

СУПЕРМАРКЕТТЕР ЖЕЛІСІ • СЕТЬ СУПЕРМАРКЕТОВ

ПЕШЕХОДЪ

с 1 марта
**ОТКРЫЛСЯ
НОВЫЙ
ФИЛИАЛ**

ул. Сырыма Датова, 4
(здание старого автовокзала).

**ШИРОКИЙ АССОРТИМЕНТ
ТОВАРОВ ПО ЛУЧШИМ ЦЕНАМ!**

г. Уральск
ул. К. Жумагалиева, 16Б
ул. С. Лазо, 14а (п. Деркул)
ул. Есенжанова, 34
(остановка Нейфебаза)
10 мкр. ул. Самал, 82 (ЖК «Sun City»)
ул. Науысбаева, 5

п. Абулхайр хана, 179 («ТК Орал»)
ул. С. Датова, 4
(здание старого автовокзала)

п. Мичурино
ул. Магистральная, 1а
Instagram: peshekhod.kz

Каждый день
с 9:00 до 21:00
без перерывов
и выходных

В будние дни с 9:00 до 12:00 действует социальная скидка для пенсионеров, инвалидов 1 и 2 гр. и многодетных семей при предоставлении соответствующих документов. Скидка действует на все, кроме акционных товаров и товаров, которые продаются по спец. цене.

5%

ГОС.ЛИЦЕНЗИЯ №65700186DL ОТ 12.07.2017 ГОДА ВЫДАНА УПРАВЛЕНИЕМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЗКО. АКИМАТ ЗКО.

malan

ЗАКАЖИТЕ ДОСТАВКУ
ЛЕКАРСТВ НА ДОМ!

ЦИФРОВАЯ АПТЕКА

arteka-talap.kz

Возможность не выходя из дома купить лекарства.
Оплата наличными или картой.
Удаленная 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

**ВСЁ ДЛЯ ВАШЕГО
ЗДОРОВЬЯ!**

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

talap.com
talap.clinic
apteka-talap.kz

@talap.ao
@talap.apteka

АО Талап

malan

№ 11 (1314) от 22.03.2023

malan

ОБЛАСТНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Уральск. Издаётся с 1997 г.

НАУРЫЗ МЕЙРАМЫ ҚҰТТЫ БОЛСЫН

Таблетки для памяти и умственной деятельности

СКАНДИНАВСКИЕ ТАБЛЕТКИ, КОТОРЫЕ ЗА НЕСКОЛЬКО МИНУТ ОБОГАЩАЮТ КЛЕТКИ МОЗГА ВИТАМИНАМИ

Вы забываете имена людей, с которыми постоянно общаетесь? Вы часто теряете мысль при разговоре? Вы не помните, куда положили очки или зачем пришли в комнату, а во время вождения автомобиля забываете, куда едете?

Ослабление памяти у людей даже молодого возраста может быть вызвано недостатком в организме некоторых витаминов, например, B12. Также память может подвести из-за нервного напряжения, депрессии или неполноценного питания.

Мозгу необходимы питательные вещества

Как показывают исследования, для обеспечения продолжительной и активной умственной деятельности необходимо заботливое и надлежащее питание клеток мозга. Скандинавская компания New Nordic создала новый препарат для мозга и умственной деятельности – таблетки **Клеар**

Браин произведенные из растительных экстрактов, витаминов группы B и йода. Содержащиеся в таблетках **Клеар Браин** биологически активные вещества стимулируют клетки мозга, способствуют поддержанию умственной активности, улучшают память и увеличивают концентрацию.

Таблетки **Клеар Браин** могут принимать люди разного возраста. Это также актуально для учащихся, когда за короткое время необходимо усвоить максимальное количество информации.

Знаете ли вы, что...

Полифенолы, содержащиеся в стандартизированном экстракте из коры французской 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.

Tabletka Clear Brain – шведское открытие

В состав таблеток **Клеар Браин** входят экстракты из плодов гранатового дерева, грецких орехов и коры приморской сосны, черного перца, душицы, а также йод и витамины. Йод помогает поддерживать познавательную (когнитивную) функцию и деятельность нервной системы. Витамины B5, B1, B6, B12, B3 способствуют поддержанию умственной активности, психологического состояния и деятельности нервной системы.

ПРОДАЕТСЯ В АПТЕКАХ.

ОТСКАНИРУЙТЕ КАМЕРОЙ НА ТЕЛЕФОНЕ, ЧТОБЫ НАЙТИ НАС В МАГАЗИНЕ НА KASPI.KZ

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС
+7771 993 0087
WWW.NEWNORDIC.KZ

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.

ГОС.ЛИЦЕНЗИЯ №65700186DL ОТ 12.07.2017 ГОДА ВЫДАНА УПРАВЛЕНИЕМ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЗКО. АКИМАТ ЗКО.

malan

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

ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

В ПОЛИКЛИНИКЕ
АО ТАЛАП НА ХУСАИНОВА, 58

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

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

ДЕНТАЛЬНАЯ ИМПЛАНТАЦИЯ
Ортопедическая стоматология: металлокерамика; безметалловая керамика.
Простые металлические протезы, протезы из драгметалла и пластмассы.
Биогельное протезирование с замковым креплением.
Съемные протезы - акриловые и нейлоновые.

KASPI RED

**ОПЛАЧИВАЙТЕ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЕ
УСЛУГИ
В ПОЛИКЛИНИКЕ
АО ТАЛАП
С ПОМОЩЬЮ
KASPI RED
В РАССРОЧКУ.**

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

Сдается в аренду отдельно стоящее здание 611,8 кв.м (1 и 2 этаж, без цокольного) в центре города по ул. Хусайнова, 58. (остановка Ахмедьяр Батыра).
Все централизованное, имеется большая парковка, пожарно-охранная сигнализация, тел.: 8 705 621 6092, 8 702 007 2214

Сдается в аренду отдельно стоящее здание 900 кв.м в центре города по улице Иксанова, 44/2, (напротив с/ш №21).
Индивидуальная отопительная газовая установка.
Имеется большая парковка и пожарно-охранная сигнализация.
тел.: 8 705 621 6092, 8 702 007 2214

malan

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

Опубликованные материалы не всегда
отражают точку зрения редакции. Материалы,
помеченные * публикуются на коммерческой
основе. Перепечатка материалов разреша-
ется только со ссылкой на автора и газету
«Талап». За содержание и достоверность ре-
кламы 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.

НА ВЫБОРАХ ПРОГОЛОСОВАЛИ 54,09%

В 15 регионах Казахстана завершились выборы в Мажилис и махлхаты. По данным ЦИК, всего по стране проголосовало 6 509 695 казахстанцев, сообщает Zakon.kz.

По состоянию на 20:10 19 марта 2023 г. в выборах приняли участие 54,09% от общего количества избирателей, 6 509 695 человек. В выборах могли участвовать 12 035 004 гражданина РК. В ЗКО явка составила 59,01%

Внеочередные выборы депутатов Мажилиса Парламента и махлхатов стартовали в Казахстане 19 марта в 7:00. Всего по стране работали 10 146 участков.

По данным ЦИК, порядка 5 тыс. казахстанцев проголосовали на избирательных участках за рубежом.

В МАЖИЛИС ПРОШЛИ ШЕСТЬ ПАРТИЙ

По предварительным данным опросов exit-rol, в Мажилис прошли шесть партий.

- **Партия Атапат (53,33%).**
- **Народно-демократическая патриотическая партия «Ауыл» (11,26 %).**
- **Демократическая партия Казахстана «Ақ жол» (8,87%).**
- **Народная партия Казахстана (6,93%).**
- **Партия Respublica (8,33%).**
- **Общественная социал-демократическая партия (5,12%).**

Партия зеленых «Байтак» не прошла. Она набрала минимальное число голосов –2,51%. Лидер партии «Байтак» Азаматхан Амиртаев 19 марта сделал заявление после объявления итогов. «По результатам Exit roll наша партия не прошла в Парламент. Но партия «Байтак» будет продолжать работать по предложенной программе своими силами», – написал он в Facebook.

Против всех проголосовали 3,65% казахстанцев.

ЗИМОВКА НА КОНТРОЛЕ

В ЗКО насчитывается 2279 зимовок. Из–за потепления и обильного таяния снега в конце февраля в южных районах в 147 зимовках скот уже вышел на пастбища.

О ходе зимовки 2022–23 года рассказал и.о. руководителя Управления сельского хозяйства ЗКО Наурызбай Карагойшин. Он отметил, что по состоянию на 1 февраля 2023 года численность крупного рогатого скота по области составляет 780,7 тыс. голов, овец и коз – 1 322,8 тыс. голов, лошадей – 279,0 тыс. голов, верблюдов – 2,6 тыс. голов.

– За счет обильных весенних осадков и поступления больших объемов воды в лиманы урожайность сена была высокой, – рассказал Наурызбай Карагойшин. – На данный момент в наличии имеется 1 млн. 48 тыс. тонн сена и 45 тыс. тонн канцкормов. Это позволяет успешно завершить зимовку скоту. Потери скота из–за нехватки кормов не зафиксированы. В последние годы в связи с выпадением малоколичества осадков наблюдается засуха, поэтому вопрос увеличения площади орошаемых земель в растениеводстве является одной из наиболее актуальных задач. В прошлом году по области регулярно орошалось 7 333 га земли. До 2025 года поставлена задача довести площадь орошаемых земель до 50 тыс. га. На эти цели государство выделяет субсидии.

ОСИ или ПТ?

В Уральске внедрены новые формы управления жилым фондом.

Всего в ЗКО 2011 многоквартирных жилых домов (МЖД). Из них 1682 перешли на новые формы управления: 116 домов ведут коммунальное хозяйство как Объединения собственников имущества (ОСИ), 1566 – как простые товарищества (ПТ).

– В соответствии с пунктом 143 направления «Участие граждан в управлении государством» общенационального плана мероприятий по реализации Послания Главы государства народу Казахстана от 1 сентября 2020 года, жители проводят собрания в своих домах. Вместо КСК они должны создать одну из новых форм управления – ОСИ или ПТ, – рассказал на брифинге заместитель руководителя Управления энергетики и жилищно-коммунального хозяйства ЗКО Канат Умралиев. – Основными проблемами при создании ОСИ/ПТ следует отметить низкую активность населения, несоблюдение кворума, а также отсутствие желания жителей принимать на себя ответственность по управлению и содержанию объекта кондоминиума. В совете дома должно быть не менее 3-х человек, а также председатель.

Канат Умралиев отметил, что населению оказывается помощь в организационных мероприятиях. В КГУ «Центр жилищных отношений» создан «Отдел реновации жилищного фонда и консультирования в ОСИ» и «Ассоциация ОСИ» по продвижению дальнейшей реализации реформы.

В 2022 году между акиматом города Уральска и Западно-Казахстанским индустриальным колледжем заключен меморандум по подготовке председателей, управляющих лиц и управляющих компаний к работе по управлению и содержанию объекта кондоминиума. Подготовлены учебные часы, ведется работа по приему на обучение.

Помимо перехода на новую форму управления, жителям МЖД необходимо зарегистрировать в своих домах объект кондоминиума.

В соответствии со статьей 31 Закона РК «О жилищных отношениях», местные исполнительные органы городов республиканского значения, столицы, районов, городов областного значения осуществляют государственное техническое обследование многоквартирных жилых домов (с определением общего имущества объекта кондоминиума), находящихся в пользовании за счет средств местного бюджета, а также обеспечивает формирование и представление документов для государственной регистрации объекта кондоминиума в соответствии с Законом Республики Казахстан «О государственной регистрации прав на недвижимое имущество».

Руководствуясь данным пунктом закона, жители МЖД могут составить правоустанавливающие документы МЖД, оставив заявление в своих городских и районных отделах ЖКХ.

ЗА ДЕРЕВЬЯ – ПОЛМИЛЛИОНА

Уголовное дело открыто за незаконный спил деревьев в Уральске. По предварительным подсчетам, ущерб составил почти полмиллиона тенге.

Жители Уральска обратились в ОО «Западно-Казахстанское эколого-географическое общество» с жалобой: спилены деревья по адресу Гагарина, 33. На место выехали эоактивисты, которые зафиксировали спиленные стволы молодых, здоровых деревьев. Заместитель акима г.Уральска Жандос Дуйсеналиев подтвердил, что за разрешением на спил по этому адресу никто не обращался. К делу подключились инспекторы природоохранной полиции.

– ПО ДАННОМУ ФАКТУ БЫЛ СОБРАН МАТЕРИАЛ ПО СТАТЬЕ 340 УК РК (НЕЗАКОННАЯ ПОРУБКА, УНИЧТОЖЕНИЕ ИЛИ ПОВРЕЖДЕНИЕ ДЕРЕВЬЕВ ИЛИ КУСТАРНИКОВ) И ПЕРЕДАН В УП УРАЛЬСКА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ДОСУДЕБНОГО РАССЛЕДОВАНИЯ. ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫМ ПОДСЧЕТАМ СУММА УЩЕРБА СОСТАВИЛА 480 ТЫСЯЧ ТЕНГЕ, – РАССКАЗАЛ СТАРШИЙ ИНСПЕКТОР ОТДЕЛА ПРИРОДООХРАННОЙ ПОЛИЦИИ ДП ЗКО КАПИТАН ПОЛИЦИИ АСЛАН АТАМБАЕВ.



Ранее общественным объединением «Западно-Казахстанское эколого-географическое общество» был заключен меморандум о взаимном сотрудничестве с природоохранной полицией.

– От себя лично и от нашего общества выражаю благодарность сотрудникам полиции, которые привлекли к ответу лиц виновных в порубке деревьев. Это правильно, давно уже надо наказывать по уголовной статье, чтобы ответственность была жестче, и чтобы все знали, что за каждое дерево придется отвечать по закону. Эоактивисты стараются сохранить зеленый фонд нашего города, но, к сожалению, есть и те, кто его варварски уничтожает, не осознавая ценности каждого дерева. Поэтому без помощи полицейских нам не обойтись, – сказал председатель ЗКЭО Дархан Сариев.

ХИРУРГ ШИРОКОГО ПРОФИЛЯ

В Поликлинике АО Талап начал прием врач–хирург, эндоскопист Айдын Аскарлович Ержанов.

Айдын Аскарлович окончил Актюбинский медицинский университет им. М. Оспанова. Выбрал специализацию хирурга, четыре года работал в больнице Жанибекского района.

– Так как я был единственным хирургом в больнице, приходилось оказывать медицинскую помощь по разным направлениям. Получил хороший практический опыт, – говорит врач. – Затем я работал в Областной больнице в Уральске, оказывал экстренную помощь больным. Специализацию по эндоскопии получил в Алматы. Сейчас я заканчиваю обучение в резидентуре по специальности травматолог–ортопед. Современный врач должен многое знать и уметь. В Поликлинике АО Талап есть все возможности профессионального роста.

Айдын Аскарвич Ержанов проводит малые амбулаторные операции по поводу гнойных заболеваний легких и плевры. Владеет оперативными методами лечения болезней брюшной стенки, желудка и кишечника, лечени, желчного пузыря поджелудочной железы.

ЕСЛИ У ВАС ПРОБЛЕМЫ С ЖКТ

Сболями в желудке обычно обращаются к гастроэнтерологу, который нередко направляет своих пациентов на ФГДС – фиброгастродуоденоскопию. Можно сделать эту процедуру заранее у хирурга, и уже с готовым результатом записаться на прием к гастроэнтерологу. Опытный специалист сделает точное описание, проведет диагностику.

НА ПРИЕМ К ДЕТСКОМУ ГИНЕКОЛОГУ

Девочки от 0 до 18–ти лет нуждаются в консультации гинеколога – так же, как и взрослые женщины. Проблемы могут быть самые разные, от воспаления до гормонального сбоя. Главное – не затягивать с лечением!

В Поликлинике АО Талап детский прием ведет акушер–гинеколог Ботагоз Бауыржанкызы Хасмутдинова.

– За здоровье девочек в первую очередь ответственные мамы, – говорит доктор. – Они занимаются гигиеной ребенка, проверяют состояние половых органов. Если что–то маму смущает, не стоит искать ответы на свои вопросы в Интернете. Необходимо не откладывая обратиться к специалисту! У девочек могут быть высыпания и опрелости из–за памперсов, может развиваться воспаление.

В раннем возрасте, до 3–х лет, у девочек могут появиться синехии – сращения слизистой. Причина – гормональный дисбаланс. Не нужно думать, что они рассосутся самостоятельно. При синехиях возрастает риск воспалительных процессов, нарушения мочеиспускания. В соответствии с показаниями врач проводит медикаментозное лечение. При полном сращении необходимо хирургическое вмешательство. Своевременное лечение предотвратит проблемы со здоровьем у будущей мамы.

ПОДРОСТКОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ

– В 11–12 лет, перед началом менструаций, у девочек может проявиться гормональный сбой, – продолжает Ботагоз Бауыржанкызы. – В этом возрасте дети обычно стесняются, закрываются от взрослых. Поэтому старшие родственницы должны быть более внимательными и чуткими к состоянию девочек–подростков. Также не все мамы могут корректно донести до своих дочек особенности физиологических изменений. В некоторых семьях эта тема бывает табуированной. В таком случае лучше всего привести девочку на прием к гинекологу, который ей все объяснит.

– Осмотр детей и подростков производится не на гинекологическом кресле, а на кушетке. При этом и самой девочке, и ее маме врач подробно объясняет все нюансы обследования.

– К нам часто обращаются с гастритом, и в большинстве случаев его причиной становится бактерия хеликобактер пилори. Она повреждает слизистую оболочку желудка и двенадцатиперстной кишки, вызывает воспаление и приводит к развитию хронического гастрита и язвы, – отмечает Айдын Аскарлович. – Сегодня это заболевание лечится достаточно легко, главное – вовремя поставить диагноз, пока не развились осложнения.

– ФГДС сегодня – достаточно комфортная процедура? А сколько она длится?

– Эндоскопическое исследование пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки – процедура рядовая, как для врачей, так и для пациентов. Визуальное исследование слизистой оболочки органов пищеварения даёт для этого незаменимую информацию. Фиброгастроскоп позволяет увидеть верхние отделы пищеварительного тракта от ротовой полости до начальных отделов двенадцатиперстной кишки изнутри, записать видео, сделать фото, провести лечебные манипуляции при необходимости. По показаниям дополнительно делают биопсию желудка. Обследование показывает степень поражения эпителия, наличие опухолевых клеток, а также выявляет патогенного возбудителя Helicobacter pylori.

Процедура длится от 2 до 5 минут. Некоторые почему–то испытывают неоправданный страх – в таком случае мы огориваем все этапы процедуры, я разъясняю, что при этом нет боли и сильного дискомфорта. Когда пациент получает

такую информацию, он соответственно настраивается, и исследование проходит спокойно.

– Как подготовиться к ФГДС?

– Какой–то особо сложной подготовки в виде длительной диеты и приёма специальных препаратов не требуется. За день до процедуры нужно не переедать, исключить тяжёлую жирную пищу, жареные, острые, копчёные блюда. Лёгкий ужин из овощей и злаковых рекомендуется до 19.00. Важный аспект – соблюдение питьевого режима. Нужно исключить потребление жидкости за 2–3 часа до эндоскопического исследования.

КЛИНИЧЕСКИЕ ПОКАЗАНИЯ К ЭНДСКОПИИ:

– боли в области эпигастрия

– тошнота, рвота

– изжога

– чувство тяжести в желудке

– Эти симптомы обычно проявляются в совокупности, – уточняет врач. – К специалистам нужно обязательно обратиться, если такое состояние длится несколько дней. Чем раньше человек начнёт лечение – тем эффективнее оно будет!

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



До 18–ти лет – с мамой!

В 16 и старше у девочек половая система уже сформирована. Даже в этом возрасте у них могут появиться «взрослые» заболевания – кисты, эндометриоз. Поэтому при болях в нижней части живота, различных нарушениях менструального цикла нельзя откладывать консультацию у гинеколога. Чем раньше начнется лечение, тем быстрее и проще можно восстановить здоровье. Все эти вопросы обговариваются с мамой девочки, которая обязательно должна присутствовать на приеме. Согласно закону, девочке до 18–ти лет врач–гинеколог принимает только с мамой.

НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ОБРАТИТЬСЯ К ДЕТСКОМУ ГИНЕКОЛОГУ НЕОБХОДИМО ПРИ ПОЯВЛЕНИИ СЛЕДУЮЩИХ СИМПТОМОВ:

• **Покраснение половых органов, выделения на белье**

• **Частые или болезненные мочеиспускания**

• **Боли внизу живота**

• **Появление вторичных половых признаков (рост волос в подмышечных впадинах или на лобке, рост молочных желез до 8 лет**

• **Отсутствие вторичных половых признаков у девочек старше 14 лет**

• **Отсутствие первой менструации в возрасте старше 16 лет**

• **Нарушение менструального цикла: менструации чаще, чем каждые 3 недели или задержки менструаций более чем на 2 недели.**

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



ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ

ВСЕ ЛУЧШЕЕ – ДЕТЯМ

SOLGAR НА ПРОТЯЖЕНИИ 75 ЛЕТ ИСПОЛЬЗУЕТ НАТУРАЛЬНОЕ СЫРЬЕ И ОРИЕНТИРУЕТСЯ НА НАУЧНЫЙ ПОДХОД В ПРОИЗВОДСТВЕ НУТРИЕНТОВ ПРЕМИАЛЬНОГО КАЧЕСТВА, КОТОРЫЕ НЕСУТ ОТЛИЧНОЕ САМОЧУВСТВИЕ ЛЮДЯМ ПО ВСЕМУ МИРУ.

В этой статье мы подробно поговорим об особенностях выбора витаминов и минералов и их роли для развития детского организма.

«Как правильно подобрать витамины для детей?», «Какие самые полезные витамины для детей, посоветуйте, пожалуйста!», «Какие витамины самые лучшие?»

Эти частые вопросы родители задают как себе, так и специалистам аптек, когда они хотят восполнить организм своего ребенка витаминами и минералами.

При покупке поливитаминов следует обращать внимание на ряд факторов.

Первое – на состав:

- **Натуральный состав, добавление натуральных экстрактов;**
- **Правильное сочетание витаминов и минералов, чтобы они усиливали эффективность друг друга. Например, для усвоения железа нужны витамины А, С и В, а цинк – антагонист меди;**
- **Высокобiodоступные органические формы, наиболее эффективные. К примеру витамин С в виде аскорбата натрия, L-аскорбиновой кислоты, витамин D3 в форме холекальциферола.**
- **Отсутствие синтетических консервантов и красителей, ароматизаторов, аллергенов.**

Второе – на дозировку. Комплекс витаминов и минералов должен соответствовать потребностям растущего организма в том или ином периоде жизни.

Третье – на схему приема. Удобства приема важный пункт.

Четвертое – на форму выпуска. Жевательные формы: пастилки в виде фигурок животных. Это удобно и точно им понравится.



ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ SOLGAR.KZ



INSTAGRAM SOLGAR.KZ

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

ТАБЛЕТКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ «КАНГАВИТЕС» КОМПЛЕКСНАЯ ФОРМУЛА NBRU.77.99.11.003.E.001405.04.19 от 12.04.2019
ТАБЛЕТКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ «КАНГАВИТЕС» С ВИТАМИНОМ С NBRU.77.99.11.003.R.004590.12.19 от 17.12.2019
ТАБЛЕТКИ ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ «ЗОЛОТАЯ РЫБКА СОЛГАР» NBRU.77.99.11.003.E.002466.07.15 от 19.07.2017

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

КОМПАНИЯ SOLGAR ОТВЕТСТВЕННО ПОДХОДИТ К ПРОИЗВОДСТВУ НАТУРАЛЬНЫХ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ, РАЗРАБОТАННЫХ НА БАЗЕ НАУЧНЫХ ДАННЫХ С УЧЕТОМ ПРЕДПОЧТЕНИЙ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ.



ВИТАМИН С ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ИММУНИТЕТА

Дополнительный прием Кангавитес с витамином С 100 мг со вкусом апельсина от компании Solgar поможет поддержать иммунитет и повысить сопротивляемость организма к инфекциям. Продукт производится исключительно из натуральных компонентов без добавления синтетических консервантов, красителей и потенциальных аллергенов. *Кангавитес с витамином С 100 мг направлен на повышение иммунных сил, выносливости и поддерживает оптимальное развитие ребенка. Разработан благодаря научному подходу к использованию лучшего сырья – экстрактов брокколи, красной свеклы, моркови, абрикосов, яблок, клубники и шиповника. Состав продукта богат витамином С, фолиевой кислотой, биотином, кальцием, магнием, которые направлены на формирование опорно-двигательного аппарата. Ремень для органов зрения и пищеварительной системы, соевый лецитин для стимуляции иммунной системы, снижения частоты заболеваний.

МУЛЬТИВИТАМИНЫ ДЛЯ РОСТА И ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ

Кангавитес Комплексная формула мультивитаминов и минералов со вкусом тропических фруктов в жевательных таблетках от компании Solga - продукт премиального качества, для поддержки интенсивного роста и развития организма ребенка. Разработан благодаря научному подходу к использованию лучшего сырья – экстрактов брокколи, красной свеклы, моркови, абрикосов, яблок, клубники и шиповника. Состав продукта богат витамином С, фолиевой кислотой, биотином, кальцием, магнием, которые направлены на формирование опорно-двигательного аппарата. Ремень для органов зрения и пищеварительной системы, соевый лецитин для стимуляции иммунной системы, снижения частоты заболеваний.



ОМЕГА-3 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ДЛЯ КОНЦЕНТРАЦИИ ВНИМАНИЯ И КОРРЕКЦИИ ПОВЕДЕНИЯ

«Золотые рыбки Солгар» – источник ПНЖК Омега-3 (преимущественно докозагексаеновой кислоты), которые являются важнейшими компонентами здорового питания ребенка. Дополнительный прием ДГК помогает повысить умственные способности, концентрацию внимания, улучшить память, запоминание слов, снизить эмоциональное возбуждение и гиперактивность. Компания Solgar для производства продукта Золотые рыбки Солгар с оптимальным содержанием ДГК и ЭПК использует филейную часть глубоководных дикорастущих рыб. Благодаря современному методу очистки – молекулярной дистилляции, продукт обладает высоким профилем безопасности, в качестве антиоксиданта и защиты от прогоркания добавлен натуральный витамин Е. Жевательные золотые рыбки обладают приятным вкусом, не содержат сахара, соли, крахмала и синтетических добавок, не оставляют привкуса рыбы во рту. А форма 90 жевательных капсул позволяет удобно и с комфортом принимать продукт длительное время. Выбирая для детей продукт премиального качества, мы можем помочь им вырасти здоровыми, сильными и успешными.



КАК СПИМ, ТАК И ЖИВЕМ

Недаром говорят: как живется, так и спится. Можно изменить эту поговорку: как спится, так и живется. Ведь сон – важнейшая часть нашей жизни.

Часто сон сбивается незаметно: один день посмотрели фильм до полуночи, в другой день гости пришли и засиделись до утра, потом еще что-то подобное случилось. И вот уже человек ложится спать за полночь, утром еле-еле поднимается с кровати. Ни о какой бодрости говорить при этом не приходится. Как же наладить режим сна и нормализовать его график?

ПО ЦИРКАДНЫМ РИТМАМ

Циркадные ритмы – это биологические часы человека. Они задают ритм всем жизненно важным процессам в организме. Если смотреть по ночам сериалы, поздно и плотно ужинать, работать в ночную смену и ложиться спать с рассветом, сменная работа генов и циркадных ритмов нарушается. Какие-то метаболические процессы запускаются позже обычного, а какие-то останавливаются совсем. Ученые связывают нарушения циркадных ритмов с серьезными, но предотвратимыми заболеваниями: диабетом 2-го типа, болезнями сердечно-сосудистой системы, ожирением.

ЦИРКАДНЫЕ РИТМЫ ВЛИЯЮТ НА ПИЩЕВАРЕНИЕ

Желудочно-кишечный тракт вырабатывает наибольшее количество ферментов, желудочного сока и сопутствующих веществ в первой половине дня. Поэтому желательно завтракать плотно, но ужинать чем-то легким.

Также с утра наиболее активно работает перистальтика. Если плотно есть на ночь и поздно просыпаться, возрастает риск запоров, колик, вздутия и несварения.

ЧЕГО НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОСКОРЕЕ ЗАСНУТЬ:

- **постоянно думать, что нужно быстрее уснуть. Это не поможет настроиться на сон. Такие мысли, скорее, приведут к большому стрессу, чем к засыпанию;**
- **ложиться спать в 21:00, если до этого вы в течение долгого времени засыпали гораздо позднее. Вы просто проучаетесь лишних несколько часов.**

ЗАВЕДИТЕ СВОИ ВНУТРЕННИЕ ЧАСЫ ЗАНОВО!

Хорошая новость: сломанные биологические часы можно отремонтировать. Вместе с правильным расписанием дня к вам вернутся продуктивность и здоровый сон. Чтобы восстановить режим сна, надо избегать искусственного света и засыпать в промежуток времени, когда вырабатывается мелатонин, то есть с 12 до 4 ночи. Чтобы восстановить режим сна, нужно ложиться каждый день примерно в одно и то же время, даже если это выходной.

- **Если очень нужно проверить перед сном соцсети или посмотреть кино с планшета, включите ночной режим – с ним подсветка становится желтоватой и менее яркой.**
- **Перед сном переключайтесь с визуального контента на аудио: слушайте подкасты и аудиокниги.**
- **Откажитесь от алкоголя поздним вечером – он ухудшает качество сна.**
- **Ложитесь спать слегка голодными.**
- **Купите плотные, блокирующие свет шторы и открывайте их сразу же при пробуждении.**
- **Во второй половине дня выбирайте напитки без кофеина.**
- **Используйте беруши и маску для сна, если посторонние шумы и свет с улицы прерывают ваш сон.**

БАД ПОМОЖЕТ НАЛАДИТЬ РЕЖИМ

Тем, кто хочет наладить свой жизненный ритм, фармацевты АО Талап рекомендуют биологически активную добавку Urban Formula Sweet Dreams.

Рекомендуется в качестве дополнительного источника витаминов В1 и В6. Комплекс направлен на регуляцию циркадных ритмов и повышение качества сна.

Ключевые для правильного функционирования нервной системы и комфортного сна витамины В1 и В6 в сочетании с мелатонином (в 1 капсуле содержится 3 мг) оказывают выраженное регулирующее действие на циркадные ритмы, помогая снизить нервное напряжение и нормализовать сон. Способствует эффективной адаптации при смене часовых поясов и нарушении привычного режима сна.

Урбан Формула Свип Дримс (Гармоничный Сон) 360 мг 60 капсул БАД. АМ.01.07.01.003.E.000027.05.19.



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

ШКОЛА БУДУЩЕГО ВРАЧА – НА НОВОМ МЕСТЕ

Первые занятия Школы будущего врача состоялись в новой Поликлинике АО Талап. Специалисты компании проводят профориентацию уральских школьников с октября 2022 года.

Проект «Школа будущего врача» работает шестой месяц. Все это время занятия проходили в Медицинском центре на Оракабаева, 18. Теперь в роли педагогов выступают специалисты Поликлиники АО Талап. Ребята из СОШ №3 и Вальдорфской школы на своем первом занятии познакомлись с работой лор-врача, отделения физиотерапии, а также узнали, что происходит с человеком во время обморока и как оказывать первую доврачебную помощь.

– О Школе будущего врача в АО Талап знают во всех уральских учебных заведениях, – говорит педагог-профориентатор СОШ №3 Елена Каплун. – Мы сформировали группу, состоящую из учеников 9–10 классов. Это дети, которым интересна профессия медика, они хотят узнать о ней как можно больше. Занятия были интересными, насыщенными. Спасибо вашей компании, всем врачам и медсестрам за организацию такого важного для молодежи дела!



ГОС.ЛИЦЕНЗИЯ №0018403 от 28.06.2007 года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО. Алматы ЭКО

ФАВОРИТ

Оздоровительный центр «ФАВОРИТ» АО ТАЛАП НА ОРАКАБАЕВА, 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; 8 778 749 73 00

ГОС.ЛИЦЕНЗИЯ №0018403 от 28.06.2007 года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

ТАЛАП

В АО ТАЛАП ТРЕБУЮТСЯ

- Врачи всех специализаций: образование высшее, медицинское; наличие сертификата специалиста, наличие специализации, стаж работы не менее 3-х лет.
- Врач эпидемиолог.
- Врач физиотерапевт-реабилитолог.
- Медицинская сестра по физиотерапии.
- Инструктор по плаванию и аквааэробике.
- Фармацевт.
- Администратор клиники.
- Менеджер по приходу.
- Менеджер по оптовым продажам.
- Администратор-хостес.
- Администратор-приемщик.
- Швея.
- Электромонтажник по ремонту и обслуживанию ОПС.
- Администратор Ритуальной службы.
- Инженер по информационным технологиям.
- Водитель на спецтехнику «Миксер».
- Мастер по ремонту электрооборудования.
- Оформитель веночной продукции в Ритуальную службу.
- Санитарка, техника.
- Рабочий.
- Рабочий-копчик на кладбище.

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН 50-07-95 (КОЛЕСИНА ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА)
E-MAIL: EVKOLIESINA@TALAP.COM. ОБРАЩАТЬСЯ
ПО АДРЕСУ: УЛ. ЕСКАЛЫЕВА, 126; КАБИНЕТ 18

ХАБАРЛАНДЫРУ

«Орал қаласының құрылыс бөлімі» ММ, Қазақстан Республикасы Экологиялық кодексінің 58-бабының 2-тармағының және 73-бабының 1-тармағының талаптарына сәйкес 2023 жылдың 3-7 сәуірі аралығында қоғамдық тыңдаулар өткізілетінін хабарлайды. Бірыңғай экологиялық порталында (Ecoportal.kz) «БҚО Орал қаласындағы «Ақжайық» шағын ауданына блокілілік өткелдер құрылысы (құрылыстың 1-кезеңі)» Жұмыс жобасына «Қоршаған ортаны қорғау» бөлімі бойынша қоғамдық талқылау түрінде өткізіледі (Түзету)» Жобалық құжаттама пакетімен Бірыңғай экологиялық портал сайтында танысуға болады. Барлық ескертулермен ұсыныстар Бірыңғай экологиялық порталында қабылданады.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

ГУ «Отдел строительства г. Уральск», в соответствии с требованиями пункта 2 статьи 58 и пункта 1 статьи 73 Экологического кодекса РК, сообщает, что с 3 по 7 апреля 2023 года на Едином экологическом портале (Ecoportal.kz) будет проводиться общественные слушания, в форме публичного обсуждения по разделу «Охрана окружающей среды» к Рабочему проекту «Строительство внутриквартальных проездов к микрорайону «Ақжайық» в г. Уральск ЭКО (1 очередь строительства) (Корректировка)». С пакетом проектной документации можно ознакомиться на Едином экологическом портале для предоставления замечаний и предложений.

УСЛУГИ

РЕМОНТ телевизоров, холодильников, морозильников, стиральных и посудомоечных машин...

ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОДАСТ

- Нива (Лада) 2121-209 2008 г. цвет ярко-белый
УАЗ 396255-330, цвет белая ночь
Прицеп площадка
Бетоносмеситель МЕТЕМ...

Все вопросы: 8-747-536-72-46; 8-776-212-77-93; 8-705-621-60-92

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



УВАЖАЕМЫЕ ЖИТЕЛИ ГОРОДА И ОБЛАСТИ!

Городская Многопрофильная больница АО Талап информирует о размещении объемов предоставления медицинских услуг...

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

Оперативное и консервативное лечение проводят врачи:

- Крячко Эдуард Юрьевич - врач офтальмолог
Сураева Лариса Васильевна - врач офтальмолог
Латипова Айнура Айсалиевна - врач офтальмолог...

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

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



В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18

ГИНЕКОЛОГ-ХИРУРГ

ГУЛЬНУР НУРЖАНОВНА ШАЛКАРОВА

Проводит интимную пластику

Показания:

- Опущение стенок влагалища
Недержание мочи
Многokrратные 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

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



В ПОЛИКЛИНИКЕ АО ТАЛАП НА ХУСАИНОВА, 58

ВЕДЕТ ПРИЕМ ВРАЧ-ЭНДОСКОПИСТ, ХИРУРГ

АЙДЫН АСКАРОВИЧ ЕРЖАНОВ

- гастроскопия желудка

«Эндоскопист» - врач, который проводит эндоскопические исследования и лечебные манипуляции на органах желудочно-кишечного тракта и бронхолегочной системы.

Запись: 247-300, 8 778 749-73-00

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



В ПОЛИКЛИНИКЕ АО ТАЛАП НА ХУСАИНОВА, 58

ВЕДЕТ ДЕТСКИЙ И ВЗРОСЛЫЙ ПРИЕМ ВРАЧ-ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГ

ОЛЕГ ВАЛЕРЬЕВИЧ САЛЬНИКОВ

- Диагностика лор-заболеваний с помощью лор-комбайна
Удаление серных пробок
Промывание миндалин

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

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



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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».

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



В ОЦ «ФАВОРИТ» АО ТАЛАП ТРЕБУЕТСЯ

ИНСТРУКТОР ПО ПЛАВАНИЮ И АКВАЭРОБИКЕ

- образование высшее, специальность: физическая культура и спорт; опыт работы не менее 3-х лет.

Контактные телефоны: 50-07-95; 50-76-59. E-MAIL: EVKOLESINA@TALAP.COM

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



В РИТУАЛЬНУЮ СЛУЖБУ АО ТАЛАП ТРЕБУЕТСЯ

РАБОЧИЙ-КОПЩИК НА КЛАДБИЦЕ

- Полная занятость;
Система дополнительных социальных льгот

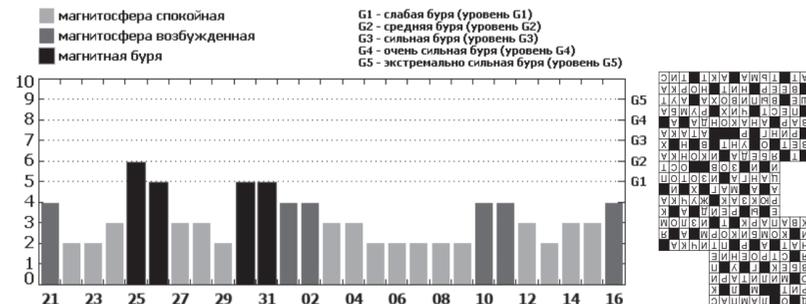
Контактный телефон 50-07-95 (Колесина Елена Владимировна). E-MAIL: EVKOLESINA@TALAP.COM. ОБРАЩАТЬСЯ ПО АДРЕСУ: ул. Ескалиева, 126; КАБИНЕТ 18

В этом сканворде каждой букве соответствует своё число. Попробуйте восстановить сканворд, вписывая одинаковые буквы в клетки с одинаковыми числами.

Scrabble grid with numbers and a photo of a bee. The grid is 10x10 with numbers in various cells. A photo of a bee is on the right side.

13x13 grid for the forecast section.

ПРОГНОЗ МАГНИТНЫХ БУРЬ С 21 МАРТА ПО 16 АПРЕЛЯ 2023 г.



ОВЕН • 21.03 • 23.10. Text: Эта неделя будет очень благоприятной для работы. Тут вероятны заманчивые перемены и успехи...

ТЕЛЕЦ • 20.04 • 20.05. Text: Начало недели почти наверняка принесет какие-то неожиданные события. Они могут спутать ваши планы...

БЛИЗНЕЦЫ • 21.05 • 21.06. Text: Неделя будет довольно уютной. Дел окажется больше, чем обычно, придется решать задачи, о которых вам раньше мало что было известно...

РАК • 22.06 • 22.07. Text: Начало недели хорошо подойдет для многих сложных дел. В это время вы будете особенно энергичными и инициативными...

ЛЕВ • 23.07 • 22.08. Text: Неделя будет очень нервной, порой напоминающей американские горки. Без напряженных моментов она едва ли обойдется...

ДЕВА • 23.08 • 22.09. Text: Всю неделю вас будут не всегда понимать правильно даже те, с кем вы прежде отлично ладили. Поэтому обсуждение важных вопросов лучше отложить...

ВЕСЫ • 23.09 • 23.10. Text: Эта неделя едва ли принесет головокружительные успехи и важные победы. зато она отлично подойдет для того, чтобы размышлять, собирать информацию и строить планы...

СКОРПИОН • 24.10 • 22.11. Text: Начало недели подойдет для общения с самыми разными людьми. В первые ее дни вы будете полуслова понимать даже тех, с кем прежде не находили общего языка...

СТРЕЛЕЦ • 23.11 • 21.12. Text: Настройтесь на серьезный лад. Сейчас это может быть непростой задачей справиться с делами, о которых вам раньше мало что было известно...

КОЗЕРОГ • 22.12 • 20.01. Text: Начало недели будет очень плодотворным. Неважно, будете ли вы в это время действовать самостоятельно или обратиться к кому-то за поддержкой...

ВОДОЛЕЙ • 21.01 • 18.02. Text: Стоит быть внимательнее во всем, что связано с деньгами. Не исключены финансовые потери, неудачные сделки и покупки...

РЫБЫ • 19.02 • 20.03. Text: Подходящая неделя для начала какого-то серьезного дела. Хорошо понимая, чего хотите добиться и осознавая, что это может быть не просто, вы не бросите наполовину...