

Цифровой пиннок
для too **2**

МОЛОДЕЖЬ
ЗАЖИГАЕТ **3**

РЫЦАРЬ КНИЖНОГО
ОРАДЕНА **4**



ПРЕСТИЖ



6+

СТЕПНОГОРСКАЯ РЕГИОНАЛЬНАЯ ГАЗЕТА

№33 (1270)
20 АВГУСТА 2026 ГОДА
ЦЕНА 240 тенге

РАСПРОДАЖА ПРЯЖИ
и ДРУГИХ АКСЕССУАРОВ
для ВЯЗАНИЯ

**РЫНОК, БУТИК №204
«Рукодельница»**

**ВПЕРВЫЕ В
СТЕПНОГОРСКЕ
КИТАЙСКАЯ
ЖИРОТОПКА**
СТАРТ 1 АВГУСТА!

СЖИГАЕМ ЖИР
ЭФФЕКТИВНО
БЕЗ ПРЫЖКОВ
И НАПРАВЛЕНИИ НА СТЕПАСЫ
УМЕНЬШАЕМ ОБЪЕМЫ
И УЛУЧШАЕМ ФИГУРУ

**ПРОЩАЙ ЖИР,
ПРОЩАЙ ХОЛКИ**

КИТАЙСКАЯ МЕТОДИКА - ВИДИМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ
УЖЕ ПОСЛЕ ПЕРВЫХ ТРЕНИРОВОК

Подходит новичкам
Быстрый результат
Женская группа

СТАРТ
1 АВГУСТА!
Количество мест ограничено

05 информации
ОБРАЩАЙТЕСЬ 8 775 336 96 63

ИЗМЕНИ СЕБЯ УЖЕ СЕГОДНЯ!

кредиты
через банки

**МЕТАЛЛОПЛАСТИКОВЫЕ
ОКНА**

ДАВЕРИ • ВИТРАЖИ • ПЕРЕГОРОДКИ
ОСТЕКЛЕНИЕ БАЛКОНОВ

5 ЛЕТ
ГАРАНТИЯ
на профиль

7-48-48, 8 775 379 02 01
Наш адрес: ТЦ «Имидж», 2 этаж.

КҰРЫЛТАЙ
23 тамыз
августа

ЖАҢАРУ ҮШІН
ДАУЫС БЕРІ

ГОЛОСУЙ ЗА
ОБНОВЛЕНИЕ!

Егер терезе
керек болса,
КАРАВАНЫ ды
таңдаңыз!

Бұл кірпіге де белгілі.

ЕСЛИ ОКНА, ТО КАРАВАН
И ежу ПОЯТНО.

Тел.: 7-57-77, 7-58-88
Моб.: +7 700 383 25 80
Городской: 5 73 58

АДВОКАТ
Лицензия №0004492 выдана МЮ от 28.06.2011

**Бреус
Александр
Васильевич**

ПРЕДСТАВИТЕЛЬ ЗАЩИТНИК
ПО УГОЛОВНЫМ И ГРАЖДАНСКИМ ДЕЛАМ
ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ,
КОНСУЛЬТАЦИИ,
ОСОСТАВЛЕНИЕ ИСКОВЫХ ЗАЯВЛЕНИЙ

Адрес: 2 мкр., 48 дом, 62 оф.
Тел.: 5-41-73, 8-702-104-34-60, 8-705-666-71-51, 8-708-994-84-33

МАГАЗИН
«Викториа»

**БЕСПЛАТНАЯ
ДОСТАВКА ВОДЫ**
«Туран»

19 литров.
Цена - 1350 тг.

Привези зазвон - с 8.00 до 15.00
Тел.: 5-12-00, 5-15-00

Аукен **«Лидер»**

сантехника
су құбыры
кәріз
ванналар
санфаянс
коспауыштар
раковиналар
шкафтар
суфондар

сантехника
водопровод
канализация
ванны
санфаянс
смесители
раковины
тумбы
суфоны

Біз тұсқі және демалыс күндерінсіз
жұмыс істейміз
Работаем без обеда и выходных

Адрес: 2 мкр., 3д. 89Б, около горбани
Тел. 7-41-78 10⁰⁰-18⁰⁰

4 мкр., бывший
«Гри поросенка»
т. 7-36-01

САНТЕХНИКА+
1000 товаров

РОССИЙСКИЙ САНФАЯНС!
Смесители **ZEBO**
ванны, унитазы, туалеты
Все для замены водопровода
и канализации Фирмы FIPAT

Большой выбор зеркал, моек, тумб
Батареи чугунные и биометаллические
Снидки. Доставка. Установка
Работаем без обеда и выходных

КАНСТОВАРЫ
4 мкр., бывший
«Гри поросенка»
т. 7-36-01

Лицензия ЛП №0001313 выдана Управлением здравоохранения Алматинской области

**СТОМАТОЛОГИЯ
«Dental»**

Лечение, удаление,
Все виды
протезирования
(металле протезы,
металлокерамика)
Чистка, отбеливание

Часы приема
с 9.00 до 19.00
Суббота, воскресенье-выходной

Адрес: 4-28-2, тел. 5-93-53

Привези зазвон!
Врачи-стоматологи:
Ахметов Б. К.,
Кожаметов Е.Б.,
Рахматилло У. А.
Зубной техник:
АНТОНОВА
Светлана Николаевна

КАБАРЛАМА

«Степногорск ЖЭО» ЖШС «Степногорск ЖЭО» ЖШС әсеріне экологиялық руқсат алу үшін жобалық құжаттама материалдары бойынша қоғамдық тыңдаулар өткізуді жоспарлап отыр.

Нысан Ақмола облысы, Степногорск қаласы, б-өнеркәсіптік аймақ аумағында орналасқан. Күл үйіндісі солтүстік-шығыста 3 км жерде орналасқан, ұшакенін және әсер ету аймағының географиялық координаттары: [52.487374°, 72.030651°], [52.487319°, 72.041368°], [52.482145°, 72.043803°], [52.481276°, 72.030570°], [52.515430°, 72.058246°], [52.515476°, 72.071083°], [52.505557°, 72.070738°], [52.504031°, 72.058915°].

Тыңдаулар 2026 жылғы 28 қыркүйекте сағат 11:00-де өтеді. Қоғамдық тыңдаулар өткізілетін орын: Заводская к. әкімдігі, Бауыржан Момышұлы көшесі, 15 ғимарат, акт залы. Интернеттегі байланыс сілтемесі: <https://us06web.zoom.us/j/8654209872?pwd=VnZGOEFUTVdECsEIMSGVpNDFhVW1ZdDZ09>

Конференция идентификаторы: 865 420 9872 Кіру коды: y133gz

Ашық жиналысты өткізу мерзімі қоғамдық тыңдауларға қатысушылардың шешімі бойынша қатарынан бес жұмыс күніне дейін ұзартылады.

Жоспарланған қызметтің бастамашысы: «Степногорск ЖЭО» ЖШС, Степногорск қ., промзона 6, БСН 070340002425, көшен 151, st_tec@mail.ru, 8 (71645) 69165. Экологиялық құжаттаманы әзірлеуші: «Проексервис» ЖШС, Қарағанды қ., б. Жырау к-сі, 48а, БСН 070240003995, тел. 8 (72-12) 214616, проект. ktd@mail.ru.

Жоспарланған қызмет, қоғамдық тыңдаулар өткізу туралы қосымша ақпарат алу үшін, сондай-ақ жоспарланған қызметке қатысты құжаттардың көшірмелерін сұрау үшін электрондық мекенжай және телефон нөмірі: 8 (72-12) 214616, проект. ktd@mail.ru.

Жоба бойынша құжаттама электрондық түрде орналастырылған жергілікті атқарушы органның интернет ресурсының мекенжайы: <https://www.gov.kz>. ҰБД СОС және т. б. сілтеме: <https://ndbesobou.gov.kz>

Ескертулер мен ұсыныстар жазбаша немесе электрондық нысанда қабылдана-тын жергілікті атқарушы органның электрондық пошта мекенжайы және пошталық мекенжайы: «Ақмола облысы бойынша табиғи ресурстар және табиғат пайдалануды реттеу басқармасы» ММ, Қақшетау қаласы, Абай көшесі, 89, тел. 8(7162)40-28-07, prg.experitiza@mail.ru

ОБЪЯВЛЕНИЕ

ТОО «Степногорская ТЭЦ» планирует проведение общественных слушаний по материаллам: «Проектная документация для получения экологического разрешения на воздействие ТОО «Степногорская ТЭЦ».

Объект находится на территории Ақмолинской области, г. Степногорск, промышленная зона 6. Золотоотвал расположен к северо-востоку в 3 км. Географические координаты участка и территории воздействия: [52.487374°, 72.030651°], [52.487319°, 72.041368°], [52.482145°, 72.043803°], [52.481276°, 72.030570°], [52.515430°, 72.058246°], [52.515476°, 72.071083°], [52.505557°, 72.070738°], [52.504031°, 72.058915°].

Слушания состоятся 28 сентября 2026 г. в 11:00 ч. Место проведения общественных слушаний: акимат, п. Заводской, ул. Бауыржан Момышұлы, здание 15, актовый зал. Ссылка на онлайн подключение: <https://us06web.zoom.us/j/8654209872?pwd=VnZGOEFUTVdECsEIMSGVpNDFhVW1ZdDZ09>

Идентификатор конференции: 865 420 9872 Код доступа: y133gz

Срок проведения открытого собрания продлевается до пяти последовательных рабочих дней по решению участников общественных слушаний.

Инициатор намеряемой деятельности: ТОО «Степногорская ТЭЦ», г. Степногорск, промзона 6, комплекс 151, БИН 070340002425, st_tec@mail.ru, тел. 8 (71645) 69165.

Разработчик экологической документации: ТОО «Проексервис», г. Караганда, ул. Б. Жырау, 48а, БИН 070240003995, тел. 8 (72-12) 214616, проект. ktd@mail.ru. Электронный адрес и номер телефона для получения дополнительной информации о намеряемой деятельности, проведения общественных слушаний, а также запроса копий документов, относящихся к намеряемой деятельности: 8 (72-12) 21-46-16, проект. ktd@mail.ru

Адрес интернет-ресурса местного исполнительного органа, где размещена документация по проекту в электронном виде: <https://www.gov.kz>. Ссылка на НБД СОС и ГР: <https://ndbesobou.gov.kz>

Адрес электронной почты и почтовый адрес местного исполнительного органа, где принимаются замечания и предложения в письменной или электронной форме: ТУ «Управление природных ресурсов и регулирования природопользования по Ақмолинской области», г. Кокшетау, ул. Абая, 89, тел. 8(7162)40-28-07, prg.experitiza@mail.ru

ОБЪЯВЛЕНИЕ

РТУ «Департамент Комитета по регулированию естественных монополий МНЭ РК по Ақмолинской области (город Кокшетау, проспект Назарбаева, 73, тел. 50-43-63) сообщает о проведении публичных слушаний по обсуждению проектов тарифов.

Наименование субъекта	Вид регулируемой услуги	Время, дата, место проведения
ТОО «Степногорск Темір Жолы»	Предоставление подъездного пути для проезда подвижного состава при отсутствии конкурентного подъездного пути (грузовые и пассажирские перевозки). Предоставление подъездного пути для маневровых работ, погрузки-выгрузки и других технологических операций перевозочного процесса при условии отсутствия конкурентного подъездного пути. Предоставление подъездного пути для стоянки подвижного состава при условии отсутствия конкурентного подъездного пути	25 сентября 2026 года в 11.00, 11.30, 12.00 и 12.30 часов по адресу: Ақмолинская область, г. Степногорск, здание управления ТОО «Степногорск Темір Жолы», конференц-зал. Для справок: Департамент - (87162) 50-43-63. ТОО «Степногорск Темір Жолы» - 8(71645) 7-90-72

В публичном слушании могут принять участие все заинтересованные лица. Между тем сообщаем, жители города Степногорска и иные заинтересованные лица смогут принять участие на публичных слушаниях в режиме онлайн на платформе «ZOOM» (идентификатор 633 319 3624, пароль 1234567890). Каждый желающий может в онлайн-режиме задать свои вопросы и получить на них ответы.

По дополнительным вопросам можно обратиться по телефону: Департамент – 8(7162) 50-43-63; ТОО «Степногорск Темір Жолы»- 8(71645) 7-90-72.

ЗДОРОВЫЙ ИНТЕРЕС. КОРОТКО О ГЛАВНОМ

СВЁКЛА: недооценённый супергерой на вашей кухне!

Знакомый с детства овощ, который часто незаслуженно остаётся в тени. Мы постоянно слышим, что нужно есть мясо, но почему никто не кричит о пользе свёклы на каждом углу?!

Пора это исправить! Вот что делает этот бордовый корнеплод для нашего организма:

- Кровь как новая: активно очищает кровь от токсинов.
- Давление под контролем: мягко понижает артериальное давление.
- Помощь ЖКТ: варёная свёкла — мягкое и натуральное слабительное.
- Защита от бед: блокирует рост раковых клеток.
- Сердцу спокойнее: улучшает работу всей сердечно-сосудистой системы.
- Сахар в норме: отличная профилактика диабета.

Подёргивания во сне – это вредно?



Это явление называется гипнагогический миоклонус (или сонный старт). Вы засыпаете, мышцы расслабляются, и мозг ошибочно воспринимает это как падение. В ответ он посылает резкий импульс, чтобы «поймать» вас.

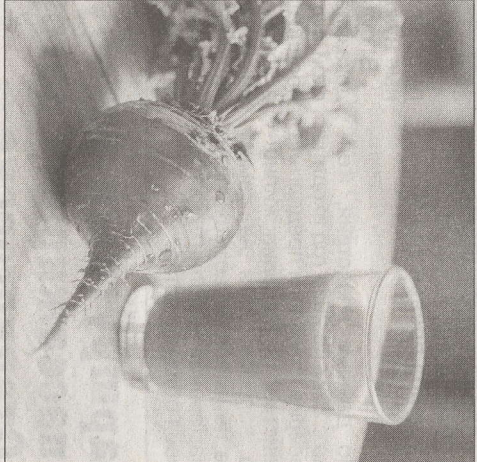
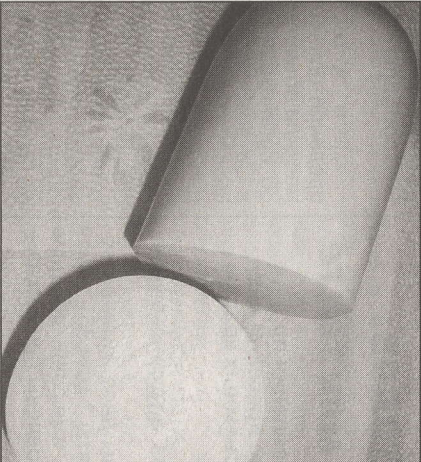
Что скрывается за розовым цветом колбасы

Тот самый аппетитный оттенок — работа добавки E250, нитрита натрия. Он фиксирует цвет и продлевает срок хранения. Дальше начинается химия, о которой на упаковке не пишут.

В организме нитриты могут переходить в нитрозамины — соединения с доказанным канцерогенным потенциалом. Особенно активно они образуются при жарке и запекании.

Регулярное потребление продуктов с E250 связано с повышенной нагрузкой на сердечно-сосудистую систему и желудочно-кишечный тракт. Это не разовый риск, а накопительный эффект.

Проще говоря: чем чаще такая колбаса появляется в рационе, тем выше цена, которую платит организм.



Мужская сила: профилактика полового бессилия.

А вот вам секретный эликсир бодрости: стакан свекольного сока с зубчиком чеснока! Это просто дополнительный заряд жизни в одном стакане!

Совет от сердца: употребляйте свёклу в сыром виде, так пользы будет в разы больше.

Это абсолютно НОРМАЛЬНО! Это не болезнь, а естественный рефлекс, который случался хотя бы раз в жизни почти с каждым.

Когда стоит насторожиться? Лечение не требуется, если это происходит редко. Обратиться к врачу (неврологу) стоит, если:

- * Подёргивания происходят каждую ночь и будят вас.
- * Они сопровождаются другими симптомами (ушусь, спутанность сознания).
- * Днём вы чувствуете сильную усталость.

Как уменьшить подёргивания?

- * Снизьте стресс и кофеин перед сном.
- * Соблюдайте режим сна.
- * Примите тёплую ванну для полного расслабления мышц.



ЗЕЛЁНЫЙ - ЕДИНСТВЕННЫЙ ВИД ПИЩИ, СОДЕРЖАЩИЙ АБСОЛЮТНО ВСЕ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА, НЕОБХОДИМЫЕ ЧЕЛОВЕКУ

Зелёные растения содержат белок в форме отдельных аминокислот, причём нашему организму такие аминокислоты использовать легче, чем сложные животные белки.

В отличие от животных протеинов, белки зелени не приводят к возникновению рака.

Клетчатка. Зелень в большом количестве содержит нерастворимую клетчатку, которая впитывает токсины толстого кишечника как губка. Без неё полное очищение кишечника почти невозможно, если возможно вообще.

Хлорофилл - профилактика и лечение рака. Более 75 лет назад Отто Варбург получил Нобелевскую премию, открыв, что рак вызывается ослаблением клеточным дыханием, когда клеткам не хватает кислорода. Зелень богата хлорофиллом. Хлорофилл богат кислородом.