

Свидетельство о государственной регистрации: №RU77.99.88.003.E.006366.05.15 от 14.05.2015.

МОРСКАЯ РЕВОЛЮЦИЯ В ЛЕЧЕНИИ БОЛЕЗНЕЙ СУСТАВОВ



Болезни суставов стали «моделью», первые признаки артроза и артрита сейчас появляются уже в 25-30 лет. А сколько таких заболеваний у людей старшего поколения!

хрящевой ткани морских организмов, возвращает полноценную жизнь суставам!

Приостановить разрушение сустава, улучшить его состояние можно с помощью хондропротекторов. Они восстанавливают хрящ, делают его прочнее, увеличивают подвижность сустава. Российские ученые открыли, что противовоспалительная активность компонентов хрящевой ткани морских гидробионтов во много раз выше, чем у хондропротекторов предыдущего поколения.

АРТРОФИШ оригинален тем, что содержит в нем глюкозамин и хондроитин натурального морского происхождения, что дает высокую биодоступность БАДа.

ПРЕИМУЩЕСТВА МОРСКОГО ХОНДРОПРОТЕКТОРА:

- Полностью усваивается при приеме.
- Участвует в восстановлении хрящевой ткани и обладает выраженным противовоспалительным действием.
- Замедляет разрушение суставов, способствуют уменьшению боли.

Морской хондропротектор **АРТРОФИШ**, полученный из

Материал подготовил **Ковалев Николай Николаевич**, доктор биологических наук, профессор кафедры «Биохимия, микробиология и биотехнология» школы естественных наук ДВФУ (ШЕН ДВФУ).



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

Состав 1-й капсулы: гидролизат из хрящевой ткани лосося, кальмара, ската и акулы

Рекомендации по применению: взрослым по 2 капсулы 2 раза в день во время еды.

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью, детский возраст до 14 лет.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ.

Производитель: ООО «ФармОушен Лаб», 692856, Россия, Приморский край, г. Партизанск, ул. Кутузова, д.60. Дистрибьютор и представитель: уполномоченный на принятие претензий в Республике Казахстан ТОО «Нео Вер», г. Алматы, Самал – 1,31,60.



ОТСКАНИРУЙТЕ QR-КОД НАМЕРОМ НА ТЕЛЕФОНЕ, ЧТОБЫ НАЙТИ НАС В МАГАЗИНЕ НА КАСПИ.KZ

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

ЧТО RED OIL МОЖЕТ СДЕЛАТЬ ДЛЯ ВАС, ЧЕГО НЕ МОЖЕТ РЫБИЙ ЖИР?

День ото дня все больше и больше потребителей рыбьего жира переходят на **Red Oil™**. Вот объяснение, почему **Red Oil™** является гораздо лучшим способом получить важные омега-3 жирные кислоты!

Когда вы принимаете добавку омега-3, вы получаете незаменимые жирные кислоты, необходимые для поддержания здоровья. В отличие от рыбьего жира, где омега-3 связаны с другими молекулами жира, омега-3 в **Red Oil™** связаны в фосфолипиды - точно так же, как они связаны в теле человека. Таким образом, **Red Oil™** является явно более эффективным источником омега-3, чем рыбий жир. Омега-3 из масла криля хорошо растворяются, легче распознаются и лучше усваиваются клетками организма, чем омега-3 из рыбьего жира.

из рыбы, которая связана с триглицеридами. **Red Oil™** быстро растворяется в желудке, поэтому вы избегаете «рыбной отрыжки».

ЗНАК MSC



Red Oil™ имеет знак MSC, который является гарантией того, что это дикий лов, а также, что рыба была поймана экологически безопасным способом. Таким образом, рыба поступает из запасов, которых не угрожает исчезновение или перелов. При этом методы используются самые щадящие, а лов ведется так, чтобы не пострадал крупный сопутствующий прилов.

ИСТОРИЯ КРИСТИНЫ

Я тоже перешла на **Red Oil!** Когда была ребенком, мама каждый день давала мне рыбий жир. Поэтому для меня было естественным начать с капсул с рыбьим жиром много лет назад. Но времена меняются, и появляются более новые и лучшие продукты.

Когда я впервые увидела **Red Oil** в аптеке, меня это заинтересовало. Для себя я нашла два важных преимущества. Во-первых, масло криля является более эффективным источником омега-3, чем рыбий жир. И это именно тот эффект омега-3, который я искала. Во-вторых, я против того, чтобы опустошать мировые океаны рыбы.

Red Oil получают из свежего криля, а криль составляет большую часть биомассы океанов. Дополнительным плюсом является то, что «красная нефть» поступает из самых чистых и холодных вод Антарктиды. Я, конечно, не пожалела, что перешла на **Red Oil**. Чувствую себя очень хорошо и хочу, чтобы мое сердце и голова были ясными и хорошо функционировали.

Red Oil «смазывает» все тело, и я рада, что нашла то, что нужно!



Отпускается без рецепта. Состав: масло антарктического криля (ист. Естественная выдержка (Энел) в котором содержится фосфолипиды: жирные кислоты Омега-3 с содержанием EPA (ЭПК – эйкозапентаеновая кислота) и DHA (ДГК – докозагексаеновая кислота), астаксантин, материал оболочки капсул: желатин (рыбный), вода. **Рекомендации по применению:** взрослым и детям с 12 лет – одна капсула в день. Если вы принимаете **Red Oil** впервые, в течение первых четырех недель принимайте 2 капсулы в день для создания в организме правильного баланса Омега-3. **Противопоказания:** не употреблять при индивидуальной непереносимости составляющих компонентов и при аллергии на ракообразных, при беременности, лактации или приеме лекарственных средств. Перед применением дополнительно проконсультируйтесь с врачом. Изготовитель: Legosun AB, адрес производства: Viagatan 16 692 21, Kumla, Швеция по заказу «New Nordic Healthproducts AB», адрес: Södra Företagsvägen 3C, SE-211 43, Malmö, Швеция. Представитель, уполномоченный на принятие претензий в РК: Фирма ЗАО «Нью Нордик» (Нью Нордик) в Республике Казахстан, г. Алматы, ул. Шарипова 90, оф. 308/4. СопРМ.01.48.01. 003.E.000037.04.19 от 02.04.2019 г. Выдано ООО «СТАНДАРТ ДИАЛОГ». БАД. Не является лекарством.

ПРОДАЕТСЯ В АПТЕКАХ И ОНЛАЙН-МАГАЗИНАХ



ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС +77719930087 WWW.NEWNORDIC.KZ

СВЕЖЕЕ МАСЛО

Масла могут стать прогорклыми и тогда они перестают быть полезными для организма. В отличие от рыбьего жира, **Red Oil™** содержит природный антиоксидант астаксантин. Именно он придает ему красный цвет. Тесты показывают, что **Red Oil™** остается свежим в течение очень долгого времени.



БЕЗ РЫБНОЙ ОТРЫЖКИ

Поскольку омега-3 в **Red Oil™** в фосфолипидной форме, в отличие от омега-3

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.

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



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

ВСЁ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

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

talap.com talap.clinic apteka-talap.kz

@talap.ao @talap.apteka

АО Талап

malan

№ 33 (1336) от 23.08.2023

ОБЛАСТНАЯ ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА

Уральск. Издаётся с 1997 г.

ПРОВЕРЬТЕСЬ У МАММОЛОГА!

В Медицинском центре АО Талап начала прием врач-маммолог **Каракоз Дастенова**. Доктор советует девушкам и женщинам регулярно проходить профосмотр.

стр.3

ПРИГЛАШАЕМ В НОВУЮ АПТЕКУ!

Новая аптека АО Талап №109 в микрорайоне **Омега** становится все более популярной. Людям важно приобрести все нужные лекарства в одном месте – широкий ассортимент аптеки это позволяет.

стр.5

В ЗКО СТРОЯТСЯ ШКОЛЫ

По области ведется строительство 23 школ, из них 8 - за счет бюджетных средств. 15 школ в семи районах области возводятся в рамках социальных обязательств компании КПО б.в.

стр.2

Йод – ВАЖНЫЙ МИКРОЭЛЕМЕНТ!

Недостаток йода в пище может вызвать заболевание щитовидной железы. В нашем регионе наблюдается дефицит йода, поэтому важно на постоянной основе вводить в рацион продукты, богатые этим микроэлементом.

стр.3

ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

В ПОЛИКЛИНИКЕ АО ТАЛАП НА ХУСАИНОВА, 58

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ
Безболезненное лечение зубов; восстановление разрушенных зубов фотополимерами; лечение пародонтита 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 дратметалла и пластмассы. Бюгельное протезирование с замковым креплением. Съёмные протезы - акриловые и нейлоновые.

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

ИНТЕРНЕТ АПТЕКА

ЗАКАЖИТЕ ДОСТАВКУ ЛЕКАРСТВ НА ДОМ!

ВСЕ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

аптека-talap.kz

+7 771 217 84 54 с 08:00 до 20:00



БИЗНЕСМЕНОВ ЗКО ПОДДЕРЖИВАЕТ ФОНД «ДАМУ»

Профинансировано свыше 600 бизнес-проектов западноказахстанских предпринимателей. Фонд развития предпринимательства «Даму» с 2010 года является финансовым агентом, реализующим государственные программы поддержки предпринимателей.

Министр Национальной экономики РК Алибек Куанытыров в рамках визита в ЗКО познакомился с работой регионального филиала АО «Фонд развития предпринимательства «Даму». В 2022 году по Западно-Казахстанской области в рамках Национального проекта по развитию предпринимательства на 2021 – 2025 годы и программы «Экономика простых вещей».

ШКОЛЬНАЯ СТАТИСТИКА

В 2023-2024 учебном году в 377 общеобразовательных школах области будут учиться более 121 тыс. учащихся. В 1 класс принято 13006 учеников.

По словам руководителя Управления образования ЗКО Айгуль Мынбаевой, в ЗКО функционирует 532 дошкольные организации с охватом 32 627 детей. В 34 учебных заведениях системы технического и профессионального образования области готовят кадры по 68 специальностям, 107 квалификациям.

На оказание материальной помощи учащимся из малообеспеченных семей из фонда всеобщая выделено 372,6 млн. тенге. Родителям 6744 учащихся перед началом учебного года оказана материальная помощь – на счета каждому перечислено 40 567 тенге.

КАК ПОВЫСИТЬ БЕЗОПАСНОСТЬ НА ДОРОГАХ?

Сотрудники отдела дорожно-транспортной инспекции УАП ДП ЗКО провели ряд мероприятий, которые выявили проблемы, влияющие на безопасность дорожного движения.



За 7 месяцев 2023 года по области зарегистрировано 209 ДТП, при которых погибло 47 человек, 254 человека получили ранения. – рассказал на брифинге начальник отдела дорожно-транспортной инспекции Ербол Амангалиев.

Из общего количества в Уральске зарегистрировано 140 ДТП, при которых погибло 13 человек, 160 получили ранения. 35 ДТП произошли с участием домашних животных. На трассах республиканского значения, на районных автодорогах инспекторы провели проверки и определили, в каком состоянии находится дорожное покрытие.

В целях повышения безопасности детей на дорогах нами проведены обследования улично-дорожной сети вблизи школ, – отметил Ербол Амангалиев. – Результаты обследований тревожные. Нередко рядом со школами отсутствуют тротуары, дорожные знаки. Нет дополнительного освещения, изношены искусственные дорожные неровности.

В РАМКАХ РАБОЧЕГО ВИЗИТА

Министр национальной экономики Алибек Куанытыров посетил Западно-Казахстанскую область и ознакомился с работой ряда объектов в Бурлинском районе.

Рабочая поездка началась с посещения Карачаганакского нефтегазоконденсатного месторождения. Делегация во главе с министром проехала по основным объектам КПО б.в. Также на территории месторождения Алибек Куанытыров ознакомился с работой завода по переработке углеводородного сырья АО «Конденсат».



Еще одним объектом посещения стал завод ТОО «PetrolValves Kazakhstan» по производству и ремонту высокотехнологичной запорной арматуры и клапанов для нефтегазовой и энергетической промышленности. Он был открыт в прошлом году. Создано порядка 40 рабочих мест. Министру были продемонстрированы все возможности предприятия, а также образцы выпускаемой продукции.

износ электросетей. Определенные шаги предпринимаются, за счет местного бюджета разработаны ПСД для реконструкции сетей в южной части Аксайя. Для реализации нескольких проектов требуется финансирование по линии программ «Ауыл ел белігі» и «Развитие регионов на 2020–2025 гг.».

В ЗКО СТРОЯТСЯ ШКОЛЫ

По области ведется строительство 23 школ, из них 8 строятся за счет бюджетных средств, 15 школ в семи районах области возводятся в рамках социальных обязательств компании КПО б.в.

До конца текущего года планируется ввести в эксплуатацию 18 школ. Кроме того, в рамках национального проекта «Комфортная школа» в 2023–25 годах по области запланировано строительство 18–ти школ на 16 200 мест. Из них строительство 9 школ планируется начать в текущем году и завершить в 2024 году, еще девять школ будет построено в 2025 году.

строительству 4–х школ проводятся конкурсные процедуры для определения подрядчика. В текущем году на капитальный ремонт 6–ти объектов образования выделено 598,7 млн. тенге. В августе по трем из них будут завершены работы по капитальному ремонту, остальные 3 школы планируется завершить до конца года из–за отставания от графика. Учебный процесс для школьников на это время организуется в других социальных объектах.

ПРОВЕРЬТЕСЬ У МАММОЛОГА!

В Медицинском центре АО Талап начала прием врач–маммолог Каракоз Алихановна Дастенова. Доктор советует девушкам и женщинам регулярно проходить профосмотр: статистика заболеваний растет, и сегодня буквально каждая – в зоне риска.



Новообразования в груди развиваются в основном из–за гормональных нарушений и стрессов, – говорит Каракоз Алихановна. – От такого состояния никто не застрахован, поэтому при малейшем дискомфорте в груди нужно обязательно обратиться к специалисту.



У молодых пациенток в возрасте от 15 до 35 лет нередко выявляется фиброаденома – это форма мастопатии, которая требует оперативного лечения, так как может быстро разрастаться. Симптомов болезни. Начальная стадия протекает практически бессимптомно. Женщина может случайно обнаружить небольшой плотный узелок в груди, который легко смещается.

- Повышенное внимание к своему здоровью нужно проявлять женщинам, имеющим заболевания молочных желез, такие как мастит и кисты, – рекомендует Каракоз Алихановна. – Немедленно обратитесь к маммологу, если обнаружите выделения из соска – обычно они бывают кровянистого цвета. Благоприятным фоном для возникновения опухоли служат травмы груди, заболевания щитовидной железы, печени и желчных путей, сахарный диабет.

Повышенное внимание к своему здоровью нужно проявлять женщинам, имеющим заболевания молочных желез, такие как мастит и кисты, – рекомендует Каракоз Алихановна. – Немедленно обратитесь к маммологу, если обнаружите выделения из соска – обычно они бывают кровянистого цвета. Благоприятным фоном для возникновения опухоли служат травмы груди, заболевания щитовидной железы, печени и желчных путей, сахарный диабет. Негативно сказываются на состоянии молочных желез и предраполагают к появлению опухолевых образований женские заболевания – поликистоз яичников, миома матки, эндометрит и другие.

СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ К МАММОЛОГУ, ЕСЛИ У ВАС:

- изменение на коже молочной железы: покраснение, неровности в виде «апельсиновой корки»
- атяжение соска
- деформация молочной железы
- опёчность молочной железы
- уплотнение, даже если оно не беспокоит

ПРИ ВАРИКОЗЕ ЗАПРЕЩЕНО...

При варикозном расширении вен пациенты должны соблюдать некоторые ограничения, чтобы не снизить эффективность терапии.

Симптомы заболевания будут прогрессировать, если не исключить все провоцирующие факторы. Нельзя принимать гормональные препараты без назначения врача. В основном это касается женщин, использующих оральные контрацептивы. Их употребление приводит к стужению крови и, следовательно, создает дополнительный риск тромбоза.

Нельзя заниматься бегом, тяжелой атлетикой. Подъем грузов с крупным весом в положении стоя противопоказан не только при варикозе нижних конечностей, но и поражении вен прямой кишки. Силовые упражнения способны привести к выпадению, а затем ущемлению геморроидальных узлов.

Не занимайтесь самолечением! Варикоз – это не та патология, которую можно вылечить самостоятельно или которая исчезнет сама по себе. Проблема не «рассосется», поэтому, если у вас есть признаки варикоза, нужно обратиться к врачу.

В Медицинском центре АО Талап пациентом принимает сосудистый хирург Бахтияр Шарыхтаевич Ташкенбаев. Он применяет новые методики диагностики и лечения сосудов, в том числе лазерную коагуляцию вен. Эта операция проводится под местной анестезией, и пациент сразу встает на ноги.

Оздоровительный центр «Фаворит» АО Талап на Оракабаева, 18. Программа RELAX. Удовольствие на целый день. Программа включает процедуры, снижающие стресс и хроническую усталость.

ВНИМАНИЕ! В химчистке лотос по адресу МКР. СТРОИТЕЛЬ, 19. ЛЕТНИЙ РЕГЛАМЕНТ РАБОТЫ. С 18.06.2023 г. по 31.08.2023 г. выходной – воскресенье.

Оздоровительный центр «Фаворит» АО Талап на Оракабаева, 18. Специалисты ОЦ «Фаворит» рекомендуют лечебные и оздоровительные процедуры, которые помогают при различных заболеваниях. Список заболеваний и процедур.

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

В ПОЛИКЛИНИКЕ АО ТАЛАП НА ХУСАИНОВА, 58

РАБОТАЮТ КАБИНЕТЫ МАССАЖА

Опытные специалисты помогут вам восстановить здоровье с помощью массажных техник

- Лечебный массаж для детей и взрослых
- Классический массаж
- Реабилитация после переломов

Особенно полезен массаж для детей - при бронхолегочных заболеваниях, искривлении позвоночника, плоскостопии. Регулярные курсы ускоряют нервно-психическое развитие детей, укрепляют иммунитет.

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

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

В ПОЛИКЛИНИКЕ АО ТАЛАП НА ХУСАИНОВА, 58

ВЕДЕТ ПРИЕМ ВРАЧ-ХИРУРГ ЖАСКАЙРАТ АМАНГЕЛЬДИЕВИЧ НУРУШЕВ

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

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

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

В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18

ВЕДЕТ ПРИЕМ ДЕТСКИЙ НЕВРОЛОГ АЛЕся НУРАРБЕКОВНА ЦОЙ

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

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

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

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

В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18

ВЕДЕТ ПРИЕМ ТЕРАПЕВТ-МАММОЛОГ ШУВАЛИЕВА БАЛСЛУ САГИДУЛЛОВНА

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

Показания для профилактической консультации у маммолога:

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

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



ВКЛЮЧИТЕ В РАЦИОН ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ЙОДОМ!

Йод — очень важный для здоровья микроэлемент. Он участвует в синтезе гормонов щитовидной железы, необходимых для регуляции большинства процессов в организме. Его нехватка может привести к развитию гипо- или гипертиреоза, оба эти состояния нарушают обмен веществ.

Человеку для поддержания здоровья требуется совсем немного этого микроэлемента. Эта норма почти удваивается во время беременности и кормления грудью. Недостаток йода может привести к серьезным последствиям для ребенка.

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖЕН ЙОД?

Йод необходим для правильной работы гормонов щитовидной железы. В свою очередь, их основная задача — регуляция обмена веществ. Недостаток йода в пище может вызвать заболевание щитовидной железы — зоб. Дефицит йода во время беременности может негативно повлиять на развитие малыша. В нашем регионе наблюдается дефицит йода, поэтому важно на постоянной основе ввести в рацион продукты, богатые этим микроэлементом.

ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ

При покупке соли необходимо отдавать предпочтение именно йодированному продукту. Обычно дозировка йода в продукте составляет 1900 мкг на 100 грамм. Не пугайтесь такой высокой дозировки, ведь соль обычно едят в небольших количествах. У йодированной соли вкус такой же, как у обычной поваренной, но она более полезна для здоровья.

МОРСКИЕ ВОДОРОСЛИ

Море — природный источник йода, поэтому водоросли отличаются высоким содержанием этого элемента. Одна из разновидностей «морской капусты» содержит йод в количестве, которое в 4 раза превышает дневную норму. Так что следует быть осторожными с этим продуктом. Ведь чрезмерное потребление йода также может вызвать проблемы с щитовидной железой. Используйте водоросли в качестве добавки для салатов, супов и других блюд. Так вы не превысите норму йода и добавите пользы вашим блюдам.

Клюква

Эта ягода известна как источник антиоксидантов. Но и йода в ней немало. Всего 11 грамм клюквы дадут вам 400 мкг этого элемента. Кроме того, клюква — низкокалорийный продукт, который богат витамином С и клетчаткой, улучшающей кишечный транзит.

Свежая рыба

Рыба, которая водится в море, является источником йода. Из всех видов морской рыбы треска содержит больше всего йода: 170 мкг на 100г. Кроме того, в ее мясе содержатся витамины В1, В2, В6 и В9. Они улучшают усвоение углеводов, жиров и белка. С другой стороны, одна порция макрели (150 г) содержит всего 208 калорий и 255 мкг йода. Кроме того, как и другие виды морской рыбы, она богата омега-3 жирными кислотами. Эти вещества помогают снизить уровень холестерина и триглицеридов в крови, а значит, заботятся о здоровье сердца. Но самым популярным и доступным видом морской рыбы является тунец. Он также содержит йод: 50 мкг на 100 г. В сардинах и хеке его немного меньше: около 30 мкг на 100 г.

Курица

Среди всех видов мяса курица лидирует по содержанию йода. В курином мясе содержится 7 мкг йода на 100 г. Конечно, это не так много, как в рыбе, но все же больше, чем в говядине и свинине.

Для профилактики йододефицита врачи рекомендуют проводить курсы витаминов и БАДов, содержащих этот микроэлемент. В аптеках АО Талап имеется широкий выбор такой продукции. Опытные фармацевты помогут выбрать нужный вам препарат.

ВНИМАНИЕ! Имеются противопоказания! Перед применением проконсультируйтесь с лечащим врачом!

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

ПРИГЛАШАЕМ В НОВУЮ АПТЕКУ!

Новая аптека АО Талап №109 в микрорайоне Омега становится все более популярной у уральцев. Людям важно приобрести все нужные лекарства в одном месте — широкий ассортимент аптеки это позволяет.

Просторная аптека встречает своих посетителей свежей прохладой. Здесь можно отдохнуть от летней жары — спокойно расположиться на диванчике, чтобы достать рецепта и вспомнить, что не хватает в домашней аптечке.

— Комфорт — одна из составляющих частей отличного сервиса, поэтому руководство АО Талап уделяет этому особое внимание, — говорит провизор-информатор Ирина Владимировна Будилова. — Места в новой аптеке много: предусмотрены большие отделы оптики, ортопедических товаров и медицинской техники, товаров для мам и малышей, косметики и гигиены.

Лекарственные товары требуют особого температурного режима хранения. В аптеке №109 имеются специальные холодильные установки, которые поддерживают постоянную температуру, и фармацевты распределяют лекарства в строгом соответствии с инструкциями.

Препараты разложены по группам, что удобно и для посетителей, и для фармацевтов. Имеется широкий выбор БАДов и витаминов известных фирм.

— Практически 70% товаров в новой аптеке выставлено в свободном доступе, — продолжает Ирина Владимировна. — Детские товары и питание размещены на отдельных стеллажах. Имеются также медицинские приборы для кормящих мамочек. Современные молокоотсосы существенно облегчают жизнь, молоко сцеживается легко и быстро.

В отдельном уголке — диетическое питание, здесь можно выбрать «кусняшки», не содержащие сахар. Разнообразить свое питание важно и для людей, страдающих диабетом, и

для всех, кто хочет придерживаться правильного питания.

ОПТИКА

В оптике АО Талап цены вполне доступны для широкого круга потребителей, при большом ассортименте оправ. Можно приобрести готовые очки или оформить заказ. Есть контактные линзы и аксессуары к ним. Оправы для детей — пластиковые, они гнутся в разные стороны и не ломаются при активном образе жизни. Взрослые также могут выбрать себе оправу с такими качествами.

ДОСТУПНАЯ СРЕДА

Товары для людей с ограниченными возможностями движения требуют немало места, и в новой аптеке его достаточно. Ходунки, коляски, гигиенические кресла можно спокойно рассмотреть и опробовать.

МЕДТЕХНИКА

— Сегодня практически в каждой семье должен быть тонометр, артериальное давление нужно контролировать лет с 30-ти, а лучше и раньше, — замечает Ирина Будилова. — В аптеке №109 представлены автоматические и ручные тонометры. В отделе медтехники также ингаляторы и небулайзеры различных модификаций. Особое внимание хочу обратить на ультрафиолетовый облучатель — он необходим, если в семье есть маленькие дети. С помощью этого аппарата можно обрабатывать игрушки, постельное белье.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛЕЧЕБНАЯ КОСМЕТИКА

Лечебная косметика от известных фирм — испанской Л'ВАНЕ и итальянской Phamaceris — направленного лечебного действия. Эффективна при atopическом дерматите,



розацеа и других кожных заболевания. Есть и солнцезащитные кремы.

ПОДАРОЧНЫЙ СЕРТИФИКАТ

— В нашей аптеке можно приобрести подарочный Сертификат, — говорит заведующий аптекой №109, провизор Мирлан Аманов. — Если вы хотите порадовать близкого человека, лучше всего предоставить ему выбор из широкого ассортимента косметики и других товаров. С Сертификатом можно отовариться во всех аптеках АО Талап!

PRO CEREALS
Nutrilak

- ✓ 100% НАТУРАЛЬНО
- ✓ ИЗ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА
- ✓ БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ САХАРА

**НИЧЕГО ЛИШНЕГО.
ПРОСТО ПОЛЕЗНО.**

@nutrilak_ @nutrilak_kz

www.nutrilak.com

ДЕТСКИЕ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ КАШИ

100% НАТУРАЛЬНО
ИЗ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА
БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ САХАРА

НИЧЕГО ЛИШНЕГО.
ПРОСТО ПОЛЕЗНО.

Для питания детей раннего возраста предпочтительнее грудное вскармливание. Перед введением прикорма необходима консультация специалиста. Сухие быстрорастворимые цельнозерновые каши «Нутрилак (Nutrilak)® Premium» рекомендованы для детского питания с 4, 5 и 6 месяцев, в зависимости от вида каши. Товар сертифицирован.

