



ВСЁ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

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

# СТАЦИОНАР АО ТАЛАП!

ОПЫТНЫЕ ХИРУРГИ | НОВЕЙШАЯ АППАРАТУРА | СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ

## ОФТАЛЬМОЛОГИЯ

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

## ГИНЕКОЛОГИЯ

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

## ЭНДОСКОПИЯ

- Гастроскопия и колоноскопия
- Удаление полипов в ЖКТ

## ХИРУРГИЯ ЖКТ И СОСУДОВ

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

## ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

- Блефаропластика
- Ринопластика
- Липосакция
- Отопластика

## УРОЛОГИЯ

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

## ПРОКТОЛОГИЯ

- Хирургическое лечение геморроя с помощью новейших технологий



**ТАЛАП АҚ CONTACT-ОРТАЛЫҒЫ**  
**CONTACT-ЦЕНТР АО ТАЛАП**  
**8 778 749 73 00**  
**247 300 8 771 749 73 00 (WhatsApp)**

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



## ТЕРАПЕВТ ВЫХОДНОГО ДНЯ

В Оздоровительном Центре «Фаворит» по воскресеньям ведет прием опытный врач-терапевт Иралия Фаатовна Тасанова.

**УДОБНО ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ МОЖЕТ ПОПАСТЬ К ВРАЧУ В БУДНИ!**

Запись: +7 771 731 05 65; 213-397;  
+7 778 749 73 00

## ЗАБОТА О КОЛЛЕКТИВЕ – ВКЛАД В УСПЕХ!

КЛИНИКИ АО ТАЛАП ПРИГЛАШАЮТ ПРЕДПРИЯТИЯ  
ЗАКЛЮЧИТЬ ДОГОВОР НА МЕДИЦИНСКОЕ  
ОБСЛУЖИВАНИЕ СОТРУДНИКОВ.

### МЫ ПРЕДЛАГАЕМ:

- Комплексное обследование и лечение
- Профилактические осмотры
- Индивидуальный подход к каждому коллективу

Тел.: +7 705 621 60 92, 50 65 93

**ВАШИ СОТРУДНИКИ ЗДОРОВЫ – ВАШ БИЗНЕС СТАБИЛЕН!**



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



ВСЁ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

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

## ДОСТАВКА ЛЕКАРСТВ И МЕДИЦИНСКИХ ТОВАРОВ НА ДОМ!



Скачайте приложение Talar и оформите доставку в удобное для вас время!

Минимальная сумма заказа – 3 тыс. тг. Услуга - 500 тг.  
При заказе от 5 тыс тг. – доставим БЕСПЛАТНО!



Собственник, издатель АО «Талап»  
Свидетельство № K238VPY00140965  
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 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 от 1000 тенге и более. Тираж: 1 500 экземпляров.

ВСЁ ДЛЯ ВАШЕГО  
ЗДОРОВЬЯ!



**CONTACT- ЦЕНТР АО ТАЛАП**  
**+7 778 749 73 00, 8 7712 247 300**  
**+7 771 749 73 00 (WhatsApp)**

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

**ПРИЛОЖЕНИЕ  
ТАЛАП  
В ВАШЕМ  
СМАРТФОНЕ!**



№2 (1406) от 11.02.2026

# malap

Уральск. Издаётся с 1997 г.



## ЧЕМ ПРОСТАТИТ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ АДЕНОМЫ ПРОСТАТЫ

«Это два совершенно разных состояния, хотя их симптомы могут быть похожи», – отмечает уролог–андролог Медцентра АО Талап Расул Султумов.

стр.3

## ЕСЛИ ЖЕЛУДОК НЕ БЕСПОКОИТ

Заболевания желудка коварны тем, что долгое время могут протекать бессимптомно.

стр.2

## ПОЧЕМУ СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЛОДЕЮТ?

В практике врача–терапевта все чаще появляются пациенты 30–40 лет с повышенным артериальным давлением, нарушениями липидного обмена, начальными проявлениями ишемической болезни сердца.

стр.4

## САХАРНЫЙ ДИАБЕТ: КОГДА БОЛЕЗНЬ МОЖНО ОСТАНОВИТЬ

Иногда пациенты эндокринолога с удивлением узнают о повышенном уровне сахара в крови, не имея при этом выраженных жалоб.

стр.5



БӘРІ СІЗДІҢ ДЕНСАУЛЫҒЫҢЫЗ ҮШІН!  
ВСЁ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП

## ЭМИЗ

## ЭЛИКСИР ВИНОГРАДНЫЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

В АПТЕКАХ АО ТАЛАП ШИРОКИЙ ВЫБОР ПРОДУКТОВ  
ДЛЯ ВСЕХ, КТО ВЕДЕТ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

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





## БЛАГОДАРНОСТЬ



Елена Николаевна Абиорова – врач профессионал своего дела! Мой детский врач и моих детей. Благодаря Вам, Елена Николаевна, восстановилось здоровье моего старшего сына, ему сейчас 16 лет. Второй родился 7-месячным, а сейчас нам 2,2 года. Спасибо большое Вам!

Екатерина А.

## МЕДИЦИНСКИЙ СПРАВОЧНИК



## КАТАРАЛЬНАЯ АНГИНА

это форма остроого тонзиллита, вызванная инфекцией верхних дыхательных путей.

– Катаральная ангина часто протекает легко: немного болит горло, невысокая температура, слабость. Поэтому её не лечат или лечат неправильно, – говорит **терапевт Поликлиники АО Талап Танслу Коблановна Махсүтова**. – Потом начинаются последствия:

- осложнения на сердце
- боли и воспаление суставов
- проблемы с почками
- гнойная ангина или хронический тонзиллит

Самое опасное: осложнения появляются через 2–3 недели, когда кажется, что болезнь уже прошла. Поэтому, если заболело горло, не ждите. Приходите на приём вовремя: начатое лечение защитит ваше здоровье и сэкономит месяцы восстановления.

## СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП

AVÈNE  
DERMABSOLU

Восстанавливающий  
ночной бальзам для лица  
Сияние и жизненная сила



Бальзам с роскошной насыщенной текстурой омолаживает и питает кожу. Утром ваша кожа будет выглядеть отдохнувшей и свежей. Активные компоненты предотвращают обвисание кожи, потерю плотности и упругости.

## БЛАГОДАРНОСТЬ



В Поликлинике АО Талап работает отличный  
стоматолог-хирург **Талгат Талапович Исканов!**  
«Пришел, увидел, победил!» Спасибо ему и всему персоналу!

С уважением, Михаил Юрьевич Лебедев

## СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП

BIODERMA ATODERM  
INTENSIVE GEL

Очищающий гель-мусс  
для сухой кожи



Очищающий гель-мусс Bioderma Atoderm Intensive Gel Moussant предназначен для сухой, атопичной, чувствительной кожи лица и тела.

- Бережно очищает кожу и борется с распространением микроорганизмов, которые раздражают эпидермис.
- Устраняет ощущение дискомфорта, снимает раздражение и укрепляет естественный защитный барьер кожи.
- Насыщает кожу влагой, необходимыми витаминами, аминокислотами и микроэлементами;
- Устраняет стянутость и дискомфорт.

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

## А ЧТО, ЕСЛИ СХОДИТЬ К ВРАЧУ, КОГДА НИЧЕГО НЕ БЕСПОКОИТ?

ДАЖЕ ЕСЛИ ЖЕЛУДОК  
НЕ БЕСПОКОИТ

К гастроэнтерологу чаще всего приходят тогда, когда боль, изжога или тяжесть в животе уже мешают жить. Но заболевания желудка и двенадцатиперстной кишки коварны тем, что долгое время могут протекать практически бессимптомно. Именно поэтому профилактический визит к врачу и обследование «на всякий случай» – это не излишняя тревожность, а забота о своем будущем здоровье.

– Слизистая оболочка желудка способна адаптироваться к хроническому воспалению, – говорит гастроэнтеролог АО Талап Дарига Жаксыгалиевна Колонбаева (на фото). – Начальные формы гастрита, эрозии и даже язвенная болезнь на ранних стадиях нередко не сопровождаются выраженной болью. Человек может чувствовать лишь легкий дискомфорт, который списывает на стресс, питание «на бегу» или усталость. При этом патологический процесс продолжается и со временем может привести к осложнениям – кровотечениям, язвам, нарушению всасывания питательных веществ и повышенному риску онкологических заболеваний.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ  
ГАСТРОСКОПИЯ:  
ЗАЧЕМ ОНА НУЖНА

Гастроскопия – это основной и наиболее информативный метод оценки состояния слизистой оболочки пищевода, желудка и двенадцатиперстной кишки. Несмотря на распространённые страхи, современное исследование занимает всего несколько минут и при необходимости может проводиться с местной анестезией или медикаментозной седацией, что делает процедуру максимально комфортной для пациента.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ  
ГАСТРОСКОПИЯ ПОЗВОЛЯЕТ:

- выявить гастрит на ранней стадии, до появления выраженных симптомов;
- обнаружить эрозии и язвы на этапе, когда они ещё не вызывают боли;
- оценить состояние слизистой и риск предраковых изменений;
- своевременно начать лечение и предотвратить развитие осложнений.

Особенно важно проходить обследование людям старше 40 лет, а также пациентам с наследственной предрасположенностью к заболеваниям желудка, курильщикам, тем, кто регулярно принимает обезболивающие препараты, испытывает хронический стресс или имеет нерегулярный режим питания.

HELICOBACTER PYLORI –  
НЕВИДИМЫЙ, НО ЗНАЧИМЫЙ  
ФАКТОР РИСКА

Отдельного внимания заслуживает бактерия Helicobacter pylori. Именно она является одной из основных причин



хронического гастрита и язвенной болезни. Инфицирование чаще всего происходит в детском возрасте и может десятилетиями никак себя не проявлять.

Определение Helicobacter pylori возможно во время гастроскопии, а также с помощью неинвазивных методов диагностики. Если бактерия выявляется, своевременно проведённое лечение значительно снижает риск развития язвенной болезни и рака желудка в будущем.

Посещение гастроэнтеролога в период, когда ничего не беспокоит, – это возможность обнаружить проблему ещё до того, как она перейдёт в стадию заболевания. Профилактическая гастроскопия и определение Helicobacter pylori – простые, но крайне важные шаги на пути к сохранению здоровья желудка на долгие годы.

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

**МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18**

ВЕДЕТ ПРИЕМ ПЕДИАТР

**ГУЛЬДАНА ТОХТАРОВНА МАЛАЕВА**

- Диагностика и лечение детских заболеваний
- Профилактические осмотры
- Ведение пациентов по детским программам
- Контроль роста и развития
- Оформление справок и медицинских документов

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 ПЕДИАТР

**ГУЛАЙХАН ИБАТҚЫЗЫ ИМАНБАЕВА**

- Осмотр и наблюдение детей с рождения
- Диагностика и лечение детских заболеваний
- Профилактические осмотры
- Консультации по питанию и развитию ребёнка

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

## БЛАГОДАРНОСТЬ



Всю мою беременность вела гинеколог  
АО Талап Вера Петровна Кораблева.

Это профессионал и очень чуткий врач! Выражаю искреннюю благодарность! Если вы сейчас думаете, куда встать на учет по беременности, рекомендую АО Талап. Анализы всегда вовремя, результаты онлайн, прием без задержек.

## СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП

БИНОКУЛЯРНАЯ ЛУПА С ПОДСВЕТКОЙ  
MG81001-G

Для ювелирных работ, ремонта электроники,  
работы с любыми мелкими деталями

В комплекте 5 сменных стекол. Стекла устанавливаются в два ряда, поэтому появляется возможность получить дополнительные увеличения. Имеет светодиодную (LED) подсветку на 2 светодиода, которая светит ярким белым светом, не мерцает, имеет долгий срок службы. Подсветка регулируется в вертикальном положении, позволяя направить луч света на увеличиваемый объект.

Лупа крепится на голове с помощью специального фиксатора. Специальный механизм позволяет использовать лупу практически на любом размере головы.

## БЛАГОДАРНОСТЬ



Анаргуль Ерназаровна Агатаева –  
самый лучший врач, которого я встретила!  
Обращались всей семьей, назначила четкий план  
лечения, лечение нам помогло! Теперь родных  
отправляю к ней! На любые вопросы отвечает,  
разъясняет все доходчиво!

Гульнара Х.

## СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП

ДЕТСКИЙ ШАМПУНЬ,  
ГЕЛЬ ДЛЯ ДУША, ПЕНА ДЛЯ ВАНН  
ОТ FRUIT MONSTERS KIDS

С фруктовыми экстрактами и витаминами

Универсальное средство, которое содержит: комплекс витаминов А, В5 (Д-пантенол), Е и С для увлажнения и питания кожи. Комплекс натуральных экстрактов ананаса, банана, малины способствует укреплению волос, насыщает их витаминами и микроэлементами. Детское средство для купания не сушит кожу, гипоаллергенно. Забавный Фрутомонстр с ароматом фруктов и ягод превратит купание в настоящую игру. Собирай коллекцию веселых друзей для яркого купания!



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

ЧЕМ ПРОСТАТИТ  
ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ АДЕНОМЫ  
ПРОСТАТЫ

Мужчины нередко путают простатит и аденому простаты, считая, что это одно и то же заболевание. «На практике это два совершенно разных состояния, хотя их симптомы могут быть похожи», – отмечает уролог–андролог Медицинского центра АО Талап Расул Жаксылыкович Султумов (на фото).

– Как уролог–андролог, я часто сталкиваюсь с тем, что пациенты приходят на приём уже на поздней стадии болезни, потому что долгое время занимались само-диагностикой или лечились «по советам», – говорит доктор. – Чтобы этого избежать, важно понимать, в чём принципиальная разница между простатитом и аденомой простаты.

Простатит – это воспаление предстательной железы. Аденома простаты – её доброкачественное увеличение. Похожие симптомы не означают одинаковое лечение.

Простатит представляет собой воспалительный процесс в тканях предстательной железы. Чаще всего он развивается у мужчин молодого и среднего возраста и может быть связан с инфекцией, застоем крови в малом тазу, малоподвижным образом жизни, переохлаждением, нерегулярной половой жизнью и снижением иммунитета. Заболевание может протекать остро, с выраженной болью, повышением температуры и резким нарушением мочеиспускания, либо переходить в хроническую форму, при которой симптомы менее яркие, но сохраняются длительное время. Для простатита характерны боли в промежности, внизу живота или в пояснице, жжение и рези при мочеиспускании, частые позывы в туалет, ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря, а также снижение либидо и дискомфорт во время эякуляции. При отсутствии лечения хронический простатит может негативно влиять не только на качество жизни, но и на репродуктивную функцию мужчины.

## АДЕНОМА ПРОСТАТЫ

Аденома простаты, или доброкачественная гиперплазия предстательной железы, имеет совершенно другую природу. Это не воспаление, а постепенное разрастание ткани простаты, которое чаще всего развивается у мужчин старше 45–50 лет и связано с возрастными гормональными изменениями. Аденома не является раком, однако по мере увеличения простаты она начинает сдавливать мочеиспускательный канал, что приводит к нарушениям мочеиспускания. Основными симптомами аденомы становятся ослабление струи мочи, затруднённое начало мочеиспускания, необходимость тужиться, частые ночные походы в туалет и ощущение неполного опорожнения мочевого пузыря. Болевой синдром и повышение температуры для аденомы не характерны, и их появление обычно указывает на присоединение воспалительного процесса или развитие осложнений. Со временем эти симптомы могут прогрессировать, приводя к



задержке мочи, инфекциям мочевыводящих путей и поражению почек.

Более того, у одного и того же мужчины простатит и аденома могут существовать одновременно, что делает диагностику и лечение более сложными и требует профессионального подхода.

– Методы лечения простатита и аденомы принципиально различаются, и то, что эффективно при воспалении, может быть бесполезно или даже вредно при аденоме простаты, – предупреждает Расул Жаксылыкович. – Именно поэтому при появлении любых нарушений мочеиспускания, болей или дискомфорта необходимо обратиться к урологу. Только после обследования, которое может включать осмотр, лабораторные анализы и ультразвуковую диагностику, можно поставить точный диагноз и подобрать правильное лечение. Лечение подбирается индивидуально и зависит от формы заболевания, стадии процесса, возраста пациента и наличия сопутствующих проблем.

Чем раньше мужчина обращается за помощью, тем выше шансы сохранить здоровье простаты, избежать осложнений и поддерживать хорошее качество жизни на долгие годы.

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

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

ВЕДЕТ ПРИЕМ УРОЛОГ–ХИРУРГ

**ГУЛЬНУР НУРЖАНОВНА ШАЛКАРОВА**

- Проводит оперативное лечение недержания мочи.
- Установка сетчатых имплантов (уролсин) – малоинвазивная методика.
- Диагностика и лечение эндокринологических патологий: эндометриоза, миомы матки, нарушение менструального цикла;

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 УРОЛОГ–АНДРОЛОГ

**РАСУЛ ЖАКСЫЛЫКОВИЧ СУЛТУМОВ**

ПРОВОДИТ PRP–ТЕРАПИЮ (ПЛАЗМОЛИФТИНГ) ПРИ ПРОСТАТИТЕ И ЭРЕКТИЛЬНОЙ ДИСФУНКЦИИ

- Используется собственный биоматериал пациента.
- Процедура безболезненная, проводится без анестезии.

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



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП

**МЯТНЫЙ ФИТО-ЧАЙ****Успокаивающее, сосудорасширяющее действие**

Ментол, содержащийся в мяте, оказывает успокаивающее действие на ЦНС. Усиливает желчеотделение. Расширяет сосуды. Назначают при токсикозе беременным. Вызывает усиление перистальтики, полезна при расстройстве ЖКТ, колитах.

СОРР K216.01.79.003.E.003384.01.15



МЕДИЦИНСКИЙ СПРАВОЧНИК

**МАСТОПАТИЯ****Доброкачественное заболевание молочных желёз, связанное с гормональными нарушениями.**

Чаще всего она проявляется болью в груди, уплотнениями. Ощущается нагрубание, отёчность и увеличение объёма груди. Боли могут иррадиировать в область подмышки, плеча и лопатки. «Фиброзно-кистозная мастопатия опасна тем, что некоторые ее формы могут переродиться в злокачественную форму», — говорит онколог— маммолог Медицинского центра АО Талап Асель Сабировна Саипкереева. — Поэтому нужно регулярно наблюдаться у врача и соблюдать рекомендации. Без лечения мастопатия может прогрессировать и вызывать осложнения. Своевременная терапия помогает снизить риски и улучшить самочувствие. Поэтому важно не игнорировать симптомы и обращаться к специалисту».

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП

**СИРОП ЧЕРНИКА НА СОРБИТЕ****С пользой для зрения!**

- Полезен для зрения — антоцианы черники улучшают микроциркуляцию сетчатки, снижают усталость глаз.
- Антиоксидантная защита — помогает нейтрализовать свободные радикалы, поддерживает сердечно-сосудистую систему.
- Пищеварение — мякоть ягод, снижает воспаление слизистой ЖКТ.
- Безопасен для диабетиков — сорбит не повышает уровень сахара.



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП

**КОРРЕКТОР ОТВОДЯЩИЙ ПЕРВЫЙ ПАЛЕЦ СТОПЫ****С шарниром****СНИМАЕТ ЧУВСТВО УСТАЛОСТИ НОГ**

- Возвращает большой палец ноги в нормальное положение при расслабленности стопы и Hallux valgus (отклонение первого пальца стопы наружу);
  - Защищает сустав от давления и сохраняет его естественную подвижность
  - Снимает болевые ощущения
  - Снимает чувство усталости ног от постоянного напряжения и дискомфорта.
- Период адаптации стопы к изделию составляет от 1 до 7 дней.



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

**«ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ»:  
ВСЯ ПРАВДА О ВИТАМИНАХ****Сегодня витамины принимают почти все — для иммунитета, энергии, красоты и «на всякий случай». Пациенты часто начинают прием самостоятельно, не задумываясь, действительно ли организму это нужно.**

— Как врач—терапевт, я считаю важным сразу обозначить главный принцип: витамины стоит принимать только после обследования и выявления дефицита. Иначе польза может оказаться сомнительной, а иногда — и вредной, — говорит **терапевт Поликлиники АО Талап Тансла Коблановна МаксUTOва (на фото).**

**ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ ПИТЬ ВИТАМИНЫ ВСПЕЛУЮ?**

— Витамины — это не нейтральные добавки, а биологически активные вещества, влияющие на обменные процессы, — поясняет доктор. — Если в организме нет дефицита, дополнительный прием не улучшит самочувствие. Более того, избыток некоторых витаминов может нарушать работу печени, почек, сердечно—сосудистой и нервной систем. Особенно это касается жирорастворимых витаминов (А, D, Е, К), которые накапливаются в организме. В практике нередки случаи, когда пациенты длительно принимают витамин D или поливитамины без контроля анализов и сталкиваются с побочными эффектами.

**АНАЛИЗЫ — ПЕРВЫЙ И САМЫЙ ВАЖНЫЙ ШАГ**

Перед приемом витаминов необходимо сдать анализы и понять, чего именно не хватает организму. Чаще всего клиническое значение имеют дефициты витамина D, B12,

фолиевой кислоты, железа, магния, кальция. Самолечение витаминами не приносит ожидаемой пользы и может навредить. Осознанный подход, анализы и рекомендации врача — единственный разумный путь, если речь идет о здоровье. Конечно, есть ситуации, когда прием витаминов оправдан и необходим. Это беременность и период грудного вскармливания, пожилой возраст, хронические заболевания желудочно—кишечного тракта, восстановление после болезни или операции, строгие диеты, вегетарианство, проживание в регионах с недостатком солнечного света (витамины D). И в этих случаях также необходима консультация врача, подбор витаминов именно для вашего состояния.

**КОММЕНТАРИЙ ПРОВИЗОРА**

— В аптеке часто спрашивают «что—нибудь для профилактики», — говорит провизор **Ирина Владимировна Будилова. — Я рекомендую Витамин С, который называют витамином бодрости и защитником от простуд. Потому что его приём значительно повышает устойчивость к инфекциям. Кроме того, этот витамин бодрит, как чашечка крепкого кофе. Но витамины — это не конфеты. Важно понимать, что некоторые витамины несовместимы при одновременном приеме. Лучше всего приходить в аптеку уже с рекомендацией врача и результатами анализов — тогда препарат будет действительно полезным!**

**ПОЧЕМУ СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЛОДЕЮТ?****Еще 20—30 лет назад инфаркт, инсульт и атеросклероз считались проблемой пожилых людей. Сегодня же в практике врача—терапевта все чаще появляются пациенты 30—40 лет с повышенным артериальным давлением, нарушениями липидного обмена, начальными проявлениями ишемической болезни сердца.**

— Под сосудистыми заболеваниями мы понимаем целый спектр состояний: артериальную гипертензию, атеросклероз, ишемическую болезнь сердца, нарушения мозгового кровообращения, варикозную болезнь, — говорит **терапевт Поликлиники АО Талап Ирина Сергеевна Пономарева (на фото).** — Если раньше первые признаки этих состояний выявлялись в среднем после 50—55 лет, то сейчас начальные изменения сосудов диагностируются уже в 25—35 лет.

**ВАЖНО ПОНИМАТЬ:** речь идет не о «внезапных» болезнях, а о длительном процессе повреждения сосудистой стенки, который начинается задолго до появления симптомов. И именно образ жизни запускает и ускоряет этот процесс.

**ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ОМОЛОЖЕНИЯ СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ****1. Малоподвижный образ жизни**

Современный человек много сидит: за компьютером, в автомобиле, дома с гаджетами. При недостатке движения ухудшается кровообращение, замедляется обмен веществ, повышается уровень «плохого» холестерина. Сосуды теряют эластичность, а венозная система начинает работать с перегрузкой.

**2. Нерациональное питание**

Избыток фастфуда, продуктов с высоким содержанием сахара, соли и трансжиров напрямую влияет на состояние сосудов. Повышается уровень холестерина и глюкозы крови, формируются атеросклеротические бляшки.

**3. Хронический стресс и недосып**

Постоянное психоэмоциональное напряжение — норма для многих молодых людей. Хронический стресс приводит к

спазму сосудов, повышению артериального давления, нарушению гормонального баланса. Недостаток сна усиливает эти эффекты, увеличивая риск гипертонии и сердечно—сосудистых катастроф.

**4. Курение и вейпы**

Никотин и продукты горения повреждают внутреннюю выстилку сосудов — эндотелий. Это один из ключевых механизмов развития атеросклероза. Важно отметить, что электронные сигареты и вейпы не являются безопасной альтернативой: они также негативно влияют на сосудистый тонус и свертываемость крови.

**5. Избыточная масса тела**

Ожирение — это не только эстетическая проблема. Это хроническое воспалительное состояние, при котором сосуды постоянно

**ПРОФИЛАКТИКА НАЧИНАЕТСЯ РАНО**

Одна из главных ошибок — считать, что профилактика нужна «когда—нибудь потом». Контроль артериального давления, уровня холестерина и глюкозы должен начинаться уже после 25 лет, особенно при наличии наследственной предрасположенности.

**Сосудистые заболевания не возникают за один день. Они формируются годами — и так же годами мы можем на них влиять. Забота о сосудах — это не разовое действие, а ежедневный выбор в пользу движения, сбалансированного питания, полноценного сна и отказа от вредных привычек.**

| №2 | 1406 | 11 февраля 2026 г. |

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

**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ И ПРЕДИАБЕТ: КОГДА БОЛЕЗНЬ МОЖНО ОСТАНОВИТЬ****В практике врача—эндокринолога все чаще встречаются пациенты, которые с удивлением узнают о повышенном уровне сахара в крови, не имея при этом выраженных жалоб. «Я чувствую себя нормально» — одна из самых частых фраз на приеме. Именно так нередко начинается путь к сахарному диабету 2 типа. Ему предшествует состояние, о котором знают далеко не все — предиабет.****ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**

— Сахарный диабет — это хроническое заболевание, при котором повышается уровень глюкозы в крови из—за недостатка инсулина или снижения чувствительности тканей к нему, — рассказывает **эндокринолог Медицинского центра АО Талап Ботагоз Алибековна Джусупкалиева (на фото).** — Наиболее распространен сахарный диабет 2 типа, который составляет около 90% всех случаев и чаще всего развивается во взрослом возрасте.

**ПРЕДИАБЕТ — СКРЫТЫЙ СИГНАЛ ТРЕВОГИ**

Предиабет — это пограничное состояние между нормальным углеводным обменом и сахарным диабетом. Уровень глюкозы уже выше нормы, но еще не достигает диагностических критериев диабета.

**К предиабету относятся:**

- нарушение гликемии натощак,
- нарушение толерантности к глюкозе,
- повышенный уровень гликированного гемоглобина.

**ПОЧЕМУ РАЗВИВАЕТСЯ ПРЕДИАБЕТ И ДИАБЕТ****Основные факторы риска хорошо известны:**

- избыточная масса тела, особенно абдоминальное ожирение,
- малоподвижный образ жизни,
- избыточное потребление простых углеводов и калорийной пищи,

- наследственная предрасположенность,
- хронический стресс и недосып,
- артериальная гипертензия и нарушения липидного обмена.

В своей практике я часто наблюдаю, что пациенты с предиабетом годами не обращают внимания на незначительные отклонения в анализах, упуская время, когда ситуацию можно было повернуть вспять.

**МОЖНО ЛИ ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ?**

— Хорошая новость заключается в том, что и предиабет, и ранние стадии сахарного диабета 2 типа во многом зависят от образа жизни, — отвечает Ботагоз Алибековна. — Снижение массы тела даже на 5—7% значительно улучшает чувствительность тканей к инсулину. Регулярная физическая активность, рациональное питание с ограничением сахара и рафинированных углеводов, нормализация сна — это не рекомендации «в целом», а полноценные лечебные меры. Во многих случаях при предиабете таких изменений достаточно, чтобы уровень глюкозы вернулся к норме.

Сахарный диабет не возникает внезапно — ему почти всегда предшествует предиабет. Это то самое «окно возможности», когда болезнь еще можно остановить. Как врач—эндокринолог, я убежден: внимательное отношение к своему организму, регулярные обследования и своевременные изменения образа жизни способны предотвратить развитие тяжелого хронического заболевания и сохранить качество жизни на долгие годы.

**ФОРМИРУЕМ ПРАВИЛЬНЫЕ ПРИВЫЧКИ****Многие люди начинают заботиться о здоровье только тогда, когда появляются симптомы. Однако лечение всегда сложнее и дольше, чем профилактика. Регулярные полезные привычки помогают снизить риск сердечно—сосудистых заболеваний, сахарного диабета, проблем с опорно—двигательным аппаратом. Терапевт—эндокринолог Поликлиники АО Талап Дидар Амангельдиевна Меретаева (на фото) советует пациентам сформировать здоровые привычки.**

— Большинство заболеваний не возникает внезапно, — говорит Дидар Амангельдиевна. — Они формируются годами — из мелких, на первый взгляд незначительных решений: недосыпа, отсутствия движения, нерегулярного питания, игнорирования профилактических осмотров. Хорошая новость в том, что и здоровье формируется точно так же — через ежедневные привычки. Правильные привычки не требуют героических усилий, но дают устойчивый результат и помогают сохранить активность и хорошее самочувствие на долгие годы.

**РЕЖИМ ДНЯ И СОН**

Взрослому человеку необходимо в среднем 7—8 часов сна в сутки. Хронический недосып приводит к снижению иммунитета, повышению давления, ухудшению концентрации и настроения. Важно ложиться и вставать примерно в одно и то же время, даже в выходные дни.

**ДВИЖЕНИЕ КАК НОРМА ЖИЗНИ**

Физическая активность не обязательно означает спортзал. Ежедневная ходьба, подъем по лестнице, легкая зарядка утром уже положительно влияют на сердце, сосуды и составы. Необходимо минимум 30 минут умеренной активности в день.

**ПИТАНИЕ БЕЗ КРАЙНОСТЕЙ**

Правильное питание — это не строгие запреты, а баланс и регулярность. В рационе должны присутствовать овощи, фрукты, белковые продукты, цельнозерновые продукты. Важно не только что мы едим, но и как: регулярные приемы пищи, умеренные порции, достаточное потребление воды. Такие привычки помогают поддерживать нормальный уровень сахара и холестерина в крови.

**ПРОФИЛАКТИКА И ВНИМАНИЕ К СЕБЕ**

Одна из самых важных привычек — регулярно обращаться к врачу, даже если ничего не беспокоит. Профилактические осмотры, диспансеризация, контроль артериального давления и базовых анализов позволяют выявить заболевания на ранней стадии. Также важно прислушиваться к сигналам организма и не откладывать визит к терапевту при появлении тревожных симптомов.

**МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ — БОЛЬШОЙ РЕЗУЛЬТАТ**

Формирование правильных привычек не происходит за один день. Начните с малого: добавьте прогулку, наладьте сон, запланируйте профилактический осмотр. Со временем эти действия станут частью повседневной жизни.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП

**ФИТО— ЧАЙ КОРЕНЬ ОДУВАНЧИКА****Желчегонное, мочегонное, спазмолитическое действие**

Биологически активные вещества одуванчика обладают некоторыми желчегонными, диуретическими, спазмолитическими, слабительными свойствами.

Применяют в качестве горечи для улучшения аппетита и спазмолитического, противовоспалительного средства при нарушениях пищеварения (хронических гастритах, энтеритах, колитах, язвенной болезни желудка и 12—перстной кишки).

K2.16.01.79.003.E.003902.02.15



ВОПРОС ВРАЧУ

**— КАКИЕ ОШИБКИ ПАЦИЕНТЫ ЧАЩЕ ВСЕГО СОВЕРШАЮТ ВО ВРЕМЯ РЕАБИЛИТАЦИИ И КАК ОНИ ЗАМЕДЛЯЮТ ВОССТАНОВЛЕНИЕ?****Отвечает реабилитолог ОЦ Фаворит Евгения Викторовна Малошук:**

— Во время реабилитации пациенты часто совершают одни и те же ошибки. **ПЕРВАЯ** — перегружают себя упражнениями. Делают больше или интенсивнее, чем назначено. Это вызывает боль и тормозит восстановление.

**ВТОРАЯ ОШИБКА** — нерегулярные занятия. Некоторые пропускают упражнения и физиопроцедуры. Без системности реабилитация не работает.

**ТРЕТЬЯ** — неправильное отношение к физиотерапии. Пациенты либо ждут от неё «чуда» без упражнений, либо прекращают процедуры раньше времени. Физиотерапия усиливает эффект, но только в комплексе.

**ЧЕТВЕРТАЯ** — самовольная замена процедур. Пациенты могут выбрать те упражнения, которые им легче даются. А не то, что нужно на этапе восстановления.

И ещё — некоторые заканчивают восстановление при первом улучшении. Боль ушла, но функция ещё не вернулась полностью. Из—за этого проблема часто возвращается.

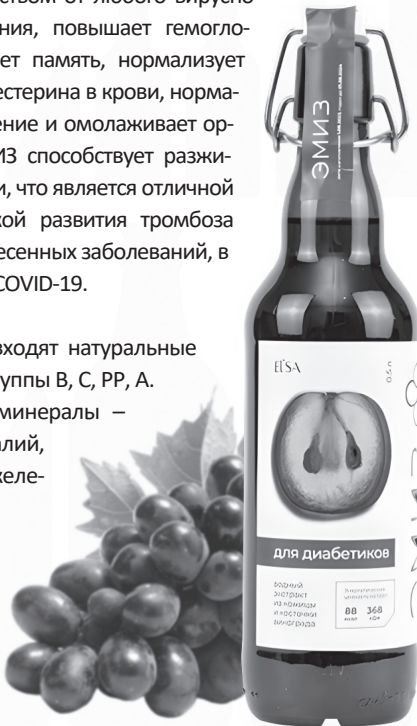
СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП

**ЭМИЗ ДИАБЕТИЧЕСКИЙ****Натуральный продукт**

Эмиз диабетический — органический натуральный продукт, водный экстракт из кожуры и косточки винограда. Укрепляет иммунитет, является мощным профилактическим средством от любого вирусного заболевания, повышает гемоглобин, улучшает память, нормализует уровень холестерина в крови, нормализует давление и омолаживает организм. ЭМИЗ способствует разжижению крови, что является отличной профилактикой развития тромбоза после перенесенных заболеваний, в том числе и COVID-19.

В состав входят натуральные витамины группы В, С, РР, А.

А также минералы — фосфор, калий, кальций, железо, магний.





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

**НАЛИЧИЕ ВАКАНСИЙ  
В АО ТАЛАП**

Врач оториноларинголог  
• Врач дерматовенеролог  
• Врач кардиолог  
• Врач УЗИ  
• Врач терапевт  
• Врач педиатр  
• Врач гинеколог  
• Врач лаборант (специалист лаборатории)  
• Медицинская сестра по массажу  
• Медицинская сестра процедурная  
• Медицинская сестра прививочного кабинета  
• Ассистент стоматолога  
• Медицинская сестра ПИТ  
• Медицинская сестра палатная  
• Медицинская сестра анестезистка  
• Фармацевт  
• Продавец - консультант Аптеки  
• Техник-оптик  
• Администратор клиники, контакт – центра  
• Инженер информационных технологий  
• Администратор – приемщик – курьер  
• Администратор – приемщик приёмного пункта  
• Помощник воспитателя  
• Санитарка  
• Техничка ДМЦ, аптеки  
• Слесарь-сантехник  
• Рабочий в Хозяйственную службу, рабочий кладбища  
• Гардеробщица  
• Водитель, категория В

**БОЛЕЕ ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛЕФОНАМ:  
500 795; 507 659 (Колесина Елена Владимировна)  
e-mail: evkolesina@talap.com  
ОБРАЩАТЬСЯ ПО АДРЕСУ: ул. Ескалиева, 126; КАБ. 18**

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

**В ОПТИКЕ АО ТАЛАП НА ХУСАИНОВА, 58**

**ПРОВЕРКА ЗРЕНИЯ  
В СПЕЦИАЛЬНО  
ОБОРУДОВАННОМ КАБИНЕТЕ  
ПРИ ЗАКАЗЕ ОЧКОВ – БЕСПЛАТНО!**

- Проверка проводится на современном авторефрактометре.
- При необходимости специалист проводит дополнительное исследование с помощью таблицы Сивцева и подбора линз.
- Точное расстояние между зрачками измеряется с помощью пупиллометра.

**ДЕЙСТВУЕТ ВОЗРАСТНОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ –  
с 18 до 60 ЛЕТ**

**При заболеваниях глаз и оперативных вмешательствах проверку зрения проводит лечащий врач!**

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

**УВАЖАЕМЫЕ  
ЖИТЕЛИ  
ГОРОДА И ОБЛАСТИ!**

Городская Многопрофильная больница  
АО Талап информирует о размещении объемов предоставления медицинских услуг в рамках Обязательного Социального Медицинского Страхования на 2026 год, в форме стационарной и стационарозамещающей медицинской помощи взрослому населению на следующие виды услуг:

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

**Оперативное и консервативное лечение проводят врачи:**

- Крячко Эдуард Юрьевич - врач офтальмолог
- Сураева Лариса Васильевна - врач офтальмолог
- Латипова Айнура Айсагалиевна - врач офтальмолог
- Башенов Данияр Камзаулы – врач хирург
- Сидоров Александр Владимирович - врач хирург
- Илекеев Азамат Алпамысович – врач хирург
- Сакипкерева Асель Сабыровна – врач хирург
- Шалкарова Гульнур Нуржановна – врач акушер-гинеколог

**Наш адрес: ЗНО г.Уральск, ул.Е.ОРАКБАЕВА, 18  
Контактные телефоны:  
8 (7112) 247–300, 21–39–06, 8–778–749–73–00**

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

**В ПОЛИКЛИНИКЕ АО ТАЛАП  
НА ХУСАИНОВА, 58**

**ВЕДЕТ ДЕТСКИЙ  
И ВЗРОСЛЫЙ ПРИЕМ  
ВРАЧ АКУШЕР–ГИНЕКОЛОГ**

**БАЙМАГАМБЕТОВА  
БОТАГОЗ  
БАУЫРЖАНКЫЗЫ**

- Консультации по гигиене ребенка
- Консультации по здоровью девочки в подростковом возрасте

**Согласно закону, девочек до 18–ти лет  
врач–гинеколог принимает только с мамой!**

**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 ЗНО. Анимат ЗНО

**МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР АО ТАЛАП  
НА ОРАКБАЕВА, 18**

**ПРИЕМ ВЕДЕТ ОНКОЛОГ-МАММОЛОГ**

**АСЕЛЬ  
САБЫРОВНА  
САКИПКЕРЕЕВА**

- операции при доброкачественных новообразованиях молочных желез
- консервативное лечение и операции при лактационных и не лактационных маститах.
- операции при гинекомастии у мужчин,
- при добавочных молочных железах у женщин

**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 ЗНО. Анимат ЗНО

**Оздоровительный  
ЦЕНТР «ФАВОРИТ»  
АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18**

**ПРИЕМ ВЕДЕТ ВРАЧ-РЕАБИЛИТОЛОГ  
ЕВГЕНИЯ  
ВИКТОРОВНА  
МАЛОЩУК**

- Составление индивидуальной программы реабилитации пациентам после операций, травм, инсультов, эндопротезирования

**Детский прием:**

- лечение при патологиях опорно-двигательного аппарата
- физиолечение для поддержания иммунитета

**справки по тел.: 213 397, 247 300; +7 778 749 73 00  
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)**

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

**В ПОЛИКЛИНИКЕ АО ТАЛАП  
НА ХУСАИНОВА, 58**

**ПРИЕМ ВЕДЕТ  
ВРАЧ-ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГ**

**РАУАНБЕК  
ҚАЖЕТДЕНҰЛЫ  
ШАПАНОВ**

- Детский и взрослый прием
- Диагностика лор-органов
- Лечение ринитов, аденоидов, синуситов, отитов, тонзиллита, ларингита
- Углубленная диагностика с помощью фибрларингоскопии.

**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 ЗНО.

**МРТ КТ УЗИ**

**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 ЗНО. Анимат ЗНО

**Оздоровительный  
ЦЕНТР «ФАВОРИТ»  
АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18**

**ДЕТСКИЕ ПРОГРАММЫ**

**НЕБОЛЕЙКА  
для повышения иммунитета**

**ПРОГРАММЫ РАССЧИТАНЫ НА 5 И 10 ДНЕЙ.**  
В курс входят такие процедуры, как соляная шахта, реабокс, аппликации голубой глины, парафинолечение, массаж грудной клетки, промывание миндалин.

**справки по тел.: 213 397, 247 300; +7 778 749 73 00  
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)**

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

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

**НОВЫЙ  
СОВРЕМЕННЫЙ  
ЦИФРОВОЙ  
РЕНТГЕН-АППАРАТ  
ПРОИЗВОДСТВА ГЕРМАНИИ  
AGFA DX-D 600**

- Передовая система с высокой скоростью и точностью.
- Снижение дозы облучения.
- Высокое качество снимков.
- Современная система позиционирования - для комфорта пациента.
- Точная, безопасная и комфортная диагностика для наших пациентов!

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

**ЛотоС**

**ПУНКТЫ ХИМИЧКИ  
ЛОТОС ЖДУТ ВАС**

СТРОИТЕЛЬ, 19 | ХУСАИНОВА, 58  
ЖАНГИР ХАНА, 13 | ЖЕКСЕНБАЕВА, 78ТД  
«АТРИУМ», 1 ЭТАЖ

**Тел.: 235 075, +7 776 923 50 75**

**РИТУАЛЬНАЯ  
СЛУЖБА  
АО ТАЛАП**

**21 39 28; +7 701 501 9680; +7 747 282 2035  
ТЕЛЕФОНЫ РАБОТАЮТ КРУГЛОСУТОЧНО**

«Хран» автопилота	Морская мера длины	Запись на полках	Сусанин-ская западня			Сокол, любящий рыбу	Мелодия несчастья	Что такое чутун?
		Направление в искусстве		Не лучший правитель	Город на картине Брок-лова			
«Лунный» элемент	Хитро-сплетение из нитей		Клей на ринге	Гимнастическая веревка	Обман-ный призрак счастья	Чахо-бинги по сути	Зверь, который душит от зависти	
Верб-люющая ноша	Форти-фикацион-ный фас				Началь-ник экспедиции греков			
		Рузвельт	Несущая ось-шашлыка		Важно-плыву-щая барыня	«Тяну-чка» бурлака	Экви-валент Зевса на Руси	
Серия «Вечный ...»	Пельш			Сиг-нальная система моды	«Третий глаз» филателиста			
	Концерт-ная «сбор-щица»	Про-щальное трепе-зание				Безби-летье в театре	«Увен-чанный венком» (юна)	
Не красная рябина		Цветок, усы-пивший льва			Обрабо-тка ядо-выми парами	Планета оран-жевой пыли		
«Начинка» душе-грейки	Бог, ку-пающийся на эк-ваторе				Увели-читель скорости лошади			
		Смехова	Битый отрезок времени		Группа Цоя			
Осед-лавший велоси-д	Тот, что просто откры-вался			«Город» для само-летов				
Паркет по своей сути	Костер-ный камешек	«Almera» среди автомо-билей			Люби-тель пудрить мозги			
		Очень мелкая крупа	Позеле-нющее чувство	Каждая из «ля-ля-фа»		Обле-чение для тела (разг.)	«Потека» для нилья	
Оружие для битвы за урожай	Шах-матное фиаско			Желоб на крыше	Дорожка на CD-диске	Ее ложе всегда холодное и мокрое		
		Теща – это чье брюшко?				Краса культу-риста	Взрыв-чатая начинка шашки	
Плечо друга	Ледни-ковая корка				Забыв-чивая голова			
		Лошадь на крыше				Акиотаж вокруг наживки		
«Канце-лярская крыса»	Кальку-лятор Пифагора				Рабская зави-симость			

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

**ОПТИКА**

**скидка  
ВСЕМ  
НА ДЕНЬ  
РОЖДЕНИЯ**

**+БОНУС**

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

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

Гос. лицензия №027098001 от 12.07.2017 года выдана Управлением административных ЗНО.

**ПРИЛОЖЕНИЕ ТАЛАП: УЛУЧШЕННЫЙ ФУНКЦИОНАЛ!**

**ПРИЛОЖЕНИЕ ТАЛАП СТАЛО ЕЩЕ УДОБНЕЕ!**

- Теперь можно не только записаться к врачу в наши клиники, но и отменить запись.
- Появилась Обратная связь. Зайдя в Профиль, Вы можете задать вопрос или написать свое обращение.
- Вы можете получить результаты анализов и диагностических исследований. Для этого нужно подписать согласие у администратора клиники.
- В Приложении отражается Ваш статус покупателя, на котором накапливаются бонусы от покупок в аптеках.

**ПЕРЕХОДИ ПО QR-КОДУ И ОБНОВИ ПРИЛОЖЕНИЕ!**

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП

**OMRON COMPLETE**

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

**ОПРЕДЕЛЯЕТ:**

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

**ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА РАЗВИТИЯ ИНСУЛЬТА:**

- Повышенное артериальное давление
- Фибрилляция предсердий (ФП)

ФП, или мерцательная аритмия, – это нерегулярные сокращения сердца, повышающие риск развития инсульта и сердечной недостаточности. У каждого 4–го человека среднего возраста развивается ФП. Раннее выявление ФП снижает риск инсульта на 68%.

**ПРЕДУПРЕДИ РАЗВИТИЕ ИНСУЛЬТА!****МЕДИЦИНСКИЙ СПРАВОЧНИК****ТАХИЛАЛИЯ**

Нарушение речи, при котором человек говорит слишком быстро.

Речь становится сбивчивой, «проглатываются» звуки и слова. Из-за этого окружающим трудно понять сказанное. Отмечаются повторения, запинки, «проглатывания», искажения слогов и слов, нарушения письма и чтения. Чаще всего тахилалия связана с повышенным нервным напряжением и особенностями работы нервной системы. Для коррекции важно сначала замедлить темп речи. Исправить речь помогают занятия с логопедом, дыхательные упражнения и тренировка пауз. Дополнительно применяются методы релаксации и работа с вниманием. При регулярной работе речь становится более четкой и понятной.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП

**ФИТО ЧАЙ РОМАШКА**

Универсальный напиток для здоровья.

- Успокаивает нервную систему, помогает расслабиться и улучшает сон.
- Снижает спазмы и дискомфорт в желудке и кишечнике.
- Обладает противовоспалительным и лёгким антисептическим действием