



Уважаемые коллеги!

У Вас в руках небольшой сборник моих текстов на тему туризма.

Если Вы хотите, чтобы Ваши тексты с интересом читала аудитория или поисковые роботы, а самое главное, чтобы тексты способствовали продажам – обращайтесь.

Пришлите свою заявку на почту

rllaasm@yandex.ru

с темой письма

«Заказать текст»

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. [Кафе и рестораны Хельсинки](#)
2. [Самый узнаваемый музей мира](#)
3. [Санатории Крыма](#)
4. [Описание отеля "Ali Bey Park"](#)
5. [Курорт «Цхалтубо»](#)
6. [Еще тексты по теме «Туризм»](#)
7. [Публикации в СМИ и тексты по другим темам](#)

Оглавление интерактивное.

Если Вы хотите попасть в интересующий Вас раздел – кликните мышкой на пункт меню, нажав клавишу Ctrl

Из любого раздела Вы сможете вернуться обратно в оглавление.

Для этого кликните на странице на элемент со словами **В оглавление** вместе с клавишей Ctrl



С уважением, Ваш будущий копирайтер

Легкий Сергей

PS. Друзья! Если Вы ищите тексты по 30 копеек за страницу, пожалуйста, обращайтесь на биржи фриланса или текстовые биржи. Давайте уважать время, опыт и труд друг друга.

Недостатка в местах, где можно покушать, в Хельсинки вы точно не встретите. Можно даже сказать, что они будут попадаться вам буквально на каждом шагу.

Ресторанов в столице Финляндии много и на любой вкус. От традиционных в стиле викингов с большим выбором рыбы и мяса до экзотической кухни со всего мира.

Хельсинки, при всей своей традиционности северной столицы, в плане питания – настоящий многонациональный рай для туриста из любой точки земного шара. Здесь есть возможность поесть и то, что вы традиционно едите дома и попробовать блюда, которые никогда не встретите на вашей родине.

Мексиканские, восточные, кубинские – всего не перечислить, так что, можно запросто сказать, что в Хельсинки вы найдете любую кухню мира.

Можно отыскать даже мясо страуса, а этнические рестораны обеспечат полный набор блюд для вегетарианцев.

Среди местного населения в последние годы все шире распространяется культ натуральной еды. В столице нет своего промышленного производства еды, зато городские, школьные огороды и фермерские рынки – самое быстрорастущее явление и индустрии питания.

Хороший тон для ресторана - собственный фермер, который поставяет нужный набор продуктов с грядки прямо в день сбора.

Интересное изобретение финских рестораторов - «ресторанные дни», когда 4 раза в год большинство заведений устраивают выездные «праздники живота» на открытых площадках, в парках и других людных местах.

Цены в ресторанах начинаются примерно от 20 евро за блюдо, однако есть и такие, которые стоят 100 и более. Правда, днем многие рестораны предлагают комплексные ланчи за 8-15 евро.

Есть в Хельсинки и мишленовские рестораны – три однозвездочных и один трехзвездный.

Широко распространена такая форма кафе, как «буфет», более знакомый нам под названием «шведский стол». Здесь посетитель платит фиксированную цену и может брать все, что есть в ассортименте в неограниченном количестве. Правда, напитки обычно подаются за дополнительную плату, а в некоторых заведениях ограничивается количество подходов.

Цены в буфете для взрослых в пределах 10 евро, а для детей 3-7 в зависимости от возраста.

Немного отличается от буфетов так называемые «студенческие столовые» - бистро UniCafe. Их меню построено на идеологии «комплексных обедов». Название они получили из-за студенческих скидок, но для многих туристов это отличный способ питаться недорого, но вполне прилично.

Довольно много уличной еды – траттории, фургончики с национальной кухней. Приемлемые цены, быстрота обслуживания и вполне безопасное качество делают их прекрасным местом для дневного перекуса.

Что касается фаст-фуда, то, конечно же, в Хельсинки есть Макдональдс плюс местная разновидность — Hesburger с примерно схожим ассортиментом и ценами.

На заметку отправляющимся в новогодние туры: совсем не много заведений общепита в Хельсинки работает в течение всей новогодней ночи. Поэтому, если вы планируете встретить новый год в ресторане, стоит заранее такое место найти и предварительно забронировать столик.

Самый узнаваемый музей мира

[В оглавление](#)

Самый узнаваемый музей мира - когда звучит такая фраза, речь точно идет о дворце Лувр в Париже. И это без ложной скромности так и есть.

Достопримечательность, возникшая как крепость и хранилище казны, принимает сегодня 10 миллионов туристов в год и бережно хранит 300 тысяч сокровищ со всего мира.

Одно из них – знаменитая Мона Лиза, картина с 500-летней историей, таинственная и неповторимая, посмотреть на которую едут из всех уголков планеты.

Искусство Азии, Африки, Европы. Религии и эпохи. Правители и художники. Спектр коллекции столь широк, что Лувр можно назвать еще и самым универсальным музеем в мире.

Но едут в Лувр не только ради экспонатов. С этим местом связан дух и тайны французской монархии с XII века – момента появления древней крепости.

Дворцовые перевороты, коварный Ришелье, истории из романов Дюма – вы сами прикоснетесь к этому во время посещения музея и словно станете участником событий прошлого.

160 000 квадратных метров несут отпечаток всех 700 лет существования замка. Каждый монарх стремился приложить руку к его архитектуре. Есть даже вклад современности – знаменитая входная группа в виде стеклянной пирамиды.

Все это нужно обязательно увидеть своими глазами. Посетите знаменитый Лувр в Париже и в вашем сердце навсегда останется частичка Франции и парижская романтика.

Санатории Крыма

[В оглавление](#)

Назад в будущее

Думаю все, кто родился еще в Советском Союзе, до сих пор хранит в потаенных уголках души воспоминания о своем отдыхе в Крыму. Для кого-то это Артек, кто-то вспоминает короткий курортный роман, а для кого-то это просто теплое ласковое море и сказочные по тем временам санатории.

На самом деле, Крым всегда выделялся среди здравниц нашей страны особой притягательной силой. Нежный песок в противовес кавказским галечным пляжам, культурная близость братского украинского народа, уникальные климатические условия - такое сочетание, пожалуй, трудно найти где-то еще. Поэтому, не случайно, когда Крым стал российской территорией, сюда обратились взоры как медицинской общественности, так и знатных персон, которые до этого предпочитали европейские курорты. Врачи и раньше обращали внимание на эти места и еще в V веке до н.э. здешние лечебные грязи были известны целителям Древней Греции.

Современная же история курортов Крыма насчитывает примерно 200 лет. Первый официальный грязевой курорт был открыт в 1828 году и, пожалуй, это была первая грязелечебница современной эпохи. Выдающийся русский врач и ученый С.П. Боткин высоко оценивал Крым, как курортную зону и прочил ему грандиозное будущее. Более того, по его совету тут отдыхали царствующие особы, например, императрица Мария Александровна.

С курортами Крыма связаны имена врачей Пирогова, Семашко и Бурденко, писателя А. П. Чехова, а так же довольно известных государственных деятелей – Дмитрия и Владимира Ульяновых.

В 1914 году в Севастополе был открыт институт физических методов исследования.

В наши дни можно уверенно сказать, что прогноз Боткина полностью оправдался и Крым действительно стал одной из крупнейших европейских здравниц. Сегодня здесь действует около 600 современных санаторных и туристических комплексов, сервис которых сравним, а медицинская составляющая значительно превосходит таковые на зарубежных курортах.

Территориальное деление

В настоящее время Крым делят на три основных курортных зоны.

Деление связано даже не с территориальным расположением, а больше с теми природными, климатическими и оздоровительными факторами, которые присущи каждому региону Крыма.

Наибольшее количество санаторно-курортных объектов находится на территории Южного берега Крыма. Это, прежде всего, санатории Ялты и Алушты. Хотя, достаточно много курортов находится в небольших поселках, самые известные из которых – Гурзуф и Ливадия. Особенность данного района является субтропический климат, который характеризуется достаточно высокой влажностью – не менее 60% и большим количеством растительности. Такое сочетание актуально при заболеваниях органов дыхания. Морские бризы помогают легко переносить высокую летнюю температуру, которая достигает 27-29 градусов.

Западный берег Крыма – это Евпатория и Саки. Здесь более сухой воздух за счет примеси ветров из степи. Особенность этой части – огромные запасы лечебной грязи и широкие пляжи с неглубоким заходом.

Восточный берег (Судак, Феодосия и Коктебель) предназначен, прежде всего, для рекреационного отдыха. Здесь мало санаториев и основными оздоровительными факторами являются климат и море.

Лечебные факторы

Конечно, в первую очередь, Крым знаменит своими грязелечебницами. Состав и запасы крымских лечебных грязей не имеют аналогов в мире. Лечебные грязи образуются на дне озер из органических остатков и содержат большое количество химических элементов, биологически активных веществ и микроорганизмов. Минерализация грязи может достигать 350 г/л. Местные грязи относятся к классу «основных» сульфидных иловых грязей. Грязи применяются в основном для лечения заболеваний костной и, особенно, суставной систем (травмы, артриты и артрозы), в гинекологии и неврологии (ишиас, невралгии, невриты, радикулит). Наибольшие запасы лечебных грязей на западном берегу и за этим видом лечения лучше ехать в Саки и Евпаторию. Грязь обладает бактерицидными свойствами, улучшает микроциркуляцию в тканях, снижает воспалительные процессы. Улучшается питание тканей. Благодаря рефлекторному

воздействию и активным биологическим компонентам улучшается гипоталамо-гипофизарное взаимодействие, а это улучшает общее состояние организма. Грязь при нанесении нагревается примерно до 42-44 градусов. Не рекомендуется наложение грязи на область сердца. Процедура длится около 20 минут.

Второй, так же уникальный лечебный фактор крымских курортов – высокоминерализованные рассолы лиманов и озер. Такие рассолы, которые называются рапа, образуются, когда морская вода затапливает прибрежные углубления или устья рек, а после прекращения связи с морем оставшаяся вода начинает испаряться. Рапа может образовываться так же в бессточных материковых озерах, если испарение преобладает над дождевым притоком. Минеральный состав настолько широк, что проще перечислить элементы, которых нет, чем их наличие. Подобно грязям, рапа обладает выраженным противовоспалительным и анальгезирующим действием, оказывает положительный эффект при псориазе, дерматитах. Стимулирует кровоснабжение тканей и мышечный тонус. Показано назначение рапы для ингаляций при заболеваниях органов дыхания.

Не смотря на то, что крымские минеральные воды не так знамениты, как воды Кавказа, они так же являются важной санаторно-курортного лечения. В Крыму более 100 источников воды и они довольно разнообразны по составу. Правда, для лечения используется не более 10-ти, остальные находятся в не разработанном, «диком» состоянии. В Крыму есть минеральные воды всех видов. Сульфатные, гидрокарбонатные, хлоридные – наиболее распространенные. Существуют даже слаборадоновые или сходные по составу с водой «Ессентуки». Минерализация зависит от источника и может быть от 1 до 50 г/л. Лечебно-столовая вода должна быть с минерализацией около 10 г/л, если она выше, не стоит ей злоупотреблять, а принимать под контролем врача. Польза воды определяется теми минералами, которые в ней содержатся. Железо необходимо для профилактики анемии, йод нужен для щитовидной железы, кальций с магнием – для нормального функционирования мышц, в том числе сердечной. Минеральная вода используется в основном для лечения органов пищеварения – гастриты, заболевания печени и поджелудочной железы. Показаниями для применения воды могут стать ревматизм, кожные заболевания, болезни нервной системы и опорно-двигательного аппарата.

Климатотерапия. Южный берег Крыма приравнивается к средиземноморскому курортному поясу. Но, в отличие от курортов Лазурного берега, Италии или Туниса, курорты Южного Крыма имеют ярко выраженную оздоровительную направленность. Для человека, живущего в России, адаптация к климату происходит быстрее, чем при посещении многих зарубежных курортов. Субтропический климат и умеренная инсоляция позволяют чувствовать себя комфортно большинству отдыхающих.

Ну и, безусловно, основная масса путешественников едет в Крым за морем. Общеизвестна польза купания в морской воде. Морская вода тонизирует, улучшает состояние кожи. В морском воздухе содержится большое число отрицательных ионов, борющихся с раком и йода, полезного для щитовидной железы. Вода в море обладает сильным бактерицидным действием. Над морской водой просто полезно подышать и полоскать рот. Вода используется так же для ингаляций, ванн, обливаний и обтираний.купаются здесь с мая до 20-х чисел октября.

Сегодня в Крыму около 20-ти популярных ныне SPA – лечебниц. СПА означает «лечение через воду». Здесь применяют большинство тех же «ингредиентов здоровья», что и в традиционной бальнеотерапии. При этом все они используются в сочетании с современными технологиями, усиливающими воздействие естественных факторов.

Менее распространена псаммотерапия – лечение горячим песком. Им чаще всего пользуются дети, закапывая друг друга и родителей в ласковый нагретый песок пляжа.

В принципе, за исключением противопоказаний, перечисленных ниже, курорты Крыма подойдут большинству россиян. При этом каждый сможет найти для себя и подходящий климат (выбрав район или время заезда) и наилучший комплекс оздоровительных мероприятий.

Что, где и чем лечат в крымских санаториях.

Первоначально основными показаниями для лечения в Крыму были туберкулез и патология опорно-двигательного аппарата.

Сейчас к данному перечню добавилось изрядное количество других заболеваний. Однако, выбирая место для своего отдыха и лечения, следует знать, что лечебные факторы различаются в зависимости от региона.

Для лечения на курортах Южного берега Крыма, в **санатории Ялты и Алушты**, стоит ехать людям с хроническими заболеваниями дыхательных путей (бронхит, пневмония, бронхиальная астма). Эффективна терапия при сердечно-сосудистой патологии и заболеваниях нервной системы. В первую очередь это нейро-циркуляторная дистония, гипертоническая болезнь и незначительные проявления сосудистых поражений головного мозга.

Обязательно следует помнить, что санаторно-курортное лечение показано лишь в начальных стадиях всех этих заболеваний. Как невролог, я не рекомендую такое лечение тем, у кого были даже единичные эпизоды острых или преходящих нарушений мозгового кровообращения

В санаториях Западного берега (Евпатория, Саки) эффективно лечат болезни опорно-двигательного аппарата (в том числе после различных травм, переломов и т.п.), нервной системы, кожные болезни, гинекологические заболевания и бесплодие. Так же, грязи благотворно влияют на мужскую потенцию. Такой набор показаний для лечения на западе Крыма обусловлен наличием именно в этом районе грязей и соляных растворов (рапы).

Практические советы

- Санаторно-курортное лечение противопоказано в следующих случаях:

- Острые и инфекционные заболевания, обострения хронических;
- Высокие стадии хронических заболеваний, инфаркты и инсульты в анамнезе;
- Беременность;
- Злокачественные новообразования (онкологические заболевания, рак, лейкозы);
- Воспалительные заболевания кожи.

- Не стоит принимать процедуры при повышенном давлении и температуре.

- Обязательно использование солнцезащитных средств (крем, очки, головные уборы).

- Перед поездкой стоит сдать некоторые основные анализы: общий анализ крови, маркер онкологических заболеваний, ЭКГ, гинекологические мазки.

- Санаторно-курортную карту Вам могут завести и на месте, если вы приедете без нее. Однако, я настоятельно рекомендую посетить своего врача перед поездкой, получить его

рекомендации и взять направление на санаторно-курортное лечение с описанием анамнеза.

- Имейте в виду, что рапа, грязи и морская вода являются довольно сильными факторами воздействия. Поэтому, при лечении могут возникать временные обострения хронических заболеваний. Не стоит злоупотреблять этими факторами и сообщать об отклонениях врачу.

- Для пересечения украинско-российской границы достаточно обычного российского паспорта.

- Не все санатории принимают детей младше 2-х лет.

Как добраться в Крым.

Учитывая высокую посещаемость региона, попасть в Крым одновременно и просто и сложно. Просто, потому что существует достаточно традиционных способов добраться туда. А сложно из-за того, что эти традиционные способы в пик сезона не очень хорошо справляются с возросшим пассажиропотоком.

Сезон в Крыму – это май-октябрь, поэтому, всегда лучше позаботиться о билетах заранее, особенно, если вы едете поездом или попадаете на критические даты – майские праздники и канун 1-го сентября.

Главный традиционный способ – железная дорога. Путь из Москвы занимает примерно сутки. Удобство этого способа – возможность попасть без пересадок практически в любую точку Крыма, благодаря разветвленной сети железных дорог.

Самолетом до самого полуострова вы доберетесь быстро. Да и рейсы туда есть практически из любых крупных российских городов. Главная проблема в том, что самолеты летают только в Севастополь и Симферополь. Дальше маршрутками, автобусами. Плюс местная достопримечательность – междугородний троллейбус.

Путешествие на машине – это, как обычно, на любителя. Дороги, в принципе, не плохие. К традиционной проблеме такого способа передвижения, стражам дорог, добавляется долгое стояние на таможне. Лучше попасть на нее ночью, тогда процесс пересечения границы пройдет быстрее. Зато Вы сможете свободно передвигаться по всей территории Крыма, особенно, если Вы любитель экскурсионного отдыха.

Достопримечательности

А посмотреть здесь действительно есть что. В Крыму сочетаются достопримечательности нескольких эпох. Наибольшей популярностью пользуются дворцовые комплексы в Ливадии и Бахчисарае, раскопки Херсонеса и города в пещерах Мангуп-Кале и Эски-Кермен.

Конечно же, стоит отдать дань памяти защитникам Севастополя. И тем, кто воевал в Крымскую войну и воинам Великой Отечественной.

Посетите генуэзские крепости Судака и Феодосии и один из старейших в мире Никитский ботанический сад.

Если Вы отдыхаете на востоке Крыма, то Вам, прежде всего, запомнятся потрясающие пейзажи здешних мест. Чаще всего в этом ключе упоминают бухты поселка Новый Свет.

Посетив Массандру, колыбель крымских вин, стоит не забывать, что используя любые лечебные факторы – солнце, грязи и вино, стоит непременно соблюдать меру и предписания врачей.

Общие сведения об отеле

Ali Bey Park - клубный отель, расположен в 80 км от аэропорта г. Анталя. Ближайшие города Манавгат и Сиде, находятся на расстоянии 12 и 17 км. от отеля соответственно.

Трансфер производится комфортабельными автобусами, поэтому, дорога необременительна даже для маленьких путешественников.

Постройка отеля завершена в 1995 году, а в 2010 сделана последняя реставрация.

Территория зеленая и ухоженная с преобладанием лиственных растений и пальм. Оформление сделано в османском стиле с большим количеством фонтанов.

Территория отеля огорожена и охраняется.

Общая площадь отеля составляет 150 000 кв.м, при этом, если добавить сюда общую территорию соседнего "Ali Bey Club Park Manavgat", то получится огромная площадь в 380 000 м². Отели имеют не только общую территорию, но и инфраструктуру, которой можно пользоваться всем гостям.

Отель рекомендуется для:

- активного отдыха для семей, в которых дети занимаются спортом
- отдыха большой семьи с детьми разного возраста, благодаря наличию большого количества двухкомнатных семейных номеров и разнообразного питания

Отель принимает гостей круглый год. Заселение осуществляется с 14 часов, выезд до 12-00.

Пляж

В отеле собственный песчано-галечный пляж длиной 700 метров.

Зонтики, шезлонги, матрасы и полотенца бесплатно. Расстояние до пляжа совсем не большое вне зависимости от места поселения.

Глубина воды на пляже увеличивается постепенно, что делает очень удобным заход в море и купание для детишек.

Инфраструктура для детей

Дети принимаются в отель с любого возраста.

Можно бесплатно взять дополнительную детскую кровать в номер. Платно предоставляются коляски на прокат и услуги няни.

Здесь существуют особо созданные для детей условия, которые делают отдых с детьми в этом отеле незабываемым. В первую очередь – это огромный аквапарк. **10 водных горок отведены специально для детей**, есть горки для совсем маленьких, буквально с возраста 1-2 года. В бассейнах множество фигурок животных, водные матрасы и водяные дожди.

Детишек в аквапарке трудно оторвать от забав, чтобы накормить. Поэтому, прямо в аквапарке есть ресторан, в котором можно пообедать, не теряя время на поход в отель.

А еще в аквапарке весь день бесплатное мороженое.

Работает **Луна-парк с аттракционами**, в том числе, гоночными машинками.

Для маленьких посетителей на территории отеля оборудованы 2 детские площадки, одна из которых находится на пляже. На площадках все от песочниц для самых маленьких до разнообразных качелей для детишек постарше.

Круглогодично функционирует **детский клуб для детей от 4 до 12 лет**, в июле-августе работает **юниор-клуб для подростков 13-17 лет**.

Если у вашего малыша День Рождения во время отдыха, отель бесплатно поздравит его подарками и преподнесет шикарный торт.

Для детей бесплатно работают русскоязычные аниматоры, которые проводят различные мероприятия, шоу и игры.

На базе отеля создана детская **теннисная академия «Talentino»**, где могут тренироваться или получить первые уроки приезжающие дети.

А с этого года на базе отеля проводит свой зарубежный летний сезон **детский футбольный лагерь «Karl Heinz Riedle»**, где под руководством опытных инструкторов подростки 6-15 лет будут повышать свою технику игры в футбол.

Посещение лагеря платное и записаться в него можно прямо во время пребывания в отеле на отдыхе.

Пятидневная программа лагеря, подготовленная известным футболистом Karl Heinz Riedle и его командой, включает 4 дня тренировок по 2 часа в день и 1 день активных развлечений для всех участников.

Питание

Питание в отеле осуществляется по системе «все включено» в основном ресторане. Доступно вегетарианское и диетическое питание. **Есть специальное детское меню, включая блюда для совсем маленьких гостей (каши и пюре).**

В целом питание очень разнообразное, много свежих фруктов, овощей и ягод.

На территории 1 ресторан a la carte с многонациональной кухней. Ресторан работает по брони и за дополнительную плату.

На территории отеля 13 баров.

Инфраструктура отеля

В лобби, турецком кафе, теннис-баре и около бассейнов доступен бесплатный Wi-Fi.

В отеле есть 2 конференц-зала на 130 человек.

Для молодоженов - украшенный VIP номер, вино с фруктами, шампанское и шоколад в номер вечером в день заезда. Бесплатный столик на двоих в а ля карте ресторане.

Можно воспользоваться услугами прачечной и химчистки.

Развлечения и спорт

Всего на территории 7 открытых бассейнов и 19 водных горок, 10 из которых предназначены для детей. Аквапарк отеля считается самым большим на анталийской ривьере и занимает 25000 кв.м.

Особенностью территории является большое количество теннисных кортов. Всего в отеле 62!!! теннисных корта с тартановым покрытием. Однако, чтобы не мешать отдыхающим, все они вынесены недалеко за территорию отеля.

Из бесплатных спортивных занятий стоит отметить настольный теннис, волейбол, мини-футбол, аква-аэробику, баскетбол, стрельбу из лука и игру в бочче.

Тренажерный зал в отеле платный, можно взять абонемент на весь период отдыха.

За дополнительную плату доступны бильярд, мини-гольф, уроки тенниса (а так же, аренда корта, инвентаря и освещение на корте в вечернее время).

В отеле можно получить уроки подводного плавания и катания на виндсерфинге.

Много моторных водных видов развлечений – параплан, водный мотоцикл и других.

По вечерам в отеле звучит живая музыка и ежедневно проводится дискотека

Есть игровые автоматы за дополнительную плату.

Всем гостям отеля, независимо от возраста, **рекомендуем посетить «Парк приключений»**. Это 36 маршрутов различной сложности, по которым нужно пройти, используя силу и ловкость. Тут канаты, лесенки, сетки, подвесные тросы и другие препятствия и сложности. Маршрутов очень много, поэтому, свой маршрут найдет участник любого пола и физической подготовки.

Описание корпусов и номеров

Отель состоит из пятнадцати 2-этажных корпусов и вмещает 450 номеров различных категорий:

- 248 номеров категории стандарт, 26 м², вмещающих до 3-х человек, с двойной кроватью;
- 92 двухкомнатных семейных номера с двумя спальнями, разделенными дверью. Номера площадью 40 м² вмещают до 4-х человек;
- 77 однокомнатных полулюксов с мраморным полом, площадью 26 м² для 3-х человек;
- 28 двухкомнатных семейных полулюксов площадью 40 м² с мраморным полом, индивидуальным кондиционером и двумя комнатами, разделенными дверью.

Все номера оборудованы душем с феном и туалетными принадлежностями, центральным кондиционером и бесплатным сейфом. В номере есть бесплатный мини-бар, пополняемый ежедневно, балкон, телевизор с русскоязычным каналом, телефон

Во всех номерах есть собственный балкон и бесплатный Wi-Fi.

Смена белья в номерах проводится 2 раза в неделю, уборка – ежедневно.

Медицинские и СПА услуги

Пока ваши дети занимаются со своими сверстниками, вы можете уделить внимание своему здоровью.

В отеле бесплатно посещение хамама, парной и сауны.

Есть парикмахерская и косметологический салон.

Можно воспользоваться услугами врача по вызову. Для гостей с детьми особенно важно то, что **врач доступен в отеле круглосуточно**.

Использование джакузи и массажные услуги в отеле доступны за отдельную плату.

Сеансы массажа так же можно получить в массажном салоне на пляже.

Визы

Безвизовый въезд для граждан РФ.

Курорт «Цхалтубо»

[В оглавление](#)

История курорта «Цхалтубо»

Наряду со знаменитыми Боржоми и Пицундой, любимыми россиянами еще со времен СССР, Цхалтубо – один из самых известных и привлекательных грузинских курортов.

Курорт «Цхалтубо» расположен в долине реки с таким же названием. От города до Черного моря примерно 70 километров и около 250 километров – до столицы Грузии. Ближайший крупный город – Кутаиси, вторая столица страны – находится по разным оценкам в 7-12-ти километрах от Цхалтубо.

Сведения о местности, как о курорте, впервые появляются в 1240-х годах нашей эры, хотя, есть предположения о том, что о нем знали задолго до этого. Безусловно, тогда о курорте говорить не приходилось – сохранились описания банных домов, использующих источники теплой воды, бьющей из-под земли. Цхалтубо именно так и переводится с грузинского языка – теплая вода и это место считается самым древним курортом Грузии.

Как и у каждого известного места, у Цхалтубо существует своя легенда, которая гласит, что первым излечившимся пациентом был пастух, случайно опустивший больные ноги в здешний источник. Молва об этом долетела до царицы Грузии, страданиям которой не помогали целители того времени. И именно цхалтубская вода принесла ей облегчение и здоровье.

После долгого периода запустения в начале 19-го века на эту воду снова обратили внимание, а к концу века подошли к этому вопросу уже с научной точки зрения. Результаты химических анализов воды крайне удивили ученых. Вода с таким набором химических элементов не встречается больше нигде на планете, тогда как для любого другого источника всегда можно найти аналог со схожим составом.

В двадцатые годы прошлого столетия государство приняло источники Цхалтубо под свой протекторат и местность получила статус государственной бальнеологической здравницы. Практически сразу же было построено около двадцати санаторно-курортных учреждений и 9 бальнеологических комплексов. На въезде в город со стороны Кутаиси разбит огромный городской парк. При этом, город был отделен от курортной части санитарной зоной для сохранения экологии и природы курорта.

География и климат

Как и на большинстве территории Грузии, климат в районе Цхалтубо относится к субтропическому. При этом, горные массивы, окружающие имеретинскую область, расположены таким образом, что они охватывают ее с трех сторон. Открытой остается только сторона, обращенная к морю.

Благодаря такому расположению, горы защищают местность от горячих летних и холодных зимних континентальных ветров. В то же время, ветры, дующие со стороны моря, приносят тепло зимой и прохладу летом. Поэтому, средняя температура зимой обычно не опускается здесь ниже + 5 градусов и очень мало снега. Лето же не слишком жаркое, хотя, летняя температура практически всегда выше 25-ти градусов. Не смотря на то, что море находится в 70-ти километрах от Цхалтубо, его близость сказывается. Воздух тут достаточно влажный и довольно часто бывает дождь. Приезжать сюда можно в любое время года, благо, здешняя природа радуется яркими красками не зависимо от сезона.

Лечебные природные факторы

Основной лечебный ингредиент курорта – минеральная вода. Ученые химики говорят о ее уникальности, а палеонтологи – о том, что эта вода образовалась 100-150 тысяч лет назад.

Свойства и особенности цхалтубских минеральных вод:

- Слаборадоновые с активностью 1-2,7нК/л;
- Относятся к классу натриево-кальциево-магниевых вод;
- Не нуждаются в подогреве, так как имеют природную температуру, близкую к температуре тела (+33_+35С);
- Характеризуются крайне стабильным химическим составом;
- Имеют низкую минерализацию.

Второй фактор лечебного воздействия – сухой воздух карстовых пещер, насыщенный солями, с низким уровнем запыленности и бактериального загрязнения. Микроклимат и обстановка в таких пещерах благотворно сказываются на состоянии больных легочными заболеваниями, неврозами и гипертонической болезнью.

Лечебная грязь, используемая здесь – привозная, тем не менее, это тоже один из природных факторов здешнего лечения.

Ну и наконец – климат. Здешний мягкий климат без резких перепадов и изнуряющей жары как нельзя лучше подходит для людей, страдающих различными недугами. Смесь горного воздуха, морского бриза и наполненного фитонцидами благоухания субтропических растений – все это делает здешнюю атмосферу крайне полезной для процесса исцеления.

Направления оздоровления

Опорно-двигательный аппарат. Именно с лечения этой патологии началась история курорта. И это не случайно – радон обладает способностью подавлять воспалительные процессы в костно-хрящевой ткани и препятствует развитию аутоиммунных реакций. Это тормозит развитие патологического процесса и значительно снижает болевые ощущения. Благодаря этому свойству радоновых ванн, пациенты с артритами, артрозами, остеомиелитом получают значительное облегчение и улучшение состояния. Кроме этого, слабая радиоактивность стимулирует восстановление поврежденных тканей, поэтому, здесь показано лечение пациентам с последствиями различных травм и повреждений костей и мягких тканей. Однако, не стоит посещать курорт во время обострений и быть готовым к тому, что само лечение может спровоцировать кратковременное обострение процесса.

В комплексной терапии заболеваний опорно-двигательного аппарата так же используют массаж и процедуры вытяжения.

Аллергия и заболевания дыхательных путей. Учитывая, что аллергия – это тоже аутоиммунное заболевание, терапия радоном помогает и в этом случае. С одной стороны, слабая радиоактивность подавляет извращенные иммунные реакции, а с другой – стимулирует нормальный иммунитет. Поэтому, еще одним показанием для лечения здесь являются заболевания дыхательных путей – хронический бронхит и пневмония, эмфизема и бронхиальная астма. Благоприятное воздействие на течение этих заболеваний оказывают так же сеансы спелеотерапии в расположенных неподалеку карстовых пещерах.

Сердечно-сосудистая и нервная системы. Радоновые ванны не стоит принимать пациентам с высокой степенью гипертонии. В остальном же, местная вода очень благотворно сказывается на работе сердца и сосудов. Ионы магния и кальция, которыми эта вода так богата, напрямую участвуют в регуляции тонуса сосудов, улучшают процессы сокращения и расслабления мышц, в том числе сердечной мышцы, влияют на скорость проведения нервных импульсов.

Учитывая то, что в нашем обычном рационе и воде эти элементы всегда присутствуют в недостаточном количестве, стоит восполнить их дефицит во время пребывания в Цхалтубо.

Одновременное воздействие этих химических элементов и процедур для костно-суставного аппарата – наилучшее сочетание при невритах, невралгиях и остеохондрозе позвоночника.

Урологические заболевания и заболевания половой сферы. Основные показания для лечения в Цхалтубо – хронические циститы и аднекситы у женщин. Мужчины проходят здесь курсы терапии хронического простатита и аденомы предстательной железы.

Кожные заболевания. Сочетание радона и сульфидов, содержащихся в местной минеральной воде, обладает сильным антимикробным, противовоспалительным и регенерирующим эффектом. Прием минеральных ванн усиливает кровоток в кожных покровах, благодаря чему улучшается их питание и восстановительные процессы проходят быстрее и эффективнее. Для санаторного лечения подходят псориаз и хронический фурункулез (акне) вне стадии обострения.

Лечебные методы и процедуры

Для санаторного лечения на Курорте «Цхалтубо» используется множество методов. Главный из них основан на применении минеральной воды. Это могут быть ванны, которые особенны тем, что являются проточными. Ванны сочетаются с подводными массажными процедурами. Так же, вода используется в виде орошений и ингаляций.

Для лечения больных с патологией позвоночного столба используют подводное вытяжение. За счет температуры воды и уменьшения действия гравитации в воде околопозвоночные мышцы хорошо расслабляются и вытяжение позвоночника происходит эффективнее и без болезненных ощущений.

Хотя курорт Цхалтубо не специализируется на пелоидотерапии, грязевые аппликации так же имеются в лечебном арсенале здравницы.

Для лечения заболеваний дыхательных путей используется оздоровительный потенциал карстовых пещер.

Широко в практике санаториев на курорте используют различные виды массажа, физиотерапию и физические нагрузки в зале и бассейне.

Что стоит знать перед поездкой

Для путешествия в Грузию гражданину России не требуется виза, если пребывание там составит менее 90 дней. Обязательно наличие российского загранпаспорта.

Не смотря на некоторые политические трения, которые время от времени возникают между нашими странами, отношение к россиянам в Грузии доброжелательное.

Постарайтесь перед отъездом получить санаторно-курортную книжку с описанием вашего анамнеза и рекомендаций в отношении лечения.

Обязательно стоит помнить о противопоказаниях для лечения на курорте:

1. В Цхалтубо для лечения используется радиоактивный газ радон, поэтому, ванны с радоновой водой противопоказаны курящим, пациентам с онкологическим собственным или семейным анамнезом, а так же людям, подвергавшимся ранее или сейчас другим видам радиации;
2. Острые, венерические и другие инфекционные заболевания, либо, хронические болезни в стадии обострения;
3. Психические расстройства и заболевания, все виды зависимостей (наркомания, алкоголизм);
4. Заболевания крови, повышенная кровоточивость;

В Цхалтубо московское время, переходов между зимним и летним временем нет. Международный код для звонков в Цхалтубо +995340. Город имеет собственный русскоязычный сайт www.tskaltubo.ge.

Досуг для отдыхающих в Цхалтубо

Обычно день отдыхающих в санаториях наполнен процедурами, так как все по максимуму стараются получить пользу от пребывания в здравницах. Но и на знакомство с новыми местами время остается.

Здесь есть, что посмотреть, но любителей бесконечных экскурсий стоит огорчить – вы не встретите здесь грандиозных памятников архитектуры или культурного наследия предков.

Поэтому, в первую очередь здесь стоит насладиться величием местной природы. Посетите расположенные совсем рядом карстовые пещеры с подземными гротами, озерами и замысловатыми сталактитами и сталагмитами. Некоторые из них больше похожи на подземные города.

Цхалтубо знаменит своим величественным парком тропических растений. Проводите в нем ежедневно хотя бы немного времени, и вы получите заряд природной силы на ближайший год.

Съездите на экскурсию в Кутаиси – вторую столицу Грузии. Здесь вы найдете и выставки и памятники и музеи. Монастырь Гелати, возведенный царём Давидом столетия тому назад, олицетворяет историю грузинского православия. Здесь же недалеко развалины одного из дворцов царицы Тамары и знаменитый храм Баграта.

Без сомнения, стоит выбрать день и провести его на берегу Черного моря, до которого всего полтора часа езды.

Цены здесь не очень высокие, однако, Цхалтубо – это не место для активного шопинга. Туристов здесь привлечет лишь большое количество сувениров, среди которых и бутилированная местная вода.

А вот кухня здесь традиционно бесподобная. Обилие свежего мяса, фруктов, овощей и зелени не оставит никого равнодушным. Особенно, если трапеза сопровождается местными винами, у которых особый вкус и аромат, отличающий их от других вин Грузии

Как добраться до курорта

Естественно, самый быстрый способ попасть в Грузию из России – авиаперелет. Более того, из Москвы самолет летает не только в Тбилиси, но и в аэропорт Кутаиси, который всего в 15-ти километрах от Цхалтубо. До города из аэропорта вас довезет маршрутное такси. Перелет из Москвы занимает чуть больше двух часов. Если же вы прилетаете в Тбилиси, то поезд или автобус доставят вас до места примерно за 4 часа. Так же, в Грузию можно попасть на поезде или автотранспортом, однако существует негласная рекомендация не въезжать в страну со стороны Абхазии.

[В оглавление](#)