Қол терісін қабыршақтанудан емдеу Қол терісі құрғақшылықтан, химикаттардан немесе қандайда бір ауру салдарынан қабыршақтануы мүмкін. Емдеу іс-шаралары мәселенің неден туындағанына байланысты жүргізіледі. Қол терісі неден қабыршақтануы мүмкін? Қол терісі көбіне дұрыс күтім болмағандықтан қабыршақтанады. Егер күніне бір рет ылғалдандырып отыруды ұмытсаңыз, суық күндері перчатка кимегенмен қатар, қорғаушы кремдерден бас тартқан болсаңыз, үй жуғыш құралдары құрамындағы химикаттармен жұмыс істегенде немесе бау-бақша жұмыстары кезінде арнайы перчатка кимесеңіз, қолдарыңыз зардап шегетіні сөзсіз, алайда мұнымен күресу жеңіл. Қабыршақтануға таз ауруы немесе тері жұқпасы, дәрі-дәрмекке әсершілдік, тершеңдік, гипервитаминоз себепкер болғанда мәселе қиындай түседі. Бұдан басқа, қолдың қабыршақтануы генетиканың бұзылуынан, улағыш некроздан және дерматит, эритродермия, экзема, ихтиоз, псориаз сынды тері аурулары салдарынан туындауы мүмкін. Егер күтім көрсеткеннен кейін де теріңіз қабыршақтана берсе дәрігерге қаралған жөн. Себебін анықталған соң дәрігер арнайы ем жазып береді. Бұл антибиотик, стероид, тазға қарсы қолданылатын препараттар болуы мүмкін. Сонымен қатар, дәрігер қабыршақтануға бейім теріні қалай күтуі керектігі жайлы кеңесін айтады. Егер тері қызарып, жарылып кетсе, қышып дуылдаса, тартылып тұратын болса – онда тез арада дәрігер дерматологқа көрінген жөн. Тері қабыршақтануына қолданылатын халықтық ем-домдар Қол терісінің қабыршақтануын емдеуге арналған маска көбіне қолжетімді, күнделікті пайдаланып жүрген өнімдерден тұрады. Бұл: - қияр; - зәйтүн майы; - бал; - банан; - сүт; - сұлы. Жас қиярды үккіштен өткізіп, езбені қолдың зақымданған жерлеріне жағып, жарты сағат ұстау керек, кейін жылы сумен жуып жіберіңіз. Бұл қарапайым маска теріңізді ылғалдандырып, жұмсартады. Емді 7-10 күн жүргізу қажет. Қол терісінің саулығы қайта қалпына келген соң, келеңсіздік қайта қайталанбас үшін масканы араға уақыт салып, тағы жасап тұрыңыз. Сұлы қауызынан қолға арналған жылы ванна жасаңыз. Кішігірім, қолыңыз сыятындай тегенеге қайнаған су құйып, сұлы қауызын кофеүккіш арқылы үгітіп, тегенедегі суға салыңыз. Жылыған кезде қолыңызды суға салып, 10-15 минут ұстаңыз, кейін жылы сумен жуып, жұмсақ орамалмен сүртіп, ылғалдандырғыш крем жағыңыз. Сұлы ваннасы теріні жансыз жасушалардан тазартып, қолдарыңызға жұмсақ пилинг жасайды, онымен қоса теріні жұмсартып, тіртіркенуді басады. Тері қалпына келгенше масканы күнде кешке жасап отыру қажет. Сүт – тері ылғалдандырғыш тамаша құрал. Сүт пен балдан жасалған құнарлы маска қол терісінің қабыршақтануын кетіруге көмектесе алады. Сізге ол үшін майлы табиғи сүт пен сұйық бал қажет. Екі үлкен қасық сүтті бір үлкен қасық балмен араластырып, қоспаны зақымдалған теріге ақырындап уқалап, сіңіп кеткенше жағыңыз. Тітіркенген теріге жылы сүттің өзінен-ақ ванна жасауыңызға болады. Антибактериалдық қасиеті бар балды да өзін бөлек пайдалана аласыз. Қабыршақтанған теріге балды жағып, 20-30 минуттай ұстап, жылы сумен мұқият жусаңыз жеткілікті. Қолдарыңыз кепкен соң міндетті түрде ылғалдандырғыш крем жағыңыз. Балдың өзі мықты аллерген екенін ұмытпаңыз. Косметикалық құралдың құрамындағы бал кейбір кезде теріні қабыршақтандырып жіберетін қасиеті бар. Жас банан езбесі, бір шөкім қант пудрасы және бір үлкен қасық қаймақты пайдаланып қол терісіне арналған маска жасауға болады. Масканы жарты сағаттай ұстап, теріні ылғалдандырыңыз. Бұл қоспа жарылғыш құрғақ теріні емдеуге жақсы көмектеседі. Қабыршақтанған теріге зәйтүн майы да көмектесе алады. Маймен қолыңызды ысқылап, түнге қалдырыңыз. Шөппен емдеушілер жалбызды ежелден экзема, дерматит сияқты қол тері ауруларына қарсы пайдаланған. Қабыршақтанатын тері үшін де бұл таптырмас құрал. Жалбыз жапырақтарын блендермен езіп, езбені қолдың зақымданған аймағына жақсаңыз жеткілікті. 10-15 минуттан соң жылы сумен жуып жіберіңіз. Қол терісі қабыршақтануының алдын алу Қол терісінің қабыршақтануы түрлі медициналық себептерден туындамаса, оңай емделетін мәселе. Қолды ыстық сумен емес, жылы сумен жуыңыз және көктем мезгілінде күннен қорғайтын майлы кремдер, ал күз бен қыста қорғаныш кремін пайдаланыңыз. Қолды күніне тым құрығанда бір рет ылғалдандырып, аптасына бір рет арнайы маскаларды жасап отыру қажет. Сумен, химикаттармен, топырақпен жұмыс істегенде арнайы перчаткаларды киюді ұмытпаңыз. Қол терісінің күтімінде В, С, Е тобындағы дәрумендерімен, йод және темірмен құнарландыру басты фактор болып табылады. Сәбіз, бауыр, қатты ірімшік, жаңғақ, мейіз және тағы басқа дәрумендер мен микроэлементтерге бай өнімдерді жиі тұтыныңыз. Сонымен қатар жеткілікті түрде су ішіңіз, өйткені оның жетіспеуінен бірінші кезекте тері зақым шегеді.

Суық тиіп қалса 8-10 жаңғақ (миндаль) жеңіз. Эффектісі аспиринмен тең болады

Лимон Лимон дәрі іспеттес жеміс және пайдасы санап бітіре алмайтындай дәрежеде өте көп. Бұлардың кейбірлері мыналар: » Ауыздағы жағымсыз иістерді кетіреді. » Қақырық түзбейді. » Өт айдайды. » Тәбетті арттырады. » Жүрек айнуының алдын алады. » Құсуды тоқтатады. » Ас қорытуды жеңілдетеді. » Ісікті кетіреді. » Асқазанды қуаттандырады. » Шөлді басады. » Іш өткенге қарсы пайдасы бар. » Жүректің қатты соғуын басады. » Бауырдың жұмысын жақсартады. » Геморрой ауруына жақсы әсер етеді. » Сыздап аурыған жерлерді кетіреді. » Теріге жағылса құлпыратады. » Беттегі секпілдерге қарсы пайдалы. » Жылтыратушы, тазалаушы. » Сияның дақтарын кетіреді. » Қабығы күйе түсуге қарсы пайдалы. » Қабығы жағылса (өртелсе), бөлмені тазалайды (дезинфекция ретінде пайдалы). » Дәнінің ұнтағы уларға және улануға қарсы пайдалы.

"LAMINARY" бетіңіздегі қара дақтармен, секпілдерге, пингменттерге қарсы жаңадан жасалған табиғи 100% маска! "LAMINARY" мүмкіндіктері : https://vk.cc/9kNHxJ 🔹 Бірінші қолданыстан кейін пингменттерді мәңгіге құтылып, өміріңізді жаңадан бастайсыздар! 🔹 Безеулерді толықтай жояды 🔹 Қара дақтарды кетіреді 🔹 Көздің астындағы қара дақтарды кетіреді 🔹 Әжімдерді жояды 🔹 Қызаруды жояды 🔹Тыртықты азайтады 🔹 Терінің қартаюын ақырындатады 🔹 Теріні тітіркендірмейді 🔹 Құрамында химикаттар жоқ 🔹Жас аралыққа шектеу жоқ 🔹 Тегін әрі тез жеткізу Пингментерден құтылудың керемет жолы. Кепілдік береміз, Куəлігі бар, Толықтай Оригинал Өнім.⏱ Сертификатталған✅ ➖➖➖➖➖➖➖➖➖➖ Толығырақ: https://vk.cc/9kNHxJ https://vk.cc/9kNHxJ https://vk.cc/9kNHxJ https://vk.cc/9kNHxJ

✅ Бас ауруын дәрісіз емдеудің 8 тәсілі Бас ауыруының түрлі себептері бар: қатты ашулану, дұрыс ұйықтамау, күйзеліс, уақытылы тамақтанбау, компьтердің алдында ұзақ отыру т.б. Ондай кездері дәріге жүгінбей-ақ, табиғи жолмен бас ауруынан қалай айығуға болады? Ол үшін төмендегі кеңестерге құлақ түріңіз. ✅ 1. Басыңыз ауырғанын сезсеңіз дереу таза бір стақан су ішіп алыңыз. ✅ 2. Басқа, мойынға, құлақтың сырғалығына массаж жасаңыз. ✅ 3. Лимон немесе бал қосылған жылы су ішіңіз. ✅ 4. Жалбыз қосылған көк шай ішіңіз. ✅ 5. Зімбір (имбирь). Зімбірден дайындалған шайды күніне 3-4 рет ішсеңіз, бас ауруынан мүлде арыла аласыз. ✅ 6. Таңертең басыңыздың ауырғанын сезінсеңіз, бір алма жеп алыңыз. ✅ 7. Бадам (миндаль) да бас ауыруын тез басады. ✅ 8. Бір ас қасық кептірілген жалбыздың үстіне қайнаған су құйып, бетін жауып, 10 минуттан соң ішіңіз. Ащы десеңіз, бал қоссаңыз болады.

👶 Балалардың ай сайынғы даму көрсеткіштері: ✅ 1 ай. Ашық түсті заттарға көзін тоқтатаып қарайды, жымия бастайды. ✅ 2 ай. Ояу кезінде тыныш жатады, ілулі ойыншықтарды қызықтайды. Ересек адамдар сөйлегенде ұзақ жымияды, басын жақсы көтереді. ✅ 3 ай. Қатты күледі қуанғанын күлімдеп білдіеді. Басын жақсы ұстайды, қолына сүйеніп, етбетінен жатады. ✅ 4 ай. Арқасынан қырына аунап түседі, ілулі тұрған ойыншықтармен ұзақ ойнайды. Ұстап көреді. ✅ 5 ай. Өзінің жақын адамдарын таниды. Ұзақ гүілдеп өлеңдетеді. Қолына ұзақ шылдырмақты ұстайды, арқасынан етбетіне аунап түседі, қолтығынан демегенде бойын тіке ұстап тұрады. ✅ 6 ай. “ба” және “ма” буындарын айтады. Манежбен аздап еңбектейді. Қасықтан жақсы ішеді. Өз еркімен ойыншықты ала алады. ✅ 7 ай. Ұзақ былдырлайды, жақсы еңбектейді, ересектер екі қолынан демегенде тіке тұрады. ✅ 8 ай. Әртүрлі буындарды қайталайды. Өтініш бойынша “алақайды” жасайды. Өзі отырып жатады, бір заттан ұстап тұрады. ✅ 9 ай. Аяғының алдындағы кедергілерден аттап өтеді. Қолынан демегенде жүреді. Үлкендер өтінішімен “қолыңды бер” дегенді қайталайды. ✅ 10 ай. Бірнеше адамның атын біледі, үлкендердің ойнына жауап береді. Жасырынбақ ойнайды. Арбаның соңынан жүреді. ✅ 11 ай. “мама”, “бер” деген алғашқы сөздерді айтады. Болар болмас демегенде өзі тұрады. Бір затты екіншісінің үстіне қояды. Дөңгелекті кигізіп шеше алады. ✅ 12 ай. 6-8 сөз айтады. Өзі отырып, тұрады, ыдыстан өзі ішеді, жүреді.

💊 Күйікті емдеуге қарапайым кеңес 💊 Тұрмыс барысында әртүрлі себептерден дене зақымдалып отырады. Күйік солардың бірі. Төменде күйікті емдеудің қарапайым әрі өнімді әдістеріне тоқталамыз. ✅ 1. Алдымен суық сумен күйген жерді тазалап жуамыз. Сосын жара аузын суық суда жарты сағаттай тұрғызу керек. Әдетте судың температурасы қаншалықты төмен болған сайын, соншалықты өнімді болмақ (бірақ, 5С төмен болмауы керек). Бірақ әдетте қайнаған су болса бұл әдісті қолдануға болмайды. ✅ 2. Аз мөлшердегі тұзды суды жара орнына тамызып қойсаңыз қабынудың алдын алады. ✅ 3. Жара аузына бал (әсел) жаққан да өнімді. ✅ 4. Шикі жұмыртқаның ағы мен балды араластырып, жара аузына жақсаңыз қабынуды қайтарады және ауырғанды тоқтатады. ✅ 5. Алмұртты жапырақтап кесіп, жара аузына біраз уақыт таңып қойсаңыз ауырғаны тоқтайды. ✅ 6. Кішкене балалардың күйген жарасына 25 грамм қарабұршақты қою етіп қайнатып, жара аузына жақсаңыз өнімі жақсы болады. ✅ 7. Жеңіл күйік жарасы болса құрғақ шәй жапырағын отқа қақтап, сумайға араластырып, жара орнына жақсаңыз ісікті қайтарып, ауруды тоқтатады. ✅ 8. Қол немесе аяқтың терісі күйіп, зақымдалғанда дереу спиртке малған жөн. Бұл қызарып, су көтерілудің алдын алады. Егер осылай бірнеше рет жалғастырсаңыз күйген орын ақырын-ақырын қалпына келетін болады. Мақтаны спиртке малып, күйген орынды ауық-ауық сүртіп отырсаңыз да өнімін көре аласыз. ✅ 9. Дене май немесе қайнаған суға күйген жағдайда өсімдік майын қолданыңыз. ✅ 10. Күйік орнына кірсабын жақсаңыз да ауырғанды басып, ісіктің алдын алады. Кері әсері жоқ. Тек белгілі уақыттан соң жуып тастаңыз. ✅ 11. Бұдан сырт тіс пастасын жақсаңыз ауырғанды тоқтатып қалмастан, су көтеріліп, ісіктің, қабынудың алдын алады.

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

Құрметті қыз келіншектер сіздерге дайын Мастер класс рецептерін ұсынамын бар болғаны 500 тг. Қыз келіншектер тапсырысқа пісіріп жүрген тәттілердің рецептімен бөлісемін, сіз білмей жүрген барлық сырларын ашатын қазақша түсірілген видео курс рецептерін сатамын. Осы мастер классты қарап, әрі қарай өзіңіз заказ алып кішкене табыс көзіне айналдыруға болады немесе әрмен қарай шексіз осы курстарды сата аласыз! Телеграм преложениясы арқылы ашылады маган ватсабқа жазыныз 87053081010 Онлайн мастер класс мәзірі: 1.Орео торты🍰 2.Творожный чизкейк🥧 3.Медовик(цифра)🍩 4.Тирамису 🥞 5.Сникерс 🎂 6.Салат по тайский🥗 7.Дапанджи🥘 8.Конфетный букет🍡 9.Творожный торт🥧 10.Черный лес🎂 11.Италья салаты🥙 12.Люля кебаб🍖 13.Шеколодный чизкейк 14.Молочная девочка 🍪 15.Конфетный ананас 16.Яблочный пирог🍍 17.Кукси🍝 18.Лазанья 19.Салянка🍛 20.Красный борщ🍜 21.Чечевешный суп🥘 22.Курник🍗 23.Лағман🥘 24.Вупи пай🥞 25.Жаппа🌮 26.Панкейки🥞 27.Рафаэло торты🎂 28.Красный бархат🍰 29.Хычины🍮 30.Порционный десерт🍮 31.Сүтті қыз🥛 32.Королевский салаты🥗 33.Балды торт 34.Цезарь салаты🥐 35.Вупи пай🥞 36.Сырники🧀 37.Капкейки🥨 38.Капкейкидің крем🥣і 39.Палау🍚 40.Муссовый торт🍙 41.Етті пирог🍘 42.КласКлассикалық чизкейк 🍩 43.Өзбек самсасы🍥 44.Кукла торты🎂 45.Машина торты🍭 46.Сан және әріп торты🍯 47Пицца🍕 48.Макаронс🍡 49.Пекин салаты🍜 50.Люля кебаб🍛 51.Фисташковый рулет🍡 52.Қазан кебаб🥧 53.Тирамису🍰 54.Фисташковый торт🥟 55.Сникерс торты🍩 56.Сәбіз торты🍝 57.Малибу салаты🍜 58.Пирожный Шу🍤 59.Лағман 🍩🎂🍰 60.Мастикалы торт🥙 61.Цезарь салаты🥩 62.Теплый салат🍳 63.Мясо по тайский🍔🌯 64.Микс салаты🥚 65.Манхитовый браслет🥑 66.Италия салаты🥦 67.Вечо салаты🥝 68.Белая роза салаты🥗 69.Ачучук салаты🥣 70.Ананас салаты🍍 80.Свекло салаты🍅 81.Баклажан салаты🍆 82.Юпрэ салаты🍉 83.Леди энд джентельмен салаты 84.Праздночный бар салаты🍒 85.Рис🍚 86.Дапанджи🍛 87.Люля кебаб🍡 88.Овощной гарнир🥗 89.Яблочный торт🥑 90.Песояная самса🍔🎂 91.Слоеная самса🥩 92.Мясной пирог🍜 93.Шаганэ торты🍤 94.Ванильный капкейки🥟 95.Пирог с курагой🍤 96.Рогалики🍰 97.Эскимо торты🎂 98.Пирожки🍡 99.Етті бәліш🌯 100.Пирог с 2 начинками🥧 101.Турецкий самса🥦 100видео рецеп 76жазбаша барлыгы 176рецепт 500тг What's up нөмер 87053081010 жазыныз

✔ Құрсақ көтермеу ✔ Əйел ағзасының əлсіз болуы ✔ Жыныстық аурулар ✔ Эрозия ✔ Инфекция ✔ Восполение ✔ Выделение ✔ Еттекір кезінде іш ауруы 😓 Егер жоғарыдағы тізімдегі проблемалар сізде болса онда міндетті түрде оқыңыз! 👉https://vk.cc/9tuuV4 https://vk.cc/9tuuV4 https://vk.cc/9tuuV4 https://vk.cc/9tuuV4

🍀 Орамжапырақ диетасы 🍀 Орамжапырақ диетасы мейлінше қиын. Есесіне тез нәтиже береді. Диета ұстау кезінде қанша су, көк шай ішемін десеңіз де шек қойылмайды. Дұрысы – 1-2 литр су. кофе зат алмасуды тездететін болғандықтан, таңғы асқа ғана ұсынылады. Диета кезінде тұз бен секерді ұмытасыз. Ұзақтығы 10 күнге созылатын бұл диетаны екі ай сайын қайталауға болады. Орамжапырақ диетасының мәзірі Таңғы ас: көк шай, кофе, газдалмаған, минералды су; ￼ Түскі ас: сәбіз бен орамжапырақтан жасалған салат. Қайнатылған сиыр еті, тауық еті, майсыз балық. Осылардың біреуін 200 грамнан аспайтын етіп аласыз. Кешкі ас: қырыққабат салаты, бір қайнаған жұмыртқа, бір алма және бананнан басқа кез келген жеміс. Ұйықтардан екі сағат бұрын 1 стақан майсыз (1%) айран. ￼ Капустадан жасалған салат орнынакөкөністен жасалған сорпа ішуге рұқсат. Ешқандай жаттығу жасамай-ақ он күнде 6-10 келіге дейін тастайсыз. Алкоголь пайдалануға қатаң тыйым салынады, ешқандай ұн, кондитер өнімдерін қолданбайсыз.

🌿 Ащы бұрыштың пайдасы мен зияны 🌿 Қызыл бұрыштың құрамында ерекше капсаицин атты зат бар. Ол жүйке талшықтары дертін емдеуде жақсы нәтиже береді. Сонымен қатар мамандар артрит, псориаз, невропат ауруларында да бұл заттың тигізер пайдасы бар дейді. Бұрыштың құрамындағы капсаицин асқазан секреция қызметінің жақсы жұмыс істеуіне ықпал жасап, нәтижесінде асқорытуды жақсартады. Алайда халық арасында ащы қызыл бұрыш асқазан жарасына жол береді деген түсінік қалыптасқан. Ал мұны соңғы зерттеулер жоққа шығарып отыр. Керісінше капсаицин асқазанда пайда болатын өзге де көптеген дертке шипа болады екен. Қызыл бұрышты мөлшерден артық көп жеуге болмайды. Оны жиі асқа қосудың да зияны бар. Мәселен, мынадай жағдайларда ащы қызыл бұрышты жеуге тыйым салынады. 1. Асқазанда жарасы бар немесе асқазан, ішек-қарын жолдарына ота жасалғаннан кейін қызыл бұрышты пайдаланбайды; 2. Шектен тыс пайдалану асқазандағы тамақтың қорытылуын нашарлатады немесе қыжыл пайда болады; 3. Мөлшерінен тыс пайдалану адамдардың қатерлі дертпен ауруға бейімділігін арттырады; 4. Қант диабеті мен бауыр ауырғанда да жеуге тыйым салынады; 5. Асқазанда қышқыл жоғары болғанда ащы көкөністі жемейді. Дәрумендер – адам ағзасы үшін құрылыс материалдары секілді. Оның жетімсіздігінен ағзада ауру түрлері ушыға бастайды. Ащы бұрыштың құрамындағы С дәрумені көктем мен күзде ағза үшін өте пайдалы. Жылдың осы екі мезгілінде ағзадағы вирус пен бактериялармен күресуде жақсы көмекші. Сонымен қатар шлактарды шығарады, әрі қан тамырларының жақтауын нығайтады. В дәрумені болса жүйке жүйесін бекемдеп, көздің көруін жақсартады, әрі шаршауын басады. Ал оның құрамындағы А дәрумені аллергия мазалайтын жандар үшін таптырмас ем. Қызыл бұрыш арқылы адам ағзасы Е дәруменімен толыққанда, ол қартаю процесін тежейді және әйелдерде климакс кезінде пайдасы керемет. Мұнан өзге ащы бұрыштың мынадай ауруларға шипасы бар: 1. Бұрыштың ащылығы көңілді көтереді. Жүрек қантамыр дертінің алдын алады; 2. Ұйқысыздық кезінде де зерттеу барысында көмектесетінін байқаған; 3. Тәбетті ашады; 4. Физикалық және ақыл-ой тұрғысынан жұмыс істеу қабілетін арттырады; 5. Тұмау және респираторлық дерт кезінде шипасы бар; 6. Жөтелгенде, бронхиттің асқынған түрінде ащы қызыл бұрыш жабыстырғышын (перцового пластырь) емге пайдалануға болады. Оны екі жауырынның ортасы, бел омыртқадан жоғары жабыстырады. Мұны жасағанда орны аздап қызаруы мүмкін. Емдік шара кезінде суықтан абай болған жөн; 7. Ішектерге үлкен көлемде бактериялар түседі. Оны жоюдағы қызыл бұрыштың қызметі ерекше; 8. Шаштың өсуіне көмектеседі.

✅ 17 жастағы қыздарға қажетті ✅ 17 жастағы қыз бала 17 қағиданы бойына сіңіріп, әрекет ете білсе, ол келешекте ең бақытты, ең жолы болғыш, ең сұлу әйелге айналатыны сөзсіз. Балалық шақтан бой түзеп келе жатқан бойжеткен қыздың қайсысы қатарының алды болуға, өз ісінің шебері, айналасындағылармен тез тіл табысып, жайнаң қағып жүргісі келмейді дейсіз? Қазақ қызының бойынан табылуға тиіс қасиеттер мен ана тәрбиесінің жеткілікті дәрежеде болуы үшін әрине, көп қажыр-қайрат қажет. Шын ықыласпен жасалған әрекет болса, ол міндетті түрде өз жемісін береді. Сондықтан, біз әлі де бой түзегенмен, «ойын түзеп үлгермеген», яғни, балалық шағына қол бұлғап қошатаса алмай, қимастықпен қарап тұрған бойжеткенге аздаған кеңес бере кетуді жөн санап отырмыз. 17 жастағы қыз бала 17 қағиданы бойына сіңіріп, әрекет ете білсе, ол келешекте ең бақытты, ең жолы болғыш, ең сұлу әйелге айналатыны сөзсіз. 1. Бұл жаста әрбір қыз баласының бойында кездесетін «кемшіліктерді» ұмыту керек. Яғни, комплекстен арылу қажет. Оның орнына басқалардан ерекшеленіп тұратын сұлулығыңыз болсын, мінез ерекшеліктеріңіз болсын оны дамытуға барынша тырысыңыз. Сол айшықты белгіңізді, қасиетіңізді өзіңіздің ерекшелігіңіз деп бағаласаңыз, сіз басқалардан артық екендігіңізді сезінетін боласыз. 2. Басыңызды «имеңіз». Барлығынан алда болуды қалайтын қыз әрдайым алдына тік қарайды. Яғни, тым төменшіктемей, өз ойыңыздағы ашық білдіре алуыңыз тиіс. 3. Өзіңізді ешқашан «Мен көріксізбін» деп кемсітпеңіз. Егер де осындай ой санаңызға қалыптаса бастаса, жасанды бет-әлпетпен жүрген, қолдан жасап алған сұлулықтың әсерінен табиғи жаратылысына қарсылық танытқан әйел-қыздардың қазіргі өмірі жайлы ойланыңыз. Денсаулығына да, бет терісінің уақытынан бұрын тозғанына да себеп болған «қолдан жасалатын сұлулық» себеп болып жатқанын естен шығармаңыз. 4. Белсенді болыңыз, өзіңізге деген сенімді одан әрмен күшейте түсу үшін жұмыс жасаңыз. Үнемі сәттілік сізге жолдас болмаса да алған бетіңізден қайтпай, мақсатыңызға жетуге бір қадам жақындай түсіңіз. 5. Өзгенің сөзін бөлмеңіз, мұқият тыңдаңыз. Және айналаңыздағы адамдардың пікірін құрметтеңіз. 6. Бір орында тұрақтап қалмаңыз. Үнемі ізденісте болу, өзіңізді дамыту, жетілдіру сіздің сұлулығыңыз бен өзіңізге деген сенімділігіңізді арттыра түсетініне күмәніңіз болмасын. Бірсыдырғы өмір адамды тез шаршататынын ұмытпаңыз. 7. Қас күтімін қазірден бастаңыз. Өйткені, қиылған қас пен мойылдай қара көздер қыз баланың сұлулық қаруы деп саналады. Қыз бала үшін тазалық пен ұқыптылық, өз бойыңызға селқос қарамау ең керекті әдет. 8. Өз бойыңызға күтім жасаумен қатар, иіссуды да дұрыс таңдай біліңіз. 9. Баттасқан бояу сіздің жасыңызды өз қатарыңыздан әлдеқайда үлкен етіп көрсететінін есепке ала отырып, опа-далапты да аз қолданып, жеңіл ғана боянсаңыз жеткілікті. Есесіне, таза ауада көбірек болсаңыз, бұл жүзіңіздің тынық болуына көмектеседі. Жастық шақтың өз сұлулығын жасыруға әуестенбегеніңіз жөн. 10. Ең маңыздысы, білімге деген ізденістен басқа да қызығушылықтарыңызды жүзеге асырыңыз. Мәселен сіздің қолыңыздан келетін істің бірі тоқу, тігін немесе тәтті тоқаштар пісіру болуы мүмкін. Ал кез-келген жігіт осындай "қолы гүл" қызды жар етіп алуды арман етеді. 11. «Сәнде екен» деп өзіңізге жараспайтын немесе басқалардың барлығы киіп жүрген киімді киюге құмартпаңыз. Өйткені, бір-біріне ұқсайтын киімдерді көру жалықтырарлық іс. 12. Жүріп келе жатқанда қадамыңызды «бақыламаңыз». Яғни, аяғыңыздың астына емес, еңсеңізді тік көтеріп жүру дене бітіміңіздің сымбаттылығын сақтауға септігін тигізеді. 13. Үлкен өлшемдегі киім қыз баланы қалай ұсқынсыз етіп көрсетсе, сөмке де солай. Үлкен көлемді сөмкелерге құмар болмаңыз. Кішкентай сөмкелер қыз баланың нәзіктігін одан сайын айшықтай түсетіні есіңізде болсын. 14. Кітап оқыңыз. Көбірек кітап оқу, кітапқа құмарлық дүниетанымыңызды кеңейте түседі. Ал дүниетанымы кең адам өзгелермен емін-еркін сұхбат құра алады. 15. Айқын мақсатыңыз болсын. Ойлағаныңызға жету үшін белгілі бір мәреге жетуге талпыныс қашанда керек. Сол мәреге жеткенше тынымсыз болсаңыз, діттегеніңізге міндетті түрде жетесіз. 16. Азық-түлік таңдауды үйреніңіз. Әрбір қыз бала осы жаста тым құрығанда үш түрлі тағам дайындауды білуі шарт. 17. Әдемі шаш та қыз баланың көркі екені рас. Бірақ, солай екен деп күнделікті шашыңызды ыстық үтікпен тегістеп, феннің көмегімен көлем беріп немесе шашыңызды бұйралағыштың көмегімен күн сайын сәндеп жүрудің қажет жоқ. Тек айтулы күндерде, той мен мерекелерде ғана ол жарасымды. Ал жәй күндері шашыңызды жәй ғана жинап жүрсеңіз, шаш гигиенасын сақтасаңыз жеткілікті. Өйткені, жасыңыз отызға жетпей төгіле бастаса, сынғыш болса, әлгі «сәндеудің» әсері. Сондықтан, таза шаш әрқашан өз көркін жоғалтпайды.

💍 Алтындарым жылтырасын десеңіз Сізге керегі 🔸 1 ас қасық тұз 🔸 1 ас қасық сода 1 🔸 1ас қасық ыдыс жуатын сұйықтық 🔸 1 стакан су 🔸 1 үзім алюмин фольгасы Тазалаудың жолдары: 1.Суды жылытқышта 1-2 мин ысытыңыз.. 2.Алюмин фольгасының бір үзімін жыртып алыңызда стқанның немесе кесенің түбіне төсеңіз. 3.Ысыған суымызды ыдысқа құйып тұз,сода,ыдыс жуатын сұйықтықты құйыңыз.Сосын алюмин фольгасының үстіне алтындарыңызды 5-10 минутқа салып қойыңыз. Алтындарды 10 мин кейіп алып салқын сумен шайып,құрғақ шүберекпен сүрткен абзал.

ҚҰРМА ЖЕМІСІНІҢ ШИПАЛЫҚ ҚАСИЕТТЕРІ: МИДЫҢ ЖҰМЫС ІСТЕУ ҚАБІЛЕТІН АРТТЫРАДЫ. Есте сақтау қабілетін жақсартады. ҚАТЕРЛІ ІСІКТЕН САҚТАЙДЫ. Талшықты жемістердің қатерлі ісікке шалдығу қаупін төмендететін зерттеулер көрсеткен. Құрмаларда көп мөлшерде талшық болады. ХОЛЕСТЕРИНГЕ ПАЙДАЛЫ. Жүрек-қан тамырларының қатаюының алдын алады. Одан бөлек қанды тазалайды және қан қысымын да реттейді. ҒАЖАП ЖЕМІС. Зерттеулер нәтижесінде құрманың антисептик дәрі екені, жараларды тез жазатын, сүтті арттыратын, нәрестені қоректендіретін, құрамындағы калий балалардың өсіп-жетілуін қамтамасыз ететін таптырмайтын азық екені анықталған. КАРОТИННІҢ КӨПТІГІ ТЕРІГЕ ДЕ ПАЙДАЛЫ. Бетке безеу шыққанда, бетте ұсақ тесіктер пайда болғанда олармен бірден-бір күресуші құрма жемісі болып табылады. Бұл жемістен бетке маска жасаған да, денеге арналған гель қолданған да пайдалы. Ол денені ылғалдандырады және жасартады. ҚАН АЗДЫҚҚА ПАЙДАЛЫ. Темірге бай болғандықтан бір адам күніне 15 дана құрма жесе, денедегі темір қажеттілігін қамтамасыз еткен болады және темір жетіспеушілігінен пайда болатын аурулардан сақтанған болады. БАУЫРДЫҢ ЖҰМЫСЫН ЖАҚСАРТАДЫ. B1, B2 витаминдерінің қатар кездесуі бауырды сауықтырады. Бауыр суық жемістерді жақсы көретіндіктен құрманы қауын, қиярмен жеген жақсы болады. АСҚАЗАН ЖАРАСЫН ЕМДЕЙДІ. Асқазан жұмысын жақсартады. Кейбір мемлекеттерде асқазан жарасын емдеу үшін құрма арнайы тәжірибеден өткен. АС ҚОРЫТУҒА ПАЙДАЛЫ. Тойымдылық қасиеті өте жоғары. МИДЫ ЖӘНЕ ЖҮЙКЕ ЖҮЙЕСІН ТЫНЫҚТЫРАДЫ. Олардың жұмыс істеу қабілетін жақсартып, сергіткіш әсер береді. БРОНХ ПЕН ӨКПЕНІҢ ҚАБЫНУЫН САУЫҚТЫРАДЫ. Жеміс бета-каротинге бай болғандықтан, тыныс алу жүйесін қамтамасыз етеді.

Құлпынайдың адам денсаулығына пайдасы. Құлпынай жемісін көбіне махаббат, сұлулық, жастық жемісі деп атайды. Ал оның не үшін олай аталатынын бәріміз бірдей біле бермейміз. Оның сырын білгіңіз келсе, мына мақаламызды мұқият оқып шығыңыз. Өйткені біз бүгін сіздерге бұл жемістің адам денсаулығына пайдасы туралы айтатын боламыз. 1. Құлпынай жүрек-қан тамырлары ауруларының алдын алады Бүгінгі таңда бүкіл әлем бойынша жүрек-қан тамырлары ауруларынан қайтыс болып жатқан адамдар саны күн санап көбейіп келеді. Егер бұл жемісті өзіңіздің ас мәзіріңізге қосатын болсаңыз, аталмыш аурудың алдын алуға болады. Өйткені оның құрамында холестерин деңгейін төмендететін эллаговалық қышқыл бар. Сонымен қатар құлпынайдағы С дәрумені қан тамырларын қалыпты деңгейде ұстайды. 2. Құлпынай жемісі беттегі пигменттік дақтарды кетіреді Егер теріңізді ағартып, секпілдер мен пигменттік дақтардан құтылғыңыз келсе, бетіңізге құлпынайдан маска жасаңыз. Алайда әуелі білегіңізге немесе басқа жеріңізге жасап көріңіз. Егер бәрі жақсы болса, бетіңізге сала беріңіз. Мұндай масканы аптасына 1-2 рет жасап тұрсаңыз дұрыс болады. 3. Құлпынайдан жасалған маска безеу мен қабынуға қарсы көмектеседі Егер теріңізге түрлі бөртпелер шығып мазалайтын болса, онда ойланбастан құлпынайдың түйінінен маска дайындаңыз. Себебі оның құрамында тері ауруларымен белсенді күресетін антиоксиданттар бар. 4. Бұл жеміс кәріліктен де сақтайды Құлпынайдағы антиоксиданттар бос радикалдарға қарама-қарсы әсер етеді. Сондықтан кәріліктің ауылы алыстайды. Ол үшін түскі тамағыңызды ішіп болғаннан соң 40 минуттан кейін құлпынай жеуіңіз керек. 5. Құлпынай тісіңізді ағартады Құлпынайдың құрамындағы С дәрумені тісті сарғаюдан құтқарады. Оны тұтыну арқылы сіз белгілі бір уақыттан кейін тісіңіздің ағарғанына көзіңіз жетеді. 6. Көздің көруін жақсартады Жыл өте келе көзіңіздің көруі де нашарлай түсетіні анық. Ол кезде құлпынайдағы С дәрумені, органикалық қышқылдар, флавоноидтер түрлі көз ауруларына қарсы көмектеседі. Құлпынай жеп сұлулығыңызды сақтаңыз және денсаулығыңызды күтіңіз!

Дертті тілге қарап анықтауға болады...... Тілге қарап ағзалардың қалпын анықтауға болады. Сау адамның тілі қызғылт, болар-болмас ақ қатпарлы болып келеді. Ал тілдегі патологиялық өзгерістер мыналар: Ақшыл қалың қатпар – асқазанның секреторлық қызметінің бұзылуының белгісі. Тілдің қараюы – антибиотиктерді шектен тыс қабылдау немесе дәрумендердің едәуір жетіспеушілігі кезінде байқалады. Тілдің сарғыштануы – бауыр мен өт қабының аурулары кезінде немесе темекі шегу, кофе ішу нәтижесінде болуы мүмкін. Қоңыр тіл – ішек қызметінің бұзылуынан болатын өзгерістер, дәрілерге аллергияның нәтижесінде де болуы мүмкін. Тегіс жылтыр тіл - бауыр қызметінің көрінісі. Тілдің құрғақтығы ұзақ уақыт бойы сақталса, ол қант диабетінің әсері болуы мүмкін. Жарық тіл – асқазан, ішек жолдарының бұзылыстарынан пайда болады. Таңертеңгілік ұйқыдан тұрғанда тілде тіс іздерінің болуы шаршаудың және жүйке күйзелістерінің белгісі. Ақ немесе сарғыш-қоңыр қалың қабықтың болуы – иммунитеттің әлсіреуі немесе асқазан-ішек жолдары ауруларының көрінісі болуы мүмкін. Қалың қатпармен қоса, ауыз қуысында ойық жаралар болып, тәбет тің нашарлауы байқалса, ішектің қабынуы немесе ойық жара бар болуы мүмкін. Бұл белгілер түндегі және ашыққан кездегі және тамақтанудан 2-3 сағаттан кейін пайда болатын ауру сезімімен бірге болса, дерттің шынымен-ақ болуының мүмкіндігі 100 пайызға дейін жетеді дейді дәрігер мамандар.

Басыңыз ауырса... Әлемдегі әрбір бесінші адам бас ауруынан зардап шегеді екен. Олардың көбі – бас сақинасы ауруына шалдыққандар. Алайда жай күнде басымыз ауыра бастаса, дәрі-дәрмекке жүгінеміз. Оның ішінде кейбірі денсаулыққа кері әсер ететіндіктен, дәрі-дәрмексіз де емдеуге болатын ем-шара түрлерін назарларыңызға ұсынамыз. 1. Қатты бас ауырғанда желкеден бастап белге дейін массаж жасап, басуға болады; 2. Күніге таңертең 1 стақан сүтке 1 ас қасық бал салып, 0,2 гр тасдәріні (мумие) қосып ішу керек; 3. Бастың ауырған тұсына қырыққабат, өгейшөп, жалбыз жапырақтарын басады; 4. Киікоты (душица) жапырағын майдалап турап, иісін иіскеп бас ауруынан арылуға болады; 5. Қыша қағазын 15 минут желкеге қойып бас ауруын емдеуге болады; 6. Картопты домалақ әрі жұқа етіп турап бастың ауырған тұсына таңса шипа болады; 7. Қатты уайымдап, ойланғаннан бас ауырса, жылы бұлау қабылдап, аяқты ыстық суға 15-20 минут салып отырады. Содан соң 1 стақан қайнаған ыстық суға 1 шай қасық жалбыз ұнтағын салып демдеп, ыстық күйінде ішеді; 8. Құлақтың тесігіне сиятындай етіп мақта орайды да, оны қызылша немесе пияз шырынына малып құлаққа тығып қояды. Сосын басты жүннен тоқылған орамалмен байлап тастайды. Бұл тәсіл бас ауруынан толығымен айықтырады; 9. Бас ауруын емдеудің тағы бір тәсілі – пиязды екіге бөліп самайға 15-20 минут басады; 10. Алма сірке суынан дайындалған мұзбен маңдай, самай, желкені ысқылап сүрту керек; 11. Арнайы медициналық балшықты маңдай, желке, самайға жабыстырып жату керек; 12. Ас тұзын қалтаға салып 2-3 минутқа мұздатқышқа қояды. Сосын оны бастың төбесіне басып, жатып демалу керек. 10 минуттан соң осы тұзды көзді жұмып сыртынан 10-15 минут басады; 13. Аяқ, тобық және саусақтарға бар күшпен жылдам 15-20 минуттан массаж жасайды; 14. Лимон қабығын самай мен маңдайға басады; 15. Ыдысқа салқын су құйып, қолды 2-3 минут салады. Енді қолды шығарып 1 минуттай кептіреді. Осы емді 3-4 рет жасап бас ауруынан арылуға болады. Ал сіз бас ауырғанда не істейсіз? Дәрі ішпей, ауруды басу үшін қандай әдіс-тәсілдерді қолданасыз?

🍎 Шаш шаятын сұйықтық дайындайық 🍎 Үй жағдайында шашқа күтім жасау жолдары өте көп. Бүгінгі материалда шаш шаятын сұйықтық (ополаскиватель) дайындауды көрсетеміз. Бұл сұйықтықты дайындау жеңіл әрі қолжетімді. Оны дайындау үшін алма мен су ғана қажет. ✅ 2-3 алманы жуып тазартып аламыз. ✅ Алманың қабығын ашамыз. ✅ Алманың қабығын ыдысқа салып, оған 1 л ыстық су құямыз. ✅ Ыдысты отқа қойып, қайнаған соң отта 5 минуттай ұстаңыз. ✅ Ыдысты оттан түсірген соң 15-25 минут аздап суығанша күтіңіз. Содан соң ішіндегі қабықтарды сығып алып тастаңыз. Сұйықтықты басқа ыдысқа құйып алыңыз. Жуылған шашты осы дайындаған сұйықтықпен шайыңыз. ✅ Бұл сұйықтықпен шайған соң, шашыңыз тез таралады. Ол шашты жылтырап, жібектей жұмсақ болуына көмектеседі. Ескере кететін жайт, алма таңдауда үй бақшасында өскен алма болғаны дұрыс. Себебі үйдің алмасы дәрумендерге толы болады. Жақсы нәтижеге қол жеткізу үшін уақытылы бірнеше рет қолдану қажет екенін ұмытпайық.

💐 Шаштағы бояуды кетірудің 4 тәсілі 💐 Сұлулық салонына шашымызды бояту үшін барған кезде, нәтижесінің жақсы болатынына сенеміз. Алайда рәсім аяқталған соң көңіліміз толмайтын кездер болады. Мүмкін түсін өзіңіз қате таңдаған боларсыз? Образыңызға қаншалықты сай келетінін ескермеген шығарсыз? Бұдан өзге шаштаразыңыз қателік жасауы да мүмкін. Кейде бояу мен қораптың сыртындағы түс сай келмей жатады. Қандай жағдай болмасын, уайымдауыңызға себеп жоқ. Бояу – мәңгілік тұратын зат емес. Ол небары бірнеше аптадан кейін толықтай кетеді. Ал бұл процессті төмендегі бірнеше кеңестің көмегімен жылдамдата аласыз. ✅ Әдетте шаштараздар мұндай жағдайда бояуды химиялық жолмен кетіруді ұсынады. Асықпаңыз, сіз онсыз да шашыңызға зақым келтірдіңіз. Енді оларды жасанды жолмен тағы бір мәрте «қинаудың» қажеті жоқ. ✅ Бояудың қанықтығын үй жағдайындағы бірнеше тәсілмен төмендетіп көріңіз. Әрине, қара шашыңыз сарғыш түске боялады деп айта алмаймыз. Алайда шаштың түсін ашық қылуға септігін тигізетіні анық. Бір рәсімнің аздық ететінін ескеріңіз. Жақсы нәтижеге қол жеткізу үшін оны бірнеше рет қайталауыңыз керек. Есесіне шашыңыз алғыс білдіреді. Себебі осы тәсілдің көмегімен оларды емдеп аласыз. ✅ Қара және қызыл түсті бояулар шаштың тереңіне сіңіп қалатындықтан, бұл рәсімдерді бірнеше рет қайталауыңызға тура келеді. ✅ Маймен жууу. Коньяк пен майды бірдей мөлшерде араластырып, артынша шаштың түбінен бастап жағыңыз. 3-4 сағаттан кейін масканы жуып, артынша бальзаммен шайыңыз. Бұл үшін ошаған майын пайдалануыңызға болады. Ол шашты емдеп, қалыңдатады. ✅ Содамен жуу. Сүйікті сусабыныңызға 1:1 мөлшерінде ас содасын қосыңыз. Оның көмегімен шашыңызды жуып, артынша бальзаммен шайқаңыз. Сусабынды пайдаланбай соданың өзімен жусаңыз да болады. Жарты стақан суға 2 ас қасық сода жеткілікті. Сода шашты құрғатып жіберетіндіктен, кондиционер пайдалануды ұмытпаңыз. ✅ Балмен жуу. Бұл тәтті тағамға аллергияңыз болмаса, бояуды кетіруге көмегі мол. Балды дымқыл шашқа жағып, басыңызды орамалмен ораңыз. Осы күйіңізде ұйықтай берсеңіз болады. Артынша балды таңертең жуыңыз. Мұндай рәсім шашыңызды емдеп қана қоймай, табиғи түсіңізді жылдам қайтаруға көмектеседі. ✅ Айранмен жуу. Оның шашқа тигізер пайдасы мол. Жарты стақан айранның үстіне 2 жұмыртқа, лимон шырынын және 4 ас қасық арақ, 2 ас қасық майлы шашқа арналған сусабын қосыңыз. Жақсылап араластырған соң шашыңызға жағыңыз. Артынша шашыңызды целлофанмен ораңыз. Мұндай масканы таңға дейін ұстауыңызға болады. Кем дегенде 4 сағат ұстауға тырысыңыз. Шайған кезде жылы суды пайдаланыңыз. Аталған рәсімді күнде қайталайтын болсаңыз, бір аптаның ішінде шашыңыздың бұрынғы қалпына келе бастағанын байқайсыз.

Құрметті қыз келіншектер сіздерге дайын Мастер класс рецептерін ұсынамын бар болғаны 500 тг. Қыз келіншектер тапсырысқа пісіріп жүрген тәттілердің рецептімен бөлісемін, сіз білмей жүрген барлық сырларын ашатын қазақша түсірілген видео курс рецептерін сатамын. Осы мастер классты қарап, әрі қарай өзіңіз заказ алып кішкене табыс көзіне айналдыруға болады немесе әрмен қарай шексіз осы курстарды сата аласыз! Телеграм преложениясы арқылы ашылады маган ватсабқа жазыныз 87053081010 Онлайн мастер класс мәзірі: 1.Орео торты🍰 2.Творожный чизкейк🥧 3.Медовик(цифра)🍩 4.Тирамису 🥞 5.Сникерс 🎂 6.Салат по тайский🥗 7.Дапанджи🥘 8.Конфетный букет🍡 9.Творожный торт🥧 10.Черный лес🎂 11.Италья салаты🥙 12.Люля кебаб🍖 13.Шеколодный чизкейк 14.Молочная девочка 🍪 15.Конфетный ананас 16.Яблочный пирог🍍 17.Кукси🍝 18.Лазанья 19.Салянка🍛 20.Красный борщ🍜 21.Чечевешный суп🥘 22.Курник🍗 23.Лағман🥘 24.Вупи пай🥞 25.Жаппа🌮 26.Панкейки🥞 27.Рафаэло торты🎂 28.Красный бархат🍰 29.Хычины🍮 30.Порционный десерт🍮 31.Сүтті қыз🥛 32.Королевский салаты🥗 33.Балды торт 34.Цезарь салаты🥐 35.Вупи пай🥞 36.Сырники🧀 37.Капкейки🥨 38.Капкейкидің крем🥣і 39.Палау🍚 40.Муссовый торт🍙 41.Етті пирог🍘 42.КласКлассикалық чизкейк 🍩 43.Өзбек самсасы🍥 44.Кукла торты🎂 45.Машина торты🍭 46.Сан және әріп торты🍯 47Пицца🍕 48.Макаронс🍡 49.Пекин салаты🍜 50.Люля кебаб🍛 51.Фисташковый рулет🍡 52.Қазан кебаб🥧 53.Тирамису🍰 54.Фисташковый торт🥟 55.Сникерс торты🍩 56.Сәбіз торты🍝 57.Малибу салаты🍜 58.Пирожный Шу🍤 59.Лағман 🍩🎂🍰 60.Мастикалы торт🥙 61.Цезарь салаты🥩 62.Теплый салат🍳 63.Мясо по тайский🍔🌯 64.Микс салаты🥚 65.Манхитовый браслет🥑 66.Италия салаты🥦 67.Вечо салаты🥝 68.Белая роза салаты🥗 69.Ачучук салаты🥣 70.Ананас салаты🍍 80.Свекло салаты🍅 81.Баклажан салаты🍆 82.Юпрэ салаты🍉 83.Леди энд джентельмен салаты 84.Праздночный бар салаты🍒 85.Рис🍚 86.Дапанджи🍛 87.Люля кебаб🍡 88.Овощной гарнир🥗 89.Яблочный торт🥑 90.Песояная самса🍔🎂 91.Слоеная самса🥩 92.Мясной пирог🍜 93.Шаганэ торты🍤 94.Ванильный капкейки🥟 95.Пирог с курагой🍤 96.Рогалики🍰 97.Эскимо торты🎂 98.Пирожки🍡 99.Етті бәліш🌯 100.Пирог с 2 начинками🥧 101.Турецкий самса🥦 100видео рецеп 76жазбаша барлыгы 176рецепт 500тг What's up нөмер 87053081010 жазыныз

Қымбат дәрінің әлдеқайда арзан түрінің тізімі Қымбатшылық әрқашан сапа көрсеткіші емес екені бәрімізге белгілі. Дәрігер жазып берген медициналық рецептерді қолға ала отырып, қашан да сапасы жағынан қалыспайтын, бірақ әлдеқайда арзан оның орнын басатын дәрі-дәрмектер табуға болады. Құрамы бірдей активті заттардан тұратын бір-біріне өте ұқсас препараттар шығаратын өндірушілердің сәйкесінше құны әрқалай. Егер айырмашылығы болмаса, артық ақша төлеудің қажеті қанша? Қымбат дәрілер мен оларға ұқсас әрі мейлінше қол жетімді дәрілердің бұл тізімі сізге үнемдеуге көмектеседі. Есте сақтаңыз және жақындарыңызға да айта жүріңіз! Мезим 370тг Панкреатин 205тг Дифлюкан 3821тг Флуконазол 420тг Зовиракс 2635тг Ацикловир-Акри 130тг Имодиум 1230тг Лоперамида Гидрохлорид 60 тг Инфлюцид 1310тг Афлубин 815тг Кавинтон 1710тг Винпоцетин 560тг Лазолван 1285тг Амброксол 160тг Лиотон 2390тг Гепарин-Акригель 1000тг Максидекс 1020тг Дексаметазон 110тг Мидриацил 2270тг Тропикамид 1310тг Мирамистин 805 тг Хлоргексидина биглюконат 60тг Мовалис 3670тг Мелоксикам 1715тг Нейромультивит 1690тг Пентовит 455тг Нормодипин 2735тг Амлодипин 820тг Но-шпа 420тг Дротаверина гидрохлорид 70 тг Нурофен 1110 Ибупрофен 260тг Омез 1820тг Омепразол 175тг Панадол 1610тг парацетамол 275тг Панангин 1060тг Аспаркам 405 тг Плавикс 7295тг Зилт 4460тг Санорин 535тг Нафтизин 105тг Трихопол 435тг Метронидазол 60тг Троксевазин 1190тг троксерутин 390тг Ультоп 360тг Омепразол 175тг Фастум гель 1990 тг Кетопрофен 1090тг Фурамаг 2990тг Фурагин 1035тг Энап 680тг Эналаприл 80тг

СОЗЫЛҒАН, ЖЫРТЫЛҒАН ТЕРІНІ ЕМДЕУ ТӘСІЛІ... Дүниеге ұрпақ әкелу – әйел өміріндегі ең сәулелі құбылыс. Алайда, көп келіншектердің екіқабат кезінде ішінің, төсінің терісі созылып, тіпті кейбірінде жыртылады. Терінің созылуына қарсы көптеген әдістер мен кремдер ойлап табылды. Сіз де үй жағдайында теріңіздің созылғанына қарсы қоспаларды жасай аласыз. Теріңіздің созылғанын (жыртылғанын) азайтады; Сол жердің түсін білдіртпейді; Жыртылған, созылған терідегі шұңқырларды азайтады; Тері қабатының шымырлығын арттырады; Емізулі кезде қолдана беруге болады; Теріні қажетті дәрумендермен қамтамасыз етеді. Керек заттар: бір түтік балалар кремі (немесе басқа кез келген крем), мумие. Мумиенің таблетка түріндегісін емес, табиғи түріндегісін қолданыңыз. Дәріханалардан табасыз. 2-4 грамм мумиені 1 шәй қасық қайнаған суда ерітеміз. Қоспасыз мумие тез ериді. Крем мен еріген мумиені араластырамыз. Дайын болған қоспаны таусылған креміңіздің ыдысына, соған құйып қойыңыз қойыңыз. Дайын болған қоспаны күніне бір рет теріңіздің созылған жеріне жағып, сіңіп кеткенше ысқылаңыз. Ұйықтар алдында жағуға болмайды. Егер әсері тезірек байқалсын десеңіз, күніне бірнеше рет қайталап жағыңыз.

Қол терісін қабыршақтанудан емдеу Қол терісі құрғақшылықтан, химикаттардан немесе қандайда бір ауру салдарынан қабыршақтануы мүмкін. Емдеу іс-шаралары мәселенің неден туындағанына байланысты жүргізіледі. Қол терісі неден қабыршақтануы мүмкін? Қол терісі көбіне дұрыс күтім болмағандықтан қабыршақтанады. Егер күніне бір рет ылғалдандырып отыруды ұмытсаңыз, суық күндері перчатка кимегенмен қатар, қорғаушы кремдерден бас тартқан болсаңыз, үй жуғыш құралдары құрамындағы химикаттармен жұмыс істегенде немесе бау-бақша жұмыстары кезінде арнайы перчатка кимесеңіз, қолдарыңыз зардап шегетіні сөзсіз, алайда мұнымен күресу жеңіл. Қабыршақтануға таз ауруы немесе тері жұқпасы, дәрі-дәрмекке әсершілдік, тершеңдік, гипервитаминоз себепкер болғанда мәселе қиындай түседі. Бұдан басқа, қолдың қабыршақтануы генетиканың бұзылуынан, улағыш некроздан және дерматит, эритродермия, экзема, ихтиоз, псориаз сынды тері аурулары салдарынан туындауы мүмкін. Егер күтім көрсеткеннен кейін де теріңіз қабыршақтана берсе дәрігерге қаралған жөн. Себебін анықталған соң дәрігер арнайы ем жазып береді. Бұл антибиотик, стероид, тазға қарсы қолданылатын препараттар болуы мүмкін. Сонымен қатар, дәрігер қабыршақтануға бейім теріні қалай күтуі керектігі жайлы кеңесін айтады. Егер тері қызарып, жарылып кетсе, қышып дуылдаса, тартылып тұратын болса – онда тез арада дәрігер дерматологқа көрінген жөн. Тері қабыршақтануына қолданылатын халықтық ем-домдар Қол терісінің қабыршақтануын емдеуге арналған маска көбіне қолжетімді, күнделікті пайдаланып жүрген өнімдерден тұрады. Бұл: - қияр; - зәйтүн майы; - бал; - банан; - сүт; - сұлы. Жас қиярды үккіштен өткізіп, езбені қолдың зақымданған жерлеріне жағып, жарты сағат ұстау керек, кейін жылы сумен жуып жіберіңіз. Бұл қарапайым маска теріңізді ылғалдандырып, жұмсартады. Емді 7-10 күн жүргізу қажет. Қол терісінің саулығы қайта қалпына келген соң, келеңсіздік қайта қайталанбас үшін масканы араға уақыт салып, тағы жасап тұрыңыз. Сұлы қауызынан қолға арналған жылы ванна жасаңыз. Кішігірім, қолыңыз сыятындай тегенеге қайнаған су құйып, сұлы қауызын кофеүккіш арқылы үгітіп, тегенедегі суға салыңыз. Жылыған кезде қолыңызды суға салып, 10-15 минут ұстаңыз, кейін жылы сумен жуып, жұмсақ орамалмен сүртіп, ылғалдандырғыш крем жағыңыз. Сұлы ваннасы теріні жансыз жасушалардан тазартып, қолдарыңызға жұмсақ пилинг жасайды, онымен қоса теріні жұмсартып, тіртіркенуді басады. Тері қалпына келгенше масканы күнде кешке жасап отыру қажет. Сүт – тері ылғалдандырғыш тамаша құрал. Сүт пен балдан жасалған құнарлы маска қол терісінің қабыршақтануын кетіруге көмектесе алады. Сізге ол үшін майлы табиғи сүт пен сұйық бал қажет. Екі үлкен қасық сүтті бір үлкен қасық балмен араластырып, қоспаны зақымдалған теріге ақырындап уқалап, сіңіп кеткенше жағыңыз. Тітіркенген теріге жылы сүттің өзінен-ақ ванна жасауыңызға болады. Антибактериалдық қасиеті бар балды да өзін бөлек пайдалана аласыз. Қабыршақтанған теріге балды жағып, 20-30 минуттай ұстап, жылы сумен мұқият жусаңыз жеткілікті. Қолдарыңыз кепкен соң міндетті түрде ылғалдандырғыш крем жағыңыз. Балдың өзі мықты аллерген екенін ұмытпаңыз. Косметикалық құралдың құрамындағы бал кейбір кезде теріні қабыршақтандырып жіберетін қасиеті бар. Жас банан езбесі, бір шөкім қант пудрасы және бір үлкен қасық қаймақты пайдаланып қол терісіне арналған маска жасауға болады. Масканы жарты сағаттай ұстап, теріні ылғалдандырыңыз. Бұл қоспа жарылғыш құрғақ теріні емдеуге жақсы көмектеседі. Қабыршақтанған теріге зәйтүн майы да көмектесе алады. Маймен қолыңызды ысқылап, түнге қалдырыңыз. Шөппен емдеушілер жалбызды ежелден экзема, дерматит сияқты қол тері ауруларына қарсы пайдаланған. Қабыршақтанатын тері үшін де бұл таптырмас құрал. Жалбыз жапырақтарын блендермен езіп, езбені қолдың зақымданған аймағына жақсаңыз жеткілікті. 10-15 минуттан соң жылы сумен жуып жіберіңіз. Қол терісі қабыршақтануының алдын алу Қол терісінің қабыршақтануы түрлі медициналық себептерден туындамаса, оңай емделетін мәселе. Қолды ыстық сумен емес, жылы сумен жуыңыз және көктем мезгілінде күннен қорғайтын майлы кремдер, ал күз бен қыста қорғаныш кремін пайдаланыңыз. Қолды күніне тым құрығанда бір рет ылғалдандырып, аптасына бір рет арнайы маскаларды жасап отыру қажет. Сумен, химикаттармен, топырақпен жұмыс істегенде арнайы перчаткаларды киюді ұмытпаңыз. Қол терісінің күтімінде В, С, Е тобындағы дәрумендерімен, йод және темірмен құнарландыру басты фактор болып табылады. Сәбіз, бауыр, қатты ірімшік, жаңғақ, мейіз және тағы басқа дәрумендер мен микроэлементтерге бай өнімдерді жиі тұтыныңыз. Сонымен қатар жеткілікті түрде су ішіңіз, өйткені оның жетіспеуінен бірінші кезекте тері зақым шегеді.

✅Мықты адамдардың 50 әдеті ✅ Бүгін біз сіздерге мықты адамдардың әдет-машықтарын айтатын боламыз: 1. Біреулердің салы суға кеткен жерден өз мүмкіндіктерін іздейді. 2. Біреулер сәтсіздік деп тапқан нәрседен олар сабақ алады. 3. Олар жақсылап ойланып барып шешім қабылдайды. 4. Олар "алма піс, аузыма түс!" деген қағиданы ұстанбайды. 5. Қорқынышқа жол бермейді. 6. Дұрыс сұрақ қоя біледі. 7. Олар ешқашан шағымданбайды. 8. Кінәні мойындарына бірден алады және әр істеріне әр уақытта жауап бере алады. 9. Оларда керемет талант жоқ. Есесіне дәл уақытында дұрыс шешім қабылдай алатын батылдық бар. 10. Икемді, алғыр және уақытпен жүріп үйренген. 11. Олар қастарына өздері сияқтыларды жинайды. Бұл дегеніміз, өз тағдырына өздері қожайын деген сөз. 12. Олар өмірдің ағысымен кетпейді. Қолдарынан бәрі келетіндігіне сенеді. 13. Олар өз өмірлерін қалай елестетсе, солай құрайды. 14. Олар еліктемейді, өз жолдарын салады. 15. Олар ешнәрсені ертеңге қалдырмайды. 16. Олар өмірден сабақ алады. 17. Олар - оптимистер. Содан да болар, барлық нәрседен жарқын болашақ күтеді. 18. Олар сол мезетте керек болған іс-қылықтарды жасайды. 19. Олар кез келген қиындыққа бетпе-бет барады. 20. Олар қиындықтан қашпайды, керісінше... 21. Өз тағдырларын өздері жасайды. 22. Олар тосын жайттың алдын алуға үйренген. 23. Олар эмоцияның соңынан еріп кетпейді. 24. Олар байланыс құралдарын жақсы меңгерген. 25. Олар өмірлерін бір мақсаттың желісінде қояды. 26. Олар қабылдау керек шешімді табанда қабылдайды. 27. Көп адамдар жайлылықты іздесе, олар сол қиындықтардан мінездерінің ширай түсетіндіктерін біледі. 28. Олар өмірдің шынайы бағасын біледі. 29. Олар бақыт пен ақшаны, қуаныш пен тақты шатастырмайды. 30. Олар белгілі бір үдемен жүруге тырысады. 31. Олар өздеріне сенімді. 32. Олар - мейірімді және ақкөңіл. Өзгелерге көмектесуден жай тауып жүреді. 33. Олар қарапайым болып жаратылған. Керек кезде кешірімді бірінші болып сұрайды. 34. Олар кез келген ортаға тез бейімделеді. 35. Олар физикалық денеге жақсы күтіммен қарайды, бірақ көп уақыт бөле бермейді. 36. Олар әр уақытта еңбекқор. 37. Олар жақсылықтың бағасын түсінеді. 38. Олар адамдармен ашық сөйлеседі. 39. Олар күдік,күңсік ойлары аралас адамдармен араласпайды. 40. Олар керек емес нәрсеге уақыттарын сарп еткізбейді. 41. Олар біреудің ой-пікіріне тәуелді емес. 42. Олар өз шама-шарықтарына қарай жүреді. 43. Олар өздеріне тым үлкен жоспарларды қояды. 44. Олар өз сәтсіздіктеріне ақталып жатпайды. 45. Олар демалуды біледі. 46. Олар мансап пен жеке өмірді шатастырмайды. 47. Олар қай кезде де тиімді жолды іздейді. 48. Олар кез келген істі жарты жолда тастамайды. 49. Олар - күрделі бітім-болмыстың иелері. 50. Олар шынайы өмір сүре алады.

☝ Тіс ауруын басатын 7 тәсіл Тіс ауруы – күтпеген кезде келетін қонақ. Бұл мәселе сіз үшін бейтаныс болуы мүмкін. Алайда тіс – адамның ең жанды жері. Бұл жағдайды түзетіп, қорқынышты сезімнен қалай арылуға болады? Біз сіздерге ауруды бірден басатын 7 әдісті ұсынғымыз келіп отыр. ✅ 1.Тіс ауруына қарсы сарымсақ, пияз және тұз көмектеседі. Бұл тағамдарды уатып, тіске басу арқылы аурудан арыла аласыз. ✅ 2. Мақта тығынын самырсын майында жібітіп, ауырған тісіңізге немесе қызыл иекке 10-15 минут басып, 1,5-2 сағаттан соң тағы бір рет қайталасаңыз, нәтижесін көресіз. ✅ 3. Тіс ауруынан құтылуға бас бармақ пен сұқ саусақтың сүйектері кездесетін жерге массаж жасау көмектеседі. Массажды тіс ауру аймағына қарама-қарсы саусақпен жасаймыз. Әрекетті 5-10 минут сайын жасап тұру керек. ✅ 4. Ауруды жеңілдетуге белгілі бір нүктеге массаж жасау көмектеседі. Жоғарғы еріннің үстіндегі нүктені тауып, бірқалыпты массаж жасау арқылы ауруды басуға болады болады. ✅ 5. Ауруды бәсеңдетуге орамалға қапталған мұз кесектерін бетіңізге басу көмектеседі. ✅ 6. 5-6 тамшы йод пен 1 қасық тұзды алып, оны 1 стақан суда ерітіп, ауру тісіңізді шайыңыз. ✅ 7. Ауруға қарсы көмекшілердің бірі - шүйгіншөп тұнбасы мен камфор спирті. Осы тұнбалардың біріне шайылған мақтаны тісіңізге бассаңыз ауруды тежейді. Әрине, тісіміздің саулығын күтіп, тіс дәрігерінің қабылдауында жиі болуымыз керек. Алайда ауру айтып келмейді ғой? Сондай кезде сіз не істеу керектігін білесіз.

Аяқ терлеу. Аяқтағы және аяқ киімдегі жағымсыз иістен қалай арылуға болады? Аяқ терлеу.Аяқтан тердің бөлінуі табиғи процесс болып саналады, алайда кейбір адамдардың аяқтарының иісі ерекше жағымсыз шығады. Бұл кәдімгідей ыңғайсыздық тудырады – сіз осы үшін қатты уайымдай бастайсыз, аяқ киімііңізді шешуге ұяласыз, үнемі запаста нәски ауыстыруға мәжбүр боласыз және үнемі ваннаға қарай асығып тұрасыз. Егер сіз үшін аяқ киіміңіздің , аяғыңыздың сасық иісі маңызды проблемалардың бірі болып тұрса, онда біз сізге одан арылудың жолдарын көрсетеміз. аяқтың жағымсыз иісі Аяқтағы жағымсыз иістің пайда болу себептері: Аяқтағы жағымсыз иістің басты себебі қатты тершеңдік. Аяқта мыңдаған тер бездері бар, олар күніне 200 мл-ге дейін тер шығарады! Ал егер де сіз және де белсенді өмір салтын ұстансаңыз, үнемі спортпен айналысып, аяққа көп күш түсірсеңіз, олар тіпті терлейді. Негізі, бөлінетін тердің иісі жоқ, себебі тердің құрамында тек су мен тұз ғана бар. Сасық иістің көзі көбейетін бактериялар. Күні бойы барлық денеңіз терлейді. Себебі, біз үнемі жабық аяқ киім, нәски киеміз, бұл өз кезегінде бактериялардың таралуына қолайлы орта болып саналады. Сонымен, жағымсыз иістің шығуына келесідей факторлар әсер етеді: o жабық және табиғи емес теріден жасалған, ауа нашар өткізетін аяқ киім; o синтетикалық нәскилер; o өте күшті тер бөлуін тудыратын белсенді өмір салты; o қосымша тер бөлінуін тудыратын күйзелістер, қорқыныштар, қозу, жүйке жүйелерінің аурулары; Жиі душқа түсу мүмкіндігінің, нәскиді ауыстырудың, аяқ киімді ауыстырып тұру мүмкіндігінің жоқ болуы. Аяқ киімдегі жағымсыз иістен қалай арылуға болады? Аяқ киімді желдетіп тұру, жуу және кепттіру шараларын қарастыру қажет. Аяқ киімдегі жағымсыз иістен арылу құралдарының бірнеше түрлері бар, оларпдың кейбіреуі халықтық әдістер. o аяқ киімді далаға жайып қою; o аяқ киімді спиртпен сүрту; o аяқ киімді арнайы сусабынмен не арнайы құралмен жуу; o аяқ киім үшін дезодарант пайдалану; Қалай алдын алуға болады? Осы проблемамен күресудің бірнеше ақыл-кеңестерін ұсынамыз: 1. Күн сайын нәски мен колготкиді ауыстырып тұру қажет, оларды бір күннен артық кимеу керек. Тіпті , олар таза болып көрінсе де, ауыстырып киіп тұрған дұрыс, себебі ақырындап шыққан иіс келесі күні күшеюі мүмкін. 2. Нәскиді тек табиғи тканьдерден ғана , мүмкіндігінше синтетикалық материалдары барынша аз таңдаңыз. 3. Бір аяқ киімді 3жылдан артық кимеңіз. Әрбір жыл маусымына кем дегенде екі аяқ киіміңіз болғаны дұрыс, себебі желдетіп тұрғанға жақсы. 4. Ұлтарақтың жайын да қамтамасыз етіңіз, жиі-жиі ауыстырып тұрыңыз және жуып тұрыңыз. Осы проблема үнемі мазалайтындарға кеңестер: 1. Күн сайын аяғыңызды антибактериалдық сабынмен, бактериянларды өлтіретін сабынмен жуыңыз; 2. Табаныңызға тер бөлінуі дұрыс болуы үшін кремдер, құрғатушы ұнтақтар жағып тұрыңыз, мұндай кремдерді дүкендерден не дәріханалардан тауып алу қиын емес. Теймуров пастасын пайдаланып көріңіз, ол ұзақ уақытқа аяқтағы жағымсыз иісті кетіруге көмек береді. 3. Аяқтағы тер бөлінуін азайтатын дезодарант-антиперспиранттарын қолданыңыз. 4. Бор қышқылының ұнтақтарын, бүріккіштерін, тальктерді пайдаланыңыз; 5. Қатты тершеңдік кезінде аяғыңызды күн сайын марганцовканың күлгін-көк түсті ерітіндісімен жуып көріңіз не болмаса жылы сумен немесе күн сайын сірке суымен кішкентай ванна жасап көріңіз , мұны апта ішінде 15-20 минут жасасаңыз жеткілікті. 6. Түнде лаванда майын жағып қойыңыз, содан соң нәски киіп алыңыз да ұйықтауға жатыңыз. Лаванда майы бактериялардың көбеюіне ғана бөгет болып қоймай, жағымды иіс шығарады. Ал егер де жоғарыда аталып кеткен кеңестер көмектеспесе ше? Мұндай жағдайда сізге дәрігерге көріну керек, ол аса тершеңдіктің себептерін анықтап береді және арнайы препараттар тағайындап береді.

Ауру айтып келмейді Ауру айтып келмейтінін бәріміз де жақсы білеміз. Кейде өзіміз де аяқ астынан ауырып қалып, үйдегі заттармен емделіп жатамыз. - Басыңыз ауырған кезде немесе ұйқысыздық мазалап жүрсе, шетен жидегін жегеніңіз дұрыс. - Жаңғақтың қандай түрін болса да тұтыныңыз. Өйткені ол қандағы холестирин мөлшерін төмендетеді. - Егер тамағыңыз ауырса, ұйықтар алдында ара желімін ұртыңызға салып жатыңыз. Ал күндіз тамақтан соң қолдансаңыз, 2-3 күнде ауруыңыз басылады. - Қолыңызды сындырып алдыңыз ба? Гипс шешілгеннен кейін тоқыма тоқу қолыңызды тез арада қалпына келтіреді. - Күніне бір рет қызыл иегіңізді теңіз тұзымен тазалап тұрыңыз. Сол кезде тісіңіз қатты әрі қанамайтын болады. - Блефарит, конъюктавит және көз айналасының қабынуы кезінде эхинацея тұнбасы таптырмас ем. - Қатты жөтел кезінде самырсын майын 3-5 рет таңертең және жатар алдында тамағыңызға тамызыңыз. - Қанжелді (пародонтоз) ара желімінің көмегімен емдеуге болады. Оны селдір матаға орап, қызыл иектің екі жағына қоясыз. Осылай бір апта тоқтамай қайталасаңыз қанжелдің алдын алуға болады. - Егер қолдарыңыз бақшадан кейінгі жұмыстан қарайып, жай сабынмен жуғанға кетпесе, онда сабынға 1 шай қасық қант қосып жуыңыз. - Қысымыңыз көтерілді ме? Самырсын майын кішкене шақпақ қантқа тамызып, күніне екі рет сорыңыз.

Lifehack Ыдыс-аяқты жылтыратып жуу үшін, арнайы сұйықтықтарды сатып алу міндет емес. Олардың орнына кәдімгі ас содасы мен тұзды пайдалануға болды. Суды да ысытып та әуре болмайсыз, суық су жарай береді. Ол үшін ыдысқа су толтырып, ыдыстарыңызға ас содасын немесе тұзды салып, ыдысыңызды жуып шығасыз. Одан кейін бәрін жақсылап шайып алыңыз. Майлы қазан-табаларға дейін жалтырап шыға келеді. Тіпті газыңыз бен тоңазытқышыңызды да тазалап жууға болады. Пайдаңызға ассын!

Суық тигізіп алсаңыз... Егер сізге суық тиіп, дене қызуыңыз көтерілсе, міндетті түрде терлеуіңіз керек. Ол үшін басым көпшілігіміз аспирин, парацетамол немесе басқа да дәрі-дәрмек көмегіне жүгінеміз. Ал біз бүгін сіздерге өсімдіктермен тер шығарудың жолын ұсынғымыз келіп отыр. Кептірілген таңқурай жемісінен тұнба жасап ішіңіз. Жарты стақан жемістің үстіне қайнаған су құйып, 20 минут өткен соң ішуге болады. Жөке гүлінің тұнбасы. Гүлдің бір шай қасығын суға салып қайнатып, 30 минутқа қалдырыңыз. Тұнбаны күніне 2-3 рет немесе ұйықтар алдында бір рет тұтыныңыз. Тер шығарғыш тұнба №1. Таңқурай жемісі мен жөке ағашының жапырағын қосып, қайнатыңыз. Болған соң салқындағанын күтіп, 3-4 күнде жарты стақаннан ішіңіз. Тер шығарғыш тұнба №2. Жөке гүлі мен өгейшөп жапырағын араластырып, бір стақан су құйып қайнатыңыз. 20 минут өткен соң жылы шай ішкендей ішіңіз. 2 грамм камфораны 100 мл спиртпен араластырып, оған 250 мл сірке суын құйып, ұйықтар алдында осы қоспамен арқаңызды, кеудеңізді сүртіп жатыңыз.

✅Сәбиге массажды неше айлығынан бастау керек? ✅ Сәби ағзасының дұрыс өсіп-жетілуінде массаждың алатын орны ерекше. Мамандар сәбилерге 2 - 3 айлығынан бастап жасауға кеңес береді. 1,5 - 3 айлық балаға шартсыз рефлекске негізделген жаттығу жасау қажет. Сәбиге гимнастика жасағанда қозғалысының дұрыстығына назар аударған жөн. Оларға қолданылатын массаждың негізгі түрі – денесін сылап-сипау, ысқылау. 3 - 4 айлық кезінде қол-аяғын көп керіп созбайды. Себебі бұлшық еттері созылып, буыны шығып кетуі мүмкін. 3 - 6 айлық баланың аяқ-қолын айқастырып, бұлшық еттерін абайлап созғылып, саусақтарын баяу қимылдатады. 6 - 10 айлығында баланың еңбектегеніне назар аударған жөн, еңбектеу сәбидің денесінің көптеген бұлшық еттері мен қол-аяқтарының қатаюына ықпал жасайды. Осы кезеңде жаттығу жасағанда сәбимен мүмкіндігінше көп сөйлесу керек. Ересектердің көрсетуі бойынша бала кейбір жаттығуларды өзі жасайды, сондай-ақ бұл бала тілінің шығуына көмектеседі. 3-4 айлық кезінде қол-аяғын көп керіп созбайды. Себебі бұлшық еттері созылып, буыны шығып кетуі мүмкін. 10 - 14 айлығында аяғын таяқшаға дейін көтеріп жеткізу, қолынан ұстап демегенде отыру, денесін қисайту және түзету, бір нәрсеге шығу және одан түсу т.б. жаттығуларын енгізуге болады. Массаж, гимнастика жасайтын бөлмелердің жақсылан желдетілуі, ауаның ондағы температурасы 20°С-ден төмен болмауы тиіс. Жаз айларында барлық процедураны аулада, ал көлеңкелі жерде 20-22°С температурада жасау керек. Массажды биіктігі 70 см-ге жуық столға бірнеше қабат көрпе немесе жаялық төсеп жасаған ыңғайлы. Жаттығуды тамақтандыруға 30 минут қалғанда немесе тамақтанған соң 1-1,5 сағаттан кейін белгілі бір мезгілде жасайды. Әр жаттығуды немесе массаж жасауды 2-6 рет қайталайды. Жаттығудың барлық уақыты 10-12 минуттай аспауы керек

Ауруханаға қабылдауға не қажет: ең қажетті деген заттардың толық тізімі Барлық болашақ аналар босануға жақсылап дайындалуға тырысады, ал бұрыннан бала көтеріп келе жатқан аналар бірауыздан: «Тап осылай боларын мен тіпті білмедім!»-дейді Иә, шындығында да, босануға саналы түрде әрі физикалық тұрғыдан 100% дайын болу мүмкін емес шығар. Шындық әрқашан да біздің күткендегі жағдайымызбен дәл келмей жатады ғой. Бірақ, десек те қалған барлық ұсақ-түйекке назар аудара бермейтіндей тұрмыстық және материалдық мәселелерді шешіп алу маңыздырақ, ал бұл шындығында маңызды бола түсері хақ. Күйеуіңізге немесе енеңізге тап қандай ішкиім әкелсін деп телефон арқылы айтып түсіндіріп жатқан жағымды ма? Перзентханаға апаратын барлық керек-жарақты алдын ала жинақтап алыңыз, оларды ыңғайлы сөмкеге салып, көзге көрінетін жерге қойып қойыңыз. Ал ештеңе ұмыт қалдырмас үшін әрі артық нәрсе ала бермес үшін, сіздерді «ауруханаға қажет заттарды тізіміне» үшін дайындадық»: Құжаттар Айырбас картасы Паспорт Міндетті медициналық сақтандыру полисі Босану сертификаты Қадағалау орны бойынша әйелдер консультациясынан жолдау қағазы (егер патология бөліміне көшіретін болса) Зейнетақы қорының сақтандыру куәлігі (егер босану сертификаты болмаса) Босануға келісімшарт (егер босану ақылы болса) Қосымша зерттеулер мен талдаулардың нәтижелері (егер сондай болса) Босануға дейінгі бөлімге не алып бару керек Егер қандайда бір себептермен сіз перзентханаға ертерек барып жататын болсаңыз, Х уақытына дейін өзіңізді барынша жайлы сезінетіндей, қолдан келгеннің барлығын жасап алуыңыз керек болады. Сізге керек болатын: Түнгі іш көйлек Халат немесе спорт костюм (соны кигенде жайлы сезінетіндей) Шұлықтар Шәрке (душта суланбайтындай бәрінен дұрысы резеңке шәркелер) Телефон зарядтағышымен бірге Гигиеналық заттар (тіс щеткасы мен пастасы, сусабын, душқа арналған гель, ысқылағыш, бритвалы станок) Кітапша, плеер, журналдар – сіздің ішіңізді пыстырмас керектінің барлығы Сіз ауруханаға сіздермен қабылдау қажет қандай Тікелей босанатын бөлімге сізге тек бәрінен бұрын ең керектіні алуға ғана рұқсат береді. Қалған басқаларын сізге кейін әкеле алады. Газсыз су (2 бөтелке, 0,75 л) Резеңке шәркелер (егер босану кезінде жаныңызда күйеуіңіз болса оған да шәркелер керек болады) Мобильдік телефон зарядтағышымен бірге Жұмсақ қағаз сүлгілер Варикозға қарсы шұлықтар (Егер флеболог жазып берген болса) Босанғаннан кейінгі бөлімге не апарылады Заттар салынған сөмкені жабыңыз да, үйде нағыз көрінетін жерге іліп қойыңыз және оны күйеуіңізге немесе басқа туысыңызға нақ керекті мерзімде әкелуге тапсырып қойыңыз. Сізге керектісі: Селдір біржолғы ішкиімдер (күніне 2-3 дана) немесе ұзақ киілетін (2 дана) Гигиеналық төмеселер (2-3 қорапша), мәселен, Always Ultra Super Plus немесе Night Кеудеге арналған төсемелер Қоректендіруге арналған бюстгальтер Сусабын Балалар кремі (соншалықты көп крем түтікшелерін алмас үшін сізге де, мысалы кеуде ұшына, және нәрестеге де ортақ келетіндей балалардың әмбебап кремін алыңыз) Бактерияға қарсы сабын Тіс щеткасы мен пастасы Шаштарақ пен шашқа арналған жұмсақ резеңке Кір киімдер салатын пакет Халат пен түймелі ішкиімдер (аурухананың киімдерін кигіңіз келмеген болса) Босанғаннан кейінгі бандаж (сізге кесарево жасалса, онда босанған соң) Сүтсорғы (нағыз керекті зат, бірақ сатып ала аламасаңыз ренжімеңіз. Сізге онсыз қалай қалай әрекет ететінін айтып береді) Ыдыстар: тәрелке, күрішке, қасық, шанышқы (өз ыдысыңыздан ғана ішіп-жегіңіз келсе) Дымқыл әжетхана қағазы Орамал (аурухананікін пайдаланғыңыз келмесе) Балаға не керек болады: Біржолғы Pampers жаялықтары (күніне 5-6 дана). Мөлшерлемесін таңдағанда, соңғы рет УЗИ көрсеткен салмаққа негізделіп алыңыз. Егер нәресте тым кішігірім болатын болса (2,5 кг аз болса), сізге нөлдік мөлшері керек болады, ал егер 2,5 бастап 5 кг дейін болса, онда бірінші мөлшерлі Pampers сатып алыңыз. Иіссіз дымқыл сүлгілер, мысалы, Pampers Sensitive Жөргек пен киім-кешек (баскиімі (2 дана), шұлықтар (2 қоспақ), кимешек, боди немесе комбинезон (2-3 дана) және қолғапшалар). Бұл ретте кейбір перзентханаларда сізге жөргек пен киімдерін өздері беруі мүмкін, сосын нәрестеге жайлы болатындай қалайша ыңғайлы құндақтауды үйретеді. Емізік. Егер сіз нәрестені емізікке үйреткіңіз келетін болса, онда олардың бірнеше түрін өзіңізбен сатып алыңыз. Нәрестелер бұл тұрғыда өте таңдампаз келеді. Түрлі нысандарымен және материалдарымен сынақ жасап көріңіз Шығарғанға не алу керек Бұл заттарды алдын ала даярлап қойып, тек шығатын күні алдыртыңыз. Сіз қажет болатын: Маусымына қарай киімдер мен аяқ киім Косметика (егер сіз фотоға түсуге дайындалатын болсаңыз Балаға қажет болатын: боди/комбинезон Баскиім, Шәркілер Кимешек (жеңіл әрі ауа-райына қарай болуға тиіс) Құндақ (жеңіл әрі ауа-райына қарай болуға тиіс) Автокөлік креслосы (егер такси шақыртсаңыз, міндетті түрде болуын талап етіңіз) Сәтті босану мен бақытты аналық шақ тілейміз!

ЕГЕР БЕТ ТЕРІСІ МАЙЛЫ ЖӘНЕ ҚАРА ДАҚТАР КӨП БОЛСА? Бір жұмыртқанын ақуызын алып,оны шаңышқымен араластарып,беттің майлы тұсына жағып,ақуыз қатқанша 10минут күтініз.Сосын оны алдымен жылы сосын салқын сумен жуып тастайсыз.Ақуыз бетті тазартып,қара дақтан арылтады. ЕГЕР БЕТ ТЕРІСІ ҚҰРҒАҚ БОЛСА. Дәл жаңағыдай әдісті істейсіз,бірақ ақуыздын орнына жұмыртқанын сары уызын пайдаланыңыз.

Ақша бақылауда болғанды ұнатады. «Ақша жинау үшін міндетті түрде табысты көп мөлшерде табу керек» деген жалған сөз. Кез келген адам ақша жинай алады... Табысты қанша табатындығыңыз емес, оны дұрыс жұмсай білуіңіз маңызды. Жастайыңыздан ақша үнемдеу мәселесін қолға алмасаңыз, болашақтағы мүмкіндіктеріңізді бағдарлауыңыз қиынға соғады. Жұмсаған ақшаңыз ауаға ұшпастан, сізге пайдасын тигізіп отыруы қажет. Жалғызбасты адамдар көп уақытын жұмыста өткізетінін біле тұра, ай сайын азық-түлік сатып алады. Олардың кейбіреулері мерзімдерінен өтіп, бұзыла бастайды. Осы секілді қажетсіз шығындардан аулақ болғаныңыз жөн. Біз миллионер болмасақ та, қажетсіз дүниелерге ақшамызды құртып, шығындаламыз. Алдыңызға мақсат қойыңыз. «Онсыз да өмір сүре аламын» деген дүниелерге ақша жұмсамаңыз. Көңіліңізді көтеріп қою үшін айына бір рет қана артық зат салып, қалған ақшаңызды бақылауға алыңыз. Жақсы киіну үшін де бар ақшаңызды жұмсаудың қажеті жоқ, бастысы талғаммен киіну. Алдыңызға 1-5 жыл аралығында орындалуға тиіс айқын мақсаттар қойыңыз. Бес жылдан соң өміріңізді қалай елестетесіз және осы уақыт ішінде не нәрсеге қол жеткізгіңіз келеді. Ол білім алу, үй, көлік болуы мүмкін. Армандарыңызға бүгінен бастап қадам басыңыз. Ақша үнемдеудің жолы: Біріншіден, 2 апта бойы ақшаңызды не нәрсеге жұмсағандығыңызды жазып отырыңыз. Ол 5 теңге болсын, 5000 теңге болсын маңызды емес. Бастысы олардың біреуін де қалдырмай жазып отыру. 2 апта уақыт өткен соң қанша ақшаңыздың ауаға ұшып, қаншасының дұрыс жұмсалғанын анықтайсыз. Табысыңызды үш бөлікке бөліңіз. Олар: шығын, кіріс, жиналған ақшалар болуы тиіс. Және олардың ортасында тепе-теңдік орнатыңыз. Жоғарыда айтылған бірінші қадамды жасаған соң, келесі айда ақшаңызды ойланып отырып жұмсаңыз. Барлығы да ақша жинау мүмкін емес деп ойлайды, алайда олай емес. Тіпті, шәкіртақы алатын студенттің өзі де ақша жинап, сүйіктісіне гүл сыйлай алады. Маңызы бар дүниелерге ақша міндетті түрде табылады. Ай сайын алатын табысыңыздың 20%-ын, одан да жақсысы, 30%-ын жинап отырыңыз. Депозиттердің рейтінгілерін анықтап, ақшаңызды банкке салыңыз. Жинап жатқан ақшаңызды жоқ деп есептеңіз. Екіншіден, "Ақша деген не?" деген сұраққа жауап беруіміз керек. «Бұл – еркіндік пен мүмкіндіктің түйіскен жері. Ақшам жеткілікті болса, тыныш ұйықтап, қанағаттану сезіміне ие боламын. Маған қымбат үйлер немесе бағалы көліктер қажет емес, бастысы әрбір жұмсаған ақшамның табыс әкелуі», - деп табысты адамдар бірауыздан жауап қайырады. Ақшаны үнемдеуді кішкентайымыздан үйретпейтіндіктен, оларды дұрыс басқара алмаймыз. Көпшілік бай болып туылғысы келеді, алайда барлығы да еңбектің жемісі. Ақша бақылауда болғанды ұнататынын есіңізде сақтаңыз.

😩 Басыңыз ауырса 😩 Әлемдегі әрбір бесінші адам бас ауруынан зардап шегеді екен. Олардың көбі – бас сақинасы ауруына шалдыққандар. Алайда жай күнде басымыз ауыра бастаса, дәрі-дәрмекке жүгінеміз. Оның ішінде кейбірі денсаулыққа кері әсер ететіндіктен, дәрі-дәрмексіз де емдеуге болатын ем-шара түрлерін назарларыңызға ұсынамыз. ✅ 1. Қатты бас ауырғанда желкеден бастап белге дейін массаж жасап, басуға болады; ✅ 2. Күніге таңертең 1 стақан сүтке 1 ас қасық бал салып, 0,2 гр тасдәріні (мумие) қосып ішу керек; ✅ 3. Бастың ауырған тұсына қырыққабат, өгейшөп, жалбыз жапырақтарын басады; ✅ 4. Киікоты (душица) жапырағын майдалап турап, иісін иіскеп бас ауруынан арылуға болады; ✅ 5. Қыша қағазын 15 минут желкеге қойып бас ауруын емдеуге болады; ✅ 6. Картопты домалақ әрі жұқа етіп турап бастың ауырған тұсына таңса шипа болады; ✅ 7. Қатты уайымдап, ойланғаннан бас ауырса, жылы бұлау қабылдап, аяқты ыстық суға 15-20 минут салып отырады. Содан соң 1 стақан қайнаған ыстық суға 1 шай қасық жалбыз ұнтағын салып демдеп, ыстық күйінде ішеді; ✅ 8. Құлақтың тесігіне сиятындай етіп мақта орайды да, оны қызылша немесе пияз шырынына малып құлаққа тығып қояды. Сосын басты жүннен тоқылған орамалмен байлап тастайды. Бұл тәсіл бас ауруынан толығымен айықтырады; ✅ 9. Бас ауруын емдеудің тағы бір тәсілі – пиязды екіге бөліп самайға 15-20 минут басады; ✅ 10. Алма сірке суынан дайындалған мұзбен маңдай, самай, желкені ысқылап сүрту керек; ✅ 11. Арнайы медициналық балшықты маңдай, желке, самайға жабыстырып жату керек; ✅ 12. Ас тұзын қалтаға салып 2-3 минутқа мұздатқышқа қояды. Сосын оны бастың төбесіне басып, жатып демалу керек. 10 минуттан соң осы тұзды көзді жұмып сыртынан 10-15 минут басады; ✅ 13. Аяқ, тобық және саусақтарға бар күшпен жылдам 15-20 минуттан массаж жасайды; ✅ 14. Лимон қабығын самай мен маңдайға басады; ✅ 15. Ыдысқа салқын су құйып, қолды 2-3 минут салады. Енді қолды шығарып 1 минуттай кептіреді. Осы емді 3-4 рет жасап бас ауруынан арылуға болады. Ал сіз бас ауырғанда не істейсіз? Дәрі ішпей, ауруды басу үшін қандай әдіс-тәсілдерді қолданасыз?

🍄 Безеуден құтылу үшін мына тағамдарды жеу керек 🍄 Әртүрлі маска жасап, иісмайлар жақсаңыз да, безеуді емдей алмауыңыз мүмкін. Егер арнайы күтім көмектеспесе, тамақтануды түзеуіңіз керек. Ол үшін мәзірге мынадай тағамдарды кіргізу керек: Таза су Газдалған сусын туралы ұмытыңыз. Бетіңіз таза болсын десеңіз, кемінде 8 стақан су ішуіңіз керек. Сорпа, тәтті сусындар су ішкенге саналмайды. Зәйтүн майы Зәйтүн майының пайдасы зор. Оны біз жиі бет, шаш күтіміне арналған ингредиент ретінде атап жүрдік. Қандай тамақ жасасаңыз да, кәдімгі майдың орнына зәйтүнді қолданғаныңыз абзал. Салаттарды да зәйтүн майымен тұздауыңызға болады. Көк шай Көк шайдың бос радикалдардың көзін жоятын қасиеті бар. Сонымен қатар ол онкологиялық ауру мен қартаюдың алдын алуға көмектеседі. Жаңғақ пен бидай Терідегі жасушалардың қалыпты болуына бидай мен жаңғақ құрамындағы селен деген зат әсер етеді. Ол бұзылған жасушаларды қалыпқа келтірумен қатар, безеуді де емдейді. Сонымен қатар жаңғақ құрамындағы омега-3 пен әртүрлі майдың көмегімен бетіңіз жұмсарады. Ет пен балық Безеуді емдеу үшін ақуызға бай тағамдарды жеу керек. Ол әрі теріні тазартады, әрі дене сымбатына да әсер етеді. Мандарин Мандариннің құрамында ісінуді басатын нобилетин мол. Ол теріні майлы ететін темірлердің бөлінбеуін қадағалайды. Сондай-ақ асқазан қыжылы мен ішек инфекцияларының алдын алуға көмектеседі. Саумалдық Оның құрамында кератин, майлы қышқылдар, антиоксиданттар, минералдар, дәрумендер мен жасұнық мол. Бұлар ішек қызметіне игі әсер етіп, ағзадағы қоқысты шығарады.

Таңертең бір стақан ыстық су ішіңіз ✅ Сіз таңертең бір стақан ыстық су ішу арқылы ішек-қарын жолдарын тазалай аласыз. Себебі ыстық су ағзадағы барлық артық заттан құтылуға көмектеседі. Сонымен қатар, ұйқыңызды ашып, ерекше күш-қуат сыйлайтын қасиетке ие. Оны таңғы ас ішерден 20-30 минут бұрын тұтынуыңыз керек. ✅ 40-50 градуста қайнаған ыстық суға бір шай қасық бал қосып ішуге де болады. Оның пайдалы тұстарына көп ұзамай көзіңіз жетеді. Өйткені бал қоспасыз, жеке тұрғанда ешқашан бұзылмайтын тағамдардың бірі. Оған қоса асқазаныңызды тазартып, ағзаңызды жасартасыз. Бір стақан ыстық су сізге бір күнге толық жететін жігерлілік пен қайраттылық береді. ✅ Назарларыңызға таңертең бал қосылған су ішудің бірнеше себебін ұсынамыз: - ағзаны тазалауға көмектеседі; - ас қорыту жолдарын жақсартады; - бауырды қалыпқа келтіреді. ✅ Суға қалағаныңызша лимон шырынын да қосуға болады: - лимон шырынының құрамында калий көптеп кездеседі. Ол тек ағзаға пайдасын тигізіп қоймай, күйзеліске ұшыраған жағдайда да көмегін тигізеді; - лимон шырыны қан қысымы көтерілуіне жол бермейді. ✅ Шетел оқымыстылары қандай да болмасын нәрсені әдетке айналдыру үшін 21 күн жеткілікті екенін айтады. Ал сіз бір стақан қайнаған суды ішуді бүгіннен бастаңыз.

Қышаның емдік қасиеті Халық медицинасында қыша жиі пайдалынатын құрамның бірі. Аяқ шаршауы 2 ас қасық қышаны 2 литр ыстық сумен араластырыңыз. Суға аяғыңызды жарты сағатқа салып, ұстаңыз. Тамақ ауруы 1 шай қасық тұз, 1 шай қасық бал, жарты шай қасық қыша, 100 мл жылы су мен кішігірім лимон шырынын араластырып, күніне 4-6 рет тамағыңызды шайып тұрыңыз. Гайморит, тұмау кезінде Матаны ыстық суға малып алыңыз. Онымен құрғақ қышаны орап, мұрныңыздың үстіне немесе екі қастың ортасына қойып, жатыңыз. Арқа ауруы, артрит, сіңірдің тартылуы кезінде Ыстық ваннаға 220 гр құрғақ қышаны қосып, араластырыңыз. 20 минуттан астам уақыт жатуға болмайтынын ескеріңіз.

Балалар үшін ен жақсы 10 тағам Сүт :Құрамында протеин, көмірсулар, А витамині, магний, кальций, фосфор және көптеген минералдар бар. Сиыр еті: Құрамында протеин, В витамині, никотин қышқылы және ферум (темір) бар. Жұмыртқа сияқты мидың дамуында үлесі бар. Айран: Құрамында кальций, протеин, көмірсу, В витамині, мырыш және фосфор бар. Балғын жеміс қосып та беруге болады. Балықтар: Протеин, ниацин, В витамині, ферум және мырышқа деген қажеттілігін кетіре алады. Құрамында омега-3 май қышқылы бар балық еті мидың дамуына және жүректің саулығына ықпал етеді. Жұмыртқа: Өте пайдалы азық түрі. Оннан астам витамин және минералдарға ие. Картоп: Құрамында калий, А витамині, С витамині, фоли қышқылы, кальций және ферум бар. Қант диабеті ауруына шалдыққандарға шипалы. Брокколи: Талшыққа толы болған брокколи, витаминдер мен минералдар қоймасы. Брокколиді піспеген түрде жеген пайдалырақ. Дәнді дақылдар: Нанда, крекерлерде және дәнді тағамдарда фоли қышқылы, мырыш, ферум және В витамині көп. Қаражидек: Денені ең жақсы азықтандыратын тағамдардан бірі. Құрамында калий, С витамині, көмірсу және антиоксиданттар бар. Сыр:Жақсы тағам. Кальций, протеин және В12 витаминіне өте бай. Сүйек құрамында болатын фосфор да табылады.

Қатты кірі ашылмайтын киімді бірнеше минут тұзды суға салып қойыңыз. Артынан жусаңыз,ешбір дақсыз тап-таза болып шығады.

Бұлшықетіңізді қатайтатын тағамдар...... 1. Сүзбе Сүзбе бұлшықет жинауға көмектеседі. Небары 150 грамм сүзбе сізге 22 грамм ақуыз береді. 2. Албырт (еті нәзік қызғылт түсті ірі қызыл балық) Албыртта ақуыз бен омега-3 қышқылы мол. Ал бұл екеуі сіздің бұлшықетіңізді өсіруге көмектеседі. Албырт ағзадағы зат алмасуды да жеделдетеді. 3. Сұлы Сұлыда дәрумендер, минералдар, ақуыздар, көмірсулар, жасұнықтар көптеп кездеседі. Ал бұл элементтер біздің денсаулығымызға өте пайдалы. Сұлы қандағы қант мөлшерін де қалпына келтіреді. 4. Қарақұмық Қарақұмық бұлшық етті қатайтатын көмірсулардың қайнар көзі. 100 грамм қарақұмық жармасында 18 грамм протеин болады. Бұл жарма диетадағы адамдарға да пайдалы. 5. Сиыр еті Сиыр етінде ақуыз көптеп кездеседі. Бұл да бұлшықетке пайдалы тағамдардың бірі. 6. Балық майы Балық майы ауыр жаттығудан кейін ағзаның қайта қалпына келуіне көмектеседі. Сондықтан, мұны жеп жүрсеңіз жиі жаттығу жасап тұруға болады. Балық майы зат алмасу процесін де жеделдетеді. 7. Күркетауық Күркетауық ақуыз бен 11 түрлі дәруменнің, минералдардың қайнар көзі. 8. Тауықтың төс еті 100 грамм тауықтың төс етінде 22 грамм ақуыз болады. Ол сіздің бұлшықетіңізді қатайтады. 9. Су Күніне кем дегенде 2 литр су ішуіңіз керек. Ол ас қорытуға да, күшіңізді көбейтуге де көмектеседі. 10. Жұмыртқа Жұмыртқаның құрамында ақуыз көп (бір жұмыртқада 6-8 грамм). Жұмыртқа дәрумендерге, темір, кальций, мырыш секілді элементтерге өте бай. Сондықтан, бұл тағам бұлшықетіңізді қатайтуға көп көмектеседі.

Шаштың ұшталуын емдейтін маска Егер шашыңыз өскен сайын ұштала беретін болса, шаштараз көмектесе алмайды. Мұндай жағдайда маска жасап, күту керек. Ол үшін 1 ас қасық қою балды 1 жұмыртқа және 2 ас қасық зәйтүн майымен сұйықтау болғанынша араластырыңыз. Шаштың бойына, әсіресе ұшталған жерлерге көбірек жағыңыз. Басыңызды сүлгімен орап, масканы 30-60 минуттан кейін сусабынмен жуып тастаңыз. Масканы айына 2-3 рет жасап тұру керек.

Ауыздағы жағымсыз иіс тек тіске байланысты емес Тісті щеткамен тазартып, ауызды бальзаммен шайып, жалбызды сағыз шайнасаңыз да ауыздан жағымсыз иіс кетпейтін кездер болады. Йога тәжірибесінде тіл тазарту процедурасы бар. Алайда көптеген адам оған мән бермейді. Тіске қарағанда тілде өңез (налет) 50 есе көп жиналады. Соның әсерінен жағымсыз иіс шығады. Осы тілдегі өңез әр түрлі бактериялардың қоректену ортасына айналады. Сондықтан тісті тазартып, тілді күтімсіз қалдыруға болмайды. Ауызды жалбызды сұйықтықпен шаю да бірнеше минутқа ғана әсер береді, алайда өңезді толықтай жоймайды. Қалай тазалаймыз? Көптеген тіс щеткасының сыртқы жағында тіл тазартуға арналған қырғыш болады. Бірақ мұндай қырғыштар да толықтай тазартпайды. Керісінше, кейбір адамдар лоқсып, құсуға дейін барады. Арнайы тіс тазартатын қырғыштар сатылымда көп кездесе бермейді. Егер тауып жатсаңыз, шеті өткір болмауын тексеріңіз. Тілді жарақаттап алуыңыз мүмкін. Тіл тазартудың қарапайым әрі қолжетімді әдісі Қарапайым шай қасықты аламыз. Ол өте үлкен және өткір болмауы тиіс. Қасықтың шетімен тіліңізді тазартыңыз. Қасықтың шетінде тіліңізді тілуі мүмкін қиықтар болмауын тексеріңіз. Қасықтың көмегімен қатты күш түсірмей тіліңіздің ортасынан шетіне қарай ысырып өңезді тазартыңыз. Жиналған өңезді қасықтан жуып жіберіп, осы әдісті қайталаңыз. Айнадан тіліңізді көріңіз, оның алқызыл және өңезсіз екенін байқайсыз. Содан соң тісіңізді тіс щеткасымен тазартып алыңыз.

Беттегі қара дақтардан тез арада құтылуға арналған маска☝ Жарты лимонды аласызда, 1-2 тамшы бал тамызып, бетіңізге жағасыз. Әсіресе мұрынға, иек астына. Жағып болғанда қара дак көп жерге, лимонды ұстап коясыз. 5 минут өткенде салқын сумен жақсылап жуып тастайсыз. Сіз сол сәтте нәтижесін байқай бастайсыз. Соған қоса лимон пигмент дақтарын ағартуға септігін тигізеді, ал бал болса бет терісін жұмсартады. Сіз сұлу болуға лайықсыз.😉

🥛 Ұйықтарда ішкен су — инсультті болдырмайды 🥛 "Бәрін білеміз", бірақ ештеңе білмейміз. Адам ағзасы күніне кемінде 2 литр суқажет ететінін білеміз, оны қай уақытты қалай қабылдауды білеміз бе? Бірден 2 литр суды алып, басымызға төңкере іше салуымыз керек пе? Кардиолог кеңесіне құлақ асайық. Оянған соң 2 шыны аяқ су ішу — ішкі ағзамыздың белсенді жұмысын қамтамасыз етеді. Тамақтанардан 30 минут бұрын 1 саптыаяқ су ішу — артериалық қысымды төмендетуге көмектеседі. Ұйқыға жатар алдында 1 стақан су — инсульт пен жүрек талмасына шалдығудың алдын алады. 1 стақаннан көп ішпеген жөн. Кешкі, түнгі мезгілде сұйықтықты көп ішу —таңертең оянғанда бетіміз бен көзіміз ісіп тұруына сеп болады.

Тырнақ күтімі туралы кеңестер. Қазіргі таңда тырнақ күтімі маңызды рөл атқарып келеді. Қыздардың көпшілігі сұлулық салонына барып, қаражат пен уақытын сарп етуде. Сол себепті үй жағдайында қалай күтім жасау керектігі туралы бірнеше кеңес бергім келеді. 1 Қолыңызды жібіту үшін түймедағы тұнбасы қосылған немесе ас содасы бар жылы суға 15-20 мин қолыңызды салыңыз. 2 Егер тырнағыңыз желініп кетсе, онда тырнағыңызды жылы тұздық суда 10-15 мин ұстаңыз немесе йод жағыңыз. 3 Аптасына 1-2 рет өсімдік немесе зәйтүн майын жағып, маска жасаңыз. 4 Егеуіштің пластиктен және жұмсақ болғаны абзал. 5 Тырнақта сарғыш түс пайда болса, оны лимон қышқылымен сүртсеңіз кетеді. 6 Бұрыңғы лактың үстіне жаңа лакты жағудың қажеті жоқ. 7 Лак кетіретін сұйықтықтың (жидкость) құрамы ацетонсыз болуы керек. Себебі ацетоннан тырнақ құрғақ, сыңғыш болып келеді. 8 Тырнағыңызға лакты боямас бұрын, оған аздап сұйықтық немесе таза спирт қосыңыз. Тырнақ күтімімен айналысып, әрқашан әдемі көрініңіздер!

Сана-сезімі мен тілінің дамуы: нәресте дүниеге келгеннен кейін 2-аптада-ақ оянғаннан кейін бірнеше минут көзін ашып жатады, қарны ашқан кезде жылай бастайды, саусағын сорады; анасы емізерде бетін солай қарай бұрып, аузын ашады, емуге ыңғайланып, жұтынады; 1 айлығында ширап, аяқ-қолын ербеңдетеді, басын жан-жаққа бұрады, түрлі-түсті заттарға көз тоқтатып қарайды; 2 айлығында дауыс шыққан жаққа мойынын бұрады, ашық түсті зат көрсетсе, емгенін тоқтатады, әр түрлі эмоциялық реакция пайда болады, өзіне қаратып айтылған сөзге езу тартып шалықтап, "гуілдейді"; 3 айлығында дыбыс шыққан жақты сезеді де, сол жаққа бұрылады, кәдімгідей күледі; 4 ай толғанда заттың қозғалысын көзімен бақылайды, бөтен адамға жатырқап қарайды, іліп қойған ойыншықрады түрткілеп ойнайды, оларды ұстайды; 5 айлығында анасы мен туыстарын жақсы таниды, өзіне қаратып айтылған дауысты ажырата алады, іліп қойған ойыншық, сылдармаққа қолын созып ұстап, көпке дейін босатпайды; 6 айлығында ойыншықтарға көңіл аударады, оларды қолына ұстап көтеріп, бір орыннан екінші жерге алып қояды, сөз буындарын айтуға алғашқы талпыныс жасайды, қасықпен берген тамақты іше алады, тағамды көргенде аузын ашады; 7 айлығында айнадағы өз келбетіне қарай талпынады, көп уақытқа дейін уілдеп "сөйлейді", бір орында тұрған затты көзімен іздейді, қолда қолға ұмтылады, сөдің жеке буындарын ("ма-ма", "а-па") жақсы айта алады; 8 айлығында ересектердің өтінішімен үйреткен қимылдарды қайталайды, көзіне түскен затты қолына алуға немесе іздеп табуға тырысады, ойыншықтарға анықтап қарайды, бір-біріне соғады т.б.; 9 айлығында әр жерде жатқан ойыншықтарды іздеп табады, кейбір сұрағаныңды орындайды, ұсақ заттарды жинастырады, жәшіктегі ойыншықтарын алып ойнайды; 10 айға толғанда қарапайым сөздерді айта алады, атаған ойыншықты өзі іздеп табады, тыйым салғанды ұғады, жасырынбақ ойнайды (бетіне жаялығын бүркейді); 11-12 айлығында көптеген заттардың атауын біледі, 10-12 сөзге тілі келеді, дене мүшелерін айырып көрсете алады, көресткен және бұрын таныс әрекеттерді қайталайды, сондай-ақ жаңадан әрекеттер жасайды т.б.

Құрметті қыз келіншектер сіздерге дайын Мастер класс рецептерін ұсынамын бар болғаны 500 тг. Қыз келіншектер тапсырысқа пісіріп жүрген тәттілердің рецептімен бөлісемін, сіз білмей жүрген барлық сырларын ашатын қазақша түсірілген видео курс рецептерін сатамын. Осы мастер классты қарап, әрі қарай өзіңіз заказ алып кішкене табыс көзіне айналдыруға болады немесе әрмен қарай шексіз осы курстарды сата аласыз! Телеграм преложениясы арқылы ашылады маган ватсабқа жазыныз 87053081010 Онлайн мастер класс мәзірі: 1.Орео торты🍰 2.Творожный чизкейк🥧 3.Медовик(цифра)🍩 4.Тирамису 🥞 5.Сникерс 🎂 6.Салат по тайский🥗 7.Дапанджи🥘 8.Конфетный букет🍡 9.Творожный торт🥧 10.Черный лес🎂 11.Италья салаты🥙 12.Люля кебаб🍖 13.Шеколодный чизкейк 14.Молочная девочка 🍪 15.Конфетный ананас 16.Яблочный пирог🍍 17.Кукси🍝 18.Лазанья 19.Салянка🍛 20.Красный борщ🍜 21.Чечевешный суп🥘 22.Курник🍗 23.Лағман🥘 24.Вупи пай🥞 25.Жаппа🌮 26.Панкейки🥞 27.Рафаэло торты🎂 28.Красный бархат🍰 29.Хычины🍮 30.Порционный десерт🍮 31.Сүтті қыз🥛 32.Королевский салаты🥗 33.Балды торт 34.Цезарь салаты🥐 35.Вупи пай🥞 36.Сырники🧀 37.Капкейки🥨 38.Капкейкидің крем🥣і 39.Палау🍚 40.Муссовый торт🍙 41.Етті пирог🍘 42.КласКлассикалық чизкейк 🍩 43.Өзбек самсасы🍥 44.Кукла торты🎂 45.Машина торты🍭 46.Сан және әріп торты🍯 47Пицца🍕 48.Макаронс🍡 49.Пекин салаты🍜 50.Люля кебаб🍛 51.Фисташковый рулет🍡 52.Қазан кебаб🥧 53.Тирамису🍰 54.Фисташковый торт🥟 55.Сникерс торты🍩 56.Сәбіз торты🍝 57.Малибу салаты🍜 58.Пирожный Шу🍤 59.Лағман 🍩🎂🍰 60.Мастикалы торт🥙 61.Цезарь салаты🥩 62.Теплый салат🍳 63.Мясо по тайский🍔🌯 64.Микс салаты🥚 65.Манхитовый браслет🥑 66.Италия салаты🥦 67.Вечо салаты🥝 68.Белая роза салаты🥗 69.Ачучук салаты🥣 70.Ананас салаты🍍 80.Свекло салаты🍅 81.Баклажан салаты🍆 82.Юпрэ салаты🍉 83.Леди энд джентельмен салаты 84.Праздночный бар салаты🍒 85.Рис🍚 86.Дапанджи🍛 87.Люля кебаб🍡 88.Овощной гарнир🥗 89.Яблочный торт🥑 90.Песояная самса🍔🎂 91.Слоеная самса🥩 92.Мясной пирог🍜 93.Шаганэ торты🍤 94.Ванильный капкейки🥟 95.Пирог с курагой🍤 96.Рогалики🍰 97.Эскимо торты🎂 98.Пирожки🍡 99.Етті бәліш🌯 100.Пирог с 2 начинками🥧 101.Турецкий самса🥦 100видео рецеп 76жазбаша барлыгы 176рецепт 500тг What's up нөмер 87053081010 жазыныз

Сусабынды қалай таңдаймыз? Сіз сусабын таңдаған кезде қандай қасиеттеріне назар аударасыз? Сусабынның сапасын қалай анықтауға болады? Бұлар кез келген қыз-келіншектің көкейінде жүрген көп сұрақтың бірі екені рас. Шашыңыз жылтырап, әдемі көріну үшін қандай сусабын керек екенін білмесеңіз, төмендегі кеңеске құлақ асыңыз. Алдымен, шаш теріңіздің типіне көңіл бөлгеніңіз жөн болмақ. Себебі дұрыс таңдалмаған сусабын шаш терісін құрғатып немесе майландырып жіберуі әбден мүмкін. Мәселен, сіздің теріңіз майлы болып, таңдағаныңыз ылғалдандыратын сусабын болса, онда тері майлылығы күшейе түседі. Себебі аталған сусабын құрамында майлы заттар болады. Кейде құрғақ шашқа арналған сусабын бас терісін одан сайын құрғатуы да ықтимал. Бұл шашқа жауапкершілік танытпайтыныңызды көрсетеді. Осы тұрғыда бас терісі мен сусабын құрамы үлкен маңызға ие. Ал сусабынды таңдап алдық, сапасын анықтағыңыз келе ме? Онда іске кірісіңіз! 1. Стақанға не кесеге су құйыңыз. 2. Суға бір қасық мөлшерінде сусабынды қосыңыз. 3. Қоспа тұнғанша 10 минут күтіңіз. 10 минут өткен соң сусабын ірімшікке ұқсас тұнбаға айналса, сусабынды тастау қажет. Мұндай сусабынның сапасы нашар. Ал сусабынның сапалы болғаны, сіздің саулығыңыз бен сұлулыңыңыз екенін ұмытпаңыз!

Шәугім тазартудың бір әдісі Уақыт өте келе шәугімнің түбіне қақ тұрып қалады. Оны тазартуға лимон қышқылы көмектеседі. Қақ – шәугімнің түбі мен қабырғаларына тұрып қалатын ізбесті тат. Ол су құрамындағы тұздан пайда болады. Қақ ағзаға енсе, бауыр мен несеп-жыныстық жүйесіне зияны тию мүмкін. Дүкенде ұсынылатын химиялық құралдар адам ағзасына зиян. Әрі ол шәугімді қаспақтан 100 пайыз тазартатынына кепіл жоқ. Сол себепті денсаулыққа еш зияны жоқ, әрі арзан құрал – лимон қышқылын пайдалануға кеңес береміз. Лимон қышқылының бір бумасын шәугімге салыңыз. Содан соң оған су толтырып, тұндырып қойыңыз. Қышқылы бар суды қайнатудың қажеті жоқ. Химиялық реакция бөлме температурасымен-ақ басталады. Тат еріген соң суды төгу керек. Содан соң шәугімге таза су құйып, 2 рет қайнатыңыз. Құрғақ матамен ішін жақсылап сүртіп шығыңыз.

1 сағат құлаққап (наушник) тыңдағанда құлақтағы бактериялардың саны 700 %-ға артады Өтінеміз құлақтарыңызды сақтаңыздар жәнеде қабырғаңызға алыңыз. Өзгелер білсін.

✅ Жаман жасушалардың ағзада құралып немесе өсуінен құтқарады. ✅ 3 ай қабылдау қажет. Денсаулық көп ұзамай қалпына келеді. Бұл ғажап. - Бізге керегі: 1 қызылша, 2 сәбіз, 1 алма. - Бәрін жуып, қабығын аршып, соковыжымалкадан өткіземіз де, шырынды бірден ішіп аламыз. - Шырынның дәмің ерекшелендіру үшін лайм немесе лимон қоссаңыз болады. ✅ Бұл ғажайып сусын, келесі аурулардың алдын алуға жақсы әсер береді: - қатерлі ісікті алдын ала емдейді. - бауыр, бүйрек және ұйқы безін түрлі аурулардан сақтайды, оған қоса ойық жараны (язва) емдеуге көмектеседі. 3. Өкпеге пайдалы, жүректің түрлі ауруларға шалдығуына және жоғары қан қысымынан сақтайды. 4. Иммунитетті күшейтеді. 5. Көздің көруі: шаршағанды және кебуден көмектеседі. 6. Физикалық ауыр жұмыстан немесе жаттығудан кейін пайда болған бұлшықет ауруларын жояды. 7. Токсиннен тазалайды, ішектердің жұмысын жақсартады. Терін нәрленеді. 8. Асқазаннан шығатын жағымсыз иісті жояды. 9. Етеккірлік шаншуды жеңілдетеді. 10. Аллергиясы бар адамдарға да пайдалы. ✅ Ең бастысы дайындаған сәтте ішіп алу керек. Сол кезде жақсы нәтиже болады.

Құрметті қыз келіншектер сіздерге дайын Мастер класс рецептерін ұсынамын бар болғаны 500 тг. Қыз келіншектер тапсырысқа пісіріп жүрген тәттілердің рецептімен бөлісемін, сіз білмей жүрген барлық сырларын ашатын қазақша түсірілген видео курс рецептерін сатамын. Осы мастер классты қарап, әрі қарай өзіңіз заказ алып кішкене табыс көзіне айналдыруға болады немесе әрмен қарай шексіз осы курстарды сата аласыз! Телеграм преложениясы арқылы ашылады маган ватсабқа жазыныз 87053081010 Онлайн мастер класс мәзірі: 1.Орео торты🍰 2.Творожный чизкейк🥧 3.Медовик(цифра)🍩 4.Тирамису 🥞 5.Сникерс 🎂 6.Салат по тайский🥗 7.Дапанджи🥘 8.Конфетный букет🍡 9.Творожный торт🥧 10.Черный лес🎂 11.Италья салаты🥙 12.Люля кебаб🍖 13.Шеколодный чизкейк 14.Молочная девочка 🍪 15.Конфетный ананас 16.Яблочный пирог🍍 17.Кукси🍝 18.Лазанья 19.Салянка🍛 20.Красный борщ🍜 21.Чечевешный суп🥘 22.Курник🍗 23.Лағман🥘 24.Вупи пай🥞 25.Жаппа🌮 26.Панкейки🥞 27.Рафаэло торты🎂 28.Красный бархат🍰 29.Хычины🍮 30.Порционный десерт🍮 31.Сүтті қыз🥛 32.Королевский салаты🥗 33.Балды торт 34.Цезарь салаты🥐 35.Вупи пай🥞 36.Сырники🧀 37.Капкейки🥨 38.Капкейкидің крем🥣і 39.Палау🍚 40.Муссовый торт🍙 41.Етті пирог🍘 42.КласКлассикалық чизкейк 🍩 43.Өзбек самсасы🍥 44.Кукла торты🎂 45.Машина торты🍭 46.Сан және әріп торты🍯 47Пицца🍕 48.Макаронс🍡 49.Пекин салаты🍜 50.Люля кебаб🍛 51.Фисташковый рулет🍡 52.Қазан кебаб🥧 53.Тирамису🍰 54.Фисташковый торт🥟 55.Сникерс торты🍩 56.Сәбіз торты🍝 57.Малибу салаты🍜 58.Пирожный Шу🍤 59.Лағман 🍩🎂🍰 60.Мастикалы торт🥙 61.Цезарь салаты🥩 62.Теплый салат🍳 63.Мясо по тайский🍔🌯 64.Микс салаты🥚 65.Манхитовый браслет🥑 66.Италия салаты🥦 67.Вечо салаты🥝 68.Белая роза салаты🥗 69.Ачучук салаты🥣 70.Ананас салаты🍍 80.Свекло салаты🍅 81.Баклажан салаты🍆 82.Юпрэ салаты🍉 83.Леди энд джентельмен салаты 84.Праздночный бар салаты🍒 85.Рис🍚 86.Дапанджи🍛 87.Люля кебаб🍡 88.Овощной гарнир🥗 89.Яблочный торт🥑 90.Песояная самса🍔🎂 91.Слоеная самса🥩 92.Мясной пирог🍜 93.Шаганэ торты🍤 94.Ванильный капкейки🥟 95.Пирог с курагой🍤 96.Рогалики🍰 97.Эскимо торты🎂 98.Пирожки🍡 99.Етті бәліш🌯 100.Пирог с 2 начинками🥧 101.Турецкий самса🥦 100видео рецеп 76жазбаша барлыгы 176рецепт 500тг What's up нөмер 87053081010 жазыныз

✨ Қыздарға арналған кішкентай қулықтар ✨ «Аяғым ұзын болып көріну үшін не істеймін?», «Арық көріну үшін қалай киінген дұрыс?», «Беті домалақ қыздарға қандай ойығы бар кофта жарасады?» - қыздардың сұлулық жайлы сұрақтары ешқашан таусылмаған. Кейбіріне бүгін жауап табылды. ✅ 1) Ақшыл сары туфли мен қысқа белдемше аяқтарыңызды ұзын етіп көрсетеді; ✅ 2) Жамбастың толықтығын тік пішіндегі шалбарлар мен джинсылар жасырып тұрады; ✅ 3) Егер беліңіз жіңішке, бірақ жамбасыңыз жалпақ болса, онда сізге клеш джинсы мен белге тағылған белдік жарасады; ✅ 4) Киімдегі ұсақ суреттер сырттан кішірейтіп көрсетеді, ал үлкен суреттер керісінше ірілетіп көрсетеді; ✅ 5) Ұзын көйлектер мен белдемшелер бойыңызды қысқартып көрсетеді; ✅ 6) Формасыз киімдер кез келген пішінді бұзып тұрады; ✅ 7) Басы домалақ, өкшесі біздей туфлилер аяғыңызды жіңішке етеді; ✅ 8) Ал басы үшкір туфлилер аяқтарды толықтау етіп көрсетеді; ✅ 9) Қара колготкилер (50 деннен аспайтын) аяқтарыңызды бір-екі келіге азытады, ал қара аяқ-киіммен үндескенде аяқтарыңыз ұзара түспек; ✅ 10) Ашық түсті колготкилер керісінше аяқтарыңызды толығырақ әрі қысқарақ көрсетеді. Бірақ, ақ сары туфлимен ұзынырақ көрінеді; ✅ 11) Мөлдір блузка сырт көзге барлық артықшылықтарыңызды да, кемшіліктеріңізді де көрсететінін ұмытпаңыз; ✅ 12) Егер киімдерді үйлестіре алу қасиетіңіз болмаса, классикалық стильдерге жүгініңіз; ✅ 13) Үш түс ережесі: бейнеңізде үштен артық жасаушы пайдаланбаңыз, әйтпегенде елдің күлкісіне қалуыңыз мүмкін; ✅ 14) Шаш үлгіңіз гардеробыңыздағы киімдермен үйлесуі керек; ✅ 15) Егер бірнеше иіс су пайдалансаңыз, иіс суды киіміңізге сеппеңіз. Иіс бір ай бойы сақталуы мүмкін; ✅ 16) Бет пішіні домалақ қыздарға V-түріндегі ойықтар келеді, ал домалақ ойық сопақ бетті қыздарға жарасады; ✅ 17) Бір ғана стильдегі киімге құмар болмаңыз, әйтпесе бейнеңіз уақыт өте келе қызықсыз болып қалады; ✅ 18) Ботфорты аяқтарды қысқартып көрсетеді; ✅ 19) Футляр пішінді көйлек арық қыздарға да, толық пішінді қыздарға да жарасады. Бірақ жіңішке белді және биязы жамбасты қыздардың үстінде тіпті керемет көрінеді.

Әтір таңдау. Жасанды әтірді анықтау ✅ Әтір таңдау тәсілдері. Қыз-келіншектерде әтірдің бірнеше түрі болуы керек. Оларды кездесулердің түріне, жыл мезгіліне, тәуліктің әр кезеңіе сай қолданады. Ал жақсы әтірдің бағасы қымбат. Сондай қымбат әтіріңіздің жасанды болып шықпауы үшін оларды сенім жерден ғана сатып алыңыз. Әтірдің тазалығына көз жеткізу үшін сатушыдан сапа сертификатын сұраңыз. әтір таңдау тәсілдері ✅ Алайда ондай мүмкіндік бола бермейді, ондайда өзіңіз ажыратып үйреніңіз: ✅ Қорабы Қорабы қатты, сапалы, жазуы айқын болуы керек. Оның сыртынан жұқа целлофан оралады. Ал кейбір өндірушілер “жасанды бәсекелестерден” сақтанып целлофанмен қаптамайтын болған, ондайда картон сапасын қарай аласыз. ✅ Жазуы Әтірдің жазуын мұқият оқыңыз. Көптеген жасанды өнім ондірушілер айтулы бренд жазуының бір ғана әрпін өзгертіп жасайды (өзгертпесе базадағы тіркеуден өтпейді). Мысалы Climat сөзінің орнына Clema, Kenzo орнына Genzo деп жазылуы мүмкін. Таза француз әтірінде “parfume”-c “e” жалғауларынсыз тек “parfum” деп жазылады. Сондай-ақ тауарды өндіруші ел, жасалған күні, жарамдылық мерзімі және құрамы көрсетіледі. ✅ Штрих код Француз әтірінің штрих-коды 3 санынан басталады. Ұлыбритания 50, Германия 400-440, Испания 80-83, Франция 30-37, Канада 00-09, сандарынан басталатын штрих-кодпен белгілейді. ✅ Құтысы Әтірдің құтысы таза, мөлдір болуы тиіс. Әтірге ешқашан металл қақпақ жабылмайды, себебі металлмен әрекеттескенде иісі бұзылып кетеді. Сондай-ақ химиялық заттар қосылған әтірдің түсі қанық болады. Алайда соңғы кездері жасанды әтірлердің сырты өте сапалы жасалынып жүр. Сондықтан әтірдің бағасы көңілден шығатындай арзан болса да күмәнмен қарағаныңыз жөн. ✅ Иістің сақталуы Таза әтірдің иісі ұзаққа жетеді. Хош иістердің ішіндегі ең қымбаты-әтір(parfum-духи), оның құрамының 30-40 пайызы хош иісті майлардан тұрады. Арнайы мерекелерде, кештерде 1-2 тамшысын сепсе, 6-9 сағстқа дейін иісі кетпейді. Күндізгі уақытта парфюмериялық су (eau de parfum- парфюмерная вода) сепкен тиімді. Алдыңғыға қарағанда бағасы арзан болғанымен, иісі жағымды. Эфир майы 8-14 % болады. Хош иіс 4-5 сағатқа дейін тұрады.

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

................Бетке үй жағдайында күтім жасауды үйренейік Бетіміздің терісін үнемі тазартып, қажет заттармен қоректендірсек, қартайған шағымызда да жас болып көріне аламыз. Ол үшін кремдер мен тониктерді жиі пайдалану қажет. Араға уақыт салып арнайы рәсімдер жасаған да жөн. Бұл арнайы рәсімдер қара дақтар мен безеуден құтылуға көмектеседі. Олай болса, кезекті материалымызда үй жағдайында бет терісін тазарту тәсілдерін қарастырайық. Есіңізде болсын: кез келген косметикалық рәсім таза бетке жасалады. Сондықтан, ең алдымен, бетті жақсылап тазартамыз. Ол үшін бетті сабындап жуып, тоникпен сүртеміз. Тоник бетке сіңген соң пилинг жасаймыз. Пилингті үй жағдайында да дайындауға болады. Жұмыртқа ақуызы мен лимон шырынынан жасалған пилинг 1 жұмыртқаның ақуызының үстіне 3-4 тамшы лимон шырынын тамызамыз. Бұл маска майлы теріге өте пайдалы. Беттегі майда тесіктерді тарылтады. Бал мен йогурттен жасалған пилинг 2 қасық бал мен 2 қасық йогуртты араластырамыз. Йогурт құрамындағы сүт қышқылы беттегі өлі жасушалардан арылуға көмектеседі. Ал бал жұмсартады. «Скраб» сөзін пайдаланбағанымызды байқаған шығарсыз. Ол теріге кері әсерін тигізетіндіктен, тазартудың барынша жұмсақ болғаны жақсы. Енді тазартудың екінші жолын қарастырайық. Бетті буландыру арқылы терідегі ұсақ тесіктерді кеңейту Косметолог мамандар түймедақтың теріге тигізер пайдасы туралы жиі айтады. Олардың сөзіне құлақ асып, бетімізді 20 минут шөп буымен буландырайық. Ұсақ тесіктер ашыла түссін десек, басымызға орамал жауып алғанымыз жөн. Дезинфекция Тері тазарту рәсімін бастамас бұрын 3%-дық сутек тотығымен теріңізді дезинфекциялаңыз. Іске кіріспес бұрын қолды спиртпен тазалап алған жөн. Кейбір әйелдер қолын да, бетін де спирттің көмегімен дезинфекциялайды. Спирт теріні қатты құрғатып жіберетіндіктен, бұлай жасамағаныңыз жөн.

Қорылдан қалай құтылуға болады? Дәрігерлер келтірген дәйек бойынша қорылдап ұйықтайтындардың басым бөлігі ер азаматтар. Жер жүзінің әрбір бесінші ер азаматы басы жастыққа тие сала қор ете қалады екен. Бірақ бұл әдеттің нақты себебі мен салдары әлі күнге дейін белгісіз. Ер азаматтың қорылы батырға тән әрекет деген түсінік бар ел арасында. Бірақ ұйқыны зерттейтін мамандар бұған кері пікір айтады. Олардың ойынша қорылдың негізгі себебі алкоголь мен шылым және артық салмақ. Қорылдың қатты дауысы қайдан шығады? Біреу мұрнымен қорылдаса, екінші адам аузымен тыныстап, қорылы таңдай бөлігінен естіледі. Сомнологтар (ұйқы мамандары) қорылдаудың себебін анықтау үшін алдымен осы дауыстың қай бөліктен шығатынын білу керек дегенді айтады. Сондықтан қорылдан құтылу оңай шаруа емес. Бірақ, қорылын бір ескертуден кейін қоя салатындар бар. Көбіне шалқасынан жатып ұйықтаған адам еріксіз қорылдайды. Ал бір жағына жантайса, қорылы лезде басылады. Дәрігерлер бұл әрекетті адамның физиологиялық шаршауынан және жоғарғы тыныс жолдарына ауаның дұрыс бармауынан туатын әдет деп есептейді. Шын мәнінде қорылдаудың негізгі себебі- артық салмақ. Ер азаматтардың дене салмағы қалыпты мөлшерден 20 % -ға артық болса, дерт жабысты дей беріңіз. Ал әйелдер қалыпты дене салмағынан 30 — 40%-ға артып кетсе, аталған әдеттің иесі атанып шыға келеді. Қорылды дерт деп отырғанымыз да тегін емес. Расымен бұл жаман әдет ауру деп есептеледі. Кез келген ауру сияқты қорылдың да екі түрі болады. Біріншісі созылмалы қорыл. Бұл жас күнінен қорылдап ұйықтайтын адамдардың дерті. Ал жедел асқынған қорылмен кішкентай балалар және қыз-келіншектер ауырады. Біріншісінің емделу тәсілі ұзақ уақытты алады. Ал екіншісін тыныс алу жолының жаттығулары арқылы емдеп жазуға болады. Қорылдаушылардың қатарында тыныштандыратын дәріні көп қолданатындар да бар. Аталған дәрі құрамындағы заттар бас бөлігінің жұмсақ тіндеріне әсер етіп, тыныс жолдарының жұмысын әлсіретеді. Әсерінен ұйықтап жатқан адам қорылдай бастайды. Сондықтан тыныштандыратын дәрілерді ұйқы алдында қолданбауға тырысу керек. Уақытша ғана қорылдайтындар бар. Бұл аллергиялық аурулармен байланысты. Әсіресе гүлдесін өсімдіктер тозаңданатын шақта қорылдайтындар болады. Мұндайда жатын бөлмені ылғалды шүберекпен сүртіп шығу керек. Ал үнемі қорылдап ұйықтайтындар жоғарыда айтылғандай дерттің созылмалы түріне шалдыққандар. Мұндай адамдарды арнайы аппараттар арқылы жылдар бойы емдейді. Ем тыныс жолдарынының жаттығуымен және жұмсақ таңдайдың жұмысын жақсартумен орындалады. Кей науқастар үшін дәрігерлер ота жасауды ұсынады. Мұндай ем жұмсақ таңдайының бұлшық еті босаңсып, салбырап кеткендерге жасалады. Аталған отаны көбіне 50-ді еңсергендер жасатады. Жас ұлғайған сайын бет терісі секілді ағзаның өзге де мүшелері тығыздығын жоғалтып, қартая бастайды. Жұмсақ таңдайдың босаңсып кетуінің де себебі осында жатыр. Биік жастыққа жататын адамдар да қорылдағыштардың қатарында. Биікке жатып үйренгендер үшін ауа ағымы дұрыс болмайды. Осының әсерінен тыныс алу қиындап, қорыл пайда болады. Мұндайда жастығын пәс қойып, бір жағымен жатқызған дұрыс. Ең дұрысы жастықсыз тегіс жерде ұйықтау. Бұл мойын омыртқасы үшін де өте пайдалы. Жас ұлғайған сайын бұлшық еттердің де, жоғарғы тыныс жолдарының да, тыныс мүшелерінің де қызметі бәсеңдейді. Оның үстіне кешкі асқа желінген майлы тағам, пайдаланылған спирттік ішімдік пен темекі қорылдауға «жақсы» жағдай жасайды. Қорылдау аса қауіпті дерт емес. Бірақ қорылдаған кезде тыныс тарылып, дем шығару кезінде үзілістер пайда болады. Мамандар мұны ұйқы апноэсі деп атайды. Қорылдаушы бұл әрекетімен жанындағыларға ғана кедергі келтіріп қоймай, өз өміріне де қауіп төндіреді. Әрі ұйықтағанымен ұйқысы қанбай, шаршаңқы күйде оянады. Қорыл ми жұмысының бірнеше функциясын бұзып, қалыпты ұйқының жұмысын бәсеңдетеді. Егер адам апноэ белгісімен ұйықтайтын болса, таң атқанға дейін тыныс алу 30 рет үзіледі екен. Ал кейбір науқастарда 600 рет үзіледі. Бұл адамдарда ми, жүрек, өкпе және тамақ аурулары пайда болады. Ең қауіптісі жүрек талмасы мен инсульт. Үзіліспен қорылдау осы ауруларды тудырады. Қорылдап ұйықтайтын адам өзінің бұл әрекетін әлбетте сезбейді. Бірақ олардың ұйқысы тынық болады деп айту қиын. Ауаны дұрыс жұтына алмағандықтан таңертең басы ауырып, көзі қызарып оянады. Ал түнде көп терлейді, кіші дәретке жиі шығады, белсіздік белгілері пайда болып, есте сақтау қабілеті нашарлайды.

Өкшем ауырып баса алмаймын соның қандай емі бар

👍 Расыменде жасартатын маска 25 жастан бастап қолдана беруге кеңес береміз 🔹 100 мл кілегей 🔹 1 жұмыртқа сарысы 🔹 1 ас қасық бал 🔹 2 ас қасық коньяк 🔹 1 ас қасық лимон шырыны Барлығын араластырып, бетінізге 1 сағатқа жағып қоясыз. Бұл маска бетті тегістеп, барқыт тәрізді жұмсартып, аздап ағартады. Артылған қоспаны, тоңазытқышта шиша шыныда сақтауға болады.

🍋 Шығыстың жасарту эликсірі 🍋 Егер сіз мұны күнделікті қабылдауды əдетке айналдырсаңыз - бір айдан кейін айналаңыздағылардың сізге таңқалып қарағанын байқайсыз! \* ҚАЖЕТ БОЛАДЫ: 100 мл балғын лимон шырыны. 200 г бал, 50 мл жақсы сапалы зəйтүн майы. Барлық қоспаларды жақсылап араластырыңыз, пайда болған эликсирді таңертең аш қарынға 1 шай қасықпен пайдаланыңыз. В результате: - сіз көз алдымызда жасаратын боласыз (бет теріңіздің түсі жақсарады, көз жанарыңыз жана түседі, теріңіз тегістеледі). - асқазан ішек жолдарының жұмысы жақсарады - қан тамырлары мен бауыр қажет емес шлактардан тазарады - иммунитет нығаяды, - цистит жəне пиелонефриттің не екенін ұмытасыз

☝ ƏР ҮЙДІҢ ДƏРІХАНА ҚОБДИШАСЫНДА БОЛУЫ ТИІС ДƏРІЛЕР 🔹 Ыстығы көтерілгенде: нурофен + көп су ішіңіз. Егер қолыңыз бен аяғыңыз салқындаса – папаверин или но-шпа қосыңыз. 🔹 Жарақатты емдеу: перекись водорода немесе мирамистин, бактерицидті пластырь, бинт. 🔹 Ауырсынудан: нурофен немесе пенталгин Іш өту кезінде: ыстығыңыз жоқ болса – смекта, энтерол немесе бактисуптил; ыстығыңыз болса – белсендірілген көмір, энтерофурил, регидрон, КИП, сосын смекта немесе бактисуптил + диета сақтау на 5-7 күн. 🔹 Тұмау мен ОРВИ кезінде: циклоферон (ауырудың бірінші белгілерін байқағаннан-ақ пайдаланыңыз), витамин С, фервекс, горчичники. 🔹 Жөтел кезінде: қақырықпен – амбробене немесе элексир бронхикум; қақырықсыз – либексин, сироп сенекод. 🔹 Құлақтың ауырсынуы: отинум немесе отипакс. 🔹 Көзіңізде ақау болса (шаршау, зақымдану, қызару, коньюктивит): корнорегель. 🔹 Тамақтың ауыруы: спрей тантум верде немесе каметон . 🔹 Аллергия кезінде: зиртек, фенистил (тамшылары). 🔹 Жүрек ауыруы кезінде: валидол. 🔹 Іштің желденуі мен ауырсынуы кезінде: фестал. 🔹 Беттің көгеруі, соққы алуы: бодяга мазі 🔹 Бұлшық еттердің зақымдануы кезінде : вальторен гель, випросал.

👣 Сіздің өкшелеріңіз жаңа туылған сəбидікіндей болады👣 Бұл жақсы рецепт қолы күйістеліп, жарылып, құрғап кеткендер мен аяғының етіне тырнағы өсіп кеткендерге көмектеседі. Глицеренмен екі рецепт бар, бірақ екеуі де "жұмыс" істейді. Глицеринді аламыз, мен бірден 5 данасын аламын. Бірінші жағдайда сіркесу қышқылымен, екінші жағдайда нашатыр спиртімен қолдануға болады. Глицериннің дəріханалық шишасы толық толтырылмағандықтан, оны сіркесумен толтырыңыз, араластырыңыз. Ал егер нашатыр спиртімен болса, онда 1:1 порциясы етіп араластырыңыз (глицерин жəне спирт) Бұл сұйықтықпен таңертең, сондай-ақ кешкісін сүртіңіз, түнге қарай аяқтың өкшесіне, табаныңызға жəне саусақтарыңызға жағыңыз. Арада бірнеше күн өткенде керемет нəтиже көресіз. Сіздің өкшелеріңіздің түсі жаңарып, тырнақтарыңыз əдемі жəне жылтыр түске енеді. Сондай-ақ ол сұйықтықпен қолдарыңызды да сүртуге болады. Бұл сұйықтық - арзан, қолжетімді жəне сенімді.

💍 Зергерлік əшекей бұйымдар 💍 1. Зергерлік бұйымдарды тағып болған соң, оларды құрғақ қылып кептіріп сүрту керек, əйтпесе терлегеннен дақтар пайда болып қалуы мүмкін. 2. Зергерлік əшекейлерді құрғақ жерде сақтау керек 3. Аметистер, топаздар, маржандар, бирюза ультрафирлеттік сəуленің кесірінен түрін жоғалтады - оларды қараңғы жерде сақтаған дұрыс. 4. Алтын жалатылған бұйымдарды одекалон себілген, немесе жұмыртқа ақуызына батырылған мақтамен сүртуге болады 5. Золотое изделие будет блестеть сильнее, если некоторое время подержать его в подслащенной воде. 6. Күміс бұйымдарды тазарту үшін оларды нашатыр спирт пен ыстық суға салу керек (1:1) Раствор суыған соң затты судан алып абайлап сүртіңіз

Құрметті қыз келіншектер сіздерге дайын Мастер класс рецептерін ұсынамын бар болғаны 500 тг. Қыз келіншектер тапсырысқа пісіріп жүрген тәттілердің рецептімен бөлісемін, сіз білмей жүрген барлық сырларын ашатын қазақша түсірілген видео курс рецептерін сатамын. Осы мастер классты қарап, әрі қарай өзіңіз заказ алып кішкене табыс көзіне айналдыруға болады немесе әрмен қарай шексіз осы курстарды сата аласыз! Телеграм преложениясы арқылы ашылады маган ватсабқа жазыныз 87053081010 Онлайн мастер класс мәзірі: 1.Орео торты🍰 2.Творожный чизкейк🥧 3.Медовик(цифра)🍩 4.Тирамису 🥞 5.Сникерс 🎂 6.Салат по тайский🥗 7.Дапанджи🥘 8.Конфетный букет🍡 9.Творожный торт🥧 10.Черный лес🎂 11.Италья салаты🥙 12.Люля кебаб🍖 13.Шеколодный чизкейк 14.Молочная девочка 🍪 15.Конфетный ананас 16.Яблочный пирог🍍 17.Кукси🍝 18.Лазанья 19.Салянка🍛 20.Красный борщ🍜 21.Чечевешный суп🥘 22.Курник🍗 23.Лағман🥘 24.Вупи пай🥞 25.Жаппа🌮 26.Панкейки🥞 27.Рафаэло торты🎂 28.Красный бархат🍰 29.Хычины🍮 30.Порционный десерт🍮 31.Сүтті қыз🥛 32.Королевский салаты🥗 33.Балды торт 34.Цезарь салаты🥐 35.Вупи пай🥞 36.Сырники🧀 37.Капкейки🥨 38.Капкейкидің крем🥣і 39.Палау🍚 40.Муссовый торт🍙 41.Етті пирог🍘 42.КласКлассикалық чизкейк 🍩 43.Өзбек самсасы🍥 44.Кукла торты🎂 45.Машина торты🍭 46.Сан және әріп торты🍯 47Пицца🍕 48.Макаронс🍡 49.Пекин салаты🍜 50.Люля кебаб🍛 51.Фисташковый рулет🍡 52.Қазан кебаб🥧 53.Тирамису🍰 54.Фисташковый торт🥟 55.Сникерс торты🍩 56.Сәбіз торты🍝 57.Малибу салаты🍜 58.Пирожный Шу🍤 59.Лағман 🍩🎂🍰 60.Мастикалы торт🥙 61.Цезарь салаты🥩 62.Теплый салат🍳 63.Мясо по тайский🍔🌯 64.Микс салаты🥚 65.Манхитовый браслет🥑 66.Италия салаты🥦 67.Вечо салаты🥝 68.Белая роза салаты🥗 69.Ачучук салаты🥣 70.Ананас салаты🍍 80.Свекло салаты🍅 81.Баклажан салаты🍆 82.Юпрэ салаты🍉 83.Леди энд джентельмен салаты 84.Праздночный бар салаты🍒 85.Рис🍚 86.Дапанджи🍛 87.Люля кебаб🍡 88.Овощной гарнир🥗 89.Яблочный торт🥑 90.Песояная самса🍔🎂 91.Слоеная самса🥩 92.Мясной пирог🍜 93.Шаганэ торты🍤 94.Ванильный капкейки🥟 95.Пирог с курагой🍤 96.Рогалики🍰 97.Эскимо торты🎂 98.Пирожки🍡 99.Етті бәліш🌯 100.Пирог с 2 начинками🥧 101.Турецкий самса🥦 100видео рецеп 76жазбаша барлыгы 176рецепт 500тг What's up нөмер 87053081010 жазыныз

✔ Үй шаруасына қажет кеңестер Заман талабына сай көп бойжеткен оқу мен жұмысты, жұмыс пен үй шаруасын қатар алып жүреді. Осының салдарынан уақыты жетпей, шаршайды. Көп жұмысқа үлгермейді. Егер сіз де олардың қатарынан болсаңыз, төмендегі кеңестеріңді үй шаруасында қолдануыңызға болады. ✔ 1. Таза сөмке Байқасаңыз, арзан сөмкенің ішінен балыққа ұқсайтын бір иіс шығады. Осы жағымсыз иістен арылғыңыз келе ме? Ішіне қалталы шай салыңыз. ✔ 2. Таза құбыр Канализация құбырын тұздың көмегімен тазалауға болады. Оны құбырға сеуіп, артынша ыстық су құйыңыз. ✔ 3. Таза үтік Үтіктің түбіндегі күйік іздерін мүсәтір спирті мен сірке қышқылының көмегімен кетіруге болады. Жұмсақ матаны қоспаға салып, үтіктің табанын сүртіңіз. ✔ 4. Көкөніс сорпасы Жаңа піскен көкөністерден әзірленген сорпаға лавр жапырағын, қара бұрыш пен өзге дәмдеуіштерді салмаңыз. Орнына көк шөп қоссаңыз, дәмдірек болады. ✔ 5. Асхана тазалығы Ағаш тақтайды сірке қышқылы мен су аралыстарылған қоспамен тазалап отырыңыз. Азық-түліктерді таза тақтайда кескен жөн. ✔ 6. Май қосылған салат Салатқа өсімдік майын тұз, бұрыш, сірке қышқылы секілді дәмдеуіштерді қосқан соң ғана құйған жөн. Тұздың майда ерімейтінін біліңіз. ✔ 7. Суық компот Компоттың тезірек суығанын қаласаңыз, компот құйылып тұрған ыдысты тұз қосылған салқын судың ішіне салыңыз. ✔ 8. Дәмді қарақұмық Қарақұмық дәмді болуы үшін оған құйылатын су екі есе көп болуы тиіс. Ботқа пісіп жатқан кәстрөлдің қақпағын жабыңыз. Басында отты көтеріп, артынша азайтыңыз. ✔ 9. Иіссіз балық Камбала, нәлім сияқты балықтарды әзірлеген кезде жағымсыз иіс шығады. Оны балдыркөк пен ақжелкен қосу арқылы кетіруге болады. Шалқан тәрізді пияз да артық болмайды.

✅ Тамак аурырганда (жотел,кызару,ангина,cтаматит т.б) стаканга 100, 150 гр ыстык су, шай касык туз, ас содасы, касык ушымен пенсилиндi араластырып ауыз куйiп калмайтындай жылытып ауызды шайса кунiге 2, 3 рет 3, 4 кунде жазылып кетедi . Жаксы ем!

Тері неліктен тез қартаяды? Тері ағзаны сыртқы ортаның әсерлерінен (қысым, үйкеліс, жарылу, соққы) қорғайтын дененің сыртқы жабыны. Ұзақ сақталатын, құрамында бояулар мен қоспалар қосылған, ащы және тұзды тағамдар теріні «тоздырып», ажарын бұзады. Тері ағзаға түскен радиоактивті заттар мен ауыр металдардан көп зардап шегеді. Бұл терінің тез қартаюына жол береді. Сондықтан А, Е, С, РР дәрумендері бар тағамдар мен жеміс-жидектер (көк шөптерден салат, сәбіз, қызанақ, қызыл жидек, бал мен көк шай) теріні құрғап кетуден сақтайды, ультракүлгін сәулесіне қарсы тұрады. Балғын жемістерден жасалған шырындар әжім түспеуге көмектеседі. Ал бет терісі босаса Н дәрумені бар тағамдарды (жаңғақ, жұмыртқаның сарысы, бауыр, сүт) пайдаланған жөн. Теріге түскен жарақат тез жазылмайтын болса, онда сіздің ағзаңызға ақуыз жетіспейді. Ақуыз балық, тауық және үндік еті, үй жағдайында дайындалған ірімшіктерде көп болады. Ол ағзадағы жасушаларды жаңартатын аминқышқылға бай келеді. Дұрыс тамақтанбау, ішімдікті көп ішу, сондай-ақ психологиялық күйзеліс те терінің ерте қартаюының негізгі себебі болып табылады.

Қазақтың қара сабыны жайлы не білеміз? Бағзы халқымыз көшіп – қонып, жаз жайлау, қыс қыстауда күнелтіп жүріп, өзінің кір – қоңын, киім – кешегін, көрпе – жастығын мұнтаздай таза ұстаған. Даласы қалай таза болса, үй – іші де сондай ретті, оюлы сырмағы қағулы, түскиіз, шымылдығы жуулы тұратын. Әсіресе, халық өзі қолдан жасайтын қара сабыны кірді кетіруімен, емдік қасиетімен, үнемділігімен ерекше. Бүгіндері ұмыт болып бара жатқан бұл сабынды жасаудың өзі оңай шаруа емес. Қара сабынды жасаудың бірнеше кезеңі бар. Әуелі, сары күзде буыны пісіп, сабағы қатайған алаботаны бір жерге жинап өртейді. Кейініректе күнбағысты соғып алған соң, оның қапағын кептіріп, соның да күлін пайдаланатын болды. Алаботаның күлін суытып, кендір қалтаға салады. Әсіресе, кесек – кесек боп ұйыған күл қорытпасынан сақар көп шығады. Күлің қанша көп болса, сонша жақсы, себебі, төрт – бес қалта (дағар) күлден, жарты қалта сақар алынады. Қалтадағы күлді шиден жасалған шыптаның үстіне жұқа бұл жайып, айналасын кенеулеп, ойыққа төгіп, астына үлкен тегене қояды, күлдің үстінен сақылдап қайнаған суды құяды. Сол кезде күлдің сөлі, нәрі сумен бірге ағып, тегенеге жиналады. Сол суды тұнытып, астындағы тұнбасына қоспастан майланған қазанға құйып қайнату керек. Нілі сорғыған күлді ауыстырып, жаңалап, астындағы жиналған суды тұндырып, майланған қазанға дер уақытында құйып алу керек. Қарағай, қайың, тораңғы секілді бір қалыпты маздап жанатын ағаштармен қайнаған күлдің суы құрғақ сақарға айналады. Төрт – бес қазан күлдің сөлді суынан жарты қазан сақар жинауға болатынын ескерсеңіз, қыруар еңбектің жемісі арқылы келетінін бағамдай беріңіз. Мұнда ескеретін бір жайт, күнбағыстың яки алаботаның күлі болса да, оның үстінен құйған сумен ағатын ащы нілі көбірек болғаны өте маңызды. Әдетте, тегенедегі күл суының түсі қызылкүрең бояуға жуық. Оны қайнату барысында, алған сақарыңыз майда, уытты болады. Бұл өзара қоспалар арқылы ажырату әдісі. Бұрынғы апаларымыз күз келсе болды, алаботаны өртеп, неғұрлым көбірек сақар жинауға ұмтылатын. Себебі, алған сақары бір жыл бойы сабын жасауға жетуі керек. Қара сабынның емдік қасиетіне келер болсақ шипагер мамандар «Көбінде кездесетін ілме, шетпеге де қолдан­ылады. Қара сабыннан біраз қырып алып, баланың арқасын ысып тараймыз. Оны денеге жағып, біраз сіңіргенше сылап-сипаймыз. Сыртын табиғи, мақтадан жасалған шүберек­термен орап тастаймыз. Сөйтіп, ет пен терінің ортасындағы желді кетіріп, шетпе, ілме болған адамдарды емдеуге болады. Түрлі тері аурулары, сиыр теміреткісі де ет пен терінің ортасындағы азықық жетіспеуінен, жүйке-жүйенің дұрыс жұмыс істемеуінен туындайды. Аурудың асқынбаған жағдайында қара сабынмен шомылдырып да, сырқатты құлан-таза айықтыруға болады» – дейді. Сабын жасаған күн отбасы үшін үлкен мереке сынды. Бұл өзі михнаты көп жұмыс болғандықтан әрі кім көрінген жасай бермейтіндіктен, ауыл жұртшылығы кім сабын жасаса соған сәлем айта келіп, сабын қалап – сұрайтыны бар. Қазандағы сабынды үлкен шүберектерге әртүрлі деңгейде ораған соң, қазанның түбінде қалған азырақ бөлігін кішкентай ғып, әдемілеп домалақтап, балаларға сақтайды. Мұны бұзаушық деп атайды. Бұзаушық баланы шомылдырғанда істетіледі. Мынау сенің бұзаушығың деп, қыз балаларға меншіктеп беретін де дәстүр болған. Кейде көрші – қолаңның келіндері қасына жас баласын ертіп келетіндіктен, баласына арнайы бұзаушық жасап та беретін болған. Ауыл – аймақ сабын сұрап келсе, өзінен артылғанын беру дағдылы іс.

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

🍋 Лимон 🍋 Лимон дәрі іспеттес жеміс және пайдасы санап бітіре алмайтындай дәрежеде өте көп. Бұлардың кейбірлері мыналар: » Ауыздағы жағымсыз иістерді кетіреді. » Қақырық түзбейді. » Өт айдайды. » Тәбетті арттырады. » Жүрек айнуының алдын алады. » Құсуды тоқтатады. » Ас қорытуды жеңілдетеді. » Ісікті кетіреді. » Асқазанды қуаттандырады. » Шөлді басады. » Іш өткенге қарсы пайдасы бар. » Жүректің қатты соғуын басады. » Бауырдың жұмысын жақсартады. » Геморрой ауруына жақсы әсер етеді. » Сыздап аурыған жерлерді кетіреді. » Теріге жағылса құлпыратады. » Беттегі секпілдерге қарсы пайдалы. » Жылтыратушы, тазалаушы. » Сияның дақтарын кетіреді. » Қабығы күйе түсуге қарсы пайдалы. » Қабығы жағылса (өртелсе), бөлмені тазалайды (дезинфекция ретінде пайдалы). » Дәнінің ұнтағы уларға және улануға қарсы пайдалы.

🍉 Қарбыз шырынының пайдасы мен зияны 🍉 Қарбыз – жаз бен күз мезгілінде әр отбасының дастарханынан табылатын дәмді жеміс. Оны ересектер де, балалар да ерекше жақсы көреді. Әр тілімін ауызға апарған сайын бұл ірі жемістің құрамында қаншама пайдалы қасиеттер бар екенін біле бермейді. Қарбыз шырыны, жұмсағы, қабығы мен дәні халық медицинасы мен косметологияда кеңінен пайдаланылады. Қарбызды тағам ретінде де тұтынуға болады, одан шырын, шәрбат және бал жасауға болады. Және бұл тағамдарда көптеген дәрумендер мен микроэлементтер сақталады. Қарбыз шырыны несімен пайдалы? Қарбыз шырыны мен жұмсағы С, РР, Е, В дәрумендері мен фолий қышқылы, көп мөлшерде кальций, калий, магний, натрий, темір мен фосфорға бай. Қарбыз шырынының қасиеттері мен қанықтығы оны көптеген ауруларға ем болатын дәмді халықтық дәрі-дәрмек етті. Мысалы, ол атеросклероз, артрит, құяң және қант диабеті сынды ауруларды емдеуде үлкен көмек бола алады. Қан қысымы жоғары адамдарға және цистит, простатит сынды аурулардан зардап шегетін адамдарға қарбыз шырынын жиі ішу ұсынылады. Қарбыз шырынының ересектерге ғана емес, балалар ағзасына да мол пайдасы бар. Оның көмегімен балаларда жиі кездесетін диурезді емдеуге болады. Бұл шырынды бауыр, бүйрек, несеп-жыныстық жүйе ауруларында ішу ұсынылады, сонымен қатар ағзадағы барлық уыт пен боқаттарды шығару үшін, бүйректегі тастың шығуын жеделдету үшін ішу керек. Несеп айдау әсерінің күштілігінен шырын ағзаны холестериннен тазартады. Қарбыз шырыны – адам ағзасына пайдалы да зиян да. Бір жағынан ол бүйрек пен жүрекке салмақ түсіреді, бірақ, сонымен қатар тамыр қабырғаларын қатайтып, қысымды реттейді, жүрек бұлшық етінің жұмысын қалыпқа келтіреді, иммунитетті күшейтеді және ағзаны дәрумендермен қамтамасыз етеді. Қарбыз сығындысы – зат алмасуды жақсартатын, су-тұз алмасуын реттейтін тамаша сусын. Оны күйзелістік жағдайдың алдын алу үшін, обыр ісігінің таралуын тежеу үшін, стресстерге төтеп беруді күшейту үшін, іскендікті басу үшін және қышқылдық деңгейін реттеу үшін тағайындайды. Оның көмегімен анемия, ерлердің жыныстық әлсіздігін емдейді, бұлшық ет қатайып, оттек пен құнарлы заттармен қамтамасыздандырылады. Аталған қасиеттерге қоса, бұл сусын етеккір кезіндегі ауруды басады, жүкті әйелдерде кездесетін іштің кебуін кетіреді. Суық тигенде және ӨРВИ кезінде қарбыз шырынын жиі ішу арқылы жоғары температураны түсіріп, жұқпаны кетіруге болады. Қарбыз шырынын тұтыну ережелері Бұл әбілхаят сусынды асықпай, жұтымдап ішу керек. Шырынды әрдайым тамақтың алдында тұтыну қажет, әйтпегенде ол ағзаға сіңуден бұрын ашып кетеді. Бұл жайсыздық тудырып, іштің кебуін тудыруы мүмкін. Қарбыз шырыны кішкентай балаларға да пайдалы, бірақ тәуліктік нормасы бірнеше тамшыдан аспау қажет, ал ересектерге күніне үш литр ішуге болады. Бірақ бір жасқа дейінгі балаларға азық ретінде беру ұсынылмайды. Бала ағзасы ересектердің азығына толықтай үйренгенін, ал оның ас қорыту жүйесі мен бүйректері қарбыз шырыны мен жұмсағынан түсетін қысқа мерзімді салмаққа төтеп бере алуын күткен дұрыс. Үй жағдайында қарбыз шырынын қалай дайындауға болады? Қарбызды қабығынан айырып, жұмсағын бірнеше кесектерге турап, шырын сыққыштан өткізу қажет. Сонымен қатар прессті де пайдалануға болады. Қарбызды дәкеге орап, қолмен сығуға да болады, бірақ бұл біраз күш жұмсауды талап етеді. Мұндай шырынды тоңазытқышта да сақтауға болмайды, сондықтан тағы біраз уақыт жұмсап, қарбыздың қою шырынын (нардек) жасаған дұрыс. Нардек дегеніміз – қарбыз шырынынан жасалатын бал десек те болады. Оны алу үшін піскен қарбыз мұқият жуылып, терең шарада төртке бөлінеді. Қасықпен барлық жұмсағын шығарып, оны елеуіш пен сүзгіден өткізеді. Шараның ішінде жиналған шырынды төгіп тастайды. Бұдан кейін піскен қарбыздың жұмсағын қайнатып, дәке арқылы сүзіп алады да, буланған шырын дайындалады. Сүзгіден өткізілген буланған шырынды тағы да отқа қойып, қоңыр түсті қою балға айналғанша қайнатады. Буланған қарбыз шырынының көлемі бастапқы шырыннан 5-6 есеге аз болу керек. Буланған қарбыз шырынын қақпағы жақсы жабылатын құтыда тоңазытқышта сақтауға болады. Қарбыз шырынының зияны мен қолдануға болмайтын жағдайлар Қарбыз шырынының да өзге азық-түліктер сияқты қолдануға болмайтын жағдайлары болады. Оны панкреатит, сусамыр, ішек түйілуі немесе несеп тоқтамау сынды диагноздары бар адамдарға тұтынуға болмайды. Қарбыз шырыны – бүйрегінде тасы бар адамдарға пайдалы да, зиян да. Бір жағынан, ол сол тастарды шығаруға көмектесуі мүмкін, бірақ үгітіліп үлгермеген үлкен тастарды орнынан қозғалтуы да мүмкін. Емшектегі баласы бар аналарға да бұл шырынды абайлап ішу керек, өйткені бұл сәби ішінің бүруін тудыруы мүмкін. Қарбыз шырынын өндіру өнеркәсібі әлі күнге дейін дамымаса да оны өз бетіңше дайындауға болады. Есесіне шырын отбасы мүшелерін пайдалы дәрумендермен қамтамасыз етеді.

✅ Телефонды қуаттаудың естен шығып кете беретін 5 ережесі ✅ Қарыштап дамыған технологиялар ғасырында ноутбук, планшет немесе заманауи телефонсыз өмір сүру қиынырақ. Дегенмен, ең жақсысы деп танылған құрылғылардың өз артықшылықтарына қарамастан, кемшіліктері де болады. Оның ішіндегі ең бастысы – қуатының тез таусылып қалуы. көрнекілік суреттер: ашық дереккөзден Қазіргі заманауи гаджеттер, яғни ноутбук немесе телефонның ұзақ әрі жақсы жұмыс істеуі үшін оларды дұрыс қуаттауды білу керек. Сол жайында бүгінгі мақаламызда бірнеше кеңестер ұсынамыз. ✅1. Әр гаджеттің өзінің қуаттағыш құрылғыларын пайдаланыңыз Көп жағдайда қуаттағыш құрылғы мобильді құрылғыларға тікелей орналасады, ал сыртқы желілік адаптер түсетін күшті жеңілдетіп, тұрмыстық электрожелінің тоғын түзететіп отырады. Сол кезде ғана тоқ батареяға тікелей әсер ете алмайды, бірақ мұны көп адам біле бермейді. Сондай-ақ, кейбір гаджеттерде, мысалы сандық фотокамераларда іштей орнатылған қуаттағыш құрылғы болмайды, сондықтан олардың литий-иондық аккумуляторларын сыртқы қуаттағышқа орналастырады. Ал осындай жағдайда сапасыз қуаттағышты пайдалану батареяның жұмысқа қабілеттілігіне кері әсер етуі мүмкін. Сонымен қатар ұялы телефондарға да байланысты, яғни өзге телефонның қуаттағышы Сіздің телефоныңызға кері әсер етуі әбден мүмкін. Сондықтан «родной» құралды пайдаланыңыз. ✅2. Құрылғыңызды қуаттағыштан уақытылы ажыратыңыз Гаджетіңізді 50-80%-ға дейін қуаттап отыратын болсаңыз Сізге ұзағырақ қызмет ететін болады. Егер, аккумуляторды 100%-ға дейін қуаттасаңыз, оны уақытында тоқтан ажыратқан дұрыс, өйткені бұндай жағдайдың бірнеше рет қайталануы батареяның қызмет ету уақытының азаюына себеп болады. Сондықтан, құрылғыны түні бойы қуаттағышқа тығулы күйінде қалдырмауға тырысу керек. ✅3. Құрылғыны жиі қуаттаңыз Ноутбук немесе телефоныңызды қуаты толық таусылып қалуына дейін жеткізбеңіз. Заманауи гаджеттерде қолданылып жүрген литий-иондық аккумуляторларда есте сақтау әсері деп аталатын әсер жоқ, сондықтан оларды қуаты таусылғанша ұстамай, жиі қуаттап отырған дұрыс. Ол Сізге көп пайда әкелмесе, зиян болмайды. Сондай-ақ, көптеген өндірушілер литий-иондық аккумулятордың жарамдылық мерзімін қуаты қанша рет толықтай өшкенінің (0%-ға дейін) циклімен санап отырады. Сапалы аккумуляторлар үшін бұл 400-600 циклге тең. Ал, литий-иондық аккумуляторыңыз ұзақ уақыт бойы Сізге сапалы қызмет еткенін қаласаңыз, телефоныңызды немесе ноутбукты жиі қуаттап тұрған абзал. Ең дұрысы, батарея қуатының деңгейі 10-20%-дан төмендесе телефонды қуаттағышқа жалғаңыз! Бұл аккумулятордың қуатының таусылып қалу циклін 1000-1100-ге дейін төмендетеді. ✅4. Аккумулятордың қатты қызып кетуіне жол бермеңіз Литий-иондық аккумуляторлардың басты жауы жоғары температура, яғни оларға қатты қызып кету көп зиян тигізеді. Сондықтан мобильді құрылғыларыңызды күн сәулесінің тікелей түсетін жеріне, сонымен қатар жылу құбырларына жақын қоймаңыз немесе тастамаңыз. Литий-иондық аккумуляторларды пайдалануға болатын температура мөлшері — 40 °C-тан + 50 °C-қа дейін! ✅5. 90 күн сайын құрылғының қуатын 0%-ға дейін тауысып, 100%-ға дейін қайта қуаттын толтырып отыру керек Батарея қуатын нөлге дейін тауысу сияқты, ұзақ уақыт бойы толықтай қуаттандыра беру де литий-иондық аккумуляторлар үшін зиян екенін айттық. Сондай-ақ, қалай болса солай қуаттау да өте зиянды, мысалы біз көбіне телефонды кейде USB арқылы, розеткадан, сыртқы аккумулятордан және т.б. әдістермен қуаттай береміз ғой. Осылай құрылғыны тұрақсыз қуаттандыру процесстеріне байланысты мамандар 3 айда бір рет аккумуляторды толықтай отырғызып, қайта 100%-ға дейін қуаттап отыруды және солай қуаттандырғышта 8-12 сағат ұстап тұруды ұсынады. Біздің Сізге ұсынатын кеңестеріміз осылар. Неғұрлым құрылғыңызға жақсы күтім көрсетсеңіз, ол да Сізге жақсы, сапалы қызмет көрсететініне сеніңіз!

✅ ​Корей қыздарының шаш күтіміндегі құпиясы ✅ Соңғы жылдары кореялық күтім жүйелері бізде трендке айналғаны белгілі. Олардың бояуы, жуынатын заттары, маскалары тағысын тағылар дүкен сөрелерінде толып тұр. Ал бүгін біз корей қыздарының шаш күтіміндегі құпияларына тоқталамыз. ✅ Бас терісіне массаж керек Кореяның сәнқой қыздары шаштың әдемі болуы үшін, бас терісінің күйі жақсы болуы керек екеніне сенімді. Өйткені массаж арқылы қан айналымы дұрысталып, шаштың да өңі кіреді. Сульфат және парабені жоқ сусабын Қолданатын сусабынның құрамында сульфат пен парабеннің болмағаны жөн. Бұл заттар шаштың құрғап кетуіне әсер етеді. Сонымен қатар, әйел денсаулығына айтарлықтай зияны бар. Мүмкіндігінше химиялық элеметтері аз сусабындарды таңдаңыз. ✅Шашқа арналған маска Кореялықтардың «тканевый маска» дегенін естуіңіз бар шығар? Бұл маскаларды қап сияқты болады, оны басыңызға киіп аласыз. Оның құрамында шашты нәрлендіретін түрлі дәрумендер бар. Нәтижесінде шашыңыз жұмсақ жібектей болып, ұшталмайтын болады. Шашты қорғау Кореялық сұлулар шаштарын күннен, зиянды сәулелерден қорғау үшін арнайы спрейлер мен қоспалар қолданғанды дұрыс көреді. Әрі оны барлық қыздарға ұсынады. Өйткені экологиядағы зиянды сәулелер шаштың көркін кетіреді-міс.

👑 Тісіңіздің аппақ болғанын қалайсыз ба? 👑 ✅ Кез келген адамға жарасатын бірнәрсе бар. Ол – күлкі. Балаша жадырап, мәз болып жүргенге не жетсін?! Ал күлкінің әдемі болуы басқа әңгіме. Бұл жерде дауысқа қатысты айтылып тұрған жоқ. Бар болғаны кімге де болсын ақша қардай аппақ тістер ұнайтынын айтқымыз келеді. Тіс күнделікті жейтін тамақтың салдарынан сарғайып кетеді. Осыған орай, тісті үй жағдайында ағарту тәсілін ұсынуды жөн көрдік. ✅ Таза стақанға қайнап тұрған суды құямыз. Лимонды ортасынан кесеміз. Шай қасық сода салып, араластырамыз. Үстіне лимон шырынын тамызамыз. Жақсылып араластырып, қоспамен тісімізді 2-3 минут шаямыз. ✅ Осы рецептінің көмегімен тісті оңай ағартып, ақшаны үнемдеуге болады.

Саламатсыздар ма! Менин озим 48 жастамын 3 улым бар. Менде улкен маселе аягым ягни айтканда 1 окшем бастырпай ауырады. Ишинде су толып тургандай. Окшеме катты зат тиседе жаным козиме коинеди. Бул не сонда? Билетин жан табылады деп ойлаймын. Он аяктын окшеси гой.

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

🍉 ҚАРБЫЗДЫҢ емдік ҚАСИЕТІН білесіз бе? 🍉 Күніне қанша қарбыз жеу керектігін білесіз бе? Шілде-тамыз айлары қарбыздың таза пісіп жетілген уақыты. Жаз мезгілінде ыстық тағамның орнын әрі тамақ әрі сусын болатын осы қарбыз басатыны анық. Қарбыз жеңіл, тойымды әрі дәмді ас десек те болады. Сонымен қатар, пайдалы әрі емдік қасиеті де бар. ҚАРБЫЗ: ас қорыту жүйесінің жұмысын жақсартады; ағздағы улы заттар мен шлакты шығарады; қантүзілімді реттейді; қант диабеті мен жүрек ауруына шалдыққандарға ем болады; зат алмасуды жақсартып, теріні жаңартады; бүйрек пен бауырдың жұмысын жеңілдетеді; қан қысымын қалпына келтіреді. Бұл ауруларды емдеу үшін қарбызды қалай қолданатынымыз жайлы төменде толығырақ жазылған. 🍉 1. Өт қабын емдеу үшін 5 ас қасық ұсақталған қарбыздың қабығын 1 литр суға салып, отқа қоясыз. 25-30 минуттай баяу отта қайнатыңыз. Белгіленген уақыттан соң оттын сөндіріп, тұндырып қойыңыз. Шамамен 35-40 минуттан соң тұнбаны сүзіп алып, 1 стақаннан күніне 4-5 рет ішесіз. Емді тамақтанудан 20 минут алдын жүргізу керек. Бұл сусын гастрит пен тоқ ішектің қабынуына да керемет ем болады. 2. Қарбыздың құрамындағы фолий қышқылы қаназдықпен күреседі. Әсіресе, жүктілік кезде, емізулі аналарға қарбызды көбірек жеуге кеңес береміз. 3. Ағзаны холестериннен тазарту үшін, қан қысымы көтерілген кезде, тұз байланғанда, буын қабынғанда, қант диабетімен ауыратындар қарбызды күнде жеуі керек. Сондай-ақ, 1 стақан қарбыз шырынына 1 ас қасық бал араластырып ішсеңіз де аурудан айығасыз. Емді күніне 3 рет жүргізу керек. 4. Қарбыз шырыны несеп жүргізетін қасиетке ие. Егер кіші дәретке сирек баратын болсаңыз күніне 3 рет 200 грамнан қарбыз шырынын ішіңіз. 5. Денеңіз ісіп, суықтап ауырып жүрсеңіз немесе бойыңызды әлсіздік билеп, қалжырап жүрсеңіз қарбыздың қабығынан шырын дайындап ішіңіз. Оны әзірлеу үшін қабықты ұсақтап турап, суға салып қайнатасыз. 25-30 минуттай қайнаған соң тұндырып қоясыз. Салқындаған кезде сүзіп алып, бал араластырыңыз. Дайын болған шырынды күніне бір рет ашқарынға 100 мл-ден ішсеңіз шаршауды жеңіп, құштарлығыңыз артады. Емделу мерзімі – 7 күн. 6. Қуықасты безі ауырғанда күніне 2 келі қарбыз жеңіз. Немесе күніне 4 рет 1-2 стақан қарбыз шырыны мен сәбіз шырынын араластырып ішсеңіз де ем болады. 7. Тоқ ішек суықтаса кептірілген қарбыздың қабығынан дәрі әзірлеңіз. Дайындау үшін 100 гр. ұсақталған қабықты 2 стақан қайнаған суға салып, тұндырасыз. Салқындаған кезде сүзіп алып, 1/2 стақаннан 4 рет ішесіз. 8. Басыңыз ауырып мазаласа 2 стақан қарбыз шырынын аз-аз жұтымнан ішіңіз. 9. Қарбыздың дәнін пешке салып, кептіріп аласыз да, еттартқыштан өткізесіз. Сосын сүтпен араластырып күніне 1 рет 2 стақаннан ішесіз. Бұл ағзадағы құрттарды жояды. 10. Созылмалы іш қату кезінде күніне 1 келі қарбыз жеуді әдетке айналдырыңыз. Осылайша 5-6 күн үзбесеңіз, іш қатудан құтыласыз. Ал қыжыл мазалағанда 1 стақан қарбыз шырынын ішіңіз.

Қол мен тырнақ күтімі жөніндегі кеңестер Тырнақ сынып, қабыршақтанбауы үшін Е жəне А дəрумендері сізге көмекке келеді. А дəруменін күнделікті бір капсуладан он күн, содан соң Е дəруменін он күн кезектестіріп қабылдау керек (3 ай ішу!). Емді осылай ұзақ жасағанда ғана қажетті нəтижеге қол жеткізуге болады. Дəрумендер туралы айта кетсек: А дəрумені тырнақтың өсуіне жəне бекуіне пайдалы (бауыр етінде, көк шөптерде, қызанақ, сəбізде болады); Е дəрумені ақуыздың сіңірілуіне, тырнақтың өсуіне қажет (қырыққабат, жұмыртқа сарысында, т.б.); Йод та тырнақ өсуіне пайдалы (теңіз қырыққабаты, шпинатта болады); Тырнақтың иілмелілігі əрі қаттылығын кремний қамтамасыз етеді оны біз барлық көкөніс түрінен ала аламыз; Кальций, өзіміз білетіндей, тырнақтың қаттылығы үшін қажет (сүт өнімдері); Тырнақ қабығының құрылымы мен пішіні үшін темір пайдалы; Күкірт тырнақтың түзілуіне керек (қырыққабат, пияз, қиярда болады). Маникюрді екі аптада бір рет жасаған дұрыс. Қолданатын косметиканың сапалы болуы міндетті жəне құрамында ацетон болмағаны маңызды. Өйткені ацетон тырнақ пластинасын құрғатып жібереді. Тырнақты үнемі бояп жүруге болмайды. Əрбір бес күн сайын екі күн лактан демалтып тұрыңыз. Тырнаққа күнделікті жатарда қоректендіргіш крем жағуды ұмытпаңыз. Тырнақ сарғайып тұратын болса лимонмен сүртіңіз. Ол ағартып қана қоймайды, тырнақтың нығаюына көмектеседі. Сода қосылған ванналар тырнаққа зиян. ​ Тырнаққа йод пен апельсин шырынынан бекіткіш ванна: Теңіз тұзы - 2 шай қасық; Йод - 4 тамшы; Жарты стақан апельсин шырыны; Су. Жарты стақан жылы суға теңіз тұзын ерітіп, апельсин шырыны мен йодты тамызамыз. Барлығын араластырған соң 10-15 минутқа қолды салып отыру керек. Мұқият құрғатып сүртіп, қоректендіргіш крем жағамыз.

Қыздарға таптырмас кеңестер: Тері күтімі үшін аздаған шипалы өсімдік пен су жеткілікті.Жылдардан бері келе жатқан шипалы өсімдіктермен емдеу әдісі деген сұраныс әлі күнге дейін сақталған. 1.Тері бір қалыпты күйінде сақталуы үшін, жарты кг жүзім суын бетке жағып 10 минус күткеннен кейін бір шай қасық ас содасы араластырылған сумен жуылады. 2.бет терісінде қара түйіршіктер(дақтар), саз-балшық, бал қоспасы арқылы оңай кетіріледі.Қоспа бетке жағылып, жарты сағаттан кейін жуылады да, ылғалдандырылған сүлгімен сүртілуі керек. 3.Уақ тесікті тері үшін сазды топырақ немесе сәбіз шырын бетке жағылып бір сағаттан кейін жуылады. 4.Теріге әсемдік беру үшін: бір қасық бал мен бір жұмыртқа ақуызы жақсылап араластырылып бетке жағылады.5 минус күткен соң алақанмен бет терісі бастырылып тартылады.бұл процесс 4-5 рет қайталанып, салқын сумен жуылады. Бет терісінің табиғилығын сақтап қалу үшін бұл таптырмас кеңес болып табылады.

Қанды йодсыз қалай тоқтатуға болады? Күнделікті өмірде ойламаған жерден қантамырларымызды жарақаттап аламыз. Жарақат алып, қансыраған адамға міндетті түрде алғашқы көмек көрсету керек. Уақытында дұрыс ем көрсеткенде ғана қан тез тоқтайды. Көпшілігіміз мұндай жағдайда бірден йод дәрмегіне жүгінеміз. Бірақ оның әрқашан, дәл керекті уақытында табылмай қалатынын өздеріңіз де өмір тәжірибесінен көрдіңіздер. Ал, бүгінгі айтылар кеңестердің сіздерге қашан, қай жерде жүрсеңіз де бір кәдеңізге жарарына сенеміз. Жарақат алсаңыз, әуелі қолыңызды жуып, медициналық резеңке қолғап немесе полиэтиленді пакет киіп алыңыз. • Егер жарақатыңыз айтарлықтай ауыр болмаса: Ағынды су жарақатты тазартып қана қоймай, қанның тыйылуына да әсер етеді. Ағынды салқын судың астына жарақатты жуыңыз: қан тоқтап, тамырыңыз басылады. Есіңізде болсын: суық су мен ыстық суды кезек-кезек қолданбаңыз. Жарақатқа кері әсерін тигізеді. Салқын судың орнына қан тоқтағанша, мұз басуыңызға болады. Егер денеңізде ұсақ жара тіліктері болса, ыстық душ қабылдасаңыз, қанды жуғанмен, денеңіз дызылдайды. Сондықтан, алдымен суық сумен жуыныңыз. 1. Вазелин. Жарақаттың аузын бітеп, қанды тоқтатады. Егер, қолыңызда вазелин болмаса, гигиеналық ерін далабын пайдалануға болады. 2. Сірке суы. Мақтаға сәл сірке суын тигізіп, жарақатыңызды қан тыйылғанша баса тұрыңыз. 3. Жүгері крахмалы. Жарақат бетіне жүгері крахмалының ұнтағын себіңіз. Қан тоқтаған соң ағынды сумен шайыңыз. 4. Қант. Таңғалып отырған боларсыз! Қанттың залалсыздандырғыш қасиеті бар. Сол себепті, жараның бетіне жаймен сепсеңіз болады. 5. Өрмек. Бұған да таңдай қағып отырғаныңыз белгілі! Табиғат аясында жүріп, жарақаттансаңыз, таптырмас көмекші. Өрмекшінің ауын өрмекшісіз алып, жарақат бетіне жаймен шиыршықтаңыз! 6. Дезодорант. Алюминий хлориді бар антиперспирантты қолдануға болады. Саусағыңыздың ұшына алып, жарақат бетіне жағыңыз. 7. Чили бұрышы. Бұрыштың ащылығынан қорықпаңыз, үлкенірек қылып кесіп алып, жарақат бетіне қойыңыз. Артынша, қан тоқтаған соң, міндетті түрде суық сумен жуыңыз. 8. Аспирин. Аспиринді суға езіп, қоймалжың паста жасаңыз да, жарақат бетіне мақтамен жағыңыз. Бұл жараның ісуінің бетін қайтарады. 9. Жұмыртқаның ішкі қабықшасы. Жұмыртқаны жарып, мейлінше үлкенірек қабықша алуға тырысыңыз. Мембрананы жарақат бетіне таңып қойсаңыз, азғантай секунд ішінде қанның тоқтағанын байқайсыз. 10. Жарақатқа қауіп тимес үшін дәкемен мықтап орап қойыңыз. Іштен қан кеткенде, ауыр сыртқы жарақат алған кезде қандай алғашқы көмек көрсету керектігін сіздермен алдағы уақытта бөлісетін боламыз.

📌 Ошаған майының пайдасы Бүгінде көп қыздың әңгімесі әсіресе шаш күтіміне келгенде, ошаған майымен (репейное масло) тығыз байланысты болып кеткені жасырын емес. Қыздардың біразы шаштарын ошаған майымен жуып, қорытындысын мақтанышпен айтып жүр. Неге десеңіз, ошаған майы: ✅ Шаштың түсуін тоқтатады; ✅ Шашты өсіреді; ✅ Шашқа рең беріп, нәрлендіреді. Дегенмен ошаған майын қалай қолдану керектігін білмей жататынымыз бар. Ошаған майын аларын алып алып, шашқа қалай жағу керектігін білмегендіктен, жақсы нәтижеге жете алмауымыз мүмкін. Сондықтан біз сізге мына кеңестерді ұсынамыз: 👉 Шашыңызды жылы сумен жуыңыз. 👉 Шашты сығып, шаштың түбінен бастап, ұшына дейін массаж жасағандай етіп, ошаған майын жағыңыз. 👉 Полиэтилен пакетін киіп, басыңызды орамалмен орап қойыңыз. 👉 Компресті 1-3 сағатқа қалдырыңыз. Негізінде түнде ұйықтар алдында жағып, таңертеңге дейін қалдырған дұрыс. 👉 Шашыңызды шампуньмен жуыңыз. Кем дегенде екі рет жуып, сумен шайып тастаңыз. 👉 Шашты табиғи жолмен кептіріңіз. 👉 Процедураны аптасына 1-2 рет істеп тұрыңыз. Кем дегенде 10-12 рет жасаңыз. Ошаған майы сондай-ақ тырнаққа, теріге, кірпікке пайдалы. Тырнақтың сынуы мен сау болып өсуі үшін оған ошаған майының бірнеше тамшысын тамызыңыз. Кірпікті өсірем десеңіз, күніне бір рет кірпікті ошаған майымен сүртіңіз. Қорытындысы бір-екі аптада белгілі болуы керек. Ванна қабылдағанда, суға ошаған майының бірнеше тамшысын тамызсаңыз, теріңізге пайдасы орасан болмақ. Ошаған майын дәріханадан алған дұрыс. Бағасы 500-600 теңге тұрады. Ошаған майын қолданып көрген болсаңыз, кеңес қосып, пікір білдіре отырыңыз.

👌 Ағзаңызды тазартқыңыз келсе ✅ Біздің денсаулығымыздың мықтылығы - ертеңгі күннің кепілі. Сондықтан денсаулық сақтаудың әдістерін қолданып, өзімізге өзіміз күтім жасауымыз керек. Назарларыңызға ішек тазалаудың әдістерін ұсынамыз. ✅ Айран мен қарақұмық ұны. Қанның құрамындағы қант мөлшерін азайту, ішек пен қан тамырларын тазарту, зат алмасу үдерісі мен ұйқы безінің қызметін қалыпқа келтіруге айран мен қарақұмық ұнынан жасалған қоспа көмектеседі. ✅ Сұлы киселі. Сұлу киселі көптеген сырқаудың бетін қайтарады. Жасұнықтың (клетчатка) көп мөлшерлі болуының арқасында ішекті тазарту, асқазан ауруларын емдеу, артық салмақтан құтылу мен бүйрек ауруын емдейтін қасиеті бар. ✅ Диеталардың ішінен күріш диетасы қолжетімді әрі нәтижелі болып есептеледі. Күріш буындарды, ішекті және басқа да дененің ішкі мүшелерін металдармен шлактардан тазартады. ✅ Күріш киселі. Күріш киселі мен қарақұмық ұнынан жасалған қоспа буындарды, асқазанды тазартуға және артық салмақтан арылуға көмегін тигізеді. ✅ Қарақұмық. Ағзаны тазартуда қарақұмықтың пайдасы мол екені бәрімізге мәлім. Алайда, егер ағзада шлак өте көп болса, мұндай ем асқазан мен ішектің ауруына апаруы мүмкін екенін есте сақтаңыз. Егер аурудың алғашқы белгілерін сезсеңіз бірден асбұршақ пен сұлы қауызымен емделуге ауысқаныңыз жөн. ✅ Белсендірілген көмір. Кез келген үйде бар бұл дәрінің көмегі мол. Белсендірілген көмір іштің кебуі, диспепсия, жүрек айнуды емдейді. Ағзаға түскен улы заттарды өзіне сіңіріп алатын да қасиеті бар.