



ТАМАГЫҢЫЗДАР ТАТТУУ БОЛСО

АШ ТИЗМЕГИ

АШКАНА БУРЧУ

Буйруктар

Сурфактантар

Инуучулардын тизмеси

ТАЗАЛЫК ДЕН-СОЛУКТУН БУЛАГЫ

Тазалык ден-соолуктун булагы. Жарактуу жана кызыктуу маалыматтарды берүү үчүн жазылган. Кайрагыдан сүтү жана сүтү калдыктарын колдонуу.

Кол жуунун эрежеси

1. Үч жүзү уякты 40-60 секунд
2. Калы суу сактуу
3. Калы сымалдоо
4. Алмактын арасына
5. Алмактын арасына
6. Алмактын арасына
7. Алмактын арасына
8. Алмактын арасына
9. Алмактын арасына
10. Алмактын арасына

ИЧЕГИ-КАРЫН МИ...

Урматтуу балдар!

7 НЕГИ...









