

# СТАЦИОНАР АО ТАЛАП!

ОПЫТНЫЕ ХИРУРГИ | НОВЕЙШАЯ АППАРАТУРА | СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ

## ОФТАЛЬМОЛОГИЯ

- Удаление катаракты без швов
- Лазерное и оперативное лечение глаукомы
- Лазерная коагуляция сетчатки

## ХИРУРГИЯ ЖКТ И СОСУДОВ

- Удаление камней из желчного пузыря (без разреза)
- Лечение варикоза лазером

## УРОЛОГИЯ

- Лечение варикоцеле, гидроцеле
- Простатит и эректильная дисфункция
- Лазерное обрезание

## ГИНЕКОЛОГИЯ

- Удаление миомы, кист, полипов
- Лечение эрозии шейки матки
- Лапароскопия при бесплодии, внематочной беременности
- Недержание мочи

## ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

- Блефаропластика
- Ринопластика
- Липосакция
- Отопластика

## ПРОКТОЛОГИЯ

- Хирургическое лечение геморроя с помощью новейших технологий

## ЭНДСКОПИЯ

- Гастроскопия и колоноскопия
- Удаление полипов в ЖКТ



**ТАЛАП АҚ CONTACT-ОРТАЛЫҒЫ  
CONTACT-ЦЕНТР АО ТАЛАП**  
8 778 749 73 00

247 300 8 771 749 73 00 (WhatsApp)

**OMRON**

НОВИНКА

Complete

90950  
ТЕНГЕ

№1 БРЕНД  
РЕКОМЕНДОВАННЫЙ  
КАРДИОЛОГАМИ

СПРАШИВАЙТЕ  
В АПТЕКАХ  
АО ТАЛАП  
МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ АО ТАЛАП



Инновационный автоматический  
**тонометр с ЭКГ** для использования  
в домашних условиях и в кабинете врача.

ОПРЕДЕЛЯЕТ:

- Артериальное давление
- Пульс
- Тахикардию
- Брадикардию
- Фибрилляцию предсердий

\* Для домашних тонометров, Center Evivia, опрос кардиологов в Европе (2023)

5 лет  
БЕСПЛАТНОЕ  
ПОСЛЕПРОДАЖНОЕ  
ОПЕРАТИВНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

connect iPhone & Android Bluetooth



ТАЛАП АҚ ЖЕРЛЕУ-  
ЖОРАЛҒЫ ҚЫЗМЕТІ  
РИТУАЛЬНАЯ СЛУЖБА  
АО ТАЛАП

РИТУАЛЬНАЯ СЛУЖБА АО ТАЛАП ПРЕДЛАГАЕТ:

**БУКЕТЫ • ВЕНКИ • ПОЛЯНКИ  
КРЕСТЫ • ОГРАДЫ • СТОЛИКИ • СКАМЕЙКИ**

ПРЕДЛАГАЕМ УСЛУГУ: УХОД ЗА МОГИЛАМИ  
НА КЛАДБИЩЕ АО ТАЛАП:  
• Установка ограды, креста, стола, скамьи.  
• Покраска ограды  
• Замена таблички  
• Правка холма и уборка сорняков

21 39 28; +7 701 501 9680; +7 747 282 2035

ТЕЛЕФОНДАР ТӘУЛІК ВОЙЫ ЖҰМЫС ЖАСАЙДЫ | ТЕЛЕФОНЫ РАБОТАЮТ КРУГЛОСУТОЧНО

**На Родительский день (21.04.26)  
для пожилых людей будет  
предоставлен бесплатно  
транспорт (автобус, газель)  
на кладбище АО Талап.**

Выезд с Орақбаева, 18 (Щорса) с 7-00 часов.

**На кладбище АО Талап с 13 по 21 апреля  
2026 г. будет организована выездная  
торговля: полянки, букеты, одиночные  
цветы, лампы, венки, ограды, кресты,  
стол/лавка, кресты металлические,  
деревянные.**

Для уборки будет предоставлен в аренду  
инвентарь: лопаты, грабли.

**Полную консультацию  
Вы можете получить по телефонам  
21-39-28, 8-701-501-9680 (круглосуточно)**

Наш адрес: ул. Орақбаева 18,  
Остановка «Детская больница».  
Проезд маршрутами:  
№ 5,6,13,20,22,35,39



Собственник, издатель АО «Талап»  
Свидетельство № K238VPU00140965  
от 30.01.2026 г. выдано Министерством  
культуры и информации, Республиканское  
государственное учреждение «Комитет  
информации Министерства культуры  
и информации Республики»

Гл. редактор: С. А. Добряев  
Выходит 1 раз в месяц.  
Опубликованные материалы не всегда  
отражают точку зрения редакции. Материалы,  
помеченные \* публикуются на коммерческой  
основе. 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.

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 от 1000 тенге и более.  
Тираж: 1 500 экземпляров.

ВСЁ ДЛЯ ВАШЕГО  
ЗДОРОВЬЯ!



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

@talap.ao  
@talap.apteka  
talap.com  
talap.clinic

ПРИЛОЖЕНИЕ  
ТАЛАП  
В ВАШЕМ  
СМАРТФОНЕ!



№4 (1408) от 15.04.2026

# талал

Уральск. Издаётся с 1997 г.



## АО «ТАЛАП» ОТМЕЧАЕТ 33-Й ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

С самого начала компания строилась на принципах, которые актуальны и сегодня: развитие медицинского направления, внедрение новых технологий и постоянное совершенствование сервиса.

стр.3

### Точная рентген-диагностика улыбки

Пройдите в Поликлинике  
АО «Талап» полную диагностику  
зубов и получите точную картину  
состояния вашей улыбки.

стр.2

### СМАД выявляет угрозу

Современный метод суточного  
мониторирования артериального  
давления (СМАД) помогает  
обнаружить проблему на ранней  
стадии и вовремя начать лечение.

стр.2

### Плантография: здоровье ваших стоп

Безопасный и точный метод  
позволяет выявить нарушения и  
сохранить комфорт движений и  
правильную осанку.

стр.4

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП



ХОТИТЕ БЫСТРО СОГРЕТЬСЯ И РАССЛАБИТЬСЯ ПОСЛЕ ТРУДНОГО ДНЯ?

### ЭЛЕКТРОДЕЯЛО ERGOWPOWER ER- ЭТО КОМФОРТ И УЮТНЫЙ СОН

Электродеяло поддерживает в постели постоянную температуру, при которой можно расслабиться и быстро заснуть

• Нагревательный элемент – углеродное волокно, экологически чистое и безопасное.

- Система защиты от перегрева «ИНКОР».
- Четырехпозиционный регулятор температуры.
- Влажность.
- Длинный провод не менее 180 см, что позволяет не использовать удлинители.



### ЭЛЕКТРОПРОСТЫНЯ ERGOWPOWER

поможет расслабиться и улучшит самочувствие.



В качестве нагревательного элемента используется экологически чистое и безопасное углеродное волокно. Электротекстиль поддерживает в постели постоянную температуру, при которой можно расслабиться и быстро заснуть. Не излучает вредных электромагнитных волн, углеродная нить исключает вероятность поражения током.

При использовании посоветуйтесь с врачом!

### ЭЛЕКТРОСАПОГ ERGOWPOWER

Созреет и снимет усталость. Инфракрасный прогрев расслабляет мышцы, улучшает кровообращение и помогает быстро восстановиться.

- 4 режима температуры
- настройте комфорт под себя.
- Защита от перегрева «ИНКОР» – безопасно и надежно.
- Максимальный уют дома, после рабочего дня или дневных нагрузок.



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

## СМАД ПОМОГАЕТ ВОВРЕМЯ ВЫЯВИТЬ УГРОЗУ

Забота о собственном здоровье нередко откладывается «на потом», особенно если явных симптомов нет или они кажутся незначительными. Однако именно такие состояния могут скрывать серьезные риски. Одним из них является гипертония – заболевание, которое часто развивается незаметно. Современные методы диагностики, такие как точное мониторирование артериального давления (СМАД), позволяют выявить проблему на ранней стадии и предотвратить осложнения.

Пациент обратился ко мне с жалобами на периодическое повышение артериального давления: головные боли, чувство тяжести, усталость, – рассказывает кардиолог Медицинского центра АО Талап Эльвира Ерментаевна Жумагереева. Однако при измерении давления на приеме показатели оказались в пределах нормы. Такая ситуация – не редкость в практике кардиолога. Давление может «вести себя» поразному в течение дня, а в кабинете врача иногда остается незамеченным.

Чтобы получить объективную картину, пациенту было назначено СМАД. Этот метод позволяет отслеживать изменения давления в течение 24 часов – во время обычной активности, сна и отдыха. Результаты исследования показали, что в течение суток у пациента действительно происходили эпизоды повышения артериального давления, особенно в утренние и вечерние часы. Это подтвердило наличие скрытой гипертонии – состояния, которое без специальной диагностики могло бы остаться незамеченным.

На основании полученных данных врачом было назначено соответствующее лечение, а также даны рекомендации по образу жизни: контроль питания, снижение уровня стресса, регулярная физическая активность и обязательный мониторинг давления.

Как отмечает Эльвира Ерментаевна, именно такие случаи наглядно демонстрируют важность современной диагностики: «СМАД помогает увидеть то, что невозможно зафиксировать при разовом измерении. Это особенно важно для пациентов с нестабильными показателями или жалобами при нормальном давлении на приеме». При этом врач отмечает ситуации, в которых произошло повышение давления, анализирует динамику и учитывает индивидуальные особенности пациентов.

Гипертония опасна своими осложнениями – она может привести к инфарктам, инсультам и другим серьезным заболеваниям сердечнососудистой системы. При этом на ранних стадиях она успешно поддается контролю, если вовремя выявлена.

История этого пациента – еще одно напоминание о том, что здоровье требует внимательного отношения. Даже при кажущемся благополучии важно прислушиваться к своему организму и не игнорировать тревожные сигналы. Современные методы диагностики, такие как СМАД, дают возможность выявить скрытые угрозы и начать лечение вовремя. А значит – сохранить качество жизни и избежать серьезных последствий в будущем.

## ТОЧНАЯ РЕНТГЕНДИАГНОСТИКА УЛЫБКИ

Стоматология в Поликлинике АО Талап оснащена современным рентгенографическим оборудованием. Здесь можно пройти полную диагностику зубов и всего челюстнолицевого аппарата. Такая диагностика даст возможность врачу выработать оптимальную тактику лечения и протезирования.

Современная стоматология и челюстнолицевая диагностика невозможны без качественных снимков. В зависимости от жалоб и целей лечения врач может назначить КТ челюсти, панорамный снимок или телерентгенографию (ТРГ).

### ПАНОРАМНЫЙ СНИМОК

Панорамный снимок – это обзорный снимок всех зубов, обеих челюстей и окружающих тканей. Он помогает врачу быстро получить общую картину состояния полости рта.

### ПАНОРАМНЫЙ СНИМОК НАЗНАЧАЮТ ПРИ:

- первичном осмотре у стоматолога,
- множественном кариесе,
- подозрении на скрытые проблемы с зубами, заболеваниях десен,
- наличии непрорезавшихся зубов,
- контроле зубов мудрости,
- подготовке к удалению зубов.

Панорамный снимок часто является первым этапом диагностики.

### КТ ЧЕЛЮСТИ (КОМПЬЮТЕРНАЯ ТОМОГРАФИЯ)

КТ – это объемное зДисследование, которое позволяет подробно оценить состояние зубов, костной ткани, корней, суставов и пазух.

### КТ ЧЕЛЮСТИ МОЖЕТ ПОНАДОБИТЬСЯ ПРИ:

- подготовке к имплантации,
- сложном удалении зубов мудрости,
- подозрении на кисты,
- воспалительных процессах в области корней зубов,
- хронической боли в области челюсти,
- травмах челюсти,
- подозрении на трещины, скрытые воспаления или осложнения,

- заболеваниях височнонижнечелюстного сустава,
- подготовке к ортодонтическому или хирургическому лечению,
- оценке состояния гайморовых пазух перед лечением верхних зубов.

КТ особенно важно, когда нужно увидеть то, что не видно на обычном снимке.

### ТЕЛЕРЕНТГЕНОГРАФИЯ (ТРГ)

ТРГ – это специальный снимок черепа в боковой или прямой проекции, который чаще всего используется в ортодонтии.

Он помогает врачу оценить прикус, положение челюстей, соотношение верхней и нижней челюсти, особенности роста костей лица.

### ТРГ НАЗНАЧАЮТ ПРИ:

- неправильном прикусе скученности зубов,
- подготовке к лечению брекетами или элайнерами,
- нарушении роста челюстей у детей и подростков,
- асимметрии лица,
- планировании исправления положения зубов.

ТРГ особенно важно для точного ортодонтического плана лечения.

Современная стоматология невозможна без точной диагностики: именно снимки позволяют врачу увидеть полную картину, выявить скрытые проблемы и подобрать максимально эффективное и безопасное лечение. В Поликлинике АО Талап пациенты могут пройти все виды рентгенодиагностики – от панорамного снимка до КТ и ТРГ – на современном оборудовании, быстро, комфортно и с высокой точностью. Это важный шаг к здоровью зубов, правильному прикусу и уверенной улыбке.

## АО ТАЛАП ОТМЕЧАЕТ 33-Й ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

22 апреля АО Талап празднует важную веху – 33 года успешной работы на благо жителей Уралья. Этот день особенный для всех сотрудников компании, которые своим трудом и профессионализмом делают компанию понастоящему сильной и значимой. В этот праздничный день руководство АО Талап поздравляет лучших специалистов года.

Первая в Уральске частная медицинская организация была основана в 1993 году главным врачом детской больницы Владимиром Витальевичем Волковым. С самого начала компания строилась на принципах, которые актуальны и сегодня: развитие медицинского направления, внедрение новых технологий и постоянное совершенствование сервиса. «День рождения компании – это своеобразная веха. Каждый год 22 апреля мы подводим итоги работы всех подразделений и строим планы на следующий год, говорит президент АО Талап Ольга Константиновна Дунаева. Мы всегда ориентируемся на потребности людей, закупаем новое оборудование, обучаем специалистов и расширяем спектр услуг».



врач Медицинского центра АО Талап Елена Викторовна Дзюба. Расширены возможности функциональной диагностики (Холтер, СМАД), внедрена РРтерапия в урологии, гинекологии и хирургии, а также новые методики лечебного массажа и мануальной терапии.

Сегодня наш общий праздник. Поздравляю всех с Днем компании! Каждый из вас – важная часть нашего успеха. Желаю грандиозных планов, креативных идей и масштабных проектов! Огромная благодарность руководству за возможность развиваться и успешно превращать планы в реальность. Пусть АО Талап расширяет свои горизонты, укрепляет кадровый потенциал и внедряет новые технологии!



### ВЫСОКИЕ ТЕХНОЛОГИИ И ШИРОКИЙ СПЕКТР УСЛУГ В МЕДИЦИНСКОМ ЦЕНТРЕ АО ТАЛАП

Медицинский центр АО Талап – база, на которой строилась компания 33 года назад. Именно здесь закладывались принципы качества, заботы о пациентах и внедрения передовых медицинских технологий. За эти годы специалисты Медцентра заслужили доверие и уважение у уральцев. Здесь поправляет здоровье не одно поколение уральцев. Люди лечатся семьями, а дети, выросшие под наблюдением наших педиатров, приводят к ним своих детей.



Сегодня врачи МЦ АО Талап используют в своей работе высокие технологии. В стационаре оказываются хирургические услуги, развита гинекологическая хирургия и, микрохирургия глаза. Современное оборудование позволяет проводить гастроскопию и колоноскопию под седацией, удалять полипы во время обследования и брать ткани на биопсию, экономить время и повышая комфорт пациентов.



Офтальмологическое отделение оснащено передовыми аппаратами для исследования сетчатки. Лазерная коагуляция позволяет пациентам сохранять зрение на долгие годы, а процедуры проходят легко и комфортно в амбулаторных условиях.

В последние годы в центр пришли новые высококвалифицированные специалисты, закуплено современное цифровое оборудование для лабораторной диагностики, ультразвуковой и рентгенологической диагностики, – говорит главный

### ПОЛИКЛИНИКА АО ТАЛАП – ТРЕТИЙ ГОД В НОВОМ ЗДАНИИ!

Поликлиника АО Талап уже три года работает в новом здании. Уральцы привыкли к новому уровню комфорта и сервиса.

Наша задача – соответствовать высокому уровню современной медицины, говорит главный врач Поликлиники АО Талап Татьяна Александровна Никитина. – Для этого ведется планомерная и целенаправленная работа. В этом году приобретен новый современный аппарат УЗИ VOLUSON E 10 экспертного класса. Его приобретение позволило улучшить качество обследования, а также проводить исследования сосудов, чего не было в нашей клинике раньше. По этому направлению работают врачи Рабаева Н.Ж. и Хасенова Ш.П.



Установлены новые программы на УЗИ аппарат VOLUSON E 8. Детский врач УЗИ Сапарова Ж.Т. проводит обследования у детей, в том числе расширенную нейросонографию и УЗИ тазобедренных суставов, по экспертному протоколу. Эндоскопическое обследование проводится в течение всего дня, благодаря тому, что работают два врача. Проводится как видеогастродуоденоскопия, так и видеоколоноскопия. Имеется возможность для удаления полипов и других до-



брокачественных образований при обследовании. Увеличено количество современных аппаратов для проведения Холтер и СМАД диагностики, организована работа в праздничные дни. За прошедший год пришли новые, молодые кадры. Это детский и взрослый оториноларинголог, генетик, офтальмолог, педиатр, детский стоматолог.



Поздравляю всех сотрудников компании «Талап» с Днем компании. АО Талап – это всегда про качество, надежность, ответственность. Желаю нашей компании и в дальнейшем развиваться, достигать всех поставленных целей, сотрудникам новых профессиональных высот, достатка и благополучия. А пациентам мы желаем здоровья, они могут быть уверены: мы рядом и всегда готовы помочь!

### ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ И РАЗВИТИИ

Аптечная сеть АО Талап продолжает открывать новые точки для удобства жителей города. Новая аптека №115, которая открылась на проспекте Абая, 57, предлагает широкий ассортимент лекарств и товаров для здоровья, делая заботу о людях доступной и удобной.

Для детей, которые посещают Миницентр АО Талап, созданы условия всестороннего развития: образовательные программы, музыкальные и спортивные залы, плавательный бассейн, соляная шахта и физиопроцедуры. Коллектив центра заботится о комфорте детей, а родители отмечают душевность и профессионализм сотрудников.

Наша компания смело смотрит в будущее, – отмечает управляющий директор АО Талап Александр Васильевич Евдокимов. – Мы продолжаем развивать новые направления, внедрять современные методы и открывать новые услуги. В планах новые проекты и задачи по развитию медицины в нашем городе.



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

**Медицинский центр АО Талап**  
На Ораббаева, 18

ХИРУРГ,  
ПЛАСТИЧЕСКИЙ ХИРУРГ

**СЕРИК АСКАРОВИЧ**  
**ГАЗИЗОВ**

- Удаление липом, атером, папиллом.
- Удаление невусов, врожденного ногтя.
- Пластические операции.
- Блефаропластика.

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

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП



**ВАШ ПОДРОСТОК УСТАЛ ОТ УЧЕБЫ?  
А ЕЩЕ ГАДЖЕТЫ, НЕДОСЫП,  
ПЕРЕКУСЫ НА БЕГУ.**

Комплекс витаминов и минералов **АЛФАВИТ ТИНЕЙДЖЕР**

Поможет восполнить важные элементы, чтобы чувствовать себя бодрее, легче справляться с учёбой и оставаться активным каждый день.

СОР.RU.77.99.11.003.E.003957.09.18



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП



**ВОЛОСЫ СТАЛИ ЛОМКИМИ?  
ВАМ НУЖЕН КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ  
ЛАВАЛЬ СЭЛТФАР**

Витаминный комплекс Лаваль Сэлтфар предупреждает и останавливает выпадение волос. Восстанавливает структуру и укрепляет корни ослабленных волос. Обеспечивают организм веществами необходимыми для роста волос. Укрепляет ногтевую пластинку и предотвращает ломкость ногтей.

KZ.16.01.98.003.R.00025.02.23



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП



**МАЛЫШ ЧАСТО БОЛЕЕТ?  
ПОДДЕРЖИТЕ ИММУНИТЕТ  
ВИТАМИНАМИ!  
МИНИ ВИНИ ВИТАМИННО-  
МИНЕРАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 3 ЛЕТ.**



Витаминно-минеральный комплекс с йодом и холином для детей с 3 лет обладает общеукрепляющим действием и способствует: улучшению памяти и внимания, интеллектуальному развитию ребенка, поддержке организма ребенка в период адаптации в детском саду, школе, обогащению организма витаминами и минералами.

AM.01.06.01.003.R.00017.10.19

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП



**LA ROCHE-POSAY DEO – РОЛЛ 24  
ЧАСА. БЕЗ СОЛЕЙ АЛЮМИНИЯ**

La Roche-Posay – французский бренд дерматологической лечебной косметики на основе термальной воды для людей с чувствительной кожей.

Поглощает влагу с поверхности кожи, тем самым способствуя защите от появления неприятного запаха. Антибактериальное действие. Восстанавливающие и увлажняющие свойства.



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

## ПОЧЕМУ ВАЖНО СДЕЛАТЬ ПЛАНТОГРАФИЮ: ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ СО СТОП!

Здоровье ног — это основа нашего комфорта и правильной осанки. Одним из самых точных и безопасных способов проверить, всё ли в порядке со стопами, является плантография. Это исследование проводится в Поликлинике АО Талап на специальном аппарате — плантографе.

Плантография показывает, как нагрузка распределяется по стопам, помогает увидеть плоскостопие, нарушения походки и другие проблемы на раннем этапе, — говорит педиатр Ольга Владимировна Сигачева. — Плоскостопие на начальном этапе можно не заметить ни родителям, ни даже при врачебном осмотре, а прибор дает врачу чёткую, наглядную картину.

Например, на приём приводят мальчика 4 лет: родители не жалуются на боль, но отмечают, что ребёнок быстро устаёт при ходьбе и иногда «заваливает» стопы внутрь. При проведении плантографии видно, что свод стопы снижен — это начальная стадия плоскостопия. Визуально это может быть почти незаметно, но нагрузка уже распределяется неправильно, что со временем может повлиять на осанку, колени и даже позвоночник.

В таком случае лечение, как правило, проводится без сложных вмешательств и даёт хороший результат. Ортопед подбирает индивидуальную программу, которая может включать:

- **лечебную физкультуру** — специальные упражнения для укрепления мышц стопы и голени. Лечебная физкультура проводится в ОЦ Фаворит, опытные специалисты обучают родителей, чтобы они занимались с детьми дома;
- **массаж стоп и голени** — улучшает кровообращение и способствует формированию правильного свода;
- **физиотерапию** — по показаниям, для укрепления мышечно-связочного аппарата;
- **подбор правильной обуви** — с жёстким задником и поддержкой свода стопы;
- **при необходимости** — индивидуальные ортопедические стельки

Плантография необходима и подросткам, у которых ещё формируется опорно-двигательный аппарат, а также для взрослых, которые часто ощущают усталость или боль в но-



гах. С её помощью врачи могут подобрать правильные стельки, дать рекомендации по упражнениям и помочь избежать серьёзных проблем с суставами и спиной в будущем.

Процедура совершенно безопасна и безболезненна. Врач получает точную информацию о состоянии стоп и может дать индивидуальные советы, чтобы сохранить здоровье ног и улучшить осанку. Регулярная проверка помогает не только исправить существующие проблемы, но и предотвратить появление новых.

## КРАСИВАЯ УЛЫБКА С ДЕТСТВА: ПОЧЕМУ ВАЖНО ВОВРЕМЯ ИСПРАВЛЯТЬ ПРИКУС

Ровные зубы и правильный прикус — это не только эстетика, но и важная составляющая здоровья. Многие родители задумываются об ортодонтическом лечении лишь в подростковом возрасте ребенка, однако специалисты подчеркивают: начинать профилактику необходимо гораздо раньше. Современная стоматология предлагает широкий спектр решений, позволяющих эффективно и комфортно исправлять нарушения прикуса в любом возрасте.

О том, почему важно не откладывать визит к специалисту, рассказывает стоматолог-ортодонт Поликлиники АО Талап Дана Батырбековна Кисметова:

— Впервые показать ребенка ортодонту рекомендуется уже с 4 лет. В этом возрасте можно выявить начальные отклонения в формировании прикуса и при необходимости начать раннее лечение. Для маленьких пациентов применяются щадящие методы — съемные ортодонтические конструкции, такие как пластинки и трейнеры. Они помогают направить рост челюстей и формирование зубного ряда в правильное русло.

Если проблему не скорректировать на раннем этапе, в дальнейшем могут потребоваться более сложные методы лечения. В подростковом возрасте, когда постоянные зубы уже сформированы, чаще всего используются брекет-системы. Они позволяют исправлять даже выраженные нарушения прикуса и добиваться стабильного результата.

Неправильный прикус — это не только вопрос внешнего вида. Он может привести к ряду серьезных последствий: нарушению жевательной функции, повышенной нагрузке на отдельные зубы, их преждевременному износу, проблемам с деснами и даже заболеваниям височно-нижнечелюстного

сустава. Кроме того, нередко возникают сложности с дикцией и дыханием, что особенно важно для детей в период активного развития.

Как отмечает Дана Батырбековна, своевременное обращение к ортодонту позволяет избежать многих из этих проблем: «Чем раньше мы выявляем нарушение, тем проще и быстрее проходит лечение. В детском возрасте организм более пластичен, и мы можем мягко направить его развитие».

Сегодня ортодонтическое лечение стало более доступным и разнообразным. Пациентам предлагаются различные виды брекет-систем, а также современные альтернативы, которые учитывают не только эффективность, но и комфорт, и эстетические предпочтения.

Забота о здоровье зубов должна начинаться с раннего детства. Регулярные визиты к специалисту, внимательное отношение к формированию прикуса и своевременное лечение помогают не только создать красивую улыбку, но и сохранить здоровье на долгие годы. Современные возможности ортодонтии позволяют каждому пациенту — независимо от возраста — обрести уверенность в себе и качество жизни, которое начинается с простой, но такой важной детали — здоровой улыбки.



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

## РАСТЁМ ЗДОРОВЫМИ: РАЗГОВОР С ПЕДИАТРОМ

В Медицинском центре АО Талап работает современное детское отделение, где ведут приём опытные педиатры и узкие специалисты. Здесь можно получить не только лечение, но и грамотную профилактику, рекомендации по питанию, развитию и уходу за ребёнком. На самые частые вопросы родителей отвечает педиатр Гульжана Жардемовна Абулхаирова.

Здоровье ребёнка — главный приоритет для каждой семьи, — говорит Гульжана Жардемовна. — И в этом вопросе особенно важно, чтобы у малыша был «свой» педиатр — врач, который знает особенности его развития, наблюдает его с раннего возраста и всегда готов ответить на волнующие вопросы родителей. Конечно, есть темы, которые волнуют всех родителей, и неважно, что ребенок у них не первый. У каждого — свои индивидуальные особенности, и совет врача всегда важен.

Какой первый прикорм лучше всего давать ребёнку? Какие продукты чаще всего вызывают аллергию?

Первый прикорм обычно вводится в 4–6 месяцев, в зависимости от рекомендаций врача. Начинать лучше с гипоаллергенных продуктов — это овощные пюре (кабачок, цветная капуста, брокколи) или безмолочные каши. Чаще всего аллергию могут вызывать коровье молоко, яйца, рыба, цитрусовые. Вводить новые продукты нужно постепенно — начиная с небольшого количества и наблюдая за реакцией ребёнка. Я советую родителям наблюдать за малышом и вводить прикорм, когда у него появляется пищевой интерес.

Мамы переживают перед прививками. А если ребёнок только начинает болеть?

Это очень частый страх родителей. Перед вакцинацией ребёнка обязательно осматривает врач. Даже если болезнь только начинается, опытный педиатр заметит изменения и при необходимости отложит прививку. Главное — не скрывать симптомы и не принимать решение самостоятельно.

Что делать, если ребёнок плохо ест?

Снижение аппетита может быть вариантом нормы, особенно в периоды роста или смены режима. Важно оценить общее состояние: активность, вес, развитие. Если ребёнок активен и развивается нормально — поводов для тревоги чаще всего нет. Но если отказ от еды длительный и сопровождается другими симптомами, стоит обратиться к врачу.

Нужно ли сразу сбивать температуру?

На этот вопрос можно ответить, только наблюдая состояние ребенка в конкретный момент. Не всегда. Температура —

это защитная реакция организма. У малышей хорошие компенсаторные механизмы, и при температуре 38 градусов они могут быть активны и бодры. В этом случае можно наблюдать за его состоянием, не сбивая температуру. Обычно жаропонижающие рекомендуются при температуре выше 38,5°C или при плохом самочувствии ребёнка.

Как укреплять иммунитет без вреда?

Основа иммунитета — это не препараты, а образ жизни: полноценное питание, сон, прогулки на свежем воздухе, физическая активность. Бесконтрольный приём «иммуномодуляторов» я не рекомендую.

Как наладить режим сна?

Важно соблюдать стабильный режим: укладывать ребёнка в одно и то же время, исключить активные игры перед сном, создать спокойную обстановку. Признаки нарушения сна — частые пробуждения, трудности с засыпанием, раздражительность днём. Соблюдение режима сна играет очень важную роль в развитии ребёнка. Именно во сне активно формируется нервная система, укрепляется иммунитет, происходит восстановление организма. Если режим регулярно нарушается, это может отражаться не только на настроении, но и на поведении, аппетите и общем самочувствии малыша. Поэтому важно выработать чёткий распорядок дня и придерживаться его ежедневно, даже в выходные. Постепенно организм ребёнка «привыкает» к определённому времени сна и бодрствования, и процесс засыпания становится легче и спокойнее как для малыша, так и для родителей.

Здоровье ребёнка — это не только лечение, но и своевременная профилактика, грамотные рекомендации и поддержка врача. С качественным медицинским сопровождением ребенка родители могут быть уверены, что их малыш защищён, и любые вопросы — от прикорма до вакцинации — будут решены профессионально и с заботой.

## СТРОЙНОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ С МАССАЖЕМ ПО СЫРЧЕНКО

Хотите улучшить фигуру, подтянуть мышцы и одновременно оздоровить организм? Массаж по уникальной методике А. Сырченко — это современный подход к снижению веса и поддержанию здоровья, который сочетает элементы классического, лимфодренажного и рефлекторного массажа.

Методика Сырченко направлена не только на локальное снижение жировых отложений, но и на восстановление нормального обмена веществ, улучшение микроциркуляции и укрепление мышц. Она помогает организму активнее выводить токсины, стимулирует работу лимфатической системы и повышает тонус кожи, делая её более упругой и гладкой.

В оздоровительном центре «Фаворит» процедуру выполняет опытный специалист Беккожа Куткужеевич Садыков, который индивидуально подбирает интенсивность и технику массажа, учитывая особенности и состояние здоровья.

Курс процедур по методу Сырченко не только способствует похудению и коррекции фигуры, но и положительно влияет на общее самочувствие: снижается усталость, улучшается кровообращение, нормализуется сон, а также укрепляется иммунитет.

ВАЖНО ПОМНИТЬ: эффективное и безопасное похудение — это комплексный процесс. Массаж по методу Сырченко особенно результативен в сочетании с правильным питанием и регулярной физической активностью.



СОР.RU.77.99.11.003.R.000438.02.20

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП

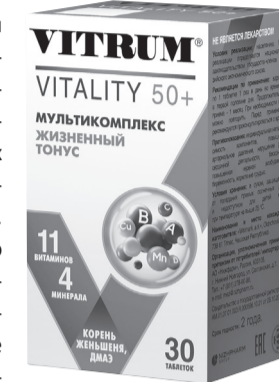


**ПОДДЕРЖИТЕ ЗДОРОВЬЕ ПОСЛЕ  
ДОЛГОЙ ЗИМЫ!**

Витамины Витрум Виталити 50+ Бодрость в зрелом возрасте

Витаминно-минеральный комплекс, компоненты которого способствуют поддержанию жизненного тонуса, хорошего настроения и когнитивных функций, а также обладают антиоксидантными свойствами. Помогает укрепить иммунную систему, улучшить работу сердечно-сосудистой и нервной систем, поддерживать здоровье костей и суставов, а также повысить уровень энергии и устойчивости к стрессу.

AM.01.07.01.003.R.000596.10.21



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП



**ЧУВСТВУЕТЕ УСТАЛОСТЬ  
И УПАДОК СИЛ?**

БАД GREENVIVA Родиола + Элеутерококк. **Натуральные ингредиенты помогут восстановить жизненные силы**

Растительный адаптогенный комплекс, направленный на повышение энергии, выносливости и устойчивости к стрессу. Комбинация экстрактов элеутерококка и родиолы розовой помогает повысить работоспособность, улучшить концентрацию и восстановление после нагрузок. Поддерживает иммунитет, тонус и адаптацию организма к стрессовым условиям.

AM.01.11.01.003.R.000238.07.23



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП



**КАК ПОДДЕРЖАТЬ ИММУНИТЕТ ВЕСНОЙ?  
ВИТАМИНЫ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ**

АЛФАВИТ В СЕЗОН ПРОСТУД

Комплекс витаминов и минералов, разработанный специально для поддержки организма в период простудных заболеваний. В состав входят: 13 витаминов и 9 минералов, янтарная и липоевая кислоты. Компоненты комплекса способствуют укреплению иммунитета и ускоряют восстановление после гриппа и простуды.

СОР.RU.77.99.11.003.R.000438.02.20



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП

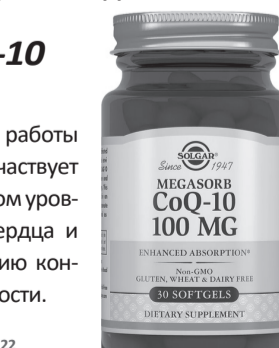


**НЕ ХВАТАЕТ ЭНЕРГИИ?  
ПОДДЕРЖИТЕ ВАШЕ СЕРДЦЕ И СОСУДЫ**

СОЛГАР КОЭНЗИМ Q-10

Коэнзим Q-10 необходим для работы клеток сердца, мышц и мозга. Участвует в выработке энергии на клеточном уровне. Поддерживает здоровье сердца и сосудов. Способствует улучшению концентрации и умственной активности.

СОР.RU.77.99.11.003.E.003059.09.22



Запишитесь на массаж в ОЦ «Фаворит» и почувствуйте, как ваша фигура преобразуется, а здоровье крепнет!  
+7 778 749 73 00; 247 300  
Запись по WhatsApp +7 771 749 73 00

