



СПОРТИВНЫЙ РЕЗЕРВ

– НУЖНА И ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА: ТРЕНИРОВКИ ЗАПУСКАЮТ БИОХИМИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАБОТУ МОЗГА, – РАССКАЗЫВАЕТ **ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ШКОЛЫ УМНОГО И ЗДОРОВОГО ФИТНЕСА Анна Ки**. – РЕГУЛЯРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СТИМУЛИРУЮТ ВЫРАБОТКУ НЕЙРОТРОФИЧЕСКОГО ФАКТОРА МОЗГА (BDNF), ОН НУЖЕН ДЛЯ ОБРАЗОВАНИЯ НЕЙРОНОВ. ЗАНЯТИЯ УЛУЧШАЮТ КРОВΟΣНАБЖЕНИЕ МОЗГА, УКРЕПЛЯЮТ НЕЙРОННЫЕ СВЯЗИ. ВСЕ ЭТО ПОМОГАЕТ ПОВЫШАТЬ КОНЦЕНТРАЦИЮ ВНИМАНИЯ И ПОДДЕРЖИВАТЬ ПАМЯТЬ.



На пятом десятке

Отметив 40-летие, стоит пересмотреть рацион: с возрастом в организме происходят естественные изменения.

НА Пониженной передаче

– Чем старше человек, тем меньше калорий ему требуется, – рассказывает **нутрициолог Анастасия Терентьева**. – Причины – постепенное снижение скорости обмена веществ (метаболизма) и гормональной перестройка. Результатом медленного метаболизма становится набор веса. Кусочек торта, съеденный молодым человеком на ночь, редко отражается на фигуре, но после 40 лет даже утренний бисквит без крема способен повлиять на физическую форму. Растет и риск скачков инсулина, поэтому сладкое, жирное приходится сводить к минимуму. Гормональные изменения сказываются на физическом и эмоциональном



состоянии. Отсюда повышенная раздражительность, быстрая утомляемость.

НЕ КОЛИЧЕСТВОМ, А КАЧЕСТВОМ

Важно сделать рацион разнообразным. В нем должны быть источники белка – рыба, мясо, морепродукты, яйца, соя или бобовые. Нужны сложные углеводы: в отличие от простых, они не вызывают скачков инсулина. Стоит отметить, что калорийность сложных и простых углеводов может быть одинакова, но первые содержат питательные волокна и витамины, вторые – только сахар. Поставщиками сложных углеводов являются цельнозерновые крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, овощи. Отдельный вид – клетчатка (это тоже сложный углевод), необходимая для нормализации пищеварения. Она не только выводит из организма токсины, но и замедляет всасывание жиров. Так как продукты с клетчаткой обладают меньшим гликемическим индексом, их полезно есть для нормализации уровня сахара в крови. Много этого компонента

в злаковых, бобовых. Лидирующие позиции среди овощей занимают все виды капусты, морковь, свекла. Содержат клетчатку яблоки, груши.

Так как с годами снижается усвоение кальция, в меню надо включить необезжиренные молочные продукты: они содержат химический элемент в биологически доступной форме.

ВИТАМИННЫЙ КОКТЕЙЛЬ

Поддерживают работу головного мозга



и сердечно-сосудистую систему, замедляют старение кожи, укрепляют суставы и кости, улучшают когнитивные функции омега-3 – жирные кислоты. Они есть в рыбе, морепродуктах, орехах.

Защищают клетки от поврежденной, снижают риск развития хронических заболеваний, укрепляют иммунитет, повышают работоспособность и помогают справиться с симптомами гормональной перестройки антиоксиданты (витамины А, В, С, Е). Их дефицит возникает при скудном, однообразном рационе. Поэтому надо составлять меню так, чтобы в нем были продукты растительного и животного происхождения. Желательны курица и индейка, яйца, овощи и фрукты с яркой окраской.

Ирина Ломанова, style@antennatv.ru

ПРИЕМ ОБЪЯВЛЕНИЙ ПО ТЕЛ. +7 705 335 6390

25.02.2026 жылдан бастап бес жұмыс күн аралығында «Түркістан облысы Келес ауданындағы «Қызылскер» ҚС 110 кВ АТҚ-ны кеңейтуді және 110 кВ бір тізбекті ӘЖЖ-нің қамтитын «Дамона» 110/35 кВ трансформаторлық қосалқы станциясының құрылысы» жұмыс жобасына «Қоршаған ортаны қорғау» бөлімі бойынша жария талқылау нысанындағы қоғамдық тыңдаулар өтеді. Жобалық құжаттама пакетімен <https://ndbecology.gov.kz/>, Қоршаған орта мен табиғи ресурстардың жай-күй туралы Ұлттық деректер банкі (ҰДБ) сайтында сондай-ақ ЖАО «Түркістан облысының Табиғи ресурстар және табиғат пайдалануды реттеу басқармасы» ММ сайтында тағы да таныса боларды. Барлық ескертулер және/немесе ұсыныстар ҰДБ сайтында құжаттама жарияланғаннан кейін бес жұмыс күні ішінде қабылданады. Осы мерзім өткеннен кейін ескертулер мен ұсыныстар қабылданбайды. Жобаға тапсырыс беруші – «Дамона» ЖШС, БСН: 210940029668. Занды мекен-жайы: ҚР, Алматы қ-сы, Бостандық ауданы, Ю. Померанцев к-сі, 5 ғим., 2 қабат. Жобалаушы: «Build Master Group» ЖШС, БСН: 000640008036, Мекен-жайы: Астана қ-сы, Есіл ауданы, Сығанақ к-сі, 60/4 ғим., «Қоршаған ортаны қорғау» бөлімін әзірлеуші: «ЭКО2» ЖШС, БСН: 120140005583, Занды мекен-жайы: ҚР, ШҚО, Өскемен қ. Стахановская к-сі, 70/1. Тел. +7 708 440 2842. Жергілікті атқарушы орган – «Түркістан облысы табиғи ресурстар және табиғат пайдалануды реттеу басқармасы» ММ тел. 8 (72533) 5-98-51.

С 25.02.2026 года в течение пяти рабочих дней пройдут общественные слушания в форме публичных обсуждений по разделу «Охрана окружающей среды» к проекту «Строительство трансформаторной подстанции 110/35кВ «Дамона», включающая расширение ОРУ-110кВ ПС «Кызылскер» и одноцепную ВЛ 110кВ» в Келесском районе Туркестанской области». С пакетом проектной документации можно ознакомиться на сайте Национального банка данных о состоянии окружающей среды и природных ресурсов (НБД) <https://ndbecology.gov.kz/>, а также на сайте МИО ГУ «Управление природных ресурсов и регулирования природопользования Туркестанской области». Все замечания и/или предложения принимаются в течение пяти рабочих дней после публикации документации на сайте НБД. По истечении данного срока замечания и предложения не принимаются. Заказчик проекта – ТОО «Дамона», БИН: 210940029668. Юр. адрес: РК, г. Алматы, Бостандыкский район, ул. Ю. Померанцева, зд. 5, 2 этаж. Проектировщик: ТОО «Build Master Group», БИН: 000640008036, Юр. адрес: г. Астана, район Есиль, ул. Сығанақ д. 60/4. Разработчик раздела «Охрана окружающей среды»: ТОО «ЭКО2», БИН: 120140005583, Юр. адрес: ВКО, г. Усть-Каменогорск, ул. Стахановская, 70/1, Тел. +7 708 440 2842. Местный исполнительный орган – ГУ «Управление природных ресурсов и регулирования природопользования Туркестанской области» тел. 8 (72533) 5-98-51.

Қазақстан Республикасы Экологиялық кодексінің (бұдан әрі - Кодекс) 55-бабының 6-тармағына сәйкес, Қазақстан Республикасы Экология және табиғи ресурстар министрлігіне (бұдан әрі - ЭТРМ) стратегиялық экологиялық бағалау (бұдан әрі - СЭБ) материалдары жүргізу үшін мынадай құжаттар келіп түсті: 1) «Жетісу облысы Сарқан ауданы Қойлық ауылының егжей-тегжейлі жоспарлау жобасымен біріктірілген даму және құрылыс схемалары (шағын елді мекендердің бас жоспарларының оңайлатылған нұсқасы). Түзету» жобасын әзірлеуге жалпы түсіндірме жазба; 2) «Жетісу облысы Сарқан ауданы Қойлық ауылының егжей-тегжейлі жоспарлау жобасымен біріктірілген даму және құрылыс схемалары (шағын елді мекендердің бас жоспарларының оңайлатылған нұсқасы). Түзету» жобасының СЭБ жасауына қатысты жоспарларды әзірлеуші: «Табрис» ЖШС, СЭБ құжаттарының тапсырыс берушісі: «Жетісу облысының сәулет және қала құрылыс басқармасы» ММ, СЭБ әзірлеуге жауапты: Жетісу облысының әкімдігі, СЭБ материалдары бойынша қорытындылар беруге жауапты уәкілетті орган: Қазақстан Республикасының Экология және табиғи ресурстар министрлігі, Жұртшылықты (барлық азаматтар мен заңды тұлғаларды) келесі мәселелер бойынша өз ескертүлері мен ұсыныстарын айтуға шақырамыз: 1) Бас жоспардың іске асырылуы қоршаған ортаға айтарлықтай әсер етуі мүмкін бе, егер солай болса, бұл қандай әсерлер және сіз оларды неге маңызды деп санайсыз? 2) Бас жоспар бекітілгенге дейін қоршаған ортаға және халықтың денсаулығына қандай әсерлерді зерделу қажет және неге? 3) СЭБ бойынша есепте құжатты іске асыруды қоршаған ортаға және халықтың денсаулығына ықпал етуі мүмкін бе? Сізді қандай аяқартқышырады және неге? 4) СЭБ бас жоспарды іске асыруды қоршаған ортаға және халықтың денсаулығына ықпал етуі мүмкін бе? Бұл мәселелер бойынша ескертүлер мен ұсыныстар бар ма? Стратегиялық құжатты қолданылу мерзімі: Жетісу облысы Сарқан ауданы Қойлық ауылының егжей-тегжейлі жоспарлау жобасымен біріктірілген даму және құрылыс схемалары (шағын елді мекендердің бас жоспарларының оңайлатылған нұсқасы). Түзету жобасы - 2025-2045 ж.ж. Уәкілетті орган: Қазақстан Республикасының Экология және табиғи ресурстар министрлігі. Ескертүлер мен ұсыныстарды қабылдау рәсімін өткізу мерзімі: 2026 жылдың 19 ақпанынан 4 наурызына дейін (ескертүлер мен ұсыныстарды қабылдаудың соңғы күні – 2026 жылғы 4 наурыз). Байланыс деректері: Қазақстан Республикасының Экология және табиғи ресурстар министрлігі, Астана қаласы, Мәңгілік Ел даңғылы, 8. Экологиялық саясат департаменті. Тел. 8 (7172) 74-02-83, e-mail: b.zhartybaeva@ecogeo.gov.kz, n.kunanbaeva@ecogeo.gov.kz. Ескертүлер мен ұсыныстарды жазбаша түрде электрондық түрде эл-электронды мекен-жайға жіберуге болады. Министрлік Кеңесінің мекен-жайы: k.kense@ecogeo.gov.kz. Сіздің құжаттарыңыздың алынғандығы жөнінде, кеңседе +7 7172 74-08-44 телефон арқылы міндетті түрде нақтылау қажет. СЭБ бойынша материалдар орналастырылған: Министрліктің сайтында («Қызмет» бөлімі – «Негізгі құжаттар» бөлімі – «Стратегиялық экологиялық бағалау» бөлімі). Жетісу облысы әкімдігінің сайтында.

В соответствии с пунктом 6 статьи 55 Экологического кодекса Республики Казахстан в Министерстве экологии и природных ресурсов Республики Казахстан (далее - МЭПР), для проведения стратегической экологической оценки поступили следующие документы (далее - материалы СЭО): 1) Общая пояснительная записка к разработке проекта «Схемы развития и застройки (упрощенный вариант генеральных планов малых населенных пунктов) совмещенный с проектом детальной планировки села Койлык Сарканского района области Жетісу. Корректировка»; 2) Эскиз генерального плана проекта «Схемы развития и застройки (упрощенный вариант генеральных планов малых населенных пунктов) совмещенный с проектом детальной планировки села Койлык Сарканского района области Жетісу. Корректировка»; 3) Скрининг воздействия на окружающую среду деятельности на окружающую среду проекта «Схемы развития и застройки (упрощенный вариант генеральных планов малых населенных пунктов) совмещенный с проектом детальной планировки села Койлык Сарканского района области Жетісу. Корректировка». Разработчик материалов СЭО: ТОО «Табрис». Заказчик материалов СЭО: ГУ «Управление архитектуры и градостроительства области Жетісу». Ответственный за разработку СЭО: Акимат области Жетісу. Уполномоченный орган за выдачу заключений по материалам СЭО: Министерство экологии и природных ресурсов Республики Казахстан. Приглашаем общественность (всех граждан и юридических лиц) высказать свои замечания и предложения по следующему вопросу: может ли реализация Генплана оказывать существенное воздействие на окружающую среду, и если да, то какие это воздействия и почему Вы считаете их существенными? 1) какие воздействия на окружающую среду и здоровье населения необходимо изучить до утверждения Генплана и почему? 2) освещена ли в отчете по СЭО вся интересующая Вас информация о возможных существенных воздействиях реализации Документа на окружающую среду и здоровье населения? Какая информация интересует Вас и почему? 3) имеются ли у Вас иные замечания и предложения, связанные с возможными воздействиями реализации Генплана на окружающую среду и здоровье населения? Период действия стратегического документа: Схемы развития и застройки (упрощенный вариант генеральных планов малых населенных пунктов) совмещенный с проектом детальной планировки села Койлык Сарканского района области Жетісу. Корректировка - 2025-2045 гг.; Уполномоченный орган: Министерство экологии и природных ресурсов Республики Казахстан. Срок проведения процедуры по приему замечаний и предложений: с 19 февраля до 4 марта 2026 года (последний день приема замечаний и предложений – 4 марта 2026 г.). Контактные данные: Министерство экологии и природных ресурсов Республики Казахстан г. Астана, пр. Мангилик-Ел, 8. Департамент экологической политики. Тел. 8 (7172) 74-02-83, e-mail: b.zhartybaeva@ecogeo.gov.kz, n.kunanbaeva@ecogeo.gov.kz. Замечания и предложения в письменном виде можно направлять в электронном виде на эл.адрес Канцелярии Министерства: k.kense@ecogeo.gov.kz. Необходимо обязательно уточнять, что ваши документы получены в Канцелярию по телефону: +7 7172 74-08-44. Материалы по СЭО размещены на сайте Министерства (раздел «Деятельность» - раздел «Основные документы» - раздел «Стратегическая экологическая оценка») на сайте: акимата области Жетісу.

«СТО Нодежда» Жауапкершілігі шектеулі серіктестірі «Қоршаған ортаны қорғау» бөліміндегі материалдар бойынша қоғамдық талқылау түрінде қоғамдық тыңдаулар өткізу туралы хабарлайды. 2026 жылдың 19 ақпаны мен 26 ақпаны аралығында Бірыңғай экологиялық порталдың <https://ndbecology.gov.kz/> сайтында қоғамдық талқылаулар өткізіліп, ескертүлер мен ұсыныстар қабылданады. Бұл бөлім «ЕКОПРОЕКТ» АЖ әзірлеген. Жобалық құжаттама, ескертүлер мен ұсыныстарды elena@ecoex.com.kz мекенжайына жіберуге болады

ТОО «СТО Нодежда» обьявляет о проведении общественных слушаний в форме публичных обсуждений по материалам Раздел «Охраны окружающей среды». С 19.02 – 26.02.2026 года на сайте Единого Экологического Портала <https://ndbecology.gov.kz/> проводятся публичные обсуждения и принимаются замечания и предложения. Разработчик раздела ИП «ЕКОПРОЕКТ». Документация по проекту, замечания и предложения можно отправлять на электронный адрес: elena@ecoex.com.kz.

«Астана – АЭК» АҚ «Астана қ., Сарыарқа ауд., Абай даң., 33Р қосалқы станциясында орналасқан (Энергоцентр-1) тарату қосалқы станциясын қайта жаңғырту» жұмыс жобасына «Қоршаған ортаны қорғау» бөлімінің материалдары бойынша қоғамдық талқылаулар нысанында қоғамдық тыңдаулар өткізілетіні туралы хабарлайды. Әсер ету аумағы – Астана қ. (51.186685, 71.336070). 2026 жылғы 25 ақпаннан 3 наурызға дейін Қоршаған орта мен табиғи ресурстардың жай-күйі туралы Ұлттық деректер банкі <https://ndbecology.gov.kz/> сайтында жария талқылаулар өткізіліп, ескертүлер мен ұсыныстар қабылданады. Әзірлеуші: «Стандарт Инжиниринг-СК» ЖШС, 7 (701) 514 1940, Астана қ., Домалақ-Ана көшесі, 9, тел. 8 771 101 9415, БСН 021240001744. Бастамашы: «Астана-АЭК» АҚ, Астана қ., Домалақ-Ана көш., 9, тел.: 87711019415, БСН 021240001744. Қоғамдық тыңдау материалдары Қоршаған орта мен табиғи ресурстардың жай-күйі туралы Ұлттық деректер банкі сайтында Қоғамдық тыңдау материалдары сайты орналастырылған <https://ndbecology.gov.kz/>. Жергілікті атқарушы орган – «Астана қаласы Қоршаған ортаны қорғау және табиғатты пайдалану басқармасы» ММ, тел. +7 (7172) 55-75-08. Қосымша апарат үшін тел. 87754345404, 5001570@mail.ru.

АО «Астана-РЭК» проводит общественные слушания в форме публичных обсуждений по материалам Раздела «Охрана окружающей среды» к рабочему проекту «Реконструкция распределительная подстанция (Энергоцентр-1) г. Астана, р-н Сарыарқа, пр. Абая, соор. 33Р». Территория воздействия – г. Астана (51.186685, 71.336070). С 25 февраля по 3 марта 2026 года на сайте Национального банка данных о состоянии окружающей среды и природных ресурсов, <https://ndbecology.gov.kz/> проводятся публичные обсуждения и принимаются замечания и предложения. Разработчик: ТОО «Стандарт Инжиниринг-СК», 7 (701) 514 1940, г. Астана улица Зеленый Переезд, дом 27, 403, БИН 081040020546. Инициатор: АО «Астана-РЭК», г. Астана, ул. Домалак-Ана, 9, тел. 8 771 101 9415, БИН 021240001744. Материалы общественных слушаний размещены на сайте Национального банка данных о состоянии окружающей среды и природных ресурсов, <https://ndbecology.gov.kz/>. Местный исполнительный орган – ГУ «Управление охраны окружающей среды и природопользования города Астаны» тел. +7 (7172) 55-75-08. Дополнительная информация по тел. 8 775 434 5404, 5001570@mail.ru.

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ, АУКЦИОН!!! ВНИМАНИЕ, АУКЦИОН!!!

«Банк ЦентрКредит» АҚ кепіл мүлкін сату бойынша сауда-саттық жүргізуде 2026 жылғы 05 наурыз «көтерілу/төмендеу әдісі» бойынша, ауқ қадамы - 2% (екі) пайыз.

АО «Банк ЦентрКредит» проводит торги по продаже залогового имущества 05 марта 2026 года по повышению/понижению, шаг повышения/понижения 2% (два) процента.

| № р/п /п | Объектінің атауы / Наименование объекта | Орналасқан Орны / Местонахождение | Кепіл мүлкінің сипаттамасы / Описание и характеристика залогового имущества | Бастапқы бағасы / Стартовая цена | Кепілдік жарна / Гарантийный взнос |
|----------|---|---|--|----------------------------------|------------------------------------|
| ЛОТ №1 | Пәтер / квартира | Қарағанды облысы, Қарағанды қ., 23 ш. ауданы, 36 үй, 22 п. / Карагандинская обл. г. Караганда, микрорайон 23, дом 36, кв. 22. | Жалпы пл. - 48,3 ш. м., тұрғын үй - 34,9 ш. м / Общ.пл. - 48,3 кв.м., жилая пл. - 34,9 кв.м | 11 878 999 тенге | 593 950 тенге |
| ЛОТ №2 | Тұрғын үй / Жилой дом | Қарағанды облысы, Қарағанды қ, Космонавтов к., 281 үй / Карагандинская обл. г. Караганда, улица Космонавтов, дом 281. | Жалпы пл. - 85,0 ш. м., тұрғын үй - 54,5 ш. м. / Общ.пл. - 85,0 кв.м., жилая пл. - 54,5 кв.м | 20 235 440 тенге | 1 011 772 тенге |
| ЛОТ №3 | Пәтер / квартира | Қарағанды облысы, Қарағанды қ., Гапеева к., 9 үй, 665 п. / Карагандинская обл. г. Караганда, улица Гапеева, дом 9, кв. 665. | Жалпы пл. - 45,1 ш. м., тұрғын үй - 22,8 ш. м. / Общ.пл. - 45,1 кв.м., жилая пл. - 22,8 кв.м | 14 947 989 тенге | 747 400 тенге |

Аукционға қатысуға өтінімдер хабарландыру жарияланған күннен бастап қабылданады және сауда-саттық өткізілгенге дейін бір күн бұрын Қарағанды обл., Қарағанды қаласы, Әлиханов көшесі, 5 үй, мекенжайы бойынша аяқталады «Банк ЦентрКредит» АҚ-та. Сауда-саттық аяқталар алдында сатып алу бағасын төлеу төлем қабілеттілігі растауды, атап айтқанда қолма-қол ақшамен және/немесе банктің чегі түрінде және/немесе интернет-банкінг және/немесе шот бойынша үзінді-көшірме арқылы немесе ҚР заңнамасында белгіленген басқа да есептеу тәсілімен ұсыну қажет.Сатып алу бағасы сауда-саттық деректемелер бойынша жүргізілгеннен кейін 5 банктік күн ішінде Қазақстан Республикасы Ұлттық Банкінің ағымдағы бағамы бойынша төнгемен төленеді: Банктің атауы «Банк ЦентрКредит»АҚ, Бик банк: КС:ЖВКЗКХ, банктің БСН: 98064000093, ЖСК КЗ808562860105694363. Сауда-саттықты өткізу орны Қарағанды обл., Қарағанды қаласы, Н.Әбдірава даңғылы, 5 үй, 415 каб., «Банк ЦентрКредит» АҚ. ЛОТ №1 Сауда-саттық басталатын уақыты: 12 сағат 00 минут. ЛОТ №2 Сауда-саттық басталатын уақыты: 14 сағат 00 минут. ЛОТ №3 Сауда-саттық басталатын уақыты: 15 сағат 00 минут.

Заявқа на участие в аукционе принимаются со дня опубликования объявления и заканчиваются за день до проведения торгов по адресу: Карагандинская область, г. Караганда, ул. Алиханова, 5, в АО «Банк ЦентрКредит». Перед завершением торгов необходимо предоставить подтверждение платежеспособности оплаты покупокной цены, а именно наличными деньгами и/или в виде чека банка и/или посредством интернет-банкннга и/или выписки по счету или другим установленным законодательством РК способом расчета. Покупная цена определяется в тенге по текущему курсу Национального Банка Республики Казахстан в течении 5 банковских дней после проведения торгов по реквизитам: Наименование банка АО «Банк ЦентрКредит», БИК банка: КС:ЖВКЗКХ, БИН банка: 98064000093, ИИК КЗ808562860105694363. Место проведения торгов Карагандинская область, г. Караганда, пр. Н. Абдирава, д. 5, каб. 415, в АО «Банк ЦентрКредит». ЛОТ №1: Начало торгов: в 12 часов 00 минут. ЛОТ №2: Начало торгов: в 14 часов 00 минут. ЛОТ №3: Начало торгов: в 15 часов 00 минут.

НЕ ЗАБУДЬТЕ, СВЕЖИЙ НОМЕР «АНТЕННЫ» КАЖДОЮ СРЕДУ!

Астрологический прогноз* на неделю

23 ФЕВРАЛЯ — 1 МАРТА

*Обратите внимание, что общие рекомендации рассчитаны на типичных представителей знаков зодиака (вы можете считать себя таковым, если общий гороскоп знака максимально соответствует вашему характеру). В иных случаях пользуйтесь индивидуальным гороскопом.

ОВЕН
21.03 – 19.04
Благоприятный день – 23 февраля

Неблагоприятный – 27 февраля
Любовь. Эмоционально насыщенная неделя, к выходным захочется больше времени проводить дома. От общения вы будете уставать сильнее, чем от тяжелой работы. С партнером всплывут давно забытые темы, которые пришла пора окончательно закрыть.

Работа. Вы будете более продуктивны в одиночку.
Здоровье. Расслабляющие процедуры улучшат самочувствие.

РАК
22.06 – 22.07
Благоприятный день – 23 февраля

Неблагоприятный – 26 февраля
Любовь. Неделя может принести приятную встречу, предложение или подарок. Все чаще будут возникать люди из прошлого. И это отличное время, чтобы начать все заново или окончательно завершить.

Работа. Появятся интересные идеи, информация, которые в перспективе могут принести прибыль.
Здоровье. Соблюдайте технику безопасности.

ВЕСЫ
23.09 – 22.10
Благоприятный день – 24 февраля

Неблагоприятный – 28 февраля
Любовь. Откроются ваши слабости, искушения или зависимости. Это не обязательно про негатив, скорее про то, что вмяет на вас или держит: привычки, люди, эмоции; что вами руководит: чужое мнение, желание нравиться.
Работа. Рискованные мероприятия лучше пока отложить.
Здоровье. Исклучите крепкие напитки.

КОЗЕРОГ
22.12 – 19.01
Благоприятный день – 28 февраля

Неблагоприятный – 25 февраля
Любовь. Время, проведенное с близкими, пополнит ваш эмоциональный ресурс. Могут объявляться старые друзья или бывшие коллеги. Если есть взрослые дети, с ними вероятна ссора. Проявите мудрость, и все быстро уладится.
Работа. Посылки и письма могут приходить с задержкой. Не очень хорошее время для покупок.
Здоровье. Расслабляющие процедуры улучшат самочувствие.

ТЕЛЕЦ
20.04 – 20.05
Благоприятный день – 24 февраля

Неблагоприятный – 27 февраля
Любовь. Важные разговоры, будь то душевные беседы или деловые переговоры, лучше вести в первой половине недели. Вероятно поступление ценной информации от человека, с которым вы давно не виделись.

Работа. Это хорошее время, чтобы повторно запустить какие-то процессы, возвращаться к прошлым планам.
Здоровье. Аварийный период, будьте осторожны.

ЛЕВ
23.07 – 22.08
Благоприятный день – 28 февраля

Неблагоприятный – 1 марта
Любовь. Избегайте конфликтов, выяснения отношений. Впоследствии точно будете сожалеть, что в это ввязались. Направьте силы на то, что вам по-настоящему нравится.

Работа. Могут подниматься вопросы налогов, страхования, финансовых вложений.
Здоровье. Отличное время избавляться от вредных привычек.

СКОРПИОН
23.10 – 21.11
Благоприятный день – 26 февраля

Неблагоприятный – 25 февраля
Любовь. Остерегайтесь импульсивности и резкости. Споры, агрессивные высказывания приведут к конфликтам. Вновь может появиться человек, с которым у вас были романтические отношения.
Работа. События грядут резкие, напряженные.
Здоровье. Берегите нервную систему, высыпайтесь.

ВОДОЛЕЙ
20.01 – 18.02
Благоприятный день – 1 марта

Неблагоприятный – 26 февраля
Любовь. События недели станут поворотной на эмоциональную устойчивость. Партнер будет ревновать больше обычного. Некоторым придется выяснять отношения с управляющей компанией или хозяином арендуемой квартиры.
Работа. Планируйте свой бюджет, вероятны большие траты.
Здоровье. Соблюдайте осторожность с бытовыми приборами.

Астролог **НАДЕЖДА ШУРШАЛИНА**, преподаватель Академии Астрологии Левина, astro-academia.ru



БЛИЗНЕЦЫ
21.05 – 21.06
Благоприятный день – 25 февраля

Неблагоприятный – 28 февраля
Любовь. Начался период ревизии вашего круга общения. Такое очищение откроет путь переменам, с которыми придут и новые люди. События в жизни старшего поколения родственников коснутся и вас.

Работа. Могут быть перераспределены обязанности в коллективе.
Здоровье. Не самое подходящее время для прохождения обследования.

ДЕВА
23.08 – 22.09
Благоприятный день – 1 марта

Неблагоприятный – 25 февраля
Любовь. Вами могут руководить эмоции, особенно если долго копили в себе негатив. Выходные предстоят в буквальном смысле волшебные. Загадывайте заветное желание, и все будет способствовать его осуществлению.
Работа. Относитесь ко всему с легкостью – и сделаете даже больше, чем рассчитывали.
Здоровье. Вводите в жизнь полезные привычки.

СТРЕЛЕЦ
22.11 – 21.12
Благоприятный день – 1 марта

Неблагоприятный – 27 февраля
Любовь. Возможно, придется возвращаться к семейным вопросам и планам, корректировать их. Во второй половине недели эмоциональный фон повышается. Не высказанное вовремя раздражение чревато ссорами.
Работа. Много сил уйдет на дела, связанные с недвижимостью.
Здоровье. Будьте внимательны на дорогах.

РЫБЫ
19.02 – 20.03
Благоприятный день – 23 февраля

Неблагоприятный – 27 февраля
Любовь. Осторожнее со своими желаниями, самые заветные уже летом осуществятся. Но важно помнить, что вернуть назад что-то будет очень сложно. Вы можете поменять свое мнение о каком-то человеке.
Работа. Сейчас можно и нужно корректировать свои планы с учетом прошлых ошибок.
Здоровье. Соблюдение режима дня позволит оставаться в форме и хорошо себя чувствовать.

УЛЫБКА «АНТЕННЫ»

Инспектор останавливает водителя.
– Ваши документы!
– Ну вот, приехали. Я же вам неделю назад отдал. Вы что, их потеряли?
•••
– Мне кажется, я достиг финансовой стабильности!
– Это как?
– Денег нет, не было и, похоже, не будет.
•••

Утро на рынке:
– Дайте, пожалуйста, мне попробовать вон ту колбаску... Солонвата.
А можно попробовать вот эту? Нет, не годится, слишком перца много.

А вон ту? Можно попробовать? Нет, пресная... Ой, это за мной уже такая очередь? Извините, пожалуйста, что я вас задерживаю.
Голос из очереди:
– Ничего, вы завтракайте, завтракайте, мы еще подождем!
•••
– Мы все время дома сидим. Может, сходим куда-нибудь вместе?
– Зачем?! Потом все равно обратно идти.
•••
Если жена говорит мужу: «Что?» – это не значит, что она не расслышала.

Она просто дает последний шанс изменить показаний.
•••
– Сегодня на птичьем рынке продал своего почтового голубя. Недорого, но в пятнадцатый раз...
•••
– А вы женаты?
– Ой, нет... Если вам интересно, почему у меня печальные глаза, так это у меня вчера кошелек украли...
•••
Если осенью намазать крышу вареньем, то зимой у вас будут самые вкусные в районе сосульки.

ПОГОДА И ЗДОРОВЬЕ С 19 ФЕВРАЛЯ ПО 1 МАРТА

АЛМА-АТА: Дневная температура составит от +21 до +3 °С, ночная – от +6 до –3 °С. Дождь ожидается 21, 26 февраля, снег – 27, 28 февраля.

АСТАНА: Дневная температура составит от –11 до –1 °С, ночная – от –20 до –6 °С. Снег ожидается 21, 26, 27 февраля.

ШЫМКЕНТ: Дневная температура составит от +24 до +2 °С, ночная – от +8 до –4 °С. Дождь возможен 25, 26, 27 февраля.

УСТЬ-КАМЕНОГОРСК: Дневная температура составит от –11 до +1 °С, ночная –26 от –4 °С. Снег ожидается 19, 22, 28 февраля, дождь – 26, 27 февраля.

Неблагоприятных дней в этот период не будет (прогноз состояния биосферы).
Геомагнитная обстановка спокойная, повышенная активность Солнца возможна 25 февраля.
Фазы Луны: 19 февраля – 1 марта – растущая. ОРВИ всегда сопровождается кашлем, он помогает удалить слизь, вирусы, а значит, способствует борьбе с инфекцией. При данном симптоме надо соблюдать питьевой режим, увлажнять воздух в квартире, не исключать физическую активность (если температура тела в норме). Благодаря этим мерам мокрота будет легко выводиться из организма. А вот сиропы от кашля и таблетки допустимо принимать только по назначению врача.



Фото: Essentials, Signature/Stock

У НАС ТЕ ЖЕ БУКВЫ, НО ДРУГИЕ СЛОВА!
НОВАЯ ГАЗЕТА КАЗАХСТАН С 19 ФЕВРАЛЯ В ПРОДАЖЕ!
В НОМЕРЕ И НА САЙТЕ WWW.NOVGAZ.COM

ПРИКУСИЛИ ЯЗЫК. Русский в Казахстане теперь не «наравне», а «наряду».

УПАКУЙТЕ И ВЕРНИТЕ ОБРАТНО. Казахстан стал чаще высылать в Россию тех, кто не согласен с ее политикой. Но безопасным местом для бегства он быть не перестал — потому что никогда им и не был.

МАЛИНИН ПРОВАЛИЛСЯ, ЗОЛОТО — В КАЗАХСТАНЕ, НО И НАМ ЗА «ОНЕГИНА» НЕ СТЫДНО. Михаил Шайдоров сенсационно выиграл олимпийский турнир фигуристов.

Тел. в Алматы: 8 (727) 272-20-75.

Иллюстрация: Наталья Басова

РЕМОНТ ТЕЛЕВИЗОРОВ

- ТЕЛЕМАСТЕР. СТАЖ 30 ЛЕТ.
- ГАРАНТИЯ. Тел. 327-68-95, 8-778-810-2018, Юрий Васильевич.

ПО ВОПРОСАМ РАЗМЕЩЕНИЯ РЕКЛАМЫ В ГАЗЕТЕ

антенна ТВ

ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ: +7 705 335 6390

НЕ ЗАБУДЬТЕ: свежий номер

«АНТЕННЫ» – каждую СРЕДУ!

ХОРОШО, ЧТО МЫ ВМЕСТЕ!

антенна в Казахстане
Тираж 35 000 экз.

Собственник, редакция и издатель: ТОО «Медиа-Бизнес-Принт»
Генеральный редактор: Елена Бочарова, e-mail: antennapb@mail.ru
Почтовый адрес: 050004, г. Алма-Ата, ул. Желтоқсан, 50, оф. 110.
Подписной индекс: 32351
Газета №7 (1490). Подписана в печать по графику – 17.02.2026 в 19.00, фактически – 17.02.2026 в 20.00. Дата выхода в свет 18.02.2026. Издается с июля 1997 года.

■ Редакция работает с писателями читателей.
■ Редакция не несет ответственности за достоверность содержания рекламных объявлений.
■ При обнаружении экземпляра газеты с полиграфическим дефектом просим обращаться по телефону: (727) 272-20-75 или электронной почте postmaster@antenna.kz для бесплатной замены в течение 14 дней после выхода номера.
■ Шрифты фирмы **Palatino**

Распространение: Наталья Шварц.
Отдел распространения – тел. (727) 272-20-75.
Директор Александр Владимирович Красникова.
Отдел рекламы – тел. +7 705 335 6390.

Издается в городах: Архангельск • Астрахань • Барнаул • Белгород • Бийск • Брянск • Владивосток • Владимир • Волгоград • Вологда • Воронеж • Екатеринбург • Иваново • Ижевск • Иркутск • Казань • Калининград • Калуга • Кемерово • Киров • Кострома • Краснодар • Красноярск • Курган • Курск • Липецк • Магнитогорск • Москва • Мурманск • Нижний Новгород • Новокузнецк • Новоуральск • Омск • Оренбург • Орел • Пенза • Пермь • Петрозаводск • Псков • Ростов-на-Дону • Рязань • Самара • Санкт-Петербург • Саратов • Смоленск • Старополюе • Сыртуу • Сыктывкар • Тамбов • Тверь • Томск • Тула • Тюмень • Ульяновск • Уфа • Хабаровск • Чебоксары • Челябинск • Череповец • Ярославль • **Алма-Ата**

©ООО «Шкүлөв Медиа Холдинг», 2016 – 2023. Авторами статей, фотографий, рисунков, сканвордов на кроссвордов запрещена их перепечатка без согласия правообладателя, а иное использование – без ссылки на правообладателя. По вопросам приобретения авторских прав: (495) 633-57-57

INSTAGRAM.COM/WDAY_RU FACEBOOK.COM/WDAY.RU ODNOKLASSNIKI.RU/TELESEMANTENNA VK.COM/WOMDAY

2 в 1: газета и телегиг
антенна – телесемь

Тираж 1 207 540 экз.
Издается с января 2016 года
ООО «ШКҮЛӨВ МЕДИА ХОЛДИНГ»

шкүлөв медиа холдинг

Главный редактор ЕЛЕНА МИХАЙЛОВНА КРАСНИКОВА

ДИРЕКЦИЯ
Президент: Виктор Михайлович Шкүлөв
Исполнительный директор: Алексей Орчинников
Директор проекта, корпоративный директор по распространению: Алексей Аброимов
Заместитель корпоративного директора по распространению: Сергей Казак
ОТДЕЛ ПОДПИСКИ: (495) 633-57-35
E-mail: PSDSUBSCRIPTION@HOLDING.RU
ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ: (495) 633-56-83
E-mail: distr@holding.ru
Телефон для справок: (495) 633-57-57
E-mail: redaktor@antennaty.ru

ООО «ШКҮЛӨВ МЕДИА»
Президент: Наталья Шкүлева
Бренд-директор по франчайзингу: Любовь Агросимова
Директор по рекламе и маркетингу: Лилия Савина, телефон: (495) 633-56-49
Бренд-менеджер: Анжелика Шербакова ascherbakova@holding.ru
Финансовый директор: Олег Бобылев
Корпоративный HR-директор: Тамара Шкүлева

Корпоративный директор по правовым вопросам: Юлия Ципилева
Корпоративный директор по производству и IT: Эразм Коношюков
ООО «ШКҮЛӨВ ДИЖИТАЛ ТЕХНОЛОГИИ»
Генеральный директор: Елена Шкүлева
Сайт: WWW.ANTENNA-TELESEM.RU, WWW.WDAY.RU
Адрес: Российская Федерация, 115114, г. Москва, ул. Дербеневская, д. 15Б, этаж 6, офис 1.

Телефон: (495) 633-56-69
Факс: (495) 633-57-95
Учредитель, издатель и редакция: ООО «Шкүлөв Медиа Холдинг», Российская Федерация, 115114, г. Москва, ул. Дербеневская, д. 15Б, этаж 6, пом. VI
Телефон: (495) 633-57-57
Факс: (495) 633-57-95
Почтовый адрес: 115162, Москва, д/я 43, «Антенна»
E-mail: info@holding.ru
Подписной индекс: 32351

Стас МИХАЙЛОВ: я всегда начинаю день с благодарности

тв 23 февраля – 1 марта 2026 № 7 (1490)

Ваш любимый телегиг!

АНТЕННА

В КАЗАХСТАНЕ

на всю неделю



СКАЗКА О ЦАРЕ САЛТАНЕ

В КИНО С 12 ФЕВРАЛЯ



12+

ISSN 1728-3868
9 771728 386004

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЦЕНА 160 ТГ.