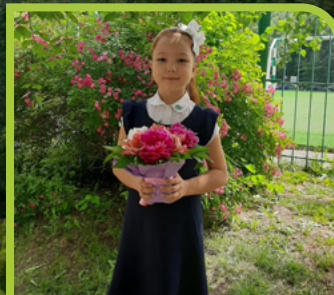


ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ ЗДОРОВЬЕ

№8 (34) АВГУСТ 2022



ШКОЛА:
ГОТОВНОСТЬ №1

24

ЮНЬНАНЬ: КРАЙ ЮЖНЕЕ ОБЛАКОВ



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 заверенный 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.



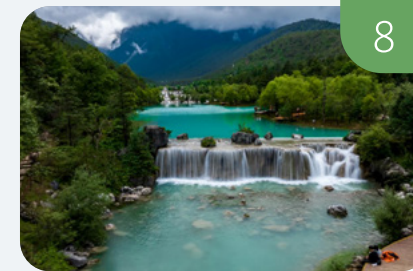
STOPCOVID.KZ

Ситуационный центр по оперативному реагированию

СОДЕРЖАНИЕ



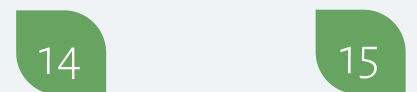
ЧЖАН СЯО: ТАЙВАНЬ ЯВЛЯЕТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ТЕРРИТОРИИ КИТАЯ



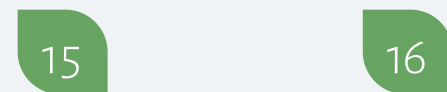
ЮНЬНАНЬ: СОХРАНЯЯ ТРАДИЦИИ



СУПЕРКОМПЬЮТЕР + ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ = НОВЫЕ ОТКРЫТИЯ



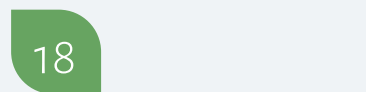
ДЛИТЕЛЬНЫЙ ИНТЕРВАЛ – ЭФФЕКТИВЕН



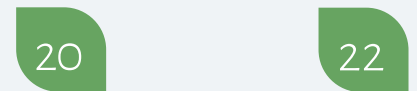
МИШЕНЬ ДЛЯ БАС



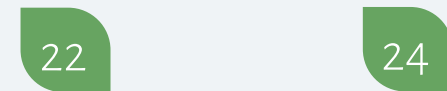
«Я ИНОСТРАНЕЦ, НО НЕ ЧУЖАК»



ДАЙДЖЕСТ



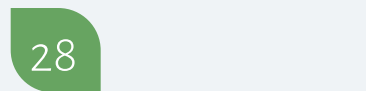
НА ПУТИ К ИНКЛЮЗИВНОМУ ОБЩЕСТВУ



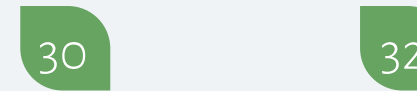
«ЛАСКОВЫЙ УБИЙЦА»: ГЕПАТИТЫ В И С



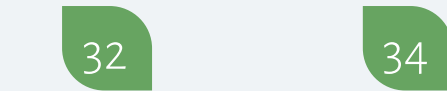
ШКОЛА: ГОТОВНОСТЬ №1



НАУҚАСТЫҢ БАҒЫТЫ: КОРОНАВИРУСТЫ ЕМДЕУ ТУРАЛЫ НЕНІ БІЛУ КЕРЕК



МАРШРУТ ПАЦИЕНТА: ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О ЛЕЧЕНИИ КОРОНАВИРУСА



УДАРНО ОСВОИЛА НА ПЕНСИИ... ДЕТСКУЮ МЕЧТУ



А МУЗЫКА ЗВУЧИТ... И ЛЕЧИТ

№8 (34) АВГУСТ 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», renews.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

ЧЖАН СЯО: Тайвань является неотъемлемой частью территории Китая

Недавно Посол КНР в РК Чжан Сяо дал интервью ведущим казахстанским СМИ о поездке спикера Палаты представителей Конгресса США Нэнси Пелоси на Тайвань.

– В последнее время проблема Тайваня привлекла широкое внимание международного сообщества. Не могли бы вы снова представить Тайвань нашим читателям?

– Тайвань – провинция Китая, расположенная на юго-востоке Китая, состоит из острова Тайвань, крупнейшего острова Китая и его отдаленных островов, общей площадью около 36 тыс. кв. км и населением около 24 млн человек, 98% из которых ханьцы. Уже в 230 году нашей эры китайский флот прибыл на Тайвань. Около 610 г. н.э. прибрежные жители материкового Китая начали переселяться на остров Пэнху на Тайване. В 12-м веке китайская династия Сун отправила чиновников на остров Пэнху на Тайване. В 17-м веке династия Цин учредила административное агентство на острове Тайвань, а в 1874 году была официально учреждена провинция Тайвань. С 1895 по 1945 год Тайвань был оккупирован японскими империалистами. После капитуляции Японии в 1945 году



Тайвань вернулся в состав Китая. Это свидетельствует о том, что Тайвань с древних времен является неотъемлемой частью территории Китая, и Китай обладает неоспоримым суверенитетом над Тайванем.

В мире существует только один Китай, Тайвань является частью Китая, и правительство Китайской Народной Республики является единственным законным правительством, представляющим весь Китай. Таково основное содержание принципа одного Китая, ставшего консенсусом международного сообщества и основной нормой международных отношений. В 1971 году Резолюция ГА ООН 2758 признала правительство Китайской Народной Республики единственным законным представителем Китая в ООН. В настоящее время большинство стран мира, в том числе США, установили дипломатические отношения с Китаем на основе признания принципа одного Китая. Республика Казахстан твердо придерживается политики одного Китая и выступает против любой формы «независимости Тайваня», что Китай ценит.

– Вы только что упомянули, что США признают принцип одного Китая. Но Китай критикует США за вмешательство в тайваньский вопрос, почему?

ПРОДАЖА США ОРУЖИЯ ТАЙВАНЬСКОМУ РЕГИОНУ КИТАЯ СЕРЬЕЗНО НАРУШИЛА ПРИНЦИП ОДНОГО КИТАЯ И ТРИ СОВМЕСТНЫХ КИТАЙСКО-АМЕРИКАНСКИХ КОММЮНИКЕ, СЕРЬЕЗНО ПОДОРВАЛА СУВЕРЕНИТЕТ И ИНТЕРЕСЫ БЕЗОПАСНОСТИ КИТАЯ И НАНЕСЛА СЕРЬЕЗНЫЙ УЩЕРБ КИТАЙСКО-АМЕРИКАНСКИМ ОТНОШЕНИЯМ. ЭТОТ ШАГ НЕ ТОЛЬКО НЕ «ПОДДЕРЖИВАЕТ» МИР И СТАБИЛЬНОСТЬ ЧЕРЕЗ ТАЙВАНЬСКИЙ ПРОЛИВ, НО И СОЗДАЕТ СЕРЬЕЗНУЮ УГРОЗУ МИРУ И СТАБИЛЬНОСТИ В АЗИИ

С 1895 ПО 1945 ГОД ТАЙВАНЬ БЫЛ ОККУПИРОВАН ЯПОНСКИМИ ИМПЕРИАЛИСТАМИ. ПОСЛЕ КАПИТУЛЯЦИИ ЯПОНИИ В 1945 ГОДУ ТАЙВАНЬ ВЕРНУЛСЯ В СОСТАВ КИТАЯ. ЭТО СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ТОМ, ЧТО ТАЙВАНЬ С ДРЕВНИХ ВРЕМЕН ЯВЛЯЕТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ТЕРРИТОРИИ КИТАЯ, И КИТАЙ ОБЛАДАЕТ НЕОСПОРИМЫМ СУВЕРЕНИТЕТОМ НАД ТАЙВАНЕМ

– Самым большим препятствием на пути решения так называемого «тайваньского вопроса» являются препятствия со стороны Соединенных Штатов. В 1950 году Соединенные Штаты разместили войска на Тайване, грубо вмешались во внутренние дела Китая, препятствовали Народно-освободительной армии Китая и создали «тайваньский вопрос». Китай официально установил дипломатические отношения с США в 1979 году после того, как Соединенные Штаты выполнили три предварительных условия, предложенных китайской стороной: «разрыв дипломатических отношений, расторжение договора и вывод войск». До и после установления дипломатических отношений между Китаем и Америкой США прямо заявили о своем принятии принципа одного Китая в трех совместных коммюнике, т.е. Шанхайское коммюнике 1972 г., «Коммюнике об установлении дипломатических

отношений» 1978 г. и Коммюнике от 17 августа 1982 г.

Однако с момента установления дипломатических отношений между Китаем и США Штаты внедрили «двойные стандарты» по тайваньскому вопросу, неверно истолковали «принцип одного Китая» с помощью различных словесных игр и нарушили три китайско-американских совместных коммюнике. Соединенные Штаты в одностороннем порядке состряпали незаконные документы, такие как «Закон об отношениях с Тайванем» и «Шесть гарантий Тайваню», которые бросают вызов принципу одного Китая, значительно ослабили ограничения на официальные обмены между Соединенными Штатами и Тайванем, значительно повысили уровень и частоту обменов между двумя сторонами и нагло экспортировали большое количество оружия и техники на Тайвань, чтобы способствовать тайваньским властям расширить так называемое «международное пространство». Нетрудно заметить, что в тайваньском вопросе Соединенные Штаты продолжают прыгать вверх и вниз, нарушая консенсус обеих сторон и препятствуя мирному воссоединению Китая. Его основная цель состоит в том, чтобы использовать проблему Тайваня для сдерживания развития Китая, в целях сохранения своего статуса «мирового лидера».

– Спикер Палаты представителей Конгресса США Нэнси Пелоси посетила Тайвань и встретилась с президентом Тайваня Цай Ин-вэнь. Госсекретарь США Блинкен заявил, что Пелоси имеет право посетить Тайвань, и призвал Китай «не нагнетать напряженность». Что вы думаете об этом?

– Прежде всего, я хочу исправить вашу формулировку: Тайвань – это провинция Китая, откуда взялся «Президент»? Кроме того, Пелоси, занимая третье место среди высокопоставленных чиновников США, представляет американских чиновников, куда бы она ни направлялась. Ее поездка на Тайвань означает, что Соединенные Штаты грубо вмешались во внутренние дела Китая, нанесли серьезный ущерб суверенитету и территориальной целостности Китая, попртали принцип одного Китая и серьезно угрожают миру и стабильности в Тайваньском проливе. Это, несомненно, подорвет китайско-американские отношения и приведет к серьезным последствиям.

В последнее время Китай неоднократно выражал американской стороне серьезную озабоченность и позицию, что он решительно выступает против поездки спикера Пелоси на Тайвань. Председатель Си Цзинь-

ПОЗИЦИЯ КИТАЙСКОГО ПРАВИТЕЛЬСТВА И КИТАЙСКОГО НАРОДА ПО ТАЙВАНЬСКОМУ ВОПРОСУ БЫЛА ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЙ, И БОЛЕЕ 1,4 МИЛЛИАРДА КИТАЙЦЕВ ТВЕРДО НАМЕРЕНЫ РЕШИТЕЛЬНО ЗАЩИЩАТЬ НАЦИОНАЛЬНЫЙ СУВЕРЕНИТЕТ И ТЕРРИТОРИАЛЬНУЮ ЦЕЛОСТНОСТЬ КИТАЯ

пин акцентировал внимание на принципиальной позиции Китая по тайваньскому вопросу во время телефонного разговора с Президентом США Джо Байденом. Позиция Китая против официальных обменов между США и Тайванем ясна и последовательна. Как подчеркнул Председатель Си Цзиньпин, три китайско-американских совместных коммюнике являются политическими обязательствами обеих сторон, а принцип одного Китая является политической основой китайско-американских отношений. Мы решительно выступаем против сепаратизма «независимости Тайваня» и вмешательства внешних сил и никогда не оставим места силам «независимости Тайваня» в любой форме. Позиция китайского правительства и китайского народа по тайваньскому вопросу была последовательной, и более 1,4 миллиарда китайцев твердо намерены решительно защищать национальный суверенитет и территориальную целостность Китая.

Общественное мнение нельзя нарушать, играющие с огнем непременно сожгут самих себя. Мы надеемся, что американская сторона ясно это осознает.

Принцип одного Китая является красной чертой в наших отношениях с любой страной. Мы никогда не позволим «перейти черту» или вмешаться каким-либо внешним силам во внутренние дела Китая. Мы примем все необходимые меры для сохранения национального единства, территориальной целостности и суверенитета, а также сдерживания «независимости Тайваня», сепаратистских сил и внешнего вмешательства. Американская сторона должна отказаться от любых попыток разыграть «тайваньскую карту», жить в соответствии со своими словами и делами, строго соблюдать принцип одного Китая и выполнять три совместных китайско-американских коммюнике. Если США пойдут своим путем, то будут нести ответственность за все серьезные последствия.

– Соединенные Штаты продают оружие Тайваню и заявляют, что охраняют мир и стабильность в Тайваньском проливе. Недавно в воды Южно-Китайского моря зашел авианосец «Рейган». В то же время китайские военные также проводят военные учения в Тайваньском проливе. Приведет ли это к военному конфликту в Тайваньском проливе?

– Продажа США оружия тай-

ваньскому региону Китая серьезно нарушила принцип одного Китая и три совместных китайско-американских коммюнике, серьезно подорвала суверенитет и интересы безопасности Китая и нанесла серьезный ущерб китайско-американским отношениям. Этот шаг не только не «поддерживает» мир и стабильность через Тайваньский пролив, но и создает серьезную угрозу миру и стабильности в Азии. Китай решительно выступает против и осуждает эти действия. США должны соблюдать принцип одного Китая и три совместных китайско-американских коммюнике, прекратить продажу оружия Тайваню и военные связи между США и Тайванем.

Нынешним источником напряженности в Тайваньском проливе является стремление некоторых сепаратистских сил на острове Тайвань полагаться на Соединенные Штаты для достижения «независимости Тайваня», а также попытка некоторых лиц в Соединенных Штатах сдерживать развитие Китая с помощью Тайваньского вопроса. Попытка американской стороны применить силу, чтобы воспрепятствовать мирному воссоединению Китая и поставить сами США в крайне опасное положение, является очень глупым поступком. Вся ответственность за угрозу миру через Тайваньский пролив ложится на силы «неза-

висимости Тайваня» и на американскую сторону.

По вопросам, касающимся основных интересов Китая, таких как суверенитет и территориальная целостность, Китай не может идти на компромиссы. Никто не должен недооценивать твердую решимость, волю и способность китайского народа защищать национальный суверенитет и территориальную целостность. Народно-освободительная армия Китая не допустит этого и обязательно примет твердые контрмеры для защиты суверенитета и территориальной целостности. Мы советуем США не выступать против 1,4 миллиарда китайцев.

Тайвань является неотъемлемой частью Китая, и правительство КНР является единственным законным правительством, представляющим весь Китай. Небоскреб Taipei 101 в Тайбэе, Тайвань, юго-восток Китая



ЮНЬНАНЬ: Сохраняя традиции

От создания научных лабораторий до развития сельскохозяйственных угодий, молодой ученый Ян Шаобин помогает жителям отдаленных районов провинции Юньнань на юго-западе Китая открыть новый источник дохода, инициировав культивирование традиционных китайских лекарственных трав.

Разнообразие природных богатств провинции Юньнань поражает воображение: здесь есть и дождевые леса с роскошной экзотической растительностью, и заснеженные Тибетские горные хребты. А еще три большие реки – Меконг, Янцзы и Наг-чу, которые сформировали редкостное природное явление, получившее название Юньнаньское Трехречье

КРАЙ, ЧТО ЮЖНЕЕ ОБЛАКОВ

Провинция Юньнань, название которой можно перевести как «Страна южнее облаков», поистине одно из самых колоритных мест Поднебесной, да и, пожалуй, всего мира. В регионе мирно соседствуют величественные горы и непроходимые джунгли, реки и живописные озера, множество храмов и бесчисленных исторических и природных достопримечательностей. И все это великолепие одновременно и создает удивительный контраст и в то же время дополняет друг друга. Еще одно отличие края заключается в том, что здесь дружно проживает самое большое количество этнических групп на Земле. Столь разношерстное население со своими неповторимыми традициями и обычаями и делает провинцию по-настоящему уникальной, колоритной и незабываемой.

Разнообразие природных богатств региона поражает воображение: здесь и дождевые леса с роскошной экзотической растительностью, и заснеженные Тибетские горные хребты. А еще три большие реки – Меконг, Янцзы и Наг-чу, которые сформировали редкостное природное явление, получившее

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ: ПРОВИНЦИЯ ЮНЬНАНЬ, ХОТЬ И НАХОДИТСЯ В ТРОПИЧЕСКИХ ШИРОТАХ, ДЛЯ НЕЕ ТЕМ НЕ МЕНЕЕ СВОЙСТВЕННЫ ВЕСЬМА УМЕРЕННЫЕ ТЕМПЕРАТУРНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ. ВЫСОТА МЕСТНОСТИ НАД УРОВНЕМ МОРЯ ДОВОЛЬНО ЗНАЧИТЕЛЬНАЯ, ПОЭТОМУ И ЛЕТО ТУТ НЕЖАРКОЕ, И ЗИМА ДОВОЛЬНО-ТАКИ МЯГКАЯ. МОЖНО УВЕРЕННО УТВЕРЖДАТЬ, ЧТО ВЕСНА В ЮНЬНАНЬ ПРИХОДИТ 4 РАЗА В ГОД, А ВЛАЖНЫЙ И ТЕПЛЫЙ ВОЗДУХ НЕМАЛО ПОСПОСОБСТВОВАЛ ТОМУ, ЧТО ЗДЕСЬ ПРОИЗРАСТАЕТ БОЛЕЕ 18 ТЫСЯЧ ВИДОВ РАЗЛИЧНЫХ РАСТЕНИЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ И ОБЛАДАЮЩИХ ЦЕЛЕБНЫМИ СВОЙСТВАМИ

название Юньнаньское Трехречье. Этот феномен естественного происхождения известен как «генетическая сокровищница мира» – благоприятнейший климат содействовал процветанию всевозможных видов флоры и фауны.

Интересный факт: провинция Юньнань, хоть и находится в тропических широтах, для нее тем не менее свойственны весьма умеренные температурные показатели. Высота местности над уровнем моря довольно значительная, поэтому и лето тут нежаркое, и зима довольно-таки мягкая.

Касательно климатических условий, можно уверенно утверждать, что весна в Юньнань приходит 4 раза в год, а влажный и теплый

воздух немало поспособствовал тому, что здесь произрастает более 18 тысяч видов различных растений, в том числе и обладающих целебными свойствами.

ТРАДИЦИОННАЯ МЕДИЦИНА И НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Ян Шаобин, 37-летний научный сотрудник Академии сельскохозяйственных наук провинции Юньнань, прибыл в поселок Дулунцзян в автономной префектуре Нудзян-Лису провинции Юньнань в 2016 году, чтобы помочь местным жителям улучшить их благосостояние. Для этого он убедил их засеять поля семенами лекарственных трав, пользующихся большим спросом у жителей Поднебесной.

Дулунцзян является домом для народа дулун, этнического меньшинства, представители которого долгое время страдали от сложных условий жизни и затрудненного доступа к внешнему миру.

Здесь Ян и начал вместе с жителями деревни высаживать Аомум Цао-ко (кардамон средний), Чунлоу и другие лекарственные травы.

Академия, в которой работает Ян, построила демонстрационную базу технологии выращивания лекарственных трав в деревне Лунъюань поселка Дулунцзян, и сегодня уже многие жители деревни прошли обучение на этой базе.

Цзян Цзяньхуа – один из них. Он

получает стабильный доход в размере более 100 000 юаней (около 15 700 долларов США) каждый год, выращивая лечебные травы, для чего взял на вооружение недавно освоенные методы.

В городке Айнишань префектуры Чусюн половина фермеров занимается выращиванием лекарственных растений, а общая площадь посадки трав превысила 4300 гектаров. Так, Ван Гуолей, один из местных жителей, сумел заработать в прошлом году 600 000 юаней. «Наши китайские лекарственные травы пользуются спросом в делах лечебных, но их также можно использовать в качестве приготовления полезных кулинарных блюд, таких как тушеная курица или говядина с травами, – делится Ван. – Сейчас в местных поселках есть уже четыре ресторана полезной кухни».

ЖЕНЬШЕНЬ, ЛОЖНЫЙ И СПАСИТЕЛЬНЫЙ

В начале весны нынешнего года провинция Юньнань объявила о создании 100 крупномасштабных баз по разведению и выращиванию традиционных китайских лечебных растений и 50 баз по раз-

ЖЕНЬШЕНЬ ЛОЖНЫЙ, ИЛИ ПСЕВДОЖЕНЬШЕНЬ (PANAX NOTOGINSENG), ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ УСПЕШНЫХ ПРИМЕРОВ ЮНЬНАНИ В ВЫРАЩИВАНИИ ГЕОАУТЕНТИЧНЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ. В ГОРОДЕ ВЭНЬШАНЬ УРОЖАЙ СЕМЯН ЭТОГО ЛЕКАРСТВЕННОГО РАСТЕНИЯ В 2020 ГОДУ СОСТАВИЛ 720 000 КГ, ЧТО РАВНЯЕТСЯ 90 ПРОЦЕНТАМ ОТ ОБЩЕГО ИХ ОБЪЕМА ПО СТРАНЕ. КОРНИ ПСЕВДОЖЕНЬШЕНЯ СОДЕРЖАТ МНОЖЕСТВО ХИМИЧЕСКИХ СОЕДИНЕНИЙ, В ТОМ ЧИСЛЕ НЕОБХОДИМЫЕ ОРГАНИЗМУ ЛИНОЛЕВУЮ И ОЛЕИНОВУЮ КИСЛОТЫ, ТРИАЦИГЛИЦЕРИНЫ И ДР. РАСТЕНИЕ ШИРОКО ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДОКТОРАМИ ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ. ИНТЕРЕСНО, ЧТО ЕГО КОРНИ ВХОДЯТ В СОСТАВ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНОЙ ДОБАВКИ (БАД) «НИКОТИНЕТ», ПРЕДНАЗНАЧЕННОЙ ДЛЯ ОБЛЕГЧЕНИЯ ОТКАЗА ОТ ТАБАКУРЕНИЯ

ведению и выращиванию геоаутентичного лекарственного сырья.

Женьшень ложный, или псевдоженьшень (panax notoginseng), является одним из успешных примеров Юньнани в выращивании геоаутентичных лекарственных трав. В городе Вэньшань урожай семян этого лекарственного растения в 2020 году составил 720 000 кг, что равняется 90 процентам от общего их объема по стране.

Корни псевдоженьшеня содержат множество химических соединений, в том числе необходимые организму линолевую и олеино-

вую кислоты, триациглицерины и др. Растение широко используется докторами традиционной китайской медицины. Кстати, интересно, что его корни входят в состав биологически активной добавки (БАД) «Никотинет», предназначенной для облегчения отказа от табакурения.

Чжу Чжаоюнь, академик Китайской инженерной академии, в настоящее время возглавляет проект по использованию женьшеня ложного для лечения различных заболеваний сердца.

«Разработка китайских лекарственных средств должна повысить их добавленную стоимость и эффективность применения с помощью современной науки и технологий. Для развития индустрии традиционной китайской медицины необходимо проводить широкомасштабные посадки лекарственных трав, что обязательно приведет к увеличению доходов фермеров», – отмечает эксперт.

Работа у фермеров Юньнани кипит, не останавливаясь ни на минуту. А как же иначе? Ведь четыре весны в году это не шутка...

(О настоящем сокровище провинции Юньнань – знаменитом чае пуэр мы расскажем в одном из ближайших номеров нашего журнала)

Житель деревни Чжоу Лин показывает тюленью траву, разновидность традиционного китайского растения, свежесобранную в деревне Иньчан, город Чжаотун провинции Юньнань на юго-западе Китая



Лекарственные травы пользуются большим спросом у жителей Поднебесной



Суперкомпьютер + искусственный интеллект = НОВЫЕ ОТКРЫТИЯ

Используя искусственный интеллект (ИИ) и один из самых быстрых суперкомпьютеров в мире, китайские ученые разрабатывают неизвестные ранее химические вещества, которые в будущем могут быть использованы в клинических целях.

Суперкомпьютер Tianhe-2 в южно-китайской провинции Гуандун, входящий в топ-10 самых быстрых компьютеров в мире в недавно опубликованном списке TOP 500, использовался в качестве платформы для поиска новейших лекарств. Теперь же алгоритмы, основанные на искусственном интеллекте, сделают машину еще умнее.

ПО ПУТИ БИОСИНТЕЗА

Ученые из Университета Сунь Ятсена и Пекинского ИИ-стартапа Galixir, а также из Технологического института Джорджии и Массачусетского технологического института сообщили о практическом инструментарии глубокого обучения для прогнозирования путей биосинтеза натуральных продуктов (NPS) или NP-подобных соединений в Tianhe-2.

Натуральные продукты являются основным источником клинических открытий лекарств. Более 60 процентов низкомолекулярных лекарств, одобренных FDA в Сое-

диненных Штатах, являются НПВП или их производными.

На сегодняшний день зарегистрировано более 300 000 NPS, но из-за сложного производственного ноу-хау только одна десятая была разработана в качестве субстрата или продукта, и срочно потребовался компьютерный скрининг.

В недавнем исследовании, опубликованном в Nature Communications, исследователи представили инструмент под названием BioNavi-NP, позволяющий оптимальным образом предлагать пути биосинтеза NP из простых строительных блоков, что не требует уже известных биохимических правил.

Во-первых, одноэтапная модель прогнозирования биоретросинтеза обучается генерированию потенциальных предшественников для целевого NP. Согласно исследованию, полностью управляемая данными модель обеспечивает точность прогнозирования в 1,7 раза выше, чем предыдущая модель, основанная на правилах.

Затем автоматическая система планирования маршрутов ретробиосинтеза эффективно отбирает вероятные пути биосинтеза.

Исследование показало, что инструментарий может успешно идентифицировать пути биосинтеза для 90,2 процента из 368 те-

стируемых соединений.

Кроме того, исследователи объединили существующий инструмент прогнозирования ферментов, чтобы создать удобный, открытый для общественности веб-сервер, который может предсказывать пути биосинтеза. Он также может оценить биологическую целесообразность этих путей на основе предполагаемых предпочтений видов и ферментов.

Введя любые соответствующие молекулы NP в онлайн-инструментарий, можно получить несколько предсказанных способов их синтеза за несколько минут.

Быстрый результат возможен только благодаря мощным воз-

можностям параллельных вычислений Tianhe-2 и настраиваемым ресурсам графического процессора, которые помогают сократить время обучения и тестирования с более чем двух недель до одного дня.

КОМПЬЮТЕРНАЯ МЕДИЦИНА

Китайский суперкомпьютер Tianhe-2 широко используется для продвижения исследований в области здравоохранения и медицины.

В предыдущем исследовании сообщалось о экономически эффективном инструменте для определения типов рака желудка с использованием Tianhe-2 и модели на основе искусственного интеллекта под названием EBVNet.

Модель генного скрининга на Tianhe-2 может эффективно выявлять признаки рака носоглотки среди групп высокого риска.

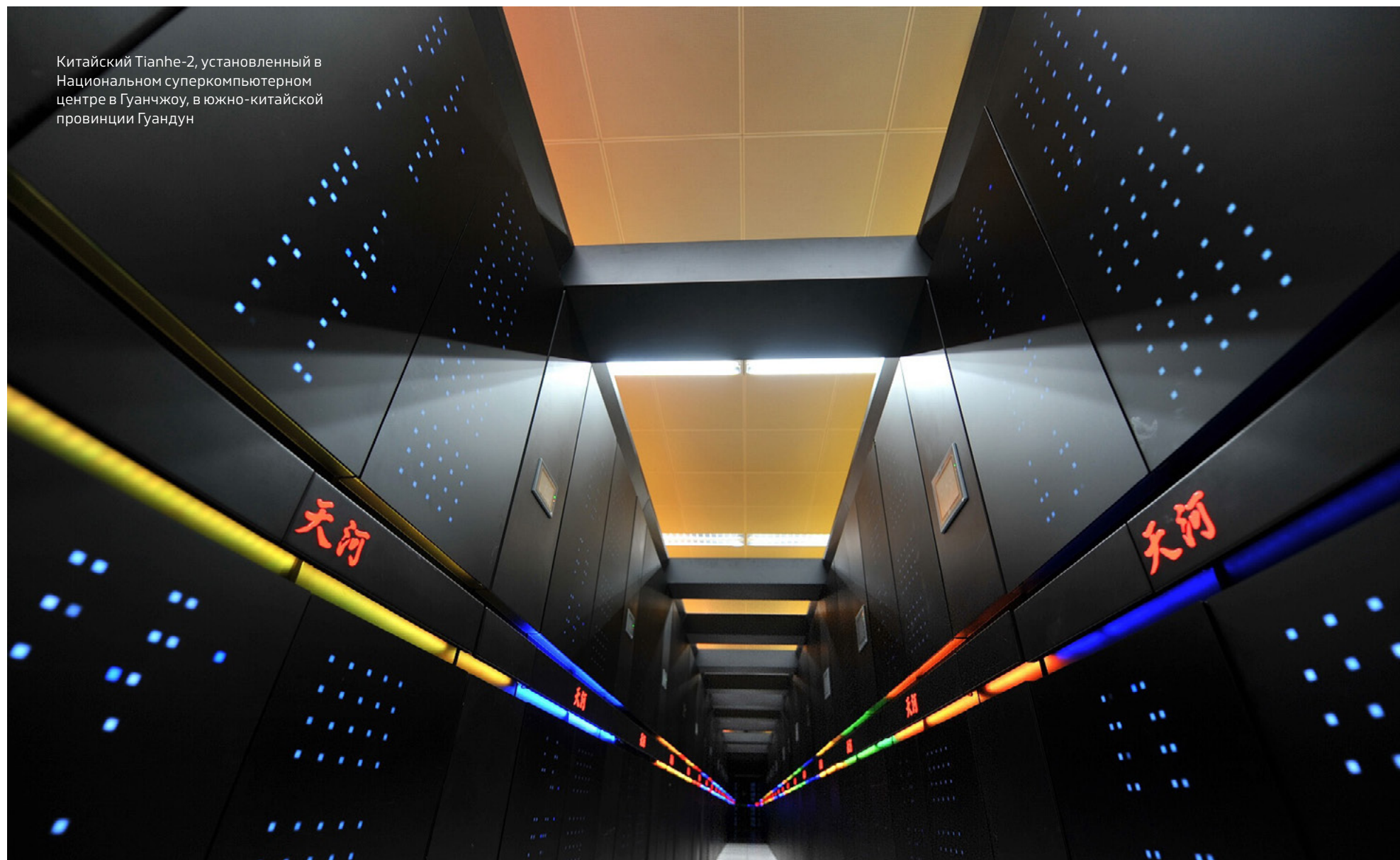
Оба исследования были опубликованы в журнале Nature Communications соответственно в мае и апреле нынешнего года.

В марте другое исследование, опубликованное в журнале Cell Metabolism, показало, что ученые использовали Tianhe-2, чтобы найти три химических вещества, которые могут предложить концептуально новую стратегию лечения осложнений COVID-19.

Китайские ученые также запустили первую в мире модель, основанную на глубоком обучении на Tianhe-2, для неинвазивного скрининга и выявления заболеваний печени и желчевыводящих путей с помощью изображений глаз.

Результаты были опубликованы в журнале Lancet Digital Health в прошлом году, и эта модель уже использовалась в облачной платформе офтальмологического центра Чжуншань при Университете Сунь Ятсена.

Китайский Tianhe-2, установленный в Национальном суперкомпьютерном центре в Гуанчжоу, в южно-китайской провинции Гуандун



Длительный интервал – эффективен

Как утверждается в новейшем исследовании, в отсутствие вакцин, специфичных для штамма коронавируса Омикрон, продление периода вакцинации между дозами может способствовать остановке быстрого появления этой мутации COVID-19.

Опубликованная в New England Journal of Medicine в июле нынешнего года научная работа проводилась под руководством Гао Фу, академика Китайской академии наук (CAS) и главы Китайского центра по контролю и профилактике заболеваний.

Ученые-эксперты, участвовавшие в исследовании, оценили уровни нейтрализации против оригинального SARS-CoV-2 и субвариантов Omicron, включая BA.4 и BA.5, в образцах крови, полученных от вакцинированных лиц, которые получили три дозы инактивированных вакцин китайского производства, трехразовую белково-субъединичную вакцину ZF2001 или две дозы инактивированной вакцины, усиленные ZF2001.

Результаты показали, что в каждой группе вакцин уровни нейтрализующих антител против всех протестированных субвариантов Омикрона были значительно ниже, чем уровни против исходного штамма вируса, что указывает на то, что эти субварианты обладают способностью обходить иммунную защиту.



Но для ZF2001 исследователи обнаружили, что уровни нейтрализующих антител повышались с увеличением интервала между второй и третьей дозами, особенно против субвариантов Омикрона.

У тех, кто принимал вакцину с интервалом от четырех до шести месяцев между второй и третьей дозами, уровни нейтрализующих антител были выше почти в 10 раз по сравнению с исходным вариантом и примерно в 30 раз по сравнению со всеми субвариантами Омикрона, в отличие от тех, у кого был 1-месячный интервал между дозами.

Исследователи объяснили, что лучшая производительность ZF2001 была обусловлена использованием в качестве антигена рецепторсвязывающего домена, который может индуцировать повышенные уровни

нейтрализующих антител против субвариантов Омикрона путем введения многократных бустерных доз.

ZF2001 был совместно разработан Институтом микробиологии при CAS и Anhui Zhifei Longcom Biopharmaceutical Co. Ltd. Китай предоставил условное разрешение на продажу вакцины в марте.

Согласно последним медицинским данным, именно субвариантный штамм Omicron BA.5 становится сегодня доминирующим штаммом COVID-19 во всем мире, повсеместно вызывая точечные вспышки инфицирования.

Как утверждают эксперты, для лучшей защиты от нынешних и возможных будущих эпидемических субвариантов и с целью выработки устойчивого иммунитета по-прежнему, в качестве ускорителей, необходима разработка обновленных вакцин.

Мишень для БАС

Согласно недавнему исследованию, международная исследовательская группа, используя платформу искусственного интеллекта (ИИ), определила более двух десятков новых мишеней с терапевтическим потенциалом для лечения бокового амиотрофического склероза (БАС).



БАС – это прогрессирующее нейродегенеративное заболевание, при котором поражаются моторные (двигательные) нервные клетки в коре головного мозга и спинном мозге. Пациенты постепенно теряют мышечную силу, в конечном итоге становясь парализованными и неспособными говорить, двигаться, глотать или дышать. Несмотря на то, что современные методы лечения БАС известны медицине уже много лет, они не в состоянии остановить или обратить болезнь вспять. Ученые изо всех сил пытаются определить молекулярные причины БАС, которые помогут, наконец, найти ключ к эффективному лечению. На сегодняшний день эксперты указывают в качестве причины недуга на возможную генетическую (внутрисе-

мейную) связь, а также мутации определенных генов. Не исключают они и фактор внешнего воздействия на организм человека.

Исследователи из Гарвардской медицинской школы, Медицинской школы Джона Хопкинса, Китайского университета Цинхуа совместно с компанией Insilico Medicine, занимающейся разработкой лекарств, использовали движок обнаружения целей Insilico, управляемый искусственным интеллектом, под названием PandaOmics, для определения 17 высоконадежных и 11 новых терапевтических мишеней для заболевания.

На животных моделях команда подтвердила, что 18 из 28 идентифицированных генов-мишеней функционально коррелируют с БАС, и обнаружила, что в восьми

из них подавление может значительно снизить нейродегенерацию.

Результаты исследования были опубликованы в журнале Frontiers in Aging Neuroscience.

Соавтор научного труда Лу Бай, профессор фармацевтических наук Цинхуа, подчеркнул, что исследование демонстрирует, как ИИ ускоряет процесс обнаружения цели и открывает новые возможности для терапевтических вмешательств.

«Исследование представляет собой новую тенденцию, в которой ИИ может сократить затраты и время, но повысить вероятность успеха разработки лекарств, особенно для лечения нейродегенеративных заболеваний», – отметил эксперт.

«Я иностранец, но не чужак»

Эти слова Исмаила Даурова, казахстанского студента и волонтера, помогавшего в конце минувшего года в борьбе со вспышкой коронавирусной пандемии в городе Сиань китайской провинции Шэньси, были процитированы Председателем КНР Си Цзиньпином во время его выступления на виртуальном саммите, посвященном 30-летию установления дипломатических отношений между Китаем и пятью странами Центральной Азии, состоявшемся нынешней зимой.

Слова молодого казаха «тронули сердца многих в Китае», сказал тогда Си Цзиньпин, добавив: «Именно такие трогательные эпизоды, как этот, сформировали волнующую симфонию народов Китая и Центральной Азии, поддерживающих друг друга, несмотря ни на что».

Узнав, что лидер Поднебесной упомянул его имя на мероприятии столь высокого уровня, на котором главы государств шести стран встретились впервые за 30 лет, Исмаил поделился, что чувствует себя «очень польщенным и очень счастливым». «Я глубоко тронут солидарностью и дружбой китайского народа», – сказал журналистам по-китайски молодой человек, проживший в Китае почти десять лет.

Отец Исмаила Даурова вместе с несколькими единомышленниками содержит небольшую клинику, практикующую методы иглокалывания, в своем родном городе в Казахстане. Наблюдая, как все больше и больше пациентов излечивается с помощью традиционной китайской медицины, мальчик еще в детстве решил, что непременно поедет в Китай учиться древнему искусству врачевания и приобретать бесценный опыт.

Надо отметить, что молодому студенту в первые дни его пребы-

Исмаил Дауров (слева) со своей однокурсницей в Университете китайской медицины Шэньси, 10 июня 2019 г.



вания в незнакомой стране приходилось нелегко. Так, Даурову, у которого сегодня есть китайское имя Ма Вэньсюань и который свободно говорит по-китайски, обучаясь на степень магистра по акупунктуре и массажу в Университете китайской медицины Шэньси, когда-то было трудно читать древние китайские медицинские трактаты.

«Тексты эти, к примеру, такие как Хуанди Нэйцзин, написаны традиционными китайскими иероглифами, с которыми я совсем не знаком, – рассказывает Исмаил. – Однако мои китайские однокласс-

ники предложили мне помощь. Они перевели эти традиционные иероглифы в упрощенный китай-

МОЛОДОЙ КАЗАХСТАНЕЦ УБЕЖДЕН В ТОМ, ЧТО МНОГИЕ СТУДЕНТЫ ИЗ СТРАН ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ, ТАК ЖЕ, КАК И ОН, СЧИТАЮТ КИТАЙ СВОИМ ВТОРЫМ ДОМОМ, ПОДЧЕРКИВАЯ ПРИ ЭТОМ: «МЫ ВСЕ ЛЮБИМ ТРАДИЦИОННУЮ КИТАЙСКУЮ МЕДИЦИНУ И ГОТОВЫ ВНЕСТИ СВОЙ ВКЛАД В ДРУЖЕСТВЕННЫЕ ОБМЕМЫ МЕЖДУ КИТАЕМ И СТРАНАМИ ЦЕНТРАЛЬНОЙ АЗИИ»

ский, оказав мне, таким образом, необходимую поддержку».

За эти годы Дауров вырос не только в студента, который, по мнению его наставника профессора Ли Юнфэна, «прилежен, терпелив и педантичен», но и в увлеченного молодого человека, который много времени посвятил местной благотворительной деятельности.

Когда в декабре прошлого года Сиань столкнулся с вспышкой COVID-19, Дауров стал одним из первых, кто отреагировал, записавшись волонтером в местное сообщество, чтобы помогать с проведением тестирования на наличие инфекции, поддерживать общественный порядок и перевозить предметы первой необходимости.

«Я проходил тест на наличие коронавирусной инфекции в одном из пунктов, расположенных по соседству, и обнаружил, что на месте было не так много медицинских работников. Потом я подумал: я студент-медик. Почему бы не предложить помощь?» – вспоминает Исмаил. – Шэньси – мой второй родной город. И, как я уже сказал, я иностранец, но отнюдь не чужак».

Дауров вернулся в кампус только тогда, когда стихла последняя волна эпидемии в Шэньси. Во время этих зимних каникул он жил

ОТЕЦ ИСМАИЛА ДАУРОВА ВМЕСТЕ С НЕСКОЛЬКИМИ ЕДИНОМЫШЛЕННИКАМИ СОДЕРЖИТ НЕБОЛЬШУЮ КЛИНИКУ, ПРАКТИКУЮЩУЮ МЕТОДЫ ИГЛОУКАЛЫВАНИЯ, В СВОЕМ РОДНОМ ГОРОДЕ В КАЗАХСТАНЕ. НАБЛЮДАЯ, КАК ВСЕ БОЛЬШЕ И БОЛЬШЕ ПАЦИЕНТОВ ИЗЛЕЧИВАЕТСЯ С ПОМОЩЬЮ ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ, МАЛЬЧИК ЕЩЕ В ДЕТСТВЕ РЕШИЛ, ЧТО НЕПРЕМЕННО ПОЕДЕТ В КИТАЙ УЧИТЬСЯ ДРЕВНЕМУ ИСКУССТВУ ВРАЧЕВАНИЯ И ПРИОБРЕТАТЬ БЕСЦЕННЫЙ ОПЫТ

полноценной жизнью, занимался с репетитором, общался по видеосвязи с родителями, читал книги в классах и делился своим опытом обучения с другими иностранными студентами, которые остались в городе.

На сегодняшний день в этом университете обучается около 80 процентов из них из таких стран Центральной Азии, как Казахстан и Кыргызстан.

«И мои китайские друзья, и мои одноклассники из других государств оказали мне большую помощь и предоставили больше возможностей познакомиться с различными культурами, открыв для меня более широкий мир», – сказал он.

Возвращаясь к упомянутому выступлению Си Цзиньпина, отметим, что лидер КНР тогда сделал особое заявление о том, что Китай и пять центральноазиатских стран, а именно Казахстан, Кыр-

гызстан, Таджикистан, Туркменистан и Узбекистан, укрепили взаимопонимание и близость благодаря взаимным обменам: «58 пар городов-побратимов и сотни тысяч взаимных визитов каждый год помогают развивать более чем 2000-летнюю дружбу между народами наших стран».

«Я знаю, что президент Си очень заботится об общении молодежи между Китаем и пятью странами Центральной Азии», – говорит Исмаил Дауров, повторив высказывание главы КНР в речи о том, что «молодежь представляет будущее страны».

Молодой казахстанец убежден в том, что многие студенты из стран Центральной Азии, так же, как и он, считают Китай своим вторым домом, подчеркивая при этом: «Мы все любим традиционную китайскую медицину и готовы внести свой вклад в дружественные обмены между Китаем и странами Центральной Азии».

Исмаил Дауров (первый справа) изучает метод баночной терапии у Цзя Чэнвэня (в центре), профессора Университета китайской медицины Шэньси, 10 ноября 2020 г.



Методы традиционной китайской медицины опираются на знания, заложенные многие тысячелетия назад



Medice, cura te ipsum

Сотня врачей из Восточного Казахстана в текущем году пройдет обучение за границей. Об этом сообщили представители областного акимата.

За пять лет в здравоохранение Восточного Казахстана вложены большие суммы, что уже сегодня дает хорошие результаты. Для того, чтобы компетенция врачей соответствовала уровню закупленной современной медицинской техники в регионе, повысили свою квалификацию пять тысяч врачей, из которых 341 доктор обучился в Европе.

В этом году в общей сложности



еще сто медицинских специалистов пройдут обучающие курсы за рубежом.

Ведь как призывает известное латинское крылатое выражение «Medice, cura te ipsum!» – «Врач,

исцелился сам!», что имеет широкое значение – обрати внимание на себя и свои недостатки, учись и умей делать свое дело хорошо.

Ольга СИЗОВА, Усть-Каменогорск

«ОМИКРОН»: ЗАЛПОМ СО ВСЕХ ОРУДИЙ

В настоящее время Китай проводит исследования и разработки моновалентных и мультивалентных вакцин против вариантов Омикрона с помощью нескольких технических путей.

Китайские вакцины по-прежнему защищают от тяжелых заболеваний и летальных исходов, вызванных вариантами штамма коронавируса Омикрон, сообщил Фэн Цзыцзянь, исполнительный вице-президент и генеральный секретарь Китайской ассоциации профилактической медицины.

В данный момент моновалентные инактивированные вакцины проходят клинические испытания в Чжэцзяне, Хунани и Гонконге.

Четырехвалентные рекомбинантные белковые вакцины получили одобренные документы для проведения клинических испытаний III фазы в Объединенных Арабских Эмиратах, с этой целью были проведены соответствующие научные работы.

По словам спикера, Китай быстро и неуклонно продвигает свои исследования и разработки вакцин против вариантов Омикрона.



КИТАЙ УСИЛИВАЕТ КОНТРОЛЬ ЗА ПРОИЗВОДСТВОМ И ХРАНЕНИЕМ ДЕФИЦИТНЫХ ЛЕКАРСТВ

Специализированные органы власти Китая потребовали усилить контроль за производством и хранением лекарств, которые находятся в дефиците, и лекарств, которые были отобраны для централизованных закупок.

Укрепляя обмен информацией, соответствующие органы должны улучшить свое многоуровневое управление лекарственными средствами и проинструктировать производителей о предоставлении информации и увеличении производственных мощностей, говорится в постановлении, совместно выпущенном четырьмя государственными органами,



включая Министерство промышленности и информационных технологий (MIIT) и Национальное управление по медицинским изделиям.

Как сказано в документе, список лекарств, подлежащих тщательному мониторингу, будет открыт для

дальнейшей корректировки, как и их производители.

MIIT заявил, что будет сотрудничать с соответствующими департаментами для анализа информации, связанной с производством и запасами лекарств, а также для проведения регулярных проверок.

«ОДИН ПОЯС, ОДИН ПУТЬ» – ДЛЯ ТКМ

По данным Ланьчжоуской таможни, в первой половине этого года из провинции Ганьсу на северо-западе Китая было экспортировано в общей сложности 491,6 тонны традиционных китайских лекарственных трав, что на 45,9% больше по сравнению с аналогичным периодом прошлого года.

Общая стоимость экспорта этих лекарственных трав за первые шесть месяцев 2022 года приблизилась к 21,24 млн юаней (около 3,15 млн долларов США), увеличившись на 57,8% в годовом исчислении, при этом Республика Корея и Вьетнам являются ведущими импортерами.

Зеленый канал был создан для ускорения таможенного оформле-

ния традиционных китайских лекарственных трав, чтобы удовлетворить высокий международный спрос, рассказал Чжан Тайхэн, глава таможни Тяньшуй, связанной с таможней Ланьчжоу.

Отметим, что Ганьсу является крупной производственной базой традиционной китайской медицины (ТКМ) в Китае и имеет долгую

историю выращивания трав ТКМ.

В последние годы инициатива «Один пояс и один путь» придала новый импульс развитию ТКМ. В провинции было создано несколько центров ТКМ в странах и регионах вдоль «Пояса и пути», включая Францию, Венгрию и Таиланд, предоставляющих медицинские услуги местному населению.

НА ПУТИ К ИНКЛЮЗИВНОМУ ОБЩЕСТВУ

Семинар «Современные вызовы и возможности социализации людей с особыми потребностями» недавно состоялся в алматинском реабилитационном центре «Жылы ұя» Казахского общества слепых. Он проходил в рамках проекта «Информационно-консультационная служба для людей с ограниченными возможностями в Казахстане», реализуемого ОО инвалидов Западно-Казахстанской области «Жеңіс» по заказу Министерства информации и общественного развития РК. Координатор проекта – НАО «Центр поддержки гражданских инициатив».

Вадим КРАВЦОВ, фото автора

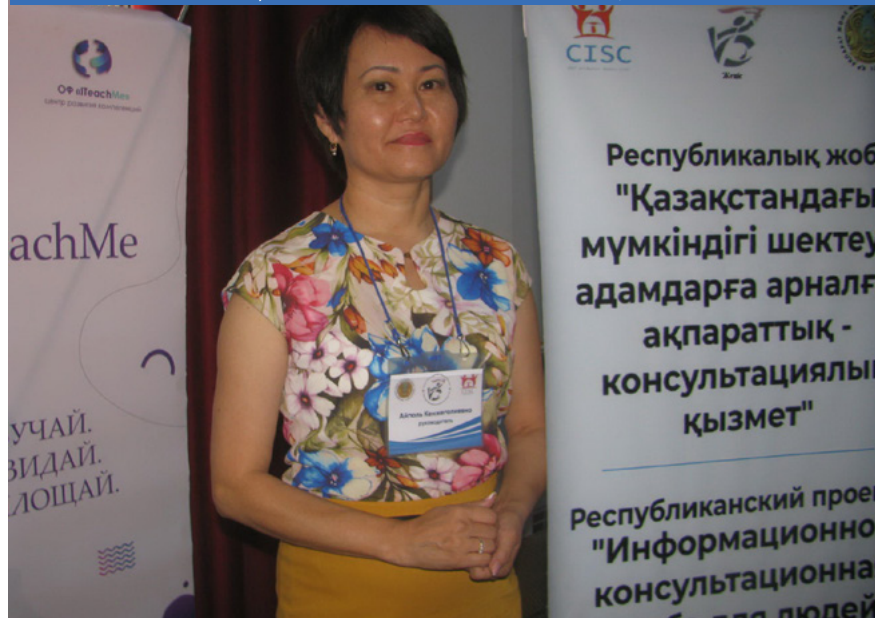
Семинар проводился с целью повышения информированности людей с особыми потребностями об их возможностях, предоставляемых в рамках проекта. Основной задачей проекта является вовлечение людей с инвалидностью в активную общественную жизнь через консультирование, обучение и трудоустройство.

Аманат Султангазиев, руководитель отдела равных возможностей Управления занятости и социальных программ акимата Алматы, проинформировал участников семинара о законах и программах, направленных на социальную защиту граждан РК с инвалидностью.

В 2015 году Казахстан ратифицировал «Конвенцию о правах инвалидов», принятую Генеральной Ассамблеей ООН. С этого времени, в соответствии с Конвенцией, страна предпринимает меры по созданию эффективных правовых механизмов, улучшающих условия жизни людей с инвалидностью.

Правительством утвержден «Национальный план по обеспечению прав и улучшению качества жизни лиц с инвалидностью в РК до 2025 года». А. Султангазиев также рассказал о проводимой ра-

Айгюль Хасангалиева, председатель ОО инвалидов ЗКО Жеңіс



боте в сфере социальной реабилитации для людей с инвалидностью в Алматы. По его словам, сегодня в городе проживает 53 тысячи человек с инвалидностью, их количество продолжает расти. Из них 5 тысяч – инвалиды 1-й группы. Количество детей с инвалидностью составляет 8,1 тысячи человек.

Среди пока нерешенных проблем он назвал нехватку инвентаря, вопрос доступности объектов социальной инфраструктуры и создание безбарьерной среды.

«По состоянию на 1 июля текущего года для лиц с инвалидностью адаптировано только 10% из

4 тыс. городских объектов, внесенных на интерактивную карту доступности inva.gov.kz», – отметил А. Султангазиев.

Адилят Авамсалимова – менеджер ОФ «TeachMe» рассказала об опыте своей организации: «Мы создаем равные возможности и раскрываем потенциал каждого, объединяя людей, обучая современным профессиям, вдохновляя быть лучшей версией себя. За 2 года нами реализовано 17 проектов с охватом более 6 тысяч человек. В нашу целевую аудиторию входят молодые люди с инвалидностью, из малообеспеченных и многодет-

ных семей, сироты. 87% выпускников 14-ти профессиональных курсов были трудоустроены».

«Мы выиграли грант по результатам конкурса среди ОО, организованного НАО Центр поддержки гражданских инициатив, – рассказала Айгюль Хасангалиева, председатель ОО инвалидов ЗКО «Жеңіс». – Мы смело взяли за проект, поскольку эту работу вели на протяжении 5 лет в городе Уральске, планировали областной масштаб, но получилось, что вышли на республиканский уровень. У нас более 50% сотрудников – люди с инвалидностью. Мы работаем с индивидуальными помощниками инвалидов 1-й группы. Свыше 650 инвалидов 1-й группы из Уральска доверяют нам».

Она также сообщила, что их организация обучает 115 человек со всех уголков РК. Мы обучаем по специальностям, среди которых – бухгалтерский учет, графический дизайн, повар, швея, портной. Нам важно, чтобы наши выпускники применяли свои знания, устраи-

Богдан Жепка, член Общественного совета города Алматы ОО инвалидов ЗКО Жеңіс



вались на работу, открывали собственное дело. К нам на обучение могут записаться все желающие».

В планах ОО «Жеңіс» – создание YouTube-канала с видеоисториями о мотиваторах, людях с инвалидностью, добившихся успеха в различных сферах жизни.

Были представлены ролики о двух замечательных жителях города Актобе. Героями видеосюжетов стали педагог Куралай Байменова, Герой Труда Казахстана, председатель ОО «Центр поддержки парализованных граждан города Актобе», и Шахан Жолдасбаев, добившийся серьезных успехов в спорте и бизнесе.

«Весь мир знает Ника Вуйича, автора книги «Жизнь без границ», но мало кого знают из Казахстана, каких результатов добиваются наши люди, вопреки невероятно тяжелым обстоятельствам, – продолжает Айгюль Хасангалиева. – Мы определили новых героев видеороликов. В Алматы это Вениамин Алаев, председатель Комиссии по правам людей с инвалидностью им. Иманалиева, Богдан Жепко, член Общественного совета города Алматы, Захира Бегалиева, руководитель ОФ «TeachMe», в городе Рудном – предприниматель Санаш Ещанов, руководитель ОО «Рудненское городское добровольное общество инвалидов».



Семинар в реабилитационном центре Жылы ұя

«ЛАСКОВЫЙ УБИЙЦА»: Что нужно знать о гепатитах В и С

Гепатиты В и С – одни из очень опасных для человека болезней. Ими можно заразиться на приеме у стоматолога, в маникюрном салоне или при нанесении татуировки. О том, как еще можно подхватить вирусные гепатиты, как лечить заболевания и какие меры профилактики существуют, рассказали казахстанские эксперты.

Айдана МАМАЕВА

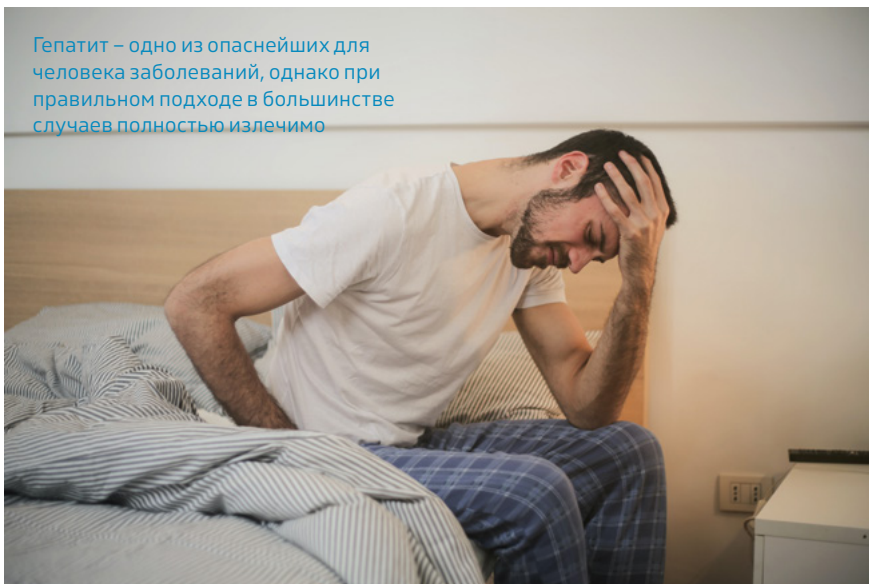
Всемирный день борьбы с гепатитом отмечается каждый год 28 июля в целях повышения осведомленности о проблеме вирусного гепатита. Эта дата была выбрана в честь дня рождения лауреата Нобелевской премии доктора Баруха Блумберга, который и обнаружил вирус гепатита В (HBV), разработал тест, а также вакцину против него.

ЧТО ТАКОЕ ГЕПАТИТЫ?

Гепатиты – воспалительные заболевания печени. Ежегодно в мире только от острого вирусного гепатита А, В и С погибает около двух миллионов людей, рассказала врач-гастроэнтеролог Гарифа Хайбуллина городской поликлиники №36 города Алматы.

Гепатит А передается фекально-оральным путем при употреблении пищи или воды, в которых содержится вирус. Гепатиты В и С имеют парентеральный путь передачи, то есть передаются от больного к здоровому при переливании крови или ее компонентов, при использовании недостаточно простерилизованного медицинского инструментария. Заразиться вирусными гепатитами можно также через жидкости организма (слюна, менструальные/вагинальные выделения, семенная жидкость). Кроме того, заболевание передается от матери к ре-

Гепатит – одно из опаснейших для человека заболеваний, однако при правильном подходе в большинстве случаев полностью излечимо



бенку или вследствие совместного использования инструментов гигиены.

Лечатся ли вирусные гепатиты?

По словам Гарифы Хайбуллиной, сегодня гепатиты успешно лечатся при комбинации соответствующих препаратов, выписанных инфекционистами, гастроэнтерологами и врачами общей практики.

«Народными средствами, травами, БАДами и другими методами гепатиты не лечатся: если присоединяются сопутствующее заболевания, такие как онкология, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, инсульт, гипертензия, печень, как главный очиститель организма, такую нагрузку может не выдержать», – предупредила эксперт.

Врач пояснила, в таких случаях нарушается свертываемость крови, снижаются тромбоциты крови, повышаются показатели анализов крови СОЭ, АЛТ, АСТ, ЩФ, и реабилитация пациента идет длительно и не всегда успешно.

КАКИМ ДОЛЖНО БЫТЬ ПИТАНИЕ ПРИ ГЕПАТИТАХ?

Как подчеркнула врач-гастроэнтеролог Гарифа Хайбуллина, питание больного гепатитом должно соответствовать диете №5 по Певзнеру. Основной принцип этой диеты в частом и дробном питании. Блюда, которые можно готовить только на пару, запекать, варить, необходимо употреблять в теплом виде. Масло можно добавлять только как заправку к салату,

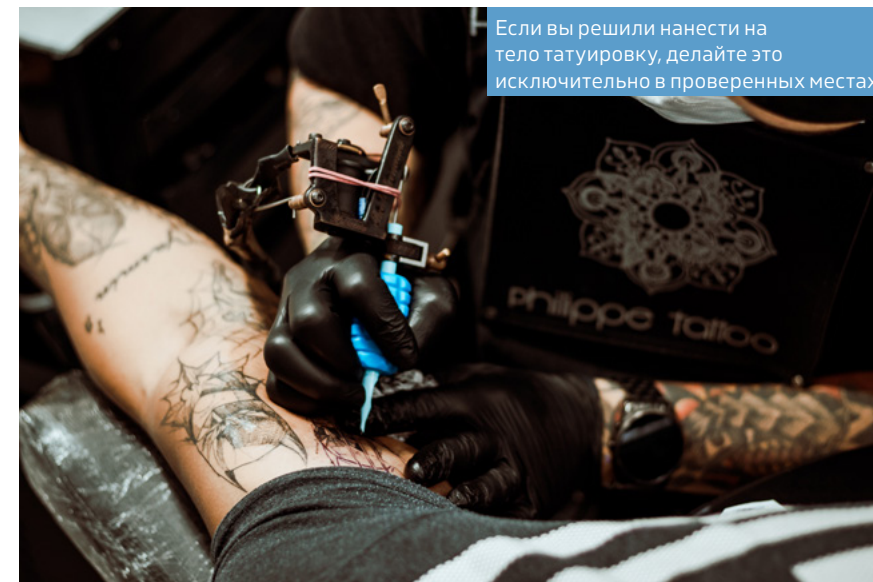
а супы необходимо есть без мяса.

«Жирное, копченое, соленое, обильные приправы, алкоголь, табак, курительные смеси ускорят переход в гепатоз и цирроз печени», – предупредила доктор.

Однако пациентам с гепатитом можно употреблять нежирные молочные и кисломолочные продукты, включая творог, крупы: рис, гречку, геркулес и манку, иногда разрешаются макароны из твердых сортов пшеницы, свежие, запеченные или приготовленные на пару овощи, нектарин, яблоки, груши и бананы, яйца всмятку или в составе омлета, нежирное мясо, несвежий хлеб, сухари или хлебцы. При такой диете даже разрешаются десерты: пудинги, сухофрукты, желе и запеканки с медом. Из напитков лучше выбрать чистую воду, некрепкий чай и кофе с молоком, нектарин, соки и компоты.

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ ВИРУСНЫХ ГЕПАТИТОВ

Для профилактики вирусных гепатитов В и С необходимо со-



Если вы решили нанести на тело татуировку, делайте это исключительно в проверенных местах

блюдать технику безопасности при обращении с колюще-режущими инструментами и при их утилизации, рассказала Гульдана Байгулова, старший преподаватель кафедры инфекционных болезней и клинической эпидемиологии Медицинского университета Астана.

По словам эксперта, всех ново-

рожденных необходимо вакцинировать от гепатита В сразу после рождения, затем поставить вторую дозу через четыре недели после первой прививки.

Гульдана Байгулова также рекомендует при использовании донорской крови тестировать ее на наличие гепатитов В и С, а также ВИЧ и сифилис, руководству медицинским персоналом, а также исключить незащищенный половой контакт и употребление наркотиков.

Для профилактики гепатитов В и С следует избегать случайных контактов с чужой кровью, при проведении инъекций использовать одноразовые шприцы, не пользоваться чужими маникюрными принадлежностями, бритвами, зубными щетками, не носить чужие серьги, делать татуировки и другие процедуры с использованием режущих предметов в проверенных местах.

Диагноз «гепатит» сегодня – это не приговор. Однако лишь в том случае, если пациент будет строго следовать рекомендациям докторов, неукоснительно соблюдая все их предписания.

Для профилактики гепатитов В и С следует избегать случайных контактов с чужой кровью, при проведении инъекций в обязательном порядке использовать только одноразовые шприцы



ШКОЛА: Готовность №1

Школьная пора – замечательное время в жизни детей, которое обещает им много интересных открытий



Школа – новый этап в жизни ребенка, который обещает будущим ученикам много интересного. А их родителям – понятные переживания и поиск ответов на тысячи вопросов, среди которых – как сохранить здоровье ребенка при новых нагрузках. Врач-педиатр поликлиники при Городской клинической больнице №7 города Алматы Аяулым Сагалова рассказала, как помочь новоиспеченному школьнику не переутомляться, какими должны быть рюкзак и стол ученика.

Айдана МАМАЕВА

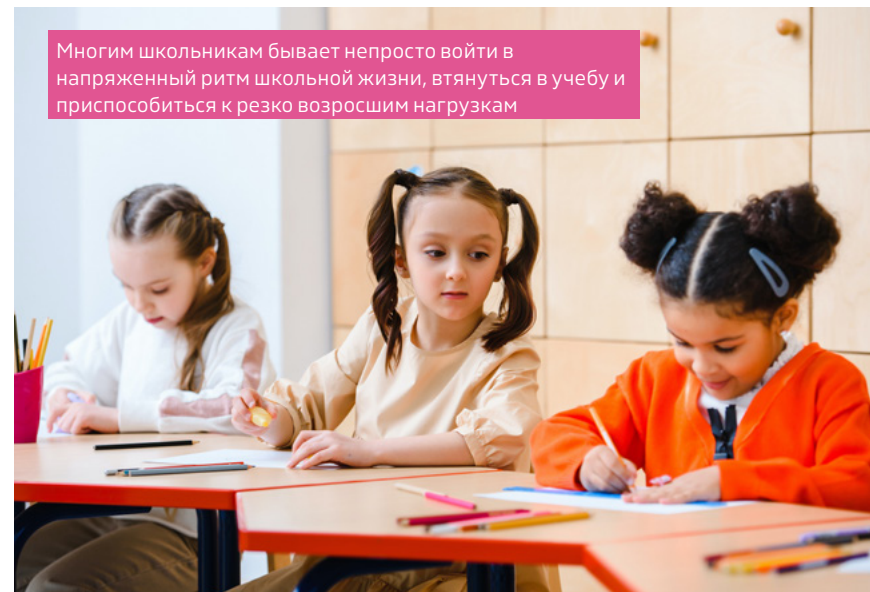
КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ НАЛАДИТЬ РЕЖИМ ПОСЛЕ КАНИКУЛ

За время летних каникул дети привыкают к отсутствию режима (или его послаблению). Летний режим сна, питания, прогулок серьезно отличается от рабочего. Очень важно к началу учебного года приблизить режим ребенка к школьному.

«Где-то за две недели до начала занятий начните смещать режим сна, приближая его к школьному. Проследите, чтобы ребенок каждый день ложился на полчаса раньше, чем привык за лето. Утренний подъем тоже смещайте каждый день на полчаса, приближая его к школьному расписанию. При этом важно следить, чтобы ребенок высыпался и соблюдался режим труда и отдыха», – объяснила эксперт.

Как добавила педиатр, за время летних каникул детская рука от-

Многим школьникам бывает непросто войти в напряженный ритм школьной жизни, втянуться в учебу и приспособиться к резко возросшим нагрузкам



выкает от письма. Для тренировки руки стоит делать пальчиковую гимнастику, массаж пальцев. Для развития мелкой моторики полезно разукрашивать мелкие рисунки, лепить из пластилина, перебирать и нанизывать бусы.

«Перед школой нужно помочь ребенку подготовить мозговую деятельность к продуктивному усвоению материала. Чтобы активизировать внимание и память, играйте с ребенком в логические игры, загадывайте загадки, головоломки, ребусы. Повысить усидчивость помогут увлекательные настольные игры, лото, собирание паззлов, конструкторов», – посоветовала врач.

КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПИСЬМЕННЫЙ СТОЛ РЕБЕНКА ДОМА

В первую очередь письменный стол школьника должен быть изолирован от игровой зоны и стоять у окна. Идеальное рабочее место для ученика – стол-трансформер с регулируемой высотой и наклоном столешницы 15 градусов, рассказала Аяулым Сагалова.

Важный критерий выбора учебного стола – правильные размеры, отметила эксперт. Основное пра-

вило подбора высоты стола – столешница должна находиться ниже уровня груди на пару-тройку сантиметров, чтобы ребенок мог легко опереться локтями об нее, при этом не сутулясь.

«Если рост малыша меньше 120 см, то высота столешницы должна составлять не более 52 см. При росте 120-150 см – подойдет стол высотой 52-61 см. Стандартным столом высотой 75 см ребенок может начать пользоваться, когда вырастет до 150 см», – пояснила врач.

Родителям стоит помнить, что

важную роль в сохранении здоровья ребенка во время выполнения домашних заданий играет правильное освещение, подчеркнула педиатр. Настольная лампа должна иметь регулируемую конструкцию, абажур или плафон (лучше белый), а также лампочку накаливания или светодиодную мощностью 60 Ватт с матовым белым напылением. В вечернее время кроме настольной лампы в комнате должны находиться и другие источники света, в таком случае глаза ребенка не будут напрягаться от контраста освещения.

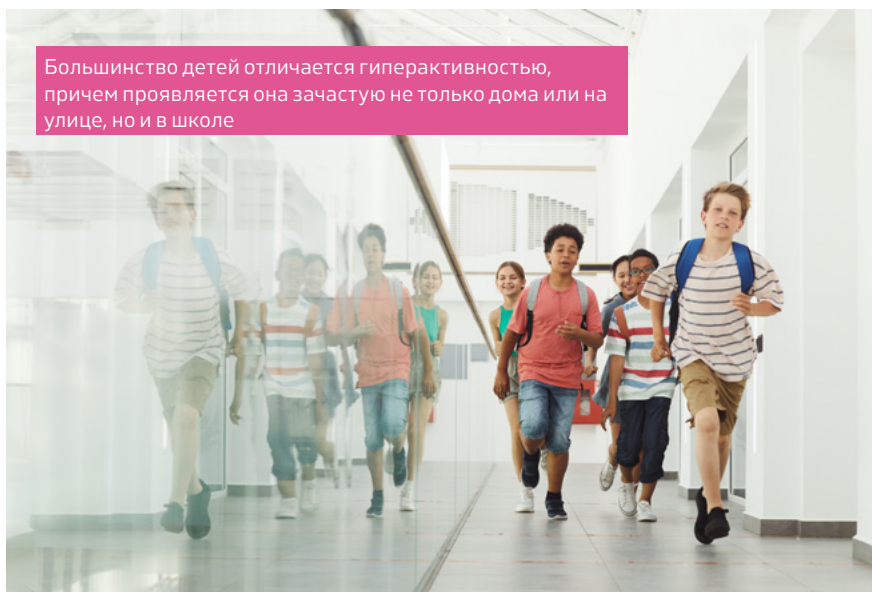
КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЮКЗАК ШКОЛЬНИКА

Как отметила врач-педиатр Аяулым Сагалова, первоклассникам лучше ходить на занятия в утреннюю смену, так как это помогает выработать правильный режим дня, в утренние часы ребенку легче усваивать новую для него информацию, что очень важно для его успеваемости. Также в утренние часы детям легче настроиться на учебную атмосферу.

При выборе школьного рюкзака родителям стоит обратить внимание на то, чтобы он был достаточно легким, добавила эксперт. Вместе со школьными принадлежностями

Школьнику, перед тем, как приступить к выполнению домашних заданий, стоит немного отдохнуть после уроков, и только потом садиться за учебники





Большинство детей отличается гиперактивностью, причем проявляется она зачастую не только дома или на улице, но и в школе

ми рюкзак должен весить не более двух с половиной килограммов.

«Не так важны расцветка и дизайн, как наличие светоотражающих элементов – это вопрос безопасности ребенка. Чем больше карманов и отделений, внутренних и внешних, тем удобнее рюкзак», – пояснила врач.

Педиатр подчеркнула, что спинка рюкзака должна быть твердой для правильного распределения веса по спине школьника.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ НЕ ПЕРЕУТОМЛЯТЬСЯ В ШКОЛЕ И НА СЕКЦИЯХ

В первое время, пока ребенок адаптируется к новому этапу в своей жизни, важно не перегружать его как морально, так и физически. Необходимо обратить внимание на первостепенные задачи, понаблюдать, насколько безболезненно проходит для ребенка адаптация к школе, насколько он усидчив и готов выполнять домашние задания, рассказала Аяулым Сагалова.

Некоторые дети, склонные к выполнению поставленных перед ними задач на все 100%, подвержены депрессии из-за того, что не могут охватить объем возложенной на

них нагрузки, пояснила педиатр.

«Важно следить за настроением ребенка, за его переживаниями, беседовать, интересоваться, как прошли уроки, тренировки, что ему понравилось, а что нет, чем бы он предпочел заниматься в свободное время», – добавила она.

Многим детям – не только первоклассникам – бывает сложно войти в напряженный ритм школьной жизни, втянуться в учебу, выстроить хорошие отношения с учителями и сверстниками, приспособиться к резко возросшим нагрузкам. Педиатр выделила шесть признаков того, что ребенок переутомился в школе.

Первое, на что должны обратить внимание родители, – это нарушение сна. Чаще всего переутомление ребенка проявляется именно в форме нарушения цикла сна и бодрствования. Если вечером ребенка невозможно уложить, а утром – добудиться, то попробуйте отказаться от посещения одного из кружков, посоветовала эксперт.

Второй признак – снижение аппетита в случае переутомления – чаще бывает у детей с невротическим складом нервной системы, у чересчур старательных и ответственных,

слишком сильно переживающих за то, как пройдет день в школе. Поэтому резкие изменения пищевого поведения ребенка – повод для немедленного обращения к педиатру.

Очень важный признак переутомления – резкое увеличение частоты простудных заболеваний. В норме ребенок может без особого вреда для здоровья переносить от четырех до шести ОРЗ в год. Кроме того, предупредила врач, переутомлению может сопутствовать повторяющиеся незначительные подъемы температуры – до 37-37,2 градуса.

«При хроническом переутомлении ребенок имеет весьма небольшой запас энергии: ее всплески могут наблюдаться вскоре после пробуждения или, наоборот, в конце дня, а в течение дня силы ребенка быстро иссякают даже от простых занятий, не требующих большого напряжения», – объяснила Аяулым Сагалова.

Переутомленному ребенку очень трудно сконцентрировать свое внимание на любом занятии в течение какого-либо значительного времени. От переутомления также значительно ухудшается память, отметила врач. Поведение ребенка становится апатичным, снижается интерес ко всему новому, появляется заторможенность и вялость.

Если психика ребенка внезапно стала нестабильной, если он расстраивается из-за пустяков, часто плачет, обижается, агрессивно реагирует на действия других людей, то родителям следует незамедлительно обратиться к детскому психологу, который поможет разобраться с причинами такого поведения.

КОГДА ДЕТЯМ ЛУЧШЕ ДЕЛАТЬ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

Школьнику, перед тем, как приступить к выполнению домашних заданий, стоит немного отдохнуть после уроков, поесть, позаниматься

любимыми делами, и только потом садиться за учебники.

Режим дня ребенка должен начать вырабатываться еще до начала учебного года, отметила врач-педиатр Аяулым Сагалова. Школьник должен заранее готовиться ко сну, за 2,5 часа до сна убирать гаджеты, выключать телевизор, чтобы нервная система ребенка от стадии возбуждения начала готовиться к фазе сна. Врач добавила, что ребенку важно привить гигиенические привычки перед сном: умываться, чистить зубы. В утренние часы ребенка лучше будить в одно и то же время.

«Ребенку, пришедшему со школы, необходимо дать отдохнуть. Пообедав, ребенок может немного позаниматься своими хобби, поиграть, а затем приступить к выполнению домашнего задания. В случае, если ребенка перегружать домашними заданиями сразу после школы, не дав возможности отдохнуть, он может сильно переутомляться, что негативно влияет на его здоровье», – пояснила педиатр.

КАКИЕ ФАКТОРЫ МОГУТ ПРИВЕСТИ К СКОЛИОЗУ ШКОЛЬНИКА

Сутулость, неправильная осанка, искривление позвоночника – для сегодняшних школьников это не редкость, а почти правило. Большинство родителей сталкивается с подобными проблемами уже в начальных классах, предупредила Аяулым Сагалова.

Дети много времени проводят за партой, а вернувшись из школы, вновь усаживаются за домашние задания или поиграть за компьютером, посмотреть телевизор.

«В первый год жизни ребенка родители обычно очень беспокоятся и готовы хоть каждый день заниматься его здоровьем – консультироваться с врачами, выполнять различные комплексы упражнений,



В первое время, пока ребенок адаптируется к новому этапу в своей жизни, важно не перегружать его как морально, так и физически

массаж. А потом решают, что раз все в порядке, то так оно будет и дальше. И в этом таится большая опасность. Осмотры у ортопеда должны проводиться на регулярной основе, раз в год, даже при отсутствии жалоб, потому что родители могут заметить признаки искривления гораздо позже, чем специалист», – отметила педиатр.

Период наиболее активного формирования осанки идет до семи-восьми лет, однако окончательно она формируется к 17-20 годам, пояснила врач. Поэтому у школьников младших классов речь идет не об искривлении позвоночника как такового, называемом сколиоз, а о сколиотической осанке, когда костные структуры еще не задеты, нет патологической перестройки самих позвонков, нарушение существует на уровне мышечного корсета. Но поставить точный диагноз и дать адекватные рекомендации может только врач-ортопед.

КАКИЕ ТРАВМЫ ЧАЩЕ ВСТРЕЧАЮТСЯ У ДЕТЕЙ В ШКОЛЕ

Одной из наиболее распространенных травм у школьников является сотрясение мозга, получаемое в результате попадания мяча в го-

лову ребенка.

Большинство детей отличается гиперактивностью. Причем проявляется она не только дома или на улице, но и в школе. Однако травмы, получаемые детьми в учебном заведении, далеко не всегда связаны с отсутствием дисциплины у малышей, отметила врач-педиатр Аяулым Сагалова.

«Одной из наиболее распространенных травм у школьников является сотрясение мозга, получаемое в результате попадания мяча в голову ребенка. Также школьники довольно часто травмируются и по собственной вине, потому что регулярно бегают по коридорам. Родителям необходимо проводить беседы с ребенком о том, что не следует бегать в школе, так как в этот момент может открыться дверь и ребенок получит травму, перелом носа, носовое кровотечение, это особенно опасно для детей, которые носят очки», – пояснила педиатр.

Кроме этого, дети часто играют в догонялки, толкаются и даже дерутся, добавила врач. Нередки случаи, когда школьникам приходится вызывать скорую помощь после их падения с лестницы. Как следствие – вывихи и переломы, подчеркнула она.

НАУҚАСТЫҢ БАҒЫТЫ: КОРОНАВИРУСТЫ ЕМДЕУ ТУРАЛЫ НЕНІ БІЛУ КЕРЕК

Соңғы күндері елімізде коронавирустық инфекциямен сырқаттанушылықтың өсуі байқалады. Әлеуметтік медициналық сақтандыру қоры коронавирустың белгілерін анықтаған пациенттерге қалай әрекет ету керектігін еске салады.

ҚАНДАЙ ЖАҒДАЙЛАРДА ПТР-ТЕСТІЛЕУ ТЕГІН ЖҮРГІЗІЛЕДІ?

- фильтр кабинетіне жүгінген кезде медициналық көрсеткіштер бойынша - ЖРВИ және вирустық пневмония белгілері болған кезде
- коронавирустық инфекциямен ауыратын науқастарды бақылау жөніндегі мобильді топты шақыру кезінде
- экспресс-тесттің оң нәтижесі болған жағдайда стационарға шұғыл емдеуге жатқызу кезіндегі қажетті көмек
- жоспарлы емдеуге жатқызуға немесе ауруханаға дейінгі тексеруге бағытталған пациенттерге
- жүкті әйелдерге 37 аптадан бастап босануға емдеуге жатқызу үшін
- гемодиализдегі пациенттер үшін

ЕГЕР СІЗДЕ COVID-19 БЕЛГІЛЕРІ БОЛСА

НЕ ІСТЕУ КЕРЕК?

ЕМХАНАДА ҮЙДЕ ЕМДЕЛУ КЕЗІНДЕ СІЗГЕ ҚАНДАЙ ДӘРІ-ДӘРМЕКТЕРДІ ТЕГІН БЕРЕ АЛАДЫ?

COVID-19 АҒЫМЫНЫҢ ЖЕҢІЛ ЖӘНЕ ОРТАША АУЫРЛЫҚ ДӘРЕЖЕСІНДЕ парацетамол және ибупрофен

ЕГЕР БІЗ ПНЕВМОНИЯ НЕМЕСЕ ТРОМБОЭМБОЛИЯ ҚАУПІ ТУРАЛЫ АЙТАТЫН БОЛСАҚ дабигатран капсулалары және ривароксабан, аликсабан, парацетамол және ибупрофен таблеткалары

Дәрілік терапияны және қажетті дозаларды тағайындау туралы шешімді емдеуші дәрігер қабылдайды

ЕШБІР ЖАҒДАЙДА ӨЗІҢІЗДІ-ӨЗІҢІЗ ЕМДЕУМЕН АЙНАЛЫСПАҢЫЗ және антибиотиктерді өздігінен тағайындау аурудың ауыр жағдайында сәтті емделу мүмкіндігін төмендететінін ұмытпаңыз

ПТР-тест

Егер Сіз суықтың, тұмаудың немесе пневмонияның **белгілерін сезсеңіз**, онда ПТР әдісімен коронавирусқа тест тапсыра аласыз. Мұны емхананың сүзгі-кабинетіне жүгіну арқылы жасауға болады. Сондай-ақ, басқаларға жұқтыру қаупін төндірмеу үшін Сіз емхананың тіркеу бөліміне немесе анықтама бөліміне қоңырау шалып, **үйге мобильді топ шақыра аласыз**. Бұл жағдайда зерттеу тегін медициналық көмектің кепілдік берілген көлемі шеңберінде ақсыз жүргізіледі, өйткені бұл айналадағылар үшін қауіп төндіретін инфекциялық ауру. Яғни сақтандырылған болу міндетті емес.

Сондай-ақ, ПТР-тестілеу коронавирус анықталған пациентпен **байланыста болған** адамдарға жүргізіледі. Сонымен қатар, сүзгі кабинеті арқылы байланысуға немесе мобильді топты үйге шақыруға болады.

Шетелге шығуға мүмкіндік алу үшін ПТР азаматтың өз есебінен төленеді. Сондай-ақ, егер теріс ПТР бар сертификат қандай да бір ұйымға немесе жұмыс орнына бару үшін талап етілсе, онда тестілеу өз қаражаты есебінен немесе жұмыс берушілердің келісімі бойынша төленеді.

ПТР-тест тегін жүргізілетін жағдайлардың тізбесі:

- медициналық көрсеткіштер бойынша фильтр кабинетіне жүгінген кезде-ЖРВИ және вирустық пневмония белгілері болған кезде;

- коронавирустық инфекцияға күдікті науқас үшін мобильді топты үйге шақырған кезде;

- жедел тест нәтижесі оң болған жағдайда стационарға шұғыл емдеуге жатқызу кезінде;

- жоспарлы емдеуге жатқызуға немесе ауруханаға дейінгі тексеруге жіберу кезінде;

- жүкті әйелдерге 37 аптадан бастап босануға емдеуге жатқызу үшін;

- гемодиализдегі пациенттерге.

Мобильді бригадалар

Пациенттер айналасындағыларға қауіп төндірмеуі және ауру белгілері бар емханаға баруы, сондай-ақ үйде қажетті медициналық көмек алуы үшін әрбір МСАК ұйымының жанынан **COVID-19 бар науқастарды амбулаториялық бақылау бойынша мобильді бригадалар** құрылды. Олар өз аумағындағы қоңырауларға қызмет көрсетеді, жұмыс уақыты – 8.00-ден 20.00-ге дейін. Егер пациент тіркелген жері бойынша емхана аумағында тұрмайтын болса, оған 103 - ке көмек сұрап жүгіну қажет. 20.00-ден кейінгі

қоңырауларға жедел жәрдем де қызмет көрсетеді.

Мобильді бригаданың функцияларына мыналар кіреді:

- ЖРВИ белгілері бар немесе алғашқы жүгінген кезде коронавирустық инфекцияға күдікті пациентке үйге бару;

- Амбулаторлық бақылаудағы немесе үйде оқшаулаудағы пациенттерге шығу;

- COVID-19-ға күдік болған кезде ПТР-тестілеуді өткізу;

- Дәрілерді тағайындау және қажет болған жағдайда оларды ауруханадан тыс пневмония және созылмалы аурулары бар пациенттерге жеткізу;

- Пациенттерге олардың жай-күйіне дербес мониторинг жүргізу үшін көмек көрсету;

- Амбулаториялық пациенттің медициналық картасын ресімдеу.

КТ немесе рентген

Егер өкпеде қабыну процестерінің дамуына күдік болса, компьютерлік томография немесе кеуде қуысының рентгенографиясы жасалады. Диагностиканың бұл түрлері пациентке тегін медициналық көмектің кепілдік берілген көлемі шеңберінде **тәуліктік стационарға емдеуге жатқызу кезінде** тегін жүргізіледі. Сондықтан пневмония белгілері бар сақтандырылмаған науқастарға да көмек көрсетіледі.

Ауруханаға жатқызу денсаулық жағдайы үйде емделуге мүмкіндік бермейтін пациенттерге қажет - сатурацияның төмен деңгейімен, енгірудің жоғарылауымен және өздігінен дем ала алмауымен, өкпенің зақымдануының жоғары деңгейімен байланысты жүргізіледі. Сатурацияның бірдей төмендеуімен екі науқаста ауруханаға жатқызудың әртүрлі көрсеткіштері болуы мүмкін екенін ескерген жөн. Сондықтан емдеуге жатқызу үшін ПТР-дің оң нәтижесі жеткіліксіз.

Егер сөз **емхана деңгейінде (емдеуге жатқызусыз)** тексеруден өту туралы болса, онда ол жүйелі түрде жарналар төлейтін және сақтандырылған пациенттерге тегін жүргізіледі, өйткені бұл диагностикалық қызметтер МӘМС пакетіне кіреді.

Үйде, оның ішінде учаскелік дәрігердің бақылауымен емдеу нәтижелері бойынша белгілі бір уақыттан кейін пациентке динамикалық жағдайды тексеру үшін КТ-дан өту қайтадан тағайындалуы мүмкін.

Үйде емделуді шешкен пациенттерге еске салу маңызды: аурудың клиникалық белгілерінің жоғарылауы және әл-ауқатының нашарлауы орын алған жағдайда учаскелік дәрігерге хабарлау қажет.

Сонымен қатар, қажет болған жағдайда инъекциялар, тамшылар алуға тіркелген пациенттер үшін үйде күндізгі стационар ашу қарастырылған. Мұндай жағдайда оларға үйде дәрігерлік тағайындаулар (манипуляциялар) жүргізу үшін емхананың медицина қызметкері барады.

Дәрі-дәрмекпен қамтамасыз ету

Тәулік бойғы стационарға емдеуге жатқызу кезінде

пациент емдеу хаттамасына сәйкес қажетті дәрі-дәрмектерді алады.

Амбулаториялық деңгейде емдеу кезінде ҚР ДСМ №75 бұйрығына сәйкес дәрілік қамтамасыз ету көзделген (белгілі бір аурулары (жай-күйлері) бар Қазақстан Республикасы азаматтарының жекелеген санаттарын тегін және (немесе) жеңілдікпен амбулаториялық қамтамасыз етуге арналған дәрілік заттар мен медициналық бұйымдардың тізбесі).

Бұл жағдайда пациент емдеуші дәрігерден рецепт алады, оның негізінде оған емхана дәріханасында дәрі беріледі. COVID-19 ағымының жеңіл және орташа ауырлық дәрежесінде (ЖРВИ белгілері) пациент **парацетамол, ибупрофенге сүйенеді**. Егер пневмония, тромбоз-болия қаупінің ықтималдығы туралы айтатын болсақ, амбулаториялық деңгейде пациент **дабигатран капсулалары мен ривароксабан, аликсабан, парацетамол және ибупрофен таблеткаларын ала алады**.

Оңалту және қалпына келтіру

Тексеруден, диагноздан және емдеуден кейін кейбір жағдайларда **ағзаның қалпына келуіне көмектесу керек**. Әсіресе, егер науқаста созылмалы аурулар болса, енгігу қалады, әлсіздік байқалады.

МӘМС жүйесін іске асырудың оң факторларының бірі медициналық оңалтуды қаржыландыруды арттыру және тиісінше пациенттердің оны алу мүмкіндігі болып табылады.

МӘМС арқылы коронавирустық инфекциядан кейін медициналық оңалтудан қалай өтуге болады?

- Емханадағы дәрігерге бару керек.
- Дәрігер реабилитолог дәрігердің немесе мультидисциплинарлық топтың (МДТ) консультациясына жолдама береді.
- Реабилитолог немесе МТД науқастың жағдайын бағалайды және қалпына келтіру шараларының қажетті курсын таңдайды.
- Оңалту шаралары тыныс алуды қалыпқа келтіруге, асқынуларды азайтуға, өмір сүру сапасын жақсартуға және мазасыздық пен депрессия белгілерін жеңілдетуге бағытталған.
- Функционалдық бұзылу дәрежесіне байланысты медициналық оңалту стационарлық, сондай-ақ амбулаториялық жағдайларда да жүргізілуі мүмкін.

МАҢЫЗДЫ: көрсетілімдер болған кезде оңалтудан үйде емделіп, медициналық ұйымдарға жүгінбеген пациенттер де өте алады. Олар үшін әрекеттер алгоритмі бірдей.

Қорда медициналық көмектің сапасы мен қолжетімділігі бойынша сұрақтар туындаса, емхананың Пациенттерді қолдау және ішкі аудит қызметіне жүгіну керектігі еске салынады. Егер мәселенің шешілуіне қол жеткізу мүмкін болмаса, Әлеуметтік медициналық сақтандыру қорына өтінішті ыңғайлы байланыс арнасы арқылы қалдыру керек: fms.kz ресми сайты, 1406 байланыс орталығы, Qoldau 24/7 мобильді қосымшасы және Telegram -дағы SaqtandiryBot.

МАРШРУТ ПАЦИЕНТА: ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О ЛЕЧЕНИИ КОРОНАВИРУСА

В последние дни в стране наблюдается рост заболеваемости коронавирусной инфекцией. Фонд социального медицинского страхования напоминает, как действовать пациентам, которые обнаружили у себя симптомы коронавируса.

В КАКИХ СЛУЧАЯХ ПЦР-ТЕСТИРОВАНИЕ ПРОВОДИТСЯ БЕСПЛАТНО?

- по медицинским показаниям при обращении в фильтр кабинет - при наличии признаков ОРВИ и вирусной пневмонии
- при вызове мобильной группы по наблюдению за больными коронавирусной инфекцией
- при экстренной госпитализации в стационар в случае положительного результата экспресс-теста
- пациентам, направленным на плановую госпитализацию или догоспитальное обследование
- беременным женщинам для госпитализации на родоразрешение в сроке от 37 недель
- пациентам, находящимся на гемодиализе

ЕСЛИ У ВАС СИМПТОМЫ COVID-19

ЧТО ДЕЛАТЬ?

КАКИЕ ЛЕКАРСТВА ВАМ МОГУТ ВЫДАТЬ БЕСПЛАТНО В ПОЛИКЛИНИКЕ ПРИ ЛЕЧЕНИИ НА ДОМУ?

ПРИ ЛЕГКОЙ И СРЕДНЕЙ СТЕПЕНИ ТЯЖЕСТИ течения COVID-19 – парацетамол и ибупрофен

ПРИ ПНЕВМОНИИ И РИСКЕ ТРОМБОЭМБОЛИИ - капсулы дабигатрана и таблетки ривароксана, апиксана, а также парацетамола и ибупрофена

Решение о назначении лекарственной терапии и необходимых дозировках принимает лечащий врач

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ и помните, что самостоятельное назначение себе антибиотиков сокращает ваши шансы на успешное лечение в случае тяжелого течения заболевания

ПЦР-тест

Если вы почувствовали симптомы простуды, гриппа или пневмонии, вы можете сдать анализ на коронавирус методом ПЦР. Это можно сделать, обратившись в фильтр-кабинет поликлиники. Также чтобы не подвергать риску заражения окружающих, можно позвонить в регистратуру или справочную своей поликлиники и **вызвать на дом мобильную бригаду**. Исследование в данном случае будет проведено бесплатно в рамках гарантированного объема бесплатной медицинской помощи, так как это инфекционное заболевание, представляющее опасность для окружающих. То есть застрахованным быть не обязательно.

Также ПЦР-тестирование проводится **лицам, контактировавшим с пациентом**, у которого выявлен коронавирус. Здесь также возможно обращение через фильтр-кабинет или вызов мобильной бригады на дом.

ПЦР для получения возможности выехать за границу оплачивается за свой счет. Также, если справку с отрицательным ПЦР требуют для посещения какой-либо организации или с места работы, то оплачивается исследование за счет собственных средств или средств работодателей по договоренности.

Перечень случаев, по которым ПЦР-тест проводится бесплатно:

- по медицинским показаниям при обращении в фильтр кабинет – при наличии признаков ОРВИ и вирусной пневмонии;
- при вызове мобильной группы на дом для пациента с подозрением на коронавирусную инфекцию;
- при экстренной госпитализации в стационар в случае положительного результата экспресс-теста;
- при направлении на плановую госпитализацию или догоспитальное обследование;
- беременным женщинам для госпитализации на родоразрешение в сроке от 37 недель;
- пациентам, находящимся на гемодиализе.

Мобильные бригады

Для того чтобы пациенты не подвергали риску окружающих и посещали поликлинику с признаками болезни, а также получали необходимую медицинскую помощь на дому, при каждой организации ПМСП были созданы **мобильные бригады по амбулаторному наблюдению за больными с COVID-19**. Они обслуживают вызовы на своей территории обслуживания, время работы – с 8.00 до 20.00. Если пациент не проживает на территории поли-

клиники по месту прикрепления, ему нужно обратиться за помощью на 103. Вызовы после 20.00 обслуживает также скорая помощь.

В функции мобильной бригады входят:

- Выезд на дом к пациенту с признаками ОРВИ или подозрением на коронавирусную инфекцию при первичном обращении;
- Выезд к пациентам, которые находятся на амбулаторном наблюдении или на домашней изоляции;
- Проведение ПЦР-тестирования при подозрении на COVID-19;
- Назначение лекарств и при необходимости их доставка пациентам с внебольничной пневмонией и хроническими заболеваниями;
- Помощь пациентам для ведения ими самостоятельного мониторинга состояния;
- Оформление медкарты амбулаторного пациента.

КТ или рентген

При подозрении на развитие воспалительных процессов в легких проводится компьютерная томография или рентгенография грудной клетки. Данные виды диагностики проводятся пациенту бесплатно **при госпитализации в круглосуточный стационар** в рамках гарантированного объема бесплатной медицинской помощи. Поэтому оказываются и незастрахованным пациентам с признаками пневмонии.

Госпитализация необходима пациентам, чье состояние здоровья не позволяет лечиться дома – при низком уровне сатурации, нарастающей одышке и неспособности самостоятельно дышать, при высокой степени поражения легких. Стоит учесть, что при одинаково сниженной сатурации у двух пациентов могут быть разные показания к госпитализации. Поэтому одного только положительного результата ПЦР недостаточно для госпитализации.

Если же речь идет о прохождении обследования **на уровне поликлиники (без госпитализации)**, то оно будет проведено бесплатно пациентам, которые регулярно делают взносы и застрахованы, так как данные диагностические услуги входят в пакет ОСМС.

По итогам лечения на дому, в том числе под наблюдением участкового врача, через определенное время пациенту снова могут назначить прохождение КТ для проверки состояния в динамике.

Важно напомнить пациентам, которые решили лечиться дома: при нарастании клинических симптомов заболевания и ухудшении самочувствия необходимо поставить в известность участкового врача.

Кроме того, при необходимости предусмотрено открытие дневного стационара на дому для пациентов, которым прописано получение уколов, капельницы. В таком случае их на дому посещает медицинский работник от поликлиники для проведения врачебных назначений (манипуляций).

Лекарственное обеспечение

При госпитализации в круглосуточный стационар пациент

получает необходимые лекарства в соответствии с протоколом лечения.

При лечении на амбулаторном уровне предусмотрено лекарственное обеспечение согласно приказу МЗ РК №75 (Перечень лекарственных средств и медицинских изделий для бесплатного и (или) льготного амбулаторного обеспечения отдельных категорий граждан Республики Казахстан с определенными заболеваниями (состояниями)).

В данном случае пациент получает рецепт от лечащего врача, на его основании ему выдается лекарство в аптеке поликлиники. При легкой и средней степени тяжести течения COVID-19 (симптомы ОРВИ) пациенту полагаются **парацетамол, ибупрофен**. Если речь идет о пневмонии, вероятности риска тромбоэмболии, то на амбулаторном уровне пациент может **получить капсулы дабигатрана и таблетки ривароксана, апиксана, а также парацетамола и ибупрофена**.

Реабилитация и восстановление

После обследования, диагностики и лечения в некоторых случаях необходимо помочь организму восстановиться. Особенно, если пациент имеет хронические заболевания, осталась одышка, наблюдается слабость.

Одним из положительных факторов реализации системы ОСМС является повышение финансирования медицинской реабилитации и соответственно возможности ее получения пациентами.

Как пройти медицинскую реабилитацию после перенесенной коронавирусной инфекции по ОСМС?

- Нужно обратиться к своему лечащему врачу в поликлинике.
- Врач даст направление на консультацию врача-реабилитолога или мультидисциплинарной группы (МДГ).
- Реабилитолог или МДГ проведут оценку состояния пациента и подберут необходимый курс восстановительных мероприятий.
- Мероприятия реабилитации направлены на нормализацию дыхания, снижение осложнений, улучшение качества жизни и облегчение симптомов беспокойства и депрессии.
- Медицинская реабилитация, в зависимости от степени функциональных нарушений, может проводиться как в стационарных, так и в амбулаторных условиях.

ВАЖНО: Пройти реабилитацию при наличии показаний могут также те пациенты, которые лечились дома и не обращались в медицинские организации. Алгоритм действий для них идентичен.

В Фонде напоминают: если возникли вопросы по качеству и доступности медицинской помощи, нужно обращаться в Службу поддержки пациентов и внутреннего аудита поликлиники. Если добиться разрешения вопроса не удалось, следует оставить обращение в адрес Фонда социального медицинского страхования по удобному каналу связи: официальный сайт fms.kz, контакт-центр 1406, мобильное приложение Qoldau 24/7 и SaqtanduryBot в Telegram.

Ударно освоила на пенсии... детскую мечту

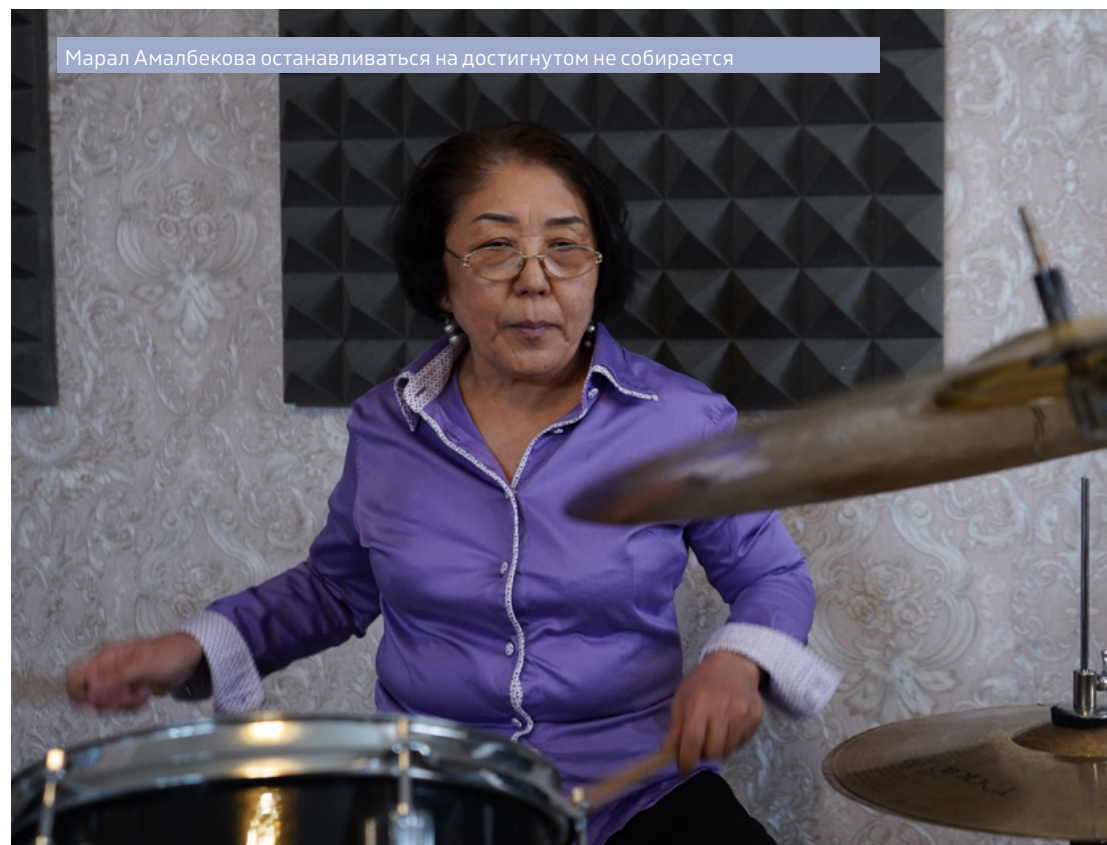
«Апашка-барабашка». Так в шутку прозвали профессора Марал Амалбекову в соцсетях за талант и смелость. В 65 лет она смогла освоить игру на барабанах. Видео ее выступления на концерте вместе с молодыми музыкантами стало почти вирусным. Набрало более сотни тысяч просмотров в инстаграме и сотни восхищенных комментариев. Особенно по нраву молодежи то, что взрослые на их волне, выходят за рамки привычного и не считают себя старыми.

Саида ЖАРКИНОВА,
фото Талата ЖАКУПОВА

Марал Амалбекова – доктор филологических наук, преподает языкознание и теорию перевода в ЕНУ им. Л. Гумилева. За ее плечами 40 лет педагогического стажа. Серьезно занимается анализом переводов произведений казахстанских авторов на английский и русский языки. У нее десятки научных публикаций. А теперь в пенсионном возрасте осваивает новое направление – ударные установки. Притом, что ранее не знала нот и никогда не играла на музыкальных инструментах. Но решила рискнуть и, наконец-то, осуществить свою детскую мечту.

– Я всегда думала, что у меня есть чувство ритма. И хотелось на самом деле узнать – как они играют, как у них получается, что руки и ноги, все задействовано, в такт попадают. И решила попробовать, интересно. Я знаю, что это и для здоровья хорошо, какое-то обогащение есть, музыку слушаешь. Песни, которые, например, я слушала, но не знала авторов. А сейчас знаю, могу подключаться и играть с ними вместе на барабанах. Ощущения классные, – признается Марал Амалбекова.

Раз в неделю в стенах студии строгий педагог меняется ролями со вчерашними студентами. С ними только на Вы. Прислушивается



Марал Амалбекова останавливаться на достигнутом не собирается

и впитывает новые знания. Порой может получить даже «двойку». «Ведь я же ученица», – смеясь, признается профессор. И радуется любой похвале. Ей по нраву творческая атмосфера. Ходит сюда для души, но более осознанно – после концерта.

О новом увлечении до недавнего времени знали только близкие: племянница, которая нашла ей курсы, и дети. А остальные род-

ственники и друзья – после резонанса в соцсетях. Во время репетиций они стараются ее не трогать, не донимать звонками. Хотя в студии, когда играют барабаны, их даже и не слышно. Одна за другой сменяется музыка – звучит зарубежный, российский, казахский рок.

– Я никогда не вслушивалась в их слова, фоном играли по радио. А тут смысл, оказывается, есть. И даже начинаешь понимать по-другому.



В стенах студии строгий педагог меняется ролями со вчерашними студентами

го, конечно, – делится своими впечатлениями Марал Бимендиевна.

Профессор – самый возрастной ученик в «Не школе барабанов». Хотя здесь занимаются и в 50, и в 40 лет. Возраст учебе не помеха, уверены молодые педагоги. Тем более на барабанах заниматься не сложно и крайне полезно для здоровья.

– На барабанах задействованы все конечности: и руки, и ноги. Чем больше возраст, тем полезнее. И чем ты младше, в будущем тебе будет легче с координацией. Поскольку это все на координацию влияет, на чувство ритма. И вообще у барабанщиков все

крутится очень быстро. Когда я рассказываю про Марал, все удивляются. Особенно, когда приходят в первый раз, говорят: «Я, наверное, слишком старая». А девушке всего лишь 35. Это скорее стереотип, мне кажется. Я уже преподаю 2 года. Приходят юные ребята. Некоторым тяжело. А бывает, просто с ходу все улавливают. Так и со старшими людьми. Это индивидуально, – рассказывает старший преподаватель «Не школы барабанов» Дастан Исмагамбетов.

А еще игра на барабанах дает хорошую нагрузку на мозг, спасая от болезни Альцгеймера. Так что Марал Бимендиевна останавливаться на достигнутом не собирается. Уже осваивает вторую ступень, когда можно импровизировать. Ее мечта – научиться владеть ударными так, чтобы в любой момент быть готовой сыграть как настоящий барабанщик.

Подумывает освоить и домбру. Она всегда была чем-то увлечена. Если раньше это было шитье, бальные танцы, а однажды даже освоила вождение, с первого раза сдав экзамен на права, то теперь – музыка. Свой возраст не ощущает. Для нее 65 – это не приговор

– Жизнь-то не остановилась. Мы же есть. И поэтому надо просто пробовать. Пробовать, если это понравится, продолжать дальше заниматься. Самое главное – это встать с дивана и начать действовать, и тогда начнет что-то получаться. Мне кажется, тогда интересно жить!

Молданазара, например. Ну, поет, играет. Все фоном шло у меня. А тут «Кош бол, кош бол», время уходит, жизнь наша уходит.... Оказывается, такие философские песни. Даже потом, когда вслушиваешься в их содержание, вникаешь и понимаешь, что это не просто. Казахские песни вообще с очень глубоким смыслом. Мне кажется, после этого я стала слушать Диану Арбенину, Светлану Сурганову. Открытий для меня мно-

Я ВСЕГДА ДУМАЛА, ЧТО У МЕНЯ ЕСТЬ ЧУВСТВО РИТМА. И ХОТЕЛОСЬ НА САМОМ ДЕЛЕ УЗНАТЬ – КАК ОНИ ИГРАЮТ, КАК У НИХ ПОЛУЧАЕТСЯ, ЧТО РУКИ И НОГИ, ВСЕ ЗАДЕЙСТВОВАНО, В ТАКТ ПОПАДАЮТ. И РЕШИЛА ПОПРОБОВАТЬ, ИНТЕРЕСНО. Я ЗНАЮ, ЧТО ЭТО И ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ХОРОШО, КАКОЕ-ТО ОБОГАЩЕНИЕ ЕСТЬ, МУЗЫКУ СЛУШАЕШЬ. ПЕСНИ, КОТОРЫЕ, НАПРИМЕР, Я СЛУШАЛА, НО НЕ ЗНАЛА АВТОРОВ. А СЕЙЧАС ЗНАЮ, МОГУ ПОДКЛЮЧАТЬСЯ И ИГРАТЬ С НИМИ ВМЕСТЕ НА БАРАБАНАХ. ОЩУЩЕНИЯ КЛАССНЫЕ

А МУЗЫКА ЗВУЧИТ... И ЛЕЧИТ

Неоспоримый факт – традиционная китайская медицина (ТКМ) с каждым годом обретает все большую популярность в мире. Клиники, практикующие иглоукалывание, прижигание моксами, массаж горячими камнями, а также предлагающие терапию сборами из лекарственных трав, открываются во многих странах, завоевывая бесчисленное количество поклонников и горячих почитателей. Однако некоторые методы, используемые китайскими докторами ТКМ и пока еще не столь известные, становятся настоящим откровением для пациентов, приводя их в настоящий восторг...

Традиционная китайская музыка пользуется любовью не только у слушателей, но и исполнителей со всего мира



Анастасия СЛИВИНСКАЯ

О лечении музыкой слышали многие из нас, но вот о происхождении такой терапии известно далеко не каждому. Кто-то даже убежден, что музыкотерапия возникла совсем недавно, став очередным новомодным веянием. Поспешим развеять все сомнения. Столь прекрасный способ излечения уходит своими корнями в Древний Китай. Именно там встречаются первые упоминания о музыкальной терапии, в частности в труде, известном как «Трактат Желтого Императора о внутреннем». С тех самых пор это неотъемлемая часть китайской традиционной медицины, имеющая с ней глубокие взаимосвязи. Ведь

даже традиционный иероглиф, обозначающий слово «медицина», формируется из иероглифа «музыка».

Тысячелетиями жители Поднебесной пытались раскрыть тайны различных мелодий, улавливая ритм Вселенной и используя музыку для исцеления недугов не только тела, но и души. А пять элементов (металл, огонь, вода, земля и дерево), понятия Инь – Ян и музыка связаны испокон веков.

В Древнем Китае музыку разделили на пять тонов: гун (宮), шан (商), цзюэ (角), чжи (徵) и юй (羽). Все они соответствуют нотам: до, ре, ми, соль и ля. Эти мелодии, не имеющие полутонов, оказывают успокаивающее воздействие на организм человека. Почему так – спросите вы. Все

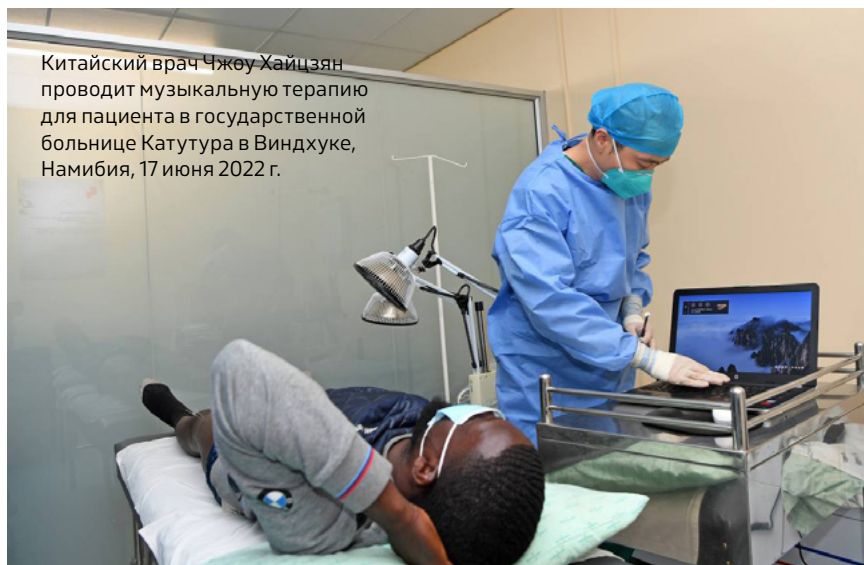
просто. Опытным путем было выяснено – именно полутона в созвучии создают ненужное напряжение.

Пять звуков, согласно традиционной китайской медицине, соответствуют внутренним органам, и эти различные звуки влияют на разные органы. Если вдуматься, у человека ведь и правда именно пять внутренних органов: сердце, легкие, печень, почки и селезенка. А еще пять органов чувств: нос, рот, уши, глаза и язык; и кроме того, пять пальцев на одной руке... Таким образом, пятифазная музыкальная терапия использует теорию пяти фаз и пяти музыкальных шкал для анализа и лечения заболеваний разума и тела.

Однако, как оказалось, не так уж малоизвестен метод музыкотерапии. О нем слышали, и он находит применение, в самых отдаленных уголках мира. К примеру, недавно команда специалистов ТКМ отправилась в далекую африканскую Намибию, чтобы проповедовать музыкальную терапию в дополнение к уже популярной там традиционной китайской медицине и помочь таким образом местным жителям бороться с различными недугами.

Руководитель китайской медицинской бригады Чжоу Хайцзян рассказал, что его команда является первой, кто внедрил в этой стране данную методику, интегрировав ее с другими методами ТКМ.

ТРАДИЦИОННЫЙ КИТАЙСКИЙ ИЕРОГЛИФ «МЕДИЦИНА» 藥
ФОРМИРУЕТСЯ ИЗ ИЕРОГЛИФА «МУЗЫКА» 樂



Китайский врач Чжоу Хайцзян проводит музыкальную терапию для пациента в государственной больнице Катутура в Виндхуке, Намибия, 17 июня 2022 г.

«Мы совсем недавно внедрили эту терапию после модернизации нашей китайской клиники в государственной больнице Катутура», – отмечает эксперт, призвав намибийцев приехать и попробовать другую форму лечения.

Доктор Чжоу говорит, что терапия проводится в течение 20-минутного сеанса в государственной больнице Катутура, в то время как пациент удобно лежит, слушая музыку с помощью наушников и дополнительно получая иглоукалывание.

«После процедуры я чувствую себя намного лучше и расслабляюсь. Эта музыка, она особенная, медленная... Я никогда раньше такого не слышал. Это здорово», – поделился с журналистами футболист Виллем.

По словам доктора Чжоу, музыкальная терапия была очень популярна среди атлетов на Олимпийских и Паралимпийских играх 2022 года в Пекине, прошедших в феврале-марте нынешнего года. «Такой метод исцеления доказал, что он стал эффективным помощником спортсменов во время их подготовки к соревнованиям на Играх. И ко-

нечно же, он широко используется во многих больницах Китая», – добавил он.

Чжоу Хайцзян подчеркивает, что хотел бы, чтобы музыкотерапия набирала популярность среди пациентов, такую же, как, к примеру, акупунктура. «Иглоукалывание очень популярно среди пациентов, и сейчас мы стремимся сделать другие методы ТКМ такими же популярными», – сказал он, объяснив, что все методы ТКМ безопасны и не имеют никаких побочных эффектов.

Несмотря на то, что излечение недугов музыкой – метод древний, мастера традиционной китайской медицины продолжают совершенствовать его и сегодня, делая все новые открытия. Так, современные музыкотерапевты в Китае зачастую работают в сотрудничестве с композиторами, изучая воздействие ритмов музыки на физическое и эмоциональное состояние человека. Доктора говорят, что основной их целью является исследование природы человека, наблюдая, как гармоничная мелодия может мягко и бережно исцелять

болезнь. Эксперты уверены, что у музыки, как немедикаментозного средства лечения, есть огромное будущее. И средство это по своему потенциалу превосходит любые лекарства, которые, по их горячему убеждению, следует использовать лишь в крайних случаях.

Обнаружив поразительный положительный эффект при лечении различных неврозов и прочих болезней эмоциональной сферы, доктора ТКМ рекомендуют его применение порой в самых тяжелых случаях. Одним из ярких примеров тому стал известный китайский музыкант Линь Хай, который в свое время приехал на остров Хайнань в город Санья, чтобы помочь детям из Беслана справиться с чудовищной трагедией, случившейся в одной из школ российского города после нападения на нее группы террористов. Одаренный музыкант подобрал для детей, прибывших в южную провинцию на реабилитацию, особые мелодии, исполняемые на китайской скрипке пипа, китайской дудке и пианино. Он был убежден, что такой подбор традиционных инструментов в сочетании со звуками фортепиано стал лучшим лекарством для восстановления подорванного психического и эмоционального состояния маленьких пациентов.

...Что тут скажешь? Традиционная китайская медицина, хоть и является неотъемлемой частью Поднебесной, давно уже стерла свои границы. Но лишь один из ее методов – лечение с помощью музыки – имеет исключительное преимущество перед остальными. Посудите сами – ведь если в вашем городе пока нет клиники с докторами, исповедующими ТКМ, вы всегда можете найти на просторах интернета специально сделанные записи. Гарантирую, получите настоящее удовольствие. А вместе с ним, вполне может быть, придет и спасительное исцеление...



ТЫСТА ҰЗАҚ ЖҮРГЕНІҢ –
ҰЗАҚ ӨМІР СҮРГЕНІҢ

НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
ДОЛГО БЫТЬ – ДОЛГУЮ
ЖИЗНЬ ПРОЖИТЬ

(Казахская пословица)

Марина ТЮЛЕНЕВА. «Солнышко лесное»