Свидетельство о государственной регистрации: №RU77.99.88.003.Е.006366.05.15 от 14.05.2015.

МОРСКАЯ РЕВОЛЮЦИЯ В ЛЕЧЕНИИ БОЛЕЗНЕЙ СУСТАВОВ

СИЛА МОРСКИХ ГЛУБИН
ДОКТОР МОРЕ

Болезни суставов стали «молодеть», первые признаки артроза и артрита сейчас появляются уже в 25-30 лет. А сколько таких заболеваний у людей старшего поколения!

Приостановить разрушение сустава, улучшить его состояние можно с помощью хондропротекторов. Они восстанавливают хрящ, делают его прочнее, увеличивают подвижность сустава. Российские ученые открыли, что противовоспалительная активность компонентов хрящевой ткани морских гидробионтов во много раз выше, чем у хондропротекторов предыдущего поколения.

Морской хондропротектор **АРТРОФИШ**, полученный из хрящевой ткани морских организмов, возвращает полноценную жизнь суставам!

АРТРОФИШ оригинален тем, что содержащиеся в нем глюкозамин и хондроитин натурального морского происхождения, что дает высокую биодоступность БАДа.

ПРЕИМУЩЕСТВА МОРСКОГО ХОНДРОПРОТЕКТОРА:

- Полностью усваивается при приеме.
- Участвует в восстановлении хрящевой ткани и обладает выраженным противовоспалительным действием.
- Замедляет разрушение суставов, способствуют уменьшению боли.

Материал подготовил Ковалев Николай Николаевич, доктор биологических наук, профессор кафедры «Биохимия, микробиология и биотехнология» школы естественных наук ДВФУ (ШЕН ДВФУ).

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ! ОТПУСКАЕТСЯ БЕЗ РЕЦЕПТА ВРАЧА. ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ АРТРОФИШ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА.

Состав 1-й капсулы: гидролизат из хрящевой ткани лосося, кальмара, ската и акулы

Рекомендации по применению: взрослым по 2 капсулы 2 раза в день во время еды.

Противопоказание: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью, детский возраст до 14лет.

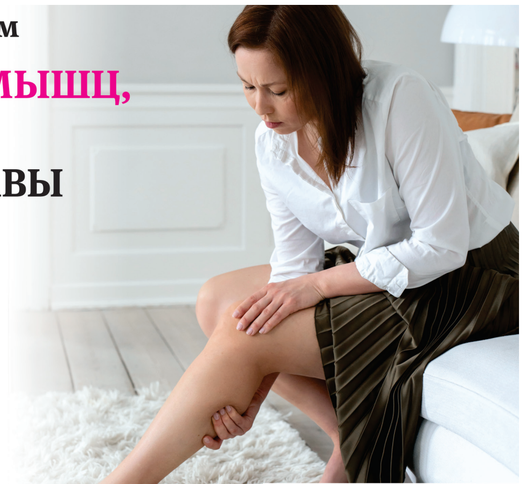
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ.

Производитель: ООО «ФармОушен Лаб.», 692856, Россия, Приморский край, г. Партизанск, ул. Кутузова, д.60. Дистрибьютор и представитель уполномоченный на принятие претензии в Республике Казахстан ТОО «Нео Вер», г.Алматы, Самал – 1,31,60.

Отсканируйте QR - код камерой на телефоне, чтобы найти нас в магазине на Kaspi.kz

Более подробную информацию о продукте вы можете узнать по телефону: +7 706 641 55 29

НОРДИК ГЛЮКОЗАМИНЕ ™
ДЛЯ ВАШИХ СУСТАВОВ И МЫШЦ,
ЧТОБЫ ВЫ ДВИГАЛИСЬ ЛЕГКО И ПЛАВНО, А СУСТАВЫ БЫЛИ ГИБКИМИ!



НОРДИК ГЛЮКОЗАМИНЕ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СУСТАВОВ

Глюкозамин - это природное соединение углеводов и белков (аминополисахарид), которое содержится во всех тканях человеческого организма.

С возрастом организм вырабатывает все меньше глюкозамина, и это вызывает дегенерационные процессы в суставах. Поэтому для улучшения структуры хрящевой ткани суставов необходимо подобрать специальную диету или дополнительно употреблять глюкозамин.

Глюкозамин стимулирует образование коллагена в хондроцитах - клетках, производящих хрящевую ткань, а также улучшает состояние хрящей, придавая им упругость.

Глюкозамин способствует регенерации хрящей суставов и обновлению их поверхности.

ФАКТЫ ПРО НОРДИК ГЛЮКОЗАМИНЕ

В таблетке **Нордик Глюкозамине** содержится 750 мг чистого глюкозамина. Это исключительно высокая концентрация активного вещества в одной таблетке.

Медицинские исследования показали, что достаточное количество глюкозамина может заметно улучшить самочувствие больных, страдающих остеоартритом, и уменьшить боли в суставах.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Глюкозамин является основой биосинтеза и основным строительным веществом гликозаминогликанов и протеогликанов - важных составных частей хрящевой ткани суставов.

Глюкозамин оказывает питательную поддержку суставам и соединительной ткани, препятствует разрушению и способствует восстановлению хрящей суставов и обновлению их поверхности, оказывает противовоспалительное действие, участвует в формировании связок.

Отпускается без рецепта. Состав: сульфат глюкозамина. **Рекомендации по применению:** для взрослых и детей старше 13 лет по 1 таблетке в день со стаканом воды во время еды. **Противопоказания:** если вы принимаете какие-либо предписанные лекарства, если вы беременны или кормите грудью, проконсультируйтесь с врачом. Ежедневную дозировку не следует превышать. **Производитель:** New Nordic Manufacturing ApS. Ny Østergade 11,DK-4000 Roskilde. Дания. **Представитель, уполномоченный на принятие претензий в РК:** Филиал ЗАО New Nordic («Нью Нордик») в Республике Казахстан, г. Алматы, ул. Шарипова, 90, оф. 308/4, СоГП BY.70.06.01.003.E.002518.06.19. От 04.06.2019, выд. Респ. центром гигиены эпид. и общ. зд-я. БАД. Не является лекарством.

ПРОДАЕТСЯ В АПТЕКАХ И ОНЛАЙН-МАГАЗИНАХ

zerde малан kaspi.kz

Отсканируйте QR-код камерой, чтобы найти нас в магазине на Kaspi.kz

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС
+77719930087
WWW.NEWNORDIC.KZ
НАШ ИНСТАГРАМ: @newnordic.kz

малан

Собственник, издатель АО «Талап»
Свидетельство о регистрации №10362-Г выдано Министерством культуры и информации, Комитетом информации и архивов РК от 28.08.2009г.

Гл. редактор: С. Добряев

Опубликованные материалы не всегда отражают точку зрения редакции. Материалы, помеченные ® публикуются на коммерческой основе. Перепечатка материалов разрешается только со ссылкой на автора и газету «Талап». За содержание и достоверность рекламы ответственность несут рекламодатели.

Адрес редакции: 090000, Уральск, ул. Ескалиева, 126

Сайт: www.talap.com
E-mail: gazeta_talap@mail.ru
Частные объявления и реклама принимаются по адресу: ул.Ескалиева, 126.

Газета набрана и свёрстана в издательском центре АО «Талап»: г.Уральск, ул. Ескалиева, 126. Претензии по качеству печати принимает типография ТОО «Полиграфсервис»: 50-51-46. Распространяется бесплатно во всех аптеках АО Талап при покупке на 1000 тенге и более. Тираж: 1 950 экземпляров.

ВСЁ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

CONTACT- ЦЕНТР АО ТАЛАП
+7 778 749 73 00, 8 7112 247 300
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)

talap.com
talap.clinic
apteka-talap.kz

@talap.ao
@talap.apteka

АО Талап

малан

малан

№2 (1356) от 16.01.2024

ОБЛАСТНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Уральск. Издается с 1997 г.

У ДЕТСКОГО ГИНЕКОЛОГА

С раннего возраста девочкам необходимо посещать детского специалиста-гинеколога. Различные заболевания могут появиться в самом раннем возрасте, и далеко не всегда они заметны сразу. В Поликлинике АО Талап детский прием ведет акушер-гинеколог Ботагоз Бауыржанкызы Баймагамбетова.

стр.3

Услуги в АО Талап – в рамках ОСМС

В Казахстане работает система социального медицинского страхования, и граждане имеют право на бесплатное получение медицинской помощи – как в государственных, так и в частных медицинских учреждениях.

стр.3

Улучшаем лимфоток

Здоровая лимфатическая система не только поможет справиться с болезнями и сбросить лишний вес, но и улучшить общее состояние организма.

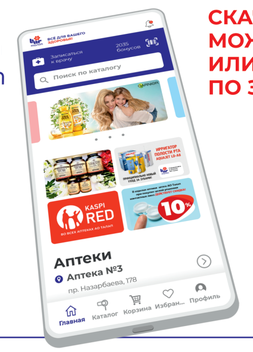
стр.5

Вырос объем пенсионных выплат

С 1 января 2024 года на 5% выросли выплаты из ЕНПФ пенсионерам, вышедшим на заслуженный отдых в период после 1 января 2018 года – сообщает пресс-служба ЕНПФ.

стр.2

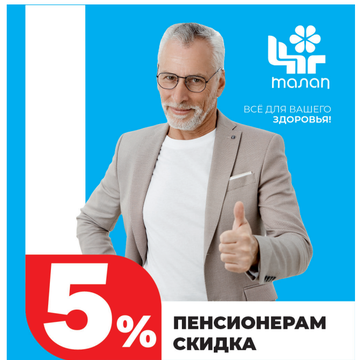
малан



СКАЧАТЬ ПРИЛОЖЕНИЕ ТАЛАП МОЖНО ЗДЕСЬ ПО QR-коду ИЛИ В APP STORE И GOOGLE PLAY ПО ЗАПРОСУ «TALAP»

ДОСТУПНО В Google Play
ЗАГРУЗИТЕ В App Store

УМНЫЙ ПОИСК ТОВАРА
ЗАПИСЬ К ВРАЧУ
БЫСТРОЕ ОФОРМЛЕНИЕ ЗАКАЗА
САМОВЫВОЗ ИЗ АПТЕКИ ИЛИ ДОСТАВКА НА ДОМ
ОТСЛЕЖИВАНИЕ СТАТУСА ЗАКАЗА
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ И АКЦИИ
БОНУСНАЯ КАРТА ВСЕГДА ПОД РУКОЙ



5% ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА

ПО ВОСКРЕСЕНЬЯМ!

СКИДКА ДЕЙСТВИТЕЛЬНА ВО ВСЕХ АПТЕКАХ АО ТАЛАП.

В АПТЕКАХ №26 И №7 СКИДКА ДЕЙСТВУЕТ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

Скидка предоставляется при наличии пенсионного удостоверения или удостоверения личности.

Лицензия №001840L от 26.04.2007 года выдана Управлением Здравоохранения ЗКО.

Выросс объем пенсионных выплат

С 1 января 2024 года на 5% выросли выплаты из ЕНПФ пенсионерам, вышедшим на заслуженный отдых в период после 1 января 2018 года – сообщает пресс–служба ЕНПФ.

В соответствии с методикой выплаты гражданам, выходящим на пенсию, рассчитываются следующим образом: в первый год получения выплат сумма пенсионных накоплений умножается на ставку выплат пенсионных накоплений 6,5% и делится на 12.

Для получателей определенных категорий: людей с инвалидностью 1 или 2 групп, установленных бессрочно, а также людей, работавших на вредных и опасных производствах, чьи накопления сформированы за счет обязательных профессиональных пенсионных взносов в совокупности не менее шестидесяти месяцев, методикой предусмотрены поправочные коэффициенты, повышающие размер ежемесячной пенсионной выплаты.

При этом ежемесячная пенсионная выплата из ЕНПФ осуществляется в размере не менее 70% от прожиточного минимума, установленного на соответствующий финансовый год (в 2024 году ПМ – 43 407 тенге). Таким образом, с начала года размер минимальной выплаты из ЕНПФ составил 30 384,9 тенге.

«В последующие годы размер ежемесячной пенсионной выплаты увеличивается на ставку индексации пенсионных выплат в размере 5%», – отметили в ЕНПФ.

В случае, если сумма пенсионных накоплений на дату осуществления выплаты из ЕНПФ не превышает двенадцатикратный размер минимальной пенсии, установленный законом о республиканском бюджете на соответствующий финансовый год, данная сумма выплачивается получателю из ЕНПФ единовременно В 2024 году размер единовременной пенсионной выплаты составляет 694 236 тенге.

«Из города – в село»

Аким ЗКО Нариман Турегалиев на встрече с молодыми специалистами «Әділетті Қазақстан – Адал азамат» презентовал пилотный проект «Из города в село», который впервые в республике планируется запустить в нашем регионе.

В своем выступлении аким области рассказал о работе, реализуемой в регионе в рамках статьи Главы государства Касым–Жомарта Кемелевича Токаева «Мы должны смотреть только вперед», опубликованной в газете «Egemen Qazaqstan». «В прошлом году была принята Концепция развития сельских территорий в стране на 2023–2027 годы. В рамках данной концепции в ЗКО будем реализовывать пилотный проект по переселению молодежи из города в сельскую местность. Это проект, который стартует с целью возродить и модернизировать наши села, – отметил Нариман Турегалиев. – Мы со своей стороны оказываем максимальную поддержку гражданам, которые изъявляют желание переехать в село, используя государственные программы.В прошлом году врачам, которые переехали в сельскую местность, была оказана финансовая помощь от 2,5 млн до 5 млн. тенге. В этом году объем этих средств планируем увеличить от 5 млн. до 8 млн. тенге. За последние 3 года в сельскую местность переселено 3 616 человек. Государство всегда поддерживает молодежь. В 2023 году по программе «С дипломом в село» трудоустроено 775 молодых специалистов».

Эльвира Аманова – одна из тех, кто выбрал село: «10 лет мы с мужем снимали квартиру в городе. Теперь мы всей семьей переехали в село Чирово Байтерекского района. В рамках этого пилотного проекта мы намерены начать свое дело. Такой проект позволил бы многим людям, внести свой вклад в процветание родного края».

В ходе совещания аким области в целях реализации жилищной программы для молодежи подписал специальный меморандум с руководителем филиала ЗКО АО «Отбасы банк». В результате меморандума совместно с «Отбасы банком» будут выданы льготные кредиты молодежи в возрасте до 35 лет. На приобретение жилья в ЗКО выделены средства в размере 600 млн. тенге.

Актуально: сведения о детях

В 2023 году «Правительство для граждан» внесло поправки более чем в 89 тысяч актов гражданского состояния. Только в первой декаде января 2024 года актуализацию данных запросили 45 тысяч человек.

Чаще всего корректировку казахстанцы делают, чтобы подтвердить состав семьи, внести сведения о своих детях. С 1 января 2024 года, по поручению Президента РК Касым–Жомарта Токаева, запущена программа «Национальный фонд – детям». Все казахстанские дети в соответствии с программой ежегодно будут получать часть инвестиционного дохода Нацфонда. Родители, опекуны, попечители проверяют сведения о детях в актах гражданского состояния на портале eGov.kz.

Актуализация сведений производится по заявлению заинтересованного лица. Если актовая запись имеется в информационной системе «ЗАГС», услугодатель вносит изменения в течение 2 рабочих дней. Если в информационной системе нет записей, которые могли бы стать основанием для корректировки, срок оказания услуги продлевается не более чем на 5 рабочих дней.

Информировать государство о составе своей семьи нужно, чтобы своевременно получать важные сообщения и социальные услуги. Благодаря полным и корректным базам данных у государства имеется реальная демографическая картина в целом по стране и отдельно по каждому региону. Это позволяет планировать развитие инфраструктуры – детских садов, школ, больниц – и разрабатывать различные социальные программы.

Корь продолжает наступление

Заместитель руководителя Департамента санитарно–эпидемиологического контроля ЗКО Нурлыбек Мустаев охарактеризовал ситуацию по заболеваемости корью в области как неблагополучную.

За 2023г. с диагнозом корь зарегистрировано 477 случаев, с начала 2024 года 48 случаев. Регистрация заболеваемости имеется по всем территориям области, за исключением Бокейординского и Жанибекского районов.

Согласно Национальному календарю профилактических прививок, дети до 6 лет должны получить основные 10 прививок против инфекционных заболеваний. Но в течение нескольких лет имеется тенденция к росту числа отказников от вакцинации, что приводит к формированию иммунной прослойки, в которой отсутствует сопротивляемость к заболеваниям.

Вакцинация против кори проводится 2–кратно в возрасте 1 года и 6 лет, что позволяет выработать поствакцинальный иммунитет, который является пожизненным у привитых лиц. Каждая получаемая доза вакцины против кори укрепляет иммунитет.

Рекомендуем населению не заниматься самолечением, при появлении первых симптомов заболевания с катаральными явлениями (повышение температуры тела, головная боль, слабость) и сыпью необходимо обратиться к врачу.

Эпидемиологическая ситуация в ЗКО по острым респираторным вирусным инфекциям относительно благополучная. Заболеваемость ОРВИ в сравнении с аналогичным периодом прошлого эпидсезона увеличилась на 50,3 %. Всего зарегистрировано 72 случая гриппа А. Госпитализировано в инфекционный стационар 54 больных гриппом, остальные случаи на амбулаторном лечении.

В Казахстане расширяется производство лекарств

В 2023 году открыто 8 новых производств в сфере фарамцевтики. В 2024 году планируется открыть еще 7 новых предприятий этого профиля, сообщает Министерство здравоохранения РК.

По данным Агентства стратегического планирования и реформ РК, продукция фармацевтической отрасли в 2022 году составила 162,6 млрд тенге. За 11 месяцев 2023 года объем производства достиг 131 млрд тенге. Кроме того, по данным Минфина, за 11 месяцев 2023 года импорт в фармацевтической отрасли составил 1,6 миллиарда долларов США. Объем фармацевтического рынка РК в 2022 году составил 922 млрд тенге (2 млрд долларов США).

Ведомстве также дали разъяснения по поводу уровня обеспечения лекарствами в Казахстане. На амбулаторном уровне больные обеспечиваются бесплатными лекарственными средствами по 126 нозологиям, то есть в гарантированном объеме бесплатной медицинской помощи учитываются 56 нозологий и в рамках ОСМС – 70 нозологий. При этом количество нозологий увеличилось с 50 в 2019 году до 126 в 2022 году. Это позволило охватить более 3,8 миллиона пациентов, или на 54 процента больше, чем в 2019 году.

Гос.лицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЗКО.

На приеме у детского гинеколога

С раннего возраста девочкам необходимо посещать детского специалиста–гинеколога. В Поликлинике АО Талап детский прием ведет акушер–гинеколог Ботагоз Бауыржанкызы Баймагамбетова.

– До сих пор многие мамы считают, что без видимых причин посещать гинеколога девочкам следует после начала менструаций. Однако это в корне неправильно. Различные заболевания могут появиться в самом раннем возрасте, и далеко не всегда они заметны сразу, – говорит Ботагоз Бауржанкызы. – Мамы могут приводить дочерей в любом возрасте, особенно если заметили что–то неладное. Иногда они приходят к нам без особой причины. Так мамам спокойнее. Могу только похвалить подобное отношение к здоровью своего ребенка. Ведь далеко не всегда проблема явно проявляет себя.

Есть симптомы, которые должны насторожить мам:

- ***выделения на трусиках;***
- ***жалобы девочки на зуд, жжение, боль;***
- ***покраснения;***
- ***припухлости.***

– Гинекологические проблемы могут возникать уже с самого рождения, – продолжает доктор. – Обычно это происходит, когда у мамы до или во время беременности были инфекционные заболевания, какая–либо другая патология. И девочка может получить, например, воспаление слизистой наружных половых органов. Мамам стоит быть внимательными, своевременно обращаться к специалистам и придерживаться их рекомендаций.

– Какая проблема сегодня считается самой распространенной?

– У девочек до трех лет все чаще встречаются синехии. Это образование спаек между внутренними органами или внешними частями тела. У девочек постарше нередко бывает вульвит – воспаление слизистой оболочки влагалища.

– Есть ли какие–то правила, которые помогут избежать лишних встреч с гинекологом?

– Малышкам нельзя носить памперсы постоянно. Кожа и слизистая должны дышать. Памперсы могут натирать и способствовать появлению опрелостей. Чаще давайте ребенку ползать на чистой подстилке без памперсов или в хлопчатобумажных трусиках. По возможности пораньше приучайте к горшку. Инфекция может попадать и при купании в пруду, нахождении на песчаном пляже без нижнего белья, нарушении гигиены.

– Есть ли девочки, которые находятся в группе риска и которым желательно чаще, чем другим, наблюдаться у гинеколога?

– Сюда относятся дети, склонные к аллергии, с заболеваниями мочевой системы, сахарным диабетом и вообще с любыми хроническими заболеваниями. Если иммунитет слабый, у ребенка может развиться молочница после приема антибиотиков.

– Что ожидает маленькую пациентку на приеме у гинеколога?

– Девочки дошкольного возраста осматриваются на кушетке. Проверяются молочные железы, пальпируется живот, осматриваются наружные половые органы. Если у врача какие–либо сомнения, он может взять мазок, чтобы поставить более точный диагноз. Дети обычно относятся к этому спокойно,

Чуть труднее с девочками от шести лет. Они уже хорошо понимают, что пришли к врачу, стесняются его, могут капризничать. Поэтому маме важно объяснить дочери, что ей не сделают больно, что тетя посмотрит, все ли у нее хорошо. Если первое знакомство с гинекологом прошло позитивно, то страх перед таинственным кабинетом пропадает, а заодно прививается хорошая привычка своевременно приходить на осмотр. А это очень важно, ведь каждая девочка – это будущая мама и от ее здоровья зависит здоровье ее будущих малышей!

Услуги в АО Талап – в рамках ОСМС

В Казахстане работает система социального медицинского страхования, и граждане имеют право на бесплатное получение медицинской помощи – как в государственных, так и в частных медицинских учреждениях. Некоторые виды услуг жители ЗКО могут получить в Медицинском центре АО Талап.

АО Талап многие годы участвует в государственной системе обеспечения населения медицинской помощью. Западноказахстанцы по направлению из поликлиник лечились в офтальмологическом отделении стационара, получали хирургическую помощь по гинекологическому направлению. Пациенты всегда положительно отзываются и о качестве лечения, и о качестве обслуживания в АО Талап.

Медицинский центр АО Талап заслужил высокую оценку среди населения, это является одним из важных критериев при размещении госзаказа. «Государство продолжает сотрудничество с нами в течение многих лет, – говорит главный врач Городской многопрофильной больницы АО Талап Елена Викторовна Дзюба. – Сегодня, в период формирования системы обязательного медицинского страхования, мы продолжаем оказывать помощь в рамках ОСМС. Пациенты получают лечение по таким направлениям, как офтальмология, гинекология, хирургия».

Высокие технологии

Медицинский центр АО Талап оснащён современными лазерными цифровыми аппаратами для проведения высокотехнологичных операций. Существует утверждённый перечень заболеваний, по которым жители ЗКО лечатся в стационаре АО Талап. Среди них – грыжи, полипы желудочно–кишечного тракта, желчнокаменная болезнь, а также широкий спектр офтальмологических заболеваний. Офтальмологическое отделение оснащено современной аппаратурой для проведения микрохирургических операций и для консервативной терапии глаза.

Хирурги повышают квалификацию на семинарах и внедряют в свою работу новые методики лечения.

Быстрое восстановление

Согласно современным требованиям, большинство операций осуществляется малоинвазивно, лапароскопическим методом, с использованием лазера. В таких случаях восстановление пациентов занимает 2–5 дней. Человек после такой операции достаточно быстро возвращается на работу, к обычной активной жизни.

Как попасть на лечение

– Для того чтобы получить медицинскую помощь по госпрограмме в АО Талап, нужно получить направление у лечащего врача поликлиники, – объясняет Елена Викторовна. – Врач ставит пациента на портал, на очередь. Намечается дата плановой госпитализации, и пациент приходит в наш Центр со всеми необходимыми результатами обследования. Некоторые диагнозы предполагают оперативное лечение, другие – консервативное. Всё это прописано в соответствующих документах.

– Мы постоянно проводим правовые занятия с медперсоналом и администраторами, для того чтобы они могли ответить на вопросы граждан о праве лечиться в АО Талап в рамках ОСМС, – отметила главный врач Е.В.Дзюба. – Основную информацию по функционированию ОСМС в нашей стране специалисты доносят до наших пациентов. Вопросов у пациентов много, и мы стремимся предоставить максимально объёмные сведения.

Наш адрес: ЗКО г.Уральск, ул.Е.Оракбаева, 18
Контактные телефоны:
8 (7112) 247-300, 21-39-06, 8-778-749-73-00

Гос.лицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЗКО.

Талап

В Медицинском центре АО Талап на Оракбаева, 18

ВЕДЕТ ПРИЕМ ВРАЧ УЗИ

РАНИСА РАФХАТОВНА БАЛЫКОВА

Проводится исследование внутренних органов:
- печени, поджелудочной железы, селезенки, почек
- Щитовидной, молочных желез
- Органов женской репродуктивной системы
- Простаты
- Мягких тканей
- Сосудов шеи и конечностей

Запись по телефонам: 247 300; +7 778 749 73 00
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)

Гос.лицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЗКО.

Талап

ВЫЕЗД ЭНДОКРИНОЛОГА НА ДОМ!

ЖУСУПКАЛИЕВА БОТАГОЗ АЛИБЕКОВНА

Вызов и справки по телефонам:
347-300; +7 778 749 73 00

Гос.лицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЗКО.

ФАВОРИТ

Оздоровительный центр «ФАВОРИТ» АО Талап на Оракбаева, 18

ВОССТАНОВИТЕ ЗДОРОВЬЕ С ПОМОЩЬЮ ГИДРОТЕРАПИИ!

ДУШ ШАРКО

ТОНИЗИРУЕТ, УСКОРЯЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, АКТИВИЗИРУЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ, ОКАЗЫВАЕТ ДЕТОКСИКАЦИОННЫЙ ЭФФЕКТ.

ПРОЦЕДУРА ПОКАЗАНА ПРИ:
- синдроме хронической усталости
- депрессии;
- неврозах, хронических стрессах;
- заболевания костно-суставного аппарата (артрит, остеоартроз, остеохондроз);
- нарушении обмена веществ, в частности, ожирении.

СПРАВКИ ПО ТЕЛ.: 213 397, 247 300; +7 778 749 73 00
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)

Гос.лицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЗКО. Аникат ЗКО

Талап

ДЛЯ ВАШЕГО УДОБСТВА!

ПО СУББОТАМ И ВОСКРЕСЕНЬЯМ

В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18 С 9.00 ДО 13.00

- Работают дневной стационар и отделение физиолечения.

ПО СУББОТАМ

В ПОЛИКЛИНИКЕ АО ТАЛАП НА ХУСАИНОВА, 58 С 9.00 ДО 13.00

ПРОВОДИТСЯ ПРИЁМ УЗКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

- Работает кабинет УЗИ, процедурный, рентген, лаборатория, физиокабинет.

Запись по телефонам: 247 300; +7 778 749 73 00
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)

Solgar на протяжении 75 лет использует натуральное сырье и ориентируется на научный подход в производстве нутриентов премиального качества, которые несут отличное самочувствие людям по всему миру.

SOLGAR® Since 1947

ВИТАМИНЫ ПРЕМИУМ-КЛАССА

Магний – главный антистрессовый элемент

Исследование 2018 года на пациентах клиник: у 72% человек выявлена недостаточность магния. И только 6–9% исследованных людей потребляют необходимое количество.

Магний участвует более чем в 300 ферментных процессах в организме. Наряду с натрием и калием он является жизненно необходимым макроэлементом (даже не микроэлементом). В организме всего 24 г магния (это немного), но без него невозможно ни проведение нервного импульса по нервным волокнам, ни сокращение сердца, ни сокращение мышц, ни регулировка артериального давления.

Поддержание деятельности нервной систем, сердечно–сосудистой, мышечного тонуса, кожи, волос, ногтей – этот минерал организм использует для множества обменных процессов и производства новых клеток, передачи нервных импульсов.

Магний – минерал, который сейчас активно обсуждается и рекламируется: «магний от стресса», «магний от раздражительности», «магний от аритмии», «магний от судорог», «магний при гипертонусе матки при беременности» и т.д.

Магний – очень сложно «накопить» в организме, расходуется он крайне быстро. И чем больше стрессов, тем сильнее выражен дефицит магния. Но не все препараты магния могут успешно восполнить его дефицит.

Для его всасывания и для лучшего эффекта в той или иной ситуации важно понимать, с чем магний соединен.

Объясняю подробнее... Для того чтобы поступить в организм, магний должен быть в составе соли или какого–либо органического соединения. От характера этого проводника – соли или органики – будет зависеть эффект магния и усваиваемость.

Теперь об усвоении магния

Магний может существовать в следующих 15 формах: магния цитрат, магния малат, глицинат и биглицинат магния, магния треонат, магния сульфат, магния хелат, оксид магния, глутамат и аспартат магния. А теперь расшифровываем: **МАГНИЯ ЦИТРАТ.** Представляет собой соединение магния с молекулой лимонной кислоты. Такие добавки имеют самую высокую скорость усвоения. Именно их чаще всего назначают для быстрого устранения дефицитов и нормализации уровня магния в крови. Магний находится в тесной взаимосвязи с кальцием, витаминами К2 и D3. Баланс этих четырёх элементов поможет сохранить здоровье без осложнений.

Признаки дефицита магния

Дефицит магния в организме еще называют гипомагнеземией.

Признаки (симптомы) недостатка магния:

- ***усталость;***
- ***потеря аппетита;***
- ***тошнота;***

Для увеличения степени усвоения магния организмом компания Солгар использует в своем производстве органическую форму – цитрат магния.

Рекомендации по применению: взрослым по 1 таблетке 2 раза в день во время еды. Форма выпуска: 60 и 120 таблеток.

Популярные вопросы:

Как он связан с дефицитом витамина D?

– Магний является кофактором для биосинтеза, транспорта и активации витамина D, и нормальный уровень магния необходим для нормального метаболизма витамина D.

Какие симптомы у людей, страдающих дефицитом этого микроэлемента?

– Дефицит магния может никак себя не проявлять, пока ситуация не станет серьезной, а до этого лучше не доводить.

В каких продуктах содержится магний?

– К продуктам питания с высоким содержанием магния относятся: орехи, фисташки, семена подсолнечника; какао, гречневая крупа, коричневый рис, крупа булгур.

У КАЧЕСТВА НЕТ КОРОТКОГО ПУТИ

Если у Вас остались вопросы по продукту – специалисты Solgar с удовольствием проконсультируют Вас в будние дни, с 09:00 до 18:00 по телефону: +7 (727) 311 1444

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. №RU.77.99.11.003.E.002919.08.19 от 14.08.2019г

ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ SOLGAR.KZ

INSTAGRAM SOLGAR.KZ

ВНИМАНИЕ! ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ! ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ!

В поликлинике АО Талап и ОЦ Фаворит работают опытные массажисты, которые владеют различными оздоровительными техниками и помогут вам восстановить энергию и подарят бодрость.

Справки по тел.: 213 397, 247 300; +7 778 749 73 00 +7 771 749 73 00 (WhatsApp)

Гос.лицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЗКО. Акимат ЗКО

Улучшаем лимфоток

Здоровая лимфатическая система не только поможет справиться с болезнями и сбросить лишний вес, но и улучшить общее состояние организма.

Жидкость, образуемая в тканях организма, с помощью лимфы переходит в кровь. Лимфоток помогает организму избавляться от отходов, которые накапливаются при употреблении некоторых лекарств, вредной пищи, из–за загрязнений атмосферы и воды. Плохой лимфоток может быть основной причиной целлюлита, головных болей, суставных заболеваний. При малоподвижном образе жизни лимфа застаивается, что влечет за собой спазмы сосудов, варикозное расширение вен и ухудшение общего самочувствия. Какими же способами можно очистить лимфу?

Дышите глубоко

В человеческом организме лимфатической жидкости в три раза больше, чем крови. Глубокое дыхание имеет насосное действие. Оно ускоряет передачу токсинов в кровь и способствует скорейшей очистке лимфы.

Больше двигайтесь

Различные физические упражнения способствуют правильной работе лимфатической системы. Можно практиковать прыжки на батуте или со скакалкой, а также упражнения на растяжение и аэробику.

Пейте больше воды

Без достаточного количества воды лимфатическая жидкость не сможет нормально циркулировать в организме. Газировка, энергетические и сокосодержащие напитки засоряют лимфоток. Они содержат большое количество сахара, который затрудняет работу лимфатической системы, поэтому откажитесь от них в пользу сахара, содержащегося во фруктах.

Свежие фрукты – на голодный желудок

Ферменты и кислоты, содержащиеся в свежих фруктах, являются мощным средством для очистки лимфы. Употребление их на голодный желудок улучшает пищеварение и стимулирует лимфооттток. Зелень также отлично справляется с очищением лимфы.

Купите в аптеке специальные травяные чаи для очистки лимфы

Проконсультируйтесь со специалистом, чтобы он помог вам составить комплекс из нескольких видов трав, учитывая ваши заболевания и курсы лечения.

Используйте щетку–массажер для улучшения лимфотока

На сухой коже перед принятием душа, от ног к туловищу, от пальцев к груди, работайте в том же направлении, что и ваша лимфатическая система.

Запишитесь на массаж

Исследования показали, что массаж может способствовать очистке лимфы, так как вытесняет токсины и направляет лимфоток в нужном направлении. Массаж активизирует кровообращение, помогает организму быстро выводить токсины, снижает вес, быстро регенерирует кожу, улучшает эмоциональное состояние, появляется больше энергии, уменьшает отеки. В поликлинике АО Талап и ОЦ Фаворит работают опытные массажисты, которые владеют различными оздоровительными техниками и помогут вам восстановить энергию и подарят бодрость.

ВНИМАНИЕ! ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ! ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ!

Гос.лицензия №00184DL от 28.06.2007года
выдана Управлением Здравоохранения ЗКО. Акимат ЗКО

ФАВОРИТ

Оздоровительный центр «Фаворит» АО Талап на Оракбаева, 18

ПРЕДЛАГАЕТ ВАМ

ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ

В ПРОГРАММАХ – КОМПЛЕКС ПРОЦЕДУР, КОТОРЫЕ СНИМУТ СТРЕСС И ХРОНИЧЕСКУЮ УСТАЛОСТЬ, УКРЕПЯТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, ВОССТАНОВЯТ ЭНЕРГИЮ И ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС!

ОЦ Фаворит работает в будни с 8:00 до 19:00.
Суббота с 9:00 до 14:00, воскресенье с 9:00 до 13:00.

Справки по тел.: 213 397, 247 300; +7 778 749 73 00 +7 771 749 73 00 (WhatsApp)

Гос.лицензия №00184DL от 28.06.2007года
выдана Управлением Здравоохранения ЗКО. Акимат ЗКО

ФАВОРИТ

В ОЦ «Фаворит» АО Талап на Оракбаева, 18

ВОССТАНОВИТЕ ЗДОРОВЬЕ ОПЫТНЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ПРОВОДЯТ

ЛЕЧЕБНУЮ ФИЗКУЛЬТУРУ — ЛФК

ЛФК врачи назначают при:

- Нарушениях осанки у детей
- Вальгусной, варусной деформации стоп
- Плоскостопии
- При восстановлении после переломов, растяжениях связок
- Особенно полезна гимнастика для пожилых – для профилактики обострений хронических заболеваний.

ОЦ Фаворит работает в будни с 8:00 до 19:00.
Суббота с 9:00 до 14:00, воскресенье с 9:00 до 13:00.
Справки по тел.: 213 397, 247 300; +7 778 749 73 00 +7 771 749 73 00 (WhatsApp)

Гос.лицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЗКО.

талап

В Поликлинике АО Талап на Хусаинова, 58

РАБОТАЮТ КАБИНЕТЫ МАССАЖА

Опытные специалисты помогут вам восстановить здоровье с помощью массажных техник

- Лечебный массаж для детей и взрослых
- Классический массаж
- Реабилитация после переломов

Особенно полезен массаж для детей - при бронхолегочных заболеваниях, искривлении позвоночника, плоскостопии. Регулярные курсы ускоряют нервно-психическое развитие детей, укрепляют иммунитет.

Запись по телефонам: 247 300; +7 778 749 73 00 +7 771 749 73 00 (WhatsApp)

Гос.лицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЗКО.

В АО ТАЛАП ТРЕБУЮТСЯ

- Врачи всех специализаций: образование высшее, медицинское; наличие сертификата специалиста, наличие специализации, стаж работы не менее 3-х лет.
- Врач - мануальный терапевт;
- Врач невролог детский;
- Врач хирург детский;
- Врач сосудистый хирург;
- Рентген–лаборант;
- Медсестра ПИТ;
- Ассистент стоматолога;
- Акушерка;
- Медсестра общей практики;
- Медстатист;
- Инструктор аквааэробики;
- Фармацевт;
- Администратор клиники;
- Кассир Ритуальной службы;
- Менеджер Оптики;
- Продавец оптики;
- Электромеханик по ремонту и обслуживанию медицинского оборудования;
- Специалист Службы безопасности;
- Ведущий радио эфира (русский язык);
- Техник–электрик;
- Водитель: категории В, С.
- Помощник воспитателя;
- Санитарка: образование среднее.
- Рабочий: образование среднее.
- Экспедитор;

Телефоны для справок: 50-07-95; 50-76-59
(Колесина Елена Владимировна)
E-MAIL: EVKOLESINA@TALAP.COM
ул. Ескалиева, 126; каб.18

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОДАСТ

- Нива (Лада) 21214–209 № 2008гг/н, цвет ярко–белый
- УАЗ 396255–330 г/н цв.белая ночь
- Прицеп – площадка
- Бетоносмеситель МЕТЕМ – для изготовления кирпичей полистирол
- Установка по фасовке сыпучих материалов
- Брусчатка–Плитка 200*300*80
- Погрузчик Амкадор
- Бетонный насос стационарный БН–70Д (в комплекте трубы и хомуты)
- Контейнер 40–тонник
- Керамогранит в ассортименте (600*600, 400*400) Цветовая гамма: белый, серый, серый мрамор, коричневый, шоколад. Предназначен для внутренних работ, а так же и для фасада

Телефоны для справок:
+7 705 621 60 92;
+7 747 536 72 46;
+7 776 212 77 93

КУПОН ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

ДЛЯ БЕСПЛАТНОГО РАЗМЕЩЕНИЯ В ГАЗЕТЕ «ТАЛАП»

ПРОДАМ • КУПЛЮ • МЕНЯЮ
ОТДАМ • ИЩУ РАБОТУ
(Нужную рубрику подчеркнуть)

Ваш контактный номер телефона для объявления: +7

Текст объявления писать печатными (разборчиво) буквами. Купоны принимаются во всех аптеках сети АО Талап. Крайний день приема купонов в аптечной сети АО Талап для публикации в текущий номер – пятница до 18:00. Объявление будет размещено 1 раз в текущем номере газеты «Талап».

ПРОДАМ

- **ПРОДАЕТСЯ ДАЧНЫЙ УЧАСТОК** в Садовом товариществе «Локомотив» ул.Розовая, 373. Размер участка: 7 соток. Хорошее место для постройки дома. Не затапливается, газификация, электрификация, центральный полив, при забивании колодца вода близко.
- **Телефон +7 747 105-66-74**

СДАЕТСЯ В АРЕНДУ

- **МАНИПУЛЯТОР С ВОДИТЕЛЕМ,** кузов 6 метров длина, грузоподъемность 6 тонн. Стоимость аренды 12 000 тг. в час. **Телефон: 8 747 536 72 46**

ПРОДАМ

- **ПРОДАМ НЕУХОЖЕННУЮ ДАЧУ**, садовое общество «Росток». Приватизированная, 7 соток. Недорого, срочно. **Телефон 8 705 498 27 78**

Гос.лицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЗКО.

ШКОЛА БУДУЩИХ МАМ В АО ТАЛАП ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР В НОВУЮ ГРУППУ!

ПРИГЛАШАЕМ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН – ОТ 20-Й НЕДЕЛИ.

На занятиях вы узнаете об изменениях в женском организме во время беременности, научитесь правильно проходить роды. В программе – беседы с эндокринологом, педиатром и другими специалистами. Проект социальный, занятия проводятся бесплатно!

Записывайтесь по телефону 8 747 463 47 39 – пишите сообщения в WhatsApp

ЖИЗНЬ БЫЛА СЛУЖЕНИЕМ ТЕАТРУ

Директор театра им. А.Н. Островского, Деятель культуры РК Юрий Александрович Зеленцов скончался 8 января 2024 года.

Юрий Александрович прошел с театром самые трудные «пост-перестроечные» годы, возглавив коллектив в 1999 году. Однако он к тому времени имел большой опыт руководства в сфере культуры. В 1976 году был деканом факультета общественных профессий УПИ, в течение 10 лет работал художественным руководителем народного ансамбля «Бипыл». В 1986 г. стал директором Дворца культуры железнодорожников, затем был переведен на должность директора театра. Тогда в труппе осталось 16 человек, театр переживал настоящий кризис. Собрать полные залы было делом непростым, разве что только на премьерные постановки. Юрий Александрович стал лидером, при котором начался новый виток в биографии старейшего театра Казахстана. Зеленцов всегда был в связке с главным режиссёром, никогда не вмешиваясь в творческий процесс, но всячески поддерживая новые инициативы. Юрий Александрович способствовал тому, чтобы практически вся труппа получила специальное высшее образование. Зеленцов всегда пользовался неукоснительным авторитетом. Как первый руководитель театра за годы работы он был награждён Почётной грамотой РК и Благодарственным письмом президента Н. Назарбаева, Почётной грамотой от Министерства культуры РФ за вклад в развитие культуры. В 2010 году Министерством культуры и информации РК удостоен звания «Деятель культуры». За время его работы театр удостоен звания лауреата XI республиканского фестиваля театров, посвященного 200-летию Махамбета, XIII республиканского фестиваля театров, специальной премии имени Ж. Молдагалиева на XX республиканском фестивале театров памяти А. Мамбетова и других наград. Память о Юрии Александровиче Зеленцове надолго сохранится в сердцах его коллег, работников культуры и поклонников театрального искусства.

ПРОДАМ

- **ПРОДАМ ДАЧНЫЙ УЧАСТОК** в садовом обществе «Росток». 6 соток, не приватизированный. 250 тыс. тенге.
- **Телефон 8 705 498 27 78**

ЛотоС

ПУНКТЫ ХИМЧИСТКИ ЛОТОС ЖДУТ ВАС

ТД АТРИУМ 1 ЭТАЖ,
РЯДОМ С МАГ. «INTERTOP»

ТД ЖЕНИС (6-Й МКР.)

Тел.: 235 075, +7 776 923 50 75

ЛотоС

НАКАПЛИВАЙТЕ ЛОТОСЫ!

ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ НАКОПИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМОЙ В ХИМЧИСТКЕ ЛОТОС!

- С 1 сентября 2022 г. наши клиенты получают накопительные книжки, на которых будут накапливаться бонусы – ЛОТОСЫ 5 тысяч тенге из суммы заказа = 1 ЛОТОСУ
- На накопленные ЛОТОСЫ вы можете – выбрать подарок из дополнительных продаж при пункте приёма – частично оплатить услуги из расчёта 1 ЛОТОС = 250 тенге.

Справки по тел.: 235 075

Гос.лицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЗКО.

ПРИГЛАШАЕМ ПЕНСИОНЕРОВ УРАЛЬСКА В ШКОЛУ ДОЛГОЛЕТИЯ АО ТАЛАП!

НА ЗАНЯТИЯХ ВЫ УЗНАЕТЕ, КАК НА ДОЛГИЕ ГОДЫ МОЖНО СОХРАНИТЬ БОДРОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ. В ПРОГРАММЕ - ЧАЕПИТИЕ С ЛЕКАРСТВЕННЫМИ ТРАВАМИ И ВЫСТАВКА СОВРЕМЕННЫХ МЕДИЦИНСКИХ ПРИБОРОВ И БАДОВ.

Занятия проводятся **БЕСПЛАТНО** – по понедельникам, в Медицинском центре АО Талап по адресу ул. Оракбаева, 18.

Записывайтесь по телефону 50 07 95

Гос.лицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЗКО. Акимат ЗКО

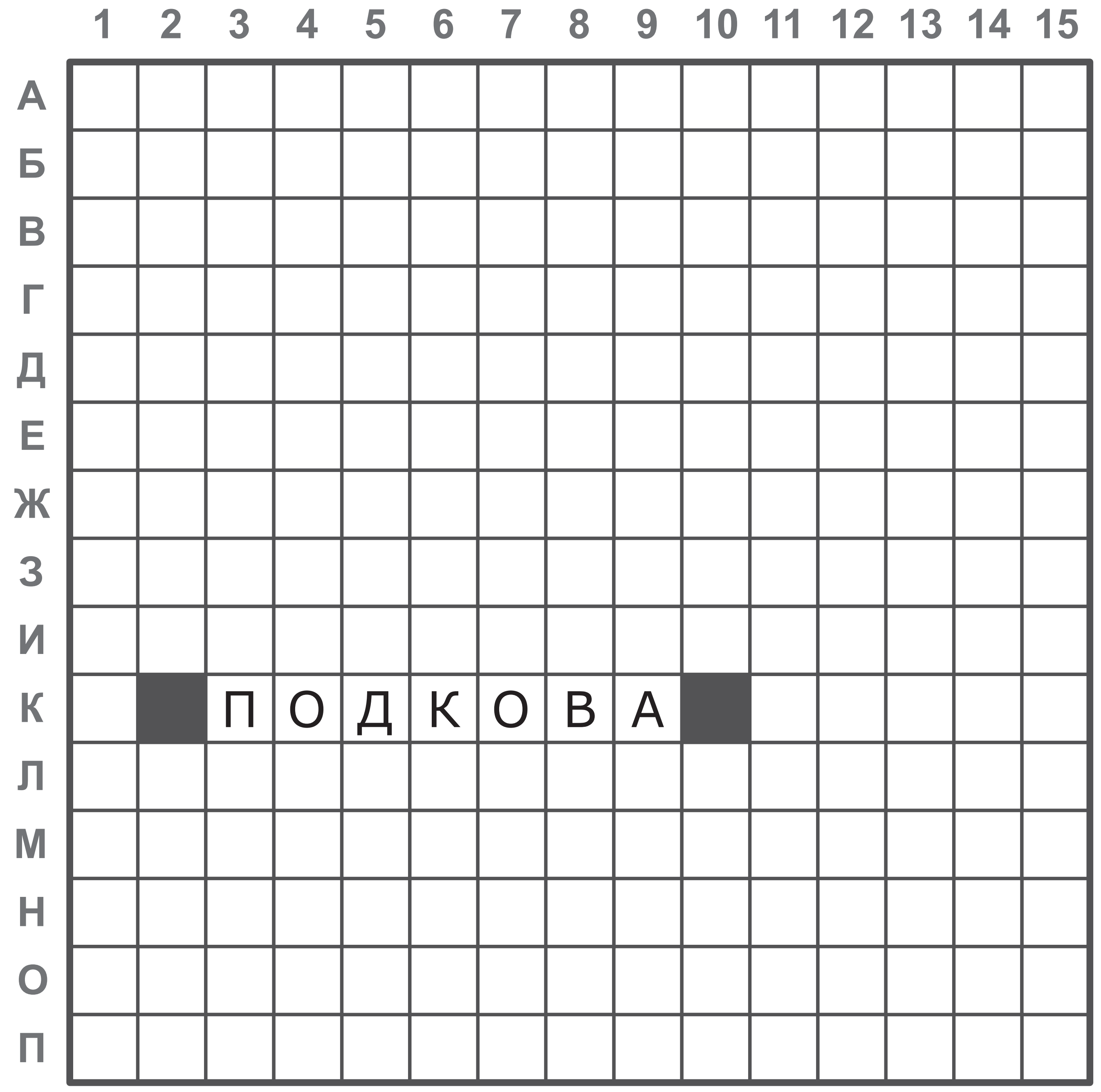
ФАВОРИТ

В ОЦ «ФАВОРИТ» АО Талап на Оракбаева, 18

ПРОЙДИТЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ В НОВОЙ СОЛЯНОЙ ШАХТЕ!

Соляная шахта полезна при:
- хронических заболеваниях легочной системы;
- аллергических проявлениях;
- заболеваниях кожи (дерматозах);
- патологии сердца и сосудов;
- хронической усталости, тревожности, депрессии;
- гормональных нарушениях (при сахарном диабете, болезнях щитовидной железы);
- в восстановительном периоде после острых респираторных вирусных болезней, гриппа.

ОЦ Фаворит работает в будни с 8:00 до 19:00.
Суббота с 9:00 до 14:00, воскресенье с 9:00 до 13:00.
Справки по тел.: 213 397, 247 300; +7 778 749 73 00
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: А. «Крапивный зуд». Б. Денежный перевод с того света. В. Гнев, слепящий глаза. Г. Обрусевшая анкета. Д. Тикающее «гнездо» кукушки. Е. Толпа без поводыря / Хозяин гарема, оставшийся верным одной женщине - Катерине Матвеевне. З. «Неспортивное» соревнование / Какой овощ чаще всего вспоминают при ассоциации с любовью? К. Счастливая набойка / Главком факультета. Л. Орлиный взгляд. М. «Железный Феликс». Н. Райский гад. О. Продукт учёной мысли, подготовленный к защите. П. Воздух на три четверти.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. «Неразлучная» компания альпинистов. 2. Что может взять кандидатура на собрании?. 3. Печной «подкидыш». 4. Тарелка с голосом Юрия Левитана. 6. «Лапки», поджатые самолётом / Менеджер из купеческой лавки. 8. Предел математического падения / Гора выше некуда. 10. Раскаты смеха / Одноразовый ветер. 11. Каменная тёрка. 12. Интеллигентный прибамбас. 13. Забор в лежачем положении. 14. Воздушный мост. 15. «Лес лапчатый».

ХОЧЕШЬ ПОЗДРАВИТЬ ДРУЗЕЙ С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ ИЛИ ПЕРЕДАТЬ ПРИВЕТ?

100.6 РАДИО О'КЕЙ

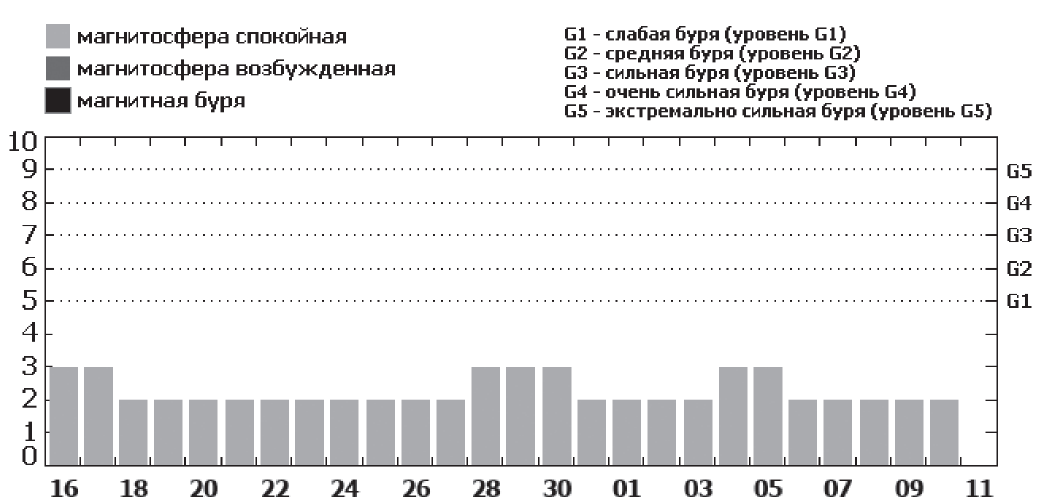
ЕЖЕДНЕВНО 09:30 12:30 16:30 19:30

Кто сегодня молодец?!

Рубрика на радио О'Кей «Кто сегодня молодец?!» дает вам такую возможность!
Напиши нам на Whats App текст поздравления и слушай радио О'Кей!

ПЕРЕДАЙ ПРИВЕТ В ПРЯМОМ ЭФИРЕ! 8 771 202 10 06

ПРОГНОЗ МАГНИТНЫХ БУРЬ С 16 ЯНВАРЯ ПО 11 ФЕВРАЛЯ 2024 Г.



ОТВЕТЫ: По горизонтали: А. Жжение. Б. Завещание. В. Ярость. Г. Вопросник. Д. Ходики. Е. Стадо. Сухов. З. Конкурс. Морковь. К. Подкова. Декан. Л. Взор. М. Дзержинский. Н. Змей. О. Диссертация. П. Азот. По вертикали: 1. Связка. 2. Самоотвод. 3. Полено. 4. Репродуктор. 6. Шасси. Приказчик. 8. Минимум. Эверест. 10. Хохот. Вихрь. 11. Жёрнов. 12. Аксессуар. 13. Настил. 14. Авиалиния. 15. Ельник.

Овен
• 21.03 • 19.04

Нужно сохранять спокойствие. Это будет не так-то просто: окружающие могут испытывать ваше терпение, как будто нарочно стараясь вывести вас из равновесия. Вероятны напряженные моменты даже в общении с давними друзьями, близкими людьми, которые прежде понимали вас с полуслова и поддерживали во всем. Постарайтесь как можно скорее сгладить острые углы, по возможности прояснить все неоднозначные моменты. На этой неделе лучше не принимать важных решений, связанных с деньгами, не заключать крупных сделок, если они не были запланированы ранее. Не стоит также идти на риск там, где этого можно избежать.

Телец
• 20.04 • 20.05

Неделя будет благоприятной для начала сотрудничества, развития деловых отношений. Вам нужны союзники? Найти их будет нетрудно. Вашими идеями заинтересуются очень разные люди, и среди них могут оказаться влиятельные особы. Вероятны неожиданные предложения, связанные с работой или открывающие перед вами возможность для развития собственного бизнеса. Хорошо пройдут важные встречи. Не возникнет проблем у Тельцов, которым на этой неделе для чего-то потребуется обратиться в государственные организации. Личные отношения не всегда будут складываться гладко, но серьезных разногласий можно не опасаться.

Близнецы
• 21.05 • 21.06

Неделя будет насыщенной и интересной. Вы не захотите сидеть сложа руки, с энтузиазмом возьметесь за сложные дела, не откажете тем, кому потребуется помощь. Удастся отлично справиться с тем, что раньше никак не получалось. Вы правильно выберете союзников, сможете заинтересовать своими идеями людей, способных на многое. А те, кто прежде отклонял все ваши предложения, начнут вести себя совсем иначе, захотят сотрудничать и сами проявят инициативу. Неделя будет благоприятной для решения финансовых, юридических и имущественных вопросов. Вы уделите внимание мелким деталям, поэтому ничего не упустите из виду.

Рак
• 22.06 • 22.07

Начало недели будет очень насыщенным. Придется решать несколько вопросов сразу, а окружающие будут чаще вмешиваться в ваши дела. Из-за этого вы порой будете нервничать не на шутку. Однако влияние позитивных тенденций все же будет значительным, а это значит, что развиваться события будут благоприятным для вас образом. Поэтому у вас нет причин для переживаний и беспокойства. После некоторой неразберихи первых дней недели вы сможете вернуться к своим планам, спокойно завершить то, что было начато раньше. Наступят благоприятные дни для того, чтобы заняться семейными делами, уделить внимание близким.

Лев
• 23.07 • 22.08

Начинать неделю со сложных, важных дел и серьезных решений едва ли стоит. Дайте себе немного времени, настройтесь на нужный лад, разберитесь в ситуации. Хорошо бы иметь определенный план действий, а не рассчитывать на свое умение импровизировать и мгновенно находить выход из любого положения. Если вы будете рассчитывать на собственные силы, а не на везение и поддержку окружающих, то сможете избежать напрасных надежд и разочарования. Влияние позитивных тенденций будет усиливаться со временем. Вся вторая половина недели окажется удачной для Львов, готовых проявить инициативу в работе.

Дева
• 23.08 • 22.09

Эта неделя будет очень удачной для работы. У вас окажется достаточно энергии для того, чтобы разобраться с многочисленными задачами, накопившимися за последнее время, а потом взяться за что-то совершенно новое. Пригодятся знания и опыт, полученные раньше. Именно благодаря им вы добьетесь успеха там, где другие потерпели неудачу, справитесь со сложными задачами. Не исключены перемены, которые положат начало новому этапу вашей карьеры. Если сейчас вы поведете себя правильно, то вскоре получите многообещающие предложения о сотрудничестве. Дел будет больше, чем обычно.

Весы
• 23.09 • 23.10

В начале недели особенно важной для вас будет способность сохранять самообладание, что бы ни происходило вокруг. Это окажется непросто, потому что события будут развиваться стремительно, а окружающие могут вести себя совсем не так, как вам хотелось бы. Но вы не растеряетесь, не поддадитесь на провокации и не станете следовать всем советам подряд, а будете руководствоваться собственным опытом и здравым смыслом. Это позволит не допустить ошибок и заметно продвинуться вперед, а также сохранить хорошие отношения с людьми, которые вам дороги. Вторая половина недели окажется интересной и насыщенной.

Скорпион
• 24.10 • 22.11

Эта неделя едва ли обойдется без трудностей и испытаний, но вы все преодолеете, если сохраните оптимизм и уверенность в себе. Не всегда будет возможно придерживаться старых планов. Но вы будете готовы импровизировать, быстро принимать решения, браться за решение новых задач, на время отложив все остальное. Очень удачной эта неделя будет для работы, творческой или исследовательской деятельности, любых занятий, требующих фантазии, изобретательности, находчивости. Ваше умение на любые вещи смотреть с разных сторон, обращать внимание на то, чего другие не заметили, поможет достичь успеха.

Стрелец
• 23.11 • 21.12

Неделя хорошо подойдет для работы, вероятен значительный прогресс во многих делах. Вы не станете рассчитывать на других, предпочтете самостоятельно справляться даже с самыми сложными задачами. Это позволит избежать и долгих объяснений, и лишних споров, к тому же поможет произвести впечатление на окружающих. Люди, которые прежде сомневались в ваших талантах, поймут, что ошибались. Они постараются наладить отношения, и вскоре вы станете союзниками, а может быть и друзьями. Наверняка пригодятся ваши дипломатические таланты, умение находить подход к людям и завоевывать симпатию.

Козерог
• 22.12 • 20.01

Эта неделя будет очень удачной для работы. Чем больше самостоятельности вы проявляете в ней, чем меньше полагаетесь на чью-то поддержку и советы, тем лучше. У самых инициативных и энергичных Козерогов будет шанс подняться по служебной лестнице. Однако имейте в виду: если в делах вы будете вести себя слишком агрессивно, то рискуете испортить отношения с людьми, которые позже могли бы быть вам полезны. Звезды будут благосклонны к тем, кто начинает что-то новое. Это могут быть рабочие или творческие проекты, учеба или нечто, касающиеся личных отношений. Очень полезными окажутся подсказки интуиции.

Водолей
• 21.01 • 18.02

Начинайте неделю с дел, которые требуют не столько изобретательности и творческого подхода, сколько внимания к деталям, аккуратности и точного следования инструкциям. Именно тут вы сможете добиться наибольших успехов, и это едва ли потребует особенно серьезных усилий. Вероятны перемены к лучшему в деловых или личных отношениях, которые прежде складывались напряженно, заставляли нервничать. Вы станете гораздо лучше понимать окружающих, да и в своих чувствах разберетесь. Избавившись от своих иллюзий и ложных ожиданий, вы по-иному увидите ситуации, которые вас прежде возмущали или огорчали.

Рыбы
• 19.02 • 20.03

Эта неделя больше подойдет для планирования чем для каких-то решительных действий. Подумайте дважды, прежде чем принимать участие в каких-то сомнительных мероприятиях или иметь дело с людьми, известными своей любовью к авантюрам. Если вы не будете руководствоваться здравым смыслом, то рискуете пострадать из-за собственных иллюзий. Но если ставить перед собой реальные цели и стараться объективно оценить сложившуюся ситуацию, можно многого добиться. Можно проявлять инициативу в личных отношениях, но делать это стоит так, чтобы у окружающих не было оснований обвинить вас в излишней напористости.