

Свидетельство о государственной регистрации №RU77-99-11.003.Е.005708.04.15 от 16.04.2015г. БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. Вы можете приобрести Экстра Силу в аптеках вашего города.

# СИЛА МОРЯ ДЛЯ ЭКСТРА МУЖЧИН!

КАЖДОМУ МУЖЧИНЕ НЕЗАВИСИМО ОТ ВОЗРАСТА НЕОБХОДИМО ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ УВЕРЕННЫМ И УСПЕШНЫМ В ЛЮБВИ

Материал подготовил **Новалев Николай Николаевич, Доктор биологических наук, старший научный сотрудник, профессор кафедры «Биохимия, микробиология и биотехнология» школы естественных наук ДВФУ (ШЕН ДВФУ); Член диссертационного совета по биотехнологии Биолого-почвенного института ДВО РАН.**

На текущий момент в аптеках много препаратов для повышения потенции, но большинство из них нельзя применять, если есть нарушения работы сердца, язва желудка, сильно выраженный атеросклероз.

В состав комплекса ЭКСТРА СИЛА входят уникальные морские гидробионты: трепанг, кукумария и акулий хрящ.

**Трепанг** – уникальное морское животное, называемое «морским женьшенем». Его рекомендуют людям, испытывающим упадок сил, повышенную утомляемость и нарушение потенции.

**Тривалентные гликозиды кукумарии** - способствуют увеличению количества и подвижности сперматозоидов, повышают уровень тестостерона.

**Акулий хрящ** - ценное средство. В Китае его дарят молодоженам на свадьбу, так как его активные вещества активизируют мужское здоровье.

Сырье для препарата Экстра Сила добывается в экологически чистом регионе Приморского края России.

Новый комплекс, созданный учеными, обладает устойчивым пролонгированным эффектом по завершении месячного курса, что способствует поддержанию потенции и репродуктивной функции.

**Экстра Сила - новый натуральный продукт для мужского здоровья, без добавления синтетических субстанций.**

Отпускается без рецепта врача.

Рекомендации по применению: взрослым по 1 капсуле 3 раза в день во время еды.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом.

Производитель: ООО «ФармОушен Лаб», 692856, Россия, Приморский край, г. Партизанск, ул. Кутузова, д.60.

Дистрибьютор в Республике Казахстан: ТОО «Ево Вер», г. Алматы, ул. Тимирязева 42 к15/6.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА!  
Более подробную информацию о продукте вы можете узнать по телефону: +7 706 641 55 29

**ВСЁ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!**

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

talap.com  
talap.clinic  
apтека-talap.kz

@talap.ao  
@talap.apтека

АО Талап

№ 45 (1348) от 15.11.2023

ОБЛАСТНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Уральск. Издаётся с 1997 г.

**20 НОЯБРЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПЕДИАТРА!**

В АО Талап разработаны специальные детские программы. «Педиатр наблюдает за здоровьем и развитием ребенка в динамике. Это позволяет выстраивать правильную тактику лечения», - говорит педиатр Гульжана Жардемовна Абулхаирова.

стр.3

**ШКОЛА ДОЛГОЛЕТИЯ – В АО ТАЛАП**

В Поликлинике АО Талап стартовал новый социальный проект – Школа долголетия. Занятия проводятся бесплатно, на них приглашаются пенсионеры Уральска.

стр.2

**ДИАБЕТ: КТО В ГРУППЕ РИСКА?**

Врачи прогнозируют, что к 2050 году более миллиарда человек по всему миру будут страдать диабетом. По мнению экспертов, растущий процент заболеваемости диабетом напрямую связан с распространением проблемы ожирения.

стр.3

**АНТИОКСИДАНТЫ: В КАКИХ ПРОДУКТАХ ИХ ИСКАТЬ?**

Антиоксиданты помогают нам сохранить молодость и здоровье. Предлагаем перечень наиболее эффективных антивозрастных компонентов.

стр.5

**ПАМЯТЬ И КОНЦЕНТРАЦИЯ**

## НЕХВАТКА КОНЦЕНТРАЦИИ ПЛОХО ВЛИЯЛА НА МОЮ ЖИЗНЬ

У МЕНЯ БЫЛИ ПРОБЛЕМЫ С ПАМЯТЬЮ, С ТЕХ ПОР КАК Я БЫЛ ПОДРОСТКОМ

В 82 года, Евгений учитель на пенсии. «Из-за проблем со здоровьем, которые начались в подростковом возрасте, я часто уставал и с трудом запоминал повседневные вещи. Приложив много усилий, мне все-таки удалось получить диплом учителя. Я любил свою работу, но я был истощен, а служба в армии только усугубила проблемы с памятью. Я пережил очень трудные времена, и моя нехватка концентрации действительно плохо влияла на мою жизнь».

цуской морской сосны (лат. Pinus Pinaster Aiton), способствуют поддержанию кровообращения в капиллярах, что очень важно для микроциркуляции крови головного мозга. В результате их приема улучшается снабжение клеток мозга кислородом.

**ПОРАЗИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

Клеар Брайн содержит ингредиент L-теанин из экстракта зеленого чая, усиливающий альфа-волны мозга. В течение одного часа, после того, как вы приняли L-теанин, волны мозга достигают максимальной активности. На снимке красные области показывают активность, в то время как синие пассивны.

Л-теанин из зеленого чая | Плагцебо

**Клеар Брайн**  
Clear Brain  
Для поддержания функций центральной нервной системы

60 таблеток  
1 таб. по 0,43 г

Опускается без рецепта. Состав: экстракты плодов граната, коры французской морской сосны, черного перца, масло душицы, витамины B3, B6, B8, B12, B1, B12, фолиевая кислота, йод. Рекомендации по применению: лицам старше 14 лет 2 таблетки в день во время еды. Не превышать рекомендованной дозы. Противопоказания: лицам моложе 14 лет, а также лицам, имеющим индивидуальную непереносимость компонентов продукта. Примечание: Беременные и кормящие женщины перед применением проконсультироваться с врачом. Импортер/дистрибутор: New Nordic HealthCare AB, Södra Fjällgatan 3C, SE - 211 43, Malmö, Швеция. Представитель, уполномоченный на территории Республики Казахстан: ТОО «Ево Вер», г. Алматы, ул. Шерникова, 90, оф. 305/4. Сторител: 70.06.01.003.Е.003586.07.19. от 29.07.2019 выдано Республиканским центром гигиены эпидемиологии и общественного здоровья БАД, не является лекарством.

ПРОДАЕТСЯ В АПТЕКАХ И ОНЛАЙН-МАГАЗИНАХ

zerde | talap | kasp.kz

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС  
+77719930087  
WWW.NEWNORDIC.KZ  
НАШ ИНСТАГРАМ: @newnordic.kz

я ПОЛНОСТЬЮ ДОВОЛЕН

«Без Клеар Брайн я не смог бы написать эту статью. Жалею только о том, что не узнал об этих таблетках раньше. Если бы Клеар Брайн был доступен мне 50 лет назад, все было бы совсем иначе. Теперь моя память и концентрация меня полностью устраивают» - говорит Евгений.

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...  
Полифенолы, содержащиеся в стандартизованном экстракте из коры фран-

**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!

Скачайте приложение Талап, и вы получите возможность быстро и просто:

- заказать лекарства с доставкой на дом
- записаться на прием к врачу или на диагностику в клинику АО Талап
- узнать о бонусах и скидках
- посмотреть наличие и цены на весь ассортимент АО Талап
- ознакомиться с инструкцией по применению
- ваша бонусная карта теперь в мобильном приложении

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

АПТЕКА №39 на Монкеулы, 77

## АПТЕКА ОПТОВЫХ ЦЕН!

В НАШЕЙ АПТЕКЕ ОПТОВЫЕ ЦЕНЫ НА ВСЁ!

## РЫБАЛКА В ХОЛОДНЫЙ СЕЗОН

**Сотрудники Департамента по ЧС предупреждают: на осенней и зимней рыбалке следует соблюдать все правила безопасности.**

С начала текущего года на территории Западно-Казахстанской области зарегистрирована гибель двоих рыбаков, один из них был в нетрезвом состоянии. В 2022 году – таких случаев не зарегистрировано. В 2021 году утонуло 3 рыбака.

С начала сезона осенней рыбалки сотрудники ДЧС ЗКО проводили инструктаж по технике безопасности на воде при выдаче разрешений на рыбалку, в охотничьих магазинах и в рейдах.

ДЧС предупреждает: на водоём необходимо выплывать только на технически исправном плавательном средстве, не перегружать его, надевать спасательный жилет. Во время рыбалки избегайте резких движений, следите за тем, чтобы не получить пробоину или порез, если лодка резиновая. Воздержитесь от употребления алкоголя.

**При возникновении любой чрезвычайной ситуации необходимо звонить по телефону 112.**

## ПОПОЛНЯТСЯ РЯДЫ СПАСАТЕЛЕЙ

**Из Западно-Казахстанской области 30 призвынников будут отправлены для прохождения срочной службы в воинские части МЧС РК.**



Отправление призвынников в воинские части гражданской обороны планируется 18 ноября текущего года.

Воинские части гражданской обороны являются оперативным резервом МЧС и выполняют задачи по предупреждению и ликвидации чрезвычайных ситуаций различного характера, – отметил начальник Управления гражданской обороны ДЧС ЗКО Темиржан Танжанов. – Для обучения воинов-спасателей в частях созданы учебные корпуса, оснащенные современной материальной –технической базой. Юноши, прошедшие срочную воинскую службу, смогут поступать в вузы страны без учета ЕНТ.

В 2023 году в Актобе сформирована Воинская часть №20982 МЧС РК. Второй спасательный батальон, входящий в состав воинской части, планируется дислоцировать в Уральске – с численностью свыше 100 человек.



**По благословению митрополита Астанайского и Казахстанского Александра, в Уральскую епархию для молитвенного поклонения прибывает Великая Святаяна Православия: ковчег с частью Пояса Пресвятой Богородицы.**

Встреча Святыни состоится 24 ноября в 10 ч. в кафедральном соборе Михаила Архангела.

Святыня будет находиться: 25 ноября – в Покровском женском монастыре, 26 ноября – в кафедральном соборе Михаила Архангела. С 27 ноября по 5 декабря – в Покровском женском монастыре.

По преданию, Пресвятая Дева лично соткала его из верблужей шерсти. Неоднократно возле этой святыни совершались чудеса и исцеления.

## В КАЗАХСТАНЕ ПРОГНОЗИРУЮТ РОСТ ВВП

**13 ноября 2023 года глава государства Касым-Жомарт Токаев принял министра национальной экономики Алибека Куантыррова – сообщает пресс-служба Акорды.**

Президент заслушал отчет о предварительных итогах социально-экономического развития страны за 10 месяцев текущего года.

По итогам 2023 года ожидается рост ВВП на уровне 5%. За первое полугодие объем прямых иностранных инвестиций достиг 13,3 млрд долларов. Годовая инфляция снизилась в два раза до 10,8% (в феврале текущего года – 21,3%). Алибек Куантырров сообщил, что доля малого и среднего бизнеса в ВВП достигла рекордных 36,4%. Производство продукции малого и среднего бизнеса превысило 28 трлн тенге, численность занятых в МСБ – 4,3 млн человек.

Глава государства был проинформирован, что в целях сокращения проверок бизнеса в два раза, будет внедрена новая регуляторная политика в сфере предпринимательства. Вводятся реестр обязательных требований и автоматизация системы управления рисками.

Касым-Жомарту Токаеву была представлена информация о разработке новых Бюджетного и Налогового кодексов, ин-

вестиционной политике и развитии государственно-частного партнерства.

Министр нацэкономики доложил о ходе реализации программы «Тариф в обмен на инвестиции». В частности, в 2023 году планируется привлечь 267 млрд тенге, отремонтировать 5,8 тыс. км сетей, повысить зарплату работникам ЖКХ на 50%.

Президент был проинформирован о реализации Концепции развития сельских территорий. С момента реализации программы «Ауыл – Ел бесісі» объем финансирования из республиканского бюджета увеличился в семь раз.

**Глава государства поручил продолжить работу по обеспечению качественного и устойчивого экономического роста, а также эффективному проведению реформ.**

## В ЗКО ВСПЫШКА КОРИ

**Эпидемиологическая ситуация по кори в области характеризуется как неблагоприятная, наблюдается рост заболеваемости.**

С начала 2023 года в нашей области с окончательным диагнозом «корь» зарегистрировано 155 случаев. Из них 66% – дети до 14 лет, 8% – подростки, 25% – взрослые, – рассказал на брифинге руководитель Департамента санитарно-эпидемиологического контроля ЗКО Мухамгали Арыспаев. – Случаи кори зарегистрированы во всех районах, за исключением Бокейординского, Жангалинского, Жанибекского. Повышенный уровень наблюдается в Уральске – 96 случаев, Бурлинском районе – 21 случай. В организованных коллективах области зарегистрировано 48 случаев кори, из них 26 в школах, 22 – в дошкольных организациях. Болеют корью студенты: в ЗКИТУ – 4 случая, в ЗКИУ – 2 случая, в ЗАТУ – 1 случай, в агроколледже – 3 случая кори. В очагах установлено медицинское наблюдение

за 1914 контактными лицами, проведена вакцинация против кори.

Экстренная вакцинация в очагах проводится в течение первых 72 часов с момента последнего контакта с больным корью – с целью своевременной защиты непривитых лиц от инфицирования и предотвращения дальнейшего распространения инфекции. К сожалению, в настоящее время регистрируются отказы от вакцинации от контактных лиц, – прокомментировал Мухамгали Каиржанович.

С 6 ноября по области начата дополнительная иммунизация детей в возрасте от 6 до 10 месяцев. Из 3669 детей привито 1122, что составило 31%. С декабря текущего года планируется дополнительная массовая иммунизация детей в возрасте от 2 до 4 лет включительно.

## ШКОЛА ДОЛГОЛЕТИЯ – В АО ТАЛАП

**В Поликлинике АО Талап стартовал новый социальный проект – Школа долголетия. Занятия проводятся бесплатно, на них приглашаются пенсионеры Уральска.**

Цель проекта – дать людям знания о том, какими способами можно обеспечить активное долголетие. Программа состоит из четырех занятий. Ведущая Школы – провизор-информатор Ирина Владимировна Будилова – расскажет о том, как поддержать здоровье сердца, суставов, как улучшить память и сохранить зрение.

Первая тема курса – «Как прожить долго с диагнозом «гипертония». – Необходимо пройти обследование, и кардиолог назначит лечение индивидуально для каждого, исходя из состояния здоровья, – советует Ирина Владимировна. – Современные лекарства от гипертонии имеют широкий спектр действия, поддерживают состояние внутренних органов. Так как гипертония – заболевание хроническое, нужно понимать, что препараты следует принимать постоянно.

Также провизор рассказала о витаминных комплексах, которые восполняют дефицит микроэлементов в организме. В завершении беседы участниц проекта угостили травяным чаем. Медсестра Поликлиники желающим измерила давление, разъясняя при этом правила пользования автоматическим электронным тонометром.



**Запись в Школу долголетия продолжается по телефону: 50 07 95  
Адрес: ул. Ахмедияра Хусайнова, 58 – новая поликлиника АО Талап, 0 этаж, Конференц-зал**

## ДИАБЕТ: КТО В ГРУППЕ РИСКА?

**Врачи прогнозируют, что к 2050 году более миллиарда человек по всему миру будут страдать диабетом. По мнению экспертов, растущий процент заболеваемости диабетом напрямую связан с распространением проблемы ожирения.**



Диабет – это хроническое заболевание, которое развивается, когда уровень сахара в крови человека слишком высок. В идеале организм превращает большую часть потребляемой пищи в глюкозу, а поджелудочная железа вырабатывает инсулин – гормон, необходимый для получения энергии. У людей с диабетом организм может не вырабатывать инсулин, или вырабатывает его в недостаточных количествах. Таким образом, в крови накапливается избыток глюкозы. Со временем это может привести к серьезным проблемам со здоровьем, включая сердечно-сосудистые заболевания, инсульт, почечную недостаточность, повреждение нервов и потерю зрения.

– Действительно, заболеваемость сахарным диабетом растет, и в основном за счет молодого населения, – говорит эндокринолог-терапевт Поликлиники АО Талап Дидар Амангельдиевна Меретаева. – Причины этого – в неправильном питании и образе жизни. Мы хотим как можно меньше тратить времени на приготовление еды – и часто питаемся фаст-фудом, выпечкой, сладостями, то есть доступными и недорогими продуктами. Получается, что люди в больших количествах получают углеводы. Сильно повлияла на здоровье людей во всем мире коронавирусная инфекция. Ее последствия – обострение хронических заболеваний. Еще один фактор – малоподвижный образ жизни. Многие работают в офисах, дистанционно, то есть большую часть дня проводят сидя за компьютером. Данные тенденции наблюдаются практически во всех странах мира, поэтому проблема распространения диабета действительно глобальная. Недаром учрежден Всемирный день борьбы с диабетом – 14 ноября.

**– Как предотвратить развитие сахарного диабета?**

– В первую очередь нужно следить за показателем сахара в крови. Если он повышен, необходимо обратиться к эндокринологу, провести обследование. При необходимости врач назначит препараты, которые при правильном приеме и соблюдении всех рекомендаций помогут предотвратить развитие болезни.

Рекомендации для сохранения здоровья достаточно просты.

Первое – нужно упорядочить питание, не переедать. Для наглядности мы демонстрируем пациентам пирамиду питания: в основании овощи и крупы, в середине – мясо и рыба, а на вершине – вкусы, которыми можно себя побаловать в небольшом количестве.

Второе – начните больше двигаться. Гуляйте перед сном, а по дороге на работу выходите за три остановки до дома. Ходьба – самое простое, это доступно всем без исключения. Подберите для себя комплекс упражнений и не ленитесь их делать. Полезны и велосипедные прогулки, и плавание, и занятия спортивными играми.

В группе риска – люди от 30 лет и старше. Особенно внимательно нужно относиться к здоровью, если у вас есть лишний вес. Но, как показывает практика, и с нормальным индексом массы тела люди могут иметь предрасположенность к сахарному диабету. Важно понимать все риски, регулярно обследоваться и вовремя принимать меры. Тогда вы сможете избежать этой коварной болезни!

## 20 НОЯБРЯ – МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ПЕДИАТРА!

**Педиатр – уникальная специальность, которая востребована во все времена. Детское здоровье нуждается в особом внимании, ведь в раннем возрасте формируется иммунитет, все органы и системы. 20 ноября педиатры отмечают свой профессиональный праздник, который появился в середине 20–го века.**



Детство – незабываемая пора, которую люди вспоминают в течение всей жизни. Родители стараются дать своим детям как можно больше положительных эмоций. Это возможно и при визитах к врачу. В Медицинском центре АО Талап специально оборудовано и оформлено Детское отделение с игровой комнатой и кабинетом развития ребенка. Более 20–ти лет работают детские программы: медицинские услуги в комплексе дают возможность обеспечить наблюдение педиатра и узких специалистов.

– Преимущество детских программ в том, что педиатр наблюдает за здоровьем и развитием пациента в динамике. Это позволяет выстраивать правильную тактику лечения, – говорит педиатр Гульжана Жардемовна Абулхайрова. – Такое постоянное всестороннее наблюдение нужно детям, у которых обнаружены хронические заболевания, анемия, для состоящих на учете у невролога. Мамы с нами на связи: при каком-то ухудшении ситуации можно позвонить и проконсультироваться у специалиста, который знает все особенности здоровья малыша. Постоянный контроль специалиста нужен недоношенным детям. Мы следим, как такой ребенок набирает вес, вовремя определяем наличие желтухи новорожденных, отклонения в состоянии здоровья. Проводятся обследования состояния всех органов и систем.

**– Осенний сезон – время простуд...**

– Да, у детей ОРВИ нередко протекает остро, и очень быстро переходит в ангину, бронхит или пневмонию.

Необходимо вовремя назначить правильное лечение. После перенесенной простуды кашель у детей может сохраняться до трех недель. Это обычное явление. Чтобы облегчить такое состояние. Мы рекомендуем пройти физиолечение: хорошо помогает электрофорез, соляная шахта, массаж спины и грудной клетки.

**– Сейчас идет вспышка кори.**

**Как определить у малыша эту болезнь?**

– Корь проявляет себя высокой температурой и сыпью, которая идет сверху вниз. У детей появляется светобоязнь, слезотечение, может развиваться конъюнктивит. Специфический симптом – белые пятнышки, похожие на манку, на внутренней поверхности щек. При таких симптомах мы принимаем пациентов в изоляторе, чтобы инфекция не распространялась. А еще лучше, если мамы вызовут врача на дом. Корь опасна тяжелыми осложнениями. Если малыш отказывается от еды питья, мало двигается, то мы рекомендуем лечение в стационаре.

– Я рекомендую родителям, чтобы они не пропускали прививки, которые их дети должны получать согласно медицинским протоколам, – говорит врач. – Вспышки инфекционных заболеваний – результат отказа от вакцинации. В Детском отделении АО Талап есть прививочный кабинет. Малыши, которые наблюдаются по программам, получают весь комплекс прививок – под наблюдением врачей.

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

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

ПРЕДЛАГАЕТ ВАМ

**ПРОГРАММЫ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

*Отличный подарок!*

программа **RELAX**

УДОВОЛЬСТВИЕ НА ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ

23 800

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 +7 771 749 73 00 (WhatsApp)

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

**В аптеке №22 АО ТАЛАП**  
НА ПР. АБУЛХАИР ХАНА, 153

и в аптеке №30 АО ТАЛАП  
НА ИХСАНОВА, 44/2

**ПРОКАТ**  
КОЛЯСКОК, ХОДУНКОК И КОСТЫЛЕЙ

Гос.лицензия №0203086DL от 12.07.2017 года выдана Управлением Здравоохранения ЗКО. Акимат ЗКО.

**МРТ**

**КТ**

**УЗИ**

**Цифровой РЕНТГЕН**

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

**SOLGAR®**  
Since 1947



## СОЛНЕЧНЫЙ ВИТАМИН

Конечно, основным источником витамина D для человека является солнечный свет. А получить его в достаточном объеме в северных широтах (выше 40-ой параллели) бывает крайне сложно.

Проверьте сами: в вашем приложении «Погода» есть ежедневные данные об УФ-излучении. Если сегодня индекс УФ ниже 3, значит, во время прогулки солнечные лучи не смогут содействовать выработке 7-дегидрохолестерина и, в дальнейшем, витамина D3 в организме. Поэтому с сентября по апрель мы чаще всего испытываем дефицит витамина D в организме.

А ноябрь, как один из самых темных месяцев в году, стал поводом для международного события и вашего личного напоминания: Дефицит витамина D признан глобальной проблемой с негативными последствиями для здоровья. Это ухудшение состояния костной ткани, болезнями сердца, депрессией, увеличением веса и другими заболеваниями. Исследования показывают, что люди с нормальным уровнем витамина D имеют меньший риск развития этих заболеваний.

Витамин D играет важную роль в поддержании здоровья. Помогает организму усваивать кальций и фосфор, что необходимо для развития, функционирования и поддержания здоровья костей, в любом возрасте. Полезное действие витамина D не ограничивается здоровьем опорно-двигательного аппарата. Он снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний – инфаркта, инсульта, гипертонической болезни, вероятности развития рассеянного склероза, а так же тяжелого течения инфекционных заболеваний. Имунная система нуждается в витамине D для борьбы с бактериями и

вирусами. Он нужен мышцам, чтобы двигаться, нервам, чтобы передавать сигналы телу.

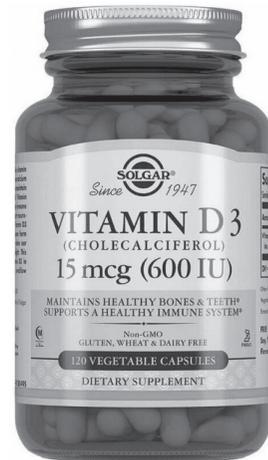
**Откуда в организме берётся витамин D?**  
Организм вырабатывает витамин D под воздействием УФ-лучей, попадающих на кожу, но многим этого недостаточно: кто-то живёт в местах, где солнечный свет ограничен в холодное время года, кто-то мало находится на солнце из-за того, что большую часть времени проводит в помещении.

**ПОВЫШЕННОМУ РИСКУ РАЗВИТИЯ НЕДОСТАТОЧНОСТИ ВИТАМИНА D ПОДВЕРЖЕНЫ:**

- люди с аллергией на молоко или с непереносимостью лактозы, а также те, кто придерживается вегетарианской или веганской диеты;
- младенцы, находящиеся на грудном вскармливании. Содержание витамина D в грудном молоке зависит от уровня витамина D матери;
- пожилые люди – способность кожи синтезировать витамин D снижается с возрастом, они больше времени проводят в помещении, также у них может быть недостаточное потребление витамина с пищей;
- люди с тёмной кожей – большее количество пигмента меланина в эпидермальном слое снижает способность кожи вырабатывать витамин D под действием солнечного света;
- люди с заболеваниями, при которых всасывание жиров ограничено. Поскольку витамин D жирорастворимый, его всасывание зависит от способности кишечника усваивать пищевой жир.

**СИМПТОМЫ ДЕФИЦИТА ВИТАМИНА D У ВЗРОСЛЫХ МОГУТ ВКЛЮЧАТЬ:**

- усталость, слабость, нарушение сна, стресс
- потерю аппетита,
- сильную боль в суставах, мышцах, судороги,
- переломы.



Продукт представлен в биодоступной форме (в виде холекальциферола). Прием «Витамина D3 600 ME» рекомендован с 18 лет.

Рекомендуемая дозировка – 1 капсула «Витамина D3» в день, восполняющая 600 ME/15 мг микроэлемента.

### Избыток витамина D также опасен.

Избыточное количество витамина D токсично. Так как витамин D увеличивает всасывание кальция в желудочно-кишечном тракте, избыток витамина D приводит к выраженной гиперкальциемии, гиперкальциурии, что может привести к поражению почек в виде мочекаменной болезни. Причина в большинстве случаев – бесконтрольный приём больших доз витамина D. Это вряд ли произойдёт из-за питания или пребывания на солнце, организм регулирует количество витамина D, вырабатываемого под воздействием солнца.

### Как узнать какой уровень витамина D в организме?

Нехватка витамина D, как и его избыток – опасны. Чтобы узнать свой уровень витамина D – обратитесь в медицинскую организацию, сдайте анализы.

Если вам поставили диагноз дефицита витамина D, пора пополнить запасы витамина D в форме легкоусвояемого нутриента!

**«ВИТАМИН D3 600 ME» ОТ SOLGAR – ВАШ УДОБНЫЙ СПОСОБ ПОПОЛНИТЬ ДЕФИЦИТ ВАЖНОГО ВЕЩЕСТВА В ОРГАНИЗМЕ.**

Продукт представлен в биодоступной форме (в виде холекальциферола). Прием «Витамина D3 600 ME» рекомендован с 18 лет.

Рекомендуемая дозировка – 1 капсула «Витамина D3» в день, восполняющая 600 ME/15 мг микроэлемента.



ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ SOLGAR.KZ



INSTAGRAM SOLGAR.KZ

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. №RU.77.99.11.003.R.000877.03.22 от 23.03.2022г. № RU.77.99.11.003.R.004163.11.22 от 30.11.2022г.

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



## МОЩНЫЕ АНТИОКСИДАНТЫ: В КАКИХ ПРОДУКТАХ ИХ ИСКАТЬ?

Антиоксиданты помогают нам сохранить молодость и здоровье. Предлагаем перечень наиболее эффективных антивозрастных компонентов.

**К**ислород, попадая в клетки организма, играет роль окислителя, изменяя структуру клетки. В результате в теле человека запускаются нежелательные процессы. Но этому противодействуют антиоксиданты – молекулы, которые не дают протекать пагубным биохимическим реакциям, вызванным свободными радикалами.

### САМЫЕ СИЛЬНЫЕ АНТИОКСИДАНТЫ

Антиоксиданты – это наш щит, который усиливает иммунный ответ и не дает развиваться хроническим недугам. Они также тормозят процессы старения и позитивно воздействуют на состояние кожи и волос.

### КОЗНИЗМ Q10

Это один из самых мощных антиоксидантов. Он положительно влияет на метаболизм, укрепляет иммунитет, участвует в расщеплении жиров. С годами содержание коэнзима Q10 начинает снижаться.

Для того чтобы пополнить организм этим веществом, нужно добавить в свой рацион некоторые продукты. Коэнзим Q10 присутствует в рыбе, в бобовых, в яйцах. Но пищевые продукты не в состоянии восполнить нехватку этого антиоксиданта. В таком случае подключают диетические добавки с Co Q10.

### СЕЛЕН (Se)

Этот минерал – также сильный антиоксидант. При потреблении селена важно соблюдать осторожность – крайне нежелательно превышать суточную норму, так как в избытке Se дает токсичный эффект. Женщинам в период вынашивания ребенка и лактации рекомендуют потреблять Se в составе витаминно-минеральных комплексов.

Селен называют минералом красоты. Он позитивно воздействует на репродуктивную функцию и работу щитовидки, очищает организм от тяжелых металлов.

Пищевые источники селена: морская рыба (скумбрия), печень и почки говядины, семена подсолнечника, чеснок, грибы шампиньоны, бразильский орех.

### ФЛАВОНОИДЫ

Это растительный пигмент, он придает ягодам, фруктам и овощам яркую окраску. Высокий процент флавоноидов есть в помидорах, яблоках, чернике, темном винограде, цитрусовых. Этот антиоксидант присутствует также в зеленом чае и шоколаде.

### ПОЛЬЗА ФЛАВОНОИДОВ:

- способность увеличивать синтез коллагена;
- защита нервной системы от пагубного влияния свободных радикалов;
- снижение вероятности кардиососудистых патологий,
- улучшение кровообращения.

### КУРКУМИН

Этот компонент входит в состав известной приправы куркумы. Ее полезно добавлять в различные блюда. Но если человеку не нравится вкус этой приправы, можно употреблять ее в виде БАД – в капсулах. В комплексной терапии куркумин применяется для улучшения работы желудочно-кишечного тракта, замедления старения клеток, повышения иммунитета, снижения уровня холестерина в крови и уменьшения боли и воспалений при заболеваниях суставов. Кроме того, куркумин способен повышать работоспособность организма и повышать настроение. Учеными было доказано, что вещество способствует уменьшению тревожности, активизирует процессы роста нервных клеток и повышает нейропластичность нейронов. Куркумин полезен и для похудения, так как он заставляет организм поглощать собственные жировые запасы, препятствуя захвату клетками избыточной энергии из пищи. Он снижает резистентность организма к инсулину, благодаря чему клетки усваивают достаточно количество питательных веществ и правильно перерабатывают их.

БАДы с вышеперечисленными веществами имеются в аптеках АО Талап. Напоминаем, что все товары в наших аптеках сертифицированы и хранятся в строгом соответствии с обозначенными условиями.

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

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

ВЕДЕТ ПРИЕМ ДЕТСКИЙ НЕВРОЛОГ

**АЛИБЕК ГАПУРИНОВИЧ ЕСЕНДИЯРОВ**

Прием детей от 0 до 18 лет

- Наблюдение за здоровьем детей младшего возраста
- Оценка и при необходимости – коррекция нервно-психического 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 Управлением Здравоохранения ЗКО.

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

ВЕДЕТ ПРИЕМ ВРАЧ УЗИ

**РАНИСА РАФХАТОВНА БАЛЫКОВА**

Проводится исследование внутренних органов:

- печени, поджелудочной железы, селезенки, почек
- Щитовидной, молочных желез
- Органов женской репродуктивной системы
- Простаты
- Мягких тканей
- Сосудов шеи и конечностей

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 ЗКО. Акимат ЗКО

**В ОЦ «ФАВОРИТ» АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18**

ВОССТАНОВИТЕ ЗДОРОВЬЕ ОПЫТНЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ПРОВОДЯТ ЛЕЧЕБНУЮ ФИЗИКУЛЬТУРУ – ЛФК

ЛФК врачи назначают при:

- Нарушениях осанки и детей
- Вальгусной, варусной деформации стоп
- Плоскостопии
- При восстановлении после переломов, растяжениях связок

• Особенно полезна гимнастика для пожилых – для профилактики обострений хронических заболеваний.

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)

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

**В ОЦ «ФАВОРИТ» АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18**

**ПРОЙДИТЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ В НОВОЙ СОЛЯНОЙ ШАХТЕ!**

Соляная шахта полезна при:

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

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

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

## В АО ТАЛАП ТРЕБУЮТСЯ

Врачи всех специализаций: образование высшее, медицинское; наличие сертификата специалиста, наличие специализации, стаж работы не менее 3-х лет.

- Врач мануальный терапевт;
- Врач невролог детский;
- Врач хирург детский;
- Рентген-лаборант;
- Медсестра по массажу;
- Медсестра ПИТ;
- Акушерка;
- Медсестра общей практики;
- Медицинский статист;
- Фельдшер-лаборант;
- Инструктор аквааэробики;
- 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);
- Электромонтёр;
- Санитарка: образование среднее;
- Рабочий: образование среднее.

Телефоны для справок: 50-07-95; 50-76-59 (Колесина Елена Владимировна)  
E-MAIL: EVKOLESINA@TALAP.COM  
УЛ. ЕСКАЛМЕВА, 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 для объявлений: +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».

## УСЛУГИ

• **РЕМОНТ** телевизоров, холодильников, морозильников, стиральных и посудомоечных машин, кондиционеров, автокондиционеров, водонагревателей, бойлеров, титанов, СВЧ микроволновок, электр.оборудования, вытяжек, мясорубок, миксеров, блендеров, мультиварок, компьютеров, ноутбук, 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; +7 747 536 72 46; +7 776 212 77 93

## «РАДИОРУБКА» БЛОК ЧАСТНЫХ ОБЪЯВЛЕНИЙ НА РАДИО О'КЕЙ 6 РАЗ В ДЕНЬ.

ТЕЛЕФОН для РАЗМЕЩЕНИЯ +7 771 202 10 06

## ХАБАРЛАНДЫРУ

«Батыс Қазақстан облысы Қазталов ауданының тұрғын үй-коммуналдық шаруашылық, жолушылар келігі және автомобиль жолдары бөлімі» ММ ЖШС Ұлттық компаниясы Қазақстан Республикасы Экологиялық кодексінің 58-бабының 2-тармағының және 73-бабының 1-тармақ талпарына сәйкес, 2023 жылдың 23-29 қараша аралығында Бірыңғай экологиялық порталда (Есорportal.kz) қоғамдық тыңдаулар «Қоршаған ортаны қорғау» бөлімі бойынша жұмыс жобасына жобалық-сметалық құжаттаманы әзірлеуге арналған қоғамдық талқылау нысанында өткізілетінін. нысан: «БҚО, Орал қаласы Ветелки ауылына кіреберіс жолды күрделі жөндету». ҚОҚ бөлімінің әзірлеушісі: ЖК «АТМОСФЕРА» ЖСН 910511451178, БҚО, Орал қаласы, Имашева көш.10, тел.:8(705)802 02 99, email: atmosphaera\_kz@mail.ru. Жобалық құжаттама пакетімен Біріңғай экологиялық портал сайтында танысуға болады, барлық ескертулермен ұсынғыстар Біріңғай экологиялық порталында қабылданды.

## ОБЪЯВЛЕНИЕ

ГУ «Отдел жилищно-коммунального хозяйства, пассажирского транспорта и автомобильных дорог Казталовского района ЗКО», в соответствии с требованиями пункта 2 статьи 58 и пункта 1 статьи 73 Экологического кодекса РК, сообщает, что с 23 по 29 ноября 2023 года на Едином экологическом портале (Есорportal.kz) будут проводиться общественные слушания в форме публичного обсуждения по разделу «Охрана окружающей среды» к Рабочему проекту «Корректировка проектно-сметной документации на реконструкцию внутрипоселковых дорог (улиц) в селе Жалпақтал Казталовского района ЗКО». Разработчик раздела ООС: ИП «АТМОСФЕРА» ИИН 910511451178, ЗКО, г.Уральск, ул.Имашева 10, тел.:8(705)802 02 99, email: atmosphaera\_kz@mail.ru. С пакетом проектной документации можно ознакомиться на Едином экологическом портале для предоставления замечаний и предложений.

Нотариус Роза Марсельевна Мансурова (Государственная лицензия № 0000803 выдана МЮ РК от 05.09. 2000 года) разыскивает наследников после смерти гр. Пашаевой Ангелины Петровны 27.06.1947 года рождения, умершей 29 октября 2023 года.

**Обращаться по адресу: г.Уральск, пр.Абая 102 (рядом с Горвоенкоматом, р-н Универмага). Тел. 54-15-35, сот. 8 701 328 88 73**

**Коллектив АО Талап понес большую утрату.**

После продолжительной болезни ушла из жизни врач-педиатр **Ирина Михайловна МИРОВАНА**.

Окончив **Актобинский государственный медицинский институт, Ирина Михайловна 35 лет проработала по своей специальности. С ее чуткой помощью выросло несколько поколений уральцев.**

**В Медицинском центре АО Талап Ирина Михайловна проработала 11 лет, занимала должности заведующей отделением и заместителя главного врача. Родители высоко ценили ее профессионализм, грамотный подход к детям, доброту и отзывчивость. Человек высокой внутренней культуры, она была надежным помощником и наставником.**

Память об Ирине Михайловне на долгие годы сохранится в сердцах ее пациентов и коллег.

## ХАБАРЛАНДЫРУ

«Орал қаласының жолушылар келігі және автомобиль жолдарының тұрғын үй-коммуналдық шаруашылығы бөлімі» ММ ЖШС Ұлттық компаниясы Қазақстан Республикасы Экологиялық кодексінің 58-бабының 2-тармағының және 73-бабының 1-тармақ талпарына сәйкес, 2023 жылдың 23 қарашасы мен 29 қарашасы аралығында Бірыңғай экологиялық порталда (Еспорportal.kz) қоғамдық тыңдаулар «Қоршаған ортаны қорғау» бөлімі бойынша жұмыс жобасына жобалық-сметалық құжаттаманы әзірлеуге арналған қоғамдық талқылау нысанында өткізілетінін. нысан: «БҚО, Орал қаласы Ветелки ауылына кіреберіс жолды күрделі жөндету». ҚОҚ бөлімінің әзірлеушісі: ЖК «АТМОСФЕРА» ЖСН 910511451178, БҚО, Орал қаласы, Имашева көш.10, тел.:8(705)802 02 99, email: atmosphaera\_kz@mail.ru. Жобалық құжаттама пакетімен Біріңғай экологиялық портал сайтында танысуға болады, барлық ескертулермен ұсынғыстар Біріңғай экологиялық порталында қабылданды.

## ОБЪЯВЛЕНИЕ

ГУ «Отдел жилищно-коммунального хозяйства пассажирского транспорта и автомобильных дорог города Уральска», в соответствии с требованиями пункта 2 статьи 58 и пункта 1 статьи 73 Экологического кодекса РК, сообщает, что с 23 по 29 ноября 2023 года на Едином экологическом портале (Есорportal.kz) будут проводиться общественные слушания в форме публичного обсуждения по разделу «Охрана окружающей среды» к Рабочему проекту «Разработка проектно-сметной документации по объекту: «Капитальный ремонт подъездной дороги к п.Ветелки г.Уральск ЗКО». Разработчик раздела ООС: ИП «АТМОСФЕРА» ИИН 910511451178, ЗКО, г.Уральск, ул.Имашева 10, тел.:8(705)802 02 99, email: atmosphaera\_kz@mail.ru. С пакетом проектной документации можно ознакомиться на Едином экологическом портале для предоставления замечаний и предложений.

«Храм» автобиблия	Морская мера длины	Запись на полках	Сусанинская западня	Не лучший правитель	Город на картине Бралола	Сокол, любящий рыбу	Мелодия несчастья	Что такое чутун?
«Лунный» элемент	Хитро-сплетение из нитей	Клей на ринге	Направление в искусстве	Глянец-стическая веревка	Начальник экспедиции греков	Обман-ный призрак счастья	Чахот-ники по сути	Зверь, который душит от зависти
Верб-любя ноша	Форти-фикационный фас	Рузвельт	Несущая ось шашлыка	Цветок, ус-павший льва	Обрабо-тка ядо-вых парами	Планета ора-нжевой пыли	«Тяну-чка» бурака	Экви-валент Зевса на Руси
Сериял «Вечный ...»	Пельш	Концер-тная «сбор-щина»	Про-щальное треп-зание	Цветок, ус-павший льва	Увели-читель скорости лошади	«Третий глаз» филье-листа	Безбиль-те в театре	«Увен-чанный венком» (театр)
Не красная рыба	«Нанчик» душе-грейки	Бог, ку-павший на эк-ваторе	Смехова	Битый отрезок времени	Группа Цоя	Худо-сочный шарфик	Мохна-тая лапа	Запо-вядный венчик
Осед-лавший велосид	Тот, что просто открыв-ся	«Города» для само-летов	«Города» для само-летов	Каждая из «ля-ла-фа»	Люби-тель пудрить мозги	Обла-чение для тела (разг.)	«Потеха» для мыль	
Паркет по своей сути	Костер-ный камешек	«Алмега» для авто-мобилей	Очень мелкая крупа	Позеле-невшее чувство	Каждая из «ля-ла-фа»	Обла-чение для тела (разг.)	«Потеха» для мыль	
Оружие для битвы за урожай	Шах-матное фиаско	Теша - это чье брюшко?	Теша - это чье брюшко?	Желоб на крыше	Дорожка на CD-диске	Ее ложе всегда холодное и мокро	Краска культу-риста	Взрыв-чатая начинка шашки
Плечо друга	Ледни-ковая горка	Лошадь на крыше	Лошадь на крыше	Забыв-чивая голова	Рабская за-симость	Акжотак вокруг навкиви		
«Нанце-лярская крыса»	Кальку-лятор Пифагора							

## 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 шш №21).

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

ТЕЛ. для СПРАВОК: 8 705 621 6092, 8 702 007 2214



### ОВЕН

• 21.03  
• 19.04

Неделя вас ждет довольно нервной, и без напряженных моментов она едва ли обойдется. Лучшим решением будет не откладывать надолго важные дела. Первые дни недели окажутся удачными и принесут несколько отличных идей. А еще в это время вероятны полезные знакомства, встречи, с которых начнутся перемены к лучшему. Старайтесь внимательно следить за происходящим вокруг. Некоторые события могут затронуть вас на интерес-ные мысли, подкажут, как лучше добиться успеха. Можно делать небольшие покупки, вы выберете полезные вещи и не потратите на них слишком много.

### ТЕЛЕЦ

• 20.04  
• 20.05

На вас, что будет происходить на этой неделе, стоит обратить особое внимание. Даже события, которые вы пока не считаете важными и незначительными, могут положить начало каким-то серьезным переменам. А еще у вас будет шанс многому научиться, получить ценную инфор-мацию и опыт, который пригодится в ближайшее время. Наверняка появятся новые дела. За них вы возьметесь со всей серьезностью, но без большого энтузиазма. Парой будут возникать сомнения в том, что начатое удастся довести до конца, но звезды поддержат вас, и все полу-чится, так что для оптимизма есть все основания.

### БЛИЗНЕЦЫ

• 21.05  
• 21.06

Сделать предстоит много, причем значительную часть недели нужно будет посвящать решению чужих проблем, помощи людям, которые не по своей вине оказались в слож-ных обстоятельствах. Некоторым близким ради этого придется отложить собственные дела. Но бес-спорно из-за этого не стоит, это все самое важное вы в любом случае успеете. С деловой точки зрения неделя будет благоприятной. Могут открыться новые профессиональ-ные перспективы. Не исключено, что появится возможность быстро подняться по карьерной лестнице и заручиться поддержкой влиятель-ных людей.

### РАК

• 22.06  
• 22.07

В первые дни недели многие Раки будут пытаться действовать само-стоятельно, и это будет верным решением. Придется то, чему вы научились, давние навыки. А вот позже начнется благоприятный пе-риод для поиска новых союзников, начала сотрудничества, работы над какими-то совместными проектами. Отношения, которые начнутся как истинно искренние, будут иметь маленький характер. У вас наверняка появятся новые друзья, да и начало отношений окажется вполне благо-приятным. В последние дни недели вероятны приятные события в се-мье, новости, которые порадают вас и ваших близких.

### ЛЕВ

• 23.07  
• 23.08

Неделя окажется насыщенной. Какое-то время будет у вас на счету, и гораздо чаще, чем обычно, при-дется решать и принимать решения за вас. Важно не застрять на ма-лых делах, как бы ни хотелось вам справиться с ними престо-максимум. Лучше принять усилия для достижения каких-то более серьезных целей. Не исключено, что придется потратить некоторые время на оформление докумен-тов, общение с представителями государственных организаций. Это потребует терпения и настойчи-вости, но к концу недели вы добьетесь именно того результата, на который рассчитывали.

### ДЕВА

• 23.08  
• 23.09

Во второй половине недели не ис-ключены интересные предложения, касающиеся работы. Не исключено, что вам придется заняться чем-то совершенно новым. В такие мо-менты важно не торопиться и обду-мать возможные последствия. А главное – прислушайтесь к своей интуиции. Именно ее подсказки окажутся очень ценными. Вероятны денежные поступления, а том числе из неожиданных источников, да и шанс заключить какие-то выгодные сделки у вас будет. Последние дни недели порадают приятными со-бытиями в семье.

### ВЕСЫ

• 23.09  
• 23.10

Неделя будет яркой и запоминаю-щейся событиями и большими победами. Она подойдет для творческих занятий, каких-то необычных дел. Но даже в решении рутинных задач вы подойдете с фантазией, поэтому и добьетесь отличных результатов. Со многими сложными задачами вы справитесь отлично, потому что не станете следовать чужому примеру, а будете действовать по своему. Благодаря решительности в своих силах вы одерните верх над дав-ними соперниками. Те, кто раньше мешал вам, поймут: сейчас лучше уйти с вашего пути. Именно поэтому могут быстро и удачно решиться во-просы, ставившие вас в тупик.

### СКОРПИОН

• 24.10  
• 24.11

Неделя вряд ли принесет значитель-ные события и большие победы. Она подойдет для творческих занятий, каких-то необычных дел. Но даже в решении рутинных задач вы подойдете с фантазией, поэтому и добьетесь отличных результатов. Со многими сложными задачами вы справитесь отлично, потому что не станете следовать чужому примеру, а будете действовать по своему. Благодаря решительности в своих силах вы одерните верх над дав-ними соперниками. Те, кто раньше мешал вам, поймут: сейчас лучше уйти с вашего пути. Именно поэтому могут быстро и удачно решиться во-просы, ставившие вас в тупик.

### СТРЕЛЕЦ

• 23.11  
• 21.12

Проявите настойчивость и упорство. Именно эти качества помогут вам добиться того, что прежде казалось почти невозможным. Интуиция под-скажет, в чем вы сможете добиться успеха. Да, нужно будет кое-чему научиться, но много времени для этого не потребуется, вы многое будете сваливать на лень. Вероятны денежные поступления и они, скорее всего, будут небольшими, а вот позже появится шанс получить серьезную сумму. Важно не тратить ее сразу. Вы будете сложны к нево-торому легкомыслию в финансовых делах, поэтому не исключены не-удачные сделки, покупки, о которых вы позже пожалаете.

### КОЗЕРОГ

• 22.12  
• 20.01

Неделя пройдет хорошо и едва ли принесет серьезные трудности. Даже если что-то пойдет не по плану, вы сохраните равновесие, не станете требовать по пустякам. А еще вам совсем не захочется тратить время на пустые споры. Вы просто сосредоточитесь на делах и добьетесь отличных результатов там, где прежде приходилось доволь-ствоваться скромными успехами. Настойчивость и целеустремлен-ность будут сочетаться с легкостью в общении, многие будут приятно-иметь с вами дело. Отношения, которые на этой неделе начнутся как рабочие, могут со временем принять романтический характер.

### ВОДОЛЕЙ

• 21.01  
• 18.02

Поддержку звезд вы будете чувствовать в течение всей недели. Вероятны удивные сюрпризы и не-ожиданные подарки судьбы. А еще вы увидите людей, которые проше-ведут на вас сильное впечатление, вдохновят, помогут решиться на какие-то важные шаги. Не исключены и полезные знакомства. Некоторые Водолеи найдут не только новые знакомства, но и старых друзей. Вы постараетесь поддержать всех, кто в этом нуждается, не станете отворачиваться в помощи тем, кто о ней попросит. Люди, которые прежде сомневались в том, что на вас можно положиться, изменят свое мнение.

### РЫБЫ

• 19.02  
• 20.03

Неделя будет не самой легкой, но интересной и плодотворной. Скорее всего, вам нужно будет заниматься несколькими делами сразу, причём часто не только собственными, но и чужими. Со всеми задачами неплохо справитесь. Благодаря умению принимать нестандартные решения вы добьетесь своих целей даже быстрее, чем рассчитывали, и ско-ромите немало сил. Неделя будет сложной с точки зрения финансов. Вы постараетесь поддержать всех, кто в этом нуждается, не станете отворачиваться в помощи тем, кто о ней попросит. Люди, которые прежде сомневались в том, что на вас можно положиться, изменят свое мнение.