



ЛЕОВИТ

Газета издается с 2010 года

№ 4 (12) апрель 2011 г.

Колонка редактора

Моё любимое время – вечер пятницы. Потому что ощущение, что впереди целых два дня праздников (то есть выходных). Апрель вызывает у меня столь же радостное чувство ожидания чего-то хорошего. Впереди – лето, грибы, рыбалки, отпуск...

Всё хорошо в апреле: солнце, зелень, белые степные грибы. Но в последние лет пять у меня весной дерёт и першит в горле. От надсадного кашля просто выворачивает наизнанку. Что это? Неизвестный «зловонный» вирус, весеннее истощение организма или какая-то изощрённая аллергия?

Я ходил к врачу плюс мои знакомые чего только не советовали мне. Поскольку мне, как и многим из вас, легче проглотить таблетку, чем делать, к примеру, ингаляции, то я за месяц принимал шесть или семь наименований на ощутимую для кошелька сумму.

А ларчик просто открывался! На днях сотрудники фирмы силой убеждения заставили меня принять ПРОПОВИТ. Вечером я рассказал одну за другой три или четыре таблетки – и всю ночь спал, не просыпаясь от кашля!

Апрель снова стал мне улыбаться.

Не навязываю вам, просто делюсь опытом. Очень дешево и эффективно!

Главный редактор
газеты «Леовит»
Борис Вольфович Пилат

УЛЫБНИТЕСЬ

К врачу приходит старый еврей.
— Доктор, что делать? У меня сильный кашель.
— А сколько вам лет?
— Семьдесят.
— А скажите, когда вам было сорок — вы кашляли?
— Боже упаси!
— А в пятьдесят?
— Ни в пятьдесят и ни в шестьдесят.
— Так когда же вам кашлять как не теперь?

ФАКТЫ о БАДах

• Термин БАД – «биологически активная добавка к пище» был придуман вовсе не за границей, а в СССР, 25 лет назад, в Институте питания Академии медицинских наук.

• БАДы – это не лекарства в привычном смысле слова, а жизненно необходимые биологически активные вещества, которые организм недополучает с пищей.

• Биологически активные добавки к пище – это дополнительный источник для организма витаминов, микроэлементов, аминокислот и других биоактивных веществ. Одни способствуют улучшению (оптимизации) работы различных органов и систем. Другие – помогают выводить из организма вредные или ненужные вещества (шлаки). В целом биодобавки служат оздоровительным и профилактическим целям, а также используются в комплексном лечении (т.е., в дополнение к лекарственным и другим лечебным воздействиям) различных заболеваний.

• От дефицита в организме биоактивных веществ в той или иной мере страдают миллиарды человек в мире.

• Уже сегодня в развитых странах БАДы постоянно принимают 60–80 % населения.

• Те БАДы, которые в начале 90-х годов бесконтрольно хлынули в нашу страну, были зачастую недопустимого качества, чем во многом дискредитировали одну из самых эффективных идей поддержания здоровья и долголетия, с которой цивилизованные страны победоносно вошли в XXI век.

• В результате интенсивного земледелия почвы катастрофически истощаются, поэтому практически все культуры сейчас страдают недостатком макро- и микроэлементов и витаминов.

• Согласно исследованию Института питания РАМН, за последние годы содержание витаминов и минеральных веществ в овощах, фруктах, мясе, рыбе резко снизилось: за последние 40 лет содержание витамина А в яблоках и апельсинах снизилось на 66 %.

• Невероятно, но факт: даже в разгар сезона в свежих овощах и фруктах витаминов и минеральных веществ содержится значи-

тельно меньше, чем должно быть. Секрет прост: чтобы сохранить товарный вид урожая, фермеры собирают их незрелыми.

• Зелень утратила ценнейший элемент кальция на 46,4 %. А один из самых богатых его источников – листовая капуста – обеднела кальцием на 85 %. Содержание магния в петрушке, укропе, кинзе и сельдерее упало на 35 %, железа – на 41,5 %, а в говядине оно сократилось на 28 %.

• Весной в перезимовавших фруктах содержание витаминов катастрофически низкое. По статистике, 70 % людей испытывает недостаток этого витамина и 80 % – дефицит витаминов группы В и фолиевой кислоты.

• Многие хронические заболевания являются следствием недостатка в организме биоактивных веществ. К примеру, сегодня в ста граммах щавеля содержится 2,2 мг железа, а 50 лет назад его там было 158 мг. В результате почти у половины наших сограждан обнаруживается малокровие – анемия.

• БАДы и лекарства не должны быть соперниками. Разница в том, как они действуют. Лекарства применяются для устранения симптомов заболевания, для ликвидации «поломок», которые приносит организму болезнь. БАДы, в отличие от лекарств, устраняют не симптомы болезни, а её причины. Добавки – это компонент пищи, помогающий оздоровлению организма и облегчающий его естественные физиологические процессы.

• Современные ученые считают, что БАДы – неременный атрибут здорового образа жизни. Они содержат такое количество активных веществ, которого сегодня нет в пище. Экологические проблемы и употребление обработанных рафинированных продуктов привели к тому, что только пищей, даже самой здоровой и рациональной, невозможно обеспечить потребности организма в аминокислотах, минералах, макро- и микроэлементах, витаминах. Без этих полезных веществ мы больше подвержены различным болезням, наш организм быстро изнашивается и стареет. Качественные биодобавки нужны для того, чтобы человек не болел, жил полноценной и активной жизнью, они восполняют недостаток тех веществ, которые человек должен получать с пищей.

Остерегайся раны наносить
Душе, которая тебя хранит и любит.
Она намного тяжелей болит.
И, всё простив, поймёт и не осудит.

Всю боль и горечь от тебя забрав,
Безропотно останется в терзанных.
Ты не услышишь дерзости в словах.
Ты не увидишь злой слезы сверканья.

Остерегайся раны наносить
Тому, кто грубой силой не ответит,
И кто не может шрамы залечить,
Кто твой удар любой покорно встретит.

Остерегайся сам жестоких ран,
Которые твоей душе наносит
Тот, кто тобой храним как талисман,
Но кто тебя в своей душе – не носит.

Мы так жестоки к тем, кто уязвим.
Беспомощны для тех, кого мы любим.
Следы от ран бесчисленных храним,
Которые простим... но не забудем!..

Омар Хайям

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Поздравляем всех вас и нас! С 4 апреля по 15 июня 2011 года открыта подписка на газету «Леовит» на 2-е полугодие 2011 года!

Подписной индекс в Республиканском каталоге АО «Казпочта» – 64388. Подписная цена:

- Алматы – 24,13 тг
- областные центры – 25,59 тг
- районы – 28,27 тг

Таким образом, стоимость подписки на 6 месяцев составит в разных регионах Казахстана от 144,78 до 169,62 тг. При заполнении квитанции не забудьте указать: 2-е полугодие 2011 года.

Отдел продаж ТОО «Леовит»
Тел. (727) 397-64-29, 397-73-31,
факс 250-71-78,
pharm@eikos.kz

ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОТ ИЗЖОГИ

«ПРОТИВОИЗЖОГОВЫЕ» от компании «Леовит» – средство, предназначенное для быстрого и эффективного устранения изжоги, тошноты, кислой отрыжки, метеоризма, чувства переполнения и тяжести в эпигастральной области, вызванных повышенной кислотностью желудочного сока.

«ПРОТИВОИЗЖОГОВЫЕ» разработаны на основе растительно-минерального комплекса, в состав которого входят: зверобой продырявленный, семя льна, карбонат кальция, гидроксид алюминия.

Каждый компонент в составе препарата усиливает эффект других составляющих. «ПРОТИВОИЗЖОГОВЫЕ» нейтрализуют соляную кислоту желудочного сока и уменьшают кислотообразование; оказывают обволакивающее и противовоспалительное действие, уменьшают раздражение слизистой оболочки желудка.



Рекомендуется применять в качестве вспомогательного средства при изжоге, повышенном кислотообразовании, при раздражении слизистой желудочно-кишечного тракта, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите с повышенной и нормальной секреторной функцией желудка в фазе обострения, при дискомфорте или боли в эпигастральной области. Действие «ПРОТИВОИЗЖОГОВЫХ» проявляется в течение одного часа и продолжается длительное время. Не оказывает побочных эффектов.

Способ применения: принимать по 1–2 таблетки после еды. Таблетки держать во рту до полного рассасывания.

БАД к пище. Не является лекарственным средством. Рег. уд. № 001232



СОДЕРЖАНИЕ

Причины медленного чтения.....	2
Весенние ошибки.....	3
Раскаяние отца.....	5
Деревянная кормушка.....	5
«Картинки с выставки».....	6
Жизнь в ста словах.....	6
«Стыдная» тема.....	7
Ухаживаем за обувью.....	7
Великие изобретения.....	8
Палиндромы.....	8

ПРОДУКЦИЯ «ЛЕОВИТ», БЕСПЛАТНЫЕ ГАЗЕТЫ И КАТАЛОГИ «ЛЕОВИТ» – ТЕПЕРЬ И В СЕТИ АПТЕК «ФЕНИКС» (г. АСТАНА):

Аптека № 5. Пр. Республики, 5
тел. (7172) 43-93-30, 43-95-58.
Аптека № 21. Ул. Дукен улы 19/1
(бывшая ул. Дружбы, 19/1),
тел. 39-59-67.

Аптека № 6. Пр. Абылайхана,
10 (бывший пр. Абылай-Хана, 6),
тел. 35-94-00.

Аптека № 63. Ул. Абая, 63,
тел. 40-54-41.

Аптека № 79. Ул. Бейбитшелик,
тел. 39-83-56.

Аптека № 48. Ул. Бейбитшелик, 48,
тел. 39-77-09.

Аптека № 24. Ул. Есенберлина, 24
(бывшая ул. Акжаик), тел. 38-51-08.

Аптека № 103. Ул. 103 д. 6, напротив
4-й поликли., тел. 63-53-25.

Аптека Алем. ТД «Алем»,
тел. 20-14-17.

Внимание провизоров г. Астана!

В оптовой компании ТОО «МФА
ФЕНИКС» (ул. Дукенулы,
20) большой ассортимент
продукции «Леовит».
Тел.: (7172) 39-75-19,
39-71-09





Причины медленного чтения и отсутствия интереса к чтению: что делать?

Ведя разговор о необходимости развития скорости и качества чтения как части общей культуры, как залога успешного обучения, а впоследствии карьерного продвижения, необходимо рассказать о причинах медленного чтения, и, как следствие, слабого интереса к чтению.

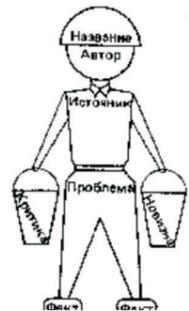
На сегодняшний момент различают чтение традиционное и скоростное. **Традиционным методом** мы овладеваем в школе и по привычке пользуемся им всю жизнь. **Скоростное чтение** приобретает в результате тренировок или, в особых случаях, развивается неосознанно в результате повышенного интереса к чтению и особенностей интеллекта читателя. Цель традиционного чтения слабо определяется читателем – мы читаем либо потому, что интересно, либо потому, что на нас давят обстоятельства. **Для скоростного чтения характерно чёткое формулирование цели и чёткая обработка информации.**

Так в чём же причины медленного чтения и как их преодолеть?

Во-первых, **нас обучили читать традиционным способом.** Нам в школе дали методики послогового чтения, которое мы в последствие превращаем в чтение пословесное и построчное. Далее, к сожалению, традиционная система образования не предусматривает методики усовершенствования ни навыков чтения, ни навыков запоминания информации.

Во-вторых, **большинству из нас свойственно возвращаться во время чтения к прочитанному отрывку.** Регрессии – это возвратные движения глаз с целью повторного чтения уже прочитанного. С одной стороны, эта привычка вырабатывается у нас ещё в школе, а во-вторых, многие так не уверены в своей способности понимать текст с первого раза, что предпочитают возвращаться к прочитанному. При медленном чтении количество регрессий составляет от 50 до 75 для текста объёмом в 1 страницу. Такие возвраты заметно снижают и скорость чтения, и понимание текста, так как теряется основная мысль автора. Для того чтобы увеличить скорость чтения, надо помнить одно из главных правил быстрого и эффективного чтения. **Читайте только вперёд! Запретите себе возвраты к прочитанному отрывку. Даже если вам непонятен какой-либо кусочек текста, то, скорее всего, дальше по тексту эта информация будет раскрыта. В крайнем случае, можно вернуться к непонятному отрывку после прочтения всего текста.**

Третьей причиной медленного чтения является **отсутствие гибкой про-**



граммы чтения. Наша практика показала, что путём использования простейшей схемы чтения – **интегрально-го алгоритма** – удастся повысить скорость чтения в два раза и почти вдвое улучшить понимание прочитанного с первого прочтения. Для овладения данным алгоритмом необходима тренировка

ка в течение некоторого времени. Можно начинать с небольших текстов, а потом переходить на отдельные книги. При чтении выделяем следующую информацию:

1. название книги;
2. автор;
3. выходные данные (дата издания, издательство);
4. какой проблеме посвящена книга;
5. факты (основные события, имена героев, даты и т.д.);
6. критика (ваше отношение к книге, что понравилось и что нет) + новизна (что нового вы для себя узнали);
7. практическое применение.

Для того чтобы интегральный алгоритм чтения хорошо запомнить, лучше его нарисовать в каком-то символическом образе.

Четвёртой причиной потери скорости чтения является **артикуляция.** Артикуляция – это движения губ, языка и других органов речи при чтении. Нам кажется, что мы проговариваем слова лишь в детстве, когда только учимся читать. Но на самом деле артикуляция сохраняется и при чтении про себя. В результате развития нашего читательского опыта между видимым и произносимым словом устанавливается прочная рефлекторная связь и формируется привычка проговаривать текст сначала вслух, позже шепотом, а затем про себя. Эта привычка сохраняется на протяжении всей жизни. Для её преодоления предлагается **метод ритмического постукивания во время чтения.** Тренировки можно сочетать с обычным чтением, результат подобных упражнений даёт очень хороший результат в увеличении скорости и понимания чтения.

В-пятых, причиной медленного чтения является **малое поле зрения.** Под полем зрения понимается участок текста, чётко воспринимаемый глазами при одной фиксации взгляда. При традиционном чтении в лучшем случае за одну фиксацию воспринимается два-три слова. Вследствие этого глаза делают много движений по строчке и фиксаций (остановок). Чем

шире поле зрения, тем больше информации воспринимается при каждой остановке глаз, тем меньше этих остановок, а в итоге — эффективнее чтение. Быстро читающий за одну фиксацию взгляда успевает воспринимать не два-три слова, а всю строку, целое предложение, иногда и абзац. Как можно развить поле зрения самостоятельно? **Возьмите газетные статьи с узкими столбцами. Прочертите посередине каждого столбца карандашную линию. Смотрите точно на линию, но старайтесь увидеть слова слева и справа от линии. Двигайте глаза точно по центру сверху вниз по прочерченной линии. В течение тренировок расширяйте строки, от газетных – к книжным.**

Уровень организации внимания является одним из условий повышения скорости и качества чтения. У медленно читающего человека внимание быстро переключается на посторонние мысли и предметы и интерес к тексту снижается. Это относится не только детям-читателям, но и взрослым. Поэтому большие текстовые фрагменты читаются механически, и смысл прочитанного не доходит до сознания. Такой читатель, заметив, что думает о посторонних вещах, часто бывает вынужден перечитывать отрывок заново.

Умение управлять своим вниманием – важнейший навык, который тренируется в процессе освоения техники быстрого чтения. Можно использовать простые упражнения – игры, которые будут интересны не только взрослым, но и детям.

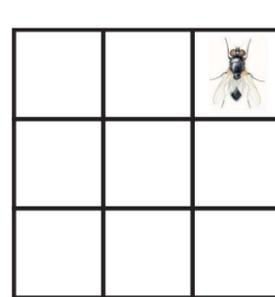
Упражнение «Муха» позволит вам постепенно натренировать устойчивость внимания. Упражнение выполняют вдвоём. **Время постепенно следует увеличивать – с 2 до 10 минут. Вам потребуется вертикальная доска или лист бумаги 30х30 см с игровым полем 3х3 и небольшая присоска (можно магнит или кусочек пластилина). Присоска играет роль «дрессированной мухи». Её исходное положение – правая верхняя клетка игрового поля.**

Суть упражнения: после подачи команды (вверх, вниз, вправо, влево) – «муха» перемещается соответственно команде на одну клетку или две. Команды подаются участниками игры по очереди. Игроки должны, постоянно следя за перемещением «мухи», не допустить её выхода за пределы игрового поля.

Освоив первый этап упражнения, убираем «муху» с поля и продолжаем играть, отслеживая её передвижения мысленно. Затем участники отворачиваются от доски, и игра проводится на воображаемом поле, которое делают много движений представляет на своем экране мысленного

взора. Если вы или ваш партнёр теряете нить игры или видите, что «муха» покинула поле, даётся команда «Стоп!». Вернув «муху» на исходную клетку (в правый верхний угол), начинаете игру сначала.

Получается? Тогда переходите к игре на шестнадцати клетках (игровое поле 4х4) по той же схеме: поле с «мухой» – поле с воображаемой «мухой» – воображаемое поле с воображаемой «мухой». Если и это не будет вызывать трудностей, вы можете увеличить размер воображаемого поля до 25 клеток.



Пример игры 3х3. Одна клетка влево. Две вниз. Одна вправо. Одна вверх. Две влево. Одна вверх. Две вправо. Стоп («муха» в правом верхнем углу).

Проводя тренинги по развитию быстрого чтения, мы столкнулись с ещё одной причиной медленного чтения. Это **привычка медленно читать.** Мы настолько привыкаем к собственной скорости, что, даже имея потенциал к быстрому чтению, мы остаёмся на прежнем уровне, так как преодоление любой привычки требует усилий воли и времени для их преодоления.

И последняя, на мой взгляд, причина медленного чтения – это **отсутствие интереса к книгам и процессу познания в целом.** Зачастую неумение работать с информацией, страх перед книгами, перед большим трудно понимаемым материалом, гасит интерес к чтению и создаёт стойкое предубеждение не только перед книгами, но и приводит к возникновению глубоких комплексов.

Задача родителей – не только развить у себя и своих детей навыки быстрого чтения, целенаправленной обработки и запоминания информации, но и полюбить книгу, сделать легким и увлекательным процесс познания.

Елена Безрукова, директор центра Е. Безруковой

ЦЕНТР ЕЛЕНА БЕЗРУКОВОЙ
 объявляет набор на курсы
 «БЫСТРОЕ ЧТЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ИНТЕЛЛЕКТА» ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Правильно работать с информацией – лучше учиться и больше зарабатывать!
 Тел.: (727) 3271562, 2739116; +777 5877783
 ул. Фурманова, 65, уг. ул. Макатаева, офис 421
 www.bezrukova.kz
 Наличие газеты «Левовит» даёт право на скидку 5 %

ФИТОКЛЕТЧАТКА «ЛЕОВИТ»

Изготавливается из очищенных отрубей пшеницы и овса с добавлением ягод и экстрактов трав. Технология производства фитоклетчатки компании «Левовит» обеспечивает сохранение всех витаминов, минералов и органических веществ, содержащихся в свежих продуктах. В фитоклетчатке «Левовит» отсутствуют химические красители, ароматизаторы, консерванты и сахар.

Высокая биологическая активность зёрен овса, богатых белками, витаминами группы В, РР, Е, Д, ферментами, макро- и микроэлементами дополняет и усиливает действие клетчатки «Левовит». Кроме того, в овсе содержится полисахарид – глюкан, обладающий способностью снижения уровня холестерина и сахара в крови.

Таким образом, принимая фитоклетчатку, вы сможете заметно улучшить своё самочувствие, подготовить себя достойно встретить весну и обрести прекрасную форму к лету.

Фитоклетчатка «Левовит» – это готовый к употреблению продукт, который хорошо сочетается с молоком, кефиром, йогуртами и различными чаями. Клетчатка практически не содержит калорий и является идеальным «балластом» для желудка. стакан молочного продукта, отвара, чая, овощного или фруктового сока с добавлением 2 столовых ложек клетчатки, принесут Вам состояние сытости (прекрасный завтрак, полдник или ужин).

Одновременно вы очистите организм от токсинов, которые приводят к нарушению обмена веществ и, как следствие, избыточному весу.

В аптеках города и наших фирменных киосках вы можете приобрести фитоклетчатку производства компании «Левовит».

Фитоклетчатка ВИТАМИННАЯ



Восполняет дефицит витаминов в организме, улучшает работу кишечника, способствует очистке кишечника от токсинов и продуктов обмена и восстановлению микрофлоры. Нормализует вес, понижает уровень холестерина и сахара в крови, стимулирует сопротивляемость организма, оказывает общеукрепляющее действие.

Состав: оболочка пшеничного зерна, облепиха, яблоки, чёрная смородина, шиповник, овёс.

Фитоклетчатка СЛАБИТЕЛЬНАЯ



Улучшает работу кишечника, оказывает слабительное обволакивающее действие, способствует очистке кишечника от токсинов и продуктов обмена и восстановлению микрофлоры. Нормализует вес, снижает уровень холестерина.

Состав: оболочка пшеничного зерна, овёс, сenna, укроп, слива, солодка, мята.

Фитоклетчатка ПРИ ДИАБЕТЕ



Способствует снижению содержания сахара в крови, оказывает сосудукрепляющее, антиоксидантное действие, нормализует обмен веществ, снижает уровень холестерина, препятствует развитию заболеваний сердечнососудистой системы. Выводит из организма продукты обмена веществ.

Состав: оболочка пшеничного зерна, черника, шиповник, яблоки, овёс, цикорий, створки фасоли.

Фитоклетчатка ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС



Способствует снижению аппетита, быстрому появлению чувства насыщения нормализует вес. Уменьшает всасывание жира, улучшает работу кишечника, детоксикационную активность печени и почек, восстанавливает кишечную микрофлору, снижает уровень холестерина в крови.

Состав: оболочка пшеничного зерна, овёс, кукурузные рыльца, яблоки, слива, крушина, барбарис.

ГОТОВЯТСЯ К ВЫПУСКУ

Фитоклетчатка ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ

Усиливает детоксикационную активность печени, снижает уровень холестерина и сахара в крови, оказывает желчегонное действие, способствует очистке кишечника от токсинов и продуктов обмена веществ.

Состав: оболочка пшеничного зерна, расторопша, кукурузные рыльца, ромашка, шиповник, горец птичий, овёс.

Фитоклетчатка ОЧИЩАЮЩАЯ

Выводит из организма токсины, слизи, продукты обмена, способствует очищению кишечника, снижению уровня холестерина и сахара в крови, нормализует кишечную микрофлору, усиливает детоксикационную активность печени и мочевыделительной системы, улучшает обмен веществ.

Состав: оболочка пшеничного зерна, овёс, крушина, кукурузные рыльца, зелёный чай, барбарис, лавровый лист.

БАД к пище. Не является лекарственным средством.
 Рег. уд. фитоклетчатка Витаминная № КЗ.16.01.78.003.Е.001773.02.11.
 Рег. уд. фитоклетчатка Слабительная № КЗ.16.01.78.003.Е.002204.02.11.
 Рег. уд. фитоклетчатка При диабете № КЗ.16.01.78.003.Е.002208.02.11.
 Рег. уд. фитоклетчатка Идеальный вес № КЗ.16.01.78.003.Е.001772.02.11.

ВЕСЕННИЕ ОШИБКИ

За окном наконец-то настоящая весна – тёплая, ласковая и вдохновляющая... И так хочется чувствовать себя желанной, любимой и неотразимой! Зачастую многие из нас, пытаясь добиться этой цели, совершают досадные оплошности, которые меняют задуманный образ на его антипод.

Итак...

■ Стоило только весеннему теплу вырваться на свободу и на улице можно встретить такое разнообразие «сезонов» одежды и обуви, что голова идёт кругом. Кто-то ещё в зимних сапогах, а кто-то уже в босоножках, кто-то в пуховике, а кто-то разделся до футболки!

В первую очередь, Вы, конечно, должны чувствовать себя комфортно в выбранном Вами ансамбле. Но не стоит забывать ориентироваться на реальный сезон и прогноз погоды. Каждому сезону – свои вещи: душные пуховики и унты – зиме, а босоножки и шорты – лету. Разделите свой гардероб на сезоны «зима», «лето», «весна», «осень» и не поддавайтесь соблазну надеть вещи «не в сезон».

■ Желание скинуть с себя так надоевшие за зиму тёплые вещи тоже подкидывает пищу для размышлений. Да – на улице отличная погода, да – можно снять с себя лишнее... И все же задумайтесь: где заканчивается «лишнее» именно для Вас?

Даже зимой наблюдаю картину – девочки (а иной раз и не только девочки, но и солидного возраста женщины) с голыми поясницами, выглядывающими из-под курток. Они идут гордо, пытаясь не дрожать от холода, но озябшая поясница синего цвета говорит за себя. И поверьте, это не только не красиво, но ещё и вредно для здоровья! Даже с наступлением тёплых деньков стоит десять раз подумать, прежде чем оголить ещё не загорелый

и уже не самый плоский животик.

■ Есть другая отличная возможность продемонстрировать, что вы девочка (девочка, женщина), которая так долго ждала весны, чтобы показать себя во всей красе! И ошибка многих заключается в том, что эта возможность остаётся неиспользованной. Она остаётся спрятанной за семью печатями и забитой комплексами в самый дальний угол.

Хотите быть желанной? Наденьте юбку! Покажите Ваши ножки! Юбка – тот предмет гардероба, который вдохновляет мужчину намного больше, чем самые модные брюки. В мужском понимании – брюки «идут» девушке только тогда, когда они идут рядом.

■ И последняя ошибка: все мы ХОТИМ чувствовать себя ласковыми, вдохновляющими, желанными, любимыми и самыми красивыми... Попробуйте перестать ХОТЕТЬ, начните просто ЧУВСТВОВАТЬ себя такими! Начните сегодня же! Начните прямо сейчас!

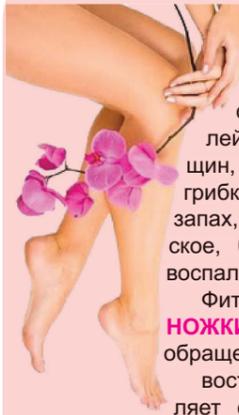
В следующем номере ждите очередную порцию сказок для Вашей неотразимости!

До встречи!

**Ваш персональный имидж-эксперт,
Никалина
Жангельдина,
тренер Центра
Е. Безруковой**



ФИТОСОЛЬ «ЗДОРОВЫЕ НОЖКИ» – бережный уход за Вашими ногами



«ЗДОРОВЫЕ НОЖКИ» – это универсальное гигиеническое средство по уходу за ногами. Экстракты целебных трав в составе фитосоли способствуют размягчению мозолей и кожи ступней, быстрому заживлению трещин, ссадин и потёртостей, препятствуют развитию грибковых заболеваний, устраняют неприятный запах, оказывают антисептическое, бактерицидное, противовоспалительное действие.

Фитосоли «ЗДОРОВЫЕ НОЖКИ» стимулирует кровообращение, уменьшает потливость и отёчность ног, избавляет от болезненных ощущений, чувства жжения и усталости.

Состав: кора дуба, хвощ полевой, ромашка, шалфей, мята, лимонная кислота, овёс, ментол, сода, природная соль, мятное масло

Рекомендуется в качестве ванночки для ног и скраба для загоревшей кожи пяток.



По многочисленным просьбам – теперь и в микрорайонах!

4 МАЯ в супермаркете «ТОРНАДО»

(по ул. Саина, угол ул. Абая, со стороны 3 микрорайона)

открывается фирменный киоск «ЛЕОВИТ»

Высокое качество, низкие цены! Бесплатные газеты и каталоги! Дегустация!

150 наименований продукции «Леовит»:

- фиточай;
- фитоклетчатка;
- сиропы.
- экстракты;
- фитосоли для тела;
- фитобальзамы для волос;
- таблетированные БАДы;
- средства для полоскания горла, рта и дёсен;

Ежедневно с 5 по 10 мая с 14 до 19 часов – дегустация продукции. Временный телефон для справок: (727) 317-69-19

ФИРМЕННЫЕ КИОСКИ «ЛЕОВИТ»

в г. АЛМАТЫ и области
(полный ассортимент продукции «Леовит»)

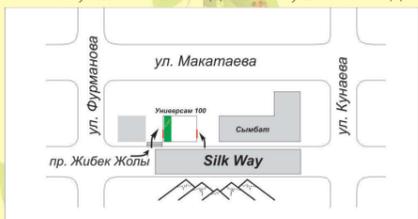
Офис «Леовит»

ул. Нусупбекова, 32, уг. ул. Маметовой,
тел. 397-64-08,14 (14), вн. 201, пн-пт с 9-00 до 16-45,
выходные, сб, вс, сан. день – посл. раб. день месяца



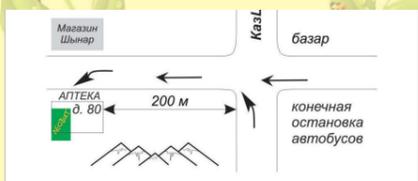
Киоск «Леовит» в Универсаме 100

пр. Жибек Жолы, 67 уг. ул. Фурманова,
тел. 273-43-17, пн-сб с 8-00 до 20-00, вс с 9-00 до 17-00



Аптека ИП «Мажибаева»

пос. Боралдай, мкр-он Водник, д. 80, напротив
маг. Шынар, тел. +7 777-830-97-10,
ежедн. с 9-00 до 19-30, перерыв с 13-00 до 14-00.



Киоск «Леовит» в супермаркете «ТОРНАДО»

ул. Саина, угол ул. Абая
(со стороны 3 микрорайона)
ежедневно с 9-00 до 20-00



ЦЕНТР ЕЛЕНА БЕЗРУКОВОЙ

объявляет набор в ИМИДЖ-школу
**От создания индивидуального стиля
к карьере имидж-консультанта!**

Наличие газеты «Леовит» даёт право на скидку 5 %
Тел.: (727) 3271562, 2739116; +7777 5877783

www.bezrukova.kz



«АНТИШЛАК»

– избавляемся от лишнего

Токсины (которые мы привыкли именовать «шлаками») накапливаются в нашем организме и являются причиной многих заболеваний. Очистка организма от вредных продуктов жизнедеятельности является первым условием профилактики аллергических, иммунных и многих других нарушений.

Препарат «АНТИШЛАК» предназначен для комплексной очистки всего организма. В его состав входят сельдерей, зелёный чай, кукурузные рыльца, барбарис, кориандр, лавр, сульфат магния.

«АНТИШЛАК» от компании «Леовит»:

- очищает кишечник, почки, снижает уровень холестерина в крови, улучшает состояние суставов, нормализует обмен веществ;
- связывает и выводит токсические вещества из организма;
- нормализует функциональную активность кишечника и мочевыделительной системы, улучшает обмен веществ, поднимает общий тонус организма, усиливает физическую и умственную работоспособность.

Способ применения: по 1–2 таблетки
3 раза в день в течение 30 дней.

БАД к пище. Не является лекарственным средством.
Рег. уд. № 001222



УЛЫБНИТЕСЬ

СКАЖИТЕ, ДОКТОР...

– Доктор, мне уже семьдесят лет, а я всё ещё бегаю за девочками.
– Но это же прекрасно!
– Да, но я не помню зачем.

– Рабинович, какая болезнь вам больше всего нравится?
– Чесотка: почесался и ещё хочется.
– А какая болезнь вам больше всего не нравится?
– Геморрой: ни себе посмотреть, ни людям показать.

– Доктор, прошу вас, помогите!
– Что с вами?
– Я всё время разговариваю сам с собой.
– Ну и что? Многие люди разговаривают сами с собой.
– Да, но вы не знаете, какой я зануда!

Большого готовят к операции аппендицита.
– Скажите, доктор, а после операции я смогу играть на скрипке?
– Конечно, сможете!
– Доктор, вы волшебник! Ведь до операции я не умел играть на скрипке.

Мужчина в аптеке:
– Дайте мне, пожалуйста, два презерватива от головной боли.
– Простите, но от головной боли совершенно другие средства.
– Дайте то, что вас просят.
– Пожалуйста, но я уже двадцать лет работаю в аптеке и знаю, что от головной боли.
– Я тоже знаю. У меня дочь двадцати лет. Когда она идет гулять, я кладу ей в сумочку два презерватива, и у меня не болит голова.

Записки секретарши

Продолжение. Начало в № 1–11

Было больно, но я избрала мужественную манеру поведения. Вернулась в стойбище. Рыбаки выпивали.

– Меня укусила змея, – сказала я с надрывом.

Мужики струсили. Вася начал причитать: сыворотка, уколы. Другой, бледный, как утренний туман, заорал, правда, не очень громко:

– Нужно надрезать! Надрезать!

– Надрежь себе сам знаешь что, – устало сказала я.

Как будто в бедре чуть-чуть покалывало. Вася расстелил на земле мой спальник.

– Ложись, – строго скомандовал Васин шеф и припал к моему бедру, чтобы высосать яд. Этим он занимался довольно долго. Вскоре мне надоело.

– Дайте коньяку, – сказала я, – он разрушает всё, и яд тоже.

Мне налили полстакана, я выпила и завалилась спать. К семи вечера проснулась – нога ещё чувствовалась.

Тройную уху мужики приготовили сами. Сначала полчаса варили мелочь и головы-хвосты в марле. Затем, тоже в марле и тоже полчаса, костистую рыбу (лещ, жерех). И, наконец, после картошки бросили в бульон судака и случайно клюнувшего белого амура. Я съела три чашки ухи и завалилась спать. Утром была как новая и заявила, что продолжу змеиную охоту.

Мужики завывали:

– Только с нами вместе!

Первым со мной пошёл шеф. Его право.

Продолжение следует





ОО "Леовит" выпускает продукцию для Вашего здоровья:

Произведено в Казахстане из высококачественного растительного сырья



ЭКСТРАКТЫ

- боярышник
- виноградные косточки
- гинкго билоба
- зверобой
- календула
- каштан конский
- климаксный
- крапива
- кукурузные рыльца
- крушина
- левзея
- мужской
- пустырник
- противовоспалительный
- родиола розовая
- ромашка аптечная
- сабельник
- чеснок
- эхинацея

РАСТВОРИМЫЙ ФИТОЧАЙ

- антикашель
- почечный
- желудочный
- успокаивающий

СРЕДСТВА ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ РТА, ГОРЛА И ДЕСЕН

- с морской солью
- с корой дуба
- с прополисом
- с ромашкой, календулой, шалфеем
- с эвкалиптом
- с мумиё



ТАБЛЕТИРОВАННЫЕ БАД № 50

- антитабак
- антишлак
- виноградные косточки
- гепавит с расторопшей
- гинкго билоба
- глазные
- желудочные
- каштан конский
- климаксные
- лактогон
- опохмелочные
- печёночные
- похудин
- почечные
- противоишжоговые
- пустырник
- родиола розовая
- сабельник
- сердечные
- слабительные
- сонные
- янтарная кислота

ТРАВЯНОЙ ФИТОЧАЙ

- антикашель
- витаминный
- для суставов
- желудочный
- иммунный
- печёночный
- почечный
- сердечный
- слабительный
- успокаивающий

В продаже в мае:

- очищающий
- для похудения
- при диабете

Скоро в продаже:

- климаксный
- при простатите
- антигипертонический
- тонизирующий
- при мастопатии
- витаминный для глаз

ТАБЛЕТИРОВАННЫЕ БАД № 10

- антианемин
- антиатеросклеротические
- антигастрит
- антигеморройные
- антигипертонические
- антигипотонические
- антидепрессантные
- антиинсульт
- антикариес
- антикашель
- антипародонтит
- антиревматические
- антистресс
- антишлак
- антиязвенные
- апилактин
- аппетитные
- бронхоастмин
- витаминод
- гепатитные
- гипоаллергин
- глазные
- глистогон
- желудочные
- желудочные щелочные
- женские
- закрепляющие
- иммунные
- интеллектуальные
- кашлинка
- климаксные
- кожные
- костные
- кровоостанавливающие
- лактогон
- лёгочные
- мужские
- мумивит
- омолаживающие
- опохмелочные
- панкреатические
- печёночные
- похудин
- почечные
- предиабетин
- проповит
- простатические
- противовоспалительные
- противоишжоговые
- противоотёчные
- сердечные
- слабительные
- сонные
- сосудистые
- стимулин
- суставные
- успокаивающие
- фиталгин
- фитоангин
- фитоантибиотик
- фитогриппин
- фритокандида
- фитосердечные
- холециститные
- циститные
- чесночные

ФИТОСОЛИ

- антицеллюлит
- лесная сказка
- здоровые ножки
- источник бодрости
- легкость движения
- молочно-медовая
- морская
- от простуды
- розовый лепесток
- ромашка с чередой
- формула спокойствия
- шоколадная

ФИТОБАЛЬЗАМЫ ДЛЯ ВОЛОС

- для укрепления и роста
- от выпадения
- от перхоти

ВИТАМИНКИ «ЛЕОВИТ»

- витаминка апельсинка
- витаминка вишенка
- витаминка клубничка
- витаминка мандаринка
- витаминка смородинка
- иммунчик
- проповитик
- эхинацейка
- Скоро в продаже:**
- витаминка детская
- витаминка садовая

СИРОПЫ

- антипростудный
- иммунный
- эхинацея

ФИТОКЛЕТЧАТКА

- витаминная
- слабительная
- здоровая печень
- при диабете
- для похудения
- очищающая



Раскаяние отца



Послушай сын. Я произношу эти слова в то время, когда ты спишь; твоя маленькая рука подложена под щеку, а вьющиеся белокурые волосы слиплись на влажном лбу. Я один прокрался в твою комнату. Несколько минут назад, когда я сидел в библиотеке и читал газету, на меня нахлынула тяжёлая волна раскаяния. Я пришёл к твоей кровати с сознанием своей вины.

Вот о чём я думал, сын: я сорвал на тебе своё плохое настроение. Я выбрал тебя, когда ты одевался, чтобы идти в школу, так как ты только прикоснулся к своему лицу мокрым полотенцем. Я отчитал тебя за то, что ты не почистил ботинки. Я сердито закричал на тебя, когда ты бросил что-то из своей одежды на пол. За завтраком я тоже к тебе придирался. Ты пролил чай. Ты жадно глотал пищу. Ты положил локти на стол. Ты слишком густо намазал хлеб маслом. А затем, когда ты отправился поиграть, а я торопился на поезд, ты обернулся, помахал мне рукой и крикнул: «До свидания, папа!» — я же нахмурил брови и отвечал: «Распрями плечи!».

Затем, в конце дня, всё началось снова. Идя по дороге домой, я заметил тебя, когда ты на коленях играл в шарик. На твоих чулках были дыры. Я унизил тебя перед твоими товарищами, заставив идти домой впереди меня. Чулки доро-

го стоят — и если бы ты должен был покупать их на собственные деньги, ты был бы более аккуратным! Вообрази только, сын, что это говорил твой отец!

Помнишь, как ты вошёл затем в библиотеку, где я читал, — робко, с болью во взгляде? Когда я мельком взглянул на тебя поверх газеты, раздражённый тем, что мне помешали, ты в нерешительности остановился у двери.

«Что тебе нужно?» — резко спросил я.

Ты ничего не ответил, но порывисто бросился ко мне, обнял за шею и поцеловал. Твои ручки сжали меня с любовью, которую Бог вложил в твоё сердце и которую даже моё пренебрежительное отношение не смогло иссушить. А затем ты ушёл, семена ножками, вверх по лестнице.

Так вот, сын, вскоре после этого газета выскользнула из моих рук, и мною овладел ужасный, тошнотворный страх. Что со мною сделала привычка? Привычка придирается, распекать — такова была моя награда тебе за то, что ты маленький мальчик. Нельзя ведь сказать, что я не любил тебя, всё дело в том, что я ожидал слишком многого от юности и мерил тебя меркой своих собственных лет.

А в твоём характере так много здорового, прекрасного и искреннего. Твоё маленькое сердце столь же велико, как рассвет над далекими холмами. Это проявилось в твоём стихийном порыве, когда ты бросился ко мне, чтобы поцеловать меня перед отходом ко сну. Ничто другое сегодня не имеет значения, сын. Я пришёл к твоей кровати в темноте и, пристыженный, преклонил перед тобой колени!

Это слабое искупление. Я знаю, ты не понял бы этих вещей, если бы я тебе сказал всё это, когда ты проснёшься. Но завтра я буду настоя-

щим отцом! Я буду дружить с тобой, страдать, когда ты страдаешь, и смеяться, когда ты смеёшься. Я прикушу свой язык, когда с него будет готово сорваться раздражённое слово. Я постоянно буду повторять как заклинание: «Он ведь только мальчик, маленький мальчик!»

Боюсь, что я мысленно видел в тебе взрослого мужчину. Однако сейчас, когда я вижу тебя, сын, устало съёжившегося в твоей кровати, я понимаю, что ты ещё ребенок. Ещё вчера ты был на руках у матери, и головка твоя лежала на её плече. Я требовал слишком многого, слишком многого.

Автор Ливингстон Ларнед © 1927

Впервые опубликовано на английском языке в 1927 году в журнале The People's Home Journal.

Оригинал: danschmidt.org

Если у вас возникает соблазн покритиковать детей...вы думаете, я скажу: не критикуйте. Однако я этого не сделаю. Просто хочу сказать, что, до того как вы станете критиковать детей, прочтите одно из классических произведений американской журналистики «Раскаяние отца».

Это одно из тех небольших произведений, написанных в минуту искреннего душевного подъема, которые задевают чувствительную струнку в сердцах большого количества читателей.

Иногда небольшие произведения имеют непостижимый успех. Данная статья, несомненно, его имела.

Дейл Карнеги

«Как завоевывать друзей...»

УВАЖАЕМЫЕ ПОКУПАТЕЛИ ПРОДУКЦИИ «ЛЕОВИТ»!

Публикуем список аптек в городах РК, в которых Вы сможете найти наиболее полный ассортимент продукции «Леовит».

г. АСТАНА

Сеть аптек «ГИППОКРАТ». Справочная служба: тел. (7172) 39-61-61, 39-60-60 (круглосуточно)
Аптека «Центральная». Ул. Ш. Кудайбердылы, 7, тел. (7172) 57-09-13, 14, 16
Аптека «Авиценна». Ул. Дукен улы, д. 36, напротив

ТД «Асем», тел. (7172) 22-75-48, 20-52-90 (круглосуточно)

Аптека под магазином «Жулдыз-Астана».

9 мкр-н, ул. Мустафина, д. 5, тел. (7172) 29-58-89 (круглосуточно)

г. АТЫРАУ

Сеть аптек АО «МЕДИЦИНА». Единая справочная служба: тел. (7122) 45-00-50

г. КАРАГАНДА

Аптека. Микрорайон «Степной-3», д. 3 Б, угол Спасского шоссе, ТД «Корзина», тел. (7212) 92-23-28

г. КЫЗЫЛОРДА

Аптека «Кызгалдак». Ул. Айтеке би, д. 38-1,

тел. (7242) 27-61-79

Аптека «Доктор Плюс Фри-стайл».

Ул. Шокая, 19, ТД «Фристайл», тел. (7242) 24-05-87

г. ПАВЛОДАР

Аптека ТОО «Лаура». Ул. Лермонтова, д. 90, тел. (7182) 55-82-69

г. ТЕМИРТАУ

Аптека. Ул. Димитрова, д. 70 А, угол ул. Металлургов, ТД «Есдаулет»

г. УРАЛЬСК

Сеть аптек АО «ТАЛАП». Единая справочная служба: тел. (7112) 28-00-94

г. УСТЬ-КАМЕНОГОРСК

Аптека «Дари Дармек». Ул. Орджоникидзе, 53, тел. (7232) 26-33-69

Аптека ТОО «Эйр Восток».

Ул. Независимости, 27, тел. (7232) 47-94-78 (круглосуточно)

г. ШЫМКЕНТ

Аптека № 5. Ул. Тауке Хана, д. 88, тел. (7252) 53-46-42, 53-98-89 (круглосуточно)
Аптека «Мурат-Фарм». Ул. Бейбитшилик, 22-20, тел. (7252) 33-96-60



«Умное лекарство»

Янтарную кислоту справедливо относят к так называемым «умным лекарствам»: в абсолютно здоровом организме она повышает защитные силы, помогает приспособиться к неблагоприятным условиям. При малейшем сбое в организме янтарная кислота проявляет высокий восстановительно-оздоравливающий эффект.

Человеческий организм постоянно нуждается в янтарной кислоте, а при больших физических и умственных нагрузках, стрессах, в условиях тяжёлой экологической ситуации возникает дефицит янтарной кислоты, что приводит к ухудшению работы организма.

Янтарная кислота

- является мощной энергетической субстанцией, обеспечивающей энергией каждую клетку организма. Эта энергия используется во всех биологических процессах: для сокращения мышц, передачи нервных импульсов, для деления клеток и т.д. Обеспечивая мозг дополнительной энергией, она облегчает концентрацию внимания, предотвращает переутомление, позволяет легче усвоить новый материал, активизирует память;

- стимулирует клеточное дыхание, доставляет свободный кислород к тканям;

- стимулируя внутриклеточные обменные процессы, янтарная кислота обладает выраженным омолаживающим действием. В связи с этим это вещество входит в состав многих антивозрастных добавок и кремов омолаживающего действия;

- нейтрализует действие радиации, отравляющих веществ и

других неблагоприятных факторов окружающей среды. В условиях современной экологии (с учётом того, что мы дышим загрязненным воздухом и получаем с пищей много нежелательных и вредных для организма веществ), янтарная кислота просто жизненно необходима для нормальной полноценной жизни нашего организма;

- обладает способностью предотвращать потерю клетками ионов калия;

- является природным антиоксидантом, который предотвращает пагубное действие свободных радикалов, защищает клетки организма от перерождения, генетических мутаций, а организм от тяжёлых заболеваний и преждевременного старения;

- усиливает лечебное действие лекарств и снижает их побочное действие. В ряде случаев дозу лекарственных препаратов можно снизить, если принимать их в комплексе с янтарной кислотой. Специальные исследования показали, что янтарная кислота практически безвредна для организма при длительном применении;

- во время беременности янтарная кислота облегчает гормональную перестройку организма матери, помогает удовлетворить возросшие потребности её организма в запасах энергии,

- поддерживает активность иммунной системы. В результате уменьшается риск рождения больного ребенка. А в послеродовой период способствует быстрому восстановлению материнского организма.

Способ применения: по 1–3 таблетки в день. Курс приёма 1–2 месяца.

БАД к пище. Не является лекарственным средством. Рег. уд. № 002362



МУДРОСТЬ ВЕКОВ

ДЕРЕВЯННАЯ КОРМУШКА

Жил очень старый человек. Глаза его ослепли, слух притупился, и колени дрожали. Он почти не мог держать в руках ложку и во время еды часто проливал на скатерть суп, а иногда кое-что из пищи выпадало у него изо рта. Сын и его жена с отвращением смотрели на него и стали во время еды сажать старика в угол за печку, и еду подавали ему в старом блюде. Оттуда он печально смотрел на

стол, и глаза его становились влажными.

Однажды руки его так тряслись, что он не смог удержать блюдечко с едой. Оно упало на пол и разбилось. Хозяйка стала ругать старика, но он не сказал ни слова, а только тяжело вздохнул. Тогда они купили ему деревянную миску — теперь он должен был есть из неё.

Как-то раз, когда родители сидели за столом, в комнату вошёл их четырёхлетний сын с куском дерева в руках.

— Что ты хочешь сделать? — спросил отец.

— Деревянную кормушку, — ответил

мальш. — Из неё папа с мамой будут кушать, когда я вырасту.

НАСТОЯЩИЙ

Семья пришла в ресторан пообедать. Официантка приняла заказ у взрослых и повернулась к их семилетнему сыну.

— Что вы будете заказывать? Мальчик робко посмотрел на взрослых и произнёс:

— Я бы хотел хот-дог. Не успела официантка записать заказ, как вмешалась мать:

— Никаких хот-догов! Принесите ему

бифштекс с картофельным пюре и морковью.

Официантка проигнорировала её слова.

— Вы будете хот-дог с горчицей или с кетчупом? — спросила она мальчика.

— С кетчупом. — Я буду через минуту, — сказала официантка и отправилась на кухню.

За столом воцарилась оглушительная тишина. Наконец мальчик посмотрел на родителей и произнёс:

— Знаете что? Она думает, что я — настоящий!

В ПРОДАЖЕ В МАЕ

Фиточай «ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ»

Комплекс трав в составе фиточая нормализует обмен веществ, способствует снижению избыточной массы тела, стимулирует выведение из организма продуктов обмена, оказывает мягкое слабительное действие.

Состав: сена, крушина, яблоки, шиповник, Melissa, тмин, хвощ, каркаде, лопух, клубника, слива, имбирь.

Фиточай «ОЧИЩАЮЩИЙ»

Травы в составе фиточая осуществляют комплексную очистку организма: оказывают желчегонное действие, усиливают детоксикационную активность печени и функциональную активность кишечника, стимулируют почечную фильтрацию, очищают и укрепляют стенки сосудов, улучшают обмен веществ.

Состав: рябина черноплодная, барбарис, зелёный чай, ревен, кукурузные рыльца, спорыш, хвощ, мята, крушина, сена, имбирь, куркума, лавровый лист.

Фиточай «ПРИ ДИАБЕТЕ»

Травы в составе фиточая способствуют снижению уровня сахара в крови, укрепляют стенки сосудов, оказывают мочегонное, антиоксидантное действие.

Состав: лопух, яблоки, толокнянка, барбарис, мята, рябина черноплодная, солодка, девясил, корица, лавровый лист, черника, створки фасоли.



ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА КЛЕТЧАТКИ



Клетчатка, или пищевые волокна, – компонент растительной пищи, который не усваивается организмом и проходит транзитом через желудочно-кишечный тракт. Производители продуктов питания в XIX веке решили, что клетчатка ненужный компонент, и стали изготавливать рафинированные растительные продукты.

Примеры рафинированных растительных продуктов – белая мука, сахар, макароны, белый рис, кускус. Считалось, что раз пищевые волокна не имеют энергетической ценности, то нет от них и пользы. Сегодня отношение к ним изменилось, определён даже минимум пищевых волокон в ежедневном рационе – 25 граммов.

Почему? Только спустя столетие ученые пришли к выводу, что клетчатка способствует уменьшению калорийности

рациона, снижает отрицательное воздействие на обменные процессы потребляемых в избытке жиров и углеводов, помогает регулировать моторную функцию кишечника. Более того: во всем мире специалисты считают теперь, что малое количество пищевых волокон в нашем меню – один из факторов риска развития раннего атеросклероза, сердечных заболеваний, сахарного диабета, желчекаменной болезни и даже злокачественных новообразований.

Сейчас уже никто не сомневается в полезности клетчатки. Её называют личным доктором всего организма. Клетчатка бывает двух видов: растворимая и нерастворимая.

РАСТВОРИМАЯ КЛЕТЧАТКА:

- притягивает воду, в результате чего объём пищи увеличивается во много раз и возникает чувство сытости. Таким образом, без потребления большого количества калорий быстрее исчезает чувство голода;
- связывая желчные кислоты, способствует уменьшению всасывания жира, и снижению уровня холестерина в крови;
- замедляет всасывание углеводов из желудочно-кишечного тракта в кровь, тем самым, предупреждая повышение сахара в крови после еды;
- нормализует микрофлору кишечника.

Продукты с растворимой клетчаткой: овёс и овсяные отруби, льняное семя, бобы и горох, овощи и фрукты

НЕРАСТВОРИМАЯ КЛЕТЧАТКА:

- набухает в воде, подобно губке, и ускоряет опорожнение желудочно-кишечного тракта. Это не только предохраняет от возникновения запоров, но также может защитить от дивертикулеза, колита, геморроя и рака толстой кишки;
- поглощает токсины и вредные вещества из пищи.

Продукты с нерастворимой клетчаткой: пшеничные, ржаные и рисовые отруби овощи, фрукты (нерастворимая клетчатка содержится в основном в кожуре!), зерновые и бобовые растения.

Большая часть зерновой клетчатки содержится во внешних слоях зёрен, которые удаляются в процессе очистки. Поэтому коричневый рис, хлеб с отрубями и изделия из цельного зерна можно рекомендовать как наилучшие источники клетчатки. Некоторые фрукты поставляют в организм оба вида клетчатки. Например, яблоко: кожица даёт нерастворимую целлюлозу, а мякоть служит превосходным источником растворимой клетчатки – пектина.

Как увеличить количество клетчатки в рационе?

1. Кишечник нужно приучать к клетчатке постепенно, иначе он будет активно протестовать образованием газов и вздутием. Для начала можно добавить овсяную кашу или хлопья из цельной муки, потом больше овощей, семян, хлеб из цельной муки. Отруби добавляйте осторожно, важно не переусердствовать. Достаточно 1–2 ч. л. в йогурт, салат или кашу. При этом обязательно пейте не менее 2 литров воды.

2. Разнообразьте ваш рацион. Важно получать оба вида клетчатки из разных источников. Продукт, который прошел обработку, содержит меньше клетчатки, чем необработанный. Например, в большинстве соков совсем нет клетчатки, а вот в свежих фруктах её очень много. Если у вас есть соковыжималка, добавьте немного мякоти в выжатый сок: так вы увеличите содержание в нём пищевых волокон.

3. Чаще включайте в меню бобовые: они богаты как растворимой, так и нерастворимой клетчаткой.

4. Чаще употребляйте хлеб с отрубями, из муки грубого помола. Помните, что чем менее очищена мука, тем больше содержится в ней полезных веществ. Ржаной хлеб также содержит много питательных веществ и клетчатки.

Стоит помнить, что во всём нужна мера. Избыточное потребление пищевых волокон может нарушить соотношение минеральных веществ в организме. Отруби нежелательны при язвенном колите, при обострении гастрита, панкреатита, энтероколита, гепатита и холецистита.

Будьте здоровы!

Источник: www.med.israelinfo.ru

УЛЫБНИТЕСЬ



Это стихотворение неизвестного автора, давно «гуляющее» в Интернете, скорее всего, заставит вас и улыбнуться, и взгрустнуть. Поразительно точно и хлестко оно рассказывает об основных моментах нашей жизни. Кстати, можете не пересчитывать – в нём ровно сто слов.

Жизнь в ста словах

- Колыбель. Пелёнки. Плач.
- Слово. Шаг. Простуда. Врач.
- Беготня. Игрушки. Брат.
- Двор. Качели. Детский сад.
- Школа. Двойка. Тройка. Пять.
- Мяч. Подножка. Гипс.
- Кровать.
- Драка. Кровь. Разбитый нос.
- Двор. Друзья. Тусовка. Форс.
- Институт. Весна. Кусты.
- Лето. Сессия. Хвосты.
- Пиво. Водка. Джин со льдом.
- Кофе. Сессия. Диплом.
- Романтизм. Любовь. Звезда.
- Руки. Губы. Ночь без сна.
- Свадьба. Тёща. Тесть.
- Капкан.
- Ссора. Клуб. Друзья. Стакан.
- Дом. Работа. Дом. Семья.
- Солнце. Лето. Снег. Зима.
- Сын. Пелёнки. Колыбель.
- Стресс. Любовница.
- Постель.
- Бизнес. Деньги. План. Аврал.
- Телевизор. Сериал.
- Дача. Вишни. Кабачки.
- Седина. Мигрень. Очки.
- Внук. Пелёнки. Колыбель.
- Стресс. Давление. Постель.
- Сердце. Почки. Кости. Врач.
- Речи. Гроб. Прощанье. Плач.

УЛЫБНИТЕСЬ



Ксёндз, священник и раввин спорят на тему «Когда начинается жизнь?».

– В момент зачатия, – говорит ксёндз.

– Нет, в момент рождения, – говорит священник.

– Э, нет, – говорит раввин, – жизнь начинается тогда, когда жена берёт с собой детей и уезжает на дачу.

– Скажите доктор, а эта моя болезнь очень опасная?

– Да что вы! Смертность от неё всего один процент.

– Доктор, а этот процент уже умер?

“Картинки с выставки”

Говорят сотрудники компании “Левзит”:

- На недавней выставке в Астане по достоинству была оценена фитоклетчатка “Левзит”. Люди осторожно брали на пробу по одной баночке, на следующий день приходили и покупали уже по 5–6 банок и спрашивали: “А когда вы приедете в следующий раз?”
- Особым спросом пользовались на выставке фитоклетчатка “Идеальный вес” и “Витаминная”. Сто восемьдесят банок было продано за два дня.
- Женщина пришла с благодарностью: она полностью избавилась от аллергии, длительно (около года) принимая “Гипоаллергин”.
- “Глазные” продавались просто на “ура”. Все, кто попробовал этот препарат, отметили эффективность: заметно снизилась утомляемость при повышенных нагрузках на глаза.
- Хочется отметить, что мужчины стали меньше стесняться и проявляют большую заботу о своём мужском здоровье. Они покупали экстракт “Мужской”, таблетки “Мужские” и “Стимулин”.
- Лидерами продаж на выставках по-прежнему остаются “Гепавит с расторопшей” и “Янтарная кислота”.

До следующей встречи в июне, Астана!

Информацию о дате проведения выставок читайте в майском номере газеты “Левзит”.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

В Древней Греции врачи трудились под покровительством Асклепия – бога медицины. Целители же служили дочери Асклепия – светлой Гигее, богине здоровья.

Последователи Асклепия считали, что роль врача – лечить болезнь, восстанавливать здоровье. Служители же Гигии верили, что здоровье – естественное состояние человека. По их мнению, самая важная задача медицины – следовать законам природы, которые позволяют человеку иметь здоровое тело и здоровый дух.

Понятия лечения и исцеления принципиально отличны. Лечение приходит извне, исцеление – изнутри. Слово «исцелить» – значит «сделать целым», восстановить целостность и равновесие в организме.

ГЕПАВИТ С РАСТОРПШЕЙ

– защита вашей печени



Печень несёт на себе колоссальную нагрузку: жирная, жареная пища, консерванты, алкоголь, курение, лекарства, токсические вещества, плохая экология. Печень пропускает через себя все вредные вещества, где они преобразуются и выводятся из организма. Чтобы «держать удар», она должна обладать сверхсильной выносливостью. Не дожидаясь первых признаков заболеваний печени (боли и тяжести в правом подреберье, отрыжки, изжоги, горечи во рту), необходимо постоянно поддерживать её нормальное рабочее состояние. Ведь многие заболевания печени на начальных стадиях протекают бессимптомно.

Компания «Левзит» предложила новый способ защиты, бережной чистки и восстановления нормальной работы печени с помощью препарата «ГЕПАВИТ С РАСТОРПШЕЙ».

В его состав входят: расторопша, бессмертник, кукурузные рыльца. Содержащийся в расторопше **силимарин** – это единственное известное на сегодняшний день природное соединение, защищающее клетки печени и восстанавливающее её функции.

Комплекс трав в составе «ГЕПАВИТ С РАСТОРПШЕЙ»:

- осуществляет биологическую защиту печени от токсического воздействия лекарственных средств, от разрушительного влияния алкоголя, неблагоприятных факторов загрязнённой окружающей среды и других негативных факторов;
- является прекрасным средством для чистки печени, снижает вязкость желчи;
- нормализует желчевыводительную функцию печени;
- восстанавливает клеточные стенки печени;
- улучшает общее состояние и работу печени.

«ГЕПАВИТ С РАСТОРПШЕЙ» принимается в дополнение к основной лекарственной терапии при заболеваниях печени и желчевыводящих путей, в том числе при хронических гепатитах, холециститах, циррозе печени, токсических поражениях печени, после холецистэктомии), а также в целях профилактики воспалительных заболеваний печени, желчекаменной болезни и для улучшения физиологического состояния печени.

Способ применения: по 1–2 таблетки 3 раза в день в течение 1 месяца.



БАД к пище. Не является лекарственным средством. Рег. уд. № 000930

Фиточай «УСПОКАИВАЮЩИЙ»



Сбор трав в составе фиточая действует как эффективное успокаивающее средство. Снимает

нервное напряжение, повышенную возбудимость и раздражительность, нормализует сон, улучшает состояние сердечно-сосудистой системы, способствует устранению чувства страха и тревоги, оказывает общеукрепляющее действие.

Эффективен при переутомлении, нервном перевозбуждении, нарушениях сна. Улучшает мозговой кровоток, оказывает спазмолитическое действие на сосуды мозга, снимает головную боль, укрепляет сосудистую стенку, снижает внутричерепное давление.

Состав: пион, хмель, боярышник, каркаде, пустырник, Melissa, душица, чёрная смородина, яблоки, зелёный чай.

«Левзит» также рекомендует: БАД «Успокаивающие», «Антистресс», «Пустырник»; экстракт «Пустырник»; растворимый фиточай «Успокаивающий».

БАД к пище. Не является лекарственным средством. Рег. уд. № 002526

Фиточай «ПЕЧЁНОЧНЫЙ»



Оказывает желчегонное, противовоспалительное действие, снижает вязкость желчи, является прекрасным

средством для восстановления клеток печени.

Рекомендуется принимать при заболеваниях печени и желчевыводящих путей, в том числе при хронических гепатитах, холециститах; в целях профилактики желчекаменной болезни, для улучшения физиологического состояния печени.

Состав: бессмертник, шиповник, барбарис, расторопша, кукурузные рыльца, кориандр.

«Левзит» также рекомендует: БАД «Печёночные», «Гепатитные», «Гепавит с расторопшей»; экстракт «Кукурузные рыльца»

БАД к пище. Не является лекарственным средством. Рег. уд. № 002524

Фиточай «ПОЧЕЧНЫЙ»

Сбор трав в составе фиточая оказывает эффективное противовоспалительное, мягкое

мочегонное, антибактериальное, спазмолитическое действие, нормализует водно-солевой баланс в организме, улучшает работу мочевыводительной системы.

Рекомендуется при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

Состав: брусника, толокнянка, хвощ, горец птичий, кукурузные рыльца, пармелия, дыня.

«Левзит» также рекомендует: БАД «Почечные»; растворимый фиточай «Почечный».

БАД к пище. Не является лекарственным средством. Рег. уд. № 002525

Способ применения: заварить 1 фильтр-пакет или 1 чайную ложку чая в 1/2 стакана кипятка, дать настояться 5–10 мин, принимать 2–3 раза в день. Курс приёма 7–15 дней.

Фиточай «СЛАБИТЕЛЬНЫЙ»



Сбор трав в составе фиточая улучшает работу кишечника, устраняет спазмы, снимает воспаление слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, оказывает обволакивающее действие, помогает восстановить регулярный стул, адсорбирует и выводит токсические продукты обмена.

Рекомендуется при атонии кишечника, хронических запорах, нарушениях пищеварения, метеоризме.

Состав: крушина, ревеня, сенна, слива, мята, солодка, тмин.

«Леовит» также рекомендует: БАД «Слабительные», «Антишлак», «Гепавит с расторопшей»; экстракт «Кукурузные рыльца», «Крушина»

БАД к пище. Не является лекарственным средством. Рег. уд. № 002524

Фиточай «ЖЕЛУДОЧНЫЙ»



Обладает противовоспалительным, обволакивающим, спазмолитическим и ранозаживляющим действием, помогает восстановить слизистую оболочку желудка, сглаживает симптомы желудочного и кишечного дискомфорта, способствует устранению изжоги и метеоризма.

Рекомендуется при воспалительных заболеваниях желудка, гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Состав: зверобой, мята, смородина, родиола, ромашка, календула, яблоки, чёрный чай.

«Леовит» также рекомендует: БАД «Желудочные», «Желудочные щелочные», «Антигастрит», «Антиязвенные», «Противоизжоговые»; экстракт «Календула»; растворимый фиточай «Желудочный».

БАД к пище. Не является лекарственным средством. Рег. уд. № 002524

ФИТОЧАЙ «ВИТАМИННЫЙ»



Ягодно-травяной комплекс в составе фиточая восполняет дефицит витаминов и микроэлементов в организме, оказывает общеукрепляющее действие, способствует повышению иммунитета и улучшению работы сердечно-сосудистой, нервной, и других систем органов.

Рекомендуется при авитаминозах, хроническом переутомлении, ослабленных состояниях, при повышенной физической и умственной нагрузках, после перенесённых заболеваний.

Состав: облепиха, шиповник, крапива, рябина черноплодная, чёрная смородина, каркаде, яблоки.

«Леовит» также рекомендует: БАД «Омолаживающие», «Родиола розовая», «Стимулин», «Янтарная кислота»; экстракт «Родиола розовая».

БАД к пище. Не является лекарственным средством. Рег. уд. № 002524

Способ применения: заварить 1 фильтр-пакет или 1 чайную ложку чая в ½ стакана кипятка, дать настояться 5–10 мин, принимать 2–3 раза в день. Курс приёма 7–15 дней.

«СТЫДНАЯ» ТЕМА

В прошлом номере мы с вами выяснили причины «зимнего» набора веса. Если вы уже приучили себя к пешим прогулкам – это здорово, если нет – самое время начать, чтобы к холодам прогулки стали вашей жизненной потребностью.

Сегодня мне хотелось бы поговорить о кишечнике. Одной из причин старения человека современная европейская наука считает постепенное накопление в организме шлаков, мешающих обмену веществ, а также токсинов, т. е. ядов.

Еще в 80-х годах XIX века известный русский физиолог И. И. Мечников сказал, что наша смерть в нашей толстой кишке, потому что главный источник шлаков и интоксикации – кишечник, в котором развиваются процессы гниения. Засоренный каловыми массами толстый кишечник вместо того чтобы по своему природному назначению очищать организм, задерживает в нем продукты брожения, ферментации и гниения. Так возникает аутоинтоксикация, или самоотравление.

Именно поэтому очень важно следить за регулярностью стула и добиваться систематического опорожнения кишечника. Частота опорожнений различна у разных людей и зависит от питания, количества потребляемой жидкости, степени физической активности и приёма медикаментов. Наследственность тоже играет определённую роль.

Несколько простых правил, следование которым поможет наладить регулярный стул, а также справиться с задержкой стула, если она все же возникла, даны ниже.

Лучшее время для опорожнения кишечника – с 5 до 7 часов утра. Даже если вы не работаете и вы – «сова», договоритесь со своим организмом перейти на утреннее опорожнение. Это не так сложно,

РЕЦЕПТ

ВАРЁНЫЕ СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА И ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ*

Для приготовления вам потребуется: творог – 100 г, мука – 4 ч. л., овсяные хлопья – 1–2 ст. л., яйцо – 1 шт, сливочное масло – 2 ч. л. Можно добавить сахар – 2 ч. л. или соль – ½ ч. л.

Творог протереть через сито, смешать с яйцом, мукой и овсяными хлопьями. Из полученного теста сделать сырники. Опустить их в кипящую воду и варить около 5 минут. Подавать к столу с вареньем, сметаной или мёдом.

* Овсяные хлопья можно заменить фитоклетчаткой «Леовит».

КОПИЛОЧКА

Кончились холода и слякоть. Обувь, которая служила вам зиму и весну, надо убрать до следующего сезона. Давайте не поленемся, тщательно вымоем и высушим её. Для очистки от пыли трещин и стыков подошвы с верхом используйте отслужившую зубную щётку.

Затем купите в аптеке обычное касторовое масло и при помощи тряпочки напитайте верх обуви, особенно места сгибов. Не пугайтесь, что масло будет впитываться неравномерно – на каких-то участках хватит одного раза, а

потому что организм всегда подстроится под вас. Уверю – вам станет легче жить.

Сразу после пробуждения выпейте от 300 до 700 мл воды (лучше некипяченой, а серебряной). Сидя, стоя или лёжа сделайте не менее 30 переменных втягиваний и упражнений живота: физические упражнения стимулируют двигательную активность кишечника, укрепляют мышцы брюшной стенки, повышают тонус всего организма. Кстати, выполняя это упражнение несколько раз в день вы избавитесь от «животика».

Помните, что задержка дефекации ведет к запорам. Чем дольше вы игнорируете позывы кишечника, тем более инертным и вялым он становится, поэтому важно идти в туалет при первых же позывах.

Употребление в пищу продуктов, богатых пищевыми волокнами, способствует увеличению количества каловых масс и стимулирует деятельность кишечника.

Расскажу вам историю из жизни. Моя дочь до двух с небольшим лет свою малую нужду справляла в горшок, а большую – исключительно стоя и на пол. Потом вдруг села на горшок и поняла, что ей это нравится. Но через пару недель она неожиданно пристроилась какать на пол, и я ей пригрозила: не сядешь на горшок, попу мыть не буду.

Она таки не села... Я в ответ исполнила угрозу, в то же время лихорадочно думая: вымыть ребёнка сам нашёл решение своей (и моей) проблемы, «уговорив» свой организм выдавить из себя «горшок» в горшок. Мой родительский авторитет не пострадал благодаря её соломонову решению. Я думаю, и у вас всё получится, стоит только захотеть.

Елена Смирнова

Продолжение в следующем номере



УХАЖИВАЕМ ЗА ОБУВЬЮ

Какие-то будут «просить» ещё и ещё.

Через 5–6 часов излишки масла удалите сухой тряпочкой и смело убирайте обувь на хранение. Обрабатывать таким образом можно не только кожаную, но и обувь из кожзаменителя.

Чем отличается этот метод от использования обычных кремов и вакс?

Обувной крем ложится тонкой плёнкой и придаёт блеск вашей обуви, но ни один обувной крем не даёт такой глубокой пропитки изношенным участкам обуви.

Дорогие мужчины, мы хотим, чтобы ваше здоровье было крепким и долгим!
Милые женщины, берегите и поддерживайте здоровье своих мужчин!

«МУЖСКОЙ ЭКСТРАКТ» ДЛЯ ЛЮБИМЫХ МУЖЧИН

Компания «Леовит» выпускает препарат собственной разработки экстракт «МУЖСКОЙ».

Это поистине формула мужского здоровья. В его состав входят золотой корень, левзея, пантокрин, гинкго билоба, имбирь, мускатный орех, сельдерей и боярышник.

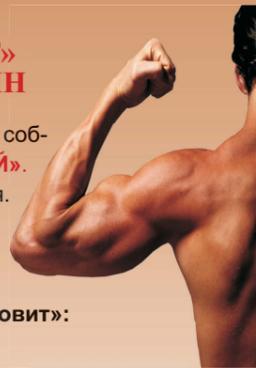
Экстракт «МУЖСКОЙ» от компании «Леовит»:

- тонизирует, возбуждает;
- повышает потенцию, стимулирует половую активность;
- усиливает половое влечение и остроту ощущений, улучшает эмоциональную окраску;
- стимулирует кровообращение, улучшает приток крови к органам таза;
- стимулирует сперматогенез.

Экстракт «МУЖСКОЙ» значительно улучшает качество жизни любого мужчины. Это эффективное средство для стимуляции сексуальной функции и поддержания физической и умственной активности у мужчин. Он эффективно применяется при нарушении эрекции, половой слабости, сниженном жизненном тонусе, чрезмерных физических и психических нагрузках, депрессивных состояниях, слабости.

Способ применения: внутрь по ½ чайной ложки перед едой 3 раза в день. Курс приёма 30 дней. При необходимости через 15 дней повторить.

БАД к пище. Не является лекарственным средством. Рег. уд. № 000429



УЛЫБНИТЕСЬ

- Скажите, доктор, как мне излечиться от импотенции?
- А вы что, совсем уже не можете?
- Нет, могу, но только раз в неделю.
- А сколько вам лет?

– Восемьдесят.

– Что же, в вашем возрасте это совсем неплохо.

– Но Рабинович говорит, что он может каждый день.

– Рабинович говорит?.. Говорите тоже.

АПТЕКИ города Алматы

с хорошим ассортиментом продукции «Леовит»

- Аптека «ПЛЮС»** (р-он «Атакент») ул. Ауэзова, 81 уг. ул. Габдуллина, тел. 275-31-01 (круглосуточно)
- Аптека № 2** ул. Фурманова, уг. ул. Гоголя, тел. 273-07-07 (круглосуточно)
- Аптека ТОО «Люка»** Зелёный базар, верхн. павильон, мясной ряд, тел. 234-79-51 (52)
- Аптека «Точка»** мкр. Мамыр-3, д. 2 «А», тел. 226-29-71
- Аптека ТОО «Там»** (р-он Аксая) мкр. Аксай-4, д. 41 (по ул. Момыш Улы), тел. 223-64-82
- Аптека ИП «Бопбекова»** мкр. Аксай-2, д. 10 (по ул. Толе би), тел. 222-02-42 (с 9-00 до 20-00)
- Аптека ИП «Максимова»** ул. Алтынсарина, 81, уг. ул. Шаляпина, тел. 221-93-33 (с 8-30 до 20-00)
- Аптека ТОО «Тау-Фарм»** пос. Каменка, ул. Рыскулова, 86, тел. 297-02-55 (с 8-00 до 20-00)
- Аптека ИП «Бралинова»** ул. Толе би, 160, уг. ул. Ауэзова, тел. 375-84-77 (круглосуточно)
- Аптека ИП «Клочкова»** ул. Муратбаева, 125, между ул. Айтеке би и Казыбек би, тел. 383-71-78
- Аптека ТОО «Алияр»** ул. Казыбек би, уг. ул. Мирзояна, тел.: 379-76-18
- Аптека «Нова-Фарм»** ул. Байтурсынова, 97 уг. ул. Курмангазы, тел. 292-50-05 (с 9-00 до 21-00)
- Аптека ТОО «Ак-кайын»** ул. Сейфуллина, уг. ул. Богенбай батыра, тел. 272-75-44
- Аптека ТОО «Аэросервис»** Рынок «Алтай» (ВА3), тел. 251-34-10
- Аптека ТОО «Soul Map Max»** (р-он Развилки) Мед. центр «Сункар», тел. 271-83-42
- Аптека ТОО «Слава»** ул. Шолохова, 17, уг. ул. Саурынбаева, тел. 236-14-88
- Аптека ИП «Леоненко»** (р-он вокзала Алматы-1) ул. Ахан Серы, 18, уг. ул. Молдагалиевой, тел. 236-54-07
- ТОО «AV & Lucky Star»** ул. Гагарина, 206 Д, ниже ул. Утепова, тел. 249-92-01
- ИП «Теналиева»** (мкр-он Алмагуль) ул. Гагарина 274/1, уг. ул. Искараева, тел. 248-20-76

Ваша хозяйка



ПРОСНУТЬСЯ С ТРЕЗВОЙ ГОЛОВОЙ



Случается, что утром, после весёлого праздника даже умеренно пьющие люди ощущают разбитость и непомерную тяжесть во всём теле, сопровождающиеся головной болью, тошнотой и такой слабостью, что человек не в состоянии приподнять веки. Сомнений нет – это похмелье. Возникает вопрос: как же с этим справиться?

Компания "Леовит" выпускает препарат «ОПОХМЕЛОЧНЫЕ», который способствует восстановлению нормального состояния организма после избыточного потребления алкоголя. Комплекс ингредиентов, составляющих биологически активную добавку «ОПОХМЕЛОЧНЫЕ», разработан с учётом древних народных рецептов и современных научных исследований.

В состав натурального средства «ОПОХМЕЛОЧНЫЕ» входят: полынь, тимьян ползучий, барбарис, мята перечная, имбирь, гвоздика, янтарная кислота.

Биологически активные вещества, содержащиеся в этом комплексе, регулируют отток желчи, способствуют фильтрации печени токсических веществ из крови и выведению их из организма, выведению ряда токсинов через кожу в виде пота, а также стимулируют функцию пищеварительных желез и секрецию панкреатического и желудочного сока.

Проведённые клинические испытания практически подтвердили, что препарат «ОПОХМЕЛОЧНЫЕ» эффективен:

- снижает симптомы интоксикации (головную боль, тошноту, сухость во рту, чувство разбитости и др.), улучшает аппетит;
- повышает сопротивляемость организма токсическому воздействию алкоголя;
- нормализует состояние организма при функциональных расстройствах алкогольного происхождения, тонизирует, восстанавливает умственную и физическую работоспособность организма в период похмелья;
- восстанавливает баланс витаминов и микроэлементов в организме.

Препарат «ОПОХМЕЛОЧНЫЕ» является недорогим и общедоступным.

Принимать БАД «ОПОХМЕЛОЧНЫЕ» рекомендуется по 2–3 таблетки в качестве разовой профилактической дозы за 30 минут до употребления алкоголя. При похмельном синдроме – по 1–3 таблетки натощак. При необходимости повторить до полного исчезновения состояния алкогольной интоксикации.

БАД к пище. Не является лекарственным средством. Руг. уд. 001241



В рамках проекта «ЖИВАЯ СВЯЗЬ ВРЕМЁН» Общественный образовательный фонд «Открытая школа» и ГРДБ им. С. Бегалина при поддержке Фонда Первого Президента Республики Казахстан объявляют конкурс

«БАБУШКИНЫ СКАЗКИ»

«Бабушкины сказки» – это конкурс сказок собственного сочинения. В нём могут принять участие бабушки (настоящие и будущие), сочиняющие сказки на казахском и русском языках.

Миссия конкурса – укрепление межпоколенных связей, привлечение внимания к сказкам как к мощному воспитательному инструменту, первому «университету», формирующему родной язык.

Сроки проведения конкурса: 1 апреля – 1 июля 2011 г. Подробности читайте на сайте www.open-school2011.narod.ru

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ КРОССВОРДА



Палиндромы – это слова и фразы, которые читаются одинаково слева направо и справа налево. Некоторые из них всем известны, вроде «А роза упала на лапу Азора». На самом деле палиндромов существует великое множество. Есть даже довольно популярное развлечение – придумывать новые палиндромы. Вот небольшая подборка палиндромов на разные темы, собранная Ингой Кесс.

Остальное – на страничке <http://netnotes.narod.ru/texts/t15.html>

ПАЛИНДРОМЫ

Он дивен, палиндром, и ни морд, ни лап не видно...

Нам сила – талисман!
Лом о смокинги гни, комсомол.
Мыло – голым!
Шорох от дубка как будто хорош.
А в Енисее синева.
Лазил Дёма, мёд лизал.
Ася, молоко около мяса.
Около Мити молоко.
Ишак ищет у тещи каши.
Лис у кузины попы низ укусил!
Утречко летело к чёрту...
– Юра, хватит! – А в харю?
На в лоб, болван!
Тело колет.
Болят и лоб.
Яиц нет – опала потенция.
Лето... Хотя она не жена, но я-то хотел...

Говорим по-русски правильно

Поговорим о числительных

Склонение числительных полтора, полтораства

муж. и ср. р.	жен. р.	муж., ср.,
И. п. полтора банана	полторы тысячи	полтораства овец
Р. д. полтора бананов	полтора тысяч	полтораства овец
Д. п. полтора бананам	полтора тысячам	полтораства овцам
В. п. полтора банана	полторы тысячи	полтораства овец
Т. п. полтора бананами	полтора тысячами	полтораства овцами
П. п. (о) полтора бананах	(о) полтора тысячах	(о полтораства) овцах

Мягкий знак на конце и в середине числительных

Мягкий знак – показатель мягкости на конце слова:
5–20, 30 (пять, четырнадцать, двадцать, тридцать)
Мягкий знак – показатель мягкости в середине слова:
50–80, 500–900 (семьдесят, шестьсот, девятьсот)

Запомните:

В словах: пятнадцать, шестнадцать, семнадцать, восемнадцать, девятнадцать – мягкий знак в середине не пишется!

Произношение «нулевых» годов

Неправильно: в двухтысяча шестом году, с двухтысячно десятого года.

Правильно: в двухтысячном году, в две тысячи третьем году, с две тысячи седьмого года.

ОБЪЯВЛЕНИЯ В МАРШРУТКАХ



Лишних пассажиров не сажаю – так как всё равно деньги за них забирают на посту ГАИ!

Для тех, кто не понимает человеческих слов, есть услуга: дополнительная остановка без требования.

- Просьба семечки, орешки и бананы есть вместе с кожурой или съедите кожуру отдельно.
- Ожиданием сдачи ты обижает водителя!
- Дверь закрывайте душевно, а не от души!
- Книга жалоб едет в следующую машину...
- "Места для 90x60x90" (надпись на передней двери, около места рядом с водителем).
- Остановок под названием "ТУТА" и "ЗДЕСЯ" на нашем маршруте нет.
- Наша маршрутка будет следовать без остановок и в другую сторону – если хоть один из вас не заплатит.
- Сдачу не кланчите! Учитесь самостоятельно зарабатывать!
- Закрывая дверь, посмотри в глаза тому, кому прищемить пальцы.
- Водитель снимет квартиру в вашем районе с доброй не старой хозяйкой, которую обязуется катать от души.

www.korova.ru

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Пьяным садиться в маршрутное такси ЗАПРЕЩАЕТСЯ!

Пьяными считаются пассажиры, не попавшие в дверь нашей маршрутки с трёх раз.

СКАНВОРДЫ КРОССВОРДЫ
на заказ
выполнение в срок
www.scanword.ru
scanword@mail.ru

Тряпка во рту	Выстрел батареи	Соплатский колер	Место для строя	Миша из Китая	1	Врачи на ушах			
Выщелес растение	Провал с траском	Привал злой собаки	Воздушно-пирожное	Состояние человека		Мелкий часник	Ценная бумага		
Напиток из Америки	Z-координата точки	Правое одобрение	Упаковка сигарет	Спортивная награда		Человек "ахолол"	Легкий кавалерист		
Дело торговца	Подвиги из бумаги	Группа Кинчева	1000 куб.см	Военная неволя		И крысиная, и лиса	Насвоем с жалом		"Кнопка" роля
Мягкие сапоги башкира	Трофей индейца	Двигатель лошади	Валюта Таджикистана	Зима (англ.)		Судебный...			
Казачий чин Раина	Лынная соломка	Один из "концов" реки	Нить лампы	Соляной раствор					
Призывник (полит)	2	Обеденный	Невод						
Завхватчик, завоеватель	Гордость Китая								
Прообраз героя	Капоне								

Выходит 1 раз в месяц на русском языке
Главный редактор Пилат Б. В. Выпускающий редактор Смирнова Е. А. Дизайн и верстка Чекмачёва К. В.
Отдел рекламы Баратов Э. Я.
За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель. Мнения, высказанные в публикуемых материалах, могут не совпадать с мнением редакции. Любое использование материалов, в том числе путем перепечатки, допускается только по согласованию с редакцией.

УЧРЕДИТЕЛЬ ТОО «ЛЕОВИТ».
Газета зарегистрирована в Министерстве культуры и информации РК.
Свидетельство о постановке на учет средства массовой информации № 10802-Г от 10.03.2010 г.
Адрес редакции: г. Алматы, ул. Нусупбекова, 32. Тел.: (727) 317-69-19
E-mail: leovit-editor@yandex.kz, editorleovit2010@rambler.ru

Газета отпечатана в типографии «Бизнес-Информ».
г. Алматы, ул. Төле би, 108. Тел.: 293-09-09
Заказ № Тираж 50 000 экз.
Претензии по качеству принимает типография.
Печать офсетная. Объем 2 п.л.
Претензии по качеству печати принимает типография.