



ЛЕОВИТ

Газета издаётся с 2010 года

№ 10 (28) октябрь 2012 г.

Живи и не суди

Колонка редактора

Этой статьёй мы начнём рубрику: «За морем телушка полушка, да рубль перевоз».

Стереотип, что импортное всегда лучше, пришёл к нам из советских времен, когда Советский Союз «варился в собственном соку». Теперь, когда границы открыты, Казахстан производит всё больше товаров на самом современном оборудовании, а стереотипы остались.

Небольшая страна не может производить всё. Бурное послевоенное развитие Японии связано с чётким выбором приоритетов: электроника, кораблестроение, производство автотранспорта.

Казахстан только выбирает свои приоритеты. При огромных сельскохозяйственных площадях страна должна заботиться о глубокой переработке товара. К примеру, консервированные огурцы местного производства, на мой вкус, лучше импортных – в них меньше уксуса. И они дешевле. Отечественный «Антигриппин» в разы дешевле импортных аналогов. Сравните! А отечественные СДП – соли для полоскания – линейка запатентованных в РК препаратов – практически не имеют аналогов. Новый препарат «Свежесть дыхания» от «Леовита» при прочих равных условиях ещё помогает избавиться от запаха во рту.

Таких примеров десятки, и мы ждём от Вас писем с описанием замечательных отечественных товаров. И ответьте, пожалуйста, на простой вопрос: «Как полушка соотносится с рублём?».

Главный редактор газеты «Леовит»
Борис Вольфович Пилат

Сегодня наш номер посвящён поддержке иммунитета и советам, как уберечь себя от вирусных заболеваний и простуд.

Лично я с наступлением холодного периода запасуюсь «Леовитом» по полной программе. Хотя работаю здесь и в любой момент, казалось бы, могу купить наши таблетки... Но, как зубная боль обычно начинается в ночь на субботу, так вирусные и респираторные заболевания подстерегают меня и мою семью именно в тот момент, когда у меня аптечка «на нуле».

Поэтому я покупаю заранее:

- 3 банки Средства для полоскания горла – одну домой, одну на работу и одну в запас (иногда отдаю её соседям или знакомым);
- 2 баночки сиропа АНТИПРОСТУДНЫЙ для ребёнка;
- фитосоль «ОТ ПРОСТУДЫ» – 1 банку;
- 20 упаковок ПРОПОВИТА (по 10 таблеток в упаковке);
- по 4–5 упаковок: ИММУННЫЕ, АНТИКАШЕЛЬ, БРОНХОАСТМИН, МУМИВИТ, ПРОТИВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ, ФИТОАНТИБИОТИК, ФИТОГРИППИН, ЧЕСНОЧНЫЕ, ЦИСТИТНЫЕ;
- сладкий чай АНТИКАШЕЛЬ – 1 банку;
- фиточай ВИТАМИННЫЙ, АНТИКАШЕЛЬ – по 2 упаковки.

А по мере необходимости я докупаю то, что кончается быстрее. Забыла про витаминки – их беру в ассортименте по желанию дочки.

Что касается медицинских препаратов, то я беру АНТИГРИППИН, АНТИГРИППИН-П (с парацетамолом), АСКОРБИНКУ с глюкозой и АЦЕТИЛСАЛИЦИЛОВУЮ КИСЛОТУ (аспирин) – всё это таблетки производства ТОО «Эйкос-Фарм». Если вы помните, это родственная «Леовиту» компания, только специализируется она на фармпрепаратах.

Не буду лукавить, что я пользуюсь ТОЛЬКО продукцией этих двух компаний, нет, я ещё беру капли для носа (тоже в запас пару бутыльков) и свечи с парацетамолом для ребёнка (на

всякий случай). И ещё у меня есть прекрасная вещь из аптеки: скребок для чистки языка. Он убирает налёт с обложенного языка, что позволяет избежать реинфицирования организма.

Но 95% места в моей аптечке занимает продукция компаний «Леовит» и «Эйкос-Фарм». Сначала мои знакомые и друзья крутили пальцем у виска, так как у них вызывало доверие все заграничное. Со временем по принципу «Зачем платить больше за тот же результат» многие из них перешли на отечественную продукцию, в том числе нашу.

Если вы решите запастись подобной продукцией, то обращайтесь в аптеки города, где вы живёте. Согласна, что не все наименования можно найти в каждой аптеке, но вы можете оставить список, наверняка провизоры пойдут вам навстречу. Алмаатинцам мы можем помочь двумя способами: это фирменные киоски «Леовит», где есть абсолютно вся продукция, и доставка на дом (бесплатная, начиная от 5000 тенге).

Кстати, ко мне недавно приезжала моя подруга из России. Её знакомая, которая год назад переехала в Новосибирск, попросила привезти из Алматы, угадайте, что? Не рахатовский шоколад и не апорт, а «наш алматинский антигриппин». Мне было приятно.

И напоследок несколько советов, как уберечь себя от простуды: и вирусных заболеваний.

- Обувь в холодное время должна быть на толстой подошве (чем выше от земли, тем лучше).
- Если вы работаете в местах большого скопления людей: магазин, поликлиника, детский сад, школа, то для профилактики нужно полоскать горло средством для полоскания горла (СДП).
- Дома и на работе распыляйте масло эвкалипта или пихтовое масло (можно нанести на ватный тампон). В радиусе полутора метров от вас будет зона с благоприятным микроклиматом.

• Если першит и саднит в горле, до конца рабочего дня далеко, а СДП нет под рукой, разведите обычную поваренную соль в горячей воде, это позволит вам продержаться до аптеки.

• Порежьте лимон на ломтики и сосите по одному ломтику каждый час.

Елена Смирнова

Тише, тише... Не судите, это грех. Вы порадитесь душой за успех. Вы поплачете над чужою над бедой, Сострадание – ручей с живой водой.

Тише, тише... Не ругайте сгоряча. Чья-то жизнь, возможно, гаснет как свеча.

Не задуйте кривотолком тот огонь, Поддержите, поднеся к нему ладонь.

Тише, тише... Не врывайтесь в жизнь людей, Наблюдая с высоты судьбы своей. Потому что жизнь – сплошные этажи, Там, вверху, возможно, просто больше лжи...

Тише, тише... Ведь слова острее ножа. Нужно жить, на сердце злобы не держа. Много мнений, только помнить нужно впрямь, Что на всех свою рубашку не надеть...

Тише, тише... Там где слухи – правды нет. Лишь Всевышний знает правильный ответ. И от глаз его не скрыться, не уйти, Вот поэтому живи и не суди...

Ирина Самарина

Грехи других судить вы так усердно рвётесь... Начните со своих и до чужих не доберётесь.

У. Шекспир



«АНТИПРОСТУДНЫЙ», «ИММУННЫЙ», «ЭХИНАЦЕЯ»

Сиропы для детей и взрослых

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

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

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

СИРОПЫ «ЛЕОВИТ»:

- не содержат ароматизаторов и красителей;
- производятся на основе высококачественного сертифицированного растительного сырья.

Сироп «АНТИПРОСТУДНЫЙ»

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

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

Сироп «ИММУННЫЙ»

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

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

Сироп «ЭХИНАЦЕЯ»

Оказывает иммуностимулирующее, противовоспалительное, общеукрепляющее действие.

Состав: трава и корни эхинацеи.

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



БАД к пище. Не является лекарственным средством.



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

19–23 декабря ЗИМНЯЯ СКАЗКА
г. Астана, Конгресс-Холл

Отдел продаж ТОО «Леовит»

Тел.: (727) 397-64-29,
397-73-31,

факс 250-71-78, pharm@eikos.kz

Содержание номера

Ребёнок – быть ему или не быть?.....	2
Правила телефонного этикета.....	3
Медицинские байки.....	3
10 фраз, которые нельзя говорить ребёнку.....	5
Поспешные суждения.....	5
Если в доме стало тихо.....	5
Как повысить иммунитет.....	6
Корпоративная культура.....	7
Интересная информация для почемучек.....	8

«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.



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Открыта подписка на газету «Леовит» на 2013 год! Подписной индекс в Республиканском каталоге АО «Казпочта» – 64388.

- Алматы – 24,13 тг/мес
- областные центры – 25,59 тг/мес

• районы – 28,27 тг/мес
Таким образом, стоимость подписки на 12 месяцев составит в разных регионах Казахстана от 289,56 до 339,24 тг. Можно подписаться на год, полгода, три месяца и даже на месяц.





Ребёнок — быть ему или не быть?

Аборт — знаете ли Вы, что означает это слово? Операция по прерыванию беременности? Можно и так сказать. А знаете ли Вы, как проходит эта операция? Нет? Тогда советуем ознакомиться, прежде чем решиться на такую... такое... убийство! В этой статье я публикую фрагменты из книги «О тайне пола» В. Бажан. Когда я начала читать эту книгу и дошла до главы, в которой рассказывается об аборте, то была просто потрясена. Настолько подробно там всё описывалось. И я решила, что об этом нельзя молчать. Делаю это для того, чтобы Вы, уважаемый читатель, тоже были в курсе того, насколько это серьёзно. И, возможно, благодаря этой информации, спасётся (да-да, именно спасётся!) не одна жизнь. Ведь не зря же вы открыли эту статью? Аборт по-другому еще называют «искусственным прерыванием беременности». Как его только не называют, да только результат-то один — убийство!

Что же происходит во время «мероприятия», именуемого «искусственным прерыванием беременности»? Есть разные методы такого «прерывания».

На ранних стадиях беременности обычно прибегают к так называемой «вакуум-аспирации» — как научно звучит! А вся неприглядная и варварская суть этого метода заключается в том, что так же, как пылесосом высасывают мусор из ковра, так и младенца высасывают из материнского лона. В матку женщины вводится пластмассовая трубка с острыми краями. Тело ребёнка разрезается на части и отсасывается наружу в специальную ёмкость.

Если беременность более поздняя, тогда в матку вводится **кюретка** — острый нож в форме петли. Этим ножом выскабливается полость матки, то есть ребёнок разрезается и отделяется от стенок матки. Как и предыдущий, этот аборт совершается вслепую, в результате чего у каждой четвёртой женщины неизбежно травмируется мышечный слой матки, причём повреждённый участок не восстанавливается. Возможно даже прободение* матки.

После 12 недель беременности становится необходимым ещё **один инструмент, подобный щипцам**, так как у ребёнка уже есть ручки, ножки и начали кальцинироваться кости. Этим инструментом врач захватывает ручку, ножку или другую часть тела ребёнка и скручивающим движением отрывает её. Это повторяется снова и снова до тех пор, пока весь ребёнок не будет таким образом расчленён. Позвоночник должен быть сломан, а череп раздроблен, чтобы их можно было удалить. В обязанности медсестры входит собрать после «опорожнения матки» все части этого расчленённого тельца, дабы убедиться, что всё извлечено, и там ничего не осталось. Далее эти части отправляются в мусорное ведро либо используются как сырьё для косметической промышленности. Милые женщины, знаете ли вы о том, что, используя некоторые кремы и мази, вы, в буквальном смысле слова, намазываетесь телами убитых вами детей?

* **Прободение** — это «нарушение целостности стенки полостного или трубчатого органа, в результате которого возникает сообщение полости органа с окружающими полостями или тканями».

Ужас происходящего усугубляется ещё тем фактом, что **нерождённый малыш чувствует боль так же, как и рождённый**. Сегодня это общепризнано и научно установлено. Уже семинедельный плод отдергивает или отворачивает голову от болевого стимула так же, как и на всех других стадиях жизни. В 11 недель не только лицо, но и все части ручек и ножек младенца становятся чувствительными к прикосновению. В 12 недель ребёнок поворачивает голову, сжимает кулачок, гримасничает, находит рот и сосёт палец. К 13 неделям реакция



на боль происходит на всех уровнях нервной системы. Американский доктор Бернард Натансон снял фильм, включающий в себя ультразвуковое изображение того, что происходит в матке женщины с 12-недельным ребёнком во время проведения аборта вышеописанным методом «вакуум-аспирации». На экране отчетливо видно, как ребенок раз за разом пытается увернуться от вакуум-отсоса, быстро и тревожно двигается. Сердце его бьётся при этом всё чаще и сильнее. Наконец, когда тело пойманного ребёнка расчленяется, его рот широко раскрывается в беззвучном крике — отсюда название фильма: «Безмолвный крик». Никакого обезболивания для плода при аборте не предусмотрено. Мамочки, идущие убивать своих детей, знаете: им будет очень больно, и они спросят вас там, за гробом: «Мама, зачем же ты со мной так обошлась?» Что вы ответите?

Болевые ощущения достигают кульминации, когда в качестве метода для аборта выбирается **«солевой аминокентез»**. За этим туманным выражением скрывается следующее: через брюшную стенку матери в окологлодные воды ребёнка вводится большая игла. Через неё подается концентрированный раствор соли. Ребёнок глотает этот раствор, дышит им, обжигается им и начинает биться в конвульсиях, испытывая нестерпимую боль. Если не происходит осложнений, на следующий день мать рождает мёртвого ребёнка. Детей, абортируемых этим способом, иногда называют «леденцовыми детьми». Дело в том, что соль, как известно, имеет разъедающее действие. Нежная кожа ребёнка в результате такого действия на неё соли отслаивается, и под ней обнаруживается рыхлая красная блестящая подкожная ткань, похожая на глазурь, — отсюда и название.

Есть еще тип аборта, именуемый **«гистеротомия»**. Этот метод используется обычно уже в конце беременности и известен под названием **«кесарево сечение»**. Иногда, если для этого есть медицинские показания, например, чрезмерный вес или рост ребёнка, этим методом осуществляются роды. Что происходит здесь? Врач разрезает живот матери (брюшную стенку), потом матку и извлекает живого ребёнка вместе с плацентой (детским местом). Далее младенец лишается жизни уже тем способом, каким захочет «врач». Иногда таких детей кладут в окно между рамами или в холодильный живыми, и они быстро погибают от переохлаждения.

В книге Дж. и Б. Уилки описывается случай, когда один врач достал ребёнка, который дышал, плакал, двигал ручками и ножками. Тогда врач накрыл голову ребенка, и тот задохнулся. Другой способ убийства ма-

лыша — утопить его в ведре с водой. Некоторые врачи предпочитают убивать ребёнка прямо в матке. Для этого они перерезают пуповину, лишая ребёнка кислорода. Минут через пять, когда тот умирает от удушья, они извлекают его на белый свет уже мёртвым. Внутривенно вводятся простагландины, вызывающие родовую деятельность. На большом сроке беременности ребёнок может родиться живым, чтобы затем погибнуть.

Здесь описаны не все виды абортов, но полагаю, что хватит и этих ужасов.

Наталья Меркулова
www.shkolazhizni.ru

От редакции: Мы полагаем, что эту статью следует прочитать всем: и женщинам, и мужчинам, и девушкам, и юношам, которые делают свои первые шаги во взрослой жизни или только собираются её начать.

По статистике и исходя из нашего коллективного жизненного опыта известно, что на аборты в возрасте до 21 года и девушку часто толкает юноша, который сначала уговаривает девушку вступить с ним в интимные отношения, а затем, узнав, что она беременна, говорит: «Я не готов стать отцом. Вот деньги, сделай аборт».

Если бы вы знали, бесплодие скольких женщин «обязано» этим словам! Молодая девушка, часто студентка, обучение которой оплачивают родители, влюбляется и, боясь потерять парня, соглашается на близость с ним. По молодости, неопытности, страсти процесс близости не всегда чётко контролируется, поэтому через непродолжительное время примерно у 70-80 % девушек наступает беременность.

Основных вариантов развития событий в таком случае обычно три:

- пара скоростно заключает брак;
- девушка идёт на аборт (молодые могут продолжать отношения либо расстаются);
- разрываются отношения, но девушка решает родить (это бывает крайне редко).

Физиологически девушка после близости с мужчиной становится женщиной. Здесь мы используем термины «девушка» и «юноша» для того, чтобы показать, что по сути своей они ещё не женщина и мужчина, которые готовы нести весь груз последствий своих отношений, а просто заигравшиеся во взрослые игры подростки, которым кажется, что сходить на аборт — это ничуть не сложнее, чем удалить зуб.

После такой тяжёлой статьи, несомненно, нужна разрядка. Улыбнитесь, не выпуская из памяти всё то, что вы прочитали сейчас, и если эта статья хоть кому-то поможет не совершить роковой ошибки, мы будем считать этот номер газеты счастливым.

УЛЫБНИТЕСЬ

Приходит сын из школы домой и спрашивает отца: — Папа что такое «аборт»? Отец подумал: «Да, в первом классе, а такими вещами уже интересуется, вырос, наверное». Посадил он сына возле себя и, заикаясь и краснея, рассказал ему весь процесс от начала до конца. — Понял? — Да, понял, только причём здесь волны и корабль, не пойму. — Какие волны, какой корабль?! — Ну, мы сегодня на уроке музыки песню разучивали, и там есть такие слова: «А волны бьются аборт корабля».

Продолжаем обзор аптек с продукцией «Леоцит»

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

«Умное лекарство»

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

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

Янтарная кислота:

- является мощной энергетической субстанцией, обеспечивающей энергией каждую клетку организма. Обеспечивая мозг дополнительной энергией, она облегчает концентрацию внимания, предотвращает переутомление, позволяет легче усвоить новый материал, активизирует память;
- стимулирует клеточное дыхание, доставляет свободный кислород к тканям;
- стимулируя внутриклеточные обменные процессы, обладает

выраженным омолаживающим действием. В связи с этим это вещество входит в состав многих антивозрастных добавок и кремов омолаживающего действия;

- обладает необычайно сильным антиоксидантическим действием;



- нейтрализует действие радиации, отравляющих веществ и других неблагоприятных факторов окружающей среды.
- обладает способностью предотвращать потерю клеткой ионов калия;
- является природным антиоксидантом, который предотвращает пагубное действие свободных радикалов, защищает клетки организма от перерождения, генетических мутаций, а организм от тяжелых заболеваний и преждевременного старения;
- усиливает лечебное действие лекарств и снижает их побочное действие. В ряде случаев дозу лекарственных препаратов можно снизить, если принимать их в комплексе с янтарной кислотой;
- во время беременности янтарная кислота облегчает гормональную перестройку организма матери, помогает удовлетворить возросшие потребности её организма в запасах энергии, поддерживает активность иммунной системы. В результате уменьшается риск рождения больного ребенка. А в послеродовой период способствует быстрому восстановлению материнского организма.

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

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

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

ШКОЛА ЭТИКЕТА

Правила телефонного этикета



Нам сложно представить сейчас свою жизнь без телефона. И как только люди раньше могли без него обходиться? Вся наша жизнь постоянно связана с телефонными разговорами: и на работе, и дома, и когда мы находимся в дороге. То звоним мы, то звонят нам. Мы

делаем звонки по делу, чтобы просто пообщаться с друзьями или родственниками, заказываем еду на дом. Да всё что угодно!

А как часто мы задумываемся над тем, что мы говорим, как говорим, сколько отнимаем времени и каково нашему собеседнику на другом конце провода? Не всё так просто, как кажется многим из нас. Существует ряд правил во время общения по телефону. Особенно важно их соблюдение, когда нам предстоит деловой разговор, или когда мы звоним с целью получить у незнакомого оператора какую-либо информацию.

Если звоните вы

- Звонки следует делать не ранее 9 часов утра и не позднее 21 часа – вечером.
- Ждать ответа на свой звонок следует в течение шести гудков.
- Обязательно нужно представиться и сообщить о

цели своего звонка.

■ Если ваш звонок официального характера, то стоит заранее продумать его содержание. Подготовить необходимые вопросы, чтобы не затягивать разговор и получить всю необходимую вам информацию, ничего не забыв.

■ Заканчивать разговор должен тот, кто позвонил. Если разговор (не деловой) происходит между мужчиной и женщиной, то первой завершить беседу должна она.

■ Если вы ошиблись номером, не стоит спрашивать у человека, ответившего на звонок: «Куда я попал?» или что-то вроде: «А какой это номер?» Правильней будет, если вы сами назовёте номер, который набирали.

■ Если во время разговора связь по техническим причинам была прервана, то перезвонить должен тот, кто звонил.

■ Если звоните вы, не стоит спрашивать у ответившего вам человека: «А с кем я разговариваю?» Нужно поздороваться и попросить пригласить к телефону того, кого вы хотели услышать.

■ Даже если вы звоните своему знакомому, имея желание просто пообщаться и поделиться новостями, стоит поинтересоваться, не занят ли он.

■ Когда вы звоните женатому мужчине или замужней женщине, а трубку берёт его/её супруга/супруг, то вы должны представиться. Особенно если ваш звонок адресован лицу противоположного пола и с его второй половиной вы не состоите в дружеских отношениях.

■ Считается некорректным звонить кому-то по служебным делам на домашний телефон. Если, конечно, у вас не было обговорено это заранее.

Если звонят вам

■ Если позвонивший человек ошибся номером, то стоит вежливо сказать ему об этом. Допустимо, если вы поинтересуетесь, какой номер он набирает. Так вы избавите себя и его от нежелательного повторного звонка.

■ Если вы не можете разговаривать, то просто скажите об этом и не объясняйте причину. Особенно если вы не хотите общаться, например, из-за просмотра телепередачи или просто находите «не в настроении». Позвонившему человеку может показаться подобное объяснение обидным. Попросите перезвонить вам или скажите, что свяжетесь с ним сами, когда освободитесь.

■ Даже если вы находитесь в плохом настроении, устали или раздражены, то не переносите свое недовольство на позвонившего человека. Отвечайте вежливо или просто не берите трубку. Ведь он не виноват в этом. А настроение будет испорчено и у него.

Всё вышеперечисленное совершенно не относится к тем людям, с которыми во время телефонного разговора вы можете оставаться самим собой. Если это взаимно, конечно. У каждого есть такие друзья, с которыми общение проходит всегда легко и приятно. Когда вы можете всё прямо сказать друг другу.

Старайтесь соблюдать эти несложные правила, чтобы людям было приятно общение с вами. Не злоупотребляйте вниманием собеседника, так как ему, может быть, просто неудобно прервать вас. Будьте внимательны к людям!

Удачи!

Татьяна Шерушова
www.shkolazhizni.ru

Медицинские байки

Череп в колбасу

Поступает бабушка – божий одуванчик в больничку с диагнозом: черепно-мозговая травма, сотрясение головного мозга. Ведь была зима и жуткий гололёд, так что тут нет ничего удивительного.

И вот лежит она в приёмном отделении, закатив глаза, и прерывисто дышит. К ней подходит солидных размеров врач, окруженный медсестрами, и, взглянув на сопроводительные документы бабули, произносит сакраментальную фразу: «Снять череп и в колбасу».

После этих слов происходит совершенно неожиданная штука: бабулька вскакивает с каталки и бежит с такой скоростью в сторону приветственно открытых дверей на улицу, что ей позавидовал бы любой спринтер. Но медсестры тоже, видимо, занимались спортом, потому она была догнана и водворена на свою каталку.

А стоило устраивать такой переполох? Ведь доктор подразумевал, что необходимо сделать рентгенографию черепа и положить пока в коридор.



Избавиться от кашля!

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

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

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

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

«АНТИКАШЕЛЬ» от компании «Леовит»:

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

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

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

Форма выпуска: 10 таблеток; 50 таблеток.

БАД к пище. Не является лекарственным средством.

Прекрасный противовоспалительный детский препарат от «Леовита» – КАШЛИНКА:

снимает воспаление, подавляет развитие болезнетворных бактерий;

разжижает и выводит мокроту; предотвращает болезненный и приступообразный характер кашля;

способствует повышению иммунитета.

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

БАД к пище. Не является лекарственным средством.



КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА И ПРОСТУДЫ?

С древних времен по сегодняшний день чеснок остается одним из самых эффективных средств в борьбе с инфекцией. Действие эфирного масла и активных веществ чеснока исключительное. Во многих детских учреждениях практикуется, чтобы дети в качестве профилактики гриппа носили при себе чеснок, вдыхая его эфирные масла. К сожалению, в такой форме основное действующее вещество чеснока – аллиин, оказывающее антибактериальное и противовирусное действие, вообще не попадает в организм, а эфирное масло через 1,5–2 часа улетучивается.

Решая эту проблему, компания «Леовит» разработала препарат «ЧЕСНОЧНЫЕ», где чеснок сохраняет все свои полезные свойства и прекрасно сочетается с мёдом (источником ценнейших веществ, повышающих общий жизненный тонус и обеспечивающих полноценное функционирование нервной, сердечно-сосудистой, кроветворной систем и органов зрения) и петрушкой (уникальным комплексом витаминов, микроэлементов и других биологически активных веществ). Мёд и петрушка усиливают действие чеснока и нейтрализуют его раздражающее действие на желудочно-кишечный тракт.

ВАЖНО ЗНАТЬ!!! При употреблении «ЧЕСНОЧНЫХ» отсутствует ярко выраженный неприятный запах чеснока изо рта.

● Принимаемая «ЧЕСНОЧНЫЕ», ваш организм получает мощное оружие против микробной, вирусной и грибковой инфекций.

● Таблетки «ЧЕСНОЧНЫЕ» предохраняют ваш организм от осложнений после гриппа и ОРВИ.

● «ЧЕСНОЧНЫЕ» стимулируют действие иммунной системы организма, активизируют защитные процессы, протекающие в организме.

● «ЧЕСНОЧНЫЕ» являются недорогим и общедоступным средством.

● Принимать «ЧЕСНОЧНЫЕ» рекомендуется по 1–2 таблетки 3 раза в день до еды. Курс приёма 30 дней. Через месяц курс желательно повторить.

ИНТЕРЕСНОЕ О ЧЕСНОКЕ

► Чеснок содержит не менее 100 химических активных элементов. Было доказано, что люди, потребляющие больше чеснока, менее склонны к болезням сердца.

► Родиной чеснока считается Средняя Азия. Возделывали его так же и в Древнем Египте, Греции, Риме.



► Важная особенность чеснока как лекарственной травы – то, что он действует как вазодилататор, заставляя кровяное давление понижаться и расширять кровеносные сосуды.

► В средние века европейские крестьяне заедали чесноком солонину и селёдку, а русские мужики пошучивали: «Чеснок да редька, так и на животе крепко». Для голландных лет бытовала шутка погорше: «В дому чеснок толчёный да таракан печёный». В те времена чесночная дезинфекция многих спасала от желудочно-кишечных заболеваний.

► На Руси чеснок появился где-то в девятом веке, и был привезён из Византии. И быстро распространился: «С чесноком все вкусно – не жуй, не глотай, только брови подымай!»

► Сильному запаху чеснок обязан сернистым веществам. Если пожевать после чеснока веточку петрушки, семена кардамона или корицы, дыхание станет более свежим.

► Чеснок – натуральный антибиотик, укрепляет иммунную систему и разжижает кровь.

► Больше всего любителей чеснока в Южной Азии.

► Японцы не переносят чеснок в кулинарии, но используют в медицинских целях.

► В Сан-Франциско в ресторане Garlic ни в одном блюде не обходится без чеснока. Есть даже мороженое с чесноком. Их девиз: «Мы приправляем наш чеснок едой!».

► Город Чикаго назван благодаря индейскому слову «chicagaoua», означающему «дикий чеснок».

www.spicerack.ru

Укус четырёх разбойников

В 1720 году чеснок, будучи природным антибиотиком, в сочетании с другими ингредиентами избавил жителей Марселя от эпидемии чумы! Существует легенда, что во время чумы в уже зараженные дома проникали воры (их было четверо) и грабили эти дома, при этом оставаясь совершенно здоровыми. В конце концов, они были схвачены. Разбойникам обещали прощение в обмен на секрет, спасший их от страшной болезни.

Рецепт был таков: в смесь укуса и камфоры добавляли мелко-порубленную мяту, корицу, шалфей и много-много толченого чеснока.



ОО «ЛЕОВИТ» выпускает продукцию для Вашего здоровья

ЛЕОВИТ



ЦИКОРИЙ

- молотый
- шоколадный
- со сливками



ФИТОКЛЕТЧАТКА

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

НОВИНКА!!!



Энергетический напиток

- энергоактив
- L-карнитин



СЛАДОСТИ ДЛЯ ПОЛОСТИ РТА, ГОРЛА И ДЕСЕН

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

НОВИНКА!!!



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
- Гингко 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
- Гингко 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
- фитокандида
- фитокальций
- фитосердечные
- холециститные
- циститные
- чесночные
- желудочные
- желчегонные
- каштан конский
- климаксные
- лактогон
- печёночные
- похудин
- почечные
- противоизжоговые
- пустырник
- родиола розовая
- сабельник
- сердечные
- фитокальций
- янтарная кислота



БАД № 50

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



ФИТОБАЛЬЗАМЫ

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



ФИТОСОЛИ

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



СИРОПЫ

- антипростудный
- иммунный
- эхинацея

МУДРОСТЬ ЖИЗНИ

Ластениные суждения

(Для тех, кто любит обсуждать, осуждать и лезть с советами, когда их не просят)

Аптека. Небольшая очередь. У окошка супружеская пара средних лет. Жена что-то заказала провизору и повернулась к мужу:

- Дорогой, я ничего не забыла купить?
- Ты тампаксы не купила...

Люди в очереди стали хихикать: мол, какой он у вас заботливый, про тампаксы помнит...

А муж вдобавок уточнил:

- Только купи, какие подешевле...

Тут все заржали в полный голос, и раздались реплики:

- Он не только заботливый, но ещё и экономный.

Муж сконфузился, и буркнул:

- Я подожду на улице...

Когда мужчина вышел, жена расплатилась, взяла свой пакет, повернулась к очереди и сказала:

– Мой муж – офицер спецназа и завтра он едет в командировку в горячую точку. А тампаксами они затыкают друг другу дыры от пулевых ранений, чтоб не умереть в первые минуты... Правда смешно?

Как-то не по себе, от того насколько люди в нынешнее время саркастичны и глупы... Они лезут в чужие проблемы, думая, что они самые умные и опытные во всём мире, хотя порой даже не знают истинное лицо и мотивы поведения человека, которому так упорно пытаются дать «жизненно необходимые» указания.

Задумайтесь, прежде чем лезть в чужую жизнь, насмехаться и давать ваши, ну, прямо очень «нужные» советы...

УЛЫБНИТЕСЬ 

Если в доме стало тихо...

Если в доме стало тихо – это значит, что ребёнок:

- моет руки в унитазе;
- наполовину торчит из стиральной машины;
- облизывает папины ботинки;
- сложил родительские носки в унитаз;
- размазывает мамину косметику по зеркалу, раскрашивая своё отражение;
- проверяет – не поселился ли кто в розетке;
- прогрыз использованный чайный пакетик и тащит его за собой на веревочке, оставляя на полу мокрые чайники;
- ест мамыны глянцево-журналы;
- старательно обсаживает воткнутую в розетку зарядку для телефона;
- открывает дисковод у музыкального центра и пытается пристроиться на него попой;
- сложил все полюбившиеся вещицы в стиральную машину;
- вылизывает стаканчик из-под йогурта, только что выброшенный папой в мусорное ведро;
- ест из кошачьей миски;
- прячет в мамину сумку свои игрушки;
- разлил где-то воду, скорее всего, на диван, и самозабвенно её размазывает;
- отослал 84 пустых смски на один и тот же номер;
- включает компьютер и попеременно нажимает кнопки DVD-ROM'a и «reset», пока комп не сойдёт с ума;
- раскидал по полу диски из проката и топчет их ногами;
- звонит по маминуму мобильнику или набирает 100-значный номер на городском телефоне;
- роется в дедушкиной тумбочке и разматывает два километра бинтов;
- размазал мамин крем для лица по полу;
- заботливо перекладывает чистое глаженое бельё из ящиков комода в корзину для грязного белья;
- вырывает по одному листочки из маминого ежедневника;
- что-то очень усердно режет ножницами (вырезаются причудливые фрагменты из надежды на нём же одежды, у штанов вырезаются отверстия (видимо, для вентиляции), режется постельное бельё, на бельё – чудесные рюшечки, подстригаются собственные волосы на голове);
- отрывает цветы у комнатных фиалок – купле нужен букет.

Если в эту минуту тишины мама успела выпить чашечку чая — она смотрит на все эти шалости с улыбкой.

Из Интернета

10 фраз, которые нельзя говорить



Дети и психологи советуют не произносить некоторые фразы, чтобы не травмировать малыша, неважно, сколько ему от роду – он всё уже понимает, даже по интонации.

1. У тебя ничего не получается – дай сделаю я!

Психологи утверждают, что эта фраза травмирует малыша и заранее программирует на неудачу. Он чувствует себя глупым и неловким и в будущем боится уже проявить инициативу, думая, что мама снова будет кричать.

2. Возьми, только успокойся!

Тяжело некоторым родителям выдерживать многочасовое заунывное «ну, пожалуйста, ну, дай». Но, согласившись дать малышу то, что он просит, родители, сами того не желая, дают понять: нытьём и уговорами можно добиться всего, и мамино «нет» не стоит воспринимать всерьёз.

3. Ещё раз такое увижу – ты у меня получишь!

Как показала практика, дальше угрозы дело не доходит. Ни мама, ни папа не осуществят наказание, а ребёнок будет только напуган. Подобная фраза у детей вызывает лишь обиду и недоумение. Не пугайте своего кроху. Ребёнок должен точно знать, чего стоит ожидать в том или ином случае. А внезапные срывы родителей ни к чему хорошему не приведут.

4. Я сказал(а) – немедленно перестань!

Не стоит так резко говорить с малышом! Это же ваш ребёнок! Если вы сорвались, лучше извиниться. Ребёнок ведь обижается, чувствуя себя абсолютно бесправным. И вместо того, чтобы «перестать» начинает протестовать – малыши плачут и капризничают, подростки молча уходят и замыкаются в себе. В общем, как ни крути, это фраза никак не поможет добиться желаемого.

5. Ты должен понимать, что...

У многих детей возникает защитная реакция на эту фразу и её занудное продолжение. Малыш не понимает нравоучений и, не слушая вас, переключается на что-то другое. Хуже всего поучения воспринимаются

ребёнком, когда он взбудоражен, расстроен или разозлён. Помните, он тоже человек, у которого возникла какая-то «проблема», и в данный момент он озабочен ею, и никак не принимает ваши даже самые здравые и правильные рассуждения.

6. Мальчики (девочки) так себя не ведут!

Постоянно повторяя это, родители прививают ребёнку определённые стереотипы. И во взрослой жизни, выросший уже мальчик будет воспринимать собственную эмоциональность как что-то недостойное, а девочка – испытывать комплексы по поводу «неженской» профессии или недостаточно убранной квартиры.

7. Не расстраивайся из-за ерунды!

Возможно, для малыша это не ерунда! Помните себя в детстве! Да, ребёнок может расстроиться, что ему не дали машинку или дом из кубиков рассыпался. Ведь в его маленьком мире именно машинка и домик – самое важное! Демонстрируя пренебрежение к проблемам ребёнка, вы рискуете потерять его доверие и в дальнейшем не узнать о других, совсем не ерундовых проблемах своего малыша.

8. Побереги моё здоровье!

Нередко некоторые мамы говорят это малышам. Но поймите, рано или поздно всё это перестает восприниматься всерьёз, как в сказке про пастуха и волков. И на действительно плохое самочувствие мамы ребёнок по привычке может не обратить внимания. Он подумает, что мама жалуется, лишь бы он перестал шуметь, прыгать, играть и т. д.

9. Нет, это мы не купим — денег нет (дорого)!

Тяжело объяснить малышу, почему не стоит покупать всё подряд. Но получается, если у мамы или папы будут деньги — можно купить в магазине всё! Малыш именно так понимает эту фразу. Не лучше ли сказать, мамы и папы: «такая игрушка у тебя уже есть», «шоколада много вредно». Да, объяснить всегда трудно! Но ребёнок должен понимать, почему родители ему что-то не покупают.

10. У всех дети как дети, а ты...

...господнее наказание, неряха, растяпа и т. п. Нельзя подобные ярлыки «вешать» на детей! Это понижает самооценку, и ребёнок действительно начинает им соответствовать.

Источник: www.ivona.bigmir.net

РОДИОЛА РОЗОВАЯ



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

«РОДИОЛА РОЗОВАЯ» от компании «Леовит»:

- обладает ярко выраженным стимулирующим эффектом, обеспечивает прилив сил. Особенно заметно повышение работоспособности при использовании в фоне утомления и при выполнении тяжёлой работы;
- улучшает энергетическое обеспечение мозга, что ведёт к улучшению памяти, внимания, умственной остроты;
- нормализует обмен веществ, способствует экономичному расходованию энергетических ресурсов организма и быстрому их восстановлению;
- оказывает антитоксическое, детоксицирующее действие: повышает устойчивость 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 неврастенических состояниях, повышенной утомляемости, пониженной работоспособности, вегето-сосудистой дистонии по гипотоническому типу, при функциональных заболеваниях нервной системы. Родиола применяется при расстройствах 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



АФОРИЗМЫ

Чем умнее человек, тем быстрее можно объяснить ему, что он дурак. Дураку объяснить, что он дурак, невозможно.

Умного терпят до тех пор, пока он не мешает. Глупого – пока не помагают.

Лучше всего умеют слушать те люди, рядом с которыми как раз лучше не болтать...

Самые прочные стены строятся не из камня и бетона, а из непонимания.

Там, где заканчивается полоса неудач, начинается территория кладбища.

Секрет успеха в жизни связан с честностью и порядочностью: если у вас нет этих качеств – успех гарантирован!

Не страшно, когда человек находится в нищете, страшно, когда нищета находится в человеке.

Если ты подберёшь голодную собаку и сделаешь её жизнь сытой – она никогда не укусит тебя... В этом принципиальная разница между собакой и человеком!

...надо уметь закрывать скучную книгу, уходить с неинтересной фильмом, увольняться с плохой работы и расставаться с людьми, которые не дорожат тобой...

Никто не может вернуться в прошлое и изменить свой старт... Но каждый может стартовать сейчас и изменить свой финиш!

Чем тише ребёнок сидит в соседней комнате, тем страшнее туда заходить!

Если удача повернулась к вам задом, не расстраивайтесь. Пните её! Она обязательно повернется, чтобы посмотреть, кто это сделал!

Если мужчина только ест, лежит на диване и смотрит телевизор, значит, ему с вами хорошо.

Муж приревновал к компьютеру. ...Странно, а к газовой плите – ни разу!

Женщины ссорятся только с теми, с кем потом хотят помириться. Остальных они посылают.

49% несчастных случаев происходит после слов: «смотри как я могу», остальные 51% : «херня... смотри как надо»

Домашняя библиотека

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

Десятое Правило

Волшебника:

«Намеренное отрицание правды – есть предательство самого себя».

Т. Гудкайнды Десятое правило Волшебника

УЛЫБНИТЕСЬ 

Почему человек не может жить без сердца, без печени, без почек? Зато без мозгов живут целыми поколениями!

В постели со своей любовницей не забывай, что твоё место рядом с женой сейчас вакантно...



Как повысить иммунитет?

Слово «иммунитет» уже давно у всех давно на слуху. Мы, не задумываясь, часто произносим: «слабый иммунитет», «поднять иммунитет»... Но что же такое – этот самый иммунитет?

В каждом человеческом организме на страже здоровья стоит многоступенчатая защитная система – иммунитет. Она выступает против любых вредных воздействий, как извне, так и внутри организма.

Удивляет потрясающая способность иммунной системы ко всему приспособляться. Благодаря иммунитету организм самостоятельно распознаёт любые чужеродные агенты, нейтрализует и выводит их из организма. Когда этот механизм работает хорошо, мы о нём и не вспоминаем. Это так же естественно, как дышать, не задумываясь...

Но когда происходят сбои в иммунной системе, возникают иммунодефицитные состояния.

Как проявляется ослабленный иммунитет?

Частые простудные заболевания, регулярные обострения хронических воспалительных заболеваний, аллергия, дисбактериоз – это всё показатели плохой работы иммунной системы.

Ещё об ослабленном иммунитете свидетельствует синдром повышенной утомляемости, который может перерасти в синдром хронической усталости.

По какой причине снижается иммунитет? Что оказывает негативное влияние на работу иммунной системы?

Существует несколько причин: стрессы; неправильное питание; хронические заболевания, ожоги, переохлаждения, кровопотери и травмы; использование антибиотиков; различные токсические воздействия на организм – в том числе плохая экология, городской смог, различные добавки в составе пищи, бытовая химия.

В какой-то степени иммунную систему ослабляет жизнь в мегаполисах с большой плотностью населения, скученность в транспорте, школах, детских садах.

Передаётся ли иммунитет по наследству?

По наследству передаётся генетическая предрасположенность к различным заболеваниям, а качество самого иммунитета во многом зависит от самого человека. Иммунная система, как и любая другая система организма, закладывается ещё в период внутриутробного развития.

Чем здоровее мама, тем больше вероятность того, что у неё будет здоровый ребёнок. Антитела передаются ребёнку от матери через плаценту, а после рождения – с материнским молоком. Даже в том случае, если у мамочки совсем мало молока – каждая его капля ценна для малыша. По этой самой причине детишки, вскормленные грудным молоком, гораздо менее восприимчивы к кишечной инфекции, к респираторным и другим инфекционным заболеваниям. Пагубное влияние на иммунитет ребёнка оказывает курение мамы и перенесённые в период беременности инфекционные заболевания.

До пяти лет детки обладают слабым иммунитетом и поэтому часто болеют, особенно когда начинают ходить в детский сад. Это закономерная адаптация организма к новым условиям. Кстати, если ребёнок простудился, его следует пролечить дома в течение не менее двух недель. С возрастом иммунитет ребёнка крепнет, и болеет он значительно реже.

Можно ли диагностировать иммунитет?

Состояние иммунной системы можно определить с помощью иммунограммы – анализа крови, который показывает наличие или отсутствие антител к различным заболеваниям.

Кстати, завышенное содержание ан-

тител также не на пользу организму: при аллергических реакциях чрезмерно повышается активность иммунной системы, а человеку это приносит только вред.

Здесь действует правило «золотой середины». При нормальных показателях иммунограммы иммунитет считается сильным. Но это не означает, что человек не должен болеть вообще: проболеть два раза в год респираторными заболеваниями – это норма.

Можно ли «наработать» иммунитет?

Есть такая поговорка: «хорошо работает то, что хорошо натреновано». Так происходит и с иммунитетом. Чтобы он оставался здоровым, необходимо его постоянно поддерживать. Для этого, как ни банально это звучит, нужно придерживаться здорового образа жизни.

Во-первых, **правильное питание** – необходимо полностью отказаться от «быстрой» пищи. В рационе должны присутствовать молочные продукты, яйца, рыба, овощи и фрукты.

Во-вторых, **физические нагрузки. Занятия в спортзале, прогулки на свежем воздухе.** Даже если есть возможность пройти пешком пару остановок, используйте ее.

В-третьих, **полноценный сон.** Взрослому человеку достаточно на восстановление сил восьми часов сна. Детям, в зависимости от возраста, необходимо спать от 10 до 12 часов.

В-четвёртых, **отказ от вредных привычек, хотя бы от курения.**

В-пятых, **немаловажную роль играет умение расслабляться.** Сейчас человек живёт в состоянии постоянного стресса. Многие люди постоянно испытывают психоэмоциональные перегрузки. В результате от переизбытка стресса иммунная система ослабевает. Это приводит к обострению хронических заболеваний и возникновению новых.

Существуют ли препараты, повышающие защитные силы организма?

Действительно, есть препараты, которые стимулируют иммунную систему – а значит, способствуют активной борьбе организма против возбудителей инфекции и повышению сопротивляемости болезнетворным процессам.

Компания «Левовит» выпускает серию препаратов, направленных на укрепление иммунной системы. Они помогают защитить организм от простудной и вирусной инфекции, предотвращают развитие осложнений после гриппа и ОРВИ.

Значительные преимущества препаратов «Левовит» заключаются в том, что они не оказывают побочного действия, производятся на основе натурального, высококачественного, экологически чистого сырья и имеют невысокую цену.



Таблетки «ИММУННЫЕ» и «ЧЕСНОЧНЫЕ» – это препараты для взрослых и детей

«ИММУНЧИК» и «ЭХИНАЦЕЯ» – комплекс витаминов С с травами иммуностимулирующего действия.



сиропа для детей и взрослых – «ЭХИНАЦЕЯ» и «ИММУННЫЙ»

фиточай «ИММУННЫЙ» и «ВИТАМИННЫЙ»

Лекарственные травы и витамины в составе этих препаратов оказывают иммуностимулирующее, противовоспалительное и общеукрепляющее действие

Подготавливают ваш организм к встрече с простудными заболеваниями, существенно облегчают протекание заболевания и ускоряют выздоровление.



лой»,

«С эвкалиптом», «С мумиё», «С морской солью»

выполняют барьерную функцию в период всплеска вирусной инфекции, защищая полость рта и горло от вирусной и бактериальной инфекции. Оказывают местное противовоспалительное, антисептическое, действие, уменьшают чувство саднения и першения в горле.

Все эти препараты окажут неоценимую помощь вашему здоровью при иммунной недостаточности, инфекционно-воспалительных заболеваниях дыхательной системы, ослабленных состояниях и избыточных нагрузках.



Если вы попали под дождь, продрогли и пришли домой с мокрыми ногами, или ваш ребёнок начал подкашливать и у него появились выделения из носа, горячая ванночка для ног или рук с фитосолью «ОТ ПРОСТУДЫ» будет для вас настоящей «скорой помощью» и вы можете быть уверены, что простуда обойдет вас стороной.

«ИММУННЫЕ» разбудят внутренние силы Вашего организма

Проблемой нашего времени стали «часто болеющие дети» – дети с ослабленным иммунитетом, для которых простуда – это обыденное явление. Да и для многих взрослых лёгкая простуда зачастую оборачивается многочисленными осложнениями. Как же повысить устойчивость организма к воздействию вирусной и бактериальной инфекции и предотвратить сопутствующие осложнения?

Многолетний опыт применения растений, подтверждённый современными научными данными, позволил казахстанской компании «Левовит» создать БАД «ИММУННЫЕ». Это прекрасное иммуностимулирующее средство, применяемое в составе комплексной терапии при ин-

фекционных заболеваниях дыхательных путей, а также в качестве профилактики при вторичных инфекциях (хроническом бронхите, тонзиллите, фарингите, ларингите, рините, синусите, отите и т.п.)

«ИММУННЫЕ» производятся на основе эхинацеи, солодки, родиолы розовой, корицы, имбиря, витамина Е, сульфата цинка и цветочной пыльцы. Содержащиеся в нем биологически активные вещества:

активизируют все фазы иммунной системы организма, повышают уровень сопротивляемости организма к воздействию любого инфекционного агента за счёт усиления фагоцитарной активности, увеличения количества иммунокомпетентных клеток и стимуляции синтеза интерферона;

препятствуют развитию вторичных бактериальных инфекций и возникновению рецидивов хронических заболеваний;

оказывают противовоспалительное, антибактериальное, муколитическое и отхаркивающее действие, способствуют устранению отёков слизистых оболочек дыхательных путей;

снижают проницаемость мембран и соединительной ткани, препятствуя проникновению и распространению болезнетворных агентов.

Способ применения: в целях профилактики по 1 таблетке 3 раза в день в течение одного месяца; в период заболевания – по 2–3 таблетки 3 раза в день.

БАД к пище. Не является лекарственным средством.

«ИММУННЫЙ»

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

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

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

обострений хронических заболеваний. Стимулирует физическую и умственную активность, устойчивость организма к неблагоприятным условиям.

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

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

УЛЫБНИТЕСЬ 😊

Больной спрашивает у доктора:
– Доктор, я вылечусь?
Доктор:
– Да мне самому интересно...

СРЕДСТВА ДЛЯ ПОЛОСКАНИЯ ГОРЛА, ПОЛОСТИ РТА 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 серьёзных 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 «Левовит» – 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 мумиё», «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 ангин, фарингитов, тонзиллитов, стоматитов, гингивитов.

Форма выпуска: банка 250 г, упаковка 5 кг.

Разговорный казахский. Легко!

9. Кіруге бола ма? (Можно войти?)

- Кешір-іңіз, кір-у-ге бол-а ма?
(Извините, войти можно?)
- Бол-а-ды, кір-іңіз. Сіз кім бол-а-сыз?
(Можно, входите. Вы кто будете?)
- Аты-жөні-м Қайрат Түлегенов.
(Мое имя Кайрат Түлегенов.)
- Сіз-ге не керек? Айт-а бер-іңіз, тыңда-п тұр-мын.
(Вам что надо? Говорите, слушаю.)
- Сіз мен-ің арыз-ым-ға қол қой-ыңыз-шы.
(Вы на мое заявление руку поставьте (подпишите).)
- Қандай арыз? Көрсет-іңіз.
(Какое заявление? Покажите.)
- Маған кезек-ті демалыс-қа кет-у керек.
(Мне в очередной отпуск уходить надо.)
- Сізге демалыс-қа кет-у-ге бол-ма-й-ды.
(Вам в отпуск уйти нельзя.)
- Сіз жыл-дық есеп-ті бітір-ме-ді-ңіз.
(Вы годовой отчет не закончили.)
- Мен бітір-ді-м ғой. Кеше хат-шы-ңыз-ға бер-ді-м

Выучите глаголы:

кешіру – извинять
кіру – входит
айту – говорить
қол қою – подписывать
көрсету – показывать
біту – заканчиваться
бітіру – заканчивать
беру – давать
күту – ждать
тарту – курить
тастау – бросать
сақтау – беречь



– Маған бас-тық керек е-ді.
(Мне начальник нужен был/есть.)

– Ол қазір жоқ.
(Он сейчас отсутствующий.)

– Күт-у-ге бол-а ма?
(Подождать можно?)

– Күт-іңіз.
(Ждите.)

– Мұнда темекі тарт-у-ға бол-а ма?
(Здесь (табак) курить можно?)

– Жоқ, бол-ма-й-ды. Темекі-ні таста-у керек.
(Нет, нельзя. Табак (курить) бросать надо.)

Ден-сау-лығ-ыңыз сақта-у керек.
(Здоровье беречь надо.)

– Мен темекі тарт-қан-ды онша ұнат-па-й-мын.
(Я курить не очень-то люблю.)

Бұл менің залалды әдет-ім ғой.
(Это моя вредная привычка (ведь).)

– Сіз-ге мына газет-тер-ді оқ-у-ға бол-а-ды.
(Вам эти газеты почитать можно.)

– Рақмет.
(Спасибо.)

После деепричастия на -а, -е, -й используется для длительных, непрерывных или повторяющихся действий:
айт-а беру – продолжать говорить,
кір-е беру – входит, не останавливаясь.

После деепричастия на -ып, -іп, -п указывает на совершение действия по просьбе другого лица или для другого лица:
айт-ып беру – рассказывать (кому-то),
қара-п беру – посмотреть (и сказать о своем мнении кому-то).

беру вспом. гл.

Кешіріңіз. – Извините.
Кіріңіз. – Входите.
Көрсетіңіз. – Покажите.
Күтіңіз. – Подождите.

Обратите внимание на правописание:
қою – ставить, класть
но
қой – поставь
қойыңыз – поставьте
ол қойды – он поставит

Автор: Елена Романенко

Сөздік – Словарь 9

1. кешір-у прощать, извинять; кешір-іңіз извините; кешір извини.
2. кір-у входит; кір-у-ге бол-а ма? войти можно?; кір-іңіз входите.
3. аты-жөні имя, инициалы; аты-жөні белгі-сізадам незнакомец; аты-жөні-ң кім? ты из какого рода?
4. керек нужно, нужда, необходимый; Сіз-ге не керек? Вам что угодно?; керек емес не нужно; керек қызмет-кер нужный работник.
5. айт-у говорить; айт-а бер-у продолжать говорить; айт-ып бер-у рассказывать; айт-ып бітір-у высказаться; айт-ып кет-у предупредить.
6. бер-у 1) давать, отдавать, подавать; арыз бер-у подать заявление; 2) вспом. гл.; оқы-п бер-іңіз прочитайте (мне); қара-п бер-іңіз посмотрите (я Вас прошу посмотреть); айт-а бер-іңіз говорите (продолжайте говорить); кет-е бер-іңіз идите (я Вас не задерживаю).
7. арыз заявление.
8. қо-ю (корень қой) ставить, класть; қол қою ставить подпись, расписаться (досл. руку ставить); қол қой-ыңыз-шы подпишите, пожалуйста (аффикс -шы придает просьбе более вежливый тон).
9. көрсет-у показывать; көрсет-іңіз покажите.
10. демалыс отпуск; кезек-ті демалыс-қа кет-у в очередной отпуск уходить.
11. кезек очередь; кезек-ті очередной; бірінші кезек-те в первую очередь; кезек-ке тұр-у встать в очередь.
12. жыл год; жыл-дық годовой.
13. есеп отчет, учет, счет; жыл-дық есеп годовой отчет; есеп емес это не в счет.
14. біт-у заканчиваться; біт-пе-йтін әңгіме бесконечный разговор; біт-пе-ген құрылыс незавершенное строительство.
15. бітір-у заканчивать; бітір-у-ші выпускник; Сіз жұмыс бітір-ме-ді-ңіз Вы работу не закончили; мен бітір-ді-м ғой! я закончил!
16. ғой же, ведь, уж, то, ну; частица, придающая высказыванию значение утвердительности, законченности или просьбы; айт-ты ғой он же сказал; ал-а ғой ну, возьми же.
17. кеше вчера.
18. бас голова, глава; бас-тық начальник, руководитель.
19. е-у быть; недост. гл.; мен е-ді-м (это) я был; сен кім е-ді-ң? ты кто (такой есть)?; бес адам баре-ді пять человек было; біз көніл-ді е-ді-к мы веселье были; (ол) жоқ е-кен его нет, оказывается; олай емес е-кен не так было (досл. так не было).
20. жоқ отсутствующий, не имеющийся; ол қазір жоқ его сейчас нет; үй-де еш-кім жоқ дома никого нет; еш-теңе жоқ ничего нет.
21. күт-у ждать; күт-у-ге бол-а ма? подождать можно?; күт-іңіз ждите.
22. мұны это, этого; мұны мен көр-ді-м это я видел; мұн-да здесь, сюда, тут; мен мұн-да-мын я здесь; мұн-дай так, такой; мұн-дай бол-атын-ы-н біз біл-ме-ді-к мы не знали, что так получится.
23. темекі табак; темекі тарт-у курить.
24. тарт-у тянуть, тащить, привлекать, отнимать, натягивать, становиться, курить; жауап-қа тарт-у привлечь к ответу; бет-і қызыл тарт-ты его лицо покраснело.
25. тас камень; тас-та-у бросать; темекі-ні тас-та-у керек табак (курить) бросать надо.
26. сақта-у хранить, беречь; жүрек-те сақта-у в сердце хранить; жан сақта-у душу спасать; таза-лық сақта-ңыз чистоту соблюдайте.
27. әдет привычка, обычай; жақсы әдет хорошая привычка; залал-ды әдет вредная привычка.
28. залал вред, убыток; залал-ы жоқ кісі безобидный человек; залал-ды вредный; залал-сыз безвредный, безобидный.
29. көмек помощь; көмек бер-у помогать.

Грамматикалық шолу – Грамматический обзор 9

-у/-ю + -ға/-ге, -қа/-ке + бола ма? (можно?)	-у/-ю + -ға/-ге, -қа/-ке + болады/болмайды (можно/нельзя)	(-ма/-ме, -ба/-бе, -па/-пе) + -у/-ю + керек (емес) (нужно/не нужно)
Мұнда отыр-у-ға бола ма? (Здесь сесть можно?)	Мұнда отыр-у-ға болады. (Здесь сесть можно.)	Мұнда отыр-у керек. (Сюда сесть надо.)
Әсетке сен-у-ге бола ма? (Асету верить можно?)	Әсетке сен-у-ге болады. (Асету верить можно.)	Әсетке сен-у керек. (Асету верить надо.)
Олай істе-у-ге бола ма? (Так делать можно?)	Олай істе-у-ге болмайды. (Так делать нельзя.)	Олай істе-у керек емес (істе-ме-у керек). (Так делать не надо.)
Сізге көмек бер-у-ге бола ма? (Вам помочь можно?)	Маған көмек бер-у-ге болады. (Мне помочь можно.)	Маған көмек бер-у керек. (Мне помочь надо.)
Мұнда темекі тарт-у-ға бола ма? (Здесь курить можно?)	Мұнда темекі тарт-у-ға болмайды. (Здесь курить нельзя.)	Мұнда темекі тарт-у керек емес (тарт-па-у керек). (Здесь курить не нужно.)
Саған бір сұрақ қо-ю-ға бола ма? (Тебе один вопрос задать можно?)	Маған сұрақтар қо-ю-ға болмайды. (Мне вопросы задавать нельзя.)	Маған сұрақтар қо-ю керек емес (қой-ма-у керек). (Мне вопросы задавать не нужно.)
Кет-у-ге бола ма? (Уйти можно?)	Кет-у-ге болмайды. (Уходить нельзя.)	Кет-у керек емес (кет-пе-у керек). (Уходить не нужно.)
Маған ойла-у-ға бола ма? (Мне подумать можно?)	Саған ойла-у-ға болады. (Тебе подумать можно.)	Кет-у керек емес (кет-пе-у керек). (Уходить не нужно.)
		Саған ойла-у керек. (Тебе подумать надо.)

УЛЫБНИТЕСЬ



Корпоративная культура

ОДЕЖДА. Мы советуем одеваться соответственно зарплате. Если Вы носите дорогие костюмы и сумки, ваши дела идут слишком хорошо, и в прибавке вы не нуждаетесь. Если вы одеваетесь плохо, вам надо научиться лучше управляться с деньгами, и в прибавке вы не нуждаетесь. Если вы одеваетесь средне, вы правильно тратите деньги и в прибавке не нуждаетесь.

ДНИ ПО БОЛЕЗНИ. Мы больше не принимаем справок от врача. Если вы смогли дойти до врача, сможете дойти и до работы.

ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ДНИ. Каждый работник имеет 104 персональных дня в год. Они называются Суббота и Воскресенье (прим. «Отсутствие по личным нуждам» – не оплачивается).

ОТПУСК. Все работники будут уходить в отпуск одновременно. Отпускные дни: 1 Января, 8 Марта и 1 Мая.

ОТСУТСТВИЕ ПО ПОВОДУ ТРАУРА. Это не причина пропускать работу. Вы ничем не можете помочь умершим друзьям, родственникам и коллегам. Пусть неработающие проводят их в последний путь. В редких случаях, если ваше присутствие всё же необходимо, похороны должны быть организованы вечером, а мы будем любезны разрешить вам работать в обеденный перерыв, чтобы вы могли уйти на час пораньше.

ОТСУТСТВИЕ В СВЯЗИ С СОБСТВЕННОЙ СМЕРТЬЮ. Может быть причиной отсутствия. Однако вы должны предупредить нас за две недели, чтобы успеть обучить вновь нанятого работника.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТУАЛЕТА. Мы установили, что сотрудники тратят слишком много времени на посещение туалета. В дальнейшем мы введём посещение по алфавиту. Работники с фамилией, начинающейся на А, будут идти в туалет с 8:00 до 8:20, на Б – с 8:20 до 8:40 и т. д. Если вы не смогли использовать своё время, вы будете ждать до следующего дня. В экстренных случаях вы можете поменяться с коллегой, однако необходимо письменное разрешение обоих начальников. Дополнительно вводится трёхминутное ограничение на пользование кабинкой. По окончании трёх минут вы услышите сигнал, туалетная бумага втягивается в коробку, дверь открывается и будет сделана фотография. В случае повторного нарушения фотография будет опубликована в стенгазете.

ПЕРЕРЫВ НА ОБЕД. Худые работники имеют 30 минут на обед, чтобы поесть как следует. Нормальным людям достаточно 15 минут, чтобы перекусить. Толстякам даётся 5 минут, чтобы выпить похудательный коктейль и таблетки.

Спасибо за служение нашей компании. Мы делаем всё возможное для вас.

Приятной работы,
ОТДЕЛ КАДРОВ

Из Интернета

Энергетический напиток с

L-карнитином



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

- Ускоряет сжигание жиров (в том числе подкожного жира – главной причины целлюлита) и приводит к быстрому похудению.
- Способствует образованию мышечной массы, а, следовательно, формированию красивой фигуры.
- Предотвращает появление мышечных болей при физических нагрузках.
- Обеспечивает прилив энергии, повышает физическую выносливость и общую работоспособность.
- Препятствует повышенной утомляемости (физической и умственной), способствует быстрому восстановлению.
- Стимулирует умственную активность и концентрацию внимания.
- Повышает устойчивость организма к стрессам, стабилизирует психику, улучшает адаптационные способности организма к различным условиям.
- Улучшает работу сердца и состояние сосудов, стимулирует кислородообеспечение и питание сердечной мышцы.
- Снижает уровень холестерина, препятствует образованию холестериновых бляшек на стенках сосудов.
- Стимулирует кровоснабжение организма.
- Приводит к интенсивному насыщению клеток и тканей кислородом.
- Повышает иммунитет, снижает восприимчивость организма к инфекционным заболеваниям.
- Оказывает антиоксидантное и 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.



Жаттығулар – Упражнения 9

9.1 Задайте вопросы по образцу. Сначала прочитайте ответы:

- 1) А: Кіруге бола ма? В: Болады, кіріңіз.
- 2) А:? В: Болады, мұнда отырыңыз.
- 3) А:? В: Болмайды, мұнда темекі тарту керек емес.
- 4) А:? В: Болады, күтіңіз.
- 5) А:? В: Болмайды, кетпеу керек.
- 6) А:? В: Болады, маған көмек беріңіз.

9.2 Найдите возможные соответствия:

табиғатты (природу) есікті (дверь)	ізде(ме)у керек (найти надо/не надо)
тапсырманы (задание) мәселені (задачу)	таста(ма)у керек (бросать надо/не надо)
залалды әдетті (плохую привычку) оны (его/ее)	жабу(жаппау) керек (закрыть надо/не надо)
сөздікті (словарь) бастықты (начальника)	шақыр(ма)у керек (пригласить надо/не надо)
әке-шешені (родителей) шын (правду)	айт(па)у керек (говорить надо/не надо)
терезені (окно) тас (камень) ерте (рано)	аш(па)у керек (открыть надо/не надо)
көп (много) ақшаны (деньги) өтірік (ложь)	шеш(пе)у керек (решить надо/не надо)
	орында(ма)у керек (выполнить надо/не надо)
	қорға(ма)у керек (охранять надо/не надо)
	тыңда(ма)у керек (слушать надо/не надо)
	оян(ба)у керек (просыпаться надо/не надо)
	ұйықта(ма)у керек (спать надо/не надо)
	сыйла(ма)у керек (уважать надо/не надо)

9.3 Дополните диалоги подходящими выражениями и выучите их наизусть:

1	А: Кешіріңіз, кіруге бола ма? В:	4	А:
	А: Маған менеджер керек еді. В:		В: Жок, болмайды. А:
2	А: Таня, не істеу керек? В:	5	В: Жок, Оған сенуге болмайды. А:
	А: Көп ойлануға (раздумывать) болмайды. В:		В: Ол көп өтірік айтады.
3	А: Сізге бір сұрақ қоюға бола ма? В:	6	А:
	А: Сіз Ларисаны сүйесіз бе? В:		В: Болады. А:

Практика перевода 9

- 1) Можно войти?
- 2) Можно, входите.
- 3)
- 4) Мұнда отыруға бола ма?
- 5) Извините. Мұнда темекі тарфтуға бола ма?
- 6) Покажите.
- 7) Подождите, пожалуйста.
- 8)
- 9) Сіз менің арызымға қол қойыңызшы.
- 10) Вам нельзя в отпуск уходить. Сіз жылдық есепті бітірмедіңіз.
- 11) Мне нужен начальник.
- 12) Ол қазір жоқ.
- 13) Курить надо бросать. Денсаулығыңыз сақтау керек.
- 14) Это моя вредная привычка.
- 15) Вам можно задать один вопрос?
- 16)
- 17) Сені күту керек пе? Таняға сену керек.
- 18)
- 19) Можно Вам помочь?
- 20) Мне помогать не надо.
- 21) Сізге ойлау керек.
- 22) Задание выполнить надо. Табиғатты қорғау керек.
- 23)
- 24) Задачу надо решить. Оны іздеу керек.
- 25)
- 26) Много спать не надо.

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

ПОЧЕМУ МЫ ТАК ГОВОРИМ

Тёртый калач. Между прочим, и на самом деле был такой сорт хлеба – тёртый калач. Тесто для него очень долго мяли, месили, тёрли, отчего калач получался необыкновенно пышным. И ещё была пословица: «Не тёрт, не мят, не будет калач». Это означает, что человека учат испытания и беды. Выражение «тёртый калач» пошло от пословицы, а не от названия хлеба.

Выводить на чистую воду. Когда-то говорили «выводить рыбу на чистую воду». А если рыбу, то всё понятно: в зарослях камыша или там, где в иле тонут коряги, попавшая на крючок, рыба легко может оборвать леску и уйти. А в прозрачной воде, над чистым дном – пусть попробует. Так и разоблачённый жулик: если все обстоятельства ясны, от расплаты ему не уйти.

ХОЧУ ВСЕ ЗНАТЬ

Интересная информация для Почемучек

- Несмотря на горб позвоночник у верблюда прямой.
- В древнем Египте главными вредителями полей считались не жуки и даже не саранча, а... гиппопотамы.
- Животное с самым большим мозгом по отношению к телу – муравей.
- Зебра – белая с черными полосами, а не наоборот.
- Зоопарк в г. Токио (Япония) каждый год закрывается на два месяца, чтобы звери могли отдохнуть от посетителей.
- Из-за механизма, отражающего свет назад к сетчатке, ночное зрение тигров в шесть раз лучше, чем у людей.
- Крокодилы глотают камни, чтобы глубже нырнуть.
- Летучая мышь – единственное млекопитающее, которое может летать.
- При недостатке еды ленточный червь может съесть до 95 % веса своего тела.
- Разновидность морской звезды, называемая Lunckia columbiae, может полностью воспроизвести своё тело из частицы длиной в 1 сантиметр.
- Самка броненосца обладает уникальной способностью. При стрессовых ситуациях она может задерживать роды на срок до двух лет.
- Самцы обезьяны лысеют точно так же, как и мужчины.
- Самый простой способ отличить зверя-вегетарианца от хищника: у хищников глаза расположены на передней части морды, чтобы видеть жертву. У вегетарианцев – по обе стороны головы, чтобы видеть врага.
- Слон – единственное животное с четырьмя коленями.
- Слоны и люди – единственные млекопитающие, которые могут стоять на голове.
- У кошки, падающей с 12-го этажа, больше шансов выжить, чем у кошки, которая падает с седьмого.
- У осьминога прямоугольный зрачок.
- У тигров не только полосатый мех, но и полосатая кожа.
- Хорьки спят до 20 часов в сутки.
- Чтобы яйцо страуса сварилось вкрутую, его надо кипятить не менее 40 минут.

ФИТОКЛЕТЧАТКА ЛЕОВИТ



ВИТАМИННАЯ
Восполняет дефицит витаминов в организме, улучшает работу кишечника, способствует очистке кишечника от токсинов и продуктов обмена и восстановлению микрофлоры. Нормализует вес, понижает уровень холестерина и сахара в крови, стимулирует сопротивляемость организма, оказывает общеукрепляющее действие.

на, черника, шиповник, яблоки, овёс, цинкорий, створки фасоли.

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

ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС

Способствует снижению аппетита, быстрому появлению чувства насыщения нормализует вес. Уменьшает всасывание жира, улучшает работу кишечника, детоксикационную активность печени и почек, восстанавливает кишечную микрофлору, снижает уровень холестерина в крови.

Состав: оболочка пшеничного зерна, овёс, кукурузные рыльца, яблоки, слива, крушина, барбарис.

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

ЗДОРОВАЯ ПЕЧЕНЬ

Усиливает детоксикационную активность печени, снижает уровень холестерина и сахара в крови, оказывает желчегонное действие, способствует очистке кишечника от токсинов и продуктов обмена веществ.

Состав: оболочка пшеничного зерна, расторопша, кукурузные рыльца, ромашка, шиповник, горец птичий, овёс.

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

ОЧИЩАЮЩАЯ

Выводит из организма токсины, слизи, продукты обмена веществ, способствует очищению кишечника, снижению уровня холестерина и сахара в крови, нормализует кишечную микрофлору, усиливает детоксикационную активность печени и мочевыделительной системы, улучшает обмен веществ.

Состав: оболочка пшеничного зерна, овёс, крушина, кукурузные рыльца, зелёный чай, барбарис, лавровый лист.

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

Форма выпуска: 100 г, 200 г, 1 кг
БД к пище. Не является лекарственным средством.