмегіне жүгірместен, кепкенін күтуге кеңес береді. Олар ұйқы кезінде шатасып қалып, бағынудан қалмасын десеңіз, кондиционер жағыңыз да, жумастан жатыңыз.Күрделі мәселелерді шешіңізЕгер теріңізде қиындықтар болса, мынадай әдіс қолданыңыз: безеу, бөртпе шыққан жерге арнайы қоспа жағыңыз да, беттің қалған бөлігіне дымқылдандырушы, жұмсартқыш крем жағыңыз. Мамандар "Куриозин" және "Солкосерил" сынды дәріханалық гельдерді пайдалануға кеңес береді. Олар қабынуды алып, жарақаттарды жазады. Бөртпені мырыш пастасы жақсы құрғатады.Ішті дөңгелек қозғалыстармен уқалаңыз (сағат тілі бойынша). Бұл ас қорытылуды тездетеді және теріні тазартады. ✅ Тіс тазалығыТамақтан кейін тісіңізді тазартып, ауыз қуысын шайқап тұрыңыз. Тісіңізді жиі тазалау арқылы сіз тек сыртқы орта әсерінен қорғанып қана қоймай, жағымсыз иістен де арыласыз. Тіспен бірге тіл мен таңдайды тазалауды ұмытпағайсыз. Тіл мен таңдайға көптеген бактериялар ұялайды. Олардан арылу үшін тіспен бірге тазалап тұрыңыз. Арнайы шайғыш құралдардың көмегіне де жүгініп көріңіз.✅ ЕркінсуҰйқы алдында теңіз тұзы немесе теңіз балдырының сығындылары қосылған жылы ваннаға түсіп алыңыз. Бұл күні бойы жиналған шлактарды шығаруға, майдың бөлшектенуіне кері әсерін тигізеді. Айтпақшы, ваннадан кейін антицеллюлитті құралдарды жаққан жөн. Жалпы, жеке бас гигиенасын сақтау – әрбір қыздың жазылмаған міндеті.✅ Түнде жасауға болмайды:1) Кремді қалың қабатпен жағуға. "Көп болған сайын, жақсы" деген ереже түнгі кремге жүрмейді. Қалың қабат маскаға айналып кетеді де, тері демала алмай қалады, нәтижесінде, жылу реттеу үдерісі бұзылады. Түнгі крем сапалы әсер ету үшін оны ұйқы алдында жарты сағат бұрын таза теріге жағыңыз да, бес минуттан кейін сулықпен сүртіңіз.2) Көп су ішуге. Жатар алдында кез келген сұйықтықты, суды да, пайдалы айранды да пайдалану ісінуге әкеліп соғады.

☝ Пісте шағу пайдалы ма, зиян ба?✅ Пісте шақпайтын адам аз шығар, сірә. Бұл уақыт өткізудің бірден-бір жолы. Ал сол ермектің сізге қаншалықты пайдасы не зияны бары жайында білгіңіз келе ме? Ендеше, төменге көз тігіңіз.Пісте шағудың зияны✅ Күнді сүйіп өскен күнбағас пістесін зиян деуге де қимайсың. Көбі пісте шағуды мәдениетсіздіктің белгісі ретінде таниды. Кешірерсіз, бірақ кинотеатрда отырып поп-корн қытырлату мен сағыз шайнау мәдениетсіздікке жатпай ма сонда?✅ Пісте туралы тағы бір «аңыз» бар. Ол – соқырішек ауруы. Бұл аурудың туындауына пісте шағу кінәлі деп түсініп, пісте шаққан балаларын «Соқырішек боласың» деп қорқытатын ата-аналарға мұның ол ауруға еш қатысы жоқ екендігін айтып, алтыннан құлақтарына сырға тақтық. Пістенің соқырішекке ешқандай да қатысы жоқ. Бұл – ойдан шығарылған пікір, жасанды қорқыныш. Оны біз де ойымыздан шығарып отырғанымыз жоқ, мұны растаған – білікті мамандар.✅ Ал нақтырағына келгенде, пісте тіс кіреукесіне аса зиянды. Сіз пісте шағып отырғанда, тіс кіреускесінің сыртқа бедеріне пістенің қалай зиян келтіріп жатқанын аңғармауыңыз да мүмкін. Тіс кіреускесі бұзылған сайын ол жүйке талшықтарына және кариеске де кері әсерін тигізбек. Сонымен қатар пісте шағу әсерінен асқазанда қыжыл туындайды.✅ Өзінің дене бітімінің қалыптылығын қатаң сақтайтын адамдар тіпті пістеге жоламауы қажет. Себебі пістеде калория өте көп. Бұл өнімнің 100 грамында 520 килокалория бары анықталған.Пісте шағудың пайдасы мен құрамы✅ Жоғарыдағыларды оқып алып, қолыңыздағы пістеден құтылу үшін қоқыс тастайтын шелекке қарай асықпай қоя тұрыңыз! Күнбағыстың азықтық талшығынан келген пістенің дәні ішектің қалыпты жұмыс жасауына көмегін тигізеді. Күнбағыс пістесінің дәндерінде кездесетін қою майлы қышқыл халестериннің төмендеуіне жәрдемші. Бүгіндері біз дәріханаларға жиі бас сұғып «тонналап» алып жүрген дәрумендердің осы пістенің құрамында барынан да хабарсызбыз. Қарапайым пістенің құрамында көздің көруін жақсартатын және теріні жас қалпында сақтайтын А дәруменінің, ми қабатының қалыпты жұмысына жауап беретін Е дәруменінің бар екенін де біліп жүргейсіз. Пісте дәнінде кездесетін В тобындағы дәрумендер қайызғақ пен ұшықтан сақтануға көмектеседі. Сонымен қатар ол ұйқысыздық пен күйзелістен де құтқарады. Ал D дәрумен сүйектеріңіздің құрамындағы кальцийді арттырып, оның беріктігіне жуап береді.✅ Күнбағыс пістесінің дәні, сонымен қатар, ұмытшақтық ауруы мен жүрек қан тамырына байланысты дерттерге де ем.✅ Пістенің құрамында 20 % ақуыз және таптырмайтын аминқышқылдар кездеседі. Құрамында магний, мырыш сынды микроэлементтер де бар. Магний жүрек қан тамырлары мен мидың қалыпты жұмыс атқаруын реттеп, ойлау дәрежесінің қызметін арттырады. Күнбағыс пістесінің 100 грамм дәнінде 311 мг магний кездеседі. Ал мырыш – сұлулықтық асқан «мүсіншісі». Ол шаш пен тырнақтың саулығын сақтап, иммунитетті артырады. Мұнымен қоса оның құрамында мыс пен селен де баршылық.✅ Барлық пісте дәндері «психотерапевтық» әсерге ие. Шылым шегуді тастағалы жүрген адамға пістенің ауыз толтырып айтарлықтай пайдасы бар. Шылымды қажет етіп тұрған уақытында пісте шақса, шылымға деген ықыласы бәсеңдемек.✅ Әрине, шешім өзіңізде: біріңіз зиян көріп, пістеден бас тартарсыз, ал біріңіз жоғарыдағылардан түйін шығарып ем ретінде де пайдаланарсыз.

💡 Қайнаған сумен емделіңіз✅ Құрбы-құрдастарыңыздың, туыстарыңыздың немесе таныстарыңыздың қарапайым шәй мен кофеден үзілді-кесілді бас тартып, жай ғана қайнаған суды ішіп жүргендерінің талай рет куәгері болдыңыз. «Сұмдық-ай, құр суды қалай ішесің?» деген сауалды да бірнеше рет жолдағаныңыз есіңізде ме? Олар сізге себебін түсіндіріп жатпады, сіз де қазанды жабулы күйінде қалдыра салдыңыз.Мұның сырын әлі де білгіңіз келе ме? Пайдалы кеңестеріміз сіз үшін!✅ Қайнаған судың пайдасы:Қарапайым қайнаған судың негізгі пайдасы – ағзаны тазалауында жатыр. Су - іш қатуды емдеп, буындардағы және басқа да мүшелердегі артық тұздарды, бүйрек пен бауырдағы тастар мен шлактарды шығарады.Қайнаған су ішуді бастағаннан кейін бірнеше күн өткен соң буындарда, бүйректе ауырсыну, зәрдің түсінің өзгеруі байқалады. Қорықпаңыз! Бұл – ағзаңызда оң үдерістердің жүріп жатқандығының белгісі.✅ Қолдану тәртібі:•Қайнаған суды таңғы астан 30 минут бұрын аз ғана мөлшерде ішіңіз. Оны асықпай ішу керек. Су ішекті «оятады», оның жұмысқа кірісуіне себеп болады, қалтарыс-бұлтарыстарында іркілген қажетсіз заттарды сыртқа ығыстырады.•Аталған қарапайым рәсімді бар-жоғы алты ай уақытқа дейін орындасаңыз жетіп жатыр. Бұл уақытта денеңіз артық майлардан арылып, дене сымбаты қалпына келіп, белгілі бір жүйеге түседі. Омыртқа жотасындағы ауру-сырқаулар жоғалып, икемге келе бастайды.•Асыңыз дұрыс қорытылмай, ішіңіз кеуіп жатса, тамақтан кейін де қайнаған су ішкеніңіз дұрыс.

☝ Жігіттерге сыр:✅ “Қыз алсаң – Шығыстан ал! Қалың малы аз деме. Аялай білсең – аруың, қадірін білмесең – бас ауруың! Жауласса – жықпай тынбайтын, достасса – жанын берер ұрпақ өсіресің”✅ “Қыз алсаң -батыстан ал! Қалыңмалсыз деп қамықпа. Есесіне, ел шетін жаудан қорғайтын батыр ұрпақ тәрбиелейсің!”✅ "Қыз алсаң – Оңтүстіктен ал! Қымбат деме. Көп қалыңмал – қазақы, епті, керемет ұрпаққа салған алғашқы инвестициям деп есепте. Сәл күтсең – қайтарымы 40 есе!"✅ “Қыз алсаң – Сарыарқадан ал. Ақандай сұрапыл, Жаяудай қызыл тіл, Балуан Шолақтай ұрпақ өсіресің!”✅ “Қыз алсаң – Жетісудан ал. Сүйінбайдай сұңғыла, Бекболаттай батыр, Райымбектей ержүрек ұрпақ өнеді”.✅ “Қыз алсаң – Солтүстіктен ал! Сәбиттей сезімтал, Ғабиттей ғаламат, Айғанымдай асыл ұрпақ өсіресің!”✅ “Қыз алсаң – қазақтан ал! Ары биік азамат, жүрегі жыр салтанат, ғұмыры ғажап махаббат ұрпақ өсіресің”.

💅 Косметикалық бояулардың денсаулыққа кері әсері✅ Сұлу әрі жас көріну ежелден бері нәзік жандылардың қалауы.Сұлулық бет бейненің келістілігімен ғана шектелмейді.Сұлулықтың ең алғашқы сатысы — тазалық.Сұлулық,әдемілік,әсемдіктің бағалануы заман талабына сай өзгеріп отыратынын ескерсек те, табиғи сұлулық әрқашанда жасанды сұлулықтан алда екендігін ескергеніміз жөн.Соңғы кезде татуаж, жасанды кірпік қондыру, ерін көлемін үлкейту, беттегі артық теріні операциялық жолмен алдырту, жасанды шаш жалғату, тырнақ жалғату тағысын тағылар нәзік жандылардың құмарлығына айналды десек те болады.Осының нәтижесінде, терінің рак ауруы,әр түрлі тері аурулары, тері саңырауқұлақтары, т.б ауруларға шалдығу белең алуда.Басында әдемі көрінгенімен, соңынан жапа шегетінін біле тұра, сұлулық үшін жанын құрбандыққа шалатын әйел адамдары — косметикалық бояуларды пайдаланудан да денсаулықтарының нашарлау қаупі бар екенін біле берейді.Сақтықта қорлық жоқ деген.Сондықтан косметика таңдау барысында назар аударатын жайттарды ұсынбақпыз:✅ 1.Косметика сатып алу барысында консервантсыз кометикаларды алғаныңыз жөн.Косметикадан(PARABEN FREE)жазуын іздеңіз, егер Paraben free жазуы болса консервантсыз деген сөз.Консервантты косметикалар аллергия, бөртпе тудырады.Кеуде рагын тудыру қаупі бар.✅ 2.Шашқа арналған гель немесе әр түрлі сусабын, бальзамдардан силиконсыз түрін пайдалануға тырысыңыз (SILICONE FREE).✅ 3.Пудра құрамында тальк болса сіздің денсаулығыңызға қауіпті.Себебі магнезия силикатынан өндірілген тальк, өкпенің рак ауруына апарып соқтырады.Егер(TALK FREE) жазбасы болса қауіпсіз болып саналады.✅ 4.Жануарлар майы(Animal Fat).Майлы қарындаш, ерін далабы, т.б майлы бояулардың құрамында болады.жануарлар майы — бактериялардың көбеюіне себепші.Жұқпалы аурулар тудыру қаупі жоғары.✅ 5.Косметикада MINERAL OIL жазбасы болса(тональный кремдерде), мұнайдан өңделген.Яғни теріде майлы пленка түзіп, тері клеткаларының бітелуіне акеліп соғады.Соның салдарынан бет терісінде бөрітпе,іріңді безеулер пайда болады.✅ 6.Кірпік сүрмесін сатып аларда (FIBER FREE)жазбасы барын алғаныңыз дұрыс.Бұл силиконсыз әрі сапалы, көз жанарына зияндылығы төменірек.

Тыртықтан қалай арылуға болады?Түрлі жарақаттың теріде қалған орны, яғни тыртықтан арылудың жолы бар ма? Өкінішке орай, тұрмыста келеңсіз, оқыс жағдайларға тап болып, терісіне «таңба» салынған жандар жоқ емес. Демек, олар үшін бұл сұрақтың жауабы өте маңызды. Ендеше, жығылып-сүрінгеннен, құлап, күйік шалғаннан немесе отадан кейін қалған ізден арылудың жолын іздестірейік.Лимон шырыныЛимон шырынын тыртыққа күнделікті жағып отыру керек. Бұл емді нәтиже шыққанша жалғастырыңыз. С дәруменіне бай лимон шырыны дөңкиіп тұрған теріні жұмсартып, орнына келтіреді және қызарғанын (кейбірі көгергенді) басады.Алоэ вераОл терінің қайта қалпына келуін қамтамасыз етеді. Алоэ вера шырынында С және Е дәрумендерінің мөлшері көп. Олар теріні жасартып, емдейтін антиоксиданттар екені белгілі.Аспирин2 таблетканы ұнтақтап, қоймалжың болуы үшін 1 тамшы су тамызыңыз. Оны тыртыққа жағып, кеуіп қалғанда сумен жуып тастаңыз. Бұл емді күнделікті қайталаңыз.БалБал теріні қажетті дәрумендермен, минералдармен және антиоксиданттармен қамтамасыз етеді. Тыртық болып, қатайған теріні жұмсартып, терінің табиғи түсін қайтарады. Сондай-ақ терінің жаңа жасушаларының түзілуіне әсер етеді.Алма сіркесуыОның да қатайған теріні жұмсартатын, түсін қайта қалпына келтіретін әсері бар. Сондықтан күніне бірнеше рет алма сіркесуымен тыртықты сүрту пайдалы.Сарымсақ майыОнымен де тыртықты емдеуге болады. Егер сарымсақ майы табылмаса, сарымсақтың өзін езіп алып, тыртыққа басу керек.

🌟 Қайырлы таң! Таңғы ас идеясы

ӘЙЕЛ …Құдай — әйелді жаратқанда оның болмысын тек алтыншы күннің кешінде бітіріпті. Қасынан өтіп бара жатқан Періште:— Сен неге бұл үшін ұзақ жұмыс жасадың? — деп сұрайды. Сонда Аллаһ Тағала:— Ал сен бұл жаратылыстың бүкіл болмысын көрдің бе? Ол екі жүзден астам қимыл әрекетін білуі керек. Кез-келген тағамның дәмі мен иісін ажырата білу, бір мезетте бірнеше баланы құшағына басу, өзінің ыстық құшағымен жарылған тізеден, жараланған жүрекке дейін емдеп жаза алатындай болуы керек және осының бәрін тек екі қолымен ғана жасай алады, — дегенде, Періште таңданып:— Бар болғаны екі қолымен бе?! Мүмкін емес! Бір күнге тым көп жұмыс екен? Қоя сал, ертеңгі күні бітіресің, — дейді.— Жоқ. Мен өзімнің ең сүйікті жаратылысымды бітіруге аз қалдым. Егер ауыра қалса, бұл өз-өзін емдеп, 18 сағат жұмыс жасай алатын болады.Періште әйелге жақындап келіп, оны саусағымен түртіп көреді…— Аллам, сен мұны сонша нәзік етіп жаратқан екенсің! — Иә, ол — өте нәзік. Сонымен бірге, ол — өте күшті! Сен тіпті оның нені көтеріп, нені бағындыра алатынын көз алдыңа елестете де алмайсың.— Ол ойлана алады ма? — деп сұрады періште.— Ол тек ойланып қана қоймайды. Ол сендіре де, келісімге де келе алады. Періште әйелдің бетін сыйпады…— Бұл жаратылыс терлеп тұр ғой! Шамасы, сен оған көп ауыртпалық беріп жатырған сияқтысың.— Ол терлеп тұрған жоқ, бұл көз жасы ғой, — деп дұрыстады Аллаһ Тағала Періште сөзін.— Бұл не үшін? — деп сұрады Періште.— Ол — қайғысын, күдігін, махаббатын жалғыздығын, қасіреті мен қуанышын осы көз жасымен білдіреді. Періште қатты әсерленді…— Я Аллаһ, сен — шынында да данасың! Сен бәрін ойлағансың. Әйел — шынында да керемет жаратылыс екен!— Иа, шынында да солай! Әйелде еркекті бағындыра алатындай — күш бар. Ол — өмір тауқыметімен күресіп, қасіретін көтере алады. Ол — бақыт, махаббат, қуаныш алып келеді. Ол айқайлағысы келсе — күледі, жылағысы келсе — ән айтады. Бақытты кезінде — жылайды, қорыққан кезінде — күледі. Сенгені үшін күреседі, әділетсіздікке қарсы тұрады. Жақындары үшін — жанын береді. Өз шешімінің дұрыстығына бәрін сендіреді. Махаббаты — шексіз. Балаларының бақытына қуаныштан жылайды. Достарының табысына қуанады. Жүрегі қайғыдан қақ айырылса да, өмір сүру үшін өз бойынан қуат таба алады.

💇 Фенді қолданудың қосымша мүмкіндіктері 👍Фенді жуынып шыққан соң, асыққанда шаш кептіруден басқа да жағдайларда қолдануға болады.✅ Затбелгі немесе жапсырмақағазды алу Қатты жабысып қалған затбелгіні алу керек болса, фенмен қыздырыңыз. Қыздырылған желім икемге келе бастайды, сол кезде жабысқақ қағазды жеңіл алып тастайсыз.✅ Жиһаздан балауызды кетіруЕгер сіз майшамды жиһазға немесе еденге ағызып алсаңыз, оны алудың жеңіл бір жолы қыздыру. Жұмсару үшін фенмен үрлеңіз, кеуіп кетпей тұрып жылдам сүртіп алыңыз.✅ Төсекті жылытуЕгер отбасы мүшелерінің біреуі суық төсекке жатқанды ұнатпаса, көрпені күрке етіп қалқалап қойыңыз. Содан соң шетіне фенді қосып, қыздырыңыз. Ескерте кететін жайт, фенді қосулы күйінде қараусыз қалдырмаңыз, толықтай көрпемен жауып тастамаңыз. Себебі қатты қызып кетуі феннің бұзылуына немесе өртенуіне әкеліп соғуы мүмкін.✅ Джинс шалбарды кеңейтуЕгер сіздің джинс шалбарыңызды жуған соң, тар болып қалса, фенмен шалбарыңызды қыздырыңыз.✅ Жаңа аяқ киімАрнайы аяқ киім кептіруге арналған құралдар қолданған, әрине, жақсы. Бірақ ол әр үйден табыла бермейді. Мұндай жағдайда не істейміз? Аяғыңызға қалың шұлық киіп алыңыз. Аяқ киімге май немесе майлы крем жағыңыз. Содан соң сол аяқ киімді киіп, аяғыңызды қатты қысып тұрған жерлерді сыртқы жағынан фенмен қыздырыңыз.✅ Мұздатқыштың мұзын ерітуМұздатқышты тазарту кезінде мұзын жылдам еріту қажет болса, фенмен қыздырыңыз. Жоғарыда айтылған қауіпсіздік ережесін сақтаңыз. Фенді қараусыз қосулы қалдырмаңыз. Еріп жатқан мұздың суы фенге тиіп кетпеуін бақылаңыз.

Балам ақылды болсын десеңіз...Баласының ақылды боп өскенін қаламайтын ата-ана жоқ шығар. Сәбиім бала-бақшада тәрбиелі, мектепте өзге балалардан алғыр болса, университетті үздік бітірсе, жұмысқа оңай орналасса деген армандар кей ананың жүрегіне нәрестесін дүниеге әкелген сәттен ұялап жатады. Осыған байланысты ата-ана назарына бірнеше кеңестерімізді ұсынамыз. Америкалық докторлар Майкл Ройзен мен Мехмед Оз «Сіз бала тәрбиелеп отырсыз» атті кітабында баланың жылдам дамуы үшін әр ата-ана қолдануы тиіс мынандай 8 факторды атап көрсетеді:1. Ойынға қызығушылығын арттыру.Кішкентай бала уақытының көбін ойынмен өткізуі керек. Осы ойын арқылы ғана сәбидің әлемді тануға деген қызығушылығы оянады. Ал жан-жағындағы дүниелерді тануға қызығушылығы оянған сәттен ол ертең білім алғаннан ләззат алатын деңгейге жетеді.2. Көп кітап оқып беру.Кіп-кішкентай болғанына қарамастан балаға мүмкіндігінше көп оқып беру керек. Бала ештеңе түсінбегендей, тіпті естімей отырғандай көрінуі мүмкін. Бірақ олай емес, баланың миы сырттан келген барлық ақпаратты қабылдап жатады. Баланың сөздік қоры естіген сөздерінен тұрады. Оған қаншалықты көп оқып берген сайын, баланың білетін сөздері ұлғая береді, тілдік мүмкіндіктері жоғарылайды.3. Сөзге көп тарту.Жауап бере алмайды ғой деп, онымен сөйлеспей қоятын ата-аналар қатты қателеседі. Керісінше, баланы жиі сөзге тартып, оның жауап бере алмайтынын білсең де, сұрақтар қойып отыру керек. Мысалы: «Мысықтың қарны ашқан сияқты, тамақтандырамыз ба?» деп сұраған дұрыс та, «Мысықтың қарны ашыпты, тамақтандырайық» деген дұрыс емес. Бала өзіне ата-анасының көңіл бөліп жатқанын қатты сезеді. Сол арқылы сөйлеуге талпынысы ерте оянады.4. Өзге дыбыстардың болуына жол бермеу.Баламен әңгімелесу, сөйлесу барысында теледидар қосып қою немесе музыка тыңдау секілді қосымша әрекеттерге бармаған жөн. Ол баланың қабылдауы тиіс ақпараттарына кедергісін келтіреді. Бала бөлмесінде теледидардың болмағаны жақсы. Зерттеу жұмыстары бөлмесінде теледидары бар балалардың сабаққа қабілеті төмен, толықтыққа бейім екенін дәлелдеді.5. Шығармашылықпен айналысу.Кез келген шығармашылық іс баланың ойлау жүйесін дамытады. Сурет салу, сызу, ермексазбен мүсіндер жасау секілді қызықты істерге баланы үйретіп, қанша айналысса да шектемеу керек.6. Көрсету, түсіндіру.Үйде де, далада да баланы қоршаған әлеммен таныстырып отыру қажет. Кей ерекше заттарды көрсетіп, олардың мән-мағынасын түсіндірген дұрыс. Сәбидің назарын әсіресе, өзгеріп жатқан дүниелерге аударған жақсы. Мысалы, жапырақтардың қалай сарғайғанын, құстардың неге сайрағанын, ағаштардың қалай бүршік жарғанын бақылату баланың дамуы үшін өте пайдалы.7. Дұрыс тамақтану мен құнарлы тағам таңдауға көңіл бөлу.Мысалы, балық майы мидың жақсы жұмыс істеуіне өте пайдалы. Мұны зерттеулер де дәлелдеген.8. Сабырлық таныту әрі үлгі бола білу.Баланы өте жылдам дамытуға асықпау керек. Әсіресе сәби бір жасқа келгенге дейін онымен баяу сөйлесіп, әр сөзді қайта-қайта қайталап, түсіндіріп отыру қажет. Әрине, бала ата-анасының істегенін қайталайды. Сондықтан балам жақсы болсын десеңіз, өзіңіз жақсы болуға тиіссіз. Қазіргі күннің тағы бір үлкен мәселесі кей аналардың балалары үшке келіп үлгерместен жұмысқа шығып кетуі болып саналады. Ондай жағдайда сәбилеріне тәрбиеші жалдайды немесе балабақшаға жібереді. Міне, осы сәттен ата-ананың балаға жеткілікті көңіл бөлмеуі басталады да, ол өз бетімен өсе бастайды. Әрине, балаға тәрбиені ананың өзі бергені жақсы, дегенмен өмірдегі түрлі жағдайларға байланысты тәрбиешінің көмегіне жүгінуге тура келсе, оны дұрыстап таңдаған жөн. Ақшаны аз талап етеді деп, өмірлік көзқарасы әлі толық қалыптасып болмаған оқушы немесе студент қыздарға баланы сеніп тапсыруға болмайды. Пушкиннің тәрбиешісі Арина Родионовна естеріңізде болар? Пушкин ол айтқан ертегілермен ер жетті, “ақын болуыма себепкер” деп сол ғажап тәрбиешісіне мәңгілік қарыздар болып өтті, қаншама өлеңін арнады. Немесе Лев Толстойдың балаларының ағылшын тілін меңгеріп, ертегілерді түпнұсқадан оқуы үшін сонау Англиядан ағылшын қызы Ханнаны тәрбиеші етіп алуын айтыңыз. Мұның бәрі тегін емес. Тұлғаның жақсы болып қалыптасуында тәрбиешінің рөлі өте үлкен. Ол адам балаға ізгіліктің дәнін себетіндей дана болуы тиіс. Сол сияқты балабақшаны да дұрыстап таңдауға көңіл бөлу қажет.

Мұсылманша есімдер немесе есім таңдай білесіз бе?Ислам діні балаға мағынасы дұрыс, естір құлаққа жағымды, көркем ат қоюға шақырады. Сондықтан балаға есім беру – аса жауапкершілікті іс. Тіпті, Ибн Аббас (оған Алла разы болсын) айтқандай, баланың әкесіндегі үш хақысының бірі саналады.Жақсы есім – баланың болмысына, тұлға болып қалыптасуына тікелей әсер етеді. Оған өзінің есімінің артықшылықтарын айтып, өзімен аттас тұлғалардың өмірі, жеке қасиеттері туралы жиі айтып отырған жөн. Сонда ізгі қасиеттер баланың бойына да даритын болады.Алла Елшісі (оған Алланың игілігі мен сәлемі болсын): «Сәбилерге пайғамбарлардың есімдерін беріңдер және ең жақсы есімдер – Абдулла және Абдурахман, ең шыншылдары – Харис және Һаммам, ал ең жиіркеніштілері – Харб және Мурра» деген болатын. (Муслим, Ахмад).Айта кетейік, Харис – «егінші» (яғни, әркім жақсы-жаман амалының өнімін арғы дүниеде алу үшін бұл дүниеде егінші іспеттес өмір сүреді), Һаммам – «қам жасаушы» (әр адам осы дүниесін не арғы дүниесін жақсарту үшін қам жасайды), Харб – «соғыс», ал Мурра – «ащы» (Ібілістің бір аты) деген мағынаны білдіреді.Алла Елшісі (оған Алланың игілігі мен сәлемі болсын) осылайша, әрдайым мағыналы, жақсы ат қоюға шақыратын. Мұның мәнін: «Сендер қиямет күні өз есімдеріңмен және әкелеріңнің есімдерімен шақырыласыңдар. Олай болса, балаға әдемі есім қойыңдар» деп түсіндіретін. (Әбу Дәуіт).«Асыл арнаға» «Ат қоюға кеңес бересіздер ме?», «Қандай мұсылманша есімдер бар?», «Қыздарға қандай әдемі есімдер қоюға болады?» деген сауал-өтініштер жиі келіп түседі. Бүгін Алланың қалауымен, көптің өтінішіне жауап беруді жөн көріп отырмыз. Мұсылманша есімдер деген арнайы ұғым жоқ болғанымен, пайғамбарлардың (немесе Мұхаммед Пайғамбар айтқан есімдер), Алланың есімдерін, тарихи есімдерді, сахабалардың, одан кейін өмір сүрген ізгі адамдардың есімдерін қою әдетке айналып келеді. Яғни, мұсылманша есім дегеніміз – араб тіліндегі аттар емес. Бұл кез келген тілде болуы мүмкін. Төменде ең кең таралған осындай есімдерді жинақтауға тырыстық.Ескерту: «Балаға Алланың көркем есімін беруге болмайды. Ол үшін есімнің алдына «Абд» қосымшасын (приставка) қою керек. «Абд» мағынасы – «құл». Мәселен, Абдулкарим болса – Жомарттың құлы, Абдурахман – Аса Мейірімдінің құлы т.б.ААбдуллаһ – Алланың құлы. Пайғамбарымыздың (оған Алланың игілігі мен сәлемі болсын) әкесінің есімі Абдуллаһ болған.Абдурахман – Аса Мейірімдінің құлы. Көзі тірісінде Жәннатпен сүйіншіленген сахабаның бірі – Абдурахман ибн Ауф.Аббас (Ғаббас) – қатал, қатаң.Абдулхамид – Мақтаулының құлы.Әли – биік, асқақ. Әли ибн Әбу Талиб – балалар арасында ең алғаш болып ислам (он жасында) қабылдаған, көзі тірісінде Жәннатпен сүйіншіленген сахаба. Пайғамбардың (оған Алланың игілігі мен сәлемі болсын) қызы Фатиманың (оған Алла разы болсын) жары.Әнас – қуанышты, жағымды, ақкөңіл. Он жасынан бастап Пайғамбар (оған Алланың игілігі мен сәлемі болсын) үйінде тәрбиеленген сахабаның есімі – Әнас ибн Мәлик.Аңсар – көмекшілер, қолдаушылар, жолсерік. Мединенің төл тұрғындары, Алла Елшісі (оған Алланың игілігі мен сәлемі болсын) мен Оның сахабалары қоныс аударып келгенде, ислам дінін қабылдап, оларға пана тауып берген. Тіпті, Пайғамбар (оған Алланың игілігі мен сәлемі болсын): «Басқа адамдар бір жолмен жүрсе, аңсарлар келесі жолмен жүрсе, мен аңсарлардың соңынан барар едім» деген болатын.Ахмад (Ахмед) – мақтаулы, аса мақтаулы. Мұхаммед Пайғамбардың есімдерінің бірі.Аюб (Айюп) – өкінуші, серт беруші. Құранда аталған Алла Тағаланың пайғамбарларының бірінің есімі.ББәкір – алғашқы, тез өсуші.ҒҒани (Абдулғани) – бай, есепсіз байлықтың иесі. Алла Тағаланың көркем есімдерінің бірі.Ғафур (Ғаффар) (Абдулғафур, Абдулғаффар) – кешірімді. Алла Тағаланың көркем есімдерінің бірі.ДДәуіт (Дәуд) – сүйікті, тартымды. Құранда аталған Алла Тағаланың пайғамбарларының бірі, Забур кітабы түсірілген елші.ЗЗаид – өсуші.Зәкария – Алланы еске алушы, нағыз еркек. Исраил қауымына жіберілген пайғамбар, Жақия пайғамбардың әкесі, әйелдердің ардақтысы Мәриям анамызды қамқорлығына алушы.Зубеир – күшті, ақылды. Көзі тірісінде Жәннатпен сүйіншіленген сахабаның бірі – Зубеир ибн әл-Аууам.Зиннур – екі нұрдың иесі. Көзі тірісінде Жәннатпен сүйіншіленген сахаба, үшінші халиф Осман ибн Аффанды Пайғамбардың (оған Алланың игілігі мен сәлемі болсын) екі бірдей қызына үйленгені үшін осылай атаған.ИИбраһим – халықтардың әкесі. Құранда аталатын Алла Тағаланың пайғамбарларының бірі. «Алланың досы» деген лауазымға ие болушы, бір Аллаға бойсұнушы.Ыдырыс – ынталы, білім алушы. Құранда аталатын Алла Тағаланың пайғамбарларының бірі.Ілияс – Құдайдың құдіреті, ғажайып. Құранда аталатын Алла Тағаланың пайғамбарларының бірі.И,Е, ЫИман – сенім мағынасын білдіреді.Инсан – адам мағынасын білдіреді.Ескендір – батылдарды жеңуші.Ислам (араб.) – бейбітшілік, мойынсұну, бағыну.Исмаил – «Алла өзі естиді» деген сөз тіркесінен шыққан. Ибраһим Пайғамбар (оған Алланың сәлемі болсын) мен Ажар анамыздың ұлы, Құранда аталатын Алла Тағаланың пайғамбарларының бірі.Ысқақ – жайдарлы, көңілді. Құранда аталатын Алла Тағаланың пайғамбарларының бірі.Ықылас – шынайы. Ықылас сөзінің түбірі "Холис" деген сөзден шығады, яғни араб тіліндегі сөздік мағынасы «Холис» - «мұнтаздай таза» деген мағынаны білдіреді.Ихсан – мейірімді, жақсы, мейірбандық танытушы, көмектесуші.ККарим (Абдулкарим)– жомарт. Алла Тағаланың көркем есімдерінің бірі.Қасым – бөлуші, таратушы, әділетті. Мұхаммед Пайғамбардың (оған Алланың игілігі мен сәлемі болсын) ұлдарының бірінің есімі – Қасым.Л, МЛұқман (Лұқпан) – қараушы, қамқорлық танытушы. Құранда есімі аталатын ізгі адам, дана хакім.Мәлік – Қожайын, Ие, Патша. Алла Тағаланың көркем есімдерінің бірі.Мансур – жеңімпаз, жеңісті мақтау.Мұзаффар – жеңімпаз жауынгер..Мұкаддас – қасиетті, таза.Мұса – ұл, сәби; судан табылушы. Құранда аталатын Алла Тағаланың пайғамбарларының бірі. Алла Тағала періштелердің қатысуынсыз тікелей сөйлескен, Тәурат кітабы түсірілген елші.Муслим – мұсылман, Аллаға бойсұнушы.Мұстафа – тегіс, жоғарыда тұрушы, ең жақсы, таңдаулы.Мұхаммед – «мақталушы, дәріптелуші» деп аударылады, «ха-ми-да», яғни, мақтау, алғыс айту, дәріптеу етістігінен шыққан. Пайғамбарлардың мөрі әрі абзалы, Алланың сүйікті құлы, мұсылмандардың Пайғамбары – Мұхаммедтің (оған Алланың игілігі мен сәлемі болсын) есімі.Мухсин – жақсылық жасаушы, көмектесуші.Мұхтар – таңдаулы, таңдау еркі бар адам.ННадир – сирек мағынасын білдіреді.Нариман – мықты, мығым, сильный, берік.Нұғман – кішіпейіл, берекелі, игілікті.Нұр – жарық, жайнаған.Нуриман – сенімнің (иманның) нұры.РРаис – басшы, жетекші, қолбасшы.Рамадан (Рамазан) – Мұсылмандар күнтізбесіндегі ораза ұсталынатын тоғызыншы айдың аты.Рамиз – нышан, жақсылықты нышандаушы.Расул – елші, елшілікке жіберілуші.Ринат – жаңартылған, қайта туылған.ССабир (араб.) – сабырлы.Сабит – берік, адал, уәдесінде тұрушы.Сабур – өте шыдамды, төзімді.Садық – адал, шынайы; досСаид (араб.) – мырза, ақсүйек.Салауат – қошеметтеуші, бата.Салман – дені сау, уайымсыз.Самат– мәңгілік, қолбасшы.Самир – әңгімелесуші, әңгіме айтушы.Сардар – бас қолбасшы, жетекші. Сафа (араб.) – таза, шынайы. Қажылық рәсімдері атқарылатын таудың аты.Сүлеймен – амандықта, саулықта өмір сүруші. Құранда аталатын Алла Тағаланың пайғамбарларының бірі.Сұлтан – патша, мемлекет басшысы.ТТабрис – мұра, байлық; мақтаныш, ұлылық.Омар – өмір, өмір сүруші. Екінші халиф, көзі тірісінде Жәннатпен сүйіншіленген сахабаның есімі.Үміт – күтілуші, қаланушы; арман.ФФаиз – жеңімпаз, дегеніне жетуші.Фаруқ – жақсы мен жаманды айыра алушы.Фаттах – қайыр есіктерін ашушы, жеңімпаз. Алла Тағаланың көркем есімдерінің бірі. ХХабиб – сүйікті, дос, жақсы көрілуші, қымбатты.Хайдар – арыстан.Ханиф – шыншыл, адал, шыншылдықты сүюші.Харис – күзетші, қорғаушы.Харун – бірбеткей, тәуелсіз.Халим – жұмсақ, сабырлы, байсалды. Алла Тағаланың көркем есімдерінің бірі.Хасан – жақсы, әдемі.Хусеин – сымбатты, жақсы. Хасан мен Хусейн – Пайғамбарымыздың (оған Алланың игілігі мен сәлемі болсын) сүйікті немерелері. Алла Елшісі олар туралы: «Хасан мен Хусейн – Жәннаттағы жастардың көшбасшысы болады, ал әкелері олардан жақсы» деп айтқан. (Ибн Мәжаһ).ЖЖүніс – көгершін мағынасын білдіреді. Құранда аталатын Алла Тағаланың пайғамбарларының бірі.Жақып – еруші, жолын қуушы. Құранда аталатын Алла Тағаланың пайғамбарларының бірі.Жақия (др.-евр. – араб.) – жігерлендіруші, рухтандырушы. Құранда аталатын Алла Тағаланың пайғамбарларының бірі.Қыздарға қойылатын есімдер:ААйла — ай секілді сұлу, аймен нұрланған.Азиза — күшті, бағалы, қымбат, сүйкімді.Ажар – жақсы, әдемі, бірегей. Ибраһим Пайғамбардың (оған Алланың сәлемі болсын) жары, Исмаил пайғамбардың анасы, Зәм-зәм суы берілген ардақты әйел.Аиша (араб.) — тірі, өмір сүруші. Мұсылмандар анасы, Мұхаммед (оған Алланың игілігі мен сәлемі болсын) Пайғамбардың сүйікті әйелінің есімі.Әлия (араб.) — асқақ, көрнекті.Әмина — сенімді, адал. Мұхаммед Пайғамбардың (оған Алланың игілігі мен сәлемі болсын) анасының есімі.Амира — бұйрық беруші, ханшайым.Аниса — жақын дос, жылы шырайлы, жайдары, жарқын.Асма — биік, ұлы. Аиша анамыздың (оған Алла разы болсын) сіңілсі, Әбу Бәкірдің (оған Алла разы болсын) екінші қызы. Өз заманында ақылдылығымен, жомарттығымен танылған жүз жасаған сахаба әйел.ДДиляра — жанды қуантушы, барлығына сүйікті.Дина — иман келтіруші, сенген, көзі жеткен.Динара — алтын.Дания — жақын; танымал, атақты.Жуайрия – «жария» (қыз) сөзінің кішірейтілген формасы. Мұсылмандар анасы, Мұхаммед Пайғамбардың (оған Алланың игілігі мен сәлемі болсын) әйелі.ЗЗамиля — жолсерік, жолдас.Замина — қамтамасыз етуші, кепілдік беруші, негіз.Зульфия — бұйра шаштардың иесі; сүйкімді, тартымды.Зухра — сәулелендіруші, таңғы жұлдыз.Зейнаб (Зейнеп) – хош иісті ағаштың атауы. Мұхаммед Пайғамбардың (оған Алланың игілігі мен сәлемі болсын) әйелінің, туған қызының, немересінің (Фатима есімді қызынан) есімі Зейнаб болған.Зәнжәбил – Жәннаттағы хош иісті дәмді өсімдік.Ирада — қасиетті сыйлық.ККалима —шырын тілді, әңгімелесуші.Камиля — мінсіз, ең жақсы.Карима — жомарт, гауһардай қымбат, мейірбан.Каусария (Кәусар) — молшылықта өмір сүруші; Жәннаттағы өзен.ЛЛатифа — мейірімді.ММаймуна – берекелі. Мұхаммед Пайғамбардың (оған Алланың игілігі мен сәлемі болсын) соңғы әйелі.Мадина —Медине қаласының атауынан шыққан.Малика — патшайым, бұйрық беруші. «Ма-ля-кя» – билеу, болу бұйыру етістігінен шыққанМансура — жеңімпаз.Марьям — сүйікті, жаны үйлесуші. Иса Пайғамбардың (оған Алланың сәлемі болсын) анасы, Алла Тағаланың тазартып, күллі әлемдегі әйелдерден ардақты еткен құлы.Муслима — мұсылман қыз, Аллаға бойсұнушы.Мухсина — жақсылық жасаушы, салиқалы, таза.ННадира (араб.) — салыстырылмайтын, сирек.Нәзира — жайнаған, көңілдіНасима — көрікті, жұмсақ жүректі.Нафиса — әдемі, биязы, мәртебелі, қымбат.Нурия — жаны мейірімді, ашық жүзді, нұрлы келбетті.РРабиа — бәйшешек; төртінші.Райян – дүниеде ораза ұстағандар кіретін Жәннат қақпаларының бірі.Раиса (араб.) — жетекші.Райхан — ләззат, рақат; өсімдік атауы.Рауза — гүл бақшасыРұқия — таңғажайып, өзіне байлап қоюшы. Мұхаммед Пайғамбардың (оған Алланың игілігі мен сәлемі болсын) қызының есімі.ССабира — шыдамды, сабырлы.Салима — дені сау.Сания – екінші.Сарра (Сара) —мәртебелі. Ибраһим Пайғамбардың (оған Алланың сәлемі болсын) әйелі.Сафия — таза, анық, шынайы, таңдаулы. Мұхаммед Пайғамбардың (оған Алланың игілігі мен сәлемі болсын) әпкесі, ержүрек сахаба әйел.Сәлсәбил – Құранда аталған Жәннаттағы бұлақ. Сумая — асқақ, биік. Дін жолында қаза болған тұңғыш мұсылман, сахаба әйелдің аты.ТТаухида — біріктіруші, негізін қалаушы.Тасним – Жәннаттағы бұлақ.ФФатима — Мұхаммед Пайғамбардың (оған Алланың игілігі мен сәлемі болсын) қызы.ХХабиба — сүйікті, жақын, қымбатты.Халима (араб.) — жұмсақ, сабырлы. Мұхаммед Пайғамбардың (оған Алланың игілігі мен сәлемі болсын) сүт анасы болған әйелдің есімі.Халиса — адал, берілген, шыншыл.Ханифа — турашыл, шыншыл.Шамсия — күн секілді.

💄 Макияж сабағы. Біліп жүрейік

✒ Айдақ-сайдақ сызудың да айтары барЕсіңізде ме, қызықсыз сабақта немесе телефонмен сөйлесу кезінде қаламмен әлдене сызып отырамыз ғой. Ал сол әр кезде салған суреттеріңіз бір-біріне неліктен ұқсайды деп ойлайсыз?Егер есіңізде болмаса қағаздарыңызды бір қарап көріңіз. Онда мән-мағынасын ажыратуға қиын соғатын әрқандай жазу, таңбалар табасыз. Дәл осы суреттер сіздің қандай екеніңізді айна-қатесіз сипаттап бере алады.Ойда-жоқта салынған суреттер арқылы адамның қандай екенін қалайша айтып бере алмақ дерсіз. Бірақ біз белгілі бір іспен айналысып отырғанымызда қолымыздың қалай, нені сызып жатқанын білмейді. Ол сіздің бейсанаңыз. Ал бейсаналы түрде шыққан дүниенің барлығы да сіздің негізі қандай адам екеніңізді дәл көрсетеді. Мәселен сіз қатты толғанып жүрген мәселе, сізге қатты әсер еткен құбылыс санаңыздан орын алып қояды. Енді сіз сол суреттерді тауып алып, өзіңіз туралы, болашағыңыз туралы, өткеніңіз жайлы ақпарат алуға тырысыңыз.✅ АвтографЕгер бейсаналы түрде сіз қол қоя беретін болсаңыз – эгоцентриялық натурасыз. Ондай адамдар өзгелерге қарағанда өзін қатты ойлап, тек өз әуре-сарсаңымен өмір кешеді. Бар мәселесі өзінің айналасындағы жәйттар ғана. Ал егер бір парақ бетін қол салып, толтырып тастасаңыз сіз өркөкірек, эгоист, менменсіз. Мұндай жағдайда өзіңіздің құныңызды тым асырып жібермегеніңізге көз жеткізіңіз. Кішіпейіл болуға тырысып көріңіз. Мүмкін айналаңыздағы адамдар да сіздің назарыңызда болуды қалайтын шығар?✅ АдамдарЕң бір қарапайым портрет – сопақ дене сызып, оған кішкентай сызықтар арқылы аяқ-қол жасайтын болсаңыз, сіз өзіңіздің жан-жағыңызға қорған болар адам іздейсіз. Қуыстанып, өз комплекстеріңізбен әуресіз. Ал егер адамның суретін кішкентай етіп салсаңыз – бл сіздің қорғансыз, еш қуаты жоқ, әлсіз екеніңіздің белгісі деуге болады. Ал адам суреті шынайылыққа жақын болса детальдарға көз жүгіртіңіз. Егер портрет салғанда адамның екі қолын алдына алып отырғанын салсаңыз – сіздің әлдекіммен жауласып жүргеніңізді анықтауға болады. Ал екі қолы артына тығылып тұрса мұндай адам қадалған жерінен қан алмай қоймайды деген сөз. Ал қол екі жақта салбырап тұрса өз өміріңіздің негізгі бағытын жоғалтып, адасып жүргеніңізді білдіреді. Енді адам келбетіне келейік, егер бет бөлігінің әр бөлігі нақтыланып салынса сіз үшін өзгелердің пікірі өте маңызды. Сырт келбетіңіздің ебедейсіз болып көрініп қалатынын үнемі ойлап жүресіз. Егер адамның құлағы үлкен болса өзгенің пікірін ести алатыныңыз, керісінше, кіші болса өзгелермен санаспайтын менменсіз.✅ ЖүрекшелерЖүрекшелерді сезімге мас адамдар көбірек салады. Олар өмірін, қоршаған ортасын шынымен де сүйеді. Бірақ мұнысын ол ешқашан да сыртқа шығарғысы келмейді. Оның себебін бірде өзгелердің назарға алмай қоюымен байланыстырса, ал бірде ешкімнің түсінбей қояды деп түсінеді. Мұндай адамдар өз эмоциясын ішіне сақтайтын болғандықтан бақытсыз болып жүреді.✅ ЖұлдызшаларЖұлдыздың суретін әрқашан да елдің алдында, басты назарда болғысы келетінде салады. Өзін біреулердің мойындағанын, мақтап, төбесін көкке тірегенін қалайды. Ал егер жұлдызшаның сәулелері көп болса адам депрессияға түсіп жүр деген сөз.✅ ҮйшіктерҮйді, терезесін, шатырын салатын адамдар өзінің табысын үнемі реттеп, үйін тазалықта ұстап жүретіндер. Жоспар құруға бейім тұратын адамдар өзінің мақсаты мен бағытын нақты біледі. Оларды тура жолынан тайдыру өте қиын.✅ Гүл мен күнЕгер гүл мен күнді қайта-қайта сала беретін болсаңыз өз өміріңіз өзіңізге ұнайды. Тұрақтылық пен тыныштықты қалайтындардың символы гүл мен күн. Сіз осы элементтерді салсаңыз үнемі көңілді, қуанышты адамсыз.✅ Айналма фигураларТолқын мен шеңберлерді салатын адамдар эмоционалдық жағынан қиындыққа душар болып жүр және шешім жасай алмайды. Бірақ өзгелердің қиындықтарына онша алаңдамайды. Өзін сынаған адамды жеккөріп кететін де қасиеті бар.✅ Геометриялық фигураларШаршы, тіктөртбұрыш, ромб – бұларды шимайлап сызатындар алдына нақты мақсат қойған және соған жетуге қайтпас-қайсарлықпен ұмтылатын адамдар. Олар өздеріңнің әрбір жасаған қадамын бақылап, өзгелерге күмәнмен қарайды. Кейде бұл қасиет өмірдің рахатын сезінуге кедергі келтіреді. Сондықтан барлығын бірдей бақылап, қатал болудан да бір уақ демалып тұру керек.✅ ЖануарларСіз сол суретті салған кезде қандай көңіл-күйде болғаныңызды салған жануарыңыздан білуге болады. Қоян мен тиінді салсаңыз – өзгеден көмек, қорғаныш күтесіз, түлкі салсаңыз – қулық пен арамдықты ойлап отырғаныңыз, арыстан – өзіңізді маңызды ұстайтыныңыз. Басқа жануарларды олардың бала кездегі тыңдайтын ертегілердегі мінезі арқылы талдай берсеңіз болады.✅ СандарМұндай суреттерді салатындар өмірде материалдық құндылықты бірінші орынға қоятындар. Жалақы сомасын, пәтер ақысын, қарыздарды ойлап жүргендер үнемі сандарды салып отырады екен.

🌼 Тушь құрғап қалса 🌼Сүйікті тушьыңыз құрғап, қолдануға жарамай қалған сәттер болды ма? Тушьтың ғұмырын сәл болса да, ұзартып, косметикалық дүкенге барғанша ескісімен қолдануға болады. Ол үшін біздің кеңестерімізді қолданыңыз.✅ 1. Ең бірінші және қарапайым жол – тушьты жылы су құйылған стақанға салу. Тушь жылып, сәл ериді. Бұл дауаны тушьты қолданудың дәл алдында жасаған дұрыс.✅ 2. Екінші әдіс үшін сізге көзден макияж сүртетін сұйықтық қажет болады. Бірнеше тамшысын тушьқа тамызып, сәл күте тұрыңыз. Сұйықтық тушьты еріткеннен кейін, қолдануыңызға болады.✅ 3. Кеуіп қалған тушьты көзге арналған медициналық тамшылармен де жібітуге болады екен. Оны тушьқа сәл тамызып, түнге қалдырып қойыңыз. Таңертең тушьты қолдануыңызға болады.✅ 4. Тушьты құрамында спирті жоқ бетке арналған тоникпен де ерітуге болады. Ол тушьты ерітіп, сонымен қатар, оның жағылуын жеңіл қылып, кірпікте ұзаққа сақталатындай етеді. Айта кетсек, осылайша көзге арналған сүрмені қалпына келтіруге болады.Осы айлалардың арқасында тушьты соңына дейін қолдануға болады. Алайда бұл кеңестерді тушьты күнделікті жақсаңыз ғана қолданыңыз. Сирек жағып жүрген тушь косметикаңыздың арасында жатқанына әжептеуір уақыт болса, оны ауыстырған жөн. Жалпы тушьтың бетін ашқаннан кейін, оның сақталу мерзімі – 4-ақ ай. Осы уақыттан кейін оған сырттан түрлі бактериялар кіріп, дами бастайды. Біздің кеңестерді тек қолыңызда жаңа тушь болмаған жағдайда қолданыңыз. Жақын арада дүкенге барып, жаңасын алғаныңыз дұрыс. Жаман, сапасы нашар, кеуіп қалған тушь көздің сезімталдығына әсер етіп, оған зиян тигізуі мүмкін.

🌸 Күншілдерден қорғану жолы ✅ «Сенің қайғыңа емес, қуанышыңа шын ортақтаса білетін адам ғана нағыз дос» дегенге көбіміз бас изейміз. Расымен, қайғыны бөлісе білу оңай. Ал еш іштарлықсыз, қызғанышсыз сенің жетістігің мен қуанышыңа өзіңдей қуана білетін адам кемде-кем. Өмір бар жерде пенде бар. Пенде болған жерде адам баласын ер, әйел заты деп бөлмей-ақ көреалмаушылық қай-қайсысына да тиесілі құбылыс болуы заңдылық. Ал айналамда тап сондай күншілдер бар деп үнемі қуанышыңызды жасырып тағы отыра алмайсыз.✅ Көктен тілемей-ақ, өзгеден келген көре алмаушылық қашан да әркімнің тірлігіне кеселін тигізбесе, оң үлесін тигізбейтіні анық. Ең кемінде бұл қасиет адамның көңіл-күйін бұзып, ең зоры дегенде көре алмаушылардың кесірінен адамзат неше түрлі сәтсіздікке ұшырап жатады. ✅ Күншілдерді енжар және белсенді деп екіге бөлуге болады. Біріншісі қызғанышын арамдықпен, сабырлықпен ішіне жасырып тынса, екінші түрі қызғаныштан өз терісіне өзі сыймай, ішіндегісі көзіндегі ызалы көзқарасымен, аузындағы улы сөздерімен, не өзіңізге қарсы қасақана жасалынған әрекеттерімен сыртқа шығарып отырады. Әрине, мұндай кезде өзіңізді бұл нәрседен биік ұстап, айтылған, жасалған нәрсеге көңіл аудармау — оны шешудің ең тиімді жолы. Бірақ, кейбір жағдайда сіздің оған назар аудармасыңызды қоймай, өзіңіз араласуды қажет ететін кездер болады.✅ Жаратылыста өзгеге мейірім мен қамқорлық етумен бірге, өз қауіпсіздігің үшін өзгеден қорғануға жол берілген. Өзімізді мұндай адамдардан қорғау өміріміздің тыныштығын қамтамасыз етпек. Сонымен, күншілдерден қорғанудың тексерілген, іске асатын екі жолын ұсынамыз:✅ 1. Қызғанышты жою. Өкпелі адам өзгені өкпелетуге құмар. Жамандық көрген адам жамандық жасауға құмар келеді. Бірақ, бұл жерде, ең бастысы, ол маған әдейі осылай жасады екен деп сол адамның деңгейіне түсудің қажеті жоқ. Бар болғаны мұндай адамнан алшақтау. Онымен араласуды доғару. Сіз – өз өміріңіздің қожайынысыз. Сол себептен, қай жолмен жүрсеңіз де, кіммен аралассаңыз да өзіндік таңдау құқығыңыз бар. Онымен араласпау — сіздің саналы шешіміңіз. Сол себептен, ол үшін өз шешіміңізді оның алдында ақтап, өзіңізді ыңғайсыз сезініп қажеті жоқ.✅ 2. Қызғанышты бейтараптандыру. Егер де, көре алмаушылығымен ылғи жолыңызды орап жүрген адамнан еш алшақтау мүмкін емес, ол сіздің әріптесіңіз, көршіңіз болғандықтан оны көрмеудің еш жолы жоқ болса, онда ол адаммен келетін қызғанышты бейтараптандырып отыру керек. Қалай? Мәселен, жай күндері ол «Қалың қалай?» деп сұрағанның өзінде, «Шүкір! Бармыз ғой, әйтеуір» деген формада көппен бірдей шаршап жүргендей болыңыз. Сәті келгенде оны мақтап, жақсы тұстарын атап, көтермелеп қойыңыз.✅ Ал қуанышыңызбен бөлісер сәтте, сол жеткен жақсылығыңыздың тап сіз ойлағандай болмай тұрғандығын, не сіздің де өзгелер секілді тар жол тайғақ кешуден өтіп барып жеткендігіңізді, бұл мына жердегі жеңісіңіз болса, өмріңіздің басқа тұсы әлі де ақсап тұрғанын айтып, көре алмаушыны қуантып, қызғанышын ортайтыңыз. Неге? Себебі, мұның бәрі «Досыңды өзіңе жақын ұста, ал жауыңды одан да жақын ұста» дегеннен шығып отыр. Ол сізге жақын жүргенде ғана оның әр қадамын көріп, не жоспарлап жүргенінен хабарыңыз болады. Тіпті, оны толықтай зерттеп, нағыз өзіңізге қауіп төнген кезде, оның жанды жері арқылы дұрыс әрекет жасап, қорғана білетін боласыз.

Қарапайым қағидаларБір апта бойы тек қана жаяу жүруге тырысып көрші. Сонда есте сақтау қабілетіңнің жақсарғанын және өзіңнің ұғыну қасиетіңнің артқандығына көз жеткізесің.Екі апта бойы шайдан да, кофеден де бас тарт. Сонда сенің көңіліңнен шықпайтын нәрселер азайып, ұйқың тынышталғанына көз жеткізесің. Жүзіңдегі әжімдер біршама тегістеліп, өңіңе әр кіріп қалады.Жатар орынға 1-2 апта тамақтанбай, ашқарынға ұйықтауға тырыс. Сонда сен әр ұйықтаған сайын жарқын түстер көріп, әр таң сайын керемет көңіл-күймен оянатын боласың. Күнің де сондай көңіл-күймен өтетін болады.Тамаққа тұз бен қара бұрыш салмай үйрен. Сонда 2-3 есе тамақ жеуді доғарасың. Осы дәстүрді сақтасаң, 1-2 аптада аздаған артық майдан арылып, бір ай ішінде арықтап қаласың (артық салмақтан арылғысы келгендерге ғана арналады).Дүкендерде сатылатын газды сулар мен кез келген дәмді сусындардан бас тартып көрші. Сонда сен жай ауыз судың барлық судан да дәмді екендігіне және шөлді басатынына көз жеткізесің.Әр адаммен қоштасқан сайын «давай, мейлі, давай...» деп айтуды доғарып көрші. Сонда сен адаммен осы сөздерсіз де әдемі қоштасуға болатынына көз жеткізесің.Ұнатпайтын адамыңа оның ең жақсы көретін сыйлығын ұсынып қойшы. Сонда сен оның бұдан кейін саған бәрінен де артық көзқараспен қарайтындығына көз жеткізесің.Ұйықтар алдында көп уақытқа емес, бір-екі сағатқа болса да интернет пен теледидарды өшіріп тастап, жалғыз қалып миыңды тынықтырып көрші. Сонда сен өзіңнің бойыңда да айтарлықтай шығармашылық дарын барын байқайсың.Шылым сатып алғың келген сайын оның орнына алма, мандарин, апельсин, банан сатып ал немесе бір стақан ауыз су ішші. Екі аптадан соң сен күшіңнің екі есе артқанын байқайсың.

🎀 Сырғаны қалай таңдау керек?✅ Сырға - әйелдің бетін әдемі қып әрлейтін зат. Сондықтан сырғаны таңдағанда, қайсы әдемі болса, соны емес, өзіңізге үйлесетінін таңдауға тырысыңыз.✅ Алдымен беттің пішініне назар аударамыз. Сырға таңдағанда, сырғаның пішіні мен оның тасына мән берген жөн. Мысалы дөңгелек, үлкен тиек іспетті сырғалар бетті сырт көзге үлкейтіп көрсетеді. Дөңгелек пішінді бетке ұзын сырғалар әдемі жарасады. Беті ұзын пішінді нәзік жандылардың домалақ сырғаларды таққандары жөн. Сары шашты, көзінің түсі ашық қыздар ашық тастары бар сырғаларды, ал қара көзділер жылы түстес тастары бар сырғаларды таққаны жөн. Қара шаштыларға ашық түсті тасы бар сырғалар жарасады. Алтын сырғалар барлық қыздарға үйлесе кетеді.✅ ЖұмысқаЖұмысқа сіздің іскерлік образыңызды ашатын сырға таңдау керек. Ол алыстан көз тартатындай болмағаны дұрыс. Кеңсеге кішкентай дөңгелек сырғалар, ұқыпты тұратын гауһар тасты сырғаларды тағуға болады. ✅ Кешкі отырысЖарқыраған қымбат сырғаларды кешкі отырыстарға, театрға, қонаққа барғанда тағып барған жөн. Жалт-жұлт еткен әшекей кешкі отырыстың ажарын ашады. Олар жұмыс күнінде, күндізгі уақытта өзінің ажарын жоғалтып алады. Кешкі отырысқа тағып баратын сырғаңыз міндетті түрде көзге түсетіндей болуы керек.✅ Қайталанбайтын іс-шараларғаЕгер сіз арнайы кездесулерге, көптен күткен ерекше шараларға баратын болсаңыз, этикетті сақтаңыз. Мүмкіндігінше, сырғаңыз қымбат металдан жасалып, сіздің әшекейлеріңізбен сәйкесуі керек. Осындай аса қымбат сырғалардың тым құрыса біреуі сіздің аксессуарларыңыздың арасында болса, қайталанбас кештерге осы сырғаны ұялмай тағып бара аласыз. ✅ Күнделікті тағатын сырғаОбразыңызға сай келетін сырғаны таңдаңыз. Кешкі отырысқа тағылатын сырғаны супермаркетте тағып жүрсеңіз, сіздің талғамыңызға сын. Сондықтан, қандай сырғаны таңдасаңыз да, көшенің атмосферасымен сай келсін.✅ Қымбат сырғаларСырға қымбат металдан да, арзан металдан да жасалады. Күмістен, алтыннан, платинадан және платина металдарынан (палладий, рутений, осмий, родий, иридий) жасалған сырғалар қымбат сырғалар болып есептеледі. Бұлардың бағасы да сәйкесінше қымбат. Сондықтан, осындай сырғаларды сатып алғанда, міндетті түрде сынақтан өткізіңіз.✅ Қымбат сырғалардың сынамалары:Алтын: 999, 958, 750, 585, 500, 375.Күміс: 999, 960, 925, 875, 830, 800.Платина: 950, 900, 850.Палладий: 850, 500.

☀ Ақ жейдедегі тердің дағын кетіру жолы ☀✅ Ақ жейденің көбіне қолтық тұсында сары дақ қалады. Әрине тердің ізі. Ол дақты қолмен жусаңыз да, кір жуатын машинамен жусаңыз да, орны қалып қояды.✅ Сары дақты кетірудің жолы бар. Сізге керек бір-ақ нәрсе, ол – аспирин (ацетилсалициловая кислота).✅ Екі таблетка аспиринді ұқыппен майдалаңыз. Ыдысқа (үлкен ыдыс емес, шағын ыдыс таңдағаныңыз дұрыс, өйткені, жарты стақан суды таппай қалуыңыз мүмкін) майдаланған аспирин мен кір жуу ұнтағын салып, үстіне жарты стақан жылы су құйыңыз. Қоспаны жақсылап араластырып, ақ жейдеңіздің дақ тиген жерін сол қоспаға малып алып, ысқылаңыз.✅ Әбден ысқылап болғаннан кейін осы сұйықтық ішінде жейденің дақ тиген жерін 1-2 сағатқа қалдыра тұрыңыз. Уақыт өткен соң жейдені қарапайым кір жуу әдісімен жуып аласыз.✅ Ақ жейдедегі тердің дағын кетіру жолы✅ Нәтижесі сізді қуантады: дақтар «өзінен-өзі» жоқ боп кетеді.

Ер азаматыңыздың сізді жақсы көргенін қалайсыз ба?Әйелдере немқұрайды қарайтынЕркекті мен санамаймын еркек деп. Ш.Айтматов Шынайы махаббаттың басты белгісі-құлай сүйген адамыңа ешқашанда жаманшылық ойламау. Оның жануынан сөнуі тез жай сезімдерден айырмашылығы да сонда. Алтын қазақ қағидасы да: "Сенен артық жан жоқ деп, ғашық болдым, мен не болсам, болайын, сен аман бол" деп Абай бекер айтпаса керек. Жарыңызбен жақсы қарым-қатынаста болғыңыз келсе төмендегі кеңестерге құлақ асыңыз.Жарыңызға бірінші ұнайтын сіздің сыртқы келбетіңіз бен, ішкі сұлулығыңыз.Ер азаматтардың көпшілігі сыртқы дүниеге аса мән береді.Осыны түсініңіз.Жарыңыздың алдында сұлу болуға әдемі болуға тырысыңыз.Маған неге сыйлық жасамады деп, ренжуден бұрын сіз оған қандай қарым-қатынаста болдыңыз.Ер адамдардың көпшілігі ондай дүниеге қызықпайтыны өз табиғатынан.Бәрін олай айтуға болмайды әрине.Сізде жарыңызға тосыннан ашық хаттар мен, сыйлықтар жасай біліңіз.Сіздің сүйіспеншілігіңізді сезінсін.Жарыңызға барынша шынайы болыңыз.Көп әйел затының азап шегетіні осыдан жасандылықтың соңы ажырасуға дейін апарады.Оған өзіңіздің жақсы көретініңізді айтыңыз.Жарыңызға жақсы сөздер мен, мақтауларды көбірек айтыңыз, оған ұнайтынына сеніңіз.Көңіл-күйі жоқ болса мазаламаңыз.Ер азаматтардың көпшілігі сіздердің хош иісті әтірлеріңізге қызығады,барынша хош иістеніп жүріңіз.Қолдарыңызға мән беріңіз, ер азаматтың қызығушылығы сіздердің қолдарыңызда екенін ұмытпаңыз.Жарыңыздың алдында нәзік талдырмаш болыңыз.Еріңіздің айтқанына құлақ салып тыңдаңыз,неге қызығатынын сұраңыз.Шешім қабылдағанда кеңесіңіз түсінбесеңіз сұраңыз.Дәмді тамағын уақытылы беруге тырысыңыз.Ер адамды дәмді тамақпен ақ көңілін көтеруге болатынын білетін боларсыз.Тосыннан бір нәрсе ұйымдастыра біліңіз.Жүзіңізден күлкі кетпесін,әрдайым күліп жүріңіз.Сізге сондай жарасымды.Қиын сәттерде жанынан табылыңыз.Құшақтағыңыз келеме құшақтаңыз.Құлағына сыбырлаңыз,қытықтап күлдіртсеңізде болады.Сізге сын мен пікір айтса түзетуге тырысыңыз.Ренжіскен жағдайда үндемеңіз.Үнсіздікпен бір-біріңізді түсініңіз.Ұсақ-түйекке бола шу шығармаңыз.Ашулы болсаңыз одан өшіңізді алмаңыз.Отбасылық қиыншылықтарды бірге жеңуге тырысыңыз.Әрбір қарым-қатнастың бастамасы, шынайы көңіл мен мейірімді жүректе,бір ауыз сөзбен ақ көңілін көтеруге болады.Ер азаматты сыйлаңыз құрметтеңіз,кішіпейіл болыңыз.Көп сөздермен басын қатырмаңыз.Өтірікті ешқашанда айтпаңыз соңы қара түнекке бастайды.Ер азаматтың жүрегіне жол табудың бір жолы,сіздің оған деген пейіліңізбен ақ жүрегіңіздің шынайылығында.

Қымыздың қасиеттері:✅ Қымыздың құрамындағы «С» дәрумені сиыр сүтімен салыстырғанда он есе көп.✅ Қымыздың құрамында жыныс гармондарына жақсы әсер ететін ферменттер бар. Бұл әйелдерді бедеуліктен, ерлерді белсіздіктен қорғайды. Қуаттандырады.✅ Құрт ауруларының алдын алады, ауырған адамның қайта қалпына келуіне жақсы ықпал етеді.✅ Саумал қымызды ем ретінде буын ауруларына ішсе тіпті пайдалы. Салданудың алдын алады.✅ Жаңа босанған келіншектің сүтін молайтып, нәрлі етеді. Демек, емізулі балаға да пайдасы орасан.✅ Ашыған қымыз шөлді басып, қантамырды қордаланған зиянды қалдықтардан тазартады. Іш қатудың алдын алады.✅ Ашығудан кейін қымыз ішу буын ауруларына өте пайдалы.✅ Адам денесінің күш-қуатын арттырады, бүйрек пен бауырды қанықтырады, қан тамырларын тазалайды.✅ Буын аурулары мен сүйектің қақсауын, жүйкенің жұқаруын, бас айналуын, созылмалы сары ауру (гепатит), ұйқысыздық, ішектегі жара (гастрит) сияқты аурулардың алдын алады немесе жеңілдетеді.✅ Қымыз адамның физикалық жағдайын оңалтып, тәбетін ашады, ас қорытуды жақсартады.✅ Дәрігерлер қымызды безгек ауруына және жөтелге қарсы ішуге ұсыныс жасайды.✅ Қымызбен емделгенде қан құрамындағы гемоглобин эритроцит көбейеді. Тамырдың соғуы жиілеп, қан айналымы жылдамдайды. Қан тамыры жұмысы мен жүрек соғысы жақсарады.✅ Кез келген сүттегі ең бағалы зат - ақуыз. Бие сүтінде ол 1,8 - 2 % болады. Қымызда шамамен 1,3 - 2,0% май бар, бұл сиыр сүтіндегіден 2 есе кем.

Бір кәрі апамыздың әңгімесі:- Шалым екеуміз 46 жыл өмір сүрдік. Шалым мен үшін бәрін істейтін еді. Ол маған сөз салардан бұрын, әр жылдың 8-ші Наурызында гүл жіберіп тұратын еді. Ұзақ жүріп үйлендік. Ол 73 жасқа қараған шағында өмірден өтті. Екеумізде 4 бала және менде 46 букет гүл бар. Шалымның қайтыс болғанына 10 ай өтті. Содан тағы да 8-ші Наурыз күні гүл жеткізуші, маған келіп букет гул берді. Сонда мен таң қалып:- Mырза, сіз қателесіп кеткен жоқсыз ба? Менің күйеуім қайтыс болған... - дегенімде, гүл сатушы:- Жоқ ханым, сіздің күйеуіңіз бірнеше жылға ақша төлеп қойып, әр 8-ші Наурыз күні сізге гүл әкеліп тұрсын деп айтты, - дейді.Сонда кемпірдің көзіне жас келіп, гүлді алды. Ал букет бетінде тұрған қағазда "Біздің махаббатымыз - Мәңгілік" деп жазылыпты.

Ораза ұстаушыға 15 кеңесАлла тағала бізге оразаны ол арқылы Өзіне құлшылық жасауымыз үшін парыз еткен. Оразамыз қабыл болып, пайдасы тию үшін мына нәрселерді орындауымыз керек:1. Намазға ұқыпты болу. Намаз – дініміздің тіректерінің бірі, оны тәрк ету күпірлік саналады. Кейбір ораза тұтушылар болса, намазға немқұрайды қарайды.2. Көркем мінез-құлықты ұстану. Күпірліктен, дінге тіл тигізуден және ораза екенімізді міндет қылып адамдармен жаман қарым-қатынас жасаудан сақтануымыз керек. Ораза мінез-құлықты бұзбай, керісінше оны түзейді, ал күпірлік адамды діннен шығарады. Алла елшісі с.а.с. «Кімде-кім өтірік сөз бен оған амал қылудан тыйылмаса, Аллаға оның жеп-ішуден тыйылуының қажеті жоқ»,-деп айтқан.3. Қалжыңдап болса да жаман сөздер айтпау. Әйтпесе тұтқан оразамыз зая кетеді. Алла елшісінің с.а.с.: «Қайсыбіріңнің ораза тұтатын күні болса, онда бұзықтық істемесін, айғай-шу шығармасын, ал егер біреу оны балағаттаса немесе оған соқтықса: «Мен ораза тұтқан адаммын» десін»,-деп айтқанын әрдайым есте ұстау қажет.4.Қылтамақ, асқазан жарасы сияқты көптеген кеселдерге себепші болатын темекіні тастауға ораза кезді пайдаланып қалу керек. Ерік-жігерді жинақтап, ұстамдылық танытып, темекіні күндіз шекпегендей түнде де шекпеу қажет. Сонда денсаулығымызды сақтаймыз және ақшамызды да ысырап қылмаймыз.5. Ауыз ашарда тамақты шектен асыра қарпымау. Бұл оразаның пайдасын кемітеді, әрі денсаулыққа зиян тигізеді.6. Адамның мінез-құлқын бұзып, оразаға кереғар келетін телебағдарламалар мен фильмдерді қарамау.7. Ұйықтап қалып, сәресі мен таң намазын жіберіп алмас үшін түнде ұзақ отырмаған жөн. Іс-амалдарды ерте таңда орындаған жақсы. Алла елшісі (с.а.с.): «Аллаһым! Үмбетім үшін ерте таңдарын берекелі еткейсің!» – деген.8. Пайғамбар (с.а.с.) құптан намазынан кейін әңгіме-дүкен құрып отыруды ұнатпайтын. Ол кісі (с.а.с.) ерте жатып, ерте тұратын.9. Туған-туыстар мен мұқтаждарға садақа беруді көбейту, ағайындардан хабар алу және араздасқандармен татуласу.10. Алланы жиі еске алу, Құран оқу, оны тыңдау, мағынасына ой жүгірту, оған амал қылу, пайдалы дәрістер тыңдау үшін мешітке бару және Алла елшісінің (с.а.с.) сүннеті бойынша рамазанның соңғы күндерінде мешітте иғтикафқа отыру.11.Пайғамбарымыздың (с.а.с.) сүннетіне сай ауыз ашу. Алла елшісі (с.а.с.) «Қайсыбірің ауыз ашатын болса, кепкен құрмамен ауыз ашсын, өйткені онда береке бар. Егер кепкен құрма таппаса, сумен (ашсын), өйткені ол-таза». «Адамдар ауыз ашарды асықтырған сайын игілікте болады»,-деген. Алла елшісі (с.а.с.) ауыз ашарда: «Аллаһумма ләкә сумту уә ъалә ризқикә әфтарту, зәһәбәз-замә-у уәбтәлләтил-ъуруқу, уә сәбәтәл-ажру инша Аллаһ[5]»-деп айтқан.12. Сәресіні ішу. Алла елшісі (с.а.с.): «Сәресі ішіңдер, өйткені сәресіде береке бар»,-деген.13. Оразаның үкімдерін білу үшін ол жайлы жазылған кітаптарды оқу. Ол кітаптардан ұмытып тамақ жеп, су ішіп қою оразаны бұзбайтыны, түнде жүніп болу ораза тұтуға кедергі жасамайтыны және т.с.с. нәрселер баяндалған.14. Рамазандағы оразаға ұқыпты қарау және балаларға шамалары жеткенше ораза түтуды үйрету. Рамазан айы күндерінде себепсіз ауыз ашып, оразаны бұзудан сақтану. Өйткені әдейі бір күн ауыз ашқан кісі және рамазан айында күндізгі уақытта әйелімен жақындасқан адам шариғат белгілеген тәртіп бойынша кәффарат амалдарын өтейді .15. Рамазан айында оразаны тұтпай жүруден сақтану лазым. Тұтпаған күннің өзінде оны адамдарға жарияламау қажет. Өйткені ораза ұстамау Аллаға қарсы келу, Исламға ат үсті қарау және адамдар арасында ұятсыз қылық болып табылады. Ораза тұтпаған адамға айт мерекесі де жоқ. Өйткені айт оразаның аяқталуы мен құлшылықтардың қабыл болуына байланысты ұлы қуанышты білдіреді, ал ораза тұтпаған адам бұл қуаныштан мақрұм қалады.

👉 Қыздарға кеңес ♕✅ Саған адал әйел ✅ Ертеректе бір көпес төрт әйелімен өмір сүрді. 4-ші әйелі: Көпес оны бәрінен қатты жақсы көретін. Әдемі көйлек пен бағалы сыйлықтардың бәрін соның үстіне жапсыратын. Соның күтімін жасап, соны аялап, алақанында ардақтаушы еді. 3-ші әйелі: Көпесі оны да қаты жақсы көрді. Оны сұлулығын мақтаныш көріп, әр жолы реті келгенде достарына көрсетіп қалуға тырысатын. Алайда, ертелі-кеш біреуге кетіп қалар ма екен деген қорқыныш кеудесінен кетпейтін. 2-ші әйелі: Екінші әйелін де жақсы көрді. Екінші келіншегі өте ұқыпты әрі сабырлы болатын. Әр жолы басы дауға қалғанда, содан барып көмек сұрайтын. Қиын уақыттардың бәрінде ол қол ұшын беретін.Көпестің бірінші әйелі адал, жұмсақ жан еді, әр уақытта көпестің өсіп-өркендеуін тілеумен жүретін. Бірақ, оған көпес назар аудармайтын, назар аударса да, мән бермейтін. Ал ол болса өліп-өше сүйіп қала беретін.Бір жолы көпес қатты сырқаттанып қалып, алыс-жақында көз жұматынын түсінді. Төсекте жатып, жүріп өткен өз өмір жолына қарап, ойға шомды: "Қазір менің төрт бірдей әйелім бар, бірақ, өлім сәтінде жалғыз өзім ғана қаламын. Ах, қалай жалғыз қаламын..."Көпес сол сәтте төртінші әйелін шақыртып алды: "Мен сені бәрінен артық жақсы көрдім, бар байлықты, бар жақұтты бір үстіңе үйіп төктім. Енді, міне өлгелі жатырмын. Арғы өмірде бақытты болуым үшін менімен бірге қаласың ба? "Еш уақытта!" - деді төртінші әйелі, одан артық бір ауыз сөз айтпастан, үйді тастап кетіп қалды. Көпес болса, жүрегіне тікен қадалған күйі, іші удай ашып қала берді. Қайғы басқан көпес үшінші әйелін келтірді: "Өмір бойына сені қатты жақсы көрдім және алақаныма салып келдім. Өлім сәтінде менің қасымда қаласың ба?""Жоқ - деп жауап берді үшінші әйелі, - Өмір кереметке толы. Қалай сен көз жұмасың, артынша басқа бір байға тұрмысқа шығамын. Маған ренжи көрме". Көпестің бұл сөзді естуі мұң екен, жүрегі мұздап кетті. Арада екінші әйелін шақыртты: "Қиын сәттерге көмек сұрап едім, қол ұшын берумен болдың. Қазір де көмектесесің бе, сен де мені тастап кетпейсің бе?" "Өте өкінішті" - деді ол,- Бірақ, осы жолы көмектесе алмаймын. Қолымнан бар келетіні, жан тапсырғанға дейін қасыңда болып, көрге алып барып тапсыру". Бұл жауапты естіген көпес төбесінен жай оты түскендей халде қалып, ұнжырғасы түсіп кетті. Кенет тыныштықты дүр бұзған дауыс естілді: "Сенімен бірге барамын. Сен қайда барсаң, мен сонда боламын. Және сені еш уақытта тастап кетпеймін". Көпес басын көтерсе, алдында бірінші әйелі тұр. Арық, жұқа келіншектің жүдеу өңі тұрды. Қатты қапаланған көпес, сондай былай деп тіл қатты: "Қолымнан келген тұста саған артық көңіл бұруым керек еді. Адалдық танытпаппын. Кешір". \* \* \* \*Шындығы сол, бұл өмірде бәріміздің басымызда 4 әйелден бар...4-ші әйел - бұл біздің денеміз. Қанша жерден күтім жасап, аялап тұрсақ та, өлім сағатында тастап кетеді. 3-ші әйел - дәулетіміз, атақ-дәрежеміз және бет-беделіміз. Өлгеннен соң өзгенің қолына өтіп кете салады. 2-ші әйел - бұл отбасы мен достар. Бұл өмірде қанша жерден жақын болмасын, өлім сағаты туғанда олардың қолынан бір-ақ нәрсе келеді. Ол - соңғы сапарға ғана шығарып салу ғана. 1-ші әйел - көзге көрінбейтін, физикаға бағынбайтын құдіретті күш. Ол - біздің Жанымыз. Материалдық дүниенің артынан, көңіл құмарлығын қандыру жолында жиі-жи ерік беріп кетіп қалып жатсақ та, ол үнемі артымыздан ере береді. Тіпті, өлгеннен соң да.Соған қарамастан, адам баласы Жанның бар екенін жоққа шығарады. Ағаштың ішкі дінін қалай көре алмайтын болсақ, оны да дәл солай көре алмайтынымыз ақиқат емес пе?!..

☝ Оқып-үйренуді тиімді ететін 6 қулықОқып-үйрену процесі әркімде ерекше жүреді, алайда барлық адамның миы жаңа ақпаратты біркелкі қабылдайды. Ол қалай жұмыс істейтінін білсек, бұрын білмеген дүниелерді зерттеп-білу үшін ең тиімді әдістеме таңдап ала аламыз. Америка ғалымдары адамның жадын жақсартудың және оқып-үйрену процесін тиімді етудің құпиясы неде екенін анықтапты.Сіз жаңа тілді оқып, музыка аспабында ойнауды үйреніп немесе оқып жатқан кітабыңыздың мағынасын түсінуге тырысып жүргеніңізде адам миында болатын процестерді жақсырақ қадағалауға болады. Ой әрекетінің принциптерін түсіну үшін мына алты фактіні білу қажет.Біз көзбен көретін ақпаратты жақсырақ қабылдаймызМи өз қорының 50% көруге және көрген нәрсені ақпаратқа айналдыру процесіне жұмсайды.Жаңа мәліметтерді көзбен көріп қабылдау оқып-үйрену кезінде маңызды роль атқарады. Оған жарқын мысал – шарапты жақсы көретін 54 адамға осы сусынның бірнеше нұсқасын көзін жұмып тұрып дәмін татып көруді ұсынған эксперимент. Қатысушылар тапсырманы орындай алмады. Көру – біз әлемді қалай қабылдайтынымыздың маңызды бөлшегі, оның бұзылуы адамның өзге сезім мүшелерінің жұмысын бұзады.Тағы бір маңызды ерекшелік – біз мәтінді сурет ретінде қабылдаймыз. Тіпті қазір осы мақаланы оқып отырғаныңызда, миыңыз әр әріпті жеке сурет ретінде қабылдап түсінеді. Адам суреттегі ақпаратты қалай қабылдайтынын түсіну оқып-үйрену процесін недәуір тиімдірек ете түседі.Біздің ағзамыздың табиғатының мынадай ерекшелігі бар: біз тоқтап тұрған (статикалық) күйдегі (сурет сияқты) заттарға емес, қозғалыстағы заттарға көбірек назар аударамыз. Сондықтан, әңгіме оқу, білім алу туралы болғанда анимация – ең тиімді тәсіл.Қорытынды: өзіміз оқып-үйреніп жүрген заттардың суреті салынған флэш-карталар жасап, оларға сөздер түрлі шрифтпен жазылған газет-журнал қиындыларын қосып, қандай да бір фактілерге көрнекі құрал ретінде сызбалар мен диаграммаларды қолдану керек.Майда детальдардан көрі, үлкен «суреттер» есте жақсырақ сақталадыЖаңа түсінікке жолыққан кезде, өзіңіз дәл қазір қабылдап отырған ақпарат ағынында адасып қалу оңай. Тым көп ақпарат жүгінен арылудың бір тәсілі – үлкен көлемді «суреттерге» қайта оралу, білетініңізге жаңа, бұрын білмеген фактілер үстеу.Адамның миы жаңа ақпаратты қабылдаған кезде ол бұрын алынған ақпаратқа автоматты түрде қатыстырылады. Адамның миы – сөресі көп шкаф деп елестетіп көріңіз. Онда неғұрлым киім көп болса, оны соғұрлым жиі жиыстырып, реттеп, бөліп орналастырып отырасыз. Мысалы, біреу сіздің сөреңізге қара жемпір (жаңа ақпарат) салғысы келеді. Ол не жемпірлер тұрған сөреге, не қара түсті киімдердің қасына, не болмаса қыстық, жылы киімдердің қасына барады. Шын мәнінде жаңа жемпір тек бір сөреге ғана тұрақтайды, алайда мида жаңа ақпарат онда бұрыннан бар ақпаратпен қатыстырыла бастайды. Адамға жаңа әлденені кейін, ол бұрыннан белгілі фактілермен байланыс орнатқаннан кейін есіне сақтау оңайырақ.Қорытынды: оқып-үйрену барысында жалпы контентті бір бетте не бір диаграммада кескіндеп алып, содан кейін мезгілімен оны жаңа ақпаратпен және толығырақ фактілермен үстеп отырған тиімді болады.Оқып-үйренуге және есте сақтауға ұйқының ықпалы барЗерттеулер көрсеткендей, әлденені қайталау мен жаңа дүние үйрену арасындағы түнгі ұйқы аса пайдалы, ол өнімділікті арттырады. Қалғып алудың да әсері сондай, сонымен қатар ол оқу сапасын да жақсартады.Бұған дәлел – Калифорния университетінің ғалымдары жүргізген эксперимент. Әлдеқандай тесттерді орындау арасында қалғып алған қатысушылар сол аралықта ояу отырғандарға қарағанда тапсырманы жақсырақ орындаған. Ғалымдардың айтуынша, ми жаңа дүниенің бәрін сіңіріп алуға дайын құрғақ губка сияқты.Қорытынды: жаңа ақпаратты ұйықтар алдында (күндіз не түнде) қайталап көріңіз, ал оянған кезде – есіңізде қалғаннын бәрін жазып алып отырыңыз.Аз ұйықтау жаңа ақпаратты сіңіру қабілетін төмендетедіАз ұйықтау дұрыс емес, өйткені біз ұйықының қаншалықты маңызды екенін толық ұғынбай жатамыз. Ұйқы – ақпаратты сақтау кепілі. Ұйқы дұрыс болса, біз әйтеуір бірдемені үйреніп, жаттап алатынымызға сенімді бола аламыз. Ұйқының жетіспеуі жаңа ақпаратты қабылдаудағы мидың тиімділігін 40% төмендететінін біле жүру керек.Гарвард медицина мектебінің зерттеулері мына жағдайды дәлелдеді: жаңа ақпаратты белсенді оқып-үйренгеннен кейін алғашқы 30 сағатта ұйқы жетіспеуі еңбегіңізді еш етеді.Қорытынды: тәулік бойы оқу дегенді ұмытыңыз! Білімдерді жадыңызда сақтап қалу үшін оқуға ұйқыңызды қандырып алып отыру керек, белсенді ой әрекетінен кейін де ұйықтап алуды ұмытпаңыз.Біз біреулерге үйреткенде өзіміз де жақсы есте сақтаймызБіз жаңа әлденені өзіміз үйреніп, оны басқаларға да үйретіп жүрген кезде ақпаратты меңгеру тиімділігі бірнеше есе артады. Біз басқа адамға ең маңыздысын жеткізгіміз келгендіктен, өзіміздің де жадымызда сол қалады. Бұл процесс бейсана түрде жүреді: мәліметтер біздің санамызда іріктеліп, бір жүйеге ұйымдасады.Қорытынды: білгеніңіздің бәрін жазып отыратын қойын дәптеріңіз болсын немесе блог жүргізіңіз. Түрлі идеялар мен концепциялар туралы сіз оны өзгелерге үйретуіңіз тиіс сабақ сияқты етіп жазыңыз.Ақпарат кезектесіп отырса, оқып-үйрену де тиімдіҒалым Дик Шмидт оқып-үйренуге деген жалпы тұрғыны «blockpractice» деп атайды: сіз бір нәрсені оқып-үйренуге бар күшіңізді салғанда ол практикаға шектеу қоядв. Осы ғалым оқып-үйренуге деген «кезектестіру» деп аталатын, ақпаратты және сіз меңгеріп жүрген дағдылар мен машықтарды араластыру тұрғысының авторы. Бұл тұрғыны өзінің Психологиялық зертханасында Боб Бьорк та зерттеген. Эксперимент барысында қатысушылар танымал суретшілердің көркемдік стильдерін зерттеген. Бір топқа бір суретшінің 6 картинасын, содан кейін басқа суретшінің 6 картинасын қарап көру ұсынылды. Басқа топта фотосуреттер кезектесіп берілді. Эксперимент аяқталғаннан кейін қатысушылар суретшілердің дара стилін қаншалықты жақсы білетіні тексерілді. Суреттер кезекпен берілген топтың табыстылығы 60%, ал екінші топта –30% болды.Кезектестіруге мысал – сөйлеу, тыңдау және жазу бойынша тапсырылатын шет тілдері бойынша емтихан.Қорытынды: жаңа техниканы үйреніп, не тәжірибе жүзінде енді қолданып жүргеніңізде, оны басқа біреуімен; жаңа ақпаратты меңгеріп жүрсеңіз – оны өзіңізге бұрыннан белгілі мәліметтермен (мысалы, шет тілін үйренуде жаңа және ескі сөздерді араластыру сияқты) кезектестіріп отырыңыз.

Адал еңбекБаяғыда көпті көрген бір кісінің жалғыз ұлы болыпты. Ұлы ержеткенде әкесі оған адал еңбек етіп, ақша табуды тапсырады. Бірақ, әйелі баласын аяп, жұмысқа жібермей, күнде ақша беріп тұрады. Ал, ұлы әлгі ақшаны кешқұрым «бүгінгі табысы» екенін айтып, әкесіне ұсынады. Әкесі еш ойланбастан «табысын» отқа лақтырып жібереді. Ұлы ештеңе демей үйден шығып кетеді. Бұл жағдай бірнеше рет қайталанған соң, ұлы еңбектену керектігін түсінеді. Таңертең ерте тұрып, базарға барады. Бір саудагермен келісіп, жүгін тасып береді. Кешке еңбекақысын алып, әкесіне қарай құстай ұшады. Үйге кіре сала маңдай терімен тапқанын әкесіне береді. Әкесі барлығын біле тұра бұрынғы әрекетін тағы қайталайды. Бұған шыдамаған бала лаулап жанып тұрған оттан ақшаны суырып алады да:- Әкетай, мен бұл ақшаны кешке дейін еңбектеніп, әрең таптым. Ал, сіз болсаңыз отқа тастайсыз,- дейді көзі жасаурап.Сол кезде әкесі:- Балам! Сенің айтқаның орынды. Мен саған адал еңбекпен табылған малдың қаншалықты қадірлі болатын ұқтырғым келген еді,-деп ұлын бауырына басып, құшағына алыпты.

☝ Салмақ қосудың жолдары✅ Арықтау қандай қиындықпен келетін болса, салмақ қосуда үлкен күшпен пара-пар. Өйткені, арық адамдардың бұл арманына да айналып жатады. Өз дене бітімін қалыптастырып, әдемі көріну әрбір қыз бала үшін маңызды. Әсіресе, арық келген қыздар толғысы келетіні сөзсіз. Жай ғана толу емес, өз формасын қалыптастыра отырып, болмыс-бітім, келбетін келтіру.Ол үшін не істеу керек?Ең алдымен, ас ішу процесі.✅ Дұрыс тамақ таңдай біліңіз! Құрамында ақуызы мол тамақпен ауқаттаныңыз! Көмірсуы бар тағамдарды жиі пайдаланып, калориясы жоғары тағамдарға көшіңіз! Майлардан тұратын азық-түліктер де жоғары маңызға ие. Ұн, макарон өнімдері, картоп пен тәтті тоқаштарпен тамақтаныңыз. Тамақ ішкеннен кейін аздап демалып алғаныңыз жөн. Тым қозғалыссыз болудың да қажеті жоқ. Бірақ, формаңызды қалыптастыру жолында физикалық жаттығулар жасауды ұмытпаңыз!✅ Күн ваннасын қабылдап, күн сайын 20 минуттық тыныс жаттығулары жасап тұрсаңыз жақсы көмектеседі. Арнайы тренажер залына барып, толу жаттығуларын жасаңыз. Ол сіздің аяғыңыздың әдемі болып, қолдарыңыздың күш жинауына әсерін береді. Тек уақытысымен, пайдалы тамақтана біліңіз!✅ Дұрыс тамақтануды негізге ала отырып, толу үшін талпынсаңыз болғаны!

✅ Сүйіктіңізге ақша тапқызудың оңай жолдары ✅ Көптеген бойжеткен бай, мәдениетті жігітке күйеуге шыққысы келеді. Сөйтіп өз қиялындағы жігітті ұзақ уақыт іздеп жүріп, "тазға" жолығып қалады.✅ Негізі, "мал таппас жігіт болмас, құрарын айт" дегендей, кез келген ақылды келіншек өзі-ақ жарын миллионерге айналдыра алады. Ол үшін:✅ Біріншіден, оған мүлтіксіз сену керек. Келіншегінің "саған сенем, сенің қолыңнан келеді" деген сөзі жігітті қанаттандыратыны сөзсіз. Әрине, бүгін айтсаңыз, ертең миллионды әкеліп ұстатпайтынын түсінетін шығарсыз. Сондықтан, шыдамды болыңыз. Әзірге, сөзіңізбен, сеніміңізбен инвестиция құясыз. Жемісін кейінірек жейсіз.✅ Екіншіден, әрбір қадамын аңдып отырмаңыз. "Бүгін кіммен кездестің? Ол сенімді кісі ме? Қандай жоспарың бар?" деп күнде мазасын ала беру қажытып жібереді. Кешке қандай көңіл күймен келгенін қас-қабағынан байқап, жылы-жылы сөйлеңіз. Себебі, ол да жоспарының тез іске аса қоймағанын іштей уайымдап жүреді. Сол себепті, көңілді жүрген кезінде үлкен табысқа жеткендеріңізді елестетіп, визуализация жасауды біртіндеп әдетке айналдырғандарыңыз абзал. Бұл – әлемге танымал миллионерлердің тәжірибесінен алынған нәрсе.✅ Үшіншіден, мақтап-мадақтап отырыңыз. Сүйген жарының кішкентай жетістігінің өзіне қуанып, қолдауы оның төбесін көкке жеткізіп тастайтыны хақ. Жақсы әйелдің күйеуді адам қылатынын ата-бабамыз баяғыда-ақ айтып тастаған. Осы есіңізде жүрсін.✅ Төртіншіден, ақша тиыннан құралады. Еріңіздің маңдай терімен тапқанын уыстап шаша бермеңіз. Әрине, "өзі болған қыз төркінін танымас" дегізбей жұртқа да көмектескен дұрыс, алайда отбасылық бизнесіңіздің әбден оңынан оратылып жүріп кеткенін күткеніңіз жөн. Күнделікті керек-жарақты алу үшін өзіңіздің де жұмыс істеп, ақша тапқаныңыз жарыңызға кәдімгідей көмек болар еді.✅ Бесіншіден, оны ешкімге жамандамаңыз. Кейбір келіншектер құрбыларына жарын "күйеумнің қолынан ештеңе келмейді" немесе "ол – шық бермес Шығайбай" деп жамандағанын аңдамай қалады. Бұл күндердің күнінде еріңіздің құлағына да жетері сөзсіз. Ол мұны дұшпандық деп қабылдайды.✅ Алтыншыдан, онымен бәсекелеспеңіз. Күйеуіңіздің ақша тапқанын шынымен қалайсыз ба? Әйелдердің ішінде өз ерімен іштей бәсекелесіп, "көрермін қанша ақша табатыныңды" деп кекетіп-мұқатып жүретіндері кездесіп жатады. Әлбетте, мұндай келіншектің де, күйеуінің де қалтасы жұқа болады. Сосын "бәсе, біліп едім, қайдан таба қойсын" деп табалап отырады.✅ Жетіншіден, оны ешкіммен салыстырмаңыз. "Пәленше сөйтіп, үй алыпты, шетелге отбасымен қыдырып кетіпті" деген сіздің қаңқу сөздеріңіз оған шаншудай қадалады. Әлгі жігітті табысты қылған алтын әйелі. Сіз алтын боласыз ба, әлде мыс боласыз ба? Өз қалауыңыз.

Пияз дене қызуын түсіреді ✅✅ 1. Пияз дене қызуын түсіредіӘсіресе балалардың денсаулығына пайдасы мол. Егер дене қызуыңыз көтеріліп тұрса, пиязды кесіп, алма қышқылына салыңыз. Артынша бірнеше тілімін құлағыңыздың үстіне, нәскиіңіздің ішіне салып қойыңыз. Осылайша денеңіздің қызуы жылдам түседі.✅ 2. Инфекцияны өлтіредіЕң алдымен, пияз пастасын дайындау қажет. Ол үшін нанның үстіне сүтті қайнатып құйыңыз. Бетіне пиязды үккіштен өткізіп салыңыз. Артынша жараңыздың үстіне жағыңыз. 2-2,5 сағат тұрса, жеткілікті. Бұл рәсімді инфекция толығымен залалсыздандырылғанша қайталауыңызға болады.✅ 3. Қанды тоқтатадыБір жеріңізді өткір затпен тіліп алсаңыз, сол жерге дереу пиязды дәкеге орап қойыңыз. Тыртық қалмау үшін рәсімді бірнеше рет қайталауыңызға болады.✅ 4. Күйікті емдейдіКүнге қатты күйсеңіз, теріңіздің үстіне пияз қойыңыз. 2 минут жеткілікті болады. Мұнымен қатар, күйген жерге жұмыртқаның ақуызын жақсаңыз, тыртық қалмайды.✅ 5. Жөтелді емдейдіПияз суының жөтелді тоқтатуға пайдасы мол. Суын іше алмайтындықтан, бірнеше бөлікке бөліп, құлағыңыздың үстіне қойыңыз. Осылайша пияз суы қанға түсіп, жағымсыз жөтелден арыласыз.

⭐ Құрбыма сыйлық. Handmade ⭐8 наурыз – Халықаралық әйелдер күні. Осындай атаулы мерекеде сыйлық алу кез келген адамның көңілін көтерері анық. 8 наурыз мерекесінде құрбымызға, әпке-сіңілімізге, өзімізге жақын жандарға не сыйларымызды білмей ұзақ ойланатын кездер болады. Сыйлықты өзіміз қолдан жасау үшін идея ұсынбақпыз. Әшекей ұнататын құрбыңызға өз қолыңызбен жасалған лентадан жасалған білезік пен тастардан жасалған білезік, шаш қыстырғыш пен сырға сыйласаңыз болады. Қыздың барлығы дерлік тәттіні ұнатады деген ойдамыз. Сондықтан "Тәтті көмек" сыйлығын дайындап көріңіздер.⭐ Қажетті құралдар:- құты;- желім;- жапсырма немесе кез келген қағаз;- қалам;- лента;- төртбұрышты әдемі мата немесе қағаз майлық;- тәттілер. ⭐ Жапсырмаға суретте көрсетілгендей "Тәтті көмек" және "Қолдану нұсқамасы" деп жазып дайындап қоямыз. Қолмен жазу немесе компьютермен теріп, принтерден басып шығару өз еркіңізде. "Қолдану нұсқамасының" орнына өз қиялыңыздан кез келген нәрсе жазсаңыз болады. Бастысы, құрбыңыз сол сөздерді оқығанда жүзіне күлкі енсе, сыйлық өз міндетін атқарды деген сөз."Тәтті көмек" тіркесі жазылған қағазды желімнің немесе екі жақты скотчтың көмегімен құтыға жабыстырамыз. Оны жабыстырған жер құтының алдыңғы жағы болып саналады. Құтыны таңдарда сырты ерекше және әдемі болуын ескеріңіз. ⭐ "Қолдану нұсқамасын" құтының артына жабыстырамыз. Жабыстырған қағаз суреттегідей жиырылып қалмас үшін құтының тегіс болғаны жөн.Одан соң құтының ішін құрбыңыз аса ұнататын тәттілермен толтырыңыз. Ол тәттінің бір түрі немесе әр түрінен болсада маңызды емес.Құтының қақпағын жапқан соң, оның үстіне төртбұрышты әдемі мата немесе қағаз майлық қоямыз. Қағаз майлықтың сыртынан қақпақты айналдыра лентамен байлаймыз.Өз қолымыздан дайындаған сыйлық дайын.

🌱 Шаш жиі түсетін болса 🌱✅ Қалада өмір сүріп шаштың табиғи қалпын сақтап қалу оңай емес. Жаратылысы бөлек, ерекше жан болмаса, қарапайым қыздардың шашының түсуі қалыпты жағдай. Экология нашар болуы, лас ауа, хлорлы су да кері әсер етеді.✅ Шаш көп түспеу үшін қайнаған сумен 4-5 күн бір рет жууға дағдыланған дұрыс. Демалыс күндерді үйде өткізетін болсаңыз, шаш қатты майлы болмаса жумауға тырысыңыз. Солай жайлап-жайлап сирек жууға үйренуге болады. Сусабын құрамында шаштың түсуіне әсер ететін зиянды химиялық заттар көп.✅ Ал шашыңыз көп түсетін болса, арнайы маска қолдануға болады. Оны шашты қалыңдату үшін де қолданады.✅ 1 сарымсақты тазартып, үккіштен өткіземіз не майдалап тураймыз. Оған 2 жұмыртқа қосамыз. Масканы шаш түбіне жағып, орап қоямыз. 20-30 минут ұстауға болады. Неғұрлым ұзақ ұстасаңыз, соғұрлым нәтижелі болмақ.

10 бәледен құтқаратын 10 сүре1. «Фатиха» сүресі – Алланың қаһарынан қорғайды.2. «Иә-Сиин» - қиямет күні шөлден құтқарады.3. «Духан» - Қиямет күні болатын қорқыныш пен үрейден құтқарады.4. «Уақиға» - кедейлік пен мұқтаждықтан,5. «Мүлк» - қабір азабынан сақтайды.6. «Кәусар» сүресі - өзгелердің жек көруінен сақтайды.7. «Кәфирун» - ақыреттегі өмірге сенбей, кәпір болып өлуден,8. «Ықылас» - екіжүзділік пен өтіріктен сақтайды.9. «Фәләқ» - көз тию мен дуадан,10. «Нәс» сүресі - шайтанның азғыруынан (сыбырлауынан) қорғайды.

💡 Шәугімнің түбіндегі қақты қалай кетіреміз?✅ Ол үшін шәугімге орталап су құйып, оған лимон қыш­қы­лын тамызып, жақсылап қай­натады. Бұдан соң қайта су құйып, 3-4 қасық ас содасын саламыз. Қайнаған соң суды тө­гіп жақсылап жуамыз. Сонда шәу­гім­нің ішіндегі қақ тазарып шы­ға келеді.

Интуицияны дамытудың жолдарыКез келген адам интуициясын немесе ішкі дауысын дамыту керек екенін біледі. Ол бізді қиын шақта дұрыс жолға салып, шешім қабылдауға көмектеседі.Оны дамытудың жолдары бар ма?Қиялдаудан қорықпаңызФантазия әрбір адам баласына тән қасиет. Бала кезіңізде сіз еркін қиялдай алатын болсаңыз, есейе келе оны қажет емес не пайдасыз деп бағалап, фантазияны сананың ең алыс бөлігіне итеріп тастайсыз.Оны қайтадан бері алып шығу үшін күнде таңертең блокнотқа ойыңызға келген сөздер, сөйлемдер, дәйексөздерді жазып отырыңыз.Әр жазған сөзіңізді елестетіп, оқиға құрыңыз. Уақыт өте келе сіздің не жақындарыңыздың өмірінде блокнотта жазылған оқиғалар бола бастағанын байқайсыз. Жаңа нәрселерді танудан қорықпаңыз.Фильм түсіріңізОйыңызбен өзіңіздің өміріңіз жайлы фильм түсіріп көріңіз. Біреумен кездесудің алдында сол сәтті елестетіңіз. Кездесу болатын жер, киіміңіз, сәлемдесу, әңгіме барысы, қоршаған орта, жан-жағыңыздағы адамдар, мәзір, сол адаммен кездесуден кейінгі көңіл-күйіңізді, бәрін елестетіп көріңіз. Бұл тек кездесуге ғана емес, демалыс, саяхат секілді басқа жағдайға да қатысты.

💄 Жарқын түсті далап таңдасаңызЖарқын түсті далап – арулардың сиқырлы сұлулық құралы. Өзіңізге назар аударудың, көпшіліктің арасынан ерекшеленудің жолын іздесеңіз, жарқын түсті далапты қолданып көріңіз. Ал оған батылдығыңыз жетпей жатса, біздің кеңестерімізбен танысыңыз.Суық күз-қыс маусымдарында жарқын, қанық түстер ашық түстердің алдын орап, орнын басты. Әсіресе ерінге арналған бояулар арасында қанық қызыл, фуксия, бургунди түстері сәнде. Ал батыл қыздар күлгін, қоңыр, қызыл-қоңыр сияқты күңгірт түстерінің арасынан таңдай алады.Қанық түсті далапты жағу басқа бояу жағудан еш қиын емес. Алайда бұл шаруада кейбір сырлар мен сиқырлар бар.Сонымен, жағылған далап тым артық кетпей, орынды көрінсін десеңіз, мына кеңестерді біле жүріңіздер:✅ ДайындықҚанық түсті далап жағуда дұрыс дайындық өте маңызды. Қанық түстер ашық түстерге қарағанда еріннің бар кемшіліктерін көрсете алады. Сол себепті жараланған, жарықтанған ерін терісінде қызыл далап өте нашар көрінеді. Таза ерін терісіне қорғаныс пен ылғалдандыруды қамтамасыз ететін ерінге арналған бальзам қолданыңыз. Еріндегі кішкентай жарықшаларды жасыру үшін спонж көмегімен жұқа қабатпен реңк беруші крем жағыңыз, артынан опа жағуға да болады. Бұл далаптың жұқа әрі бір қалыпты жағылуының кепілі болады.✅ Далап жағуТартымды еріндер жасау үшін қызыл далап жаққан жеткіліксіз. Еріннің шекарасын қарындашпен сызу далаптың кеш бойы ұсталуына көмектеседі. Қарындаштың жұмсақ болғаны дұрыс, далап жасанды көрініп қалмасын десеңіз, еріннің жоғарғы шекарасын толықтай сызбаңыз. Далап өте ұзақ уақыт сақталу керек болса, қарындашпен ерін терісін бояуға болады. Далапты мүмкіндік болған жағдайда жаққышпен екі қабат жағыңыз. Далап тым жасанды көрініп тұрса, ерініңізге қағаз сулығын бір басыңыз. Ол далаптың артығын өшіріп, жылтырын кетіреді.Жарқын түсті далап арулар үшін тек сәнді тренд емес, батыл, ерекше макияж элементі болып келеді. Сіз де далапты көңіліңізге қарай таңдап, оын қарапайым бейнелермен үйлестіріп көріңіз.

💊 Дәрі ішкенде қалай тамақтану керек?✅ Кез келген дәрі ағзаға екі жолмен барады: ішу мен егу арқылы. ✅ Егер дәрі ағзаға ішу арқылы түссе, оның жеткілікті түрде жақсы әсер беруіне кәдімгі күнде ішіп отырған тамақ кедергі болуы мүмкін. Дәрі ішіп алып, артынан тойып тамақ жеп алсақ, ағзаға енді барған дәрі тамақпен араласып кетіп, нақты нәтиже бере алмайды. Екінші сөзбен айтсақ, дәрі мен ақшамыз далаға кетіп, еңбегіміз еш болады. ✅ Сол үшін дәріні дұрыс қабылдай білу шағын мәселе болып көрінгенімен, өте маңызды. Көп адам дәрігердің айтқанын толық орындай бермейді. Сөйтіп жүріп ауруын асқындырып алып жатады. ✅ Ауырғанда міндетті түрде дәрігердің айтқанына құлақ асу керек. Дәріні қашан қабылдайтыныңызды нақтылап сұрап алыңыз. ✅ Егер дәрігер нақты ештеңе айтпаса, нұсқаулықта да жөнді ештеңе жазылмаса, кез келген дәріні тамақ ішуге дейін 30 минут қалғанда ішу керек. ✅ Дәрігер бұл дәріні қанша уақыт бойы ішу керек десе, сонша уақыт ерінбей қабылдаңыз. Жазылып кеткендей сезінсеңіз де, ауру толық жойылғанша, дәріні үзбей ішіңіз. ✅ Екінші бір мәселе, дәрі іше бастағанда, тамаққа аса мән бере бермейміз. Тамақ – ағзаның күші. Сол үшін де дәрі мен тамақтың сәйкестігін назарға алу керек. ✅ Антибиотик ішкенде, сүттен бас тартыңыз. Өйткені сүт антибиотиктің әрекетін нашарлатады. Арақ-шараптан, газды сусыннан аулақ болған жөн. ✅ Аспирин ішкенде, ақуыз, май, көмірсудан аулақ болған дұрыс. Цитрус шырынын да аспиринмен бірге ішпеңіз. ✅ Құрамында темір бар препарат ішкенде, кофе, шәй, ұнды өнім мен тәттіден, жаңғақ, сүтті тағамнан аулақ болған дұрыс. ✅ Жалпы дәрі қабылдап жүргенде арақ-шарап, темекіні қоя тұрған жөн.

🎀 Сырғаны қалай таңдау керек?✅ Сырға - әйелдің бетін әдемі қып әрлейтін зат. Сондықтан сырғаны таңдағанда, қайсы әдемі болса, соны емес, өзіңізге үйлесетінін таңдауға тырысыңыз.✅ Алдымен беттің пішініне назар аударамыз. Сырға таңдағанда, сырғаның пішіні мен оның тасына мән берген жөн. Мысалы дөңгелек, үлкен тиек іспетті сырғалар бетті сырт көзге үлкейтіп көрсетеді. Дөңгелек пішінді бетке ұзын сырғалар әдемі жарасады. Беті ұзын пішінді нәзік жандылардың домалақ сырғаларды таққандары жөн. Сары шашты, көзінің түсі ашық қыздар ашық тастары бар сырғаларды, ал қара көзділер жылы түстес тастары бар сырғаларды таққаны жөн. Қара шаштыларға ашық түсті тасы бар сырғалар жарасады. Алтын сырғалар барлық қыздарға үйлесе кетеді.✅ ЖұмысқаЖұмысқа сіздің іскерлік образыңызды ашатын сырға таңдау керек. Ол алыстан көз тартатындай болмағаны дұрыс. Кеңсеге кішкентай дөңгелек сырғалар, ұқыпты тұратын гауһар тасты сырғаларды тағуға болады. ✅ Кешкі отырысЖарқыраған қымбат сырғаларды кешкі отырыстарға, театрға, қонаққа барғанда тағып барған жөн. Жалт-жұлт еткен әшекей кешкі отырыстың ажарын ашады. Олар жұмыс күнінде, күндізгі уақытта өзінің ажарын жоғалтып алады. Кешкі отырысқа тағып баратын сырғаңыз міндетті түрде көзге түсетіндей болуы керек.✅ Қайталанбайтын іс-шараларғаЕгер сіз арнайы кездесулерге, көптен күткен ерекше шараларға баратын болсаңыз, этикетті сақтаңыз. Мүмкіндігінше, сырғаңыз қымбат металдан жасалып, сіздің әшекейлеріңізбен сәйкесуі керек. Осындай аса қымбат сырғалардың тым құрыса біреуі сіздің аксессуарларыңыздың арасында болса, қайталанбас кештерге осы сырғаны ұялмай тағып бара аласыз. ✅ Күнделікті тағатын сырғаОбразыңызға сай келетін сырғаны таңдаңыз. Кешкі отырысқа тағылатын сырғаны супермаркетте тағып жүрсеңіз, сіздің талғамыңызға сын. Сондықтан, қандай сырғаны таңдасаңыз да, көшенің атмосферасымен сай келсін.✅ Қымбат сырғаларСырға қымбат металдан да, арзан металдан да жасалады. Күмістен, алтыннан, платинадан және платина металдарынан (палладий, рутений, осмий, родий, иридий) жасалған сырғалар қымбат сырғалар болып есептеледі. Бұлардың бағасы да сәйкесінше қымбат. Сондықтан, осындай сырғаларды сатып алғанда, міндетті түрде сынақтан өткізіңіз.✅ Қымбат сырғалардың сынамалары:Алтын: 999, 958, 750, 585, 500, 375.Күміс: 999, 960, 925, 875, 830, 800.Платина: 950, 900, 850.Палладий: 850, 500.

Өкпе арқалағаннан кешірген жақсы«Жамандықтың жазасы соған тең жамандық (жаза). Алайда кім кешірсе және бейбітшілікті жақтаса, оның сыйы Аллаға тән. Өйткені Алланың залымдарды жақсы көрмейтіні анық» ("Шура" сүресі, 40-аят).Өмірде әркімдерге қанша рет ренжідік, өкпеледік десеңізші?! Тіпті әліге дейін небір өкпені арқалап жүрміз, кімге, неге екені өзімізге мәлім. Өйткені кешіре алмағанбыз. Бет көрмейтіндей ренжіп, танысымызбен араластықты үзіп, кек тұтып немесе «ешқашан кешірмеспін» деп, ат құйрығын шорт кескенбіз. Анығында, бұл әретімізбен тек өзімізге зиян тигізудеміз, ол өзі біз бекерге арқалап жүрген қажетсіз жүкке ұқсайды.Мына бір ғибратты оқиға осыған жақсы мысал бола алады. Ұстаз бір күні оқушыларға ертеңгі тақырып өмір сабағы екенін айтып, ертесі әрбірі мектепке бір келі картоп ала келуді тапсырады. Балалар картоп алып келеді. Ұстаз әр картопқа ұнатпаған, жек көрген немесе кешірмеген бір адамның атын жазып, артынан пакетке салуды ұсынады. Кейбірі картопқа бірнеше кісі аттарын жазады, енді біреулері бірнеше картопқа бірден жазады. Ұстаз оқушыларға осы картопты бір апта бойы қайда барса да өздерімен ала жүруді тапсырады. Оқушылар таңғалысады, дегенмен бәрі де айтқанды істейді. Бір аптадан кейін сабаққа келген оқушылар: «Ұстаз, мына картоптарды тастасақ бола ма, ауырлап кетті әрі иістене бастады. Автобусқа, басқа да қоғамдық көлікке отырайық десек, жұрттар тыжырына қарайды әрі шопыр бізді алғысы келмейтінді шығарды» дейді. Ұстаз сонда күлімдеп былай дейді: «Міне, балалар, сендер кешірмеген адамдар сендерге уақыт өте келе осындай жүк болады, сол жүкті барлық жерде алып жүрулерің қажет болады. Сендер бұл жерде таңдау жасай аласыңдар, не өкпе-ренішті жүк етіп осылай арқалап жүресіңдер, не оны лақтырып тастайсыңдар!»Өкінішке қарай, бүгінгі күні де осындай жүрекке түскен қажетсіз салмақты өздерімен бірге көтеріп жүргендердің саны аз емес. Кейбіріміз тәкаппарлығымызды жеңе алмаймыз, кейбіріміз кешірумен бізге жамандық жасаған адамға жақсылық жасадық деп ойлаймыз. Немесе кешіруді бір «тұқыру» секілді қабылдаймыз. Анығында, кешіру бізде әрі физикалық, әрі рухани тазалыққа себеп болады. Зерттеулер де осыны көрсетуде. Кешірмеу күйзеліс тудырып, ағзада зиянды заттардың пайда болуына себеп болады. Дене қысымының жоғарылауы, гормондық теңсіздіктердің болуы, жүрек аурулары, неврологиялық ауытқушылықтарға жол ашады. Алайда кешіргенде, бұлардың деңгейі барынша төмендейді. Бұдан бөлек, кешіріп, әрі өз бойымыздағы жақсы қасиеттерді анықтаймыз, әрі қарсы алдымыздағы кісінің одан да жақсы болуына деген үмітімізді жоғалтпаймыз.Кешіру тек психологиялық әрі физикалық тұрғыдан пайда келтірмейді, бұған қоса, Жаратушы иенің марапатына да кенелтеді. Құран Кәрімде бұған қатысты: «Жамандықтың жазасы соған сай жамандық (жаза). Алайда кім кешіріп, бейбіт бітім жағын ұстанса, оның сыйы Аллаға тән. Өйткені Алла әрине залымдарды жақсы көрмейді» ("Шура" сүресі, 40-аят), - деп бұйырған.Шын кешірдік пе?Кешіру әрдайым пайда тигізсе де тек «кешірдім» деумен ол адамды кешіре алмаймыз. Осы сөзді айтқанымызға қарамастан, әлі де ол адамға ашуланып, жынымыз ұстап, өкпелеп, өш алсақ, шын мәнінде оны кешірмегендігіміз. Кешіруді әлі іштей меңгермегендігіміз. Негізінде кешіру деген сөз осындай жағымсыз сезімдерден толықтай арылуды білдіреді.Қалай кешіруге болады?Кешіру оңай психологиялық үрдіс емес. Уақыт алуы мүмкін, баршаға бірдей аз уақытта жүзеге аспауы мүмкін. Осы себепті кешіру жаттығуларын жасауға болады. Aлайда алғашқы жасалуы керек нәрсе сезімдерді сол мезет кешіп, дереу басып тастау. Айталық, күндіз біреумен ренжіскен болсақ, оны ішке сақтағаннан гөрі лайықты түрде өзіне айта білген дұрыс. Кінә тағып, жазғырушы ретінде емес, өзімізге сенімді түрде ұнамаған нәрсені айта білуіміз қажет. Әрине, бұрын өтіп кеткен реніштерге бұл әдіс жарамауы мүмкін. Ол кісіні табу мүмкін болмаса, ойша хат жазып әлгі нәрсені іштен кетіруге болады. Тура сол кісі жанымызда бар секілді сезімімізді хатқа түсірсек болады. Психологтар айтатын мына бір әдіс те қызықты. Екі орындықты бір-біріне қарама қарсы қойыңыз. Біріне өзіңіз отырыңыз, қолыңызға бір жастық алыңыз. Екінші орындықта сізді ашуландырған кісі отыр деп біліңіз. Oған деген ашуыңызды дауыстап айтып, қатты айғайлаңыз. Сыпайы болуға тырыспаңыз. Физикалық тұрғыдан ұрғыңыз келсе, жастықты пайдаланыңыз. Бұдан кәдімгідей іштегілерді сыртқа шығарып, босап қалғаныңызды сезінесіз. Айтарыңыз біткенде, екінші тараптың уәжін тыңдаңыз. Сіздің кінәлауыңызға не деуде? Іштей оған да бір жауап келетін болады. Жауап сіздің кешіруіңізге жеткілікті ме? Жеткілікті болса, оны кешіруге дайынсыз деген сөз. Соған беріліңіз. Жауап қанағаттандырмаса, жиі-жиі осы әдіске жүгініңіз. Мынаны ұмытпаңыз, сезімдеріңіз кеткен сайын ол болған жайтқа деген ашуыңыз тарқайды, сөйтіп кешіруді қажет ететіндей де жағдай қалмайды. Бұл әдісті де ойша жасап көрсеңіз болады.

Бала тәрбиесі: Үш жасқа дейін✅ Кез келген ата-ана баласының жан-жақты дамып, жетіліп, зердесі терең тұлға болып өскенін қалайды. Алайда баланы саңлақтар жүрген сара жолға салу әдісін барлығы бірдей біле бірмейді.✅ Тілі шықпаған баланы түк түсінбейтін тіршілік иесіне балап, оның жанында ойымызға не келсе соны істеп, аузымызға түскен сөзді айта салуымыз осыған дәлел. Бала құрсаққа біткен сәтінен бастап сырттағы құбылысты толық қабылдайды. Ал өмірге келгеннен үш жасқа дейінгі кезеңі келешекте кемелді тұлға болып қалыптасуында аса маңызды орын алады. «Жасында әдеп үйренбеген кісіден, өскенде қайыр жоқ».✅ Дарын – табиғат тартуы, ол әкеден балаға мирас болып беріледі деген сөз ерте заманда қалыптасқан. Джон Стюарт Милл үш жасында классикалық әдебиетті өзі оқыған, мәртебелі Моцарт та осы жаста алғашқы концертін қойған. Бұл оқиғаларды естігенде «Әрине, олар – дара туған таланттар» деуіміз мүмкін. Әйткенмен, өткен ғасырдың зерттеу жұмыстары олар ерте жасынан аса қатал тәртіп пен тәрбиеде болғанын айғақтайды. Моцарт та, Милл де туа салып данышпан болған жоқ, оларға бұл қасиет тағылымды тәрбиенің арқасында дарыды.✅ Бала миы алғашқы алты айда 50 пайыз жетілсе, үш жасқа дейін 70-80 пайызы жетіліп, толады. Одан соң ақырын алдыңғы миы жетіле бастайды. Сана-сезімі, шығармашылық қабілеті төрт жастан бастап білінгенімен, оған дейін қажетті ақпаратпен қанықпаған бала миын жеткілікті деңгейде пайдалана алмайды. Бұл жұмысы нашар компьютермен жақсы жетістікке уақытында жетемін деумен тең.✅ Ақыл-есі дамымай қалған бала болмайды. Бәрі де оқу-үйрету әдісіне байланысты. Таланты болмаса да, талабы таудай баладан тағылымды тұлға туатыны тарихтан таныс. Баланы ақылды-ақылсыз, пысық-тұйық деп бөлуге болмас. Оған қажетті ілім дер кезінде берілгеніне байланысты мінезді де, болмысты да басқаруға болады.✅ Баланы жастайынан әсем әуенге әуес етіп, саз аспабында ойнауды үйреткенде, мақсат міндетті түрде атақты музыкант шығару емес. Шет тілдерін үйреткенде де тіл зертеуші ғалым болып шығуы шарт емес, балабақшаға, мектепке алдын ала дайындау үшін ғана үйретпейді. Мұның бәрі баланың ой-санасы дамуына, пісіп-жетілуіне әсер етеді.✅ Жан-жануар төлдегенде баласы туа салысымен бірден аяққа тұрып кетеді. Зерттеулерге сүйенсек, адам баласы жануар төлінен 10-11 ай кейін жетіледі екен. Бала бір жасқа толар-толмас шағынан бастап физикалық мүмкіндігін пайдаланып, домалап, аунап, отырып, еңбектей бастайды. Сол секілді уақыт өте келе миын пайдаланып, ой қалыптастырады. Бала миы қардай ақ парақ сияқты. Парасатты адам қалыптасу – кіршіксіз таза параққа не жазылғанына байланысты.

Ішкі сырыңызды ашайықҚағаз бен қалам алып, жауаптарын жазып отырыңыз. Барынша дәл нәтижеге қол жеткізу жауаптарыңыз шынайы болғаны дұрыс.1. Төмендегі жануарларды өзіңізге ұнамдылығына қарай бір тәртіппен жазып шығыңыз:а. сиырә. жолбарысб. қойв. жылқыг. доңыз 2. Төмендегі сөздерге бір анықтамадан жазып шығыңыз (сын есім):а. итә. мысықб. егеуқұйрықв. кофе г. теңіз3. Сізді танитын және сізге жақын жандарды төмендегі түстермен сәйкестендіріңіз. Бір есімді қайталауға болмайды: а. сарыә. сарғылтб. қызылв. ақг. жасылЕнді нәтижеге назар аударыңыз!Сіздің құндылықтарыңыз:Сиыр - мансапЖолбарыс– ар-ұят/абыройҚой - махаббатЖылқы - отбасыДоңыз - ақшаЖануарлар:Ит– өзіңіздің сипаттамаңызМысық - жолдасыңызЕгеуқұйрық - дұшпаныңызКофе – сіздің төсекке деген ынтаңызТеңіз– сіздің өміріңізТүстер:Сары– сізді ешқашан ұмытпайтын жанСарғылт– жан досыңызҚызыл– сіз шынайы жақсы көретінАқ– жанымен сізге жақын жанЖасыл– өміріңіздің соңына дейін есте сақтайтын кісі

☝ Әлемдегі даналық сөздер✅ Тасты тесетін судың күші емес, тамшылардың тұрақтылығы. (Бразилия)✅ Тұман желпуішпен сейілмейді. (Жапония)✅ Атақ – қабілеттің көлеңкесі. (Англия)✅ Адам сыртқы көрінісімен қарсы алынады, ішкі дүниесімен шығарып салынады (Моңғолия)✅ Ағаш қаншалықты биік болса да, жапырақтары жерге түседі. (Қытай)✅ Алтын отпен, әйел алтынмен, еркек әйелмен сыналады. (АҚШ)✅ Шынайы махаббат айрылысумен ұмытылмайды. (Бельгия)✅ Бірі екіншісіндей дәрежеде бай болған кезде, бауырлар бір-бірін жақсы көреді. (Уганда)✅ Өзгені айыптағаныңдай өзіңді айыпта, өзіңді кешіргеніңдей басқаларды кешір. (Қытай)✅ Адам ең қатты сүйіктісін, ен жақсы түрде жанұясын, ең ұзақ анасын жақсы көреді. (Ирландия)✅ Өтірік жылдам шабады, шындық қадам-қадам басады, бірақ сонда да уақытында жетіп келеді. (Норвегия)

💦 Судың көмегімен арықтау 💦Адам ағзасының 70%-ы судан құралған. Сондықтан ағзасына су өте қажет. Ал қажеттілікті өтеу үшін су ішсе, жеткілікті. Күнделікті қанша су ішетініңіз туралы ойланып көріңізші. Су деп кез келген сұйықтықты айтып отырмыз. Суды ағзаның қызметі бұзылмау үшін ғана емес, артық салмақтан арылу үшін де ішеді. Олай болса, кезекті материалымызда судың көмегімен қалай арықтауға болатындығын талдайық.💦 Судың көмегімен арықтауға көмектесетін ережелер✅ 1. Артық салмақтан арылу үшін тамақ алдында 20 минут бұрын бір стақан су ішу керек. Қарнымыз ашып әрі қатты шөлдеп тұрған кезде бірінші су ішсек, артынша тамақ жей алмай қаламыз. Себебі су тойымдылық сезімін сыйлайды.✅ 2. Үнемі су ішіп тұру керек. Мысалы, күні бойы компьютердің алдында отыратын болсаңыз, әр 10-15 минут сайын су ішіп тұрғаныңыз жөн. Осылайша қарныңыздың расымен де ашқан, ашпағанын біле аласыз.✅ 3. Судың жылылығы бөлме температурасымен бірдей болғаны жөн. Суық су ішкен соң тамақ ішкіміз келеді. Ол қарнымызды аштырады.✅ 4. Дүкенде сатылатын пластик бөтелкедегі суды ішудің қажеті жоқ. Су таза, газсыз болуы тиіс. Газдалған сусынның құрамындағы тұз арықтауға кедергі жасайды.✅ 5. Суды тамақпен бірге емес, оған дейін және кейін ішкен жөн. Тамаққа дейін 20 минут бұрын, тамақтан кейін 1-2 сағаттан кейін ішу керек.✅ 6. Қарныңыз ашса, жарты стақан су ішіп алыңыз. Шөліңізді қандырасыз әрі қарныңызды тойдырасыз. Егер жарты сағаттан кейін де қарныңыз ашса, тамақ ішіңіз.✅ 7. Барлық диетолог маман күніне 2 литр су ішуге кеңес береді. Алайда әр адамда судың қажеттілік мөлшері әртүрлі болуы мүмкін. Мысалы, арықтағысы келген жас қыз үшін 1-1,5 литр судың өзі жеткілікті болуы мүмкін.✅ 8. Судың көмегімен арықтағыңыз келсе, майлы, ұнды, тәтті тағамдардан бас тартыңыз. Себебі олар арықтау процессіне кедергі жасайды.

☀ Арқаны түзейтін жаттығулар ☀✅ Қазіргі таңда компьютер алдында отырып, омыртқамыз әдеттегі қалпынан айрылып қалып жатыр. Бірақ бізге білінбеуі мүмкін. Сырт қарағанда көзге бірден көрінеді. Сол үшін назарларыңызға арқаны түзейтін жаттығулар ұсынып отырмыз.✅ Түрегеп тұру. Мұндай жағдайда біздің бұлшық еттеріміз жұмыс жасайды. Отырған күйдегіге қарағанда, адам түрегеп тұрған кезде ағзадағы калория көбірек жойылады. Мысалы, аялдамада тұрғанда немесе автобус ішінде келесі жаттығуды орындауға болады: өкшелерді қатар қойып, басты жоғары көтеріп, арқаны тік ұстаңыз. Аяқтарыңызды біріктіріңіз. Тізелеріңізді бүкпеуге тырысыңыз. Бірнеше минуттай осылай тұрып, кейін аяқтарыңыздың арасын алшақтатып, өз-өзіңізді еркін ұстаңыз. Бұл жаттығу әскердегі «тік тұр, еркін тұр» деген бұйрықты елестеді.✅ Ішіңізбен жатып, шынтақты бүгіп, бір алақанды екіншісіне қосып, оны маңдайға дейін жеткізу керек. Аяғыңыздың ұшымен тұрып, өкшені біріктіру керек, жаттығуды жеңілдету үшін шкаф немесе диванға аяқты тіресе де болады. Ал енді денені жоғары көтеріп, қолдарыңызды бір уақытта екі жаққа жаю керек. Иегіңізді жоғары көтермеуіңіз керек. Бастапқы қалпыңызға оралыңыз. Кеудеңізді көтерерде терең демалып тыныстаңыз. Жаттығуды 6-10 рет қайталаған абзал.✅ Екі қолыңызды иықпен деңгейлестіре еденге тіреңіз де, тізерлеп тұрыңыз. Қолыңыз бен саныңызды кеудеңізге тікбұрышты етіп ұстаңыз. Тізеңіздің арасын сәл алшақ ұстаңыз. Енді бір мезгілде оң қолыңызды алға жоғары көтеріңіз де, сол аяғыңызды артқа созып жіберіңіз. Бастапқы қалпыңызға қайта оралып, жаттығуды 6-8 рет орындаңыз. Қол-аяғыңызды көтерерде терең демалыңыз.✅ Аяғыңызды арасын қосып, тізерлеп тұрыңыз. Қолыңызды бастан асыра жоғары көтеріп, алақаныңызды алға қаратыңыз. Арқаңызды тік ұстап, мойныңызды созыңыз. Жайлап біртіндеп алға қарай еңкейіп, өкшеңізбен отырыңыз. Осы сәтте ортан жіліктің ұршық басы мен тізе буындары қарқынды жұмыс жасайды. Қолдарыңызды төмен түсірмеңіз, олар әрдайым сол қалпында болуы керек. Басыңыз да қозғалмауы қажет. Төсіңіз тізеге тиген кезде иық бұлшықетін бос ұстап, басыңызды еркін жіберіңіз. Арқа бұлшық етін қатайта алақандарыңызды еденнен серпе итеріп, бастапқы күйге қайта оралыңыз. Содан кейін кеудені тік қалыпқа келтіріңіз. Жаттығуды 4-8 рет қайталаңыз.

Дұрыс тамақтану жөніндегі кеңестерДұрыс тамақтану бүгіндері қажеттілік қана емес сəнге де айналды. Артық салмақ жаһандық мəселеге болғалы бері əрбір адам, мейлі қыз бала болмаса ер адам салмақ қосуды дұрыс көрмесі анық. Əрине, қатаң диета ұстану, тек түрлі дəрумендерге бай азық-түліктерді тамаққа пайдалану кез келген адам үшін оңай, қол жетімді болмауы мүмкін. Дегенмен ерік-жігер мен төзімділік қажет нəтижеге жеткізетінін бəріміз білеміз. Төменде біз ұсынған біраз кеңестер пайдаңызға жарар деген үміттеміз. Бір стақан (немесе 2) суды əрбір тамақтану алдында ішу. Судың күндік мөлшері 1,5-2 л (мұның ішіне қалауыңызға қарай қантсыз көк шəйді қосуға болады). ​Зиянды/каллориясы көп тағамды түскі сағат 12-ге дейін жеуге болады. Рациондағы барлық гарнир түрін көкөніске алмастыру қажет. Шұжықтар, сосискалар, т.с.с. бас тартыңыз. Бұл тағамдардың тек дене бітіміңізге ғана емес, денсаулығыңызға да берер пайдасы жоқ. Тамақты 2,5-3 сағат сайын аз ғана бөліктен жеп тұрыңыз. Ұйқыға жатардан бұрынғы тамақтану уақыты 3-4 сағат. Аптасына бір рет ашығу күнін жариялаңыз (сүзбе/көк шəй).Спорттық жаттығулар. Тренажерлық зал, кардиожаттығулар, жаяу жүру, баспалдақпен бірнеше рет көтерілу/түсу. Тамақтану кезінде су ішпеу керек жəне тамақтанып болған соң да 40 мин-тай сұйықтық ішпеу. 20 грамм майды күндікке ішкен пайдалы (кеуде, ш аш, тері үшін). Мəселен зығыр майының бір ас қасығын таңертенгілік аш қарынға ішуге болады немесе қазір пайдасына көп ден қойылып жүрген қара зирені (тмин) ұсынылымына қарай пайдалану.Таңертенгілік ас міндетті түрде ішілуі тиіс. Ұннан жасалған тағамдарды жəне тəттілерді шектеу немесе мүлде жемеу (жеміс-жидекпен алмастыру). Таңертен ұйқыдан оянған соң өзіңізге ыңғайлы кез келген жаттығу түрін жасаңыз. Ол қан айналымын жəне зат алмасу процесін жақсартады.

❗ Стресс сабағы✅ Профессор оқушыларына стресс туралы сабақ өтуде. Стаканға су толтырып тыңдап отырғандардан сұрады:“Қалай ойлайсыңдар, мына су тола стаканның ауырлығы қанша?”20 мен 500 грам арасында деген жауаптар берілді. Одан кейін профессор былай деді:Нақты ауырлығы маңызды емес. Мұның ауырлығы, стаканды қолда қанша уақыт ұстап тұра алатыныңа қарай өзгереді. Егер мен бұл стаканды бір минут ұстап тұратын болсам, ештеңе ете қоймас. Бірақ бір сағат ұстайтын болсам, оң қолымның ауырып, талатыны анық. Егер бір күн бойы ұстап тұратын болсам, онда жедел жәрдем шақыруға тура келеді. Көріп тұрғанымыздай сатаканның ауырлығында еш қандай өзгеріс болған жоқ. Бірақ кезкелген жүкті қаншама ұзақ ұстап тұрсаңдар, ол сендерге соншалық зілдей келеді.✅ Егер проблемаларымызды әрдайым алып жүретін болсақ, ақыры бір күн көтере алмайтын жағдайға келеміз. Бұл бір ғана жүктің ауырлығы барған сайын көбейіп, одан да ауыр бола бастайды. Демек, бұл проблеманың шешімі, стаканды қойып, бір мезет демалған соң қайта алу. Үйге қайтқанда, жұмыстағы проблемаларды сыртта қалдырыңдар! Үйге алып кірмеңдер! Үйде сол проблемадан арылып, демалған соң ертең қайта қолға алуға болады...

Таңертеңгі жаттығуларға оянайық!Күн суытып, таң кеш ата бастады. Бұған жұмыста не сабақтағы шаршағандықты қоосаңыз, таңертеңгі жаттығуларға мүлдем "Сау бол!" десе болады. Алайда таңғы жаттығулар деніңіздің шымыр, сау болуының бірден-бір жолы. Сондықтан қиын болса да, таңғы жаттығуларға оянып үйренейік.Сонымен, таңмен жаттығуларға қалайша ұйықтап қалмауға болады?Ұйқыға ертерек жатыңызЕң тиімді әдіс - ұйқыға ертерек жату. Жазбен салыстырғанда күзде бұл қиынға соқпас: күн ертерек батады. Түнгі сериалдар мен ғаламтордан өзіңізді сәл шектесеңіз, ертерек оянуға тез дағдыланып кетесіз. 8 сағаттық ұйқы сізге күні бойы сергек болып жүруіңізді қамтамасыз етеді. Спорттық киімде ұйықтаңызБұл әдіс қызық болып көрінгенмен, іс жүзінде көмектесе алады. Үйреншікті түнгі киімнің орнына спорттық стильдегі ыңғайлы шорты мен майка киіп жатсаңыз, таңмен бірден жаттығуларды жасауға кірісесіз. Киім ауыстыруға да уақыт құрту керек емес.Жоспар құрыңызТаңғы жаттығулардың жоспарын алдын ала құрып қойған жөн. Қандай жаттығуды неше рет, қандай әуенге жасайтынын да ойластырған жөн. Жоспарланып қойған шаруаға қалайша тұрмасқа?Оятардың бірінші дыбыстарына тұрыңызОятар шырылдағанда ұялы телефонның "кейін" батырмасын басып, 5-10 минутқа қалдыра бермеңіз. Бар күшіңізді жинап, тәтті ұйқыны бірден қиыңыз. Оятарды бөлменің басқа жеріне қойса да болады. Оған жетемін дегенше, ұйқыңыз да ашылып кетеді. Оянған бойда төсектен тұруға тырысыңыз, тұра сала бөлменің жарығын, радио не теледидар қосыңыз.Таңмен жаттығуға ояну - бәрінің қолынан келе бермейді. Осыған қол жеткізгенде өзіңзді салауатты өмір салтын ұстанатын, ұйқыға жоқ деп, белсенді өмір сүретін заманауи ару болып сезінетініңізді түсіну оянуға көмектеседі емес пе?

👍 Тест: Туған айына қарап әйелдің мінезін тануға боладыМінез-құлық қанмен тарап, тұқым арқылы беріледі. Әрине, одан кейін барлығы тәрбиеден бастау алатыны да рас. Дененмен, кеңінен етек жайған астрология ғылымы адамның мінезін тануға мүмкіндік береді..✅ ҚАҢТАР айында туылған адамдар шыдамды әрі жігерлі келеді. Бұл айда туылған әйелдер «еркек мінезді» болып келеді. Олар тәкаппар болғандықтан, еркіндікті сүйеді. Қай салада болсын биіктен көрінгенді қалайды. Мінездері отбасыларына кейде жайсыздық танытқанымен, күйеулерін өлердей сүйеді. Және әрқашан қандай жағдайда болсын көмектесуге дайын. Тәтті тағамдар жасауға әуес.✅ АҚПАНДА туғандар тік мінезді, бірақ ұстамсыз келеді. Мінезі көңіл-күйіне байланысты өзгермелі. Бұл айда туылған әйелдер мейірімді, сабырлы, балажан. Отбасына жайлы, бала тәрбиесіне ерекше мән береді. Алдағанды кешірмейді. ✅ НАУРЫЗДА Туылғандар өте сезімтал жандар. Олар табандылық пен бірбеткейлік танытса, көп нәрсеге қол жеткізер еді. Әйелдер болашаққа бал ашу мен көріпкелдерге көп сенеді. Олар өздерінің сыртқы сұлулығына көп көңіл бөледі де, үй тірлігін екінші орынға қояды.✅ СӘУІР айында туылған адамдарға тән мінез - қаталдық. Олар алға қойған мақсаттарына жету жолында батылдық пен табандылық таныта күреседі. Әйелдер үшін ең бастысы отбасы, жанұя. Ақылы мен ашық-жарқын мінезінің арқасында көпшілікке ұйытқы бола алады.✅ МАМЫР айында туылған адамдар принципшіл, билікқұмар және бірбеткей болады. Бұл айда туылған әйелдер кекшіл, жәбірлегендерді кешіруі қиын. Ажырасуы оңай болғанымен, артынан өкініп қалады. Бұл әйелдерді жұбайы емес, тұрмыс жағдайы қатты қызықтыратындықтан шаңырақтарының мықты болуы сирек кездеседі.✅ МАУСЫМДА өмірге келгендер уайымшыл,әрі тез жараланғыш. Істеген істеріне сергектікпен, байыппен қарайды. Табиғи дарынды, алғыр және мейірімді. Өзінің жақындарына тұйық көрінгенімен, сырт адамдармен ашық-жарқын шешіліп, сөйлеседі. Дау-дамайдан алыс жүргенді ұнатады. Әйелдер үй тазалығына ерекше көңіл бөледі. Әдемі әрі қымбат ыдыс-аяқтарға қызығады. Мереке сайын болмашы сыйлық ұсынған адамды өмір бойы мақтап жүруге дайын.✅ ШІЛДЕДЕ туылған адамдарға өзімшілдік, ұстамсыздық және шыдамсыздық мінездері тән. Өздерін кісі баласына тәуелді етпейді әрі өте тәкаппар. Дос-жарандардың айтқанынан шыға алмайтын көнбіс. Әйелдер күйеулеріне би болуға құмар. Әрқашан бірнәрсеге көңілі толмай, соған жоқ жерден ұрыс шығарып жүреді.✅ ТАМЫЗ айында туылған адамдар әсершіл, бірбеткей, қуатты болады. Еңбегі жемісті, бірақ кейде аңғалдығы да бар. Әйелдер өзіне-өзі сенімді, қайратты, бірақ уайымшыл, кек сақтамайды. Үй шаруасына пысық.✅ ҚЫРКҮЙЕКТЕ дүние есігін ашқан адамдар қызуқанды, жанжалға жақын, әсершіл, үнемі алдына мақсат қойып, соған жету жолын ойланумен жүреді. Сыйлық бергенді ұнатады. Бірақ ақшаны үнемдеп жаратады. Өзін-өзі жақсы көреді. Әйелдер күйеуінен гөрі өзінің жайын көп ойлайды. Тәуелсіздікті жақсы көреді,шыдамсыз. Ұйқыны тәуір көргендіктен үнемі жұмысқа кешігеді. Үй шаруашылығына пысық, тамақты дәмді әзірлейді, үйді таза ұстайды.✅ ҚАЗАН айында туылған адамдар қарапайымдылығымен ерекшеленеді. Әйелдер принципшіл, есте сақтау қабілеті мықты. Сатқындар мен екіжүзділерді кешірмейді. Өмір бойы шаңырағының шайқалмауы үшін күреседі. Үй шаруасының шебері. Өзіне сын айтқандарды жақтырмайды.✅ ҚАРАША айында өмірге келген әйелдер өзін-өзі жақсы көреді. Отбасында өздерін жетекші санайды, күйеулерімен көбінесе санаса бермейді. Жар таңдау жолында ынжық, момын еркектерді қалайды. Көпшілік ортада көзге түскенді ұнатады. Бала тәрбиесіне тым қатал.✅ ЖЕЛТОҚСАНайында туылған адамдар өте сезімтал және ақкөңіл. Әйелдер ашық мінезді келеді. Үйден гөрі түздің жұмысына бейім. Көпшіл, бауырмал. бала тәрбиесіне ерекше мән береді. Сезімтал, қызуқандылығы да бар. Өкпе-ренішті кешіре алмайды.

❓ Шаш типін қалай анықтау керек?✅ Шашқа тиісті күтім жасау үшін оның типін біліп алу маңызды. Шаш құрылымына зиян келтіріп алмас үшін сусабын мен маскаларды шаштың типіне байланысты таңдау қажет.✅ Шашыңыздың типін білу үшін оны біраз уақыт бақылауда ұстасаңыз жеткілікті, ал егер қандай тип екенін білу қиындық тудырса, мақаланың соңғы жағындағы кестеден нақтылай аласыз.✅ Шаштың қалыпты, құрғақ, майлы және аралас (түбі майлы, ұшы құрғақ) типтері болады. Сонымен қатар шашты жұқа және қалың, әлсіреген және сау деп бөледі. Алайда шаш типі денсаулыққа, климат, күтімге байланысты өзгеруі мүмкін.✅ Әр типтің өзінің кемшіліктері мен артықшылықтары бар. Мысалы, майлы шаш жылтырап, сау көрінеді (біршама уақыт) және қартаюға төтеп бере алатын қасиеті бар. Шаштың майлылығы бас терісінің майлылық деңгейіне және май бездерінің белсенділігіне, сонымен қатар тамақтану құрамына байланысты – тәттілер құрамындағы көмірсулар, сонымен қатар майлы, қуырылған, ащы тағамдар мен фастфуд тері мен шаштың майлануына зор әсер етеді.✅ Құрғақ шаш жиі жууды талап етпейді, өйткені ұзақ уақыт майланбайды және кірленгені біліне бермейді. Құрғақ шаштың кемшілігі, көмескі және жансыз көрінеді, ұштары ұштанады, қатты шатасады және жұлынады. Құрғақ ұсақ қайызғақтар пайда болуы мүмкін. Көбіне құрғақ шаш дұрыс күтім көрмегеннен немесе шаш бояу, химиялық бұйралау, түзеткішпен түзеу, фенмен кептіру сияқты процедураларды жиі жасаудан құрғайды. Табиғатынан құрғақ шаш өте сирек.✅ Аралас тип көбіне ұзын шашқа тән. Ұзын шаштың түбі майланып, ал ұшына май жетпей жатады, сондықтан олар құрғап, ұштанады.✅ Әлсіреген шаш – ұстағанға бұдыр, борпақ, серпінділігі мен жылтырынан айырылған болады.✅ Төменде ұсынылып отырған кесте арқылы шашыңыздың типін біле аласыз, бірақ тек егер шашыңыз сау, зақымданбаған және әлсіремеген болса. Өйткені шашқа зақым келтіретін түрлі факторлар мен косметикалық процедуралар шаш құрамының қатты өзгеруіне әкеледі. Ал, мысалы, жұқа шаш құрғақ болсын, майлы болсын көп түседі және ұштанады, ал қалың шашқа – кейде ештеңе әсер етпейді.✅ Шаштың типін анықтайтын кесте:✅ Үйде жасалатын негізгі күтім:✅ Қалыпты шаш үшін. Қалыпты шашқа арналған сусабынды аптасына 2-3 рет пайдаланыңыз немесе көбіне қажеттілік үшін бальзам немесе маскалар жағып тұрыңыз. Қаласаңыз – қалыпты шашқа арналған шашта ұзақ сақталатын күтім құралдарын пайдаланыңыз. Шаштараздық процедураларға тыйым салынбаған.✅ Майлы шаш үшін. Шашыңызды күнделікті немесе екі күнде бір рет жұмсақ сусабынмен жуыңыз. Аптасына бір рет шашты түбінен тазалауға арналған сусабынмен жуыңыз. Кейде майлы шашқа арналған маскаларды пайдалансаңыз болады, бірақ шамадан тыс пайдалануға және силикондардан абай болуға шақырамыз. Қалауыңыз бойынша шаштың ұшына арналған құралдарды пайдалануға болады. Тағам құрамындағы көмірсуларды, майлы, қуырылған тәтті, ащы, тұздалып кептірілген тағамдарды азайтыңыз. Таза суды жиі ішіңіз.✅ Құрғақ шаш үшін. Құрғақ шашқа өте құнтты күтім қажет. 5-6 күнде бір рет басыңызды құрамында силиконы жоқ, құрғақ шашқа арналған ылғалдандыратын сусабынмен жуыңыз. Мұндай шашты бояп немесе химиялық бұйралау жасатпаған жөн. Егер шашыңыз бояғаннан, түзеткеннен, химиялық бұйралаудан құрғап кетсе құрамында силиконы бар күтім құралдарын пайдалануға болады. Шашты жиі ылғалдандырып отыру үшін ұзақ сақталатын ылғалдандырғыш құралдарды жиі пайдаланыңыз. 1-2 айда бір рет ұшын қиып тұрыңыз.✅ Аралас типтегі шаш үшін. Шашыңызды аптасына 2-3 рет аралас немесе қалыпты шашқа арналған сусабындармен жуыңыз, бальзамдар мен маскалар пайдаланыңыз. Егер шашыңыз боялмаған, түссіздендірілмеген, бұйраланбаған болса силиконы бар құрылғыларды пайдаланбауға тырысыңыз. Шаштың ұшына ұзақ сақталатын ылғалдандырғыш құралдарды жаққан дұрыс. Шаштың ұшын жиі қиып

🌱 Көзіңіздің көруін жақсартатын өсімдік✅ 100 г алоэ шырыны мен 500 г ұнтақталған жаңғақ және 300 г бал мен 3-4 лимон шырынын жақсылап араластырып, күніне 3 рет орташа қасықпен тұтыныңыз. Бұл қоспаны тамақтан жарты сағат бұрын ішкеніңіз абзал. Сонымен қатар бұл әдіс көзіңіздің жақсы көруін ғана емес, ағзаңыздың дұрыс жұмыс жасауын да қамтамасыз етеді. Көп ұзамай нәтижесіне көз жеткізесіз. Алайда бір ескерте кететін жайт, алоэ өсімдігі жас болу керек (2-3 жыл).

☝ Қарапайым шампунь және сода арқылы шашқа объем беру.Шашыңызға объем беру үшін қарапайым содамен шампунь арластыру арқылы жусаңыз керемет объем береді.Ең алдымен 1 шәй қасық соданы жылы суға ерітіп алыңыз.Еріген судағы содаға шампунь қосып араластырып жуыңыз.

⭐ Ер баланы үй тірліктеріне үйреткен дұрыс па? ⭐Әр отбасының өз тәртібі мен өз заңдары бар. Үйінде қыз бала жоқ отбасыларда көбіне ер жігіттер үй тірліктеріне пысық болып келеді. Мұның бәрі анасына байланысты. Қоғамда «Ер балаға үй тірліктерін жасауды үйрету керек пе?» деген сұраққа екі түрлі жауап естиміз. Осы ойдың төңірегінде әңгіме қозғап көрелікші.✅ «Керек!» Неге керек?Үй ішіндегі майда-шүйде тірліктердің бәрін тек әйел адам ғана жасамауы керек деп түсінетін ата-аналар ұлының осы тірліктермен айналысуында тұрған ештеңе жоқ деп біледі. Біз айтып отырған «майда-шүйде тірліктерге» не жатады: Үй жинау, кір жуу, ыдыс жуу, тамақ жасау және тағы да сол секілді бітпейтін тірліктер. Ер баланың мұндай істермен айналысуы қызы жоқ немесе қызы әлі кішкентай анасына қолғабыс болғаны деп түсінуімізге тура келеді. Көбіне мұндай жағдайлар қыз тумаған отбасыларда көп кездесіп жатады. «Ұлдарың қыздан да өтеді екен», «Ұлдары пысық екен», «Ұлдары үй жинап, айналасын тап-таза қылып отыр» деген мақтау сөздерге марқаятын ата-аналар ұл баланың мұндай істерге де шебер болғанын дұрыс көреді. Кейбірі «Ер азамат атанып, үйленіп келіншек алғанша ұл баланың үй жұмыстарының бәрін меңгергені өзіне жақсы» деп жатады. Несімен жақсы? «Әйелі үйде болмай қалған кезде ешкімнің көмегіне жүгінбейді»; «Студент кезде аш қалмайды»; «Әйелі үлгере алмай жатқанда көмектеседі»...✅ «Керек емес!» Неге керек емес?Таяқтың да екі ұшы болатыны секілді бұл әдетке де қарсы адамдар табылып жатады. Өйткені олар ас үйдің жұмыстарына араласып, қолына шаңсорғыш пен шүберек алып үй тазалайтын ер адамдардың осы қылығын жек көреді. Олардың ойынша, үй тірліктеріне пысық ер адамдардың болмысы әйелдердікіне көбірек ұқсап кетеді. Кейбір ата-аналар қанша үлгермей жатса да, ұл баланы ас үйге тек тамақ жеп кету үшін ғана шақырады. Тамағын жеп тойған бала, анасына рақметін айтып орнынан тұрып кете береді. Кейбір аналар үшін рақметін айтып тұрса да бір ғанибет. Үй тірліктеріне ұста ер адамдар үйленгеннен соң да бұл тірлікті көпке дейін өз әйеліне сеніп тапсыра алмай жүреді. Оның әр ісіне сын айтып, өзі қалағандай жасағысы келіп тағы әуреге салады. Ас үйде әйелімен жағаласып жүретін ер адамдардың көбінің сүйкімі болмайды. Олар көмекке тек әйелінің шақыруымен келсе ғана – сүйкімді. Ас үй де адам жүрегі секілді. Онда тек бір адамға ғана орын бар. Көптеген ата-ананың ойынша, үй тірлігімен айналысатын ер адамдар ер мінезінен бірте-бірте айырыла береді. Оның санасын тұрмыс билеп, ендігі жерде отбасының қамын ойлап ірі істермен шұғылданудың орнына, сынған ыдыстарға қайғырып, әжетхананы қалай тазартудың қамын ойлап дамымай қалады.

Тойымсыз адамның толассыз сұрақтарыАдамдар неге алдамшы дүниеде қайырсыз байлыққа құмар болады екен?! Жиған байлығын қанағат көрмей, тек өзінде ғана бола берсе деп дүниенің соңынан итше қуатын адамдардың өмірлік мақсаты басқаша. Әйткенмен, адамды байлық қана бақытты ете алмайды ғой? Орыс халқында «Байлар да жылайды» деген сөз бар. Тойымсыздық жайлы Абай да «Ескендір» поэмасында аңызға сүйеніп Аристотельдің тілінде былай дейді:«Тоя ма адам көзі мың мен санға?Жеміт көз жер жүзіне тоймаса да,Өлсе тояр көзіне құм құйылғанда.Кәпір көздің дүниеде араны үлкен,Алған сайын дүниеге тояр ма екен?Қанша тірі жүрсе де, өлген күніӨзге көзбен бірдей-ақ болады екен»Тойымсыздық пен қанағатсыздықты жаны сүйетін жігіт өмірде байлықтан өзге ешкімді сүйе алмайды. Әйткенмен өмір бойы сол жиған-тергені жанына демеу болғанымен, оны шын бақытқа бөлей алар ма екен? Қазақта «Қанағатсыздық жігіттің жалғыз атын сойғызады» деген де мақал бар. Жалпы, тойымсыз адамдар қандай болады? Кейбір тойымсыздар дүние жинау кезінде бәрін де сатып, «Өзінен» айрылып жатады. Сонымен, тойымсыз адамның толассыз сұрақтары қандай болады?«Осы арманыма жетсем, менен асқан бақытты адам болмас еді...»«Неге мені ақша жақсы көрмейді?»«Неге бәрі менен-ақ ақша сұрай береді?»«Осылар мені бай деп ойлайтыны несі?»«Мен бай болуға лайықты емеспін бе?»«Неге менің ақшам көбеймейді?»«Неге менің табысым өзгелерден аз-ақ?»«Неге ол көп айлық алады?»«Менің одан қай жерім кем?»«Қолымды ыстық суға малып қашан отырады екенмін?»«Неге маған мыналар ақша үнемдеп, үй болуыма кедергі жасай береді?»«Осылар мен болмасам қайтер еді?»«Неге бәрінің жағдайын мен ғана ойлауым керек?»

Табиғи сұлулық кепіліСоңғы кездері "табиғи" сөзінің ел аузында жиі айтылып жүргендігін байқадыңыз ба? Мұның себебі – әлем ғалымдары біздің ғаламшар ұсынатын дүниелерден асқан нәрселерді ешбір ғылым жасап шығара алмайтындығын мойындады. Ендеше, табиғи сұлулық үшін қызмет ететін ғажайып шөптер мен жемістер туралы білу үшін дөңгеленген дүниеге саяхат жасап көрелік. Шөп теруді ұнататын болсаңыз бізбен бірге аттаныңыз!Франция. Жүзім шоғының құдіретіАлғашқы аялдама – Францияның күнмен жылытылған жүзімдігі. Сонау ХVII ғасырлардың өзінде француз ханымдары жүзім езгеннен кейін қол терісі мен буындардың өте нәзік болып, ағара шығатындығын байқаған. Кейіннен бабына келген шараппен шомылу сәнге ене бастады, ал бүгінде жүзім сусындары, жидектер, сабақтары косметологияның барлық саласында пайдаланылады: целлюлитпен күрес, шашты қалпына келтіру, anti-age бағдарламасында т.б. Бұл терапиялардың әсерлілігі жүзімнің қайталанбас химиялық құрамымен түсіндіріледі. Оның бойында ең қажетті деген дәрумендер мен микроэлементтер бар. Бастысы – полифенолдар көп (қуатты антиоксиданттар). Бұлар жүзімнің қабығында, жидектің сүйегінде кездеседі.Испания. Грейпфрут жұмағыИспан бикештері жасартатын кремдерді қолданбайды деуге де болады. Дегенмен, олар таңдамалы жеміс немесе гүл парфюмдерден ақша аяп қалмайды. Ең танымал иіс – алқызыл грейпфрут сарыны. Испанияда аталған күнсүйгіш жеміске деген қарым-қатынас өте ерекше. Ел тұрғындары бағзы замандарда-ақ грейпфрут иісінің нашар көңіл-күй мен шаршағандықты басатын ең жақсы құрал екендігін мойындап қойған. Жемістің құрамында аскорбин қышқылы өте көп. Бұл оның басты құндылығы емес, жеміс етінде С дәруменін бұзылудан сақтап, емдік қасиетін 20 есе күшейтетін биофлавоноид атты заттар бар. Испандықтардың anti-age косметикаларына қызығушылық танытпайтындығы таңқалдырмайды. Күніне бір грейпфрут(ащысы аз алқызылы) жеп тұрсаңыз теріңізде, шашыңызда, тырнағыңызда ешқандай қиындықтар болмайды.Оңтүстік Африка. Бушмендердің сиқырлы сусындарыОңтүстік Африкадағы саяхатымыздың басты олжасы – ройбуш аталатын сергіткіш сусын. Ол африкандық ройбуш бұтағының жапырақтарынан жасалады. Ройбуштың шәй мен кофеден айырмашылығы құрамында алкалоидтар жоқ, сондықтан балаларға, аллергиялық аурулары бар адамдарға өте пайдалы келеді. Сусынның дәмі тәтті болғандықтан ешқандай қанттың қажеті жоқ. Ройбуш құрамындағы темір мен С дәруменінің арқасында үлкен құрметке ие болып отыр. Тұздың, микроэлементтердің орнын толтыра алады (спортшылар үшін өте маңызды), аллергиялық реакцияны басады, су теңгерімін қалпына келтіреді. Ройбуш сусынына тамсанға көптеген құрлық тұрғындары бұтақты жерсіндірмек болған. Алайда, бұл бұта тек қана Оңтүстік Африкада өсуге бейім.Бразилия. Амазония тартуыАмазонканың тропикалық ормандарының жергілік тұрғындарын зерттеуші ғалымдар олардың сергектігін, жас көрінетіндігіне, энергиясына қатты таңырқаған. Мұның құпиясы өткен ғасырдың соңында ғана мәлім болды. Бәрі де құрамында кофеин бар гуарана жемістері мен акаи жидектерінің арқасында екен. Гурана – жасушаларға арналған энергияның табиғи көзі, ол зат алмасу үдерісін жақсартып, майдың ыдырауын жылдамдатады және кофе секілді асқазанды тітіркендірмейді. Ал акаи жидектері – медициналық, косметикалық препараттардың ең тиімді компоненттері. Акаидың құрамында қара жидекке қарағанда екі есе, жүзімге қарағанда он есе антиоксиданттар бар. Амазония тұрғындарының әжімдермен, рак ауруларымен таныс емес екендігі енді түсінікті болар...Чили. Анд алқаптарының раушандарыОңтүстік Америка құрлығынан кетпес бұрын чилилік Анд аймағына көз жүгірте отырайық. Дұрысы, елдің оңтүстігіндегі тау баурайларындағы жазықтарға ат басын тіредік. Мұндағы мамыр айында пісіп-жетілетін москет раушандарын кейде чилилік жабайы раушан, жабайы чилилік итмұрын деп атап жатады. Жергілікті тұрғындар бұл өсімдіктен ғаламат алқызыл май алады. Май – май қышқылдары мен С дәруменінің сандығы. Ол зақымдалған шаштарды қалпына келтіріп, теріні жақсартады. Жасушаға еніп су молекулаларын ұстап тұрады. Раушан майын медицина жараларды емдеу, тыртықтарды кетіру үшін қолданады. Чилилік алқызыл майды әлі күнге дейін қол машинамен өндіретіндіктен бағасы өте қымбат келеді.Аустралия. Қасиетті жаңғақОсы бір шағын ғана құрлықтың өсімдік әлемі ешбір аумақта қайталанбайды. 33 миллион жыл бұрын Аустралия басқа құрлықтармен байланысын жоғалтады да, фаунасы мен флорасы бөлек дамиды. Құрлықтың мұз дәуірінде де мұз жамылмағаны климаттың миллиондағын жылдар бойы өзгермеуін қамтамасыз етті. Енді аустралиялық табиғаттың қойнауында қаншама құндылықтардың жатқандығын ойлай беріңіз. Құрлықтың ең танымал өсімдігі – макадамия жаңғағы. Жиналуы өте қиын болғандықтан әлемдегі ең қымбат жаңғақ болып табылады. Жемістің косметология үшін қандай маңызы бар? Ең алдымен құрамындағы пальмитин қышқылын атаған болар едік. Ол біздің теріміздің жасушаларын қорғап, ылғалдандырып тұрады. Қанды холестериннен тазартатын жаңғақ майы жоғары бағаланады. Адам ағзасына тигізетін оң әсерлерінің арқасында жаңғақ "қасиетті" деген атаққа ие болып отыр.Гималай. Дуалы шөпЛемонграсс – лимонды шөп немесе лимонды жүгері. Ол Антарктидадан басқа барлық құрлықта өсуге бейім келеді. Және де бұл өсімдік дүниенің әрбір бұрышында әртүрлі магиялық күштердің бойына жинақтаған. Мәселен, Гаитиде оны вуду шөбі деп атап, теріс күштерді қорқытады деп сенеді. Үндістан мен Непалда лимонды жүгері магияда ғана емес, емдік дәрі-дәрмектер жасауда қолданылады. Лемонграсс ағзаны сергітіп, күйзелісті алыстатады, теріні залалсыздандырады және тартады, ыстықты алып, бас ауруларын қайтарады. Лимон шөбінен жасалған шәй тәбетті төмендететіндіктен салмақ тастау бағдарламаларына қосуға әбден болады.Әңгімемізге арқау болғалы отырған өсімдіктер халық медицинасы мен косметологияда үлкен жетістіктерге жеткендігін ескерте кетейік.

👌 Үй шаруашылығына керек кеңестер.Үй шаруашылығында абайсызда болған жағдайдың оңай тәсілін табуға болады. Жай ғана шкафтағы жағымсыз иістен арылу үшін табиғи ұнтақ кофенің пайдасы мол.✅ 1. Жаңа алған сыбыртқыны ұзақ қолданғыңыз келсе, тұздалған ыстық суға 2-3 сағатқа салып қойыңыз.✅ 2. Шкафтағы жағымсыз иістен арылу үшін ол жерге табиғи ұнтақ кофені қойыңыз.✅ 3. Ас бөлмедегі үстел сүртетін шүберектің майын тез кетіру үшін оны жумастан бұрын аздаған сірке суы қосылыған жылы суға салып қойыңыз.✅ 4. Егер қолыңызға абайсызда «Момент» желімін төгіп алсаңыз, оны маргаринмен оңай кетіруге болады. Желім төгілген жерге жағып, бірнеше минут күтсеңіз болғаны.✅ 5. Үйіңізде жағымды иіс шығып тұрсын десеңіз, лимон қабығын бірнеше минут қайнатыңыз. Бөлмелерге хош иіс жылдам тарайды.✅ 6. Ас бөлмедегі сүлгілердің майы тез жуылуы үшін оларды жатар алдында бір түнге айранға салып қойыңыз.✅ 7. Пластик ыдыстарға жұққан майлы дақтарды қарапайым тіс пастасымен кетіруге болады.✅ 8. Мыс ыдыстарды тұзбен ысып, сірке суын шашып, біраздан соң жусаңыз, жарқырап шыға келеді.

«Жайлы жатып, жақсы тұратын» матрасты қалай таңдаймын?Жақсы таңдалған матрас пен төсек жағымды ұйқыны қамтамасыз етеді. Ал сол матрастарды таңдауға келгенде қалыптасып қалған стереотиптердің біразы шын мәнінде, қате пікірлер. Соларға тоқталып, жақсы матрасты қалай таңдау керектігін сөз етпекпіз.1. Қатты матрас арқаға пайдалыДұрыс емес. Матрастың орнына ағаш тақтайды пайдалануға болады деген пікір қате. Шамадан тыс қатты матрас иық пен жамбасқа қатты тиеді, ал тым жұмсақ матрас дене тепе-теңдігін сақтай алмай, омыртқаның түзу болуына кері әсерін тигізеді.2. Бір матрас қалған өміріме жетедіДұрыс емес. Матрастың өмір жасы – 10 жыл немесе 3650 түн. Матрастың сырты жап-жаңа, бүтін болғанмен, «іші түтін» болуы әбден мүмкін. Сондықтан, матрастың формасы өзгеріп, серіппелері сезіле бастаса, үстінде ойық жерлері пайда болса, оны ауыстырғаныңыз жөн.3. Қалың матрас ұзақ жасайдыДұрыс емес. Матрастың сапасына оның қалыңдығы еш әсер етпейді. 15-20 сантиметрлік матрас алсаңыз да, одан қалыңын алсаңыз да, жатқанда күш тек үстіңгі жағына ғана түседі.4. Матрасқа арналған қап ұйқыны жайлы етедіДұрыс та, бұрыс та. Матрас қап тым қатты төсекті жұмсағырақ етеді деген пікір бар. Егер төсекке тек өзіне арналған қап қапталса, бұл пікір дұрыс. Климаттың өзгеруіне сәйкес арнайы матрас қаптар бар: біреуі қыста жылытса, екіншісі жазда салқындатады. 5. Сапалы матрасты жақтаусыз қолдануға боладыДұрыс емес. Бұл 1970 жылы Жапонияда пайда болған үрдіс, шын мәнінде, зиян. Жақтау матрасты демеп тұрады және дем алуына жағдай жасайды. Адам әр түн сайын, ұйықтап жатқанда ағзамыздан орта шамамен 400 миллилитрдей су шығады. Ол жақтаудың арқасында, матрастың астыңғы жағынан буланып шығып кетеді.6. Серіппелі блоктан, пенополиуретаннан жасалған матрастардың сапасы ерекшеДұрыс емес. Әр адам өзіне ыңғайлы матрасты таңдағаны жөн. Себебі біреулер ұйықтағанда көп қимылдауы мүмкін, біреулері ұйықтар алдында жатқан қалпында оянуы мүмкін, ал кейбіреулері етпетімен жатып ұйықтауы мүмкін. Осындай жағдайда жоғарыда аты аталған матрастар барлығына сәйкес келе бермейді.7. Жақсы төсек қымбат тұрадыДұрыс та, бұрыс та. Ең қымбат деген брендтердің өзі өнімдерін әр түрлі бағада шығарады. Мүмкін, сондай дүкендердің бірінен қалтаңыз көтеретін төсек тауып қаларсыз?..8. Төсекті таңдағанда дене өлшемдерін ескеру қажетДұрыс. Төсектің енінің стандартты өлшемі – 140-180 сантиметр. Қандай ұзындықта таңдау керектігі сол төсекте жататын адамның бойының ұзындығына тәуелді және тағы 20 сантиметр артық қосу қажет. Төсек неғұрлым кең болса, соғұрлым жақсы ұйықтайсың. Адам салмағы да төсек таңдағанда маңызды. Салмақ ауыр болса, матрас соған төзімді болуы қажет. Ал салмағы жеңіл болса, матрас та соған қарай жұмсағырақ болуы керек. Егер бір төсекте дене өлшемі екі түрлі адамдар жатса, «екеуі біреуінде» деп аталатын, бір жағы қатты, екінші жағы жұмсақ матрастарды алуға болады немесе екі түрлі матрасты салуға болады.9. Ескі жақтауға жаңа матрас салуға боладыДұрыс емес. Бұлай етсе, жарты жыл өтпей-ақ матрастың сапасы нашарлайды. Төсек пен матрастың бір-біріне сәйкес болуы маңызды. Әйтпеген жағдайда, ол амортизациясы нашар автокөлікке ұқсап қалуы әбден мүмкін. Бірақ жаңсақ пікір әлі өз күшін жоймаған, мысалы. Францияда жылына төсектерге қарағанда, матрастар екі есе көп сатылады екен. Серіппелі жақтауға серіппелі матрас, ағаш жақтауға латексті немесе полиуретанды матрас сәйкес келеді.10. Төсектің биіктігі ұлттық дәстүрлерге сай боладыДұрыс. Жапония, Корея елдерінде еденде жатып ұйықтайды, Италияда аласа төсектерге жатады, ал ағылшын-саксондар биік төсекте ұйықтағанды ұнатады. Биік төсектің артықшылығы: жатуға да, тұруға да өте ыңғайлы.Дүкенде матрас пен төсекті қалай таңдау керек?Үш минутта төсекті таңдау мүмкін емес. Жай ғана отырсаңыз, төсектің сапасын анықтай алмайсыз. Сондықтан төсекке жатып, әрі-бері қимылдап байқап көруден еш қысылмаңыз. Жақтаудың қатты, ал бетінің жұмсақ болғаны маңызды. Денеңіз матрасқа түгел тиюі керек. Егер бүйрек тұсыңыз бен матрастың арасында кішкене саңылау бар болса, бұл матрас тым қатты деген сөз. Төсекке жатқандағы дененің ең дұрыс қалпы – сіздің омыртқа жотаңыз тіп-тік болуы. Егер жатқанда омыртқаңыз сәл майысса, матрас тым жұмсақ дегенді білдіреді. Кеңес: бір рет матрас таңдағанда төрт матрастан асырмаңыз, әйтпесе, шатасып қалуыңыз да мүмкін.

🌰 Жаңғақтың пайдасы 🌰✅ Жаңғақтың қоректік құны жоғары. Оның құрамында ақуыз, қанықпаған май қышқылы, көмір-су қосылысы, кальций, фосфор, темір, каротин, рибофлавин, никотин қышқылы бар. Ол адам денесіне өте қажетті, пайдалы азықтық ретінде қарастырылады.✅ Миды қуаттандырады. Жаңғақтың құрамындағы белоктализин мен фосфатид ми жасушаларын жандандырып, жүйке қуатын жоғарлатады.✅ Холестеринді төмендетеді. Жаңғақ дәнінің құрамында 65% май бар. Ол адам денесіндегі қан айналысын жақсартады.Өтке байланған тасты ерітеді. Дұрыс тамақтанбауға байланысты өтке байланған тасты ерітіп, сыртқа ығыстырады. Дәрігерлердің айтуынша, өтіне тас байланған адамдар жаңғақты үнемі жесе, операция төсегіне жатуының қажеті жоқ екен.✅ Теріні ажарландырады. Жаңғақтың құрамындағы мол кальций, фосфор, темір сияқты микро элементтер адам денесін түрлі ферменттермен қамдайды. Мұның ішіндегі Е витамині жасуша босауының алдын алады. Жаңғақты лайықты мөлшерде жесе, бет терісін ажарландырып, ағартып, майдалылығын, жылтырлығын арттырады. Босануға жақындаған жүкті әйелдер көбінесе жаңғақ дәнін жеу арқылы өз келбеттерін сақтайды.

🍌 Бананды қалай таңдау керек? 🍌✅ Өздеріңіз байқасаңыздар, бананның түсі неғұрлым сары болған сайын, соғұрлым дәмі де тәтті бола түседі. Оның басты себебі, бананның құрамындағы ферменттер крахмалды жойып, моносахаридтер мен дисахаридтерге айналады.✅ Жапон ғалымдары келтірген дәлелдерге сүйенсек, банан қатерлі ісіктің алдын алатын, антиоксиданттық қасиетке ие. Дегенмен, мұндай қасиет тек қара дақтана бастаған сарғыш банандарда ғана бар екен. Банан қаншалықты даққа көп болса, соншалықты Сіздің ағзаныздың иммунитетіне оң әсерін тигізеді. Сондықтан, пісіп-жетілген банан онкологиялық аурулардың алдын алатын дәмді әрі пайдалы тағам. Ол қарапайым жасыл бананнан пайдасы жағынан 8 есе артық екен. Айта кететін жайт, егер Сіз артық салмақтан арылғыңыз келсе, піскен сары бананды көп мөлшерде жеуге болмайтындығын білгеніңіз абзал.✅ «Адам денсаулығының мықтылығы үшін күнделікті рационда алуан-түрлі тағамдар болуы тиіс. Соның ішінде, ерекше атап өтетіні – банан. Банан құрамында басқа жеміс-жидектерден таба бермейтін құнарлы дәрумендер бар. Ол шаштың, тістің, көздің, тіпті жалпы қан айналымының жұмысына көмегін тигізеді».✅ Бананның тағы бір пайдалы тұсы - ағзадағы қант мөлшерін көбейтіп, шаршаңқылық пен мазасыздануды басады. Десе де, дүкен сөрелерінде сатылып жатқан үйреншікті банан жем-шөп ретінде қолданылатынын да айту міндет. Олар піскен қалпында пайдалы болса, кішкентай банандар, яғни «baby» сорты жасыл күйінде көбірек шипасын тигізеді.✅ Кішкене банандар дәрумендер мен микроэлементтерге бай. Мысалы, тек бір бананның құрамында 300 мг жуық натрий бар. Адам ағзасына қажет бір күндік натрий мөлшері 1 грамм болса, 3 банан керек дәрумендермен толық қамтамасыз етеді. Сондай-ақ, іш-құрылыстың дұрыс жұмыс жасауына, асқазанның ас қорытылуына оң әсерін береді.✅ «Банан жүктілік кезінде де өте пайдалы. Жүкті әйелдің жақсы көңіл-күйі мен шымырлығына күніне 1500 кДж қажет болса, екі-ақ банан 1000 кДж энергия береді екен».✅ Бананның тағы бір ерекше пайдасы – ағзадағы кальцийді сақтау. Күнделікті кофе, қара шай, газдалған сусындар кальцийдің мөлшерін азайтады.✅ Банан – энергия мен күш-қуаттың қайнар көзі. Сондықтан, банан адам өміріндегі маңызды тағамдарың бірі ретінде қарастыру керек.

✨ Туылған айына қарай әйел адамның мінезін анықтауға болады. ✅ Қаңтар. Бұл айда ең төзімді әйелдер дүниеге келеді. Ер мінезді болып келеді. Басындағы мәселені ешкімге айтпай, өзі шешеді. Тамақ пісіргенді жаны сүйеді. Ал, үй жинағанды ұнатпайды. ✅ Ақпан. Бұл айда қырсық әрі ауыр мінезді әйелдер дүниеге келеді. Өте ашулы болғанымен, өзіндік төзімділігі де бар. Олар қиындықтан қорықпай, тез шешім қабылдайды. Алайда, бұл шешімі әр кезде дұрыс бола бермейді. Тез ренжіседі және кек сақтағыш. Адамдармен жақсы тіл табысады, сондықтан жұмыс жағынан жолы болғыш. Кішкентай сәбилерді жақсы көреді. ✅ Наурыз. Өте нәзік жанды әйелдердің өмірге келер мезгілі. Сонымен қоса, өте қырсық. Кей кезде өздерін бақытсыз деп санайды. Өздерінің ұялшақ мінездерінен жетістікке жете алмай да қалатын кездері болады.✅ Сәуір. Бұл айда туылғандар өздерінің батыл мінездерімен ерекшеленеді. Өздеріне не керек екенін біледі, және соған қарай жәй, бірақ сенімді түрде алға жүреді. Эмоциясы ақылынан артта жүреді. ✅ Мамыр. Сенімді және өз ісіне жауапты жандар. Көп кешіре бермейді. Соның кесірінен күйеуінен айырылысып кетуге дайын. Бірақ, кейін бармағын тістеп қалуы да мүмкін. Ең бірінші орынға ақшаны қоятын жандар.✅ Маусым. Шырайлы жаздың бірінші айында өмірге келетін нәзік жандылардын басты жағы- ептілік. Олар өте ренжігіш және кек сақтағыш. Бірақ, өте мейірімділігінің арқасында барлығын ұмытып та кетеді. Өсекті мүлдем ұнатпайды. ✅ Шілде. Бұл айда өте ұяң және ұялшақ әйелдер өмірге келеді. Олар үнемі барлығын уайымдап жүреді. Өмірінің бар кезін көңіл- күйімен шешеді. Романтикаға берік. Терең сезеді және уайымдайды, бірақ сырттай көрсетпейді. Үй және отбасы- олар үшін бірінші орында.✅ Тамыз. Ең тәкаппар әйелдер осы айда дүниеге келеді. Сонымен қоса өте мейірімді. Әрбір жерде басшы болғысы келеді. Өзіне еркектерді баурағыш болғанымен, өз сүйіктісін ғана ұнатады. Әрқашан шындық жағында. Бірақ, көп алданады.✅ Қыркүйек. Өзін- өзі қатты сүйгіш. Көп ортада болғанды ұнатады. Қызғаншақтығы тағы бар. Ал, әйелдік қасиеттеріне келгенде тазалықты ұнатады. Тамақты өте дәмді әзірлейді. ✅ Қазан. Қарапайым және бәрінің тілін тапқыш әйелдер. Мәселенің тоғетерін асықпай ойлана келе шешеді. Көп кешіре бермейді. Бірақ, отбасын сақтап қалуға көп күш жұмсайды. ✅ Қараша. Өзін сүйгіш және эгоистті. Онымен қоса барлығын үнемдей жүреді. Махаббатқа келгенде өте әсерлі. Терең әрі қатты жақсы көре біледі. ✅ Желтоқсан. Қорықпайтын және әрбір қиындыққа қарсы жүзе білетін әйелдер. Адам талғамай сөйлесе кетеді, романтикаға берік және өте сенімді құрбы.

🍲 Ірімшік диетасы 🍲✅ Мерекелік дастархандар мен отырыстар аяқталған кезде демалыс күндері қанша дәмді мен тәттіні жеп қойғанымызды түсініп, көңіл-күйіміз түседі. Расымен түрлі салат, ет, тәтті бәліштер артық салмаққа әкеледі. Жаңа жылда өзімізді қолға алып, арықтауға кіресейік. Ірімшік диетасынан бастайық.Ірімшік – арықтауды армандайтын қыздар үшін таптырмас тағам. Әрине апталап тек қана ірімшікпен қоректенуге болмайды, алайда аптасына бір күн ірімшік диетасын ұстанып, ағзаны тазартып, әдемі мүсінге бір қадам жақындайық.Мұндай диетаны қыздар жиі ұстайды – ірімшік дәмді, пайдалы әрі өте тойымды. Ірімшік диетасы жақсы әсер беру үшін кейбір ерекшеліктерді біліп жүрген дұрыс.Майлылығы төмен немесе майсыз ірімшік метаболизм, яғни адам ағзасындағы зат алмасу процесін тездетеді. Ірімшіктегі ақуызды ағза еш қиындықсыз қабылдайды, оңай қорытылып, сізге артық бір грамм салмақ та қоспайды.Ірімшік диета күндері артық салмағы көп қыздарға, қан айналымы мен атеросклерозға шалдыққандарға да мінсіз келеді.✅ Назарларыңызда ірімшік диетасының бірнеше нұсқасы:✅ Бірінші диета бойынша, сізге күніне жарты килограмм майсыз ірімшік жеуге рұқсат. Оған қоса екі стақан майлылығы аз айран ішуге де болады. Осы тағам мөлшерін 5-6 ретке бөліп, күні бойы тұрақты тамақтанған дұрыс. Мамандардың айтуынша, тағамның аздығы қатты байқалмайды.✅ Екінші диета біріншіге қарағанда қатал. Ол бойынша сізге рұқсат етілген ірімшік мөлшері – 60 грамм. Күні бойы өзіңізге бір-ақ стақан сүт бере аласыз. Шөлдегенде су ішуге болады.✅ Үшінші диета бойынша 100 грамм майлылығы төмен ірімшікпен бірге бидай кебектерін жеуге болады. Бір-екі қасық кебекке ыстық су қосып, 20 минуттан кейін суын төгіп, ірімшікпен жей беруге болады.Ірімшік диетасы нәтижесінде бір күнде зат алмасу процесі жылдамдап, ағзаңыз артық заттардан тазалана бастайды. Диета күндері белсенділігіңізді төмендетіп, аса ауыр жұмыс жасамаңыз. Мұндай ауыр диетаны аптасына бір реттен көп ұстамаған дұрыс.

📎 Калькуляторсыз тез есептеу тәсілдеріҰБТ кезінде, күнделікті тұрмыста немесе қарапайым математика сабағында кейбір амалдарды ойша есептеу қиындық тудырады. Әдетте, біз ондай кезде ойланбастан калькуляторға қарай жүгіреміз. Сондықтан бүгін сіздерге ешқандай құралсыз математикалық есептеулерді жеңілдететін бірнеше әдісті ұсынамын.✅ 1. Екі таңбалы санды 11-ге көбейту11 санын екі таңбалы санға көбейткен кезде шешімнің үш цифрдан (???) болатыны белгілі.Яғни: 81\*11=???Одан бөлек мына бір қулықтарды білу керек:1) Бірінші цифр негізі санның алғашқы цифрымен сәйкес келеді (81);2) Ортадағы цифр негізгі санның цифрларының қосындысына тең болады (8+1);3) Үшінші цифр негізгі санның соңғы цифрымен сәйкес келеді (81).Сонымен:8\*11=??? —> 8 (8+1) 1 —> 891Жауабы: 81\*11=891Кей жағдайларда ортасындағы, яғни жақша ішіндегі сан екі цифрдан тұруы мүмкін. Ондай жағдайда сол жақша ішіндегі санның соңғы цифрын есімізде сақтап қаламыз да, біріншісін алғашқы жақша сыртындағы цифрға қосамыз.Мысалы: 78\*11=???7 (7+8) 8 —>7 (15) 8—> (7+1) 5 8 —> 858Жауабы: 78\*11=858✅ 2. Санды 5-ке көбейтуКей жағдайда кездейсоқ бір санды 5-ке көбейткенде ойланып қаламыз. Кез келген санды 5-ке оңай көбейту үшін сол санды 10-ға көбейтіп, оны 2-ге бөлу керек.Мысалы: 49\*5=?1) 49\*10=4902) 490/2=245Жауабы: 49\*5=245✅ 3. Соңы 5-пен аяқталатын сандарды квадраттауМысалы: 35\*35=?1) «35» санының алғашқы цифрын сол цифрдың 1-ге қосындысына көбейтеміз. Яғни, 3\*(3+1)=122) Осы шыққан санның соңына барлық жағдайда 25 санын жалғаймыз. 1225Жауабы: 35\*35=1225

☝ Шашыңыз көп түсе ме?Шаш түсуінің алдын алу үшін не істеу керек? Шашыңыздың күн сайын сиреп бара жатқаны уайымдатады ма? Ендеше, ешқандай химикатсыз-ақ шашыңызды емдеуді үйреніңіз. Төмендегі маскалар шаш түсуінің алдын алып, өсуін жылдамдатады. Маскаларды аптасына 1-2 рет жасап тұру керек.✅ Самырсын мен гүлшетен (розмарин)Самырсын майы шаштың түбін жақсы бекітеді. 1 ас қасық бал, жұмыртқаның сарысы, аздаған зәйтүн майы, 3 тамшы гүлшетен майы мен сондай мөлшерде самырсын майы. Самырсын мен гүлшетен майын балмен әбден араластыру керек. Одан кейін жұмыртқаның сарысы мен зәйтүн майын қосыңыз. Масканы жақсылап араластыру керек, тым қою болмасын. Дайын болғанда таза шашқа жағып, басыңызға полиэтилен қалташа (пакет) киіп, сыртынан орамалмен жылы ораңыз немесе қалың баскиім киіңіз. Жарты сағаттан кейін басыңызды жуыңыз. Май оңайлықпен кетпей жатса, балалар сабынын немесе майлы шашқа арналған сусабын қолданыңыз.✅ Жұмыртқаның сарысы + бал1 ас қасық ошаған майы (репейно масло), 1 ас қасық бал мен 2 жұмыртқаның сарысын араластырып, бас терісіне жағыңыз. Басыңызды жылы ораңыз. 1 сағаттан астам уақыттан кейін басыңызды жуыңыз.✅ Зәйтүн майыСтаканның төрттен біріне зәйтүн майын құйып, су ваннасында жылытыңыз. Жылы майды бас терісіне саусақтарыңыздың ұшымен массаж жасай отырып жағыңыз. Басыңызға полиэтилен қалташа (пакет) киіп, сыртынан орамалмен жылы ораңыз немесе қалың баскиім киіңіз. Солай мейлінше көбірек жүрген дұрыс. Кейін масканы қарапайым сусабынмен жуып тастайсыз.✅ Ашыған сүтАшыған сүтті жылытып, басыңызға жағыңыз. Басыңызды жылы ораңыз. Жарты сағаттан кейін лимон шырыны қосылған жылы басыңызды жуыңыз. Сусабын қолданудың қажеті жоқ.✅ Бал + коньк + алоэ + жұмыртқаның сарысыДәріханадан алоэның 5 ампуласын алыңыз. Оған жұмыртқаның сарысын, 1 ас қасық коньяк пен сондай мөлшерде бал қосамыз. Жақсылап араласқан масканы бас терісіне массаж жасай отырып, жағамыз. Басты орап, жарты сағаттан соң жылы сумен жуамыз. ✅ Иланг-иланг майы2 жұмыртқаның сарысы, 1 тамшы базилик майы, 1 тамшы гүлшетен майына 2 тамшы иланг-иланг майын қосып, жақсылап араластырыңыз. Масканы шаштың түбіне жағып, жарты сағатқа жылы ораңыз. Одан кейін сусабынмен шашыңызды жуыңыз.

☝ ҚАРАҚҰМЫҚТЫҢ (ГРЕЧКА) ПАЙДАСЫ өте көп ерінбей оқып шығыңыз, өкінбейсіз.Қарақұмық жармасы – аса пайдалы тағам. Оның құрамы ақуыздарға өте бай болып келгендігімен, салмақтың артуына ықпал ететін көмірсутектер аз.✅ Әдетте, диета сақтауды әдетке айналдырған нәзік жандыларымыз түрлі жармалардан бас тартып жатады. Бұл дұрыс емес, өйткені артық салмақты азайтатын жарманың да жармасы болады. Соның бірі – бүгін тақырыпқа арқау болып отырған қарақұмық жармасы.✅ Қарақұмық бауыр мен ішекке өте пайдалы және холестериннің деңгейін азайтады. Жарма күйзеліске, құрсақ қуысының сырқаттарына қарсы тұруға көмектеседі. Оған қоса, қарақұмық асқазанға тез сіңіп кете қоймайтындықтан,ұзақ уақыт бойы қарын аштырмайды.✅ Диета кезінде, салмақты азайтады екен деп бет алды қарақұмық жей беруден де қашыңыз. Қарақұмықтан тез шығып қалуыңыз әбден мүмкін. Олай болмас үшінжеміс-жидектер жеп, майлылығы төменйогурттардан дәм татып тұрған артық емес.✅ Кешкі сағат алты – тамақ ішуді тоқтататын мезгіл. Алтыда «аузыңызды бекітіп» қойған соң, асқазаныңыз тамақ сұрап қоймаса, онша майлы емес бір стақан айран ішуге болады.✅ Ең бастысын ұмытып барамыз, ол –қарақұмық ем-дәмін дайындау. Ол үшін кешке қарай бір стақан қарақұмыққа екі стақан қатты қайнаған суды құяды да, жақсылап қымтап жауып, түнге қалдырады. Тұз, не болмаса басқа да аз мәзірлерін қосудың қажеті жоқ. Майлылығы аз айран немесе соя тұздығын қоссаңыз болады.Қарақұмық диетасын сақтаудың ұзақтығы - екі апта. Содан соң міндетті түрде бір ай үзіліс жасау қажет.

🍌 Банандар қасықтарды жылтыратады ✅ Қасық, шанышқы мен пышақтарды бананның қабығының ішкі жағымен бір сүртіп шығыңыз. Артынан құрғақ орамалмен сүртіңіз. Қасықтарыңыз жарқырай түседі.

💡 Кілемді қалай күту керек? Кілемдерді тазалаудағы бірінші қағида: Кілемді алдымен сыртқы жағынан, сосын барып бет жағынан тазалау керек. Кір кілемдерді әртүрлі қоспалардың көмегімен мұнтаздай таза қылуға болады:✅ - 1 литр қайнаған суға жарты шай қасық кір жуу ұнтағы мен скипидар қосып араластырады. Сосын кілемнің беткі жағына осы құрамды жағып, алдымен ылғалды, кейін құрғақ шүберекпен сүртеді. ✅ - 1 литр суға ас қасықпен мүсәтір спиртін қосып, кілемнің бірінші сыртқы жағын, кейін бет жағын щеткамен жуады. Сосын кілемді екі-үш рет жылы сумен ысқылайды, ал соңғы рет жуғанда суға аздап сірке суын қосады. Майлы дақтарды былай кетіруге болады: бензинге електен өткізілген ағаш үгіндісін қосып, үгіндіні даққа жағып біраз уақыт күте тұрады. Ашық түсті кілемдерді осы әдіспен тазалаған жөн. Сондай-ақ, майлы дақты бензин мен кір жуу ұнтағы араласқан қосындымен де кетіруге болады. Бұл қосындыны түнде кілемге жағып қойып, таңертең ыстық сумен жуып тастайды. Кілемге сіңіп қалған дақтарды да кетірудің жолы бар: спирт, лимон шырыны қосылған қосындыға мақтаны батырып, кір жерді мақтамен сүртеді. Кейін көпірік сумен жуып тастайды. ✅ Қыс қаһары басылып, көктем жақындағанымен, кейбір аймақтарда әлі де қар жатыр. Кілемді қармен тазалау - ең оңтайлы әдістердің бірі. Кілемді қарға жайып қойып, үстіне сыпырғышпен қар үйеді. Лас қарларды сыпырып тастап отырады. ✅ Тұзбен тазалау. Кілемге ірі түйіршікті ас тұзын сеуіп, сыпырғышпен мұқият сыпырып тастайды. Сыпырмастан бұрын сыпырғышты ыстық көбік сумен жуып алу керек. ✅ Шаймен тазалау. Бұл әдіс ашық түсті кілемдерге қолданылмайды, керісінше, күңгірт кілемдердің ажарын аша түседі. Шай қалдықтарын (заварка) мәрліге орап, оны әбден сығады. Сосын шай түйіршіктерін кілемге шашып тастап, 15 минуттан кейін сыпырып алады. Шай шаңды бойына тез сіңіріп алатын қасиетке ие. Кілемге сағыз жабысып қалғанда, ең бірінші оны мұздатады. Тоңазытқыштан мұп-мұздай бір нәрсе әкеліп, сағызға қояды. Сосын пышақпен қырып тастайды. Кейін күнделікті әдіспен кілемді тазалайды. Кілемнің қырқылып қалған тұстарын кілемнің түсіне келетін жіпті мұқият таңдап, сол жіппен торлап тігу арқылы жамауға болады.Кілемнің үстіне жиһаз қойылатын жағдайда міндетті түрде жиһаздың аяғына резеңке кигізу керек. Егер кілеміңіз синтетикадан жасалған болса, онда алғашқы 6 айда шаңсорғышпен емес, жұмсақ щеткамен тазалағаныңыз жөн.Ұзақ мерзімге демалысқа кеткенде, кілемнің бетін газетпен жауып, таяқшаға орап тастау керек. Шаң-тозаң түспес үшін асты мен бетін де газетпен ораңыз. Кілеміңіздің тазалығы - үйіңіздің тазалығы екенін ұмытпағайсыз.

Өлім сәтінде Әзірейіл адамға қандай кейіпте көрінеді?Өлім періштесі басты төрт періштенің бірі. Оның міндеті — ажалы жеткен адамдардың жанын алу. Рухани жаратылыс болғандықтан ол түрлі кейіптерге өзгере алады. Әзірейіл адамның іс-әрекеті мен сеніміне қарай түрлі кейіпке енеді. Тақуа адамға жарқын кейіпте келсе, сенім келтірмегендерге қорқынышты кейіпте көрінеді.Бір аятта мынадай оқиға баяндалады:Ибраһим Пайғамбар: «Ажалы жеткен жандарға көрінетін кейпіңде маған көріне аласың ба?»-деп сұрайды. Әзірейіл: «Сен мұны көтермейсің»-деп жауап береді. Бірақ Ибраһим Пайғамбар: «Жоқ, мен шыдаймын»-дейді. Сонда Әзірейіл: «Жүзіңді менен бұр»-дейді.Ибраһим Пайғамбар Әзірейілге қайта бұрылғанда үрейден есін жоғалтады. Себебі Әзірейіл оған шашы жалбыраған, жағымсыз иіс мүңкіген, қара киім киген, ауызы мен мұрнынан от пен түтін лаулаған адамның кейпінде көрінген еді.Ибраһим Пайғамбар өз-өзіне келгенде: «О, Әзірейіл! Егер сен дінсіз адамға өлім сәтінде осылай көрінсең мұның өзі оған жеткілікті болады»-дейді.Содан кейін Әзірейілден тақуа жандарға қандай кейіпте көрінетінін сұрайды. Әзірейіл: «Теріс бұрыл»-дейді.Ибраһим Пайғамбар қайта бұрылғанда Әзірейілді әдемі киінген, иісі жағымды жас жігіттің бейнесінде көреді. Сонда ол: «Тақуа тіпті өлім сәтінде сенен өзге ештеңе көрмесе де, бұл оған жеткілікті болады»-деген екен.