



Кисловодские фонтаны для детей - как морское побережье.



В горах даже воздух - целебная процедура.

Дмитрий АХМАДУЛЛИН/krmedia.ru

# МИССИЯ ВОССТАНОВИТЬСЯ

Евгения СОКОРЕВА

■ Кавминводы после пандемии для многих стали альтернативой заграничным курортам. Что предлагают туристам, и ждать ли в санаториях наплыва отдыхающих.

Коронавирус на какое-то время обезлюдил знаменитые курорты Кавказских Минеральных Вод. Санатории региона, который включает в себя Кисловодск, Пятигорск, Ессентуки и Железноводск, в период распространения коронавирусной инфекции на два месяца приостанавливали свою работу, туристам даже вернули деньги за путевки. С постепенным снятием ограничений в здравницы вернулась жизнь. После длительной самоизоляции и перенесенных заболеваний отдых с процедурами оказался как раз тем, чем надо.

## ЗА ЗДОРОВЬЕМ ПОСЛЕ МОРЯ

В июле помимо санаториев открылись бьюветы, Нарзанная галерея, канатка на Машук, веранды кафе, скверы. В силе остались лишь некоторые пункты антиковидной безопасности. Например, ношение масок и ограничения по числу проживающих в номерах здравниц.

- По требованию Роспотребнадзора в одном номере могут жить вместе только родители с детьми, супруги

или близкие люди, все остальные заселяются без подселения постороннего соседа, - рассказывает главный врач санатория «Дон» в Пятигорске Юрий Шубин.

Сейчас едут на лечение в Кавминводы и те, кто уже отдохнул на море. В современных реалиях санатории оказались явно полезнее пляжного релакса. На это обратили внимание, в частности, в железноводском «ПлазаСПА».

- В августе загруженность у нас 64 процента, а на сентябрь уже 80 процентов мест выкуплено. После морей люди поедут укреплять здоровье к нам, - говорит главный врач санатория Людмила Бучко.

## АНТИКОВИД-ТЕРАПИЯ

По статистике прошлых лет, курорты КМВ ежегодно принимают более одного миллиона туристов в год. Традиционно лечат в санаториях заболевания сердечно-сосудистой, эндокринной, пищеварительной и иммунной систем, урологические и гинекологические проблемы. А теперь - еще и реабилитируют после COVID-19.

- Кавминводы - одно из лучших мест, чтобы восстановиться после коронавируса и изнурительной самоизоляции, - уверен директор санатория «Арника» в Кисловодске Юрий Клешня. - Сейчас у нас реабилитируются два

## ТУРИСТУ НА ЗАМЕТКУ

- Возьмите с собой справку об эпидокружении.
- Носите маску и соблюдайте социальную дистанцию в общественных местах и транспорте.
- Самоизоляция по приезду отменена.
- Музеи и основные достопримечательности открыты, экскурсии проводятся.
- Кафе и рестораны работают в режиме летних веранд.

туриста, переболевшие COVID-19.

Для таких пациентов почти во всех санаториях разработали специальные программы.

В «Арнике» это комплекс «Свободное дыхание»: водные

процедуры, увеличенное число ингаляций, дыхательных упражнений, курсы озонотерапии и физиотерапии легочной системы, носа, горла, а также процедуры, связанные с очищением крови.

- Вместе с этим мы предлагаем программу «антистресс» по восстановлению нервной системы человека. Главный акцент делаем на том, что после карантина и заболевания COVID-19 санаторный отдых поможет организму намного эффективнее, чем, к примеру, отпуск на морском побережье, даже несмотря на ионизированный воздух. На море нет лечения - капельниц, озонотерапии, контроля врачей, диагностики. У нас все настроено на то, чтобы человек восстановился прежде всего медикаментозно.

Железноводский «ПлазаСПА» ориентирован на семейный отдых, сейчас здесь среди гостей с детьми есть и москвичи, переболевшие коронавирусом. Им проводится озонотерапия, назначены специальные иммуноукрепляющие минеральные ванны, а также электрофорез и прочие процедуры.

## ЛФК, ГРЯЗЬ И КЛАССИКА

В кисловодском «Центросоюзе» помимо лечебных процедур ввели правильный режим питания и сна. А еще прогулки по терренкурам и занятия физкультурой на свежем воздухе.

- В комплексе все это помогает снять последствия перенесенного стресса от самоизоляции, а также восстановить микроциркуляцию крови и обмен веществ. А за счет минеральных вод, лечебных ванн, грязевых аппликаций и горного воздуха происходит насыщение организма биологически активными веществами, - рассказал директор санатория Виталий Пляшников.

В «Пятигорском нарзане» переболевшим предлагают десятки процедур, чтобы укрепить иммунитет, восстановить легкие и нервную систему. В том числе для этого во время зав-

## ИЗ ПЕРВЫХ УСТ

### КИСЛОВОДСК: «ЧУВСТВУЮ, КАК ВЕРНУЛИСЬ СИЛЫ»

- Гуляю по кисловодскому парку каждый день, - делится впечатлениями Виктория из Челябинска. - Какие тут кипарисы, сосны, розы! Этим воздухом надышаться не могу. Уже сбросила пару набранных за карантин кило. В санатории - диета, минеральные ванны, гидромассаж, душ Виши. Я здесь четыре дня, а уже чувствую, как ко мне вернулись силы. И выглядеть стала моложе, и здоровье намного лучше.

### ЕССЕНТУКИ: ТЕМ, КТО ПОСТАРШЕ

- Люблю приезжать именно сюда. «Ессентуки-4» идеально подходят для лечения моих болячек, - говорит гостья из подмосковных Химок, пенсионерка Анна Ивановна.

### ЖЕЛЕЗНОВОДСК: МОЖНО ПОДОЛЬШЕ

- Отдых в санаториях здесь дешевле, поэтому мы приехали на больший срок, чем могли бы пробыть в Кисловодске. Природа, я считаю, тут даже лучше, - объясняет преимущества Железноводска Александр из Красноярска, отдыхающий с женой и двумя детьми. - В Железноводске очень уютно, а еще здесь наша любимая минералка - «Славяновская».

траков, обедов и ужинов в столовой теперь звучит расслабляющая музыка, в частности, нестареющая классика. В «Санатории имени Лермонтова» - свой подход.

- Самоизоляция привела у многих к проблемам со здоровьем - мышечной слабости, упадку сил, обострению хронических болезней спины, суставов, - рассказывает директор здравницы Алексей Столяров. - Мы боремся с этим, используя радоновую и углекисло-сероводородную воду с тамбуканской грязью в комплексе, а также современные реабилитационные тренажеры.

В Железноводске утомленным самоизоляцией предлагают обратить внимание на минеральные ванны и солевые пещеры.

## ЧТО ПОЧЕМ?

Стандартное лечение и полный пансион в санаториях КМВ на неделю обойдется примерно в 50 тысяч рублей на человека. Чем выше категория номера, тем более дорогие лечебные процедуры будут включены в путевку. Разброс цен большой. Так, в кисловодской «Плазе» за две недели отдыха и лечения на двоих придется выложить 240 тысяч рублей, а в санатории «Надежда» в Ессентуках такой же вояж обойдется всего в 67,5 тысячи.

### СРЕДНИЕ ЦЕНЫ В КАФЕ И РЕСТОРАНАХ ГОРОДОВ КМВ

- ♦ Шашлык (100 граммов) - 170 рублей
- ♦ Люля-кебаб (100 граммов) - 160 рублей
- ♦ Чашка кофе - 100 рублей
- ♦ «Пятигорский пломбир» в стаканчике - 50 рублей.

### НЕ СКУЧАЙ!

- ♦ Обзорная экскурсия - от 3500 рублей за группу до 4 человек
- ♦ Канатная дорога в Пятигорске - 360 рублей в обе стороны (взрослый), 100 рублей - детям до 8 лет, детям до 5 лет - бесплатно
- ♦ Электрокар в курортном парке Кисловодска - 200 рублей за поездку.