



АЛМАЗ ШАРМАН:
ВСЕ О ПРАВИЛЬНОМ
ПИТАНИИ

14

SARS-CoV-2: БОРОТЬСЯ НЕЛЬЗЯ ВЫЖИДАТЬ



РЕВАКЦИНАЦИЯ

Кто подлежит ревакцинации в первую очередь?

Ревакцинации против КВИ подлежат все лица, включая иностранных граждан, проживающих на территории Казахстана 3 и более месяцев, получившие полный завершённый курс первичной вакцинации против КВИ.

Сколько доз вакцин нужно получить для ревакцинации?

Ревакцинация проводится одной дозой вакцины

Какая вакцина применяется для ревакцинации?

Для ревакцинации применяются типы вакцин (инактивированная, векторная, м-РНК вакцины), которые не применялись при первичном курсе вакцинации. То есть если при первичном курсе вы получили инактивированную вакцину, то вам рекомендовано ревакцинироваться векторной или м-РНК вакциной. Допускается проведение ревакцинации против КВИ вакциной, использованной для первичного курса вакцинации против КВИ.

Можно ли ревакцинироваться той же вакциной, которую получили при первичном курсе вакцинации?

Да, это возможно.

Когда нужно проходить ревакцинацию?

Ревакцинация против КВИ проводится однократно с интервалом 6 месяцев после завершения курса первичной вакцинации против КВИ.



STOPCOVID.KZ

Ситуационный центр по оперативному реагированию



4

**COVID-19:
ДИНАМИКА УСПЕХА**



6

**SARS-COV-2: НУЛЕВАЯ БОРЬБА
ИЛИ НУЛЕВАЯ ТЕРПИМОСТЬ?**



8

**ЧЖАН ЦЗЮНЬ:
НЕ ОСТАВИТЬ НИКОГО ПОЗАДИ**

10

**ШАНХАЙ ПРОТИВ
OMICRON В ТЕМПЕ...
КАДРИЛИ, ИЛИ МИССИЯ
ВЫПОЛНИМА**

12

**ОДНА КОРОТКАЯ
ВСТРЕЧА**

14

**АЛМАЗНЫЕ СОВЕТЫ,
ИЛИ ИНСТРУКЦИИ ПО
ПРАВИЛЬНОМУ
ПИТАНИЮ...**

21

**ЕДИНАЯ СИСТЕМА
ДЕТСКОЙ
РЕАБИЛИТАЦИИ**

22

**ОТ ВСЕЙ ДУШИ –
ИЗ ВОСТОЧНОГО
КАЗАХСТАНА**

24

**ОСТОРОЖНО: КЛЕЩИ!
ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ УКУСЕ
И КАК УБЕРЕЧЬ СЕБЯ ОТ
ОПАСНОСТИ**

26

**АЛЛО! Я ВАС НЕ СЛЫШУ:
ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ БОЛЯХ
В УШАХ И ЧЕМ ЭТО
ОПАСНО**

27

МЕДПОМОЩЬ ДЛЯ СЕЛЯН

28

**«САҚТАНДЫРЫЛМАҒАН»
МӘРТЕБЕСІ: ҚАНДАЙ
МЕДИЦИНАЛЫҚ КӨМЕК
КӨРСЕТІЛЕДІ?**

30

**СТАТУС «НЕ
ЗАСТРАХОВАН»:
КАКАЯ МЕДПОМОЩЬ
ПОЛАГАЕТСЯ?**

32

**НАПИТОК, ДОСТОЙНЫЙ
ЕГО ИМПЕРАТОРСКОГО
ВЕЛИЧЕСТВА**

№4 (30) АПРЕЛЬ 2022

Собственник:

Товарищество с ограниченной ответственностью
«Группа компаний «Бизнес Медиа»

Председатель редакционного совета, CEO:

КОРЖУМБАЕВ Серик

Главный редактор:

СЛИВИНСКАЯ Анастасия

Заместитель главного редактора:

ДОНСКИХ Алевтина

Член редакционного совета:

ТЮЛЕНЕВА Марина

Коммерческий директор:

РОМАЙКИНА Алена

Дизайн, верстка:

ПОДКИДЫШЕВ Вадим, ПОПОВ Алексей

Контакты редакции:

050000, г. Алматы,
ул. Гоголя, 86, БЦ «Каз Жол», офис 609,
тел.: +7 (727) 250 1803, 250 7163,
e-mail: info@dknews.kz

Отдел рекламы:

тел.: +7 (727) 250 1803,
commercial@dknews.kz

Периодичность: 1 раз в месяц

Тираж: 5 тысяч экземпляров

Отпечатано в типографии Print House Geron:

г. Алматы, ул. Сатпаева, 30а/3, офис 124
тел.: +7 (727) 250 47 40, 398 94 59

В журнале использованы фото:

Китайское информационное агентство «Синьхуа»,
В. Казенаса, pexels.com, из личных архивов
редакции журнала, из открытых источников, с сайта
Министерства культуры и спорта

При перепечатке текстов и фотографий ссылка на
журнал «Шелковый путь. Здоровье» обязательна

СВИДЕТЕЛЬСТВО о постановке на учет
периодического печатного издания,
информационного агентства и сетевого издания
выдано Комитетом информации Министерства
информации и общественного развития
Республики Казахстан № KZ19VPY00023646. Дата
выдачи 02.06.2020. Город Нур-Султан

COVID-19: ДИНАМИКА УСПЕХА

Китай намерен и впредь твердо придерживаться динамичной политики нулевого уровня COVID, так как сегодня жители Поднебесной борются с новой вспышкой штамма коронавируса Омикрон. В стране верят, что предпринимаемые меры станут гарантом успеха.



Импровизированный госпиталь в выставочном парке China Flower Expo в районе Чунмин, Шанхай, 3 апреля 2022 г.

В соответствии с принципами государства эта политика основана на научном подходе и уже доказала свою эффективность в сдерживании распространения инфекции в течение нескольких недель в таких городах, как Нанкин, Тяньцзинь и Сиань за последние два года.

ШАНХАЙ: НА ПЕРЕДОВОЙ

Шанхай – мегаполис, расположенный на востоке Китая, с населением 25 миллионов человек в настоящее время стал главным полем битвы против вируса. В начале месяца в городе было зарегистрировано более 20 000 новых случаев бытового инфицирования, а общее число случаев заражения превысило 130 000 с нача-

ла марта. Здесь была использована временная закрытая стратегия управления в течение нескольких дней с этапами общегородского тестирования на наличие инфекции. Этот амбициозный подход стал возможен благодаря помощи более 38 000 медицинских работников со всей страны. Соседние провинции также предоставили дополнительные карантинные помещения.

Две основные проблемы, связанные с вариантом Омикрон, – это скорость передачи и симптомы, которые труднее обнаружить. Однако его нельзя рассматривать как широко распространенный обычный грипп и не следует упускать из виду его угрозу для людей, особенно тех, у кого есть се-

рьезные проблемы со здоровьем. Это видно из растущего числа летальных исходов во всем мире.

Динамичный подход Китая к борьбе с нулевым уровнем COVID предполагает быстрые, решительные и строгие меры для минимизации последствий эпидемии и числа инфицированных, тяжелых случаев и смертей. В конечном счете, он направлен на то, чтобы взять эпидемию под контроль в кратчайшие возможные сроки.

Именно политика нулевой терпимости к COVID стоит за тем фактом, что число случаев заражения COVID-19 в Китае, пациентов с тяжелой формой заболевания и летальных исходов остается на низком уровне, и именно это помогло стране безопасно провести



Зимние Олимпийские и Паралимпийские игры 2022 года в Пекине в начале этого года. Это также ключевая причина, по которой Китай добился лучших результатов, чем большинство стран, как в экономическом развитии, так и в сдерживании распространения COVID-19. Помимо этого, эффективная борьба с эпидемией позволила стране помочь стабилизировать глобальные производственные цепочки и цепочки поставок.

Благодаря неуклонному внедрению такого подхода к борьбе с COVID Китай, как ответственная страна, обладает решимостью, опытом и возможностями для того, чтобы в скором времени взять под контроль последние вспышки и поддерживать устойчивый экономический рост.

Так, представитель ННС Ми Фэн призвала местные власти подготовить карантинные помещения и временные больницы для потенциальных вспышек COVID-19, подчеркнув необходимость приложить все усилия, чтобы гарантировать снабжение предметами первой необходимости и удовлетворить потребности людей в медицинском обслуживании.

По словам г-жи Ми, необходимо принять меры для вакцинации большего числа людей от коронавируса, особенно пожилых.

ЖИЗНЬ ИДЕТ ДАЛЬШЕ...

А между тем жизнь идет своим чередом и некоторые торговые точки в Шанхае уже возобновляют свою работу.

Хуан Цин (справа) и Жэнь Хай, сотрудники магазина Meilong Road, готовят своим клиентам еду на вынос, Шанхай, 10 апреля 2022 г.



Как известно, в последнее время, исходя из реальных потребностей в профилактике и борьбе с эпидемией и материальной безопасности, муниципальное правительство Шанхая, строго следуя соблюдению мер по профилактике и борьбе с эпидемией, требует, чтобы торговые точки, такие как супермаркеты, сетевые рестораны и аптеки, должны придерживаться максимальных защитных мер. При этом в зоне профилактики разрешено возобновление работы пока только ограниченным торговым точкам, а коммерческая деятельность должна осуществляться в соответствии с принципами резервирования и ограничения потока посетителей.

...И все же есть уверенность, что пройдет совсем немного времени, и жители Китая, пострадавшие от нового нашествия вируса, смогут наконец-то насладиться теплым солнцем в весенние дни, когда все вернется в нормальное русло.

SARS-CoV-2: НУЛЕВАЯ БОРЬБА ИЛИ НУЛЕВАЯ ТЕРПИМОСТЬ?

Сегодня, несмотря на продолжающую пандемию коронавируса и те разрушения, что она принесла человечеству во всем мире, можно наблюдать весьма любопытную тенденцию. Страны, которые ранее ввели строжайшие меры в борьбе с нераспространением вируса, постепенно отказываются от политики так называемого «нулевого COVID». И в этой связи все активнее звучат голоса разного рода знатоков, утверждающих, что изначально все вводимые противоэпидемические меры были ошибкой, и призывающих прекратить любое противостояние распространению коронавируса.



Однако официальные данные неумолимы и они четко указывают, что как раз таки оперативные меры сдерживания и были наилучшим путем в борьбе с эпидемией. К примеру, издание New Scientist, и в частности Майкл Маршалл, научный эксперт и автор знаменитой

книги «В поисках Бытия», доходчиво и простым языком объясняют происходящие в мире события.

Как известно, прошло уже два года с тех пор, как Всемирная организация здравоохранения объявила COVID-19 пандемией, но правительства продолжают ме-

нять курс. Одним из самых больших сдвигов за это время стал отказ от стратегии «нулевой COVID» в таких странах, как Новая Зеландия и Вьетнам, которые сегодня открываются, распаивая, образно говоря, свои двери вирусу.

Но значит ли это, что изначально подход этих государств «нетерпимости к эпидемии» все же был ошибкой и что, напротив, стратегия таких стран, как Великобритания, победила. Возникает большой соблазн думать именно так. Однако это полная ерунда. Государства, которые следовали сценарию «нулевой COVID», добились лучших результатов по всем показателям, от уровня смертности до экономического роста. В случае, если бы больше стран следовали сценарию нераспространения вируса, все мы были бы сейчас в лучшем положении. Гораздо лучше...

Возможно, в настоящее время и не существует четкой формулировки понятия «нулевой COVID», но определенно оно подразумевает под собой предельно возможное сокращение распространения опасного микроорганизма. Как следствие – последующие карантинные меры и максимальный охват населения тестированием. И все это вкупе с отслеживанием цепочек инфицирования и регули-



рованием самоизоляции жителей.

Нелепость заявлений противников противостояния эпидемии опровергает хотя бы официальная статистика, которая четко указывает, что очевидным преимуществом политики нетерпимости является то, что значительно снижается количество летальных исходов. Так, по состоянию на 18 марта в Новой Зеландии был зафиксирован 151 подтвержденный случай смерти от COVID-19, или 0,003 процента ее населения, несмотря на то, что в стране наблюдались неоднократные вспышки вируса. И напротив, в Великобритании подтверждено, что на эту же дату погибло более 164 000 человек, что составляет 0,24 процента населения.

Переключившись на вопросы экономики, можно с уверенностью утверждать, что политика «нулевой терпимости» к COVID, помимо прочего, наносит меньший экономический ущерб, ведь когда вирус почти незаметен, люди чувствуют себя уверенно, выходя на улицу, а экономика в стране может работать в полную силу. Безусловно, на первых этапах введение строгого карантина, как это и произошло, к

примеру, в тех же Новой Зеландии и Вьетнаме, сопряжено со значительными экономическими издержками, но вместе с тем многие страны, которые допустили свободное циркулирование вируса, впоследствии также не избежали карантинных мер – это было сделано для того хотя бы, чтобы спасти свои системы здравоохранения. В итоге они заплатили ту же цену, а их изоляция часто была даже бо-

лее длительной по времени.

И все же, почему страны отказываются от тотальной борьбы, открывая границы. Объяснение, бесспорно, лежит в факторе эволюционного изменения вируса. Мутации патогена, такие как Дельта и Омикрон, оказались крайне заразными, и остановить их пришествие многим государствам сейчас просто не под силу. Для поддержания своих экономик эти страны и вынуждены были ввести ряд послаблений.

...Таким образом, подытоживая и отвечая на вопрос: «Если политика «нулевой терпимости» к COVID сейчас подвергается сомнению, означает ли это, что она была провалом?», можно с уверенностью утверждать, что это действительно так – но только в том случае, если вы считаете провалом спасение жизни и сохранение экономического роста.

Ученые же единодушны в своем мнении – если в ближайшем или отдаленном будущем человечество будет ожидать еще одна пандемия, то выбора, кроме как «нулевой терпимости» к новой угрозе, у нас нет...



ЧЖАН ЦЗЮНЬ: Не оставить никого позади

Чжан Цзюнь, постоянный представитель Китая при Организации Объединенных Наций, призвал к практике подлинного многостороннего подхода в глобальной борьбе с пандемией COVID-19 и дальнейшем постпандемическом восстановлении.

Во время пандемии за последние два года погибло более 6 миллионов человек. Этот горький поучительный урок заслуживает серьезного осмысления, уверен спикер.

«В этом мире нет ничего более ценного, чем человеческие жизни. Подход, ориентированный на людей, это самый важный принцип, которым руководствуются все наши решения, – заявил он на недавно прошедшем заседании Совета Безопасности, посвященном COVID-19 и вакцинам. – На глобальном уровне сотрудничество в духе солидарности является самым мощным оружием в борьбе с пандемией и столь же эффективным в решении других глобальных проблем. В этих беспрецедентных обстоятельствах мы должны работать вместе, чтобы достойно выйти из этой ситуации, с более сильной, чем когда-либо, убежденностью в том, что мы являемся частью глобального сообщества с общим будущим», – сказал он.

Мир по-прежнему сталкивается с многочисленными проблемами. Спикер отметил, что лишь немногие страны все еще придерживаются своего менталитета времен



холодной войны, проводя разграничительные линии на основе идеологии, провоцируя возобновление блоковой конфронтации, без колебаний вводя односторонние санкции, превращая экономическую взаимозависимость в оружие и вынуждая страны выбирать чью-либо сторону.

«Это ввергает международное сообщество в раскол и толкает мир в зыбучие пески серьезных рисков и неопределенностей. Эти безответственные действия вредны как для других, так и для самих этих стран, и должны быть категорически отвергнуты», – сказал г-н Чжан.

Потребность в подлинном мно-

гостороннем подходе в современном мире еще больше возрастает. В постпандемический период все страны должны укреплять свою солидарность под знаменем Организации Объединенных Наций,

туннеля. Но пандемия еще не закончилась, и мир не должен ослаблять бдительность, предупреждает г-н Чжан, добавляя, что страны должны упорно трудиться и работать сообща, чтобы создать имму-

низирующих странах должны быть усовершенствованы.

Основной причиной узких мест на последней миле доступа к вакцинам в развивающихся странах является давняя проблема неадекватности систем общественного здравоохранения. Чтобы лучше предотвращать следующую пандемию и реагировать на нее, когда она наступит, международное сообщество должно смотреть далеко вперед и помогать развивающимся странам энергично укреплять свои системы общественного здравоохранения. Необходимо, чтобы Совет Безопасности сотрудничал с другими органами, применяя прагматичный подход и ощутимые меры, вселяя надежду в конфликтующие страны.

Важно также придать новый импульс восстановлению после пандемии и социально-экономическому развитию. Пандемия является причиной замедления или даже рецессии во многих экономиках, и осуществление Повестки дня на период до 2030 года сталкивается с еще более серьезными проблемами. Глобальные политические потрясения и потрясения в области безопасности в последнее время, стремительный рост цен на энергоносители, продовольствие и другие товары, а также новый всплеск торгового протекционизма усугубили проблемы многих развивающихся стран, которые и без того с трудом справлялись с ними, заявляет спикер: «Более сложные внешние условия подчеркивают важность и неотложность развития для развивающихся стран. Это то, к чему международное сообщество должно отнестись очень серьезно. И Организация Объединенных Наций должна действовать быстро и принять твердые и эффективные меры как для преодоления нынешнего кризиса, так и для поиска долгосрочных решений, чтобы мир мог увидеть новую надежду на горизонте».



Жители Шанхая проходят тестирование на COVID-19 в одном из жилых районов города, 21 марта 2022 г.

уважать друг друга, доверять друг другу и быть заслуживающими доверия, проявлять добрую волю, сотрудничать ради взаимной выгоды и работать вместе во имя лучшего будущего, подчеркнул он.

Сейчас мир переживает третий год пандемии COVID-19. Человечество начинает видеть свет в конце

нологические барьеры: «Во всем мире цель 70-процентного охвата вакцинацией далека от достижения. Крайне важно увеличить помощь и поставки вакцин, чтобы ни одна страна не осталась позади и никто не был забыт».

По его словам, системы общественного здравоохранения в раз-

ШАНХАЙ ПРОТИВ ОМІСРОН В ТЕМПЕ... КАДРИЛИ, или МИССИЯ ВЫПОЛНИМА

Шанхай – крупнейший мегаполис, расположенный на востоке Китая, недавно пострадал от новой вспышки коронавирусной инфекции. Виной тому стало распространение в городе штамма COVID-19 Омикрон. Местные власти уверены в успехе оперативно предпринимаемых противоэпидемических мер, а самоотверженный, упорный труд медицинских работников гарантировал нормальную жизнь пациентам во временных больницах, развернутых по всему Шанхаю.

Как город справляется с натиском вируса, можно узнать, заглянув на передовую борьбы медиков с новым пришествием COVID-19.

«Мы сделаем все от нас зависящее, чтобы помочь вам, пожалуйста, сделайте то же самое и вы», – говорит медицинский работник, утешая женщину, ожидающую родов.

Молодая мама стала пациенткой временной больницы Линганг, и здешние медицинские бригады разработали план действий в чрезвычайных ситуациях, готовясь принять роды.

Несмотря на их экстренное планирование, позже женщина была переведена в назначенную ранее больницу и родила своего малыша через полчаса после полуночи, всего через два часа после того, как в импровизированной клинике заметили неладное в ее состоянии.

Чтобы эффективно сдерживать распространение пандемии, в Шанхае построено более 100 временных больниц для лечения COVID-19, в которых имеется более 160 000 коек. Воздействие эпидемии на жизнь людей также было сведено к минимуму.

К примеру, для детей с положительным результатом теста была создана зона «родитель-ребенок», чтобы их родители могли находиться рядом с ними в больнице.

«Я беспокоилась о том, что меня разлучат с моим ребенком, прежде чем я приехала сюда», – вспоминает мать маленькой девочки по имени Мэн Мэн. Мать и дочь были отправлены во временную больницу в

новом Шанхайском Международном выставочном центре в начале апреля, где они находились вместе в одной палате.

В выставочном центре в те дни находилось несколько сотен детей, и у



них были специально отведенные места для самых разнообразных игр, таких как прыжки со скакалкой или бадминтон.

Малыши никогда не остаются без необходимых принадлежностей, здесь всегда в достатке молоко, подгузники и игрушки. У них даже есть принтеры, чтобы распечатать свои контрольные работы.

Маленькие пациенты, надо сказать, очень любят фотографироваться с медиками на память. Вот и Мэн Мэн сняла серию коротких видеороликов, рассказывающих об условиях в больнице, и поделилась ими в интернете. «Я больше не волнуюсь», – поделилась после публикации ее мать.

В другой же зоне выставочного центра можно увидеть, как медицинский персонал из Уханя, столи-

цы провинции Хубэй в Центральном Китае, которая когда-то, а именно в 2020 году, сильно пострадала от эпидемии COVID-19, заставляет пациентов... танцевать кадрили.

Кадриль – это разновидность физических упражнений, популярная среди женщин среднего возраста и пенсионеров, которые выполняют естественные движения под музыкальное сопровождение на открытых пространствах в городах.

«Танец был популяризирован во временных больницах Уханя, поскольку было замечено, что он может помочь людям с легкими симптомами заболевания расслабиться и заниматься спортом, а также весьма полезен для их скорейшего выздоровления», – рассказывает Ли Чжицян, вице-президент больницы Чжуннань Уханьского

университета, являющийся также руководителем медицинской бригады больницы, помогающей Шанхаю в его борьбе против COVID-19.

Надо отметить, что сегодня, чтобы восполнить нехватку медицинских кадров в Шанхае и обеспечить работу временных больниц, медики из провинциальных регионов по всей стране устремились в Шанхай.

Так, China Flower Expo park в районе Чунмин был переоборудован во временную больницу на более чем 2700 коек и принял первую группу пациентов с легкой формой заболевания и бессимптомными носителями. И в настоящее время там работают медицинские бригады из больниц Шанхая и провинции Аньхой.

«Мы, помимо прочего, должны обращать внимание на психологическое состояние всех пациентов», – отмечает Чжу Минхуа, медицинский работник из Аньхоя, обращаясь к персоналу перед началом работы.

Чжу и его товарищи по команде прибыли в больницу всего за несколько часов до того, как она заработала, и сразу же приступили к напряженной подготовке.

«Мы работаем в максимально быстром темпе каждый день, ведь нам многое предстоит сделать», – сказал один из товарищей Чжу по команде. Его слова подтверждает и Дай Хуан, медсестра из Нанкина провинции Цзянсу, рассказав, что она и ее коллеги работают по четыре часа в одну смену, и многие из них не отдыхают между сменами.

«Мы здесь по одной причине. Чем больше пациентов выздоравливает, тем более мы будем удовлетворены своей миссией», – поделился Хан Донг, хирург больницы Хуашань, работающей в сотрудничестве с Университетом Фудань.

Что ж, не приходится сомневаться, что и эта миссия китайских докторов в ближайшее время будет выполнена...



Самоотверженный труд медицинских работников гарантировал нормальную жизнь пациентам во временных больницах, развернутых по всему Шанхаю

ОДНА КОРОТКАЯ ВСТРЕЧА...

Когда родители позвонили Дорши, молодому 27-летнему врачу, и сообщили о своем приезде, он был занят работой в отеле, временно предназначенном для карантина по COVID-19, в Харбине, столице провинции Хэйлунцзян, расположенной на северо-востоке Китая.

Доктор Дорши, работающий на полигоне для тестирования жителей на COVID-19 в Харбине, провинция Хэйлунцзян, 1 марта 2022 г.



Это было 2 марта, накануне Тибетского Нового года. Семья решила приехать к сыну, чтобы вместе с ним отметить праздник в Харбине. Вот уже два года подряд они не имели возможности собраться вместе за праздничным столом.

Будучи родом из Тибетской автономной префектуры Гарзе в провинции Сычуань на юго-западе Китая, с 2019 года Дорши работает в Harbin Derge Tibetan Hospital

– Харбинской тибетской клинике Дерге, практикующей методы лечения тибетской медицины, которая внесена в список нематериального культурного наследия Китая.

Увы, но вспышки заболевания COVID-19 вновь возобновились в конце февраля в Харбине, как раз в те дни, когда родители Дорши запланировали свою поездку в заснеженную столицу Хэйлунцзяна.

В то время молодой доктор вызвался помочь в проведении местных противоэпидемических мероприятий, а это означало, что он физически не мог контактировать с семьей, даже находясь со своими родными в одном городе.

Родители Дорши узнали его через окно снаружи отеля, хотя он был одет в защитный костюм, а его лицо было закрыто защитной маской.

Они улыбались и махали сыну с коробками для завтрака в руках. В коробках была его любимая еда, приготовленная мамой. Дорши помахал в ответ – из-за мер по предотвращению эпидемии он не мог выходить за пределы отеля. Возможно, в тот момент он хотел что-то сказать или написать что-то на окне, но так и не смог ничего не сделать. Родители и сын просто молча смотрели друг на друга.

«Мне было так жаль, – вспоминает Дорши. – Я не видел своих родителей почти три года, но мы даже не поговорили во время этой короткой встречи».

Тем не менее гостинцы были принесены одним из сотрудников отеля и вручены Дорши. Открыв их, он моментально ощутил знакомый запах дома. Конечно же, он не мог не сфотографировать блюда, в том числе тибетский йогурт, бараньи сосиски и тибетские рисовые лепешки. Это был самый особенный новогодний ужин, который у него когда-либо был.

«Я очень благодарен своим родителям за их поддержку моей работы», – сказал он.

Передвижная лаборатория для тестирования на наличие COVID-19 в поселке Синлун, округ Баян, Харбин, провинция Хэйлунцзян, 24 сентября 2021 г.



После окончания тибетской медицинской школы в Сычуани Дорши решил уехать в Харбин. Мама часто спрашивала его: «Почему ты выбрал место так далеко от дома? Ведь в Сычуани есть множество тибетских больниц». Но молодой человек хотел увидеть больший мир и использовать свою специальность, чтобы исцелить как можно больше людей.

...После того, как его родители вернулись в Сычуань, Дорши все еще продолжал работать в отеле, вставая каждый день в 4 часа утра

и собирая образцы тестирования от двери к двери. Четыре часа сна в день были нормой для него и его коллег. Помимо своих непосредственных обязанностей, врачи также должны были решать и другие проблемы, такие как состояние психического здоровья людей, находящихся на карантине. «Некоторые из них страдали от гипертонии и приступов беспокойства и очень нуждались в нашем утешении», – вспоминает доктор.

Но и тяжелая работа порой окупается с лихвой. Так, однажды он

был глубоко тронут вручением ему «почетной грамоты» ручной работы, после того как взял образец мазка у ребенка. «Спасибо за твою работу, брат. Это подарок, которым я награждаю тебя», – сказал малыш, протягивая ему листок бумаги с красочным рисунком.

«Такого рода поощрение – моя постоянная мотивация», – сказал тогда доктор. Он добавил, что был влюблен в тибетскую медицину с самого детства: «Охрана здоровья людей с помощью тибетских практик – это для меня способ самореализации».

Тибетская медицина – это достаточно сложная для восприятия многих людей система, основанная на непонятных для обывателя теоретических постулатах, но, несмотря на это, она является настоящей наукой – т.е. цельной и связанной системой знаний. При этом логически она даже более связана, чем классическая медицинская наука.

Характерная особенность тибетской медицины в том, что здесь нет разделения врачей на специальности: нефролог, дерматолог и так далее. Тибетские доктора представляют себе больного как целостную систему и оказывают воздействие на глубинные патологические процессы, происходящие в его организме. Непоколебимым убеждением является то, что отдельные заболевания есть всего лишь симптомы, т.е. следствие нарушения физиологического баланса на более глубоком уровне. Тибетская медицина восстанавливает баланс, устраняя саму причину заболевания.

Отсюда вытекает одно из главных различий в подходе к лечению в классической и тибетской медицине: тибетские врачи лечат саму причину, а не только лишь борются с симптомами того или иного заболевания.

Медицинский работник мобильной лаборатории для тестирования нуклеиновых кислот в поселке Синлун, округ Баян, Харбин провинции Хэйлунцзян, 24 сентября 2021 г.



АЛМАЗные советы, или Инструкции по правильному питанию...

В большинстве случаев причиной возникновения физических заболеваний являются не только вирусы и бактерии, но и стрессовые ситуации, переедание, вредные привычки, малоподвижность, неправильный образ жизни и масса иных факторов, о которых в беседе с нашим корреспондентом подробно поясняет профессор медицины, президент общественного объединения «Национальный центр здорового питания» Алмаз Торегельдиевич ШАРМАН.

Айгуль БЕЙСЕНОВА

Из эры индустриальной человечество шагнуло в XXI век, а значит в эру информационную, сменяя плановую экономику на рыночную. В связи с чем ассортимент товаров и услуг сейчас более чем широк и разнообразен, как в торговых центрах, так и на просторах интернета. При этом малоподвижность, неправильное питание, стрессы приводят к нарушению обмена веществ, который, по утверждению медиков, является первопричиной многих серьезных заболеваний.

Диетологи, в свою очередь, выступают со своими предложениями. Если одни советуют немедленно стать вегетарианцами, другие – наоборот, «сидеть» на протеиновой диете, третьи – есть только сырое, четвертые – выбирать пищу, исходя из своей группы крови. Но все вышеперечисленное не отменяет систему здравоохранения, а наоборот, добавляет к сфере ее деятельности собственную ответственность за состояние своего же здоровья. Именно по этой причине возникает масса спорных вопросов, ответить на которые любезно согласился крупный специалист, доктор, профессор медицины Алмаз Шарман.



– Алмаз Торегельдиевич, так как же все-таки реагировать на вышеупомянутые советы диетологов? Как человеку определиться в правильности подходящего для него рациона?

– Простому обывателю действительно становится все труднее разобраться в этой пучине диетических рекомендаций и добрых советов «знатоков». Проблема большинства этих популярных ди-

ет в том, что они предлагают однобокие, примитивные, хотя и привлекательные решения, такие как: «Всему виной жиры или углеводы, поэтому каждый из них необходимо ограничивать». Или то, как часто следует принимать пищу, в какой комбинации, с какими интервалами, в сочетании или раздельно.

Отдельная проблема – это наголообразие. Наглядный пример: диеты, которые прописываются в



зависимости от группы крови, что не имеет под собой реальных научных оснований. Привлекательность таких рекомендаций в их простоте: якобы, решив лишь одну проблему, можно изменить жизнь к лучшему. Они часто граничат с курьезами, идут вопреки здравому смыслу. Тем они более и привлекательны, мол, не стоит доверять врачам и ученым: все равно ничего путного они не предложат.

Хотя в наше время кипят нешуточные пищевые баталии в попытках создать самую лучшую диету, кажется, что сама по себе правильная популярная диета не так уж и важна. Все дело в том, каким образом вы будете применять выбранную вами диету. Несмотря на то, что некоторые диеты по своей природе полезнее, чем другие, зачастую вы не можете строго их соблюдать из-за неправильного выбора продуктов. И наоборот, вы можете изменить некоторые сомнительные диеты, тщательно подобрав продукты.

Когда, согласно диете, нужно бу-

дет отказаться от определенных продуктов, придется заменить запрещенный продукт другим. При большинстве диет это может привести как к хорошему, так и к плохому выбору. К примеру, бессмысленно избегать насыщенных жиров, злоупотребляя в то же время сладким печеньем, хотя и с низким содержанием жира. Поборники модных рационов тратят много усилий, пытаясь убедить людей в том, что та или иная популярная диета является наилучшей. Однако гораздо важнее то, что вы конкретно будете есть, следуя этой диете.

Я проанализировал восемь самых популярных диет с точки зрения научных принципов, лежащих в их основе, и попытался разобраться, что может сделать их лучше или хуже. Этому анализу я посвятил целую главу моей книги «Здоровое питание и технология NutriSteppe: надежный путь к устойчивому здоровью». Речь идет о весьма широком спектре диет: от палеодиеты, отсылающей нас к жизни пещерных людей, до увлечения вегетарианством; от низкоуглеводных диет и до средиземноморских. Какими бы разными ни казались эти диеты на первый взгляд, в каждой из них имеется зерно истины, поскольку их полез-



ные компоненты весьма близки тому, что нам нужно для здоровья.

Информация о преимуществах и недостатках популярных диет, содержащаяся в книге, поможет вам в том, чтобы решить для себя, какой режим питания больше всего подходит для укрепления вашего здоровья. Вместе с тем для осознанного выбора здорового питания я рекомендую загрузить наше мобильное приложение NutriSteppe, благодаря которому вы сможете подобрать для себя наиболее подходящее для вас научно обоснованное меню здорового питания.

– Правильные пищевые привычки, как залог здоровья. Что должно входить в ежедневный рацион правильного питания?

– Я скорее говорил бы о здоровом питании, а не о правильном. Сегодня для одних здоровое питание – это низкоуглеводная или безглютеновая диета, а для других – жестко регламентированное правильное питание или кетогенная диета, которая показана далеко не всем. Многое зависит от индивидуального выбора и поставленных целей. С моей точки зрения здоровое питание – это преимущественное употребление цельных продуктов, а именно, свежих овощей, фруктов и цельнозерновых, обезжиренных молочных продуктов, небольшого количества нежирных сортов мяса и периодических легких закусок, например, в виде горсточки орехов. Если придерживаться таких принципов, то вы реально сможете предупредить сердечно-сосудистые заболевания, диабет, гипертонию и даже рак.

В любом случае, я призываю отказаться от продуктов, содержащих трансжиры, ограничить потребление соли и сахара. С осторожностью следует относить-

ся к пище, если она подвергалась промышленной переработке, а на упаковке можно увидеть такие слова как красители, стабилизаторы, консерванты, подсластители, эмульгаторы и прочее. Попрощайтесь с продуктами, подвергнутыми промышленной переработке, во время которой из них удаляются важные питательные вещества, такие как витамины, минералы и клетчатка, и добавляются вредные для здоровья насыщенные жиры, соль и сахар. Это то, что следует называть «мертвой пищей».

Персонально подобрать здоровые продукты и блюда теперь можно с помощью нашего мобильного приложения NutriSteppe, а полезные знания можно получить благодаря моей книге «Здоровое питание и технология NutriSteppe: надежный путь к устойчивому здоровью».

– С наступлением долгожданной весны, а вместе с ней и авитаминоза, какие продукты питания посоветуете употреблять в первую очередь?



– Я бы порекомендовал «налегать» на растительную пищу, причем желательно в виде цельных овощей, фруктов, салатов. Такая пища просто имеет большие преимущества для здоровья: она помогает снизить риски сердечных заболеваний, инсульта и некоторых видов рака, укрепить иммунную защиту и улучшить работу мозга, а также контролировать аппетит и следить за весом.

Растительная пища богата белками, жирами и углеводами. Белки

являются строительным материалом для мышц и тканей, а также помогают вырабатывать гормоны и ферменты, регулирующие обмен веществ. Жиры обеспечивают правильное функционирование нервов и головного мозга, а также усвоение жирорастворимых витаминов. Углеводы дают нам энергию, а также клетчатку, которая улучшает здоровье сердца и пищеварение.

Растительная пища является богатым источником жизненно важных витаминов и минералов, а также полезных антиоксидантов и фитохимических веществ. Добавление порции овощей и фруктов – простой способ удовлетворить ежедневные потребности в полезной клетчатке и таких питательных веществах, как витамин А, фолиевая кислота и витамин С.

Пищевые вещества, или нутриенты, как мы их называем, тесно взаимодействуют между собой. Например, белковые продукты, как правило, содержат много железа и цинка, с углеводами обычно поступает клетчатка и витамины группы В, а жиры могут быть представлены полезными ненасыщенными жирными кислотами. Поэтому постарайтесь почаще добавлять в свой рацион, хотя бы немного цветной капусты, свеклы, баклажанов, сельдерея и лука.



Один из самых простых способов включить в свой рацион больше овощей – это добавить их в рецепты, которые вы уже готовите или которые вам нравятся. Если на ужин готовите макароны, добавьте в томатный соус немного грибов и шпинат. Или, если ваши дети любят пиццу, посыпка тонко нарезанной зелени добавит лишь пару минут времени на приготовление такой здоровой пищи.

Желательно употреблять овощи и фрукты по сезону, когда они свежие. Однако некоторые из них можно хранить путем заморозки, причем желательно это делать спустя несколько часов после сбора. Так они хорошо сохраняют необходимые питательные вещества.

Исключительно полезными являются цельнозерновые продукты, такие как овсянка. Она является хорошим источником растворимой клетчатки и бета-глюканов, помогающих снизить уровень холестерина и стабилизировать концентрацию сахара в крови. Цельнозерновые продукты содержат нерастворимую клетчатку, которая предупреждает запоры и снижает риск рака толстой кишки. Они богаты калием, магнием и витаминами группы В.

– Сложились устойчивые стереотипы, что хорошее, правильное питание доступно только для хорошо обеспеченной части населения, так ли это?..

– Наши вкусовые предпочтения и характер питания – это сочетание хороших и плохих привычек. Ученые показали, что на формирование одной здоровой привычки в среднем уходит порядка 70 дней. Для того, чтобы они стали долгосрочными, нужны определенные усилия.

Многие считают, что препятствием в соблюдении здорового питания могут стать проблемы с бюджете-



том. Это не совсем так. Например, вокруг Алматы и других городов Казахстана есть множество теплиц. В них круглогодично выращивают овощи и фрукты, которые продаются в супермаркетах по доступной цене. Но самое главное, любые препятствия вполне преодолимы, если поставить конкретные цели.

Начните с вопроса к себе: чего я хочу достичь и почему это важно для меня? Например, вам нужно похудеть, снизить уровень холестерина, справиться с хроническим заболеванием, таким как диабет, или просто улучшить общее состояние здоровья. Четкое понимание целей поможет вам сделать правильный выбор с точки зрения здорового питания.

При этом цели должны быть реалистичными, достижимыми, конкретными, актуальными и своевременными. Кроме того, важно чтобы они были измеримыми, позволяющими оценивать прогресс. Например, можно взять за правило вместо колы или сладких соков в упаковках пить обычную воду, и хотя бы раз в неделю готовить вегетарианский ужин. Или при каждом приеме пищи взять за привычку

заполнять две трети тарелки отварными, тушеными или просто свежими овощами и фруктами.

Предлагаю для начала выбрать три здоровых продукта, которые вы хотели бы добавить в свой ежедневный рацион. Например, вместо белого хлеба купите цельнозерновой. Попробуйте что-нибудь новое из овощей, из которых можно приготовить ароматный салат, заправленный оливковым маслом. Поставьте на кухонный стол вазу с фруктами. Если перед собой вы часто видите фрукты, у вас больше желания и шансов их съесть. Причем желание заполнять фруктовую вазу будет стимулировать вас добавлять в нее свежие фрукты по мере их употребления.

– Видите ли, в соцсетях происходит возмущение по поводу дорогих продуктов питания в Казахстане. На ваш взгляд, какие социально значимые продукты должны быть в свободном доступе и по приемлемой стоимости для всех слоев населения?

– Речь обычно идет о так называемой минимальной потребительской корзине, предусматривающей



необходимый для сохранения здоровья человека и обеспечения его жизнедеятельности минимальный набор продуктов питания. По сути, это непродовольственные товары и услуги, стоимость которых определяется в соотношении со стоимостью минимального набора продуктов питания.

Минимальная потребительная корзина в ряде стран, в том числе в Казахстане, используется для расчета прожиточного минимума. Рассчитывается на один год, что не учитывает сезонные колебания доступности и цены продуктов. Тем самым, она не отражает сезонные особенности питания.

Обычно минимальная продуктовая корзина рассчитывается на взрослого мужчину, то есть не учитывает факторы, влияющие на ее характеристики. В число таких факторов входят возраст, пол, беременность, кормление грудью.

Также минимальная продуктовая корзина не в полной мере учитывает рекомендуемые нормы потребления калорий, белков,

жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов. Хотя удовлетворяет «научно обоснованным физиологическим нормам потребления продуктов питания», она не учитывает фактор здоровья, в соответствии с которым физиологические потребности в питании должны удовлетворяться за счет овощей, фруктов, клетчатки, бобовых и орехов, с ограничением соли, сахара, переработанных продуктов.

В связи с вышеизложенным, Общественное объединение «Национальный центр здорового питания», которое я возглавляю, предлагает на регулярной основе (один раз в квартал) определять стоимость здоровой минимальной продуктовой корзины. Для этого мы создали уникальную интегрированную базу с применением данных Казахской академии питания и Российского НИИ питания, а также баз данных из США, Германии, Великобритании, Австралии. Наша интегрированная база состоит из порядка 20 тысяч пищевых продуктов и содержит более 130 пищевых веществ (нутриентов), таких как белки, жиры, углеводы, витамины С, А, D, группы В, железо, селен, цинк, кальций, жирные кислоты, аминокислоты и т.д.

Каждому продукту, доступному в Казахстане, мы присвоили характеристики его пищевой ценности, сопоставив его с соответствующим продуктом из международной интегрированной базы химического состава продуктов питания. Нами разработаны алгоритмы для новой технологии NutriSteppe для персонального расчета макро- и микронутриентного состава питания для людей различных половозрастных групп, с учетом индивидуальных предпочтений и физиологического состояния.

Еще раз повторяю, что персонально подобрать здоровые про-

дукты и блюда теперь можно с помощью нашей мобильной технологии NutriSteppe.

– Для людей, перенесших COVID в легкой, средней, тяжелой форме, с ослабленным иммунитетом, ваши рекомендации? А также, каковы ваши рекомендации по повышению иммунитета и улучшению качества жизни населения в период пандемии?

– Понятно, что все мы обеспокоены вероятностью заразиться и заболеть COVID-19 и другими болезнями. Поэтому возникает желание как-нибудь укрепить иммунную защиту. Нам во множестве предлагают различные иммуностимуляторы в виде таблеток, капсул, порошков, растворов и даже инъекций с витаминами, минералами и их комплексами, а также трав, напитков и отдельных пищевых продуктов. Научных доказательств иммуностимулирующих свойств биологически активных добавок не существует. Однако это не означает, что они лишены полезных свойств, ведь отсутствие доказательств не является доказательством их отсутствия.

Между тем продажи витаминов D и С, а также цинка во время нынешней пандемии стали зашкаливать на фоне новостей об их свойствах по усилению иммунной защиты от коронавирусной инфекции и других заболеваний. Возможно, они и обладают такими свойствами, но только при условии, если мы разнообразно питаемся, если мы физически активны и если мы полноценно спим.

Вот еще один стимул придерживаться здоровой диеты: согласно исследованию, недавно опубликованному журналом Gut, это связано со сниженным риском развития COVID-19 и его серьезных осложнений. Исследователи опросили около 593 тыс. взрослых, в основ-



ном среднего возраста и старше, о том, что они ели в феврале 2020 года, а затем следили за их здоровьем до сентября. Как оказалось, те, кто ест больше фруктов, овощей и бобовых, могли заразиться COVID с меньшим риском – на 9%, в сравнении с теми, кто питается по-другому. Кроме того, приверженцы растительной пищи имели гораздо меньший риск заболеть тяжелой формой COVID – на 41%. Ученые также обнаружили связь между COVID и плохим питанием или социально-экономическими проблемами.

Если бы вы могли устранить хотя бы один из этих факторов – питание или плохой достаток, мы думаем, что почти треть случаев COVID-19 можно было бы предотвратить. Ученые отмечают, что вакцинация и ношение маски в помещении по-прежнему являются основными способами избежать COVID-19.

– В начальных классах общеобразовательных школ прежде введено было бесплатное питание. Позже его отменили, а с целью маркетинговых манипуляций в большинстве общеобразовательных учреждений установлены аппараты, со сбытом сладких газированных напитков, «кириешек», чипсов и т. д. Что вы думаете об этом?

– Согласно Всемирной организации здравоохранения, неправильное питание вызывает более 60 процентов хронических заболеваний, таких как ожирение, диабет, болезни сердца и рак. Факторы питания как причины болезней по значимости превышают малоподвижный образ жизни, курение и употребление алкоголя вместе взятые.

Учитывая большую социальную значимость, а также важность формирования привычек здорового питания в раннем возрасте, я считаю исключительно важным обеспечить бесплатным здоровым питанием всех школьников Казахстана, начиная с младших классов, расширяя в последующем охват детей и более старшего возраста. Здоровое школьное питание должно быть доступным и научно обоснованным, предусматривать необходимые компоненты для гармоничного развития детей, предупреждения не только ожирения, но и дефицита йода, железа и других форм нарушения питания.



Данные эпидемиологического надзора за детским ожирением (COSI) в рамках Европейской инициативы ВОЗ показывают, что проблема недостаточного и избыточного веса среди детей, которая непосредственно связана с неправильным питанием, приобретает более острый характер. В 2020 году по сравнению с 2015 годом доля детей в возрасте 8 лет с избыточным весом и ожирением увеличилась с 18,7% до 21%, а с недостаточным весом – с 3% до 5,6%.

Недавно была создана международная коалиция школьного питания, объединившая 60 ведущих стран мира и поддержанная UNICEF и другими подразделениями ООН. Она предусматривает комбинацию стандартного школьного питания с научно обоснованными диетическими вмешательствами, направленными на развитие физического здоровья и познавательных способностей школьников с целью обеспечить хотя бы однократным здоровым питанием всех школьников к 2030 году. Думаю, что Казахстану важно присоединиться к этой важной международной инициативе.

– В сетях гуляет множество фейков о том, что вы якобы рекламируете различные лекарства и БАДы. Как вы это прокомментируете?

– Я много занимаюсь просветительской работой в вопросах продвижения здорового образа жизни, выступаю на телевидении, в социальных сетях, публикуюсь в популярных интернет-изданиях. Меня многие узнают в общественных местах, обращаются по разным медицинским вопросам. Конечно, я рад тому, что моя миссия помогла многим сохранить и улучшить свое здоровье.

Однако такой популярностью воспользовались мошенники –



это различные недобросовестные компании, производящие лекарства и БАДы, мази и пр. Они нередко выставляют мою фотографию с изображением продвигаемого ими продукта, указав, что вроде как я рекомендую эту продукцию. В частности, речь идет про какой-то «клинистил» якобы для очищения организма от паразитарных и других инфекций, «артросет», рекомендуемый якобы для лечения артрозов, «прелоропакс», якобы для лечения ушных болезней. Речь также идет о других псевдо-лекарствах и БАДах.

Причем все описывается весьма правдоподобно – ссылаются на какое-то мифическое интервью с известной журналисткой Натальей Райм из 31 канала, хотя ни она, ни я не имеем к этому никакого отношения. Такого интервью никогда не было, и все что написано – это полная ложь. Это от мошенников, будьте осторожны, все это может представлять опасность!

Просьба передать всем близким и знакомым, чтобы сейчас и в будущем не принимали подобное

во внимание. Я никогда никакие лекарства не рекламировал, не рекламирую и не намерен этого делать.

– Известный профессор Торегельды Шарманов – ваш отец – академик, заслуженный врач-нутрициолог, каков его образ жизни и ежедневный рацион правильного питания?



– Как у моего отца, так и всех членов нашей семьи отношение к питанию не догматичное. Мы считаем, что догматично относиться к так называемому «правильному» питанию – это неправильно.

Важно исходить из того, что здоровое питание – это не просто жесткие ограничения или обещания чудес, как это предлагается некоторыми модными сегодня планами, так называемого, правильного питания. Конечно, заманчиво сесть на какую-нибудь схему, которая обещает быструю потерю веса, например, похудение на 3 килограмма за три дня. Однако в долгосрочной перспективе такая потеря веса, скорее всего, окажется неустойчивой, а впоследствии приведет даже к набору веса, причем в основном за счет жира. Кроме того, такие планы могут привести к дефициту питательных веществ и появлению тяги к нездоровой еде.

Важным условием здорового питания является разумность в том, как мы принимаем пищу. Пищу следует рассматривать не только как некую массу нужных веществ, она должна стать предметом осознанного выбора, источником наслаждения, умиротворения. Здоровое питание – это, прежде всего, осознанный выбор пищи, которую нужно любить и которой можно наслаждаться.

Как и мой отец, так и я, иногда можем побаловать себя и нездоровой пищей, например, палочкой сочного шашлыка или насыщенным борщом. Ничего страшного. Мы нередко позволяем себе такое. Однако в большинстве случаев мы стараемся есть здоровую пищу, и нам это нравится. Следует также помнить, что здоровье – это не только здоровая пища, но и наслаждение духовным общением с близкими, а также радость от движений и сладость полноценного сна.

Единая система детской реабилитации

В Павлодарской области создадут единую систему детской реабилитации. Таким образом, в регионе выстроят полноценную цепочку детского амбулаторно-стационарного лечения.

Сергей ГОРБУНОВ, Павлодар,
фото Валерия БУГАЕВА

Детские реабилитационные центры откроют в зданиях и помещениях, где ранее располагались государственные органы. Во время визита в областной перинатальный центр глава региона Абылкаир Скаков рассказал сотрудникам родильного дома о проводимой политике возврата социальных объектов для использования по первоначальному назначению.

– Был период, когда медицинские учреждения отдавали под административные здания или бизнес-объекты, – сказал аким области. – Сейчас происходит обратный процесс: передаем административные здания под социальные объекты.

Так, в здании Павлодарского райсуда откроют центр дневного пребывания для детей с аутизмом и другими ментальными нарушениями. Особенные дети смогут заниматься арт-, музыка- и трудотерапией. А в бывшем санатории для детей разместят детский реабилитационный центр с лучшими мировыми практиками.

Кроме того, в двухэтажном здании, где прежде располагалось отделение второй горбольницы, откроют центр раннего вмешательства «Қамқорлық». После реконструкции и открытия реабилитационным уходом охватят детей с широким спектром диагнозов. Консультацию и лечение будут



В Павлодарской области планируют выстроить полноценную цепочку детского амбулаторно-стационарного лечения

оказывать такие специалисты, как реабилитолог, невропатолог, сурдолог, логопед, дефектолог и эрготерапевт.

В планах руководства области есть и расширение центра реабилитации детей. Сейчас учреждение делит свое пребывание в здании с департаментом Комитета медицинского и фармацевтического контроля Министерства здравоохранения. После переезда госоргана высвободится помещение общей площадью около трехсот квадратных метров. Здесь разместят кабинеты ЛФК и построят бассейн для грудничков. Руководство центра рассчитывает, что после расширения количество по-

сещений в смену увеличится со ста до 130. С учетом того, что центр реабилитации работает в две смены, количество бесплатных посещений возрастет до 260.

Капитальный ремонт пройдет и в специализированном доме ребенка, где воспитываются малыши из социально неблагополучных семей. В планах – ремонт фасада и внутренних помещений с полной заменой оконных и дверных блоков, системы отопления и электропроводки. По словам акима области, благодаря реализуемым мероприятиям в регионе выстраивается полноценная цепочка детского амбулаторно-стационарного лечения и реабилитации.



ОТ ВСЕЙ ДУШИ – ИЗ ВОСТОЧНОГО КАЗАХСТАНА

Мед – удивительный целебный продукт, подаренный нам самой природой, пользуется заслуженной популярностью во всем мире. Не исключением здесь является и Китай, где местные целители использовали его испокон веков, еще на заре зарождения традиционной китайской медицины. Сегодня многие страны мира поставляют мед в Поднебесную, и почетное место в ряду экспортеров занимает Казахстан, и в частности Восточно-Казахстанская область, где производится 70% товарного меда республики.

Ольга СИЗОВА, Усть-Каменогорск

В регионе сосредоточено около 60% пчелосемей страны. Так, КХ «Пасека» входит в четверку крупнейших пчелопредприятий в Казахстане и является одним из первых хозяйств полного цикла «производство – переработка – фасовка – реализация». Т.е. пчеловодство поставлено на промышленную основу. Предприятие производит сегодня свыше 300 тонн высококачественной продукции в год. Продукцию оценили в Китае, где очень высокие требования к качеству и безопасности продуктов. И 2019 году Экосертификационный центр КНР выдал предприятию сертификат «Органический мед».

Хозяйство имеет более 2500 пчелосемей на стационарных и кочевых пасеках, а также пчелопитомник для производства пчелопакетов и плодных маток в Южно-Казахстанской области. Процесс по переработке продукции пчеловодства происходит в нескольких производственных цехах. В одном из них осуществляется фасовка меда в баночную упаковку, в другом – автоматизи-



рованная фасовка в блистерную и стик-упаковку, в следующем цехе – автоматизированная фасовка в тару. Есть цех по переработке воска и производству вошины.

Цех переработки меда полно-

го цикла прошел аккредитацию в соответствии с международными стандартами и получил одобрение карантинной инспекции КНР. В числе других производственных помещений – лаборатория для



анализа и контроля качества органолептических и физико-химических показателей продуктов производства, аэропилаборатория, несколько цехов и складов.

Так, хозяин столярного цеха и ИП «УК «Бочата» Юрий Антропов занимается проектированием и изготовлением экологически чистых емкостей из дерева.

– Наше предприятие располагает пасеками по всему Восточному Казахстану – в районе Алтай, Катон-Карагайском, Глубоковском, Уланском, Шемонаихинском районах, городе Риддере и др. Когда мы говорим о Восточном Казахстане, у многих сразу всплывает понятие «алтайский мед», «катон-карагайский мед». Это уже стало брендом

нашего региона, – подчеркивает руководитель крестьянского хозяйства «Пасека» Валерий Касымбаев. – И нам надо наращивать славу этого бренда. Свою продукцию предприятие отправляет по областям Казахстана, а также экспортирует в страны ближнего и дальнего зарубежья – Россию, Узбекистан, Китай, США, Кипр, Монголию, ОАЭ. Хозяйство включено в реестр поставщиков Таможенного союза, что расширяет возможности торговли.

Надо отметить, что предприятие активно сотрудничает с КНР еще с 2013 года. Так, в приграничном с ВКО г. Хоргосе Или-Казахского автономного округа Синьцзян (СУАР) открыта торговая площадка. А в г. Урумчи и городе-побратиме Усть-Каменогорска Чугучаке действуют специализированные магазины «Мед алтайский».

Помимо этого, заключен договор по предоставлению торговой площадки и производственного помещения для фасовки алтайского меда в Зимунее округа Алтай Синьцзян-Уйгурского автономного района. Все детали уже согласованы с администрацией округа Алтай СУАР.

Кроме того, целебный продукт поставляется в города Пекин, Шанхай и Посольство РК в Китае.

Спрос на медовую продукцию значительно увеличился во время пандемии и продолжает нарас-

тать. Что касается развития пчеловодства, то сегодня в ВКО пасеки есть практически в каждом селе. К примеру, только в одном Шемонаихинском районе функционируют 118 крупных хозяйств, зарегистрированных в республиканской Палате пчеловодов ВКО и Павлодарской области.

Огромный толчок пчеловодство в ВКО получило с принятием региональной программы его развития. И сегодня этот сегмент реального сектора активно развивается. Причем с акцентом на селекционно-племенную работу.

– Основное направление нашей деятельности – селекционно-племенная работа, – рассказывает директор республиканской Палаты пчеловодства по ВКО и Павлодарской области Геннадий Каллер. – Это крайне важно, потому что выведение наиболее продуктивных пчел влияет на количество получаемого меда и медопродукции. Те пчелы, которые воспроизводятся от лучших пчелосемей, являются более продуктивными, чем обычные. Таким образом, можно иметь меньше пчелосемей, но получать больше урожая меда и экономить затраты. В нашем регионе порядка 68 хозяйств занимаются секцией. В их числе СПК «Алтайский мед», созданный на базе группы крестьянских хозяйств регионов Казахстана.

Малый, на первый взгляд, бизнес, но тем не менее сегодня именно из небольших частных хозяйств складывается эффективная подотрасль Восточного Казахстана со своими поставщиками, подрядчиками, с широкой сетью реализаторов. Пчеловодство в ВКО, выстраивающее кластерные связи, уже сегодня стало характерной особенностью экономики региона, а в перспективе может стать и одним из драйверов развития АПК. Пчеловоды в этом точно уверены.



ОСТОРОЖНО: КЛЕЩИ!

Что делать при укусе и как уберечь себя от опасности

С наступлением весеннего сезона мы стараемся чаще бывать на природе. Но нужно быть бдительным: вместе с цветами и деревьями проснулись от спячки клещи, которые являются переносчиками опасных заболеваний. Врач-травматолог Центральной городской клинической больницы города Алматы Осман Кадыров рассказал, что делать при укусе и как уберечь себя от опасности.

Айдана МАМАЕВА

При обнаружении на себе или другом человеке клеща необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью в первые 72 часа для того, чтобы снизить риск заболевания клещевыми инфекциями. Врач-травматолог добавил, что если человек владеет навыками удаления клеща, то может сам его удалить, обязательно обработав место укуса антисептиком.

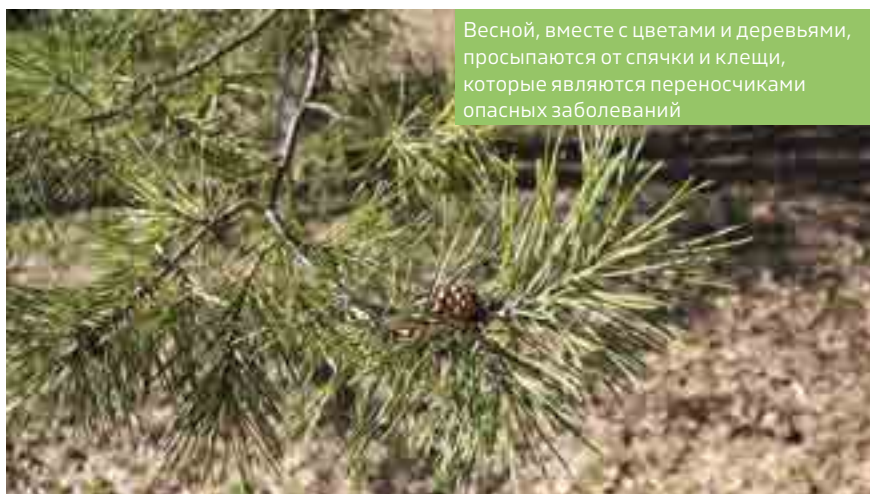
«Укус клеща практически незаметен: насекомое вводит в ранку обезболивающее вещество. Поэтому обнаруживается клещ, как правило, не сразу», – пояснил он.

Осман Кадыров отметил, что клещи в основном кусают человека в местах с наиболее мягкими тканями кожи, к которым относятся: место за ушами, шея, внутренние стороны локтей, под мышками, живот, пах, внутренние стороны голеней, под коленями.

КАК СПАСИТЬСЯ ОТ КЛЕЩА

Отправляясь в горы или парк на прогулку, одевайтесь в одежду светлых тонов, так прицепившийся клещ будет виднее, чем на темной.

«Можно заранее обработать одежду специальными средства-



Весной, вместе с цветами и деревьями, просыпаются от спячки и клещи, которые являются переносчиками опасных заболеваний

ми против иксодовых клещей. Существуют также защитные спреи и крема, которые наносятся на кожу. Брюки лучше заправлять в сапоги или носки с плотной резинкой, а рубашку (или свитер) – в брюки. Рукава должны плотно прилегать к коже рук. На голову лучше накинуть капюшон, плотно пришитый к куртке, кепку или козырьку», – советует эксперт.

ПРИВИВКА ОТ КЛЕЩЕВОГО ЭНЦЕФАЛИТА

Как пояснил Осман Кадыров, профилактические прививки против клещевого энцефалита проводятся лицам отдельных профессий, работающим в эндемичных очагах или выезжающим

в них (командированные, студенты строительных отрядов, туристы, лица, выезжающие на отдых, на садово-огородные участки), жителям эндемичных территорий.

«Серопрофилактика (метод предупреждения инфекционных болезней человека и животных при помощи иммунных сывороток. – Прим. ред.) применяется к непривитым лицам, обратившимся в связи с присасыванием клеща на эндемичной по клещевому вирусному энцефалиту территории, а также при получении положительного результата исследования клеща на вирус клещевого энцефалита», – сказал медик.

В Казахстане эндемичными по

клещевому энцефалиту являются Алматинская, Акмолинская, Восточно-Казахстанская области, город Алматы и его окрестности.

МАЛЕНЬКИЙ, НО ОЧЕНЬ ОПАСНЫЙ

Увы, но опасность маленьких проснувшихся чудовищ мы все же не осознаем в полной мере. Нам кажется, что мы все знаем о них все. Но нет!

Только представьте: одна самка иксодового клеща откладывает от 200 до 17 тысяч яиц! Развитие яиц длится от 2 до 10 недель и более, в зависимости от температуры и влажности. При снижении влажности до 65% они гибнут. Развитие личинок и нимф длится от 1 до 4 недель. Для перехода в следующую фазу развития им необходимо кровососание. Хорошо переносят затопления и до 1 месяца могут находиться под водой. Цикл развития одного поколения занимает 3-5 лет. У клещей *Ixodes persulcatus* – трехгодичный цикл развития – каждый год паразитирует лишь на одной подвижной фазе. Клещи обычно занимают характерную активную позу на концах листьев, стебельков. Голод-

ОТПРАВЛЯЯСЬ В ГОРЫ ИЛИ ПАРК НА ПРОГУЛКУ, ОДЕВАЙТЕСЬ В ОДЕЖДУ СВЕТЛЫХ ТОНОВ, ТАК ПРИЦЕПИВШИЙСЯ КЛЕЩ БУДЕТ ВИДНЕЕ, ЧЕМ НА ТЕМНОЙ. МОЖНО ЗАРАНЕЕ ОБРАБОТАТЬ ОДЕЖДУ СПЕЦИАЛЬНЫМИ СРЕДСТВАМИ ПРОТИВ ИКСОДОВЫХ КЛЕЩЕЙ. СУЩЕСТВУЮТ ТАКЖЕ ЗАЩИТНЫЕ СПРЕИ И КРЕМА, КОТОРЫЕ НАНОСЯТСЯ НА КОЖУ. БРЮКИ ЛУЧШЕ ЗАПРАВЛЯТЬ В САПОГИ ИЛИ НОСКИ С ПЛОТНОЙ РЕЗИНКОЙ, А РУБАШКУ (ИЛИ СВИТЕР) – В БРЮКИ. РУКАВА ДОЛЖНЫ ПЛОТНО ПРИЛЕГАТЬ К КОЖЕ РУК. НА ГОЛОВУ ЛУЧШЕ НАКИНУТЬ КАПЮШОН, ПЛОТНО ПРИШИТЫЙ К КУРТКЕ, КЕПКУ ИЛИ КОСЫНКУ

ные активные клещи примерно с расстояния 1 метра движутся в сторону человека, которого обнаруживают при помощи обоняния. Интересно, что питаются клещи как днем, так и ночью.

Важно помнить, что нападение клещей на человека может происходить не только на природе, на отдыхе, при выпасе скота, на работе на дачных участках, пасаках и т.д. Оказывается, заразиться клещевым энцефалитом можно очень легко, и вовсе не посещая леса. Это происходит при заносе клещей в дома животными или, например, с букетами свежих весенних цветов.

Если вы находитесь в зоне ак-

тивности опасных кровососов, еще раз настоятельно рекомендуем, что необходимо проводить само- и взаимоосмотры через каждые 1,5-2 часа. Особенно следует обратить внимание на волосистую часть головы, кожные складки, ушные раковины, подмышечные и паховые области. Место для привала и установки палатки надо тщательно расчистить от сухостоя, травы, листьев, так как именно на них чаще всего находятся клещи. Те же самые меры предосторожности надо соблюдать и на дачах, а именно: уборка мусора, очистка участка от травы и обязательное использование газонокосилки – врага насекомых.



Укус клеща практически незаметен, так как насекомое вводит в ранку обезболивающее вещество



Голодные клещи обнаруживают человека при помощи обоняния, двигаясь в его сторону с расстояния примерно в 1 метр

АЛЛО! Я ВАС НЕ СЛЫШУ:

Что делать при болях в ушах и чем это опасно

Одним из наиболее распространенных ЛОР-заболеваний является отит. Он может возникнуть из-за переохлаждения, попадания воды в слуховой проход и бактериальных инфекций. Врач-отоларинголог Азамат Курманбаев, заведующий отделением специализированной помощи городской поликлиники №36 г. Алматы, рассказал, к каким последствиям может привести отит в запущенной форме.

При острых болях в ухе необходимо вызвать «скорую» либо обратиться в приемное отделение, где оказывают экстренную отоларингическую помощь



Айдана МАМАЕВА

Отит представляет собой острое заболевание гнойного либо негнойного характера в пораженном ухе. По локализации делится на наружный отит, средний отит и внутренний отит.

«Одним из самых опасных является внутренний отит, который может привести к отогенному гнойному менингиту. Средний отит характеризуется на гнойные или негнойные катаральные явления», – пояснил эксперт.

Как отметил врач-отоларинголог, гнойный отит опасен тем, что если его не лечить, то гной может перейти на внутреннее ухо и привести к потере слуха и менингиту.

«Отит становится хроническим после того, как при остром отите

перфорируется барабанная перепонка и выходит гной. В таком случае заболевание является хроническим или адгезивным», – добавил медик.

При острых болях в ухе Азамат Курманбаев рекомендует вызвать скорую помощь либо обратиться в приемное отделение, где оказывают экстренную отоларингическую помощь.

ПРИЧИНЫ ОТИТА

По словам специалиста, отит может обостриться при попадании воды в уши, поэтому чаще всего данное заболевание встречается во время купального сезона.

«Чтобы не заболеть отитом, нужно беречь уши от холода, зимой носить шапки, летом, во время ку-

пания в открытых водоемах и бассейнах, надевать беруши», – посоветовал медик.

Эксперт пояснил, что отит может быть вторичным заболеванием при ОРЗ (острое респираторное заболевание). К примеру, при гриппе и заложенности носа есть вероятность появления боли в ушах, так как евстахиева труба, находящаяся за барабанной перепонкой, сообщается с носом и горлом.

ПОМОЖЕТ ЛИ САМОЛЕЧЕНИЕ?

При боли в ухе люди зачастую начинают использовать «домашние» методы, не обращаясь за квалифицированной медицинской помощью. Однако самолечением заниматься в таких случаях категорически нельзя, заявил врач.

«При внутреннем отите уши могут болеть без выхода гноя наружу. Но при нагревании гной может не только не выйти, но и распространиться дальше, во внутреннюю полость уха. В таком случае отит перейдет в стадию мастоидита, воспаления слизистой сосцевидного отростка височной кости», – предупреждает доктор.

При любых болях в ушах необходимо обратиться к терапевту, который впоследствии направит к отоларингологу.

Медпомощь для селян

Врачебные амбулатории откроют в пригороде Жанаозена и селе Сайын Шапагатов Мангистауской области.

Наталья БУТЫРИНА,
Мангистауская область

Строительство врачебной амбулатории в селе Рахат проводится в рамках программы «Ауыл-ел бесігі».

«Возведение врачебной амбулатории в микрорайоне «Мерей» села Рахат начато в 2021 году, а в текущем году планируется ввод объекта в эксплуатацию. Между тем в селе Кызылсай такую амбулаторию на 50 посещений уже построили. Объекты оснащены новейшим оборудованием. Теперь жители населенных пунктов могут получать здесь необходимое лечение», – сообщил аким Жанаозена Максат Ибагаров.

В амбулаториях имеется дневной стационар на 10 коек. Функционирует аппарат УЗИ, запущен стоматологический кабинет, где предоставляются бесплатные услуги детям и беременным женщинам. Есть клиническая лаборатория. В ближайшее время планируется получение передвижного флюорографа.

Аким города рассказал, что в Жанаозене проводится капитальный ремонт здания городского туберкулезного диспансера, затем туда переселится станция скорой помощи. Здание будет оснащено по последнему слову техники.

Кроме того, ведутся работы по завершению строительства медицинского центра со стационаром на 50 мест.



В амбулатории, оснащенной новейшим оборудованием, жители ближайших населенных пунктов могут получать необходимое лечение

Для центральной городской больницы были приобретены два купольных операционных светильника, операционные столы, набор хирургических инструментов.

Максат Ибагаров пояснил, что в организации здравоохранения приняты на работу 58 врачей и 10 фельдшеров. Из других регионов, в том числе из Нур-Султана, Караганды, Тараза, с начала года привлечены пять специалистов.

«На текущий период не хватает неонатолога, реаниматолога, лора, окулиста. Есть также потребность в неврологах, онкологах, инфекционистах и др. Эти рабочие места будем пополнять молодыми специалистами, в том числе из других регионов», – добавил аким.

Общественность села Сайын Шапагатов активно поднимает проблемные вопросы местной медицины. И как сообщил аким Тупкараганского района Айбек Косуаков, в селе построят медуч-

реждение.

«Самая большая на сегодняшний день – врачебная амбулатория в сельском округе Саин Шапагатов, рассчитанная на 800 человек. Там можно принимать только 15 человек в день. А сегодня численность населения в селе превышает 10 тысяч человек. Этот вопрос был поднят населением на прошлогодней отчетной встрече и был внесен в план мероприятий, – напомнил аким. – Поэтому планируется строительство общей частной клиники для сельского округа Саин Шапагатов и села Акшукур посредством государственно-частного партнерства».

По его словам, уже проведены переговоры с частным инвестором. В ближайшее время состоится конкурс. Аким также проинформировал, что в скором времени будет построен центр первичной медико-санитарной помощи на 200 посещений в сутки.



ӘМС ДОСТУПНАЙ МЕДИЦИНА - ДҒА ВСЕХ

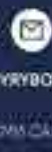
8 772 67 41 79 | 1404 БАЙЛАНЫС ОҒРАДЫҒЫ



QOQDAU 24/7 КОММУНИКАЦИЯ



@FMS.KZ



PR@FMS.KZ



@SAQTANDYRYBOT TELEGRAM BOTI



FMS.KZ MEDIA SAKITY

«САҚТАНДЫРЫЛМАҒАН» МӘРТЕБЕСІ: ҚАНДАЙ МЕДИЦИНАЛЫҚ КӨМЕК КӨРСЕТІЛЕДІ?

Мерзімді түрде әлеуметтік желілерде медициналық сақтандырусыз көмек қажет болған кезде оны алу мүмкін емес деген қате пікір қалыптастыратын жарияланымдар пайда болады. Әлеуметтік медициналық сақтандыру қоры МӘМС жүйесінде сақтандырылмаған пациенттердің қандай медициналық көмекке сенім арта алатындығын және ол қызметтің қалай көрсетілетінін еске салуға шешім қабылдады.

Әлеуметтік медициналық сақтандыру қоры медициналық көмектің бірыңғай сатып алушысы болып табылады және тегін медициналық көмектің кепілдік берілген көлемі (ТМККК) шеңберінде және міндетті медициналық сақтандыру (МӘМС) жүйесінде халыққа көрсетілген медициналық қызметтер үшін ақы төлеуді жүргізеді.

МӘМС тізбесіндегі қызметтер «САҚТАНДЫРЫЛҒАН» мәртебесі бар азаматтарға ұсынылады.

Сақтандырылмаған пациенттер қандай көмек күте алады? Оларға ТМККК-де көзделген медициналық көмектің түрлері ұсынылады.

ТМККК кімге тиесілі?

Тегін медициналық көмектің кепілдік берілген көлемі бюджет қаражатынан төленеді және олар:

- Қазақстан Республикасының азаматтарына;
- қандастарға;
- босқындарға;
- Қазақстан Республикасының аумағында тұрақты тұратын (және тұруға ықтиярхаты бар) шетелдіктерге;

– Қазақстан Республикасының аумағында тұрақты тұратын (және тұруға ықтиярхаты бар) азаматтығы жоқ адамдарға.

Қазақстан Республикасында уақытша болатын шетелдіктер мен азаматтығы жоқ адамдардың, пана іздеген адамдардың айналасындағыларға қауіп төндіретін аурулары болған кезде ТМККК алуға құқығы бар.

ТМККК-е не кіреді?

Тегін медициналық көмектің кепілдік берілген көлеміне мыналар кіреді:

1. Жедел жәрдем қызметтері, оның ішінде белгілі бір жағдайларда медициналық авиацияны тарта отырып (яғни шұғыл көмек қажет болған жағдайда пациентке оның сақтандырылғанына немесе сақтандырылмағанына қарамастан көрсетілуі тиіс).
2. Медициналық-санитарлық алғашқы көмек қызметтері (МСАК, яғни бұл негізінен сіздің емханаңыздың учаскелік қызмет деңгейінде көрсетілетін негізгі қызметтер), оның ішінде:

- 1) ең көп таралған ауруларды

диагностикалау, емдеу және басқару;

- 2) халықтың нысаналы топтарын (балаларды, ересектерді) профилактикалық тексеру;

- 4) иммундау (вакцинация);

- 5) салауатты өмір салтын қалыптастыру және насихаттау;

- 6) ұрпақты болу денсаулығын қорғау жөніндегі іс-шаралар;

- 7) жүкті және босанғаннан кейінгі кезеңдегі әйелдерді бақылау;

- 8) инфекциялық аурулар ошақтарындағы санитариялық-эпидемияға қарсы және санитариялық-профилактикалық іс-шаралар.

3. Амбулаториялық жағдайда мамандандырылған медициналық көмек (бұл емхана деңгейінде, оның ішінде есепте тұрғандар үшін және шұғыл жағдайлар туындаған кезде көрсетілетін қызметтер):

- 1) АИТВ-инфекциясының және туберкулездің профилактикасы және диагностикасы;

- 2) жарақаттар, уланулар немесе басқа да шұғыл жағдайлар кезіндегі қызметтер, оның ішінде елдегі эпидемиологиялық жағдайдың нашарлауын ту-

дыратын аурулар кезіндегі және оларға күдік туындаған жағдайларда сақтандырылған мәртебесіне қарамастан барлық адамдар үшін мобильді бригаданың қызметтері;

3) әлеуметтік маңызды аурулар кезіндегі диагностика және емдеу;

4) динамикалық бақылауға жататын созылмалы аурулар кезіндегі диагностика және емдеу.

4. Стационарды алмастыратын жағдайларда мамандандырылған медициналық көмек (айтпақшы, бұл коронавируспен ауырған науқастарды үйде емдеуді де қамтиды):

1) әлеуметтік мәні бар ауруларды емдеу кезінде;

2) елдегі эпидемиологиялық ахуалдың нашарлауын тудыратын аурулар кезінде және оларға күдік туындаған жағдайларда сақтандырылған мәртебесіне қарамастан барлығы үшін үйдегі стационардың қызметтері;

3) динамикалық бақылауға жататын созылмалы аурулар кезінде емдеу.

5. Стационарлық жағдайдағы мамандандырылған медициналық көмек (пациенттердің белгілі бір санаттары үшін ауруханада емдеу):

1) айналасындағыларға қауіп төндіретін инфекциялық немесе паразиттік аурумен ауыратын науқаспен қатынаста болған адамдарды, сондай-ақ бактерия тасымалдаушыларды, вирус тасымалдаушыларды және қауіп төндіретін инфекциялық немесе паразиттік ауруға күдікті адамдарды оқшаулау кезінде;

2) инфекциялық, паразиттік ауруларды және айналасындағыларға қауіп төндіретін ауруларды емдеу кезінде;

3) сақтандырылу мәртебесіне

қарамастан адамдарға шұғыл көмек көрсету, оның ішінде тәулік бойы стационардың қабылдау бөлімшесінде емдеу-диагностикалық іс-шаралар өткізу;

4) жоспарлы тәртіпте.

6. Медициналық оңалту:

1) негізгі ауруды емдеуде;

2) туберкулезбен ауыратын науқастар үшін.

7. Паллиативті медициналық көмек.

8. Мамандандырылған медициналық көмек көрсету кезінде медициналық көрсетілімдер болған кезде қан препараттарымен және оның компоненттерімен қамтамасыз ету.

9. Амбулаториялық, стационарды алмастыратын және стационарлық жағдайларда мамандандырылған медициналық көмек көрсету кезіндегі патологиялық-анатомиялық диагностика.

10. Қазақстандықтарды шетелге емделуге жіберу және (немесе) отандық медициналық ұйымдарда емделу үшін шетелдік мамандарды тарту.

11. Дәрілік заттармен, медициналық бұйымдармен, мамандандырылған емдік өнімдермен, иммундық-биологиялық дәрілік препараттармен қамтамасыз ету. (Әлеуметтік маңызы бар, созылмалы аурулары бар динамикалық есепте тұрған адамдар үшін қарастырылған. Бүгінгі күні амбулаториялық деңгейде ТМҚКК шеңберінде дәрілік заттар мен медициналық бұйымдардың 347 атауы бойынша 49 нозология қамтамасыз етіледі. Тізбе ҚР Денсаулық сақтау министрінің № 75 бұйрығымен бекітілген).

Аталған барлық жағдайларда сақтандырылмаған азаматтар

мемлекет кепілдік берген тегін медициналық көмек көлемі шеңберінде оларға көрсетілетін қажетті көмекке сене алады.

«Егер сізге шұғыл көмек қажет болса, ал сізге МӘМС-де сақтандырылу мәртебесінің жоқтығына сілтеме жасай отырып, оны көрсетуден бас тартылса, дәрігерге пациенттің өз құқықтары туралы мәлімдеу және олардың сақталуын талап ету қажет. Қорға осындай өтініштер жиі келіп тұрады, сондықтан азаматтарды өз құқықтарын білуге шақырамыз», – деп ӘМҚҚ Басқарма Төрағасының орынбасары Ілияс Мұхамеджан түсіндірді.

Егер МӘМС үшін жарналар төлемесе, пациенттер тіпті емханаға жүгінбейтін де фактілер бар. Естеріңізге сала кетейік, жоғарыда аталған жағдайлар бойынша тегін көмектен Сізге бас тартпау керек.

Сонымен бірге, Қор медициналық қызметтердің кең тізімін пайдалану үшін МӘМС жүйесінің қатысушысы болуды ұсынады. Атап айтқанда, бұл тар бейінді мамандардың консультациялары, диагностикалық зерттеулер, жоспарлы операциялар, соның ішінде қымбат тұратын операциялар.

Қосымша сұрақтар туындаған жағдайда оларды емхананың анықтама қызметіне қоюға немесе жағдайды шешу үшін Пациенттерді қолдау қызметіне хабарласуға болады. Егер сол жерде түсіністікке қол жеткізу мүмкін болмаса, сіз үшін ыңғайлы байланыс арнасы бойынша Әлеуметтік медициналық сақтандыру қорына хабарласуыңыз керек: fms.kz ресми сайты, 1406 байланыс орталығы, Qoldau 24/7 мобильді қосымшасы және Telegram-дағы SaqtandyryBot.



ФМС ДОСТУПНАЯ МЕДИЦИНА · ДЛЯ ВСЕХ

В 2172 67-41-79 | 3406 Байсангыс отряды

ҚОЛДАШ ЗАТТӨМӨННІК КӨСІМІ



@FMS.KZ



PR@FMS.KZ

@SAQTANDYRYBOT TELEGRAM-BOTY

FMS.KZ HEALTHCARE

СТАТУС «НЕ ЗАСТРАХОВАН»: КАКАЯ МЕДПОМОЩЬ ПОЛАГАЕТСЯ?

Периодически в социальных сетях появляются публикации с ошибочным мнением о том, что без медицинского страхования нельзя получить медицинскую помощь, даже когда срочно необходимо. В Фонде социального медицинского страхования решили напомнить, как должны обслуживать и на что могут рассчитывать пациенты, которые не застрахованы в системе ОСМС.

Фонд социального медицинского страхования является единым закупщиком медицинской помощи и производит оплату за оказанные медицинские услуги населению в рамках гарантированного объема бесплатной медицинской помощи (ГОВМП) и в системе обязательного медицинского страхования (ОСМС).

Услуги в перечне ОСМС предоставляются гражданам, которые имеют статус «ЗАСТРАХОВАН».

А на что могут рассчитывать незастрахованные пациенты? Им предоставляются те виды медпомощи, которые предусмотрены в ГОВМП.

Кому полагается ГОВМП?

Гарантированный объем бесплатной медицинской помощи оплачивается из бюджетных средств и предоставляется:

- гражданам Республики Казахстан;
- кандасам;
- беженцам;
- иностранцам, постоянно проживающим на территории Республики Казахстан (и имеющим вид на жительство);

– лицам без гражданства, постоянно проживающим на территории Республики Казахстан (и имеющим вид на жительство).

Иностранцы и лица без гражданства, временно пребывающие в Республике Казахстан, лица, ищущие убежище, имеют право на получение ГОВМП при заболеваниях, представляющих опасность для окружающих.

Что входит в ГОВМП?

В гарантированный объем бесплатной медицинской помощи входят:

1. Услуги скорой помощи, в том числе с привлечением медицинской авиации в определенных случаях (то есть в случае необходимости экстренной помощи пациенту ее должны оказать независимо от того, застрахован он или нет).

2. Услуги первичной медико-санитарной помощи (ПМСП, то есть это базовые услуги, которые в основном оказываются на уровне участковой службы вашей поликлиники), в том числе:

1) диагностика, лечение и управление наиболее распро-

страненными заболеваниями;

2) профилактические осмотры целевых групп населения (детей, взрослых);

4) иммунизация (вакцинация);

5) формирование и пропаганда здорового образа жизни;

6) мероприятия по охране репродуктивного здоровья;

7) наблюдение за беременными и за родильницами в послеродовом периоде;

8) санитарно-противоэпидемические и санитарно-профилактические мероприятия в очагах инфекционных заболеваний.

3. Специализированная медицинская помощь в амбулаторных условиях (это услуги на уровне поликлиники, в том числе для состоящих на учете и при возникновении срочных ситуаций):

1) профилактика и диагностика ВИЧ-инфекции и туберкулеза;

2) услуги при травмах, отравлениях или других неотложных состояниях, в том числе услуги мобильной бригады при заболеваниях, вызывающих ухудшение эпидемиологической

ситуации в стране и в случаях подозрения на них для всех лиц, независимо от статуса застрахованности;

3) диагностика и лечение при социально значимых заболеваниях;

4) диагностика и лечение при хронических заболеваниях, подлежащих динамическому наблюдению.

4. Специализированная медицинская помощь в стационарозамещающих условиях (сюда, кстати, входит и лечение пациентов от коронавируса на дому):

1) лечение при социально значимых заболеваниях;

2) услуги стационара на дому при заболеваниях, вызывающих ухудшение эпидемиологической ситуации в стране и в случаях подозрения на них для всех, независимо от статуса застрахованности;

3) лечение при хронических заболеваниях, подлежащих динамическому наблюдению.

5. Специализированная медицинская помощь в стационарных условиях (лечение в больнице для определенных категорий пациентов), оказываемая:

1) при изоляции лиц, находившихся в контакте с больным инфекционным или паразитарным заболеванием, представляющим опасность для окружающих, а также бактерионосителей, вирусоносителей и лиц с подозрением на инфекционное или паразитарное заболевание, представляющее опасность;

2) при лечении инфекционных, паразитарных заболеваний и заболеваний, представляющих опасность для окружающих;

3) экстренная помощь людям,

независимо от статуса застрахованности, в том числе проведение лечебно-диагностических мероприятий в приемном отделении круглосуточного стационара;

4) в плановом порядке.

6. Медицинская реабилитация:

1) при лечении основного заболевания;

2) для больных туберкулезом.

7. Паллиативная медицинская помощь.

8. Обеспечение препаратами крови и ее компонентами при наличии медицинских показаний при оказании специализированной медицинской помощи.

9. Патологоанатомическая диагностика при оказании специализированной медицинской помощи в амбулаторных, стационарозамещающих и стационарных условиях.

10. Направление казахстанцев на лечение за рубеж и (или) привлечение зарубежных специалистов для проведения лечения в отечественных медицинских организациях.

11. Обеспечение лекарственными средствами, медицинскими изделиями, специализированными лечебными продуктами, иммунобиологическими лекарственными препаратами. (Предусмотрено для лиц, состоящих на динамическом учете с социально значимыми, хроническими заболеваниями. На сегодняшний день на амбулаторном уровне в рамках ГОБМП обеспечивается 49 нозологий по 347 наименованиям лекарственных средств и медицинских изделий. Перечень утвержден приказом Министра здравоохранения РК № 75).

Во всех перечисленных случаях незастрахованные граждане

могут рассчитывать на необходимую помощь, которая им будет оказана в рамках гарантированного государством бесплатного объема медпомощи.

«Если вы нуждаетесь в неотложной помощи, а вам отказывают в ее оказании, ссылаясь на отсутствие статуса застрахованности в ОСМС, необходимо заявлять врачу о своих правах пациента и требовать их соблюдения. В Фонд часто приходят подобного рода обращения, поэтому призываем граждан изучать свои права», – пояснил заместитель Председателя Правления ФСМС Илияс Мухамеджан.

Есть факты, когда пациенты даже не обращаются в поликлинику, считая, что не смогут получить медуслуги, если не платят взносы за ОСМС. Напоминаем, что в бесплатной помощи по указанным выше случаям отказывать не должны.

В то же время Фонд рекомендует становиться участниками системы ОСМС, чтобы иметь возможность пользоваться более широким перечнем медицинских услуг. В частности, это консультации узких специалистов, диагностические исследования, плановые операции, в том числе дорогостоящие.

При возникновении дополнительных вопросов можно задать их справочной службе поликлиники или обратиться в Службу поддержки пациентов для разрешения ситуации. Если достичь понимания на месте не удалось, следует обратиться в Фонд социального медицинского страхования по удобному для вас каналу связи: официальный сайт fms.kz, контакт-центр 1406, мобильное приложение Qoldau 24/7 и SaqtandyryBot в Telegram.

Начало апреля в Поднебесной знаменуется приходом одного из самых почитаемых народных праздников. Однако Цинмин, а именно так он называется, – это не просто праздник, но и один из 24-х традиционных сельскохозяйственных сезонов в стране. А еще это время, когда любители чая со всего мира открывают самую настоящую охоту хотя бы за небольшой порцией вожаделенного напитка. Но обо всем по порядку...

НАПИТОК, ДОСТОЙНЫЙ ЕГО ИМПЕРАТОРСКОГО ВЕЛИЧЕСТВА

Анастасия СЛИВИНСКАЯ

При всей нашей любви к этому чудесному напитку, большинство из нас, не правда ли, делит его чаще всего на две категории: черный и зеленый. А чайным гурманом у нас и вовсе легко прослыть – для этого надо только лишь, избегая бумажных пакетиков, готовить чай для себя и своих близких, используя настоящий заварочный чайник.

И только однажды, отправившись в свое самое первое путешествие по Китаю, ты понимаешь, что не знал о чае ничего, но именно так, постепенно, шаг за шагом, начинаешь открывать для себя удивительный и чудесный мир загадочного напитка.

Чай в Китае – это настоящий культ и древнейшие традиции, берущие свое начало около 5 тысяч лет тому назад. По легенде именно в то время легендарный китайский император Шэнь Нун первым испробовал напиток, когда ему в чашку с кипятком упали веточки незнакомого растения. Бодрящий освежающий напиток пришелся Его Величеству весьма по вкусу. Так, в 2737 г. до нашей эры и началась история необыкновенной любви китайцев к чаю.

В настоящее время в Поднебес-

Фермеры в Ханчжоу собирают листья чая в районе Западного озера Лунцзин в преддверии фестиваля Цинмин



ЧАЙ В КИТАЕ – ЭТО НАСТОЯЩИЙ КУЛЬТ И ДРЕВНЕЙШИЕ ТРАДИЦИИ, БЕРУЩИЕ СВОЕ НАЧАЛО ОКОЛО 5 ТЫСЯЧ ЛЕТ ТОМУ НАЗАД. ПО ЛЕГЕНДЕ ИМЕННО В ТО ВРЕМЯ ЛЕГЕНДАРНЫЙ КИТАЙСКИЙ ИМПЕРАТОР ШЭНЬ НУН ПЕРВЫМ ИСПРОБОВАЛ НАПИТОК, КОГДА ЕМУ В ЧАШКУ С КИПЯТКОМ УПАЛИ ВЕТОЧКИ НЕЗНАКОМОГО РАСТЕНИЯ. БОДРЯЩИЙ ОСВЕЖАЮЩИЙ НАПИТОК ПРИШЕЛСЯ ЕГО ВЕЛИЧЕСТВУ ВЕСЬМА ПО ВКУСУ. ТАК, В 2737 Г. ДО НАШЕЙ ЭРЫ И НАЧАЛАСЬ ИСТОРИЯ НЕОБЫКНОВЕННОЙ ЛЮБВИ КИТАЙЦЕВ К ЧАЮ

Деревня Мэйцзяу, Ханчжоу, провинция Чжэцзян в Восточном Китае



Молодые побеги для производства чая минцзянь (что означает «пре-Цинмин») надо успеть собрать до прихода праздника Цинмин в самом начале апреля

ной известны сотни сортов различных видов чая, а чайные церемонии, в которых переплетаются философия и особая, присущая только им, мораль, поражают воображение. Особая атмосфера чаепития, техника заваривания и даже красота чайного сервиза превращают чаепитие в волшебный ритуал. Настоящий знаток по одному-единственному глотку способен многое рассказать о напитке – разновидности чая и его происхождении, малейших нюансах, придающих особый вкус именно этому виду, и даже сообщит вам время сбора урожая – он назовет не только месяц, но даже приблизительно и день, когда были собраны чайные листики.

Наступила весна – самая горячая пора сбора урожая чая в китайской провинции Чжэцзян, где выращивают драгоценный Лунц-

Чай Лунцзин – истинное сокровище и гордость китайской нации



зин, известный также как Колодец дракона, – главный зеленый чай страны.

Чай Лунцзин – настоящее сокровище и гордость китайской нации. Название его обросло огромным количеством легенд, но в основном его связывают с тем, как ведет себя чайный лист, брошенный в кипяток: он закручивается и вращается, как бы играя с водой, становясь похожим на мифического дракона. Еще говорят, что в деревушке Лунцзин, что в провинции Чжэцзян, вода в колодце обладает чудесными свойствами, которые преломляют свет, и когда идет дождь, на воде возникают удивительные визуальные эффекты, похожие на танец дракона. А кто-то рассказывает и историю о том, что когда-то давным-давно в этих местах началась страшная засуха, и местные жители выкопали ко-

лодец, по форме напоминающий дракона. И, конечно, вода тут же появилась в нем.

Как бы там ни было, но именно чай, собранный в этих местах, горячо любим настоящими ценителями не только в Китае, но и во всем мире. Чай Лунцзин изготавливается исключительно из листьев раннего сбора, причем берутся только верхушки побегов с двумя верхними листьями. В одном килограмме чая таких побегов бывает до 100 тысяч. Процесс обработки таких листиков весьма трудоемкий и требует от работников высокой квалификации. Все это обуславливает высокую стоимость этого чая, и надо сказать, что большая его часть обычно бывает продана задолго до начала сбора урожая. Высочайшего качества считается Лунцзин, собранный до наступления праздника Цинмин, его называют еще Праздником чистоты и ясности. Началом Цинмин считается 15-й после весеннего равноденствия день, а сам праздник, олицетворяя приход цветения, стал официальным нерабочим днем в стране. Обычно он приходится на период 4-6 апреля, а чай, собранный за несколько дней до праздника, получил название минцян.

Чем же так ценен данный вид чая? Подвергнутые особой механической обработке, чайные листья приобретает особую нежность – заботливые руки работников умело и бережно потряхивают, набрасывают, прихватывают, прижимают, бросают, захватывают, толкают, защищают, прижимают



и полируют их. Совершив эти «10 ручных манипуляций», получают нежнейший, необыкновенно ароматный со сладким послевкусием напиток, который счастливые обладатели употребляют по особым случаям и преподносят как самый желанный подарок дорогим гостям. Это и есть истинный императорский чай, попробовать который хоть раз в жизни считается большой удачей.

ИНТЕРЕСНО, ЧТО:

Зеленый чай Лунцзин 龙井茶 имеет давнюю историю. Впервые упоминание о нем можно найти в книге чайного эксперта Лу Юй династии Тан – она считается самой первой книгой о чае в мире. Настоящую же известность чай получил уже во времена династии Цин.

Именно тогда Лунцину был присвоен статус Императорский чай.

За праздником Цинмин вскоре последует так называемый период хлебных дождей, приходящийся на конец апреля. Чай, собранный до этого периода, именуется минцян и юцян, или преддождевой чай, он тоже считается весьма качественным и находит множество своих почитателей.

Культура потребления чая в Китае тесно переплетается с жизненной философией жителей Поднебесной. Изучая чайные традиции страны, вы знакомитесь с мировоззрением древнейшей цивилизации на Земле.

Китайцы говорят, что пить чай надо обязательно в горячем виде. Чем больше времени проходит после заваривания чая, тем меньше питательных и полезных веществ остается в нем.

Чай в Китае делятся на 7 основных групп. В каждой группе огромное количество сортов. Сколько их, никто точно не берется подсчитать. Но определенно – не меньше тысячи.

ОДНАЖДЫ, ОТПРАВИВШИСЬ В СВОЕ САМОЕ ПЕРВОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ПО КИТАЮ, ТЫ ПОНИМАЕШЬ, ЧТО НЕ ЗНАЛ О ЧАЕ НИЧЕГО, НО ИМЕННО ТАК, ПОСТЕПЕННО, ШАГ ЗА ШАГОМ, НАЧИНАЕШЬ ОТКРЫВАТЬ ДЛЯ СЕБЯ УДИВИТЕЛЬНЫЙ И ЧУДЕСНЫЙ МИР ЗАГАДОЧНОГО НАПИТКА

**Дорогие читатели! Пусть наступившая весна
принесет достаток и благополучие в ваши дома.
А самое главное – будьте всегда здоровы!**



Марина Тюленева. «Весенний свет»