

РАБОТА..... 12

Отпуск округлят
Правила расчета отпусков пропишут в Трудовом кодексе



РАССЛЕДОВАНИЕ ... 8

Вскрытие показало
Новый способ обмана: вас вынуждают заплатить за пустую посылку

АВТО 27

Двойная проверка
Кого коснутся новые правила получения водительской медсправки



Российская Газета



№ 267 (8618)
24–30 ноября 2021
www.rg.ru

НЕДЕЛЯ

Общественно-политическая газета

СРЕДА 24 НОЯБРЯ > ЧЕТВЕРГ 25 НОЯБРЯ > ПЯТНИЦА 26 НОЯБРЯ > СУББОТА 27 НОЯБРЯ > ВОСКРЕСЕНЬЕ 28 НОЯБРЯ > ПОНЕДЕЛЬНИК 29 НОЯБРЯ > ВТОРНИК 30 НОЯБРЯ

Тираж
номера
3 215 347



ПОЛЕЗНАЯ КНИЖКА Как будет работать система QR-пропусков..... 4–5

Код на ВХОД

ПОДРОБНОСТИ..... 9

Иди и расти.
Как власти пытаются вернуть интерес населения к огородам

ПРАВО..... 15

Заберут по списку.
Правительство назвало виды доходов, с которых списываются алименты

ПРЯМАЯ РЕЧЬ 32–33

Исповедь пациентки.
Взгляд руководителя крупной клиники на медицину после реанимации

КИНО..... 36

Лучше два раза увидеть.
Выбор «РГ»: крупнейшие мировые премьеры



Порядок у моря
На Кубани на половине пляжей уже внедрили единый стандарт

СТАНДАРТЫ организации пляжного отдыха предусматривают единое стилевое и архитектурное оформление, зонирование и высокий уровень качества обслуживания. В Сочи таких территорий прошедшим летом было 125, в Анапе—80, в Геленджике и Темрюкском районе—по 10. К «высокому» сезону—2022 число пляжных территорий, соответствующих краевому стандарту, планируется довести до ста процентов.

Природа помогает исцелять

На Кубани более 140 санаториев продолжают работу в зимний сезон



ВЛАДИМИР АНГОНОВ

ЗДОРОВЬЕ

Людмила Кучерова,
Краснодарский край

Несмотря на приближение зимы, на черноморских курортах Краснодарского края загрузка санаториев по-прежнему большая — 85 процентов. Этому способствуют развитая инфраструктура, комфортные условия для прогулок и яркие краски листвы, которые только в ноябре догорают медным золотом. Однако из 200 кубанских санаториев 140 будут принимать гостей и зимой.

Изобилие в межсезонье

Чтобы набраться сил в преддверии затяжных холодов, медики рекомендуют устроить себе полноценный отдых-релакс, выбравшись из зоны напряженных рабочих будней. При этом поездка в санаторий необязательно означает внушительные расходы: чтобы их уменьшить, можно воспользоваться программой «Южная здравница». В Краснодарском крае она действует не первый год, позволяя сделать качественный оздоровительный отдых более доступным для всех желающих.

Включены в нее десятки санаториев и пансионатов, которые предоставляют лечебно-оздоровительные услуги круглый год и готовы сделать скидки на отдых в межсезонье. Экономия может составить от 5 до 50 процентов.

В нынешнем году программа началась с первого октября и продлится до первого мая 2022-го. По мнению врачей, это отличная пора, чтобы заняться своим организмом. Особенно благоприятна она для тех, кто имеет проблемы с давлением и сердечно-сосудистой системой, страдает аллергией. В межсезонье на побережье устанавливается комфортная погода — небо при-

обретает пронзительную синеву, воздух насыщен минералами, а температура во многих местах даже в январе—феврале держится выше +10 градусов. Кстати, в ближайшие недели прилавки рынков еще будут ломиться от изобилия местных продуктов — поздних яблок и груш, терпкой фейхоа и ароматных мандаринов, а еще свежей малины и клубники из теплиц. Во многих ресторанах придерживаются принципа сезонности меню

Сегодня на Кубани 53 санатория принимают на реабилитацию россиян, переболевших коронавирусом.

дицине заболеваний. В них включены процедуры по лечению опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения и других.

При этом коронавирусная пандемия и ее последствия для здоровья людей, перенесших инфекцию, задала в оздоровительном туриз-

Программа «Южная здравница» позволяет сделать качественный оздоровительный отдых в межсезонье более доступным для всех желающих

и открывают гостям вкус привычных блюд с новой стороны.

В рамках программы «Южная здравница» есть возможность приобрести комплексные оздоровительные туры длительностью как от двух-трех дней, так и до двух-трех недель. Все они имеют свои особенности. Например, минимальный пакет услуг обеспечит общее оздоровление с упором на спа-процедуры — он подойдет гостям, желающим в сжатые сроки восстановить силы. Недельный тур рассчитан на качественный отдых с разносторонним медицинским обслуживанием, а в двух- и трехнедельные путевки включено большое количество лечебных процедур.

Дыши свободно

Кубанские здравницы предлагают более 500 программ оздоровления, многие из которых уникальны и охватывают практически весь спектр известных современной ме-

ме отдельное направление. Сегодня на Кубани 53 санатория принимают на реабилитацию россиян, переболевших COVID-19. Ведь даже у человека, перенесшего ковид в легкой форме, нередко возникают проблемы с дыханием, пищеварением, появляются одышка, быстрая утомляемость и апатия. Медики называют это «ковидным хвостом», и, чтобы его надежно «защелкнуть», лучше всего отправиться в специализированное учреждение. Большинство здравниц, практикующих программы восстановления после ковида, расположены в Анапе, Сочи, Горячем Ключе, в Туапсинском, Лабинском

и Белореченском районах, а также в Краснодаре.

В ходе восстановительных курсов за пациентами ведется постоянное медицинское наблюдение, им делают массаж грудной клетки, который способствует улучшению кровообращения дыхательной мускулатуры, и множество локальных тепловых процедур. К примеру, здравницы в Анапе предлагают грязелечение, физиопроцедуры с комплексным воздействием электрического тока, ультразвука. А в Сочи у отдыхающих есть возможность принять йодобромные ванны, стимулирующие защитные силы организма, посидеть в инфракрасной кабине или спелеокамере, воссоздающей естественный климат соляной пещеры. Воздух внутри насыщен сухим аэрозолем соли и легкими ионами, препятствующими развитию инфекции. Такой минеральный коктейль очень полезен детям. Обязательная же часть реабилитации — лечебная физкультура.

Ванна с видом на горы

Необычный и точно запоминающийся вариант спа-отдыха — купание в термальных источниках с минеральной водой с видом на укрытые снегом вершины. Ванны прогреваются до шестидесяти (и выше) градусов и дают бодрящую встряску организму в любое время года.

Секрет пользы подземной термальной воды заключен в ее составе: она содержит огромное количество твердых частиц и растворенных минералов — кальций, литий, радий. Азот и кремниевая кислота отлично очищают и вместе с тем подсушивают кожные покровы, оказывают благотворное действие на центральную нервную систему. В результате такой лечебный «коктейль» снимает стресс, замедляет процессы старения, помогает почувствовать прилив сил всего лишь за несколько купаний.

Оборудованные бассейны есть и в Горячем Ключе. Этот курорт славится Псекупскими термальными источниками, которые благодаря своему химическому составу подходят как для внутреннего, так и для наружного применения. В Европе по целебным качествам с ними могут сравниться только скважины в Карловых Варах и Баден-Бадене. Сульфидные (сероводородные) воды используются для лечения органов опорно-двигательного аппарата, женских и мужских недугов, а питьевые, которые наверняка пробовал каждый житель России, врачи рекомендуют при хронических гастритах и проблемах с печенью.

КСТАТИ

Практически каждый кубанский санаторий имеет мощный диагностический центр, позволяющий не только поставить верный диагноз, но и контролировать с филигранной точностью ход лечения. В них постоянно внедряются новые методы лечения, многие из которых уже доказали свою эффективность — озонотерапия, лазеролечение и спелеотерапия.

Также немало минеральных источников имеется в Мостовском районе и окрестностях Сочи. Например, в Красной Поляне на высоте 1100 метров расположен единственный круглогодичный горный санаторий с бюветом природных вод. Во время Олимпиады-2014 здесь находился медицинский центр для сильнейших спортсменов мира. После зимних Игр его модернизировали и превратили в комфортабельное место отдыха с клиникой превентивной медицины.

Гостям здесь предлагают лечебную слабоминерализованную воду с повышенным содержанием фтора, добываемую из скважины глубиной 550 метров на Пластунском месторождении в Хостинском районе Сочи. При внутреннем применении она выводит соли тяжелых металлов, способствует восстановлению слизистой оболочки желудка и кишечника. Воду рекомендуют при заболеваниях сахарным диабетом, ожирении, хронических колитах. Оптимальный график питания —



Купание в термальных источниках с целебной минеральной водой становится все более популярным у туристов в межсезонье.

100—200 миллилитров трижды в день за полчаса до еды.

Стоимость номера в санаториях с термальными источниками в Краснодарском крае в нынешнем сезоне составляет от 3500 рублей в сутки. В цену входит питание и лечение.

Оздоровительные процедуры также хорошо сочетаются с физическими нагрузками на свежем воздухе. Можно прогуляться по набережной, лишенной летней суеты, а еще спуститься на тихий «зимний» пляж. Только в Сочи оборудовано 30 таких береговых участков — на Приморской набережной в Центральном районе, набережных Адлера, Хосты, Дагомыса и поселка Лазаревского. В солнечную погоду здесь проходят спортивные тренировки, занятия йогой и скандинавской ходьбой. Санитарному состоянию всех территорий уделяется повышенное внимание.