

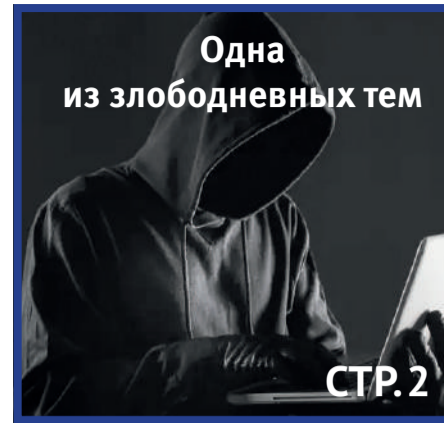
Издается с 20 декабря 1999 года

# Саран газеті

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГОРОДСКАЯ ГАЗЕТА

6 декабря  
2024 года  
ПЯТНИЦА  
№ 98 (1698)

Одна  
из злободневных тем



СТР. 2

Читайте нас на сайте [sarangazeti.kz](http://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)



## ГЛАВА ГОСУДАРСТВА ПРИНЯЛ ЗАМЕСТИТЕЛЯ ПРЕМЬЕР-МИНИСТРА КАНАТА БОЗУМБАЕВА

Касым-Жомарту Токаеву было доложено о ходе подготовки Национального проекта по модернизации энергетической и коммунальной инфраструктуры.

В рамках проекта, рассчитанного на предстоящие пять лет, предусматривается обновление существующей инфраструктуры энергетического и коммунального секторов, строительство и модернизация более 6 тысяч МВт электрической генерации.

Общая сумма проекта превысит 10 трлн тенге. Финансовые средства будут привлекаться на заемной основе с рынка и частично из республиканского бюджета.

Комплексная модернизация позволит значительно снизить износ энергетических объектов и коммунального сектора, повысив надежность систем жизнеобеспечения населения.

Кроме того, Президент был проинформирован о новых подходах к осуществлению региональной политики, направленных на ликвидацию существующих разрывов между об-

ластями по обеспечению социальной, производственной и коммунальной инфраструктуры.

Как отметил Канат Бозумбаев, во исполнение поручения Главы государства будет создан Проектный офис региональной политики при Правительстве в целях системной координации хода исполнения государственных программ.

Также было доложено о перспективах реализации инвестиционного проекта по развитию авиационного хаба в Мангистауской области в качестве новой точки роста экономики данного региона и важного звена международной транспортно-логистической цепочки.

В завершение Президент поручил Канату Бозумбаеву тщательно проработать и утвердить до конца текущего года Национальный проект по модернизации энергетической и коммунальной инфраструктуры. Также поставлена задача начать активную работу по реализации Концепции региональной политики.

[akorda.kz](http://akorda.kz)



## А. САРБАСОВ ПОСЕТИЛ С РАБОЧЕЙ ПОЕЗДКОЙ КАРАГАНДИНСКУЮ ОБЛАСТЬ

Первый вице-министр труда и социальной защиты населения РК Акмади Сарбасов в ходе рабочей поездки в Карагандинскую область посетил ряд предприятий и социальных объектов региона, а также провел прием граждан по личным вопросам и встречу с населением.

Рабочую поездку Сарбасов начал с посещения предприятий г. Сарани Карагандинской области. Он ознакомился с деятельностью ТОО «Tengri Tyres», где выпускается до 3 млн автомобильных шин в год. Вице-министр обсудил с директором завода вопросы обеспечения безопасных условий труда работников в рамках Концепции безопасного труда в РК до 2030 года.

Далее Акмади Сарбасов посетил ТОО «QazTehna», где производят современные, отвечающие международным стандартам качества, пассажирские автобусы, электробусы и строительную технику. После ознакомления с работой завода вице-министр обсудил с руководством предприятия вопросы улучшения условий труда работни-

ков в рамках социального партнерства.

Также вице-министр ознакомился с деятельностью Центра оказания специальных социальных услуг г. Сарани.

После этого Акмади Сарбасов посетил Центр трудовой мобильности Карагандинской области, сервисный центр «ИНВА СТО» по ремонту кресло-колясок и центр социальной адаптации лиц с инвалидностью «Теп Qogam».

В Едином центре помощи семье вице-министр провел прием граждан по личным вопросам и брифинг для журналистов.

В завершение рабочей поездки первый вице-министр посетил Профсоюзный центр, где встретился с лицами с инвалидностью – регрессниками. В ходе встречи обсуждались вопросы назначения и осуществления специальной социальной выплаты для лиц, длительное время работающих во вредных условиях труда.

[gov.kz](http://gov.kz)

## РЕФОРМЫ В ДЕЙСТВИИ

# РЕШЕНИЕ ВОПРОСА НАЙДЕНО

Надежда ЦХАЙ

**Депутаты продолжают активную работу по решению различных вопросов, инициированных жителями нашего города.**



Так, в начале октября к депутату Саранского городского маслихата обратились жители микрорайона «Химик» района РТИ. На протяжении ряда лет здесь была проблема, которую жители не могли решить своими силами – утечка канализационных вод. Утечка приобрела большие масштабы, и могла стать причи-

ной загрязнений питьевых вод. Поэтому было решено провести сход с участием жителей этого района, специалистов КГП на ПХВ «Саран-коммунсервис», чтобы вместе обсудить данный вопрос.

Позже О. Баймаганбетов обратился в ТОО «Караганды Су», где есть необходимая специальная техника. Кроме этого, специалисты этого предприятия также оказали и консультационную помощь. Также хотелось бы подчеркнуть, что и жители не остались в стороне, проявили свою активность, и оплатили все необходимые расходы.

Жители этого района выразили ис-



кренную благодарность депутату О. Баймаганбетову, всем специалистам, которые оказали неоценимую помощь. Таким образом, утечка канализационных вод была устранена до наступления морозов, а многолетняя проблема – решена.

## ӨЗЕКТІ

# АЛАЯҚТАРДАН САҚ БОЛЫҢЫЗДАР!

Дина ӘБДІҒАЛИЕВА

3 желтоқсанда алаяқтардың арбауына түсіп қалған Саран қаласының тұрғыны қаламыздағы белсенді ұзақ өмір сүру орталығында «Абайлаңыз, алаяқтар!» тақырыбында кездесу өткізіп, өз басынан өткен оқиғасымен бөлісті.



Александр Петрович – алаяқтардың құрбаны болды. Оның мойнына алаяқтар жалпы 5 млн теңге көлемінде несие рәсімдеуге үлгерген. Дәл мұндай жағдайға басқа адамдар түсіп қалмау мақсатында қала тұрғыны өзінің жеке тәжірибесімен бөлісті. «Аузы күйген үріп ішеді» демекші, әрі қандай сақтық шараларын сақтану қажеттілігін айтып, алаяқтардың жұмыс істейтін іс-әрекеттерін егжей-тегжейлі түсіндіріп берді.

Кездесуге қатысқан қалалық белсенді өмір сүру орталығының директоры Вячеслав Стецко да бүгінде өзекті тақырыптардың бірі болып тұрған – алаяқтық жайлы жалпы ақпарат бере отыра, «Сақтықта қорлық жоқ», – деп, кез келген жағдайда қырағылықты жоғалтпау керектігін жеткізді.

Қазір алаяқтар жасанды интеллекті пайдалану арқылы адамның дауысы мен сөйлеу мәнерінің дәлме-дәл көшірмесін жасауға кіріскен. Сол себепті таныс адамдардан келген күмән ұялататын хабарламадан, WhatsApp, Telegram және басқа да мессен-

джерлерге келіп түскен күмәнді сілтемелерден де сақ болу керек. Бейтаныс адамдарға дербес деректер мен жеке басты растайтын құжаттарға қатысты мағлұматтарды, құпия-сөздер мен логиндер туралы мәліметтерді беруге болмайды. Себебі, заман дамыған сайын, алаяқтардың адамдарды алдау амалдары да көбейіп келеді. Кездесу барысында осы мәселелер кең талқыға түсті.

Белсенді ұзақ өмір сүру орталығында алаяқтыққа қатысты айына екі рет ақпараттық-түсіндіру жұмыстары тұрақты негізде жүргізіледі. Сақтық шаралары да айтылып та тұрады. Сондай-ақ, отбасын қолдау орталығында заңгерлер жұмыс істейді. Бәрімен тығыз байланыстамыз, – деді қалалық белсенді ұзақ өмір сүру орталығы директорының орынбасары Бибігүл Стецко.

Әрі бүгінде белең алып бара жатқан интернет-алаяқтық мәселесі төңірегінде біршама кеңестер берілді. Қатысушыларға бұл тақырып таңсық болмағандықтан өз ойларын ортаға салып, бастарынан кешкен, кезінде тап болған оқиғаларымен бөлісті.

## АКТУАЛЬНО

## ОДНА ИЗ ЗЛОБОДНЕВНЫХ ТЕМ

Надежда ЦХАЙ

В городском Совете ветеранов состоялась информационная встреча, посвященная одной из злободневных тем – интернет – мошенничеству.



Стоит отметить, что нынешняя встреча прошла в продуктивном ключе, поскольку на нее был приглашен житель нашего города Александр П., который стал жертвой мошенников. Эта ситуация произошла примерно полтора года назад. И теперь Александр с такими же пострадавшими гражданами ищет выход из сложившейся ситуации, ведь с помощью мошеннической схемы на него был оформлен кредит

на сумму более 5 млн тенге в трех банках. Поэтому сейчас Александр не только решает данный вопрос, но и проводит такие встречи, чтобы жители нашего города не попали в аналогичную ситуацию.

Надо отметить, что представители старшего поколения с большим вниманием отнеслись к прозвучавшей информации, задавали много вопросов, поэтому надеемся, что ситуации с мошенниками обойдут стороной наших уважаемых пенсионеров.

В частности, Александр рассказал обо всех этапах мошеннической схемы, начиная с телефонного звонка, объяснил кто такие дропы, что такое программы удаленного доступа и многое другое.

В свою очередь представители городского Совета ветеранов отметили необходимость защиты пожилого поколения со стороны государства в данных вопросах.

В заключение председатель Совета ветеранов Ж. Токушева выразила благодарность Александру П. за столь подробные разъяснения, а также пожелала старшему поколению быть бдительными и внимательными.



## КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ МОШЕННИКОВ

Вам позвонили/прислали SMS с неизвестного номера с просьбой о помощи близкому человеку

- Не впадайте в панику, не торопитесь предпринимать действия по инструкциям неизвестных людей
- Задайте звонящему вопросы личного характера, помогающие отличить близкого Вам человека от мошенника
- Под любым предлогом постарайтесь прервать контакт с собеседником, перезвоните родным и узнайте, все ли у них в порядке



Вам позвонили/прислали SMS «из банка» с неизвестного номера

- Не торопитесь следовать инструкциям и отвечать на запрос
- Не сообщайте персональные данные неизвестным лицам, даже если они представляются сотрудниками банка
- Проверьте информацию, позвонив в контактный центр банка
- Незамедлительно обратитесь в правоохранительные органы



Вам прислали MMS или ссылку с неизвестного номера

- Не открывайте вложенные файлы, не переходите по ссылкам, удалите подозрительное сообщение
- Используйте антивирусное программное обеспечение для телефонов только от официальных поставщиков
- Защитите свой телефон, подключите БЕСПЛАТНУЮ услугу «Стоп-контент»



Вы заподозрили интернет-продавца в недобросовестности

- Необходимо оставаться бдительным, не принимать поспешных решений и при первых же подозрениях отказаться от покупки
- Встречаться с продавцом в общественном месте, так как это наиболее безопасный и гарантированный способ покупки. Следует передавать деньги продавцу лично в руки сразу после получения товара
- Никогда не переводить незнакомым лицам деньги в качестве предоплаты



## ОСТОРОЖНО: МОШЕННИКИ! НЕ ДАЙТЕ СЕБЯ ОБМАНУТЬ!

ИНТЕРНЕТ-МОШЕННИКИ

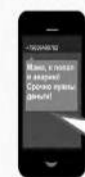
ТЕЛЕФОННЫЕ МОШЕННИКИ

### ОБЪЯВЛЕНИЕ О ПРОДАЖЕ



Мошенники-продавцы просят перечислить деньги за товар, который впоследствии жертва не получает.

### ЗВОНОК О НЕСЧАСТНОМ СЛУЧАЕ



Мошенники звонят жертве от лица близкого человека или от представителя власти и выманивают деньги.

Мама, я попал в аварию!

### ОБЪЯВЛЕНИЕ О ПОКУПКЕ

Мошенники-покупатели спрашивают реквизиты банковской карты и (или) sms-код якобы для перечисления денег за товар, после чего похищают деньги с банковского счета.



### БЛОКИРОВКА БАНКОВСКОЙ КАРТЫ



Сообщение о блокировании банковской карты с номером, по которому нужно позвонить. Цель – узнать личный код банковской карты.

### ПОЛУЧЕНИЕ ВЫИГРЫША (компенсации за потерянный вклад)

Мошенники сообщают о выигрыше приза, возможности получения компенсации за потерянный вклад в «финансовую пирамиду» и т.п. Жертве можно забрать его, заплатив налог или плату якобы «за сохранность денег».



### СООБЩЕНИЯ ОТ ДРУЗЕЙ

Мошенник пользуется чужой страницей в социальной сети в Интернете, и под видом друга (родственника) просит перечислить ему деньги или сообщить данные Вашей карты якобы для перечисления Вам денег под различными предлогами.



### ВИРУС В ТЕЛЕФОНЕ

Мошенники запускают вирус в телефон, предлагая пройти по «зараженной ссылке» (в том числе и от имени друзей). С помощью вируса получают доступ к банковской карте, привязанной к телефону. Установите антивирус и не переходите по сомнительным ссылкам.

## МЕМЛЕКЕТТІК ТІЛ САЯСАТЫ



## ТІЛ - МЕМЛЕКЕТТІҢ ТАБАН ТІРЕЙТІН ТҰҒЫРЛЫ ТЕМІРҚАЗЫҒЫ



Тіл - мемлекеттің табан тірейдің тұғырлы темірқазығы. Ұлттың тірегі. Халқымыздың рухани байлығы мен болашағы.

Мағжан Жұмабаев: «Ұлттың ұлт болуы үшін бірінші шарт – тіл болуы», - деп айтып кеткен. Қазақ тілінің басқалардан арта қалуы бір адамның ғана емес, бәріміздің кінәміз. Оған басты себеп, елдегі ішкі жағдайға қарасақ, орыс ортасында отырса, 10 қазақ орысша сөйлейді. Жүрген ортамызда сөз арасына орысша араластырып, қосып айтатынымыз және бар. Сондай әдеттерден тыйыла алмай келеміз. Ана

тілінде сөйлей алмай, сынға ұшырап жатқан шенді – шекпенділер де аз емес.

Бүгінде көшеде ілініп тұрған жарнамалардың қатесіне мән бермейтін жағдайға жеттік. Оның аудармасы дұрыс па? Грамматикалық нормасы сақталған ба? Көңіл бөліп, қарап жатқан ешкім жоқ. Сондықтан, қоғамдағы тіл мәселесін шешу үшін барлығымыз бірдей атсалысуымыз қажет. Әр қазақ осы мәселені терең түсініп, жүректен сезінген жағдайда ғана, тіліміздің дәрежесі көтерілмек. Мұхтар Әуезов: «Ел боламын десен, бесіңді түзе», - деп бекер айтпаса керек.

Тіл болмаса ұлт та болмайды, яғни ұлт бүтіндей өлген, жоғалған ұлт болады. Ең әуелі ана тілі қажет. Егер ана тілді білмесең, сен ұлттың баласы емессің. Ана тілін білмей тұрып, ұлт білімін ала алмайсың. Ұлт білімі болмаса, онда әдебиеттің де болмайтыны өзі – ақ белгілі. Әдебиеті жоқ ұлттың өнері де өршімейді.

Қазақ тілі – бай тіл. Бір сөздің өзінде жоқ дегенде 7–8 синонимі бар. Ұлт болып өшпей тұрғанда, ана тілімізге үлкен құрмет көрсетіп, қолда тұрған байлықты бағалауымыз керек.

Біз сыйлаған тілді басқалар да сыйлайды.

Ж.Джумашева,  
Саран қаласының полиция бөлімі

## МАҢЫЗДЫ

## ҚЫЗМЕТ АЛУШЫНЫҢ ҚҰҚЫҒЫ ҚАПЫНА КЕЛТІРІЛДІ

Көрсетілетін қызмет алушылардың құқықтарын қалпына келтіру және заңбұзушылықтарды жою мақсатында жүргізілген жоспардан тыс тексерулер нәтижесінде айтарлықтай нәтижелерге қол жеткізілді.

Мәселен, Мемлекеттік қызмет істері агенттігінің Қарағанды облысы бойынша Департаментіне «Жылжымайтын мүлікке құқықтарды (ауыртпалықтарды) мемлекеттік тіркеу» мемлекеттік көрсетілетін қызметі бойынша берілген бас тартумен келіспейтіндігі туралы қызмет алушы шағым білдірді.

Департаментпен жүргізілген бақылау шарасының нәтижесінде мемлекеттік қызмет көрсетуден бас тартудың негізсіз екендігі анықталып, қызмет алушының бұзылған құқығы қалпына келтірілді.

Құрметті қызмет алушы, егер сіздің құқығыңызды бұзу фактісі орын алса, Департаментке келесі мекенжай бойынша жүгінуге болады: Қарағанды қ., Нұрсұлтан Назарбаев даңғ., 39. Байланыс нөмірлері: 8 (7212) 50-40-66, 8 (7212) 50-33-83 (кеңсе нөмірі).

С. Амангельдинова,  
Мемлекеттік қызмет істері агенттігінің Қарағанды облысы бойынша Департаменті Мемлекеттік көрсетілетін қызметтер басқармасының бас маманы

## ВАЖНО

## О ВАЖНЫХ МОМЕНТАХ ЖИЛИЩНОЙ ПОЛИТИКИ

Беседовала Надежда ЦХАЙ

**Двадцать второго ноября были внесены изменения и дополнения в некоторые законодательные акты нашей страны по вопросам реформирования жилищной политики. Об этих изменениях, ряде положительных моментов мы беседуем с заведующей сектором жилищных отношений ГУ «Отдел жилищно-коммунального хозяйства, пассажирского транспорта и автомобильных дорог города Сарани» Н. ГЕРАЩЕНКО:**

**- Настасья Петровна, четвертого декабря вступили в силу изменения в законе о жилищной политике.**

- Да, действительно, такие поправки есть, но некоторые из них вступят в силу лишь четвертого мая. Эти изменения коснутся таких направлений, как постановка граждан на учет по распределению жилья, приватизации квартир. При этом хочу отметить – касаясь приватизации будет изменена статья 13 данного закона. Эти изменения как раз и вступят в силу четвертого декабря. У тех граждан, кто получил жилье в рамках государственной программы «Нұрлы Жер», а это значит, что жилье арендуется без права выкупа. Теперь же будет возможность приватизировать такую квартиру. То есть этот пункт будет исключен, и наши горожане смогут приватизировать жилье как по остаточной стоимости, так и бесплатно (льготная категория граждан). Бесплатная приватизация возможна для тех, кто имеет удостоверение, подтверждающее право на льготы и компенсации пострадавшему вследствие ядерных испытаний на Семипалатинском испытательном ядерном полигоне. Также на такую приватизацию имеют право военнослужащие и сотрудники органов внутренних дел по выслуге лет.

Что касается постановки на учет

граждан по распределению жилья. То теперь единым оператором является «Отбасы банк». Если раньше жители нашего города сдавали свои документы в наш отдел, то теперь эту функцию по постановке и распределению жилья выполняет «Отбасы банк». А вот заключение договора по принятому банком решению, уже осуществляем мы. Например, построен 100 – квартирный жилой дом. Он принят на баланс нами, как местным исполнительным органом. Мы отправляем сведения в «Отбасы банк» и специалисты банка уже распределяют жилье среди очередников.

**- Настасья Петровна, согласно внесенным изменениям также расширен список лиц из числа льготных категорий граждан.**

- Да, этот список расширен, и теперь на учет сможет встать любой человек, без привязки к категории, не имеющих собственного жилья в течение последних пяти лет. Для этого нужно будет зарегистрироваться в единой базе очередности. По новым правилам в список очередников на жилье можно будет встать уже с 24 мая.

Кроме этого, согласно новых поправок, расширен список лиц, имеющих первоочередное право на получение жилья. Если раньше это были ветераны Великой Отечественной войны, дети – сироты, многодетные семьи, то



сейчас эти же самые категории плюс инвалиды 1 и 2 групп, вдовы и семьи, имеющие детей – инвалидов. 70 процентов от общего жилья будет сдаваться именно данным категориям.

Далее – важный момент. Если дети – сироты стояли в очереди на распределение жилья в другом районе, а позже переехали в наш город, то очередность в этом случае сохраняется. Это большой плюс для нас. Также сохраняется очередность в том случае, если ребенок стал совершеннолетним (а такие моменты встречаются часто). В случае смерти ребенка с ограниченными возможностями льгота на получение жилья также сохраняется.

**- Расскажите более подробно о популярной сейчас государственной ипотечной программе «Саран жастары».**

- Данная программа предназначена для молодых людей от 18 до 35 лет.

Заявки на нее принимались до 25 октября. Получить льготное кредитование по этой программе могут юноши и девушки, которые в течение года проработали в учреждениях и организациях по профилю, и не имели жилья в течение 5 лет. На участие в этой программе могут претендовать представители образования, социальной сферы, СМИ, культуры и т.д. Сумма займа до 12 млн тенге сроком до 19 лет, по процентной ставке 6%. В этом году было подано 23 заявки от жителей нашего города. Сейчас ведется проверка их платежеспособности, два человека уже прошли ее.

Более подробные ответы на эти и другие вопросы, необходимые консультации можно получить в ГУ «Отдел жилищно – коммунального хозяйства, пассажирского транспорта и автомобильных дорог г. Сарани» по адресу: ул. Жамбыла, 65, кабинет №7, в рабочее время с 9.00 до 18.00 или по телефону: 73914.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

**Зимой принципы здорового питания часто напрочь стираются из памяти, уступая место унынию, усталости и конфетным срывам. Как же все-таки не дать себе расклеиться и продолжать питаться сбалансированно?**

## КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ ЭТОЙ ЗИМОЙ

**Зима — время проверки на прочность: холод и темные дни так и тянут нас сойти с пути правильного питания в сторону полков со сладостями, булочками и вареньем, которые так приятно уплетать, завернувшись в теплый плед с чашечкой ароматного чая. Мы часто мерзнем, а потому организм требует больше жирной и калорийной еды, а мы, обессиленные нехваткой солнца и ослаблением иммунитета, все реже отказываемся от полноценных и здоровых приемов пищи, предпочитая съесть что-нибудь, что не нужно готовить: простое и максимально сытное. Вот несколько советов, как даже в самую суровую зиму оставаться в тонусе, при этом питаясь грамотно.**

### Зима — такое же время года, как остальные

Самый простой ответ на вопрос, как следует питаться зимой: так же, как и в другие времена года — сбалансированно, дробно и разнообразно. Следите за тем, чтобы в рационе присутствовали белки, жиры и углеводы. Добавляйте в рацион больше белковой пищи и только за счет нее по необходимости увеличивайте дневное количество потребляемых калорий — именно этот макроэлемент защищает наш организм во время инфекций, от которых так сложно уберечься в зимний сезон. Особенно этот совет касается тех, кто в это время продолжает тренировки. Отдавайте предпочтение постному мясу, нежирной рыбе, бобам, орехам.

Ни в коем случае не стоит отказываться

от полезных медленных углеводов и ненасыщенных жиров. Продуктами с высоким содержанием жира и углеводов лучше всего «заряжайтесь» в первой половине дня: так вы с меньшей вероятностью замерзнете, потому что ваш организм будет занят выработкой энергии, и вы не будете испытывать острого чувства голода к вечеру.

### Не забывайте про воду

Зима коварна тем, что из-за холода мы не ощущаем острой потребности в воде, и, как следствие, часто приводим свой организм к обезвоживанию и замедлению метаболизма. Старайтесь этого не допускать и выпивать столько же жидкости, сколько летом.

Помните, что несмотря на то, что в жаркое время года мы теряем больше жидкости через пот, зимой подключаются новые факторы: батареи и, как следствие, сухой воздух в помещениях и пронизывающий, холодный воздух на улице. Предупреждайте свою жажду и пейте еще до того, как захотели пить, и не забывайте про классический стакан воды с утра натощак и перед каждым приемом пищи.

### Варите супы

Настоящее спасение для тех, кто следит за своим питанием даже в самую суровую зиму — супы и бульоны. Во-первых, они горячие. Во-вторых, идеально усваиваются организмом и поддерживают водный баланс, при этом регулируя метаболизм. И наконец, супы очень питательны и быстро насыщают нас необходимой энергией.

Существует масса рецептов восхитительных первых блюд: от традиционного наваристого борща до низкокалорийного бульона. Выбирайте тот вариант, который вам по вкусу, и старайтесь есть суп раз в сутки: тогда



простуды и быстрая утомляемость наверняка обойдут вас стороной.

### Ищите сезонные продукты

Несмотря на то что на полках супермаркетов круглый год лежат различные фрукты и овощи, старайтесь выбирать такие, которые созревают именно в зимнем сезоне: именно они станут источником максимальной пользы для вашего организма.

Наслаждайтесь мандаринами: они низкокалорийны, содержат много необходимого, особенно в холодное время года, витамина С и, главное, они вкусные и сладкие — отличная альтернатива вредным снекам и сладким батончикам. Если вам особенно нравятся эти цитрусовые, можно пойти дальше и готовить различные блюда на их основе: пикантный мандариновый смузи, дикий рис с мандаринами и даже салат из мандаринов с авокадо, который, кстати, тоже является январским сезонным продуктом, достойным вашего внимания.

Ну и конечно, именно зимой особенно популярна хурма — ценнейший источник йода, мощный антиоксидант и крайне вкусный и питательный плод. Кстати, зимой отличным вариантом для утреннего или дневного перекуса может стать витаминный смузи из хурмы и бананов.

### Не дайте себе замерзнуть

Зима — любимое время года у любителей вкусного, душистого чая. Пейте больше зеленого чая и его вариаций: он согреет вас на долгое время и обогатит организм витаминами и антиоксидантами. Откажитесь от алкоголя: расщепляя его, организм затрачивает колоссальные запасы витаминов, которых и без того не хватает.

Старайтесь есть горячую пищу, чтобы

быстрее наесться. Еще одним аргументом в пользу выбора горячих блюд является тот факт, что они перевариваются дольше, а значит, организм дольше вырабатывает энергию, получает больше питательных веществ и, как следствие, вы не мерзнете и не голодаете. Если вы любитель овощей, старайтесь запекать их в духовке или готовить на пару, вместо того, чтобы есть сырыми и добавлять в горячие блюда больше специй — важных источников полезных веществ.

### Ищите необходимые витамины

Нехватка витаминов — классическая и, пожалуй, неизбежная сезонная зимняя проблема. Ее легко избежать, если хорошо питаться, соблюдать режим и не лениться выходить на тренировки даже в самые холодные дни. Но если вы уже чувствуете себя нездоровым, как определить, чего именно не хватает? Обратите внимание на то, какие знаки подает вам ваш организм: так, например, недостаток витамина А прекрасно видно по сухой коже и ломким волосам — в этом случае добавляйте в свой рацион больше яиц, рыбы, моркови.

Витамин С — настоящий зимний антирекордсмен: его нехватку определяют по шершавой коже и слабости иммунитета. Налегайте на цитрусовые: мандарины, апельсины, грейпфруты, капусту и красный перец. Низкая работоспособность, плохой обмен веществ и общая вялость обусловлены недостатком витаминов группы В: для того чтобы это предотвратить, не увлекайтесь быстрыми углеводами — питайтесь разнообразно, отдавайте предпочтение шпинату, свекле, злакам и орехам. Если организм уже сильно ослаблен, например, после болезни, то имеет смысл помочь ему восстановиться и пропить курс поливитаминов.





«Плечистый» подъемник	Собачий моцион	Корабельное жилье	Изобретение Гамбринуса	Пряность, которую можно задать	Обезруженный хирург	Гуляка в голове шалопа
			H5N1	Деформация проводов	«Колечко» спирали	
Наследник от Юрия Олеши	Пронырливость				Танцы в пачках	Крестец, копчик и две кости
			Четырехколесная жалоба	Литература у первоклашек	Превращает машину в лом	
Что регулирует эквалайзер?	Автомобильные медикаменты				Вещевой дуэт	
	Царь из семейства бобовых	Насильник ступы			Итог «медвежьей услуги»	Зверь, убитый Мцыри
			Место глухариного соблазна	Первая леди Третьего Рейха		«Стук» в суд
	«Жрец» (шутка)	Куст, спасший Братца Кролика			Обычай, выработанный веками	Тепло родных стен
				Чья голова у бога Тота?		Гнат по-русски
	Учитель, выводящий на природу	Чревоугодное заведение			Столица алмазов и холодов	

# \*РЕКЛАМА \*ОБЪЯВЛЕНИЯ\*

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

### \* ТРЕБУЕТСЯ \*

ТОО «Sunpaper» требуются укладчик-упаковщик, оператор, кочегар, грузчик, водитель погрузчика, разнорабочий. Официальное трудоустройство, согласно законодательства ТК РК. Т.: 8-775-282-90-18 (звонить в будни с 8.00 до 17.00).

На предприятие требуются: составитель навесок (взвешивание химикатов), сборщики РТИ, прессовщики, вальцовщики, электрики, разнорабочие. При необходимости возможно обучение на базе самого предприятия. Заработная плата выплачивается своевременно + полный соц. пакет. Обращаться: г.Сарань, ул. Чкалова, 2/4 (возле сауны «Эдем») 7-45-60, 87026552338.

КСК «Горняк» требуется слесарь-сантехник. Зп договорная. Т.: 8-701-822-16-20.

### \* КУПЛЮ \*

Монеты, значки и банкноты СССР, сувенирные машинки 1:43 СССР. Т.: 8-701-715-60-49.

### УСЛУГИ \* УСЛУГИ \* УСЛУГИ \* УСЛУГИ \*

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

Все виды ремонта квартир, электрик-сантехник-плотник. Т.: 8-771-372-56-88, 8-702-359-46-02.

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

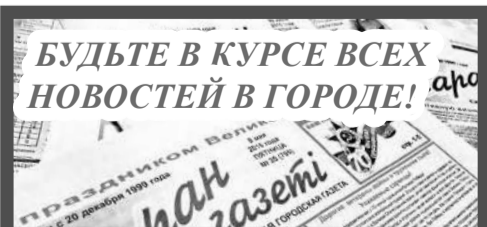
Реставрация подушек, сухая чистка с заменой наперника, дезинфекция клещей ультрафиолетом. Ул. Победы, 32. Т.: 8-747-703-48-50, Ирина.

### \* ПРОДАЕТСЯ \*

**ДОМА**  
Срочно продается дом. Т.: 5-19-21.

**3-КОМНАТНЫЕ**  
3-к кв. Т.: 8-747-401-39-66.

**2-КОМНАТНЫЕ**  
2-к кв. по ул. Победы, дом 38, второй этаж, солнечная сторона, большой балкон. Торг уместен. Т.: 7-66-59, 8-702-548-74-12.



**АДАМ САТУДАН САҚТАНЫҒЫЗ**

**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

# ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Ноябрь... Он отмечен особой красотой. Первый снег, кружащиеся в танце снежинки успокаивают и уносят в воспоминания далеких, но дорогих сердцу лет. Природа замирает и наполняется живительной чистотой, располагающей к размышлениям о смысле жизни и о судьбе.

Уважаемые ноябрьские ветераны, поздравляем вас с вашим знаменательным юбилеем:

Патрину Любовь Ивановну - 75 лет;  
Бурау Веру Михайловну - 70 лет;  
Филатову Веру Ивановну - 70 лет.

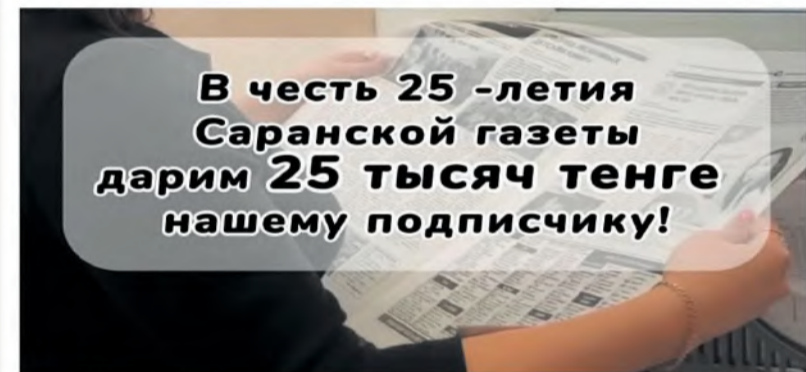
И с Днем рождения:

Рудковскую Людмилу Васильевну, Шаборшину Марию Васильевну, Гейнц Веру Андреевну, Вороховину Любовь Михайловну, Горбаева Геннадия Николаевича, Тугамбаеву Розу Маденовну, Станкевич Ольгу Григорьевну, Агафонову Светлану Яковлевну.

Пусть каждый ваш день будет наполнен светом любви родных и близких вам людей!

Здоровья и всех земных благ!

**А. Бактыбаев,**  
руководитель ГУ "Отдел образования" г. Сарани  
**Н. Скачкова,**  
председатель первичной организации ветеранов образования  
**А. Акпарова,**  
председатель профсоюза организаций образования



**В честь 25 -летия Саранской газеты дарим 25 000 тенге одному нашему подписчику!**

Что нужно чтобы стать счастливым?

Только одно условие!

Подписаться на 1 полугодие 2025 года Саранской газеты всего за 2915 тенге в редакции газеты по адресу: ул. Жамбыла, 69/1 (здание Дома культуры).

Написать нам на WhatsApp: 8 (778) 207-10-06, 8 (775) 945-23-23 - ФИО, адрес доставки газеты.

Далее мы вам присваиваем порядковый номер.

Розыгрыш проведем 20 декабря в 12:00 часов в прямом эфире.

Желаем всем удачи!

@saran\_today

@saran\_gazeti

# НАЧАЛАСЬ ПОДПИСКА НА 2025 ГОД



**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ:**  
ГODOVAYA - 5830 ТГ.  
ПОЛУГОДОВАЯ - 2915 ТГ.  
ТРИ МЕСЯЦА - 1458 ТГ.

**АЛЬТЕРНАТИВНАЯ:**  
ГODOVAYA - 4000 ТГ.  
ПОЛУГОДОВАЯ - 2000 ТГ.  
ТРИ МЕСЯЦА - 1000 ТГ.

**ЮРИДИЧЕСКАЯ:**  
ГODOVAYA - 13794 ТГ.  
ПОЛУГОДОВАЯ - 6897 ТГ.

**ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ В РЕДАКЦИИ ПО УЛ. ЖАМБЫЛА, 69/1 ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ: +7 775 945 23 23 (WHATSAPP)**



**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 787

Газета набрана и сверстана в редакции  
Распространяется по подписке и в розницу в г. Сарани и пос. Актас

Отпечатано в ТОО «Типография «Арко» 100009 г. Караганда, ул. Сатпаева, 15  
Печать офсетная. Заказ № 98

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