



ЛЕОВИТ

Газета издаётся с 2010 года

№ 5 (23) май 2012 г.

Колонка редактора

День Победы

Май – месяц Великого праздника – дня Победы, и я склоняю голову перед Ветеранами, многократно повторяя: Здоровья и Долгие Лета!

Как много и всё же как мало рассказано о той Войне, где подвиги и страдания отдельных людей уже никто и никогда не узнает.

Я всегда благоговейно относился к отцу. Мой отец воевал. Он был офицером, военврачом, сразу же после окончания института был призван на фронт. Я помню только отрывки его многочисленных рассказов, но они сами по себе интересны. В маленькой редакторской статье нет места, чтобы передать их все.

Он был в спецотряде на Северо-Западном фронте. Отряд был большой, что-то около 170 человек. Отряд совершал рейды по тылам немцев, и у него была задача – уничтожить командный состав – офицеров, и лучше старших офицеров. При переходе через линию фронта отец подорвался на mine. Его вынесли. На обеих ногах почти не было мяса, стоял вопрос об ампутации. Он долго лечился.

Желаю всем нам никогда не узнать тех ужасов, боли и страданий. Помните подвиги наших отцов и дедов. С Днём Победы!

**Главный редактор
газеты «Леовит»
Борис Вольфович Пилат**

Мифы о БАДах

Зайдите в любую аптеку: сколько всего можно купить! Некоторые цены просто «кусаются»: три, пять тысяч тенге и выше. И самое интересное: это большей частью не лекарственные средства, а БАДы. Возникает вопрос: что же в этой баночке такое должно находиться, чтобы этот препарат стоил так дорого. Но, как говорится, «шкурку жалко», и мы лезем в кошелек за своими кровными, питая надежды, что чем дороже, тем эффективнее.

Напомним вам, что идея биологически активных добавок (БАД) к пище, как недорогих препаратов оздоравливающего действия, которые можно принимать без назначения врача, родилась в США. Одной из причин можно считать следующее объяснение: чтобы купить самый простой фармацевтический препарат от кашля, от насморка, от гриппа за 3 доллара, нужно записаться к врачу, и приём которого стоит 30 долларов и выше.

БАДы быстро распространились по миру, и многократно предпринимавшиеся попытки блокировать их распространение – по сути, борьба с ветряными мельницами.

Безвредность БАДов вызывает доверие к ним во всем мире. Создание составов на основе природного сырья, где в качестве компонентов могут применяться веками испытанные компоненты китайской, тибетской медицины – обречены на успех. Иное дело, что столь бурное развитие еще очень молодого рынка БАДов привело к «раздутой» рекламе и порой заоблачным ценам на них. Появилось много мошенников, продающих «чудодейственные средства», «вылечивающие» от любой болезни, на поверку оказывающиеся перемолотыми свиными хрящиками. Это шарлатанство в какой-то мере привело к их дискредитации: многие при слове БАД недовольно морщат нос и презрительно роняют: «Ах, это БАДы...».

Существует и обратная сторона медали: не надо думать, что БАДы, произведённые

Казахстане производятся по-другому и отличаются от других, «заграничных». Другой может быть форма (таблетированная и или капсулированная), упаковка (коробочка, баночка, конвалюта), цена – но не суть. БАДы восполняют дефицит витаминов, микроэлементов, которые мы благодаря синтезированной пище перестали из неё получать. Они нейтрализуют побочное действие некоторых лекарственных средств, особенно рекомендованы в период ремиссии (выздоровления). К примеру, простудные и инфекционные заболевания часто сопровождаются осложнениями, связанными с почками, следовательно, натуральные компоненты БАД «Почечные» помогут поддержать испытывающие повышенную нагрузку на почки.

Среди многочисленных БАДов с точки зрения фармацевтического действия порой встречаются настоящие бриллианты. БАДы, которые выпускает компания «Леовит», на протяжении 10–12 лет пользуются устойчивым спросом: Почечные, Сердечные, Печеночные, Желудочные, Сонные, Циститные, Антикашель, Глистогон, Слабительные, Успокаивающие.

Кроме того, мы уже несколько лет производим препараты, которые раньше ввозили из других стран: экстракты Гинкго Билоба, Конского Каштана, Родиолы Розовой, Сабельника; таблетированные БАДы: Противовоспалительные, Янтарная Кислота и др.

Принимать или не принимать БАДы – решать только вам. Со своей стороны можем отметить, что все 14 лет работы на рынке БАДов мы используем качественное сырьё, многоступенчатый контроль качества технологического процесса и стараемся сохранять невысокие цены.



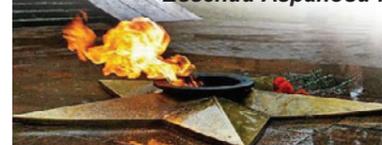
ВЕЧНЫЙ ОГОНЬ

От героев былых времён
Не осталось порой имён.
Те, кто приняли трудный бой,
Стали просто землёй и травой.
Только грозная доблесть их
Поселилась в сердцах живых.
Этот вечный огонь,
Нам завещанный одним,
Мы в груди храним.

Посмотри на моих бойцов,
Целый свет помнит их в лицо
Вот застыл батальон в строю,
Снова старых друзей узнаю.
Хоть им нет двадцати пяти –
Трудный путь им пришлось пройти.
Это те, кто в штыки
Поднимался как один,
Те, кто брал Берлин.

Нет в России семьи такой,
Где б не памятен был свой герой.
И глаза молодых солдат
С фотографий увядших глядят.
Этот взгляд, словно высший суд,
Для ребят, что сейчас растут,
И мальчишкам нельзя
Ни солгать, ни обмануть,
Ни с пути свернуть.

Евгений Агранович



«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»**

**1–6 июня
«Летний подарок»
г. Астана, Конгресс-Холл**

**9–12 июня
«Здравствуй, лето!»
г. Астана, Конгресс-Холл**

**ПРИЕМ ТРУНТ
в поселке Боралдай
ОПЛАТА
тел.: (727) 317-69-19**

Энергетический напиток с L-карнитин

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 антитоксическое 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.

Обращаем ваше **ВНИМАНИЕ**, что

**фирменный киоск «Леовит»
в микрорайоне «Алмагуль»**
(г. Алматы, ул. Гагарина,
чуть ниже ул. Ескараева, рынок «Алмагуль», бутик № 14)

работает **ЕЖЕДНЕВНО**
с 10-00 до 19-00

Телефон киоска (727) 329-66-07

**Отдел продаж
ТОО «Леовит»**

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

Содержание номера

Правила применения безрецептурных лекарственных средств.....	2
Школа этикета. Водители на дороге.....	3
Ода клетчатке.....	3
Откровения бывшей секретарши.....	3
Крылатые латинские выражения.....	5
Обещанного три года ждут.....	5
Красивая кожа.....	6
Копилочка. Полезные мелочи.....	7
Медицинский ликбез в иносказательной форме.....	8



Правила применения безрецептурных лекарственных средств



Согласно данным ВОЗ, к безрецептурным препаратам (ОТС-препаратам) относятся средства, как правило, симптоматического лечения, поскольку они не воздействуют на причину и механизм развития болезни и зачастую рассчитаны на приём в течение короткого промежутка времени. Эти препараты используются в основном для лечения нетяжёлых, легко поддающихся лекарственной коррекции состояний после предварительной консультации врача.

Несмотря на то, что безрецептурные препараты занимают ведущее место при лечении многих заболеваний, осведомленность потребителей о них остаётся не на должном уровне. Как показывают данные исследования надлежательной аптечной практики, проведённого сотрудниками Лекарственного информационного центра при координации компании Euro Health Group (Дания), 48 % пациентов не знают как, когда и в каком количестве принимать лекарства.

Правила реализации лекарственных средств

Согласно действующему Законодательству запрещается реализация лекарственных средств вне объектов фармацевтической деятельности. Аптеки и аптечные пункты должны иметь соответствующую лицензию.

К медицинскому применению разрешаются только препараты, прошедшие в установленном порядке государственную регистрацию в Республике Казахстан. При этом качество производимых и ввозимых партий лекарственных средств должно быть подтверждено сертификатом соответствия Республики Казахстан.

В случае отсутствия в аптеке/аптечном пункте выпущенного в рецепте врача лекарственного средства провизор/фармацевт может предложить замену фармакологическим аналогом.

На витрину должны выставляться только лекарственные средства, реализуемые без рецепта врача.

Провизор/фармацевт при отпуске лекарственных средств должен предоставлять пациенту информацию о:

• правильном и рациональном применении лекарственных средств, в том числе о порядке приёма препарата согласно его особенностям и указаниям врача;

• фармакологических действиях, показаниях к применению, противопоказаниях;

• возможных побочных действиях, взаимодействии с другими лекарственными средствами, мерах предосторожности при их применении;

• сроках годности и правилах хранения лекарственных средств в домашних условиях;

• правилах эксплуатации, комплектности и рабочем состоянии изделий медицинского назначения.

Сложившаяся ситуация по свободному закупу и применению безрецептурных лекарственных средств требует внимания и ответственности как со стороны специалистов (врачей, провизоров, фармацевтов), так и со стороны самого населения.

Как правило, люди самостоятельно обращаются в аптеки и покупают то, что продаётся без рецепта,

не осознавая, что бездумное применение препаратов может негативно отразиться на их здоровье. В большей степени именно от самого пациента будет зависеть получаемая польза от приобретенных лекарственных препаратов, эффективность, безопасность и качество лечения.

Поэтому специалистов Лекарственного информационного центра волнуют вопросы применения прежде всего безрецептурных лекарственных средств. Безрецептурный отпуск лекарственных средств не означает их бесконтрольное применение!

При обращении в аптеку за безрецептурными лекарственными средствами знайте, что у работника аптеки вы можете уточнить следующую информацию:

• установленные в инструкциях по медицинскому применению и рекомендуемые дозу, кратность и способ применения лекарственного средства (при отсутствии назначения врача);

• меры предосторожности, особые указания, противопоказания, установленные инструкцией по применению (листочке-вкладыше);

• лекарственные взаимодействия, взаимодействия с пищей, алкоголем, никотином;

• условия хранения в домашних условиях;

• необходимость использования лекарственного средства в пределах установленного срока годности.

Условия эффективного лечения безрецептурными лекарственными средствами

Главное, чтобы безрецептурные препараты имели подробную и понятную для больного инструкцию относительно их применения с обязательным указанием противопоказаний, побочных эффектов и мер предосторожности.

Гарантией безопасности применения лекарственных средств безрецептурного отпуска является грамотная и подробная консультация у лечащего врача или у провизора/фармацевта.

Рекомендации по применению безрецептурных лекарственных средств

♦ Возьмите за правило применять лекарственные средства только по назначению лечащего врача.

♦ Внимательно читайте и строго придерживайтесь рекомендаций в Инструкции о применении лекарственных средств, отпускаемых аптечной сетью без рецепта врача, по дозировкам, кратности приёма, путей введения, длительности применения. Лекарственное средство при его применении в соответствии с Инструкцией не должно представлять угрозы для здоровья.

♦ Информация на листочке-вкладыше на лекарственные препараты импортного производства должна быть предоставлена как на русском, так и на казахском языках. Внимательно изучите упаковку препарата и не покупайте лекарственные средства с нару-

шенной заводской упаковкой препарата (в случае предусмотренной герметичности), а также срок годности. При необходимости запросите у работника аптеки сертификат соответствия на запрашиваемое лекарственное средство.

♦ Ни в коем случае самостоятельно не используйте в лечении антибиотики, инъекционные лекарственные средства (внутривенно, внутримышечно, подкожно) без назначения врача:

♦ При применении лекарственных средств помните, что не рекомендуется принимать несколько лекарств сразу или подряд без консультации врача для исключения возможных нежелательных взаимодействий между ними.

♦ При возникновении осложнений и побочных явлений после применения лекарственных средств (повышение температуры тела, одышка/задержка дыхания, головные боли, боли в животе, онемение конечностей, мышечные боли, рвота, жидкий стул, сыпь, ухудшение общего состояния больного, потеря сознания, учащенное сердцебиение, судороги и т.д.) необходимо:

– немедленно прекратить приём данного лекарственного препарата,

– обратиться в медицинскую организацию: поликлиника, станция скорой помощи, стационар.

По всем интересующим вас вопросам обращайтесь в Лекарственный информационный центр (ЛИЦ), который осуществляет свою деятельность в 16 регионах страны на базе РГП «Республиканский центр развития здравоохранения» МЗ РК. Основными задачами Центра являются: содействие рациональному использованию лекарств, развитие формулярной системы, а также повышение медицинской грамотности населения. В своей работе специалисты ЛИЦ используют источники доказательной медицины и международные базы данных по лекарственным средствам, предоставляя действительно объективную и достоверную информацию.

С декабря 2011 года в Казахстане создана единая телефонная линия ЛИЦ для населения – **8 800 080 88 87**. Звонок с любого стационарного телефона в пределах Казахстана – бесплатный. Позвоните и получите полную информацию о лекарственных препаратах и о правах граждан на бесплатные лекарства в рамках гарантированного объёма бесплатной медицинской помощи, эффективности препаратов и возможных побочных эффектов.

Лекарственный информационный центр РГП ПХВ, Алматинский городской филиал «Республиканского центра развития здравоохранения» МЗ РК

г. Алматы: ул.Жандосова, 6 (здание УЗО), каб.12, тел.: 274 34 00, www.druginfo.kz

Обзор аптек с продукцией «Леовит»

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. 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 «Прилипо», 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. 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.	г. Караганда. Аптека «Будь здоров», ул. Можайского, 13, офис 101, тел. (7212) 51-97-26, 92-05-97 г. Талдықорған. 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.
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. Малькева, 169, тел. 308-45-01. пос. Тұздыбастау (бывший пос. Калинина) ИП «Дудникова», Талгарская трасса, ул. Райымбека, 71. ИП «Касымова», Курмангазы, 13.	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.

АКЦИЯ ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Оказывается, что люди невнимательно читают газету и после розыгрыша призов с удивлением говорят: «А мы и не знали, что была акция!».

Не забудьте, что розыгрыш призов состоится 5 июля! Пока конвертов очень и очень мало, так что у всех, кто принесет их нам до 1 июля, есть очень большой шанс выиграть!

Обо всём, что касается акции, вы можете прочитать в февральском и апрельском номерах газеты «Леовит». Можно открыть наш сайт www.leovit.kz и скачать с него любой номер газеты, начиная с первого, выпущенного в мае 2010 года. Или просто позвоните по телефону (727) 317-69-19.

Часто задаваемые вопросы

??? **Как вырезать львят?** Чтобы было видно, с какой продукции он вырезан.

??? **Если на коробочке два львёнка, какого вырезать?** Вырезать нужно логотип со стороны с текстом на русском языке. Это для определённости (мы бросили монетку – «выиграл» русский текст).

??? **Почему вы не клеите специальные акционные стикеры?** Чтобы дать возможность участвовать в акции всей продукции, которая уже есть в аптеках нашей Республики и в Ваших аптечках.

??? **Плохо отклеиваются этикетки с баночек.** Хороший клей. Зато они не отклеиваются, пока вы ими пользуетесь. Есть несколько вариантов.

Первый. Если Вы не будете использовать баночку вторично (для хранения специй, соли, пуговиц, гвоздей, что, кстати, достаточно удобно), можете отрезать логотип вместе с пластиком.

Второй. Бутылочки из-под сиропов и экстрактов можно просто замочить в горячей воде, этикетка отходит, проверено.

Третий (только для алматинцев). Можно приносить банки и бутылочки целиком в наши фирменные киоски. Посуду мы утилизируем, а Ваши баллы зачтём Вам. Кстати, астанчане могут приносить банки и конверты на выставки, которые проходят в столице достаточно часто.

Четвёртый. Вообще не считать их (шутка).

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, вн. 201	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	Киоск «Леовит» на рынке «Алмагуль» ул. Гагарина, чуть ниже ул. Ескараева, рынок «Алмагуль», бутик № 14, ежедн. с 10-00 до 19-00,
--	--	---





ШКОЛА ЭТИКЕТА

Водители на дороге

...Почему, если водитель рядом идущей машины едет быстрее, чем Вы, он – идиот, а если медленнее, то он – дебил?

Уважаемые водители! У всех нас разные представления о том, до какой степени надо следовать Правилам дорожного движения. Одни считают, что если стоит знак ограничения скорости 60 км/ч, надо ехать не более шестидесяти.

Другие уверены, что если штрафные санкции наступают только при превышении разрешенной скорости на 10 и более километров в час, то надо ехать быстрее именно на 10–12 километров.

А третьи, особенно с номерами типа 777 на «кай-енах», вообще плевать хотели на какие-либо ограничения скорости. Потом мы удивляемся, почему такая смертность на дорогах. На месте законодателей я бы отменила вообще все номера типа 777, 007, 001 и пр., чтобы дорожные полицейские не опасались останавливать любую машину за превышение скорости.

Водители!

◆ Помните, что на том свете нам всем зачтётся по заслугам, и ваши понты там срабатывать не будут.

◆ Помните, что ваша мать, сестра или ребёнок могут попасть под колёса примерно такому же любителю быстрой езды.



◆ Помните, что если вы намного превышаете скорость там, где может появиться пешеход, или на незнакомой дороге, да ещё в ночное время, вы – потенциальный убийца. Потому что невозможно среагировать на пешехода, который вышел из темноты чтобы перейти дорогу по зebre, если вы при этом мчитесь 100 и более.

◆ Помните, что если вы садитесь за руль под градусом, вы также потенциальный убийца. Сто раз доказано, что реакция выпившего человека в десятки раз замедляется, а на дороге это приводит как правило к трагедиям. Ну, знаешь ты, что пошел выпивать, оставь машину в гараже или на стоянке, возьми такси. Неужели это так трудно?

Согласна, что если водитель едет по Аль-Фараби или по Достык выше Хаджи Мукана (говорю про Алматы) в левом ряду со скоростью 60, он или она настроены воинственно. Но и в этом случае есть более дипломатичные способы его или её обогнать, чем начинать «фарить» или сигналить. Кстати, если бы в такой ситуации водитель в Америке стал бы «фарить», сигналить впереди идущей машине или сокращать дистанцию до небезопасной, его бы могли посадить в тюрьму. Там это считается преступлением против личности. Но у нас не Америка, и козлики с одной прямой извилиной очень любят всё время куда-нибудь торопиться, как будто, если они приедут по адресу на пять минут позже, земля разверзнется. А самое смешное, когда такой торопливый водитель потом стоит на светофоре и опять в итоге оказывается позади тебя...

Елена Романенко

Ода клетчатке

Мечта стройных женщин – есть и быть стройной. Мечта женщин, недовольных своей фигурой – есть и худеть. Практически каждая женщина в своей жизни хоть раз сидела на диете. И почти каждая утверждает, что после диеты набрала больше, чем весила до неё. Не секрет, что диета – стресс для организма, когда он переходит на осадное положение и с трудом, но она остаётся с накопленными запасами. А после окончания диеты на вас нападает «жор», когда вы готовы съесть слона, организм старается скопить каждую калорию (а вдруг будет ещё хуже?). Знакомо?

Можно говорить много умных слов, расписывать себе рацион по калориям, взвешивать кусочки сыра и мяса, но, согласитесь, на это в нашем ритме жизни способны единицы. Равно как и настаивать отвары трав, когда проще проглотить пару таблеток. Гораздо проще залить, размешать, пару минут настоять... Именно поэтому я выбрала для себя замену одного приёма пищи фитоклетчаткой «Леовит». И для меня оптимальный вариант – обед.

Наши сотрудники ещё не поняли, что им крупно повезло, потому что они могут есть и худеть. Перед тем как написать о каком-то продукте «Леовит», я испытываю его на себе. Мало того, я «пытаю», то есть регулярно спрашиваю всех, кто его принимал, ел, пил, мазался и т.д. Мне нужны отзывы. Когда воспитатели детского сада, мастер в салоне, другие знакомые спрашивают меня, как мне удалось похудеть, я отвечаю коротко: «Клетчатка», имея в виду не клетчатку моркови и капусты, а фитоклетчатку «Леовит». Нет лучшей рекламы, чем «сарафанное радио» и наглядный пример.

Вот реальные данные реальных людей.

Елена, 39 лет. Ушло 4 кг, почти плоский живот, сейчас носит вещи, которые ждали своего часа 4 года. Нет потребности в сладостях как раньше.

Эмир, 40 лет. «Холостевал», лень было готовить, поэтому за неделю съел 1 кг клетчатки, сбросил 6 или 7 кг, исчез живот.

Лидия, 55 лет. Сбросила 6 кг, сильно уменьшился живот.

Айгуль, 67 лет. После приёма курса антибиотиков в детстве всю жизнь страдала запорами. По 1 чайной ложке с каждым приёмом пищи избавили её от этой проблемы.

Татьяна, 54 года. Улучшилось самочувствие, нет усталости.

Борис Вольфович тоже решил попробовать, и вот его отзыв: «Ваша клетчатка – потрясающая вещь. Есть после неё совсем не хочется. Удобно разводить в кефире и пить на ночь».

Это только те люди, которые работают у нас, и мы можем вам их показать. Кроме того – сотни благодарных отзывов покупателей в наших фирменных киосках.

Елена Смирнова



Спрашивайте фитоклетчатку «Леовит» в аптеках города!

ФИТОЧАЙ «ЛЕОВИТ»

«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.
Рег. уд. № 002859.



«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, ревен, кукурузные рыльца, спорыш, хвощ, мята, крушина, сenna, имбирь, куркума, лавровый лист.
Рег. уд. № 002859.



«АНТИКАШЕЛЬ»

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

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

Состав: иссоп, мать-и-мачеха, шалфей, чабрец, солодка, шиповник, малина, душица, девясил, яблоки.
Рег. уд. № 002526

УЛЫБНИТЕСЬ 

Мужчина и женщина лежат на кровати и смотрят в потолок. Мысли женщины: «Молчит. Не хочет разговаривать. Наверняка, он уже разлюбил меня, у него есть другая. Отношения закончены». Мысли мужчины: «Муха, муха на потолке. Как же она держится...?»

Хочешь изменить жизнь, сесть на диету, бросить курить или найти новую работу? Специально для тебя, каждую неделю – ПОНЕДЕЛЬНИК!

Хорошо работать на двух работах! Денег много! Но не потому, что платят много, а потому, что тратить некогда...

Похудеть к весне не удалось. Открою подруг – сыграю на контрасте.

По-моему врать – это глупо! Лично я живу по принципу: скажи правду и... беги быстрее.

Я знаю что такое целлюлит! Когда человек долгое время думает задницей – на ней появляются извилины.

Откровения бывшей секретарши

Продолжение. Начало в № № 2-4

Я беременна. Жребий брошен, Рубикон перейдён. Два месяца проторчала на работе у мужа, делая какую-то рутинную работу, и сообразила, что я уже не секретарша. Сажу дома, строю планы, принимаю ванны с фитосолью Шоколадная, ем кокосы, жую бананы, то есть пью «янтарку», ем клетчатку.

Я стройная. Ричард плотоядно смотрит на меня. А я, «дыша духами и туманами...», понимаю, что могу лепить из него всё, что хочу.

– Хочу харчо – говорю классическую фразу, – в смысле иметь собственную газету.

Всё, чувство юмора у моего мужа давно трансформировалось в нечто иное.

– Зачем и сколько? – задаёт он классические мужские вопросы.

– Потому что хочу, – отвечаю на первый. – Тысяч двадцать баксов, – на второй. – Помещение твоё.

Мужик он или не мужик. Возмущается, но неосторожно.

– Говорит – ищи спонсора.

– Хорошо – мирно говорю я.

Крашу губы и ухожу. Сажу у подруги. Сотка орёт каждые две минуты. Отключаю её и возвращаюсь домой в двенадцать. От счастья он даже не успевает сказать, что обо мне думаю. И правильно. Ревнивцев следует наказывать чаще, чем обычных мужиков.

– Помиримся, – говорит он утром, слегка измочаленный. – У меня деловые партнеры в Латинской Америке. Едем.

Я простила его, потому что с наступающим рассветом в комнату проникли тигры, они облизывались и призывно улыбались.

Продолжение следует



ВАШ НАДЁЖНЫЙ 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!



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

Энергетический напиток



СРЕДСТВО 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
- аппетитные
- 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
- предиабетин
- проивоизжоговые
- противовоспалительные
- противоотёчные
- сердечные
- слабительные
- сонные
- сосудистые
- стимулин
- суставные
- успокаивающие
- фитоангин
- фитоантибиотик
- фитогриппин
- фитокандаид
- 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

Крылатые латинские выражения

Во многих языках мира, в том числе в русском, используются различные фразы и выражения на латинском языке, описывающие разнообразные жизненные случаи. Как правило, значение в первую очередь имеет контекст, в котором фраза применяется, а её буквальный перевод может относиться к предмету обсуждения лишь опосредованно.

ALEA JAKTA EST. Жребий брошен.
AMICUS PLATO, SED MAGIS AMICA VERITAS. Платон мне друг, но истина дороже.
BIS DAT, QUI CITO DAT. Вдвойне даёт тот, кто даёт скоро.
DE GUSTIBUS NON DISPUTAN-

DUM. О вкусах не спорят.
DE MORTUIS AUTBENE, AUT NIHIL. О мёртвых хорошее или ничего.
DIXI ET ANINAM LEVAVI. Я сказал и облегчил тем душу.
FABER EST SUAE QUISQUE FORTUNAE. Каждый сам кузнец своей судьбы
FECI AUOD POTUI, FACIANT MELIORA POTENTES. Я сделал, что мог, кто может, пусть сделает лучше.
HOMO SUM, HUMANI NIHIL A ME ALIENUM PUTO. Я человек, ничто человеческое мне не чуждо.
MENS SANA IN CORPORE SANO. В здоровом теле здоровый дух.
PER ASPERA AD ASTRA. Через

тернии к звёздам.
QUOD LICET JOVI, NON LICET BOVI. Что дозволено Юпитеру, не дозволено быку.
REPETITIO EST MATER STUDIORUM. Повторение – мать учения.
SIVIS PACEM PARA BELLUM. Если хочешь мира, готовься к войне.
TIMEO DANAOS ET DONA FERENTES. Боюсь данайцев, даже приносящих дары.
VENI, VIDI, VICI. Пришёл, увидел, победил.
VERBA VOLANT, SCRIPTA MANENT. Слова улетают, написанное остаётся.
VOX POPULI VOX DEI. Глас народа – глас божий.

МЕЛОЧИ ЖИЗНИ



да аж зудит, хочется бросить нудную, но необходимую работу и получить удовольствие. Эти вопросы задавал себе, наверно, каждый. Сегодня мы открываем новую рубрику «Мелочи жизни», потому что, как известно, жизнь складывается из мелочей, и поговорим о том, как важно держать данное слово.

Обещанного три года ждут

Раньше слово человека было твердо. Помните классику русской литературы? Если человек не мог отдать долг, он стрелялся, потому что жить не человеком слова было для него невыносимо. Сейчас люди раздают обещания направо и налево, мгновенно или чуть позже забывая о них. Я не знаю, кто и когда придумал поговорку: «Обещанного три года ждут», но, наверно, в наше время она должна иметь вид: «Обещанного три года ждут и в большинстве случаев не дождутся».

При регулярных нарушениях обещаний вы становитесь пустышкой, треплом везде – на работе, дома, перед друзьями. Мне впечатались в память некоторые обещания моего отца (мы жили отдельно, и я ходила к нему в гости): «Подарю тебе 1000 долларов», «Свожу тебя в Киев», «Я сам съезжу на могилу к деду и приведу её в порядок». Все их он благополучно не выполнил. Сейчас я выросла и сама могу подарить ему 1000 долларов, свозить его в Киев, а также могу прилететь в родной город и сходить на кладбище к дедушке. Но осадок, как говорится, остался.

Обещания детям – отдельная история. Дети не прощают родителям нарушения слова. Это копится в их памяти и уменьшает ваш вес как родителей, что непременно скажется в подростковом возрасте, когда на слова: «Ты обещал мне прийти в одиннадцать» ваше чадо ответит вам: «А сами вы часто свои обещания выполняли?». Моя пятилетняя дочь, которой я регулярно напоминаю, как важно держать слово, очень хорошо усвоила это в свою сторону: «Мама, ну, почитай мне книжку, ты же обещала, а обеща-

Как всё успевать?

Как не забывать то, что ты кому-то пообещал? Как приучить себя делать всё, что наметил, не «срыва-ясь» вместо запланированной генеральной уборки на хороший фильм, захватывающую книгу или недовазанную салфетку, когда

нужно выполнять».

Запомните, что выполнять обещания очень важно. Потому что это обязательно ударит по вам бумерангом: когда вам будет очень нужно, какой-то человек просто забудет, что он вам обещал, чем очень вас подведёт.

Сейчас многие объясняют нарушение слова плохой памятью, ритмом жизни и другими отговорками. Обещания порой даются под воздействием эмоций, паров алкоголя и др. Но всё это никоим образом не должно влиять на наше умение их выполнять. Не можешь – не обещай. Слово человека должно быть нерушимым.

Для себя я усвоила три вещи.

Первая: обещания нужно давать обдуманно, понимая, реальность их исполнения.

Вторая: не ставить ножку жёстко, то есть по возможности не обещать. А если пообещала, то «сделай или умри», как говорит наш шеф Борис Вольфович.

И третья важная составляющая: всё, что ты пообещал, нужно записывать себе на отдельную страничку ежедневника и регулярно её открывать.

Причём я имею в виду обещания не только другим, но и себе. Вы думаете: сегодня я съем не пять конфет, как обычно, а одну. Но когда садитесь перед вазочкой с конфетами, забываете обо всём (либо помните, но всевозможными способами оправдываете себя).

Если вы всерьёз задумались над этой статьёй, начните прямо сейчас. Вспомните все обещания, которые вы давали, но не выполнили, и которые сейчас ещё актуальны. Запишите их в блокнот и продумайте, как и когда их можно реализовать. Обещал отдать тысячу тенге в четверг, но не встретились с кредитором? – Позвони, предупреди и найди возможность сделать это любыми способами. Обещал позвонить родителям, но нет денег на счету? – Попроси друга, подругу перезвонить им и сказать, что у тебя всё в порядке. Обещал сводить ребёнка в зоопарк, но сломалась машина? – Возьмите такси, езжайте на автобусе или перенеси срок, но только не забудь о данном ребёнку слове.

Держите своё слово, выполняйте свои обещания, и вас будут уважать окружающие. Более того, вы будете сами уважать себя. И получаться у вас в жизни будет гораздо больше. Удачи!

Елена Смирнова

P.S. А я иду к соседям – обещала поучаствовать деньгами в ремонте кухонного стояка. Это у меня не записано, но сидит в голове уже третий день...

У ВАС ПРОБЛЕМЫ С ПАМЯТЬЮ?

ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО «ГИНГГО БИЛОБА» – ВАШ ПРЕПАРАТ

Препарат, улучшающий мозговую деятельность – экстракт «ГИНГГО БИЛОБА» от компании «Леовит».

Гингго билоба – древнейшее дерево нашей планеты. Оно произрастало на Земле ещё 280 млн. лет назад. Это растение обладает уникальным биохимическим составом. В нём содержатся необходимые человеческому организму вещества, благодаря которым:

- улучшается мозговое и коронарное кровообращение, укрепляется и восстанавливается эластичность стенок сосудов; усиливается кровоснабжение и энергообеспечение мозга;
- стимулируется поступление кислорода к головному мозгу и к сердечной мышце;
- снижается вязкость крови, предотвращаются тромбозы мозговых и коронарных сосудов;
- стимулируется обмен веществ в клетках головного мозга.

Экстракт и таблетки «ГИНГГО БИЛОБА» от компании «Леовит» применяются при нарушениях мозгового кровообращения, атеросклерозе сосудов головного мозга, повышенной возбудимости, сердечно-сосудистой дистонии, для улучшения памяти и внимания, стимуляции речевых функций и умственных способностей у людей любых возрастов. Препараты «ГИНГГО БИЛОБА» – это прекрасное средство профилактики инсульта.

Способ применения экстракта: внутрь во время еды по 20 капель 3 раза в день. Курс приёма 1 месяц. Через 20 дней курс приёма повторить.

Способ применения таблеток: по 1–3 таблетки 3 раза в день. Курс приёма 1 месяц. Через 20 дней курс приёма повторить.

Несомненными преимуществами экстракта «ГИНГГО БИЛОБА» от «Леовита» являются невысокая цена по сравнению с зарубежными аналогами, высокая эффективность и высокое качество растительного сырья.

БАД к пище. Не является лекарственным средством.
Рег. уд. таблеток № 001434. Рег. уд. экстракта № 002354.



Фитоклетчатка «Леовит» – 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.

ФИТОКЛЕТЧАТКА

ЛЕОЗИТ

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, 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 сосудукрепляющее, 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, рапсовый, 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.



Домашняя библиотека

Пятое правило Волшебника, или Крупицы мудрости, рассыпанные в книгах Терри Гудкайнды

Пятое Правило Волшебника гласит: учитывай то, что люди делают, а не только то, что говорят, ибо деяниями выявляется ложь.

Т. Гудкайнды Пятое правило Волшебника



Глаза – безусловно, важная деталь в лице человека, ведь это зеркало души. Но,

согласитесь, кожа тоже имеет большое эстетическое значение. Как приятно общаться с человеком, у которого красивая, гладкая, чистая кожа. Причём воспринимается этот момент как-то совершенно подсознательно.

Очень часто кожа становится причиной многих человеческих комплексов и жизненных проблем. Посмотрите, как болезненно относятся к этой теме люди с проблемной кожей, особенно подростки. Благодаря нашим советам и соблюдению некоторых рекомендаций, вы сможете сохранить красоту своей кожи на долгие годы.

Если Ваша кожа в хорошем состоянии и не требует вмешательства дерматолога, то уход заключается в ежедневном очищении, увлажнении, питании кожи, защите её от ультрафиолета и других неблагоприятных факторов окружающей среды, а также в регулярном пилинге и массаже. **Если же у Вас с кожей большие проблемы,** которые Вы не в состоянии решить, то не затягивайте визит к дерматологу.

Помните, что абсолютно ВСЁ отражается на нашей коже: недосыпы, хроническая усталость, косметика, грим, алкоголь, никотин, загазованность воздуха, токсины и яды, которыми засорен наш организм,

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА И ШЕИ

Вот несколько правил, которые помогут сохранить кожу лица и шеи свежей и красивой:

- наносите макияж только поверх увлажняющего или питательного крема (в зависимости от времени года). Летом пользуйтесь кремами с УФ-фильтрами;
- никогда не ложитесь спать с неснятым макияжем;
- наносите на кожу питательные кремы для лица, как бы вбивая её кончиками пальцев;
- ухаживая за лицом, не забывайте о шее. Бывает, что возраст женщины с гладким ухоженным лицом выдаёт морщинистая шея;
- нежно и не спеша очищайте кожу вокруг глаз, ведь её ни в коем случае нельзя растягивать. Движения должны быть осторожными, промакивающими. Сначала смочите тампоны молочком и наложите на глаза на одну минуту. Косметика «растопится» и снимется гораздо легче;
- вечером делайте питательные или увлажняющие маски – сразу после очищения или пилинга. Чистая кожа намного восприимчивее к активным веществам, и польза от косметических процедур будет значительной;
- занятия спортом, фитнесом, танцами усиливают кровообращение, способствуют насыщению организма кислородом, активизируют процессы обновления клеток;
- чаще бывайте на свежем воздухе;
- обязательно защищайте кожу от солнца.
- Помните: чтобы кожа оставалась упругой и молодой, кремы, маски и любые гигиенические средства наносятся в строго определенных направлениях – в направлении наименьшего растяжения кожи. Это же касается и массажа.
- Ограничьте употребление сладостей, острой и жареной пищи.
- Вводите в рацион питания как можно больше растительной клетчатки. Растительные волокна являются прекрасным адсорбентом, который поглощает и выводит из организма все токсины и отработанные продукты обмена веществ. **Фитоклетчатка «Левовит»** выполняет все вышеперечисленные действия, а именно: поглощает и выводит токсины и продукты обмена. Попутно вы избавитесь от неприятного «брюшка», если оно у вас уже есть, и сбросите от двух до семи килограммов «лишнего» веса. Заботясь об очистке организма, вы предотвращаете причины негативных проявлений на коже.



УХОД ЗА ГЛАЗАМИ

Вокруг глаз по нижнему веку от наружных уголков глаз к внутренним (лёгкими, вертикально вибрирующими движениями), по верхнему веку – от внутренних к внешним уголкам глаз. Кожа вокруг глаз очень тонкая и нежная, под ней совсем нет жировой прослойки, и потому любое негативное воздействие на неё отражается мгновенно.

УХОД ЗА ТЕЛОМ

Многие женщины гораздо тщательнее заботятся о своем лице, нежели о теле. Тем не менее, оно тоже требует тщательного ежедневного ухода, и не только весной и летом, когда мы начинаем примерять купальники.

Уход за телом такой же, как и за кожей лица. Он включает в себя очищение, отшелушивание (пилинг), увлажнение и питание, массаж, а также физические упражнения.

Чтобы поддерживать кожу в хорошем состоянии, начинайте утро с физических упражнений, уделяя особое внимание «проблемным зонам». Затем – душ, завершающийся

ХОТИТЕ ИМЕТЬ КРАСИВУЮ КОЖУ? ВСЁ В ВАШИХ РУКАХ

прохладным обливанием, которое оказывает сильное стимулирующее действие на кожу.

Очень популярны и эффективны ванны с добавлением эфирных масел или солей. Они великолепно расслабляют и помогают сохранять кожу в хорошем тоне. **Не следует увлекаться применением пен для ванн – они высушивают кожу и больше подходят для жирной кожи.**

Необходимо регулярно проводить пилинг с помощью скрабов для тела. Это стимулирует процесс клеточного дыхания и обновления, улучшает проникновение в кожу увлажняющих и питательных средств, делает её гладкой. Проводить пилинг сухой кожи можно один раз, а жирной – два-три раза в неделю.

В качестве скрабов компания «Левовит» предлагает использовать **фитосоли: «Молочно-медовую», «Шоколадную» и «Антицеллюлитную».** Эти фитосоли на основе натуральных компонентов одновременно:

- ◆ снимают верхний ороговевший слой эпидермиса,
- ◆ питают,
- ◆ увлажняют,
- ◆ тонизируют и
- ◆ массируют вашу кожу.

После фитосолей «Левовит» никакие дополнительные средства по уходу за телом вам не понадобятся. Фитосоль наносят рукой на влажную кожу, растирают по телу круговыми движениями. Наиболее интенсивно – «проблемные зоны» и грубые, шероховатые места (локти, колени, ступни ног). Оставьте фитосоль на коже на 3–5 минут, затем смойте тёплой водой, а кожу не вытирайте, а промокните полотенцем или просто наденьте банный халат. После такой процедуры ваша кожа будет просто изумительной, и вы выйдете из ванной (или из сауны) просто королевой.



ПРОБЛЕМНАЯ КОЖА

Если у вас появляются высыпания, воспаления, прыщи, или угри – частые спутники жирной кожи (что большей частью связано с подростковым переходным периодом, но иногда встречается у взрослых людей) – ваша кожа попадает в категорию «проблемной» и помимо основного, требует дополнительного ухода, в том числе использование специальных средств, содержащих, например, салициловую кислоту, цинк, масло чайного дерева и т.д. Справиться с этой неприятностью помогут также маски, нормализующие жировой баланс и питающие кожу.

И, конечно же, неукоснительно выполняйте общие правила:

- **Ни в коем случае не выдавливайте прыщи!** Это дополнительно повреждает кожу, усиливает воспаление, способствует активному распространению инфекции и в конечном итоге значительно ухудшает состояние кожи. (Если появились крупные и сильно проблемные высыпания, лучше обратиться к специалисту).
- Избегайте соприкосновения кожи с тканями, украшениями.
- **Мойте лицо два раза день. Никогда не ложитесь спать, не очистив кожу.** Вечером вашей коже необходима более тщательная очистка, чем утром. За день на эпидермисе оседает пыль, накапливаются продукты потовых и сальных желез, омертвевшие клетки, частицы пыли и сажи. Поры закупориваются, кожа не дышит, лицо приобретает неприятный сероватый оттенок, пляшут воспаления.
- **Никогда не наносите тональный крем на неочищенную кожу.**
- **Делайте паровые ванночки:** умытое лицо держите над паром (над кастрюлей с кипятком или с травяным отваром, накрыв голову полотенцем). В этот момент поры открываются и можно начинать очищение – умывание мылом (детским или можно даже хозяйственным, с добавлением соды). Проводить эту процедуру необходимо мягко и осторожно, не травмируя кожу. Затем ополосните лицо прохладной кипяченой водой и промокните полотенцем.
- Для умывания используйте специальные очищающие пенки или гели. **Травяной настой усиливает действие средства для умывания. Для его приготовления насыпьте в термос 1 ст. л. травы (мяты, ромашки, календулы, зверобоя, липового цвета или череды) и залейте стаканом кипятка. Дайте настояться 40 минут.**
- После использования антисептических и подсушивающих средств от прыщей, обязательно применяйте увлажняющие средства (молочко или крем).

■ **Экстракт «Календула» производства «Левовит»** является прекрасным антибактериальным, противовоспалительным и антисептическим средством. Протирайте им кожу, пораженную угревой сыпью и появляющиеся новые гнойнички. Ещё один вариант: разведите 1 часть экстракта «Календула» в 2-х частях очищенной воды, залейте в формочки для льда и уберите в холодильник. Полученными ледяными кубиками протирайте кожу утром и вечером.

■ **1 раз в неделю (если нет воспаления)** используйте скрабы, которые отшелушивают верхний слой кожи и открывают поры. Желательно, чтобы в их составе не было крупно измолотых абразивных частиц: выбирайте мягкие, не раздражающие средства, подходящие Вашей коже. **В качестве естественного скраба можно использовать фитоклетчатку «Левовит».** Смешайте её с водой до образования жидковатой кашицы, нанесите на кожу лица и шеи, слегка втирая,



затем смойте прохладной или тёплой водой.

■ Прекрасным эффектом обладают маски: белковая оказывает подсушивающее и противовоспалительное действие.

■ Сок алоэ, часто без дела растущего у многих на подоконнике, обладает ярко выраженным противовоспалительными и ранозаживляющими свойствами. Прикладывайте срез листа к проблемной коже, а лучше оторвите нижний мясистый лист, заверните в чистую бумагу и уберите в холодильник на 7–10 дней. Таким образом, биологическая активность и эффективность алоэ значительно увеличивается. Это называется «биостимуляция».

Будьте красивыми и помните, что ваша красота зависит только от вас!

«КОЖНЫЕ» от компании «Левовит» – реальная помощь в решении проблем кожи

Компания «Левовит» выпускает натуральный препарат «КОЖНЫЕ» на растительно-витаминной основе. В его состав входят череда, лопух, одуванчик, Melissa, хвощ полевой, солодка, родиола, витамин Е, витамин А и сульфат цинка.

БАД «КОЖНЫЕ» от «Левовита»:

- ◆ оказывают противовоспалительное, гипоаллергенное, действие;
 - ◆ усиливают фильтрующую и детоксикационную активность печени, увеличивают желчеотделение;
 - ◆ улучшают работу пищеварительного тракта, способствуют выведению токсичных продуктов из кишечника;
 - ◆ оказывают мочегонное действие, улучшают внутриклеточный и внутриклеточный минеральный обмен;
 - ◆ снижают интенсивность зуда, предупреждают развитие отёка, оказывают успокаивающее действие;
 - ◆ улучшают обмен веществ, стимулируют микроциркуляцию крови;
 - ◆ улучшают общее состояние кожных покровов.
- Принимая дополнительно к остальным процедурам эти таблетки по 1–2 шт 3 раза в день в течение 30 дней, вы добьётесь хороших результатов.



УЛЫБНИТЕСЬ

– Пришла на пляж. У меня сразу же облезла кожа! Не знаю, что теперь делать?
– Что делать? Хочешь сумочку, хочешь перчатки...

Объявление: «Объём двери кожей заказчика»

Объявление: Изысканный гурман, ненасытный зверь в постели. Ищет женщину с нежной бархатной кожей. Клоп.

Реклама: Покупайте советское банное мыло. Оно так моет, а не просто увлажняет грязную кожу, сохраняя кислотно-щелочной баланс.

Девушка приходит в салон красоты:
– Хочу гладкую кожу и большие блестящие глаза. Сколько стоит?
– 1500.
– Баксов? За операцию?
– Рублей! За противогаз.

Приходит мужик к врачу-дерматологу и жалуется: мол, чешусь я весь и спуску от этого нет.
Доктор его осмотрел и говорит: «А вы мыться не пробовали?»
– «Как же, как же, пробовал! Две недели не чешусь, а потом снова начинается...»

«ОМОЛАЖИВАЮЩИЕ» от «Левовита»:

- оказывают омолаживающее, общеукрепляющее, тонизирующее действие, повышают умственную и физическую работоспособность;
- стимулируют половую и репродуктивную функцию, регулируют гормональную систему;
- стимулируют биохимические процессы, интенсивно обеспечивают клетки энергией, благотворно действуют на все системы органов;
- улучшают память и зрение, поддерживают здоровое состояние кожи и волос;
- улучшают тонус и тургор тканей, повышают эластичность стенок сосудов.
- предотвращают невроты и депрессивные состояния;
- стимулируют процессы кроветворения, снижают количество холестерина в крови;
- нормализуют деятельность желудочно-кишечного тракта;
- подавляют действие свободных радикалов в клеточных мембранах.

Способ применения: по 1–3 таблетки 3 раза в день в течение 30 дней. После перерыва курс приёма можно повторить.

Разговорный казахский. Легко!

5. Сіз оны білесіз бе? (Вы его знаете?)

Выучите названия профессий:
 мұғалім – учитель
 дәрігер – врач
 хатшы – секретарь
 сатушы – продавец
 басшы – начальник
 тәрбиеші – воспитатель
 аударушы – переводчик
 құрылысшы – строитель
 тілші – корреспондент
 жұмысшы – рабочий
 ғалым – ученый
 жүргізуші – водитель

- Сіз он-ы біл-е-сіз бе?
 (Вы его знаете?)
 – Иә, біл-е-мін.
 (Да, знаю.)
 – Ол қайда жұмыс істе-й-ді?
 (Он где {работу} работает?)
 – Орта-лық банк-і-нде заңгер бол-ып жұмыс
 (В центральном банке юристом {являясь} {работу} {он} істе-й-ді.
 – Ал Сіз қайда қызмет ет-е-сіз?
 (А Вы где работу делаете?)
 – Мен ем-хана-да дәрігер бол-ып қызмет ет-е-мін.
 (Я в поликлинике врачом {являясь} работу делаю.)

– Сен бұл сұлу қыз-ды біл-е-сің бе?
 (Ты эту красивую девушку знаешь?)

– Иә, біл-е-мін.
 (Да, знаю.)

– Ол не-мен шұғылдан-а-ды?
 (Она чем занимается?)

– Ол қазір институт-қа қабылдау
 (Она сейчас в институт приемные
 емтихан-дар-ы-н тапсыр-а-ды.
 экзамены сдает.)

– Ол не-ге біз-ге қара-ма-й-ды?
 (Она почему на нас не смотрит?)

– Ол бей-таныс кісі-лер-ден қымсын-а-ды.
 (Она незнакомых людей стесняется.)

– Осы музыка керемет. Сен қалай ойла-й-сың?
 (Эта музыка прекрасная. Ты как думаешь?)

– Не де-й-сің? Мен сен-і есті-ме-й-мін.
 (Что ты говоришь? Я тебя не слышу.)

– Сен осы музыка-ны тыңда-п ләззат ал-а-сың ба?
 (Ты, эту музыку слушая, удовольствие получаешь?)

– Жоқ. Меніңше, бұл тым қатты.
 (Нет. По-моему, это слишком громко.)

– Ал сен не істе-п отыр-сың?
 (А ты что делаешь?)

– Емтихан-ға дайындал-а-п отыр-мын.
 (К экзамену готовлюсь.)



Выучите глаголы:

білу – знать
 істеу – делать, работать
 болу – быть, являться
 шұғылдану – заниматься
 тапсыру – сдавать
 қымсану – стесняться
 ойлау – думать
 есту – слышать
 алу – брать, получать
 дайындалу – готовиться
 ету – делать (вспом. гл.)

арман ету – мечтать (мечту делать)
 еңбек ету – трудиться (труд делать)
 қызмет ету – служить (службу делать)
 жәрдем ету – помогать (помощь делать)
 қонақ ету – угощать (гостя делать)
 рұқсат ету – разрешать (разрешение делать)
 сабыр ету – терпеть (терпение делать)

ету – делать

КОПИЛОЧКА

Полезные мелочи на кухне экономят время, облегчают кухонную рутину, поднимают настроение. Если встрети-

те в магазине, не забудьте купить для презентов подругам и коллегам.

♦ «Сердцеда» (штучка, которой у яблока вырезают серединку. Есть два вида: первая просто вырезает серединку, вторая вырезает серединку и разрезает яблоко на дольки.

- ♦ Яйцезрезка в виде сеточки.
- ♦ Овощечистка. Удобно чистить картошку, морковь, свёклу, редьку, огурцы, кабачки.
- ♦ Чистка для апельсинов.
- ♦ Ложечка для доставания яиц из горячей воды.
- ♦ Капроновая крышка с дырками для сливания воды из банки при консервировании.
- ♦ А также держатель для горячих банок.
- ♦ Крышка (купол) для микроволновой печи помогает долго не забрызгивать внутреннюю поверхность печи.
- ♦ Термостойкие салфетки на скатерть.
- ♦ Воронка на банку.
- ♦ Подставка под ложки-половники.
- ♦ Крышка для бутылок (для вина, уксуса, соусов) легко открывается и закрывается.
- ♦ Держатель для бумажных полотенец.

И это далеко не всё. Присылайте нам свои находки, которые вы используете в быту. Особо интересные письма мы напечатаем в нашей газете и отметим призами от компании «Леовит».

Ваша Хозяюшка

УДИВИТЕЛЬНЫЙ ЦИКОРИЙ от «ЛЕОВИТА»



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, противовоспалительное, 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, желудочного пузыря, поджелудочной железы и кишечника, улучшает аппетит, обладает противовоспалительными свойствами.

Форма выпуска: банка 130 г.

Способ применения: 2–3 ч. л. напитка растворить в 1 стакане кипятка, дать настояться 2–5 минут.

Автор: Елена Романенко

Сөздік – Словарь 5

1. біл-у знать; біл-е-сіз Вы знаете; біл-е-мін я знаю.
 2. істе-у делать, работать.
 3. жұмыс істе-у работать (досл. работу делать); ол жұмыс істе-й-ді он работает.
 4. орта середина; орта-лық середина, центр, центральный; орта-лық банк-і центральный банк; орта-лық банк-і-нде в центральном банке;
 5. заң закон; заң-гер юрист.
 6. бол-у быть, являться; заң-гер бол-ып юристом являясь; заң-гер бол-ып жұмыс істе-й-ді он юристом работает.
 7. қызмет работа, служба, должность, занятие, функция, услуга, деятельность.
 8. ет-у 1) делать, производить действие; 2) вспом. гл.; қызмет ет-у работать.
 9. ем лечение, исцеление, лекарство; ем-хана поликлиника; ем-хана-да в поликлинике.
 10. дәрі лекарство, снадобье; дәрі-гер врач; дәрі-гер бол-ып қызмет ет-е-мін я врачом работаю.
 11. бұл этот, эта, это.
 12. сұлу красивый; сұлу қыз-ды красивую девушку.
 13. не? что?; не-мен? чем?
 14. шұғылдан-у заниматься чем-л., работать над чем-л.; ол не-мен шұғылдан-а-ды? она чем занимается?
 15. қазір сейчас.
 16. қабылда-у принимать; қабылда-у емтихан-дар-ы приемные экзамены.
 17. тапсыр-у сдавать; қабылда-у емтихан-дар-ы-н тапсыр-а-ды она приемные экзамены сдает.
 18. неге? почему?
 19. қара-у смотреть; ол неге қара-ма-й-ды? она почему не смотрит?
 20. бей- не, отр. прист.
 21. таныс знакомый; бей-таныс незнакомый.
 22. кісі человек; кісі-лер люди.
 23. қымсын-у стесняться, смущаться; ол бей-таныс кісі-лер-ден қымсын-а-ды она незнакомых людей стесняется.
 24. осы этот, эта, это, данный.
 25. керемет прекрасный, чудесный.
 26. ой мысль, дума; ой-ла-у думать; сен қалай ой-ла-й-сың? ты как думаешь?
 27. де-у говорить; сен не де-й-сің? ты что говоришь?
 28. ест-у (корень есті) слышать, услышать; мен сен-і есті-ме-й-мін я тебя не слышу.
 29. ләззат удовольствие, наслаждение.
 30. ал-у брать, получать; сен ләззат ал-а-сың ба? ты удовольствие получаешь?
 31. мен я; меніңше по-моему.
 32. тым очень, слишком.
 33. қатты твердый, крепкий, сильный, громкий, суровый, жестокий; тым қатты слишком громкий.
 34. отыр-у 1) сидеть; 2) вспом. гл.
 35. сен не істе-п отыр-сың? ты что делаешь? (вданный момент).
 36. дайын готовый; дайын-да-у готовить; дайын-да-л-у готовиться; дайын-да-л-ап отыр-мын я готовлюсь (в данный момент).

Грамматикалық шолу – Грамматический обзор 5

Ол не-мен шұғылдан-а-ды? (Он чем занимается?)	Ол ғалым-мен шұғылдан-а-ды. (Он наукой занимается.) Ол өз іс-і-мен шұғылдан-а-ды. (Он своим делом занят.) Ол спортпен шұғылдан-а-ды. (Он спортом занимается.)
Сен не-мен шұғылдан-а-сың? (Ты чем занимаешься?)	Мен бала-лар-ым-мен шұғылдан-а-мын. (Я детьми занимаюсь.) Мен сабағ-ым-ды оқи-мын. (Я уроки делаю.) Мен шаруа-м-мен шұғылдан-а-мын. (Я делом занимаюсь.)
Сіз не-мен шұғылдан-а-сыз? (Вы чем занимаетесь?)	Мен кітап-тар-ым-ды жаз-а-мын. (Я книги пишу.) Мен инженер-мін. (Я инженер.) Мен үй-ім-мен шұғылдан-а-мын. (Я своим домом занимаюсь.)

мен мұғалім-мін (я учитель)
 сен мұғалім-сің (ты учитель)
 Сіз мұғалім-сіз (Вы учитель)
 ол мұғалім (он/а учитель)
 біз мұғалім-дер-міз (мы учителя)
 сендер мұғалім-сіңдер (вы учителя)
 Сіздер мұғалім-сіздер (Вы учителя)
 олар мұғалім-дер (они учителя)

мен басшы емес-пын (я не начальник)
 сен басшы емес-сың (ты не начальник)
 Сіз басшы емес-сыз (Вы не начальник)
 ол басшы емес (он/а не начальник)
 біз басшы емес-пыз (мы не начальники)
 сендер басшы емес-сыңдар (вы не начальники)
 Сіздер басшы емес-сыздар (Вы не начальники)
 олар басшы-лар емес (они не начальники)

Как беречь красоту, которую подарила нам природа?



Линия травяных бальзамов по уходу за волосами от компании «Леовит» подарит вашим волосам здоровье, блеск и небывалую жизненную силу!

В основе рецептуры фитобальзамов «Леовит» – травяные экстракты. Они обладают поистине волшебным действием на волосы и кожу головы: восстанавливают клеточный обмен веществ, укрепляют и улучшают структуру волос, обеспечивают их быстрый рост.

Уникальный состав «ФИТОБАЛЬЗАМА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ И РОСТА ВОЛОС» активно воз-

действует на ослабленные, тусклые, истонченные волосы, возвращая им пышность, здоровье, силу, сияющий блеск от корней до самых кончиков. Природные антиоксиданты трав защищают волосы от вредного воздействия солнца, воды и химических красителей.

В составе фитобальзама экстракты крапивы, ромашки, хмеля, лопуха, женьшеня, календулы, сельдерея.

«ФИТОБАЛЬЗАМ ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС» укрепляет волосяной фолликул, стимулирует приток крови к коже головы, а, следовательно, поступление питательных веществ и кислорода к волосам. Восстанавливает структура, возвращается эластичность

и молодость волос. «Бальзам от выпадения волос» – это мощное натуральное средство против выпадения волос, которое особенно подходит для мужчин, страдающих активным облысением.

В составе фитобальзама входят экстракты красного перца, лука, крапивы, хмеля, лопуха, чеснока, конского каштана, календулы.

«ФИТОБАЛЬЗАМ ОТ ПЕРХОТИ» улучшает обменные процессы в эпидермисе, устраняет причины появления перхоти: оказывает противогрибковое, антибактериальное действие, снимает раздражение, регулирует работу сальных желез, устраняет симптомы жирной себореи, предотвращает появление перхоти и выпадение волос.

В составе фитобальзама экстракты шалфея, череды, грецкого ореха, крапивы, листьев берёзы, хмеля, корней лопуха, коры дуба.

Любите свои волосы, ухаживайте за ними, чтобы они радовали вас и окружающих!



Жаттығулар – Упражнения 5

5.1 Дополните вопросы подходящими вопросительными частицами и дайте ответы по образцу, заполнив пробелы необходимыми словами и аффиксами:

- Сен мұғалім-сің бе? (Ты учитель?)
- Жоқ, мен мұғалім емес-пін. Мен заңгер-мін. (Нет, я не учитель. Я юрист.)
- 1) Сіз мұғалім-сіз? (Вы учитель?)
- 2) Сендер дәрігер-сіндер? (Вы врачи?)
- 3) Ол хатшы? (Она секретарь?)
- 4) Сіздер тәрбиеші-сіздер? (Вы воспитатели?)
- 5) Олар сатушылар? (Они продавцы?)
- 6) Сен жұмысшы-сың? (Ты рабочий?)
- 7) Сіз әскери-сіз? (Вы военный?)

5.2 Напишите, произнесите и выучите наизусть, где и кем Вы работаете. Например:

Мен «Балалар» дүкен-інде сатушы бол-ып жұмыс істе-й-мін.
(Я в магазине «Балалар» продавцом работаю.)

Мен «Әділет» банк-інде хатшы бол-ып жұмыс істе-й-мін.
(Я в банке «Честный» секретарем работаю.)

Мен «Дешевый бензин» фирма-сы-нда басшы бол-ып жұмыс істе-й-мін.
(Я в фирме «Дешевый бензин» начальником работаю.)

Мен бол-ып жұмыс істе-й-мін.

5.3 Дополните диалоги подходящими выражениями и выучите их наизусть.

1	A: Сен он-ы біл-е-сің бе? B: A: Оның ат-ы кім? B:	5	A: B: Мен дүкен-де қызмет ет-е-мін. A: B: Иә, осы-дан (от этого) ләззат ал-а-мын.
2	A: Ол қайда жұмыс істе-й-ді? B: A: Ол кім бол-ып істе-й-ді? (Он кем жұмыс істейді?) B:	6	A: B: Келешег-ім туралы (о будущем) ойла-й-мын. A: B: Дәрігер бол-ып дайындал-а-мын.
3	A: Сіз не-мен шығудан-а-сыз? B: A: Қазір не үшін (для чего) дайындал-а-сыз? B:	7	A: B: Иә, тапсыр-а-мын. A: B: Мен қайдан біл-е-мін? (Я откуда знаю?)
4	A: Сіз менен қымсын-а-сыз ба? B: A: Не-ге? (Почему?) B:	8	A: B: Мен музыка-ны тыңда-п отыр-мын. A: Ал мен B: Жарай-сың! (Молодец!)

Практика перевода 5

- Он где работает?
- Он кем работает?
-
-
- Она незнакомых людей стесняется.
- Эта музыка прекрасная.
- Ты как думаешь?
-
-
- Вы учитель?
- Нет, я не учитель. Я водитель.
-
- Я тебя не слышу.
-
- Она почему на нас смотрит?
- Что ты говоришь?
-
-
- Я мечтаю.
- А я тружусь.
-
- Это слишком громко.
-
- Я о будущем думаю.
-
- Он своим делом занят.

Ол немен шұғылданады?
Мен қабылдау емтихандарын тапсырамын.
.....
.....
Мен қайдан білемін?
Жарайсың!
.....
Мен заңгер емеспін. Мен хатшымын.
Сен не істейсің?
.....
Сен осыдан ләззат аласың ба?
Сендер жұмысшысыңдар ма?
.....
Сіз оған жәрдем етесіз бе?
.....
Сен не туралы ойлайсың?
Мен шаруаммен шұғылданамын.

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

УЛЫБНИТЕСЬ

Медицинский ликбез в иносказательной форме

Продолжение. Начало в № 4 (22) 2012 г.

Реаниматолог. Самый завистливый врач. Он просто не может допустить, чтобы вы были счастливы в то время, пока он вынужден оставаться в этом дерьмовом мире.

Нарколог. Нет, вру. Вот они точно самые завистливые, поскольку хотят лишиться чело- века последней радости в жизни.

Сексопатолог. Дай Бог вам так никогда и не узнать о его существовании.

Сексолог. Это светлая сторона сексопатолога. Сексопатолог говорит вам о том, что у вас плохо. Сексолог говорит о том, как вам сделать это еще лучше. Вечная тема – борьба света и беспроблемности.

Дерматолог. Зря смеётесь. При всей неблагозвучности – очень нужный, хотя и очень несчастный врач. Вам интересно, кто живет у вас под ободком унитаза и в других труд- нодоступных местах? Нет? А он каждого этого гада должен знать в лицо!

Проктолог. Несмотря на то, что медицина шагнула далеко вперед, это врачи, кото- рые, как были, так и остались в заднице.

Анестезиолог. Очень полезный врач. Он делает так, чтобы вы ничего не почувство- вали. А если он ошибётся – это даже к лучшему. В этом случае вы уже больше ничего не будете чувствовать.

Гастроэнтеролог и диетолог. Абсолютно бесполезный продукт прогресса. До сере- дины XX века их вполне успешно заменяли Соловки, Воркута, Сахалин и другие места естественного лечения.

Иммунолог. Самый ленивый врач. Он всегда пытается переложить свою работу на ваш организм.

Пульмонолог. Единственный врач, который не разделяет заблуждение своих коллег, что если бросить курить, все болезни пройдут сами собой.

Уролог. Врач с очень узким кругозором. В отличие от сексопатолога и сексолога рас- сматривает ваше мужское достоинство исключительно с точки зрения его побочных функций.

Кардиолог. Абсолютно лишен романтических чувств. Только у него слова «Сердце, тебе не хочется покоя» не вызывают никаких положительных эмоций.

Травматолог. Эти врачи очень любят спорт. Практически всего его виды, за исклю- чением разве шахмат.

Фармаколог. Если большинство врачей занимаются тем, чтобы удалить из организ- ма лишнее, то фармакологи наоборот пытаются запихнуть в него всего и побольше. И с интересом потом наблюдают, каким образом организм будет реагировать на издеватель- ства над собой.

Токсиколог. Благодаря фармакологам этот врач никогда не останется без работы. По крайней мере, на текущий момент фармакологии обеспечивают его работой более чем на 50%.

Вирусолог. Очень общительный врач. Именно ему выпало на долю редкое счастье практически ежедневно расширять круг своего общения.

Эпидемиолог. Тот же вирусолог, но страдающий манией величия.

Педиатр. Очень жестокие люди. Если все остальные врачи достают нас уже в со- знательном возрасте, то педиатры готовы лишиться нас самых прекрасных дней нашей жизни – нашего детства.

Ортопед. Устраняет последствия издевательств человека над собственным организ- мом. Если педиатр начинает интересоваться нами с момента рождения, то в руки к ор- топеду мы обычно попадаем сразу после поступления в школу. В этом плане ортопеды тесно сотрудничают с Министерством образования.

Окончание следует...
www.prikol.pikmik.ru

РОДИОЛА РОЗОВАЯ



Вы ощущаете хроническую усталость, снижение физической и интеллектуальной работоспособности, ухудшение памяти и внима- ния?

«РОДИОЛА РОЗОВАЯ» от компании «Леовит»:

- обладает ярко выраженным стимулирующим действием, обе- спечивает прилив сил. Особенно заметно повышение работоспо- собности при использовании на фоне утомления и при выполнении тяжёлой работы;
- улучшает энергетическое обеспечение мозга, что ведёт к улуч- шению памяти, внимания, умственной активности;
- нормализует обмен веществ, способствует экономичному рас- ходованию энергетических ресурсов организма и быстрому их вос- становлению;
- оказывает антитоксическое, детоксицирующее действие; повышает устой- чивость организма к воздействию химических веществ, способствует выведению токсинов из организма;
- стимулирует половую активность и положительно влияет на репродуктивную систему организма.

Приём «РОДИОЛЫ РОЗОВОЙ» рекомендуется при астенических и невраще- нических состояниях, повышенной утомляемости, пониженной работоспособно- сти, вегето-сосудистой дистонии по гипотоническому типу, при функциональных заболеваниях нервной системы. Родиола применяется при расстрой- ствах желудка, заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

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

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

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

БАД к пище. Не является лекарственным средством.
Рег. уд. таблеток № 002362. Рег. уд. экстракта № 00235

ПОЧЕМУ МЫ ТАК ГОВОРИМ

Секрет Полишенеля. Если вы будете просить сохранить в глубокой тайне то, что уже предано огласке, вам могут сказать: «Голубчик, ведь это секрет По- лишенеля».

Кто же такой Полишенель? Это постоянно действующее лицо многих весё- лых французских пьес, «младший брат» такого же зазорного, жизнерадостно- го героя итальянского театра Пульчинеллы. Но это не всё. Подобно русскому Петрушке и чешскому Кашпареку, итальянский Пульчинелла и французский Полишенель были ещё и куклами, неизменными главными героями кукольных комедий.

Полишенель часто смешил публику, сообщая «по секрету всему свету» то, о чём знали все остальные герои пьесы. Отсюда «секрет Полишенеля» – то, что уже давным-давно всем известно.