



Колонка редактора

Новый год – это время, когда практически все люди ждут чуда, в том числе от себя. Мы обещаем себе (или надеемся) стать другими: «в новом году обязательно буду делать зарядку (стану примерным студентом)», «вот отметим Новый год, и я сяду на диету и (брошу курить)», «с 1 января я начну учить казахский (английский, китайский)».

Но благими намерениями выстлана дорога в ад. И чудес не бывает, если не приложить усилий.

...А вот слабо вам прямо сейчас, после прочтения этих строк (неважно, когда к вам попадет газета) взяться и сделать? Открыть книжку и заучить несколько фраз, записаться на языковые курсы, пойти на шейпинг, вместо конфеты съесть морковку, отказаться от булочки, которую уже поднесли ко рту, сократить количество сигарет на четверть сегодня, еще на четверть через неделю...

Только реальные действия приближат вас к поставленной цели! Не ждите понедельника, не ждите первого числа месяца, не ждите нового года! Если решили, примите решение и делайте УЖЕ! Это ваша дуэль с самим собой.

Желаю вам победить свою лень, косность, нерешительность и вырасти в своих глазах и глазах окружающих.

Только одно предостережение: не останавливайтесь на достигнутом!

**Выпускающий редактор
газеты «Леовит»
Елена Смирнова**

Здравствуйте, дорогие читатели!

Коллектив компании «Леовит» сердечно поздравляет всех вас с наступившим новым 2012 годом! Желаем вам и вашим близким здоровья, терпения, оптимизма и благополучия!

Хотим рассказать о достижениях компании «Леовит» в прошлом году. Итак, мы:

- выпустили и распространили по Республике 430 тысяч газет;
- изготовили и запустили в продажу серию фитоклетчатки из шести наименований;
- изготовили и запустили в продажу вторую половину серии фиточая из десяти наименований (первая была выпущена в 2010-м году);
- провели конкурс детских рисунков (более 40 участников из многих городов Казахстана);
- выпустили 50 тысяч новых каталогов;
- изготовили и запустили в продажу серию напитков на основе цикория;
- провели акцию для наших покупателей (было разыграно 43 приза);
- разработали серию напитков на основе L-карнитина.

Это только то, что было сделано дополнительно к текущей работе. В январе в компании идет годовая обработка данных по продажам и проводится её анализ, но уже сейчас можно сказать, что есть приличный прирост по сравнению с прошлым годом. Это означает, что с каждым годом поклонников нашей продукции становится больше, чему мы безмерно рады.

В этом году немного изменилась и наша газета. На смену рубрике «Мода и стиль» пришла «Школа этикета», появились уроки разговорного казахского языка от Елены Романенко, вместо рубрики «Говорим по-русски

правильно» появилась не менее интересная «Почему мы так говорим», закончились «Записки секретарши». Пишите нам, какие еще темы вас интересуют, и мы обязательно учтем ваши пожелания.

Из неприятных новостей: к сожалению, мы вынуждены закрыть киоск «Леовит» в магазине «Торнадо». Мы открывали его в густонаселенном районе специально для вашего удобства: весь ассортимент продукции, низкие цены. Возможно, мы выбрали не самое удачное место, и людям неудобно было туда подъезжать.

Тем не менее, мы будем стараться найти другие варианты: например, сотрудничество с аптеками этого района, в которых можно будет выставить весь наш ассортимент. Если у вас есть предложения, звоните по телефону: (727) 317-69-19.

В этом номере мы не разместили ваши отзывы. Поэтому обобщаем их здесь. Что нравится людям в продукции «Леовит»:

- разнообразие (есть таблетки «от всего» и «для всего»);
- упаковка (можно купить одну-две конвалюты, не нужно отдавать за БАД три тысячи тенге, а потом еще обнаружить непереносимость входящих в его состав компонентов);
- гипоаллергенность (наши таблетки принимают даже те, у кого непреходящая аллергия на многие лекарственные препараты);
- удобство лекарственных форм (экстракты и таблетки на их основе, фиточай для заваривания в термосе дома и в фильтр-пакетах – на работе);
- удобство применения (в подавляющем большинстве нет четкой привязки к принятию пищи) и гибкая дозировка;
- не вызывают привыкания, можно принимать длительно;
- отсутствие побочных эффектов;
- невысокие цены.

Немного добавим от себя:

- продукция «Леовит» производится на основе лекарственных трав, она не оказывает токсического воздействия на организм в отличие синтетических веществ;
- препараты не нейтрализуют, а усиливают действие друг друга, одновременно можно принимать несколько препаратов;
- при одновременном приеме с лекарственными средствами позволяют снизить дозировку лекарств.

Еще раз с Новым годом и будьте здоровы!

Содержание номера

Что облегчает дыхание.....	2
Фитоклетчатка «Леовит».....	2
Этикет в транспорте.....	3
«Леовит» встречает друзей.....	3
Удивительный цикорий.....	3
К чему приводит «сладкая жизнь».....	5
Учись и живи.....	5
Философия жизни.....	5
Можно ли победить неприятный запах изо рта?.....	6
Вторая жизнь колготок.....	7
Разговорный казахский. Урок 1	7-8

ДОРОГА ДОБРА

Спроси у жизни строгой,
Какой идти дорогой?
Куда по свету белому
Отправиться с утра?
Иди за солнцем следом,
Хоть этот путь неведом,
Иди, мой друг, всегда иди
Дорогою добра!

Забуть свои заботы,
Падения и взлёты,
Не хнычь, когда судьба
ведёт

Себя не как сестра,
А если с другом худо,
Не уповай на чудо,
Спешь к нему, всегда иди
Дорогою добра!

Ах, сколько будет разных
Сомнений и соблазнов,
Не забывай, что эта жизнь –
Не детская игра!
Ты прочь гони соблазны,
Усвой закон негласный –
Иди, мой друг, всегда иди
Дорогою добра!

Спроси у жизни строгой,
Какой идти дорогой?
Куда по свету белому
Отправиться с утра?
Иди за солнцем следом,
Хоть этот путь неведом,
Иди, мой друг, всегда иди
Дорогою добра!

Юрий Энтин

**Отдел продаж
ТОО «Леовит»**

Тел.: (727) 397-64-29,
397-73-31,
факс 250-71-78,
pharm@eikos.kz

**«ЛЕОВИТ»
с доставкой
на дом**

Вы можете заказать продукцию «Леовит» с доставкой на дом или офис, позвонив по тел.: (727) 317-69-19. Весь ассортимент продукции, невысокие цены. Доставка по г. Алматы от 5000 тенге бесплатно. Выполнение в течение двух рабочих дней.

**ОБЪЯВЛЕНИЕ**

31 января 2012 года
закрывается
киоск «Леовит»
в магазине «Торнадо»
(г. Алматы).
Справки по тел.:
(727) 317-69-19

**ФУРАЦИЛИН**

от компании «Эйкос-Фарм»

Показания к применению

- мелкие повреждения кожи (в том числе ссадины, царапины, трещины, порезы), гнойные раны, пролежни, язвы;
- ожоги II и III степени;
- блефарит, конъюнктивит
- фурункулез наружного слухового прохода, острый наружный и средний отит;

- гнойно-воспалительные процессы придаточных пазух носа;
- эмпиема плевры (промывание полостей);
- остеомиелит;
- ангина, стоматит, гингивит

Способ применения и дозы

Наружно фурацилин применяют в виде водного 0,02% (1:5000) или спиртового 0,066% (1:1500) растворов для полоскания горла, орошения ран, промывания полостей

Побочные действия

В отдельных случаях возможны дерматиты

Противопоказания

Повышенная индивидуальная чувствительность (идиосинкразия), хронический аллергический дерматоз.

Особые указания

Для изготовления водного раствора 1 часть фурацилина растворяют в 5000 частей изотонического раствора натрия хлорида или очищенной воды. Для более быстрого растворения рекомендуется кипящая или горячая вода. Спиртовой раствор фурацилина готовят на 70% спирте.

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 прочитать инструкцию. Отпускается без рецепта врача.

Адрес производителя:

ТОО «Эйкос-Фарм», РК, Алматинская обл., Илийский р-он, пос. Боралдай, 71 разъезд,
тел.: (727) 397-64-29, e-mail: pharm@eikos.kz

Спрашивайте препарат в аптеках города

Разрешение № 3030 от 06.06.2011 г.



Что облегчает дыхание, или Зачем дышать «по Стрельниковой»?

Мне в свое время очень понравился тезис о том, что в основе человеческой жизни лежит не что иное, как ритм. Жизнь начинается с биения сердца и дыхания (а заканчивается под траурный марш Шопена).

Хотя дыхание является безусловным рефлексом, ещё в древнем Китае было замечено, что оно поддается если не управлению, то сознательному контролю, а дыхательные упражнения создают особый ритм работы всего организма.

Неудивительно, что и древние целители разных народностей, и врачи-современники разрабатывали эффективные методики оздоровления человека, основанные на определенной системе дыхания. Стали появляться такие психотропные методики, как «холотропное дыхание» – искусственное сбивание ритма нормального дыхания, приводящее к неоднозначным последствиям, иногда даже терапевтическим.

Интуитивно к этому пришла оперная певица А. Н. Стрельникова, разработавшая дыхательную гимнастику для актеров и певцов. С Александрой Николаевной с удовольствием занимались Андрей Миронов, Армен Джигарханян, Людмила Касаткина, Маргарита Терехова и многие другие. Всего десять минут упражнений – и голос начинал звучать чище и ярче.

Если бы не случай, Стрельникова, может, и не рискнула бы заняться целительством, за что была в опале в чиновничьих медицинских кругах. Во время сердечного приступа, парализовавшего дыхание, Александра Николаевна интуитивно обратилась к своей актёрской гимнастике и первая испробовала на себе её лечебный эффект. Так появилась дыхательная гимнастика «по Стрельниковой».

Сама Стрельникова вела достаточно нездоровый, с точки зрения диетологов и натуропатов, образ жизни. Питалась бутербродами, много работала и мало отдыхала. Однако два раза в день обязательно выполняла собственный комплекс упражнений и прекрасно себя чувствовала. Долгожительницей, увы, не стала, погибнув в обычном (ходили слухи, что, возможно, и не совсем обычном) ДТП. Ей было 77.

В чём же идея стрельниковской гимнастики?

Помните из классики: «Дышите глубже: вы взволнованы!» Так вот, у Стрельниковой чуть иначе: «Вдыхайте шумно: не начался ли пожар?»

В основе лежит положение об активном вдохе (с небольшим усилием, как будто нюхаете воздух) и пассивном выдохе (незаметно, без усилий). Все упражнения сопровождаются соответствующими ритмичными движениями конечностей или туловища зачастую таким образом, чтобы вдох выполнялся при сжатии грудной

но-психическое состояние;

- Вам надо укрепить аппарат кровообращения или наладить функции сердечно-сосудистой системы;
• Вам надо восстановить нарушенное носовое дыхание или улучшить дренажную функцию бронхов;
• Вы страдаете одышкой или бронхиальной астмой;
• Вы актёр, преподаватель или просто много говорите;
• Вы заикаетесь.

Для каждого случая есть свои рекомендации, особенности упражнений и даже противопоказания. Только бы не лениться. Стрельникова любила заниматься с тяжёлыми больными – никто не выполнял её указания с такой точностью и яростью, как те, от кого отказались врачи.

Есть у гимнастики и «побочные эффекты» – например, отказ от курения. Но это так, между делом... Ещё между делом расскажу, что советует Стрельникова дикторам, чтобы отдышаться, прибегав в эфирную студию после многочасовой пробки. Никаких глубоких вдохов, разводя руки широко в стороны или поднимая их вверх! Вместо этого: наклониться вниз к полу, опустив кисти рук чуть ниже колен и «повисеть». И сделать глубокие спокойные вдохи носом или ртом, посылая воздух в спину или поясницу. Это, возможно, вырежут из эфира, зато Ваш голос будет спокойным и ровным.

Дышите на здоровье!

Софья Костюк



клетки.

Самое простое упражнение называется «ладошки». Надо встать в позу «экстрасенса»: показать ладонки «зрителю», локти опустить, руки далеко от тела не уводить. И понеслась! Делайте активный шумный вдох носом и одновременно сжимайте ладонки в кулачки. Свободно выдохнули. Что может быть проще?

Трижды по тридцать два вдоха-движения (так называемая стрельниковская «сотня») – и так каждое упражнение комплекса. Всего зарядка занимает 30 минут.

Дыхательная гимнастика по Стрельниковой – не панацея от всех болезней. Стоит о ней задуматься, если:

- Вы хотите повысить тонус или улучшить свое нерв-

От редакции: мы испробовали на себе дыхательную гимнастику Стрельниковой и очень Вам рекомендуем. Для больших городов типа Алматы, где высокая загазованность, и наши лёгкие работают вполсилы, освоить её необходимо практически всем.

В книжных магазинах вы сможете найти книгу (автор М. Щетинин, единственный ученик и последователь А. Стрельниковой) или хотя бы брошюру «Дыхательная гимнастика по Стрельниковой» и на сайте www.strelnikova.ru. В Интернете можно также посмотреть видеокурс поистине чудесной гимнастики, которая помогла многим тысячам людей.

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 и обрести прекрасную форму.

Фитоклетчатка «Левовит» – это готовый к употреблению продукт, который хорошо сочетается с молоком, кефиром, ряженкой, йогуртами. Клетчатка практически не содержит калорий и является идеальным «балластом» для желудка. Стакан молочного продукта, отвара, чая, овощного или фруктового сока с добавлением двух столовых ложек клетчатки принесут Вам состояние сытости.

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

Спрашивайте фитоклетчатку «Левовит» в аптеках Вашего города!



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.

Рег. уд. № KZ.16.01.78.003.E.001773.02.11.

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, сенна, укроп, слива, солодка, мята.

Рег. уд. № KZ.16.01.78.003.E.002204.02.11.

ПРИ ДИАБЕТЕ

Способствует снижению содержания сахара в крови, оказывает сосудорасширяющее, капилляроукрепляющее, 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.

Рег. уд. № KZ.16.01.78.003.E.002208.02.11.

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.

Рег. уд. № KZ.16.01.78.003.E.001772.02.11.

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.

Рег. уд. № KZ.16.01.78.003.E.001772.02.11.

ОЧИЩАЮЩАЯ

Выводит из организма токсины, слизи, продукты обмена веществ, 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.

Рег. уд. № KZ.16.01.78.003.E.001772.02.11.

БАД к пище. Не является лекарственным средством.



«АНТИПРОСТУДНЫЙ», «ИММУННЫЙ», «ЭХИНАЦЕЯ»

Сиропы для детей и взрослых

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

Сиропы «Левовит» 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 «ЛЕОВИТ»:

- не содержат ароматизаторов и красителей;
– производятся 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, свекольный сок.

Сироп «ЭХИНАЦЕЯ»

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 приема 14–20 дней. При необходимости повторить.



Школа этикета

ЭТИКЕТ ТРАНСПОРТНЫЙ,
ИЛИ КАК СЕБЯ ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ
ВЫХОДЕ ИЗ АВТОБУСА

Сложная штука – транспортный этикет. Я даже так думаю, что многие впервые услышали, что он вообще существует. Между тем, именно в транспорте существует масса всяческих тонкостей и нюансов. Сегодня попробуем детально разобрать такой момент, как выход дамы из общественного транспорта.

На первый взгляд – проще простого – мужчина выходит первым и подаёт даме руку, чтобы ей было, на что опереться и ненароком не потерять равновесие. Пусть на дворе лето и совсем не скользко. Пусть джентльмен самой сублимной наружности, а его спутница могла бы запросто поднять штангу. Этикет есть этикет.

Но мало знать, что нужно делать, хорошо бы и уметь это делать – легко и непринужденно. Некоторые дамы могут так изящно выпорхнуть из салона автобуса, что лишь слегка касаются ладони спутника. Коснуться следует обязательно, как бы самостоятельны и спортивны вы ни были – тем самым вы даёте понять спутнику, что его услуга принята и оценена. Конечно,

но, если вам действительно требуется поддержка, вы можете опереться на предложенную руку и посильнее. Но всё же не следует забывать, что его рука – это рука, а не гимнастический снаряд, на который можно наваливаться всей тяжестью.

Часто можно увидеть мужчину, прыгающего из автобуса или троллейбуса налегке и подающего руку даме, сгибающейся под тяжестью сумок. Гораздо практичнее ему нести сумки, и, выходя первым, поставить их на асфальт, а затем предложить руку ей. Ну и наконец, поверьте, ничего страшного, если в ожидании своей дамы, затерявшейся где-то в глубинах автобуса, вы поможете сойти незнакомой старушке или другой женщине.

Максим Селинский
www.shkolazhizni.ru



Натуральная косметика



Очищающая и питательная маска для лица
(для нормальной кожи)

Смешайте 100 г сметаны, яичный белок, горсть измель-

ченной в пудру сухой цедры лимона. Через 20 минут добавьте в смесь 1 ч. л. растительного масла и вновь всё перемешайте. Маску держите на лице до высыхания. Смойте водным настоем петрушки (1 ст. ложка травы петрушки на литр воды).

Апельсиновая маска для загрубевшей кожи на локтях

Приложите к локтям тонкие ломтики апельсина. Чтобы они держались, прибинтуйте их. Держите 10 минут.

Лимонный крем для загрубевшей кожи ног

Пропустите через мясорубку лимон вместе с кожурой. Смешайте кашицу с яичным желтком и 1 ст. л. сливочного масла или топленого свиного сала. После ножной ванночки смажьте кожу ног кремом, дайте немного подсохнуть, а затем смойте крем тёплой водой.

Тонко подмечено

● Далай-Ламу однажды спросили, что больше всего его изумляет. Он ответил: «Человек. Вначале он жертвует своим здоровьем для того, чтобы заработать деньги. Потом он тратит деньги на восстановление здоровья. При этом он настолько беспокоится о своём будущем, что никогда не наслаждается настоящим. В результате он не живёт ни в настоящем, ни в будущем. Он живёт так, как будто никогда не умрёт, а, умирая, сожалеет о том, что не жил».

● Помогите сто раз – и это забудут. Откажи хоть раз – и это запомнят навсегда.

● Люди были созданы для того, чтобы их любили, а вещи были созданы для того, чтобы ими пользовались. Мир в хаосе потому, что все наоборот.

● Китайская мудрость гласит: «Ты сказал – я поверил, ты повторил – я засомневался, ты стал настаивать, и я понял, что ты лжёшь».

Когда в июньском номере, при объявлении акции в газете «Леовит» мы указали, что розыгрыш призов состо-



ится 22 декабря 2010 года, нам звонили разгневанные покупатели: «Вы нас обманываете! Акции не будет, это фикция!» Конечно, никого мы обманывать не хотели. Помните поговорку: «Не стоит объяснять злым умыслом то, что вполне объяснимо глупостью». В нашем случае эта была досадная опечатка, которую мы исправили в следующем номере.

Спешим сообщить, что 22 декабря 2011 года розыгрыш призов состоялся, и это был настоящий праздник. В этот раз призов было больше, чем в 2010 году, но и количество участников тоже увеличилось.

Принцип лотереи был прост как колумбово яйцо. Каждому участнику при сдаче логотипов присваивался номер. Все участвующие номера были сброшены в барабан и вынимались по одному. Сначала были разыгра-

ЛЕОВИТ встречает друзей

ны 20 футболок, затем 20 наборов продукции «Леовит» по 4000 тенге. И только в самом конце лотереи, создав интригу, мы разыграли три основных приза.

Пылесос получила Султанаева Гульжан, мобильный телефон – Сидоренко Пелагея, а главный приз – холодильник – достался Бисенгалиевой Даметкен.

Наборы «Леовит» выиграли Котов Ю.В., Баграмов М.Г., Копытов А.Б., Байузакова Л.Ф., Исламова С., Каткова А.Л., Суслов П.В., Гиреева Т., Мамажанова Г., Черепова Е., Султанаева Г., Копытова Н.М., а также дружный коллектив из компании «ПромЭнергоСервис». Они позвонили нам, заказали на всех желающих продукцию «Леовит» и заодно приняли участие в лотерее. Не удивляйтесь, что в списке меньше двадцати фамилий – несколько человек выиграли по два, и даже три набора продукции, потому что прислали нам по 300, 500, 600 и даже 800 логотипов, следовательно имели больше шансов.

Не случайно заголовок статьи называется «Леовит» встречает друзей». Всех наших постоянных покупателей мы считаем своими друзьями и делаем всё, что от нас зависит, чтобы им было удобно и комфортно с нами. Именно поэтому, выиграв набор «Леовит», победители имели право выбрать в нашем киоске ту продукцию, которая им необходима, а другие призы – холодильник, пылесос и мобильный телефон – можно было выбрать в магазине, и именно те модели, которые им понравились, имея на руках подарочные сертификаты на заявленную сумму.

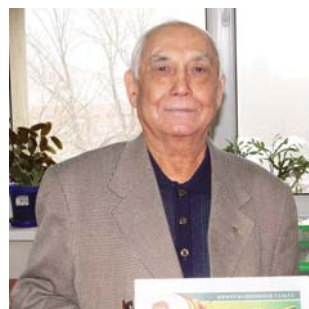
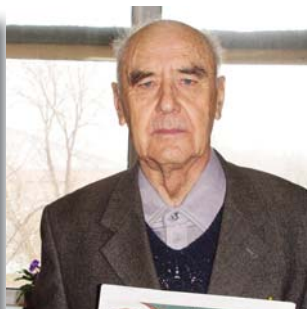
Судя по вашим откликам, эта акция вам пришлась по душе. Поэтому мы решили уже сейчас объявить её в третий раз. В февральском номере нашей газеты читай-

те условия новой акции.

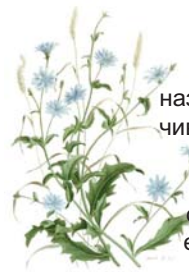
Некоторые люди звонили и сокрушались, что трудно отрывать этикетки от банок и флаконов. Они советовали

нам клеить на продукцию специальные акционные стикеры. Но мы не будем этого делать, потому что хотим дать шанс участвовать в лотерее всем, кто уже купил продукцию «Леовит», тем, кто купит её в ближайшие месяцы в аптеках, и тем, кто не успел собрать нужное количество логотипов к 22 декабря 2011 года.

Если вы все-таки не смогли отделить логотип, то имейте в виду, что в наших фирменных киосках наряду с вырезанными логотипами принимаются «в зачёт» и пустые банки, и флаконы целиком. Если вы живёте не в Алматы, просто позвоните нам по тел. (727) 317-69-19 или напишите: leovit-editor@yandex.kz, editorleovit2010@rambler.ru. Мы вместе найдём лучшее для вас решение. И будьте здоровы с «Леовитом»!



УДИВИТЕЛЬНЫЙ ЦИКОРИЙ



Давайте поговорим о цикории – ведь это необычное растение. Его называют «солнечной травой» за то, что его цветки постоянно поворачиваются к солнцу. А ещё – придорожным стражником, поскольку растёт это мощное многолетнее травянистое растение вдоль дорог. Скажете – сорняк? Так, да не так. Это настоящий подарок природы, который обладает невероятно целебными свойствами. Кроме того, напиток из его корней напоминает вкус кофе.

Компания «Леовит» выпустила серию напитков на основе молотого жареного цикория:

- «Цикорий Classic» молотый (состав: цикорий)
- «Цикорий Classic» со сливками (состав: цикорий, сухие сливки, сахар)
- «Цикорий Classic» шоколадный (состав: цикорий, сухие сливки, какао, сахар)

ЦИКОРИЙ СО СЛИВКАМИ

Состав: сахар, сухие сливки, цикорий, сухое молоко. Действует успокаивающе на центральную нервную систему, снимает повышенную возбудимость. Стимулирует работу сердца, увеличивая амплитуду и замедляя ритм сердечных сокращений. Оказывает желчегонное, мочегонное, противомикробное, противовоспалительное действие, улучшает обмен веществ, активизирует пищеварение, снижает уровень сахара в крови.

Форма выпуска: банка 150 г.



ЦИКОРИЙ ШОКОЛАДНЫЙ

Состав: сахар, сухие сливки, цикорий, какао. Стимулирует деятельность мозга, снимает нервное напряжение, повышает общую работоспособность. Защищает организм от негативного влияния свободных радикалов. Нормализует функцию сердечно-сосудистой системы. Улучшает работу почек, печени, желчного пузыря, оказывает противомикробное, противовоспалительное действие, улучшает обмен веществ, активизирует пищеварение, снижает уровень сахара в крови.

Форма выпуска: банка 150 г.



ЦИКОРИЙ

Состав: цикорий. Способствует снижению уровня сахара в крови, оказывает кардиотоническое, успокаивающее, спазмолитическое, мочегонное действие, улучшает секреторную и моторную активность желудка, желчного пузыря, поджелудочной железы и кишечника, улучшает аппетит, обладает противовоспалительными свойствами.

Форма выпуска: банка 130 г.

Способ применения:

2–3 чайные ложки напитка растворить в 1 стакане кипятка, дать настояться 2–5 минут.





ФИТОЧАЙ «ЛЕОВИТ»

В 2010–2011 годах компания «Лео-Зит» выпустила серию травяного фиточая, не имеющего аналогов по своим свойствам.

Богатая композиция растений в составе фиточая, составлена в соответствии с народными рецептами и с учётом современных достижений классической фармакологии.

Прекрасное качество трав, заготовленных в экологически чистых областях Казахстана и щадяще высушенных по особой технологии ягоды и фрукты, отсутствие ароматизаторов и красителей придают фиточаю особый аромат и вкус. В нём сохраняется высокая концентрация активных веществ и все полезные свойства трав.

А главное – фиточай «Лео-Зит» обладает прекрасным оздоровительным эффектом.

«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 затруднённом отхождении мокроты.

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

Пер. уд. № 002526

«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.

Пер. уд. № 002527

«ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЙ»

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

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

Показания к применению: гинекологические заболевания воспалительного характера.

Пер. уд. № KZ.16.01.78.003.E.002210.02.11

«ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ»

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

Рекомендуется для лиц, контролирующих свой вес при избыточной массе тела.

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

Пер. уд. № 002859.

«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 артритах, артрозах, ревматизме, остеохондрозе, подагре; при повышенных нагрузках на опорно-двигательный аппарат.

Состав: календула, лопух, хвощ, крапива, берёзовые почки, Melissa, лавровый лист, брусника, клубника, толокнянка, дыня.

Пер. уд. № 002525

«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.

Пер. уд. № 002524

«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, чёрная смородина.

Пер. уд. № 002527

«ОЧИЩАЮЩИЙ»

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

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

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

Пер. уд. № 002859.

«ПЕЧЁНОЧНЫЙ»

Оказывает желчегонное, противовоспалительное действие, снижает вязкость желчи, является прекрасным средством для восстановления клеточной функции 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.

Пер. уд. № 002524

«ПРИ МАСТОПАТИИ»

Состав: боярышник, яблоки, душица, зверобой, шиповник, пион, крапива, чёрная смородина, черёда, календула, ромашка, одуванчик, лопух, солодка.

Лекарственные травы в составе фиточая способствуют уменьшению болезненных проявлений мастопатии, устранению очагов воспаления в молочной железе, улучшают микроциркуляцию кровеносных сосудов, 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 фиброзно-кистозной мастопатии, при предменструальном синдроме, нарушениях менструального цикла.

Пер. уд. № 002860

«ПОЧЕЧНЫЙ»

Сбор трав в составе фиточая оказывает эффективное противовоспалительное, мягкое мочегонное, антибактериальное, спазмолитическое действие, нормализует водно-солевой баланс в организме, улучшает работу мочевыделительной системы.

Рекомендуется при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

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

Пер. уд. № 002525

«ПРИ КЛИМАКСЕ»

Состав: душица, боярышник, шиповник, барбарис, крапива, каркаде, пион, пустырник, календула.

Фиточай «Климаксный» оказывает седативное, кардиотоническое, противоспазмолитическое, общеукрепляющее действие, повышает тонус гладкой мускулатуры матки, способствует устранению вегетососудистых и психоэмоциональных нарушений, возникающих в пременопаузе, климактерический и предменструальный периоды, облегчает протекание климакса.

Показания к применению: профилактическое и вспомогательное средство при вегетососудистых нарушениях и психоэмоциональных расстройствах в перименопаузе и климактерическом периоде.

Пер. уд. № 002525

«ПРИ ДИАБЕТЕ»

Травы в составе фиточая способствуют снижению уровня сахара в крови, укрепляют стенки сосудов и капилляров, оказывают мочегонное, антиоксидантное действие. Нормализуют обмен веществ, снижают 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, толокнянка, барбарис, мята, рябина черноплодная, солодка, девясил, корица, лавровый лист, черника, створки фасоли.

Пер. уд. № 002860.

«ПРИ ПРОСТАТИТЕ»

Комплекс трав в составе фиточая снимает воспаление органов мочеполовой системы и представляет собой эффективное средство для нормализации функции предстательной железы, улучшает метаболические процессы, оказывает противоотечное, мочегонное, антибактериальное, рассасывающее действие, препятствует увеличению предстательной железы, способствует облегчению мочеиспускания и болевого синдрома.

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

Состав: толокнянка, хвощ, петрушка, горец птичий, шиповник, календула, чёрная смородина, корица.

Пер. уд. № 002859.

«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, ревень, сenna, слива, мята, солодка, тмин.

Пер. уд. № 002524

«СЕРДЕЧНЫЙ»

Сбор целебных трав в составе фиточая помогает улучшить работу сердца, нормализовать ритм сердечных сокращений, мягко снизить артериальное давление.

Фиточай «СЕРДЕЧНЫЙ» способствует укреплению стенок сосудов, восстановлению их эластичности и тонуса, снимает переутомление и эмоциональное напряжение, успокаивает, нормализует сон.

Рекомендуется принимать при болях в сердце, при сердечно-сосудистых заболеваниях и нарушениях работы сердца.

Состав: боярышник, пустырник, валериана, Melissa, зелёный чай, каркаде, черноплодная рябина, абрикос.

Пер. уд. № 002526

«ТОНИЗИРУЮЩИЙ»

Повышает работоспособность, стимулирует умственную активность, улучшает память, обладает тонизирующим эффектом, оказывает адаптогенное и иммуномодулирующее действие.

Состав: чай чёрный, виноградные косточки, шиповник, родиола розовая, элеутерококк, жень-шень, мускатный орех, корица, яблоки, каркаде, барбарис, зверобой, боярышник.

Пер. уд. № 002524

«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 мозговую 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.

Пер. уд. № 002522

«АНТИ-ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ»

Сбор трав в составе фиточая умеренно снижает артериальное давление, регулирует ритм сердечных сокращений и сосудистый тонус, оказывает кардиотоническое, седативное, мочегонное действие.

Состав: боярышник, рябина черноплодная, Melissa, хвощ каркаде, яблоки, толокнянка, барбарис, пустырник.

Пер. уд. № 002524

БАД к пище. Не является лекарственным средством.

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.

К чему приводит «сладкая жизнь»

Я мечтаю работать на кондитерской фабрике. Говорят, те, кто там поработал некоторое время, на дух не переносят конфеты. Может быть, не все, но многие.

Почти 18 лет я не ем мясо, птицу, колбасы, не пью чай, кофе, вообще не употребляю алкоголь. Могу даже спокойно отказаться от торта. Но мороженым, конфетами и шоколадом меня можно соблазнить всегда.

В последние две недели, с кем бы я ни разговаривала — на работе, в парикмахерской, в магазине, в гостях — у женщин доминируют две темы. Первая — поправились за новогодние праздники, вторая — болит печень, поджелудочная: «сорвали» жирным, острым, спиртным.

Что я могу на это сказать? Радуйтесь, что мы не живём в России — там за официально объявленные девять дней праздников народ оказывается «пострадавшим» гораздо больше, чем мы. Потому что если не уехали отдыхать, то что ещё делать, как не ходить по гостям? А ходить в гости без еды, как это делают в Европе, мы пока не научились. И готовить постное на Новый год, Рождество и Старый Новый год как-то «не катит». А водочку к оливье не забыли? То-то. Вот и получаем колоссальный удар по печени и всему организму в целом.

И даже отдыхающим приходится несладко, если они выбрали отель, где «все включено». Одни мои знакомые за десять дней отдыха суммарно привезли на себе лишние 10 кг (по пять на каждого).

В нашей небольшой семье вот уже несколько лет практикуется 31-го декабря готовить одно горячее и два салата. А всё остальное — по мере подведения или к приходу гостей. Наша знакомая семья из двух человек к вечеру четвёртого января ещё не смогла доест всё то, что они приготовили 31-го декабря!

Ещё один бич праздников — это сладости. Многие, не мучаясь головной болью, что же оригинального придумать, предпочитают подарить коллеге, знакомому шоколадку или коробку конфет. Ну, да, ведь за 200 тенге кроме магнита на

холодильник и крема для рук практически ничего не купишь. Плюс детские подарки, ах, эти детские подарки! Сегодня я прикинула в уме, что за период новогодних праздников нам подарили около шести килограммов конфет. Я разумно (или не очень) оставила дома треть, а остальное, чтобы не искушать себя, с радостью и лёгкостью раздарила (причём не вместо готовленных подарков, а «в довесок»).

Несмотря на принятые меры предосторожности, я всё равно набрала за праздники 1,5 кг, а муж стал жаловаться на печень. Поэтому очень хорошо понимаю проблемы каждой семьи. Пора действовать! Две недели я завожу «напоминалку» на телефоне, чтобы муж вовремя принял «Гепавит с расторопшей». Через неделю, даже при несоблюдении диеты боли в печени прошли, и он уже хотел бросить (полегчало же!) но я настойчиво уговариваю его довести курс приёма до 30 дней, как рекомендовано.

А моя программа-минимум — фито клетчатка. Зачем изобретать велосипед, когда из нашей продукции можно практически составить себе завтрак, обед и ужин? И фиточай вместо компота. После недельного приёма живот уменьшается — любо-дорого. Моя знакомая, пропив фито клетчатку «Леовит» летом, из семи сброшенных килограммов, за полгода набрала всего два. Выглядит намного лучше, стул нормализовался, живот подтянулся. Не забывайте главное правило — пить больше жидкости иначе эффект будет обратным.

О здоровом питании, которое не требует много временных, денежных и эмоциональных затрат, мы поговорим в следующем номере. Настраивайтесь!

Елена Смирнова

УЛЫБНИТЕСЬ

Вот пришёл к нам в гости Старый Новый год. Держится за печень радостный народ. Жирное не лезет, алкоголь не прёт, Сдохнем, но отметим Старый Новый год!

Одна семейная пара переехала жить в новую квартиру. Утром, едва проснувшись, жена выглянула в окно и увидела соседку, которая развешивала на просушку выстиранное бельё.

— Посмотри, какое грязное бельё, — сказала она своему мужу.

Но тот читал газету и не обратил на это никакого внимания.

— Наверное, у нее плохое мыло, а может, она совсем

не умеет стирать. Надо бы её поучить.

И всякий раз, когда соседка развешивала бельё, жена удивлялась тому, какое же оно грязное.

В одно прекрасное утро, посмотрев в окно, она воскликнула:

— О! Сегодня бельё у неё чистое. Наверное, научилась стирать!

— Да нет, — сказал муж, — просто я сегодня встал пораньше и вымыл окно.

ГЕПАВИТ С РАСТОРОПШЕЙ

— защита вашей печени



симптомно.

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

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 РАСТОРОПШЕЙ»:

- осуществляет биологическую защиту печени от токсического воздействия лекарственных средств, от разрушительного влияния алкоголя, неблагоприятных факторов загрязненной окружающей среды и других негативных факторов;

- является прекрасным средством для чистки печени, снижает вязкость желчи;
- нормализует желчевыделительную функцию печени;
- восстанавливает клеточные стенки печени;
- улучшает общее состояние и работу печени.

«ГЕПАВИТ С РАСТОРОПШЕЙ» 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.

Избавиться от кашля!

Кашель — это постоянный спутник холода и слякоти. При воспалении дыхательных путей происходит накопление слизи. В результате в качестве защитной реакции организма появляется кашель, который способствует очищению дыхательной системы.

Когда накопленная слизь становится густой и вязкой, кашлевой толчок не в состоянии ее протолкнуть. И здесь на помощь организму приходят лекарственные травы, оказывающие муколитическое действие.

Казахстанская компания «Леовит» выпускает препарат **«АНТИКАШЕЛЬ»**, в котором содержатся: солодка, пармелия, иссоп, мать-и-мачеха, шалфей, тимьян, имбирь, аскорбиновая кислота.

Активные вещества этих растений подавляют развитие болезнетворных микроорганизмов и вирусов, разжижают мокроту и способствуют ее быстрому выведению.

«АНТИКАШЕЛЬ» от компании «Леовит»:

- активизирует иммунную систему организма;
- содержит большое количество слизистых веществ, которые образуют защитную пленку, выстилающую внутреннюю поверхность дыхательной системы, предохраняя организм от бактерий, вирусов и других факторов, а также оказывает смягчающее действие на воспаленную слизистую оболочку, предотвращая болезненный и приступообразный характер кашля;
- активные действующие вещества способствуют подавлению воспалительного процесса, и в результате — уменьшению количества мокроты в дыхательных путях.

«АНТИКАШЕЛЬ» производится на основе высококачественного экологически чистого сырья, произрастающего на территории Казахстана, прошедшего радиационный контроль.

Принимать БАД **«АНТИКАШЕЛЬ»** рекомендуется по 2 таблетки 3 раза в день в течение 10–20 дней, детям до 14 лет — по 1 таблетке 3 раза в день в течение 10–20 дней.

Форма выпуска: 10 таблеток; 50 таблеток.

БАД к пище. Не является лекарственным средством. Рег. уд. № 001229

Прекрасный противовоспалительный детский препарат от «Леовита» — КАШЛИНКА:

- снимает воспаление, подавляет развитие болезнетворных бактерий;
- разжижает и выводит мокроту;
- предотвращает болезненный и приступообразный характер кашля;
- способствует повышению иммунитета.

В составе **КАШЛИНКИ** — корень алтея, солодка, чабрец, прополис, малина, витамин С. Принимать её можно в комплексе с «Антипростудным» сиропом.

БАД к пище. Не является лекарственным средством. Рег. уд. KZ.16.01.78.003.E.010169

ПОДЕЛИСЬ ТЕПЛОМ

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, оказывать психологическую, эмоциональную, духовную поддержку, делиться позитивным опытом в лечении, профилактике и улучшении качества жизни людям, столкнувшимся с этой непростой жизненной ситуацией.

Каждую среду в 17-00 часов мы ждём вас по адресу:

г. Алматы, ул. Желтоқсан, 115 (уг. ул. Богенбай Батыра), офис 313, тел./факс: (727) 295-28-14, 295-28-12, e-mail: rookz@mail.ru

Философия жизни

Мудрец обратился к своему сыну:

«Будь безгрешен, чтобы не испытывать страха.

Будь благодарным, чтобы быть достойным.

Будь благоразумным, чтобы быть богатым.

Будь довольным и смиренным, чтобы иметь много друзей.

Остерегайся людей завистливых.

Думай об устройстве своего дома.

Будь любезным с друзьями и уступчив с каждым, чтобы тебя не стыдили.

Не ссорься ни с кем, не борись за место.

Не служи злему духу и не ешь скот.

Пей вино в меру, во время вкушения вина говори умеренно. Порока в умеренном вкушении вина нет.

Сам внимательно следи за своими недостатками.

Говори правдиво.

С пьяным трапезу не разделяй.

Не бери накопленное у начальников твоих, чтобы стало тебе почитание.

Остерегайся врага, если он стоит у власти.

Везде и всегда будь старательным.

Везде и всегда что тебе не кажется хорошим, не делай никому.

Считай самым плохим человеком невежественного и считай его несчастным, не будь мстительным и завистливым, к жене и детям относись как можно лучше и доброжелательнее.

Выбирай жену смышлёную, друга — обходительного...

Злобу в себе не допускай.

Не будь переменчив, не водись с распутницей, иначе все грехи её перейдут на тебя.

Будь щедрым за счёт твоего имущества, а не за счёт чужого, так как тело не вечно, а душа — вечна».

(Из книги «Авеста», Древний Иран)



Представьте себе ситуацию. Весна, солнце светит, ручьи бегут. Идёт девушка, полная счастья и предчувствия любви. Она встречается с молодым человеком. Всё тело её наполняется лёгким волнением, она смущается. Молодой человек начинает ей что-то, улыбаясь, говорить. Она отвечает. Улыбка постепенно сходит с его лица, он отстраняется, вежливо сводя разговор к окончанию беседы, торопится проститься... Она понимает, что это «прощай» — и он больше не вернется.

Что произошло? Ведь их обоих тянуло друг к другу. А всему виной — дурной запах изо рта девушки, который в очередной раз он помешал её отношениям с молодым человеком.

Неприятный запах изо рта периодически имеет место практически у каждого человека. Какие же причины лежат в основе этого заболевания, как эффективно противодействовать его, появлению и способствовать устранению?

Начнём с того, чем обуславливается чистое и приятное дыхание изо рта любого человека.

Надо сказать, что в полости рта человека существует естественная положительная микрофлора — это бактерии, которые защищают наш организм от болезнетворных микроорганизмов, участвуют в расщеплении белков, углеводов и обеспечивают свежесть дыхания. Вторым фактором, способствующим нормализовать запах изо рта, является наша слюна, которая обладает сильной антибактериальной активностью, подавляя рост и развитие «плохих» микроорганизмов.

Поэтому расстройство слюноотделения, наличие кариеса (источника локализации гнилостных бактерий), пародонтита, некачественных зубных протезов, налёт на зубах и языке, остатки пищи между зубами, нарушение жевания — все это приводит к развитию халитоза, а следовательно, к появлению неприятного запаха изо рта.

Также причиной этого заболевания могут являться заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушение работы почек, хронические респираторные заболевания (ринит, тонзиллит, гайморит и др.), сахарный диабет.

На состав и количество бактерий большое влияние оказывает наш рацион питания. Знаменитый американский исследователь, доктор Герольд Кац (основатель Калифорнийской клиники дыхания, долгое время занимавшийся этой проблемой) говорил, что существуют 4 категории продуктов, которые приводят к появлению неприятного запаха изо рта:

1. Сушильные агенты, которые каталитически снижают содержание слюны в полости рта. Из них наиболее распространённые — на первом месте алкоголь, и на втором — сигареты. Хотя сигареты на самом деле не пища, курение, вероятно, самый быстрый способ, чтобы высушить рот, а с алкоголем — вдвойне. Причём, если вы курите, вы обязаны будете иметь неприятный запах изо рта еще и по той причине, что токсичные смолы сигарет, оседаясь в дыхательных путях, оставляют этот неприятный запах.

2. Продукты, богатые содержанием белка.

3. Сахар. Употребление большого количества сахара приводит к увеличению количества налёта и развивающихся на нем патогенных микроорганизмов. Это приводит к кариесу и заболеванию.

Если вас беспокоит запах изо рта, надо непременно держаться подальше от леденцов, мятных конфет и сахаросодержащих жевательных резинок, а также от различных печений и шоколадок.

4. Кислые продукты. Некоторые кислые продукты, к приёму которых надо относиться настороженно:

- кофе обычный и кофе без кофеина, имеют кислоты;
- томатный сок;
- все цитрусовые соки (апельсиновый, ананасовый, грейпфрутовый).

Мы знаем, что кислота заставляет воспроизводиться (размножаться) вредные бактерии гораздо быстрее. Нормальная среда слюны — щелочная. В слюне активно вырабатывается фермент лизоцим, который разрушает вредные бактерии в полости рта.

Следовательно, именно восстановление щелочной среды в полости рта после еды является одним из факторов сохранения дыхания свежим, а зубов и дёсен здо-

МОЖНО ЛИ ПОБЕДИТЬ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ИЗО РТА?

ровыми.

КАК ЖЕ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕПРИЯТНОГО ЗАПАХА ИЗО РТА?

В первую очередь необходимо соблюдать гигиену полости рта:

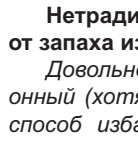
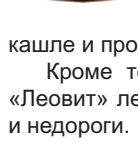
- регулярно посещайте стоматолога;
- правильно чистите зубы 2 раза в день в течение 2–4-х минут. Пользуйтесь зубной нитью, тщательно удаляйте все частички пищи, оставшиеся между зубами;
- не забывайте чистить язык специальным скребком для языка (продаётся в аптеках);
- после каждого приёма пищи прополощите рот. Для полоскания применяйте травяные отвары и экстракты.

Старайтесь употреблять в пищу больше фруктов и овощей и меньше сладостей и белковой пищи. Ешьте яблоки — они помогают устранить неприятный запах изо рта, к тому же, они улучшают состояние десен и пищеварение.

По возможности откажитесь от курения.

Помните: если у Вас здоровые зубы и дёсны, если Вы ухаживаете за полостью рта, а дурной запах по-прежнему не покидает — следует пройти полное обследование. Ведь неприятный запах изо рта, служит своеобразным сигналом о том, что со здоровьем у Вас не все в порядке.

Прекрасный способ устранения неприятного запаха изо рта — средства для полоскания полости рта «Левовит» «С прополисом», «С шалфеем, ромашкой, календулой», «С корой дуба», «С эвкалиптом» и «С мумиё».



Комплекс веществ, содержащийся в этих средствах:

- снимает воспаление;
- снижает кровоточивость дёсен, обезболивает
- оказывает антимикробное, вяжущее действие, препятствует развитию болезнетворных бактерий;
- способствует восстановлению поврежденной слизистой оболочки полости рта.

Средства для полоскания полости рта «Левовит» — это не только профилактика и решение проблем полости рта, но и прекрасная помощь при кашле и простуде.

Кроме того, средства для полоскания «Левовит» легки в применении, экономичны и недороги.

Нетрадиционный способ избавиться от запаха изо рта

Довольно интересный и нетрадиционный (хотя и проверенный столетиями) способ избавиться от неприятного запаха изо рта (халитоза) предложил врач-стоматолог, кандидат наук В. А. Романенко, проработавший на этом поприще уже без малого тридцать лет.

Заключается этот способ в следующем. Жевать хвою, измельчая ее зубами и обязательно языком до жидкого состояния. Таким образом, происходит не только обеззараживание ротовой полости хвойными фитонцидами, но и эффективный массаж и очищение всей полости рта от остатков пищи и от бактерий.

Этот способ использовали на протяжении многих сотен лет сибирские жители, в таком виде он и дошёл до нас. Романенко рекомендует его всем своим пациентам, страдающим заболеваниями ротовой полости и дёсен, сопровождающимися выделением неприятного запаха изо рта.

Как узнать, есть ли у Вас неприятный запах изо рта?

- Протрите верхнюю поверхность вашей



го языка куском марли или ваты и понюхайте её.

- Проведите зубной нитью между задними зубами (особенно, где Вы можете достать пищу), а затем понюхайте нить. Это может быть показателем уровня запаха, который могут почувствовать окружающие.
- Встаньте перед зеркалом и высуньте язык, насколько это возможно. Если Вы замечаете, на корне языка беловатый налёт, это может быть признаком того, что у Вас неприятный запах изо рта.

Кроме того, Вы можете судить по реакции других. Спросите мнение того, кому Вы можете доверять. Попросите, чтобы они проверили Ваше дыхание несколько раз ежедневно, потому что дыхание изменяется в течение дня.

Народная медицина предлагает различные средства для избавления от неприятного запаха изо рта всем, кто страдает этим недугом.

В первую очередь необходимо использовать для полоскания полости рта различные отвары и настои горьких трав (полыни, тысячелистника, пижмы), которые способствуют усилению секреции слюны и подавлению патологической микрофлоры.

Противовоспалительными свойствами обладают отвар ромашки и календулы. Они снижают интенсивность воспаления миндалин, задней стенки глотки и корня языка, а,

По поводу избавления от неприятного запаха изо рта интересный материал прислал один читатель. Он является глубоко верующим человеком, и на путь веры его привёл как раз этот самый халитоз.

«Запах изо рта — довольно распространённая патология, которой страдают многие на земном шаре. И если официальная медицина утверждает, что причиной дурного запаха являются бактерии, то мудрецы утверждают, что наши мысли влияют на здоровье нашего организма. В том числе, наши мысли оказывают влияние и на чистоту дыхания, на запах изо рта.

И если с первым высказыванием частично все люди согласны, то со вторым многие могут поспорить. А зря.

Вот что говорят разные святые отцы (в пересказе): «Чистота твоего дыхания зависит от чистоты твоих мыслей. Прекрати загрязнять пространство вокруг себя грязными мыслями, и дыхание твоё очистится, и запах из твоего рта станет приятным».

А вот что говорит известный биоэнергетик С. Н. Лазарев: «Неприятный запах зачастую возникает от усиления функции поджелудочной железы. А это, в свою очередь, возникает вследствие агрессии и неприятия окружающих. Сними свою неприязнь, прими окружающих как есть и запах пройдёт».

Давайте подумаем — а на самом ли деле наши мысли оказывают такое влияние на чистоту полости нашего рта и дыхания? Что такое грязные мысли? Это, понятно всем, такие мысли, как зависть, злоба, ненависть, месть и т.д. Попробуйте почувствовать эти энергии, вызовите в себе эти мысли.

Что произошло? Ваше тело напрялось? Не мудрено. Это в вас говорит ещё животный инстинкт сохранения, инстинкт к началу битвы. При этом организм рефлекторно начинает сужать все каналы и кровеносные сосуды. В том числе сужаются и протоки слюнных желез, а выброс адреналина приводит к снижению секреции, то есть к снижению выделения слюны железками.

Итог таких «греховных» мыслей: сухость во рту, активизация гнилостных бактерий и неприятный запах изо рта.

Теперь давайте вызовем в душе противоположные чувства: любовь, благость,

следовательно, понижают интенсивность выделения запаха изо рта.

Один из наиболее действенных и радикальных способов избавления от запаха изо рта — это переход на вегетарианство.

Почему? Да очень просто и логически понятно. Проведём простой опыт. Возьмём мясо, положим его во влажную среду. Через три дня от этого мяса будет исходить крайне неприятный запах гниющей биомассы. Что, в общем-то, и происходит как раз с остатками белковой пищи, в первую очередь, мяса во рту мясоедов.

Так вот, теперь вместо мяса мы положим во влажную среду растительную пищу — яблоко или огурец, или картошку. Что мы увидим? За эти три дня растительная пища только слегка потеряла свой внешний вид — потеряла свою упругость, может, даже и слегка начала подгнивать благодаря воздействию бактерий. Но приносите же — разве пахнет от гниющего яблока тем же самым, что от гниющего мяса? Нет.

У вегетарианцев, а тем более, у сыроедов — тех, кто употребляет в пищу одни сырые (не обработанные термически) овощи и фрукты, запах изо рта приятный или не такой резкий и отвратительный, как у мясоедов. По наблюдениям многих мясоедов, которые перешли на вегетарианство, запах изо рта проходит в течение двух-трёх недель.

Почему? Да потому, что растительные продукты успевают перевариться в более короткие сроки, нежели переваривается мясо.

УЛЫБНИТЕСЬ

— Что делать, если мучает неприятный запах изо рта?
— Закройте рот.

Утром из дымного ресторана выползает клиент.
— Бррр! Швейцар! Что это за неприятный запах?
— Это свежий воздух, сэр!

душевное расположение к ближнему (например, к ребёнку), желание бескорыстной помощи и т.д.

Настоятельно рекомендуем вам вызвать в себе это чувство. Что вы почувствовали? Теплоту внутри, мягкость и лёгкость во всем теле, снятие напряжённости в мышцах шеи, лица, груди и позвоночника, в конечностях. Во рту стало сразу больше слюны (попробуйте, вы обязательно это почувствуете).

Помните, как вы любили в детстве? Или как вы отдыхали в отпуске, забыв обо всех ежедневных проблемах содержания жилья, зарабатывания денег. Когда ни о чем другом не думаешь, только отдыхаешь, думаешь о своём. Помните, как в этот период интенсивность запаха изо рта уменьшалась? А ведь причина этому всему — только ваши мысли и ваше отношение к себе и к окружающей действительности.

Стали быть, разрабатываем следующую схему действия.

1. Думаем о Вселенной (если кто неверующий), о Боге. Наполняем себя любовью к Богу, ко всем людям. Простой, безусловной любовью.

2. Прощаем все обиды. Прощаем безо всяких обиняков и условностей.

3. Перестаем предъявлять какие-либо претензии к окружающим. Ведь они такие, какие уже есть, и вам их не переделать. Советы — даём, если спрашивают. Но стараться переделать их не берёмся.

4. Гоним прочь грязные мысли! Убиваем в себе раздражительность, зависть, злобу и ненависть.

Давайте попробуем. Хуже-то ведь точно не станет. Глядишь — и запах грязный изо рта пропадёт, и на душе посвежеет, и мир вокруг нас станет чище. А родные и близкие повернутся и потянутся к нам...

Главное, не останавливаться на начатом, и «курс лечения» довести до конца.

Доброго всем здоровья!

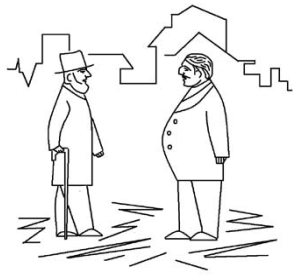
Конечно, данные рекомендации не могут выступать как универсальное средство излечения от данной патологии. Но ведь и основной причины возникновения неприятного запаха изо рта медицина пока не нашла. А если бы нашла, то сами бы врачи не страдали бы от этого заболевания.

Использованы материалы сайта www.zapah-izo-rta.info

Разговорный казахский. Легко!

Сәлеметсіз бе?! (Здравствуйте!) 1

- Сәлемет-сіз бе?!
(Вы здоровы?)
- Сәлемет-сіз бе?!
(А Вы здоровы?)
- Хал-ыңыз қалай?
(Ваши дела как?)
- Жақсы. Өз-іңіз қалай-сыз?
(Хорошо. А Ваши как?)
- Рақмет, жаман емес.
(Спасибо, неплохо.)



- Сәлем!
(Привет!)
- Сәлем!
(Привет!)
- Хал-ың қалай?
(Твои дела как?)
- Жақсы. Өз-ің қалай-сың?
(Хорошо. А твои как?)
- Бәрі де ой-да-ғы-дай!
(Все как в мыслях!)
- Ден-сау-лығ-ың қалай?
(Твое здоровье как?)
- Рақмет, дені-м сау.
(Спасибо, я здоров.)

- Аман-сыз ба?!
(Вы здоровы?)
- Рақмет, мал-ым түгел, бас-ым аман.
(Спасибо, мой скот цел, моя голова здорова.)
- Бала-лар-ыңыз қалай?
(Ваши дети как?)
- Бала-лар-ым өс-іп жатыр.
(Мои дети растут.)
- Жұмыс-ыңыз қалай?
(Ваша работа как?)
- Рақмет, тамаша!
(Спасибо, замечательно!)

Варианты приветствия:

- Утром – Қайырлы таң! (Доброе утро!)
- Днем – Қайырлы күн! (Добрый день!)
- Вечером – Қайырлы кеш! (Добрый вечер!)
- Ночью – Қайырлы түн! (Доброй ночи!)
- В любое время суток
- Сәлеметсіз бе?! (Вы здоровы?)
- Сәлем! (Привет!)
- Амансыз ба?! (Вы здоровы?)
- Амансың ба?! (Ты здоров?)
- Вечером также используется приветствие
- Кеш жарык! (Вечер светлый!)

Копилочка

Сегодня я решила поднять тему вторичного использования рваных капроновых колготок. Мы по привычке называем их капроновыми, хотя в настоящее время их изготавливают из полиамида с добавлением эластана. Подарите своим чулкам и колготкам вторую жизнь*, и вы внесёте свой вклад в поддержку экологии и собственного кошелька.

■ Самый известный вариант: старые колготки режем на полоски, шириной 2–4 см (в зависимости от толщины колготок), связываем вместе, сматываем в клубок. Из получившихся «ниток» вяжем крючком коврики, например, для табуреток. Сидеть мягко, стирать легко.

■ Старые журналы советуют хозяйкам набивать диванные подушки изношенными колготками.

■ Колготками можно утеплять окна (затыкать щели как поролоном).

■ Кроме того, из колготок советуют делать мочалки для тела (сложить три пары колготок и сплести из них обыкновенную косу) и мочалки для кухни. Специфические абразивные свойства колготок позволяют мыть посуду быстро и качественно. Отрежьте один чулок, сложите его несколько раз, и полученный слоёный квадратик пройдитесь крест-накрест или по периметру обычной ниткой. Сделайте несколько таких мочалок. Ими отлично отмываются зеркала, хрустальные и оконные стекла, кафель – до блеска!

■ Пригодятся старые колготки и на кухне. Например, через них можно процеживать варенье и отжимать творог.

■ Кроме того, в колготках хорошо хранить репчатый лук (он долго останется сухим), чеснок, чайную заварку, крупы. Возьмите светлый или прозрачный чулок, набейте его ядрёными луковичками, завяжите узлом, повесьте в сухом затенённом месте. Смотреться это будет как классическая луковая связка, каких уже почти не делают. Сохранность лука гарантирована.

■ Дребезжит холодильник? Обмотайте в один оборот двигатель холо-

дильника колготками, концы разведите и закрепите «внатяг» на корпусе.

■ Ещё один вариант использования старых колготок, у которых «верх» целый: осенью, когда приходит пора вывозить из сада урожай, на ведра с помидорами, огурцами вместо привычных косынок надевать вот этот самый верх от колготок, предварительно, отрезав его от чулок и связав концы между собой. Очень удобно.

■ Но, пожалуй, наиболее оригинальное применение колготкам нашли огородники. Они применяют их для посадки картошки. Картофелину кладут в сетчатый чулок и закапывают в землю. Главное, чтобы верхний край чулка остался над землей. Картофелина выбрасывает ростки через достаточно крупную сетку колготок, пускает корни и разрастается молодыми клубнями. Но самое приятное то, что все эти молодые клубни образуются и растут в чулке. Поэтому осенью огороднику не нужно долго выкапывать картошку, а достаточно просто выдернуть чулок с урожаем за оставленный сверху край.

■ Прекрасный совет мне дал продавец обувного магазина, кстати, мужчина: если у вас одна нога чуть больше другой, то в носок меньшей ноги нужно затолкать кусок колготок (вата и поролон быстро сбиваются в комок и доставляют дискомфорт, а колготки пружинят).

Идеи взяты из собственного опыта и из Интернета. В следующем номере – продолжение темы использования старых колготок: в саду и огороде, а также при ремонте в доме и на даче.

Ваша Хозяйка

* Практически во всех случаях их необходимо выстирать перед «употреблением».

УЛЫБНИТЕСЬ

- В магазине:
- Девушка, пару чёрных колготок, пожалуйста!
 - Мужчина, а вам какой размер?
 - А мне без разницы, нам в банк надо...

Автор: Елена Романенко

Сөздік – Словарь 1

1. сәлемет здоровый (целый).
2. бе *вопр. част.*
3. Сәлемет-сіз бе?! Здравствуйте! (*досл. Вы здоровы?*)
4. хал дела, здоровье, состояние, настроение; хал-ыңыз Ваши дела; хал-ың твои дела.
5. қалай? как?
6. хал-ыңыз қалай? как Ваши дела?
7. хал-ың қалай? как твои дела?
8. жақсы хорошо.
9. өз *возвр. мест.*; өз-ім я сам; өз-ің ты сам; өз-іңіз Вы сами; өз-і он/а сам/а.
10. қалай-сыз? как Вы?
11. өз-іңіз қалай-сыз? Вы сами как?
12. рақмет спасибо.
13. жаман плохой, плохо.
14. емес не, *отр. част.*
15. жаман емес неплохо.
16. сәлем привет.
17. қалай-сың? как ты?
18. бәрі все.
19. де *усил. част.*
20. ой мысль, дума; ой-да в мыслях; ой-да-ғы мыслимый; ой-да-ғы-дай как в мыслях.
21. бәрі де ой-да-ғы-дай все хорошо (*досл.* все как в мыслях).
22. дене тело.
23. сау здоровый.
24. ден-сау-лық здоровье; ден-сау-лығ-ың твоё здоровье; ден-сау-лығ-ыңыз Ваше здоровье.
25. дені: дені сау здоровый; дені-м сау я здоров, дені-ң сау ма? ты здоров?
26. аман здоровый, невредимый.
27. ба *вопр. част.*; аман-сыз ба? Вы здоровы?
28. мал скот; мал-ым мой скот.
29. түгел нетронутый, в сохранности.
30. бас голова; бас-ым моя голова; мал-ым түгел, бас-ым аман у меня все благополучно (*досл.* мой скот в сохранности, моя голова здорова).
31. бала ребенок, дитя, мальчик; бала-лар дети; бала-лар-ыңыз Ваши дети; бала-лар-ым мои дети.
32. өс-у расти, вырастать.
33. жатыр *вспом. гл.*; бала-лар-ым өс-іп жатыр мои дети растут.
34. жұмыс работа; жұмыс-ыңыз Ваша работа; жұмыс-ым моя работа; жұмыс-ың твоя работа.
35. тамаша прекрасный, чудесный.

Грамматикалық шолу – Грамматический обзор 1

мен (я)	мен-ің жан-ым (моя душа)	мен-ің тән-ім (мое тело)	өз-ім (я сам)
сен (ты)	сен-ің жан-ың (твоя душа)	сен-ің тән-ің (твое тело)	өз-ің (ты сам)
Сіз (Вы)	Сіз-дің жан-ыңыз (Ваша душа)	Сіз-дің тән-іңіз (Ваше тело)	өз-іңіз (Вы сами)
ол (он/а/о)	он-ың жан-ы (его/ее душа)	он-ың тән-і (его/ее тело)	өз-і (он/а сам/а)

мен (я)	мен жақсы-мын (я хороший)	мен жас-пын (я молодой)
сен (ты)	сен жақсы-сың (ты хороший)	сен жас-сың (ты молодой)
Сіз (Вы)	Сіз жақсы-сыз (Вы хороший)	Сіз жас-сыз (Вы молодой)
ол (он/а/о)	ол жақсы (он/а/о хороший/ая/ее)	ол жас (он/а/о молодой /ая/ое)

-лар/-лер, -тар/-тер, -дар/-дер	-да/-де, -та/-те, -нда/-нде	-дай/-дей, -тай/-тей
бала-лар (дети) ой-лер (мысли) бас-тар (головы) жұмыс-тар (работы) тән-дер (тела) жан-дар (души)	ой-да (в мыслях) бала-лар-да (у детей) жан-ым-да (в моей душе) жұмыс-та (на работе) тән-і-нде (на его теле) тән-ім-де (на моем теле)	ой-да-ғы-дай (как в мыслях) бала-дай (как ребенок) жас-тай (как молодой) күс-тай (как птица) күн-дей (как солнце) түн-дей (как ночь)

ПРЕПАРАТ «ПРОСТАТИЧЕСКИЕ» –
НАДЁЖНАЯ ЗАЩИТА ДЛЯ МУЖЧИНЫ

Заболевания предстательной железы – большая проблема мужской половины населения. Как шутят урологи, из двух мужчин трое обязательно больны простатитом. Воспаление простаты приносит большие страдания, и если первые признаки заболевания еще более или менее терпимы, то в последующем развиваются изматывающие боли, нарушения мочеиспускания, резкое снижение половой активности и потеря способности к оплодотворению.

«ПРОСТАТИЧЕСКИЕ» – уникальное средство для профилактики и комплексного лечения предстательной железы.

В состав «ПРОСТАТИЧЕСКИХ» входят: семена тыквы, цветочная пыльца, прополис, грецкий орех, толочнянка, корица, витамин Е и сульфат цинка.

За счет такого комплекса компонентов препарат «ПРОСТАТИЧЕСКИЕ» является высокоэффективным средством и оказывает широкий спектр действия:

- облегчает мочеиспускание, оказывает мочегонное действие;
- оказывает противовоспалительное и антимикробное действие;
- нормализует состояние и функции предстательной железы;

- способствует восстановлению репродуктивной функции у мужчин;
- обогащает простату всеми необходимыми для нее биологически активными веществами.

Принимая «ПРОСТАТИЧЕСКИЕ», вы почувствуете большое облегчение и улучшение сексуальной способности. Восполняет дефицит веществ, необходимых для нормального функционирования предстательной железы.

«ПРОСТАТИЧЕСКИЕ» не оказывают побочного действия, не вызывают привыкания, хорошо сочетаются с лекарственными средствами и могут быть использованы в течение длительного времени. Их высокая эффективность подтверждена клиническими испытаниями. Производятся на основе высококачественного сертифицированного сырья и являются недорогим и общедоступным средством.

Способ применения: по 1–3 таблетки 3 раза в день в течение 1–2 месяцев. После перерыва курс приема желательно повторить.

Спрашивайте препараты компании «Левовит» в аптеках города!

Кулинарные хитрости

* Отбивные получатся более мягкими, если за 1–2 часа до жарки их смазать смесью уксуса и растительного масла. То же сделайте и с мясом для гриля.

* Чтобы приготовить вкусные сочные котлеты, добавьте в фарш порвну мелко порезанного сырого и слегка поджаренного лука и немного сырого картофеля.

* Первую минуту обжаривания котлет огонь должен быть сильным, чтобы корочка схватилась и не дала бы соку вытечь. Но затем надо довести огонь до среднего и, перевернув котлеты, снова усилить его на полминуты.

* Для устранения сильного запаха при жарении рыбы в растительное масло положите в сковороду одну сырую картофелину, очищенную и нарезанную ломтиками.





Жаттығулар – Упражнения 1

1.1 Присоедините личные аффиксы 2-го лица простой и вежливой формы.

1) әке (отец)	әке-ң (твой отец)	әке-ңіз (Ваш отец)
2) шеше (мать)		
3) әке-шеше (родители)		
4) ата (отец)		
5) ана (мать)		
6) ата-ана-лар (родители)		
7) отбасы (семья)		
8) дос-тар (друзья)		
9) жүрек (сердце)		
10) қол (рука, руки)		
11) аяқ (нога, ноги)		
12) бас (голова)		
13) жағдай (положение)		
14) хал-жағдай (дела)		
15) мектеп (школа)		
16) жетістік (успех)		

1.2 Дополните диалоги подходящими выражениями и выучите их наизусть.

1 A: Сәлем! B: A: Хал-ың қалай? B:	5 A: ?! B: Аман-сыз ба?! A: ? B: Көп рақмет, жақсы. Өз-іңіз қалай-сыз?
2 A: Қайыр-лы таң! B: A: Ден-сау-лығ-ыңыз қалай? B:	6 A: ! B: Қайыр-лы кеш! A: ? B: Бәрі де аман-сау.
3 A: Аман-сың ба?! B: A: Мектеб-ің қалай? B:	7 A: ? B: Рақмет, мал-ым түгел, бас-ым аман. A: ? B: Рақмет, жаман емес.
4 A: Сәлемет-сіз бе?! B: A: Жұмыс-ыңыз қалай? B:	8 A: ? B: Аман-сыз ба?! A: ? B: Рақмет, өте жақсы.

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, гидроокись 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

По преданию, когда Колумб во время обеда у кардинала Мендосы рассказывал о том, как он открывал Америку, один из присутствующих сказал: «Что может быть проще, чем открыть новую землю?» В ответ на это Колумб предложил ему простую задачу: как поставить яйцо на стол вертикально? Когда ни один из присутствующих не смог этого сделать, Колумб, взяв яйцо, разбил его с одного конца и поставил на стол, показав, что это действительно было просто. Увидев это, все запротестовали, сказав, что так смогли бы и они. На что Колумб ответил: «Разница в том, Господа, что вы могли бы это сделать, а я сделал это на самом деле».

УЛЫБНИТЕСЬ



ПЕРЛЫ УЧИТЕЛЕЙ

- ◆ Скажите, пожалуйста, где находятся в машине лошадиные силы?
- ◆ Из-за нерадивости некоторых учащихся я не могу начать новую тему и уже второй месяц держу весь класс на горшке!
- ◆ Вам бы у доски встать и посмотреть оттуда на себя.
- ◆ Песок имеет тенденцию раздуваться, расползаться...
- ◆ Уважаемый! Это вам не колхозный рынок!
- ◆ Если я за эту точку потяну...
- ◆ А сейчас каждый разделится на две команды.
- ◆ Проявляйте интерес к тому, что вы размножаете.
- ◆ С языком нельзя так обращаться. Он вам будет мстить, а я буду его поддерживать.
- ◆ Ну, нет в русском языке глагола to weather!
- ◆ Давайте выделим это жирным образом!
- ◆ Дело было вечером, точнее зимой...
- ◆ Не усугубляйте ваше отношение ко мне!
- ◆ Хватит ходить и бегать вокруг класса!
- ◆ Звонок прозвенел 5 минут назад. Я жду вас уже 200 лет!
- ◆ «Собаачьи яйца» (имелись в виду произведения М. А. Булгакова «Собачье сердце» и «Роковые яйца»)
- ◆ Бунин женился на дочери древнегреческого писателя.
- ◆ Микробы попадают в наш организм с руками.
- ◆ Ты весь урок смотришь на меня затылком.
- ◆ Хватит болтать, а то весь класс пересажу на первую пару.
- ◆ Гоголь своим языком мог заставить плакать!

Практика перевода

1) Здравствуйте!	
2)	Сәлем!
3) Как Ваши дела?	
4) Хорошо. А Ваши?	
5)	Халың қалай?
6)	Жақсы. Өзің қалайсың?
7) Все хорошо.	
8)	Денсаулығыңыз қалай?
9) Спасибо, неплохо.	
10) Как твои родители?	
11)	Рақмет, бәрі де аман-сау.
12) Как твой друг?	
13)	Отбасыңыз қалай?
14) Спасибо. Все благополучно.	
15) Как твоя рука?	
16)	Аяғың қалай?
17)	Атаң қалай?
18) Как твоя мама?	
19) Спасибо. Она здорова.	
20)	Мектебің қалай?
21)	Рақмет. Тамаша!
22)	Қайырлы таң!
23) Добрый вечер!	
24) Как Ваши дети?	
25)	Балаларым есіп жатыр.
26) Как твои успехи?	

Перед Вами первый Урок казахского языка от Елены Романенко из книги «Разговорный казахский легко». Уверены, что он вам понравился. Ждём ваших откликов: пишите и звоните нам, мы передадим все ваши пожелания автору. Надеемся, что доступность подачи материала подтолкнёт вас, ваших друзей, детей и внуков к изучению государственного языка. Книги Елены Романенко: «Казахская грамматика для русскоязычных», «Разговорный казахский легко», «Сдаём ЕНТ по казахскому», «Понятный казахский» можно купить в книжных магазинах вашего города. По всем вопросам заходите на сайт www.salamatsyzba.kz.

Почему мы так говорим

Колумбово яйцо (иносказ.) – неожиданный, смелый выход из затруднительного положения или неординарное, остроумное решение сложной задачи.

АДРЕСА ФИРМЕННЫХ КИОСКОВ ТОО «ЛЕОВИТ»

Офис «Леовит»

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



Киоск «Леовит» в Универсаме 100

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



Аптека ИП «Мажибаева»

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

