

СУПЕРМАРКЕТТЕР ЖЕЛІСІ • СЕТЬ СУПЕРМАРКЕТОВ

ПЕШЕХОДЪ

с 1 марта ОТКРЫЛСЯ НОВЫЙ ФИЛИАЛ

ул. Сырыма Датова, 4 (здание старого автовокзала).

ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ ТОВАРОВ ПО ЛУЧШИМ ЦЕНАМ!

г. Уральск
ул. К. Жумағалиева, 165
ул. С. Лазо, 14а (п. Деркул)
ул. Есенжанова, 34 (остановка Нептун)
10 мкр., ул. Самал, 82 (ЖК «Sun City»)
ул. Науыспова, 5

п. Мичурино
ул. Магистральная, 1а
Instagram: peshekhod.am

Каждый день с 9:00 до 21:00 без перерывов и выходных

В будние дни с 9.00 до 12.00 действует социальная скидка для пенсионеров, инвалидов 1 и 2 гр. и многодетных семей при предоставлении соответствующих документов. Скидка действует на все, кроме акционных товаров и товаров, которые продаются по спец. цене.

5%

Гос.лицензия №65700186DL от 12.07.2017 года выдана Управлением здравоохранения ЗКО. Акимат ЗКО.

malan

ЗАКАЖИТЕ ДОСТАВКУ ЛЕКАРСТВ НА ДОМ!

ЦИФРОВАЯ АПТЕКА

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

ВСЁ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

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

talap.com
talap.clinic
apteka-talap.kz

@talap.ao
@talap.apteka

АО Талап

malan

№ 10 (1313) от 15.03.2023

ОБЛАСТНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Уральск. Издаётся с 1997 г.

Хорошо ли вы слышите?

НАКОНЕЦ-ТО ГУЛ В УШАХ ИСЧЕЗ!

72-летний бывший инженер Жак живет со своей женой в Камарге, на юге Франции. В течение многих лет Жак работал в строительной отрасли, где никогда не стихает шум. Со временем он почувствовал, что у него ухудшился слух и появился гул в ушах...

Узнал о таблетках Тоне
Изменения слуха я заметил 15 лет тому назад. Я ощутил, что начал хуже слышать, меня начал утомлять гул в ушах. Очень часто я чувствовал себя так, словно находился в центре большого мегаполиса, где никогда не утихает шум. Я жил с этой проблемой много лет, и никто не мог мне помочь.

Однажды я прочитал в журнале о таблетках для слуха Тоне и подумал о том, что эти таблетки могут быть тем, что мне нужно, поэтому решил их попробовать».

ФАКТЫ О ТОНЕ
Тоне содержит экстракты гречихи, черники, корня альпийского, шишек хмеля, гинкго билоба, а также ниацин, калий и магний. Магний помогает поддерживать нормальный электролитный баланс, а экстракт листьев гинкго билоба улучшает периферическое кровообращение, что особенно важно для хорошего слуха. Электролиты – это различные соли и минералы, которые создают в организме электрические импульсы. Следовательно, они также важны для нормального слуха. Электролиты нужны организму, как топливо для автомобиля.

Отпускается без рецепта. Состав: экстракты гинкго билоба, гречихи, черники, хмеля, альпийского, калий, магний, витамин С. Рекомендации по применению: для взрослых и детей старше 14 лет 2 таблетки в день, запивать стаканом воды, во время еды. Противопоказания: лицам моложе 14 лет; а также лицам, имеющим индивидуальную непереносимость к компонентам продукта, при беременности, кормлении грудью. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. Изготовитель: New Nordic Health AB, Södra Förstadsgatan 3, SE-211 43, Malmö, Швеция. Адрес производства: Proforma A/S, Skovvej 11-14, DK-3230 Bilstup, Græsted, Дания. Представитель, уполномоченный на принятие претензий в Республике Казахстан: Филиал ЗАО New Nordic (Нью Нордик) в Республике Казахстан, г. Алматы, Шарипова, 90, оф. 308/4. СФР: BY70.06.01.003.R.005215.12.20. от 30.12.2020 г. выдано ТУ «Республиканским центром гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья». БАД, не является лекарством.



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 рекламной ответственность несут рекламодатели.



НЕ ОСЛАБЛЕН ЛИ ВАШ СЛУХ?

ДА НЕТ

- Часто трудно понять слова собеседника.
- Во время разговора часто переспрашиваю.
- Некоторые звуки раздражают или навязчивы.
- Звонит в ушах, иногда кружится голова.
- Избегаю разговоров с окружающими, так как чувствую себя неловко.

Если вы положительно ответили хотя бы на три из приведенных утверждений - ваш слух может быть ослаблен.

ПРОДАЁТСЯ В АПТЕКАХ И ОНЛАЙН-МАГАЗИНАХ

zerde malan apteka kaspi.kz

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС +77719930087

ЗАКАЖИТЕ НА НАШЕМ САЙТЕ WWW.NEWNORDIC.KZ

ОТСКНИРУЙТЕ QR-КОД КАМЕРОЙ, ЧТОБЫ НАЙТИ НАС В МАГАЗИНЕ НА KASPI.KZ

Адрес редакции: 090000, Уральск, ул. Ескалиева, 126
Сайт: www.talap.com
E-mail: gazeta_talap@mail.ru
Частные объявления и реклама принимаются по адресу: ул.Ескалиева, 126.

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

ЛЕКЦИИ ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ

Женщины, заключившие договор по программе «Буду мамой», получают актуальную информацию на занятиях, которые ведут гинекологи, терапевты и педиатры в Поликлинике АО Талап. Специалисты рассказывают женщинам, как им готовить себя к родам и как ухаживать за младенцем.

стр.3

ВНИМАНИЕ!

В связи с предстоящими праздничными днями:

21, 22 марта в поликлиниках АО Талап – **ВЫХОДНЫЕ ДНИ**, **23 марта** поликлиники АО Талап работают с 9.00 до 13.00
ОЦ Фаворит работает **21, 22, 23 марта** – с 9.00 до 13.00
Контакт-центр АО Талап работает **21,22,23 марта** – с 9.00 до 14.00
Позаботьтесь о своем здоровье заранее!

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

malan

В поликлинике АО Талап на Хусаинова, 58 ВЕДЕТ ПРИЕМ ВРАЧ-ЭНДОСКОПИСТ, ХИРУРГ

АЙДЫН АСКАРОВИЧ ЕРЖАНОВ

- гастроскопия желудка
- колоноскопия - обследование толстого кишечника
- осмотр тонкого кишечника

«Эндоскопист» - врач, который проводит эндоскопические исследования и лечебные манипуляции на органах желудочно-кишечного тракта и бронхолегочной системы. Прием пациентов с 18 лет

Запись: 247-300, 8 778 749-73-00

Гос.лицензия №65700186DL от 12.07.2017 года выдана Управлением здравоохранения ЗКО. Акимат ЗКО.

malan

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

ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

В ПОЛИКЛИНИКЕ АО ТАЛАП НА ХУСАИНОВА, 58

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ
Безболезненное лечение зубов; восстановление разрушенных зубов фотополимерами; лечение пародонтита ультразвуковым аппаратом «Вектор»;

ХИРУРГИЧЕСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ
Проведение амбулаторных операций: удаление зубов, иссечение уздечки языка, иссечение «капишона»

ДЕНТАЛЬНАЯ ИМПЛАНТАЦИЯ
Ортопедическая стоматология: металлокерамика; безметалловая керамика. Простые металлические протезы, протезы из драгметалла и пластмассы. Биогельное протезирование с замковым креплением. Съёмные протезы - акриловые и нейлоновые.

KASPI RED

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

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

malan

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 рекламной ответственность несут рекламодатели.

Адрес редакции: 090000, Уральск, ул. Ескалиева, 126
Сайт: www.talap.com
E-mail: gazeta_talap@mail.ru
Частные объявления и реклама принимаются по адресу: ул.Ескалиева, 126.

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

Сдается в аренду отдельно стоящее здание 611,8 кв.м (1 и 2 этаж, без цокольного) в центре города по ул. Хусаинова, 58. (остановка Ахмедьяр Батыра). Все централизованное, имеется большая парковка, пожарно-охранная сигнализация, тел.: 8 705 621 6092, 8 702 007 2214

Сдается в аренду отдельно стоящее здание 900 кв.м в центре города по улице Иксанова, 44/2. (напротив с/х №21). Индивидуальная отопительная газовая установка. Имеется большая парковка и пожарно-охранная сигнализация. тел.: 8 705 621 6092, 8 702 007 2214

ПРЕЗИДЕНТ РК ПОЗНАКОМИЛСЯ С ЭКОНОМИЧЕСКИМИ И КУЛЬТУРНЫМИ ПРОЕКТАМИ В ЗКО

Касым–Жомарт Токаев побывал в Западно–Казахстанской области 9 марта. За время своего визита президент посетил важные стратегические объекты и встретился с представителями АНК ЗКО, Почетными гражданами города и молодежью.

Президент ознакомился с работой АО «Западно–Казахстанская машиностроительная компания», встретился с ветераном ВОВ Иваном Гапичем и аксакалом, деятелем культуры Жайсаном Акбаем.

Рабочую поездку Касым–Жомарта Токаева в Западно–Казахстанскую область продолжило знакомство с работой консорциума «Карачаганак Петролеум Оперейтинг Б.В.», занимающегося разработкой одного из крупнейших газоконденсатных месторождений в мире. Президенту представили проект расширения Карачаганака. Как сообщил генеральный директор консорциума Джанкарло Руо, запуск завода позволит увеличить добычу до 4 миллиардов кубометров газа и значительно повысит энергетический потенциал страны.

В целом, консорциум «Карачаганак Петролеум Оперейтинг Б.В.» с 1998 года выделил 754,5 млн долларов на реализацию социальных и инфраструктурных проектов в Западно–Казахстанской области. На эти средства были построены 16 больниц и поликлиник, 3 физкультурно–оздоровительных комплекса, 34 школы и детского сада, театры, дома культуры и другие объекты.

Во Дворце искусств «Атамекен» президент встретился с почетными жителями, которые внесли свой вклад в процветание региона, с руководителями этнокультурных центров АНК ЗКО. Он отметил, что у региона имеется большой потенциал. «В стране проходят масштабные реформы. Сохранение мира является нашей важнейшей ценностью в этот поворотный момент. Никакие препятствия не будут стоять на нашем пути, если мы все будем работать вместе. Если наше единство будет непоколебимым, мы преодолеем невзгоды», — сказал Президент на встрече с активом области.

СТУДЕНТАМ КОЛЛЕДЖЕЙ ПОВЫСЯТ СТИПЕНДИИ

Студентам, обучающимся по некоторым рабочим специальностям, с 1 сентября 2023 года планируют повысить стипендию. Об этом говорится в проекте постановления Правительства РК.

Согласно поправкам, увеличение размеров стипендий запланировано для будущих технических специалистов и рабочих – до 31–32 тыс. тенге (было 20–21 тыс тенге).

В Правительстве считают, что увеличение стипендии повысит привлекательность технического и профессионального образования для молодежи, улучшит социальное положение студентов колледжей и повлияет на качество подготовки кадров с техническим и профессиональным образованием.

Отмечается также, что согласно плану действий по реализации предвыборной программы президента «Справедливый Казахстан – для всех и для каждого. Сейчас и навсегда» предусмотрено увеличение размера стипендий студентов в два раза. Проект открыт к обсуждению на портале до 30 марта 2023 года.



В РЕЖИМЕ ЧС

В связи с промерзанием почвы более чем на метр и резким потеплением в Западно–Казахстанской области сложилась острая паводковая ситуация. Первый замакима ЗКО Ержан Балтаев объявил о введении в Уральске и Бурлинском районе режима ЧС.

В Красной зоне также находятся Казталовский, Чингирлауский, Таскалинский, Каратобинский районы. Если ситуация ухудшится, то чрезвычайная ситуация будет объявлена в этих районах, – отметил Ержан Балтаев.

В резерве МЧС на чрезвычайные ситуации предусмотрено 1,8 миллиарда тенге, на предупреждение и ликвидацию ЧС выделено 487 миллионов тенге. В борьбе с паводками в ЗКО задействованы 1 225 человек и 392 единицы техники.

«Ежедневно без перерыва проводится откачка талой воды в Уральске, Акжайыкском, Бурлинском, Таскалинском, Теректинском, Сырымском, Чингирлауском, Каратобинском районах и районе Байтерек. На «горячую линию» за сутки поступило 57 звонков. Уложено 6 591 штук мешкотары», – уточнил замакима.

Обстановка на основных реках области тревожная. У поселка Таскала уровень воды в Деркуле – 516 сантиметров (опасный – 520 сантиметров). В зоне возможного подтопления по реке Деркул в районе Байтерек находятся восемь населенных пунктов, где проживают более 9 тыс. человек. По реке Чижа могут быть подтоплены сёла Чижа–2, Амангельди, Атамекен.

Опасный уровень воды наблюдается в реках Оленты, Шидерти, Шолаканкаты и Булдырты. На опасных участках

рек организовано дежурство. На контроле находится девять переливов через дороги и два размыва полотна.

Тальми водами была переполнена дамба вблизи села Акбулак. Произошёл перелив, были подтоплены 11 домов в селе. Эвакуировано 44 человека.

12 марта с возвышенности Сарытау и Свистун горы сошло большое количество воды. Её объём превысил пропускную способность канала, произошёл разлив по микрорайону Сарытау. Силами местных исполнительных органов, ДЧС и войсковой части №5517 организована перекачка воды с помощью мотопомп между секциями канала. Это снизило подтопление воды в микрорайоны посёлка Зачаганск. К полудни 13 марта удалось предотвратить разрыв действующего канала и не допустить затопление жилого массива.

«По городу угроза минимизирована, обстановка стабилизировалась. В Зачаганске и Уральске остаются подтопленными подвальные помещения пяти домов (ведётся откачка). В двух частных жилых домах и двух многоквартирных вода откачена в полном объёме», – сообщили в ДЧС ЗКО.

На помощь уральцам пришли спасатели из Атырауской и Мангистауской областей. В ЗКО прибыло более 100 человек личного состава и 30 единиц техники.



НАУРЫЗ В УРАЛЬСКЕ

Мартовские праздники в Уральске начались с 14 марта, с праздника «Көрісу айт».

Большое праздничное мероприятие 14 марта состоялось в центре искусств «Атамекен». Там прошла ярмарка народных ремесленников, были организованы национальные игры и праздничный концерт. Массовые мероприятия прошли в мкр. Жұлдыз, поселках Зачаганск, Декрул и Желаетов.

Празднование Наурыза начнется 22 марта в 11.00 на площади Первого Президента. К празднику здесь установят юрты, состоится праздничная театрализованная программа, спортивные национальные игры, ярмарка ремесленников и продовольственная ярмарка. В различных районах также будут организованы культурно–массовые мероприятия для жителей города.

21 марта в городском парке культуры и отдыха, 22 марта в поселках Зачаганск, Деркул, Желаетов, Круглоозерное также пройдут ярмарки, праздничные концерты и спортивные игры.



Книжные выставки будут организованы библиотеками города, ремесленники проведут свои мастер–классы для всех желающих.

22 марта во всех торгово–развлекательных центрах пройдут концерты местных артистов и творческих коллективов.

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

ЛЕКЦИИ ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ

Женщины, заключившие договор по программе «Буду мамой», получают актуальную для себя информацию на занятиях, которые ведут гинекологи, терапевты и педиатры в Поликлинике АО Талап.

Программа для беременных «Буду мамой» более 20–ти лет пользуется большим спросом у уральских женщин – клиенток АО Талап. В нее входит наблюдение гинеколога, консультации узких специалистов и комплексные обследования. Кроме того, в программе есть курс лекций: специалисты рассказывают женщинам, как им готовить себя к родам и как ухаживать за младенцем.

Информацию на эти темы сегодня получить легко, но Интернет не заменит живое общение со специалистом, – отметила заместитель главного врача Поликлиники АО Талап Вера Петровна Кораблева. – Врачи подбирают и дают сведения, актуальные для беременных женщин. Эта практика у нас идёт много лет, и она реально помогает женщинам не растеряться во время родов. Волнительный момент переживает женщина, когда первый раз берет в руки своего ребенка. Нужно знать о том, как за ним ухаживать – для некоторых наших пациенток здесь много открытий. И хорошо, если они будут сделаны заранее! Педиатр Анастасия Владимировна Емельянова рассказывает о правилах кормления грудью и о том, как оно полезно для здоровья малыша. У женщин возникает много вопросов – врач дает развернутые ответы.

Занятия для будущих мам проходят в специально оборудованном конференц–зале Поликлиники АО Талап. На экране воспроизводятся тематические слайды, которые готовят для занятий врачи.

«Питание во время беременности и при кормлении грудью» – тема терапевта Надежды Дамировны Аюповой. Кажется, о правильном питании женщины знают все – но есть нюансы.

Во время беременности нужно исключить кишечные инфекции, – рекомендует она. – Не употребляйте блюда с непрожаренным мясом, сырые яйца, паштеты. Исключите непастеризованные молочные продукты. Будьте осторожнее с морепродуктами. Если вы путешествуете по экзотическим странам, не заказывайте в кафе незнакомые блюда и рыбу



с высоким содержанием ртути – марлин, акулу. Пейте воды столько, сколько хочется. Это единственный напиток, который не повредит вам. Ограничивайте употребление чая, кофе. Газировка нежелательна.

Моя задача – подготовить беременных к родам, – говорит акушер–гинеколог Ботагоз Бауыржанкызы Хасмудинова. – Мы приветствуем женщин, которые собираются рожать с партнером (мужем, сестрой, свекровью) и приводят его с собой. На лекции обсуждаются важные вопросы: **– признаки начала родового процесса,** **– как партнер может помочь роженице,** **– показания для искусственного вызывания родов,** **– в каких случаях показано кесарево сечение,** **– этапы родов.**



У женщин, рожавших впервые, первый этап может длиться до 15–ти часов, и это тоже нужно знать, чтобы быть психологически готовой, – продолжает Ботагоз Бауыржануызы. – Очень важно женщине знать тревожные признаки, о которых нужно немедленно сообщить врачу. Мы говорим о рисках, осложнениях и способах их избежать. Вообще, при подготовке к родам нет второстепенных тем. Как подготовить сумку для роддома? Даже те мамочки, которые рожают не первого ребенка, могут что–то забыть.

НЕКОТОРЫЕ ПАЦИЕНТКИ, УЗНАВ ИЗ СОСЕТЕЙ О ПРОБЛЕМНЫХ СЛУЧАЯХ, СОБИРАЮТСЯ В РОДДОМ С ВОИНСТВЕННЫМ НАСТРОЕНИЕМ. У НИХ ЗАМЕТНА НАПРЯЖЕННОСТЬ, ЗАЖАТОСТЬ. НО В РОДАХ НУЖНО БЫТЬ СПОКОЙНОЙ, СКОНЦЕНТРИРОВАННОЙ И НАСТРОЕННОЙ НА УСПЕХ. В ТАКИХ СЛУЧАЯХ ЖЕНЩИНЫ НУЖДАЮТСЯ В ОСОБОМ ВНИМАНИИ, И МЫ ПРОВОДИМ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ БЕСЕДУ.

Среди моих слушательниц обычно процентов 15% тщательно собирают информацию о родах. Остальные имеют достаточно поверхностные знания, и от этого нарастает тревога. Точная информация, базирующаяся на практическом опыте, успокаивает и дает психологическую защиту.

В финальной части лекций идет обратная связь. Женщины уточняют важные для себя моменты. Знания, полученные на таких занятиях, помогают и во время родов, и в первые дни ухода за малышом. Врачи получают много благодарных отзывов от пациенток и их родственников.

Подробнее узнать о программе «Буду мамой» вы можете по телефонам: 247 300; 8 778 749 73 00

ИНТИМНАЯ ПЛАСТИКА: ЭСТЕТИКА И УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Гинеколог–хирург Медицинского центра АО Талап Гульнур Нуржановна Шалкарова прошла специализацию по пластической хирургии в странах ближнего и дальнего зарубежья. Она успешно применяет различные методики контурной интимной пластики.

Уральские женщины не так много знают о возможностях интимной пластической хирургии, но это не значит, что у них нет проблем в этой сфере. Трудные или многочисленные роды сказываются и на внешнем виде половых органов, и на их здоровье. Сегодня не нужно выезжать в другие города, чтобы сделать интимную пластику. Для гинеколога–хирурга такие операции не являются сложными. Зато эффект от них существенно улучшает качество жизни женщин.

Гульнур Нуржановна Шалкарова отвечает на часто задаваемые вопросы пациенток. Эта информация пригодится тем, кто планирует сделать пластику.

– Через какое время после родов можно делать эстетическую коррекцию?

Ткани шейки матки, влагалища обладают хорошей способностью к растяжению. После благополучных родов они постепенно сокращаются, возвращаясь к первоначальному состоянию. В среднем этот процесс занимает полгода. Если сроки восстановления прошли, а дискомфорт остался, появилось недержание мочи – поможет гименопластика.

– Можно ли делать пластические операции влагалища, если планируется еще беременность?

Да, если женщина испытывает существенные проблемы в мочеполовой сфере. После пластики можно рожать самостоятельно.

– Какие анализы надо сдать перед операцией?

Основные – это общий анализ крови, ЭКГ, мазок, флюорография, ВИЧ, гепатит, онкоцитология. Перед операцией проводится санация влагалища.

– Можно совместить удаление полипа шейки матки и вагинопластику в одну операцию?

Нельзя. Сначала нужно удалить полип. При гименопластике необходимо, чтобы окружающие ткани были в здоровом состоянии.

– Что входит в операцию вагинопластики?

Ушивание передне–задней стенки влагалища. Если есть недержание мочи – производится транспозиция мочевого пузыря. Если есть зияние, вход во влагалище тоже ушивается. При необходимости одновременно производится лабиопластика – коррекция малых половых губ. Операция проходит под общим наркозом.

– А шов останется, его видно?

После операции шов незаметен. Женщина его ощущать не будет. Швы выполняются рассасывающимися нитями, снимать их не нужно. Через месяц от них не остается следа.

– Для женщин старше 50–ти лет возможно делать пластические операции влагалища?

Конечно. Большинство пациенток, пользующихся эстетической хирургией – именно в этом возрасте. Из–за возрастных изменений мышцы слабеют, усиливается опущение внутренних органов. Ко мне приходят и в 50, и в 60–70 лет. В

таких случаях важен именно оздоравливающий эффект, и он успешно достигается.

– Сколько длится период восстановления после интимной пластики? Когда можно выходить на работу?

После пластики влагалища заживление идет в течение месяца. При этом нужно соблюдать щадящий режим: исключить физические нагрузки, отказаться от половой жизни, не посещать сауну, не принимать ванну, не носить обтягивающее белье. За руль садиться можно через неделю. Танцы, шейпинг, тренажеры – до двух месяцев. Вопрос с выходом на работу решается индивидуально, в зависимости от условий на рабочем месте.

– Можно ли делать лабиопластику после родов? Снижается ли чувствительность после лабиопластики?

Такую операцию можно делать через три месяца после родов. При этом чувствительность не снижается – напротив. Как правило, интимная пластика предполагает удаление излишков кожи. В ходе вмешательства хирург открывает доступ к более чувствительным участкам, не затрагивая при этом нервных окончаний. В результате операции пациентки отмечают не понижение, а повышение чувствительности.

На консультацию к гинекологу записывайтесь по телефонам: 247 300; 8 778 749 73 00



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

ФАВОРИТ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ФАВОРИТ»
АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18

ПРЕДЛАГАЕТ ВАМ

**ПРОГРАММЫ
ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

В программах – комплекс процедур, которые снимут стресс и хроническую усталость, укрепят нервную систему, восстановят энергию и жизненный тонус!

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

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

**В АО ТАЛАП
ТРЕБУЮТСЯ**

- Врачи всех специализаций: образование высшее, медицинское; наличие сертификата специалиста, наличие специализации, стаж работы не менее 3-х лет.
- Врач эпидемиолог.
- Врач физиотерапевт–реабилитолог.
- Медицинская сестра по физиотерапии.
- Инструктор по плаванию и аквааэробике.
- Фармацевт.
- Администратор клиники.
- Менеджер по приходу.
- Администратор–хостес.
- Электромонтажник по ремонту и обслуживанию ОПС.
- Администратор Ритуальной службы.
- Водитель на спецтехнику «Миксер».
- Мастер по ремонту электрооборудования.
- Оформитель веночной продукции в Ритуальную службу.
- Санитарка, техника.
- Рабочий: образование среднее.
- Рабочий–копчик на кладбище.

Контактный телефон 50-07-95
(КОЛЕСИНА ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА)
E-MAIL: EVKOLESIINA@TALAP.COM. ОБРАЩАТЬСЯ
ПО АДРЕСУ: УЛ. ЕСКАЛИЕВА, 126; КАБИНЕТ 18

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

**для ВАШЕГО УДОБСТВА!
ПО СУББОТАМ
И ВОСКРЕСЕНЬЯМ**

В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ АО ТАЛАП
НА ОРАКБАЕВА, 18

Работают дневной стационар и отделение физиолечения.

ВРЕМЯ ПРИЕМА С 9.00 ДО 13.00

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

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

**для ВАШЕГО
УДОБСТВА!
ПО СУББОТАМ**

В ПОЛИКЛИНИКЕ АО ТАЛАП
НА ХУСАИНОВА, 58

**ПРОВОДИТСЯ ПРИЁМ
УЗКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

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

ВРЕМЯ ПРИЕМА С 9.00 ДО 13.00

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

Почему ночью сводит ноги?

До 60% взрослых людей сталкивались с болезненными судорогами, сводящими мышцы ног ночью. Нередко это вызывает бессонницу...

Ножные судороги длятся от немногих секунд до 10 минут, могут возобновляться. Если судорога тяжелая, боль и сверхчувствительность после приступа может испытываться несколько дней. Женщины в большей степени предрасположены к спазмам ног. Мышечное затягивание встречаются в любом возрасте, у 7% детей и подростков.

В чем опасность?

Часто ножные судороги не являются серьезной причиной для беспокойства, это не заболевание. Однако они могут существенно влиять на качество жизни, расстраивают сон, вызывают бессонницу.

Мало того, мышечные судороги – это сигнал о том, что в организме не все в порядке.

- Отчего сводит ноги**
- Плоскостопие – прямая причина.
 - Неудобное положение ног во сне.
 - Мышечная усталость.
 - Потеря жидкости: в результате жары, физических нагрузок, приема диуретиков, излишней потливости.
 - Из-за заболеваний, проявляющихся рвотой, поносом, высокой температурой.
 - Следствие недостатка железа, анемии.
 - Беременность. До 30% беременных женщин затрагивают судороги ног из-за снижения минеральных веществ, в первую очередь магния.
 - Гемодиализ.

Причиной судорог в ногах могут быть заболевания: периферических сосудов, венозная недостаточность, стеноз поясничного канала, цирроз печени, диабет, гипотиреоз, варикоз, ишемическая болезнь сердца. Появление судорог может быть связано с приемом некоторых препаратов – мочегонных, статинов (снижающих холестерин), лекарств, применяющихся для снятия спазмов при бронхиальной астме, контрацептивов.

Как себе помочь

Возможно, вам придется попробовать несколько различных способов, прежде чем найти тот, что лучше работает для вас. Плоскостопие не вылечили, но можно существенно облегчить состояние. Необходимо постоянно носить обувь с супинаторами, делать специальную гимнастику.

Во время приступа

Аккуратно растягиваем и массируем деформированную мышцу, держа ее в вытянутом положении, пока судорога не отпустит. Можно производить пощипывающие движения.

- Питание**
- На первое место поставим Магний. Даже если анализы не показали его нехватку, при судорогах ног следует принимать с ним препараты. Магний улучшает проходимость между нервами и мышцами, а это снимает мышечный спазм.
 - Орехи и семена являются отличными источниками магния.
 - Прием препаратов железа.
 - Ограничить или избегать напитков с алкоголем, кофеином.
 - Убедитесь, что вы едите здоровую пищу, которая богата кальцием, калием и магнием. Можно добавить прием поливитаминов с цинком.
 - Достаточный прием жидкости (особенно в случае ее усиленной потери). Нельзя допускать обезвоживания.

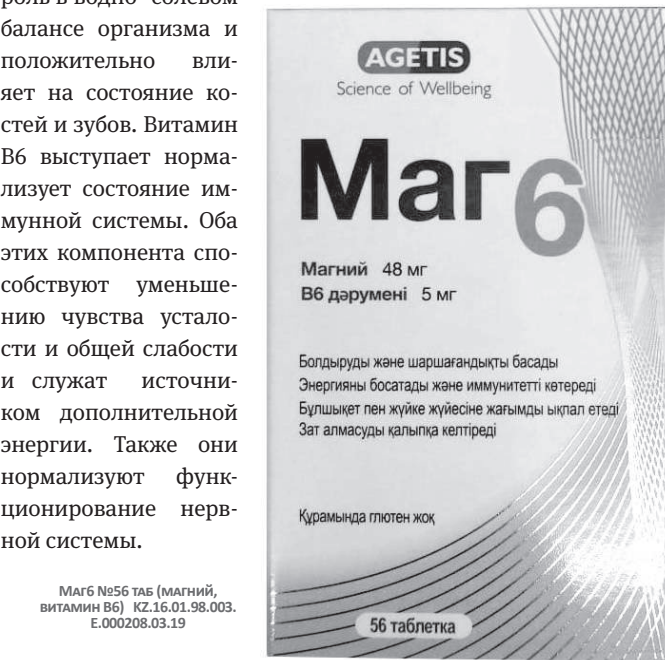
ВНИМАНИЕ! Имеются противопоказания! Перед применением проконсультируйтесь с лечащим врачом!



- От ночных судорог поможет**
- Теплый душ или ванна.
 - Электрогрелка, размещенная на мышцах.
 - Легкий массаж ног, расслабляющий мышцы.
 - Несколько минут на велопедале, велотренажере или беговой дорожке, прежде чем лечь в постель.

В течение дня носите удобную обувь. При длительной неподвижности (сидячая или стоячая работа) старайтесь перебирать ногами, переминайтесь с ноги на ногу, сжимать и разжимать пальцы ног, поднимать ноги на носки и с усилием опускаться на пятки.

Если биохимический анализ крови показал нехватку магния, фармацевты АО Талап рекомендуют принимать Маг 6. БАД содержит магний и витамин B6. Магний поддерживает и регулирует многие клеточные процессы, играет значимую роль в водно-солевом балансе организма и положительно влияет на состояние костей и зубов. Витамин B6 выступает нормализует состояние иммунной системы. Оба этих компонента способствуют уменьшению чувства усталости и общей слабости и служат источником дополнительной энергии. Также они нормализуют функционирование нервной системы.



Признаки того, что печень нуждается в чистке

Весна – это идеальное время года для того, чтобы позаботиться о здоровье печени. Существует ряд признаков, которые указывают на то, что пора почистить печень.

Почему чистой печени лучше заниматься именно весной? Это время обновления и очищения, когда происходят естественные изменения в организме. Какие симптомы свидетельствуют о наличии проблем с печенью и как предотвратить заболевания этого органа?

Основные признаки того, что печень нуждается в чистке: вздутие живота, изжога, ощущение привкуса горечи во рту, плохой аппетит, тошнота, повышенное давление, запор, постоянная усталость, проблемы с кожей.

Если в начале весны вы обнаружили у себя два или более перечисленных признаков, значит, пора заняться чистой печенью.

Подготовительный этап и способы чистки

Не стоит думать, что процедуру очищения легко выполнить самостоятельно без предварительной консультации врача. Многие народные рецепты имеют противопоказания. К примеру, определенные средства нельзя использовать при острых воспалительных и инфекционных заболеваниях, сахарном диабете. Перед чистой обязательно нужно сделать УЗИ, проверить наличие в крови печеночных ферментов и пройти ряд других обследований, которые назначит врач.

За неделю до процедуры нужно придерживаться диеты, направленной на восстановление работы печени. Следует исключить из рациона соль, сахар, жирные и острые продукты, алкогольные напитки. Необходимо есть больше свежих овощей и фруктов, белого мяса, рыбы. Также предварительно необходимо очистить кишечник с помощью слабительных препаратов либо курса клизм.

Чистить печень можно любым из следующих способов:

1. Включить в рацион кислые травы – щавель, одуванчик, ревень.
2. Есть больше зеленых овощей, чаще пить воду с соком лимона.
3. Принимать по 2,5 столовых ложки масла расторопши ежедневно перед едой, затем ложиться на правый бок, а левый греть грелкой. Это позволит очистить желчные протоки.
4. Растворить в ½ стакане воды столовую ложку порошка магнезии и пить натощак.
5. Пить больше теплой минеральной воды без газа.
6. Залить литром кипятка стакан овса, настоять пол-

ВНИМАНИЕ! Имеются противопоказания! Перед применением проконсультируйтесь с лечащим врачом!

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

**В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ
АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18**

ГИНЕКОЛОГ–ХИРУРГ

**ГУЛЬНУР НУРЖАНОВНА
ШАЛКАРОВА**

ПРОВОДИТ ИНТИМНУЮ ПЛАСТИКУ

Показания:

- Опушение стенок влагалища
- Недержание мочи
- Многократные или трудные роды с растяжением и разрывами
- Возрастные изменения, связанные с потерей тонуса 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

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

**В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ
АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18**

РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПЛАСТИЧЕСКИХ ОПЕРАЦИЙ ПРОВОДИТ ХИРУРГ

**АЛЕКСАНДР
ВЛАДИМИРОВИЧ СИДОРОВ**

- Блефаропластика верхнего и нижнего века
- Эпикантопластика
- Височный лифтинг
- Лифтинг лица, губ
- Устранение лопухости
- Абдоминопластика, липосакция
- Увеличение и редукция молочных желез

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

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

**В ПОЛИКЛИНИКЕ АО ТАЛАП
НА ХУСАИНОВА, 58**

ВЕДЕТ ДЕТСКИЙ И ВЗРОСЛЫЙ ПРИЕМ
ВРАЧ-ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГ

**ОЛЕГ ВАЛЕРЬЕВИЧ
САЛЬНИКОВ**

- Диагностика лор-заболеваний с помощью лор-комбайна
- Удаление серных пробок
- Промывание миндалин

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

**В КАЖДОМ НОМЕРЕ
ГАЗЕТЫ «ТАЛАП»
НА 6 СТРАНИЦЕ ПУБЛИКУЕТСЯ
«КУПОН БЕСПЛАТНОГО
ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ»**

«РАДИОРУБКА»

100.6
РАДИО О'КЕЙ

Блок частных объявлений
на радио О'Кей 6 раз в день.

ТЕЛЕФОН ДЛЯ РАЗМЕЩЕНИЯ +7 771 202 10 06



ГОС.ЛИЦЕНЗИЯ №0184DL от 28.06.2007года выдана Управлением
Здравоохранения ЗНО, Липинат ЗНО

ФАВОРИТ

**В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЦЕНТРЕ «ФАВОРИТ»
АО ТАЛПА НА ОЯКБАЕВА, 18**

**РАБОТАЕТ ПРОГРАММА
ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ**

ДЕЛЬФИНЁНОК

Закаливание и укрепление организма.

- Тренирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.
- Создает основу для всестороннего физического развития.
- Улучшает сон и аппетит.

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

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

ФАВОРИТ

**В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЦЕНТРЕ «ФАВОРИТ»
АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18**

**ПРИГЛАШАЕМ ВАС
НА ЗАНЯТИЯ**

АКВААЭРОБИКОЙ

Эффективное снижение лишнего веса.

- Упругая и подтянутая кожа живота, бедер.
- Отсутствие ударной нагрузки на позвоночник и суставы. Снятие стресса.

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

ГОС. лицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением
Здравоохранения ЭНО, Аймакта ЭНО

ФАРМАВИТ

**В ОЛДОРОВИТЕЛЬНOM ЦЕНТРЕ «ФАРМАВИТ»
АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18**

ПРЕДЛАГАЕМ НОВУЮ УСЛУГУ

ТЕЙПИРОВАНИЕ

Заболевания коленных и плечевых суставов

- Ушибы и растяжения
- Отечность ног

**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

**КУПОН
ЧАСТНОГО
ОБЪЯВЛЕНИЯ**

НОМЕР
ВЫХОДА
№10

**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 принимаются во всех аптеках сети АО Талап. Крайний день приема купонов в аптекной сети АО Талап для публикации в текущий номер – пятница до 18:00. Объявление будет размещено 1 раз в текущем номере газеты «Талап».

✂

ЛотоС

ПРОЦЕНТОВ

СКИДКА

10

ХИМЧИСТКА

Предъявителю скидка
на химчистку вещей
весенне-зимнего
ассортимента и чистки
ковровых изделий!

Акция действует до 31 марта 2023 года.

мкр. Строитель, 19 | Иханова, 44/2
Жангир хана, 13 | 6 мкрн. ТД Женис | ТД Атриум

8 776 923 50 75 | 23 50 75

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОДАСТ

- Нива (Лада) 2121-209 2008 г. цвет ярко-белый
- УАЗ 396255-330, цвет белая noch
- Прицеп площадка
- Бетоносмеситель МЕТЕМ – для изготовления кирпичей полистирол
- Установка по фасовке сыпучих материалов
- Механизированная линия для производства субстратных блоков для грибов вешенок
- Аппарат флюорографический 127FК, заводской номер 31
- Брусчатка – плитка 200х300х80
- Полистирол (кирпич)
- Погрузчик Амкадор 684, Амкадор 903
- Гараж-ракушка,
- Диванчик для Холла,
- Кермагранит белый 600х600 U001MR,
- Кермагранит белый мрамор 600х600 Harmony G,
- Кермагранит коричневый 400х400,
- Кермагранит серый 600х600 GT202MR,
- Кермагранит серый мрамор 600х600 Marble trend,
- Кермагранит шоколад 600х600 UFO27MR

**ВСЕ ВОПРОСЫ: 8-747-536-72-46;
8-776-212-77-93; 8-705-621-60-92**



**KASPI
RED**

**ОПЛАЧИВАЙТЕ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЕ
УСЛУГИ В ПОЛИКЛИНИКЕ
АО ТАЛАП С ПОМОЩЬЮ
KASPI RED В РАССРОЧКУ.**

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

Гос.лицензия №0018403 от 28.06.2007года выдана Управлением
Здравоохранения ЭКО.

 **УВАЖАЕМЫЕ
ЧИТАТЕЛИ!**

**В АПТЕКАХ АО ТАЛАП
ФАРМАЦЕВТЫ
ПОМОГУТ ВАМ ЗАПИСАТЬСЯ
НА ПРИЕМ К ВРАЧАМ
НАШЕЙ КОМПАНИИ!**

**ТАКЖЕ ВЫ МОЖЕТЕ
ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИЕМ
САМИ НА САЙТЕ **talap.clinic**
В РАЗДЕЛЕ
«ЗАПИСАТЬСЯ НА ПРИЕМ».**

ГОС-ЛИЦЕНЗИЯ №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением
Здравоохранения ЗКО.

 **В ОЦ «ФАВОРИТ» АО ТАЛАП ТРЕБУЕТСЯ**

**ИНСТРУКТОР
ПО ПЛАВАНИЮ
И АКВААЭРОБИКЕ**

• образование высшее, специальность: физическая культура и спорт; опыт работы не менее 3-х лет, опыт работы с детьми.

КОНТАКТНЫЕ ТЕЛЕФОНЫ: 50-07-95; 50-76-59
E-MAIL: EVKOLESINA@TALAP.COM

ГОС.ЛИЦЕНЗИЯ №00184ДИ от 28.06.2007года выдана Управлением
Здравоохранения ЗНКО.

 **В РИТУАЛЬНУЮ СЛУЖБУ АО ТАЛАП ТРЕБУЕТСЯ**

**РАБОЧИЙ-КОПЧИК
НА КЛАДБИЩЕ**

- Полная занятость;
- Система дополнительных социальных льгот

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН 50-07-95
(КОЛЕСИНА ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА)
E-MAIL: EVKOLESIINA@TALAP.COM. ОБРАЩАТЬСЯ
ПО АДРЕСУ: УЛ. ЕСКАЛИЕВА, 126; КАБИНЕТ 18

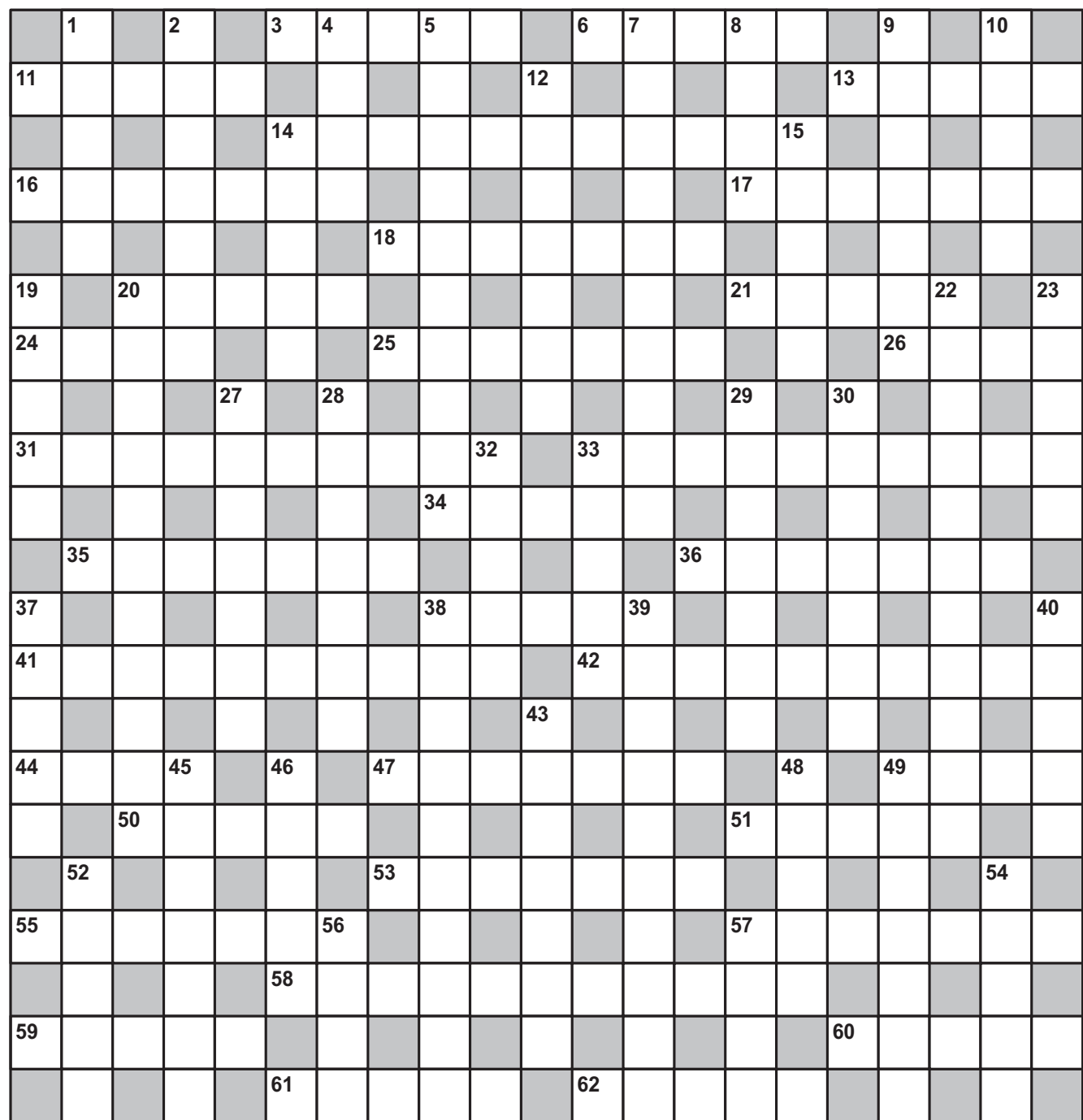


НАКАПЛИВАЙТЕ ЛОТОСЫ!

ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ НАКОПИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМОЙ В ХИМЧИСТКЕ ЛОТОС!

- С 1 сентября наши клиенты получают накопительные книжки, в 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 приема – частично оплатить услуги из расчёта 1 ЛОТОС = 250 тенге.

СПРАВКИ ПО ТЕЛ.: 235 075



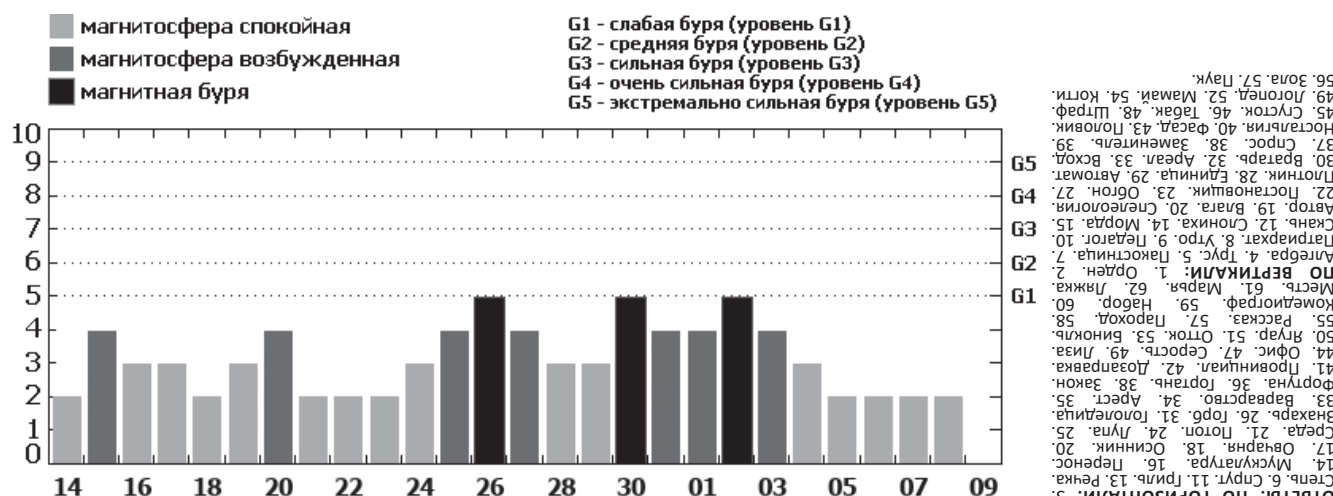
ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

3. Ковыльные просторы. 6. «Мафизонный» осынный. 11. Месте превращения курицы в жар-птицу. 13. «Движется и не движется» в песне. 14. Гордость бодибилдера. 16. Перемещение груза на собственном хребте. 17. Крыша баранов. 18. «Пугливые» лисы. 20. «Экватор» рабочей недели. 21. Мокрый конец света. 24. «Третий класс» филолистика. 25. «Медик», часто прибегающий к советам из травника. 26. Предмет вербальной гордости. 31. «Каток» на шоссе. 32. «Дремучий» период цивилизации. 34. Первый этап на пути по этапам. 35. Распределительница счастья. 36. Голосовое маторожение. 38. Нормативный акт, который сравнивают с дышлом. 41. Гость столыцы с глубинки. 42. Во время какой операции лётчику приходится буквально «залезать под обую»? 44. «Штаб» фирмы. 47. Цветная невыизраительность. 49. Мона из Лувра. 50. Автомобиль со зверским названием. 51. «Бегство» кадров. 53. Дальнотойные очки. 55. Небольшая порция прозят. 57. Судно, не двигающееся с места, пока его не раскошегят. 58. Смешной драматург. 59. Производственный процесс в типографиях и военкоматах. 60. Оно что, зуб за зуб. 61. Травянистая спутница Ивана. 62. Какая чаша тела может получиться, если у походного судна убрать первую букву?

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Он делает мужичку кавалером. 2. Наука, в которой «скажи мне задачу». 4. Смелых назиданку. 5. Женщина, способная доставить людям неприязни, но в достаточно количестве. 7. Период родового строя, когда все проблемы решали мужики. 8. Начинается с мысли: «Нужно было лечь пораньше, чем своих. 10. Ювелирная «платинка». 12. Мама с хобби. 14. Наглая часть лица. 15. Кормилец плагиаторов. 19. Лекарство от засухи. 20. Наука, так и оставшаяся на перешейном уровне. 22. «Диспетчер спектакля». 23. Манёвр только для уверенных. 27. «Домостроевич» без кирпичей. 28. Самая редкая школьная отметка. 29. Убойный инструмент Калашникова. 30. Дырка из команды «Решето». 32. «Сфера влияния» животного. 33. Первый росток, вышедший в люди. 37. Популярность, повышающая цену товара. 38. Самогон по отношению к водке, и любовник по отношению к мужу. 39. Болезнь эмигранта. 40. Лицо дома. 43. Придверный ковер. 45. «Идики комок». 46. Сильнокультура, с которой борется Минздрав. 48. Управу на зайчика в трамвайчик. 49. Специалист по извлечению «каши из рта». 52. Вожак «Золотой Орды». 54. Что рвёт тот, кто даёт деру? 56. «Панирова» для печёной картошки. 57. Он выходит на ловлю мушкет с «сетью».

ПРОГНОЗ МАГНИТНЫХ БУРЬ С 14 МАРТА ПО 9 АПРЕЛЯ 2023 Г.



ОВЕН

★ 21.03
★ 19.04



ВЕСЫ

★ 23.09
★ 23.10

Не исключено, что вы подумаете, договорится о долгосрочном сотрудничестве. Вторая половина недели - время, когда вы будете получать особенно много информации из разных источников. Помните: все нужно проверить. И, следовательно, говорить неправду могут даже те, кому вы раньше доверяли. В этот период особенно важно будет сохранять баланс между работой и личной жизнью. Если вы слишком активно решаете рабочие задачи, отношения с близкими могут стать напряженнее.

Ошибкой будет ожидать безусловной поддержки от окружающих в начале недели. Скорее всего, вас будут чаще критиковать, чем хвалить. И даже тогда, прежде чем приступить к своим действиям, начнут указывать на ошибки и недоработки. Старайтесь относиться к этому спокойно. Это позволит вам не только избежать конфликтов и неприятных моментов, но и извлечь пользу из некоторых замечаний. Добиться успеха можно, но придется отдать лишний труд. Так что будьте готовы приложить усилия.

ТЕЛЕЦ

● 20.04
● 20.05



СКОРПИОН

● 24.10
● 22.11

У некоторых Тельцов появятся новые хобби, которые будут дарить представлениям знака материальную эмоцию. Вторая половина недели будет гораздо спокойнее. Она подойдет для семейных дел, общения с родственными, решения каких-то проблем, давно беспокоивших и вас, и ваших близких. Не закончится ли это, и обстоятельства позволят вам действовать в комфортном ритме, без всякой суеты. Если разберетесь в незнакомых и запутанных ситуациях, сделаете правильные выводы, ее расставите по местам.

Постарайтесь сосредоточиться на каком-то хороших занятиях, но не делайте никакых дел, или занятий, которые требуют творческого подхода. Можно запланировать на это время расклад – смена оговора нового поднимет вам настроение. Вторая половина недели будет занята проектом. Отношения с женщинами как всегда, полами, не разглашались, она останется в прошлом, как и все остальные приветы. У некоторых Скорпионов появятся новые планы, например, связанные с переездом или большими перемены в образе жизни.

БЛИЗНЕЦЫ * 21.05 * 21.06	СТРЕЛЕЦ * 23.11 * 21.12
Вероятны успехи в учебе, исследовательской работе, творчестве. Новое знание сподвигнет вас возникнуть у тех, кто обратился в государственные учреждения. Не исключены сдвиги в оформлении документов. Во второй половине недели materially сократится нагрузка, а если обстоятельства позволят, то можно сделать паузу для отдыха, она вам наверняка не повредит. Подумайте, кто мог бы помочь вам сейчас. Таких людей в окружении обязательно больше, чем вы ожидали. Много будет и мелочных просьб, постарайтесь, узнать вас поближе.	Очень полезно будет сосредоточиться на работе. Во-первых, на работе успехи у вас будут больше, чем в личной жизни. Добиться значительного успеха в каком-то особенно важном деле. Во-вторых, правильно полагаете себя себя, что у кого-то многое зависит. Сразу эти люди, вернее, ничего особенного не предприним, но чуть позже наверняка признают вам что-то интересное. В личной жизни одна из прозвонит какие-то значимые события. Однако старайтесь все не оставлять без внимания семейные дела, находить время для общения с близкими.

 PAK	«2.06 и 22.07»	 КОЗЕРОГ	«22.12 и 20.01»
Старайтесь больше времени проводить с теми, кто вас по-настоящему понимает. Вот кем он и становится. Лучше избегать и жареных споров, и особенно бурных обидчивостей. Если сейчас вы работаете, постарайтесь не обижаться на своих оппонентов и не спешить с выводами. Вторая половина недели пройдет значительно спокойнее. Вот кем и характеризуется, как вам вернутся уверенность и оптимизм. Во-вторых, поводом для радости будет действительно много. Вероятны денежные успехи в работе, денежные поступления.		Старайтесь чаще быть на виду. На этой неделе стоит отказаться от такого увлечения, как скромность – вы и без него достаточно хороши. Покажите, сколько всего вы умеете и знаете, расскажите о своих проблемах, успехах и наких успехах definitely. Не упустите возможность выступить на профессиональном семинаре и не забудьте упомянуть свое личное. Среди тех, с кем вам предстоит встречаться и общаться на этой неделе, будут люди, которым вы можете оказать помощь, как вы, вероятно на начальной стадии, как вы, многообещающего сотрудничества.	

Лев • 23.07 • 22.08	Водолей • 21.01 • 18.02
Удачным будет и с точки зрения деловых отношений. Вы и сами не раз будете оказывать своим знакомым полезные знания, обзаведетесь связями, которые вскоре пригодятся. Позже наступит более сложное время для общения. Взаимодействие станет уже не так простое, причем кажется, что будет не только деловое, но и личное. Сложности могут возникнуть давние договоренности. Если вы планируете заниматься чем-то важным и сложным, старайтесь четко выработать отношения. Люди могут, а в-противоп, выделять для таких дел достаточно времени.	Много интересных и важных разговоров ждет вас в этой неделе. Помните, лучше не полагаться на свою память, а записать все, что удалось узнать. Это будет особенно полезно Водолею, который осваивает новые профессиональные обязанности, приступают к решению непонятных задач. Хорошо придут новые поездки, а также переговоры с людьми, привлекающим издалека. Ваши дипломатические таланты особенно полезны сейчас. Вы помните старинное поговорку: «Можно помочь тем, кто, долго не находясь обобщего языка».

ДЕЛА	Рыбы
Постарайтесь никуда не торопиться в начале недели. Это время определения того, что вы хотите, а также сбора и анализа информации, не спешите бежать с людьми, близкими вам до дому. А вот решительные действия могут принести совсем не такие результаты, как хотелось бы. Особенно осторожными стоит быть тем, кто в этот период времени привык спорить и обсуждать какие-то важные вопросы. Очень велик риск не найти общего толку или просто создать лишнее. Помните: окружающие слушают вас очень внимательно и запоминают все, что вы говорите.	Не расстраивайтесь на легкие успехи там, где вы раньше все хорошо делали. В этот период вы можете оказаться непростой для Рыб, которые прежде во всем полагались на интуицию, умение импровизировать и быстро ориентироваться в ситуации. Сейчас нужно будет совсем другим способом составить детальный план и следовать ему, действуя последовательно и без спешки, замечать детали, анализировать факты. Старайтесь не переусердывать, а если вы много нового узнаете об окружающих и, возможно, поймете, что кого-то недооценивали.



ВЕСЫ

- 23.09
- 23.10

Ошибкой будет ожидать безусловной поддержки от окружающих в начале недели. Скорее всего, вы будете чаще критиковать, чем хвалить. И даже люди, прежде одобрявшие все ваши действия, начнут указывать на ошибки и недоработки. Старайтесь относиться к этому спокойно. Это позволит вам не только избежать конфликтов и неприятных моментов, но и извлечь пользу из некоторых замечаний. Добиться успеха можно, но даваться он едва ли будет легко. Так что будьте готовы приложить усилия.

 **СКОРПИОН** • 24.10
• 22.11

Постарайтесь сосредоточиться на каких-то хорошо знакомых, но все же интересных вам делах, или занятиях, которые требуют творческого подхода. Можно запланировать, на это время поездки — смена обстановки поднимет вам настроение. Вторая половина недели будет заметно грустнее. Отношения с важными для вас людьми наладятся, все разногласия останутся в прошлом, как и взаимные претензии. У семейных Скорпионов появятся новые планы, например, связанные с поездкой, или большими переменами в образе жизни.

 **СТРЕЛЕЦ** • 23.11
• 21.12

Очень полезно будет сосредото-
читься на работе. Во-первых,
на этой неделе у вас будет шанс
добиться значительного успеха в
каком-то особенно важном деле.
Во-вторых, вы правильно поведе-
те себя с теми, от кого многое зависит.
Сразу эти люди, вероятно, ничего
особенного не предпримут, но чуть
позже наверняка предложат вам
что-то интересное. В личной жизни
едва ли произойдут какие-то зна-
чимые события. Однако старайтесь
все же не оставлять без внимания
семейные дела, находить время
для общения с близкими.



КОЗЕПОР

• 22.12

• 20.01

Старайтесь чаще быть на виду. На этой неделе стоит отказаться от такого украшения, как скромность – вы и без него достаточно хороши. Покажите, сколько всего вы умеете и знаете, расскажите, какие проблемы решили и каких успехов добились. Не упустите возможность выступить на профессиональных мероприятиях и не забудьте упомянуть свои личные заслуги. Среди тех, с кем вам предстоит встречаться и общаться на этой неделе, будут люди, которым нужны именно такой союзник, как вы. Вероятно, начало очень выгодного для вас, многообещающего сотрудничества.



Водолей

• 21.01.
• 18.02

Много интересных и важных разговоров ждет вас на этой неделе. Помните: лучше не полнаться на свою память, а записывать все, что удалось узнать. Это будет особенно полезно Водолеям, которые осваивают новые профессиональные обязанности, приступают к решению непростых задач. Хорошо пройдут деловые поездки, а также переговоры с людьми, приехавшими издалека. Ваши дипломатические таланты окажутся полезны всем. Вы помиритесь ссорящихся, поможете договориться тем, кто долго не находил общего языка.

 **РЫБЫ**

- 19.02
- 20.03

Не рассчитывайте на легкие успехи там, где у вас раньше все хорошо получалось. Эта неделя может оказаться непростой для Рыб, которые прежде во всем полагались на интуицию, умение импровизировать и быстро ориентироваться в ситуации. Сейчас нужно будет совсем другое: способность составить детальный план и следовать ему, действовать последовательно и без спешки, замечать детали, анализировать факты. Старайтесь не переутомляться. А еще вы много нового узнаете об окружающих и, возможно, поймете, что кого-то недооценивали.