

# ЛЕОВИТ

Газета издается с 2010 года № 9-10 (17-18) сентябрь-октябрь, 2011 г.



**Колонка редактора**

Вот и снова. Снова прощальные туры и вечер, пробы на дорогах и рано темнеет. Может быть, кто-то даже «кустал от лета», как например, мы: но только не вы. Хотя, насколько я знаю, у вас, с собой тоже зима, все-таки есть...

То последние погожие дни, когда солнце гласило одавам нам свои последние тосты, а дельца пошла на шутку невиданных животных, где сначала желтые и баряные пятна щедро разорвали по дельному кору, а затем насоборот.

То и златовиты на змю. Помните поэту: «Один день год кормит? Пожар в драмме в легкой олад, законсервированная соевый и варный, можно спать спокойно».

И, наконец, новый учебный год. Даны в тек, что давно вышед из школьного возраста, появляется желание освоить что-то новое: выучить иностранный язык, записаться на курсы красоты и шитья или бисероплетения, получить еще одну специальность (бухгалтера, мастера по ремонту холодильников и т.п.).

Замечательную статью Лилии Шельмина про пожилых людей интерес и покаяно буду прочесть позже. Как зачитывать от ТВ-рекламы – прокомментирую позже, начесть в прошлом номере.

Не пропустите на второй странице интервью с интересным человеком – Еленой Романюко, автором учебника по казашскому языку. Возможно, после этого у вас появится желание в очередной раз покататься сдалье, свое «Слепик, Хреняи». Автор тут же обратит внимание на новую рубрику «Леовит» Виталия. И, конечно, обязательно займуть обрядные чаши секреты кельтской истории в рубрике «Колонка».

И. о. ад. ред. газеты «Леовит»

Елена Смирнова

**1 октября – День пожилого человека. Как нам помочь бабушек и дедушек?**

Пока мы молоды, мысль о старости кажется нам такой чудной, а сама старость такой далёкой, даже немыслимой.

Нам кажется, что мы будем молоды всегда. Однако жизнь быстротечна, годы летят, и в какой-то момент человек начинает понимать, что он уже наполняет ряды бабушек и дедушек.



По данным Всемирной организации здравоохранения, во всем мире наблюдается «старение населения» – увеличение числа лиц пожилого возраста по отношению к общему числу людей. Свойственный всему живому неизбежный процесс старения происходит и с человеком. На процесс этот влияют социальные условия, особенности труда, двигательной активности человека, индивидуальные свойства организма, условия быта, климата, питания. Конечно, факторы наследственности и многое другое. В зависимости от всего этого, а также от отношения человека к себе и другим, старость может быть ранней или поздней. Незаможно значение имеет качество жизни пожилого и престарелого человека. А это понятие включает аспекты не только медицинского, но и социального характера.

То, кому довелось встречать парочку пожилых людей из западных стран, часто бывает удивлены. Вот они – беззаботные, улыбающиеся и приветливые, до одой и дарят друг другу за руки. Кажется, они не знают слова «возраст», и жизнь у них только начинается. Даны их при полном параде. У нас же почему-то много одетых женщина в возрасте у многих вызывает раздражение. А вот печальный вид усталой, измотанной, одиозной и одетой во что попало пожилой женщины воспринимается естественно и привычно.

Многим пожилым русским женщинам абсолютно во равно, как они выглядят, что о них думают окружающие. Они живут, но замечают, что происходит вокруг... Листочек на де-

ревых повелось или пожелтели... Надо же!

И вот она «бабушка», «бабуля», «бабуся», к ней так давно обращаются. Неудивительно, что наши женщины стареют раньше. Стрессов на пенсии не уменьшается, добавляются материальные проблемы, обязанности перед детьми и внуками.

Во многих семьях бабушки полностью берут на себя домашние заботы, не считаясь со своим здоровьем, пытаются дать возможность возрастным детям полностью работать и решать наибольшую финансовую проблему.

На Западе у современного поколения пенсионеров меньше проблем, чем у их сверстников в России. Не будем рассуждать о государственном устройстве и социальной защите иностранных пенсионеров. Поговорим о другом – о том, что же мы сами можем сделать, чтобы жизнь пожилых людей не была такой унылой, какой мы ей видим сейчас.

Перешагнув определенный возрастной рубеж, человек не только обретает мудрость и опыт, но и получает при этом пошатнувшееся здоровье. А бесконечные разговоры о своих недугах не только ухудшают окружающую в первую очередь, они заслоняют от самих людей людей едва же не все происходящее вокруг.

Стоит позаботиться и о быте. В комнате стариков порой возникает запах тоски. В шкафу, переполненном с новыми вещами лежат давно вышедшие из моды, устаревшие по форме и цвету. В серванте посуда с оббитыми краями... Сколько дома хранится старые утюжки, а ведь старые утюжки – это настоящее копилки энергии. Лучше их выбросить и начать пользоваться новыми, подаренными детьми и внуками.

Для сохранения здоровья и продления жизни важно придерживаться определенного режима труда и отдыха, рационально питаться, систематически двигаться. А излишнее перенапряжение и переутомление подготавливают организм.

Если жить только ради детей и внуков, есть риск не только, а развить их инфантильность. Переанеять во время занятости на себе, бабушки и дедушки, огромный опыт ведь научит нас соотносить свои желания с возможностями!

Для человека здорового, бодрого и пожилого сил старость – понятие абстрактное. Ведь и в преклонном возрасте можно принести много пользы и обществу, и семье, если жить полноценно.

И не слушайте тех, кто говорит, что если вам за ..., то ваш полдник. Избежать старости нельзя, но и поддаваться депрессии, опуская руки, тоже нет причин. Человек в любом отадувший возраст не в один десяток лет. Одни ощущают себя старыми в 40-50 лет, другие и в 80 этьх энергичны и молоды.

Все зависит только от нас самих.

Лилия Шельмина

**Отдел продаж ТОО «Леовит»**

Тел: (727) 397-64-29

397-73-31, факс 250-71-78.

pharm@eikos.kz

**КОГДА МНЕ ВСТРЕЧАЕТСЯ В ЛЮДИХ ДУРНИК?**

Когда мне встречается в людях дурное. То дурное время и верить стараясь, что это скорее всего изгубление, что это случайность. И я полагаюсь.

И, мыслям подобным, подтверждаются.

Стремлюсь в поверье, забью про укор, что лице, может, порою большоу фантазеру.

А жам, он, наверно, такой от смущенный.

Что сплетник, слухавший ко мне на порог. Возможно, по глупости работает.

А друг, что одичавел в беде не помог. Не прощая, а просто тогда растерялся.

Я вовсе не перемудрил от бед под крыло. Иными ту мечами следует мерить.

Ужасно не хочется верить во зло, И я подлость ужасно не хочется верить!

Потому, встретив нечестных и лжеца, Нередко стараюсь впопых-невпопых.

В душе своей словно бы выплываю их И попросту «отрадиать», что гл!

И сыплет, и время отаду не пускаю. И столько порой ни наслушавшись дура.

А лишь во мало встречать, довольсоя. И слышно хорошо надежда поработила.

И прощая, вот так полегче и дружнее.

И во все же, и во все я верить не бросаю. Ч то хороше, а хороше и только с

С добрейшей мамкой (люди мамой).

Путь будет ошудим (такое не просто). Но как же ты будешь безудержно рад.

Когда это время придется по росту Тую, с кем ты станешь, богаче стократ!

Путь чинили жалко борачук, как дети, что, дерзая, непорочно яства... сдалье...

Но, время, существова, и любовь до конца!

И вероше твердят мне: иша же и дейсвую.

Но только одню не забудь наперед! Ты сам своей маме большоу...

И во все остальное, увидишь... придет!

Эдуард Асадов

**СОДЕРЖАНИЕ**

Разговорный казахский? Пленю!.....	2
Лучшие друзья девушек.....	3
Озабочен своей разум.....	3
Спокойной ночи, приятного сна.....	6
Учась и живя.....	6
Целебное питание.....	7
Рождение Афины.....	8
Трудные фамилии.....	8
Великие изобретения – кабушка.....	8

Компания «Леовит» приглашает Вас на выставку, на которой Вы сможете бесплатно получить консультацию специалистов, увидеть каталог и приобрести продукцию «Леовит»:

- 11-13 октября Астана ул. Байтурсунова, уг. ул. Сапиева
- 11-13 октября Алматы, Интеротель Астана ул. Байтурсунова, уг. ул. Сапиева

19-21 октября Казахстан Интернотел Халал Эспо 2011 Астана, ВК Корме

1-6 октября (продукты питания и напитки) Алматы, ВК Аткент

**ФУРАЦИЛИН**

от компании «Эйкос-Фарм»

- лечение порезов, царапин (в том числе ссадин, укусов, трещин, ожогов) (ушной ринит, герпес, язвы, - ожоги I и III степени, - флегмоны (в том числе гнойной); - фурункулы наружного слухового прохода, острый наружный и средний отит;
- гнойно-воспалительные процессы придаточных пазух
- язвенная болезнь (в том числе язвы);
- остомекоз;
- ангина, стоматит, гингивит

**Способ применения и дозы**

Наружно фурацилин применяют в виде водного 0,2% (1:5000) или спиртового 0,066% (1:1500) раствора для полоскания горла, орошения рва, промывания полости.

**Побочные действия**

В отдельных случаях возможны дерматиты.

**Противопоказания**

Повышенная индивидуальная чувствительность (индивидуальная), хроническая атопическая дерматит.

**Особые указания**

Для изготовления водного раствора 1 часть фурацилина растворяют в 5000 частей водопроводной чистой питьевой или очищенной воды. Для более быстрого растворения рекомендуется добавлять кипящую или горячую воду. Спиртовой раствор фурацилина готовят на 70% спирту.

**Детский возраст**

Безопасность и эффективность применения у детей не установлены.

**Беременность и лактация**

Нет данных о неблагоприятном влиянии в период беременности и лактации.

Перед применением необходимо тщательно вымыть руки. Применять без рецепта врача.

Отдел продаж: ТОО «Эйкос-Фарм», РК, Алматинская обл., Илийский район, пос. Бердаль, 71 квартал, тел.: (727) 397-64-29, e-mail: pharm@eikos.kz

Справочный телефон пролекарств в аптеках города

Разрешение № 3030 от 06.08.2011 г.



## РАЗГОВОРНЫЙ КАЗАХСКИЙ? ЛЕГКО!



Мне всегда хотелось, чтобы о хороших товарах и услугах узнало как можно больше людей. Но такие законы рынка, что тот, у кого больше денег, быстрее дойдет до потребителя информации, и покупаем мы то, что наиболее популярно на зубах, но крепко въелось в подсознание.

А качество где?

Сегодня мы хотим предложить каче- ственный товар на рынке образования. Это книги, помогающие русскоязычащим гражданам Казахстана изучать государственный язык: "Казахская грамматика для русскоязычных", "Разговорный казахский язык", "Словарь ЕНТ по казахскому" и "Понятия казахский". Их автор, Елена Игоревна Романенко, десять лет назад оставила преподавание и сфокусировалась только на написании учебников казахского языка.

В 2010 году три ее книги были удостоены премии Президентского фонда развития государственного языка за лучшую методику преподавания казахского языка.

— Елена Игоревна, расскажите немного о себе. Детство, юность...

— Я родилась на западной Украине, куда мои родители поехали по распределению как молодые специалисты горного дела. Потом вместе с родителями мы поехали по стране — жили по несколько лет в Абесте, Джезказгане, а в 1973 году осели в Алма-Ате. Мои мама и папа воспитывали нас — троих дочерей — под девизом «ни минуты свободного времени». Кроме общеобразовательной школы я посещала также музыкальную школу, которую окончила с отличием по классу фортепиано, и перепробовала все существующие виды спорта — плавание, фигурное катание, баскетбол, волейбол, балльные танцы. Благо во времена моего детства это было бесплатно или почти бесплатно. В 7-м классе родители отдали меня в Республиканскую физико-математическую школу, что сильно повлияло на мое дальнейшее развитие и мировоззрение. Там я пострекалась с гениальными педагогами, такими как Леонид Карлович Романов (агберга, геометрия и математика) и Галина Яковлевна Калинина (русский язык и литература). С высоты прожитых лет и имеющего уже собственного педагогического опыта понимаю, что мне и

моим одноклассникам крупно повезло с этими учителями.

— Как складывалась судьба в дальнейшем, чем занимались в студенческие годы?

— Я рано вышла замуж, а в 20 лет уже родила первого сына Шамиля. Так что студенчество у меня сложилось. Тем не менее закончила специальное отделение физика КазГУ с углубленным изучением английского языка (кафедра теоретической физики).

— Что сподвигло Вас, преподавателя английского, сесть за написание учебника по грамматике казахского языка?

— Так звезды сошлись. Села как-то почитать ревью с казахским. Очень расстроилась, потому что ничего не могла понять в учебнике. Скупила все книги по казахскому, которые на тот момент были в продаже. Обложки у них и стала разбираться. А свои «разборки» оформляла в таком виде, который, по моему мнению, должен был быть по-настоящему моему сыну. Получилась книга.

— Чем Вы увлекаетесь помимо написания книг и что это дело отнимает всё свободное время?

— Я живу на два дома — городская квартира и дача. Помощником по хозяйству нет. Так что скучать не приходится. Ремонт, стройка, сад, собаки, различные общественные дела.

— Каковы Ваши советы начинающему изучать казахский язык, чтобы не бросить после первой недели занятий?

— Ищите интересные учебники и делайте хоть что-нибудь в плане изучения языка каждый день или через день.

— На одном из сайтов прочитала, что мужчина в возрасте 58 лет начал читать Ваш учебник и неделю не мог оторваться, не отбыло у него охоты и желание...

— Я очень рада, что мои книги нравятся людям.

— Ваши книги — это всё-таки книги или учебники?

— Мои книги — это учебные пособия. Однако и учебники, и учебные пособия являются книгами. Не так ли?

— Какова статистика популярности ваших книг?

— «Казахская грамматика для русскоязычных» пережила 8 изданий. Спрос с каждым годом увеличивается. Я работаю практически со всеми регионами Казахстана. Очень активный интерес просят различные регионы, особенно Павлодар и Актобинский.

— Можно ли выучить язык, только читая Ваши книги? Как быть с произношением?

— Произношение — дело наживное. А вот когда нет знаний, никакое произношение не

поможет. Когда какой-нибудь политический деятель выступает на неродном языке с трибуны ООН, никто не комментирует его не вполне идеальное произношение, поскольку для культурных людей произношение — это не главное. Главное, чтобы был понятен смысл выступления.

— Согласна. Ведите ли Вы сама какие-либо курсы казахского языка?

— Нет. Непью объяснить необытность. Жизнь слишком коротка, чтобы заниматься тем, к чему не лежит душа. Я много лет своей жизни отдала преподаванию. Теперь занимаюсь написанием учебных пособий. Это эффективнее — обучить за год 20–30 студентов или за это время написать новую книгу, по которой потом могут выучиться несколько десятков или сотен тысяч студентов?

— Ведется ли где-то обучение казахскому языку на основе Ваших методик?

— Где-то ведется, но где — не знаю. Мне никто не докладывает. Знаю, что некоторые учителя казахского языка используют мои книги, но анонимно и в нарушение моих авторских прав. Копируют отдельные уроки и радуют детей в качестве раздаточного материала, не упоминая при этом автора книги.

— Достигли ли Вы главной цели на момент написания своей первой книги: Ваши Дети свободно говорят на казахском? Помоги ли знание языка им в жизни?

— Мои дети не говорят на казахском свободно. Их пока жизнь не заставила серьезно заниматься языком. Старший сын вообще делает FHD, а так казахский как-то не очень в ходу.

— После школы и университета я несколько раз принималась учить язык, в том числе ходила на курсы. В книгах находила ошибки, брала, бралась снова... В итоге сформировалось четкое убеждение, что написать учебник должен тот, кто выучил его сам, как иностранец, и не носить язык, либо должен работать коллектив авторов...

— А вы никогда не задумывались о том, что самые эффективные учебники, словари, гениальные научные теории или литературные произведения создавались не коллективом авторов, а индивидуумами — Словарь Ожегова, Английский Мерфи, теория относительности Эйнштейна, «Мастер и Маргарита» Булгакова, Достоевский, Толстой.

— Мне всегда удивляет, когда родители, хвалясь успехами своих детей, говорят: «Он (она) знает английский в совершенстве!» Написав четыре книги, считаете ли Вы, что знаете казахский язык в совершенстве?

— Конечно же нет! Я называю себя спе-

циалистом по методике преподавания языков и ни в коем случае не претендую на совершенство ни в какой области. Какой-то мудрец сказал: «Чем больше я знаю, тем больше понимаю, что не знаю ничего». Могу лишь с уверенностью сказать, что если имеется в виду способность говорить на языке, английским я владею гораздо лучше, чем казахским...

— Что Вы считаете самым сложным в изучении любого иностранного языка?

— Изучение иностранного языка вне языковой среды (как в нашем случае) да еще и во взрослом возрасте — тяжкий труд. В этом деле чудес не бывает. Правило простое — побольше усилий, да будет вам счастье.

— Планируете ли вы создать видеокурс или программу на ТВ?

— Планов — громадье. Но не всё зависит только от моего творческого потенциала. Есть всякие препятствия финансового характера и прочие сложности.

— Написание книг — это хобби или вынужденная мера?

— Это хобби, которое приносит еще и доход. В этом смысле я очень счастливый человек.

— С каким девизом идёте по жизни?

— Жизнь — это движение. Лежать на диване — это не для меня. Если я за день не переделала несколько десятков полезных дел, вечером меня гложет чувство неудовлетворенности. А если я с ног валюсь от усталости — я счастлива и с гордой улыбкой не сплю.

— О чём мечтает Елена Романенко сегодня?

— Тут всё просто. Чтобы всё было хорошо с моими близкими. Чтобы новая книга получилась не менее интересной, чем предыдущие. Чтобы сыновья встречали учителя, красивых и добрых девушек. Чтобы в нашей стране поменялось отношение к бездомным животным. Чтобы власти повернулись лицом к своему народу...

Со своей стороны мы хотели бы пригласить тех, кто может реальными действиями помочь русскоязычным гражданам освоить казахский язык.

Родители, поделитесь информацией о книгах Елены Романенко в своей школе.

Блоггеры, вы можете популяризировать книги в своих блогах.

Создатели сайтов, вы можете оказывать техническую поддержку сайта.

Все вопросы и предложения помощи оставляйте на сайте [www.salamsatyszba.kz](http://www.salamsatyszba.kz)

Газета «Леовит» предлагает Елене Игоревне публиковать её «Уроки на безвозмездной основе, чтобы как можно больше людей убедились в эффективности её методики. Автор обещала подумать...

Елена Смирнова

**АКЦИЯ**

С 1 августа по 15 декабря 2011 года компания «ЛЕОВИТ» объявляет АКЦИЮ для покупателей

При покупке продукции «ЛЕОВИТ» производства Республики Казахстан на сумму 100 баллов и более каждый покупатель имеет возможность принять участие в розыгрыше следующих призов:

- Холодильник 50 000 тенге
- Пылесос 17 000 тенге
- 30 Фудбоков «Леовит»
- Мобильный телефон 20 000 тенге
- 20 наборов продукции «Леовит» по 4 000 тенге

**УСЛОВИЯ АКЦИИ:**

- Баллы, присвоенные каждому наименованию продукции указаны справа. Логотип следует вырезать с небольшим запасом, чтобы было четко видно, с какой продукции он вырезан. ВНИМАНИЕ! Будут учитываться только целые логотипы.
- Письма с логотипом (сумму 100 баллов (с логотипом «АКЦИЯ») следует направлять по адресу: TOO «Леовит», 050016, г. Алматы, ул. Нусупбекова, 32, угол ул. Мааметовой. Письма также можно отпустить в пункты в kiosках «Леовит»: в офисе компании «Леовит», в Универсо 100, в супермаркете «Торнадо».
- В письмах просьба указывать Ваш подробный адрес и желательно телефон. В случае выигрыша Вам переводят средства на банковский счет «Леовит».
- Розыгрыш призов состоится 22 декабря 2011 года в 12:00 часов в офисе TOO «Леовит» по адресу: г. Алматы, ул. Нусупбекова, 32, угол ул. Мааметовой. Розыгрыш будет проводиться открыто, при участии независимых наблюдателей.
- В акции не имеют права принимать участие сотрудники компании «Леовит» и члены их семей.
- Призы на момент вручения могут не соответствовать фотографии, помещенным в листочке, в связи с отсутствием указанного товара в магазине.
- Вместо приза вы сможете получить сертификат соти магазинов «Технодом» на сумму, эквивалентную стоимости приза. На данный сертификат можно будет приобрести любую другую технику в магазинах «Технодом».
- При наборе 200 баллов шансы на выигрыш увеличиваются в 2 раза, 300 баллов — в 3 раза и т.п.
- Результаты розыгрыша призов будут опубликованы на сайте [www.levovit.kz](http://www.levovit.kz) и газете «Леовит».

**ТОО «Леовит» — 13 лет на рынке Казахстана**

**ПРИБОРАЙТЕ ПРОДУКЦИЮ ТОО «ЛЕОВИТ» В АПТЕКАХ**

Для участия в акции нужно набрать не менее 100 баллов

- Фитобальзам 10 баллов
- Фиточай 10 баллов
- Сиропы 5 баллов
- Экстракты 10 баллов
- СДП 5 баллов
- Таблетки №50 5 баллов
- Таблетки №10 1 балл
- Фиточай на травах 5 баллов
- Фитосоль 10 баллов
- Фиточайчик 7 баллов

На все вопросы по акции мы ответим по тел. (727) 317-69-19 [www.levovit.kz](http://www.levovit.kz)

## МОДА И СТИЛЬ

## Лучшие друзья девушек... АКССЕССУАРЫ!



...Ну, вот, уже почти со-сралась! Осталось только подобрать часы, колечки, серьги... Подвеску надевать? Или нитку жемчуга? Ах, да! Брошку приколоть забыла! Ой, и шарфик ещё... и, конечно же, шляпка... перчатки. Сидеть вот эту возмочь, чтобы к туалдам и ремню подошла!... Так, надев основные предметы гардероба, мы начинаем подбирать всекие приятные мелочи, которые вместе называются аксессуарами.

Итак, почему же аксессуары с сегодняшнего дня должны стать Вашими лучшими друзьями и главными помощниками в создании эффектных и неповторимых образов?

**Почина № 1**

Без аксессуаров ни один образ не может считаться законченным. Вы же не выйдете на улицу босиком! Да и без сумки не стилиш-мо тодибо...

**Почина № 2**

Аксессуары – это именно те детали, которые передают вашу индивидуальность. Ещё они о многом могут рассказать: о Вашем социальном статусе и, скорее всего, роде занятий... А, например, кольцо доставшееся от бабушки, расскажет маленькую историю Вашей семьи.

**Почина № 3**

Только аксессуары дают возможность разнообразить образ и меняться каждый день, экономя время, деньги и место в шкафу! Платье классического кроя может стать романтичным под свидания благодаря броши в виде цветка и палантины с металлизированными узорами и рисунками... И оно же вырвет Вас на деловую встречу в комплекте с часами.

сами и серьгами строгого дизайна.

Теперь, когда я наверняка убедила Вас, что аксессуары – это очень важно, хочу рассказать Вам об основных правилах их подбора.

**1. Аксессуары должны соответствовать целым и общей стилистике Вашего образа!** Деловые – на работу, романтичные – на свидания, спортивные – в фитнес-клуб.

**2. Покупайте аксессуары максимально высокого качества, которое можете себе позволить!** (Помните: они многое расскажут о Вас!)  
**3. Аксессуары должны соответствовать возрасту и полу!** Аксессуары для подростков и ювенилов будет смотреться дёшево и безвкусно, и, наоборот, демократичное платье хорошего качества с верю подогранными, качественными аксессуарами будет выглядеть элегантно и подчеркнет Ваше чувство стиля.

**4. Аксессуары, как и одежда, должны подбираться по цветотипу!** (О нём мы говорили в трёх предыдущих номерах) **А также они должны быть согласованы по цвету между собой!**

Начните уже сегодня применять эти правила на практике! А в следующем номере узнаете ещё о нескольких золотых ключиках, которые откроют вам новые горизонты в мире стилей!

**Ваш персональный имидж-эксперт,  
президент Центра Елены Безруковой**



**ЦЕНТР ЕЛЕНА БЕЗРУКОВОЙ**  
объявляет набор в ИМИДЖ-школу

**От создания индивидуального стиля к карьере имидж-консультанта!**

С газетой «Левиты» – скидка 5%!  
Тел.: (727) 3271562, 2739116;  
+7777 5877783

## КОНСКИЙ КАШТАН

## — ЗАДОРЬЕ ВАШИХ ВЕН

Варикозное расширение вен, геморрой, тромбофлебит, сосудистая недостаточность затрагивает сегодня у каждого второго взрослого человека.

**Каштан конский** – это растение, которое создано и предназначено природой для за- щиты и восстановления венозных осудов.

Успешное применение каштана при лечении варикозного расширения вен, венозной недостаточности и геморрой известно издавна. Учёные выяснили, что действие этого растения связано с наличием в нем гликозидов – 1 аскунина и эсцина, которые:

- укрепляют стенки вен, улучшают состояние венозных клапанов;
- стимулируют кровоток;
- понижают вязкость крови, препятствуют образованию тромбов;
- оказывают венотонизирующее, противовоспалительное, противоотечное действие;
- снижают чувствительность боли и экзюрия в венах.

Компания «Левиты» наладила выпуск препаратов **КОНСКОГО КАШАНА** в виде экстракта и таблеток. Препараты **КОНСКОГО КАШАНА** от «Левиты» производятся на основе высококачественного, экологически чистого растительного сырья и имеют невысокую цену, доступную для широкого круга потребителей.

**Способ применения экстракта:** по 12–15 капель перед едой 3 раза в день, наружно – по 1–2 чайные ложки. Курс приема 30 дней. При необходимости через 20 дней повторить.

**Способ применения таблеток:** по 1 таблетке 2–3 раза в день. Курс приема 30 дней. При необходимости через 20 дней повторить.

**Спрашивайте препараты компании «Левиты» в аптеках города!**

БАД. Не является лекарственным средством.  
Пер. ул., аптека № 002056. Пер. ул., аптека № 002063

## ОСВОБОДИ СВОЙ РАЗУМ

Как защитить себя от воздействия телепрямых? Для начала нужно хотя бы этого захотеть. Дальше каждый выбирает свой собственный путь.

Если вы действительно хотите, чтобы очередной рекламный ролик не забивал вам голову идиотскими слоганами, несуществующими проблемами, безумными картинками и непонятными представлениями о жизни, следуйте нескольким простым советам.

**Совет первый: БУДЬТЕ ПРЕД-ВЗЯТЫМИ**

Всегда помните о том, что единственное дело любой рекламы – заставить вас купить что-либо. Соответственно воспринимайте все «кративные» пути, даже если они нарочито некоммерческие, поскольку в таком виде они могут быть особенно опасными. Если следовать даже только этому совету, то уже половина телепрямых не вызовет у вас ничего, кроме недоумения.

**Совет второй: НЕ ВЕРЬТЕ РЕКЛА-МОВЕ НА СЛОВО**

Каждый раз, когда услышите или увидите что-нибудь вроде «лучшие цены», «самый вкусный», «лучше не бывает», «лучший Разов» и так далее, спрашивайте: почему? Вызывает ли впечатление, которое вы видите, что-то о её производителе или о самом продукте? Или это просто реклама на ТВ (тем более что в конечном итоге её оплачивает именно покупатель)? Вообще

все прилагательные в превосходной форме наводят на мысль, что конкретно хорошего о рекламируемом товаре сказать нечего.

**Совет третий: ОСОБО ПРИДРАЙТЕСЬ**

к рекламе, использующей «глас народа». Сюжет, как правило, одинаковый – где-нибудь на улице люди отлавливают жаующие жвачку молодые люди или какая-нибудь подружкавая мамаша, несущая неизвестно куда и неизвестно зачем две грязные футболки синишки. Молодые люди на псевдо-молодежном жаргоне расхваливают вкус и удобство фасовки жвачки, а мамаша тем временем караулит стиральные машины, расположенные в кузове фургона (работают они, похоже, от аккумулятора), чтобы в последствии сравнить качество стирки. Варианты могут быть разными, но подтекст всегда один и тот же: «Вот так, как вы, честное слово!» Помните, что все эти «промошны» на самом деле или актеры или специально пригласенные для съёмки, а внешность обычно подбирают поподробе.

**Совет четвертый: НЕ ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЯ**

на интонацию, о которой говорят актеры или голос за кадром, а также на их мимику. Актеры и дикторы – люди профессиональные, и им изобразить восторг при извести о новых прокладках или игре проще, чем вам в нём усомниться. Полезно помнить, что счастливый об-

ладатель нового порошка смотрит с экраном не на вас, а в объектив камеры, за которым виднеется мирный оператор и режиссёр, размахивающий утверждённым заказчиком сценарием и раскладровкой.

**Совет пятый: ПОМНИТЕ О ТОМ, ЧТО ВЫ СМОТРИТЕ**

Старайтесь максимально абстрагироваться от видеоряда, не теряйте осознания того, что вы сидите перед прямоугольным экраном и смотрите на мелькающую на его лицевой поверхности картинку. В принципе, это должно относиться к просмотру ТВ вообще, но действительно хорошие фильмы (реже – передачи) иногда заслуживают того, чтобы в них «погрузиться». Телевизионная реклама – это далеко не шедевры мирового кино и явно на такое отношение не тянет.

**Совет предпоследний (и самый важный): ДУМАЙТЕ!**

Большинство рекламных роликов не выдерживают проверки реальной жизнью. Сразу становится понятно, что в реальной жизни люди так не поступают и не говорят такими красивыми и неестественными фразами. Проглотить такое можно только при полном ступоре мозговой деятельности. Со слоганами еще проще. Достаточно один раз повторить любой из них, вдумавшись в его буквальный смысл, как выясняется, что вдумываться не во что. Потому что совмещать в одной фразе (принем желатино в рифму) название продукта, описание его положительных качеств и призыв к его приобретению можно только такой ценой. Думайте, и никакие слоганы не застрнут у вас в голове тулой реювкой.

**Самый последний совет: поменьше смотрите телевизор.**

[www.kontrekлама.gov.ru](http://www.kontrekлама.gov.ru)

## НОВИНКИ!

**Фиточай «ПРИ КЛИМАКСЕ»**  
Состав: душица, боярышник, шиповник, барбарис, крапива, каркаде, лимон, пшеничный, календула.  
Фиточай «Климаксан» оказывает седативное, кардиотоническое, противовоспалительное, общеукрепляющее действие, повышает тонус гладкой мускулатуры матки, способствует устранению вегетосудистых и психоэмоциональных нарушений, возникающих в пременопаузальной, климактерической и постменопаузальной периоды, облегчает протекание климакса.  
**Показания к применению:** профилактическое и вспомогательное средство при вегетосудистых нарушениях и психоэмоциональных расстройств в климактерическом и климактерическом периодах.

**Фиточай «ПРИ МАСОПАТИИ»**

Состав: боярышник, нёбок, душица, шаварб, шиповник, лимон, крапива, мёрная смородина, черёда, календула, ромашка, одуванчик, лопух, солодка.

Лекарственные травы в составе фиточая масопатии, устраняя очагов воспаления в молочной железе, улучшают микроциркуляцию кровяных осудов, стимулируют клеточный иммунитет, тормозят активную пролиферацию клеток эпителия, способствуют рассасыванию уплотнений в молочных железах.

**Показания к применению:** профилактическое и вспомогательное средство при диффузной фиброзной и фиброно-кистозной мастопатии, при предменструальном синдроме, нарушениях менструального цикла.

Пер. ул., № 002660

**Фиточай «ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЙ»**

Состав: крапива, шалфей, душица, календула, ромашка, зверобой, тысячелистник.

Комплекс трав в составе фиточая оказывает противовоспалительное, антибактериальное, кровоостанавливающее действие, стимулирует гладкую мускулатуру матки, регенерирует поврежденные ткани.

**Показания к применению:** гинекологическое лечение воспалительного характера.

КЗ. 07.18.78.003.0.020212.02.11

**Способ применения:** заварить 1 фильтр-пакет или 1 чайную ложку чая в 120 мл кипятка, дать настояться 5–10 мин, принимать 2–3 раза в день. Курс приема 7–15 дней.

**Форма выпуска:** упаковка 50 г; 20 фильтр-пакетов по 1,5 г.

Бад к. лшс. Не является лекарственным средством.



## ТОО "Леовит" выпускает продукцию для Вашего здоровья:

Произведено в Казахстане из высококачественного растительного сырья



### ЭКСТРАКТЫ

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



### РАСТВОРИМЫЙ ФИТОЧАЙ

- антикашель
- почечный
- желудочный
- успокаивающий



### СРЕДСТВА ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ ГОРЛА И ДЕСЕН

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



### ТАБЛЕТИРОВАННЫЕ БАД № 50

- антиабак
- антишлак
- виноградные косточки
- геповит с расторопшей
- гинкго билоба
- глазные
- желудочные
- каштан конский
- кимакские
- лактогон
- опохмелочные
- печёночные
- похудин
- почечные
- противожировые
- пустырник
- родиола розовая
- сабельник
- сердечные
- слабительные
- сонные
- янтарная кислота



### ТРАВЯНОЙ ФИТОЧАЙ

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



### ТАБЛЕТИРОВАННЫЕ БАД № 10

- антианемин
- антиатеросклеротический
- антиастри
- антигеморройные
- антигипертензивные
- антигипотензивные
- антигипотензивные
- антигипотензивные
- антигипотензивные
- антикашель
- антипарадонтит
- антиревматические
- антистресс
- антишлак
- антиязвенные
- апликация
- аптепные
- бронхостимин
- витамин
- гепатитные
- гипоталергин
- глазные
- гингостогон
- желудочные
- желудочные щелочные
- женские
- закрепляющие
- иммунные
- интеллектуальные
- кошачья
- кимакские
- кожные
- костные
- кровоостанавливающие
- лактогон
- льбяные
- мужские
- мумивит
- омолаживающие
- опохмелочные
- панкреатические
- печёночные
- похудин
- почечные
- предробетин
- прополи
- простатические
- противовоспалительные
- противожировые
- противоотёчные
- сердечные
- слабительные
- сонные
- сосудистые
- стимулин
- суточные
- успокаивающие
- фиталин
- фитонин
- фитосанкиток
- фитогрипин
- фитокандела
- фитосердечные
- холевистинные
- щитовые
- чесночные

### НОВИНКИ

- кимакский
- при простатите
- антигипертонический
- тонизирующий
- при мастопатии
- при диабете
- очищающий
- для похудения



### ФИТОСОЛИ

- антицеллюлит
- лесная сказка
- здоровые ножки
- источник бодрости
- лёгкость 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
- иммунник
- провитник
- эхинацейка



### СИРОПЫ

- антипростудный
- иммунный
- эхинацея



### ФИТОКЛЕТКАТКА

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

### НОВИНКИ

- витаминка детская
- витаминка садовая

## КТО МЫ?

МАСП – это некоммерческая организация, появившаяся на свет в августе 2002 года, благодаря инициативе итальянской и казахстанской молодежи, которой небезразличны социальные вопросы. Миссия МАСП состоит в поддержке и продвижении человеческого развития в Казахстане, при этом особое внимание уделяется вопросам воспитания и защите прав человека, а также человеческого достоинства во всех его аспектах.

## ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ?

Деятельность МАСП имеет три основных направления:



- Социально-воспитательные виды деятельности, направленные на детей и молодежь, принадлежащих к неблагоприятным слоям населения.
- Профилактика ВИЧ/СПИДа среди подростков из детских домов, школ-интернатов и колоний.

- Профорентация, профессиональная подготовка и помощь в начале рабочей деятельности для молодых людей из групп риска.



### Социально-воспитательные виды деятельности

- Воспитательно-творческие виды деятельности (помощь в учёбе, рисование, детская библиотека, футбольные матчи, экскурсии и др.) для детей из групп риска.

ска.

- Психологическая поддержка и консультации для детей и молодежи из групп риска в г. Алматы.
- Реабилитация и арт-терапия для детей с ограниченными возможностями.
- Приобщение к культурным ценностям (концерты, фильмы, встречи) для семей тех детей, которые вовлечены в какие-либо виды деятельности МАСП в Алматы.
- Помощь в учёбе для детей из групп риска г. Капчагай.

### Постшкольная профориентация, профессиональная подготовка и помощь в начале рабочей деятельности



МАСП в сотрудничестве с итальянской организацией AVSI и другими спонсорами организует семинары по профориентации после окончания школы, направленные на выявление и оценку способностей подростков из различных учреждений. Эта деятельность осуществляется при содействии местных детских домов и школ-интернатов. В частности МАСП начала сотрудничать со следующими учреждениями:

- областной детский дом № 1 в г. Алматы;
- городской детский дом № 1 в г. Алматы;
- специализированный комплекс «Жануя» в г. Алматы;
- школа-интернат № 8 в г. Алматы;

# МАСП

- центр реабилитации подростков с девиантным поведением в г. Алматы;
- мужская исправительная колония

в г. Алматы;

- женская исправительная колония в г. Алматы;
- Каскеленская вспомогательная школа-интернат.



Ниже перечисленные образовательные курсы были организованы МАСП, благодаря сотрудничеству с AVSI и другими спонсорами:

- информатики;
- секретарей;

- барменов и официантов;
- пекарей в цехе созданном МАСП;
- шитья в цехе созданном МАСП.

Первые шаги в деятельности по трудоустройству были сделаны в ноябре 2005, чтобы помочь молодым безработным людям в поиске работы. Благодаря созданию базы данных и сотрудничеству с Департаментом Занятости и Социальных Программ города Алматы, сотрудники МАСП помогают найти рабочие места согласно имеющимся предложениям.

## ПАРТНЕРЫ МАСП

МАСП сотрудничает со следующими местными государственными структурами и учреждениями:

- Государственный Департамент Занятости и Социальных Программ города Алматы;
- Районные Управления Занятости и Социальных Программ города Алматы;
- Департамент Образования города Алматы;
- Детские дома, приюты для детей и подростков группы риска, школы-интернаты, профессиональные школы и лицей города Алматы и пригородной зоны.

Кроме того, наша организация работает со многими местными организациями, сотрудничая в различных видах деятельности.

За 9 лет своей деятельности в Казахстане МАСП уже помогла трём тысячам человек. Мы могли бы сделать ещё больше, если бы имелось достаточно средств. Сейчас и нам нужна ваша помощь.

## КАК НАМ ПОМОЧЬ?

Мы всегда искренне радуемся тому, когда человек остается внимательным к проблемам других людей. Если Вам не безразлична судьба наших детей, вы можете им помочь.

Нам особенно нужны следующие вещи: долгохранящиеся продукты, моющие средства, средства личной гигиены. В

вы можете помочь нам, приобретая у нас варенье и хлебобулочные изделия.

Вы можете также оказать спонсорскую помощь для реализации социальных проектов посредством свободного пожертвования. Наши реквизиты:

АО «АТФ Банк», филиал г. Алматы,  
Р/С в тенге: KZ758261KZTD2012983  
РНН: 60070050081852, БИК: ALMNKZKA  
БИН: 020840001872, КБЕ: 18

Контакты: РК, 050009, г. Алматы, ул. Богенбай батыра, 318, тел.: +7 727 255 98 09/10, менеджер по проектам: Асель Казыбекова.

www.masp.kz

## «АНТИПРОСТУДНЫЙ», «ИММУННЫЙ», «ЭЖИНАЦЕЯ»

### Сиропы для детей и взрослых

Компания «Левзит» производит серию сиропов на основе натуральных соков (природных источников витаминов), витаминов и экстрактов лекарственных растений, широко известных в народной и научной медицине.

Сиропы «Левзит» используются в качестве эффективных лечебных и профилактических средств для повышения иммунитета, защиты организма от простуды, для облегчения и ускорения процесса выздоровления и предотвращения осложнений, возникающих на фоне простудных заболеваний.

Благодаря тщательно подобранному сбалансированному составу трав, сиропы имеют очень приятный вкус. Их с удовольствием принимают и взрослые, и дети. В производстве используются технологии, которые позволяют сохранить все полезные свойства входящих в состав компонентов.

### СИРОПЫ «ЛЕВОЗИТ»:

- не содержит ароматизаторов и красителей;
- производится на основе высококачественного сертифицированного растительного сырья.

### Сироп «АНТИПРОСТУДНЫЙ»

Обладает противовоспалительным, антибактериальным, иммуностимулирующим действием, смягчает кашель, способствует разжижению и отхождению мокроты.

**Состав:** эхинацея, солодка, девясил, чабрец, шалфей, шиповник, аскорбиновая кислота.

### Сироп «ИММУННЫЙ»

Стимулирует иммунную систему, оказывает противовоспалительное действие, облегчает общее состояние при простуде, повышает устойчивость организма к умственным и физическим нагрузкам.

**Состав:** солодка, родиола розовая, эхинацея, пармелия, барбарис, шиповник, цветочная пыльца, севокловый сок.

### Сироп «ЭЖИНАЦЕЯ»

Оказывает иммуностимулирующее, противовоспалительное, общеукрепляющее действие.

**Состав:** трава и корни эхинацеи.

**Способ применения:** взрослым по 1 столовой ложке, детям от 1 до 12 лет – от ½ до 1 десертной ложки 3–4 раза в день после еды. Курс приёма 14–20 дней. При необходимости повторить.



БАД к пище. Не является лекарственным средством. Рег. уд. № 002355



### Фиточай «ИММУННЫЙ»

Повышает иммунитет, оказывает противовоспалительное, антибактериальное действие. Стимулирует сопротивляемость организма инфекциям, препятствует развитию осложнений при простудных заболеваниях и возникновению обострений хронических заболеваний. Стимулирует физическую и умственную активность, устойчивость организма к неблагоприятным условиям.

Рекомендуется при ослабленных состояниях, при лечении воспалительных заболеваний, а также при высоких физических и умственных нагрузках.

**Состав:** эхинацея, солодка, левзея, пармелия, шиповник, рябина, крапива, черная смородина.

Рег. уд. № 002527



### 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 перенесенных заболеваний.

**Состав:** облепиха, шиповник, крапива, рябина черноплодная, черная смородина, каркаде, яблоко.

Рег. уд. № 002527



### Фиточай «АНТИКАШЕЛЬ»

Прекрасное противовоспалительное, антибактериальное, иммуностимулирующее средство. Облегчает симптомы простудного заболевания, смягчает кашель, оказывает муколитическое, бронхолитическое, обволакивающее действие, стимулирует отхождение мокроты, ускоряет появление продуктивного кашля.

Фиточай «АНТИКАШЕЛЬ» рекомендуется принимать при гриппе и простуде, сопровождающихся кашлем, а также при затрудненном отхождении мокроты.

**Состав:** иссоп, мать-и-мачеха, шалфей, чабрец, солодка, шиповник, малина, душица, девясил, яблоко.

Рег. уд. № 002526



### Фиточай «УСПОКАИВАЮЩИЙ»

Сбор трав в составе фиточая действует как эффективное успокаивающее средство. Снимает стресс, 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, мелисса, душица, черная смородина, яблоко, зеленый чай.

Рег. уд. № 002524



### Фиточай «ДЛЯ СУСТАВОВ»

Сбор трав в составе фиточая оказывает противовоспалительное, противоотечное, обезболивающее действие, нормализует обмен веществ, улучшает состояние суставов, препятствует возникновению воспалительных изменений в суставах.

Рекомендуется в качестве профилактического и вспомогательного средства при заболеваниях суставов воспалительного и обменного характера: при артрите, артрозах, ревматизме, остеохондрозе, подагре; при повышенных нагрузках на опорно-двигательный аппарат.

**Состав:** календула, лопух, хвощ, крапива, березовые почки, мелисса, лавровый лист, брусника, клубника, толокнянка, дыня.

Рег. уд. № 002525

**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.

**Форма выпуска:** упаковка 50 г, 20 фильтр-пакетов по 1,5 г.

БАД к пище. Не является лекарственным средством.

## ПРИЕМ ГРУНТ

в п. Боралдай

тел. 317-69-19, +7-701-716-58-57



## Спокойной ночи, приятного сна...

Сны всегда были популярны в качестве инструмента познания собственной судьбы. Раньше свое знание в области сна исчерпывали сведениями, изложенными на страницах сонников. До сих пор сон – это до конца не изученное состояние человеческого организма. Существует «Институт сна», в которых специалисты разных профилей тщательно изучают это явление, исследуют организм, измеряют и записывают биотоки мозга во время сна.

Пребывая в безмятежном сне, мы и не подозреваем, что в это время с нами происходит. Долгое время учёные считали, что сон – это состояние, необходимое клеткам головного мозга для полноценного отдыха. Позже было установлено, что во сне активность головного мозга сохраняется и даже определенные его участки проявляют высокую активность, анализируя события, обрабатывая всю полученную информацию и упорядочивая воспоминания.

Хорошо выспавшись, мы легче усваиваем сложный материал, находим выход из непростой жизненной ситуации. Болеют, известны случаи, когда учёным, долго боющимся над какой-нибудь проблемой, буквально приснились их открытия или изобретения, художник и композитор во сне приходили идеи их произведений. Мозг, рассортировав полученную информацию и вычленив главное, быстрее находит решение.

Когда мы спим, внутри нашего тела происходят многогранные процессы, в том числе интенсивная выработка гормона. Например, гормон надпочечников – кортизол – является важной шестерёнкой в сложном механизме обмена веществ. Ощущение непереносимой тяжести лица и плохого настроения стимулирует выработку этого гормона. А утром, после пробуждения, благодаря высокому количеству кортизола в организме, все вечерние волнения уходят на задний план и начинают казаться не столь уж серьёзными, настроение само собой поднимается, человек испытывает прилив энергии и бодрости, может начинать работать с невероятной скоростью, активизируется память. То есть подтверждается пословица, что «утро вечера мудренее».

Научные исследования подтвердили ещё одну народную мудрость: «во сне человек выдыхаривается». Это действительно так: во время сна активно вырабатывается антигел, борющийся с инфекцией, восстанавливается иммунитет, происходит восстановление поврежденных тканей, выводятся из организма токсины.

Дамы, желающие расстаться с лишним весом, примите к сведению: сон – это не только здоровье и отличное настроение. На удивление всем, это ещё и диета. Научным путём доказано, что именно во время сна человек теряет вес, а при недостатке сна в крови увеличивается содержание гормона, стимулирующего аппетит. Здоровый продолжительный сон регулирует баланс гормонов сытости и голода и держит аппетит в узде. Поэтому несомненно частенько становится реальной причиной ожирения.

### Что такое бессонница?

Бессонница – одна из самых популярных болезней нашего времени. Под бессонницей подразумеваются различные нарушения сна: если человек долго не может заснуть или часто просыпается, если рано пробуждается и не ощущает полноценного отдыха после сна и др.

Причинами бессонницы могут служить как психологические расстройства, гормональные изменения, так и «обычные» болезни организма. Проблемы со сном вызваны нехваткой и вынужденной сменой режима, сильной переживанием, а могут быть обусловлены физиологическими особенностями организма.

Нередко расстройство сна возникает у занятых и творческих личностей. Причина – большая информационная нагрузка, состояние сознания и переполняющее чувство ответственности.

Недостаток сна приводит к серьёзным нарушениям в работе организма: вы становится забывчивым и рассеянным, выполнение каких-либо действий требует от

Не стоит обращаться за лекарством при незначительных нарушениях сна. Попробуйте справиться с проблемой более мягкими средствами. Ведь самая лучшая аптека – ПРИРОДА.

Рекомендуем познакомиться с таблетками «СОННЫЕ» на основе меллисы, пустырника, хмеля, ромашки, корня бромистого натрия.

«СОННЫЕ» уменьшают нервно-психическое напряжение, ускоряют время засыпания, увеличивают продолжительность фазы глубокого сна, оказывают успокоительное действие, уменьшают число ночных пробуждений, увеличивают продолжительность сна и улучшают его качество. Это препарат позволяет оставаться энергичным, бодрым и дольше сохранять дневную активность.

Положительной особенностью «СОННЫХ» является и то, что они не вызывают

### Коротко:

- Каждая шестая авария в мире происходит по причине нехватки сна у водителя.
- После пяти бессонных ночей алкоголь действует на организм в два раза сильнее.
- Человек хрюкает только в медленной фазе сна, поэтому вы никогда не услышите храпа утрома.
- Мировой рекорд бодрствования составляет 18 дней, 21 час и 40 минут. Рекордсмен рассказывал о галлюцинациях и почти полной потере концентрации.
- Информация, усвоенная перед отходом ко сну, запоминается значительно лучше.

вам больших энергетических затрат, что не должно сказаться на общем состоянии.

Кроме того, в состоянии недостатка сна человеку труднее контролировать свои эмоции. В результате нарушение сна приводит к истощению организма.

### Как заснуть без снотворного?

- Не ленитесь прогуляться перед сном, подышите свежим воздухом.
- Не употребляйте перед сном тяжёлую пищу, не наедитесь на ночь. Полный желудок заставляет организм тратить энергию на переваривание в то время, когда ему положено отдыхать и восстанавливаться.
- Избегайте стрессовых ситуаций организма видов деятельности, занимайтесь спортом не позднее, чем за 2–3 часа до сна.
- Избегайте употребления напитков, содержащих кофеин и другие тонизирующие вещества.

- Примите тёплый душ, выпейте успокаивающий травяной чай.
- Стакан тёплого молока – старый известный способ от бессонницы, поскольку именно тёплое молоко освобождает аминокислоту триптофан, которая помогает уснуть.

### Снотворные препараты

Использовать снотворные нужно лишь по назначению врача. Не пытайтесь заниматься самолечением. Помните, что регулярное употребление любого медицинского препарата вызывает привыкание. Причём организм к снотворному, в будущем вы столкнётесь с ещё большими проблемами.

привыкания и не оказывают побочных эффектов – остаточных явлений на следующий день (утром нет ощущения тяжёлой головы, не снижается реакция за рулём автомобиля).

БАД «СОННЫЕ» можно принимать без назначения врача.

**Способ применения:** по 1–3 таблетки за 20–40 минут до желаемого времени засыпания.

БАД «СОННЫЕ» не является лекарственным средством.

Рег. ул. № 01224.

**«УСПОКАИВАЮЩИЕ»** восстанавливают ваше душевное равновесие

В современном ритме жизни многие из нас часто испытывают нервное перенапряжение и стрессы. В результате мы становимся нервозными и раздражительными. Днём и на работе всё чаще происходит нервные срывы. И вдруг начинаем осознавать, что жизнь летит кувырком, рушится семья и карьера, а завтра придётся по швам. Появляются головные боли, замедно ухудшается память, куда-то напрочь исчезает иммунитет, тогда появляется ощущение разбитости и хронической усталости. И уже не в состоянии справиться даже с малейшим стрессом. Кажется, что вырваться из этого кошмарного круга просто невозможно.

Купил курс «Английское во сне». Целый год перед сном ставил кассету. Результат несколько неожиданный – при звуках английского языка мгновенно засыпало.

\*\*\*

– Доктор мне снится сон на английском языке, а я не знаю английского.

– Что Вам посоветовать? Выучите английский.

Через месяц пациент появляется со счастливым выражением на лице.

– Ну что выучили английский?

– Нет, но теперь я сплю с переводчицей.

\*\*\*

Ночной усталости из залоговой:

– Не подумайте ничего плохого, мы исключительно по поводу вашего спокойного сна...

– Важнейший элемент в диете для похудения – это сон!

– Это как?

– Вернее не уснула – обжарилась прижогом!

\*\*\*

Если у вас бессонница, не паникуйте. Максимально расслабьтесь. Досчитайте до ста. Гоните от себя все мысли о работе, не реагируйте на ночные шорохи и звуки, и, постепенно погружаясь в сон, постарайтесь не храпеть, чтобы не привлекать внимания к скрапанному вами объекту.

К сожалению, эта проблема поглотила не только взрослое население, она коснулась и наших детей. Уместно-психологические перегрузки, с которыми ребенок не в состоянии справиться, выливаются в нервные расстройства и серьезные проблемы со здоровьем.

Растительный препарат «УСПОКАИВАЮЩИЕ» от компании «Леовит» – хорошее решение этой проблемы. В состав «УСПОКАИВАЮЩИХ» входят валериана, пустырник, меллисса, боярышник, кордианд и мускатный орех.

Композиция трав в «УСПОКАИВАЮЩИХ» помогает вам снять нервное напряжение и раздражительность, настроить на спокойный лад, помочь восстановить психический комфорт.

● Апельсины, валерианы, эфирные масла меллисы, кордианда и мускатного ореха, фенольные соединения боярышника и пустырника снимают повышенную возбудимость, устраняют чувство напряжения.

● Flavониды, содержащиеся в травах, способствуют улучшению снабжения клеток мозга кислородом, стимулируют обменные процессы в клетках мозга, что положительно сказывается на психоэмоциональном состоянии.

● Действующие вещества пустырника повышают устойчивость мембран нервных клеток, активизируют ферментативную активность и улучшают питание нервных клеток.

● Flavониды боярышника и пустырника регулируют сокращение сердечной мышцы, предотвращая её утомляемость, оказывают успокаивающее действие на сердечную мышцу, нормализуют сердечный ритм, регулируют амплитуду дыхания.

Препарат улучшает качество и продолжительность сна, при этом не оказывает побочных действий (сонливости, заторможенности, и др).

БАД «УСПОКАИВАЮЩИЕ» является прекрасным средством при повышенной нервной возбудимости, стрессах, неврозах и бессоннице, при учащенном сердцебиении и головных болях, обусловленных нервным перенапряжением. Этот препарат облегчает протекание предменструального и климактерического синдромов.

БАД «УСПОКАИВАЮЩИЕ» не оказывает побочных действий и не вызывает привыкания.

**Способ применения:** по 1–3 таблетки 3 раза в день в течение 10 дней.

БАД «СОННЫЕ» не является лекарственным средством.

Рег. ул. № 01224.

**Дамы! Берегите нервы: и свои, и чужие!**

## ПОДЕЛИСЬ ТЕМЛОМ



этой непростой жизненной ситуации.

## УЧИСЬ И ЖИВИ

Республиканское Общественное Объединение «Ассоциация поддержки больных онкологическими и редкими заболеваниями» проводит «Школу пациентов» для пациентов, их родственников, близких и друзей.

Приглашаем всех желающих принимать участие в милосердном деле по доброй воле, оказывая психологическую, эмоциональную, духовную поддержку, делиться позитивным опытом в лечении, профилактике и улучшении качества жизни людям, столкнувшимся с

## УЛЫБИТЕСЬ

– На какой вопрос нельзя ответить улыбаясь?

– Ты спишь?

– Доктор! Я, чтобы заснуть, считаю барбаны, идущих на пастбище и потом возвращающихся обратно. Туда идет 100, а обратно – всего 99. Что посоветуете? Доктор:

– А у меня, все наоборот – туда 100, а обратно 101. Давайте объединим поголовье!

Ну почему веревоч не хочется спать так, как утрома?

Если у вас бессонница, не паникуйте. Максимально расслабьтесь. Досчитайте до ста. Гоните от себя все мысли о работе, не реагируйте на ночные шорохи и звуки, и, постепенно погружаясь в сон, постарайтесь не храпеть, чтобы не привлекать внимания к скрапанному вами объекту.

Кажется, следуя в 17-00 часов мы ждем вас по адресу:

г. Алматы, ул. Желтоқсан, 115 (ул. ул. Бөгенбай Батыра), офис 313,

тел.факс: (727) 295-28-14, (295-28-12), e-mail: rookz@mail.ru

## РОДНОЛА РОЗОВАЯ

Вы ощущаете хроническую усталость, снижение физической и интеллектуальной работоспособности, ухудшение памяти и внимания?

- «РОДНОЛА РОЗОВАЯ» от компании «Левит»:
  - обладает ярко выраженным стимулирующим эффектом, обеспечивает прилив сил. Особенно заметно повышение работоспособности при выполнении функций утомления и при выполнении тяжелых работ;
  - улучшает энергетическое обеспечение мозга, что ведет к улучшению памяти, внимания, умственной деятельности;
  - нормализует обмен веществ, способствует экономичному расходованию энергетических ресурсов организма и быстрому их восстановлению;



оказывает антиоксидантное, детоксицирующее действие: повышает устойчивость организма к воздействию химических веществ, способствует выведению токсинов из организма;

- стимулирует половую активность и положительно влияет на репродуктивную систему организма.

Применение «РОДНОЛЫ РОЗОВОЙ» рекомендуется при астенических и неврастенических состояниях, повышенной утомляемости, пониженной работоспособности, вегето-сосудистой дистонии по гипотоническому типу, при функциональных заболеваниях нервной системы. Роднола применяется при расстройствах желудка, заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Противопоказаниями к применению роднолы являются гипертония, резко выраженное возбуждение, бессонница.

**Способ применения экстракта:** по 5–10 капель 2–3 раза в день. Курс приема 10–20 дней.

**Способ применения таблеток:** по 1 таблетке 3 раза в день. При необходимости повторить.

БАД, не имеет аналогов в российских средствах.  
 Код по таблетке № 020692. Код по экстракту № 020226



## ЦЕЛЕБНОЕ ПИТАНИЕ

400 г тыквы, 400 г баклажанов, 400 г репчатого лука, 200 г горького перца, 200 г помидоров, грецкие орехи — по 2 шт на порцию.

Из мякоти тыквы и баклажанов нарезать кубики, лук мелко нашинковать, все овощи потушить, в самом конце положить резаные помидоры, подкислить лимонным соком или вином, добавить по вкусу приправы, орехи. Разложить горячую по порционным тарелкам, вторая горя — из приправы зелени.

Рецепт из книги Галены Шаталовой «Целебное питание», с. 11, 2010

## Рагу из тыквы с орехами и баклажанами



## УЛЫБИТЕСЬ

ПЕРЛЫ СОБРАННЫЕ  
АВТОМЕХАНИКАМИ

В одном из авторисервисов клиентов просят описать неисправности своего автомобиля на бумаге, и некоторые перлы механики выписывают в отдельную тетрадь.

- Стук задней подвески спереди справа.
- Течёт тосол из бачка омывателя.
- Держатся на дороге (а так не).
- Бачок омывателя не соответствует норме.

Поворотники моргают с ускорением.

Отщёлкнул чехол заднего сиденья.

Синдром подкачки рулевого механизма.

Часы не работают, если работают то сильно отстывают.

Звуковой сигнал даёт то два тона, то один, нужно обо, а иначе уродам нечем гуасть.

Горит лампочка «переобуть шины».

Не работает спойлероторм.

Иногда постукивают пальцы.

Горит лампа неисправности масла.

У меня между колом что-то звенит.

При включении обгара сиденья пахнет тухлыми яйцами.

Отпоятый тросикот автомобиля.

Или в бензобаке 35 литров, или всплыв бензонасос.

Поставил задние колодки и при торможении чувствую передние.

На умывальнике не подается вода.

Хрумят как-то корочка на саломасе.

Установить местонахождение топливного дора фильтра.

Отсутствует связь двигателя с кобасами.

При ударе по рулевой колонке диватьте словоот.

При движении автомобиля доносятся перманентные звуки из-под днища.

Поляр менять выключенную трубу — когда стап ржаветь и осыпаться.

## ЛЕОВИТ

## Фиточай «ТРАВА ПОХУДЕНИЯ»

Сбор трав в составе фиточая нормализует обмен веществ и способствует снижению избыточной массы тела. Стимулирует выведение из организма продуктов обмена, улучшает работу печени, желче-выводящих путей, оказывает мягкое слабительное действие, снижает аппетит, облегчает состояние в фазе низкокалорийной диеты.

Рекомендуется для коррекции избыточной массы при:

Соблюдении диеты, при курении, злоупотреблении спиртными напитками, гипертонии, сахарном диабете, ожирении, климаксе, беременности, лактации.

Рег. ул. № 020699.

## Фиточай «ОЧИЩАЮЩИЙ»

Травы в составе фиточая осуществляют комплексную очистку организма: снимают нагрузку желчи, усиливают детоксикационную активность печени и улучшают функциональную активность кишечника. Оказывают мочегонное и мочегонное действие, стимулируют почечную фильтрацию, способствуют выведению из организма солей натрия, токсинов, канцерогенных веществ и продуктов обмена, очищают и укрепляют стенки сосудов, нормализуют обмен веществ.

Рекомендуется при интоксикации организма, при желудочно-кишечных расстройствах, избыточной массе, для жителей экологически неблагоприятных регионов и просто для желающих почистить свой организм.

Состав: рябина черноплодная, барбарис, желтый чай, ревеня, кукурузные рыльца, спорыш, хвощ, мята, крушина, сенна, имбирь, куркума, лавровый лист.

Рег. ул. № 020699.

## Фиточай «ПРИ ДИАБЕТЕ»

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

Нормализует обмен веществ, снижает уровень холестерина, препятствуют развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Рекомендуется при повышенном уровне сахара в крови, при сахарном диабете, а так же в качестве профилактики диабетических осложнений.

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

Рег. ул. № 020699.

## Фиточай «ПРИ ПРОСТАТИТЕ»

Комплекс трав в составе фиточая снимает воспаление органов мочеполовой системы и предстательной железы, нормализует функциональную активность желчевыводящих путей, улучшает метаболические процессы, оказывает противовоспалительное, антиоксидантное, рассасывающее действие, препятствует увеличению предстательной железы, способствует общему омоложению и лечению синдрома.

Рекомендуется как профилактическое и вспомогательное средство при заболеваниях предстательной железы и мочевыводящих путей.

Состав: топинамбур, хвощ, петрушка, горький перец, шиповник, календула, черная смородина, корица.

KZ.16.01.78.003.E.020228.02.11

**Способ применения:** заварить 1 фильтрпакет или 1 чайную ложку чая в 12 стакане кипятка, дать настояться 5–10 мин, принимать 2–3 раза в день. Курс приема 7–15 дней.

**Форма выпуска:** упаковка 50 г; 20 фильтрпакетов по 1,5 г.

Бад. не имеет аналогов в российских средствах.

## ВУЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Открыта подписка на газету «ЛЕОВИТ» на 2012 год

Подписной индекс в Республиканском каталоге АО «Газпочта» — 64388.

Подписная цена:

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

## АПТЕКИ ГОРОДА АЛМАТЫ с хорошим ассортиментом продукции «Левит»

Аптека «ПЛЮС» (р-он «Алматы») ул. Ауэзова, 81, уг. Габдуллин, тел. 275-31-01 (круглосуточно)

Аптека № 2 ул. Фурманова, уг. ул. Гоголя, тел. 273-07-07 (круглосуточно)

Аптека ТОО «Люка» Зеленый 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 Аксака) мкр. Аксай-4, д. 41 (по ул. Момыш Улы), тел. 223-64-92

Аптека ИП «Фоббекова» мкр. Аксай-2, д. 10 (по ул. Топе би), тел. 222-02-42 (с 9-00 до 20-00)

Аптека ИП «Максумова» ул. Алтынсарина, 81, уг. ул. Шаляпина, тел. 221-93-33 (с 8-30 до 20-00)

Аптека ТОО «Гуа-Фарма» пос. Каменная, ул. Рыскулова, 86, тел. 297-02-55 (с 9-00 до 20-00)

Аптека ИП «Бралимова» ул. Топе би, 160, уг. ул. Ауэзова, тел. 275-84-77 (круглосуточно)

Аптека ИП «Клочкова» ул. Муратабаева, 125, между ул. Айтке би и Казыбек би, тел. 379-76-18

Аптека ТОО «Алир» ул. Казыбек би, уг. ул. Мирзоян, тел.: 379-76-18

Аптека «Нова-Фарм» ул. Байтурсынова, 97, уг. Курмангазы, тел. 293-07-05 (с 9-00 до 21-00)

Аптека ТОО «Ал-кайып» ул. Сейфуллина, уг. ул. Богенбай батыра, тел. 272-75-44

Аптека ТОО «Аэросервис» Рынкок «Алтай» (ВА3), тел. 248-20-76

Рядом улочку. Понятно, что белень не простирано.

Самое простое решение — замачивание белья перед стиркой в тёплой воде (25–30 °С) минимум на 20–40 минут, можно даже на ночь. Всё зависит от качества ткани, устойчивости красок, возраста времени и желаний.

Средства для замачивания сейчас много, покупать, если хотите. Я использую стиральный порошок, а при замачивании раствор заливаю в стиральную машину. В этом случае не получается перекраска порошка, причём белое уже начинает стираться в тёплой воде, а стиральный цикл после хорошего замачивания может сократить вдвое. Экономим ресурс стиральной машины, электроэнергию и получаем гораздо больше удовлетворения от результата.

То же касается замоченных вещей. При стирке рубы, детской и детской одежды замачивание необходимо. В условиях экологического смога в замачивать все светлые вещи и по необходимости тёмные.

Светлые мужские сорочки, их воротники и манжеты пачкаются быстро, особенно, если мужчина целый день носит галстук, если работа и жезл за столом, бумагами или он имеет дело с компьютером.

Если рубашка просто загрузить в стиральную машину, то на проблемных местах останутся следы, если бо́льшая часть останется под воздействием воды. Прямой жезл заложить в машину, а намылываю и немного тру воротники и манжеты мягкой щёткой, а потом, не прополаскивая, отправляю в стирку.

И, наконец, у всех мужских рубашек в нижнем кармане намылываю хозяйственным мылом подмышечный шов, поскольку только хозяйственное мыло способно в полной мере нейтрализовать желтые пятна и запах пота.

Желаю вам качественной стирки. А продолжение следует.

Ваша Хозяйка

## КОПИЛОНКА

Продолжаем говорить о секретах стирки.

Легко стирать цветные постельные бельё, скажете вы. Его можно просто положить в «стиральку» и включить режим «Хлопок 40°». Но, стоп! Если в вашей семье кто-то очень сильно почитает бельё, то есть, полюбил постирать, зачастую после стирки не удаётся избавиться от запаха. Визуально вода была чистой, а запах — по запах непространно бельё не исчезает. А когда начит и я в это его гладить, по начинаю откровенно





### Рождение Марии

Титанида Метидя была не только красивой, но и умна, что не часто встречается среди титанидов. Но, если хорошо подумать, Метидя должна, просто обязана быть умной. Кому же быть умной, как не Метиде-Мысли?

Быстрой как мысль была Метидя, потому еще, что умела перевоплощаться, превращаясь то в маленького коварного, то в большого слона. Зевсу очень нравилась она. Это была первая титанида, которая ему понравилась. Честь и хвала предводителю олимпийцев, что он начал с Мысли, а не с какой-нибудь наяды, простой и ветреной. Попал Зевс, что не угадает ума за Мстью-Метидой, а хотелось ее очень и больше, чем когда либо прежде.

Зевс ходил обаянным (тогда еще ходили нагими или полунагими), и когда он предстал перед ней, она сразу же увидела, что он красив и великолепно сложен, а с Гордысто и Достойством у него и во всем было в порядке, на то он и первый среди олимпийцев.

Когда Метидя почувствовала, что забеременела, она превратилась в муху и стала летать над Зевсом и приносить жуужать, а Зевс стал прыгать и отгонять насекомых, тяжело дышать и ругаться матерно, разумеется, по-гречески. Тут же Метидя скопьюнула ему в рот, запиная в мозг свои оплодотворенную яйцеклетку и дроздофиль (теньер уже дроздофиль) высосанную и улетела. У Зевса голова вначале начала свербеть, а потом раздалась настоящая и постоянная migraine. Зевс начал беситься. А под ладом в разуме Зевса и созрела, и голова при этом болела все больше.

Пришлось Зевсу, как всем олимпийцам, проходить ренгит и всякие прочие глупые процедуры. Когда стало ясно, что пошел девятый месяц беременности, пришел рептунг, его ядра Прометей. Он взял диамантовый молот, чистый и блестящий, протер его виноградным соком (спирта тогда еще не было) и стукнул Зевса по обриту голове, то есть произвел теланацию черепа.

Друзья его потом, много лет спустя, утверждали, что если бы Прометей представлял, как в дальнейшем сложится его взаимоотношения с племянником, он непременно стукнул бы посылнее, потому что диамантовый молот, это как раз то, что подходит для головы Зевса, но как говорится:

### ЧТО СДЕЛАНО, ТО СДЕЛАНО.

На свет из образованной дыры выпрыгнула игла, если поинтересней выразиться, выпрыгнула Афина и в одну секунду трансформировалась во взрослую красивую и здоровую девушку в блестящей вооружении, смят, и погрузила Зевса и поэтому надумала на ржакеющем. Не было и нет мудрее ее на Олимпе, и даже отец многократно признавал это, конечно, не сразу, а впоследствии, глядя на прекрасные девичьи кудри и обходясь с ней многоиспенные серьезные проблемы (таким, например, как делать с Европой, потому что Гера с гадями становится все решивнее), и Афина всегда далаа дельные советы.

Афина была девушка гордая, не то чтобы с придурью, воет нос, но самостоятельная, со своим девичьим Достойством, которое она сохраняла явным и непрестанно. А стукнул с Афиной никто не хотел и не собирался. Штупа она не понимала, хотя и была дочерью Метиды. Вот тут произошел парадокс. Умна, причем очень, но прамудрая и штупа не понимает.

Наблюдательная девушка стала Первым Великим Изобретателем. Прялки там всякие, а впоследствии и гадские стали последние моделей, и много-много других важных и необходимых вещей. Так, она изобрела санки, косяку упряжь, и после этого люди, да и боги тоже, смогли ездить на лошадях. Люди делят это по необходимости, а боги — из удовольствия. Жила вечно занята Афина на краю божской деревни и изобретала.

Она изобрела вначале красивые керамические вазушки, а потом фарфор и фаянс. Затем трубу и флейту, потому что как грустно, в зависимости от того, какая это грусть, приходится либо ту в трубу, либо играть на

флейте. Она изобрела счёты с различным числом косточек да даже научилась на них считать.

Разработала Афина и технологию получения маслин. Достаточно это сложно: нужно вырастить маслинную пальму, собрать маслины и сделать их съедобными. Нашла она место, где пальмы эти прекрасно растут. Посадила деревья, стоишь любуясь.

Вдруг откуда ни возьмись, то есть из моря, появляется Посейдон и кричит:

— Это мой город! — и трясется, словно у него падающая, и трезубец вытаскивает.

— Давай слобому померис, — говорит Афина.

— Давай, — с улыбкой отвечает Посейдон, а он ведь мужчина, и притом здравовый.

Стала Афина прикидывать, что бы за игру ей назначить, придумала «перетягивание каната». И загорадился собой, ну что может быть умнее? Только собирать она предложила, востанаве, как вилится палочка Зевса.

— Никаких достижений, — строго сказал он. Место принадлежит моему, и город будет назван в ее честь, так и называем его Афина.

А Посейдон рассердился, что Афина не хотела делиться с ним, и стал ушами бросаться. Вот так часто в те далекие годы заливал он водой этот прекрасный город, просто из злобности. С тех пор и пошла назрывать всякие и необдуманные санки между Афиной и Посейдоном. В особенности испытан на себе поединок их раздора Осеидей. Но это случится много веков спустя.

Печатается в сокращении.

Из книги Б. В. Палата Олимп. Хроника.



### Говорим по-русски правильно

— Вы хотели сказать труднопознаноисное, как у Чехова — Коломенорепохереждождический? — Нет, именно трудное, как Ильиченко, Фрямо, Мирошиченко, Нецатуренко, Колобо-родко.

— В чём же трудность?

— В том, что эта украинская фамилия, склоняемая на своём родном языке, не принято склонять в русском. Украинцы, например, могут сказать, что он «читал Тараса Шевченку», если в гостях у Голуборядко. Русский же обычно говорит: читал Тараса Шевченко, если в гостях у Голуборядко.

Не учитывая этой особенности украинского склонения на «-ю», мы то и дело склоняем их. Получается примерно такая картина: «видит Мирошиченку», «уважает Фрямо», «полюсится с Нецатуренкой».

Не склоняются у нас иноязычные фамилии с конечным гласным (запом, поставленный Пелутя, разговор с Эльзой Триггер) и все иноязычные фамилии с конечным согласным, если они относятся к женщинам, например: романы Ивля Зевсер; цара Анжелики Браун (но музыка Иоганна Штрауса, стихи Николая Брауна).

Мужские иноязычные имена с конечным согласным преимущественно вместе с фамилией: леонид Палла Робсон(а), мис-ноб Робсон(а); романы Жюль Верна (не Жюль Верна).

— А в русском языке есть несклоняемые фамилии?

— Скопьюно у Курваго, Снягаго, Дубяга и др. С ними тоже надо быть осторожным, а то чего доброго ещё скажешь: «Какое симпатичное лицо у этого Дубини!», или что-нибудь в этом роде. Правда, в русском языке есть фамилии на «-их», «-ов» (Милых, Себых, Чухтых, Дур-ново), но их при всем желании не проклоняешь.

Из книги: Е. В. Язовицкий «Говорите правильно», М.-П., 1964

### ТРУДНЫЕ ФАМИЛИИ

### Природа лечит

### ваши суставы



Заболевание суставов возникает вследствие обменных и иммунных нарушений в организме, травм, нарушениях кровообращения костной и хрящевой ткани, а также при избытке веса.

САБЕЛЬНИК болотный на протяжении столетий используется в народной медицине. Болотник, земляника болотная, болотная роза и др. — это народные названия сабельника, произрастающего исключительно на болотах. Сама по себе болотная растительность — это поистине уникальное явление. Болота являются своеобразными природными хранилищами растворенных в них в течение тысячелетий органических и минеральных веществ.

САБЕЛЬНИК с успехом применяется при многих обменных нарушениях и воспалительных заболеваниях, является хорошей помощью в лечении заболеваний суставов (артритов, артрозов, подагры и др.).

- САБЕЛЬНИК обладает замечательными целебными свойствами:
  - нормализует обмен веществ в тканях;
  - восстанавливает нарушенную структуру суставной ткани;
  - помогает ликвидировать очаг воспаления;
  - улучшает функционирование суставов;
  - оказывает противовоспалительное, общеукрепляющее действие;

• обогащает организм ценными природными минеральными веществами, то есть «Получает» высушенный САБЕЛЬНИК в виде таблеток и экстракта. Таблетки «САБЕЛЬНИК» принимают по 1–3 штуки 3–4 раза в день за 30 минут до еды в течение 2–4 недель.

Экстракт «САБЕЛЬНИК» — по 1 ч. л. 2 раза в день во время еды в течение 25–30 дней. Наружно в виде растираний и компрессов.

Печатается по согласованию с Министерством здравоохранения Республики Беларусь. Рег. уд. табл. № 022363. Рег. уд. экстр. № 022360



#### Офис «Леовит»

ул. Нусубельская, 32, ул. Мамелогой, тел. 397-64-08-14 (14), ул. 201, пункт с 9-00 до 16-45, выходные, сб, вс, сан. день — посл. раб. день, макс. сб, макс.

#### Аптека ИП «Бажаник»

просп. Мажан, мкр-он Водник, д. 30, парковка: за: 14-00, тел. +7 777-330-97-10, савес. с 9-00 до 19-30, перерыв с 13-00 до 14-00.

#### Кiosk «Леовит» в Универсаме 100

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

#### Кiosk «Леовит» в магазине «ТОРНАДО»

ул. Саина, ул.ч. ул. Абаа (со стороны м. маркаторский) ежесдневно с 10-00 до 20-00 тел.: 329-66-67

Выходной 1 раз в месяц по русскому языку  
Главный редактор Палата Б. В. Вице-редактор Свиридова Е. А. Дизайн и верстка Ченчикова К. В.  
Отдел рекламы Баранова З. Я.  
За достоверность, своевременность информации ответственность несет рекламодатель. Мнение, высказанное в публикуемых материалах, могут не совпадать с мнением редакции. Любое использование материалов, а в том числе и цитирование, допускается только по согласованию с редакцией.

УЧРЕДИТЕЛЬ ТО «ЛЕОВИТ»  
Горла зарегистрирована в Министерстве культуры и информации РК.  
Свидетельство о постановке на учет средства массовой информации от 10.03.2019 г.  
Адрес редакции: с. Алматы, ул. Нусубельская, 32. Тел: (777) 374-19-19  
E-mail: leovit@yandex.kz, info@leovit2019@rambler.ru

Газета отпечатана в типографии «Бизнес-Иллюстри»  
с. Алматы, ул. Костюк, 108. Тел: 263-09-08  
Завед. И. С. 643-00-00  
Печать по заказу рекламодателя типографии.  
Печатает: Компания «Объединенные типографии»  
Проклятие по качеству печати принимает типография.