



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

ХИРУРГИЯ ЖКТ И СОСУДОВ

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

ЭНДОСКОПИЯ

- 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)

ЭМИЗ

Эликсир Молодости и Здоровья
Таврический

Концентрированный
безалкогольный продукт,
содержащий полифенолы
винограда (более 25 г/л)
для энотерапии

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ АО ТАЛАП

БӘРІ СІЗДІҢ ДЕНСАУЛЫҒЫҢЫЗҒА
ВСЁ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!

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.



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 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 № K206VPY00086251
от 26.01.2024 г. выдано Министерством
культуры и информации. Республиканское
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 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: 1 950 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

malap

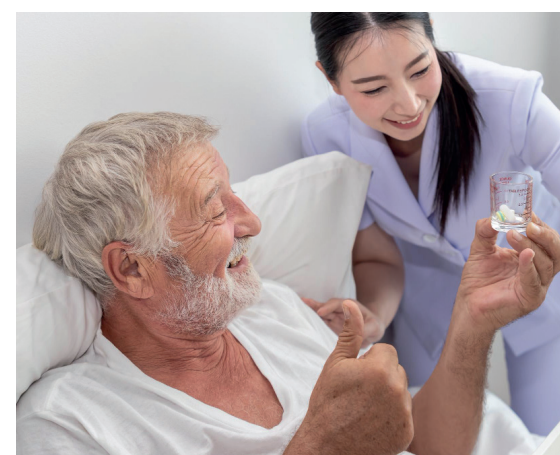
Уральск. Издаётся с 1997 г.



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

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

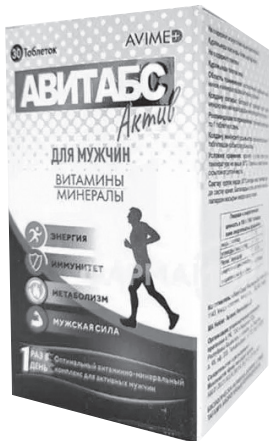
ВАШИ СОТРУДНИКИ ЗДОРОВЫ – ВАШ БИЗНЕС СТАБИЛЕН!

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 витаминов 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:

Абдулхаир хана, 153 Хусаинова, 58
пр. Назарбаева, 178 Жангир хана, 13н
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. Важна защита от солнца и поддержка психоэмоционального состояния, – говорит **дерматолог Медицинского центра АО Талап Эвелина Ахметжановна 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



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

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

Зимой резко возрастает 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 – насморке, боли в горле, повышении 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

Многие пациенты отмечают, что зимой усиливаются боли в суставах, скованность движений, дискомфорт в позвоночнике. Особенно это касается людей с артритом, 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. Полезны 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 усилении 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 ОИД Фаворит или в отделении физиотерапии при Поликлинике АО Талап».

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Зимой 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 приём препаратов. Следует избегать резкого выхода на холод, чрезмерных физических нагрузок на морозе и стрессов. Полезны спокойные прогулки, правильное питание с ограничением соли и достаточный сон.

ОБОСТРЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛУДОЧНО-
КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Зимой часто обостряются гастриты, язвенная болезнь, хронический холецистит и панкреатит. Причиной становятся нарушения питания, перекармливание в праздники, употребление жирной и тяжёлой пищи, а также стресс.

Врач-гастроэнтеролог АО Талап Дарига Жақсығалиевна Колонбаева советует придерживаться регулярного питания, избегать длительных перерывов между приёмами 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 приёмом пищи полезно выпить 200 мл тёплой воды. А на ночь не ешьте высококалорийную пищу – это профилактика заболеваний ЖКТ», – отмечает врач.

КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗИМНИХ ОБОСТРЕНИЙ

Несмотря 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.

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

ФАВОРИТ

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

ПРИЕМ ВЕДЕТ
**ОНКОЛОГ-МАММОЛОГ
АСЕЛЬ САБИРОВНА
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 ЭКО. Акимат ЭКО

malap

**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)

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 желёз. 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 проявиться 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 желёз;
- появились боль, уплотнения, асимметрия, выделения из сосков;
- есть сомнения или тревога по поводу состояния груди.

АСЕЛЬ САБИРОВНА ПРОВОДИТ:

- операции при доброкачественных новообразованиях молочных желёз;
- консервативное лечение и хирургическое вмешательство при лактационных и нелактационных маститах;
- операции при гинекомастии у мужчин;
- операции при добавочных молочных железах у женщин.



КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПРИЁМУ

Для более точной оценки состояния рекомендуется взять с собой:

- результаты предыдущих УЗИ молочных желёз;
- маммографию;
- биопсии и другие медицинские заключения (если они проводились ранее).

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 желёз 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, состояние 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 проявиться 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 метла». Это способствует улучшению качественного и количественного состава полезной микрофлоры – для укрепления иммунитета.

16.01.79.003.E.003796.12.13



БЛАГОДАРНОСТЬ



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

Гульнара Х.

НАШИ УСЛУГИ

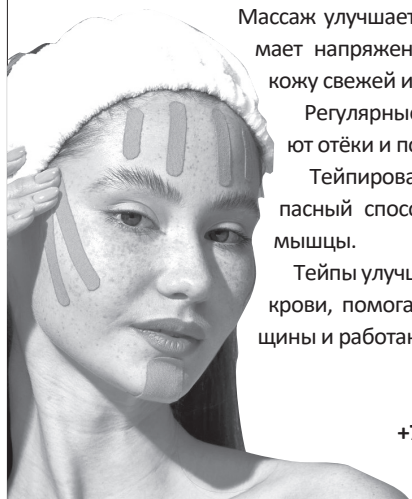
ПРИГЛАШАЕМ НА МАССАЖ ЛИЦА
И ТЕЙПИРОВАНИЕ!

Массаж улучшает кровообращение, снимает 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



МЕДИЦИНСКИЙ СПРАВОЧНИК



ОЖИРЕНИЕ – это хроническое заболевание, при котором в организме накапливается избыточное количество жировой 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 Ботагоз Алибековна Джусупалиева**. – 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 – водорастворимые 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 Хусайнова, 58 и на Абулхайр 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 дозревать сперматозоидам 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 или лёгкая зарядка. Даже 20–30 минут движения в день помогают 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 помогают 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, учитывают 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.

Гос.лицензия №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 Сансызбаевна 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 здоровья. Речь не о строгих диетах или отказе от любимых блюд, а о разумном и сбалансированном подходе, – подчеркивает Динара Сансызбаевна. – Организму важно получать белки, полезные жиры, сложные углеводы, витамины и микроэлементы в течение дня. Регулярные приёмы пищи помогают поддерживать стабильный уровень сахара в крови, что особенно важно для профилактики инсулинорезистентности и сахарного диабета.

Стоит сократить потребление сахара, рафинированных продуктов и фастфуда, заменяя их овощами, фруктами, цельнозерновыми продуктами и качественными источниками белка. Не менее важно обращать внимание на размер порций и не есть «на бегу». Даже занятым работающим людям полезно выделить время для спокойного приёма пищи – это снижает нагрузку на пищеварительную и эндокринную системы.

ДВИЖЕНИЕ КАК ЛЕКАРСТВО

Современный человек много времени проводит сидя: в Софисе, 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.

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

РЕЖИМ ДНЯ И ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Краине 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 работа могут приводить к гормональным сдвигам, 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 короткие паузы в течение дня помогают снизить напряжение и поддержать здоровье нервной и эндокринной систем.

РЕГУЛЯРНЫЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСМОТРЫ

И, конечно, забота о себе включает внимание к своему состоянию. Регулярные медицинские осмотры, контроль уровня глюкозы, гормонов, витамина D позволяют выявить возможные нарушения на ранней стадии и предотвратить развитие серьёзных заболеваний.

Здоровые привычки – это не временный проект «с понедельника» или «с нового года». Это инвестиция в себя, которая окупается энергией, хорошим самочувствием и активной жизнью на долгие годы. Начните с малого, но делайте это регулярно – и ваш организм обязательно откликнется благодарностью.



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

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 шакта, 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 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)

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

В ПОЛИКЛИНИКЕ АО ТАЛАП НА ХУСАЙНОВА, 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)

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

В ПОЛИКЛИНИКЕ
АО ТАЛАП НА ХУСАЙНОВА, 58


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

Точная диагностика. Удаление полипов. Биопсия

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОВОДИТ
ХИРУРГ-ЭНДОСКОПИСТ
ДӘУЛЕТ ҒИБРАТҰЛЫ ОСПАН.

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

SC-лицензия №0018401 от 28.06.2007г. 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 прививочной кабинета
- Ассистент стоматолога
- Медицинская сестра ПИТ
- Медицинская сестра палатная
- Медицинская сестра анестезистка
- Фармацевт
- Продавец-консультант в аптеку
- Фасовщик Аптеки
- Техник-оптик
- Администратор клиники, контакт - центра
- Администратор - приемщик – курьер
- Администратор – приемщик приёмного пункта
- Санитарка
- Техничка ДМЦ
- Экспедитор
- Рабочий в Хозяйственную службу, рабочий кладбища
- Гардеробщица

**БОЛЕЕ ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛЕФОНАМ:
500 795; 507 659 (Жолесина Елена Владимировна)
e-mail: evkolesina@talap.com**

ОБРАЩАТЬСЯ ПО АДРЕСУ: ул. Ескалиева, 126; КАБ. 18

Лицензия №0018401 от 28.06.2007 года выдана Управлением
Здравоохранения ЗНО.

 **В ПОЛИКЛИНИКЕ АО ТАЛАП
НА ХУСИНОВА, 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)**

ГОС-лицензия №00184DL от 28.06.2007 года выдана Управлением
Здравоохранения ЗКО.


malonavi

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

**ВЕДЕТ ПРИЕМ ГИНЕКОЛОГ—ХИРУРГ
ГУЛЬНУР НУРЖАНОВНА
ШАЛКАРОВА**

® Проводит оперативное лечение недержания мочи.
Установок сетчатых имплантов (урослинг) — малотравматичная методика.

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

Лицензия №0118401 от 28.06.2007 года выдана Управлением
Здравоохранения ЗНО.

 **monon**

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

**ПРИЕМ ВЕДЕТ ГЕНИТИК, ТЕРАПЕВТ
ДАРИЯ ҒАБДOLЛАҚЫЗЫ
ҚҰСПАНОВА**

- Генетическое консультирование при планировании беременности
- Консультации беременных в 1 и 2 триместрах
- Консультация при бесплодии
- Консультация по наследственным заболеваниям
- Оценка рисков наследственных патологий у семьи
- Подбор профилактики и наблюдений при выявлении рисков

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

ГОСТИНИЦА №0011840L от 28.06.2007Года выдана Управлением
Здравоохранения ЗКО.

**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.

**Оперативные и консервативные
лечение проводят врачи:**

- Крячко Эдуард Юрьевич - врач офтальмолог
- Сурева Лариса Васильевна - врач офтальмолог
- Латипова Айнуяр Айсаялиевна - врач офтальмолог
- Башенов Данияр Камзаулы - врач хирург
- Сидоров Александр Владимирович - врач хирург
- Илгеев Азамат Алпамысович - врач хирург
- Сакипкиреева Асель Сабыровна - врач хирург
- Шалкарова Гульнур Нуржановна - врач акушер-гинеколог

Наш адрес: ЗКО г.Уральск, ул.Е.Оракабаева, 18
Контактные телефоны:
8 (7112) 247-300, 21-39-06, 8-778-749-73-00

Гос.лицензия №00119401 от 28.06.2007года выдана Управлением
Здравоохранения ЗНО.

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

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)**

Лицензия №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением
Здравоохранения ЗКО.

malon

**В ПОЛИКЛИНИКЕ АО ТАЛАП
НА ХУСИНОВА, 58
И 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 ТЕЛЕФОНУ: 247 300; +7 771 749 73 00
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)**

Лицензия №0018401 от 28.06.2007 года выдана Управлением
Здравоохранения ЗКО.


молод

**В Поликлинике АО Тапал
на Хусинова, 58**

ПРИЕМ ВЕДЕТ НЕВРОЛОГ

**ГУЛЬНУР БОЛАТОВНА
ШУКЕБА**

Взрослый прием

Лечение неврологических заболеваний:

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


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

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

МРТ КТ УЗИ

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

Гослицензия №00184DL от 28.06.2004 года выдана Управлению
Здравоохранения ВКО.

 **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!

ГОСЛИЦЕНЦИЯ №00184DL от 28.06.2007года выдана Управлением
Здравоохранения ЗКО.

malon

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


ВЕДЕТ ПРИЕМ ХИРУРГ—ЭНДОСКОПИСТ

ДӘУЛЕТ ГИБРАТҰЛЫ ОСПАН

**ГАСТРОСКОПИЯ И КОЛОНОСКОПИЯ
НА ЛУЧШЕМ КОЛОНОСКОПИИ
ПРЕМИУМ—КЛАССА OLYMPUS EVIS X1.**

**ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНАМ: 247 300; +7 778 749 73 00
+7 778 749 73 00 (WHATSAPP)**

Лицензия №00184DL от 28.06.2007 года выдана Управлением
Здравоохранения ЗКО.

malon

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

**ВЕДЕТ ПРИЕМ АКУШЕР-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)**

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

mamochka

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

**ВЕДЁТ ПРИЕМ ВЗРОСЛЫХ
И ДЕТЕЙ С 5 ЛЕТ СТОМАТОЛОГ**

**АЛЬФИЯ РУСЛАНОВНА
ДЖАРМУХАМБЕТОВА**

- 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)**

Гослицензия №001549L от 28.06.2007года
выдана Управлением здравоохранения ЭНО, Акимата ЭНО

ФАВОРИТ

**ОЦ «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, кривошее, неврологических
заболеваниях

• Лечебный массаж для взрослых: реабилитации
после травм, инсульта, при остеохондрозе

ОЦ ФАВОРИТ РАБОТАЕТ В ВУДИН С 9:00 ДО 19:00.
СУББОТА С 9:00 ДО 14:00, ВОСКРЕСЕНЬЕ С 9:00 ДО 13:00.
СПРАВКИ ПО Т.: 213 937, 247 300, +7 778 749 73 00
+7 771 749 73 00 (WhatsApp)

Гос.лицензия №00184DI от 28.06.2007 года выдана Управлением
Здравоохранения ЗКО.

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

**ПРИЕМ ВЕДЕТ ВРАЧ ХИРУРГ-ОРТОПЕД,
ТРАВМАТОЛОГ, ЭНДОСКОПИСТ**

**АЙДЫН АСКАРОВИЧ
БЕРКОВ**

Прием пациентов с 18 лет

- гастростомия желудка
- Удаление металлоконструкций любой сложности
- Коррекция аппарата Елизарова
- Операция по поводу Hallux valgus
- Удаление доброкачественных опухолей любой сложности и размеров
- Удаление хондром
- Лечение пяточной шпоры и бурсита

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

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

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

**ПРИЁМ ВЕДЁТ ВРАЧ-НЕВРОЛОГ
АЛЬФИЯ АМИРБЕКОВНА
ТУКЕШЕВА**

Диагностика и лечение остеохондроза, невралгий,
головных болей

- Реабилитация после инсульта
- Лечение при нарушении чувствительности в различных частях тела, конечностях, ухудшение памяти, работоспособности, приступы потери зрения

**Запись по телефонам: 247 300; +7 778 49 73 00
+7 778 749 00 (WhatsApp)**



 Лотос






ПУНКТЫ ХИМЧИСТКИ
ЛОТОС ЖДУТ ВАС

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

Тел.: 235 075, +7 776 923 5075

**РИТУАЛЬНАЯ
СЛУЖБА
АО ТАЛАП**

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

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	61	62
63					64					65					66			
67					68					69					70			

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Обговорили ли сосед Шуркина Тимофеева. 5. Первый автомобиль, собранный на заводском конвейере. 9. «Дивная собака». 13. Какой французский писатель был другом Поля Сезанна? 17. В середине века эта болезнь была так распространена, что у немцев появились пословица: мол, её, как и любви, никому не излечить. 18. Возбуждение и помирание. 19. Это сорт фасоли, а получил своё название от латинского слова «непрозрачный». 20. «Закон гора» – святыня для мусульман. 21. На флаге этой страны изображён её силуэт. 22. Антилопа на гербе Зимбабве. 23. Любость Юрия Явигато. 24. «Проходная» на болоте. 25. Темно-синее место, где трещат осины. 27. Овощная тушёнка. 29. Пускание по миру с сумкой. 31. Прибор для измерения шабита. 34. Чувство, которое «растёт» лицо. 36. Современная гамак-ная терраса вписывается её около 50. 40. Какое насекомое называли в честь вассанетного месяца? 41. Падение на колени с названием лбом земли. 42. «Музыкальная» часть лестницы. 43. Марка японского автомобиля, на логотипе которого изображён самолёт. 44. Плеладя. 44. Охранник от дурного слова. 46. Самогон наazole. 47. Заклятие против нечистого. 48. Шатком опора держится с картины Пикассо. 49. Предводитель, с которым не приходится тужить». 51. Кто катает шарик на работе? 54. Кличка князя в мультфильме «Алеша Попович и Тугарин Змей». 57. «Плевоск» вулкана. 58. «Классика для организмов». 59. Что означает латинское слово «neplus», от которого произошло слово «неврост»? 63. Какому государству имеет домен .tz? 64. Что наполняет континентский шприц? 65. Имя английского математика Тьюринга. 66. Какую травму можно получить от лупы? 67. Атлетическое соревнование в Древней Греции. 68. В каком фильме Борис Гребенщиков исполняет песню «Город золотой»? 69. «Двойник» дерева на земле. 70. Историческая планка.

шашках. 6. Обыкновенный вкусен, бешеный - ядовит, но идёт на изготовление лекарств. 7. Детектор ликачей. 8. Тот, кто не позволяет совершать глупости в одиночку. 9. Сооружение в виде стенок для защиты судов от волн в порту. 10. Личина massima зелёной мушкет. 11. Шоу для генсека. 12. Фильм Александра Митты про Сава. 13. Европейская столица. 14. Приподотёк стихотворение. 15. Валюта из Риги. 16. «Белая лебедь» русской азбуки. 26. Какое стихотворение состоит из двух катренов и пары терцетов? 28. И сом, и усар. 30. Помрачение чувств. 31. Индеец, которого боялись Том Сойер и Гекльберри Финн. 32. Из этой растительной ткани, отвечающей за рост стебля в толщину, был изготовлен сказочный домик. 33. Яркая представительница полицейской криминали. 35. Научное суждение. 37. Тюрьская «голова», ставшая символом бартера в русской поговорке. 38. В какой геологический период появились птицы? 39. Последний из этих быков был убит охотниками в Польше в 1627 году. 42. Столица Бахрейна. 43. Часть бриту, стягивающая клещи хомута. 45. Сфера контроля хулиганов. 46. Президент Венесуэлы, этнический индеец. 47. «Темница» для озорников. 50. Платан, чьи хроники сочинил американец Рай Брэдбери. 52. «Ватхёр» в электротехнике. 53. Один из главных исполнителей массовых репрессий в 30-х годах XX века. 54. В каком штате США находится Большое Солёное озеро? 55. Овар с невысокими скелетами и плоским дном. 56. Монголо-татарский гнёт. 60. «И востермичане» на Руси. 61. Жертва икidal. 62. Офицерский титул в Османской империи.

[illegible]

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Эффект от неприятной неожиданности. 2. Греческая буква, похожая на трезубец. 3. Металлическое изделие, покрытое слоем серебра. 4. Имя кинорежиссёра Шахназарова. 5. Наказание в

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



БЫСТРОЕ СЪЕДИНЕНИЕ С ВАШИМ ЗДОРОВЬЕМ
ВСЕ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ



БАТОНЧИКИ ШИКАВАР

ПРЕВОСХОДНОЕ СОЧЕТАНИЕ ВКУСА И ПОЛЬЗЫ.

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