



Александр Абдулов:
«Свадьба будет проходить в Мавзолее. Накроем стол, позовём президента!»

стр.20



Алёна Свиридова:
«Целлюлит - естественное явление для женщин»

стр.20



Елена Малышева:
«Если вы решили бороться с лишним весом, то помните: нельзя голодать»

стр.24

Наша Газета

www.ng.kz



ТВ

№ 47 (243)

Четверг, 23 ноября
2006 года

II часть

Звёздные подарки

Квартира и орден для Лолиты

«Твой ДЕНЬ»

На день рождения Лолита получила в подарок от любящего мужа Александра Зарубина двухъярусный пентхауз в центре Москвы стоимостью \$3 000 000.

Любимица публики, получив ключи от элитной квартиры на Таганке, была на седьмом небе от счастья. Ведь об этом Лолита мечтала уже давно. В последнее время жильё певицы было тесновато для всей семьи Лолы.

Проезжая однажды мимо недостроенного дома на Таганке, Милявская призналась друзьям, что хотела бы поселиться именно здесь, но не может себе этого позволить. Узнав о мечте жены, Александр ни секунды не раздумывал и приобрел

элитном доме одну из самых больших квартир площадью почти 400 кв. м. Правда, сейчас в новой квартире Лолиты лишь голые стены, но в ближайший год певица планирует полностью закончить ремонт и справить новоселье.

В ресторане Лола встречала гостей в стильном белом вязаном платье и красивой короне из цветов, которую ей подарили друзья. А Александр Зарубин был в элегантном костюме. Увидев Лолу и Сашу в таком виде, гости сразу поняли, что пара решила разрушить все слухи и пересуды об их якобы разводе, который недавно обсуждался в светской тусовке.

Александр Зарубин не скрывал своего восхищения любимой женой.

- Лолита - очень редкая женщина, - сказал он. - Я считаю, что больше всего ей подходит определение «женщина без комплексов».

В ответ певица призналась, что до знакомства с ней Александр был совершенно другим человеком.

- До встречи со мной муж даже не ругался матом, - призналась Лола. - А сейчас смог узнать, что такое мигнет в подворотне.

Одним из самых приятных подарков для Лолиты стала награда из рук священнослужителя, который вручил певице орден Святого Владимира третьей степени за заслуги перед одним из столичных благотворительных объединений, активным участником которого Лолита является уже долгое время.



ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПЛАТЕЖНЫМИ КАРТОЧКАМИ АЛЬЯНС БАНКА!

Новая акция Альянс Банка
«Покупка месяца»!

Расплачиваясь с помощью карты VISA от Альянс Банка в магазинах, ресторанах, развлекательных и спортивных центрах, вы можете выиграть СУПЕРПРИЗ, которым может стать телевизор, DVD или MP3 player, видеомэгафон, цифровой фотоаппарат или один из множества ценных призов!



Акция проводится согласно внутренним документам банка.



АЛЬЯНС БАНК

www.alb.kz

8 (3142) 39-73-45
8 (3142) 39-45-66

Единая служба информации
8 800 080 0000
(звонок бесплатный)

0259-037

ОТКРОЙТЕ до 15 декабря ЦЕСНАБАНК депозит «Независимость» и получите 3% в ПОДАРОК!

- Максимальная доходность
- Свободная конвертация
- Досрочное расторжение без потери вознаграждения
- Льготное кредитование

3% от 150 000 тенге, при сумме вклада до 500 000 тенге; от 500 000 тенге и выше.

54-78-05
53-33-16
53-77-39

ул. Дулатова, 58
ул. Баймагамбетова, 168
пр. Аль-Фараби, 99

Лицензия № 74 от 20.02.06 выдана Агентством РК по регулированию и надзору финансового рынка и финансовых организаций

BANK CENTERCREDIT

Открой ... «На всякий случай»!

Лимит розничного кредитования

ул. Урожайная, 16
ул. Байтурсынова, 72,
тел.: 57-01-02, 54-21-72

www.centercredit.kz

1463-034-021

ПОЛУЧЕНИЕ ЗАЙМА ВОЗМОЖНО КАК С ПОДТВЕРЖДЕНИЕМ ДОХОДОВ, ТАК И БЕЗ НЕГО.

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЛИМИТА:

- Ремонт недвижимости
- Обучение в вузе
- Строительство жилья
- И многое другое

УСЛОВИЯ ОТКРЫТИЯ ЛИМИТА:

- Сроки займов в рамках лимита - до 10 лет
- Максимальная сумма кредита - до 70% от рыночной стоимости залога
- Обеспечение - жилая и коммерческая недвижимость

СХЕМА КРЕДИТОВАНИЯ

1-й заем - до 10 лет | «п» заем * | «п» заем *

Срок лимита = 20 лет

* По мере погашения обязательства по лимиту заемщик вправе вновь оформить розничный кредит на высвободившуюся сумму.

Лицензия Агентства РК по регулированию и надзору финансового рынка и финансовых организаций № 248 от 24.01.06

ТУРИСТИЧЕСКОЕ АГЕНТСТВО

Лавка странствий Скидки!

Туры по всему миру

ЦУМ, 1 эт., офис-бутик №105, тел.: 54-11-59, 54-63-77

РАЗМЕЩЕНИЕ РЕКЛАМЫ В ЕЖЕНЕДЕЛЬНИКЕ

тел.: 53-85-85, 54-37-14

Наша Газета

Тайные связи

Александр Абдулов женился

Александр Абдулов не любит говорить о личной жизни. Однако в интервью не раз признавался, что женщин любит. Полный донжуанский список актёра вряд ли можно составить.

«Экспресс газета»

В анамнезе

После развода с красавицей актрисой Ириной Алфёровой Абдулов не раз менял партнёрш. Самыми заметными спутницами жизни Александра Гавриловича стали бывшая балерина Галина Лобанова и экс-модель Лариса Штейнман, с горечью признавая: «Одинокого волка невозможно приручить и одомашнить!»

Отношения с красавицей Галей, по слухам, сошли на нет из-за сложного характера девушки. Говорят, что родственники Абдулова называли её не иначе как Графиней. Она не оставалась в долгу, не пуская их в дом. И будто даже свой фильм «Бременские музыканты» Александр Гаврилович затеял ради того, чтобы на год сбежать от проблем с Галей. Разрыв был долгим и мучительным. Пережить его помогла Лариса Штейнман, самоотверженно посвятившая себя служению актёру. И с грустью поведавшая прессе подробности своего романа после того, как ушла от Абдулова:

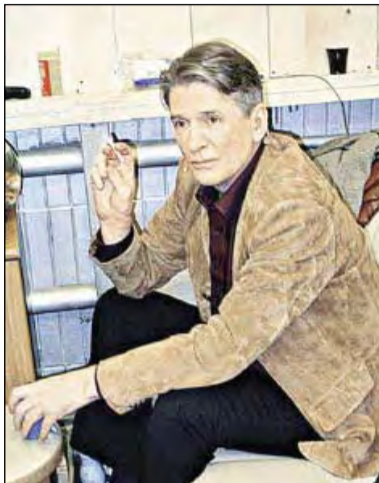
— Пусть моя история будет уроком для тех девочек, которые мечтают о романе со своим кумиром. Вы не представляете, каково это — быть донором для звёзд-вампиров!

До встречи с Александром Абдуловым я была солнечным, радостным и ярким ребёнком. И когда из меня все до последней капли было выжато, мы расстались. Вампирам постоянно нужна порция свежей крови! Они всё отдают зрителям, и им необходимо заряжаться энергией, чтобы снова и снова сжигать себя на сцене!

«Племянница» Юлия

Последние два года Александра Абдулова постоянно видели с прелестной дамой по имени Юлия. Актёр неизменно представлял её своей племянницей. Знакомые с Александром Гавриловичем люди подозревали, что чувства «дяди» далеки от родственных, и не ошиблись. На кинофестивале «Дух огня» в 2006 году Абдулов официально представил Юлию своей девушкой. Роман разгорался и, в конце концов, достиг такого накала, что многие стали всерьёз полагать, что гражданский брак с Юлей вот-вот превратится в законный. Более того, в печати появились сообщения, что звезда «Ленкома» сыграет свадьбу в самом центре Москвы, на Красной площади.

— Свидетелем со стороны жениха будет Ленин, а со стороны невесты — Клара Цеткин, — иронически комментировал Абдулов «утку».



— Свадьба будет проходить в Мавзолее. Накроем стол, позовём президента!

После чего в очередной раз заверил, что счастлив с Юлей без всяких штампов в паспорте. Спустя некоторое время появилась информация, что свадьба всё-таки была. Но скромная и тайная. Комментировать слухи Абдулов отказался — нелюбовь актёра к журналистам давно вошла в поговорку. Но на премьере фильма «Парк советского периода», на которую Александр Гаврилович пришёл всё с той же Юлей, вновь подтвердилось — не бывает дыма без огня! После премьеры парочка вместе со звёздами отечественного кинематографа переместилась в ресторан «Прага». Там журналист и спросил его о свадьбе.

— Да мы уже женаты! — ответил артист, выбираясь из-за стола. — Но вас моя личная жизнь не касается. Пропустите — мне срочно надо!

Мелочи жизни

Пэрис Хилтон покусал домашний медведь

«Моя Семья»

Начинающая певица, порнозвезда домашнего видео, модель, человек-бренд и наследница гостиничной империи «Хилтон» стала жертвой домашнего насилия. Личный врач 25-летней Пэрис Хилтон порекомендовал ей приостановить тур в поддержку первого сольного альбома «Пэрис». Девушку покусал её любимый домашний питомец — ручной медвежонок по кличке Бэбилав.

Сестра Хилтон Ники рассказала, что «взбесившийся зверёныш едва не отгрыз Пэрис кисть руки, её спасло только то, что он ещё маленький». Пострадавшую немедленно госпитализировали и поставили прививки от бешенства и от столбняка. Однако этот случай не ослабил страсть Пэрис Хилтон к экзотическим домашним любимцам, которых она продолжает покупать в больших количествах.

Порношантаж Бритни

«Твой ДЕНЬ»

Муж Бритни Спирс Кевин Федерлайн грозит обнародовать порновидео с участием супруги, если та не выплатит ему \$30 млн. и не отдаст детей.

Брошенный Бритни муж разрекламировал четырехчасовое видео, снятое во время медового месяца, за которое одна киностудия уже предложила \$50 млн., дабы выложить запись в Интернет и сделать её доступной для всех поклонников поп-принцессы. 24-летняя Спирс боится за свою репутацию.

Домашнее видео было сделано в первые недели отношений звёздной пары, когда влюблённые не могли оторваться друг от друга и только и делали, что занимались сексом.

Свиридова нашла средство от целлюлита

«Моя Семья»

Утонченная и неизменно оптимистичная Алёна Свиридова глубоко убеждена, что большинство косметологов преследуют цель не помочь клиенту, а выкачать из него как можно больше денег:

* Сначала косметологи создают проблему. Скажем, «ваш целлюлит — это такой ужас!». Но ведь целлюлит — это естественное явление для женщин! Во времена моей юности речи не шло ни о каком целлюлите. Сейчас он появился. И начинаются всякие кремы, втиралки, примочки, обертывания — куча всего, и кто-то проводит все своё время в салоне, намазывая себе на ягодицы всякие водоросли. Толку от этого, честно говоря, никакого. Стоит немного похудеть — и весь целлюлит убирается. А небольшое количество целлюлита — не криминал.

Результаты третьего розыгрыша призов акции “РУЛИ ПЛАНЕТОЙ!” от L&M в ноябре:

Автомобиль Subaru Impreza WRX выиграл Протасов Алексей Викторович (г. Костанай)! ПОЗДРАВЛЯЕМ!

MP3 плееры iPod NANO + прогрессивные музыкальные колонки Creative I Trigue 3400 получают:

1. Коченова Любовь Викторовна (г. Костанай)
2. Алтынбаев Кайрат Куантаевич (г. Костанай)
3. Яновщенко Сергей Викторович (г. Костанай)
4. Белецкий Сергей Николаевич (г. Костанай)
5. Романов Андрей Викторович (г. Костанай)
6. Козыбаев Арман Габдрашевич (г. Костанай)
7. Шахина Юлия Николаевна (г. Костанай)
8. Мецкер Елена Владимировна (г. Темиртау)
9. Колганова Ирина Сергеевна (г. Темиртау)
10. Смирнов Михаил Михайлович (г. Кокшетау)
11. Баймуринова Казима Сулейменовна (г. Семипалатинск)
12. Гречушников Сергей Сергеевич (г. Семипалатинск)
13. Калиаскаров Кайрат Аслбеков (г. Петропавловск)
14. Гладилова Екатерина Александровна (г. Петропавловск)
15. Галеткина Ольга Ивановна (г. Уральск)
16. Голубов Дмитрий Анатольевич (г. Уральск)
17. Белоногова Оксана Алексеевна (г. Уральск)
18. Павленко Елизавета Андреевна (г. Усть-Каменогорск)
19. Тарабрина Надежда Павловна (г. Усть-Каменогорск)
20. Архипов Андрей Владимирович (г. Усть-Каменогорск)
21. Позднякова Ирина Владимировна (г. Усть-Каменогорск)
22. Шилиев Владимир Николаевич (пос. Рудный)
23. Дектяров Валерий Леонидович (пос. Рудный)
24. Лещев Владимир Сергеевич (г. Астана)
25. Нурғалиев Азамат Куанышевич (г. Астана)
26. Аршинов Александр Сергеевич (г. Караганда)
27. Фатюхина Ирина Геннадьевна (г. Караганда)
28. Сахнов Александр Николаевич (г. Павлодар)
29. Киселев Александр Васильевич (г. Павлодар)
30. Акуленко Анна Сергеевна (г. Павлодар)
31. Тыныбаев Мирабек Муротаевич (г. Павлодар)
32. Проданчук Елена Васильевна (г. Павлодар)
33. Ружанская Татьяна Владимировна (г. Павлодар)
34. Сайфутдинов Алексей Равильевич (г. Шымкент)

ПОЗДРАВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ
ноябрьского розыгрыша призов “Рули планетой!” от L&M!

ШЫЛЫМ ШЕГУ СІЗДІҢ ДЕНСАУЛЫҒЫҢЫЗҒА ӨТЕ ЗИЯНДЫ.
КУРЕНИЕ СЕРЬЕЗНО ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ.

На недельку, до второго, я уеду в...

В преддверии долгожданных новогодних праздников, зимних каникул у многих из нас возникает желание вырваться из круговорота будничных забот и радикально сменить обстановку. Идеальный вариант – отдых за рубежом. Куда можно отправиться?

Зульфия НАБИЕВА,
nabieva@ng.kz

Из зимы – в лето

Это самое желанное для многих костанайцев направление. Наши граждане охотно ездят отдыхать в Таиланд, Объединенные Арабские Эмираты, Турцию, Египет.

Туристический маршрут в Египет считается одним из самых доступных. Стоимость двухнедельной путевки – в пределах \$600-700. За эти деньги вы получите возможность плескаться в теплом море, жить пусть не в пятизвездочном, но удобном отеле, иметь трёхразовое питание.

В последнее время всё популярнее становятся туры в Сингапур и Малайзию. Если ваша туристическая душа жаждет идти осваивать всё новые и новые маршруты, наши агентства готовы помочь вам отправиться в Бразилию и ЮАР.

Для души и тела

Самое главное – туристу стоит сразу определить для себя, что он хочет получить от предстоящей поездки: только радости отдыха, либо – приобщение к культурным ценностям. Лучше и вернее всего, считает руководитель одного из старейших костанайских турагентств Людмила КУСАИНОВА, выбрать комбинированный тур, который включает в себя не только отдых, но и экскурсионную программу.

– Можно, в принципе, купить экскурсии на месте, – советует она. – Их

вам предложат целый перечень и с ценовым различием от \$15 и выше.

В последнее время бешеной популярностью среди костанайцев пользуется Таиланд. По словам Кусаиновой, Таиланд – страна развлечений. Там можно посетить такие шоу-программы, каких нет ни в одной другой стране мира. Тайский массаж – не единственный знаменитый бренд здешнего отдыха. Шоу трансвеститов, крокодилов и слонов... Как вам такой перечень?

Все шоу – для вас

Своими впечатлениями об отдыхе в Таиланде поделилась **жительница Костаная Татьяна СКИПАЙ**. Для справки: Татьяна потратила на двухнедельную поездку более 300 000 тенге, но ничуть не пожалела о потраченных деньгах.

– Я в восторге от Таиланда, – с удовольствием вспоминает она, – самих тайцев, которые до безумия милы, вежливы, доброжелательны и улыбки. Единственный их минус – тайцы готовы содрать с туристов как можно больше денег, и это им, надо заметить, хорошо удаётся. В тайландских городах, а я побывала в Бангкоке и Паттайе, торгуют на каждом углу. Торговцы, улыбаясь, наперебой предлагают приобрести свой товар: здесь вы можете найти все, что вашей душе угодно. Главное условие – нужно, не стесняясь, торговаться с продавцами. Насколько можно сбить цену, покажу на своем примере. Мне предложили купить зонтик за 400 бат (тайландская валюта), по-нашему

это приблизительно 1700 тенге. Я тут же потянулась за кошельком... Но наш гид посоветовала мне для начала поторговаться. Я попробовала и выторговала зонтик за 300 бат. Обрадовалась своим способностям, свернула на другую улицу и обнаружила точно такой же зонтик всего за 150 бат. Потом я уже не торопилась приобретать сувениры и вещи у первого же продавца и не забывала торговаться.

Отдых для туриста по-тайски – череда роскошных шоу. Накануне поездки Татьяна на одном из интернетовских сайтов прочитала, что тайландское шоу трансвеститов является одним из лучших в мире. Конечно же, приехав в Бангкок, не преминула сходить и посмотреть на это зрелище, оказавшееся действительно феерическим. Билет на него стоит 1000 бат (4300 тенге), бронировать надо заранее, иначе в клуб просто напросто не попадёшь. Одним из обязательных мероприятий для туристов считается шоу слонов и посещение крокодилий фермы. Татьяна, помимо указанных в программе экскурсий, покупала и другие путевки. В Таиланде ей удалось побывать во многих красивейших местах, посетить музеи, храмы.

Крокодил похож на свинину

Знакомство с национальной кухней – неотъемлемая часть туристического отдыха. Татьяна, например, в Бангкоке сходилась в суши-бар. Удовольствие от еды стало ещё большим, когда пришла пора платить за



Одна из участниц знаменитого шоу слонов – эта художница, рисующая хоботом

угощение. Порция суши там стоит 85 бат (300 тенге), в Алматы, например, за такую же порцию вы выложите 2100 тенге.

Многих туристов напрягают проблемы с языком. Что касается Таиланда, то не волнуйтесь напрасно. Знать здесь английский в совершенстве вовсе не обязательно. Как говорит Татьяна, за последние годы поток русскоязычных туристов в Таиланд увеличился, что и повлияло на некоторые изменения в сфере обслуживания у тайцев.

– Туристы говорили, что если они приезжали сюда два года назад и меню было везде только на английском и тайском языках, то сейчас уже во многих кафе и ресторанах ввели меню на русском языке.

Кстати, по сравнению с Египтом и той же Турцией в Таиланде можно очень дешево поесть. Я обалдела от изобилия всевозможных фруктов, – признаётся девушка, – там только одних бананов 20 видов. Рис занимает главное место в тайской кухне. Мне очень понравился суп из морепродуктов на кокосовом молоке. Попробовала я также моллюсков, но это, конечно, на любителя, а жареное мясо крокодила на вкус схоже со свининой.

Татьяна призналась, что какое-то время не могла привыкнуть к влажному тропическому климату страны, к сильнейшим раскатам грома и проливному дождю... Теперь обо всем этом вспоминает ностальгически и называет поездку сказочной.

Средние цены за 10-дневные путевки таковы: Таиланд (вылет из Москвы) – \$1000, Таиланд (вылет из Екатеринбурга) – \$1200-1300, Таиланд (вылет из Казахстана) – \$1500. Чтобы отдохнуть столько же в ОАЭ, вам понадобится \$2300. В пределах \$4000-5000 стоит путевка в ЮАР, \$6000 – в Бразилию. Традиционная Турция обойдется в \$1000-1200. Одно радует, что это одна из немногих стран, где визы не обязательны.

туристическое агентство
Санрайз Тур
Центр

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

ОАЭ
отдых + шоппинг

ТАИЛАНД
экзотический отдых

ЕГИПЕТ
великолепные пляжи

Встретай Новый год под жарким солнцем!

Лицензия №242 от 24.02.06 г. Агентства РК по регулированию и надзору финансового рынка и финансовых организаций. 2558-044-004

ШАХТИНСКАЯ ПЛИТКА
Все грани прекрасного

КАФЕЛЬНОЙ ПЛИТКИ САНФАЯНСА
Доставка бесплатно

АКЦИЯ "Золотая осень"
каждому клиенту 15% скидка на кафель!

Торговый комплекс "Емшан", маг. №89 "Кафель City"
г. Костанай, ул. Складская, 10, тел.: 8-700-468-58-43, (3142) 57-62-40

Fast & Easy

Делать нечего, деньги переводят за 1 минуту

Fast & Easy

MONEY ORDERS
Fast & Easy

Быстро и легко
Денежные экспресс-переводы

Скорость переводов 1 минута
Стоимость переводов 2% от суммы перевода в тенге, долларах США, евро и российских рублях

Банк ТуранАлем
ОСНОВАН В 1925 ГОДУ

8 (3142) 54-09-58, 50-04-34 www.bta.kz
8 8000 800 111 - по Казахстану звонок бесплатный

Лицензия №242 от 24.02.06 г. Агентства РК по регулированию и надзору финансового рынка и финансовых организаций. 2558-044-004

ПОДПИШИСЬ на 2007 год!

Наша Газета

для физич. и юридич. лиц	для ветеранов ВОВ
6 мес. - 910 ТНГ	6 мес. - 780 ТНГ
12 мес. - 1 730 ТНГ	12 мес. - 1 482 ТНГ

ТВОЙ ШАНС
ГАЗЕТА БЕСПЛАТНЫХ ЧАСТНЫХ ОБЪЯВЛЕНИЙ

для физич. и юридич. лиц	Телефон отдела подписки
6 мес. - 2 080 ТНГ	53-02-21
12 мес. - 4 160 ТНГ	

0000-042-013

Как худеет Елена Малышева

zdorovie-tv.ru

Вопрос «Как избавиться от лишнего веса или не набрать его», похоже, из разряда вечных. В популярной и – что немаловажно – авторитетной телепередаче «Здоровье» даже завели рубрику «Худеем вместе». При этом выясняется, что даже всегда стройная доктор Елена МАЛЫШЕВА исправно борется с угрозой пополнеть.

– Мясо я ем, но мало, – рассказывает она. – Предпочитаю рыбу, овощи и зелень. По утрам наша семья ест невареную овсяную кашку. Я просто заливаю хлопья кипятком, можно добавить тертое яблоко, ягоды. Это наша любимая утренняя еда. Кстати, не могу удержаться

от совета: **овсяные хлопья выводят весь холестерин из организма.**

Если вы решили бороться с лишним весом, то помните: нельзя голодать, у вас должно быть 5-разовое питание. 3 основных приема пищи. И 2 между ними. Нужно обязательно жевать, есть, своему организму говорить: «Я тебя кормлю, пожалуйста, ешь». Чем кормить? Надо исключить все видимые жиры: масло сливочное, растительное, мясо с видимыми жировыми прослойками. Кстати, это заблуждение, что растительное масло – малокалорийное. Оно калорийнее животного. Салат вполне можно полить лимонным соком.

Нужно разделить прием жиров и углеводов, которые повышают всасывание

жира, то есть всё мучное, сладкое, картофель, рис, свёкла, алкоголь, морковь. Эти продукты первые несколько месяцев лучше исключить из рациона. Но и потом нельзя принимать их вместе с любыми молочными продуктами, мясом. Их следует есть так, чтобы до и после было 2-3 часа времени без всяких жиров.

О завтраке я уже говорила. На обед обязательно нужен белок – мясо или рыба с любой зеленью. На ужин – салат из овощей. Можно запить его обезжиренным кефиром, съесть яйцо. Ужин должен состояться не позднее семи вечера. Между завтраком и обедом, обедом и ужином, в середине, так, чтобы слева и справа оставались два часа, можно съесть два яблока, два мандарина.

Прогноз погоды

По материалам сети Интернет

Костанай		°С	Характер погоды	Давление (мм рт.ст.)	Ветер
ПЯТНИЦА 24 ноября	ночь	-14		760	6 м/с ЮЗ
	день	-5			
СУББОТА 25 ноября	ночь	-7		759	1 м/с СВ
	день	-4			
ВОСКРЕСЕНЬЕ 26 ноября	ночь	-10		762	5 м/с СВ
	день	-10			
ПОНЕДЕЛЬНИК 27 ноября	ночь	-17		765	5 м/с СВ
	день	-16			
ВТОРНИК 28 ноября	ночь	-21		762	2 м/с СВ
	день	-16			
СРЕДА 29 ноября	ночь	-23		747	3 м/с ЗЮЗ
	день	-11			
ЧЕТВЕРГ 30 ноября	ночь	-17		740	5 м/с З
	день	-5			

	Нет геомагнитных возмущений
	Геомагнитные возмущения
	Геомагнитная буря

АЛМАГ домашний целитель

Рецептов лечения этих заболеваний много. Но наиболее эффективным, по мнению специалистов, является магнито-терапевтический аппарат АЛМАГ – 01, созданный специально для лечения комплекса заболеваний в домашних условиях. Лечит АЛМАГ бегущим импульсным магнитным полем, что позволяет проводить воздействие на внутренние органы человека. В зоне действия магнитного поля АЛМАГа снимается отек тканей, уменьшается чувствительность нервных рецепторов, исчезает боль. Помимо локального действия, у аппарата АЛМАГ отмечается успокоительный эффект, кото-

С возрастом каждый человек приобретает множество заболеваний, в том числе хронических. Самый распространенный случай – остеохондроз и гипертоническая болезнь.

Приобрести аппарат АЛМАГ-01 можно в аптеках г. Костанай: аптека №59, ул. Толстого, 50, тел. 54-16-68, аптека №1, ул. Амангельды, 72, тел. 54-32-32, аптека №100, ул. Баймагамбетова, 168, тел. 54-03-00 или заказывайте почтой по адресу: 110000, г. Костанай, ул. Байтурсынова, 95, каб. 304: АЛМАГ - 25150 тнг; МАГ30 - 7910 тнг; ФЕЯ - 7820 тнг, МАВИТ - 25280 тнг; ТЕПЛО - 28050 тнг. Справки по телефонам: 8 (3142) 54-82-36, 54-59-87. Гарантия 12 месяцев.

Все для здоровья, здоровье для вас!

Все приборы зарегистрированы, лицензия Минздрава РК №ОР 65302790Р

Будь здоров всегда!

Природа наградила человека иммунитетом – мощной системой защиты от микробов, вирусов и различных неблагоприятных факторов. Но нагрузки, которые выпадают на долю современного человека, порой непомерно высоки.

Нескончаемый круговорот дел, ответственная работа, бытовые проблемы, необходимость уделить время родным и близким, стрессы! Совершенно некогда подумать о здоровье!

Поэтому, когда наступает сезон простуд и гриппа, мысленно «готовишься» к нему, думая, что ОРВИ избежать невозможно.

То, что мы называем простудой, на самом деле респираторные инфекции, вызываемые более 200 видами вирусов и бактерий. Даже те микроорганизмы, которые в обычное время мирно населяют носоглотку и дыхательные пути, могут при переохлаждении стать опасными и вызвать ОРВИ с насморком, болями в горле и кашлем.

Чаше всего заражение вирусом происходит воздушно-капельным путем. При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного выбрасываются микроскопические частицы слюны, слизи, мокроты, содержащие болезнетворные микробы. На короткий промежуток времени вокруг больного образуется зона, содержащая аэрозольные частицы с возбудителем инфекции. Например, при силь-

ном чихании с открытым ртом количество выбрасываемых частиц, содержащих вирусы, колеблется от 100 до 800 тысяч.

Легче, выгоднее и полезнее для здоровья предотвратить грипп и простуду, чем потом лечиться от них и их осложнений. Любая инфекция по сути представляет собой «удар» по иммунной системе. Особенно важно предупредить простудные заболевания у детей младшего возраста, так как их иммунитет еще не сформирован полностью, и данные заболевания часто осложняются присоединением бактериальной инфекции и хронизацией заболеваний.

Не стоит ждать ослабления иммунитета! В каждой домашней аптечке должны быть иммуностимуляторы.

Одним из щадящих и мягких способов повышения защитных сил

организма (иммунитета) является проведение сезонной профилактики простуды с помощью натуральных растительных иммуностимуляторов. Действуют они мягко, без побочных эффектов, относятся к безрецептурным препаратам.

К таким иммуностимуляторам относится препарат ИММУНАЛ производства фармацевтической компании «Лек» (Словения).

В состав ИММУНАЛА входит свежесжатый сок эхинацеи пурпурной, собранной в период цветения, что обеспечивает наличие в его составе всех активных компонентов (производных кофейной кислоты, полисахаридов, амидов) и что отличает ИММУНАЛ от других препаратов эхинацеи, полученных методом экстракции (настойки эхинацеи, спиртовых и водных экстрактов).

Благодаря своему составу и специальной технологии пригото-

ления (сок выжимают и разливают во флаконы в течение 24 часов после сбора) препарат имеет тройное действие: иммуностимулирующее, противовоспалительное и антивирусное.

Благодаря этим свойствам ИММУНАЛ используется как для профилактики, так и для лечения, сокращает срок протекания простуды и гриппа и предотвращает развитие осложнений.

Не дайте простуде и гриппу сбить вас с ног и нарушить привычный ритм жизни. Примите ИММУНАЛ и будьте здоровы всегда!

Спрашивайте в аптеках города! тел.: 28-38-15, 54-42-29, 54-32-32. Разрешение на рекламу №788 от 09.09.04 г. до 16.01.09 г. выдано Министерством здравоохранения РК

На правах рекламы

lek
компания в составе «Сандоз»
Перед применением внимательно изучите инструкцию.

«Турбослим®» ночь» - впервые худеем ночью!

Английские медики научно доказали, что именно во время сна человек худеет, теряя сотни и сотни калорий. Взяв эту теорию за основу, специалисты центра красоты и здоровья «Эвалар» впервые предложили на аптечный рынок биокомплекс ночного действия «Турбослим®» ночь», с помощью которого процессы похудения ночью ускоряются в два раза! Невероятная возможность худеть по ночам стала вероятной!

Каждый компонент сложного биокомплекса «Турбослим®» ночь» активно включается в работу, чтобы в течение ночи сжигать жиры, обеспечивая желаемое снижение веса. И сон эффективно используется не только для восстановления сил, но и для ускоренного похудения. Революционный подход не противоречит природе и абсолютно безопасен!

Поздней осенью и зимой, когда замедляется обмен веществ и организм буквально впадает в спячку, когда все больше округляются бока – самое время начать принимать «Турбослим®» ночь!» Всего одна капсула за ужином и... научная теория похудения ночью действует на практике! А чтобы начатый процесс не прерывался ни на один час, принимайте на завтрак и обед биокомплекс «Турбослим®» день». И худейте 24 часа в сутки!

Спрашивайте в аптеках города:

г. Алматы: 24-84-51, 92-44-64, 73-39-29, 41-64-96, 35-94-57, 27-88-29, 67-74-90, 70-58-56, 70-58-35, 72-38-08, 71-21-71, 55-00-11, 55-00-09, 21-25-49, 21-99-82, 42-28-11. г. Караганда: 73-21-21, г. Костанай: 54-32-32, 54-02-32, 54-77-99, 54-43-85, 22-70-30, 39-44-93, 28-66-29, 39-19-63, 53-75-74, 54-11-58. г. Павлодар: 50-25-29, 55-05-01.

Телефоны для оптовых покупателей:

Алматы: 56-94-30 (ТОО «Молодость и Здоровье»), 448-448 (ТОО «Эмити Интернешнл»), 58-89-33 (АО «Интерфарма»). Караганда: 77-02-00 (ТОО «Аманат»). Костанай: 28-01-62 (ТОО «Стомед»); 25-57-04 (ТОО «Корпорация «Логос»); 53-26-22 (ТОО «Ветсервис-Плюс»). Павлодар: 50-25-29 (ТОО «Ромат»).

«ЭВАЛАР» - здоровья дар!

Компанию «Эвалар» требуется региональный представитель. Отправка резюме на e-mail: dvk@evalar.ru или по факсу: (3854) 39-00-64.

Товар сертифицирован Казанской Академией питания

