



ЛЕОВИТ

Газета издаётся с 2010 года

№ 4 (22) апрель 2012 г.

Колонка редактора

За морем телушка – полушка, да рубль перевоз



Пожилые люди больше нуждаются в лекарствах – это прописная истина. И все люди почтенного возраста родом из детства, тяжёлого, совкового. Нет ничего прилипчивее и страшнее

совка, потому что он мимикрирует, маскируясь под всегда приятные воспоминания молодости. Тогда, лет 25–30 назад, импортные таблетки означали знак качества. Но, поверьте, что и отечественных производителей препаратов рынок научил делать превосходные вещи.

Но я не о качестве, а о цене. На своём опыте знаю, что оптовые компании ведут жесточайший торг с поставщиками, иногда торгуясь до десятых долей тенге. Кроме того, на цену импортных препаратов огромное влияние оказывает покупательная способность. Так, российская компания «Леовит Нутрио» поставяет в США таблетки аналогичные нашим, и в среднем стоимость одной конвалюты – 2 долл. США. Улавливаете разницу?

Остановлюсь на некоторых наших препаратах. Витайод – сколько компаний хотели купить наш товарный знак! Да мы не договорились о цене.

А сейчас давайте поиграем в игру. Назову несколько наших препаратов и их усреднённую аптечную цену (в конвалюте 10 таблеток). Витайод – 64 тг, Противозажоговые – 72 тг, Печёночные – 70 тг, Фитокальций – 73 тг. Пожалуйста, сообщите нам цены их импортных аналогов.

Объясните также, что такое телушка, полушка и каков весь смысл данной поговорки? У вас есть шанс получить приз – 1 кг фитоклетчатки на выбор и подписку на газету «Леовит» на второе полугодие 2012 года.

Главный «фармацевт» газеты «Леовит» Борис Вольфович Пилат

Здравствуйте, уважаемые наши читатели!

Во-первых, хотим обратить Ваше внимание на то, что у нас новинка! Выпущен **энергетический напиток на основе L-карнитина**.

Во-вторых, наблюдая, какой популярностью пользуются эконом-упаковки средств для полоскания (5 кг), фитосолей (5 кг), фитоклетчатки (1 кг), **мы хотим предложить детским садам, школам, санаториям эконом-упаковки фиточая (0,5 кг), цикория (1 кг) и напитка с L-карнитином (0,5 кг)**. Не секрет, что упаковка даёт удорожание продукта в среднем на 20–30 % (а иногда доходит и до 50 %). Заявки принимаются по телефону: (727) 317-69-19.

В-третьих, напоминаем Вам, что **акция, объявленная в феврале, в разгаре!** Не спешите выбрасывать использованные конвалюты, баночки и коробочки от продукции «Леовит». Читайте условия акции на стр. 2. В майском номере мы поместим совет нашей читательницы по отклеиванию этикеток от баночек и бутылочек. По всем возникшим вопросам звоните (727) 317-69-19.

И последнее. Ещё одна акция: **за самые оригинальные письма с отзывами о продукции «Леовит» мы дарим вам подписку на газету «Леовит» на 2-е полугодие 2012 года**. Обязательно указывайте фамилию, имя, отчество, точный адрес с индексом и телефон (чтобы сообщить вам о подписке). **Будьте здоровы с «Леовитом»!**

НЕ ПОЗВОЛЯЙ ДУШЕ ЛЕНИТЬСЯ

Не позволяй душе лениться! Чтоб в ступе воду не толочь, Душа обязана трудиться И день и ночь, и день и ночь!

Гони её от дома к дому, Тащи с этапа на этап, По пустырю, по бурелому Через сугроб, через ухаб!

Не разрешай ей спать в постели При свете утренней звезды, Держи лентяйку в чёрном теле И не снимай с неё узды!

Коль дать ей вздумаешь поблажку, Освобождая от работ, Она последнюю рубашку С тебя без жалости сорвёт.

А ты хватай её за плечи, Учи и мучай дотемна, Чтоб жить с тобой по-человечьи Училась заново она.

Она рабыня и царица, Она работница и дочь, Она обязана трудиться И день и ночь, и день и ночь!

Николай Заболоцкий

Энергетический напиток с L-карнитином

Компания «Леовит» разработала и выпустила быстрорастворимый энергетический напиток на основе L-карнитина. Уникальность его заключается в том, что это вещество с витаминной активностью выполняет в организме человека множество жизненно важных функций.



- Ускоряет сжигание жиров (в том числе подкожного жира – главной причины целлюлита) и приводит к быстрому похудению.
- Способствует образованию мышечной массы, а, следовательно, формированию красивой фигуры.
- Предотвращает появление мышечных болей при физических нагрузках.
- Обеспечивает прилив энергии, повышает физическую выносливость и общую работоспособность.
- Препятствует повышенной утомляемости (физической и умственной), способствует быстрому восстановлению.
- Стимулирует умственную активность и концентрацию внимания.

- Повышает устойчивость организма к стрессам, стабилизирует психику, улучшает адаптационные способности организма к различным условиям.
- Улучшает работу сердца и состояние сосудов, стимулирует кислородообеспечение и питание сердечной мышцы.
- Снижает уровень холестерина, препятствует образованию холестериновых бляшек на стенках сосудов.
- Стимулирует кровоснабжение организма.
- Приводит к интенсивному насыщению клеток и тканей кислородом.
- Повышает иммунитет, снижает восприимчивость организма к инфекционным заболеваниям.
- Оказывает антиоксидантное и антиоксидическое действие.
- Активизирует процессы пищеварения.
- Повышает активность мужских половых клеток.

Дефицит L-карнитина в организме – широко распространенное явление: вырабатывается он в очень маленьком количестве, и с возрастом еще меньше, а расход его велик, что приводит к целому комплексу проблем со здоровьем. L-карнитин не имеет побочных эффектов, и принимать его можно без риска для здоровья. **Способ применения:** 1–2 чайные ложки напитка растворить в стакане воды. За 1 час до еды или за 2 часа до начала тренировки. Принимать 2 раза в день в течение 1–3 мес. **Форма выпуска:** банка 130 г.

ВНИМАНИЕ!

Аптека «Леовит» из п. Боралдай переехала в г. Алматы, район Алматы-1. Теперь вы можете купить всю продукцию «Леовит» по адресу: ул. Станкевича, д. 2Е/2, ТД Байтерек (сразу за рынком Алматы-1), аптека ИП «Мажибаева».

«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 заявки в течение двух рабочих дней.



Приглашаем Вас на выставки, в которых принимает участие компания «ЛЕОВИТ»

14–16 мая «Чай, кофе, какао-2012» г. Астана, ВК Корме

ПРИЕМ ТРУНТ в поселке Боралдай ОПЛАТА

тел.: (727) 317-69-19

ВАШ НАДЕЖНЫЙ ПОМОЩНИК – КАЛЬЦИЙ

Компанией «Леовит» создан препарат «ФИТОКАЛЬЦИЙ» взамен ранее выпускавшихся таблеток «КОСТНЫЕ». Сбалансированный состав «ФИТОКАЛЬЦИЯ» обеспечивает легко усваиваемую для организма форму кальция в комплексе с макро-, микроэлементами и биологически активными органическими веществами. Использование в качестве источника кальция карбоната вместо глюконата, позволило увеличить содержание легко усваиваемого кальция до 40 %. В отличие от других кальцийсодержащих препаратов в состав «ФИТОКАЛЬЦИЯ» входят хвощ, кунжут, мёд и лактоза.

«ФИТОКАЛЬЦИЙ» от «Леовита»:

- восполняет дефицит кальция при повышенной потребности в нем организма;
- способствует укреплению костной системы, помогает укрепить и восстановить минеральную основу зубной эмали, улучшает состояние ногтей и волос;
- снижает риск развития остеопороза (особенно у женщин в климактерический и постклимактерический периоды);
- препятствует развитию артритов, артрозов, остеохондроза;
- способствует восстановлению костной ткани при переломах;
- препятствует развитию многих заболеваний, связанных с расстройствами кальциевого обмена и дефицитом кальция: подверженности простудным и аллергическим заболеваниям, анемии, сонливости, болей в суставах, судорог, нарушения роста и др.

Способ применения: по 1–2 таблетки 2 раза в день. Курс приёма 2–4 недели. При необходимости повторить. **Форма выпуска:** 10 таблеток, 50 таблеток.



Спрашивайте в аптеках города!

Алматинской фармацевтической компании требуются мед. представители в г.г. Астана, Актобе, Шымкент. Резюме отправлять по e-mail: pharm@eikos.kz

Отдел продаж ТОО «Леовит»

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

Содержание номера

| | |
|---|-----|
| Вредно ли вегетарианство для здоровья?..... | 2 |
| Пешеходы на дороге..... | 3 |
| Откровения бывшей секретарши..... | 3 |
| Мудрость веков. Японская притча..... | 5 |
| «Обидные» афоризмы..... | 5 |
| Третье правило Волшебника..... | 5 |
| Болезнь цивилизации, или Почему опасен запор..... | 6 |
| Простые и недорогие салаты для здоровья..... | 7 |
| Разговорный казахский. Легко!..... | 7–8 |
| Медицинский ликбез в иносказательной форме..... | 8 |



Вредно ли вегетарианство для здоровья?

Люди в большинстве своём всеядны. Многие специалисты настаивают на том, что человеку необходимо есть мясо. В качестве аргументов они приводят наличие в мясе животного белка и незаменимых аминокислот, без которых якобы не может существовать человеческий организм. А что прикажете делать с вегетарианцами всего мира, которые спокойно обходятся без мяса и рыбы?

Когда семидесятилетнего *Бернарда Шоу* спросили о его самочувствии, то он ответил: «Прекрасно, прекрасно, только мне докучают врачи, утверждая, что я умру, потому что не ем мяса». Когда же к девяностолетнему Шоу обращались с тем же вопросом, он отвечал: «Прекрасно. Больше меня никто не беспокоит. Все врачи, которые мучили меня, утверждая, что я не смогу прожить без мяса, уже умерли».

Да, в мясе содержится белок, но ведь это далеко не единственный источник белка. В большом количестве он содержится и в растительной пище: бобы, гречневая крупа, орехи. При отказе от рыбных и мясных блюд также может возникнуть недостаток витаминов группы В, железа, селена и цинка. Но и это не проблема, если вы в достаточном количестве съедаете фруктов, овощей. Обязательно включите в своё меню курагу и другие сухофрукты. **Растительный белок вполне может удовлетворить потребности человека при разнообразном рационе и достаточной калорийности продуктов.**

Странники мясной пищи утверждают, что животный белок даёт организму все незаменимые аминокислоты, и соотношение их совсем не такое, как в растительном белке. Однако само строение человеческого организма говорит о природной склонности его именно к растительной пище. **У человека, как и у травоядных, кишечник намного длиннее, чем у хищников, зубы приспособлены для пережёвывания растительных волокон, а не для разрывания мяса.** И потом, грудной ребенок, растущий организм которого больше всего нуждается в белке, получает его только из молока матери. А любое травоядное животное обходится без мяса всю жизнь. Значит, не так уж незаменим животный белок.

Часто приходилось слышать мнение любителей сосисок о том, что мясо необходимо для нормального развития головного мозга, якобы без мяса и голова работать перестанет. Но, странное дело, Пифагор, Сократ, Платон, Плутарх, Леонардо да Винчи, Джон Мильтон, Исаак Ньютон, Вольтер, Франклин, Жан-Жак Руссо, Бернард Шоу, Шелли, Лев Толстой, Рабиндранат Тагор, Альберт Эйнштейн и многие другие – были вегетарианцами. Кто-то всё ещё считает мозг вегетарианцев недостаточно развитым?!

Конечно, спор вегетарианца и мясоеда по сути своей не имеет смысла. Ведь здесь немаловажен ещё и психологический аспект отказа от мяса или наоборот

его чрезмерного потребления в пищу. Вероятно, каждый останется при своём мнении. Хотя нельзя не отметить, что все больше людей отказываются от мясной пищи и вступают в ряды вегетарианцев. Ведь вред мяса, по-моему, очевиден, а вот все аргументы против вегетарианства оказываются беспочвенны.

На сегодняшний день было проведено множество исследований, которые подтвердили, что **правильно подобранная вегетарианская диета не только не вредна, а даже полезна человеческому организму.** Она способна удовлетворить пищевые потребности людей всех возрастов, в том числе беременных и кормящих женщин. Отмечается также, что благодаря такому питанию снижается содержание насыщенных жиров, холестерина и животного белка, и соответственно повышается содержание углеводов, клетчатки, магния, калия, фолиевой кислоты и антиоксидантов таких как витамины С и Е и фитонциды. Не могут не радовать такие показатели, как заметное снижение веса. **Вегетарианцы реже страдают повышенным давлением, ишемической болезнью сердца, диабетом, раком кишечника и простаты.**

Выбор, безусловно, всегда остается за Вами. Важно прислушаться к своему организму и понять, чего же Вам хочется на самом деле.

Алла Павлюкова



Веганы – это люди, которые целиком отказываются от всех продуктов животного происхождения, будь то молоко, яйца или мёд.

Ововегетарианцы – люди, которые не употребляют в пищу мясо, рыбу и молочные продукты, но едят яйца и мёд.

Лактовегетарианцы не едят мясо, рыбу и яйца, но едят молочные продукты.

Сыроеды употребляют в пищу исключительно сырые фрукты, овощи и орехи, не прошедшие тепловую обработку.

♦ «Переход на вегетарианскую диету в 90–97 % случаев предотвращает развитие сердечно-сосудистых заболеваний». «Журнал американской ассоциации врачей», 1961 г.

♦ Современная медицина утверждает, что мясоедение опасно риском развития онкологических и сердечно-сосудистых заболеваний.

♦ По мнению многих учёных, растительный белок на 68 % чище животного.

УЛЫБНИТЕСЬ

- Может ли вегетарианец любить женщину?
- Может. Если женщина ни рыба, ни мясо.
- Почему вы, убежденный вегетарианец, едите зайчатину?
- Я это делаю из мести. Эти твари уничтожают капусту!

Вегетарианцы животных не едят, они их объедают...

PK-JC-5-№ 015550 от 29 января 2010 г.

КИСЛОТА АСКОРБИНОВАЯ С ГЛЮКОЗОЙ



Показания к применению:
обеспечение повышенной потребности организма в витамине С и глюкозе при:
– беременности и лактации;
– тяжёлых физических и умственных нагрузках;
– переутомлении;
– периоде реконвалесценции после длительных тяжёлых заболеваний;
– послеоперационном периоде;
– стрессовом состоянии;
– никотиновой зависимости.

В зимний период при повышенном риске развития инфекционных заболеваний.

Способ применения и дозы

Внутрь, после еды.

Для профилактики гиповитаминоза С – взрослым 1–2 таблетки в сутки, детям в зависимости от возраста от 1/2 до 1,5 таблетки в сутки.

При беременности и лактации – 6 таблеток в течение 10–15 дней, далее по 2 таблетки. С лечебной целью: детям по 1–2 таблетки 2–3 раза в день, взрослым по 1–2 таблетки 3–5 раз в день в течение 2 недель. Максимальная суточная доза для взрослых 20 таблеток. Сроки лечения зависят от характера и течения заболевания.

Побочные действия

Кожная сыпь, гиперемия кожи.

При длительном применении больших доз – головная боль, повышение возбудимости ЦНС, бессонница, раздражение слизистой ЖКТ, тошнота, рвота, диарея, гиперацидный гастрит, снижение проницаемости капилляров, повреждение гломерулярного аппарата почек, угнетение функции инсулярного аппарата поджелудочной железы (гипергликемия, глюкозурия).

Противопоказания

Повышенная чувствительность к кислоте аскорбиновой. При длительном применении в больших дозах: сахарный диабет, гипероксалурия, нефролитиаз, гемохроматоз, талассемия, дефицит глюкозо-6-фосфатдегидрогеназы.

Особые указания

В связи со стимулирующим действием аскорбиновой кислоты на синтез кортикостероидных гормонов необходимо следить за функцией надпочечников и артериальным давлением.

У пациентов с высоким содержанием железа в организме следует принимать аскорбиновую кислоту в минимальных дозах. Применение аскорбиновой кислоты в высоких дозах может вызвать обострение серповидно-клеточной анемии.

Беременность и лактация

При беременности и в период лактации применяют в случае, если предполагаемая польза для матери превышает риск для плода и ребёнка.

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
Разрешение № 3025 от 06.06.2011 г.

АКЦИЯ



С 1 февраля по 1 июля 2012 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:



Стиральная машина 50 000 тенге



Мультиварка 15 000 тенге



Кухонный комбайн 20 000 тенге



15 наборов продукции «Леовит» по 4 000 тенге



15 футболок «Леовит»



УСЛОВИЯ АКЦИИ:

1. Баллы, присвоенные каждому наименованию продукции указаны справа. Логотип следует вырезать с небольшим запасом, чтобы было чётко видно, с какой продукции он вырезан. **ВНИМАНИЕ!** Будут учитываться только целые логотипы.
2. Письма с логотипами на сумму 100 баллов (с пометкой «АКЦИЯ») следует направлять по адресу: ТОО «Леовит», 050016, г. Алматы, ул. Нусупбекова, 32 угол ул. Маметовой. Письма также можно опустить в ящик в киосках «Леовит»: в офисе компании «Леовит», в Универсаме 100, на рынке «Алмагуль». Адреса см. на стр. 8
3. В письмах просьба указывать Ваш подробный адрес и желательно телефон. В случае выигрыша Вам перезвонят сотрудники компании «Леовит».
4. Розыгрыш призов состоится 5 июля 2012 года в 12–00 часов в офисе ТОО «Леовит» по адресу: г. Алматы, ул. Нусупбекова, 32, угол ул. Маметовой. Розыгрыш будет проводиться открыто, при участии независимых наблюдателей.
5. В акции не имеют права принимать участие сотрудники компании «Леовит» и члены их семей.
6. Призы на момент вручения могут не соответствовать фотографиям, помещенным в листовке, в связи с отсутствием указанного товара в магазинах.
7. Вместо приза вы сможете получить сертификат сети магазинов «Планета электроники» на сумму, эквивалентную стоимости приза. На данный сертификат можно будет приобрести любую другую технику в магазинах «Планета электроники».
8. При наборе 200 баллов шансы на выигрыш увеличиваются в 2 раза, 300 баллов – в 3 раза и т.п.
9. Результаты розыгрыша призов будут опубликованы на сайте www.leovit.kz и в 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 | Цикорий 7 баллов | Таблетки №10 1 балл |
| | | | |
| Л-карнитин 10 баллов | Фитосоль 10 баллов | Фитоклетчатка 100 г – 3 балла 200 г – 7 баллов 1 кг – 25 баллов | Фиточай на травах 5 баллов |

На все вопросы по акции мы ответим по телефону 8 (727) 317-69-19
www.leovit.kz

ШКОЛА ЭТИКЕТА

Пешеходы на дороге



Бытует мнение, что все население земного шара разделено на два лагеря – водители и пешеходы. Вторые часто ненавидят представителей первого лагеря и иногда ведут себя на дорогах под девизом

«чем хуже, тем лучше». И это было бы смешно, если бы не было так трагично.

Когда пешеход переходит, а зачастую перебегает улицу в зоне пешеходного перехода, он уверен, что транспортное средство обязано остановиться в соответствии с ПДД, то оно обязательно остановится.

Уважаемые пешеходы, пожалуйста, имейте в виду, что большая часть трагедий, когда водитель сбивает пешехода в зоне «зебры», происходит не по злему умыслу, а просто потому, что водитель ехал по незнакомой дороге и «тупо» не видел злополучного знака «Пешеходный переход».

А в зимнее время на гололёде ещё добавляется тот объективный фактор, что в таких условиях машина физически не в состоянии остановиться, если пешеход внезапно появляется на дороге и намерен её перебежать.

Мои рекомендации пешеходам

1) **Никогда не перебегайте проезжую часть, даже в зоне пешеходного перехода.** Если водитель неопытный или тупо купил права, у него может не быть выработан до автоматизма рефлекс, что если машина в правом ряду притормаживает, в этот момент не надо давить на газ, а надо наоборот тоже притормозить, потому что из-за той первой машины, возможно, появится пешеход. Если машина в правом ряду – автобус, водителю машины в левом ряду из-за него не видно ни знака «Пешеходный переход», ни самого пешехода.

2) **В тёмное время суток помните, что если Вы ещё и в тёмной одежде и на плохо освещенной улице, Вас не видно.** Если Вы внезапно появляетесь из темноты, помните, что чтобы водителю транспортного средства на Вас среагировать, нужно время. А водители бывают с замедленной реакцией.

3) **На скользкой дороге и в гололёд помните, что в таких условиях тормозной путь автомобиля увеличивается в 3-7 раз.**

4) **Никогда не останавливайте машину (такси, частника) на пешеходном переходе. И не собирайтесь группами на «зебре», чтобы просто поболтать.** Ведь водитель останавливается, считая, что вы приготовились переходить дорогу.

5) **Пожалуйста, переходите дорогу ТОЛЬКО на разрешающий (зелёный) сигнал светофора.** Даже если вы не видите машину, она может очень быстро оказаться около вас.

Пешеходный переход (зебра) – это то место, где безошибочно можно определить, является ли человек, идущий по пешеходному переходу, сам водителем или никогда не сидел за рулем. Первые стараются как можно быстрее перейти дорогу, понимая, что водители тоже

люди, а вторые всем своим видом показывают «Я тут главный, а вы там стойте и ждите».

А в случае с девушками ещё примешивается ощущение, что они представляют себя в этот момент ни больше ни меньше как топмоделью, медленно идущей по подиуму. Неважно, что ноги кривоваты или пятая точка больше, чем 90. Зато зрители-водители, ожидающие своей очереди на проезд, вынуждены досмотреть это дефиле до конца. Я понимаю, когда дорогу переходит какая-нибудь бабушка. Это святое дело, понятно – пожилой человек.

Уважаемые пешеходы, когда вы не торопитесь при переходе улицы, происходит вот что. Чем медленнее вы переходите проезжую часть, тем больше автомобилей скапливается, чтобы продолжить движение, совершить правый или левый поворот. Известно, что транспортное средство, хоть и стоит в такой момент, но стоит с включенным двигателем и всё равно источает выхлопные газы, которые загрязняют воздух. Чем больше машин скапливается благодаря таким медлительным пешеходам, тем грязнее воздух, которым мы все дышим, в том числе и пешеходы, их дети и другие родственники. Чем грязнее воздух, которым мы дышим, тем больше мы боеем, в том числе и неизлечимыми болезнями. Чем больше мы боеем, тем менее мы счастливы. Чем менее мы счастливы, тем скорее придёт конец света (шутка, если кто не понял).

Просьба простая. **Пешеходы, при переходе проезжей части по пешеходному переходу поторапливайтесь, пожалуйста** (но не бегом). Водители – тоже люди, они тоже едут по делам, а не прогуляться или пиво выпить.

Пешеходы и водители, будьте взаимно вежливы!

Елена РОМАНЕНКО

Целебные травы для Вашего сердца

Сердечно-сосудистые заболевания удерживают печальное первенство среди остальных болезней. Сказываются нервные и психические нагрузки, стрессы, зачастую сам человек повинен в том, что не бережёт свое сердце. Запоздалое понимание этой истины иногда приходит слишком поздно.

Чтобы избежать больших проблем, необходимо внимательней прислушаться к подаваемым сердцем тревожным сигналам, и поддерживать его в нужные моменты. Препараты на основе лекарственных растений рекомендуются не только при функциональных расстройствах сердечной деятельности, но и здоровым людям для профилактики заболеваний сердца.

Казахстанская компания «Леовит» выпускает целый комплекс препаратов на травах, предназначенных для профилактики и вспомогательного лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Таблетки «Сердечные» (боярышник, валериана, калий, магний, сахар). **Форма выпуска:** таблетки № 10, таблетки № 50.

- Боярышник нормализует сердечный ритм, увеличивает силу сердечных сокращений при одновременном снижении возбудимости сердечной мышцы; расширяет коронарные сосуды, усиливает кровообращение в сосудах сердца и мозга, способствует мягкому снижению артериального давления.
- Валериана регулирует работу сердца, действуя на него через центральную нервную систему, устраняет аритмии сердца, обусловленные повышенной возбудимостью.
- Калий и магний способствуют полноценному сокращению сердечной мышцы и поддержанию устойчивого артериального давления. Магний способствует обогащению сердечной мышцы кислородом.

Таблетки «Фитосердечные» (боярышник, рябина черноплодная, мелисса, календула, корица, калий, магний, сахар). **Форма выпуска:** таблетки № 10.

Фиточай «Сердечный» (боярышник, пустырник, валериана, мелисса, зелёный чай, каркаде, черноплодная рябина, абрикос). **Не содержит сахар.** **Форма выпуска:** упаковка 50 г, упаковка 20 фильтр-пакетов по 1,5 г.

Новинка! Таблетки «Боярышник Форте» (боярышник, рябина черноплодная, калий и магний, лактоза). **Не содержат сахар.** **Форма выпуска:** таблетки № 50.

Экстракт «Боярышник». Оказывает кардиотоническое, антиаритмическое, гипотензивное, спазмолитическое и антиатеросклеротическое действие при функциональных нарушениях деятельности сердца, ИБС, аритмии, артериальной гипертензии, вегетососудистой дистонии. **Не содержит сахар.** **Форма выпуска:** флакон 100 мл.

Экстракт Гинкго Билоба. Нормализует мозговое и коронарное кровообращение и кислородообеспечение, разжижает кровь, активизирует умственную деятельность, улучшает память, внимание, речь, умственные способности при нарушениях работы головного мозга и мозгового кровообращения, головокружении, атеросклерозе сосудов головного мозга. **Не содержит сахар.** **Форма выпуска:** флакон 100 мл.

Экстракт «Пустырник». Успокаивающее, кардиотоническое средство, умеренно снижающее артериальное давление при повышенной нервной возбудимости, сердечно-сосудистых неврозах, нарушениях сна. Действие пустырника обусловлено содержанием в нем эфирного масла, алкалоидов, сапонинов, дубильных веществ. **Не содержит сахар.** **Форма выпуска:** флакон 100 мл.

Таблетки «Пустырник» являются аналогом экстракта, но предназначены для людей, которые не могут принимать препараты на основе спирта. **Форма выпуска:** таблетки № 50.

Экстракт и таблетки «Пустырник» рекомендуются применять в качестве успокаивающего средства, при болях в области сердца, нарушениях деятельности сердечно-сосудистой системы (стенокардии, кардиосклерозе, миокардите, гипертонии).

Все эти препараты:

- ♦ улучшают работу сердца, нормализуют сердечный ритм, увеличивают силу сердечных сокращений, снижают возбудимость сердечной мышцы;
- ♦ расширяют коронарные сосуды, усиливают кровообращение в сосудах сердца и мозга;
- ♦ способствуют обогащению сердечной мышцы кислородом и мягкому снижению артериального давления;
- ♦ оказывают успокаивающее действие.

Принимать их можно как самостоятельно, так и в комплексе, например, таблетки «Сердечные» или «Фитосердечные» одновременно или чередуя с фиточаем «Сердечным» и «Антигипертоническим». Хороший результат даёт одновременный приём экстрактов «Боярышник», «Пустырник» и «Гинкго Билоба»).

Регулярный приём этих препаратов позволит Вам избежать обострений и осложнений, а ваше сердце долгое время будет работать уверенно и без перебоев.



Отзывы коллектива Центра реставрации Центрального государственного музея РК

Мое знакомство с продукцией «Леовит» состоялось в конце февраля этого года. Изучая газету, случайно взятую в аптеке, приняла решение приобрести фитоклетчатку. Я была приятно удивлена ценой.

Я отправилась в фирменный киоск «Леовит» в Универсаме-100, где в придачу мне дали полный каталог продукции, который я, в свою очередь, передала коллегам. Надо сказать, что продукцией, которую успела попробовать за столь короткий срок, осталась довольна, особенно фитоклетчаткой. Теперь с нетерпением жду выхода в свет энергоактива L-карнитина.

Успехов и процветания Вам!

С уважением, Айгерим

Всего 1,5 месяца мы пользуемся продукцией компании «Леовит» и уже успели полюбить её. За столь короткое время многое попробовали: экстракты, таблетированные БАДы, напитки на основе цикория, гигиенические средства, фиточаи. А витаминки уплетают наши дети, племянники и внуки. Но самой главной находкой для нас всё же стала фитоклетчатка. Считаем её неотъемлемым спутником нашей жизни.

Выражаем огромную благодарность всей компании, за хорошую оперативную работу.

Шолпан Сейдалиевна, Гульмира

Очень полюбили Вашу продукцию. Нравится, что состав многокомпонентный, каждый найдёт для себя именно то, что необходимо. Особенно пришёлся по вкусу фиточай Витаминный. Его аромат очень приятный, а вкус насыщенный. Большое спасибо!

С уважением, Дана

Пью с мамой цикорий Шоколадный, очень нравится. Действительно способствует повышению работоспособности, снимает напряжение.

Оля

Откровения бывшей секретарши

Продолжение. Начало в №№ 2–3.

Бархатный сезон. Мы в Турции. Море мокрое, песок тёплый.купаюсь, играю в волейбол, пью Успокаивающий чай... Муж пьёт вино, много ест, правда, бегаёт и почти с удовольствием жуёт мои любимые таблетки «Леовит» – Печёночные, Опохмелочные и Мужские. Занимаемся любовью. От Интеллектуальных Рич категорически отказывается, и правильно. Он ему ни к чему. В медовый месяц головой не работают. Решив для себя почти гамлетовский вопрос «Рожать или не рожать», я взгрустнула. В голову лезли полузабытые строки:

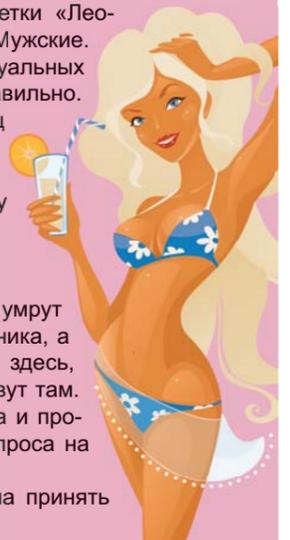
У девушки с острова Пасхи

Украли любовника тигры...

Было жаль тигров, они, наверно, умрут с голода, ведь у меня не было любовника, а ещё почему-то подумалось: почему я здесь, а не на острове Пасхи. Любовники живут там. Выпила горсть таблеток Гинкго Билоба и провалилась в сон, отложив решение вопроса на завтра.

Какое решение утром должна была принять Беатрис?

Продолжение следует...





ОО «ЛЕОВИТ» выпускает продукцию для Вашего здоровья



ЦИКОРИЙ

- молотый
- шоколадный
- со сливками



ФИТОКЛЕТЧАТКА

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

НОВИНКА!!!



- энергоактив
- L-карнитин



СРЕДСТВА ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ ПОЛОСТИ РТА, ГОРЛА И ДЕСЕН

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



ФИТОЧАЙ

- антикашель
- антигипертонический
- витаминный
- гинекологический
- для похудения
- для суставов
- желудочный
- иммунный
- климаксный
- очищающий
- печёночный
- почечный
- при диабете
- при мастопатии
- при простатите
- слабительный
- сердечный
- тонизирующий
- успокаивающий



ФИТОЧАЙ

- антикашель
- почечный
- успокаивающий



ВИТАМИНКИ

- витаминка апельсинка
- витаминка вишенка
- витаминка клубничка
- витаминка малинка
- витаминка мандаринка
- витаминка смородинка
- витаминка детская
- витаминка садовая
- иммунчик
- проповитик
- эхинацейка



ЭКСТРАКТЫ

- боярышник
- виноградные косточки
- Гинкго Билоба
- зверобой
- календула
- каштан конский
- климаксный
- крапива
- крушина
- кукурузные рыльца
- мужской
- пустырник
- родиола розовая
- ромашка
- сабельник



БАД № 10

- антиатеросклеротические
- антианемин
- антигастрит
- антигеморройные
- антигипертонические
- антигипотонические
- антиинсулт
- антикашель
- антиревматические
- антистресс
- антишлак
- антиязвенные
- апилактин
- бронхоастмин
- витайод
- гепатитные
- Гинкго Билоба
- гипоаллергин
- глазные
- глистогон
- желудочные
- желудочные (щел.)
- желчегонные
- женские
- закрепляющие
- иммунные
- кашлинка
- климаксные
- кожные
- костные
- кровостанавливающие
- лактогон
- мужские
- мумивит
- омолаживающие
- опохмелочные
- панкреатические
- почечные
- печёночные
- похудин
- проповит
- простатические
- преиабетин
- проивоизжоговые
- противовоспалительные
- противоотёчные
- сердечные
- слабительные
- сонные
- сосудистые
- стимулин
- суставные
- успокаивающие
- фитоангин
- фитоантибиотик
- фитогриппин
- фитоканда
- фитокальций
- фитосердечные
- холециститные
- циститные
- чесночные
- желудочные
- желчегонные
- каштан конский
- климаксные
- лактогон
- печёночные
- похудин
- почечные
- противоиожоговые
- пустырник
- родиола розовая
- сабельник
- сердечные
- фитокальций
- янтарная кислота



БАД № 50

- антигипертонические
- антикашель
- антитабак
- антишлак
- боярышник форте
- виноградные косточки
- гепавит с расторопшей
- Гинкго Билоба
- глазные
- желудочные
- желчегонные
- каштан конский
- климаксные
- лактогон
- печёночные
- похудин
- почечные
- противоиожоговые
- пустырник
- родиола розовая
- сабельник
- сердечные
- фитокальций
- янтарная кислота



ФИТОБАЛЬЗАМЫ

- для укрепления и роста волос
- от выпадения волос
- от перхоти



ФИТОСОЛИ

- антицелюлит
- источник бодрости
- здоровые ножки
- лёгкость движения
- молочно-медовая
- морская
- от простуды
- розовый лепесток
- ромашка с чередой
- формула спокойствия
- шоколадная



СИРОПЫ

- антипростудный
- иммунный
- эхинацея

МУДРОСТЬ ВЕКОВ

В Японии, в одном посёлке недалеко от столицы жил старый мудрый самурай. Однажды, когда он вёл занятия со своими учениками, к нему подошел молодой боец, известный своей грубостью и жестокостью. Его любимым приёмом была провокация: он выводил противника из себя и, ослепленный яростью, тот принимал его вызов, совершал ошибку за ошибкой и в результате проигрывал бой.

Молодой боец начал оскорблять старика: он бросал в него камни, плевался и ругался последними словами. Старик оставался невозмутимым и продолжал занятия. В конце дня раздраженный и уставший молодой боец убрался в свои покои.

Ученики, удивленные тем, что старик вынес столько оскорблений, спросили его:

– Почему вы не вызвали его на бой? Неужели испугались поражения?

Старый самурай ответил:

– Если кто-то подойдет к вам с подарком, а вы не примете его, кому будет принадлежать подарок?

– Своему прежнему хозяину, – ответил один из учеников.

– То же самое касается зависти, ненависти и ругательств. До тех пор, пока ты не примешь их, они принадлежат тому, кто их принёс.

Окончание притчи (номер 3 март, 2012):

– Побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Витаминки «Леовит»

ИММУНЧИК

Состав: эхинацея, пармелия, шалфей, чабрец, шиповник, малина, яблочный сок, кислота аскорбиновая, глюкоза.

Оказывает иммуностимулирующее, противовоспалительное, антибактериальное и общеукрепляющее действие, стимулирует обменные процессы при заболеваниях верхних и нижних дыхательных путей, иммунной недостаточности, при переутомлении, избыточных психофизических нагрузках, ослабленных состояниях после антибиотикотерапии.

ЭХИНАЦЕЙКА

Состав: эхинацея, кислота аскорбиновая, яблочный сок, глюкоза.

Оказывает иммуностимулирующее, противовоспалительное, антимикробное, общеукрепляющее действие, стимулирует обменные процессы, повышает сопротивляемость организма инфекциям и неблагоприятному воздействию окружающей среды при иммунной недостаточности, при лечении вирусных и бактериальных заболеваний верхних и нижних дыхательных путей. При переутомлении, избыточных психофизических нагрузках, ослабленных состояниях.

Форма выпуска: таблетки № 3.

Способ применения: детям от 2-х лет по 1 таблетке 3 раза в день. Взрослым по 2 таблетки 3 раза в день.

ДЕТСКАЯ

Состав: витамин С, шиповник, малина, вишня, глюкоза, сахар.

Форма выпуска: таблетки № 10.

САДОВАЯ
Состав: чёрная смородина, красная смородина, витамин С, глюкоза, сахар.

Форма выпуска: таблетки № 10.

Восполняют дефицит витаминов и микроэлементов в организме, оказывают общеукрепляющее, антиоксидантное, иммуностимулирующее, противовоспалительное, сосудорасширяющее действие при авитаминозах, при повышенной потребности организма в витамине С в период роста, при переутомлении, в период или после перенесённых воспалительных заболеваний дыхательных путей, при повышенном риске развития инфекционных заболеваний.

Способ применения: детям и взрослым по 5–10 таблеток в день.

А также: **ВИТАМИНКА АПЕЛЬСИНКА, ВИТАМИНКА ВИШЕНКА, ВИТАМИНКА КЛУБНИЧКА, ВИТАМИНКА МАЛИНКА, ВИТАМИНКА МАНДАРИНКА, ВИТАМИНКА СМОРОДИНКА.**

Форма выпуска: таблетки № 3.



«Умное лекарство»

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

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

Янтарная кислота:

- является мощной энергетической субстанцией, обеспечивающей энергией каждую клетку организма. Обеспечивая мозг дополнительной энергией, она облегчает концентрацию внимания, предотвращает переутомление, позволяет легче усвоить новый материал, активизирует память;

- стимулирует клеточное дыхание, доставляет свободный кислород к тканям;

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

- обладает необычайно сильным антиоксидантным действием;



- нейтрализует действие радиации, отравляющих веществ и других неблагоприятных факторов окружающей среды.

- обладает способностью предотвращать потерю клеткой ионов калия;

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

- усиливает лечебное действие лекарств и снижает их побочное действие. В ряде случаев дозу лекарственных препаратов можно снизить, если принимать их в комплексе с янтарной кислотой;

- во время беременности янтарная кислота облегчает гормональную перестройку организма матери, помогает удовлетворить возросшие потребности её организма в запасах энергии, поддерживает активность иммунной системы. В результате уменьшается риск рождения больного ребенка. А в послеродовой период способствует быстрому восстановлению материнского организма.

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

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

2–3 таблетки (в особо тяжелых случаях 4–5 таблеток) янтарной кислоты быстро снимут алкогольную интоксикацию, ликвидируют признаки похмелья, восстанавливая работоспособность. Назначается также при различных отравлениях, в том числе мышьяком, свинцом, ртутью и в ряде других случаев.

ФИТОКЛЕТЧАТКА

ЛЕОВИТ



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, овёс, сenna, укроп, слива, солодка, мята.

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, сenna, 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 сердечно-сосудистой 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.

Форма выпуска: 100 г, 200 г, 1 кг

БАД к пище. Не является лекарственным средством.

АФОРИЗМЫ

ОБИДЫ

Мелкие умы слишком оскорбляются мелочами, великие умы также замечают все эти мелочи, но никогда ими не оскорбляются. **Франсуа де Ларошфуко**

О своих заслугах перед другими не нужно помнить. О своих проделках перед другими нельзя не помнить. О милости других к себе нельзя забывать. А об обидах, нанесенных вам, нельзя не забыть. **Хун Цзычен**

Омывай полученную обиду не в крови, а в Лете, реке забвения. **Пифагор Самосский**

Никогда не помни прежних обид. **Менандр**

Если ты причинил кому-либо обиду, то старайся её исправить. Через признание ты получишь прощение, а если попытаешься извиниться, то только усугубишь собственную вину. **Пенн Вильям**

Независимо от того, по какой причине вас оскорбили, лучше всего не обращать на оскорбление внимания – ведь глупость редко бывает достойна возмущения, а злобу лучше всего наказывать пренебрежением. **Сэмюэл Джонсон**

Обидеть легче, чем обиду вытерпеть. **Публилий Сир**

Кто собирается причинить обиду, тот уже причиняет её. **Луций Анней Сенека (мл.)**

Как тёплая одежда защищает от стужи, так выдержка защища-

ет от обиды. Умножай терпение и спокойствие духа, и обида, как бы горька ни была, тебя не коснётся. **Леонардо да Винчи.**

Если обидное слово окажется правдой, не пеняй на обидчика. **Веселин Георгиев**

От ношения обид отношения только ухудшаются. **Валерий Афонченко**

Память об обидах долговечнее, нежели память о благодеяниях. **Пьер Буаст**

Смешон орущий в ярости, но страшен молчаливый в обиде. **Стас Янковский**

Часто лучше не замечать обиду, чем мстить за неё. **Публилий Сир**

Потерял стыд и совесть, но сохраняет обидчивость. **Александр Фюрстенберг**

Домашняя библиотека

Третье правило Волшебника, или Крупицы мудрости, рассыпанные в книгах Терри Гудкайнда

Третье Правило Волшебника гласит: страсть правит разумом.

...Ричард вспомнил, как однажды, ещё в Вестландии, госпожа Ренклифф, которая совсем не умела плавать, вырвалась из рук пытавшихся её удержать мужчин и кинулась в разлившуюся реку за упавшим туда сыном. Она не могла дожидаться, когда подплывёт лодка. Мужчины, спустившие лодку на воду, буквально через несколько минут спасли мальчика. Чад Ренклифф вырос без матери. Её тела так и не нашли.

По коже Ричарда пробежали мурашки, будто его самого окунули в ледяную купель. Вот оно, Третье Правило Волшебника: **страсть правит разумом.**

Т. Гудкайнд Третье правило Волшебника



«Мы можем со всей уверенностью сказать, что основной причиной 90% тяжёлых болезней, от которых страдает человечество, является запор и задержка фекальных масс, которые должны бы были выводиться из организма».

Андре Ламур, знаменитый французский хирург

Сегодня не новость, что болезни прямой кишки широко распространены во всём мире. И, как ни странно, особенно часто они преобладают у жителей развитых стран. Поговорим о запоре, который называют болезнью цивилизации. Запор – это состояние организма человека, при котором отсутствует своевременное опорожнение кишечника более суток.

Обложенный язык, несвежее дыхание, внезапные головные боли, головокружение, апатия, сонливость, тяжесть в нижней части живота, вздутие живота, боли и урчание в животе, снижение аппетита, замкнутость, раздражительность, мрачные мысли, насильственный, недостаточный стул – вот признаки запора.

Одна из наиболее частых причин запора – принятие большого количества высококалорийной рафинированной пищи и недостаточное потребление злаков, овощей, фруктов, простых сортов хлеба грубого помола. Дурная привычка утолять голод бутербродом с чаем или кофе приводит к тому, что каловой массы в кишечнике образуется мало, она не вызывает рефлекса на опорожнение, в результате чего по несколько дней не бывает дефекации. Это явный случай запора. Но даже при регулярном стуле большинство людей страдает от скрытой формы запора.

Диетологи выделяют так называемый «западный» тип питания, когда человек употребляет в пищу преимущественно готовые для всасывания вещества. При этом образуется значительно меньше каловых масс, они быстрее уплотняются, медленнее продвигаются по толстой кишке и с трудом выводятся. Усугубляют ситуацию недостаточное количество потребляемой ежедневно воды, дисбактериоз, малоподвижная сидячая работа и стрессы. Это классические причины запоров.

Необходимо отметить ещё одну, достаточно характерную причину возникновения запоров. Это вынужденная задержка опорожнения кишечника, связанная с условиями работы или образом жизни.

Типичный пример: ребёнок в школе. За несколько минут до перемены он чувствует нужду, но сдерживается. Возможно, не решается попроситься, так как опасается, что ему откажет учительница (ведь до перемены остались считанные минуты). А ещё он боится лишней раз обратиться на себя внимание одноклассников. Через пару минут позывы стихают или исчезают совсем. Наконец заветный звонок на перемену! Ребёнок увлекается игрой и не замечает, что перемена кончилась. Опять звенит звонок, пора возвращаться в класс. Во время урока ситуация повторяется...

Аналогичная ситуация происходит и со взрослыми. Если такие вещи повторяются раз за разом, то вскоре это вызовет снижение активности и чувствительности нервов, отвечающих за эту функцию. Рефлексы

Болезнь цивилизации, или Почему опасен запор?

перестают давать необходимое возбуждение, а чувство нужды притупляется, как бы отходит на второй план. Человек даже не замечает, несмотря на плохое пищеварение, тяжесть в голове, пониженную успеваемость, что в течение нескольких дней подряд он не ходил в туалет.

А знаете ли вы, что же происходит внутри желудочно-кишечного тракта человека? Давайте рассмотрим.

Самое неприглядное зрелище представляет собой толстый кишечник. При обильном поступлении пищи часть её в процессе переваривания «приклеивается» к складкам кишки. В дальнейшем эти частицы обезвоживаются и затвердевают, как бы «каменеют», к ним приклеиваются новые и этот процесс непрерывно продолжается... Внутренние стенки кишечника напоминают некий свод печи, нуждающийся в полной очистке.

Все это ещё усугубляется недостаточным потреблением жидкости. Вот почему нужно много пить воды! В результате в толстой кишке остается лишь узкий проход, по которому может выводиться лишь часть отходов. Нередки случаи, когда человек «нормально», как он считает, ходит в туалет. Но в то же время в его организме находятся застывшие «каменные» массы, достигающие от 2 до 15 кг веса. Представьте себе такого человека годами, а то и десятилетиями, носящего все это «добро». Это не пустая теория. Один врач из Лондона, разрезав толстую кишку одного умершего, извлек из нее 10 кг старого закаменевшего кала и по сей день хранит этот экспонат в большой банке со спиртом.

Если кишечник забит постоянно разлагающимися отходами, в которых скапливаются болезнетворные бактерии, барьерная функция кишечных стенок ослабляется, токсины поступают в кровь и кровотоком распространяются по всему организму. При этом в первую очередь инфицируются близлежащие к кишечнику органы. Со временем они оказываются втянутыми в различные хронические процессы. Получается, что человек начинает лечить почки, а очаг инфекции совсем не там и остаётся нетронутым.

Отравление организма идёт медленно, к нему привыкают с детства, с пелен у рта отставивая свои привычки в питании. Еще бы! Сила и дань привычкам. И так всё идет, пока болезнь не «припрёт» к стенке, когда врач, по словам доктора Амосова, «выдаст вам вексель, который, увы, никто не может оплатить».

Воистину, человек обладает огромным запасом прочности, если ему удаётся десятилетиями продолжать жить в экстремальных условиях ежедневных пищевых перегрузок и самоотравлений. Правда, из-за этого он проживёт намного меньше.

Первой очень важной профилактической мерой будет потребление достаточного количества воды. Если жидкости не хватает



для жизненно важных функций, она изымается из менее значимых органов, например, из толстой кишки. Сдержимое обезвоживается и затвердевает, что не способствует нормальному опорожнению и зачастую приводит к запорам.

Второе необходимое условие для нормальной работы кишечника – физические нагрузки. Прогулки быстрым шагом, плавание, гимнастика, физический труд в саду, на огороде – всё, что угодно, по желанию. Один час активных занятий в день – это необходимый минимум для поддержания тонуса организма, и, следовательно, кишечника. Особенно полезны движения для мышц живота и спины. Для лучшего эффекта перед физическими занятиями нужно выпить стакан слегка тёплой воды.

Третьей результативной мерой, способствующей нормализации работы всего желудочно-кишечного тракта, является массаж живота. Эти несложные движения полезно проделывать каждый вечер. Только не на сытый желудок!

Массаж живота

1. Ладонью правой руки делайте круговые движения по часовой стрелке, как раз по ходу ободочной кишки. Массировать надо около минуты. Затем ладонями обеих рук одновременно совершайте движения от ребер (сбоку) к лобку. Руки движутся как бы по двум сторонам равностороннего треугольника с вершиной в лобке. Массируйте около минуты только в одном направлении – сверху вниз.

2. Правой ладонью гладьте живот от солнечного сплетения до лобка. Левую руку положите на правую. Массировать следует сверху вниз одну минуту. С помощью этого простого массажа даже при хронических запорах удается вызвать нормальный позыв на стул.

Если же запор имеет место быть, то в каждом конкретном случае надо попытаться установить причину его появления и, по возможности, устранить её. Прежде всего, необходимо наладить оптимальный режим и ритм питания. В этой связи не лишними будут наши рекомендации по питанию.

- ♦ Включайте в пищевой рацион продукты и блюда, активизирующие работу кишечника.
- ♦ Пищу желательно готовить не измельчённой, варить в воде или на пару, запекать.
- ♦ Если нет противопоказаний, используйте продукты, богатые клетчаткой и органическими кислотами – сырые овощи, салаты из сырых овощей, чернослив, курагу.
- ♦ Для облегчения стула можно использовать пшеничные и ржаные отруби. Можно принимать как отдельно, предварительно запарив их кипятком, так и в составе блюд.
- ♦ Своим мягким послабляющим действием особенно славятся дыня, свёкла, брюква, капуста, морковь, тыква. Часто при запорах хорошо помогают рассыпчатые

каши – гречневая, перловая, пшенная.

♦ Послабляющее действие дают многие свежесжатые соки, такие как сливовый, свекольный, морковный, картофельный. Подобным действием обладает также молочная сыворотка.

♦ А вот жареные, острые, копчёные блюда, животные жиры, хлебобулочные и макаронные изделия из муки высших сортов, по возможности, исключите.

♦ Сведите к минимуму потребление продуктов, содержащие дубильные вещества, такие как крепкий чай, какао, отвары и кисели из черники, груш, айвы.

♦ Поменьше бобовых, слизистых супов и вязких каш.

Мудрецы древности давным-давно знали истину, что толстый кишечник должен содержаться в идеальном порядке, если человек хочет быть здоровым. Так давайте будем мудрыми и здоровыми!

Елена Скалацкая
www.shkolazhizni.ru

Для избавления от запоров очень важно настроить свой организм на утреннее опорожнение кишечника (тогда вас не «припрёт к стенке» в самом неподходящем месте). Это возможно, если регулярно делать следующие процедуры:

♦ утром сразу после пробуждения выпейте натощак минимум два стакана воды, но не кипяченой и не минеральной (лучше серебряной или питьевой);

- ♦ сделайте массаж живота;
- ♦ вместо кофе и яичницы с бутербродом съешьте салат из сырых овощей или фруктов (рецепты мы поместили на стр. 7). В салат можно также добавить 1 стол. ложку фитоклетчатки «Левовит».

Чистый кипяток «мёртвее» грязной воды. Прибегать к частому употреблению кипячёной воды наука не советует: при сильном нагреве разрушается биоэнергетика воды, которая, по сути, становится мёртвой. Стоит ли удивляться росту заболеваний среди людей, начинающих свой день с чашечки кофе?..

Если вы торопитесь, и вам некогда готовить завтрак, залейте 2 стол. ложки фитоклетчатки «Левовит» стаканом кефира и дайте постоять 3 минуты. Ваш полезный завтрак готов. Минимум калорий и чувство сытости при этом избавят Вас от стресса, который испытывает Ваш организм, когда Вы «садитесь» на различные диеты.

УЛЫБНИТЕСЬ

Отец заводит сына в туалет:
– О человеке можно судить даже по тому, что он читает в туалете. Вот посмотри, я уже третий раз перечитываю «Войну и мир», мама – «Сагу о Форсайтах», дедушка – «Красное колесо» Солженицына! А ты что читаешь? Дешёвые брошюры тупых анекдотов за три копейки... О чём это говорит?
– О том, папа, что запоры надо лечить, а не гордиться ими!

Страдающий запором поноса не боится!

Больно смотреть, как родители начинают подсаживать малышей на слабительные препараты. Сами не осознавая того, что навсегда подписывают приговор – атония кишечника, хронический запор, геморрой, трещины и другие серьёзные проблемы будут обеспечены вашим детям на всю жизнь.

Мускулатура стенок кишечника быстро привыкает к бездействию, теряет тонус и потом уже просто не может работать самостоятельно. А всего-навсего в рационе питания просто не хватает растительной клетчатки. Ведь вспомните, что когда вы едите салаты, тушёные баклажаны, кабачки, капусту и другую пищу, богатую клетчаткой, проблема решается сама собой.



Запоры у детей

Дорогие родители!

В девяти случаях из ста, если ваш ребенок страдает запорами, можно с полной достоверностью сказать, чем он питается: в основном, мучными изделиями (булочками, макаронами и т. п.), мясом, большим количеством сладостей и минимумом овощей и фруктов. И ещё один очень важный фактор: ваш ребёнок ведёт малоподвижный образ жизни (скорее всего, большую часть времени он проводит за компьютером или перед телевизором). Начиная пичкать его слабительными средствами, вы ступаете на путь, который в конечном итоге ведёт к тяжелейшим проблемам со здоровьем. Кстати, это касается и вас самих.

ФИТОКЛЕЧКА «ЛЕОВИТ»

Для тех, кто страдает запорами, появилось прекрасное средство, которое оказывает реальную помощь,

а главное, в отличие от всех других слабительных средств, не вызывает привыкания. Это фитоклетчатка компании «Левовит».

Почему фитоклетчатка «Левовит» является прекрасным выходом из этой ситуации? Разбухая в желудке, она продвигается по пищеварительному тракту, и, адсорбируя на себя все, что накопилось на стенках кишечника, проталкивает пищу, заставляя работать стенки кишечника.

Если проблема с запорами ещё не в запущенном состоянии, вам и вашему ребёнку прекрасно подойдет фитоклетчатка «ВИТАМИННАЯ». С ней кишечник будет работать самостоятельно и без перерывов. Если вам необходимо дополнительно провести чистку печени, возьмите фитоклетчатку «ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ». Но когда проблема запоров стоит уже давно, и вы регулярно принимаете слабительные средства, рекомендуем вам «СЛАБИТЕЛЬНУЮ» и «ОЧИЩАЮ»

(которая помимо слабительного, оказывает мочегонное и желчегонное действие). В этих видах фитоклетчатки содержится небольшое количество растительных слабительных действия, которые окажут дополнительную помощь. Помимо всех перечисленных достоинств фитоклетчатки, при её регулярном применении вы сможете сбросить лишний вес.

Практически все больные диабетом II типа страдают запорами вследствие приёма синтетических лекарственных препаратов. Фитоклетчатка «ПРИ ДИАБЕТЕ» снижает уровень сахара в крови, мягко очищает кишечник, препятствует возникновению запоров и предназначена специально для диабетического питания. Хотя диабетики могут принимать любую из шести наименований фитоклетчатки – в них нет сахара.

Существует множество способов приёма фитоклетчатки «Левовит», указанных на этикетке, и поэтому каждый из вас найдёт наиболее приемлемый для себя.

Разговорный казахский. Легко!

4. Сіз мені түсінесіз бе? (Вы меня понимаете?)

- Сіз мені түсін-е-сіз бе?
(Вы меня понимаете ?)
- Иә, түсін-е-мін.
(Да, понимаю.)
- Сіз қыз-ыңыз-ды түсін-е-сіз бе?
(Вы свою дочь понимаете ?)
- Жоқ, мен он-ы түсін-бе-й-мін.
(Нет, я ее не понимаю.)
- Ал дос-тар-ыңыз біз-ді түсін-е ме?
(А ваши друзья нас понимают ?)
- Біл-ме-й-мін.
(Я не знаю.)



Выучите глаголы:

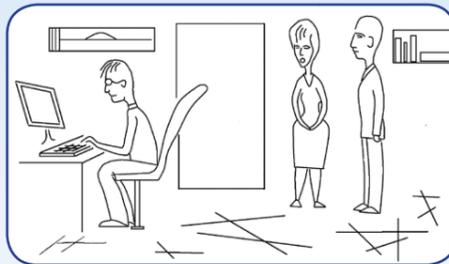
түсіну – понимать
қарау – смотреть
тыңдау – слушать
сөйлеу – говорить
жазу – писать
пайдалану – использовать
сену – верить
сыйлау – уважать

- Сен қай-да қара-й-сың?
(Ты куда смотришь?)
- Мен Сіз-ге қара-й-мын.
(Я на Вас смотрю.)
- Сен мені тыңда-й-сың ба?
(Ты меня слушаешь ?)
- Әрине, тыңда-й-мын.
(Конечно, я слушаю.)
- Шын-ың ба, ойын-ың ба?
((Это)твоя правда, (или это) твоя шутка ?)
- Ойын-ым емес, шын-ым.
((Это) { моя шутка ↔ не }, (это) моя правда.)

мен – я,
сен – ты,
Сіз – Вы,
ол – он, она
біз – мы,
сендер – вы,
Сіздер – Вы,
олар – они,

мені – меня
сені – тебя
Сізді – Вас
оны – его, ее
бізді – нас
сендерді – вас
Сіздерді – Вас
оларды – их

- Ол қазақ-ша сөйле-й ме?
(Он по-казахски говорит ?)
- Иә, кішкене сөйле-й-ді.
(Да, немного говорит.)
- Ал жаз-а ма?
(А пишет ?)
- Менің-ше, жаз-ба-й-ды.
(По-моему, не пишет.)
- Ол жұмыс-ы-нда қазақ тіл-ін пайда-лан-а ма?
(Он на своей работе казахский язык использует ?)
- Анда-санда пайда-лан-а-ды.
(Иногда использует.)



қазақша – по-казахски
орысша – по-русски
ағылшынша – по-английски
немісше – по-немецки
қытайша – по-китайски
жапонша – по-японски

Полезная кулинария

Простые и недорогие салаты для здоровья

Оптимальное соотношение в нашем рационе сырых продуктов и продуктов, подвергшихся тепловой обработке (варёных, жареных) должно быть 7:3. А как это сделать? «Сырые» салаты помогут вам получать больше витаминов, полезных веществ, чувствовать себя бодрыми и полными сил. Приготовление каждого из салатов на одного едока занимает 3–5 минут, на семью – не больше 10 минут. Если утром у вас очень мало времени, то приготовить овощи можно с вечера (вымыть, почистить). Шинковать и тереть на тёрке овощи, конечно, лучше непосредственно перед едой.

- Капуста + огурец + укроп + сметана.
- Свёкла + яблоко + изюм + сметана.
- Морковь + редька + кинза + растительное масло.
- Тыква + мёд + лимонный сок.
- Морковь + яблоко + сметана.
- Свёкла + орехи + лимонный сок + растительное масло.



Сочетания могут быть любыми – экспериментируйте и присылайте нам ваши рецепты. За оригинальные письма с полезными рецептами мы дарим вам подписку на газету «Левовит» на 2-е полугодие 2012 года. Обязательно указывайте фамилию, имя, отчество, точный адрес с индексом и телефон (чтобы сообщить вам о подписке).

Продолжаем обзор аптек с продукцией «Левовит»

- г. Астана.**
Аптека «Авиценна», ул. Дуkenулы, д. 36, напротив ТД «Асем», тел. (7172) 22-75-48.
Аптека «Центральная», ул. Кудайбердыулы, д. 7, тел. (7172) 57-09-13, 14, 16.
- г. Алматы.**
Аптека ИП «Кармысова», мкр. Шанырақ, ул. Жанкожа батыра, д. 394 (в здании жёлтого цвета), тел. (727) 380-87-47.
Аптека «Доктор Плюс», мкр. Айнабулак-1, д. 2, тел. (727) 294-73-92.
Аптека «Точка», мкр. «Казахфильм» (на рынке около д. 24).
Аптека в мед. центре «Сункар» (р-он Развилки, тел. (727) 271-83-42).
Аптека «Слава», р-он Алматы-1, тел. (727) 236-14-88.
Аптека «Люка», Зелёный базар, тел. (727) 234-79-51, 52.
пос. Чилик. Аптека ИП «Тавакелова», 8-705-700-62-64.
пос. Сарыозек. Аптека «Айна», ул. Крупской, д. 2 (около автовокзала), тел. (72840) 31233.
Талгарский район Алматинской области:
пос. Кызыл-Кайрат ИП «Батанова», ул. Малькеева, 169, тел. 308-45-01.
пос. Тұздыбастау (бывший пос. Калинина)
ИП «Дудникова», Талгарская трасса, ул. Райымбека, 71.
- ИП «Касымова», Курмангазы, 13.
г. Талгар.
«Доктор Айболит», ул. Конаева, 97а, тел. 295-67-20.
ИП «Мурзабекова», ул. Конаева, 122, тел. 295-61-30.
ТОО «Ак-Ниет», ул. Конаева, 87, тел. 295-63-89.
ТОО «Заман-Фарм», ул. Конаева, 98, тел. 388-13-74.
ИП «Прилипка», ул. Конаева, 87а, тел. 2-03-02.
ТОО «Ак-Бота», ул. Конаева, 72, тел. 295-66-51.
ТОО «Танғы Шық», ул. Гагарина, 102-3, тел. 295-67-80.
«Аптека Плюс», ул. Интернациональная, уг. ул. Одесской, тел. 308-33-76.
ТОО «Фармация», ул. Абая, 83, тел. 295-61-92.
г. Караганда. Аптека «Будь здоров», тел. (7212) 51-97-26.
г. Талдықорган. Аптека ИП «Каспакова», ул. Гаухар-Ана, д. 85, угол ул. Биржан Сал («Арбат»), тел. (7282) 39-51-90.
Аптека ИП «Каспакова», ул. Биржан Сал («Арбат»), 102, тел. (7282) 39-04-92.
г. Уральск. Сеть аптек «Талап», справочная служба (7112) 28-00-94.

Уважаемые провизоры! Присылайте нам адреса и телефоны свои аптек, мы будем их публиковать в газете.

Автор: Елена Романенко

Сөздік – Словарь 4

- мен я; мен-і меня.
- түсін-у понимать; түсін-е-сіз Вы понимаете; түсін-е-мін я понимаю.
- бе *вопр. част.*; Сіз мені түсін-е-сіз бе? Вы меня понимаете?
- иә да; жоқ нет.
- ол он/а; он-ы его/ее.
- түсін-бе-й-мін (я) не понимаю.
- ал а, союз.
- біз мы; біз-ді нас.
- түсін-е ме? он/а/и понимает/ют?
- біл-у знать; біл-е-мін я знаю; біл-ме-й-мін я не знаю.
- қара-у смотреть; қара-й-сың ты смотришь.
- Сіз Вы; Сіз-ге на Вас.
- тыңда-у слушать; тыңда-й-сың ба? ты слушаешь?; тыңда-й-мын я слушаю.
- әрине конечно.
- шын правда; шын-ың твоя правда; шын-ым моя правда; шын-ың ба? ты правду говоришь?(*досл.* твоя правда?).
- ойын шутка, игра; ойын-ың твоя шутка; ойын-ың ба? ты шутишь?
- емес не, ойын-ым емес я не шучу (*досл.* (это) моя шутка не).
- қазақ казах, казахский; қазақ-ша по-казахски.
- сөйле-у говорить.
- ме *вопр. част.*; сөйле-й ме? он говорит?; сөйле-й-ді он говорит.
- кішкене маленький, немного.
- жаз-у писать; ал жаз-а ма? а (он) пишет?; жаз-ба-й-ды (он) не пишет.
- меніңше по-моему.
- жұмыс работа; жұмыс-ы его работа; жұмыс-ы-нда на его работе.
- тіл язык; қазақ тіл-і казахский язык; қазақ тіл-і-н казахский язык (*вин. п.*).
- пайда польза; пайда-лан-у пользоваться; пайда-лан-а ма? (он) пользуется?; пайда-лан-а-ды (он) пользуется.
- анда-санда иногда.
- көп много.
- аз мало.
- сен-у верить.
- сыйла-у уважать.
- сөз слово, слова; сөз-ің твои слова.
- не-ге? почему?
- сен жас-сың және ақыл-сыз-сың ты молодой и глупый.

Грамматикалық шолу – Грамматический обзор 4

| ма?/ме?, ба?/бе?, па?/пе? | -ма/-ме, -ба/-бе, -па/-пе |
|---|---|
| мен түсін-е-мін бе? (я понимаю?) сен түсін-е-сің бе? (ты понимаешь?) Сіз түсін-е-сіз бе? (Вы понимаете?) ол түсін-е ме? (он/а понимает?) біз түсін-е-міз бе? (мы понимаем?) сендер түсін-е-сіндер ме? (вы понимаете?) Сіздер түсін-е-сіздер ме? (Вы понимаете?) олар түсін-е ме? (они понимают?) | мен түсін-бе-й-мін (я не понимаю) сен түсін-бе-й-сің (ты не понимаешь) Сіз түсін-бе-й-сіз (Вы не понимаете) ол түсін-бе-й-ді (он/а не понимает) біз түсін-бе-й-міз (мы не понимаем) сендер түсін-бе-й-сіндер (вы не понимаете) Сіздер түсін-бе-й-сіздер (Вы не понимаете) олар түсін-бе-й-ді (они не понимают) |
| мен тыңда-й-мын ба? (я слушаю?) сен тыңда-й-сың ба? (ты слушаешь?) Сіз тыңда-й-сыз ба? (Вы слушаете?) ол тыңда-й ма? (он/а слушает?) біз тыңда-й-мыз ба? (мы слушаем?) сендер тыңда-й-сындар ма? (вы слушаете?) Сіздер тыңда-й-сыздар ма? (Вы слушаете?) олар тыңда-й ма? (они слушают?) | мен тыңда-ма-й-мын (я не слушаю) сен тыңда-ма-й-сың (ты не слушаешь) Сіз тыңда-ма-й-сыз (Вы не слушаете) ол тыңда-ма-й-ды (он/а не слушает) біз тыңда-ма-й-мыз (мы не слушаем) сендер тыңда-ма-й-сындар (вы не слушаете) Сіздер тыңда-ма-й-сыздар (Вы не слушаете) олар тыңда-ма-й-ды (они не слушают) |
| мен пайдалан-а-мын ба? (я использую?) сен пайдалан-а-сың ба? (ты используешь?) Сіз пайдалан-а-сыз ба? (Вы используете?) ол пайдалан-а ма? (он/а использует?) біз пайдалан-а-мыз ба? (мы используем?) сендер пайдалан-а-сындар ма? (вы используете?) Сіздер пайдалан-а-сыздар ма? (Вы используете?) олар пайдалан-а ма? (они используют?) | мен пайдалан-ба-й-мын (я не использую) сен пайдалан-ба-й-сың (ты не используешь) Сіз пайдалан-ба-й-сыз (Вы не используете) ол пайдалан-ба-й-ды (он/а не использует) біз пайдалан-ба-й-мыз (мы не используем) сендер пайдалан-ба-й-сындар (вы не используете) Сіздер пайдалан-ба-й-сыздар (Вы не используете) олар пайдалан-ба-й-ды (они не используют) |

ГЕПАВИТ с расторопшей – защита вашей печени



Печень пропускает через себя все вредные вещества, где они преобразуются и выводятся из организма. Чтобы «держать удар», она должна обладать сверхсильной выносливостью. Не дожидаясь первых признаков заболеваний печени (боли и тяжести в правом подреберье, отрыжки, изжоги, горечи во рту), необходимо постоянно поддерживать ее нормальное рабочее состояние. Ведь многие заболевания печени на начальных стадиях протекают бессимптомно.

Новый способ защиты, бережной чистки и восстановления нормальной работы печени с помощью препарата **«ГЕПАВИТ С РАСТОРПШЕЙ»** от «Левовита».

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

Комплекс трав в составе «ГЕПАВИТА С РАСТОРПШЕЙ»:

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

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

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



Жаттығулар – Упражнения 4

4.1 Составьте вопросы и дайте ответы по образцу:
 Ол мені сыйла-й ма? (Он меня уважает?) – Иә, ол сені сыйла-й-ды. (Да, уважает.)
 Сіз оған сен-е-сіз бе? (Вы ему верите?) – Жоқ, мен оған сен-бе-й-мін. (Нет, я ему не верю.)

| | | | |
|--------|---|--|-------------------------------|
| Мен | мен-і (меня), маған (мне, на меня) | түсін-у (понимать) тыңда-у (слушать) сыйла-у (уважать) | ма?/ме? ба?/бе? па?/пе? |
| Сен | сен-і (тебя), саған (тебе, на тебя) | | |
| Сіз | Сіз-ді (Вас), Сіз-ге (Вам, на Вас) | қара-у (смотреть) біл-у (знать) | |
| Ол | он-ы (его/ее), оған (ему/ей, на него/нее) | | |
| Біз | біз-ді (нас), біз-ге (нам, на нас) | сен-у (верить) | |
| Сендер | сендер-ді (вас), сендер-ге (вам, на вас) | | |
| Сіздер | Сіздер-ді (Вас), Сіздер-ге (Вам, на Вас) | | |
| Олар | олар-ды (их), олар-ға (им, на них) | | |
| | орыс (қазақ) тіл-і-н (русский (казахский) язык) | | |

4.2 Составьте вопросы и дайте ответы.

| | | | |
|--------|---|--------------------------------------|-------------------------------|
| Мен | қазақ-ша (по-казахски) | сөйле-у (говорить) жаз-у (писать) | ма?/ме? ба?/бе? па?/пе? |
| Сен | орыс-ша (по-русски) | | |
| Сіз | ағылшын-ша (по-английски) | түсін-у (понимать) | |
| Ол | неміс-ше (по-немецки) | | |
| Біз | жапон-ша (по-японски) | | |
| Сендер | қытай-ша (по-китайски) | | |
| Сіздер | поляк-ша (по-польски) | | |
| Олар | ирандық-ша (на фарси) араб-ша (по-арабски) | | |

4.3 Дополните диалоги подходящими выражениями и выучите их наизусть.

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | A: Сен оған сен-е-сің бе? B: A: Неге (почему)? B: | 5 | A: B: Жоқ, сөйле-ме-й-мін. A: B: Иә, түсін-е-мін. |
| 2 | A: Сіз Таян-ды (Таню) біл-е-сіз бе? B: A: Ол ағылшын-ша жақсы сөйле-й ме? B: | 6 | A: B: Иә, кішкене сөйле-й-міз. A: B: Жоқ, жаз-ба-й-мыз. |
| 3 | A: Сен мен-і тыңда-й-сың ба? B: A: Сен маған неге қара-ма-й-сың? B: | 7 | A: B: Сен өте (очень) әдемі-сің. A: B: Сөз-ің (твои слова) әділет-сіз. |
| 4 | A: Сіз мен-і сыйла-й-сыз ба? B: A: Сіз неге қазақ-ша сөйле-ме-й-сіз? B: | 8 | A: B: Жоқ, мен сен-і түсін-бе-й-мін. A: B: Біл-ме-й-мін. |

Практика перевода 4

- 1) Вы говорите по-казахски?
- 2) Да, немного говорю.
- 3) Сен мені сыйлайсың ба?
- 4) Әрине, сыйлаймын.
- 5) Он знает Таню?
- 6) Нет, не знает.
- 7) Они нас не слушают.
- 8) Ол ағылшынша түсінбейді.
- 9) Сен маған сенесің бе?
- 10) Да, верю.
- 11) Вы ему верите?
- 12) Жоқ, оған сенбейміз.
- 13) Я свою сестру не понимаю.
- 14) Сен мені неге тыңдамайсың?
- 15) Твои слова несправедливые.
- 16) Ты почему на меня смотришь?
- 17) Сен өте әдемісің.
- 18) Сендер неге жазбайсыңдар?
- 19) По-моему, она его не уважает.
- 20) Он казахский язык использует?
- 21) Аңда-санда пайдаланады.
- 22) Ты серьезно или шутишь?
- 23) Ойыным емес, шыным.
- 24) Я не знаю.
- 25) Сен жассың және ақылсызсың.
- 26) Он по-английски хорошо говорит?



Учебные пособия Елены Романенко в книжных магазинах Казахстана и в интернете на www.salamatsyzba.kz

ФИТОСОЛЬ «ЗДОРОВЫЕ НОЖКИ» – бережный уход за Вашими ногами

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



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

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

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

ПОЧЕМУ МЫ ТАК ГОВОРИМ

Колосс на глиняных ногах – книжн., часто ирон. или пренеб. – что-либо величественное, могущественное с виду, но слабое, легко разрушающееся по существу.

Выражение восходит к библейскому рассказу о вавилонском царе Навуходоносоре, которому приснился злоедейский сон. Он увидел огромного истукана, у которого голова была из золота, грудь и руки из серебра, живот и бедра – из меди, колени – из железа, а ноги – из глины. Камень, упавший с горы, ударил колосса по глиняным ногам, и тот обратился в прах. Царь собрал жрецов и прорицателей, и один из них истолковал этот сон как роковое предзнаменование грядущего разрушения и гибели Вавилонского царства под ударами персов.

АДРЕСА ФИРМЕННЫХ КИОСКОВ ТОО «ЛЕОВИТ»

Офис «Леовит»
ул. Нусупбекова, 32,
ул. 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, вн. 201

Киоск «Леовит» в Универсаме 100
пр. Жибек Жолы, 67
ул. ул. Фурманова,
пн-сб с 8-00 до 20-00,
вс с 9-00 до 17-00,
тел. 273-43-17

Киоск «Леовит» на рынке «Алмагуль»
ул. Гагарина,
чуть ниже ул. Ескарасва, рынок
«Алмагуль», бутик № 14,
ежедн. с 10-00 до 19-00,
тел.: 329-66-07



Продолжение следует...
www.prikol.pikmik.ru

УЛЫБНИТЕСЬ



Медицинский ликбез в иносказательной форме

Терапевт. Это не врач, это менеджер. Он понятия не имеет, как вас лечить, но может сказать, кто это знает. Но не факт что тот, кого он знает, знает, как вас лечить. В общем, несмотря на то, что медицина шагнула далеко вперед, надежда остаётся по-прежнему только на Бога, которого, как известно, отменили ещё в 1917 году.

Хирург. Хирург он как сапёр. Ошибается только один раз. Правда, если сапёр ошибается только один раз в своей жизни, то хирург ошибается только один раз в вашей жизни. Даже если после ошибки хирурга вам удалось сохранить жизнь, поверьте, она такая вам на фиг не нужна. Как и сапёр, хирург руководствуется не накопленной информацией, а интуицией. И в этом наше счастье, поскольку в медицине интуиция по-прежнему куда надёжнее.

Оториноларинголог. У этих врачей явный комплекс неполноценности. Сначала их называли ухогорлоносами. Но это им показалось несерьёзным. Тогда их стали называть ЛОР-врачами. Но и этого им показалось мало. Теперь они объединились с логопедами, поскольку без помощи логопедов люди произносят их новое название не могут. Да и, честно говоря, не очень-то и хотят. Наиболее существенная помощь от этих врачей, это когда вы, наконец, без слухового аппарата сможете с первого раза расслышать название его профессии. Оно вам надо?

Стоматолог. Иногда, чтобы их сразу не распознали, они называют себя дантистами. Самые страшные врачи. Одно счастье, количество общения с ними у среднестатистического человека ограничено 32 визитами. А для тех, у кого нет зубов мудрости – 28 визитами. Тот случай, когда дуракам живётся легче.

Окулист. Этим тоже показалось мало, и они стали называть себя офтальмологами. Люди крайне неприятные, поскольку всегда хотят, чтобы вы видели то, на что глаза бы ваши не смотрели.

Гинекологи. Самые обделённые врачи, поскольку у них в два раза меньше пациентов, чем у остальных эскулапов. Интересно, что среди гинекологов практически не встречаются мужчины. Поскольку в гинекологии всё стого – либо ты мужчина, либо гинеколог. Попробуйте 2000 часов в год смотреть на самые интересные части тела женщин, и гарантирую вам, вы быстро потеряете к ним интерес. Нельзя превращать хобби в профессию.

Акушер. Самый уважаемый в медицине врач. Именно он обеспечивает работой всех остальных врачей.

Венеролог. Единственный врач, встреча с которым сопряжена хоть с чем-то приятным. Например, с приятными воспоминаниями. Это самый честный врач. Он – единственный, кому вы платите за удовольствие, даже несмотря на то, что это удовольствие доставил вам не он.

Невролог. Теоретически может вылечить всё, кроме разве сифилиса и переломов, поскольку все болезни от нервов. Практически же абсолютно бесполезен. Он может вам сказать: «Не нервничайте», но так же как и вы, понятия не имеет, как этого добиться.

Аллерголог. Самый проактивный врач. Он абсолютно уверен и небезосновательно, что все жители этой планеты являются его пациентами. Поэтому главная цель в жизни аллерголога – найти у вас аллергию, пока вы от него не сбежали.

Психиатр. А это, соответственно, самый пропассивный врач. Он только смутно догадывается, что все жители этой планеты являются его пациентами, и не хочет посмотреть правде в лицо. Пользы от него тоже немного. Ну скажите, разве может больному помочь другой больной? Интересно, что психотерапевты существуют, а вот психиатры так и не появились.