

Издается с 20 декабря 1999 года

Саран газеті

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

13 сентября
2024 года
ПЯТНИЦА
№ 74 (1674)



Читайте нас на сайте sarangazeti.kz, а также в [saran_today](https://www.instagram.com/saran_today), [saran_gazeti](https://www.instagram.com/saran_gazeti) [sarangazeti](https://www.facebook.com/sarangazeti)

ДО РЕФЕРЕНДУМА ОСТАЛОСЬ 23 ДНЯ!

Глава государства ознакомился с ходом строительства автомобильного завода KIA



Президент Касым-Жомарт Токаев посетил строительную площадку завода по производству автомобилей KIA в Костанайской области.

Главе государства было доложено, что возведение объекта началось в октябре 2023 года. Планируется, что в июле следующего года с конвейера сойдет первый тестовый автомобиль.

Как рассказал генеральный директор Kia Qazaqstan Ким Дэ Ки, в октябре 2025 года будет произведен пуск завода, на начальном этапе автопредприятие планирует производить модель Sorento. С января 2026 года начнется выпуск обновленной модели Sportage.

Президент был проинформирован о том, что проектная мощность завода составляет порядка 70 тыс. автомобилей в год. Будет создано 1500 новых постоянных рабочих мест. Предполагается использовать технологические решения, обеспечивающие высокую эффективность и экологичность про-

изводства. Это будет современное автоматизированное предприятие, оснащенное 70 роботами на линиях сварки, окраски и сборки автомобилей. Стоимость проекта составляет 200 млн долларов, из которых порядка 80% – прямые иностранные инвестиции.

Касым-Жомарту Токаеву также представили проект по созданию кластера комплектующих рядом с новым заводом. Строительство Локализационного центра уже начато. Компанией Kia проводится работа по привлечению глобальных поставщиков компонентов и запасных частей автомобилей. Управляющий отдела автомобильных покрытий КСС Cogrogation Пак Сэйон и руководитель группы по глобальному управлению бизнесом Seoyon Ehwa Global Business Чанг Сеоквон выразили готовность от имени ведущих компаний Южной Кореи организовать свой производства в Казахстане.

akorda.kz

Для обучения и трудоустройства людей с инвалидностью в Карагандинской области выдано пять малых грантов



Пятеро карагандинцев получили гранты по миллиону тенге для вовлечения в социальную и трудовую деятельность людей с инвалидностью. Конкурс от ОО «Корган-М» прошёл в Шымкенте, Туркестанской и Карагандинской областях.

Проект «Реализация мер по социализации и трудоустройству лиц с инвалидностью в Казахстане силами гражданского общества» стартовал в начале марта. И вот подведены итоги. По Карагандинской области было получено девять заявок, из них специальная комиссия выбрала пять. Каждый из победителей получил грант в размере миллиона тенге.

Жайна Ибрагим грантовые средства использует на открытие Центра массажа и фитнеса в Темиртау для взрослых с ограниченными возможностями.

Меруерт Касимова будет проводить в Балхаше занятия по иппотерапии. Общественное объединение «Ангел

мой» собирается открыть в Темиртау учебный центр для молодых людей с инвалидностью «Флешка». Здесь будут обучать компьютерной грамотности.

Балжан Әлі защитила проект «Digital Temirtau». В своём родном городе она откроет курсы компьютерной грамотности для женщин с инвалидностью.

Ещё одним обладателем гранта стал благотворительный общественный фонд «Надежда на жизнь» из Темиртау. Средства будут потрачены на образовательные курсы для особенной молодёжи.

– Наш фонд работает более трёх лет. Основное направление – помощь женщинам с диагнозом «рак молочной железы». Решили расширяться и поддержать молодёжь с инвалидностью. Хотим обучать предпринимательским навыкам и швейному делу. Грант будет потрачен на приобретение оборудования для шитья, пригласим мастера швейного дела. Также позвём и бизнес-тренеров. Хочется рассказать будущим предпринимателям о возможных рисках. Не все владеют информацией, поэтому не успевают открыть бизнес, сразу закрывают. Наши курсы дадут особенной молодёжи возможность развиваться и расти, – считает соучредитель БОФ «Надежда на жизнь» Марина Бошель.

По словам менеджера ОО «Корган-М» Анны Малютиной, чтобы обеспечить качественную и результативную реализацию малых грантов, сотрудники проекта будут наносить мониторинговые визиты.

gov.kz

ЖИЗНЬ ГОРОДА



ТЕПЛОГО СЕМЕЙНОГО ОЧАГА!

Надежда ЦХАЙ

Замечательная традиция чествования многодетных матерей в нашем городе продолжается.

В минувшую среду аким Сарани Е. Баулыков встретился с К. Балтабековой и вручил ей государственную награду – подвеску «Күміс алка».

Карлыгаш Балтабекова – жительница нашего города. Вместе с супругом Саябеком Кумековичем они воспитывают шестерых детей, поэтому Карлыгаш Толеугазыевна по праву носит гордое звание многодетной матери. Самой старшей Алтын девятнадцать лет, а малышке Аянат в июне исполнился 1 год.

Старшие дети этой многодетной семьи успешно учатся в Саранском

высшем гуманитарно – техническом колледже имени А. Кунанбаева, младшие дети – в общеобразовательной школе имени Абая.

Вручая государственную награду аким города пожелал этой большой семье благополучия и исполнения всех желаний, а родителям – Карлыгаш Толеугазыевне и Саябеку Кумековичу – крепкого здоровья, ведь воспитание детей – это не только большое счастье, но и забота, а также трудности, с которыми наши герои успешно справляются.

Пусть ваш семейный очаг будет всегда теплым и ярким, а каждый день радует только хорошими новостями!



ЗА СТРОКОЙ ПОСЛАНИЯ

В РАМКАХ ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

Надежда ЦХАЙ

Десятого сентября прокурор прокуратуры г. Сарани Дінмұхамед Әлімқұлов и инспектор группы ювенальной полиции Отдела полиции г. Сарани Жанна Хан встретились с учащимися старших классов школы – лицея №1.

Эта встреча стала первой в цикле мероприятий, инициированных прокуратурой города Сарани. Далее, в разные дни, представители городской прокуратуры проведут аналогичные встречи с учащимися Сарани и поселка Актас в рамках разъяснения актуальных вопросов, касающихся профилактики наркомании, распространения буллинга и т.д.

Поэтому главная тема данных мероприятий – это профилактика распространения и употребления наркотических средств, буллинг. Также школьники были ознакомлены с различными мерами административной и уголовной ответственности, которая предусмотрена за данные нарушения.

В частности, Ж. Хан подробно рассказала о видах наиболее распространенных наркотиков, в том числе синтетических, их вреде для организма, а также мерах наказания, предусмотренных в Казахстане, за распространение наркотических средств, их рекламу, в том числе и в социальных сетях. Отмечу, что в Казахстане уголовная ответственность за распространение наркотиков начинается с 14 лет.

Прокурор прокуратуры Д. Әлімқұлов остановился на видах буллинга, его физических и психологических формах и т.д. Кроме этого, в беседе со школьниками говорилось об административной и уголовной ответственности за данный



вид насилия.

В ходе мероприятия школьникам были продемонстрированы два видеоролика о вреде наркотиков, а также о проводимой работе в нашем городе по борьбе с их распространением.



В свою очередь заместитель директора по воспитательной работе школы – лицея №1 И. Денисовская отметила готовность продолжать и далее активную работу, которая проводится в данном учебном заведении, в этом направлении.

ГОСУДАРСТВЕННАЯ СЛУЖБА

МЕМЛЕКЕТТІК ҚЫЗМЕТШІЛЕР АРАСЫНДА «ЛУДОМАНИЯ (ҚҰМАР ОЙЫНҒА ТӘУЕЛДІЛІК). ОЙЫНҚҰМАРЛЫҚҚА САЛЫНУ» ТАҚЫРЫБЫ БОЙЫНША СЕМИНАР ӨТКІЗІЛДІ



Бүгінгі күні азаматтардың құмар ойындарға тәуелділігі, яғни жалпы сөзбен айтқанда «лудомания» қоғамда өзекті мәселенің бірі болып отыр.

Лудомания - бұл адамның ойындарға, шамадан тыс және бақыланбайтын әуестігі. Бұл мінез-құлық адамды ойындарға эмоционалды және қаржылық жағынан тәуелді етіп, өмірдің басқа салаларынан елеусіз қалдыруына әкеледі.

Осыған байланысты елде патологиялық құмар ойындарға тәуелділіктің алдын алу бойынша бірқатар шаралар қабылданды.

2024 жылдың 8 шілдесінде Мемлекет басшысы ойын бизнесі, лотерея қызметі және лудоманияға қатысты заң жобасына қол қойды.

Атап айтқанда, құмар ойындарға бас тигуге қатысуына тыйым салынатын адамдар санатының тізімі кеңейтілді.

Сонымен қатар, Мемлекеттік қызметшілердің әдеп кодексіне толықтырулар енгізілді, оған сәйкес мемлекеттік қызметшілер қызметтік міндеттерін орындауға байланысты жағдайларды қоспағанда, ойын мекемесіне барудан тартынуға міндетті.

Мемлекеттік қызмет істері агенттігінің Қарағанды облысы бойынша департа-

менті 2024 жылғы 5 қыркүйекте Әдеп жөніндегі уәкілдермен және облыстың орталық және жергілікті атқарушы органдарының мемлекеттік қызметшілерімен лудомания бойынша семинар-кеңес ұйымдастырылды.

Спикер ретінде Қарағанды облысы бойынша Экономикалық тергеп-тексеру департаментінің бірінші жедел басқармасының аға жедел уәкілі Ә.Б.Бақшиев, Академик Е.А.Бөкетов атындағы Қарағанды университетінің академиялық жұмыс жөніндегі проректоры, PhD докторы М.М.Умуркулова және аталған жоғарғы оқу орнының психология кафедрасының аға оқытушысы, PhD докторанты Д.Ф.Мұхамедқаримова қатысты.

Жиын барысында қатысушыларға ойынқұмарлықтың алдын-алу және мемлекеттік қызметшілерге қойылатын талаптар түсіндірілді, өз кезегінде қатысушылар өз пікірлерімен бөлісті.

Жиын соңында спикерлер ойынқұмарлықтың алдын-алуға қатысты профилактикалық ұсыныстар берген болса, әдеп жөніндегі уәкілдерге аталған мәселе бойынша әрбір ұжымда Департаменттің қатысуымен түсіндірме жұмыстарын ұйымдастыру ұсынылды.

СРЕДИ ГОСУДАРСТВЕННЫХ СЛУЖАЩИХ ПРОВЕДЕН СЕМИНАР НА ТЕМУ ЛУДОМАНИИ (АЗАРТНЫЕ ИГРЫ)



На сегодняшний день зависимость граждан от азартных игр, становится одной из актуальных проблем в обществе.

Лудомания - это чрезмерная и неконтролируемая одержимость человека играми. Такое поведение приводит к тому, что человек становится эмоционально и финансово зависимым от игр, игнорируя их из других сфер жизни.

В этой связи в стране предпринимается ряд мер по профилактике патологической азартной зависимости.

8 июля 2024 года Глава государства подписал законопроект, касающийся игорного бизнеса, лотерейных услуг и лудомании.

В частности, расширен список категорий лиц, участие которых в азартных играх запрещено.

Кроме того, внесены дополнения в Этический кодекс государственных служащих, согласно которым государственные служащие обязаны воздерживаться от посещения игорного заведения, за исключением случаев, связанных с исполнением служебных обязанностей.

Департаментом Агентства по делам государственной службы по Караган-

динской области 5 сентября 2024 года был организован семинар-совещание с уполномоченными по этике и государственными служащими центральных и местных исполнительных органов области.

Спикерами выступили старший оперуполномоченный первого оперативного управления Департамента экономических расследований по Карагандинской области А.Бакшиев, проректор по академической работе Карагандинского университета имени академика Е. А. Букетова, доктор PhD М.Умуркулова и старший преподаватель кафедры психологии данного ВУЗа, докторант PhD Д.Мухамедқаримова.

В ходе совещания участникам были разъяснены правила профилактики азартных игр и требования к государственным служащим, в свою очередь участники поделились своим мнением.

В конце совещания спикеры дали профилактические рекомендации по профилактике игромании, уполномоченным по этике было предложено организовать разъяснительную работу по данному вопросу с участием департамента в каждом коллективе.

АЭС – НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Мир уже развивает термоядерную энергетику, а мы еще обсуждаем вопрос строительства АЭС. Мы все знаем, что Казахстан является энергодефицитной страной. Мы поддерживаем инициативу, потому что мы и молодое поколение Казахстана должны жить в развитой стране. Сейчас в стране очень остро стоит вопрос энергодефицита, правильное реше-

ние в данном случае – строительство собственной АЭС, поэтому нужно построить АЭС и не одну, а несколько надёжных станций. Пришло время строить атомную электростанцию. В ближайшем будущем мы непременно почувствуем более заметный дефицит электроэнергии. 10 лет потребуются для ПСД и строительства станции. Как на своих выступлениях от-

мечает Ерлан Кошанов, председатель Мажилиса Парламента РК: – «Каждый из нас мечтает, чтобы наши дети жили в сильном и независимом ни от кого государстве. Принимая решение о строительстве АЭС, мы делаем шаг навстречу своей большой мечте. Мы навсегда закрепляем энергетический суверенитет страны. Оставляем в наследство будущим поколениям энер-

гетически независимый, а значит, экономически стабильный и развитый Казахстан. Это историческое решение впишет новую страницу в летопись построения Справедливого Казахстана.

И. Карпов,
и.о. директора
по воспитательной
работе ОШ № 2

Наша республика по историческим меркам еще совсем молодая. И думаю в этом и есть наше преимущество – мы постоянно развиваемся, двигаемся вперед. Наш курс – только вперед! И сейчас мы откроем новую страницу в истории развития Казахстана – строительство АЭС. Очень хотелось бы, чтобы в ходе референдума казахстанцы проголосовали за ее строительство. Это

новый проект для нас, но имеющий массу преимуществ. Для нашей страны это очередной прорыв в будущее, поэтому данный проект, по моему мнению, должен быть реализован.

С. Аканова,
руководитель КГУ «Молодежный ресурсный центр города Сарани»

ТОЛЬКО С АЭС МЫ СМОЖЕМ ДОСТИЧЬ УГЛЕРОДНОЙ НЕЙТРАЛЬНОСТИ – ЭКСПЕРТ



Какие еще проблемы решит строительство атомной электростанции?

В свете запланированного референдума по развитию атомной энергетики в стране бурно обсуждается вопрос возведения АЭС. Председатель Казахстанской ассоциации энергосберегающих организаций Сергей Агафонов рассказал о преимуществах атомных электростанций.

В Казахстане неуклонно растет потребление электроэнергии. Дефицит электроэнергии, с которым сталкивается страна, связан с быстрым ростом потребления и изношенностью энергетической инфраструктуры.

«Износ энергетической инфраструктуры в среднем по стране превышает 50%. Конечно же, прилагаются меры по его устранению, но, по моему мнению, этот процесс не прозрачен. Программа «Тариф в обмен на инвестиции», направленная на снижение износа за счет тарифов, а значит – средств потребителей, не прозрачна для самих потребителей.

Второй аспект – отрасль монополизирована практически полностью, конкуренция не развивается, рынка нет. Ну, и конечно, дефицит электроэнергии. В прошедший отопительный сезон в отдельные часы и дни нам приходилось импортировать до 2500 МВт. Это очень много», – отмечает эксперт.

К слову, предположительно будущая атомная электростанция покроет 2400 МВт. Но, к сожалению, такого объема энергии все же недостаточно. По словам Сергея Агафонова, для покрытия дефицита стране необходимо целых три АЭС – на западе, востоке и в центре страны.

Эксперт отмечает, что благодаря АЭС Казахстан может достигнуть углеродной нейтральности.

«Мы подписали обязательства к 2060 году достичь углеродной нейтральности, то есть прекратить сжигать топливо, которое выделяет углекислый газ. Доля угольной генерации в энергобалансе страны превалирует и на сегодняшний день составляет

более 70%. Мы продолжаем засорять радиоактивной золой наши города, леса, степи. Любая тонна угля в среднем содержит 7% радиоактивных веществ. В перерасчете на общий объем сожженного в мире угля получается 55 тысяч тонн радиоактивных отходов, которые сыпятся на наши головы, в виде золы выливаются в окружающую среду. При этом вся мировая атомная энергетика производит не более 12 тысяч тонн отходов в год. Более того, 97% из этих т.н. «отходов» повторно перерабатываются. Понимаете, какая разница во влиянии на экологию?! Только с АЭС мы сможем достичь углеродной нейтральности», – утверждает эксперт.

Еще одним преимуществом АЭС энергетик назвал продолжительный срок службы.

«Атомная электростанция прослужит нам не менее 80 лет, в отличие от любого другого типа генерации, включая те же ВИЭ, которые эксплуатируются по 20 лет. Но и развивать ВИЭ тоже нужно обязательно, в стра-

не должен быть симбиоз нескольких типов энергий. Но надо понимать, что АЭС – это 80-летний срок службы, из них на окупаемость приходится всего четверть из этого срока. Далее, после окупаемости, все это работает с эффективностью почти 90%. Кроме того, АЭС – это мощный локомотив для нашей экономики. Сначала строительство, потом эксплуатация АЭС, будет «генерировать» дополнительные бизнесы, развивать экономику, инфраструктуру, тысячи людей будут трудоустроены», – подметил Агафонов.

По словам специалиста, атомная энергетика позволит достичь Казахстану энергетической независимости.

«Мы сейчас зависим от сопредельных стран, что очень плохо. Потому что в любой момент можем лишиться электроэнергии, которую покупаем извне. Что мы будем тогда делать?! Противники АЭС приводят в пример Германию, которая, кстати, пока еще находится в состоянии эксперимента в части отказа от атомной энергетики. При этом время от времени Германия расконсервирует свои угольные станции, продолжает импортировать электроэнергию из других стран. Кроме этого, они полностью прекратили экспорт электроэнергии. Но в чем еще принципиальная разница? В том, что Германия является частью Европы, с ее традиционно либеральным европейским рынком электроэнергии, где всегда можно купить электроэнергию, вне зависимости от геополитической конъюнктуры. А мы уверены, что всегда сможем оперативно импортировать электроэнергию? Я не уверен. У нас никакого общего рынка с сопредельными странами нет, поэтому риски остаться без электроэнергии очень высоки», – считает эксперт.

Кроме того, Сергей Агафонов добавил, что в случае пользования современных АЭС поколения 3+ мы будем максимально защищены от внутренних и внешних угроз.

«С этими АЭС не происходило ни одной аварии. При этом все эти станции имеют пять степеней или т.н. барьеров защиты. Оболочка выдерживает любое тепловое расширение изнутри, а также внешний удар такой силы, которая сопоставима с падением современного авиалайнера», – отметил он.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

ПРАВДА ЛИ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ ХУДЕЮТ ПО-РАЗНОМУ



Официальные рекомендации по поддержанию здорового веса, питания и физической активности не учитывают пол. Потому что и у мужчин, и у женщин набор лишних килограммов или их потеря происходят одинаково — за счёт профицита или дефицита калорий.

В то же время у людей разного пола есть некоторые различия в строении тела, скорости метаболизма, реакции на физические упражнения и даже мотивации к похудению. Ниже мы разберём, влияют ли все эти факторы на избавление от лишних килограммов.

Как мужчины и женщины относятся к своему весу?

Мужчины куда меньше женщин озабочены своим весом и реже пытаются избавиться от лишних килограммов. С одной стороны, это хорошо. В опросе с данными 32 тысяч американцев посчитали, что только 6% участников стараются похудеть при нормальном ИМТ, а вот среди участниц этим занимаются 24%.

В то же время, когда лишний вес действительно присутствует и может навредить здоровью, за дело берутся уже 49% женщин и только 28% мужчин.

Кажется, последние просто не очень хорошо понимают, когда пора худеть. Проверив данные более 4 000 людей обоих полов, учёные выяснили, что только 65% участников верно оценивают свой вес, тогда как среди участниц правильные выводы делают 84%.

Таким образом, мужчинам сложнее обнаружить действительно существующие проблемы, и они чаще начинают худеть, когда лишний вес уже переходит за отметку ожирения.

Различаются ли причины и методы похудения

В исследовании с участием 419 человек выяснили, что худеющие обоих полов чаще всего делают это для здоровья. Об этой причине сообщили 68% женщин и 74% мужчин.

При этом больше половины участниц также заявили, что похудение поможет им улучшить самочувствие и поднять самооценку. Среди мужчин этот мотив встречался лишь в 35% случаев. Кроме того, отличались и методы, которыми пользовались худеющие.

Люди обоих полов предпочитают снижать калорийность рациона,

больше тренироваться и есть меньше жиров. Но при этом мужчины куда реже женщин использовали организованные программы для похудения и специальные диеты, а также редко принимали добавки, таблетки и диуретики. Последнее выглядит вполне разумно. Зато женщины чаще увеличивали количество фруктов, овощей и салата в рационе.

Правда ли мужчины худеют быстрее женщин

Если мужчина и женщина будут сидеть на диете с одинаковым количеством калорий, первый, вероятно, похудеет быстрее.

Так, в одном исследовании люди с лишним весом и преддиабетом сидели на жидкой диете, потребляя всего 810 ккал в день. И через 8 недель мужчины потеряли на 16% больше веса, чем женщины, а также заметнее улучшили показатели метаболического здоровья.

В другом эксперименте использовали программу для похудения, призванную сформировать более здоровые пищевые привычки. И за 12 недель мужчины потеряли в среднем на 1,8 кг больше, чем женщины. Через полгода они весили на 3 кг меньше, а через год — на 5 кг.

Учёные объясняют это различий в телосложении людей разного пола. Дело в том, что мужчины изначально тяжелее женщин и имеют больший процент мышечной массы: около 38,4% против 30% от веса тела. Это увеличивает их метаболизм и потребность в энергии.

Поэтому при одинаковой калорийности рациона у мужчин возникнет более значительный дефицит, а значит, и похудеют они быстрее.

Но вот если рассчитать рацион, ориентируясь на вес человека, картина изменится. В одном исследовании мужчины и женщины сидели на персонально составленной здоровой диете с дефицитом калорий в 15%. К концу эксперимента люди обоих полов скинули около 15 кг. Более того, когда учёные рассчитали потерю в процентах от веса тела, оказалось, что женщины получили лучшие результаты: 17% против 14% у мужчин.

Таким образом, главным фактором похудения по-прежнему остаётся дефицит энергии. Если правильно рассчитать калорийность рациона, успех ждёт любого чело-

века вне зависимости от пола.

Нужно ли учитывать пол при выборе диеты

Есть некоторые данные о том, что низкоуглеводные диеты более эффективны для мужчин. Так, в одном эксперименте с участием 609 человек обоих полов сравнили эффект низкоуглеводной и низкожировой диет. В течение 8 недель люди потребляли не более 20 г углеводов или жиров в зависимости от выбранного режима, а затем постепенно увеличивали количество нутриентов до комфортного уровня. За ними наблюдали в течение года.

В результате оказалось, что низкоуглеводная диета помогла мужчинам потерять около 7 кг веса, а вот низкожировая — всего 4 кг. У женщин же не было такой очевидной разницы. На низкожировой диете они потеряли в среднем 4 кг, на низкоуглеводной — 5 кг. При этом мужчины куда лучше переносили второй режим.

Пользу низкоуглеводного питания для мужчин показало и другое исследование. За два года такой диеты участники потеряли около 5 кг, тогда как участницы — 2,4 кг. В то же время женщины куда лучше худели на средиземноморском режиме питания. Эта комфортная и здоровая диета помогла им скинуть порядка 6 кг.

При этом нельзя сказать, что женщинам просто не подходят диеты с низким количеством углеводов.

Дело в том, что в исследованиях мы видим статистику по группам людей, которая не учитывает индивидуальные особенности каждого.

В одном эксперименте учёные заметили, что женщины реагируют на диеты по-разному. Пять из 13 участниц скинули больше килограммов на низкожировой диете, а восемь — на низкоуглеводной. Более того, 10 из 13 женщин, урезав углеводы, потеряли больше жира, и 12 из 13 сильнее похудели в талии.

В обзоре научных работ, посвящённых влиянию низкоуглеводной диеты на мужчин и женщин, сделали вывод, что эта тема недостаточно исследована, чтобы иметь твёрдые заключения. На данный момент известно, что на низкоуглеводных диетах мужчины теряют в среднем на 2,4 кг, или на 1,3%, больше веса, чем женщины. И эти значения являются статистически незначительными.

Таким образом, выбирая диету, стоит ориентироваться в первую очередь на личные особенности, а вовсе не на половую принадлежность.

Как физическая активность влияет на похудение у мужчин и женщин

Согласно опросу, люди обоих полов применяют физические упражнения для похудения. Без контроля питания этот метод не особенно эффективен: тренировки помогают

потерять менее 3% от веса тела. В то же время есть некоторые данные, что мужчины могут получить от физических нагрузок больше пользы.

В одном исследовании мужчины и женщины занимались по 45 минут пять раз в неделю. Через 16 месяцев участники скинули в среднем 5 кг веса, а участницы даже набрали 0,6 кг. Правда, женщины из контрольной группы поправились куда больше — прибавили примерно 3 кг.

То же обнаружили и в другом эксперименте, где программа упражнений помогла мужчинам потерять вес, а женщинам — сохранить тот, что был.

Учёные предполагают, что это может быть связано с компенсацией потраченных калорий.

В одном исследовании заметили, что у женщин после физической активности увеличивается уровень грелина — гормона, ответственного за чувство голода, тогда как у мужчин такого не происходит. В другом обнаружили, что через 12 недель упражнений у женщин на 18% снижается уровень лептина — гормона, который обеспечивает чувство сытости. У мужчин его уровень остаётся без изменений.

Ещё два эксперимента показали, что 7 дней физической активности не повлияли на потребление энергии у участников, а вот участницы увеличили калорийность рациона на 33%.

Однако такую картину наблюдают не во всех исследованиях, поэтому рано признавать физические упражнения неэффективной стратегией именно для женщин. Дело в том, что в экспериментах часто не учитывают фактическую трату калорий во время занятий спортом. Поскольку мужчины, как правило, тяжелее женщин и имеют более высокий процент мышечной массы, физические упражнения обходятся им дороже в плане энергозатрат.

Так, в одном эксперименте подсчитали, сколько калорий мужчины и женщины сожгут за одинаковое время активности. Участники потратили в среднем 667 ккал за сессию, а участницы — 439 ккал. Такая разница вполне может объяснить более высокую эффективность физнагрузок для мужчин.

Если же учитывать не время тренировки, а фактическую трату калорий, мужчины и женщины худеют одинаково. Более того, эффективность нагрузок в первую очередь зависит от конкретного человека и способна как принести пользу, так и не дать никакого результата вне зависимости от пола.

Можно сделать вывод, что и в этом пункте разница между мужчинами и женщинами не такая уж большая. Нужно регулярно заниматься спортом и контролировать питание, чтобы не компенсировать затраты на активность увеличенными порциями, и всё получится.

↓	Единый, к которому можно прийти	↓	На каком острове Алатау-камень?	↓	Напиток из френч-пресса	↓	Гусляр с Ильмень-озера	↓	Шутник с задатками сатирика	↓	Билл Клинтон как музыкант	↓	Кличка собаки	
←	Провокатор банкротства крестьян	↓	"Кипарис севера"	↓	Зубо-врачебная голгофа	↓	Дама из Рейкьявика	↓	Транспорт жокея	↓	Автор романа "Зверобой"	↓	Источник неприятностей	
←	Противники Капулетти	↓	Недуг хозяина Муму	↓	Из горшка два вершка	↓	Суррогат	↓	За день до события	↓	"Возвышенный" бокал	↓	Подземное сооружение	
←	Плакса	↓	Нежирный ломоть свинины	↓	Суррогат	↓	За день до события	↓	"Возвышенный" бокал	↓	Капитанское отличие	↓	Ткань из полиэстера	
←	Хромой, разгромивший Орду	↓	Шар, изучающий климат	↓	Травма от друга человека	↓	Кто Ваське хвост откусил?	↓	Разбогатевший спекулянт	↓	"Вторая скорость" лошади	↓	Странный аппетит	
←	Спасительница дырявых штанов	↓	Закупочная	↓	Травма от друга человека	↓	Кто Ваське хвост откусил?	↓	Разбогатевший спекулянт	↓	"Вторая скорость" лошади	↓	Гоним Братца Кролика	
←	Противники Капулетти	↓	Недуг хозяина Муму	↓	Из горшка два вершка	↓	Суррогат	↓	За день до события	↓	"Возвышенный" бокал	↓	Подземное сооружение	
←	Плакса	↓	Нежирный ломоть свинины	↓	Суррогат	↓	За день до события	↓	"Возвышенный" бокал	↓	Капитанское отличие	↓	Ткань из полиэстера	
←	Хромой, разгромивший Орду	↓	Шар, изучающий климат	↓	Травма от друга человека	↓	Кто Ваське хвост откусил?	↓	Разбогатевший спекулянт	↓	"Вторая скорость" лошади	↓	Странный аппетит	
←	Спасительница дырявых штанов	↓	Закупочная	↓	Травма от друга человека	↓	Кто Ваське хвост откусил?	↓	Разбогатевший спекулянт	↓	"Вторая скорость" лошади	↓	Гоним Братца Кролика	

*РЕКЛАМА *ОБЪЯВЛЕНИЯ*

В ГУ «Отдел образования города Сарани» действует **телефон доверия: 5-06-01** по профилактике суицида несовершеннолетних.

* ТРЕБУЕТСЯ * * ТРЕБУЕТСЯ *

На предприятие требуются: составитель навесок, сборщики РТИ, пресовщики, вальцовщики, электрогазосварщики, электрики, разнорабочие. При необходимости возможно обучение на базе самого предприятия. Зарботная плата выплачивается своевременно + полный соц. пакет. Обращаться: г.Сарань, ул. Чкалова 2/4 (возле сауны «Эдем») 5-21-71, 87026552338.

ТОО «Sunpaper» требуются укладчик-упаковщик, оператор, конюгар, разнорабочий. Звонить по номеру: 8-775-282-90-18.

УСЛУГИ * УСЛУГИ * УСЛУГИ * УСЛУГИ *

Уголь, шлам, песок, балласт. Грузоперевозки. Т.: 5-29-98, 8-705-251-70-92.

Монтаж отопления, сантехники. Качественно. Т.: 8-707-184-90-32.

Реставрация подушек, сухая чистка с заменой наперника, дезинфекция клещей ультрафиолетом. Ул. Победы, 32. Т.: 8-747-703-48-50, Ирина.

Предлагаю профессиональный ремонт имп. ТВ, холодильников, стир. маш.-автомат, микр. печей. На дому, с гарант. Т.: 8-777-396-81-27

МЕСТО ВАШЕЙ РЕКЛАМЫ

ANTIKOR
Агентство Республики Казахстан по противодействию коррупции (Антикоррупционная служба)

ЕСЛИ ВЫ СТОЛКНУЛИСЬ С КОРРУПЦИЕЙ, ЗВОНИТЕ ПО НОМЕРУ

CALL-ЦЕНТР **1424** ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

#НЕДАВАВВЗЯТКИ #ПАРАБЕРМЕ

ДОМА

Срочно продается дом. Т.: 5-19-21.

3-КОМНАТНЫЕ

3-к кв. ст. типа в 2-х этажном доме, 28 кв., не угловая. Т.: 8-701-641-11-14.

1-КОМНАТНЫЕ

Квартира в поселке Актас, в центре, однокомнатная, с новой мебелью, евроремонт, цена 8,5 млн. тенге. Т.: 8-708-545-82-18, 8-708-545-82-17.

* СДАЕТСЯ * * СДАЕТСЯ *

Бесплатно комната в 2-к кв. (парно от 17 до 27 лет). Т.: 8-775-716-01-77

* МЕНЯЮ * * МЕНЯЮ *

Дом 5-комнатный, есть гараж, огород, по ул. Рабочая на 3-к квартиру. Т.: +7 775-378-79-43

2-КОМНАТНЫЕ

2-к-кв, ст. типа, в 2-х этажном доме, 28 кв. Т.: 8-771-665-44-83

МЕСТО ВАШЕЙ РЕКЛАМЫ

БУДЬТЕ В КУРСЕ ВСЕХ НОВОСТЕЙ В ГОРОДЕ!

Сарань газеті

АДАМ САТУДАН САҚТАНЫҢЫЗ

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ТОРГОВЛИ ЛЮДЬМИ

ШЕТЕЛГЕ НЕМЕСЕ БАСҚА ҚАЗАҚСТАН ҚАЛАСЫНА ҚАУІПСІЗ ШЫҒУ ЖӘНЕ ЖҰМЫСҚА ОРНАЛАСУ СҰРАҚТАРЫ БОЙЫНША КЕҢЕС АЛУ ҮШІН ҚОҢЫРАУ ШАЛ!

ПОЗВОНИ И ПОЛУЧИ КОНСУЛЬТАЦИЮ ПО ВОПРОСАМ БЕЗОПАСНОГО ВЫЕЗДА И ТРУДОУСТРОЙСТВА ЗА ГРАНИЦЕЙ И В ДРУГОМ ГОРОДЕ КАЗАХСТАНА!

11616 ҚЫЗЫЛ БАҒЫТ

11616 ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ



11.09.2024 г. ушел из жизни Горбунов Олег Викторович. Похороны и прощальная панихида состоятся 14.09.2024 г. в г. Темиртау. Всех желающих проститься просим подойти на пр. Ленина 8, с 9.00 до 9.30. Будет предоставлен транспорт.

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ:
ГОДОВАЯ - 4000 ТГ.
ПОЛУГODOВАЯ - 2000 ТГ.
ТРИ МЕСЯЦА - 999 ТГ.

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ:
ГОДОВАЯ - 3000 ТГ.
ПОЛУГODOВАЯ - 1500 ТГ.
ТРИ МЕСЯЦА - 750 ТГ.

ЮРИДИЧЕСКАЯ:
ГОДОВАЯ - 6218 ТГ.
ПОЛУГODOВАЯ - 3109 ТГ.



БУДЬТЕ В КУРСЕ ВСЕХ НОВОСТЕЙ В ГОРОДЕ!



Подавайте объявления НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!

+7 775 945 23 23

ПН-ПТ С 9.00 ДО 18.00 ЧАСОВ

Саран газеті

Директор ТОО «Саран тынысы», главный редактор Б.Е. МАЙПАСОВА

Газета зарегистрирована в Министерстве информации и коммуникаций Республики Казахстан. Свидетельство 16307-Г от 18.01.2017 г. (номер и дата первичной постановки на учет № 869-Г, 16.09.1999 г.)

Собственник: ТОО «Саран тынысы»

Адрес редакции: 101200 г. Сарань, ул. Жамбыла, 69/1
Тел., факс: 5-10-15 sarangazeti@mail.ru

Выходит два раза в неделю, форматом А3 Тираж 840

Газета набрана и сверстана в редакции

Отпечатано в ТОО «Типография "Аркo" 100009 г. Караганда, ул. Сатпаева, 15

Печать офсетная. Заказ № 74

Опубликованные материалы не всегда отражают точку зрения редакции. Ответственность за достоверность сведений, содержащихся в публикациях и рекламном тексте, несут авторы публикаций и рекламодатели.

МЕМЛЕКЕТТІК ТІЛ САЯСАТЫ



БІЗДІҢ МІНДЕТІМІЗ – МЕМЛЕКЕТТІК ТІЛДІ ҚОЛДАУ

Өзінің ана тілін білмеу, білуге ұмтылмау – кешірілмес күнә. Қазақстан Республикасының Ата заңында да осы қағида көрініс тапқан. Сан ғасырлар бойы елдің елдігін, Ердің ерлігін асқақтата жырлап, тас жаратындай түйдектеген тіл. Жан берісіп, жан алысқан санқилы жаугершілік заманда, Ердің басын салбыратпай, Елдің рухын асқақтатқан – қызыл тіл. Тіл – қатынас құралы ғана емес, бүкіл насихаттық шаралардың бастауы, өзегі мен өрісі.

Қандай да заман, қоғам болмасын мемлекет бірінші кезекте қуатты заңға, жан – жақты ойластырылған құқықтық жүйеге арқа сүйейді әрі мемлекеттік тіл арқылы көпшілікке жол табады. Қазақстан Республикасының «Тіл туралы» Заңында әрбір азаматтың парызы, аса маңызды факторы ретінде «мемлекеттік тілді меңгеруі» атап көрсетілген.

Қазақстанның болашағы қазақ тілінде. Тілсіз ұлт болмайды. Өз тілімізді сақтау, өз тілімізді құрметтеу отаншылдық рухты оятуға қы-

змет ету бұл ата – баба алдындағы ұлы парызымыз. Қазақ тілі өте бай тіл болғандықтан, салалық терминдер мен сөз тіркестері әлі де толық қалыптаса қоймаған, алға ұстайтын бұрын – соңды жасалған тәжірибе мен нұсқаулық – үлгілер де жоқ. Тіл туралы жұмыс бір күндік немесе өтпелі науқандық шара емес, күнделікті іс үстіндегі ізденім, тынымсыз әлісі мен әдістемесін толықтырып отыратын, үндес үрдіске айналуы керек. Себебі, тіл насихаты – құрғақ уағыз, үмітсіз үміт емес, ел іргесін біріктіріп, ішкі тәртіпті қатайтып, жұртшылықтың мәдениетін арттырып, сауатын ашуға ықпал етеді.

Біздің міндет – тілге қойылған талаптарды көп болып қолға алып, жүзеге асыру, мемлекеттік тілдің өрісінің кеңейуіне кедергі болмай, жаңа мемлекетімізге, мемлекеттік тілді жетік меңгерген, білікті де білімді мамандар дайындау.

Ж. Джумашева,
Саран қаласының полиция бөлімі

**РЕКЛАМА
ОБЪЯВЛЕНИЯ
ПОЗДРАВЛЕНИЯ**

На LED экране



Требуются разнорабочие

В компанию КазСпецСтрой-инвест. Своевременная оплата, на руки 300 000 тг.

Контакты: 8-778-190 99-01, 8-771-371-42-29
Адрес: г Караганда, Ержанова, 63/2.

БУДЬТЕ В КУРСЕ ВСЕХ НОВОСТЕЙ В ГОРОДЕ!

