

БӨЛІМ: ЖАЛПЫ РУБРИКА

ӘДЕМІ БОЛУДЫҢ 7 ҚАҒИДАСЫ

ЖАРИЯЛАНДЫ
13.06.2024СІЛТЕМЕ
https://bilimger.kz/156452/

Сұлулықты әркім әр түрлі түсінеді ғой, бірақ ол туралы жалпы түсінік те бар. Қыз баласы үшін сұлулық басты орында тұрады. Жылдың қай мезгілі болмасын әдемі болып жүргенді, өзімізге күтім жасағанды ұнатамыз. Алайда, көбінде өз күтіміміз көңілімізден шыға бермейді. Бұл тұста әрбір әйелдің өзінше бір құпиясы. Сұлулық сыры, өзіндік күтімі болады. Кейбір нәзік жандылар үшін күтіну өз-өзін жақсы көру болса, кейбіреулер үшін салауатты өмір салты. Сұлулықтың жеті қағидасын есте біліп жүрсеңіз болғаны.

1. Бет теріңізге мән беріңіз, егер сіздің бетіңізге қандай да бір крем жаққанда, ол тез сіңіп кететін болса, онда сіз босқа шығындалып жүрсіз. Косметика алатын дүкеніңізден лосьон немесе құрамында глицирин бар крем сатып алғаныңыз жөн. Себебі, ол теріңіздің ылғалдылығын сақтайды.

2. Сабырлы болыңыз. Күйзеліс пен уайым ең алдымен терінің түсін өзгертіп, 5 жылға қартайтады. Үнемі қарбаласта жүретіндердің терісінде иммундық жүйе дұрыс жұмыс істейді. Сол себептен барлық ауыртпалық бірінші теріге шығады.

3. Майлы тамақты шектеңіз. Құрамында майы мен көмірсуы көп тағамдарды тыйыңыз.

4. Қымбатына жүгірмеңіз. Бет тазалайтын құралдардың тым қымбатына жүгірмеген жөн болар, өйткені олар сыртқы бетін тазалап, сол сәтте ғана көмектесіп қояды, ішкі қабаттағы кірлер сол қалпы қалып қояды. Бұл жерде сізге көмектесетіні глициринді сабын. Ол кірді де, өлі теріні де жақсы тазалайды.

5. Жеміс-жидектер жеңіз. Құрамында А және С дәрумені бар жемістер теріні тегістеп, жасартады. Ал теріңізге безеу шықса, онда сүт ішпеңіз. Себебі сүт безеуді одан сайын күшейтеді.

6. Темекі шекпеңіз. Темекі бет терсін де, ағзаңызды да қартайтып қоймай,

бетіңізге әжім түсіріп, одан сайын қартайтады.

7. Тәттіге қатты құмартпаңыз. Қара шоколад теріңізді 2-3 жылға қартайтады, егер тәбетіңіз тәттіге тартып тұрса, онда ақ шоколад жеген абзал.

Өмір өлшеулі болғандықтан, көзіміз тіріде жарық дүниенің шексіз сұлулығына тоймай, жақсы істерімізбен айналамызға шуақ шашуымыз керек.

ҚМ АА Күәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.