МОРСКАЯ РЕВОЛЮЦИЯ В ЛЕЧЕНИИ БОЛЕЗНЕЙ СУСТАВОВ

АРТРОФИШ

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

лодеть», первые признаки ганизмов, возвращает пол артроза и артрита сейчас по- ноценную жизнь суставам являются уже в 25-30 лет. А сколько таких заболеваний у людей старшего поколения!

Приостановить разрушение сустава, улучшить его со- происхождения, что дает выстояние можно с помощью сокую биодоступность БАДа. хондропротекторов. Они восстанавливают хрящ, делают его прочнее, увеличивают подвижность сустава. Российские ученые открыли, что противовоспалительная активность компонентов хрящевой ткани морских гидробионтов во много раз выше, обладает выраженным чем у хондропротекторов противовоспалительным

предыдущего поколения. **АРТРОФИШ**, полученный из шению боли.

Болезни суставов стали «мо- хрящевой ткани морских ор-

АРТРОФИШ оригинален тем, что содержащиеся в нем глюкозамин и хондроитин натурального морского

ПРЕИМУЩЕСТВА МОРСКОГО ХОНДРОПРОТЕКТОРА:

- Полностью усваивается при приеме • Участвует в восстановлении хрящевой ткани и
- Замедляет разрушение су-Морской хондропротектор ставов, способствуют умень-

действием.

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



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

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

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

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

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ

]аб.», 692856, Россия, Триморский край, r. Партизанск, ул. Кутузова, д.60. Дистрибьютор и представитель уполно моченный на приняти претензии в Республике Казахстан ТОО «Нео Вер», г.Алматы, Самал -1,31.60



Звон в ушах, плохо слышите?

Наконец-то звон в ушах исчез и я снова могу наслаждаться тишиной!

даже если находитесь в тихой обста- говорят тихо, и звон в ушах. Люди нередко

Джонни Геллер живет в шведском городе очень утомляет звон в ушах и в голове. Мальмё и рассказывает свою историю. «До Звон становится более интенсивным, если пенсии я много лет проработал в шумной человек нервничает, вечером, в тихой обобстановке. Но несколько лет назад заметил, что слух ухудшился. Мне казалось, что Такие люди часто страдают от беспокойстя слышал шум даже в тишине. Для меня это ва, смущения, чувства незащищенности и было сильным потрясением. Раньше я печали, сниженной социальной активпросто забывал зашишать свои уши во вре- ности. У многих существуют проблемы со мя работы. Но сейчас я принимаю таблетки слухом, и большинство из них старается **Тоне** и очень счастлив, что теперь наконец — скрыть это. Вель не секрет, что никому не звон в ушах исчез и могу насладиться по- нравятся насмешки людей из-за того, что коем», - говорит Джонни.

ОТКРЫЛ ТАБЛЕТКИ ТОНЕ

«Ослабевший слух и посторонний шум в обычно. ушах очень раздражали, так как мешали нормально общаться с семьей, друзьями, слушать радио или смотреть телевизор. Шум не позволял отдохнуть или сосредоточиться, хотя я живу в тихом живописном месте. Однажды прочел статью о скандинавском препарате Тоне и решил попробовать его. Через некоторое время я заметил, что звон в ушах и раздражающие посторонние шумы гораздо меньше мешают жить полной жизнью и радоваться ей», - продолжает Джонни.

изменения, связанные с **BO3PACTOM**

Связанное с возрастом ослабление слуха называется пресбиакузией (лат. presbyacu-

Вы тоже слышите шум и звон в ушах, *sia*). Частые жалобы: трудно понять, когда свыкаются с изменением слуха, однако их ты не все слышишь, о чем говорят. По этой причине большинство людей отрицают проблему и утверждают, что у них все, как



окружающими, так как чувствую Если вы положительно ответили хотя бы на три из приведенных

утверждений - ваш слух

может быть ослаблен.

• Избегаю разговоров с

Тоне содержит экстракты гречихи, чер гинкго билоба, а также ниацин, калий и

пьный электролитный баланс, а экстракт пистьев гинкго билоба улучшает перифе

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.

АРТРОФИШ



ики, хмеля, альпинии, калий, магний, ниацин, витамин С мендации по применению: для взрослых и детей старше 14 ле лод зобить отвеждаем об 3.5 с. 2.11 ч.3, менятий, двествуют, жарествують водства: Ргоріагтна АУ, Skarremosevej 11-14, DK-3230 Blistrup, Graested, Дания, Представитель, уполномоченный на принятие претензий в РК: Филиап ЗАО New Nordic (Нью Нордик) в Республике Казахстан, г. Алматы, Шарипова, 90, оф. 308/4. СоГРВУ-70.06.01.003. R.005 215 12.200 г. выдано ГУ «Республиканским центром гитиены, эпидеммологии и общественного здоровья». БАД, не

ПРОДАЕТСЯ В АПТЕКАХ И ОНЛАЙН-МАГАЗИНАХ







+77719930087

kaspi.kz

наш инстаграм: @newnordic.kz

WWW.NEWNORDIC.KZ

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

ВСЁ ДЛЯ ВАШЕГО здоровья!

















Лучевая терапия – прорыв В МЕДИЦИНЕ XXI ВЕКА

8 ноября свой профессиональный праздник отмечают врачирентгенологи. В этот день в 1895 году Вильгельм Конрад Рентген открыл рентгеновские лучи.

стр.3

Соляная комната – ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

В оздоровительном центре Фаворит прошла реконструкция соляной шахты. Пребывание в этой комнате, насыщенной соляными парами, не только оздоравливает, но и повышает настроение.

стр.3

МАСЛО ЧЕРНОГО ТМИНА ПОПРАВИТ ЗДОРОВЬЕ

Семена и масло черного тмина испокон веков используются в традиционной медицине разных народов мира.

стр.4

В КАЗАХСТАНЕ РАЗРЕШАТ ОХОТУ НА САЙГАКОВ

Министерство экологии и природных ресурсов подготовило изменения в Правила выдачи разрешений на пользование животным миром.

стр.2



Аптеки О Аптека №3

ПРИЛОЖЕНИЕ ТАЛАП В ВАШЕМ СМАРТФОНЕ!

АО Талап всегда идет в ногу со временем и является лидером в продвижении услуг в цифровом формате. Оперативность и легкий доступ к информации – главные составляющие современной жизни. Цифровизация в АО Талап позволяет людям пользоваться услугами, не выходя из дома!

СКАЧАЙ МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ТАЛАП И ПОЛЬЗУЙСЯ НА ЗДОРОВЬЕ!







ассортимент АО Талап

быстро и просто: • заказать лекарства с доставкой на дом • записаться на прием к врачу или на диагностику в клинику АО Талап

Скачайте приложение Талап,

и вы получите возможность

• узнать о бонусах и скидках • посмотреть наличие и цены на весь

ознакомиться с инструкцией • ваша бонусная карта теперь в

мобильном приложени

СКАЧАТЬ ПРИЛОЖЕНИЕ ТАЛАП МОЖНО В APP STORE И GOOGLE PLAY ПО ЗАПРОСУ «TALAP»





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

Гл. редактор: С. Добряев

Опубликованные материалы не всегда отражают точку зрения редакции. Материалы, помеченные ® публикуются на коммерческой основе. Перепечатка материалов разрешается только со ссылкой на автора и газету «Талап». За содержание и достоверность рекламы ответственность несут рекламодатели. ся по адресу: ул. Ескалиева. 126.

Адрес редакции: 090000, Уральск,

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

Премьер–министр РК Алихан Смаилов подписал постановление об утверждении Нацпроекта «Доступный интернет».

Как сообщили в пресс-службе главы правительства, цель проекта – обеспечение населения широкополосным доступом ко Всемирной сети со скоростью не менее 100 Мбит/с. Проект охватывает период с 2024 по 2027 годы. На его реализацию будет использовано более 1,5 трлн тенге. Основной акцент будет сделан на строительстве разветвленной сети волоконно-оптических линий связи на селе. Планируется монтаж соответствующих линий связи более чем в 3 тыс. сел. Интернет будет доведен до 400 тыс.

В рамках проекта запланировано строительство цифровой инфраструктуры для покрытия мобильным интернетом республиканских и основных областных автодорог. В частности, планируется установка 487 антенно-мачтовых сооружений. Это позволит охватить мобильным интернетом 17 тыс. км автодорог.

До конца 2025 года планируется внедрить технологию 5G во всех городах республиканского значения и областных центрах. В рамках этой работы инвестиции операторов связи составят около 300 млрд тенге.



ВКАЗАХСТАНЕ РАЗРЕШАТ ОХОТУ на сайгаков

Министерство экологии и природных ресурсов подготовило изменения в Правила выдачи разрешений на пользование животным миром.

В перечень добавлена выдача разрешений на любительскую (спортивную) охоту на сайгаков, за исключением дериватов (рогов), на территории закрепленных охотни чьих хозяйств. Она осуществляется согласно выделенной квоты. Заявка на проведение любительской охоты на сайгаков на территории закрепленных охотничьих хозяйств полается в местный исполнительный орган.

Разрешение на любительскую охоту на сайгаков выдается по утвержденной форме, в которой предусмотрена охота на одну особь самца сайгака. Лимит на проведение промысловой охоты на сайгаков на территории резервного фонда устанавливается на основании биологического обоснования.

Заявка на проведение промысловой охоты на сайгаков на территории резервного фонда охотничьих угодий также подается в местный исполнительный орган. После производства охоты егерь осуществляет маркировку рогов и конечности туши сайгака.

Документ размещен на сайте Открытые НПА для публичного обсуждения до 20 ноября.

Согласно научному заключению, в связи с резким увеличением численности популяции сайгаков в нескольких регионах, приведшей к конкуренции с домашними животными из-за кормов и водопоев, заходу сайгаков на сельскохозяйственные посевы, возникла необходимость регулирования чрезмерно возросшей численности сайгаков.

В сферу АПК – научный подход

На круглом столе под председательством акима области Наримана Турегалиева был поднят один из злободневных вопросов – необходимость интеграции науки и производства в агропромышленном комплексе.

| НОВОСТИ

заседании приняли участие фермеры региона, ученые-**Б**практики, ветераны сельскохозяйственной отрасли, сотрудники компетентных ведомств. Глава региона, открывая заседание, отметил, что в настоящее время наблюдается отрыв агропромышленного комплекса от науки.

– Сельскохозяйственная наука должна подняться на ка- те уже через месяц.

чественно иной уровень - стать комплексной. Нужен симбиоз ученых и фермеров. Научные разработки ученых, к сожалению, остаются на стадии рекомендаций, а ведь они должны претворяться в жизнь и использоваться на практике. Поэтому предлагаю создать две рабочие группы по этим двум отраслям и разработать научно обоснованную программу по развитию растениеводства и животноводства, – сказал Нариман Турегалиев. В ходе заседания был выбран состав групп, куда вошли опытные фермеры, ученые и ветераны отрасли. Рабочие группы должны будут выстроить алгоритм программы и отчитаться главе региона о проделанной рабо-

В ЗКО открыты два спортзала

Физкультурно-оздоровительные комплексы построены в селах Тайпак и Чапаево Акжайыкского района. На их открытии присутствовал аким ЗКО Нариман Турегалиев.

Проекты были реализованы в рамках программы «100 физкультурно-оздоровительных комплексов», озвученной в Послании Президента страны Касым-Жомарта Токаева – за счет средств, выделенных компанией «КПО б.в.». Здание физкультурно-оздоровительного комплекса в селе Тайпак рассчитано на 160 мест. Оно оснащено спортивным, борцовским, тренажерным залами, душевой и гардеробом. В селе смогут динамично развивать такие виды спорта, как қазақ күресі, вольная борьба, дзюдо, волейбол, баскетбол и мини-футбол. Комплекс предоставляет широкие возможности для проведения соревнований различного уровня, вовлечения широких масс в спорт, эффективной организации досуга молодежи.

ФОК в ЧАПАЕВО

троительство спортзала в райцентре Акжайыкского района на 320 мест началось в 2020 году. На первом этаже здания расположены зал для игровых видов спорта, комната Сабит. тяжелой атлетики и боксерский ринг, места для инвалидовколясочников, а на втором этаже – раздевалка с душевыми комнатами, зал борьбы и комната для игры в шашки, шахматы и тоғызкумалак. – В комплексе имеются все условия для занятий спортом населения, и он доступен для каждого жителя. Госуларство всегла улеляет внимание укреплению злоровья населения. Уверен, что благодаря новому комплексу в



«Новом Казахстане» появятся достойные спортсмены, – ска-

Ленту на открытии физкультурно-оздоровительного комплекса разрезали глава региона Нариман Турегалиев и серебряный призер Азиатских игр, чемпион РК по боксу Даниял

– В рамках исполнения поручения Главы государства в области введено в эксплуатацию 11 физкультурно-оздоровительных комплексов. Теперь юные спортсмены смогут тренироваться в спортивном комплексе, совершенствовать свое профессиональное мастерство, добиваться высоких результатов на соревнованиях и защищать честь страны на международных аренах. – сказад Нариман Турегадиев.

Запланирована реконструкция **ТЕПЛОЦЕНТРАЛИ**

Теплоэлектроцентраль города Уральска находится в красной зоне, в соответствии с регионами республиканских рисков. Общий износ ее –88%.

 ля решения этой проблемы, в целях модерниза-ции теплоэлектроцентрали Уральска начаты четыре проекта по реконструкции турбоагрегата, градирни, распределительных устройств, а также строительство новой котельной по ул. Аул ученых поселка Зачаганск, – рассказал на брифинге руководитель управления энергетики и жилищно-коммунального хозяйства ЗКО Мирас Мулкай. - Градирня была запущена в мае 2023 года. В результате снизился объем использования технической воды из реки Урал для нужд теплоэлектроцентрали, а также прекратился обратный сброс теплообменных вод в реку Урал.

По словам руководителя ведомства, завершается строительство новой котельной по улице Аул ученых поселка Зачаганск. В результате стабильным теплом обеспечиваются 9 домов, 6 производственных предприятий, 1 социальный объект. Ввод турбины в эксплуатацию ожидается в 1 квартале 2024 года.

Были проведены технические осмотры зданий теплоэлек-

троцентрали, в результате которых установлено, что 11 из них находятся в аварийном состоянии. Сейчас разрабатывается проектно-сметная документация на реконструкцию и капитальный ремонт 5 производственных зданий теплоэлектроцентрали: газотурбинной установки, основного корпуса, комплектования тепловых сетей, мастерских механического ремонта, служебно-бытового корпуса. После получения положительного заключения государственной экспертизы проекта бюджетная заявка будет направлена в отраслевое министерство с целью выделения республиканских средств. Разработку проектно-сметной документации по 6 остальным зданиям планируется начать в 2024 году.

– В Уральске есть необходимость реконструкции тепломагистралей №2 и №5 общей протяженностью 5,6 км, – отметил Мирас Мулкай. – В настоящее время готовится ПСЛ. Кроме того, за счет собственных средств АО «Жайыктеплоэнерго» проведен капитальный ремонт котлоагрегатов N° 9, N° 2 и №4, турбоагрегата №3, 5,8 км тепловых сетей.

С 2024 по 2028 годы планируется реализовать 8 проектов на реконструкцию зданий и сооружений теплоэлектроцентрали на сумму 61 млрд. тенге.

Лучевая терапия. Прорыв в медицине XXI BEKA

8 ноября свой профессиональный праздник отмечают врачи-рентгенологи. В этот день в 1895 году Вильгельм Конрад Рентген открыл рентгеновские лучи. С этого момента начала развиваться рентгенология.

Много лет рентген оставался самым распространён-ным, быстрым и доступным средством диагностики в время предоставить наиболее полную клиническую картину. мире. С течением времени радиология совершила большой скачок в развитии, появились новые методы, аппараты лучевой диагностики и терапии. Международный день радиологии и День рентгенолога был учреждён в 2012 году по инициативе мирового сообщества.

Рентгенолог — ответственная врачебная специальность, в которой высокие технологии тесно взаимосвязаны с квалификацией и опытом. От достоверной постановки диагноза сты. По результатам он может говорить о нарушении кровосзависит эффективность любого вида терапии, а значит, здоровье и жизнь пациента. Медицинский центр АО Талап оснащен современными аппаратами МРТ и КТ, рентгеновским аппаратом.

Два исследования в одном

 Агнитно-резонансная томография – это метод ис-следования внутренних органов и тканей с помощью магнитного поля, - говорит врач-рентгенолог Эльнара Бауржановна Сабанова (на фото). – Такая методика максимально информативна при диагностике состояния мягких также сухожилий, связок и мышц, входящих в суставной аппарат. Это дорогостоящие исследования, но именно они дают ответы на все вопросы о состоянии здоровья людей. Для пациентов нашего центра работают программы – два исследова-

Головной мозг исследуется вместе с шейным отделом позвоночника, а позвоночник – вместе с суставом. В отдельных случаях МРТ может проводиться с использованием контрастного вещества. Это раствор, который вводится в вену на руке через катетер и на какое-то время делает сосуды изучаемого органа видимыми для томографа. На снимках врач видит поражения органов, разрывы фасций, мышечных волокон, вывихи, наронабжения или перенесенном инсульте.

КТ, или компьютерная томография, — это метод исследования с помощью рентгеновских лучей, используется при диагностике костей и легких. Что выбрать – рентген или КТ? Это врач решает в каждом случае индивидуально – какой именно метод станет наиболее информативен.

Врач может порекомендовать МРТ-скрининг при жалобах на боль неясной этиологии, нарушении репродуктивных функций и сложностях с зачатием ребенка, после травм или перед плановым хирургическим вмешательством.

– В отделении лучевой диагностики МЦ АО Талап установтканей: внутренних органов, в том числе головного мозга, а лено новейшее оборудование, которое обеспечивает четкое изображение, подытожила Эльнара Бауржановна. – Это важно для правильной диагностики. Я как рентгенолог делаю заключение, а потом эти данные передаются лечащему врачу,

Соляная комната – для здоровья и красоты

В оздоровительном центре Фаворит прошла реконструкция соляной шахты. Сейчас пребывание в этой комнате, насыщенной соляными парами, не только оздоравливает, но и повышает настроение – детям и взрослым.

Посоляной комнате – особенный микроклимат. Еще одно полезное свойство галокамеры – повышение ных пещерах полностью стерилен. Поэтому размножение лимфоцитов. бактерий и других патогенных микроорганизмов в ней исключено. Галокамера насыщена мельчайшими частицами ров воспаления в слизистой оболочке дыхательных путей. соли, распыленными в воздухе. Величина частичек составпроникает в дыхательные пути. Вдыхание паров соли улуч- ше слизи. шает общее самочувствие и повышает настроение. Уже после первого сеанса пациенты отмечают уменьшение усталости. Соляные пешеры в косметологии снятие внутреннего напряжения. Благодаря высокой концентрации отрицательных ионов в воздухе соляной пещеры. низм в тонус. Считается, что сеанс пребывания в соляной пещере равнозначен дню отдыха на морском побережье.

СОЛЯНАЯ ШАХТА ПОЛЕЗНА ПРИ:

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

DТемпература, влажность, давление, насыщенность ио- общего и местного иммунитета. Увеличивается устойчинами – все эти показатели строго выверены. Воздух в соля-

ляет от 1 до 5 мкм. Благодаря такому размеру соль свободно го процесса, уменьшается отек ткани, вырабатывается мень-

ктивно используется лечение солью и в косметологиче-Ской практике. Соляные пещеры помогают избавиться обменные процессы протекают быстрее. Это приводит оргафицируют ее. Этот эффект полезен при экземе, аллергиче-

> Галотерапия практически не имеет противопоказаний. она полезна и маленьким детям, и беременным, и пожилым людям. Соляная шахта прекрасно сочетается с другими процедурами, а в комплексе они усиливают оздоравливающий эффект. Соляная шахта включена детские программы «Неболейка», разработанную для укрепления иммунитета для часто болеющих малышей. Хороший эффект от галотерапии врачи наблюдают у взрослых, переболевших бронхитом и пневмонией, коронавирусной инфекцией. «Если вам по каким-то причинам необходимо пройти оздоровительные процедуры, включите в них соляную шахту. Времени это займет немного, а польза будет большая!» - советуют врачи-физиотерапевты.



ВЕДЕТ ПРИЕМ ДЕТСКИЙ НЕВРОЛОГ

АЛИБЕК ГАПУРИНОВИЧ **ЕСЕНДИЯРОВ**

Прием детей от 0 до 18 лет

Наблюдение за здоровьем детей младшего возрас-

Оценка и при необходимости – коррекция нервнопсихического развития детей Выявление и лечение патологий нервной системы

Чем раньше обнаружатся нарушения в развитии, тем легче они корректируются!

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 247 300; +7 778 749 73 00 +7 771 749 73 00 (WHATSAPP)

Гос.лицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управл

В Медицинском центре

ВЕДЕТ ПРИЕМ ВРАЧ УЗИ

РАНИСА РАФХАТОВНА

БАЛЫКОВА

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

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



ВОССТАНОВИТЕ ЗДОРОВЬЕ ОПЫТНЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ПРОВОДЯТ ЛЕЧЕБНУЮ ФИЗКУЛЬТУРУ — ЛФК

ЛФК врачи назначают при:

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

ОЦ ФАВОРИТ РАБОТАЕТ В БУДНИ С 8:00 ДО 19:00. СУББОТА С 9:00 ДО 14:00, ВОСКРЕСЕНЬЕ С 9:00 ДО 13:00. СПРАВКИ ПО ТЕЛ.: 213 397, 247 300; +7 778 749 73 00 +7 771 749 73 00 (WHATSAPP)



Соляная шахта полезна при:

- хронических заболеваниях легочной системы;
- аллергических проявлениях; заболеваниях кожи (дерматозах);
- патологии сердца и сосудов;
- хронической усталости, тревожности, депрес-

• гормональных нарушениях (при сахарном диабете, болезнях щитовидной железы);

• в восстановительном периоде после острых респираторных вирусных болезней, гриппа.

ОЦ ФАВОРИТ РАБОТАЕТ В БУДНИ С 8:00 ДО 19:00. СУББОТА С 9:00 ДО 14:00, ВОСКРЕСЕНЬЕ С 9:00 ДО 13:00. СПРАВКИ ПО ТЕЛ.: 213 397, 247 300; +7 778 749 73 00 +7 771 749 73 00 (WHATSAPP)

ПРОГРАММЫ для оздоровления



В ПРОГРАММАХ — КОМПЛЕКС ПРОЦЕДУР, КОТОРЫЕ СНИМУТ СТРЕСС И **ХРОНИЧЕСКУЮ** УСТАЛОСТЬ, УКРЕПЯТ НЕРВНУЮ СИСТЕму, восстановят энергию и жизненный тонус!

ОЦ ФАВОРИТ РАБОТАЕТ В БУДНИ С 8:00 ДО 19:00. СУББОТА С 9:00 ДО 14:00, ВОСКРЕСЕНЬЕ С 9:00 ДО 13:00 СПРАВКИ ПО ТЕЛ.: 213 397, 247 300; +7 778 749 73 00



Гос.лицензия №00184DL от 28.06.2007года

ОЦ «ФАВОРИТ»

ВОССТАНОВИТЕ ЗДОРОВЬЕ

УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ **И НЕРВНУЮ СИСТЕМУ ПОМОГУТ** ЖЕМЧУЖНЫЕ И ХВОЙНЫЕ ВАННЫ

Лечебные ванны показаны в комплексном лечении остеохондроза, нарушения обмена еществ, восстановлении после простудных заболеваний и травм, переутомлении.

Релакс в жемчужной или хвойной ванне – лучший способ отдыха от напряжённой работы!

ОЦ ФАВОРИТ РАБОТАЕТ В БУДНИ С 8:00 ДО 19:00. Суббота с 9:00 до 14:00, воскресенье с 9:00 до 13:00 СПРАВКИ ПО ТЕЛ.: 213 397, 247 300; +7 778 749 73 00

Гос.лицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением



УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ ГОРОДА И ОБЛАСТИ!

Городская Многопрофильная больница АО Талап информирует о размещении объемов предоставления медицинских услуг в рамках Обязательного Социального Медицинского Страхования на 2023 год в форме стационарной и стационарозамещающей медицинской помощи взрослому населению на следующие виды услуг:

- предоставление стационарной и стационарозамещающей медицинской помощи пациентам офтальмологического профиля.
- предоставление стационарной медицинской помощи пациентам хирургического профиля. • предоставление стационарной медицинской помо-
- щи пациентам гинекологического профиля.

Оперативное и консервативное

- лечение проводят врачи:
- Крячко Эдуард Юрьевич врач офтальмолог
- Сураева Лариса Васильевна врач офтальмолог Латипова Айнур Айсагалиевна - врач офтальмолог
- Ташкенбаев Бахтияр Шарыхтаевич врач хирург Сидоров Александр Владимирович - врач хирург
- Илекеев Азамат Алпамысович врач хирург
- Шалкарова Гульнур Нуржановна врач акушер-ги-

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

Масло черного тмина поправит здоровье

Семена и масло черного тмина испокон веков используются в традиционной медицине разных народов мира.

Настойка черного тмина традиционно использовалась для лечения несварения, потери аппетита, диареи, паразитарных инфекций и проблем с кожей. Семена применялись для поддержки иммунной системы, пищеварения, респираторных заболеваний, почек и печени и здоровья сердца. В Азии и на Ближнем Востоке они уже давно используются для лечения астмы, бронхита, ревматизма и других

Наиболее распространенным активным химическим вених – это линолевая Омега–6, олеиновая Омега–9. Тминное и жирной кожи. масло содержит фосфолипиды, фитостеролы, витамины Е и D, A, C, B, фосфор, кальций и железо. Регулярное употребление этого масла улучшает работу мозга и центральной нервной системы. Оно способствует повышению физической и умственной трудоспособности.

Диабет 2 типа

Vченые провели исследования, которые показали, что вещества, содержащиеся в масле черного тмина, улучшают толерантность к глюкозе почти так же эффективно, как лекарственные препараты. Было также доказано, что оно повышает эффективность антидиабетических препаратов.

пимохинон содействует уменьшению воспалительных

Черный тмин действует как релаксант, уменьшает спазмы в гладких мышцах. Он проявляет антигистаминные

Улучшение памяти И СНИЖЕНИЕ СТРЕССА

емена черного тмина ингибировали вызыванные стрессом биохимические изменения. Вещества, содержащиеся в этом растении, также позитивно влияют на память и когнитивные способности. В общей сложности масло из черного тмина имеет по меньшей мере 20 различных фармакологических действий: антидиабетическое, иммуномодулирующее, анальгетическое, антимикробное, противовоспалительное, спазмолитическое, бронхолитическое, гепатопротекторное, гастропротекторное, антиоксилантное.

Тминное масло может принести пользу в профилактике и в комплексе лечения атеросклероза, гипертонии, ишемической болезни, вегето-сосудистой дистонии, варикоза, жаропонижающее и отхаркивающее действие.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В КОСМЕТОЛОГИИ

Масло черного тмина насыщает кожу полезными веще-ствами, способствуя обновлению клеток. Кожа становится гладкой, увлажненной, мягкой и упругой. Тминное масло стимулирует выработку коллагена и улучшает элаществом в черном тмине является тимохинон, а также фластичность. Его рекомендуют применять как при шелушении воноиды, антиоксиданты и жирные кислоты. Основные из и сухости кожи, так и для улучшения состояния проблемной

> Тминное масло превосходно увлажняет и питает волосы, придает им мягкость, гладкость, блеск, предупреждает их ломкость и сечение. Самый элементарный способ ухода за собой с помощью масла тмина — добавление нескольких капелек в крема, шампуни, бальзамы, всевозможные маски для

Применение черного ТМИНА В КУЛИНАРИИ

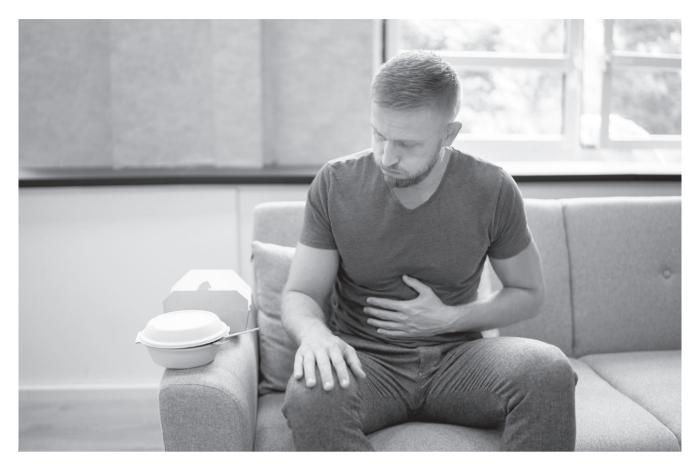
Терный тмин можно купить как в виде цельных семян, 💶 так и масла, и оба полезны на кухне. Черный тмин дает блюду теплый, слегка горький вкус, который похож на смесь тимьяна, орегано и мускатного ореха. Семена также могут быть добавлены в запеканки, смузи и выпечку. Можно приготовить чай, залив семена горячей водой (около 1 столовой ложки) и заварив их в течение 10 минут.

Смесь черного тмина, меда и чеснока – это мощный тоник от кашля и для повышения иммунитета, особенно во время сезона гриппа и простуды.

Имейте в виду, что, как и все семена, черный тмин имеет высокое содержание полиненасыщенных жиров. Диетологи советуют ограничить ежедневное потребление до 1 - 2 сто-

Приобретайте масло черного тмина в аптеках АО Талап. Весь товар в аптеках сертифицирован, налажен строгий контроль за соблюдением правил хранения и сроками годности.





ЕСЛИ БЕСПОКОИТ ИЗЖОГА

Неприятное жжение в желудке после еды чувствовал почти каждый. По статистике, около 20% людей изжога беспокоит не менее чем раз в неделю.

Мзжога — это ощущение дискомфорта или жара, жжения за грудиной, которое распространяется вверх от эпигастральной области по ходу пищевода. У многих людей появление изжоги происходит периодически, обычно через час после еды, особенно, если пищи было много и она острая. • выпить теплой минеральной воды, молока. Реже изжога возникает во время физической нагрузки, при • Можно принять угольный порошок, питьевую соду (1/4 наклоне тела или когда человек находится в горизонтальном ч. л. с водой), мел, мятные капли в воде. положении.

ГАСТРИТ, ХОЛЕЦИСТИТ ИЛИ стенокардия?

ричиной возникновения изжоги может быть повышен **L** ная кислотность, повышение внутрибрюшного давления, гастрит или другие желудочные заболевания. Обычно изжога возникает при повышенной кислотности желудочно- крайнем случае, посидите 30-40 минут. го сока, но может наблюдаться и при пониженной кислотности. Может возникать и на нервной почве вскоре после еды. Нередко изжога беспокоит беременных, из-за смещения внутренних органов.

Изжога может быть проявлением заболеваний сердечно сосудистой системы. Она характерна для стенокардии, а • Поможет избавиться от изжоги обычный картофель. иногда возникает и при повышении артериального давлепосле приема сосудорасширяющих препаратов изжога проходит, нужно обратиться к кардиологу, который по результатам обследования назначит соответствующее лечение.

Изжога у здоровых людей может быть проявлением повышенной чувствительности к определенным пищевым продуктам или при злоупотреблении острыми приправами, жирными продуктами, алкогольными напитками.

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ИЗЖОГИ

Обычно, чтобы снять изжогу, достаточно выпить воды. Можно устранить ее приемом антацидов – веществ, которые нейтрализуют действие кислоты. Они обволакивают слизистую оболочку пищевода и защищают ее от воздействия желудочного сока.

Однако приступы изжоги могут повторяться достаточно часто. Поэтому лечение изжоги предусматривает соблюдение диеты, использование лекарств, а также здоровый образ

СПРАВИТЬСЯ С ИЗЖОГОЙ ПОМОГУТ СЛЕДУЮЩИЕ СРЕДСТВА:

Следует отказаться от острой, жареной, жирной пищи, употребления алкоголя, шоколада, свежего хлеба. Придерживайтесь правильного режима питания: ешьте 5-6 раз в день небольшими порциями, не допуская переполнения желудка. Не спешите во время еды, тщательно пережевывайте кажлый кусочек.

После еды нельзя сразу ложиться, погуляйте, постойте, в

как избавиться от изжоги НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

- Поможет также свежий сок моркови, пить по 0,5 стакана 1 раз в день.
- Можно использовать отвары и настои трав: мяты, тысячелистника, зверобоя, укропа, ромашки.

Эти средства помогают убрать симптомы, а избавиться от изжоги можно лечением болезни, которая ее вызвала. Часто изжога сочетается с отрыжкой. Это может быть признаком гастрита или язвенной болезни. Уточнить причину изжоги следует, обследовавшись у гастроэнтеролога. После этого он назначит соответствующее лечение. При отсутствии лечения вероятны тяжелые последствия.

Если у вас изжога повторяется достаточно часто, обратитесь к гастроэнтерологу! Запись по телефонам: 247 300; +7 778 749 73 00 +7 771 749 73 00 (WhatsApp)



ЛАЗЕР ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

ПРОЙДИТЕ КУРС ЛЕЧЕНИЯ ВЛОК —

ВНУТРИВЕННОЕ ЛАЗЕРНОЕ ОБЛУЧЕНИЕ КРОВИ

- заболеваниях сердечно-сосудистой системы хронических заболеваниях бронхо-легочной
- ОЦ ФАВОРИТ РАБОТАЕТ В БУДНИ С 8:00 ДО 19:00.

СУББОТА С 9:00 ДО 14:00, ВОСКРЕСЕНЬЕ С 9:00 ДО 13:00. СПРАВКИ ПО ТЕЛ.: 213 397, 247 300; +7 778 749 73 00

РАБОТАЮТ

КАБИНЕТЫ МАССАЖА Опытные специалисты помогут вам восстановить здоровье с помощью массажных техник

В Поликлинике АО Талап

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

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

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 247 300; +7 778 749 73 00 +7 771 749 73 00 (WHATSAPP)

Гос.лицензия №00184DL от 28.06.2007года а Управлением Здравоохранения ЗКО. Акимат ЗКС ФАВОРИТ ОЦ «ФАВОРИТ»

СПЕЦИАЛИСТЫ ОЦ ФАВОРИТ АО ТАЛАП РЕКОМЕНДУЮТ ЛЕЧЕБНЫЕ и оздоровительные процедуры, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ. ФИЗИОЛЕЧЕНИЕ СНИЖАЕТ ЛЕКАРСТВЕННУЮ НАГРУЗКУ, УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ И УСКОРЯЕТ ПРОЦЕСС ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ!

ЗАБОЛЕВАНИЯ	ПРОЦЕДУРЫ					
Лечение заболеваний опорно – двигательного аппарата						
Травмы суставов	Водолечение,гидромассаж					
Артроз	Массаж					
Ревматоидный артрит	лфк					
Подагра	Лазерная терапия					

Лазерная терапия саж воротниковой зоны

Лечение мочеполовой системы

ИБС

ОЦ ФАВОРИТ РАБОТАЕТ В БУДНИ С 8:00 ДО 19:00. Суббота с 9:00 до 14:00, воскресенье с 9:00 до 13:00. СПРАВКИ ПО ТЕЛ:: 213 397, 247 300; +7 778 749 73 00 +7 771 749 73 00 (WHATSAPP)

В АО ТАЛАП **ТРЕБУЮТСЯ**

Врачи всех специализаций: образование высшее, медицинское; наличие сертификата специалиста, наличие специализации, стаж работы

- не менее 3-х лет. мануальный терапевт
- Врач невролог детский;
- Врач хирург детский;
- Рентген-лаборант;
- Медсестра по массажу:
- Медсестра ПИТ;
- Акушерка;
- Медсестра общей практики; Медицинский статист;
- Фельдшер-лаборант; • Фармацевт:
- Администратор клиники;
- Кассир; • Менеджер по оптовым продажам;
- Менеджер Оптики;
- Продавец оптики;
- Инженер по информационным технологиям;
- Электромеханик по ремонту и обслуживанию медицинского оборудования;
- Ведущий радио эфира (русский язык);
- Инженер-строитель;
- Электромонтёр; • Санитарка, техничка;
- Рабочий.

ТЕЛЕФОНЫ ДЛЯ СПРАВОК: 50-07-95; 50-76-59 (КОЛЕСИНА ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА) E-MAIL: EVKOLESINA@TALAP.COM ул. Ескалиева, 126; каб.18

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

ДЛЯ ВАШЕГО УДОБСТВА! по субботам и воскресеньям

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

Работают дневной стационар и отделение физиолечения.

ДЛЯ ВАШЕГО УДОБСТВА! по субботам

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

ПРОВОДИТСЯ ПРИЁМ УЗКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

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

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 247 300; +7 778 749 73 00 +7 771 749 73 00 (WHATSAPP)

КУПОН ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

для бесплатного размещения В ГАЗЕТЕ «ТАЛАП»

ПРОДАМ • КУПЛЮ • МЕНЯЮ ОТДАМ • ИЩУ РАБОТУ

(Нужную рубрику подчеркнуть)

Ваш контактный номер телефона

щено 1 раз в текущем номере газеты «Талап».

для объявления: +7 Текст объявления писать печатными (разборчиво) буквами Купоны принимаются во всех аптеках сети АО Талап. Крайний день приема купонов в аптечной сети АО Талап для публикации

в текущий номер – пятница до 18:00. Объявление будет разме-

ПРОДАМ

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

Нотариус г. Уральска Ниязгалиева А.Х., лицензия №0000736 от 24.03. 2000 г., выд. МЮ РК, разыскивает наследников гр. Иванчук Виктора Владимировича, умершего пятнадцатого апреля

две тысячи двадцать третьего года. Обращаться по адресу г. Уральск, ул. Гагарина, д.67. Телефон 289337; моб. 8 701 402 72 91.

ПРОДАМ

- Демисезонное дамское пальто р. 164-96-104.
- Женские сапоги мех+кожа р.39, черные.
- Телефон 54-85-38



«РАДИОРУБКА» БЛОК ЧАСТНЫХ ОБЪЯВЛЕНИЙ

на радио о'кей 6 раз в день.

ТЕЛЕФОН ДЛЯ РАЗМЕЩЕНИЯ +7 771 202 10 06

РИТУАЛЬНАЯ СЛУЖБА ТАЛАП ПРЕДЛАГАЕТ УСЛУГУ: **«УБОРКА ПОМЕЩЕНИЯ ПОСЛЕ** СМЕРТИ ЧЕЛОВЕКА».

- Осмотр и оценка объёма работы.
- Дезинфекция помещения озонатором 2 раза. • Влажная уборка.
- ОЗОНИРОВАНИЕ ЕДИНСТВЕННЫЙ НАДЕЖНЫЙ СПОСОБ УДАЛЕНИЯ НЕПРИЯТНОГО ЗАПАХА.

ОЗОНИРОВАНИЕ НЕОБХОДИМО, ЕСЛИ ЗАПАХ ВПИ-ТАЛСЯ В ПОРИСТЫЕ ПОВЕРХНОСТИ. МЫ ВЛАДЕЕМ уникальной методикой очистки помещения ПОСЛЕ СООТВЕТСТВУЮЩИХ СЛУЧАЕВ!

> Справки по тел: 21-39-28, 8-701-501-9680 (круглосуточно) Наш адрес: ул. Оракбаева а, 18 Остановка «Детская больница».

УСЛУГИ

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

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОДАСТ

- Нива (Лада) 21214–209 № 2008гг/н, цвет ярко–белый
- УАЗ 396255–330 г/н цв.белая ночь
- Прицеп площадка
- Бетоносмеситель МЕТЕМ − для изготовления кирпичей полистирол
- Установка по фасовке сыпучих материалов
- Механизированная линия для производства
- субстратных блоков для грибов вешенка
- Аппарат флюорографический 12F7K
- Брусчатка-Плитка 200*300*80 • Полистирол (кирпич)
- Погрузчик Амкадор Бетонный насос стационарный БН−70Д
- (в комплекте трубы и хомуты) • Контейнер 40-тонник

Керамогранит в ассортименте (600*600, 400*400) Цветовая гамма: белый, серый, серый мрамор, коричневый, шоколад. Предназначен для внутренних работ, а так же и для фасада

ТЕЛЕФОНЫ ДЛЯ СПРАВОК: +7 705 621 60 92;



на пр. Абулхаир хана. 153 и в аптеке №30 АО Талап

колясок, ходунков и костылей





В ПОЛИКЛИНИКЕ АО ТАЛАП НА ХУСАИНОВА, 58

ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ

Индивидуальный подход к ребенку. Лечение и удаление зубов без стресса и боли. Ортодонтическое лечение с помощью трейнеров и пластинок, установка брекет-систем

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ Безболезненное лечение зубов; восстановление разрушенных зубов фотог лечение пародонтоза ультразвуковым аппаратом «Вектор».

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

ДЕНТАЛЬНАЯ ИМПЛАНТАЦИЯ Ортопелическая стоматология: металлок мика: безметалловая керамик Простые металлические протезы, протезы из драгметалла и пластмассы. Бюгельное протезирование с замковым креплением Съемные протезы - акриловые и нейлоновые.



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



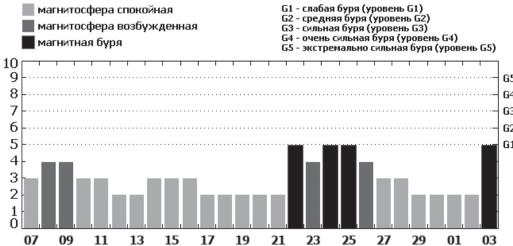
• Последние буквы первого слова являются начальным буквами второго. В выделенных клетках по вертикали читается ключевая фраза

I №44 I 1347 I 8 ноября 2023 г.

		TI		
Тайна хитрого замка				Хит из прош- лого
Игра с мешком в руках				Смесь испуга и недо- умения
«Симпо- зиум» крестьян				Высту- пает в защиту
Остаётся ночью за глав- ного				Ложка, обуваю- щая людей
Принц с мозолью на ноге				«Сосед» тата- рина по Орде
Гоняет своих подо- печных				Тюлень на шапку
«Крутой поворот» судьбы				«Отре- зок» от ковриги
Разго- рание страс- тей				Пушкин- ский «друг степей»
Посыл мяча в корзину				Птица на гербе Рюрико- вичей
Прожор- ливое у лягушки				«Озор- ная» ма- шинка
Кирдык на не- мецкий лад				Осили- вает дорогу
Англий- ская грусть- тоска				Потомок корабля броне- носца
Паль- чики обли- жешь				Пряник или купол церкви
Плейбой времён Пушкина				«Под ольхой задре- мал»
Обла- датель тощих бицепсов				Знак, сидя- щий на якоре
Место бунту- ющего попугая				Сырьё для мо- дельера
Летаю- щий «от- бойный молоток»				«Дере- венская колес- ница»
Работая, вечно смотрит				Место прожи- вания

ПРОГНОЗ МАГНИТНЫХ БУРЬ С 7 НОЯБРЯ ПО З ДЕКАБРЯ 2023 г

магнитосфера спокойная



2.	1	0	1	А	3	h	٨	К
	A	٦	3	П	3	Т	R	Д
	Р	н	A	К	Т	3	п	К
	Н	3	К	A	9	A	п	၁
	п	λ	A	၁	3	8	0	П
	A	К	8	0	К	A	M	၁
5	В	0	К	Н	И	и	П	၁
ŀ	К	и	н	Τ	٨	П	A	К
}	A	Д	0	К	т	ОН	А	9
2	п	0	К	0	၁	0	А	9
	К	lЧ	M	П	A	К	A	н
	Р	Т	О	M	0	п	ε	И
	A	П	А	3	н	3	А	1
	п	0	L	Н	0	M	И	п
	К	0	ж	0	Ь	0	Τ	၁
	Ň	A	1	A	Д	0	Х	၁
	Р	Ц	0	Ь	0	Τ	0	п
	0	Ь	Τ	3	А	К	3	၁

ОВЕН

Вас ждет непростая, но плодотворная неделя. Появится много новых задач, так что с делами, начатыми раньше, стоит разобраться поскорее. Не откладывайте надолго исполнение неприятных обязанностей, слож ние неприятных обязанностей, сли ные разговоры. Справившись с ними в начале недели, вы почувствуете себя гораздо свободнее. Вам пред-стоит многому научиться. Не всегда для этого нужно будет садиться за парту или проводить дни за книгами парту или проводить дни за книгами браздо полезнее окажется работать бок о бок с людьми, чьи знания и опыт вы всегда высоко оценивали. Да и собственные ошибки не стоит недооценивать. Не всегда будет просто ладить с окружающими



(🗐 ТЕЛЕЦ

Вы часто будете оказываться в центре внимания, а окружающие охотнее заметят ваши промахи, чем достижения и победы. Старайтесь не расстраиваться из-за критических замечаний и непрошеных советов. Не исключено, что чуть позже вы даже сможете извлечь из них пользу Первые дни недели – отличное время для того, чтобы реализовать тарые планы или завершить то, то было начало раньше. Позже оявятся новые заботы, и на что-то другое может просто не хватать времени. Не исключено, что придется неожиданно отправиться в поездку причем она окажется дольше и уто лительнее, чем вам хотелось бы.

SA PAK **БЛИЗНЕЦЫ** • 21.05

Не стоит топтаться на месте и довольствоваться скромными успеха-ми. Вы захотите настоящего прорыва в делах, готовы будете потрудиться, чтобы одержать важные победы. Но обстоятельства далеко не всегда булут позволять вам двигаться к цели так быстро, как хотелось бы. Запаситесь терпением, но от своих планов не отказывайтесь. Многое отлично получится у тех, кто умеет ждать. Старайтесь проводить больше времени с близкими. Сейча это особенно важно и для вас, и для них. Разговоры об общих делах, обсуждение планов, важных для всех, помогут забыть о давних разНеделя подойдет для решения мно-гих важных вопросов. Многие Раки заметят возможности, которых не видели раньше. Именно это позволит представителям знака двигаться вперед, пока другие топчутся на месте и не знают, что предпринять. Благодаря вашим усилиям удастся урегулировать какие-то серьезные онфликты, восстановить полезные связи. Не исключено, что люди, когда-то обидевшие вас. захотят загладить свою вину, и только от вас будет зависеть, продолжатся ли после этого отношения. Забот окажется больше, чем обычно, а вы порой будете забывать делать даже ебольшие паузы для отдыха.

ДЕВА

Неделя будет насыщенной, противо-речивой и довольно непростой. Нужно будет думать о многих

вещах одновременно. Кроме того, некоторые Девы не захотят заметит

дадут старые знакомые. Со сторонь

будет хорошо видно то, на что вы акрываете глаза. Удастся отлично

поработать. Многие Девы на этой

осуществить планы – отличная стратегия, но необходимости уделять внимание мелким деталям она не

Не всегда легко будет найти общий язык с окружающими. На этой неделе вы часто будете ловить себя на мысли о том, что проще делать все самостоятельно: так и времени потратится меньше, и результаты окажутся лучше. Старайтесь, одна не воздвигать непреодолимых пре град между собой и теми, кто вам дорог. Ваша отстраненность может огорчать близких. Успехов в работе добьются те, кто не пойдет расоте доовотся те, кто не подел проторенным путем, а постарается действовать по-своему, попробует какие-то новые способы достиже-ния. Многим Львам на этой неделе нужно будет принять решения, свя ванные с деньгами и имуществом

ЛЕВ

Скорпион : 24.10

Может раздражать царящая вокруг суета. Окружающие будут отвлекать вас от дел, на которых хогелось бы сосредоточиться. В таких случаях важно не давать воли эмоциям. Если вы пойдете у них на поводу, про-блемы усугубятся. А вот взвешень решения и обдуманные поступки решения и обдуманные поступки обязательно приведут вас к цели. Старайтесь быть осторожнее во всем, что связано с деньгами. Речь идет не только о повседневных покупках и расходах, но и о каких-то серьезных финансовых обязательствах, которые вам, возможно, нужно будет на себя взять. Важно не переоценивать свои возможности и не подписывать важные документ

ВЕСЫ

Неделя вдохновит, подарит много педеля вдохновит, подарит много позитивных эмоций и хороших идей. Многие Скорпионы поймут, что находятся буквально в паре

шагов от какой-то важной цели, и постараются достичь ее как можно быстрее. Да, это потребует усилий, но когда это вас останавливализати. 1зобретательность, решительность и настойчивость помогут оставить соперников далеко позади. Не все соперников далеко позади. не все ваши начинания окажутся удачны-ми. Чаще всего сложности будут возникать там, где вы идете у кого-то на поводу, активно участвуете реализации чужой идеи. А вот воплотить в жизнь.

ΚΟ3ΕΡΟΓ • 22.12 20.01

Вы сделаете много полезного и полу чите от этого удовольствие. Порадуе

становить справедливость, защитит

и поддержать людей, оказавшихся в унзвимом положении. Запасы вашей энергии покажутся окружающим неисчерпаемыми. Вы будете про-

возможность исправить какие-то ошибки, допущенные раньше, вос-

должать двигаться вперед, даже

когла все остальные выбьются из

сил. Не всегда легко будет быстро сориентироваться в новой ситуации, принять верное решение. У вас есть право на ошибку, расплата за нее

не будет суровой, так что старайтесь

особенно не тревожиться. Важно не

СТРЕЛЕЦ :23.11 21.12

покажется полной удивительных, почти невероятных событий. Позже вспоминая ее, представители знака и сами поразятся тому, как близко к важные решения самостоятельно и в спешке, особенно если вы знаете они могут повлиять не только на ващу жизнь, но и на жизнь близких Собирайте информацию, обдумы-вайте ее, советуйтесь — это позволи избежать многих важных ошибок. Неделя будет благоприятной для любых творческих занятий

Водолей : 21.01

Вас ждет благоприятная неделя. Не вас ждет олагоприятная неделя. пе исключено, что ваши решения по-ложат начало большим переменам в жизни. Водолеи, стоявшие на распутье, поймут, куда двигаться дальше. Важно вовремя отбросить сомнения Тревоги, переживания, бесконечно обдумывание одного и того же могут отнимать энергию, которую стоило бы использовать с большей пользой. Появится много хороших идей. Приступить к осуществленин задуманного удастся почти сразу. Это вас очень порадует. Окружающие поверят в ваш успех и охотно пойдут за вами. Некоторые представители знака найдут новых деловых партне ров и работодателей.

🧌 Рыбы

На этой неделе вам предстоит особенно много работать. Дела, ко-торыми нужно будет заняться, могут оказаться сложнее, чем вы предпо лагали, а на пути почти наве возникнут какие-то преграды. Но очень скоро вы поймете, что способ ны преодолеть любые трудности. Труднее всего окажется справиться с рутиной. Когда однообразных адач станет слишком много. вы можете заскучать и отвлечься, что-то упустить из виду. Постарайтесь не допускать ошибок: избежать их бу-дет гораздо проще, чем исправлять потом. Инициативу стоит проявлять как можно чаще. Этот совет касается всех сфер жизни.