



**НАШ КОНСУЛЬТАНТ**  
 стоматолог,  
 ортодонт, к. м. н.,  
 главный врач  
 клиники  
**Яна ДЬЯЧКОВА**

# Женский вопрос

Во время беременности зубная эмаль может разрушаться, а десны – воспаляться и кровоточить. На это есть причины, часть из них связаны с заблуждениями будущих мам. Вот несколько ошибочных суждений.

**1 РАЗВИВАЮЩИЙСЯ ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА ЗАБИРАЕТ КАЛЬЦИЙ ИЗ ЗУБОВ МАТЕРИ**

**НА САМОМ ДЕЛЕ.** В этом есть доля правды, но еще большую негативную роль играют изменения гормонального фона. Они влияют на состояние десен, вызывая воспаления. Нередко развивается гингивит, среди его симптомов – кровоточивость при чистке, отек, дискомфорт. Если гигиена недостаточная, воспаление прогрессирует, то, что начиналось как легкое раздражение, может перейти в более серьезную стадию. Еще одна проблема – токсикоз. На его фоне кислота регулярно контактирует с эмалью зубов и постепенно делает ее уязвимее. Усиливают негативное воздействие частые перекусы и тяга к сладкому или кислому – все это создает условия для стремительного развития кариеса.

**2 БЕРЕМЕННОСТЬ – ПРОТИВОПОКАЗАНИЕ ДЛЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ЛЕЧЕНИЯ**

**НА САМОМ ДЕЛЕ.** Нет, это повод наблюдать у специалиста. В идеале следует еще на этапе планирования ребенка пройти обследование, откладывать лечение на послеродовой период нельзя. Наиболее комфортно для визитов к врачу второй триместр. В это время можно лечить кари-

ес, удалять зубной камень и, при необходимости, – зубы.

**3 ЕСЛИ ТРЕБУЕТСЯ ЛЕЧЕНИЕ, ПРИДЕТСЯ ОБОЙТИСЬ БЕЗ ОБЕЗБОЛИВАНИЯ**

**НА САМОМ ДЕЛЕ.** Анестетики на основе артикаина с минимальной концентрацией адреналина считаются безопасными. Специалист подберет препарат, главное – сообщить ему о беременности. Прицельный рентгеновский снимок при необходимости тоже можно делать – доза облучения при современном оборудовании минимальна, а свинцовый фартук снижает нагрузку.

**4 ЧТОБЫ ИСКЛЮЧИТЬ ВОСПАЛЕНИЕ, НЕЛЬЗЯ ПРИМЕНЯТЬ ЗУБНУЮ НИТЬ И ИРРИГАТОР**

**НА САМОМ ДЕЛЕ.** При неосторожном обращении зубная нить может усугубить уже существующее воспаление, но если состояние нормальное, аксессуар применять желательнее. Ирригатор же помогает снизить риск развития гингивита. Прибор надо заправлять водой или ре-

**Чтобы сохранить эмаль зубов, надо исключить газированные напитки.**

комендованным специалистом раствором, избегая агрессивных составов. Но сначала надо чистить зубы мягкой щеткой. Гигиеническую процедуру важно проводить дважды в день. При токсикозе не следует начинать чистку сразу после приступа тошноты. Надо прополоскать рот водой, иначе щетка будет втирать кислоту в размягченную эмаль.

**5 РАЗРУШЕНИЯ ЗУБОВ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ НЕ ИЗБЕЖАТЬ**

**НА САМОМ ДЕЛЕ.** Болезни полости рта не норма. Чтобы снизить риск, важно добавить в меню продукты, богатые белком, кальцием, витамином D. Стоит ограничить частые сладкие перекусы, исключить цитрусовые соки, особенно натощак. Полезно есть морковь, сельдерей, огурцы: они механически очищают эмаль и стимулируют выделение слюны, нейтрализующей кислоту. Молочные продукты, особенно твердый сыр, помогают восстанавливать минеральный баланс эмали – небольшой кусочек после еды снижает кислотность в полости рта. Пить надо воду без газа и полоскать рот после каждого приема пищи, особенно если в меню было что-то кислое, сладкое.

Ирина Ломанова  
 STYLE@ANTENNA.TV.RU

## ТВ-ОТВЕТЫ: ДОКТОР

### КАК ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КОНДИЦИОНЕРОМ

Фильтр устройства в течение сезона накапливает бактерии, во время работы прибора вместе с потоками воздуха они разлетаются по помещению. Отсюда и болезни, в большинстве случаев кашель и насморк возникают не из-за холода, а от контакта с опасными микроорганизмами. Поэтому важно регулярно проветривать комнату. Необходимо увлажнять воздух, сухой оказывает негативное влияние на слизистые, это барьер, защищающий от вредных частиц. **«ДОБРОЕ УТРО» (0+), Первый канал, 30 июня, вторник**

### КАКОЕ СРЕДСТВО УКРЕПИТ ИММУНИТЕТ

Высоким содержанием полезных веществ, необходимых для здоровья, отличается крапива. Железа в ней больше, чем в говяжьей печени. Листья богаты витаминами К, С и группы В, аминокислотами, дубильными веществами, флавоноидами. Есть

в составе магний, калий. Поэтому крапиву используют в качестве основы настоев, укрепляющих иммунитет и улучшающих состав крови. Для приготовления средства необходимо столовую ложку сухой травы залить кипятком, оставить на 15–20 минут и процедить.

Принимать настой надо по 100 мл три раза в день после еды. Крапива противопоказана в период беременности, при повышенной свертываемости крови и патологиях печени. **«НАСТРОЕНИЕ» (0+), «ТВ Центр», 30 июня, вторник**



## ПРИЕМ ОБЪЯВЛЕНИЙ ПО ТЕЛ. +7 705 335 6390

**«Бакулина Г.С.»** ЖК 2026 жылдың 16.07. бастап 5 жұмыс күні ішінде Қоршаған орта мен табиғи ресурстардың жай-күйі туралы Ұлттық деректер банкінің порталында (<https://ndbecology.gov.kz>) «Алматы облысы, Қарасай ауданы, Іргелі ауылдық округі, Кемертоған ауылы, 8-квартал, 36А мекенжайында орналасқан «Бакулина Г.С.» ЖК шұжық цехы» жұмыс жобасына «Қоршаған ортаны қорғау» бөлімі бойынша жария талқылау нысанында қоғамдық тыңдаулар өткізілетіндігін хабарлайды. Ескертулер мен ұсыныстар беру үшін жобалық құжаттама пакетімен жоғарыда көрсетілген порталда танысуға болады.

**ИП «Бакулина Г.С.»** сообщает, что с 16.07.2026 года, в течение 5 рабочих дней, на портале Национального банка данных о состоянии окружающей среды и сохранении ресурсов (<https://ndbecology.gov.kz>) будут проводиться общественные слушания в форме публичного обсуждения по разделу «Охрана окружающей среды» к проекту: ««Колбасный цех ИП «Бакулина Г.С.» по адресу: Алматинская область, Карасайский район, Иргелинский с/о, с. Кемертоған, 8 квартал, 36А». С пакетом проектной документации можно ознакомиться на вышеуказанном портале для предоставления замечаний и предложений.

**«Спецэлектра»** ЖШС 2026 жылғы 15 шілде бастап 2026 жылғы 21 шілде дейін (қоса алғанда) 5 жұмыс күні ішінде Қоршаған орта мен табиғи ресурстардың жай-күйі туралы Ұлттық деректер банкінің сайтында ([ndbecology.gov.kz](https://ndbecology.gov.kz)) «Астана қаласы, «Алматы» ауданы, 92 көшесі, №3 ғимарат мекенжайында орналасқан Энергосіптік-азаматтық мақсаттағы объектінің (А, Д және А1 литр) реконструкциялау». Жобалық құжаттама пакетімен сайтта танысуға болады [ndbecology.gov.kz](https://ndbecology.gov.kz) ескертулер мен ұсыныстар беру үшін. Орындаушы:Третьякова Д.С., 8 (7172) 21-22-87.

**ТОО «Спецэлектра»** сообщает, что в течение 5 рабочих дней с 15 июля 2026 года по 21 июля 2026 года (включительно) на сайте Национального банка данных о состоянии окружающей среды и природных ресурсов ([ndbecology.gov.kz](https://ndbecology.gov.kz)) будут проводиться общественные слушания в форме публичного обсуждения по проекту «Реконструкция объекта промышленно-гражданского назначения (литер А, Д и литер А1), расположенного по адресу: город Астана, район «Алматы», ул.92, здание №3». С пакетом проектной документации можно ознакомиться на сайте [ndbecology.gov.kz](https://ndbecology.gov.kz) для предоставления замечаний и предложений. Исполнитель: Третьякова Д.С., 8 (7172) 21-22-87.

**«Қосалқы бөлшектерді кедеге жарату»** тақырыбы бойынша қоғамдық тыңдаулар. Әсер ету аймағы: Алматы обл, Қонаев қ. өнеркәсіптік аймақ № 137 «Арна» участкесі. Қоғамдық талқылау түріндегі қоғамдық тыңдаулар 2026 жылғы 15 шілдені бастап, 5 жұмыс күні ішінде өткізіледі. Интернет-ресурс: <https://ndbecology.gov.kz>. Жоспарланған іс-шараның бастамашысы – «GALANZ bottlers» АҚ. Өкілі: Ходжақалов Чингиз Русланұлы. Байланыс телефондары: 8 747 822 9075. Қосалқы бөлшектерді кедеге жарату бойынша материалдар [ndbecology.gov.kz](https://ndbecology.gov.kz) және «Алматы облысының Табиғи ресурстар және табиғатты пайдалануды реттеу басқармасы» мемлекеттік мекемесінің ресми интернет - ресурсында орналастырылған. Қосалқы бөлшектерді кедеге жаратуға арналған материалдар туралы қосымша ақпаратты Алматы қ., Сүйінбай даңғ., 239Б мекенжайынан және 8 747 822 90 75 телефонға арқылы алуға болады. Ескертулер мен ұсыныстар <https://ndbecology.gov.kz> сілтемесі бойынша және [khojalakov@galanz.kz](mailto:khojalakov@galanz.kz) электрондық поштасы арқылы қабылданады.

Общественные слушания на тему «Утилизация запасных частей». Территория воздействия: Алматинская обл., г. Қонаев, промышленная зона участок «Арна» №137. Общественные слушания в форме публичных обсуждений состоятся в период с 15 июля 2026 года в течение 5 рабочих дней. Интернет-ресурс: <https://ndbecology.gov.kz>. Инициатор намечаемой деятельности – АО «GALANZ bottlers». Представитель: Ходжақалов Чингиз Русланұлы. Контакты: тел. 8 747 822 9075. Материалы по утилизации запасных частей размещены на <https://ndbecology.gov.kz> и интернет-ресурсе ГУ «Управление природных ресурсов и регулирование природопользования Алматинской области». Дополнительную информацию по материалам утилизации запасных частей, можно найти по адресу: г. Алматы, пр. Суюнбая, 239Б и по тел. 8 747 822 9075. Замечания и предложения принимаются по ссылке: <https://ndbecology.gov.kz> и на электронную почту: [khojalakov@galanz.kz](mailto:khojalakov@galanz.kz).

**«City Transportation Systems» ЖШС** ҚР ЭК талтаптарына сәйкес «Астана қаласының жаңа көлік жүйесі LRT (2-көзек), (1-учаске және 2-учаске), мекенжайы: Астана қаласы, «Сарыарқа», «Нұра», «Есіл» аудандары, Қабанбай батыр даңғылынан Сығанақ, Ш. Айтматов көшелері, Тұран, Сарыарқа, Жәніс даңғылдары арқылы теміржол вокзалына дейін, сондай-ақ Қабанбай батыр даңғылынан Қарқаралы тас жолы арқылы қала шекарасына дейін орналасқан» нысаны бойынша төмендегі мекенжайлар мен уақытта ашық жиналыс түріндегі қоғамдық тыңдаулар өткізілетіндігі туралы хабарлайды: - 17.08.2026 ж. сағат 10:00-де (ҚР ЭК 73-бабы талтаптарына сәйкес, ықтимал әсерлер туралы есеп бойынша), сағат 11:00-де (ҚР ЭК 96-бабы талтаптарына сәйкес, әсер етуге экологиялық рұқсат алу үшін құжаттар топтамасы бойынша) мекенжайы: Қабанбай батыр даңғылы, 5/1, 4-қабат, 4НҚР кеңсесі, №445 кабинет; - 17.08.2026 ж. сағат 14:30-да (ҚР ЭК 73-бабы талтаптарына сәйкес, ықтимал әсерлер туралы есеп бойынша), сағат 15:30-да (ҚР ЭК 96-бабы талтаптарына сәйкес, әсер етуге экологиялық рұқсат алу үшін құжаттар топтамасы бойынша) мекенжайы: Бейбітшілік көшесі, 9, өмілшілік ғимарат, 2-қабатты конференц-зал; - 18.08.2026 ж. сағат 10:00-де (ҚР ЭК 73-бабы талтаптарына сәйкес, ықтимал әсерлер туралы есеп бойынша), сағат 11:00-де (ҚР ЭК 96-бабы талтаптарына сәйкес, әсер етуге экологиялық рұқсат алу үшін құжаттар топтамасы бойынша) мекенжайы: Қабанбай батыр даңғылы, 6/1, 18-қабат, USD кеңсесі, конференц-зал; - 18.08.2026 ж. сағат 14:30-да (ҚР ЭК 73-бабы талтаптарына сәйкес, ықтимал әсерлер туралы есеп бойынша), сағат 15:30-да (ҚР ЭК 96-бабы талтаптарына сәйкес, әсер етуге экологиялық рұқсат алу үшін құжаттар топтамасы бойынша) мекенжайы: Қосшы қаласы, Республика көшесі, 11 (Қоғамдық-мәдени орталық). Жобалық құжаттама Қоршаған орта мен табиғи ресурстардың жай-күйі жөніндегі ұлттық деректер банкінің (<https://ndbecology.gov.kz>) сайтында, сондай-ақ «Астана қаласының Қоршаған ортаны қорғау және табиғат пайдалануды реттеу басқармасы» ММ мен «Ақмола облысының Табиғи ресурстар және табиғат пайдалануды реттеу басқармасы» ММ сайттарында орналастырылған. Ескертулер мен ұсыныстар қоғамдық тыңдаулар өткізілетін күнге дейін кемінде 3 жұмыс күні бұрын ҰДБ сайтында, сондай-ақ келесі мекенжайлар бойынша қабылданады: Астана қаласы, Сарыарқа даңғылы, 13, 4-қабат, «Астана қаласының Қоршаған ортаны қорғау және табиғат пайдалануды реттеу басқармасы» ММ, тел. 8 (7172) 55-75-11; Көкшетау қаласы, Абай көшесі, 89, «Ақмола облысының Табиғи ресурстар және табиғат пайдалануды реттеу басқармасы» ММ, тел. +7 (7162) 25-19-86. Төтенше жағдай және (немесе) шектеу іс-шаралары енгізілген жағдайда қоғамдық тыңдаулар онлайн-режимде өткізіледі. Қосылу деректері (17.08.2026 ж. сағат 10:00): Конференция идентификаторы: 876 0766 0609. Қол жеткізу коды: 396792. Қосылу деректері (17.08.2026 ж. сағат 11:00): Конференция идентификаторы: 834 0564 5329. Қол жеткізу коды: 216273. Қосылу деректері (17.08.2026 ж. сағат 14:30): Конференция идентификаторы: 827 0243 5486. Қол жеткізу коды: 288588. Қосылу деректері (17.08.2026 ж. сағат 15:30): Конференция идентификаторы: 822 9660 8153. Қол жеткізу коды: 454475. Қосылу деректері (18.08.2026 ж. сағат 10:00): Конференция идентификаторы: 832 6549 7082. Қол жеткізу коды: 349229. Қосылу деректері (18.08.2026 ж. сағат 11:00): Конференция идентификаторы: 852 6425 5219. Қол жеткізу коды: 925236. Қосылу деректері (18.08.2026 ж. сағат 14:30 және 15:30): Конференция идентификаторы: 873 2866 2457. Қол жеткізу коды: L8Q1wX. Қосымша ақпарат жоспарланған отырған қызметтің бастамашысына қолжетімді – «City Transportation Systems» ЖШС. БСН: 110540005586. Мекенжайы: Қазақстан Республикасы, Астана қаласы, Сарыарқа ауданы, Бейбітшілік көшесі, 9-ғимарат, Жобалаушы – «4НҚР Проект» ЖШС. БСН: 230840017614. Занды мекенжайы: ҚР Астана қаласы, Нұра ауданы, Керей Жәнібек хандар көшесі, 5/1, 445-кеңсе. Тел.: +7 (701) 560 60 45, +7 (701) 795 04 91. Электрондық пошта: [info.project@4hq.kz](mailto:info.project@4hq.kz).

**ТОО «City Transportation Systems»** сообщает, что в соответствии с требованиями ЭК РК состоятся общественные слушания в форме открытого собрания по объекту «Новая транспортная система города Астаны LRT (2 очереди), (участок 1 и участок 2)», расположенные по адресу: город Астана, районы «Сарыарқа», «Нұра», «Есіл», по проспекта Қабанбай батыра по улицам Сығанақ, Ш. Айтматова, проспектам Тұран, Сарыарқа, Жәніс даңғылдері және жөзделісіндегі вокзалда, от проспекта Қабанбай батыра по шоссе Қарқаралы до границы города» по следующим адресам и датам: - 17.08.2026 г. в 10:00 (в соответствии с требованиями статьи 73 ЭК РК, по отчету о возможных воздействиях), в 11:00 (в соответствии с требованиями статьи 96 ЭК РК, по комплекту документов для получения экологического разрешения на воздействие) по адресу: пр.Кабанбай батыра, 5/1, 4 этаж, офис 4НҚР №445; - 17.08.2026 г. в 14:30 (в соответствии с требованиями статьи 73 ЭК РК, по отчету о возможных воздействиях), в 15:30 (в соответствии с требованиями статьи 96 ЭК РК, по комплекту документов для получения экологического разрешения на воздействие) по адресу: ул. Бейбітшілік, 9, Административное здание, конференц-зал, 2 этаж; - 18.08.2026 г. в 10:00 (в соответствии с требованиями статьи 73 ЭК РК, по отчету о возможных воздействиях), в 11:00 (в соответствии с требованиями статьи 96 ЭК РК, по комплекту документов для получения экологического разрешения на воздействие) по адресу: пр.Кабанбай батыра, 6/1, 18 этаж, офис USD, конференц-зал; - 18.08.2026 г. в 14:30 (в соответствии с требованиями статьи 73 ЭК РК, по отчету о возможных воздействиях), в 15:30 (в соответствии с требованиями статьи 96 ЭК РК, по комплекту документов для получения экологического разрешения на воздействие) по адресу: пр.Кабанбай батыра, 6/1, 18 этаж, офис USD, конференц-зал; - 18.08.2026 г. в 14:30 (в соответствии с требованиями статьи 73 ЭК РК, по отчету о возможных воздействиях), в 15:30 (в соответствии с требованиями статьи 96 ЭК РК, по комплекту документов для получения экологического разрешения на воздействие) по адресу: ул. Республика, 11 (Общественно-культурный центр). Проектная документация доступна на сайте Национального банка данных о состоянии окружающей среды и природных ресурсов (НБД) <https://ndbecology.gov.kz/>, а также на сайте МИО ГУ «Управление охраны окружающей среды и природопользования города Астаны», ГУ «Управление природных ресурсов и регулирование природопользования Алматинской области». Замечания/предложения принимаются в срок не позднее 3 рабочих дней до даты проведения общественных слушаний на сайте НБД, а также по адресу: г. Астана, пр. Сарыарқа, 13, этаж 4 ГУ «Управление охраны окружающей среды и природопользования города Астаны», тел. 8 (7172) 55-75-11, г. Кокшетау, ул. Абая, 89, ГУ «Управление природных ресурсов и регулирование природопользования Алматинской области», тел. +7 (7162) 25-19-86. В случае введения ЧП и (или) ограничительных мероприятий, общественные слушания проводятся в онлайн-режиме. Данные для подключения: (17.08.2026 10:00): Идентификатор конференции: 876 0766 0609. Код доступа: 396792. Данные для подключения (17.08.2026 11:00): Идентификатор конференции: 834 0564 5329. Код доступа: 216273. Данные для подключения (17.08.2026 14:30): Идентификатор конференции: 827 0243 5486. Код доступа: 288588. Данные для подключения (17.08.2026 15:30): Идентификатор конференции: 822 9660 8153. Код доступа: 454475. Данные для подключения (18.08.2026 10:00): Идентификатор конференции: 832 6549 7082. Код доступа: 349229. Данные для подключения (18.08.2026 11:00): Идентификатор конференции: 852 6425 5219. Код доступа: 925236. Данные для подключения (18.08.2026 14:30, 15:30): Идентификатор конференции: 873 2866 2457. Код доступа: L8Q1wX. Дополнительную информацию можно получить у инициатора намечаемой деятельности - ТОО «City Transportation Systems». БИН: 110540005586, РК, г. Астана, район Сарыарқа, улица Бейбітшілік, здание 9. Проектировщик - ТОО «4НҚР Проект». БИН: 230840017614. Юр. адрес: РК, г. Астана, район «Нұра», ул. Керей Жәнібек хандар, 5/1, офис 445. Тел.: +7 (701) 560 60 45, +7 (701) 795 04 91. Эл.адрес: [info.project@4hq.kz](mailto:info.project@4hq.kz).