



Я НЕ ПРЕСТУПНИК

Сотрудница газеты «Мой ГОРОД»
 заразилась коронавирусом.

СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ	ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК
1.04	2.04	3.04	4.04	5.04	6.04	7.04
☀️	☁️	☀️	☁️	☁️	☁️	☀️
ДНЕМ +13° НОЧЬЮ +3°	ДНЕМ +8° НОЧЬЮ -2°	ДНЕМ +11° НОЧЬЮ -1°	ДНЕМ +13° НОЧЬЮ -1°	ДНЕМ +15° НОЧЬЮ +3°	ДНЕМ +8° НОЧЬЮ +3°	ДНЕМ +10° НОЧЬЮ -1°

БУДЬ ДОМА!

Учимся жить на карантине

В ЗКО пришёл коронавирус. Мы собрали для вас всю информацию об этой угрозе: что можно делать, а что нельзя, как работать, как ходить за продуктами, и почему важно оставаться дома.

Галактика
 В РЦ «ГАЛАКТИКА» ТРЕБУЮТСЯ:

- ТЕХНОЛОГ-ПИВОВАР. ЗАРПЛАТА ОТ 230 000 ТЕНГЕ
- СТАРШИЙ КОНДИТЕР. ЗАРПЛАТА ОТ 250 000 ТЕНГЕ
- ПОВАРА ХОЛОДНОГО И ГОРЯЧЕГО ЦЕХА. ЗАРПЛАТА + БОНУСЫ ОТ 150 000 ТЕНГЕ.
- ОФИЦИАНТЫ. ЗАРПЛАТА ОТ 85 000 ТЕНГЕ + БОНУСЫ ДО 200 000 ТЕНГЕ.

РЕЗЮМЕ ПРИСЫЛАЙТЕ НА ПОЧТУ ОТДЕЛА КАДРОВ GALAKTIKA.HR@MAIL.RU ИЛИ ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛ.: 54 02 10, 8 702 650 44 21 С ПН. ПО ПТ. С 11:00 ДО 19:00 АДРЕС: ПР. ЕВРАЗИЯ, 61/1

БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА ТРАНСПОРТОМ
 ПИТАНИЕ
 СВОЕВРЕМЕННЫЕ ВЫПЛАТЫ ЗАРПЛАТЫ И БОНУСОВ
 СОЦПАКЕТ
 БЕСПРОЦЕНТНОЕ КРЕДИТОВАНИЕ
 КОРПОРАТИВНЫЙ ОТДЫХ
 БЕСПЛАТНОЕ ОБУЧЕНИЕ С ВЫДАЧЕЙ СЕРТИФИКАТА

СТАНЬ ЧАСТЬЮ НАШЕЙ КОМАНДЫ!

КЕРАМЗИТОБЛОК качественный, пропаренный
БРУСЧАТКА более 20 видов
ФОНТАНЫ фонтаны, урны, балюстры/балюстрады, ротонды, вазоны/вазочки, статуи, крышки стоков, парковые элементы и много садового декора

Уральск, ул. Рухоникова 11/2
 тел.: +7 775 282 52 52
 +7 775 282 52 52
 @medecork
 www.mta.kz

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПОДЪЕМА И ПЕРЕМЕЩЕНИЯ
СМЕГА СТРОЙ торговый дом
 КРАСКИ И ЭМАЛИ **EMPILS** ВОССТАВЛЯЮЩИЙ ДИСТАНТЕР

ВМЕСТЕ СТРОИМ С МЕГАСТРОЕМ
 УЛ. С. ЕСКАЛМЕВА, 306 51-94-65, 51-94-55

WWW.PARKOVYKZ

- КРУГЛОСУТОЧНАЯ ОХРАНА И СИСТЕМА ВИДЕОНАБЛЮДЕНИЯ
- ДЕТСКАЯ ПЛОЩАДКА
- 3Х МЕТРОВЫЕ ПОТОЛКИ
- СОБСТВЕННОЕ ОТОПЛЕНИЕ
- ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ГАРАЖИ
- ИПОТЕЧНОЕ КРЕДИТОВАНИЕ + РАССРОЧКА 0%

КВАРТИРЫ ПЛОЩАДЬЮ ОТ 66 ДО 174 м²
 СТОИМОСТЬ ЗА 1 м² ОТ 245 000 ТГ.

ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫЙ РАЙОН ПАРК КУЛЬТУРЫ И ОТДЫХА ИМЕНИ С. М. КИРОВА

ПАРКОВЫЙ ЖИЛИЩНЫЙ КОМПЛЕКС

ДОМ С ДАНЫ

КОМФОРТ И БЕЗОПАСНОСТЬ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ!

+7-777-747-00-84, 51-51-29, 51-02-62

@tootauekel.kz | priem@tauekel.kz

Фундамент в кредит и не только, с ТАУЕКЕЛ

г. Уральск, ул. Джаныбекская, 17
 +7 (7112) 28 49 49, +7 (7112) 23 68 29

ЭЛЕКТРОКОМПЛЕКТ
 ЦЕНТР ТОРГОВЛИ ТОВАРАМИ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Время покупать!

www.elc.kz | elc.kz | electrokomplekt

г. Уральск, ул. В. Шубина, 2/4, тел.: 8 (7112) 21-49-08, 21-49-82
 г. Атырау, пр. Султан Бейбарыс, 53, тел.: 8 (7122) 32-16-82, 30-55-49

До 850 тысяч тенге получат врачи, задействованные в противомикробных мероприятиях

Выплаты будут производиться в течение трех месяцев по трем группам риска заражения коронавирусом.

Под председательством премьер-министра РК Аскара Мамина проведено селекторное заседание государственной комиссии по обеспечению режима чрезвычайного положения при президенте РК.

Госкомиссия утвердила решение об установлении ежемесячной фиксированной надбавки к заработной плате медицинским работникам, задействованным в противомикробных мероприятиях.

Выплаты будут производиться в течение трех месяцев по трем группам риска заражения коронавирусом: «Очень высокого риска» – врачи, средние и младшие медработники инфекционных стационаров, включая отделения реанимации. Надбавка составит 20 минимальных заработных плат (МРЗП, 850 тысяч тенге).

«Высокого риска» – врачи, средние и младшие медработники прозоторных стационаров и скорой помощи. Надбавка составит 10 МРЗП (425 тысяч тенге).

«Среднего риска» – врачи, средние и младшие медработники карантинных стационаров, санитарные врачи (госслужбы), водители скорой помощи и др. Надбавка составит 5 МРЗП (212,5 тысяч тенге).

Аскар Мамин поручил Министерству труда и социальной защиты населения обеспечить страхование здоровья и жизни медицинских работников.

В случае заболевания коронавирусом социальные выплаты из госфонда социального страхования составят 2 млн тенге, в случае смерти – 10 млн тенге.

Особое внимание в ходе заседания уделено вопросу оказания государственной поддержки социально уязвимым слоям населения и гражданам, временно потерявшим работу в связи с введением режима ЧП.

– Следует обеспечить эффективность оказания господдержки нуждающимся гражданам. При этом механизм назначения помощи должен быть максимально простым и удобным для населения, – сказал Аскар Мамин.

Аким Уральска призвал горожан к полной изоляции

Об этом Абат Шыныбеков написал на своей странице в социальной сети Facebook.

КРИСТИНА КОБИНА

Глава областного центра обратился ко всем жителям города на своей странице в социальной сети 30 марта.

– Ваше здоровье и безопасность беспокоят меня как и акима города, так и земляка. Каждый из вас дорог и важен для меня. Как известно, ситуация с коронавирусом осложняется, по последним данным, в мире число инфицированных коронавирусной инфекцией достигло более 700 тысяч человек. На данный момент в Казахстане зарегистрировано 284 человека (на момент публикации поста – прим. автора), и этот показатель растет с каждым часом. К сожалению, в стране скончался один человек, – написал градоначальник.

29 марта, в ЗКО зафиксировали два случая заражения коронавирусной инфекцией.

– Это жители нашего региона, которые при первых признаках болезни вызвали скорую помощь и сейчас находятся в изоляторе. Мы желаем им скорейшего выздоровления, а нашим медикам профессиональной ответственности и терпения, – отметил он.

Новая пандемия атакует с разных сторон Уральск, расположенный на стыке Европы и Азии.

– Самая опасная сторона коронавируса – он очень быстрый, чем другие инфекции, распространяется в 20 раз быстрее. Это во-первых. Во-вторых, она очень опасна для пожилых людей и лиц с хроническими заболеваниями, ослабленных иммунитетом. Перед нами стоит общая задача, это обезопасить каждого гражданина об опасной инфекции, защитить его жизнь и здоровье. Никто не может предложить идеальное реше-



ние. Но есть простые правила, которые помогут вам и нам защититься от этой опасной пандемии. Это – строгое соблюдение режима чрезвычайной ситуации и неукоснительное соблюдение правил гигиены, – продолжил Абат Шыныбеков.

– К сожалению, многие из нас понимают, режим чрезвычайного положения в стране как отдых и празднуют свадьбы, ходят друг к другу в гости. Хочу обратиться к уральцам, которые беззаботно гуляют с семьями без масок, что пандемия – это не иностранные новостные сюжеты, и не фантастическое кино. Это очень опасный вирус, угрожающий вашей жизни здесь и сейчас. Мы не осознаем всю серьезность ситуации, но мы должны осознавать, что это самое опасное заболевание, которое уносит тысячи человеческих жизней, это мировое бедствие, которое переживает тысячи семей. Вакцина, которая смогла бы остановить злокачественную инфекцию, еще не придумана. Существует одно лекарство от этой инфекции – сидеть

дома, никуда не выходить, полная изоляция. Мы должны придерживаться железной дисциплины, соблюдать простые правила и на время забыть про беззаботную жизнь. Давайте будем бдительны и осторожны.

После чего, аким города призвал население выполнять требования чрезвычайного положения.

– Учитывая сложную эпидемиологическую ситуацию в стране, постановлением главного санитарного врача области усилен режим чрезвычайного положения. 30 марта закрыты въезды и выезды в нашу область, временно приостановлены непродовольственные торговые места и рынки, места общественного питания в городе будут обслуживаться с 10.00 до 18.00, после чего разрешается получать продукты питания доставкой на дом. Проводятся дезинфекционные обработки мест массового скопления людей и общественного транспорта, – пояснил Абат Шыныбеков.

90 блокпостов установят в ЗКО во время карантина

Девять из них будут на въездах в Уральск.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

Как рассказал начальник МПС ЗКО Жанболат Жаншин, всего в области будет установлено 90 блокпостов, восемь из которых будут установлены в городе Уральск, еще восемь – на границах с Актюбинской, Атырауской областями, а также на границах с областями Российской Федерации. Другие блокпосты будут установлены в районах ЗКО.

Блокпост 1. «Аюкол» – трасса Самара–Шымкент – выезд в поселок Подстепное.

Блокпост 2. «Русские бани» – трасса Уральск–Кирсаново – выезд в поселок Желаяво.

Блокпост 3. «Теплое» – трасса Уральск–Теплое РФ – выезд в поселок Новенький.

Блокпост 4. «Красновский» – трасса Самара–Шымкент – выезд в поселок Жамбыл.

Блокпост 5. «Ветелки» – окружное шоссе поворот на Ветелки.

Блокпост 6. «ПДП 1» – поворот в мкр. Умит.

Блокпост 7. «Айткулова – поворот на



Рыбцех», трасса Саратов–Уральск – пересечение окружной шоссе. Блокпост 8. «Жангир хана–Айткулова» – трасса Уральск–Атырау – пересечение улиц Жангир хана и Айткулова.

Место расположения блокпостов в городе Уральск.

Блокпост 1. «Сырым», выезд в Самару по автодороге Самара–Шымкент.

Блокпост 2. «Таскала», выезд в город Саратов, автодорога Уральск–Саратов.

Блокпост 3. «Теплое» – поселок Чува-

шинское – автодорога Уральск–Бузулук.

Блокпост 4. «Илек», выезд из города Оренбург РФ – автодорога Подстепное–Илек–граница РФ.

Блокпост 5. «Актобе», выезд в город Актобе – автодорога Самара–Шымкент.

Блокпост 6. «Атырау», выезд в город Атырау автодорога Уральск–Атырау.

Блокпост 7. «Жанибек» – выезд в РФ в Волгоградскую область с Жанибекского района.

Блокпост 8. «Сайхин», выезд в РФ в Волгоградскую область из Бокеевского района.

Напомним, первый случай заражения коронавирусом в Казахстане был подтвержден 13 марта. На 30 марта число зараженных коронавирусной инфекцией достигло 302. Президент РК Касым-Жомарт Токаев ввел в республике режим чрезвычайного положения, который начал действовать 16 марта и продлится до 15 апреля 2020 года. Ограничен выезд и въезд в страну, но не затронут грузовые перевозки. Школьников и студентов распустили на каникулы, все кинотеатры закрыли, а работу ТРЦ ограничили во времени. На поддержку предпринимателей государство выделило 300 млрд тенге.

Фото Медета МЕДРЕСОВА

Оцепление сняли с дома, где была выявлена зараженная коронавирусом

Дом на карантин закрыли 29 марта.

Как сообщили в пресс-службе департамента контроля качества и безопасности товаров и услуг ЗКО, 29 марта был выявлен случай заражения коронавирусной инфекцией у жительницы города.

– В ходе эпидрасследования были определены близкие контактные, которые были помещены в карантин. Проведено лабораторное исследование лиц, контактировавших с больными, результаты экспертизы отрицательные. Подъезд так же был полностью обработан. По результатам экспертизы, было решено снять дом с карантина, – сообщили санврачи.

В пресс-службе департамента полиции подтвердили факт снятия дома с карантина.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА



Легковушка врезалась в блокпост

61-летний мужчина не подчинился требованиям полицейских и пытался въехать на территорию города.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

Авария произошла недалеко от светофора в сторону Свистун горы. В установленный 30 марта блокпост врезалась автомашина марки ВАЗ–2115. От сильного удара один из бетонных блоков сдвинулся с места.

Как сообщил руководитель пресс-службы департамента полиции ЗКО Болатбек Бельгибеков, в связи с введением карантина в восьми местах были выставлены блокпосты. Они расположены на въездах и выездах в областной центр. Также блокпосты установлены во всех районных центрах.

– 30 марта на блокпосту, расположенном на пересечении улиц Айткулова и Жангир хана, водитель автомашины ВАЗ 2115 отказался остановиться по требованию сотрудников полиции. 61-летний житель города Уральск не реагировал на предупреждающие сигналы полицейских, объехал патрульных и врезался в бетонный блок ограждения. В салоне авто находились пассажиры, жертв и пострадавших нет. В настоящее время водитель привлечен к административной ответственности по статье 610 КоАП «Нарушение водителями транспортных средств правил дорожного движения, повлекшее повреждение транспортных средств, грузов, дорог, дорожных и дру-



гих сооружений или иного имущества, причинившее материальный ущерб». Ему грозит штраф в размере 20 МРП или лишение права управления транспортным средством на срок до шести меся-

цев, – рассказал Болатбек Бельгибеков. В департаменте полиции также сказали, что от удара одна из бетонных установок сдвинулась на 4 метра.

Как получить 42 500 тенге в связи с потерей работы из-за введения ЧП

Претендовать на получение пособия могут отправленные в отпуск и уволенные сотрудники.

Отправленные в отпуск и уволенные сотрудники могут претендовать на получение социального пособия в размере 42 500 тенге. Работавшие граждане Казахстана, потерявшие доходы в период ЧП в связи с выходом в вынужденные отпуска без оплаты труда, получают выплаты из Государственного фонда социального страхования (далее – ГФСС). Об этом сообщается в информации минтруда. Размер социальной выплаты на одного работника составляет одну минимальную заработную плату, или 42,5 тысяч тенге в месяц. В частности, новая выплата из ГФСС будет предоставляться гражданам РК, осуществлявшим трудовую деятельность на территории Казахстана, в соответствии со следующими

условиями: социальная выплата осуществляется работникам, отправленным в отпуск без сохранения заработной платы (не уволенным) в связи с объявленным чрезвычайным положением. Для получения выплаты необходимо, чтобы за работника (индивидуальные предприниматели за себя) делали отчисления в ГФСС не менее трех месяцев за последние 12 месяцев до даты введения ЧП. Социальная выплата распространяется только на работников среднего, малого и микробизнеса. Для назначения новой социальной выплаты работникам необходимо обратиться в местные органы по вопросам занятости с документами, подтверждающими потерю дохода их работниками в связи с ограничением деятельности в период ЧП (список работников и выписка из приказа о предоставлении отпуска без сохранения заработной

платы работникам).

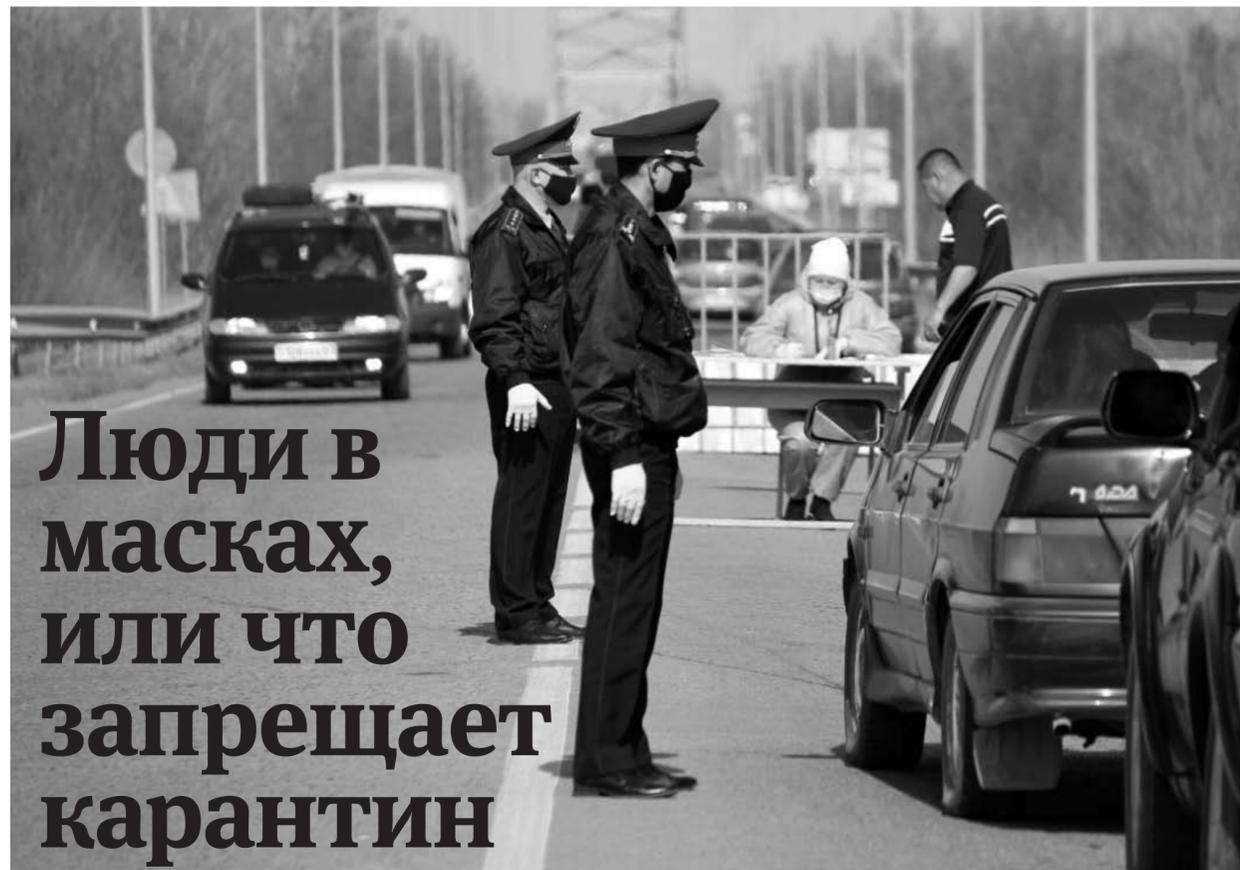
На основании заявок работодателей (или ИП) районный (городской) штаб по вопросам занятости населения принимает решение об оказании социальной поддержки работодателю, а отделения государственной корпорации «Правительство для граждан» самостоятельно формируют списки работников, которым ГФСС произведет выплаты. Социальная выплата будет осуществляться работнику в период его нахождения в отпуске без сохранения заработной платы, но не более длительности режима ЧП.

В свою очередь, в соответствии с действующим законодательством уволенные работники будут получать социальные выплаты по потере работы от одного до шести месяцев в зависимости от стажа участия в системе обязательного соци-

ального страхования и дохода за последние 24 месяца. Выплата будет осуществляться за счет средств ГФСС в размере 40% от потерянного дохода. Для этого уволенному работнику достаточно подать в Центр занятости населения одно заявление на регистрацию в качестве безработного и на назначение социальной выплаты по потере работы. Выплата будет осуществляться автоматически. Также, если гражданин уже зарегистрирован в качестве безработного, заявление на назначение социальной выплаты может быть подано через веб-портал электронного правительства (www.egov.kz) или государственную корпорацию «Правительство для граждан».

В своем выступлении 23 марта глава государства Касым-Жомарт Токаев отметил, что на период действия чрезвычайного положения лицам, лишившимся доходов в связи с введением чрезвычайного положения, гарантируют ежемесячные выплаты. Их размер составит 42,5 тысячи тенге, что соответствует уровню минимальной заработной платы. Все на такую поддержку во время кризиса смогут рассчитывать не менее 1,5 миллиона казахстанцев.

ИСТОЧНИК: INBUSINESS.KZ



Люди в масках, или что запрещает карантин

30 марта вышло постановление главного государственного санитарного врача ЗКО Мухамгали Арыспаева «Об усилении мер по недопущению распространения коронавирусной инфекции (COVID-2019) на территории Западно-Казахстанской области». Согласно постановлению, в области объявлен карантин.

С 00.00 31 марта 2020 года на территории ЗКО введен режим карантина. Согласно документу, транзитные перевозки любых путей сообщений теперь будут осуществляться без остановок на территории населенных пунктов районов и города Уральск ЗКО. Кроме того, действует запрет на въезд и выезд из/в населенных пунктов районов/города Уральск ЗКО граждан и транспортных средств за исключением:

- жителей населенных пунктов районов/города Уральск ЗКО, ранее выехавших из населенных пунктов нашей области, при их возвращении;
- жителей других регионов, ранее въехавших в населенные пункты ЗКО, при их выезде из территории нашей области;
- иностранцев, ранее въехавших на территорию Республики Казахстан для их выезда из страны, а также въезжающих воздушным транспортом с целью дальнейшего выезда из страны;
- граждан ЗКО, ранее въехавших на территорию иностранного государства, при их возвращении в ЗКО;
- граждан ЗКО, выезжающих за пределы области на лечение, при предъявлении

- разрешения замруководителя управления здравоохранения области;
- персонала дипломатической службы страны и иностранных государств и членов их семей, а также членов делегаций иностранных государств и международных организаций, направляющихся в Республику Казахстан по приглашению Министерства иностранных дел РК;
- членов поездных и локомотивных бригад, а также лиц, участвующих в железнодорожных перевозочных процессах, экипажей воздушных, морских судов, водителей грузовых автотранспортных средств, осуществляющих международные перевозки грузов;
- иностранцев, являющихся членами

- семей граждан ЗКО (при условии подтверждения факта родственных связей – супруг (супруга), их родители и дети);
- жителей, проживающих в пригородных зонах и работающих в городе Уральск/районе, а также проживающих в городе Уральск/районе, но работающих в регионах (въезд/выезд – по решению, руководителя рабочей группы района/города Уральск по предотвращению распространения коронавирусной инфекции (далее – РГ) и под его личную ответственность);
- лиц и автотранспортных средств, осуществляющих грузовые перевозки;
- иных особых случаев, которые будут рассматриваться в индивидуальном

- порядке рабочей группой района/города Уральск;
- лиц, следующим на похороны членов семьи и близких родственников при наличии подтверждающих документов, а также лица, сопровождающие к месту захоронения тела (прах) умерших членов семьи и близких родственников;

Работать будут не все

Запрещено передвижение людей и личного транспорта по населенному пункту области без крайней необходимости.

Список разрешенных видов деятельности для организаций, которые не подлежат временному закрытию:

- 1)** система здравоохранения (больницы и поликлиники, лабораторные услуги, учреждения, осуществляющие медицинские услуги на дому, ветеринарные и животноводческие службы скорой помощи, стоматология для экстренных стоматологических услуг, дистрибуция медицинских товаров поликлиники)
- 2)** городская инфраструктура и коммунальные службы (электроэнергетические компании, водоснабжение, газоснабжающие компании, теплоснабжающие, услуги электриков, сантехников, пожарная служба, услуги по уборке улиц и помещений, сбор, обработка и утилизация мусора и отходов, дезинфекция, телекоммуникации, услуги транспорта, включая официально зарегистрированные службы такси, аэропорты, железнодорожные вокзалы, почтовые, курьерские и грузовые услуги, социальное обеспечение).
- 3)** обрабатывающая промышленность и сельское хозяйство (пищевая промышленность, включая производство товаров первой необходимости, сельское хозяйство, химреагенты, лекарственные препараты, медицинское оборудование/инструменты, продукты санитарной гигиены, бумажные изделия для дома, машиностроение, металлургия, легкая промышленность).
- 4)** розничная торговля, услуги питания и строительство (продуктовые магазины, аптеки, АЗС, АГЗС, рестораны/бары/кафе/столовые, которые имеют услуги по доставке, строительство, строительства, капитального, среднего, текущего ремонта, благоустройства, жилья, дорог и инфраструктуры).
- 5)** другие важные услуги, в том числе
 - сервисы доставки продуктов питания, лекарств и медицинских изделий, а также товаров первой необходимости и опубликовать списки работающих отделений на сайте банка, ограничить время работы с 10:00 часов до 16:00 часов, разрешить передвижение по городу для инкассаторов, сотрудников контактного центра, инженеров технической поддержки, кассиров, машин с грузом телеком оборудования или по накладной компании)
 - гостиницы и общежития (только для размещения персонала на карантинизированных больницах)
 - дома престарелых
 - приюты для детей
 - приюты для бездомных
 - приюты для животных
 - агентства ритуальных услуг, крематории и кладбища
 - СМИ
 - Пищевая промышленность, включая производство товаров первой необходимости
 - Медицинское оборудование/инструменты
 - Легкая промышленность
 - Продукты санитарной гигиены
 - Фармацевтика, химическая промышленность
 - Нефтегазовая промышленность
 - Машиностроение
 - Металлургия и производство готовых металлических изделий
 - Стройиндустрия
 - Мебельное производство.
- 6)** особо важные объекты, в том числе органы государственного управления, все правоохранительные органы, специальные органы, государственные органы.
- 7)** работников, которые обеспечивают охрану зданий и объектов.

Исключение составляет передвижение от места жительства до места работы и обратно, но только при наличии справки с места работы для тех организаций, деятельность которых включена в Список отраслей, утвержденный Оперативным Штабом. Также выйти из дома можно в аптеку, но в радиусе не более 2 км от места проживания согласно данным по регистрации.

Также разрешен выгул домашних животных в радиусе не более 500 метров от места проживания и не более 30 минут, по экстренному случаю вам разрешат выезд в медучреждение, и если вдруг случилось какая-либо чрезвычайная ситуация.

А вот гулять несовершеннолетним без сопровождения взрослых, посещать родных, знакомых и соседей категориче-

ски запрещено, как и собираться группами больше трех человек, за исключением людей из одной семьи.

Во время карантина будут приостановлены работы всех организаций и предприятий, за исключением необходимых для жизнеобеспечения населенных пунктов. Закроются детские сады.

График работы общественного транспорта тоже изменится. Так, маршрутные автобусы будут ездить с 06.00 до 19.00, при этом заполняемость общественного транспорта должна быть не более 40% посадочных мест, а вот таксистам разрешено брать в салон не более двух человек одновременно.

ДАНА РАХМЕТОВА
Фото Мелета МЕДРЕСОВА

На кого не распространяется пропускной режим (при предъявлении подтверждающих документов):

- 1)** службы медицинской помощи, санитарно-эпидемиологические службы, а также медицинский персонал (врачи, медсестры, санитары);
- 2)** сотрудники службы гражданской защиты, пожаротушения и аварийно-спасательных работ;
- 3)** сотрудники и транспорт коммунальных, аварийных служб: электро-, газо-, водо- и теплоснабжение, уборка мусора, а также связи и коммуникаций (автотранспорт по государственному регистрационному номерному знаку и водители);
- 4)** сотрудники и транспорт служб погребения, а также процессия не более 20 человек сопровождающих не более чем на 4 единицах автотранспорта;
- 5)** грузовые и транзитные перевозки любых видов грузов: только грузовой транспорт; транспортные средства могут быть загруженные или порожние; водитель и не более одного пассажира;
- 6)** специализированный инкассаторский транспорт;
- 7)** транспорт и сотрудники Департамента полиции ЗКО, Департамента чрезвычайных ситуаций ЗКО, Прокуратуры ЗКО, Департамент комитета национальной безопасности по ЗКО, Департамента национального бюро по противодействию коррупции по ЗКО, Департамент экономических расследований ЗКО при предъявлении служебного удостоверения;
- 8)** военнослужащие и транспорт Национальной гвардии РК, Вооруженных Сил РК и Пограничной службы КНБ РК при предъявлении служебного удостоверения либо военного билета и документов, подтверждающих служебную необходимость, подписанных командиром воинской части; военнослужащие срочной службы только на специальном автотранспорте;
- 9)** граждане иностранных государств, ранее въехавшие на территорию Республики Казахстан, при их выезде из Западно-Казахстанской области;
- 10)** граждане Республики Казахстан, ранее выехавшие на территорию иностранного государства, при их возвращении в Республику Казахстан через международный аэропорт города Уральск;
- 11)** в особых случаях граждане Республики Казахстан, выезжающие из ЗКО на лечение, при предъявлении разрешения заместителя

- руководителя управления здравоохранения Западно-Казахстанской области;
- 12)** в особых случаях жители районов области, въезжающие в город Уральск на оперативное лечение, при предъявлении разрешения заместителя руководителя управления здравоохранения Западно-Казахстанской области;
- 13)** жители районов, выписанные из населенных пунктов районов/г. Уральск после окончания лечения на основании выписки из медицинской карты;
- 14)** женщины-роженицы с новорожденными детьми, выписанные из роддомов населенных пунктов районов/г. Уральск на основании выписки из медицинской карты;
- 15)** персонал дипломатической службы РК и иностранных государств и члены их семей, а также члены делегаций иностранных государств и международных организаций, направляющиеся из Казахстана, а также в Казахстан по приглашению МИД РК;
- 16)** члены поездных и локомотивных бригад, а также лица, участвующие в железнодорожных перевозочных процессах, экипажи воздушных судов;
- 17)** граждане РК и граждане иностранных государств, следующие авиатранзитным сообщением, при предъявлении подтверждающих документов при выезде/въезде из/в город Уральск;
- 18)** жители других регионов и граждане иностранных государств, прошедшие карантинную изоляцию в случае выезда из города Уральск по выписке из медицинской карты;
- 19)** разрешается передача лабораторными службами через блокпосты биоматериалов для проведения анализов и биоотходов, без права заезда в город и выезда автомобилей, их транспортирующих;
- 20)** лица, выезжающие/въезжающие из/в населенных пунктов районов/города ЗКО в особых случаях по специальному разрешению рабочей группой района/города Уральск.

Адаптироваться к меняющейся реальности должны не только взрослые, но и дети. Рассказываем, как пережить карантин с ребёнком школьного возраста.

КАК

10 С ПОЛЬЗОЙ РАЗВЛЕЧЬ РЕБЁНКА ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА?

практичных советов для родителей

С 6 апреля казахстанские школьники перейдут на дистанционное образование. Это означает, что ваш дом или квартира теперь превратятся в школу. Пока МОН разрабатывает все необходимые механизмы, которые бы регулировали новое положение дел, мы предлагаем вам ознакомиться с нашими вариантами досуга. Основное условие – развлечения должны быть полезными.

О чём стоит помнить в первую очередь?

Если главный герой оскароносного фильма Роберто Бенини "Жизнь прекрасна" пытался внушить сыну, что место, где они оказались – это не концлагерь, а игровая территория, где есть свои правила, и кто выиграет, тот получит подарок, то в нашем случае ситуация выглядит зеркальной. Мы оказались в относительно комфортных условиях, но должны понимать всю серьёзность ситуации. На вооружение можно взять и приём из фильма – ребёнок не должен находиться в страхе, но обязан понимать "правила игры".

Поэтому фундаментом успешного времяпрепровождения ребёнка дома должно стать осознание им того факта, что карантин – это не каникулы. Родители должны донести детям школьного возраста эту мысль и проследить за тем, чтобы они её усвоили.

После этого можно переходить к развлечениям. Но полезным!

Играйте в настольные игры

Занятие, о котором много говорят, но на практике занимается им редко. И зря, ведь мир настольных игр развивается ничуть не хуже чем его конкурент из цифровой реальности. Например, "Подземелья и драконы" (Dungeons & Dragons) – одна из самых популярных настольных игр, которая известна также по сериалу "Очень странные дела" (где главные роли, к слову, исполняют дети). Древние подземные лабиринты, поиск сокровищ, битвы с монстрами! Это живая классика настольного мира, ролевая игра, созданная в далёком 1974 году. Если для начала посмотреть с ребёнком все сезоны "Очень странных дел", а затем всей семьёй поиграть в "Подземелья и драконы", то карантин пройдёт незаметно.

В какие настольные игры ещё поиграть? "Манчкин", "Ужас Аркхэма", "Пандемия".

Смотрите мультфильмы, фильмы и сериалы

Казалось бы, при всём обилии выбора среди современных фильмов и сериалов, для детей найти что-то подходящее – не сложная задача. Но

на деле всё немного не так. Всё лучшее в детском кинематографе, что создаётся за год, можно увидеть в номинациях на "Оскар" за "Лучший мультфильм" ("История игрушек" и компания), и часто этим ситуация ограничивается. Приходится копать глубже и искать ответ среди неочевидных вариантов. Часто спасает невядущая классика. Например, мультфильмы студии Disney, когда она ещё снимала годный детский контент: "Король Лев", "Бэмби", "Питер Пэн", "Книга джунглей".

ФИЛЬМЫ: вы точно уверены, что ваш ребёнок смотрел "Звёздные войны"? Вселенная расширяется, выходит множество фильмов + новый сериал "Мандалорец" (тот самый, где маленький Йода). А что по поводу "Гарри Поттера"?

СЕРИАЛЫ: помимо "Мандалорца" и "Очень странных дел" советуем обратить внимание на недавнюю телевизионную экранизацию фантастической трилогии Филипа Пулмана "Тёмные начала". **ЧТО ЕЩЁ ПОСМОТРЕТЬ:** "Мстители, общий сбор!", "Хорошо быть тихоней", "Общество мёртвых поэтов" и "Клуб "Завтрак" (последние два фильма – для старшего школьного возраста).

Читайте книги и комиксы

Любовь к чтению во времена интернета вырабатывается сложно. Например, пока Джоан Роулинг не написала "Гарри Поттер и философский

камень", никто и предположить не мог, что дети смогут осилить подобную книгу (именно поэтому издательства массово и отказывали писательнице в публикации). Но книга о юном волшебнике вышла, а затем ещё 6, а дальше вы знаете, что произошло.

Если это работает в коллективном понимании, то сработает и в индивидуальном. Есть книги, которые могут привить вашему ребёнку любовь к чтению. Осталось лишь найти их.

В промежуточном варианте помогут комиксы. Историями о супергероях уже никого не удивишь, а вот фантази-комиксы – это интересно даже для взрослых. Например, миры писателя Нила Геймана: "Коралина", "История с кладбищем", "Создания ночи". Это действительно качественные и увлекательные графические романы, которые помогут ребёнку полюбить жанр.

Следующий промежуточный шаг – книги Нила Геймана. И так постепенно ваше чадо погрузится в мир литературы, которая сможет хотя бы частично заменить интернет.

Найдите познавательные Youtube-каналы

На Youtube можно не только развлекаться, но и совмещать приятное с полезным. Для школьников каждый день появляется огромное количество контента, за которым сложно уследить.



В основном это происходит на английском пространстве. Но есть качественные каналы и на русском языке. Например, образовательный канал "Простая наука" (хоть он давно не обновлялся, но контент там точно хватит на время карантина).

Организуем караоке дома

Это может не очень понравиться вашим соседям, но точно развеселит ребёнка. Не обязательно это делать на балконах, как в Италии, но спеть в квартире вместе с детьми – неплохая идея. Это и развлечёт вас, и заставит улыбаться. А смех и позитивные эмоции сейчас точно не будут лишними.

Что ещё можно придумать? послушайте любимые песни ребёнка, а затем дайте ему послушать ваши. Посмейтесь. Он ваши слушать больше никогда не будет, а вы продолжите ждать новые от Билли Айлиш.

Мини-прогулка

Парадоксально, но да. Свежий воздух нужен. Не каждый день, но иногда. Например, доктор Комаровский говорит, что гулять можно, но при определённых условиях. Главное в текущей ситуации – придерживаться правил. Гулять недолго, не контакти-

ровать с другими, искать места, где нет скопления людей. Лес и парк это хоть и далеко, но точно лучше, чем лавочка возле подъезда. Солнце, свежий воздух и небольшая активность помогут укрепить иммунитет. Не забывайте о масках и перчатках.

К сожалению, в Алматы и Нур-Султане уже запретили гулять в парках, но во двор выйти ещё можно.

Монтаж и дизайн

Навыки работы в фотопше и с видеоредакторами никогда не будут лишними. Это не только хорошее хобби, но и отличный навык для работы. Вместе с ребёнком пройдите курс обучения Adobe Photoshop (чтобы научиться работать с изображениями) и Pinnacle Studio (чтобы научиться работать с видео). Кто знает, может, ваше чадо заведёт канал на Youtube и будет публиковать там обзоры на новые сериалы, собирая десятки тысяч просмотров.

Что ещё придумать? погуглите "онлайн-образование для детей" и найдите то, что будет ближе всего для вашего ребёнка.

Компьютерные игры

Если машина времени и существует, то она спрятана внутри современных компьютерных игр. Можно на-

чать играть утром, а спустя час понять, что уже вечер. И прошёл не час, а 8 часов.

Но есть действительно полезные компьютерные игры, которые помогут детям с пользой провести время на карантине. Например, нашумевший "Minecraft" даст вырваться творчеству ребёнка наружу, а онлайн-игра "Гвинт" подружит его с математикой.

Если ребёнок интересуется футболом и часто играет в FIFA, то для него подойдёт симулятор Football Manager, который скрупулёзно имитирует футбольный мир, менеджмент, трансферы и прочее.

ВО ЧТО ЕЩЁ ПОИГРАТЬ: "Human Resource Machine", "Dreams".

Что ещё можно сделать: лучше всё же оставаться дома на время карантина и обратить внимание на другие советы из материала.

Физическая активность

Зарядка, скакалка, приседания, отжимания, пресс. Хорошим выходом станет покупка беговой дорожки. Можно повесить турник. О пользе физической активности говорят все. В условиях карантина очень важно не просиживать штаны в кресле перед компьютером или в кровати с ноутбуком. Особенно, если организм ещё молодой.

Что ещё сделать? устроить соревнования по прыжкам в длину, отмечая рекорды полосками скотча, заменить крестик

и нолики на стаканчики или шары разного цвета, чтобы играть на полу.

Общение

Если в текущих обстоятельствах мы вынуждены переходить на дистанционную работу, дистанционное обучение и дистанционное общение, то с родными и близкими, которые могли недополучить нашего внимания ранее, наступает фаза тесного контакта. Подарите ребёнку больше близости и станьте для него лучшим другом.

ЧТО ЕЩЁ СДЕЛАТЬ: продолжайте жить и помните слова писателя-сатирика Ярослава Гашека о том, что "никогда ещё так не было, чтобы никак не было".

Источник: INFORMBURO.KZ

ВНИМАНИЕ! НОВАЯ УСЛУГА!

КУПИ МЕБЕЛЬ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ ДОМА!

Магнит мебель
Корпусная мебель
Кухни
Шкафы-купе
Спальня
Матрасы

8 705 814 15 65 52-79-10

Специалисты по продажам расскажут вам в режиме онлайн или по телефону о размерах, функциональности и цене интересующего товара.

Оплата наличными при доставке товара или картой Kaspi Gold.

udom.kz_07 Уютный дом Mebel udom

СКИДКИ ВЫХОДНОГО ДНЯ
на бензин от сети АЗС «VenOil»

г. Уральск, промзона Желаяева, 14/1 тел.: 8 7112 933 632

Лицензия ГПС №0000980 от 13.04.2009г. выдана Управлением по пожаротушению и надзору в области ЧО по ЗКО

ТОО «Өрт Корғау»

ИЗГОТОВЛЕНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ пожарно-технического и аварийно-спасательного снаряжения.

МОНТАЖ, РЕМОНТ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ систем пожарной и охранной сигнализации, установок пожаротушения и видеонаблюдения.

ОГНЕЗАЩИТНАЯ ОБРАБОТКА деревянных, металлических конструкций, кабельной продукции и тканей.

ЗАРЯДКА, РЕМОНТ И ОСВИДЕТЕЛЬСТВОВАНИЕ огнетушителей всех типов, баллонов высокого давления.

ОБУЧЕНИЕ специалистов по промышленной безопасности, по безопасности и охране труда, по пожарно-техническому минимуму.

ИСПЫТАНИЕ стационарных, наружных пожарных лестниц и ограждений.

ПРЕДОСТАВЛЯЕТ В АРЕНДУ:

- однофазный электрогидравлический подъемник для монтажных работ на высоте до 22 метров.
- пожарный автомобиль АЦ-40 (130)б.

e-mail: ortkorgau@mail.ru

ул. Жангир хана, 37/3
8 (7112) 50-24-50, 51-63-02 +7-778-105-86-53

www.ortkorgau.kz

Брусчатку с площади Абая отправят в школу

Аким Уральска Абат Шыныбеков на своей странице в Facebook написал о планах работы по модернизации площади Абая.

ДАНА РАХМЕТОВА

По словам градоначальника, благоустройство площади имени Абая запланировано в связи со 175-летием со дня рождения великого казахского поэта Абая Кунанбаева.

Однако с начала ремонтных работ в социальных сетях появляются различные мнения, критика и неоднозначные шутки. В связи с чем мне хотелось бы ознакомить Вас с планом работы по модернизации площади. Планируем не только благоустроить, но и увеличить площадь озеленения. На площади будет произведена частичная замена старой брусчатки, будут установлены новая светодиод-

ное освещение и скамейки. Планируется установить гранитные плиты со словами наизидания великого мыслителя, – написал Абат Шыныбеков.

Также он выразил надежду на то, что площадь Абая продолжит оставаться любимым местом для культурного отдыха уральцев и гостей города.

Кроме того, по просьбе учителей и родителей средней школы №1 города, озвученной на прошлой отчетной встрече, демонтированная с площади брусчатка и фонари будут использованы при благоустройстве территории данной школы, – заключил аким города.

Напомним, на ремонт площади Абая выделено 30 млн тенге из местного бюджета. Работы будут закончены через полтора месяца.

Фото автора



СТРОИТЕЛЕЙ И НЕФТЯНИКОВ СО ЗНАНИЕМ 3D-ТЕХНОЛОГИЙ ГОТОВЯТ В УРАЛЬСКЕ

Директор Высшего аграрно-технического колледжа ЗКО Серик Мухамбеталиев (на фото) рассказал о модернизации в системе обучения и подготовке будущих специалистов нового формата.



— Какие изменения происходят в системе технического обучения в колледже?

— Мы перестроили систему профильного обучения и готовим те рабочие кадры, которые необходимы в городе и на селе. Например, сейчас на рынке труда больше требуются специалисты противопожарной безопасности и спасательной службы, газосварщики, электромонтеры, операторы нефтегазовой отрасли, строители, слесари и другие технари. Также наблюдаем и видим, как многое меняется на современном производстве (в строительной, нефтегазовой, сельскохозяйственной и других отраслях) в связи с компьютеризированием и новыми технологиями. Одна из таких BIM («Building information modeling»), которая уже активно применяется в мировой практике строительства, пришла и к нам, она вводится в рамках программы «Цифровой Казахстан». Эта технология позволяет создать цифровую модель здания, в которой координируется вся необходимая информация о нем. Создав «цифровой двойник», можно оценить интерьер и экстерьер здания или сооружения, а также просчитать до точности бюджет, материалы и количество рабочей силы для его возведения, включая оборудование и организацию строительства. Это процесс, который позволяет учесть все нюансы и избежать ошибок при возведении объекта. Чтобы обучать BIM-технологиям наших студентов – будущих строителей и нефтяников, был заключен договор о партнерском сотрудничестве с известной в мире финской компанией Collarprime Oy, являющейся обладателем премии «Лучший проект 2016 года в области цифрового моделирования» в Финляндии и международной премии Global в области BIM – технологий. Чтобы внедрить программу компьютерного моделирования в систему обучения, 12 преподавателей колледжа прошли трехэтапные курсы. И теперь они обучают этой передовой цифровой технологии наших ребят, выбравших специальность «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».



На сегодняшний день специалисты-строители со знанием BIM-технологий высоко ценятся на рынке труда.

BIM-технология – информационная, трехмерная модель здания или сооружения (виртуальное моделирование в 3D и 5D формате). Это коллективный процесс создания и использования информации об объекте, которая формирует надежный фундамент для всех принятых решений на протяжении жизненного цикла объекта, начиная от решения о возведении, эксплуатации и сносе. Отличительной особенностью данного метода проектирования является то, что строительный объект моделируется в виртуальном режиме как единое целое в реальном масштабе здания. Подготовка кадрового потенциала и внедрение данной технологии как нельзя кстати поддержит ожидаемую модернизацию строительной отрасли в Казахстане, так как с 2020 года планируется переход на новые строительные нормы, основанные на европейских стандартах строительства и внедрении BIM-технологий.

Сфера ее применения обширна: составление точных расходных смет

и планов, регулирование хода работ, оценка затраченных материалов, расчет будущих эксплуатационных характеристик, координирование здания, как объекта коммерческой деятельности, контроль ремонта, реставрации и усиления старых конструкций, порядок эксплуатации, снос.

— Меняются ли названия специальностей и чем будут отличаться новоиспеченные технари сегодняшнего времени?

— Названия специальностей не изменились, меняется содержание программы обучения и название профессии. Допустим, раньше по специальности «Ремонт и обслуживание автотранспорта» получали квалификацию «Машинист», по окончании второго курса – «Штурман», то есть по окончании колледжа «Техник-строитель» может иметь дополнительно от двух до четырех квалификаций.

— У каких будущих специалистов, вышедших из стен вашего колледжа, больше шансов трудоустроиться?

— В основном сейчас требуются технические специалисты: нефтяники, строители, электрики, пожарные, даже ветеринары, которые раньше не были востребованы, сейчас остро необходимы для животноводческих крестьянских хозяйств. Кроме того, к нам поступают заявки на подготовку специалистов зоотехников по заготовке кормов. Это предложение рассматривается, и планируется обучение таких специалистов.

— Чтобы Вы посоветовали будущим абитуриентам?

— Выбирайте профессию по душе. Будьте любознательны, и ваше стремление познать, изучить и научиться окупится вам многократно. Мы будем рады передать свои знания тем, кто выбирает техническое и профессиональное образование, поступая в Высший аграрно-технический колледж ЗКО – одно и лучших учебных заведений, где готовят специалистов технического и профессионального образования.



Советы психолога КАК НЕ СОЙТИ С УМА В ЧЕТЫРЁХ СТЕНАХ ВО ВРЕМЯ КАРАНТИНА?

Informburo.kz подготовил инструкцию, как пережить карантин из-за коронавируса, и не навредить себе.

Пандемия коронавируса в мире – топ-тема всех новостей и разговоров среди людей. Covid-19 добрался и до Казахстана. Многие уже успели запастись продуктами и самоизолироваться. Но важно помнить не только о физическом здоровье, но и о психологическом.



ПСИХОЛОГ ОЛЬГА МУСТАФИНА
(НА ФОТО)ДЕЛИТСЯ СОВЕТАМИ:

Не думайте и не говорите постоянно о вирусе и вообще о проблемах.
1. Жалоба ослабляет иммунную систему человека. Если вы тревожитесь, нарисуйте это и порвите.

Существует понятие "социальное заражение", когда люди накручивают друг друга в разговоре. Оставляйте всех, кто начинает вас втягивать в свои страхи: это тоже инфекция для ваших эмоций.

Если дети из-за карантина остаются дома, составьте список игр и важных дел, которые могут заменить сидение у телевизора и компьютера. Поручите им миссию – помочь семье.
Карантин – отличный повод перейти на более здоровое питание.

4. Убираем сладости, кетчуп, печенье, соки. Быстрые углеводы дают прилив энергии, который ребёнок не может выработать в квартире. И вообще сладкое ослабляет организм и создаёт идеальную среду для инфекций и грибов. Поэтому скажите детям, что это профилактика коронавируса.

5. Пару минут в день уделите концентрации на чём-то очень приятном – красивых цветах, воспоминаниях или месте, где вам было хорошо. И дайте себе ощутить это наслаждение.

6. 15 минут физкультуры каждый день. Вирусы боятся сильных и позитивных людей;

7. Помните: мы уже многое пережили, и это пройдёт. Жизнь – это изменение, стабильность превращает человека в ленивца. Поэтому с новыми проблемами приходят новая активность, возможности и решения.

Что происходит в голове во время самоизоляции

Человек устроен так, что в любой ситуации он переживает в первую очередь за свою единицу, далее идут семья, дети, родители. В условиях изоляции, которую все сейчас называют карантином, мы также испытываем набор чувств. И здесь без преувеличения это требует от нас стойкости и мужества.

"У психологов и психотерапевтов не принято делить чувства на правильные

и неправильные, они просто есть и всё. Здесь важно научиться распознавать свои эмоции, уметь управлять ими. Если у вас это получится, то ваша проблема станет не проблемой, а новой ступенью в саморазвитии. Для того чтобы начать распознавать свои чувства, необходимо познакомиться с ними, карантин – удачное для этого время", – говорит психолог Ольга Мустафина.

В ИЗОЛЯЦИИ У ЧЕЛОВЕКА ВОЗНИКАЮТ:

- интерес;
- предвкушение;
- радость;
- удивление;
- испуг;
- опасение;
- ужас;
- огорчение;
- горе;
- злость;
- ярость;
- стыд.

Проживая каждое вышеперечисленное чувство, человек не всегда понимает, настоящее оно или нет, так устроен наш мозг.

"У каждого человека есть определённые потребности, и если возникает препятствие в осуществлении этих потребностей, например, передвижения,

социального взаимодействия, то человек испытывает одно из вышеперечисленных чувств. И если гнев, страх, печаль приветствуются в обществе, то мы начинаем подавлять их, от этого и происходит искажение эмоций. Человек обманывает не только себя, но и окружение. Не каждый имеет смелость распознать своё истинное чувство и даже озвучить его, но при этом у каждого есть возможность попробовать испытать его на себе хотя бы один раз. Даже в вынужденной изоляции можно найти плюсы", – говорит психолог.

В любой ситуации, а тем более в изоляции наша зона роста заключается в преодолении страха, выхода из зоны комфорта и распознавании своих чувств, убеждена Ольга.

Почему это происходит со мной?

Такой вопрос задают себе все люди, добровольно или принудительно оказавшиеся в изоляции. Тем, кто оказался заперт на карантине, нужно по возможности фильтровать количество поступающей информации.

"Говоря о потере рабочего места, финансовой стабильности, многих заполняют тревога, паника, пустота, безысходность. Чаще проговаривайте себе: события направляют меня на что-то большее, интересное, подталкивают выйти на новый уровень заработка. И не забывайте задавать себе вопросы: почему со мной сейчас это происходит, что я могу изменить, чего я в действительности хочу? Как правило, человек неверно трактует свои желания, и это ведёт в итоге нас не в желаемом направлении", – считает психолог.



СМИ и социальные сети диктуют настроение общества. Много говорится о том, что временный карантин повлечёт массовые увольнения. Как не поддаться панике в таком случае?

"Говоря о потере рабочего места, финансовой стабильности, многих заполняют тревога, паника, пустота, безысходность. Чаще проговаривайте себе: события направляют меня на что-то большее, интересное, подталкивают выйти на новый уровень заработка. И не забывайте задавать себе вопросы: почему со мной сейчас это происходит, что я могу изме-

нить, чего я в действительности хочу? Как правило, человек неверно трактует свои желания, и это ведёт в итоге нас не в желаемом направлении", – считает психолог.

В битве между материальным и духовным в условиях карантина выигрывает второе, считает эксперт. Ведь духовную составляющую мы можем наполнить самостоятельно, независимо от того, где вы, с кем или на каком расстоянии находитесь, какой у вас материальный достаток или в какую религию вы верите.

Будет наивно игнорировать вопрос финансового благополучия. Здесь важно

уяснить, что финансовый достаток вы можете обрести вне зависимости от города, страны, возраста и пола. И карантин отличный повод для этого, можно обучиться новым навыкам и зарабатывать онлайн.

Если вы родитель одного и более детей и не знаете, как организовать деятельность ваших чад, Ольга Мустафина предлагает каждому родителю писать план на каждый день.

"Я использую фантазию, подручные материалы и немного детской спонтанности, которой

многим мамочкам не хватает. Не забывайте проводить физические упражнения всей семьёй. Петь, читать, играть, а также давать себе позитивные поглаживания за проделанную работу. И не забывайте то, о чём мы говорили вначале: в любой ситуации отслеживайте свои чувства. Если они позитивные – поощряйте их, если негативные – разберитесь в первопричине и постарайтесь избавиться от них, закрыть гештальт", – советует Ольга.

Әлеуметтік төлем ақысыз еңбек демалысына шыққандар мен жұмыссыз қалғандарға беріледі. Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаев төтенше жағдай жөніндегі мемлекеттік комиссия отырысында төтенше жағдай кезінде табысынан айырылғандарға жәрдемақы төленетінін айтқан еді.

Президент "Төтенше жағдай кезінде табысынан айырылғандарға ең төменгі жалақы мөлшері (42 500 теңге) көлемінде ай сайынғы төлем енгізуді тапсырамын. Жалпы бұл көмекті кемінде 1,5 миллионнан астам азамат ала алады", – деген болатын.

Кейінірек ақпарат және қоғамдық даму министрі Дәурен Абаев төтенше жағдай кезінде қазақстандықтар екі түрлі жәрдемақы алатынын хабарлады. Яғни, ақысыз еңбек демалысына шыққандарға ең төменгі жалақы мөлшерінде (42 500 теңге) және жұмыссыз қалғандарға айлығының 40 пайызы төленетіні белгілі болды.

42 500 теңге кімге төленеді?

- Жеке практикамен айналысатын адамдар (нотариус, жеке сот орындаушысы, адвокат, кәсіби медиатор);
- Орта, шағын және микробизнес субъектілерінің қызметкерлері;
- Жеке кәсіпкерлер;
- Бірыңғай жиынтық төлемді төлеушілер;
- Карантин енгізілген елді мекендердегі ірі бизнес субъектілерінің қызметкерлері;
- азаматтық-құқықтық келісімшарт бойынша кіріс алатын адамдар.
- Ақысыз еңбек демалысына жіберілген жұмысшыларға соңғы 12 ай ішінде әлеуметтік сақтандыру қорынан кемінде 1 ай көлемінде ақша аударылған болуы тиіс.

42 500 теңге.

Төтенше жағдай кезіндегі бұл әлеуметтік төлем кімге және қалай беріледі?

Карантин кезінде қазақстандықтар екі түрлі жәрдемақы ала алады.

Жәрдемақы алу үшін не істеу қажет?

Бұған дейін жергілікті жұмыспен қамту орталықтарына тек жұмыс берушілер баруы тиіс деп хабарланған болатын. Кеше Ақпарат және қоғамдық даму министрі Дәурен Абаев әлеуметтік төлем алудың жаңа ережесін таныстырды.

Ережеге сәйкес, енді жұмыс берушілер әлеуметтік төлем алу үшін тек қызметкерлер тізімін береді. Жеке кәсіпкерлер, дербес кәсіпкерлер, азаматтық-құқықтық келісімшарт бойынша кіріс алатын қызметкерлер жеке деректерін ғана көрсетіп, өтініш білдіре алады. Бұдан былай қызметкерлердің төтенше жағдай кезінде табысынан айырылып қалғанын растайтын құжат қажет емес.



Жұмыстан шығып қалған қызметкер қайда құжат тапсырады?

Төтенше жағдай кезінде жұмыстан босатылған қызметкер жұмыс берушіні күтпей-ақ өтініш жазуға алады. Бірақ мұндай кезде ол өзінің жұмыссыз қалғанын растайтын құжаттар ұсыну керек. Ол үшін:

- Жұмыссыз ретінде тіркелуге өтініш;
- Жұмыстан шыққанына байланысты әлеуметтік төлем тағайындау жөніндегі өтініш жазуы қажет.

Азамат жұмыссыз ретінде тіркелген болса, "электронды үкімет" порталында әлеуметтік төлем алуға өтініш қалдыра алады.

"Жаңа ережеге сәйкес, мемлекеттік әлеуметтік сақтандыру қорынан әлеуметтік төлем алғысы келетін жандарға әлеуметтік төлем және зейнетақы қорына ақша салынғаны туралы анықтама керек емес. Мұны "Азаматтарға арналған үкімет" мемлекеттік корпорациясы автоматты түрде тексереді. Сондай-ақ, әлеуметтік төлемге берілген өтінішті қару мерзімі 7 күннен 3 күнге қысқарды", – деді Дәурен Абаев.

Жалпы, Үкімет коронавируспен күреске 4 триллион 400 миллиард теңге немесе 10 миллиард доллар жұмсамақ.

Өтініш жазатын азаматтар табысынан айырылғаны туралы деректің дұрыстығына өздері жауап береді. Әлеуметтік төлемді алуға egov.kz веб-порталында өтініш жазуға болады. Жұмыс беруші не қызметкер өтініш берген соң, жұмыспен қамту орталығының жергілікті штабы әлеуметтік төлем беру туралы шешім қабылдайды. Содан соң, "Азаматтарға арналған үкімет" мемлекеттік корпорациясының бөлімшелері әлеуметтік жәрдемақы алатын жұмысшылардың тізімін жасайды. Бір ескерерлігі, ақысыз демалысқа шыққан жұмысшыға әлеуметтік төлем тек төтенше жағдай кезінде төленеді.

Жұмыстан босатылған қызметкерлер не істейді?

Жұмыстан шығып қалған қызметкерлерге 1 айдан 6 айға дейін әлеуметтік төлем беріледі. Бұл жерде жұмысшының соңғы 2 жыл көлеміндегі табысы мен міндетті сақтандыру қорындағы өтілі ескеріледі. Мемлекеттік әлеуметтік сақтандыру қоры жұмысшының жалақысының 40 пайызын төлейді.

26 марта в Нур-Султане умерла первая и пока единственная жертва коронавируса в Казахстане – 64-летняя Райкуль Иманбаева (имя и фотографию публикуем с согласия родных). Положительный результат теста на Covid-19 пришёл после смерти женщины, когда тело уже передали родственникам для захоронения. Теперь вся семья покойной на карантине, у некоторых выявлен коронавирус.

Министр здравоохранения Казахстана Елжан Биртанов признал, что медики, которые сразу же не госпитализировали женщину с признаками ОРВИ, допустили оплошность. Врачей привлекли к дисциплинарной ответственности.

Корреспондент Infotomburo.kz поговорил с сыном покойной Адилем Тастановым. Мужчина рассказал о последних днях жизни своей мамы, как её хоронили и что сейчас происходит с близкими Райкуль Иманбаевой.

"Тогда я маму видел в последний раз"

Семья Иманбаевых живёт в посёлке Косшы Акмолинской области – в 10 км от Нур-Султана. Как рассказал нам Адиль Тастанов, его мать 13 марта выехала на поезде в Алматы на свадьбу. 14 марта прошло торжество, на котором были около 30 человек. Позже Райкуль Иманбаева отправилась в Чу и Мерке Жамбылской области. В обоих сёлах она контактировала с 15–16 родственниками.



Райкуль Иманбаева / Фото предоставлено семьёй Тастановых

"Я встретил маму утром 19 марта. Она приехала домой, помылась и вышла на улицу, подышать. В этот же день у неё поднялась температура. Других недомоганий не было", – рассказывает Адиль Тастанов.

20 марта температура держалась на уровне 37 градусов, женщина принимала парацетамол.

"Утром 22 марта я вызвал скорую помощь, сказал, что у нас подозрение на коронавирус. Приехали врачи. В тот момент у неё были все симптомы коронавируса: одышка, которой у неё никогда не было, кашель, температура. Врачи сказали: "Завтра понедельник, идите к участковому врачу", – вспоминает Адиль Тастанов.

«Иди, это твоя работа»

КАК ХОРОНИЛИ ПЕРВУЮ ЖЕРТВУ КОРОНАВИРУСА В КАЗАХСТАНЕ



Сын покойной женщины дал интервью корреспонденту Infotomburo.kz.

23 марта сын повёз маму в поликлинику "Жануя". Терапевт приняла её и назначила уколы, ингаляции, приём таблеток. "Мы уехали домой, начали колоть лекарства по назначению. 24 марта весь день кололи, а ей было всё хуже. Она даже начала задыхаться. 24 марта ночью вызываем скорую, говорим, что маме хуже, у неё жалобы на сердце. Приезжает вторая бригада, снимает ЭКГ. Говорят: сердце хорошее, дыхание хорошее, ещё ободрили: "Жить будете". Мы обрадовались, у мамы даже настроение поднялось. Они уехали ночью после 22 часов", – вспоминает Адиль Тастанов.

В 6 утра 25 марта женщина начала стонать от боли.

В 6 утра 25 марта женщина начала стонать от боли.

"Я снова скорую вызвал, приехала третья бригада. Фельдшер посмотрел и сказал, что срочно госпитализирует. Вот тогда я в последний раз маму видел. Мы следом за скорой поехали с супругой на своей машине", – говорит наш собеседник.

Райкуль Иманбаеву госпитализировали в районную больницу. Врачи сооб-

щили семье, что подключили пациентку к аппарату искусственной вентиляции лёгких и взяли анализы на коронавирус. Сначала тест на Covid-19 показал отрицательный результат, утверждает мужчина.

"Её состояние объяснили двусторонней пневмонией. Утром 26 марта мы вновь звонили в отделение, где мама лежала, не могли дозвониться. А когда, наконец, дозвонились, нам сообщили, что мама скончалась пару часов назад", – добавляет Адиль Тастанов.

"Почему врачи не предупредили нас, что взяли вторые анализы?"

В больнице сыну сказали, что у женщины было много сопутствующих заболеваний: сахарный диабет, пневмония.

"Врач сыпал медицинскими терминами. Я спросил: "Вы самое главное скажите – был

ли у неё коронавирус?" Он ответил: "Нет никакого вируса, не переживайте". Маму тогда уже забрали в морг", – продолжает наш собеседник.

В морге родные написали отказ от вскрытия, заплатили за омовение и забрали тело домой. К этому времени в дом начали приходить родные и соседи, выражая соболезнования. По воспоминаниям мужчины, было около 11 человек.

"Вечером мне позвонили и сказали, что второй тест на коронавирус показал положительный результат. И добавили, чтобы мы не трогали тело, из дома не вывозили и никого не впускали. Не представляете, какой шок был у нас. У меня вопрос: почему врачи не предупредили нас, что взяли вторые анализы, почему отдали нам тело? Что это за халатность? Мы подвергли риску столько людей", – возмущается Адиль Тастанов.

После полуночи в дом приехали санврачи, медики, полиция окружила дом, уже никого не впускали.

В Минздраве тогда так прокомментировали смерть женщины:

"Причиной смерти стала тотальная двусторонняя пневмония, дыхательная недостаточность, сепсис на фоне сахарного диабета, гипертонической болезни и атеросклероза. Причина пневмонии – коронавирус".

11 человек, которые были в доме – родные и соседи, – заперли и не разрешили выходить. Вместе с телом погибшей в одном помещении они пробыли до обеда следующего дня.

"Иди, это твоя работа"

Поминок были назначены на 10 утра 27 марта. Санврачи запретили родным прикасаться к телу.

"Всё было настолько не организованно: они боялись подходить к телу мамы, и мне

запретили, и сами не знали, что делать. Аким Коспы приехал, санврачи, заведующая поликлиникой "Жануя". Они в двух метрах от меня стояли и разговаривали. Аким говорит санврачу: "Иди, это твоя работа", а тот отвечает: "Это не мой участок, пусть поликлиника хоронит". Аким сказал заведующей поликлиники: "Это твой район – твоя работа", – вспоминает Адиль Тастанов.

Переговоры между ответственными проходили с 8 утра до 11.30 и так ни к чему и не привели.

"Санврачи ничего не сказали – как хоронить надо, опасно ли контактировать с телом, потому что сами не знали. В итоге троих допустили к телу мамы: для дезинфекции один человек в специальной экипировке и двое ребят обрабатывали тело. Я был в шоке, я был возмущён", – говорит мужчина.

Родные умершей в итоге сами надели резиновые перчатки, маски и вынесли тело из дома. На кладбище сныновья похоронили покойную по мусульманским обычаям. Как обычно.

"То, что в новостях говорят, что могилу вырыли глубиной три метра и цементом сверху залили, – это всё неправда. Я с братьями сам хоронил маму и такого не было", – опровергает появившуюся в СМИ информацию сын погибшей.

11 человек, находившихся всё это время взаперти, отвезли в провизорный центр на карантин. Через пару часов забрали и родных Райкуль Иманбаевой.

"Нашу семью из шести человек – меня, мою жену, троих детей и отца, инвалида второй группы, неходячего, загрузили в ПАЗ. Мы приехали на 40-ю станцию в тубдиспансер. Нас не пустили. С трёх часов дня до восьми вечера мы сидели в холодной машине", – рассказывает Адиль Тастанов.

Вечером приехала другая машина скорой помощи, которая отвезла контактных в Щучинск, санаторий "Кокше". После осмотра приняли только пятерых: сына, его супругу, отца, одного ребёнка и водителя ПАЗа. Двоих детей не приняли:

у них поднялась температура, и их отвезли в другую больницу.

У супруги и снохи погибшей положительный результат на Covid-19

У супруги Адиль начался кашель и поднялась температура. Семью из Щучинска отвезли в Кокшетау в областной кожно-венерологический диспансер.

28 марта врачи сообщили, что у 67-летнего мужа погибшей Райкуль тест показал положительный результат на коронавирус. Его отвезли в противотуберкулёзный диспансер Кокшетау и разместили в отдельном боксе.

"У моей жены подтвердился коронавирус. Её отвезли в туббольницу, где отец лежит. Через полчаса пришли врачи и сказали, что у меня тоже положительный результат. Но никаких заключений, справок не дали. Я тоже приехал к жене, лежу в одном боксе. Но потом меня вызвал врач и сказал, что меня по ошибке привезли, и обратно отправили. То есть я был с теми, у кого коронавирус, по ошибке врачей?" – возмущается Адиль Тастанов.

Выяснилось, что семья погибшей – не единственные, кто заразился.

"Тело мамы из морга забирала несколько родственников. Всех после похорон поместили на карантин. Один парень получил положительный результат на коронавирус. Получается, мы сами того не ведая, не специально, навредили молодому человеку. Если бы не ошибка лаборатории, возможно, один человек бы не заразился", – говорит сноха погибшей Жанар Чапанова.

Семья скончавшейся Райкуль Иманбаевой написала обращение президенту страны Касым-Жомарту Токаеву.

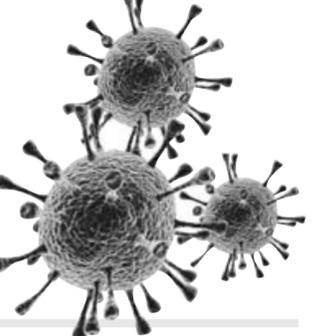
"Просим вас оградить нашу семью от несправедливости, агрессивных выпадов и обвинений в несоблюдении мер безопасности, приведших к распространению опасной болезни. Мы хотим представить хронологию событий для того, чтобы вы сами оценили ситуацию и определили, чья вина была в сложившихся обстоятельствах", – написала семья Тастановых.

Ошибка произошла из-за нарузки на лабораторию

30 марта министр здравоохранения Елжан Биртанов во время онлайн-брифинга прокомментировал смерть Райкуль Иманбаевой. Он признал, что положительный результат выдали после смерти пациентки.

"Проведено служебное расследование. Выявлены проблемы – отсутствие настороженности у медперсонала в отношении рисков. Из-за этого ещё при первом обращении не произошло госпитализации. Больная была расценена, как будто у неё обычное простудное заболевание. Закончилось всё летальным исходом. Руководитель управления здравоохранения и главный врач скорой помощи привлечены к дисциплинарной ответственности", – сказал Елжан Биртанов.

Ошибка выдачи результатов произошла из-за того, что в тот день в лаборатории была большая нагрузка. Возмущение родных погибшей Елжан Биртанов назвал справедливым.



"Просим вас оградить нашу семью от несправедливости, агрессивных выпадов и обвинений в несоблюдении мер безопасности, приведших к распространению опасной болезни. Мы хотим представить хронологию событий для того, чтобы вы сами оценили ситуацию и определили, чья вина была в сложившихся обстоятельствах", – написала семья Тастановых.

Жеболой

О МЕДИЦИНЕ И НЕ ТОЛЬКО...



г. Уральск ул. Д. Нуртеевой, 12 Тел.: 8 (7112) 51 34 58

ВОПРОС – ОТВЕТ

– Как применять пустырник?
– Раиса

Отвечает преподаватель Пятигорской государственной фармацевтической академии, профессор Валерий Мелик-Гусейнов:

Растение используется при сердечно-сосудистых болезнях, стенокардии, кардиосклерозе, гипертонической болезни, головокружениях, сердечно-сосудистой недостаточности. Растение также применяют в гинекологии при патологическом климаксе с выраженной вегетососудистой дистонией. Настой готовят из расчета 1–2 ст. ложки измельченной травы на 1,5–2,5 стакана кипяченой воды; принимают 3–4 раза в день перед едой в теплом виде.

– Правда ли, что подсластители опасны?
– Дарья

Отвечает врач-диетолог Анжелика Дюваль:

Подсластители действительно возбуждают аппетит, но их главная опасность состоит не в этом. Человеческий организм приспособлен к усвоению органических продуктов, но он не всегда способен правильно переработать химические добавки, в том числе подсластители. Именно поэтому искусственные заменители сахара часто вызывают сильные аллергические реакции, а некоторые подсластители накапливаются в организме. Искусственные сахарозаменители усваиваются, минуя поджелудочную железу (именно поэтому их используют в меню диабетиков), однако они создают излишнюю нагрузку на печень, которая сопоставима с вредным воздействием приема антибиотиков. Неслучайно на сегодняшний день недостаточно данных, подтверждающих безопасность для здоровья искусственных сахарозаменителей.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ

Если ее носить неправильно, риск подхватить инфекцию возрастает

1. Закрепите маску так, чтобы она плотно закрывала рот, нос и подбородок.
2. Использованную маску необходимо сразу выбросить в мусорное ведро.
3. Не стоит носить маску на свежем воздухе.
4. После ухода за больным маской нужно снять и сразу выбросить, не надевайте ее повторно.
5. Снимать маску нужно за ушные петельки. Если затронули поверхность, то тщательно помойте руки с мылом.
6. Если маска стала сырой, то ее нужно немедленно сменить на новую и сухую.
7. Меняйте маску каждые 2–4 часа.
8. Надевать маску нужно цветной стороной наружу.
9. Не кладите использованную маску в карман или сумку.

Важно! Медицинские маски не могут обеспечить полной защиты от заражения. Чтобы не заразиться, нужно соблюдать и другие профилактические меры.

ГДЕ НУЖНО НАДЕВАТЬ МАСКУ

- При общении с людьми, у которых кашель, чихание или насморк.
- В местах массового скопления людей (в помещении или общественном транспорте).
- При уходе за больным.

Редактор: Евгения Поддубная
Дизайнер: Алексей Волочев

Медики подробно описали симптомы коронавирусной инфекции по дням

Врачи из Китая опубликовали результаты подробного анализа коронавирусной инфекции COVID-19, которые позволяют отследить возникновение симптомов недуга у людей в последовательности по дням.

В ооружившись полученным опытом, медики дали описание полного цикла заболевания от момента заражения коронавирусом и до момента полного излечения.

ДЕНЬ 1–4. Первые симптомы заражения: высокая температура, которая часто сопровождается сухим кашлем, болью в мышцах, диареей и тошнотой;

ДЕНЬ 5–6. В это время начинаются проблемы с дыханием;

ДЕНЬ 7. Обычно состояние дыхания резко ухудшается уже на следующий день после появления симптома;

ДЕНЬ 8–9. При тяжелой форме COVID-19 к этому моменту легкие уже не способны полноценно обеспечивать организм жизненно важным кислородом;

ДЕНЬ 10–11. Медики отмечают этот отрезок времени, так как примерно здесь начинаются боли в животе – еще один симптом коронавируса;

ДЕНЬ 12. При получении должного лечения и ухода с этого дня начинается улучшение состояния пациента. Отмечается снижение температуры;

ДЕНЬ 17–22. В этот промежуток времени происходит окончательное излечение и восстановление человека после COVID-19.

Эксперты подчеркивают, что все вышеприведенные временные отрезки условны, так как первые проявления симптомов наступают в разное время. Коронавирус может незаметно находиться в организме носителей вплоть до пяти суток, в отдельных случаях даже дольше.

Источник: ОПЕРАТИВНЫЙ ШТАБ РК

Ученые определили максимальное время сохранения коронавируса внутри человека

Международная группа ученых, трудящаяся в Пекинском университете, провела исследование, которое было призвано установить, как долго может сохраняться в теле человека присутствие нового коронавируса.

Эксперты внимательно отслеживали состояние 16 зараженных коронавирусом людей на протяжении всего периода их лечения, а также и периода реабилитации после выздоровления. Средний возраст пациентов составлял 35 с половиной лет.

Как пишет медицинский портал MedicalXpress, целью сбора информации было определить время, за которое коронавирус полностью исчезает из человеческого организма. В итоге было установлено, что даже после полного исчезновения симптомов и фактической «победы» организма в противостоянии с COVID-19, сам вирус еще какое-то время продолжает «обитать» в организме. В среднем, он может продержаться еще от суток до восьми, после чего исчезает окончательно.

Этот момент наблюдался примерно у половины испытуемых. На основе сделанных заключений, группа издала рекомендацию, среди которых есть и пункт, который советует медикам во всем мире пролежать карантин после выздоровления больного на неделю или полторы, чтобы наверняка исключить шанс выпустить в открытое пространство потенциального разносчика.

Источник: NUR.KZ

Симптомы

Осложнения

Как уберечься от вируса

ВОПРОС – ОТВЕТ

– Какие средства помогут при остеохондрозе и ревматизме? – Алан

Отвечает преподаватель Пятигорской государственной фармацевтической академии, профессор Валерий Мелик–Гусейнов:

При остеохондрозе и ревматизме помогают не только компрессы и мази. Попробуйте оздоровить организм изнутри.

1–2 ст. ложки измельченных листьев брусники заваривают 1,5–2 стаканами кипятка. Принимают 3–4 раза в день по полстакана за 20–40 минут до еды при артритах и остеохондрозе.

1 ст. ложку измельченных корней лопуха заливают 2 стаканами кипяченой воды, настаивают в течение 8 часов, принимают по 1/3 стакана 2–4 раза в день в теплом виде при ревматизме и остеохондрозе.

2–3 ст. ложки ягод или листьев черники заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 2–3 часа и принимают 3–4 раза в день до еды при артритах, подагре и ревматизме.

– Откуда берётся генитальный герпес? – Клара

Отвечает врач–инфекционист высшей категории, кандидат медицинских наук Василий Шахматов:

В 80% случаев генитальный герпес вызывается вирусом простого герпеса 2–го типа. Основной путь его передачи половой. Однако в 15–20% случаев болезни в её возникновении повинен хорошо знакомый многим вирус герпеса 1–го типа – тот самый, что вызывает лихорадку на губах.

Вирусолог объяснила разные формы протекания COVID–19

Формы протекания COVID–19 могут зависеть от того, как человек заразился коронавирусом, об этом заявила доктор биологических наук, профессор МГУ Ольга Карпова.

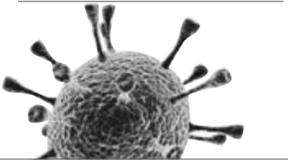
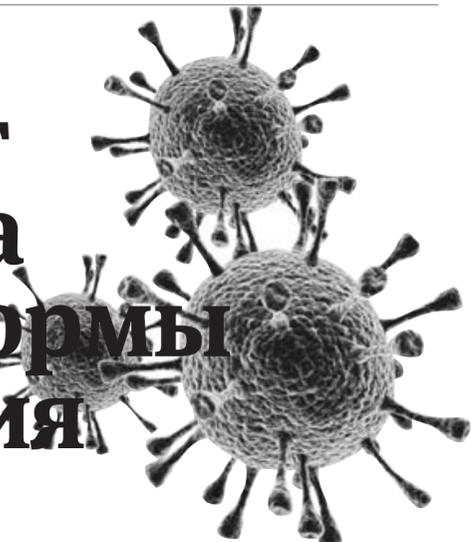
Можно заразиться вирусом, который прошел через несколько людей и в результате этого ослаб. А можно – непосредственно от разносчиков, к примеру, от летучей мыши. От этого может зависеть и то, как будет протекать болезнь, – сказала Карпова.

Вирусолог отметила, что всего известно 39 коронавирусов, часть которых безопасно циркулирует в человеческой

популяции, в то время как другие могут заражать людей. – Особенностью SARS–CoV–2 (коронавируса, – прим. ред.) является длительный инкубационный период – в среднем около пяти дней, но бывает и дольше. Это несравнимо с обычным гриппом, у которого этот показатель составляет порядка двух–трех дней, – добавила профессор. Ранее ученые из Калифорнийского университета заявили, что SARS–CoV–2 мутирует в восемь–десять раз медленнее вирусов гриппа. Это, по мнению исследователей, говорит о том, что симптомы и тяжесть протекания заболевания не за-

висят от штамма, а различия в течении болезни у разных пациентов связаны с разницей в общем состоянии здоровья и состоянии иммунной системы, поэтому "мягкой версией" коронавируса, скорее всего, не стоит.

Источник: РИА Новости



Не корми прыщи! Какие продукты приводят к проблемам с кожей

Из–за ситуации с коронавирусом мы стараемся как можно реже бывать в общественных местах, в том числе и в магазинах, поэтому продуктов покупаем побольше, чтобы хватило надолго. О том, как должна выглядеть базовая продуктовая корзина, оптимальная для поддержания здоровья и красоты нашей кожи, рассказывает дерматовенеролог, косметолог Алексей Едемский.

МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Сразу обозначу один принципиальный момент, касающийся мяса: очень важно, с чем именно мы его употребляем. Жирное мясо, съеденное отдельно от углеводов, большого вреда нашей коже не принесет. Но если к нему мы добавим картошку или макароны, это может повлиять на состав кожного сала и спровоцировать воспалительные элементы. Мясо лучше сочетать со свежими, тушеными, отварными или приготовленными на пару овощами.

СОСИСКИ, КОЛБАСЫ

Вряд ли в сосисках и колбасах мы сможем найти хоть какую–то пользу, ведь для того, чтобы они хранились «веками» и были стратегическим запасом на прилавках магазинов, в них добавляют консерванты. А еще прибавят к последним различные усилители вкуса, ароматизаторы и соль. Все это используется для того, чтобы забить пресный вкус, обусловленный минимальным содержанием мясных продуктов в колбасах и сосисках. Именно поэтому лучше обходить их стороной.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молочные продукты содержат в своем составе сахар в виде лактозы. Цельное молоко приводит к появлению воспалительных элементов у людей, склонных к акне, а при обильном питье способствует дополнительной гликации белков в коже.

ОВОЩИ

Если вы хотите иметь красивую кожу, то должны привнести в свой рацион как можно больше овощей. Но будьте аккуратны с картофелем – это высокоуглеводистый продукт с большим содержанием крахмала. Безусловно, вы можете добавлять его в суп или в салат, но в качестве гарнира старайтесь не использовать. Для этого в вашем распоряжении есть множество овощей.

ФРУКТЫ

Фрукты, как и овощи, должны быть в рационе ежедневно. Но если у вас склонность к прыщам, с ними нужно быть осторожнее – содержащийся в их составе сахар способен ухудшить течение акне. Фрукты полезно есть целыми, так как это позволяет снизить гликемический индекс продукта. А от переработанных в сок, смузи или пюре фруктов лучше отказаться.

КРУПЫ

Крупы необходимы для здоровья нашего организма, но и их нужно выбирать и употреблять правильно. Откажитесь от хлопьев и разваренных слизистых каш в пользу цельнозерновых гарнирных круп с большим содержанием грубой клетчатки. Такая пища будет медленнее усваиваться кишечником и предотвратит резкое повышение сахара в крови. Насыщение ее питательными веществами тоже будет происходить постепенно, что гораздо полезнее как для самого организма, так и для кожи.

МУЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Сегодня очень много говорят о непереносимости глютена, но на самом деле истинная непереносимость глютена встречается достаточно редко и возникает при таком серьезном врожденном генетическом заболевании, как целиакия. Легкая непереносимость глютена – это тема, которая в официальной медицине на сегодняшний день не изучена, не существует и какой–либо диагностики и рекомендаций на этот счет. Что стоит опасаться, так это мучных продуктов с высоким гликемическим индексом. Углеводная нагрузка от них способна привести как к воспалительным элементам на коже, так и ускорить ее старение.

СЛАДОСТИ

Чрезмерное употребление сладостей приводит к гликированию белка. В нашей коже содержится

большое количество коллагена и эластина, которые при гликации меняют свою структуру и оказываются неизвестными для иммунитета. Он не распознает старые молекулы коллагена и эластина и не разрушает их, в связи с чем не происходит выработки нового коллагена и эластина. Это ускоряет старение кожи, снижает тонус, и возрастные изменения накапливаются довольно быстро.

ЧАЙ, КОФЕ АЛКОГОЛЬ

Обильное употребление крепкого чая, кофе и алкоголя влияет на наши эмоции через гипертоническую реакцию. Человек может испытать временную релаксацию и даже облегчение, но в последующем реакция на окружающую действительность становится более неадекватной, снижается стрессоустойчивость, меняется гормональный фон, в том числе и ухудшается состояние кожи. Поэтому постарайтесь снизить количество потребляемого чая и кофе, а от алкоголя по возможности и вовсе лучше отказаться.

ВИТАМИНЫ

Сегодня стало очень модным пить «витамины» по любому случаю. При этом так обильно, как сейчас, человечество никогда не ело. И таких ломачихся от продуктов прилавков раньше тоже не было. Но, тем не менее, человечество как–то выживало, а не умирало от недостатка витаминов. За редким случаем, когда люди оказывались в изоляции. У современных людей не может быть истинного авитаминоза. Кроме случаев, когда у человека есть заболевания, препятствующие всасыванию тех или иных витаминов в кишечнике. Однако это частные случаи, которые требуют отдельного рассмотрения и проработки. Поэтому ни в коем случае не стоит назначать витамины самому себе на всякий случай по принципу «лишним это не будет».

Источник: АИФ Здоровье

ВОПРОС – ОТВЕТ

– У меня часто отекают ноги. С чем это может быть связано? – Елена

Отвечает врач–кардиолог, доктор медицинских наук, профессор Дмитрий Напалков:

Ноги могут отекать по самым разным причинам. Например, из–за варикозного расширения вен. В этом случае отек, как правило, ограничивается только ногой с варикозом.

К отекам ног могут привести и хронические заболевания почек. При этом может также наблюдаться учащенное мочеиспускание, болевые ощущения в пояснице, надпочечной области. При сердечной недостаточности отек, как правило, развивается с лодыжек ног, но может распространиться и выше: на живот, руки. Могут также отмечаться одышка, кашель, затрудненное дыхание в положении лежа, учащенное сердцебиение.

Но к отекам могут привести и длительные ношение тесной одежды или неудобной обуви, избыточное употребление солевых продуктов, прием некоторых лекарственных препаратов, алкоголя.

Как чесноком почистить сосуды от холестериновых бляшек?

Чеснок – известное народное средство, обладающее антисклеротическим свойством, он хорошо чистит сосуды от холестерина. Чеснок эффективно растворяет холестериновые бляшки и способствует их выведению из сосудов, убивает микробы и вирусы и обладает паразитогонными свойствами. Для этого вам понадобится 4 банки настойки чеснока и лимона (не делайте сразу все банки, надо делать по банке каждые 10 дней).

Ингредиенты на одну банку:

- сок 6 лимонов,
• 1 натертая головка чеснока.

Способ приготовления:

• Сок хорошо перемешать с чесноком, перелить в банку, накрыть марлевой салфеткой и поставить в темное прохладное место на 2 дня.
• 1 ч. л. средства размешать в 1 ст. воды и пить утром натощак.

Как улучшить пищеварение с помощью народных средств?

Смешайте 1 стакан свежего картофельного сока с 2 ст. ложками меда и принимайте по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Возьмите 1 часть сухой травы тысячелистника, 1 часть сухой травы подорожника, 1/2 часть сухой травы ромашки, 2 ст. ложки смеси залейте 500 мл кипятка и настаивайте в течение часа. Принимайте по 1/2 стакана настоя 2–3 раза в день за 2 часа до еды.

Advertisement for the Medical Center (Медицинский Центр) featuring a doctor and patient, with text about rehabilitation services and contact information.

Advertisement for the 'ХАБАРЛАНДЫРУ' (Khabarlandyru) program, detailing various medical services and contact information.

Advertisement for the 'ОБЪЯВЛЕНИЕ' (Ob'yavleniye) program, detailing various medical services and contact information.

Advertisement for the 'ГКП на ПХВ «ОБЛАСТНОЙ ПЕРИНАТАЛЬНЫЙ ЦЕНТР»' (GKP na PkHV 'Oblastnoy Perinatalnyy Tsentr'), detailing services for pregnancy and childbirth.

НАРОДНЫЕ СОВЕТЫ

Какие способы закаливания подойдут начинающим?

Обтирания влажным полотенцем. Смочите толстое махровое полотенце в тёплой воде (34–36 градусов), быстро им оботритесь, а затем вытрите тело насухо. Через каждые три–четыре процедуры температуру воды понижайте на 1–2 градуса, постепенно доводя её до 18–20 градусов.

Как картофель и петрушка помогут избавиться от кругов под глазами?

Каша из сырого картофеля, наложенная на нижнее веко на 15 минут, легко избавит от мешков под глазами.

Чайную ложку мелко нарезанной зелени петрушки смешайте с 2 ч. ложками сметаны и приложите к векам на 10–15 минут.

Как помогут сбить температуру мята и шиповник?

1 ст. ложку ягод шиповника залейте стаканом кипятка и настаивайте в термосе 40 минут. Заварите крепкий чай, смешайте его с настоем шиповника, добавьте туда несколько ягод клюквы или сухой малины и 3 ч. ложки фруктового ликёра или сахарного сиропа и кружок лимона. Принимать «лекарство» лучше перед сном.

Как морковь и капуста помогут вернуть голос?

Возьмите крупную морковь, натрите на тёрке, залейте двумя стаканами молока и прокипятите в течение 5 минут. Процедите и пейте маленькими глоточками в течение дня.

Источник: АиФ ЗДОРОВЬЕ

Доктор Комаровский рассказал, как коронавирус влияет на мужскую потенцию

Известный украинский врач Евгений Комаровский записал новую серию ответов на вопросы о новом коронавирусе, в которой поднял тему некоторых прививок, групп риска заболевания и влияния вируса на мужскую потенцию.

В новом выпуске доктор ответил на 25 вопросов своих зрителей из комментариев и писем, а также прочел стихотворение "на злобу дня" в конце выпуска. Видео с актуальными данными о коронавирусе SARS-CoV-2 опубликовано на YouTube-канале доктора.

Он взялся ответить на вопросы о том, насколько сильно рискуют в ситуации с заболеванием коронавирусом грудные младенцы, часто болеющие дети и беременные женщины.

Комаровский однозначно заявил, что вирусы чаще всего не воздействуют как на новорожденных детей, так и на плод у беременной женщины, и опасность для человека тем меньше, чем меньше его возраст, поэтому переживать не о чем.

То же самое касается и ребенка, у которого много болезней, так как в ходе разъяснения доктора выяснилось, что пере-

численные подписчиком заболевания или несерьезны, или вовсе проходят сами по себе со временем. С учетом этого, можно сказать, что ребенок вне опасности. Также он разобрал вопросы о пользе тех или иных прививок или препаратов в защите от заражения новым вирусом. Отдельное время эксперт уделил вопросу мужской потенции и функциональности половых органов.

Комаровский призвал людей перестать искать фейковые данные о коронавирусе в свободном интернете и полагаться только на серьезные авторитетные источники вроде сайта ВОЗ или Минздрава государства проживания, где публикуются только официальные данные. Все слухи о влиянии вируса на половую систему ложны, заявил врач.

Источник: NUR.KZ



Для плановой госпитализации в челюстно-лицевую хирургию Областной многопрофильной Больницы необходимо обратиться к участковому врачу по месту жительства, который назначает обследование, и направляет на консультацию к челюстно-лицевому хирургу, кандидату медицинских наук Каюпову Амангельды Каюповичу в диагностическую службу ОМБ (принимает каждый вторник и четверг с 15 до 16.00). После чего участковый терапевт регистрирует на портале госпитализации, которая автоматически определяет дату плановой госпитализации.

Для платной госпитализации, необходимо получить консультацию челюстно-лицевого хирурга, кандидата медицинских наук Каюпова Амангельды Каюповича. Врач принимает каждый день с 15.00 до 16.00 в хозрасчетной поликлиники ОМБ, по адресу Савичева 85, корпус 3. Запись на консультацию по телефону: 26-63-91

Снятие шины	7 300	Короткая уздечка языка (местная анестезия)	60 000
Наложение 2-х челюстной назубной шины с зацепными петлями (без анестезии)	16 000	Короткая уздечка языка (со стоимостью наркоза)	90 000
Удаление простого зуба	12 000	Удаление доброкачественного образования полости рта	100 000
Удаление сложного зуба	18 000	Удаление доброкачественного образования полости рта (местная анестезия)	70 000
Перелом челюсти односторонний (остеосинтез)	180 000	Удаление доброкачественного образования кожной и подкожной клетчатки (местная анестезия)	80 000
Перелом челюсти двусторонний (остеосинтез)	200 000	Удаление доброкачественного образования кожной и подкожной клетчатки	120 000
Перелом верхней челюсти и скуловой кости	180 000	Удаление опухоли слюнной железы (местная анестезия)	140 000
Устранение деформаций мягкого неба	200 000	Удаление опухоли слюнной железы	180 000
Устранение деформаций верхней губы	150 000	Ретированный зуб (местная анестезия) 1 зуб	60 000
Короткая уздечка верхней губы (местная анестезия)	50 000	Ретированный зуб 1 зуб	80 000
Короткая уздечка верхней губы (со стоимостью наркоза)	90 000		

Лицензия ЛП0061801, №0181102 от 19.07.2011г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЗКО.

ПРЕЙСКУРАНТ ЦЕН НА ПЛАТНЫЕ УСЛУГИ, ОКАЗЫВАЕМЫЕ В ГКП НА ПХВ «ОБЛАСТНОЙ КАРДИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР» НА 2019 ГОД

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Стоимость	Един. измер.
РЕНТГЕНИССЛЕДОВАНИЕ:			
1	Рентгеноскопия органов грудной клетки	810	Исследование
2	Рентгенография (обзорная) органов грудной клетки	1211	Исследование
3	Рентгенография органов грудной клетки в 2-х проекциях	2100	Исследование
4	Рентгенография позвоночника в 2-х проекциях	2120	Исследование
5	Рентгенография черепа в 2-х проекциях	1930	Исследование
6	Рентгенография височных костей в 2-х проекциях	3000	Исследование
7	Рентгенография пальцев	1370	Исследование
8	Рентгенография ключицы	960	Исследование
9	Рентгенография турецкого седла	960	Исследование
10	Рентгенография кисти	1370	Исследование
11	Рентгенография стопы	1370	Исследование
12	Рентгенография голени	1470	Исследование
13	Рентгенография предплечья	1470	Исследование
14	Рентгенография бедра	3700	Исследование
15	Рентгенография стоп на плоскостопие	1370	Исследование
16	Рентгенография придаточных пазух носа	960	Исследование
17	Рентгенография ребра прицельно	1060	Исследование
18	Рентгенография верхней челюсти	960	Исследование
19	Рентгенография нижней челюсти	960	Исследование
РЕНТГЕНОСКОПИЯ ЖКТ:			
20	Рентгеноскопия пищевода	3900	Исследование
21	Рентгеноскопия желудка	3900	Исследование
22	Рентгеноскопия тонкого кишечника	3900	Исследование
УЗИ ИССЛЕДОВАНИЯ:			
23	Эхокардиография сердца	5170	Исследование
24	Эхокардиография чрезпищеводная	6100	Исследование
25	Печень и желчный пузырь	2186	Исследование
26	Поджелудочные железы	2186	Исследование
27	Селезенка	2186	Исследование
28	Почки и надпочечники	2186	Исследование
29	Печень+желчный пузырь+поджелудочные железы+селезенка	4227	Исследование
30	Предстательная железа и яички	2186	Исследование
31	УЗИ щитовидной железы	1676	Исследование
32	Почки+надпочечники+мочевой пузырь+предстательные железы	4737	Исследование
ОБСЛЕДОВАНИЕ С НАГРУЗКОЙ:			
1	Велоэргометрия	4100	Исследование
2	Суточное мониторирование АД	5650	Исследование
3	Холтеровское мониторирование ЭКГ	6430	Исследование
4	Тредмил-тест	4230	Исследование
5	ФГДС (Фиброгастроудоскопия)	4200	Исследование
6	ЧП ЭФИ	7500	Исследование
ЛАБОРАТОРИЯ БИОХИМИЧЕСКИЕ АНАЛИЗЫ ОПРЕДЕЛЕНИЕ:			
1	Общего белка	560	Анализ
2	Альбуминов	640	Анализ
3	Тимолова проба	380	Анализ
4	Билирубин общий	450	Анализ
5	Билирубин прямой	450	Анализ
6	Мочевини	640	Анализ
7	Мочевая кислота	690	Анализ
8	Креатинина	530	Анализ
9	Креатинин киназы	670	Анализ
10	Глюкозы крови из вен	580	Анализ
11	Глюкозы крови из пальца	535	Анализ
12	Глюкозы мочи	340	Анализ
13	В-липотеидов	320	Анализ
14	Холестерина	550	Анализ
15	Холестерин высокой плотности	900	Анализ
16	Холестерин низкой плотности	1060	Анализ
17	Трансаминаз АСТ	460	Анализ
18	Трансаминаз АЛТ (анализ)	540	Анализ
19	КФК на анализаторе	510	Анализ
20	Альфа-амилаза	680	Анализ
21	ЛДГ на анализаторе	630	Анализ
22	Фибриногена	460	Анализ

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ	Стоимость	Един. измер.
23	Коагулограмма (5 параметров)	1120	Анализ
24	«С» реактивный белок	1140	Анализ
25	Определение группы крови	340	Анализ
26	Определение резус-фактора	340	Анализ
27	Миокардизация	300	Анализ
28	Триглицериды	535	Анализ
29	Железы	615	Анализ
30	Кальция	550	Анализ
31	Антистрептолизина	1070	Анализ
32	Т-тропонин	4340	Анализ
33	Миоглобин	4600	Анализ
34	Д-димер	4800	Анализ
35	Электролиты	1720	Анализ
КЛИНИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ			
36	Определение гемоглобина	480	Анализ
37	Взятие крови на анализ из вены	315	Анализ
38	Подсчет лейкоцитарной формулы	500	Анализ
39	Определение СОЭ	300	Анализ
40	Общий анализ крови	780	Анализ
41	Общий анализ мочи	1010	Анализ
42	Общий анализ мочи	570	Анализ
43	Обнаружение желчных пигментов	300	Анализ
44	Проба Нечипоренко	330	Анализ
45	Проба Земницкого	280	Анализ
46	Забор анализа	526	Анализ

1	Стационарное лечение по желанию пациентов в условиях сервисной палаты	3650	1 койко/день
2	Консультативный прием врача-кардиолога	3600	Консультация
3	Консультативный прием врача-хирурга	3600	Консультация
4	Снятие электрокардиограммы	1150	Исследование
6	Платное стационарное лечение пациентов кардиологического профиля с диагнозом: ИБС. Стабильная стенокардия напряжения ФК 2-3 ст.	153530	Курс лечения 10 дней
7	Платное стационарное лечение пациентов кардиологического профиля с диагнозом: ИБС. Нестабильная стенокардия	170300	Курс лечения 10 дней
8	Платное стационарное лечение пациентов кардиологического профиля с диагнозом: Артериальная гипертензия 2-3 ст.	109560	Курс лечения 10 дней
9	Инфаркт миокарда	245700	Курс лечения 14 дней
10	Нарушение ритмов сердца	106190	Курс лечения 10 дней
11	Ранняя реабилитация после инфаркта миокарда и кардио-хирургических операций	150041	Курс лечения 8 дней
12	Реабилитация после 6 месяцев до 1 года	150041	Курс лечения 8 дней
13	Аортокоронарное шунтирование	2274700	Операция
14	Коронароангиографическое исследование сосудов (через руку)	258905	Исследование
15	Коронароангиографическое исследование сосудов (через бедро)	258905	Исследование
16	Введение стента в коронарные артерии без лекарственного вещества	858855	Операция
17	КАГ и стентирование коронарных сосудов с лекарственным покрытием	1069735	Операция
18	Введение стента в коронарные артерии с лекарственным веществом	869943	Операция
19	Введение постоянного ЭКС, первоначальное или его замена	1466500	Операция
20	Стентирование почечных, подвздошных, бедренных артерий	898135	Операция
21	Эндоскопическая баллонная ангиопластика сосудов	431413	Операция
УСЛУГИ КОРОНАРОГРАФИИ			
1	Запись на 2 диска	1250	
2	Запись на 1 диск	1070	
3	Запись на свой диск	890	

Лицензия ЛП0061801, №0181102 от 19.07.2011г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЗКО.

ГКП на ПХВ «Областной кардиологический центр» . справки по тел.: 21–70–19 (амбулаторный кабинет), 24–03–58 (бухгалерия)

Лицензия ЛП0061801, №0181102 от 19.07.2011г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЗКО.

ШЖК «Облыстық кардиологиялық орталығы» МКК республикалық бюджет қаражаты есебінен қаржыландырылатын, кепілдікпен тегін медициналық көмек көрсету қызметінің келесідей медициналық көмек түрлері бойынша: жоғарымамандандырылған, мамандандырылған; медициналық көмектің формасы бойынша: стационарлық, стационарластырылған көмек, қалпына келтіру және медициналық оңалту түрлерінің процедурасына қатысқаны туралы хабарлайды.

Жоғарыда аталған қызметтердің медициналық түрлері мына мекен жай бойынша көрсетіледі: ШЖК «Облыстық кардиологиялық орталығы» МКК, Батыс Қазақстан облысы, Орал қаласы, Деркөл ауылы, электрондық поштасы: kardio-zko@mail.ru

Лицензия ЛП0061801, №0181102 от 19.07.2011г. выдана ГУ Управления здравоохранения ЗКО.

ГКП на ПХВ «Областной кардиологический центр» объявляет о том, что приняла участие в процедуре услуг по оказанию гарантированно-го объема бесплатной медицинской помощи, финансируемых за счет средств республиканского бюджета, по видам медицинской помощи: высокоспециализированная, специализированная; по форме (–ам) медицинской помощи: стационарная помощь, стационарозамещающая помощь, восстановительное лечение и медицинской реабилитации.

Услуги по вышперечисленным медицинским видам оказываются по адресу: ГКП на ПХВ «Областной кардиологический центр», Западно-Казахстанская область, г. Уральск, п. Деркул, электронный адрес: kardio-zko@mail.ru



Настоящий скандинавский стиль, который вам не знаком: 3 важных нюанса

Спорим, на этом фото вы не узнали скандинавский стиль? Да, это не всегда комнаты с белыми стенами с мебелью известного шведского бренда. Хотите понять этот модный стиль до конца? Читайте классную статью!

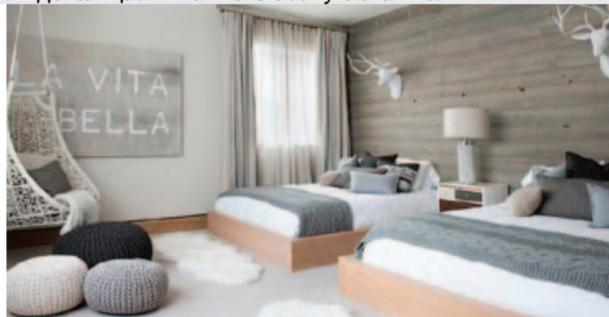
Кстати, на фото выше — реальная и довольно типичная квартира в Швеции, «скандинавнее» не придумаешь!

Цвет в скандинавском интерьере

Традиционно интерьеры в стиле сканди ассоциируются с белым цветом. На самом деле скандинавы любят не белый цвет, а яркий свет. Уже очень пасмурно в этом регионе (в самом светлом городе Швеции Стокгольме всего 1 800 солнечных часов в год, для примера, в Мадриде — 2800). Вот и старались жители Норвегии, Исландии, Швеции и Дании впускать максимум света в дом, делать окна побольше, а шторами окна разве что в спальне закрывать. А со временем и стиль закрепился.

Белые стены в их домах встречаются — но чаще в арендуемых квартирах. Согласно стандартным договорам, выезжая, арендатор должен сделать ремонт. А что может быть проще и дешевле, чем купить банку простой белой краски? Да и следующему жильцу так проще: белые стены подойдут любой мебели и текстилю, любому стилю.

Но скандинавские белые стены на самом деле не белые. Есть специальное название: Stockholmsvit (стокгольмский белый): в белую краску добавляют по капле серой и желтой. Получается очень интересный мягкий оттенок белого, и стена никогда не выглядит холодной и «больничной». А вот потолок — да, он обязан быть белоснежным: как раз чтобы дневной свет отражать и рассеивать по комнате.



Но скандинавский стиль — это однозначно цвет. Причем в 70-е в скандинавских странах любили чуть ли не кислотные цвета, в 80-х — пастельные оттенки, в 90-х — нейтральные и землистые. А сегодня пользуются всей палитрой, правда, более спокойными оттенками. Потому что дома должно быть тепло и уютно. Как раз об этом ниже.

ВЗЯТЬ НА ЗАМЕТКУ:

в скандинавском стиле используйте мягкие приятные оттенки и не слишком увлекайтесь белым цветом.

Скандинавский уют

Комфортная домашняя атмосфера — отдельная тема скандинавского стиля. Как и скандинавской куль-

туры в целом. Вот почему здесь просто не может быть «официального белого», который ошибочно используют некоторые дизайнеры, имитирующие стиль. Потому что уют — это сверхважно.

Скандинавы всегда предпочитали звать друзей не в кафе, а в гости: дома — то комфортнее. Тут тоже есть специальные слова: шведское fredagsmys — пятничный уют и датское hygge — домашняя уютность. Это когда дом полон родных и гостей, вкусно пахнет, и горят свечи. Поэтому мебель в гостиной ставится в круг, чтобы вся семья и гости могли часами общаться и проводить время вместе. Поэтому в «ИКЕА» так много свечей и подсвечников — уют!

ВЗЯТЬ НА ЗАМЕТКУ:

в скандинавском стиле ставьте мебель так, чтобы было удобно общаться, зажигайте свечи и кутайтесь в мягкие пледы.

Стиль сканди: материалы и фактуры

Спросите у человека, побывавшего в Норвегии или Исландии, о его самом сильном впечатлении, и он ответит «природа». Скандинавцы гордятся своей красивой природой, берегут ее и стараются впустить в дом. Приятнее видеть в окне зелень, а не новые занавески, и ходить по деревянному полу приятнее, чем по ковролину. Ну разве что небольшой коврик у дивана бросить или искусственную «шкуру» — для уюта.

Естественно, что основное требование к материалам — натуральность. Древесина, камни, натуральные хлопок и лен, шерсть, кожа, глина. Вот вам и обилие традиционной керамики, милого текстиля, теплых пледов.

И — возвращаясь к стенам — они не обязательно должны быть гладко оштукатурены. Немного фактуры никогда не помешает.

Топ фактур для скандинавского стиля

Ведущие бренды итальянских штукатурок при воплощении скандинавского стиля рекомендуют использовать прежде всего фактуры, имитирующие природные материалы. Очень естественно будут выглядеть стены под нетонированное дерево, а также под природный камень.

Чтобы сделать интерьер интереснее и глубже, разнообразьте гладкие стены штукатуркой под бетон или кирпичную кладку. На самом деле при правильном выборе цвета, соответствующего скандинавскому стилю, поверхностям можно придать любую матовую структуру. А при желании увеличить количество отраженного света — и гляцевую.



ВЗЯТЬ НА ЗАМЕТКУ:

берите в работу больше природных материалов, а стенам придавайте интересную фактуру.

Скандинавские интерьеры невозможны не любить: здесь так много света, природы, жизни и душевности. Напоследок хочется вспомнить главный принцип скандинавских декораторов: вносите хороший дизайн в свой дом не ради моды, не для гостей — просто в хорошем доме среди красивых вещей приятно жить нам самим. Добавить нечего.

Источник: diy.ru

Источник: Drugayakuhnya



Закуска из жареной рыбы

Очень и очень вкусно! Сегодня рецепт закуски из жареной рыбы. Процесс приготовления прост, можно готовить из любой рыбы.



Рыбу почистил, хорошо промыл и обрезал плавники. Вокруг хвоста делаем круговой надрез (на часик), таким образом избавимся от запаха тины (!).

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- рыба 4 кг (карп),
- яйца 2 шт,
- соль, черный перец,
- крахмал 2 ст.лож,
- растительное масло,



Подготовленные кусочки солим, перчим и заливаем яйцами. Добавляем крахмал и хорошо перемешиваем. Оставляем рыбу промариноваться, минут на 15-20.



Пережариваем кусочки (в растительном масле) с обеих сторон. Отправляем готовую рыбу в чашку, посыпаем измельченным чесноком и накрываем крышкой.

Готовим заливку, лук порезанный кубиком обжариваем до золотистости. Сладкий перец и помидоры измельчаем в блендере, по вкусу добавляем сахар, соль и перец. Соединяем с луком, даем закипеть и выключаем.

Полученным соусом заливаем рыбу и даем полностью остыть (настояться). Наберитесь терпения и приготовьте этот рецепт, рыба получается изумительная.

У каждого кусочка вырезаем хребет (пойдет на уху) и половинку еще раз разрежем.



Японская закуска с селедкой

Очень люблю малосольную селедку, особенно если кто то почистит))) Сегодня японский вариант закуски, рецепт показался интересным. А когда приготовил, то на мой взгляд, получилось вкуснее, чем обычная селедка под шубой.



И действительно в этом рецепте самое сложное, это почистить селедку. Если все готово, закуска будет готова через несколько минут.

ВАМ ПОНАДОБЯТСЯ:

- сельдь 2 шт,
- маринованные огурцы 3 шт,
- зеленый горошек 150 гр,
- яйца 3 шт,
- черный перец по вкусу,
- майонез 2-3 ст.лож.



Формируем закуску, 1/3 отварного яйца в основание, вокруг яйца полочка селедки (обочком). Закрепить можно зубочистками или как я сегодня обвязал зеленым луком.



Сверху заполняем салатом и закуска готова! Ярко, сочно и много селедки, мне такой вариант очень нравится!



Для салата соединяем горошек, огурцы и лук. Лук с огурцами нарезаем мелким кубиком, горошек оставляем как есть. Добавляем



Для салата соединяем горошек, огурцы и лук. Лук с огурцами нарезаем мелким кубиком, горошек оставляем как есть. Добавляем

У сотрудницы сайта «Мой ГОРОД» обнаружили коронавирус

Менеджер по рекламе приехала из Атырау в Уральск 27 марта.

ДАНА РАХМЕТОВА

29 марта стало известно, что наша коллега, внештатный сотрудник "МГ" (работает дистанционно), заразилась коронавирусной инфекцией.

Алия работает в Уральске, также ведёт клиентов в Атырау.

24 марта Алия на личном автотранспорте выехала из Уральска в Атырау, 27 марта вернулась домой.

– Утром 28 марта у меня резко поднялась температура и возникла слабость. Понимая, что это одни из возможных признаков коронавируса, и что я могла потенциально подхватить вирус в Атырау, сама позвонила по номеру 1406 и рассказала о состоянии здоровья. Мне сказали звонить в 103. Я так и сделала, оператору объяснила, что могу сама на личном транспорте приехать, ни с кем не контактирую. Мне ответили, чтобы я ехала в Кумыску (в бывшем санатории для туберкулезных больных открыли провизорный госпиталь – прим. автора). По приезде у меня взяли анализы, а сегодня утром сказали, что коронавирус подтвердился, – рассказала Алия.

Алия сейчас находится в шоковом состоянии. Ситуацию усугубила утечка её персональных данных.

– Уже к обеду мне стали звонить родные, друзья, коллеги, клиенты. Все были в курсе, и мне потом прислали эту рассылку со всеми моими данными. Зачем их распространили? Кто это сделал? Я как человек сознательный, зная о признаках заболевания, сама обратилась за помощью, а кто-то просто взял и разошлал. Мне звонили из управления здравоохранения Атырауской области, я дала данные тех, с кем контактировала, причём в облздраве сказали, что будут аккуратно опрашивать, а сейчас мне звонят рекламодатели и говорят, что из-за меня



их сейчас «дергают». Разве это правильно? Я ведь тоже от кого-то заразилась, – говорит Алия. – Я не преступник, я не преступала закон, я заразилась вирусом, который гуляет по всему миру. Так бывает во время эпидемии. Но меня теперь все клеймят! Из Атырау я вернулась сразу, как только узнала, что там появились случаи заражения коронавирусом, дороги были открыты, я проезжала через блок-посты.

Между тем в редакцию поступают звонки от наших партнёров-рекламодателей. Для них мы официально заявляем, что Алия вернулась из Атырау в Уральск 27 марта и ни с кем из коллег не контактировала. В редакции в последний раз она была 20 марта.

– Я намерена обратиться с заявлением в прокуратуру для возбуждения уголовного дела в отношении тех, кто рас-

пространил мои персональные данные в мессенджеры, – заявила Алия.

Редакция «МГ» поддерживает позицию Али. На это короткое интервью по телефону Алия согласилась после многочисленных звонков по поводу её диагноза. Утечка информации нанесла Алие и её семье серьёзный урон. Мы призываем власти найти и наказать виновных в распространении врачебной тайны.

Позже в департаменте полиции сообщили, что по факту начато расследование.

– Департаментом полиции начато досудебное расследование по факту разглашения личных данных жительницы города Уральска, у которой подтвердился диагноз – коронавирусная инфекция (КВИ). В социальных сетях, а также посредством рассылки мессенжера WhatsApp была распространена инфор-

мация о данном факте, где были указаны персональные данные пациентки, в том числе адрес местожительства. Эти незаконные действия являются уголовным правонарушением и подпадают под действие статьи 147 ч.5 УК РК «Нарушение неприкосновенности частной жизни и законодательства РК о персональных данных и их защите», за которое предусмотрено наказание лишение свободы на срок до 7 лет. Данный факт зарегистрирован в ЕРДР, досудебное расследование ведёт УП г.Уральска, – сообщили в полиции.

Между тем в департаменте полиции предупреждают, личные данные граждан охраняются Конституцией РК и никто не имеет право на их разглашение. Виновные будут привлечены к уголовной ответственности.

Уральцам разрешили ездить на дачи

В Уральске на сегодняшний день насчитывается около 100 дачных сообществ.

АРАЙЛЫМ УСЕРБАЕВА

Как рассказал заместитель акима города Бакытжан Нарымбетов, председатели садоводческих това-

риществ должны предоставить списки собственников дачных обществ. Блокпосты смогут пересекать только те, чьи фамилии значатся в списках.

– Всем известно, что сейчас начинается дачный сезон. В связи с этим мы

провели переговоры с председателями дачных обществ. Они передадут списки дачников сотрудникам полиции, которые будут дежурить на блокпостах. По этим спискам два раза в неделю – по средам и субботам – дачники смогут пере-

ехать на дачи. В другие дни выезжать из города на дачи не разрешается, – заявил Бакытжан Нарымбетов.

В ЗКО два случая заражения коронавирусом

Оба случая завозные, один – из Саратова, второй – из Атырау.

ДАНА РАХМЕТОВА

29 марта в социальных сетях стала распространяться информация о том, что в микрорайоне Строитель полицейские оцепили двор многоэтажного дома. Двор действительно был оцеплен сотрудниками полиции, никого не пускали и не выпускали.

– Довожу до вашего сведения о том, что 28 марта из Атырау прибыла женщина, которая с высокой температурой обратилась в провизорное отделение «Кумыска», где у нее был отобран анализ на коронавирус, который в последующем дал положительный результат, – говорилось в рассылке, которую уральцы активно друг другу пересылали.

Также в мессенджерах жители ЗКО скидывают друг другу сообщения о том, что закрыты дороги в сторону Аксая и о том, что полицейские оцепили многоэтажный дом в пятом микрорайоне Аксая.

Позже на сайте so.gov.kz появилось сообщение о двух подтвержденных случаях заражения коронавирусом в ЗКО.

– Обе – жительницы области, одна из которых приехала из Саратова 24 марта. Она была взята под наблюдение и находилась дома. После того как почувствовала недомогание, была госпитализи-



рована. Вторая – жительница Уральска – приехала из Атырау 27 марта. Коронавирус у нее подтвердили после госпитализации. В настоящее время список близко контактировавших с зараженными коронавирусом установлен. Они направлены на карантин. В домах проведена дезинфекция, также продолжается установление списка лиц, контактировавших с ними, – рассказал главный санитар Мухамтали Арыстаев, добавив, что оба случая в регионе завезенные.

Как рассказал заместитель руководителя департамента контроля качества и безопасности товаров и услуг ЗКО Нурлыбек Мустаев, одна заболевшая является

47-летней жительницей города Уральск, вторая – 52-летней жительницей Аксая.

– Обе женщины почувствовали недомогание, головную боль и обратились в 103. Медработники их провели в провизорные стационары. Жительница Аксая была госпитализирована в провизорный стационар района Байтерек, вторая сама доехала до стационара в поселке Кумыска. Коронавирусная инфекция была выявлена в тот же день, и они были немедленно госпитализированы в областную инфекционную больницу. Сейчас их состояние врачи оценивают как удовлетворительное, за ними круглосуточно ведется медицинское наблюдение, – рассказал

Нурлыбек Мустаев.

Выяснилось, что одна из заболевших женщин приехала в Уральск 24 марта из Саратова. При пересечении границы она заполнила анкету и находилась на домашнем карантине. Сведения о заболевшей будут переданы санитарным врачам РФ.

– Наши медицинские учреждения оснащены всеми необходимыми препаратами. Больные будут лечиться противовирусными препаратами. Они у нас имеются в достаточном количестве, – добавил Нурлыбек Мустаев.

Фото из архива «МГ»

Еще одна смерть от коронавируса зарегистрирована в Казахстане

Сегодня в Нур-Султане зарегистрирован случай смерти от коронавирусной инфекции. Об этом сообщила руководитель управления общественного здравоохранения города Сауле Кисикова.

Пациенту было 50 лет, госпитализирован 21 марта бригадой скорой медицинской помощи.

– Болел в течение месяца, за медицинской помощью не обращался. Работа связана с частыми командировками. Все 31

близких контактных лица из числа членов семьи и сотрудников по работе были госпитализированы, – сообщила Кисикова.

Также, по ее словам, 55 потенциальных контактов определены на домашний карантин. В дальнейшем у двух близких

членов семьи зарегистрирована коронавирусная инфекция.

Нужно отметить, что всего в Казахстане от коронавируса умерли два человека. 64-летняя женщина из села Косшы Акмолинской области скончалась от

коронавирусной инфекции 26 марта. До трагического случая она побывала в Шу, ездила на курорты в Алматы, а также лечилась в Нур-Султане.

ИСТОЧНИК: TENGRINEWS.KZ.

МОЙГОРОД

УРАЛЬСКАЯ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

Собственник: ТОО «Медиаарт 2012», Свидетельство о постановке на учет ПП №12639-Г от 26.03.2012 г., выдано Министерством культуры и информации РК. Газета выходит еженедельно, в среду.

Директор: Тулисова О. М.
Главный редактор: Кайнеденова А. Б.
Шеф-редактор: Махметов М. Б.
Ответственный секретарь: Сомов А. И.
Дизайн и верстка: Аментаева А.

Журналисты: А. Кузбакова, А. Усербаева.
Фотожурналист: М. Медресов.
Корректор: Н. Глобова.

Рекламный отдел: С. Бигалиева, А. Кузбакова, Е. Рукавишников, Ю. Демьяненко, Б. Баймуратов, А. Голубева.

Адрес редакции: г. Уральск, ул. Д. Нурлысоевой, 12/1, офис №102.
Редакция: 51-39-97. Рекламный отдел: 51-35-98.
Факс: 50-06-78. e-mail: mg_500678@mail.ru
Тираж данного выпуска: 3 000 экз.

Газета отпечатана в ТОО «Полиграфсервис». Адрес типографии: г. Уральск, ул. Л. Толстого, 27/6. Тел.: 50-51-46.

Материалы в «МГ» не всегда отражают точку зрения редакции. Материалы, опубликованные со знаком Р, а также под рубрикой «Новости компаний», носят рекламный характер. Ответственность за достоверность и содержание рекламы несут рекламодатели. Передача газетных материалов полностью или частично без письменного разрешения редакции запрещена. Редакция не публикует, не рецензирует и не возвращает не заказанные ею материалы.