



КОРОНАВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ COVID-19

**Обзор Казахстанской и зарубежной  
прессы  
29 ноября 2020 г.**

## РЕСПУБЛИКА КАЗАХСТАН

**ГОРЯЧАЯ**                      **ЛИНИЯ**                      **МИНИСТЕРСТВА**                      **ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**                      **ПК**                      **-**  
**(1406), 8 7172 768 043**

### ПОСЛЕДНИЕ ДАННЫЕ

Зарегистрированных случаев: **130865**

г. Нур-Султан - 15989 (+83)

г. Алматы - 16033 (+73)

г. Шымкент - 5361 (+6)

Акмолинская область - 5072 (+86)

Актюбинская область - 3481 (+1)

Алматинская область - 5682 (+33)

Атырауская область - 11616 (+18)

Восточно-Казахстанская область - 16191 (+135)

Жамбылская область - 4411 (+14)

Западно-Казахстанская область - 7994 (+39)

Карагандинская область - 11077 (+25)

Костанайская область - 5212 (+85)

Кызылординская область - 3290 (+1)

Мангистауская область - 3434

Павлодарская область - 6254 (+120)

Северо-Казахстанская область - 6291 (+105)

Туркестанская область - 3477 (+2)

**Выздоровевших: 116187**

г. Нур-Султан - 14843

г. Алматы - 14740

г. Шымкент - 5160

Акмолинская область - 4221

Актюбинская область - 3317

Алматинская область - 4942

Атырауская область - 11307

Восточно-Казахстанская область - 10923

Жамбылская область - 4182

Западно-Казахстанская область - 7228

Карагандинская область - 10618

Костанайская область - 3763

Кызылординская область - 3250

Мангистауская область - 3382

Павлодарская область - 4931

Северо-Казахстанская область - 5990

Туркестанская область - 3390

**Летальных случаев: 1990**

г. Нур-Султан - 329

г. Алматы - 323

г. Шымкент - 77

Акмолинская область - 86

Актюбинская область - 37

Алматинская область - 68

Атырауская область - 81

Восточно-Казахстанская область - 281

Жамбылская область - 61

Западно-Казахстанская область - 131

Карагандинская область - 284

Костанайская область - 27

Кызылординская область - 15

Мангистауская область - 52

Павлодарская область - 62

Северо-Казахстанская область - 30

Туркестанская область - 46

**ДАННЫЕ ПО ПНЕВМОНИИ С ПРИЗНАКАМИ COVID-19**

Зарегистрированных случаев: **42104**

**Выздоровевших: 30494**

Летальных случаев: 443

<https://www.coronavirus2020.kz/ru>

### **Коронавирус у прилетевших в Казахстан из-за рубежа пассажиров не обнаружен**

За 28 ноября 2020 года на территорию Республики Казахстан прибыло 12 международных авиарейсов из Германии, Египта, ОАЭ, России, Турции, Беларуси и Узбекистана, передает МИА со ссылкой на Telegram-канал Межведомственной комиссии по нераспространению COVID-19.

Из 1 337 авиапассажиров справки с отрицательным результатом ПЦР-тестирования были у 1 244 человек, без справок прибыло 93 человека - граждане РК. В том числе: - в аэропорт г. Алматы - 7 рейсов, 820 пассажиров, со справками - 813, без справок - 7. - в аэропорт г. Нур-Султан - 4 рейса, 448 пассажиров, со справками - 387, без справок - 61; - в аэропорт г. Актобе - 1 рейс, 69 пассажиров, со справками - 44, без справок - 25. Прибывшие без справок граждане Казахстана были помещены в карантинные стационары по месту прибытия и протестированы на COVID-19 методом ПЦР-анализа. У всех 93 человек тестирование показало отрицательный результат.

Все права защищены. Используйте активную ссылку на [inform.kz https://www.inform.kz/ru/koronavirus-u-priletevshih-v-kazakhstan-iz-za-rubezha-passazhirov-ne-obnaruzhen\\_a3724404](https://www.inform.kz/ru/koronavirus-u-priletevshih-v-kazakhstan-iz-za-rubezha-passazhirov-ne-obnaruzhen_a3724404)

### **Нур-Султан**

#### **Проекты для помощи в борьбе с коронавирусом презентовали школьники акиму столицы**

Аким столицы Алтай Кульгинов ознакомился с проектами школьников на STEM-олимпиаде, передает МИА «Казинформ» со ссылкой на аккаунт в Instagram градоначальника.

«Пандемия показала, как необходимо уделять особое внимание развитию цифровизации и IT-технологий. Сегодня ознакомился с проектами школьников на STEM-олимпиаде. Тематика была посвящена проектам, которые призваны помочь в борьбе с коронавирусом», - сообщил аким.

Все права защищены. Используйте активную ссылку на [inform.kz https://www.inform.kz/ru/proekty-dlya-pomoschi-v-bor-be-s-koronavirusom-prezentovali-shkol-niki-akimu-stolicy\\_a3724435](https://www.inform.kz/ru/proekty-dlya-pomoschi-v-bor-be-s-koronavirusom-prezentovali-shkol-niki-akimu-stolicy_a3724435)

### **Атырауская**

#### **В Атырауской области от коронавируса лечатся более 200 человек**

В Атырауской области от коронавируса лечатся более 200 человек, передает корреспондент МИА «Казинформ».

По информации пресс-службы управления здравоохранения Атырауской области, за прошедшие сутки в регионе от коронавируса выздоровели 10 человек, лечившихся в инфекционном стационаре на месторождении Тенгиз и в домашних условиях. В настоящее время, находясь дома, получают лечение 134 человека, в областном инфекционном стационаре находится 31 пациент, в районном инфекционном стационаре - 4, в инфекционном стационаре на месторождении Тенгиз - 35 человек. Как ранее сообщалось, за прошедшие сутки в Казахстане выявлены 826 заболевших с положительным ПЦР на коронавирусную инфекцию, в том числе 18 в Атырауской области.

Все права защищены. Используйте активную ссылку на [inform.kz https://www.inform.kz/ru/v-atyrauskoy-oblasti-ot-koronavirusa-lechatsya-bolee-200-chelovek\\_a3724512](https://www.inform.kz/ru/v-atyrauskoy-oblasti-ot-koronavirusa-lechatsya-bolee-200-chelovek_a3724512)

#### **В одном из райцентров Атырауской области открылась новая центральная больница**

В Атырауской области в Курмангазинском районе открылась новая центральная больница, передает корреспондент МИА «Казинформ»

«Двухэтажное здание новой центральной районной больницы, рассчитанной на 75 мест, состоит из основного корпуса на 55 коек, одноэтажного здания детского отделения на 10 коек и инфекционного корпуса на 10 коек. Также имеются здания пищеблока, прачечной и гаража на три автомашины. Детское отделение и пищеблок соединены с основным корпусом через переходы. В главном корпусе имеются операционные палаты, реанимационные, хирургические, терапевтические, родильные отделения, а также клинично-диагностическая лаборатория и рентген-кабинет. Больница полностью оснащена автоматической системой вентиляции и кондиционирования воздуха, снабжена системой медицинского газоснабжения и дизель-электростанцией для аварийной электроподдачи», - сообщили в пресс-службе районного отдела здравоохранения.

Все права защищены. Используйте активную ссылку на [inform.kz https://www.inform.kz/ru/v-odnom-iz-raycentrov-atyrauskoy-oblasti-otkrylas-novaya-central-naya-bol-nica\\_a3724515](https://www.inform.kz/ru/v-odnom-iz-raycentrov-atyrauskoy-oblasti-otkrylas-novaya-central-naya-bol-nica_a3724515)

### **ВКО**

#### **Свыше 250 объектов проверили мониторинговые группы в ВКО**

В Восточном Казахстане свыше 250 объектов проверили мониторинговые группы, передаёт корреспондент МИА «Казинформ» со ссылкой на областной информационный центр.

Соблюдение санитарных норм – важное условие в борьбе с коронавирусом. Поэтому мониторинговые группы продолжают проверять выполнение противоэпидемиологических мер на территории всей Восточно-Казахстанской области. В ходе внезапных рейдов до сих пор выявляются нарушения. По данным управления внутренней политики ВКО, в областном центре за один день проверкой было охвачено 80 объектов. В результате на владельца автомойки был наложен штраф в размере 319 470 тенге за осуществление деятельности в выходной день. Также выявлены нарушения в 4 магазинах и в цветочном киоске. Общая сумма штрафа составляет 208 350 тенге. В городе Курчатов провели проверку в 5 объектах, в ходе которой зарегистрировано 2 нарушения, к административной ответственности привлечены двое жителей. В Жарминском районе зарегистрировано 2 нарушения, наложено 2 штрафа (на сумму 41 670 тенге) на жителей села Калбатау и поселка Жангызтобе. В районе Алтай наложен штраф на директора продовольственного магазина, которая на момент проверки в роли продавца обслуживала покупателей без перчаток. В Урджарском районе выявлено 3 нарушения. В селе Маканчи наложен штраф на продавца магазина за отсутствие запасных масок – 41 670 тенге. В селе Урджар оштрафовали 2 жителей, который находились в магазине без маски.

В Катон-Карагайском районе проверкой охвачено 17 объектов. Зафиксировано 1 нарушение в селе Бескарагай, наложен штраф на продавца магазина в размере 41 670 тенге. В Глубоковском районе проведено 18 рейдов на 98 объектах. Выявлены нарушения масочного режима двумя жителями. Общая сумма штрафа – 83 340 тенге. В городе Риддер проведено 5 рейдов, охвачено 69 объектов, наложено 3 штрафа на сумму 402 810 тенге. Так в одном из магазинов выявлен факт осуществления деятельности в выходной день, а в Риддерском металлургическом комплексе ответственное лицо не обеспечило в полном объеме соблюдение санитарно-эпидемиологических требований.

Отметим, что в ВКО работают 128 мониторинговых групп, в составе которых входят сотрудники полиции, представители местных исполнительных органов и специалисты управления контроля качества и безопасности товаров и услуг. Работа в данном направлении продолжается.

Все права защищены. Используйте активную ссылку на [inform.kz](https://www.inform.kz) [https://www.inform.kz/ru/svyshe-250-ob-ektov-proverili-monitoringovye-gruppy-v-vko\\_a3724497](https://www.inform.kz/ru/svyshe-250-ob-ektov-proverili-monitoringovye-gruppy-v-vko_a3724497)

### **Костанайская**

#### **«Красная» зона: в Костанайской области жесткий карантин продлен до 7 декабря**

В Костанайской области жесткие ограничительные меры продлены до 7 декабря 2020 года. Соответствующее постановление подписал главный государственный санитарный врач региона Владимир Нечитайло, передает МИА «Казинформ».

В частности, в постановление главного государственного санитарного врача Костанайской области № 54 от 5 ноября 2020 года «Об ужесточении ограничительных карантинных мер» внесено изменение, предусматривающее его действие до 00:00 часов 7 декабря 2020 года. По данным Минздрава, Костанайская область, наряду с Восточно-Казахстанской, Северо-Казахстанской, Павлодарской и Акмолинской областями, находятся в зоне высокого риска или в «красной» зоне. Напомним, в регионе запрещена работа магазинов по продаже запасных частей для автомобилей и сельскохозяйственной техники в выходные и праздничные дни. Не действуют детские секции, кружки, факультативы. Приостановлено оказание плановых скринингов и профилактических осмотров в организациях ПМСП, за исключением профилактических прививок. Работа объектов медико-социальной сферы переведена в режим карантина (объекты для пожилых и лиц с ограниченными возможностями, дома ребенка, детские дома, центры социальной реабилитации, учебные заведения для детей-инвалидов и другие). В объектах общественного питания разрешено нахождение за 1 столом не более 4 человек, работа на вынос и доставку до 22:00. Работа объектов общественного питания загородного придорожного сервиса разрешена только на вынос и доставку без ограничений по времени. В области запрещена работа крытых спортивных объектов, бассейнов, а бани, сауны открыты с 9:00 до 19:00. Ограничено передвижение по территории области. Запрещен въезд/выезд граждан на/с территорию(-и) области и территорию (-и) городов Костаная и Рудного. При этом разрешено беспрепятственное передвижение жителей области из одного района/города в другой, за исключением пребывания в областном центре и Рудном. Действует запрет на передвижение пассажирского междугороднего общественного транспорта (автобусы, микроавтобусы, такси). Отметим, что в области работают 20 санитарных постов. С 17 ноября в области на территории каждого района были выставлены 18 мобильных постов для ограничения передвижения жителей районов в областной центр и город Рудный.

Все права защищены. Используйте активную ссылку на [inform.kz](https://www.inform.kz) [https://www.inform.kz/ru/krasnaya-zona-v-kostanayskoy-oblasti-zhestkiy-karantin-prodlen-do-7-dekabrya\\_a3724432](https://www.inform.kz/ru/krasnaya-zona-v-kostanayskoy-oblasti-zhestkiy-karantin-prodlen-do-7-dekabrya_a3724432)

## **ООН.ВОЗ**

**Количество заразившихся коронавирусом в мире превысило 62 млн человек**

Зарегистрировано 1 449 709 погибших.

**Число случаев заражения коронавирусом в мире перевалило за 62 млн**, передает [zakon.kz](https://www.zakon.kz) со ссылкой на [данные](https://www.zakon.kz) университета Джонса Хопкинса.

Всего в мире 62 094 127 человек заболели COVID-19.

Из них 1 449 709 в итоге погибли.

Больше всего зараженных зафиксировано в США - 13 233 884, в Индии - 9 351 109, в Бразилии - 6 290 272, в Франции - 2 260 789, в России - 2 223 500.

<https://www.zakon.kz/5049332-kolichestvo-zarazivshih-sya.html>

## **СТРАНЫ БЛИЖНЕГО ЗАРУБЕЖЬЯ**

### **КНР**

#### **Китайские ученые выдвинули новую версию происхождения коронавируса**

Ученые из Китая предположили, что новый тип коронавируса SARS-CoV-2 мог возникнуть в 2019 году в Индии.

По мнению специалистов, вирус передался от животного к человеку на фоне жары и засухи, так как люди и животные были вынуждены пить одну воду. Также среди возможных мест возникновения коронавируса названы Италия, Чехия Австралия, США и другие страны. Китая в списке не оказалось.

В своем исследовании китайские специалисты опирались на филогенетический анализ, то есть на данные о мутациях вируса, отмечает 27 ноября [Daily Mail](https://www.dailymail.com).

Таким образом эксперты пытались обнаружить первоначальную версию коронавируса с наименьшим количеством мутаций. В итоге они пришли к выводу, что выявленный в конце 2019 года вирус в Ухане не «оригинальный».

Ученые из Глазго уже подвергли критике работу коллег и усомнились в ее доказательности.

«Авторы проигнорировали обширные доступные эпидемиологические данные, которые показывают явное появление в Китае и распространение вируса оттуда», — заявил эксперт из Университета Глазго Дэвид Робертсон.

27 ноября генеральный директор Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) Тедрос Аданом Гебрейесус заявил, что поиски первоисточника заражения новым коронавирусом [нужно начинать в китайском Ухане](https://www.zakon.kz). При этом в организации призвали не спекулировать на слухах о распространении коронавируса в Европе через животных.

Ранее старший эксперт лаборатории Всемирной организации здравоохранения Франк Конингс заявил, что коронавирус нового типа, скорее всего, [передался человеку](https://www.zakon.kz) через промежуточное животное или несколько их видов.

<https://iz.ru/1093539/2020-11-29/kitaiskie-uchenye-vydvinuli-novuiu-versiiu-proiskhozhdeniia-koronavirusa>

### **Россия**

#### **Информационный бюллетень о ситуации и принимаемых мерах по недопущению распространения заболеваний, вызванных новым коронавирусом**

29.11.2020 г. В связи с неблагоприятной ситуацией по новой коронавирусной инфекции в мире, Роспотребнадзором организован и проводится комплекс противоэпидемических и профилактических мероприятий.

В мире по состоянию на 29.11.2020 зарегистрировано 62 138 217 подтвержденных случаев (прирост за сутки 568 695 случаев; 0,92%), 1 451 038 летальных исхода (прирост за сутки 8 896 (0,62%).

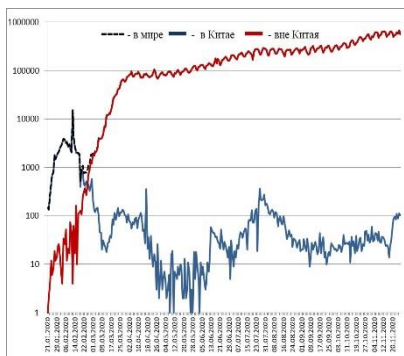


Рис. Эпидемиологическая динамика ежедневного выявления новых больных COVID-19 в Китае и мире

По общему количеству выявленных случаев среди регионов мира первое место занимает Американский регион (26 513 203), здесь же зафиксировано наибольшее количество летальных исходов (723 648). Наибольший прирост общего числа случаев зафиксирован в Европейском регионе (233 389 или 1,27%), и максимальный прирост летальных исходов за сутки (4 452 или 1,09%).

Во всех пунктах пропуска через государственную границу Российской Федерации Роспотребнадзором проводится усиленный двойной контроль прибывающих из неблагополучных регионов лиц с использованием стационарного и переносного тепловизионного оборудования.

В период с 31.12.2019 по состоянию на 27.11.2020 досмотрено 12 031 395 человек, за этот период выявлено 836 человек с признаками инфекционных

болезней. Во всех случаях проведен полный комплекс мер, позволивший не допустить осложнений эпидемиологической обстановки.

Организовано медицинское наблюдение за всеми прибывающими, их анкетирование и передача под медицинское наблюдение по месту жительства. Под медицинским наблюдением в целом по России за истекший период 2020 г. находилось 4 777 507 человек, по состоянию на 27.11.2020 под контролем остаются 503 238 человек.

Для клинически здоровых лиц, не имеющих возможностей изолированного проживания, в субъектах Российской Федерации предусмотрено 402 обсерватора на 39 427 мест, из них развернуто 150 обсерваторов на 19 289 мест, где размещено 2 752 человека.

Все лица с симптомами острых респираторных инфекций (ОРВИ), прибывшие из неблагополучных стран, изолированы, госпитализированы и обследованы лабораторно на весь перечень возможных возбудителей ОРВИ, включая новую коронавирусную инфекцию.

В настоящее время все центры гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора в субъектах Российской Федерации обеспечены диагностическими тест-системами для выявления нового коронавируса, оперативно разработанными Государственным научным центром «Вектор» Роспотребнадзора и зарегистрированными в официальном порядке, определен порядок лабораторной диагностики.

Учреждениями Роспотребнадзора и медицинскими организациями по состоянию на 28.11.2020 проведено 75 948 006 лабораторных исследований на наличие нового коронавируса в материале от людей, в том числе из числа прибывших из стран, неблагополучных по новой коронавирусной инфекции.

В целях полной оценки ситуации вместе с мониторингом по заболеваемости сезонным гриппом и ОРВИ, Роспотребнадзор продолжает оперативное слежение за заболеваемостью внебольничными пневмониями во всех субъектах Российской Федерации, в отношении которых превышения среднесезонных показателей не отмечено.

Роспотребнадзором в целях организации и проведения противоэпидемических мер суммарно издано более 500 нормативных, методических и рекомендательных документов.

В том числе, в настоящее время обращается особое внимание на проведение дезинфекционных мер в транспортных узлах и на транспортных средствах, специальных режимов по обработке помещений, столовой посуды и инвентаря во всех предприятиях общественного питания, о чем подготовлены и направлены соответствующие рекомендации в адрес Минтранса России и в адрес органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации.

Реализация комплекса мероприятий Роспотребнадзором проводится в рамках Национального плана по предупреждению завоза и распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации, утвержденного Председателем Правительства Российской Федерации, постановлений Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.01.2020 № 2 «О мероприятиях по недопущению распространения новой коронавирусной инфекции, вызванной 2019-nCoV», от 31.01.2020 № 3 «О проведении дополнительных санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий по недопущению завоза и распространения новой коронавирусной инфекции, вызванной 2019-nCoV» и от 02.03.2020 № 5 «О дополнительных мерах по снижению рисков завоза и распространения COVID-2019», от 13.03.2020 № 6 «О дополнительных мерах по снижению рисков распространения COVID-2019», от 18.03.2020 № 7 «Об обеспечении режима изоляции в целях предотвращения распространения COVID-2019», от 30.01.2020 № 9 «О дополнительных мерах по недопущению распространения COVID-2019».

Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18.09.2020 № 27 (зарегистрировано в Минюсте России 23.09.2020 № 59987) внесены изменения в постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18.03.2020 № 7 «Об обеспечении режима изоляции в целях предотвращения распространения COVID-2019», предусматривающие соблюдение российскими гражданами, возвращающимися из зарубежных стран, режима самоизоляции до получения результатов тестирования на COVID-19 методом ПЦР. Работодателям обеспечить информирование работников, выезжающих из Российской Федерации, о необходимости лабораторных исследований на COVID-19 методом ПЦР в течение трех календарных дней со дня прибытия работника на территорию Российской Федерации, а также соблюдения режима изоляции по месту жительства (пребывания) до получения результатов указанного лабораторного исследования.

Для организаций различных отраслей (агропромышленный комплекс, предприятия торговли и общепита, транспорта и транспортных предприятий, строительная отрасль) разработаны рекомендации по организации работы в условиях сохранения рисков распространения COVID-19.

8 мая 2020 года Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации утверждены методические рекомендации МР 3.1.0178-20 «Определение комплекса мероприятий, а также показателей, являющихся основанием для поэтапного снятия ограничительных мероприятий в условиях эпидемического распространения COVID-19».

В соответствии с указанными методическими рекомендациями решения о поэтапном снятии ограничений принимаются высшими должностными лицами субъектов Российской Федерации (руководителями высших исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации) на основании предложений, предписаний главных государственных санитарных врачей субъектов Российской Федерации.



Проведение противоэпидемических мероприятий продолжается, ситуация находится на строгом контроле Роспотребнадзора.

[https://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news\\_details.php?ELEMENT\\_ID=16143](https://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=16143)

### **О подтвержденных случаях новой коронавирусной инфекции COVID-2019 в России**

29.11.2020 г. За последние сутки в России выявлено 26 683 новых случая коронавируса в 85 регионах.

Все госпитализированные находятся в инфекционных боксах. Результаты подтверждены в установленном порядке. Определён круг лиц, с которыми они контактировали. Ведётся работа по помещению контактных лиц под медицинское наблюдение. Проводится их лабораторное обследование.

Всего на сегодняшний день в России выявлено 2 269 316 случаев коронавируса в 85 регионах. За весь период выписано по выздоровлению 1 761 457 человек.

Всем гражданам, а особенно лицам группы риска (пожилым, людям с хроническими заболеваниями) необходимо максимально сократить посещение общественных мест, соблюдать правила личной гигиены, при ухудшении самочувствия остаться дома и обратиться за медицинской помощью.

Ситуация находится на контроле Оперативного штаба по предупреждению завоза и распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации.

[https://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news\\_details.php?ELEMENT\\_ID=16144](https://www.rosпотребнадзор.ru/about/info/news/news_details.php?ELEMENT_ID=16144)

### **Баста пандемии: рэпер оказался в центре скандала из-за питерского концерта**

На фото и видео видна полная арена – как будто нет никакого коронавируса и ограничений

В Санкт-Петербурге в разгар пандемии снова состоялось массовое мероприятие с большим количеством зрителей. Уже не первый раз город на Неве поражает полным пренебрежением нормами безопасности в период жестких ограничений. На этот раз толпу собрал концерт рэпера Басты



«Невероятная атмосфера и масштабы!» - пишут в соцсетях под роликами с пятничного концерта Басты. На видео – полный амфитеатр горящих фонариков со смартфонов. На фото – довольные девушки, кокетливо снявшие маски. Визуально кажется, что никакого ограничения количества зрителей на мероприятии не было. До пандемии именно так выглядел полный Ледовый дворец - с забытыми трибунами и танцполом (люди на видео не сидят в партере, а плотно стоят). А самое удивительное, что концертов было два: 27 и 28 ноября. После того, как поздно вечером в пятницу по соцсетям полетели записи из Ледового, почти ничего не изменилось – и на второй концерт тоже пришла огромная толпа.

Каким образом согласовали концерт, если формально запрещены сборища больше пятидесяти человек, а тут – порядка десяти тысяч на крытой арене? Поздно вечером 28 ноября городской комитет по культуре опубликовал разъяснение по поводу пятничного выступления: по мнению властей, нарушений на концерте не было. К развёрнутому комментарию прилагаются фото – и по ним кажется, что представители Смольного ходили на какой-то другой концерт.

«Вместимость зала составила допустимые пятьдесят процентов», - сообщает комитет. Но я хожу на хоккей в Ледовый и знаю, как там выглядит половина занятых мест, и 27 ноября зрителей точно было больше»

«Билеты на программу были реализованы до вступления в силу новых правил организации продажи, вместе с тем, организатором концерта были приняты меры по замене танцпола на партер с установкой зрительских кресел.

Проводилась фото фиксация в рамках чек-листа контрольных мероприятий...

Что касается зала, то в действующих документах, регламентирующих концертную и театральную деятельность, такого понятия, как «шахматная рассадка» не предусмотрено» - вот такие обтекаемые формулировки выдаёт комитет, подкрепляя их своими фотографиями. Обычно так выглядит зал минут за сорок до начала концерта – на трибунах ещё очень мало людей.

Впрочем, ворох публикаций в соцсетях власти заметили, проведут проверку. Правда, займётся этим почему-то комитет по культуре, для которого это не профильная деятельность, а не Роспотребнадзор.

При этом московский концерт в «Лужниках» рэпер перенёс с 11 июля 2020 на 3 июля 2021 именно из-за пандемии, чтобы провести «масштабное мероприятие» с комфортом для всех. 11 декабря состоится лишь небольшое выступление в столице, в куда более камерном зале. А в Петербурге не только два подряд концерта Басты в Ледовом, но и – буквально в тот же день – концерт «Би-2» в «Юбилейном».

При этом город на Неве продолжает ставить коронавирусные антирекорды. 29 ноября по официальной статистике зафиксировали 3 тыс. 701 случай COVID-19. Все новые корпуса выставочного комплекса «Ленэкспо» переоборудуют под полевые госпитали. Петербург также лидирует по смертности от ковида среди российских регионов. Осенью 2020 заболевших во много раз больше, чем весной, когда все было закрыто, однако многотысячные концерты проходят как ни в чем не бывало.

<https://www.mk.ru/culture/2020/11/29/basta-pandemii-reper-okazalsya-v-centre-skandala-iz-za-piterskogo-koncerta.html>

## **Украина**

### **Почти 13 тысяч новых случаев COVID-19 выявлено на Украине**

На Украине за последние сутки зафиксировано 12 978 новых случаев заболевания коронавирусом, умерли 120 пациентов.

«12 978 новых случаев коронавирусной болезни COVID-19 зафиксировано в Украине по состоянию на 29 ноября 2020 года. В частности, заболели 599 детей и 408 медработников. Также за минувшие сутки госпитализирован 1561 человек, летальных случаев — 120, выздоровели 4243 человека», — [написал](#) в Facebook глава Минздрава Максим Степанов.

Накануне на Украине был зафиксирован новый антирекорд — 16 294 выявленных случая инфицирования коронавирусом.

Ранее [сообщалось](#), что на Украине удалось приостановить «бешеный рост» заболеваемости коронавирусной инфекцией COVID-19.

<https://russian.rt.com/ussr/news/807968-sluchai-covid-ukraina>

### **В Раде заявили о подготовке кабмином «интеллектуального локдауна»**

Глава фракции «Слуга народа» в Верховной раде Давид Арахамия в эфире телеканала «Украина 24» оценил вероятность введения полного локдауна в стране в 90%.

«Вероятность полного локдауна — 90%. Есть шансы, что нам повезёт, но пока выглядит так, что вероятность очень высокая», — [отметил](#) он.

По словам Арахамии, украинское правительство начало подготовку к новому формату карантина, который будет скорректирован в каждом регионе.

«Правительство заявляет о некоем интеллектуальном локдауне. То есть не тот полный локдаун, который был весной, а такой... скорректированный на реалии в каждом регионе, в том числе общественный транспорт и так далее», — рассказал глава правящей фракции Украины.

Он также допустил приостановку работы общественного транспорта за несколько дней до новогодних праздников.

«Если мы сделаем локдаун условно завтра, то все предприятия работают... В этом случае мы столкнёмся с огромными трудностями по развозу людей, каким образом они доберутся до работы. Если это произойдёт, например, 27 декабря, то, в общем-то, эта проблема снимается как таковая», — отметил Арахамия.

<https://russian.rt.com/ussr/news/808077-rada-podgotovka-lokdaun>

## **Молдова**

### **В Молдавии за сутки выявили 1165 новых случаев коронавируса**

В Молдавии за сутки выявили 1165 новых случаев коронавирусной инфекции COVID-19, общее число заболевших — 107 017.

Об этом сообщает [пресс-служба](#) Минздрава республики.

Всего 2290 пациентов с COVID-19 скончались, 94 586 человек выздоровели

<https://russian.rt.com/ussr/news/808092-moldaviya-sutki-koronavirus>

### **Молдавия возвращает режим ЧП из-за ситуации с коронавирусом**

Молдавия возвращает режим чрезвычайного положения в сфере здравоохранения и вводит ряд ограничений с 30 ноября.

Об этом сообщает ТАСС со ссылкой на постановление Национальной чрезвычайной комиссии общественного здоровья.

Данные меры будут действовать до 15 января 2021 года.

Руководителям государственных и частных компаний рекомендовано перевести часть сотрудников на дистанционный режим работы.

28 ноября в Молдавии [за сутки выявили 1165 новых](#) случаев коронавирусной инфекции COVID-19, общее число заболевших — 107 017.

<https://russian.rt.com/ussr/news/808154-koronavirus-chp-moldaviya>

## **Беларусь**

### **Число случаев COVID-19 в Белоруссии превысило 135 тысяч**

В Белоруссии по состоянию на 29 ноября зарегистрировано 135 008 человек с положительным результатом теста на COVID-19.

Об этом сообщает Интерфакс со ссылкой на Минздрав республики.

«За весь период распространения инфекции на территории страны умер 1151 пациент (на 28 ноября — 1143) с рядом хронических заболеваний, с выявленной коронавирусной инфекцией», — говорится в сообщении.

Накануне сообщалось, что в [Белоруссии общее число случаев коронавируса достигло 133 324](#).

<https://russian.rt.com/ussr/news/807992-sluchai-covid-belarus>

## **СТРАНЫ ДАЛЬНЕГО ЗАРУБЕЖЬЯ**

### **В Африке число выявленных случаев коронавируса достигло 2 150 059**

Представительство Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в Африке сообщило, что число выявленных случаев коронавирусной инфекции COVID-19 в регионе достигло 2 150 059.

Об этом [сообщается](#) в Twitter организации.

51 498 пациентов с COVID-19 скончались.

<https://russian.rt.com/world/news/808054-afrika-chislo-koronavirus>

В Сингапуре родился ребенок с антителами к коронавирусу

Коронавирус у женщины обнаружили в марте, когда она была на десятой неделе беременности.

**Жительница Сингапура, перенесшая во время беременности коронавирусную инфекцию, родила мальчика, у которого нашли антитела к COVID-19**, сообщает [zakon.kz](#) со ссылкой на [Straits Times](#).

Коронавирус у Селин Нг-Чен, которой 31 год, обнаружили в марте, когда она была на десятой неделе беременности. По данным издания, женщина заразилась вирусом, когда вернулась из поездки в Европу. Заболевание у нее протекало мягко, через две с половиной недели ее выписали из больницы. В ноябре Нг-Чен родила мальчика Олдрина. У него коронавирус врачи не обнаружили.

Это очень интересно. Его педиатр сказал, что мои антитела к COVID-19 исчезли, но у Олдрина они есть. Мой врач предполагает, что я передала ему свои антитела во время беременности, - рассказала роженица.

Как отмечает газета, возможно, это не первый подобный случай в Сингапуре. Так, в апреле родился ребенок у жительницы страны Наташи Линг, которая заразилась коронавирусом на 36-й неделе беременности. Именно он мог стать первым родившимся в Сингапуре ребенком с антителами, пишет издание.

<https://www.zakon.kz/5049344-v-singapore-rodilsya-rebenok-s.html>

### **За сутки в Турции выявили более 29 тысяч случаев коронавируса**

В Турции за сутки выявили 29 281 новый случай заболевания коронавирусной инфекцией COVID-19.

Об этом свидетельствуют данные Минздрава страны.

[Отмечается](#), что за сутки скончались 185 пациентов с коронавирусной инфекцией COVID-19, всего умерли 13 558 человек. Ранее профессор вирусологии центра имени Гамалеи А

<https://russian.rt.com/world/news/808114-sutki-turciya-koronavirus>

### **Турция в период новых ограничений: стоит ли сейчас ехать на отдых в страну? Мнения разошлись...**

Большее половины участников опроса на сайте OneTwoTrip считают, что введенные на фоне пандемии коронавируса ограничительные меры в Турции – это весомая причина для отказа от поездки. Так ли это на самом деле? 27 ноября журналист TourDom.ru задал этот вопрос участникам группы «Русские в Анталье»,

поинтересовавшись, посоветовали бы они туристам приезжать и какова реальная обстановка на популярных курортах.

Пост буквально за полчаса набрал более 100 комментариев – мнения разошлись. Значительная часть участников обсуждения считает, что сейчас в Турции делать нечего: торговые центры работают до 20:00, кафе, бары, рестораны закрыты для посещения и продают только блюда навынос, действует комендантский час в ночное время с субботы на воскресенье и с воскресенья на понедельник. Туристы, у которых на руках есть отельные ваучеры, могут гулять в это время, но на улицах практически нет людей, и все закрыто. Многих раздражает необходимость везде носить маски.

Другие отмечают, что море уже холодное и купаться некомфортно. «У меня сейчас подруга отдыхает, продлила отдых, но жалеет, море холодное, погулять и посидеть негде. В общем, хочет уехать раньше, чем планировала», – пишет один из комментаторов. Впрочем, многие, наоборот, находят позитивные моменты: «Когда еще вы сможете так дешево отдохнуть... Посидеть и покушать еду можно в парке. Погода потрясающая, море не единственное сокровище Анталы, есть возможность посещать множество экскурсий, да и просто ездить на автобусе по городу, гулять днями напролет. По мне, так это потрясающее время для отдыха. Можно увидеть Анталю с другой стороны. Сделать красивые фото в отсутствие толп людей». Кроме того, открыты хаммамы, бассейны, СПА, работают обзорные экскурсии. Ждут ли в Таиланде российских туристов? Дайджест туристических новостей субботы, 28 ноября В соцсетях появились первые сообщения от туристов, которым удалось пройти непростой квест – оформить туристическую визу TR в Таиланд.

Однако одного лишь этого документа для посещения королевства недостаточно: нужно еще и свидетельство о въезде – Certificate of Entry, без которого не пройти ни регистрацию на авиарейс в аэропорту, ни пограничный контроль по прилете. HotLine.travel Участники дискуссии напоминают, что новые ограничения не касаются отелей. Поэтому большинство советует приобретать туры с проживанием в хороших пятизвездочных гостиницах с подогреваемым бассейном, выбирать питание «все включено» и наслаждаться отдыхом. «Судя по наплыву русскоговорящих, а их сейчас очень много, людей совсем не отпугивают ограничения в Турции, наоборот, все рассказывают, что здесь им лучше, чем в России. Лимат, красивая природа, сейчас все цветет, на деревьях созревают апельсины, мандарины, лимоны, нет серости.

В России новогодние праздники отменены, а в отелях Анталы праздничные программы будут проводиться. Сейчас все ждут открытия горнолыжных центров, там все работает, и многие планируют провести Новый год в этих отелях. Пока летают самолеты, туристы будут отдыхать в Турции независимо от сезона», – прокомментировал порталю TourDom.ru Владимир Хотько, руководитель сообщества в Фейсбуке «Турция – Аланья – Махмутлар».

<https://www.tourdom.ru/news/turtsiya-v-period-novykh-ogranicheniy-stoit-li-seychas-ekhat-na-otdykh-v-stranu.html>

### **Полицейские пострадали в ходе беспорядков из-за карантина в Бельгии**

**Семь человек, в том числе четверо полицейских, получили ранения во время беспорядков и столкновений с полицией, которые произошли в субботу в бельгийском Льеже после манифестации против карантинных мер правительства.**

Телеканал RTBF сообщает, что в несанкционированной акции участвовали более 500 человек, около 400 из них были задержаны для выяснения личности, передает ТАСС.

После идентификации и составления протоколов большинство были отпущены, за исключением 17 человек, арестованных за административные правонарушения – участие в уличных беспорядках и попытки прорыва оцепления полиции.

Еще трех человек арестовали в уголовном порядке: двое за вооруженный мятеж и еще один за умышленную порчу имущества.

Спонтанные акции протеста последовали в разных регионах Бельгии после того, как правительство в пятницу объявило о продлении жесткого карантина до 1 февраля 2021 года с минимальными послаблениями.

Так, в стране останутся закрытыми рестораны, кафе и бары, культурные, спортивные и развлекательные учреждения. Предприятия должны продолжать организовывать работу персонала в удаленном режиме, ношение защитных масок обязательно во всех общественных местах и на открытом воздухе.

Кроме того, в стране продолжит действовать комендантский час с 00.00 (02.00 мск) до 05.00 часов, при этом в Брюсселе – с 22.00 до 06.00.

Также власти Бельгии настоятельно рекомендовали гражданам воздержаться от поездок за границу на зимние каникулы. Остаются под запретом и частные вечеринки: любая семья имеет право пригласить не более одного человека, те, кто живут одни, – максимум двух человек.

Полиция дала право контролировать соблюдение этих мер, любые нарушения караются штрафом от 250 евро для каждого нарушителя.

Также на Новый год отменены традиционные фейерверки в столице и крупных городах.

Единственным послаблением стало решение открыть с 1 декабря непродовольственные магазины, при условии соблюдения жестких правил: один покупатель на 10 квадратных метров, обязательное ношение масок, каждый покупатель должен находиться в магазине не более получаса, за покупками можно ходить только в одиночестве.

Также правительство разрешило открыть некоторые бассейны и музеи.

В Бельгии, население которой составляет 11,5 млн человек, за последние две недели выявляется в среднем 3,3 тыс. новых случаев болезни, умирает около 160 человек. Общее число заразившихся составляет 574,4 тыс. человек, 16,4 тыс. умерли.

<https://vz.ru/news/2020/11/29/1073005.html>

### **Во Франции выявили более 12,5 тысячи новых случаев COVID-19**

Более 12,5 тысячи случаев заражения коронавирусом выявлены во Франции за прошедшие сутки, сообщает [РИА Новости](#) со ссылкой на санитарное агентство страны Sante Publique.

Общее число заболевших с момента начала эпидемии во Франции превысило 2 208 699, скончались 52 127 человек. За последние 24 часа от коронавируса в больницах умерли 213 человек.

За неделю в больницы поступили 9 636 пациентов с COVID-19, из них 1 460 - в реанимацию.

[https://forbes.kz/news/2020/11/29/newsid\\_238685](https://forbes.kz/news/2020/11/29/newsid_238685)[https://forbes.kz/news/2020/11/29/newsid\\_238685](https://forbes.kz/news/2020/11/29/newsid_238685)

### **В ФРГ за сутки выявили более 14 тысяч случаев коронавируса**

Число зафиксированных случаев коронавирусной инфекции COVID-19 в Германии увеличилось за сутки на 14 611 и достигло 1 042 700.

За прошедшие 24 часа жертвами COVID-19 стали 158 человек, общее число летальных случаев возросло до 16 123.

<https://russian.rt.com/world/news/807944-frg-koronavirus-statistika>

### **В Чехии ослабят карантин**

Власти Чехии ослабят карантинные ограничения по коронавирусу — все магазины, рестораны, кафе и службы быта в стране, которые были закрыты в начале октября в связи с режимом чрезвычайной ситуации, с четверга, 3 декабря, возобновят работу.

«В связи с улучшением в последние недели эпидемиологической обстановки в республике правительство разрешило с четверга, 3 декабря, открыть все магазины, службы питания и быта при условии нахождения в них клиентов из расчёта один человек на 15 м площади», — [приводит](#) РИА Новости слова главы Минздрава страны Яна Блатны.

<https://russian.rt.com/world/news/808010-chehiya-karantin-oslabyat>

### **Чехия с 3 декабря ослабит карантинные ограничения**

В Чехии власти ослабят ограничения по коронавирусу 3 декабря. Об этом в своем [Twitter](#) сообщил министр здравоохранения страны Ян Блатный.

Отмечается, что в стране существует пять уровней риска из-за COVID-19, на каждом из которых предусмотрены определенные ограничения.

"С четверга, 3 декабря, Чешская Республика перейдет на третий уровень системы PES. Все дезинтеграции перечислены в матрице показателей", — написал министр.

Отмечается, что согласно третьему уровню в стране откроют магазины и рестораны. При этом в них будет ограничено количество посетителей, все должны будут соблюдать социальную дистанцию. Кроме того, в Чехии отменят комендантский час и разрешат проведение спортивных мероприятий с также установленным заранее количеством участников.

Ранее сообщалось, что Чехия [возглавила](#) антирейтинг по числу скончавшихся от COVID-19 в пересчете на сто тысяч человек населения. Тогда в рамках режима ЧС в стране закрыты школы и вузы, предприятия общепита, учреждения культуры, магазины кроме продовольственных. Также прекращены все спортивные соревнования.

<https://www.m24.ru/news/za-rubezhom/29112020/143390>

### **В Британии за сутки выявили более 12 тысяч случаев коронавируса**

Более 150 человек задержали в Лондоне на митинге против карантина

В полиции Лондона отметили, что протестующих становится все больше в окрестностях Оксфорд-серкус и Риджент-стрит.

**В столице Великобритании во время протестных акций, на которые вышли граждане, недовольные введенными в стране противэпидемическими ограничениями, было произведено более 150 задержаний**, передает [zakon.kz](#) со ссылкой на "РИА Новости".

Причиной, в частности, становилось нарушение мер, принятых для нераспространения коронавирусной инфекции. Митинги проходили в Сент-Джеймс парке вблизи Вестминстерского аббатства. Вместе с противниками карантина на них присутствовали британцы, не поддерживающие вакцинацию.

Сотрудники правоохранительных органов Лондона отметили, что протестующих становится все больше в окрестностях Оксфорд-серкус и Риджент-стрит, и их счет идет на сотни.

<https://www.zakon.kz/5049327-boleee-150-chelovek-zaderzhali-v-londone.html>

### **Вучич предрек Сербии самую тяжелую неделю с начала пандемии**

Президент Сербии Александар Вучич во время осмотра строительства больницы для пациентов с коронавирусом в городе Крушевац, заявил, что предстоящая неделя обещает стать самой тяжелой в стране за все время пандемии.

По его словам, текущий уровень заболеваемости в Сербии хуже, чем в предыдущие две недели.

"Сербии предстоит одна из самых тяжелых недель за весь период пандемии коронавируса. Но мы боремся и верим, что вместе победим... Если мы закроем все в стране, то не знаю, на основании чего мы будем платить зарплаты", - объяснил глава государства, почему в стране не вводится локдаун.

<https://www.mk.ru/social/2020/11/29/vuchich-predrek-serbii-samuyu-tyazheluyu-nedelyu-s-nachala-pandemii.html>

### **В США ожидают получение вакцины от COVID-19 группами риска в декабре**

В США приоритетные группы смогут получить вакцину от коронавирусной инфекции COVID-19 до конца декабря, считает главный инфекционист страны Энтони Фаучи.

«Помощь в пути. Вакцина оказалась на горизонте. Вакцина будет доступна для людей с высоким приоритетом в середине — конце декабря», — [сказал](#) он в интервью ABC.

Ранее немецкая компания BioNTech и американская фармацевтическая корпорация Pfizer заявили о [95%-ной эффективности их вакцины](#) от коронавируса.

В то же время [промежуточные итоги третьей фазы испытаний](#) вакцины от COVID-19 американской компании Moderna показали эффективность 94,5%.

В Белом доме заявили, что [к концу 2020 года в США будут доступны 40 млн доз](#) вакцины от коронавируса

<https://russian.rt.com/world/news/808082-ssha-vakcina-gruppy-riska>

### **Спад рождаемости произошел в США на фоне коронавируса**

**Пандемия коронавирусной инфекции могла повлиять на спад рождаемости в США на 10-15%, заявила профессор Школы системной биологии Университета Джорджа Мейсона Анча Баранова.**

Баранова заявила на своем канале в [YouTube](#), что в США «в октябре – ноябре уже наблюдался спад рождаемости по сравнению с предыдущим годом – примерно на 10-15%». По ее мнению, «люди, как только услышали про плохую ситуацию в Китае, сразу же решили: все, детей рожать не будем».

При этом она считает странным, что спад рождаемости в США наблюдается уже на данный момент.

Профессор также назвала возможные причины такой ситуации: «Многие штаты, может быть, в связи с тем, что у нас коронавирусная эпидемия, про рождаемость забыли и вообще не сообщают об этом. Или люди дома рожают, а ребенка через месяц регистрируют. Из-за этого такой провал видим».

<https://vz.ru/news/2020/11/29/1072986.html>

Число случаев заболевания коронавирусом в Мексике превысило 1,1 млн

За прошедшие сутки общее число случаев заболевания коронавирусом в Мексике возросло на 10 008 и достигло 1 100 683.



## СПР

### Диетологи назвали 5 фруктов, которые надо есть зимой

С ними вы забудете об авитаминозе и простуде

Цитрусовые занимают далеко не первое место рейтинга

Перед каждой зимой закупаются витаминами, чтобы дожить до теплых дней? Пережить холода и сезон простуд можно и не налегая на добавки. Тем более что все необходимые полезные вещества и витамины есть в продуктах. Истину о том, что цитрусовые — богатый источник витамина С, забывать не стоит, но оказывается, что не одними

апельсинами и лимонами можно помочь иммунитету и избежать авитаминоза. Вместе с диетологами мы составили рейтинг фруктов, которые стоит включить в рацион на ближайшие месяцы, учитывая сезонность и доступность.

#### Чем полезны бананы\*



<b>0,45%</b>	Жиры
<b>14,3%</b>	Калий
<b>13,5%</b>	Марганец
<b>6,8%</b>	Магний
<b>8,7%</b>	Витамин С
<b>18,4%</b>	Витамин В6

Рекомендуются при хронической усталости, подавленности и раздражительности

\*От суточной нормы в 100 граммах  
Источник: База USDA

Сеть городских порталов  
SHUKLEV MEDIA HOLDING

#### 5-е место — бананы

Это, наверное, самый неожиданный пункт рейтинга. Во многом из-за того, что бананы — уверенный источник углеводов, которые приведут к лишнему весу. Но если посмотреть на полезные компоненты, то в списке окажутся витамин В6, марганец и калий.

Если не хотите набрать лишний вес, съедайте не больше одного банана в день

— Калий полезен для сердца. Он важен пожилым людям и спортсменам, потому что улучшает работу сердечно-сосудистой системы, — говорит диетолог-нутрициолог, врач спортивной медицины и ЛФК Тамара Крамченинова. — Если вы переживаете за лишний вес, то достаточно соблюдать разумные нормы. Понятно, что четыре банана — это уже перебор, но если съесть один банан в день, то вреда он не принесет.

Витамин В6, которого в 100 граммах банана содержится примерно пятая часть суточной нормы, поддерживает иммунный ответ и способствует нормальному формированию эритроцитов. Марганец отвечает за метаболизм аминокислот и углеводов.

#### Чем полезны грейпфруты\*



<b>0,3%</b>	Жиры
<b>7,4%</b>	Калий
<b>133,3%</b>	Кремний
<b>50%</b>	Витамин С

Рекомендуются при ослабленном иммунитете, в восстановительный период после болезней, при хронической усталости

\*От суточной нормы в 100 граммах  
Источник: Скуркина И. М., Волгарев М. Н.  
«Химический состав пищевых продуктов»

Сеть городских порталов  
SHUKLEV MEDIA HOLDING

#### 4-е место — цитрусовые

Цитрусовые, по мнению диетологов, достойны лишь четвертого места рейтинга. Оказаться выше им помешала аллергия, которую они вызывают у некоторых людей. В остальном это прекрасные фрукты для зимнего рациона, и не стоит от них отказываться, если у вас нет индивидуальной непереносимости.

— От цитрусовых большая польза за счет содержания флавоноидов — веществ, которые помогают нормализовать и стимулировать иммунитет. Поэтому цитрусовые и едят при простуде или для профилактики простуды. Основной их эффект — противовирусный, — говорит Тамара Крамченинова. — Всем известно, что в цитрусовых содержится много витамина С. И это действительно так. Если вы хотите найти лучший источник этого витамина, то это будут лук и чеснок. Что касается питательной ценности, то самыми полезными в этом случае являются грейпфруты и лимоны.

В цитрусовых также содержатся бета-каротин, витамины А и В6, но если вы хотите получить их из тех же апельсинов или грейпфрутов, можно сделать цукаты. Они полезны и для зрения, и для общего тонуса. А если кого-то останавливает количество сахара в них, то можете быть спокойны. Во-первых, много цукатов не съешь, потому что они довольно своеобразны на вкус. Во-вторых, это в любом случае полезнее конфет и печенья.

#### Чем полезны гранаты\*



<b>0,9%</b>	Жиры	<b>15,8%</b>	Медь
		<b>16,7%</b>	Кремний
		<b>16,7%</b>	Витамин К
		<b>21%</b>	Витамин С
		<b>25%</b>	Витамин В6

Рекомендуются при гипертонии, для улучшения работы сердца и сосудов

\*От суточной нормы в 100 граммах  
Источник: Скуркина И. М., Волгарев М. Н.  
«Химический состав пищевых продуктов»

Сеть городских порталов  
SHUKLEV MEDIA HOLDING

#### 3- место — гранат

Гранаты богаты витаминами В6, К и С. Первый поддерживает иммунитет, нормальную работу ЦНС и состояние крови, а его недостаток приводит к снижению аппетита, ухудшению состояния кожи и анемии. Второй регулирует свертываемость крови. Зерна этого фрукта рекомендуют в качестве общеукрепляющего средства после болезней, при истощении организма и малокровии, при кашле и простуде.

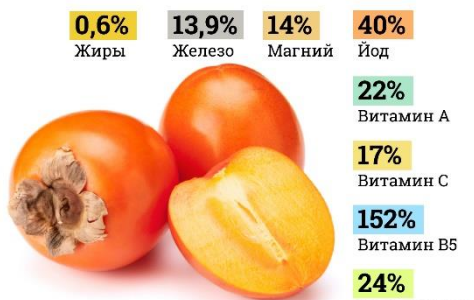
— В них также содержится высокое количество витамина С, который хорошо стимулирует иммунитет, — добавляет Тамара Крамченинова. — Полезны они для людей с анемией, когда идет нехватка железа (параллельно идет и дефицит витамина С). Гранаты будут помогать усваиваться железу в пище. Они полезны для женщин, особенно в осенне-зимний период, когда организм испытывает недостаток

витаминов. Подойдут людям, которые хотят похудеть. В этом плане они безопасны, так как не слишком сладкие и переест их достаточно сложно.

— Гранат помогает при респираторных инфекциях, кашле и ангине. В нём содержится полтора десятка аминокислот, необходимых для полноценной работы организма, при этом примерно половину из этих аминокислот, кроме граната, можно найти только в мясе, — говорит диетолог Ольга Кузнецова. — А благодаря

антиокислительным и противовоспалительным веществам, которые в гранате содержатся в достаточно большом количестве, эти фрукты способны замедлить рост раковых клеток.

### Чем полезна хурма\*



Рекомендуется при болезнях сердечно-сосудистой системы, гипертонии, анемии

\*От суточной нормы в 100 граммах  
Источник: Скурижин И. М., Волгарев М. Н.  
«Химический состав пищевых продуктов»

Сеть городских порталов  
SHKULEV MEDIA HOLDING

### 2-е место — хурма

Первое, что приходит в голову при слове «хурма», — это то, что она вяжет. Такой эффект появляется из-за большого содержания танинов в этих фруктах. Танины используются в медицине как антибактериальное, противовоспалительное и кровоостанавливающее средство. Они укрепляют сосуды и помогают организму лучше усваивать витамин С. Но ценны эти плоды не только танинами.

— Хурма отвечает за иммунитет. В ней большое количество витамина А, йода, селена, минералов, полезных для щитовидной железы. Снижается активность щитовидной железы — падает иммунитет, — говорит Тамара Крамченинова. — Хурма стимулирует обновление клеток легких и бронхов, так что она вполне может подойти для профилактики кашля. Даже ее питательная ценность намного выше, чем у остальных фруктов. Чтобы обеспечить суточную потребность в питательных веществах, достаточно съесть две — три хурмы в день. Но беда в том, что она сезонная.

Растительные сахара в составе хурмы полезны для сердца и не вредят фигуре, бета-каротин стимулирует обновление клеток легких и бронхов, витамин РР помогает бороться с усталостью и участвует в выработке серотонина. Также хурма помогает, не применяя лекарств, нормализовать давление при начальной стадии гипертонии.

### 1-е место — груша

Первое место по полезности в зимнем рейтинге диетологи отдали грушам. Хотя витамина С в них сравнительно мало (всего 5,6% от суточной нормы в 100 граммах), зато полно других полезных веществ. Груши богаты кремнием, железом, кобальтом и медью. Почему они важны?

— Недостаточное потребление железа ведет к гипохромной анемии (недостаток гемоглобина), атрофическому гастриту и миокардиопатии, снижает тонус скелетных мышц и повышает утомляемость, — говорит диетолог Ольга Кузнецова. — Медь участвует в метаболизме железа, стимулирует усвоение белков и углеводов и обеспечивает ткани организма кислородом. Из-за дефицита меди могут появиться нарушения в сердечно-сосудистой системе. Кремний стимулирует синтез коллагена, а кобальт активизирует ферменты обмена жирных кислот и метаболизма

фолиевой кислоты, необходимой для развития иммунной системы.

Кроме прочего, груши — хороший источник клетчатки

— Груши, как и яблоки, можно поставить на первое место такого рейтинга за счет их питательной ценности. Они богаты клетчаткой, в них сохраняется больше витаминов, чем в тех же апельсинах, — добавляет Тамара Крамченинова. — Кроме того, они усиливают защитные функции организма, помогая бороться с кашлем и гриппом, облегчают состояние уже простуженного человека.

Также груши можно назвать природным лекарством при нарушении обмена веществ, головокружениях и усталости.

### Может, проще пить витамины?

По поводу готовых витаминов врачи сходятся в одном: все необходимые микронутриенты [можно получить из продуктов питания](#), и это будет лучше разных добавок. Да, на первый взгляд, витамины — это хорошо, потому что не все придерживаются здорового питания, и потребность в полезных веществах проще удовлетворить, приняв несколько таблеток. Но здесь может появиться риск регулярной передозировки витаминами, что спровоцирует негативные последствия. Если вы принимаете витамины и у вас появились проблемы со здоровьем, расскажите о добавках врачу. Даже когда кажется, что здесь нет никакой связи.

Кстати, витамины — это аптечные препараты, а не БАДы. Их должен назначать доктор, и даже не диетолог. Последний может только посоветовать пойти к врачу с определенным перечнем витаминов, проконсультироваться, можно ли их принимать, но не более того.

[https://www.nn.ru/news/articles/dietologi\\_nazvali\\_5\\_fruktoy\\_kotorye\\_nado\\_est\\_zimoy/69582963/](https://www.nn.ru/news/articles/dietologi_nazvali_5_fruktoy_kotorye_nado_est_zimoy/69582963/)

### Врач предупредил о поражении легких при бессимптомном течении COVID

**Поражение легких может возникнуть и при бессимптомном течении коронавируса. Единственным способом обнаружить его является компьютерная томография (КТ), сообщил профессор кафедры вирусологии МГУ, доктор биологических наук Алексей Аграновский.**

«Если нужно распознать поражение легких при бессимптомном течении коронавируса, то тут только КТ делать. И я только надеюсь, что степень поражения будет небольшой», — рассказал вирусолог [Ura.ru](#).

По мнению Аграновского, требовать госпитализацию при легком или бессимптомном течении коронавируса не следует, поскольку в российских больницах много пациентов с тяжелой формой заболевания. Обеспечить больничными койками всех больных COVID-19 система здравоохранения не сможет, считает профессор.

<https://vz.ru/news/2020/11/29/1073000.html>

## Новости науки

**Ученые рассказали, сколько дней живет коронавирус**

Об этом сообщили в МВК по нераспространению COVID-19.

Сколько дней коронавирус «живет» в организме человека, подсчитали ученые. В научном журнале «Ланцет» опубликовано исследование на основании 79 научных работ по коронавирусу. Ученые изучили, сколько в среднем вирус сохраняется в организме пациента после его заражения, передает ИА «NewTimes.kz».

Об этом сообщили в МВК по нераспространению COVID-19.

Результаты оказались следующими:

в верхних дыхательных путях вирус «живет» 17 дней;

в легких — 14,6 дня;

в анализах стула — 17,2 дня;

в анализах крови — 16,6 дня.

Впрочем, в отдельных случаях продолжительность присутствия вируса значительно превышала средний показатель.

Что все это значит? В первую очередь, что ученые получили более полное представление о том, как соотносится положительный ПЦР-тест с фактическим течением болезни.

«Это исследование подчеркивает, что люди особенно заразны сразу после того, как заражаются сами — вирус особенно активен в период между наступлением симптомов и пятым днем после заражения», — говорит один из авторов исследования доктор Мюге Чевик.

Учитывая вышесказанное, особенно возрастает важность соблюдения всех предписанных санитарными врачами мер — ведь в случае бессимптомного инфицирования заболевший остается опасным для окружающих.

<https://365info.kz/2020/11/uchenye-rasskazali-skolko-dnej-zhivet-koronavirus>

Вирусолог назвал особенность повторного заражения коронавирусом

Директор Института медицинской паразитологии, тропических и трансмиссивных заболеваний Сеченовского университета Александр Лукашев рассказал об особенностях повторного заражения коронавирусом.

По его словам, первый раз поймать инфекцию гораздо проще, так как у человека нет еще антител.

«В среднем повторные инфекции протекают легче и не будут приводить к таким тяжелым последствиям», — отметил специалист в эфире телеканала [«Россия-24»](#).

Лукашев добавил, что около трети населения планеты уже защищены от коронавируса благодаря лимфоцитам, которые остались в организме людей после заражения другими вирусами. Инфекционист подчеркнул, что именно поэтому коронавирус протекает у людей в разных формах.

[https://www.gazeta.ru/social/news/2020/11/29/n\\_15292405.shtml?utm\\_source=smi2&utm\\_medium=exchange&es=smi2](https://www.gazeta.ru/social/news/2020/11/29/n_15292405.shtml?utm_source=smi2&utm_medium=exchange&es=smi2)

**Мясников предрек новую смертельную эпидемию**

**Врач отметил, что люди в мире были абсолютно не готовы к появлению такой масштабной инфекции, как COVID-19, и в случае еще более смертоносного вируса, не смогут защититься от него вовремя.**

Врач и телеведущий Александр Мясников предупредил о важности разработки мер защиты в случае, если на планету обрушится еще более смертоносный вирус, нежели COVID-19. Из-за угрозы возникновения еще более серьезной эпидемии с еще большим уровнем смертности, нужно подготовиться к ней заранее.

*«Например, создать "универсальную" вакцину против гриппа - а нам грозит именно он, "птичий" или "свиной" - рано или поздно гром грянет! Как пишут вирусологи: серьезная эпидемия в паре мутаций от нас!», - написал медицинский специалист в своем паблике.*

Мясников пояснил, что первая стадия мутации вируса - это переход вируса от животного к человеку, а вторая - от человека к человеку. Специалист привел в пример Китай, где первую мутацию вируса от свиней и птиц регистрируют постоянно, поскольку в этом случае «до беды» остается один шаг.

Попытка создать универсальную вакцину от гриппа пока не увенчалась успехом. По словам врача, пока она будет не будет создана, в случае, если придет вирус со смертностью 35-40%, к моменту ее появления уже погибнут десятки миллионов людей. ■

[https://tvzvezda.ru/news/vstrane\\_i\\_mire/content/202011291444-](https://tvzvezda.ru/news/vstrane_i_mire/content/202011291444-)

[Hjrg.html?utm\\_source=tvzvezda&utm\\_medium=longpage&utm\\_campaign=longpage&utm\\_term=v1](Hjrg.html?utm_source=tvzvezda&utm_medium=longpage&utm_campaign=longpage&utm_term=v1)

**Алматы. Научно-практический центр  
санитарно – эпидемиологической  
экспертизы и мониторинга НЦОЗ МЗ РК**