♊ Егіздер. 9 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Иә, білеміз, сіз оны ұмыта алмай жүрсіз. 😭Бірақ өміріңіз енді басталды, тағдырда жазылса бірге боласыз, сондықтан көп мұңге берілмей өз жағдайыңызды дүрыстағаныңыз жөн. 😙😢Бүгін жоқ жерден ұрыс есітіп қалуыңыз мүмкін. 😌Сабыр сақтап үндемей өтіп кетуіңіз дүрыс, ертен сізді ренжіткен адамнің өзі кешірім сұрап келеді.👌👌👋✋

♉ Торпақ. 9 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Кешеден бері сізді біреулер талқылауда. 😱Бірақ кімдер екенін әлі білмейсіз. 😨Көшеден кетіп бара жатқаныңызда алды артыңызға қарап жүріңіз. 😜Бір үлкен сырды білетін боласыз. 💸Және де ақшаға абай болыңыз, сізді бүгін арамы адамдар алдау мақсатында.

♈ Тоқты. 9 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Білесіз бе? 😍Сіз өзі үздік жансыз. 😘Сіздей жан мыңнан біреуі ғана.👍 Бүгін сіз үздік жетістікке жетейін деп тұрсыз! 😜Тек үмітіңізді үзбесеңіз болғаны.😆 Көп адам сізге көре алмаушылықпен қарауда. 😝Оларға мән бермей алға жүруіңіз керек. 😏Осы кеңестерді орындасаңыз, ертен бізге рахметіңізді айтасыз!

Шығыстың сиқырлы сусыны ✅ Егер бұл сусынды ішуді күнделікті әдетке айналдырсаңыз, бір айдан соң пайдасын байқайсыз. Оның сіздің сырт келбетіңізге, денсаулығыңызға пайдасы мол. Ол үшін сізге: 🔸 100 мл лимон шырыны; 🔸 200 грамм бал; 🔸 50 мл зәйтүн майы керек. ✅ Барлық ингредиенттерді жақсылап араластырып, таңертең аш қарынға 1 шай қасықтан тұтыныңыз. ✅ Нәтижесі: 1. Жасарасыз (бетіңіздің түсі өзгереді, көзіңіз жарқырайды, теріңіз тазарады). 2. Ішек-қарын жолдарының қызметі жақсарады. 3. Тамырларыңыз бен бауырыңыз зәр, уыттардан тазарады. 4. Иммунитетіңіз нығаяды. 5. Сонымен бірге қуық пен бүйрек ауруларының алдын аласыз. ✅ Әрдайым жап-жас, әп-әдемі болып жүргіңіз келсе, осы сиқырлы сусынды дайындап ішіңіз.

Тұмау тиген кезде кір сабынның пайдасы бар Қазіргі таңда біз кірсабынды киім жуғанда көмекші құрал ретінде ғана пайдаланатын болдық. Бірақ оның адам денсаулығына тигізер пайдасы да мол. ✅ Мәселен, адамның қолына тікен немесе ағаштың жаңқасы кіріп кеткен жағдайда оны инемен тескілеп, жанымызды ауыртамыз. Осындайда кір сабынды жылы суға езіп, дәкеге қалыңдау етіп жағып, тікен кірген жерге таңып қойсаңыз, бір сағаттың ішінде тікен өзінен-өзі сыртқа шығады. ✅ Егер шашыңыз қалың әрі ұзын болғанын қаласаңыз, онда мамандар шашыңызды кір сабынмен жууға кеңес береді. Сусабынды пайдаланып болғаннан соң, артынша басты кір сабынмен жуу керек. Содан соң суға бір-екі тамшы сірке суын қосып шашты қайта жусаңыз, шаштың түбін қатайтуға көмектеседі. Оған қоса, шаш түсе бастағанда дәрігерлер кір сабынмен жуынуға кеңес береді. ✅ Бетті аптасына екі рет кір сабынмен жуу керек. Ол беттің тері қабатына терең сіңіп, бетті майланудан сақтайды. Кір сабынмен жуынғаннан кейін, артынан балаларға арналған крем жағуды ұмытпаңыз. ✅ Моншаға түсуді ұнататындарға кеңес. Буға түсерде сыпырғыны кір сабын салынған суға батырып қолданса, теріңіз тазарып қана қоймай, денеңіз сергіп қалады. ✅ Сулы беторамалды кір сабынға үйкеп, ащы иісін 5-10 минуттан күніне үш рет иіскеп тұрған адам тұмауынан айығады. ✅ Іріңдеген жараларға сықпа майын жаға бергеннен, кір сабынның көмегін пайдаланған да пайдалы. Ол үшін кір сабынды ірі үккіштен өткізіп, табаға ені 1 сантиметр етіп жаймалап салыңыз. Үстінен сабынның көлемінен екі есе асатындай етіп сүт құйып, әбден қою болғанша баяу отта бір жарым сағат бойы қайнатыңыз. Суыған осы қоспаны жұқалап қағаз бетіне жағып, жара үстіне дәкемен орап қойсаңыз жетіп жатыр. Үш күн қайталасаңыз жараның іріңдеуі қойып, тез жазылып кетеді. ✅ Көгерген, жарақаттанған жеріңізді кір сабынмен жусаңыз, жараны асқынуынан және микроб тусуінен қорғайды. Жараның бетін күніне екі-үш рет жусаңыз жеткілікті. ✅ Күйіп қалған жараға (суға немесе отқа күйгенде) сабынды езіп жақсаңыз ісікті қайтарып, ауырғанын басады. ✅ Дәрі-дәрмектен, улы заттардан абайсызда уланғанда немесе сәбилер металл заттарды жұтып қойғанда, аздап сабын суын ішкізіп, аууханаға жеткізуден бұрын шұғыл алдын алу шарасын жүргізуге болады. Оны қолдануда көңіл бөлетін тұстар: әсте көп мөлшерде ішкізіп жіберуге болмайды. Таза сабынды жұқа жапырақтап турап, қайнаған жылы суға ерітеді. Сосын, ересек адамға 300-500 мл, ал балаларға 100-200 мл ішкізсеңіз улы зат құсықпен бірге түседі. Және маталл заттардың асқазанды зақымдауынан сақтана тұруға болады. ✅ Ит тістеп алған жағдайда қан тоқтағаннан кейін жараға сабын ертіндісіне малынған дәкені басыңыз. ✅ Құлап қалған жағдайда дереу кір сабынды жағыңыз,ол көгеруден сақтайды. ✅ Ер адамдар қырынғаннан кейін тері тітіркенсе, кір сабынмен сабындап қоюға болады. Көпіршік кебуін күтіп, кепкеннен кейін сумен шайыңыз.

Күріштің көмегімен асқазаныңызды тазартыңыз Күріштің асқазанға пайдасы мол екенін бәріңіз жақсы білетін шығарсыздар. Ол - асқазанды түрлі зәр, уыттан сақтайтын тағам түрі. Сол себепті тері де тазарып, бауырдың жұмыс жасау қызметі мен зат алмасу процесі жақсарады. Бүгін біз сіздердің назарларыңызға тибет даналарының керемет бір әдісін ұсынғымыз келіп отыр. Ең қарапайым күрішті алыңыз. Оның мөлшері сіздің жасыңызбен бірдей болуы керек. Мысалы, сізге 35 жас болса, 35 ас қасық күріш. Оны жақсылап жуып, банкіге салыңыз. Кейін күріштің үстіне қайнаған жылы су құйып, қақпағын жауып, тоңазытқышқа қойыңыз. Таңертең банкідегі суды төгіп, бір ас қасық күрішті алып, 3-4 минут тұзсыз, сүтсіз, ешқандай қоспасыз қайнатыңыз. Дайын болған соң оны міндетті түрде аш қарынға тұтыныңыз. Ал қалған күрішке қайтадан қайнаған су құйып, тоңызытқышқа салып қоюыңыз керек. Банкідегі барлық күріш біткенге дейін осылай жасаңыз. Бұл емделу курсы сіздің асқазаныңызды да, теріңізді де тазартады және жасартады. Бірақ бір ескере кететін жайт, күрішті жегеннен кейін 3 сағат ештеңе ішпеуіңіз керек. Нәтижесінде түрлі аурудың алдын алып, денсаулығыңызды жақсартасыз. Ем болсын!

⚠ Шамадан тыс терлеу, көз асты ісуі, әлсіреу? Бұнын себебі паразиттер! Оларды ағзадан шығару керек, санын біліп таң қаласыз. Өшірмей тұрып оқып үлгеріңіз ➡ https://vk.cc/9oFFwV

Асқабақ дәнегінің пайдасы Таяуда барлық жемістер мен көкөністер пісіп, бақшалардан жинала бастайды. Әсіресе, осы көкөністердің ішіндегі асқабақтың пісуін көпшілігіміз асыға күтеміз. Біріміз асқабақтың өзін ұнатсақ, енді біріміз одан жасалған тағамдар мен дәмді бәліштерді сүйеміз, келесіміз оның ерекше дәмі бар дәнектерін қалаймыз. Дәнектер демекші, сіз олардың пайдасы шаш-етектен екенін білесіз бе? Білмеген болсаңыз, бүгінгі жазба сіз үшін! Жүрек пен қан тамырына пайдасы Асқабақ дәнектерінің құрамында жүрек жұмысын қалыпқа келтіре алатын магнийдің жеткілікті мөлшері бар. Магний жүрек бұлшық еттерінің жұмысын жақсартып, ырғақтың бұзылуына тосқауыл қояды. Ғылымда дәлелденгендей, холестериннің жоғары деңгейі жүрек, қан тамырлары ауруларын тудырады. Ал дәнектердің құрамындағы фитостеролдар қандағы холестерин деңгейін төмендетеді. Қан қысымын тұрақтандыратындықтан, гипретониктарға жиі шағып тұруға кеңес беріледі. Ми жұмысын жақсартады Асқабақ дәнектерінің құрамындағы триптофан аминқышқылдары ағзамыздағы серотиннің өнуіне жол ашады, бұл ұйқының толықтай жақсаруына септігін тигізе алады. Дәнек бойындағы цинк бас мидың жұмысын қалыпқа келтіріп, есте сақтау қабілетін жақсартып, ағзадағы шаршауды басады. Ішек үшін пайдалы Дәнектердегі жасұнық ішек жұмысын белсенді етіп, босата алады. Іш қату қиындықтарына тап болатын оқырмандарымызға күнделікті тағамға асқабақ дәнектерін қосуға кеңес берген болар едік. Ішек құртымен күресе алады Асқабақ дәндері – халық медицинасында ішек құртқа қарсы қолданылатын ең әсерлі құрал. Паразиттермен алысып жүретін адамдар дәнектерден кейін көп уақыт өтпей жатып, бар қиындықтан арылып жатады. Вестибулярлық аппарат үшін Теңіз ауруына шалдыққан науқастарға асқабақ дәндері ауадай қажет. Олар қатты ауытқу кезінде пайда болатын жүрек айнуын басады. Жүкті әйелдерге Жүктіліктің ең алғашқы айларында маза бермейтін жүрек айнулармен жақсы күресе алады. Көптеген болашақ аналар асқабақ дәнектерінің арқасында жеріктіктің ең қиын кезеңдерін жеңе алады. Ерлерге пайдасы Асқабақ дәнектерінде жеткілікті мөлшерде омега-3 майлы қышқылдары мен цинк бар, олар еркектердің ағзасындағы темір деңгейінің төмен түсіп кетуінің алдын алады

♓ Балықтар. 8 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Бұл күнде өзіңді есейіп қалғандай сезінесің. Бауырларыңа көмегіңді тигізесің. Істеген ісіңе орай үлкендерден бата алып, көңілің марқая түспек.

♒ Суқұйғыш. 8 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Күннің басында ата-ана, бауырларыңмен тауға шығып, көңілді демалыс ұйымдастыруларың мүмкін. Көптен көрмеген ескі таныстарыңды кездестіресің.Күніңіз тамаша өтпек....

♑ Тауешкі. 8 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Бұл күні тауешкілерге шығармашылық күні болмақ. Көрген-білгендеріңді қағазға түртіп жүр. Демалыс күндерінде басыңнан қызықты оқиғалар өтуі ықтимал.Бақыттысыз.....

♏ Мерген. 8 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Жазғы демалысың ойдағыдай өтуде. Бұл күні де көптеген қызықтарға тап боласың. Ойыңдағы арманың орындалып, көңілің шаттана түспек.

♏ Сарышаян. 8 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟 💫 Уақытыңды бос өткізіп алмай, өзіңе пайдалы істермен шұғылданған жөн. Ескі достарыңмен кездесіп, серуенге шығасың. Қалаған затыңа қол жеткізесің.

♎ Таразы. 8 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Таразылар үшін бірқалыпты, жайлы кезең. Күннің соңына қарай күтпеген жерден жақсы жаңалық естіп, қатты қуанасың. Үйдегі үлкендермен жиі-жиі қонақта боласың.

♍ Бикеш. 8 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Күн бойы көтеріңкі көңіл-күймен жүресің. Достарыңмен сыйлы қарым-қатынас орнатып, әр күнің қуанышқа толы болмақ. Жақын адамдарыңның сый-құрметіне бөленесің.

♌ Арыстан. 8 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Бұл күні өмірің түрлі жаңалықтар мен қызықтарға толы болады. Үлкен-үлкен жұмыстарды бітіресің. Достарыңның қатары жаңа есімдермен толыға түседі.

♋ Шаян. 8 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Күні бойы ойынның қызығына берілмей, бұл күнді тиімді пайдаланғаның жөн. Шығармашылықпен айналысуға қолайлы кез, әсіресе сурет салып, бейнелеу өнеріне құштарлығың артады.

♊ Егіздер. 8 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Алдағы демалыс күнді пайдаланып ата-анаңа көмектесесің. Күннің соңына қарай алыс туыстарыңмен қауышып қаласың. Табиғатқа шығып демалып қайтуға да болады.

♉ Торпақ. 8 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Бұл күні көптен көкейіңде жүрген мақсаттарыңа қол жеткізіп, жағымды жаңалықтар естисің. Сенің еңбекқорлығыңның анық байқалар сәті. Сонымен қатар денсаулығыңа да көңіл бөлгенің жөн.

♈ Тоқты. 8 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Бұл күн – аяқталмаған жұмыстарыңды бітіруге ыңғайлы кез. Уақытыңның көбін махаббат жайлы шығармалар , кітаптар оқуға арна. Күннің соңында жаңа заттар сатып алғың келеді. Бұл ойың да жүзеге асады.

Мыңдаған ер адамдарға көмектесті - саған да көмектеседі! Простатиттан бар болғаны жеті күннің ішінде нəтижелі түрде арылуға болады! Сілтемеге кіріп, пайдалы кеңесті оқыңыз 👉 https://vk.cc/8ZSrJc

🌿 Лавр жапырағының адам денсаулығына пайдасы Лавр жапырағы бәріміздің де ас үйімізде бар. Оны көбіне қуырылған және бұқтырылған ет, сорпа секілді тағамдарға қосамыз. Алайда бұл жапырақтың халық медицинасында көп қолданатынын біріміз білсек, енді біріміз білмеуіміз мүмкін. Оның құрамындағы эфир майы, органикалық қышқылдар қабынуға қарсы әсер етеді. Лавр жапырағы субтропикалық климатта күн сәулесінен энергия алып өседі. Сол себепті оның адам ағзасына пайдасы көп. Енді біз көптеген дәрі-дәрмектің орнын қарапайым жапырақтың баса алатынын білеміз. Лавр жапырағы төмендегідей аурулардың алдын алуға көмектеседі. ✅ Диабет кезінде. Лавр жапырағының көмегімен қаныңыздағы қант мөлшерін төмендете аласыз. Ол үшін термосқа 10 жапырақ салып, 3 стақан қайнаған су құйыңыз. Тұнба 3 сағаттан кейін дайын болады. Бұл емдік сусынды күніне 3 рет тамақ жерден жарты сағат бұрын ішіңіз. Емделу курсы - 2 апта. ✅ Арықтағыңыз келсе. 5-6 жапырақты ұсақтап турап, 1 стақан салқын су құйып, бір түнге қалдырыңыз. Таңертең лавр суын 15 минуттай қайнатып, қақпақтың астында тағы 30 минут сақтаңыз. Қайнатпаны күніне 3 рет ішіңіз. Емделу курсы - бір жеті. Одан кейін міндетті түрде 2 аптадай үзіліс жасауыңыз керек. Сусын дәмді болу үшін бал, жаңғақ, даршын, жанжабіл, кардамон қосып ішуіңізге болады. ✅ Ауыз қуысы ауруларына қарсы. Егер аузыңыздан жағымсыз иістер шықса, сіздің қызыл иегіңіз ісінсе, қанжел, стоматит, гингивит секілді ауруларға ұшыраған болуыңыз мүмкін. Олардың алдын алу үшін тамақ арасындағы үзілісте лавр жапырағын шайнаңыз. Нәтижесіне көзіңізді жеткізесіз. ✅ Ұйқысыздыққа ұшырасаңыз. Лавр жапырағының иісі дәрілік шүйгіншөптен кем тыныштандырмайды. Жастығыңыздың астына бірнеше лавр жапырағын салып жатсаңыз, жаңа туған нәрестедей ұйықтайсыз. Бұл әдіс балаларға да пайдалы. Мұндай хош иістен бала керемет қалың ұйқыға кетіп, түн ұйқысын мүлдем бөлмейді. ✅ Ара шаққан кезде. Ара шағып алған кездегі сезім бәріңізге де таныс шығар. Егер сондай жағдайға тап болсаңыз, лавр жапырағын ара шаққан жерге қойып, байлап тастаңыз. Қабыну тез арада кетеді. ✅ Үйіңіздегі ауаны хош иістендіреді. Лавр жапырағының құрамында эфир майы болғандықтан үйіңізді залалсыздандыратын қасиетке ие. 10-15 жапырақты алып, қайнатып, бөлмелеріңізге қойыңыз. Бірнеше минуттан кейін керемет хош иіс шығатын болады.

30 жаста көзді қалайша 1 айдың ішінде жасартуға болады? Екпе егу, теріні тегістеу, ботокс дегеннің бәрі өткен заман екенін біле білмейтіндер көп. Заманауи медицина айтарлықтай алысқа адымдап, ЖЫЛДАМ әрі ҚАУІПСІЗ жасару әрбір әйелге қолжетімді болып қалды. Өте арзан және әсерлі жасартуға арналған құралдар бұрыннан бар. Өшіріп тастамай тұрғанда оқыңыз: 👉 https://vk.cc/9IJwGW

Қиярдан жасалатын маска түрлері ✅ Қияр – адамның денсаулығына ғана емес, бет терісі үшін де пайдасы мол көкөніс. Құрамында теріге қажетті әрі пайдалы дәрумендер – кальций, темір, фосфор болғандықтан, әжіммен күресте тез әрі жақсы нәтиже береді. Сонымен қатар беттегі дақ пен безеуден арылтады. Қиярдан жасалатын маска түрлерін өзіңіз үйде әзірлеп көріңіз. ✅ Майлы теріге арналған маска. Орташа бр қияр мен алманы үккіштен өткізіп, дайын қоспаны бетте 30 минут ұстайды. Мұны аптасына 2 рет жасаса, тері өңі жақсарады. ✅ Дақты кетіруге арналған маска. Үккіштен өткізілген қиярды лимон шырынымен араластырады. 15 минуттан соң жылы сумен бетті шаяды. Маскадан соң бетке нәрлендіретін крем жағуды ұмытпаңыз. Қияр мен лимон шырынына дәкені малып, оны бетте ұстауға да болады. Бұл тәсіл бетті ағартып қана қоймай, теріні керемет сергітеді. ✅ Құрғақ теріге арналған маска. Қиярды үккіштен өткізіп, ботқа дайындайды. Оны 1 ас қасық қаймақпен араластырып, бетте 15 минус ұстайды да жылы сумен жуып тастайды. Аптасына 2 рет қайталаңыз. ✅ Әжімнен қорғайтын маска. Қияр мен картопты үккіштен өткізіп араластырады. 15 минуттан соң масканы салқын сумен жуып тастайды. Сонымен қатар, қиярды мұздатқышта қатырып, содан соң жылытады. Дөңгелек етіп кесіп, оны бетке қояды. Бұл әжіммен күресуге арналған пайдалы тәсілдердің бірі. ✅ Қияр қабығынан жасалатын маска. Қиярды жақсылап тазалап жуады. Қабығын кесіп, бетке жабыстырады. Сыртынан дымқыл дәке жабады. Қабықты 2-5 см алшақ орналастырады. Бірақ біраз уақытқа дейін бетті жумайды. Себебі көкөніс құрамындағы пайдалы заттар бет терісіне жақсылап сіңгені дұрыс. ✅ Қияр шырынынан лосьон дайындау. Қиярды үккіштен өткізіп, шырынын сығып алады да, сонымен бірдей мөлшердегі спиртпен араластырады. Тұнбаны 3-4 сағат тұрған соң ғана пайдалануға болады. Бұл лосьон әсіресе майлы бетті тазалауға жақсы әсері бар. ✅ Қиярға сүт қосып дайындалатын тазалағыш қоспа. Стақанның жартысына дейін сүт құйып, өте жұқа етіп кесілген қиярды салады. Бірнеше сағат өткен соң мұнымен бетті сүртуге болады. Құрғақ бетке арналған бұл тазалағышпен бетті күніне 2-3 рет сүртеді. Қоспаны 2-3 тәуліктен артық тоңазытқышта сақтауға болмайды.

? Бақбақ гүлінің адам денсаулығына пайдасы Бақбақ гүлі – көктемнің тұңғыш гүлі. Ол еліміздің барлық өңірінде өседі. Оны ел ішінде «сарғалдақ» деп те атайды. Біз бүгін сіздерге бақбақ гүлінің адам денсаулығына пайдасы туралы айтқымыз келіп отыр. ✅ Диабет кезінде Бақбақтың уақтап туралған тамырын 1 стақанға салып, шай секілді қайнатып ішіңіз. Күніне осылай 3-4 рет ішіп отырсаңыз, диабеттің алдын аласыз. ✅ Онкологиялық аурулар кезінде Бақбақтың 100 г жас жапырағын тұзды суға малып, оған 50 г ұсақтап туралған жуа мен 25 г ақжелек қосып, өсімдік майымен араластырып ішіңіз. Сонда сіз түрлі онкологиялық аурудан аман қаласыз. Әлсіреп қалған кезде де пайдасы мол. ✅ Бүйректің қабынуы кезінде Бақбақтың тамырын үккіштен үгіп, күніне 2 рет тамақ ішерден жарты сағат бұрын тұтыныңыз. ✅ Жүрек аурулары кезінде Бақбақ гүлінің тамырын құрғақ күйінде жеп, артынан су ішіңіз. Осылай күніне 2-3 рет қайталап тұрсаңыз, жүрек ауруларынан құтыласыз. ✅ Арықтағыңыз келсе 2 ас қасық немесе 1 ас қасық бақбақ жапырағын суға салып қайнатып, 6-8 сағат аралығында термоста сақтаңыз. Кейін кішкентай жұтыммен ішіңіз. ✅ Теріңізді ағарту үшін Бақбақ гүлін 0,5л суға жарты сағат қайнатып, бетіңізді таңертең және кешке сүртсеңіз болады. Бүгінгі таңда өсімдіктен шығатын сүттен түрлі иісмай жасалады. Олар сүйел, мүйізгек, секпіл, ара, жылан шаққанда көмектеседі.

Тырнақ саңырауқұлағы мен өкшенің жарылуы шынымен қауіпті! Бұл дерт айтарлықтай қауіпті. Дер кезінде емдемесеңіз, соңы жаман болады. Қатты ауыру, мазоль, қара тырнақтың өсіп кетуі т.б Бұл аурумен күресуде ежелден келе жаткан халықтық ем көмектеседі: ең бірінші.... 👉 https://vk.cc/9oFnjf

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

ҚАЛЫҢ ЖӘНЕ ҰЗЫН ШАШ БАР БОЛҒАНЫ ТӨРТ АПТАДА! Сіздің шашыңыз ренсіз, құрғақ және әлсіз бе? Шашыңыздың ұзын әрі берік болғанын қаласаңыз, ондп бұл сізге арналады ➡ https://vk.cc/9IQkix

♓ Балықтар. 7 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Балықтар үшін алдағы күн жаңалыққа толы болады. 😊 😊 😊 Аса маңызды жұмыстарды келесі күнге қалдырыңыз. ✋ ✋ ✋ Бұл жолы жеке шағармашылығыңызбен проблемаларыңызға көңіл бөліңіз. Ал достарыңыз сізге қашанда қол үшін беруге дайын. Тек сөзге келіп қалмаңыз. 🙏 🙏 🙏 Демалыс күндерін үйде, отбасы ошақ қасында өткізген жөн. 😇 😇 😇

♒ Суқұйғыш. 7 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫Жаңа идеялар мен жоспар құруда аса ұқыпты болыңыз. Бұл күн аса ауыр болады. 😊 😊 😊 Алға қойған мақсаттарыңызды жүзеге асыруға мүмкіндік туып тұр. 👍 👍 👍 Шешім қабылдарда «жеті рет өлшеп, бір рет кесуді» есте ұстаңыз. Бәріне бірдей үлгермейсіз. «Айтылған сөз атылған оқпен тең» демекші, әр сөзіңізге абай болыңыз. 🙏 🙏 🙏

♑ Тауешкі. 7 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Бұл күнде жұмысыңыз сіз ойлағаннан да көп болып кетуі ғажап емес. 😊 😊 😊 Сабыр сақтап, өзіңізді ақылға жеңдіріңіз. 😇 😇 😇 Демалыс күндеріңіз сіз ойлағаннан да жақсы өтеді. Туғандарыңыз сіздің айтқаныңызды екі етпейді.Сұйгеніңізбен біргесіз... ❤ ❤ ❤ ❤

♏ Мерген. 7 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Бұл күнде мергендер кәсіби беделін арттыру мүмкіндігін жіберіп алмауы керек. 😊 😊 😊 Жақсы ұсыныстар болады. 😇 😇 😇 Сіздің адалдығыңыз бен тиянақтылығыңыз басшылық тарапынан жоғары бағасын алады 👏 👏 👏 Өзгенің «тегін» ақылына сене бермеңіз. Келіссөздер мен түрлі кездесулер сәтті аяқталады. 👍 👍 👍 Әрбір бастаған ісіңізде табыстар күтіп тұр. Күн аяғында демалуды да ұмытпаңыз. 😃 😃 😃

♏ Сарышаян. 7 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟 💫 Алдағы күн сарышаяндарға арналған десе де болады. 😊 😊 😊 Жаңа таныстар, күтпеген кездесулер, тосын сыйлар және тағысын тағылар. Эмоцияға көп берілмеңіз, барлығын сабырлықпен қабылдаңыз. 😇 😇 😇 Өзіңіздің көңіліңізді өзіңіз түсірмеңіз. 👍 👍 👍 Керісінше, алға қойған мақсатыңызға батыл бет алыңыз. 👏 👏 👏

♎ Таразы. 7 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Таразы сіздің бедел мен дәулеттен тұратын дәуіріңіз бітті. Мінберді босатыңыз. 😚 😚 😚 Әрине, бұл сіз кедейленіп, мүсәпір боласыз дегеніміз емес. Тек соңғы кездері сіздің жұлдыз ауруыңыз көптің қитығына тиіп бітті. 😎 😎 😎 😩 Сондықтан да қоршаған ортаңызға құрметпен қарап үйреніңіз. Көмек сұрағандарға көмектесіп, түсіністік танытыңыз. 🙏 🙏 🙏 🙏

♍ Бикеш. 7 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Егер алдағы салтанатты кеш көңіліңізден шықсын десеңіз, бұл күні оған аса ұқыпты дайындалыңыз. 😇 😇 😇 Сондай-ақ ойыңызды жүзеге асыру үшін сабырлық сақтаңыз. 🙏 🙏 🙏 Ал күннің екінші жартысында сізді тосын сый күтіп тұр. Ол сізге тек ұнап қана қоймай, бүкіл проблемаларыңыздың шешімі болмақ. 🎁 🎁 🎁 👌 👌 👌 👏 👏 👏

♌ Арыстан. 7 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Бұл күнде қандай жағдай болса да тек өзіңіздің күшіңізге сеніңіз. 😇 😇 😇 💪 Қасыңыздағылардың жеке пікірімен санасыңыз. 👌 👌 👌 Денсаулығыңызды да назардан тыс қалдырмаңыз. 👏 👏 👏

♋ Шаян. 7 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Шаяндар алдағы күнді мінезінің кемшілігін жоюға арнаған жөн. 😊 😊 😊 Маңызды кездесулер мен жұмыстарды күннің ортасына орайластырыңыз. 👏 👏 👏 Егер бір нәрсеге көңіліңіз толмаса, тәппіштеп сұрап білуден тартыңбаңыз. 😋 😋 😋 Әріптестеріңізден ақыл сұрасаңыз тіптен жақсы. 👍 👍 👍

♊ Егіздер. 7 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Алдағы күн сіз үшін қуанышқа толы болмақ. 🌞 🌞 🌞 Бұл жолы демалсаңыз болады. 👏 👏 👏 Егер кеш өткізетін болсаңыз, оған арнайы жоспар құрғаныңыз абзал. 👌 👌 👌 Қанша адам шақыруға мүмкіндігіңіз жететінін ескерген жөн. Бұл күн сіздің күніңіз. 😇 😇 😇

♉ Торпақ. 7 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Бұл күнде аса белсенді болудың қажеті жоқ. Күндегі тірліктен таймаңыз. 😊 😊 😊 Егер күн ортасында жұмысқа деген құлшынысыңыз артып жатса, қасыңыздағыларға кедергі болмаңыз. 👌 👌 👌 Ал демалыс күндеріңізді туыстарыңызбен өткізіңіз. 👪 👫 👭 👬

♈ Тоқты. 7 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Күннің басты мақсаты өзіңіздің барлық мүмкіншіліктеріңізді жүзеге асырыңыз. 😊 😊 😊 Өз сөзіңізге және әрбір қадамыңызға мұқият көңіл бөліңіз. Барлық іс-әрекетіңізді таразыға салыңыз 👍 👆 👍 . Балаларыңыз сізден көңіл бөлуіңізді талап етуі мүмкін. Олардың бетін қайтармаңыз. 👏 👏 👏

☝ Дәрі-дәрмексіз емдел ✅ 1. Тамағыңыз жыбырласа Құлағыңызды қолыңызбен қатты басып уқалаңыз. Құлақ жүйкесін қалпына келтірген кезде, тамақтың бұлшық еттері жиырылады. Бұл жағымсыз жыбырлаудан арылуға септігін тигізеді. ✅ 2. Сыбырлап айтқан сөзді түсінбеген болсаңыз Сыбырлаушыға оң құлағыңызбен бұрылыңыз. Оң құлақ жылдам айтылған дыбыстарды жақсы қабылдайды. Ал егер ақырын ғана шығып жатқан әуенді тыңдағыңыз келсе, сол құлағыңызды тосыңыз. Ол әуенді оң құлағыңызға қарағанда жақсы айырады. ✅ 3. Инеден қорықсаңыз Ине егіп жатқан кезде жөтеліңіз. Жөтел кеуде жасушалары мен жұлынның қысымын жоғарылатады. Бұл ретте ауырғанды сезіну рецепторлары жаншылып, ауырғанды сезбей қаласыз. ✅ 4. Мұрныңыз бітелсе Тіліңізді аспанға шығарып, қасыңыздың екі ортасын саусағыңызбен басыңыз. Нәтижесінде трапецияға ұқсаған мұрын желбезектерінің сүйегі орнынан қозғалып, жеңілдейсіз. 20 секундтан кейін мұрныңыз ашыла бастайды. ✅ 5. Түнде асқазаныңызды қыжыл мазаласа Сол жақ бүйіріңізбен ұйықтаңыз. Мұндай қалыпта ұйықтау оттектің өңешке өтіп кетуінен қорғайды. Өңеш пен асқазан белгілі ара-қашықтықта орналасқан: оң жағыңызбен ұйықтаған кезде асқазаныңыз жоғары болып, сол жағыңызбен ұйықтаған кезде керісінше төмен түседі, одан оттектің өтуі қиындайды. ✅ 6. Тісіңіз ауырса Ауруды аузыңызды ашпастан жеңілдетуге тырысыңыз. Төртбұрышты мұзды алып V тәріздес бас бармақ пен сұқ саусағыңыздың ортасына орналастырыңыз. Тісіңіздің ауырғаны жартылай басылады: осы екі саусақтың арасындағы жүйке талшықтарының қалпына келуі мидың ауруды сездіру қабілетін төмендетеді. ✅ 7. Саусағыңызды күйдіріп алсаңыз Күйген жеріңізді басқа саусағыңыздың ішкі бөлігімен басыңыз. Мұз ауруды тез басқанымен, артынан тері күлдіреуі мүмкін. Ал оның орнына саусағыңызды қойсаңыз, тері қалыпты температураға түсіп, күлдіреуді болдырмайды. ✅ 8. Жүгіргеннен кейін бүйіріңіз шаншыса Сол аяғыңызды басқан сайын дем шығарыңыз. Адамдардың көбісі оң аяғы жерге тиген сайын дем шығарады. Бұл оң жақта орналасқан бауырға қысым түсіреді. Осының салдарынан диафрагмаға ауырлық түсіп, бүйіріңіз ауырады. ✅ 9. Мұрныңыз қанаса Жоғарғы жақ қызыл иегіңізге мақта қойып, қатты қысыңыз. Көп жағдайда қан мұрынның алдыңғы бөлігінен ағатындықтан, оны осы тәсілмен тоқтатуға болады. ✅ 10. Жүрегіңіз жылдам соқса Бас бармағыңызға үрлеңіз. Ауаны жұтынған кезде жүрек соғысы жиіленіп, сыртқа шығарған кезде керісінше соғуын ақырындатады. ✅ 11. Қолыңыз ұйып қалса Басыңызды айналдырыңыз. Қолыңызға бір минут болмай ішінде жан біткенін байқайсыз. Мойын бұлшық еттерінің жүйкесі зақымданған кезде осындай жағдайлар жиі болады.

Бұл ұйыған қанды молекулярлық деңгейде ыдыратады! Қыздар, маған жазған жылы сөздерің үшін сендерге алғысым шексіз! Бүгін мен сендермен тағы бір құпияммен бөлісемін! Естеріңде ме, мен бұдан алдын аяқтарымның ауыратынын, жиі ісіп кететіні туралы жазған едім? Бұл варикоз болатын... Менің көзім жеткені, варикозды операциясыз ақ 7 күннің ішінде емдеп жазуға болады екен! Ол көз алдымда өз өзінен жоқ болып кетеді! Қалай екенін білгілерің келе ме? Менің топтамамда оқып көріңдер: 👉 https://vk.cc/9DaqkT

Бас ауруын қойдыратын әдістерМи тамырларын тазарту остеохондроз, бас ауруы, атеросклерозды емдеп, көңіл-күйді көтереді. Назарларыңызға ми тамырларын тазартатын 5 әдіс ұсынамыз.1-әдіс: бал мен грек жаңғағыБес шақты грек жаңғағын 1 ас қасық табиғи балмен араластырыңыз. Оған бір шымшым даршын мен жанжабіл қосып, араластырыңыз. Қоспаны бір тәулікке тоңазытқышқа салыңыз. Тамақтануға жарты сағат қалғанда күніне 3 рет бір ас қасықтан жеп тұру керек.2-әдіс: пияз шырыны мен балСтақанның 1/3 бөлігі болатындай пияз шырынын сығып, бір стақан табиғи балмен араластырыңыз. Тамақтануға жарты сағат қалғанда күніне 3 рет бір шай қасықтан жеп тұрыңыз. Бұл қоспа ми тамырларын тазартумен қатар иммунитетті де нығайтады.3-әдіс: табиғи шырынКүнде тамақтануға жарты сағат қалғанда жарты стақан анар (келесі күні алма, содан соң сәбіз шырынын) шырынын ішіңіз.4-әдіс: иттікен тұнбасы10 грамм иттікеннің құрғақ тамырларына қайнаған су құйыңыз. Бұл қоспаны термоста сақтаған жөн. 8-10 сағаттан кейін тұнбаны сүзіп алып, салқын жерге қойыңыз. Таңғы асқа жарты сағат қалғанда 4 ас қасықтан бір ай үздіксіз ішіп тұрыңыз.5-әдіс: пайдалы тағамдарТаңғы асқа жарты сағат қалғанда бір мандарин, бір уыс мейіз бен грек жаңғағын жеп тұрыңыз. 15-20 минуттан екйін 1 шай қасық бал мен лимон тілімі қосылған су ішіңіз. 15 минуттан кейін таңғы ас ішуге болады.

Ағзағаның дабылына құлақ түріңіз Ағзамызда тоқтаусыз түрлі процестердің жүріп жататынын білесіз бе? Ал онда қандай да бір «ақау» бола қалса, оны дереу ретке келтіру үшін ағзамыз бізге хабар беріп, көмек сұрайды. Егер де сол көмекті уақытылы көрсете алсаңыз, денсаулығыңыз да мықты, көңіл күйіңіз де көтеріңкі болмақ. Терінің құрғақтығы Бұл ағзада Е дәруменінің жетіспеушілігін білдіреді. Оның орнын толтыру үшін күнделікті ас мәзіріне жаңғақ, майлы балық пен өсімдік майын қосыңыз. Шаш пен тырнақтың сынғыштығы Бұл ағзада В дәрумендер тобы мен кальцийдің аздығынан хабар береді. Ал олар дәнді дақылдар мен ботқалардың құрамында молынан бар. Қызылиектің қанауы С дәруменінің жетіспеушілігін аңғартады. Ал ол пияз бен сарымсақтың, жеміс-жидектердің құрамында көп кездеседі. Ұйқысыздық Магний мен калийдің аздығы салдарынан болады. Бұл микроэлементтер сарыөрік, абрикос, қараөрік пен қызылшаның құрамында жеткілікті. Аяқ-қолдың тартылуы Бұл да калий мен магнийдің аздығынан болады. Жоғарыда айтқан өнімдерді көбірек тұтыныңыз. Шынтақ терісінің тілімденуі Бұл ағзада А және С дәрумендерінің жеткіліксіз екенін білдіреді. Ал олар барлық қызылсары түстес көкөністер мен жемістердің құрамында бар: сәбіз, асқабақ, қызанақ, абрикос, сарыөрік, т.б. Тұздыға құмарту Бұл ағзада қандай да бір инфекцияның пайда болғанынан немесе қуық-несеп жолдарының қабынуынан хабар береді. Тәттіге құмарту Бұл жүйке жүйесінің жұқарғанынан сыр береді. Демек, ағзаға дереу глюкоза қажет. Мұндайда бал немесе шоколад көмек болмақ. Тұщыға құмарту Бұл гастрит немесе бауыр ауруларынан хабар береді. Тұщы тағам түйілуді және асқазанның ауруын басады. Тамақ тұщы сияқты көрінсе Бұл – күйзелістің белгісі. Пістеге құмарту Ағзада антиоксиданттардың жетіспеушілігін білдіреді. Қышқылға құмарту Өт қабы мен бауырдың жұмысын жақсарту үшін лимон мен мүкжидекті ас мәзіріне қосу керек. Ащыға құмарту Асқазан-ішек жолдарындағы жайсыздықтан хабардар етеді. Ағзаны тазарту керек. Өткір ащыға (острый) құмарту Ол ас қорытуды реттейді, бірақ өткір ащы тағамдарды аш құрсаққа жеуге болмайды және мөлшерден асырмау маңызды. Теңіз өнімдеріне құмарту Ағзада йод тапшылығын білдіреді.

30 жаста көзді қалайша 1 айдың ішінде жасартуға болады? Екпе егу, теріні тегістеу, ботокс дегеннің бәрі өткен заман екенін біле білмейтіндер көп. Заманауи медицина айтарлықтай алысқа адымдап, ЖЫЛДАМ әрі ҚАУІПСІЗ жасару әрбір әйелге қолжетімді болып қалды. Өте арзан және әсерлі жасартуға арналған құралдар бұрыннан бар. Өшіріп тастамай тұрғанда оқыңыз: 👉 https://vk.cc/9IJwGW

Қант – мәңгілікке бас тартатын өнімдердің бірі. Өйткені оның адам денсаулығына зиянды тұстары өте көп. «Қантсыз өмір» атты кітаптың авторы Нэнси Эплтон деген дәрігер қанттың қаншалықты зиян екендігін тізіп шығады. Біз бүгін сіздердің назарларыңызға соны ұсынуды жөн көріп отырмыз. 1. Қант сіздің иммунитетіңізді әлсіретеді. 2. Бактериялық жұқпаларға қарсы күресуді төмендетеді. 3. Бүйрек ауруларына шалдықтырады. 4. Ағзаңызға хром микроэлементі жетіспейтін болады. 5. Сүт безі, қуықалды безі қатерлі ісігіне әкеліп соқтырады. 6. Глюкоза мен инсулин мөлшерін көбейтеді. 7. Кальций мен магнийді бойыңызға сіңіруді бұзады. 8. Көзіңіздің көруін төмендетеді. 9. Қан құрамындағы гемоглобиніңізді көбейтеді. 10. Ойық жаралы колит ауруын шақырады.Мінеки, мынадай ауруларға тап болмау үшін оның орнын бал, кептірілген жемістер, үйеңкі шәрбаты, арпадан істелген ашытқы секілді заттармен ауыстыруға болады. Сондықтан бүгіннен бастап қантты өзіңіздің ас мәзіріңізден алып тастағаныңыз жөн.

‼ Ауыздағы жағымсыз иіс ТІСТЕРДІҢ нашарлығынан ЕМЕС ⚠ Сағыз шайнамаңыздар, одан сайын нашарлайды! ⚠ ✅ Қазақстанның бас инфекционисі сізді және жақындарыңызды қалай құтқару керектігімен бөліседі ⏩👉 https://vk.cc/81ltsz

♓ Балықтар. 6 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Жақын арада ұмытылмас махаббат күтуде! Басыңыз айналып, мас болып қаласыз! 😍 😍 😍 Өз жұлдызыңызды қолыңыздан шығармай ұстаңыз! Қазір көп адамдар сізді қалай сынауға болады деп ойланып жүр. ☝ Бірақ сіз ештеңеден қорықпайсыз. Өте батыл жансыз. Әркезде алғашқы қадам жасауға әрдайым дайын тұрасыз. Ешқашан көңіліңіз түспесін. 😊 😊 😊 Армандаған мақсатыңызға жетуге аз ғана уақыттар қалды. Болашақта сіз ең ірі кәсіпкерлердің қатарынан табылуыңызда ғажап емес. Болашағыңыз өзіңіздің қолыңызда! 👏 👏 👏

♒ Суқұйғыш. 6 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Өткен күндердің көленкелері қайтадан оралуда. Басқа жанға бола сізді тастап кеткен адам қайтып оралады, оны қабылдамаңыз. 🙏 🙏 🙏 Арам ойы бар. Нақты өзі келмесе де, қайтып оралғысы келген ойы бар. 😳 😳 😳 Ол адамнан аулақ болыңыз, өміріңізге үлкен өкініш алып келейін деп тұр! 1 алдап кеткен адамға 2 ші рет сену әрине өте қиын екенін білемін. Өзіңіз оны жиі бақылаңыз, бір ағаттық жасады ма, кешірмеңіз. 😎 😎 😎 Қазір балықтарды бір адамдар сырттай сымбаттылығына тәнті болып жүр. Сізбен махаббат оқиғасына батқысы келеді.. 😇 😇 😇 . Өте керемет күндер әлі алда... Еш мұңаймаңыз!!! 👏 👏 👏

♑ Тауешкі. 6 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Сіз байсыз!!! 💰💳💳💲Рухани байлық.☺ Жан -жағыңыздағы адамдардың бәріне көмек бергіңіз келіп тұрады.👍 Себебі ақкөңіл, ақылды, парасатты ойлай білетін жансыз.😇😇😇 Қаржыңызда жеткілікті.💰 Ешқандай қиналу дегенді білмейтін бақытты🎊🎉 жансыз.

♏ Мерген. 6 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Сіздің өмірлік ұстанымыңыз😘: кім мені қаласа қасымда қалады, 👊кім мені сағынса іздеп табады , 👏кімге керекпін- өзі хабарласады!✊💋💘💘🌂😘

♏ Сарышаян. 6 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟 💫 Сізде мынадай адам бар екен, 💋ол адам алыста болсада сіз үшін ең қымбат 💞🎀жандардың бірі болып табылады. 💘💗Ол адам сіз үшін қанша ағаттық жасаса да сіз ол адамның жасаған барлық қателіктерін кешіре😍 білесіз.🎀🎀🌂

♎ Таразы. 6 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Бір жан сізбен жақын араласқысы келеді! 💘🎀😘Сізді ойлап, суретіңізге көп қарап 💋💋күндерін өткізуде....💎💚💔Сізге мұңайғанда жұбататын, ❤ 💞 қиналғанда құтқаратын, 💞💞жалғыз қалдырғанда көңіліңізді еш түсірмейтін, 💙💜жаурағанда жылытатын, 🎀 қорыққанда қасыңызда болатын бір жан керек екен.💗🎀🌂🌂

♍ Бикеш. 6 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 «Қыз еркем кестесімен көркем, ұл еркем өнерімен көркем». 😊 😊 😊 Қайсар жан екеніңізді естен шығармаңыз. Кез келген маңызды және қиын жұмысты еш қорықпастан бастап кете аласыз. 👏 👏 👏 Сіз үшін, әсіресе, күннің екінші жартысы табысты болмақ. 👍 👍 👍 Алғашқы жарты күнде көп уақытыңызды отбасыңызға бөліңіз. Сонымен қатар оқуға, саяхат жасап, демалуға көптеген мүмкіндіктер туады. Мүмкін емес деген нәрселердің өзін еш қорықпастан армандаңыз,бұл күн сол армандар орындалатын сәтті күн болмақ. 😇 😇 😇 Шешім қабдылдауда шорқақтық танытпаңыз. Өміріңізге кедергі жасайтын, түкке де керегі жоқ дүниелерден арылыңыз. 👌 👌 👌 Пайдалы әрі сауапты іс істеуге тырысыңыз. Бәрі сізден үлгі аларлықтай жақсы шаруа бітіріңіз. Жаныңыздағылардың көңіліне қараңыз, сізге ренжулі жандардың санын арттырып алмаңыз. 😊 😊 😊

♌ Арыстан. 6 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Өз өміріңізді қалай көргіңіз келсе, оны жүзеге асыруға мол мүмкіндік бар. 😊 😊 😊 Сіз үшін бұл күн - таңғажайып романтикаға толы кездесулер мезгілі. сіз үшін сезімге ерік беретін күн болмақ. 👏 👏 👏 Егер әлі отбасын құрмасаңыз, іске кірісіңіз. 😇 😇 😇 Сәтті кездесулер үйлену тойына дейін апарады деген болжам бар. 👍 👍 👍 Ата-анаңыз бен туыстарыңыз сізді қолдап, дұрыс шешім қабылдауға бағыттап отырады. «Ағайын тату болса - ат көп, абысын тату болса ас - көп» деген сізге дәл табылған. 😊 😊 😊

♋ Шаян. 6 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Сізді бизнес жолында көптеген табыстар күтіп тұр. 😊 😊 😊 Сондықтан өмірлік жоспарларыңызды тағы бір айқындап алыңыз. Үйіңізге және отбасыңызға көбірек уақыт бөліңіз. 😇 😇 😇 Күннің алғашқы жартысында мансабыңыз өспек. Мақсаттарыңыз бен армандарыңыз бірте-бірте орындалып жатса, таң қалмаңыз. Өйткені бұл сіздің күніңіз. 😍 😍 😍 Ата-аналарымыз үйреткендей сабырлық танытыңыз. Өміріңізге бір нәрсе жетпейтінін сезініп жүрсеңіз «балалы үй базар, баласыз үй мазар» екенін еске түсіріңіз. ❤ ❤ ❤ Сүйген жарыңызбен қосылып, берік отбасын құратын кезең келді. 😊 😊 😊 😊

♊ Егіздер. 6 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Бойыңызда бұрын-соңды болмаған күш пайда болып, белсенділігіңіз артады. 😊 😊 😊 Осы талпынысыңыз арқылы біршама жетістіктерге жетесіз. Бұл күн маңызды әрі елеулі оқиғаларға толы екенін ұмытпаңыз. 😇 😇 😇 Екінші жарты күнде міндетті түрде демалыс алатын болыңыз. 👏 👏 👏 Әдетте демалыс кезінде орын алатын үй жөндеу жұмыстарына кірісуге асықпаңыз. 👍 👍 👍 }6;зіңізді сынап көріңіз және кәсіби өсу мен биік жетістіктерге жеткізер қадамдарды қорықпай жасаңыз. 😌 😌 😌 Қазақ «жыламаған балаға емшек жоқ» дейді. Сондықтан бәрі де өзіңіздің талпынысыңызға байланысты болмақ. Арман орындалатын күн де алыс емес деп сеніңіз. 😇 😇 😇 😇

♉ Торпақ. 6 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Жоқтық ұят емес, байлық мұрат емес деп бабаларымыз айтқандай өзіңізді, өмірдегі орныңызды, сүйген жарыңызды, мақсатыңызды іздеуді жалғастырыңыз. 😊 😊 😊 Айналаңыздағылардың сенімсіздіктеріне, мағынасыз әңгімелеріне назар аудармаңыз. 👏 👏 👏 Қайнап жатқан қазанның бетін жауып, мақсатқа жеткізер тура жолды таңдайтын уақыт жетті. Сәттілік сіздің жағыңызда. 😇 😇 😇

♈ Тоқты. 6 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Сіз үшін өткен күнге есеп беріп, болашаққа жаңа жоспар құратын уақыт келді. 😊 😊 😊 Егер жаныңызды жегідей жейтін мәселелер пайда бола бастаса, оны тез арада шешуге тырысыңыз. Мазасыз тіршіліктен бас тартыңыз да, өзіңізге көңіл бөліп бастаңыз. 👏 👏 👏 Жұрттың қамын жеп, қамқорлық жасау сіздің ғана маңдайыңызға жазылмаған. 👍 👍 👍 Бастаған ісіңізді әрқашан да аяғына дейін жеткізіңіз. 😊 😊 😊 Әріптестеріңізбен қарсыласып, бастығыңызға қарсы шығудың еш қажеті жоқ. 🙏 🙏 🙏 Шыдамдылық танытсаңыз,бұл күн жұртшылық сіздің барлық талантыңыз бен іскерлігіңізге куә болады. 😇 😇 😇

Өмірді өзгертетін 15 қарапайым ереже: (Жиі-жиі бұл жазбаны оқып тұрыңыз) 1. Ешқашан теледидар қарамаңыз!2. Сізді сатып кеткен адамға оралмаңыз. Ол өзгермейді.3. Басыңызға ой келді ме? Жазып алыңыз. Бір күні керек болады! 4. Кешіктіңіз бе? Аса қиын жағдай емес, тек қана - хабарлау жолын табыңыз. 5. Өзге жанның армандарына күлмеңіз. Өзіңіздікін ойлаңыз. 6. Шындықты айтыңыз, сонда жалған сөздерді еске сақтаудың қажеті жоқ болады.7. Өсек айтпаңыз. Түбі жақсылыққа әкелмейді.8. Кішіпейіл болуға тырысыңыз. Кішіпейіл жандар - үлкен қалаларды тұрғызған.9. Өз қатеңізді мойындай біліңіз. 10. Біреудің алдында өмірге шағымдану әдетін тастаңыз. Сіздің қиын мәселеңіз - ешкімді қызықтырмайды. 11. Мынандай бір нәрсе бар «Ештеңеге қарамай алдыға жүру». Көріңіз, мүмкін көмектесер..12. Қандай жағдай болмасын - сабыр сақтаңыз. Қиын сәт те өтпелі, есіңізде болсын!13. Ұрысыңыз, төбелесіңіз - бірақ ешқашан жүрекке тиетін ауыр сөз айтпаңыз! Себебі, сіз татуласасыз.. Ал сөз жүректе қалады. 14. Күн басталғанда - ең қиын істерді істеңіз. Сіз істі істеп тастағаннан кейін — қалған уақытта, "қиын іс" ойыңызды мазаланбайды.15. Ешкім ешкімге ештеңе қарыз емес. "Қарыз" сөзін ұмытыңыз, сөз қорыңыздан алып тастаңыз! Әйтпесе шынымен де қарызға батасыз, материалдық жағынан да, моральдық жағынан да....

Соңғы кездері ұлымның өміріндегі қиындықтар көбейіп кетті, соның бәрі ақшаға келіп тірелетін. Жұмысынан алатын азғантай ақша не тамаққа, не үйге, не кредитіне жетпей, күндіз жұмыста, түнде такси болатын. Оның жүзінен шаршағандықты көретінмін. Қолым не көмек келсе, соны аямас едім, бірақ амал жоқ менен орасан зор көмек болмады. Бір күні осы вконтакте желісінде амулет жайлы жазбаны оқыдым, бір жағынан алғым келсе, екінші жағынан күдік болды. Бірақ күдігімді жеңіп мына сайттан ➡ ️ https://vk.cc/8JiO3q . тапсырыс бердім. Сілтемені басып оқысам, өзіміз жанкүйер болған Бақыт Жұматованың өзі осы амулетті әр адамның өз жұлдызнамасы бойынша болжам жасап береді екен. Не болса да өз қазағым гой деп тапсырыс бердім. 5 күнде қолымда болды. Оны ұлыма бергенде, ұлым сәл жымиып сіздің көңіліз үшін алайын, бірақ мойныма тақпай, қалтама салып жүремін деді. Міне содан 3 күн өтер өтпестен ұлымның қаншама жылғы еңбегі бағаланып, директордың орынбасары қызметіне ауыстырды. Ұлымның қуанышында шек жоқ, үйге келіп мені құшақтап рахмет дей берді. Қазір жағдайы жақсарып, уайымы азайып, ұйқысы дұрысталды😊. Сіздерде басыңызда ақшалай қиыншылықтарыңызды шешіп алыңыздар➡️ ➡️ https://vk.cc/8JiO3q . Тапсырыс беріңіздер, бұл шындық!

Көк шайдың пайдасы қандай? Көк шайдың денсаулыққа пайдасын жапондықтар мен қытайлықтар бірнеше жыл бұрын білген. Жұпар иісті сусын ағзамызға, сымбатымызға қаншалықты пайдалы? Мықты антиоксидантҚұрамындағы EGCG атты мықты антиоксидант онкологиялық аурулардың алдын алады. Артық салмақтан арылтадыКөк шайды жиі ішіп тұрсаңыз, ағзаның ас қорыту қызметі жақсарады. Сондай-ақ іштегі майды кетіретін қасиеті тағы бар. Құрамында ақуыз мол болғандықтан, өте тойымды сусын саналады.Өмірді ұзартадыЖүрек-тамыр ауруларының алдын алғыңыз келсе, көк шай ішіңіз. Сонымен қатар ол бүйректі сыртқы факторлардың әсерінен қорғайды.Холестирин деңгейін төмендетедіКөк шай ағзадағы «жаман» холестеринді азайтып, «жақсысын» арттырады. Зерттеу нәтижесіне сүйенетін болсақ, күнде көк шай ішетін адамдардың ағзасындағы холестерин құрамы әлдеқайда аз болады. Теріге күтім жасайдыКөк шай теріні жақсы ылғалдандырып, жаңартады. Құрамында катехин мол болғандықтан, терінің ескіруіне жол бермейді. Ал полифенолдары теріні созылғыш етіп, ультрафиолет сәулелерінен қорғайды. Тіске күтім жасайдыТісіңіз жиі ауратын болса, көк шайды жиірек ішуіңіз керек. Ол қызыл иектің ісінуін басып, тістің бұзылуына жол бермейді. Сондай-ақ кариестің алдын алады.Есте сақтау қабілетті жақсартадыКөк шай есте сақтау қабілетін жақсартып, зеректікті арттырады. Ол құрамындағы полифенол мен катехиннің арқасында болатын нәтиже. Себебі олар ми жасушаларының бұзылуына әсер ететін бос радикалдарға төтеп бере алатын мықты антиоксиданттар болып келеді.

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

♓ Балықтар. 5 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Жұлдыздардың пікіріне қарағанда, Балықтар бұл күні өздерін жайлы сезінеді. Ағзадағы энергетикалық қуаттың басымдылығынан кейбір ауруларды жеңе алады. Бүгінгі күн медициналық тексерістен өтуге қолайлы.

♒ Суқұйғыш. 5 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Суқұйғыштар қызметте серіктесінің іс-әрекетіне мән беруі керек. Ал отбасыңызда жарыңыз сіздің көңіліңізге, назарыңызға шөлдеп жүрген болуы керек, бір кезек көңіл бөліп қойыңыз. Той, салтанатты кешке жол түсуі мүмкін.

♑ Тауешкі. 5 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Тауешкілер бүгін ақшаның исін сезеді. Демек, жуырда үлкен сомаға кез болады. Қарыздарды өтеп, мұқтаждарға көмектесіңіз. Барлық салада тасыңыз өрге жылжиды, кезінде ескіргендерді жаңалап, ескі әдеттерді жоюға тырысыңыз.

♏ Мерген. 5 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Мергендерді бүгін тосыйнсый күтеді. Бұл шығармашылықпен және қызықты таныстықпен байланысты. Сүйікті әншіңіздің концертіне не саяхатқа шақыру алып жатсаңыз, таңғалмаңыз. Ал күннің екінші бөлінде жұмысыңызда қиындық туындауы мүмкін. Қалауыңыз орындалмаса, мән бермеңіз. Сіз қаласаңыз, ойыңыздың орындалуына қызмет етсеңіз, міндетті түрде орындалады.

♏ Сарышаян. 5 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟 💫 Бүгінгі күн Сарышаяндар үшін өте қолайлы болмақ. Мансаптағы жағдайыңызды өзгертіп, жауапкершілігі көп тапсырма орындап, сыйақы алуыңыз мүмкін. Сол үшін сіздің лауазымыңызды көтеруі мүмкін. Беделді адамдармен сөйлесу керек. Үлкен байқауға қатысып, жүлделі орынға ие болуыңыз да мүмкін.

♎ Таразы. 5 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Бүгінгі күн Таразылар үшін сәтті болмақ. Сізді керемет әсер ететін тосынсый мен сыйлықтар күтіп тұр. Тіпті, лотореялық билет ұтып алуыңыз мүмкін. Достардың арасында беріктік орнайды. Достарыңыз кеш ұйымдастырып, шақырса, қалмаңыз немесе өзіңіз бастама көтеріңіз. Көптеген адаммен сөйлесіп, тіл табысу керек.

♍ Бикеш. 5 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Бикештер тыныш әрі бірқалыпты күй кешеді. Бұл уақыт аралығында әдеби, психологиялық кітаптар оқып, рухани байып, қуаттаныңыз. Бар күшіңізді рухани тыныштығыңызға бөліңіз. Осы күндері сізден жасырып келген құпиялардың сырын ашасыз.

♌ Арыстан. 5 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Өз бетімен жетілуге, білім алуға, шығармашылықпен айналысуға өте қолайлы күн. Егер сүйіктіңіз болса, арадағы махаббат беки түседі. Ал ғашығыңыз сіздің махаббатыңызға деген жауабын танытады. Әлеуметтік желіде жаңа достармен танысасыз.

♋ Шаян. 5 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Шаяндардың материалдық және қаржылық сұрақтары шешіледі. Бюджетіңізге жалақы немесе басқа табыс көзі қосылады. Көптен ойлап жүрген дүниелерді сатып алуға мүмкіндік туады.

♊ Егіздер. 5 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Егіздерді көптеген іс-сапар, жаңа таныстық күтіп тұр. Қоғаммен араласып отырған сізге қатты ұнайды. Бос уақытыңызды мерекеге айналдырып жіберетін қасиетіңіз жаныңызға адамдарды тез жинауға көмектеседі. Серіктестік қатынастар берік болады. Серіктесіңізден зор сенімділік пен жауапкершілікті байқайсыз. Бүгінгі күнді маңызды кездесуге арнасаңыз, артық етпейді

♉ Торпақ. 5 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Бүгін туған-туыстармен жиі кездесесіз. Отбасыңызда жылы әрі қуанышты атмосфера орнап келе жатыр. Олармен бірге отырып, үлкен мәселелерді ашық талқылайтын сәт туды. Кеште сүйіктіңізбен кикілжің тууы мүмкін. Мұның бәрін ақылмен жеңуге тырысыңыз. Қызбалыққа салынып, жөн-жосықсыз қызғанудың қажеті жоқ.

♈ Тоқты. 5 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Күннің басы керемет көңіл күймен басталады. Мүмкін жаңа қызығушылығыңыз оянып, бар назарыңызды соған аударатын боларсыз. Бастысы, бұл қызығушылық сізге қуаныш сыйлайды. Ол сурет, ән, би, сахна өнері болуы әбден мүмкін

Геморрой небәрі бес күнде кетеді екен, егер күніге жатар алдында... Толық мақаланы оқу 👉 https://vk.cc/9qRlRR

✅ Шашқа арналған маскалар Егер шашыңыздың түсін қанық қылып, мықты еткіңіз келсе, мейлінше жиі маска дайындап, күтім жасап тұру керек. ✅ Бұзылған шашқа арналған маска 1-2 жұмыртқаны жарты стақан сүтпен араластырып, шашқа жағыңыз. 30-60 минуттан кейін сусабынмен жуып тастауға болады. Жұмыртқа бұзылған шашты қалыпқа келтіріп, сүт ылғалдандырып, нәрлендіреді. ✅ Шашты жылтыр ететін маска Бір кесе сүтті бір кесе түймедақ қайнатпасымен араластырып, бірнеше тамшы алма сіркесуын қосыңыз. Шашты сусабынмен жуып, дайындаған қоспаңызбен шайыңыз. 2-3 минуттан соң жылы сумен жуып тастаңыз. ✅ Шаштың түсуіне қарсы маска 150 грамм қара нанды жарты стақан сүтке малып, 1 ас қасық майсана майын қосып, араластырыңыз. 15-20 минутта нан ісінуі керек. Масканы шаштың бойына жағып, 30-40 минуттан кейін басыңызды жуыңыз. ✅ Майлы шашқа арналған маска Миксерге 1/3 стақан сүт, 2 шай қасық коньяк, 1 шай қасық алоэ тұнбасы мен 1 жұмыртқа ағын салып, араластырыңыз. Қоспаны басыңызға, шаштың бойына жағып, 1 сағаттан кейін сусабынмен жуып тастаңыз. ✅ Құрғақ шашқа арналған маска 1 стақан сүтке 1 ас қасық бал салып, араластырыңыз. 2 тілім нан қосып, ісінгенше күтіңіз. Масканы шашқа жағып, бір сағаттан кейін сусабынмен жуып тастаңыз.

Мыңдаған ер адамдарға көмектесті - саған да көмектеседі! Простатиттан бар болғаны жеті күннің ішінде нəтижелі түрде арылуға болады! Сілтемеге кіріп, пайдалы кеңесті оқыңыз 👉 https://vk.cc/8ZSrJc

🍁 100 күннің ішінде өмірді түбегейлі өзгертудің жолы 🍁 «Өмірді өзгерту мүмкін емес» деп санайтын адамдардың пікірі қате. Өмірін өзгерте алмайтын адам не ерінеді, не жүрексінеді. Ал бар күш-жігерін жинап, нақты шешім қабылдаған адам өмірін түбегейлі өзгерте алады. 1. Дүкеннен сатып алынған немесе достарыңыз сыйлаған «оқу керек» деген бір кітапты қолыңызға алып, 100 күннің ішінде бастан-аяқ оқып шығыңыз. Бұл сізді мақсатқа берік болуға және шешім қабылдауға үйретеді. 2. Күнде жаңа бір нәрсені тануға талпыныңыз. Мысалы, гүл атауы, бір елдің астанасы, бір қаланың беткеұстар ғимараты, жері, дәстүрлері және т.б. Біраз күннен кейін ойлау, есте сақтау қабілетіңіз жақсарғанын байқайсыз. 3. Күн сайын бір минут уақыт бөліп, сол күні не нәрсеге разы болғаныңызды қағазға жазып жүріңіз. 4. 100 күн бойы бір ауыз арыз, шағым айтпауға тырысыңыз. Негативті ойлар міндетті түрде негативті жағдайға апарып соғады. 5. 100 күн бойы күнде таңертең арнайы дәптерге ойыңыздағы дүниелерді тізіп жазыңыз. Ол мәнді, мәнсіз, өзекті, қарапайым нәрселерге қатысты болуы мүмкін. Ойыңызға не келсе де жаза беріңіз. 6. Күніне ең болмағанда бір сағат бойы болашақты жоспарлауға, армандауға арнаңыз. Қосымша қаржы әкелетін істерді ойлап табуға тырысыңыз. 7. Осы 100 күннің ішінде үнемі спортпен шұғылданып тұрыңыз. Ол мейлі би болсын, аэробика, йога, теннис, жүзу болсын, белсенді бір іспен айналысып тұруыңыз керек. 8. Осы 100 күннің ішінде өз ойларыңызды, сөздеріңізді бақылауға тырысыңыз. Кім болғыңыз келеді? Өзгелер жайлы не ойлайсыз? Неге олай ойлайсыз? Бәріне жауап беруге тырысыңыз. Сіздің ойларыңыз тек мәнді, мағыналы, пайдалы болуы керек.

⚠ Шамадан тыс терлеу, көз асты ісуі, әлсіреу? Бұнын себебі паразиттер! Оларды ағзадан шығару керек, санын біліп таң қаласыз. Өшірмей тұрып оқып үлгеріңіз ➡ https://vk.cc/9oFFwV

✏✏✏ Бүйрек ауруының басты белгілері ✏✏✏ Бүйрек – адам ағзасындағы ең маңызды мүшенің бірі. Әсіресе әйелдер қауымы үшін маңыздылығы өте зор. Себебі әйел адамның денсаулығы, сұлулығы мен сымбаттылығының басты кепілі. Сондықтан да бүйрек жұмысының нашарлауы, оның әлсіздігі әйел ағзасындағы түрлі дерттерден хабар береді. Осыған байланысты аурудың алдын алуға мүмкіншілік те туады. Назарларыңызға аурудың алты белгісін ұсынамыз. 1. Бүйрек әлсіздігінен бет, аяқ-қол, көздің айналасы ісіп кетеді. Бүйрек ағзадағы суды реттейтіндіктен, оның жұмысы бұзылса, қан айналымы нашарлайды. Мұны ретке келтірудің оңай шешімі ұйқы алдында суды аз мөлшерде ішіп, белге арналған жаттығу жасау. 2. Әйелдердің тез тоңу себебі бүйрек әлсіздігінен болады. Мұндай құбылысты жеңу үшін тамақтану рационын қадағалап, қой еті, сиыр еті, ащы бұрыш, пияз, зімбір секілді азықтарды көбірек пайдаланған жөн. 3. Бүйрек әлсіздігі әйелдің жыныстық қарым-қатынасқа қызығушылығын төмендетіп, себепсіз ашуланып климакс тым ерте басталуына әсер етеді. Сонымен қатар бүйрегі әлсіз адамдар тез қартаяды. Ал мұның алын алу үшін түрлі емдік шараларды пайдаланып, жеңіл жаттығу түрлерін жасаған дұрыс. 4. Бастың ауруы, ұйқының бұзылуы, мидың шаршауы, ойдың үнемі бөлініп кетуі де бүйрек әлсіздігінен болады. Ағзадағы мұндай өзгерістерді жеңу үшін қаздың етін, саңырауқұлақ, жүзімді үнемі пайдалану керек. 5. Бүйрек әлсіздігінен әйелдердің ішкі секреция жүйесі әлсіреп, бүйрек үсті безінен адреналин бөлінуі азайып, денедегі зат алмасу процесі бұзылады. Ол артық май жиналуына себеп болады. Оған қарсы тұру үшін алақанды бір-біріне ысқылап, жылы күйінде бүйрекке басу. Мұны күіне бірнеше рет қайталаған жөн. Сонымен қоса қаз, қоян, балық еті секілді азықтарды көп тұтынған дұрыс. 6. Бүйрек әлсіздігінен қан қысымы артады. Мұндай белгілер байқалысымен, аурудың алдын алып, дәрігерге көрініп, емдік шаралар қолданбаса, бүйрек істен шығып, өмірге қауіп төндіруі мүмкін. Өз денсаулығыңыз − өз қолыңызда.

🍹 Дертімізге дауа болатын сусындар 🍹 Бүгінгі таңда ағзаға жиналып қалған зиянды заттардан құтылудың жолын іздейтіндер өте көп. Біз бұл жазбамызды соларға арнағымыз келіп отыр. Жеміс-жидектер мен көкөністерді пайдалана отырып, дертіңізге дауа болатын сусындарды әзірлеуге болады. Мысалы: 1. Алма мен даршын Алманы кішкентай бөліктерге бөліп, 400-500 мл қайнаған су құйып, 1 шай қасық даршын қосыңыз. Сусын суыған соң ішуге болады. Алма мен даршынның қосындысы зат алмасу жүйесін жақсартып, ас қорыту жолын тазалайды. 2. Лимон шырыны мен бал Екі ас қасық лимон шырынына 200 мл жылы су қосыңыз. Содан соң бір шай қасық бал және 1/3 шай қасық жанжабіл салыңыз. Ескерте кетейік, жылы судың орнына ыстық су құюға мүлдем болмайды. 3. Дәрумендер шырыны 1 қызылшаның, 2 алманың және 4 балдыркөктің шырынын алып, тамақ ішерден жарты сағат бұрын ішіңіз. 4. "Денсаулық" коктейлі 1 апельсин мен 1 лимонның және 1 сәбіздің шырынын алып, 100 мл минералды су қосыңыз. Сусынды аш қарынға ішкен дұрыс. Өйткені оның құрамында антиоксиданттар көптеп кездесетін болғандықтан, сіздің шаршағаныңызды басады. 5. Жасыл коктейль Бір қияр мен балдыркөктің тамырын уақтап турап, 300 мл су құйыңыз. Бұл –сіздің денсаулығыңызға өте пайдалы сусын. Бұл сусындардың көмегі арқылы сіз тек ағзаңыздағы су теңгерімін толтырып алмайсыз, сонымен қатар денсаулығыңызды да жақсартасыз. Бүгіннен бастап кірісіңіз.

30 жаста көзді қалайша 1 айдың ішінде жасартуға болады? Екпе егу, теріні тегістеу, ботокс дегеннің бәрі өткен заман екенін біле білмейтіндер көп. Заманауи медицина айтарлықтай алысқа адымдап, ЖЫЛДАМ әрі ҚАУІПСІЗ жасару әрбір әйелге қолжетімді болып қалды. Өте арзан және әсерлі жасартуға арналған құралдар бұрыннан бар. Өшіріп тастамай тұрғанда оқыңыз: 👉 https://vk.cc/9IJwGW

✏ Керек болар... Ас содасының әдемілікке әсері қандай? Ас содасы талай жылдардан бері ас үйі мен үй шаруасында белсенді қолданылады. Алайда екінің бірі оның косметикалық құрал ретінде қасиеті бар екенін біле бермейді. Ол сырт келбетімізге қандай күтім жасай алады? 1. Пилинг Әдетте жуынуға қолданатын Гель немесе көбікшеңізге бір шымшым соданы қосып, алақаныңызда араластырыңыз. Көпірішітіп, бетке асықпай жағып шығыңыз. Бірнеше минут бетіңізді уқалап, салқындау сумен жуып тастаңыз. Бұл жұмсақ скраб беттегі ұсақ тесіктерді ашып, өлі жасушалардан тазартып, теріні нәзік әрі қалыпты етеді. 2. Безеу, бөртуден тазарту Жылы сода ерітіндісімен жуынып, беттегі бөртуді емдеуге болады. Ерітінді теріні құрғатып, ісіну мен қозуды басады. 3. Теріні емдеуге арналған маска 2 ас қасық ұнды (бидай, сұлы не қарақұмық ұны жарайды) 1 шай қасық содамен араластырыңыз. Қоспа аралысып біткенінше жылы су қосып отырыңыз. Масканы таза бетке жағып, 10-15 минуттан кейін жылы суға суланған мақтамен сүртіп тастаңыз. Бұл әдісті аптасына 1 рет жасап тұрған жөн. 4. Шашты тазарту Сода гель, лак, маскалардың қалдықтарынан жақсы тазартады. Өзіңіздің сусабыныңызды 4:1 қатынасында содамен араластырып, шашыңызды әдеттегідей жуыңыз. Шашыңыз жұқарып, жылтырай түседі. 5. Тісті ағарту Тіс жуу барысында пастаның үстінен бір шымшым сода сеуіп, тазалауға кірісіңіз. Бұл скраб тістің эмалін бұзбай тазартады. 6. Қызыл иектің ісінуін басады Қызыл иектің ісінуін басу үшін ас содасын пастаға айналатындай етіп аздаған сумен араластырыңыз. Сосын саусақпен қоспаны қызыл иектің бойына жағып, уқалаңыз. 7. Иісті жою Ауыз қуысындағы бактерийлерден қышқылдар туындап, тістің эмалін бұзады. Ал ол өз алдына ауызда жағымсыз иістің пайда болуына әсер етеді. Бұл қышқылдарды жою үшін күніне бірнеше рет сода ерітіндісімен шайып тұру керек. Оны дайындау үшін 1 стақан жылы суды 1 шай қасық содамен араластырыңыз. Бұл ерітінді сондай-ақ аяқ және қолтық иісін де кетіруге көмектеседі. 8. Ісінуді басады Сода ағзадағы артық суды шығарады. Көздің ісінуін басу үшін 1 стақан сумен 1 шай қасық соданы араластырып ерітінді жасаңыз. Мақта дискілерін сулап, сығып, 10-15 минутқа көзге қойып, жатыңыз. 9. Демалу Содамен ванна қабылдауға болмайды деп кім айтты? 2 ас қасық сода, 2 ас қасық тұз бен бірнеше тамшы эфир майын араластырып, банкада сақтаңыз. Ванна қабылдайтын кезде бір ас қасықтан қосып отырыңыз. Бұл әдіс жүйкені тыныштандырып, теріні жұмсақ, нәзік етуге көмектеседі. Айтпақшы, тұзбен ванна қабылдау жарты сағаттан аспау керектігін ұмытпағайсыз.

Тырнақ саңырауқұлағы мен өкшенің жарылуы шынымен қауіпті! Бұл дерт айтарлықтай қауіпті. Дер кезінде емдемесеңіз, соңы жаман болады. Қатты ауыру, мазоль, қара тырнақтың өсіп кетуі т.б Бұл аурумен күресуде ежелден келе жаткан халықтық ем көмектеседі: ең бірінші.... 👉 https://vk.cc/9oFnjf

♓ Балықтар. 4 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Күніңіз тамаша өтеді. Достарыңызбен бас қосуға баруға өте қолайлы күн. Сүйіктіңізбен біргесіз. ЕКЕУІҢІЗ БОЛАШАҚТЫ АРМАНДАУҒА таптырмайтын уақыт.

♒ Суқұйғыш. 4 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Ешкiмнен қолдау күтудің қажеті жоқ. Бәрі өзіңіздің қолыңыздан келеді. Ешкімге сенбеңіз. Тек Алланың қолында. Жұмысыңызда алға басуда. Қалтаңызда қалыңдауда. Бай боласыз ИӘ,ИӘ,ИӘ..

♑ Тауешкі. 4 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Тауешкілердің күні тамаша болады. Қызықты жаңалықтар. Күтпеген кездесулер бәрі сіз үшін. Аздап демалып алып Дүкен аралауға да қолайлы күн. Достарыңызбен бірге болыңыз. Олар сізге қолдау көрсетеді.

♏ Мерген. 4 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Сізден бақытты жан жоқ. Әлемде болып жатқан жаңалықтар сізді мүлдем қызықтырмайды. Себебі сіз сүйіктіңізді таптыңыз. Онымен бақытты күндерді басыңыздан өткерудесіз. Бақытыңызды ұзағынан сүйіндірсін Аллах....

♏ Сарышаян. 4 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟 💫 Күндері тамаша өтеді. Тосын сыйлар күтіп тұр. Жан жағыңызға мұқият болыңыз. Бәлкім сүйіктіңіз жаныңызда жүруі әбден мүмкін. Достарыңызбен көңілді кештер ге баруларыңыз мүмкін. Кештеріңіз сәтті өтсін..

♎ Таразы. 4 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Таразылар бақытты. Сүйгенімен бірге. Барлық шаруаларыңызды жинап қойып сүйіктіңізге көңіл бөліңіз. Ол сізден қолдау күтеді. Бірге әсерлі кеш өткізіңіздер. Махаббат айдынына ақ жол!!!

♍ Бикеш. 4 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Айналадағы адамдармен қарым-қатынасыңыз өте тамаша . Келіссөздер жүргізуге өте қолайлы күн. Барлық адамдар сізге қызығады. Неге "менің жолым бола бермейді" деп қызығатын жандар көп.

♌ Арыстан. 4 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Бай болудың қыр сырын білетін жандар. Асықпайды бірақ бәріне үлгереді. Отбасында, жұмысында, сүйгенінде бәрін-бәрін жақсы көреді. Арыстандардар үшін ең қолайлы күн-сауда жасағанға. Ақшаңызды орнымен жұмсай біліңіз.

♋ Шаян. 4 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Шаяндар әлемдегі ең бақытты жандар. Олар сүйе біледі және сүйдіреді. Оларға бәрі қызығады, тамсанады . Олар өте нәзіктікті, мейірімділікті жақсы көреді. Сүйгеніненде соны талап етеді. Бақытты жандар.

♊ Егіздер. 4 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Күніңіз сәттілікке толы. Ұтымды пайдаланып, асықпай шешім қабылдаңыз. Алға мақсаттарыңыз орындалады. 👏 👏 👏 Сүйіктіңізден жақсы жаңалық күтіңіз. Ол сізді қуантуды жоспарлап жүр. Қуанышына ортақ болыңыз..

♉ Торпақ. 4 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Күніңіз тамаша өтеді. Жұмысыңыз алға басып қалтаңыз қалыңдауы да мүмкін. 👏 👏 👏 Ақшаңызды бекерге ысырап етіп шаша бермеңіз. Бәрін орнымен жұмсағаныңыз абзал. Сүйгеніңізбен біргесіз.

♈ Тоқты. 4 қыркүйек 🔶 ✨ 🌟💫 Сіз бақыттысыз. Сүйгеніңізбен біргесіз. Осы бетіңізден таймаңыз. Қиялшыл, арманшыл жансыз. Айналадағы ортаға тез сіңіп кеткенді ұнатасыз. Сізге бәрі қызығады.

✅ СУТЕГІ ТОТЫҒЫН (перекись водорода) ҚАЛАЙ ПАЙДАЛАНУҒА БОЛАДЫ ✅ 1. Перекистің пайдасының бірі - ол ақ киімдегі дақты оңай кетіреді. Даққа кішкене перекись жағып, артынан сүртіп жібер - нəтижесі сені таңқалдырады! 2. Перекисті еден жуатын суға қосып жібер. Сенің ағаш еденің жылтырап шыға келеді! 3. Өсімдіктерді зиянды нəрселер мен жəндіктерден қорғау үшін перекистің пайдасы мол. Сондай ак олардың иммунитетін көтереді, өсімдіктерге аздап перекись себіңіз 25 г 3% перекись 1 литр суға) 4. Шашыңызға жылтырау мен көлем беру үшін, шашыңызды жумас бұрын перекисьті суға қосып араластырып шашыңызға жағыңыз. Ары карай басыңызды жуып тастаңыз. 5. Пестицидке карсы өте пайдалы нəрсе! Салқын суға шамалы перекись араластырыңыз, оның ішінде жеміс жидекті сəл уакыт ұстаңыз. 6. Тісіңізді ағартып, ауыз қуысыңызды залалсыздандыру үшін ауызыңызды перекисьпен шайыңыз. Күніне 3 рет жасаңыз!

Тәтті жеуге құмартуға, еріншектікпен күндер өткізуге, отбасы құру/құрмауға, маңсап қуу/қумауға болады. Өз еркіңіз, әрине. Бірақ тән сұлулығын қадағалау МІНДЕТІҢІЗ! 💋 Мен өзімізді айтарлықтай толық болдым демеймін, бірақ артық салмақтың барынан көп қысылушы едім. 😔 Құрбым Айару https://vk.cc/99BkUa қолдануды ұсынғанда, немді жоғалтамын деп келісе салдым. Басында сенбедім, осыған дейін де талай құралды көмектеседі деп қолданып едім ғой(. Қызығы, осы жолы маған пайдасы молынан тиді. Ішіп жүргеніме бір ай болды, ал нәтижесін көруді бастап кеттім. Қорықпай, қысылмай, бар күш-жігеріңізді жинап ➡️ https://vk.cc/99BkUa қолдануды бастаңыз! Қыздар, ешнәрсе істемей-ақ арықтау деген осы. Өздеріңізге қарап жүріңіздер, сүйіктілеріңізді қуантыңыздар. Менің кеңесім кәдеге жарар деп сенемін!!! ❤ 💋🎁

⚕КЕРЕК БОЛАДЫ..... САҚТАП ҚОЙЫҢЫЗ..... ⚕ ДҮНИЕНІҢ ҮЗДІК ДӘРІЛЕРІ: ТҰМАУ 1. Ибупрон – ауруды қатты басатын әрі тез әсер ететін дәрі. Көпіршік таблетке түрі асқазанды жайлдандырса, шам секілді түрі балаларға қолайлы. 2. Колдрекс – қан жолдарын кеңітетін керемет препарат. Тез әсер етеді. Ыстық суда ерітіп алады. 3. Назол – тұмаудан құтқарып қана қоймай, мұрынның былжыр қабығын кеуіп кетуден сақтайды. 12 сағатқа әсері бар. 4. Нурофен – жедел жәрдем, жылдам көмектеседі. Балаларға арналған шам түрі бар. Алайда, қан құрамының қасиетін төмендетеді. 5. Парацетамол (панадол, эффералган) – қызуды басатын тамаша дәрі. Демікпесі бар жандардың қолынан түспейді. 6. Полиоксидоний – иммунды жүйені ынталандырады. Көбіне балалар қолданысында. Төтенше сәтте қажеттілікті өтейді және вирус инфекциясының алдында алуда қолданылады. 7. Рибомунил – иммунитетті қалыпқа келтіреді, балаларға ең тиімді дәрі ретінде ұсынылады. 8. Санорин – аллергияға қарсы құрамы бар тез әсер ететін тұмау дәрісі. 9. Флукол–Б – арзан әрі тиімді препарат, бірақ, құрамында 8% алкоголь болады. Жүргізушілерге шектеледі. БАУЫР 1. Антраль – сапалы препарат, әлемдегі бірегей өнім, бауыр клеткасын кез келген микроб басқыншылығынан сақтайды. 2. Галстена – тамызық, кішкентай балаларға арналған таптырмас дәрмек. 3. Лиолив – бауырды сарыаурудан сақтайды (төмендетілген билирубин). 4. Липоферон – ауыз арқылы қолданылатын препарат, инъекционді интерферондардан 5 есе арзан! 5. Оротат калия – бауыр жұмысын жақсартады, ақуыз жинақтайды, зат алмасу процесін жоғарылатады. 6. Силимарин-гексал – өсімдік препараты. Әсер ететін зат құрамы ұқсас түрдегі дәрілерден көп (карсиль, силибор, гепабен). 7. Холензим – өт айдайтын арзан дәрі, тамақ қорытуға көмектеседі, ұйытқы бөлінуін жақсартады (фермент). 8. Холивер – өт айдайтын өсімдік түптегі дәрмек. 9. Хепель – қосалқы әсері жоқ гомеопаттық неміс дәрісі. 10. Эссенциале – бауырды емдеуде пәрменді әсер ететін соңғы 20 жылдықтың дәрісі. АСҚАЗАН 1. Альтан – өсімдік дәрмегі, жара ауру түрлерінде танымал. 2. Ацидин-пепсин – асқазандағы қышқылдықты өсіреді. 3. Гастритол – тамызық түріндегі өсімдік дәрісі, балаларға жақсы әсер етеді. 4. Мотилиум – асқазанның ас жүру жолын реттестіреді. 5. Облепиховое масло – асқазандағы қызару процесін төмендетеді. 6. Париет – асқазандағы қышқылдықты төмендетін соңғы жылдардың үздік дәрісі. 7. Пилобакт – хеликобактерге қарсы жаңа өнім. 8. Ренорм – іш қызуын бірден басатын фитоконцентрат, ас қорытуды реттейді. 9. Риабал – асқазандағы түйілуді жақсартады, балаларға бекітеді. Тамызық түрінде де, тамшы түрінде де кездеседі. 10. Фосфалюгель – іш қыжылын кетіреді, аналогтарымен салыстырғанда уыты аз. КӨЗ 1. Зовиракс – көз жақпа майы, көз бен қабақ арасындағы мөлдір ауруды болдырмайды. 2. Квинакс – шел түскенде қолданылатын үздік профилактикалық өнім. 3. Корнерегель – гель, көз шынайнасындағы мөлдір қабықты қалыпқа келтіреді. 4. Ксалаком – ксалатан мен тималол секілді препараттардың жиынтығы. Әрекет күші белсенді. 5. Ксалатан (траватан) – су қараңғылықта тиімді, бір күнде бір-ақ рет тамызылады. 6. Систейн – жасанды қабыршақ, артықшылығы - тәулігіне бір рет тамызса да бола береді. 7. Униклофен – ісіп қызаруға қарсы тамшы түрдегі нестериодты ең жақсы өнім. 8. Флоксал – тамшылар, антибиотик, микроағзаның аумақты спектрінде әсер етеді. 9. Флоксаловая мазь – көздің шырықты қабығын бактерия басқанда көмектеседі. 10. Циклоксан – тамшы түріндегі қуатты антибиотик, түрі бактерия ауруы түрлерінен сақтайды. ҚҰЛАҚ 1. Амоксицилин – антибиотик, ауру түрін тудыратын белгілерге қарсы. 2. Клавициллин-амоксициллин клавуланды қышқыл – микроағзаның сезімтал амоксицилиндерінен бөлек те, бактеерияның бірнеше түріне белсенді әсер етеді. 3. Отофа – құлақ тамызықтары, құлақтың орта бөлігінің ісіп қызаруына қарсы қолданылатын антибиотик. 4. Отипакс – ісіп қызарудың алдын алатын және ауруды басатын біріктірілген препарат. 5. Нимесулид – біруақытта ауыртпайтын, ісіп қызарудың алдын алатын және қызуды басатын қасиеті бар. 6. Нокспрей – мұрын қуысындағы шырышты қабықтың құрғауына алып келеді, евстахий түтігінің(орта құлақты мұрын-тамақ жолымен ұштастыратын түтік)домбығуын, ісінуін бәсеңдетеді. 7. Ципрофлоксацин – құлақтың қабынуына қарсы өнім. 8. Цефаклор, цефиксим, цефподоксим, цефпрозил, цефуроксим – екінші және үшінші заман ағыстың цефалоспориндері. Ампициллин әсер етпеген жағдайда қолданылады. 9. Эдас-125 тонзиллин – гомеопаттық тамызықтар капли, 2 жасар балаларға бекітіледі. 10. Эритромицин – пенициллин түрлеріне аллергиясы бар жандарға арналған препарат. ЖҮЙКЕ 1. Венлаксор – қосалқы әсері жоқ антидепрессант, ауыр депрессия жағдайынан тез шығарады. 2. Бусперон – қорқыныштың алдын алуға бағытталған қуатты дәрі, тыйылу эффектісін жоққа шығарады. Жүргізушілерге және студенттерге емтихан алдында қолдануға болады. 3. Гидазепам – жұмсақ ұйқы дәрісі. Бір бір тұтынған соң, араға ай салып барып ішу қажет.