

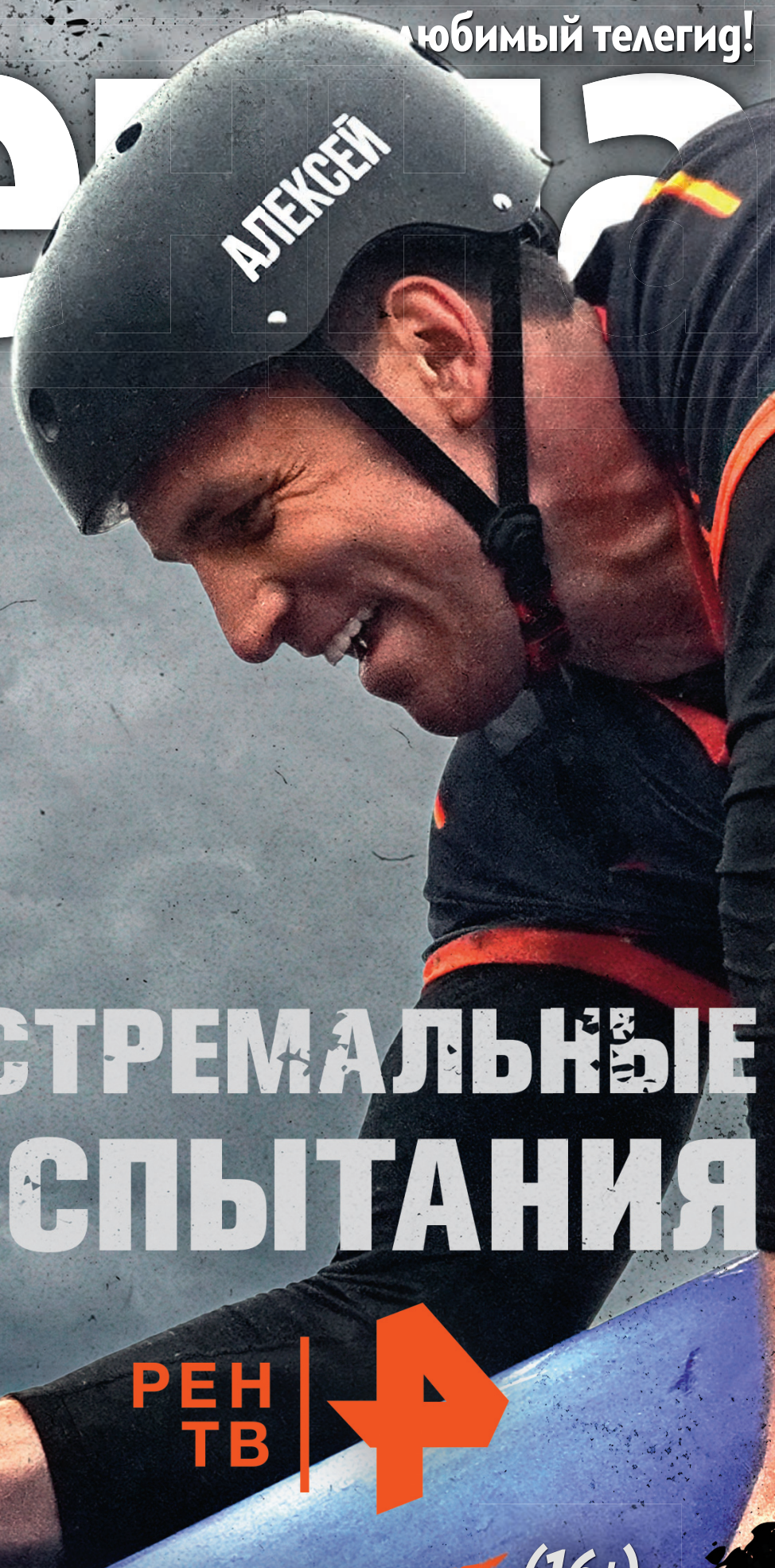
Олег МЕНЬШИКОВ о жене: мы притирались,
ссорились, но ни разу не расходились

ТВ 10—16 ноября 2025 № 45 (1476)

любимый телегиг!

АНТЕНА

В КАЗАХСТАНЕ



ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ
ИСПЫТАНИЯ

РЕН
ТВ



(16+)

ПОБЕДИТЕЛИ

СМОТРИ НА РЕН ТВ

12+

ISSN 1728-3868



РЕКОМЕНДОВАНА ЦЕНА 160 ТГ.

Отличный фокус

В холодное время года очереди к офтальмологам растут. Однако самые распространенные проблемы со зрением можно предотвратить.



Есть несколько жалоб, с которыми пациенты чаще всего обращаются за помощью к специалисту.

Сухость и раздражение глаз. В холодную ветреную погоду усиливается испарение слез. Ухудшает ситуацию отопление, поскольку влажность в квартирах снижается. Проявления синдрома сухого глаза (так называют это состояние) – дискомфорт, жжение, покраснение глаз, их повышенная чувствительность. Симптомы сильнее, если пациент проводит много времени за компьютером или носит контактные линзы.

Что делать: следить за влажностью воздуха в помещении. Ее оптимальный показатель – 40–60 %. Использовать капли «Искусственная слеза», подбирая их с офтальмологом. Каждые 20 минут работы взгляда вдаль и моргать. Соблюдать правила гигиены при ношении контактных линз, применять для ухода за ними увлажняющие растворы.

Аллергическая реакция на пыль в квартире и на улице, а также плесень, активно размножающаяся во влажной от дождя среде. В результате развивается конъюнктивит. Его симптомы – зуд, покраснение и отек век, слезотечение.

Что делать: регулярно проветривать помещение, проводить уборку, используя пылесос с НЕРА-фильтром. Следить за состоянием ванной комнаты, сразу принимать меры, если появилась плесень. С ней успешно справляется противогрибковая

Пылесос с НЕРА-фильтром обеспечивает очистку воздуха от мельчайших частиц – пыльцы, спор плесени, бактерий.

5 ноября 2025



НАШ КОНСУЛЬТАНТ
офтальмолог
и генеральный директор
офтальмо-логического центра
Антон КАЗАНЦЕВ

бытовая химия. Улучшают состояние антигистаминные препараты и капли с противовоспалительным и антиаллергенным эффектом.

Недостаток витамина D, связанный с сокращением светового дня. Дефицитное состояние часто приводит к снижению остроты зрения, повышает риск развития возрастной макулярной дегенерации. Заболевание поражает центральную зону сетчатки. Исследования доказывают, что длительное пребывание в помещении и отказ от прогулок увеличивают шансы развития близорукости.

Что делать: сдать анализ на уровень содержания витамина D. Если будет выявлен дефицит, принимать нутриент в виде добавок, их подбирает врач. Важно даже в пасмурную погоду находить время для прогулок, а в помещении отрегулировать освещение, оно должно быть рассеянным.

Обострение хронических патологий глаз. Этому способствуют неблагоприятные погодные условия. Частые заболевания – увеит (воспаление сосудистой оболочки глаза), иридоциклит (воспаление радужки), дакриоцистит (воспаление слезного мешка).

Что делать: соблюдать рекомендации врача, одеваться по погоде, защищать глаза от дождя и ветра, придерживаться правильного рациона, регулярно заниматься спортом – тренировки улучшают кровообращение, а значит, и снабжение глаз питательными веществами и кислородом.

Травмы глаз. Их риск увеличивают гололед, снегопад и сильный ветер.

Что делать: использовать защитные очки во время занятий спортом. Избегать прогулок в темное время суток, подбирать для улицы удобную обувь на устойчивой подошве.

Ирина Ломанова, style@antennatv.ru

ТВ-ОТВЕТЫ: ДОКТОР



ИЗ ЧЕГО ПРИГОТОВИТЬ СРЕДСТВО ОТ КАШЛЯ

Природный антибиотик и витамин С, дубильные вещества, калий, фосфор, кальций входят в состав пармелии. Это лишайник – симбиоз между грибами и водорослями. Растет он на коре деревьев, камнях и скалах. Вещества, содержащиеся в пармелии, нейтрализуют свободные радикалы, защищая клетки от окислительного стресса. Лишайник не лечит кашель как симптом, а воздействует на легочную ткань. Для приготовления напитка надо 1–3 г сырья залить 300 мл горячей воды или молока, оставить под крышкой на 15–20 минут. Принимать средство необходимо по 100–150 мл два раза в день курсом 1–2 недели.

«НАСТРОЕНИЕ» (0+), «ТВ Центр»

ПРИЕМ ОБЪЯВЛЕНИЙ ПО ТЕЛ. +7 705 335 6390

«ConstructFast» ЖШС ҚР Экологиялық кодексінің 87-бабының 2-тармағының талаптарына сәйкес, 2025 жылғы 17 қарашадан бастап 5 жұмыс күні ішінде қоршаған орта мен табиғи ресурстардың жай – күйі туралы Ұлттық деректер банкінің сайтында (<https://ndbecology.gov.kz>) «Астана қаласы, Нұра ауданы, Е181, 3/1 тел. мекенжайы бойынша кіріктірілген үй-жайлары және автотұрағы бар көп пәтерлі тұрғын үй кешені» бөлімі бойынша жария талқылау нысанында қоғамдық тыңдаулар өткізілетін болады. Жобалық құжаттама пакетімен ескертулер мен ұсыныстар беру үшін Қоршаған орта мен табиғи ресурстардың жай – күйі туралы Ұлттық деректер банкінің сайтында танысуға болады (<https://ndbecology.gov.kz>). Жасаушы: «ТАБЫС» ЖК; ЖСН 750805300666, Астана қ., Абай даңғылы, 53/1, тел. 8-777-491-40-02, dvk_75@mail.ru.

«High Build» ЖШС 13.11.2025 жылдан бастап 5 жұмыс күні ішінде Ұлттық деректер банкінің қоршаған ортаның жай-күйі және ресурстарды сақтау порталында (<https://ndbecology.gov.kz>) «Қоршаған ортаны қорғау» бөлімінің «Алматы қаласы, Алатау ауданы, Ботакөз шағынауданы, 4-ші учаске мекенжайында орналасқан кіріктірілген, кіріктіріліп-біріктірілген үй-жайлары және жерасты автотұрағы бар көппәтерлі тұрғын үй кешенінің қырылысы» (1-ші іске қосу кешені) (сыртқы инженерлік желілер мен абаттандырусыз) жұмыс жобасы бойынша жария талқылау нысанында қоғамдық тыңдаулар өткізілетінін хабарлайды. Жобалық құжаттаманың топтамасымен жоғарыда көрсетілген портал арқылы танысып, ескертулер мен ұсыныстар беруге болады.

«Ак Дидар-2» ЖШС жобасы бойынша қоғамдық талқылау нысанында қоғамдық тыңдаулар өткізілетінін хабарлайды: «Астана қаласында, №Е22, Е51, Е102 (жобалық атауы) және Хусейн бен Талал көшелерінің қиылысы ауданында орналасқан кіріктірілген үй-жайлары мен паркінгі бар көппәтерлі тұрғын үй кешендері. Дак 46-50, (сыртқы инженерлік желілер жоқ)». Қоғамдық талқылаулар 14.11.2025 ж. пен 20.11.2025 ж. (қоса алғанда) аралығында «Бірыңғай экологиялық портал» веб-сайтында (<https://ndbecology.gov.kz/>) өтеді, онда жобалық құжаттама пакеті орналастырылады, ескертулер мен ұсыныстар қабылданады. Қосымша ақпаратты мына жерден алуға болады: Астана қ., Петрова көш., 32/2 үй, және 8 777 474 22 28 телефондары арқылы.

ТОО «Ак Дидар-2» хабарлайды о проведении общественных слушаний в форме публичных обсуждений по проекту: «Многоквартирные жилые комплексы со встроенными помещениями и паркингом, расположенные в г. Астана, район пересечения улиц №Е22, Е51, Е102 (проектное наименование) и ул. Хусейн бен Талал. Пятно 46-50, (без наружных инженерных сетей)». Публичные обсуждения будут проходить с 14.11.2025 г. по 20.11.2025 г. (включительно) на сайте «Единый экологический портал» (<https://ndbecology.gov.kz/>), на котором размещен пакет проектной документации и принимаются замечания и предложения. Дополнительную информацию можно получить: г. Астана, ул. Петрова, 32/2 и по телефону 8 777 474 22 28.

11.12.2025 сағат 15:00-де Ақмола облысы Целиноград ауданының Қосшы қаласында: Жамбыл Жабаев көшесі, 24А мекенжайы бойынша Мәдениет үйі ғимаратындағы акт залында «Оңтүстік Қосшы» учаскесінде орналасқан «Жібек-ТД» ЖШС-не тиесілі, ауданы 80 га қиыршық-құм қоспасы (ГПС) Нұра өзенінің арнасы учаскесін санациялау, кейіннен карьердің келісімшарттық аумағының шекараларында жағалауды нығайту» «Іқтимал әсерлер туралы есеп» жобасының материалдары бойынша ашық жиналыс нысанында қоғамдық тыңдаулар өткізіледі. Жобаның талпырыс берушісі: «Жібек-ТД» ЖШС, БСН 030740007887, тел. +7-705-136-2288. Мекен-жайы: ҚР, Ақмола облысы, Целиноград ауданы, Қосша қаласы, Айтмағамбет Ізмеғамбетұлы көшесі, 23-үй, e-mail: meirgkhan@mail.ru, Жобаны әзірлеушісі – «Noosphere ecology system» ЖШС, БСН 230940027185, тел., +7-777-241-16-40. Әсер ету аумағы-Ақмола облысы, Целиноград ауданы, Қосшы қаласы. Жер қойнауы учаскесінің бұрыштық нүктелерінің географиялық координаттары:

Бұрыштық нүктелердің №№	Бұрыштық нүктелердің координаттары	
	Солтүстік ендіктер	Шығыс Бойлықтар
1	50°56'21.58"	71°18'19.44"
2	50°56'30.56"	71°18'35.42"
3	50°56'8.75"	71°19'12.72"
4	50°56'0.29"	71°19'0.99"

Әсер ету аумағы белгілі бір аумақпен шектеледі жұмыс жүргізу, Жобалық құжаттама пакетімен Қоршаған орта мен табиғи ресурстардың жай-күйі туралы Ұлттық деректер банкінің сайтында (<https://ndbecology.gov.kz>) және «Ақмола облысының Табиғи ресурстар және табиғатты пайдалануды реттеу басқармасы» ММ сайтында «Қоғамдық тыңдаулар» бөлімінде танысуға болады. Қосымша ақпаратты мына мекенжай бойынша алуға болады: Астана қ., Ж. Омаров к-сі 10, 1 кенсе, e-mail: lprnes23@gmail.com, +7-777-241-16-40. Ескертулер мен ұсыныстар қоғамдық тыңдаулар өткізілетін күнге дейін үш жұмыс күнінен кешіктірмей электрондық мекенжай бойынша қабылданады - ehxreso@mail.ru. Төтенше жағдай және (немесе) шектеу іс-шаралары, оның ішінде карантин, әлеуметтік, табиғи және техногендік сипаттағы төтенше жағдайлар енгізілген жағдайда, қоғамдық тыңдаулар онлайн-режимде өткізіледі. Интернеттегі байланыс сілтемесі: <https://us06web.zoom.us/j/6834666500?pwd=akMhlyOVUuWyYkhetg255bVmpirwX17H.1>. Конференция идентификаторы: 683 466 6500. Кіру коды: 6ірК3Е.

ТОО «ConstructFast», в соответствии с требованиями пункта 2 статьи 87 Экологического кодекса РК, сообщает, что с 17 ноября 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 «Многоквартирный жилой комплекс со встроенными помещениями и паркингом по адресу: г. Астана, район Нұра, Е181, уч. 3/1». 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.

ТОО «High Build» сообщает, что с 13.11.2025 года, в течении 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 Рабочему проекту: «Строительство многоквартирного жилого комплекса со встроенными, встроенно-пристроенными помещениями и подземным паркингом расположенного по адресу: г. Алматы, Алатауский район, мкр. Ботакөз, уч. 4» 1 пусковой комплекс» (без наружных инженерных сетей и благоустройства). С пакетом проектной документации можно ознакомиться на вышеуказанном портале для предоставления замечаний и предложений.

«Family Gardens» ЖШС жобасы бойынша қоғамдық талқылау нысанында қоғамдық тыңдаулар өткізілетінін хабарлайды: «Астана қаласы, Есіл ауданы, Е 314 көшесі, 12-учаскеде орналасқан, кіріктірілген үй-жайлары мен автотұрағы бар көппәтерлі тұрғын үй кешені. ТК «Family Gardens» (қырылыстың 3-көзегі) (сыртқы инженерлік желілерсіз)». Қоғамдық талқылаулар 14.11.2025 ж. пен 20.11.2025 ж. (қоса алғанда) аралығында «Бірыңғай экологиялық портал» веб-сайтында (<https://ndbecology.gov.kz/>) өтеді, онда жобалық құжаттама пакеті орналастырылады, ескертулер мен ұсыныстар қабылданады. Қосымша ақпаратты мына жерден алуға болады: Астана қ., Габдуллин көш., 12 үй, және 8 777 474 22 28 телефондары арқылы.

ТОО «Family Gardens» хабарлайды о проведении общественных слушаний в форме публичных обсуждений по проекту: «Многоквартирный жилой комплекс комплекс со встроенными помещениями и паркингом, расположенный по адресу: г. Астана, р-н Есиль, ул. Е 314, уч. 12. ЖК «Family Gardens» (3-я очередь строительства) (без наружных инженерных сетей)». Публичные обсуждения будут проходить с 14.11.2025 г. по 20.11.2025 г. (включительно) на сайте «Единый экологический портал» (<https://ndbecology.gov.kz/>), на котором размещен пакет проектной документации и принимаются замечания и предложения. Дополнительную информацию можно получить: г. Астана, ул. Габдуллина, 12 и по телефону 8 777 474 22 28.

11.12.2025 в 15:00 в г. Косшы Целиноградского района Акмолинской области, по адресу: актовый зал в здании дома культуры по ул. Жамбыл Жабаева 24А, проводятся общественные слушания в форме открытого собрания по материалам проекта «Отчет о возможных воздействиях» к «Санация участка русла реки Нұра с последующим укреплением берега на границах контрактной территории карьера гравийно-песчаной смеси (ГПС), площадью 80га, принадлежащего ТОО «Жібек-ТД», расположенного на участке «Оңтүстік Қосшы». Заказчик проекта – ТОО «Жібек-ТД», БІН 030740007887, тел. +7-705-136-2288. Адрес: РК, Акмолинская область, Целиноградский район, г. Косшы, ул. Айтмағамбет Есмағамбетұлы, д. 28, e-mail: meirgkhan@mail.ru. Разработчик проекта – ТОО «Noosphere ecology system», БІН 230940027185, тел. +7-777-241-16-40. Территория воздействия – Акмолинская область, Целиноградский район, г.Косшы. Географические координаты угловых точек участка недр:

№№ угловых точек	Координаты угловых точек	
	Северная широта	Восточная долгота
1	50°56'21.58"	71°18'19.44"
2	50°56'30.56"	71°18'35.42"
3	50°56'8.75"	71°19'12.72"
4	50°56'0.29"	71°19'0.99"

Территория воздействия ограничена территориями, определенной под ведение работ. С пакетом проектной документации можно ознакомиться на сайте Национального банка данных о состоянии окружающей среды и природных ресурсов (<https://ndbecology.gov.kz>) и сайте ГУ «Управление природных ресурсов и регулирования природопользования Акмолинской области» в разделе «Общественные слушания». Дополнительную информацию можно получить по адресу: г.Астана, ул.Ж.Омарова10,офис1.1, e-mail:lprnes23@gmail.com, +7-777-241-16-40. Замечания и предложения принимаются не позднее трех рабочих дней до даты проведения общественных слушаний по электронному адресу - ehxreso@mail.ru. В случае введения чрезвычайного положения и (или) ограничительных мероприятий, в том числе карантина, чрезвычайных ситуаций социального, природного и техногенного характера, общественные слушания проводятся в онлайн-режиме. Ссылка на онлайн подключение: <https://us06web.zoom.us/j/6834666500?pwd=akMhlyOVUuWyYkhetg255bVmpirwX17H.1>. Идентификатор конференции: 683 466 6500. Код доступа: 6ірК3Е.