

# 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 варикоза лазером

## УРОЛОГИЯ

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

## ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

- Блефаропластика
- Ринопластика

## ПРОКТОЛОГИЯ

- Липосакция
- Отопластика

ТАЛАП АҚ СОНТАСТ-ОРТАЛЫҒЫ  
СОНТАСТ-ЦЕНТР АО ТАЛАП

8 778 749 73 00  
247 300 8 771 749 73 00 (WhatsApp)



БЕРІ СІЗДІК ДЕНСАУЛЫҒЫНЫЗ ҮШІН  
ВСЁ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

ЭМИЗ

## ЭЛИКСИР ВИНОГРАДНЫЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

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

Гослиценция №65700186DL от 12.07.2017 года выдана Управлением здравоохранения ЭКО. Акимат ЭКО.



ВСЁ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!



Гослиценция №65700186DL от 12.07.2017 года выдана Управлением здравоохранения ЭКО. Акимат ЭКО.

# ДОСТАВКА ЛЕКАРСТВ И МЕДИЦИНСКИХ ТОВАРОВ НА ДОМ!

Скачайте приложение Talap  
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 №К206УРУ00086251  
от 26.01.2024 г. выдано Министерством  
культуры и информации. Республика Казахстан  
государственное учреждение «Комитет  
информации Министерства культуры  
и информации Республики»

Гл. редактор: С. А. Добряев  
Выходит 2 раза в месяц.  
Опубликованные материалы не всегда  
отражают точку зрения редакции. Материалы,  
помеченные\*, публикуются на коммерческой  
основе. За содержание и достоверность ре-  
кламы ответственность несет рекламодатели.

Адрес редакции: 090000, Уральск,  
ул. Есакиева, 126.  
Сайт: www.talap.com  
E-mail: gazeta\_talap@mail.ru  
Частные объявления и реклама принимаются  
по адресу: ул. Есакиева, 126.  
Газета набрана и сформирована в издательском  
центре АО «Талап»: г.Уральск, ул. Есакиева, 126.  
Претензии по качеству почты принимает  
типография ТОО «Полиграфсервис»: 50-51-46.  
Распространяется бесплатно во всех аптеках  
АО Талап при покупке от 1000 тенге и более.  
Тираж: 1 950 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!



№1 (1405) от 14.01.2026

# талаp

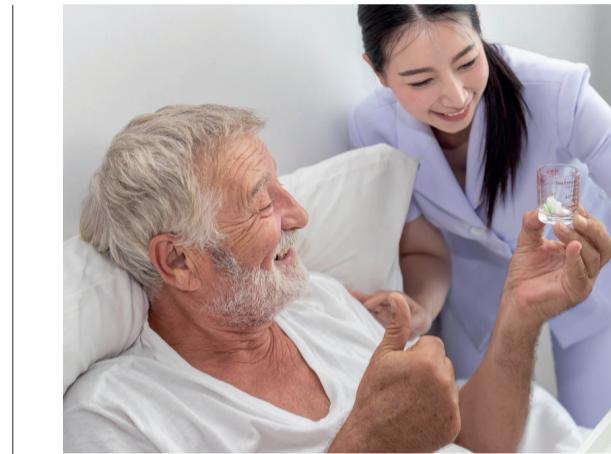
Уральск, Издается с 1997 г.



## ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ – С ЯНВАРЯ

Врач-эндокринолог  
АО Талап Динара Мажитова  
рассказывает, как привычки -  
хорошие и не очень – напрямую  
отражаются на качестве  
жизни.

стр.5



## КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ЗИМНИЕ ОБОСТРЕНИЯ?

Именно в зимние месяцы  
отмечается рост обострений  
хронических болезней.

стр.2

## МАММОЛОГ – КОГДА ВАЖНО ПРИХОДИТЬ ВОВРЕМЯ

Асель Сакипкереева является  
сертифицированным  
специалистом по маммологии и  
лечению заболеваний молочной  
железы.

стр.3



## С ЧЕГО НАЧАТЬ ЗАБОТУ О ЗДОРОВЬЕ

После праздников необходимо  
восстановить силы и навести  
порядок не только в делах, но и  
в самочувствии.

стр.4

Гослиценция №65700186DL от 12.07.2017 года выдана Управлением здравоохранения ЭКО.



## 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!

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП



**АВИТАБС АКТИВ  
для мужчин**  
Оптимальный комплекс  
витаминов и минералов  
АВИТАБС АКТИВ для мужчин  
содержит все важные витамины  
и минералы, которые необходимы  
для мужчин, ведущих активный  
образ жизни. Способствует  
восполнению дефицита витами-  
нов и минералов и профилактике  
недостатка при неполноценном  
и несбалансированном питании.  
Для сезонной профилактики.

СОГР.АМ.01.06.01.003.R000114.06.21

АКЦИЯ В ОПТИКАХ АО ТАЛАП

СКИДКА - 20%  
на солнцезащитные очки

Выбирайте стильные солнцезащитные очки заранее и экономьте бюджет!

ОБРАЩАЙТЕСЬ В ОТДЕЛЫ ОПТИКИ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП:

Абулхаир хана, 153 Хусаинова, 58  
пр. Назарбаева, 178 Жангира хана, 13h  
пр. Назарбаева, 224

МЕДИЦИНСКИЙ СПРАВОЧНИК

**ВИТИЛИГО** – это хроническое кожное заболевание, при котором на коже появляются светлые пятна из-за утраты меланина. Причина связана с аутоиммунными процессами: иммунная система повреждает клетки, отвечающие за пигментацию. Заболевание не заразно и не опасно для жизни, но может влиять на качество жизни.

– Полностью вылечить витилиго пока нельзя, но лечение помогает замедлить процесс и частично восстановить цвет кожи. Используют местные препараты, фототерапию, иногда – системное лечение. Важны защита от солнца и поддержка психоэмоционального состояния, – говорит **дерматолог Медицинского центра АО Талап Евгения Ахметжанова Бекбулова**. – При витилиго важно начинать терапию как можно раньше, и подбирается она индивидуально. Комплексный подход и регулярное наблюдение у дерматолога позволяют добиться наилучших результатов!

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП

ПАРМЕЛЕКС БАД

При заболеваниях дыхательных путей

Рекомендуется в качестве БАД для улучшения функционального состояния бронхолегочной системы. Рекомендуется при: – острых и хронических заболеваниях дыхательных путей (бронхиты, трахеиты); – при гриппе и простуде, сильном кашле; – как отхаркивающее средство для очистки легких. Состав: корень солодки, пармелия, подорожник, чабрец, душица, плоды шиповника.

16.01.79.003.E.003796.12.13



## ЗИМНИЕ ОБОСТРЕНИЯ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ: КАК ИХ ИЗБЕЖАТЬ?

Зима – непростое время для организма. Холод, короткий световой день, снижение физической активности и простудные заболевания создают условия, при которых многие хронические болезни дают о себе знать. Врачам АО Талап хорошо знакома сезонность обращений пациентов: именно в зимние месяцы отмечается рост обострений по целому ряду направлений. Однако во многих случаях этих проблем можно избежать или существенно снизить их выраженность.

### ПРОСТУДНЫЕ И ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

**З**имой резко возрастают заболеваемость острыми респираторными вирусными инфекциями, гриппом, бронхитами, а у людей с хроническими заболеваниями дыхательных путей – бронхиальной астмой и хронической обструктивной болезнью лёгких – чаще возникают обострения.

Основные причины – переохлаждение, сухой воздух в помещениях, дефицит солнечного света и витамина D, а также снижение иммунной защиты. Терапевт Ирина Сергеевна Пономарева рекомендует в холодный период особенно внимательно относиться к профилактике: одеваться по погоде, избегать резких перепадов температур, регулярно проветривать помещения и поддерживать оптимальную влажность воздуха.

«Важно не переносить простуду «на ногах». При первых симптомах – насморк, боли в горле, повышение температуры – следует дать организму время на восстановление и обратиться за медицинской помощью. Людям из группы риска рекомендуется вакцинация против гриппа», – советует доктор.

### ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ И ОПОРНО- ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

**М**ногие пациенты отмечают, что зимой усиливаются боли в суставах, скованность движений, дискомфорт в позвоночнике. Особенно это касается людей с артритами, артрозами, остеохондрозом и последствиями травм. Холод и повышенная влажность могут усиливать болевой синдром, а снижение двигательной активности приводит к ухудшению кровообращения в мышцах и связках.

Ортопед Лиана Магомедовна Дугужева рекомендуют сохранять умеренную физическую активность даже в зимний период. Полезна лечебная гимнастика, растяжка, прогулки в комфортном темпе: «Важно избегать переохлаждения суставов, носить тёплую и удобную одежду, особенно защищать колени и поясницу. При наличии хронических заболеваний следует заранее обсудить с врачом поддерживающую терапию и не заниматься самолечением при усиливении болей. Пациентам с хроническими заболеваниями суставов мы рекомендуем в начале осени проходить физиопроцедуры: лазер, электрофорез, магнит, ультразвук и другие – по показаниям. Все эти процедуры можно получить в ОЦ Фаворит или в отделении физиотерапии при Поликлинике АО Талап».

### СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

**З**имой увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Холод вызывает сужение сосудов, что может приводить к повышению артериального давления и увеличению риска осложнений у людей с гипертонией, ишемической болезнью сердца и нарушениями ритма.

Кардиолог АО Талап Ирина Анатольевна Резникова советует регулярно контролировать артериальное давление, особенно в холодную погоду, строго соблюдать назначенную терапию и не пропускать прием препаратов. Следует избегать резкого выхода на холода, чрезмерных физических нагрузок на морозе и стрессов. Полезны спокойные прогулки, правильное питание с ограничением соли и достаточным сном.

### ОБОСТРЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО- КИШЕЧНОГО ТРАКТА

**З**имой часто обостряются гастриты, язвенная болезнь, хронический холецистит и панкреатит. Причиной становится нарушения питания, переедание в праздники, употребление жирной и тяжёлой пищи, а также стресс.

Врач-гастроэнтеролог АО Талап Дарига Жаксыгалиева Колонбаева советует придерживаться регулярного питания, избегать длительных перерывов между приемами пищи и чрезмерно острых, жирных блюд. Особенно важно соблюдать рекомендации тем, у кого уже есть хронические заболевания ЖКТ, и своевременно проходить профилактические осмотры. «Перед каждым приемом пищи полезно выпить 200 мл теплой воды. А на ночь не ешьте высококалорийную пищу – это профилактика заболеваний ЖКТ», – отмечает врач.

### КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗИМНИХ ОБОСТРЕНИЙ

**Н**есмотря на сезонные сложности, зима не должна становиться временем ухудшения здоровья. Сбалансированное питание, движение, полноценный сон, соблюдение режима дня и внимательное отношение к сигналам организма позволяют значительно снизить риск обострений хронических заболеваний.

Регулярное наблюдение у врача и выполнение рекомендаций специалистов помогают пройти холодный период спокойно и сохранить хорошее самочувствие до весны.

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

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

## МАММОЛОГ – ВРАЧ, К КОТОРОМУ ВАЖНО ПРИХОДИТЬ ВОВРЕМЯ

В Медицинском центре АО «Талап» ведёт приём хирург, онколог-маммолог Асель Сабыровна Сакипкереева – сертифицированный специалист по диагностике и лечению заболеваний молочной железы.

Асель Сабыровна Сакипкереева получила специальность онколога-маммолога, окончив резидентуру на базе Западно-Казахстанского медицинского университета им. М. Оспанова. Она прошла курсы повышения квалификации и является сертифицированным специалистом по маммологии и лечению заболеваний молочной железы.

### Когда необходимо обращаться к маммологу

Для профилактики – 1 раз в год. Даже при отсутствии жалоб ежегодный осмотр у маммолога помогает выявить кисты, фиброаденомы и другие изменения на раннем этапе. Профилактика – самый надёжный способ предупредить развитие серьёзных заболеваний, включая рак молочной железы.

### При планировании беременности или перед ЭКО

Гормональные изменения во время беременности могут повлиять на уже существующие, но ранее не выявленные патологии молочных желез. Осмотр маммолога и УЗИ до зачатия позволяют убедиться, что грудь готова к будущим нагрузкам и лактации.

### После завершения грудного вскармливания

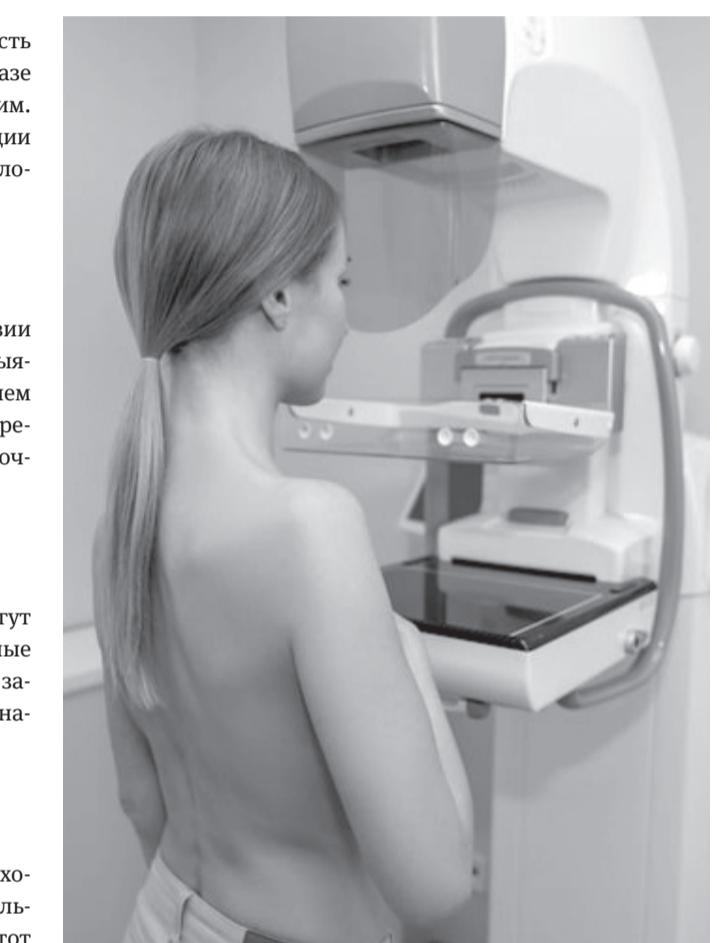
После кормления грудью в молочных железах происходят гормональные и структурные изменения. В большинстве случаев они физиологичны, однако именно в этот период могут проявляться кисты, фиброаденомы и другие образования, которые ранее были незаметны. Осмотр у маммолога и УЗИ помогают убедиться, что восстановление прошло правильно.

### Также необходимо обратиться, если:

- есть отягощённый семейный анамнез (онкологические заболевания у близких родственников);
- были травмы молочных желез;
- появились боль, уплотнения, асимметрия, выделения из сосков;
- есть сомнения или тревога по поводу состояния груди.

### Почему так важно раннее выявление

– Рак молочной железы значительно легче поддается лечению на ранней стадии, – говорит Асель Сабыровна Сакипкереева. – Современные методы диагностики позволяют обнаружить заболевание ещё до появления симптомов. В этом случае лечение менее травматично, а женщина имеет высокие шансы сохранить не только здоровье, но и привычное качество жизни, активность и уверенность в будущем. Регулярные осмотры у маммолога – это забота о себе, своём здоровье и спокойствии.



ВОПРОС ВРАЧУ

«Нужно ли идти к маммологу, если ничего не болит и нет жалоб?»

Отвечает онколог-маммолог Медицинского центра АО Талап Асель Сабыровна Сакипкереева:

– Да, нужно. Большинство заболеваний молочных желез на ранних стадиях не вызывают боли и дискомфорта. Нет уплотнений или выделений. Женщина может чувствовать себя абсолютно здоровой. Именно поэтому профилактические осмотры так важны. Врач может заметить изменения, которые женщина сама не чувствует. Мы проверяем гормональный фон, состояния лимфоузлов, смотрим динамику изменений.

До 40 лет обычно достаточно осмотра и УЗИ, после 40 – маммографии. Желательно посетить маммолога после того, как вы закончили кормить малыша грудью. В молочных железах происходят гормональные и структурные изменения. Чаще всего они физиологические, но именно в этот период могут проявляться кисты, фиброаденомы или другие изменения, которые раньше были незаметны. Осмотр у маммолога и УЗИ помогают убедиться, что восстановление прошло нормально.

Проверяться рекомендуется раз в год, даже если кажется, что всё в порядке.

### СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП

ДОКТОР МОРЕ  
ЛАМИНАРИЯ

Для здоровья щитовидной железы

Поддерживает здоровье нервной системы

и гормональный баланс

Способствует укреплению волос, ногтей и зубов,

Помогает нормализовать вес и избавиться от лишних килограммов.

Клетчатка деликатно очищает кишечник, действуя как «природная метка». Это способствует улучшению качественного и количественного состава полезной микробиоты – для укрепления иммунитета.

16.01.79.003.E.003796.12.13

### БЛАГОДАРНОСТЬ

Анагуль Ерназаровна Агатаева – самый лучший врач, которого я встречала! Обращались всей семьей, назначали четкий план лечения, лечение помогло нам! Теперь родных отправляю к ней! На любые вопросы отвечаает, разясняет все доходчиво!

Гульнара Х.

### НАШИ УСЛУГИ

#### ПРИГЛАШАЕМ НА МАССАЖ ЛИЦА И ТЕЙПИРОВАНИЕ!

Массаж улучшает кровообращение, снижает напряжение и усталость, делает кожу свежей и сияющей.

Регулярные процедуры уменьшают отёки и подчёркивают овал лица.

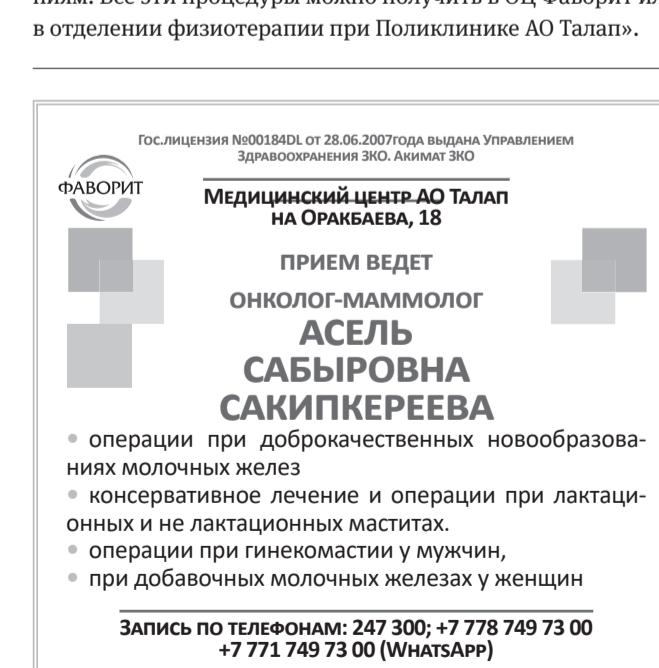
Тейпирование – мягкий и безопасный способ поддержать кожу и мышцы.

Тейпы улучшают микроциркуляцию крови, помогают предотвратить морщины и работают, пока вы отдыхаете!

Запись по телефону +7 778 749 73 00; 247-300  
Запись по WhatsApp +7 771 749 73 00

Запись по телефону +7 778 749 73 00; 247-300  
Запись по WhatsApp +7 771 749 73 00

Запись по телефону +7 778 749 73 00; 247-300  
Запись по WhatsApp +7 771 749 73 00



## МЕДИЦИНСКИЙ СПРАВОЧНИК



**ОЖИРЕНИЕ** – это хроническое заболевание, при котором в организме накапливается избыточное количество живой ткани, что негативно влияет на здоровье. Чаще всего его диагностируют с помощью индекса массы тела (ИМТ). Основными причинами ожирения являются переедание, низкая физическая активность, гормональные нарушения, наследственная предрасположенность и стресс. Ожирение повышает риск развития сахарного диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии и нарушений обмена веществ. «Это не только эстетическая, но прежде всего медицинская проблема», – отмечает эндокринолог АО Талап Ботагов Алибекова Джусупкалиева. – Ожирение требует комплексного подхода к лечению, а не краткосрочных диет. Необходимо последовательно выполнять рекомендации по коррекции образа жизни. Если это не дает результата, мы подключаем лекарства – под медицинским контролем. Своевременное обращение к специалисту помогает снизить риски осложнений и улучшить качество жизни».

## СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП



## ВОССТАНОВИТЕСЬ ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ!



GUTEN MORGEN – володастворимые шипучие таблетки с ферментами, витаминами и аминокислотами. Антипохмельный комплекс. Повышает энергетический потенциал клеток организма. № RU 77.99.11.003. R.003359.09.22

## АКЦИЯ В ОПТИКАХ АО ТАЛАП



## Экономьте с нами!

В Оптиках АО Талап на Хусаинова, 58 и на Абулхаир хана, 153 Скидки на контактные линзы – до 50% Цветные линзы FreshLook – с диоптриями и без



ACUVUE MOIST А также СКИДКА 10% при покупке упаковки любых контактных линз – во всех отделах оптики АО Талап.

## СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП



## СТРОНГА БАД (ТУРЦИЯ)

## Улучшает мужское здоровье

Способствует улучшению функции мочевыделительной системы. Рекомендуется как вспомогательное средство при нарушении функции предстательной железы. Способствует регулированию концентрации тестостерона, помогает улучшению качества биоматериала мужчины, помогает дозреванию сперматозоидов и улучшает их качество. Способствует положительному влиянию на эрекцию и качество жизни мужчины. KZ.16.01.98.003.R.000748.11.24



## С ЧЕГО НАЧАТЬ ЗАБОТУ О ЗДОРОВЬЕ В ЯНВАРЕ

Январь – особенный месяц. После праздников хочется вернуться к привычному ритму, восстановить силы и навести порядок не только в делах, но и в самочувствии. Именно в это время забота о здоровье должна быть не резкой и радикальной, а спокойной и последовательной. Начать можно с простых шагов, которые легко встроить в повседневную жизнь.

## ВЕРНУТЬ РЕЖИМ СНА

Праздничные выходные часто сбивают биологические часы. Поздние подъёмы и ночные бодрствования отражаются на самочувствии, настроении и иммунитете. В январе важно постепенно вернуть режим сна: ложиться и вставать в одно и то же время, проветривать комнату перед сном, уменьшить использование гаджетов вечером. Качественный сон – основа восстановления организма и первый шаг к улучшению здоровья.

## ДОБАВИТЬ ДВИЖЕНИЯ БЕЗ ПЕРЕГРУЗКИ

После периода малой активности не стоит сразу нагружать себя интенсивными тренировками. Январь – хорошее время для мягкого возвращения к движению. Подойдут прогулки на свежем воздухе, утренняя разминка, растяжка и лёгкая зарядка. Даже 20–30 минут движения в день помогут улучшить кровообращение, поддержать суставы и повысить общий тонус.

## НАЛАДИТЬ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

В холодное время года мы часто пьём меньше воды, чем нужно. Начать заботу о здоровье можно с простой привычки – держать воду под рукой и пить небольшими глотками в течение дня. Это поддерживает обмен веществ, улучшает состояние кожи и помогает организму быстрее восстановиться после праздников.

## ПЕРЕЙТИ К СБАЛАНСИРОВАННОМУ ПИТАНИЮ

Январь – не лучшее время для строгих диет и резких ограничений. Гораздо полезнее постепенно возвращаться к сбалансированному рациону: добавлять больше овощей,

фруктов, тёплых домашних блюд, есть медленно и без спешки. Важно не запрещать себе любимые продукты, а соблюдать меру и прислушиваться к чувству насыщения.

## СНИЗИТЬ УРОВЕНЬ СТРЕССА

Начало года нередко сопровождается тревогой, планами и завышенными ожиданиями от себя. Забота о здоровье включает и эмоциональное состояние. Небольшие паузы в течение дня, прогулки, спокойное дыхание, время без телефона помогут снизить напряжение и сохранить внутреннее равновесие.

## НАЧАТЬ ГОД С ПРОФИЛАКТИКИ

Январь – удобное время, чтобы запланировать профилактические осмотры и обратить внимание на сигналы организма. Регулярная диагностика и консультации специалистов помогают выявить возможные проблемы на ранней стадии. Сходите к своему терапевту, гастроэнтерологу, эндокринологу, гинекологу, ортопеду. Возможно, вам нужен профилактический курс лекарственных препаратов, или курс физиотерапии, чтобы поддержать здоровье. Врачи АО Талап к каждому пациенту подходят индивидуально, учитывая все особенности организма.

## Забота о здоровье не начинается с резких решений и строгих ограничений.

Январь – время возвращения к себе, своему телу и потребностям. Сон, движение, питание, эмоциональный баланс и профилактика – простые основы, с которых можно начать новый год спокойно и осознанно, создавая прочную базу для хорошего самочувствия на весь год.

Гослицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

## ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ СТОИТ ВЗЯТЬ С СОБОЙ В НОВЫЙ ГОД

Новый год – это не только смена календаря, но и удобная точка для переосмысления своего образа жизни. Врач-эндокринолог АО Талап Динара Сансызбаева Мажитова рассказывает, как привычки – хорошие и не очень – напрямую отражаются на состоянии гормональной системы, обмене веществ, уровне энергии и качестве жизни в целом. Хорошая новость в том, что для сохранения здоровья не нужны резкие и радикальные меры. Гораздо важнее простые, регулярные действия, которые можно встроить в повседневную жизнь.

## ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА ГОРМОНАЛЬНОГО БАЛАНСА

– Питание остаётся одним из ключевых факторов крайне важная привычка – соблюдение режима дня. Наш организм живёт по биологическим ритмам, и эндокринная система особенно чувствительна к их нарушению. Поздние отходы ко сну, хронический недосып, ночная рабочая могут приводить к гормональным сбоям, повышению аппетита и снижению иммунитета.

Здоровый сон – это не роскошь, а необходимость. Взрослому человеку требуется в среднем 7–8 часов сна.

Желательно ложиться и вставать в одно и то же время, даже в выходные. За 1–2 часа до сна стоит отказаться от гаджетов, тяжёлой пищи и эмоционально насыщенных дел – это помогает организму подготовиться к отдыху.

## УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ И ЗАБОТА О СЕБЕ

Хронический стресс напрямую влияет на уровень кортизола – гормона, который при постоянном повышении способствует набору веса, повышению давления и нарушению обмена веществ. Поэтому ещё одна важная привычка – умение восстанавливаться.

Это может быть прогулка на свежем воздухе, дыхательные упражнения, любимое хобби, общение с близкими. Даже краткие паузы в течение дня помогают снизить напряжение и поддерживать здоровье нервной и эндокринной систем.

## ДВИЖЕНИЕ КАК ЛЕКАРСТВО

Современный человек много времени проводит сидя: в

офисе, за рулём, за компьютером. Для эндокринной системы это серьёзный стресс. Недостаток движения замедляет обмен веществ, способствует набору веса и повышает риск хронических заболеваний.

Я всегда рекомендую своим пациентам больше ходить пешком, особенно работающим людям. Простая привычка – ходьба в хорошем, активном темпе – уже является эффективной кардионагрузкой. Если во время ходьбы учащается дыхание, появляется лёгкое тепло в теле, значит, организм получает нужную нагрузку. Достаточно 30–40 минут такой активности в день, чтобы улучшить чувствительность к инсулину, работу сердца и общее самочувствие.

Но обязательно сразу идти в спортзал. Лестницы вместо лифта, прогулка после работы, короткая разминка каждые 1–2 часа – всё это работает на ваше здоровье.



Гослицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО

ФАВОРИТ  
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, рефлекс, 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)

Гослицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

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)

Гослицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

В ПОЛИКЛИНИКЕ АО ТАЛАП  
на ХУСАИНОВА, 58

## РАБОТАЮТ КАБИНЕТЫ МАССАЖА

ОПЫТНЫЕ СПЕЦИАЛИСТЫ ПОМОГУТ ВАМ ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ С ПОМОЩЬЮ МАССАЖНЫХ ТЕХНИК

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

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

Гослицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

В ПОЛИКЛИНИКЕ  
АО ТАЛАП на ХУСАИНОВА, 58

КОЛОНОСКОПИЯ  
НА АППАРАТЕ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ ПРЕМИУМ КЛАССА ОЛИМПУС – ДЕЛИКАТНО И ПРОФЕССИОНАЛЬНО!

Точная диагностика. Удаление полипов. Биопсия

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИТ ХИРУРГ-ЭНДОСКОПИСТ ДЭУЛЯТ ФИВРАТЫЛЫ ОСПАН.

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

Гослиценция №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

**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 в аптеке  
• Фасовщик Аптеки  
• Техник-оптик  
• Администратор клиники, контакт - центра  
• Администратор - приемщик - курьер  
• Администратор - приемщик приёмного пункта  
• Санитарка  
• Техника ДМЦ  
• Экспедитор  
• Рабочий в хозяйственную службу, рабочий кладбища  
• Гардеробщика

**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

Гослиценция №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

**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 стационаро-замещающей медицинской помощи взрослому населению на следующие виды услуг:

- предоставление специализированной стационарной и стационаро-замещающей 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
- Суровая Лариса Васильевна - врач офтальмолог
- Латипова Айнур Айсагалиевна - врач офтальмолог
- Башенов Данияр Камзалиев - врач хирург
- Сидоров Александр Владимирович - врач хирург
- Илекеев Азамат Алпамысович - врач хирург
- Сакипкирева Асель Сабировна - врач хирург
- Шалкарова Гульнур Нуржановна - врач акушер-гинеколог

**Наш адрес:** г. Гурьевск, ул. Оракбаева, 18  
Контактные телефоны: 8 (7112) 247-300, 21-39-06, 8-778-749-73-00

Гослиценция №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

**МРТ КТ УЗИ**

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 247 300; +7 778 749 73 00  
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)

Гослиценция №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

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

**ДЛЯ ТОЧНОЙ ДИАГНОСТИКИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРОВОДЯТСЯ:**

**СМАД-ИССЛЕДОВАНИЕ**  
СУТОЧНЫЙ МОНИТОРИНГ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ

**ХОЛТЕРОВСКОЕ МОНИТОРИРОВАНИЕ**

ЭЛЕКТРОКАРДИОГРАФИЯ В ТЕЧЕНИЕ СУТОК.

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 247 300; +7 778 749 73 00  
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)

Гослиценция №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

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

**УРОЛОГ-АНДРОЛОГ**  
**РАСУЛ ЖАКСЫЛЫКОВИЧ СУЛТУМОВ**

ПРОВОДИТ PRP-ТЕРАПИЮ (ПЛАЗМОЛИФТИНГ) ПРИ ПРОСТАТИТЕ И ЭРЕКТИЛЬНОЙ ДИФУСИИ

- 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)

Гослиценция №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

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

**ВЕДЕТ ПРИЕМ ХИРУРГ-ЭНДОСКОПИСТ**  
**ДӘҮЛЕТ ФИБРАТҰЛЫ ОСТАН**

ГАСТРОСКОПИЯ И КОЛОНОСКОПИЯ НА НОВЕЙШЕМ КОЛОНОСКОПЕ ПРЕМИУМ-КЛАССА OLYMPUS EVIS X1.

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 247 300; +7 778 749 73 00  
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)

Гослиценция №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

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

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

**РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ АНАЛИЗОВ МОЖНО СДАТЬ С 07:30**

НАША ЦЕЛЬ – СОЗДАТЬ КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ!

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 247 300; +7 778 749 73 00  
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)

Гослиценция №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

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

**ПРИЕМ ВЕДЕТ ГИНЕКОЛОГ**  
**ЛЮДМИЛА АЛЕКСАНДРОВНА ЕРАЛИЕВА**

Диагностика гинекологических заболеваний  
Лечение патологии шейки матки  
• Лечение нарушений менструального цикла  
• Планирование беременности

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 247 300; +7 778 749 73 00  
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)

Гослиценция №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

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

**ПРИЕМ ВЕДЕТ НЕВРОЛОГ**  
**ГУЛЬНУР БОЛАТОВНА ШУКЕЕВА**

Взрослый прием  
Лечение неврологических заболеваний:

- Головные боли, в том числе мигрени, невралгии
- Инсульты, реабилитация. Эпилепсия
- Радикулопатии, остеохондроз, грыжи межпозвоночных дисков
- Последствие черепно-мозговых травм
- Бессонница и нарушения сна

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 247 300; +7 778 749 73 00  
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)

Гослиценция №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

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

**ПРИЕМ ВЕДЕТ СТОМАТОЛОГ**  
**АЛЬФИЯ РУСЛАНОВНА ДЖАРМУХАМБЕТОВА**

Ведёт прием взрослых и детей с 5 лет

• Терапевтическое лечение зубов  
• Лечение и профилактика кариеса  
• удаление зубного камня

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 247 300; +7 778 749 73 00  
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)

Гослиценция №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

**ПРИЕМ ВЕДЕТ ГЕНЕТИК, ТЕРАПЕВТ**  
**ДАРИЯ ФАБДОЛЛАҚЫЗЫ ҚУСПАНОВА**

• Генетическое консультирование при планировании беременности  
• Консультации беременных в 1 и 2 триместрах  
• Консультация при бесплодии  
• Консультации по наследственным заболеваниям  
• Оценка рисков наследственных патологий у семьи  
• Подбор профилактики и наблюдения при выявленных рисках

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 247 300; +7 778 749 73 00  
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)

Гослиценция №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

**ПРИЕМ ВЕДЕТ ГЕНЕТИК, ТЕРАПЕВТ**  
**ДАРИЯ ФАБДОЛЛАҚЫЗЫ ҚУСПАНОВА**

• Генетическое консультирование при планировании беременности  
• Консультации беременных в 1 и 2 триместрах  
• Консультация при бесплодии  
• Консультации по наследственным заболеваниям  
• Оценка рисков наследственных патологий у семьи  
• Подбор профилактики и наблюдения при выявленных рисках

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 247 300; +7 778 749 73 00  
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)

Гослиценция №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением Здравоохранения ЭКО.

**ОО «ФАВОРИТ**  
**АО ТАЛАП НА ОРАКБАЕВА, 18**

**ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ**

**СПЕЦИАЛИСТ ПО МАССАЖУ**  
**ИЛЬГИЗ ЭЛДУСОВИЧ ЮСУПОВ**

- Лечебный массаж детей от 0 и старше: при искривлениях позвоночника, плоскостопии, вальгусе, варусе, кривоше, неврологических заболеваниях
- Лечебный массаж для взрослых: реабилитация после травм, инсульта, при остеохондрозе

ОО «ФАВОРИТ» работает в будни с 8:00 до 19:00. Суббота с 9:00 до 14:00. ВОСКРЕСЕНЬЕ с 9:00 до 13:00. СПРАВКИ ПО ТЕЛ.: 213 397, 247 300; +7 778 749 73 00 +7 771 749 73 00 (WhatsApp)

| 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 17 |    |    |    | 18 |    |    |    | 19 |    |    |    | 20 |    |    |    |
| 21 |    |    |    | 22 |    |    |    | 23 |    |    |    | 24 |    |    |    |
|    |    | 25 |    | 26 |    | 27 |    | 28 |    | 29 |    | 30 |    |    |    |
| 31 | 32 |    |    |    | 33 |    |    | 34 | 35 |    |    | 36 | 37 | 38 | 39 |
| 40 |    |    | 41 |    |    |    | 42 |    |    |    | 43 |    |    |    |    |
| 44 |    | 45 |    |    |    | 46 |    |    |    |    | 47 |    | 48 |    |    |
|    |    |    |    | 49 |    |    | 50 |    |    |    |    | 51 | 52 |    | 53 |
| 54 | 55 | 56 |    |    |    |    | 57 |    |    |    |    | 58 |    | 59 | 60 |
| 63 |    |    |    |    |    |    | 64 |    |    |    |    | 65 |    | 66 |    |
| 67 |    |    |    |    |    |    | 68 |    |    |    |    | 69 |    | 70 |    |

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**

1. Оборванный сосед Шурика Тимофеева. 5. Первый автомобиль, собранный на заводском конвейере. 9. «Диванная собачка». 13. Какой французский писатель был другом Пола Сезанна?
17. В средние века эта болезнь была распространена, что у немцев появился пословица: мол, её, как и любви, никому не избегнуть. 18. Возбуждение и помрачение. 19. Этот сорт французской получил свое название от латинского слова «попрощайся».
20. «Закон гор» - свиты для мусульман. 21. На флаге этой страны изображен сириус. 22. Антилопа на гербе Зимбабве. 23. Любовь Юрия Живаго. 24. «Проходная» на болоте. 25. Тёмно-синее место, где трепещут осинки. 27. Овощная тушёнка. 29. Пускание по миру с сумой. 31. Прибор для измерения габарита. 34. Чувство, которое «красит» лицо. 36. Современная шахматная теория насчитывает их около 50. 40. Какое наименование в честь весеннего месяца? 41. Падение на колени с касанием лбом земли. 42. «Музыкальная» часть лестницы. 43. Марка японского автомобиля, на логотипе которого изображено созвездие Плеяды. 44. Охраник от дурного глаза. 46. Самогон на столе генерала. 47. Заклятие против нечистого. 48. Шаткая опора девочки с картинки Пикассо. 49. Предводитель, с которым «не приходится тужить». 51. Кто катает шарик на работе? 54. Кличка кона в мультифильме «Лёша Попов и Тигарин Змей». 57. «Плевок» вулкана. 58. «Упаковка для организма». 59. Что означает латинское слово «пепус», от которого произошло слово «нервовка»?
60. «И восьмерикное» на Руси. 61. Жертва кидал. 62. Офицерский титул в Османской империи.

MAP: 2, парк, 54, склоны, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187,