

ОПТИКА
АО ТАЛАП

КҮНДІ ҰСТАП АЛЫҢЫЗ! ЛОВИТЕ СОЛНЦЕ! 30%

КҮННЕН ҚОРҒАЙТЫН КӨЗҰЙНЕКТЕР СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ

Талап АҚ оптикаларында 01.12.2022 бастап 31.03.2023 дейін күннен қорғайтын көзұйнектерге 30 % акция.

Скидка 30% на солнцезащитные очки в оптиках АО Талап с 01.12.2022 по 31.03.2023.

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

ПЕШЕХОДЪ
сеть супермаркетов

Сеть супермаркетов «Пешеходъ» объявляет о техническом **ОТКРЫТИИ НОВОГО** супермаркета **пр. Абулхаир хана, 179 В ТРК «Орал»**

- Прямые поставки от производителей
- Широкий ассортимент товаров по самым лучшим ценам!
- Продукты социального значения

ул. К. Жумагалиева, 16Б (дом Карева, угол пр. Н. Назарбаева)
п. Мичурино, ул. Магистральная, 1А
пр. Абулхаир хана, 2/11 (оптовая база ТОО «Шанс») ул. Есенжанова, 34 (ост. Нефтебаза)
ул. Неусыпова, 5
п. Деркул, ул. С.Лазо, 14А

СПЕЦПРЕДЛОЖЕНИЕ

100.6 РАДИО О'КЕЙ

ПАКЕТ НОВОГОДНИЙ ДЕНЬ

31 ЗА 31 000

Все подробности 8 771 202 10 06

247 300 +7 778 749 73 00

talap.com talap.clinic

apteka-talap.kz АО Талап

@talap.ao @talap.apteka

ВСЕГДА ЕСТЬ ПОВОД ДЛЯ ПОДАРКА!

choco_boom07

АО ТАЛАП

Всё для вашего здоровья!

Областной еженедельник № 50 (1302) 21.12.2022 Уральск Издается с 1997 г.

ДЕТСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ В АО ТАЛАП!

Большинство малышей испытывает страх перед зубным кабинетом. Но наши опытные специалисты найдут подход к вашему ребёнку, и он никогда не будет бояться визита к зубному врачу!

стр.3

ДЕНЬ БЛАГОДАРНОСТИ В АО ТАЛАП

21 декабря сотрудники акционерного общества Талап отдадут дань уважения и благодарности основателю компании Владимиру Витальевичу Волкову. Отличник здравоохранения, он стоял у истоков развития частной медицины в Казахстане.

стр.3

КАК СНИЗИТЬ РИСК ДЕМЕНЦИИ

Чтобы сохранить ясность мыслей и здоровый ум в преклонном возрасте, нужно с молодости «держат» мозг в тонусе.

Стр.4

КАК ПОВЫСИТЬ ГЕМОГЛОБИН

Прислушайтесь к своему организму: возможно, легкое недомогание — это не побочный эффект напряженного графика, а явные симптомы резкого снижения гемоглобина в крови.

стр.5

Оригинальная шведская таблетка для глаз

BLUE BERRY EYEBRIGHT (БЛЮ БЕРРИ АЙБРАЙТ) – ПОМОЩЬ ВАШИМ ГЛАЗАМ ИЗ СКАНДИНАВИИ

«Мне больше 60 лет, и с возрастом моё зрение ухудшается, а я хочу сохранить хорошее зрение как можно дольше. Я читаю, управляю автомобилем, работаю за компьютером или смотрю телевизор. Поэтому, чтобы как можно дольше сохранить хорошее зрение, глазам нужен постоянный уход.

Никогда не прекращайте принимать таблетки Blue Berry Eyebright «После нескольких месяцев приёма могу с уверенностью сказать: я очень счастлива, что узнала про Blue Berry Eyebright. Эти таблетки содержат экстракты черники и очанки, лютеин и питательные вещества для здоровья глаз и хорошего зрения - прежде я даже не подозревала, что глазам их может не хватать, особенно когда ты уже в возрасте. Я впечатлена, ведь мне больше 60 лет, а мое зрение отличное, поэтому буду продолжать принимать их и дальше. Я рассказываю всем своим знакомым о своем изумительном опыте. Многие мои друзья тоже начали принимать Blue Berry Eyebright и довольны результатом», - делится Кэти.

Отпускается без рецепта. Состав: экстракты черники, очанки, бархатцев, виноградных косточек. Рекомендации по применению: лицам старше 18 лет по 2 таблетки в день во время еды. Противопоказания: лицам моложе 18 лет а также лицам, имеющим индивидуальную непереносимость к компонентам продукта. При беременности, лактации или приеме лекарственных средств, перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. Изготовитель: New Nordic Health Brands AB, Södra Förstadsgatan 3C, SE-211 43, Malmö, Швеция. Адрес производителя: Legosap AB, Västgatan 16, 692 21, Kumla, Швеция. Представитель уполномоченный на принятие претензий в Республике Казахстан, Филиал ЗАО «New Nordic» (Нью Нордик) в Республике Казахстан: ул. Алматы, Шарипова, 90, оф. 308/4. СӨР: В17/0.06.01.003.R.004022.10.20-14.10.2020 с. выдано ГУ «Республиканским центром гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья». БАД, не является лекарством.

Хорошее зрение - высокое качество жизни

Наша задача усердно трудятся каждый день. Мы читаем, управляем автомобилем, работаем за компьютером или смотрим телевизор. Поэтому, чтобы как можно дольше сохранить хорошее зрение, глазам нужен постоянный уход.

Оригинальная шведская таблетка Blue Berry Eyebright

Таблетки Blue Berry Eyebright обеспечивают ежедневное количество необходимых биологически активных веществ. В дневной дозе содержится 10 мг натурального лютеина, большое количество уникальных экстрактов черники, очанки и виноградных косточек. Это исключительный комплекс натуральных веществ для здоровых глаз и хорошего зрения.

Знаете ли вы?

Очанка еще издавна используется для снятия раздражения и покраснения глаз, а также при слезоточивости глаз. В переводе с английского языка очанка (Eyebright) - означает «ясные глаза».



Blue Berry Eyebright помогли Кэти улучшить зрение...

«Этот растительный препарат произвел на меня большое впечатление», - рассказывает она.



Когда рекомендуется принимать таблетки Blue Berry Eyebright?

- Ослабленное зрение.
- Раздражение и покраснение глаз.
- Длительное чтение, работа с компьютером, управление автомобилем.
- Плохое зрение в сумерках.
- Усталость глаз, слезоточивость.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ.

отсканируйте камеру на телефоне, чтобы найти нас в магазине на kaspi.kz

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС

+7771 993 0087

WWW.NEWNORDIC.KZ

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС



Собственник, издатель АО «Талап» Свидетельство о регистрации №10362-Г выдано Министерством культуры и информации, Комитетом информации и архивов РК от 28.08.2019г.

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.

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

Сайт: www.talap.com

E-mail: gazeta_talap@mail.ru

Частные объявления и реклама принимаются по адресу: ул.Ескалиева, 126.

Частные объявления и реклама принимаются по адресу: ул.Ескалиева, 126.

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

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

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

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

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

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

АО ТАЛАП

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

ЗАКАЖИТЕ ДОСТАВКУ ЛЕКАРСТВ НА ДОМ!

ЦИФРОВАЯ АПТЕКА

apteka-talap.kz

Возможность не выходя из дома купить лекарства. Оплата наличными или картой. Удешевленная оплата Kaspi Pay. Узнавайте о наличии лекарственных средств.

+7 771 217 84 54 в будние дни с 08:00 до 17:00
+7 771 731 05 63 в будние дни с 17:00 до 21:00, в выходные дни с 08:00 до 21:00

ФАВОРИТ

В оздоровительном центре ФАВОРИТ

МЕСЯЦ КРАСОТЫ

С 1 по 31 декабря на все процедуры красоты 20 % скидка

Подводный гидромассаж. Джакузи. Душ Шарко. Кадрированная баня. Инфракрасная кабина. Косметическая ванна с голубой глиной. Косметическая маска для лица с голубой глиной. Массаж антицеллюлитный 1 зоны.

Массаж антицеллюлитный вакуумный 1 зоны. Испанский массаж. Стоун-терапия. Массаж лица. Массаж шее. Водорослевое обертывание.

А при покупке 5-ти процедур скидка 25%

247 300 +7 778 749 73 00

Встретим новый год здоровыми и красивыми!



ПАМЯТИ СЕРГЕЯ ПОГОДИНА

Сергей Михайлович Погодин был руководителем Центра русской культуры АНК ЗКО. Талантливый музыкант и администратор, он оставил яркий след в культурной жизни нашей области.

13 декабря в Доме дружбы состоялся вечер памяти Сергея Михайловича, на котором выступали ученики музыкальной школы им. Д.Нурпеисовой и студенты ЗКУ им.М.Утемисова. В свое время С.М.Погодин работал в Министерстве культуры Казахской ССР, директором института искусств ЗКГУ им.М.Утемисова. В 2001 году награжден знаком «Почётный работник образования РК», в 2004 году избран членом–корреспондентом Международной академии наук педагогического образования. В 2013 году Сергей Михайлович Погодин назначен директором старшей в республике музыкальной школы имени Дины Нурпеисовой. Преподаватели и ученики школы под чутким руководством Сергея Михайловича регулярно принимали участие в областных, республиканских и международных фестивалях.

– Сегодня Центр русской культуры заложил хорошую традицию, – подчеркнул в своём выступлении председатель областной избирательной комиссии Гайса Хамдулович Капаков. – Мы должны помнить людей, которые много сделали для развития культуры нашей области. Ассамблея народа Казахстана поддержала это начинание. Люди, которые трудятся на благо нашего города и страны, должны оставаться в памяти поколений!

Консульство РФ в Уральске поддержало идею руководителя КГУ «Қоғамдық келісім» Медхата Мусаевича Камбетова об участии этой организации в сохранении памяти о С.М.Погодине. «Уже в этом году мы поддержали молодёжный фестиваль «Цвети, родное Приуралье!» имени С.М. Погодина. Общими силами культурной общественности Уральска этот фестиваль будет проводиться ежегодно, и консульство РФ также примет в этом участие», – отметил вице–консул РФ Хаджимурат Хасанович Атамурзаев.

На сцене Дома дружбы выступили коллеги Сергея Михайловича Погодина и выпускники ДМШ №1. Аймурза Асель исполнила на скрипке «Прелюдию» Крейсера и «Шторм» Вивальди (концертмейстер Гульмира Тащанова). В университете им. М.Утемисова растёт новое поколение вокалистов. Публика по достоинству оценила талант Сигватоллы Екшаева и Магжана Муханбетова. Яркой звездой раскрывается талант Лины Хасуевой, которая исполнила «Ave Maria» Дж.Каччини.

Вечер прошёл в теплой обстановке. Организаторы продемонстрировали зрителям семейные фото Погодиных – на слайдах прошла вся жизнь Сергея Михайловича. Он сам с экрана рассказал драматическую историю своей матери, которая ждала с войны мужа семь лет – и дождалась, несмотря на извещения о том, что он пропал без вести.

С 1996 года Сергей Михайлович член малой Ассамблеи народа Казахстана ЗКО, с 1997 года – член республиканской Ассамблеи, делегат всех сессий АНК начиная с 1999 года. 27 сентября 2003 года было создано общественное объединение «Центр русской культуры», председателем которого 19 лет был Сергей Михайлович Погодин. Скоро центр отметит 30–летие.

ОТОПИТЕЛЬНЫЙ СЕЗОН – ПОД КОНТРОЛЕМ

Аким ЗКО Нариман Турегалиев принял руководителей управлений и коммунальных предприятий, а также энергетических компаний.

В аппаратном совещании также участвовали акимы города Уральска и районов. В соответствии с поручением Президента на повестке дня рассмотрены проблемные вопросы жилищно–коммунального хозяйства региона.

О принимаемых мерах по обеспечению устойчивого прохождения отопительного сезона в городе Уральске и районах сообщили руководитель областного управления энергетики и жилищно–коммунального хозяйства М. Нуртазиев, аким Уральска М. Сатканов. С докладом выступили аким Бурлинского района, руководители АО «Жайыктепэнерго»,

ТОО «Батыс су арнасы», ТОО «Западно –Казахстанская региональная электросетевая компания».

По итогам совещания глава региона Нариман Турегалиев поручил акимам Уральска и районов обеспечить бесперебойное прохождение отопительного сезона в области, усилить контроль за бесперебойным функционированием систем жизнеобеспечения населения в целях предупреждения аварий.



НОВЫЕ ЗАДАЧИ

17 декабря Касым–Жомарт Токаев принял премьер–министра Алихана Смаилова. По сообщению akorda.kz, Глава государства поручил правительству принять исчерпывающие меры по исполнению предвыборной программы.

В ходе встречи с премьер–министром Алиханом Смаиловым президент поставил перед правительством следующие задачи: обеспечить благоприятный инвестиционный и бизнес–климат в стране; снизить уровень инфляции; улучшить ситуацию в сфере здравоохранения; держать под особым контролем прохождение отопительного сезона. Ранее Касым–Жомарт Токаев был детально проинформирован о проводимой работе и планах по реализации его предвыборной программы, экономической политике правительства, в том числе о мерах по снижению инфляции, развитию нефтегазовой и энергетической отраслей, обрабатывающей промышленности, сельского хозяйства, предпринимательства и других секторов экономики.



СКАЗКУ РАССКАЗАЛА МУЗЫКА

В Уральске продолжается творческий проект «Сказки с оркестром». 18 декабря на сцене театра им.Островского состоялась премьера сказки «Щелкунчик».

Сказка с оркестром – особый жанр драматического и музыкального искусства. Перед глазами зрителей нет картинки: на сцене только оркестр и чтецы. События пьесы разворачиваются в воображении зрителей, им помогает живая музыка и художественное слово. Камерный оркестр под руководством дирижера Никиты Говорова исполнял известные мелодии из балета «Щелкунчик» П.И.Чайковского. В роли сказителя выступил артист театра Руслан Джумахметов.

Мы привыкли к мультипликационной версии этой сказки Гофмана, но ее мало кто читал. В необычном жанре сказка «прочитывается» совершенно по–другому. Образы, рождающиеся в со-



знании, не менее яркие, чем на экране. Новогодняя история о заколдованном принце и его спасительнице засверкала новыми красками.

«Отсутствие привычного визуального ряда даёт возможность развития фанта-

зии у детей. Мы прививаем подрастающему поколению музыкальный вкус, – говорит Руслан Джумахметов.

«Сказка с оркестром» – долгосрочный проект. Уральский зритель

хорошо принял «Морозко» с оркестром русских народных инструментов, «Письма Ремарка к Марлен Дитрих», «Метель» – с камерным оркестром. Ценители драматического искусства ждут новых творческих экспериментов.

ДЕНЬ БЛАГОДАРНОСТИ В АО ТАЛАП

21 декабря сотрудники акционерного общества Талап отдадут дань уважения и благодарности основателю компании Владимиру Витальевичу Волкову. Отличник здравоохранения, хирург, он стоял у истоков развития частной медицины в Казахстане. Сегодня в АО Талап работает общественное объединение имени В.Волкова, которое продолжает его традиции заботы о людях.

МАРИНА СЕМЁНОВА

По традиции, 21 декабря проводятся благотворительные акции. Мероприятия организует общественное объединение им.В.Волкова совместно с администрацией компании.

– В этом году мы решили сделать особый акцент на поддержке своих сотрудников. Мы не застрахованы от каких–то семейных проблем, от болезней. Для поддержки многодетных семей ОО им.Волкова организовало акцию ДОБРОПОМОЩЬ. Семьям вручили адресную помощь в виде продуктовых наборов, изделий для ухода за детьми, пособий для развития моторики. Детям сотрудников, нуждающимся в периодических обследованиях и реабилитациях, вручены сертификаты на услуги в клиниках АО Талап. Мы не оставляем без внимания сотрудников, попавших в сложные ситуации. Выделена индивидуальная материальная помощь тем, кому необходимо дополнительное обследование в клинике Астаны.

– В нашей компании поддерживаются многолетние традиции корпоративной культуры. Это общие праздники, выезды на природу, подарки всем сотрудникам к Новому году, 8 марта и 7 мая, – продолжает Светлана Васильевна.

– Отличившихся сотрудников администрация награждает Грамотами и ценными подарками. Постоянно заботимся о детях и ветеранах труда. Все эти направления сегодня развиваются в Общественном объединении им. Волкова.

АО Талап как социально ориентированное предприятие участвует в городских, областных и республиканских благотворительных акциях. Налажено взаимодействие с социальными учреждениями и общественными организациями. В рамках дня благодарности–2022 АО Талап оказало спонсорскую помощь ТОО «Уральское учебно–производственное предприятие общественного объединения Казахское общество слепых» в виде изделий медицинского назначения и КММ «Уральский специальный центр социального обслуживания».

Основным приоритетом основатель АО Талап считал заботу о здоровье и благополучии людей – пациентов наших поликлиник и сотрудников компании. Люди ценят такое к себе отношение, поэтому АО Талап мы воспринимаем как большую семью, которая в трудный момент придёт на помощь. Благодаря таким корпоративным праздникам мы становимся внимательнее друг к другу!



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

СТОМАТОЛОГИ АО ТАЛАП НАЙДУТ ПОДХОД К ВАШИМ ДЕТАМ!

Детская стоматология в АО Талап – это высокий профессионализм и безболезненность процедур. Опытные специалисты найдут подход к вашему ребёнку, и он больше никогда не будет бояться визита к зубному врачу!

МАРИНА СЕМЁНОВА

– Мы понимаем, что ребёнка бывает очень сложно уговорить на поход к стоматологу, – говорит стоматолог Поликлиники АО Талап Альфия Руслановна Джармухамбетова. – Тем не менее, лечить молочные зубы необходимо. Если по каким–то причинам молочный зуб удаляют, то при формировании ряда постоянных зубов могут быть нарушения. Поэтому, при потере молочного зуба, мы советуем родителям проконсультировать ребёнка у ортодонта. Специалист даст свою рекомендацию. Возможно, ребёнку нужно поставить временный протез, чтобы не нарушить прикус.

ПЕРВЫЙ РАЗ У СТОМАТОЛОГА?

Есть дети, которые несколько не боятся стоматологического кресла. Но большинство малышей испытывает страх перед бор–машиной и разнообразными стоматологическими инструментами.

– Для того чтобы ребёнок доверял врачу, нужно объяснить ему цель всех процедур, – продолжает Альфия Руслановна. – Детям, которые первый раз пришли к стоматологу, мы уделяем особое внимание. Ведь от этого визита зависит дальнейшее отношение к лечению зубов. Нередко детские страхи переносятся во взрослую жизнь. Чтобы этого не произошло, поберите для своего малыша грамотного стоматолога!

Чтобы ребёнок не боялся стоматологических процедур, я подробно объясняю, как устроен зуб, какие болезни у него бывают и как их лечить. У нас есть макеты: детям интересно рассматривать зубной ряд. Они получают первоначальные знания по анатомии зубной челюсти. Приходит понимание, зачем нужно лечить зубы.

Помогает образное мышление. Ненужные слюни уберёт «споник», потом врач с помощью «душика» промоет зуб, а затем посушит его «феном». Дети внимательно разглядывают макет зуба и понимают, зачем нужно убрать кариес. Они спокойно воспринимают работу бор–машин. А когда убеждаются, что это не больно, то страх полностью проходит!



Если ребёнок отказывается садиться в стоматологическое кресло, мы не заставляем его. В первый визит я знакомлю его с обстановкой, мы вместе изучаем строение зуба. Потом малыш идёт домой, а в следующий раз приходит в наш кабинет как к старым знакомым.

ПРОЦЕДУРЫ БЕЗБОЛЕЗНЕННЫ!

Безболезненность – главный принцип современной стоматологии. Современные методики предусматривают обезболивание при лечении молочных зубов. Сначала проводится аппликационная анестезия места укола. Поэтому и укол в десну для детей абсолютно безболезненный. Лечение также проходит без боли.

ФИАЖОК Стоматологи АО Талап умеют создать правильный настрой, чтобы дети не боялись медицинских процедур! – Дети – наши любимые пациенты, – резюмирует Альфия Джармухамбетова. – Любые стоматологические манипуля-

ции с ними производить непросто. Нужна предварительная подготовка. К каждому ребёнку мы находим индивидуальный подход. Перед осмотром разговариваем о разных событиях в его жизни. Я нахожу тему, которая особенно интересна. У кого–то есть собака или кошка, кто–то из детей занимается рисованием, танцами... Ребёнок рассказывает о событиях, которые его волнуют, – и между нами возникает доверие. Малыш открывает рот, спокойно даёт сделать анестезию. Лечение проходит безболезненно, и у малыша пропадает страх стоматологических процедур.

Если всё прошло как нужно – это настоящая победа!

Запишите своего ребёнка к детским стоматологам АО Талап по телефону: 247 300; +7 778 749 73 00

malon

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

В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ
АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18

ВЕДЕТ ПРИЁМ ДЕТСКИЙ НЕВРОЛОГ,
НЕОНАТОЛОГ

НУРГУЛЬ НАРИМАНОВНА
ДЖУНУСОВА

ПЛАНОВЫЙ ОСМОТР ДЕТЕЙ КАЖДЫЕ ТРИ
МЕСЯЦА ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ – ДО ГОДА.

Обращайтесь к врачу, если заметите у ребенка
неврологические нарушения:

- дрожажий подбородок
- беспокойный сон, сопровождаемый плачем
- частое и обильное срыгивание
- ухудшение сна
- ночной энурез
- частые головные боли
- нарушения речи

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

malon

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

В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ
АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18

ГИНЕКОЛОГ-ХИРУРГ

ГУЛЬНУР НУРЖАНОВНА
ШАЛКАРОВА

ПРОВОДИТ ИНТИМНУЮ ПЛАСТИКУ

Доктор не первый год занимается эстетической ги-
некологией. В ноябре она прошла курс повышения
квалификации в Турции.

Показания для вагинопластики:

- Опушение стенок влагалища
- Недержание мочи
- Многократные или трудные роды с растяжением
и разрывами
- Возрастные изменения, связанные с потерей тону-
са и эластичности тканей
- Потеря чувствительности при половом контакте

Эстетическая гинекология помогает сделать интим-
ную жизнь женщины более комфортной и яркой!

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

FAVORIT

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

В Оздоровительном центре
«Фаворит» на Оракабаева, 18

ВЕДЕТ ПРИЕМ
ФИЗИОТЕРАПЕВТ-РЕАБИЛИТОЛОГ

АЙБЕК АЛИБЕКОВИЧ
НУРЕКЕШОВ

Врач помогает восстановить здоровье с помощью
проверенных и эффективных методик: ультразвук,
лечебный массаж, магнитотерапия, электрофорез,
лечебная физкультура, лазеротерапия.

- Разработка индивидуальной программы физиопро-
цедур для восстановления после бронхо-легочных за-
болеваний, инсульта
- Разработка программы реабилитации при хрониче-
ских заболеваниях опорно-двигательного аппарата: ар-
трите, артрозе, остеохондрозе.

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

Лотос

НОВЫЕ ПУНКТЫ
ХИМИЧКИ ЛОТОС
ЖДУТ ВАС

ТД АТРИУМ 1 ЭТАЖ,
РЯДОМ С МАГ. «INTERTOP»

ТД ЖЕНИС (6-й МКР.)

Тел.: 235 075, +7 776 923 50 75

Как снизить риск деменции

Хотя у возрастного слабоумия могут быть генетические факторы, большое значение имеет образ жизни. Чтобы сохранить ясность мыслей и здоровый ум в преклонном возрасте, нужно с молодости «держат» мозг в тонусе.

МАРИНА СЕМЕНОВА

В 2017-м британский нейробиолог Джилл Ливингстон вы-
явила девять факторов развития деменции, а теперь до-
бавили еще три. Прежде всего – недостаток образования.
Затем потеря слуха, травмы головы, высокое давление, злоу-
потребление спиртным, лишний вес. После 65 лет – курение,
депрессия, социальная изоляция, низкая физическая актив-
ность, диабет, загрязнение воздуха.

«Никогда не рано и не поздно попытаться предотвратить деменцию», – считают исследователи. Образование, изме-
нение привычек снижает риск, даже если есть генетическая
предрасположенность.

ПИТАНИЕ

Откажитесь от переработанных продуктов. Сделайте ак-
цент на средиземноморскую диету, которая предпола-
гает ограниченное употребление мясных, молочных продук-
тов, увеличение доли в рационе для рыбы, морепродуктов,
овощей, зелени, фруктов. Такое питание снижает уровень
сывороточного инсулина и глюкозы. Риск сосудистых на-
рушений тоже уменьшается. Включите в рацион оливковое
масло, орехи, семена и ферментируемые продукты (кефир,
квашеную капусту).

Здоровый сон

Хороший сон – залог умственного здоровья. У тех, кто
спит менее пяти часов ночью и долго засыпает, чаще
диагностируют деменцию. Послеобеденный сон также поле-
зен, особенно в пожилом возрасте. Он свидетельствует о луч-
ших когнитивных функциях.

«Зарядка» для ума

НА РАБОТЕ МОЗГА ПОЗИТИВНО СКАЗЫВАЮТСЯ:

- изучение иностранных языков;
- освоение музыкальных инструментов;
- чтение книг;
- игры, где необходимо запоминать предметы или дей-
ствия.

Также можно выполнять специальные упражнения.
«Амбидекстер»
Нерабочей рукой напишите несколько слов или нарисуйте
простой рисунок. Такая непривычная активность вкупе с ис-
пользованием мелкой моторики заставляет работать оба по-
лушария нашего мозга. Это благоприятно влияет на память.
«Зоркий глаз»
Рассмотрите свою комнату или кабинет в офисе в течение
минуты. Потом закройте глаза и перечислите всё, что запом-
нили: от самых крупных деталей до мелких.
«Первопроходец»
Попробуйте добраться до работы, дома или супермарке-
та другим маршрутом. Смотрите вокруг: запоминайте на-
звания улиц, заведений, магазинов или другие особенности.
Перед сном постарайтесь с точностью восстановить прой-
денный путь.

Жить целеустремленной жизнью

Целеустремленность снижает риск развития деменции.
Жизнь, наполненная смыслом, делает человека счаст-
ливым и позитивно влияет на функции мозга.

Физическая активность

Ходьба и упражнения, которые тренируют сердечно-со-
судистую систему, помогают улучшить функции у моз-
га и навыки мышления. Поэтому обычную прогулку мож-
но считать первым шагом к здоровому и активному мозгу.

Занимайтесь йогой, танцами, изучите восточную гимнасти-
ку, плавайте, катайтесь на велосипеде. Подберите себе опти-
мальную физическую активность.

Восполнить дефицит витамина D

Люди, испытывающие нехватку витамина D, имеют по-
вышенный риск развития деменции.
Увеличить содержание витамина D можно путем пребыва-
ния на солнце и введения в свой пищевой протокол продук-
тов с высокой концентрацией этого витамина. Прием диети-
ческих добавок также окажется полезной стратегией.
Для улучшения мозговой деятельности фармацевты АО
Талап рекомендуют принимать БАД Гинкго Билоба Эвалар.
В Японии, Корее, Китае реликтовое дерево гинкго считае-
тся символом стойкости и долголетия.
Экстракт листьев дерева гинкго питает мозг, дает ясность
сознания, улучшает память, активизирует мыслительные
процессы и замедляет старение мозга.
Среди биологически активных добавок для нормализации
мозгового кровообращения на основе экстракта гинкго одна
из самых популярных – Гинкго Билоба Эвалар.

ГИНГКО БИЛОБА ЭВАЛАР СПОСОБСТВУЕТ:

- улучшению мозгового кровообращения;
- повышению умственной работоспособности;
- улучшению памяти и внимания;
- снижению метеочувствительности.

СОР КЗ.16.01.78.003.Е.000405.06.17

«Никогда не рано и не
поздно попытаться
предотвратить деменцию»,
– считают исследователи.
ОБРАЗОВАНИЕ, ИЗМЕНЕНИЕ
ПРИБЫЧЕК СНИЖАЮТ РИСК,
ДАЖЕ ЕСЛИ ЕСТЬ ГЕНЕТИЧЕСКАЯ
ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ.

ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ!

Как повысить гемоглобин

Последствиями низкого гемоглобина в крови
может стать хроническая усталость, частые
простуды, общая слабость. Наблюдаете у себя эти
признаки? Проверьте уровень гемоглобина в крови.

МАРИНА СЕМЁНОВА

Гемоглобин – это белок, присутствующий в эритроцитах,
который содержит до 80% железа. Главной функцией ге-
моглобина является связывание и перенос молекул кисло-
рода. Кислород с током крови доставляется к клеткам всех
тканей организма. Внешних проявлений при потере гемо-
глобина совсем немного, и обычно люди ищут причины не-
домоганий в другом.

Признаки пониженного гемоглобина

Признаки подступающей болезни легко принять за обык-
новенную усталость. Пора прислушаться к своему орга-
низму: возможно, легкое недомогание – это отнюдь не по-
бочный эффект напряженного графика, а явные симптомы
резкого снижения гемоглобина в крови. Обратите внимание
на сигналы, которые подает ваш организм. Вполне возмож-
но, что ему нужна срочная помощь.

Признаком понижения гемоглобина может стать общая
перманентная усталость, с которой вы совершенно не в со-
стоянии справиться самостоятельно. Вам не помогает ни
долгий сон, ни продолжительный отдых. Мало того, неза-
метно для вас продолжительность суток бодрствования резко
сократилась – большую часть суток вы спите или боретесь
со сном.
Также сигналом к действию могут стать постоянные голов-
ные боли. Таблетки вам уже не помогают, а мигрень не со-
бирается отступать. Причиной головных болей и слабости в
свою очередь является снижение артериального давления.
Помимо прочих признаков, у вас могут также постоянно
мерзнуть руки и ноги.
Стоит обратить внимание на цвет кожи. Оттенок кожных
покровов может измениться от голубоватого к желтушному.
Еще один симптом пониженного гемоглобина – сухая
кожа, шелушение и спящиеся ногти.

Причины снижения гемоглобина

Первой и главной причиной резкого снижения гемогло-
бина может стать обильная кровопотеря. Такое случа-
ется при наличии сосудистой дистонии и частых кровоте-
чениях из носа. То же самое касается и продолжительных,
обильных кровотечений во время менструации. В таком слу-
чае следует обратиться за помощью к гинекологу.
Во простуды или гриппа гемоглобин имеет свойство сни-
жаться. Однако после выздоровления организм быстро при-
ходит в форму, чего не скажешь о хронических заболева-
ниях. Дело в том, что они приводят к перераспределению
железа в организме. Например, у пожилых людей развивает-
ся анемия при заболеваниях почек, легких, печени, особенно
длительно протекающих.

Также одной из причин сниженного гемоглобина могут
стать разнообразные диеты, ограничения в питании – в осо-
бенности это касается тех, кто увлекается вегетарианством
и сыроедением. Связано это с недостаточно сбалансирован-
ным рационом. Не стоит забывать о том, что одной из при-
чин сниженного гемоглобина может стать нервное перена-
пряжение и постоянных стресс.

Лечение

Спасение – в железе. Главными носителями необходимо-
го вещества являются субпродукты: печень, почки или
язык. Постарайтесь включить в свой рацион гречку, горох,
фасоль, чернику, шоколад и белые грибы. В этих продуктах
очень высокое содержание железа – свыше четырех милли-
грамм на 100 грамм продукта.
От двух до четырех миллиграммов железа содержат мясо
кролика, баранина, говядина, конина.
Разнообразные каши также нужно включить в свое меню.
Для этого случая вам подойдут ячневая, манная, перловая
крупы и рис.
Ограничьте потребление хлеба, макарон и прочих мучных
изделий. Дело в том, что пшеница и любые другие злаки пре-
пятствуют усвоению железа в организме. То же самое касае-
тся чая и кофе.
Если показатели гемоглобина низкие, фармацевты АО Талап
советуют обратиться к врачу, который проведет исследование
причин этого состояния. Для восполнения железа в организме
рекомендуется принимать ОЛИГО ФЕРРУМ.

ОСНОВНОЕ ДЕЙСТВИЕ ПРЕПАРАТА «ОЛИГО ФЕРРУМ»:

- Участвует в процессах кроветворения и внутриклеточного
обмена;
- Необходим для образования гемоглобина и миоглобина;
- Обеспечивает транспортировку кислорода в организме;
- Нормализует работу щитовидной железы;
- Влияет на метаболизм витаминов группы В;
- Регулирует иммунитет
- Оказывает детоксикационное действие

СОР КЗ.16.01.78.003.Е.000606.07.19г

ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ!

malon

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

В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ
АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18

ВЕДЕТ ПРИЕМ ПЕДИАТР

МАДИНА НИКОЛАЕВНА
КАБАЕВА

рекомендации по кормлению, режиму дня

наблюдение за здоровьем ребенка

своевременная диагностика болезней

профилактика детских заболеваний

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

FAVORIT

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

ПРЕДЛАГАЕМ НОВУЮ УСЛУГУ

ТЕЙПИРОВАНИЕ

Тейпирование – способ лечения растяжения мышц,
связок и травм суставов при помощи клейких лент.

При:

- Заболевания коленных и плечевых суставов
- Ушибах и растяжениях
- Отечности ног

справки по тел.: 213 397, 247 300; 8 778 749 73 00

FAVORIT

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

РАБОТАЕТ ПРОГРАММА
ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ

ДЕЛЬФИНЁНОК

Закливание и укрепление организма.
Тренирует деятельность сердечно-сосудистой, ды-
хательной и нервной систем.

- Создает основу для всестороннего физического развития.
- Улучшает сон и аппетит.

ПУСТЬ ВАШ РЕБЕНОК РАСТЕТ ЗДОРОВЫМ
И КРЕПКИМ!

справки по тел.: 213 397, 247 300; 8 778 749 73 00

FAVORIT

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 су-
ставы. Снятие стресса.

справки по тел.: 213 397, 247 300; 8 778 749 73 00

malon

ОБЪЯВЛЕНИЯ
В ГАЗЕТЕ «ТАЛАП»

В КАЖДОМ НОМЕРЕ
ГАЗЕТЫ «ТАЛАП»
НА 10 СТРАНИЦЕ
ПУБЛИКУЕТСЯ
«КУПОН БЕСПЛАТНОГО
ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ»

- Отметив рубрику и написав текст объявления,
вы можете оставить купон во всех аптеках сети АО
Талап. Объявление будет размещено 1 раз в текущем
номере газеты «Талап». Крайний день приема купо-
нов в аптечной сети АО Талап для публикации
в текущий номер – пятница до 18:00.

