



Гулнар Баишпанова:  
**«Пройдя через боль, становишься только сильнее»**  
стр.18



Пётр Карзанов:  
**«Феномен куликов до сих пор удивляет учёных-биологов»**  
стр.23



Ольга Леонтьева:  
**«К здоровому телу «прилагается» лицо с хорошей кожей»**  
стр.24

# Наша Газета + ТВ

www.ng.kz

№ 35 (231)  
Четверг, 31 августа  
2006 года

II часть

Последствия

## Руссо уезжает в США



«Жизнь»

Как стало известно из источников, близких к окружению певца, придя в

**Киллеры, которые стреляли в Руссо, своего добились. Придя в себя, певец принял важное решение в своей жизни. Он уезжает из России в Америку. Навсегда.**

себя, Авраам уже успел поговорить со своей супругой Морелой и близким другом, бывшим продюсером Иосифом Пригожиным. И поведал близким о своём решении.

Кто в него стрелял в центре Москвы, Руссо не знает. Более того, он даже не подозревает, кому мог перебежать дорогу. Два года назад уже был подобный прецедент с угрозами. Неизвестные избили певца во дворе собственного дома. Тогда он отделался сильными ушибами и сотрясением мозга. Но, оправившись, всё же вернулся на сцену.

Сейчас, когда его прошла автоматная очередь и он был на волосок от смерти, Руссо принял решение. Авраам признался близким, что на него объявлена охота. Певец несколько раз под-

черкнул, что не видит больше смысла оставаться в России. Потому что боится за жизнь своей мамы, жены и будущего ребёнка. И сообщил, что им всем надо уезжать в Америку.

В Нью-Йорке у Авраама с Морелой есть квартира, в которой сейчас полным ходом идёт ремонт. Вообще Руссо с супругой мечтали, чтобы их первенец родился именно там. Певец планировал пробыть некоторое время рядом с женой и малышом, а потом вернуться обратно в Россию. Но теперь планы музыканта круто изменились. Как только Руссо встанет на ноги, он немедленно увезет в Америку свою маму и жену. В Нью-Йорке их уже ждёт тёща певца, которая не находит себе места от беспокойства за своего зятя и дочь.

Мелочи жизни



**Обнажённая Собчак в «Резком гламуре»**

«СПИД-Инфо»

Наши знаменитости, как попугаи, вслед за западными звёздами обзаводятся своими парфюмерными линиями. К Ларисе Долиной, Анжелике Варум и Валерии, уже увековечившимся в ароматах, решила примкнуть светская львица Ксения Собчак.

Её личный запах планируется назвать «Резкий гламур». Аромат от русской Пэрис Хилтон будет стоить всего \$25. Чтобы завлечь покупателей, Собчак позволила дизайнеру поместить внутрь флакона свою миниатюрную фигурку. Вместо привычных нарядов от кутюр на мини-Ксении будут лишь трусики-стринги и платок на шее.

Ветераны песни

## Зыкина едет лечиться в Корею

**77-летняя певица решила уехать в Северную Корею, чтобы основательно заняться там своим здоровьем.**

«Мир Новостей»

Уже давно Людмилу Георгиевну беспокоят боли в тазобедренных суставах. У неё часто отказывают ноги, и время от времени Зыкина оказывается на больничной койке знаменитой «Кремлёвки». В начале этого года медики сообщили, что артистке необходима операция по замене больных

суставов, иначе это грозит ампутацией. Однако Людмила Георгиевна не решила лечь на операцию, поскольку постоперационный период предполагает долгую реабилитацию. Мысли о том, что после хирургического вмешательства придётся долго не ходить, пугали певицу.

На одном из концертов давний друг Зыкиной Иосиф Кобзон, встретив её за кулисами, благородно проводил хромающую Людмилу Георгиевну до машины.

- Ноги совсем отказывают, - пожаловалась мэтру певица.

Узнав о состоянии здоровья великой певицы, лидер Северной Кореи очень встревожился. Как выяснилось, прези-

дент - большой поклонник российской культуры, в частности творчества Людмилы Георгиевны.

- Если понадобится, мы организуем ей лечение в нашей стране, - сказал Ким Чен Ир, - я уже отправил ей приглашение - ждём Зыкину в начале сентября.

В Северную Корею Людмила Георгиевна поедет вместе со своим бывшим супругом Владимиром Петровичем (это третий из четырёх мужей Людмилы Зыкиной, преподаватель иностранных языков Владимир Котелкин). Как именно будет проходить лечение певицы, не знает пока никто. Всё станет ясно после обследования в северокорейской лечебнице.

**NEW!** **НУЖНЫ ДЕНЬГИ ДЛЯ БИЗНЕСА?**  
**БЕРИТЕ ДЕНЬГИ В АЛЬЯНС БАНКЕ!**

Минимальный пакет документов.  
Срок рассмотрения заявки - от **1** дня.  
**Без комиссии** за рассмотрение.  
Консультации и оценка залога - **бесплатно!**  
В качестве залога также возможно поручительство третьих лиц.

**КРЕДИТЫ ДЛЯ БИЗНЕСА**  
**С 15 августа по 15 октября при обращении в Альянс Банк для получения кредита вы получаете ПОДАРОК!**  
**НОВАЯ ПРОГРАММА ЕВРОПЕЙСКОГО БАНКА РЕКОНСТРУКЦИИ И РАЗВИТИЯ**

Лицензия N 250 от 24.01.06 выдана Агентством РК по регулированию и надзору финансового рынка и финансовых организаций

**АЛЬЯНС БАНК**  
www.alb.kz  
**8 (3142) 54-77-36**  
Единая служба информации  
**8 800 080 0000**  
(звонок бесплатный)

**Сделай свой бизнес БОЛЬШИМ!**  
**Быстро. Просто. Солидно.**

**FANTASIA**  
www.fantasia.kz

**КОНДИЦИОНЕРЫ**  
СИСТЕМЫ ВЕНТИЛЯЦИИ И ОТОПЛЕНИЯ

ПРОЕКТИРОВАНИЕ • МОНТАЖ • СЕРВИС

SAMSUNG • YORK • LG • Midea • HITACHI • FANTASIA

Костанай, ул. Гоголя, 85, тел./факс (3142) 50 16 96  
3952-001

**Подари себе отдых!**  
**ГОРЯЩИЕ ПУТЕВКИ**  
в Турцию, Китай, Египет и другие страны  
от 508 у.е., Южный Урал от 183 у.е.  
**Скидки!** По ценам туроператора.

Г. Восточная, ЦУМ, 3 эт., офис-бутик №105.  
Тел. 54-63-77 с 10.00 до 20.00 без перерыва и выходных

**В КРЕДИТ**



Напоминаем, что проект «Посмотри на звёзды» предназначен для людей с ограниченными возможностями. В рамках проекта мы хотим поддержать тех, кто уверен, что его положение – не повод опускать руки, кто увлекается чем-то и даже пытается на своем увлечении немного заработать. Если вы такой человек, то можете претендовать на специальный грант в 50 000 тенге.

В течение полугода фонд «Кус Жолы» выделяет 12 таких грантов – 8 из них уже выиграны. А победитель, который сумеет успешнее других освоить деньги, получит премиальный грант – 70 000 тенге. Возраст участников проекта – от 16-ти лет и старше.

## Претенденты



**Татьяна КЛЕНКО**, 1971 г.р., инвалид 1-й группы с детства, Костанай.

Увлекается вышивкой гладью и крестом. «Это помогает мне размышлять о жизни, делать ее ярче и интереснее». Участвовала в городских выставках, свои работы дарит друзьям, есть небольшой опыт продаж. Грант необходим для приобретения всего необходимого для вышивания.

**Юрий ПРУДНИКОВ**, 1960 г.р., инвалид 1-й группы с детства, п. Карабалык.

Юрию принадлежит идея открытия для инвалидов учебно-производственного предприятия «Взгляд». Оказываются услуги по реализации литературы, копирование и ламинирование документов. «Не сижу дома, не вою от тоски. Главное, быть полезным». Деньги нужны для покупки компьютера.

**Гульнар БАШПАНОВА**, 1960 г.р., инвалид 3-й группы, Костанай.

«Считаю, - написала она в заявке, - что болезнь не должна быть оправданием безделья. Нужно обязательно найти посильное занятие». Гульнар по профессии портниха. Свои знания и умения по возможности старается использовать. Новая швейная машина – сейчас самое для неё необходимое.

## Победитель

После обсуждения запись «Рекомендовать на получение гранта Гульнар Башпанову» появилась в трёх оценочных листах жюри из пяти. Поздравляем!

## «Хороший стимул для работы»

**Жанар СУЛТАНГАЗИНА**, член жюри, начальник отдела КФ АО «Казкоммерцбанк»:

- По сравнению с заявками других претендентов заявка Гульнар показалась мне наиболее реальной. Например, к плану приобрести компьютер я отношусь неоднозначно. Компьютерные технологии – это такая область, где всё время появляются новые идеи, предыдущие быстро устаревают. В этом отношении шитьё – занятие классическое, о котором во все времена говорили: «верный кусок хлеба». А новая швейная машина – это хороший стимул для дальнейшей работы.

На мой взгляд, наш грант способен помочь Гульнар добиться вполне конкретных результатов. То, что она сошьёт детям или людям малообеспеченным, – это не только полезно и необходимо ей самой. В этом вижу добрую цель.

Я желаю Гульнар, чтобы наш грант поднял ей настроение и тем самым прибавил здоровья.



Полосу подготовила Наталья НОГИНА, nogina@ng.kz

## Гульнар Башпанова: «Становишься только сильнее»

- Какое счастье! – маленькая женщина закрыла лицо руками. Но быстро смахнула набежавшие слезы.

Наше знакомство с Гульнар произошло у неё дома. Новость о том, что она стала победительницей, была для неё неожиданной.

- Я всегда вашу газету читаю. Увидела информацию о проекте. Думаю, дай, попытаю: выпадет мне счастье или нет? Получается, выпало. Последний раз я так радовалась, когда после скитаний по чужим углам у меня появилась своя крыша над головой. Это так хорошо, когда есть свое жильё.

Родина Гульнар – посёлок Ленинский, сейчас он называется Узунколь. Отец шоферил, мама по профессии строитель. Может, её тяжелая работа и стала причиной того, что одна дочка – третий ребёнок из пяти детей – родилась с физическим недостатком. И хотя все в доме были внимательны и добры к Гульнар, с возрастом вопросов к родителям становилось все больше: «Почему я такая? Как с этим жить?»

- Однажды мама и папа посадили меня перед собой и всё разложили по полочкам.

Как говорится, дали установку, - вспоминает Гульнар. - Они сказали: «Ты должна идти по жизни одна и надеяться только на себя. В жизни есть плохое и хорошее, но надо верить, что хорошего больше». Я запомнила эти правила и следую им до сих пор. Как бы жестоко это ни звучало, но мы действительно остаемся порой наедине со своими проблемами. И никто, кроме нас самих, не может помочь. Я привыкла к этому. С этим живу. Просто живу.

Заметьте, не существую! Для Гульнар всегда было важно: хоть малым делом, но быть полезной. Конечно, заболевание сузило её возможности, отрезало от многого, что может испытать в жизни обычный человек, - семья, работы, в привычном понимании этого слова, путешествий. Даже училище, где она получила профессию швеи, выбрано было осознанно. Из Ленинского в Курган было ближе добираться, и дорога лучше. Ведь любая дорожная кочка или долгое сидение – самые тяжёлые испытания для её позвоночника.

- Даже швейные столы оказались против меня, - улы-



Гульнар со своей любимицей: «Читу я вырастила, согрела своим теплом»

бается Гульнар. - У меня ведь рост 1 м 35 см, а по технике безопасности положено – полтора метра. Но отказаться от этого занятия не могу, с детства мне нравилось что-то создавать, обшивала сначала кукол, а потом уж и настоящая работа появилась.

Так получилось, что сейчас шить Гульнар просто не на чем. Её верную помощницу швейную машинку пришлось просто продать. Что-бы оплатить долги по коммуналке, за ростом цен в которой не поспевают маленькие доходы инвалида.

- Я ведь рада работать, но моё заболевание меня тормозит. Поэтому очень обидно, когда смотрю на молодых и здоровых, которые губят себя наркотиками, водкой. Так меня это за душу берет! Мы, больные, цепляемся за эту жизнь, о чём-то мечтаем, изо всех сил пытаемся что-то делать. А они так бесцельно и глупо проводят дни. Ведь можно горы свернуть, было бы здоровье! Это надо почувствовать, испытать эту боль. Пройдя через это, становишься только сильнее. Это я знаю по себе.



## После победы Работаю с удовольствием!

**Юрий БАБИЧ** - наш восьмой победитель. Готов поделиться своей радостью и показать недавнюю покупку.

- Настроение отличное! Моё приобретение – самое лучшее, что может предложить немецкая фирма DWT: перфоратор, дрель, болгарка и многое другое. Это так здорово - работать с профессиональным инструментом! Понемногу всё испытываю. Благо, сейчас дома ремонт. Уже вычисляю результаты: раньше установка лю-

стры длилась около часа, сейчас – 20 минут. Чтобы опустить розетку в бетон, уходило часа два, теперь – чуть больше пяти минут. И всё благодаря моему приобретению. Спасибо проекту! Рад, что подтвердилась истина – мир не без добрых людей. Ещё хочу поблагодарить Казбека Сартаевича и Ирину Борисовну Нурмагамбетовых. Эти люди когда-то поверили в меня, взяли на работу, не пожалели сил на обучение. Такое не забывается.

## Форма заявки и условия участия (не более двух страниц печатного текста)

1. ФИО (приложить фото)
2. Возраст (приложить копию удостоверения личности)
3. Семейное положение (приложить копию свидетельства о браке)
4. Ваш фактический адрес проживания, телефон
5. Вид ограниченных возможностей (приложить копию справки об инвалидности)
6. Каких результатов Вы уже достигли в развитии своего хобби
7. Для какой цели Вам требуется поддержка
8. Каких результатов Вы ожидаете от использования средств гранта
9. Как будет использован грант
10. Подпись и дата регистрации заявки

Заявки присылайте до 30 октября 2006 года по адресу:

110003, г. Костанай, ул. Майлина, 2/3, редакция еженедельника «Наша Газета», с пометкой «Посмотри на звёзды...» Заявки, которые были неправильно заполнены, могут повторно рассматриваться на очередном заседании. Недоработки можно исправить и подать вновь на рассмотрение.

Все справки по тел.: 8 (3142) 53-51-51, 53-69-95, 8-300-740-01-85.

E-mail: ng@ng.kz

## Галия ЖУМАШЕВА, директор Костанайского филиала «Казкоммерцбанк»:

- Поздравляю Гульнар Башпанову с выигранным грантом и с очередной победой над самой собой. Ведь это свидетельство, что Гульнар - лидер, а, как известно, Казкоммерцбанк намерен и в дальнейшем поддерживать людей, стремящихся к собственному развитию и, в свою очередь, к развитию общественного сознания казахстанцев.

Кстати, по последней публикации Российского центра экономического анализа «Интерфакс-ЦЭА» списка 1000 крупнейших банков СНГ по итогам 2005 года, лидер банковской системы Казахстана Казкоммерцбанк поднялся на 4-е место с 7-го по объёму активов и уступает только трём крупнейшим российским банкам. Созданный в 1990 году Казкоммерцбанк сегодня является крупнейшим банком Казахстана, единственным из финансовых институтов, который вошёл в семейство индексов DOW-Jones.

На правах рекламы

## Как это делается?

Претенденты на грант часто интересуются, как работает жюри. Секрета нет, охотно рассказываем. Пятеро членов жюри, ознакомившись с заявками, заполняют оценочный лист на каждого претендента. По пятибалльной системе оценивается опыт человека по преодолению ограниченных возможностей, потенциал для дальнейшего развития, чёткость поставленной цели, новизна идеи, ее влияние на развитие самого претендента и общества в целом. Набравший большее число баллов рекомендуется членом жюри для получения гранта. В результате побеждает тот претендент, за которого отдали голоса большинство членов жюри.









Напоказ

# «Звёздная осень» по-собачьи



Радость победы Блеск Урала Айпери из Магнитогорска принял лёжа

Алия ДЖАМАНКУЛОВА, [ng@ng.kz](mailto:ng@ng.kz)

Огромные среднеазиатские и кавказские овчарки, крошечные той-терьеры и прелестные шелти – миниатюрные колли, французские бульдоги и таксы приняли участие в Национальной выставке собак всех пород «Звездная осень-2006». Она включала три монопоородных выставки: азиатских и немецких овчарок, а также лабрадоров-ретриверов. Организовали мероприятие для 177-ми псов и их хозяев племенной кинологической центр «Гаухар» и Костанайский филиал союза кинологов Казахстана.

В желании показать своих питомцев объединились собаководы Костаная, Рудного, Караганды, а также Магадана, Тюмени, Челябинска, Екатеринбург, Кургана, Магнитогорска, Уфы. Длина этого списка не отменяет, тем не менее, того факта, что казахстанцев в нём

– меньшинство.

– Как раз костанайцы охотно участвуют в выставках, в том числе на выезде. Но в целом казахстанские собаководы тяжелы на подъем, друг к другу ездят редко. К большому сожалению, – обозначили проблему владельцы питомника «Калинка» Юрий и Юлия ГОЛЬСКИЕ.

Судейство осуществляли международные эксперты из России. В их числе был и Александр БЕЛКИН, оллраундер, имеющий право судить на выставках всех пород ранга САСИВ. В Костанай, кстати, он приехал практически сразу после работы на выставке в Англии.

– У каждой породы существует эталон, к которому необходимо стремиться. Мы оцениваем собаку по соответствию стандарту. В России сейчас очень сильное поголовье, но хотелось бы отметить, что представители некоторых пород, нахо-

дящихся в разведении в Казахстане, российским собакам не уступают, возможно, и превосходят их. А вся прелесть выставок и заключается в здоровой конкуренции, – заявил Александр Белкин.

Приятно, конечно. В кулуарах «Звездной осени» говорили, что Белкин имел в виду, скорее всего, наших азиатских овчарок.

Выставки подобного рода проводятся в Костанаяе ежегодно. По словам Натальи ЛИТВИНОВОЙ, председателя центра «Гаухар» и Костанайского филиала союза кинологов Казахстана, нынешняя отличается не только количеством учас-

тников и, в частности, гостей из ближнего, но и качеством экспертизы. Действительно, редкий случай, но судейством того же Белкина были довольны практически все. Чего не скажешь о самих условиях, в которых приходилось работать хендлерам и собакам. Ринг был явно маловат для крупных псов.

– Мы работаем над повышением уровня выставок, но у нас существует ряд проблем, которые препятствуют этому. Пожалуй, самая главная – это отсутствие хорошего помещения – большого, просторного, светлого, – сказала Литвинова.

*Редкости украшают любую выставку. Собачью – тоже. На этот раз в Костанаяе можно было увидеть изумительной красоты белого королевского пуделя, двух представителей породы кане-корсо, трёх пшеничных скотчей из шести, живущих в Казахстане, лейкленд-терьера, вест-хайленд-уайт-терьера, собратьев которого тоже в нашей республике не больше десяти, и, наконец, блад-хаунда, «аналогов» в Казахстане не имеющего.*

## Знакомые незнакомцы Феноменальный кулик



Клюв кулика может ощущать малейшую вибрацию живого на небольшой глубине

Зульфия НАБИЕВА, [ng@ng.kz](mailto:ng@ng.kz)

Есть в Затобольске озерко Сверчок. В высоких камышах гнездятся дикие утки, над водой носятся радужные стрекозы. Красота! А в этом году туда стала наведываться цапля. Я вознамерилась сфотографировать редкую птицу, но мне не везло. Пока сидела в очередной засаде, заметила на берегу маленькую серую пичугу. Бродит на длинных тоненьких ножках и длинным клювиком что-то выискивает в прибрежном иле. Она была так увлечена поисками, что не заметила, как я подкралась и «щелкнула» её.

Показала снимок известному костанайскому биологу-экологу Петру КАРЗАНОВУ, и он рассказал, глядя на него, много интересного и занимательного.

– Это кулик-песчаник. Видно, что птица уже жируется перед отлетом. Формируясь в колонии по 200–300 птиц, кулики обычно улетают зимовать на побережье Каспийского моря. А прилета-

ют они ранней весной после скворцов, грачей и ворон. У кулика есть две прелюбопытные особенности. Одна из них заключается в том, что своим длинным клювом кулики ощущают малейшие вибрации, исходящие от прибрежных обитателей. И благодаря этому умудряются на небольшой глубине из воды и ила доставать моллюсков, личинок. Эта их способность до сих пор удивляет учёных-биологов.

Живут кулики небольшими стайками. Они не гнездостроители. Яйца кладут между камней, на грунте, на кочках, не используя пух и веточки, как другие птицы. Яйца у них в крапинку. Причём, пестрота разная, адаптируемая к той местности, где они гнездятся.

Вторая особенность, даже феномен куликов, заключается в том, что они с удивительной точностью могут определить сход внешних вод. Предчувствуя уровень разлива, кулики делают гнезда подальше от уреза воды. Может, поэтому они и доживают до преклонных 12–15 лет.

## Детки в клетке Мелкий, пушистый, капризный

*Хомяк в доме – живность нередкая. А вот хомяк-долгожитель в условиях Костаная, а тем более, мелкого какого-нибудь населённого пункта, где ни специалистов, ни товаров, – редкость огромная. О том, как растить, кормить и выгуливать хомяков, – читайте в этом обзоре.*

Индира САНДЕЕВА, [ng@ng.kz](mailto:ng@ng.kz)

### Кто в домике живёт

Первое, что должен знать всякий, решивший обзавестись домашним хомячком, – жизни в доме этому зверьку отпущено около трех лет. Так что если ваш грызун дожил до такого возраста, значит, вы за ним ухаживали хорошо.

Второе, может и не столь обязательное, но небесполезное знание: хомяк, которого вы купите в зоомагазине или с рук, почти наверняка будет сирийским или джунгарским хомяком или, в крайнем случае, хомяком кемпбелла. Такой редкости, как хомяк роборовского, вы наверняка в Костанаяе и окрестностях не купите. Это всё ещё большая редкость, а жаль: знающие люди уверяют, что роборовские хомячки (карликовые) гораздо ласковее, лучше приучаются к рукам и вполне способны жить парами, не истребляя собственное потомство.

Когда будете обустраивать жильё для своего любимца, имейте в виду: клетка площадью 40х60 см, высотой 50 см устройте одного хомячка. Вообще же, чем просторнее, тем лучше. Лучше, если клетка деревянная. Все современные красоты с прозрачными пластиковыми лабиринтами и специальными колёсами, конечно, хороши. Но при условии, если пластик пищевой.

Домик – то есть место, куда хомячок может спрятаться, – тоже лучше купить деревянный. Проследите, чтобы

он не переворачивался под его весом. А хозяин не должен иметь привычки поднимать укрытие или вытряхивать его обитателя. Домик – место, где хомяк должен чувствовать себя в полной безопасности.

Классический наполнитель в клетке – опилки. Менять их придется еженедельно, или в углу, где хомяк устроит туалет, раз в два дня, а во всей клетке – раз в два недели. Ни в коем случае не стелите газету – хомяк отравится типографской краской.

### Меню для хомя

Чем кормить? Зерновыми кормами для хомяков, не забывая ежедневно прибавлять овощи и фрукты. Из фруктов можно яблоки, груши, бананы. Из овощей – огурцы, помидоры, болгарский перец, редиску, свёклу, морковь (можно вареную), фасоль стручковую. Также можно зелень: петрушку и укроп. Никогда не давайте своим хомякам капусту, она может вызвать вздутие живота и смерть. Также нельзя давать картофель. Не давайте хомякам экзотические фрукты и овощи (манго, арбузы и т.д.). Нельзя давать цитрусовые, лук и чеснок. Из ягод давать, я считаю, можно только клубнику.

Хомякам нужна белковая пища (особенно беременным и кормящим самочкам), но нужно давать что-то одно и в небольших количествах. Это может быть вареная курочка, творожок (чем меньше жирность, тем лучше, а лучше вообще диетический), кефир (ма-

ленькой жирности, в небольших количествах). Отлично идёт детское питание: куриное, мясное, овощное. Можно давать каши на воде, а вот на молоке – ни в коем случае, они плохо усваиваются.

Нельзя давать хомякам сырое мясо, всё жареное, печёное, копчёное, острое, солёное или сладкое. Заблуждение, что пить грызуны не должны. Действительно, хомячки не мрут без воды, но им этого крайне мало, они испытывают муки жажды. Тем не менее, из плошки хомяк пить не станет. Нужна специальная поилка с шариком внутри и металлической трубкой. В крайнем случае, сойдет и птичья, но есть опасность отравиться пластиком.

### Тренажёры – обязательно

Кто хоть единожды держал хомяка, тот знает, как эта живность охотно ест и охотно толстеет. Чтобы не нажить гиподинамию, хомяку нужно много двигаться. Для этого в клетке обязательно нужно колесо, обычно этот снаряд хомяки очень быстро обживают и пользуются им постоянно. Беговые колёса бывают пластмассовые и железные. Но следует учитывать, что колёса небезопасны: попасть между его прутьями – для хомяка означает получить серьёзную травму. К сожалению, сплошных металлических колёс не бывает, так что лучше выбирать сплошное пластмассовое колесо.



Джунгарские хомячки помельче сирийских

# Не морщитесь!

**Вечная молодость – кто о ней не мечтает. Причем именно «в разрезе» внешней безупречности. Чтобы мозги – как у 50-летнего академика, а лицо – как у младенца.**

Алия ДЖАМАНКУЛОВА, ng@ng.kz  
С использованием материалов doctor.ru, krasa.ru

Современная косметология, а более всего пластическая хирургия, искренне пытаются нам помочь. Правда, за большие деньги. Но чего не сделаешь ради гладкого лица. И крем купишь, и под нож ляжешь, и инъекцию ботокса, по сути своей – яда, сделаешь. То есть, вмешательство в нашу плоть и кровь становятся все серьезнее. Однако хорошо бы при этом представлять, с чем именно мы боремся в своём организме за красоту.

## С точки зрения физиологии

Морщины бывают разные – не только, разумеется, по форме и способности менять со временем наш «портрет». Как пояснила дерматокосметолог Ольга ЛЕОНТЬЕВА, специалисты делят их на статические и динамические.

Статические возникают из-за изменений, происходящих в самой коже, в том числе из-за возрастного разрушения ее структур: эпидермиса – верхнего слоя и следующей за ним дермы.

Динамические образуются в местах постоянной мышечной активности – вокруг глаз, рта, на лбу. Когда мы смеёмся, плачем, гримасничаем – у нас работают мимические мышцы. При сокращении такая мышца укорачивается и сморщивает кожу, а при расслаблении сама возвращается в исходное положение и «расправляет» кожу за собой. Такой эффект резинки.

В молодости, пока кожа эластичная, она первоначально гладкий вид принимает быстро. Но с возрастом «резинка растягивается», и складки всё чаще проступают на лице. Динамические морщины – профессиональная болезнь театральных актёров, мимов, людей тех профессий, где приходится много «хлопотать лицом». Так что совет лишний раз не морщить лоб – вполне дельный. Эмоции можно проявлять и не кривляясь.

Кстати, инъекции ботокса, действие которого основано на способности ботулинического токсина (того самого яда, что образуется во вздутых банках) расслаблять, а точнее парализовать мышцы, борются как раз с динамическими морщинами. Яда в ботоксе – микродозы, работают с ним уже больше десяти лет, так что клинический опыт имеется.



Хорошо бы и морщины снимать вместе с маской

Все признают, что всё-таки нужна большая ответственность при работе с ним и большая точность. Если удачно ввести в нужные мимические мышцы небольшую дозу токсина, они не смогут сокращаться, и морщины разглаживаются. Многие гладкие «звёздные» лица своей безупречностью, правда, преходящей, обязаны именно ботоксу.

## Как нам всё увлажнить

Что специалисты имеют в виду, когда говорят о старении кожи? То, что её клетки постепенно истощают способность к делению и утрачивают часть генетической информации, «забывая», как следует себя вести по молодому. В результате замедляется процесс обновления клеток верхнего – рогового слоя и кожа становится более тусклой. Уменьшается количество межклеточного вещества – гиалуроновой кислоты, которая отвечает за способность кожи удерживать влагу. Снижается скорость образования коллагена и эластина, которые, как каркас изнутри, натягивают кожу, и она выглядит упругой.

Вот как раз с этими процессами косметология предлагает бороться с помощью кремов, масок и ещё тысячи других снадобий.

Объективно – процесс старения можно замедлить. Ну, может, не так радикально, как об этом кричит реклама, но всё-таки. На острие поисков клинических институтов красоты – способы привнесения в кожу того, в чем она нуждается. То есть, нельзя восполнить недостающий коллаген, натерев физиономию разваренной для холодца свиной ножкой. Хотя сермяжная правда тут есть – листовые коллагеновые маски просто накладываются на кожу, а когда снимают, то на лице остается тоненькая воздухопроницаемая и влагоудерживающая плёнка. И эффект подтягивающий и освежающий хорошо заметен. Но найдены также и формы коллагена (гидролизаты), способные проникать сквозь роговой слой кожи глубже и там удерживать влагу.

Вообще, увлажнение – самая нужная процедура для стареющей кожи. Но если вы думаете, что из красивого тюбика можно просто взять и напоить иссохшее лицо, то вы ошибаетесь. Современные крема работают не за счёт содержащейся в них самих влаги. Они просто помогают истончившемуся верхнему слою кожи удерживать, сохранять ту влагу, которая уже есть в коже. Именно поэтому так важно поить свое личико изнутри. Знаменитое правило вливать в себя не менее восьми стаканов жидкости в день не утрачивает своей актуальности. Так же, как и приверженность здоровой витаминной диете.

К здоровому телу, как правило, «прилагается» лицо с хорошей кожей, – так высказалась на этот счёт доктор Леонтьева.

**Косметические средства сегодня дороги. Иногда, желая ошеломительного эффекта, мы мажем и втираем крема килограммами. А как надо? Увлажняющего крема зачерпывать столько, чтобы количество соответствовало обычной фасолине. Если это тюбик, то «колбаски» хватит длиной 1 см.**

**Питательные маски тоже в избытке не нужны. Кожа всё равно лишнего не «съест». Чтобы подпитать лицо и область декольте, достаточно маски размером со среднюю карамельку.**

# Прогноз погоды

По материалам сети Интернет

Костанай		°С	Характер погоды	Давление (мм рт.ст.)	Ветер
ПЯТНИЦА 1 сентября	ночь	15		754	5 м/с ЮЮЗ
	день	28			
СУББОТА 2 сентября	ночь	17		754	4 м/с ЮЗ
	день	31			
ВОСКРЕСЕНЬЕ 3 сентября	ночь	18		754	3 м/с З
	день	32			
ПОНЕДЕЛЬНИК 4 сентября	ночь	16		753	1 м/с ЗЮЗ
	день	32			
ВТОРНИК 5 сентября	ночь	18		747	4 м/с Ю
	день	33			
СРЕДА 6 сентября	ночь	20		737	5 м/с ЮЮВ
	день	31			
ЧЕТВЕРГ 7 сентября	ночь	17		734	6 м/с Ю
	день	29			

Нет геомагнитных возмущений
Геомагнитные возмущения
Геомагнитная буря

## Народный календарь

**1 сентября - СТРАТИЛАТ.** Андрей Стратилат-тепляк. Бабье лето. В степных местах наблюдают в этот день течение ветра; если дует с юга, тогда говорят: «Пошли овсы наслех». Батюшка-юг пустил ветер на овес. Ветер, дующий в этот день с юга, обещает хороший урожай овса. Стратилатов день пришел - овес поспел.

**Emshan**  
**ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС**

**Продукты для вашего стола**

ул. Складская, 10,  
тел. 57-62-07, факс 57-61-23,  
ул. Складская, 2, склад №4, тел. 54-97-93

Элитный салон  
**"Lumenis"**

**Скидки!**

- Омолаживающие процедуры  
Лицо без морщин  
Самые красивые губы  
Новый овал лица
- Лазерная эпиляция  
Наиболее эффективный способ удаления волос навсегда
- Решение проблем избыточного потоотделения
- Элитный солярий

г. Костанай, ул. Тарана, 115, тел.: 53-83-80, 53-90-13

туристическое агентство  
**Санрайз Тур**  
Центр

Крепкий отдых в Турции

**Скидки всем клиентам!**

Бархатный сезон уже настал, не упустите момент!

г. Костанай,  
пр. Аль-Фараби, 92  
(выход в офис газеты "Твой шанс")  
тел. 8 (3142) 53-86-92  
e-mail: sunrise-kost@ng.kz  
www.sunrise-tour.ru