



Лазурный берег и донские просторы

Как мы проводим отпуск этим летом?

→ ОТДОХНИ

Сколько денег в среднем рассчитывают потратить на путешествии?

Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) представляет данные нового опроса.

Те, кто этим летом останется дома, по-прежнему склонны объяснять это нехваткой средств на поездку (47%). Менее актуальны такие причины как отсутствие отпуска из-за загруженности на работе (12%), состояние здоровья (10%), а также семейные обстоятельства и отсутствие желания ехать куда-либо (по 7%), занятость домашним хозяйством (4%).

Кстати, столичные жители чаще имеют планы отдохнуть за рубежом (19% москвичей против 9% россиян в целом). Средняя сумма планируемых расходов на туристическую поездку из расчета на члена семьи в Москве выше, чем в России в целом - 39920 рублей против 27636 соответственно.



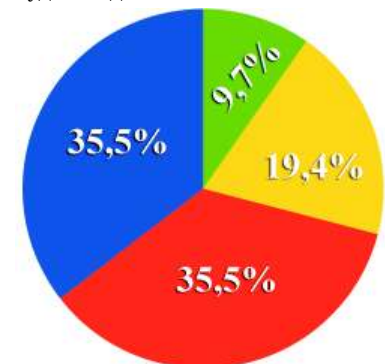
45 процентов респондентов планируют провести отпуск, не покидая родных мест.
Фото Максима БАБИЧЕВА

По осени посчитаем

→ ваше мнение

Результаты опроса на городском портале www.shakhty-media.ru

В начале лета мы проводили опрос: «Россия или заграница: где вы будете отдыхать летом?»



■ Поеду отдыхать на российские курорты Черного моря

■ Планирую уехать отдыхать за границу

■ Буду работать

■ Планирую выезжать на Дон

Остаться в черте города желающих не нашлось

Египет, Турция: золото или блеснит?

Как совместить туризм и паломничество

→ ВОПРОС - ОТВЕТ

Как Православная Церковь относится к популярному отдыху, в частности в мусульманских странах?
Вероника МИШИНА.

На вопрос нашей читательницы отвечает председатель отдела по взаимодействию Церкви и общества Шахтинской епархии, благочинный приходов Александровск-Грушевского округа протоиерей Георгий Сморгалов:

- Особые регламенты или какие-либо запреты на отдых в той или иной стране Православная Церковь не накладывает. Где отдыхать - это свободный выбор. Другое дело, что на любом отдыхе человеку желательно не забывать, что он - христианин. И вести себя соответственно.

На территории нынешних мусульманских государств, зачастую ранее представлявших собой христианские цивилизации, и по сей день находится великое множество христианских святынь, где мы, православные, можем помо-

литься, приложиться к ним и испросить у Бога помощи и заступления. На территории Турции находится, например, родина святителя Николая - Миры Ликийские (ныне это небольшая деревенька Дембре в Анталии), на территории Египта - гора Синай.

Но с практической точки зрения, отдых и паломничество в эти государства сейчас я просто по-человечески бы не советовал. Что бы ни говорили правительства стран и представители туристической, политическая и религиозная

обстановка там крайне сложная и нестабильная. На туры в Египет, например, активно снижают цены, их рекламируют, но там просто опасно. Многие курорты контролируют бедуины, и правительство имеет лишь формальную власть, что выливается порой в непредсказуемые последствия, которые мы потом наблюдаем в телепоротажах. Может, все и окончится хорошо, и отдых окажется прекрасным, но не стоит без особой надобности подвергать опасности свою жизнь.

Если говорить о желаниях, то посетители сайта не отстают от россиян. Мечтают о поездке за границу 33 процента опрошенных соотечественников, а вот проводить отпуск дома предпочли бы только 16 процентов. Опрос на нашем сайте в конце лета покажет, насколько совпадет желаемое с действительным.

Подготовили:

Наталья ЕРШОВА и Ольга ИЗОТОВА



Два литра и не меньше

10 простых правил для полезного отдыха на море

→ вырежи и сохрани

✓ Дайте возможность вашему организму адаптироваться. Когда вы собираетесь на отдых, спланируйте так, чтобы у вас было время освоиться. Здоровому человеку нужно 1-2 дня, чтобы привыкнуть к новому климату, чем резче перемены, тем больше нужно времени. Детям в любом случае необходимо минимум 4-5 дней. Поэтому туры на 5-7 дней - это только стресс для организма и кроме усталости могут привести даже к обострению хронических болезней.

✓ Начните готовиться к отпуску дома: для этого больше гуляйте, проводите время на свежем воздухе, принимайте контрастный душ.

✓ Загорайте в тени: под тентами, навесами, деревьями - там, где рассеянный солнечный свет. Так вы уберете вашу кожу от повреждения, а загар будет держаться намного дольше. Особенно осторожно к пребыванию на солнце надо относиться людям с темными волосами и обильной растительностью на теле, а также тем, у кого большое количество родинок.

✓ К пребыванию на солнце надо готовиться. Начните с 15-20 минут и

постепенно увеличивайте период по 10 минут на день. Или загорайте до 9 утра, когда в небе самое ласковое солнце, которого можно не бояться. Имейте в виду, что выделение меланина, который заставляет кожу темнеть, происходит не менее чем через 24 часа после пребывания на солнце. Поэтому ни в коем случае не пытайтесь загореть с первого раза - так вы рискуете получить ожоги, которые испортят весь отдых.

Общественная приемная по защите прав потребителей:
г. Шахты, пр. Карла Маркса, 61. Телефон «горячей линии» 8(8636) 22-76-52, вторник, четверг, пятница с 9.00 до 15.00.

✓ Совершайте водные прогулки - они очень полезны для органов дыхания и иммунитета. Отрицательные ионы морского воздуха положительно влияют практически на весь организм: кожу, органы дыхания, нервную систему. Также морской воздух содержит большое количество микроэлементов.

✓ Перед тем как заходить в воду, побудьте в тени, чтобы тело «остыло». Опасность кроется в резком перепаде температуры, когда с перегретого воздуха мы заходим в более прохладную воду. Это может спровоцировать обострение хронических

болезней лор-органов.

✓ Пейте воду в достаточных объемах (не меньше двух литров в день). На море под воздействием солнца, ветра и тепла ваше тело теряет больше влаги, чем дома. Если не пополнять запасы воды, может начаться головокружение, шум в ушах, мурашки по коже из-за обезвоживания. Если же начать резко пить намного больше воды, чем вы привыкли, это даст нагрузку на почки, и на теле появятся отеки. Поэтому начните увеличивать объемы употребляемой воды еще до начала отпуска.

✓ Будьте осторожны с едой на пляже. Во-первых, она должна быть легкой и не скоропортящейся - лучше всего фрукты или овощи. Не забывайте, что в воде и песке при высокой температуре создаются благоприятные условия для размножения бактерий. Поэтому обязательно мойте руки и используйте антисептик, когда собираетесь перекусить на пляже.

✓ Если вы чувствуете дискомфорт в теле или у вас есть хронические болезни, обязательно сходите к врачу, перед тем как отправиться на юг. Немного предусмотрительности поможет вам избежать неприятностей.

НА ЧЕРНОЕ МОРЕ ЕДУТ С НАМИ!
Архипо-Осиповка, Лоо, Вардане, Геленджик, Абхазия.
Любое количество дней, расселение, проезд

ул. Советская, 121
тел.: 8-938-447-28-91, 8-903-402-13-90, 8-905-456-70-06

Единый федеральный реестр туроператоров ВНТ 003885

Туристское агентство **ЕЛЕНА-ТУР**

- Абхазия, Крым
- Кабардинка, Геленджик, Дивноморск, Архипо-Осиповка...

Еженедельные выезды из г. Шахты

- Отдых и лечение за рубежом и в России

г. Шахты, пер. Красный Шахтер, 68, оф.206
т. 22-78-50, 8-928-769-72-77, 8-928-616-58-60.
www.elena-tur.ru

реклама