

СУПЕРМАРКЕТТЕР ЖЕЛІСІ • СЕТЬ СУПЕРМАРКЕТОВ

ПЕШЕХОДЪ

с 1 марта
**ОТКРЫТИЕ
НОВОГО
ФИЛИАЛА**

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

**ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ
ТОВАРОВ ПО ЛУЧШИМ ЦЕНАМ!**

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

пр. Абулхаир хана, 179 («ТК Орал»)
ул. С. Датова, 4
(здание старого автовокзала)

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

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

5%

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.

ЛотоС

**СКИДКА
10%
ПРОЦЕНТОВ**

ХИМЧИСТКА

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

Акция действует до 31 марта 2023 года.

мкр. Строителей, 19 | Ихсанова, 44/2
Жангир хана, 13 | 6 мкрн. ТД Женис | ТД Атриум
8 776 923 50 75 | 23 50 75

ОПТИКА

АО ТАЛАП

**ВСЕМ
НА ДЕНЬ
РОЖДЕНИЯ
15%
скидка**

+БОНУС

100.6
РАДИО О'КЕЙ

Поздравление
с днем рождения
на радио «О'КЕЙ»!

Скидка предоставляется
1 день до, 1 день после
и в день рождения
по предъявлению документа
удостоверяющего личность.

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

**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

talap

№ 8 (1311) от 1.03.2023

ОБЛАСТНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Уральск. Издаётся с 1997 г.

**Все дело
В ИММУНИТЕТЕ!**

1 марта международное сообщество
отмечает Всемирный день иммунитета.
О том, как укрепить организм и помочь
ему в борьбе с сезонными инфекциями,
рассказывает терапевт Поликлиники
АО Талап Надежда Аюпова.

стр.3

ГЛАУКОМА НА РАННЕЙ СТАДИИ!

6 марта отмечается Всемирный день борьбы с
глаукомой – это прогрессирующее заболевание
глаз, приводящее к слепоте.

стр.3

**УЧИМСЯ КОНТРОЛИРОВАТЬ
«ГОРМОН СТРЕССА»!**

Кортизол, или «гормон стресса», люди
считают своим врагом. Некоторые полагают,
что именно из-за этого гормона происходит
набор веса. Так ли это на самом деле?

стр.4

НА ПРИЕМЕ У АГАБЕКА ЧИКИНАЕВА

Травматолог-ортопед Городской детской
больницы Астаны, кандидат медицинских
наук Агабек Чикинаев провел очередной прием
уральских пациентов.

стр.5

**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 моти-

вации 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 попро-
бовать скандинавские витамины **Фольке-
пилен**, 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 незаме-
нимым 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, кур-
кумы, пажитника, тыквы, винограда, хвоща. Витамины A, D, C, B6,
B12, фолиевая кислота, медь, цинк и селен способствуют поддер-
жанию 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 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 поддержа-
ния бодрости и энергичности.

**СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ.**

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС
+7 771 993 0087
WWW.NEWNORDIC.KZ

ОТКАЖИТЕСЬ КАМЕРЕ
НА ТЕЛЕФОНЕ, ЧТОБЫ
НАПИСАТЬ В МАГАЗИН НА
kaspi.kz

Отпускается без рецепта. Состав: экстракт чеснока, экстракт мякоти цитрусовых, экстракт крапивы, экстракт женьшеня, экстракт плодов лимонника, экстракт семян пажитника, экстракт ягод хвоща, экстракт семян винограда, витамин A, витамин B1, витамин B2, витамин B3, витамин B6, витамин B12, витамин C, витамин D3, пантотеновая кислота, фолиевая кислота, бисфит, селен, цинк, магний, медь, цинк, куркума, пажитник, тыква, хвощ, имбирь, паприка, чеснок, крапива, лимонник. Противопоказания: лицам моложе 18 лет, беременным и кормящим женщинам, а также лицам, имеющим индивидуальную непереносимость к компонентам препарата. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. Производители: New Nordic Healthbrands AB, Södra Fostersågarvägen 3, SE - 211 43, Malmö, Швеция. Представляет, уполномоченный на принятие претензий в Республике Казахстан филиал ЗАО "New Nordic" (Нью Нордик) в Республике Казахстан: г. Алматы, ул. Шереметьев, №9-05, 104А, С/ПТ: 097.70.66.1.000.8.0023.14.12.20 от 30.12.2020 г. выдано Республиканским центром гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья. БАД, не является лекарством.

talap

**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

ФАВОРИТ

В ПРЕДВЕРИ ПРАЗДНИКА 7 МАРТА
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ФАВОРИТ ПРОВОДИТ
**ПАТЧЕВЫЙ
ВТОРНИК**

И УГОЩАЕТ
ВСЕХ КЛИЕНТОВ
ВКУСНЫМ
ФИТО-ЧАЕМ!

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

**ВСЁ ДЛЯ ВАШЕГО
ЗДОРОВЬЯ!**

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 разреша-
ется только со ссылкой на автора и газету
«Талап». За содержание и достоверность ре-
кламы ответственность несут рекламодатели.

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

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

Газета набрана и сверстана в издательском цен-
тре 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.

Сдается в аренду отдельно стоящее здание 611,8 кв.м (1 и 2 этаж, без цокольного)
в центре города по ул. Хусанова, 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 Ихсанова, 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

ВРАЧАМ И УЧИТЕЛЯМ ПОВЫСИЛИ ЗАРПЛАТЫ

В результате реализации Программы повышения доходов населения были увеличены зарплаты более 1,1 млн работников бюджетной сферы.

Об этом министр национальной экономики Алибек Куантыров (на фото) доложил на совещании под председательством премьер-министра РК Аликхана Смаиловой, передает пресс-служба премьер-министра.

В частности, 74 тыс. врачей повысили зарплату в среднем на 30%, 600 тыс. педагогов и учителей – на 25%, 173 тыс. представителей среднего медицинского персонала – на 20% и другим категориям работников бюджетных организаций – на 20%. Приняты дополнительные меры по обеспечению занятости и сокращению разрыва в оплате труда среди работников.

Планируется продолжить работу по повышению заработных плат из бюджета и оказанию гражданам проактивных мер социальной поддержки посредством новых цифровых сервисов.

Премьер-министр отметил необходимость в двухдневный срок обеспечить утверждение региональных планов повышения доходов населения, а также в ускоренном порядке согласовать и внести актуализированную программу в форме комплексного плана в правительство.

В ЗКО ПОЯВЯТСЯ НОВЫЕ ПРИРОДНЫЕ РЕЗЕРВАТЫ

В 2022 году создан природный резерват Бокейорда, где начали вести лесохозяйственные работы. в 2024 году планируется создание резервата «Жайык Орманы».

По словам руководителя Территориальной инспекции лесного хозяйства и животного мира ЗКО Нурлана Рахимжанова, наша область считается одной из отстающих по количеству особо охраняемых природных территорий со статусом юридического лица.

– В связи с этим в 2022 году постановлением Правительства создан природный резерват «Бокейорда», – рассказал Нурлан Сагинтаевич. – Его площадь составляет 343 тыс. га, а площадь природного заказника «Ащыозек» – 314 тыс. га. Общая площадь составляет 657 тыс. га. В настоящее время штат организации укомплектован и составляет 80 человек. Соответствующая документация оформлена. Резерват обеспечен техникой, необходимой для первоначальных работ, которые уже начались.

Основной задачей резервата является охрана объектов природно-заповедного фонда – геологических, гидрогеологических, ботанических и ландшафтных. Проводится изучение орнитологических территорий, уникальных природных водных объектов или их участков, редких и находящихся под угрозой исчезновения видов растений и животных, уникальных индивидуальных особенностей растительного мира. В планах – развитие экологического туризма.

Кроме того, Министерством экологии и природных ресурсов РК в 2024 году планируется создание резервата «Жайык Орманы». Инспекцией проведено обследование государственного лесного фонда, расположенного по пойме реки Жайык на площади 46969 га. Постановлением акимата области от 17 ноября 2022 года данная территория зарезервирована.

ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ТОРГОВЫХ БАРЬЕРОВ В ЕАЭС

Главой государства 27 февраля подписан Закон РК «О ратификации Соглашения о порядке и условиях устранения технических барьеров во взаимной торговле с третьими странами»

Ратификация соглашения направлена на продвижение отечественной продукции на рынки стран Евразийского экономического союза (ЕАЭС). Соглашение определяет порядок и условия устранения технических барьеров во взаимной торговле государств–членов ЕАЭС с третьими странами в отношении продукции, на которую действуют технические регламенты союза.

Уже принято 52 технических регламента ЕАЭС, из них 45 вступили в силу. Соглашение предусматривает взаимное

признание результатов оценки соответствия продукции требованиям, установленным в ЕАЭС и на территории третьей страны. При этом, согласно документу, должна быть обеспечена равнозначность применяемых в государствах–членах и в третьей стране процедур аккредитации органов по оценке соответствия.

В соглашении изначально учтены требования действующего законодательства, в связи с чем его ратификация не повлечет изменений в законы РК.

ЗВУЧИТ КАЗАХСКИЙ ВАЛЬС

Назарбаев Интеллектуальная школа и Западно–Казахстанская областная Ассоциация деловых женщин организовали в Уральске бал «Дн–гұмыр», посвященный творчеству короля казахского вальса – композитора Шамиш Калдаякова.

Известные уральские солисты исполнили произведения композитора. Сотрудники школы, учащиеся, родители и гости вечера кружились в вальсе. Ученики школьного драматического кружка показали театрализованное представление, в котором отразили творческий путь композитора.

Позвучали «Сыр сұлуы», «Ана туралыжыр», «Тамдыаруы», «Теріскей», «Ақмаңдайлым». Это мелодии, близкие сердцу каждого.

– Лирическая мелодия песен Шамиш Калдаякова дарит состояние счастья, душевного покоя. Мероприятие прошло в рамках проекта «Қазақандері». Его цель – пополнение словарного запаса учащихся через исполнение песен на казахском языке. А вальс учит ощущать ритм и гармонию, – говорит директор школы Айдарбек Айтпукешев.



Пары, отличившиеся мастерством и гармоничностью, были награждены в различных номинациях.

ИДЕТ ПРЕДВЫБОРНАЯ АГИТАЦИЯ

В Западно–Казахстанской области по одномандатным округам зарегистрированы 543 кандидата.

Как сообщил председатель территориальной избирательной комиссии ЗКО Гайса Капаков, дополнительно присоединились к предвыборной гонке 64 кандидата по партийным спискам.

По одномандатным округам в регионе было выдвинуто 629 человек. В том числе, из 14 человек, выдвинутых в Мажилис, зарегистрированы 11. Из 606 человек, выдвинутых в маслихаты, прошли регистрацию 532. В областной маслихат стремятся пройти 48 кандидатов по 15 округам, в городские маслихаты 81 по 24 округам, в районные маслихаты 403 по 134 округам.

Из числа самовыдвиженцев 40 кандидатов отказались от участия в выборах и забрали свои документы, 34 не прош-

ли регистрацию по причине неуплаты взноса. Среди кандидатов 70 % мужчин, остальные женщины. Самому молодому кандидату 22 года, самому старшему – 68 лет.

«В настоящее время кандидаты ведут предвыборную агитационную работу. На агитацию им выделены средства в соответствии с объемом», – сказал Гайса Капаков.

Уважаемые кандидаты!
Газета «Талап» и радио О'Кей предоставляют вам свои площадки для агитационной работы.
Обращайтесь по телефону: 51–27–41

САЙГАЧИЙ ПИТОМНИК ОТКРОЮТ В ЗКО

Питомник для 200 особей сайгаков откроют в Западно–Казахстанской области. Животных будут изучать в искусственных условиях.

Для питомника выделено 50 гектаров земли. Его планируют построить в этом году.

«Содержание вольных животных в питомниках на маленькой территории приводит к болезням и травмам в результате стычек. В Когда в Улытауском районе открылся новый питомник на 370 га, таких травм среди сайгаков больше не было. На воле на одного сайгака приходится где–то 20 га. А вот инфекционные болезни в питомнике маловероятны, потому что каждое животное привито. Специалистами проводятся профилактические мероприятия против заразных болезней, инфекционных, гельминтозных, вирусных заболеваний», – рассказал доктор ветеринарных наук Кайсар Кушалиев.

Животных будут изымать из естественной среды обитания сразу после рождения. «Более взрослых особей поймать физически невозможно, и приручить тоже. Взрослых сай-

гаков невозможно изучать, потому что животные умирают от стресса. Изъятых же с младенчества приручить можно», – объясняет кандидат сельскохозяйственных наук Алжан Шамшидин.

Одомашнивание диких степных антилоп нацелено также на разведение животных ради производства мяса. Продукцию затем планируется отправлять на экспорт.

В целях охраны животных и борьбы с браконьерством в ареале обитания сайгаков уральской популяции работают инспекторы учреждения «Охотзоопром». К охраняемым мероприятиям привлечены 8 мобильных групп учреждения.

В 2022 году зарегистрировано 27 уголовных дел по незаконной охоте на сайгаков, а также перевозке, хранении, приобретении их дериватов. У правонарушителей было изъято 548 штук рогов сайгаков.

ВСЕ ДЕЛО В ИММУНИТЕТЕ!

1 марта международное сообщество отмечает Всемирный день иммунитета. О том, как укрепить организм и помочь ему в борьбе с сезонными инфекциями, рассказывает терапевт Поликлиники АО Талап Надежда Дамировна Аюпова.

Некоторые люди могут спокойно сидеть на сквозняке, гулять в мороз в легкой куртке, купаться в холодной реке, общаться с простуженными друзьями, и при этом – не болевают. Другие берегутся изо всех сил, носят в период эпидемий марлевые маски, кутаются в теплые свитеры и шерстяные носки, и всё равно не вылезают из простуд. С чем это связано? Все дело в иммунитете!

– Наш иммунитет – это основной механизм защиты организма от вирусов и бактерий, – говорит Надежда Дамировна. – Развитие иммунной системы в процессе эволюции позволило человеку выжить. Иммунитет бывает врожденный и адаптивный (приобретенный).

Врожденный иммунитет – это базовое свойство организма, которое он получает при рождении. Адаптивный иммунитет формируется в процессе столкновения с бактериями и вирусами, после болезней или прививок.

Признаки иммунного сбоя

- частые ОРЗ
- частые обострения хронических инфекционных заболеваний – тонзиллит, гайморит, бронхит, пиелонефрит.
- частые рецидивы герпетических высыпаний
- гнойничковые поражения кожи
- боли в суставах и мышцах
- увеличение лимфатических узлов
- плохое заживление ран.

УКРЕПЛЯЕМ ИММУНИТЕТ

– Если у пациентов есть признаки сбоя иммунитета, я советую им обратить пристальное внимание на причины этого состояния, – продолжает Надежда Дамировна. – Простуду можно вылечить с помощью лекарств, но укрепление иммунитета требует комплексного подхода. Пересмотрите свой дневной график. Достаточно ли времени у вас уходит на сон? Если вы поздно ложитесь и рано встаете, не высыпаетесь – это стресс для организма, и он снижает иммунитет. Если при этом вы питаетесь на ходу, нерегулярно и употребляете много фаст–фуда, да при «сидячей» работе – иммунитет будет снижен.

Простые мероприятия, такие как нормализация сна, усиление двигательной активности – требуют от человека некоторых усилий. Но они принесут свои плоды. Включите в рацион больше овощей, круп, белого мяса. Правильный образ жизни существенно укрепит иммунитет.

Если вы хотите ускорить этот процесс, получите полезные для здоровья процедуры.

Обратите внимание на программу в ОЦ Фаворит «Укрепи иммунитет». Вы получите комплекс процедур, которые устранят нервное напряжение, восстановят сон, активируют процесс очищения организма. В программе – душ Шарко, озонотерапия, сухая углекислая ванна, кедровая бочка, элек-

ОПРЕДЕЛИТЕ ГЛАУКОМУ НА РАННЕЙ СТАДИИ!

В Офтальмологическом отделении Медицинского центра АО Талап проводится лечение глаукомы с помощью современных технологий. Проходите профилактические осмотры раз в год – если заболевание обнаружится на ранней стадии, лечение будет быстрым и безболезненным.

6 марта отмечается Всемирный день борьбы с глаукомой. Глаукома – это прогрессирующее заболевание глаз, приводящее к слепоте. При этом заболевании повышается внутриглазное давление, из-за этого разрушаются клетки сетчатки и атрофируется глазной нерв. Происходит это постепенно. Человек начинает хуже видеть, нарушается периферическое зрение, ограничивается зона видимости.

Офтальмологи АО Талап напоминают, что это заболевание коварное, так как у него нет ярко выраженных симптомов.

– При глаукоме характерно сужение полей зрения, но человек замечает это, когда болезнь уже «созрела», – говорит офтальмолог–микрохирург Медицинского центра АО Талап Айнура Айсакалиевна Латипова. – Современные методы диагностики позволяют обнаружить болезнь на ранней стадии, когда человек еще не чувствует первых симптомов. Мы рекомендуем людям после 40 лет минимум раз в год проверять зрение у офтальмолога. Основной признак глаукомы – повышение внутриглазного давления. При этом врач назначает аппаратное обследование – необходимо детально изучить глазное дно и состояние зрительного нерва, а также исследовать поля зрения. Все необходимое оборудование есть в нашем центре. Результат исследования определяется быстро.

– Кто входит в группу риска?

– Это люди старше 60–70 лет. Также люди после 40 лет, у которых внутриглазное давление находится на верхней границе нормы. Есть опасность развития глаукомы у людей с высокой степенью близорукости или дальнозоркости. Пациенты с сахарным диабетом, эндокринными, сердечно–сосудистыми заболеваниями должны регулярно проверяться у офтальмолога. Глаукома передается по наследству, в таком случае

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



тресон, массаж. Программы рассчитаны на 1, 6 и 12 дней. Укрепите свое здоровье в начале весны!

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

Простуду можно вылечить с помощью лекарств, но укрепление иммунитета требует комплексного подхода. Пересмотрите свой дневной график. Достаточно ли времени у вас уходит на сон? Если вы поздно ложитесь и рано встаете, не высыпаетесь – это стресс для организма, и он снижает иммунитет. Если при этом вы питаетесь на ходу, нерегулярно и употребляете много фаст–фуда, да при «сидячей» работе – иммунитет будет снижен.



Если глаукома обнаружена на поздней стадии, проводится проникающая операция. Цель – улучшить отток внутриглазной жидкости, снизить давление и таким образом стабилизировать зрение. К сожалению, при глаукоме полностью зрение не восстанавливается, однако есть возможность его сохранить.

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

Современные методы диагностики позволяют обнаружить болезнь на ранней стадии, когда человек еще не чувствует первых симптомов. Мы рекомендуем людям после 40 лет минимум раз в год проверять зрение у офтальмолога. Основной признак глаукомы – повышение внутриглазного давления. При этом врач назначает аппаратное обследование – необходимо детально изучить глазное дно и состояние зрительного нерва, а также исследовать поля зрения. Все необходимое оборудование есть в нашем центре.

Лечение глаукомы в Медицинском центре АО Талап можно получить как в частном порядке, так и в рамках ОСМС – по направлению врача из государственной поликлиники.

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

ФАВОРИТ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ФАВОРИТ»
АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18

ПРЕДЛАГАЕТ ВАМ

**ПРОГРАММЫ
для оздоровления**

В программах – комплекс процедур, которые снимают 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 ЭКО.

malon

**В АО ТАЛАП
ТРЕБУЮТСЯ**

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

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

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

malon

**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 ЭКО. Акимат ЭКО.

malon

**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

УЧИТЕСЬ КОНТРОЛИРОВАТЬ «ГОРМОН СТРЕССА»!

Кортизол, или «гормон стресса», люди считают своим врагом. Некоторые полагают, что именно из-за этого гормона происходит набор веса. Так ли это на самом деле?

Кортизол является глюкокортикостероидным гормоном, который вырабатывается корой надпочечников. Если человек чувствует опасность, гипотиз «решает», какое количество гормона выработать надпочечникам, чтобы запустить в организме реакцию – бежать или атаковать. Учитывая, насколько часто люди подвергаются стрессам, живя в современном мире, чувство опасности возникает регулярно. И если бежать или атаковать невозможно, то многие люди начинают свой стресс «заедать», откуда берется лишний вес и прочие проблемы со здоровьем.

НОРМА КОРТИЗОЛА

Поддерживать в организме оптимальный уровень кортизола важно, поскольку только так удастся наладить эмоциональный фон и избежать серьезных проблем со здоровьем. Кортизолу присуще суточное колебание. Его концентрация повышается в утренние часы, максимальные показатели регистрируются в промежуток времени 6:00–8:00. Спад происходит в вечернее время, за несколько часов до сна, приблизительно в период 20:00–21:00. В шоковых состояниях концентрация гормона может превышать норму в 6–10 раз. Однако такое существенное повышение не является критичным, если в течение 1,5–2 ч. после нервного потрясения состояние нормализуется.

ФУНКЦИИ КОРТИЗОЛА

Этот гормон, помимо обеспечения защитной реакции организма во время опасности, выполняет и другие не менее важные функции:

- **регулирует углеводный, липидный и белковый обмен;**
- **влияет на водно–солевой баланс;**
- **регулирует работу других гормонов – эстрогена, тестостерона и гормонов щитовидки.**

Повышенный уровень «гормона стресса» в организме провоцирует уменьшение выработки коллагена, постоянное чувство тревоги, проблемы со сном, хроническую усталость, набор веса.

Но и низкий уровень «стрессового гормона» вызывает ряд проблем – сонливость, апатию, снижение концентрации внимания.

Именно поэтому важно обеспечить оптимальный баланс кортизола в организме.

КАК НОРМАЛИЗОВАТЬ УРОВЕНЬ КОРТИЗОЛА?

Для этого необходимо:

УПОТРЕБЛЯТЬ БОЛЬШЕ УГЛЕВОДОВ.

Углеводы провоцируют повышение уровня сахара в крови, заставляя тем самым поджелудочную железу вырабатывать больше инсулина, который и снижает уровень кортизола. По этой причине многим после стресса хочется сладкого. Но на самом деле полезнее съесть продукты, обогащенные природными углеводами – картофель, кукурузу, рис, свеклу, томаты, лук, мед, свежие фрукты.

ПРОПИТЬ КУРС БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК – РЫБЬЕГО ЖИРА, ВИТАМИНОВ С И В.

Но предварительно нужно обязательно проконсультироваться с врачом, чтобы он определил оптимальную дозировку БАДов.

ПИТЬ БОЛЬШЕ ВОДЫ.

Во время стресса организм обезвоживается. Решить проблему можно с помощью минеральной воды, улучша-

КОРТИЗолу ПРИСУЩЕ СУТОЧНОЕ КОЛЕБАНИЕ. ЕГО КОНЦЕНТРАЦИЯ ПОВЫШАЕТСЯ В УТРЕННИЕ ЧАСЫ, МАКСИМАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ РЕГИСТРИРУЮТСЯ В ПРОМЕЖУТОК ВРЕМЕНИ 6:00–8:00. СПАД ПРОИСХОДИТ В ВЕЧЕРНЕЕ ВРЕМЯ, ЗА НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ ДО СНА, ПРИБЛИЗИТЕЛЬНО В ПЕРИОД 20:00–21:00. В ШОКОВЫХ СОСТОЯНИЯХ КОНЦЕНТРАЦИЯ ГОРМОНА МОЖЕТ ПРЕВЫШАТЬ НОРМУ В 6–10 РАЗ.

ющей гидратацию и насыщающей организм полезными минералами.

ВЕСТИ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Физические нагрузки, особенно по утрам, ускоряют процесс «круговорота» кортизола в организме.

ФИЗИЧЕСКИ И ЭМОЦИОНАЛЬНО РАССЛАБЛЯТЬСЯ.

Для этого можно найти любой способ – отдых на природе, медитация, прослушивание любимой музыки и прочие занятия. Главное, чтобы эти занятия приносили удовольствие.

ВЫСПАТЬСЯ.

Сон должен быть минимум 8 часов. Кроме того, полноценный ночной отдых способствует выработке мелатонина.

Восстановив в организме баланс кортизола, удастся не только легче справляться с любыми стрессовыми ситуациями, но и принимать верные решения в сложных случаях, чувствовать себя бодро на протяжении всего дня, улучшить качество сна и укрепить иммунную систему.

Для того чтобы поддержать организм в стабильном состоянии, фармацевты АО Талап рекомендуют принимать Омега–3 в жидком виде. Особенно он нужен детям. Сироп Океан обладает приятным апельсиновым вкусом. Каждая дозировка Океан Сироп Омега–3 содержит максимальное количество омега–3 для поддержки здоровья сердца, мозга, глаз и суставов.



Океан Сироп Омега–3
150 мл. СОП.
KZ.16.01.98.003.R.000035.01.22



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

НА ПРИЕМЕ У АГАБЕКА ЧИКИНАЕВА

Травматолог–ортопед Городской детской больницы Астаны, кандидат медицинских наук Агабек Чикинаев провел очередной прием уральских пациентов. Многие из них пришли в Медицинский центр АО Талап на повторный прием после лечения.



Агабек Алибекович несколько лет подряд приезжает в Уральск. Запись на прием идет заранее, и список пациентов формируется очень быстро. В этот раз доктор работал в Уральске три дня, он принял 97 пациентов.

– Выездные приемы требуют большого напряжения сил, но люди нуждаются в помощи специалиста, – отметил Агабек Алибекович. – В Уральске у меня есть свои пациенты. Восемь детей по направлению получили оперативное лечение в Астане, а теперь пришли на контрольный прием. Четверо записаны на второй этап операции. Те, кто получает консервативное лечение, нуждаются в регулярной коррекции – и их в вашем городе немало.

Родителей беспокоят различные нарушения осанки у их детей, и консультация специалиста для них очень важна.

– У вашего сына сколиоз в начальной стадии, вы вовремя начали лечение, – говорит доктор маме. – Необходимо продолжать занятия плаванием, лечебной гимнастикой. Заболевание не прогрессирует, нужен постоянный контроль осанки, чтобы он стал у мальчика автоматическим. От вас многое зависит, нужно постоянно работать над проблемой, и все будет хорошо!

– Год назад Агабек Алибекович сделал нашей дочке операцию по удлинению ноги, – говорит Людмила. – Сейчас хромоты нет, дочка бегает. Доктор проверил состояние кости, все у нас хорошо. Большое спасибо ему и тем, кто организует приемы в Уральске! Нам не нужно выезжать в столицу, это экономит время, силы и средства. Мы были бы рады, если бы доктор приезжал к нам два раза в год. У него здесь много благодарных пациентов!

– У двух моих сыновей наследственная деформация грудной клетки, – рассказывает Алтынай. – Мы раз в год наблюдаем у Агабека Алибековича, в прошлом году выезжали в Астану. Очень рады, что он приехал в Уральск! – говорит Марзия. – Мы переживаем, кажется, что деформация с возрастом увеличилась. Но доктор объяснил, что рост происходит пропорционально со всем организмом. Сыну операции не требуется.

Айнагуль с сыном приехали на прием к доктору Чикинаеву из Акса:

– У сына искривление позвоночника в грудном отделе. Он второй раз попадает к Агабеку Алибековичу. Выполняли все

его рекомендации. Сейчас врач сделал визуальный осмотр, динамика положительная. Спасибо за возможность попасть к опытному врачу, не выезжая за пределы ЗКО!

Альфия записалась на прием по совету сестры: – У моей племянницы Агабек Алибекович обнаружил плоскостопие, хотя местные специалисты не увидели этого. Она получает лечение. А я обратилась к доктору с дочкой. Ей еще нет года. Нас настораживает, как она поджимает ступни. Врач провел осмотр – у нас нет ортопедических проблем! Он порекомендовал массаж, профосмотры. Спасибо за возможность консультации у специалиста республиканского уровня!

23–25 февраля Агабек Алибекович принял 97 пациентов, из них 20 получили направление на операцию в Астане.

– Выездная работа требует много сил, нужна высокая концентрация внимания, – отмечает он. – Я бываю во многих городах Казахстана. В Уральске, в вашем Медицинском центре АО Талап обеспечивают лучшие условия приема. Четкий график, мне не приходится отвлекаться на решение организационных проблем. Спасибо медсестрам, администраторам и всем организаторам приемов!

– Мы держим связь с Агабеком Алибековичем. В своем плотном графике он находит время, чтобы приехать в Уральск. Много благодарных отзывов. Когда у доктора будет возможность, мы вновь организуем его визит, – говорит главный врач Центра Елена Викторовна Дзюба.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОЧЕРЕДНОМ ПРИЕМЕ А.А. ЧИКИНАЕВА БУДЕТ ОПУБЛИКОВАНА В ГАЗЕТЕ «ТАЛАП» И НАШИХ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ – НА САЙТЕ TALAP.CLINIC, НА СТРАНИЦЕ ИНСТАГРАМ TALAP.AO

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

malon

**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 №6070086DL от 12.07.2007 года выдана Управлением здравоохранения ЭКО.

malon



**8 МАРТА
В АПТЕКЕ АО ТАЛАП №22
ВСЕМ ПОСЕТИТЕЛЬНИЦАМ**

**БЕСПЛАТНАЯ
ПРОВЕРКА ЗРЕНИЯ!**

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

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

malon

**ПРИБЛИЖАЕТСЯ
ПРАЗДНИК!
ВЫ В ПОИСКАХ
ХОРОШЕГО ПОДАРКА,
ЧТОБЫ ПОЗДРАВИТЬ
ЛЮБИМЫХ ДАМ?**



**АПТЕЧНАЯ СЕТЬ АО «ТАЛАП» С РАДОСТЬЮ
СООБЩАЕТ, ЧТО В АПТЕКАХ
№№ 22, 6, 34, 30, 8, 36 ВЫ СМОЖЕТЕ
ПРИБРОСТИ ПОДАРОЧНЫЕ НАБОРЫ
К МЕЖДУНАРОДНОМУ ДНЮ 8 МАРТА!**

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

ФАВОРИТ

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

**РАБОТАЕТ ПРОГРАММА
ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ**

ДЕЛЬФИНЁНОК

Закрепление 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 28.06.2007года выдана Управлением
Здравоохранения ЭНО.

malon

**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

Номер выхода
№9

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

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

malon

В РИТУАЛЬНУЮ СЛУЖБУ АО ТАЛАП ТРЕБУЕТСЯ

**РАБОЧИЙ-КОПЩИК
НА КЛАДБИЩЕ**

- Полная занятость;
- Система дополнительных социальных льгот

**Контактный телефон 50-07-95
(КОЛЕСИНА ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА)**
E-MAIL: EVKOLESINA@TALAP.COM. ОБРАЩАТЬСЯ
ПО АДРЕСУ: ул. Ескалиева, 126; КАБИНЕТ 18

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

ФАВОРИТ

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

**ПРИГЛАШАЕМ ВАС
НА ЗАНЯТИЯ**

АКВААЭРОБИКОЙ

Эффективное снижение лишнего веса.

- Улучшает и подтягивает кожу живота, бедер.
- Отсутствие ударной нагрузки на позвоночник и суставы. Снятие стресса.

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

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

malon

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

**РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПЛАСТИЧЕСКИХ
ОПЕРАЦИЙ ПРОВОДИТ ХИРУРГ**

**АЛЕКСАНДР
ВЛАДИМИРОВИЧ СИДОРОВ**

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

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

malon

**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

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОДАСТ

- Нива (Лада) 2121-209 2008 г. цвет ярко-белый
- УАЗ 396255-330, цвет белая ночь
- Прицеп площадка
- Бетоносмеситель МЕТЕМ – для изготовления кирпичей полистирол
- Установка по фасовке сыпучих материалов
- Механизированная линия для производства субстратных блоков для грибов вешенок
- Аппарат флюорографический 12F7K, заводской номер 31
- Брусчатка – плитка 200x300x80
- Полистирол (кирпич)
- Погрузчик Амкадор 684, Амкадор 903
- Гараж-ракушка,
- Диванчик для Холла,
- Кермагранит белый 600x600 U001MR,
- Кермагранит белый мрамор 600x600 Harmony G,
- Кермагранит коричневый 400x400,
- Кермагранит серый 600x600 GT202MR,
- Кермагранит серый мрамор 600x600 Marble trend,
- Кермагранит шоколад 600x600 UF027MR

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

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

malon

В АО ТАЛАП ТРЕБУЕТСЯ

**САНИТАРКА,
ТЕХНИЧКА**

- Образование среднее
- Полная занятость

**Контактный телефон 50-07-95
(КОЛЕСИНА ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА)**
E-MAIL: EVKOLESINA@TALAP.COM. ОБРАЩАТЬСЯ
ПО АДРЕСУ: ул. Ескалиева, 126; КАБИНЕТ 18

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

ФАВОРИТ

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

ПРЕДЛАГАЕМ НОВУЮ УСЛУГУ

ТЕЙПИРОВАНИЕ

Заболевания коленных и плечевых суставов

- Ушибах и растяжениях
- Отечности ног

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

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

malon

**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

malon

«РАДИОРУБКА»

**Блок частных объявлений
на радио O'Key 6 раз в день.**

ТЕЛЕФОН ДЛЯ РАЗМЕЩЕНИЯ +7 771 202 10 06

ЭСТОНСКИЙ КРОССВОРД																	
1		2		3		4		5		6		7	8	9		10	
12						13		14		15	16						
	17					18						19					
20											21						
	22					23						24					
25	26	27		28				29		30		31	32		33		34
				35													
36						37						38					
39		40		41	42		43		44		45			46		47	48
49						50						51					
	52					53		54		55			56				
57												58					
	59					60							61				
62													63				
64						65								66			

По горизонтали:

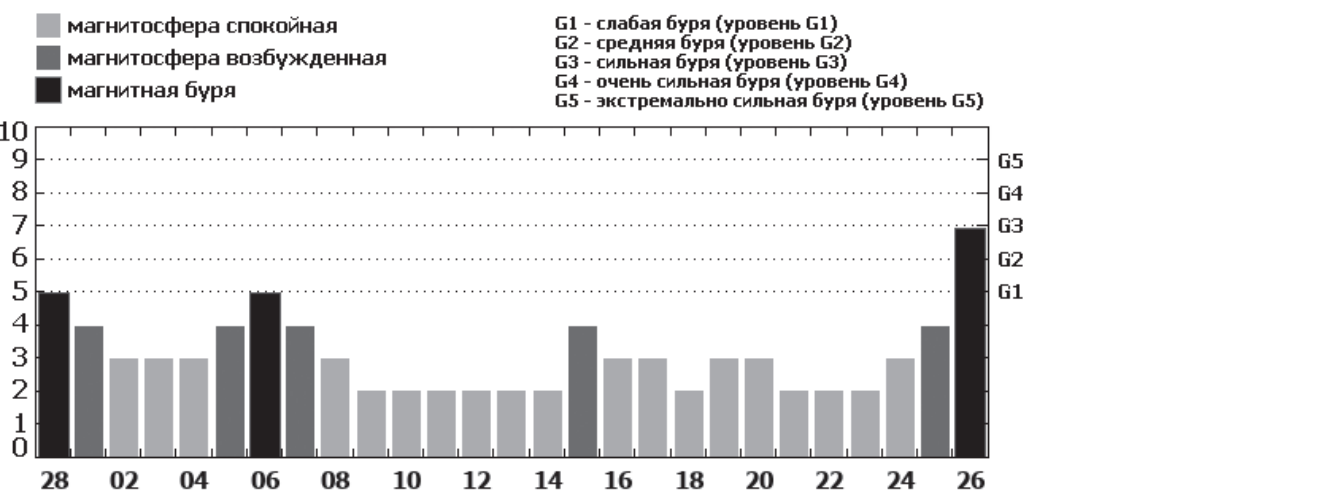
1. «Приплюснутая» верёвочка для украшения. 4. Малолетний зверь. 8. Кирпич на вес золота. 12. Урок пляски в стиле диско. 16. Бремя новосёла на 20 лет. 17. «Голова» машины боевой. 18. «Рыболов» промышленного масштаба. 19. «Рог», торчащий из штекера. 20. Носитель лицевой растительности. 21. Японский гербарий. 22. Неприятный запах. 23. Раб карт. 24. «Пищевая дробь». 25. Верхушка на макушке. 31. Самая богатая страна в мире потому, что половина её населения, составляют потомки сбежавших из Европы кассиров. 35. Остолбеневшая дама. 36. Береги его снова. 37. Обычный стиль платья для ранней Аллы Пугачёвой. 38. Призывник на демонстрации. 42. Помещение, чтобы «слушать», выражаясь буквально. 49. «Пиджак для курения». 51. Народная метеоподсказка. 52. Волосатый неформал. 53. Суп для красного патриота. 56. Спальня на плаву. 57. Крупнокалиберная ванна. 58. Герб счастливого случая. 59. «Зимний дырокол» рыболова. 60. Состояние «вылизанной» квартиры. 61. Французский писатель, автор сказки «Синяя борода». 62. Мастерница избавления от хвоста. 63. Дурное наследие одного из сыновей Ноя. 64. «Чудо техники» от Ноя. 65. Назойливый двигатель торговли. 66. Пирамидальный покойник.

По вертикали:

1. Внутренности животных, переходящие во внутренности пирогов. 2. Шантажистка в «Золотой Рыбке». 3. Какой орех дробят, чтобы приготовить марципан? 4. «Чуткий» при-

бор. 5. Место, где разыгрывается трагедия. 6. Слева направо - рыба, справа налево - город в Италии. 7. Длина поперёк. 9. Розыгрыш счастья по билету. 10. Какая отрасль медицины может быть шоковой? 11. Пустынный строй. 13. Чудовище с улицы Вязов. 14. Жертва кондиционера. 15. «Крути ..., пока не дали!». 26. Срыв планов. 27. Дрейф капитала за границу. 28. Мировой, состоящий из пяти больших частей. 29. Птица «ухарь» и «хохотун». 30. «Везд» поезда. 32. Художник по заборам. 33. «Оппонент» сердца. 34. Вёревка спортивного раздора. 39. Дом, в котором не будет проблем с шумными соседями. 40. Российский артист эстрады, считающий, что «голубая луна всему виной». 41. Состояние «возмущённого разума», который «в смертный бой идти готов». 43. Хромает у того, у кого каша во рту. 44. Щегольская палка. 45. Унесённая в космос. 46. «Бриллиантовый венок». 47. Лабораторная «груша». 48. Пробежка длиной в 42195 метров. 50. Мастер, точно знающий, что не боги горшки обжигают. 51. Каракулевая «кубанка» на кавказце. 54. Породистая лошадь. 55. Иноземная машинка с проказливым названием.

ПРОГНОЗ МАГНИТНЫХ БУРЬ С 28 ФЕВРАЛЯ ПО 26 МАРТА 2023 г.



malon

ОВЕН

• 21.03
• 23.04

Чем ближе конец недели, тем проще вам будет ладить с окружающими, привлекать на свою сторону новых союзников. Вторая половина недели принесет ответы на вопросы, тревожащие вас в последнее время, а также новости, которые помогут определиться с планами на будущее. Возможно, вы увидите возможности, прежде оставшиеся незамеченными. Постарайтесь воспользоваться ими как можно скорее, не упустите свой шанс. Это время подойдет для встреч с теми, кому вы хотели бы понравиться.

malon

ТЕЛЕЦ

• 20.04
• 20.05

Первые дни недели едва ли обойдутся без волнений. В это время могут возникнуть незначительные финансовые трудности, да и мелкие недоразумения на работе не исключены. Все происходящее вы будете воспринимать особенно близко к сердцу. Хорошо, если рядом будут люди, готовые поддержать вас, дать совет или помощь, если это потребуются. Стоит держаться подалеже от любителей вмешиваться в ваши дела при каждом удобном случае, критиковать и делать мрачные прогнозы. Общение с такими людьми может надолго вывести вас из равновесия.

malon

БЛИЗНЕЦЫ

• 21.05
• 21.06

Не стоит спешить с важными решениями, особенно – касающимися вашей личной жизни. На этой неделе вам сложно будет разобраться в своих чувствах и желаниях. Многие Близнецы будут строить иллюзии, вместо того чтобы постараться объективно оценить ситуацию, такие представители знака рискуют допустить серьезные ошибки. Вы будете больше нуждаться в поддержке понимающих людей. Разговоры с теми, кто всегда был на вашей стороне, наверняка поднимут настроение. Во второй половине дня будет шанс добиться заметных успехов в работе.

malon

РАК

• 22.06
• 22.07

Начало недели будет особенно благоприятным для общения. Удачно пройдут даже встречи, от которых вы не ожидали ничего хорошего. Не исключено, что вам предложат интересную работу или выгодную сделку, сорганизуя и рассказать о своих планах, подкормку, как решить проблему, долго не дававшую покоя. С каждым днем у вас будет появляться все больше творческих идей. Окружающие наверняка оценят их по достоинству, захотят почувствовать в реализации задуманного. У вас появятся не только новые союзники, но и друзья.

malon

ЛЕВ

• 23.07
• 22.08

Никогда не торопитесь. На этой неделе даже к простым и хорошо знакомым делам стоит подходить серьезно и основательно – без этого вы едва ли сможете добиться к ним успеха. Вероятны денежные поступления, удачное решение важного для вас финансового вопроса, из-за которого в последнее время было немало переживаний и волнений. Вторая половина недели будет особенно благоприятной для покупок. Вы чаще, чем обычно, будете оказываться в центре внимания. Старайтесь ничего не говорить и не делать сгорна.

malon

ДЕВА

• 23.08
• 22.09

Неделя потребует особой осторожности в работе. Даже к привычным и хорошо знакомым делам стоит относиться серьезно и внимательно. Постарайтесь ничего не упустить из виду, а прежде чем принять какие-то важные решения, тщательно изучите ситуацию. Деловые отношения могут складываться более напряженно, чем обычно. Не исключены горячие споры и столкновения интересов, обострение конкурентной борьбы. Важно сохранить хладнокровие – именно благодаря ему вы не допустите серьезных конфликтов, одеревите верх над соперниками.

malon

ВЕСЫ

• 23.09
• 23.10

Заметно сложнее станет ладить с коллегами и деловыми партнерами, а все потому что вам сложно будет разделить свои профессиональные интересы и личные антипатии. Если есть возможность отложить решение самых важных вопросов, стоит поступить именно так. Вторая половина недели будет совсем другой – благоприятной и многообещающей. Она подойдет для того, чтобы проявить инициативу в делах. У вас появятся идеи, которые закроют немедленно реализовать. Такая возможность вскоре появится, а люди, готовые помочь, окажутся рядом.

malon

СКОРПИОН

• 24.10
• 22.11

Начало недели пройдет довольно бесполово. Трудно будет сосредоточиться на каких-то действительно важных вещах: отвлекать вас будут гораздо чаще, чем обычно, к тому же могут возникнуть какие-то неопределенные задачи и новые планы. Понадобится некоторое время, чтобы расставить приоритеты. Но чем раньше вы это сделаете, тем больше будет шансов добиться успеха. На этой неделе вам больше, чем когда-либо, будет свойственно стремление усложнить любые возникающие проблемы.

malon

СТРЕЛЕЦ

• 23.11
• 21.12

В начале недели постарайтесь быть особенно разборчивыми в общении. В это время в вашем окружении будет на удивление много сомнительных личностей, чьи намерения не сразу удастся оценить правильно. Постарайтесь объективно оценить ситуацию, такие представители знака рискуют допустить серьезные ошибки. Вы будете больше нуждаться в поддержке понимающих людей. Разговоры с теми, кто всегда был на вашей стороне, наверняка поднимут настроение. Во второй половине дня будет шанс добиться заметных успехов в работе.

malon

КОЗЕРОГ

• 22.12
• 20.01

Добьются успехов Козероги, которые на этой неделе сосредоточатся на работе. Будет возможность и укрепить свои профессиональные позиции, и научиться тому, что вскоре окажется полезным. Стоит отбросить ложную скромность и рассказать о своих планах, подкормку, как решить проблему, долго не дававшую покоя. С каждым днем у вас будет появляться все больше творческих идей. Окружающие наверняка оценят их по достоинству, захотят почувствовать в реализации задуманного. У вас появятся не только новые союзники, но и друзья.

malon

ВОДОЛЕЙ

• 21.01
• 19.02

Неделя будет очень благоприятной для общения. Вы сможете поладить даже с теми, с кем раньше никак не удавалось договориться. Люди, которые недооценивали вас, сомневались в ваших знаниях и талантах, изменят свое мнение. У многих Водолеев появятся новые знакомые – необычные интересные люди, способные вдохновить представителей знака. Вероятно начало романтических отношений, но тут многое будет зависеть от того, захотите ли вы проявить инициативу. Вторая половина недели окажется особенно благоприятной с деловой точки зрения.

malon

РЫБЫ

• 19.02
• 20.03

Что-то может пойти не по плану. Куда вероятнее, что вы найдете возможность изменить ситуацию или извлечь из нее пользу. Правда, это потребует некоторых усилий и большой изобретательности. Вам охотно помогут новые знакомые, и этого могут начаться отношения, которые сыграют важную роль в вашей жизни. Неделя подойдет для заключения сделок, решения финансовых вопросов. Вы не станете рисковать деньгами, распорядитесь ими правильно. Особенно удачной неделя будет для Рыб, которые занимаются оттокой торговли.