

# ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ ЗДОРОВЬЕ



№7 / СЕНТЯБРЬ 2020



ВЫСТАВКА  
ТКМ В ГАНЬСУ

5

# 太極拳 ТАЙ-ЧИ

# ПУТЬ ГАРМОНИИ



28

# ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА НА ПМСП

## ЕСЛИ ВАС БЕСПОКОИТ:

- ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА ДО 38 С (ИЛИ БЕЗ ПОВЫШЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ)
- ОБЩАЯ СЛАБОСТЬ, НЕДОМОГАНИЕ
- ПОТЛИВОСТЬ
- МИАЛГИЯ И ЛОМОТА В ТЕЛЕ
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- ПЕРШЕНИЕ В ГОРЛЕ
- КАШЕЛЬ
- НАРУШЕНИЕ ВКУСА И ОБОНЯНИЯ
- ДИАРЕЯ

- ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ПРЕДУПРЕДИТЕ РУКОВОДСТВО НА РАБОТЕ О НАЛИЧИИ У ВАС СИМПТОМОВ ВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ
- ИЗОЛИРУЙТЕСЬ ОТ ДРУГИХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ
- ПОЗВОНИТЕ В ПОЛИКЛИНИКУ, ОТПРАВЬТЕ СМС СВОЕМУ УЧАСТКОВОМУ ВРАЧУ И СООБЩИТЕ О НАЛИЧИИ У ВАС СИМПТОМОВ

## ВЕДИТЕ КОНТРОЛЬ ЗА СЛЕДУЮЩИМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ:

- ЧАСТОТА ДЫХАНИЯ
- ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА
- ЧАСТОТА ПУЛЬСА
- ОДЫШКА
- ПОЯВЛЕНИЕ (УСИЛЕНИЕ) КАШЛЯ

- ОБИЛЬНОЕ ПИТЬЕ ЖИДКОСТИ (ВОДА, ЧАЙ, МОРС)
- ПАРАЦЕТАМОЛ (ИБУПРОФЕН) ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ТЕМПЕРАТУРЫ
- ОГРАНИЧЬТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ
- ПРОДОЛЖАЙТЕ БАЗИСНУЮ ТЕРАПИЮ ПО ПОВОДУ ОСНОВНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ (ГИПЕРТЕНЗИЯ, САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, ХОБЛ, ИБС, АСТМА И ДР.)

ПРИ СОХРАНЕНИИ ТЕМПЕРАТУРЫ БОЛЕЕ 3-5 ДНЕЙ ИЛИ ЕЕ ПОЯВЛЕНИИ ПОСЛЕ КРАТКОВРЕМЕННОЙ НОРМАЛИЗАЦИИ, ПОЯВЛЕНИИ (УСИЛЕНИИ) КАШЛЯ, СООБЩИТЕ ОБ ЭТОМ УЧАСТКОВОМУ ВРАЧУ – ОН НАЗНАЧИТ ВАМ СООТВЕТСТВУЮЩЕЕ ЛЕЧЕНИЕ

### ! ПРИ ПОВЫШЕНИИ ЧАСТОТЫ ДЫХАНИЯ БОЛЕЕ 24 В МИНУТУ И ВЫШЕ

- ПРИ УСИЛЕНИИ ОДЫШКИ ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИИ ПО КОМНАТЕ И РАЗГОВОРЕ
- ПРИ СНИЖЕНИИ ПОКАЗАТЕЛЯ ПУЛЬСОКСИМЕТРИИ НИЖЕ 95%
- СООБЩИТЕ УЧАСТКОВОМУ ВРАЧУ/СДЕЛАЙТЕ ВЫЗОВ СКОРОЙ ПОМОЩИ
- ВАМ БУДЕТ ПРЕДЛОЖЕНО ЛЕЧЕНИЕ НА ДОМУ ИЛИ ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ В КРУГЛОСУТОЧНЫЙ СТАЦИОНАР В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ТЯЖЕСТИ СОСТОЯНИЯ

## НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- ХОДИТЬ ПО МАГАЗИНАМ, ГУЛЯТЬ НА УЛИЦЕ И В ДРУГИХ ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТАХ, ПРИНИМАТЬ ГОСТЕЙ
- ИДТИ В ЛАБОРАТОРИЮ ДЛЯ СДАЧИ ТЕСТОВ, АНАЛИЗОВ КРОВИ И Т.П. – У ВАС УЖЕ ЕСТЬ КЛИНИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ И В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ ОНИ РАСЦЕНИВАЮТСЯ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ, НЕЗАВИСИМО ОТ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ИЛИ ОТРИЦАТЕЛЬНОГО ТЕСТА
- ИДТИ В МЕДИЦИНСКИЕ ОРГАНИЗАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ТОМОГРАФИИ – ИЗМЕНЕНИЯ В ЛЕГКИХ ПОЯВЛЯЮТСЯ В ОПРЕДЕЛЕННЫЙ ПЕРИОД БОЛЕЗНИ, В КОТОРЫЙ ВЫ МОЖЕТЕ НЕ ПОПАСТЬ, А НЕБОЛЬШИЕ ИЗМЕНЕНИЯ НЕ ПОВЛИЯЮТ НА ТАКТИКУ ВАШЕГО ЛЕЧЕНИЯ.



4  
ЛЕКАРСТВА ДОСТАВЛЕНЫ СВОЕВРЕМЕННО



5  
НОВЕЙШИЕ ДОСТИЖЕНИЯ ТКМ В ГАНЬСУ



6  
ФАКТОРЫ, РАВНОЗНАЧНЫЕ ВАКЦИНЕ

8  
ШКОЛЫ И ПАНДЕМИЯ: ПОЗИЦИЯ КАЗАХСТАНА И МИРОВОЙ ОПЫТ

10  
НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ – УЧЕНЫЕ И ВРАЧИ

14  
УРОКИ ПАНДЕМИИ

16  
ИМПЛАНТАЦИЯ: КОГДА ПРАВИЛЬНОГО РИТМА – ЖИЗНЬ

18  
СТРОИТЕЛЬСТВО ПОД КОНТРОЛЕМ

19  
НЕ НАДЕЯСЬ НА АВОСЬ – СТРОИМ

20  
БАНК ПЛАЗМЫ

21  
ПЕРЕООРУЖИЛИСЬ

22  
АКТУАЛИЗАЦИЯ СХЕМ ЛЕЧЕНИЯ – КЛЮЧ К УСПЕХУ

23  
ВРАЧ, ИСЦЕЛИ СЕБЯ САМ!

24  
ЦЕЛЕБНЫЙ НАПИТОК ИЗ ГЛУБИН ДРЕВНОСТИ

27  
«КОРОНА» ВРАСПЛОХ НЕ ЗАСТАНЕТ

27  
«КОРОНА» ВРАСПЛОХ НЕ ЗАСТАНЕТ

28  
ТАЙ-ЧИ: ДОРОГА К СЕБЕ

34  
ДАЙДЖЕСТ

№7 / СЕНТЯБРЬ 2020

Коммерческий директор:  
РОМАЙКИНА Алена

Собственник:  
Товарищество с ограниченной ответственностью  
«Группа компаний «Бизнес Медиа»

Дизайн, верстка:  
ПОДКИДЫШЕВ Вадим, ПОПОВ Алексей

Председатель редакционного совета, CEO:  
КОРЖУМБАЕВ Серик

Контакты редакции:  
Адрес: Казахстан, г. Алматы, площадь Республики, 13, офис 619  
Тел.: 8 (727) 250 71 63; 8(727) 250 72 68  
e-mail: info.magazin@dknews.kz

Главный редактор:  
СЛИВИНСКАЯ Анастасия

Отдел рекламы:  
Тел.: 8 (727) 250 18 03; +7 777 224 51 63  
e-mail: commercial@dknews.kz

Заместитель главного редактора:  
ДОНСКИХ Алевтина

Периодичность: 2 раза в месяц  
Тираж: 5 тысяч экземпляров

Член редакционного совета:  
ТЮЛЕНЕВА Марина

Отпечатано в типографии Print House Gerona:  
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»,  
К. Шелкова, В. Мударисова, из личных архивов  
редакции журнала, из открытых источников

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 № КЗ19ВР/У00023646.  
Дата выдачи 02.06.2020. Город Нур-Султан

# ЛЕКАРСТВА ДОСТАВЛЕНЫ СВОЕВРЕМЕННО

Лекарственные препараты из Китая были переданы Нацпалате здравоохранения РК



«8 сентября в Посольстве КНР в РК состоялась передача китайских лекарственных препаратов Нацпалате здравоохранения РК. Эти лекарства доставлены весьма кстати, когда все страны мира активно готовятся к возможной второй волне КВИ в осенне-зимний период, к чему также призывает ВОЗ».

Этой новостью поделился на своей странице в facebook Чрезвычайный и Полномочный Посол Китайской Народной Республики в Республике Казахстан г-н Чжан Сяо. И напомнил о вековых традициях китайской традиционной медицины, доказавшей свою эффективность и в условиях нынешней пандемии:

«В нынешней борьбе с COVID-19 китайская традиционная медицина и лекарственные препараты показали удивительную эффективность, как в профилактике, так и в лечении, а также в восстановлении нарушенной функции органов, что поразило самих китайских ученых и специалистов.

Исследования доказали, что китай-

ские лекарства регулируют клеточные сигнальные пути, т.к. клетки, взаимодействуя друг с другом, получают и обрабатывают химические сигналы. Как показывает КТ, они эффективны для улучшения симптомов лихорадки, кашля, усталости и состояния легких.

Китайские лекарства, изготовленные из травяных компонентов, отличаются экономичностью, снижают финансовую нагрузку для обычных пациентов своей доступностью. Поэтому их применение и распространение имеют большие перспективы по сравнению с химическими и синтетическими препаратами».

(Информация предоставлена официальным источником Посольства КНР в РК)



Обработка растительных гранул, использующихся в традиционной китайской медицине, в больнице Ланьчжоу, провинция Ганьсу

## НОВЕЙШИЕ ДОСТИЖЕНИЯ ТКМ В ГАНЬСУ

Выставка традиционной китайской медицины (ТКМ) недавно с успехом прошла в городском округе Ланьчжоу провинции Ганьсу, на северо-западе Китая. В течение двух дней организаторы провели ряд мероприятий, включая форумы и торговые ярмарки.

Главной темой выставки стала, конечно же, роль традиционной медицины в сохранении здоровья человека. На форумах же были представлены новые стратегии, стандарты и технологии, касающиеся сектора ТКМ, где особенно была подчеркнута его роль в борьбе с коронавирусом нового типа.

Помимо офлайн-мероприятий, выставка также запустила онлайн-платформу с 23 виртуальными вы-

ставочными залами для продвижения продукции, демонстрации брендов, технического обмена и переговоров по проектам между участниками.

Китайская провинция Ганьсу, расположенная на северо-западе страны в бассейне верхнего течения реки Хуанхэ, более всего знаменита тем, что на территории Китая четверть Шелкового пути пролегла именно через ее земли. Сегодня Ганьсу может похва-

статься более чем 300 000 гектарами земли, специально выделенными для выращивания растений, использующихся в практике традиционной медицины, причем около 40 процентов из них засажены научным и стандартизированным способом для получения максимальных урожаев. С этой целью провинция использует лучшие биологические, инженерные решения, а также новейшие технические достижения.

# ФАКТОРЫ, РАВНОЗНАЧНЫЕ ВАКЦИНЕ

Китай активно участвует в глобальных научных исследованиях по профилактике и контролю COVID-19, предоставляет материалы, помощь и постоянно обменивается опытом с другими странами



Достижения Китая в борьбе с COVID-19 сделали мир более уверенным в перспективах борьбы с пандемией, заявил высокопоставленный чиновник Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).

«В целом действия Китая против эпидемии COVID-19 до сих пор приносят поэтапную победу», – сообщил в недавнем интервью Китайскому информагентству «Синьхуа» Жэнь Минхуэй, заместитель генерального директора ВОЗ по всеобщему охвату услугами здравоохранения / инфекционным и неинфекционным заболеваниям.

«Когда большинство стран занято

поиском баланса между возобновлением работы и мерами профилактики и контроля, Китай в основном контролировал эпидемию без вакцины и успешно возобновил работу и учебу», – сказал Рен.

Генеральный секретарь ООН Антониу Гутерриш однажды сказал, что китайский народ внес вклад в развитие всего человечества, жертвуя своей нормальной жизнью. В связи с

этим Рен указал, что восточная культура делает упор на общественные интересы, а индивидуальные интересы могут быть принесены в жертву коллективным интересам.

«Это важный фактор для эффективности профилактики эпидемии и борьбы с ней в Китае», – сказал представитель ВОЗ. Оглядываясь на опыт Китая в борьбе с COVID-19, г-н Рен отметил, что, по его мнению, Китай придерживается



**ЗДОРОВЬЕ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО – ЭТО ОБЩАЯ ПОЛИТИКА ПОДНЕБЕСНОЙ. ДАЖЕ НА УРОВНЕ ГОРОДА ИЛИ РАЙОНА ЭТА ПОЛИТИКА ОСТАЕТСЯ НЕИЗМЕННОЙ, ПОЭТОМУ КИТАЙ ПРЕУСПЕВАЕТ**

«четырех противоэпидемических элементов» для достижения сегодняшней стабильной ситуации.

Первый элемент – это международное сотрудничество. После вспышки COVID-19 Китай сотрудничал с ВОЗ и своевременно делился последовательностью генов вируса с остальным миром, участвовал в глобальных научных исследованиях по профилактике и контролю COVID-19, а также предоставил материалы, помощь и обмен опытом с другими странами.

Второй – вера в науку. Китайское правительство поверило в основные научные заключения экспертов общественного здравоохранения о том, что строгие меры профилактики и контроля являются ключом к хорошим результатам.

Третий – единое мнение. Согласованные действия, координация и

национальное единство китайского народа в предотвращении эпидемии имеют решающее значение для поэтапной победы.

Четвертый – здоровье превыше всего. В Китае здоровье людей стоит на первом месте, поэтому здесь не спешат восстанавливать нормальный

**ДО ТЕХ ПОР, ПОКА ДЕЙСТВУЮТ МЕРЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ, С БОЛЕЗНЬЮ МОЖНО ЭФФЕКТИВНО БОРЬБЫ БЕЗ ВАКЦИНЫ ДАЖЕ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН ГРИППА**

экономический и социальный порядок в условиях пандемии. Вместо этого Китай принял защитные меры, чтобы постепенно возобновить работу и учебу в упорядоченном порядке, чтобы развитие страны получило устойчивый импульс.

«Здоровье превыше всего» – это общая политика Китая. Даже на уровне города или района эта политика остается неизменной, поэтому Китай преуспевает», – подчеркнул г-н Рен.

Что касается нынешней глобальной пандемии, Рен сказал, что она все еще находится в «тупиковой стадии». По мере того, как методы тестирования становятся все более совершенными, а терапия – более конкретной, доля тяжелых больных и случаев смерти снижается.

Он добавил, что успех китайской профилактики COVID-19 и борьбы с ним доказал, что до тех пор, пока действуют меры общественного здравоохранения, с болезнью можно эффективно бороться без вакцины даже в осенний и зимний сезон гриппа.

Агенство «Синьхуа», Женева

# ШКОЛЫ И ПАНДЕМИЯ: ПОЗИЦИЯ КАЗАХСТАНА И МИРОВОЙ ОПЫТ



Екатерина БАРСКАЯ, Нур-Султан

Пандемия коронавируса стала настоящим вызовом не только для системы здравоохранения, но и образования в Казахстане. В пик эпидемии страна вступила в июне-июле, и только в августе заболеваемость пошла на спад.

**О**дновременно идет подготовка к возможной второй волне в осенний период. На фоне известных событий в Казахстане было принято решение начать новый учебный год в дистанционном формате – исключение сделали для учащихся малокомплектных школ и младшеклассников в дежурных классах – в тех школах, где для этого есть возможность.

Когда в стране планируют вернуться к традиционному формату, рассказали министры образования и здравоохранения.

## СКОЛЬКО В КАЗАХСТАНЕ СТУДЕНТОВ, ШКОЛЬНИКОВ И ДОШКОЛЯТ

По данным Министерства образования, новый 2020-2021 учебный год начался для 3,3 миллиона казахстанских школьников, 466 тысяч студентов колледжей и более 600 тысяч студентов вузов.

В первый класс принят 352 091 ученик, порядка 75% из них уже исполнилось 6 лет, около 11 тысяч детей, ставших школьниками (по решению родителей), шесть лет исполнится до конца календарного года.

«С учетом возрастных особенностей детей и пожеланий родителей в школах начали функционировать дежурные классы для учеников 1-4 классов при строгом соблюдении санитарных требований. В одном классе обучаются не более 15

учеников», – уточнил министр образования и науки Казахстана Асхат Аймагамбетов.

В новом учебном году к работе приступили более 7 тысяч школ. Из них порядка 3 тысяч работают в традиционном режиме. Это, в основном, сельские школы. В традиционном формате обучаются около 800 тысяч детей, из них в малокомплектных школах – 250 тыс. детей. В дистанционном формате обучаются около 2,6 миллиона учеников с использованием отечественных образовательных платформ, выбранных школами самостоятельно.

Дошкольным образованием охвачено почти 900 тысяч детей. В условиях карантинных ограничений по желанию родителей детские сады посещают 18,7% детей от их общего количества. На сегодняшний день в стране функционируют 15 709 дежурных групп с соблюдением всех санитарных требований.

## ПОЧЕМУ РАНО ОТКРЫВАТЬ ШКОЛЫ И УНИВЕРСИТЕТЫ

Министр здравоохранения Казахстана Алексей Цой перечислил причины, согласно которым в стране рекомендовано сохранить дистанционный формат обучения. Минздрав Казахстана провел встречу высокого уровня с участием 53 министров здравоохранения европейского региона по вопросам запуска школ в новый сезон.

«Все главы министерств здравоохранения выразили обеспокоенность и опасение по запуску очного обучения в организациях образования и возможности соблюдения санитарно-эпидемиологических требований», – сказал Цой.

Для предотвращения возможной второй волны коронавируса в Казахстане сохранили часть ограничительных мер, в том числе формат дистанционного обучения в школах всех форм собственности с 1 сентября.

«Эта мера является вынужденной. И сейчас мы прорабатываем возможные вопросы послабления, но это будет происходить поэтапно», – подчеркнул министр.

## ШЕСТЬ ПРИЧИН ДЛЯ «ДИСТАНЦИОНКИ»

Сохранение режима онлайн-обучения для организаций образования обусловлено следующими причинами:

1. Несмотря на разобщение организованных коллективов и режим карантина, с марта в Казахстане зарегистрировано 2 418 случаев коронавируса среди детей.

«Из них 98% выздоровели, 34 ребенка получают лечение. То есть формирование закрытых организованных коллективов создает высокий риск передачи инфекции», – отметил министр здравоохранения.

2. Согласно данным ВОЗ, дети до 12 лет менее интенсивно, но все-таки передают инфекцию коронавируса. От 12 лет и старше играют активную роль в передаче коронавируса, могут быть источником инфекции для домашних лиц, лиц группы риска.

3. «Несмотря на установленные требования для очного обучения, такие как бесконтактная термометрия, наполняемость классов, социальная дистанция, масочный режим, регулирование потоков детей, мы понимаем, что если их не соблюдать, то не достигается цель по заболеваемости коронавирусной инфекцией.

При этом обеспечить полное соблюдение всех санитарных требований в стенах школы сложно, особенно для детей младшего возраста, в силу их психологического развития», – отметил Цой.

Концентрация большого количества детей при несоблюдении мер карантина имеет критический риск распространения коронавирусной инфекции.

4. При регистрации случаев заболевания в организациях образования число близких контактных увеличится в разы.

«Если заболел один преподаватель или ученик в классе, весь класс уходит на 14-дневный карантин только по школе, а еще есть контакты по семье. А если заболевший контактировал с кем-то вне класса, то карантин будет наложен еще и на контактных лиц в этой семье», – привел пример министр.

Даже при одном случае есть высокий риск ухода на карантин классами и даже школами.

5. Международный опыт демонстрирует нам рост заболеваемости в коллективах при очном обучении. В Германии к очному обучению перешли в августе, уже сейчас случаи КВИ зарегистрированы во многих городах, и школы закрыты.

В США в нескольких штатах закрылись школы после положительного результата на COVID-19. Англия, Франция, Польша сообщили о вспышках COVID-19 – одни закрылись, другие отправили детей домой для самоизоляции.

Школы в Корее возвращаются к дистанционному обучению. Также остаются закрытыми школы, колледжи, университеты в Индии.

6. Рано говорить о стабильной эпидемиологической ситуации в школах, так как с 1 сентября еще не прошел даже один инкубационный период (заявление Минздрава от 10 сентября – прим. ред.), чтобы дать оценку ситуации с учетом онлайн-обучения в дежурных классах и школах численностью до 180 учащихся.

При первом карантине был негативный опыт, когда открывали дежурные группы в детских дошкольных учреждениях

«Они закрывались в связи с регистрацией там коронавирусной инфекции. Для нас очень важный момент – удерживать те темпы снижения, которые у нас есть в целом по стране, не допустить заболеваемости среди наших детей», – подчеркнул министр здравоохранения.

С 15 сентября по 15 октября начинается вакцинация против гриппа, что позволит защититься от роста заболеваемости ОРВИ, чтобы не допустить наложение заболеваемости гриппом и коронавирусом.

## КОГДА НАЧНЕТСЯ ТРАДИЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ?

Минздрав предлагает первую четверть сохранить в дистанционном формате.

Первая четверть окончится 5 ноября, после чего школьники уйдут на 10-дневные каникулы. Учеба возобновится 16 ноября.

В дальнейшем Минздрав предлагает вынести вопрос по формату обучения на заседание межведомственной комиссии и рассмотреть дополнительно – по школам, вузам и колледжам.

# НА СТРАЖЕ ЗДОРОВЬЯ – УЧЕНЫЕ И ВРАЧИ

Общество с благодарностью оценивает беспримерный подвиг тех, кто сражается на переднем крае с COVID; всех, кто непосредственно лечит, ухаживает за больными, кто ведет настоящему интеллектуальную битву за жизнь: ученых, организаторов здравоохранения, разработчиков протоколов лечения и профилактики, педагогов и клиницистов вузов и НИИ – всех, кто вносит лепту в битву с пандемией.



Медицинские вузы делегировали лучшие силы в состав бригад, работающих в инфекционных и провизорных стационарах

Дайнюс ПАВАЛЬКИС, профессор, президент Ассоциации организаций медицинского образования и науки «Казахстанский медицинский совет», ректор НАО «Медицинский университет Астана»

Сегодня особенно хотелось бы отметить единство медицинского образования и практической медицины. С первого дня разработки и реализации программы борьбы с пандемией медицинские университеты страны активно включились в эту работу, спра-

ведливо считая себя неотъемлемой частью общества и всего государства, не разделяя образовательно-воспитательные процессы и задачи непосредственной помощи регионам в борьбе с COVID-19. Медицинские вузы делегировали лучшие силы в состав

бригад, работающих в инфекционных и провизорных стационарах.

Университетские ученые, специалисты в области эпидемиологии, инфекционных болезней, вирусологии, иммунологии командированы на весь период борьбы с пандемией



Пожелаем им сил на пути, полном драматизма и благородства, и удачи в достижении главной цели – сохранении жизни и здоровья нации

в команды аналитиков и разработчиков комплексных мероприятий по предупреждению последствий и лечению коронавирусной инфекции, подготовке и внедрению протоколов профилактики и лечения COVID-19.

С полной уверенностью можно сказать, что подготовленные медицинскими вузами республики кадры в подавляющем большинстве оказались не просто востребованными в услови-

ях борьбы с КВИ, но и показали себя компетентными профессионалами, о чем свидетельствует оценка их деятельности, которая дана бригадами специалистов, приехавших в Казахстан из Китая и России.

Об этом же говорят многочисленные отзывы пациентов и их родственников, которые мы читаем в социальных сетях, на страницах СМИ. Конечно, немало было критических замечаний, негодования по поводу трагических исходов, неверия в благополучный исход усилий, предпринимаемых медициной страны. Каждое из них больно отзывалось в душе людей, в сердце каждого медика. Ни одно не оставалось незамеченным.

Предпринимались меры, чтобы максимально избежать ошибок, правильно расставить и использовать средства. Но движется время – и все больше появляется положительных откликов по поводу лечения, ухода за больными, радостных вестей о выздоровлении. Мы видим, как меняется настроение в обществе с изменением к лучшему эпидемиологического статуса. Безусловно – это результат бескомпромиссной и целенаправленной борьбы всех задействованных сил, одной из которых является вузовское медицинское сообщество.

В ОБЩЕЙ СЛОЖНОСТИ ТОЛЬКО В МЕДИЦИНСКИХ ВУЗАХ, ИМЕЮЩИХ СТАТУС НЕКОММЕРЧЕСКИХ АКЦИОНЕРНЫХ ОБЩЕСТВ (НАО), АСТАНЫ, АЛМАТЫ, АКТОБЕ, КАРАГАНДЫ, СЕМЕЯ НАБЛЮДАЛОСЬ И БЫЛО ПРОЛЕЧЕНО БОЛЕЕ ПЯТИ ТЫСЯЧ ПАЦИЕНТОВ. ПРИ ЭТОМ ПРОЦЕНТ ЛЕТАЛЬНОСТИ БЫЛ МИНИМАЛЕН И СОСТАВИЛ 0,01%

Достаточно посмотреть на беспристрастную статистику мобилизации ресурсов медицинских университетов страны, чтобы понять, какую тщательную и эффективную работу проводили все это время наши высшие медицинские школы.

Вот эти цифры и факты, которые сами говорят за себя.

Тон волонтерской работе задал Национальный медицинский университет имени С.Д. Асфендиярова: более полутора тысяч интернов и резидентов, а также студентов старших курсов работали в медицинских организациях южной столицы, оказывая помощь больным COVID-19 или лицам, находившимся на наблюдении и лечении по поводу пневмонии.

В провизорном и карантинном стационарах КазНМУ только в марте-июне прошли наблюдение и профилактическое лечение более двух с половиной тысяч пациентов. Новое общежитие КазНМУ переоборудовано в госпиталь для карантинных лиц, в котором круглосуточно дежурят преподаватели клинических кафедр, врачи университетских клиник, студенты и сотрудники вуза.

При поддержке КазНМУ по поручению акима Алматы Бакытжана Сагинтаева на базе Республиканского аллергологического центра при НИИ кардиологии и внутренних болезней был организован Центр мониторинга пациентов (далее ЦМП) по вопросам борьбы с коронавирусом. Несмотря на то, что университет перевели на онлайн-работу для защиты жизней студентов и сотрудников, опытные специалисты КазНМУ продолжали оказывать поддержку казахстанцам.

В медцентре Медицинского университета Астана, на клинических базах университета активно работали преподаватели и резиденты, наблюдалось и пролечено более 10 тысяч пациентов. С первых дней карантина с марта 2020 г. врачи кафедры инфекционных болезней и эпидемиологии, а также кафедры внутренних болез-

ней медицинских вузов консультировали и оказывали медицинскую помощь пациентам в карантинных и провизорных центрах.

На базе двух клиник медуниверситета Караганды были открыты провизорные стационары на 60 и 100 мест, одно из студенческих общежитий было преобразовано в инфекционный стационар на 200 мест. Кроме того, университет развернул карантинный центр для мониторинга контактных по КВИ лиц.

Медицинский университет города Семей перепрофилировал в специальный стационар по борьбе с COVID-19 свой госпиталь на 480 коек, развернул 250 инфекционных коек в одном из студенческих общежитий и организовал карантинный стационар на 50 человек на базе другого общежития. Задействованы были и другие резервы: на базе НИИ радиационной медицины



Подготовленные медицинскими вузами республики кадры в подавляющем большинстве оказались не просто востребованными в условиях борьбы с КВИ, но и показали себя компетентными профессионалами

и в Усть-Каменогорском филиале медицинского университета Семей.

С марта т.г. Западно-Казахстанский медуниверситет открыл на базе двух общежитий карантинные стациона-

ры на 560 мест и провизорный центр в третьем общежитии на 600 мест. В карантинных и провизорном стационарах находились под динамическим наблюдением и были пролечены пять тысяч пациентов. И в провизорных, и в инфекционных стационарах, созданных вузами, наравне с врачами университетских клиник, трудились и трудятся ассистенты и доценты клинических кафедр, консультируют доктора медицинских наук, профессора, работают в качестве медицинского персонала студенты и сотрудники медицинских университетов. Кроме того, специалисты университетов, резиденты, выпускники были направлены практически во все регионы Казахстана, где работали в составе бригад медицинской помощи.

В общей сложности только в медицинских вузах, имеющих статус некоммерческих акционерных обществ (НАО), Астаны, Алматы, Актобе, Караганды, Семей наблюдалось и было пролечено более пяти тысяч пациентов. При этом процент летальности был минимален и составил 0,01%. В лечении, профилактике, консультативной помощи населению, в работе блок-постов, в карантинных учреждениях был задействован практиче-

НАО, МЕДИЦИНСКИЕ УНИВЕРСИТЕТЫ СТРАНЫ ПРОВЕЛИ ГРОМАДНУЮ РАБОТУ ПО ИЗУЧЕНИЮ НОВОЙ ПАНДЕМИИ, ОБУЧЕНИЮ ВРАЧЕЙ И МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА, СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТАКТИКИ ЛЕЧЕНИЯ, УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ЗНАНИЙ О КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



Настало время осмысления уроков COVID-19, обобщения результатов тысяч наблюдений, научных статей, выработки тактики и стратегии нашей жизни с КВИ и после нее

ПО СЕЙ ДЕНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОСТОЯННАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ КАМПАНИЯ ПО РАЗЪЯСНЕНИЮ НАСЕЛЕНИЮ МЕР ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИНФЕКЦИИ БЛАГОДАРЯ ЧЕМУ ВСЕ ДОСТОВЕРНЫЕ СВЕДЕНИЯ, УСТАНОВЛЕННЫЕ ФАКТЫ, ДОСТОЙНЫЕ ВНИМАНИЯ, СТАНОВЯТСЯ ДОСТОЯНИЕМ ГЛАСНОСТИ, ПОВЫШАЕТСЯ ГРАМОТНОСТЬ ЛЮДЕЙ, РАСТЕТ ПОНИМАНИЕ ВАЖНОСТИ СОБЛЮДЕНИЯ МЕР ПРОФИЛАКТИКИ

ски весь состав клинических учебных подразделений вузов, более 450 интернов и резидентов, более 2500 волонтеров, среди которых были сотрудники вузов, студенты всех курсов.

НАО, медицинские университеты страны провели громадную работу по изучению новой пандемии, обучению врачей и медицинского персонала, совершенствованию тактики лечения, усовершенствованию специалистов в области знаний о коронавирусной инфекции, в частности о характеристиках вируса SARS-Cov-2, последствиях заражения, мерах профилактики и лечения, эпидемиологии, организации здравоохранения.

Проводилась постоянная информационная кампания по разъяснению населению мер предотвращения распространения инфекции. Она продолжается и сейчас, благодаря чему все достоверные сведения, установленные факты, достойные внимания, становятся достоянием гласности, повышается грамотность людей, растет понимание важности соблюдения мер профилактики.

Вот лишь некоторые примеры: медуниверситет Караганды обучил 2169 медицинских работников. Из них 561 – врачи медорганизаций Костанайской области, 1608 – врачи медорганизаций РК. Медицинский университет Астана провел обучающие курсы для 7618 врачей города Нур-Султан, Акмолинской, Северо-Казахстанской, Костанайской областей. Медуниверситет города Семей обучил

1830 медицинских работников. В Западно-Казахстанском медицинском университете прошли обучение 1868 медицинских работников.

На базе Национального медицинского университета имени С.Д. Асфендиярова обучающими циклами, семинарами, вебинарами было охвачено свыше 2000 врачей. Нельзя не отметить, что медицинские вузы привлекли к обучению не только своих специалистов, но и видных ученых из Китая, Турции, Италии, США, Великобритании, Германии, Израиля, Литвы,



На работе Берегите себя

Польши, России, организовав на своих базах многочисленные вебинары, онлайн-конференции, интерактивные семинары. Всего в таких встречах с зарубежными коллегами приняло участие более шести тысяч врачей и организаторов здравоохранения.

И сейчас все эти вузы ни на минуту не прекращают своей научной, педагогической и клинической деятельности, концентрируя ее на актуальных для страны проблемах выхода из труднейшего испытания, которым стала пандемия коронавируса. Готовятся новые кадры специалистов: разработаны более 60 образовательных программ для всех уровней медицинского высшего и послевузовского образования и более чем двадцати направлений последипломной подготовки, в которые включены разделы по коронавирусной инфекции.

На основе изученного мирового и собственного опыта, новейших научных данных о КВИ вузами подготовлено более 30 рекомендаций и руководств для медицинских специалистов. Безусловным приоритетом для медуниверситетов страны являются углубленные научные исследования различных аспектов пандемии SARS-Cov-2, как инициированные ВОЗ, так и выполняемые в сотрудничестве с региональными научными центрами. Сейчас ведется работа над тремя такими масштабными проектами. Готовятся к публикации и опубликованы более 10 статей в рецензируемых научных журналах.

Настало время осмысления уроков COVID-19, обобщения результатов тысяч наблюдений, научных статей, выработки тактики и стратегии нашей жизни с КВИ и после нее. Место ученых-медиков, клиницистов, преподавателей, руководителей университетов, студенческого сообщества в этом гигантского значения процессе неоспоримо. Пожелаем им сил на этом пути, полном драматизма и благородства, и удачи в достижении главной цели – сохранении жизни и здоровья нации!

# УРОКИ ПАНДЕМИИ:

## УВЕЛИЧЕН ГОСЗАКАЗ НА МЕДИЦИНСКИЕ СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Вспышка коронавирусной инфекции в некотором смысле стала дополнительным стимулом выпускникам школ выбрать профессию врача или медицинского работника среднего звена, так как сейчас очень много говорят о подвигах и героизме медиков. В этой связи в Мангистауской области в два раза увеличен государственный заказ на подготовку кадров по медицинским специальностям.



Неожиданная вспышка эпидемии коронавируса стала дополнительным стимулом выпускникам школ выбрать профессию врача

В прошлом году по госзаказу было выделено 75 мест. В текущем году их количество достигло 150.

Сегодня в Мангистауской области действуют три медицинских колледжа – два в Актау и один в Жанаозене. Уже сейчас колледжи в Актау примут по 50 студентов каждый. Все учебные заведения прошли проверку на наличие необходимой материальной базы.

К слову сказать, во время пандемии выяснилось, что в регионе имеется

дефицит гигиенистов, лабораторных диагностов, сотрудников противоэпидемиологической службы. Именно на подготовку данных кадров и будет направлен госзаказ в том числе.

Стоит отметить, что в Мангистауской области постоянно отмечается дефицит медицинских кадров.

В этой связи в прошлом году руководство областного управления здравоохранения и представители КазНМУ имени С.Д. Асфендиярова подписали договор о сотрудниче-

стве, согласно которому предусматривается открытие в Каспийском государственном университете технологий и инжиниринга имени Ш. Есенова медицинского факультета – филиала КазНМУ им. С.Д. Асфендиярова.

Клиническая база будет представлена Мангистауской областной больницей и Областным перинатальным центром.

Совместно с алматинским университетом будут внедрены образова-

Наталья БУТЫРИНА, Актау

В МАНГИСТАУСКОЙ ОБЛАСТИ ДЕЙСТВУЮТ ТРИ МЕДИЦИНСКИХ КОЛЛЕДЖА – ДВА В АКТАУ И ОДИН В ЖАНОЗЕНЕ



ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ ВЫЯСНИЛОСЬ, ЧТО В РЕГИОНЕ ИМЕЕТСЯ ДЕФИЦИТ ГИГИЕНИСТОВ, ЛАБОРАТОРНЫХ ДИАГНОСТОВ, СОТРУДНИКОВ ПРОТИВОЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ



тельные программы по повышению квалификации работников сферы здравоохранения, оказанию консультативной, методической и практической помощи для внедрения новых технологий в учебный процесс студентов медицинских колледжей Актау и Жанаозена, обеспечению медицинских организаций квалифицированными кадрами по потребности региона из числа выпускников университета.

А также целевая подготовка медицинских кадров, в том числе в магистратуре и резидентуре за счет средств местного бюджета и из числа обучающихся по государственному гранту, трудоустройство выпускников университета после окончания интернатуры и резидентуры по мере потребности медицинских организаций, оказание практической и консультативно-методической помощи медицинским организациям и больным.

По мнению руководства областного управления здравоохранения, данные меры позволят решить проблему с дефицитом медицинских кадров.

Стоит подчеркнуть, что в текущем году в регионе свыше 19 тысяч студентов из 27 колледжей начнут новый учебный год. Кроме этого, за счет государственного заказа регион примет еще 4264 студента, в том числе 1131 человека по программе «Енбек».

В НЫНЕШНЕМ ГОДУ КОЛЛЕДЖИ В АКТАУ ПРИМУТ ПО 50 СТУДЕНТОВ КАЖДЫЙ. ВСЕ УЧЕБНЫЕ ЗАВЕДЕНИЯ ПРОШЛИ ПРОВЕРКУ НА НАЛИЧИЕ НЕОБХОДИМОЙ МАТЕРИАЛЬНОЙ БАЗЫ

# ИМПЛАНТАЦИЯ: КОГДА ЦЕНА ПРАВИЛЬНОГО РИТМА – ЖИЗНЬ...

Мастер-класс по установке устройства, снижающего риск внезапной смерти, для врачей кардиологического блока областной многопрофильной больницы СКО провел врач-аритмолог Национального научного медицинского центра города Нур-Султан Куандык Садуев. Первым пациентам Северо-Казахстанской области уже имплантировали кардиовертеры-дефибрилляторы.

Мария СМЕЛЫХ, Северо-Казахстанская область



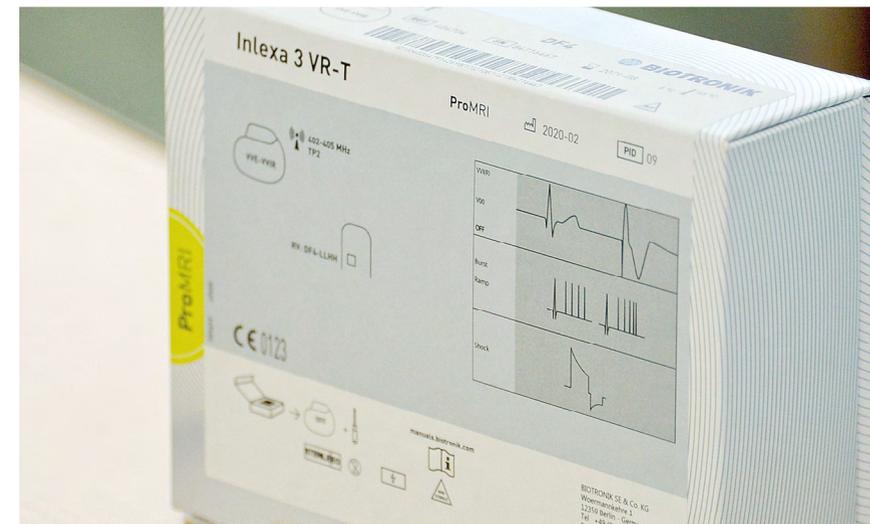
Устройство устанавливается под местной анестезией, во время процедуры имплантации пациент находится в сознании, все видит и слышит

Установка кардиовертера-дефибриллятора – это выход для тех пациентов, которые нуждаются в нормализации сердечного ритма. В Нур-Султане действуют два центра национального уровня, где имплантируют такие устройства. Туда каждый год отправляли не менее 10 пациентов из СКО, которым требовалась установка кардиовертера-дефибриллятора.

– Именно поэтому мы начали рассматривать возможность имплантировать эти устройства у нас, – говорит заведующий блоком кардиохирургии многопрофильной областной боль-

ницы Максат Кудратуллаев. – Почему мы так поздно внедряем такие операции? Потому что это не ежедневные пациенты. Они очень долго идут к этому состоянию. Мы начали проводить отбор и увидели, что таких пациентов становится больше, поэтому решили внедрить эти операции у себя, чтобы не отправлять их в республиканские центры.

Столичный врач Куандык Садуев с 2009 года провел уже более сотни таких вмешательств, делиться своим опытом он приехал в Северный Казахстан.



Аппарат размером с два спичечных коробка имеет свою программу, микросхему, которая распознает состояние, угрожающее жизни, и в нужный момент наносит шоковый разряд

– Данное устройство имплантируется через небольшой разрез в пять-шесть сантиметров слева под ключицей. При возникновении нарушения ритма сердца, которое может привести к его остановке, устройство наносит шоковый разряд в 35-40 джоулей, сердечный ритм восстанавливается, и сердце начинает заново работать в прежнем режиме. Таким образом, пациент спасается от внезапной остановки сердца, – рассказал К. Садуев.

По словам врача, аппарат размером с два спичечных коробка имеет свою программу, микросхему, которая распознает состояние, угрожающее жизни, и в нужный момент наносит шоковый разряд. Устройство устанавливается под местной анестезией, во время процедуры имплантации пациент находится в сознании, все видит и

слышит. Операция длится от одного до двух часов.

В процессе врачам важно выделить сосуды, через которые будет имплантироваться электрод для нанесения шокового разряда, и установить его так, чтобы устройство своевременно среагировало на сигнал об остановке сердца. Поэтому при установке кардиовертера-дефибриллятора врачи кардиоблока используют ангиографическую установку – новый аппарат в этом году в кардиоцентре установили за счет средств республиканского бюджета. У него много дополнительных опций, которые серьезно облегчают работу врачам. Раньше на ангиографе врачи работали в 2D-режиме и видели несколько срезов, теперь им доступны возможности 3D: можно рассматривать сосуды со всех сторон.

Срок службы кардиовертера-дефи-

ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ НАРУШЕНИЯ РИТМА СЕРДЦА, КОТОРОЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ЕГО ОСТАНОВКЕ, УСТРОЙСТВО НАНОСИТ ШОКОВЫЙ РАЗРЯД В 35-40 ДЖОУЛЕЙ, СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ ВОССТАНАВЛИВАЕТСЯ, И СЕРДЦЕ НАЧИНАЕТ ЗАНОВО РАБОТАТЬ В ПРЕЖНЕМ РЕЖИМЕ. ТАКИМ ОБРАЗОМ, ПАЦИЕНТ СПАСАЕТСЯ ОТ ВНЕЗАПНОЙ ОСТАНОВКИ СЕРДЦА

СРОК СЛУЖБЫ КАРДИОВЕРТЕРА-ДЕФИБРИЛЛЯТОРА – ПЯТЬ-СЕМЬ ЛЕТ, ПОТОМ ЕГО НУЖНО ЗАМЕНИТЬ, ПРИ ЭТОМ ВОЗРАСТ ПАЦИЕНТА ЗНАЧЕНИЯ НЕ ИМЕЕТ. ЗДЕСЬ ГЛАВНЫЙ КРИТЕРИЙ – СООТВЕТСТВИЕ ПОКАЗАНИЯМ К ЕГО УСТАНОВКЕ

бриллятора – пять-семь лет, потом его нужно заменить. Примечательно, что возраст пациента значения не имеет. Здесь главный критерий – соответствие показаниям к его установке.

– Аппарат показан пациентам, у которых фракция выброса сердца меньше 35 процентов. Это свидетельствует о том, что функция сердца очень слабая. В норме фракция выброса должна быть более 60 процентов. У меня был случай, когда я ставил этот аппарат даже 18-летнему парню, у которого была жизнеугрожающая аритмия, он уже на тот момент перенес клиническую смерть, – поделился Куандык Ерикович. – Есть такие пациенты, которым устройство причиняет дискомфорт, потому что аппарат большой и является инородным телом. Бывали случаи, когда аппарат отторгался организмом из-за металлического корпуса. В таких случаях происходит замена устройства, он имплантируется с другой стороны.

Первыми для проведения такого оперативного вмешательства врачи кардиологического блока многопрофильной областной больницы со своим столичным коллегой отобрали трех пациентов, закупили три устройства. Стоимость каждого из них – 2,5 миллиона тенге. По словам врачей, такие операции по квоте проводятся бесплатно.

Ускоренное строительство объектов здравоохранения стало приметой времени. Больницы, госпитали, медицинские центры строятся повсеместно по стране. Недавно ряд возводимых объектов в Акмолинской области посетил первый вице-министр здравоохранения Марат Шоранов.

В Акмолинской области ускоренными темпами идет строительство ряда объектов здравоохранения



## СТРОИТЕЛЬСТВО ПОД КОНТРОЛЕМ

Алевтина ДОНСКИХ,  
фото с сайта gov.kz

Он побывал в новой поликлинике ТОО «Авиценна – Бурабай», строительство которой завершается в рамках государственно-частного партнерства в городе Щучинск.

С начала реализации этого долгожданного проекта ГЧП в 2017 году ТОО «Авиценна – Бурабай» завершило строительство шестиэтажного здания поликлиники на 1000 посещений в смену, общей площадью 6000 квадратных метров. Сейчас ведется установка и монтаж медицинского оборудования.

Как отмечается на сайте Министерства здравоохранения республики, ТОО «Авиценна – Бурабай» оказывает амбулаторно-поликлиническую и стационарную помощь прикрепленному населению Бурабайского района. Население района составляет 75164 человека.

В новой поликлинике будут оказывать всю специализированную квалифицированную медицинскую помощь, ПМСП, неотложную и доврачебную помощь. Поликлиника оснащена КТ, МРТ, рентген-аппаратом, аппаратами УЗИ экспертного класса, маммографом и так далее согласно норматива оснащения. Также здесь имеется стационар на 170 коек. Планируемая дата переезда – 4 квартал 2020 года.

Кроме того, первый вице-министр посетил АО «Тыныс». Это крупное машиностроительное предприятие производит медицинское оборудование, в том числе, аппараты ИВЛ. М. Шоранов ознакомился с ходом строительства онкологической поликлиники.

«Акмолинская область входит в первую пятерку областей республи-

ки с высоким уровнем онкозаболеваемости, которая выше средне-республиканского в 1,5 раза. Из-за слабой оснащенности некоторых районных организаций ПМСП диагностическим медицинским оборудованием и отсутствием специалистов пациенты направляются в «поликлинику» онкодиспансера. Также стоит отметить, что происходит увеличение количества состоящих на диспансерном учете онкологических больных. Если в конце 2014 года их количество составляло 8 036, то на конец первого полугодия – 8 833. То есть, рост составил 9,9%», – приводит сайт министерства слова М. Шоранова.

Строительство поликлиники планируется завершить 30 октября 2020 года, стоимость проекта составляет 2,6 млрд тенге.

# НЕ НАДЕЯСЬ НА АВОСЬ – СТРОИМ

В Северо-Казахстанской области готовятся к новой волне коронавируса. В период пандемии плановая госпитализация в регионе не велась, так как все силы были брошены на разворачивание коек для борьбы с коронавирусом и пневмонией.

Мария СМЕЛЫХ, Северо-Казахстанская область

К счастью, этот период позади: количество заболевших резко сократилось, места в перепрофилированных больницах уже свободны. Однако, по мнению руководства области, «это не повод для успокоения».

– Еще рано расслабляться. Надо соблюдать социальную дистанцию, носить маски и следовать всем требованиям. Мы должны быть готовы ко второй волне коронавируса, которая ожидается осенью, – обозначил позицию акимата глава региона Кумар Аксакалов.

Именно потому в областном центре будет построена быстровозво-

димая современная инфекционная больница на 200 мест. Участок для ее строительства уже определен. Срок сдачи объекта – октябрь 2020 года. Больница будет соответствовать всем санитарно-эпидемиологическим требованиям. Запланирована поставка самого современного оборудования, в том числе компьютерного томографа и 20 аппаратов ИВЛ.

Новая больница позволит значительно улучшить качество медпомощи в одном месте и полностью исключить вероятность заражения медработников.

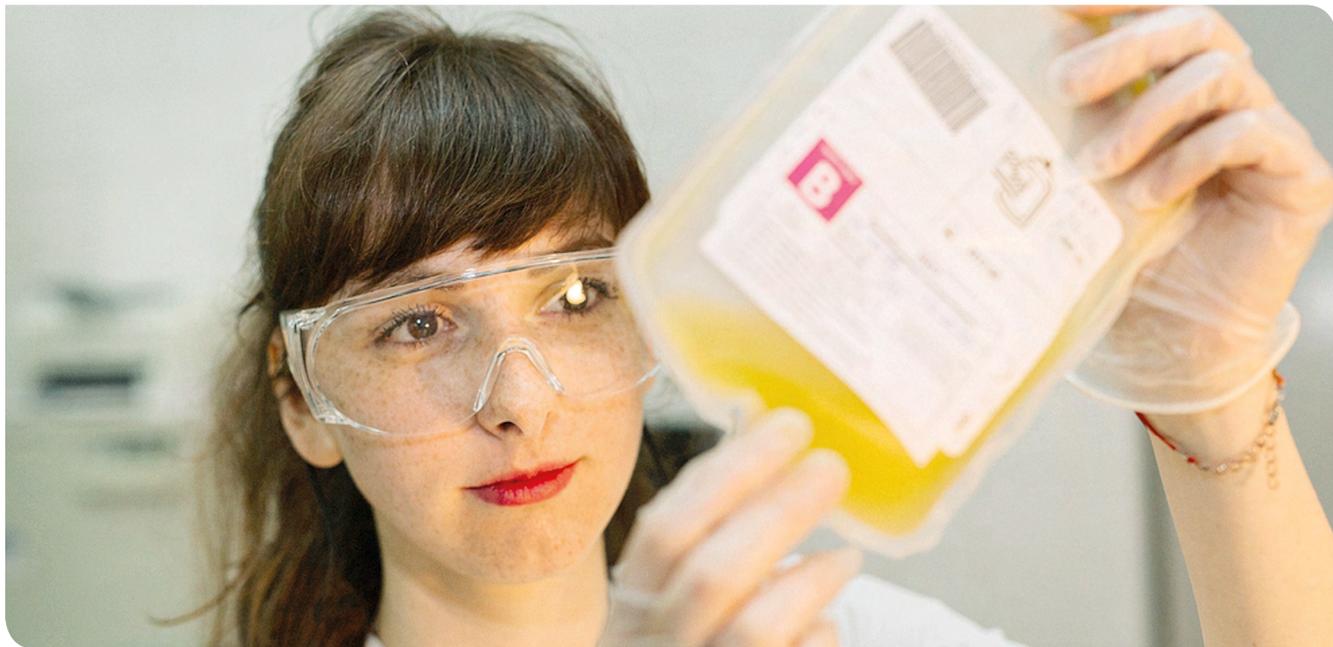
Параллельно укрепляется оснащение медицинских организаций. Ко-

личество аппаратов ИВЛ увеличили в три раза, с 73 до 264.

Как отметили в управлении здравоохранения СКО, будут открыты пять кислородных станций при основных больницах. Для этого из бюджета региона выделили 300 миллионов тенге. Это решит вопрос транспортировки кислородных баллонов и существенно облегчит труд медработников. На особом контроле остается вопрос обеспечения препаратами. Созданный лекарственный стабфонд увеличит их доступность, для создания запаса из бюджета СКО выделили 250 миллионов тенге.



Макет новой инфекционной больницы на 200 мест



## БАНК ПЛАЗМЫ

### В ВОСТОЧНО-КАЗАХСТАНСКОЙ ОБЛАСТИ БУДЕТ СОЗДАН БАНК ПЛАЗМЫ.

Минимальное количество плазменного материала в банке будет составлять 1000 доз.

– Мы должны быть готовы к возможной второй волне коронавируса в октябре. Поэтому уже сейчас надо работать над созданием банка плазмы. В Восточном Казахстане коронавирусной инфекцией переболели 4 409 человек. Кровь этих люди может помочь больным. В их крови могут быть антитела, которые впоследствии через плазму помогут справиться со страшным заболеванием тем, кто заразился, – сказал аким ВКО Даниал Ахметов.

Для реализации идеи основная задача сегодня для главных врачей медучреждений и акимов на местах – донести до населения региона необходимость сдачи крови для плазмы. По словам акима, в целом область готова к возможному всплеску сезонных заболеваний.

По статистике, один человек, в крови которого есть антитела, переболевший КВИ, может помочь, как минимум, двум тяжелым пациентам.

В настоящее время в Усть-Каменогорске и Семее центры крови начали заготовку плазмы пациентов, переболевших коронавирусом, то есть создается база данных доноров иммунной плазмы. Причем сдают плазму только переболевшие коронавирусом средней или тяжелой степени, так как в крови таких доноров имеется нужное количество антител. Кроме того, необходимо условие – чтобы прошло не менее двух недель с момента выздоровления. Доноры, которые уже переболели COVID-19, являются носителями иммунной плазмы.

По словам заместителя директора Восточно-Казахстанского областного центра крови Светланы Шмурыгиной, данный метод известен издавна и

служит для профилактики инфекций.

На сегодняшний день переливание плазмы от переболевшего коронавирусом заболевшему КВИ является надежным способом передать антитела и выиграть драгоценное время для активации иммунной системы, что подтверждено лабораторными и клиническими испытаниями.

Процедура сдачи осуществляется методом аппаратного плазмафереза.

Для сдачи плазмы необходимо вначале пройти тест на антитела в семейно-врачебной амбулатории по месту жительства, после чего обследоваться в областном центре крови на некоторые клинико-биохимические показатели, а также сдать анализы на группу крови, ВИЧ, сифилис, бруцеллез и гепатит. В случае нормальных анализов доноров отправляют на сдачу плазмы.

Вознаграждение донорам составляет 7 МРП, или 19 446 тенге.

Ольга СИЗОВА, Усть-Каменогорск

## «ПЕРЕВООРУЖИЛИСЬ»

Новое медицинское оборудование получил областной кардиологический центр Северо-Казахстанской области. Цифровой рентген-аппарат уже установили в медучреждении и применяют для выявления диагнозов и лечения пациентов.

Недавно областной кардиологический центр Северо-Казахстанской области получил новое медицинское оборудование



Мария СМЕЛЫХ, Северо-Казахстанская область

– Стоимость оборудования – 46 миллионов тенге, это второй рентген-аппарат в кардиоцентре, – рассказали в медучреждении. – Всего в области имеется 21 рентген-аппарат, до конца года ожидается поставка еще двух.

Высококачественные снимки помогают определить любую патологию легких, в условиях пандемии это как никогда актуально.

– Аппарат с более четким разрешением позволяет нам определять даже тяжелые поражения легких, – отмечает Асхат Молжигитов, первый заместитель главного врача многопрофильной областной больницы. – Учитывая его полную автоматизацию,

он позволяет нам пропускать большее количество пациентов.

Но это далеко не весь перечень «новинок». Так, в кардиоцентре появился фиброгастроскоп стоимостью 8 миллионов тенге – аппарат предназначен для диагностики заболеваний желудочно-кишечного тракта.

– Важен для пациентов, которые страдают гастритом, язвенными болезнями, – подчеркнул Дмитрий Тё, заведующий отделением кардиоблока областной многопрофильной больницы. – В нашем кардиоцентре пациенты, которые получают базисную терапию – тот же аспирин, может влиять негативно на желудок. Дабы ис-

ключить эти проблемы, обострения, с профилактической целью или после лечения, мы этих пациентов смотрим ежедневно на данном аппарате.

Также помогают в работе врачей четыре новые системы холтеровского суточного мониторинга для выявления заболеваний сердечно-сосудистой системы. В прошлом году в кардиоцентр поступил новый ангиограф и аппарат УЗИ экспертного класса. Как отмечают в пресс-службе управления здравоохранения СКО, в этом году для медучреждений области всего планируют закупить 132 единицы оборудования на 2,4 миллиарда тенге.

# АКТУАЛИЗАЦИЯ СХЕМ ЛЕЧЕНИЯ – КЛЮЧ К УСПЕХУ

В Восточном Казахстане представлена новая программа, которая должна помочь свести к минимуму последствия возможной второй волны COVID-19. В регионе заработает центр локализации очагов коронавирусной инфекции для того, чтобы не допустить сценария развития событий в июле-августе текущего года.



Остановка распространения инфекции и быстрое выявление контактных – это важный вопрос и ключ к успеху

Ольга СИЗОВА, Усть-Каменогорск

Как показал анализ, слабее всего в борьбе в COVID-19 сработали службы санэпиднадзора, из-за их слабой работы в четырех крупных районах области инфекция распространилась крайне быстро.

По словам руководителя управления здравоохранения Илияса Мухамеджана, в настоящее время идет перераспределение работы структурных подразделений: провизорские стационары теперь будут работать, как инфекционные – первого, второго и третьего уровней, в зависимости от оснащения и тяжести пациентов, которые будут туда поступать. Кроме того, в противотуберкулезных диспансерах Усть-Каменогорска и Семей, а также в больницах, где есть пульмонологические отделения, будут размещены койки для больных нековидной пневмонией.

– Сейчас изменится маршрутизация. Все пациенты будут проходить через компьютерный томограф, то есть «скорая помощь» будет везти больного либо сразу в то отделение, где есть КТ-аппарат, либо в КТ-кабинет и только потом в отделение. Это в случае с пациентами, у которых температура выше 38 градусов, а сатурация – ниже 90. К слову, после тяжелых пневмоний больные будут поступать в реабилитационные центры. Мы постоянно производим актуализацию схем лечения, есть 80 точек онлайн-видеоконференций с врачами, чек-листы по-домашнему и палатному поведению больных. Кроме того, мы создали команду пронаторов, которые будут обучать пациентов и контролировать их правильное положение. Медики из Израиля, Латвии

и Литвы готовы помочь в обучении нашего медицинского персонала, в сентябре состоится второй визит коллег из Татарстана, – сообщил Илияс Мухамеджан.

Одним из важнейших событий в борьбе со второй волной коронавируса станет открытие центра локализации очагов КВИ.

– Санэпидслужба сработала крайне негативно, – отметил аким ВКО Даниал Ахметов. – Не было расширенных эпидемиологических расследований. Остановка распространения и быстрое выявление контактных – это важный вопрос и ключ к успеху. Бригады уже практически сформированы, они будут проводить самые тщательные эпидрасследования, и мы возьмем это на жесточайший контроль.



## ВРАЧ, ИСЦЕЛИ СЕБЯ САМ!

Знаменитое латинское изречение «Medice, cura te ipsum», что в переводе означает: «Врач, исцели себя сам», зазвучало в последнее время по-новому.

В областных медучреждениях в полной мере восстановлено проведение плановых операций

Ольга СИЗОВА, Усть-Каменогорск

«Правительству предстоит кардинально пересмотреть подходы к организации первичной медицинской помощи», – поставил новую задачу глава государства Касым-Жомарт Токаев в Послании народу Казахстана «Казахстан в новой реальности: Время действий».

Не секрет, что как раз первичная медицинская помощь вызвала шквал жалоб больных во время пандемии.

В Восточном Казахстане медицинские организации после снятия карантина приступили к возобновлению оказания плановой помощи.

В настоящее время в ВКО разработан поэтапный план по восстановлению плановой службы. По информации ВК филиала НАО «Фонд социального медицинского страхования», более 50 медицинских организаций

начали принимать больных с августа.

В регионе приступили к работе стационарная кардиологическая помощь, кардиохирургическая, ортопедическая, все педиатрические профили, хирургическая, в том числе гинекологическая и урологическая, все терапевтические профили, реабилитация, плановая госпитализация беременных, паллиативная помощь. Открылась амбулаторно-поликлиническая помощь, плановые приемы ведут организации первичной медико-санитарной помощи, стоматологии. Кроме того, можно планомерно получить консультативно-диагностические услуги.

– После успешной работы провизорского стационара мы открыли плановую госпитализацию для второго и третьего этапов реабилитации для всех направлений больных, то есть

ортопедия, травматология, неврология, кардиология. Люди могут пройти у нас реабилитацию по направлению своих поликлиник или же по направлению стационаров, которые оказывают высокотехнологичную помощь, в том числе операции на сердце, суставах, позвоночнике, головном мозге, и травме, – отметил главный врач Восточно-Казахстанского областного реабилитационного центра Тимур Тортаев.

Наряду с этим, возобновилось проведение скринингов и профилактических осмотров.

По информации Управления здравоохранения, в целом в области развернуто инфекционных и провизорских коек в количестве 4731 ед., процент занятости коечного фонда для больных COVID-19 составляет 16,5%.

# ЦЕЛЕБНЫЙ НАПИТОК ИЗ ГЛУБИН ДРЕВНОСТИ

В последние 10-20 лет в Казахстане стала возрождаться традиция кумысолечения

В наши дни, когда весь мир охвачен коронавирусной пандемией, люди пытаются найти оптимальный способ поддержания иммунитета. Одним из чудодейственных средств его укрепления является кумыс.

Этот напиток можно смело считать удачной находкой предков и одним из современных достояний казахского народа.

– Кумыс известен кочевым народам с глубокой древности не только как продукт питания, но и как лечебное средство, – рассказывает врач-фтизиатр высшей категории Айман Темирхановна Темирханова. – Использование кумысолечения в комплексной терапии COVID-19, как и туберкулеза, способствует повышению качества и эффективности лечения. Улучшает переносимость препаратов, уменьшает частоту токсико-аллергических реакций. Сокращает длительность пребывания

больных в стационаре и позволяет сократить риск внутрибольничной трансмиссии, дает положительное психоэмоциональное состояние пациенту.

Айман Темирхановна многие годы занималась изучением кумысолечения, работая в должности заместителя главного врача противотуберкулезного диспансера Акмолинской

области им К. Курманбаева, применяла его на практике лечения больных туберкулезом.

– По своему составу кобылье молоко очень близко стоит к женскому молоку, как по содержанию молочного сахара, так и по качественной характеристике жира, белка, наличию значительного количества витаминов и других веществ, играющих важную

«УЖЕ ПОСПЕЛ ЖИВИТЕЛЬНЫЙ КУМЫС, ЗАКИС В КУМЫСОБОЙКАХ, И ВСЕ, КТО МОЖЕТ ПИТЬ, ОТ ГРУДНОГО МЛАДЕНЦА ДО ДРЯХЛОГО СТАРИКА, ПЬЕТ ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ, БЛАГОДАТНЫЙ, БОГАТЫРСКИЙ НАПИТОК, И ДИВНО ИСЧЕЗАЮТ ВСЕ НЕДУГИ ГОЛОДНОЙ ЗИМЫ И ДАЖЕ СТАРОСТИ: ПОЛНОТОЙ ОДЕВАЮТСЯ ОСУНУВШИЕСЯ ЛИЦА, РУМЯНЦЕМ ЗДОРОВЬЯ ПОКРЫВАЮТСЯ БЛЕДНЫЕ, ВПАЛЫЕ ЩЕКИ».

С.Т. Аксаков – русский писатель

Олеся ЖАГПАРОВА,  
Акмолинская область

роль в поддержании нормальной жизнедеятельности организма человека, – делится с нами полезной информацией врач.

Лечебная сила кумыса – это всемирно признанный факт. Современная медицина применяет кумыс не только для лечения туберкулеза легких. Он рекомендуется при заболеваниях ЖКТ, печени, авитаминозах, анемии, для укрепления иммунной и нервной систем человека. Напиток стимулирует тонус человека и омолаживает клетки организма.

– В сегодняшней нестабильной эпидемиологической обстановке крайне полезно его употребление, – советует Айман Темирхановна. – Стоит вспомнить, что еще тысячу лет назад великий Авиценна излечил кумысом от мочекаменной болезни визиря Сухайлия.

В XIX веке употребление кумыса стало популярным в России. Особенно его полюбила научная и творческая интеллигенция. Кумысом лечились писатели Л. Толстой и А. Чехов, художник В. Суриков и знаменитый ученый И. Мечников. В начале XX века кумы-

Кумыс известен кочевым народам с глубокой древности не только как продукт питания, но и как лечебное средство



солебные заведения открывали по всей России, но расцвет кумысолечения пришелся на советское время.

К сожалению, с распадом СССР перестала существовать и организованная сеть здравниц, практику-

Отрадно, что находятся люди, производящие этот лечебный напиток – продукт антибактериальной терапии в борьбе с инфекцией коронавируса, пользующийся сегодня популярностью в народе



ющих кумысолечение. Государство перестало поддерживать кумысолечебницы, кумыс стали воспринимать как пережиток прошлого. И только в последние 10-20 лет в Казахстане стало возрождаться кумысолечение, открываться санатории, предлагающие своим отдыхающим кумыс, как источник дополнительного питания при комплексном лечении и профилактике заболеваний различных систем организма.

– Отрадно, что и в нашей области находятся люди, производящие этот лечебный напиток – продукт антибактериальной терапии в борьбе с инфекцией коронавируса, пользующийся сегодня популярностью в народе, – порадовалась Айман Темирхановна.

И действительно, в последние годы многие фермеры Акмолинской области стали возрождать древние традиции производства кумыса. Находящийся неподалеку от Кокшетау аул «Кзылтан» Зерендинского района сегодня известен в областном центре как населенный пункт, который стабильно снабжает торговые точки и кафе города вкусным кумысом и саумалом.

В ауле «Кзылтан» две местных семьи Кадыровых и Жакашевых производят этот целебный напиток, реализуемый не только в Кокшетау, но также в Щучинске и в столице в населенных пунктах округа.

Больше десяти лет назад местный житель Багдас Кадыров открыл ИП по производству кумыса. Сегодня его дело продолжают жена Ботагоз и племянник Темирлан, которым помогают доярка Алма Дюсенова и табунщики Кажимурат Бердали и Аргынбек Шаяхметов. Всего в ИП «Кадыров» сегодня трудятся шесть жителей аула.

В этом большом хозяйстве в настоящее время насчитывается порядка 150 лошадей. Ежедневно отсюда в Кокшетау вывозятся полторалитровые бутылки кумыса с наклейками ИП, которые горожане

Куби – деревянный сосуд для взбивания кумыса по внешнему виду представляет собой цилиндрическую, сужающуюся кверху, емкость, с широким дном и узким горлом. Вместимость кумысного бочонка зависела от достатка семьи и числа в ней людей и составляла от 1 ведра и более



с удовольствием покупают в торговой точке центрального рынка, куда не зарастает народная тропа. При этом целебный напиток производится круглогодично и пользуется неизменным спросом среди покупателей.

Также активно занимается производством кумыса и другая семья из Кзылтана, Куаныша и Розы Жанашевых. Им обоим по 37 лет, в семье растут четверо детей – три сына и дочка Назым, которые помогают своим родителям по хозяйству, ухаживая за 20 лошадьми и коровами.

– Пять лет назад мы с женой Розой, которая работала медсестрой, решили вернуться из Кокшетау в аул и заняться фермерством, – говорит Куаныш Муратович. – Купили дом, с каждым годом наше хозяйство крепло, росло поголовье скота, и сегодня мы не жа-

леем о своем решении заняться сельским трудом. Главное – не лениться, добросовестно работать на земле, со скотом, и тогда в доме всегда будут благополучие и достаток. Наш кумыс из Кзылтана пользуется популярностью в городе Кокшетау, многие люди специально приходят на базар за ним и всегда хвалят его качество. А сегодня, во время инфекции коронавируса, его целебные качества повышают покупательский спрос, и мы стремимся его удовлетворить в полной мере.

Общеизвестно, что COVID-19 – новая болезнь, и по мере ее изучения методы лечения постоянно меняются и дополняются врачами. Однозначно, что в профилактике коронавирусной инфекции, а также тем, кто оправился от коронавируса и находится на реабилитации, необходимо восстанавливаться, употребляя натуральные продукты, в том числе казахские национальные напитки – кумыс и шубат, который, к слову, уже экспортируется в Китай.



В последние годы многие фермеры Акмолинской области стали возрождать древние традиции производства кумыса



Окончание строительства модульного госпиталя намечено на октябрь нынешнего года

# «КОРОНА» ВРАСПЛОХ НЕ ЗАСТАНЕТ

В Павлодаре с заделом на перспективу строят инфекционный госпиталь модульного типа.

Сергей ГОРБУНОВ, Павлодар

После ввода в эксплуатацию это медучреждение сможет принять 200 пациентов. Для них предусмотрены корпуса общей и интенсивной терапии. Окончание строительства намечено на октябрь этого года, после чего начнется монтаж оборудования. Но в любом случае госпиталь начнет работу в текущем году.

Модульные блоки, из которых собирается госпиталь, включают в себя двухместную палату с отдельным санузлом. Она отделена от общего коридора тамбуром с двумя дверями. Для палат реанимационного корпуса предусмотрена централизованная подача кислорода.

Планируется оснащение госпиталя современной мебелью и лечебным и диагностическим оборудованием, включая аппараты рентгена и компьютерной томографии.

– Медучреждения модульного типа хорошо зарекомендовали себя в Нур-Султане, Алматы, Шымкенте, – говорит руководитель управления здравоохранения области Биржан Досмаилов. – У нас госпиталь возводится в рамках превентивных мер для улучшения работы инфекционной службы.

Как отметил Биржан Досмаилов, после нормализации эпидемиологической ситуации и снятия угрозы распространения вируса COVID-19 госпиталь станут использовать как инфекционную больницу.

Руководитель управления строительства области Бакытжан Алимгазинов рассказал, что в Павлодаре, в его центральной части, не удалось найти свободного участка площадью четыре гектара под строительство госпиталя. Таковой был выделен на

северной окраине города. Он удобен тем, что здесь пролегают магистральные коммуникации, что удобно для быстрого монтажа инженерных сетей госпиталя.

Ранее аким области Абылкаир Скаков сообщил, что в регионе готовятся к возможной новой волне COVID-19. Для провизорных госпиталей дополнительно закупаются кислородные станции, рентген- и виброакустические аппараты и другое медоборудование. К слову, под такой госпиталь зарезервирован и спорткомплекс «Баянтау», где все готово к приему пациентов. За счет резерва Правительства РК централизованно планируется поставка 139-ти аппаратов ИВЛ и трех передвижных комплексов. Кроме того, ожидается получение 39 реанимобилей для станций скорой помощи.

# ТАЙ-ЧИ: ДОРОГА К СЕБЕ

见风转舵 ВИДИШЬ ВЕТЕР – МЕНЯЙ НАПРАВЛЕНИЕ

Уже в самом начале изучения тай-чи помните золотое правило: движения – как волны, как дуновение легкого ветерка, как медленный ход облаков

Тай-чи – культовая оздоровительная гимнастика – одна из многих драгоценностей в богатейшей сокровищнице Поднебесной, которой она готова поделиться со всеми желающими. Но с одним условием – это ваше чистое сердце, готовое открыться всему новому, неизведанному, а порой и необъяснимому...



Анастасия СЛИВИНСКАЯ

Движения целебной гимнастики не только медленные, они следуют друг за другом в определенном порядке



## ЗНАКОМСТВО С ТАЙ-ЧИ, ИЛИ КТО ЗДЕСЬ ПЕНСИОНЕР?

Небольшой автобус, свернув с оживленной трассы, стал неторопливо подниматься вверх по горной тропе. Остановившись через несколько минут, наши гиды, приветливо махнув рукой, пригласили нас выйти. Еще несколько минут ушло на то, как они с удовольствием наблюдали за реакцией приезжих журналистов, не верящих своим глазам от открывшегося вокруг великолепия.

Наньин – столица Гуанси-Чжуанского автономного округа, что расположена на юге Китая, давно и по праву считается самым зеленым городом Поднебесной, а уж живописный природный парк на горе Цинсю, куда мы, собственно, и попали этим прекрасным ранним утром, – настоящий райский уголок в самом сердце мегаполиса.

Далее была чудесная прогулка по огромному зеленому массиву, утопающему в потрясающей красоте цветах, а величественные горы и резво стекающие по ним бурные реки настраивали на философский лад.

Внезапно наше внимание привлекла группа из нескольких десятков

людей. Выполняя плавные замысловатые движения, они синхронно двигались в такт, являя собой завораживающее действо, от которого никто из нас не в силах был оторваться.

«Это местные пенсионеры. Они практикуют здесь популярную у нас гимнастику тай-чи», – предвосхищая наши расспросы, поспешили объяснить нам гиды.

«Пенсионеры? Вы серьезно?» – и мы, не в силах преодолеть любопытство, подошли почти вплотную к ним. Моложавые люди, стройные и подтянутые, с идеальной осанкой и блеском в глазах, и при ближайшем рассмотрении не обнаружили ни малейших признаков своего солидного статуса пенсионеров.

Кто-то из нас восторженно щелкал фотоаппаратом, а кто-то уже пытался повто-

рить причудливые упражнения. Заметив смущение от того, что, казалось бы, простые движения не поддаются никому из нас, один из занимающихся мужчин, улыбаясь, показал рукой где-то слева в районе своей груди. И без слов стало понятно, что главное в этом деле – вовсе не техника, а то, что исходить все должно от самого сердца. Гармония души и тела, как мы потом узнали, – важнейшее правило тай-чи.

... Уходить из чудного места не хотелось, но время уже поджимало. И на обратном пути наши гиды, едва мы расселись по местам, отправляясь в обратный путь, начали свой рассказ о замечательном тайцзицюань, или просто тай-чи – боевом искусстве, позже легшим в основу оздоровительной гимнастики. Сейчас практикой тай-чи занимаются не только

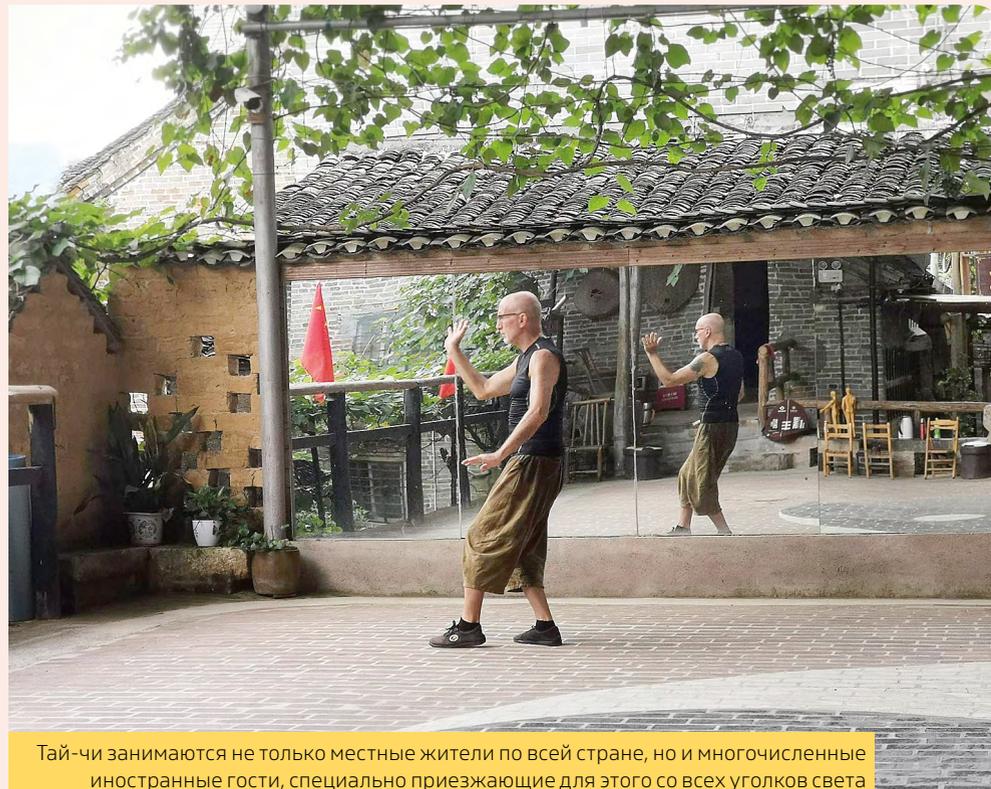
ТАЙ-ЧИ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ И БОЕВОЕ ИСКУССТВО, И ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ, А САМОЕ ГЛАВНОЕ – ЭТО ПУТЬ ДУХОВНОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ. САМО ЖЕ СЛОВО МОЖНО ПЕРЕВЕСТИ КАК «ВЕЛИКИЙ ПРЕДЕЛ» ИЛИ «ВЫСШАЯ СТУПЕНЬ БОЕВЫХ ИСКУССТВ»

местные жители по всей стране, но и многочисленные иностранные гости, специально приезжающие для этого со всех уголков света.

## ВЕЛИКИЙ ПРЕДЕЛ

А началось все на рубеже тысячелетий, когда, согласно легенде, даосские монахи стали подмечать, как ведут себя в защите и нападении разные животные: олень, медведь, обезьяна, тигр, журавль и змея. Как гласит предание, незабвенный Чжан Саньфэн, легендарный даос, увидел из своего окна поединок змеи и орла. Парящая птица заметила змею, свернувшуюся кольцами на земле. Змея же, в свою очередь, неподвижно следила за тем, как птица то удаляется, то приближается, все больше и больше угрожая ей. В один момент, пронзительно вскрикнув, орел резко взмахнул крыльями и кинулся на змею. Та стала раскачиваться из стороны в сторону, уворачиваясь от когтей и клюва птицы. Плавно скользя спиралью, сохраняя свою закрученную форму, она резко, как молния, ринулась в атаку и убила птицу. Тогда Чжан Саньфэн понял, что плавность и гибкость берут верх над жесткостью и прямоотой. Таким образом, родился этот вид боевого искусства, включающий в себя 108 округлых движений, плавно перетекающих одно в другое.

Есть и другие предположения, касающиеся происхождения тайцзицюань, и они говорят о том, что он развивался на протяжении многих столетий как результат упорной работы многих выдающихся мастеров кунг-фу. Так получился своеобразный синтез самых разных внутренних и внешних форм кунг-фу и ушу.



Тай-чи занимаются не только местные жители по всей стране, но и многочисленные иностранные гости, специально приезжающие для этого со всех уголков света

Однако, какая бы версия ни являлась верной, факт остается фактом: хотя тай-чи, согласно историческим хроникам, начал формироваться с давних времен, впервые в качестве окончательно оформленной дисциплины он стал известен в начале XX века.

Тай-чи представляет собой и боевое искусство, и оздоровительную гимнастику, а самое главное – это путь духовного самосовершенствования. Само же слово можно перевести как «великий предел» или «высшая ступень боевых искусств».

Цель занятий тай-чи – высветлить свою жизненную энергию, называемую ци, и таким образом открыть свое

сознание для постижения некоего высшего измерения.

Даосы считали, что человек является посредником между небом и землей. И только успокоив тело и сознание, он сможет проявить свою истинную сущность, заложенную в нем природой, обретая состояние внутреннего покоя, позволяющее жить в гармонии с миром внешним.

## ИСТОЧНИК СИЛЫ

Согласно китайской философии, понятие «тай-чи» это энергия, вдыхающая жизнь во все сущее. Жители Поднебесной уверены, что природа это живой организм, а ци – это дыхание самой природы, дыхание жизни, являющее собой источник силы как для живых существ, так и для неодушевленных предметов.

Цель занятий тай-чи – проявить свою жизненную энергию, называемую ци. В Китае говорят, что мы не обладаем ци, мы сами и есть ци, а тай-чи можно легко представить как сферу, состоящую из двух полюсов: один ак-

тивный (ян), другой – пассивный (инь), в одном – пустота, другой же наполнен до краев. Недаром многие площадки для занятий тай-чи в стране сделаны в виде огромного изображения знаков инь и ян.

Здесь вам охотно расскажут, что гармоническое равновесие мира, а следовательно, и равновесие каждого индивидуума, зиждется на связи и взаимном дополнении этих двух полюсов. Тело и сознание – вот проявление одной и той же энергии ци, и они не могут быть разделены. Именно поэтому тай-чи – это одновременно физическая и духовная практика. Когда сознание обретает равновесие и успокаивается, оно посылает благотворные сигналы нашей нервной системе, которая реагирует незамедлительно: мышечное и нервное напряжение снимается и исчезает, и в теле и сознании воцаряется долгожданный покой.

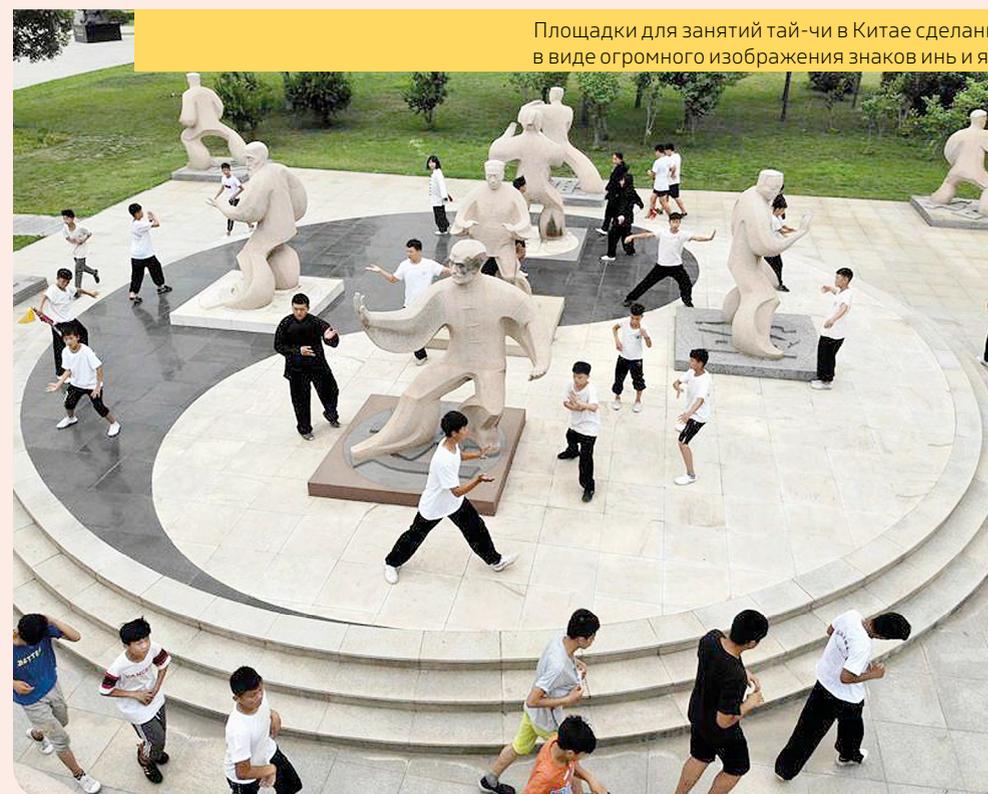
Можно и наоборот: расслабляя тело, мы снимаем умственное напряжение. В этом и состоит важнейший принцип китайской медицины: способствовать тому, чтобы энергия одинаково сво-

бодно циркулировала во всем организме, тем самым позволяя каждому органу функционировать без помех.

## ЖУРАВЛЬ РАСПРАВЛЯЕТ КРЫЛЬЯ

Тай-чи, прежде всего, – это умение согласовывать физические движения с умственным настроением и правильным дыханием. Даже китайские названия многих движений как нельзя лучше подчеркивают эту идею гармонии. Как вам, к примеру, такие, как «Ветер срывает листья лотоса», «Журавль расправляет крылья», «Павлин распускает хвост» или «Разгоняя облака».

Самое главное во время выполнения упражнений – не раздражаться и не суетиться. Концентрация внимания и воли, собирание воедино всех сил для правильного прохождения энергии ци во время упражнений – неперемное условие успешного освоения практики. Важно помнить, что тай-чи – это сила, но при минимуме усилий; это мощь, но при общей сдержанности, а еще это воля, которую мы



Площадки для занятий тай-чи в Китае сделаны в виде огромного изображения знаков инь и ян

ЖИТЕЛИ ПОДНЕБЕСНОЙ УВЕРЕНЫ, ЧТО ПРИРОДА ЭТО ЖИВОЙ ОРГАНИЗМ, А ЦИ – ЭТО ДЫХАНИЕ САМОЙ ПРИРОДЫ, ДЫХАНИЕ ЖИЗНИ, ЯВЛЯЮЩЕЕ СОБОЙ ИСТОЧНИК СИЛЫ КАК ДЛЯ ЖИВЫХ СУЩЕСТВ, ТАК И ДЛЯ НЕОДУШЕВЛЕННЫХ ПРЕДМЕТОВ

собираем в кулак, без насилия над собой, и деяние при кажущемся бездействии.

Небольшое напряжение, которое вы почувствуете, следует сочетать с расслаблением – внутренним и внешним. Но никакого насилия, никаких сверхнагрузок. Тайцзицюань – это не какая-то изощренная пытка и не издевательство над организмом, а способ, позволяющий найти свое место в мироздании. Уже в самом начале изучения тай-чи помните золотое правило: движения – как волны, как дуновение легкого ветерка, как медленный ход облаков. Дыхание спокойное, полное.

## ТАЙЧИ VS СТРЕСС

Если заниматься регулярно, тело привыкает к состоянию внутреннего покоя: оно им пропитывается, наслаждается им... И когда возникнет внешний стресс, оно его не примет. Со временем в человеке происходят внутренние изменения: он осознает стресс, под воздействием которого находился, и вдруг понимает, что у него есть огромный внутренний потенциал, который он до сих пор не умел использовать. Это вовсе не значит, что человек закрывается от мира и его треволнений, просто он больше не поддается им.

МЫ БОИМСЯ ЧЕГО-ТО НЕ УСПЕТЬ, ТЕРЯЯ В ВЕЧНОЙ ПОГОНЕ СО ВРЕМЕНЕМ СПОСОБНОСТЬ ОСТАНОВИТЬСЯ И ЗАДАТЬСЯ САМЫМ ГЛАВНЫМ ВОПРОСОМ: «А К ЧЕМУ Я ПРИДУ В КОНЕЧНОМ СЧЕТЕ?»



Тай-чи, научив отстранению и терпению, обратит наше внимание на то, что необходимо следовать за устремлением энергии жизни

### БЕСЦЕННАЯ ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ...

Движения тай-чи очень медленные и всегда округлые, обладают целебным эффектом, поскольку они оказывают мягкое воздействие на каждый мускул, каждый орган и каждую нашу клеточку так, чтобы жизненная энергия могла гармонично курсировать по энергетическим каналам нашего тела. Эти движения меняют наше самочувствие. Дыхание становится глубже, улучшается циркуляция крови, появляется здоровый цвет лица, сон становится спокойным, устраняются проблемы с пищеварением.

Занятия тай-чи также делают наше тело более гибким. Полезный эффект от этих упражнений можно ощутить с самого начала. Тай-чи особенно ценно тем, что им можно начать заниматься в любом возрасте. Для этого не требуется никакой специальной физической подготовки и не ставится задачи достичь

непрерывных спортивных результатов. Каждый двигается в своем ритме и на уровне своих возможностей.

Современная наука уже давно доказала, что китайская гимнастика тай-чи — бесспорный эликсир молодости и здоровья. Она не только продлевает жизнь, замедляя старение, но и повышает гибкость тела, дает мышцам и связкам силу.

Очень важно для многих, по причине здоровья или возраста, что тай-чи — это отсутствие какой-либо нагрузки. Все движения мягкие, неторопливые, а главное — контролируемые и нужные. Число повторов каждого упражнения выбирается в зависимости от само-

чувствия и возможностей конкретного человека. Каждое из движений плавно переходит в последующее, этим достигается гармония и непрерывность.

Люди, у которых проблемы с двигательной активностью, особенно это касается пожилых, в результате регулярных занятий начинают буквально «чувствовать» каждую клеточку своего тела, все свои мышцы и связки. В процессе занятий задействуется как можно большее количество суставов и мышечных групп, оказывая непревзойденное влияние на опорно-двигательный аппарат и борясь тем самым с различными его нарушениями.

Увы, но не получится обойти и тему

**ТАЙ-ЧИ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ И БОЕВОЕ ИСКУССТВО, И ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ, А САМОЕ ГЛАВНОЕ — ЭТО ПУТЬ ДУХОВНОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

коронавируса, эпидемия которого заставила сотни тысяч людей по всему миру страдать от тяжелой пневмонии. И в этом случае трудно переоценить пользу древнейшей гимнастики. Дело в том, что глубина и ритмичность дыхания гимнастики способствует отличной вентиляции легких, насыщая организм кислородом. В результате укрепляется дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Регулярно и правильно выполняемые упражнения способствуют скорейшему восстановлению и выздоровлению от перенесенного легочного недуга.

Кроме того, было замечено, что занятия тай-чи улучшают координацию движений, нормализуют работу пищеварительного тракта, усиливают иммунитет, укрепляют центральную нервную систему, а также положительно влияют на здоровье людей с диагнозом гипертония и рассеянный склероз.

### ... И ПОЗНАНИЯ СВОЕГО Я

Сегодня мы живем в бешеном темпе: необходимо быстро думать, затем действовать, добиваясь желанной цели. Мы боимся чего-то не успеть, теряя в вечной погоне со временем способность остановиться и задаться самым главным вопросом: «А к чему я приду в конечном счете?» И тай-чи, научив отстранению и терпению, обратит наше внимание на то, что необходимо следовать за устремлением энергии жизни. Именно так мы получаем прямой и конкретный опыт динамической концентрации.

Движения целебной гимнастики не только медленные, они следуют друг за другом в определенном порядке. Это значит, что качество всей цепочки зависит от качества каждого движения. Этого можно достичь постоянным сосредоточенным повторением техник на протяжении не одного года. Главная задача для практикующих — стремиться не к внешней красоте движений, а к их точности.

Занятия тай-чи постепенно, шаг за шагом, помогут нам отстраниться от



Регулярно и правильно выполняемые упражнения способствуют скорейшему восстановлению и выздоровлению от перенесенных недугов

ненужной мишуры, за которой кроется наша природная сущность. Скоро мы обнаружим, что уже меньше зависим от перепадов настроения, освобождаясь от чересчур бурных, не всегда уместных эмоций. Мы стали внимательнее относиться к своему организму и правильно питаться, как результат — лучше себя чувствуем, не имея ни малейшего желания отравлять свое тело и сознание. Наконец, к нам приходит осознание, что для нас

действительно важно, и мы с удивлением понимаем, что чем больше мы освобождаем себя, отказываясь от ненужного и наносного, тем богаче мы становимся.

Улучшить состояние своего здоровья, повысить качество жизни, да и просто поднять настроение — разве этого недостаточно, чтобы довериться древнему и вместе с тем вечно молодому искусству легендарных даосских монахов?

Гуйлинь — сказочный город Поднебесной, куда съезжаются иностранцы с целью овладеть древним искусством тай-чи



## ТКМ РАСШИРЯЕТ ГЛОБАЛЬНОЕ ПРИСУТСТВИЕ

Поскольку традиционная китайская медицина демонстрирует свой потенциал в борьбе с COVID-19, мероприятия с участием ТКМ стали яркими моментами проходящей в 2020 году Китайской международной ярмарки торговли услугами.



Она является одной из крупнейших и наиболее всеобъемлющих ярмарок в мире по торговле услугами, в которой приняли участие 18 000 предприятий и учреждений из 148 стран и регионов. В выставочной зоне ярмарки, проходившей в Пекине, предприятия и организации, связанные с ТКМ, включая Shijiazhuang Yiling Pharmaceutical Co., Ltd. в провинции Хэбэй, производителя капсул Lianhua Qingwen, привлекли к своим стендам множество посетителей.

Lianhua Qingwen является рекомендованным патентом ТКМ для лечения COVID-19. По словам Чжан

Юньлинга, исполнительного заместителя генерального директора компании, капсулы недавно получили свидетельство о регистрации лекарства, выданное властями Кувейта для лечения легких и умеренных случаев COVID-19.

«Зеленый свет» позволил препарату выйти на рынок Кувейта. После вспышки COVID-19 капсулы Lianhua Qingwen рекомендуются в протоколах диагностики и лечения многих китайских провинций и городов. Препарат получил одобрение на продажу в нескольких странах. Совместное использование традиционной китайской ме-

дицины и западной медицины – одна из причин, по которой Китай успешно справился с эпидемией COVID-19.

ТКМ использовалась для лечения 92% всех подтвержденных случаев COVID-19 в Китае, говорится в официальном документе, опубликованном Информационным бюро Госсовета в июне. В официальном документе отмечается, что в провинции Хубэй, которая когда-то наиболее сильно пострадала от COVID-19, более 90% подтвержденных случаев получили лечение традиционной китайской медициной, которое оказалось эффективным.

## БОРЬБА COVID-19 ГЛАЗАМИ КИНЕМАТОГРАФИСТОВ

Малайзийские кинематографисты смогут рассказать о борьбе страны со вспышкой COVID-19 китайской аудитории в рамках совместного конкурса фильмов.



Конкурс короткометражных фильмов и музыкальных видео «EYE» направлен на выявление вдохновляющих моментов во время вспышки, в том числе на выявление взаимопомощи и поддержки между Китаем и Малайзией в совместной борьбе с

пандемией, говорится в заявлении организатора.

Конкурс организован Mango Media Malaysia в сотрудничестве с Национальной корпорацией развития фильмов Малайзии (Finas), Посольством Китая в Малайзии и Сямэньским уни-

верситетом Малайзии. Он открыт для публики и не требует регистрационных сборов для двух категорий: короткометражный фильм и музыкальное видео, причем короткометражный фильм подразделяется на студенческую и публичную категории.

## ДРУЗЬЯ ПОЗНАЮТСЯ В БЕДЕ

Китай успешно справился со вспышкой COVID-19 внутри страны, подав пример Кубе и другим странам, заявил официальный представитель кубинской провинции.

В интервью Агентству «Синьхуа» Луис Карлос Гонгора, вице-президент правительства провинции Гавана, высоко оценил действия Китая по сдерживанию распространения нового коронавируса. По словам чиновника, власти Пекина и Гаваны поддерживали обмен мнениями о решении проблемы кризиса в области здравоохранения с начала пандемии. Он поблагодарил Китай за многочисленные поставки в это карибское государство, сказав, что они очень помогли в разгар блокады со стороны Соединенных Штатов, которая препятствует доставке медицинских товаров в его страну.



Китайский фонд Fosun передал Боснии и Герцеговине наборы для тестирования на коронавирус.

Шанхайская некоммерческая организация Fosun Foundation доставила вторую партию наборов для тестирования на коронавирус, которые она передала в Боснию и Герцеговину (БиГ), сообщили Агентству Синьхуа в Посольстве Китая в БиГ во вторник.

По сообщению Министерства по гражданским делам БиГ, пожертвование, которое включает в себя комбинированные экспресс-тесты IgG / IgM, будет направлено в Институт общественного здравоохранения Федерации, Институт общественного здравоо-

охранения Республики Сербской и отдел общественного здравоохранения района Брчко.

Общая стоимость пожертвования – 70 000 долларов США. Ранее в августе фонд уже передал БиГ 4800 наборов тестов для ПЦР.

По материалам Информационного агентства «Синьхуа»

# БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!

