

## Профилактика сахарного диабета

**Диабет** - это серьезное хроническое заболевание, которое развивается, когда поджелудочная железа не вырабатывает достаточно инсулина (это гормон, регулирующий содержание сахара в крови или глюкозы) или когда организм не может эффективно использовать выработанный им инсулин. Это приводит к повышенному уровню содержания глюкозы в крови (гипергликемии).

Существуют два типа диабета. Часто он является результатом избыточного веса и отсутствия физической активности. Диабет является одной из основных причин почечной недостаточности, инфарктов, инсультов и ампутаций нижних конечностей и т. д.

Ранее диабет этого типа наблюдался практически только среди взрослых людей, но теперь он поражает и детей.

Каждый человек должен знать, что благодаря здоровому питанию, регулярной физической активности, поддержанию нормального веса тела, воздержанию от употребления табака и алкоголя можно предотвратить или отсрочить заболевание диабетом, снизить риск его возникновения.

Большое значение для формирования здорового населения играет своевременная профилактика диабета у детей и подростков, направленная на предупреждение заболевания.

Родителям стоит иметь в виду, что профилактику диабета необходимо начинать как можно раньше. Дети обычно очень активны и энергичны, бывает сложно заметить первые признаки развивающегося заболевания у юных непосед. К тому же часто бывает так, что далеко не каждый ребенок любит лечиться и поэтому может просто не говорить родителям о своих недомоганиях.

Существует ряд рекомендаций по профилактике сахарного диабета, на которые следует обратить внимание:

- соблюдение режима дня;
- организация правильного рационального питания. Прием пищи должен осуществляться не реже 3 раз в день. Рекомендуется включить в рацион ребенка медленные углеводы: бобовые злаки, листовые овощи, а вот сладостями, конфетами, шоколадом, сладкой выпечкой и сильногазированными напитками с высоким содержанием сахара лучше не злоупотреблять. Все должно быть в разумных количествах.

Если вам уже известно, что ваш ребенок входит в группу риска или имеет некоторые проблемы с содержанием уровня сахара в крови, то, скорее всего, для вас не станет открытием то, что благотворно на самочувствии скажутся:

- присутствие в меню зелени, овощей, фруктов, орехов, бобовых;
  - повышение иммунитета;
  - избежание стрессов (оградите ребенка от скандалов в семье и от ситуаций, которые могут заставить его сильно переживать);
  - запрет сигарет. Это касается подростков, ведь именно они в целях самоутверждения могут попробовать начать курить, что безусловно способно нанести вред молодому организму. К тому же никотин, поступающий в организм, способствует развитию диабета и его последующих осложнений;
  - прохождение периодических обследований в поликлинике по месту жительства. Особенно это актуально, если среди близких родственников есть лица, страдающие сахарным диабетом.
- Уважаемые родители, напоминаем, что профилактика репродуктивного здоровья у подростков и раннее выявление заболеваний очень важны.

### КОСТАНАЙСКАЯ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНАЯ БОЛЬНИЦА по заказу Управления здравоохранения

22.05.2018 Лицензия № 18010263 Управления здравоохранения  
Костанайской области акимата Костанайской области.

7382-132-009

Қостанай облысы, Қостанай облысы, Қостанай қаласы, Узкоколейная к-сі, 45 мекен-жайында орналасқан «Алем 25» ЖШС қоршаған ортаны қорғау бөлігі материалдарының тарауы бойынша ашық талқылау үлгісінде қоғамдық талқылауды өткізетінін хабарлайды.

Қоғамдық талқылау «Қоршаған орта мен табиғи ресурстардың жай-күйі туралы Ұлттық деректер банкінің» <https://ndbecology.gov.kz> сайтында жарияланғаннан кейін 5 жұмыс күн ішінде жүргізіледі, **2026 жылғы 10 шілдеден бастап** қоғамдық талқылау өткізіледі, ескертулер мен ұсыныстар қабылданайды.

ҚОӘБ әзірлеуші - «ЭкоРесурсы» ЖШС, Қостанай қаласы, Байтұрсынова көшесі, 105.

**ТОО «Алем 25»**, расположенное по адресу Костанайская область, г. Костанай, ул. Узкоколейная, 45, объявляет о проведении общественных слушаний в форме публичных обсуждений по материалам раздел «Охраны окружающей среды».

Публичные обсуждения проводятся в течение 5 рабочих дней с момента публикации на сайте «Национального банка данных о состоянии окружающей среды и природных ресурсов» <https://ndbecology.gov.kz>, с **10 июля 2026 г.** проводятся публичные обсуждения и принимаются замечания и предложения.

Разработчик раздела ООС - ТОО «ЭкоРесурсы», г. Костанай, ул. Байтұрсынова, 105.

7632-052-024

# «Откат к старой модели»

Политологи - о том, почему в Казахстане отменили выборность акимов



Выбирать прямым голосованием казахстанцы смогут только сельских акимов. И президента

Фото из архива «НГ»

**Выборность акимов в Казахстане не выдержала проверки временем, решили в Акорде, эта норма исключена из законодательства. Речь идет о выборности акимов районов и городов областного значения. Странная новость, учитывая, что ее в свое время преподносили как наивысшее достижение демократических реформ, заятых президентом РК Касым-Жомартом ТОКАЕВЫМ после трагических событий января 2022 года.**

РЕСПУБЛИКА.media

Хотите выборы?  
Их есть у нас

О том, что выборы акимов районов и городов областного значения могут стать такой же обыденностью, как выборы депутатов маслихатов и парламента, стало известно 5 ноября 2022 года. Спустя год - 5 ноября 2023 года - в пилотном режиме прошли выборы руководителей 42 районов во всех областях страны и трех городах: Приозерске, Курчатове и Рудном.

Анализ «пилота», видимо, дал положительные результаты. 2 сентября 2024 года на расширенном заседании правительства Токаев объявил, что такое право начиная с 2025 года появится у всех казахстанцев: - В дальнейшем акимы районов и городов областного значения станут избираться только через прямые выборы, которые будут проводиться по мере истечения полномочий (то есть сроков ротации) действующих акимов. Это очередной важный шаг в деле трансформации политической системы.

То есть с 2025 года все районные акимы и акимы городов областного значения должны были избираться напрямую. И дело вроде бы пошло: в 2025 году, по данным ЦИК, прошли выборы акимов города Семей и шести районов.

- Политические реформы - это не разовая кампания. Если это требуется для раз-

вития государства, реформы будут проводиться постоянно, - утверждал Токаев.

Авторитарию  
выборы ни к чему

И надо сказать, не обманул президент, что реформы могут идти постоянно. Где, когда и что именно пошло не так, непонятно, но широко разразившиеся выборы свернули - только уже тихо. По сути, мы вернулись к модели, которая действовала до запуска реформы по выборности районных акимов.

А поскольку никаких разъяснений от власти не последовало, мы попробовали поискать логику в этом ходе.

**Общественный деятель Айдар АЛИБАЕВ** склонен видеть в этом «несомненном шаге назад» лишь дальнейшее «закручивание гаек» в стране.

- Мне непонятны метаморфозы, которые происходят с президентом, который два-три года назад сам инициировал и продвигал эту выборность. Напрашивается единственный вывод: власть решила полностью перекрыть все щели, все каналы, все возможные пути прохождения в структуры управления независимо мыслящих, имеющих собственную позицию, активных граждан Казахстана. И это говорит только о том, что в стране продолжают закручивать гайки в политическом пространстве, исключая малейшую возможность проя-

- Одна из возможных причин - это проблема двойной легитимности. Избранный аким получает мандат от населения. Но основные ресурсы, государственные программы и кадровые решения во многом завязаны на областной уровень. В такой конструкции между районным акимом и акимом области потенциально возникает конкуренция полномочий и приоритетов. Назначение через областного акима создает более единую вертикаль управления.

Также он указывает на кадровый вопрос (выборы не всегда приводят к появлению наиболее эффективных управленцев) и перенос акцента выборов на маслихаты, потому что в законодательстве сохранена норма о согласии маслихата с предложенной кандидатурой на пост акима.

- Но здесь возникает ключевой вопрос - станет ли согласие маслихатов реальным механизмом контроля или превратится в формальность? Если маслихаты будут использовать свое право согласования независимо, система сохранит элементы местной политической ответственности. А если нет, то... Думаю, понятно, - заключает Поломарчук.

Для политолога **Димаша АЛЪЖАНОВА** логика отмены выборов очевидна: откат к старой модели назначения акимов соответствует политическим интересам президента, потому что даже на примере новой Конституции, которая вступит в

силу 1 июля, можно видеть, как усиливаются полномочия главы государства и его роль в назначении глав ключевых институтов власти. Он отметил, что любые широкомасштабные выборы, так или иначе, могут пошатнуть существующую политическую систему.

Когда после январских событий власть президента стабилизировалась, очевидно, повестка изменилась в сторону дальнейшего авторитаризма. Выборность акимов второго уровня в нее не вписывается. Ведь речь идет о 179 районных акимах и 39 акимах городов областного значения. Даже если учесть, что в стране нет оппозиции и политической конкуренции, наличие выборов может создать внутренние трения, борьбу за ресурсы и риски устойчивости режима. Особенно все это не вписывается в преддверие 2029 года, когда Токаеву надо будет решать, продлевать свою власть или рассматривать ее передачу преемнику. Поэтому отмена выборов была лишь вопросом времени, - считает Альжанов.

Что касается того, хорошо это или плохо - отмена выборности, то Поломарчук давать оценку не берется, потому что не видел исследований, которые бы убедительно показывали преимущество выборов или преимущества назначения акимов.

- В конечном счете любой механизм - выборность или назначение - имеет смысл только тогда, когда приводит к более эффективной, ответственной и ориентированной на людей работе местной власти. Надеюсь на такой исход, - заключает он.

Айдар Алибаев считает это решение исключительно негативным:

- Даже если все акимы нижнего звена будут назначаться по согласованию с маслихатами, мы же знаем, как формируются эти маслихаты, там выборностью тоже не пахнет. Все маслихаты у нас наполнены аманатовцами, теперь вот уже адилетовцами, понятно, что согласовывать они будут только людей «своего круга» - таких же слабокомпетентных, непрофессиональных, но лояльных и преданных властям товарищей. В результате, я считаю, что с политической точки зрения это шаг назад. Да и в экономике рассчитывать на какой-то прогресс с такими людьми не придется.

« Наличие выборов может создать риски устойчивости режима »

вилься, причем даже на самом нижнем уровне, людям, неподконтрольным действующим властям, - сказал он в комментарии «Республике».

**Политолог Борис ПОЛОМАРЧУК** на своей странице в соцсетях перечислил несколько возможных причин отказа от выборности:

силу 1 июля, можно видеть, как усиливаются полномочия главы государства и его роль в назначении глав ключевых институтов власти. Он отметил, что любые широкомасштабные выборы, так или иначе, могут пошатнуть существующую политическую систему.