Правильное питание

Названы продукты для здоровья суставов

Медики посоветовали есть рыбу и орехи для профилактики артрита.

По словам врачей, артрит может быть чрезвычайно болезненным, неудобным и разочаровывающим. Два наиболее распространенных типа этого заболевания, – это ревматоидный артрит, при котором поражается иммунная система, и остеоартрит, когда разрушается хрящ.

Ученые назвали продукты, вызывающие воспаление. Вредны рафинированные углеводы, сахар, глютен и консерванты. «Они вызывают сильное воспаление и могут спровоцировать обострение артрита или усугубить боль», – объяснили эксперты.

Для профилактики артрита они посоветовали есть больше рыбы. «Регулярное употребление рыбы, богатой омега-3, связано с уменьшением отека суставов у людей с артритом», – уточнила диетолог Паула Добрих. Необходимо включить в рацион семечки и ассорти из орехов. Они являются хорошим источником селена и витамина Е, которые действуют как антиоксиданты.

Врачи рекомендуют использовать оливковое масло вместо растительного и сливочного. «Оливковое масло является отличным источником здоровых мононенасыщенных жиров, антиоксидантов, которые, как известно, обладают противовоспалительным действием», – добавила Добрих.

Ранее сообщалось, что потребление газированных напитков является причиной ухудшения симптомов болезни.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Уважаемые читатели!

Продолжается подписная кампания на газету «Вечерний Алматы» на 2022 год!

Уже более полувека газета «Вечерний Алматы» общается со своими читателями на самые актуальные темы. «Вечерний Алматы» – это исчерпывающая информация о том, «как жить, как работать и как отдыхать в самом большом городе страны». Читать «Вечерку» – это традиция многих поколений алматинцев. Наши материалы изучаются в колледжах и университетах, обсуждаются в соцсетях и, конечно же, читаются на старых добрых газетных страницах.

Стоимость подписки на 2022 год по индексам:

65500 (для индивидуальных подписчиков):
на 1 месяц – 600,50 тенге
на 3 месяца – 1 801,50 тенге
на 6 месяцев – 3 603,00 тенге
на 11 месяцев – 6 605,50 тенге

65509 (для предприятий и организаций):
на 1 месяц – 1620,50 тенге
на 3 месяца – 4 861,50 тенге
на 6 месяцев – 9 723,00 тенге
на 11 месяцев – 17 825,50 тенге

55500 (льготная – для участников ВОВ, пенсионеров, инвалидов и многодетных семей):
на 1 месяц – 440,50 тенге
на 3 месяца – 1 321,50 тенге
на 6 месяцев – 2 643,00 тенге
на 11 месяцев – 4 845,50 тенге

Оформить подписку можно в любом отделении Алматинского почтамта АО «Казпочта», ТОО «Агентство «Евразия Пресс», ТОО «Эврика Пресс», ТОО «Дауыс».

Телефоны для справок: 8 (727) 232-36-51, 232-36-56, 232-36-61

ТОО «Dandy company» в соответствии с требованиями пункта 2 статьи 58 и пункта 1 статьи 73 Экологического кодекса РК сообщает, что с 4 февраля 2022 года на Едином экологическом портале (Ecoportal.kz) будут проводиться общественные слушания в форме публичного обсуждения по проекту «Охрана окружающей среды» к Рабочему проекту «Бизнес-центр по адресу: г. Алматы, Медеуский район, ул. Радлова, 71/1».

С пакетом проектной документации можно ознакомиться на Едином экологическом портале для внесения замечаний и предложений.

ТОО «KAZSTAR Construction Company» в соответствии с требованиями пункта 2 статьи 58 и пункта 1 статьи 73 Экологического кодекса РК сообщает, что с 4 февраля 2022 года на Едином экологическом портале (Ecoportal.kz) будут проводиться общественные слушания в форме публичного обсуждения по разделу «Охрана окружающей среды», разработанного к рабочему проекту «Реконструкция автозаправочной станции и автомойки по адресу: г. Алматы, Медеуский район, проспект Достык, дом 99/1».

С пакетом проектной документации можно ознакомиться на Едином экологическом портале для предоставления замечаний и предложений.

«KAZSTAR Construction Company» ЖШС, ҚР Экологиялық кодексінің 58 және 73-бабына сәйкес 2022 жылдың ақпан айының 4 күнінен бастап Алматы қаласы, Медеу ауданы, Достық даңғылы, 99/1 мекенжайында орналасқан «Жанар-жағар май құю станциясы мен автокөлік жууды қайта жаңғырту» нысанының «Қоршаған ортаны қорғау» жұмыс жобасы бойынша жария талқылаулар арқылы қоғамдық тыңдаулар өтетіндігін хабарлайды.

Жобалық құжаттама пакетімен Бірыңғай экологиялық порталында (Ecoportal.kz) сайтында танысуға болады.

Барлық ескертулер және/немесе ұсыныстар Бірыңғай экологиялық порталында қабылданады.

ТОО «Конкрит Продактс» сообщает о проведении общественных слушаний посредством публичных обсуждений к рабочему проекту «Строительство цехов по производству изделий из товарного бетона и административного здания на территории производственной базы, расположенной по адресу: г. Алматы, Жетысуский район, ул. Ангарская, 129».

Разработчик документации объектов государственной экологической экспертизы: ИП Бекмурзаев Аскар Орынбаевич.

Адрес электронной почты и номер телефона, по которым можно получить дополнительную информацию о намечаемой деятельности: askar.bek@mail.ru; +7 701 309 75 79.

Документация по проекту размещена на Едином экологическом портале: https://ecoportal.kz

Замечания и предложения принимаются на Едином экологическом портале с 03.02.22 г. (через пять рабочих дней после публикации в СМИ) по 09.02.22 г. (пять рабочих дней).

«Конкрит Продактс» ЖШС, Алматы қ., Жетісу ауданы, Ангарская көш., 129, мекенжайы бойынша орналасқан өндірістік база аумағында «Дайын бетоннан бұйымдар шығаратын цехтар мен әкімшілік ғимарат салу» жұмыс жобасына қоғамдық талқылаулар арқылы қоғамдық тыңдаулар өткізу туралы хабарлайды

Мемлекеттік экологиялық сараптама объектілерінің құжаттамасын әзірлеуші: Бекмырзаев Асқар Орынбаевич ЖК.

Жоспарланатын іс-әрекет туралы қосымша ақпарат алуға болатын электрондық пошта мекенжайы және телефон нөмірі: askar.bek@mail.ru; +7 701 309 75 79.

Жобалық құжаттама Бірыңғай экологиялық порталда орналастырылған: https://ecoportal.kz.

Ескертулер мен ұсыныстар Бірыңғай экологиялық порталда 03.02.22 ж. (бұқаралық ақпарат құралдарында жарияланғаннан кейін бес жұмыс күні) бастап 09.02.22 ж. (бес жұмыс күні) аралығында қабылданады.

ТОО «Максат и Ко» в лице директора Сабазова С.Т., БИН 000640007444, объявляет о прекращении своей деятельности. Все претензии принимаются по **телефону 8 777 277 42 43.**

В Алматинский филиал АО «Казпочта» «Алматинский почтамт» требуются энергичные люди для работы по вакансиям:
– оператор связи;
– сортировщик;
– курьер;
– водитель-курьер;
– водитель-инкассатор.

Мы предлагаем:
– достойную и стабильную заработную плату;
– оформление по ТК РК;
– профессиональное развитие и карьерный рост.

По всем интересующим вопросам обращаться в Отдел HR по адресу:
г. Алматы, ул. Богенбай батыра, 134, каб. 212 (с пн. по пт. с 09.00 до 13.00)

Контакты:
8 778 969 09 20, 8 707 993 09 63.

* При себе иметь резюме и удостоверение личности.

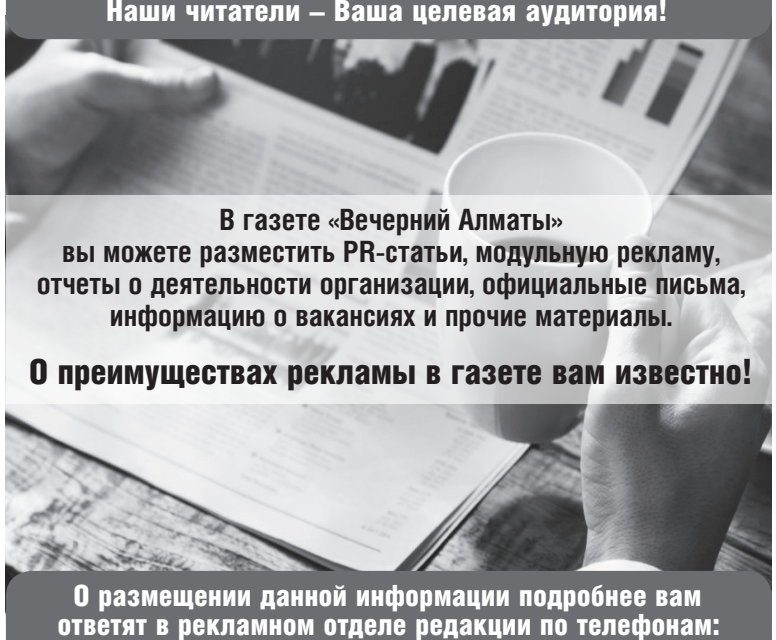
Уважаемые читатели!

В газету «Вечерний Алматы» вы можете подать объявления об открытии дел о наследстве, закрытии ИП, утере документов, розыске, а также опубликовать поздравления, некрологи, соболезнования и прочее.

На все вопросы вам ответят в редакции по телефону: 8 (727) 232-36-51, 232-36-56. Звонить можно в будние дни с 9.00 до 18.00

Уважаемые рекламодатели!

Наши читатели – Ваша целевая аудитория!



В газете «Вечерний Алматы» вы можете разместить PR-статьи, модульную рекламу, отчеты о деятельности организации, официальные письма, информацию о вакансиях и прочие материалы.

О преимуществах рекламы в газете вам известно!

О размещении данной информации подробнее вам ответят в рекламном отделе редакции по телефонам: 8 (727) 232-36-51, 232-36-56.

Медеуский районный совет ветеранов города Алматы выражает глубокие и искренние соболезнования родным и близким в связи с кончиной государственного и партийного деятеля, первого секретаря Алматинского обкома КП Казахстана, депутата Верховного Совета Казахской ССР

АУХАДИЕВА Кенеса Мустахановича.

ALATAÝ AQPARAT

Генеральный директор
КУЛЬМУХАМЕДОВ Т. Б.
Приемная: тел. 232-36-61

Главный редактор
БУРЕНКОВ М. В.
Тел. 232-36-61 (вн. 106)

Ответственный секретарь
САПАРКУЛОВ А. Х.
Тел. 232-36-55

Редактор отдела новостей и информации
ИЗБИЦКАЯ В. А.
Тел. 232-36-60

Редактор отдела городской жизни
ГЛУШАЕВА Н. В.
Тел. 232-36-60
e-mail: glushaeva@mail.ru

Редактор отдела ЖКХ и городского хозяйства
ШУПЕЙКИН В. В.
Тел. 232-36-59

Редактор веб-сайта
ДЮСЕБАЕВ Д. К.
Тел. 232-36-64

Коммерческий директор
ДЮСКАЛИЕВ К. Д.
Тел. 232-36-51
e-mail: d_kuanysh@mail.ru

Менеджер по рекламе и распространению
АЛЬМЕШ Д. Б.
Тел. 232-36-56
e-mail: dalemesh@vecher.kz

Совет по творческому развитию:
председатель Совета
СУЛЕЙМЕНОВ Олжас Омарович
члены Совета:
АУЭЗОВ Мурат Мухтарович
КОЗЫБАЕВ Сагымбай Кабашевич
МАТАЕВ Сейтказы Бейсенгазиевич

Претензии по доставке газеты по телефонам: Алматинский почтамт АО «Казпочта» 259-06-00 (вн. 0318, 0319).

Выходит по вторникам, четвергам и субботам.

Газета набрана и сверстана в компьютерном центре газеты «Вечерний Алматы».
Недельный тираж 35 738.
Отпечатано в г. Алматы в ТОО РПИК «Дәуір».
050044, г. Алматы, ул. Калдаякова, 17.
Тел.: 273-50-53

Печать офсетная. Объем 8 п. л.
Заказ № 4285

За качество фотоснимков в газете ответственность несет редакция.

За содержание рекламных материалов ответственность несет рекламодатель.

Редакция не вступает в переписку с читателями и рукописи не возвращает.

ТОО «Alataý Aqparat»
Регистрационное свидетельство № KZ53VPY00026041 от 19.08.2020 г.
Выдано Министерством информации и общественного развития Республики Казахстан.

Адрес: 050022, г. Алматы, ул. Шевченко, 106а

Дежурный по номеру
Наталья ГЛУШАЕВА

E-mail: alatayaqparat@mail.ru
Подписаться можно в любом отделении Алматинского почтамта АО «Казпочта».
По вопросам подписки и приобретения звоните в редакцию по телефонам: (727) 232-36-51, 232-36-56.