

ШЕЛКОВЫЙ ПУТЬ ЗДОРОВЬЕ

№10 (36) ОКТЯБРЬ 2022



СТРАТЕГИЧЕСКИЕ
ДОСТИЖЕНИЯ -
ДЛЯ НАРОДА

4

ТАЙ-ЧИ: НОВЫЕ ОТКРЫТИЯ ДРЕВНИХ ПРАКТИК

РЕВАКЦИНАЦИЯ

Кто подлежит ревакцинации в первую очередь?

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

Сколько доз вакцин нужно получить для ревакцинации?

Ревакцинация проводится одной дозой вакцины

Какая вакцина применяется для ревакцинации?

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

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

Да, это возможно.

Когда нужно проходить ревакцинацию?

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



STOPCOVID.KZ

Ситуационный центр по оперативному реагированию



4

СТРАТЕГИЧЕСКИЕ ДОСТИЖЕНИЯ – ДЛЯ НАРОДА



10

ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ – ВО ГЛАВУ УГЛА



12

МЫ УСТАЛИ ОТ ВИРУСА... НО ВИРУС НЕ УСТАЛ ОТ НАС

16

РАЗРУШИТЬ СТЕНУ НЕПОНИМАНИЯ

17

СЕРДЦЕ, СТУЧИ!

18

ДЕТСКОЕ ОЖИРЕНИЕ: ПРИЧИНЫ И ПОМОЩЬ

21

ДИАБЕТ: ПРОФИЛАКТИКА – ЛУЧШЕЕ РЕШЕНИЕ

22

ОСТЕОХОНДРОЗ: СВОБОДУ ДВИЖЕНИЯМ

24

РАС: ВЫЯВИТЬ И ПРЕДУПРЕДИТЬ

26

ЖЕКЕ КӘСІПКЕРЛЕР МӘМС ЖҮЙЕСІНЕ ЖАРНАНЫ ҚАЛАЙ ТӨЛЕЙДІ – 8 НЕГІЗГІ СҰРАҚ

28

ТОП 8 ВОПРОСОВ ПО ОСМС ОТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ

30

ДАЙДЖЕСТ

32

ТАЙЦЗИЦЮАНЬ: НОВЫЕ ОТКРЫТИЯ ДРЕВНИХ ПРАКТИК

№10 (36) ОКТЯБРЬ 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 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», М. Тюленевой, pexels.com, из личных архивов редакции журнала, из открытых источников, с сайта Министерства культуры и спорта

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

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

Стратегические достижения – для народа

В середине октября в Пекине состоялся XX Всекитайский съезд Коммунистической партии Китая. Он прошел в тот самый решающий момент, когда Китай отправляется в новый поход всестороннего построения модернизированного социалистического государства и движется к цели, намеченной к столетию КНР. Во время недавнего визита в Казахстан Председатель КНР Си Цзиньпин отметил, что, продвигая стратегию строительства «Нового Казахстана», наша страна идет к цели вхождения в топ-30 развитых стран.

Серик КОРЖУМБАЕВ

Китай готов продолжать делиться с казахстанской стороной успехами и опытом развития. Двери сотрудничества Китая всегда будут открыты для Казахстана.

ДРУЖБА – НЕИСЧЕРПАЕМОЕ БОГАТСТВО

Председатель КНР Си Цзиньпин уверен, что если мы продолжим придерживаться принципов добрососедства и дружбы, углублять многоплановое взаимовыгодное сотрудничество, то Китай и Казахстан ожидает очередное золотое 30-летие взаимоотношений. Наши страны – доверительные друзья и проверенные партнеры, наши народы всегда будут рядом друг с другом. За три десятилетия наши народы собрали большой урожай двустороннего сотрудничества. Китай уже несколько лет подряд позиционирует себя как одного из ключевых торговых партнеров и инвесторов Казахстана. Двусторонний товарооборот между Казахстаном и Китаем составил 13,5 млрд долларов, что является нашим общим вкладом в восстановление мировой экономики.

XX съезд Коммунистической партии Китая стал поистине историческим событием. Как и ожидалось, всему миру была презентована новая стратегия развития страны, одно из направлений которой – это внутреннее развитие, призванное сделать страну самодостаточным мировым центром силы, не зависящим от внешнего окружения, а также крупнейшей экономикой мира



В рамках сотрудничества в области производственных мощностей и инвестиций составлен перечень, включающий в себя 52 совместных проекта на сумму более чем 21,2 млрд долларов. Крупные совместные проекты,

в том числе ветряная электростанция Жанатаса мощностью 100 МВт, сборочная линия автомобилей JAC и модернизация Шымкентского НПЗ, эффективно стимулируют социально-экономический рост Казахстана и при-

носят ощутимую пользу народам двух стран.

Прошедшие десятилетия стали периодом значительного укрепления инфраструктурной взаимосвязанности. Успешно формируется многовекторная и мультимодальная инфраструктурная сеть, охватывающая автомобильные, железнодорожные, авиационные перевозки и трубопроводы. В настоящее время Китай и Казахстан активно работают над созданием высокоэффективной и удобной мультимодальной транспортной артерии на просторном пространстве Евразии. Все пять автомо-

Китайско-казахстанский логистический терминал Ляньюньган открывает выход к морю для казахстанских товаров. Проходящие транзитом через территорию Казахстана грузовые поезда «Китай – Европа» способствуют диверсификации маршрутов доставки и играют значимую роль в обеспечении бесперебойности глобальных цепочек поставок и производств. Настоящее время характеризуется укоренением китайско-казахстанской дружбы. И это в интересах народов двух стран.

РАСШИРЯЯ КРУГ ДРУЗЕЙ

Компартия КНР предпринимает успешные практические шаги, чтобы сделать имидж Китая в мире более привлекательным и респектабельным, заслуживающим доверия и уважения. КПК стремится заводить друзей, постоянно расширять круг друзей, ее политика – открытая и уверенная в общении с миром. При этом, партийные пропагандистские организации ясно дают понять, что Пекин не хочет ничего, кроме счастья и удачи китайского народа. КПК остается верной своему долгу по наведению мостов между Китаем и миром для более тесного взаимодействия.

Не будет преувеличением сказать, что в нынешнем месяце весь мир находился в ожидании главного политического события для Поднебесной в этом году – XX съезда Коммунистической партии Китая, которая превратила отсталую аграрную страну в сверхдержаву XXI века. Событие стало поистине историческим, ведь, как и ожидалось, всему миру была презентована новая стратегия развития страны, которой будет придерживаться КПК.

Одно из направлений, на которое партия будет делать упор, – это

внутреннее развитие, призванное сделать страну самодостаточным мировым центром силы, не зависящим от внешнего окружения, а также крупнейшей экономикой мира, в своем технологическом развитии не уступающей США. Китай строит самую большую в мире внутреннюю потребительскую экономику, которая будет опираться на стремительно растущий средний класс, который пока еще не стал преобладающим большинством. Сегодня его численность превышает 400 миллионов человек, однако через десять лет он должен стать вдвое больше. В своей новой стратегии Китай ставит на первое место благосостояние собственных граждан, делает упор на развитие собственных технологий и производств, превращаясь в сотрудничающий с внешним миром, но самодостаточный центр экономической и политической силы.

РУКОВОДЯЩАЯ РОЛЬ КПК

В новом веке Коммунистическая партия Китая с еще большей энергией ведет за собой народ. Ее самый ценный исторический опыт: народ превыше всего, непоколебимо идти собственным китайским путем, всегда помнить об интересах всего мира. КПК дорожит этим опытом, придерживается им в долгосрочной перспективе, а также непрерывно обогащает и развивает этот опыт на практике в новую эпоху.

К юбилею КПК страна, несмотря на коронакризис, триумфально избавилась от крайней нищеты. Теперь поставлена задача к 2049 году – столетию КНР – сделать страну модернизированной социалистической державой. Коммунистическая партия Китая извлекла множество уроков в своей вековой борьбе, и одним из самых



Дом народных собраний на площади Тяньаньмэнь в Пекине – место проведения XX съезда Коммунистической партии Китая

важных, несомненно, является то, что руководящее ядро страны и партии имеет решающее значение.

Утверждение Си Цзиньпина в качестве ядра Центрального комитета партии и ядра всей партии – это зов времени, выбор истории и желание народа. Если Китай с населением более 1,4 миллиарда человек хочет развиваться и выполнять свои международные обязательства, несмотря на невиданные за последние сто лет перемены в мире, то он должен иметь сильное руководящее ядро, чтобы объединить все силы и решать ключевые вопросы, которые влияют на будущее государства и судьбу человечества. Это позволит не погрязнуть во внутренних политических конфликтах, сваливая ответственность на других, как это происходит во многих странах сегодня.

Поэтому китайские эксперты подчеркивают, что только политическая партия, имеющая научную теорию, обладает реальной силой. Деятельность КПК за сто лет ее существования никогда не была слепой борьбой идеалистов, а постоянным обобщением успешного опыта и неудач, которое направляло дальнейшее развитие партии, что и привело к созданию «китаизированного марксизма».

Социализм с китайской спецификой в новую эпоху является крупным теоретическим достижением китайских коммунистов, которые в условиях сложных мировых изменений применяют научную методологию для постижения законов развития, планирования роста, преодоления рисков и вызовов. Это фундаментальное руководство для китайского народа по осуществлению национального возрождения. Вне сомнения, ЦК КПК будет упорно бороться, чтобы добиться целей развития на последующее столетие и воплотить в жизнь мечту о великом возрождении китайского народа. В Казахстане твердо верят, что КПК и китайский народ обязательно добьются еще более великих побед и

Прошедшие десятилетия для Китая проходят под знаком укрепления инфраструктурной взаимосвязанности с внешним миром



заслужат себе еще большую славу, чем за последние сто лет. Конечно, будут трудности, но партийцам не привыкать упорно работать над задачами развития и процветания.

НАРОДНАЯ ДЕМОКРАТИЯ

Не могут не восхищаться достижения Компартии КНР в политическом строительстве, и во главе угла – всеобъемлющая народная демократия. На основе положительного и отрицательного опыта в ходе политического развития в стране и за рубежом КПК пришла к глубокому осознанию того, что политическая цивилизация и политическая система Китая должны быть глубоко укоренены в почве китайского общества. Слепое копирование политических систем других стран обречено на провал и может даже похоронить будущее и судьбу страны. В Компартии считают, что демократия – это не украшение, она должна использоваться для решения проблем людей. Если народ пробуждается только во время голосования и после этого впадает в «состояние покоя», такая демократия не является истинной.

Всеобъемлющая народная демократия в Китае представляет собой полную институциональную



Придерживаясь новой стратегии, Китай неизменно ставит на первое место благосостояние своего народа

цепь, включающую в себя все необходимые элементы. При этом важно, что главные звенья системы – выборы, принятие решений, управление и контроль организуются с широким участием народа, что является всесторонней и полномасштабной демократией высокого уровня и качества. Это фундаментальная причина того, почему китайский народ имеет высокую степень доверия к властям.

ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ МИРА

Успехи Компартии Китая оказывают глубокое влияние на мировой исторический процесс. Китай не экспортирует идеологию или модели развития, но его успех доказывает, что в мире никогда не может быть только одной «правильной» политической системы или пути. КПК не только работает на процветание китайского народа, но на прогресс человечества, существенно изменив тенденцию мирового развития и мироустройства.

Компартия, ведя за собой народ, успешно сформировала китайскую модель модернизации, создала новую форму человеческой цивилизации, открыла развивающимся странам новые пути к модернизации, предоставила

совершенно новые альтернативы странам и нациям, стремящимся ускорить свое развитие и желающим сохранить собственную независимость.

В нынешнем мире происходят невиданные изменения, экономическая глобализация столкнулась с противодействием, в мире возросли нестабильность и неопределенность. Именно поэтому так важен был нынешний съезд КПК, который не только придаст мощный импульс для Компартии, но и окажет положительное и далеко идущее влияние на процесс всего мирового развития. КПК с новой силой будет содействовать созданию сообщества единой судьбы человечества, воцарению долгосрочного мира. При этом, Компартия Китая готова объединить

усилия со всеми миролюбивыми и стремящимися к прогрессу странами и силами, чтобы сообща построить лучший мир.

ВМЕСТЕ МЫ – СИЛА

В последние годы благодаря стратегическому взаимодействию Президента Казахстана Касым-Жомарта Токаева и Председателя КНР Си Цзиньпина отношения всестороннего партнерства и взаимовыгодного сотрудничества продолжают активно развиваться. Обе стороны углубляют политическое доверие, тесно взаимодействуют в международных делах и твердо поддерживают друг друга по вопросам, касающимся коренных интересов двух стран.

Эксперты подчеркивают, что Казахстан и Китай смогут извлечь мудрость из великих достижений и исторического опыта КПК в целях дальнейшего повышения эффективности государственного управления, непрерывного улучшения народного благосостояния и внесения еще большего вклада в мир, стабильность и развитие во всем мире. При этом вполне очевидно, что наши страны откроют еще больше возможностей сотрудничества на благо народов по мере того, как Компартия ведет строительство модернизированной социалистической державы, а также углубляет сотрудничество

Астана – город, где было провозглашено создание Инициативы «Один пояс, один путь»



Сегодня Китайская Демократическая Республика является второй по величине экономикой мира



в области совместного создания «Одного пояса, одного пути».

Коммунистической партии Китая во главе с ее руководителем Си Цзиньпином принадлежит эта новаторская концепция по созданию «сообщества единой судьбы человечества», которая привлекла внимание всего мира. Эта концепция легла в основу создания новой модели системы международных отношений. Данная модель предусматривает налаживание эффективного взаимовыгодного сотрудничества.

Сегодня во всем мире отмечают, что Председатель КНР Си Цзиньпин – настоящий лидер, пользующийся всеобщей поддержкой своего народа. Он предлагает инновации и поддерживает дух всего Китая, своей мудрой политикой ведет страну вперед к процветанию и благополучию. Лидер Поднебесной обладает огромным опытом государственного управления и уникальными личными качествами. Благодаря этому он завоевал поддержку своего народа, под его руководством народ Китая вступил в новую эру.

Начался период великого возрождения китайской нации. Весь

мир стал свидетелем того, как в прошлом году Китай достиг цели «первого столетия». КПК под дальновидным руководством смогла искоренить бедность и создать общество среднего достатка. Эта победа, изменившая целую эпоху, обязательно проложит путь к успешному выполнению главных задач второго столетия. Вне всякого сомнения, Китайская Народная Республика станет развитым и передовым государством до рубежа веков.

Китай смог выполнить свое обещание по искоренению абсолютной бедности, создав общество среднего достатка



Еще раз хочется выделить тот момент, что большое значение для КПК имеют стратегические инициативы лидера партии по обеспечению глобальной безопасности и развития. Сейчас все человечество сталкивается с серьезными вызовами. Компартия Китая дает решительный ответ на серьезные вызовы, с которыми сейчас сталкивается человечество.

Сегодня не может не радовать поступательное развитие отношений между нашими странами, которое вышло на новый уровень вечного и всеобъемлющего стратегического партнерства. Казахстан заинтересован в укреплении сотрудничества с Китаем в различных сферах, и мы шагаем в будущее вместе. Наши страны полны решимости никогда не отступать от нашей непоколебимой дружбы. Лидеры наших государств, а также простые люди наших стран ежедневно вносят свой вклад в укрепление дружбы и сотрудничества между народами Казахстана и Китая. И весь мир высоко ценит эту, учитывая особую историческую роль наших стран в этом регионе.

Без всякого сомнения, под руководством КПК народ Китая до-

Проходящие транзитом через территорию Казахстана грузовые поезда «Китай – Европа» способствуют диверсификации маршрутов доставки и играют значимую роль в обеспечении бесперебойности глобальных цепочек поставок и производств



стигнет новых успехов в деле государственного строительства и национального возрождения. И Казахстан гордится таким надежным и добрым страной-другом. Нашу страну и народ вдохновляет то, что правительство Китая уделяет огромное внимание отношениям с Казахстаном. Как бы ни менялась международная конъюнктура, КНР будет и впредь решительно поддерживать Казахстан в защите независимости, суверенитета и территориальной целостности, твердо поддерживать проводимые реформы по обеспечению стабильности и развития, категорически выступать против вмешательства каких-либо сил во внутренние дела нашей страны.

С момента установления дипломатических отношений сотрудничество между нашими странами, достойно пройдя испытания на прочность, постоянно наполняется новым содержанием, развивается по восходящей и дает солидные плоды. Китай и Казахстан стали авангардом взаимодействия по целому ряду направлений. Наши государства одними из первых урегулировали

пограничные вопросы, превратив общую границу протяженностью в 1780 километров в узы дружбы между народами. Наши страны одними из первых начали развивать международное сотрудничество в сфере индустриализации, подав пример взаимодействия в рамках программы «Один пояс, один путь».

Руководители наших государств вывели двусторонние отношения на уровень вечного всестороннего стратегического партнерства,

которое не имеет аналогов в мировой дипломатии, добившись их прорывного развития. Сегодня двусторонние отношения вышли на новый исторический старт.

Во многом благодаря неустанной деятельности Компартии Китая прошедшие десятилетия отношения между Китаем и Казахстаном трансформировались в комплекс взаимоотношений между добрыми государствами-соседями. Они характеризуются богатым содержанием и ярко выраженной стратегической значимостью. Такие доверительные взаимоотношения вносят существенный вклад в стимулирование собственного развития и процветания обеих стран и народов. Мир меняется, однако, вне зависимости от переменчивости международной обстановки, наши страны были и остаются добрыми соседями, надежными партнерами.

Сегодня в мире велико понимание исторической и практической роли Коммунистической партии в Поднебесной. Коммунистическая партия Китая – неизбежный выбор китайской истории и китайского народа от ее основания и до сегодняшнего величия.



Впечатляющие достижения КНР в сфере научной медицины были признаны экспертами всего мира

ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ – ВО ГЛАВУ УГЛА

Совершив за последние несколько десятков лет стремительный рывок в своем развитии, Китай заслуженно забрал себе звание второй по величине экономики мира. Однако, наряду с впечатляющими экономическими, научными и технологическими успехами, благополучие и здоровье народа остается для государства одной из важнейших на сегодня задач. Каким опытом может поделиться Поднебесная в сфере развития здравоохранения своей страны, узнаем из этой статьи.

Так, после состоявшегося в 2012 году 18-го Национального съезда Коммунистической партии Китая (КПК) центральное партийное руководство стратегически поставило во главу угла здоровье людей.

Углубив реформу медицины и системы здравоохранения, Китай в настоящее время находится на пути реформирования здравоохранения и развития с учетом китайской специфики. Об этом, в частности, было сообщено на пресс-конференции КПК, посвященной прогрессу Китая в данной области за последние 10 лет.

СОДЕЙСТВИЕ ДОСТУПНОСТИ МЕДИЦИНСКИХ УСЛУГ

Средняя продолжительность жизни в Китае за последнее десятилетие выросла с 74,8 года до 78,2 года. Последние статистические данные показывают, что программы базового медицинского страхования охватили 1,36 миллиарда человек, или 96,45 процента от общей численности населения, а доля расходов на здравоохранение, которые несут частные лица, снизилась до 27,7 процента.

«По мере дальнейшего развития реформы медицинских систем проблема труднодоступности и дороговизны медицинского обслуживания решается более быстрыми темпами», – сообщил Ли Бин, заместитель главы Нацио-

нальной комиссии по здравоохранению.

В целом же, добавил г-н Ли, за последнее десятилетие в Китае был достигнут наибольший прогресс в области здравоохранения.

УСКОРЕННОЕ РАЗВИТИЕ СИСТЕМЫ ОБСЛУЖИВАНИЯ ТКМ

Традиционная китайская медицина (ТКМ) воплощает в себе концепцию сохранения здоровья

китайской нации и практикуется на протяжении нескольких тысячелетий, являясь истинным национальным достоянием Поднебесной.

По словам официальных лиц, за последнее десятилетие Китай ускорил создание высококачественной и эффективной системы обслуживания ТКМ, сделав услуги, предоставляемые экспертами традиционной медицины, более доступными и удобными для населения.

В последние годы предпринимались постоянные усилия по продвижению проектов, направленных на создание потенциа-

ла обслуживания ТКМ, отметил Цинь Хуайцин, заместитель главы Национального управления традиционной китайской медицины.

С 2012 года правительство страны предоставило финансовую поддержку для строительства 36 700 сервисных центров ТКМ. А уже к концу 2020 года более 80 процентов медицинских учреждений на уровне общин и поселков были оснащены центрами обслуживания ТКМ.

Государственные клиники предоставили необходимую поддержку почти 700 центрам ТКМ, с целью оказания населению бо-

лее эффективной совместной помощи, сочетающей как западные методы лечения, так и традиционные практики.

«Развитие ТКМ за последние 10 лет было на самом высоком уровне с момента основания Китайской Народной Республики в 1949 году», – подчеркнул г-н Цинь.

ПОВЫШЕНИЕ ПОТЕНЦИАЛА РЕАГИРОВАНИЯ НА ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ В ОБЛАСТИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

За последние 10 лет система общественного здравоохранения Китая выдержала испытания птичьим гриппом H7N9, ближневосточным респираторным синдромом и COVID-19, а также стихийными бедствиями, такими как землетрясения и наводнения.

Фактически Китай заново создал рациональную и эффективную систему реагирования на чрезвычайные ситуации в области здравоохранения, основной потенциал которой достиг передового международного уровня, отметил Чан Цзиле, заместитель главы национального управления по профилактике и контролю заболеваний.

«Китай создал крупнейшую в мире систему прямой отчетности об эпидемиях и чрезвычайных ситуациях в области общественного здравоохранения, а среднее время отчетности сократилось до четырех часов», – сказал он.

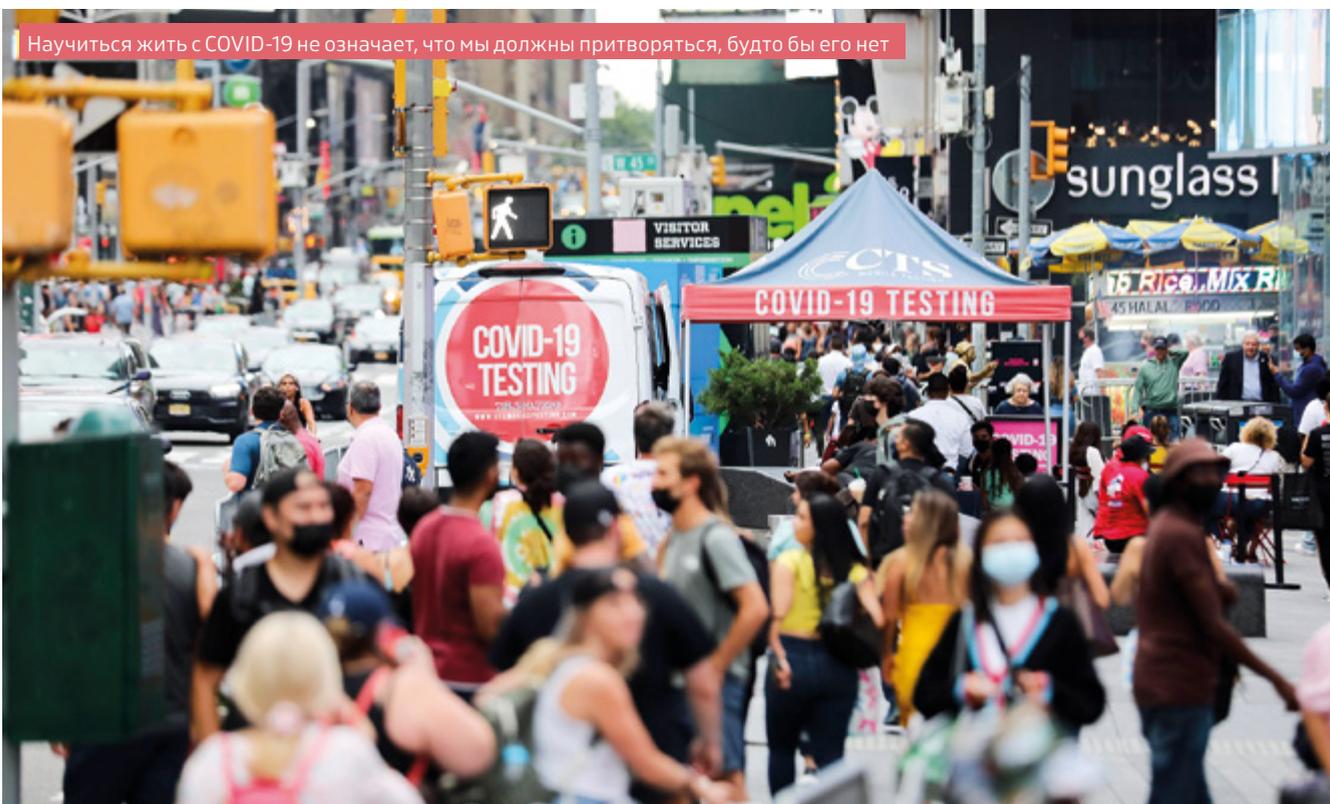
Как подчеркнул эксперт, сегодня китайские ученые могут идентифицировать более 300 патогенов в течение 72 часов.

Кроме того, по словам Чан Цзиле, в Китае создана система оценки рисков чрезвычайных ситуаций в области общественного здравоохранения и 59 национальных бригад скорой медицинской помощи в четырех различных категориях.

Доктор Хо Цзяньго навещает жителей деревни Луотуовань поселка Лунцюань, уезд Фупин провинции Хэбэй, Северный Китай, 15 апреля 2020 г.



МЫ УСТАЛИ ОТ ВИРУСА... НО ВИРУС НЕ УСТАЛ ОТ НАС



Научиться жить с COVID-19 не означает, что мы должны притворяться, будто бы его нет

С наступлением осени мир пережил удручающий момент: число случаев заболевания COVID-19 в мире перевалило за 600 миллионов, а количество летальных исходов превысило 6,48 миллиона. Об этом свидетельствуют данные Университета Джона Хопкинса.

Прошло уже почти три года с момента появления COVID-19, но пандемия, похоже, еще далека от завершения, поскольку в этом году земной шар преодолел трагический рубеж в один миллион зарегистрированных смертельных случаев.

Несмотря на серьезность постоянных новых вспышек инфицирования и растущее число заболевших, в некоторых странах решили ослабить или даже отменить ограничения на COVID-19 из-за мрачных экономических перспектив и общей усталости в борьбе с виру-

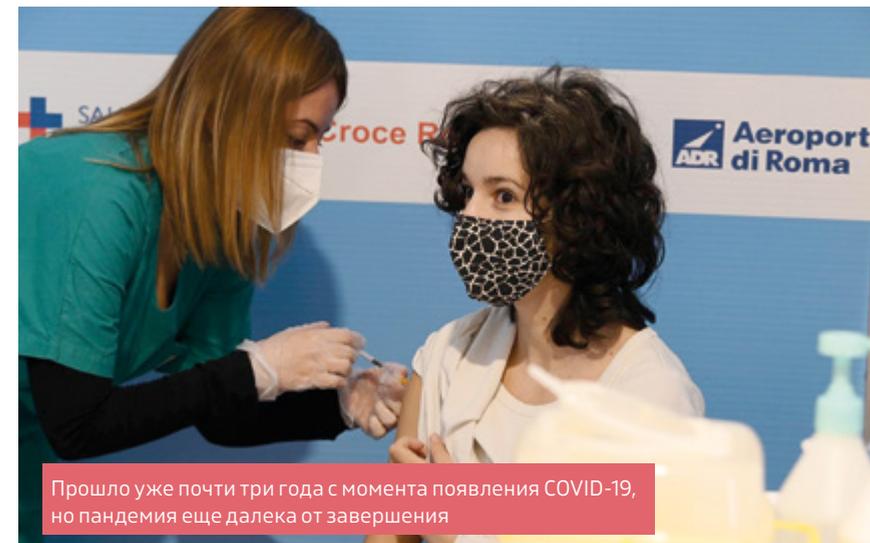
сом. Однако, по мнению экспертов и аналитиков, такой небрежный подход к пандемии будет представлять серьезную угрозу для мира.

«Мы не можем утверждать, что учимся жить с COVID-19, когда один миллион человек погиб от этого коварного заболевания только в этом году, когда пандемия продолжается уже два с половиной года и у нас есть все инструменты, необходимые для предотвращения этих потерь», – предупредил недавно Генеральный директор ВОЗ Тедрос Аданом Гебреисус.

ТРЕВОЖНОЕ ВОЗРОЖДЕНИЕ

Один из печальных примеров – Япония, где ежедневное число смертельных исходов, связанных с COVID-19, с приходом осени стабильно превышало 300 случаев, оказывая дополнительное давление на медицинскую систему страны, перегруженную седьмой волной заболевания.

Восточноазиатская страна – не единственная жертва вспышки COVID-19. Согласно еженедельному эпидемиологическому отчету ВОЗ по COVID-19, число новых еженедельных смертей увеличилось



Прошло уже почти три года с момента появления COVID-19, но пандемия еще далека от завершения

на 183 процента в Африканском регионе и на восемь процентов в регионе Западной части Тихого океана в течение предпоследней недели августа 2022 года.

Хотя ВОЗ заявила, что глобальное количество новых еженедельных случаев заболевания COVID-19 и смертей неуклонно снижалось в течение последнего периода, медицинские эксперты справедливо опасались, что истинные цифры на самом деле могут расти, поскольку некоторые страны не имеют надлежащего оборудования для тщательного тестирования своих людей, а кроме того, значительное число стран не проводит массовых тестов, как раньше.

Данные ВОЗ также показали, что одна треть населения мира по-прежнему не вакцинирована, в том числе две трети работников здравоохранения и три четверти пожилых людей в странах с низким уровнем дохода.

Распространение коронавируса остается «чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения, вызывающей международную озабоченность», отметил гендиректор ВОЗ, поскольку рост числа случаев заболевания не только оказывает дополнительное давление на и без того загружен-

ные системы здравоохранения и медицинских работников, но и вызывает «тенденцию к увеличению смертности».

Ранее на Всемирной ассамблее здравоохранения в мае нынешнего года глава ВОЗ предупредил министров здравоохранения, что ни для одной страны еще не пришло время ослаблять бдительность, призвав продолжать проявлять повышенное внимание в связи с пандемией, учитывая ее неопределенные перспективы и ослабление иммунитета человечества.

В связи с приближением холодов в Северном полушарии и тем, что люди проводят больше време-

ни в закрытых помещениях, гендиректор ВОЗ предупредил, что в ближайшие месяцы риски более интенсивной передачи инфекции и госпитализации будут только возрастать не только по причине COVID-19, но и в связи с другими заболеваниями, включая грипп.

Это мнение поддержал профессор Лоуренс Янг, вирусолог и профессор молекулярной онкологии в Университете Уорика. «Меня беспокоит, что коронавирусная инфекция и дальше будет оставаться серьезной проблемой, особенно для хронических больных и пожилых людей», – сказал он.

«С наступлением зимы кто знает, что произойдет. Возможно, нас ждет гремучая смесь с появлением новых штаммов, думаю, это неизбежно, и новые варианты будут более еще более заразными», – добавил он.

НЕДООЦЕНЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Поскольку страны все еще борются с продолжающейся пандемией, эксперты в области здравоохранения предупреждают, что на пороге следующий катаклизм в области общественного здравоохранения, и ни у кого еще нет ни полных знаний, ни тестов, ни средств для его устранения.



Эксперты всего мира бьются над разгадкой природы нового вируса



ражения вирусом, и которых у них не было до заражения коронавирусом.

Люди с постковидным синдромом могут испытывать ряд проблем с физическим и психическим здоровьем, проявляющихся в течение разного периода времени, включая недомогание, усталость, проблемы с дыханием, сердечно-сосудистые нарушения, мигрень, депрессию и общее беспокойное состояние.

В Соединенных Штатах долгое время COVID фигурировал как «очередная национальная катастрофа в области здравоохранения», говорится в отчете Фонда семьи Кайзер (KFF), базирующейся в США исследовательской организации в области здравоохранения.

Исследования показали, что длительные побочные эффекты COVID не только разрушают здоровье, но и подрывают рабочую силу государств, перегружая систему здравоохранения. И это, вероятно, одно из долгосрочных экономических последствий пандемии.

Согласно отчету, опубликованному Институтом Брукинга, аналитическим центром в Вашингтоне, округ Колумбия, в августе, около 16 миллионов американцев трудоспособного возраста – в воз-

расте от 18 до 65 лет – имеют «длительный COVID». По этой причине 2-4 миллиона из них остались без работы, в то время как ежегодные затраты только на потерю заработной платы составляют около 170 миллиардов долларов США в год, а потенциально могут достигать 230 миллиардов долларов.

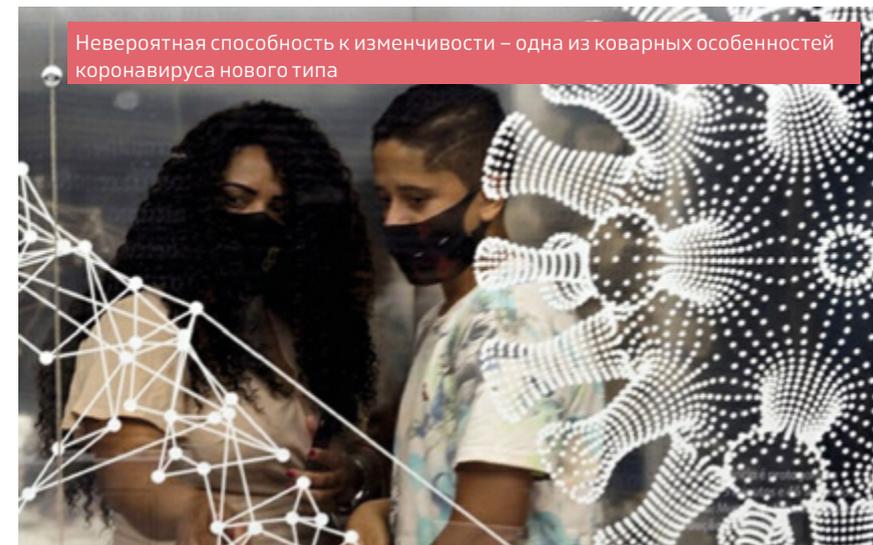
«Пандемия не закончилась, она будет продолжать вызывать отклик в ближайшие месяцы, – сообщил в интервью агентству Синьхуа старший научный сотрудник Института Брукинга Даррелл Уэст. – Длительный COVID окажет влияние на рабочую силу, потому что некоторые люди столкнутся с необходимостью долгосрочного восстановления, что не позволит им полноценно трудиться. Перед работодателями встанет вопрос, как быть в этих случаях и как оплачивать столь длительные больничные».

«Мы все устали от этого вируса и устали от пандемии. Но вирус не устал от нас, – заявил глава ВОЗ. – Научиться жить с COVID-19 не означает, что мы притворяемся, будто бы его нет. Это означает, что мы используем имеющиеся у нас возможности, чтобы защитить себя и других».

Аналитические данные, собран-

ные с 1 по 13 июня Бюро переписи населения США и проанализированные Национальным центром статистики здравоохранения CDC, показали, что более 40 процентов взрослых американцев сообщили о наличии перенесенного COVID-19, и почти у каждого пятого из них в настоящее время все еще наблюдаются симптомы «длительного COVID».

В целом у одного из 13 взрослых в Соединенных Штатах (7,5 процента) наблюдаются длительные симптомы COVID, определяемые как симптомы, длящиеся три или более месяцев после первого за-



ражением вирусом, и которых у них не было до заражения коронавирусом.

Некоторые правительства были либо безразличны к растущим цифрам, либо медлили в действиях, либо не хотели настаивать на разумных ограничительных мерах, которые, по общему мнению, были трудновыполнимыми в краткосрочной перспективе. Сейчас они поспешно переворачивают страницу, а ведь пандемия еще далека от завершения.

НЕУДАЧНЫЙ ОТВЕТ

«Одна из проблем, с которыми мы сталкиваемся в Великобритании, заключается в том, что все ограничения были сняты, и, как следствие, люди решили, что пандемия закончена. От правительства поступали очень неоднозначные сообщения, в том числе о том, что мы якобы находимся в постпандемическом периоде, хотя это явно не так», – говорит Лоуренс Янг.

«Одна из проблем, с которыми мы сталкиваемся в Великобритании, заключается в том, что все ограничения были сняты, и, как следствие, люди решили, что пандемия закончена. От правительства поступали очень неоднозначные сообщения, в том числе о том, что мы якобы находимся в постпандемическом периоде, хотя это явно не так», – говорит Лоуренс Янг.

Джонатан Райнер, кардиолог и профессор медицины и хирургии в Больнице Университета Джорджа Вашингтона в Соединенных Штатах, написал в Твиттере: «Извините, но что действительно чужь собачья, так это идея о том, что 3000 смертей в неделю, 40 000 человек, одновременно находящихся в госпитализации, и 5000 – в отделении интенсивной терапии, – это «нагнетание страха». Мы получали вакцины в течение

20 месяцев, и большинство этих смертей и тяжелых заболеваний можно было предотвратить».

Весной Конгресс США «отклонил пакет финансирования, который должен был подготовить страну к осени, утверждая, что все еще есть неизрасходованные средства. Посмотрим, окажется ли это крайне недальновидным или США повезет», – поделился с корреспондентами Синьхуа Клэй Рамзи, эксперт Центра международных исследований и исследований в области безопасности при Университете Мэриленда.

«Американцы в этом году умирали от COVID на 80 процентов чаще, чем канадцы, и на 30 процентов чаще, чем жители Европейского союза, – в свою очередь, написал в Твиттере Бенджамин Мейсон Мейер, профессор глобальной политики здравоохранения в Университете Северной Каролины в Чапел-Хилл. – Это был провал политики. И будет только хуже».

«Все страны с любым уровнем дохода должны делать больше для вакцинации тех, кто подвергается наибольшему риску, для обеспечения доступа к жизненно важным терапевтическим средствам, для продолжения тестирования и определения последовательности, а также для разработки индивидуальной, соразмерной политики по ограничению передачи инфекции и спасению жизней», – призвал глава ВОЗ. Он подчеркнул разрыв в восприятии риска COVID-19 между научными сообществами, политиками и общественностью, описав это как «двойную задачу информирования о риске и укрепления доверия сообщества к инструментам здравоохранения и социальным мерам общественного здравоохранения, таким, в частности, как использование защитных средств и социальное дистанцирование».

РАЗРУШИТЬ СТЕНУ НЕПОНИМАНИЯ

10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья. Данная дата установлена по инициативе Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения.

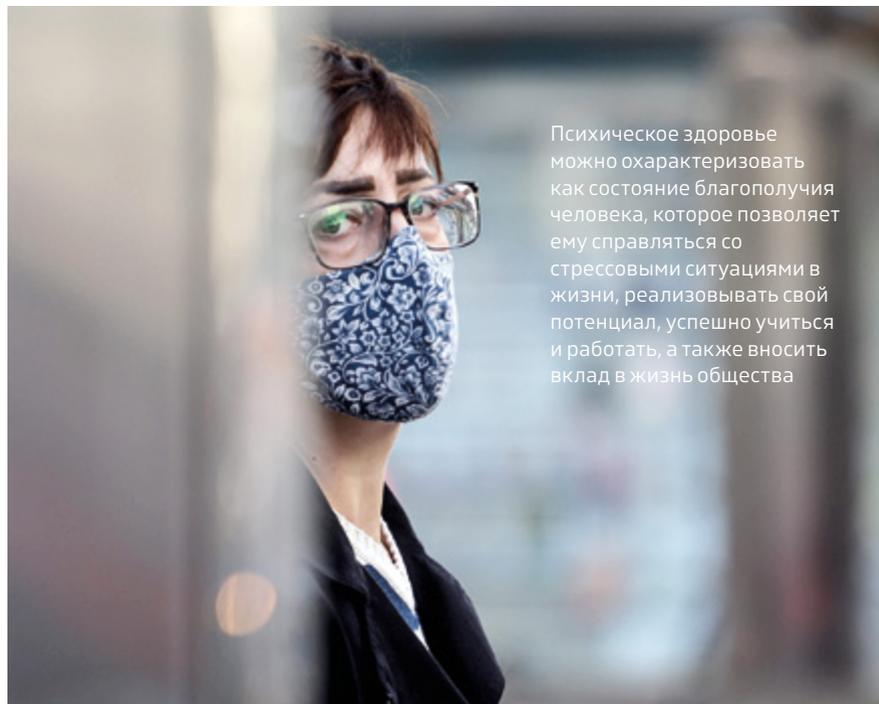
Основная цель проведения Всемирного дня психического здоровья – напомнить всем о проблемах психического здоровья и мобилизовать усилия общества в поддержку укрепления психического здоровья.

В этом году темой дня было заявлено «Психическое здоровье и благополучие для всех, как глобальный приоритет». Подтема – «Без стен», преодоление стигматизации и дискриминации лиц с психическими расстройствами.

По официальным статистическим данным, в Республике Казахстан под динамическим наблюдением находится 300 323 пациента. За 2021 год на учет было поставлено 9 918 пациентов с психическими расстройствами и 13 361 пациент с зависимостями.

Стигма и дискриминация, связанные с психическим здоровьем, являются невидимыми стенами, которые мешают людям с психическими расстройствами полноценно участвовать в жизни общества. Эти стены присутствуют в школах, на рабочих местах, в государственных, медицинских учреждениях и даже дома.

Прекращение дискриминации и стигматизации психических заболеваний требует участия всех учреждений, особенно людей, живущих с родными, имеющими психические расстройства. Наиболее эффективным мероприятием по преодолению стигмы и дискрими-



Психическое здоровье можно охарактеризовать как состояние благополучия человека, которое позволяет ему справляться со стрессовыми ситуациями в жизни, реализовывать свой потенциал, успешно учиться и работать, а также вносить вклад в жизнь общества

нации является повышение осведомленности о психическом здоровье и внедрение современных программ, повышающих знания о психическом здоровье.

Специализированную помощь в области психического здоровья оказывают 2 республиканских, 17 региональных центров психического здоровья (по одному в областных центрах и городах республиканского значения), 83 первичных центра психического здоровья (при городских поликлиниках), 192 кабинета (при районных поликлиниках).

В текущем году в республике внедряется программа MhGAP (повышение грамотности специ-

алистов непсихиатрического профиля в области психических и наркологических расстройств), а также программа эмоционального выгорания. Планируется создание виртуального Call-центра службы охраны психического здоровья и внедрение Программы ВОЗ по дестигматизации.

Ежегодно в день психического здоровья специалисты службы охраны психического здоровья проводят психообразовательные мероприятия, лекции, дни открытых дверей, онлайн-марафоны вопросов и ответов по актуальным вопросам.

«Деловой Казахстан»

СЕРДЦЕ, СТУЧИ!

В столичной поликлинике №8 прошло мероприятие, приуроченное к Всемирному дню сердца, который традиционно отмечается 29 сентября. В День открытых дверей в медучреждении посетителям измерили артериальное давление, уровень глюкозы, холестерина, мочевой кислоты в крови.

В рамках Дня открытых дверей пациенты также получили листовки по профилактике сердечно-сосудистых заболеваний и пропаганде ЗОЖ. Консультации врачей прошли 68 человек.

«Каждый год проводим такое мероприятие, чтобы проинформировать пациентов, так как сердечно-сосудистые заболевания – на одном из первых мест по смертности и инвалидизации во всем мире и в Казахстане», – отметила заведующая ЦСЗ №2 Городской поликлиники №8 Гульмира Дуйсембаева.

Она проинформировала, что уровень артериального давления и сердечно-сосудистая система связаны напрямую.

«Сейчас очень много молодых пациентов, у которых повышенное давление. Я думаю, это связано с нашим образом жизни и питанием, а также с каждодневными стрессами. Повышенное давление опасно инфарктом миокарда, инсультом.

Когда мы посещаем организации с осмотрами, то замечаем, что молодые мужчины не обращают внимания на свое давление.

Мы фиксировали давление под 180, и эти люди ходят на работу и не лечатся. Бывают случаи, когда водители из-за давления попадают в аварии, бывают инсульты за рулем. Это очень чревато», – добавила она.

Многие мужчины не признают повышенное давление в качестве болезни и опасности. Врач сравнила сосуды с водопроводными трубами.

«Они терпят-терпят, но в один прекрасный момент могут порвать-



Важно знать, что уровень артериального давления и сердечно-сосудистая система связаны напрямую

ся. Когда дома происходит порыв, то мы заливаем своих соседей. Точно так же и наши сосуды. Они не вечные. Сосуды мозга, сосуды почек, глазные сосуды – они тонкие. Они «острее», если можно так выразиться, реагируют на высокое давление. Если сосуд лопается в мозгу, то происходит инсульт.

Проще говоря, кровь вытекает из сосуда и заливает какой-то участок мозга, образуя гематому. Если этот участок мозга отвечает за движения рук, ног, за речь, глотание, то пациент не может уже управлять этими процессами», – объяснила эксперт. Врач рассказала, что некоторые пациенты жалуются на острую внезапную боль за грудиной. При расспросе, осмотре и обследовании медики выясняют, что у жалующе-

гося человека острый коронарный синдром, или инфаркт миокарда. Но боль за грудиной может быть и при остеохондрозе, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при невралгии.

«Медицина сейчас не стоит на месте. Нужно вовремя обращаться к врачам, проходить ежегодный профилактический осмотр.

Современные технологии позволяют делать такие операции, как стентирование, коронароангиографию, шунтирование. Они позволяют продлить жизнь и улучшить ее качество. Поэтому, чтобы проинформировать пациентов, и существуют такие медицинские даты», – резюмировала спикер.

«Деловой Казахстан»

Детское ожирение: причины и как помочь справиться с лишним весом

Детское ожирение – это настоящая проблема. Проблема, которая имеет страшные последствия. Заведующая отделением педиатрии Городской поликлиники №36 города Алматы Динара Кайпова рассказала, почему стало так много полных детей, чем грозит ожирение и как помочь ребенку справиться с лишним весом.

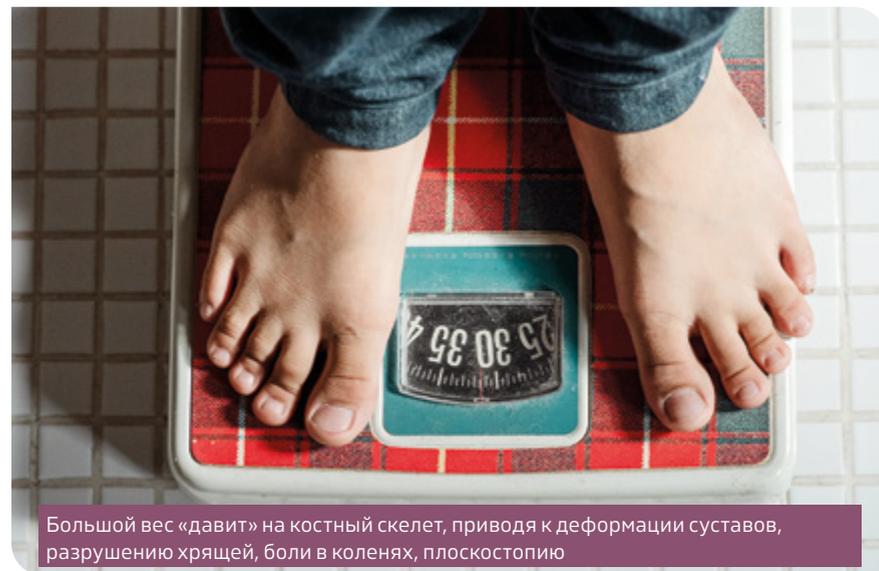
Айдана МАМАЕВА

ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ

К сожалению, ожирение у детей в настоящее время – явление, весьма распространенное, подчеркнула Динара Кайпова. Статистические данные показывают, что в Казахстане у 30% детей в возрасте от пяти до семи лет уже наблюдаются превышение нормы по весу и ожирение разной степени. Опросы свидетельствуют о том, что только 30% матерей следят за тем, чтобы у их детей было правильное питание. Во многих же семьях бытует ошибочное убеждение, что полный ребенок – это здоровый ребенок.

Ожирение у детей подразделяют на алиментарное и обменное в зависимости от причины его возникновения. Алиментарное ожирение возникает из-за неправильного рациона питания и ведения малоактивного (пассивного) образа жизни. Обменное (эндокринное) ожирение происходит по причине протекания в организме заболеваний желез внутренней секреции – щитовидной, поджелудочной, надпочечников, яичников (у девочек).

Как пояснила эксперт, более точные причины образования лишнего веса выявляет и устанавливает квалифицированный специалист, осмотрев ребенка, побеседовав с



Большой вес «давит» на костный скелет, приводя к деформации суставов, разрушению хрящей, боли в коленях, плоскостопию

его родителями и получив данные некоторых обследований. Но предположить причину можно, основываясь на некоторых признаках, сопутствующих избыточному весу, например, когда не только у ребенка, но и хотя бы у одного из родителей тоже отмечается излишний вес, то можно предположить, что в рационе питания этой семьи преобладают высококалорийные продукты, богатые жирами и углеводами (сладости, выпечка), это как раз случай алиментарного ожирения.

«Когда ребенок много времени играет за компьютером, смотрит фильмы по телевизору, мало двигается и почти не гуляет на улице с

другими детьми, то это говорит о явном дисбалансе между полученной энергией и затраченной. У грудничка лишний вес появляется при введении неправильного прикорма, избытка углеводов и липидами», – добавила врач-педиатр.

ЧЕМ ОПАСНО ОЖИРЕНИЕ

Дети с избыточным весом, не характерным для детского и подросткового возраста, могут в будущем страдать от гипертонии, атеросклероза, стенокардии, сердечной недостаточности, отметила педиатр. У полных детей нарушается сон, бывают эпизодические остановки дыхания, храп.

Как пояснила врач, ребенок с ожирением подвержен риску развития жирового гепатоза, который приводит к появлению цирроза печени, холецистита, панкреатита, запоров и геморроя.

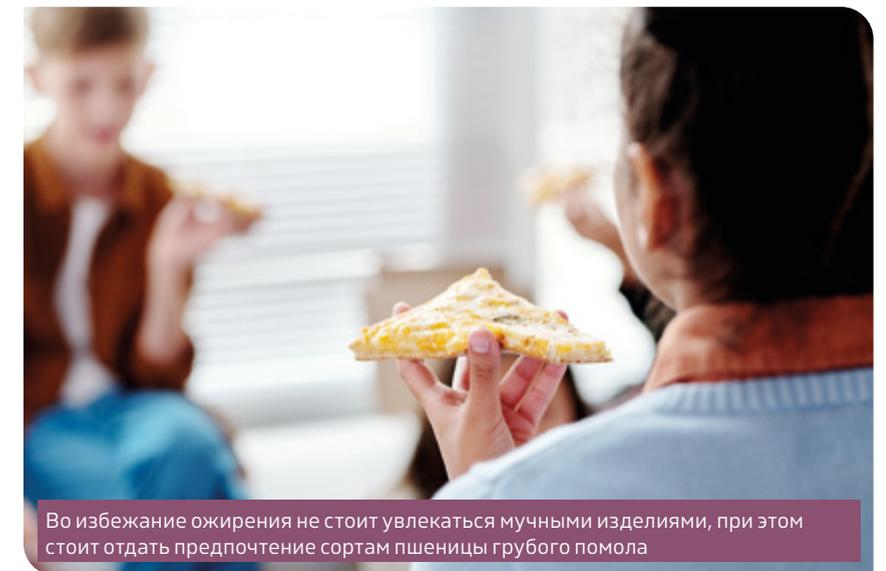
«Большой вес «давит» на костный скелет, приводя к деформации суставов, разрушению хрящей, боли в коленях, плоскостопию», – добавила Динара Кайпова.

При ожирении нехватка инсулина приводит к сахарному диабету, развивающемуся по второму типу. У женщин, с раннего возраста имеющих избыточный вес, больше риск возникновения бесплодия.

«У детей и подростков с лишним весом мало друзей, они вынуждены находиться в социальной изоляции, испытывают дефицит общения, их не понимают, обижают, что может в дальнейшем привести к депрессии», – сказала педиатр.

КАК БОРОТЬСЯ С ЛИШНИМ ВЕСОМ

Борьба с ожирением – процесс длительный, он зависит от причин, которые установит врач, контактируя с ребенком и его родителями. В дальнейшем надо строго соблюдать все рекомендации специ-



Во избежание ожирения не стоит увлекаться мучными изделиями, при этом стоит отдать предпочтение сортам пшеницы грубого помола

алиста для достижения стойкого результата, подчеркнула Динара Кайпова.

Основные принципы лечения включают в себя индивидуально подобранную диету, посильные физические нагрузки, изменение образа жизни, в ряде случаев – лекарственное лечение или хирургические операции.

«Врач-диетолог, учитывая особенности ребенка и возраст, дает родителям все необходимые рекомендации по диетическому питанию, рассчитав, сколько нужно

маленькому пациенту жиров, углеводов, белков, витаминов и минералов», – отметила врач.

Эксперт рекомендует с ранних лет приучать ребенка к пище, в которой немного сахара. В качестве подсластителя полезно использовать растение – стевию. Приветствуются в рационе овощи (кабачки, огурцы, помидоры, капуста, зеленая стручковая фасоль, морковь), зелень, фрукты с небольшим содержанием сахаров и калорий (смородина, черника, малина, облепиха).

Родителям стоит реже готовить картофель и мучные изделия, макароны разрешаются иногда, но из сортов пшеницы грубого помола. В ряде случаев снизить вес помогает переход на раздельное питание. Например, к рыбе и котлете подавать не привычное картофельное пюре, а гарнир из овощей по сезону.

«Растущий организм постоянно нуждается в нежирном мясе (телятина, птица), нежирные рыба и творог. А вот сметану и сливки можно давать только изредка. Исключите из питания тугоплавкие жиры – свиной, бараний жир, маргарин. Все это плохо усваивается организмом и откладывается «в запас», – пояснила врач.



Рекомендуется с ранних лет приучать ребенка к пище, содержащей небольшое количество сахара, важно также ограничить или вовсе избегать сладких газированных напитков



В рационе детей приветствуются овощи, зелень, а также фрукты с небольшим содержанием сахаров и калорий

Ребенка необходимо приучать есть медленно, хорошо прожевывая. Когда не торопиться, то ощущение сытости возникает быстрее, посоветовала эксперт.

Невозможно снизить вес без физической активности. Родителям надо постараться подобрать для ребенка занятия, которые будут ему интересны и полезны.

«Ребенок с избыточным весом очень нуждается в поддержке и понимании со стороны родителей. Важна и доброжелательная атмосфера в семье. Когда ребенок комплексует по поводу лишнего веса или имеются симптомы депрессии, то желательна консультация у психотерапевта или хорошего психолога», – рассказала педиатр.

Многие взрослые люди прибегают к препаратам для снижения аппетита и сбрасывания лишнего веса. Но о влиянии этих препаратов на детский или подростковый организм пока мало данных. Поэтому врачи в данный момент стараются не назначать маленьким пациентам серьезные препараты, уточнила врач. К хирургическим

операциям приступают, если причиной набора веса является опухоль гипофиза, требующая ее удаления.

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ОЖИРЕНИЕ

Очень важно, чтобы родители поняли, что нельзя перекармливать своего любимого ребенка. Врачи отмечают три критических этапа, когда возникает особый риск и учащаются случаи ожирения: ранний возраст (от рождения до трех лет), дошкольный возраст (от пяти до семи лет) и подростковый период (от 12 до 16 лет), это важный этап полового созревания и перестройки в организме, отметила педиатр.

«Правильное питание и подвижный образ жизни помогут избежать ожирения. Не ругайте детей, если они все же набрали лишний вес. Когда некоторые родители называют своих детей неуклюжими, нерасторопными, толстыми, пытаются их сподвигнуть на похудение, то они совершают ошибку, нанося психологическую травму ребенку

на всю жизнь», – посоветовала Динара Кайпова.

Она пояснила, что правильными действиями будет поиск причины ожирения, поддержка своего ребенка, консультации и соблюдение рекомендаций специалистов, помогающих решить эту проблему.

«Следите за правильным питанием в своей семье и весом детей, чтобы они выросли жизнерадостными, стройными и здоровыми», – добавила врач.

КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ ВРЕДНОЙ ЕДЫ

Чтобы уберечь детей с ожирением от набегов на холодильник, родителям нужно разговаривать с ними и создавать условия для них, отметила эксперт.

«Если ребенку врач запретил есть колбасу, но мама с папой ее едят и в холодильнике она благополучно лежит и вкусно пахнет, то ребенок, конечно, будет тайком ее есть. В таком случае, колбасы и других вредных продуктов в холодильнике быть не должно. Я считаю, что взрослый человек может себя ограничивать», – пояснила педиатр.

По ее словам, ожирение у детей не требует какой-то особой диагностики. Его видно невооруженным глазом.

«Если ваш ребенок отличается от сверстников, если вы семилетнему мальчику покупаете брюки на 11-12 лет и подшиваете длину на 20 см, наверное, стоит задуматься и обратиться к специалисту», – отметила она.

Врач добавила, что поддержка родителей в период борьбы с лишним весом очень важна для ребенка. Поэтому если вся семья будет помогать ему в том, чтобы вести правильный образ жизни, а также предпринимать своевременную помощь специалистов, он сможет контролировать свой вес.

ДИАБЕТ: Профилактика – лучшее решение

Врачи бьют тревогу – число случаев заболевания диабетом растет угрожающими темпами. Как это и бывает, человек, по незнанию ли, или просто вследствие беспечного отношения, зачастую сам оказывается виновным в ухудшении своего здоровья, приводящем порой к трудноизлечимым недугам. В нашей сегодняшней публикации эксперты Даляньской клиники традиционной китайской медицины Шэньгу расскажут, как постараться выстроить барьеры на пути этого тяжелого заболевания.



Без надлежащего лечения диабет способен привести к различным патологиям всего организма

От диабета во всем мире страдают миллионы людей. Без надлежащего лечения это хроническое заболевание способно привести к различным сердечно-сосудистым патологиям, почечной недостаточности, потере зрения. Это заставляет многих задаваться вопросом относительно того, как минимизировать риски развития диабета. Профилактика является лучшим способом сохранения как собственного здоровья, так и своих близких. Данный аспект особенно важен, учитывая то, что многие люди имеют предрасположенность к данной болезни.

Итак, четыре важнейших шага:

СПОРТ НА РЕГУЛЯРНОЙ ОСНОВЕ

Занятия различными видами физической активности понижают уровень сахара не только у предрасположенных к диабету, но и у страдающих ожирением людей. Такой результат дают силовые, высокоинтенсивные и аэробные тренировки. Если сделать спорт частью своей жизни, то инсулин начнет вырабатываться без каких-либо нарушений.

ВОДА – ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ПОСТУПАЮЩЕЙ ЖИДКОСТИ

Наиболее полное исследование по данному аспекту охватило порядка 2800 человек. У людей, которые выпивали в сутки по две бутылки газированных сладких соков, риск развития диабета второго типа увеличился на 20%, а первого – на 99%. Следует учитывать и то, что фруктовые соки тоже могут стать провоцирующим фактором. Совершенно иначе на организм влияет вода.

ВЕС – В ОПТИМАЛЬНУЮ НОРМУ

Чтобы избавиться от лишней массы тела, следует придерживаться диетического питания. Можно соблюдать любую диету, которая не навредит здоровью. Важно не только похудеть, но и сохранить достигнутый результат. Вместе с возвращающимися килограммами о себе дадут знать и старые проблемы, когда концентрация и инсулина, и сахара в организме вновь повысится.

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ

Курильщики входят в группу риска людей, подверженных развитию многих проблем со здоровьем, в том числе и диабету 2 типа. Это касается и активного, и пассивного курения, то есть вдыхания табачного дыма. Как показали исследования, охватывающие свыше миллиона курильщиков, риск заболевания у людей, выкуривающих в день умеренное количество сигарет, возрастает на 44%, а от 20 и более штук – на 61%.

Кроме того, по словам профессора Даляньской клиники Шэньгу, для профилактики сахарного диабета с успехом используются лекарственные травы, не оказывающие таких тяжелых побочных действий, как химически синтезированные препараты.

С заботой о вас и пожеланиями крепкого здоровья, Шэньгу, Даляньская клиника традиционной китайской медицины sun-good-sg@rambler.ru

Свободу движениям: как определить остеохондроз и бросить ему вызов

Сегодня почти у каждого человека после 30-35 лет возникают боли в спине. Главная причина развития остеохондроза – дегенеративное изменение хрящевой ткани. Межпозвоночный диск уменьшается в объеме, становится плотным и перестает полноценно амортизировать. Врач-невропатолог городской поликлиники №11 города Алматы Балгын Салимова и врач-невролог городской поликлиники №36 города Алматы Марал Кулжабекова рассказали, как распознать недуг и что делать, если заболела спина.

Айдана МАМАЕВА

СИМПТОМЫ ОСТЕОХОНДРОЗА

Балгын Салимова отметила, что остеохондроз возникает в результате воздействия многих факторов, как наследственных, так и приобретенных.

«После 30-35 лет развитию и обострению остеохондроза позвоночника способствуют травмы, статические и динамические перегрузки, а также вибрации нарушения осанки, снижение двигательной активности в результате сидячего образа жизни, гемодинамика и лишний вес, который является результатом нарушения обмена веществ и оказывает нагрузку на травму позвоночника», – пояснила эксперт.

В группе риска развития остеохондроза позвоночника находятся все люди среднего и старшего возраста.

Главные симптомы остеохондроза – ноющие боли и онемение, которые могут охватывать определенную область спины. Боли усиливаются при физических нагрузках и резких движениях, добавила врач. Симптомами остеохондроза также могут быть снижение чувствительности, головные боли, головокружение, снижение зрения



и слуха, шум в ушах, ограничение движения в позвоночнике.

СПОРТ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Врач-невропатолог отметила, что самыми опасными видами спорта для позвоночника являются футбол и хоккей.

«Плавание – это идеальный вид спорта для тех, у кого имеются проблемы с позвоночником. Хоккей, футбол представляют опасность для позвоночника из-за резких толчков, ударов и падений», – пояснила доктор.

Остеохондроз может выявить только врач после получения рентгенографии позвоночника,

компьютерной томографии либо магнитно-резонансной томографии.

При постановке диагноза специалистом назначается симптоматическое лечение для устранения болевого синдрома нестероидными препаратами, добавила Балгын Салимова. Для восстановления циркуляции назначаются сосудорасширяющие препараты, восстанавливающие хрящевую ткань, хондропротекторы. Применение медикаментозных препаратов в комплексе с лечебными упражнениями, соблюдение всех рекомендаций лечащего врача позволяют возобновить функции позвоночника и избежать операции.

ЧЕМ ОПАСЕН ОСТЕОХОНДРОЗ

Остеохондроз – это не только проявление боли в позвоночнике или нарушение чувствительности в конечностях, это болезнь всего организма. Остеохондроз оказывает непосредственное влияние на все внутренние органы.

Врач-невропатолог Балгын Салимова отметила, что в современном мире человек выполняет меньше физических действий, вследствие чего замедляется кровоснабжение тканей, ослабевает мышечный корсет, нарушается

питание межпозвоночных дисков – все это приводит к развитию дистрофических изменений.

«Нарушение области шейного отдела позвоночника влияет на работу органов зрения, слуха, умственную и психическую деятельность. Остеохондроз в грудном отделе нарушает работу сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. А дегенеративные дистрофические изменения в поясничном отделе ведут к проблемам органов малого таза, в том числе мочеполовой сферы и нижних конечностей», – пояснила эксперт.

Как заявила врач, если не лечить остеохондроз и не заниматься его профилактикой, заболевание будет прогрессировать, постепенно поражая весь позвоночник. Затем остеохондроз может привести к возникновению грыжи межпозвоночного диска. В тяжелых случаях устранить последствия остеохондроза можно будет только путем хирургического вмешательства с длительным сроком восстановления и реабилитации.

Поэтому невропатолог рекомендует делать профилактику остеохондроза с раннего возраста, вести активный образ жизни, закаливаться и заниматься спортом.

ВЛИЯНИЕ ОСТЕОХОНДРОЗА НА РАБОТУ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Нарушение кровообращения головного мозга при шейном остеохондрозе напрямую отражается на функциях центров зрения, слуха, координации движений, дыхания, рассказала Марал Кулжабекова.

Как пояснила врач-невролог, поступление крови к головному мозгу осуществляется по четырем магистральным сосудам: левой и правой внутренним сонным артериям, а также по двусторонним позвоночным артериям.

«Из-за компрессии разрушенных позвонков и разрастания костной ткани сдавливаются сосуды спинного мозга, в частности, базилярная и позвоночная артерии, нарушается кровообращение в сосудодвигательном центре продолговатого мозга, отвечающего за многие основные функции систем органов», – добавила она.

По словам врача, сегодня остеохондроз стремительно молодеет. Это связано, в первую очередь, с малоподвижным образом жизни и продолжительным сидением за компьютером, недостатком адекватной физической нагрузки. Поэтому вопрос лечения актуален и стоит достаточно остро, особенно для жителей крупных городов.

«Профилактика остеохондроза заключается в том, чтобы избегать факторов, вызывающих дегенерацию структур позвоночника. Об этом надо помнить с детства – следить за осанкой, формировать здоровый образ жизни и регулярно заниматься физическими упражнениями», – посоветовала доктор.

Невролог отметила, что оптимальной профилактикой остеохондроза является коррекция веса и занятия гимнастикой либо посещение бассейна.

ТРИ ПРОСТЫХ УПРАЖНЕНИЯ ОТ «ЗАЖИМОВ» В СПИНЕ

Здоровая спина – залог здоровья всего организма и гарантия хорошего самочувствия. Марал Кулжабекова назвала несколько несложных упражнений от «зажимов» и неприятных ощущений в спине, которые можно выполнять во время рабочего дня.

Первое упражнение для верхней части спины (шейного и грудного отдела позвоночника) называется «Имитация плавания». Чтобы его выполнить, необходимо

встать прямо, ноги полусогнуть в коленях. Немного нагнуться вперед в поясничном отделе, вытянуть макушку, длинный шейный отдел. Вытянуть руки перед собой, на вдох и на выдох согнуть их в локтях, свести лопатки, эмитируя плавание. Выполнять это упражнение необходимо в течение одной минуты, далее отдых – 30 секунд. Сделайте три подхода.

Второе упражнение, которое также является профилактикой кифоза (искривления позвоночника) и работает с грудным отделом позвоночника, называется «Сведение лопаток». Его можно делать как сидя, так и стоя. Сядьте ровно, вытяните макушку в потолок, опустите плечи, разведите прямые руки в стороны. На три глубоких вдоха сведите лопатки, чуть прогибаясь в спине, расширяя грудную клетку, на выдох вытяните руки вперед, расслабляя спину в противоположном направлении, округляя ее. Выполняйте упражнение в течение минуты, затем отдохните 30 секунд. Эффективнее будет, если выполните три подхода.

Третье упражнение рассчитано на работу с поясничным, крестцовым и копчиковым отделом спины. Его название – «Скручивания «Пила»». Данное упражнение является профилактикой компрессионной нагрузки на позвоночник и лордоза. Для его выполнения сядьте, хорошо зафиксируйте таз, чтобы он был неподвижным. Работа в этом упражнении идет от нижней части спины. Вытяните макушку вверх, старайтесь увеличить расстояние между позвонками на вдох. Далее, на выдохе с прямой спиной сделайте скручивание в сторону по эффекту «штопора» (в обе стороны). Выполняйте упражнение в течение минуты, затем отдохните 30 секунд. Повторите упражнение еще два раза.

РАС: ВЫЯВИТЬ И ПРЕДУПРЕДИТЬ

В ВОСТОЧНО-КАЗАХСТАНСКОЙ ОБЛАСТИ РЕАЛИЗУЕТСЯ МАСШТАБНЫЙ ПРОЕКТ «ВНЕДРЕНИЕ РАС-СИСТЕМЫ» С ИСКУССТВЕННЫМ ИНТЕЛЛЕКТом, КОТОРЫЙ ПОЗВОЛЯЕТ ВЫЯВЛЯТЬ РЯД ОПАСНЫХ И КОВАРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Ольга СИЗОВА, Усть-Каменогорск

С помощью PACS-системы врачи могут распознавать на ранних стадиях онкологические патологии туберкулез, пневмонию и другие заболевания. В 53-х медицинских учреждениях подведена локальная сеть, на базе АО «НИТ» развернут Центр обработки данных (центральный сервер), проведен капитальный ремонт в ситуационном центре и областной онкологической больнице.

Кроме того, с прошлого года начаты: физическая установка локальных серверов и медицинских диагностических мониторов на местах, интеграция имеющегося радиологического оборудования с центральной PACS-системой, также ведется установка оцифровщиков (дигитайзеров) и рабочих станций.

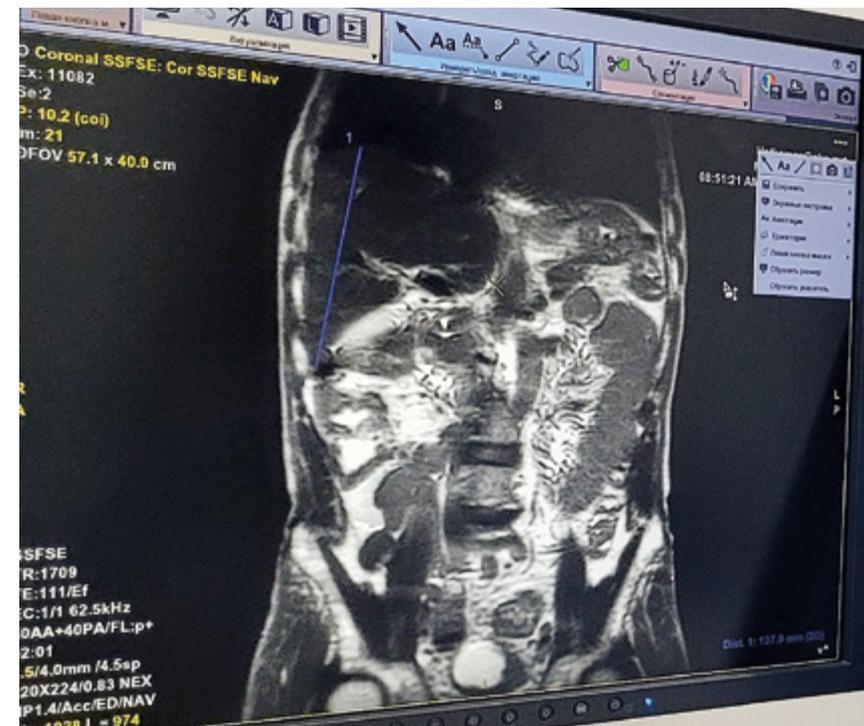
– Основные цели внедрения системы PACS – создание быстродействующего надежного архива для диагностической информации различных типов (изображения, отчеты, видео и пр.); организация рабочего процесса, четкое соблюдение правил ведения карты пациента, в соответствии с мировыми стандартами, и формирование для специалистов учреждения единого инструмента обработки диагностической информации.

– Все оборудование, как правило, цифровое, объединяющее поток диагностических изображений в единую информацион-

ную систему. За рубежом такая система для передачи и хранения изображений получила название PACS (Picture Archiving and Communication System) и широко внедряется в медучреждениях на протяжении последних 15 лет, – рассказали в Управлении цифровизации и архивов ВКО.

Современные отделения лучевой диагностики лечебно-профилактических учреждений (ЛПУ) обладают широким спектром медицинского диагностического оборудования. Это: рентгенодиагностические комплексы, рентгеновская компьютерная томография, магнит-

Зере Сатенова, врач-рентгенолог Восточно-Казахстанского областного многопрофильного центра онкологии и хирургии



но-резонансная томография, аппараты УЗИ, ультразвуковая диагностика, ангиографические аппараты и др.

Система PACS представляет собой комплекс аппаратно-программных средств, предназначенных для выполнения ряда задач. Это, прежде всего, организация хранения и архивирования цифровых диагностических изображений в лечебно-профилактических учреждениях и передачи изображений по сети, как внутри, так и между разными ЛПУ ведомства.

Внедрение такой современной цифровой системы требует создания компьютеризированных рабочих мест специалистов, оснащенных функциями, соответствующими их статусу. Скажем, врач-рентгенолог должен иметь рабочую станцию, оснащенную высококонтрастными мониторами для описания диагностических изображений. А врач-клиницист может иметь менее мощную станцию и т.д.

– Мы работаем в системе архивирования и обработки изображений «PACS AKGUN KZ». Система нужна для того, чтобы интерпретировать снимки пациентов из больниц отдаленных районов (маммография, рентген и т.д.). Также можно хранить снимки и работать с ними для динамического наблюдения за изменениями, происходящими в организме конкретных пациентов. Снимки сохраняются в архиве в течение 5 лет. На КТ также можно сделать

реконструкцию снимков. Это позволяет нам более детально описать патологию. Данная система упрощает передачу данных, а главное – влияет на оперативность выявления заболеваний. В экстренно-критических случаях мы можем сделать интерпретацию удаленно. Еще одной особенностью данной системы является то, что вся информация о пациенте доступна любому специалисту нашего центра, – рассказала врач-рентгенолог Восточно-Казахстанского областного многопрофильного центра онкологии и хирургии Зере Сатенова. – Кроме того, снимок, сделанный в каком-либо региональном лечебно-профилактическом учреждении, может быть быстро передан по сети для консультации со специалистами в центральное ЛПУ ведомства.

В целом, что касается развития цифровой медицины в регионе, то в сфере здравоохранения население области сегодня охвачено региональными электронными паспортами здоровья на 100%, доступ к сети Интернет составляет 95%, процент охвата мобильным приложением «Даму мед» – 80%. Наряду с этим действует функционал онлайн-приема пациентов через информационную систему «Даму мед».

СИСТЕМА PACS ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ КОМПЛЕКС АППАРАТНО-ПРОГРАММНЫХ СРЕДСТВ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫХ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ РЯДА ЗАДАЧ. ЭТО, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, ОРГАНИЗАЦИЯ ХРАНЕНИЯ И АРХИВИРОВАНИЯ ЦИФРОВЫХ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ИЗОБРАЖЕНИЙ В ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЯХ И ПЕРЕДАЧИ ИЗОБРАЖЕНИЙ ПО СЕТИ, КАК ВНУТРИ, ТАК И МЕЖДУ РАЗНЫМИ ЛПУ ВЕДОМСТВА. ВНЕДРЕНИЕ ТАКОЙ СОВРЕМЕННОЙ ЦИФРОВОЙ СИСТЕМЫ ТРЕБУЕТ СОЗДАНИЯ КОМПЬЮТЕРИЗИРОВАННЫХ РАБОЧИХ МЕСТ СПЕЦИАЛИСТОВ, ОСНАЩЕННЫХ ФУНКЦИЯМИ, СООТВЕТСТВУЮЩИМИ ИХ СТАТУСУ



ФМС: ДОСТУПНАЯ МЕДИЦИНА - ДЛЯ ВСЕХ



8 7172 67-41-79 | 1406 БАЙЛАНЫС ОТРАЛҒЫ



QOLDAU 24/7 МОБИЛЬДІК ҚОСЫМШАСЫ



@FMS.KZ



PR@FMS.KZ



@SAQTANDYRYBOT TELEGRAM-БОТЫ



FMS.KZ РЕСМИ САЙТЫ

ЖЕКЕ КӘСІПКЕРЛЕР МӘМС ЖҮЙЕСІНЕ ЖАРНАНЫ ҚАЛАЙ ТӨЛЕЙДІ – 8 НЕГІЗГІ СҰРАҚ

Қанша жеке кәсіпкер міндетті әлеуметтік медициналық сақтандыру қорына төлем жасайды? Олар өз қызметкерлері үшін қандай көлемде аударым жасайды және жеңілдік санатына кіретін жұмыскерлер үшін төлем жасай ма? Жеке кәсіпкерлердің осы және өзге де жиі қойылатын 8 сауалына жауап бердік.

«2021 жылы Қорға 632,9 мың жеке кәсіпкерден 15,9 млрд теңге көлемде аударымдар мен жарналар түсті. Биыл медициналық сақтандыруға төлеушілер саны 691,2 мыңға жетті. Олар 5 айда жүйеге 10,3 млрд. теңге төледі. Яғни, біз жеке кәсіпкерлердің өздері және қызметкерлері үшін жауапкершілігінің артқанын байқап отырмыз», – дейді «Әлеуметтік медициналық сақтандыру қоры» КеАҚ жеке және заңды тұлғалармен жұмыс жөніндегі департамент директоры Забира Оразалиева.

№1 СҰРАҚ

Жеке кәсіпкерлер міндетті әлеуметтік медициналық сақтандыруға өз пайдасы үшін қанша төлем төлейді?

Жеке кәсіпкерлер мен жеке практикамен айналысатын азаматтар басқа да әлеуметтік аударымдармен қатар міндетті медициналық сақтандыруға белгіленген жарналарды төлейді.

2022 жылы осы санаттағы төлеушілер үшін жарналардың мөлшері ЕТЖ-ның 1,4 еселенген мөлшерінің 5%-ын немесе ай сайын 4 200 теңгені құрады. $(60\ 000 \cdot 1,4) \cdot 5\% = 4\ 200$ теңге

Қалай төлейді?

Жеке кәсіпкер ретінде өзі үшін МӘМС төлемін екінші деңгейдегі банктің кез келген бөлімшесі арқылы, оның ішінде мобильді қосымшалар арқылы, сондай-ақ «Қазпошта» АҚ, Касса 24 және Qiwi әмиян өзіне-өзі қызмет көрсету терминалдары арқылы аударуға болады. Төлем коды (ТК) – 122

Сіз ай сайын да, ұзақ мерзімге де алдын ала төлем жасай аласыз. 2-3 жұмыс күні ішінде қаражаттың қайтарылуын міндетті түрде тексеріңіз.

Егер ЖСН немесе аты-жөні, төлем сомасы дұрыс көрсетілмеген болса немесе 10 ЕТЖ-дан асатын аударым базасы асып кетсе, жарналар қайтарылуы мүмкін.

№2 СҰРАҚ

Жеке кәсіпкерлер ретінде жұмыс берушілер медициналық сақтандыруға қанша төлейді?

Егер жеке кәсіпкердің жалдамалы қызметкерлері болса, онда олар жұмыс беруші ретінде төлемдер бойынша жауапты болады.

Аударымдар (жұмыс беруші қаражаты есебінен) – қызметкерлердің жалақысының 3% мөлшерінде, бірақ 18 мың теңгеден аспайды.

Жарналар (қызметкердің жалақысынан ұстап қалу) - қызметкерлердің жалақысынан 2% мөлшерінде, бірақ 12 мың теңгеден аспайды.

Мысалы: N қызметкерге 100 000 теңге сомасында жалақы есептелді. Бұл жағдайда қызметкер аударымдарының сомасы 2 мың теңгені құрайды, жұмыс беруші өз тарапынан 3 мың теңге аударады. Яғни, әр қызметкердің жалақысының мөлшеріне байланысты болады.

Қалай төлем жасауға болады?

Жеке кәсіпкер қызметкерлері үшін МӘМС төлемін банктің кез келген бөлімшесі, оның ішінде мобильді қосымшалар және «Қазпошта» АҚ арқылы аударуға болады. Төлем коды (ТК): 121.

№3 СҰРАҚ

Егер жеке кәсіпкер жеңілдік санатына кіретін болса, МӘМС үшін ақы төлеу қажет пе?

Жеке кәсіпкер өзі немесе оның жалдамалы қызметкерлері келесі санаттарда болған жағдайда жарналар мен аударымдарды төлемейді:

- балалар (18 жасқа дейінгі);
- зейнетақы төлемдерін алушылар, оның ішінде Ұлы Отан соғысының қатысушылары мен мүгедектері;

- «Алтын алқа», «Күміс алқа» алқаларымен наградталған немесе бұрын «Батыр Ана» атағын алған, сондай-ақ I және II дәрежелі «Ана даңқы» ордендерімен наградталған көп балалы аналар;
- мүгедектер;
- орта, техникалық және кәсіптік, орта білімнен кейінгі, жоғары білім беру, сондай-ақ жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру ұйымдарында күндізгі оқу нысанында білім алатын адамдар.

№4 СҰРАҚ

Декреттік демалыстағы әйел жеке кәсіпкер болса, МӘМС үшін төлем жасауы керек пе?

Егер әйел жеке кәсіпкер болса, онда ол өзі үшін 4 200 теңге мөлшерінде белгіленген жарнаны төлейді.

Бұл санаттағы әйелдер жеңілдік санатына кәсіпкерлік немесе еңбек қызметін жүзеге асырмайтын, табысы жоқ кезде кіреді.

Егер жеке кәсіпкер жұмыс жасамаса (кірісі болмаса), онда салық органдарында кәсіпкерлігін тоқтата тұру үшін тиісті рәсімдерді жүргізу қажет.

№5 СҰРАҚ

Егер жеке кәсіпкер зейнеткер немесе мүгедек болса, ол медициналық сақтандыру үшін жарна төлеуі керек пе?

Жоқ. Мүгедектігі бар адамдар МӘМС жарналарын төлеуден толық босатылған азаматтардың жеңілдік санатына жатады, оның ішінде жеке кәсіпкер ретінде де. Сондай-ақ, Қазақстандағы қордан зейнетақы алушылар да МӘМС жарналарын төлеуден босатылды.

№6 СҰРАҚ

Бір мезгілде жалдамалы қызметкер болып табылатын жеке кәсіпкер медициналық сақтандыруға жарна төлей ме?

Иә. Бұл жағдайда «МӘМС туралы» Заңның 28-бабының 3 және 5-тармақтарына сәйкес төлеуші өзінің жалақысының 2%-ын жалдамалы қызметкер ретінде және ЕТЖ-нің 1,4 еселенген мөлшерінің 5% - ын жеке кәсіпкер ретінде 4 200 теңге төлейді.

Жеке кәсіпкер қызметі тоқтатылған жағдайда, ҚР Салық заңнамасына сәйкес, МӘМС жарналарын кәсіпкер ретінде төлемейді тиіс.

№7 СҰРАҚ

Жеке кәсіпкерге МӘМС жарналарын төлемегені үшін өсімпұл салына ма?

Иә. Төлем күнін қоса алғанда, мерзімі өткен әрбір күн үшін қайта қаржыландыру мөлшерлемесінің 2,5 еселенген мөлшерінде өсімпұл есептеледі.

Өсімпұлды болдырмау үшін жалдамалы қызметкерлері болса, жарналар мен аударымдарды уақтылы төлеу қажет.

Есепті кезеңнен кешіктірмей, яғни кірістер төленген айдан кейінгі айдың 25-күнінен кешіктірмеу керек.

№8 СҰРАҚ

Жарналарды және (немесе) медициналық сақтандыру қорына аударымдарды төлеуден жалтарған жағдайда қандай шаралар қолданылады?

Мемлекеттік кіріс органдары (салық комитеті) аударымдар мен жарналардың уақтылы және толық есептелуіне және аударылуына бақылау жүргізеді.

Егер жеке кәсіпкер жарналарды және (немесе) аударымдарды төлеуден жалтарса, әкімшілік жауапкершілікке тартылады.

Жұмыс берушілердің, жеке кәсіпкерлердің, жеке нотариустардың, жеке сот орындаушыларының, адвокаттардың, кәсіби медиаторлардың міндетті медициналық сақтандыруға аударымдарды және (немесе) жарналарды төлемей, уақтылы және (немесе) толық төлемей – ескерту жасауға әкеп соғады.

Бір жыл ішінде ескерту қайталанған жағдайда айыппұл салынады.

- шағын кәсіпкерлік субъектілеріне МӘМС төленбеген, уақтылы және (немесе) толық төленбеген аударымдар және (немесе) жарналар сомасының 20%-ы мөлшерінде;
- орта кәсіпкерлік субъектілеріне-30% мөлшерінде;
- ірі кәсіпкерлік субъектілеріне-50% мөлшерінде.

! МӘМС жарналарын және/немесе аударымдарын төлеу кезінде жеке кәсіпкер нені есте сақтауы қажет?

ҚАРАЖАТТЫҢ ҚАЙТАРЫЛМАУЫ ҮШІН АЛУШЫНЫҢ ЖСН МЕН АТЫ-ЖӨНІН ДҰРЫС КӨРСЕТУ КЕРЕК

- міндетті түрде медициналық сақтандыруға төлемдердің қабылдануын 2-3 жұмыс күн ішінде тексеру қажет. Егер төлем қайтарылған болса, онда дұрыс ақпаратты көрсете отырып, төлемді қайта жүргізу қажет; есепті кезеңнен кешіктірмей салық органдарына есептілікті дайындау және тапсыру керек;
- өз жұмыскерлерін МӘМС төлемінің аударылғаны туралы хабардар ету керек.

Сіздер үшін fms.kz ресми сайты, 1406 байланыс орталығы, Qoldau 24/7 мобильді қосымшасы және Telegram-дағы SaqtandyryBot жұмыс істейді. Дәл осы құралдар сақтандырылу мәртебесін тексеруге мүмкіндік береді. Сондай-ақ электрондық үкіметтің egov.kz сайтындағы «Денсаулық сақтау» бөліміне өтіп, «Медициналық қызметтер туралы және МӘМС-ға аударылған сомалар туралы ақпарат» мемлекеттік қызметі арқылы медициналық сақтандыру жүйесіндегі өз мәртебеңізді тексеруге мүмкіндік бар.



ФМС: ДОСТУПНАЯ МЕДИЦИНА - ДЛЯ ВСЕХ



8 7772 67-41-79 | 1406 БАЙЛАНЫС ОТРАЛҒЫ



QOLDAU 24/7 МОБИЛЬДІК ҚОСЫМШАСЫ



@FMS.KZ



PR@FMS.KZ



@SAQTANDYRYBOT TELEGRAM-БОТЫ



FMS.KZ РЕСМИ САЙТЫ

ТОП 8 ВОПРОСОВ ПО ОСМС ОТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ

Сколько ИП платят за себя на обязательное социальное медицинское страхование, сколько отчисляют за работников и платят ли за сотрудников из числа льготной категории граждан – отвечаем на 8 самых частых вопросов от индивидуальных предпринимателей.

«В 2021 году в Фонд поступили взносы и отчисления от 632,9 тыс. индивидуальных предпринимателей в размере 15,9 млрд тенге. В этом году количество ИП, оплативших взносы на ОСМС, составило 691,2 тыс. плательщиков. За 5 месяцев они уплатили в систему 10,3 млрд тенге. То есть, мы видим рост ответственности, в том числе, за своих работников», – отметила директор Департамента по работе с юридическими и физическими лицами Фонда социального медицинского страхования Забира Оразалиева.

ВОПРОС №1

Сколько платят ИП на обязательное социальное медицинское страхование в свою пользу?

Индивидуальные предприниматели и граждане, занимающиеся частной практикой, наряду с другими социальными отчислениями платят фиксированные взносы на ОСМС.

В 2022 году размер взносов для данной категории плательщиков составил 5% от 1,4-кратного размера МЗП, или 4 200 тенге ежемесячно.
(60 000*1,4) *5% = 4 200 тенге

Как оплатить?

Перечислить платеж на ОСМС за себя в качестве ИП можно через любое отделение банка второго уровня, в том числе через мобильные приложения, а также через АО «Казпочта», терминалы самообслуживания Касса 24 и Qiwi кошелек. Код назначения платежа (КНП) – 122

Платить можно как ежемесячно, так и авансом за более длительный период. Обязательно проверьте возврат средств в течение 2-3 рабочих дней. Взносы могут вернуться, если неверно указан ИИН или ФИО, сумма платежа или превышена база отчисления сверх 10 МЗП.

ВОПРОС №2

Сколько платят ИП на ОСМС, как работодатели?

Если у ИП есть наемные работники, то они несут ответственность по уплате:

в размере 3% из заработной платы работников, но не более 18 тысяч тенге отчислений в качестве работодателя;

в размере 2% от уровня заработной платы работников за счет доходов работников, но не более 12 тысяч тенге взносов.

Пример: Работнику N начислена заработная плата в сумме 100 000 тенге. Сумма взносов работника в данном случае составляет 2 тысячи тенге, работодатель отчисления перечисляет от себя в размере 3 тысячи тенге. И так за каждого работника, в зависимости от размера его зарплаты.

Как оплатить?

Перечислить платеж на ОСМС за работников ИП можно через любое отделение банка, в том числе через мобильные приложения и АО «Казпочта». Код назначения платежа (КНП): 121

ВОПРОС №3

Нужно ли платить за ОСМС индивидуальному предпринимателю, если он входит в льготную категорию граждан?

Да. Взносы на обязательное социальное медицинское страхование уплачиваются ИП в соответствии с Законом РК «Об ОСМС» и Налоговым кодексом РК, за исключением приостановивших представление налоговой отчетности или признанных бездействующими.

Индивидуальный предприниматель не уплачивает взносы и отчисления в случае, если он сам или его наемные работники являются лицами из следующих категорий:

дети (в возрасте до 18 лет);

получатели пенсионных выплат, в том числе участники и инвалиды Великой Отечественной войны;

многодетные матери, награжденные подвесками «Алтын

алқа», «Күміс алқа» или получившие ранее звание «Мать-героиня», а также награжденные орденами «Материнская слава» I и II степени;

инвалиды;

лица, обучающиеся по очной форме обучения в организациях среднего, технического и профессионального, послесреднего, высшего образования, а также послевузовского образования.

ВОПРОС №4

Нужно ли платить за ОСМС женщине в декрете, если она является ИП?

Льготный статус в этой категории имеют те женщины, которые не осуществляют предпринимательскую или трудовую деятельность и не имеют дохода. Если женщина является индивидуальным предпринимателем, то она платит за себя фиксированный взнос для ИП в размере 4 200 тенге.

Вопрос №5

Если индивидуальный предприниматель является пенсионером или инвалидом, должен ли он уплачивать взносы за медстрахование?

Нет. Люди с инвалидностью относятся к льготной категории граждан, которая полностью освобождена от уплаты взносов на ОСМС, в том числе как ИП.

ВОПРОС №6

Платит ли взносы на ОСМС индивидуальный предприниматель, одновременно являющийся наемным работником?

Да. В данном случае, в соответствии с пунктами 3 и 5 статьи 28 Закона «Об ОСМС», плательщик платит 2% от своей зарплаты, как наемный работник, и 5% от 1,4-кратного размера МЗП, или 4 200 тенге, как ИП.

В случае приостановления представления налоговой отчетности, в соответствии с налоговым законодательством РК, предприниматель не должен оплачивать взносы на ОСМС как ИП.

ВОПРОС №7

Налагается ли на ИП пеня за неуплату взносов на ОСМС?

Да. Если за индивидуальным предпринимателем образовалась задолженность по ОСМС, ее можно погасить. Но за каждый день просрочки, включая день оплаты, будет начислена пеня в размере 2,5-кратной ставки рефинансирования.

Чтобы избежать пени, ИП необходимо своевременно уплачивать взносы и отчисления за наемных работников, если они есть. Не позднее отчетного периода, то есть, не позднее 25 числа месяца, следующего за месяцем выплаты доходов.

ВОПРОС №8

Какие меры будут приниматься в случае уклонения от уплаты взносов и (или) отчислений в Фонд медстрахования?

Органы государственных доходов (налоговый комитет) ведут контроль за своевременным и полным исчислением и перечислением отчислений и взносов.

Если индивидуальный предприниматель уклоняется от уплаты взносов и (или) отчислений, то он несет административную ответственность в соответствии со статьей 92-1 КоАП.

Неуплата, несвоевременная и (или) неполная уплата отчислений и (или) взносов на ОСМС работодателями, индивидуальными предпринимателями, частными нотариусами, частными судебными исполнителями, адвокатами, профессиональными медиаторами влечет за собой предупреждение. При повторном нарушении в течение года на неплательщика налагается штраф.

- на субъектов малого предпринимательства в размере 20% от суммы неуплаченных (неперечисленных), несвоевременно и (или) неполно уплаченных (перечисленных) отчислений и (или) взносов на ОСМС;
- на субъектов среднего предпринимательства – в размере 30%;
- на субъектов крупного предпринимательства – в размере 50%.

! ЧТО ВАЖНО ПОМНИТЬ ИП ПРИ УПЛАТЕ ВЗНОСОВ И/ИЛИ ОТЧИСЛЕНИЙ НА ОСМС?

- правильно указывать ИИН и ФИО получателя, чтобы не было возврата средств;
- необходимо обязательно проверить, нет ли возврата средств в течение 2-3 рабочих дней. Если возврат был, то провести платеж снова с указанием верной информации;
- подготовить и сдать отчетность в налоговые органы не позднее отчетного периода;
- оповестить своих работников о перечислении платежа на ОСМС.

Если у вас возникли вопросы касательно качества оказания медицинской помощи, вы можете задать их Службе поддержки пациентов в своей поликлинике. Если решить ситуацию на месте не удалось, то можно обратиться в Фонд социального медицинского страхования по удобному каналу связи: официальный сайт fms.kz, контакт-центр 1406, мобильное приложение Qoldau 24/7 и SaqtandyryBot в Telegram. Эти же инструменты позволяют проверить статус застрахованности. Также проверить свой статус в системе медицинского страхования и узнать о произведенных платежах можно посредством государственной услуги «Информация о медицинских услугах и о перечисленных суммах в ОСМС» на сайте электронного правительства РК egov.kz в разделе «Здравоохранение».

В Казахстане решается проблема дефицита кадров в области медицины

В настоящее время в республике запланировано увеличение количества грантов на подготовку специалистов в медицинских вузах.



«Деловой Казахстан»

«Охрана здоровья казахстанцев является одной из важнейших задач государства. Мы почувствовали нехватку медицинских кадров во время пандемии. В этой связи президент Республики Казахстан поручил в течение трех лет ежегодно увеличивать количество грантов на подготовку в резидентуре на 70%. В этом направлении мы работаем совместно с министерством здравоохранения», – сообщил глава Министерства науки и высшего образования Саясат Нурбек.

Доступная медпомощь – сельским жителям

По информации карагандинского филиала фонда медстрахования, за 7 месяцев этого года фонд медстрахования направил на финансирование лечебно-диагностических мероприятий медицинским организациям Карагандинской области 83,1 млрд тенге, из них на сельское здравоохранение – 7,2 млрд.

Эти средства пошли на оплату лечения, которое пациенты с различными диагнозами получили в сельских больницах как в условиях круглосуточного/дневного стационаров, так и на амбулаторном уровне.

На финансирование специали-

зированной помощи, в том числе хирургического, а также консультативно-диагностических услуг, не входящих в пакет ГОБМП, направлено 2,3 млрд тенге.

Кроме того, 276 млн тенге из фонда медстрахования пошли на оплату работы передвижных ме-

дицинских комплексов. С их помощью в отдаленных населенных пунктах за 7 месяцев этого года провели больше 131 тысячи осмотров, обследований и анализов.

– С внедрением системы ОСМС ряд медорганизаций области оснастили передвижными медицинскими пунктами. Это позволило сделать доступнее медицинскую помощь для сельского населения. Людям не нужно ехать в города или районные центры, тратить время на то, чтобы пройти обследование, профосмотр. Также это положительно сказывается на ранней выявляемости болезней, – отметил директор карагандинского филиала фонда медстрахования Фазыл Копобаев.

«Деловой Казахстан»



ТКМ – культурный символ Китая

«Традиционная китайская медицина становится все более популярной во всем мире, став настоящим культурным символом Китая», – сообщил Чжао Чжунтин, доцент Университета китайской медицины провинции Ганьсу, расположенной на северо-западе страны.



«Однако многие иностранные студенты, решившие посвятить себя изучению древних целительных практик, сталкиваются с трудностями в полном понимании значения и функции медицинских терминов ТКМ из-за культурных и языковых барьеров», – отметил спикер, добавив, что для того, чтобы помочь учащимся, университет предлагает различные учебные

курсы для первокурсников, включая такие предметы как биохимия, изучение языков, культура и диагностика китайской медицины.

Помимо этого, проводятся различные мероприятия по обмену между местными и иностранными студентами, лекции и ознакомительные поездки, чтобы помочь учащимся лучше понять академический курс.

«В начале года наш профессор пригласил нас провести Весенний фестиваль вместе со своей семьей. В тот вечер я ела пельмени ручной работы и наслаждалась прекрасным фейерверком», – рассказывает студентка из Индонезии, 21-летняя Банон Путри Нилам Сайекти, добавив, что изучение ТКМ предполагает изучение другой культуры и требует непредубежденности и последовательных усилий.

С началом осеннего семестра для иностранных учащихся уже стартовали практические курсы, которые они проходят наряду с китайскими студентами. Несмотря на возрастающие нагрузки, они, тем не менее, очень мотивированы.

«Люди в моей стране проявляют все больший интерес к традиционной китайской медицине. Так, многочисленные блоггеры в социальных сетях делятся своим опытом работы в данной сфере, – говорит Сайекти, добавив, что она планирует вернуться в свой родной город после окончания учебы и открыть клинику ТКМ. – Я убеждена, что китайская медицина это хороший и надежный выбор».

Расположенный в провинции Ганьсу, ключевой производственной базе ТКМ в Китае, университет на сегодняшний день обучает студентов из 22 стран, в том числе из Казахстана.

Традиционная медицина – в стенах музея

В период с 2022 по 2024 год в провинции Аньхой в Восточном Китае планируется построить около десяти баз по культивированию лекарственных трав, используемых в традиционной китайской медицине (ТКМ).

Согласно плану, в течение трех лет в регионе разработают более 30 ответвлений ТКМ, каждая из которых будет иметь выходную стоимость более 100 миллионов юаней (около 14,08 миллиона долларов США). Здесь расположится более десяти предприятий с годовым объемом производства более 1 миллиарда юаней и общей стоимостью 400 миллиардов юаней для индустрии ТКМ и оказания сопутствующих услуг.

Кроме того, власти провинции озвучили намерение построить музей ТКМ.

Тайцзицюань: Новые открытия древних практик

一步一个脚印儿 Каждый шаг оставляет след

Современные ученые уже давно доказали, что древнейшая китайская гимнастика тайцзицюань, или просто тай-чи, является настоящим эликсиром продления молодости и сохранения здоровья человека. Улучшая качество жизни, замедляя старение, упражнения повышают гибкость тела, придавая мышцам и связкам особую силу.

Анастасия СЛИВИНСКАЯ

Однако до сих пор проводятся все новые исследования и совершаются интересные открытия, представляющие древний тайцзицюань в новом свете.

БОРОТЬСЯ... СИДЯ

Так, китайскими экспертами было обнаружено, что люди, перенесшие инсульт и практиковавшие упражнения тайцзицюань, выполняемые в положении сидя, гораздо быстрее восстанавливали свои способности к спортивным тренировкам, чем те, кто после болезни занимался стандартными реабилитационными упражнениями.

В исследовании, опубликованном в журнале Stroke, ведущем издании Американской ассоциации по борьбе с инсультом, упоминается сидячий режим упражнений тайцзицюань для людей, которые недавно перенесли инсульт и жаловались на слабость в руках или частичный паралич.

«Мы пересмотрели комплекс упражнений тайцзицюань для людей, страдающих слабостью или частичным параличом конечностей, – рассказывает Чжао Цзе из Юньнаньского университета традиционной китайской медицины, ведущий автор проведенного ис-



Практика тай-чи это умение согласовывать физические движения с умственным настроением и правильным дыханием

следования. – Он был разработан таким образом, чтобы участники могли двигать одной рукой, помогая при этом себе здоровой рукой».

Данное исследование проводилось в двух больницах традиционной китайской медицины в Куньмине, столице провинции Юньнань на юго-западе Китая.

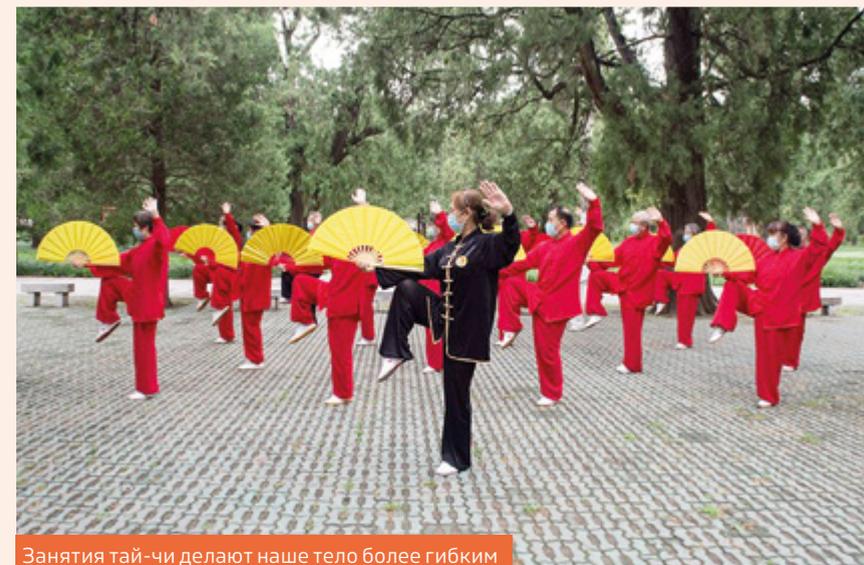
Эксперты набрали группу из 160 взрослых людей со средним возрастом 63 года, которые перенесли первый ишемический инсульт, но сохранили способность пользоваться по крайней мере одной рукой.

Половина участников методом случайного отбора была распре-

лена на программу сидячего тай-чи, а другая половина стала частью контрольной группы, которая принимала участие в выполнении стандартной программы упражнений для реабилитации после инсульта.

Всего 69 человек в группе сидячего тай-чи и 65 человек в контрольной группе завершили 12-недельную программу обучения и последующее 4-недельное наблюдение.

Эксперимент наглядно продемонстрировал, что участники группы сидячего тай-чи показали лучшее восстановление функции кистей и рук и контроль равновесия в



Занятия тай-чи делают наше тело более гибким

положении сидя. Что интересно, по сравнению с контрольной группой, у них значительно уменьшились симптомы депрессии, движения плеч были более активны, а также в разы улучшилась способность к повседневной деятельности, повысив, таким образом, общее качество жизни.

Результаты исследования показали, что практика «разум-тело», исповедуемая тай-чи, является эффективным способом улучшения баланса, координации, силы и гибкости, особенно для людей, перенесших инсульт и страдающих слабостью кистей рук и предплечья или частичным параличом.

ЗОВОЕВАТЬ СЕРДЦА ПО ВСЕМУ МИРУ

... Между тем ранним утром иностранные студенты из Университета китайской медицины Цзянси под руководством инструкторов уже собрались на баскетбольной площадке для занятий традиционными китайскими упражнениями Уцинси, Бадуаньцин и тайцзицюань.

Для учащихся, специализирующихся в области клинической медицины, сочетающей китайскую и западную медицину, упражнения,

которые проповедует традиционная китайская медицина (ТКМ), являются обязательным к изучению курсом. Это сделано для того, чтобы помочь иностранным студентам лучше понять теорию ТКМ.

26-летний Фахад Кабир из Пакистана недавно стал просто-таки одержим Уцинси, фитнес-комплексом, вдохновленным движениями пяти животных. Упражнения, имитирующие движения и повадки тигра, оленя, медведя, обезьяны и журавля, являются не только частью ТКМ, но и широко признанным национальным не-

материальным культурным наследием.

«Существует комплекс аэробики, основанный на движениях животных, который популярен среди спортсменов многих стран мира. А ведь на самом деле, его история насчитывает уже более 1800 лет», – сказал он, демонстрируя движения рук, имитирующие когти тигра.

«ТКМ может казаться нечто таким абстрактным и сложным для людей из разных стран и с другой культурой, однако постепенно они могут понять ее значение, в том числе с помощью таких вот интуитивных упражнений», – рассуждает Чжоу Пиншэн, декан Международного образовательного колледжа при Университете китайской медицины Цзянси.

«Мы можем реорганизовать серию упражнений, которые хорошо подходят для конкретного сезона. Например, мы объединили «игру тигра» в Уцинси с движениями сбора Ци в Бадуаньцин, которые, как считается, являются хорошими летними упражнениями, благотворно влияющими на печень и селезенку», – поделился Чжун Юаньюань, преподаватель Школы физического воспитания и здоровья при этом учебном заведении.



В процессе занятий тай-чи задействуется большое количество суставов и мышечных групп, оказывая благотворное влияние на опорно-двигательный аппарат

В процессе изучения традиционных китайских упражнений 24-летняя Нимат Амаль Шуайбу из Нигерии выработала привычку к здоровому сну и сбалансированному образу жизни, которые позволяют ей держать себя в тонусе. Поскольку в нашем стремительно меняющемся мире состояние здоровья многих молодых людей оставляет желать лучшего, практика этих упражнений может задать совершенно новое направление для поддержания здоровья и физической формы. «Это рецепт для упражнений, который может пресечь плохое самочувствие в зародыше», – уверена девушка.

Сегодня Нимат уже закончила свое пятилетнее обучение в Университете китайской медицины Цзянси и в настоящее время работает интерном в больнице в Наньчане, провинция Цзянси. Во время вспышки COVID-19 она участвовала в съемках видеороликов, чтобы помочь обучить персонал клиники и студентов практиковаться дома, расслабляя таким способом мышцы и успокаивая нервы. «Я была свидетелем того, как доктора традиционной китайской медицины лечили в больницах пациентов с COVID-19», – добавила она.

Практика тайцзицюань открыла окно в понимание китайской культуры и для Хану Гаура, студента из Индии. Так, он осознал различия и сходства между индийской и китайской культурой благодаря своему опыту занятий тайцзицюань и йогой. В его понимании сочетание таких терминов как «тонизирование тела», «тонизирование дыхания» и «тонизирование сердца» важно в обеих культурах.

Хотя способы достижения физического и духовного здоровья двух практик различны, неустанное стремление к гармонии остается неизменным. «Китайская культура действительно удивительна. Она



Занимаясь тай-чи, каждый двигается в своем ритме и на уровне своих возможностей

невидима, но она повсюду. Это потрясающе, и это дает особую энергию», – заключает Хану.

По словам Сюй Ланьбина, секретаря Комитета коммунистической партии Университета китайской медицины Цзянси, это один из первых университетов, деятельность которого в 1993 году была одобрена Министерством образования для набора иностранных студентов. Университет установил отношения сотрудничества с десятками учреждений из стран и регионов в рамках инициативы «Один пояс, один путь». На сегодняшний день

Тай-чи – это одновременно физическая и духовная практика



университет подготовил более 2000 высококвалифицированных врачей из 39 стран мира, и Казахстан здесь не стал исключением.

СУЩНОСТЬ, ЗАЛОЖЕННАЯ САМОЙ ПРИРОДОЙ

Тайцзицюань, или тай-чи, это и боевое искусство, и оздоровительная гимнастика, но самое главное – это путь духовного самосовершенствования. «Тайцзицюань» 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, а именно с ними связывают появление тайцзицюань, 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.

Согласно философии Поднебесной, понятие «тай-чи» это энергия, вдыхающая жизнь во все сущее. Жители Китая уверены, что природа это живой организм, а ци – это дыхание самой природы, дыхание жизни, являющее собой источник силы не только для живых существ, но и 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 активный (ян), другой – пассивный (инь), в одном – пустота, другой же наполнен до краев. Не зря многие площадки для занятий тайцзицюань в стране сделаны

в виде огромного изображения знаков инь и ян.

Китайцы уверены, 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 свободно циркулировала во всем организме, тем самым позволяя каждому органу функционировать без помех.

РАЗГОНЯЯ ОБЛАКА

Практика тай-чи это, прежде всего, умение согласовывать физические движения с умственным настроением и правильным дыханием. Даже китайские названия многих движений как нельзя лучше подчеркивают эту идею гармонии: «Ветер срывает листья лотоса», «Журавль расправляет крылья», «Павлин распускает хвост», «Разгоняя облака» и др.

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 – неременное условие успешного освоения практики. Важно помнить, что тай-чи – это

Слово «тайцзицюань» можно перевести как «великий предел» или «высшая ступень боевых искусств»



сила, но при минимуме усилий; это мощь, но при общей сдержанности, а еще это воля, которую мы собираем в кулак, без насилия над собой, и деяние при кажущемся бездействии.

Небольшое напряжение, которое вы почувствуете, следует сочетать с расслаблением – внутренним и внешним, при этом не нужны никакие сверхнагрузки. Тайцзицюань – это не насилие над

Исследования показали, что практика «разум-тело», исповедуемая тай-чи, является эффективным способом улучшения баланса, координации, силы и гибкости, особенно для людей, перенесших инсульт



организмом, а лишь способ, позволяющий найти свое место в мироздании. Всегда помните золотое правило: движения – как волны, как дуновение легкого ветерка, как медленный ход облаков. Дыхание спокойное, полное.

Если заниматься регулярно, тело привыкает к состоянию внутреннего покоя: оно им пропитывается, наслаждается им... И когда возникнет внешний стресс, оно его не примет. С течением времени в человеке происходят внутренние изменения: он осознает стресс, под воздействием которого находился, и понимает, что у него есть огромный внутренний потенциал, который до сих пор не был раскрыт. Нет, человек не закрывается от мира и его треволнений, он больше не поддается им.

Занятия тай-чи делают наше тело более гибким. Полезный эффект от этих упражнений можно ощутить практически сразу. Упражнения особенно ценны тем, что для них нет никаких возрастных ограничений, не требуется никакой специальной физической подготовки и не ставится задачи достичь непреходящих спортивных результатов. Каждый двигается в своем ритме и на уровне своих возможностей.

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 благотворное влияние на опорно-двигательного аппарат.

...Одним словом, почему бы не попробовать и не отдаться в руки такому древнему и вместе с тем всегда молодому искусству легендарных даосских монахов, или просто тай-чи...

ЖАЗ – БЕРЕГЕН, КҮЗ АЛАҒАН ЩЕДРОТЫ ЛЕТА ОСЕНЬЮ ПОЛУЧАЮТ

(Казахская пословица)

Марина ТЮЛЕНЕВА. «Осень в парке»