Мінсіз көрінудің тәсілдеріКүнделікті өмірде кенеттен туындайтын келеңсіздіктерді көп уақыт және қаражат кетіріп қиындатпай, қарапайым әдістермен шешуге болады. Былғарыдан жасалған сөмкедегі дақты кетіру үшін сірке суы мен қарапайым суды араластырып, сөмкеге шашыңыз. Содан соң, абайлап сүртіп шығыңыз.Киімдегі түктерді қарапайым ұстарамен тазартуға болады.Киімнің жағасын шаш түзеткіштің көмегімен тегістеуге болады. Сол секілді ілгектің айналасында түзеткішпен тегістеген ыңғайлы.Сақинадан саусағымызға із қалып қойып жатады. Ондай жағдай болмас үшін, сақиналарыңыздың ішкі жағына тырнаққа арналған лак жағып қойыңыз.Қара джинсы шалбарды жуғанда түсі кетіп қалмас үшін кір машинаға жарты стақан тазартылған сірке суын құйып жіберіңіз.Аяқ киімді жылдам кеңейту үшін оған мұзы бар пакетті салып қойыңыз. Мұз ери бастағанда алып тастаңыз.Кез келген жуғыш затқа сода салып, араластырып, ескі тіс щеткасымен аяқ киіміңіздің табанын тазартып шығыңыз.Шалбар етегінің ішкі жағына түйреуіш тағып қойса, электрленуі тоқтайды.Күдері аяқ киімінің қырылған жерлерін өшіргішпен тазартуға болады.

Қарым-қатынасқа түсе аласыз ба?1.Қарым-қатынасқа түскенде, адам таңдайсыз ба?А) жоқ таңдамаймын бірақ,адамдардың келбетіне қараймынБ) таңдамаймынВ) сөйлеу мәдениетімен жүріс-тұрысына қараймын2.Сіз достарыңызды қызғанасыз ба?А) жоқБ) кей сәттердеВ) жоқ қызғанбаймын ол менің досым3.Достарыңызға көңіліңіз толама?А) жоқБ) олар өзгеше жандарВ) әрине көңілім толады4.Достарыңызбен өзіңізді салыстырасыз ба?А) кей сәттердеБ) ойлану керекВ) жоқ салыстырмаймын5.Қарым – қатынасқа түскенде адамның келбетіне мән бересіз бе?А)ия міндетті түрдеБ) әринеВ) жоқ мән бермеймін оның мен үшін адамгершілігі қымбат.Интерпретатция: а-вариантқа 1 б-вариантқа 2 в-вариантқа 3 Қорытынды:15-20 ұпай.Сіз қарым-қатынасқа жақсы түсе аласыз және олармен тіл табыса,білесіз.Сіз оның келбетіне емес оның мінез ерекшеліктеріне,тұлғалық қасиеттеріне мән бересіз.Бірақ сізге ол адамның бір жағымсыз қылықтары ұнамаса,бетіне айта аласыз және оны дұрыс деп есептейсіз.10-15 ұпай.Сіз қарым-қатынасқа түскен кезде бірінші кезекте түр келбетіне,және киіміне қарайсыз,бірақ оны білдіртпейсіз.Сіз кейде өзімшілдігіңізбен қарым-қатынасқа түсе алмайсыз.Сізге адамдармен көп қарым-қатынас көбірек жасау керек.Сіз адамның келбетіне емес,адамгершілік қасиетіне қараңыз,сода ғана қарым-қатынаста тұрақты бола аласыз.0-7 ұпай.Сіз қарым-қатынасқа түскен кезде әлеуметтік жағдайына оқыған,оқу орнына және киміне аса мән бересіз.Сондықтан сізден көп адамдар алшақ жүреді,және өзіңізде жек көрінішті көрінесіз.

👠 Туфли тар болса 👠✅ Күзде жаңадан алған туфли көбіне аяғымызды қажайды. Көшеде келе жатып жүру қиынға соға бастағанда «аяқ киімің тар болса, дүниенің кеңдігінен не пайда?» деп іштей еріксіз күбірлейміз. Ал туфлиді кеңейтуге, аяқты қыспайтындай етуге болатынын білеміз бе?✅ Аяқты қысатын туфлиді қандай жағадайда кеңейтіп әуре болмау керек, алдымен соған тоқталайық:- ұзындығы кішкене;- 2 не одан да көп өлшемге кішкентай;- жиек тігісі тар;- жасанды материалдан тігілген болса.✅ Туфлиді жаңадан сатып алған кезде аяқты қысып тұрса, сатушы сізге уақыт өте келе кеңейетінін айтады. Бірақ алғашқы күндері тар аяқ киімді қалай киеміз? Ол үшін сатып алған күні үй ішінде қалың шұлықпен киіп жүріңіз. Әрі сәл кеңейеді, әрі аяғыңыз үйренеді. Алдымен ішін медициналық спиртпен сүртіп алуға да болады.✅ Ішіне су құйып, мұздатқышта су мұз болғанша қатырып қоятын әдіс бұрыннан таныс болар.✅ Туфлидің өкше тұсы қатты болса, қолмен уқалап жұмсартуға не балғамен ақырын ұруға болады.✅ Не аяқ киімнің ішкі жағына кір сабын жағыңыз.✅ Газет те туфлиді кеңейтуге көмектеседі. Бірнеше бөлікке бөліп, сумен жібітеміз. Туфлидің ішіне салып қоямыз. Фенмен кептіреміз. Аяқ киім кеңіп шыға келеді.✅ Арнайы себу құралдарын пайдалануға не кәсіби шеберлер қызметіне жүгінуге де болады. Аяқ киім шеберханалары үшін бұл – бірер минуттық іс.

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.

🍋 Лимонның сиқырлары 🍋 Лимон қосылған шәй тұмау тигенде, тыныс алу жолдары қабынғанда, өте жақсы көмек береді. Шөлді қандырады.Лимон шырыны жүйке жұмысын реттеп, қан қысымын төмендетіп, қан жоларын тазалап, ревматизмнен жазуға көмек береді.Тісті ағарту үшін тіс пастасына лимон шырынын 2 тамшысын қосып, қызыл иектің қанауын мен қабынуын төмендетеді.Құрғақ әрі сезімтал теріні ылғалдандыру үшін 8 шәй қасық жоғары сұрыпты өсімдік майына 4 шәй қасық лимон шырынын мен 2 шәй қасық балды ыдысқа салып, араластырып жағады.Лимон терінің майлылығын азайтып, безеуден де арылтуға пайдалы. Бір жұмыртқаның ақуызы мен лимон шырынын араластырып 20 минуттан кейін жуып тастаса, тері тазаланады.Тері күйгенде лимоннаен компресс жасап, 1 күн байлап ұстаңыз. Жазылуды тездетеді.Уланғанда шырынын жылы суға салып, ішсе, токсиндерді шығарады.Етеккір қатты келгенде әйелдерге лимон шырынын ішу пайдалы.Алма мен лимон шырыны араласқан шырын дизентерия кезінде ем.Жүрек әлсіз болғанда, лимон қабығын шайнайды.Мұрыннан су аққанда, 4 тамшы шырынды мұрын қуысына күніне бірнеше рет тамызады.Мұрын қанағанда шырынға мақтаны батырып, қояды.Ангина кезінде 1 стақан жылы суға жемістің шырынын араластырып, тамақты шаяды.Лимон дақты кетіреді. Былғары киіміңізге сия тамып кетсе, лимон шырынына батырылған шүберекпен сүртіңіз. Киімге фломастер не маркер тигізіп алсаңыз, аз ғана лимон шырыны мен тұз сеуіп тастаңыз. Кейін жуып тастаңыз. Металл ыдысты лимон қабығымен сүртсеңіз, жарқырап шығады. Үйіңізге құмырсқа үйір болса, жүретін жолына лимон шырынын немесе 2 тілігін тастасаңыз, қайтып кетеді.Көкөніс салынған ыдыстың арасына 1 дана лимон салсаңыз, көкөністер ұзақ сақталады. Сарғайып кеткен киімді қайнаған суға лимон шырынын қосып жусаңыз, түсі орнына келеді. Микротолқынды пештің жағымсыз иісінен арылу үшін, суға бірнеше тамшы лимон шырынын қосып, суды кейін суытып, тоңазытқышқа салып қойыңыз. Иісін тез кетіреді.

😊 Қазақ келіні: Ене көзімен 😊😊 Жарық дүниеге қыз ба­ла бо­лып кел­ген жа­ра­ты­лыс иесінің барлығы бой жетіп, кезі кел­ген­де оң босағадағы ор­нын ақ шымылдықтың ар жағындағы жаңа өмірге ай­ыр­бас­та­п, бір үйдің, бір әулеттің келіні бо­лады. Бірақ екінің бірі «бүкіл ұлттың келіні» де­ген абы­рой­лы атаққа қол жеткізе бермейді. Басқа ұлттарды айтпағанда, қазақтай келіннің ақ босаға аттаған күнінен бас­тап, аяқ алысын сы­нап, қадамы құтты келінді күтетін халық кем­де-кем, тіпті жоқ шығар. Ен­де­ше енелердің пікірін тыңдап көрелік.😊 Фа­ти­ма апа:— Біз — өз қайғымызды өзіміз бөлісетін са­быр­лы халықпыз. Тіпті, от­ба­сын­да болған кикілжің, жан­жал­ды да көпке жай­маймыз, сыртқа сыр ал­дыр­май­мыз. Іс насырға шапқанда ғана қысыла, қымсына ағайынмен кеңесіп, ақыл сұраймыз. Қазақ әу бас­тан келін де­ген ата­у­ды киелі са­нап, ұрпақ жалғастырушы ретінде мақтаныш санаған. Бірақ бүгінде киелі атқа кір келтіріп жүрген келіндеріміз көбейіп ба­ра­ды. Қазіргі келіндерден ертеректегідей ұзын көйлек киюді, ба­сы­на күні-түні ора­мал бай­ла­у­ды, үлкен-кішіге иіліп сәлем беруді көпшілік та­лап ете бермейді. Бірақ жас келіннің шығыс елдеріне тән сәнді, ықшам киінгені артық емес-ау деп ой­лай­мыз. Шолтиған қысқа көйлек киіп, бал­ты­ры мен бөксесі жар­ты­лай жалаңаштанып тұрғаны неме­се толық бөксесіне тыр­ти­тып тар шал­бар кигені, ша­шы жұлған тауықтай бұрқырап жүргені, кірпігі мен көз ай­на­ла­сы қалың бо­я­у­дан сатпақталып тұрғаны, мен мұндалап көзге ұрып тұрғаны несі жөн? Қазақ келіндерінің әдепті, ізетті, салмақты, ина­бат­ты болғанын көпшілік қалар еді. Несін жа­сы­ра­мыз, ер­те­ден сақталған, қанға сіңген ата дәстүрлеріміз бірте-бірте көмескіленіп, тіпті кей жер­лер­де ұмытылып ба­ра жатқанын мой­ын­да­у­ы­мыз ке­рек. Мәселен, үлкен кісінің ал­дын кес­пеу, үйге кел­ген қонақты жы­лы қабақпен қарсы алу, үлкендерді сый­лап, олардың ал­дын­да да­у­ыс көтермеу, қонақтардың көзінше ба­ла­ла­рын жекіп, зіркілдеп, ұрып-соқпау, ыдыс-аяқты орын­сыз сал­ды­рат­пау, ата-енесі мен күйеуінің ба­у­ыр­ла­рын сый­лап, оларға құрметпен қарау, ардақтау. Сол ұлттық дәстүрлерімізді сақтап, олар­ды қолдап, иіліп сәлем беріп тұрған ізетті жас келіндерді кездестіргенде жүрегің жылып, ризашылық сезім оя­на­ды. Он­дай­да оларға: «Рах­мет, ай­на­лай­ын! Өркенің өссін. Көп жа­са, бақытты бол!» – де­ген тілек ай­тып, көргенді келіннің үйінен көңілің әжептеуір марқайып шығады.😊 Ұлжан апа:— Мен тоғыз ба­ла­ны өмірге әкелген бақытты ана­мын. Аллаға шүкір, бүгінгі таңда тоғыз келінім, 25 не­ме­рем, 5 шөберем бар. Қазақ келіндері ина­бат­ты, иба­лы, үлкендерді сый­лай­тын, енесі мен ата­сы­на тіке қарамайтын, адамгершілігі мол адам бо­луы ке­рек. Өйткені ол — ке­ле­шек ана. Ба­ла құрсақта жатқаннан бас­тап қандай тәрбие ал­са, сон­дай бо­ла­ды. Жа­рын сый­лап, кез кел­ген жағдайда «са­быр түбі са­ры ал­тын» деп кез кел­ген жер­де сабырлық сақтау ке­рек. Жалпы айтқанда ер азаматты адам қылатын да сол, ит қылатын да сол — әйел адам. Қыздың 40 жа­ны ­бар деп текке айтылмаған. Ұлттығымыздың тұтастығы, иманымыздың беріктігі, рухымыздың биіктігі тал бесігіміздегі тәлімнен басталатыны даусыз. Жаһандану дәуірінде жаны ізгілікке іңкәр, мінезі көркем, болмысынан биязы қазақ қызының бет-бейнесі өзгерді. Әйтсе де әрбір шаңырақтың құтты қонағы ғана емес, ұйытқысы болар қыз баланың қадір-қасиетін ұлықтай білсек, ұлттық дәстүрімізден алыстамағанымыз. Қыз баланы құтты қонаққа балайтынымыздың тағы бір сы­ры жат жұрттық екенінен де болса керек. Басқа ошақтың түтінін түтетіп, босағасын берік ұстауды аманаттайтын аналардың ақылы тын­дай білгенді адастырмасы анық.Cонымен қатар, қазақ қызының ең үлкен бақыты — ана бо­лу де­сек қателеспейміз. Әлемдегі ең тәтті нәрсе — баланың тілі, ал ең жұмсағы — ананың алақаны. Жарық дүниеге алып кел­ген перзентінің өмірден өз ор­нын та­у­ып, бақытты ғұмыр кешуі — әрбір ананың ақ тілеуі. Даналық пен даралықты егіз ұғым деп ұлықтасақ, бұл екеуі де ананың ақ пейілімен үндесіп жа­тыр. Ананың ақ сүтін ар­да ем­ген қазақтың Абай бастаған біртуар азамат­та­ры осыған дәлел болғандай.😊 Түймеш апа:— Үйдің жы­луы, тазалығы әйелге бай­ла­ны­с­ты. Қазақ қашан да келінді сынаған. Шаңырақтың табалдырығын оң аяқпен аттаған келіннен пәктікті, тазалықты күтеміз. Қазіргі кейбір жас келіндер өздерін тым еркін ұстайды. Олардың ой­ын­ша, «қазақтың салт-дәстүрі ескіліктің сарқыншағы, қазір басқа за­ман, біреуге біреу тәуелді емес. Сондықтан, әркім өзіне ұнағанын киіп, сыйлағанын ғана сый­лау ке­рек. Егер жаңадан босаға аттаған жас келін дәл осы­лай ой­ла­са – қателескені. Ол халқымыздың салт-дәстүрін сыйламағаны, түйсігінің таяздығы, тіпті, қаттырақ қадап айтсақ, көргенсіздігі, ру­ха­ни жұтаңдығы, ұлттық тәрбиесінің жоқтығы.Ен­де­ше, қыз өсіріп отырған әрбір ата-ана қызын қанша жақсы көрсе де оны тым ер­ке­лет­пей, шолжаңдатпай, өсе ке­ле ол басқа шаңыраққа келін бо­лып түсіп, түтін түтететінін, ана бо­лып, ба­ла-шаға тәрбиелейтінін ескертіп, отырғаны жөн. Қазіргі күндері күйеуіне үстемдік жа­сап, оны туған ата-ана­сы­нан, жақын ту­ыс­та­ры­нан «бездіріп» жіберген келіндер де аз емес. Қазақ дәстүрінде ер ба­ла әке-шешесін құрметтеп, ертең қартайғанда оларға па­на бо­луы ке­рек. Ертеңгі күні өзі де ене бо­ла­ты­нын, сол кез­де «ата­сы­на жасағаны ал­ды­на келетінін» бүгіннен ойлағаны аб­зал. Ал соңғы кез­де қартайған өз әкесі мен ана­сын жалғыз қалдырып, қолына әйелінің шешесі мен әкесін кіргізіп ала­тын ұлдар да кез­де­се бас­та­ды. Бұл не? Қайда ба­ра­мыз? Біз Еуро­па дәстүрін қабылдап, олар­ды өзі-өзімізге өнеге тұтамыз ба? Ойланайық, ағайын. Біз әлемдік деңгейде аз халықпыз. Сондықтан тілімізден, ділімізден, ата дәстүрімізден ауытқымай, ұлт ретінде сақталып қалғанымыз жөн. Біреулерге әуестену, еліту, басқаларға еру – мәңгүрттікке жетелейді.Қазақ қызына қырық үйден, қала берді, есіктегі күңнен де тый­ым са­лып отырған. Осының барлығы не үшін? Оны­сын халқымыз «ұл тәрбиелей оты­рып жерді, қыз тәрбиелей оты­рып елді қорғаймыз» деп түсіндіреді. Міне, бір сөзбен-ақ қадап айтқан. Ен­де­ше, қазақта келін бо­лу – тек өз ұрпағының ғана емес, тұтас ұлт ұрпағының жауапкершілігін мойынға жүктеу де­ген сөз.

ӨкпешілдікАйналамыздағы жандардың іс-әрекеті үмітімізді ақтамаса, біз оларға ренжіп жатамыз. Өкпеміз кейде орынды, ал кейде болмашы нәрселерге бола ренжитінімз бар. Ал сізді өкпелету оңай ма? Соны байқап көрелік. Тесттің әрбір сұрағына тек бір ғана жауап нұсқасын таңдаңыз.1. Менің көңілімді түсіру оңай.а) иә;ә) кейде;б) жоқ.2. Егер мені біреу өкпелетсе, оны біразға дейін ұмытпаймын.а) иә;ә) кейде;б) жоқ.3. Ұсақ-түйек нәрселерге бола ұзақ қамығып жүруім мүмкін. (автобусқа үлгермеу, кесені сындырып, киімді былғап алу).а)иә;ә) кейде;б) жоқ.4. Ешкімді көргім келмей, ешкіммен сөйлескім келмейтін күйде ұзақ уақыт бойы жүруім мүмкін. а) иә;ә) кейде;б) жоқ.5. Бөгде әңгіме, шу маған кедергі келтіреді. а) иә;ә) кейде;б) жоқ.6. Өзімнің ішкі сезімдерімді, іс-әрекетімді сараптауға ұзақ уақыт жұмсауым мүмкін. а) иә;ә) кейде;б) жоқ.7. Көңіл-күйіме қарай әрекет етемін. а) иә;ә) кейде;б) жоқ.8. Жиі қорқынышты түстер көремін. а) иә;ә) кейде;б) жоқ.9. Өзгелерден арттамын деген ой маза бермейді. а) иә;ә) кейде;б) жоқ.10. Көңіл-күйім тез өзгереді. а) иә;ә) кейде;б) жоқ.11. Біреумен сөзге келіп қалғанда, менің даусым әдеттегіден тыс бәсеңдеп не көтеріңкілеп кетеді.а) иә;ә) кейде;б) жоқ.12. Өте тез ашуланамын.а) иә;ә) кейде;б) жоқ.13. Көңіл-күйім жоқ болса, тәтті тағамның өзі де көмектекспейді. а) иә;ә) кейде;б) жоқ.14. Мені біреу түсінбесе, бұл мені қатты ызаландырады. а) иә;ә) кейде;б) жоқ.НұсқамаҰпайларды санағанда, әрбір «иә» жауабына 0 ұпайдан, «кейде» - 1 ұпай, «жоқ» - 2 ұпайдан есептеңіз.Нәтижесі23-28 ұпай. Сіз өкпешіл емессіз. Кішігірім келіспеушіліктер сіздің жан дүниеңізге әсер ете қоймайды. Тіпті, кейбіреулер сізді салқынқанды деп ойлауы мүмкін. Ал сіз оған назар аудармаңыз, олар сізге іштей қызыққаннан айтулары мүмкін. 17–22 ұпай. Сіз өкпешілсіз. Бұл мінезіңіз өзіңізбен қоса, өзгелерге де қиындық туғызады. Өзіңізді қолда ұстау сізге қиын, сондықтан көбіне жақындарыңызбен не әріптестеріңізбен ренжісіп қаласыз. Болмайтын себептерге ашулана бермеңіз, өзіңізді және өзгелерді аяңыз. 0-16 ұпай. Сіз өкпешіл ғана емес, кекшілсіз, өзгелердің әрекетін ауыр қабылдайыз. Көңіл-күйіңіз лезде өзгереді. Арқаңызды кеңге салып, болар-болмасқа ренжуді қойыңыз.

Жақсы жар (ер кісілерге кеңес)Ер адамның әйелімен қарым қатынасында көптеген міндеттері бар:🌸1-Әйелімен Пайғамбарымыздай (ﷺ ) мейірімді, жұмсақ болуы тиіс.♡🌸2-Үйге кіргенде әйелімен сәлемдесіп, қал-жағдайын сұрауы керек.♡🌸3-Оның көңілді екенін көріп, әзілдесіп, шашынан сипап, құшақтауы керек.♡🌸4-Ал егер әйелі көңілсіз жүрген болса, себебін сұрап, жақсы көретінін айтуы тиіс.♡🌸5-Әйеліне бір істі жасауға уәде берсе міндетті түрде орындауы тиіс.♡🌸6-Бала тәрбиесінде көмектесуі керек.♡🌸7-Қарны тоқ, жақсы киінуіне мән беруі тиіс.♡🌸8-Отбасын асырау садақадан да үлкен сауап, сондықтан тапқанын балалaры мен әйелінен аямауы тиіс.♡🌸9-Дастархан басына отырарда отбасы мүшелерінің түгел болуын қадағалау да отағасының міндеті.♡🌸10-Әйелі туралы өзгелердің айтқан жаман сөздеріне ермеуі керек.♡🌸11-Әйелдер – нәзік жанды. Кейде еркелегенді, жылы сөз естігенді ұнатады. Сондай кездерде шыдамдылық танытып, түсіністікпен қараған дұрыс.♡🌸12-Әйелдің еңбегін бағалап, мақтап қоюды ұмытпаңыз. Ол әйелге өзіне деген сенімділік пен күш-жігер береді.♡🌸13-Кемшіліктері мен қателіктерін бетіне баспау, өзгелерге жария етпеуі тиіс.♡🌸14-Қолыңыз қалт етсе отбасылық серуенге шығып тұрыңыздар.♡🌸15-Ер адам әйеліне Құран оқуды, қажет болса намаз оқуды үйретуге міндетті.♡🌸16-Жұмыстан келгенде қабағыңызға қар жауып, ашуыңызды әйеліңіз бен балаларыңыздан алмаңыз.♡🌸17-Ешқашан оларға қатты сөз айтып, балағаттамаңыз.♡🌸18-Отбасыңыз үшін жиі дұға етіңіз.♡🌸19-Өзіңіздің отағасы екеніңізді ұмытпаңыз.♡Жақсы жар (ер кісілерге кеңес)Ер адамның әйелімен қарым қатынасында көптеген міндеттері бар:🌸1-Әйелімен Пайғамбарымыздай (ﷺ ) мейірімді, жұмсақ болуы тиіс.♡🌸2-Үйге кіргенде әйелімен сәлемдесіп, қал-жағдайын сұрауы керек.♡🌸3-Оның көңілді екенін көріп, әзілдесіп, шашынан сипап, құшақтауы керек.♡🌸4-Ал егер әйелі көңілсіз жүрген болса, себебін сұрап, жақсы көретінін айтуы тиіс.♡🌸5-Әйеліне бір істі жасауға уәде берсе міндетті түрде орындауы тиіс.♡🌸6-Бала тәрбиесінде көмектесуі керек.♡🌸7-Қарны тоқ, жақсы киінуіне мән беруі тиіс.♡🌸8-Отбасын асырау садақадан да үлкен сауап, сондықтан тапқанын балалaры мен әйелінен аямауы тиіс.♡🌸9-Дастархан басына отырарда отбасы мүшелерінің түгел болуын қадағалау да отағасының міндеті.♡🌸10-Әйелі туралы өзгелердің айтқан жаман сөздеріне ермеуі керек.♡🌸11-Әйелдер – нәзік жанды. Кейде еркелегенді, жылы сөз естігенді ұнатады. Сондай кездерде шыдамдылық танытып, түсіністікпен қараған дұрыс.♡🌸12-Әйелдің еңбегін бағалап, мақтап қоюды ұмытпаңыз. Ол әйелге өзіне деген сенімділік пен күш-жігер береді.♡🌸13-Кемшіліктері мен қателіктерін бетіне баспау, өзгелерге жария етпеуі тиіс.♡🌸14-Қолыңыз қалт етсе отбасылық серуенге шығып тұрыңыздар.♡🌸15-Ер адам әйеліне Құран оқуды, қажет болса намаз оқуды үйретуге міндетті.♡🌸16-Жұмыстан келгенде қабағыңызға қар жауып, ашуыңызды әйеліңіз бен балаларыңыздан алмаңыз.♡🌸17-Ешқашан оларға қатты сөз айтып, балағаттамаңыз.♡🌸18-Отбасыңыз үшін жиі дұға етіңіз.♡🌸19-Өзіңіздің отағасы екеніңізді ұмытпаңыз.♡

✅ Жүйкені тоздыратын және желіктіретін 7 нәрсе1. Еңбексіз жеген нан.2. Некесіз болған жан.3. Боямалы тән.4. Нашадан бұзылған қан.5. Темекенің түтіні.6. Арақтың жұтымы.7. Ақшалы ойынның ұтымы.✅ Мұндайларға бой бермес, асыл адам тұқымы.Жан дүниенді жақсартатын 7 жәйіт бар.1. Әкімдердің шапағаты.2. Ғұламалардың шариғаты.3. Байлардың салауаты.4. Кедейлердің қанағаты.5. Үлкендердің ұлағаты.6. Жастардың инабаты.7. Азаматтың ар-ұяты.✅ Осыларды азық етеді, асыл жандар жұрағаты.Тек кетпейтің үш дұға.1. Ата-ананың қарғыс дұғасы.2. Мүсәпірдің налыған дұғасы.3. Аш адамның ашынған дұғасы.Халқыда оларды жазғырар, қасында болса куәсі.Үш нәрсеге арқанды сүйеп үйрен.1. Өмірге арқа сүйемеген-өледі.2. Уақытқа арқа сүйемеген-өтеді.3. Жүрекке арқа сүйемеген-өзгереді.✅ Азамат ерді бақытқа жетелейтің үш нәрсе.1. Бір қарағанда өзіңе ұнайтын,өзің жоқта абыройыңа, малыңа сенімді әйел.2. Жуас, мықты, сені досыңа жеткізетін көлік.3. Кең, әрі қажетті нәрселерге толы үй.✅ Азамат ерді бақытсыздыққа жетелейтің үш нәрсе.1. Өзіңе ұнамаған, сенімсіз надан әйел.2. Жүрмейтің, жолда қалдыратын көлік.3. Күнде-күнде ұрысатың жаман көрші.✅ Ұмытпа:1. Алланы ұмытпа.2. Ата-ананы ұмытпа.3. Тамақ біреудікі болғанымен қарын өзіңдікі екендігін ұмытпа.4. Алған қарызынды уақытылы қайтаруды ұмытпа.✅ Ұмыт:1. Құдайға берген садақаңды ұмыт.2. Біреуге істеген жақсылығыңды ұмыт.✅ Сақтан:1. Аманатқа қиянат етуден сақтан.2. Барлық кезде тіліңнен сақтан.

Балықтар неге сөйлемейді? Ерте, ерте, ертеде сиқырлы көк теңіздің астында балықтар патшалығы өмір сүріпті. Олар бір-бірімен өте тату-тәтті тұрыпты. Достықтарының, еңбексүйгіштіктерінің арқасында басқа патшалықтарға да үлгі болыпты. Барлық патшалық балықтар патшалығына қызыға қарапты. Өйткені, балықтар күндіз тынымсыз еңбек етіп, кешке көңілді сауық-сайран құрады екен. Олар теңіз бетіне шығып, әртүрлі іс-қимылдар арқылы бидің түрлі тәсілдерін көрсетіпті. Би ырғағымен әртүрлі әуендер салыпты. Сол әдетпен тағы да балықтар теңіз бетіне шығып, ән салып, би билеп думандатады. Оны естіген құбыжық теңізге келіп, шад-шадыманға бөленіп жүрген балықтарға тап беріпті. Көптеген балықтар құбыжықтың құрбаны болыпты. Ал, қалғандары теңіз астындағы өз патшалықтарына қашып құтылыпты. Бірақ, содан бері олардың ешқайсысы қатты қорыққаннан болар сөйлей алмай қалыпты.Одан кейін де қанша жылдар өтсе де, сол сөйлемеген күйі сөйлемей қала беріпті. Бірақ, балықтар сөйлемесе де бір-бірімен қанаттарының, құйрықтарының, желбезектерінің көмегімен түсінісетін болыпты. Міне, балықтардың неге сөйлемейтінінің сыры осындай оқиғалардың салдарынан ба деп ойлаймын.

✨ Арықтау амалдары мен семіздіктің амалдары ✨ Арықтауға арналған 6 жаттығу✨ 1. Шынтақ тізеТүрегеліп тұрып, қолды айқастырып мойынға салыңыз, шынтақты мейлінше артқа қарай жіберңіз. Сол қалыппен төмен иіліп, оң шынтағыңызды сол тізеге, сол шыңтақты оң тізеге тигізіңіз. 20 рет қайталаңыз.✨ 2. Бір жаққа иілуОрындықтан бір қадам алшақ тұрып, сол аяқты орындыққа қойыңыз. Оң жаққа иіліп, қолдың ұшын оң аяққа, кейін аяқтың басын тигізіңіз. Дем алып, асықпай 10 рет қайталаңыз.✨ 3. Аяқты тасымалдау.Шалқаңыздан жатып, қолды шынтаққа бүгіп, алақанды бір біріне тіреңіз. Сол аяқты созып, оң аяқты тізеден бүгіп, сол жаққа жамбаспен бұрылып, орнына келіңіз. Оң аяқты созыңыз. Кейін сол аяқпен де орындайсыз. 15 рет қайталаңыз.✨ 4. Денені шыр айналдыру.Екі аяқты алысырақ ұстап, түрегеп тұрыңыз. Қолыңызды мықынға тіреп, денені алға, солға, оңға бұрып, айналыңыз. Кезекпен кезек айналдырыңыз. 10 рет қайталаңыз.✨ 5. Денені баяу бұруАлдымен еденге жайғасып отырыңыз. Кейін екі аяқты екі жаққа созып, қолыңызды алға созыңыз. Денені сол жаққа, одан соң оң жаққа, баяу бұрыңыз. Шалқадан жатып, денені босаңсытып, қалыпты дем алыңыз. 4 рет қайталаңыз.✨ 6. Бір қырымен жатып, орындалатын жаттығу.Өте қиын жаттығу. Тыңғылықты орындасаңыз бел мен мықымның арықтауына әсер етеді.Сол аяқты бүгіп, сол қырымен жатып, оң аяқты оның толарсығына салыңыз. Алақанды бірінің үстіне бірін қойып, маңдайды тіреп, төмен қарап жатыңыз. Бір дегенде отырып, сол аяғыңызды көтеріңіз, оң қолыңызбен толарсағыңызды ұстаңыз. Оң аяқты қалпында қалады. Бірден толарсаққа дейін жетпесе, абыржымаңыз, күніге жасасаңыз жетеді. Дұрыс дем алыңыз. 3 рет, кейін 10 рет жасаңыз. Оң жаққа ауысып қайталаңыз.Сезіздіктен арылатын 7 нәрсе✨ 1.Су. Арықтуға арналған емдәмнің негізгі түрі. Сұйықтықтың шамадан тыс кідіруін төмендетеді. Денемізді сусызданудан қорғайды. Сусызданған ағза, шөлді аштықпен шатыстыруы мүмкін. Бұл құнарлылықты қолданылуына әкеледі.✨ 2.Салат. Дәрумендерге бай болғандықтан ағзадағы артық майдан арылуға мүмкіндік береді.✨ 3.Алма. Асішердің алдында алма жеген адам көбірек салмақ жоғалтады. Алмамен ашығу нәтиже бережі✨ 4.Жұмыртқа. Таңертеңгі ас зат алмасуды жеделдетеді. Көп калорияны азайтамыз. Жұмыртқа жеген адамдар күні бойы аштықты сезінбейді. Құнарлы асқа онша тәбеті зауқы соқпайды.✨ 5.Сүт. Майдың мөлшері аз сүт өнімдерінде кальцийдің көп мөлшері бар. Сүт құрамында кальцийді сіңіруне мүмкіндік туғызады.✨ 6.Майсыз ет. Күркетауық немес сиырдың еті сияқты, майсыз түрлерінің құрамында бұлшық еттердің түзілуі үшін қажетті көп ақуыз бар.✨ 7.Грейпфрут. Арықтаға арналған тамаша элементі болып келеді. Құрамында көп пектин, май деңгейінің азаюына әсер етеді.

✅ Әр адам өзінің қандай қан тобына жататынын жақсы біледі. Бірақ қан тобы адам мінезінің қандай екеніне әсер ететінін білмеуі мүмкін. Ал қан тобы мінез қалыптастырушы фактор болып табылады екен.✅ Мысалы, бірінші топтағы қан иелері – рухани мықты болып келеді. Тумысынан көшбасшы, өмірге әрқашан құштарлықпен қарайтын жандарды кездестірсеңіз, олар осы бірінші топтағы қан иелері болуы әбден мүмкін. Дегенмен, олар өздеріне айтылған сынды ұната қоймайды, өте ауыр қабылдайды. Есесіне, олар кездескен қиындықтардан қорықпайды, мойымайды. Және бір ерекшелігі, түрлі адамдармен тез тіл табысып кете алады. Сонымен қатар, сырқат не жаралы адамдарға қан құю қажет болса, оның қай топтағы қан иесі екеніне қарамастан, бірінші топтағы қан – кез келген адамға құюға лайық болып табылады.✅ Қаны екінші топтағылар ерекше ұқыпты, жүйелі істі қалайтын және өте жоғары ұйымдастырушылық қабілетке ие болып келеді. Мінездері өте жайлы болғандықтан, кез келген ортаға тез сіңісіп кетеді. Мінездеріндегі және бір ерекшелік, қиналса да, күйзелсе де, сыртқа білдірмеуге тырысады, сырт көзге бәрін жақсы сияқты көрсетіп, не болса да, ішіне сақтап, ештеңе білдірмей жүре береді. Бірақ, бір көтерілсе, ашуымен тау қопара алады екен.✅ Үшінші топқа жататындар – нағыз шығармашылық адамдары. Жан дүниесі қиял мен фантазияға бай, оларды өзі кіріскен іске барынша қолдануға тырысатын жан. Алайда бір кем тұсы – өте тұйық, адамдармен тіл табысуы қиын болып келеді. Қиялшылдығынан болар, көпшілік ортасынан гөрі, оңаша болғанды ұнатады. Сырт көзге сабырлы көрінгенімен, олардың ішінде алай-түлей дауыл соғып тұрады.✅ Ең сирек ұшырасатын қан тобы – төртінші топ болып табылады. Бұл қан тобының иелері - таптырмас ұйымдастырушылар.Мінезі адал, ақ көңіл болып келетін бұл жандар әрқашан көпшіліктің ортасында жүреді. Бір кереметі, адамдарды ешбір алаламай араласатын болғандықтан, олар кез келген ортаның ішінде бойы озық тұратын, отырыстың гүлі болып келеді.

✅ Тамақты шаюға арналған кеңес ✅ Күздің алғашқы айымен бірге суық тигізіп алу қаупі де ере келеді. Түшкіру мен жөтелді түрлі ерітінділермен тамақты шаю арқылы кетіре аласыз.Kөп жағдайда инфекция адам ағзасына тыныс алу жолдары арқылы түседі. Бастапқыда ауыз қуысы мен тамақтың ішінде болатын инфекцияны шайып шығаруға болады. Тек ауыз бен тамағыңызды немен шаятындығын таңдау керек.✅ ФурацилинТанымал фурацилин дәрісінің 1-2 данасын бір стақан жылы суға ерітіңіз. Фурацилин ауыз бен тамақтағы бактериялардың көбеюін тоқтата алады. Оның микробтарға және қабынуға қарсы қасиеті аурудың асқынуына жол бермейді екен. Тұмау кезінде, суық тигенде тамақты күніне 3 рет шайыңыз.✅ Теңіз тұзы ерітіндісіТеңіз тұзы тамақ пен ауыз микрофлорасына пайдалы болатын түрлі минералдарға бай. Тұз бактерияларды өлтіріп, қабынуды басады. 1 шай қасық ас тұзын 1 стақан қайнаған жылы суда ерітіңіз. Осылай күніне 3-4 рет қайталаңыз.✅ Ас сода ерітіндісіТамағыңыз ауыра бастағанда, ас содасының ерітіндісімен тамақ шайған дұрыс. Ас сода ерітіндісі микробтардың 70 пайызын өлтіріп, тұмауды басынан-ақ жаза алады. Бастысы соданың судағы концентрациясы екен. 1 ас қасық ас содасын 1 стақан суда ерітіп, күніне 2-4 рет шайыңыз.✅ Қырмызы тұнбасыҚырмызы (календула) тұнбасы тамақтың ауырғанын керемет кетіре алады. 4 ас қасық қырмызының кептірілген күлтелерін қайнап тұрған суға салыңыз. 15 минут өткеннен кейін, қажет болған жағдайда тұнбаны сұйылтып, ерітіндімен тамағыңызды күні бойы 3-4 рет шайыңыз.✅ Жалбыз тұнбасыЕмдік өсімдіктердің арасында жалбыз антисептикалық және бактерияға қарсы қасиетке ие. 1 ас қасық құрғақ шөпті 1 стақан ыстық суға салыңыз. 15 минуттан кейін, шөпті алып, тағы да 1 стақан су қосыңыз. Осы ерітіндімен тамағыңызды күніне 2-4 рет шайыңыз.

Зергерлік бұйымдар күтіміЕш қоспасыз таза алтынды тырнақпен сырсаңыз із түсіп қалатынын білген бе едіңіз? Сондықтан, әшекей бұйымдарды әрдайым мырыш немесе күміспен араластырады. Бұл оны механикалық бүлінулерден қорғайды, бірақ қоршаған ортаның басқа зиянды факторларынан қорғай алмайды. Қалай болғанда да, уақыт өте келе зергерлік бұйымдар күңгірттеніп, жылтырынан айрыла бастайды, ал кейбір жағдайларда олардың бетінде дақтар пайда болады. Бұл немен байланысты? Және сүйікті әшекейлерімізді қалай қайта қалпына келтіреміз?Алдын алу шараларыҮй жинағанда барлық әшекей бұйымдарыңызды шешіп қою қажет. Біріншіден, оларды құрамында хлор, аммиак, сілті, түрлі қышқылдар бар тазартқыш құралдармен байланысқа түсуден қорғайсыз. Екіншіден, кір жуғанда немесе еден жуғанда оларды қолдан түсіріп алу сияқты оқыс жағдайлардың алдын аласыз.Сонымен қатар ваннаға түскенде немесе қандай да бір косметикалық процедуралар қабылдағанда да әшекейлеріңізді шешіп қойған жөн. Түрлі жақпа майлар, лосьондар мен кремдерді жасауда сынап тұздары мен күкірт пайдаланылады. Біріншісі алтын әшекейлердің бетінде ақ дақтардың пайда болуына әсер етсе, екіншісі күміспен қосылғанда қошқыл түсті күкіртті байланыстар тудырады.Әшекейлерді қараңғы жерде сақтау ұсынылады. Ультракүлгін сәулелер аметист, топаз, інжу, лағылға жағымсыз әсер етеді – бояуларының қанықтығы жоғалады. Жалпы әшекейлерді жылытқыш құралдарынан, терезеден және басқа да температурасы аумалы-төкпелі жерден алыста, жабық қобдишада сақтаған жөн.Егер әшекейлердің түсі күңгірттеніп кетсе...Әшекейдің адам терісімен жиі әрекеттесуі әшекей бетінде майлы қабаттың түзілуіне, ал бұл шаңның жиналып, металдың қараюына әкеледі.Қалай тазалау керек? Әшекей бұйымдарды тазартуға арналған арнайы спрейлер мен көпіршіктер бар. Олар зергерлік бұйымдарды тазартып қана қоймай, оны көрінбейтін қорғаныш қабатымен қаптайды. Бұл қоспалар зергерлік бұйымдардың барлық нюанстарын ескере отырып, жасалған, сондықтан кәріптас, інжу, малахит, маржан сынды жұмсақ тастарды тазартуға да қолайлы.Егер арнайы тазартқыш құралдарды сатып алғыңыз келмесе, үй жағдайында жасалатын құралдарды пайдалануға болады.Алтынды тазарту үшін тіс щеткасы, сабынды су мен мүсәтір (жарты стақан суға бір шай қасық) қажет. Бір ескеретін жайт: мұндай әдіс көгілдір ақық, маржан, інжу немесе кәріптас сынды асыл тасы бар бұйымдарға жарамайды. Тас астындағы шаңды глицеринге малынған мақта таяқшасымен тазалауға болады.Күміс бұйымдарды тазалауда ең ұтымды нұсқа – сода немесе тіс ұнтағы, фланель. Оларды суға араластырып, күмісті сүртеміз, шаямыз, кептіреміз.Ең оңайы, платинаны тазалау. Оны таза сумен жуып, құрғақ шүберекпен сүртсеңіз жеткілікті. Өйткені «ақ алтын» — қараймайтын және тотықпайтын ең төзімді металл деуге болады.Көгілдір ақығы бар әшекейлерді құйрық маймен тазалаған дұрыс. Мал майлары дәл осы тасқа жағымды әсер етеді.Інжуді тазарту үшін зығыр мата мен натрий хлоридін пайдаланыңыз. Бұл әдіспен бетіндегі майлы қабатты кетіресіз: інжуді зығыр матаға жайғастырып, бетіне бір қасық тұзды себіңіз, ораңыз да суда тұз ерігенше үйкелеңіз. Кейін шайып, кептіріңіз. Сонымен қатар, тазартуға крахмалды да пайдалануға болады, ол артық ылғалды сорып алып, кірден тазалайды.

🌼 Қысылудан арылудың 6 жолы 🌼Көпшілік ортада қысылып, томаға-тұйық жүретін жандар болады. Олар көбіне ішіндегі уайым-қайғысын өзгелермен бөлісе бермейді. Негізінен көпшілік ортада қысылу, ыңғайсыз сезіну көбіне сенімділік пен тәуелділік деген қасиеттердің әлсіздігінен шығады.Қысылудың пайда болуы сәтсіздіктен, кемсіту, қорлау, мазақ ету, ұрыстан және өзге де ауыр жағдайлардан туындауы мүмкін. Дәл осындай жағдай салдарынан бойыңызда көп ретте қысылып, бұғып қалатын сәттеріңіз болса психологтың көмегіне жүгінгеніңіз абзал. Ал біз қысылудан арылудың 6 алты жолын айта кеткенді жөн санап отырмыз.🌼 1. Қысылудан арылудың бір жолы – өзіңді сүю және құрметтеу. «Ұялмаған бұйырмағанды алады» демекші, көп ретте өз ойыңызды сыртқа шығаруға тырысыңыз.🌼 2. Жақын жандардың істеген ісіне, өзіне деген сенімділігіне баса назар аударыңыз. Оның жетістікке жету құпиясы, өзін ортада ұсстау тәртібі, жағдайлардан қалай шығатыны, мұның бәріне зерттеу жүргізіңіз. Жақсы қасиеттерін, өмірлік ұстанымын, мақсатқа жету жолындағы табандылығын, өмірлік тәжірибесінен пайдалы тұстарын өзіңізге ала біліңіз.🌼 3. Сынды «шын» қабылдай бермеңіз. Себебі, сізді аяқтан шалғысы келетін жандар болмашы тірлігіңізге мін тағып шыға келуі мүмкін. Әр айтылған сынның дұрысы мен бұрысын саралай біліңіз. Өзгелердің көзқарасы мен пікірлерімен өмір сүруге болмайды. Өзіндік көзқарасыңызды қалыптастырыңыз.🌼 4. Өмірдегі жетістігіңіз бен жеңісіңізді ой елегінен өткізіп тұрыңыз. Өзіңізге деген сенімділігіңізді арттырыңыз. Өзіңізді әр сәтте еркін сезініңіз.🌼 5. Әрқашан қолыңыздан келетін істен бастауға тырысыңыз. Қиын істен бірден бастамаңыз. Психологиялық тұрғыдан бірінші дайындықты бастап барып, сосын әрекетке көшіңіз.🌼 6. Кез келген кедергілерге мойынсұнбай, уақытында жауап беруге тырысыңыз. Шешілмейтін түйін секілді көріп, кейінге қалдыра бермеңіз.

🌟 Жақсы ой

☝ Қалта телефонын суға түсіріп алған жағдайда не істеу керек?Бұл кез келген адамның басынан өтуі мүмкін. Мұндай жағдайда не істейміз? Ең алдымен, лезде судан шығарып алыңыз, ішкі бөлігіне су кіріп үлгермеуі әбден мүмкін. Алайда, құрғатпайынша телефонды қоспағаныңыз жөн.Алдымен мынадай шаралар қолдану керек:✅ 1. Батареясын алып тастаңыз. Сондай-ақ батареяда немесе оның жанында кішігірім ақ қағаз болады. Су тиген жағдайда ол қызғылт түске боялады. Ол арқылы телефон су болғаны-болмағанын анықтауға болады.✅ 2. SIM-картаны, жады картасын алып тастаңыз. Сонымен қатар телефонға қосылған өзге де құрылғылардан ажыратыңыз.Енді құрғатуға кірісейік:✅ 1. Құрғақ, ылғал тартатын шүберекпен сүртіңіз. Телефонды шайқаудың қажеті, пайдасы жоқ. Керісінше, су әрі-бері тарап кетуі мүмкін. Сондай-ақ спирт көмекші болуы мүмкін. Алкоголь суды ығыстырып, өзі аз ұақытта ұшып кетеді.✅ 2. Шаңсорғышты пайдаланып көріңіз. Ол ылғалды тартып алады. Алайда телефонның бөлшектерін тартып та алуы мүмкін, сондықтан олардың мықты орнатылғанын тексеріңіз.Ескерту: Шаш кептіргішті қолданбаңыз! Ол кептірудің орнына, суды ары қарай итеріп, кептіруге кері әсерін беруі мүмкін. Сондай-ақ телефонды қыздырып жіберсе, құрылғылар бұзылуы мүмкін.✅ 3. Телефонды күрішке салып, бір тәулікке қалдырыңыз. Күріш ылғалды сіңіріп, телефоныңызды құрғатады.Телефоныңыз кем дегенде бір тәулік кепкеннен кейін ғана оны қосуға болады.

⭐ Сұлулыққа қанттың пайдасы ⭐Егер сіз дене күтіміне үйден өз қолыңыздан дайындайтын емдеу шараларын ұнатсаңыз, тұз бен ас содасын қалай қолдану керегін әлбетте білесіз. Ал асүйдің тәтті тағамын қолдана аламыз ба? Дене күтіміне бетімізден бастап аяғымызға дейін қанттың пайдасы көп. Әрине, тек сыртқы теріге қолдансақ.⭐ Жібектей жұмсақ ерінСаусағыңызды сулап, содан соң қантқа салыңыз. Сол саусағыңызбен айналдыра қозғап, ерніңізді уқалаңыз. Егер ерніңіз құрғақ және көп жарылатын болса, осы әдіс жақсы көмектеседі. Бұл жерде қант скрабтың рөлін атқарады.⭐ Денеге скрабБірнеше бананды езіп, пюре жасаңыз. Сол банан езбесін 1 стақан қантпен араластырыңыз. Нәтижесінде денеге арналған тәтті иісті және ылғалдандырушы скраб аласыз. Мұндай скрабты аптасына бір рет қолданғанның өзі жарайды. Денеңіздің жұмсара түскенін байқайсыз. ⭐ Тегіс күнге күюЕгер сіз жағажайға суға түсуге барсаңыз, денеңіз күнге тегіс күю үшін майлы скраб қолданыңыз. Қантты зәйтүн майымен араластырып, арқаңызға, иығыңызға және аяқтарыңызға жағасыз. Содан соң жуып тастайсыз.⭐ Өкшені жұмсартуҚанттың ащы жалбыз майымен қосындысынан өкшеге арналған скраб алуға болады. Ол терінің өлген жасушаларын қалпына келтіріп, табанды жұмсартады. Жалбыз майы аяқтың терлеуін де кетіреді. ⭐ Лас қолды тазартуЕгер бақшада жұмыс жасасаңыз немесе сурет салсаңыз, қолыңыз құрғақтанып, ластанады. Қолыңызға 1 ас қасық қантты сеуіп, жақсылап уқалаңыз. Қант жұмсақ қажағыш ретінде қолданылады. Барлық кірді кетіреді. ⭐ Жас көрінетін қолҚолыңыздың терісі күтімді, нәзік, жас көрінгенін қалайсыз ба? 1 стақан қантты 1/3 стақан зәйтүн майымен және 1 капсула Е дәруменімен араластырыңыз. Дайын қосындымен қолыңызды уқалап, жуып тастаңыз. Содан соң кептіріп, қолға арналған крем жағып алыңыз.

☝ Безеуден құтылудың бір жолы ☝ ✅ Безеуден, беттің майлануынан құтылу үшін саздан (глина) жасалған масканы қолдану керек. Бұл масканы дайындау үшін бізге мынадай құралдар қажет болады:- стақан- шай қасық- 2 шай қасық саз (көгілдір немесе сарғыш түстісін таңдасаңыз болады)- 1 шай қасық балдыр (міндетті түрде құрғақ болуы керек)- 3-4 шай қасық су- дымқыл майлық- мақта- қолғап✅ Стақанға 2 шай қасық саз, 1 шай қасық балдыр мен 3 шай қасық су құйып, араластырамыз. Нәтижесінде қою қоспа болуы керек.✅ Бетіңізді сумен шайып, масканы жағыңыз. Құрғақ бетке саз дұрыс жағылмайтынын ескеріңіз. Жұқалау етіп жаққаныңыз абзал. 20 минуттан соң бетіңіз құрғауы қажет.✅ Құрғаған соң дымқыл майлықпен ақырындап сазды алып тастаймыз. Бетіңізді тазалап болғаннан кейін, сумен жуыңыз. Бетіңіз құрғағаннан кейін, ылғалдандырушы иісмайды уқаламай, саусақтарыңызбен сәл қағып жағамыз. 3 минуттан соң иісмайдың қалдықтарын мақтамен сүртіп тастаймыз.

Шашқа арналған лак пен гельді қолдан жасайықШашқа арналған мусс, көбік, лак пайдаланған ыңғайлы, бірақ олар шашты табиғилықтан айырып, бірте-бірте өңін кетіреді. Лак себу аллергиясы не тыныс ауруы бар адамдарға зиянды. Егер сіз салауатты өмір салтын ұстанып, қоршаған ортаның тазалығын сақтайтын болсаңыз және шашқа арналған дайын құралдардың иісін жақтырмасаңыз оны үйде дайындап үйреніңіз. Шаш сәндеуге арналған бұйымдарды үй жағдайында табиғи өнімдермен жасау жолын ұсынамыз.Лимоннан жасалған лак. Бір лимонды бірнеше бөлікке бөліңіз. Кесілген лимонды ыдысқа салып, 1 стақан су құйып, алдымен қарқынды отта қайнатыңыз. Содан соң отты бәсеңдетіп, ыдыстағы су көлемі екі есе азайғанша, қайната беріңіз. Суытыңыз да, суын төгіңіз, оған 1 ас қасық спирт құйыңыз. Дайын лакты бүріккіш ыдысқа құйып алыңыз. Табиғи лак қолдануға дайын.Желатиннен жасалған гель. Бұл құрал жұқа шаштыларға жақсы көмектеседі, себебі желатин шашты қалың әрі тығыз етеді. Бұл гельді дайындау үшін 1 ас қасық желатинді сумен араластырып, бөрту үшін стақанда бірнеше сағатқа қалдырыңыз. Содан соң желатин еру үшін ыдысты ақырын қыздыру қажет. Суыған соң, желатинді гельдің орнына қолдана беруге болады. Қалауыңыз бойынша сірке су не бал қосуға болады.

💍 Саусағыңыздың көлемін анықтағыңыз келсе... Көп адам саусағының өлшемін зергерлік дүкенге барған кезде біліп жатады. Сатушы сақина ұсынып қана қоймай, өлшеміміздің нақты қанша екенін біліп береді. Алайда кей жағдайда шақ болып тұрған сақинаның қолға сыймай немесе керісінше үлкен болып қалатын кездері болады. Сол себепті кезекті материалымызда саусақтың өлшемін білу тәсілін ұсынамыз.Ол үшін бізге жіп, сызғыш және калькулятор қажет. Саусағыңыздың өлшемін жіптің көмегімен анықтап. Артынша жіпті сызғышқа қойып, миллиметрді 3,14 санына бөліңіз. Осымен рәсім аяқталды.

⚡ Күншығыс елінің қағидалары ⚡Бүгін сіздердің назарларыңызға күншығыс елінің адамдары ұстанатын бір топ қағиданы ұсынғымыз келеді. Олар ойы ұшқыр, қиялы жүйрік, дана халық екені баршамызға мәлім.✅ 1. Ұялы телефонды сол құлағыңызға қойып сөйлесіңіз.✅ 2. Күніне бір стақан кофеден артық ішпеңіз.✅ 3. Дәрілерді ешқашан мұздай сумен ішпеңіз.✅ 4. Кешкі сағат 17-ден кейін жеңіл тағамдарды ғана тұтыныңыз.✅ 5. Майлы тағамдарды көп жемеуге тырысыңыз. ✅ 6. Таңертең суды көбірек ішіңіз. ✅ 7. Ұялы телефоныңызды және қуаттағышын жаныңызға алып жатпаңыз.✅ 8. Сағат кешкі 10 мен таңғы 6 аралығында ұйықтап үйреніңіз. Сонда ұйқыңыз қанады.✅ 9. Ұйықтар алдында дәрі ішіп алған болсаңыз, бірден шалқаңыздан жатпаңыз.✅ 11. Сонымен қатар ұйықтайын деп жатқанда қалта телефоныңызды қолданбағаныңыз абзал. Өйткені ол сіздің денсаулығыңызға кері әсерін тигізуі мүмкін

👌 Сізді өкпелету оңай ма? (Тест) 👌Айналамыздағы жандардың іс-әрекеті үмітімізді ақтамаса, біз оларға ренжіп жатамыз. Өкпеміз кейде орынды, ал кейде болмашы нәрселерге бола ренжитінімз бар. Ал сізді өкпелету оңай ма? Соны байқап көрелік. Тесттің әрбір сұрағына тек бір ғана жауап нұсқасын таңдаңыз.✅ 1. Менің көңілімді түсіру оңай.а) иә;ә) кейде;б) жоқ.✅ 2. Егер мені біреу өкпелетсе, оны біразға дейін ұмытпаймын.а) иә;ә) кейде;б) жоқ.✅ 3. Ұсақ-түйек нәрселерге бола ұзақ қамығып жүруім мүмкін. (автобусқа үлгермеу, кесені сындырып, киімді былғап алу).а)иә;ә) кейде;б) жоқ.✅ 4. Ешкімді көргім келмей, ешкіммен сөйлескім келмейтін күйде ұзақ уақыт бойы жүруім мүмкін. а) иә;ә) кейде;б) жоқ.✅ 5. Бөгде әңгіме, шу маған кедергі келтіреді. а) иә;ә) кейде;б) жоқ.✅ 6. Өзімнің ішкі сезімдерімді, іс-әрекетімді сараптауға ұзақ уақыт жұмсауым мүмкін. а) иә;ә) кейде;б) жоқ.✅ 7. Көңіл-күйіме қарай әрекет етемін. а) иә;ә) кейде;б) жоқ.✅ 8. Жиі қорқынышты түстер көремін. а) иә;ә) кейде;б) жоқ.✅ 9. Өзгелерден арттамын деген ой маза бермейді. а) иә;ә) кейде;б) жоқ.✅ 10. Көңіл-күйім тез өзгереді. а) иә;ә) кейде;б) жоқ.✅ 11. Біреумен сөзге келіп қалғанда, менің даусым әдеттегіден тыс бәсеңдеп не көтеріңкілеп кетеді.а) иә;ә) кейде;б) жоқ.✅ 12. Өте тез ашуланамын.а) иә;ә) кейде;б) жоқ.✅ 13. Көңіл-күйім жоқ болса, тәтті тағамның өзі де көмектекспейді. а) иә;ә) кейде;б) жоқ.✅ 14. Мені біреу түсінбесе, бұл мені қатты ызаландырады. а) иә;ә) кейде;б) жоқ. НұсқамаҰпайларды санағанда, әрбір «иә» жауабына 0 ұпайдан, «кейде» - 1 ұпай, «жоқ» - 2 ұпайдан есептеңіз.Нәтижесі23-28 ұпай. Сіз өкпешіл емессіз. Кішігірім келіспеушіліктер сіздің жан дүниеңізге әсер ете қоймайды. Тіпті, кейбіреулер сізді салқынқанды деп ойлауы мүмкін. Ал сіз оған назар аудармаңыз, олар сізге іштей қызыққаннан айтулары мүмкін. 17–22 ұпай. Сіз өкпешілсіз. Бұл мінезіңіз өзіңізбен қоса, өзгелерге де қиындық туғызады. Өзіңізді қолда ұстау сізге қиын, сондықтан көбіне жақындарыңызбен не әріптестеріңізбен ренжісіп қаласыз. Болмайтын себептерге ашулана бермеңіз, өзіңізді және өзгелерді аяңыз. 0-16 ұпай. Сіз өкпешіл ғана емес, кекшілсіз, өзгелердің әрекетін ауыр қабылдайыз. Көңіл-күйіңіз лезде өзгереді. Арқаңызды кеңге салып, болар-болмасқа ренжуді қойыңыз.

🌸 Әрбір әйел заты білуі тиіс қағидалар 🌸🌸 1. Оның туыстарын сыйлаңызӨмір жолында әртүрлі жағдайлар болып тұрады. Көптеген аруларға қайын енесімен «жарысып», күйеуі/болашақ жары үшін күресуіне тура келеді. Сүйіктіңізге оның ата-анасын ұнатпайтыныңыз туралы айтушы болмаңыз. Сіз де мұндайды одан естуді қаламас едіңіз. Егер ата-енеңізбен қарым-қатынасыңыз тым жаман болса, бүркемелеп жүре беру де дұрыс емес. Керісінше мәселенің шешімін табуға тырысу керек.🌸 2. Ұсақ-түйекке бола мазасын алмаңызЕгер сүйіктіңіз жіберген қателіктерді жиі бетіне басып, «айттым ғой саған» деп, үнемі одан ақылдырақ екеніңізді дәлелдеуге тырыссаңыз, көп ұзамай оны жоғалтып алуыңыз ғажап емес. Ер адамның алдында кішірейе біліңіз. Иә, мүмкін расында да, сіз нұсқаған бағыт ақыр соңында дұрыс болып шығар, бірақ, кез келген адам қате жіберуге құқылы екенін ұмытпаңыз. Керісінше, оны қолдап, жұбатып, бәрі жақсы болатынына сендіруге атсалыссаңыз, ол сізді сыйлап, одан әрі жақсы көретін болады.Әр нәрсеге бола мазасын алып, «қалай істеу керектігін» айту дұрыс емес. Егер сүйіктіңіздің таңдаған жолы қате екенін анық көріп тұрсаңыз, ебін тауып, оған жеткізуге тырысыңыз. Тіпті, сіз дұрыс деп тапқан пікірді ол өз ойынан туындағандай ете алсаңыз, мақсатқа жеттім деуге болады.🌸 3. Оған сеніңізКейде «кім анау саған жазып жатқан?», «телефоныңды неге өшіріп қойдың?» немесе «сен менен бірдеңе жасырып отырсың» деген күдікті сұрақтарды қойғымыз келеді. Мұндай жағдайда өзіңізді тоқтата біліңіз. Ер адамдарға еркіндік ауадай қажет. Оған да, сізге де жеке аумақ керек. Әр басқан қадамы үшін сізге есеп беруге міндетті емес. Сіз де құрбыңызбен қыдыруға кеткенде, сағат сайын оған хабарласып тұрғанды қаламайсыз. Сондықтан оған еркіндік беріп, шын жүректен сене біліңіз. Ол өз шаруаларымен кеткен уақытты өзіңізге арнаңыз. Өзіңізге күтім жасап, әрқашан сұлу әрі сымбатты болып жүрсеңіз, еріңіз тек сізге ғана қарай бергісі келетін болады.5. Өзі жайлы ұмытпауҮй шаруасының астында қалып, өзіне күтім жасауға үлгермейтін әйелдер баршылық. Күйеуі мен баласын тамақтандырып, киімдерін жуып, дайындау керек. Осындай шаруалардан шаршап, өзіне де қарауға шамасы келмей жатады. Ал, мұны түсінетін ер адам, өкінішке орай, аз. Сондықтан күнделікті қарбаластың ішінде өзіңізге ең болмағанда жарты сағат уақыт табуға тырысыңыз. Өзіңізді әдемі, сұлу сезіну бойыңызға сенім ұялатады.🌸 4. Әңгімелесе білуЕкі адамның біріне қарым-қатынастағы бір мәселе ұнамаса, оны іште сақтауы үлкен қателік. Туындаған мәселені сыңарыңызбен бөлісе отырып, талқылау керек. Бұл жағдайда ер адамға өктем сөйлеп, кінәлай жөнелмеңіз.Сондай-ақ, біреудің мазасын алмайын деп те үнсіз қалуға болмайды. Сізді мазалайтын мәселе болса, сол жайлы әңгіме қозғауға жүрексінбеңіз. Сөйлесе білу – махаббатқа қажетті «білімнің» бірі. Бар ойыңызды сыңарыңызбен бөлісіп, еркін пікірлескен кезде бір-біріңізді сөзсіз түсінетіндей жағдайға жетесіз.🌸 5. Бірге уақыт өткізуСіздің өз жұмысыңыз, оның өз жұмысы бар, сіздің өз достарыңыз, оның өз ортасы бар. Бұл – заңдылық. Оны бұзып, жоққа шығару қате. Алайда, ол заңдылықтың ырқына бағынып, сүйіктіңізді «еркіндікке» жіберу дұрыс емес. Күнделікті екеуіңізге ғана тиесілі уақыт бөліңіз. Бірге фильм көріп, ойын ойнап, кешкі ас ішіп, не жәй әңгімелесетін уақытыңыз болуы керек.Бұл нұсқаулықтарға қарасаңыз, еш қиындығы жоқ сияқты көрінеді. Расында да, шын бақытты отбасы бақытты болудың жолы қиын емес екенін айтады. Махаббат қамалын бірге салу, бір-біріңізге сенім мен сүйіспеншілікпен қарау аса қиын дүние емес. Қолда бар алтынның қадірін біліңіз.

🙈 Майлы теріні күтуге арналған лосьондар✅ Майлы тері спирттік қоспалармен, сабынмен жуыну, орамалмен сүртіну сындыларды оңай өткереді. Майлы теріні тазартатын түрлі лосьон бар. Олардың көбісін үй жағдайында дайындауға болады.✅ Шөптен жасалған лосьон. Қырмызы, ақ бас жусан, эвкалипт, дала қырықбуыны және түймедақ секілді өсімдіктердің бірін ыстық суға салып, 15 минут бұқтырамыз. 500 мл суға екі ас қасығы жарайды. 3-4 сағат өткен соң, 1 шәй қасық сірке суын қосамыз. Мұнымен қатар, 30 мл спирт тұнбасын немесе 30 мл арақ құямыз.✅ Гүлден жасалған лосьон. 2 ас қасық раушан, гүлкекіре, қырмызы, гүлдерінің үстіне 1 стақан ыстық су құйып, 10 минутқа қалдырамыз. 30 минут бойы суытамыз. Артынша бір-бір шәй қасықтан бор спирті мен сірке қышқылын қосамыз.✔ Ақжелкеннен жасалған лосьон. 1 ас қасық ақжелкеннің кепкен жапырақшаларына 1 стақан ыстық су қосамыз. Артынша арада 1 сағат өткен соң, ¼ стақан ақ шарап қосамыз.✅ Жалбызды лосьон. 2 ас қасық жалбызды 500 мл суға салып, 10 минут бойы қайнатамыз. Үстіне 4 шәй қасық бор спиртін, 2 ас қасық қырмызы, 1 шәй қасық сірке суын немесе лимон шырынан қосамыз.✅ Майлы тері үшін майдың мөлшерін қалыпқа келтіретін арнайы кремдер қолданылады. Жеңіл, майсыз кремдерді пайдаланған дұрыс.✅ Бетті сабындап жуып, артынша шөптер қоспасынан жылы компресс жасайды. Бұл үшін 2 ас қасық тазаланған шөптің үстіне 500 мл ыстық су құйылып, 15 минутқа қалдырылады. Әдетте компрессті шайшөп, қырмызы, иіртамыр және эвкалипт сынды шөптерден жасайды. Компресстің ортаңғы бөлігі иекке орналасып, қалған бөлігі бетті жауып тұрады. Бұл рәсімнен кейін бетті бір жапырақ мұзбен сүртеді.✅ Майлы бетке де маска жасаған дұрыс. Алайда оларды алмастырып отыруды ұмытпау керек. Ол үшін төмендегідей арнайы маскаларды қолдануға болады.✅ Ақуыздан жасалған маска. Жұмыртқаның ақуызын бетке жағып, жіңішке қабат түзілгенше күту керек. Артынша тағы бір қабат жағуымыз керек болады. Осы әрекетті бірнеше рет қайталаймыз. Масканы 20 минут бойы жасаймыз. 20 минут өткен соң, жылы сумен шайып, бетті мұзбен сүртеміз.

Қыздарға кеңесӘзілхан Нұршайықовтың “Махаббат қызық мол жылдар” кітабынан Меңтайдың анасы қызына жазғандары 🎀 1. Ешқашан ешкімді жамандама. Ең жаман деген адамның да өз жақсылығы болады. 🎀 2. Әйелдің жалаңаш денесі еркектің құмарлығын қоздырады. Сондықтан әйелдің еркек құмарлығын қоздыратын ашық – шашық жерді көбейтпей жауып, жария етілмейтінін қымтап ұстауы абзал. Сонда еркек елеңдемейді, әйел алаңдамайды. 🎀 3. Ешкіммен барқылдап ұрыспа, бағыңды жоясың. 🎀 4. Кемшіліксіз кісі болмайды, оны көруден оңай жоқ. Кісі кемшілігін тез көруге емес, тез түзетуге көмектес.🎀 5. Қызға қатты күлудің қажеті жоқ. Жігіттерге оның жымиғаны да жетіп жатыр.🎀 6. Шошаңдаған қыз шешенің атына кір келтіреді.🎀 7. Баласы арақ ішсе, шешесі у ішеді. Маскүнем жаман бала жақсы ананы ажалынан бұрын көрге кіргізеді.🎀 8. Үміт күткен ұлы оңбаған боп кетсе – әке сорлы; қызы күйеуге өтпесе – шеше сорлы; сұлу деп алғаны сүйкімсіз боп шықса – жігіт сорлы; қыран деп тигені жапалақ боп шықса – жар сорлы.🎀 9. Махаббат – барша байлықтан күшті. Бірақ күштіге де көмек керек. Сол сияқты махаббат та өзін байлық пен барлықтың қоса қолдауын ұнатады.🎀 10. Көшеде көлденең тұра қалып, бірінің ернін бірі жұлып жердей боп жалмап, жұрт көзінше сүйісіп жатқан қыз бен жігітте ар да, ұят та болмайды. Ондай әдеттен без, ондай құрбыдан аулақ бол.🎀 11. Еркекке жүрек керек, әйелге тірек керек.🎀 12. Тірі адамның бар бақыты жер бетінде. Оған көкке ұмтылудың немесе о дүниеден үміт етудің қажеті жоқ. Сол себепті бар терді төгіп, барша ой мен ақылды жұмсап жер бетін, тұрған үйіңді жұмақ ете біл.🎀 13. Біздің ауылдың қазақтары баяғы ескі әдетпен әлі күнге дейін жүзге бөлінеді. Содан соң әлі жеткені әлсізін аяғынан шалып, бөтен жүздің баласы деп жұдырықтап, жұлмалап, жүндеп жатады. Алауыздықтың атасы – жүз жойылса екен.

👣 Массаж аурудың алдын алады 👣Сәби табанындағы белгілі орындарды уқалаңыз!Адамның байлығы- денінің саулығы. Деседе, денінің саулығын дерт келгенде ғана ойлайтын қазақпыз ғой...Оның өзінде басымыз ауырып,аяғымыз қақсаса болды бірден дәрінің көмегіне жүгініп, аз ғана уақытқа алдаймыз өзімізді. Ал сіз жай ғана массаждың өзі қанша аурудың алдын алатынын білесіз бе? Ең қызығы, сәби табанындағы белгілі орындарды жайлап уқалау арқылы сәбидің ауырған жерін емдеп жазуға болады. Қалай?Бірінші. Мұрын мен тамақБарлық бақайларын уқалау арқылы мұрын мен тамақтың ауырғанын басуға болады.Екінші. Тіс пен басҮлкен бақайдың төмен жағына жасалған массаж тіс пен бастың ауырғанын қойғызады.Үшінші. Құрсақ өріміСуретте көрсетілген табанның жоғары жағы құрсақ өріміне (солнечное сплетение) ем.Төртінші. Іштің жоғары жағыТабанның орта тұсын уқаласаңыз, іштің жоғары бөлігінін ауырғанына көмегі тиеді.Бесінші. Іштің төменгі жағыІштің төмен жағы ауырса, табанның төмен тұсын уқалау қажет.Алтыншы. Жамбас бөлікАл өкше жақты уқаласаңыз, жамбасыңыздың ауырғанына көмектеседі.

🌟 Аяққа массаж жасау әдісі

✨ Әр бойжеткен білуі тиіс сұлулық сырлары ✨Сырт келбетке күтім жасау — әр бойжеткеннің міндеті. Ол не үшін керек? Теріңіз мерзімінен ерте қартайып, бұзылмауы және үнемі сұлу, сымбатты болып жүру үшін қажет. Назарларыңызға сұлулық сырларын ұсынамыз.🌺 1. Дәріханадан Е дәруменінің майлы ерітіндісін (капсула түрінде) сатып алыңыз. Оны бетке уқалап жағып, 30 минуттан кейін жұмыртқа сарысын жағыңыз. 30 минуттың ішінде теріге толықтай сіңуі керек. Уақыт өткен соң салқын сумен жуып тастаңыз. Бұл әдіс беттегі безеуді кетіріп, ұсақ тесіктерді тазартуға көмектеседі. Үнемі жасап тұратын болсаңыз, бет терісі жылтырап, жұмсара түседі.🌺 2. Бетті тазартып, қабыршақтануды кетіру үшін соданы 3 пайыздық сутек тотығымен араластырыңыз. Бетке уқалап жағыңыз.🌺 3. Түктерден құтылу үшін 2 ас қасық кофе тұнбасы мен 1 шай қасық сода араластырыңыз. Қоспаны теріге жағыңыз. Бір аптаның ішінде түктер азая бастайды.🌺 4. Қырынуға арналған кремнің орнына балаларға арналған майды пайдаланған жөн. Сонда аяқ терісі бұзылып, тітіркенбейді.🌺 5. Аяққа арналған скраб дайындау үшін зәйтүн майы, бал мен қант (1:1 қатынасы шамасында) араластырып, қоспа жасаңыз.🌺 6. Сусабыныңызға сода қосып, басыңызды әдеттегідей жуыңыз. Нәтижесінде шашыңыз жеңілдеп, көлемі ұлғая түседі.

Ауыл қариясының кеңесіУилиям Сариян (АҚШ)Бір жылы ағайым Мериктен шығып, Бриснов арқылы Нюь-Иоркқа саяхаттай бармақ болды. Ол пойызға отырар алдында кіші әкесі Калор оған саяхат барысында тууы мүмкін қатерлер жөнінде ескертумен болды.- Пойызға мінген соң отыратын орныңды әбден қарап барып отыр. Жан-жағыңа беталды жалтақтаушы болма!- Мақұл, аға!Пойыз да орнынан қозғала бастады.- Сенен пойыз билетін сұрауға форма киген екі адам келеді. Бірақ алдамшы болуы да мүмкін. Оларды елемей қой.- Оны қалай білемін?- Енді, кішкене бала емессің ғой, мұның бәрін әлі-ақ түсінесің.- О, жарайды, аға!- Осыдан шығып, жиырма миль жүрмей жатып, кісіні ығыр қылуға әуес бір жас жігіт келіп, шылым ұсынуы мүмкін. Оған әсте шылым шегемін деуші болма, шылымның құрамына есіңнен тандыратын дәрі қосылған болуы мүмкін.- Жарайды, аға!- Асханаға бара жатқаныңда ерекше сұлу бір әйел біреу итеріп қалған болып немесе байқамаған болып, әдейі сенімен соғылысып қалуы, тіпті, сені құшақтай алуға шақ қалуы мүмкін, - деді қария, - Бірақ сөзсіз, қарамай кете бер. Ол қалайда бөтен мақсаттағы жан.- Не дейсіз?- Жезөкше деймін, - деді қария, - кіргеннен кейін асханада адам көп болса, әлгі әйел тұп-тура сенімен бір үстелге отыра қалуы мүмкін. Десе де оның көзіне қараушы болма, егер ол сені сөзге тартса, жұмған аузыңды ашпастан мылқау болып ал.- Мақұл!- Ұқтың ба, мылқау! - деді қария қайталап, - одан құтылудың жалғыз-ақ жолы осы.- Сонда неден құтыламын?- Сұрқиялардың басыңды айналдыруынан құтыласың, бұл менің сапар шеккен кезімдегі түйгендерім.- Мақұл, аға!- Енді сөзді доғарайық, енді бұларды айта бермейік.- Мақұл, аға!- Енді доғарайын, рас-ау, менің жеті балам бар. Күндерім енді ғана оңалып келеді. Өткен күнге салауат, қазір егістік жерім, жүзім бағым, ағаштарым, мал-жан бар дегендей, көрім болып қалдым. Пенде басында баянды не бар дейсің? Байлық деген қолдың кірі емес пе? - деді ағайым.- Дұрыс, аға!- Асханадан бөлмеңе қайтып келе жатқаныңда арнаулы шылым шегетін бөлмеден өтуің мүмкін. Өтіп бара жатып, қымбат жүзік тағып алған орта жастағы үш адамның қарта ойнап, ұтысып отырғанын байқайсың, олар саған бас изесіп күліп қояды. Әуелі ішіндегі біреуі сені қатарға қосылуға шақыруы мүмкін. Оларға, әсте, ағылшын тілінде сөйлеуші болма.- Мақұл, аға!- Онда болды.- Рақмет сізге!- Тағы бір ескертер іс – кеште орныңа жатқаныңда қапшығыңдағы ақшаңды аяқ киіміңнің ішіне салып, оны жастығыңның астына қойып таста, басың жастыққа тиісімен қатып қалып жүрме.- Мақұл, аға!- Онда жарайды.Қария қайтып кетті де, ертеңінде Мериктен пойызға отырған ағайым Мичиганды көктей өтіп, Нюь-Иоркқа саяхатқа шықты. Бірақ әлгі форма киім киген алдамшы екі адам көрінбеді. Шылым ұсынатын жас жігіт теә кезікпеді. Сұлу әйел де кіші әкеммен бір үстелге отырмады. Тіпті, шылым шегу бөлмесінде де ешкім қарта ойнамады. Ақшасын аяқ киіміне салып, жастығының астына басып алған ағайым сергек болам деп түні бойы көз ілмей шықты. Бірақ ешқандай іс туылмаған соң, өзінің бұрынғы әдетіне қайта көшті.Ертеңінде оның өзі шылымын алып, бір жас жігітке ұсынып еді, әлгі қолын қайтармады.Асханада бір шетте жүріп бара жатқан ағайым бір жас әйелмен табақтас та болып қалды. Оны қойғанда, шылым бөлмесінде қарта да таратып берді.Ол Нюь-Иоркқа бармай жатып, пойыздағылардың барлығымен етене таныс болып алды. Тіпті, бір жолы Огайо штатынан өтіп бара жатқанда шылымын қабылдаған әлгі жігіт екеуі Фунтчалға бара жатқан екі жас әйелмен қосылып, «Бабечел өзенінің құрағы» деген әнді шырқады. Сапар ерекше көңілді өтті. Ағайым сапарын аяқтап, қайтып келгенде кіші әкесі Калор оған тағы келіп жолықты.- Сапарың сәтті болған сияқты ғой, - деді ол, - Жол бойы менің айтқандарымды орындадың ба?- Орындадым, аға!-деді ағайым.Алысқа көз салып тұрған қария:- Айтқан ақылдарымды қалт жібермей атқарғаныңа шынымен қуанып қалдым! - деді.

🍇 Әйел адамға пайдалы тағамдар 🍇Көптеген сырқат, аурудың алдын алатын әдістің бірі – дұрыс тамақтану. Бостон мамандарының зерттеу нәтижесі бойынша, әйел адамдарға пайдалы тағамдардың тізімі құрылды.🍇 Қызанақ. Әйел адамдар міндетті түрде қызанақ жеуі керек. Оның құрамында жүрек ауруы, кеуде ісігінің алдын алатын ликопин бар.Зығыр майы. Оның құрамында жасұнұқтың құрамына кіретін майлы омега-3 қышқылы көп. Қан құрамындағы холестерин қалыпты болуы үшін күніне 2 ас қасық ішу керек.🍇 Орамжапырақ. Ол иммунитетті нығайтып, сүйекті мықты етуге көмектеседі. Қызыл балық пен лосось балығында күйзеліспен күресуге көмекші майлы қышқылдар көп. Күніне 30 грамм грек жаңғағын жеп, сүйектеріңізді мықты ете аласыз. Ал йогурт асқазан мен ішекті қалыпқа келтіреді.🍇 Ашытқан қырыққабат. Бұл әйел ағзасы үшін ең пайдалы тағам. Ол ас қорыту жүйесін қалыпты ұстайды.Одан кейінгі пайдалы тағамның бірі – авокадо. Оның құрамында шаш пен бет терісіне пайдалы дәрумендер бар. Ал құрамындағы заттар қандағы қажет емес холестериннен арылуға көмектеседі.🍇 Киви. Кивидің көмегімен бетіңіз жас әрі жұмсақ қалпын ұзақ уақытқа сақтайды.🍇 Сыр мен қозықұйрық та (шампиньон) әйел адамның ағзасына өте пайдалы.Нәзік жандылардың ағзасына зиян тағамдар туралы да бір-екі ауыз айта кетсек. Италиядағы Ұлттық онкологиялық институт ғалымдарының пайымдауынша, көмірсуға бай тағамдар сіздің ағзаңызға өте зиян. Ондай тағамнан кейін ағзамыздағы глюкоза жоғарылап, жүрек ауруына алып келуі мүмкін. Ондай тағамдарға: қант, ақ күріш, ақ нан, сұлы қауызы жатады.

❄ Арықтауға арналған мұз диетасы ❄✅ Денедегі артық салмақтан арылу оңай емес. Бірі арықтауға арналған жаттығулар жасаса, енді бірі диета ұстауды жөн көреді. Кезекті материалымызда ұсынатын диета түрін осы күнге дейін естімеген болуыңыз мүмкін. Ол «мұз диетасы» деп аталады. Оны дәл қазір бастауыңызға болады.✅ Аталған диета 6 аптаға дейін созылады. Осы уақыт аралығында 5-20 кг салмақтан арылуға болады. Ұстаған кезде ұйқы тыныш болып, қандағы қант мөлшері ретке келеді.✅ Буындары, тамағы ауыратын, аяғы ауыр әйелдерге ұстауға қатаң түрде тыйым салынады. Мұнымен қатар, алдын ала дәрігермен кеңесіп алған жөн.✅ Мұз диетасын ұлыбританиялық денсаулық сақтау саласының маманы Пета Бин ойлап тапқан. Ол осы туралы кітап та жазған. Спорт сүйер қауым оны жақсы таниды. Алайда Пета Биннен бұрын мұз диетасы тақырыбына Брайан Си Вайнер тоқталған болатын. Брайан Си Вайнер белгілі бір себептерге байланысты «Мұз диетасы» атты кітабын шығара алмай қалады. Оны Пета Би толықтырып, өңдеп шығарады. Ол екеуі де күнделікті бір литр мұздай су ішуге кеңес береді. Дәмі тәтті болуы үшін смузи қостырады. Дәрігердің айтуынша, асқазанға түскен мұзды еріту үшін ағза көп күш жұмсайды. Осының салдарынан ағзадағы май мөлшері азаяды.

☝ Мамандар төмендегі кеңестерді мүлтіксіз орындаған адамның дені сау болып, ұзақ жасайтынын айтады. Ендеше Сіз де пайдаңызға асырып көріңіз:✅ Әр күні таңертең бір стақан су ішуден бастап, кешке дейін 2-2,5 литр су ішуге тырысыңыз.✅ Мүмкіндігінше жеміс-жидектер мен көкөністері көп жеп тұрыңыз.-Сүт өнімдерін көбірек пайдаланыңыз. Балалар сүтті, ересектер айранды көп ішуі керек.✅ Күз бен көктем айларында міндетті түрде шипалы шөп шайларды ішіп отырған пайдалы.✅ Үйден жалбыз, жөке, шалфей, итмұрын, райхан, зімбір, көк шай, пияз және сарымсақ үзілмеуі тиіс.✅ Мүмкіндігінше көп түрлі қоспалардан салат жасап, күнделікті жеп тұруың ағзаға тигізер пайдасы зор.✅ Құрамындағы көптеген дәрумендері бар, бета-каротин сияқты элементтердің арқасында асқабақ онкологиялық аурулардың алдын алады.

Билл Гейтстің 10 сырыСіздер Билл Гейтстің көшбасшылығы мен менеджменттегі жетістіктерін білгіңіз келсе, Билл Гейтс нені ұсынатынын білгілеріңіз келсе, онда Suntop Media консалтингтік компанияның құрушыларының бірі Дез Деарловтың: «Бизнес жол: Билл Гейтс. Әлемдегі ең бай, ең табысты бизнес — көшбасшының 10 сыры» еңбегінде бұл сұрақтарға толық жауап ала аласыздар!!! Microsoft жайында жаңа мағлұматтары бар бұл кітап, Гейтстің таңғажайып жетістіктерінің сырын ашып қана қоймай, бизнесте жетістікке жетем деген әр адамға пайдалы, өмірінен, мансабынан алынған әмбебап сабақтар мен стратегияларды ашасыздар. Сіздер жұмысқа шынымен сіздің қызметіңізге ғашық ақылды адамдарды қалай жинау керек екендігін, бәсекелестерді қалай күлге айналдырып жіберуді және басқа да оның сырларымен бұл кітапта таныс боласыздар.Билл Гейтстің ұлы идеясы: «Әр үстелде және әр үйде — компьютер». Біле білсеңіздер мына экран, клавиатура осыдан жиырмы жыл бұрын ғылыми қиял болған. Ерте кезден-ақ Гейтс компьютердің индустриялы жетістігі үшін ең бастысы — стандарттар жасау керектігін түсінді. Ол осыны ең бірінші жасап шыққандар ғана, бүкіл компьютерлік өнеркәсіпте билікке жететінін де ұғынды. 1980-жылдарда Гейтстің басшылығымен Microsoft бағдарламалық тілдердің жасаушысынан барлық нәрсе жасайтын жан-жақты копьютерлік компанияға айналды. Мысалы, Windows жүйесі, Word және Excel сияқты қосымша айқындауыштар, басқа да бағдарламалар. Бұл тұрғыда Гейтс компьютерлік индустрияны толықтай өзгертті.Гейтс он екі жасынан бастап компьютерге деген ерекше құлшыныспен қарады. Колледжде оқып жүргенде өзінің кейінгі әріптесі Пол Аленмен әр түрлі бағдарламалық жобаларға көптеп қатысты. Кейін ол Алленмен Microsoft компаниясын құрады.Ол тамаша оқушы болды, не нәрсемен айналысса да, бәрін озып шығатын. Жеңіске деген құштарлығы ерте кезден байқалатын. Ал математикаға деген махаббаты болса, компьютерге деген ынтасын оятты.Аңғарылғандай, Гарвардтың дипломы Гейтске керек емес еді. 1975 жылы студент кезінде ол Аленмен бірігіп, компьютер тілдерінің бірі — BASIC нұсқасын жасады. Саусағының ұшындағы жаңа әлемге арбалған ол, 1977 жылы Алленмен құрған көп еңбекті қажет ететін кішкентай компьютерлік компаниядағы жұмыстары үшін Гарвардтағы оқуды аяқтамады. Ал компания болса Microsoft деп аталды.Алғашында екі адамнан құралған ұжымда қазір қырық сегіз мыңнан астам адам жұмыс істейді және 25 миллиард доллардан астам таза кірістері бар.Microsoft өзінің жетістігін 5 факторға балайды:Бірінші. Ұзақ мерзімдік қондырғыЕкінші. Нәтижеге бейімделуҮшінші. Командалық жұмыс және жеке бастамаТөртінші. Клиенттерге деген асқан адалдық және өнімнің сапасын орнатуБесінші. Клиенттермен тұрақты байланысКомпания өзінің қарамағына дарынды, шығармашылықты адамдарды алып, оларды еліктіргіш, зияткерлік шақыртулардың бірегей байланысы, ең бастысы жұмыстың өте ыңғайлы шарттары арқылы ұстап қала білді. Сыйақы мен мадақтау да өз көмегін тигізді. Microsoft мәдениетінің көрсеткіші ретінде, мына фактты айтсақ болады, компанияда 1980-жылдары жұмыс істеген қызметкерлер әлі де еңбек етеді. Олардың көбісі отыз жас шамасында акциялардың көтерілуіне байланысты миллионер болды, алайда олар жұмыстарын жалғастыруда.Microsoft менеджерлерінің бірі: «Олар өмірде тағы не істей алады? Тағы қайдан осыншалықты ләззат ала алады? » — деп айтқан еді.Жете зерттеулер Microsoft және оның керемет басты қожайынының жетістігінің 10 сырын анықтады. Міне, Билл Гейтстің құпиялары:Бірінші құпия. Керек уақытта және керек жерде болу. Microsoft жетістіктерін, бірінші персоналды компьютер үшін IBM операциялық жүйесін жабдықтау мақсатында қол жеткізген сирек кездесетін бақ деп санауға болмайды. Гейтс IBM мен келіссөздер жасаудың маңыздылығын түсінді. Ол персоналды компьютердің тарихын өзгерте алатынын ұқты және алты ай бойы «жолы болғыш» атану үшін тынбай еңбек етті.Екінші құпия. Техникаға ғашық болу. Microsoft компаниясының созылмалы жетістіктерінің көрінісі Гейтстің техникалық білімі еді. Ол осы салаға байланысты негізгі шешімдерді өз бақылауында ұстады. Көп жағдайда ол қарсыластарына қарағанда технологияның даму бағытының болашағын көре білді. Сондықтанда процессті басқара алатын.Үшінші құпия. Тұтқындарды алмау. Гейтс – өте қатал қарсылас. Не мақсатты көздесе де, тек жеңіске жетуді көздейді. Келіссөздер жүргізу кезінде өте мейірімсіз болады. Бұл оны алаңдатпайды және ол қарсыластарды жоқ қылу ісінің маманы.Төртінші құпия. Жұмысқа тек ақылдыларды алу. «Ақыл-ойдың жоғарғы даму шамасына ие адамдар» — бұл Microsoft жасаған ең ақылды адамдарға арналған анықтама. Бастапқы кезден-ақ Гейтс компания ең ақылдыларды қызықтырыру керек деген болатын. Бұл сөз кей топтар тарапынан сынға ұшырады, алайда жақсы жақтары да болды. Мысалы, колледжді бітірген, дарынды студенттер, өз мамандығы бойынша жұмысқа тұра алатын.Бесінші құпия. Жүзіп ұстауға үйренісу. Microsoft-та Гейтс тынымсыз, өз бетімен үйрететін машина жасап шығарды. Оның пайымдауынша қателік жасауды болдырмайтын жалғыз осы жол. Оның қарсыластары осыншалықты абайламайды.Алтыншы құпия. Алғыс күтпеу. Гейтс атақ пен зұлымдық ешқашан бір-бірінен ажырамайды деген ұйғарымға келген болатын. Жауларың көп болмай, бай адам бола алмайсың.Жетінші құпия. Болжағыштың позициясының орнына тұру. Билл Гейтс бизнес-көшбасшысының жаңа бейнесі. Көп жылдар бойы ол, өзін компьютерлік индустриядағы болжағыш екенін дәлелдеп келді. Оның технологияны тереңдеп түсінуі және мәліметтерді синтездеудің әмбебап тәсілі, оған болашақтың тенденциясын көре алу және Microsoft стратегиясын басқаруды береді.Сегізінші құпия. Барлық позицияны бақылауда ұстау. Microsoft жетістігінің негізі — көп көлемді жобаларды бір уақытта басқара білу қабілеті. Гейтсті «көп міндетті адам», — деп атайды, ол бір уақытта, әр түрлі техникалық тақырыптарға бірнеше әңгіме жүргізе алады екен. Бұл компания тактикасында көрініс табатын керемет қабілеттілік. Компания әрқашан жаңа нарықты және жаңа программалық қосымша айқындауышты зерттейді. Бұл өз кезегінде «үлкен істі» өткізіп алмайды.Тоғызыншы құпия. Байт өлшемі бойынша бизнес жасау. Фондық нарықта Microsoft салыстырмалы түрде үлкен емес компания. Басқарушы топқа қолайлы жағдай жасау үшін, өзінің ішінде ұсақ ұяшықтарға бөлінеді. Кейде Microsoft әр апта сайын тармақталатын сыңайлы. Гейтс қарапайым құрылым жасап, компаниясында толық бақылау сақтайтындығына сенімді.Оныншы құпия. Доптан көзді алмау. Гейтс екі он жылдық бойы кәсібінің шыңында. Осы уақыт аралығында әлемнің ең бай адамына айналды. Оның байлығы мен жетістігіне қарамастан, Гейтс екпінін бәсеңдеткен емес. Оның сөздері бойынша, оны «үлкен істі» өткізіп алу үрейі жетелейді. Ол басқа IBM, Apple сияқты компьютерлік компаниялардың қателіктерін қайталағысы келмейді.

🍇 Әйел адамға пайдалы тағамдар 🍇Көптеген сырқат, аурудың алдын алатын әдістің бірі – дұрыс тамақтану. Бостон мамандарының зерттеу нәтижесі бойынша, әйел адамдарға пайдалы тағамдардың тізімі құрылды.🍇 Қызанақ. Әйел адамдар міндетті түрде қызанақ жеуі керек. Оның құрамында жүрек ауруы, кеуде ісігінің алдын алатын ликопин бар.Зығыр майы. Оның құрамында жасұнұқтың құрамына кіретін майлы омега-3 қышқылы көп. Қан құрамындағы холестерин қалыпты болуы үшін күніне 2 ас қасық ішу керек.🍇 Орамжапырақ. Ол иммунитетті нығайтып, сүйекті мықты етуге көмектеседі. Қызыл балық пен лосось балығында күйзеліспен күресуге көмекші майлы қышқылдар көп. Күніне 30 грамм грек жаңғағын жеп, сүйектеріңізді мықты ете аласыз. Ал йогурт асқазан мен ішекті қалыпқа келтіреді.🍇 Ашытқан қырыққабат. Бұл әйел ағзасы үшін ең пайдалы тағам. Ол ас қорыту жүйесін қалыпты ұстайды.Одан кейінгі пайдалы тағамның бірі – авокадо. Оның құрамында шаш пен бет терісіне пайдалы дәрумендер бар. Ал құрамындағы заттар қандағы қажет емес холестериннен арылуға көмектеседі.🍇 Киви. Кивидің көмегімен бетіңіз жас әрі жұмсақ қалпын ұзақ уақытқа сақтайды.🍇 Сыр мен қозықұйрық та (шампиньон) әйел адамның ағзасына өте пайдалы.Нәзік жандылардың ағзасына зиян тағамдар туралы да бір-екі ауыз айта кетсек. Италиядағы Ұлттық онкологиялық институт ғалымдарының пайымдауынша, көмірсуға бай тағамдар сіздің ағзаңызға өте зиян. Ондай тағамнан кейін ағзамыздағы глюкоза жоғарылап, жүрек ауруына алып келуі мүмкін. Ондай тағамдарға: қант, ақ күріш, ақ нан, сұлы қауызы жатады.

👌 Мына 10 ережені ұстансаң, күйеуің саған таптырмас қорғаның әрі еске салушы көмекшің болады. Сонда жақсылыққа кенелесің!✅ 1. Күйеуіңмен қанағатта өмір сүр! Қанағатшыл бол! Қанағат жүректі рахаттандырады.✅ 2. Күйеуіңмен жақсы қатынаста бол, оны тыңдай біл, бұйрығына құлақ асып, бағынатын бол! Сонда саған Аллаһ разы болады.✅ 3. Күйеуіңнің көзіне әрдайым жақсы, сұлу болып көрін! Сенің жағымсыз түріңді ешқашан көрмесін! Күйеуіңе сенен жағымсыз иіс сезілмейтін болсын! Сүрме және су қолдануды ұмытпа! Сүрме – барша нәрселердің ішіндегі ең жақсысы. Су – табыла бермейтін иіссулардың ең тәттісі, тазалық көзі.✅ 4. Күйеуіңнің тамағын уақтылы дайында! Өйткені, аштықтың ыстығы күйдіріп, ашу шақырады.✅ 5. Күйеуің ұйықтаған кезде тыныштық сақта! Себебі, шала ұйқы ызаландырады.✅ 6. Күйеуіңнің үйіне, дүние-мүлкіне сақтықпен қара! Өйткені, мал-мүлікті сақтай білу оны шынайы қадірлегеніңнің көрінісі болып табылады.✅ 7. Отбасыңды, балаларыңды күте біл! Бұл – ұқыптылықтың белгісі.✅ 8. Күйеуіңнің сырын ешқашан да және ешкімге де ашушы болма! «Сырын аштым» дегенің – оның сенен безгені.✅ 9. Күйеуіңнің бірде-бір ісіне қарсы шықпа! Егер қарсы шығатын болсаң, оның жүрегін қатырасың. Оны қаншалықты ұлықтасаң, соншалықты ол сені құрметтейді. Онымен қаншалықты келісер болсаң, ол соншалық саған жақын болады.✅ 10. Күйеуің көңілсіз болғанда, сен қуанышты болма! Барынша оған құрмет көрсет, сонда ол да саған барынша жомарттығын аянып қалмас. Онымен барынша пікірлес бол, сонда күйеуің сенің ұзақ уақытқа жолдасың болады. Және де сен өз қалауыңнан оның қалауын, өз ризалығыңнан оның ризалығын артық көрмейінше бұл істерді жасай алмайтындығыңды біліп қой!

Мұғалімнің айтқандары есте қалу үшін не істеу керек?Бұған дейін сабақты жаттап айтудың қаншалықты зиян екені туралы жаздық. Ол туралы редакциямызға жолдаған Алмас пен Даниярдың да хатын мысалға келтірдік. Енді көп оқушының басынан өткеріп жүрген қиындықтың шешімін тапқандаймыз.Сабақ үстінде мұғалімді мұқият тыңдап, оны түсінуге тырысыңыз. Айтқандарын жаттап алуға емес, ұғынуға талпыныңыз. Ұғыну мен жаттау - мүлдем бөлек үрдіс. Ми іске қосылған кезде есте сақтау қабілеті өздігінен жұмыс істеуді бастайды. Яғни біз түсінуге тырысқан кезде көп нәрсені есімізде сақтаймыз, Ал жаттап алуға тырысқан кезде ұғына да алмаймыз, көп мәлімет жаттап та үлгермейміз.Үйде жүргенде материалды бірнеше бөлікке бөліп, қайталап оқып, өздігімізше айтып дағдылану керек. Тақпақты, ақындардың өлеңдерін, ғалымдардың пікірін тікелей сөзбе сөз жаттап алуға болады.Ал сабақ барысында тақтада тұрған оқушыға қойылған сұраққа ойша жауап беріңіз. Сізді шақырған жағдай алдыңызда айтқан оқушының сөздерін емес, осы сабаққа қатысты өзіңіз білетін мәліметтің барлығын айтыңыз. Және толық фразалармен, нақты сөйлеуге тырысыңыз.Қай кезде сөйлеп, ойлап, оқу керектігін білген соң, алдымызда бір ғана қиын мәселе тұрады. Ол - күнделігіміздегі бестік бағаларға бола дандайсып кетпеу.

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

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

📷 Камераны сүйетін қыздарға 5 кеңес 📷✅ Бүгінде суретке түсуден шармайтын қыздар. Камерадан тартынбайтын адамдар ашық-жарқын болып келеді. Олар здерінен де, згеден де қысылмайды бойында жұрт руге тұрарлық қасиет барын біледі. Сондықтан камераны жақсы ретін қыздар қауымына мына кеңестерді арнаймыз.✅ 1. Суретке түсерде бағытыңызды дәл кадрдың ортасынан емес, оң жағынан немесе сол жағынан іздегеніңіз дұрыс.✅ 2. 45 градусқа бұрылып, объектив бағытымен мойыныңызды бұрыңыз.✅ 3. Екі аяқты да бір сызыққа қоймай, бір аяғыңызды алдыға қарай шығарып тұрыңыз. Ал бар салмақты артта тұрған аяққа түсіріңіз.✅ 4. Ішіңізді тартып, иығыңызды түзеңіз. Басыңызды көтеріп, дірілдемеңіз. Бастысы – демалуды ұмытпаңыз.✅ 5. Фоторафтан отырып немесе төменнен түсіруін өтініңіз. Сонда аяқтарыңыз ұзын әрі, түзу болып көрінеді.

Қыздарға қажетті 5 кеңесБүгінгі қыз – ертеңгі асыл жар, аяулы ана, ардақты келін. Қыз бала әкесіне жұлдыз, шешесіне күн дейді. Қыз – ұлттың ұяты. Сондықтан барша қыздарымыз келесі кеңестерді біле жүргені жөн.1. Мұңаймаңыз. Қандай қиыншылық кездессе де, Алладан үміт үзбеңіз. Ол қалаған оқуға түсе алмау, жұмысқа тұра алмау сияқты мәселелер болуы мүмкін. Бұйырған кетпейді. Барлық нәрсе Алланың қалауымен болатынын естен шығармаңыз. Дұға етіңіз.2. Қарапайым болыңыз. Қарапайымдылық – қыздың ең жақсы қасиеті. Жан-дүниеңіз де, сыртқы келбетіңіз де қарaпайым болсын. Алла тағала тәкаппарларды жек көреді.3. Білімге ұмтылыңыз. Құран – барлық дертке дауа, жаныңызға серік болар Ұлы кітап. Білімге құштар болыңыз. Білім – сіздің өрісіңізді кеңейтіп, ақыл парасатыңызды арттырады.4. Жақсы достар. Сізді теріс істерге итермелеп, жаман жолға апаратын достардан аулақ болыңыз. Пайғамбарымыз (с.ғ.с.) бір хадисінде: «Адам дінді досынан үйренеді, сондықтан әркім жанындағы досына мән берсін» - деген.5. Еңбекқор болыңыз. Жалқаулық – адамның жауы. Жетістікке тек адал төгілген маңдай тер мен еңбектің арқасында жетеді. Қандай істе болсын, табандылық танытыңыз. Әрбір нәрседен тек жақсы жағын алып, жаман жағы сізге сабақ болсын. Бұл нәрсе мені өсіре ме, өшіре ме, қайтсем айналама пайдам тиер екен? деген сауал көкейіңізде жүрсін.

Қол дірілдесе... Дәрігерлер мен психологтардың кеңесіҚолдың дірілдеуі немесе қалтырауы – сырт көзден жасыруға келмейтін аса жағымсыз құбылыс. Ол жүйке жүйесінің бұзылғандығын білдіріп, көптеген жағымсыз аурулардың белгісі болуы мүмкін. Бөгде адамдар мұны әшкереленуден қорқыныш деп немесе алкогольді сусындарды шамадан тыс тұтынатын адам деп қабылдауы мүмкін, алайда шындығында олай емес. Қалай болғанда да қолдардың қалтырауы – уақыт салмай дәрігерге қаралуға себеп.Қол дірілінің түрлеріЕң көп таралған қалтыраулардың бірі – ешқандай аурумен байланысы жоқ қатерсіз қалтырау. Ол көбіне жасөспірімдік шақта немесе жастық кезеңде көп кездеседі. Бастапқыда қатты сезілгенімен, кейін із-түзсіз өзі кетіп қалады. Кейде бір қол қалтырап бастап, екінші қолға өтеді, ал кейде тіпті иек, тіл, бас та бірге дірілдеуі мүмкін. Мұндай жағдайда адамның қандайда бір әрекет жасауы қиындай түседі, тіпті кесе ұстауға да икемі келмей қалады. Ал уайымдаған кезде немесе алкогольді ішімдіктер ішкенде қалтырау тіпті үдей түседі. Егер қалтыраудың себебі уайымшылдықтан болса, көбіне жүйке жүйесін тыныштандыратын препараттар ұсынылады.Қол қалтыраудың тағы бір түрі – постуральді қалтырау. Ол тұқым қуалаудан, әсіре мазасыздық салдарынан немесе қалқанша безі функциясының бұзылуынан болуы мүмкін. Қалтыраудың бұл түрі абстиненция салдарынан көбіне маскүнемдер мен нашақорларда болады. Кейбір күшті әсер ететін дәрілерді шектен тыс пайдалану да постуралды қалтырауға себеп болуы мүмкін. Мұндай дәрілерге есуастандырғыш препараттар мен бронхты кеңейтетін дәрілер жатады. Сонымен қатар сынап сияқты ауыр металлдардың тұздарымен улану да осындай қалтырауға себеп бола алады. Жағдайды бақылауда ұстауға тырысу мен қолдың дірілін азайтуға күш салу оның одан бетер үдей түсуіне ықпал етеді. Қалтыраудың бұл түрі ұсақ аршынды болып келеді, мұны аурудың қолын алдыға созып, саусақтары жаюлы күйінде жақсы байқауға болады.Интенционды қалтырау – мишық ауруының салдарынан болады. Ол әсіресе қимыл-қозғалыс аяқталып, нысанаға жақындай түскен кезде байқалады (мысалы, көз жұмулы қалпында саусақпен мұрынның ұшына тигізуге тырысу). Қалтыраудың бұл түріне астериксис, немесе флеппинг-тремор жатады. Бұлар тұқым қуалайтын қатты аурулардың бірі – Вильсон-Коновалов ауруының белгісі болуы мүмкін, сонымен қатар бүйрек, бауыр және орталық ми зақымдануының салдарынан да болып жатады.Мұндай қатты ауруларға Паркинсон ауруын да жатқызуға болады. Аурудың негізгі белгісі – қолдардың әрдайым дірілдеп тұруы. Қалтыраудың бұл түрі 60-тан асқанда, яғни егде жаста пайда болады және жазылмас дерттің бірінші белгісі болып табылады. Қазіргі таңда дәрігерлер бұл аурудың таралуын баяулата ғана алады, сондықтан Паркинсонды уақытында анықтап, емдік шараларды ертерек бастау маңызды.Қалтыраудың себептеріЕгер қолдардың дірілдеуі маскүнемдік немесе Парксинон ауруының салдарынан болмаса, ол мидың зақымдану салдарынан, сонымен қатар жүйке жүйесінің бұзылуынан: стресс, күйзеліс, эмоционалды және психикалық ауыртпалықтан да болады. Кейде ол көп кофе ішетін адамдарда пайда болады. Мұндай жағдайда ол спонтанды, қолдардың жыбырлап дірілдеуі сияқты білінеді.Көпшілік алдында сөз сөйлеуден болатын толқу немесе ұрыс-керіс кезінде алынатын қатты стресс көбіне таныс. Мұндай сәтте бұрын білінбеген болса да көптеген адамдардың қолдары дірілдеп, қалшылдай бастайды. Алайда бұдан қорқудың қажеті жоқ – бұл ағзада орын алған табиғи физиологиялық реакция. Қанға кенеттен енген көп мөлшердегі стресс гормоны ағзаны мобилизацияландырып, физикалық мүмкіндіктерінен шектен тыс жұмыс істеуіне итермелейді. Мәселе қолдардың жеңіл дірілімен аяқталса жақсы. Егер денеңіз қатты қалшылдап, оған қоса қолдарыңыз қалтырай бастаса мұндай реакцияны истерикалық деуге болады, бұл жүйке жүйесінің функционалды бұзылуын білдіреді және тез арада дәрігерге қаралу ұсынылады.Егер толқу салдарынан қолдарыңыз қалтырайтын болса, дәрігерге тек ара-тұра, маңызды оқиғалардың алдына ғана тұтынуға болатын препараттар жазып беруін сұрауға болады.Қол қалтыраса не істеу керек?Егер жүйкенің жұқаруы қолдардың қалтырауын тудырса, сабырға келуге тырысып, психологиялық зақымға ұрындырған жағдайдан барынша көңіліңіз бөлінуін қадағалаңыз.Ақыл-ой еңбегімен айналысқан жағдайда және эмоционалды шаршағандықтан қолдардың дірілдеуі пайда болғанын сезсеңіз, миды сергітуге тырысыңыз. Эмоционалды шаршағандықты толықтай босаңсу мен медитация арқылы басуға болады. Физикалық жаттығулар жасаңыз: бассейнде жүзіңіз немесе алаңда 5-10 км жүгірсеңіз болады.Қолдардың қалтырауы ағзаға физикалық күш түсу салдарынан болғанда, эфир майлары қосылған денені босаңсытатын жылы ванна қабылдауға тырысыңыз. Сонымен қатар жүйкені баяу әуендер, орманның шуы, құстардың сайрауы, теңіз суының ағынын тыңдау арқылы да тыныштандыруға болады.Егер қолдар ауыр күш түсіру жаттығуларынан дірілдейтін болса, дереу үзіліс жасаңыз – мұндай жаттығулар бәрібір пайда әкелмейді, керісінше орталық жүйке жүйесінің бұзылуына әсер етуі мүмкін. Қалған жағдайларда, ешқандай себеп көріп тұрмаған болсаңыз немесе қолдарыңыз қандайда бір аурудың салдарынан дірілдеп жүргенін сезсеңіз, невролог пен эндокринологқа қаралғаныңыз жөн, екіншісі қалқанша безінің жұмысын тексерістен өткізеді.

💛 Сақтап қояйын 💛

Бет жууға арналған құралдарды қалай таңдау керек?Бет терісін тазалау – күнделікті ұстануды қажет ететін маңызды салттардың бірі. Ең бастысы – бұл процедураға сізге жағатын құралды таңдап алу. Қазіргі таңда бет тазалауға арналған көпіршік, гель, мусс, флюидтердің түр-түрі бар. Дәл сіздің теріңізге қайсы жағатыны жайлы сарапшы маман жауап береді.Бет терісінің типіне байланысты тазартқыш құрал таңдауТазартқыш құралды таңдағанда бет теріңіздің типін ескеру керек. Өйткені құрғақ теріге жарайтын құрал, майлы терігі мүлде пайдасыз болуы мүмкін.Дүкен сөрелерінде ұсынылған барлық құралдардың әрқайсының өзіндік текстурасы, құрамы мен pH деңгейі (қышқыл-сілтілі орта теңгерімі) бар.Қалыпты және құрғақ теріге арналған жуыну құралдарыҚалыпты және құрғақ теріге әдетте бейтарап pH-ты, май негізінде жасалған сүтше, көпіршік, мусс немесе флюид ұсынады. Бұл құралдар құрғақ теріге қажет жұмсартатын, ылғалдандыратын, қоректендіретін және тыныштандыратын компоненттерден тұрады. Бұл ши, авокадо, кокос майлары, түймедақ, көктікен, көздәрі сығындылары болуы мүмкін. Нәзік құрылымы мен комоненттер тобы теріні жақсы ылғалдандырады, тыныштандырады, құрғақтық және жарылумен күреседі.Майлы теріге арналған жуыну құралдарыМайлы теріге жуынуға арналған гель жақсы. Ол төмен қышқылды pH-қа және түрлі қышқылдар мен себореттеуші комоненттерге ие – мысалы лимон, сүт қышқылы, емен қабығы, мырыш тұзы, қайың сығындысы, шай ағашының майы. Олар жақсы ериді және тері бетіндегі себум мен кірді жақсы кетіреді, май бездерінің жұмысын реттейді, бетті тегістеп, қабынуларды кетіреді.Сонымен қатар бактериялар төмен қышқылды ортада дамымайды, сондықтан терісі майлы жандар жуынуға гель пайдаланса, безеулер мен бөртпелердің пайда болуының алдын алады.Жас ерекшелігін ескеріп тазартуЖас ерекшелігіне байланысты шығарылатын құралдар бөлек атап өтуге тұрарлық. Жасы келген тері көбіне құрғақтықтан, жарылудан және жоғары сезімталдықтан зардап шегеді. Мұндай теріге арналған құралдар терінің қажеттіліктерін ескере отырып жасалған. Әдетте бұлар жұмсақ текстуралы флюидтер, мусстар мен көпіршіктер.Жасы келген терінің мүйізді қабаты қалың болып келетіндіктен, мұндай құралдардың құрамына қышқылдар енуі мүмкін. Олар өлі теріні кетіріп, терінің демалуын қамтамасыз етеді, сонымен қатар белсенді жас ұлғаюына қарсы ингредиенттерден (мысалы, пептидтер, фитоэстрогендер, жас ұлғаюына қарсы және өсімдік кешендері) тұрады. Олар әжімдерді тегістеп, жаңасының пайда болуының алдын алады, теріні қоректендіреді және ылғалдандырады, жасушаларды бос радикалдардан қорғайды.

✅ Пайдалы кеңес ✅

🔥 Күйік шалғандағы халық емі 🔥 Күнбағыстың майымен, ара балауызымен. 200 грамм күнбағыс майы мен 20 грамм ара балауызын баяу отта ерітеді, жылы ерітіндіге 1 жұмыртқаның сарысын және 1 ас қасық кілегейді қосады, жақсылап араластырады, әзір болған жақпа майды күйген жерге жағады.🚩 Картоппен. Балғын картопты үккіштен өткізеді, шүберекке салып күйген жерге таңады. Компресті жылыған кезде алып тастайды.🚩 Шаймен. Қара немесе көк шайды қоюлап демдейді, 13-15 градусқа дейінсуытады, күйген жерді бинтпен орай отырып, оған жылы шайды үзбей құяды. Осынау ем 10-12 күнге арналған. Көмегі жақсы.🚩 Асқабақпен. Оны үккіштен өткізіп, күйген жерге таңып қояды. Бұл емді үсік шалғанда да пайдаланады.🚩 Бүрген майымен. Оны күйікке пайдалану да жақсы көмектеседі.🚩 Алоэмен. Жаңа жұлынған алоэ жапырағының шырынын сығып, күйген жерге тамызады. Екінші жапырағының өзегін алып, күйген жерге дәкемен таңып тастайды.🚩 Зәрмен. Күйікке сол адамның зәрі де жақсы жәрдемдеседі. Бинтті жаңа шыққан зәрге батырып, күйген жерге таңады. Кеуіп кетпеуін қадағалайды.🚩 Күйдіретін қалақаймен (жгучая крапива). Тұнбасын дайындау үшін оны арақпен 1:5 қатынаста жақсылап араластырады да, қоспаны біраз уақыт тұндырып қояды. Дайын тұнбаға бинтті батырып, күйген жерге басады.🚩 Қалақайдың гүлдерінен тұнба жасау үшін 30 грамм қалақай гүліне 1 литр қайнаған су құяды. Үш сағаттай тұндырады. Сосын сүзгіштен өткізеді. Дайын тұнбаны терінің сыртына компресс түрінде пайдаланады.🚩 Зығыр майымен. Бір қасық зығыр майына соншалықты мөлшерде кілегей, бір қасық лимон шырынын, бір жұмыртқаның ақуызын қосады, араластырады. Оны күйіктің үстіне жағып орайды. Мұны күніне 3-4 рет ауыстырып отырады.🚩 Қамыспен. Күйікке қамыс тамырының шырынын жағады, кепкен ұнтағын жара аузына себеді.🚩 Жұмыртқамен. Терінің күйген, ауырған аймақтарына шикі жұмыртқаны жағады. Ол үшін жұмыртқаның ақуызы да, сары уызы да пайдаланыла береді. Жұмыртқаны теріге кеппей жатып, үсті-үстіне жағады. Бұл емді ауру сезімі басылғанша жалғастырып, ауырған жерді жайлап жуады.🔴Қытай рецептіКүйіктің үшінші дәрежесінде ашытылған қарбыз шырыны қолданылады. Ол үшін ең бірінші, күйікті салқын физиологиялық ерітіндімен жуып алу қажет. Сосын күйген жерге күніне бірнеше рет қарбыз шырынынан жасалған таңғышты байлайды.🚩Қарбыз шырынын дайындау: піскен қарбыздың жұмсақ еті мен сөлін таза шыны банкаға құяды, жақсылап араластырады. Аузын мықтап бекітіп, бөлме температурасында 3-4 ай сақтайды. Сосын шырынды сүзіп алады. Біраз уақыттан соң шырын қышқыл дәмге ие болады. Сол кезде шырынға батырылған таңғышты күйген жерге басады. Осы еммен бірінші, екінші дәрежелі күйіктерді 8-9 күнде, үшінші дәрежелі күйікті 18-21 күнде емдеп жазуға болады.Халық емшісі С.Қалиевтің кеңестерінен:·✅ 50 грамм араққа каланхоз (тірі ағаш) шырынынан соншама қосып, 10 күн жабық ыдыста ұстайды. Осы сұйықты күйген жерге жаға берсе сырқат тез оңала бастайды.·✅ Отқа немесе ыстық суға күйген жағдайда аюбас тікеннің жас тамырын мыжып, шырынын алады да, үстінен күніне 3-4 рет жағады.· ✅ Жүз грамм тұзсыз сары май, жаңадан алынған бір жұмыртқаның сары уызымен екеуін қосып араластырады. Тәулігіне бір рет жағады.· ✅ Асқабақтың жұмсақ жерінен жұқалап тіліп, күйіктің үстінен жапсыра орайды. Осындай әдіспен қырыққабаттың жапырағын да жұмсартып жапсырады. Күніне екі-үш рет ауыстыруға болады.· ✅ Сәбізді үккіштің ұсақ жерінен өткізіп, дәкеге қалыңдау етіп жағып,күйіктің сыртынан орайды. Әр екі сағат сайын ауыстырып отырады.· ✅ Қырмызы гүлден алып, қайнатып, жылы суымен ісікті жуады. Мұнысағат сайын қайталауға болады.· ✅ Зәйтүн майына қайнатылып тазартылған дәкені бастырып, күйікке компресс жасайды. Немесе осындай әдістің үстіне бір ас қасық тазартылған суға бір ас қасық лимон шырынын қосып, дәкенің сыртынан себелеп сіңіреді.· ✅ Эмаль ыдысқа бір құты тұзсыз сары май салып, оған ас қасық басындай ара ұясынан салып, әбден ерігенше қыздырады. Ақырын қайнаған дәріге жұмыртқаның сары уызын салып араластырады. Осылайша үш жұмыртқаның сары уызы түгел араласады. Дәрі дайын. Оны тоңазытқышта сақтауға болады. Күйген орынға ауық-ауық жағып отырады. 6-7 күнде өз нәтижесін көрсете бастайды.· ✅ Анардың шырынын шамалап тазартылған су қосып күйген орынды жуады. Үстіне анар қабығының ұнтағын сеуіп қояды. Ол қабыршақтанып қатады да, асты тез жазыла бастайды.· ✅ Бүкіл дене күйгенде бір құты тазартылмаған күнбағыс майына 50 грамм ара ұясын қосып, жарты сағат су моншасында араластырады. Осыны жылыдай таза дәкеге сіңіріп, күйіктің үстін орайды. Алғашқы күні әр төрт сағат сайын ауыстырады. Келесі күні әр сегіз сағат сайын ауыстырып, үшінші күні тәулік бойына ұстайды. Аурудың беті қайтып, тері тез жетіле бастайды.· ✅ Үпілмәлік майын жағып отырса да күйік тыртықсыз жазылады.· ✅ Ошағанның орта тұсындағы жапырақтарынан алып, ет турағыштан өткізіп,бір қабат таза дәкемен күйік үстінен орайды. Терінің тез оңалуына ықпал жасайды.· ✅ Ыстық суға күйіп қалған кезде ұлуды (ракушка) ұнтақтап, күйік үстіне сеуіп қойса, күйік тыртықсыз жазылады.· ✅ Күйіктен дене тесіліп, жараға айналса, ұлудың ұнтағын жара аузына қалыңдау етіп құйып, сыртын жапсырғышпен жауып, бір аптадан соң ашса, жара бітеле бастайды.

☝ Тұмауратып жүргенде жеуге болмайтын тағамдар☝ Диетология саласындағы сарапшылар суықтап немесе тұмаумен ауырып, емделіп жүргенде төмендегідей өнімдерді тұтынуға болмайтынын айтады. Себебі, олар ауру мерзімін ұзартуға кесірін тигізеді екен. ✅ ЖаңғақЖаңғақ – адамға көп күш-қуат беретін жеміс. Алайда тұмау кезінде жаңғақты көп жесеңіз, тамағыңызды қышытады. Сол себепті де жоғарғы тыныс жолы аурулары мазалағанда жемегеніңіз дұрыс.✅ Көкөніс пен жеміс-жидекБұл өнімдерде минералдар мен пайдалы дәрумендер көп болғандықтан, ауыра бастағаннан бастап соңына дейін тұтыныңыз. Егер де дене қызуы ұзаққа созылатын болса, ішектің жұмысы баяулайды. Ал көкөністердің өзегін асқазан дұрыс қорытпайды. Сол себепті, көкөністерді суға қайнатып немесе буға бұқтырып жеген дұрыс.✅ Ішімдік және кофеІшімдіктің вирустық ауруларға тигізер зияны өте көп. Себебі, ол ағзадағы реакцияны баяулатып, иммунитетіңізді төмендетеді. Сондай-ақ, бауырыңызға зиянын тигізеді. Ал суықтағанда кофені ішудің де қажеті жоқ. Өйткені ол денені құрғатып жібереді.✅ Сүт өнімдеріТұмау, суық тию, өкпеден шығатын қақырық, жөтел секілді аурулармен ауырып жүрсеңіз, сүт өнімдерін көп тұтынбаңыз. Себебі олар емделуге кері әсерін тигізеді. Бұл тұста жанжабіл шайы көп көмегін тигізеді, себебі ол тұмауды шақыратын вирустарды өлтіреді. ✅ Фастфуд өнімдері, қуырылған ет, тоңба (холодец)Май, қуырылған ет өнімдерін асқазан мен ішек аурулары кезінде көп тұтынбаған жөн. Одан ауруыңызды асқындырып аласыз. Ал тұмау кезінде фастфуд өнімдерін тұтынбаған абзалырақ, Себебі ағылшын ғалымдары суықтап немесе тұмаумен ауырып жүргенде, қайнатылған көкөніс пен тауық сорпасын тұтынған жөн дейді. Ыстық тауық сорпасы тыныс жолдарының қорғаныштық қызметін күшейтеді екен.✅ ТәттілерКәмпит, тәтті тоқаш пен шоколад секілді тәттілердің құрамында калория өте көп. Сондықтан иммунитеттің белсенділігін төмендетеді және қандағы ақ түйіршіктердің көбеюіне әсер етеді. Олар тамағыңыздағы бактерияларды да тез көбейтеді. Сондықтан ең тиімдісі – бал. Ол тәтті болғанымен, бактерияға қарсы әсері бар және иммунитетіңізді көтереді.✅ КартопЖөтеліп немесе тұмаумен ауырып, емделіп жүрсеңіз картоп көп қосылған тағамдарды көп жемегеніңіз жөн. Оның құрамында көмірсу көп болғандықтан, дене ылғалына кері әсерін тигізеді.

✨ Қалына (меңіне) қарап таны ✨ Қасыңыздағы досыңыз не сүйіктіңіздің сырын қалына қарап ашу өте оңай. Оның бетіндегі меңдерін анықтап біліп алыңыз.1. «Үшінші көз» маңындағы қал иесінің интуициясы жақсы дамығандығын білдіреді. Бұл кісінің логикалық ой-өрісі керемет. 2. Көзінің сыртқы ұшында қалы бар адам қызу, кейде қызғаншақ болады. 3. Бұл жерде қалы бар - поэзияға құмар, ақыл еңбегін жақтайтын жан. 4. Мына қал иесі сезімге берілгіш, адал, махаббатына берік адам. 5. Осы жерде қалы бар кісі - тік мінезді, көбінесе махаббатқа тұрақсыз адам.6. Мұрындағы қалдан адамның саяхатқа деген құмарлығын байқаса болады. Сондай-ақ, иесінің қиялы кең, өнерсүйгіш.7. Осындай қалы бар адам қызғаншақ, қатал, тіпті диктаторлық қасиетке ие.8. Мұндай қалдың иесі - көңілі нәзік жан. Сезімге берілгіш.9. Бұл қал иесінің психологиялық қиындықтары болуы мүмкін. Көбінесе олар әрқашан өздерін кінәлап, өзіне сенімсіз болады.10. Бұл жерде қалы бар адамдарды өкпелетуден абай болыңыз. Себебі олардың есте сақтау қабілеті ерекше жақсы дамыған. 11. Осындай қалы бар адам тыйым салынған заттарға құмар болып келеі. Осы әдеті жеке өмірінде қиындықтар тудыруы мүмкін.12. Қал иесі құмарлықтарына ессіз беріледі. Алайда кейде бұның нәтижесі теріс болуы мүмкін. 13. Осы жерде қалы бар жан ұрсысуға құмар. Алайда артынан кінәсін көріп, татуласуға да дайын.14. Бұл қалдың иесінің ой-өрісі ерекше, тылсым болып келеді. Бұл адамның тағдыры ерекше болмақ. 15. Мынандай қал тек тәуелсіздік пен бостандықты сүйетін адамда болады. Бұл кісі білгенін істеп, еш уақытта кеңеспейді. 16. Мына жерде қалы бар жан барын отбасы үшін құрбан етуге дайын.17. Бұл қал иесінің сылқым жан екенін көрсетеді. Ол жеке өмірінде бәрін көргісі келеді, алайда некеде өте адал. 18. Осындай қалы бар кісі өте сезімтал, нәзік, оның қиялы бай, ойлары ерекше. 19. Мынандай қалы бар жан өмірде бір ғана үлкен махаббатты қалайды. Сол үшін шығар, ол ғашығына ерекше талғампаз әрі қызғаншақ. 20. Қалы осы жерде орналасқан адам депрессияға берілгіш болып келеді. 21. Дәл осындай қал иегері біркелкілікті ұнатпайды. Бұл оның жеке өмірінде де байқалады. 22. Осындай қалы бар адам сұлулыққа ерекше құмар болып келеді. Ғашықтарының көп екені түсінікті. 23. Мына қал иесінің ойлары таза, өзі ұқыпты екенін көрсетеді. Олар өмірдің кез келген саласында сәттілікке жетеді.24. Осы жерде қалы бар жандардың психикасы мен денсаулығы зақымдануға бейім. Олар сырттан келген қауіп-қатер, ауру-сырқауларға төзе алмауы мүмкін. 25. Ал мынандай қал иегері үлкен, мықты отбасын қалайды. Өзі тыныш, қарапайым өмір сүргенді дұрыс санайды.

😃 Дәрігердің жазуы,жаттап алыңыз

☝ Ауыр көтерем деп ауырып қалмаңыз✅ «Қыздың қырық жаны бар» дейді қазақ. Еті қанша сірі болғанымен, бес келіден артық салмақ көтеретін қырық бірінші жаны жоқ. Оның себебі көп.✅ Біріншіден, қыздардың жаны ғана емес, сүйегі де нәзік болады. Жіңішке де әлсіз қаңқасына салмақ түссе, омыртқа қисаю қаупі туады. Онсыз да омыртқа сүйегі қисық адам күнделікті ауыр салмақты жүк көтеретін болса, қозғала алмай қалуы да мүмкін. Мұндай жағдайда ота жасаудан басқа амал қалмайды.✅ Екіншіден, қыздар ауыр сөмке, зілтемір, қарнақ көтерсе, қан тамырларына қысым түседі, қан айналым жүйесі бұзылады. Бұл кәсіби ауыр атлетикамен айналысатын немесе бес жасар баласын күні бойы қолынан тастамайтын адам инфаркт әлде инсультқа шалдығады деген сөз емес. Бірақ варикоз, тромбофлебитпен ауыратын, жатыры не бүйрегі төмен түсіп кеткен адамға белгілі мөлшерден ауыр нәрсе көтеру өміріне қауіп төндіреді.✅ Дәрігерлер әйел адам аяғы ауыр кезінде ауыр көтермеуді қатаң ескертеді. Бұл кезеңде оның ағзасы онсыз да әлсірейді. Қысымы көтеріліп кетсе, жалғыз анасының емес, әлі жарық көріп үлгермеген баласының да басы қатерге тігіледі. Оның үстіне, ағзада кальций азаюынан сүйек одан сайын жұмсара түседі. Қарапайым қыздарға бес келіден артық нәрсе көтеруге болмайтын болса, аяғы ауыр келіншекке үш келі салмақтан артық көтеруге тыйым салынады.✅ Сары - салмағы аз; жасыл - қалыпты; сарғылт - қалыптан жоғары; қызыл - артық салмақ✅ Ауыр нәрсеге азық-түлік салынған қалта мен үй жиһаздарынан өзге адамның өз дене салмағы да жатады. Салмағы мен бой мөлшері сәйкес қыздар тартымды көрініп қана қоймай, дені сау болады. Сондықтан сұлулық үшін ғана емес, денсаулақ қамын да қаперге алып, артық салмақтан арылуға асыққан абзал.✅ Адам өзін өзі күтпесе, жазылған ақпарларға құлақ аспаса, арты ұрпақсыз ғұмырға апарып соғуы да мүмкін.✅ Біз – қызбыз, ауыр жүкті бір орыннан екінші орынға жеткізуіміз керек. Көмектесетін кісі көрінбейді. Не істейміз? Арқаға асатын не сүйрейтін сөмке қолданыңыз. Ондай сөмке болмаса, жүк ұстаған жаққа қарай қисаймаңыз. Кеудеңізді тік ұстаңыз. Тепе-теңдік сақталуы үшін екі қолдағы жүктің салмағы мөлшерлес болғаны жақсы.✅ Сөмкені қолға алдыңыз, жеңілірек тартуы үшін қалай ұстаймыз? Қолдың қалай тұрғанына мән беріңіз. Қол саусақтары сыртқа қарап тұратындай етіп ұстап, қолымызды алға созамыз. Қол денемізге тимеуі қажет. Алғашында ыңғайсыз сияқты болады. Осылай көтерген дұрыс әрі оңай. Болмаса бір-бірлеп тасыңыз.✅ Биік өкшелі туфлимен ешқашан ауыр көтермеңіз. Ауыр жүксіз-ақ биік өкшенің өзінің зияны жетіп артылады.✅ Қыздарға ең көп дегенде 10 килограмм жүк көтеруге рұқсат етілсе, жігіттер 50 килограмм көтеруге қауқарлы. Өзге елдерде 7 килодан артық көтеруге мәжбүр болған әйел заты құзырлы орындарға шағымдануға құқылы. Өзін ер азамат санайтын кісі көшеде кезіккен қыздың ауыр жүгін көтерісуді азаматтық борыш, еркектік міндет санайды.

⭐ Кокос скрабын дайындайық ⭐⭐ Қажетті азық-түліктер:- 1 лимон;- 1 стақан қант;- ¼ стақан кокос майы немесе 1 пакет кокос ұнтағы.⭐ Дайындау жолы:⭐ Кокос майын немесе кокос ұнтағын қантпен араластырамыз. Лимонның қабығын үккіштен өткіземіз. Барлығын лимон суымен араластырамыз. Скраб дайын!⭐ Кокос майының орнына кез келген майды қолдануға болады. Зәйтүн майын қолдансаңыз, мөлшерін азайтыңыз. Себебі зәйтүн майының иісі қатты шығуы мүмкін.⭐ Дайын скрабты тосаптың әдемі ыдысына құйып, сыртын лентамен безендіріп қойсаңыз болады.

☝ Пайдасы мол 10 кеңес✅ 1. Біріншіден, таңертең өте ерте ояныңыз. Өйткені ғалымдар ерте ұйықтап, ерте оянатын адамдардың өмір жасы ұзақ болатындығын бұрын да дәлелдеп қойған. Сонымен қатар, ерте тұратын адамдардың еңбегі де өнімді болады.✅ 2. Екіншіден, таңертеңгі асты тойып ішіп алу керек. Себебі таңертеңгі аспен біз бір күнге қуат жинап аламыз. Екі бутерброд пен бір шынаяқ кофе сізге ас болмайды. Таңертеңгі ас барынша құнарлы әрі тойымды болса, түскі ас пен кешкі асты жұмыс күніңізге қарай ішесіз.✅ 3. Таңертең кішігірім жаттығу жасауды ұмытпаңыз. Таңғы жаттығу денеңізді шынықтырып, ұйқыңызды ашады.✅ 4. Таныстарыңызға да, жай көшеде кетіп бара жатқан адамдарға да күлімсіреп жүріңіз. Ешкім сізді «ақымақ» деп қабылдамайды. Керісінше, сізді күлімсіреп жүретін және «өміріне риза адам» деп қабылдайтын болады. Ал ер кісілерге күлімсіреп жүрген тіпті пайдалы екен. Себебі психологтар күлімсіреп жүретін жігіттер сымбатты болмаса да әйелдерге көңілсіз сымбатты жігіттерге қарағанда көбірек ұнайтындығын дәлелдеген.✅ 5. Ақуызы мол тамақты көбірек, тәтті мен холестерині бар тамақты азырақ жеуге тырысыңыз. Ақуыз ет пен балықта ғана емес, көкөністер мен жұмыртқада да көп. Сонымен қатар, тұзды тағамдарды да аз қолдануға тырысыңыз.✅ 6. Тамақ ішердің алдында аш қарынға бір стақан су ішу қажет. Көптеген диетологтар суды көп ішетін адамдардың емделуге жиі келмейтіндігін айтады. Осыдан-ақ суды көп ішудің пайдасы қандай екендігін аңғару қиын емес.✅ 7. Барлық жаңалықтардан хабардар болып жүруге тырысыңыз. Ол сізге қажет болмаса да жаңалықтарды білетін адам әрдайым жақсы әңгімелесуші және кез-келген ортаның сүйікті қонағы болады.✅ 8. Күнделікті аздаған уақытыңызды өзіңіздің хоббиіңізге арнаңыз. Ол 1-2 сағат сізге теледидардан құр бағдарлама немесе жарнама көргеніңізден әлдеқайда жақсы әсер етеді. Егер хоббиіңіз болмаса, өзіңізге ұнайтын іс тауып алып, күнделікті соған аздаған уақытыңызды бөліп тұруға тырысыңыз.✅ 9.Күн сайын өзіңізді кемелдендіруден талмаңыз. Ұзақ болмаса да күнделікті кітап оқыңыз. Өйткені біз кітап оқи отырып өзіміздің дүниетанымымызды жетілдіріп, есте сақтау қабілетімізді жақсартамыз. Сонымен қатар кітап ақпараттың қайнаркөзі.✅ 10. Ұйықтар алдында таза ауада серуеңдеңіз. Балаларыңызбен немесе итіңізбен бірауық жүріп қайтсаңыз ұйықтар алдында ағзаңызға көбірек оттегі жиналады және де бұл ұйқыңызды шақырады. Тиісінше, таңертең оянуыңыз да жеңіл болады.Егер осы кеңестердің бірнешеуін күнделікті орындап тұрсаңыз, бір айдың көлемінде сіздің өміріңізде өзгерістер бола бастағанын байқайсыз, әрине, тек жақсы жағына қарай өзгерістер орын алатын болады

💇 Қыз көркі-шаш, қашанда болмасын, шаштың әсем болғаны әр әйел жандыны алаңдатары анық, әсіресе, жаз мезгілінде. Шаштың жылтырап, жарқырағанын кім қаламасын. Әйтсе де, бүгінгі экологияда табиғатың сыйы болмаса, мұндай жетістікке қол жеткізу мүмкін емес. Сондықтан, ылғида ықыласпен әр әйел өз-өзіне күтім жасамаса болмас. Үй жағдайында да шаш күтімін қолға алуға болады. Жай ғана маска жай отырып, шашты жарқыратуға болатынын білесіз бе?💇 Бар болғаны жұмыртқа, айран немесе йогурт, майонез және кастор майын қажет етеді. 1 жұмыртқаға 4 ас қасық айран немесе йогурт қосып, оған 2 ас қасық майонез салыңыз да, кастор майынан 1 ас қасық құйыңыз. Барлығын жақсылап араластырып, шашыңызға жағып, 15 минут уақыт ұстап, шайып тастаңыз.💇 Аптасына 2 рет жасап тұрсаңыз, керемет нәтиже береді. Бастысы, ерінбей жасап, үзбей қолданыңыз!

😊 Ер адамдар туралы шындық 😊😊 Еркектер әйелдерге қарағанда тез әрі жиі ғашық болады. Әйелдер көзі түскен еркекпен болашақтағы қатынасын елестетіп болғанша, еркектердің жүрегі «жараланып» үлгереді. Ойнақшыған көз, әдемі аяқ, сұлу мүсін еркектің назарын еріксіз өзіне аудара түседі де, ойлануға мұрша бермейді.😊 Еркектер әйелдерге қарағанда кемінде сегіз жыл аз өмір сүреді және денсаулығына көңіл бөлгенді ұнатпайды. Еркектердің көбісінің ойынша денсаулығына шағым айтып, дәрігерлер алдына жүгіре беру – еркекке тән іс емес. Еркекті аурудың түрі не күтінудің жолдары жайындағы ешқандай да әңгімемен қызықтыра алмайсыз, одан ситуацияға құрылған шытырман оқиғалар әлдеқайда қызық.😊 Психикалық тұрғыдан да, физикалық тұрғыдан да жігіттерге қарағанда қыздар төзімді. Әйелдерде организмнің қорғану күші жоғары болады, ал психикалық төңкерістерге мықтап төтеп береді. Себебі, көкіректегі қиындықтарды көз жасының көмегімен азайтып алу қасиеті бар. Тіпті апат бола қалған жағдайда көбіне нәзік жандылар басым санмен аман қалып жатады. Бұл еркектердің әйелдерге құрмет көрсетіп, бірінші құтқаруынан емес, әйелдер қиын жағдайдан шығудың жолын тез табады, жаңа оқиғаға бейімшіл.😊 Еркектердің терісі қалың. Сондықтан оларда әжім аз болады. Еркекті өзімен бір жастағы әйелмен салыстырғанда, жас көрінеді, сырт көркі ғана. Ал жас көрінген еркектің қауқары төмен болуы мүмкін. Себебі, әр он жыл сайын физикалық кедергіге төтеп беру мүмкіндігі әйелдерде екі пайызға кеміп отырса, еркектерде он пайызға кеміп отырады.😊 Еркек пен әйел әр түрлі ойлайды. Ми жұмыс істеуінің жынысқа қатысты айырмашылығы бар және бұл – тек адамдарға ғана емес, хайуандарға да, жануарларға да тән құбылыс. Еркек бір уақытта екі жұмысты істеуге қабілетті. Мысалы, машинасын жөндеп тұрып, газеттен оқыған мақаласын талқылауы мүмкін. Машинасының бұзылған тетігін түзеу үшін миының жарты бөлігі қызмет етсе, қалған жарты бөлігі мақаланы талқылауға жұмыс жасайды. Ал әйелдер бір ғана істі тындыру үшін миының екі жартысын да біріктіреді. Бұл берілген тапсырманың орындалуының жылдамдығын ғана арттырмайды, тиянақты болуын қамтамасыз етеді. Әйелдің қырағылығы кез келген өтірік әңгіменің шындыққа жанасымды болуына септігін тигізеді. Сондықтан еркектерді сендіру оңай.😊 «Барлық еркек – бала». Коко Шанель осылай айтқан. Бұл сөздің астарын түсінген әйел бәрін де түсінеді. Еркектер 50 жасында да ойға сыймайтын істерді істеуі мүмкін. Немересімен доп теуіп, асыр салып ойнауы да қалыпты. Басым бөлігі 40-тан асқанда бозбала секілді ғашық болғыш келетін көрінеді.😊 Ең қызығы, әйелдерге қарағанда, еркектер өмірлік серігіне көбірек көңілі толмайды екен. Айтпаса да, түсінікті. Қыздар қауымы ақылға салса, кімге күйеуге шығатынын, болашақта қалай болатынын біліп, болжап, іштей дайын болады. Ал еркектер сезім мен сұлулықтың шырмауынан шыға алмай, өзін жақсы көріп, аялап, еркелетіп жүргені жеткілікті деп ойлайды. Жыл өткен сайын әйелін жаңа қырынан көрген сайын таңырқай береді.😊 Отбасын құрған барлық еркектер шыдамсыздана мұрагерін күтеді. Баланың дүниеге келуі әйел мен ердің арасын неғұрлым жақындатса, соғұрлым алыстата түседі. Айтылған «бауы берік болсындар», құттықтаулар, «жуу», тойлау, өзін әке сезініп, марқайып қалу сияқты қуаныштардың арты баланың түні бойы жылап, сан рет ұйқыдан оятуы, төсегінің, киімдерінің «былғануына» ұласады. Оған қоса, әйелінің бар назары баласына ауып, еркектер бүкіл ықыласын шаранасына арнаған әйелін іштей қызғанады. Тұңғыш баласы қыз болып туылса, ұл дүниеге келгенше, еркектер шыдамсыздана күтетін көрінеді.😊 Еркектерде табысқа ұмтылыс басым. Мақсат, карьера, мол ақша – еркектер үшін өте маңызды. Жұмыссыз қалу не қаржы қорының ойсырауы – отағасына үлкен трагедия. Жағдайының төмен болуы намысын қытықтап, өзін-өзі іштей «жеп қояды». әйелін, баласын асырау үшін мол табыстың болуына ұмтыла түседі де, оған жетудің жолдарын ұтымды таба біледі.😊 Еркектер «қыдырудан» бас тартпайды. Егер ол сүйікті әке, құлай сүйген отағасы болса да, сұлулыққа, жастыққа сүйсініп, ойнап-күлуден қашпайды. Жан-жаққа «көз тастауы» 40-50 жас шамаларында көп орын алады екен. Отбасының күйбең тіршілігінен бірауық тыныштықты аңсап, «даладан» жылу іздеп, жаңа романдарға ықыласын аударуы мүмкін. Күйеуіңіздің бұл еркелігін кешірімділікпен түсіне білсеңіз, шаңырағыңыздың шайқалмауына, күйеуіңіздің одан сайын қадірлей түсуіне жол табасыз.

☕ Көк шайдың пайдасы бар ма? ☕✅ Көбіміз қыста ауруға бейім келеміз. Себебі, салқын мезгілде адам ағзасына қажетті дәрумендер мен аминқышқылдары жетіспейді. Ал біздің ұйқылы-ояу, тұнжырап, маужырап жүруіміздің себебі – күн шуағының аздығы.✅ Осындай мезгілде жақсы көңіл-күй мен сергектікті сақтау үшін көк шайдың көмегіне жүгінуіміз керек.✅ Бұл сусынның емдік қасиеті ежелгі Қытайда анықталған еді. Тіпті, қытайлықтардың жүз жыл жасауының себебі көк шай ішуінде деп саналған екен.✅ Көк шай – жұмсақ, ауыз қуыратын әсері, мол пайдасы бар сусын. Ол ағзадан зәрді шығарып, асқазанды, ішек пен бүйректі тазартады.✅ Сонымен қатар, көк шай ағзаны жасартады екен. Күніне 2-3 кесе көк шай ішсеңіз, қартаю үдерісін бәсеңдетесіз.✅ Көк шайдың құрамында лимон мен апельсинге қарағанда дәрумендер 4 есе көп. Яғни көк шайдың иммунитетті нығайтуға көмегі мол.✅ Бұл сусынның басты қасиеттерінің бірі – сергіту. Көк шай – мидың қан айналымын жақсартатын, оны ауамен қамтамасыз ететін және күйзелістен арылуға көмектесетін ерекше сусын. Сондай-ақ есте сақтау қабілетін де қалыпқа келтіруге көмектесетін қасиеті бар.✅ Демек, көк шай суық мезгілде қорғануға, көңіл-күйді көтеруге, тез шаршамауға көмектесетін сусын.

📷 Камераны сүйетін қыздарға 5 кеңес 📷✅ Бүгінде суретке түсуден шармайтын қыздар. Камерадан тартынбайтын адамдар ашық-жарқын болып келеді. Олар здерінен де, згеден де қысылмайды бойында жұрт руге тұрарлық қасиет барын біледі. Сондықтан камераны жақсы ретін қыздар қауымына мына кеңестерді арнаймыз.✅ 1. Суретке түсерде бағытыңызды дәл кадрдың ортасынан емес, оң жағынан немесе сол жағынан іздегеніңіз дұрыс.✅ 2. 45 градусқа бұрылып, объектив бағытымен мойыныңызды бұрыңыз.✅ 3. Екі аяқты да бір сызыққа қоймай, бір аяғыңызды алдыға қарай шығарып тұрыңыз. Ал бар салмақты артта тұрған аяққа түсіріңіз.✅ 4. Ішіңізді тартып, иығыңызды түзеңіз. Басыңызды көтеріп, дірілдемеңіз. Бастысы – демалуды ұмытпаңыз.✅ 5. Фоторафтан отырып немесе төменнен түсіруін өтініңіз. Сонда аяқтарыңыз ұзын әрі, түзу болып көрінеді.

Кекіріктен қалай құтылуға болады?Көптеген адамдарды кекірік (түсінікті тілмен айтқанда асқазандағы газдың ауыз қуысынан шығуы) мазалап жатады. Ал мұның себебі көбінесе адам газдалған сусындарды жиі пайдаланғандықтан, тамақты өте тез жегендіктен, тамақтанып жатқанда сөйлеп, тамақпен қоса ауа жұтқаннан болады. Сонымен қатар тағам түрлері де әсер етеді. Яғни асбұршақ, үрмебұршақ, қырыққабат, ыстық нан секілді заттардан дайындалған тағамдар ішке желдің жиналуына себепкер. Осы тағамдарды жеген соң іштегі желдер кейде ауыз қуысынан шығып жатады. Бұл жағдай кейде көпшілік орындарда ыңғайсыз жағдайға қалдырып жатады. Назарларыңызға кекіріктен құтылудың жолдарын ұсынамыз.Кекірудің басты себебі асқазан мен өңеш ортасын бөліп тұратын бұлшықет механизмінің бұзылысынан пайда болады. Егер де сізді үнемі кекірік мазаласа, онда міндетті түрде дәрігерге көріну қажет. Жиі қайталанатын болса, асқазан немесе аш ішек жолдарында ақау бар екендігін білдіреді. Мәселен:• Ауызда қышқыл дәм пайда болса, онда қышқылдығы жоғары гастрит немесе асқазан жарасы ауруларынан;• Ауыз қуысынан жеген тағамдар немесе ащы сарғыш су шықса, өт жолдарының дертінен;• Кекіргенде ауыз қуысынан ащы қақырық шығатын болса, онда асқазандағы қатерлі дерттен хабар береді.Дерттен айығу үшін:• 1 стақан суға 2 шай қасық алма сіркесуын құйып, тамақтанғанда бр жұтымнан ішеді. 7-10 күнде нәтижесін береді.• 100 гр мүкжидек (клюква) шырынына 100 гр алоэ шырыны, 1 шай қасық бал қосып, 200 мл қайнаған суға араластырады. Мұны 1 апта бойы күніне 3 рет 1 қасықтан ішіп отырады. Емді 1 айдан соң қайта жалғастырады.• Ешкі сүтін күніне 3 рет жарты литрден ішіп отыру қажет. 3 айдан соң кекіріктен мүлдем құтыласыз. Кейде бұл мезгілден де ерте шипасы болуы мүмкін. Бұл ем түрі ең үлкен деген кекіріктің өзін жазады және қайталанбайды.• Егер кекірік асқазан дертінен пайда болатын болса, тамақтан соң суға сода немесе магнезиядан шай қасықтың ¼ бөлігін қосып ішеді.

🌷 Гүл өсіру әдісі 🌷✅ Гүл туралы, оны отырғызу туралы да бұдан бұрын жазылған. Адам өмірі бір орында тұрмайды. Тұрмыс өресі жоғарылайды, бүгінде отбасында гүл өсіру үй шаруасының бір бөлігіне айналған. Үйде өсірілген гүл ауаны тазартып, адамға демалыс сыйлайды. Ендеше, үй ішін ластамайтын әрі гүлді уламайтын, гүл егілген топырақтағы азықтық құрамды арттыратын, гүлдің өсіп-жетілуін жақсартатын, зиянды жәндіктерді жоятын қарапайым әдістерді таныстырамыз.✅ Гүл түбегіне өсімдік күлін себу. Шөп-шалаң, ағаш бұтағын жинап кептіріп өртегеннен кейінгі қалдық күлін түбектегі гүл егілген топырақтың бетіне үнемі сеуіп тұрса, гүлдің шіру дертінің өрбуін өнімді түрде тежейді әрі түбектегі топырақтың калий құрамын молықтырып, гүл сабағын жуандатуға, гүлдің түсін қанықтырып, гүл түйінін үлкейтуге әсер етеді.Өсімдік күлі суымен суару. Бір литр суға бір келі өсімдік күлін салып, 1-2 шылағаннан кейін, судағы лас, артық заттарды алып тастап, сүзінді сумен суаратын болса, гүлге түскен битті жоюға болады.Сода ерітіндісін шашу. Асқа істетілетін 0,1% сода ерітіндісін гүлге 5-7 күнде бір рет бүркіп, шашса, гүлге түскен ақ тозаң дертін жоюда өнімділігі 85% жоғары болады.

✅ 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.

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

1. Мұхтар Әуезов. «Абай жолы»2. Ж1199;сіпбек Аймаутов. «Ақбілек»3. Сәбит Мұқанов. «Аққан жұлдыз»4. Ғабит Мүсірепов «Қазақ солдаты»5. Ілияс Есенберлин. «Көшпенділер»6. Ілияс Есенберлин. «Алтын орда»7. Бауыржан Момышұлы. «Ұшқан ұя»8. Әнуар Әлімжанов. «Махамбеттің жебесі»9. Әбіш Кекілбаев. «Аңыздың ақыры»10. Шерхан Мұртаза. «Қызыл жебе»11. Әзілхан Нұршайықов. «Ақиқат пен аңыз»12. Қабдеш Жұмаділов. «Соңғы көш»13. Әбдіжәміл Нұрпеисов. «Қан мен тер»14. Сәкен Жүнісов. «Ақан сері»15. Олжас Сүлейменов. «Аз и Я»16. Мұхтар Мағауин. «Алдаспан»17. Мұхтар Мағауин. «Сары қазақ»18. Баққожа Мұқай. «Өмірзая»19. Дулат Исабеков. «Қарғын»20. Оралхан Бөкеев. «Өз отыңды өшірме»

☝ Макияжды дұрыс жасау жолдары ☝ Базалы макияж тоналды крем, консилер, опа, көз бояуы сынды косметикалық құралдар арқылы жасалады. Оларды қалай тиімді пайдалануға болады? Біз басты сұрақтарды топтастырып алдық.✅ Тоналды кремнің үстінен опа жағу керек пе?Макияж жасауда қатаң ережелер жоқ. Алайда егер макияж ұзаққа сақталсын десеңіз, тоналды кремнің үстінен опа (пудра) жаққан жөн. Мұның бәрі жұрт көзіне білінбеуі үшін жеңіл негізді, минералды опаны пайдаланыңыз.✅ Қола түсті опаны (бронзатор) қалай жағу керек?Бетті әдемі күйгендей етіп макияж жасау үшін ұшы кең жаққышпен бронзатормен бетке 3 санын салыңыз. Яғни алдымен қастың ұшынан бет сүйегіне дейін жарты ай тектес сызық, сол жерден иекке дейін екінші сызық салыңыз. Сонда 3 санына ұқсас сызық білінеді. Содан соң маңдайдың ортасына, мұрынның ұшына, иекке опа жағыңыз.

🛌 Маужырап жүрудің себебі✅ Жұмыста немесе сабақта маужырап, ұйқылы күйде жүретін күндеріңіз бола ма? Оның себебі кешкі тамаққа не жегеніңізде болуы мүмкін. ✅ Ұйықтар алдында кофе ішу денсаулыққа зиян екені белгілі. Тәтті тағамдарды жеу де қандағы қант мөлшері көтерілуіне әкеп соғады. Бірақ кейбір пайдалы тағамдардың өзі түсімізге кері әсерін беретінін бәріміз біле бермейміз.✅ Мичиган университетінің зерттеуі бойынша, кейбір көкөністерді түскі астан соң жеудің қажеті жоқ. Мысалы, брокколи және гүлді қырыққабат дәруменге бай болғанымен, олар тағамдық талшықтарға да толы. Олар ұзақ қорытылып не толық қорытылмай, газ түзіледі. Сондықтан, оларды ұйықтар алдында кешкі аста жеп алсаңыз, ағзаңыз бұл пайдалы тағам түрін сіңіруге ұзақ уақыт кетіріп, ұйқыңыз үзіліп, беймаза күй кешесіз.✅ Кешке ет жеуге бола ма? Малдан алынатын ақуызы жоғары ет тағамдары да осыған ұқсас әсер береді. Мысалы: шұжық, котлет, стейк.✅ Томат тұздығын да кешкі асқа қолданудың қажеті жоқ. Ол томат тұздығы қосылған пицца немесе макарон бола ма, маңызды емес. Томаттың қышқылдығы жоғары болғандықтан, таңғы қыжыл (изжога) немесе асқазан ауруы болуы мүмкін. Таңертең еш жеріңіз ауырмас үшін қызанақ қосылған тағамды ұйықтар алдында кем дегенде үш сағат бұрын жеу қажет.✅ Ірімшік және шұжық. Шұжық туралы жоғарыда айттық. Шұжық та ірімшік секілді құрамында тирамин және аминқышқылы көп болғандықтан, асқазанды қыздырады. Соның себебінен таңертең ұйқыдан тұру қиынға соғады.✅ Қара шоколад. Бір плитка шоколад бір стақан кофемен тең. Ұйықтар алдында шоколад жеу ұйқысыздыққа әкеледі. Сондықтан шоколадты бойыңызға күш беру үшін таңертең не күндіз жеген жөн.

👌 Киімді дұрыс тазалау жолдары....Жаңадан алған киімімізге байқаусызда бір нәрсе тамызып, төгіп алып, кетіре алмай жатамыз. Немесе қымбат киімді «бүлдіріп аламын» деп, киюге қимай, гардеробта тоздырамыз. Сондықтан назарларыңызға киім жуып, тазалағанда пайдасы тиетін кеңестерді ұсынамыз.✅ 1. Жиырылып қалған трикотаждан жасалған киімді дымқыл матамен сулап, үтіктеу керек.✅ 2. Ақ түсті жүннен жасалған киімдерді ағарту үшін арнайы дайындалған ерітіндімен жуу керек. Ерітіндіні дайындау үшін 10 литр суға 2 ас қасық сабын салып, араластырыңыз. Киімді 2 сағаттай ерітіндіде ұстап, уақыт өткен соң, жуу керек. Жүннен жасалған киімді ыстық немесе салқын суда жууға болмайтынын ескеріңіз. Сондықтан суыңыз жылы болсын.✅ 3. Киім ұйысып қалса, жуардан 1 сағат бұрын арнайы дайындалған ерітіндіге салып алу керек. Оны дайындау үшін 10 литр суға 3 ас қасық мүсәтір спиртін, 1 ас қасық скипидар, 1 ас қасық иіссу қосып, араластырамыз. Киімді ерітіндіге 1 сағатқа салып алу керек.✅ 4. Түрлі түсті киімнің түсін ашығырақ еткіңіз кесе, жуатын кезде 2-3 ас қасық тұз салыңыз. ✅ 5. Ыстық үтіктің ізін жою үшін сарғайып қалған жерді салқын сумен сулап, 1 стақан суға 1 шай қасық хлорлы әк қосылған ерітіндімен сүртіңіз. ✅ 6. Жібек не жүннен жасалған киімдерді майлы дақтардан тазарту үшін қыша тұнбасына салып, жуу керек. Ол үшін 1 стақан құрғақ қышаны суға араластырып, сұйық ботқа күйіне айналдырыңыз. Оны дәкеге құйып, 10 литр жылы суға салып, 2-3 сағатқа тұндырып қоямыз. Киімді жуып болған соң, мүсәтір спирті қосылған сумен (10 литр суға 1 шай қасық) шайыңыз.✅ 7. Трикотажды киім жұмсақ болып қалсын десеңіз, жуып болған соң, глицерин ерітіндісіне шайып алу керек. Ол үшін 2 литр суға 1 шай қасық глицерин құйыңыз. Бұдан кейін, тура сол шамадағы мүсәтір спирті қосылған ерітіндімен (салқын сумен) шаю керек. ✅ 8. Жүннен жасалған киімді жұмсарту үшін жуатын суға 1 шай қасық глицерин қосу керек

☀ Таңғы кеңес: оянудың сырлары ☀✅ Денсаулықтың мықты болуы, күннің сәтті басталуы, күні бойы сергек, көңілді жүрудің кілті – жақсы ояну. Ояну жаңа күннің керемет бастамасы болу үшін, таңмен, тіпті төсектен тұрмастан мынандай жаттығуларды жасауды әдетке айналдырыңыз. ✅ Оянған сәтте көзіңізді қайта жұмып, алақандарыңызбен құлақтарыңызды қысып, жоғары-төмен 20 рет айналдырыңыз. Бұл қарапайым жаттығу самайдағы қан айналымын реттеп, оятады. Сонымен қатар бұндай жаттығуды күнделікті жасау көз, тіс саулығына жақсы әсер етіп, бет терісінің жағдайы мен түсін жақсартады.✅ Оң қолыңызды маңдайға қойып, үстінен сол алақанмен жабыңыз. Қолдарыңызбен екі шетке 20 рет қозғалтыңыз. Бұл жаттығу сізді күні бойы бас ауруынан сақтайды.✅ Көзіңізді жұмып, бас бармақпен көздің үстін 15 рет уқалаңыз. Бұл жаттығуды өте абай болып жасаған жөн. Жаттығу нәтижесінде көру қасиеті жақсарып, жүйке жүйесі реттеледі.✅ Жатқан бойда аяқты тізеде бүгіп, алақандарыңызды ішке қойыңыз. Сағат тілі бойынша қолдарыңызды 30-40 рет айналдырыңыз. Бұл "іш массажы" асқорыту жүйесін реттеп, іш бұлшық еттерін берік қылады. Бауыр саулығына да оң әсері бар.✅ Тура осылай жатып, қолдарыңызды іштен алыңыз. Қарынды ішке қарай барынша тартып, қайта шығарыңыз. 20 рет қайталанған бұл жаттығу қан мен өттің тұрып қалмауына кепіл бере алады. Сонымен қатар бауыр, бүйрек және жалпы асқорыту жүйесін реттейді.✅ Тізеде бүгілген аяқтарды кеудеңізге тақап, қолыңызбен құшақтап алыңыз. Қайта түзулетіп, жаттығуды қайталаңыз. Бұл жаттығу кеудені, ішті жаттықтырады.✅ Бұл жаттығулар жиынтығының соңында аяқ массажын істеген жөн. Бұл жалпы күні бойы аяқтарыңыз шаршамай жүруіне көмектеседі. ✅ Біз ұсынған жаттығуларды жасап болғаннан кейін бір керіліп, тартылып, орныңыздан тұрып, жаңа күнді бағындыруға ниеттеніңіз.

🙀🙀 Іс-қимыл құпиясы🙀🙀Адамдар тілмен айтып жеткізе алмайтын құбылыс өте көп. Ал ондай жағдайда бет жүзімізді құбылтып, ым-ишара тілін қолдана білген жөн. Адамның іс-қимылында да талай құпия жатады. «Ымға түсінбеген – дымға түсінбейді» деген жаман атқа қалмай, қандай белгі не деген мағына білдіретінін де біле жүрген жөн.Көз жыпылықтату – қорқуҚолды басқа апарып, қозғалмай қатып қалу – таңдануАяқты тоғыстыру – тұйықтық, әйел адамдарда – жайлылықЕрінді тістеу – қорқу, айтқысы келмеуТерең тыныс алу, күрсіну – шаршау не қорқуҚолды қалтаға салу – өзін сенімді көрсеткісі келу, «мені таңдандыра алмайсың» деегн кейіп танытуКөзді уқалау – шаршауЕрінді жалау – қорқу, өзіне назар аудартқысы келуКейін шегіну – келіспеу, абыржуАлға жылжу – қызығушылықБір ерінмен жымию – жасандылық не көнгіштікБет әлпетін түгел қозғап жымию – ақкөңіл, мейірбанКүлімсіреу, миығынан күлу – тәкаппарлықТісін қайрау – ызаЖерді аяқпен соққылап, тарсылдату – іші пысуБір-біріне қарама-қарсы отыру – бәсекелестік не қорғанЖанына отыру – сыбайластық, бірлестікАузын көлегейлеу, қолымен жабу – бірдеңе сұрағысы келу, айтқысы келгенін айтпай қалуҚол алысқанда екінші қолды иыққа тигізу – жақындығын білдіруЕкінші қолын қол сыртынан тигізу – үстемдігін білідруҚолды артқа қайырып ұстау – сенімділік, құзіреттілік

☝ Безеу картасы және безеуге қарсы күресу жолдары✅ 1 және 2. Ас қорыту жүйесі - өнделген және денсаулыққа пайдасы кері тағамдарды аз жеңіз. Май үлесі аз тағамдарды көбірек тұтынған жөн.✅ 3. Бауыр - Ішімдік, майлы тағамдар, сүтті тағамдардан бас тартыныз. Осыған қоса күніге жеңіл жаттығулар жасаңыз. Көбірек ұйықтаныз.✅ 4 және 5. Бүйректер - көз айналасындағы барлық ақаулар (оған қоса айналасының қарайуы ) бұл бүйректердің қурап бара жатқаның көрсетеді. Көп мөлшерде су ішіңіз.✅ 6. Жүрек - артериялық қысымды және В дәрімен деңгейін тексеріңіз. Ащы тағам, ет жеуді азайтыныз. Таза ауада көбірек болыңыз. Оның үстіне холестерин деңгейін төмендетініз. Пайдасыз майлы тағамдарды пайдалы майлы тағамдарға ауыстырыныз. Мысалы: жаңғақтарда, авокадода, балықта, зығыр дәнегіңде пайдалы Омега-3 пен Омега-6 үлесі бар. Соған қоса осы аймақта тері өткізетін бет терісінің тесіктерінің бітелуі ескірген макияж немесе мерзімі өткен косметика себеп болуы мүмкін. Осыған да аса көңіл бөліңіз.✅ 7 және 8. Тағы да бүйрек - су, су т.б. ішіңіз. Газдалған сусын, кофе, ішімдік тұтынуды тоқтатыңыз. Өйткені олар бүйректің қурауына әкеліп соғады. ✅ 9 және 10. Тыныс алатын жүйесі - Сіз темекі шегесіз бе? Бір нәрсеге аллергияныз бар ма? Егер сіз темекі шектейтін болсаңыз, еш нәрсеге аллергияныз жоқ болса, онда бойынызды қыздырмаңыз. Салқындатылған тағамдарды көбірек тұтынған жөн. Қант мөлшерін азайтыныз, таза ауада көбірек болыңыз. Соған қоса ағзаға қышқылдық беретін тағамдардан аулақ болыңыз. Мысалы: ет, сүтті тағамдар, ішімдік, кофейн, қант. Керісінше жемістерді, көкөністерді көбірек жеңіз.✅ 11- 12 Гормон - бұл нағыз стресс таңбасы және гормон өзгерісі. Күніге аз дегенде 8 сағат ұйықтау, көп мөлшерде су ішу, аскөк т.б. көп тағамдарды көбірек ішуді күнде қатаң режимде қадағалау қажет. ✅ 13. Асқазан - қарқынды жасушаларды жандандырып, уыт шамасын азайту қажет. Ас қорытуды қалпына келтіру үшін, көбірек шөпті шайларды ішіп тұру қажет.✅ 14. Ауру - сіздің ағзаныз бактериялармен күресіп жатқаның көрсетеді, түрлі ауруларға шалықпас үшін. Ағзаға демалыс беріңіз. Көбірек ұйықтаныз, жаттығулар жасаңыз, көп мөлшерде су ішіңіз.

Ерінге арналған біз білмейтін бояуларЕрінге арналған бояулар десе гигиеналық, жылтыр, бірқалыпты далаптар, ары кетсе вазелин есімізге түседі. Ал олардан өзге гель, плампер секілді бұйымдарды естіп көрдіңіз бе? Осы өнімдердің қолданылуы және пайдасымен танысайық.Плампер (plumper) — еріннің көлемін аз уақытқа (3 сағатқа дейін) үлкейтіп көрсететін өнім. Плампер даршын, жанжабіл, қызыл бұрыш және т.б. арнайы заттардан тұрады. Осы заттар ерінді күйдіріп, ерінге қан құйылу үдерісін тудырады. Пламперді ерінге жаққан соң, еріннің томпиып, үлкейгенін байқайсыз. Плампер ерінге арналған түссіз крем, далап, ерін жылтырағы және бальзам ретінде өндіріледі.Ерінді нәзік көрсетуге арналған (тонирующий) гель. Ол сұйық не гель негізіндегі құрал. Ерінге шиедей қызыл түс бергенімен, боялғаны білінбей, еріннің өз түсіндей көрінеді, табиғи әрі жарқын түс келтіреді. Бұл косметика табиғи макияж және боянбаған эффект беруге керек құрал. Бұл гель тез кеуіп кетуімен ерекшеленеді, сондықтан оны жылдам жағу қажет. Ерінге арналған жылтырақ немесе бальзам ретінде шығарылады. Пішіні бойынша фломастер және шары бар құты түрінде өндіріледі.

💄 Далап пен мінез 💄Әр 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.

👌 Сізді өкпелету оңай ма? (Тест) 👌Айналамыздағы жандардың іс-әрекеті үмітімізді ақтамаса, біз оларға ренжіп жатамыз. Өкпеміз кейде орынды, ал кейде болмашы нәрселерге бола ренжитінімз бар. Ал сізді өкпелету оңай ма? Соны байқап көрелік. Тесттің әрбір сұрағына тек бір ғана жауап нұсқасын таңдаңыз.✅ 1. Менің көңілімді түсіру оңай.а) иә;ә) кейде;б) жоқ.✅ 2. Егер мені біреу өкпелетсе, оны біразға дейін ұмытпаймын.а) иә;ә) кейде;б) жоқ.✅ 3. Ұсақ-түйек нәрселерге бола ұзақ қамығып жүруім мүмкін. (автобусқа үлгермеу, кесені сындырып, киімді былғап алу).а)иә;ә) кейде;б) жоқ.✅ 4. Ешкімді көргім келмей, ешкіммен сөйлескім келмейтін күйде ұзақ уақыт бойы жүруім мүмкін. а) иә;ә) кейде;б) жоқ.✅ 5. Бөгде әңгіме, шу маған кедергі келтіреді. а) иә;ә) кейде;б) жоқ.✅ 6. Өзімнің ішкі сезімдерімді, іс-әрекетімді сараптауға ұзақ уақыт жұмсауым мүмкін. а) иә;ә) кейде;б) жоқ.✅ 7. Көңіл-күйіме қарай әрекет етемін. а) иә;ә) кейде;б) жоқ.✅ 8. Жиі қорқынышты түстер көремін. а) иә;ә) кейде;б) жоқ.✅ 9. Өзгелерден арттамын деген ой маза бермейді. а) иә;ә) кейде;б) жоқ.✅ 10. Көңіл-күйім тез өзгереді. а) иә;ә) кейде;б) жоқ.✅ 11. Біреумен сөзге келіп қалғанда, менің даусым әдеттегіден тыс бәсеңдеп не көтеріңкілеп кетеді.а) иә;ә) кейде;б) жоқ.✅ 12. Өте тез ашуланамын.а) иә;ә) кейде;б) жоқ.✅ 13. Көңіл-күйім жоқ болса, тәтті тағамның өзі де көмектекспейді. а) иә;ә) кейде;б) жоқ.✅ 14. Мені біреу түсінбесе, бұл мені қатты ызаландырады. а) иә;ә) кейде;б) жоқ. НұсқамаҰпайларды санағанда, әрбір «иә» жауабына 0 ұпайдан, «кейде» - 1 ұпай, «жоқ» - 2 ұпайдан есептеңіз.Нәтижесі23-28 ұпай. Сіз өкпешіл емессіз. Кішігірім келіспеушіліктер сіздің жан дүниеңізге әсер ете қоймайды. Тіпті, кейбіреулер сізді салқынқанды деп ойлауы мүмкін. Ал сіз оған назар аудармаңыз, олар сізге іштей қызыққаннан айтулары мүмкін. 17–22 ұпай. Сіз өкпешілсіз. Бұл мінезіңіз өзіңізбен қоса, өзгелерге де қиындық туғызады. Өзіңізді қолда ұстау сізге қиын, сондықтан көбіне жақындарыңызбен не әріптестеріңізбен ренжісіп қаласыз. Болмайтын себептерге ашулана бермеңіз, өзіңізді және өзгелерді аяңыз. 0-16 ұпай. Сіз өкпешіл ғана емес, кекшілсіз, өзгелердің әрекетін ауыр қабылдайыз. Көңіл-күйіңіз лезде өзгереді. Арқаңызды кеңге салып, болар-болмасқа ренжуді қойыңыз.

Келін мен төркіннің қарым-қатынасыҚазақ салтында, ұзатылған қыз өзі келін болып түскен отбасының занды мүшесіне айналады. Яғни, ұзатылып барған ер азаматының заңды жары. Оның ендігі құқығы мен мүддесін, азаматтық орнын өзі келін болып барған отбасы қорғайды. Ал оның төркіні, яғни, ата — анасы мен бауырлары онымен тек туыстық қатынаста болады. Олар қызы келін болып барған отбасының отбасылық істеріне орынсыз араласа алмайды. Ата — ананың ұзатылған қызының тұрмыстық және отбасылық істеріне орынсыз араласуы көргенсіздік, тәрбиесіздік, тіпті жолсыздық болады. Алайда, қыздарының намысы тапталып, қорланған жағдайда құдалары мен күйеу балаларымен бейбіт түрде сөйлесу керек.Әдетте, қыздары ұзатылып барған жерде күйеуі немесе ата-ене, туысқандарымен ренжісіп жатса, қыздың ата-анасы қыздарын:«куйеуің мен ата-енеңнің тілегінен шығып, қайныларыңның тілін таба алмасан қайтып адам боласың, «тас түскен жеріне ауыр» деген, сен өзің келін болып түскен үйдің заңды бір мүшесісің, жақсы қылық, жарасымды мінезіңмен барған жеріңнің көңілінен шығу сенін келіндік міндетің»деп сабырға шақырған жөн. Ренжіп, қайын жұртын жамандап келген ару болса оған бас кезінен тиым салу керек.Қазақ салтында ұзатылған қыздың әке үйіне қашып келуі бетке салық, сүйекке таңба түсіреді. Өте ұятты іс саналған. «Қайта шапқан жау жаман, қайтып келген қыз жаман» деп қыздарының барған жерінен қайтып келуін өте жек көретіндіктен,қазақ қыздары өздері келін болып барған отбасы мен ел-жұртын «өз елім, өз жұртым деп» біліп, сол өзі түскен отбасы мен ел-жұртқа бауыр басып, сонда түтін түтетіп, жақсы іс, жайдары мінезімен қиындық атаулыны жеңіп, ата-анасы ел-жұртының бетіне шіркеу келтірмеген. Қандай жағдайда да төркініне қашып-піспеген. Қайта ақылдылығы мен алғырлығы, қайсарлығы мен іскерлігі арқылы барған жеріндегі үлкен-кішімен түгел тіл табысып «текті келін, жақсы келін, іскер келін ісмер келін, ақылды келін, білімді келін, би келін» атанып, ел жұрттың сый-құрметіне бөленіп отырған.

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

✅ Тамақты шаюға арналған кеңес ✅ Күздің алғашқы айымен бірге суық тигізіп алу қаупі де ере келеді. Түшкіру мен жөтелді түрлі ерітінділермен тамақты шаю арқылы кетіре аласыз.Kөп жағдайда инфекция адам ағзасына тыныс алу жолдары арқылы түседі. Бастапқыда ауыз қуысы мен тамақтың ішінде болатын инфекцияны шайып шығаруға болады. Тек ауыз бен тамағыңызды немен шаятындығын таңдау керек.✅ ФурацилинТанымал фурацилин дәрісінің 1-2 данасын бір стақан жылы суға ерітіңіз. Фурацилин ауыз бен тамақтағы бактериялардың көбеюін тоқтата алады. Оның микробтарға және қабынуға қарсы қасиеті аурудың асқынуына жол бермейді екен. Тұмау кезінде, суық тигенде тамақты күніне 3 рет шайыңыз.✅ Теңіз тұзы ерітіндісіТеңіз тұзы тамақ пен ауыз микрофлорасына пайдалы болатын түрлі минералдарға бай. Тұз бактерияларды өлтіріп, қабынуды басады. 1 шай қасық ас тұзын 1 стақан қайнаған жылы суда ерітіңіз. Осылай күніне 3-4 рет қайталаңыз.✅ Ас сода ерітіндісіТамағыңыз ауыра бастағанда, ас содасының ерітіндісімен тамақ шайған дұрыс. Ас сода ерітіндісі микробтардың 70 пайызын өлтіріп, тұмауды басынан-ақ жаза алады. Бастысы соданың судағы концентрациясы екен. 1 ас қасық ас содасын 1 стақан суда ерітіп, күніне 2-4 рет шайыңыз.✅ Қырмызы тұнбасыҚырмызы (календула) тұнбасы тамақтың ауырғанын керемет кетіре алады. 4 ас қасық қырмызының кептірілген күлтелерін қайнап тұрған суға салыңыз. 15 минут өткеннен кейін, қажет болған жағдайда тұнбаны сұйылтып, ерітіндімен тамағыңызды күні бойы 3-4 рет шайыңыз.✅ Жалбыз тұнбасыЕмдік өсімдіктердің арасында жалбыз антисептикалық және бактерияға қарсы қасиетке ие. 1 ас қасық құрғақ шөпті 1 стақан ыстық суға салыңыз. 15 минуттан кейін, шөпті алып, тағы да 1 стақан су қосыңыз. Осы ерітіндімен тамағыңызды күніне 2-4 рет шайыңыз.

Брокколи – нағыз дәруменді-минералды қуат!Брокколи – қырыққабатты тұқымдастардың біржылдық өсімдігі, қою жасыл түсті гүл шоғыры болып табылады. Бұл көкөністің атауы «брокко» деген итальян сөзінен шыққан, бұта деген мағынаны білдіреді. Брокколидің құрамында жасұнық, калий, фосфор, кальций, магний, темір, мырыш, марганец, күкірт, С, В1, В2, В5, В6, РР, Е, К дәрумендері, А дәрумен негізі бар. Брокколидің құрамындағы С дәруменінің мөлшері лимон құрамындағы мөлшермен бірдей. Бұл көкөністен әр түрлі тамақтар әзірленеді. Оны қуыруға, суға қайнатуғ немесе шикілей түрде жеуге болады. Шикілей түрде көбінесе салаттарға қосылады.Брокколидің пайдалары:Асқа тұрақты қолдану - күйзелістен ең жақсы қорғаныс.Брокколидың калориясы өте аз болғандықтан диета ұстап жүрген, денсаулығына аса мән беретін адамдар үшін өте қажетті көкөніс.Ол тәбет пен ас қорытуды жақсартады. Асқазанда ойық жарасы (язва) бар адамдарға пайдалы. Оның бұл артықшылығы құрамында U дәруменінің жеткілікті мөлшерде болуына байланысты.Иммунитеттің күші лимфа жүйесіне тікелей байланысты. Алайда лимфа жүйесінің үштен екі бөлігі ішекте орналасқандықтан брокколи ішекті әртүрлі қалдықтардан, улы заттардан қорғап, иммунитетті көтеріп, ағзаның әртүрлі аурулар қоздырғыштарына қарсы тұру қабілетін арттырады. Қан аздықтың, індеттердің, бауыр ауруларының алдын алады. Ол теріге оң әсер беріп, қартаю процесін тежейді.Құрамындағы сульфорафан қатерлі ісік жасушаларының көбеюін тоқтатады.Қандағы холестериннің мөлшерін азайтады.Сүйектің, тістің бұзылуына жол бермей, қазірде жиі кездесетін остеоропороздың алдын алады.

🍌 Емізулі анаға банан жеуге болама?✅ Көптеген болашақ аналар босанар уақыты жетпей тұрып өздерінің қалаған жемістерін армансыз жеп алуға тырысады. Бірақ қазіргі заманның өзінде көптеген «білгіштер» аяғы ауыр аналарды және бала емізіп жүрген аналарды гречка мен судан ғана тұратын диетаны ұстану керек деп қорқытады.Шын мәнінде банан аяғы ауыр аналарға өте пайдалы. Бұл бірақ бала емізіп жүрген аналарға жеуге болмайды деген сөз емес.✅ Банан құрамында емізулі аналардың күшін қалпына келтіретін, ас қорыту мүшесі мен жүйке жүйесін реттейтін пайдалы заттар өте көп кездеседі. Егер ана аяғы ауыр кезінде жиі банан жеп жүрген болса , босанған соң да дәл солай жей беруіне болады.Өйткені нәресте болашақ анасының құрсағында жатқаннан бастап қоректенген заттарының дәмімен таныс болады. Бірақ босанғаннан кейінгі бірінші аптасында күніне бір ғана бананды жеумен шектелген дұрыс. Емізулі ананың банан жеуінен сәби аллергия болмайды. Соған қарамастан жеке бір жағдайларда сәбидің крахмалға төсгісіздігінен ішінің өтуі немесе қатып қалуы мүмкін. Мұндай жағдайда банан жеуді шектеу қажет.✅ Бананда-әртүрлі құнарлы заттардың таптырмас көзі бар. Банан тропикалық елдерде олардың күнделікті дастарханынан біздің күнделікті жейтін нанымыз секілді орын алған.✅ Тәттісі жоқ банан «Плантайны»- ұн дайындауда қолданылады, ол ұндардан біздің елімізде кездеспейтін ыстық тағамдар түрі дайындалады. Ал кәдімгі тәтті банандар дүниежүзінің барлық адамдары арасында жақсы танымал.✅ Емізулі анаға банан – тамақтың арасында жейтін тамаша десерт. Бананның құрамындағы «баяу» көмірсутектерінің арқасында қанның құрамындағы қанттар ұзақ уақыт бойы бір қалыпта болады. Бұл дегеніміз ана өзін анғұрлым сергек сезінетін болады және де бананның тағыда бір жақсы қасиеті оны кез-келген уақытта, кез-келген жерде жеуге болады және оны жылытып немесе сыртын жуып әуре болмайсыз. Кейбір мемлекеттерде банан 6 айлық сәбилердің ең бірінші қолданылатын астарының бірі. Бірақ та біздің елімізде дәрігерлер сәбилерге алғашқы айында тек тәттісі аз жемістерді берген жөн дейді ал бананды сәби 7-8 айлық болғанда ғана берген дұрыс болады деп есептейді.

👣 Аяқтағы жағымсыз иістен арылу жолдары 👣✅ Статистикалық мәліметтерге сүйенсек, әрбір екінші адамда аяғынан шығатын жағымсыз иіске байланысты қиындық туындайды екен. Бұл жағымсыз иіс адамды өзіне деген сенімділік сезімінен айырады. Осыған орай, кезекті материалымызда жағымсыз иістің шығу себебі мен одан арылу жолын қарастыруды жөн көрдік.Аяқтың терлеу себебі✅ Мұның басты екі себебі бар. Ол – сапасыз аяқ киім мен жоғары температура. Екеуі де адамды терлетеді, ал тер неше түрлі бактерияның көбеюіне жағдай жасайды. Ал бактериялар жағымсыз иіс шығарады. Аяқ саңырауқұлағы да аяқтан жағымсыз иіс шығарады. Табиғи өнімдерден жасалатын аяқ киімдерге қарағанда, сапасыз аяқ киім аяқты қатты терлетеді. Сондықтан, ең алдымен, аяқ киімнің сапасы мен аяқ гигиенасына назар аудару қажет.Жағымсыз иістен қалай арыламыз?✅ 1. Қолтық асты иісінен арылуға көмектесетін антиперспирантыңызды қолдануға болады. Оны үйден шықпас бұрын аяғыңызға сеуіп, таза шұлық киіңіз немесе аяққа арналған дезодорант сатып алуыңызға болады.✅ 2. Бактерияға қарсы сабын қолдану. Ол жағымсыз иісті шақыратын микробтармен күреседі. Оны күніне 1 рет қолдануға болады.✅ 3. Қара шайдан жасалған ванна. Шай жапырақшаларындағы илік зат жағымсыз иісті шығарушылардың көзін жояды және тесіктерді тарылтады. Осылайша тер аз бөлінеді. 1 ас қасық қара шайды 1 литр суға салып, 10-15 минут қайнатыңыз. Үстіне тағы 2 литр су құйып, суыған соң аяғыңызды салып отырыңыз.✅ 4. Мұндайда сірке қышқылының да пайдасы мол. Оның әсерін күшейте түсу үшін дәріханада сатылатын түмен немесе самырсын майын қосуыңызға болады. 1 стақан сірке қышқылын 3 литр судың үстіне құйыңыз. Артынша 3-4 тамшы эфир майын тамызыңыз.✅ 5. Дәрігерлер лаванда майын ұйықтар алдында жағып жатуға кеңес береді.✅ 6. Сеппе. 2 шай қасық майда тұз бен осы көлемдегі крахмалды араластырыңыз. Дайын болған сеппені аяғыңызға сеуіп, таза шұлық киіңіз. Аяғыңыз құрғақ болып тұрады.Құрметті оқырман, жоғарыдағы кеңестеріміздің көмегі тиеді деген үміттеміз. Жағымсыз иістен арылудың бұдан өзге тәсілін білсеңіз, пікір ретінде жазыңыз.

☝ СƏБІЗДІҢ БІЗ БІЛМЕЙТІН ҚАСИЕТТЕРІ✅ Адам өмірі үшін аса бағалы дәрумендер мен минералды заттарға бай тағы бір өсімдік – сәбіз. А дәрумені, калий тұзы мен каротинге бай өсімдік ағзадағы тұзды судың айналасын реттеп, судың денеден бөлінуін қамтамасыз етеді.✅ Пайдалы қасиет сәбіз шырынында көбірек сақталады. Сондықтан да оны кішкентай бөбектер, болашақ және бала емізетін аналар, асқазан, бүйрек, жүрек, қант диабеті ауруына шалдыққан жандардың көбірек пайдаланғаны жөн. Ересек адам күніне 1 стақан сәбіз шырынын пайдаланса, әбден жеткілікті. Тек сәбіз шырыны тұрып қалмауы керек. Ұзақ тұрып қалса, шырынның сапасы өзгеріп, емдік қасиеті жоғалады.✅ Сәбіздің ағзаға берер пайдасы халыққа ертеден-ақ белгілі. Ежелгі Русь елінде сәбіздің көмегімен тыныс жолдарын, жүрек, бауырды емдеген. Қазіргі таңда ғалымдар сәбіздің құрамындағы әрбір дәруменге кеңінен тоқталып, оның емдік қасиеттерін тарқатып айтуда.✅ Сәбіз құрамындағы А дәрумені адамның бойын өсіреді, көру қабілеті мен теріні жақсартуға ықпал етеді. Бұл дәрумен жұмыртқа, бауыр және сүт өнімдерінде кездеседі. Сондықтан да, сәбізді осы тағамдармен бірге пайдаланса болады. Сәбізді қаймақпен араластырып пайдаланса, оның құрамындағы каротиннің едәуір бөлшегін адам ағзасы өзіне оңай сіңіре алады.✅ Еуропа елдерінде сәбізді балмен араластырып сақтайды екен. Мерекелік басқосуларда еуропалықтар бір-біріне балда сақталған сәбіз сыйлайды екен. Бұл«Денсаулығың мықты болсын» деген ниеттің белгісі.✅ Сәбіздің құрамында каротиннен бөлек адам ағзасына сіңгенде глюкозаға айналатын 6-8 пайыз қант та бар. Ол көбіне сәбіздің сыртқы жұқа қабығында сақталады. Ал ортаңғы өзегі аскорбин қышқылы мен В дәруменіне бай.✅ Сәбіз қаны азайған адамдарға өте пайдалы. Оның құрамындағы фолий қышқылы қанның қызыл түйіршігі эритроцитке тез айналады. Бұл қышқыл картоп пен ас бұршақта да кездеседі, бірақ оны көбіне қайнатып барып пайдаланамыз. Ал сәбіз шикі күйінде де дәмді. Басқа өсімдіктер сияқты сәбізде де минералды заттар көп.Соған орай бүйрегі, жүрегі, қан тамырлары ауыратын адамға сәбіздің пайдасы мол. Сәбізді көптеген тағам түрлеріне қосып әзірлеуге болады.✅ Сәбізді тері күтіміне пайдалануға да болады. Дәрумендерге бай сәбізден жасалған маска терінің табиғи қалпын сақтауға, тартылып, тазаруына ықпал етеді. Күйік шалғанда үккіштен өткізілген сәбізді жара-сызаттарға басса, теріде күйік ізі қалмайды.

Ең оңай бисквитный пирог4 - жұмыртқа 1 стакан сахар1 стакан ұн Разрехритель Дайындалуы:Ыдысқа 4 жұмыртқаны салып миксермен Котерилгенше араластырасыздар кейн сахар жəне разрехритель саласыз дар тоже миксермен араластыра сыздар кейн ұнды салып тоже миксермен араластыра сыздар. Тестасы коймалжын адеми болады кейн оны печкага салып писиресиздер 180 ° печканы кайта кайта аша беруге болмайды ортасы писпей қалуы мумкин. Онай ари дамди чай мен жегуге кушти баллады

Қыздарды отаулау Қалыптасқан салт бойынша, бойжеткен қыздар ұзатылуға таяғанда шарт-жағдайы бар адамдар қыздарына арнаулы жеке отау тігіп, бір жеңгесін қосып, бөлек шығарып қояды. Қазан-ошағын, ыдыс-аяғын толықтап, жетерлік азық-түлігін әзірлеп береді. Міне, бұл «қызды отаулау» деп аталады. Бөлек отауға шыққан қыз әр күні ерте тұрып, кеш жатып, өз алдына дербес қазан-ошақ ұстап, қонақ қабылдап, болашақ отаудың түрлі жұмыстарының қыр-сырымен алдын ала танысып, анасынан үйренген және көрген-білген үлгі-өнегесін пысықтап, отбасына қажетті кем-кетігін толықтайды. Қызды отаулау ата-ана тәрбиесін амалияттан өткізіп, қыздардың дербес өмір сүру қабілеті мен болашақ отаудың қандай да шаруасын қымсынбай, қиналмай істеп кетуіне мүмкіндік жасайды. Қыздардың еңбекшілдік, іскерлік қабілетін жоғарлатады. Болашақта үлгілі, өнегелі, іскер де пысық ана болуына тамаша негіз қалайды.

💧 СУДЫҢ АДАМ АҒЗАСЫНА ПАЙДАСЫ 💧Өмірде сусыз тіршілік жоқ. Моншада да сумен жуынып, оның ыстық буын пайдаланамыз. Сол себепті судың адам ағзасына пайдасын білу – міндет. Біз енді ішетін, жуынатын суымыздың бізге шипасына, қажеттілігіне тоқталайық.✅ Су не үшін қажет? Ендеше осыған тоқтала кетейік.1. Су дене температурасын тұрақтандырады.2. Азық, қалдық, оттегіні тасымалдайды.3. Бүйрек және бауырдағы қалдықтарды (шлак) тазалайды.4. Дәруменнің және минералдардың таралуын қамтамасыз етеді.5. Денені жарақаттанудан қорғайды.6. Жасушалардың және бұлшық еттердің бірігуін қамтамасыз етеді.7. Тері жасушаларын ылғалдандырады және сауықтырады8. Ас қорытуда жоғарыдан төмен қарай ретімен астың қорытылуынан сіңірілуінежәне де ең соңында қалдықтардың шығуына дейін судың атқаратын міндеті мол.9. Денеде болатын күніне 2-4 литр су шығынының орнын қайта толтырып отыруқажет.Ересек адамның денесінде 40-50 литр су болады. Қанның 83 пайызы, бұлшық еттердің 75 пайызы, мидың 74 пайызы, сүйектердің 22 пайызы судан тұрады. Денеде 20 пайыз су жетіспеушілігінің болуы өте қауіпті және ол өлімге дейін жетелейді.✅ Қажетті мөлшерде су ішпегенде.1. Мидың жұмыс істеуі баяулайды.2. Қан қоюланады.3. Жүрек көп жұмыс істеуге мәжбүр болады.4. Нәжіс сары түсті болады.5. Іш қатуына (запор) себеп болады.✅ Адам ағзасына су жетіспегенде жағдайда,1. Бас ауырады.2. Бас айналады.3. Шаршау, әлсіздік пайда болады.4. Ойдың тынықтығы бұзылады.5. Тәбетсіздік туады.6. Биік жерлерде, ауа ыстық қапырық болса, тұмау болса, температура артсаішетін су мөлшерінің көбірек болғаны жөн.

🌼 Қысылудан арылудың 6 жолы 🌼Көпшілік ортада қысылып, томаға-тұйық жүретін жандар болады. Олар көбіне ішіндегі уайым-қайғысын өзгелермен бөлісе бермейді. Негізінен көпшілік ортада қысылу, ыңғайсыз сезіну көбіне сенімділік пен тәуелділік деген қасиеттердің әлсіздігінен шығады.Қысылудың пайда болуы сәтсіздіктен, кемсіту, қорлау, мазақ ету, ұрыстан және өзге де ауыр жағдайлардан туындауы мүмкін. Дәл осындай жағдай салдарынан бойыңызда көп ретте қысылып, бұғып қалатын сәттеріңіз болса психологтың көмегіне жүгінгеніңіз абзал. Ал біз қысылудан арылудың 6 алты жолын айта кеткенді жөн санап отырмыз.🌼 1. Қысылудан арылудың бір жолы – өзіңді сүю және құрметтеу. «Ұялмаған бұйырмағанды алады» демекші, көп ретте өз ойыңызды сыртқа шығаруға тырысыңыз.🌼 2. Жақын жандардың істеген ісіне, өзіне деген сенімділігіне баса назар аударыңыз. Оның жетістікке жету құпиясы, өзін ортада ұсстау тәртібі, жағдайлардан қалай шығатыны, мұның бәріне зерттеу жүргізіңіз. Жақсы қасиеттерін, өмірлік ұстанымын, мақсатқа жету жолындағы табандылығын, өмірлік тәжірибесінен пайдалы тұстарын өзіңізге ала біліңіз.🌼 3. Сынды «шын» қабылдай бермеңіз. Себебі, сізді аяқтан шалғысы келетін жандар болмашы тірлігіңізге мін тағып шыға келуі мүмкін. Әр айтылған сынның дұрысы мен бұрысын саралай біліңіз. Өзгелердің көзқарасы мен пікірлерімен өмір сүруге болмайды. Өзіндік көзқарасыңызды қалыптастырыңыз.🌼 4. Өмірдегі жетістігіңіз бен жеңісіңізді ой елегінен өткізіп тұрыңыз. Өзіңізге деген сенімділігіңізді арттырыңыз. Өзіңізді әр сәтте еркін сезініңіз.🌼 5. Әрқашан қолыңыздан келетін істен бастауға тырысыңыз. Қиын істен бірден бастамаңыз. Психологиялық тұрғыдан бірінші дайындықты бастап барып, сосын әрекетке көшіңіз.🌼 6. Кез келген кедергілерге мойынсұнбай, уақытында жауап беруге тырысыңыз. Шешілмейтін түйін секілді көріп, кейінге қалдыра бермеңіз.

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

🌷 Бала тәрбиесі құрсақтан басталадыБаланы жастан деуші еді ғой, бірақ баланы жастан емес, бесіктен, бесіктен емес-ау, ана құрсағынан бастап тәрбиелеуді атам қазақ ерте ескерген. Әдетте, адам барлық нәрсені өмірге келген соң үйренетін, барлығын қоғамдық өмірден жинақтайтын тәрізді сезіледі. Алайда адамның бес жасқа дейінгі алған тәрбиесі бүкіл өмірден алған тәрбиесінің 90 пайызын құрайды екен. Соның ішінде сәбидің ана құрсағындағы тәрбиесі маңызды орын алады.🌷 Бір қызығы, бала ана құрсағында жүргенде, анасы нені көп үйренсе, нені білетін болса, кейін бала сол нәрсені тез игеріп алады екен. Америкада мынадай тәжірибе жүргізіпті. Бір күнде, бір уақытта туған үш немістің, үш ағылшынның, үш орыстың баласын кіндігі кесіле салысымен барлығын бір үйге апарып, оңаша жатқызып қойып, алдымен неміс тілінде, «өмірге қош келдіңдер, жолдарың сәтті болсын» деп, жақсы-жақсы сөздер айтқан екен. Ағылшын мен орыс балалар қыбырсыз жатыпты да, неміс сәбилер қозғалып, үн шығарыпты. Ал осы сөздерді ағылшын тілінде айтқанда, жаңағы неміс пен орыс нәрестелер қозғалмай, ағылшын шараналар қимылдап, көңіл аударыпты. Орысша айтқанда да тура солай болған. Мұндағы себеп неде? Өмір есігін жаңа ашып, жарық дүниені жаңа көріп отырған сәбидің өз тілін білгені қалай? Әрине мұның барлығы — оның қанынан, ана құрсағында жүргенде күнделікті алған тәрбиесінен. Өйткені оның әке-шешесі өз тілінде сөйлейді. Ортасы қарым-қатынасы өз тілінде.🌷 «Сүтпен біткен сүйекпен кетеді» дейді қазақ. Ал бүгінгі біздің ортамыздағы қазақ балалары қалай болмақ? Көбінің күнделікті еститін сөзі орысша болса, ұлттық қаны бар, ұлттық намысы бар қазақ ұрпағын қалай өсіреміз? Ертеңгі ұрпағың туа салып орысша бейімделіп кетпесіне кім кепіл.🌷 Қазіргі медицина құрсақтағы балаға сыртқы дыбыстың әр алуан әсері барын әлдеқашан дәлелдеп қойған. Құрсақта жаңа қалыптасып келе жатқан шарананың қандай мінезді пенде болып туарына сырттағы әуез айтарлықтай ықпал етеді екен. Атам қазақ аттың жалында, түйенің қомында көшіп жүріп ән айтқан, күмбірлете күй тартқан. Адуын мінез бәйбішелердің өздері келін-кепшікті алқақотан жинап ән салдырған, бой жаздырған. Мұның ар жағында — ұрпақ қамы, дәстүрлі тәрбие мәйегі жатқан жоқ па?! Ән шырқаған көңілден ауру қашарын әлмисақтан білген, шадыман көңіл жас анадан шаттық кернеген, мінезді ұрпақ туады деп сенген.🌷 Ән-әуенді айту бар да, оны тыңдау бар. Қазақ айта да білген, тыңдай да білген. Таңды таңға ұрып шырқаған сал-серілер мен ақ тер, көк тер боп арығанша жырлаған жырауларды ұйып тыңдаған ел едік. Сонан да болар негізіміз әнші, күйші халықпыз. Қазір қайда сол жырлар, алты қырдың астынан естілер әндер қайда қалды? Ұйыған «құлақты» тыңдаушысы бар ма қазір? Жоқ. Оның ауылы алыстап кетті. Жас ананың тыңдайтыны жарықшақ қатқыл музыка, жұлқынған ырғақ, тұрмыстағы ұрыс-керіс пен тыстағы тарсыл іштегі нәрестеге де сол күйінде әсер етіп жатыр. Сонан да болар қазіргі туған балалар психикалық дағдарыспен дүниеге келеді. Мінезі кең бала аз. Тумай жатып тозық жүйкеге шалдыққандар басым.«Жаңашылмыз» деп баланы бесіктен айырдық. Құлақ ашып, азан шақырып ат қою ұмытылды. Шыр етіп жарық дүниеге келген нәрестеге шілдехана жасап, ән-күймен күтіп алатын ел бар ма? Баланың адам боп алғашқы еститіні акушерлердің «мальчик», «девочка» немесе «богатырь», «красавица» деген анықтамасы, көретіні пышақ (кесарево сечение) пен жалғыздық болды. Ол ертең жалғыздыққа, қатігездікке үйрене бастайды. Дана қазақ тоғыз ай құрсақта жатып, ырғалған түйенің үстінде ырғақты ән салған анадан туған баланы сол ырғағынан бірден жаңылдырмай, шілдеханамен қарсы алып, тербелген тал бесікке салған. Сөйтіп, ырғақты тербелісті бұзбай, құрсақтағы көмескі үнді ананың бесік жырына ұластырған. Неткен зеректік десеңізші?! Қос дүниені үндестіру, үйлестіру осындай-ақ болар.🌷 Мұндай әуенмен тербеліп, өмірге келген бала қандай мейірімді де, мінезді болып өсер еді. Қазіргі бала жарық дүниемен үндесіп емес, үркіп келеді. Үркек, тентек мінезімен өмірден үйлесім іздеп сандалған сәби аз ба? Соғыс жылдарында аналарымыз жүкті боп жүріп трактор айдаған, айырлап шөп маялап, түн қатып станоктардың басында тұрған. Сөйтіп жүріп-ақ өмірге дені сау ұрпақ әкелген. Қазіргі жастар оны ертегідей көреді. Іштегі балаға үнемі қимыл-әрекет қажет. Дәрігерлер екіқабат әйелдерге: «Еңкейіп еден жу, шалқайып беліңді жаз, жаяу көбірек жүр» деген ақылдарын бекер айтпайды. Құс екеш құстың өзі күн аралатып, басып жатқан жұмыртқаларын тұмсығымен қағыстырып, аударыстыра, үнемі шайқап отырады. Аталарымыз келіндері мен жүкті әйелдеріне белі қатты қазанаттар емес, әсте маң басқан түйелер, тайпалған су жорғалар ғана мінгізгені білгендік емей немене?! Ол кезде түсік ілуде бір кездеспесе, жасанды іш тастату деген болмаған. Қазіргі жастар өзінің теріс қылықтарын экологияға жабады. Істейтін жұмыс, іс-әрекет жоқ, мінгені — көлік, жаяу аттап баспайды. Ауыр толғақ, өлі перзент осыдан екенін білмейді де. Жапон халқында мынадай жақсы дәстүр бар. Ауа райы түнеріп, аспанды бұлт басса да, жаңбыр, қар жауса да, көшеде баласымен келе жатқан ата-ана ән айтады. Әйелдері құрсақтағы нәрестелеріне ел тарихы, ұлағатты адамдар жайлы жақсы әңгімелер айтады екен. Ал біздің жас аналар «Апырмай, қалай босанам, жағдай қалай болады?» деп уайымға салынып, болмашы нәрсеге күйіп-пісіп, күйеулерімен ренжісіп жатады. Соның бәрі балаға әсер етеді.🌷 Жанның он екі арнасын тек ана құрсағындағы тәрбиемен ғана аша аласыз. Ана құрсағындағы бала төрт айында тәрбие күте бастайды. Бала бойына біткеннен бастап ана бойын, жүріс-тұрысын түзеп, мінезін қалыптастырып, жаман қылықтардан арылып, денсаулығын қадағалауы, сұлу табиғат көріністерін тамашалап, әсем ән-күй тыңдап алған әсерін жан күй тебіренісі арқылы іштегі нәрестеге жеткізе білуі тиіс. Өйткені ана қуанса іштегі бала да қуанады, қайғырса қайғырады. Ананың бойындағы мінез-құлқы, денсаулығындағы ақаулар құрсақтағы балаға беріледі. Қазіргі таңда ана құрсағындағы тәрбиенің сақталмауынан жанның он екі арнасы жабылу алдында. Кешегі Абайдай дана өткен, Әбу Насыр әл-Фарабидей ғұлама өткен қазақ даласында бүгін де сондай дана ұрпақтар туса, кәні!?

Пигоди - кәріс халқының ұлттық тағамдарының бірі. Жалпы, бұл тағамның тегі кәрістердің пянсе деген тағамынан тарайды екен. Біздің мантыға ұқсас тағам, айырмашылығы қамырының ашытылғандығында.Бізде пигоди немесе ашыған манты деп те атайды. Бүгін біз сіздерге пигоди мәзірін ұсынбақпыз:пигоди дайындауСонымен, пигоди дайындау үшін:1-қадам: ашытқы қосып қамыр илеп, ашығанша жылы жерге қоямыз.2-қадам: салма дайындаймыз (2-4 адамға арналған жаңдайда)\*. Орамжапырақ 300 гр\*. Фарш — 300гр\*. Пияз — 2-3 дана\*. Құйрық май-100 гр.\*. Тұз, қара бұрыш3-қадам: орамжапырақты майдалап турап, бір ас қасық өсімдік майы құйылған табаға сәл қуырып, бұқтырамыз.Сәл піскен орамжапыраққа фарш пен өте майдаланып туралған құйрық майды қосамыз. Пиязды жұқалап турап, қоспаға араластырамыз. Салма дайын.4- қадам: дайын қамырды кішкентай ғана зуалаларға бөліп (шелпек пісіргендегі зуаладан екі есе кіші), әр бір зуаланы кішкентай шелпекше етіп оқтаумен жаямыз (оқтауды қатты бастпау керек, себебі қамыр отырып қалады).5-қадам: шелпек ортасына салманы салып, бәліш жапқандай түреміз. Қамырды ортасынан түру керек)))6-қадам: манты қазанының әр табасын майлап, дайын пигодиларды тізіп, үстін сұйық маймен жағып, бір сағат көлемінде (манты секілді) пісіріп аламыз.Дайын пигодиді сәбіз салаты немесе ашты аджикамен және айранмен ұсынған дұрыс. Астарыңыз дәмді болсын, ас үйдің ханшайымдары!

☝ Безеуден құтылудың бір жолы ☝ ✅ Безеуден, беттің майлануынан құтылу үшін саздан (глина) жасалған масканы қолдану керек. Бұл масканы дайындау үшін бізге мынадай құралдар қажет болады:- стақан- шай қасық- 2 шай қасық саз (көгілдір немесе сарғыш түстісін таңдасаңыз болады)- 1 шай қасық балдыр (міндетті түрде құрғақ болуы керек)- 3-4 шай қасық су- дымқыл майлық- мақта- қолғап✅ Стақанға 2 шай қасық саз, 1 шай қасық балдыр мен 3 шай қасық су құйып, араластырамыз. Нәтижесінде қою қоспа болуы керек.✅ Бетіңізді сумен шайып, масканы жағыңыз. Құрғақ бетке саз дұрыс жағылмайтынын ескеріңіз. Жұқалау етіп жаққаныңыз абзал. 20 минуттан соң бетіңіз құрғауы қажет.✅ Құрғаған соң дымқыл майлықпен ақырындап сазды алып тастаймыз. Бетіңізді тазалап болғаннан кейін, сумен жуыңыз. Бетіңіз құрғағаннан кейін, ылғалдандырушы иісмайды уқаламай, саусақтарыңызбен сәл қағып жағамыз. 3 минуттан соң иісмайдың қалдықтарын мақтамен сүртіп тастаймыз.

👓👓 Жазда көзілдірік таңдағанда керек болады ✌✌

☀ Тері күтіміндегі ескертулер ☀Тері мен жүйке жүйесі тығыз байланыста болғандықтан, тері қоршаған ортадағы барлық ақпаратты миға жеткізіп отырады. Оның дәлелі суықта жаураймыз, ыстықта терлейміз, қорықсақ түсіміз өзгереді, ұялсақ қызарамыз. Сұлулыққа жаны құмар қыз-келіншектер қауымы тері күтіміне ерекше мән береді. Ал теріңіздің әдемілігі теріні қорғап, дәрумендермен толықтырып отыруыңызда. Назарларыңызға тері әдемілігінің құпиясы мен тері күтіміндегі ескертулерді ұсынамыз.☀ 1. Магний мен кальций жүйкеге түскен салмақтан арылтып, теріні жақсартады.☀ 2. Бактерияға қарсы сабындардан бас тартыңыз. Олар бактерияларды жойғанымен, терідегі микрофлораны өлтіреді.☀ 3. Қызу көтерілсе, тамақ ауырса, суықтасақ антибиотиктерді пайдаланамыз. Алайда олар терідегі микрофлораны жояды. Сол себепті көп пайдаланбағаныңыз жөн.☀ 4. Күн сайын кемінде 2 литр су ішіңіз. Бұл мөлшерге шай, шырын, сорпа және өзге сұйықтықтар кірмейді. Мүмкіндігінше қайнаған емес, таза қара су ішкен пайдалы.☀ 5. А дәрумені теріні қалпына келтіреді. Сол себепті сәбіз, апельсин, мандарин, асқабақ, тәтті бұрышты көп тұтынған дұрыс. Сонымен қатар айран, қаймақ, ірімшік және аптасына кемінде 2-3 жұмыртқа жеңіз.☀ 6. Синтетикалық киімдер теріге ауаны қалыпты жағдайда жеткізуге кедергі келтіреді. Сол себепті табиғи материалдардан жасалған киім киіңіз.☀ 7. Терінің сарғаюы, тесіктердің кеңеюі, құрғау мен ерте түскен әжім көбінесе темекі шегуден пайда болады. Темекі түтіні теріге тесік арқылы еніп, еркін демалуды қиындатады.☀ 8. Суықтан тері қатайып қабынады, құрғайды. Сол себепті үнемі нәрлендіретін, тазалайтын майларды пайдаланыып жүріңіз.

🌺 Қыздарға арналған 40 кеңес 🌺1. Өз-өзіңізді жақсы көріңіз. Сонда өмір сүру әлдеқайда жеңіл болады. 2. Бірге жүрген қыздардың бәрі әрқашан қасыңыздан табыла бермейтінін ұмытпаңыз. 3. Егер шынайы дос тапсаңыз, қандай қашықтықта болса да, достық қарым-қатынасыңызды үзбеңіз.4. Дүниеге қызықпаңыз, ол сізді бақытты етпейді. 5. Қандай жағдайға кезіксеңіз де, ешкімді кінәламаңыз, қатені алдымен өзіңізден іздеңіз. 6. Әжеңізбен жиі уақыт өткізіңіз, ол сізге көп нәрсе үйретеді.7. Есте сақтаңыз: белгілі бір мәселеге тіреліп, өмір тоқтап қалмайды. Өйткені жаңбырдан кейін де күн шығады.8. Барлық нәрсеге шайқаса берудің қажеті жоқ.9. Өзіңізді өзгелермен салыстырмаңыз, ол сіз секілді ешқашан бола алмайды.10. Сезіміңіз соншалықты берік болса да, махаббатқа қатты берілмеңіз. Себебі сіз өз-өзіңізді жоғалтып алуыңыз мүмкін.11. Әдемі әрі сауатты сөйлеп үйреніңіз, ол сізге өмірде міндетті түрде көмектеседі.12. "Жоқ" деп айтудан қорықпаңыз, оның да пайдасы бар.13. Өмір тек бір-ақ рет беріледі. Сондықтан оны өкінбейтіндей етіп сүруге тырысыңыз. 14. Жігіттердің артынан жүгірмеңіз, керісінше олар сіздің артыңыздан жүгіруі керек.15. Жақсы сөз - жарым ырыс екенін естен шығармаңыз. Оны айтып та, қабылдап та үйреніңіз.16. Өзгелердің де, өзіңіздің де алдыңызда адал болыңыз.17. Жалғыздықтан қорықпаңыз. Ол өздігіңізден дамуға көмектеседі.18. Өз сезіміңізді жеткізуден қорықпаңыз.19. Дауласқыңыз келсе дауласыңыз, бірақ 8-ереже есте болсын.20. Білім - керемет күш. Жан-жақты болу үшін әртүрлі кітап оқыңыз.21. Егер жігітіңіздің үйінде бірде-бір кітап болмаса, теріс айналып кете беріңіз.22. Өзіңізді қандай жағдайда да алып шығуыңыз керек.22. Қателіктерден сабақ алатыныңызды ұмытпағайсыз.23. Күніне бір рет болса да айналаңыздағы адамдарға жақсылық жасауға тырысыңыз.24. Тәрбиелі жанұядан шыққаныңызды көрсетіңіз. Сонда сіз жайлы тек керемет пікірлер айтылатын болады.25. Тек үлкендермен ғана емес, өзіңіздің қатарластарыңызбен және жасы кіші адамдармен де сыпайы болыңыз.26. Сіздің сөздеріңізден гөрі істеріңіз сіз жайлы көп нәрсеге көз жеткізетінін біліп жүріңіз.27. Сезіміңізді жасырып емес, айтып біліңіз.28. Қарапайым заттардың өзінен көркемдік көруге тырысыңыз.29. Теріңізге жас кезіңізден абай болыңыз. Күнге қарсы иісмайлар пайдаланыңыз. 30. Сізді жақсы көретін жандармен жақын болыңыз. 31. Қандай қиыншылыққа кез болсаңыз да, еңсеңізді түсірмей, басыңызды тік көтеріп жүріңіз. 32. Өзіңіздің көз жасыңыздан қорықпаңыз. Өйткені одан жаңа күш, серпіліс таба аласыз.33. Күлкі - жаныңызға да, денеңізге де ем.34. Сөзбен жұбата да, жылата да аласыз. Сондықтан сөйлемес бұрын ой сүзгісінен өткізіңіз.35. Кешірім сұрау кішіліктің емес, кісіліктің белгісі.36. Алға қойған мақсатқа жету үшін талмай еңбектенуіңіз керек. 37. Өз-өзіңізді қамтамасыз етіп үйреніңіз.38. Өзіңіздің бағаңызды ешқашан түсірмеңіз. 39. Сіз өзіңіз ойлағаннан да жоғарысыз.40. Өмір дегеніміз - бүгінгі күн. Кешегі де емес, ертеңгі де емес. Бүгінгі күнмен өмір сүріп, бақытты болыңыз.

👫 Жігітіңізге мұндай сөздерді ешқашан айтпаңызҚыз бен жігіт арасында түсініспеушілік жиі болады. Оған мына сөздер себеп болуы мүмкін. Осы сөздерді еске сақтап алыңыз да, жігітіңізге ешқашан айтпаңыз.✅ «Менің көзім (ернім, тісім, аяғым) әдемі емес пе?» Ол сізді таңдады. Ендігі жерде мұндай ақымақ сұрақтармен жігіттің басын қатырып, мезі етпеңіз. Жігіттер өзіне сенімді қыздарды жақсы көреді.✅ «Болмайтын футбол (хоккей, бокс). Мұны көргенше киноға барғанымыз артық еді. Сіз мұндай сөзбен жігіт талғамына деген құрметсіздігіңізді көрсетесіз. Екі жарты бір бүтін болған соң оның сүйікті ісін сүймесеңіз де, уақытты бірге өткізуге тура келеді.✅ «Мүмкін, шашыңызды былай етіп қидырармыз?» Өзі сізден кеңес сұрамаса, сыртқы келбетін өзіне қалдырыңыз да, қалай бар – солай қабылдаңыз.✅ «Менен не өзгеріс байқап тұрсыз?», – дейсіз жаңа маникюр жасатып келгенде. Жігітіңіз сіздің жаңа далабыңызға дейін байқап қоятын құрбы қызыңыз емес. Оны майда-шүйдемен мазалап, жүйкесін жұқартпаңыз.✅ «Менің бұрынғы жігітім маған өлеңдетіп түрлі-түрлі sms-тер жіберіп тұратын еді». Бұрынғы жігітіңіз туралы мүлдем жақ ашпаңыз. Жақсы болсын, жаман болсын – кеткен адам кетті, өткенді қайтармақ жоқ.✅ «Достарыңызды не мені таңдаңыз!» Мұндай таңдау қойсаңыз ешқашан сізді таңдамайды. Жігіттер достығы қыздарға қарағанда берік әрі шынайы. Сізден мұндай сөзді естісе, «мені сыйлайтын қыз маған қымбаттыларды да сыйлауы тиіс еді» деп ештеңеге қарамай қарым-қатынасты үзе салуы мүмкін.✅ «Мен басқалар сияқты емеспін!». Бұл сөзді ол бұрын да әлдекімдерден жиі естіді. Сізді өзгелерден ерекше деп таныған соң таңдады, енді өзіңіз қайталай берудің қажеті жоқ.✅ «Осылай етуіңіз керек». Өзін бірнәрсеге міндеттеп, бұйық берілгенді кез келген ер адам жек көреді. Оның орнына «осылай етсеңіз қайтеді», «мынаны істей аласыз ба» деген секілді жұмсақ сөздермен жеткізіңіз.✅ «Сіз мені сүйесіз бе? Сүйемін деңізші». Сезімін сұрап жалынбаңыз. Егер сезінбей жүрсеңіз өзіңізді де, оны да алдамаңыз.✅ «Саған менің құрбым ұнай ма?». Бұл да қай күні айырылып қалам деген үреймен өмір сүретін сенімсіз қыздың сұрағы. Болымсыз қызғанышпен араны ажыратып алмаңыз.✅ «Айттым ғой сізге». Өтіп кеткен іске өкініп, қайта-қайта қателігін есіне салып, ашуына тимеңіз.✅ «Қайда жүрсіз?». Ол сізге кейін түсіндіретінін айтса, өзіңізді қоярға жер таппайсыз. Сабырға келіп, ашуды ақылға жеңгізе біліңіз. Ерлер отырған-тұрғанына есеп беріп жүруді ұнатпайды. Олар мәңгі еркіндікті сүйеді.

✅ Әр үйдің өзіндік бір иісі бар. Оны табалдырықтан аттаған сәтте бірден сезуге болады. Бұл иіс үй иелерінің қандай екенінен хабардар етеді. Сондықтан да үй тазалығына айрықша мән берген жөн. Үйден бір жағымсыз иіс шығады, бірақ сіз барлық жерді қарап шығып, иістеніп тұрған ештеңе таба алмадыңыз делік. Олай болса, иіс тұсқағаз, перде, кілем және жұмсақ жиһаздарға сіңіп қалған. Мұндай иіс көбіне ұзақ уақыт бойы жөндеу жұмыстары жүргізілмеген ескі үйлерден шығады. Сол себепті үйді жаңартуға тура келеді. Бірақ толықтай жөндеу жұмысын жүргізу оңай шаруа емес. Сондықтан алдымен төмендегідей тазарту әдісін пайдаланып көріңіз. Мүмкін үйдің ауасы тазарып қалар.✅ Алдымен суға аздап хлор салып, үйдегі барлық жиһаз бен тұсқағаз және еденді жуып шығыңыз. Жұмсақ жиһаздарды дымқыл поролонмен сүртіңіз. Бөлменің төбелерін әктеңіз, тіпті болмаса сумен жуып өту керек. Кілемді шаңсорғышпен тазартпастан бұрын оған су бүркіп, аздап ас содасын сеуіп қойған дұрыс. Ал алдын-ала үгітіліп, матаға оралған белсендірілген көміртегін (активированный уголь) әр бөлменің бұрышына бір-бірден қойсаңыз, жағымсыз иістерді өзіне сіңіріп алады.✅ Егер сүт тасып кетсе…Кейде пісіруге қойған сүт тасып кетіп, үйдің іші түтін болып кетеді. Күйіктің иісі көпке дейін білініп тұрады. Осындай кезде есік пен терезені бірнеше сағатқа ашып қойып, желдету керек. Бірақ күйген иіс бірден жоғала қоймайды. Мұндай иісті дымқыл шүберектер өзіне тез сіңіріп алатын болғандықтан, қажетсіз маталарды суға малып, сығып алыңыз да еденнің әр жеріне жайып қойыңыз. Сонымен қатар тұзды жайпақ тәрелкеге салып, бөлме бұрыштарына қойсаңыз, иістің жоғалуына көмегі тиеді. Бұл күні кір жумауға тырысыңыз, әйтпесе күйіктің иісі киіміңізге сіңіп қалуы мүмкін.✅ Мысық асырасаңыз…Мысық еденге «бүлдіріп» қойса, дереу тазалыққа кірісіңіз. Әйтпесе жағымсыз иіс бүкіл бөлмеге тарап кетеді. Алдымен хлормен, содан кейін кір жуатын ұнтақ қосылған жылы сумен жақсылап жуып өтіңіз. Сондай-ақ су, 9%-ды сірке суы мен арақты тең мөлшерде алып, оған шамалы марганец ерітіндісін салып, осы қоспамен жуса, иісі кетеді. Бірақ ашық түсті затқа қолданбаңыз, себебі марганец ерітіндісінің бояуы сіңіп қалуы мүмкін.✅ Басқа да жағымсыз иістер…\* Егер тоңазытқыштан жағымсыз иіс шықса, сода ерітіндісіне (1 стакан суға 2 ас қасық) малынған шүберекпен ішін сүрту керек. Әрі шүберекті жарты сағаттай тоңазытқыштың ішіне қалдырса, иіс бірден жоғалады.\* Ыдыс-аяқ жуатын раковинадан кейде бір жаман иіс шығады. Бұл иісті кетіру үшін тұз, ас содасы мен сірке суының әрқайсысынан 1 ас қасықтан алып, оған 0,5 литр қайнаған су құйып, жатар кезде осы ерітіндіні раковинаға құйыңыз. Осылайша бір ай бойы раковинаны шайып отырсаңыз, ондағы сасыған иіс жоғалады.\* Ас үйде басқа да жағымсыз иіс болса, кастрюльге сірке суын қайнатып, бөлмені желдетіп алыңыз. Ал қысқа толқынды пештегі иісті кетіру үшін оның ішіне лимон шырыны қосылған суды 30 секундтай қоя тұру керек.✅ Ас үйдегі тазартқыштарТұз – тазартумен қатар ағартады. Адам терлеген кезде ашық түсті киімнің қолтығында сарғыш дақ қалады. Бұл киімді жумас бұрын тұз ерітіндісіне салса, тез кетеді. Жаңадан сатып алған джинсы шалбарыңыз қатты болса, кір жуатын ұнтаққа 1/3 бөлік тұз салып жусаңыз, жұмсарады. Егер киіміңізге шарап төгіп алсаңыз, сол жерге дереу тұз сеуіп, 30 минуттай суға сала тұрыңыз. Осыдан кейін жусаңыз, киіміңізде дақ қалмайды.Өсімдік майы ағашты жылтыратады. Сықырлап тұрған есік топсасына май тамызсаңыз, мазаңызды алмайтын болады. Иісі бар күнбағыс майы құмырсқаларды жолатпайды.Ас содасы ыдыс-аяқты жақсы тазартады. Әсіресе, шыны мен фарфор және күмістен дайындалған ыдыстардағы май мен кірді бірден кетіреді. Сондай-ақ ескі ыдыстардағы жағымсыз иістерді жояды. Ыдысты тазалаған кезде содаға шамалы су қосып пайдаланыңыз.Күмістен жасалған қасық, шанышқыларды тазарту үшін түбіне фольга қағазы төселген кастрюльге салып, үстіне ыстық су құйып, жарты стакан ас содасын қосады. Осындай тазартудан кейін қасық пен шанышқылар бұрынғы қалпына келіп, жарқырап шығады.Ескі жиһаздағы жағымсыз иісті кетіру үшін оның ішіне құрғақ ас содасын сеуіп қойыңыз. 1-2 сағаттан соң шаңсорғышпен сорғызып алыңыз.Апельсиннің кептірілген қабығы киімді күйе көбелектен (моль) сақтайды.Лимон шырыны қандай да бір заттың бетіндегі майлы кірді ерітіп тазартады. Ол үшін жаңадан сығылған лимон шырынын сол жерге жағып, жарты сағатқа қоя тұрады. Сонан соң оның үстіне ас содасын қосып сүртсеңіз, майлы кір бірден кетеді.Зәйтүн майы мен лимон шырынының 2:1 есебіндегі қосындысы ағаштан жасалған жиһаздарды жақсы жылтыратады.Сарғыш тартқан ақ түсті киімді лимон тілімдері қосылған ыстық суға сала тұрса, ағарып шығады.Темірдің тот басқан жерін тұз бен лимон шырыны қосылған ерітіндімен сүрту керек.Терезе терлемейдіДымқыл тұзды дәкеге орап, әйнегіңізді сүртсеңіз, көліктің терезелері суланбайды.

⚡ 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.

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

💄 Макияж сабағы. Біліп жүрейік

✅ Бала тәрбиесі: Үш ауыз сөз✅ Ұрпағымның ұяты болсын, – деген атам қазақ бала тәрбиесін басқадан биік қойғаны белгілі. Ұятсыз немесе жүгенсіз деген сөзге қалмас үшінде қызды қырық үйден тию керегін ұрпаққа ұлағат еткен. Ондайларды көрсе аяғын етік қыспаған, аузын шеше қыспаған, – деп қыз тәрбиесіндегі ана рөлін де баса айтқан емес пе еді.Жүйелесек, қазақ баласын үш-ақ ауыз сөзбен тәрбиелеген, жақсыдан үйрентіп, жаманнан жирентіп отырған.✅ Оның алғашқысы: ұят болады.✅ Екіншісі: жаман болады.✅ Ұшіншісі: обал болады.Ұят болады дегені – өлімнен ұят күшті, ұятты істі істеме дегені; жаным арымның садағасы дегені еді;Жаман болады дегені – жақсы сөз жарым ырыс, жамандықтан аулақ жүр дегені; жақсының шарапаты, жаманның кесапаты тиеді деген еді;Обал болады дегені – әр нәрсенің сұрауы бар, саған түкке тұрғысыз болған бір нәрсе басқа біреуге өте қымбат болуы мүмкін дегені, ешкімге көлеңкең түспесін дегені еді.Жаман боладыға жақындамай, ұят боладыға ұрынбай, обал болады дегенге ойлана қарайтын текті ұлт болған едік, бүгінгі күнгі осы үш сөзге тоқтаймыз ба? Ұлт ретінде тоқтамақ үшін де, ақ сақалды қария мен ақ самайлы әжеміз тоқтасын, ұлағатты ел ұрпағына ұғындырмақ керек те.Сөзге тоқтайтын ұрпақ қазір бар ма? Бұл күні тиым сөздер тиым сала ала ма? Тиым сөздің тияр тұсы көп, жамандықтан құтқарар қауқары көп еді, әттең, құнын түсірмесек игі.

✨ Безеулер ✨✨ Теріде безеулер түрлі себептерден: тұқым қуалауға бейімділіктен, гормондардың әсерінен, майдың көптеп бөлінуінен, сондай-ақ асқазан қызметінің бұзылуынан пайда болады. Тері майы ағзадағы май бездерінің сыртқа шығаратын саңырауларында тұрып қалып, бетте қара нүктелі дақтар мен қара безеулер ретінде көрінеді. Май бездерінің бітелген түтікшелері арқылы май сыртқа шыға алмай, түтік шеттерінде ағарған май тығындары пайда болады. Оған микробтардың енуіне қолайлы жағдай туады. Ол жерде қабынған қызыл түйіндер көрініп, ол іріңдейді. Кейде оның көлемі ұлғаяды, ал оны сығып тастағаннан жағдайда, орнында шешек ізіндей дақ қалады. Мұндай жағдайда тұрмыстық жағдайды дұрыс құрып, безеулерді қоздырмай ем-дәм сақтау және бет терісін күту шарасын өздеріңіз қадағалап отыруға тиіссіздер.✨ Алдын алу шараларыЕң бастысы – бір қалыпты ұйықтау, серуендеу, спортпен шұғылдану, дене шынықтыру. Осылардың бәрі мүмкіндігінше асқазан жұмысын жақсартып, безеулердің алдын алады. Егер бәсеңдеткіш заттар керек десеңіз, олар табиғи өнімдер: жеміс-жидектер, көкөністер, қышқыл минералды сулар. Таңертең аш қарынға бір стақан су ішкен дұрыс. Безеуі бар адамдарға жеміс-жидек, көкөністер күнделікті тағамы болуы қажет. Тағамның ащы немесе қышқыл болмағаны дұрыс. Безеуді өзіңіз шұқылап, түртіп жүрмеңіз: инфекция енгізіп алу қаупі бар.✨ Безеулерді қалай емдеуге болады?Ең алдымен, күніне екі рет беттің терісін сабынмен әрі жылы сумен немесе тері майлы болса, лосьонмен үнемі тазартып отыру керек. Безеу түйіндерін маманның ашқаны дұрыс. Тек булы бұлаудан кейін ғана безеулерді пісекпен абайлап немесе екі мақта соқтасымен қысып, іріңін шығару керек. Содан кейін, міндетті түрде спиртпен сүрткен дұрыс.✨ Ақ безеулерБетте ақ безеулер жиі кездеседі. Олар көбіне көз қабақтарында, самай аймағында жиі кездеседі. Бұндай безеулер арқада да болады. Ақ безеулер көбінесе түйрегіштің ұшындай, ал кейде тарының дәніндей. Олар бір-бірлеп немесе топтасып орналасуы мүмкін. Ақ безеулер көбіне майлы теріде болады.✨ Безеулерден қалған тыртықтарды кетіруМұны терінің бетін шапшаң айналатын резеңке немесе болат щеткалармен тегістеу арқылы істеуге болады. Оны клиникалар мен косметика мекемелерінде жасайды. Безеулер белгілі бір уақыттан кейін жазылады, бірақ олардан қалған тыртықтар өздігінен еш уақытта кетпейді. Сондықтан безеулерді уақытында емдеткеніңіз абзал.

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

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

🔸 Көпті көргеннен 14 кеңес 🔸✅ Қайғы мен қуаныштың қос арбасын сүйретіп бұл өмірдің талай белесін артқа тастаған адамдардың аузынан нағыз өмірлік кеңестер шығады. Олар кейінгі толқын - інілері өзі жасаған ағаттыққа бармаса екен, өзі өкінген істі жасамаса екен деп өмірлік тәжірбиелерімен бөліседі.✅ Біз алғашқы жалақымызды алған күннен бастап балалықпен қоштасамыз. Осы уақыттан бастап сіз де материалдық байлықты ғана көздейтін қатарлас көршілеріңіздің көшірмесіне айналып, дүниенің соңынан жүгірудің алғашқы қадамдарын баса бастайсыз.✅ Айналамыздағы қарапайым адамдар ең үздік Халықаралық Ақпарат көздері анықтаған ақпараттан да артық жаңалықтардан хабардар болып отырады. Әйткенмен, олардың бәрі дұрыс ақпарат тарата бермейді. Көбінің ақпарараты ауыздан құлаққа жетіп жүріп өзгеріске түсіп те үлгереді. Тыңдайтындары да жоқ емес. Олар болашақты болжйады, бүгінгіні де сараптап айтып бере алады.✅ Көп білетіндер де, көпті көргендер де сөйлей берсін. Олар сөйлегенде тек тыңдау керек. Ол үшін ең алдымен естіген нәрсені дұрыс саралауды үйрену керек. Сонда олар сөйлегенде тек өзіңізге керегін ғана түртіп отырасыз, ал қалғанын мида қоқыс қылмай, жай ғана құлақтан арықарай өткізіп жіберіп отырыңыз.✅ Өміріңізге және ісіңізе үлгі ететін адамның болғаны жөн. Әйткенмен, үлгі аламыз деп, оның бар өмірін қайталап, көшірмесі болып кетпеуіміз керек.✅ Ұялшақтық – алға қарай дамудың ата жауы. Өзіңіздің қолыңыздан не келетінін көрсете алмау да сор.✅ «Бетпақтық – екенші бақ» деген орыстардың айтқаны да рас екен. Кейде бұл мінезің болмаса да, біреулердің қазған орына оңай түсесің де қаласың.✅ Қолыңда ештеңең жоқ кезде көп тәуекел еткен де дұрыс. Уақыт өте отбасың, табысың, арың мен абыройы жиналғанда тәуекелге бел буу қиындап қалады. Егер тәуекелшіл шешімдер қабылдауды жақсы көрсеңіз, жас кезіңізде ғана солай етіңіз.✅ Жолдас таңдағанда жақсылап ойлану керек. Өзімізге қандай да бір жері ұнамайтын адаммен аса жақын қарым-қатынаста болмауымыз керек. Уақыт өте оның сол «қандай да бір жерінен» бізге қатерлі қауіп келуі әбден мүмкін.✅ Жолжөнекей жомарт бола бермей, керек кезде сараңдық таныту керек. Өйткені өзіміз тапқан дүниенің қадірін өзіміз ғана білеміз. Ақшаны үнемдеуді үйренген сайын жоспарларымызды жүзеге асыруды да тездетеміз.✅ Әлемді тану керек. Әлемді тану жолында кеткен қаражат киім-кешек пен тұрмыстық заттарға кеткен шығыннан әлдеқайда артығырақ. Өйткені саяхат пен серуен адамға ең алдымен білім, одан соң жақсы естелік және көтеріңкі көңіл-күй сыйлайды.✅ Біреудің есебімен өмір сүруге дағдыланбау керек. Егер жас кезіңізден сондайға үйренсеңіз, өмір бойы жалқаулыққа салынасыз. Әркім өз еңбегімен нан тауып жегені дұрыс. Жалақыңыздың аздығына налымаңыз, керісінше өз ой-еңбегіңізбен нан таба алатыныңызға қуаныңыз.✅ Әрекет ету үшін жоспар құру керек. Жоспары жоқ адам өмірден көп жұдырық жейді.✅ Күніне дым құрығанда он бес минутты физикалық жаттығуларға арнау керек. Ағазаңыз осыған үйренген кезде өзіңіз де осы пайдалы жаттығусыз күніңізді елестете алмай қаласыз.Бәсекелесуді үйрену керек. Өйткені жұмыс, бизнес – мұның бәрі нағыз бәсекелестіктің ортасы.

🍚 Күріш пісіру сырлары 🍚🍚 Күріш - көптеген тағамдарда қолданылатын, дәмді, сонымен қатар пайдалы жарма түрі. Палау, ризотто, тіпті қарапайым піскен күріш те керемет тағам бола алады. Күрішті бар қасиеттері мен дәмін сақтай отырып қалай пісіру керек?Оны қабырғалары қалың ыдыста пісірген дұрыс. Қазан, табалардың арасынан ең қалыңын таңдаңыз. Күрішті алдын ала тазалап, жуып, тіпті суға 15 минутқа бұқтырып қоюға болады.Күрішті пісіргенде оның суы күріштің өзінен екі есе көп болуы керек. Күрішті пісіру барысында қайта-қайта араластыра бермеңіз. Оның дәндері сынғыш болғандықтан, пішінін өзгертуі мүмкін. 1-2 рет араластырсаңыз жеткілікті.Күріштің пісу уақыты оның түріне байланысты. Қарапайым ұзын және қысқа ақ күріш 20 минут, қоңыр күріш 50 минутта піседі.Күрішті пісіргенде қатты тұздамаңыз. Ол суды қатты сіңіреді, сонымен бірге тұзды алып, тым тұзды болуы мүмкін. Басында суды сәл тұздап, артынан піскен кезде тағы тұздасаңыз болады.Пісіру кезінде судың бетіне көбік шықса, оны тездетіп алып тастаңыз, себебі оның құрамында денсаулыққа зиян қосылыстар болады. Күрішке май қосып пісірсеңіз болады, сонда ол сәл майлы болып, тым ылғал болмайды.Тым ылғалға емес, құрғақ күрішті сүйсініп жесеңіз, күріш піскеннен кейін қалған суын төгіп, күріштің бетін орамалмен жабыңыз. Ол бумен шығатын артық ылғалды өзіне сіңіріп алады.

👉 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?!..