

Как я сделал прививку от коронавируса

Наконец-то случилось то, чего мы все так долго ждали, — вакцина от коронавируса «Спутник V» стала доступной для всех желающих. Да, в республику ее завозят с декабря прошлого года, но первые вакцины предназначались для врачей, учителей, социальных работников и людей других профессий, связанных с постоянным общением. Уфимский журналист Станислав Шахов добровольно записался на вакцину, чтобы на себе испытать, что же будет.

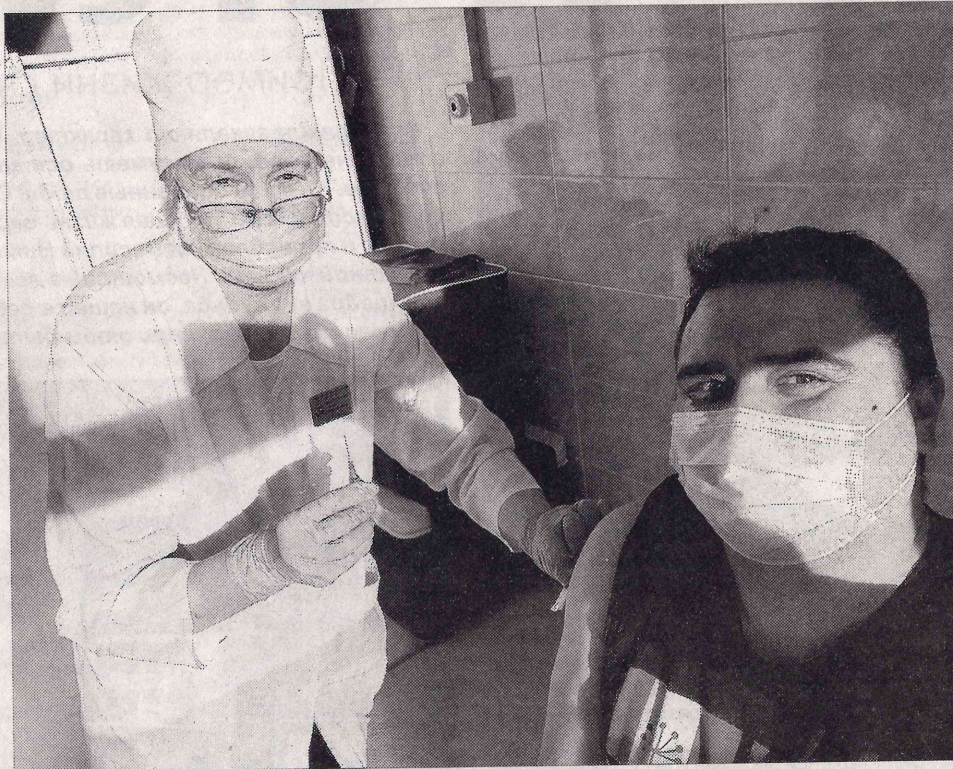
Как записаться

Записаться на прививку можно:

- через мобильное приложение «К врачу» или на республиканском сайте doctor.bashkortostan.ru/;
- по единому телефону колл-центра — 1301 и 122;
- напрямую в регистратуре вашей поликлиники;
- в Ситуационном антиковидном центре по телефону (347) 218-19-19;
- через портал Госуслуг.

Я так и сделал — зашел в свой профиль (можно с телефона), нажал на ссылку «Запись на вакцинацию от COVID-19». Там можно выбрать удобную для вас поликлинику, дату и время. Как раз сейчас в республику завезли новую партию вакцины, около 20 тысяч доз, так что свободные места еще есть. Если по каким-то причинам вы не успеете, то ничего страшного: инъекция будет приходиться почти каждую неделю, на всех желающих хватит.

Очередь была, но не большая — кто-то чуть задержался, и все сдвинулось на 10 минут. Специально готовиться не нужно — ни анализы крови, ни тест на коронавирус или антитела сдавать необходимости нет. Вы можете сделать их самостоятельно, для успокоения души, но если не хотите, так и не нужно. Вот и мне пора заходить.



тяжелее чашки с чаем и никакого алкоголя.

Это не страшные ограничения прав и свобод, каждый спокойно их перенесет. Вот, помню, в самом начале кто-то из чиновников чуть не сорвал всю вакцинацию в стране, заявив, что после прививки нельзя пить аж 42 дня. Пришлось разработчикам собрать пресс-конференцию и объяснять, что перепугал человек — это срок выработки антител, а не действия запретов. Да, лучше совсем не пить, тут спору нет, но так-то достаточно и трех дней.

Иду в процедурный кабинет. Медсестра достает ампулу.

уровень антител в 1,3-1,5 раза выше, чем у пациентов, выздоровевших после COVID-19. Вакцина одинаково эффективна для всех возрастов.

Собственно, все готово, можно идти на работу.

Что было вечером после прививки

Вакцину организм перенес хорошо. Кто уже сделал инъекцию, писали, что поднимается температура, как будто заболеваешь. У меня в первый день вообще никаких симптомов не было. Все дни после прививки я ходил на работу как обычно. Утром второго дня начала ныть рука в месте инъекции. Ощущение было такое, как будто по ней кто-то стукнул бамбуковой палкой. «Это у тебя антитела вырабатываются в руке, оттуда уйдут в остальную часть тела», — смеялись коллеги.

Еще накатила несвойственная мне усталость. Хотелось махнуть на все рукой (но она не поднималась в прямом смысле этого слова), лежать у телевизора, смотреть хоккей и ничего не делать. Что я, собственно, и сделал. На третий день осталась только ленивость, а на четвертый — воспоминания. Это обычная реакция организма. Как правило, даже высокая температура у всех привитых проходит на третий-четвертый день.

Каждый день мне приходило уведомление от «Госуслуг» с просьбой заполнить дневник наблюдения за состоянием своего здоровья. Это быстро, занимает максимум минуту или две. Нужно, как в школьном тесте, отметить, какие были побочные эффекты и как я себя чувствую.

В начале марта у меня второй этап прививки — обычно он проходит легче первого. А еще через 21 день, то есть к началу апреля, у меня будет полноценный иммунитет на два года.

КОМПЕТЕНТНО

Азат Мухаметзянов, доктор медицинских наук, глав-

врач в мире. На очереди — еще две вакцины. Вероятнее всего, они

большой список вопросов. Напомним, что вакцину нельзя ставить тем, у кого обострились хронические болезни, у кого есть симптомы ОРВИ, а также беременным и кормящим женщинам. Но нет, нет и нет! Не дождетесь, как говорится, я здоров и готов к экспериментам.

Теперь инструктаж: после прививки три дня не ходить в баню, не поднимать ничего

— Нет, вы первый, — вздыхает медсестра, но позирует, профессионально глядя в камеру, как будто после смены подрабатывает в глянцевого журнала.

Укол самый обычный, и ни капельки не больно. Но поскольку вакцина для наших организмов новая, врачи просят не убежать сразу домой рассказывать всем, что ты привился, а

метить: люди перестали бояться прививки и все больше понимают ее важность. Вакцину «Спутник V» признало мировое научное сообщество, ее закупает многие страны мира. Это подтверждение того, что наши отечественные врачи — лучшие



вакцинировали первым компонентом 75 тысяч человек, вторым — более 16 тысяч. Чтобы выработался коллективный иммунитет, нужно вакцинировать около двух миллионов человек, так что впереди еще много работы.

Материал подготовлен редакцией ГУП РБ Издательский дом «Республика Башкортостан»

День писателя рождает мысли у читателя

Размышления, предсказания, ответы на вопросы

Китайцы придумали порох, шёлк, компас и ещё много полезных вещей. Понятно, они прагматики. Дети туманного Альбиона — романтики по природе — создали ПЭН-клуб. Говоря иначе, международное объединение писателей.

Клуб возник в 1921 году в Лондоне по инициативе Джона Голсуорси и Эли Доусон-Скотт. Название клуба образовалось от первых букв английских слов: POETS — поэты, ESSAYISTS — очеркисты и NOVELISTS — романисты.

В январе 1986 года участники 48 конгресса ПЭН-клуба учредили новый праздник — День писателя. Его давно заслуживали русские авторы, которые со времён летописца Нестора не сидели сложа руки. А что предвещают нынешние авторы утопических романов, начиная с братьев Стругацких?

В День писателя традиционно в библиотеках и литературных музеях устраиваются выставки, презентации художественных произведений, организуются творческие вечера с писателями и поэтами, в школах уроки литературы посвящаются известным классикам. А «Стерлитамакский рабочий» предлагает своим читателям викторину на знание произведений русской классики.

I. Назовите автора и произведение, откуда «вылетело» крылатое выражение?

1. «А смешивать два этих ремесла

Есть тьма искусников; я не из их числа».

2. «Богат и славен Кочубей».
3. «В мои года не должно сметь своё суждение иметь».
4. «Есть ещё порох в пороховницах».
5. «И верёвочка в дороге пригодится».
6. «Науки юношей питают, Отраду старым подают».
7. «Вот злонравия достойные плоды».

II. Кому из героев соответствует данная характеристика?

1. «И золотой мешок, и метит в генералы».
- III. Об особенностях русской литературы.
1. Какое произведение — «величайший памятник древнерусской литературы»?
 2. Как оно связано с русской культурой?
 3. С кого начинается галерея образов прекрасных русских женщин в русской литературе?
 4. Кто был поэтом, реформатором русского языка и литературы, учёным, сказавшим своё слово почти во всех науках?

5. О ком сказал В.Г.Белинский: «Начало всех начал».

6. Кто из русских писателей был наставником Александра II?

Победителей викторины ждут грамоты и призы. Ответы присылать на email: dyakonowa.evgeniya@yandex.ru

Евгения ДЬЯКОНОВА

Любители деликатесов — объединяйтесь!

6 марта — Всероссийский день гурмана

Тем, кто первый раз услышал о нём, стоит сказать, что праздник должен объединить людей, отличающихся любовью к изысканным блюдам и напиткам. И уже появились правила, которые готовы перерасти в добрые традиции. Например, большинство продвинутых владельцев ресторанов и кафе в этот день устраивают дегустации, распродажи и радующие сердца посетителей скидки. Помимо походов по ресторанам и домашних застолий в кругу родных, у гурманов принято делиться друг с другом своими секретами и тонкостями приготовления блюд. Вот и сотрудники «Стерлитамакского рабочего» дарят своим читателям рецепт кофейного пирога.

ИНГРЕДИЕНТЫ: стакан воды, три чайные ложки молотого натурального (обязательно натурального) кофе, 270 граммов муки и 150 граммов чернослива, 150-170 граммов сахара, две столовые ложки натурального мёда, чайная ложка разрыхлителя или пищевой соды.

ШАГИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Сварите крепкий кофе в турке (доведите до образования пены). 2. В кофе добавьте сахар и мёд. Размешайте до полного растворения. 3. Чернослив хорошо промойте и залейте горячей водой на 5 ми-

РЕЦЕПТЫ ОТ «СР»



нут. Скиньте в дуршлаг. Выньте косточки и обсохшие плоды нарежьте кусочками. 4. Чернослив добавьте в кофейную смесь. 5. Постепенно, при активном помешивании, добавьте в получившуюся смесь муку, разрыхлитель или соду. 6. Немного взбейте блендером, но не переусердствуйте, иначе пирог получится слишком плотным. 7. Духовку разогрейте до 170-180 градусов. Тесто положите в смазанную маслом форму. Выпекайте 40-50 минут.

М.ГРУШЕВСКАЯ