

СЕРГЕЙ ЛАЗАРЕВ С ДЕТЬМИ
и еще 11 звезд на отдыхе

ТВ 17–23 августа 2026 № 32 (1515)

Ваш любимый телегиг!

АНТИНА

гороскоп на всю неделю

Спецпроект
**СКОРО
В ШКОЛУ**

**Ольга
БУЗОВА:**

**Я РАЗРЕШАЮ
СЕБЕ
ОШИБАТЬСЯ**

12+

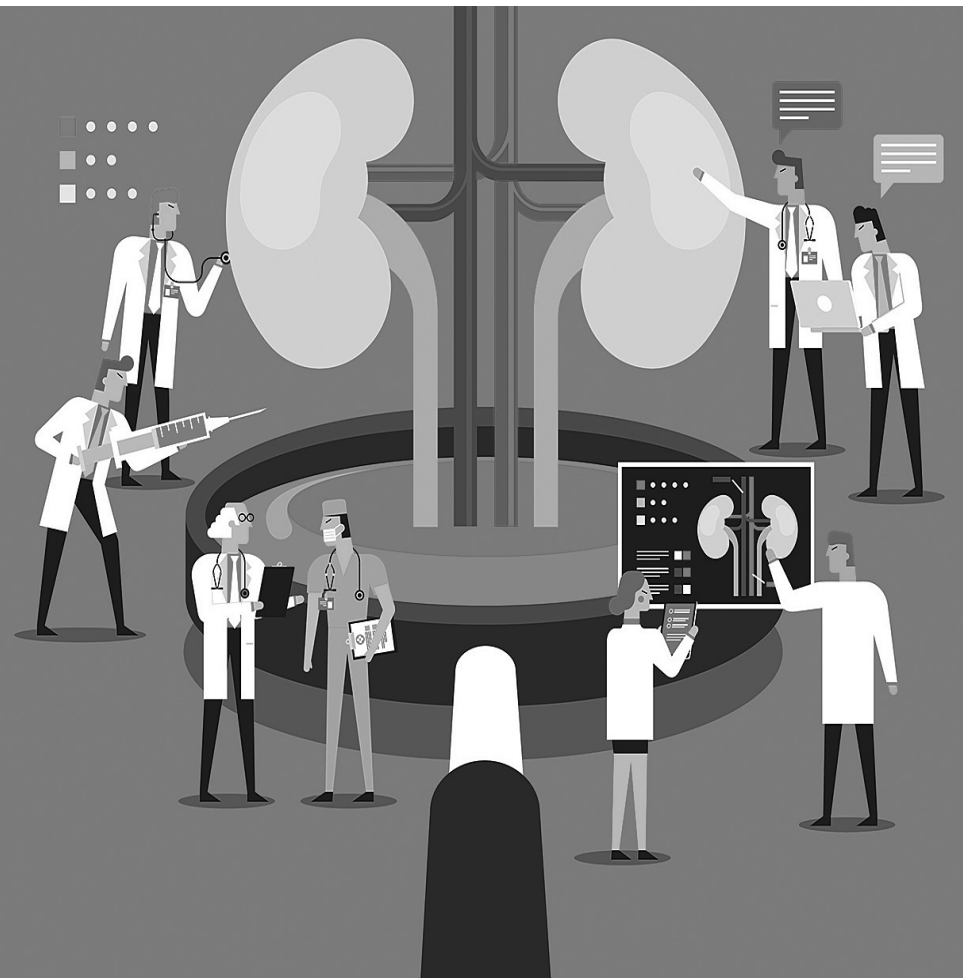
СКАНВОРД • ПОГОДА • ФАЗЕНДА

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЦЕНА 200 ТГ.



Безмолвный враг

Хронической болезнью почек страдает каждый 12-й житель Земли. Многие пациенты даже не догадываются о диагнозе. Поставить его на ранней стадии сложно, так как симптомы в этот период отсутствуют.



В почках нет болевых рецепторов, поэтому они не кричат о помощи. Но при постепенном ухудшении их функции снижается защита организма от токсинов, повышается артериальное давление, меняется баланс жидкости и солей. На продвинутых стадиях болезни развиваются дефицит железа и анемия, из-за сбоя обмена кальция и фосфора теряется эластичность сосудов, ухудшается усвоение витамина D, а избыток кальция угрожает сердцу. И тогда новость о необходимости гемодиализа (искусственного очищения крови) заставляет врасплох.

ЗОНА РИСКА

Высокие шансы развития хронической болезни почек (ХБП) у пациентов с гипертензией, диабетом (избыток глюкозы способствует повреждению сосудов почек), подагрой и ожирением, а также у людей старше 55 лет. Риск велик у пациентов с мочекаменной болезнью. У молодых людей нередко диагностируют внезапно возникшую и быстро развивающуюся патологию. Первыми симпто-

мами могут быть высокое давление или отеки, но, как правило, пациенты сначала жалуются только на общую слабость, утомляемость. Позже появляются тошнота, снижение аппетита, кожный зуд, ночные судороги ног. Данные признаки говорят о том, что болезнь зашла далеко.

ПРОВЕРИТЬ СЕБЯ

При наличии факторов риска необходимо обследоваться не реже раза в год – тесты доступны по ОМС и включены в диспансеризацию. Болезнь управляема, если своевременно взять ее под контроль. Для выяснения картины достаточно трех исследований: это общий анализ мочи с микроскопией осадка; тестирование крови на креатинин (его высокий уровень – повод бить тревогу), расчет скорости клубочковой фильтрации; анализ мочи на альбумин.

КАК ЛЕЧАТ

Пациенты наблюдаются у нефролога. Чтобы остановить развитие болезни, подбирают терапию, назначают лечебную диету с ограничением соли, фосфора и калия. Больному важно контролиро-



вать уровень сахара и стараться нормализовать вес, если он избыточен. Обязательно назначать обследования, направленные на выявление осложнений – анемии, минерально-костных нарушений, например остеопороза. На фоне ХБП вероятно повышение уровня калия, что становится причиной аритмии.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Снизить риск помогают активный образ жизни, питание с ограничением количества соли и рафинированных (прошедших многоступенчатую переработку) продуктов. Важно пить необходимое количество жидкости. Общих рекомендаций по дозировке не существует, для здоровых людей норма рассчитывается с учетом веса (25–30 мл жидкости на 1 кг массы тела). Не следует без назначения врача принимать обезболивающие, мочегонные препараты, а также антибиотики. Эти лекарства оказывают негативное влияние на работу почек.

Ирина Ломанова,
style@antennatv.ru

ТВ-ОТВЕТЫ: ДОКТОР

ИЗ ЧЕГО ПРИГОТОВИТЬ ОСВЕЖАЮЩИЙ НАПИТОК

Вместо сладкой магазинной газировки в жару лучше употреблять домашний лимонад. Количество сахара в рецепте можно сократить до минимума или вовсе использовать жидкий цветочный мед. Хорошим тонизирующим эффектом обладает «Тархун». Для его приготовления надо взять 100 г петрушки, из-



мельчить листья, стебли в данном случае не нужны. Зелень необходимо сложить в чашу блендера, добавить сок одного лимона, столовую ложку меда и немного воды. После смешивания основу лимонада требуется перелить в кувшин и разбавить 1 л холодной воды или тоника. В жару такой напиток можно подавать с кубиками льда.

«НАСТРОЕНИЕ»⁽⁰⁺⁾,
«ТВ ЦЕНТР»

ПРИЕМ ОБЪЯВЛЕНИЙ ПО ТЕЛ. +7 705 335 6390

«КАЖсервис» ЖШС келесі жобалар бойынша жария талқылаулар түрінде қоғамдық тыңдаулардың өткізілетіні туралы хабарлайды: - «КАЖсервис» ЖШС Атырау облыстық филиалының Махамбет ауылындағы ДЭУ-22 (қолданыстағы кәсіпорын) үшін әзірленген «Қоршаған ортаны қорғау бөлімі» (ҚОКБ); - «КАЖсервис» ЖШС Атырау облыстық филиалының Құрманғазы ауылындағы ДЭУ-83 (қолданыстағы кәсіпорын) үшін әзірленген «Қоршаған ортаны қорғау бөлімі» (ҚОКБ). Жобаның тапсырыс берушісі: «КАЖсервис» ЖШС. БСН 001140000590, ҚР, Астана қ., Байқоңыр ауданы, Ж. Досмұхамедұлы к-сі, 50. Қоғамдық талқылау 19.08.2026 ж. бастап 5 жұмыс күні аралығында өтеді. ndbecology.gov.kz ақпараттық жүйесінде жобалық құжаттама пакетімен танысып, ескертулер мен ұсыныстар беруге болады. Анықтама телефоны: +7 708 526 5393.

Алматы қаласы, Түркісіб ауданы, Жахангер көшесі, 4А мекенжайында орналасқан жеке кәсіпкер Г.Г. Катранов жобалық құжаттама үшін «Қоршаған ортаны қорғау» бөліміне қатысты қоғамдық талқылау нысанындағы қоғамдық тыңдаулардың өткізілетінін хабарлайды. Қоғамдық талқылаулар «Бірыңғай экологиялық портал» веб-сайтында (<https://ndbecology.gov.kz>) 2026 жылғы 20 тамыз бен 26 тамыз аралығында өтеді; осы уақыт аралығында ескертулер мен ұсыныстар қабылданады. Аталған бөлімді әзірлеуші – «Ecology Food» ЖШС. Жобалық құжаттама, сондай-ақ ескертулер мен ұсыныстарды «Бірыңғай экологиялық портал» (<https://ndbecology.gov.kz>) арқылы немесе info@iacoos.kz электрондық пошта мекенжайына жолдауға болады.

«Ынтымақ-Энерго» ЖШС, 19.08.2026 ж. бастап бес жұмыс күні ішінде «қоршаған ортаны қорғау» бөлімі «Шымкент қаласы, Н-Н мекен-жайы бойынша орналасқан кіріктірілген, кіріктірілген-жапсарлас үй-жайлары мен паркінгі бар көп-пәтерлі тұрғын үй кешенінің құрылысы» жобасы бойынша қоғамдық талқылау нысанында қоғамдық тыңдаулар өткізілетінін хабарлайды. Абай, ш / а. Асар-2, 785/1» (сыртқы инженерлік желілерсіз). Жобалық құжаттама пакетімен ескертулер мен ұсыныстар беру үшін БАҚ та ақпараттық жүйеде танысуға болады www.ndbecology.gov.kz.

ТОО «Ынтымақ-Энерго» сообщает, что с 19.08.2026 г. в течении пяти рабочих дней, будут проводиться общественные слушания в форме публичных обсуждений по проекту раздел «Охрана окружающей среды» «Строительство многоквартирного жилого комплекса со встроенными, встроенно-пристроенными помещениями и паркингом, расположенного по адресу: г. Шымкент, р-н Абайский, мкр. Асар-2, уч. 785/1» (без наружных инженерных сетей). С пакетом проектной документации можно ознакомиться в информационной системе в СМИ для предоставления замечаний и предложений www.ndbecology.gov.kz.

«Целиноград ауданының сәулет және қала құрылысы бөлімі» мемлекеттік мекемесі 19.08.2026 ж. бастап бес жұмыс күні ішінде Целиноград ауданының Ақмола облысында Мәңгілік Мәметова ауылында орналасқан «қоршаған ортаны қорғау» бөлімі «Мәншүк коммуналдық орталығы» жобасы бойынша қоғамдық талқылау нысанында қоғамдық тыңдаулар өткізілетінін хабарлайды. Жобалық құжаттама пакетімен ескертулер мен ұсыныстар беру үшін БАҚ та ақпараттық жүйеде танысуға болады www.ndbecology.gov.kz.

Государственное учреждение «Отдел архитектуры и градостроительства Целиноградского района», сообщает, что с 19.08.2026 г. в течении пяти рабочих дней, будут проводиться общественные слушания в форме публичных обсуждений по проекту раздел «Охрана окружающей среды» «Комьюнити-центр Мәншүк», расположенный в Акмолинской области Целиноградского района в селе Мәншүк Маметовой». С пакетом проектной документации можно ознакомиться в информационной системе в СМИ для предоставления замечаний и предложений www.ndbecology.gov.kz.

«Obtasy Satu» ЖШС «Шымкент қаласы, Қ.Телеметов көшесі, №11 учаске мекенжайында орналасқан темгені қабаттарында коммерциялық үй-жайлары мен паркінгі бар тоғыз қабатты көп-пәтерлі тұрғын үй кешенін салу (сыртқы инженерлік желілерсіз және сметалық құжаттамасы)» - IV кезек» жоба бойынша қоғамдық талқылау нысанында қоғамдық тыңдаулар өткізу туралы хабарлайды. Жобалық құжаттама пакетімен мына сайттан танысуға болады: қоршаған ортаның жай-күйі және ресурстарды сақтау туралы Ұлттық деректер банкі <https://hearings.ndbecology.gov.kz>. «қоғамдық талқылаулар» бөлімі. Барлық ескертулер немесе ұсыныстар сайтта қабылданады: қоршаған ортаның жай-күйі және ресурстарды сақтау туралы Ұлттық деректер банкі (<https://hearings.ndbecology.gov.kz>) 27.08.2026 жылдан бастап 5 жұмыс күні ішінде.

ТОО «Obtasy Satu» сообщает, о проведении общественных слушаний в форме публичных обсуждений по проекту Строительство многоквартирного девятиэтажного жилого комплекса с коммерческими помещениями и паркингом на нижних этажах, расположенного по адресу: г.Шымкент, ул. К. Тулеметова, уч.№ 11 (без наружных инженерных сетей и сметной документации) - IV очередь». С пакетом проектной документации можно ознакомиться на сайте: Национальный банк данных о состоянии окружающей среды и сохранении ресурсов – <https://hearings.ndbecology.gov.kz>, раздел «Публичные обсуждения». Все замечания или предложения принимаются на сайте: Национальный банк данных о состоянии окружающей среды и сохранении ресурсов (<https://hearings.ndbecology.gov.kz>) в срок с 27.08.2026 г. в течении 5 рабочих дней.

«DBC Holdings Ltd» ЖШС ҚР Экологиялық кодексінің талаптарына сәйкес қоғамдық талқылаулар нысанында қоғамдық тыңдаулар өткізу туралы хабарлайды. 1. Жобаның атауы: «DBC Holdings Ltd» ЖШС қоршаған ортаны қорғау бөлімі (темір жол көлігімен дайындалушы зауыттардан әкелінетін құрылыс материалдарын – цемент пен дайын битумды қабылдау) - 3 санат. 2.Сөсер ету аумағы: Алматы облысы, Іле ауданы, Өтеген Батыр ауылдық округі, С. Қ. Әзірбаев, Сүйінбай көшесі, 8А ғимарат ең жақын қоныстану аймағы (тұрғын үйлер) кәсіпорын аумағының шекарасынан 193 м қашықтықта батыс бағытта орналасқан. 3. Қоғамдық талқылаулар 2026 жылғы 24 тамыздан 2026 жылғы 28 тамызға дейін ақпараттық жүйесіне жүргізіледі: <https://hearings.ndbecology.gov.kz> талқыланатын жобалар бойынша ескертулер мен ұсыныстар жария талқылаудың соңғы күні сағат 18.00-ге дейін қабылданады. 4. Қоғамдық тыңдаулардың негізі: 87-баптың 2) тармақшаларында санамаланған жобалар. 5. Тапсырыс берушінің заңды мекенжайы: Алматы облысы, Іле ауданы, Іле ауданы, Өтеген Батыр ауылдық округі, С. К. Әзірбаев, Сүйінбай көшесі, 8А БСН 160940024972 ғимараты, байланыс телефоны 7 (701) 733 6236, e-mail: deagroup.ltd@mail.ru. 6. Әзірлеуші: «кзп» ЖШС, Алматы қ., Телебаев к-сі, 38/61 үй, ҚК.512, БСН 0454006896, уялы +7 707 718 5195, e-mail: esorokz@mail.kz. 7. Жобалық құжаттама пакетімен ақпараттық жүйесінде танысуға болады: <https://hearings.ndbecology.gov.kz>, сондай-ақ «Алматы облысының Табиғи ресурстар және табиғат пайдалануды реттеу басқармасы» ММ сайтында «жария талқылаулар» бөлімінде. «Алматы облысының Табиғи ресурстар және табиғат пайдалануды реттеу басқармасы» ММ электрондық поштасы: piroda_alm@bk.ru.

ТОО «КАЖсервис» уведомляет о проведении общественных слушаний в форме публичных обсуждений по проектам: - «Раздел охраны окружающей среды (РООС) для «ДЭУ-22 в п. Махамбет Атырауского областного филиала ТОО «КАЖсервис» (действующее предприятие)»; - «Раздел охраны окружающей среды (РООС) для «ДЭУ-83 в п.Құрманғазы Атырауского областного филиала ТОО «КАЖсервис» (действующее предприятие)». Заказчик проекта: ТОО «КАЖсервис», БИН 001140000590, РК, Астана, район Байқоңур, ул. Ж.Досмұхамедұлы, 50. Публичные обсуждения состоятся с 19.08.2026 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: +7 708 526 5393.

ИП Катранов Г.Г., расположенный по адресу г. Алматы, Туркисбийский р-н, ул. Жахангер, 4А, объявляет о проведении общественных слушаний в форме публичных обсуждений по материалам Раздел «Охрана окружающей среды». 19.08.2026 – 25.08.2026 года на сайте Единого Экологического Портала <https://ndbecology.gov.kz> проводятся публичные обсуждения и принимаются замечания и предложения. Разработчик раздела ТОО «Ecology Food». Документация по проекту, замечания и предложения можно отправлять на электронный адрес Единого Экологического Портала <https://ndbecology.gov.kz> (info@iacoos.kz).

«Style Construction Group» ЖШС, 19.08.2026 ж. бастап бес жұмыс күні ішінде «қоршаған ортаны қорғау» бөлімі «Астана қаласы, «Есіл» ауданы мекенжайында орналасқан кіріктірілген мектепке дейінгі мекемесі, кіріктірілген үй-жайлары мен паркінгі бар көп-пәтерлі тұрғын үй кешені «жобасы бойынша қоғамдық талқылау нысанында қоғамдық тыңдаулар өткізілетінін хабарлайды». Ш. Айтматов және Е164 көшелерінің қиылысы». Жобалық құжаттама пакетімен ескертулер мен ұсыныстар беру үшін БАҚ та ақпараттық жүйеде танысуға болады www.ndbecology.gov.kz.

ТОО «Style Construction Group», сообщает, что с 19.08.2026 г. в течении пяти рабочих дней, будут проводиться общественные слушания в форме публичных обсуждений по проекту раздел «Охрана окружающей среды» «Многоквартирный жилой комплекс со встроенным детским дошкольным учреждением, встроенными помещениями и паркингом, расположенный по адресу: город Астана, район «Есіл», пересечение улиц Ч. Айтматова и Е164». С пакетом проектной документации можно ознакомиться в информационной системе в СМИ для предоставления замечаний и предложений www.ndbecology.gov.kz.

«Астана қаласының құрылыс басқармасы» мемлекеттік мекемесі 19.08.2026 ж. бастап бес жұмыс күні ішінде «Астана қаласында, «Нұра» ауданында жалпы білім беретін физика-математика мектебінің құрылысы, Ш. Айтматов көшелерінің қиылысы ауданы «қоршаған ортаны қорғау» бөлімі жобасы бойынша қоғамдық талқылау нысанында қоғамдық тыңдаулар өткізілетінін хабарлайды, ИӨ-1 және ИӨ-8». Жобалық құжаттама пакетімен ескертулер мен ұсыныстар беру үшін БАҚ та ақпараттық жүйеде танысуға болады www.ndbecology.gov.kz.

Государственное учреждение «Управление строительства города Астана», сообщает, что с 19.08.2026 г. в течении пяти рабочих дней, будут проводиться общественные слушания в форме публичных обсуждений по проекту раздел «Охрана окружающей среды» «Строительство общеобразовательной физико-математической школы в городе Астана, в районе «Нұра», район пересечения улиц Ш. Айтматова, ДА-1 и ДА-8». С пакетом проектной документации можно ознакомиться в информационной системе в СМИ для предоставления замечаний и предложений www.ndbecology.gov.kz.

«ҚР ТЖМ Қостанай облысы бойынша төтенше жағдайлар департаменті» ММ (БИН 050240005472, Қостанай қ., С.Баймағамбетов к-сі, 150) «Қостанай облысы, Қостанай ауданы, Тобыл қаласы, Байтерек шағынауданы мекенжайы бойынша өрт сөндіру депосын салу» жұмыс жобасына әзірленген «Қоршаған ортаны қорғау» бөлімі (ҚОКБ) жобасы бойынша 2026 жылғы 12 тамыздан бастап 5 жұмыс күні ішінде жария талқылаулар нысанында қоғамдық тыңдаулар өткізілетінін хабарлайды. Жобалаушы: «SND Engineering» ЖШС, Астана қаласы, Абай даңғылы, 23, тел. 8 777 763 8855, e-mail: snd.2007@mail.ru. Жобалық құжаттамалар топтамасымен Қоршаған орта мен табиғи ресурстардың жай-күйі туралы Ұлттық деректер банкінің порталында (<https://ndbecology.gov.kz>) танысуға болады, онда ескертулер мен ұсыныстар қабылданады.

ГУ «Департамент по чрезвычайным ситуациям Костанайской области МЧС РК» (БИН 050240005472, г. Костанай, ул. С. Баймағамбетова, д. 150) информирует о проведении общественных слушаний в форме публичных обсуждений с 12 августа 2026 года в течении 5 рабочих дней по проекту Раздел «Охрана окружающей среды» (РООС) к рабочему проекту «Строительство пожарного депо, по адресу: Костанайская область, Костанайский район, г. Тобыл, мкр. Байтерек». Разработчик: ТОО «SND Engineering» г. Астана, проспект Абая, 23, тел. 8 777 763 8855, e-mail: snd.2007@mail.ru. С пакетом проектной документации можно ознакомиться на портале Национальный банк данных о состоянии окружающей среды и природных ресурсов (<https://ndbecology.gov.kz/>), где принимаются замечания и предложения.

ТОО «DBC Holdings Ltd», в соответствии с требованиями Экологического кодекса РК, уведомляет о проведении общественных слушаний в форме публичных обсуждений. 1. Наименование проекта: Раздел охраны окружающей среды ТОО «DBC Holdings Ltd» (прием завоимсы с строительных материалов – цемента и готового битума с заводов изготовителей железнодорожным транспортом) – 3 категория. 2. Территория воздействия: Алматинская обл., Илийский р-н, сельский округ Өтеген Батыр, с.К.Әзірбаев, улица Сүйінбай, здание 8А. Близжайшая селитебная зона (жилые дома) расположена в западном направлении на расстоянии 193 м от границы территории предприятия. 3. Публичные обсуждения проводятся с 24 августа 2026 года по 28 августа 2026 года на информационной системе <https://hearings.ndbecology.gov.kz>. Замечания и предложения по обсуждаемому проекту принимаются до 18.00 часов последнего дня публичного обсуждения. 4. Основание общественных слушаний: проекты перечисленные в подпункт 2) статьи 87. 5. Юридический адрес заказчика: Алматинская обл., Илийский р-н, сельский округ Өтеген Батыр, с. К. Әзірбаев, улица Сүйінбай, здание 8А, БИН 160940024972, контактный телефон 7 (701) 733 6236, e-mail: deagroup.ltd@mail.ru. 6. Разработчик: ТОО «КЗП», г. Алматы, ул. Түлебаева, д. 38/61, оф.512, БИН 0454006896, сот. +7 707 718 5195, e-mail: esorokz@mail.kz. 7. С пакетом проектной документации можно ознакомиться в информационной системе <https://hearings.ndbecology.gov.kz>, а также сайте ГУ «Управление природных ресурсов и регулирования природопользования Алматинской области», в разделе «Публичные обсуждения». Электронная почта ГУ «Управление природных ресурсов и регулирования природопользования Алматинской области»: piroda_alm@bk.ru.