

ПЕШЕХОДЪ
сеть супермаркетов

У нас есть всё!

- Прямые поставки от производителей
- Широкий ассортимент товаров по самым лучшим ценам!
- Продукты социального значения

ул. Кайрата Жумағалиева, 165, дом Карева, угол пр-та Н. Назарбаева
п. Мичурино, ул. Магистральная, 1А
пр. Абдулқайр хана, 2/11 (отпала база ТОО Шанс)
ул. Есенжанова, 34 (ост. Нефтебаза)
ул. Неусыпова, 5
п. Деркул, ул. С. Лаоз, 14А

СТРОИТЕЛЬНО-ПРОИЗВОДСТВЕННАЯ БАЗА АО ТАЛАП

РЕАЛИЗУЕТ

фундаментные строительные БЛОКИ

ФБС 24-6-6 - 25 тыс. тенге за шт
ФБС 24-5-6 - 21 тыс. тенге за шт
ФБС 24-4-6 - 17 200 тенге за шт

НАШИ ЦЕНЫ НИЖЕ РЫНОЧНЫХ!

Тел.: 21-19-58, 8-747-536-72-46

СОБЕРИ КАРТИНКУ И ПОЛУЧИ СКИДКУ В ХИМЧИСТКЕ ЛОТОС -20%!

Скидка предоставляется тем, кто соберет картинку из 4 фрагментов, опубликованных в газете Талап (№№ 39, 40, 41, 42). Воспользуйтесь возможностью сэкономить на чистке вещей!

Срок действия акции – до 30 ноября 2022г

247 300
+7 778 749 73 00

talap.com
talap.clinic

apteka-talap.kz
АО Талап

@talap.ao
@talap.apteka

СЕНІҢ қалаңның толқыны! Волна ТВОЕГО города!

100.6
РАДИО О'КЕЙ

8 771 202 10 06

talap | **Всё для вашего здоровья!**

Областной еженедельник
№42 (1294)
26.10.2022
Уральск
Издаётся с 1997 г.

ФОЛЬКЕПИЛЕН - ВЫНОСЛИВОСТЬ, ЭНЕРГИЯ И ИММУНИТЕТ!

«Чувствую, как энергия и энтузиазм возвращаются в мое тело», - рассказывает счастливая Милда.

Последние полгода Милда жила так, словно разрядилась ее батарейка. Так дальше продолжаться не могло, и она решила, что пора позаботиться о себе. Она открыла для себя шведские таблетки **Фолькепилен**.

Искра жизни померкла

«Знаю, что мой личный опыт покажется знакомым многим женщинам. Последние полгода я жила так, словно разрядилась моя батарейка, и каждый день мне приходилось напрягаться из последних сил. У меня интересная любимая работа, прекрасная семья, друзья и увлечения, я занимаюсь спортом и придерживаюсь здорового питания, но все равно чувствовала, что из последних сил плыву по течению жизни, а не радуюсь ей. Просыпаться по утрам было очень тяжело, работа стала утомлять, с трудом удавалось сосредоточиться, да и выглядела я изнуренной, не хватало мотивации и радости жизни. Я поняла, что дальше так жить не могу и не хочу, пора позаботиться о себе», - говорит дизайнер интерьера Милда.

Посоветовала мама

«Кто может дать лучший совет, чем близкий человек? Мама первой заметила перемены в моем самочувствии и посоветовала попробовать скандинавские витамины **Фолькепилен**, которые принимала сама. Я купила упаковку в аптеке и стала принимать их».

Энергия и энтузиазм вернулись

«Не зря говорят, что мы, женщины, в первую очередь должны научиться любить себя и заботиться о себе. Истинный смысл этих слов я поняла после того, как несколько месяцев принимала **Фолькепилен**. Теперь я счастлива! **Фолькепилен** стал незаменимым средством не только в моей семье, я рассказываю о нем и дарю своим лучшим друзьям».

FOLKEPILLEN - ВИТАМИНЫ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ, УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА, ВЫНОСЛИВОСТИ И УЛУЧШЕНИЯ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Таблетки для энергичности, иммунитета, хорошего самочувствия **Фолькепилен**, создали шведские ученые по специальной рецептуре, основываясь на последних научных достижениях. В переводе их название *Folkepillen* означает «народная пилюля». Содержащийся в их составе комплекс необходимых организму витаминов и минералов сочетается с экстрактами китайского лимонника, крапивы, чеснока, клюквы, имбиря, паприки, куркумы, пажитника, тывки, винограда, хвоща. Витамины А, D, С, В6, В12, фолиевая кислота, медь, цинк и селен способствуют поддержанию иммунной системы. Магний важен для поддержания энергии, снимает усталость, а пантотеновая кислота помогает поддержать умственную деятельность.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Китайский лимонник - уникальное растение. Свежие и сушеные ягоды и семена этого растения издавна используются как стимулирующее и тонизирующее средство, снимают усталость и придают силы. Жители Дальнего Востока обязательно берут сушеный лимонник в дальние утомительные поездки для поддержания бодрости и энергичности.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ.

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС
+7771 993 0087
WWW.NEWNORDIC.KZ

Отпускается без рецепта. Состав: экстракт чеснока, экстракт мякоти цитрусовых, экстракт куркумы, экстракт крапивы, экстракт ягод черники, экстракт плодов лимонника, экстракт семян тывки, экстракт семян винограда, витамин А, витамин В1, витамин В2, витамин В3, витамин В6, витамин В12, витамин С, витамин Е, витамин D3, фолиевая кислота, фолиевая кислота, бетаин, селен, магний, цинк, медь, железо, медь, хром, йод. **Рекомендация по применению:** лицам старше 18 лет принимать по 2 таблетки в день со стаканом воды во время еды. **Противопоказания:** лицам старше 18 лет, беременным и кормящим женщинам, а также лицам, имеющим индивидуальную непереносимость к компонентам продукта. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. **Производитель:** New Nordic Healthbrand AB, Södra Företagsvägen 3, SE - 211 43, Malmö, Швеция. **Представитель, уполномоченный на принятие претензий в Республике Казахстан:** филиал ЗАО "New Nordic" ("Нью Нордик") в Республике Казахстан: г. Алматы, ул. Шарипова, №9, оф. 308А, Соп. Р. 817.70.06.01 000, K.000214.12.20 (с 26.12.2020 г.) - выдано Республиканским центром гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья. БАД, не является лекарством.

zerde **talap**

Совершенная техника – это ещё не всё!

29 октября – Всемирный день врача ультразвуковой диагностики. Сегодня УЗИ – популярный вид исследования различных патологий.

СТР.5

СТР.6

СТР.7

Не тратьте свое время!

ЗАКАЖИТЕ ДОСТАВКУ ЛЕКАРСТВ НА ДОМ!

apteka-talap.kz

- Возможность не выходя из дома купить лекарства.
- Оплата наличными или картой.
- Удаленная оплата Kaspi Pay.
- Узнавайте о наличии лекарственных средств.

+7 771 217 84 54 в будние дни с 08:00 до 17:00
+7 771 731 05 63 в будние дни с 17:00 до 21:00, в выходные дни с 08:00 до 21:00

talap

СЕНІҢ қалаңның толқыны! Волна ТВОЕГО города!

100.6
РАДИО О'КЕЙ

РЕКЛАМА ОБЪЯВЛЕНИЯ ПОЗДРАВЛЕНИЯ

телефон рекламной службы
512 741 8 771 202 10 06

talap

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. Ескальева, 126, тел.: (7112) 51-40-19 (доп.: 218)

Сайт: www.talap.com
E-mail: gazeta_talap@mail.ru

Частные объявления и реклама принимаются по адресу: ул. Ескальева, 126.
Газета набрана и сверстана в издательском центре АО «Талап»: г.Уральск, ул.Ескальева, 126.
Отпечатана в типографии ТОО «Полиграфсервис»: ул. Л. Толстого, 27/7.
Претензии по качеству печати принимает типография: 50-51-46.
Распространение во всех аптеках АО «Талап»
Купившим товар на 1000 тенге и более – газета «Талап» бесплатно.
Тираж данного выпуска: 2 100 экземпляров.



КОНФЛИКТ ИНТЕРЕСОВ

На заседании Совета по защите прав предпринимателей и противодействию коррупции, функционирующего при Палате предпринимателей ЗКО, в очередной раз были рассмотрены вопросы, связанные с таможенным администрированием. Как всегда, власти хотят собрать побольше налогов, а предприниматели не желают платить лишнее.

Основанием для вынесения данного вопроса на повестку дня стал анализ управления Комитета правовой статистики и специальных учетов по ЗКО, которым сотрудники надзорного органа выявили массу нарушений, допускаемых служащими департамента государственных доходов.

Органами правовой статистики отмечается, что выявлены факты, когда сотрудники департамента государственных доходов, исходя из собственных предположений, подвергают сомнению фактическое совершение сделок между субъектами бизнеса, а их догадки являются основанием для доначисления предпринимателям астрономических сумм. Указывается на отсутствие у контрагента производственных площадей, рабочей силы и прочее. Тем самым, создаются основания для доначисления по налоговому обязательству.

В числе нарушений, допускаемых налоговиками при осуществлении проверок, прокурорами указано на игнорирование требований, предусмотренных при проведении налоговых обследований; неправильное применение налогового законодательства при признании налоговыми органами уведомлений не исполненными.

Совет по защите прав предпринимателей и противодействию коррупции, проанализировав сложившуюся судебную практику по удовлетворенным административным искам предпринимателей в сфере налогового и таможенного администрирования за 2021 год и истекший период 2022 года рекомендовал провести с коллективами территориальных подразделений обучающий семинар. Предложили повысить персональную ответственность должностных лиц за необоснованное выставление предпринимателям уведомлений о доначислении налоговых и таможенных платежей.

Три дня подряд!

Практика проведения ярмарок сельскохозяйственной продукции в Уральске проверена временем. Их польза несомненна, а тот факт, что власти выделяют на проведение ярмарки три дня, свидетельствует о ее популярности среди населения.

Власти напоминают, что в городе с 9:00 до 13:00 проходили ярмарки в трех местах. Итак, в субботу по улице Сырыма Датова, возле гипермаркета «Алтындар»; в воскресенье по улице Ихсанова; в понедельник в Зачаганске, на территории рынка «Кек базар».

Остается надеяться, что расширение «географии» ярмарки будет не эпизодическим явлением, а станет доброй традицией, которая и приживется, и благотворно повлияет на самочувствие горожан.

В Уральске скоро откроется новая поликлиника

Строительство пятиэтажной поликлиники АО Талап завершено, осталось произвести небольшие отделочные работы.

Президент АО Талап Ольга Дунаева продемонстрировала руководителю области новые площади, на которых в ближайшем времени граждане города и области будут получать медицинские услуги.

– Особое внимание мы уделяем материнству и детству, – подчеркнула Ольга Дунаева. – В АО Талап работают программы по ведению беременности и детские программы. Они всегда востребованы у западно-казахстанцев, ведь от здоровья матери и детей зависит здоровье нации.

Новая современная поликлиника – настоящий подарок для жителей ЗКО. Это вклад местного бизнеса в социальное благополучие региона.

Аким ЗКО Гали Искалиев посетил строящуюся в центре Уральска поликлинику АО Талап.



Награды ко Дню Республики

В Уральске наградили общественных деятелей, предпринимателей и работников культуры, внёсших вклад в развитие региона.

Главным Государственным праздником собравшихся во Дворце культуры Атамекен, поздравил аким ЗКО Гали Искалиев.

Он отметил, что за годы независимости Казахстан преодолел немало трудностей и достиг больших успехов в области экономики, науки и культуры.

«По словам Президента РК Касым-Жомарта Токаева, только согласие и мир в обществе дадут возможность уверенно идти в будущее. Граждане нашей области внесли заметный вклад в общее дело. В ЗКО активно и продуктивно развивается предпринима-

тельство, продукция местных предприятий является конкурентоспособной», – сказал аким области.

Награды выдающимся людям Приуралья вручил Гали Искалиев.

Указом Президента РК Медалью «Ерен еңбегі үшін» награждена президент АО Талап Ольга Дунаева – за развитие предприятия, которое играет значительную роль в здравоохранении области и в других социальных сферах.

«Мы благодарны Вам и всем сотрудникам АО Талап за неустанный плодотворный труд! Желаем процве-



тания Вашему делу, здоровья, энергии для новых свершений!», – подчеркнул Гали Искалиев.

Полосу подготовили Виктор СКАНЕВ и Марина СЕМЕНОВА

Сгодится и арендное

Как рассказал на пленарном заседании Мажилиса министр индустрии и инфраструктурного развития Каирбек Ускенбаев, Казахстан все-таки вернется к практике строительства арендного жилья...

Бюджете страны на этот и следующий год предусмотрено более 40 миллиардов тенге на субсидирование затрат по аренде жилья для социально уязвимых категорий граждан. Речь идет о лицах с инвалидностью I и II группы, многодетных семьях, детях-сиротах и семьях,

воспитывающих детей с инвалидностью. Указанная сумма была заложена в бюджете на основании расчетов Министерства труда и соцзащиты, согласно которым за таким видом помощи могут обратиться 70 тысяч казахстанцев. По словам Каирбека Ускенбаева, даже если эти деньги не

будут освоены, их направят на другую программу.

Как отметил чиновник, эта программа только набирает обороты, поэтому нельзя сказать, что именно такое расчетное количество людей придет. И все-таки, в свете нового закона «О жилищных отношениях», который сейчас

обсуждается в Мажилисе, государство будет возвращаться к строительству и приобретению арендного жилья. Ну, а часть этих денег в случае необходимости, повторимся, перенаправят на строительство и приобретение арендных квартир для социально уязвимых слоев населения.

Планы есть а деньги – найдем

Новые школы будут построены в Казахстане на изъятые у коррупционеров деньги. Так власти решили укрепить материально-техническую базу нашего образования

В целом, эта инициатива исходит от президента РК Касым-Жомарта Токаева.

Об этом в рамках поездки по стране напомнил премьер-министр Казах-

стана Алихан Смаилов. Он отметил, что выделение средств на строительство новых школ начнется уже в ноябре и составит 100 млрд тенге (\$211 млн).

Конфискованные у коррупционеров средства будут аккумулироваться на обособленном счете, а затем использоваться по назначению.

Кстати, есть предложение устанавливать специальные таблички на школах, которые будут построены на деньги коррупционеров.

Переезжаем в Казахстан!

Глава правительства Алихан Смаилов уточнил число международных компаний, которые решили перенести офисы из России в Казахстан. Такие решения, как правило, ведут к увеличению инвестиций в страну и привнесению новых технологий. Китай тому яркий пример.

По словам премьера, с

началом волны релокации из РФ казахстанская сторона составила список потенциальных кандидатов на «переезд». В список вошли порядка 300 компаний, при этом на сегодня намерения о релокации

подтвердили уже 56 субъектов крупного бизнеса.

Как заметил господин Смаилов, с ними сейчас ведется предметная работа по условиям, времени и месту их релокации. На сегодняшний день часть компаний уже не только приняла

положительные решения, но и перевела свои офисы.

Премьер перечислил несколько компаний, которые уже переехали в Казахстан: Honeywell, InDriver, Marubeni. Называть компании, которые еще не приняли окончательного решения, премьер-министр не стал.

Отвечая на вопрос журналистов об открытии завода Toyota в Казахстане, премьер сказал, что сейчас ведутся переговоры, а более полная информация будет позже.

Мораторий будет продлен?

В правительстве подготовлен проект изменений и дополнений в Указ Президента, регулирующий введение моратория на проверки субъектов предпринимательства. Документ размещен на сайте Открытые НПА для публичного обсуждения до 2 ноября.

Помимо прочего, предлагается продлить мораторий на проверки МСБ до 1 января 2024 года.

А если конкретно, то центральным государственным и местным исполнительным органам предлагается прекратить с 1 января 2023 года до 1 января 2024 года проверки и профилак-

тический контроль с посещением субъектов малого предпринимательства, в том числе субъектов микропредпринимательства.

Исключение составят внеплановые проверки, проводимые в соответствии с Предпринимательским кодексом РК.

Как поясняется, внеплановые проверки могут про-

водиться для устранения причин и условий совершения правонарушений с целью их профилактики или устранения нарушений, которые несут возможную угрозу жизни и здоровью человека, окружающей среде, законным интересам физических и юридических лиц, а также государства.

Указывается, что мораторий на проверки продлится в рамках исполнения поручения главы государства, прозвучавшего на совещании 19 мая 2022 года.

Напомним, что мораторий на проверки субъектов предпринимательства действует в Казахстане с 1 января 2020 года до 1 января 2023 года.

Полосу подготовили Виктор СКАНЕВ и Марина СЕМЕНОВА



К Дню Республики.

В клиниках АО Талап – праздничное настроение. Администраторы встречают посетителей в камзолах, украшенных национальным орнаментом.

25 октября 1990 года принята Декларация о суверенитете Казахстана. Это событие имеет огромную важность в жизни страны и всех ее граждан. По словам Президента РК Касым-Жомарта Токаева, это был первый шаг Казахстана, который привел нас к независимости. «Мы поздравляем посетителей с праздником и принимаем позитив в ответ!», – говорят администраторы АО Талап.

На территории поликлиник и других подразделений АО Талап кипит работа. Сотрудники компании вышли на субботник – убрать опавшую листву и сделать завершающие штрихи в благоустройстве дворов перед осенним ненастьем.

Осенние субботники проходят во всех организациях Уральска по рекомендации городского акимата.



МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ КОНФУЗ

Как известно, в полуфинальном матче на Кубок Казахстана футболисты «Акжайыка» совершили маленькое чудо. Они обыграли дома «Тараз» со счетом 5:3 и вышли в финал турнира. Что же может произойти в дальнейшем?

Итак, к концу первой половины встречи футболисты из Уральска уже вели в счете 3:0. Однако в итоге игра завершилась со счетом 5:3, причем футболисты таразского клуба забили два последних гола за три минуты до конца основного времени матча.

Кстати, наставник «Тараза» признал ошибки и попросил прощения у болельщиков за неудачный полуфинал.

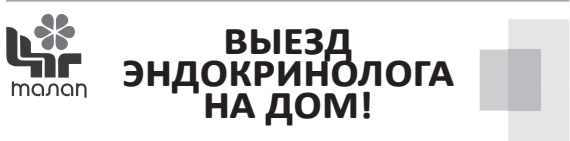
Для «Акжайыка» эта победа стала исторической в турнире, так как ранее уральский клуб никогда ранее не доходил до финала Кубка страны.

Отметим, что в финале турнира – в случае выхода в следующую стадию, наши должны были встретиться с победителем в матче «Астана» — «Ордабасы».

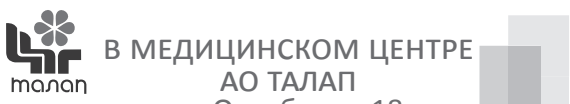
Теперь уже известно, что в финале турнира «Акжайык» встретится с «Ордабасы», который переиграл команду из столицы. Матч запланирован на 12 ноября.

Успех уральской команды не вызывает сомнений, но, с другой стороны, «Акжайык» прочно удерживает последнюю строчку в Чемпионате страны. Что может получиться чисто теоретически? Команда «Акжайык» вполне способна вылететь из главного дивизиона и в то же время окажется лучшей в Кубке! За что, кстати, получит причитающиеся по регламенту премиальные и возможность сыграть в соответствующем турнире УЕФА.

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

**ВЫЕЗД
ЭНДОКРИНОЛОГА
НА ДОМ!****Джусупкалиева
Ботагоз Алибековна****Вызов и справки по телефонам:
247 300; +7 778 749 73 00**

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

**В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ
АО ТАЛАП
на Оракбаева, 18**

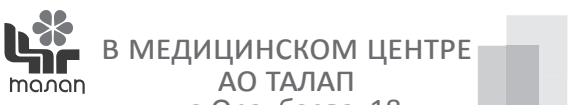
ведёт приём врач-гинеколог

**Гульнур Шалкарова**

- Диагностика и лечение эндокринологических патологий: эндометриоза, миомы матки, нарушения менструального цикла;
- Консультации по вопросам невынашивания беременности;
- Индивидуальный подбор контрацепции;
- Патологии климактерического периода;
- Интимная пластика: гименопластика, гименомия, восстановление шейки матки после родовых разрывов и др.

**Справки по телефонам:
247 300; +7 778 749 73 00**

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

**В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ
АО ТАЛАП
на Оракбаева, 18**

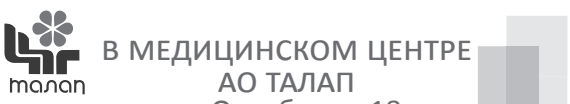
Ведет прием взрослых и детей врач-пульмонолог

**Серікбаева
Аида Елібайқызы****Диагностика и лечение заболеваний легких и дыхательных путей:**

- Лабораторная, аппаратная и инструментальная диагностика.
- Дифференциальная диагностика одышки, кашля.

**Справки по телефонам:
247 300; +7 778 749 73 00**

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

**В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ
АО ТАЛАП
на Оракбаева, 18**ведет консультативный приём
врач-травматолог артропед**Жетписбаев
Жандос Кудатбергенович**

- консультативная помощь врача-травматолога
- оказание помощи при посттравматических осложнениях, наложение и снятие гипса, перевязки
- любые травмы: переломы, повреждение суставов, сухожилий
- постоянное ощущение усталости, тяжести и ноющие боли в ногах.
- боли в шее, спине, припухлость и отечность суставов, деформация осанки, артроз суставов.

Прием: взрослый

**Справки по телефонам:
247 300; +7 778 749 73 00**

Чтобы стать счастливой матерью

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

Чтобы познать счастье материнства и долгие годы сохранять женское здоровье, нужно регулярно наблюдаться у гинеколога – даже если нет никаких симптомов и жалоб.



Гинеколог Медицинского центра АО Талап Жазира Тлепкалиевна Тулеуова не только выпишет рецепт, но и станет другом, выслушает самые интимные вопросы, а потом подскажет, что делать.

– В наше время гинекологические заболевания заметны «помолодели», – отмечает Жазира Тлепкалиевна. – Конечно, на статистику влияют более совершенная диагностика, но молодые женщины действительно часто обращаются к гинекологу с проблемами.

Даже если женщину ничего не тревожит, я советую раз в год проходить осмотр у врача. При посещении гинеколог осмотрит пациентку, проверит состояние молочных желез, щитовидной железы, если необходимо, проведет УЗИ. Когда женщина приходит к гинекологу, она должна получить полную информацию о своём здоровье!

Если вы чувствуете дискомфорт, обнаружили у себя признаки какого-то заболевания, не тяните с визитом к гинекологу. Не нужно довольствоваться советами из интернета и ставить себе диагноз самостоятельно!

Начало половой жизни – также повод для визита к врачу. Есть немало проблем, которые следует решить на этом жизненном этапе – от гигиены до методов контрацепции.

ОСТОРОЖНО – СКРЫТЫЕ ИНФЕКЦИИ

Инфекции, передающиеся половым путём, широко распространены, и нередко именно они являются причиной бесплодия, – объясняет врач. – Обычно такие заболевания, как гонорея, трихомониаз, кандидоз проявляются ярко:

зуд, жжение, болезненное мочеиспускание заставляют людей обращаться к

„*Даже если женщину ничего не тревожит, я советую раз в год проходить осмотр у врача. При посещении гинеколог осмотрит пациентку, проверит состояние молочных желез, щитовидной железы, если необходимо, проведет УЗИ. Когда женщина приходит к гинекологу, она должна получить полную информацию о своём здоровье!*“

специалистам. Но особенно опасны те инфекционные заболевания, которые протекают бессимптомно. Некоторые пациенты даже не подозревают, что у них микоплазмоз, уреаплазмоз, хламидиоз... Обычно это микс инфекций, которые в каких-то случаях могут не проявлять себя. Но они негативно влияют на репродуктивную систему женщины и мужчин. Бесплодие, половое бессилие, невынашиваемость беременности – вот последствия этих заболеваний. Поэтому если пациентки жалуются на бесплодие, я в первую очередь назначаю соответствующее обследование. Лечение при таких заболеваниях длительное, обычно оно занимает несколько месяцев.

Иногда люди занимаются самолечением: по описанию симптомов «определяют» себе диагноз, «назначают» лечение. В результате неправильных действий болезнь затягивается, переходит в скрытое состояние. В конце концов приходится обратиться к врачу, но лечение будет более долгим и трудным.

Планирование семьи – основа ее благополучия

Незапланированная беременность негативно влияет и на социальную жизнь, и на физическое здоровье женщины, – продолжает Жазира Тлепкалиевна. – К сожалению, многие женщины не осознают, что каждая женщина должна периодически сдавать анализы, для этого в государственных поликлиниках проводятся скрининги. Ими ни в коем случае нельзя пренебрегать! – предупреждает врач. – С помощью плановых исследований можно на ранних стадиях выявить миому матки, эктопию шейки матки, онкологические заболевания. В этом случае болезни эффективно лечатся и женщина продолжает жить полноценной жизнью. Например, эктопия шейки матки считается предраковым заболеванием. По современным методам, на ранней стадии показано наблюдение. Если результат анализа на вирус папилломы человека (ВПЧ) положительный, пациентке показана радиоволновая конизация шейки матки. Это мало-травматичная операция, которая не требует госпитализации. Вмешательство предотвратит вероятный в таком случае онкологический процесс.

В любом случае, своевременное обращение к врачу и выявление болезни на ранней стадии сохранит здоровье женщины на долгие годы!

Пройдите скрининг!

Каждая женщина должна периодически

Для чего делать УЗИ?

29 октября – Всемирный день врача ультразвуковой диагностики. Этот вид аппаратного исследования начал применяться в 60–х годах 20 века. Именно тогда аппараты стали приобретать вид, близкий к современному. Сегодня УЗИ – самый популярный вид диагностики.

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

Ультразвуковое исследование может ответить на многие вопросы о здоровье человека, – говорит врач УЗИ Медицинского центра АО Талап Павел Александрович Шепелев. – Даже первые, ещё не совершенные аппараты в своё время давали врачам немало информации.

Павел Александрович по своей первой специальности – хирург. В 1990–е годы он работал в Областной больнице. В 1993 году прошёл обучение и одним из первых в области начал работать на аппарате УЗИ итальянского производства.

– У аппарата был маленький экран, который передавал недостаточно чёткое изображение, – вспоминает Павел Александрович. – Неудивительно, что многие врачи в то время к УЗИ-исследованию относились скептически. Но даже при той несовершенной технике мы могли корректировать диагнозы. Однажды пациентку лечили от остеохондроза, но боли в спине не проходили. На УЗИ у женщины обнаружили левую опухоль почек. Было несколько таких случаев, и после них новая методика диагностики завоевала свое почётное место.

В освоении ультразвуковой диагностики Павлу Александровичу помогла его специальность хирурга. Врачи Областной больницы приглашали его на операции у пациентов, которым он делал предварительное ультразвуковое исследование. «Я работал с известными в Уральске хирургами Берляндом, Невгадом, Балыковым, Хайрекешевым. В реальном режиме видел то, что анализировал на экране», – говорит доктор.

СОВЕРШЕННАЯ ТЕХНИКА – ЭТО ЕЩЁ НЕ ВСЁ!

Современная техника, которая используется в АО Талап, позволяет получить объемное изображение изучаемых органов. Врач может рассмотреть орган сразу в нескольких



плоскостях, получить дополнительные параметры для оценки ситуации. В частности, 3D–УЗИ активно используется для диагностики заболеваний женской половой сферы. Часто оно применяется при беременности. Технология 3D позволяет увидеть ребенка еще до рождения.

Аппарат УЗИ имеет программы, которые работают по заданным параметрам. Это помогает врачу в его работе. Однако умение понимать топографию внутренних органов, оценить их состояние может только специалист, который хорошо знает анатомию, занимался лечением различных патологий. Сегодня в кабинетах урологов и других узких специалистов имеются УЗИ-аппараты, и врачи сразу же на приёме проводят диагностику.

Хороший врач УЗИ должен быть всесторонне грамотным специалистом, имеющим опыт лечебной практики, – убеждён Павел Александрович. – Осматривая определенный орган, нельзя не заметить патологические изменения в соседних.

Вот уже 20 лет моей работы оборудованное современными аппаратами, и каждое новое

поколение аппаратов УЗИ поставилось в нашу поликлинику. Сейчас я работаю на современном аппарате с функциями 3D и 4D. У нас появились новые возможности диагностики заболеваний на самых ранних стадиях. Я желаю уральцам здоровья, а сегодня есть все возможности его сохранить. Приходите на профилактические осмотры, когда у вас ничего не болит! Если на УЗИ обнаружится какая-то проблема, её можно будет легче и быстрее исправить. Сегодня любые болезни поддаются лечению, если они обнаружены на начальной стадии. И тем более, если вас что-то беспокоит, не откладывайте визит к врачу. Вы получите точные сведения о своей болезни, и специалист разработает грамотное лечение.

Запись по телефонам:
247 300;
+7 778 749 73 00

МАРИНА СЕМЁНОВА

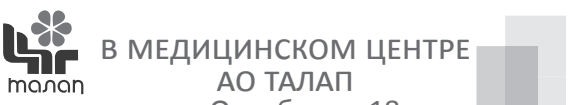
Гос.лицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

**В АО ТАЛАП
ТРЕБУЮТСЯ**

- Врачи всех специальностей: высшее, медицинское; наличие сертификата, наличие специализации, стаж работы не менее 3-х лет.
- Врач эпидемиолог: высшее, медицинское; наличие сертификата специалиста.
- Медицинская сестра в Дошкольный мини-центр;
- Воспитатель;
- Помощник воспитателя;
- Фармацевт;
- Продавец-консультант в аптеку;
- Администратор клиники;
- Бухгалтер-ревизор;
- Менеджер по приходу;
- Инженер по информационным технологиям;
- Менеджер по рекламе;
- Ведущий радио эфиров (казахский, русский язык);
- Водитель на легковой автомашине;
- Водитель на автомашине «Миксер»;
- Санитарка, техника;
- Экспедитор;
- Рабочий;
- Рабочий-копщик на кладбище;

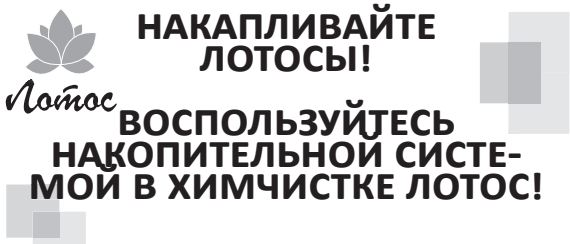
**ул.Ескалиева, 126, кабинет №18
Тел.: 50 35 99 (доб. 118); 50 76 59
E-mail: evkolesina@talap.com**

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

**В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ
АО ТАЛАП
на Оракбаева, 18**ведет консультативный приём детский
врач-невропатолог**Мусина
Бибинур Ермековна**

- консультативно-диагностическая помощь при патологических состояниях нервно-мышечной системы у детей
- определение уровня чувствительности, развития памяти и речи, координации движений и уровня силы
- динамическое наблюдение, комплексное лечение, тики, заикание, повышенная нервная возбудимость, утомляемость

Прием: детский/с первых дней жизни

**Справки по телефонам:
247 300; +7 778 749 73 00****НАКАПЛИВАЙТЕ
ЛОТОСЫ!
ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ
НАКОПИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМОЙ
В ХИМЧИСТКЕ ЛОТОС!**

С 1 сентября наши клиенты получат накопительные книжки, на которых будут накапливаться бонусы – ЛОТОСЫ
5 тысяч тенге из суммы заказа = 1 ЛОТОС

На накопленные ЛОТОСЫ вы можете
- выбрать подарок из дополнительных продаж при пункте приема
- частично оплатить услуги из расчёта 1 ЛОТОС = 250 тенге

Заводите накопительные книжки и экономьте на чистке вещей!

Справки по тел.: 235 075

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

**ПРИГЛАШАЕМ
ФАРМАЦЕВТОВ**

- Удобный график
- Достойная зарплата
- Карьерный рост
- Социальный пакет

Требования:

- образование высшее,
- среднее специальное;
- специальность – «Фармация».

Если вы любите свою профессию и хотите работать в большой аптечной сети, то приходите к нам!

**Звоните: 50 35 99 (доб. 118).
Пишите: evkolesina@talap.com**

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

**В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ
АО ТАЛАП
на Оракбаева, 18**

ведёт приём акушер-гинеколог

**Айтмагамбетова
Анаркуль Бактыгалиевна**

- консультативно-диагностическая помощь
- комплексная аппаратная, лабораторная, инструментальная диагностика
- диагностика и лечение бесплодия
- подбор методов контрацепции
- индивидуальное обслуживание по программе ведения беременности «Буду мамой»

Прием: взрослый

**Справки по телефонам:
247 300; +7 778 749 73 00**

**В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ
ФАВОРИТ
ЦЕНТРЕ «ФАВОРИТ»
АО ТАЛАП
на Оракбаева, 18**

Предлагает новую услугу

ТЕЙПИРОВАНИЕ

Тейпирование – способ лечения растяжения мышц, связок и травм суставов при помощи клейких лент. При:

- Заболевания коленных и плечевых суставов
- Ушибах и растяжениях
- Отечности ног

Тейпирование улучшает кровоснабжение травмированного места.

Выздоровление и реабилитация после травм идут быстрее.

**Запись и справки по тел.:
213 397, 247 300; 8 778 749 73 00**

**НОВЫЕ 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

Сезон артроза: как избежать обострений?

Осенью обычно обостряются суставные заболевания. Однако не обязательно иметь ревматизм или артрит, чтобы реагировать болью в суставах на изменения погоды. Многие предчувствуют похолодания и дожди характерной ломотой и ноющими болями в коленях или локтях. В таком случае мы рекомендуем приёмы, которые помогут облегчить самочувствие.

**ПОЗАБОТЬТЕСЬ О
ПРАВИЛЬНОЙ ОДЕЖДЕ**

Это первое и главное правило. Переохлаждение в легкой одежде приводит не только к простуде, но и к боли в суставах. В наши дни без труда можно подобрать модную и в то же время теплую одежду. Даже самые привередливые из нас при желании всегда могут найти что-то тепленькое и стильное. Просто нужно позаботиться об этом заранее.

ТЕПЛЫЙ ЧАЙ

Если вам предстоит дальняя поездка или продолжительная пешая прогулка в прохладную погоду, обязательно возьмите с собой термос с горячим чаем. Напиток быстро согреет все тело, в том числе и суставы.

**ЗАНИМАЙТЕСЬ
СПОРТОМ**

Правильные физические упражнения помогают поддерживать здоровье суставов и укрепляют мышцы (сильные мышцы берут на себя часть нагрузки из суставов). Физическая активность улучшает общее состояние организма, что имеет решающее значение при ревматических заболеваниях. Лучшими упражнениями для скелета, по мнению ревматологов, являются плавание, пешая прогулка и езда на велосипеде.

**ПЕЙТЕ МНОГО
ЖИДКОСТИ**

Недостаток влаги негативно влияет на состояние синовиальной оболочки суставов (она покрывает

поверхность всех суставов и связок). При дегидратации организма в суставах эта жидкость пересыхает, из-за чего также возникает боль.

ОСЕННЯЯ ДИЕТА

Осенью обогатите свой рацион веществами, полезными для укрепления хрящей и костей. К примеру, гидрохлорид коллагена и глюкозамин способствуют регенерации суставов, улучшают их состояние, укрепляют сухожилия и связки. Наиболее доступный источник коллагена – вся пища, содержащая желатин, в том числе холодец и желе, конфеты. Глюкозамин присутствует в говядине, птице, красной рыбе и морепродуктах, а также в некоторых сортах сыра.

**НЕЗАМЕНИМЫЙ
ОСЕНЬЮ КОМПОНЕНТ –
ВИТАМИН D**

Поздней осенью, когда солнце мало светит, чаще бывают дожди, полезно принимать витамин в виде биодобавок. Терапевты АО Талап рекомендуют принимать в качестве источника витамина D – DETRIMAX aktiv. Это жизненно важ-

ный жирорастворимый витамин, необходимый для обеспечения деятельности практически всех органов и систем человеческого организма.

**Витамин D
способствует:**

- Укреплению костей и зубов
- Поддержанию силы мышц
- Укреплению иммунитета
- Снятию усталости и повышению тонуса
- Усвоению информации, концентрации внимания и развитию памяти

Кроме того, в октябре-ноябре полезно часто кушать брокколи, свеклу, фенхель, кольраби, морковь, лук-порей, петрушку, сельдерей, шпинат, брюссельскую капусту. Эти продукты не просто богаты веществами, укрепляющими иммунную систему. Они содержат компоненты, которые поддерживают здоровье суставов в осеннее время.

Также людям, у которых осенью ноют колени, полезно обратить внимание на груши, яблоки, айву, сливы, инжир (особенно сушеный), хурму и папайю, которые являются настоящей сокровищницей полезных для хрящей компонентов.

В преддверии зимы очень важно как можно чаще употреблять жирную морскую рыбу, такую как треска, палтус, скумбрия. Жир, содержащийся в них, является хорошей смазкой для суставов. Но в то же время лучше избегать рыбу в виде консервов – в них могут содержаться вещества, которые способствуют обострению воспалительных процессов.

**ПРОВЕДИТЕ
ПРОФИЛАКТИКУ
СУСТАВНЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ
С ПОМОЩЬЮ
СОВРЕМЕННЫХ БАДОВ**

Для профилактики и в комплексном лечении суставных заболеваний ортопеды-травматологи АО Талап рекомендуют Флексосан.



Препарат содержит структурные компоненты хрящевой ткани – глюкозамин, хондроитин, коллаген, гиалуроновую кислоту и витамин С.

Поддерживает вязкость суставной жидкости, обладает умеренным противовоспалительным действием.

Применяется в качестве вспомогательного средства:

- при заболеваниях опорно-двигательного аппарата;
- для улучшения подвижности и эластичности суставов;
- для восстановления хрящевой ткани;
- при повышенной нагрузке на суставы (тяжелый физический труд, избыточный вес);
- спортсменам – для защиты суставов и ускорения восстановления после травм.

**Подготовила
МАРИНА СЕМЕНОВА**

ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ!



Как укрепить организм и победить осеннюю хандру?

Врачи наблюдают у своих пациентов осенний дисбаланс витаминов – новое явление для современных людей. В организме не хватает полезных веществ, и это несмотря на то что летний период, богатый фруктами и овощами, лишь недавно остался позади.

Причина осеннего авитаминоза – нерациональное питание. Не секрет, что современный человек отдаёт предпочтение продуктам быстрого приготовления, фаст-фуду и сладостям. Сегодня сезон мало влияет на рацион питания.

**СИМПТОМЫ
АВИТАМИНОЗА**

- хроническая усталость, когда невозможно собраться, нормально работать, все время хочется спать и просто сидеть, никого не трогая;
- быстрая утомляемость
- снижение работоспособности
- склонность к частым ОРВИ

Осенью врачи рекомендуют употреблять как можно больше натуральных продуктов, особенно выращенных в той местности, где вы живете. Обратите внимание на продукты, в которых наибольшее количество витаминов.

**ЛУЧШИЕ ВИТАМИНЫ
ДЛЯ ОСЕНИ И ЗИМЫ**

- Витамин А (ретинол, каротин) поддерживает

нормальное состояние кожи, слизистых оболочек, улучшает функцию зрения, является мощным антиоксидантом. Если ищем его в еде, то наибольшее содержание такого элемента в печени трески, говяжьей печени, моркови.

- Витамин С (аскорбиновая кислота) повышает устойчивость организма к инфекциям, усиливает дезинтоксикационную функцию печени, обладает антиоксидантными свойствами. Наибольшее содержание его в облепихе, черной смородине, сладком красном перце.
- Витамин D (холекальциферол) способствует сохранению и укреплению костно-мышечной ткани, восстановлению миелиновой оболочки нервов, клеток, корректирует симптомы ПМС у женщин. Наибольшее содержание в печени трески, скумбрии, семге.
- Витамин Е (токоферол) замедляет процессы старения кожи, подавляет воспаление в печени, ускоряет заживление ран. Наибольшее содержание в масле подсолнечном, миндале, фундуке.

Английская фирма Vitabiotics создала линейку новых витаминных комплексов для мужчин и женщин.

WELLMAN витаминно-минеральный комплекс с растительными экстракта-

- Витамин В6 (пиридоксин) необходим для нормальной работы нервной системы. Улучшает эмоциональный фон, повышает стрессоустойчивость. Наибольшее содержание в фисташках, чесноке, грецких орехах.

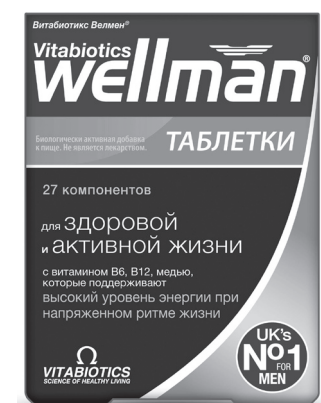
Все эти вещества можно получать из пищи, правильно ее готовя. Однако в столь сложный для организма время, когда холодает, укорачивается световой день, требуется и более сильное воздействие.

Восенний период врачи АО Талап рекомендуют отдавать предпочтение лекарственным формам витаминов, так как даже сбалансированный рацион не может гарантировать стойкий терапевтический эффект. При этом один препарат с мультикомплексом является более щадящим решением для печени, чем «горсть» нескольких лекарств в день.

WELLMAN витаминно-минеральный комплекс с растительными экстракта-



м, созданный специально для поддержания и укрепления женского здоровья. Состав разработан с учетом особенностей женского организма.



WELLMAN – витаминный комплекс для мужчин с 27 питательными веществами специально разработан для иммунитета и энергии.

**Подготовила
МАРИНА СЕМЕНОВА**

ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ!

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

**ОБЪЯВЛЯЕМ НАБОР
В ШКОЛУ
БУДУЩЕГО ВРАЧА!**

для учеников старших классов на базе МЦ АО Талап.

В программе:

- Теоретические и практические занятия с ведущими врачами МЦ АО Талап.
- Знакомство с работой современной медицинской техники (МРТ, КТ, рентген, УЗИ)
- Практические занятия по оказанию первой медицинской помощи
- Познавательное знакомство с миром фармацевтики.
- Экскурсия по оздоровительному центру «Фаворит»

Подробнее по тел.: 8 705 622 63 66

Благодарность

Жительница посёлка Трекино Анна Александровна Николаева получила оперативное лечение в офтальмологическом отделении стационара АО Талап. Врач восстановила пациентке зрение, медсестры окружили заботой. Женщина высоко оценила труд медработников и всего персонала стационара. Она написала проникновенные стихи, в которых поблагодарила всех за труд. Вот несколько строчек из него:

*... В надежных мы руках!
Ластясли все беды и превратились в прах.
Как счастливы мы снова, что появился свет,
Как дорог новый день, увидеть вновь рассвет!*

«Выражаем огромную благодарность офтальмологу-хирургу Ларисе Васильевне Сураевой, медсестрам Жанаре Ахметовой, Ольге Демьяновой, Наталье Соболевой».

**Николаева А.А. и пациенты
палаты №33**

**ОБЪЯВЛЕНИЯ
В ГАЗЕТЕ
«ТАЛАП»**

В каждом номере газеты «Талап» на 10 странице публикуется

**«КУПОН БЕСПЛАТНОГО
ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ».**

Отметив рубрикатор и написав текст объявления вы можете оставить купон во всех аптеках сети АО Талап. Объявление будет размещено 1 раз в текущем номере газеты «Талап».

Крайний день приема купонов в аптечной сети АО Талап для публикации в текущий номер - пятница до 18:00.



СВЕКРОВЬ ПОКАЗАЛА КАК ВАРИТЬ ФАСОЛЬ БЕЗ ЗАМАЧИВАНИЯ ЗА ПАРУ МИНУТ

Чтобы сварить фасоль и не потратить на это уйму времени, предварительно ее нужно замочить. К слову, это далеко не первая и не единственная причина, зачем нужно это делать. Но сейчас не об этом. Возня с замачиванием нравится далеко не всем хозяйкам — это факт. Как оказалось, этот этап можно пропустить, если на кону, к примеру, срочная готовка красного наваристого борща. Сегодня расскажем, как быстро сварить фасоль без замачивания.

Первым делом давай разберемся, зачем фасоль вообще замачивают. Во-первых, это стоит делать абсолютно со всеми бобовыми. Например, с нутом, чечевицей, горохом, машем и другими видами. Во-вторых, делают это не только для того, чтобы продукт быстрее сварился.

Во всех бобовых, цельнозерновых культурах, орехах и семенах содержится фитиновая кислота. Это вещество мешает всем полезным веществам, которые находятся в этих продуктах питания, нормально усваиваться в организме человека. Когда мы замачиваем эти продукты (в идеале на ночь), вырабатывается фермент фитаза. Он расщепляет фитиновую кислоту.

Кстати, из-за наличия фитиновой кислоты в бобовых может вздуться живот. Потому замачивать эти продукты стоит еще и затем, чтобы избежать этого. Если не замачивать их, белок будет усваиваться намного хуже.

КАК УСКОРИТЬ ПРОЦЕСС ГОТОВКИ ФАСОЛИ

- Первый способ очень простой, но действенный. Промой фасоль и залей ее холодной водой. Вари бобовые в сотейнике до закипания на среднем огне. Затем слей воду и заново залей фасоль холодной водой. Повторяй это, пока она не станет мягкой. Готово!

- Ускорить варку фасоли поможет пищевая сода. Залей бобовые водой и добавь щепотку этого продукта в сотейник. На финальной стадии приготовления добавь к фасоли немного лимонного сока. Он нужен, чтобы нейтрализовать действие соды. Затем слей фасоль и посоли по вкусу.

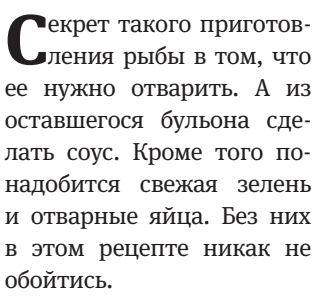
- Также перед началом варки в фасоль можно добавить немного сухих листов морской капусты или других водорослей. Благодаря им бобовые сварятся всего за 40 минут. Правда, из-за нори может поменяться вкус самой фасоли.

- На самой высокой мощности сварить фасоль без замачивания можно в микроволновке. Для этого бобовые стоит залить холодной водой и поставить миску в микроволновку на 10 минут. Затем ее нужно вытащить, перемешать бобовые, посолить их и вернуть обратно еще на 10–15 минут.

- А еще ускорить процесс варки фасоли можно при помощи скороварки или мультиварки. Но бобовые предварительно следует посолить. Удобное кухонное приспособление на все случаи жизни!

Шеф–повар рассказал, как жарить любую рыбу, чтобы она получилась без костей

Вкусная рыба по этому рецепту станет удачным дополнением обычного ужина и праздничного застолья. Довольно необычный рецепт потешит своей простотой и доступностью. Готовить можно из базовых продуктов, цены на которые не слишком кусаются. Зато вкус и аромат угощения оценят абсолютно все, от мала до велика.



ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г филе рыбы
2 яйца
50 г зелени
50 г сливочного масла
1 ч. л. муки
10 мл лимонного сока
соль по вкусу
лавровый лист
перец горошком

Рыбу нужно промыть под холодной проточной водой. Удали остатки жидкости бумажным полотенцем и нарежь филе на небольшие куски. Извлеки из каждого кусочка рыбные

косточки. Конечно, под воздействием температуры мелкие кости должны размягчиться, но лучше все-таки избавиться от них.

Подготовь две небольшие кастрюли. В одной будет вариться рыба, а во второй – яйца. Добавь в первую кастрюлю соль, лавровый лист и горошины перца. На большом огне доведи бульон до кипения. Затем убавь мощность и закинь рыбу в кастрюлю.

Варить рыбу нужно в течение 5 минут с момента закипания бульона. Если яйца во второй кастрюле уже сварились, переложи их в холодную воду. Так будет легче убрать скорлупу. Как только яйца остынут, натри их на крупной терке.

Готовую рыбу выложи на тарелку, а остатки бульона используй для приготовления соуса. Разогрей сковородку на большой



мощности и отправь туда кусочек сливочного масла. Муку просейвай прямо над сковородкой, сразу помешивая соус. Это необходимо сделать, чтобы смесь не вязалась комочками.

Добавляй к маслу и муке яйца, тщательно всё перемешивая. Как только соус загустеет, осторожно вливай к нему рыбный бульон. Замешивай соус, чтобы добиться однородной консистенции мусса. Сними соус

с плиты и добавь к нему мелко нарезанную зелень.

Нарежь овощи на небольшие куски и выложи их в формочку для выпекания. При чем выкладывать овощи и рыбу можно слоями. Затем залей всё соусом и отправь в духовку, чтобы овощи как следует протомились. Подавай к столу рыбу со щепоткой свежей петрушки, укропа или кинзы.

Приятного аппетита!

Моя мама делает потрясающую квашеную капусту, делюсь ее рецептом

Моя дорогая матушка родом из Закарпаття. И рецепт у нее закарпатский – надежный и добротный. Домашняя квашеная капуста в банке – потрясающий и незаменимый продукт. И сегодня расскажем, как заквасить хрустящую капусту по–закарпатски.

ИНГРЕДИЕНТЫ

8 кг капусты
6 ст. л. соли
300 г свеклы
300 г моркови
черный перец горошком
лавровый лист

Я готовлю сразу два вида капусты. Одну обычную с морковью, а вторую красную со свеклой. Так выходит какое-то разнообразие. Итак, для начала нужно взять нашу капусту и нашинковать ее ножом или на специальной терке.

Морковь и свеклу натри на крупной терке. Можно на терке для моркови по-корейски.

Сначала сделаем обычную капусту с морковью. Для этого возьми половину капусты, смешай с тертой морковью. Добавь половину соли, черный перец и лавровый лист. Всё это хорошо перемешай. Нужно мешать, пока капуста не выпустит сок. Затем капусту нужно сложить в банку, плотно укладывая. Сверху капусту должен покрывать сок. Если его недостаточно, добавь немного воды.

Теперь сделаем то же самое со второй половиной нашей капусты. Ее смешай со свеклой. Добавь соль и специи. Перемешай, чтобы свекла и капуста пустили сок. В процессе капуста ста-



нет красной. Нужно также плотно сложить ее в банку. После этого банки нужно прикрыть крышками, но не плотно, чтобы дышали. Каждое утро нужно длинным ножом проколоть заготовку по

всей длине. Благодаря этому капуста гораздо лучше заквасится. Спустя три дня она будет готова. Теперь ее можно тушить, жарить или просто есть с растительным маслом как салат.

Что нам стоит дом построить!

Кто только не ехал в Казахстан, привлеченный широкомасштабной кампанией по освоению целинных и залежных земель. Часть людей принял и Уральск, куда по тем или иным причинам прибыло немало людей, многие из которых намеревались пустить здесь корни. Оказавшись в городе, приезжий люд сразу же начинал обустраиваться, а дети и молодежь активно помогали своим родителям, порою удивляясь тому, как быстро строили дома на окраинах.

Большая часть людей приехала в Казахстан, наверное, все-таки по велению сердца, благодаря той пропагандистско-организационной работе, которую провели партия и комсомол в то нелегкое время. Однако не стоит забывать и о том, что часть людей ехала сюда от безысходности. Города на Украине и в Белоруссии были разрушены, жилья и работы (как это ни странно) не хватало, и люди двинулись на восток, чтобы как-то организовать свою жизнь.

– Помыкавшись по съемным квартирам, приехали в Уральск и мои родители, – вспоминает Алексей Владимирович Полищук, – и мы сразу же стали помогать им при строительстве вна-

чале своего дома, а потом и домов наших соседей по второму рабочему поселку. Один дом всех нас мальчишек тогда настолько поразил, что о нем не мог упомянуть мой собеседник.

Строились во втором рабочем поселке и дома из шлака, но времени это занимало массу, а потому впечатления особого не оказывали.

Особенно интенсивно строили дома по выходным. Люди выкладывались, и уже затемно накрывали столы, чем могли, и угощали всех помощников. Если это была суббота, то участвовавших в работах детей не разгоняли, они на законных основаниях занимали свое место за столом.

ЧУДО

Так, наверное, можно назвать то потрясение, которое мы пережили, глядя, как буквально на наших глазах сложили два дома. Один – из пронумерованных бревен, а другой – из списанных и пахучих железнодорожных шпал.

Как вспоминает Алексей Полищук, мальчишек к этим домам не допускали, да и случайных взрослых – тоже. Работали чужие – и там, и там, а соседи и мальчишки лишь наблюдали, как складывались коробки.

Два дома строились неподалеку друг от друга, хотя и на разных улицах, и мальчишки, чтобы не пропустить чего-то важного, перебежали от одного участка к другому.

Тогда-то маленький Алексей впервые услышал необычное слово «креозот» (им были пропитаны шпалы) и стал свидетелем спора взрослых о том, опасен или нет будет дом из таких шпал. Мол, если креозот защищает дерево от гниения, убивая какие-то там микроорганизмы, то может, со временем, конечно, убить и человека.

Большинство присутствовавших, конечно же, не поддерживали эту мысль, сославшись на человеческую



зависть. Мол, позавидовал кто-то, что дом человеку за пару дней поставили. Но само предположение, что этот черный дом опасен для жизни, уже тогда поразило Алексея.

Строились во втором рабочем поселке и дома из шлака, но времени это занимало массу, а потому впечатления особого не оказывали.

ОТКРОВЕНИЯ

Особенно интенсивно строили дома по выходным. Люди выкладывались, и уже затемно накрывали столы, чем могли, и угощали всех помощников. Если это была суббота, то участвовавших в работах детей не разгоняли, они на законных основаниях занимали свое место за столом.

Однако, самым главным во время этих импровизированных застолий, уверен Алексей Владимирович, было не угощение, а истории, которые рассказывали люди, приехавшие в Уральск из разных уголков огромной страны. Практически у каждого за плечами было, что вспомнить.

Здесь совершенно по-другому (не как в школе) рассказывали про минувшую войну, и немцы в историях участников не разбежались как зайцы, а, замерзая в сугробах, стойко

отбивались до конца. – Особенно на меня под влиянием воспоминания дяди Бори, – делится своими впечатлениями Алексей Владимирович, – когда такой большой и сильный человек, как он, должен был прикинуться убитым, чтобы не попасть в плен к немцам.

По словам пенсионера, дядя Боря, оставшись в живых в разбитом снарядами окопе, контуженный, надорвал себе губу, чтобы симитировать, что убит. Но не получилось, немцы обходили всех лежавших солдат и «проверяли» штыками. Забрали... Потом он сбежал, когда пришел, как следует, в себя...

О гражданской войне во время таких посиделок говорили немного. Только по конкретным случаям! Дело в том, что линия обороны со стороны Новенького проходила как раз по территории будущего второго рабочего поселка, здесь были и окопы, и оборудованные места для орудий. И дети часто находили всякого рода опасные предметы. Некоторые взрослые даже учили своих детей, как правильно разряжать патроны.

– Кстати, именно отец, – напоминает пенсионер, – напоминает пенсионер, – научил меня простой истине, что патроны, закладываемые в костер, лучше заранее

воткнуть пулями в землю. Тогда меньше вероятность того, что пуля попадет в кого-нибудь. Словом, телевизоров тогда было очень мало, и правдивые рассказы о жизни заменяли детям историю...

ЕДИНОЕ ЦЕЛОЕ

– Со временем, – рассказывает Алексей Владимирович, мы начали обращать внимание и на то, как устроена наша улица.

По его словам, все было очень логично. Вдоль домов, по обе стороны проезжей части, были вырыты траншеи. Весной по этим «водостокам» талая вода уходила в озеро-болото на окраине поселка. А признаком зажиточности – это уже о сознании – считался одноэтажный шатровый (крыша со скатом на четырех сторонах) дом.

По утрам в сторону озера брели коровы, спешили гуси. Было это все массово – до известного постановления...

По мнению Полищука, отдельных слов заслуживают рассказы про минувшую войну, и немцы в историях участников не разбежались как зайцы, а, замерзая в сугробах, стойко

На предприятиях организовывали выезды на картошку, несколько раз за весну-лето, затем также централизованно (с представлением транспорта) собирали ее и привозили. Сушили во дворах, спускали в погреба. Была какая-то уверенность, что зиму поселковые в любом случае переживут.

Когда же политика изменилась, и народу начали выделять дачи, то вообще стало хорошо, хотя тем, кто жил тогда в благоустроенных квартирах, поселковые по-прежнему завидовали...

– Сейчас, – резюмирует Алексей Владимирович, – ситуация, конечно же, другая, да и дома-коттеджи уже не саманные строения, обложенные кирпичом, и строят их по-другому, и соответственно отношение к такой собственности изменилось. С другой стороны, нет уже и того единения и чувства солидарности, которые испытывали представители старого поколения, оказавшись в чужой стороне. Теперь каждый сам за себя, берет кредиты, отвечает за них! Быть может, это и к лучшему, раз не получилось жить по-старому.

Подготовил
Виктор СКАНЕВ

АСТРОПРОГНОЗ НА НЕДЕЛЮ



ОВЕН

Начало недели может быть напряженным, особенно для Овнов, которые в это время рассчитывают добиться многого. Если у вас большие планы, будьте готовы к тому, что их реализацией вам придется заняться в одиночку. Найдти помощников, на которых можно было бы положиться, будет очень трудно. Люди, прежде не раз вас поддерживавшие, будут погружены в собственные дела.



ТЕЛЕЦ

Начало недели потребует особенно серьезного подхода к любым делам. Это касается даже того, с чем вы в другое время легко справились бы. К сожалению, могут возникнуть трудности, причем именно там, где вы их ожидаете меньше всего. Возможно нарушение давних договоренностей, не исключены разногласия с людьми, которых вы привыкли понимать с полуслова. Стоит прислушиваться к советам, только если их дают очень давние ваши знакомые.



БЛИЗНЕЦЫ

Начало недели будет ярким. Это самое подходящее время для того, чтобы нарушить привычный ход событий, внести в свою жизнь нечто новое. Ваша интуиция будет необыкновенно острой. Прислушайтесь к ее подсказкам: именно благодаря им вы найдете кратчайший путь к давно поставленным целям, поймете, как добиться того, о чем давно мечтаете.



РАК

Начало недели будет необыкновенно плодотворным. Оно особенно хорошо подойдет для того, чтобы заняться каким-то новым делом. Вы быстро сделаете первые шаги к успеху, найдете сильных союзников, определитесь с планами. Возможно, какие-то интересные открытия. Высока вероятность полезных знакомств, встреч с людьми, которые откроют перед вами новые возможности.



ЛЕВ

В начале недели стоит сосредоточиться на решении финансовых вопросов. Во всем, что связано с деньгами, вам будет сопутствовать удача. Не исключено, что появится возможность сделать какие-то исключительно выгодные инвестиции или приобрести именно то, что вы давно хотели иметь. Подойдет это время и для того, чтобы избавиться от ненужного: такие вещи легко будет продать.



ДЕВА

Вы не станете витать в облаках, сосредоточитесь на решении практических задач, правильно оцените ситуацию. Станет ясно, как проще достичь давно поставленных целей, что нужно предпринять, чтобы справиться с накопившимися проблемами. Не возникнет проблем в общении. Напротив, ладить с окружающими станет гораздо проще, чем обычно.



ВЕСЫ

Старайтесь не переживать из-за трудностей, которые могут возникнуть в начале недели. Это действительно не самое простое время, но все же вполне многообещающее. Оно подойдет для того, чтобы решить вопросы, возникшие раньше, разобраться с делами, до которых долго не доходили руки. Лучше заранее убедиться в том, что рядом есть люди, готовые прийти вам на помощь.



СКОРПИОН

Начало недели подойдет для общения с людьми, на которых вы хотели бы произвести хорошее впечатление. Нетрудно будет им понравиться: просто ведите себя естественно, и никто не останется равнодушным к вашему обаянию. Возможны интересные предложения, касающиеся работы. Некоторые Скорпионы смогут заняться именно тем, что давно представлялось им интересным, будет и шанс подняться по карьерной лестнице.



СТРЕЛЕЦ

Начало недели — время, когда ваши лучшие качества привлекут всеобщее внимание. Увидят их и люди, которые прежде вас недооценивали. Поняв, как сильно ошибались, они постараются наладить отношения. Подумайте, не стоит ли оставить в прошлом претензии и обиды, ведь возможно начало долгой дружбы или даже романтической истории.



КОЗЕРОГ

В начале недели не так-то просто будет реально оценить ситуацию. Это время иллюзий и фантазий, а также опасных заблуждений. Старайтесь не выдавать желаемое за действительное, не спешить с решениями. Потребуется время, чтобы собраться с мыслями. Возможно, окружающие будут торопить вас — не поддавайтесь и продолжайте двигаться вперед в комфортном для вас темпе.



ВОДОЛЕЙ

Начало недели будет удачным. Это хорошее время для того, чтобы взяться за новые дела. Они могут быть очень масштабными и сложными. Вы не отступите даже перед серьезными трудностями, наверняка добьетесь успеха. Особенно заметным будет влияние позитивных тенденций в деловой сфере. Возможен стремительный карьерный рост. С середины недели начнется период блестящих идей.



РЫБЫ

Серьезный подход к любым делам позволит вам избежать даже мелких ошибок. Удастся справиться с тем, что еще недавно казалось очень сложным; тут пригодятся знания, полученные в последнее время. Не исключено, что появятся новые союзники, причем из числа людей, которых вы привыкли считать соперниками или недоброжелателями.

УСЛУГИ

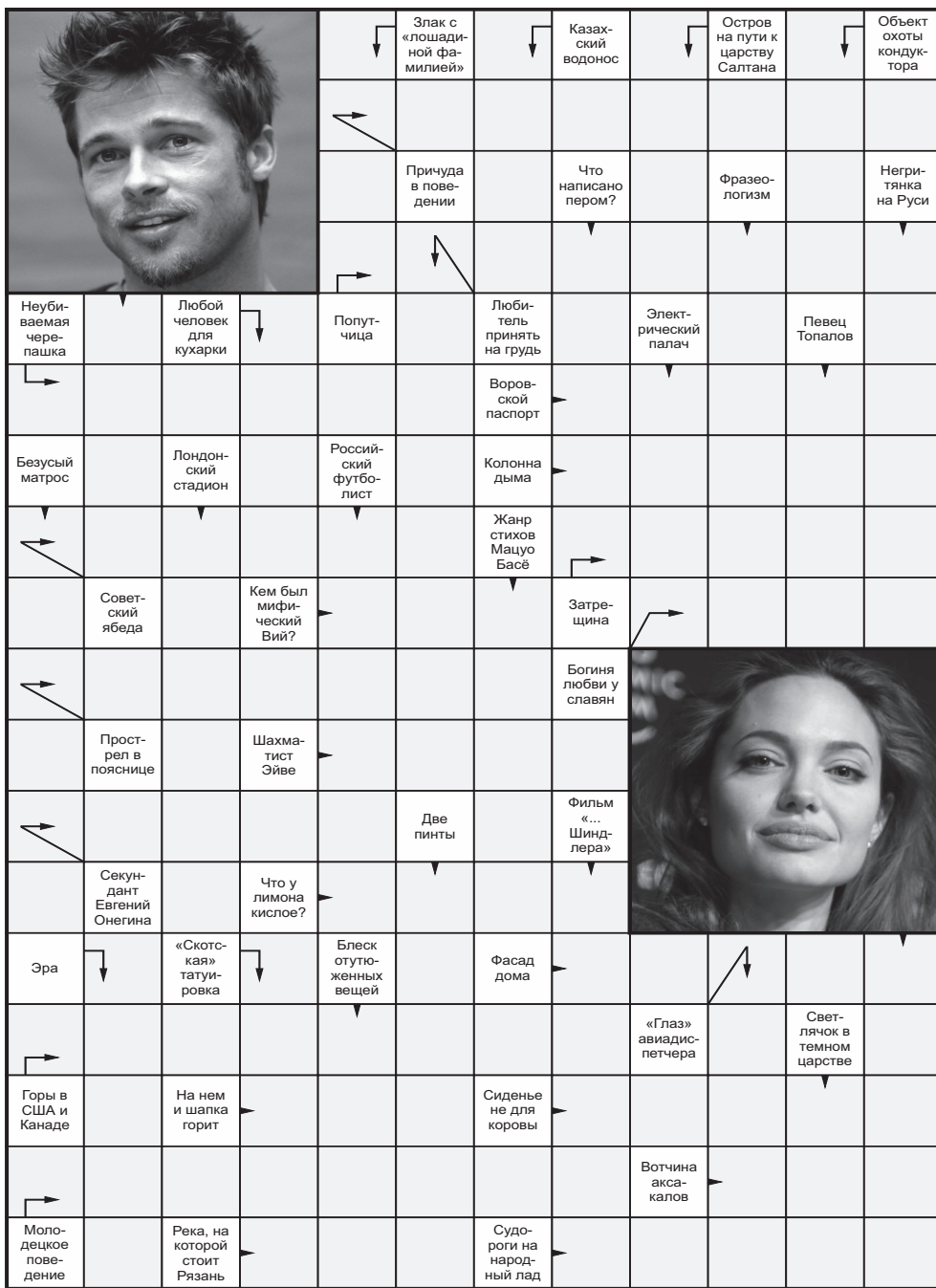
■ **РЕМОНТ** телевизоров, холодильников, морозильников, стиральных и посудомоечных машин, кондиционеров, автокондиционеров, водонагревателей, бойлеров, титанов, СВЧ микроволновок, электр.оборудования, вытяжек, мясорубок, миксеров, блендеров, мультиварок, компьютеров, ноутбук, планшетов, заправка и обслуживание. Большой опыт работы, оригинальные запчасти всех марок. **Тел.: 8-747-604-77-48** (3137)

Хабарландыру

"Бекжан" ШҚ «Қоршаған ортаны қорғау» бөліміне «Қызылтан ауылында Тұрғын үйлерге газ құбырын жеткізу» жұмыс жобасы аясында қоғамдық талқылау нысанында тыңдаулар өткізеді. Тапсырыс беруші: «Бекжан» ШҚ, БҚО, Сырым ауданы, Шағырлой с. А.Молдағұлова көшесі,19 үй. Жоба бойынша құжаттама бірыңғай экологиялық порталда орналастырылған esportal.kz. Қоғамдық талқылау формасында өтетін қоғамдық тыңдаулар 01.11.2022 ж. және 07.11.2022 ж. аралығында өтеді. ҚОҚБ әзірлеуші:«Универсал экспресс» ЖШС Құдабаева С.С. +77786087078.

Объявление

Крестьянское хозяйство "Бекжан" проводит общественные слушания в форме публичных обсуждений к разделу «Охрана окружающей среды» по Рабочему проекту: «Подводящий газопровод к жилым домам, село Кызылтан» Инициатор: Крестьянское хозяйство "Бекжан" ЗКО, Сырымский район, Саройский с.о., с.Шағырлой, ул. А. Мұлдағұловой, дом 19. Документация размещена на едином экологическом портале esportal.kz. Общественные слушания в форме публичных обсуждений состоятся в период с 01.11.22 г. по 07.11.2022 г. Разработчик РООС: ТОО«Универсалэкспресс» Құдабаева С.С. +77786087078.



Купон частного объявления

для БЕСПЛАТНОГО размещения в газете «Талап»

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

Ваш контактный номер телефона для объявления: +7

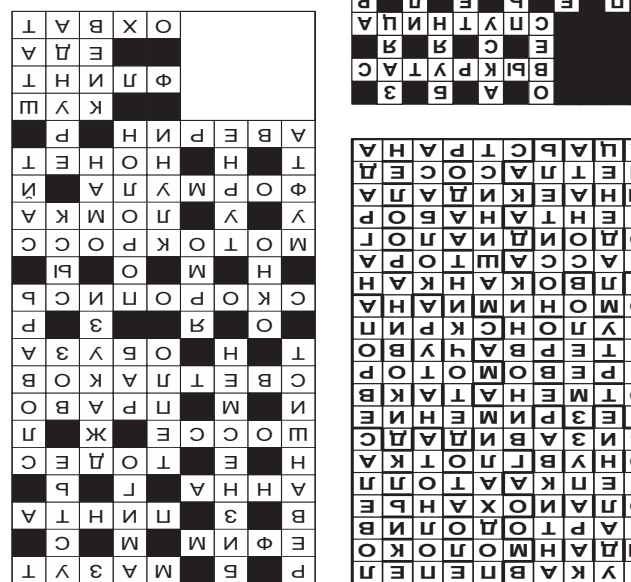
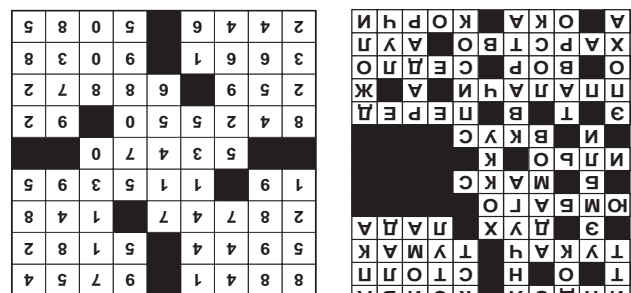
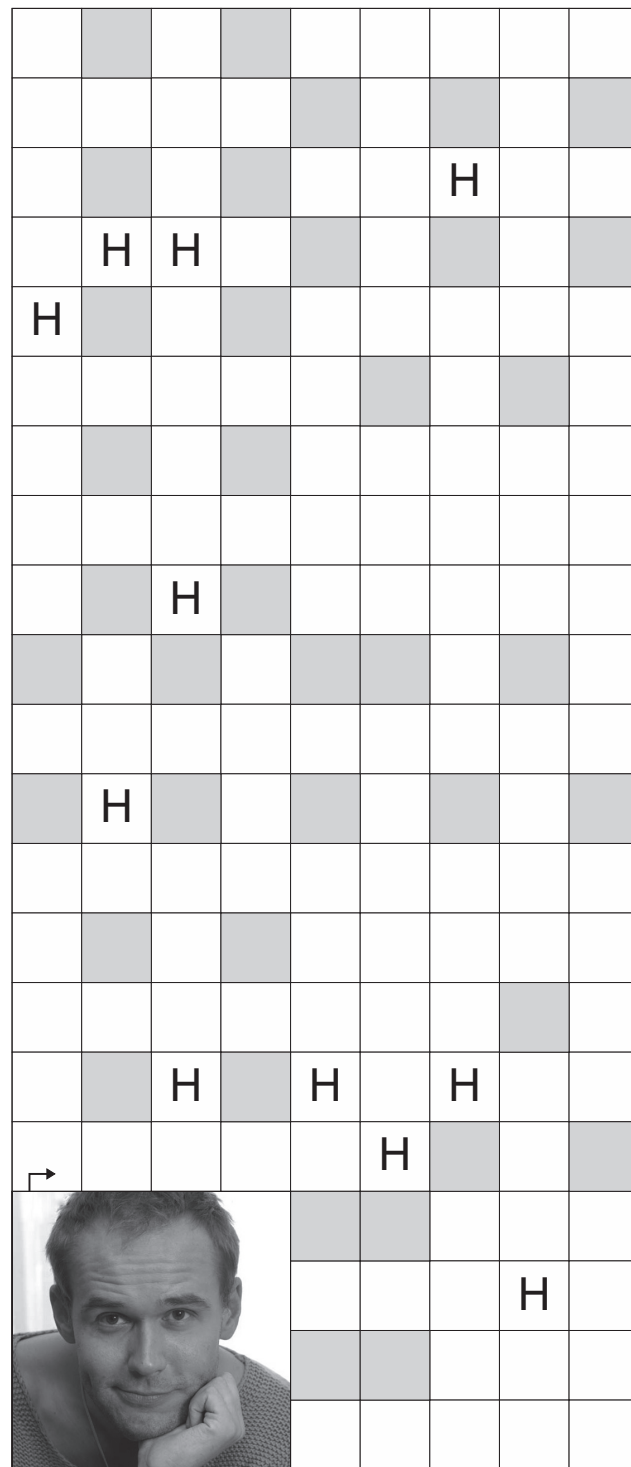
Текст объявления писать печатными (разборчиво) буквами не более трех строк.

Купоны принимают 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».



Немецкий сканворд

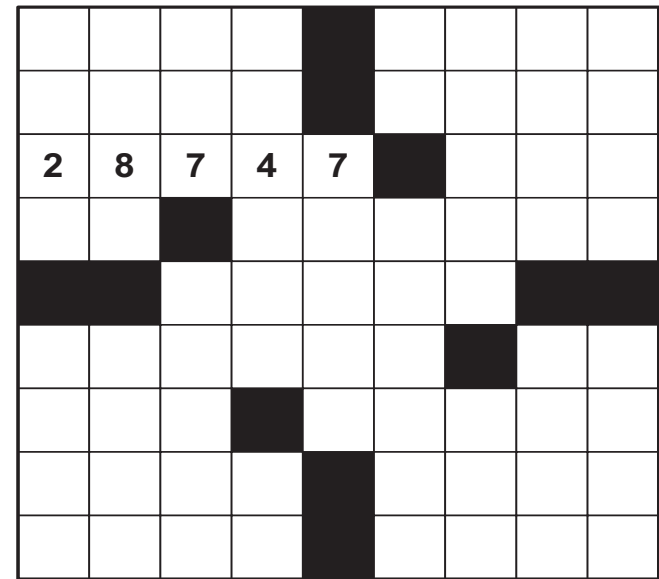
• Немецкий сканворд представляет собой своего рода "антисканворд", где все определения вынесены за пределы сетки. Вам нужно не только разгадать слова, но и определить, в каком месте они расположены. Некоторые буквы могут быть открыты в качестве подсказки.



ОТВЕТЫ НА ЗАДАНИЯ И ПРОБЛЕМЫ

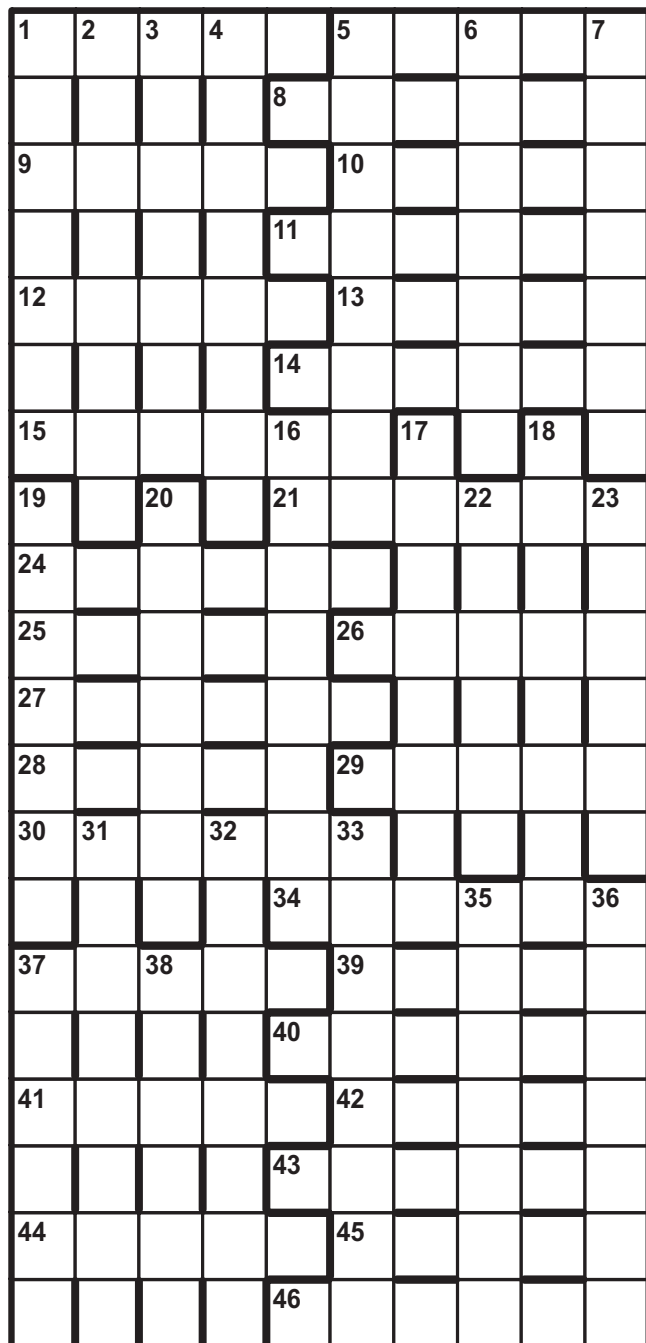
КРОСС-НАМБЕР

• Расставьте заданные числа в сетке кроссворда. Некоторые цифры уже стоят на своих местах.



16	800	5182	9038	71130
19	2285	5849	9738	71456
92	2446	5944	9754	115395
95	3661	8232	28747	144135
148	4285	8521	52964	570895
259	4564	8841	53470	842550
447	5085	8989	68872	

Эстонский кроссворд



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. «Шулерский тайник». 5. Сигаретный прах. 8. Продукт далеко от «яблочка». 9. Среди её стихов об игрушках особенно известны стихи про медведя, зайца и быка. 10. Что мог требовать советский человек в период после отстоя? 11. Жалоба, выраженная междометиями. 12. Процесс создания скульптуры. 13. «Окантовка» лагуны. 14. Лужёная часть организма. 15. Тет-а-тет - это «с глазу на глаз», а как будет «друг напротив друга»? 21. Родовое гнездо дворянских птенцов. 24. «Реверс закона». 25. Предмет, по которому следует «растекаться мыслям». 26. Движок машины. 27. Дама «тяжёлого поведения». 28. Каким украшением можно измерять количество электричества? 29. «Жалоба половиц». 30. Гаечный ключ для ключа в овраге. 34. Танец с задиранием ног. 37. «Чековыби-валка». 39. Домовая завеса. 40. Дуэт собеседников. 41. Завязка на финише. 42. Полное собрание инструментов. 43. Специалист по безвозвратному кредитованию. 44. Реактивная тяга для ведьмы. 45. «Близкий», с которым мужья «сличают» своих детей. 46. «Лоскут» на политической карте мира.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Умелец сматывать удочки. 2. До чего доводят футболиста два «горчичника»? 3. Бутуз с пюзом, как арбуз. 4. Торговец в лавке древностей. 5. Сверхугодный подчинённый. 6. Слегка повышенная упитанность. 7. Юбочный волокита. 16. «Автор» ДТП. 17. Автомобильный угонщик с доброй фамилией. 18. Раритет по-деревенски. 19. Скачок, резкое движение вверх. 20. Снабженец серпентария. 22. Декорации от природы. 23. Синее кольцо на олимпийской эмблеме. 31. «Конвертируемый» ребёнок. 32. Человек как средство передвижения для микробов. 33. Самый многоколёсный водитель. 35. «Докторская» закуска. 36. Материализованная похвала. 37. Место, где «десять месяцев зима, остальные - лето». 38. «Апассионата» у Бетховена.