

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

malan

Не тратьте свое время!

ЗАКАЖИТЕ ДОСТАВКУ ЛЕКАРСТВ

НА ДОМ!

apteka-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

ПЕШЕХОДЪ
сеть супермаркетов

Сеть супермаркетов «Пешеходъ» объявляет о техническом

ОТКРЫТИИ НОВОГО супермаркета

пр. Абулхаир хана, 179 В ТРК «Орал»

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

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

ОПТИКА
АО ТАЛАП

ВСЕМ НА ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ 15% скидка

+БОНУС

100.6 РАДИО О'КЕЙ

Поздравление с днем рождения на радио «О'КЕЙ»!

Скидка предоставляется 1 день до, 1 день после и в день рождения по предъявлению документа удостоверяющего личность.

Акция действует до 31.12.2022
Гос.лицензия №65700186DL от 12.07.2017 года Выдана Управлением здравоохранения ЗКО

247 300
+7 778 749 73 00

talap.com
talap.clinic

apteka-talap.kz
АО Талап

@talap.ao
@talap.apteka

choco BOOM!

ВСЕГДА ЕСТЬ ПОВОД ДЛЯ ПОДАРКА!

choco_boom07

malan

Всё для вашего здоровья!

Областной еженедельник
№ 47 (1299)
30.11.2022
Уральск
Издаётся с 1997 г.

ТЕМПЕРАТУРУ НЕ ВСЕГДА НУЖНО СБИВАТЬ!

Болезни у малышей могут развиваться стремительно – важно не пропустить первые симптомы.

стр.3

РЕАБИЛИТАЦИЯ по индивидуальной схеме!

Схемы восстановления здоровья вам разработает физиотерапевт-реабилитолог ОЦ Фаворит Айбек Алибекович Нурекишов.

стр.3

КАК ОСТАНОВИТЬ СТАРЕНИЕ

Когда-то считали, что вилочковая железа нужна только детям, но затем ученые признали ее важность и стали называть «сердцем иммунной системы».

стр.4

Синдром РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА

До сих пор причины, провоцирующие развитие синдрома раздраженного кишечника, полностью не изучены. Ученые выявили ряд факторов, повышающих риск возникновения этого недуга.

стр. 5

ФОЛЬКЕПИЛЕН - ВЫНОСЛИВОСТЬ, ЭНЕРГИЯ И ИММУНИТЕТ!

«Чувствую, как энергия и энтузиазм возвращаются в мое тело», - рассказывает счастливая Милда.

Последние полгода Милда жила так, словно разрядилась ее батарейка. Так дальше продолжаться не могло, и она решила, что пора позаботиться о себе. Она открыла для себя шведские таблетки **Фолькепилен**.

Искра жизни померкла

«Знаю, что мой личный опыт покажется знакомым многим женщинам. Последние полгода я жила так, словно разрядилась моя батарейка, и каждый день мне приходилось напрягаться из последних сил. У меня интересная любимая работа, прекрасная семья, друзья и увлечения, я занимаюсь спортом и придерживаюсь здорового питания, но все равно чувствовала, что из последних сил плыву по течению жизни, а не радуюсь ей. Просыпаться по утрам было очень тяжело, работа стала утомлять, с трудом удавалось сосредоточиться, да и выглядела я изнуренной, не хватало моти-

вации и радости жизни. Я поняла, что дальше так жить не могу и не хочу, пора позаботиться о себе», - говорит дизайнер интерьера Милда.

Посоветовала мама

«Кто может дать лучший совет, чем близкий человек? Мама первой заметила перемены в моем самочувствии и посоветовала попробовать скандинавские витамины **Фолькепилен**, которые принимала сама. Я купила упаковку в аптеке и стала принимать их».

Энергия и энтузиазм вернулись

«Не зря говорят, что мы, женщины, в первую очередь должны научиться любить себя и заботиться о себе. Истинный смысл этих слов я поняла после того, как несколько месяцев принимала **Фолькепилен**. Теперь я счастлива! **Фолькепилен** стал незаменимым средством не только в моей семье, я рассказываю о нем и дарю своим лучшим друзьям».

FOLKEPILLEN - ВИТАМИНЫ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ, УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА, ВЫНОСЛИВОСТИ И УЛУЧШЕНИЯ УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Таблетки для энергичности, иммунитета, хорошего самочувствия **Фолькепилен**, создали шведские ученые по специальной рецептуре, основываясь на последних научных достижениях. В переводе их название *Folkepillen* означает «народная пилюля». Содержащийся в их составе комплекс необходимых организму витаминов и минералов сочетается с экстрактами китайского лимонника, крапивы, чеснока, клюквы, имбиря, паприки, куркумы, пажитника, тыквы, винограда, хвоща. Витамины A, D, C, B6, B12, фолиевая кислота, медь, цинк и селен способствуют поддержанию иммунной системы. Магний важен для поддержания энергии, снимает усталость, а пантотеновая кислота помогает поддержать умственную деятельность.

ЗНАЕТЕЛИ ВЫ?

Китайский лимонник - уникальное растение. Свежие и сушеные ягоды и семена этого растения издавна используются как стимулирующее и тонизирующее средство, снимают усталость и придают силы. Жители Дальнего Востока обязательно берут сушеный лимонник в дальние утомительные поездки для поддержания бодрости и энергичности.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ.

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

отсутствует камерой на телефоне, чтобы увидеть в магазине на Kassa.kz

Отпускается без рецепта. Состав: экстракт чеснока, экстракт мякоти цитрусовых, экстракт куркумы, экстракт крапивы, экстракт ягод черники, экстракт плодов лимонника, экстракт льна, экстракт семян пажитника, экстракт ягод клюквы, экстракт корня женьшеня, экстракт плодов стручкового перца, экстракт семян тыквы, экстракт семян винограда, витамин A, витамин B1, витамин B2, витамин B3, витамин B6, витамин B12, витамин C, витамин D3, пантотеновая кислота, фолиевая кислота, биотин, селен, кальций, магний, цинк, медь, медь, медь, цинк, медь. **Важно!** Рекомендуется во время приема 18 лет принимать по 2 таблетки в день со стаканом воды во время еды. **Противопоказания:** людям старше 18 лет, беременным и кормящим женщинам, а также лицам, имеющим индивидуальную непереносимость к компонентам продукта. Перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. **Производители:** New Nordic Health AB, Söder Tornelundsgatan 3, SE - 211 43 Malmö, Швеция. **Представитель, уполномоченный на принятие претензий в Республике Казахстан:** филиал ЗАО "New Nordic" (Нью Нордик) в Республике Казахстан: г. Алматы, ул. Шарипова, 96, оф. 308/4. СИН Р.07.70.06.01.003.8.005214.12.20 от 30.12.2020 г. выданно Республиканским центром гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья. БАД, не является лекарством.

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 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 «Полиграфсервис»: 50-51-46. Распространяется бесплатно во всех аптеках АО Талап при покупке на 1000 тенге и более. Тираж: 2 100 экземпляров.

malan

РАБОТА НА РАДИО

Ведущий эфира русской службы (неполный рабочий день)
Менеджер по рекламе (полная занятость)

8 771 202 10 06
8 777 505 02 78

ON AIR

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

malan

В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ
АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18
И В СЕМЕЙНОЙ ПОЛИКЛИНИКЕ АО ТАЛАП
НА ИХСАНОВА, 44/2

ПРОГРАММА ВЕДЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ БУДУ МАМОЙ

В ПАКЕТ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ ПРОГРАММЫ «БУДУ МАМОЙ» ВХОДИТ:

- Регулярное наблюдение у акушера-гинеколога.
- Обследование у узких специалистов.
- Биохимические анализы и аппаратные исследования.
- Физиотерапия.
- Прием по записи на удобное время.

ОПЫТНЫЕ ВРАЧИ АКУШЕРЫ-ГИНЕКОЛОГИ:

- Скуратова Лидия Сергеевна;
- Салова Лидия Алексеевна;
- Нарусланова Надия Адамовна;
- Жалиева Ирина Викторовна;
- Кораблева Вера Петровна.

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

ОПТИКА
АО ТАЛАП

СОБЕРИ СВОЙ КОМПЛЕКТ

ЛИНЗЫ + РАСТВОР + ПОДАРОК!
ЛИНЗЫ + КАПЛИ + ПОДАРОК!
РАСТВОР + БАД + ПОДАРОК!

Акция действует на контактные, цветные, карнавалы линзы, растворы, увлажняющие капли, БАДы и витамины для глаз.

Акция действует до 31.12.2022
Гос.лицензия №65700186DL от 12.07.2017 года выдана Управлением здравоохранения ЗКО.

Состоялась инаугурация Президента

Торжественная церемония официального вступления в должность Президента Республики Казахстан Касым-Жомарта Токаева прошла 26 ноября во Дворце Независимости.

В соответствии со статьей 42 Конституции Касым-Жомарт Токаев принес Присягу: «Торжественно клянусь верно служить народу Казахстана, строго следовать Конституции и законам Республики Казахстан, гарантировать права и свободы граждан, добросовестно выполнять возложенные на меня высокие обязанности Президента Республики Казахстан!»

Председатель Центральной избирательной комиссии Нурлан Абдиев вручил Касым-Жомарту Токаеву удостоверение Президента Республики Казахстан.

– Доверие народа – это самая высокая ценность, которую невозможно сравнить ни с чем, – отметил Президент в своей речи. – Итоги выборов я расцениваю как поддержку моей политической платформы и мандат доверия на реализацию планов на предстоящий период.

В церемонии инаугурации приняли участие Первый Президент РК Нурсултан Назарбаев, депутаты Парламента Республики Казахстан, члены Правительства, судьи Верховного суда, члены Конституционного совета, представители Администрации Президента и Канцелярии Премьер-министра, руководители центральных органов государственного управления, члены Центральной избирательной комиссии, члены Ассамблеи народа Казахстана, представители религиозных конфессий, акимы областей.



К ЗИМЕ–2022 ГОТОВЫ!

24–25 ноября в Уральске прошли республиканские командно-штабные учения «Зима–2022». Проверена готовность служб ДЧС к ликвидации чрезвычайных ситуаций зимнего периода.

Командно-штабные учения начались с построения техники служб гражданской защиты и аварийно-спасательных формирований в районе стадиона им. Атояна. Руководитель Департамента по ЧС ЗКО Ернур Утегенов проинформировал заместителя акима области Бакытжана Нурымбетова о подготовке служб к зиме.

За два дня 24–25 ноября были отработаны практические действия служб гражданской обороны при чрезвычайных ситуациях различного характера.

В ходе учений был отработан алгоритм ликвидации аварии на железной дороге. По сценарию, с рельс сошли вагоны с горючим веществом. За три часа работниками пожарного поезда пожар на месте схода ликвидирован. Пострадавший работник эвакуирован и получил первую медицинскую помощь. «Работники всех причастных организаций действовали слаженно, четко взаимодействуя с сотрудниками ДЧС ЗКО и другими экстренными службами, – отметил начальник станции Уральск Арман Башенов. – Учения прошли в штатном режиме, все подразделения отработали в четком соответствии с инструкциями. В них приняли участие 82 человека личного состава и 11 единиц аварийно-спасательной техники».

Глава государства выступил на Межрегиональном форуме в РФ

Межрегиональный форум состоялся 28 ноября. Выступая перед участниками мероприятия, Президент Касым-Жомарт Токаев подчеркнул, что снятие всех ограничений и создание взаимовыгодных условий в торговле является ключом к качественному экономическому росту Казахстана и России. Глава государства подчеркнул, что приток прямых инвестиций из России в Казахстан в прошлом году обошел допандемийный уровень больше чем на треть и превысил отметку в 1,9 млрд долларов. При этом инвестиции из Казахстана в Россию также выросли на 34%, достигнув 535 млн долларов.

– В прошлом месяце мы отметили знаменательную для наших стран дату – 30-летие установления дипломатических отношений. За это время наши государства смогли выстроить взаимовыгодное стратегическое партнерство, основанное на прочных узах дружбы и добрососедства. Между нашими странами налажен доверительный и конструктивный диалог, достигнут вы-



сокий уровень сотрудничества. Мы активно взаимодействуем в рамках международных организаций и интеграционных объединений (ООН, СНГ, ОДКБ, ЕАЭС, ШОС, ОБСЕ и СВМДА), что вносит значительный вклад в обеспечение региональной безопасности и повышение роли всей Евразии в глобальной политике и экономике, – сказал Касым-Жомарт Токаев.

Развивая здравоохранение в районах

В областном акимате под председательством акима ЗКО Гали Искалиева состоялось совещание, на котором обсудили развитие здравоохранения региона.

Аким области Гали Искалиев отметил, что задача развития сельского здравоохранения поставлена в рамках поручения Президента. Необходимо внедрение новых технологий, обеспечение необходимой инфраструктурой медицинских учреждений.

– В соответствии с пилотным Национальным проектом Модернизация сельского здравоохранения», по республике в течение трех лет будет построено 655 различных объектов здравоохранения, из них 50 – в нашей области, – сказал Гали Искалиев. – В начале текущего года были выполнены типовые проекты на эти объекты. Соответственно, уже по 14 из них ведутся конкурсные процедуры. Как только определятся подрядчики, в начале следующего года начнется строительство. Строительство еще десяти объектов начнется чуть позже. То есть, в следующем году из 50 объектов по 24-м будет начато строительство, по 14-и – будет завер-

шено. В рамках нацпроекта две районные больницы будут модернизированы и преобразованы в межрайонные многопрофильные учреждения. Среди них будет консультный центр, хирургия, отделения реанимации и реабилитации.

В ходе совещания руководитель Управления здравоохранения Арман Калибеков отметил, что, хотя в селах все так же наблюдается дефицит кадров, но этот показатель сократился вдвое за последние два года. На се-

годняшний день не хватает 131 врача. Государство выделяет большое количество грантов на обучение местных кадров. В этом учебном году было выделено 140 грантов из местного и республиканского бюджетов. Глава региона дал поручение акимам районов, где имеется постоянный дефицит врачей, сделать упор на профориентацию учащихся старших классов, искать среди них тех, кто хочет выбрать профессию врача, так как гранты будут выделяться ежегодно.

КНИГИ О РОДНОМ КРАЕ

Педагог Рубежинского колледжа Виктор Милёхин 40 лет занимается краеведческими изысканиями. Результаты своих трудов собирает в книгах. Презентация его восьмой книги состоялась в музее Старый Уральск.



В книге «История малой Родины в статьях и биографиях» автор собрал сведения о выдающихся деятелях прошлого и настоящего, которые внесли вклад в развитие Байтерекского района. Виктор Милёхин собрал у односельчан информацию об их родственниках – ветеранах Великой Отечественной войны, а с кем-то из ветеранов разговаривал лично. Героический путь прошли Рахимжан Нугманович Укасов, Борис Мартемьянович Борзиков, Бисен Жумагалиевич Жумагалиев. Героем Социалистического труда стал житель Приурального района Сагидулла Исаевич Нургалиев. В 70-е годы экономик района на новую высоту поднял первый секретарь Приурального райкома партии Василий

Владимирович Дунаев. – В нашем районе бывали писатели Михаил Шолохов, Валериан Правдухин, Геннадий Доронин. В Рубежинском работали журналистка Татьяна Азовская и известный краевед Виктор Фомин, – рассказал Виктор Милёхин. Об организованном им в сельском Доме культуры музее рассказали ученицы Рубежинской школы. – Наш край богат интересными людьми. Сведения о них сохраняются для будущих поколений в книгах В.В.Милёхина. Благодаря таким трудам, краеведческим экспедициям, которые организует Виктор Викторович, молодёжь получает патристическое воспитание, – отметил директор музея Старый Уральск Геннадий Мухин.

В работе XVIII Форума межрегионального сотрудничества Казахстана и России приняли участие руководители отраслевых государственных органов и деловых кругов двух стран.

ТЕМПЕРАТУРУ У РЕБЕНКА НУЖНО СБИВАТЬ НЕ ВСЕГДА!

Здоровье маленького ребенка требует повышенного внимания. Болезни у малышей могут развиваться стремительно – важно не пропустить первые симптомы. Только врач сможет ответить на все вопросы о состоянии ребенка, поэтому родителям нужно постоянно быть на связи с педиатром.

МАРИНА СЕМЁНОВА

Педиатр Медицинского центра АО Талап Мадина Николаевна Кабаева окончила педиатрическое отделение Семипалатинского Государственного медицинского университета. Интернатуру проходила в Городской поликлинике Павлодара. Большой опыт она получила, работая старшим врачом в ЦРБ посёлка Железинка Павлодарской области, а затем два года проработала в ЦРБ в посёлке Жанибек.

– Имея опыт работы в разных условиях, в первую очередь хочу отметить тот вклад, который внесен руководством АО Талап в педиатрическую службу, – говорит Мадина Николаевна. – Все врачи работают с медсестрами, которые ведут документацию, проводят процедуры. Педиатру не нужно отвлекаться на это, и он может всё свое внимание направить на пациента. Документация оцифрована, что удобно и для врача, и для родителей.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

– Современные родители ответственно подходят к здоровью детей, и иногда эта ответственность бывает чрезмерной, – продолжает педиатр. – Незначительная сыпь на коже малыша может стать поводом для паники. Женщины тревожат своих мужей, подключают бабушек и дедушек. Часто это не требуется. Конечно, определить, насколько сложное состояние здоровья ребенка, может только врач. Педиатры АО Талап постоянно на связи с родителями, которые выбрали одну из детских программ. Это новая для меня форма работы, и я вижу в ней большое преимущество.



МАРИНА СЕМЁНОВА

– Оздоровительный центр Фаворит имеет широкие возможности для помощи пациентам, перенесшим самые разные заболевания, – говорит Айбек Алибекович. – Многие считают, что лекарственной терапии достаточно, но это не так. Лечебные процедуры, физиотерапия буквально ставят людей на ноги.

ПРИ БОЛЕЗНЯХ СУСТАВОВ

Артриты, артрозы деформируют суставы, уменьшают подвижность. Если, например, человеку тяжело согнуть колено, курс лечебной физкультуры и физиолечения просто необходим. Иначе состояние будет усугубляться, нарушится походка, а далее это негативно повлияет на позвоночник и на внутренние органы.

ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Остеохондроз – бич нашего времени. Он развивается практически у всех, начиная с 30 лет. Раньше или позже в межпозвоночном диске возникают атрофические изменения. Без лечения болезнь приводит к поражению нервных корешков, повреждениям спинного мозга и нарушению работы внутренних органов. Чтобы предотвратить серьезные проблемы с позвоночником, нужно хотя бы раз в год всем без исключения проходить курс массажа спины. Для тех, у кого остеохондроз проявляет себя острыми болями, отдающими в ноги, нужна комплексная реабилитация. Хорошо помогают занятия в бассейне с инструктором.

В аптечке для новорожденных должен быть градусник и жаропонижающие препараты. Однако не всегда нужно принимать меры для снижения температуры. Например, у детей до 2-х месяцев температура до 37,5 считается нормальной.

Если температура у младенца поднялась в жаркий летний день, нужно сначала определить, не перегрелся ли он. Снимите с малыша одежду, и через некоторое время перемерьте температуру – она может упасть до нормы.

Если у ребенка температура выше 38 градусов, а он активен и подвижен, повремените с жаропонижающими препаратами. Дайте возможность иммунитету бороться с заболеванием. Но если у малыша ранее были судороги, температуру нужно снижать.

Вы дали жаропонижающее, но температура не снизилась – не давайте лекарство повторно. Интервал между приемом таких препаратов составляет 4–6 часов. Если время еще не вышло, используйте физический метод охлаждения. Разденьте ребенка, оботрите его трехкратно водой комнатной температуры.

Есть два типа лихорадки – красная и белая. При красной у ребенка жар, он много пьет воды. При белой идёт спазм сосудов: у ребенка холодные руки и ноги, озноб при высокой температуре. Это более опасное состояние. Малыша нужно укутать, дать горячее питье и положить грелку под ноги.

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

Гос.лицензия №0018401 от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЗКО, Акимат ЗКО.



РЕАБИЛИТАЦИЯ – ПО ИНДИВИДУАЛЬНОЙ СХЕМЕ!

Курсы лечебных процедур предотвратят обострения при хронических заболеваниях суставов, позвоночника. Реабилитация нужна после перенесённого инсульта, бронхо-лёгочных заболеваний. Схемы восстановления здоровья вам разработает Физиотерапевт–реабилитолог ОЦ Фаворит Айбек Алибекович Нурекишев.

ром, электрофорез, лечебная физкультура. При потренировании, грыве облегчает состояние подводное вытяжение позвоночника.

ПОСЛЕ ПНЕВМОНИИ

– Воспаление легких, а также коронавирусная инфекция, осложненная пневмонией, дает о себе знать очень долго, – продолжает Айбек Алибекович. – Организм остается ослабленным на протяжении нескольких месяцев. В течение этого времени человек испытывает слабость, одышку, головокружение, проблемы с памятью. Иногда появляются мигрени, развивается аллергия. У каждого пациента это состояние проявляется по-разному, соответственно каждому нужен свой комплекс восстановительных процедур. После воспалительного процесса нарушено дыхание – нужна гимнастика, активизирующая вспомогательные мышцы. Дыхательная гимнастика также необходима, чтобы активизировать работу бронхов и легких. При длительном кашле показан массаж грудной клетки и аппликации лечебной грязи, озокеритотерапия. Всем пациентам, переболевшим бронхо-лёгочными заболеваниями, нужна соляная шахта. Благотворное действие на организм оказывает внутривенная лазерная терапия – ВЛОК.

ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА

Первые этапы реабилитации пациенты проходят в больнице и специализированном центре. После 6 месяцев интенсивного восстановления начинается третий

этап реабилитации. Наши задачи на этом этапе – закрепление результатов, дальнейшее восстановление нарушенных двигательных функций, предупреждение прогрессирования заболевания. Мы назначаем лечебную физкультуру, магнитотерапию, либо электрофорез, амплипульстерапию, лазерную терапию.

Во сне мы проводим много времени. Чтобы не спровоцировать обострение остеохондроза, ноги нужно расположить выше туловища. Небольшой подъём до 15 градусов обеспечит разгрузку поясничного отдела позвоночника.

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

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



**ВЫЕЗД
ЭНДОКРИНОЛОГА
НА ДОМ!**

**ДЖУСУПКАЛИЕВА
БОТАГОЗ АЛИБЕКОВНА**

**Вызов и справки по телефонам:
247 300; +7 778 749 73 00**

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



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

**ВЕДЕТ КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ ПРИЁМ
ДЕТСКИЙ ВРАЧ-НЕВРОПАТОЛОГ**

**МУСИНА БИБИНУР
ЕРМЕКОВНА**

* консультативно-диагностическая помощь при патологических состояниях нервно-мышечной системы у детей: определение уровня чувствительности, развития памяти и речи, координации движений и уровня силы; динамическое наблюдение, комплексное лечение, тики, заикание, повышенная нервная возбудимость, утомляемость

Прием: детский/с первых дней жизни

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



**ОБЪЯВЛЕНИЯ
В ГАЗЕТЕ «ТАЛАП»**

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

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



**НОВЫЕ ПУНКТЫ
ХИМЧИСТКИ ЛОТОС
ЖДУТ ВАС**

**ТД АТРИУМ 1 ЭТАЖ,
РЯДОМ С МАГ. «INTERTOR»**

ТД ЖЕНИС (6-й МКР.)

Тел.: 235 075, +7 776 923 50 75



**НАКАПЛИВАЙТЕ
ЛОТОСЫ!
ВОСПОЛЬЗУЙТЕСЬ
НАКОПИТЕЛЬНОЙ
СИСТЕМОЙ
В ХИМЧИСТКЕ ЛОТОС!**

* С 1 сентября наши клиенты получают накопительные книжки, на которых будут накапливаться бонусы – ЛОТОСЫ 5 тысяч тенге из суммы заказа = 1 ЛОТОСУ
* На накопленные ЛОТОСЫ вы можете – выбрать подарок из дополнительных продаж при пункте приема – частично оплатить услуги из расчета 1 ЛОТОС = 250 тенге.

**Заводите накопительные книжки
и экономьте на чистке вещей!**

СПРАВКИ ПО ТЕЛ.: 235 075

КАК ОСТАНОВИТЬ СТАРЕНИЕ

Тимус, или вилочковая железа – это важный орган иммунной системы детей. Он растет до десятилетнего возраста ребенка, а после совершеннолетия – уменьшается. По мнению ученых, от функции этой железы зависит скорость старения. Чем дольше она работает, тем старение наступает медленнее.



Когда-то считали, что вилочковая железа нужна только детям, но затем ученые признали ее важность и стали называть «сердцем иммунной системы».

Если дотронуться до ямки между ключицами, то в этом месте за грудной располагается вилочковая железа. В древности ученые были уверены, что именно в этом месте находится тайный ключ к человеческой душе.

Функции вилочковой железы

Частицы тканей тимуса присутствуют в щитовидке, миндалинах, шее, в груди между сердцем и легкими. Название вилочковая – железа получила от своей формы, состоящей из плотно прилегающих двух долей, которые по виду похожи на двузубую вилку. В железе находятся созревающие тимоциты, которые затем расходятся по всему организму.

Основная цель тимуса – придать стволовым клеткам иммунные свойства, а конкретно – Т-лимфоцитам. Они распознают чужеродные белки, передают информацию о них другим клеткам, и уничтожают их. Это позволяет считать тимус очень важным для иммунной системы. Кроме этого, вилочковая железа участвует в образовании ряда гормонов, которые регулируют продукцию Т-лимфоцитов и их активность в организме.

С помощью тимуса детский организм учится распознаванию чужеродных белков, вирусов, грибов, простейших и прочих микроорганизмов. Вилочковая железа обучает не только уничтожать агрессоров, но и сохранять память о контактах с ними, чтобы впоследствии к ним сформировалась невосприимчивость.

Кроме этого, обученный клеточный иммунитет не только оказывает защиту от внешних возбудителей. Он распознает собственные мутантные клеточные структуры, которые могут переродиться в злокачественные опухоли. Он способствует уничтожению поврежденных свободными радикалами клеток тканей, и таким образом замедляется процесс старения организма. Многие ученые уверены, что улучшая функции вилочковой железы, можно замедлить возрастные изменения организма.

Простукивания груди

Нежные и легкие постукивания по грудной клетке могут стимулировать вилочковую железу. Вибрации по центру грудной клетки обеспечивают приток энергии к этой области.

Эфирные масла

Эфирные масла оказывают помощь организму в физическом и психоэмоциональном оздоровлении. На вилочковую железу благоприятно воздействуют масла дягиля, лимона, Melissa, розмарина, эвкалипта. Считается, что розовое масло активизирует сердечную энергию, и наполняет жизнь состраданием, любовью и радостью.

Влияние цинка

Ученые давно заметили, что при дефиците цинка повышается восприимчивость организма к болезнетворным возбудителям. Цинк активизирует гормон тимуса – тималин, который повышает производство интерферонов, оказывающих противовирусное воздействие. Кроме этого, достаточное количество цинка в организме, тормозит процесс деления и образования вирусных клеток. К цинку особенно чувствительны возбудители респираторных, риновирусных, кишечных инфекций, герпеса и так далее.

Для укрепления иммунитета фармацевты АО Талап рекомендуют обратить внимание на БАД Олиго Цинк. Это натуральный препарат, в состав которого входит только цинк, отвечающий за крепкий иммунитет, репродуктивное здоровье и состояние кожи. Цинк является важным кофактором и участвует во многих биохимических реакциях в нашем организме.



Показания к применению

- Слабый иммунитет
- Постоянная усталость, сонливость и раздражительность
- Частые простудные заболевания
- Проблемная кожа
- Слабые волосы и ногти
- Профилактика гриппа и ОРВИ
- Нарушение в репродуктивной системе
- Сахарный диабет

СОПР К2.16.01.78.003.Е.000864.10.19 от 06.10.2019г

ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ!

НАРУШЕНА РАБОТА КИШЕЧНИКА? НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ЛЕЧЕНИЕ!

Синдром раздраженного кишечника (СРК) — одно из самых распространенных заболеваний, с которым может столкнуться каждый. По статистике, частота СРК достигает 20–30%. Пик заболеваемости приходится на возрастной период от 20 до 45 лет, женщины болеют вдвое чаще мужчин.

Причины и симптомы СРК

До сих пор причины, провоцирующие развитие синдрома раздраженного кишечника, полностью не изучены. Ученые выявили ряд факторов, повышающих риск возникновения СРК. В их числе:

- повышенная чувствительность кишечника, когда даже самое незначительное растяжение органа при заполнении пищей вызывает боль;
- нарушенная моторика — ускоренная или замедленная;
- бактериальный гастроэнтерит;
- дисбактериоз — состояние, при котором изменяется нормальный баланс между полезной и факультативной кишечной флорой;
- неправильное питание — злоупотребление жирной пищей, фастфудом, алкогольными и газированными напитками, шоколадом и другими сладостями.

Стресс

Доказана прямая зависимость начала заболевания от наличия стрессовых ситуаций. Психотравмирующая ситуация может быть перенесена в детстве, за несколько недель или месяцев до начала заболевания (например, развод), либо в виде хронического социального стресса протекать в настоящее время (тяжелая болезнь кого-либо из близких).

Проявления синдрома раздраженного кишечника обычно возникают после еды. Больных беспокоят:

- болезненные спазмы в животе,
- чередование диареи и запора,
- вздутие живота,
- повышенное газообразование.

Решить проблему синдрома раздраженного кишечника можно, если вовремя принять меры. Поэтому не откладывайте визит к врачу и выполняйте все рекомендации специалиста.

Рациональное питание и пробиотики — основа терапии

Одной из самых распространенных причин СРК является дисбактериоз, поэтому так важно ответственно подойти к восстановлению правильного баланса кишечной микрофлоры. Первое, что нужно сделать, — нормализовать рацион питания.

- Прием пищи должен быть регулярным: равные порции необходимо принимать через одинаковые промежутки времени.

- Рекомендуется пить не более трех чашек чая или кофе в день, ограничить потребление других кофеиносодержащих продуктов.

- Следует полностью отказаться от жирных и жареных блюд, увеличить количество потребляемой воды.

При СРК советуют сократить потребление продуктов, богатых неперевариваемыми растительными волокнами: отрубей, злаковых культур, цельнозернового хлеба, орехов и семечек. При запорах полезно включать в рацион яблоки, бананы, сливы, морковь, картофель.

Пробиотики при синдроме раздраженного кишечника также помогут восстановить хорошее самочувствие. Их длительное употребление позволяет восстановить популяцию полезной микрофлоры и устранить дисбактериоз — распространенную причину СРК. Сбалансированный рацион и пробиотики при синдроме раздраженного кишечника помогут справиться с симптомами болезни и вернуть хорошее самочувствие.

После лечения антибиотиками, для предотвращения СРК врачи-терапевты АО Талап советуют принимать препараты, нормализующие микрофлору кишечника. Нормобакт показан при нарушениях стула, дисбактериозе. Пробиотики (бифидобактерии, лактобактерии) оказывают положительное влияние на размножение и рост полезных микроорганизмов в просвете кишечника. Живые бактерии способны смещать равновесие микрофлоры, стимулируя рост полезной флоры.



ПРОБИОТИКИ ПРИ СИНДРОМЕ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА ТАКЖЕ ПОМОГУТ ВОССТАНОВИТЬ ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ. ИХ ДЛИТЕЛЬНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПОЗВОЛЯЕТ ВОССТАНОВИТЬ ПОПУЛЯЦИЮ ПОЛЕЗНОЙ МИКРОФЛОРЫ И УСТРАНИТЬ ДИСБАКТЕРИОЗ — РАСПРОСТРАНЕННУЮ ПРИЧИНУ СРК. СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН И ПРОБИОТИКИ ПРИ СИНДРОМЕ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С СИМПТОМАМИ БОЛЕЗНИ И ВЕРНУТЬ ХОРОШЕЕ САМОЧУВСТВИЕ.

ВНИМАНИЕ! ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ЛЕЧАЩИМ ВРАЧОМ!

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



**ДЛЯ ВАШЕГО
УДОБСТВА!
ПО СУББОТАМ**

**В ПОЛИКЛИНИКЕ АО ТАЛАП
НА ПРОСПЕКТЕ Н. НАЗАРБАЕВА, 206**

**ПРОВОДИТСЯ ПРИЁМ
УЗКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ**

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

ВРЕМЯ ПРИЕМА С 9.00 ДО 13.00

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



**ДЛЯ ВАШЕГО
УДОБСТВА!
ПО СУББОТАМ
И ВОСКРЕСЕНЬЯМ**

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

**РАБОТАЮТ
ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР И
ОТДЕЛЕНИЕ ФИЗИОЛечения**

ВРЕМЯ ПРИЕМА С 9.00 ДО 13.00

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



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

**РАБОТАЕТ ПРОГРАММА
ПО ОБУЧЕНИЮ ДЕТЕЙ ПЛАВАНИЮ**

ДЕЛЬФИНЁНОК

Закаливание и укрепление организма. Тренирует деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.
* Создает основу для всестороннего физического развития.
* Улучшает сон и аппетит.

**ПУСТЬ ВАШ РЕБЕНОК РАСТЕТ ЗДОРОВЫМ
И КРЕПКИМ!**

СПРАВКИ ПО ТЕЛ.: 213 397, 247 300; 8 778 749 73 00



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

ПРИГЛАШАЕМ ВАС НА ЗАНЯТИЯ

АКВААЭРОБИКОЙ

Эффективное снижение лишнего веса. Упругая и подтянутая кожа живота, бедер. Отсутствие ударной нагрузки на позвоночник и суставы. Снятие стресса.

**МЫ РАДЫ ВИДЕТЬ ВАС ЗДОРОВЫМИ И
КРАСИВЫМИ!**

СПРАВКИ ПО ТЕЛ.: 213 397, 247 300; 8 778 749 73 00



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

ПРЕДЛАГАЕМ НОВУЮ УСЛУГУ

ТЕЙПИРОВАНИЕ

Тейпирование – способ лечения растяжения мышц, связок и травм суставов при помощи клейких лент.
При:
* Заболевания коленных и плечевых суставов
* Ушибах и растяжениях
* Отечности ног

СПРАВКИ ПО ТЕЛ.: 213 397, 247 300; 8 778 749 73 00

