

ПИТАНИЕ..... 36

**Пандемическое меню**  
Какие продукты могут помочь бороться с COVID-19



СЕМЬЯ..... 10

**Призвание — отец**  
В каких случаях неродные люди получают право на общение с ребенком

ПРАВО..... 28–29

**Уроки чтения**  
За неудачный пост в интернете россияне стали чаще лишаться работы



ПРОГРАММА ТЕЛЕВИДЕНИЯ

>19

# Российская Газета



№ 266 (8320)  
25 ноября — 1 декабря 2020  
www.rg.ru

## НЕДЕЛЯ

Общественно-политическая газета

СРЕДА 25 НОЯБРЯ > ЧЕТВЕРГ 26 НОЯБРЯ > ПЯТНИЦА 27 НОЯБРЯ > СУББОТА 28 НОЯБРЯ > ВОСКРЕСЕНЬЕ 29 НОЯБРЯ > ПОНЕДЕЛЬНИК 30 НОЯБРЯ > ВТОРНИК 1 ДЕКАБРЯ

Тираж  
номера  
3 261 546



СЕРГЕЙ КУКОЛИН



ОБРАЗОВАНИЕ..... 25

ЕГЭ в конце дистанции.  
Глава Рособнадзора  
Анзор Музаев — о ЕГЭ,  
лицензиях и «удаленке»

ПРОВЕРЬ СЕБЯ..... 27

И на русском, и на хинди.  
Географический диктант  
проведут с акцентом  
на дистанционные формы

В ЖИЗНИ И В КИНО..... 32–33

Лютый зверь во мне сидит.  
Сергей Маковецкий  
в роли Грозного: между  
грехом и страхом Божиим

СОЧУВСТВИЕ..... 34

Навигатор добрых дел.  
Как, помогая  
нуждающимся,  
не обогатить мошенников

ЗДОРОВЬЕ..... 37

Не стойте на голове.  
Профессор Александр  
Губин: Походка не должна  
выдавать ваш возраст

**ТЕМА НОМЕРА** Как нацпроект «Демография» поддержит семьи ..... 4–9

## Точки опоры



# кубань. северный кавказ

## Зимний пляж

В крае оборудуют прибрежную зону для отдыха в межсезонье

ЛЕТНИЙ курортный сезон в крае официально закончился первого ноября, но туристов и отдыхающих у моря по-прежнему очень много. Поэтому главы курортных муниципалитетов в межсезонье начали обустраивать зоны отдыха на побережье. Здесь устанавливают лавочки, беседки и деревянные настилы. Туристы могут с комфортом подышать свежим воздухом и полюбоваться окрестными пейзажами.

# Заряд бодрости на год

Где на Кубани можно быстро восстановить силы и оздоровиться

## ОТДЫХ

✍ Дарья Лисицына,  
Краснодарский край

На Кубани до первого мая 2021 года в местных санаториях можно отдохнуть со значительной скидкой благодаря программе «Южная здравница». Участвует в ней около 40 учреждений, расположенных в Сочи, Горячем Ключе, Анапе и других городах и районах Краснодарского края.

### Здоровье со скидкой

В здравницах готовы предоставить скидку до 45 процентов от стоимости путевки. В программу входят комплексные лечебные туры длительностью два, три, семь дней, две и три недели. Короткие варианты рассчитаны на гостей, которые хотят восстановить силы в сжатые сроки и любят спа-процедуры. Недельный тур включает медицинское обслуживание, а в длительные путевки включено значительное количество лечебных процедур.

Программа даст возможность отдохнуть и оздоровиться жителям страны с невысоким уровнем дохода и многодетным семьям. Кроме того, она позволит увеличить загрузку предприятий в низкий сезон.

Также Кубань – активный участник программы туристического кешбэка, которую реализует Ростуризм. На втором этапе ее продлили до 10 января. Отдыхающие могут приобрести туры длительностью от двух ночей и получить кешбэк 20 процентов (максимально – 20 тысяч рублей). О своем участии во втором этапе заявили уже более 200 здравниц Кубани.

Санатории предлагают свыше 500 программ лечения и профилактики, охватывая практически весь спектр известных современной медицине заболеваний. В регионе лечат опорно-двигательный аппарат, нервную и сердечно-сосудистую системы, органы пищеварения и дыхания. Ежегодно санатории разрабатывают и внедряют современные программы, обновляют используемое оборудование. Инновационные методики сочетают с альтернативными рецептами оздоровления с использованием таких природных источников, как термальная вода или целебная грязь.

Лечебные грязи применяются в различных процедурах. Это могут быть аппликации (общие и местные), грязевые ванны, суспензии, обертывания. Также их сочетают с другими физиопроцедурами (гальваногрязь, электрофорез) и используют в экстрактах, гумизолях, отжимах и мазях.

### Горячее предложение

Уникальным подарком природы называют на Кубани местные термальные источники с минеральной водой, которые привлекают тысячи туристов. Посещение таких



необходимости. Местные минеральные ванны – один из популярнейших методов оздоровления.

### Вода против вируса

Посещение термальных источников в этом году может стать дополнительной мерой профилактики COVID-19. Термальные источники повышают иммунитет, снимают стресс, полезны для сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Они хороши также как реабилитационная мера для тех, кто перенес коронавирус, – считает главный внештатный специалист по санаторно-курортному лечению министерства здравоохранения края Алина Александрова.

Любой отдых в пандемию при соблюдении мер предосторожности – это профилактика COVID-19. Термальные источники повышают иммунитет, снимают стресс, полезны для сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Они хороши также как реабилитационная мера для тех, кто перенес коронавирус, – считает главный внештатный специалист по санаторно-курортному лечению министерства здравоохранения края Алина Александрова.

В предгорной зоне насчитывается 19 оздоровительных организаций, использующих бассейны с термальной водой. Несмотря на удаленность от основных курортных территорий, санатории и базы отдыха с термальными бассейнами в предгорных районах не уступают по качеству сервиса здравницам Анапы, Сочи и Геленджика. Также некоторые виды услуг можно получить исключительно здесь.

Например, отдыхающие могут принимать минеральные ванны, не выходя из своего номера. Им доступны также термальные бассейны с аквапарком, бассейн Кнейпа для ног с каменистым дном, бесконтактный гидромассаж, жемчужные и озоновые ванны, коллагенарий, галокамера, солевые процедуры.

Так что Краснодарский край стал уже фактически круглогодичным туристическим центром, который предлагает множество турпродуктов в межсезонье. Осталось лишь выбрать на свой вкус.

### ➔ ТРОПА ЗДОРОВЬЯ

На территории городов-курортов Анапа, Геленджик, Горячий Ключ, Сочи обустроены десятки терренкуров, в 2017 году первая тропа здоровья появилась в Краснодаре. Например, терренкур в Анапе тянется более чем на 10 километров вдоль Пионерского проспекта. У этой тропы растет свыше четырех тысяч сосен.

Сейчас в крае создают оздоровительный туристический маршрут «Большая кубанская тропа». Проект реализует региональное отделение Русского географического общества. Она начнется в Темрюкском районе, пройдет по южным границам Краснодарского края и Адыгеи и завершится в Сочи. «На всем протяжении «Большой кубанской тропы» предполагается установить информационные стенды, указатели, скамейки, перила, лестницы, обустроить смотровые площадки», – рассказали в отделении РГО.

источников полезно для людей, страдающих невротическими расстройствами, нарушениями сна, бесплодием, а также с проблемами мочеполовой и опорно-двигательной систем, заболеваниями органов дыхания. Ну и, конечно же, ку-

лимата Краснодарского края, когда уже весной температура поднимается порой до 30 градусов, здесь комфортнее всего находиться с мая до октября. Ну а тем, кто любит отдых позабористее, самое то приехать в зимние холода.

## Санатории края предлагают свыше 500 программ лечения и профилактики

пание в открытых термальных бассейнах – это веселое времяпрепровождение, особенно зимой.

В регионе известно около 50 горячих источников, кроме того, большое количество месторождений находится в разработке. Три четверти бьющих из-под земли горячих ключей расположены в предгорных Мостовском, Отрадненском и Лабинском районах. И слава о них уже вышла далеко за пределы Краснодарского края.

Понежиться в водичке приятной для тела температуры приезжают едва ли не из всех регионов страны. Возле термальных источников открыто несколько десятков турбаз. Здесь можно снять домик на семью и даже на несколько семей. На некоторых базах помимо общих бассейнов есть индивидуальные.

Работают такие центры отдыха круглый год. Неженкам, с учетом

Так как термальные источники находятся в предгорных районах, то, хорошенько пропарив себя в бассейне с 40-градусной водичкой, можно тут же обтереться снегом, который для равнинной Кубани давно уже настоящая роскошь. А в предгорьях с ним проблем нет. Ну а если все-таки хочется почувствовать себя героем «Конька-Горбунка», то можно из горячего бассейна прыгнуть сразу в холодный, контраст взбодрит так, что действительно почувствуешь себя на десяток лет моложе.

В Мостовском районе вода поднимается с глубины 2600 метров. Сюда отдыхающие любят ездить

На Кубани термальные источники с минеральной водой привлекают тысячи туристов.

именно зимой, чтобы искупаться в теплой минералке на фоне снежных красот. В состав воды входит большое количество полезных химических элементов, необходимых человеку. Зимой температура варьируется в диапазоне от +35 до +50 градусов по Цельсию.

Сейчас на территории Мостовского района открыты около 30 скважин термальной воды малой минерализации. Каждый источник уникален по составу солей и минералов, но все они оказывают благотворное воздействие на организм. В воде содержатся бром, йод, кальций, натрий и другие не менее полезные вещества. Дети безопасно могут поплескаться в специальных неглубоких бассейнах. А любителям активного отдыха помимо водяных забав предоставляют возможность еще и порыбачить, поохотиться в лесу или прокатиться на лошадях и квадроциклах.

Лабинская вода содержит значительное количество калия, натрия, магния и кальция, брома, фтора, йода, фосфора. Все они находятся в ионном состоянии, то есть могут перемещаться в организме по мере

### ➔ ВСЕ ВКЛЮЧЕНО

Большой популярностью в «низкий» сезон пользуются отели, работающие по системе «все включено» и «ультра все включено». Сегодня таковых на курортах Краснодарского края 76. Кроме питания они предлагают спа-процедуры и купание в открытых бассейнах с подогреваемой морской водой.