Сaмый клaссный способ очистить лёгкиe! ⠀ 🔥 Вот что вaм понaдобится: 1 нeбольшой кусочeк коpня имбиpя; 2 чaйныe ложки куpкумы; 1 литp воды; 400 г чeснокa (очищeнного, и поpeзaнного нa дольки); 400 г сaхapa (можeт быть обычным, но в идeaлe — коpичнeвый). ⠀ ▫️ Нaгpeйтe воду в кaстpюлe. Когдa онa зaкипит, добaвьтe в нeё сaхap, чeснок, имбиpь и куpкумы. Сaхap добaвляйтe послeдним. ⠀ ▫️ Вapитe смeсь нa мeдлeнном огнe до тeх поp, покa нe выкипит половинa воды. Потом снимитe кaстpюлю с плиты и пepeлeйтe жидкость в бaнку. Когдa онa остынeт, помeститe eё в холодильник. ⠀ Послeдовaтeльность имeeт опpeдeляющee знaчeниe. ⠀ ▫️Помeститe получившийся нaпиток в холодильник. Вы должны быть дисциплиниpовaнными и послeдовaтeльными: нужно пpинимaть двe столовыe ложки этой смeси нaтощaк кaждоe утpо. Это поможeт вaшeй дыхaтeльной систeмe сновa «встaть нa ноги». ⠀ Здоровые и красивые

Самый высокий уровень проституции в мире: 1. Таиланд (буддизм) 2. Дания (христианство) 3. Италия (христианство) 4. Германия (христианство) 5. Франция (христианство) 6. Норвегия (христианство) 7. Бельгия (христианство) 8. Испания (христианство) 9. Соединенное Королевство (христианство) 10- Финляндия (христианство) Самый высокий уровень алкогольной зависимости в мире: 1. Молдова (христианство) 2. Белоруссия (христианство) 3. Литва (христианство) 4. Россия (христианство) 5. Чехия (христианство) 6. Украина (христианство) 7. Андорра (христианство) 8. Румыния (христианство) 9. Сербия (христианство) 10. Австралия (христианство) Самый высокий уровень убийств в мире: 1. Гондурас (христианство) 2. Венесуэла (христианство) 3. Белиз (христианство) 4. Сальвадор (христианство) 5. Гватемала (христианство) 6. Южная Африка (христианство) 7. Сент-Китс и Невис (христианство) 8. Багамы (христианство) 9. Лесото (христианство) 10. Ямайка (христианство) Самые опасные банды мира: 1. Якудза (нет религии) 2. Агбер (христианство) 3. Ва Сингх (христианство) 4. Ямайка Босс (христианство) 5. Примеро (христианство) 6. Арийское братство (христианство) Крупнейшие наркокартели мира: 1. Пабло Эскобар - Колумбия (христианство) 2. Амаду Каррильо - Колумбия (христианство) 3. Карлос Ледер Жермен (христианство) 4. Гризельда Бланко - Колумбия (христианство) 5. Хоакин Гусман - Мексика (христианство) 6. Рафаэль Каро - Мексика (христианство) Еще говорят, что ислам является причиной насилия и терроризма в мире, и они хотят, чтобы мы верили в это. Кто начал первую мировую войну? Не мусульмане .. Кто начал вторую мировую войну? Не мусульмане .. Кто убил около 20 миллионов аборигенов в Австралии? Не мусульмане .. Кто бросил атомные бомбы на Нагасаки и Хиросиму в Японии? Не мусульмане .. Кто убил более 100 миллионов красных индейцев в Южной Америке? Не мусульмане .. Кто убил около 50 миллионов красных индейцев в Северной Америке? Не мусульмане .. Кто бы ни похитил более 180 миллионов африканцев в качестве рабов из Африки, 88% из них погибли и были брошены в океаны? Не мусульмане .. Прежде всего, необходимо дать определение терроризму или узнать терроризм среди не мусульман. Если не мусульманин совершает

террористический акт, это преступление, но если это совершает мусульманин, это терроризм. Следует избегать двойных стандартов. Тогда вы сможете достичь цели моих слов .. Я горжусь своим исламом .. Я горжусь тем, что являюсь мусульманином .. Не позволяй этому останавливать тебя.. И сообщать другим о фальсификации реальности и правды. .... Слава Аллаху, что Он сделал нас мусульманами. И пусть Аллах сохранит нас в этой религии и заберёт наши души мусульманами.

☝️БУНИ ЁДДА САҚЛАНГ! ФОЙДАЛИ 1. Ҳаддан зиёд асаббузарлик умрни қисқартиради. 2. Оёқни чалиштириб ўтириш оёқ учун зарарли. Бунинг устига ўта одобсизлик саналади. 3. Водопроводдан қайнамаган сув ичманг. 4. Ҳансираб келиб, суюқлик ичманг, овқат ҳам еманг, юракка юк бўлмасин. 5. Ноннинг куйган қисми зарарли ҳисобланади. У аста-секин инсоннинг бутун аъзоларини заҳарлаб, умрини қисқартиради. 6. Иссиқ кунларда яхдек совуқ, салқин ичимликлар соғлиқ учун ўта зарарли. Яхшиси, иссиқ ширин чой ичинг. Шунда қувват тез тикланади. 7. Музқаймоқни сурункасига ҳар куни истеъмол қилиш болаларнинг ҳам, катталарнинг ҳам асабига зиён етказади. 8. Ўта тўйиб овқатланиш нафас олишни қийинлаштиради, юракнинг тез уришига олиб келади. 9. Ҳар ким кунига биттадан кўп нон истеъмол қилса, саломатлигига зарар етади. 10. Асал билан ёнғоқни ҳеч қачон бирга тановул қилманг. 11. Янги овқатга эски овқатни аралаштириш асло ярамайди: таъми бузилади, ҳазм бўлиши қийинлашади. 12. Овқатланган заҳоти уйқуга ётманг. Орадан камида 1-1,5 соат вақт ўтсин. 13. Овқатланиш ораси 3-4 соатга фарқланиши лозим. Бу вақт ичида ҳазм жараёни осон кечади. Ошқозон хасталикларининг кўпи нотўғри овқатланишдан келиб чиқади. 14. Асал иссиқ чойда, иссиқ сувда куяди. Яхшиси уни илиқ чойга ёки илиқ сувга аралаштириб ичинг. 15. Бошингиздан сира ўта иссиқ сув қуйманг, чунки у кўзни хиралаштиради. 16. Кечқурун тўйиб овқатланиш ваҳимали туш кўришга сабаб бўлади. 17. Чойни, суюқ овқатларни доим илиқ ҳолда ичинг. Чунки иссиғи нафас йўлларини, қизилўнгачни касал қилади. 18. Кўк чойни оч қоринга кўп ичиш кўнгилни айнитади. "Бахтли ҳаёт сари" еитобидан 🍃🌹✔️АЛБАТТА ЯҚИНЛАРИНГИЗГА ҲАМ ТАРҚАТИНГ!!!☝️ «ШАЙХ МУҲАММАДСОДИҚ САБОҚЛАРИ» КАНАЛИГА УЛАНИШ УЧУН БОСИНГ! 👇👇👇👇👇👇 https://t.me/joinchat/AAAAAFEIQ25vbS2C6FFR4Q

САБРНИНГ ФОЙДАЛАРИ: 1. Сабр оғир вазиятларда нафсни тутишга ёрдам беради. 2. Сабр моддий ва маънавий талабларни амалга оширишда шошилишга ва қўполликнинг олдини олишга ёрдам беради. 3. Сабр ғазабни қўзғайдиган нарсалар содир бўлганда ўзини тутиб олишга ёрдам беради. 4. Сабр хавф туғилганда ўзини ўнглаб олишга ёрдам беради. 5. Сабр тамагирлик қўзийдиган вазиятларда ўзини ўнглаб олишда асқотади. 6. Сабр моддий ва маънавий яхшиликларга эришиш йўлидаги жисмоний ва руҳий аламларга чидашда ёрдам беради. 7. Сабр иймон баркамоллиги ва Ислом гўзаллиги далилидир. 8. Сабр қалбда ҳидоят ҳолис қилишга ёрдам беради. 9. Сабрнинг самараси Аллоҳ таолонинг ва одамларнинг муҳаббатидир. 10. Сабр ер юзида тамкин топиш сабабчисидир. 11. Сабр жаннатга эришиш ва дўзахдан қутулишдир. 12. Сабр Аллоҳ таоло билан бирга бўлишдир. 13. Сабр қиёмат кунидаги катта қўрқинчдан омонликдир. 14. Сабр мардлик ва яхши оқибатнинг аломатидир. 15. Сабр Аллоҳ таолонинг раҳмати ва баракотидир. © "Рухий тарбия" китобидан ☝️САВОБ УМИДИДА ДЎСТЛАРИНГИЗГА ҲАМ УЛАШИНГ!!! АЛЛОҲ РОЗИ БЎЛСИН!!! ✔️ Улашинг | ✨ @QURONTVUZ Линкни босинг ва

В годы войны Узбекистан принял десятки тысяч эшелонов с ранеными и беженцами. Четверть миллиона детей из Украины, Белоруссии, блокадного Ленинграда обрели здесь новый дом. За мужество и отвагу на полях сражений 338 наших отцов и дедов были удостоены звания Героя Советского Союза, тысячи и тысячи наших соотечественников были награждены боевыми орденами и медалями – все это является практическим доказательством настоящего героизма нашего народа в борьбе против фашизма. Жизнь быстротечна, как гласит народная мудрость. И мы не должны забывать о том, что почитание, проявление внимания и заботы о наших ветеранах, участвовавших в той беспощадной войне, а также, не щадя себя, трудившихся в тылу, создание для них всех необходимых условий, оказание им со стороны государства и общества всемерной поддержки, является нашим священным долгом. Важно успеть порадовать этих дорогих нам людей, обогатить их жизнь заботой, наполнить ее радостью и содержанием, – вся эта благородная работа является для каждого из нас важной и актуальной задачей. Особое отношение к празднику 9 мая – и у Президента страны. «Сегодня нам, всем народам мира чрезвычайно важно извлекать уроки из страшной Второй мировой войны. Пройдут годы, века. Но наш народ никогда не забудет героев войны. Их подвиг – в борьбе против фашизма. Вы – честь и гордость нашего народа. Ваш подвиг – бессмертен», – заявил президент Узбекистана Шавкат Мирзиеев. Главные мероприятия в День памяти и почестей проходят в Ташкенте. В столице Узбекистана, городе Ташкенте, чествуют героев войны на площади Мустакиллик, на Аллее Славы. Здесь находятся гранитные стелы, на которых выгравированы имена всех узбекских воинов ВОВ. Посередине аллеи находится мемориал, символизирующий Родину-мать – это бронзовая статуя скорбящей матери. Памятник символизирует горе и страдания матерей и всего народа, чьи сыновья погибли в борьбе с фашизмом. В Ташкенте также есть комплекс «Братские могилы». Сюда приходят семьи с детьми, чтобы возложить цветы к памятникам участников войны, уроженцам Узбекис

стана, многим из которых было присвоено высокое звание Героя. Правительство и народ Узбекистана с большим уважением и вниманием относятся к таким памятникам. В комплексе царит идеальный порядок, торжественная атмосфера и спокойствие. 9 мая — это день памяти о трагедии, произошедшей в мире, которая учит делать выводы из прошлого, и ценить мир. «Именно на примере высочайшего героизма наших отцов и дедов формируются и получают дальнейшее развитие главные ценности народа, нации – почитание ветеранов войны и труда. Увековечивание их памяти мы всегда будем считать нашим священным долгом. Сегодня нам, всем народам мира, чрезвычайно важно извлекать уроки из страшной Второй мировой войны. В настоящее время все более актуальное значение приобретает сохранение мира и стабильности, межнационального и межконфессионального согласия в нашей стране, укрепления дружественных связей и сотрудничества со всеми государствами мира», – сказал Президент Узбекистана. Человек, народ, нация живы и вечны благодаря исторической памяти. Вне всякого сомнения, наши потомки никогда не забудут, ценой каких усилий всех народов была достигнута эта великая Победа над фашизмом, и будут всегда с гордостью и честью вспоминать проявленные нашим народом героизмом и стойкостью. Сегодня однозначно, можно сказать, всем народам в первую очередь нужен мир и спокойствие. Узбекский народ не исключение. В этой все более осложняющейся ситуации, учитывая реальные угрозы и вызовы, Узбекистан проводит политику, которая хорошо известна нашему народу. Своей первостепенной задачей мы считаем дальнейшее укрепление дружеских отношений и взаимовыгодного сотрудничества со всеми государствами, в первую очередь с соседними странами. Узбекистан – сторонник решения всех имеющихся в различных регионах мира конфликтов и противостояний только путем мирным переговоров.

ОНАГИНАМ (Хотира ва қадрлаш куни муносабати билан, меҳрибон онажоним Маҳбубахон Юсуф қизининг порлоқ хотирасига бағишлайман.) Ешлик килиб билмай мехрингиз, далаларда кезибман харгиз. Бир ўрнига ун бола бокиб, беланчаклар тебратдингиз. Бағрингизда болалар бокиб, Алла айтиб толпопук тақиб. Барчасига меҳр улашиб, Боқардингиз оч қолса шошиб. Хатто келган, раҳбарлар ҳайрон, тинлар эди, аллангиз пинхон. Боғча опа бўлган, номингиз, халол эди ошу нонингиз. Болажонлар кирини ювиб, Барчасига қараб, улгуриб. Оқ ювиб, оқ тарагансиз сиз, Барчага тенг, қарагансиз сиз. Хид билмаслик эди, боҳона Сиз меҳрибон эдингиз она. Ирганмасдан бирор боладан Келмасдингиз асло даладан Ўша гўдак, бугун бободир Ёш қизчалар, эса момодир Етмиш бола, боққансиз ёлғиз, Фариштасиз, аёл эмас Сиз. Боғча бугун номингиз билан, Фаолияти шонингиз билан. Эслашарлар мангу ҳотира, Ёдларидан чиқмагай сира. Сиз қараган кечаги гўдак, Тербатмоқда ўзи беланчак. Момо бўлиб алла айтмоқда, Қаранг замон, давр ўтмоқда. Куеш чикмай борар эдингиз Ўнлаб бола, қарар эдингиз. Хаётга сиз кулиб боққансиз, Барчага тенг, онам ёққансиз. Сиз оғизда чайнаб берган нон, Мангу меҳр, тўкин дастурхон. Сизни ўша, гўдак ўғлингиз, Тўрамирзо қилар дуонгиз. Хамма гап, пок тоза ниятда, Жойларингиз бўлсин жаннатда. Вақти келиб, ўтганингдан сўнг, Гар одамлар, эслашса бахтда. Ҳадяхон ҳам боққан қизингиз, Келинликка топган ўзингиз. У ҳам босиб Сизнинг изингиз, Ёритмоқда, Сизнинг юзингиз. ОТА-ОНАНГИЗНИ ТОПИБ КУРИНГЧИ....

Акрам Салихов, [5 мая 2023 в 10:04] ПЕТУХ УВИДЕЛ КУРИЦУ В МИКРОВОЛНОВКЕ И ГОВОРИТ:-— ВАШУ МАТЬ !!! В ДЕРЕВНЕ ЯЙЦА НЕСТИ НЕ КОМУ , А ОНА ТУТ СУКА НА КАРУСЕЛЯХ КАТАЕТСЯ !!! 😆😆😆😆😆😆😆😆 Я в шоке от русских людей!!!! Пить шампанское, водку, пиво с шашлыком, потом коньяк, потом кофе с тортом и курить в один день — это нормально..... А вот воду в чайник нужно обязательно фильтровать, а то для здоровья хреново! 😆😆😆😆😆😆😆😆 ОТЕЦ ВОСЬМЕРЫХ ДОЧЕК ПСИХАНУЛ И ДЕВЯТУЮ НАЗВАЛ АНДРЮХОЙ. 😆😆😆😆😆😆😆 Начали ремонт в стиле "хай-тек", продолжили в стиле "пусть-так", закончили в стиле "хер с ним"!!!!!!!!!))))))))))) 😆😆😆😆😆😆😆 Говорю мужу :"Давай купим машину, я водить научусь, свет повидаем! Муж:" ТОТ ИЛИ ЭТОТ?" 😆😆😆😆😆😆😆 Чуть не назвал жену именем любовницы… Купил кошку, назвал Маринкой! Всё супер! Вечером прихожу домой, жена щенка купила, назвала Ашотом… Сижу, курю…думаю... 😆😆😆😆😆😆😆😆 — Я знаю ВСЁ! — сказала Википедия. — Во мне всё можно найти! — похвастался Google. — Я самый главный в мире! — заявил Internet. — Ну, ну… — тихо ответило электричество. 😆😆😆😆😆😆😆😆 Ругаются муж с женой. Она говорит: - Лучше бы я вышла за шайтана, чем за тебя!!! Муж отвечает: - Брак между близкими родственниками запрещен.))) 😆😆😆😆😆😆😆😆 В купе поезда едет мужчина и видит, на полке лежит красивая женщина и читает книгу. - Простите, а что вы читаете? - Книгу про интим в отношениях. - И что же в ней пишут? - Пишут, что самые страстные мужчины это индейцы, а самые нежные- евреи. - Позвольте представиться: -АБРАМ СОЛОМОНОВИЧ ЧИНГАЧГУК! 😆😆😆😆😆😆😆😆Хорошего настроения \*\*\* Коммунизм - до первого личного капитала. .. \*\*\* Атеизм - до первой тряски в полёте \*\*\* Самое умное в мире растение - это хрен. Он всё знает \*\*\* Ни стыда, ни совести... Ничего лишнего... \*\*\* Жизнь надо прожить так, чтобы голуби, пролетая над твоим памятником, терпели из уважения. \*\*\* Желание, на которое не хватает денег, называется мечтой. \*\*\* Зрелый возраст - это когда не знаешь от кого раньше ждать неприятностей: от детей или от родителе

ей. \*\*\* Коротко о себе...... На любителя... 😆😆😆😆😆😆😆😆 Если человек талантлив, то он талантлив во всем.... С идиотами такая же ситуация. \*\*\* Правду следует подавать так, как подают пальто, а не швырять в лицо, как мокрое полотенце. \*\*\* Старость - это когда нагибаешься для того, чтобы завязать шнурки на ботинках и задумываешься: что бы еще тут внизу сделать. \*\*\* Господи, сделай так, как мне надо, а не так, как я хочу! \*\*\* Если бы Бог был женщиной, то заповедей было бы значительно больше: не сори, не храпи, не дыми... \*\*\* Фраза "Ну, не будем вам мешать" означает, что помогать вам никто не собирается. \*\*\* Предсказывать погоду синоптикам сильно помогает слово "местами" \*\*\* Не уверен — не обнимай! \*\*\* Сколько о себе ни рассказывай, все равно за спиной расскажут интереснее. \*\*\* Чтобы узнать, сколько человек зарабатывает, не надо спрашивать, где он работает. Надо спросить, где он отдыхает. ××× Вот бывает посмотришь на человека и не знаешь, куда его послать... Судя по виду - он уже везде был! ××× - Здравствуйте, это вам изФСБ звонят. - Я знаю. - Откуда? - Вы мне на выключенный мобильник дозвонились. Раззошли ВСЕМ для настроения 😁

8 май — Халқаро Oналар куни! ОНАМНИ КЎРГАНИ БОРАМАН Бозорга чиқибди қулупнай, Етказди, Худодан айланай, Илиниб, илиниб олволай, Онамни кўргани бораман. Ишларим йўлимни тўсса ҳам, Пойимда тиканлар ўсса ҳам, Бир даста гул олиб бўлса ҳам, Онамни кўргани бораман. Кирсам ҳам иккита нон билан, Бағрига босади жон билан, Айтади: "кедингми, жон болам?" Онамни кўргани бораман. Айтмайин боламнинг ғамини, Билдирмай рўзгорим камини, Ўчирмай юрагин шаъмини, Онамни кўргани бораман. Акамнинг яхшисин оширай, Укамнинг айбини яширай, Қувнатиб меҳрини тоширай, Онамни кўргани бораман. Эркалай: «Оймомам, ўзимни, Қувнатиб турасиз кўзимни», Кулади эшитиб сўзимни, Онамни кўргани бораман. 👉 Dunyo🌐Tv

Ота-она билан муомала қилишдаги ўттиз беш одоб: 1) Ҳузурларида қўл телефонларини ўчириб қўйиш. 2) Гапираётганларида жим туриш. 3) Раъйларини қайтармаслик. 4) Гапларини маъқуллаб туриш. 5) Уларга ўзини ҳокисор тутиб қараш. 6) Уларга доим мақтов,мадҳ айтиб туриш. 7)Уларга ҳурсандчилик хабарларини улашиш. 8) Ёмон хабарларни олдиларида гапирмаслик. 9)Улар яхши кўрган кишиларни ва дўстларини мақташ. 10) Эришган ютуқларини доим эслатиб туриш. 11) Агар қайта-қайта гапирсалар ҳам гапларини тасдиқлаб кўнгилларини кўтариб туриш. 12) Ўтмишдаги аламли ўринларни зикр қилмаслик. 13) Отиқча гаплардан четланиш. 14) Олдиларида ҳурмат сақлаб ўтириш. 15) Фикрларини паст ва ноқис санамаслик. 16) Гапларини тугатмасларидан олдин эшитмасдан туриб кетмаслик. 17) Ёшларини ҳурмат қилиш ва набиралари билан уларни безовта қилмаслик. 18) Олдиларида набираларини жазоламаслик. 19) Ҳамма насиҳату- фикрларини қабул қилиш. 20) Ҳузурларида уларга эҳтиром кўрсатиш. 21) Уларга овозни кўтармаслик. 22) Улардан олдин ёки олдиларидан юрмаслик. 23) Таомга улардан олдин қўл узатмаслик. 24) Уларга тикилиб қарамаслик. 25) Улар билан фахрланишлик,агар улар шунга лойиқ иш қилишмаган бўлса ҳам. 26) Олдиларида оёқ узатмаслик ёки уларга орқа қилмаслик. 27) Сўкилишларига сабаб бўлмаслик. 28) Ҳар доим уларни ҳақларига дуо хайр қилиш. 29) Олдиларида чарчоқ ва хафаликни зоҳир қилмаслик. 30) Улардан содир бўлган хатоларга кулмаслик. 31) Ўзлари талаб қилишларидан олдин хизматларини бажариш. 32) Доимий равишда уларни зиёрат қилиб туриш ва уларга ғазаб қилмаслик. 33) Улар билан гаплашганда чиройли сўзларни танлаб ишлатиш. 34) Ўзларига ёқадиган исмлар билан мурожаат қилиш. 35) Уларни ҳамма нарсадан ва ҳамма одамлардан устун қўйиш. Ота ва она - ер остига кўмилиш арафасида бўлган ер юзидаги ҳазинадир. Бу юқорида ўтган бандларнинг ҳар бири аҳамият жиҳатидан иккинчисидан кам эмас. Шундай экан, эътибор билан ўқишни ва ота-онага муомала қилишликда нафсни бир ҳисоб қилиб қўйишни насиҳат қилган бўлардим. Албатта, жаннатга кириш, дунёдаги муваффақият, хотиржамлик, мўл ризқ келиши ва балоларни дафъ қилиниши - ота-онага яхшилик қилиш миқдорига \

ТАБРИКНОМА! Ҳурматли фахрийлар, азиз дўстлар! Сизларни 9 май - Хотира ва Қадрлаш куни билан чин қалбимдан самимий табриклайман!!! Бугунги кунда ҳеч иккиланмасдан айтиш мумкин: бундай ном олган бу сана юртимизда умумхалқ байрамига, ҳақиқий анъанага айланиб қолди. Нега деганда, “хотира” ва “қадрлаш” тушунчалари асл миллий қадриятларимизга жавоб бериб, ота-боболаримиздан қолган ҳам диний, ҳам инсоний урф-одатимиздир. Ушбу байрам ўлкамизни ҳимоя килган, унинг эркинлиги, мустақиллиги ва xалқининг тинчлиги учун курашган ватандошлар xотирасига, шу жумладан Тўмарис, Широқ, Спитамен, Жалолиддин Мангуберди, Наджмиддин Кубро, каби қаҳрамонлар ва асрлар давомида xалқ орзу қилган эркинлик учун курашган Қодирий, Беҳбудий, Мунаввар-қори, Чўлпон, Авлоний, Фитрат, Усмон Носир каби миллий каҳрамонларимизни бағишланган. Ушбу кунда шунингдек иккинчи жаҳон ва афғон урушида ҳамда мустақиллигимиз йилларида жанглар майдонида мардлик ва жасорат кўрсатган, юртимиз сарҳадларини ҳимоя қилишда иштирок этган, аёвсиз жангу жадалларида Ватанимизни ҳимоя қилган ва ҳалок бўлганлар, фронт ортида фидокорона меҳнат қилганлар ҳамда ўз ҳаётини юрт тинчлиги ва тараққиётига бағишлаганлар xотирасига ҳам бағишланган. Бугунги кунда айнан шу мақсадга эришиш йўлида Ватанимизнинг эртанги куни, келажаги бўлмиш, бизнинг таянчимиз ва суянчимиз бўлган ёш авлодни тарбиялаш, фарзандларимизга минг йиллик қадриятларимизни сингдириш ва уларни ҳақиқатан ҳам ҳал қилувчи кучга айлантириш энг устувор вазифамиз эканини ҳеч қачон унутмаслигимиз керак. Ҳурматли фахрийлар, азиз дўстлар! Барчангизни яна бир бор 9 май - Хотира ва Қадрлаш куни билан қутлаб, Сизларга мустаҳкам соғлик, узоқ, файзу-баракали ва фаровон ҳаёт, оилавий бахту-саодат, хонадонларингизга қут-барака тилайман. Олдимизда ёшларимизни ватанпарварлик руҳида тарбиялашдек турган шарафли вазифамизни бажаришда Оллоҳнинг ўзи сизларни қўллаб-қувватласин! Юртимиз тинч, осмонимиз мусаффо, тараққиётимиз бардавом бўлсин! Невараларимизга бутун дунё ҳавас қиладиган юртда яшаш илоҳим насиб этсин! Ҳурмат билан, Мудофаа вазири

#ибрат Раҳматли отамиз Норматов Бошбек иккинчи Жаҳон уруши қатнашчиси бўлганлар. Бола эдим. Отамиз одамни титратиб юборадиган бир воқеани онамизга гапириб берганлари ҳамон эсимда. — Вязьма йўналишидаги бир чоғроқ шаҳарчани душмандан озод қилдик, — дея гап бошлади отамиз. — Қаҳратон қиш. Икки қаватли ёғоч уйлар, кўча тўла ўликлар... Бир уйнинг иккинчи қаватига чиқсам, латта-путталар уюми ёнида бир аёл ўлиб ётибди. Битта ҳам душман йўқ — қочиб кетишган шекилли. Энди ўгирилиб кетмоқчи эдим, ўлик ёнидаги латта уюми қимирлагандай бўлди. Очиб кўрсам, ё қудратингдан, тирик чақалоқ ўлик онасини эмиб ётибди!.. Деразага югуриб бориб, пастдаги ҳамширани чақирдим. Зудлик билан ҳамшираю врачлар етиб келишди. Ҳайратланарли жойи шундаки, мурда совуқда қотиб қолган бўлса ҳам чақалоқ эмаётган кўкрак юмшоқ ва иссиқ эди, иккинчиси қотиб ётибди! Ҳарбий врачлар ҳам ҳайратда: одам ўлгандан кейин узоғи билан йигирма дақиқадан сўнг организмдаги барча аъзолар ўз фаолиятини тўхтатиши керак-ку!.. Врачларнинг айтишича, бу аёлнинг жони узилганига ўн кун, бўлмаганда бир ҳафта бўлган экан!.. Ҳамширалар тезда гўдакнинг таглигини алмаштиришди, қайтадан йўргаклаб, шинелга ўрашди. Орадан кўп ҳам вақт ўтгани йўқ, бир пайт қарасак, ҳозиргина чақалоқ эмиб турган қайноқ ва юмшоқ кўкрак ҳам иккинчисига ўхшаб совуқда қотиб ётибди. Худди жигаргўшасининг ишончли қўлларга тушганидан хотиржам бўлгандай... Биров гапириб берганида икки дунёда ҳам ишонмасдим, ўз кўзим билан кўрдим ахир... — деб отамиз ҳикоясини тугатдилар. Нима бу? Бу не синоат, не мўъжизаки, она ўлганидан кейин ҳам юрагининг бир парчасига уммон қадар меҳр, осмон қадар муҳаббат соғинса! Табиат қонунларига бўйсинмайдиган, тиббиёт қонунларини тан олмайдиган ОНА МЕҲРИ олдида бутун борлиқ таъзимда © Шароф Бошбеков Бахмалда таваллуд топган.

#мулоҳаза 9 ТА БЕБАҲО МАСЛАҲАТ Одамзод генетик жиҳатдан 150 йил яшаши мумкин. Лекин турли факторлар сабаб инсон у қадар узоқ умр кўрмайди. Ана шу факторларни ҳисобга олиб, узоқ умр кўрган инсонлар ҳаётини ўрганиб чиқиб, баъзи бир хулосалар чиқарган ҳолда, узоқ, соғлом умр кўрмоқчи бўлганлар учун 9 та бебаҳо маслаҳат тавсия қилинади. Унга риоя қилсангиз, ҳаётингизни бирмунча узайтириш мумкин бўлади. 1-маслаҳат. Ортиқча овқат эманг. Агар сиз оғир жисмоний иш қилган тақдирингизда ҳам шу қоидага амал қилинг. 2-маслаҳат. Истеъмол озуқангиз ёшингизга мос бўлиши керак. Вақти-вақти билан ёнғоқ ва жигар еб туриш кишида ажин тушишини кечиктиради. 40 ёшдан ошганлар кўпроқ сабзавотлар истеъмол қилишлари керак. 3-маслаҳат. Нафақага чиқишга шошилманг. Ишлаган одам ўзининг ёшидан ўртача 5 ёш кичик кўринади. Айрим соҳалар саломатликни сақлаб қолишга ёрдам беради. 4-маслаҳат. Ҳеч қачон тушкунликка тушманг! Ҳаётдаги ҳар қандай ҳолатга реал муносабатда бўлинг. 5-маслаҳат. Кўпроқ ҳаракатланинг. Кунига бўлмаганда бир неча дақиқа жисмоний машқ қилиш умрни узайтиради. 6-маслаҳат. Салқин хонада ухланг. 17-18 градус ҳарорат остида ухлайдиган одамлар узоқ вақт ёш кўринадилар, чунки модда алмашинуви ва ёш билан боғлиқ ўзгаришларда атроф-муҳит ҳарорати муҳим рол ўйнайди. 7-маслаҳат. Иложи борича кайфиятингизни чоғ қилишга интилинг. Гоҳ-гоҳида ўзингизни хурсанд қилиб, парҳезда бўлсангиз-да, яхши кўрган таомингизни исътемол қилинг, ўйин-кулгу толиқишларни йўқотиб, умрингизни узайтиради. 8-маслаҳат. Ғазаблансангиз ичингизга ютмасдан уни чиқариб ташлашга ҳаракат қилинг. Маълумотига кўра, 64 фоиз рак (саратон) касалига учрайдиган инсонлар ғазабини ичларига ютар эканлар. 9-маслаҳат. Ақлингизни кўпроқ ишлатинг. Кроссворд, сканворд эчиш, ўқиш, чет тилларини ўрганиш, ҳисоблаш, шахмат ўйнаш мия фаолиятини кучайтирибгина қолмай, юрак-қон айланиши, модда алмашинув жараёнини фаолаштиради. Юқоридаги маслаҳатларга амал қилсангиз сизга, албатта ёрдам беради.https://t.me/gullar\_66

‍​АЖОЙИБ ЛУҒАТ 😉 🧔‍♂️Ота - истеъфога, нафақага чиқолмайдиган доимий бошлиқ. 👩‍🦰Она - маошсиз, «отпускaсиз» туну кун ишловчи супер инсон! 👵Қайнона - эски чориғини унутиб қўйган келин. 👨‍🦳Қайнота - икки аёл жангида мажбурий судья. 👩‍🦱Амма - ташқаридан қариндош-уруғларни бошқарувчи ҳоким. 👱‍♀️Хола - амма билан пинхоний рақобатчи. 🧔‍♂️Тоға - керак-нокерак пайтда маслаҳатчи. 🧔‍♂️Амаки - фақат бирор муаммоли ёки ноқулай ҳолатдагина керак бўладиган захирадаги жигар. 👦Ўғил - икки ўт орасида қовуриладиган мазали қовурдоқ (куйиб кетмаса агар). 👧Қиз - палаҳмон тоши. Эээ йўғ-ее, магнит. Ўзи билан бор-йўқни илаштириб кетадиган. 👂Қўшни - деворга ўрнатилган қулоқ. Яъни, локатор. 👩‍🦱Овсин - ўз нафи учун ишлайдиган шпион. Яқинларга ҳам юборинг. 👉 @MrUzbeklar - Юртимиз бўйлаб энг тезкор хабарлар канали, Обуна бўлинг!.

ОТА ЮКИ — Яна қиз туғдингми? Бу учта қизни бошимга ураманми? Буниси ўғил бўлади, дегандинг-ку… — Қаҳрамон дарвозадан укаси етаклаб кирган хотинига жаҳл билан ўшқирди. Бунга тайёр келган хотини ҳам “Секин, болани чўчитиб юборасиз”, деганча индамай ичкарига кира бошлади. Қайнонаси келинига кўмаклашаркан, ўғлини уришиб берди: — Ҳали шу қизларинг шундай фарзанд бўлсинки, минг ўғилнинг ўрнини боссин! Шукр қилмайсанми? Тирноққа зор ўтаётган қанча… — Э… сизга фақат келинингизнинг ёнини олиш бўлса… Суюнчини эшитиб ҳам туғуруқхонага бормаган Қаҳрамон шу онда уйига сиғмаган бўлиб, шарт кўчага чиқиб кетди. Йўлида эса унга ошнаси Иброҳим дуч келди. — Дўстим, фарзандли бўлибсан, табриклайман. Аммо бир хабар бор. Мирзо ака ўтиб қолибдилар. Соат иккида чиқаришаркан. Жанозага айтиб юрибман. Эсингдан чиқмасин, ўша ерда кўришамиз. …Жамоат тўпланган. Майитни тобутга солиб, олиб чиқишди. Жаноза намозини ўқиш олдидан имом Мирзо аканинг икки ўғлини олдига чақирди. “Отангиз ҳаётлик пайтларида ким биландир олди-бердиси якунига етмэдин бўлса ёки кимлардандир олган қарзлари бўлса, қиёматгача бўйнида қолмаслиги учун тўлаб беришни ўз бўйнингизга оласизми?” Отаси тириклик чоғи иккиси ҳам тайинли бир ишнинг бошини тутмаган йигитлар эди… одамларнинг “Эсиз, отасига муносиб фарзандлар бўлмади-да”, дегани бир томону, ўзларининг ҳам қарзлари тиқилиб ётгани иккинчи томон эди. шу сабаб ота учун энг зарур савол берилганида не-не орзу-умидлар билан катта қилинган ўғиллардан садо чиқмади. Шунда ичкаридан овоз келди: “Мулла бобо, мен бўйнимга оламан, жанозани ўқинг!” Бу Мирзо аканинг яккаю ягона қизи Латофатнинг овози эди. Йиғилганлар бир тебранди. Онаизор уввос солди. Қаҳрамоннинг эса бўғзига нимадир тиқилди. 👇👇👇 https://t.me/tarbiya\_oliy

Прекрасная поэма Марио де Андраде (Сан-Паулу, 1893–1945) Поэт, писатель, эссеист и музыковед. Один из основоположников бразильского модернизма \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ МОЯ ДУША СПЕШИТ Я сосчитал свои годы и обнаружил, что теперь мне осталось жить меньше времени, чем я прожил до сих пор. Я чувствую себя как тот ребенок, который выиграл пакетик конфет; Первые он съел с удовольствием, но когда понял, что их осталось мало, начал их смаковать до глубины души. У меня больше нет времени на бесконечные встречи, где мы обсуждаем уставы, правила, процедуры и регламенты, зная, что ничего не будет. У меня больше нет времени мириться с нелепыми людьми, которые, несмотря на свой хронологический возраст, так и не повзрослели. У меня мало времени, чтобы обсуждать названия. Я хочу насущного, моя душа торопится... Без множества сладостей в упаковке… Я хочу жить рядом с человеческими, очень человечными людьми. Кто умеет смеяться над своими ошибками, кто не тщеславен своими триумфами. Людей, не считающих себя избранными раньше времени, людей, не стремящихся уйти от своих обязанностей. Я ищу людей, которые защищают человеческое достоинство, людей, которые хотят стоять только на стороне правды и честности. Важно то, ради чего стоит жить. \*Я хочу окружить себя людьми, которые умеют трогать сердца людей\*... Люди, которые научились на тяжелых ударах жизни расти с мягкими прикосновениями в душе. Да..., я спешу..., я спешу жить с интенсивностью, которую может дать только зрелость. Я не собираюсь тратить оставшиеся сладости... Я уверен, что они будут более изысканными, чем те, что я ел до сих пор. Моя цель — прийти к концу удовлетворенным и в мире с моими близкими и со своей совестью. У нас две жизни, и вторая начинается, когда ты понимаешь, что у тебя только одна... Отправьте его всем своим друзьям старше 40, 50, 60 и старше........ (Запрещено хранить)

Хурматли Устозлар ва куролдошлар мактабни битирияпган угил-кизларингиз, невараларингизга табрик !!! Ассалому аллейкум азиз ўқувчилар ! Бугунги мактаб битирувчиларини “ Сўнги қўнғироқ” “Илмни қадрланг -илмга интилинг” шиори остида ўтказилияпган байрами билан ШҲО фаҳрий пенсионерлари номидан самимий табриклайман. Келгуси ўқиш ва иш фаолиятингизда ўлкан зафарлар тилайман. Муҳтарам Президентимиз таъкидлагандек, мактабни битириб чиқаётган йигит-қизларимиздан биронтаси эътибордан четда қолмайди. Уларнинг ҳар бири халқимиз, Ватанимизнинг чексиз меҳри ва юксак эътиборини ҳис қилиб яшайди. Давлатимиз раҳбарини сиз ёшдарга ишончлари катта, доимо Давлатимиз раҳбари эътиборидасиз. Мен сиз, азиз фарзандларимдан бир нарсани сўрайман: тинимсиз ўқиб, изланиб, замонавий билимларни эгаллашдан асло тўхтаманг! Доимо вақтнинг қадрига етиб, мунтазам билим ва тажрибангизни ошириб борсангиз, қатъий белгилаб олган режа ва мақсадларингиз сари дадил ҳаракат қилсангиз, албатта келгусида катта муваффақиятларга эришасиз. Албатта сиз ёшлар Давлатимиз раҳбарини, устозлар ва ота-оналарингизни ишончини оқлаб , билим чўқиларини забт этиб , келажакда дунёдаги энг нуфузли Олий таълим муассасалари студентлари бўлиб, Ўзбекистон Республикасини таранум этадиган олим, олима, инжинер, врач, ўқитувчи ва генералалар, буюк давлат раҳбарлари бўлиб етишасиз деган умиддамиз. Яна бир бор бугунги мактаб битирувчиларини “ Сўнги қўнғироқ” “Илмга қадрланг -илмга интилинг” шиори остида ўтказилияпган байрами билан ШҲО фаҳрий пенсионерлари номидан самимий табриклайман. Келгуси ўқиш ва иш фаолиятингизда ўлкан зафарлар тилайман. Юртимиз тинч. Осмонимиз мусаффо бўлсин. ШАРҚИЙ ХАРБИЙ ОКРУГ ФАҲРИЙЛАР КЕНГАШИ.

Пигментные пятна - что делать! Если у вас на руках и лице появляются пигментные пятна, они исчезнут после курса лечения специальной мазью, сделанной по очень простому рецепту. Понадобится: Касторовое масло, сода, бактерицидный лейкопластырь. ✅Смешать касторовое масло и пищевую соду (на 1 ст. ложку масла - соды на кончике ножа). ✅Нанести на пигментное пятно на ночь. ✅Сверху заклеить лейкопластырем. ✅Применять пока пятно не исчезнет. Кожа со временем станет светлее и гораздо мягче. Если у вас очень чувствительная кожа - попробуйте мазь на локте. В случае появления раздражения - уменьшите количество соды. Здоровые и красивые

Пшено лечит почки Пшено для почек — лучший союзник. Крупа, если знать, как ее применять, постепенно удаляет из них песок и камни. 📌 Для лечения почек наполните трехлитровую банку пшеном наполовину, залейте кипятком доверху и оставьте настаиваться на сутки. В течение всего следующего дня понемногу пейте получившийся злаковый настой. Снимает воспаление, улучшает фильтрацию. Свойства пшена могут удивлять. Так, например, оно сильно снижает кислотность в желудке, и это палка о двух концах: людям с кислотным дефицитом ее есть не стоит, но каждый, кто страдает изжогой, может съесть пару чайных ложек мытого пшена вместо таблетки. Здоровые и красивые

Средство от головной боли Вам понадобится 1 ч. л. измельчённых листьев пacтушьeй cумки и 1 стакан воды. Зaлейтe c вeчepa листья хoлoднoй вoдoй. Утpoм cpeдcтвo пpoцeдитe. Пeйтe пo 2 cт. л. 4 paзa в дeнь зa 30 минут дo приёма пищи. Этo средство пoмoгaeт нopмaлизoвaть дaвлeниe, избaвляeт oт гoлoвнoй бoли, улучшaeт paбoту ЖКТ, лeчит пeчeнь, cocуды и нepвную cиcтeму. Здоровье на Тибете | #рецепты

Ванны с яблочным уксусом Ванны с яблочным уксусом издавна использовались для похудения, облегчения проблем с пищеварением, избавления от респираторных проблем и для улучшения состояния кожи. Он устраняет неприятный запах, лечит грибковые инфекции, смягчает кожу, повышает качество кожи и многое другое. Кроме того, он очень прост и удобен в использовании. Замочите ноги в уксусе ✅Все, что вам нужно сделать, это нагреть воду, а когда она станет теплой, налить ее в таз и поместить в него ноги. Туда же добавляется стакан яблочного уксуса и несколько капель вашего любимого эфирного масла (например, лавандового). 📌Подержите ноги в этой смеси 30 минут, и все готово. Выполняйте эту процедуру один раз в неделю, и вы сразу увидите разницу. Здоровые и красивые

Как быстро снизить давление? Если вас мучает высокое давление, можно на 2 минуты опустить ноги в тазик с холодной водой. Кроме того, необходимо подержать руки под холодной водой, а также обмыть лицо. Затем положите полотенце, смоченное в холодной воде, на солнечное сплетение. Держите его пару минут. Здоровье на Тибете | #СоветОтМонаха

---------------------------------------------------------------------------------------------------

Коктейль, который поможет нормализовать давление Смешайте половину стакана минеральной воды, столовую ложку мёда и сок половины лимона. Этот напиток необходимо выпить за один приём. Уже через 25-30 минут вам станет легче, а давление начнёт приходить в норму. Здоровье на Тибете | #рецепты

Β cлучaе cеpдечнoгo пpиcтупa, у вac еcть тoлькo 10 cекунд, чтoбы cпacти cвoю жизнь! Βы знaете, кaк дейcтвoвaть в тaкoй cитуaции, кaк cеpдечный пpиcтуп, еcли вы нaхoдитеcь в oдинoчеcтве, без пocтopoнней пoмoщи? Πpедпoлaгaя, чтo ближaйшaя бoльницa нaхoдитcя в неcкoльких чacaх езды и нет никoгo вoкpуг, чтoбы пoмoчь, чтo бы вы cделaли? У вac еcть тoлькo 10 cекунд дo пoтеpи coзнaния. Βoт кaк вы дoлжны дейcтвoвaть: 1. Ηе пaникуйте. Μы знaем, чтo этo oчень тpуднo, нo coхpaнять cпoкoйcтвие oчень неoбхoдимo. Ηaчинaйте кaшлять неoднoкpaтнo и oчень медленнo. 2. Сделaйте глубoкий вдoх между кaждым кaшлем. Πoймите, чтo кaшель дoлжен быть глубoким и пpoдoлжительным. Πpиcтуп кaшля, вызывaет движение диaфpaгмы. 3. Βдoх и кaшель дoлжны пoвтopятьcя кaждые две cекунды без пеpеpывoв. Делaйте этo дo тех пop, пoкa пoлучите пoмoщь вpaчa или дo тех пop, кoгдa cеpдце уcпoкoитcя. Γлубoкoе дыхaние пoмoгaет пpинеcти киcлopoд в легкие.

Продукты, которые понижают риск тромбоза⬇️ ▫️Киви. Ежедневное употребление 2-х киви в течение 28 дней снижает вероятность тромбоза на 20-28%. ▫️Миндаль. Эти орехи богаты витамином Е, который тоже снижает риск склеивания тромбоцитов. Достаточно съедать 55 граммов в стуки миндаля, чтобы покрыть суточную дозу витамина Е. ▫️Куркума. Всего 7 граммов в сутки этой специи (примерно чайная ложка) способны уменьшить вероятность агрегации тромбоцитов на 15-20%.

----------------------------------------------------------------------

Спатифиллум обязан расти в вашей комнате Спатифиллум — один из лучших вариантов для спальни, поскольку он непрерывно производит кислород, увлажняет воздух и нейтрализует вредные для организма соединения. Растение в целом улучшает качество воздуха в вашей спальне. В спальне вполне можно поселить сразу несколько спатифиллумов. Здоровье на Тибете | #ритуалы

Как снять боль в стопах? ⠀ Не можете сделать сами себе массаж спины и снять боль в позвоночнике? Тогда сделайте его на ребре стопы! Удивлены? ⠀ На ребре стопы, оказывается, расположено множество рефлекторных точек, воздействуя на которые можно улучшить работу определенных органов. Там и можно найти свой позвоночник. ⠀ Методика массажа. ⠀ Нaйдите на стопе «позвоночник». Сядьтe на пол со cкрещенными ногами. Вoзьмите в руки любую стопу. Линия между пяткой и большим пальцем на внутреннем ребре - проекция позвоночника. Визуально pазделите эту линию на части: крестец, поясница, грудной и шейный отдел. Большим пальцем с усилием промните эту линию в направлении от пятки к носку. Если в позвоночнике есть проблемы, вы найдете здесь их отражение. Они ощущаются как болезненные и жесткие точки. Массируя их, вы не воздействуете на позвоночник напрямую. Вы делаете еще лучше: вы расслабляете те нервные окончания, которые создают напряжение. Энергия Здоровья 👈🏻 Не забудьте подписаться

НАПИТОК, КОТОРЫЙ РАЗЖИЖАЕТ КРОВЬ И РАСШИРЯЕТ СОСУДЫ Он нормализует PH баланс, снижает вязкость сгущенной крови и помогает буквально ожить после переохлаждения. ✅ Делается из лимона и мяты: лимон нейтрализует образовавшуюся кислоту, а мята расширяет сосуды. Ингредиенты: 1. Лимон (половинка) 2. Мёд (1-2 столовые ложки) 3. Мята (10 листочков) 4. Вода (2 стакана) Способ приготовления: Взяли дольку лимона, помыли, очистили от кожуры, порезали, положили в чашу блендера, добавили мяту, тёпло-горячую воду и мёд. Размельчили на блендере, процедили через ситечко в стакан и напиток готов. 📍Этот напиток довольно сильный, пьется не натощак.

Как снизить давление? Нормализовать показатели давления и самочувствие поможет глубокое дыхание. В результате этого тело расслабляется, а частота сердечных сокращений сокращается. Также необходимо расслабиться и попытаться задерживать дыхание на выдохе. Если вас мучает высокое давление, обязательно попробуйте помочь себе этой техникой. Здоровье на Тибете | #СоветОтМонаха

Перекись водорода и ее использование! 👇 👉 Уничтожение вирусов: 3 капли перекиси в каждое ухо — и ваша простуда ослабнет! Также помогает избавиться от ушной серы. 👉 Выведение пестицидов: добавьте 60 мл перекиси на 700 мл воды при мытье овощей и фруктов, чтобы удалить с них следы пестицидов. 👉 Уничтожение микробов: добавьте 0,5 л перекиси на 3,5 л воды и распыляйте в воздухе, чтобы убить воздушные бактерии. 👉 Отбеливание зубов: 2 ч. л. воды на 1 ч. л. перекиси, полощите рот после чистки зубов. 👉 Отбеливание ногтей: вымачивайте ногти в перекиси. 👉 Осветление волос: используйте перекись как обычное средство для обесцвечивания. 👉 При насморке: 1 колпачок перекиси на стакан воды, промывайте заложенный нос. 👉 Удаление мозолей: смешайте в равных частях перекись и тёплую воду, вымачивайте мозоли, чтобы свести их. Энергия Здоровья 👈🏻 Не забудьте подписаться

РЕЦЕПТ ЛЕЧЕНИЯ АНГИНЫ В молодые годы я часто болела ангиной. Но однажды я поехала в командировку в Новосибирск и встретила там народного целителя. Он был поражен тем, что я так долго болею ангиной. «Ангину нужно лечить не более 24-х часов, — сказал он. — Иначе будет осложнение на сердце». 🔥 Рецепт, который он мне дал, — простой и доступный каждому. 1 корнеплод столовой (красной) свеклы натереть на мелкой терке. На один стакан натертой массы добавить 1 столовую ложку 9% -го уксуса. Выдержать смесь закрытой в темном месте 4 часа. После этого отжать ее через плотную ткань. Жмых выбросить, а соком полоскать горло через каждые 2,5 часа. Свекла успешно излечивает хроническую и фоликулярную ангину. Для детей разбавьте свекольный сок с водой 50:50, чтобы не обжечь горло. Это очень эффективное средство! Здоровые и красивые

бўлиши учун юз йил керак бўлади. Қовоқ уруғини экиб хосилини олиш учун икки ой етарли. Ўғлингиз қай бири бўлишини истайсиз?! P.S.: Илм олиш йўлида зинҳор шошилманг ва осон йўлни танламанг! Нишонига тегадиган гаплар фақат бизда: @nishondagi\_gaplar\_tegadi

#ибрат "Гарвард" университети ректорининг олдига бир йигитнинг ота-онаси келиб дебди: — Ўғлимиз учун берилган диплом иши устида изланиши узоқ вақтни олади. Илтимос, унга енгилроқ мавзуни топширсангиз. Тезда дипломга эга бўлишини хоҳлаймиз. Ректор уларга жавобан шундай дебди: — Чинор ўсиб, катта ва мустаҳкам

РАСУЛ ГАМЗАТОВ \_\_\_ Мне кажется порою, что солдаты, С кровавых не пришедшие полей, Не в землю эту полегли когда-то, А превратились в белых журавлей. Они до сей поры с времен тех дальних Летят и подают нам голоса. Не потому ль так часто и печально Мы замолкаем, глядя в небеса? Сегодня, предвечернею порою, Я вижу, как в тумане журавли Летят своим определенным строем, Как по полям людьми они брели. Они летят, свершают путь свой длинный И выкликают чьи-то имена. Не потому ли с кличем журавлиным От века речь аварская сходна? Летит, летит по небу клин усталый — Летит в тумане на исходе дня, И в том строю есть промежуток малый — Быть может, это место для меня! Настанет день, и с журавлиной стаей Я поплыву в такой же сизой мгле, Из-под небес по-птичьи окликая Всех вас, кого оставил на земле. \_\_\_\_\_ Расул Гамзатов

Тибетская гимнастика Всего 7 минут в день и вы не будете знать болезней! 1️⃣Слoжите руку в кулак, костяшками больших пальцeв 15 paз помассиpyйте закрытыe глаза – от нoса к ушам. Это упрaжнениe улучшает зpениe и кpoвоснабжение мoзга. 2️⃣Пpавую ладонь положитe на облaсть щитовидки, левую – сверху и двигайте pyки, слегка нaжимaя, сверху вниз – oт горла до сoлнечнoго cплeтения 30 рaз. 3️⃣Лежa, втягивайтe и надувaйте живот как мoжно сильнее – 30 рaз. Дыxание произвольнoе. Уходят вcе застойные явления в пищеваpительном трактe. 4️⃣Лежа на спине, не спеша, на вдoхе подтягивaйтe к гpуди сначaлa правое колено – 15 раз. Потом cтолькo жe – лeвоe. 5️⃣Правую руку пoложите на cолнечное сплeтение, левую свepху, делайте круги по животу c нажимoм по часoвой стрелке – 30 pаз. 6️⃣Ноги вытянyты, pуки на зaтылке, вдoх – поднимите нoги зa голoву, выдох – oпyстите. Дeлать нужно 10 раз. Улучшaет мужскую пoтенцию и пищеваpение. Очень полезно для позвoночника.

😂‼️Короткая, но потрясающая заметка‼️🧠 ------------------------ Мы - элегантного возраста. У нас есть всё, чего мы хотели 60 лет назад: мы не ходим ни в школу, ни на работу, у нас есть ежемесячное пособие и своё жилье, нас не принуждают вовремя приходить домой, у некоторых есть водительские права и своя собственная машина, люди нашего возраста не боятся ни забеременеть, ни умереть, нам и так повезло дожить до почти преклонного возраста. Жизнь прекрасна! Мы невероятно умны. Наш мозг работает медленнее, потому что он перегружен знаниями. Мы не тупеем, нам просто приходится дольше искать нужные факты среди тонн скопленных фактов, которые, кстати, давят на внутреннее ухо, отчего мы ещё и хуже слышим. Это, как замедление работы компьютерного винчестера, когда он переполнен файлами. Наш мозг не слабее, а наоборот он «поднимает» гораздо больше информации. Вы скажете, что люди нашего возраста часто заходят в комнату и не могут вспомнить зачем? Или куда что положили.. Это не проблема памяти! Так природа заставляет нас хоть немного двигаться! ДЛЯ ВСЕХ ТЕХ, КОМУ ОТ 60 И ВЫШЕ, ВОТ НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ И ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ \*Необходимое питание:\* 1. Овощи, фрукты 2. Бобовые 3. Орехи 4. Яйца 5. Рыба, мясо (пару раз в неделю) 6. Масло растительное холодного отжима (нерафинированное) \*Три вещи, которые вы должны постараться забыть:\* 1. Ваш возраст 2. Ваше прошлое 3. Ваши жалобы \*Три основные вещи:\* 1. Ваши друзья 2. Ваши позитивные мысли 3. Спокойный и гостеприимный дом. \*Основные ваши действия:\* 1. Всегда улыбайтесь и смейтесь 2. Занимайтесь физическими упражнениями, но только в своём собственном темпе 3. Больше времени проводите с друзьями (не с родственниками, детьми или внуками, а именно с друзьями). \*Семь основных вещей:\* 1. Не ждите, пока вы почувствуете жажду, чтобы выпить воды. Пейте чаще. 2. Не ждите, пока вам захочется спать. Спите достаточно и высыпайтесь. 3. Не ждите, пока вы устанете, чтобы отдохнуть. Отдыхайте чаще. 4. Не ждите, пока вы заболеете, чтобы пройти медицинское обследование. Проходите его регулярно 5. Не ждите чу

удес, чтобы доверять Богу 6. Никогда не теряйте уверенности в себе 7. Оставайтесь позитивными и всегда надейтесь на лучшее завтра. Чем хороши старинные друзья? Да тем, что рядом с ними не стареем ‒ Отстать нельзя и обогнать нельзя, Шагаем вместе с ними к юбилеям. И нам, друзья, не нужно унывать. Что из того что нам уже не двадцать? Пусть с каждым днём труднее засыпать, Но с каждым днём всё легче просыпаться. Мы все ещё друг друга узнаём. Хоть и встречаемся недопустимо редко, Наш интеллект всё выше с каждым днём, А память улучшают нам таблетки. Пусть заедает нас радикулит, Хрустят и не сгибаются колени. Ведь живы мы, пока ещё болит У нас душа за наше поколенье! Иной из нас седой, другой сутул, Господь уравнивает наши измененья: Пусть стал не крепок сон, зато крепчает стул. Года меняют наши мирозрения. Потомки нас запомнят на века И всем нам вечным памятником будет Оставленные внукам ДНК. Всевышний нас и люди не осудят, Поспорим мы с судьбой ещё не раз. Года текут, как талая водица, А раз мы можем пить, так выпьем и за нас, За наши нестареющие лица! 😉🍾🥂

Настойка от миомы матки и кисты! ⠀ Эта настойка - удивительное средство для женского здоровья. Настойка от миомы и кисты матки делается из кедровых орешков, и действительно помогает от этих болезней. ⠀ Ингредиенты для настойки: ⠀ Кедровые орешки - 1 стакан (вместе с кожурой нужно брать) водка - 0,5 л бутылка (можно взять спирт и развести) ⠀ Приготовление: ⠀ Залейте орешки водкой и отправьте в темное место настаиваться. Настаивайте 2 недели. Не забывайте периодически встряхивать бутылку или банку с настойкой. ⠀ Принимать настойку нужно трижды в день перед едой (за пол часа). Каждый раз выпивайте по столовой ложке. Можете развести настойку в небольшом количестве воды. ⠀ Пить настойку придется не меньше 3 месяцев. А лучше полгода. Итого, вы выпьете около 6 бутылок такой настойки. Но многим помогает уже после 2-3 месяцев процедуры. ⠀ Секреты Долголетия

​Детская аптечка Список: 🔹Обезболивающие: детский Нурофен, Пенталгин и Но-Шпу 🔹Средства от укачивания: Авиа-Море или Драмина 🔹От вздутия животика и колик: Эспумизан, Саб-Симплекс, Плантекс, Бэбикалм 🔹От запора: Дюфалак, Форлакс 🔹Поддержка микрофлоры кишечника: Линекс, бифидумбактерин (надо хранить в холодильнике) 🔹Адсорбенты: смекта, энтеросгель, активированный уголь. Регидрон — восполняет важные микроэлементы при рвоте и поносе. 🔹Жаропонижающие: Детский парацетамол (в аптеках его можно встретить под такими названиями, как Панадол, Эффералган, Цифекон, Тайленол) или нурофен сироп. 🔹Антиаллергенные препараты: От отеков, зуда при укусах насекомых, крапивнице: фенистил-гель. От аллергических реакций: Фенистил, Кларитин, Супрастин, Зиртек, Эриус. 🔹Средства от ожогов: Спрей или мазь Пантенол, мазь Бепантен (хорошо помогает при солнечном ожоге). Регенерирующий крем, который восстанавливает кожу после ожога: Солкосерил. 🔹Антипростудные средства: Виферон, Вибуркол (свечи) При болях в горле: Тантум-Верде, Гексорал, Аквалор 🔹Капли для ушей: Отипакс 🔹Согревающие мази: Звездочка, Доктор Мом 🔹Капли от насморка: Капли Називин – сосудосуживающие. Капли Деринат для носа – обладают иммуностимулирующим действием. Салин (спрей для носа) разжижает слизь при насморке. Физиологический раствор, Аквалор беби (капли) – для промывания носика; Изофра – антибактериальные капли; Протаргол – противовоспалительные. 🔹Средства от травм и ушибов: Эластичный бинт, бактерицидный пластырь, стерильный бинт, перекись водорода для обработки ран, кровоостанавливающие салфетки. 🔹Мазь от ушибов и растяжений: Спасатель или троксевазин. 🔹Дополнительное. Пипетка – для закапывания капель при насморке, соплеотсос или груша. 🔹Термометр (лучше электронный). Ну вот, теперь,

Обезболивающие наружные формы 🧴Дайте мне согревающую обезболивающую мазь для суставов — сколько раз я это слышала. Но мало кто понимает, что согревающие мази ничего не лечат, а лишь ОТВЛЕКАЮТ от боли❗️Тем более их нельзя мазать на суставы. Максимум на спину, шею. Почему❓Я всегда привожу такой пример: представьте, что у вас ожог и давайте мы его ещё погреем. Приятно? Не думаю. Также и с суставами. Если там воспаление, а вы его ещё и греете. То ничем хорошим это не закончится ❌ Ещё и этот ужасный запах от них, а если руки не помыли достаточно хорошо и чесанули глаз, вообщем просто жесть. Поэтому их не люблю и советую выбирать что-то из группы обезболивающих противовоспалительных наружных форм. Их можно использовать при: ✅ болях в спине, суставах и мышцах ✅ артритах, остеоартрозах ✅ при ушибах, растяжении связок, травмах и др Я предпочитаю форму геля. Быстро впитывается, не имеют резкого запаха, не оставляет жирных следов на одежде. Мои фавориты: 📍Ибуфен гель (ибупрофен, Польша) - при болях слабой интенсивности. С 12 лет. 📍Ультрафастин гель (кетопрофен, Польша) - при болях умеренной и средней интенсивности. С 18 лет. Минус - после использования избегать прямых солнечных лучей, солярия в течении 2-х недель! 📍на диклофенаке: Румакар гель 1% (Палестина) в составе масло мяты, с 12 лет. Вольтарен гель 1% и 2% (оригинальный препарат, Швейцария) эвкалиптовая отдушка, с 12 лет. Ну и минус - цена🤪 Из кремов люблю: 📍Аэртал (ацеклофенак, Венгрия) с 18 лет. 📍Терафлекс Хондрокрем (уникальный комбинированный состав: мелоксикам, хондроитин и димексид для лучшего проникновения) применяется на коленные суставы, с 12 лет. Опытный фармацевт

​Новое или проверенное старое? Продолжаю рассказывать о препаратах, предотвращающих образование тромбов и снижающих риск инсульта❗️ ⠀ В нужной ситуации невролог/кардиолог/терапевт назначит пациенту антикоагулянты🩸 Для их назначения есть показания + учитывается риск образования тромбов и риск кровотечения. Существует старый проверенный препарат этой группы: ✅ Варфарин: ➕ Препятствует образованию тромбов ➕ доступная цена ➖ нет стандартной дозы ➖ эффект зависит от многих факторов: еды, например ➖нужен регулярный контроль анализов (МНО) ➖без контроля - либо не предотвращает образование тромбов, либо повышает риск кровотечений. А есть новые препараты: ✅ эликвис ✅ прадакса ✅ Ксарелто ➕ эффективно предотвращают образование тромбов ➕ есть стандартные дозы (1 таблетка 1 или 2 раза в день) ➕ не требуют контроля ➕ безопасны ➖цена ➖применяются не во всех ситуациях ⠀ И вот выбор между старым и новым не всегда однозначный ❗️Но здорово, что выбор есть! ⚖️ Опытный фармацевт

​​ТАКСИФОЛИН РЕВАВИКСОЛ®️ ​ является современным натуральным продуктом ​ нового поколения, замедляющим процессы биологического старения, обладающим ​ антиоксидантным‼️, капилляропротекторным и иммуностимулирующим ​ воздействием на организм. Таксифолин Реавиксол®️ – это абсолютно чистый природный продукт, который не содержит никаких добавок, консервантов и красителей. Прозрачные растительные капсулы содержат 100 мг 98% высокоочищенного дигидрокверцетина и пребиотик арабиногалактан, полученные из сибирской лиственницы🌲. Дигидрокверцетин, являясь природным антиоксидантом‼️, препятствует повреждающему действию свободных радикалов, тормозит преждевременное разрушение и старение клеток тканей, что играет важную роль в профилактике и лечении инфаркта, инсульта, онкологии. С возрастом, под воздействием стрессов, некачественного питания, курения, загрязнения окружающей среды, организму становятся жизненно необходимы дополнительные средства защиты.Таксифолин Реавиксол®️ замедляет эти разрушающие ​ процессы, нормализует работу органов и тканей за счет восстановления в них микроциркуляции, активизирует иммунную систему и мобилизует защитные функции организма. Арабиногалактан - диетическое волокно, которое поддерживает рост полезных микроорганизмов в кишечнике. Этот пребиотик ​ прекрасно себя зарекомендовал в комплексной терапии заболеваний печени и желудочно-кишечного тракта, восстановлении после тяжелых заболеваний и приема антибиотиков. Благодаря своей уникальной высокой проницаемости, арабиногалактан повышает всасываемость и ​ биодоступность принимаемых совместно с ним других препаратов. Сбалансированный состав Таксифолин Реавиксол ®️ ​ позволяет вывести на новый уровень эффект положительного воздействия дигидрокверцетина на организм за счет того, что арабиногалактан усиливает его проницаемость и биодоступность. Рекомендуется принимать 2 капс в первой половине дня после еды.​ Рекомендован в комплексной терапии и профилактике: 🔹Возрастных изменений организма 🔹Заболеваний сердечно-сос

судистой системы 🔹Вегетососудистой дистонии 🔹Нарушений мозгового кровообращения (головная боль, головокружение, шум в ушах) 🔹При реабилитации после инфаркта, инсульта 🔹Воспалительных заболеваний различной этиологии 🔹Офтальмологических заболеваний, повышение остроты зрения 🔹Заболеваний иммунной системы 🔹Заболеваний печени и ЖКТ 🔹При реабилитации после перенесенных простудных и инфекционных заболеваний 🔹При постковидной реабилитации 🔹При реабилитации в послеоперационный и посттравматический период 🔹При снижении работоспособности, физических и психоэмоциональных перегрузках 🔹При синдроме хронической усталости 🔹Профилактика онкологии 🔹Рекомендован спортсменам для повышения выносливости и восстановления после длительных тренировок💪. ​ Купить​ Озон​ ​ Купить на Вайлдбериз ​ Купить на​ ​ iTAB​

​Аптечные мази Мази, которые должны быть в вашей аптечке! 🙏🏻 ✔️Мой самый любимый КРЕМ Ф99 — основные задачи: питание, уход, увлажнение! Изначально средство предназначалось для лечения экзем и дерматитов, позднее, женщины стали использовать средство для устранения сухости, повышения упругости и гладкости кожных покровов. Крем ф99 помогает быстрее справиться с повреждениями, ранами, ссадинами, ожогами, стимулирует процесс регенерации. Выпускается в 2 формах жирный и полужирный! ✔️ЭПЛАН — подходит при любых повреждениях кожи, вплоть до пролежней точка спасает при аллергии, ожогах, экземе. ⠀ ✔️АЗЕЛИК — помогает убрать прыщи и акне (два месяца нужно наносить перед сном. тогда уйдет лишние жирный блеск очистятся поры) ⠀ ✔️СИНТОМИЦИН — заживляет раны, снимает воспаление, подавляет патогенную микрофлору. ⠀ ✔️ЛЕВОМЕКОЛЬ — универсальный антисептик. Действует на большое количество микроорганизмов. Снимет воспаление, ускорить заживление. Место действия — ожоги, порезы, прыщи и фурункулы. ⠀ ✔️ТЕТРАЦИКЛИНОВАЯ МАЗЬ — герпес, ячмень, фурункулы, гнойничковые образование. ⠀ ✔️ФТОРОКОРТОВАЯ МАЗЬ — при укусах насекомых. ⠀ Опытный фармацевт

Лечим грибок на ногах! 1 ложку нашатырного спирта необходимо развести в стакане воды. В этом растворе необходимо смочить любую ткань, но только не синтетическую. Этой тряпкой необходимо обернуть пораженный палец, наверх надеть целлофановый пакет, а затем носок. Эти действия необходимо повторить в течение 5 дней, после чего грибок исчезнет. Можно приготовить мазь из сырого куриного яйца, 1 столовой ложки уксуса, 1 столовой ложки растительного масла и 1 чайной ложки диметилфталата. Все компоненты необходимо хорошенько размешать до однородной массы. Мазь необходимо хранить в холодильнике. Вечером, ложась спать, необходимо втирать мазь в поврежденную поверхность и наверх надеть целлофановый пакет и носки. Буквально через пять дней грибок отступит, старые ногти слезут, а вырастут новые здоровые. Ватным тампоном необходимо втирать в поврежденную поверхность 20% настойку прополиса на спирту. Вскоре поврежденный ноготь слезет, а на его месте вырастет здоровый. Секреты Долголетия

Мощное лекарственное средство 👇 ‼️ Лeвoмeкoль — мoщнoe лeкapcтвo, которое поможет от множества проблем ⠀ ✅ Oжoги paзнoй cтeпeни. 👉 Хopoшo oчищaeт oжoгoвую paну oт oтмepшиx ткaнeй. ⠀ ✅ Гнoйныe paны и язвы нa кoжe. 👉 Лeвoмeкoлeм мoжнo oбpaбoтaть любыe paны – укуcы нaceкoмыx, пopeзы, pacceчeния, цapaпины, ccaдины и т.д. ⠀ ✅ Лeвoмeкoль пpи гaймopитe и зaбoлeвaнии уxa. 👉 Ecли у вac xpoничecкий нacмopк, 1 – 2 paзa в дeнь cмaзывaйтe нocoвыe xoды вaтнoй пaлoчкoй c Лeвoмeкoлeм.⠀ ⠀ ✅ Лeвoмeкoль пpи пpыщax. 👉 Лeвoмeкoль — oчeнь эффeктивнoe cpeдcтвo в бopьбe c пpыщaми. Oн oблaдaeт мoщными aнтибaктepиaльными cвoйcтвaми и oтличнo уcтpaняeт вocпaлeниe.⠀ ⠀ ✅ Лeвoмeкoль для дeceн. 👉 Лeвoмeкoль пoдxoдит и для oбpaбoтки дeceн. Oднo из нaибoлee пpoблeмныx зaбoлeвaний в cтoмaтoлoгии — пapoдoнтoз.Bo вpeмя oбocтpeния дecны cтaнoвятcя cлишкoм мягкими и pыxлыми. B oткpывшиecя пapoдoнтaльныe кapмaны пoпaдaют бaктepии, кoтopыe вызывaют вocпaлeниe.

Забудьте о лекарствах и попробуйте укроп - это может изменить вашу жизнь! Если у вас есть проблемы с высоким давлением, запорами, болями в желудке или мочевом пузыре, то настойка из укропных семян может стать вашим спасением. 🌿 Положите столовую ложку с горкой семян укропа в заварочный чайник и залейте их пол-литром кипятка. Затем, дайте настою пропариться под салфеткой или полотенцем на 40 минут, чтобы семена хорошо запарились и отдали все ценные вещества в воду. Полученную настойку необходимо пить по 3 глотка не менее 7-10 раз в день во время еды, а не на голодный желудок. Курс лечения составляет неделю, после чего настойку можно употреблять периодически 2-3 дня каждый месяц для профилактики. Не тратьте деньги на дорогостоящие лекарства и препараты, ведь укроп может оказаться действенным лекарством! Добавьте укроп в свой рацион, и вы увидите, как ваше здоровье улучшится! Не болею

Убираем пигментные пятна! ⠀ Вам понадобится: ⠀ 2 ст. л. лукового сока; 2 ст. л. уксуса 9 %. ⠀ Смешайте указанные ингредиенты и перелейте смесь в какую-нибудь аптекарскую бутылочку коричневого стекла (так оно будет лучше храниться). Ежедневно наносите средство на проблемные участки и через пару недель они исчезнут. Самое главное правило (как и в любом лечении) — регулярность и последовательность. ⠀ Просто, бюджетно, натурально. Чтобы быть совершенно уверенными в том, что ваша кожа не получит химикатов, вместо белого столового возьмите натуральный яблочный уксус. А запах лука с кожи, если для вас это принципиально, можно убрать, потерев ее кусочком цедры лимона, который, кстати, также благотворно влияет на ее отбеливание. Твое Здоровье

Что пьют от храпа🧐 Существует заблуждение, что храп мешает спать окружающим, но не самому спящему. Это в корне не верно. Храп не является безобидным отклонением, он отрицательно влияет на качество сна, а в тяжёлых случаях может привести к хронической бессоннице и стать причиной гипертонии. Избавиться от храпа могут помочь народные средства: Сок белокочанной капусты с мёдом. В стакане сока размешать столовую ложку мёда и тщательно размешать. Пить по полстакана на ночь. Отвар медуницы. Залить столовую ложку сушёной медуницы 200 мл воды, довести до кипения и варить на медленном огне шесть минут. Остудить, процедить и принимать по 100 мл на ночь. Порезанный корень одуванчика, листья и ягоды шиповника смешать в равных пропорциях. Берут по одной ложке сбора на 200 мл воды. Кипятят и варят на медленном огне 10 минут (можно довести до кипения, снять с огня и укутать на полчаса). Процеживают и пьют за один приём перед сном. Подпишитесь и узнайте больше секретов о здоровом сне

Избавьтесь от прыщей за 1 час с помощью этих супер-эффективных методов! Когда у вас есть всего несколько минут, чтобы подготовиться к важному событию, но на вашем лице появляется прыщик - это просто кошмар! 🧊 Используйте лед. Нанесите кубик льда на прыщик на 20-40 секунд, и вы увидите, как отек и покраснение уменьшатся. 💧 Капли для глаз. Нанесите несколько капель на ватный тампон, отправьте его в морозилку на 1 минуту, а затем приложите к прыщику, и вы увидите, как он почти мгновенно сокращается. 💊 Используйте салициловую кислоту. Если у вас есть несколько минут, чтобы сбегать в аптеку, купите 1% раствор салициловой кислоты. Нанесите его на ватную палочку и обработайте прыщик – вы увидите, как он исчезает! Не позвольте прыщам испортить ваше настроение и сбить вас с толку, даже если у вас только несколько минут на подготовку! Не болею

Умр ҳақида Габриэль Гарсиа Маркес: - 15 ёшда англадимки, яхши нарсаларни кўпроқ оналар билишади, баъзида эса оталар. - 20 ёшда англадимки, эгри ишнинг ҳеч қандай нафи йўқ, у ҳатто ўта моҳирлик билан бажарилган бўлса ҳам. - 25 ёшда англадимки, бола онани саккиз соатлик кундуздан, отани эса саккиз соатлик кечадан маҳрум қиларкан. - 30 ёшда англадимки, эркакнинг жозибаси кучида, аёлнинг кучи эса жозибасидадир. - 35 ёшда англадимки, келажак – инсонга мерос қоладиган нарса эмас, балки ўзи яратадиган нарса. - 40 ёшда англадимки, бахтиёр яшаш сири ўзинг севган ишинг билан шуғулланишда эмас, балки қилаётган ишингни севишдадир. - 45 ёшда англадимки, инсон ҳаётининг 10 фоизи бошига тушган балолардан, 90 фоизи эса уларга бўлган муносабатдан иборат. - 50 ёшда англадимки, китоб – инсоннинг энг яқин дўсти, кўр-кўрона тақлид эса энг ашаддий душманидир. - 55 ёшда англадимки, кичик қарорлар мия билан қабул қилинади, катта қарорлар эса юрак билан. - 60 ёшда англадимки, севгисиз қурбонлик бўлиши мумкин, лекин қурбонликсиз севги бўлмайди. - 65 ёшда англадимки, инсон ҳаётдан завқ олиши учун керакли нарсадан ташқари ўзи хоҳлаганини ҳам ейиши керак. - 70 ёшда англадимки, ҳаётдаги энг муҳим нарса қўлингизда яхши карталар бўлиши эмас, балки ёмон карталар бўлатуриб яхши ўйнай олишингиздир. - 75 ёшда англадимки, инсон ўзини комил ҳисобламагунча ҳаракатда давом этади, ўзини комил санаган заҳоти эса ҳаракатдан тўхтайди. - 80 ёшда англадимки, севиш ва севилиш дунёдаги энг тотли лаззатдир. - 85 ёшда англадимки, ҳаёт ҳақиқатан гўзал. Раҳмат Бобожон таржимаси https://t.me/nozimaho

#tafakkur Ташвишингиз, инсонларнинг муҳаббатини қозониш бўлиб қолишига йўл қўйманг. Инсонларнинг қалблари ўзгарувчандир, бугун жонидан ортиқ кўриб, эртага нафратланиб ҳам қолаверади. Ташвишингиз, қандай қилиб бўлса ҳам, инсонлар Роббиси муҳаббатига сазовор бўлиш бўлсин. Агар У сизни яхши кўрса, инсонлар қалбларини сизга талпинадиган қилиб қўяди. Муҳаммад Мутаваллий Шаъровий роҳимаҳуллоҳ 🌐 https://t.me/+ZgkOZopwJwc3ZWEy

Ота-она рози – Худо рози Ота-онанинг розилигини олишга интилиш фазилати барча фазилатларнинг негизи, борлиқдаги ҳар қандай ҳақ-ҳуқуқларнинг келиб чиқадиган асосидир. Ота-оналар, бола тарбияси билан шуғулланаётган тарбиячилар фарзандларга қуйидаги одатларни сингдиришлари мақсадга мувофиқ: 1. Гуноҳга сабаб бўлмаса, ота-онанинг буюрганларини албатта бажариш. 2. Ота-онага мулойим сўзлаш. 3. Уйга кирганларида, ҳурмати учун ўрнидан туриш. 4. Ҳар тонг салом бериш, уйқудан олдин хайрли тун тилаш. 5. Мол-мулкини сақлаш. 6. Сўраган нарсасини бериш. 7. Улардан маслаҳат сўраш. 8. Ота-она ҳақига дуо ва истиғфор айтиш. 9. Улар меҳмон кутишса, олдида мунтазир бўлиб туриш. 10. Ота-она айтишини кутмай, уларни хурсанд қиладиган ишларни бажариш. 11. Отанинг олдида овозни баланд кўтармаслик. 12. Гаплашаётганларида орага гап қўшмаслик. 13. Рухсат беришмаса, уйдан чиқмаслик. 14. Ухлаётганларида безовта қилмаслик. 15. Ота-онадан аҳли аёлини ва фарзандларини устун (афзал) кўрмаслик. 16. Ота-она нотўғри иш қилиб қўйсалар кечириш, кўрмасликка олиш. 17. Кулгили гап бўлса ҳам, уларнинг ҳузурида ўзини тутиш. 18. Улар яхши кўрадиган овқатни илиниш. 19. Ота-онадан олдин таомга қўл чўзмаслик. 20. Уларнинг олдида чўзилиб ётмаслик. 21. Оёқ узатмаслик. 22. Уйга улардан олдин кирмаслик, олдиларига тушиб юрмаслик. 23. Чақирганларида тезлик билан жавоб бермоқ. 24. Улар ҳаёт пайтларида ҳам, вафот этганларидан кейин ҳам дўстларини ҳурмат қилиш. 25. Ота-онасининг ҳурматини қилмайдиган кишилар билан дўстлашмаслик. 26. Уларнинг ҳақларига дуо қилиш, вафот этганларидан кейин Аллоҳнинг қуйидаги каломини кўп айтиш: Ибрат Бекати - шифо излаган қалблар учун маҳсус канал

ЭЙ ЭРКАКЛАР.... Эй, эркаклар! Хотинингизни, Хотин эмас, ХОНИМ деб айтинг. Ичингизда мардлари бўлса, СУЮКЛИГИМ, ЁРИМ деб айтинг. Хотин деманг, ЖОНОН деб айтинг, Жонин сизга фидо қилганку. Битта бўса қўнган юзидан, Минг йил кета олмайди кулгу. Хотин деманг, совуқ бу калом, Ҳеч бўлмаса АЁЛИМ денглар. Ёлғондакам,бир йилда бир бор, Сенда фикру-ҳаёлим денглар. Хотин дея алқаманг зинхор, Жа бўлмаса айтинг исмини. Йигирма беш йилда бўлса ҳам, Бир бор мақтаб қўйинг ҳуснини! ОНАСИ денг, ОНАЖОНИСИ, Минг ўргилсин меҳрибонингиз. Унинг шодон кулгуларидан, Нурга тўлсин хонадонингиз. @OtamuOnam ГУЛИМ денглар, ФАРИШТАМ денглар, Айтинг, сиздан нима кетади. Ахир биииитта ширин сўзингиз, Минг йил яшашига етади. Хотин, дейсиз, ҳой, дейсиз гоҳо, МОҲИМ, ОЙИМ деса бўлмасми. Битта сўздан,биргина сўздан, Яримгина кўнгли тўлмасми?! Ранжитсалар гоҳида билмай, ,Қанча бўлса бақириб тўйинг. Лекин... Ёши қирқдан ошса ҳам, ЯХШИ ҚИЗ!- деб чақириб қўйинг Инстаграмдан видео скачать қилиб берадиган бот👇 @tiktokbot\_instagrambot 📖 ❤️ Яқинларингизга улашинг!!⤵️ https://t.me/+rRgfR9yqNYwzMTJk https://t.me/+rRgfR9yqNYwzMTJk

​​📝 Домла, бу эндиии қачон бир 1000 « дўллир » ойлигингиздан бир чойхонага мазааа қилиб ўтирамиз ёзилиииииб ?! – синфхонага бирдан кулгу кўтарилади. Орқа партага ўтириб олиб, менга илмоқли гап ташлайдиган бу бола устимдан атай кулаётганлиги ва бу ходиса биринчи марта бўлмаётганлиги, аксига олиб номини хам қаерга ишлашини хам ёзишга қўрқадиган «коттакон» акамизни ўғлилиги учун аччиқ алам бўғзимга тиқилса хам сиртга чиқармасдан юзимга табассум билан жавоб қайтараман : - Болам, агар шу кунларга ўлмасимдан олдин етсам, биринчи бўлиб санга хабар қиламан ! Бу юзга сапчиб турадиган йигитни отасини қўли хамма жойга етади. Хаттоки хусусий мактабга ўқитишга қурби етса хам ўғлини давлат мактабига ўқитяпди. Сабабини сўрасам « Кейинги вақтларда айтганимни қилмай қўйди. Хамма шароити бор мактабга ўқиб хаддидан ошиб кетди. Бир ночор мактабга хам ўқиб кўрсин, зора ақли кириб қолса !!! » деган жавобни олдим ! Савол : Давлат мактабларини ночор ахволга келтирган аслида ўзларинг эмасми ? Нима, давлат мактаблари сани бетамиз ўғлингни ақлини киритиб қўядиган жазо ўташ колониясими ? Афсуски бу саволни ўзимдан бошқага бера олмайман. Ўқитувчи ана шундай қўрқоқ одам бўлади ! ....дарс ўтяпман. Хаёлим эса тушадиган ойликда. Қайсига етказсам экан ? Ўғлимга оёқ кийим, қизимга кўйлак, жажжи набиражоним-ширинтойимизга Нестли сут ва памперс, хотинимга рахмим келиб олиб берган “кирмошина”нинг кредит тўлови, ортиб қолса ун ва ёғ ! Етмайди. Яхшиси кредитни бермай тураман, банк кутиб турар – деган ўйда доскага бир нарсалар ёзяпман. Аммо ўша кутиб туради деган банким ой охири келавергач худди давлатдан миллиярдларини ўғирлаб еб юборган одамга қилган муомиласини қилиб телефон қилиб ўшқиради. Улар хам хақ, қонунга хеч ким амал қилмаса хам ўқитувчилар амал қилиши шарт ! Мактаб деразасидан кўчага қарайман. Хамкасбларим қўлтиғига папкасини қистирганча кўча томон шошилиб кетишяпди. Дарс ўтадими йўқми бир кўриниб кетса бўлди, кўпини хусусий мактабларга дарс соати бор. Асосий жойи ўша ер. Бойларни боласига илм, буларга эса пул керак ! Давлат мактаблари эса биз қарияларга синиқ мебеллари билан қўшиб совға қ

қилинган! - Устоз, энди қадамингизни ўйлаб босинг ! Битта айб қилсангиз ёки ман ўқишга кира олмасам тиз чўкиб кечирим сўрайсиз ! Ана, водийликлар бошлаб берди ! – орқа партага ўтириб олиб иржайиб турган «коттакон» акамизни ўғлини бу гапига яна бошим эгик. Гапирай десам телефонлар камераси менга қаратилган. Хуллас қолган гапларимни ичимга гапираман : - Кечирим сўрасин сани шунақа эшшак қилиб тарбиялаётган отанг !, Кечирим сўрасин санга вақт ажратмасдан бутикма-бутик айланиб юрадиган онанг !, Кечирим сўрасин ўзингданам иккичи отангни мансабга миндириб қўйганлар ! Кечирим сўрасин мани санга бош эгдириб қўйган тақдир ! Аммо билиб қўй, Оллоҳ олдига юзим ёруғ ! Сандан кечирим сўрагандан кўра икки метр арқонни афзал кўраман !!! Абдулла Омон http://t.me/joinchat/AAAAAFdc1AWXKNqJ3IUkmA

ҚАЛБИ СИНГАНЛАРГА... Италиялик машҳур актриса Софи Лорен режисёр Витторио де Сика билан дўст эди. Иккаласи ҳам Италиянинг Наполи шаҳридан эди. Иккаласи ҳам ниҳоятда камбағал оиладан чиққан эди. Лондонга боришганда Софи Лорен бор йиққан тақинчоқларини ўғирлатиб қўйди. Йиғлашга тушди. Шунда Витторио унга шундай деди: - Эй Софи! Йиғиларингни яшириб қўй. Иккимиз ҳам Наполининг энг фақир оиласидамиз. Куллар орасидан чиқиб ўзимизни бунёд қилдик. Мол келиб-кетадиган нарса. Илтимос нарса учун йиғлама! Софи Лорен баттар йиғлаб Витториога деди: - Сен ҳеч нарсани тушунмайсан. Улар менинг ажралмас бўлагимга айланиб қолган эди! Шунда Витторио ўзининг ҳикматга айланиб қолган жумласини айтди: - Ҳеч қачон сен учун йиғлай олмайдиган нарсалар учун йиғлама! Зиён кўриш ҳаётнинг бир қисми эканлигини тушунишимиз лозим. Ўрнини тўлдиришнинг иложи бўлган нарсалар узоқ хафа бўлишга арзимайди. Бошимизга зиён тушганда ўзимизга назар солайлик. Агар оёқда тик турган бўлсак демак ҳали Аллоҳнинг раҳмати бизни тарк қилмабди!

#БИЛАСИЗМИ? ПАЙҒАМБАРЛАР ИСМЛАРИНИНГ МАЪНОЛАРИ 1. ( آدم ) Одам алайҳиссалом Маъноси: Ер, тупроқ. Инглиз тилида: Adam 2. ( نوح ) Нуҳ алайҳиссалом Маъноси: Ҳодий – ҳидоятга чақирувчи. Инглиз тилида: Noah 3. ( إدريس ) Идрис алайҳиссалом (Биринчи бўлиб қалам билан ёзганлар. Аллоҳ таоло бу зотни тўртинчи осмонга кўтариб қўйган) Маъноси: Асос солувчи ва бағишловчи Инглиз тилида: Enoch 4. ( هود ) Ҳуд алайҳиссалом Маъноси: Рафиқ – дўст. Тўрт араб пайғамбар: Ҳуд, Солиҳ, Шуайб, Муҳаммад алайҳиссолату вассаломларнинг бири. Инглиз тилида: Heber 5. ( صالح ) Солиҳ алайҳиссалом Маъноси: Солиҳ – салоҳиятли Инглиз тилида: Shelah 6. ( لوط ) Лут алайҳиссалом Маъноси: Беркинувчи, яширинувчи Инглиз тилида: Lot 7. ( إبراهيم ) Иброҳим алайҳиссалом Маъноси: Умматлар отаси. Инглиз тилида: Abraham 8. ( إسرائيل ) Исроил алайҳиссалом Маъноси: Аллоҳ йўлида қаттиқ жидди жаҳд қилувчи, Муҳофаза қилувчи Инглиз тилида: Israel Ибронийча исми:(ياعقوبي) ёки (يعقوب). Маъноси: Эргашувчи, ўринбосар бўлувчи. 9. ( إسحق ) Исҳоқ алайҳиссалом Маъноси: Кулувчи, ҳушчақчақ. Фаришталар онаси Сорага хурсандчилик хабарини берганларида ҳайратда қолганидан қўлини юзига қўйиб кулиб юборди. Фарзандли бўлганида бу фарзандим хабари келганида кулган эдим, шунинг учун уни Исҳоқ деб номлагум деди. Исмоил алайҳиссаломга ота бир, она бошқа ини. Инглиз тилида: Isaac 10. ( إسمعيل ) Исмоил алайҳиссалом Маъноси: Аллоҳ қабул қилди. Ҳожар она Сафо ва Марва орасида чанқоғини босиш учун сув излаб бориб келарди. Олти маротаба бориб келди. Сув топа олмади. Еттинчи мартада Аллоҳ унинг дуосини ижобат қилди. Шунда:«Аллоҳ дуойимни қабул қилди», деди. Шукр тариқасида ҳам дуою фиғонининг қабул бўлганидан эсдалик бўлиб қолиши учун фарзандини Исмоил – Аллоҳ қабул қилди деб номлади. Инглиз тилида: Ishmael 11. ( يوسف ) Юсуф алайҳиссалом Каримнинг ўғли Каримнинг ўғли Каримнинг ўғли Карим. Юсуф ибн Яқуб ибн Исҳоқ ибн Иброҳим алайҳимуссалом Маъноси: Аллоҳ зиёда қилади. Ҳақиқатда қўйилган исмдан соҳибига насиба бўлади деганларидек, Аллоҳ Юсуф алайҳссаломнинг чиройини ва бошқа яхшиликларини зиёда қилиб берди. Пайғамбаримиз унга бутун гўзал

лликнинг ярми берилган деганлар. Инглиз тилида: Joseph 12. ( يونس ) Юнус алайҳиссалом. Ироқдаги Найнаво аҳлига пайғамбар этиб юборилган. Балиқ қорнида уч кечаю уч кундуз қолиб кетган. Маъноси: Кабутар. Инглиз тилида: Jonah 13. ( أيوب ) Айюб алайҳиссалом Маъноси: Тўғри йўлда юрувчи. Инглиз тилида: Job 14. ( شعيب ) Шуайб алайҳиссалом Маъноси: Устун бўлувчи, ажралиб турувчи. Инглиз тилида: Jethro 15. ( موسى ) Мусо алайҳиссалом Маъноси: Қутқарувчи, халоскор. Инглиз тилида: Moses 16. ( هارون ) Ҳорун алайҳиссалом Маъноси: қувват жойи. Инглиз тилида: Aaron 17. ( إلياس ) Илёс алайҳиссалом Маъноси: Робб – менинг Илоҳим. Инглиз тилида: Elijah 18. ( اليسع ) Алясаъ алайҳиссалом Маъноси: Парвардигор – менинг халоскорим. Инглиз тилида: Elisha 19. ( ذي الكفل ) Зулкифл алайҳиссалом Маъноси: Аллоҳнинг қуввати. Инглиз тилида: Ezekiel 20. ( داوود ) Довуд алайҳиссалом Маъноси: Маҳбуб, суюкли. Инглиз тилида: David 21. ( سليمان ) Сулаймон алайҳиссалом Маъноси: Салом берувчи. Инглиз тилида: Solomon 22. ( عزير ) Узайр алайҳиссалом Маъноси: Ёрдамлашувчи. Инглиз тилида: Ezra. 23. ( دانيال ) Дониёл алайҳиссалом Маъноси: Аллоҳнинг қазоси, яъни ҳукми. Инглиз тилида: Daniel 24. ( زكريا ) Закариё алайҳиссалом Маъноси: Аллоҳнинг зикри, яъни зикр этувчи. Инглиз тилида: Zachariah 25. ( يحيى ) Яҳё алайҳиссалом Маъноси: Меҳрибон, ёқимли. Инглиз тилида: John 26. ( عيسى ) Исо алайҳиссалом Маъноси: Аллоҳ халос этади, қутқаради. Инглиз тилида: Jesus 27. ( محمد ) Муҳаммад соллаллоҳу алайҳи васаллам Маъноси: Тўхтовсиз мақталувчи. Инглиз тилида: Muhammad Улашинг азизлар👇 Инстаграмдан видео скачать қилиб берадиган бот👇 @tiktokbot\_instagrambot 📖 ❤️ Яқинларингизга улашинг!!⤵️ 🌸Илмли муслималар группасига обуна бу‌линг👇👇 ➥ @Ilmli\_Muslimala

Қадимги у́лчов бирликлари: Пуд - 16 кг Ботмон - 20 кг Мин - 3 кг Ман - 680 гр Мисқол - 4,1-4,4 гр Мошша - 1,98 гр Нимча - 2 кг Осор - 17 гр Пайса - 50 гр Сир - 74,24 Тула - 11,232 гр Харвор - 30-100 кг Қадоқ - 400 гр Сари - 2,5 кг Укя - 33,4 гр Кийрат - 0,236 гр Чакса - 5,3 кг Даксар - 30-32 кг Аршин - 71,1 см Газ - 70-90 см Тано - 0,25-0,5 га Тош - 7-8 км ёʻл Фарсах - 8,9-9,5 Чақирим - 1,5 км Қарич - 20 см 👉 @UnutilganTarix ⏳

Познакомьтесь с гимнастикой Макко-хо, которая останавливает процесс старения ☝🏻 🔹Это комплекс упражнений, который направлен на выравнивание позвоночника и восстановление подвижности суставов ног. 🔹 Это не только физические упражнения, но и потребность в настойчивости, терпении и готовности преодолевать трудности! 🔹 Даже если, выполняя упражнения, вы не станете супер гибкими, ваши мышцы станут более упругими, связки - эластичными, и вы почувствуете себя бодрыми, словно в молодости! ❕ Важно помнить, чтобы не травмироваться, нужно увеличивать интенсивность растяжения постепенно, не более чем на 1 мм в день. Здоровая Семья

#Сақлаб\_қўйинг 📜10 та энг зўр табиб - Қуёш нури - Кўп сув ичиш - Тунда етарли уйқу - Очиқ тоза ҳаво - Кунда ярим соат пиёда юриш - Мўътадил тўғри овқатланиш тарзи - Асал - Седана - Қуръони карим тиловати. У руҳнинг озуқаси, усиз руҳ яшамайди - Қаноат 👉 @Qoraxabar - ТВда кўрсатилмайдиган махфий хабарлар каналига аъзо бўлинг!

-----------------------------------------------------------------------------------------------------

🍏Кунда бир дона олма фойдаси «Ҳар куни битта олма есангиз, шифокор олдига боришга ҳожат қолмайди» дейишади инглизлар. Чунки 1 дона олма соғлом бўлишингизга катта ёрдам беради. Зеро, 45 ккал эга бўлган (100г) олма таркибида 45 мг калий, 6 г углевод, 1-2 г клечатка, маълум миқдорда кальций, темир, натрий, фосфор, фолат кислотаси, А, В, С, РР витаминлари, оқсил мавжуд. Агар олмага қўшиб 5-6 дона уруғини ҳам есангиз, суткалик йод миқдорига эга бўласиз. «Бахтиёр оила» китобидан 👉 @Qoraxabar - ТВда кўрсатилмайдиган махфий хабарлар каналига аъзо бўлинг!

Рефлексология стоп 👆 ‼️ Чтобы сделать правильный массаж стоп, нужно понимать, что массажировать. Массаж стоп — не только приятно, но и очень полезно! 👉 В центре пятки — половые органы. 👉 В зоне от пальцев до пятки — тонкий кишечник, двенадцатиперстная кишка, печень, жёлчный пузырь, мочевой пузырь, надпочечники. 👉 На большой палец выходят точки, связанные с мозгом, гипофизом, носом, горлом. 👉 Область ниже фаланги на плюсне стопы — щитовидная железа. 👉 Внутренняя поверхность пальцев ног связана с глазами и ушами. 👉 Мизинцы — плечи.

Ты построил свой тихий мирок, замуровал наглухо все выходы к свету, как делают термиты. Ты свернулся клубком, укрылся в своем обывательском благополучии, в косных привычках, в затхлом провинциальном укладе, ты воздвиг этот убогий оплот и спрятался от ветра, от морского прибоя и звёзд. Ты не желаешь утруждать себя великими задачами, тебе и так немалого труда стоило забыть, что ты — человек. Нет, ты не житель планеты, несущейся в пространстве, ты не задаёшься вопросами, на которые нет ответа: ты просто-напросто обыватель. Никто вовремя не схватил тебя и не удержал, а теперь уже слишком поздно. Антуан де Сент-Экзюпери. De facto | Просвещение

Клевер для здоровья сердца и сосуд 🍀 Настойка из красного лугового клевера может быть особенно полезной при ишемической болезни сердца, атеросклерозе, а также при сопутствующих симптомах, таких как головные боли, шум и звон в ушах. Способ приготовления👇🏻 ⚡️Литровую бутылку наполните цветками клевера, залейте водкой, настаивайте в темном месте 2 недели, периодически встряхивая, затем процедите, а остаток отожмите. Принимайте по 1 ч.л. настойки после обеда или на ночь. ⚡️Курс лечения – 3 месяца. После 2-недель­ного перерыва проведите повторный 3-месячный курс лечения. Настойка нормализует внутричерепное давление даже в тех случаях, когда другие средства не помогают. Одного курса приема настойки хватает на 3 года, после чего можно повторить. Здоровая Семья

Поутру следует сказать себе: «Сегодня мне придётся столкнуться с людьми навязчивыми, неблагодарными, заносчивыми, коварными, завистливыми, неуживчивыми. Эти свойства проистекают от незнания ими добра и зла. Я же, познавший прекрасную природу добра и постыдную — зла, понимаю и природу тех, кто заблуждается. Они мне родственны не по крови и происхождению, а по божественному соизволению и разуму. Я защищен знанием от их зла. Они не могут вовлечь меня во что-либо постыдное. Но нельзя и гневаться и ненавидеть тех, кто мне родственен. Мы созданы для совместной деятельности, как ноги и руки, веки, верхняя и нижняя челюсти. Поэтому противодействовать друг другу — противно природе; а досадовать и чуждаться таких людей и значит им противодействовать». «Размышления», Марк Аврелий. De facto | Просвещение

Луговой клевер богат питательными веществами и целебными алкалоидами С ним не сравнится никакой мультивитаминный комплекс, который можно приобрести в аптеке. Если вы считаете, что ваш организм испытывает нехватку полезных нутриентов, три раза в день пейте чай с клевером. Так ваше тело пополнится необходимыми минералами и микроэлементами — молибденом, марганцем, селеном, железом, магнием, а также витаминами А и В и кофакторами витаминов (о которых науке еще неизвестно). Содержащиеся в клевере алкалоиды работают в паре с аминокислотами, расщепляя и уничтожая ненужный жир, поэтому растение замечательно подходит для людей, которые стремятся похудеть. ОБСУДИТЬ В ЧАТЕ 👈

Даосская ходьба на коленях Даосская ходьба на коленях помогает справиться с болезнями почек и печени. Дело в том, что на коленных подушечках находятся точки, которые полезно стимулировать при сбоях в работе внутренних органов. Китайская медицина признает это упражнение панацеей от всех болезней! Действительно, такой способ ходьбы перед другими физическими нагрузками имеет ряд преимуществ. Настоящий бриллиант среди плевел! • Этой тренировке нужно уделять всего 15–20 минут ежедневно, только так результат будет ощутимым. Впечатляющая доступность! • Выполняй упражнение на полу, подкладывая под колени мягкое одеяло. Передвигайся медленно, опираясь только на коленные чашечки! • Если ты чувствуешь боль в коленном суставе при такой нагрузке, а это вполне возможно поначалу, пробуй ходить на коленях на кровати. Когда мышцы ног достаточно окрепнут, боль пройдет! ВРАЧЕБНАЯ ТАЙНА | #упражнение

Ницше говорил, что когда он бывает на людях — он думает как все, и потому, главным образом, искал уединения, что только наедине с собой чувствовал свою мысль свободной. Этим и страшна обыденность: она гипнотизирует миллионами своих глаз и властно покоряет себе одинокого мыслителя. И в одиночестве трудно жить! Ницше с горькой насмешкой замечает: «В одиночестве ты сам пожираешь себя; на людях — тебя пожирают многие: теперь — выбирай!». Лев Шестов De facto | Просвещение