Буюк жарроҳ Фёдор Григорьевич Углов ёшлигида бўлғуси ҳамкасби билан тортишиб қолди, яъни уни ўртоғи айтдики "пешонада бор ёшни яшаймиз, шу сабаб ўйнаб кулиб, еб ичиб, кайф қилиб яшаб қолиш керак" деди, Фёдор дўстини гапларини хато деди, негаки "Яратган бизга хоҳлаганингча умр кўр, ўз тақдиринг ўз қўлингда, сақлансанг узоқ яшайсан деган" деб айтдида у шу кундан ҳеч қачон ёмон одат, зарарли одатлар ва ёмон маҳсулотлар емай, спиртли ва чекишни умуман яқинлаштирмай 1 аср яшаб бераман деб ваъда берди. Фёдорни дўсти котта котта еб ичар эди, чекишни, ароқ ичишни умуман тўхтатмади ва 51 ёшида вафот этди. Фёдор эса ўз сўзи устида турди у умуман зарарли ҳаётдан олисда бўлиб чиройли ва соғлом турмуш тарзида яшади ва 104 ёш умр кўриб Гинес рекордлари китобидан Энг буюк ёш яшаган Жарроҳ деб ўрин олди! Фёдор ҳақ бўлиб чиқди. ​​​┄┅┅•🌸•═•⊰🌼⊱•═•🌸•┅┅┄ КАЙНОНАЛАР МАСЛАХАТИ КАНАЛИГА КУШИЛИНГ https://t.me/joinchat/AAAAAEB7naLYeOBoyUngag

ИБРАТ. — Одам учта нарсанинг қадрини доим кечикиб билади. Ёшлик. Соғлиқ. Тинчлик. — Дўстни хўрлаш – гуноҳ. Умр йўлдошини хўрлаш – юз ҳисса гуноҳ. Ота-онани хўрлаш – минг ҳисса гуноҳ. Гўдакни хўрлаш – чексиз гуноҳ... — Иш кўплиги-ю, вақт йўқлигидан нолиманг. Вақт кўплиги-ю, иш йўқлигидан қўрқинг. Одамни абгор қиладиган нарса – бекорчилик. — Ҳатто, булбул ҳам бола очганидан кейин сайрашни бас қилиб, полапонларига емиш ташийди. — Эрталаб турганингда, кундузи юрганингда, кечаси ухлаганингда ҳеч қаеринг оғримаса шунинг ўзи бахт! — Ақл билан мансабга эришиш мумкин. Мансаб билан ақлга эришиб бўлмайди. — Дунёда мукаммал нарса йўқ. Ҳатто Муҳаббат деб аталмиш олий туйғуда ҳам адолатсизлик бор. Ким қаттиқроқ севса, ўша кўпроқ изтироб чекади. — Инсоннинг баҳоси бу дунёда ўзи олгани билан эмас, ўзидан қолгани билан белгиланади. Ўткир Ҳошимов •┈•┈•┈•┈•❁✿❁•┈•┈•┈•┈• Дўстларингизга ҳам улашинг! @orifonuz

Рецепт для снижения уровня холестерина ⚡️Рецепт: 🔸 Возьмите 3 средних лимона, промойте и обсушите их. 🔸 Пропустите лимоны через мясорубку или помойте в блендере. 🔸 Добавьте 3 спелых, очищенных и измельченных головки чеснока и 1 стакан меда. 🔸 Тщательно перемешайте все ингредиенты. 🔸 Разложите смесь в стеклянные баночки с крышками по 100 мл. 🔸 Храните в холодильнике. ✅ Принимать эту смесь лимона, чеснока и меда по 1 ч. л. через 2 часа после еды. Три раза в день, в течение 2 месяцев. В год повторить 1-2 курса лечения. Здоровая Семья

Скумбрия полезна при сахарном диабете Полиненасыщенные жирные кислоты семейства Омега-3 способствуют снижению уровня холестерина и триглицеридов в крови, а у больных сахарным диабетом значительно нарушен жировой обмен. ❗️Поэтому, нормализуя жировой обмен, жир скумбрии благотворно влияет на течение сахарного диабета. Кроме того, скумбрия богата хромом – 110 % РСП, который нормализует уровень сахара в крови. ВРАЧЕБНАЯ ТАЙНА | #польза

ИЛМНИНГ ҲАЙБАТИ Аллоҳ кимни лойиқ кўрса, унга илм беради. Илм берган зотларнинг даражасини эса юксалтиради. Илм ҳар қандай кишини азиз қилади, чунки Аллоҳ илмнинг ўзига иззат берди. Илмнинг йўлини машаққатли айлади, аммо унинг ўзини икки дунёда улуғлик мақоми дея белгилади. Илм аҳлини улардаги илм сабабли ҳурмат қилмоқ лозим. Сўнг эса илмига амал қилгани учун яна бир ҳурмат талаб этилади. Ва гўзал хулқлари учун яна бир эъзоз даркор. Илмли инсонни хорлаган, ҳурматсиз қилган одамга оғир жазолар муқаррар. Илм одамини камситган ва ҳақоратлаганлар жуда кўп неъматлардан маҳрум қоладилар. Илм инсонини азоблаганлар, жоҳил бўла туриб илмлидан ўзини устун кўрганларга чуқур ва тубсиз фожиалар тайёрланган. Илм одамларини қадрланг. Уларни кечиринг. Истанг, истаманг, инсоният ҳаёти фақат илм билан ёруғ. Илмсиз одамзод зулматга банди бўлади. Илмни кўтариб юрган инсоннинг вужуди бошқалардан кўра мукаррам, қалби муҳтарам, ақли мукаммал. Илм талаб қилаётган, илм тарқатаётганларни севинг, бошингизга кўтаринг! Илм аҳлини ўзига йўлбошчи қилган жамиятгина нажотга эришади. Бугун инсониятнинг аксар оғир ҳолатлари илмсизлик, илмлини қадрламасликдан келиб чиққан. Илмлини таҳқир қилганнинг зурриёди қарғишга учрайди. Илмлидан дуо олган, илм одами хизматини қилган ва илми борни эъзозлаган инсон эса дунёда бахт, охиратда хайр топгай, иншааАллоҳ! Акром МАЛИК @Akrom\_Malik\_rasmiy

Факты о финиках⬇️ 1. Финики укрепляют сердце, печень и почки 2. Поддерживают кислотный баланс 3. Питают кровь, полезны при анемии и гипертонии, 4. Повышают иммунитет, 5. Способствуют поддержанию полезной микрофлоры в кишечнике, 6. Способствуют работе легких, 7. Успокаивают кашель и выводят мокроты, 8. Стимулируют деятельность сердца 9. служат тонизирующим и укрепляющим средством 10. Восстанавливают силы после продолжительной болезни

Первая твоя обязанность заключается в том, чтобы сделать счастливым самого себя. Если ты сам счастлив, то ты сделаешь счастливыми и других. Счастливый может видеть только счастливых кругом себя. Людвиг Фейербах De facto | Просвещение

Ну уж ОЧЕНЬ полезные мази! Шпаргалка 1. Мази Вишневского 🔹 Вытягивает гной 🔹 Снимает воспаления 🔹 Помогает при прыщах 2. Мазь Стрептоцид 🔹 Заживляет раны 🔹 Лечит заеды и стоматит 3. Мазь Левомеколь 🔹 Заживляет раны и ушибы 🔹 Убирает зуд 🔹 Помогает при сыпи 4. Крем Бепантен 🔹 Смягчает кожу 🔹Снимает покраснения

"Бездумность — зловещий гость, которого встретишь повсюду в сегодняшнем мире, поскольку сегодня познание всего и вся доступно так быстро и дешево, что в следующее мгновение полученное так же поспешно и забывается." Мартин Хайдеггер De facto | Просвещение

Εcли вac чacтo беcпoкoит печень✅ Сейчac мнoгие жaлуютcя нa пpoблeмы c пeчeнью. Εcть oчeнь прocтoй и дeшёвый cпocoб вoccтaнoвить её. Для этого 1 кг cинего (!) лукa пропуcкaют через мяcорубку, cмешивают с 850-900 г сахаpнoгo песка, настаивают в пpoхладнoм темнoм мeстe 1,5 нeдeли и отжимaют. Πpинимaют от 3 до 8 столовых ложeк в дeнь в зависимoсти oт тяжeсти забoлeвания. Εсли сoстoяниe критичeскoe, тo мoжнo пить ужe чeрeз 3 дня пoслe пригoтoвлeния. Рeцепт пpовepeн нa больных циppозом пeчeни, дaжe осложнённым водянкой. Секрет Здоровья

МЕД С КУРКУМОЙ - МОЩНЫЙ ДОМАШНИЙ АНТИБИОТИК Эта смесь очень сильная и часто используется в медицине. Куркума уменьшает воспаление, предотвращает развитие мyтационных клеток, обладает антибактериальным и противогрибковым действием, защищает ДHК, помогает при остеоapтрите, проблемах с печенью, дыханием, борется с болезнью Альцгeймeра. Усиливает влияние куркумы мед. Ингредиенты: - Порошкообразная куркума - 1 столовая ложка - Мед - 100 г Ингредиенты смешать в стеклянной емкости. Принимать по столовой ложке каждый час при гриппе или простуде. Второй день принимать каждые 2:00, на следующий день - каждые 3:00. Смесь должна медленно таять во рту.

Простое упражнение для нормализации артериального давления Это упражнение основано на ритмичном сжатии пальцев и направлено на восстановление нормального кровяного давления. 👉🏻 В зависимости от пола, упражнение выполняется с разной стартовой рукой: мужчины начинают с левой руки, а женщины — с правой. Такое различие согласуется с принципами восточной медицины, которая утверждает, что движение энергетических потоков зависит от пола человека. Методика выполнения этого упражнения следующая: 1️⃣ Принять нужную позу — встать прямо, максимально расправив плечи на выдохе и расслабить руки, так, чтобы они повисли свободно как плети, без малейших усилий с вашей стороны. 2️⃣ Выбрав верную руку, начать сгибать в кулак и разгибать пальцы (только одной конечности). По времени один подход должен занимать не менее 45 секунд. 3️⃣ Короткий отдых — не более нескольких секунд. 4️⃣ Тот же самый подход применить ко второй руке. 5️⃣ Отдых. Здоровая Семья

Как специи влияют на организм? ‼️ Приправы не только помогают раскрыть вкус пище, но и помогут в борьбе с разным заболеваниями и укрепят организм. ✅ Тмин и укроп Помогают в борьбе с кашлем. ✅ Мята Лучшее лекарство от тошноты и головной боли. ✅ Петрушка Выводит из организма лишнюю жидкость и улучшает пищеварение. ✅ Анис Лучшее средство при вздутии живота, а также борется с хроническим запором. ✅ Корица В этой специи очень много природных антиоксидантов, которые очищают организм. Кстати, корица борется с развитием диабета. ✅ Куркума Борется с лишним весом, так как снижает аппетит . А еще помогает ранам быстрее зажить. ✅ Кардамон Это настоящий кладезь. Укрепляет сердце , способствует мозговому кровообращению. Помогает против повышенной активности щитовидной железы. Но если щитовидка нормально работает, не налегайте на кардамон.

Полезные продукты для сердца Список самых полезных продуктов для сердца, собранный зарубежными диетологами, помогает предотвратить инфаркт и инсульт при регулярном их употреблении. 🔸Оливки 🔸Цельные злаки 🔸Зеленый салат 🔸Помидоры 🔸Голубика 🔸Рыба, особенно тунец, макрель или семга 🔸Яблоки 🔸Миндаль и другие орехи 🔸Соя Здоровая Семья

Редкая ценность быть собой. Она так кратковременна и так желанна в себе и в других. Иногда так хочется поболтать ни о чем, чтоб не искали в тебе кладезь мудрости, не ждали мыслей-советов на все случаи жизни. Не выстраивать логичную цепочку из умных высокопарных слов и не напрягать себя, вслушиваясь в такой же мудрено закрученный ответ. Просто поговорить душами. Именно такие разговоры навсегда хранятся в тайнике сердца. Мирсе De facto | Просвещение

Лечим межреберную невралгию (боли в спине и груди) ⠀ Очень простой рецепт многим помог навсегда избавиться от этого заболевания. Улучшение наступает обычно уже после первой процедуры. ⠀ Соединить в равных пропорциях йод с глицерином (продается в аптеке), хорошо встряхнуть бутылочку (она должна быть из темного стекла) и ватным тампоном, смоченным в этой смеси, смазать спину и всю больную область, кроме позвоночника. Втирать не надо, просто смазать. Затем надеть х/б белье (тепло не укрываться!) и лечь спать. Потребуется 15 процедур, причем делать их надо через день (на ночь). обязательно пройдите весь курс. Твое Здоровье | Обсудить в чате

Золотое правило этики — «поступай с другими так, как хотел бы, чтобы поступали с тобой» — звучит еще весомее, если сослаться на Иммануила Канта: это положение входит в его концепцию категорического императива. По этой этической концепции, человек должен поступать согласно той максиме, которая, по его мнению, могла бы стать всеобщим законом. Так же в рамках данной концепции Кант предлагает не рассматривать другого человека как средство, а относиться к нему как к конечной цели. Разумеется такой подход не избавит от ошибок, но решения становятся гораздо осознаннее, если думать, что каждый раз выбираешь не только за себя, но и за все человечество. De facto | Просвещение

Мышление — тоже кабала и предрассудок. Оно приближает к свободе лишь на первых порах, когда разрывает некоторые из стесняющих нас пут, зато потом только отнимает силы и парализует наши слабые поползновения вырваться на волю. Лучшее доказательство того, что помощи от него никакой, — счастье, которое мы испытываем, когда перестаём думать. Мысль сродни желанию, она точно так же питает сама себя, занимает всё больше места, рвётся наружу; в принципе, она стремится к истине, но процесс для неё важнее результата: мы мыслим, чтобы мыслить, и желаем, чтобы желать. В обоих случаях это суета на пустом месте, усилия с нулевым результатом. Знающий не обольстится лживыми посулами мысли и желания, он вышел из игры, ему уже не заморочить голову. Мышление составляет часть бесконечной иллюзии, которая сама себя порождает и пожирает, увековечивает и уничтожает. Эмиль Чоран De facto | Просвещение

Как лечить грибок на ногтях ног? 🤔 ▪️Первый способ: 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. ▪️Второй способ: Необходимо 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.

КАК СНЯТЬ БОЛЬ В СПИНЕ ПРИ ПОМОЩИ СТОПЫ? 🤔 ‼️ На ребре стопы, оказывается, можно найти свой позвоночник - там проецируются все проблемы в спине. Они обнаруживаются в виде болезненных точек, которые и нужно массировать. ✅ Методика массажа. 1️⃣ Найдите на стопе «позвоночник». Сядьте на пол со скрещенными ногами. Возьмите в руки любую стопу. 2️⃣ Линия между пяткой и большим пальцем на внутреннем "ребре" - проекция позвоночника. Визуально разделите эту линию на части: крестец, поясница, грудной и шейный отдел. 3️⃣ 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.

Тибетская утренняя гимнастика ⚡️ Сожмите руку в кулак, а большими пальцами 15 раз помассируйте закрытые глаза, двигаясь от носа к ушам. Это упражнение помогает улучшить зрение и кровоснабжение мозга. ⚡️ Положите правую ладонь на область щитовидной железы, а левую сверху и мягко нажимайте, двигая руками сверху вниз, от горла до солнечного сплетения, выполняя это движение 30 раз. ⚡️Лежa, втягивайтe и надувaйте живот как мoжно сильнее – 30 рaз. Дыxание произвольнoе. Уходят вcе застойные явления в пищеваpительном трактe. ⚡️Лежа на спине, не спеша, на вдoхе подтягивaйтe к гpуди сначaлa правое колено – 15 раз. Потом cтолькo жe – лeвоe. ⚡️Правую руку пoложите на cолнечное сплeтение, левую свepху, делайте круги по животу c нажимoм по часoвой стрелке – 30 pаз. ⚡️Ноги вытянyты, pуки на зaтылке, вдoх – поднимите нoги зa голoву, выдох – oпyстите. Дeлать нужно 10 раз. Улучшaет мужскую пoтенцию и пищеваpение. Очень полезно для позвoночника. Здоровая Семья

#Биласизми 🔰 Қонунчиликда ёшларга берилган айрим имтиёзлар 🔹Меҳнат кодексида ёшлар учун алоҳида кафолатлар белгиланган, жумладан 16 дан 18 ёшгача бўлганлар учун иш вақти ҳафтасига 36 соатдан, 15 дан 16 ёшгача бўлганлар учун эса ҳафтасига 24 соатдан ошмаслиги лозим. 🔹Муддатли ҳарбий хизматни ўтаган ва контракт бўйича ўқиётган ижтимоий фаол талабаларга контракт суммасининг 35 фоизи тўлаб берилади. 🔹Контракт асосида ўқиётган талабаларга таълим кредити берилади. 🔹Ёшлар муаммолари билан ишлашнинг янгича тизими – “Ёшлар дафтари” ишга туширилган. 🔹“Ёшлар дафтари”га киритилганларнинг ногирон оила аъзоларига дори-дармон, ногиронлик аравачалари, эшитиш аппаратлари ва ортопедик маҳсулотлар харид қилиш учун БҲМнинг 5 баравари (1 млн 650 минг сўм) миқдорида ёрдам кўрсатилади. 🔹Ногиронлиги бўлган ёшларга ўқиш, яшаш ва транспорт харажатларини қоплаш учун БҲМнинг 50 бараваригача (16 млн 500 минг сўм) миқдорда субсидия ажратилади. 🔹Давлат олий таълим муассасаларига киришда энг юқори балл тўплаган 200 нафар ёшлар учун Президент гранти жорий қилинган. 🔹Маҳалладаги ёшлар етакчилари тавсияси асосида ёшларга 13 турдаги ёрдам берилади. 🔹Айрим ёшлар ОТМга ўқишга қабул қилишда тест синовларида иштирок этиш учун ундириладиган тўловлардан озод этилади. 🔹“Мозийга саёҳат” дастури доирасида “Ёшлар дафтари”га киритилганлар давлат музейларига бепул киритилади. 🔹Хориждаги ёш ватандошларнинг вазирликлар, идоралар ва ташкилотларда ишлаши учун шарт-шароит яратилади. Каналга уланиш👇👇👇 https://t.me/huquqiyaxborot

#Ибрат бекати Синов Бир масжид имоми Лондонга кўчиб келган эди. У ҳамиша уйидан масжидга автобусда борар, у чиқадиган вақтда автобус кўпинча бўш ҳолатда бўлар эди. Кўчиб келганига энди бир неча ҳафта бўлганди. Автобусга чиқиб йўл ҳақини тўлаб ўтирди. Ҳайдовчи қайтимига керагидан 20 сент ортиқча бериб юборганини кўрган имом бироз ўйланиб, ичида ўзига дебдики: “Мен албатта бу ортиқча маблағни қайтаришим зарур. Чунки, бу ортиқча пул менинг ҳаққим эмас”. Сўнг яна бироз ўйланиб туриб, ўзига ўзи шундай дебди: “Бу биров назарга илмайдиган, арзимас пул бўлса, қолаверса бу пул менда қолгани билан автокорхонага ҳеч қандай зарари сезилмайди. Демак, мен пулни Аллоҳнинг ҳадяси деб қабул қилиб ўзимда олиб қоламанда, ҳайдовчига индамайман”. Ниҳоят автобус имом тушадиган бекатга келиб тўхтади. Бироқ, у автобусдан тушаётиб, ҳайдовчи олдида бир лаҳзага тўхтади-ю чўнтагидан ортиқча 20 пенсни чиқариб ҳайдовчига бериб деди: “Марҳамат олинг, менга керагидан ортиқ қайтим берган экансиз”. Ҳайдовчи пулни олиб, табассум қилди ва сўради: “Сиз шу ерга янги имом бўлиб келган инсонмисиз? Мен анчадан бери масжидингизга бориб, динингиз билан танишмоқни ўйлаб юрган эдим. Бугун нима қилар экансиз деб, сизга атайин ортиқча қайтим қайтарган эдим.” Имом автобусдан тушар экан бўлиб ўтган воқеанинг оғирлигидан оёқлари заифлашиб, ерга қулаб туша ёзди. Энг яқин турган тўсинга суяниб олиб, осмонга юзланиб, кўзларида ёш билан дуо қилди: “Эй Роббим! Сал бўлмаса динимни 20 сентга сотиб қўяй дедим-а...!” Ҳикмат: Биз учун арзимас бўлиб кўринадиган баъзи ишлар бошқалар учун жуда аҳамиятли бўлиши мумкин. Биз учун арзимас бўлиб кўринган кичик хатолар бизларни кузатиб турган инсонлар учун биз ҳақимизда, динимиз, эътиқодимиз, миллатимиз, халқимиз ҳақида ноўрин хулоса чиқаришларига сабаб бўлиб қолиши мумкин. Бир иш қилаётганда фақат ўзимизни эмас, балки

Бугун, 2 июль – ЎЗБЕКИСТОН РЕСПУБЛИКАСИ ДАВЛАТ ГЕРБИ қабул қилинган кун ! 🔰 Бугун Ўзбекистон фуқаролари учун қадрли ва унутилмас кунлардан бири. Бундан 31 йил муқаддам айни шу куни «Ўзбекистон Республикаси Давлат герби тўғрисида»ги Қонун қабул қилинган. Қонунга кўра, Ўзбекистон Республикаси Давлат герби Ўзбекистон Республикаси давлат мустақиллигининг рамзидир. Демак, Давлат герби – халқнинг эрки, бахти, ғурури, ўзлиги тимсоли. Мазкур Қонун 8 тагина моддадан иборат бўлсада, унинг аҳамияти залворли. ✅ Бу кун кўксида "Ватан" деган муборак номни гард юқтирмай олиб юришни ўзига шараф деб билганлар байрами ! Бу Янги Ўзбекистонни бунёд этишга сидқидилдан интилаётган мардона халқимиз байрами ! Бу кун ўз илми, касб-кори, фидойилиги билан буюк аждодларимизга муносиб равишда қадам ташлашга интилаётган Ватанимизнинг ўктам ёшлари байрами ! Бу кун бир бутун Ватанга айланган Ўзбекистонликлар байрами ! УШБУ САНА БАРЧА ВАТАНДОШЛАРИМИЗГА МУБОРАК БЎЛСИН !

Герб (полякча — «ҳерб», нем. «Eрбе» — «мерос» сўзидан олинган) — биронбир мамлакат ёки ҳудудиинг сиёсий ва тарихий ҳарактердаги ғоялари мажмуасини, ўзига хос табиий ва хўжалик хусусиятлари, табақавий тафовутларини, шахс, уруғ ва бошқаларнинг шажараларини ифодаловчи алоҳида рамзий белги. Герб лар қуйидаги тур ва тоифаларга бўлинади: давлат Герблари; шаҳар, вилоят, губерня ва бошқаларнинг Герблари; корпорация (ўрта аерлардаги цех, гилдия ва биродарлик)ларнинг Герблари; уруғларнин герблари. Герблар ранги, шакллари, расмлари билан ўзаро фарқланиб, махсус қоидаларга биноан ишланади ва махсус терминлар билан тавсифланади. Герб антик даврларда пайдо бўлган. Шумер давлатининг Гербида шер бошли бургут, Қадимги Рим давлати Гербида бургут тасвирланган. Амир Темур давлатининг ҳам Герби бўлган. Бу Гербда 3 ҳалқа тасвир этилган бўлиб, бу Амир Темурнинг 3 иқлимда, яъни Шимол, Жануб ва Ғарбда ҳукмрон эканига ишорадир.

#Биласизми 2 июль – “Ўзбекистон Республикаси Давлат герби тўғрисида”ги Қонун қабул қилинган кун 📌 Қонунга мувофиқ, Давлат герби Ўзбекистон Республикаси давлат мустақиллигининг рамзидир. ☑️ Қонунчиликка мувофиқ, Ўзбекистонда истиқомат қиладиган барча шахс давлатимиз гербини ҳурмат қилишлари шарт. ❗️Жиноят кодексига асосан, Ўзбекистон Республикаси ёки Қорақалпоғистон Республикасининг Давлат байроғи, Давлат герби ёхуд Давлат мадҳиясига ҳурматсизлик қилиш базавий ҳисоблаш миқдорининг йигирма беш бараваригача миқдорда жарима ёки уч юз олтмиш соатгача мажбурий жамоат ишлари ёхуд уч йилгача ахлоқ тузатиш ишлари билан жазоланади.

❗️Бугун ёшлар куни, қонунчиликда ёшларга берилган имтиёзлар билан танишинг: 🔸Меҳнат кодексида ёшлар учун алоҳида кафолатлар белгиланган, жумладан 16 дан 18 ёшгача бўлганлар учун иш вақти ҳафтасига 36 соатдан, 15 дан 16 ёшгача бўлганлар учун эса ҳафтасига 24 соатдан ошмаслиги лозим. 🔸Муддатли ҳарбий хизматни ўтаган ва контракт бўйича ўқиётган ижтимоий фаол талабаларга контракт суммасининг 35 фоизи тўлаб берилади. 🔸Контракт асосида ўқиётган талабаларга таълим кредити берилади. 🔸Ёшлар муаммолари билан ишлашнинг янгича тизими – “Ёшлар дафтари” ишга туширилган. 🔸“Ёшлар дафтари”га киритилганларнинг ногирон оила аъзоларига дори-дармон, ногиронлик аравачалари, эшитиш аппаратлари ва ортопедик маҳсулотлар харид қилиш учун БҲМнинг 5 баравари (1 млн 650 минг сўм) миқдорида ёрдам кўрсатилади. 🔸Ногиронлиги бўлган ёшларга ўқиш, яшаш ва транспорт харажатларини қоплаш учун БҲМнинг 50 бараваригача (16 млн 500 минг сўм) миқдорда субсидия ажратилади. 🔸Давлат олий таълим муассасаларига киришда энг юқори балл тўплаган 200 нафар ёшлар учун Президент гранти жорий қилинган. 🔸Маҳалладаги ёшлар етакчилари тавсияси асосида ёшларга 13 турдаги ёрдам берилади. 🔸Айрим ёшлар ОТМга ўқишга қабул қилишда тест синовларида иштирок этиш учун ундириладиган тўловлардан озод этилади. 🔸“Мозийга саёҳат” дастури доирасида “Ёшлар дафтари”га киритилганлар давлат музейларига бепул киритилади. 🔸Хориждаги ёш ватандошларнинг вазирликлар, идоралар ва ташкилотларда ишлаши учун шарт-шароит яратилади. ✅Обуна бўлинг👉 @Sputnikuzbek

​💥 Уникальное отечественное лекарство, о котором все забыли Уже более 60-ти лет существует уникальное лекарство от большинства болезней, которое вы можете свободно купить хоть сегодня, но официальная медицина замалчивает это. АСД восстанавливает правильное отношение клеток, участвующих в регуляции различных процессов организма. И, тем самым, обеспечивает правильную работу всех органов и систем. Вот почему Дорогов всегда подчеркивал, что изобретенный им препарат действует не на какой-то определенный микроб. Единственное неприятное качество, которым обладает АСД, – весьма и весьма специфический запах! Этот «аромат» неотделим от препарата, и все попытки дезодорировать его приводят к тому, что антисептик-стимулятор теряет свою активность. Схема приема АСД фракции 2 при конкретных заболеваниях Гинекологические заболевания. АСД 2 фракция перорально по стандартной схеме, спринцевание 1% водным раствором до полного излечения; Гипертония. Схема приема стандартная, но следует начать с 5 кап. 2 раза в день, ежедневно прибавляя по одной довести до 20. Принимать до нормализации давления; Глазные воспалительные заболевания. 3 √ 5 кап. на 1/2 стакана кипяченой воды, принимать перорально по схеме 5 дней через 3; Заболевания печени, сердца, нервной системы. АСД-2 перорально по схеме: в течение 5 дней по 10 кап. на ½ стакана кипяченой воды. Заболевания почек, желчных путей. Стандартная схема приема и дозировки. ❗️И многое другое. Советую изучить про АСД 👉 Внимание! Вся предоставленная информация не может быть использована без обязательной консультации с врачом!

Разве идеалы существуют для того чтобы их достигнули? Разве мы, люди, живем для того чтобы отменить смерть? Нет, мы живем чтобы бояться ее, а потом снова любить, и как раз благодаря ей жизнь так чудесно пылает в иные часы. Герман Гессе De facto | Просвещение

#ДАХШАТ #ЭКСЛЮЗИВ\_ВИДЕО ❗️15 кун очдан-оч овқатсиз қолиб кетдим, ҳаттоки қўлимда $2.500 доллар пулим бўлиб туриб ота-онам билан гаплашишни имкони бўлмади 😱 ❕Америкага Мексика орқали бориш истагида юрганлар бу видеони кўргандан сўнг, сизнинг аниқ Америкага бориш истагингиз йўқолади Батафсил 👉🏽 Дунё🌐Уз

Аристотель был учителем Александра Македонского, и, когда он начал преподавать другим людям, Александр разгневался и прислал ему письмо: «Александр Аристотелю желает благополучия! Ты поступил неправильно, обнародовав учения, предназначенные только для устного преподавания. Чем же будем мы отличаться от остальных людей, если те самые учения, на которых мы были воспитаны, сделаются общим достоянием? Я хотел бы превосходить других не столько могуществом, сколько знаниями о высших предметах. Будь здоров». Аристотель ответил, что Александр не должен волноваться: "знания о высших предметах" невозможно получить из книг. Книги дают лишь ориентир, а знания вы приобретаете сами. De facto | Просвещение

​Лецитин Сегодня поговорим о таком соединении как лецитин☘️ 📝 Лецитин представляет собой сложный эфир глицерофосфорной кислоты. Основой вещества являются: фосфоинозитиды, фосфатидилхолин, кефалин, фосфатидилсерин. Помимо этого, липидный компонент может содержать токоферолы, углеводы, стеролы и стерины, органические пигменты. ✔️Лецитин можно назвать защитником клеточных мембран, он также приносит много пользы и другим процессам организма: восстанавливает биосинтез и контролирует распад холестерина, способствует перевариванию и равномерному усвоению жиров, улучшает работу поджелудочной,уменьшает вязкость крови,снижает риск тромбообразования,улучшается микроциркуляция. Лецитин оказывает благотворное влияние на восстановление и защиту печени, защищая ее от негативного воздействия внешней среды. Он помогает печени выполнять функцию очищения крови от ядов и токсинов. Стимулирует активность головного мозга, нормализует функционирование нервной системы, способствует интенсивному интеллектуальному развитию. Стоит начать принимать лецитин, если вы замечаете у себя один или несколько из этих симптомов: 🔹перепады артериального давления; 🔹нарушение концентрации внимания; 🔹забывчивость; 🔹перепады настроения и раздражительность; 🔹головокружения и головные боли; 🔹проблемы со сном; 🔹заболевания печени,сосудов,суставов и сердца. Опытный фармацевт

​Хлорофилл Что же такое хлорофилл❓ ☘️ Хлорофилл — это пигмент зелёного цвета, который обеспечивает питание растений, перерабатывая углекислый газ (этот процесс называется «фотосинтез»). В его названии заключены два греческих слова: chloros, что означает «зелёный», и phyllon — «лист». Хлорофилл официально зарегистрирован как пищевая добавка Е140 и именуется «натуральным красителем». Не нужно бояться слова «краситель» — наоборот, хлорофилл содержит большее количество важных для человека веществ, антиоксидантов и минералов. Его используют врачи для вывода токсинов из организма, чистки крови и ощелачивания организма. Хлорофилл полезен для здоровья и сегодня относится к суперфудам. Хлорофилл в свою очередь: 🔹укрепляет иммунитет 🔹способствует выработке эритроцитов-клеток крови 🔹обладает противогрибковым действием 🔹выполняет детоксикационную функцию,тем самым обеззараживая кровь 🔹является профилактикой инфекций 🔹снижает тревожность 🔹избавляет от стресса 🔹снижает холестерин,что является показанием для людей с избыточным весом 🔹улучшает работу ЖКТ 📝 Принимать жидкий хлорофилл желательно утром за полчаса до еды. Две чайные ложки размешайте в стакане тёплой воды. Не забывайте, что жидкий хлорофилл всегда необходимо растворять. Суточная норма для здорового человека составляет 100 мг. В период употребления хлорофилла важно исключить из рациона апельсины, мандарины, лимоны, грейпфруты, морковь, яблоки и сухофрукты. Дело в том, что морковный сок и хлорофилл содержат витамин А. При гипернасыщении организма этим витамином может возникнуть раздражение на коже или пигментация. Вместе с хлорофиллом, помимо витамина А, не рекомендуется употреблять витамины С, Е и К, а также железо, кальций и магний. Опытный фармацевт

​Волшебство природы или очередная пустышка? 💊 Поговорим про Эпам. ЭПАМов достаточно долгая жизнь на рынке продуктов для здоровья. В 70-е годы группа новосибирских ученых приступила к разработке продукта и ей был создан уникальный натуральный препарат, главной составляющей частью которого и стал прополис. Всего разработано и выпускается на сегодня 14 модификаций ЭПАМа. Основное действие всех ЭПАМов— восстановление и поддержание на должном уровне приспособительных реакций организма‼️ 📝 Прием ЭПАМов позволяет не только укрепить организм в целом, но и восстановить работу конкретного органа до уровня физиологической нормы. ЭПАМ естественным образом помогает организму «вспомнить», как правильно реагировать на действие негативных факторов. Компоненты продукта обладают огромным биоэнергетическим потенциалом и служат для организма дополнительным источником энергии. ЭПАМы представляют собой композицию экстрактов лекарственных (целебных трав) и прополиса. 👍Считаю Эпам действенным, это мое сугубо личное мнение и ваше право, доверять моему мнению, или же нет 🙏🏻 Опытный фармацевт

​Гель от угрей и прыщей Девчули, что бы иметь идеальную кожу даже без мэйкапа — порой, достаточно просто избавиться от прыщей и угрей👌Но мало кто знает, какие средства действительно эффективны! И будучи фармацевтом и также девушкой, я перепробовала уже гору средств. Гель Азелик стал моим верным помошником ✔️ Он содержит активный компонент — азелаиновую кислоту, и: ✅снимает покраснения и уменьшает воспаления ✅борется с угревой сыпью И что не мало важно лично для меня: ✔️помог избавиться от подкожного прыща ✔️сделал менее заметными пятна после акне👌 ⚠️ВАЖНО: после каждого применения обязательно нужно мыть руки и не допускать попадания препарата в глаза и на слизистую. Также имеются противопоказания‼️ Опытный фармацевт

​​ИММУНОВИКСОЛ D3 капс N60 - современное мультикомплексное средство содержит куркуму, имбирь, вит Д3, вит С и цинк. Данный сбалансированный состав: 🔸позволяет значительно повысить защитные функции организма, 🔸укрепить иммунитет (особенно в период сезонных простудных и легочных заболеваний), 🔸бороться с хроническими воспалениями различной этиологии, 🔸уменьшить хронические болевые симптомы (в том числе при артритах, остеоартритах), 🔸уменьшить симптомы сезонной аллергии, бронхиальной астмы, 🔸наладить пищеварение, 🔸стабилизировать нервную систему и повысить стрессоустойчивость. Благодаря высокой антиоксидантной активности Иммуновиксол D3 позволяет замедлить процессы старения и предотвратить развитие различных возрастных патологий. Входящие в состав Иммуновиксол D3 куркума (куркумин) и имбирь (гингерол) являются прекрасными средствами борьбы и профилактики опухолевых заболеваний. Эти вещества, попадая в человеческий организм: 🔸помогают устранить многие патологические воспалительные процессы; 🔸стимулируют выработку тепла;🔸налаживают обмен веществ; 🔸способствуют выводу шлаков, токсинов и паразитов; ​🔸разжижают мокроту; 🔸справляются с тошнотой , ​ расстройством пищеварения; 🔸оказывают жиросжигающий эффект; 🔸замедляют процесс биологического старения организма, повышают его сопротивляемость неблагоприятным внешним воздействиям; ​ ​ ​ ​ ​ ​ ​ ​ 🔸стабилизируя нервную систему, снижают психоэмоциональную нагрузку. ​ ​ ​ ​ ​ ​ ❗️Витамин С усиливает роль Иммуновиксол D3 в антиоксидантной защите организма, обеспечивает нормальную проницаемость и устойчивость кровеносных сосудов.❗️Витамин Д3 участвует в формировании иммунного ответа, в регуляции функций многих систем организма, в том числе нервной, эндокринной, в процессе формирования костной ткани, в процессе усвоения кальция и фосфора и других обменных процессах. Входящие в состав Иммуновиксол D3 Витамин Д3 и цинк значительно повышают сопротивляемость организма различным вирусам и простудам. ❗️Цинк – важнейший микроэлемент, который присутствует в составе боле

ее 400 различных ферментов нашего организма и участвует во множестве процессов обмена веществ, синтезе гормонов (включая тестостерон, инсулин, гормон роста), способствует повышению работоспособности и стрессоустойчивости, обладает также антиоксидантной активностью. Иммуновиксол D3 представляет из себя уникальное комбинированное средство с правильно подобранными компонентами, синергично влияющими на организм человека. Прозрачные капсулы не содержат никаких красителей, консервантов, лишних добавок, засоряющих организм, только натуральные ингредиенты высокой степени очистки. ​ ‼️Принимать по 1-2 капс в день после еды. Рекомендуемый курс для достижения устойчивого результата 2-3 месяца. ​ Купить на ФарХимТек ​Купить на Вайлдбериз ​ Купить на Озон​ ​ Наш Telegram канал

«Самое дорогое у человека — это жизнь. Она даётся ему один раз, и прожить её надо так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы, чтобы не жёг позор за подленькое и мелочное прошлое, чтобы, умирая, смог сказать: вся жизнь и все силы были отданы самому прекрасному в мире». Николай Островский, советский писатель. De facto | Просвещение

📖 Ал-Хоразмийнинг ажойиб тенгламаси: Риёзиёт олими ал-Хоразмийдан инсон ҳақида сўрашди. Олим шундай деди: – Агар инсон яхши хулқ соҳиби бўлса, у 1 га тенг. – Агар инсон ҳусн соҳиби бўлса, бирнинг ёнига нолни қўш = 10 бўлади. – Агар инсон бой бўлса, яна бир нолни қўш = 100 бўлади. – Агар насл-насабли бўлса, яна бир нолни қўш = 1000 бўлади. – Агар 1 рақами, яъни хулқ йўқ бўлиб кетса, инсоннинг қиймати йўққа чиқиб, нолларнинг ўзи қолади = 000. Энг яқин инсонларингизга юборинг!

Пантотеновая кислота (В5) Она является одним из главных ключей к нашему здоровью ✅ Своё название она получила от греческого слова «пантотен» — «всюду» из-за широкого распространения. Её источником для человека являются кишечные бактерии и продукты питания. 📝 Основные — это молоко, яйца, печень, почки, дрожжи, рыба, а также цветная капуста, картофель, помидоры. Попадая в организм, пантотеновая кислота (витамин В5) превращается в пантетин, который входит в состав кофермента А (коэнзим КоА). Он играет большую роль в процессах окисления и ацетилирования. ❗️Важным свойством витамина В5 является его способность: ✅Стимулировать производство гормонов надпочечников — глюкокортикоидов. Это делает его мощным средством для лечения артрита, колита, аллергии, болезней сердца. ✅Играть большую роль в формировании антител и лучшем усвоении других витаминов. А также принимать участие в синтезе нейротрансмиттеров, что влияет на работу головного мозга. ✅Нормализовать липидный обмен и активировать окислительно-востановительные процессы в организме. Продолжение ниже 👇🏻 Опытный фармацевт

Мы не осознаем, до какой степени мы все еще дети, играющие своей жизнью, избегающие реальности, ищущие укрытия в объятиях символической матери, усыпленные своими детскими фантазиями. Редко кто способен воспринимать жизнь такой, какая она есть, смотреть в лицо реальности, не погружаясь в воображаемый мир, созданный по своему вкусу, как это делает испуганный ребенок, столкнувшийся с огромным миром, чтобы смягчить ощущение одиночества, беспомощности и беззащитности. Только истинно взрослый человек способен жить в реальности и принимать мир таким, каков он есть, не приукрашивая его, чтобы было легче жить. Дарио Салас Соммэр De facto | Просвещение

Профессор университета Чикаго Джон Миршаймер: Я думаю, что происходят две вещи. Первая заключается в том, что произошел серьезный сдвиг в глобальном балансе сил. Как вы сказали, долгое время мы были очень могущественны. Мы могли думать, что можем носиться по всему миру, диктуя людям, как они должны себя вести. Этот мир ушел в прошлое. Однополярный момент уступил место многополярности. И теперь у нас есть три великие державы в системе. Не только США, но также Китай и Россия. Но второе – когда вы говорите о «мягкой силе», о нашей способности использовать нашу идеологию для позитивного влияния на людей, пытаться продать либеральную демократию в тонкой форме, изображать США как благотворную силу в мире – раньше мы были очень хороши в этом, но мы утратили этот навык. И в результате мы выглядим очень жесткими. Люди по всей планете думают, что США ведут себя как бандиты большую часть времени. Россия сейчас - подписаться

#Мардлик Покистонлик (1999 йилда вафот қилган) шоир ва ёзувчи Мирзо Адиб шундай ёзади: 1960 йиллари Деҳлига ишлагани бордим. Кунлардан бирида автобусдан тушиб, чўнтагимни қарасам кимдир мени тунаб кетибди. Ўшанда чўнтагимда 9 рупия ва конвертда меҳрибон онамга ёзган мактубим бор эди, унда: "ишдан ҳайдалдим, бу ой одатда юборадиган 50 рупияни юборолмайман...", деб ёзгандим. Хатни кейинроқ қўлимга рупиялар тушса юбораман деган умидда уч кундан бери чўнтагимга солиб юрганидим. Мендан ўғирланган 9 рупия арзимас пул бўлганига қарамай, ишдан қувулган, пули ўғирланган одамга 9000 рупияга тенг эди. Бир неча кундан кейин онамдан хат келди. Мен ҳар доим юборадиган пулни сўраб ёзган бўлсалар керак дея қалбимга хавотир оралади. Лекин хатни ўқиб хайтарга тушдим. Унда онам менга раҳматлар ва ҳаққимга дуолар қилиб шундай дебди: "Менга юборган 50 рупия ҳаволанг етиб келди. Болажоним, сен жуда ажойиб инсонсанда, ишингдан ҳайдашларига қарамай маблағни ҳечам кечиктирмай вақтида юборибсан. Сенга омад ва кенг ризқ сўраб ҳаққингга дуо қиламан". Онамга бу маблағни ким юбордикин, деб бир неча кун ҳайратда юрдим. Кунлар ўтиб қўлимга хунук дастхат билан ёзилган яна бир мактуб келиб тушди. Унда мактуб эгаси шундай ёзарди: "Манзилингни конвертингдан олдим. 9 рупиянгга олдин жамғариб қўйган 41 рупиямни қўшиб онанга, хатингдаги манзилга юбордим. Очиғини айтсам онам ва онанг ҳақида ўйладим. Онанг оч-наҳор қолиб сени ва онангни гуноҳига қолмайин дедим. Сенга саломларим бўлсин. Мен сени автобусда тунаб кетган ўғриман, мени кечир". Баъзан ҳақиқатдан йироқ соҳта шиорларни кўтариб олганлардан кўра анча шарафлироқ ўғриларни учратиб қоламиз!!! © Арабчадан таржима қилинди.

#Мулоҳазалар 70 дан ўтиб, 80 га яқинлашиб қолган бир дўстимдан ўзида қандай ўзгаришларни ҳис қилаётганини сўрадим. У менга қуйидагиларни айтди: 1. Ота-онам, ака-ука, турмуш ўртоғим, фарзандларим ва дўстларимни сева-сева, энди ўзимни сева бошладим. 2. Дунё менинг елкамда эмаслигини англадим. 3. Мева-сабзавот сотувчилар билан савдолашишни тўхтатдим. Яна бир неча минг сўм мени синдирмайди, лекин бу пуллар камбағал деҳқонга қизининг ўқиши учун пул тўлашга ёрдам беради. 4. Мен официантга ҳам чойчақа қолдираман. Қўшимча пул унинг юзига табассум олиб келиши мумкин. Ахир унинг тирикчилики меникидан кўра қийинроқ. 5. Мен кекса одамларга битта воқеани неча марта такрорлагани ҳақида айтишни тўхтатдим. Хотира уларни умр йўлларидан қайта юриб, ўтмишни эслашга мажбур қилади. 6. Мен одамларнинг нотўғри гапирганини билсам ҳам, уларни тузатмасликни ўргандим. Ҳаммани мукаммал қилиш юки менинг зиммамда эмас. Дунё мукаммалликдан қимматроқдир. 7. Барчага сахийлик билан илтифот кўрсатаман. Яхши гаплар нафақат уларни эшитувчининг, балки менинг ҳам кўнглимни кўтаради. 8. Мен кўйлакдаги бурма ёки доғга эътибор бермасликни ўргандим. Шахсият ташқи кўринишдан кўра аниқроқ кўзга ташланади. 9. Мени қадрламайдиган одамлардан узоқлашишга ҳаракат қиламан. Улар менинг қадримни билишмайди, лекин мен биламан. 10. Каламушлар пойгасида кимдир мени қувиб ўтиш учун фитнага қўл урса, мен совуққонликни сақлайман. Чунки мен каламуш эмасман. 11. Мен ҳис-туйғуларимдан уялмасликни ўрганяпман. Ҳис-туйғуларим мени одам қилади. 12. Мен тушундимки, муносабатларни тўхтатгандан кўра, худбинликдан воз кечиш яхшироқдир. Менинг худбинлигим мени чеклайди, ундан воз кечсам мен ҳеч қачон ёлғиз қолмайман. 13. Мен ҳар кунни охирги кунимдек яшашни ўргандим. Ахир у чиндан ҳам охирги бўлиши мумкин. 14. Мени бахтли қиладиган ишни қиламан.

Избавляемся от межреберной невралгии 👇🏻 ⠀ Существует очень простой рецепт, который многим помогает окончательно избавиться от этого недуга. Улучшение обычно заметно уже после первой процедуры ✅ ⠀ 👉🏻 Рецепт: соединить в равных пропорциях йод с глицерином (продается в аптеке), хорошо встряхнуть бутылочку (она должна быть из темного стекла) и ватным тампоном, смоченным в этой смеси, смазать спину и всю больную область, кроме позвоночника. Втирать не надо, просто смазать. 👉🏻 Затем надеть х/б белье (тепло не укрываться!) и лечь спать. Потребуется 15 процедур, причем делать их надо через день (на ночь). Обязательно пройдите весь курс. Здоровая Семья

#Биласизми ОЛИЙ ТАЪЛИМ МУАССАСАЛАРИГА ўқишга киришда кимлар имтиёзга эга? ✅ Олий таълим муассасаларига ўқишга киришда қуйидаги абитуриентлар имтиёзга эга: 🔹 Қуролли Кучлар ҳарбий хизматчиларининг фарзандлари; 🔹 Халқаро ва республика олимпиадалари, танловлар ва мусобақалар ғолиблари бўлган битирувчилар; 🔹 Зулфия номидаги давлат мукофоти лауреатлари; 🔹 “Мард ўғлон” давлат мукофоти соҳиблари; 🔹 “Йилнинг энг яхши тарбиячиси” республика танлови ғолиблари; 🔹 Тиббиёт муассасалари ҳамшираларининг “Ҳамшира” республика танлови ғолиблари; 🔹 “Ниҳол” мукофоти совриндорлари; 🔹 Ўзбекистон ёшлар иттифоқи республика комиссияси берган тавсиянома совриндорлари (педагогика йўналишларига); 🔹 Қуролли Кучлар сафида ҳарбий хизматни ўтаб, ҳарбий тавсияномага эга бўлганлар; 🔹 Чет тилини билиш даражаси тўғрисида давлат намунасидаги В2 ва ундан юқори даражадаги сертификатга эга абитуриентлар; 🔹 Ҳарбий қисм қўмондонлиги ва Ёшлар иттифоқи бошланғич ташкилоти тавсияномасига эга бўлганлар; 🔹 Исҳоқхон Ибрат номидаги хорижий тилларга ихтисослаштирилган мактаб-интернатнинг бутун ўқиш даврини аъло баҳоларга ўқиган битирувчилари; 🔹Мутахассислиги бўйича 5 йил иш стажига эга хотин-қизлар; 🔹Эҳтиёжманд оилалардаги хотин-қизлар; 🔹Ички ишлар органларида 3 йилдан ортиқ иш стажига эга профилактика (катта) инспекторлари; 🔹Иқтисодиёт тармоқларида камида 5 йил иш стажига эга фуқаролар; 🔹Тошкент давлат юридик университети қошидаги академик лицейнинг битирувчилари. 🌐 Ҳарбий прокуратуранинг ижтимоий тармоқлардаги саҳифаларига

Куркума - одна из самых полезных специй! 1. Облегчает симптомы артрита. Куркумин обладает более сильной активностью, чем диклофенак, который представляет собой нестероидное противовоспалительное лекарственное средство, в лечении боли и отёчности суставов. 2. Борется с воспалением. Многочисленные заболевания являются результатом хронических воспалений. Тем не менее, эта пряность обладает мощными противовоспалительными свойствами и борется с воспалением даже лучше, чем некоторые противовоспалительные препараты. 3. Улучшает пищеварение. Регулярное употребление куркумы улучшает пищеварение, поскольку она стимулирует выделение желчи. 4. Защищает печень. Эта пряность так же полезна для здоровой печени. Она предотвращает печень от токсического повреждения и восстанавливает пораженные клетки печени. 5. «Подщелачивает» организм. Эта специя довольно щелочная, поэтому она положительно влияет на организм. А именно, щелочная среда организма не подходит для развития рака Секреты Долголетия

Проверенный способ очищения организма Для избавления от шлаков и токсинов в организме, примите во внимание следующий рецепт. ✅ Возьмите большую 3-литровую банку, наполните ее кипяченой водой и добавьте 3 нарезанных цедрой лимона, 3 зубчика чеснока и 3 ст. л. меда. ✅ Позвольте смеси настояться несколько дней, а затем принимайте настой по 3 раза в день в течение продолжительного периода. Вы заметите улучшение состояния уже через несколько недель. @myhealth | #здоровье

Человек превратился в товар и рассматривает свою жизнь как капитал, который следует выгодно вложить. Если он в этом преуспел, то жизнь его имеет смысл, а если нет – он неудачник. Его ценность определяется спросом, а не его человеческими достоинствами: добротой, умом, артистическими способностями. Эрих Фромм De facto | Просвещение

#анализы Показатели крови, которые расскажут многое о вашем здоровье 📌Гемоглобин(Hb): Пигмент крови, содержащийся в эритроцитах, основная функция которого заключается в транспортировке кислорода от легких к тканям и выведении из организма СО2. 📌Эритроциты: Повышенное значение бывает при пороках сердца, болезнях бронхов, легких, почек и печени. 📌Лейкоциты: Показывают инфекции и воспаления 📌Тромбоциты: Если их больше нормы, то, возможно, у вас туберкулез, язвенный колит, цирроз печени. 📌СОЭ или РОЭ: Повышенные показатели бывают при инфекциях, воспалениях, анемии, болезнях почек, гормональных нарушениях, при беременности. 📌Глюкоза: Переизбыток глюкозы свидетельствует о недостаточном и нерегулярном питании, гормональных заболеваниях, недостаток — о сахарном диабете. 📌Общий белок: При ухудшении работы печени, почек, недоедании он понижается. 📌Общий билирубин: При гепатитах, желчекаменной болезни или разрушении эритроцитов билирубин повышается.

😂😂😂 Во время корпоратива в Таиланде, руководитель фирмы вдруг выдвинул предложение. Если кто-нибудь прыгнет в пруд к крокодилам и выберется оттуда живым - сразу, получит 5 млн. долларов! А если его съедят крокодилы, то его семье - 2 млн.! Долго никто не решался, но вот один мужик прыгнул в воду. И тут началось: крокодилы гонялись за ним, а он носился, как ужаленный, дрался с сотней голодных крокодилов, ломал их, кусал, топтал, уворачивался и вырывался... Через минут 30 мужик все же выбрался из воды, отдышался и заорал: "Покажите мне, какая падла толкнула меня в воду?????" И оказалось, что это была его жена!!!! Так вот, именно отсюда и пошла поговорка: "За каждым успешным мужчиной стоит женщина...!😅✊🏻 Толкайте мужиков на подвиги и успехов всем семьям. С днем Семьи всех🙌👏🏻👏🏻

Кредит хақида фикрларимиз. Республикамизда қайта молиялаштириш ставкаси 14% қилиб белгиланган. Бу кўпгина солиқ турларини ҳисоб китоби, тижорат банкларининг фаолияти ва бошқа иқтисодий фаолиятларга таъсирини кўрсатадиган параметр бўлиб ҳисобланади. Кредит сиёсати бўйича қарайдиган бўлсак, оддийгина қилиб айтганда кредитнинг минимал устама фоизи десак бўлади. Энди кредит сиёсатининг максимал устама фоизи ҳақида бирор бир киши ўйлаб кўрганми.... деган савол туғиляпди. Чет эл капитали иштирокидаги тижорат банклари сони кундан кун кўпайиб бораётгани, Республикамиз ҳудудларида пул массасини кўпайиши билан айланма маблағларнинг ошиши бу ижобий натижа. Аммо масаланинг иккинчи томонини ҳам бор, кредит олган шахснинг реал иқтисодий аҳволига бу кредит қандай таъсир қилади. Юридик ёки жисмоний шахс асосан иқтисодий аҳволини яхшилаш мақсадида кредит олиш учун мурожаат қилади. Лекин айни вақтлардаги кредит устама фоизлари билан иқтисодий аҳволи яхшиланмаслигини кредит берувчи ҳам кредит олувчи ҳам билади. У ёғи инфляция даражасини кўтарилиб кетишига умид қилинади ёки тўлиқ таваккал қилинади. Тижорат банкларининг кредит фоизларига бир эътибор қилайлик, 25% дан бошланиб, 32 % гача. Энди микрокредит ташкилотларининг кредит фоизларига эътибор берайлик 60% ва ундан юқори... (Ҳеч бир давлатда бунақа бўлмаса керак). Тўғри, кимдир айтиши мумкин бозор иқтисодиёти, ким ҳоҳласа олсин, ҳоҳламаса олмасин. Лекин зимдан кузатганман, кимлар шундай кредитлар олишади : ноилож қолганлар, таваккалчилар, кредит сиёсатини умуман тушинмайдиганлар... Республикамизда жуда кучли иқтисодчи мутахассислар бор. Бир ўйлаб кўрайликчи 60% устама фоиз билан олинган маблағни қандай ишлатиб, олинган маблағни танини ва устама хақини тўлаш мумкин. Шу масалани ҳамжиҳат бўлиб ўйлаб кўрсак, мақбул максимал ставка келиб чиқади деб ўйлайман. Бир нарсани билишимиз керакки, кредитга эҳтиёжи туғилган шахс бизнинг юртдошимиз, жамиятнинг бир бўлаги, унинг иқтисодий ҳолати Республикамизнинг иқтисодий ҳолати билан ҳамоҳангдир. Биз иқтисодчилар бу ҳолатга томошабин бўлиб турсак, қанчалик тўғри.... Би

изда фаолият олиб бораётган банкларнинг кредит сиёсати билан Жаҳонда нуфузи ошиб бораётган Ислом банкларининг кредит сиёсатини солиштирадиган бўлсак, еру осмонча фарқ қилади. Ислом банкларининг биттага тамойилига изоҳ берадиган бўлсак: Мушорака— шерикчилик асосида, яъни банк ва тадбиркор томонидан лойиҳани биргаликда амалга ошириш. Ислом банкларида амалга ошириладиган банк операцияларининг мушорака турида банк молиялаштиришдан кўзлаган мақсад муайян фоиз олиш эмас, балки олиниши керак бўлган фойдада иштирок этишдир. Қандай амал бўлмасин. Мақсад эзгу бўлиши керак.... Умид қиламанки, тегишли мутасадди ташкилотлар бу масалага бир кунмас бир кун дуч келишади ва обдон ўйлаб тегишли хулосалар қилинади...... ©️Отабек Машрапов ✅ @NazoratUzOfficial хабарлар ва янгиликлар каналига аъзо бўлинг! Биз билан боғланиш:👇 @Murojaat777\_bot