УБЕРЕЧЬСЯ ОТ БАКТЕРИЙ И ВИРУСОВ можно силами врожденного

ИММУНИТЕТА

лог здоровья и возможность клеиновая кислота (ДНК), миновать период вирусных которая действует только сезонных болезней. Мед, лимон, чеснок и другие народные средства не убивают вирус, но могут укрепить ма и восстанавливается жизсилы организма. Наука предлагает новые средства, которые эффективны благодаря уникальным природ-

ным компонентам. иммуномодулятор иммуностимул, который создан на основе морепродуктов. Ученые прошлого столетия изучали свой ства даров моря Дальнего Востока. Их разработки нашли свое отражение в капсуски активных веществ лах **ИММУНОСТИМУЛа**. В иммуностимул обладает

на поврежденные клетки. Благодаря ей, повышается сопротивляемость организненный тонус. • Пептиды нервной ткани

дальневосточных кальмаров. Они поглощают патогенные микроорганизмы. • Фукоидан, уникальное вещество, добываемое из водорослей. Оно выводит вредные вещества и укрепляет иммунную систему. Благодаря комплексу этих биологичеуникальных

состав его входят общеукрепляющим, тони-Материал подготовил Ковалев Николай Николаевич. Доктор биологических наук, старший научный сотрудник, профессор кафедры «Биохимия, микробиология и биотехнология школы естественных наук ДВФУ (ШЕН ДВФУ); Член диссертационного совета по биотех-

Крепкий иммунитет – за- • «Умная» дезоксирибону-



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

зирующим, палительным и противовирусным действием, являясь практически природным «морским» иммуномодуля тором.



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

рия), гидролизат ферментативный молок лососевых рыб «Альгавир» (экстракт морской водоросли), гидролизат ферментативный ганглиев кальмара, оболочка капсулы).

Рекомендации по применению: взрослым по 1 капсул

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

692856, Россия, Приморский Дистрибьютор в Республике Казахстан ТОО «Нео Вер», г.Алматы, ул.Тимирязева 42



ПОМОЩЬ ВАШИМ ГЛАЗАМ ИЗ ШВЕЦИИ!

нологии Биолого-почвенного института ДВО РАН.

Как прекрасно иметь хорошее зрение!

Некоторое время назад Ингвар понял, катается на лыжах, проводит время с насколько важно хорошее зрение для семьей. качества жизни, поэтому решил позаботиться и улучшить его. Близкий родственник посоветовал попробовать оригинальный шведский пре- сию, родственник посоветовал ему попарат для глаз и зрения Блю Берри. Ингвар, энергичный, обаятельный, комендовал таблетки Блю Берри. целеустремленный мужчина, всю «Ухаживать за глазами и поддержижизнь много работал, но при этом вать хорошее зрение важно на провсегда уделял внимание семье, друзьям и увлечениям в свободное время, дям это просто необходимо. Из попоэтому хорошо видеть для него лученных рекомендаций и советов я всегда было очень важно. Когда понял, что скандинавское качество Ингвар вышел на пенсию, он открыл Блю Берри очень высокое», — продолдля себя таблетки Блю Берри.

ПОДДЕРЖАНИЕ ФОРМЫ

дает острым зрением и не планирует жалеет об этом. сбавлять темп жизни. «У меня все еще «Я не планирую прекращать принимного энергии, поэтому я хочу оставамать их, потому что для меня важно ться в хорошей форме, и для этого у хорошее зрение. Я очень доволен Блю меня есть свой способ», — с энтузиаз- Берри и рекомендую его всем своим мом говоритон.

ХОРОШЕЕ ЗРЕНИЕ ВАЖНО Ингвар имеет ученые степени в об-

ласти инженерии и управления биз- Вы можете выбрать один из продукнесом. Но и сейчас, будучи пенсионе- тов Блю Берри: только растительные ром, он попадает в различные си- таблетки Блю Берри Айбрайт или туации, где крайне важно хорошее растительные таблетки с витаминами зрение – много читает, путешествует, Блю Берри Ай Стресс.

ПОРЕКОМЕНДОВАЛИ БЛЮ БЕРРИ После того как Ингвар вышел на пензаботиться о своем зрении и поре-

жает Ингвар.

ДОВОЛЕН ИЗ ГОДА В ГОД

Ингвар достиг сегодня почтенного Ингвар начал принимать таблетки возраста – 82 года, но все еще обла- Блю Берри уже давно и до сих пор не

> друзьям, которые ищут эффективные таблетки специально для зрения», смеясь, говорит Ингвар.

ВОТ ПОЧЕМУ БЛЮ БЕРРИ так хорош!

Таблетки для глаз Блю Берри созданы скандинавской компанией New Nordic. Блю Берри - это уникальная скандинавская фитотерапевтическая формула биологически активных веществ для ваших глаз и хорошего зрения с экстрактом шведской

Блю Берри уменьшает раздражение, усталость и слезоточивость глаз, укрепляет стенки капилляров сетчатки, улучшает кровообращение тканей глаз. Принимая Блю Берри, вы каждый день получаете лютеин, который организм самостоятельно не вырабатывает, а также ценный экстракт ягод дикорастущей черники, которая произрастает в северной части Европы.

Отпускается без рецепта. Состав Блю Берри Айбрайт: экстракт чер ники, экстракт очанки, экстракт цветков бархатцев, экстракт вино-градных косточек. Рекомендации по применению: лицам старше 18 лет - по 2 таблетки в день во время еды. Противопоказания: не рекомендуется лицам моложе 18 лет, а также лицам, имеющим индивимящим грудью женщинам. Теред применением рекомендуется прокон-сультироваться с врачом. Изготовитель: New Nordic Healthbrands AB, Södra Förstadsgatan 3, SE – 211 43, Mamö, Швеция. Адрес производ-ства: Legosan AB, Viagatan 16, 692, 21, Кumla, Швеция. Представитель, уполномоченный на принятие претензий в РК: филмал ЗАО «New Nordic» («Нью Нордик») в Республике Казахстан, г. Алматы, ул. Шари-пова 90, оф. 3084. CoГР. ВУ.7006.01.003.R. 004022.10.20 от 14.10.2020 г., выдано Республиканским центром гигиены, эпид венного здоровья. БАД, не является лекарством.



ПРОДАЕТСЯ В АПТЕКАХ И ОНЛАЙН-МАГАЗИНАХ







Kaspi.kz OTCKAHUPYÜTE ORKOQ KAMEPOÜ, YTOБЫ НАЙТИ НАС В МАГАЗИНГ НА КАЅР

+77719930087

WWW.NEWNORDIC.KZ НАШ ИНСТАГРАМ: @newnordic.kz

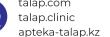
Сайт: www.talap.com E-mail: gazeta_talap@mail.ru ся по адресу: ул.Ескалиева. 126.

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

ВСЁ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!





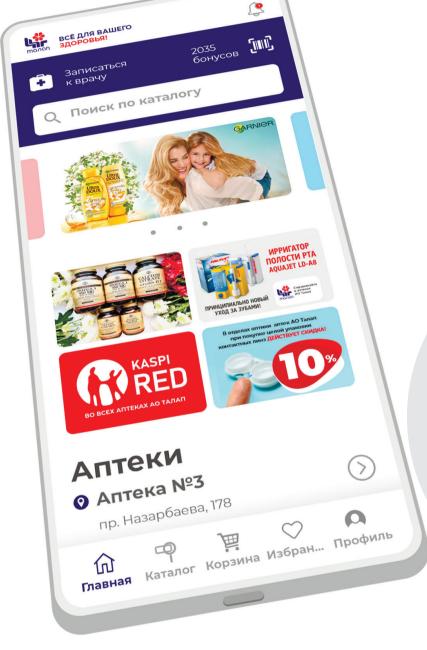












Приложение ТАЛАП – В ВАШЕМ СМАРТФОНЕ!

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 позволяет людям пользоваться услугами, не выходя из дома!

Скачайте приложение Талап, и вы получите возможность

- быстро и просто: • заказать лекарства с доставкой
- 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 мобильном приложении.

СКАЧАЙТЕ МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ ТАЛАП И ПОЛЬЗУЙТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

на дом;



СЕТЬ

ХИМЧИСТОК

АО ТАЛАП









роителей. 19 Ихсанова, 44/2 6 мкрн. ТД Женис | ТД Атриум 8 776 923 50 75 23 50 75

manan

и архивов РК от 28.08.2009г. Гл. редактор: С. Добряев

Собственник, издатель АО «Талап»

выдано Министерством культуры

и информации. Комитетом информации

Свидетельство о регистрации №10362-Г 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.

Опубликованные материалы не всегда

Адрес редакции: 090000, Уральск,

Частные объявления и реклама прини

Новый ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КУРС СТРАНЫ

Президент Казахстана Касым–Жомарт Токаев 1 сентября 2023 года выступил с Посланием народу, которое в этом году посвящено новому экономическому курсу страны.

В своем Послании президент обозначил контуры экономических реформ и подчеркнул, что нужно реализовать ряд судьбоносных для страны проектов, сделать упор на обрабатывающую промышленность, продолжить диверсификацию



Президент говорил о формировании прочного промышленного каркаса страны, обеспечении экономической самодостаточности. Он указывает на то, что нужно ускорить обрабатывающие сектора промышленности, ставить кластеры высокого уровня в металлообработке, углехимии, нефтегазе. Президент ставит задачу создания 15 конкретных проектов и указывает, что в их осуществлении должны быть использованы внутристрановые ценности. То есть нужно использовать весь тот человеческий, экономический, природный ресурсы, которыми обладает страна. «Казахстан не должен импортировать электроэнергию, быть зависимым от соседних стран», – сказал Президент, говоря об энергетической безопасности страны. Также Токаев объявил о национальном референдуме, где будет решаться вопрос строительства АЭС. Правительство разрабатывает план, в котором будут указаны проблемы с обеспечением граждан теплом зимой и пути их решения.

По проблеме с нехваткой газа – будет развиваться газоперебатывающая отрасль, в планах строительство новых заводов. В Послании уделено внимание энергетической независимости, планируется полный отказ от импорта электроэнергии. В ближайшие пять лет будут введены новые мощности объемом как минимум 14 гигаватт. Правительством подготовлен новый закон о госзакупках. Он должен способствовать рациональному и подотчетному использованию бюджетных

Будут усилены экономические меры по поддержке отечественных производителей в целом и среднего бизнеса в частности. Кооперацию личных подсобных хозяйств будут стимулировать экономически

Вопрос с дефицитом воды будет решаться комплексно, главная мера – экономия воды, так как сейчас потери составляют до 40 %. Будет создано Министерство водных ресурсов

С 1 января 2024 года минимальная зарплата будет повышена до 85 тысяч тенге. Данная мера позитивно отразится на благосостоянии около 1 миллиона 800 тысяч граждан, включая 350 тысяч бюджетников.



С Днем города!

В сентябре уральцы традиционно отмечают День города. Праздничные мероприятия стартовали 1 сентября.

— Вэтом году запланировано около 40 мероприятий – это концерты, ярмарки, фестивали и спортивные состязания. Они будут проходить во всех районах города, – говорит заместитель акима Уральска Мирболат Нуржанов.

Праздник начался с традиционного вечера классической школы. музыки «Орал-Опера», который прошел в центре искусств

2 сентября в КАЗИИТУ состоялся специальный проект «Білімділер додасы», который широко известен в нашей

3 сентября на стадионе «Акжайык» любители футбола побывали на праздничной игре «Матч звезд». В командах «Орал» «Назар аудар» играли госслужащие, депутаты маслихата, журналисты, лучшие работники сферы образования. спорта, культуры и известные резиденты КВН.

С 4 по 8 сентября в спортивном клубе «Орал» проходят традиционный 14-й турнир по волейболу среди подростков «Достык–Дружба» на приз акима города. В спортивном мероприятии участвуют команды из Российской Федерации – ся салютом. Новокуйбышевска, Оренбурга и Самары, Уфы, а также казахстанские спортсмены из Шымкента, Павлодара, Актобе, дет бизнес-форум «Лидерство в жизни и бизнесе», орга-Атырау, Актау и местные команды.

городища Жайык до Уральска».

Основные мероприятия запланированы на 8 сентября. Цикл мероприятий начнется в 9:00 в сквере Жубана

Молдагалиева с композиции, посвященной «Дню города» в исполнении оркестра и ансамблей детской художественной В 10:00 на Арбате по улице Д.Нурпеисова состоится вы-

ставка производителей продуктов питания «Сапалы өнім -2023». В этот же день на Арбате пройдет ярмарка ремесленников «Акжайык – город мастеров», которая продлится до 10 сентября. Кроме того, 8 сентября перед зданием областной филармонии имени Г.Курмангалиева пройдет симпозиум городских художников.

С 15:00 в городе состоятся церемонии открытия новых скверов и благоустроенных дворов.

В 20.00 на Площади Первого Президента состоится праздничный гала-концерт с участием звезд казахстанской эстрады Ayree, Ильхан и Kalifarniya, а также местных артистов и творческих коллективов. Праздничный концерт завершит-

10 сентября в большом зале партии «AMANAT» пройнизаторами которого выступает Совет леловых женщин. 6 сентября в ЗКУ имени М. Утемисова проходит региональ- Спикеры форума – известные бизнес-тренеры Радислав ная научно-практическая конференция «История горола: от Рандапас. Лаззат Рамазанова. Раймбек Батадов и Гульбану Майгарина.

С МЕЖДУНАРОДНЫМ ДНЕМ ФИЗИОТЕРАПЕВТА!

Физиотерапевты помогают миллионам людей вернуть утраченное здоровье или укрепить пошатнувшееся. Неожиданная травма или хроническое заболевание, отклонения в развитии ребенка или ограничения, связанные с пожилым возрастом, – все это повод обратиться к физиотерапевту. 8 сентября во многих странах мира отмечается День физиотерапевта.

🗖 та дата в медицинском календаре особенно почитается 💮 тате болезнь протекает легче. А после воспалительных забо- 👚 возникающее напряжение и тем самым уберечь организм от 🗾 в АО Талап, одним из подразделений которого уже 30 лет 🛘 леваний необходима рассасывающая терапия – это магнит, 👚 неприятных заболеваний. Санаторий одного дня – это возявляется Оздоровительный центр Фаворит. За эти годы лече- лазер, ультразвук... ние здесь получили тысячи уральцев, у сотрудников накопилось множество благодарственных отзывов.

зу, – говорит врач-физиотерапевт ОЦ Фаворит Людмила «Неболейка» для укрепления иммунитета, которые включа-Константиновна Усик – Я много лет проработала терапев- ют в себя комплекс процедур: соляную шахту, реабокс, глитом, и в своей практике в основном применяла различные иолечение, промывание миндалин. методики лечения пациентов с помощью лекарств. А потом на собственном опыте увидела, как благотворно влияет физиотерапия на излечение многих заболеваний. И вот уже 24 года отданы моей любимой профессии!

Физиотерапия помогает существенно снизить лекарственную нагрузку. Особенно важно это для детей. У – Уникальность этой специальности открылась мне не сранас в ОЦ Фаворит есть прекрасные детские программы

Так, в острой стадии пневмонии, бронхита, остеохондроза ляют мышцы находиться в круглосуточном напряжении, - Поздравляю врачей-физиотерапевтов с профессиональхорошо помогает УВЧ – ультравысокочастотные токи. Врач продолжает Людмила Константиновна. – Постепенно из-за ным праздником! Всех нас объединяет одно желание – чтоназначает эти процедуры, когда нормализуется температу- этого возникает ощущение дискомфорта, формируется бо- бы люди больше обращались к физиотерапии для исцеления ра. УВЧ имеет противовоспалительное действие, в резуль- левой синдром. Именно физиотерапевты способны снять и поддержания здоровья!

можность расслабиться и оздоровиться. Наши пациенты выбирают день, чтобы забыть о заботах. Гидромассаж и водорослевое обертывание – это прекрасный релакс. После таких процедур не стоит бежать по делам. Люди отдыхают в виппалате, пьют фиточай, заказывают диетический обед. Потом получают новый комплекс процедур. После такого дня они с новыми силами включаются в работу!

Как специалист, я на собственной практике вижу, что физиотерапевтические методики работают с большим эффек-**Ж**изнь современного человека сложна. том – во многих, даже сложных случаях. Не жалею времени, гиподинамия и постоянные стрессы застав- чтобы рассказать своим пациентам об их преимуществах.

ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ ТОВАРЫ облегчают жизнь!

В аптеке №30 АО Талап, которая находится на ул. Ихсанова, 44, представлен широкий выбор ортопедических товаров – для взрослых и детей. Некоторые из этих медицинских изделий рекомендует носить врач, а другие полезно использовать здоровым людям – для профилактики заболеваний.

Для здоровья детей

Внаше время у детей очень много проблем с опорнодвигательным аппаратом, - говорит провизоринформатор Аптечной сети АО Талап Ирина Владимировна Будилова. – Однако в раннем воз-



расте такие заболевания поддаются лечению. При плоскостопии увеличиваетбор таких изделий разных размеров.

тики плоскостопия, а также с его помощью укрепляется иммунитет ребенка – ведь на стопах находятся активные точки, которые отвечают за здоровье внутренних органов.

В нашей аптеке также представлены специальные ортопедические изделия для шеи – бандажи, которые врач назначает при кривошее. Есть бандажи для легкой и более жесткой фиксации.

Также для младенца можно приобрести ортопедическую подушку – это не только удобство, но и сохранение здоровой осанки.

Специальные трусики после обрезания - актуальный товар, помогающий сохранять комфорт и гигиену, защищает от инфекции.

Бандаж для лечения пупочной грыжи рекомендует надевать на ребенка врач. Это хороший способ борьбы с таким детским недугом.

ЛЕГКАЯ ПОХОДКА

топа – наша опора, и от того, насколько она себя **У**комфортно чувствует, зависит наше самочувствие, – продолжает Ирина Будилова. – В неудобной обуви болят ноги, и человек очень быстро устает. Эту проблему можно решить с помощью специальных изделий-вкладок. которые препятствуют деформации пальцев ног. Особенно они необходимы при ношении обуви с высоким каблуком ся нагрузка на позвоночник. Если его не лечить, возможно С их помощью можно избежать натирания, травмирования развитие сколиоза. Детское плоскостопие корректируется с Силиконовые подушечки незаметны в летней обуви. Мы рекомендуем такие изделия тем, кто в течение рабочего дня аллергенных материалов. С такими стельками удобно: нога долго стоит, а также тем, у кого отекают ноги, имеется вальне потеет, не скользит. В аптеке №30 имеется широкий вы-Мурзашева помогает посетителям аптеки определиться с вы-Детский массажный коврик используется для профилак- бором ортопедических изделий.

Аппаратная терапия

— Этот прибор широко использовался лет 20-30 назад, но сегодня врачи его оценили заново, - продолжает провизор. – Прогревание с помощью синей лампы помогает при ячмене, начинающемся обострении фурункулёза. Сухим теплом можно прогревать ноги.

Паровлажный ингалятор «Ромашка» используется и как паровая ванна для лица. Кожа разглаживается, после этой процедуры она хорошо очищается.

ЛЕЧЕБНЫЙ ТЕКСТИЛЬ

Паптеке №30 можно выбрать бюстгалтер для кормящей Рмамы, а также трусики-бандаж для профилактики растяжек, которые можно носить беременным. Широкий ассортимент лечебного белья – для людей, страдающих варикозным расширением вен. Это чулки, носки, колготки. Для мужчин имеются спортивные гольфы и носки, в которых удобно тренироваться. Носки для поддержки голеностопного сустава необходимы людям с привычным вывихом.



Земли – для СЕЛЬХОЗПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ!

В области работают механизмы по целевому использованию сельскохозяйственных угодий. Неиспользуемые участки возвращают в собственность государства.

енного назначения. В 2023 году упол- ментом проводится проверка. номоченными органами в сфере земельных отноземельные участки площадью 112,7 тыс. га. По остав- щей площадью 10,3 тыс. га.

ТЗКО 7897,9 тыс. га земель сельскохозяй- шимся 198,2 тыс. га земельным участкам департа-

Для введения в оборот земель сельскохозяйственшений города и районов ЗКО выявлены 310,9 тыс. га ного назначения по области проводятся конкурсы. неиспользуемых земель, документация направлена В 2023 году местными исполнительными органами для проведения проверок в Департамент по управ- районов проведено 35 конкурсов по 296 земельным лению земельными ресурсами области, – рассказал участкам общей площадью 165,7 тыс. га, в результана брифинге руководитель Управления земельных те чего новым хозяевам был передан 251 земельный отношений ЗКО Нуржан Максотов. – На сегодняш- участок общей площадью 146,1 тыс. га. Планируется ний день возвращены в собственность государства провести 4 конкурса по 29 земельным участкам об-



В Медицинском центре

ВЕДЕТ ПРИЕМ

ГУЛЬНУР НУРЖАНОВНА ШАЛКАРОВА

проводит интимную пластику

Показания:

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

Эстетическая гинекология помогает сделать интимную жизнь женщины более комфортной и яркой!

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

В Поликлинике АО Талап на Хусаинова, 58

ВЕДЕТ ПРИЕМ

НАТЕЛА АЛЕКСАНДРОВНА **ХИЗРИЕВА**

- Прием детей от 0 до 18 лет
- Прием взрослых
- Лечение угревой сыпи, различных видов дермати
- та, экземы, чесотки и других заболеваний • Удаление папиллом, бородавок методом криоде-

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 247 300; +7 778 749 73 00



- **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)



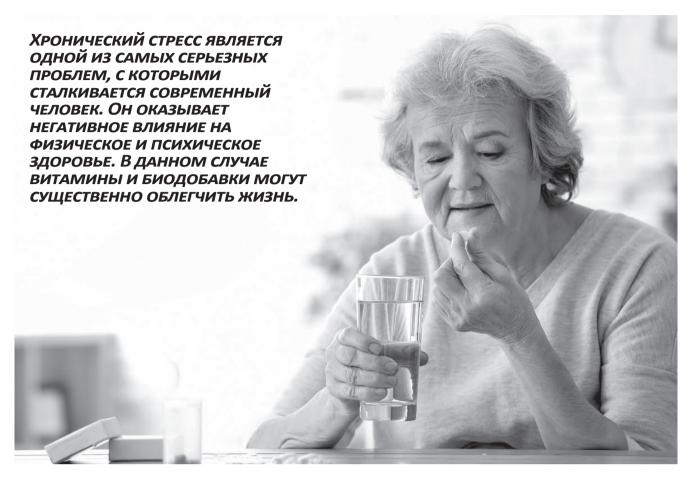
ОЦ ФАВОРИТ ПРЕДЛАГАЕТ

ГИДРОКОЛОНОТЕРАПИЯ — УНИКАЛЬНАЯ ПРОЦЕДУРА ОЧИСТКИ КИШЕЧНИКА

Полезна при расстройствах кишечника, избыточном весе, проблемах с кожей, синдроме хронической усталости, аллергических заболеваниях.

- После курса гидроколонотерапии: • нормализуется работа ЖКТ
- улучшается цвет лица
- ощущается прилив сил.

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



Со стрессом помогут СПРАВИТЬСЯ ВИТАМИНЫ

просе, проведенном Американской психологической Вассоциацией, выяснилось: значительное число людей никновения сердечно-сосудистых заболеваний, а также посчитает, что они недостаточно пытаются управлять уровнем стресса. Некоторые сообщили о переедании или выборе не- цит магния связан с переживанием субъективной тревоги, и здоровой пищи в ответ на стресс, а 46% опрошенных сказа- добавки могут помочь опосредовать эти симптомы. ли, что они бодрствуют ночью, потому что их уровень стрес-

мические изменения, которые позволяют вам убежать от хищников или убить добычу. Это известно как реакция «беги или сражайся». К сожалению, некоторые из тех спасительных химических реакций также могут проявиться как реакперед публичными выступлениями. Другими словами, былять, чем сложными психологическими переживаниями. точно витаминов и микроэлементов. Нужно воспользоваться этой возможностью!

КАКИЕ ВИТАМИНЫ ВЫБРАТЬ?

7 ченые выяснили, что оптимизация уровня омега–3, витамина D и магния может помочь снять стресс и полобы поддерживать здоровье кожи, волос и нервной си-**Т**иеные выяснили, что оптимизация уровня омега-3, вивозникновения тревожности и дефицита витамина D.

Витамин D избавляет от тревоги

рабатывается организмом после воздействия солнечных лучей. Он играет важную роль в развитии некоторых заболеваний. Дефицит в детском возрасте может увеличить риск добавить витамин К2. Витамин D помогает улучшить развивысокого кровяного давления и развития гипертонии. Он также влияет на другие ежедневные проблемы, включая настроение и эмоциональное здоровье.

МАГНИЙ РЕГУЛИРУЕТ

РАБОТУ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ агний является четвертым подпедым минералом, он играет важную роль в здоровье **п**агний является четвертым наиболее распространенклеток. Его дефицит может иметь широкий спектр последствий, включая запоры, мышечные спазмы, мигрени и высокое кровяное давление.

Достаточное количество магния может снизить риск возможет лучше спать. Исследователи обнаружили, что дефи-

I №35 | 1338 | 6 сентября 2023 г.

Как и в случае с витамином D, многие люди испытывают дефицит магния и часто не знают о нем. По некоторым ста-Во время острой реакции на стресс тело претерпевает хилению, организм потребляет больше магния, когда мы находимся в состоянии стресса, поэтому дефицит может создать

Можно противостоять этому, употребляя в пищу продукция на социальные угрозы – конфликт с коллегой или страх ты, богатые магнием, такие как бразильские орехи, кешью, темную зелень, авокадо и семена. В особенно стрессовое вревают случаи, когда организму сложно отключить реакцию мя года стоит использовать возможность употребления добана стресс. Но химическими реакциями гораздо легче управ-

НЕЙРОПРОТЕКТОРНОЕ действие Омега-3

жительно повлиять на здоровье мозга. Если вы решили принимать добавку с витамином D3, не забудьте о магнии и и поддерживает тепло. Без здорового жира организм не бувитамине К2, чтобы снизить риск развития атеросклероза. дет работать должным образом. Витамин D, витамин К-2, Поддержание оптимального уровня магния снижает риск магний и омега-3 работают вместе. Без сбалансированного потребления витаминов, минералов, жиров и других питательных веществ в вашем организме нет необходимых инструментов для функционирования, и это может привести к итамин D, также известный как витамин солнечного болезням. Витамин К работает вместе с витамином D и маг-**D**света, действительно является гормоном, который вы- нием, влияя на здоровье костей и сердца. Хотя он не являесли вы принимаете добавку с витамином D3, необходимо тие костей, усиливая усвоение кальция, в то время как К2 направляет кальций в скелет, предотвращая его отложение в

> В аптеках АО Талап широкий выбор БАДов и витаминов от известных производителей. Наши фармацевты помогут вам выбрать подходящий комплекс!

Остановим ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ СТАРЕНИЕ ПЕЧЕНИ!

В новых исследованиях обнаружилось, что если человек страдает ожирением, его печень может стареть быстрее, чем остальные органы, провоцируя риск хронических заболеваний.

Ожирение и повреждение печени вызывает фруктоза – в избыточных количествах. В отличие от глюкозы, которую можно использовать практически в каждой клетке, фруктоза может метаболизироваться только печенью, потому что она является единственным органом, у которого есть транспортер для этого. Так как почти вся фруктоза попадает в печень, она в итоге заполняет и повреждает печень так же, как и алкоголь и другие токсины. Фактически, фруктоза практически идентична алкоголю в отношении метаболического хаоса, который она вызывает.

ФРУКТОЗА ЯВЛЯЕТСЯ ВЕДУЩЕЙ причиной эпилемии ожирения

руктоза не только повреждает печень, это также ведущая причина эпидемии ожирения как у взрослых, так и у детей. Доктор Ричард Джонсон является руководителем нефрологии в Университете Колорадо и активно участвует в

Его гипотеза заключается в том, что ожирение в первую очередь обусловлено потреблением слишком большого количества рафинированного сахара, особенно фруктозы, а не потреблением слишком большого количества калорий и недостаточной физической нагрузкой. Его исследования также показывают, что фруктоза вызывает метаболический

Какое количество фруктозы можно ЕСТЬ, НЕ ОПАСАЯСЬ ЗА ЗДОРОВЬЕ?

■пертонической болезнью или принимающим статиновые препараты, было бы разумно ограничить потребление фруктозы примерно до 15–25 г фруктозы в день из всех

Относительно здоровым людям с нормальным весом такжащейся в кондитерских изделиях. Фрукты также содержат организма. фруктозу, но в них множество полезных питательных вешеств и антиоксидантов. Некоторые фрукты, такие как литребление имеет важное значение для детоксикации печени. моны и лаймы, содержат минимальное количество фрукимеют относительно низкое содержание фруктозы и высо- Холин в яичных желтках также помогает зашитить вашу пекий уровень питательных веществ. Но фруктовые соки, сухофрукты и некоторые фрукты, богатые фруктозой, например, груши, красные яблоки и сливы, следует есть в олеиновую кислоту и глутатион, что важно для здоровья небольших количествах.

Лучшие продукты для печени

Гв дополнение к похудению, вы можете сосредоточиться без термической обработки. на том, чтобы включить в свой рацион больше продуктов, задостаточно воды, которая поможет вывести из вашего организма токсины и отхолы.

Ферментированные продукты, такие как квашеная капуста, обеспечивают организм полезными бактериями, кото- ца, фенхель и куркума (куркумин). рые помогают пищеварению и обеспечивают поддержку детоксикации. Обнаружено, что ферментированная капуста помогает организму разрушать пестициды. Крестоцветные овощи (брокколи, капуста, цветная капу-

ста) помогают печени нейтрализовать токсины, включая химические вещества, пестициды, лекарства и канцерогены. Темно-зеленые листовые овощи (брюссельская капуста,

капуста и зелень) содержат большое количество серы, которая также помогает печени с детоксикацией.

Различные виды морских водорослей и бурых водорослей поддерживают детоксикацию, и могут помочь предотвратить поглощение тяжелых металлов и других токсинов окружающей среды.



Проростки злаков содержат высокий уровень ферменже будет полезно сократить потребление фруктозы, содер- тов, которые служат катализаторами важных функций

Чеснок, лук, лук-шалот и лук-порей богаты серой, их упо-Яйца – высококачественный источник белка, который тозы и поэтому безопасны. Грейпфрут, киви и ягоды также включает в себя все восемь незаменимых аминокислот.

Авокадо содержит здоровые мононенасыщенные жиры,

Высококачественное оливковое масло содержит проти-📭 сли у вас избыточный вес или вы страдаете ожирением, уменьшать окислительный стресс – его следует употреблять

Семена льна, семена конопли и семена чиа содержат расщищающих печень. Сначала нужно убедиться, что вы пьете тительные омега-3 жиры для борьбы с воспалительными

> Многие травы помогают детоксикации и функции печени: имбирь, тмин, кориандр, кардамон, кайенский перец, кори-

Спирулина: Сине-зеленые водоросли являются мощным детоксикатором. Исследования на животных предполагают, что спирулина может также зашитить вашу печень, возможно, в результате ее высоких антиоксидантных свойств и ее способности синтезировать или выделять оксид азота.

В аптеках АО Талап имеются БАДы с ценным морским продуктом – спирулиной. Эти водоросли богаты витаминами и микроэлементами. БАД выводит токсины, стимулирует иммунитет, оказывает противовоспалительный эффект.



ЦЕНТР «ФАВОРИТ» АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18

ПРЕДЛАГАЕТ ВАМ

ПРОГРАММЫ для оздоровления



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

Оздоровительный ЦЕНТР «ФАВОРИТ» АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18

ЛАЗЕР ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

ПРОЙДИТЕ КУРС ЛЕЧЕНИЯ ВЛОК -ВНУТРИВЕННОЕ ЛАЗЕРНОЕ ОБЛУЧЕНИЕ КРОВИ

ВЛОК полезен при

- гастрите, язве желудка
- заболеваниях сердечно-сосудистой системы
- хронических заболеваниях бронхо-легочной системы

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

Гос.лицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением



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

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

Оперативное и консервативное

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

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

к телу»

началь

ника

поеда-

ightleftarrow

тель жел-

кация

тизны хорошее

ГОС.ЛИЦЕНЗИЯ №00184DL ОТ 28.06.2007гОДА ВЫДАНА УПРАВЛЕНИЕМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЗКО.

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 мануальный терапевт.
- Рентген–лаборант.
- Медсестра общей практики.
- Медсестра по массажу.
- Акушерка.
- Администратор клиники.
- Администратор—приемщик. • Инженер по информационным технологиям.
- Помощник воспитателя. Кассир.
- Специалист Службы безопасности.
- Инженер-строитель.
- Электрогазосварщик.
- Плотник.
- Штукатур–маляр.
- Диспетчер. Электромонтёр.
- Экспедитор.
- Водитель на спецтехнику «Миксер».
- Санитарка, техничка.
- Рабочий-копщик на кладбище.
- Рабочий Ритуальной службы.

ТЕЛЕФОНЫ ДЛЯ СПРАВОК: 50-07-95; 50-76-59 (КОЛЕСИНА ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА) E-MAIL: EVKOLESINA@TALAP.COM

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОДАСТ

ул. Ескалиева, 126; каб.18

- 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 12F7К
- 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

ОБЪЯВЛЕНИЯ ДЛЯ БЕСПЛАТНОГО РАЗМЕЩЕНИЯ

КУПОН ЧАСТНОГО

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 AO Талап для публикации в текущий номер – пятница до 18:00. Объявление будет размещено 1 раз в текущем номере газеты «Талап».

УСЛУГИ

| ОБЪЯВЛЕНИЯ

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

ПРОДАМ

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

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



1. Врач дерматовенеролог: образование высшее, медицинское; наличие сертификата специалиста.

2. Врач УЗИ: образование высшее, медицинское; наличие сертификата специалиста, наличие специализации

Условия: 1. Полная занятость 2. Стабильность 3. Система дополнительных социальных льгот и компенсаций 4. Гибкая система мотивации 5. Возможность карьерного роста.

тел: 50-07-95; 50-76-59



тд атриум 1 этаж, РЯДОМ С МАГ. «INTERTOP»

ТД ЖЕНИС (6-Й МКР.)

ТЕЛ.: 235 075, +7 776 923 50 75



| №35 | 1338 | 6 сентября 2023 г.

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

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

ДЛЯ ВАШЕГО УДОБСТВА! по субботам

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

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

УЗКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

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

> ДЛЯ ВАШЕГО УДОБСТВА! по субботам и воскресеньям

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

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)

за ним в первой производной «Пони рение на Поле ightleftarrowсамо-Чудес Сладкая расслу-буха кучи 6 **-**lешский \triangleleft танец «Ударноє 8 9 10 Доклад невротяжку Карточ К нему 3 9 ведут «Борода» ровка чаться \Box 13 15 2 8 9 «с рази-Славное ртом» 16 3 18 15 14 9 5 16 10 3 ная эстрадная пьеса 12 16 19 10 8 9

говор

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19							

ВСЕ ЦЕНТРАЛИЗОВАННОЕ,

G1 - слабая буря (уровень G1) G2 - средняя буря (уровень G2) G3 - сильная буря (уровень G3) G4 - очень сильная буря (уровень G4) G5 - экстремально сильная буря (уровень G5)

ИМЕЕТСЯ БОЛЬШАЯ ПАРКОВКА.

ПОЖАРНО-ОХРАННАЯ СИГНАЛИЗАЦИЯ.

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

OBEH На этой неделе вы будете особенно

чувствительны и ранимы. Даже мелкие неудачи могут не на шутку ргорчить вас. Некоторые Овны ачнут сомневаться в своих силах, вадумаются о том, не стоит ли от азаться от осуществления смелых о часто критикует вас, напомиает о допущенных ошибках и тех проблемах, которые вы решили дав проолемах, которые вы решили да: ным-давно. Гораздо лучше вы буде чувствовать себя рядом с людьми, готовыми поддержать и подбодрит вас, предложить что-то новое или дать хороший совет.

🔙 ТЕЛЕЦ

Начало недели подойдет для обще ния с самыми разными людьми. Вы легко поладите даже с теми, кто прежде не испытывал к вам симпа тии, был настроен недружелюбно уклонялся от любых разговоров. то вы можете быть надежным ничество. Стоит ли соглашаться Не делайте этого сразу, обдумайте все как следует. Возможно, вы се как оледует. Возможно, вы очувствуете, что накопившиеся азногласия и взаимные обиды омешают комфортному общению. Во второй половине недели нужно будет действовать решительно и

SA PAK **БЛИЗНЕЦЫ** • 21.05

Начало недели будет удачным с точки зрения финансов. Вероятны денежные поступления и выгодные сделки. Некоторым Близнецам предложат новую работу, благодар: которой доходы представителей внака вырастут. Заметно будет на то, что дел у вас будет довольно много, найдется время и для сви-даний, и для общения с любимым человеком, участия в его жизни. Не исключено, что к середине недели вы примете важные решения, каса-ющиеся общего будущего.

важным на этой неделе, не спешите. Сначала нужно все как следует обдумать, составить план действий Не лишним будет и посоветоваться с людьми, знаниям и опыту которых вы доверяете. Многие Раки найдут новых союзников и сразу почувств ют себя увереннее и спокойнее. У тех, кто хочет сосредоточиться на развитии собственного бизнеса, развитии соот венного ознеса, будет шанс заручиться поддержкой людей, от которых многое зависит. Во второй половине недели влияни позитивных тенденций будет ссобенно сильным. Вы сможете завершить старые дела, справитесь с тем, что долго не получалось.

ЛЕВ

Неплохая неделя для новых начинаний. Однако вы можете быть излишне самоуверенны, склонны рисковать там, где без этого стоило бы обойтись. Поэтому прежде, чем предпринимать что-то важное, посо-ветуйтесь с людьми, которые уже не раз давали вам толковые рекомен-дации, помогали избежать ошибок. Во многих делах вы добьетесь успеха благодаря своему обаянию нию ладить с разными людьм ению ладить с разными людьм нако важно этим не злоупотре ять, не смешивать личные симі ии и профессиональные интересы Вероятны неожиданные денежные поступления, причем речь може

ДЕВА

Самых заметных успехов добьются Девы, способные творчески под-ходить к любым делам, находить нестандартные решения там, где нестандартные решения там, тде другие просто следуют инструкции. Неделя будет благоприятной для учебы и исследовательской деятель ности. Вероятны профессиональны победы. Вы справитесь с решением задач, которые оказались не по силам другим. И это не останется силам другим. и это не останется незамеченным. Если вы поведете себя правильно, то вскоре получите очень заманчивые предложения о сотрудничестве. Близким на этой неделе может потребоваться ваша помощь, и вы постараетесь вовремя

для того, чтобы проявить инициат ву в делах, взяться за что-то новое или поделиться идеями с людьми, которые могут помочь в их реализации. Многие захотят принять участие в реализации ваших планов Отношения, начинающиеся как де-ловые, со временем примут дружеский или романтический характер, если вы этого захотите. Вероятны н большие денежные поступления и неожиданных источников. Вам могу вернуть старые долги, заплатить за давным-давно проделанную работу. Некоторые Весы очень удачно продадут какие-то ненужные вещи

ВЕСЫ

Скорпион :24.10 Не рассчитывайте на легкие победь

Эта неделя сложится неплохо, но удача едва ли будет сама идти вам в руки, нужно будет приложить силия. чтобы добиться успеха. начнут искать новых помощников. Тут важно не спешить с решениями , Там, где дело касается деловых тличных отношении, вы можете допускать досадные ошибки, оши-раться в людях, составлять неверное впечатление о тех, кто умеет пускать пыль в глаза. Вероятны удачные сделки и покупки.

СТРЕЛЕЦ • 23.11 • 21.12

удача. Благодаря поддержке звезд вы быстро справитесь со многими делами. Некоторые Стрельцы добьются заметных профессиональны Можно делиться идеями, предлагать ₁то-то новое. Ваш подход к делам многим понравится. Не исключено что вам предложат сотрудничество именно те люди, к которым вы относитесь с большим уважением и симпатией. Во второй половине недели на пути могут неожиданно возникнуть преграды. Заставят ли они вас отступить? Нет, конечно.

возможности, прежде остававши еся незамеченными, и найдете способ ими воспользоваться. Могу оявиться необычные идеи. В их появиться неоовічные идеи: в их осуществлении помогут друзья или любимый человек; это сблизит вас еще больше. Это не лучшее время для того, чтобы связывать себя се-

ΚΟ3ΕΡΟΓ • 22.12 • 20.01

Неделя будет очень благоприятной для учебы и творческий занятий, исследовательской работы, размыш-

лений и поиска ответов на сложные

вопросы. Останутся в прошлом

Водолей : 21.01

Неплохая неделя для работы. Особенно удачной она будет для Водолеев, привыкших полагаться на собственные силы, не ждать от на соственное супь, не ждать от окружающих безусловной поддерж ки. Людям, которые сами добились больших успехов, понравится ваша независимость, способность действовать в одиночку и брать на себя ответственность. Не исключен то вскоре вы получите от них какие-то интересные предложения. Возможно начало необычных дружеских или романтических отношений. Вы будете совершенно очарованы человеком, совсем не похожим на вас. имеющим иной

енный опыт и другие ценности

Рыбы

рьезными обязательствами, давать

начнете получать удовольствие от

тесь настроиться на позитивный лад. На этой неделе многое будет зависеть от того, способны ли вы

находить поводы для радости, даже если что-то идет не так, и извлекать пользу из неожиданного стечения обстоятельств. Вы не всегда можете придерживаться планов, составленных раньше, так что будьте составленных даньше, так что удо придумывать на ходу, принимать нестандартные решения. Поначалу это будет непросто, но вскоре вы происходящего. Могут возникнуть трудности в отношениях с близкими

G3

G4 G2 G1 13 15 17 19 21 23 25 27 29 01

прогноз магнитных бурь с 5 сентября по 1 октября 2023 г.

СДАЮТСЯ В АРЕНДУ

1. Отдельно стоящее здание 611,8 кв.м в центре города по ул. Хусаинова, 58. (остановка Ахмедьяр Батыра).

2. Отдельно стоящее здание 900 кв.м в центре города по улице Ихсанова, 44/2. (напротив сш №21).

магнитосфера спокойная

магнитная буря

магнитосфера возбужденная

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».

(C) +7 771 749 73 00 (WhatsApp)

