

★ Гороскоп на неделю

ОВЕН



Не помешает привести в порядок психоэмоциональное состояние. Новые любовные переживания вполне способны взбудоражить ваше душевное состояние, что может спровоцировать приступ уныния. ▲: 10, 11. ▼: 6, 7.

Займитесь решением дел личного характера или общественными проектами. Не идите на поводу у эмоций: это способно привести к психосоматическим заболеваниям. ▲: 8, 9. ▼: 12.

ТЕЛЕЦ



БЛИЗНЕЦЫ Близнецам захочется быть на людях – такое настроение позволит завести очень интересное знакомство. Принимайте витамины – нехватка полезных веществ способна привести к проблемам со здоровьем. ▲: 6. ▼: 9, 10.



Вы будете привлекать много внимания – из-за этого ваше душевное равновесие будет нарушено. Не делитесь ни с кем своими мечтами: не все могут хранить тайны. Деловая активность на спаде. ▲: 12. ▼: 8, 9.

РАК



ЛЕВ В сфере личных отношений ожидайте приятных сюрпризов, гармонии и взаимопонимания. В течение всей недели старайтесь держать себя в руках и не предаваться излишествам. ▲: 12. ▼: 8, 9.



Сейчас самое время найти подходящую духовную практику и отдаться ей с искренним энтузиазмом. Рекомендуется не нервничать и успокоиться. Исключение составляют прежние обязательства, но с этим вы справитесь. ▲: 8, 9. ▼: 12.

ДЕВА



ВЕСЫ Неделя не даст Весам расслабиться: множество рабочих проблем обрушится на вас. Очень важно обдуманно принимать решения, связанные с финансами. Ответственно исполняйте обязанности. ▲: 8, 9. ▼: 12.



На работе ожидается повышенная активность. С одной стороны, это принесёт хорошую прибыль, с другой – вполне способно стать причиной эмоционального выгорания. Займитесь здоровьем. ▲: 11, 12. ▼: 7, 8.



СТРЕЛЕЦ Уделите время семье и хозяйственным заботам. Пренебрежение семейными обязанностями может в дальнейшем спровоцировать ссоры и обиды. Не затевайте новых дел – можете потерять деньги. ▲: 6, 12. ▼: 9, 10.



Будьте готовы к домашним неурядицам и ссорам. Гибкость, терпение и умение найти компромисс помогут вам. Если затеяли ремонт – отложите. Очень вероятно, что приобретение быстро разонравится. ▲: 6. ▼: 9, 10.



ВОДОЛЕЙ Не исключены интриги на работе. Также будьте внимательны при общении с соседями. Не поддавайтесь на уговоры и не ввязывайтесь в авантюры. В денежных вопросах придётся решать массу задач. ▲: 12. ▼: 8, 9.



Бывая на людях либо общаясь с друзьями, проявляйте максимум благоразумия. Импульсивные реакции и несдержанность способны привести к краху старой дружбы и душевным мукам. Участие в новых проектах будет удачным. ▲: 9, 10. ▼: 6.

РЫБЫ



Знак ▲ — благоприятные дни, знак ▼ — неблагоприятные

Q Компетентно

СТРЕСС или острую реакцию на коронавирус россияне пережили легче, чем мир, считает главный внештатный психиатр Минздрава России Зураб Кекелидзе. Нет не только паники, но и уровень стресса у людей ниже, чем в предыдущие годы, например во время экономических кризисов.

— Кризисные проявления есть, — заявил Зураб Кекелидзе. — Число пограничных со стрессом состояний даже увеличилось. Однако по сравнению с кризисами 1990-х — начала 2000-х сегодня народ более психологически устойчив. Накоплена житейская мудрость. Появилось умение рассчитывать сначала на себя, а потом на помощь со стороны. И как итог уровень стресса ниже, чем в предыдущие кризисные годы.

Эксперты Государственного НЦ социальной психиатрии наркологии имени Сербского выделяют пять типов стрессовой реакции на новый вирус: адекватность (люди следуют предлагаемым мерам) демонстрируют 56 процентов, недооценка угрозы характерна для 24 процентов, откладыванием защитных мер «на завтра» страдают 9 процентов, преувеличение опасности по знаменитой формуле «Шеф, всё пропало!» переживают 8 процентов. И наконец заигрывание с последствиями «медового месяца» — выздоровевшие или те, кто был в зонах заражения и не заразился, уверены, что с ними ничего не случится, характерно для 2-3 процентов.

— В «медовый месяц» вируса мы не психанули, — уверен Кекелидзе. — Я обратил внимание на то, что когда еду домой вечером с работы, во многих жилых домах в окнах не горит свет. Я это сопоставил с тем, что в Подмосковье до 1,2 млн дач. Многие перебираются туда. Такая само-



«Медовый месяц» с вирусом пережит

Зураб Кекелидзе даёт советы, как в эпидемию не поддаваться панике

56 процентов граждан демонстрируют адекватность, 24 недооценивают угрозу, 9 откладывают защитные меры «на завтра», 8 паникуют: «Шеф, всё пропало!»

золяция — мудрое решение. Лучшее уединиться, природа успокаивает. Да и медицина не справится, если люди заразятся массово, если же волны заболевания будут разворачиваться поэтапно, его легче и быстрее победить. И это понимание у людей есть.

После «медового месяца», который по оценкам психиатров, сейчас заканчивается, наступает переходный период — этап рассудительности, он длится около 30 дней. Этап рассудительности по Кекелидзе — это «вентиляция эмоций»: купили мешок гречки — ешьте, перешли на «удалёнку» — учитесь дома соседствовать с близкими как с коллегами по работе, охота в бар или на посиделки — забудьте, надо навещать

престарелых — забирайте к себе. Менять стереотипы поведения — норма для снятия тревожности или стресса.

Сложнее тем, кто полностью перестанет работать. Им для психологического равновесия и психической выносливости врачи рекомендуют вернуть забытые навыки — мастерить, готовить еду, активнее заниматься детьми, ремонтировать квартиру, читать, писать картины, наконец.

Есть и третий этап — посттравматический синдром для тех, кто не справился со стрессом.

— Он может длиться долго, — говорит Зураб Кекелидзе. — И тут реакция каждого зависит от того, к какому культурному психотипу принадлежит человек. Итальянцы, например, устраивают концерты у себя на балконах. Испанцы — аплодируют врачам. Китайцы тысячами выходят делать зарядку на площади. А у россиян растёт гражданская солидарность. Думаю, что национальные культуры

нам подсказывают, как реагировать на вызов так, чтобы снизить давление стресса. Но вот длительный стресс должны лечить уже врачи.

Среди негативных последствий стресса — он заражает не меньше, чем вирус, — также обострение хронических заболеваний. Тем не менее в такое время обретается опыт самодисциплины, и новые полезные привычки Зураб Кекелидзе рекомендует взять в поствирусную жизнь.

ПЯТЬ ПОДСКАЗОК ОТ ПСИХИАТРА ЗУРАБА КЕКЕЛИДЗЕ: Сон, зарядка, завтрак, улыбка, бокал хорошего вина

1. Хорошее утреннее настроение создаётся вечером. Поэтому спать надо не менее 8 часов, это лучший мотиватор бодрости.

2. Зарядка. Обязательно. Я лично делаю. Не хотите? Тогда ауто-тренинг — во время зарядки или завтрака планируйте день так, чтобы в нём было место положительным эмоциям. А для этого надо внести в план любимые дела — погулять, послушать музыку, выпустить любимую собаку, познакомиться с фитнесом и т.д.

3. Завтрак обязательно зарядки. Есть надо то, что любите, но при этом воздерживаться от сахара. Учитесь пренебрегать ужином, (хотя бы два раза в неделю), как пренебрегаете зарядкой. Не ешьте ночью, это, скорее всего, заедание тревоги.

4. Днём чаще улыбайтесь. Даже если чувствуете, что вас готовы принять за психа. Вам всё равно кто-то улыбнётся в ответ, и так мы сможем подзарядить друг друга позитивом.

5. Вечером хорошо выпить бокал вина или ягодной настойки. Я лично за белое вино, но всё-таки не каждый вечер. Перед сном полистайте мысленный план на следующий день, но без фанатизма. Древние считали, что лучшее качество человека — умеренность. Она тоже поднимает настроение.

ПО ИНФ. СМИ

Q Обратите внимание!

ПРАВИТЕЛЬСТВОМ Российской Федерации уточнён перечень товаров первой необходимости (за исключением продовольственных товаров) - (распоряжение Правительства РФ от 27.03.2020 № 762-р).

В Перечень включены следующие группы товаров: санитарно-гигиеническая маска; антисептик для рук; салфетки влажные, салфетки сухие, мыло туалетное, мыло хозяйственное, паста зубная, щётка зубная, бумага туалетная, гигиенические прокладки, стиральный порошок, подгузники детские, спички, коробок, свечи, пелёнка для новорожденного, шампунь детский, крем от опрелостей детский, бутылочка для кормления, со ска-пустышка, бензин автотомобильный, дизельное топливо, сжиженный природный газ, зоотовары (включая корма для животных и ветеринарные препараты).

К организациям, обеспечивающим население товарами первой необходимости, указанными в перечне, относятся организации и индивидуальные предприниматели, обеспечивающие всю товаропроводящую цепочку таких товаров от производителя до конечного потребителя, включая производителей, поставщиков, дистри-

Уточнён перечень товаров первой необходимости

бьюторов, транспортно-логистические организации, логистические комплексы, организации, оказывающие услуги по подготовке, обработке, упаковке товаров и иные подобные услуги, распределительные центры, оптовые рынки, склады, службы доставки, курьерские службы, пункты выдачи заказов, объекты торговли всех форматов (в том числе стационарные и мобильные объекты), а также управляющие компании, в том числе обеспечивающие функционирование объектов недвижимости, в которых располагаются такие организации.

Допускается продажа продовольственных и непродовольственных товаров дистанционным способом, за исключением товаров, свободная реализация которых запрещена или ограничена законодательством Российской Федерации.

Услуги общественного питания могут осуществляться исключительно с обслуживанием на вынос и доставкой заказов.



В целях недопущения возникновения и распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19 администрация городского округа «Город Лесной» рекомендует торговым организациям, осуществляющим реализацию указанных в Перечне товаров первой необходимости, принять исчерпывающие меры по обеспечению защиты здоровья граждан и сохранению благополучной эпидемиологической ситуации в городе.

ИНФ. АДМИНИСТРАЦИИ ЛЕСНОГО

Q Важно!

О новом порядке оформления больничного

Если вы возвратились из страны, где зарегистрированы случаи заболевания коронавирусом

С 20 МАРТА 2020 г. действует новый порядок оформления больничного листа после возвращения из стран, где зарегистрированы случаи заболевания коронавирусом, — дистанционный.

Нужно подать заявление на сайте Фонда социального страхования и представить фото документов, подтверждающих выезд. Заявление на оформление больничного можно подать как на себя, так и на совместно проживающих работающих граждан.

Больничный, выданный в связи с карантином, оплачивается частями: первая выплата поступает после 7 календарных (5 рабочих) дней нахождения на больничном, а вторая — после закрытия листа нетрудоспособности.

Больничный лист по карантину оплачивается из средств Фонда социального страхования.

Электронный листок нетрудоспособности имеет такую же юридическую силу и функции, что и бумажный аналог.

Дополнительная информация — на сайте <https://r66.fss.ru> — по телефону «горячей линии» — 8 (343) 375-83-98.

ИНФ. АДМИНИСТРАЦИИ ЛЕСНОГО