

Свидетельство о государственной регистрации: № АМ.01.07.01.003.8.000250.03.22 от 14.03.2022  
БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. ВЫ МОЖЕТЕ ПРИОБРЕСТИ ПРЕПАРАТ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА.

## ДЕТСКИЙ ВИТАМИН Д3 ОТ ДОКТОРА МОРЕ

ВАЖНОСТЬ ПРИЕМА ВИТАМИНА Д3 ДЛЯ ДЕТЕЙ В ЛЮБОЙ СЕЗОН ГОДА!



**Почему прием витамина Д3 важен для детей круглогодично? И какой формы должен быть витамин Д3, чтобы он полноценно усваивался детским организмом?**  
Детский витамин Д3 от Доктора Море вкусен и нравится детям! Жевательные капсулы с витамином Д3 со вкусом вишни понравятся самым капризным во вкусах малышам.

**Почему прием витамина Д3 важен для детского организма?**  
Витамин Д3:  
• участвует в регулировании фосфорно-кальциевого обмена  
• укрепляет растущую костную систему  
• укрепляет иммунитет, повышает устойчивость организма к вирусам и инфекциям  
• помогает лучше усваивать железо, предупреждает анемию

• влияет на развитие интеллекта и облегчает обучение в школе  
• регулирует работу эндокринной системы  
• предупреждает появление многих заболеваний

**Какие продукты содержат витамин Д3?**  
Витамин Д3 организм вырабатает сам, когда малыш получает солнечные ванны. Содержится витамин Д3 в продуктах питания таких как: печень трески, палтуса, козье молоко, желтки яиц, грибы шиитаке. Большинство этих продуктов не подходит для регулярного питания малышей.

**Почему витамин Д3 от Доктора Море самый удобный для деток?**  
• он вкусен (вкус вишни)  
• упаковка рассчитана на полноценный курс  
• удобна в дозировке (1 капсула в день)  
• нет риска передозировки  
• содержит оптимальную дозировку для детей витамина Д3  
• не содержит глютен, лактозы, консервантов, стабилизаторов

**Перед применением нужно проконсультироваться с педиатром вашего ребенка.**

**Какая форма витамина Д3 удобна для детей?**  
Жевательные капсулы с витамином Д3 со вкусом вишни.

**Отпускается без рецепта врача. Производитель:** ООО «ФармОушен, Приморский край, г. Партизанск, ул. Кутузова, д.60. Дистрибьютор в Республике Казахстан: ТОО «Нео Вер», г. Алматы, ул. Тимирязева 42, к15\6. Представитель, уполномоченный на принятие претензии в Республике Казахстан: ТОО «Нео Вер», г. Алматы, 050057, ул. Тимирязева 42, к15\6. Телефон: +7 (706) 641 55 29. Email: info@neover.kz

ОТСКАНИРУЙТЕ QR-КОД КАМЕРой НА ТЕЛЕФОНЕ, ЧТОБЫ НАЙТИ НАС В МАГАЗИНЕ НА KASPI.KZ

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

# НОРДИК ГЛЮКОЗАМИНЕ ТМ ДЛЯ ВАШИХ СУСТАВОВ И МЫШЦ, ЧТОБЫ ВЫ ДВИГАЛИСЬ ЛЕГКО И ПЛАВНО, А СУСТАВЫ БЫЛИ ГИБКИМИ!

НОРДИК ГЛЮКОЗАМИНЕ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СУСТАВОВ

Глюкозамин - это природное соединение углеводов и белков (аминополисахарид), которое содержится во всех тканях человеческого организма. С возрастом организм вырабатывает все меньше глюкозамина, и это вызывает дегенерационные процессы в суставах. Поэтому для улучшения структуры хрящевой ткани суставов необходимо подобрать специальную диету или дополнительно употреблять глюкозамин. Глюкозамин стимулирует образование коллагена в хондроцитах - клетках, производящих хрящевую ткань, а также улучшает состояние хрящей, придавая им упругость. Глюкозамин способствует регенерации хрящей суставов и обновлению их поверхности.

### ФАКТЫ ПРО НОРДИК ГЛЮКОЗАМИНЕ

В таблетке Нордик Глюкозамине содержится 750 мг чистого глюкозамина. Это исключительно высокая концентрация активного вещества в одной таблетке. Медицинские исследования показали, что достаточное количество глюкозамина может заметно улучшить самочувствие больных, страдающих остеоартритом, и уменьшить боли в суставах.

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**  
Глюкозамин является основой биосинтеза и основным строительным веществом гликозаминогликанов и протеогликанов - важных составных частей хрящевой ткани суставов. Глюкозамин оказывает питательную поддержку суставам и соединительной ткани, препятствует разрушению и способствует восстановлению хрящевой ткани, оказывает противовоспалительное действие, участвует в формировании связок.

Отпускается без рецепта. Состав: сульфат глюкозамина. Рекомендации по применению: для взрослых и детей старше 13 лет по 1 таблетке в день со стаканом воды во время еды. Противопоказания: если вы принимаете какие-либо препараты, если вы беременны или кормите грудью, проконсультируйтесь с врачом. Ежедневную дозировку не следует превышать. Производители: New Nordic Manufacturing A/S. Ну-Оланда 11, DK-4000 Roskilde, Дания. Представитель, уполномоченный на принятие претензий в РК: Биологическая активная добавка («БАД») «Нью Нордик» в Республике Казахстан, г. Алматы, ул. Шаронова, 90, оф. 304/4. СФР № 70.01.01.003.Е.002518.06.19. От 04.08.2019. выд. Рос. Центром гигиены эпид. и общ. зд-я. БАД. Не является лекарством.



**ПРОДАЕТСЯ В АПТЕКАХ И ОНЛАЙН-МАГАЗИНАХ**

zerde malan kspki.kz

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС +77719930087**

WWW.NEWNORDIC.KZ

НАШИ ИНСТАГРАМ: @newnordic.kz

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

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.

**ВСЁ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!**

CONTACT- ЦЕНТР АО ТАЛАП  
+7 778 749 73 00, 8 7112 247 300  
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)

talapa.com talapa.clinic apteka-talapa.kz

@talapa.ao @talapa.apteka

АО Талап



№ 32 (1335) от 16.08.2023

ОБЛАСТНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Уральск. Издаётся с 1997 г.



## ПРОВЕРЬТЕ СВОЕ ЗРЕНИЕ!

В Медицинском центре АО Талап оказываются все виды офтальмологической помощи – при травмах, попадании инородных тел, воспалениях, дегенеративных и врождённых заболеваниях глаз.

## ОПЕРАТИВНАЯ ГИНЕКОЛОГИЯ: БЫСТРОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Гинеколог-хирург МЦ АО Талап Гульнур Шалкарлова при оперативном вмешательстве часто использует лапароскопию. Такие операции легче переносятся и пациентки быстрее восстанавливают здоровье.

стр.4

## МАГНИЙ – ОТ СТРЕССА!

Здоровая и сбалансированная диета должна включать в себя разнообразные микроэлементы. Одним из самых необходимых минералов является именно магний.

стр.5

## В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ – БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ

В Казахстане 100% учащихся начальных классов будут охвачены бесплатным питанием с 1 сентября 2023 года. Об этом заявили в Комитете по охране прав детей Министерства просвещения РК.

стр.2

**МРТ КТ УЗИ**

Цифровой РЕНТГЕН

ВСЁ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

+7 778 749 73 00, 8 7112 247 300  
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)

Лицензия №001840L от 26.06.2007 года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

**5% ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКА**

ПО ВОСКРЕСЕНЬЯМ!

СКИДКА ДЕЙСТВИТЕЛЬНА ВО ВСЕХ АПТЕКАХ АО ТАЛАП. В АПТЕКАХ №26 и №7 СКИДКА ДЕЙСТВУЕТ КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

Лицензия №001840L от 26.06.2007 года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

**ИНТЕРНЕТ АПТЕКА**

ЗАКАЖИТЕ ДОСТАВКУ ЛЕКАРСТВ НА ДОМ!

ВСЁ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

аптека-talapa.kz

+7 771 217 84 54 с 08:00 до 20:00

Лицензия №001840L от 26.06.2007 года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.



## В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ – БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ

**В Казахстане 100% учащихся начальных классов будут охвачены бесплатным питанием с 1 сентября 2023 года. Об этом 14 августа 2023 года заявили в Комитете по охране прав детей Министерства просвещения РК.**

По поручению главы государства, с 1 сентября текущего года планируется организовать бесплатное питание для более 1,5 млн учащихся из малообеспеченных семей, а также обучающихся начальных классов независимо от социального статуса.

Стоимость бесплатного питания по республике в среднем составит 577 тенге, максимальная цена предусмотрена в Алматы – 800 тенге.

В предыдущие годы охват бесплатным питанием учащихся 1–4 классов составлял 56,6%. Это школьники городов Астана, Алматы и Шымкент, Павлодарской, Западно-Казахстанской, Карагандинской, Улытау, Кызылординской и Атырауской областей. В целях исполнения поручения главы государства проделана работа по обеспечению бесплатным питанием учащихся оставшихся регионов, тем самым с нового учебного года будет достигнут 100% показатель.

Сегодня министерством прорабатывается вопрос повышения качества школьного питания.

## ВЫРОС ТОВАРОБОРОТ КАЗАХСТАНА СО СТРАНАМИ ЕАЭС

**По данным Бюро национальной статистики, в январе–июне 2023 года товарооборот между Казахстаном и странами ЕАЭС составил 13 млрд 843,1 млн долларов США, что в номинальном выражении больше на 4,1% по сравнению с прошлогодними цифрами.**

В первом полугодии 2023 года экспорт товаров составил 5 млрд 430,1 млн долларов США (больше на 36,8%), импорт – 8 млрд 413 млн долларов США (меньше на 9,9%).

В общем объеме внешнеторгового оборота Казахстана со странами ЕАЭС Армения занимает 0,2%, Беларусь – 3,3%, Кыргызстан – 4,6% и Россия – 91,9%.

Наибольшую долю в экспорте со странами ЕАЭС занимают машины, оборудование, транспортные средства, приборы и аппараты – 28,1%, далее следуют продукты химической и связанной с ней отраслей промышленности – 25,5%.

В структуре импорта из стран ЕАЭС преобладают продукты животного и растительного происхождения, готовые продовольственные товары – 20%, металлы и изделия из них – 18,9%, а также машины, оборудование, транспортные средства, приборы и аппараты – 18%.

## В РАЙОНАХ ЗКО ПОСТРОЯТ БОЛЬНИЦЫ

**В рамках пилотного национального проекта «Модернизация сельского здравоохранения» в населенных пунктах по Западно–Казахстанской области до 2025 года планируется строительство 50 объектов первичной медико–санитарной помощи.**

Проектно–сметная документация разработана по 14 из 24 медицинских объектов, запланированных к строительству в 2023 году, – рассказал на брифинге руководитель Управления здравоохранения ЗКО Ерлан Токсанов. По данным объектам получено положительное заключение экспертизы, направлена бюджетная заявка в Министерство здравоохранения РК. На проведение строительно–монтажных работ на 12 медицинских объектах выделено 3,6 млрд тенге. Работы начались на всех 12–ти объектах. В частности, в селе Базартобе Аюжайыкского района построят врачебную амбулаторию, в селе Караганда Бурлинского района – фельдшерско–акушерский пункт, в селе Ушагаш Каратобинского района – медицинский пункт.

В рамках пилотного национального проекта «Модернизация сельского здравоохранения» в 2023–2025 годы запланирована модернизация Бурлинской и Казталовской межрайонных больниц – с инсультным центром, центром ЧКВ (чрескожное коронарное вмешательство), травматологией.

В Бурлинской районной больнице открыто инсультное отделение на 10 коек, для преобразования в межрайонную планируется дополнительное развертывание 29 коек. Для заполнения штата в больницу требуются 29 специалистов. Для привлечения кадров планируется им выделить жилье и социальный пакет до 5 млн. тенге. Требуется закуп медицинского оборудования на сумму 2 млрд.тенге.

Для модернизации Казталовской межрайонной больницы запланировано дополнительное развертывание 50 коек для обслуживания населения Казталовского и прилегающих районов. В связи с расширением в больницу требуются 33 врача, 58 средних медработников.

– Сегодня для оказания экстренной медицинской помощи сельским жителям функционирует телемедицина на базе областной многопрофильной больницы, – отметил Ерлан Виленович. – Проведено 1778 консультаций, в том числе с республиканскими центрами. К телемедицине подключены 9 районов области. Планируется подключение остальных районов области.

## РЕМОНТ ДОРОГ ПРОДОЛЖАЕТСЯ

**В рамках Национального проекта «Сильные регионы – драйвер развития страны», а также программы «Ауыл – Ел бесігі» в ЗКО запланирован ремонт свыше 617 км дорог на общую сумму 79,9 млрд. тенге.**

В 2023 году реализуются 55 проектов ремонта дорог протяженностью 335,8 км на сумму 26,6 млрд.тенге, – рассказал на брифинге руководитель Управления пассажирского транспорта и автомобильных дорог ЗКО Айдар Менаев. – Реализуются 13 проектов по трассам республиканского значения, среди которых есть 3 реконструкции и капитальный ремонт моста через реку Деркул.

По трассе Федоровка – Аксай ремонтируется 24 км, работы выполнены на 18 км. На трассе Таскала–Аккурай–Болашак запланировано отремонтировать 53 км, выполнены работы на 44 км. Уложен асфальт на подъездном пути к аэропорту Уральска протяженностью 2 км, на работы потрачено 2 млрд.тенге.

Для реализации 42 проектов автодорог районного значения в 2023 году из республиканского бюджета выделено 17,96 млрд.тенге. Из них освоено 7,3 млрд.тенге и отремонтирова-

но 102 км. Всего в районах ремонтными работами охвачено 273,5 км дорог районного значения.

По программам «Ауыл – Ел бесігі» и развития моногородов реализуются 34 проекта по ремонту улиц в населенных пунктах области на общую сумму 7,0 млрд.тенге.

– Общая протяженность автомобильных дорог Уральска составляет 615 км, из них протяженность дорог в хорошем и удовлетворительном состоянии составляет 468,3 км (76,15% от общей протяженности дорог), – отметил Айдар Менаев. – Грунтовых дорог в пределах Уральска – 146,7 км (23,85%). В 2026 году в областном центре реализуется 26 проектов. Планируется отремонтировать 48 км улиц города. Общий объем выделенных средств на эти цели составляет 7,1 млрд.тенге. Из них 4,3 млрд. тенге выделено на проект капитального ремонта обездной улицы Шолохова, реализуемый за счет средств Консорциума КПО б.в.

## В ПОДДЕРЖКУ ФЕРМЕРОВ

**АО НК «КазМунайГаз» снизил стоимость дизельного топлива для фермеров до 238 тенге за литр.**

Поддержать сельхозтоваропроизводителей поручил премьер–министр РК Аликхан Смаилов. Сегодня цена дизельного топлива упала до 238 тенге за литр. Однако удешевление произведено с учетом доставки до регионов. «С учетом маржи региональных топливных операторов, рекомендованной Министерством энергетики РК на уровне 12 тенге за литр, предельная стоимость «льготного» дизтоплива не должна превышать 250 тенге за литр. Это на 45 тенге дешевле его рыночной стоимости (295 тенге за литр)», – говорится в сообщении Министерства.

Также в компании добавили, что всего графиком закрепления областей за нефтеперерабатывающими заводами во время осенне–полевых работ этого года, утвержденным Министерством энергетики РК, предусмотрены поставки 426 тыс. тонн удешевленного дизельного топлива. При этом в июле на нужды сельхозпроизводителей уже поставлено 90



тыс. тонн дизтоплива. Таким образом, были выполнены все поступившие заявки фермеров на дизельное топливо.

В осенний период в Казахстане установят предельные оптовые цены на бензин и дизтопливо. Бензин марки Аи–80 – 93 161 тенге за тонну; бензин марки Аи–92 и Аи–93 –214 584 тенге за тонну; дизельное топливо (летнее, межсезонное) – 284 350 тенге за тонну.



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

## В АО ТАЛАП ПРИМЕНЯЮТСЯ НОВЕЙШИЕ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ ГЛАЗНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ!

**Офтальмологическое отделение Медицинского центра АО Талап оснащено современным оборудованием. С его помощью проводится точная диагностика глазных заболеваний. Оперативное лечение осуществляется малотравматично, опытные специалисты помогают даже в трудных случаях.**

В Медицинском центре АО Талап оказываются все виды офтальмологической помощи – при травмах, попадании инородных тел, воспалениях, дегенеративных и врожденных заболеваниях глаз. На приеме врачи подбирают очки любой сложности, проводят физиотерапевтическое лечение. В диагностическом кабинете проводится измерение внутриглазного давления бесконтактным тонометром, определение полей зрения с помощью новейшего аппарата Периком, ультразвуковое исследование глаза. Точный диагноз врачи ставят при помощи современного томографа.

**ПОСЛЕ УДАЛЕНИЯ КАТАРАКТЫ ЗРЕНИЕ УЛУЧШАЕТСЯ!**

Современная методика удаления катаракты – это малоинвазивное вмешательство без разрезов и швов. Такие операции проводятся с помощью аппарата Centurio, который используют в клиниках Европы и США.

– После операции пациент испытывает минимальный дискомфорт, – говорит микрохирург Эдуард Юрьевич Крячко (на фото). – Человек около суток находится в клинике, под наблюдением врача. На больничном пациент находится две недели, зрение восстанавливается в течение месяца. Если нет сопутствующих заболеваний, то зрение может восстановиться до 100%.

**С ТРИФОКАЛЬНЫМИ ЛИНЗАМИ ВАМ НЕ ПОНАДОБЯТСЯ ОЧКИ!**

– С обычными линзами, которые заменяют хрусталик, пациенты получают отличное зрение вдаль,

а для чтения приходится подбирать очки, – продолжает Эдуард Юрьевич. – Сейчас мы имеем возможность установить трифокальные линзы, при которых человек получает четкую картинку вдаль, вблизи и на среднем расстоянии. Очки при этом не нужны.

**ИНЪЕКЦИИ ВОЗВРАЩАЮТ ЗРЕНИЕ**

При возрастной макулярной дегенерации сетчатки, дегенеративной ретинопатии, миопии, тромбозе центральной вены врачи Медицинского центра АО Талап успешно применяют методику интравитреальных инъекций в стекловидное тело глаза.

**ЛЕЧЕНИЕ ГЛАУКОМЫ**

Современная методика лазерного лечения глаукомы абсолютно безболезненна и не доставляет никакого дискомфорта. Главное – вовремя обнаружить болезнь. На ранних стадиях человек не замечает никаких симптомов, поэтому после 40 лет необходимо ежегодно проходить профилактические осмотры у офтальмолога.

**ЛАЗЕРНАЯ КОАГУЛЯЦИЯ СЕТЧАТКИ**

Патологии сетчатки развиваются вследствие возрастных изменений, тяжелых физических нагрузках, при сахарном диабете. Ранее это грозило слепотой, но сегодня зрение можно сохранить при помощи лазерной коагуляции. Процедура проводится под местным обезболиванием, на нее затрачивается от 5 до 15 минут.

## ОПЕРАТИВНАЯ ГИНЕКОЛОГИЯ: ВЫСОКАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ И БЫСТРОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

**Гинеколог–хирург МЦ АО Талап Гульнур Нуржановна Шалкарова при оперативном вмешательстве в большинстве случаев использует лапароскопию. Такие операции легче переносятся и пациентки быстрее восстанавливают здоровье.**

**ЛЕЧЕНИЕ БЕСПЛОДИЯ**

– При бесплодии важно установить причину, – говорит Гульнур Нуржановна. – О состоянии репродуктивной системы много информации можно получить с помощью рентгенографии, которая проводится в нашем Медицинском центре. Если нужны дополнительные сведения, мы проводим диагностическую лапароскопию, при которой можно обнаружить и удалить полипы, спайки в маточных трубах. Пройдя такое лечение и выполняя все рекомендации специалиста, женщины становятся счастливыми мамочками! С помощью лапароскопии мы удаляем кисты различных разновидностей, она также используется при внематочной беременности.

**ГИСТЕРОСКОПИЯ – ОБСЛЕДОВАНИЕ ПЛЮС ЛЕЧЕНИЕ**

Гистероскопия – это осмотр цервикального канала и полости матки с помощью специальной оптической системы. Такая процедура осуществляется под общим наркозом. Гистероскопия назначают при эндометриозе, межменструальных кровянистых выделениях, – продолжает врач. – В полость матки вводится видеокамера, которая позволяет врачу рассмотреть все участки и определить вид патологии. Если врач обнаружит, например, полип, или мелкий миоматозный узел, то сразу же убирает его. При необходимости можно взять биопсию на подозрительном участке. Гистероскопия также показана после выкидыша или медикаментозного



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

**Оздоровительный центр «ФАВОРИТ»**  
АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18

ПРЕДЛАГАЕТ ВАМ  
**ПРОГРАММЫ  
ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

Отличный подарок!

программа  
**RELAX**

консультация врача-физиотерапевта  
статья-терапия | душ шарко | озонотерапия  
железобронные ванны | физиопроцедуры  
ульрафиолет | массаж воротниковой зоны

**УДОВОЛЬСТВИЕ  
НА ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ**

23 800

В ПРОГРАММАХ – КОМПЛЕКС ПРОЦЕДУР, КОТОРЫЕ СНИМУТ СТРЕСС И ХРОНИЧЕСКУЮ УСТАЛОСТЬ, УКРЕПЯТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, ВОССТАНОВЯТ ЭНЕРГИЮ И ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС!

СПРАВКИ ПО ТЕЛ.: 213 397, 247 300; +7 778 749 73 00  
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)

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

**Оздоровительный центр «ФАВОРИТ»**  
АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18

ВОССТАНОВИТЕ ЗДОРОВЬЕ  
С ПОМОЩЬЮ ГИДРОТЕРАПИИ!

**ДУШ ШАРКО**

ТОНЗИРИРУЕТ, УСКОРЯЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, АКТИВИЗИРУЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ, ОКАЗЫВАЕТ ДЕТОКСИКАЦИОННЫЙ ЭФФЕКТ.

**ПРОЦЕДУРА ПОКАЗАНА ПРИ:**

- синдроме хронической усталости
- депрессии;
- неврозах, хронических стрессах;
- заболевания костно-суставного аппарата (артрит, остеоартроз, остеохондроз);
- нарушении обмена веществ, в частности, ожирении.

СПРАВКИ ПО ТЕЛ.: 213 397, 247 300; +7 778 749 73 00  
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)

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

**Оздоровительный центр «ФАВОРИТ»**  
АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18

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
Остеохондроз	Парафинолечение
Сколиоз	Физиопроцедуры
Плоскостопие	Гирудотерпия
Лечение заболеваний желудочно – кишечного тракта	
Гастрит	Йодобронные ванны
Гастродуоденит	Лазерная терапия
Холестазит	Массаж воротниковой зоны
	Гирудотерпия, реобактерия
Лечение заболеваний органов дыхания	
Простудные заболевания	Солная шахта
Хронический бронхит	Реобактерия
Бронхиальная астма	Парафинолечение
Пневмония	Массаж грудной клетки
Лечение мочеполовой системы	
Воспаление придатков матки	Водолечение
Бесплодие	Лазерная терапия
Простатит	Гирудотерпия
	Физиопроцедуры
Лечение заболеваний сердечно – сосудистой системы	
ИМС	Водолечение
Артериальная гипертензия	Лазеротерпия
Нейро – сосудистая дистония	Реобактерия
Микосардиты	Массаж воротниковой зоны
Кардиосклероз	Гирудотерпия

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

Since **SOLGAR®** 1947

## ЕСТЬ МНОГО БРЕНДОВ ВИТАМИНОВ, НО НЕ У ВСЕХ ТАКАЯ МНОГОЛЕТНЯЯ ИСТОРИЯ, КАК У SOLGAR!

От самого БАДА «NATURVITE» выпущенного в 1947 году, и по настоящее время компания развивала технологии мультивитаминных формул.

**От недостатка витаминов страдает больше 80% населения Казахстана**  
Казахстане только 14% взрослых и 16,8% детей старше четырех лет сполна получают необходимые для здоровья витамины.

Основой здоровья является питание, которое должно обеспечивать человека витаминами и другими ценными веществами для поддержания жизнедеятельности организма на должном уровне. В связи с невозможностью восполнить дефицит этих компонентов с помощью рациона, рекомендуется применять поливитамины, в состав которых входит набор необходимых минералов, органических кислот и других полезных элементов.

Полिवитаминный препарат – лекарственная форма, одна единица которого включает в состав более двух витаминов (необходимых для нормальной жизнедеятельности веществ). Кроме витаминов такие препараты часто содержат минералы, органические кислоты и другие ценные элементы.

При правильном использовании поливитамины запускают восстановительные процессы в организме. Без некоторых элементов невозможно нормальное усвоение питательных веществ. Комплексные средства способствуют выработке ферментов, стимулирующих пищеварительную и другие виды активности внутренних систем. Некоторые витамины тормозят развитие и рост измененных клеток, снижая риск образования злокачественных опухолей. Другие вещества повышают эластичность и проницаемость клеточных мембран, что способствует улучшению их питания, а значит, большей работоспособности.

### С ЧЕГО НАЧАТЬ ВСЕСТОРОННЮЮ ПОДДЕРЖКУ ОРГАНИЗМА?

Начните принимать «Мульти-1» от SOLGAR! Это сбалансированная формула из витаминов и минералов в рекомендованных дозировках в сочетании с полезными экстрактами трав. Формула комплекса подобрана таким образом, чтобы компоненты усиливали друг друга.

Если у Вас остались вопросы по продукту – специалисты SOLGAR с удовольствием проконсультируют Вас в будние дни, с 09:00 до 18:00 по телефону: +7 (727) 311 14 44

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. №RU.77.99.11.003. R.000746.03.23 от 17.03.2023г

ВНИМАНИЕ! ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ! ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ!

## ВИТАМИНЫ премиум - класса



### НА ЧЕМ ОСНОВЫВАЮТСЯ СОВРЕМЕННЫЕ КОМПЛЕКСНЫЕ ПРОДУКТЫ SOLGAR?

- 1 Сбалансированная формула микро- и макроэлементов, которые необходимы человеку для восполнения базовых потребностей организма при активном образе жизни,
- 2 Органические (хелатные) формы минералов – для качественного усвоения компонентов.
- 3 Высокая пищевая ценность формулы, за счет включения натуральных трав, плодов, экстрактов, доступность ключевых витаминов и минералов для вегетарианцев и веганов.



ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ SOLGAR.KZ



INSTAGRAM SOLGAR.KZ

Дополнительно, в состав включен бетаина гидрохлорид. Это химическое соединение, способствующее усвоению компонентов в желудке.



### «МУЛЬТИ-1» ВКЛЮЧАЕТ:

- витамин С, витамины группы В, витамин D;
- минералы: йод, рутин, кальций, магний, медь, Цинк, марганец, хром, селен, бор, железо,
- смесь трав и плодов: люцерна, ацерола, петрушка, водяной кресс, шиповник.
- «Мульти-1» подойдет для приема всем, кто ищет способ восполнить дефицит полезных веществ в дополнении к основному рациону, а также тем, кто нуждается в поддержке при высокой физической и психоэмоциональной нагрузке.

### КОМПЛЕКС «МУЛЬТИ-1» НУЖЕН ТЕМ, КОМУ НЕОБХОДИМА:

- ежедневное восполнение витаминов и минералов для иммунитета и поддержания нормальной жизнедеятельности;
- поддержка при высокой физической и психоэмоциональной нагрузке.
- поддержка комфортного пищеварения и усвоения полезных веществ - благодаря пищеварительному ферменту бетаина гидрохлорида в составе.



## МАГНИЙ – ОТ СТРЕССА!

Здоровая и сбалансированная диета должна включать в себя все необходимые нашему организму микроэлементы. Одним из самых необходимых минералов является именно магний.

Магний участвует в физиологических процессах, связанных с работой мышц и нервной системы, регулированием артериального давления, поддержанием иммунной системы и стойкостью к нервному стрессу.

### МАГНИЙ НУЖЕН ДЛЯ:

- преобразования пищи в энергию;
- работы паращитовидной железы, вырабатывающей гормоны, необходимые для здоровья костей;
- сокращения мышц и поддержания сердечного ритма;
- производства белка;
- контроля уровня сахара в крови;
- регуляции артериального давления;

Поступление в организм достаточного количества магния может помочь предотвратить или лечить хронические заболевания, в частности болезнь Альцгеймера, диабет 2-го типа, сердечно-сосудистые заболевания, мигрень. Питание с достаточным содержанием магния или диетические добавки (БАДы) магния способствуют снижению резистентности к инсулину при сахарном диабете 2-го типа и состоянию, предшествующему возникновению сахарного диабета (метаболический синдром).

### ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ДЕФИЦИТ МАГНИЯ?

Магний – один из семи основных микроминералов, которые люди должны потреблять в относительно больших количествах – не менее 100 миллиграммов (мг) в день. Дефицит магния может быть связан с нерациональным питанием, употреблением большого количества промышленно обработанной пищи и недостаточным потреблением зелени, овощей, орехов. Магний обычно снижен у пожилых людей, поэтому врачи обычно приписывают им витамины с содержанием этого элемента. При дефиците магния организм производит меньше источника энергии АТФ. Поэтому человек может ощущать слабость и усталость на протяжении всего дня, а привычные умственные и физические нагрузки требуют больших усилий. Снижается работоспособность.

### Для здоровья костей и зубов

Когда речь заходит о здоровье зубов и костей, мы часто задумываемся о кальции. Тем не менее, роль магния в формировании этих элементов человеческого тела можно смело назвать ключевой. Дело в том, что именно магний позволяет кальцию задерживаться в нашем организме, формируя наши кости и зубы. Таким образом, недостаток магния неизбежно приводит к дефициту кальция.

Когда организму не хватает магния, повышается риск развития остеопороза и кариеса. Чтобы этого не произошло, необходимо включить в свой рацион такую богатую магнием пищу, как молочные продукты и фрукты с витамином D: абрикосы, яблоки, гуава.

### ПРЕДМЕНСТРУАЛЬНЫЙ СИНДРОМ

Магний участвует в процессе регулирования гормонального фона. Достаточное количество этого микроэлемента позволяет облегчить ряд симптомов предменструального синдрома, например, боли и повышенную чувствительность. Интенсивность менструальных болей также можно заметно уменьшить, употребляя в течение предшествующего наступлению менструации месяца богатые магнием продукты.

### Бессонница

Нарушения сна представляют серьезную проблему для большой части населения. Доказано, что нехватка магния непосредственно связана с появлением бессонницы. Как только наш организм начинает испытывать дефицит магния, у нас появляются сложности с засыпанием и бессонница.

В аптеках АО Талап имеется широкий выбор витаминов и БАДов с высоким содержанием магния. Опытные фармацевты помогут вам определиться с выбором!

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

**Оздоровительный ЦЕНТР «ФАВОРИТ»**  
АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18

ВОССТАНОВИТЕ ЗДОРОВЬЕ С ПОМОЩЬЮ ГИДРОТЕРАПИИ!

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

Лечебные ванны показаны в комплексном лечении остеохондроза, нарушения обмена веществ, восстановления после простудных заболеваний и травм, переутомления.

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

СПРАВКИ ПО ТЕЛ.: 213 397, 247 300; +7 778 749 73 00  
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)

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

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

ВЕДЕТ ПРИЕМ ВРАЧ-ХИРУРГ **ЖАСКАЙРАТ АМАНГЕЛЬДИЕВИЧ НУРУШЕВ**

- Помощь при переломах, растяжениях, вывихах
- Лечение суставных заболеваний
- Амбулаторные операции: удаление атером, Оперативное лечение фурункулов, вросшего ногтя.

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

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

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

ВЕДЕТ ПРИЕМ **ДЕТСКИЙ НЕВРОЛОГ**

**АЛЕСЯ НУРАРБЕКОВНА ЦОЙ**

Прием детей от 0 до 18 лет. Современная диагностика и лечение. Обратитесь к специалисту, если у вашего ребенка:

- повышенная возбудимость
- нарушение сна и головные боли
- снижение памяти и внимания
- энурез

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

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

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

ВЕДЕТ ПРИЕМ ТЕРАПЕВТ-МАММОЛОГ

**ШУВАЛИЕВА БАЛСЛУ САГИДУЛЛОВНА**

- Лечение заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем, желудочно-кишечного тракта, органов мочевыделения. Диагностика и лечение опухолей груди различной этиологии.

Показания для профилактической консультации у маммолога:

- климактерический период,
- позднее или раннее наступление менструации,
- частое прерывание беременности или ее отсутствие до 35 лет,
- отказ от грудного вскармливания или длительный период лактации более 12 месяцев,
- бесконтрольный длительный прием гормональных препаратов.

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

ВНИМАНИЕ! ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ! ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ!

Лицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

### НАЛИЧИЕ СВОБОДНЫХ ВАКАНСИЙ В АО ТАЛАП

- Врачи всех специализаций: образование высшее, медицинское; наличие сертификата специалиста, наличие специализации, стаж работы не менее 3-х лет.
- Врач физиотерапевт-реабилитолог.
- Врач мануальный терапевт.
- Рентген-лаборант.
- Медсестра ЦСО.
- Медсестра общей практики.
- Медсестра по массажу.
- Продавец оптики.
- Кассир.
- Инженер-строитель.
- Инженер по информационным технологиям.
- Техник-электрик.
- Электросварщик.
- Диспетчер.
- Воспитатель.
- Помощник воспитателя.
- Администратор клиники.
- Электромонтёр.
- Экспедитор.
- Водитель на спецтехнику «Миксер».
- Оформитель готовой продукции (веночница) в Ритуальную службу
- Санитарка, техничка.
- Рабочий-копчик на кладбище.
- Рабочий Ритуальной службы.

Телефоны для справок: 50-07-95; 50-76-59 (КОЛЕСИНА ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА) E-MAIL: EVKOLESIINA@TALAP.COM ул. ЕСКАЛИЕВА, 12б; КАБ.18

### ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОДАТ

- Нива (Лада) 21214-209 № 2008гг/н, цвет ярко-белый
- УАЗ 396255-330 г/н цв.белая ночь
- Прицеп – площадка
- Бетономеситель 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; +7 747 536 72 46; +7 776 212 77 93

### КУПОН ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

для БЕСПЛАТНОГО РАЗМЕЩЕНИЯ В ГАЗЕТЕ «ТАЛАП»

**ПРОДАМ • КУПЛЮ • МЕНЯЮ ОТДАМ • 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 – пятница до 18.00. Объявление будет размещено 1 раз в текущем номере газеты «Талап».

### ПРОДАМ

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

### ПРОДАМ

• Продам дачу. 1200000 т. С/о «Кабачок». Приватизированная, 9 соток. ц/п. Кирпичный дом, плодовые деревья. Вспахана. Долгов нет. Торг. Проезд автобусом 23Д.  
• Телефон +7 747 115 84 02

Нотариус г.Уральска Ниязгалиева А.Х. лицензия №0000736 от 24.03.2000 г., выд. МЮ РК, разыскивает наследников гр. **Бойцовой Натальи Владимировны**, умершей тридцать первого января две тысячи двадцать третьего года.

Обращаться к нотариусу по адресу: г.Уральск, ул.Гагарина, 67, тел.: 28 93 37, моб: 8 701 402 72 91

### НАКАПЛИВАЙТЕ ЛОТОСЫ!

### ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ НАКОПИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМОЙ В ХИМЧИСТКЕ ЛОТОС!

- С 1 сентября 2022 г. наши клиенты получают накопительные книжки, на которых будут накапливаться бонусы – ЛОТОСЫ! 5 тысяч тенге из суммы заказа = 1 ЛОТОСУ
- На накопленные ЛОТОСЫ вы можете – выбрать подарок из дополнительных продаж при пункте приёма – частично оплатить услуги из расчёта 1 ЛОТОС = 250 тенге.

Справки по тел.: 235 075

### 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)

### УСЛУГИ

• **РЕМОНТ** 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

### ВНИМАНИЕ!

В ХИМЧИСТКЕ ЛОТОС ПО АДРЕСУ МКР. СТРОИТЕЛЬ, 19

### ЛЕТНИЙ РЕГЛАМЕНТ РАБОТЫ

С 18.06.2023 г. ПО 31.08.2023 г. ВЫХОДНОЙ – ВОСКРЕСЕНЬЕ С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО СУББОТУ РАБОЧЕЕ ВРЕМЯ - С 8.00 ДО 20.00

Тел.: 235 075, +7 776 923 50 75

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

### В оздоровительном центре «ФАВОРИТ» АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18

ПРИГЛАШАЕМ ВАС НА ЗАНЯТИЯ

### АКВААЭРОБИКОЙ

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

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

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

### 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.

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

### ЗАПИСАТЬСЯ К ВРАЧУ ЛЕГКО!

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».

+7 778 749 73 00, 8 7112 247 300 +7 771 749 73 00 (WhatsApp) CONTACT- ЦЕНТР АО ТАЛАП

6		7		1	8	1	3	9		10		11	
1	С	Т	Е	Н	А		8		12	5	13	9	5
9			14		9	15	14	2	5		15		7
16	17	3	5	12		12		17	15	4	4	5	
11		7		10	1	3	4	18		9		19	
15	14	16	1		2		8		20	5	7	11	
	7		9	15	7	15	21	9	5		5		
12	5	14	5		15		15		20	5	4	1	
	19		4	3	22	2	7	15	4		9		
11	5	2	18		9		16		16	20	5	9	
15		10		12	5	13	20	5		5		21	
11	5	23	11	5		15		2	5	24	2	5	
3		15		7	5	17	25	5		2		7	
4	26	2	18	27		15		9	12	27	1	2	
2		5		9	15	12	28	5		7		5	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
С	Т	Е	Н	А									
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28

### СДАЮТСЯ В АРЕНДУ

- Отдельно стоящее здание 611,8 кв.м в центре города по ул. Хусаинова, 58. (остановка Ахмедьяр Батыра).
- Отдельно стоящее здание 900 кв.м в центре города по улице Ихсанова, 44/2. (напротив сш №21).

ВСЕ ЦЕНТРАЛИЗОВАННОЕ, ИМЕЕТСЯ БОЛЬШАЯ ПАРКОВКА, ПОЖАРНО-ОХРАННАЯ СИГНАЛИЗАЦИЯ.

Тел. для справок: 8 705 621 6092, 8 702 007 2214

### ПРОГНОЗ МАГНИТНЫХ БУРЬ С 15 АВГУСТА ПО 10 СЕНТЯБРЯ 2023 г.

■ магнитосфера спокойная G1 - слабая буря (уровень G1)  
■ магнитосфера возбужденная G2 - средняя буря (уровень G2)  
■ магнитная буря G3 - сильная буря (уровень G3)  
G4 - очень сильная буря (уровень G4)  
G5 - экстремально сильная буря (уровень G5)

Ваш ждет довольно беспокойная неделя. С деловой точки зрения она окажется особенно благоприятной для Водолеев, чья работа связана с финансами, заключением сделок и освоением новых технологий. Поэтому старайтесь сохранять спокойствие и не нервничать. Вскоре вы заметите перемены к лучшему, тогда-то и начнете действовать. Обращайте внимание на то, как складываются ваши отношения с самыми близкими. Искренность и открытость окажутся особенно важными: именно благодаря им удастся избежать недопонимания, взаимных претензий и обид.

### ОВЕН

• 21.03  
• 19.04

Не удалились спорам и разногласиям в начале недели. В это время могут обостриться все давние противоречия. Станет сложнее общаться с теми, с кем вы вроде бы неплохо ладили. Старайтесь не поддаваться на провокации и по возможности сглаживать острые углы. Ситуация будет постепенно меняться к лучшему – это касается и деловых, и личных отношений. Для успеха в делах будут очень важны организованность и дисциплина. Второй бюджет непросто сосредоточиться на задачах, требующих внимания. Но если вы правильно расставите приоритеты, то справитесь и с ним.

### БЛИЗНЕЦЫ

• 21.05  
• 21.06

Начало недели будет особенно насыщено. Это самое благоприятное время для того, чтобы проявить инициативу в делах, показать, на что вы способны. Можно делиться идеями, касаться работы и бизнеса: вы наверняка найдете на пути тех, кто позволит избежать не только спешки и суеты, но и тревоги, из-за которой было бы сложно принять правильные решения. Помните: в это время нежелательно мешать деловые и личные отношения. Непривычные обстоятельства не найдут не только союзников, но и новых друзей. Во второй половине недели можно будет вернуться к старым делам и проектам.

### ЛЕВ

• 23.07  
• 22.08

В начале недели нужно будет постараться сохранить инициативу в ранних делах и задачам добавятся совершенно новые. Но вас это даже побудит умиляться, занимаясь предосторожно, действительно интересным. Во-вторых, у вас будет возможность проявить себя и добиться признания. К тому же высокой будет вероятность полезных знакомств. Некоторые Львы встретятся с людьми, с которыми вскоре начнут плодотворно сотрудничать. Во второй половине недели снизится деловая активность. Привычная работа может казаться очень скучной, за что и вовсе братья просто не захотят.

### ВЕСЫ

• 23.09  
• 23.10

Важно настроиться на серьезный лад в начале недели. Вероятно, в это время вам не захочется думать о делах, запланированных раньше. Но сосредоточиться нужно будет именно на них, иначе позже могут возникнуть трудности. Лучше не рассчитывать на то, что ваши проблемы решатся сами собой или с ними справится кто-то другой. Чем раньше вы начнете действовать, тем удачнее все сложится, так что не тратьте время напрасно. Вторая половина недели обещает спешку во многих делах. Это подходящее время для того, чтобы взяться за что-то новое.

### СТРЕЛЕЦ

• 23.11  
• 21.12

В начале недели вы будете более вспыльчивы, чем обычно, а порой даже агрессивны. Постарайтесь не провоцировать конфликты и не навешивать обвинения на окружающих. Опыт, мудрость и предусмотрительность помогут избежать многих сложных ситуаций, если вы вовремя возьмете эмоции под контроль. Люди, которые хорошо вас знают, будут рядом и наверняка захотят дать хорошие советы. Постарайтесь к ним прислушаться. Постепенно влияние позитивных тенденций будет усиливаться. К вам вернется душевное равновесие, вы почувствуете себя гораздо увереннее.

### ВОДОЛЕЙ

• 21.01  
• 18.02

Ваш ждет довольно беспокойная неделя. С деловой точки зрения она окажется особенно благоприятной для Водолеев, чья работа связана с финансами, заключением сделок и освоением новых технологий. Поэтому старайтесь сохранять спокойствие и не нервничать. Вскоре вы заметите перемены к лучшему, тогда-то и начнете действовать. Обращайте внимание на то, как складываются ваши отношения с самыми близкими. Искренность и открытость окажутся особенно важными: именно благодаря им удастся избежать недопонимания, взаимных претензий и обид.

### ТЕЛЕЦ

• 20.04  
• 20.05

На этой неделе вас ждут приятные встречи и интересные знакомства. Не возникнет проблем даже в общении с теми, с кем вы прежде не ладили. Независимо от разговоров касаться рабочих вопросов или вашей личной жизни, в любом случае вы услышите много полезного. Давние знакомые могут предложить что-то неожиданное и удивительное. Вы не покажете, если ответите согласием. Хорошо сложатся поездки, особенно связанные с работой или учебой. Получники окажутся приятными, дорога не будет утомительной, да и результат своего путешествия вы останетесь довольны.

### РАК

• 22.06  
• 22.07

Не требуйте от себя слишком многого хотя бы в начале недели. Как бы вам ни хотелось быстро разобраться со всеми делами, сейчас это едва ли получится. Определитесь с приоритетами, решите, чем вы займетесь немедленно, а что отложите на потом. Это позволит избежать не только спешки и суеты, но и тревоги, из-за которой было бы сложно принять правильные решения. Помните: в это время нежелательно мешать деловые и личные отношения. Непривычные обстоятельства не найдут не только союзников, но и новых друзей. Во второй половине недели можно будет вернуться к старым делам и проектам.

### ДЕВА

• 23.08  
• 23.09

В начале недели окажется сложновато сохранить инициативу в ранних делах и задачам добавятся совершенно новые. Но вас это даже побудит умиляться, занимаясь предосторожно, действительно интересным. Во-вторых, у вас будет возможность проявить себя и добиться признания. К тому же высокой будет вероятность полезных знакомств. Некоторые Девы встретятся с людьми, с которыми вскоре начнут плодотворно сотрудничать. Во второй половине недели снизится деловая активность. Привычная работа может казаться очень скучной, за что и вовсе братья просто не захотят.

### СКОРПИОН

• 24.10  
• 22.11

Начало недели – отличное время для того, чтобы проявить инициативу в деловых отношениях, постараться обзавестись полезными связями. Не упустите возможность заявить о себе, рассказать, чем вы занимались в последнее время, какие победы одержали. Участие в профессиональных мероприятиях позволит вам заметно расширить круг общения, найти новых партнеров или клиентов. С точки зрения личных отношений все неделя будет благоприятной. Правда, не всегда во многих делах. Это подходящее время для того, чтобы взяться за что-то новое.

### КОЗЕРОГ

• 22.12  
• 20.01

Старайтесь особенно внимательно прислушиваться к интуиции: именно она подскажет, на чем стоит сосредоточиться. Не исключено, что дело будет совершенно новым, и вам придется многому научиться. Скорее всего одержите первые победы, и это не останется незамеченным. На ваши достижения обратят внимание влиятельные люди, и, возможно, вы получите от них какие-то интересные предложения. Не спешите соглашаться, постарайтесь сначала получить как можно больше информации, уточнить все условия.

### РЫБЫ

• 19.02  
• 20.03

Неожиданно много времени могут потребовать дела, с которыми вы рассчитывали справиться быстро. Задержки возникнут не по вашей вине, и вам вряд ли удастся как-то повлиять на развитие событий. Поэтому старайтесь сохранять спокойствие и не нервничать. Вскоре вы заметите перемены к лучшему, тогда-то и начнете действовать. Обращайте внимание на то, как складываются ваши отношения с самыми близкими. Искренность и открытость окажутся особенно важными: именно благодаря им удастся избежать недопонимания, взаимных претензий и обид.