

РЕАЛИЗУЕТ

ФУНДАМЕНТНЫЕ СТРОИТЕЛЬНЫЕ БЛОКИ

ФБС 24-6-6 - 25 000 ТГ./ШТ ФБС 24-5-6 - 21 000 ТГ./ШТ ФБС 24-4-6 - 17 200 ТГ./ШТ

наши цены ниже РЫНОЧНЫХ!

Уральск, пр. Абулхаир хана, 2/12 +7 747 536 72 46, 211 958

СЕНІҢ калаңның толқыны! Волна ТВОЕГО города!



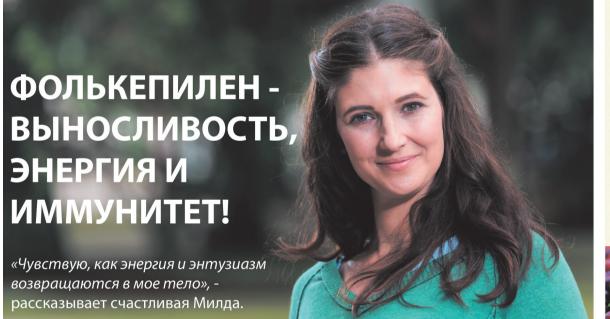
100.6 РАДИО О'КЕЙ

РЕКЛАМА ОБЪЯВЛЕНИЯ ПОЗДРАВЛЕНИЯ

телефон рекламной службы

512 741 **№8** 771 202 10 06 **■**

КҮННЕН ҚОРҒАЙТЫН КӨЗӘЙНЕКТЕР СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ Талап АҚ 01.12.2022 баст 31.03.2023 дейін күнне қорғайтын көзәйнектер 30 % акция. Скидка 30% на солнцезащитные очки в оптика: АО Талап c 01.12.2022 по 31.03.2023.



Последние полгода Милда жила так, вации и радости жизни. Я поняла, что словно разрядилась ее батарейка. Так дальше так жить не могу и не хочу, пора дальше продолжаться не могло, и она позаботиться о себе», - говорит дизайнер решила, что пора позаботиться о себе. интерьера Милда. Она открыла для себя шведские таблетки Посоветовала мама Фолькепилен.

Искра жизни померкла

«Знаю, что мой личный опыт покажется батарейка, и каждый день мне приходилось упаковку в аптеке и стала принимать их». напрягаться из последних сил. У меня Энергия и энтузиазм вернулись

«Кто может дать лучший совет, чем близкий человек? Мама первой заметила перемены в моем самочувствии и посоветовала попро знакомым многим женщинам. Последние бовать скандинавские витамины Фолькеполгода я жила так, словно разрядилась моя пилен, которые принимала сама. Я купила

интересная любимая работа, прекрасная «Не зря говорят, что мы, женщины, в семья, друзья и увлечения, я занимаюсь первую очередь должны научиться любить спортом и придерживаюсь здорового себя и заботиться о себе. Истинный смысл питания, но все равно чувствовала, что из этих слов я поняла после того, как несколько последних сил плыву по течению жизни, а месяцев принимала Фолькепилен. Теперь я не радуюсь ей. Просыпаться по утрам было счастлива! Фолькепилен стал незамениочень тяжело, работа стала утомлять, с мым средством не только в моей семье, я

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, тыквы, винограда, хвоща. Витамины А, D, С, Вб, В12, фолиевая кислота, медь, цинк и селен способствуют поддержанию иммунной системы. Магний важен для поддержания энергии, снимает усталость, а пантотеновая кислота помогает







ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

Китайский лимонник

уникальное растение. Свежие

и сушеные ягоды и семена это-

го растения издавна использу-

ются как стимулирующее и то-

низирующее средство, сни-

мают усталость и придают си-

лы. Жители Дальнего Востока

обязательно берут сушеный

лимонник в дальние утомите-

льные поездки для поддержания бодрости и энергичности.

(kaspi.kz











СПРАШИВАЙТЕ

В АПТЕКАХ.

ки, экстракт плодов лимонника, экстракт хвоща, экстракт семян пажитника, экстракт ягод клюквы, экстракт корней имбиря, кт плодов стручкового перца, экстракт семян тыквы, экстракт семян винограда, витамин А, витамин В1, витамин В2, цинк, марганец, железо, медь, хром, йод. **Рекомендации по применению:** лицам старше 18 лет принимать по 2 таблетки в день со трудом удавалось сосредоточиться, да и выглядела я изнуренной, не хватало моти
друзьям».

мым средством не только в моей семье, я индивидуальную воды во время еды. Противопоказания: лицам моложе 18 лет, редеменным и реокращим жежелидм, имеющи и пицивидуальную нетель к компонентам продукта. Перед применением рекомящим жемелидм имеющим пицивидуальную нетель к компонентам продукта. Перед применением рекомящим жемпидм имеющим пицивидуальную нетель у полномоченный и принятие петенямі в Республика Казахстан: г. Алматы, ул Паритова, 90, оф. 308/4. СоГР ВУКО 65.103. 2020 г. выдано Республиканским центром гитиены, эпидемиологии и общественного здоровья. БАД, не является лекарством.



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. ся по адресу: ул. Ескалиева, 126.

Адрес редакции: 090000, Уральск,

Сайт: www.talap.com E-mail: gazeta_talap@mail.ru Частные объявления и реклама прини

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.



talap.com talap.clinic



© @talap.ao @talap.apteka





ВСЁЗДОРОВЬЯ!

основные приёмы

стр.3

борьбы с болезнью.

Областной еженедельник Nº **1** (1304)

11.01.2023



ДЕЛИКАТНАЯ ПРОБЛЕМА – ДЕЛИКАТНЫЙ ПОДХОД

Хирург, проктолог Медицинского центра АО Талап Асель Сакипкереева советует обращаться к специалисту при первых признаках параректального дискомфорта.

стр. 3

КАК ВОССТАНОВИТЬ ПЕЧЕНЬ ПОСЛЕ праздников?

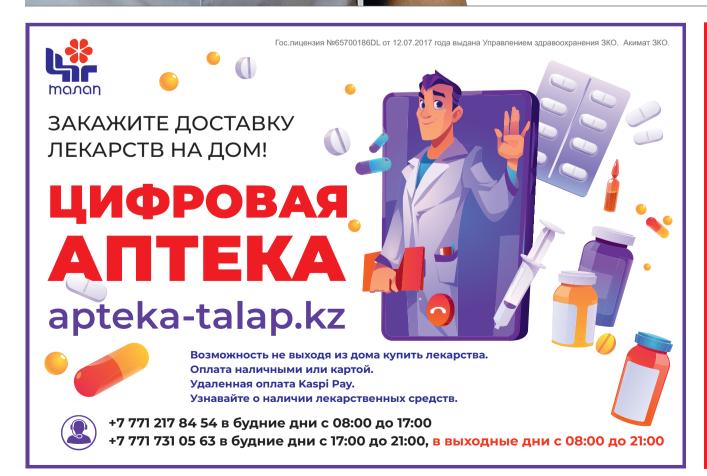
Экзотические блюда и деликатесы, а также тяжелая пища, которой мы себя балуем во время праздников, становятся испытанием для нашего организма. Самую большую нагрузку испытывает наша печень!

стр.4

КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ?

Если вы работаете за компьютером и часто смотрите видео в смартфоне, уделите время профилактическим мероприятиям для поддержания здоровья глаз!

стр.5



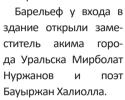


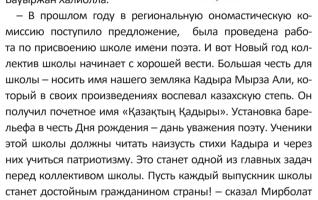
ГОС.ЛИЦЕНЗИЯ №00184DL ОТ 28.06.2007гОДА ВЫДАНА УПРАВЛЕНИ

Имени Кадыра Мырза Али

Постановлением Правительства РК уральской школе №47 присвоено имя народного писателя, поэта Республики Казахстан Кадыра Мырза Али.

В честь дня рождения поэта в школе был открыт барельеф и организован литературный вечер.





Бауыржан Халиолла отметил, что сегодня имя Кадыра Мырза Али присвоено пятой школе в стране (две в Астане, три в ЗКО). Именем акына будут называться улицы и учебные центры.

На литературном вечере школьникам об акыне рассказали председатель Фонда Кадыра Мырза Али Донедил Кажымов, журналист Казыбек Кабжанов, жубановед Узельдык Елубаева. Учащиеся прочитали стихи и исполнили песни Кадыра Мырза Али. Были награждены призеры конкурса «Қадыр оқулары» среди учащихся начальных классов.

Права **ПОТРЕБИТЕЛЯ ЗАЩИЩАЮТСЯ**

Руководитель Департамента по защите прав потребителя ЗКО Эльмира Киматова рассказала о работе Департамента за 2022 год.

– В течение прошлого года к нам поступило 560 письменных обращений, из них было удовлетворено более 50%. проинформировала Эльмира Нуровна. – Граждане обращаются в Департамент за консультативной помощью, работает телефонная «горячая линия».

По фактам нарушений прав потребителей Департамент вправе проводить внеплановые проверки субъектов бизнеса. В 2022 году наши сотрудники провели 11 таких мероприятий. По их результатам субъекты предпринимательства привлечены к административной ответственности в виде вынесения предупреждения – в 4 случаях, наложения штрафов – в 6 случаях, вынесено 3 предписания, которые выполнены в полном объеме. Прозведен возврат денежных средств в размере 261 990 тенге. Произведена замена товара (смартфон), аннулирован займ, оформленный потребителем при покупке товара.

В Специализированный межрайонный экономический суд ЗКО подан иск в отношении ТОО «Akdeer» – компании, продававшей массажные накидки в Уральске. Вынесено решение о признании недействительными договоры куплипродажи, заключенные между продавцом и потребителями. Всем потребителям был произведен возврат денежных

Департамент оказал содействие в возврате денежных средств потребителям за некачественный товар, за некачественно оказанную услугу. Общая сумма возврата денежных средств потребителям составила 103 млн 879 тыс. тг.



В Уральске отметили Рождество

Аким ЗКО Нариман Турегалиев 7 января посетил храм Христа Спасителя и поздравил православных уральцев с великим христианским праздником.

пождественскую службу в храме Христа Спасителя прово-📘 дит архиепископ Антоний. На это торжественное событие в храме собирается много людей. По доброй традиции, праздник посещают представители местной администрации.

НОВОСТИ

самыми светлыми чувствами. Он несет людям милосердие, сострадание к ближнему. Эти духовные ценности объединяют людей всех религий. Касым–Жомарт Кемелевич Токаев в своих выступлениях отмечает, что Русская Православная благополучия!

за внимание к значимым событиям в жизни православных оношеским театром «Волшебная рампа». уральцев, за теплые пожелания:

– Перед Господом все люди едины. Он оценит то, как мы жили, что принесли на эту землю. Принцип единства народа Казахстана бережно хранится нашими властями в течение многих лет. Благодаря такой мудрой политике в Казахстане – Поздравляю всех с Рождеством! Этот праздник связан с сохраняется мир. Мы гордимся своей страной – она показывает пример всем государствам мира!

Оянваря в драматическом театре им. А.Н. Островского со-Остоялся рождественский концерт. На сцене выступили вецерковь в Казахстане вносит большой вклад в дело сохранения мира и согласия в обществе. Я желаю православным верующим радостно провести эти праздничные дни. детские ансамбли и фольклорные коллективы. Также при со-Желаю всем жителям региона мирного неба, спокойствия и действии Уральской епархии и руководства драматического театра им. А.Н. Островского, для детей была организована Владыка Антоний поблагодарил Наримана Турегалиевича Рождественская елка. Представление подготовлено детско-

Президент РК принял министра внутренних дел Марата Ахметжанова

Президенту был представлен отчет о проделанной работе ведомства за 2022 год и планах на предстоящий период.

маемых мерах по профилактике правонарушений, по- с признаками мошенничества. зволивших существенно снизить количество убийств по стране. В том числе усилена работа по раскрытию краж и ными и специальными органами выявлено 2781 наркопрескотокрадств.

менению полхолов к противолействию организованной пре- заблокировано 1990 наркосайтов. ступности с акцентом на устранение причин и условий для их существования и источников финансирования были задержаны 24 лидера и 114 членов организованных преступных группировок.

борьбе с киберпреступностью. В рамках реализации ком- Глава государства поручил принять организационные и заплексных мер по противодействию интернет-мошенниче- конодательные шаги в этом направлении. Также он обознаствам компаниями сотовых связей заблокировано 5,5 млн чил перед руководителем ведомства ряд задач по обеспечезвонков с «подменных» номеров. Министерством внутрен- нию дорожной безопасности и правопорядка в стране.

Тасым–Жомарта Токаева проинформировали о прининих дел ликвидировано 6 ОПГ и пресечена работа 165 сайтов

Кроме того, МВД совместно с другими правоохранительступление, из незаконного оборота изъято более 15 тонн нар-По словам министра Марата Ахметжанова, благодаря из- котиков и ликвидировано 70 нарколабораторий, а также

о итогам встречи Президент отметил приоритетность **Д** реализации мер по профилактике и оперативного реагирования к любому проявлению бытового насилия, интер-Главе государства сообщили о принимаемых мерах по нет-мошенничества и преступлений в сельской местности.

Как правильно лечить ОРВИ?

Сезон простуд в разгаре. Вирусную инфекцию можно «поймать» в магазине, автобусе, в офисе и школе. От гриппа не застрахован никто, поэтому нужно знать основные приёмы борьбы с болезнью.

КАК ОТЛИЧИТЬ ГРИПП ОТ КОВИДА

при ольшинство ОРВИ, куда входит грипп и коронавирус, **Б**имеют схожее начало. Тем не менее, есть признаки, по Уничтожить вирус, который уже проник в клеточную струккоторым можно заподозрить именно грипп. По наблюденитуру, можно только вместе с самой клеткой. ям врачей, классический грипп, и в частности «свиной», котемпературой под 40 градусов. Беспокоят головные боли, стимулируют иммунитет организма, нарушают структуры бость, ему ничего не хочется делать, только спать.

Ковидом тяжело болели в 2020-2021 годах. Сейчас он проявляется намного легче, симптомы менее выражены.

ЛЕЧЕНИЕ ВИРУСНЫХ ИНФЕКЦИЙ

Никитин. – Сейчас болеют многие. При первых признаках необходим прием жаропонижающих средств. простуды я рекомендую обратиться к врачу. Ведь, несмотря на личный опыт лечения простуд и информацию из интернета, люди совершают ошибки.

Например, если у вас першит в горле, не кашляйте с надрывом, стараясь избавиться от этого ощущения. Лучше пейте теплую воду, делая несколько глотков. Врач порекомен- жает доктор. – При повышенной температуре не стоит пить дует спреи, полоскание или таблетки от кашля, объективно горячие напитки. Поставьте рядом с кроватью сок, чай или оценив ваше состояние.

Следует знать, что вирусные инфекции невозможно лечить антибиотиками. Они устойчивы к их воздействию.

Антибиотики назначают только тогда, когда существует торый сейчас наиболее активен, отличается острым начариск осложнения – на четвертый-пятый день болезни. А в лом. У человека внезапно начинается лихорадка с высокой первые дни нужны противовирусные препараты, которые сильные боли в мышцах и суставах. Пациент чувствует слановых вирусных частиц. Эти лекарства также назначаются после осмотра.

НАДО ЛИ СНИЖАТЬ

температуру?

Температуру до 38-ми градусов нужно потерпеть. В таких условиях вирус теряет активность, и орга-**З**ащищаться от ОРВИ с помощью масок, антисептиков, проветривания помещений, конечно, нужно, но низм быстрее справляется с болезнью. С повышением темпенизм быстрее справляется с болезнью. эти меры не дают стопроцентной защиты, – говорит врач – ратуры вырабатываются защитные белки. При температуре терапевт Медицинского центра АО Талап Олег Николаевич выше 38 градусов нарушаются обменные процессы, поэтому

обильное питье

итье помогает выводить токсины из организма, **Ц**это облегчает самочувствие больного, – продол-

компот комнатной температуры. Во время болезни хорошо

принимать витамин С в растворе. Есть шипучие таблетки с аскорбиновой кислотой в больших дозировках - 1000, 1200 мг. Витамин полезен при многих заболеваниях, но его прием

Осторожнее с каплями в нос!

Всочетании с повышенной температурой насморк переносить особенно трудно. Люди пользуются сосудосуживающими каплями в нос, но врачи советуют не увлекаться таким лечением ринита. Больше трех дней капли применять не рекомендуется. Нужно либо поменять на другие, либо прибегнуть к народным средствам. Иначе может сформироваться привыкание: некоторые не могут отказаться от привычных капель в течение нескольких месяцев.

> ОРВИ – не простое заболевание. При первых признаках обязателен домашний покой, максимально возможная самоизоляция и грамотное лечение!

На прием к терапевту записывайтесь по телефонам: 247 300; +7 778 749 73 00



ДЕЛИКАТНАЯ ПРОБЛЕМА – ДЕЛИКАТНЫЙ ПОДХОД

Параректальные заболевания – проблема деликатная. Очень часто люди при этом занимаются самолечением, которое бывает неэффективно. В результате болезнь затягивается, появляется необходимость хирургического вмешательства. Хирург, проктолог Медицинского центра АО Талап Асель Сабыровна Сакипкереева советует обращаться к специалисту при первых признаках заболевания.

кто ведёт «сидячий» образ жизни. Проявиться геморрой мо- — Заболевание первой и второй степени лечится консерважет в любом возрасте, но чаще всего он возникает после 30 тивно. А если в анальной области появились большие сосулет. Примерно каждый второй человек в возрасте от 50 лет дистые узлы, часть которых уже вышла наружу – речь идёт о хотя бы раз в жизни имел это заболевание. Многие женщитретьей и четвёртой стадии геморроя.

— Реморрой – распространённое заболевание. Он раз-вивается у людей, занятых тяжёлой работой, у тех, менности или во время родов, – говорит Асель Сабыровна.

Малоинвазивная ОПЕРАЦИЯ – БЫСТРОЕ

восстановление!

ри лечении геморроя 2 и 3 степени Асель Сабыровна Сакипкереева проводит лазерную геморроидопластику на современном аппарате LEONARDO.

После лазерного удаления отсутствует риск инфицирования открытых ран. Пациенты гораздо легче переносят эту процедуру, чем обычное оперативное вмешательство. Лучи делают разрезы и прижигают геморроидальные узлы безболезненно для пациента. Восстановление после операции продолжается в течение недели.

ПРОЯВИТЬСЯ ГЕМОРРОЙ МОЖЕТ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ, НО ЧАЩЕ ВСЕГО ОН ВОЗНИКАЕТ ПОСЛЕ 30 лет. Примерно каждый второй человек В ВОЗРАСТЕ ОТ 50 ЛЕТ ХОТЯ БЫ РАЗ В ЖИЗНИ имел это заболевание. Многие женщины ПРИОБРЕТАЮТ ЕГО В ТЕЧЕНИЕ 6 ПОСЛЕДНИХ МЕСЯЦЕВ БЕРЕМЕННОСТИ ИЛИ ВО ВРЕМЯ РОДОВ

МЕТОД HAL-RAR

— Этот инновационный метод оперативного лечения геморроя мы начали практиковать недавно, – продолжает Асель Сабыровна. – Для стационарного отделения был приобретен современный беспроводной допплер-операционный комплекс TRILOGY HAL-RAR. С его помощью производится дезартеризация, то есть прошивание сосудов, питающих геморроидальный узел. На втором этапе операции узел фиксируется, таким образом убирается продапс. Операция проходит под спинальным наркозом. После такого вмешательства рецидивов геморроя не происходит.

Многие стесняются обращаться к врачу с этой дедикатной проблемой. Покупают мази или свечи по совету знакомых. но болезнь только прогрессирует. Только специалист может определить, какое лекарство нужно в каждом конкретном случае. При болях, зуле, кровотечении в анальной области обязательно покажитесь врачу, чтобы получить правильное

> Записывайтесь на консультативный приём к хирургу по телефонам: 247 300; +7 778 749 73 00



ГЕЛЕФОН ДЛЯ РАЗМЕЩЕНИЯ +7 771 202 10 0**6**

В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ

ВЕДЕТ ПРИЕМ ПЕДИАТР

МАДИНА НИКОЛАЕВНА КАБАЕВА

- рекомендации по кормлению, режиму дня наблюдение за здоровьем ребенка
- своевременная диагностика болезней
- профилактика детских заболеваний

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 247 300; +7 778 749 73 00

ГОС.ЛИЦЕНЗИЯ №00184DL ОТ 28.06.2007гОДА ВЫДАНА УПРАВ

ВЕДЕТ ПРИЁМ ДЕТСКИЙ НЕВРОЛОГ,

НУРГУЛЬ НАРИМАНОВНА

ДЖУНУСОВА

ПЛАНОВЫЙ ОСМОТР ДЕТЕЙ КАЖДЫЕ ТРИ МЕСЯЦА ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ — ДО ГОДА.

Обращайтесь к врачу, если заметите у ребенка неврологические нарушения:

- дрожащий подбородок
- беспокойный сон, сопровождаемый плачем • частое и обильное срыгивание
- ухудшение сна ночной энурез
- частые головные боли
- нарушения речи

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 247 300; +7 778 749 73 00

ГОС.ЛИЦЕНЗИЯ №00184DL ОТ 28.06.2007ГОДА ВЫДАНА УПРАВЛЕНИЕ



В Медицинском центре



ГИНЕКОЛОГ-ХИРУРГ

ГУЛЬНУР НУРЖАНОВНА ШАЛКАРОВА

ПРОВОДИТ ИНТИМНУЮ ПЛАСТИКУ

Доктор занимается эстетической гинекологией. В ноябре она прошла курс повышения квалификации в Турции.

- Показания для вагинопластики:
- Опущение стенок влагалища • Недержание мочи
- Многократные или трудные роды с растяжением
- и разрывами • Возрастные изменения, связанные с потерей тону-
- са и эластичности тканей
- Потеря чувствительности при половом контакте Эстетическая гинекология помогает сделать интимную жизнь женщины более комфортной и яркой!

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 247 300; +7 778 749 73 00



Как восстановить ПЕЧЕНЬ ПОСЛЕ новогодних застолий?

Длительные праздники и походы в гости – колоссальный стресс для нашей печени. После застолий многие нуждаются в оздоровительных мероприятиях. Даже если у вас нет никакого дискомфорта, организуйте себе разгрузочные дни!

Экзотические блюда и деликатесы, а также тяжелая пища, хофруктами, орехами и медом. Включите в меню гречку без которой мы себя балуем, становятся испытанием для наше- соли и специй. го организма.

САМУЮ БОЛЬШУЮ НАГРУЗКУ

ИСПЫТЫВАЕТ НАША ПЕЧЕНЬ! Печень можно с уверенностью назвать «маленькой фабрикой» в нашем организме. Она регулирует процессы обмена веществ – от углеводов и липидов до витаминов и микроэлементов. Отвечает за обезвреживание и удаление разного рода токсинов и шлаков из организма. Пища, богатая трансжирами и насыщенными жирами, рафинированкишечнике, провоцирует образование в печени триглицеридов, что ведет к повышению уровня холестерина. Таким образом нарушается работа «фабрики», и она постепенно снижает работоспособность.

ПЕРЕД ОБИЛЬНЫМ застольем:

- Если v вас есть проблемы с ЖКТ, в том числе с печенью, в гостях лучше полностью отказаться от алкоголя.
- Контролируйте свой рацион. Старайтесь ограничивать размер порций. Вторая ложка оливье по вкусу такая же. как первая. Так зачем съедать тарелку одивье? Будьте умеренны в размере порции. Кушайте овощные салаты и нарезки.
- Включите в свой рацион продукты, богатые ненасыщенными жирами, – красные сорта рыбы, икру и авокадо. • Уменьшите употребление сладостей, а также рафинированных углеводов в закусках (пшеничного хлеба, сдобы).
- Замените десерт фруктом. Чтобы нормализовать обмен веществ и наладить работу
- ферментов, пейте много чистой воды. • Увеличьте физические нагрузки. Это поможет вам истратить запасы питательных веществ после переедания, а расщепленные калории пойдут в мышцы

ДАЙТЕ СВОЕМУ ОРГАНИЗМУ РАЗГРУЗКУ ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ

олезно будет исключить из рациона на несколько дней копчености, колбасы и мясо жирных сортов, а также жирные соусы и кетчупы. Полезен скромный завтрак с «уча-

По время дружеских встреч так хочется отведать салати- стием» творога, кефира или несладкого йогурта. Можно до-**В**ка по новому рецепту, попробовать мяса по–француз- бавить к ним немного отрубей. Они работают как губка, поски, съесть кусок торта, запив все это бокалом вина или шампанского. В праздники мы забываем об умеренности в еде. тоже пойдет печени на пользу, особенно в сочетании с су-

ДЕТОКС—САЛАТ «МЕТЕЛКА»

Натрите на терке по 400 г сырой свеклы, моркови и ка-ПУСТЫ, ЗАПРАВЬТЕ 2 СТ. Л. РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА ИЛИ СМЕтаны. Можно добавить сюда яблоко и свежую зелень. Ешьте такой салат весь день и пейте зеленый чай.

ушайте мясо птицы, можно также куриное яйцо с овощ-**П**ными салатами, фрукты. Ограничьте употребление ные продукты, десерты в больших количествах – зло. Такая картофеля, круп и хлебобулочных изделий. Отличным пропиша вредит, стимулирует образование жирных кислот в дуктом для разгрузочного периода является свекла! Она способна выводить токсины из организма. Корнеплод содержит группу фитонутриентов, называемых беталаинами, которые поддерживают детоксикацию именно в печени.

> На любые, не только новогодние, праздники запаситесь гепатопротекторными средствами. Для поддержания здоровья печени фармацевты АО Талап рекомендуют БАД Гепатрин.

«Гепатрин» является на 100 % растительным препаратом. В его составе три компонента. Расторопша – природный антиоксидант, который восстанавливает и укрепляет поврежденные клетки печени. Артишок подстегивает выработку желчи и придает ей оптимальную вязкость. Третий элемент – лецитин, он выполняет защитную функцию.

ГЕПАТРИН ТРОЙНАЯ ЗАЩИТА ПЕЧЕНИ №30 (HOB), УПАК KZ.16.01.79.003.E.003606.02.15



ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ!

Как сохранить зрение ПРИ СОВРЕМЕННОМ СТИЛЕ жизни?

В наше время нагрузки на глаза усиливаются. Если не уделять им должного внимания, то со временем зрение становится хуже. Если вы работаете за компьютером и часто смотрите видео в смартфоне, уделите время профилактическим мероприятиям для поддержания здоровья глаз!

овлиять на ухудшение зрения могут разные причины: Речь тут не о традиционной проверке остроты зрения, 📕 📕 наследственная предрасположенность, системные за- 👚 а о комплексной диагностике зрительной системы, когболевания, возраст. Однако этот список не будет полным, да исследуется внутренняя структура глаза, поле зрения, если не назвать еще один негативный фактор - нагрузки определяется состояние сетчатки и зрительного нерва. на глаза. Мы слишком часто смотрим в монитор или экран Офтальмологическое отделение Медицинского центра АО смартфона. Для глаз такая нагрузка – чрезмерна.

Физиологически наше зрение приспособлено восприни- спечивает точную диагностику глазных заболеваний. мать объемную картинку, где глаза попеременно то фокусируются на близко расположенных предметах, то смотрят вдаль. Долгое статическое напряжение глазных мышц, когда мы часами смотрим в монитор или экран мобильного телефона, неизбежно их переутомляет. Ухудшается местное кровообращение, и ткани глаза испытывают недостаток питательных веществ, который угнетает зрительную функцию. Слизистая глаза сохнет, так как человек моргает реже

О ПЕРЕУТОМЛЕНИИ ГЛАЗ ГОВОРЯТ СЛЕДУЮЩИЕ симптомы:

- нечеткость изображения, затуманенность; периодически возникающее «слепое» пятно;
- боль, дискомфорт в области глаз;
- ощущение сухости или соринки

Вечером симптоматика выражена заметнее, так как при недостаточном или искусственном освещении глаза испы- лютеин, зеаксантин, бета-каротин, 4 витамина, медь, селен тывают большую нагрузку.

ЛУЧШЕЕ ЛЕЧЕНИЕ - ЭТО ПРОФИЛАКТИКА.

оэтому, в первую очередь, нужно стараться предупре-**Д**дить возникновение заболеваний. Правила при этом затора; просты и понятны. Их всего два.

Первое правило: не давайте глазам чрезмерно утомляться!

При работе за компьютером примерно через каждые 2 часа надо делать перерыв, чтобы пройтись минут 5-10 или выполнить гимнастику для глаз.

ЭФФЕКТИВНЫЕ И ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ ГЛАЗ:

- Быстро поморгать. Так улучшается приток и циркуляция
- Попеременно фокусироваться на предметах, расположенных вдали и вблизи. Это тренирует мышцы, изменяюшие кривизну хрусталика. • Вращать глазными яблоками, не поворачивая головы, или
- чертить глазами различные геометрические фигуры (круги, квадраты, линии, зигзаги, буквы). • Несильно помассировать подушечками пальцев область вокруг глаз.
- Накрыть глаза предварительно разогретыми ладонями и посидеть пару минут в темноте. Метод называется пальминг. Его разработчик У. Бейтс рекомендовал его в качестве завершающего этапа, для снятия остатков напряжения и улучшения цветовосприятия.

Правило второе: регулярные, не реже одного раза в год, осмотры офтальмолога.

ПОСЕЩАЙТЕ ОФТАЛЬМОЛОГА ОДИН РАЗ В ГОД, ДАЖЕ ЕСЛИ ничего не беспокоит!

Талап оснащено современным оборудованием, которое обе-

Если вы заметили, что зрение постепенно снижается, обязательно посетите врача. В этом случае не стоит полагаться только на упражнения для глаз и другие поддерживающие методы. Самостоятельно корректировать зрение, подбирая себе очки или контактные линзы, также нежелательно. Важно разобраться в причине ухудшения зрения и подобрать соответствующую стратегию лечения. Иначе болезнь так и будет прогрессировать.

ля сохранения здоровья глаз фармацевты АО Талап реко-🔼 мендуют витамины для глаз Фокус форте. Витаминно– минеральный комплекс содержит все важнейшие для здоровья глаз вещества: высококачественный экстракт черники,

- улучшает основные зрительные функции:
- снижает утомляемость глаз: улучшает функциональное состояние зрительного анали
- способствует профилактике прогрессирования близорукости.

ФОКУС ФОРТЕ № 30 ТАБ (НОВ), УПАН RU.77.99.11.003.R.000738.03.20



Гос.лицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управ

В Оздоровительном центре

ВЕДЕТ ПРИЕМ ФИЗИОТЕРАПЕВТ-РЕАБИЛИТОЛОГ

АЙБЕК АЛИБЕКОВИЧ **НУРЕКЕШОВ**

Врач помогает восстановить здоровье с помощью проверенных и эффективных методик: ультразвук, лечебный массаж, магнитотерапия, электрофорез, лечебная физкультура, лазеротерапия.

- Разработка индивидуальной программы физиопроцедур для восстановления после бронхо-легочных заболеваний, инсульта
- Разработка программы реабилитации при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата: артрите, артрозе, остеохондрозе

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 247 300; +7 778 749 73 00



ТД ЖЕНИС (6-Й МКР.)

РЯДОМ С МАГ. «INTERTOP»

Тел.: 235 075. +7 776 923 50 75

В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЦЕНТРЕ «ФАВОРИТ»

РАБОТАЕТ ПРОГРАММА

ДЕЛЬФИНЁНОК

Закаливание и укрепление организма. Тренирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

 Создает основу для всестороннего физического развития Улучшает сон и апптетит.

ПУСТЬ ВАШ РЕБЕНОК РАСТЕТ ЗДОРОВЫМ

СПРАВКИ ПО ТЕЛ.: 213 397, 247 300; 8 778 749 73 00

В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЦЕНТРЕ «ФАВОРИТ» ΑΟ ΤΑΛΑΠ ΗΑ ΟΡΑΚΕΔΕΒΑ. 18

АКВААЭРОБИКОЙ

Эффективное снижение лишнего веса. Упругая и подтянутая кожа живота, бедер. Отсутствие ударной нагрузки на позвоночник и суставы. Снятие стресса.

ПРИГЛАШАЕМ ВАС НА ЗАНЯТИЯ

СПРАВКИ ПО ТЕЛ.: 213 397, 247 300; 8 778 749 73 00



ОБЪЯВЛЕНИЯ В ГАЗЕТЕ «ТАЛАП»

В КАЖДОМ НОМЕРЕ ГАЗЕТЫ «ТАЛАП» на 6 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.

ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ!

В АО ТАЛАП **ТРЕБУЮТСЯ**

- Врачи всех специализаций: образование высшее, медицинское; наличие сертификата специалиста, наличие специализации, стаж работы не менее 3-х лет.
- Врач эпидемиолог.
- Медсестра общей практики.
- Воспитатель.
- Фармацевт.
- Продавец оптики Менеджер по приходу
- Администратор клиники.
- Бухгалтер-ревизор.
- Менеджер по рекламе. Ведущий радио эфира (русский язык).
- Водитель на легковой автомобиль.
- Водитель на спецтехнику «Миксер».
- Плотник.
- Оформитель веночной продукции в Ритуальную
- Санитарка, техничка.
- Кухонный работник. • 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 Здравоохранения ЗКО. Акимат ЗКО



В ПОЛИКЛИНИКЕ АО ТАЛАП НА ПРОСПЕКТЕ Н.НАЗАРБАЕВА, 206

проводится приём УЗКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

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

ВРЕМЯ ПРИЕМА С 9.00 ДО 13.00

ДЛЯ ВАШЕГО УДОБСТВА!

по субботам

и воскресеньям

В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ АО ТАЛАП

РАБОТАЮТ ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР И ОТДЕЛЕНИЕ ФИЗИОЛЕЧЕНИЯ

ВРЕМЯ ПРИЕМА С 9.00 ДО 13.00

Гос.лицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением



- образование среднее специальное;
- знание ПК, программы 1с:
- опыт работы в офтальмологии или в оптике; коммуникативные навыки.
 - 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 ЗКО.

В Ритуальную службу АО Талап требуется

РАБОЧИЙ-КОПЩИК на кладбище

• Полная занятость:

Отечности ног

ЛотоС

• Система дополнительных социальных льгот

ТЕЛ.: 50 35 99 (ДОБ. 118); 50 76 59 E-MAIL: EVKOLESINA@TALAP.COM



ТЕЙПИРОВАНИЕ

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

Заболевания коленных и плечевых суставов Ушибах и растяжениях

СПРАВКИ ПО ТЕЛ.: 213 397, 247 300; 8 778 749 73 00

НАКАПЛИВАЙТЕ лотосы!



• С 1 сентября 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.

Заводите накопительные книжки и экономьте на чистке вещей!

Справки по тел.: 235 075

KYΠOH №2 **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. Купоны принимаютя 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

Автомобиль марки Ауди – 1997 года выпуска, в хорошем состоянии.

ТЕЛЕФОН: +7 701 850 99 54

| №1 | 1304 | 11 января 2023 г.

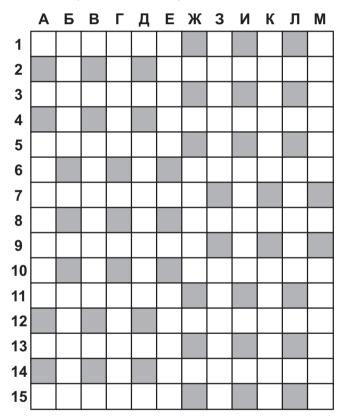


ОПЛАЧИВАЙТЕ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЕ УСЛУГИ В ПОЛИКЛИНИКЕ АО ТАЛАП С ПОМОЩЬЮ KASPI RED B PACCPOYKY.

СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 247 300; +7 778 749 73 00

итальянский кроссворд

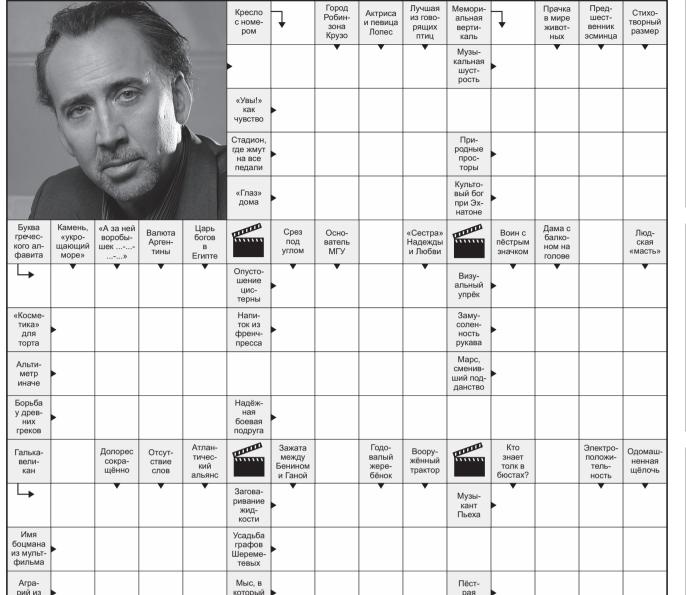
Итальянский кроссворд отличается от обычного кроссворда способом обозначения слов. Иногда в сетке кроссворда отсутствуют черные клетки, для того, чтобы читатель смог сам догадаться, куда вписывать слова, либо оставляются одна-две черных клетки или буквы для подсказки.

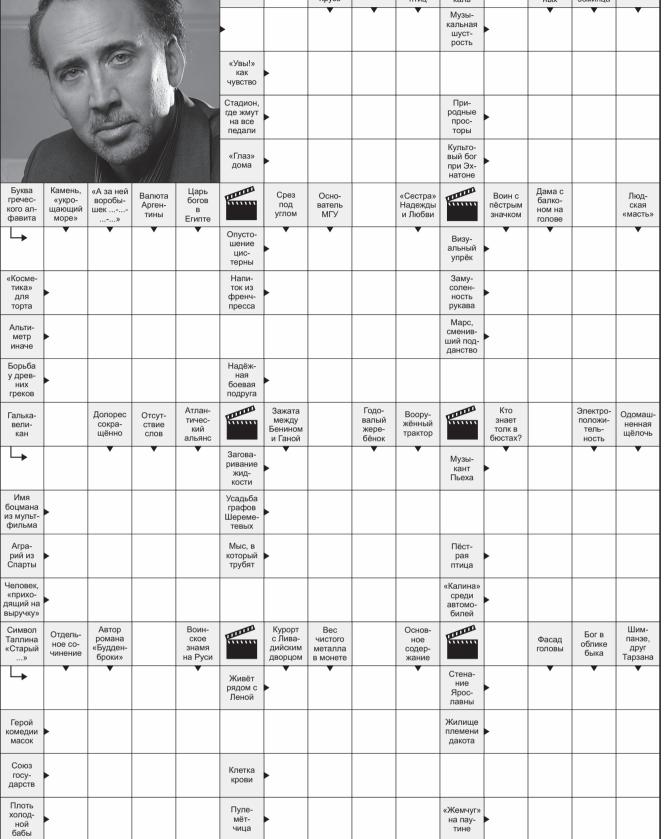


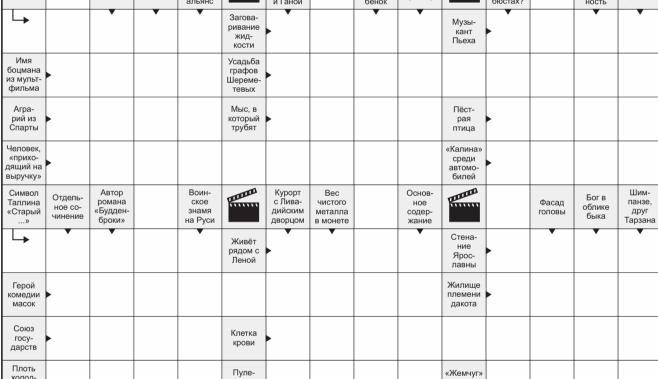
по горизонтали: 1. Сухопутная «Полундра!». 2. Одна из высших церковных наград, предназначенная для не совсем угодных. 3. Объемный «атлас». 4. Страна, в которой все кошки - сиамские. 5. Политические «удила». 6. Хвастливая шавка. 7. Вилы для рыбалки. 8. Жизнь по шаблону. 9. Столярный инструмент, устраняющий с доски все сучки и задоринки. 10. Она полагается оптовику. 11. Сказочная птица, не боящаяся угодить в крематорий. 12. На берегах какой реки практиковал добрый доктор Айболит? d 13. Кавказская «горчица». 14. Вязаные наручники. 15. Зазноба Вакулы.

ПО ВЕРТИКАЛИ: А. Человек, тратящий свою жизнь на изучение чужой. Б. Подкованная походка. / Оседлавший велосипед. В. Магистраль, где можно дать газу. Г. «Сам алый сахарный, кафтан зеленый, бархатный» (загадка). / Буква, что «прописывали» розгами. Д. Человек, который буквально все сметает на своем пути. Е. Обувь для подводного плавания. / Знакомые с ней, говорят, что бремя ее тяжко. Ж. Самый бородатый в самом коммунистическом трио. З. Заведение, где люди с азартом расстаются с деньгами. / Апартаменты с парашей. И. Симбиоз дня и ночи. К. Лишнее, что остается после всякой починки. / «Допинг» для теста. Л. Морской скакунок. М. «Русская болезнь» Онегина. / Доносчик, не ищущий личной славы.

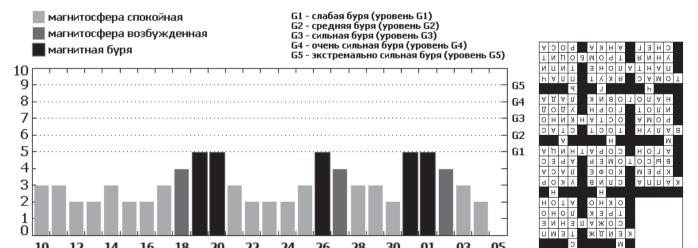
6. МОСЬКА. 7. ОСТРОГА. 8. РУТИНА. 9. РУБАНОК. 10. СКИДКА. 11. ФЕНИКС. 12. ЛИМПОПО. 13. АДЖИКА. 14. ВАРЕЖКИ. 15. ОКСАНА. ПО ВЕРТИКАЛИ: А. БИОГРАФ. Б. АЛЛЮР. ЕЗДОК. В. АВТОБАН. Г. АРБУЗ. ИЖИЦА. Д. ДВОРНИК. Е. ЛАСТЫ. СЛВАВ. Ж. МАРКС. З. КАЗИНО. КАМЕРА. И. СУТКИ. К. ДЕТАЛЬ. ДРОЖЖИ. Л. КОНЕК. М. ХАНДРА. АНОНИМ.











ПРОГНОЗ МАГНИТНЫХ БУРЬ С 10 ЯНВАРЯ ПО 5 ФЕВРАЛЯ 2023 Г.



Рубрика на радио О'Кей «Кто сегодня молодец?!» дает вам такую возможность! Передай привет в прямом эфире!

Напиши нам на Whats App текст поздравления и слушай радио О'Кей! 🕓 8 771 202 10 06

100.6

РАДИО О'КЕЙ

OBEH

ятным для общения. Вы чаще, чем обычно, будете оказываться в центр знимания, и наверняка извлечете из этого пользу. Во второй половин на делах, требующих аккурат ности. Вероятно удачное решение финансовых вопросов. Ваши доход могут заметно вырасти, если вы не будете слишком легкомысленны и доверчивы. Это время подойдет дл того, чтобы заниматься оформлением документов, обращаться в



и плодотворным. Если в это время вы сосредоточитесь на решении про фессиональных вопросов, то сможете крепить свои позиции, одержать ловине недели вас ждут интересные встречи и приятные знакомства. Вы зведете хорошее впечатлени ногие захотят познакомиться поближе, подружиться. Не исклютношения сложатся хорошо, если вы не станете строить иллюзий и не будете торопить события.

(🖘 ТЕЛЕЦ

удет принять взвещенные решени: желаемое за действительное или поверить тому, кто многое обещает пришло время выполнять обещани которые вы дали раньше. Это буде непросто, но вы все же справитесь, и окружающие это оценят. Близкие охотно откликнутся на любые ваши предложения, помогут воплотить в жизнь необычные идеи. Особой осторожности будет требовать лишь одна сфера – финансы. Поспешные решения могут привести к расходам

простой. Вам предстоит принимать

Скорпион :24.10

СТРЕЛЕЦ • 23.11 • 21.12

Старайтесь чаще быть на виду в

ности завязать новые знакомства или встретиться с теми, о ком вы

недели дел будет особенно і

начале недели, не упускайте возмож

много слышали раньше. В середине

Не исключено, что вам в это время

придется решать не только свои, но и

чужие проблемы. Чем ближе конец недели, тем больше у вас будет инте-

ΚΟ3ΕΡΟΓ : 22.12 20.01

важные решения, брать на себя ответственность. Появятся трудные дела, с которыми нужно будет обстоятельства сложатся так, что вы не сможете обратиться за помощью даже к проверенным союзникам. Однако вы проявите настойчивость и изобретательность. Не исключено что придется пойти на хитрость, чтобь быстрее достичь цели. Постарайтесь при этом никому не навредить, иначе вскоре вы столкнетесь с новыми

БЛИЗНЕЦЫ • 21.05

ачать ее с самых полезных и важны дел. Вы хорошо справитесь с ними, если не станете отвлекаться. Могут люди, от которых вы не ожидали ничего подобного. Вторая половина недели окажется особенно благо-Это время подойдет для того, чтобы решать любые вопросы, связанные деньгами и имуществом. Не исключено, что вы найдете новый источни доходов. Заметным будет влияние

ресных идей и новых смелых планов вам в осуществлении задуманного Однако прежде, чем приступать к конкретным действиям, нужно все как следует обдумать.

PAK

вам благосклонны и многое получит ся хорошо. Сложатся благоприятные обстоятельства для начала новых дел Раков, занятых творческой деятельностью. Появится сразу несколько удачных идей, не исключено, что вы найдете новый источник вдохновения. Заметным будет влияние по-Вас ждут денежные поступления, могут удачно решиться финансовые или юридические вопросы, из-за которых вы всерьез волновались.

иться: на этой неделе звезды будут к

возьмутся за новые дела и быстро добьются в них первых успехов Вероятно удачное решение рабочи вопросов. Обращайте внимание на свои желания. Не исключено, что екоторые из них исполнятся даже быстрее, чем вы ожидали; нужно будет лишь повести себя правильно Вероятны приятные события в семье с близкими. Вам легко будет понять и давних знакомых, и тех, с кем вы

ший. Многие Козероги с энтузиазмом

ЛЕВ

не упустить благоприятный момент для решения сложных вопросов. Во иногом помогут давние союзники, будет шанс восстановить деловые свя ви, которые прежде не раз были вам полезны. Не исключены заманчивы предложения, касающиеся работы. которые Львы заключат очень выгодные сделки или найдут новый источник доходов. Общение с окружа-ющими потребует большего терпения и самообладания, чем обычно. Даже близкие люди порой будут выводить вас из равновесия, заставлять нервничать и беспокоиться.

Стоит действовать решительно, чтобы

достичь поставленных целей. Лучше не рассчитывать на легкие победы, особенно если вы заняты делом важным для всех. Будет шанс найти от вас будут ждать и проявления инициативы. Проявите лидерские качества, и рядом с вами окажется целая команда единомышленнико на которых можно положиться.

Немало энергии потребуется, чтобы

Водолей :21.01

Вероятны предложения о работе, долгосрочном сотрудничестве. Не давайте определенного ответа, пока не будете уверены, что имеете дело с надежным человеком.



Начало недели может быть особенно беспокойным. Помните, что вам не обязательно все делать самостоя-

тельно. Рядом есть люди, которые готовы помочь, – это могут быть и давние друзья, и новые знакомые. Влияние позитивных тенденций будет усиливаться довольно быстро Середина недели порадует новыми возможностями в деловой сфере, даст шанс реализовать то, что вы задумали раньше. Многое будет за висеть от того, какое впечатление вы производите на окружающих. Лучше не нарушать традиций и общепринятых правил.



встреч с единомышленниками, общения с теми, кто разделяет ваши интересы и взгляды на жизнь. Вы узнаете много полезного, получите информацию, которой прежде очень не хватало. Возможно, ваши планы изменятся: вы поймете, что нужно сосредоточиться на чем-то новом. Можно сосредоточиться на решении финансовых вопросов. Тут вы ничего не упустите из виду. Вероятны удач-ные приобретения. Некоторые Рыбы найдут простой, но очень эффективный способ увеличить доходы.