

Колонка редактора

Я родился в семье врачей, и 17 июня день рождения моего отца, Вольфа Мошковича (Владимира Моисеевича) Пилата. Его давно уже нет с нами, но время от времени я встречаю в Алматы лечившихся у него людей, и их слова признательности всегда греют моё сердце. Нет не греют, они обдувают и ласкают его ветерком вечности, и мало на свете вещей, которые доставляли бы мне столько радости, сколько эти простые слова, идущие от сердца.

Отец заведовал терапевтическим отделением 4-ой городской больницы в Алма-Ате, специализировался на кардиологии. Первым в Советском Союзе сделал пересадку костного мозга, кстати, тоже в Алма-Ате. Множество писем, которые он получал со всего мира, пробудили у меня интерес к филателии.

Ещё несколько слов об отце. Он играл на скрипке. Свободно владел тремя языками. И помимо того, что замечательно рассказывал всякие истории, он научил меня, как надо заниматься с детьми. Много часов провёл я над книгами, заучивая репродукции, чтобы ответить отцу, кисти какого мастера принадлежит та или иная картина.

И ещё я понял, что чтение книг детям – не постылая работа. Её надо делать с удовольствием, чтобы дети чувствовали всю красоту родного языка.

В этом году День медика тоже отмечается 17 июня. Я поздравляю всех вас, друзей нашей компании и наших партнёров с этим замечательным праздником!

Главный редактор газеты «Леовит»
Борис Вольфович Пилат

МЕДИЦИНСКИЕ ЗАРИСОВКИ

Больной больному рознь

*«Кто рано встаёт,
тот – бабушка в поликлинику».*

Народное наблюдение

«Здоровых людей не бывает, есть недоисследованные», – любят шутить медики. На эту тему – несколько жизненных наблюдений. Больные делятся на несколько категорий.

Кто-то любит лечиться и массу времени проводит в поликлинике, ожидая от врача очередной рецепт.

Кто-то идёт к частнопрактикующему доктору с известной репутацией, предпочитая заплатить и прийти в назначенное время, когда нет очередей.

Кто-то самостоятельно ставит себе диагнозы и покупает лекарства, которые продаются без рецепта.

Кто-то лечится исключительно народными средствами.

Кто-то вообще не задумывается над своим здоровьем, предпочитая «жить полноценной жизнью». Обычно их увозят на «скорой» тогда, когда уже, как говорится, «гром грянул».

У всех нас есть выбор, к какой категории больных относиться. Но никто не будет возражать, что лучше быть здоровым. Самое главное для человека – иметь здоровый дух, тогда и тело будет меньше болеть. А здоровый дух – это правильные поступки, правильная жизнь.

Вы спросите, а что же тогда будут делать медики? Найдётся и им работа! Как сказал бы Остап Бендер: «Профессора из меня не получилось – придётся переквалифицироваться в управдомы».

Хочется...

Хочется, чтобы люди меньше болели, потому что болезни – это боль, страдания, стрессы. Но вместе с тем страшно подумать, что бы люди смогли наделать в своей жизни, не останови их та или иная болезнь. Так может быть, болезни – всё-таки благо?

Хочется, чтобы все медики были образованными, умными, честными и порядочными людьми. Чтобы им можно было доверять. Чтобы врачи не ввали больным и их родственни-

кам (что греха таить – случается и такое).

Хочется, чтобы врач в больном видел прежде всего человека с его судьбой, а не материал для диссертации и не кошелек. Хороший анекдот на эту тему:

– Вон идёт женщина, которую я люблю, – говорит доктор своему приятелю.

– Так почему же ты на ней не женишься?

– По финансовым соображениям. Она моя лучшая пациентка.

Хочется, чтобы все медики были докторами, а не врачами. Вы заметили, что раньше их называли именно так. «Доктор» – звучит лучше, достойнее, благороднее.

Хочется, чтобы все медики были обеспеченными людьми и назначали только те лекарства, которые помогают, а не те, за которые им будет «капать» денежка («Препарат только этой фирмы вам поможет, остальные даже не думайте брать»).

Хочется, чтобы медсёстры и санитарки подходили к «лежачему» больному не тогда, когда за всё оплачено родственниками, а по расписанию, и подавали-выносили утку они, а не «ходячие» соседи по палате.

Хочется, чтобы не было врачебных ошибок (у медиков есть такой «чёрный» юмор: «У нас от чего лечат, от того больной и умирает»).

А закончить-таки **хочется** словами Льва Ошанина...

**Вечный подвиг – он вам по плечу,
Ваши руки – бессонны и святы,
Низко вам поклониться хочу,
Люди в белых халатах.**

Содержание номера

Почему нельзя квасить капусту в критические дни?.....	2
Супружеский этикет. Что делать, чтобы быт не загубил семью?.....	3
Медицинские байки.....	3
Ещё раз о том, сколько стоит время.....	5
Исключительно для мужчин (статья о мужском здоровье).....	6
Рукоделие. Квиллинг и фривольты.....	7
Хочу всё знать. Сколько дней в месяце?.....	8
Почему мы так говорим. Медвежья услуга.....	8

Торопитесь любить

Торопитесь любить, время впрок запастись не удастся, торопитесь друг друга беречь, ведь потерь не вернуть, не ленитесь сказать о любви, ведь и так может случиться, что когда-то придётся одним продолжать этот путь.

Не спешите винить, не спешите обидеть упреком, те слова тяжелы, не пришлось бы просить их назад, а любая ошибка, потом обернётся уроком... Лучше время найдите, чтоб доброе что-то сказать.

Не забудьте, что жизнь коротка, а минуты – бесценны, что в песочных часах золотой убегает песок... Не забудьте, что даже кумиры уходят со сцены. И родным, и любимым, и нужным назначен свой срок.

Есть «сейчас». Загляните в глаза и проникните в душу, если сердце тревожит печаль – дайте волю слезам... Научитесь прощать, понимать и внимательно слушать! Торопитесь любить, чтоб когда-нибудь не опоздать...
Надежда Могер

“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.



УДИВИТЕЛЬНЫЙ ЦИКОРИЙ

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

Отличительная черта напитков «Леовит» – наиболее усваиваемая форма цикория и невысокая цена продукта в сравнении с зарубежными аналогами. Кроме того, цикорий «Леовит» сохраняет несравнимо больше полезных активных веществ в отличие от его быстрорастворимых аналогов, что обусловлено технологией его приготовления.

Принимать их рекомендуется как в качестве полезных общеукрепляющих напитков, так и в лечебно-профилактических целях при заболеваниях сердца, печени, почек, желудочно-кишечного тракта, при сахарном диабете.



Напитки «Леовит» с цикорием:

- стимулируют умственную активность,
- снимают нервное напряжение,
- повышают общую работоспособность,
- улучшают работу сердца,
- оказывают желчегонное, мочегонное, противовоспалительное, регенерирующее действие,
- улучшают обмен веществ, секреторную и моторную активность желудка, желчного пузыря, поджелудочной железы и кишечника,
- способствуют снижению уровня сахара в крови.

ЦИКОРИЙ СО СЛИВКАМИ

Состав: сахар, сухие сливки, цикорий, сухое молоко.

Действует успокаивающе на центральную нервную систему, снимает повышенную возбудимость. Стимулирует работу сердца, увеличивая амплитуду и замедляя ритм сердечных сокращений. Оказывает желчегонное, мочегонное, противомикробное, противовоспалительное действие, улучшает обмен веществ, активизирует пищеварение.

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.

Форма выпуска: банка 150 г.

ЦИКОРИЙ

Состав: цикорий молотый.

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



5 июля 2012 г.
в 12-00 часов

СОСТОИТСЯ
РОЗЫГРЫШ ПРИЗОВ

ПО АКЦИИ,
ОБЪЯВЛЕННОЙ В ЯНВАРЕ
2012 ГОДА.

Место проведения:
офис ТОО «ЛЕОВИТ»,
ул. Нусупбекова, 32,
угол ул. Маметовой

Отдел продаж ТОО «Леовит»

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



ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН!



Как-то данным-давно, во времена моей славной юности, моя более опытная в житейских делах старшая сестра сказала мне, что во время месячных нельзя ходить в церковь. А недавно, уже будучи довольно взрослой женщиной, я узнала, что в эти дни ещё и капусту квасить нельзя.

Мне стало интересно, а что ещё нельзя делать в критические дни, и с чем это связано. Пошарив по просторам Интернета, я нашла огромный список того, чего не рекомендуется делать в эти самые злополучные дни.

Часть этих запретов непосредственно связана с христианской религией: нельзя ходить в церковь и на кладбище, нельзя пить святую воду, нельзя принимать причастие. Вообще, много чего нельзя, вплоть до того, что нельзя стирать с икон пыль и заправлять масло в лампадки.

Ну, с церковью все более-менее понятно. Церковь всегда считала женщину существом греховным, а в эти дни она якобы вообще становилась нечистой и могла своим присутствием осквернить Храм. Вплоть до того, что свеча, зажжённая такой женщиной перед образами, будет гореть не для Бога, а с точностью до наоборот – для дьявола.

Впрочем, я всегда с долей здорового скептицизма относилась к церковным «заморочкам». А посмотрю-ка я, что говорят по этому поводу народные традиции. В них-то женщину никогда не считали нечистой, наоборот – существовал культ роженицы и целые ритуалы, направленные на повышения плодородия и Женщины, и Земли.

Посмотрела... Оказывается, нельзя белить дом, печь хлеба, ткать и прясть, сеять, сажать, полоть, собирать овощи-фрукты...

Нельзя вести сексуальную жизнь...

Нельзя квасить капусту, солить огурцы и сало, делать глиняную посуду...

Нельзя ездить верхом, приближаться к строящемуся дому, смотреть на новорожденных...

Нельзя мыться в бане или реке вместе с другими женщинами, нельзя ходить на посиделки...

И ещё целая куча «нельзя». Всё перечислить просто статьи не хватит. Это просто какое-то безобразие! Ну не прокажённые же мы! Почему мы должны от всех шара-

хаться? Или почему все должны шарахаться от нас?

Что же происходит с женщиной в критические дни? Я не собираюсь описывать физиологию. Это довольно подробно рассмотрено в школьном учебнике анатомии, не буду я говорить и о другом, довольно замусоленном глянцевыми журналами явлении, так называемом ПМС. Я хочу посмотреть на всё это с другой стороны.

Итак, что происходит с женщиной в эти дни? Организм очищается от неоплодотворенной яйцеклетки. Но не только она покидает женский организм. Выходит всё лишнее, в том числе, считается, что также выходит накопленная за месяц негативная энергия. Вот именно этого – выплеска этой энергии – и боялись наши предки.

Впрочем, слова «энергия» в лексиконе наших предков не было. Этот термин, пришедший к нам с различными эзотерическими учениями, древние славяне успешно заменяли словом «сила». Вспомните: сила воли, сила духа, сила мысли, сила слова...

Так вот, в критические дни некая сила (ладно уж, заменим «силу» на более привычное слово – «энергия»), некая энергия выходит из женщины. Поскольку это время очищения, то получается, что и энергия эта – это всяческая энергетическая грязь. Но мы из физики знаем, что энергия не может исчезнуть в никуда. А тут как раз – капуста!

Оно вам надо, чтобы вся эта энергетическая грязь впиталась в вашу капусту? Капуста, она вообще овощ очень интересный – она в себя очень быстро всё впитывает: воду, пестициды, ну и энергетическую грязь... Вот поэтому капуста, заквашенная (засоленная) во время месячных, становится мягкой, некусной.

То же самое со всем остальным. Банки с закатынными на зиму огурцами взрываются, изготовленная посуда бьётся, сотканное полотно рвётся и т.д. и т.п. Поэтому наши мудрые предки и запрещали женщине в эти дни делать всё, что связано с производством нового изделия: ткать, прясть, строить и даже готовить еду для строителей.

А что же тогда можно делать? Прислушайтесь к себе. Организм сам ответит на этот вопрос.

Признайтесь себе честно, что вы хотите делать в этот момент. И не удивляйтесь полученному ответу. Вернее, полученных ответов может быть два (или всё многообразие ответов можно свести к двум): не делать абсолютно ничего или убирать квартиру (дом).

Рассмотрим первый вариант. Если вам ничего не хочется делать – не делайте. В детстве прочитала одну книжку про экспедицию в Африку. Сюжет подзабылся, да и не столь важен, запомнился такой момент: африканские женщины подошли к белым людям и поинтересовались, не богини ли их женщины. Те, естественно удивились – с чего вы взяли? Ответ: вы находитесь у нас

уже несколько месяцев, а ваши женщины ни разу не удалялись в специальную хижину, где женщины их племени проводят свои критические дни.

Такое существует в религиях и культах многих народов. Это дни для отдыха, созерцания, медитаций, размышлений о себе и о мире (кстати, может быть, благодаря этим дням мы чаще думаем о смысле жизни, чем мужчины?).

Ну, и второй случай. Когда хочется всё вокруг убрать, выбросить, освободиться от всякого хлама. Причем такие желания посещают даже самых плохих хозяек и лежебок. Тянет залезть в самые «медвежьи» углы своего жилища и ликвидировать всё лишнее. Ничего странного и здесь нет. Идёт очищение организма, и заодно хочется очистить и окружающее пространство.

Так что, очищайтесь, убирайте, отдыхайте, размышляйте, только не квасьте капусту!

Светлана Карасёва
www.shkolazhizni.ru

УЛЫБНИТЕСЬ



– Здоров я или болен, все равно раз в месяц я иду к врачу. Врач ведь тоже хочет жить... Он прописывает мне лекарства, и я иду в аптеку. Аптекарь тоже хочет жить... Потом я выбрасываю все лекарства!
– ???
– Я ведь тоже хочу жить!

– Доктор, я проглотил золотую ложку.
– Когда это случилось?
– Три месяца назад.
– Что же Вы не пришли раньше?
– Я не нуждался в деньгах.

Какая разница между шизофреником и неврастеником? Шизофреник не знает, сколько будет дважды два, но спокоен. Неврастеник уверен, что дважды два – четыре, но нервничает.

Одного врача спросили, почему перед осмотром пациента он выясняет что тот ел на обед.
– Очень просто, – ответил тот. – В зависимости от ответа я выясняю размер моего гонорара.

Пациентка, имеющая десятерых детей на приеме у ЛОР-врача.
– У Вас десять детей? – удивляется врач.
– Да, ведь я плохо слышу.
– Но какая связь?
– Самая прямая. Сядем к телевизору, после новостей муж спрашивает: «Будем дальше смотреть или что?» Я переспрашиваю «Что?..» Вот вам и десять детей.

– Тебе непременно надо сходить к моему гинекологу.
– Но зачем? У меня все в порядке.
– Это замечательный доктор, он обязательно что-нибудь найдет.

Фиточай "ЛЕОВИТ"

«ГИНЕКОЛОГИЧЕСКИЙ»



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

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

Показания к применению: гинекологические заболевания воспалительного характера.

Рег. уд. № KZ.16.01.78.003.E.002210.02.11

«ПРИ МАСТОПАТИИ»



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

Лекарственные травы в составе фиточая способствуют уменьшению болезненных проявлений мастопатии, устранению очагов воспаления в молочной железе, улучшают микроциркуляцию кровеносных сосудов, стимулируют клеточный иммунитет, тормозят активную пролиферацию клеток эпителия, способствуют рассасыванию уплотнений в молочных железах.

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

Рег. уд. № 002860

«ПРИ КЛИМАКСЕ»



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

Фиточай «Климатический» оказывает седативное, кардиотоническое, противовоспалительное, общеукрепляющее действие, повышает тонус гладкой мускулатуры матки, способствует устранению вегетососудистых и психоэмоциональных нарушений, возникающих в пременопаузальном, климактерическом и предменструальном периодах, облегчает протекание климакса.

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

Рег. уд. № 002525

Продолжаем 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-Ният», 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. Шанырак, ул. Жанкожа батыра, д. 394 (в здании желтого 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. Талдыкорган. 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. Малькеева, 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.

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

Супружеский этикет. Что делать, чтобы быт не загубил семью?



«Муж – голова, жена – душа».

«От плохой жены состареешь-ся, от хорошей помолодеешь-ся».

«В стары годы бывало – мужья жён бивали, а ныне живёт, что жена мужа бьёт».

Поговорки

«Вообще, мне бы хотелось больше иметь собаку, чем жену!»
М/ф «Малыш и Карлсон»

Как оставаться любимой женой всю жизнь? Многие скажут, среднестатистическая любовь длится до свадьбы или же 1–3 года совместной жизни, дальше – привычка. У вас есть друзья, которых вы обожаете, которых все обожают? Они – душа компании. Сколько лет вы знакомы с ними? Они вам стали меньше нравиться? А почему? А супруга? Почему?

Цивилизованным женским обществом за последнее столетие были определены этапы-рубежи, после которых женщина перестаёт следить за собой: своей эстетикой, речью, поведением. Быт накладывает отпечаток? Рассмотрев этапы жизни, после которых женщины теряют привлекательность, становится ясно, что всё это можно назвать «цели жизни»: 1) замужество, 2) рождение детей, 3) появление внуков, 4) пенсия. Жизненные цели становятся отражением на лице женщины. Почему происходят такие перемены?

Жизнь малоинтересная, скучная, однообразный быт. Создание ячейки общества, семьи, продолжение рода человеческого... Естественные этапы, через которые проходит каждый субъект общества, под давлением суровой и темпераментной жизни трансформировались в основные жизненные цели. При доминировании в жизни перечисленных целей самосовершенствование ушло на второй план. Женщина стала неинтересным собеседником, достаточно примитивным существом.

За чем должна следить супруга, чтобы супруг не перестал видеть в ней женщину?

1. Не ходить ни в байковом, ни в махровом халате в овецку, с облаками и прочими «детскими» рисунками.
2. Не носить «бабушкино» нижнее бельё.
3. Не пугать супруга «огуречными» масками.
4. Не спать в бигуди.
5. Не забывать смывать косметику с глаз до принятия душа.
6. Не шаркать по дому в тапках (приобретите красивые босоножки без пятки или туфли из ткани на высокой платформе).
7. Не ходить непричесанной.
8. Не спать в рваной ночнушке.
9. Не носить «морду кирпичом» на протяжении всего дня, если ваше недовольство возникло утром.
10. Не отчитывать его, если он купил в магазине не такую,

например, колбасу, как вы обычно покупаете, или если он не так одел ребенка (отобьёте на будущее всякое желание помогать и участвовать в жизни семьи).

11. Не спешить отчитывать его и устраивать скандал. Подумать, осмыслить ситуацию. После того, как успокоитесь, поговорите с ним мудро (такой способ наиболее эффективен и не приводит к отчуждению спорящие стороны).

12. Не упоминать его родителей в плохом контексте и не сравнивать его ни с родителями, ни с другими мужчинами.

А также: втягивать живот, держать спину ровно, за столом сидеть красиво, не бегать босиком по квартире с неухоженными ногтями и пятками, следить за выражениями – словесными и лица; И последнее. Не вставать по выходным с постели, пока не проснётся муж (приготовить завтрак с вечера, научить детей самостоятельно завтракать).

Что должна делать супруга, чтобы супруг не перестал видеть в ней женщину?

1. Самообразовываться.
2. Самосовершенствоваться.
3. Увлечаться различной деятельностью (будь то проведение литературных вечеров в библиотеке, спортивная утренняя гимнастика на улице для подруг-соседок, участие в выставках).
4. Постоянно искать различные хобби для себя (коллекционировать, шить, вязать, рисовать).
5. Набраться решительности (например, вспомнить и отважиться применить в сексе все сексуальные шалости, которые были выброшены из головы). Или, например, однажды приготовить обед, собрать его в сумки и вывезти всю семью в лесопарковую зону на душевный обед. Не получается семью – вывезти мужа.
6. Быть сдержанной: стать психологом и подходить к решению всех проблем, успокоившись.
7. Быть женственной внутренне и внешне (когда последний раз вы шли, покачивая бедрами?).

Вспомните, чему нас всех (и мужчин тоже) учили в школе: если не знаете ответа на вопрос – найдите ответ на него! В энциклопедии, учебнике, в Интернете! Возник скандал с супругом? А вы задумывались, на какой почве он возник? Все скандалы имеют закономерность: они возникают либо по стандартной проблеме, либо по стандартному сценарию. Женщина должна, как врач, «вылечить» этот скандал.

Разрешая проблемы разумно, без воздействия голосом на повышенных тонах, становись мудрее и любимее, как ни удивительно. Супружескую любовь губят не столько скандалы и споры, сколько то, как они разрешаются. Исправить супруга легче, если указать на его достоинство, а не на недостаток. Обращаясь к супругом, как будто он лучше, чем на самом деле, мы заставим его стать лучше.

Ежедневно женщина должна учиться быть и оставаться женщиной. С каждым днём это становится все тяжелее, так как на хрупкие плечи уже давно не слабой половины человечества наваливается всё больше бытовых забот, детских проблем, новые обстоятельства. И всё это она должна решить справедливо, не забывая оставаться женственной и женщиной, чтобы быт не загубил семью. В этом и заключается мудрость семейных отношений.

Марина Городецкая
www.shkolazhizni.ru

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.

Напиток «Леовит» с L-карнитином:

- 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 антиоксическое 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.

Откровения бывшей секретарши

Продолжение. Начало в №№ 2–5.

Каждая страна Латинской Америки – это песня, о которой хочется говорить и говорить, в особенности ссылаясь на мой восторженный характер.

Вот мы в Рио-де-Жанейро. У мужа переговоры. А я успела посетить изумительный памятник Христа-Спасителя, побывать в джунглях, найти там «наши» грибы, и получить в подарок от мужа набор знаменитых бразильских самоцветов.

В Аргентине мы несколько дней жили на ранчо, отдыхая от города.

В Перу по Лиме иногда раздавались взрывы, и я купила себе серебряных безделушек и изделий из ламы.

Но почему-то я больше всего впечатлилась от Чили. Конечно, в Сантьяго много интересного, но меня порадовали небольшие рыбные ресторанчики, а особенно потряс город Икике с его древней и простой архитектурой.

Я не знаю испанского. Но мой английский вполне соответствует их знаниям, и мы легко общаемся.

Партнёр мужа, синьор Риккардо, чуть постарше моего мужа, и не надо быть семи пядей во лбу, чтобы понять, что он «тащится» от меня.

Риккардо неплохо говорит по-русски.

В знаменитом вращающемся ресторане в Сантьяго, он как будто поддержал меня. Всё-таки высоко, но его пальцы на моём животике сказали слишком много.

Пора уезжать. И вдруг я неожиданно для себя заявила:

– Хочу на остров Пасхи.

– Но мне надо ехать домой, – взмолился муж.

– Сеньору не стоит беспокоиться. Через десять дней мы вернем ему жену в целости и сохранны, – засуетился Риккардо.

Ричард в сердцах махнул рукой: «Оставайся!», будто забыв заповедь «С любимыми не расставайтесь».



УЛЫБНИТЕСЬ

МЕДИЦИНСКИЕ БАЙКИ

Поступила в хирургию бабушка с болями в животе и жалобами, что в туалет «по-большому» пару дней не ходила. Положили её в палату, разобрались, что ничего страшного нет и сие банальный запор. Врач назначил лечение, в том числе и слабительное в виде ректальной свечи и сказал медсестре, чтобы она всё выдала без промедлений. Медсестрица вручила бабушке слабительное со словами: «Бабуленька, вставь свечку в задний проход, и всё у тебя пройдет».

Наступил вечер, доктор решил провести свою пациентку, и, открыв дверь в шестиместную палату, увидел такую картину. Лежит бабушка попой вверх, а из заднего прохода торчит... церковная свечка, которую, видимо, недавно зажгли.

А вот совсем короткая история... Заболел человек с фамилией Трупп (довольно жизнеутверждающая, как видите, фамилия), и попал он в некую больничку. Поднимают его в отделение, и медсестра громко так кричит сестре в отделении: «Маша-а-а-а, в какую палату Трупп класть?» Что тут началось, вы просто не представляете..... Дежурный врач долго и сильно ругался, потому что пришлось возвращать к жизни впечатлительных пациентов, а их оказалось немало.

Истории с сайта
www.nevrolog.narod.ru

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!





ЛЕОВИТ

Спрашивайте препараты "Леовит" в аптеках Вашего города!

4

ТОО «ЛЕОВИТ» выпускает продукцию для Вашего здоровья

ЛЕОВИТ



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, гортани и дёсен

- 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 | – антишлак | – желудочные | – лактогон | – предиабетин | – успокаивающие |
| – антианемин | – антиязвенные | – желудочные (щел.) | – мужские | – проивоизжоговые | – фитоангин |
| – антигастрит | – аппетитные | – желчегонные | – мумивит | – противовоспалительные | – фитоантибиотик |
| – антигеморройные | – апилактин | – женские | – омолаживающие | – противоотёчные | – фитогриппин |
| – антигипертонические | – бронхоастмин | – закрепляющие | – опохмелочные | – сердечные | – фитокаланда |
| – антигипотонические | – витайод | – иммунные | – панкреатические | – слабительные | – фитокальций |
| – антиинсульт | – гепатитные | – кашлинка | – почечные | – сонные | – фитосердечные |
| – антикашель | – Гинкго Билоба | – климаксные | – печёночные | – сосудистые | – холециститные |
| – антиревматические | – гипоаллергин | – кожные | – похудин | – стимулин | – циститные |
| – антистресс | – глазные | – костные | – проповит | – суставные | – чесночные |
| | – глистогон | – кровостанавливающие | – простатические | | |



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

Сделано в Казахстане

АФОРИЗМЫ

- * Количество ума на земле – величина постоянная, а население растёт.
- * Человек – кузнец своих собственных трудностей.
- * Если ты уже родился, поздно жаловаться на жизнь – надо ЖИТЬ!
- * Удар судьбы в лоб означает, что не возымели действия её пинки под зад.
- * Всё, что ни делается – к лучшему, но почему-то – худшим из всех возможных способов!
- * Если вам указали на дверь – возможно, это правильный выход.
- * В некоторые головы мысли приходят, чтобы тихо умереть.
- * Чтобы сделать шаг вперёд – достаточно одного хорошего пинка сзади.
- * Браки заключаются на небесах, а заключение мы отбываем на земле.
- * Одни в историю входят, а другие почему-то влипают.
- * Новые грехи освобождают от старых угрызений совести.
- * То, что мы называем жизнью, – обычно всего лишь список дел на сегодня.
- * Когда нет выбора, принимается самое правильное решение.
- * Блюз – это когда хорошему человеку плохо. Рок – когда плохому хорошо.
- * Иные слоны на поверку оказываются обыкновенными раздутыми мухами.
- * Если вы никак не можете добиться успеха, пересмотрите критерии успеха.
- * История – это наука о том, каким должно было быть прошлое.
- * Назвать вещи своими именами не трудно. Трудно под этим поставить своё имя.
- * Ничто так не нуждается в исправлении, как чужие привычки.
- * Человеческая глупость даёт представление о бесконечности.
- * Одиночество – это когда некому напомнить, что ты – дурак.
- * Последнее время всё чаще эрогенной зоной становится кошелёк.
- * Татуировка – это постоянное свидетельство твоего временного помешательства.
- * Мы хорошо знаем себе цену. И она всегда выше нашей зарплаты.
- * С умным человеком приятно поговорить, но трудно работать.
- * Опыт – это то, что получаешь, не получив того, что хотел.
- * Жизнь – это то, что происходит вокруг, когда ты строишь другие планы.
- * Лотерея – наиболее точный способ учёта количества оптимистов.
- * Учение – изучение правил; опыт – изучение исключений.
- * Седлищный нерв очень тонко чувствует приближение приключений.
- * Был интеллектуально независимым: совершенно не зависел от интеллекта.
- * Глупо вломиться в открытую дверь, когда рядом полно закрытых.
- * Мудрость – это способность быть умным ВОВРЕМЯ.
- * Не знаешь – молчи! А знаешь – помалкивай!
- * Второй брак – победа надежды над жизненным опытом.

ОТЗЫВЫ

Приобрела фитоклетчатку: «Идеальный вес», «Очищающая» и «Витаминная». Очень довольна. Похудела в первую неделю на 3 кг. Вкусная и полезная вещь! Уменьшился аппетит. Чувствую себя очень хорошо, появилась лёгкость, прибавилось энергии, бегаю как молодая!

Спасибо ЛеоВиту!

Надежда, 51 год

Полгода назад начала пользоваться бальзамами «От выпадения волос» и «Для роста волос» фирмы «ЛеоВит». После первого же курса результат очевиден – волосы перестали выпадать (при расчёсывании на расчёске не оставалось ни одного волоска) и стали гуще!

Результатом очень довольна! Спасибо!

Солтыкова Татьяна Васильевна, 48 лет

Многие лета вам, гении из «ЛеоВита»! Вы совместили весьма удачно опыт предков, силу трав, современную технологию производства и правильную ценовую политику! Перечислять препараты, которыми пользуется моя семья и друзья - бумаги не хватит, поэтому высказываюсь отдельно о последнем продукте, который используем вот уже три месяца, по совету ваших компетентных, всегда позитивных и доброжелательных продавцов-консультантов.

Напиток с **L-карнитином** – просто прелесть! Моему сыну 16 лет, занимается спортом (бокс, каратэ, борьба), без L-карнитина он просто не обходится. Кроме снятия усталости после тренировок и во время них ребёнок отмечает улучшенное сердцебиение, хватает дыхания, быстро открывается второе. Стал сильнее, выносливее, мышечная масса увеличилась!

Спасибо, что вы есть!

Ольга Леонидовна

УЛЫБНИТЕСЬ

О-о! – говорит доктор, входя в палату. – Сегодня Вы выглядите намного лучше. – Ещё бы, я строго следовал тому что написано на Вашей бутылочке. – Чему именно? – Хранить надёжно запечатанной.

В приемной роддома двое мужчин жалуются друг другу: – Так обидно, что это пришлось как раз на наш отпуск! – говорит один – А что же тогда мне говорить? Мы из-за этого прервали свадебное путешествие...

ФИТОКЛЕТЧАТКА «ЛЕОВИТ»

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, гореч птичий, овёс.

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

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.

«АНТИТАБАК»

Компания «ЛеоВит» создала натуральное средство «АНТИТАБАК», которое поможет курящему человеку преодолеть никотиновую зависимость или снизить количество потребляемых сигарет до желаемого минимума. Если же вы не собираетесь расставаться с сигаретой, то, принимая «АНТИТАБАК», вы очистите ваши лёгкие и избавитесь от кашля курильщика.

В состав входят экстракты целебных трав (аира, имбиря, солодки, иссопа, девясила, чабреца, кардамона, шалфея, рябины черноплодной), витамины Р и С, никотиновая кислота. Сбалансированный растительно-витаминный комплекс помогает снизить негативное воздействие табачного дыма на организм.

«АНТИТАБАК»:

- оказывает общеукрепляющее, антиоксидантное действие, защищает организм от негативного воздействия табака;
- способствует очищению лёгких от скопления слизи, мокроты и токсических веществ, улучшает функцию бронхов;
- укрепляет стенки сосудов, восстанавливает их эластичность и тонус, нормализует проницаемость сосудов, стимулирует микроциркуляцию, снижает ломкость капилляров, что особенно важно для курильщика;
- благодаря комплексу активных веществ, содержащихся в девясиле (инулину, сапонином, органическим кислотам, селену, витамину Е), стимулирует тканевое дыхание, способствует насыщению тканей кислородом.
- оказывает сосудорасширяющее действие, нормализует деятельность сердечно-сосудистой системы и функциональное состояние коры больших полушарий мозга;
- позволяет снизить потребность организма в никотине, содержащемся в сигаретах и выйти из состояния зависимости от курения.

Способ применения БАД «АНТИТАБАК»: рассасывать по 1 таблетке по мере возникновения желания курить. При острой потребности в курении дозировку можно довести до 10 таблеток в сутки. В целях профилактики кашля курильщика принимать по 2 таблетки 3 раза в день. Курс приёма 1 месяц. При необходимости повторить.

БАД к пище. Не является лекарственным средством. Рег. уд. № 002359.



Домашняя библиотека

Шестое правило Волшебника, или Крупицы мудрости, рассыпанные в книгах Терри Гудкайна

Разум – это наш единственный способ понимания реальности, наш основной инструмент выживания. Мы можем и не затруднять себя думаньем, отказаться от данного нам разума, но не в нашей власти избежать падения в ту пропасть, которую мы отказываемся видеть.

Единственная власть, которой ты можешь подчиняться, это власть разума. Шестое правило Волшебника – это ось, вокруг которой вращаются все остальные правила. Это не только самое важное из них, но и самое простое. И, тем не менее, именно его чаще всего нарушают или игнорируют, и именно оно – наиболее презираемое. Но им необходимо овладеть, невзирая на извечное возмущение бесчисленных глупцов. Ничтожность, несправедливость и саморазрушение поджидают тех, кто его игнорирует, ибо полуправда губительна даже для верных учеников, глубоко верующих и бескорыстных последователей.

Вера и чувства – ласковая основа зла. В отличие от разума вера и чувства не устанавливают границ для любого заблуждения, любого чаяния. Это – сильный яд, дающий одурманивающую иллюзию морального права на любое преступление. Вера и чувства – это тьма в сравнении со светочем разума. Разум – это квинтэссенция истины. И полностью понять и оценить жизнь можно только с помощью разума, подчиняясь лишь его власти. И отказываясь от власти разума, отторгая самостоятельное мышление, человек обрекает себя на смерть.

Т. Гудкайн Шестое правило Волшебника

МУДРОСТЬ ВЕКОВ

Для того чтобы понять значение года, поговорите со студентом, не сдавшим сессию. Чтобы понять ценность одного месяца, поговорите с матерью, родившей недоношенного ребенка.

Чтобы понять ценность одной недели, поговорите с редактором еженедельной газеты.

Чтобы понять ценность одного часа, поговорите с влюбленными, ожидающими встречи.

Чтобы понять ценность одной минуты, поговорите с тем, кто опоздал на поезд.

Чтобы понять ценность одной секунды, поговорите с тем, кто только что

не попал в автомобильную аварию.

Чтобы понять ценность одной миллисекунды, поговорите со спортсменом, завоевавшим серебряную медаль на Олимпийских играх.

О наносекунде спросите у проектировщика компьютерного «железа».

Каждая секунда Вашей жизни – на вес золота. Вчера – уже история. Завтра – неизвестность. Сегодня – это дар. Поэтому оно и зовётся НАСТОЯЩИМ.



Ещё раз о том, сколько стоит время

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, детокси-

кационную 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.

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 мочевого выделительной 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.





ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН

(а также для любящих их женщин)

Избавляемся от «любимого мозоля»

Как бы ласково ни называли мужчины свой живот – «пивным бочонком», «трудовой мозолью», «комком нервов», или «авторитетом», от этого, как говорится, шnurки легче не завязываются. Да и не самое лучшее украшение для мужчины – большой живот.

Мы не станем пугать обладателей «пивного брюшка» разными страшилками. Ограничимся голыми фактами.

● Обладатели «пивного брюшка» по сравнению со стройными сверстниками имеют пониженное качество спермы: более низкую концентрацию сперматозоидов и слабую их подвижность. Характерно это не только для мужчин зрелых лет, но и для вполне молодых.

● Жир на животе повышает вероятность появления висцерального жира, который окружает внутренние органы и препятствует их нормальной работе.

● Лишние килограммы в области талии становятся реальной причиной развития ряда заболеваний: гипертонии, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета.

Внимание! Если окружность мужской талии больше 102 сантиметров, риск ранней смертности от сердечно-сосудистых заболеваний значительно повышается.

Это серьёзный сигнал к тому, что некоторым мужчинам пора всерьёз заняться своей фигурой – сбросить несколько килограммов и держать свой вес под контролем.

Как безболезненно терять лишние килограммы

Как ни странно, но упражнения на пресс слабо помогают избавиться от «пивного живота». Они укрепляют мышцы брюшного пресса, но не убирают живот.

Но есть такое средство, съедая которое, вы реально теряете килограммы. Причём, не причиняя организму никакого вреда, а, наоборот, принося неоценимую пользу. **Этот продукт – фитоклетчатка производства «Левовит».** Вы, конечно, можете сказать, что препаратов для похудения – море, а эффект они дают временный, или не дают никакого.

Чтобы удостовериться в реальной эффективности фитоклетчатки «Левовит», вы можете взять на пробу две-три стограммовых упаковки. Уверяем вас, что через несколько дней вы пойдёте приобретать её килограммами для всей семьи.



На сегодняшний день выпускается шесть разновидностей фитоклетчатки «Левовит»: «Идеальный вес», «Слабительная», «Для похудения», «Здоровая печень», «Очищающая», «Витаминная».

Чем фитоклетчатка «Левовит» отличается от предлагаемых препаратов для похудения?

Основное действие всех разновидностей фитоклетчатки «Левовит» заключается в том, что:

■ разбухая в желудке, она даёт чувство сытости;

■ в фитоклетчатке содержится минимум (практически ноль) калорий, и принимать её можно в большом количестве без риска поправиться;

■ проходя по кишечнику, разбухшая масса фитоклетчатки адсорбирует то, что годами накапливалось на стенках кишечника: токсины, холестерин и продукты обмена. Она проталкивает застоявшиеся каловые массы и выводит всю эту «преlestь» из организма;

■ она не вызывает привыкания, повышает мышечный тонус кишечника, заставляя работать стенки кишечника;

■ фитоклетчатка «Левовит» не содержит никакой химии, а изготавливается только из натуральных растительных компонентов.

Принимать её можно, добавляя в кефир, или любую другую жидкость. А при желании – и употреблять в сухом виде, запивая простой водой (делать это желательно до еды, чтобы уже за стол садиться не с голодным желудком). Кстати! Вы добьётесь ещё большего эффекта, заменяя фитоклетчаткой ужин.

Подключайте к поеданию фитоклетчатки физические нагрузки – бег, плавание, велосипедный спорт, теннис и т.д., результат вас не заставит долго ждать и приятно удивит: вы будете не только красиво выглядеть, но и поправите здоровье!

И ещё несколько советов обладателям большого живота:

– любителям «пивка», которые не могут даже на время отказаться от него, стоит выбирать светлые сорта напитка с минимальным количеством калорий;

– старайтесь употреблять алкоголь не чаще одного раза в неделю – например, в выходные;

– откажитесь от калорийных закусок и от любой газировки.

ЭНЕРГИЯ L-карнитина в действии

Если вы хотите приобрести красивый торс взамен большого живота с наименьшей затратой сил...

Если хотите иметь много сил для плодотворного рабочего дня...

Если вам необходима энергия и прекрасное настроение для общения с любимой женщиной...

Если вам стало тяжело просыпаться по утрам...

Если периодически стало пошаливать сердце...

Все эти «ЕСЛИ» говорят о том, что ваш организм, скорее всего, испытывает недостаток L-карнитина – вещества, которое играет важную роль в организме.

Дефицит L-карнитина – широко распространённое явление: вырабатывается он в очень малом количестве, а с возрастом ещё меньше, тогда как затраты его достаточно велики, особенно при высоких нагрузках. L-карнитин – вещество, которое обладает очень ценными свойствами и не имеет побочных эффектов. Как вы сами сможете убедиться, это вещь просто уникальная.

Читайте подробную статью о напитке с L-карнитином на стр. 3.

Правда, существует несколько нюансов:

● Сжигание жиров при помощи L-карнитина происходит только во время физических нагрузок. И желательно при соблюдении диеты. После тренировок не наедаться!

● Максимальная работоспособность организма под влиянием L-карнитина наступает через 2 часа после приёма и сохраняется в течение 4 часов; таким образом, L-карнитин необходимо принимать за 1–2 часа до физических нагрузок.

● Лучше всего принимать карнитин натощак за полчаса до еды.

● Регулярный приём L-карнитина даёт значительно больший эффект, так как его запасы в организме создаются лишь при продолжительном приёме.

БРОСАЕМ КУРИТЬ? Нет, не так!

А так: **БРОСАЕМ КУРИТЬ!!!**

Забывая о здоровье мужчин, нельзя не остановиться на злополучных сигаретах. Вспоминаем наших замечательных, ушедших из жизни актёров – Александра Абдулова и Олега Янковского, заядлых активных курильщиков, приходят на память их поздние интервью-покаяния, в которых они говорят, что если бы можно было повернуть время вспять, они бы в первую очередь расстались с этой вредной привычкой...

Друзья, продлите вашу жизнь, задумайтесь, пока есть время. Ведь такие заболевания, как рак лёгких, рак простаты, инсульт, инфаркт и сердечно-сосудистые заболевания напрямую зависят от курения.

Неоднократно приходится выслушивать такое мнение: «Наши деды дымили и жили долго». Да не было у ваших дедов такой психологически-стрессовой нагрузки, не жили они в таком сумасшедшем ритме, не питались так, как питаемся мы сейчас и не знали они такой страшной экологии. Даже табак, и тот

был без всяких вредных примесей, без химикатов, в том числе ядов и канцерогенов, которыми современные производители от души начинают сигареты.

Посмотрите, какими вы стали, наши мужчины. Отсутствие здоровья уже превратилось в норму. Мало сказать – не богатыри. Поголовно с раннего возраста сплошь больны различными хроническими заболеваниями.

И ещё: для многих курильщиков оканчивается без сигареты – это стресс, паника. Малейшее психоэмоциональное перенапряжение – и он хватается за сигарету, как за спасительную соломинку. С наслаждением вдыхает полной грудью сигаретный дым.

Вы думаете, что никогда не бросите курить? Не торопитесь.

Однажды вы уже поспешили с решением – в тот день, когда вы впервые взяли в руки сигарету.

Вступая в противоборство с потребностью курить, побеждает сильнейший. Это не только психологическая борьба. Человеку необходимо пройти адаптационный период, когда в организме происходят существенные изменения. Выйдете ли вы победителем, зависит только от вас.

На сегодняшний день существует большой выбор методов и средств, помогающих бросить курить: жевательные резинки, леденцы, пластыри, и др. Конечно, любые «костыли», которые помогут – хороши! Но главное – пока вы сами не захотите, никогда не получите должного эффекта.

ЕСЛИ ВЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО РЕШИЛИ БРОСИТЬ КУРИТЬ, в течение первого месяца желательно пропить поливитамины – это действительно помогает, значительно улучшает состояние, облегчает процесс адаптации, снимает проявления депрессии.

Рекомендуем препарат «АНТИТАБАК» от компании «Левовит». Он снижает никотиновую зависимость и помогает организму избавиться от последствий влияния курения на организм. Подробнее о составе, показаниях и способе применения «АНТИТАБАКА» читайте на стр. 5.



«ПРОСТАТИЧЕСКИЕ» –

НАДЁЖНАЯ ЗАЩИТА ДЛЯ МУЖЧИНЫ

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

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

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

За счёт такого комплекса компонентов препарат **«ПРОСТАТИЧЕСКИЕ»** является высокоэффективным средством и оказывает широкий спектр

- действия:
- облегчает мочеиспускание, оказывает мочегонное действие;
 - оказывает противовоспалительное и антимикробное действие;
 - нормализует состояние и функции предстательной железы;
 - способствует восстановлению репродуктивной функции у мужчин;
 - обогащает простату всеми необходимыми для неё биологически активными веществами.

Принимая **«ПРОСТАТИЧЕСКИЕ»**, вы почувствуете большое облегчение и улучшение сексуальной способности.

Восполняет дефицит веществ, необходимых для нормального функционирования предстательной железы.

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

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

БАД к пище. Не является лекарственным средством. Рег. уд. №001223

Спрашивайте препараты компании «Левовит» в аптеках города!

Фиточай

«ПРИ ПРОСТАТИТЕ»



Комплекс трав в составе фиточая снимает воспаление органов мочеполовой системы и предстательной железы, нормализует функцию предстательной железы, улучшает метаболические процессы, оказывает противоотечное, мочегонное, антибактериальное, рассасывающее действие, препятствует увеличению предстательной железы, способствует облегчению мочеиспускания и болевого синдрома.

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

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

KZ.16.01.78.003.E.002209.02.11

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

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

БАД к пище. Не является лекарственным средством.

УЛЫБНИТЕСЬ



Мне было плохо по мужской... За шестьдесят, и я с тоской... Сейчас имею гордый вид, Родимый славлю ЛЕОВИТ. Экстракт «Мужской» – и всё в порядке, Я больше ничего не пью. Как вол работаю на грядке И вновь соседку люблю.

– Доктор, что делать? У меня начинается половое бессилие!

— Расскажите, какую Вы ведёте половую жизнь.

– Обыкновенно. Жена каждую ночь. Подружка каждый вечер. На работе секретарша. Вот и всё...

– Ну, милый мой, При такой жизни, конечно, возникнет половая слабость! Что ж Вы хотите...

– Значит от этого?

– Конечно!

– Слава богу. Я-то думал – от онанизма...

– Помогите, доктор! Мой муж потерял прежнюю сексуальную энергию!

– А сколько ему лет?

– Семьдесят пять.

– Ну, в таком возрасте от него нельзя требовать многого. А когда Вы заметили это впервые?

– Впервые – прошедшей ночью... Ну и сегодня утром опять...



Разговорный казахский. Легко!

6. Сіз не істеп тұрсыз? (Вы что делаете?)



– Сіз не істе-й-сіз?
(Вы что делаете?)={где работаете?})
– Мен дәрі-хана-да жұмыс істе-й-мін.
(Я в аптеке работаю.)
– Ал Сіз-дің қыз-ыңыз не істе-й-ді?
(А Ваша дочь чем занимается?)
– Ол лингвистика-лық гимназия-да оқи-ды.
(Она в лингвистической гимназии учится.)
– Қазір не істе-п тұр-сыз?
(Сейчас что {Вы} делаете?)
– Мен тамақ жаса-п жатыр-мын.
(Я еду готовлю.)
– Сіз-ге жәрдем беру-ге бол-а ма?
(Вам помощь дать можно?)

– Сен кім-сің?
(Ты кто (чем ты занимаешься?))
– Мен студент-пін.
(Я студент.)
– Сен қай қала-да оқы-п жүр-сің?
(Ты в каком городе учишься?)
– Астана-да.
(В Астане.)
– Қазір сен не істе-п отыр-сың?
(Сейчас ты что делаешь?)
– Мен кітап оқы-п отыр-мын.
(Я книгу читаю.)
– Сен дұрыс істе-п жүр-сің. Қазақ-ша оқи-сың ба?
(Ты правильно делаешь. По-казахски {ты} читаешь?)
– Иә, қазақ-ша оқи-мын.
(Да, по-казахски читаю.)
– Сен тым ақыл-ды-сың. Ертең не істе-й-сің?
(Ты очень умный. Завтра что {ты} будешь делать?)
– Демал-а-мын.
({Я} буду отдыхать.)
– Сен ертең біз-ге кел-е-сің бе?
(Ты завтра к нам придешь?)
– Мен ертең тіпті еш-қайда бар-ма-й-мын. Мен үй-ім-де қал-а-мын.
(Я завтра вообще никуда не пойду. Я дома останусь.)
– Сенің немене-ге күл-іп тұр-ған-ың-ды біл-ме-й тұр-мын.
({Твой} почему смех (смеешься) {я} не знаю.)
– Сен өз-ің-нің сұрақ-тар-ың-мен мен-і жалық-тыр-а-сың.
(Ты своими вопросами меня утомляешь.)

Үйіңізге глаголы:

отыру – сидеть, вспом. гл.
жату – лежать, вспом. гл.
тұру – стоять, вспом. гл.
жүру – ходить, вспом. гл.
оқу – читать, учиться
беру – давать
демалу – отдыхать
қалу – оставаться
күлу – смеяться
жалықтыру – утомлять, надоедать

Обратите внимание на правописание:

оқып отыру
оқып жүру
но

Сен қазақша оқисың ба?
Ол институтта оқиды.

мен оқып отырмын – я читаю
мен қазақша оқимын – я по-казахски читаю

мен оқып жүрмін – я учусь
мен мектепте оқимын – я в школе учусь

РУКОДЕЛИЕ

Фриволите и пэчворк, оригами и квилтинг, срапбукинг и декупаж, фелтинг и квиллинг, канзаши и темари, икебана и

осибана... А ещё бисероплетение, валяние шерсти, плетение из лозы, батик... Много ли знакомых слов встретили вы в этом перечне? Компьютер, например, 70 % слов подчеркнул как неизвестные ему.

Наиболее распространёнными и сейчас считаются шитьё, вязание и вышивка. Но поклонников других, экзотических и не очень, видов рукоделия с каждым годом становится всё больше.

...Раньше люди стояли в очередях, крутили фарш на ручной мясорубке, перетирали ягоду для джема через сито, стирали и выкручивали бельё вручную, крахмалили и гладили его. Сейчас очередей нет, а техника делает за нас половину домашней работы. Возможно, поэтому люди стали больше заниматься различными видами творчества. В новой рубрике мы хотим познакомить вас с некоторыми видами старинных и современных рукоделий.



Фриволите. Человеку всегда было свойственно стремиться украшать себя и свою одежду, делать её нарядной, неповторимой. Этой цели можно добиться, используя отделку. Ручное кружево может быть плетёное челноком или на коклюшках, шитое иглой, вязаное крючком или на спицах.

Челночное кружево попало в Европу из восточных стран. В Италии его называли «окко», то есть «глазок», в Германии «шиффхен шпитцен» (плетение челноком), в Англии – «тетинг» (плетёное кружево), во Франции – «фриволите» (легкомыслие). В Россию кружевное плетение такого рода пришло из Франции и получило распространение именно под этим названием.

Особенно модно фриволите было в 17 веке. Перчатки, сумочки, накладки, зонтики из кружева являлись обязательной принадлежностью светской женщины. После октября 1917 года кружевоплетение в СССР было признано «барской затеей». Вологодское и кукарское кружево ещё сохранилось, однако о фриволите забыли. До недавнего времени большинство даже не слышало о такой технике кружевоплетения.

В настоящее время наблюдается новый всплеск интереса к этому виду рукоделия. Плетение кружева челноком несложно и увлекательно. Этот вид рукоделия не требует специально оборудованного рабочего места. Технику

фриволите легко осваивают и взрослые, и дети.

Материал по фриволите взят с сайта www.frivoliteruk.ucoz.ru.

Бумагокручение (также **квиллинг** англ. *quilling* — от слова *quill* (птичье перо)) — искусство изготовления плоских или объёмных композиций из скрученных в спиральки длинных и узких полосок бумаги.

Из бумажных спиралей создают цветы и узоры, которые затем используют обычно для украшения открыток, альбомов, подарочных упаковок, рамок для фотографий. Искусство пришло в Россию из Кореи. Как хобби также популярно в Германии, Англии и Америке. Квиллинг ещё называют «бумажной филигранью». Это простой и очень красивый вид рукоделия, не требующий больших затрат. Изделия из бумажных лент можно использовать также как настенные украшения или даже бижутерию.

Материал по квиллингу взят с сайта www.stranamasterov.ru

Более подробную информацию о каждом виде рукоделия вы можете почерпнуть в специальных книгах по указанным темам, они есть в книжных ма-



Автор: Елена Романенко

Сөздік – Словарь 6

1. істе-у делать, работать; Сіз не істе-й-сіз? Вы что делаете по жизни? (где Вы работаете?); Сіз не істе-п тұр-сыз? Вы что делаете в данный момент? (досл. Вы что делая, стоите?); Сіз не істе-п отыр-сыз? Вы что делаете в данный момент? (досл. Вы что делая, сидите?).
2. дәрі лекарство; дәрі-хана аптека.
3. қыз девушка, дочь; Сіз-дің қыз-ыңыз Ваша дочь.
4. оқ-у (корень оқы) читать, учиться; ол гимназия-да оқ-и-ды она в гимназии учится; но ол қазақ-ша оқ-и-ды она по-казахски читает, т.е. слово оқу переводится в соответствии с контекстом. Буква и в слове оқ-и-ды появилась от слияния буквы ы в корне оқы и аффикса й: оқы+й+ды=оқ-и-ды. Однако в сложном глаголе оқы-п отыр-мын аффикс п присоединяется к корню оқы, поэтому данный глагол пишется через ы.
5. тұр-у 1) стоять; тұр! стой!; 2) вспом. гл., выражающий действие, происходящее в момент говорения, или часто повторяющееся действие; істе-п тұр-у делать; оқы-п тұр-у читать; біл-е тұр-у знать; біл-ме-й тұр-у не знать, однако біл-іп тұр-у узнавать; күл-іп тұр-у смеяться; қара-п тұр-у стоять и смотреть.
6. тамақ еда, продукты питания.
7. жаса-у делать, готовить; тамақ жаса-у готовить еду; шай жаса-у готовить чай.
8. жатыр-у вспом. гл., производный от жат-у, не имеющий самостоятельного лексического значения и выражающий продолжающееся или незаконченное действие; оқы-п жатыр-у учиться, но кел-е жатыр-у идти (обратите внимание на аффиксы деелпричастия смыслового глагола).
9. жат-у 1) лежать, находиться; 2) в качестве вспом. гл. используется форма жатыр.
10. жәрдем помощь.
11. бер-у давать; жәрдем бер-у помогать.
12. бол-у быть, случаться, находиться, иметься, являться. Часто трудно бывает объяснить тот или иной перевод производных форм некоторых казахских глаголов: бол-а ма? можно?; бол-ды хватит; бол! живо, быстрее.
13. бол-а ма? можно?; используется после глагола, оканчивающегося на -ғал-ге; производное от бол-у; жәрдем бер-у-ге бол-а ма? помочь можно?; кір-у-ге бол-а ма? войти можно?
14. жүр-у 1) ходить; 2) вспом. гл., выражающий длительный или постоянный характер действия; оқы-п жүр-у учиться; істе-п жүр-у делать.
15. отыр-у 1) сидеть, садиться; отыр сиди, садись; 2) вспом. гл., выражающий продолжительность действия; оқы-п отыр-у читать.
16. дұрыс правильный, правильно.
17. демал-у отдыхать; мен ертең демал а-мын я завтра буду отдыхать.
18. тіпті вообще, очень, совсем, слишком; тіпті аз слишком мало; тіпті де дұрыс емес совсем неправильно, ничего подобного.
19. еш- ни, отр. прист. к местоимениям и наречиям; еш-қайда никуда, нигде; ол еш-қайда да жоқ его нигде нет; еш-кім никто; еш-қандай никакой.
20. қал-у оставаться; мен үйде қал-а-мын я дома останусь.
21. немене? что?; немене-ге? почему?
22. күл-у смеяться; күл-іп тұр-ған смеявшийся; сен-ің күл-іп тұр-ған-ың-ды твой смех; сен-ің күл-іп тұр-ған-ың-ды твой смех (вин. п.).
23. сұрақ вопрос; өз-ің-нің сұрақ-тар-ың-мен ты своими вопросами.
24. жалығ-у (жалық) скучать, утомляться, уставать; жалық-тыр-у наскучить, надоест, утомить; сен мен-і жалық-тыр-а-сың ты мне надоел.

Грамматикалық шолу – Грамматический обзор 6

	Люди, животные		Неодушевленные предметы	
	+	-	+	-
жүру (многократность, длительность, постоянство)	сен дұрыс істе-п жүр-сің (ты правильно делаешь)	сен дұрыс істе-ме-и жүр-сің или сен дұрыс істе-п жүр-ген жоқ-сың (ты неправильно делаешь)	употребление ограничено	употребление ограничено
отыру (продолжительность, сиюмоментность)	мен оны күт-іп отыр-мын (я его жду)	мен оны күт-пе-и отыр-мын или мен оны күт-іп отыр-ған жоқ-пын (я его не жду)	употребление ограничено	употребление ограничено
тұру (сиюмоментность)	ол жауап беруге қинал-ып тұр (он ответить затрудняется)	ол жауап беруге қинал-ма-и тұр или ол жауап беруге қинал-ып тұр-ған жоқ (ему не трудно ответить)	қар жау-ып тұр (идет снег)	қар жау-ма-и тұр или қар жау-ып тұр-ған жоқ (снег не идет)
жат(ыру) (длительность, продолжительность, незавершенность)	Сізді бастық шақыр-ып жатыр (Вас начальник вызывает) мен саған кел-е* жатыр-мын (я к тебе еду)	Сізді бастық шақыр-ма-и жатыр или Сізді бастық шақыр-ып жат-қан жоқ (Вас начальник не вызывает) мен саған кел-ме-и жатыр-мын или мен саған кел-е жат-қан жоқ-пын (я к тебе не еду)	су тамшыла-п жатыр (вода капает)	су тамшыла-ма-и жатыр или су тамшыла-п жат-қан жоқ (вода не капает)

ПРОСНУТЬСЯ С ТРЕЗВОЙ ГОЛОВОЙ

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



«ОПОХМЕЛОЧНЫЕ» от компании «Леовит» способствуют восстановлению нормального состояния организма после избыточного потребления алкоголя. В состав «ОПОХМЕЛОЧНЫХ» входят: полынь, тимьян ползучий, барбарис, мята перечная, имбирь, гвоздика, янтарная кислота.

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



«ОПОХМЕЛОЧНЫЕ» эффективно:

- снижают симптомы интоксикации (головную боль, тошноту, сухость во рту, чувство разбитости и др.), улучшают аппетит;
- повышают сопротивляемость организма токсическому воздействию алкоголя;
- нормализуют состояние организма при функциональных расстройствах алкогольного происхождения, тонизируют, восстанавливают умственную и физическую работоспособность организма в период похмелья;
- восстанавливают баланс витаминов и микроэлементов в организме.

Способ применения: по 2–3 таблетки в качестве разовой профилактической дозы за 30 минут до употребления алкоголя. При похмельном синдроме – по 1–3 таблетки натощак. При необходимости повторить до полного исчезновения состояния алкогольной интоксикации.

БАД к пище. Не является лекарственным средством. Рег. уд. № 001241

УЛЫБНИТЕСЬ

Слова, которые ТРУДНО выговорить в пьяном виде: социология, Лапландия, профессионал. Слова, которые ОЧЕНЬ трудно выговорить в пьяном виде: нераспространение, Гибралтар, табакокурение,

джасперизация, самоуправление. Слова, которые ПРОСТО НЕВОЗМОЖНО выговорить в пьяном виде: Нет-нет, и даже не раздевайся – ты не в моём вкусе! Добрый вечер, товарищ сержант, я так рад, что вы меня остановили. Нет, я не буду петь – всё равно никто меня не слушает! Нет, хватит, мне больше не наливайте!



Жаттығулар – Упражнения 6

6.1 Ответьте на вопросы двумя способами, заполнив пробелы необходимыми словами:

Вопрос: – Сен газета-ны оқы-п отыр-сың ба?
(Ты газету читаешь?)

Ответ:

- 1) – Сіз шай әкел-е жатыр-сыз ба? (Вы чай несете?)
– Жоқ, мен (кофе несу).
– Жоқ, мен (кофе несу).
2) – Сендер институт-та оқы-п жүр-сіңдер ме? (Вы в институте учитесь?)
– Жоқ, біз (в школе учимся).
– Жоқ, біз (в школе учимся).
3) – Ол газета-ны оқы-п отыр ма? (Она газету читает?)
– Жоқ, ол (журнал читает).
– Жоқ, ол (журнал читает).
4) – Сен маған күл-іп тұр-сың ба? (Ты надо мной смеешься?)
– Жоқ, мен (над ним смеюсь).
– Жоқ, мен (над ним смеюсь).

6.2 Заполните пробелы подходящими глаголами и выучите текст наизусть:

кір-іп жүр-у (входить) оқы-п
отыр-у (читать) сөйлес-іп жатыр-у
(говорить) өс-іп тұр-у (расти) ашулан-
ып тұр-у (сердиться) ойна-п жүр-у
(играть) кешіг-іп қал-ып жатыр-у (опаз
дивать) шығ-ып жүр-у (выходить)
қара-п отыр-у (ждать) сат-ып ал-ып тұр-у
(покупать) тұр-у (стоять)



Сәкен кинотеатр-дың алды-на (1) Ол Қаракөз-ге (2)
(Сәкен {кинотеатром ↔ перед} {???}. Он Каракоз {???}.

Ол (3) Сәкен оны-мен телефон-ға (4) Ол (5)
(Она {???}. Сәкен с ней по телефону {???}. Он {???}.

Бір әйел билет-ті касса-дан (6) Кинотеатр-дың жан-ы-нда көп ағаш
(Одна женщина билет из кассы {???}. {Кинотеатра ↔ возле} много деревьев

(7) Бір ер адам орыңдық-та газета-ны (8) Балалар
{???}. Один мужчина на скамейке газету {???}. Дети

ағаш-тар ара-сы-нда (9) Жас жігіт кинотеатр-ға (10)
{деревьями ↔ между} {???}. Молодой парень в кинотеатр {???}.

Егде адам кинотеатр-дан дала-ға (11)
Пожилой человек из кинотеатра на улицу {???}.

ПОЧЕМУ МЫ ТАК ГОВОРИМ

Медвежья услуга – неумелая, неловкая услуга, приносящая вместо помощи неприятности, вред. Этот фразеологизм возник на основе басни И .А. Крылова «Пустынник и медведь», хотя в самой басне выражения такого нет. Однако оно объясняется всем содержанием басни.

Хотя услуга нам при жизни

дорога,

Но за неё не всяк умеет взяться;
Не дай Бог с дураком связаться!
Услужливый дурак опаснее врага.

Однажды вздумалось друзьям
В день жаркий побродить
по родам, по лугам
И по долам, и по горам;
А так как человек медведя

послабее,

То и пустынный наш скорее,
Чем Мишенька, устал
И отставать от друга стал.
То видя, говорит, как путный,

Мишка другу:

«Приляг-ка, брат, и отдохни,
Да коли хочешь, так поспи;
А я постерегу тебя здесь у досугу».
Пустынник был сговорчив:

лёг, зевнул

Да тотчас и заснул.

А Мишка на часах – да он и не без
дела:
У друга на нос муха села.
Он друга обмахнул, взглянул,
А муха на щеке; согнал, а муха
снова

У друга на носу,
И неотвязчивей час от часу.
Вот Мишенька, не говоря ни слова,
Увесистый булыжник в лапы сгрёб,
Присел на корточки, не переводит
духу,
Сам думает: «Молчи ж, уж я тебя,
воструху!» –
И у друга на лбу подкарауля муху,
Что силы есть – хватя друга
камнем в лоб!

Удар так ловок был, что череп
врозь раздался,
И Мишин друг лежать надолго там
остался.

Средства для полоскания горла, полости и дёсен от компании «Леовит»

Каждый из нас регулярно испытывает боль в горле. Порой это недомогание проходит самостоятельно, но иногда боль становится мучительной, сигнализируя о развитии серьезных осложнений.

В качестве основного местного лечения заболеваний горла, полости рта и дёсен, рекомендуется принимать полоскания антисептическими средствами. Наиболее безвредные и деликатные помощники в борьбе с вирусной и микробной инфекцией, обосновавшейся в горле и полости рта – это, конечно же, соль, лекарственные травы и прополис.

Серия средств для полоскания горла и полости рта компании «Леовит» - прекрасная и эффективная помощь в лечении простудных и воспалительных заболеваний горла, полости рта и дёсен.

Средства для полоскания полости рта:

- «С прополисом»,
- «С шалфеем, ромашкой и календулой»,
- «С эвкалиптом»,
- «С мумие»,
- «С корой дуба»,
- «С морской солью»

Комплекс биологически активных веществ, содержащихся в этих средствах, оказывает местное противовоспалительное, антисептическое, ранозаживляющее, вяжущее и смягчающее действие, уменьшает чувство саднения и першения в горле.

Преимуществом этих препаратов является их «местный» характер действия, т.е. они могут быть использованы беременными и кормящими мамами без риска нанесения вреда здоровью ребенка. Невысокая цена делает этот препарат доступным широкому кругу потребителей.

Поверьте, что гораздо проще несколько раз в день прополоскать горло и рот или научить этому ребенка, чем впоследствии проводить долгую и далеко небезобидную терапию ангины, фарингитов, тонзиллитов, стоматитов, гингивитов.

Спрашивайте препараты компании «Леовит» в аптеках города!

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

СОБСТВЕННИК ТОО «ЛЕОВИТ».
Газета зарегистрирована в Министерстве культуры и информации
РК. Свидетельство о постановке на учет средства массовой
информации № 10802-Г от 10.03.2010 г.
Адрес редакции: г. Алматы, ул. Нусупбекова, 32.
Тел.: (727) 317-69-19

Практика перевода 6

- 1) Вы где работаете?
- 2) Я в аптеке работаю.
- 3)
- 4)
- 5) Я еду готовлю.
- 6) Вам помочь?
- 7) Ты в каком городе учишься?
- 8)
- 9)
- 10) Я буду отдыхать.
- 11) Я завтра вообще никуда не пойду.
- 12)
- 13) Я не знаю, почему ты смеешься.
- 14)
- 15) Я учусь.
- 16) Я читаю.
- 17)
- 18)
- 19) Он Каракоз ждёт.
- 20) Она опаздывает.
- 21)
- 22) Он сердится.
- 23)
- 24) Молодой парень в кинотеатр заходит.
- 25)
- 26) Ты надо мной смеешься?

Ол гимназияда оқиды.
Қазір не істеп тұрсыңдар?
.....
.....
.....
.....
Мен Сиэтлда оқып жүрмін.
Сен дұрыс істеп жүрсің.
.....
.....
Мен үйімде қаламын.
.....
Сен өзіңнің сұрақтарыңмен мені жалықтырасың.
.....
.....
Ол жұмыс істей ме?
Сәкен кинотеатрдың алдына тұр.
.....
Сәкен онымен телефонға сөйлесіп жүр.
.....
Бір әйел билетті кассадан сатып алып тұр.
Егде адам кинотеатрдан далаға шығып жүр.
.....



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

ХОЧУ ВСЁ ЗНАТЬ

Сколько дней в месяце?

Способ 1 Запомните слово: **АПЮНСЕНО**. АП – апрель, ЮН – июнь, СЕ – сентябрь, НО – ноябрь. В этих месяцах по 30 дней. В остальных, кроме февраля, 31 день.

Способ 2 Ещё можно запомнить число дней в месяцах по костяшкам пальцев рук. Сожмите руку в кулак. Видите костяшки и ложбинки между ними? Первый бугорок – январь, затем ложбинка между первым и вторым бугорками – февраль, второй бугорок – март, ложбинка – апрель и так далее.

Бугорок соответствует 31 дню, а ложбинка – 30 дням в месяце. Исключение – февраль, так как в нём обычно 28, а в високосном году 29 дней. О том, что такое **високосный год**, читайте в июльском номере.



Способ 3

Thirty days has September,
April, June, and November;
All the rest have thirty-one,
Save February, with twenty-eight days clear,
And twenty-nine each leap year.

УЛЫБНИТЕСЬ

Медицинский ликбез в иносказательной форме

Окончание. Начало в № 4 - 5 (22 - 23) 2012 г.

Ревматолог. Самый безобидный врач. Обычно он приходит к вам, когда с вас уже песок сыплется и вам уже безразличны последствия его лечения.

Рентгенолог. Эти врачи отлично устроились. Сначала они изучают вас рентгеновскими лучами. Потом изучают негативные последствия своего предыдущего изучения. Рентгенолог в принципе может узнать о вас много интересного, если у него вдруг неожиданно появится желание воспользоваться плодами своего труда.

Сомнолог. Что, никогда не слышали? А зря. Эти врачи готовы покуситься на самое святое, что у нас есть – на сон. Чисто теоретически – очень полезная и даже универсальная отрасль медицины. Только сомнологи додумались, что порою достаточно вылечить одного человека от храпа, чтобы спасти от бессонницы всех, кто его окружает. Но вот как вылечить этого одного, они додуматься ещё не успели.

Физиотерапевт. По-моему, это просто садист. Он почему-то уверен, что если вас хорошенько шарахнуть током, то вам станет намного легче. Видимо, в детстве эти врачи любили совать пальцы в розетку, и теперь считают, что и все остальные должны пройти через мучения, которые когда-то испытали они.

Эметолог. А вы думали это все так просто – с вечера нажраться и ну всю ночь обнимать унитаза. А вот и нет. Эметолог с научной точки зрения точно знает, от чего вас тошнит. Даже если вас тошнит от него самого.

Эндоскопист. Этого медом не корми, дай потыкать в вас всякой хреню, назначение которой порой неизвестно ему самому. Впрочем, метод вполне действенен. Организм очень часто вместе с эндоскопом сам извергает из себя всё то, что эндоскопист из него и пытался получить.

Судмедэксперт. Единственный врач, который даже не пытается сделать вид, что он кого-то лечит.

Патологоанатом. Самый высокопрофессиональный из всех врачей. Только он точно знает, что и отчего у вас болело.

www.prikol.pikmik.ru

E-mail: leovit-editor@yandex.kz, editorleovit2010@rambler.ru

Газета отпечатана в типографии «Бизнес-Информ».
г. Алматы, ул. Толе би, 108. Тел.: 293-09-09
Заказ № Тираж 70 000 экз.
Претензии по качеству принимает типография.