

Забойный отдел



Назвал массажисткой

Могла ли перепалка из-за бывшей жены привести к убийству. Суд разбирается

стр. 10

Спецрепортаж



Обещал здесь школу

Почему поручения акима области построить два объекта к 1 сентября так и не выполнили?

стр. 7

Линия судьбы

На пожарного надейся, а сам...

Старшина Евгений Беспалов - о своей работе и о том, как нужно реагировать на огонь

стр. 11



НАША ГАЗЕТА

КОСТАНАЙСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК

16+

www.ng.kz

№ 37 (1224) Четверг, 11 сентября 2025 года

Рекомендуемая розничная цена 150 тенге

Вам по 100? Или по 150 тенге?

У перевозчиков Костаная разные мнения, сколько должен стоить проезд в автобусе



Хранить вечно

На старом месте

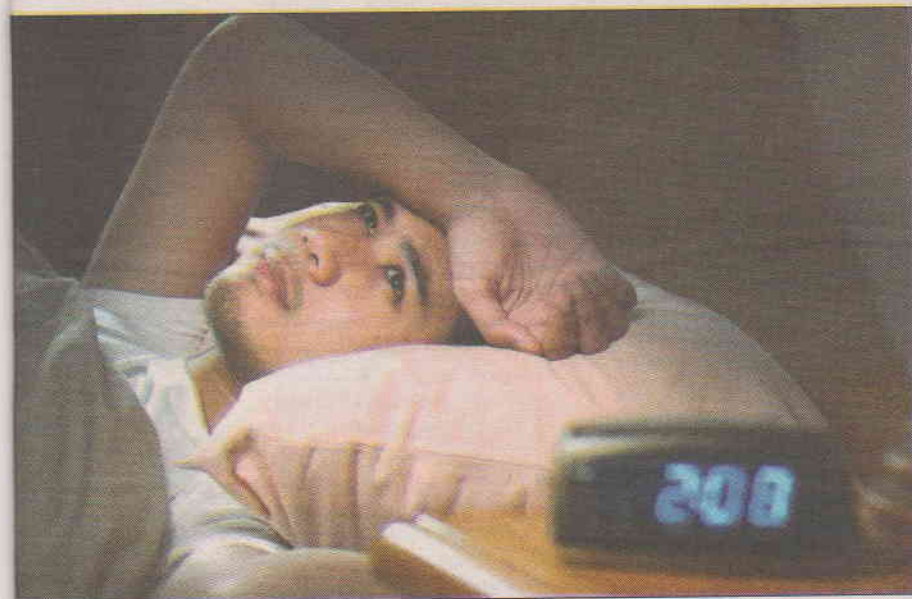
Как бывшие и нынешние жители Ливановки отметили 120-летие села

стр. 8-9



а это пять причин

ются по ночам и насколько это опасно



ть причину и устранить ее

Фото akamaized.net

ствуете перепадов и в течение дня, те- режим питания опти- Но если ночные про- ния повторяются, со- даются сердцебиени- вогой или ощущени- да, это повод задум- , что и когда вы еди- чем не только вече- канчивайте ужин за- а до сна. Еда долж- ь легкой и сбаланси- ой. Включите в ужин- рыбу или белое мясо, о круп либо цельно- вой бездрожжевой

непосредственно пе- м захотелось переку- бойдитесь стаканом а или порцией йогур- егайте избытка сла- , выпечки и фастфу- ром.

гносите к питанию универсальной схе- орая подходит абсо- зсем. Одни прекрасно сле тарелки макарон и, а другие реагиру- ными пробуждения- ге на кусочек белого Наблюдайте за собой ите выводы.

тствие ены сна

ычки, которые меша- мально восстанавли- по ночам, часто свя- несоблюдением гигие- Например, если чело- кится спать и встае- тся на работу

ся стресс могут мешать за- снуть или будить по ночам. Есть специальные тести- рования и опросники, ко- торые помогают выявить признаки депрессии и тре- воги. Это можно сделать са- мостоятельно. Но для лече- ния, особенно в затянущих- ся случаях, лучше обратит- ся к сомнологу или психоте- рапевту.

Чтобы не допускать выго- рания, соблюдайте режим труда и отдыха, учитесь ко- нтролировать стресс с помо- щью дыхательных практик и медитаций. Отвлекись от навязчивых мыслей и раз- грузите психику помощью прогулки на свежем возду- хе, занятия спортом и тан- цами, активное времяпро- вождение и хобби.

Обструктивный апноэ сна (ОАС)

Возникает из-за обструк- ции (перекрытия) верхних дыхательных путей мягкими тканями (мягкое небо). Ха- рактерный симптом - храп. Развитию апноэ в значи- тельной степени способству- ет избыточный вес.

Люди с ОАС обычно жа- луются на храп, ночные про- буждения, утреннюю голов- ную боль и дневную сонли- вость. Это может быть чре- вато нежелательными по- следствиями для здоровья и жизни. Опасность ночных пробуждений в том, что из- за обструкции дыхатель-

чение после движения. Ча- сто встречается при бере- менности, дефиците железа, хронической почечной недо- статочности и полинейропа- тиях. Бывает идиопатиче- ский синдром беспокойных ног, когда нет вышеописан- ных причин.

В настоящее время основ- ной метод лечения синдро- ма беспокойных ног связан с восполнением дефицита железа. Используются и не- лекарственные методы. Для получения индивидуальных рекомендаций обратитесь к врачу-неврологу. После об- следования и анализов спе- циалист подскажет, как дей- ствовать.

Различные дефициты

Причиной нарушения сна может стать нехватка в ор- ганизме некоторых витами- нов и нейромедиаторов - би- ологически активных хими- ческих веществ, передаю- щих сигналы от одних нейро- нов (нервных клеток) к дру- гим, и от нейронов к клеткам мышц либо желез, тормо- зящих или активирующих центральную нервную си- стему. К таким веществам относятся: норадреналин, орексин, аденозин, ацетил- холин и гамма-аминомасля- ную кислоту (ГАМК) - имен- но их баланс определяет ско- рость засыпания.

Если причина в этом, нуж- но восстановить в организме баланс витамина Д, магния,

Хабарландыру

«Ресурс КСТ» ЖШС Қостанай облысы Б. Майлин ауданында орналасқан «Первомайское» кен орнының магмалық тау жыныстарын (құрылыс тасын) өндіруге арналған Тау-кен жұмыстарының жоспарына «қоршаған ортаға әсерді бағалау» жобасының материалдары бойынша ашық жиналыс нысанында қоғамдық тыңдаулар өткізілетіні туралы хабарлайды. Тыңдау 2025 жылғы 6 қарашада сағат 11.00-де Б. Майлин ауданы, Валерьяновка кенті «Первомайский щебзавод» ЖШС кеңсесі мекенжайы бойынша өтеді, материалдармен танысуға, сондай-ақ өз ескертулері мен ұсыныстарын әзірлеушінің (тел.: 8-707-447-81-82, Қостанай қ., Карбышев к-сі, 18 «А», e-mail: kim_nadezhda81@mail.ru) және қоршаған орта мен табиғи ресурстардың жай - күйі туралы Ұлттық деректер банкінің сайтында <https://ndbecology.gov.kz/> немесе «Қостанай облысы әкімдігінің Табиғи ресурстар және табиғат пайдалануды реттеу басқармасы» ММ поштасы zh.remizova@kostanay.gov.kz.

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://zoom.us/j/3875309521?pwd=ZWZra1Q5MTV6V0ltSU9wZVZZTDZCZz09>.

Идентификатор конференции: 387 530 9521. Код доступа: uv3JJD5.

Объявление

ТОО «Ресурс КСТ» объявляет о проведении общественных слушаний в форме открытого собрания по материалам проекта «Оценка воздействия на окружающую среду» к «Плану горных работ на добычу магматических горных пород (строительный камень) месторождения «Первомайское», расположенного в районе Б. Майлина Костанайской области».

Слушания состоятся 6 ноября 2025 года, в 11.00, по адресу район Б. Майлина, п. Валерьяновка, офис ТОО «Первомайский щебзавод». Ознакомитесь с материалами, а также направить свои замечания и предложения можно по контактам разработчика (тел. 8-707-447-81-82, г. Костанай, ул. Карбышева, 18 «А», e-mail: kim_nadezhda81@mail.ru) и на сайте Национального банка данных о состоянии окружающей среды и природных ресурсов <https://ndbecology.gov.kz/> либо почту ГУ «Управления природных ресурсов и регулирования природопользования акимата Костанайской области» zh.remizova@kostanay.gov.kz.

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://zoom.us/j/3875309521?pwd=ZWZra1Q5MTV6V0ltSU9wZVZZTDZCZz09>.

Идентификатор конференции: 387 530 9521. Код доступа: uv3JJD5.

Продается утепленный киоск - 400 000 ₸

Отличное состояние



Размеры: 3 x 2 x 2,3 м