

# Разумные ограничения

Супружеские пары нередко пытаются сбросить вес с помощью общей диеты. Мужчинам удается добиться результатов, а вот дамы набирают килограммы и становятся раздражительными. Этому есть объяснение.

## Ничего лишнего

У женщин расход энергии в состоянии покоя на 10–15 % ниже, чем у мужчин, что связано с меньшей мышечной массой и особенностями гормональной регуляции, – рассказывает генеральный директор школы здорового и умного фитнеса Анна Ки. – Избыточная калорийность приводит к накоплению жира в области бедер и ягодиц, в этом виновата природа. Запасы должны обеспечивать организм энергией при беременности и лактации. Вот почему женская диета должна быть менее калорийной.

Последствия может вызвать избыток некоторых веществ. Чрезмерное употребление насыщенных жиров снижает чувствительность к гормону насыщения лептину, что приводит к переданию и набору веса.

## Опасный минимум

Имеет значение содержание полезных веществ, – рассказывает нутрициолог Анастасия Терентьева. – Организму нужны железо, витамины группы В. Особая роль отводится витамину В9 и D, кальцию, эстрогенам (женским гормонам).

## В женском рационе должны быть:

Продукты	Полезные вещества	Влияние на организм
Морковь, тыква, печень, молочные продукты.	Витамин А.	Поддержка зрения и здоровья кожи.
Цитрусовые, болгарский перец, шиповник, черная смородина.	Витамин С (антиоксидант).	Укрепление иммунитета, усвоение железа.
Цельнозерновые продукты, мясо, рыба, бобовые, яйца.	Витамины группы В.	Энергетический обмен, работа нервной системы и репродуктивное здоровье.
Жирная рыба, яичные желтки.	Витамин D.	Усвоение кальция и фосфора, что важно для укрепления костей.
Растительное масло, орехи, семечки.	Витамин Е.	Здоровье кожи, репродуктивная функция.
Молочные продукты (сыр, творог), кунжут, бобовые.	Кальций.	Нормализация работы нервной системы, прочность костей, зубов, формирование мышц.
Мясо, рыба, гречка, фасоль, орехи, сухофрукты.	Железо.	Производство гемоглобина и предотвращение анемии.
Овсяные хлопья, курага, зелень, тыквенные семечки.	Магний.	Снижение стресса, нормализация работы нервной системы и сна.
Бобовые, капуста, лук, чеснок, субпродукты, кефир, творог.	Эстрогены.	Повышают чувствительность к инсулину и стимулируют его секрецию, что важно для усвоения глюкозы и снижения риска диабета 2-го типа. Поддерживают здоровье сердца и сосудов.
Бразильский орех, морепродукты, злаки.	Селен (антиоксидант).	Нормализация работы щитовидной железы.
Темно-зеленые овощи, бобовые, мясо птицы, семечки, говяжья печень.	Фолиевая кислота (витамин В9).	Деление клеток, развитие нервной системы плода в период внутриутробного развития.
Жирная рыба, льняное масло, грецкие орехи.	Омега-3.	Здоровье сердца, мозга, кожи, стабилизация гормонального фона.



Эстрогены регулируют эмоциональный фон, отвечают за выработку коллагена и усвоение кальция.



## ТВ-ОТВЕТЫ: ДОКТОР

### КАК ПРАВИЛЬНО ИЗМЕРЯТЬ ДАВЛЕНИЕ

НЕ ВСЕГДА ПОКАЗАНИЯ ТОНОМЕТРА ПОКАЗЫВАЮТ КОРРЕКТНЫЕ ЗНАЧЕНИЯ. ПРИЧИНА – НЕПРАВИЛЬНОЕ ПРОВЕДЕНИЕ ПРОЦЕДУРЫ. ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ НЕЕ – УТРЕННИЕ ЧАСЫ, ОБЯЗАТЕЛЬНО ДО ЗАВТРАКА, А ТАКЖЕ ВЕЧЕРОМ, СПУСТЯ ДВА ЧАСА ПОСЛЕ ЕДЫ. СЕСТЬ НЕОБХОДИМО РОВНО, ОБЛОКОТИВШИСЬ НА СПИНКУ СТУЛА, НОГИ НЕЛЬЗЯ СКРЕЩИВАТЬ ИЛИ ПОДЖИМАТЬ ПОД СЕБЯ. РУКУ ТРЕБУЕТСЯ ПОЛОЖИТЬ ЛАДОНЬЮ ВВЕРХ. ЗАТЕМ ВАЖНО МЕДЛЕННО ПОДЫШАТЬ В ТЕЧЕНИЕ 5 МИНУТ И ЛИШЬ ПОСЛЕ ЭТОГО НАДЕТЬ МАНЖЕТУ НА 2 СМ ВЫШЕ ЛОКТЕВОГО СГИБА. ОНА ДОЛЖНА ОКАЗАТЬСЯ НА УРОВНЕ СЕРДЦА. ЕЕ НЕЛЬЗЯ ТУГО ФИКСИРОВАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ПЕРЕЖАТЬ СОСУДЫ. ЕСЛИ РЕЗУЛЬТАТЫ НЕ СООТВЕТСТВУЮТ НОРМЕ, НЕОБХОДИМО ПРОВЕСТИ КОНТРОЛЬНЫЙ ЗАМЕР ЧЕРЕЗ 5–10 МИНУТ.

### «ДОБРОЕ УТРО» (0+), ПЕРВЫЙ КАНАЛ

### ЧТО ПОМОЖЕТ ПРИ БЕССОННИЦЕ

СЕДАТИВНЫМИ СВОЙСТВАМИ ОБЛАДАЮТ СРЕДСТВА НА ОСНОВЕ ЛАВАНДЫ. РАСТЕНИЕ СОДЕРЖИТ КАЛИЙ, МАГНИЙ, КАЛЬЦИЙ, ДУБИЛЬНЫЕ КОМПОНЕНТЫ, ЭФИРНОЕ МАСЛО. ГЛАВНЫЕ ДЕЙСТВУЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА ПОСЛЕДНЕГО – ЛИНАЛОЛ И ЛИНАЛИЛАЦЕТАТ – УСПОКАИВАЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ. ЛАВАНДУ ПРИМЕНЯЮТ В ВИДЕ НАСТОЕВ,

ОТВАРОВ, ЧАЯ, ИСПОЛЬЗУЮТ ЕЕ И ДЛЯ ИНГАЛЯЦИЙ. ДЛЯ СПОКОЙНОГО СНА РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЕЛАТЬ НАПИТОК НА ОСНОВЕ РАСТЕНИЯ. ДЛЯ ЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ НЕОБХОДИМО СТОЛОВОЙ ЛОЖКЕ СУХИХ ЦВЕТКОВ ЗАЛИТЬ СТАКАНОМ КИПЯТКА, ОТСТАВИТЬ ПОД КРЫШКОЙ НА 10 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЬ И ПИТЬ ПО ЧАШКЕ ВЕЧЕРОМ ПЕРЕД СНОМ. МОЖНО ДОБАВЛЯТЬ В СОСТАВ МЕД И МЯТУ.

### «НАСТРОЕНИЕ» (0+), «ТВ ЦЕНТР»

### ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ МЫТЬ МЯСО ПЕРЕД ПРИГОТОВЛЕНИЕМ

В ЭТОМ ПРОЦЕССЕ НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ, ТАК КАК ПРОДУКТ В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ БУДЕТ ПРОХОДИТЬ ТЕПЛОВУЮ ОБРАБОТКУ. ПРИ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ БОЛЕЗНЕТВОРНЫЕ МИКРООРГАНИЗМЫ ПОГИБАЮТ. А ВОТ ВО ВРЕМЯ МЫТЬЯ МЯСА БАКТЕРИИ РАЗЛЕТАЮТСЯ ПО КУХНЕ И ОСЕДАЮТ НА ПОВЕРХНОСТЯХ. ЕСТЬ И КУЛИНАРНЫЙ СЕКРЕТ: ПЕРЕД ОБЖАРИВАНИЕМ КУСОЧЕК НЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ ВЛАЖНЫМ, ИНАЧЕ ОН ПОТЕРЯЕТ СОК И ПОЛУЧИТСЯ СУХИМ. ИЗВЕСТНО, ЧТО МЯСО, ОСОБЕННО ГОВЯДИНА, БОГАТО ЖЕЛЕЗОМ. ЧТОБЫ ОНО ЛУЧШЕ УСВАИВАЛОСЬ, СТОИТ ДОПОЛНЯТЬ БЛЮДО БОЛГАРСКИМ ПЕРЦЕМ ИЛИ ДРУГИМ ПРОДУКТОМ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ВИТАМИНА С. ТЕМ, КТО ПРЕДПОЧИТАЕТ БАРАНИНУ, НАДО УЧЕСТЬ, ЧТО ОНА СОДЕРЖИТ ТУГОПЛАВКИЙ ЖИР, ПОЭТОМУ ТАКОЕ

МЯСО ЖЕЛАТЕЛЬНО ЗАПИВАТЬ ГОРЯЧИМ ЧАЕМ.

### «О САМОМ ГЛАВНОМ» (12+), «РОССИЯ 1»

### ЧТО ПОМОЖЕТ ПРИ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ

СОСТОЯНИЕ НЕ РЕДКО ВОЗНИКАЕТ ПОСЛЕ ВЫСОКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ ИЛИ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ. ЧТОБЫ СНИЗИТЬ БОЛЕВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ, НЕОБХОДИМО ЛЕЧЬ НА СПИНУ, ПОД КОЛЕНИ ПОЛОЖИТЬ ВАЛИК, ЭТО УМЕНЬШИТ ДАВЛЕНИЕ НА ПОЯСНИЦУ. ПРОТИВОВΟΣПАЛИТЕЛЬНУЮ МАЗЬ ИЛИ ГЕЛЬ НЕ СТОИТ НАНОСИТЬ СРАЗУ НА КОЖУ, ЛУЧШЕ РАСПРЕДЕЛИТЬ ЕЕ НА СЛОЖЕННУЮ В ТРИ СЛОЯ МАРЛЮ, КАПНУТЬ НЕМНОГО КАМОФОРНОГО СПИРТА И ПРИЛОЖИТЬ К СПИНЕ. КОМПРЕСС УЛУЧШИТ МЕСТНОЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ. А ВОТ ГРЕЛКУ ИСПОЛЬЗОВАТЬ НЕЛЬЗЯ, ЭТО УСИЛИТ ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС. ДЛЯ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ НЕОБХОДИМО МЯГКОЕ ТЕПЛО. ИМЕЕТ СМЫСЛ ОБЕРНУТЬ ПОЯСНИЦУ ШЕРСТЯНОЙ ШАЛЬЮ. БЛАГОПРИЯТНЫМ ЭФФЕКТОМ ОБЛАДАЕТ НАСТОЙ ИЗ ЛИСТЬЕВ ПОДОРОЖНИКА, ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА И КОРНЕВИЩ ВАЛЕРИАНЫ. СЫРЬЕ НАДО ВЗЯТЬ В РАВНЫХ ПРОПОРЦИЯХ, ПЕРЕМЕСHAТЬ, ЗАТЕМ ДВЕ СТОЛОВЫЕ ЛОЖКИ СБОРА ЗАЛИТЬ ЛИТРОМ КИПЯЧЕНОЙ ВОДЫ, ВЫДЕРЖАТЬ НА ПАРУ 30 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЬ И ПРИНИМАТЬ ПО 0,5 СТАКАНА ТРИ РАЗА В ДЕНЬ.

### «ДОБРОЕ УТРО» (0+), ПЕРВЫЙ КАНАЛ

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

Алматы қаласы, Жетісу ауданы, Ратушның көшесі, 68 мекенжайында орналасқан «Магистраль» ЖШС «Қоршаған ортаны қорғау» бөліміндегі материалдар негізінде қоғамдық талқылау түрінде қоғамдықтың даулар етізін туралы хабарлайды. 18.12–24.12.2025 аралығында Бірыңғай экологиялық жүйенің <https://ndbecology.gov.kz> сайтында қоғамдық талқылаулар өткізіліп, ескертулер мен ұсыныстар қабылданады.

ТОО «Магистраль», расположенный по адресу: г. Алматы, Жетісуский район, ул. Ратушного, 68, объявляет о проведении общественных слушаний в форме публичных обсуждений по материалам Раздела «Охраны окружающей среды», с 18.12–24.12.2025 года на сайте Единого Экологического портала <https://ndbecology.gov.kz> проводятся публичные обсуждения и принимаются замечания и предложения.

«Ашықтас кен орнындағы вахталық қалашық, Ұлытау облысы, Жаңаарқа ауданы» жобасы бойынша жария талқылау түріндегі қоғамдық тыңдаулардың өткізілетіні туралы хабарлайды. Қоғамдық талқылау түріндегі қоғамдық тыңдаулар 2025 жылғы 18-25 желтоқсан аралығында Қоршаған орта мен табиғи ресурстардың жай-күйі туралы Ұлттық деректер банкінің (ҚО мен ТРЖК ҰДБ) (<https://ndbecology.gov.kz/>) платформасында «Жарияланған қоғамдық талқылаулар» бөлімінде өтеді. Қоғамдық талқылау түріндегі қоғамдық тыңдауларды үйлестіруге жауапты орган – «Ұлытау облысының табиғи ресурстар және табиғат пайдалануды реттеу басқармасы» ММ. Жоба материалдары қоғамдық талқылау мерзімі ішінде ҚО мен ТРЖК ҰДБ платформасында танысу және ескертулер мен ұсыныстар беру үшін қолжетімді болады. Жобалық құжаттаманың тапсырыс берушісі: «Ulytau Gold Processing» ЖШС, БСН 220340013037. Жобалық құжаттаманың әзірлеушісі: «Елкен» ЖШС, БСН 160840019229, Астана қ., Тәуелсіздік даңғылы, 21/6, 152-пәтер, тел. 8 771 544 4613, e-mail: info@elken.kz.

ТОО «Ulytau Gold Processing» сообщает о проведении общественных слушаний в форме публичных обсуждений по проекту «Вахтовый поселок на месторождении Ашиктас, Улытауская область, Жаңаарқинский район». Слушания в форме публичных обсуждений будут проходить с 18 по 25 декабря 2025 года на платформе Национального банка о состоянии окружающей среды и природных ресурсов (НДБ СОС и ПР) (<https://ndbecology.gov.kz/>) в разделе «Опубликованные публичные обсуждения». Орган ответственный за координацию общественных слушаний в форме публичного обсуждения, ГУ «Управление природных ресурсов и регулирования природопользования акимата области Улытау». Материалы проекта будут доступны в период срока публичных обсуждений на НДБ СОС и ПР для ознакомления и предоставления замечаний, предложений. Заказчик проектной документации: ТОО «Ulytau Gold Processing», БИН 220340013037. Разработчик проектной документации: ТОО «Елкен», БИН 160840019229, г. Астана, проспект Тәуелсіздік, 21/6, к. 152, тел. 8 771 544 4613, e-mail: info@elken.kz.

## НАЗАР АУДАРЫҒЫЗ, АУКЦИОН!!! ВОЗНИКНЕ, АУКЦИОН!!!

«БАНК ЦЕНТМКРЕДИТ» АҚ кепіл мүлкін сату бойынша сауда-саттық жүргізуде 2025 жылғы 26 желтоқсан «көтерілу/төмендету әдісі» бойынша, асу қадамы - 2% (екі) пайыз.

АО «БАНК ЦЕНТМКРЕДИТ» провoдит торги по продаже зaлогoвoгo имущeствa 26 дeкaбpя 2025 гoдa пo пoвышeнию/пoнижeнию, шaг пoвышeния/пoнижeния 2% (двa) пpoцeнтa.

№ р/н п/п	Объектінің атауы / Наименование объекта	Орналасқан Орны / Местонахождение	Кепіл мүлкінің сипаттамасы / Описание и характеристика заложенного имущества	Бастапқы бағасы / Стартовая цена	Кепілдік гарант / Гарантийный взнос
ЛОТ №1	Пәтер / Квартира	Қарағанды облысы, Теміртау қ., 9 ш.а., 81 ү., 35 п. / Карагандинская обл., Теміртау, 9 мкр., д. 81, кв. 35.	Общ.пл - 92,4 кв.м., жилая пл. - 61,8 кв.м. / Жалпы пл - 92,4 ш.м., тұрғын үй - 61,8 ш.м.	20 130 541 тенге	1 006 528 тенге

Аукционға қатысуға етінімдер хабарландыру жарияланған күннен бастап қабылданады және сауда-саттық өткізілгенге дейін бір күн бұрын Қарағанды обл., Қарағанды қаласы, Әлиханов көшесі, 5 үй, мекенжайы бойынша аяқталады «Банк ЦентрКредит» АҚ-та. Сауда-саттық аяқталар алдында сатып алу бағасын төлеу тәлемі қабілеттілігін растауды, атап айтқанда қолма-қол ақшамен және/немесе банктің чегі түрінде және/немесе интернет-банкинг және/немесе шот бойынша үзінді-көшірме арқылы немесе ҚР заңнамасында белгіленген басқа да есептеу тәсілімен ұсыну қажет. Сатып алу бағасы сауда-саттық аукцион бойынша жүргізілгеннен кейін 5 банктік күн ішінде Қазақстан Республикасы Ұлттық Банкінің ағымдағы бағамы бойынша теңгемен төленеді. Банктің атауы «Банк ЦентрКредит» АҚ, БИК банкі: KСJBKZKX, банктің БСН: 980640000093, ЖСК KZ808562860105694363. Сауда-саттықты өткізу орны Қарағанды обл., Қарағанды қаласы, Н.Әбдіров даңғылы, 5 үй, 415 каб., «Банк ЦентрКредит» АҚ. Сауда-саттық басталатын уақыты: 10 сағат 30 минут.

Заявкшa на участие в аукционе принимаются со дня опубликования объявления и заканчиваются за день до проведения торгов по адресу: Карагандинская область, г. Караганда, ул. Алиханова 5 в АО «Банк ЦентрКредит». Перед завершением торгов необходимо предоставить подтверждение платежеспособности оплаты покупной цены, а именно наличными деньгами и/или в виде чека банка и/или посредством интернет-банкинга и/или выписки по счету или другим установленным законодательством РК способом расчета. Покупная цена оплачивается в тенге по текущему курсу Национального Банка Республики Казахстан в течение 5 банковских дней после проведения торгов по реквизитам: Наименование банка АО «Банк ЦентрКредит», БИК банка: KСJBKZKX, БИН банка: 980640000093, ИИК KZ808562860105694363. Место проведения торгов Карагандинская область, г. Караганда, пр. Н. Абдырова, д. 5, каб. 415 в АО «Банк ЦентрКредит». Начало торгов: в 10 часов 30 минут.

Товарищество с ограниченной  
ответственностью  
«Медиа-Бизнес принт»

050000, г. Алматы,  
ул. Казыбек би, 50, каб. 73.  
тел. +7 (727) 272-20-75.

АО «Банк ЦентрКреди» г.Алматы, р/с KZ578562203123805384, БИК КСJBKZKX, БИН  
970640001763

г. Алматы

«9» декабря 2025 г.

## СПРАВКА

ТОО «Медиа-Бизнес Принт» является собственником печатного издания газеты «Антенна в Казахстане» (Свидетельство о постановки на учёт 10577-Г от 02.02.2010). Периодичность выхода Газеты – еженедельно, каждую среду.

Редакция Газеты «Антенна в Казахстане», находится в городе Алматы. Печать издания осуществляется в типографии ТОО «Гамма-Принт» г.Алматы.

Очередной номер газеты «Антенна в Казахстане» № 50 (1481) выходит **10 декабря 2025 года.** (согласно формату Издания, на обложке Газеты указана дата выхода ТВ-программы на следующую неделю).

Территория распространения издания – Республика Казахстан, включая Улытаускую область, в том числе. Газета распространяется во всех оптовых и розничных точках Казахстана.

Начальник отдела реализации  
ТОО «Медиа-Бизнес Принт»



Шварц Н. А.