

Товарищество с ограниченной
ответственностью
«Медиа-Бизнес принт»

050000, г. Алматы,
ул. Казыбек би, 50, каб. 73.
тел. +7 (727) 272-20-75.

АО «Банк ЦентрКреди» г.Алматы, р/с KZ578562203123805384, БИК КСЖВКЗКХ, БИН
970640001763

г. Алматы

«19» ноября 2025 г.

СПРАВКА

ТОО «Медиа-Бизнес Принт» является собственником печатного издания газеты «Антенна в Казахстане» (Свидетельство о постановки на учёт 10577-Г от 02.02.2010). Периодичность выхода Газеты – еженедельно, каждую среду.

Редакция Газеты «Антенна в Казахстане», находится в городе Алматы. Печать издания осуществляется в типографии ТОО «Гамма-Принт» г.Алматы.

Очередной номер газеты «Антенна в Казахстане» № 48 (1479) выходит **26 ноября 2025 года**. (согласно формату Издания, на обложке Газеты указана дата выхода ТВ-программы на следующую неделю).

Территория распространения издания – Республика Казахстан, включая г.Астану, в том числе. Газета распространяется во всех оптовых и розничных точках Казахстана.

Начальник отдела реализации
ТОО «Медиа-Бизнес Принт»



Шварц Н. А.

**Максим АВЕРИН: если тяжело, ты идешь
в гору, легко — падаешь в пропасть**

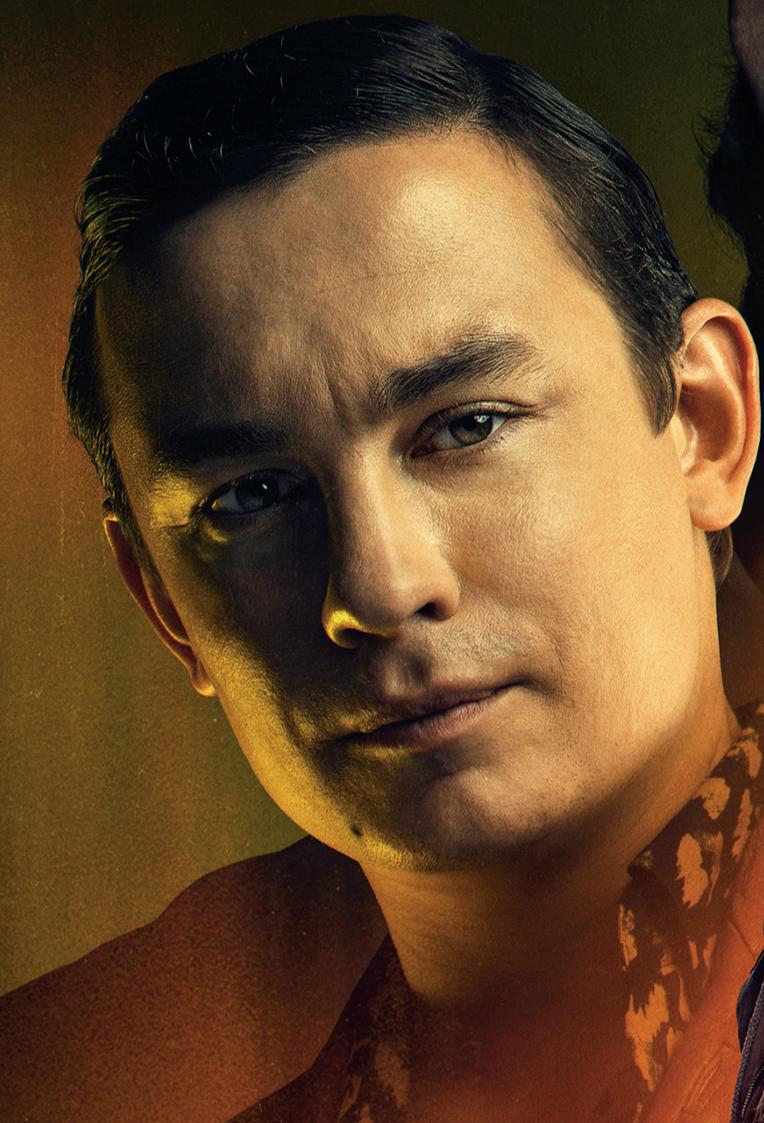
ТВ 1—7 декабря 2025 № 48 (1479)

Ваш любимый телегиг!

АНТЕННА

В КАЗАХСТАНЕ

гороскоп на всю неделю



СЕРИАЛ ЮРИЯ БЫКОВА

МЭТРОД

(18+)

ЗДОРОВЬЕ • ПОГОДА • ОБЕД

12+

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЦЕНА 160 ТТ.



Чудо-ягода



ПРИЕМ ОБЪЯВЛЕНИЙ
ПО ТЕЛ. +7 705 335 6390

«АЗИЯГАЗ ЧУНДЖА» ЖШС барлық мүдделі тараптарға 03.12.2025 ж. бастап 5 жұмыс күні ішінде «АЗИЯГАЗ ЧУНДЖА» ЖШС-нің Чунджа ауылындағы орта және төмен қысымды газ құбырына арналған ҚОРШАҒАН ОРТАНЫ ҚОРҒАУ БӨЛІМІНІҢ жұмыс жобасы бойынша Бірыңғай экологиялық порталда қоғамдық талқылау басталатынын хабарлайды. Қоғамдық талқылау сайты: <https://ndbecology.gov.kz>. Ақпарат үшін: +7 701 214 2447; 2558444@mail.ru.

ТОО «АЗИЯГАЗ ЧУНДЖА» доводит до сведения всех заинтересованных лиц, что с 03.12.2025 г. в течение 5 рабочих дней на Едином экологическом портале начнется публичное обсуждение по рабочему проекту РАЗДЕЛ «ОХРАНЫ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ» для газопровода среднего и низкого давления в с. Чунджа ТОО «АЗИЯГАЗ ЧУНДЖА». Сайт публичного обсуждения: <https://ndbecology.gov.kz>. За информацией обращаться: +7 701 214 2447; 2558444@mail.ru.

«Ақбулақ-2» СК ЖШС ҚР-ң Экологиялық кодексінің 96 бабына сәйкес «Алматы қаласы, Медеу ауданы, Құлжа трактісі, 80 уч. мекенжайында орналасқан әкімшілік ғимараттар» жұмыс жобасына (сыртқы инженерлік желілерсіз) көпшілік талқылау арқылы қоғамдық тыңдаулар өткізетінін хабарлайды. Қоғамдық талқылау 03.12.2025 ж. бастап 5 жұмыс күні аралығында өтеді. ndbecology.gov.kz ақпараттық жүйесінде жобалық құжаттама пакетімен танысып, ескертүүлер мен ұсыныстар беруге болады. Анықтама телефоны +7 775 889 9451.

ТОО СК «Ақбулақ-2», согласно ст. 96 ЭК РК, уведомляет о проведении общественных слушаний в форме публичных обсуждений к рабочему проекту «Административные здания, расположенные по адресу: г. Алматы, Медеуский район, Кульдзинский тракт, уч. 80» (без наружных инженерных сетей). Публичные обсуждения состоятся с 03.12.2025 г. в течение 5 рабочих дней. С пакетом проектной документации можно ознакомиться в информационной системе ndbecology.gov.kz для предоставления замечаний и предложений. Телефон для справок: +7 775 889 9451.

«Астана қаласының Көлік және жол-көлік инфрақұрылымын дамыту басқармасы» ММ ҚР Экологиялық кодексінің 87-бабының 2-тармағының талаптарына сәйкес, 2025 жылғы 8 желтоқсанынан бастап 5 жұмыс күні ішінде қоршаған орта мен табиғи ресурстардың жай - күйі туралы Ұлттық деректер банкінің сайтында (<https://ndbecology.gov.kz>) «Астана қаласындағы Керей, Жәнібек хандар көшелерінен Хусейн Бен Талап көшелеріне дейінгі Ө. Бөкейхан ұшарына дейінгі кеші салу» бөлімі бойынша жария талқылау нысанында қоғамдық тыңдаулар өткізілетіні хабарланады. Жобалық құжаттама пакетімен ескертүүлер мен ұсыныстар беру үшін Қоршаған орта мен табиғи ресурстардың жай-күйі туралы Ұлттық деректер банкінің сайтында танысуға болады (<https://ndbecology.gov.kz>). Жасаушы: «ТАБЫС» ЖҚ; ЖСН 750805300666, Астана қ., Абай даңғылы, 53/1, тел. 8-777-491-40-02, dvk_75@mail.ru.

«Астана қаласының Коммуналдық шаруашылық басқармасы» ММ «Астана қаласындағы III-4, III-3, III-8 аудандарының тазарту құрылыстарынан Есіл өзеніне дейін су тегетін коллектор салу» жұмыс жобасына арналған қоршаған ортаны қорғау бөлімі (ҚОҚБ) бойынша көпшілік талқылау арқылы қоғамдық тыңдаулар өткізетінін хабарлайды. Қоғамдық талқылау 03.12.2025 ж. бастап 5 жұмыс күні аралығында өтеді. ndbecology.gov.kz ақпараттық жүйесінде жобалық құжаттама пакетімен танысып, ескертүүлер мен ұсыныстар беруге болады. Анықтама телефоны +7 777 100 1345.

ГУ «Управление коммунального хозяйства города Астаны» уведомляет о проведении общественных слушаний в форме публичных обсуждений по проекту «Раздел охраны окружающей среды (РООС) к рабочему проекту «Строительство водосборного коллектора от очистных сооружений районов III-4, III-3, III-8 до р. Есиль в городе Астана». Публичные обсуждения состоятся с 03.12.2025 г. в течение 5 рабочих дней. С пакетом проектной документации можно ознакомиться в информационной системе ndbecology.gov.kz для предоставления замечаний и предложений. Телефон для справок: +7 777 100 1345.

«Capital Park» ЖШС қоршаған ортаны қорғау бөлімі (ҚОҚБ) бойынша «Астана қ., Есіл ауданы, Е 117 көшесі, 54-үшарында орналасқан кіріктірілген үй-жайлар мен паркінг бар көп пәтерлі тұрғын үй кешені. Құрылыстың 2-кезеңі» (сыртқы инженерлік желілерсіз) үшін көпшілік талқылау арқылы қоғамдық тыңдаулар өткізетінін хабарлайды. Қоғамдық талқылау 03.12.2025 ж. бастап 5 жұмыс күні аралығында өтеді. ndbecology.gov.kz ақпараттық жүйесінде жобалық құжаттама пакетімен танысып, ескертүүлер мен ұсыныстар беруге болады. Анықтама телефоны +7 775 198 4515.

ТОО «Capital Park» уведомляет о проведении общественных слушаний в форме публичных обсуждений по проекту «Раздел охраны окружающей среды (РООС) на РП «Многоквартирный жилой комплекс со встроенными помещениями и паркингом по адресу г. Астана, р-н Есиль, ул. Е 117, уч. 54, 2 очередь строительства» (без наружных инженерных сетей). Публичные обсуждения состоятся с 03.12.2025 г. в течение 5 рабочих дней. С пакетом проектной документации можно ознакомиться в информационной системе ndbecology.gov.kz для предоставления замечаний и предложений. Телефон для справок: +7 775 198 4515.

ГУ «Управление транспорта и развития дорожно-транспортной инфраструктуры города Астаны», в соответствии с требованиями пункта 2 статьи 87 Экологического кодекса РК, сообщает, что с 8 декабря 2025 года в течение 5 рабочих дней на сайте Национального банка данных о состоянии окружающей среды и природных ресурсов (<https://ndbecology.gov.kz>) будут проводиться общественные слушания в форме публичного обсуждения по разделу «Охрана окружающей среды» к рабочему проекту «Строительство улицы Ө. Бөкейхана на участке от ул. Керей, Жәнібек хандар до ул. Хусейн бен Талап в г. Астана». С пакетом проектной документации можно ознакомиться на сайте Национального банка данных о состоянии окружающей среды и природных ресурсов (<https://ndbecology.gov.kz>) для предоставления замечаний и предложений. Разработчик: ИП ТАБЫС, г. Астана, пр. Абая 53/1, тел. 8-777-491-40-02, e-mail: dvk_75@mail.ru, ИИН 750805300666.

Глубокой осенью хочется поддержать иммунитет, в ход обычно идут витамины. Но бежать за ними в аптеку не обязательно, есть природные источники полезных веществ, лидер среди них – черника.



Фот.: Esenbakh, SignatureStock

Ф

иолетовые плоды богаты витамином С, поддерживающим иммунную систему, – рассказывает гастроэнтеролог, педиатр Центра молекулярной диагностики CMD Видное ФБУН ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора Светлана Жучкова. –



Есть в ягодах нутриенты группы В (В₁, В₂, В₃, В₅, В₆, В₉), они требуются для нормализации обмена веществ. За цвет черники отвечают антоцианы. Данные вещества защищают клетки от повреждений свободными радикалами и улучшают состояние кожи.

В ягодах есть минералы: калий, кальций, магний и железо. Все они благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему, способствуют здоровью суставов и мышц, помогают при стрессе и проблемах со сном у детей. Фенольные соединения, присутствующие в чернике, обладают противовоспалительными свойствами. Высокое содержание клетчатки способствует нормализации работы кишечника и улучшению пищеварения.

БЕЗ ЛОЖНЫХ НАДЕЖД

Исследования показывают, что черника полезна для зрения, она защищает от возрастных офтальмологических заболеваний, способствует быстрому восстановлению глаз после перенапряжения. Это происходит благодаря антоцианам

и минералам: они укрепляют стенку капилляров, улучшают кровообращение в сетчатке. Но важно понимать, что сама по себе черника не способна исправить уже существующие офтальмологические проблемы и повысить остроту зрения.

ГРУППА РИСКА

Пациентам с сахарным диабетом допустимо включать в рацион далеко не все ягоды и фрукты, что связано с высоким содержанием глюкозы. И тут на помощь приходит черника: ее гликемический индекс довольно низкий, к тому же при умеренном употреблении плодов улучшается чувствительность организма к инсулину, что помогает регулировать уровень сахара в крови.

Рекомендуемая порция ягод для взрослых – 90-100-150 г в сутки, для детей с 7-месячного возраста – 30-50 г.

ИЗ ТОЙ ЖЕ КОМАНДЫ

Есть несколько ягод, аналогичных чернике по питательной ценности: среди них малина, ежевика, клюква. А вот лесная голубика обладает и сходным вкусом, и видом, поэтому многие путают эти ягоды. Но отличить плоды все же можно. В чернике антоцианы, отвечающие за цвет, содержатся не только в кожуре, но и в мякоти, поэтому внутри плоды фиолетовые, а спелая голубика – светло-зеленый.

12 МЕСЯЦЕВ

Свежую ягоду можно увидеть на прилавках только в сезон ее сбора, он варьируется в разных регионах со второй половины июня по середину сентября. Но и в замороженной чернике сохраняются почти все полезные вещества. Много витаминов рекомендуют при воспалительных заболеваниях, патологии мочевыводящих путей. Однако целая ягода содержит больше клетчатки, что важно для системы пищеварения.

Ирина Ломанова, style@antennatv.ru

ТВ-ОТВЕТЫ: ДОКТОР

ЧТО ПОМОЖЕТ ПРИ БОЛИ В СУСТАВАХ

Если дискомфорт возникает каждый день, надо обратиться к врачу, важно исключить артрит. Улучшить состояние помогает гимнастика: тренировки снимают отеки вокруг суставов. Полезно выполнять сгибания и разгибания ног в коленях, вращения плечами, но каждое упражнение следует повторять не менее трех минут. Отличный результат дает скан-

динавская ходьба. Она способствует укреплению мышц, равномерно распределяет нагрузки на опорно-двигательную систему. Из меню надо полностью исключить копченые, жареные, соленые продукты и добавить жирную рыбу, например скумбрию или мойву. Готовить их лучше на пару или в духовке. Перед сном полезно делать расслабляющие ванночки для ног: водные процедуры снимают напряжение. «ДОБРОЕ УТРО» (0+), ПЕРВЫЙ КАНАЛ