



## УВАЖАЕМЫЕ КОЛЛЕГИ!

**В октябре в г. Сочи будет проходить ряд интересных мероприятий:**

- 1-4 октября 2015 г. – Международный Инвестиционный Форум «Сочи 2015»;
- 2-11 октября 2015 г. – Музыкальный конкурс «Новая Волна» 2015;
- 9-11 октября 2015г. – «Formula 1» Гран-При.

### СКО «АДЛЕРКУРОРТ» КОРПУС «КОРАЛЛ»

Предлагаем размещение в СКО «Адлеркурорт» корпус «Коралл» от 2210 руб./сутки/чел.  
СКО «Адлеркурорт» представляет собой курортный город в парковой зоне г. Сочи, в пешей доступности от корпусов находятся морская набережная и галечный пляж.

### ОТЕЛЬ SEA GALAXY CONGRESS & SPA

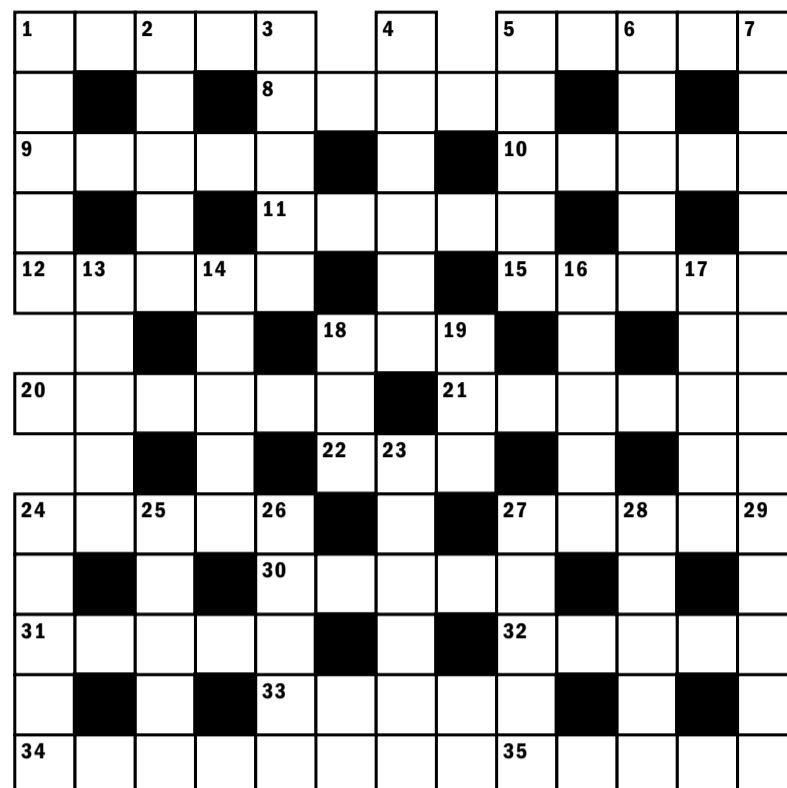
Отель SEA GALAXY CONGRESS & SPA от 2350 руб./сутки/чел.  
Sea Galaxy – это современный гостиничный комплекс, который расположен в 18-этажном здании в городе Сочи, в 100 метрах от центральной набережной.

**В СТОИМОСТЬ ВХОДИТ ТАКЖЕ ПРОЖИВАНИЕ И ЗАВТРАК  
СПЕШИТЕ БРОНИРОВАТЬ! / АГЕНТСКОЕ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ ОТ 15%!**

Получить полную информацию о программах, наличии свободных мест, а также забронировать путевку вы можете на сайте [www.profkurort.ru](http://www.profkurort.ru) или по телефону +7 (495) 664-23-28

ЗАО «СКО ФНПР «Профкурорт»

## Кроссворд



### ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Громогласная воронка.
5. Способ досрочного выхода из тюрьмы.
8. Герой, «прищучивший» царевну Несмеяну.
9. «Клетка» для детей.
10. Корова-девица.
11. Мыслитель из супа.
12. «Выйду замуж. ... не предлагать» (шутка).
15. Как звали женщину, которая произвела на свет сразу десять негритят?
18. То, что не следует пугать с яичницей.
20. Отец народов из Грузии.
21. Гнев, направленный вверх по инстанции.
22. Зарифмованная лесть.
24. Хозяйство, вытесняющее колхозы.
27. Трава, которая может порезать.
30. Кинопоказуха.
31. Музыкальная восьмерка.
32. Скороспелый страх.
33. Литературно-любовный термин.
34. Имя болгарского памятника русскому солдату.
35. Работа по разгребанию завалов на работе.

### ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. В них необходимо держать себя каждому.
2. Место приема стеклотары.
3. Врачи его предписывают, политики навязывают, начальник требует соблюдать.
4. Глубина, которая не под силу водолазу.
5. Прибежище для половины души.
6. Четырехкратный едок и семикратный работник (по Пушкину).
7. Что такое моргалы?
13. Жалобы от зануды.
14. В какой религии даже водки выпить нельзя?
16. Его отдают на выборах.
17. Начинка сигареты.
18. Вершина падения.
19. Враг металла.
23. Денежная единица для покупки всего, что есть в Греции.
24. Подруга фауны.
25. Способ подготовить яму для ближнего.
26. Звездный цветок.
27. Иудино дерево.
28. Средство от напора.
29. Курьер от Бога.

**ОТВЕТЫ: ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 1. Рупор, 5. Лобер, 8. Емеля, 9. Манеж, 10. Телка, 11. Индюк, 12. Нитки, 13. Ромаша, 14. Абрам, 15. Аята, 16. Дар, 17. Сталки, 21. Жалоба, 22. Ода, 24. Ферма, 27. Особа, 30. Севан, 31. Октяб, 32. Испуг, 33. Роман, 34. Абрам.  
**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Рамки, 2. Пункт, 3. Ружье, 4. Бездна, 5. Пятна, 6. Балда, 7. Глаза, 13. Ныря, 14. Ислам, 16. Голос, 17. Табак, 18. Дно, 19. Ржа, 23. Дряхла, 24. Флора, 25: Рыле, 26. Астра, 27. Осица, 28. Отпор, 29. Ангел.



## Санаторно-курортное объединение Федерации независимых профсоюзов России

### «Профкурорт» предлагает

- лечение и отдых по всей России
- путевки на курорты: Ессентуки, Железноводск, Кисловодск, Пятигорск, Калининград, Сочи и другие здравницы страны
- специальные лечебные программы в санаториях, проживание в пансионатах
- для членских организаций ФНПР – скидки!
- зарубежные туры
- авиа и ж/д билеты



Реализация путевок: 115035, г. Москва, ул. Болотная, 18. | Тел./факс: (495) 664-23-28 | Онлайн-бронирование путевок: на сайте [www.profkurort.ru](http://www.profkurort.ru) | e-mail: [putevki@profkurort.ru](mailto:putevki@profkurort.ru) [srp@profkurort.ru](mailto:srp@profkurort.ru)

**«РОССИЙСКАЯ КУРОРТНАЯ ГАЗЕТА»**  
Некоммерческое издание. Распространяется бесплатно.

Адрес: 115035, г. Москва, ул. Болотная, д. 18. Медицина – тел.: 8 (499) 238-15-11; служба реализации путевок – тел./факс: (495) 664-23-28.  
По вопросам рекламы в издании – [belova.i.a@profkurort.ru](mailto:belova.i.a@profkurort.ru).

Учредители: ЗАО «Санаторно-курортное объединение ФНПР «Профкурорт», ЗАО «Информационно-издательский дом «Профиздат». Газета распространяется среди здравниц санаторно-курортного комплекса России и СНГ, в профсоюзных организациях, фондах, министерствах и ведомствах, в администрациях и законодательных собраниях субъектов РФ, на крупных специализированных выставках, гостиницах.

Московский тираж 5 тыс. экз. Номер подписан 31.08.2015 г. Газета отпечатана в типография «ВИВА-СТАР». г. Москва, ул. Электrozаводская д. 20, стр. 3 Тел.: 8 (495) 780-67-05 Газета зарегистрирована в Государственном комитете Российской Федерации по печати. Регистрационное свидетельство №019095 от 11.08.1999 г.

Редакция не рецензирует материалы и не вступает в переписку с читателями. Мнение редакции может не совпадать с точками зрения авторов публикуемых материалов. Ответственность за факты, сообщаемые в объявлениях и рекламе, несут рекламодатели. Часть рекламы и объявлений публикуется по инициативе редакции. Главный редактор С. Алексеева, дизайн и верстка О. Семенова, редактор-корректор Ю. Абрамов.

отдых / лечение / Российская / досуг / общение

# курортная газета

Центральное издание санаторно-курортного комплекса профсоюзов России



№4 (101) 2015

www.profkurort.ru

Издается с 1999 г.

стр. 1

## Будущее турбизнеса в России

На вопросы о том, как будет развиваться турбизнес в России и какие направления станут лидерами в 2020 году, отвечает коммерческий директор, руководитель коммерческого комплекса ЗАО «СКО ФНПР «Профкурорт» Марина Розанова.

стр. 2

## Тонкости туризма

Генеральный директор национального туроператора «Алеан» Илья Усманский делится своим мнением по поводу ближайших перспектив развития российского туризма и рассказывает о тонкостях работы отечественных отелей в современных экономических условиях.

стр. 3

## Система онлайн-бронирования

Генеральный директор ЗАО «СКО ФНПР «Профкурорт» Максим Кургин делится своим мнением о перспективах развития системы онлайн-бронирования.

стр. 4

## Новая жемчужина здравниц Подмосковья

Курорт «Красная Пахра» понравится любителям свежего воздуха и тем, кто предпочитает своими глазами увидеть места, неразрывно связанные с историей России. Здесь можно провести отпуск не только с пользой для здоровья, но и для души.

## Когда перемены к лучшему!

Радонотерапия в санатории «Дубрава». Когда-то поездка «на воды» была модным веянием. Сегодня Кавказские Минеральные Воды для сотен людей стали одним из немногих по-настоящему действенных способов поправить здоровье.

стр. 5

## Отдыхаем в России

Об итогах заседания президиума Госсовета России в Ялте, где определялись экстренные меры по увеличению внутренних туристических потоков и обсуждались предпосылки для этого.

## Море удовольствий круглый год!

Пансионат «АКВАЛО». Чем ближе отпуск, тем чаще возникает вопрос, куда поехать и где найти место для безмятежного пляжного отдыха по доступной цене.

стр. 6

## 7 практических советов

Как сделать перелёт менее стрессовым и более комфортным.

## Секреты красоты

Действенные и малобюджетные народные рецепты, которые помогут вам выглядеть ещё более привлекательно в период межсезонья.

стр. 7

## Пить воду – полезная привычка

Простая вода намного полезнее чая, кофе или газировки. Она – основной элемент жизни, а значит нужна нашему организму так же, как воздух.



Путешествуем во времени

## Будущее турбизнеса России

На вопросы о том, как будет развиваться турбизнес в России и какие направления станут лидерами в 2020 году, отвечает коммерческий директор, руководитель коммерческого комплекса ЗАО «СКО ФНПР «Профкурорт» МАРИНА РОЗАНОВА.

Как изменится география отдыха российских туристов через 5 лет? Какие регионы и туристические направления, по вашим прогнозам, будут лидерами спроса в 2020 году? Почему?

Если я скажу, что ситуация кардинально изменится, то это будет лукавством. Нет. Сегодня я не готова этого утверждать. Туризм очень зависит от политической и экономической ситуации в стране и мире. Экологическая обстановка также имеет огромное значение. Это не новость.

Я жду выхода из кризиса. Стабилизации экономической ситуации. Инвестиций со стороны государства во внутренний туризм. Оптимизации расходов на развитие туризма. Сегодня меня позиция государства, мягко говоря, разочаровывает. Только мошенникам удается достучаться до чиновников. Есть много профессионалов, которые пассивны в продвижении идей из-за того, что отчаялись достучаться. Это проблема! В отрасли нужен лидер, способный возглавить эту работу. Организовать взаимодействие с правительством, госдумой, другими министерствами и ведомствами.

Итак, по моему мнению, в 2020 году будет значительный рост по направлениям: Крым, КМВ, Алтайский край,

Калининградская область, Иркутская область, Байкал. Сократится рост по Сочи и в целом по Краснодарскому краю, если ничего не изменится в экологической обстановке. А скорее всего ничего не изменится.

Как изменится ситуация на рынке внутреннего туризма через 5 лет? Насколько увеличится внутренний турпоток? Какая доля туристов будет путешествовать по России через ТА, какая – самостоятельно?

Доля самостоятельных путешественников будет расти. Но многим объектам размещения хватит времени до 2020 года проанализировать свои затраты на прямые онлайн-продажи и сделать выводы. Роль ТО и ТА в туризме очень важна. Я бы даже поставила ТА на первое место. Близирук тот, кто этого не понимает.

При всей этой борьбе за место под солнцем важно не забывать про интересы тех, ради кого мы работаем – наших клиентов.

Кому некуда девать деньги, может заняться маркетинговыми исследованиями, чтобы уточнить процент клиентов, которые обойдутся без ТА к 2020 году. Я думаю их будет не более 15%. Во всяком случае в сегменте лечебного ту-

ризма, на котором специализируется Профкурорт. Хотя, как управляющая компания, мы очень заинтересованы в прямых продажах наших санаториев и делаем многое для их роста.

Конкурентная борьба между ТО на рынке внутреннего туризма обострится. К чему это приведет?

По моему мнению, конкуренция в России постепенно становится более цивилизованной, добросовестной. Конкурировать с прогрессивными партнерами по отрасли всегда перспективно и интересно. Предполагаю, что к 2020 году лидерами среди ТО будут наиболее технологичные. Обладатели удобных для агентств сайтов, помогающих клиентам найти предложения по привлекательным ценам, которые клиент не сможет обеспечить для себя самостоятельно. Так же успех ждет тех, кто освоит новые рынки. Свежи воспоминания о том, как рынок покинули обанкротившиеся ТО. До 2020 года мы попросаедем еще с некоторыми. С теми, кто не контролирует риски, допускает демпинг. Те ТО внутреннего туризма, кто стремится не только к прибыли и лидерству, но и к развитию отрасли в целом, а, как следствие, и к процветанию России, будут объединять свои усилия и окажутся в топ-десятке к 2020 году.

## НОВОСТИ

### Выставка Отдых 2015: Оздоровительный туризм без барьеров



Профкурорт традиционно примет участие в 21-ой международной туристической выставке OTDYKH LEISURE, которая пройдет с 15 по 18 сентября 2015 года в выставочном центре Крокус Экспо в Москве.

OTDYKH LEISURE является регулярным местом встречи профессионалов туризма и заслуженно считается главным событием осени в туристической отрасли России и СНГ, открывая осенне-зимний сезон. Уже 11-й раз выставка пройдет параллельно со специализированными проектами по деловому и инсентив туризму OTDYKH MICE, эксклюзивному отдыху OTDYKH LUXURY, медицинскому и оздоровительному туризму OTDYKH SPA & HEALTH.

Деловая программа представит международные образовательные конференции, семинары, круглые столы и объединит все мероприятия форума под общим брендом OTDYKH.

В рамках этого форума, где компания Профкурорт является информационным партнером международной специализированной экспозиции OTDYKH SPA & HEALTH, выступит генеральный директор Профкурорта Максим Кургин. В сессии под общим названием «Оздоровительный туризм без барьеров».

### Инвентаризация санаторно-курортных зон

Президент России Владимир Путин поручил правительству и региональным властям провести инвентаризацию состояния санаторно-курортных учреждений РФ.

«Сразу отмечу, что мы не будем касаться вопросов, связанных с работой санаторно-курортного комплекса. Это отдельная большая тема, требующая специального разговора, и в этой связи прошу правительство и региональные власти в ближайшее время провести инвентаризацию состояния санаторно-курортных учреждений, проанализировать существующие проблемы, которых всегда, разумеется, всегда много, а затем на одном из наших совещаний детально эти проблемы, все рассмотрим», — сказал Путин, открывая заседание президиума Госсовета по вопросам развития туризма, которое состоялось 17 августа 2015 года в Ялте.

ria.ru

## НОВОСТИ

### Бархатный сезон: самые популярные направления

В первую десятку самых популярных российских курортов в бархатный сезон входят Сочи, Ялта, Геленджик, Анапа, Кисловодск, Коктебель, Евпатория, Алушта, Ейск и Светлогорск.

Рейтинг представлен на основании брони гостиниц с 1 сентября по 31 октября 2015 года туристами, путешествующими самостоятельно, без помощи турфирм.

В топ-20 по популярности входят Джубга, Небуг и Ольгинка в Туапсинском районе Краснодарского края, город Новороссийск, крымские курорты Феодосия, Алушка, Судак и Утес, а также Пятигорск (Минеральные Воды, Ставропольский край) и Плес (Ивановская область).

На черноморские курорты России бронируют отдых в бархатный сезон в среднем на неделю и платят за проживание 3 тысячи рублей в сутки. Самый экономичный курорт в бархатный сезон это Джубга в Краснодарском крае, где за проживание в среднем платят в среднем 1 300 рублей в сутки, а самый дорогой — Плес (7 тысяч рублей).

В Сочи на проживание в отелях в бархатный сезон туристы потратят в среднем 3 300 рублей в сутки, в Анапе — 2 800 рублей, в Геленджике — 2 700 рублей, а в Ейске — 2 600 рублей в сутки. В Крыму дешевле всего в бархатный сезон в Судане — 1 600 рублей в сутки. В Ялте на проживание в отеле россияне потратят 4 800 рублей в сутки, в Евпатории — 2 100 рублей, а в Коктебеле — 3 100 рублей.

В Кисловодске за проживание в бархатный сезон отдыхающие заплатят в среднем 3 200 рублей в сутки, а в Светлогорске (Калининградская область) — 2 800 рублей в сутки. Для городских туров в бархатный сезон лидирует Санкт-Петербург. В топ-10 самых популярных для поездок городов также входят Казань, Москва, Нижний Новгород, Севастополь, Екатеринбург, Пермь, Воронеж, Кострома и Саратов. В Севастополь приедут в среднем на пять дней, в Санкт-Петербург — на четыре дня, а в Казань — на три дня. Дешевле всего отправиться во Владимир (1 300 рублей в сутки) и Омск (1 400 рублей в сутки), а дороже всего — в Хабаровск (более 5 тысяч рублей).

В среднем сутки проживания в гостинице в российских городах-миллионниках в бархатный сезон обойдутся от 2 700 до 3 200 рублей в сутки.

travel.ru

### Пятигорску 235 лет!



12 сентября в день города Пятигорск отмечает свое 235-летие. Интересно, что буквально через неделю после этого события, пройдут празднования Дня Ставропольского края.

Пятигорск, основанный в 1780 году, занимает второе место среди населенных пунктов Ставропольского края по количеству жителей.

Среди праздничных мероприятий пройдет форум-выставка «Пятигорск сегодня и завтра», цель которой показать, как выглядит город сегодня, и что ждет его в будущем. Также на День города устраиваются различные фестивали, например, фестиваль воздушных шаров.

## Пансионат «Сосновая роща»

# Тонкости туризма

**Генеральный директор национального туроператора «Алеан» Илья Уманский делится своим мнением по поводу ближайших перспектив развития российского туризма и рассказывает о тонкостях работы отечественных отелей в современных экономических условиях.**

*В составе Alean Hotel Group в данный момент три отеля, два в Анапе и один в Геленджике — это пансионат «Сосновая роща», директором которого вы являетесь. Скажите, пожалуйста, по какому принципу был выбран именно этот объект?*

Алеан — холдинговая структура, включающая в себя несколько бизнес-подразделений, а именно: туроператор Алеан, управляющая компания Алеан Хотел Групп, девелоперская и софтверная компания. На протяжении 6 лет я руковожу туроператором Алеан. Для того, чтобы быть успешным в своем деле, туроператору очень важно понимать тонкости и технологии отельного бизнеса, поэтому опыт управления средством размещения всегда был мне интересен. На сегодняшний день пансионат «Сосновая роща» — это возможность стать немного ближе к своим партнерам, разобраться в нюансах и потребностях гостиничного рынка. Текущая динамика дает нам возможность прогнозировать хорошие финансовые результаты в конце года и шанс подготовиться к серьезной реконструкции, после окончания которой «Сосновая роща» займет достойное место в нашей сети. Это будет новый отель уровня 4\*. После запуска «Сосновой рощи» в новом формате я предполагаю передать бразды правления профессиональному менеджеру. Моей же задачей станет эффективно применять накопленный опыт для развития дистрибуции туруслуг в России.

*В одном из своих интервью, опубликованном на портале Russian Travel News, вы сказали, что к 2016 году планируете работу «Сосновой рощи» в формате 4\*, но при этом постараетесь сохранить направленность на семейный отдых, а значит и демократичные цены. В существующих экономических условиях этот баланс достаточно сложно удержать. Каким образом текущая ситуация корректирует эти планы?*

Действительно, концепция наших отелей — это семейный отдых по системе «все включено» в отелях уровня

4 и 5 звезд, это качественный отдых с большим разнообразием услуг и сервисов как для детей, так и для родителей. Мы стремимся достичь максимально высокого стандарта обслуживания наших гостей, что вряд ли может коррелировать с демократичной ценой. Так сегодня работают анапские отели, эта же стратегия будет транслирована в Геленджик.

*Туроператоры и объекты размещения, несмотря на то, что, в конечном счете, делают одно и то же дело — помогают организовать отдых — всегда немножко по разные стороны баррикад. Вы возглавляете крупнейшую туроператорскую компанию на российском рынке, а теперь стали руководителем одного из популярных объектов размещения. Как повлияло это на ваши взгляды на турбизнес в целом? Какие коррективы внесло руководство объектом размещения на вашу деятельность как главы крупного туроператора?*

Любой отель нуждается в эффективных каналах сбыта: это и работа с прямыми клиентами, приобретающими услуги через сайт отеля, это взаимодействие с системами online бронирования, сотрудничество с корпоративными заказчиками, продажи посредством туроператоров и агентов. И только в том случае, когда отель эффективно использует все эти ресурсы, достигается максимальная коммерческая эффективность. Хотя иногда и складывается ощущение, что отели и туроператоры стоят по разные стороны баррикад, на самом деле серьезных противоречий между ними нет, каждый заинтересован в совершении сделки, только один хочет продать подороже, а второй купить подешевле. Теперь, видя изнутри принципы экономики отеля, проще найти аргументы для того, чтобы договориться.

*Что ближе вам — быть главой туроператорской компании или руководителем пансионата, в котором клиенты туроператора непосредственно получают услуги? Для вас лично возросла*



*ли степень ответственности за то, что вы делаете?*

Безусловно, работа с людьми в месте их отдыха, необходимость нести ответственность за жизнь и здоровье гостей — это очень серьезный, кропотливый ежедневный труд. Туроператорский бизнес — более динамичный и прогрессивный — по складу характера мне импонирует больше. Но приобретаемый опыт управления отелем теперь вносит свои коррективы в принятие решений.

*С какими трудностями пришлось столкнуться на новом посту?*

В первую очередь, это нехватка квалифицированного персонала, но эта проблема рынка в целом. Лично мне не хватало опыта и знаний по многим направлениям. Если тема обеспечения эффективной загрузки мне абсолютно понятна, то в вопросы организации питания и анимации, инженерии и медицины пришлось погружаться с нуля.

*Зная рынок внутреннего туризма теперь уже со всех сторон, какие прогнозы можете дать на 2016 год для рынка в целом и отдельно для Черноморского побережья России?*

В ближайшей перспективе внутренний туризм сохранит положительную динамику спроса потребителя, туристский поток на отечественные курорты не ослабнет. Это обусловлено текущей экономической ситуацией в стране, сохраняющимися запретами на выезд для сотрудников госкорпораций, серьезной пропагандистской программой по популяризации российских курортов. Согласно статистике ВЦИОМ, 80% наших сограждан ассоциируют отпуск с отдыхом на море, поэтому курорты черноморского побережья останутся привлекательными для туристов.

*Каким будущий сезон, по вашему мнению, будет для «Сосновой Рощи» и туроператора «Алеан» в сравнении с сезоном 2015 года?*

В свете общерыночных прогнозов на будущий сезон, мы (как туроператор, так и пансионат) не ожидаем серьезного прироста, но текущие показатели надемся сохранить.

## НОВОСТИ

### Российская система туристической навигации

Федеральное агентство по туризму, Федеральное дорожное агентство и «Российский топливный Союз» подписали соглашение о сотрудничестве и взаимодействии в области установки унифицированной системы навигации и ориентирующей информации для туристов в целях развития доступной и комфортной туристской среды на территории Российской Федерации и формирования позитивного имиджа России как страны благоприятной для туризма, сообщается на сайте Ростуризма.

Ведомства договорились о совместном взаимодействии по вопросам создания туристских символов и знаков для размещения на территории Российской Федерации, а также о создании системы информационных указателей к объектам культурного наследия. Также речь шла о использовании современных электронных и коммуникационных технологий в продвижении туристских продуктов и ресурсов в системе навигации и ориентирующей информации для туристов. Представители ведомств пообещали предоставить всю необходимую информацию субъектам туристской деятельности по внедрению системы навигации и ориентирующей информации.

tourprom.ru

### Мечты о новом отпуске спасают от депрессии



Около 70% российских туристов довольно долго приходят в себя после отпуска. По данным опроса туристического метапоиска topondo, чуть меньше половины опрошенных из России — 47% — чувствуют себя подавленными. Причем женщины (51%) больше мужчин (43%) подвержены послеотпускной депрессии. Также наиболее склонны к хандре после отдыха молодые люди в возрасте 33-35 (52%) и 18-22 (47%) лет, тогда как среди российских туристов в возрасте 56-65 лет только 31% респондентов согласились с тем, что тоскуют после возвращения из путешествия. Среди жителей других стран больше всего портится настроение по возвращении у итальянцев (59%), испанцев (56%) и англичан (56%), а меньше всего — у китайцев: только 15% респондентов этой страны сообщили, что ощущают грусть после окончания отпуска.

При этом основным средством борьбы с хандрой российские туристы считают мечты о новом отпуске. Причем наши соотечественники грезят о путешествиях, чтобы спастись от плохого настроения, больше жителей других стран. Так, спастись от тоски четверть из десяти российских туристов помогают мечты о том, как они снова окажутся на отдыхе, а 32% — грезы о новом путешествии. Среди жителей других стран ответили подобным образом значительно меньше опрошенных — только в Германии 32% респондентов сообщили о желаниях снова оказаться в отпуске, а 31% — проводят время в мечтах о будущих путешествиях. Примечательно, что 17% наших соотечественников не просто мечтают об отдыхе, а сразу же начинают искать маршруты для следующей поездки.

tourprom.ru



Отдых и лечение в любое время года!

# Система онлайн-бронирования Профкурорта

**АСБ (автоматизированная система онлайн-бронирования Профкурорта) позволяет нашим агентам экономить не только свое время, но и время своих клиентов.**

**Ф**ормирование брони занимает всего 3 минуты и сразу же, в режиме реального времени, происходит подтверждение. При бронировании можно увидеть актуальные фотографии категорий номеров всех санаториев. Весь документооборот осуществляется в электронном виде, а также, можно контролировать состояние счета (поступление денежных средств на счет «Профкурорта», возврат денежных средств со счета «Профкурорта» на расчетный счет агента). С 2009 года пользователями системы стали более 1 000 человек и вместе они реализовали более 250 000 путевок.

Бронирование в АСБ осуществляется 24 часа в сутки 7 дней в неделю 365 дней в году.



## Как забронировать санаторно-курортную путевку? Инструкция для турагентств.

1. Вам потребуется только доступ в Интернет. Специальных программ на компьютер устанавливать не нужно.
2. Туристическая компания заключает с ЗАО «СКО ФНПР "Профкурорт"» агентское соглашение, в результате вы получаете логин и пароль для доступа к бронированию в режиме реального времени. Можно начинать работать!
3. Представьте, что вам звонит клиент, который хочет поправить

здоровье на одном из известных курортов России. Путевку можно выбрать и забронировать сразу, во время телефонного разговора. Подтверждение брони будет доступно сразу после регистрации заказа в системе, а копия пакета документов, который включает в себя — счет на оплату, бланк заказа и обменную путевку, придет моментально на вашу электронную почту.

### Что делаем:

- Агент заходит в «Личный кабинет» на сайте «Профкурорта», выбирает для бронирования нужный ему санаторий. После этого агент попадает в АСБ, где ему необходимо выбрать программу пребывания, даты заезда, количество дней и категорию номера.
- Далее агент вводит Ф.И.О клиентов

и нажимает кнопку «Заказать». Заказ будет зарегистрирован, это можно будет увидеть из уведомления системы и подтверждения бронирования. Сразу после регистрации заказа присваивается статус «Забронировано».

- Далее у агента есть 10 дней на то, чтобы оплатить данный заказ, но сначала необходимо перевести его в статус «Продано», если этого не сделать, он автоматически аннулируется как неоплаченный.
- У агента есть возможность в любой момент самостоятельно аннулировать заказ, который ранее был забронирован или продан.
- 4. Сообщить о факте оплаты нужно следующим образом: снова зайти в личный кабинет на сайте ЗАО «СКО ФНПР "Профкурорт"» и поменять статус заказа с «Забро-

нировано» на «Продано». Кроме опций бронирования и подтверждения оплаты путевки, в нашей системе есть функция запроса номера в случае его отсутствия в свободной продаже. В итоге у партнера всегда есть возможность запросить нужную категорию в режиме реального времени и в течение 20 минут его запрос будет рассмотрен сотрудниками ЗАО «СКО ФНПР "Профкурорт"».

5. Вы распечатываете обменную путевку, которая является одновременно и договором с отдыхающим, отдаете ее клиенту, теперь он может отправляться на отдых. На этом работа с ним завершилась. В результате вы получаете комиссию и счастливого клиента!

## Профсоюзная путевка

**Федерация независимых профсоюзов России в лице уполномоченной компании ЗАО «СКО ФНПР «Профкурорт» предоставляет возможность приобретения профсоюзных путевок в лучшие санатории России с 20% скидкой.**

**С**воим здоровьем можно и нужно заниматься круглогодично. Профсоюзные санатории будут рады позаботиться о вас и о вашем здоровье. Многолетний опыт работы «Профкурорта» в сфере санаторно-курортных услуг позволяет подобрать и предложить подходящий вариант лечебного или оздоровительного тура с комфортным размещением по более

доступной цене. Для членов профсоюзов, приобретающих путевки в ЗАО «СКО ФНПР "Профкурорт"», эта задача нетрудная. А скидка 20% на путевки в лучшие здравницы России, сотрудничающие с ЗАО «СКО ФНПР "Профкурорт"», без сомнений, весьма приятный аргумент при выборе качественного лечения и комфортного отдыха. Существенно экономит семейный

бюджет и то обстоятельство, что скидки предоставляются и близким родственникам.

Количество новых предложений по программе ФНПР «Профсоюзная путевка» постоянно растет. Новые объекты на Черноморском побережье России и в Средней полосе уже получили высокую оценку отдыхающих.

### ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ ПРОФСОЮЗНУЮ ПУТЕВКУ НУЖНО СДЕЛАТЬ:

#### НА ЗАМЕТКУ ЧЛЕНУ ПРОФСОЮЗА:

1. Убедиться, что состоишь в профсоюзе, входящем в ФНПР.
2. Обратиться с просьбой о предоставлении льготной путевки к председателю профкома. (Если председатель профкома отказывает, обратиться напрямую в территориальное объединение профсоюзов или в «Профкурорт» — по тел.: (495) 664-23-28, [www.profkurort.ru](http://www.profkurort.ru)).
3. Написать заявление, с указанием выбранного санатория и времени отдыха.
4. После получения подтверждения оплатить путевку.
5. Получить путевку на руки.

#### НА ЗАМЕТКУ ПРЕДСЕДАТЕЛЮ ПРОФКОМА:

1. Получить информацию о санаториях и расценках в территориальном объединении или в «Профкурорте» — по тел.: (495) 664-23-28, [www.profkurort.ru](http://www.profkurort.ru).
2. Собрать заявления от членов первички (с указанием желаемого времени отдыха и выбранного санатория). На основе этих заявлений написать направление и отправить его в территориальное объединение или «Профкурорт».
3. Получить подтверждение о том, что путевки забронированы.
4. Организовать оплату путевок отдыхающими.
5. Получить и раздать путевки.

Курорт «Красная Пахра»

## Новая жемчужина здравниц Подмосковья

Сколько тайн и загадок истории могут хранить в себе, казалось бы, совершенно обычные, знакомые многим места! Земли, окружающие столицу, способны рассказать многое о прошлом нашего государства, о его становлении и развитии, о его истоках. Кто-то может прочитать об этом в книгах, а кому-то не по душе библиотечная тишина, поэтому любители вдохнуть свежий воздух полной грудью и своими глазами увидеть места, неразрывно связанные с историей России, отправляются в отпуск туда, где можно провести время не только с пользой для здоровья, но и для души.



Один такой старинный уголок находится всего в 30 км от МКАД по Калужскому шоссе. Именно там, на берегу реки Пахра, самого крупного притока Москвы-реки, в одном из удивительных по красоте районов Подмосковья, находится село Красное. Название села подчеркивает красоту этих мест. В старину «красный» значило «красивый». А сама река Пахра была известна, по словам ученых, еще 5000 лет назад. Тогда на ее берегах обитали финно-угорские племена, которые и дали название этой небольшой речке. «Пахра» — значит вытекающая из озера, и хотя сейчас озера уже нет, на его месте остались только густые леса и болота, сама Пахра продолжает свой неторопливый бег, украшая окрестные места. Краеведы В.А.Поцелуев и И.В.Петреев пишут про реку Пахру: «Богатая растительность, разнообразие смешанных и сосновых лесов, лугов и полей, обилие еще неизведанных исторических памятников придают сказочную красоту всей долине». Когда-то в этой долине происходил раздел земель между Серпуховским и Московским удельными княжествами. В начале XVIII века на месте современного села Красное стояла усадьба имеретинского царевича Александра Арчиловича, с великолепной церковью Иоанна Богослова — одним из удивительных образцов русской архитектуры, во второй четверти XVIII века это имение отошло к семье Салтыковых, с ее печально известной помещицей Дарьей Салтыковой.

Сколько еще загадок истории скрывают эти места, остается только догадываться. Но лучше приехать и увидеть все своими глазами. Тем более что с июля 2015 года начался новый отсчет истории этих мест. Ведь здесь появился новый курорт «Красная Пахра», который открыл свои гостеприимные двери для гостей всех возрастов.

«Красная Пахра» — это современная здравница, предназначенная как для индивидуального, так и для семейного

отдыха. Инфраструктура курорта продумана до мелочей, поэтому здесь можно не просто отдыхать, но и провести корпоративные мероприятия, конференции, семинары и съезды.

В семизэтажном корпусе здравницы находятся не только комфортабельные номера различных категорий, но и ресторан, где отдыхающим предложат разнообразное меню на шведской линии, а также аквацентр с большим плавательным бассейном. Здесь же желающие совместить отдых с оздоровлением, смогут посещать лечебное отделение, оборудованное по последнему слову медицинской техники. В «Красной Пахре» есть все возможности для лечения опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистых заболеваний, органов дыхания, нервной системы и заболеваний кожи. Все процедуры назначаются индивидуально лечащим врачом. А программы соответствуют классическому санаторно-курортному лечению с применением уникальных природных факторов, таких как старорусские и тамбуканские грязи, минеральные воды Усть-Качкинского месторождения, природный бишофит — практически все, что даровала природа нашей страны для здоровья, используется в «Красной Пахре».

Любителям активного отдыха здесь тоже будет чем заняться: открытые и закрытые спортивные площадки, тренажерные комплексы, корты, лобби-бар, зона SPA, сауна, киноконцертный зал, детские площадки и игровые комнаты с анимацией для маленьких гостей, а также познавательные экскурсии по местным историческим и культурным достопримечательностям, которые раскроют загадки старины и оставят приятные воспоминания. Курорт «Красная Пахра» уже присоединился к специальной программе ФНПР «Профсоюзная путевка», поэтому членов профсоюзов и их родственников ожидает приятный сюрприз в виде скидки на путевки в это удивительное место.

Радоноterapia в санатории «Дубрава»

## Когда перемены к лучшему!

Когда-то поездка «на воды» была модным веянием. Сегодня Кавказские Минеральные Воды для сотен людей стали одним из немногих по-настоящему действенных способов поправить здоровье.



Минеральные источники и лечебные грязи издавна успешно применяются на базе санаториев Кавминвод. Уникальные природные ресурсы в совокупности с современным медицинским оборудованием — залог успеха в борьбе со многими хроническими заболеваниями.

В состав региона КМВ входит несколько курортов, в том числе известный многим город Железноводск. Он расположен в предгорьях Большого Кавказа, в живописной долине двух рек. Это самый зеленый курорт Кавминвод, который называют маленькой Швейцарией и который является идеальным местом для отдыха и оздоровления.

В Железноводске мягкий горнолесной климат, практически идентичный климатическим условиям Альпийских гор, а воздух отличается чистотой и высокой ионизацией. Практически весь город — это парк природного происхождения, где проложены маршруты терренкура. Курорт обладает более чем 20-ю источниками, в том числе единственными на территории Европы кальциевыми минеральными водами.

В Железноводске функционирует более 20 современных здравниц с мощной лечебной базой и высококвалифицированным медицинским персоналом. Одна из них — санаторий «Дубрава» — здравница с богатой историей. Санаторий не перестает совершенствоваться и ежегодно радует своих

гостей новыми процедурами, кабинетами и лечебными программами.

Свое название это учреждение получило неслучайно. Уютно расположившись у подножия горы Железная, «Дубрава» утопает в зелени деревьев, которыми богат город-курорт Железноводск.

Комплекс санатория компактно размещен на обширной территории, здания здравницы соединены теплыми переходами. Это немаловажно в зимнее время, ведь «Дубрава» принимает отдыхающих круглогодично. На территории санатория расположены собственные бьюеты минеральных вод «Славяновская» и «Смирновская».

«Дубрава» давно зарекомендовала себя как место семейного отдыха. К услугам гостей спортивные площадки, бассейн, великолепный киноконцертный зал, бильярдная, спортивный зал, настольный теннис, сауна и бар. Не придется скучать и юным курортникам: детская комната с развивающими играми для самых маленьких, а также развлекательные вечера, дискотеки для ребят постарше.

Лечебно-диагностическая база «Дубравы» — это мощный медицинский центр, оснащенный самыми передовыми технологиями. За последние несколько лет лечебное отделение санатория значительно изменилось и продолжает обновляться. Появились новые кабинеты — дозированного вытяжения шейного отдела позвоночника, гирудо-

терапии, озонотерапии, галокамера.

А совсем недавно в санатории начал свою работу кабинет радонотерапии. Раньше подобные процедуры отпускались только на базе бальнеогрязелечебницы. Сегодня санаторий «Дубрава» — единственный в Железноводске, где не выходя из лечебного корпуса, можно получить радоновые процедуры, которые во многих случаях творят настоящие чудеса.

Курортные факторы, бальнеотерапия, климатотерапия и грязелечение, а теперь и радонотерапия в совокупности с последними достижениями медицины позволяют проводить комплексное и эффективное лечение по целому ряду направлений. Это заболевания пищеварительного тракта, нарушения обмена веществ, заболевания мочеполовой системы, опорно-двигательного аппарата, профпатология. Перед поездкой в санаторий обязательно нужно проконсультироваться с лечащим врачом, информацию о методах лечения и процедурах можно также узнать и в самой здравнице, обратившись через сайт санатория [www.sanatorium.ru](http://www.sanatorium.ru) или по бесплатной линии 8 800 500 33 28. Санаторий «Дубрава» ценит своих гостей, поэтому тех, кто приезжает сюда неоднократно, приятно удивит гибкая система скидок. А для членов профсоюзов и их близких родственников скидка 20% в рамках программы ФНПР «Профсоюзная путевка» действует постоянно.

## Меры по увеличению внутреннего туризма

# Отдыхаем в России

**В Ялте на заседании президиума Госсовета России, которое проходило 17 августа, определялись экстренные меры по увеличению внутренних туристических потоков. И предпосылки для этого есть. По официальной статистике, за последний год число россиян, отдавших предпочтение отдыху на наших курортах, выросло на 30%.**

В ходе заседания Госсовета президент РФ Владимир Путин предложил подумать о том, как стимулировать крупнейших российских туроператоров, чтобы они больше внимания обращали на внутренний рынок. В Ялте звучало мнение, что отечественным туристам сложно добираться до мест отдыха, поэтому нужно решать проблемы с транспортом.

Многие участники заседания говорили о различных проблемах в туристической отрасли. Например, глава Крыма Сергей Аксенов пожаловался на то, что сейчас невозможно развивать винный туризм и энотерапию (лечение вином). Винный

туризм и злоупотребление алкоголем, по мнению главы Крыма, это разные вещи.

Владимир Путин, в свою очередь, предложил подумать над разрешением проблем винного туризма. Между тем, в Ялте выражалось и беспокойство по поводу того, что пациенты, которые будут прибегать к снятию стресса, не должны злоупотреблять этим видом медицинских процедур.

На заседании Госсовета президент РФ предложил создать единый реестр турагентов, чтобы избавить рынок от мошенников. Всем памятна история, когда липовые турфирмы получали

с собравшихся на отдых в зарубежные страны деньги и исчезали. На заседании даже представитель Ростуризма не смог назвать точное число туроператоров в России, а только предположил, что их должно быть не менее 30 тыс. Путин подчеркнул, что нужно добиваться надежности и прозрачности деятельности турфирм.

На заседании Госсовета также отмечалось, что размер транспортной составляющей в себестоимости отечественного турпродукта сегодня достаточно ощутим — от 50 до 70%. Реально снизить эти расходы за счет значительного улучшения транспортной

инфраструктуры. К примеру, аэропорт Симферополя принимает сейчас рейсы уже из 50 городов России (в том числе и ночью). Но надо значительно больше. У нас, как заявил Путин, есть план полной реконструкции симферопольского аэропорта. И он будет реализован в самое ближайшее время.

В ходе заседания президиума Госсовета глава государства напомнил: существует жесткая конкурентная борьба за туристические потоки, за то, чтобы привлечь зарубежных гостей и при этом сделать так, чтобы собственные граждане предпочитали отдыхать в своей стране. Во многих других странах мира число отдыхающих на родине доходит до 80%. По мнению Путина, в России только недавно ситуация в сфере туризма начала улучшаться. Он привел данные, согласно которым в минувшем году число путешествующих по России выросло на 30% и достигло 41,5 млн. человек. Въездной туризм вырос на 16%.

Кстати, в целом по стране за последнее время более чем вдвое выросло число туристических гостиниц. Если во времена СССР их было не более 7 тыс., то сегодня уже 16 тыс. При этом в гости-

точной сфере занято около 400 тыс. человек и она уже становится серьезной отраслью экономики.

В настоящее время в Крыму насчитывается около 4,5 тыс. мини-отелей и 14 тыс. так называемых «квартиросдатчиков», предоставляющих услуги по временному размещению приезжих. Каждый восемнадцатый взрослый житель республики занят непосредственно в сфере туризма, каждая шестая семья получает доходы исключительно за счет оказания туристических услуг.

На заседании Госсовета шла речь и о Керченской паромной переправе. В августе, пока по предварительным оценкам, переправа обслужила более 1 млн. пассажиров, более 200 тыс. легковых автомобилей и свыше 18 тыс. грузовых транспортных средств, что, конечно, делает устойчивой ситуацию в части транспортной доступности Крымского полуострова.

В целом, «Ялтинская конференция» по внутреннему туризму наметила первые шаги в этом направлении, которое должно стать серьезной альтернативой поездкам в зарубеж.

По материалам [wek.ru](http://wek.ru)

## Пансионат «АКВАЛОО»

# Море удовольствий круглый год!

**Порой, устав от ритма душного города, закрыв глаза на минуту, видишь красочную картину: шум волн, мягко набегаящих на берег; легкий ветерок и изумрудная зелень экзотических южных растений, умиротворенно шелестящая над головой; гостевой домик в 2-х шагах от пляжа... Чем ближе отпуск, тем чаще возникает вопрос, куда поехать и где найти место безмятежного пляжного отдыха, чтобы сбылось все, о чем мечталось, да еще и по доступной цене.**



Отдохнуть от суеты и шума родного города, можно не выезжая за пределы России, в Лоо – курортном поселке Лазаревского района города Сочи. Тихие пляжи, перекаты гальки под ногами, кружевные хитросплетения узких пальмовых листьев с лучами слепящего солнца и бесконечная лазурь моря и неба, сливающаяся на горизонте в нечто неизмеримо вечное и насто-

ящее – что еще нужно для настоящего отдыха души и тела? Лоо находится в субтропическом климатическом поясе, он расположен вдоль береговой линии, что позволяет отдыхающим жить в непосредственной близости от моря, наслаждаясь прекрасными морскими пейзажами с самого раннего утра и до позднего вечера. Здесь самые широкие мелкогалечные пляжи Черноморского побережья России (60-70 м

в ширину), чистейший воздух и прозрачная морская вода.

Современные санатории и пансионаты курорта имеют все необходимое для комфортного отдыха. На базе здравниц в полной мере используют все целебные факторы, которыми щедро одарила природа этот удивительный уголок. В Лоо можно пройти курс климатолечения, оздоровительные процедуры с использованием иловой грязи Имере-

тинской бухты и отведать Лазаревской минеральной воды.

Входя в состав заповедной зоны сочинского парка, поселок лишен любых промышленных объектов, что дает ему преимущество даже по сравнению с Сочи, а вот инфраструктура сервиса и развлекательный ничем не уступает курортной столице России.

Ежегодно на отдых в Лоо приезжает более миллиона человек, тем более се-

зон здесь не прекращается даже зимой. И этому во многом способствует круглогодичный парк водных аттракционов, входящий в структуру местного санаторно-курортного и развлекательного комплекса.

Комплекс «АКВАЛОО» – уникальная здравница, объединившая современные спальные корпуса, популярный аквапарк и лечебно-восстановительные программы. В ней созданы все условия для великолепного отдыха и развлечений: комфортабельные номера; собственный «Белый пляж», шириной 250 м, с питьевыми фонтанчиками и скамейками; круглогодичный аквапарк с открытыми и закрытыми бассейнами и горками; современный развлекательный центр.

Специально для маленьких отдыхающих работают детские водные аттракционы – разнообразные водяные пушки и горки, а также детские площадки, игровая комната и команда аниматоров. Помимо аквапарка на территории комплекса есть боулинг-клуб и океариум, в котором можно даже наблюдать кормление акул.

Питание в комплексе осуществляется в 5-ти ресторанах (возможен заказ блюд в номер), не меньшей популярностью у гостей пользуются лобби-бар, спорт-бар, детское кафе и пиццерии.

В лечебно-диагностическом отделении «АКВАЛОО» можно пройти лабораторное и инструментальное исследование и получить консультации узких специалистов.

Современная медицинская база пансионата позволяет успешно справляться с недугами опорно-двигательной, нервной и сердечно-сосудистой систем. Кроме того, в медицинском центре здравницы разработаны комплексные оздоровительные программы, направленные на очищение и укрепление организма.

«АКВАЛОО» – это отличное место для семейного и молодежного отдыха, а с началом «бархатного» сезона отдохнуть в этом уникальном уголке природы можно будет по выгодной цене. Эта возможность для членов профсоюзов и их семей предоставляется в рамках специальной программы ФНПР «Профсоюзная путевка».

Сделать перелёт менее стрессовым и более комфортным

# 7 практических советов

Сложно поспорить с тем, что лучшая часть полёта — это его конец. Визжание детей, нехватка места для ног, турбулентность — всё это делает перелёт больше похожим на неприятность, чем на какую-то роскошь, как это считалось раньше.

## 1. Заставляйте себя двигаться

Знаете ли вы, что недавние исследования доказали: всего пять полётов в течение трёх месяцев увеличивают вероятность образования тромбов в сосудах в целых три раза по сравнению с двумя-тремя перелётами в этот же промежуток? Или же что у людей, которые находятся в воздухе порядка 12 часов, вероятность образования тромбов в 70 раз выше, чем у тех, кто проведет в полёте всего 4 часа?

Есть и ещё одна неприятная вещь, которая носит название «застойная гипоксия». Это не что иное, как дефицит кислорода, вызванный долгим пребыванием в малоподвижном состоянии.

Кровь скапливается в нижних конечностях и не доходит до верха туловища.

Чтобы предотвратить неприятные последствия, рекомендуется вставать и двигаться в проходе, насколько это возможно. Но что, если встать мешает турбулентность или другие факторы? В этом случае шевелите пальцами ног и вытягивайте носочки. Это в какой-то мере поможет разогнать кровь.

## 2. Берегитесь холода и вирусов

Воздух в самолёте обновляется около 20 раз в час (в московском метро только четыре раза в час). Но даже свежий воздух не спасает на 100% от вируса, если вы оказались рядом с больным

человеком или замерзаете, потому что плохо переносите низкие температуры в самолёте.

Не поленитесь взять с собой в полёт какой-нибудь большой шарф или накидку, в которую можно завернуться при необходимости. В крайнем случае эти вещи можно свернуть и использовать в качестве подушки.

И ещё одна рекомендация: всегда имейте под рукой антисептик, чтобы снизить риск подхватить нежелательную инфекцию.

## 3. Не употребляйте кофеин

Откажитесь от кофе и других напитков, содержащих кофеин. Это особенно важ-

но, если предстоит ночной перелёт или пересечение часовых поясов.

Действие кофеина продолжается от 2 до 6 часов после его приёма. Кофеин препятствует сну, что делает человека раздражительным и нервным. А это не совсем то, что нужно в полёте.

## 4. Выбирайте места с меньшим воздействием турбулентности

Не все места в самолёте одинаково подвержены турбулентности. Эксперты полагают, что места, расположенные над крыльями или близко к центру тяжести самолёта, могут значительно снизить воздействие турбулентности, а в хвосте она будет ощущаться намного сильнее.

## 5. Старайтесь бронировать место с пространством для ног

Skyscanner, сервис по поиску авиабилетов, проводил опрос, в ходе которого было выявлено, что наличие достаточного пространства для ног в ходе перелёта — это один из основных факторов, влияющих на удовлетворённость полётом (60% опрошенных заявили так). Среднее расстояние между креслами в самолёте — 780–810 мм. На сайте SeatGuru есть специальный показатель

Guru Factor, который отражает уровень комфорта выбранного места.

Опираясь на эти данные, вы можете определить, какой рейс может предложить вам наиболее комфортные условия на ваш бюджет. Очень удобная штука.

## 6. Пейте больше воды

Всемирная организация здравоохранения рассчитала, что необходимое количество воды для человека — 30 мл на 1 кг веса в сутки. Но стоит учесть ещё и тот факт, что в самолёте низкая влажность и сухой воздух, а это вызывает сухость кожи и слизистых, кашель, дискомфорт в глазах. Поэтому на борту самолёта нужно пить ещё больше. Кофе, чай и прочие напитки оказывают мочегонное действие, что усугубляет обезвоживание.

## 7. Выбирайте место рядом с окном

В опросе Skyscanner, который уже упоминался, четверть всех респондентов ответили, что вид из окна самолёта — это ещё один фактор, который влияет на общее впечатление от полёта.

lifehacker.ru

**ОДЫХ SPA & HEALTH**

МЕЖДУНАРОДНАЯ ЭКСПОЗИЦИЯ И КОНФЕРЕНЦИЯ  
MEDICAL TOURISM, SPA & HEALTH  
15–18 СЕНТЯБРЯ 2015  
МОСКВА, МВЦ «КРОКУС ЭКСПО»

Страна-партнер:  
**СЕТЬЯ**

Спонсор приглашающего билета: Доминиканская Республика  
Спонсор регистрации посетителей и гастрономических проектов: МЭКСИКО  
Спонсор путеводаителя выставки: PEGAS

**SPA & HEALTH**

**11-я МЕЖДУНАРОДНАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ ПО МЕДИЦИНСКОМУ И ЛЕЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ ТУРИЗМУ**

**16 СЕНТЯБРЯ 2015 ГОДА**

### В ПРОГРАММЕ:

- Медицинский выездной туризм из России: вчера, сегодня, завтра
- Конъюнктура рынка, динамика предложения и потребительского спроса. Что хотят от лечения за границей русскоговорящие пациенты?
- Оздоровительный туризм без барьеров
- Курортная терапия как эталон комплексной медицинской реабилитации
- Оказание медицинской помощи зарубежным туристам в России
- Формирование эффективной бизнес-стратегии санатория
- Продвижение санаториев через врачей городских ЛПУ
- Основные критерии эффективной продажи лечебных и оздоровительных туров
- Тысячелетние традиции и современные подходы к лечению и оздоровлению в Китае

Регистрация на выставку и конференцию  
[www.tourismexpo.ru/spa/](http://www.tourismexpo.ru/spa/) E-mail: [luxury@euroexpo.ru](mailto:luxury@euroexpo.ru) | [conference@euroexpo.ru](mailto:conference@euroexpo.ru) | Тел: +7 (495) 925 65 61/62



## Народные рецепты

# Секреты красоты

Каждая представительница прекрасного пола хочет выглядеть красивой и ухоженной, особенно в период межсезонья. Известны действенные и малобюджетные народные рецепты, которые помогут вам выглядеть ещё более привлекательно.

- 1 Обычная ложка поможет избежать столь нелюбимых нами следов от туши под глазами. Просто держите ложку под нижним веком, когда наносите тушь.
- 2 Лучшее средство от опухших глаз: возьмите сырой очищенный картофель, разрежьте пополам и положите на глаза на 10 минут.
- 3 Когда вам в следующий раз нужно будет сделать маску для лица, но не будет времени или желания бежать в магазин, попробуйте кефирную маску. Для её приготовления вам понадобятся две столовые ложки кефира, одна столовая ложка мёда и яичный белок. Все ингредиенты нужно перемешать до однородной массы и нанести на кожу лица на 18–20 минут. Затем следует ополоснуть лицо холодной водой. Кефирная маска обладает очищающим, защитным и успокаивающим эффектом и является замечательным аналогом большинству дорогостоящих средств для ухода за кожей лица.
- 4 Кофейная гуаша может помочь вам избавиться от целлюлита. Используйте её вместо скраба для тела и в скором времени заметите, что ваши проблемные места выглядят намного лучше.
- 5 Холодная вода поможет вам высушить лак на ногтях. Наберите холодную воду в небольшую мисочку, добавьте несколько кубиков льда и подержите ногти в этом прохлад-
- ном растворе около двух минут. Важно следить, чтобы вода покрывала только ваши ногти, а не ладони целиком.
- 6 Иногда нам бывает очень сложно избавиться от излишней потливости. От этого недуга тоже есть хорошее средство: принимайте ванну с мятой. Мята также можно комбинировать с шалфеем, ромашкой и листьями грецкого ореха.
- 7 Ещё одна неприятность — мозоли. Все мы покупали новые туфли, которые оставляли нам «приветы» в виде этих болезненных кожных неприятностей. Для того чтобы уменьшить трение и, следовательно, уменьшить боль, смазывайте кожу вазелином.
- 8 Многие из нас любят использовать лак с блёстками. Однако процесс удаления такого лака с ногтей весьма неприятен. Чтобы удалить лак с блёстками без лишних неудобств, смочите ватный диск средством для снятия лака и приложите его к ногтю. Затем возьмите кусок фольги и закрепите его поверх ватного диска. Через 3–4 минуты данную «конструкцию» можно будет снять. Лак с ваших ногтей будет очищен полностью.
- 9 Рыбий жир, который мы все так не любили в детстве, является хорошим средством для борьбы с секущимися кончиками. Смазывайте рыбьим жиром кончики волос за 10 минут до того, как соберётесь помыть голову.

23 совета полезных совета

# Пить воду — полезная привычка

На тему ежедневного употребления воды было сказано уже немало. Понятно, что простая вода намного полезнее чая, кофе или газировки. Она — основной элемент жизни, а значит нужна нашему организму так же, как воздух. Выводит токсины и шлаки из организма, помогает нашему пищеварению, поддерживает иммунитет в тонусе и увлажняет кожу, из-за чего уменьшаются признаки старения — все это заслуги воды.



Если вы употребляете в среднем не меньше восьми стаканов жидкости в день (включая продукты питания, напитки и питьевую воду) — все более-менее прекрасно. Но как быть с абсолютным нежеланием пить чистую воду каждый день: ни фильтрованную, ни минеральную, ни газированную? Как можно заставить себя полюбить ее такой, какая она есть?

Предлагаем вашему вниманию 23 совета о том, как пить больше настоящей полезной живительной влаги каждый день и превратить это в полезную привычку.

**1** Не позволяйте себе пить газировку, пока не одолеете от двух до четырех стаканов воды. После них вы осознаете, что уже не так сильно хотите сладкую шипучку.

**2** Возьмите за привычку выпивать один стакан чистой воды в каждой переходной точке дня: сразу после того, как проснулись, перед выходом из дома или перед тем, как приступить к работе.

**3** Сделайте потребление питьевой воды удобным. Держите всегда под рукой полную бутылку или кружку с водой.

**4** Выпивайте по целому стакану несколько раз в день. Отправляйтесь

на кухню прямо сейчас и наполните стакан. Не тяните время! Просто осушите стакан питьевой воды сразу после того, как наполнили его.

**5** Отслеживайте питье. Сделайте таблицу и ставьте галочку каждый раз, когда вы выпиваете стакан воды. Составьте график на 30 дней, и питье обычной воды превратится в часть вашей ежедневной рутины, и как следствие — в привычку.

**6** Каждый час на работе или учебе выпивайте по стакану воды, то есть один час — один стакан воды. Таким образом, отработали день — выполнили норму потребления живительной влаги.

**7** Заморозьте очищенные кусочки лимона, лайма, апельсина и используйте их вместо льда. Это поможет освежить напиток, сделать его более приятным на вкус и вид, а также ввести в ваш рацион больше фруктов.

**8** После каждого похода в уборную выпивайте стакан воды для восполнения водного баланса вашего организма.

**9** Поставьте перед собой цель — выпивать необходимое количество обычной воды в день. Запишите его, а рядом — причины, почему вам нужно это делать. Эти мотивационные факты

помогут вам продолжить, если энтузиазм вдруг начнет падать.

**10** Каждый раз, проходя мимо кулера с водой или фильтра, делайте пару глотков.

**11** Загазируйте воду! Приобретите сифон — аппарат для газирования воды — и делайте собственную газированную воду. Добавьте ломтик лимона или немного апельсинового сока, и у вас получится вкуснейший освежающий напиток.

**12** Наполните большую миску колотым льдом или кубиками льда и ешьте замороженные кусочки воды как конфетки.

**13** Пospорьте с коллегой на то, кто из вас сможет в течение дня выпить больше воды.

**14** Когда пьете сок (яблочный, виноградный или апельсиновый), наполните половину стакана обычной водой или льдом. Важно: выпить надо все!

**15** Захватите с собой на работу двухлитровую бутылку с питьевой водой и постарайтесь полностью осушить ее до того, как покинете рабочее место. Если допить так и не удалось, прикончите остатки по дороге домой.

**16** Держите неподалеку от себя большую чашку с водой или льдом и постоянно пополняйте ее. Пейте через трубочку — так вы делаете крупные глотки и выпиваете зараз больше, чем обычно.

**17** Если вы сидите на диете и считаете калории, то следующий совет для вас. Пусть миллилитры воды удваиваются от съеденных граммов жира. То есть, если вы съели что-то, содержащее 10 грамм жира, вы должны выпить 20 миллилитров простой воды.

**18** Выпивайте два стакана воды за каждым приемом пищи: один до трапезы, второй после. Также употребляйте по одному стакану питьевой воды перед каждым перекусом.

**19** Установите на телефон, компьютер, планшет специальные приложения или сделайте в календаре напоминания о том, что нужно периодически пить воду. Удивительно, но это действительно помогает! Как бы смешно и банально ни звучало, но многие просто забывают о том, что надо пить воду.

**20** Носите с собой все время небольшую многоразовую бутылку с водой и делайте несколько глотков каждый раз, когда нечего делать: стоя в очереди к банкомату, в пробке, во время кофе-брейка и так далее.

**21** Необязательно вся вода, которую вы пьете, должна быть холодной. Можно позволить себе выпить и чашечку горячего чая. А вот кофе буквально изгоняет из организма полезную влагу. Одна чашка эспрессо равна 1 чашке воды.

**22** Всегда держите под руками бутылку с водой, даже когда находитесь дома: пейте, пока смотрите телевизор, готовите, стираете и выполняете другую работу по дому.

**23** Объедините питье воды с каким-то ежедневным ритуалом: например, с очищением кожи или бритьем. Выпивайте один стакан питьевой воды до процедуры, и один — после.

Если приучить себя пить больше воды каждый день у вас не получается, некоторые из этих уловок могут помочь вам. Пользуйтесь ими, пока питье живительной влаги не войдет у вас в привычку. И не забывайте, что оптимальное количество воды для каждого человека свое. Оно зависит от индивидуальных особенностей организма, режима питания, количества выполняемых физических упражнений, погоды и других факторов (например, беременности). Проконсультируйтесь у врача, чтобы выяснить, сколько воды ежедневно нужно выпивать именно вам.

(по мотивам Jill Nystul) lifehacker.ru

## НОВОСТИ

### Крым: итоги сезона



В этом туристическом сезоне Крым принял более 3 миллионов отдыхающих, что на треть превышает показатели прошлого года. Цены на отдых здесь тоже выросли: теперь туристы тратят на полуострове на 20-30% больше, чем годом ранее. По данным бронирования отелей на сайте Travel.ru, две трети путешественников, организующих свои поездки без привлечения турфирм, бронируют этим летом в Крыму недорогие отели стоимостью 2-3 тысячи рублей за ночь. Зато такие самостоятельные туристы остаются на полуострове на 7-10 дней. Средняя стоимость отелей со «звездами» в Крыму этим летом достаточно высока. Ночь в трехзвездочном отеле обходится туристу в среднем в 4,5 тысячи рублей, в гостинице категории 4 звезды — в 7 тысяч рублей, а в пятизвездочном — до 12 тысяч рублей. Туристы, тратившие больше на проживание в хорошем отеле, отдыхали меньше: в среднем не дольше шести дней.

По сравнению с прошлым годом, стоимость аренды частного жилья в Крыму в курортный сезон также выросла в среднем на 20%. Цена на квартиру в 15-20 минутах ходьбы от моря начинается от 1500 рублей в сутки, пишет «Секрет фирмы». Рост цен объясняется нехваткой гостиничных мест. Кроме того, собственники жилья имеют привычку привязывать цены к доллару США.

Этим летом стал больше и средний чек на одного человека в крымских кафе и ресторанах, вплотную приблизившись к 1 тысяче рублей. Цены на услуги общепита в два-три раза превышают «материковые» — не в последнюю очередь, из-за сложностей и рисков, связанных с доставкой продуктов.

Кроме очевидных затрат на поездку в Крым, те туристы, которые предприняли путешествие на собственном автомобиле, вынуждены были как-то обеспечивать свои семьи в долгие часы ожидания на Керченской переправе. В этом сезоне ситуация с инфраструктурой для путешествующих автомобилистов значительно улучшилась: появились туалеты, кафе, однако в пиковые дни ожидать перевозки людям приходилось по 15 часов. Иногда места в автомобильной очереди продавались — люди платили от 2 до 10 тысяч рублей за то, чтобы быстрее проскочить переправу.

travel.ru

### Туристы едут на Алтай

С начала года Алтайский край посетил рекордное число туристов. Самыми популярными стали Романовский, Красногорский и Завьяловский районы.

В 2014 году туристический поток на Алтай вырос на 17%, а в этом году, ожидается, что он намного превысит прошлогодний показатель, об этом сообщила журналистам Татьяна Сажаева, директор Алтайского центра. По ее словам, Алтайский край становится для туристов постоянным местом отдыха — 72% гостей приезжали в регион более пяти раз.

В этом году, по данным экспертной оценки, люди готовы отдыхать в регионе от трех до пяти дней — это 27%, пять-семь дней — 21%. В текущем году перспективными направлениями развития туризма в крае стали этнографический, гастрономический и оздоровительный туризм.

tourprom.ru