

ЕЛЕНА ЗЕЛИНСКАЯ
ТАТЬЯНА РЫБАКОВА

МОЯ ЗДОРОВАЯ *Сербия*



Елена Зелинская

Моя здоровая Сербия

«Автор»
2024

Зелинская Е. К.

Моя здоровая Сербия / Е. К. Зелинская — «Автор», 2024

Немногие книги и публикации сумели бы представить Сербию столь убедительно, тщательно и подробно с её особенностями, в её естественной географической среде - так как её видят глаза двух россиянок. Это было непросто для моих друзей, авторов этой книги, которые уже в первые дни создания плана своего нового путеводителя, знали, что результатом должен быть не просто сборник отрывков с туристической карты Сербии, а нечто большее: увидеть душу этой страны в деталях, которые легко ускользают от взгляда поверхностного наблюдателя. С точки зрения русского человека, который много лет живет в Сербии, я могу сказать, что затея удалась. Перед нами достойная книга, исследование, которое вошло во все поры сербской красоты, прощупало пульс народа, отметило малоизвестные факты. Авторам удалось смешать все формы: и журналистские статьи, и репортажи, и интервью, и информацию.

© Зелинская Е. К., 2024
© Автор, 2024

Татьяна Рыбакова, Елена Зелинская
Моя здоровая Сербия

БЛАГОДАРНОСТИ

Эта книга не состоялась бы, если бы не деятельное участие множества людей и организаций. Мы выражаем искреннюю признательность за помощь и поддержку:

Международному общественному Фонду единства православных народов;
Национальному совету русского этнического меньшинства в Сербии;
Администрации города Ниша;
Администрации города Нишская баня;
Администрации города Златибор;
Туристической организации Сокобани;
Туристической организации Врнячки бани;
Администрации курортов Пролом и Луковска баня;
Администрации курорта Йошаничка баня
Администрации Специальной больницы «Чигота»;
Администрации Специальной больницы «Рибарска баня».

Личная благодарность:
Наталье КОЦЕВ – за всестороннюю помощь в создании нашей книги;
Павле ТОДОРОВИЧУ – за организацию нашего знакомства с лучшими курортами;
Милошу БАНДЖУРУ – благодаря его помощи мы смогли подробно исследовать Юго-Восточную Сербию;
Миломиру МАРИЧУ – журналисту, за постоянную поддержку;
Адаму СТАМАТОВИЧУ – за организацию нашего путешествия по Златибору;
Мирану ГОЛЬОВИЧУ – за решение сложных вопросов логистики.

Успехов и здоровья вам!
Живели!

ПРИВЕТСТВИЕ

Немногие книги и публикации сумели бы представить Сербию столь убедительно, тщательно и подробно с её особенностями, в её естественной географической среде – так как её видят глаза двух россиянок. Это было непросто для моих друзей, авторов этой книги, которые уже в первые дни создания плана своего нового путеводителя, знали, что результатом должен быть не просто сборник отрывков с туристической карты Сербии, а нечто большее: увидеть душу этой страны в деталях, которые легко ускользают от взгляда поверхностного наблюдателя. С точки зрения русского человека, который много лет живет в Сербии, я могу сказать, что затея удалась. Перед нами достойная книга, исследование, которое вошло во все поры сербской красоты, прощупало пульс народа, отметило малоизвестные факты. Авторам удалось смешать все формы: и журналистские статьи, и репортажи, и интервью, и информацию.

Для тех, кто мало знает об этой стране, это издание – фантастический путеводитель по предполагаемому путешествию. Для тех, кто уже знаком с Сербией, это определенное дополнение. Наряду с описанием места, здесь есть также знакомство с особенностями этой местности, людей и их темперамента, целебных свойств воды и трав, кафе и народных традиций, гор, курортов и храмов. Эта книга – краткая история одной нации, во многом схожая с русской.

Внимательное чтение указывает на многие сходства, которые возникли за столетия совместной истории.

Я имела возможность внести свой скромный вклад в работе и завершении этой книги, предлагая некоторые детали и некоторые места, которые, по моему мнению, должны были найти место в этом ценном издании. Кроме того, важен факт, что Сербское отделение Международного общественного Фонда единства православных народов, которое работает под покровительством Международного общественного Фонда единства православных народов из Москвы, оставило свой след в этом повествовании. Это совместное дело является подтверждением, что мост между нашими двумя народами, над которым Фонд работает годами, всегда находит новое выражение и подтверждение смысла существования.

С благодарностью авторам за то, что они в свою важную работу включили Фонд, я желаю читателям не только читать, но и идти по пути, описанному в этой книге. Они будут удивлены, когда увидят, как прекрасны культура, традиции, история и люди Сербии.

Наталья Коцев,

Руководитель Сербского отделения Международного общественного Фонда единства православных народов.

ПРЕДИСЛОВИЕ
НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ

Счастье – вот лучшее лекарство от всех болезней, – думала я, когда мы с Татьяной Рыбаковой катили по весенним дорогам Сербии. Мы ехали медленно, не рискуя набирать скорость на мокрой дороге. Впереди, над горизонтом, нависала тяжелая грозовая туча, а из-за нее золотым ободом сверкало солнце. Мимо нас проплывали поля с невысокими кукурузными ростками, а светлая молодая зелень пестрела яркими красками полевых цветов. Алые маковые головки сливались в единое целое, и казалось, чуть задержись тут, и заснешь, как Элли со своим Тотошкой, прямо посреди этой роскошной поляны. Влажный от дождя «автопут», пусть он был не из желтого кирпича, но тоже вел нас к изумрудной стране – с ясными речными потоками, холмами, дышащими свежестью весенних лесов и теплыми источниками с живой водой. Мир балканской природы, полный чистой красоты, несся нам навстречу, наполняя воодушевлением и счастьем.

Мы выехали поздно, – из Белграда, с его манящим обаянием, не так легко вырваться, и теперь не спешили, наслаждаясь свободой и предвкушениями новых встреч.

Позади оставались три месяца карантина, закрытых границ и печальных известий. Не мудрено, что на этот раз главной целью нашего очередного путешествия по прекрасной Сербии стало – здоровье.

Мы снова собрались вместе: главный организатор всех наших побед, куратор проекта «Балканский путник» известный сербский актер и телеведущий Марко Долаш (на этот раз он попробует себя в новой роли – фотографа), Анна Зелинская – теперь она стала нашим арт-директором, постоянные соавторы проекта – Елена Зелинская и Татьяна Рыбакова.

Читателям уже знакомы два наших путеводителя «балканского разлива».

В первой книге «Моя прекрасная Сербия» мы поделились своим личным опытом жизни на Балканах. Сама по себе книга – это, без ложной скромности, увлекательный рассказ об истории, традициях, привычках сербов, о путешествиях, горах, городах и реках. Знаменитой она стала после того, как президент Сербии Александр Вучич подарил ее президенту России Владимиру Путину. Лучших «промоутеров» для книги найти просто невозможно, не так ли?

За «Прекрасной…» последовала книга «Моя вкусная Сербия». Летнее путешествие по горам и долам Сербии с остановками в старинных кафанах, где хозяева из поколения в поколения хранят рецепты древних королей, по молочным фермам, по белградскому Монмартру

– знаменитой Скадарлии, по пасекам и рыночным «месарам», превратилось в книгу-травелог, где приключений больше, чем рецептов, а рецептов, между прочим, более полусотни!

На этот раз мы испытать на себе все преимущества оздоровления в Сербии.

Идея книги, которую вы держите в руках, возникла давно. Но в тот момент, когда весь мир захлестнула эпидемия COVID-19, вызванная новым коронавирусом, мы поняли – пора. Слишком «богата» оказалась эта болезнь на последствия для здоровья, огромное количество людей в мире заболело, а еще больше – заразилось этим вирусом. К сожалению, выяснилось, что даже легкое или вовсе бессимптомное течение болезни не гарантирует отсутствия осложнений на многие органы. Да и тем, кто сумел избежать новой напасти, нуждаются в поправке здоровья: длительный стресс, долгое сидение на карантине, отсутствие достаточного количества физической активности и недостаток свежего воздуха не проходят бесследно.

Вот мы и подумали: всем было бы очень полезно после того, как окончательно завершиться все это безобразие, поправить здоровье на знаменитых курортах Сербии.

– Знаменитых? – спросили мы друг друга.

К сожалению, это вовсе не так. О замечательных сербских «банях» – так в Сербии называются термальные курорты, – знают меньше, чем они того заслуживают.

А «бань» здесь десятки и многие из них по своей эффективности не уступают лучшим мировым курортам. Есть и вовсе уникальные, не имеющие аналогов в Европе. Минеральные воды, экологически чистая среда, уникальное явление – «воздушные бани», которые рождаются из столкновения ветров Адриатики, Альп, Карпат и Родоп, медицина, сохранившая самые лучший югославский опыт и оснащенная современным оборудованием – и все это среди роскошной природы, в окружении доброжелательных и веселых людей. И, кстати, по весьма умеренным ценам.

Да только ли бани делают сербов такими красивыми, стройными и здоровыми? Нет, конечно! Поэтому в этой книге мы рассказываем и о замечательных рекреационных зонах, национальных заповедниках в горах и лесах, куда так любят приезжать сербы, чтобы набраться сил для рабочей недели. Не обойдем вниманием и экологически чистое производство продуктов, и изготовление природной косметики на травах, меду и прочих полезных для здоровья ингредиентов, которыми так богата Сербия.

Все, о чем мы пишем в этой книге, мы испытали на себе: от новомодных капсул для похудения до промывания глаз водой из источника, от купания в розовом озере до ингаляций паром термальной воды. Для того, чтобы ответственно рекомендовать вам реабилитацию и оздоровление в Сербии, мы прошли курсы лечения в самых известных и самых интересных банях, объездили популярные места отдыха и рекреации, отведали молочную ягнятину и свежевыловленную форель. И старательно дышали воздухом Балкан: кристально чистым воздухом гор и равнин, напоенном запахами хвои, трав и луговых цветов.

Конечно, мы не могли испробовать абсолютно все. Поэтому в конце книги вы найдете каталог сербских курортов с перечнем заболеваний, которые там лечат.

Читайте, выбирайте, что полезно именно вам, и прокладывайте свой собственный маршрут по прекрасной, вкусной и здоровой Сербии!

СЛЕДЫ БУРНОЙ МОЛОДОСТИ

Богатство недр Сербии обусловлено драматическими событиями далеких геологических эпох. Миллионы лет назад на юге страны действовал огромный вулкан. На западе – тектонические плиты сталкивались и порождали новые горы. А на севере плескалось огромное, но мелкое Паннонское море, простиравшееся до самых Альп – остаток древнего океана Паратетис.

На месте потухшего вулкана сегодня высится горный массив Копаоник. Ушедшая вглубь земли магма оставила здесь огромные богатства – залежи золота, серебра, меди и множество

других полезных ископаемых. Подземные воды здесь, протекая в глубинах древних пород, напитываются массой полезных веществ, нагреваются и изливаются по всему периметру Копаоника целебными термальными водами. «Золотым запасом» Копаоника являются многие термальные курорты юго-востока, центра и запада Сербии. Часть из них богата слаборадиоактивным газом радон, который лечит множество заболеваний.

Тектонические плиты, смятые в складки невысоких гор на западе Сербии, тоже вынесли из глубин земли немало полезных элементов. Горячая магма из глубин здесь поднимается довольно близко к поверхности. Поэтому термальные воды на западе и в центре страны часто тоже горячи. И, разумеется, целебны.

Вода Паннонского моря около 600 тысяч лет назад утекла в Дунай, который пробил себе дорогу через «Железные ворота» – Джердап. Сегодня Джердап – удивительный памятник природы в Сербии, где огромный, но спокойный Дунай вдруг резко стискивается скалами и ревет, прорываясь к Черному морю. А от Паннонского моря остались только морские осадки – глубиной 3-4 километра. Именно они породили замечательные термальные воды Венгрии, Словакии, Австрии – и сербского региона Воеводина.

Бурные геологические процессы оставили Сербии в наследство и лечебные осадочные породы. Прежде всего, это зеолит – минерал вулканического происхождения, который в мелкоразмолотом виде сегодня принимают во всем мире как мягко очищающее от токсинов и «шлаков» средство. В отличие от большинства абсорбентов, зеолит не вымывает полезные вещества вместе с вредными. Наоборот – насыщает организм такими микроэлементами, как магний, калий, кальций и натрий. Зеолитом и термальной водой на курортах часто обогащают лечебные грязи – в этом случае они называются «пелоид».

Помимо термальных минеральных вод и грязей, от древней эпохи геологических потрясений Сербии досталась и удивительная география. Например, роза ветров высокогорных районов Златибор и Сокобаня, которая делает их воздух целебным. Состав почв, богатых микроэлементами, подарил этим районам и уникальную флору: золотую сосну Златибора и ртаньский чай Сокобани.

Еще одна характеристика географии Сербии – множество рек и озер. Благодаря им климат страны мягче, большинство районов богато лесами, птицами и зверями. А для отдыхающих – всегда есть, где искупаться или просто посидеть на берегу реки или озера, несущих прохладу в летний жаркий день.

Важная особенность сербского климата – большое количество солнечных дней. На всей территории Сербии их больше 200 в году, а, например, на Копаонике – минимум 233!

Солнце, вода и богатые почвы дают возможность вести органическое земледелие – вот почему в Сербии так много здоровой, выращенной без применения «химии» еды. А высокогорные травы, ягоды и плоды широко используются в народной медицине, производстве полезных биодобавок и целебной косметике.

В одной книге невозможно упомянуть обо всем, что могут дать природные богатства Сербии для вашего здоровья. Попробуем рассказать о самом важном и удивительном.

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ
НА ОТРОГАХ КОПАОНИКА

Бывший вулкан Копаоник дал начало огромному количеству термальных источников. Самое удивительное, что все они различаются составом и лечебными свойствами: радоновые, высокощелочные, сульфатные… Более того – на одном из курортов, в Луковской бане, одновременно действуют 37 различных источников! Неудивительно, что вокруг Копаоника разместилось множество курортов, в том числе, совершенно уникальных. Мы посетили самые известные из них.

ГЛАВА 1

БАНЯ ПРОЛОМ С ЕЛЕНОЙ ЗЕЛИНСКОЙ

ХУДЕЕМ НЕПРАВИЛЬНО

С весом я борюсь всю жизнь с переменным успехом. То он меня побеждает, то я его. У меня даже весь мой гардероб, – а я, признаюсь, люблю приодеться, – делится на три части. Первая – гардероб мечты. Платья с пояском и особенно джинсы, которые я покупаю с твердым намерением похудеть в ближайшие пару месяцев. Висит в шкафу подолгу, уверенно отставая от моды. Затем следует гардероб отчаяния: чаще всего это бесформенные платья и кофты без пуговиц, – на тот печальный случай, когда я отказываюсь от борьбы в пользу пирожных. Из моды не выходит, потому что и не входил. И, наконец, самая расхожая часть одежды, та, которую я ношу в процессе борьбы. А процесс этот, как я уже заметила, бесконечен.

Дело не только в том, что я не в силах отказаться от сладкого: у нас, у детей и даже внуков блокадников, по наследству передана не только отчаянная любовь к городу, но и нарушенный метаболизм.

Чего я только не перепробовала! Я голодала всеми возможными способами, исключая разве что голодовку с политическими лозунгами. Питалась только сырым. Только вареным. Только зеленым. Сидела на рисовой, гречневой и даже чечевичной диетах. Самым оригинальным способом худеть я старалась по совету одного своего друга с радио, который и правда потерял на этом методе вес, здоровье и работу – только на белом сухом вине. Ела суп из чернослива, употребляла в пищу ростки Бог весть какой травки из Аргентины и жевала ананасные кочерыжки.

Один раз не ела вообще семь дней. Думала, опухну. Нет, все- таки сбросила пару килограммов. Вкус сахара забыла. Мороженное осталось в позабытом детстве. На белую булку на прилавке смотрю с тоской голодающего Поволжья. Не пью ликеров, рома – ну, просто не люблю.

Фитнесом занимаюсь по мере сил. Вот это вправду помогает. Но вот что интересно: форму улучшаю, а вес не двигается! Лучше всего в этом смысле помогает плавание, не говоря уж о том, что это просто приятное занятие.

Не обходилась я и без профессиональной помощи. Испробовала все – и разные виды массажа, и аппаратные процедуры, и обертывания – во что только меня не обертывали: в водоросли, в масла, в шоколад и даже в мед – а вот это, кстати, неприятнее всего, отрывать от тела больно. Самые сложные, сопротивляющиеся похудению места терли морскими губками, вулканической пылью и даже – пардон – спермой быка. И не могу сказать, чтобы не помогало. Я ведь, в целом, всегда в хорошей форме, не правда ли?

Да вот только чего мне это стоит…

Кстати, и по деньгам. Казалось, ограничения в еде должны позитивно сказывать на семейном бюджете. Ничего подобного: голодать – это не дешевое удовольствие. Особенно, если это делать в московских салонах…

Приходилось мне и худеть в специально отведенных местах – в санаториях.

Да, оговорю сразу: я давно для себя решила – все терапевтические и косметические средства, которые мне будут доступны, я буду использовать в борьбе за хорошую форму и вечную молодость. Но только не хирургия! Я не принципиальный противник, нет. Каждый имеет право делать над собой, что хочет, особенно по части внешнего вида. Но я считаю, что риск хирургического вмешательства против собственной невоздержанности в еде и лени – это я насчет посещения спортивного зала,– этот риск не оправдан.

Итак, о санатории. Верхом моих трат на этой теме была поездка в некий итальянский санаторий, расположенный в живописном месте на берегу горной речки, в старинном городке, окруженном крепостной стеной. Сказка. Худели там при помощи белой глины, наложенной на

критичные места, и строгой диетой. Ну, например, на десерт подавали изящно выложенные чуть ни в стиле Тинторетто три черничины.

За соседним столиком в роскошном обеденном зале с хрустальными люстрами худел какой- то азербайджанский олигарх. Статус легко определялся по количеству привезенной с собой личной обслуги. Это могучий человек, явно страдающий избыточным весом, добросовестно съедал живописный обед, состоящий из двух-трех мясных волокон, а потом вельможно махал рукой одному из помощников: давай, уже, иди в город, заказывай обед. Было очевидно, что наш скудный рацион он держит типа за лекарство, которое положено принимать перед едой.

Лечилась там и некая державная дама, которая посещала массаж в сопровождении шести охранников. Для нас остальных, включая азербайджанца, вход туда перекрывали, как Кутузовский во время проезда начальственных джипов.

Там, кстати, я впервые в жизни попала в пикантную ситуацию, из тех, о которых знала только из фильмов. Лежу я на массажном столе, и молодой симпатичный итальянец с кудрями, как с картины того же Тинторетто или даже Караваджио, вмазывает в меня уже упомянутую белую глину. Первый сеанс, второй…

– Как вам здесь нравится? – интересуется у меня вкрадчивым голосом кудрявый красавчик,– не скучаете вечерами?..

– Не удается,– говорю придушенно, поскольку лицом лежу, уткнувшись в полотенце, – муж каждый вечер водит меня осматривать окрестности.

–За кого он меня принял? -гневно спросила я мужа, который и вправду был со мной, но только вечерами предпочитал отдыхать в отеле.

– Ну,– ответил он уклончиво,– это довольно дорогое место, а о русских такое мнение, что у них много лишних денег…

А вот как раз деньги в этом санатории потрачены были совершенно впустую. Буквально на следующий день по приезде я просудилась. Прекрасный старинный дворец, в котором располагался санаторий, пропускал сквозняк из каждой нажитой веками щели, а пробежка по мокрому полу от душа Шарко до скамеечки, где меня ждал халат и полотенце, практически сразу дала мне насморк и температуру. Голодать-то я голодала, но уже лежа в постели в своем номере…

Последние несколько лет я живу на Балканах. Долгое лето, море и средиземноморская диета – если все это не пропускать и правильно применять, то про избыточный вес можно забыть. Тем более, что я не боюсь холодной воды и плаваю с мая по конец октября.

Но в этом году меня, как и многих, эпидемия загнала в заточение, в самоизоляцию на целых три месяца. Спасибо нашей овчарке,– удавалась на час в день выйти прогуляться в монастырский сад, который, на счастье, расположен от нашего дома на предписанном карантинным законом расстоянии – в ста метрах… Но вынужденное сидение дома, невозможность сосредоточится на работе, постоянная готовка обедов на всю семью и неограниченный доступ к холодильнику вкупе с сидением перед экраном вместо прогулок вдоль моря,– и я набрала лишних 5 килограммов.

Просто возвращение к нормальной жизни, длительные прогулки с шагомером и ограничение в еде помогло мне сбросить пару кило. Но дальше – как встало. Мне стало ясно, что без профессиональной помощи не обойтись.

Поэтому самой первой и главной для себя программой, которую я должна была пройти, чтобы познакомить читателей с «банями» Сербии, я выбрала именно похудение и именно в санатории Пролом-баня.

Почему именно Пролом?

Об этом в следующей главе.

…ВОДА, ВОДА, КРУГОМ ВОДА…

Если можно назвать воду фундаментом, то основанием, скажем даже так – жидким основанием знаменитой бани Пролом служат именно минеральные источники. Сама вода знакома и в России – и в Москве, и в Петербурге продаются бутылки с синей надписью на голубом фоне – ПРОЛОМ. Наши внутренние санкции, направленные на недопущение в Россию французского сыра, финского лосося, черногорского чеснока и много чего другого, – ну, никогда не жили, нечего и привыкать,– на счастье, не коснулись Сербии. Поэтому на прилавках московских магазинов, рядом с поддельной моцареллой и бурратой, выращенной в Подмосковье, красуются подлинные сербские продукты – мягкие сыры, каймак и другие. Не лишены россияне и природной минеральной воды. Последние годы у нас выработалась привычка вместо воды из-под крана пить и использовать для готовки бутилированную минералку. Лучше Пролома в этом смысле трудно найти. Самое главное – эту воду можно без опасений пить постоянно, как обычную. Это я к тому, что другие, не менее полезные минеральные воды все-таки требуется употреблять только периодически и по рекомендации врачей. Полезных веществ в ней достаточно, но без перебора, не перенасыщено. Прямо сейчас я вас грузить не буду, а конце главы для особо любознательных приложим и справку.

Здесь, в санатории, она на каждом шагу. Во-первых, два постоянных источника и 60 скважин – основное богатство курорта. Один из источников – прямо в центре парка, рядом с розарием, под крышей и под покровом иконы Богородицы. Солидные люди приходят сюда по утрам, наливают целебную воду в пластиковые бутылки и потягивают в течение дня. Я, признаюсь, ленюсь тащиться утром на улицу. Тем более и большой нужды нет, – симпатичные краники с водой стоят по всему санаторию – только протяни руку и к твоим услугам разовый стаканчик и веселая струя. На каждом столике в ресторане перед завтраком, обедом и ужином ставят графины с водой – для тех, кто поленился, как я, или не успел из-за огромного количества лечебных процедур, сам дойти до источника. Вечером я спустилась в кафе-бар – уже не подумайте, что здесь все так пресно, все-таки мы в Сербии, – чтобы выпить на ночь бокал красного вина, и передо мной в мгновение ока оказался стакан с минеральной водой. Нет, нет, не волнуйтесь, вино тоже принесли, – очень неплохое сербское вино, название которого я не сообщаю, потому что книжка о другом.

В гостиничных номерах из крана течет минеральная вода, в бассейнах – тоже она, теплая и полезная. Все водные процедуры, типа подводного массажа или жемчужных ванн, – пузырьки пенятся все той же проломовской водой.

Даже «лековито блато» – лечебная грязь – в основе своей содержит минеральную воду «Пролом».

Я думаю, больше способов использовать минеральную воду просто придумать невозможно.

Подозреваю, кстати, что даже кофе, без которого я не смогла бы написать ни строчки, тоже заваривают на минеральной воде.

А, да, забыла про главное – пиво! Пиво, которое продают в кафе -баре, – местного производства и варят его тоже на проломовской воде! Признаюсь, я не пробовала, я пиво не пью, в нем калорий больше, чем в вине, но многие из моих приятелей, которых не волнует собственный вес, употребляли и очень хвалили!

Интересно, что у нее нет неприятного лекарственного привкуса, как у многих других минеральных вод. В принципе, по вкусу она не отличается от обычной воды из чистого горного источника, которых в Сербии очень много.

Вот и сейчас, когда я пишу эти строки, сидя в кафе с видом на небольшой водопад и цветочные клумбы, передо мной стоит чашка с кофе – без молока и без сахара. И стакан с чистой, прозрачной и полезной водой.

Даже я, человек медицински совершенно необразованный, догадалась бы, что такое количество минеральной воды обязательно должно промыть организм не только снаружи, но и изнутри.

А это помогает и от болезней почек, и – пардон – всего с ними связанного, для чего в санатории на каждом углу расположены туалеты. Лечат здесь и органы пищеварения: гастриты, язвы и желчнокаменная болезнь – мне уже поздно, мой желчный пузырь с камешками в виде черного перца, удалили несколько лет назад…

Про промывание организма снаружи я сказала не для красного словца – здесь действительно лечат этой водой и грязью проблемную кожу от акне до аллергии и псориаза. Вечную молодость не обещают, но вы увидите сами, как посвежело мое и без того симпатичное лицо.

Приезжают сюда и больные с ревматизмом. Сама не пробовала – ну, не у меня ревматизма, но другие посетители буквально оставляют на выходе из санатория костыли… Ну, преувеличила, да, пожалуй, это я из рассказов местных гидов подхватила. А вот гости санатория говорят, что боли ревматические и вправду отступают. Конечно, не только сама грязь, которую наносят на больное место, но множество процедур, многие из которых я добросовестно испытала на себе.

Но передо мной стояла конкретная задача. Скажем прямо: работа над нашей предыдущей книгой «Моя вкусная Сербия» тоже оставила свой след на некоторых местах моей фигуры. Да и три месяца самоизоляции, как я уже жаловалась, прибавили тяжести, которую я уже начала ощущать- у меня от лишнего веса даже походка начала терять привычную легкость… Так что я рассчитывала вернуть даже не сколько прежний, доэпидемический вес, но и снова ощутить себя полной здоровья, свежести и готовности к новым свершениям.

Короче, нужна была жесткая программа балансирования веса и общего оздоровления. Не забыла я включить и заботу о внешнем виде, – не помешает.

В первый же день моего приезда мы сели в кабинете шеф-доктора и составили для меня план жизни на ближайшие 10 дней.

Я, как человек в этом деле опытный, хорошо знаю, что мне нужно. На самом деле, не только для меня, но и для любого худеющего этот процесс распадается на несколько частей. Это я не считаю мотивации – но с ней у меня все было в порядке: привести себя в порядок и написать новую книгу.

Итак:

1. Улучшение работы пищеварения
2. Улучшение метаболизма
3. Аппаратные процедуры

Фитнес

Диета

Первая позиция заливалась водой. Во всех остальных тоже хватало воды, однако в более сложных комбинациях.

Вот как в результате выглядел мой день. Не хватало только пионерской зорьки.

Подъем в 7.00

Прогулка к источнику

8.00 Зарядка на свежем воздухе.

8.30 Завтрак

9.00 – 10.00 Пешеходная прогулка по тропе здоровья (6000 шагов)

10.30 – 12.00 кофе, болтовня в facebook, встречи и немного работы.

12.00 Аквааэробика

12.30 Подводный массаж

13.00 Лечебные грязи

13.45 Фототерапия

14.00 Электротерапия
15.00 Обед
16.00 – 18.00 Прогулка, кофе, немного поработать
18.30 Капсула
19.00 Ручной массаж
19.45 Ужин
20.30 – 22.00 Плавание в бассейне, посещение соляной комнаты, сауны и т д.
22.00 -24.00 Мирно сижу на террасе и пишу.
Больше похоже на работу, чем на отдых, не правда ли?
Все, побежала, пора в капсулу.
СПРАВКА

«Пролом» – это натуральная минеральная высокощелочная гипертермальная вода, с присутствием олиго-минералов. Лечебная вода быстро усваивается, оказывает благоприятное воздействие при заболевании почек (особенно при наличии песка и камней) и органов пищеварения (уменьшает кислотность желудочного сока), обладает низким содержанием растворимых минералов и детоксикационным действием. Благодаря таким характеристикам, Пролом-воду можно принимать в качестве питьевой воды. Лечебными факторами являются термоминеральная вода «Пролом» и лечебная грязь на ее основе.

Медицинские показания: болезни почек и мочевыводящих путей (хронические инфекции почек, мочевыводящих путей и представительной железы; мочекаменная болезнь; песок в мочевыводящих путях; состояние после оперативного вмешательства на органах мочевой системы), болезни органов пищеварения (гиперцидный гастрит; язва желудка и двенадцатиперстной кишки; катаральное состояние кишечника; хронический запор; воспаление желчного пузыря и желчевыводящих путей; камни желчного пузыря; состояние после оперативного вмешательства на органах пищеварения), заболевания кожи (экземы; псориаз; варикозные язвы), заболевания периферической системы кровообращения, внесуставной ревматизм (фиброзиты; миозиты; тендиниты; периартриты; бурситы).

ПРЕДУПРЕЖДАТЬ НАДО!

Лучшей рекламой санаторию «Пролом» служат сами ее сотрудники. Молодой и профессиональный коллектив: врачи, медицинские сестры, физиотерапевты, бармены и официанты, – 90 процентов сотрудников живет в небольшом городке неподалеку от места работы. Климат, вода, которую они хочешь-не хочешь, а пьешь каждый день, мир и покой, любимая и интересная работа, – персонал просто пышет здоровьем и энергией.

Доктор медицины, руководитель медицинского отделения «Пролома» Боголюб Степанович переехал в городок Куршумлия после 10 лет жизни и обучения в Белграде. Сейчас он ни за что бы не согласился вернуться в большой и шумный город.

Чистый воздух, пейзажи, которые невероятно живописны, даже на фоне прекрасной природы Сербии, – все это вместе создает среду, которая, кроме жизненной привлекательности, сама по себя является лечебным фактором.

Доктор Боголюб первым делом интересуется моими успехами. Я просовываю ладонь между животом и поясом джинсов, – она свободно входит, как вдоль, так и поперек!

Доктор удовлетворенно кивает. Наша программа похудения работает!

– Одна проблема, – жалуюсь я,– с диетой. Порции все- таки очень большие. Я себе положила правило – каждый раз оставлять половину. И это самое трудное. Особенно по части десертов.

– Большие? – доктор смеется: – Для нас, сербов, это очень немного. Вы же знаете, как мы обычно любим поесть!

Еще бы я не знала! После нашего путешествия по кафанам «Вкусной Сербии» лишние килограммы до сих пор полностью не ушли…

– Лечение, профилактика, отдых, – вот три кита, на которых стоит баня Пролом, – начинает рассказ доктор. – Пожилые приезжают к нам на лечение и реабилитацию, а молодежь стремиться к здоровому образу жизни.

– -Давайте и начнем с них, с молодых. Что ваш санаторий может им предложить?

– Самое главное – приучиться к профилактике. Любую болезнь легче предупредить, чем лечить. Пешие прогулки, спорт, просто пожить какое- то время вдали от городского шума,– это уже полезно для профилактики разных гастритов и кардио-заболеваний. И все-таки главными лечебными факторами у нас является сама вода «Пролом», не случайно ее у нас называют «вода младости».

Ну, это и переводить не надо.

– Доктор, а у меня неожиданный эффект: за эти дни, что я живу здесь и купаюсь в ваших водах, у меня заметно улучшилось состояние волос. Я и раньше не жаловалась,– они у меня пышные и густые, но после изоляции я почувствовала, что они стали как- то жестче и суше… А тут, ложусь вчера спать и ощущаю, что волосы под головой, как подушка…предупреждать надо!

– Это у вас не волосы улучшились, а кожный покров, – объяснил доктор. – Ухудшение наступило от стресса, который вы, как и все, перенесли во время карантина. А наша вода очень активно влияет именно на кожу. У нас лечат и водой, и грязями самые непростые кожные заболевания – аллергию, псориаз, экземы. А про побочное влияние мы хорошо знаем: волосы становятся мягче, ногти укрепляются…

– И глаза блестят, – добавила я.

– Для того, чтобы к нам приехать, не надо собирать никаких бумаг. Если вы знаете свой диагноз, то мы вам подберем соответствующее лечение, а если появились жалобы, то мы в нашем диагностическом центре проверим анализы, посмотрим на аппарате УЗИ и определим, что с вами происходит. Чаще всего к нам обращаются пожилые люди с ревматизмом, болезнями почек, особенно, если есть камни, песок… Оптимальный срок, конечно, 21 день, но если нет такой возможности, то 8-10 дней тоже принесут вам огромную пользу.

Надо заметить, что мировая пандемия, точнее, выход из нее, еще раз подтвердил, что Балканы самое здоровое место в Европе. Кстати, на юге Сербии, там, где и находится Пролом, эпидемия задела население минимально. Тем не менее, и само заболевание, которое многие все- таки перенесли, и стресс, вызванный карантинными мерами, необходимостью провести чуть ли не два месяца взаперти, без физической активности и регулярного питания, не могут не сказаться на здоровье. Самое лучшее, что можно сделать для того, чтобы вернуться в хорошую физическую форму – это проводить как можно больше времени на природе, там, где свежий воздух и покой.

Как раз это – одно из самых главных преимуществ санатория «Пролом». Он расположен далеко от загазованных городских центров и дорог, окружен лесистыми холмами и чистыми реками. Потоки воздуха с двух окрестных гор – Радан и Соколовица создают удивительный микроклимат, свежий и солнечный одновременно.

Здоровье, молодость и хорошая физическая форма здесь бьют ключами прямо из земли и льются с небес,– достаточно взглянуть на самого доктора Боголюба.

***

С генеральным директором самого посещаемого курорта в Сербии Родованом Раивичем мы встретились в кафе с видом на альпийские горки с водопадами, украшающими ухоженный парк с аккуратно подстриженными кустами, изящным розарием, стройными тисами и высокими елями. Напротив, на балконе ресторана, садовник с большими ножницами подстригал

георгины. А на лужайке рядом с нами двое молодых работников ровняли газон. Родован прислушался, нахмурился и окликнул труженников:

– Парни, а не прерваться ли вам немного? Разве вы не видите, что здесь люди в кафе после завтрака отдыхают? Найдите другое время.

И он сразу подкупил меня этим замечанием. Ничто не раздражает меня в местах отдыха, как шум, например, эта вечно навязчивая музыка – то бодрая и зовущая к неведомым победам, как в пионерском лагере, а то, наоборот, шумная современная эстрада, которая ни на секунду ни дает отвлечься от своих припевов. Здесь, в Проломе, тишину ценят. Музыку я услышала только один раз – в комнате отдыха в велнес-зале, релаксирующую, расслабляющую и навевающую мирную дрему. Сотрудники разговаривают всегда спокойно, доброжелательно, ни разу не повышая голос.

– Покой – это одна из составляющий нашего лечения, – заметил Родован, – часть нашей концепции заботы о гостях.

К столику подошел официант в маске: – Что будете пить?

– А я бы попробовала ваше пиво,– сказала я.– Вообще- то я не пью, но ради фотографии готова.

– И я не пью, – пожал плечами Родован,– но пусть принесут.

И мы оба выжидательно посмотрели на нашу переводчицу, Елену.

Она совсем смутилась: – Я не могу, я на работе!

А пиво уже несли: темное и светлое, сваренные на воде Пролом.

Мы подняли стаканы: – Живели!

И снова поставили. Даже жаль.

– Как отразилась на работе вашего курорта эпидемия? – задала я актуальный вопрос и покосилась на санитарные бутылочки, которые стояли на каждом столике.

– Два месяца мы не работали, открылись только 11 мая. И посмотрите, сколько у нас уже гостей.

Мне и смотреть по сторонам было незачем. Я едва находила свободный столик, когда присаживалась здесь на чашечку кофе, стараясь не оборачиваться в сторону стеклянного шкафа с пирожными. Кстати, интересно: при том, что даже огромные залы ресторана, в обед и ужин были полны народа, а вот ни на одну процедуру я ни разу не только не стояла в очереди, но и не ждала ни минуты.

– И главное – уже до конца сентября у нас нет свободных мест, все забронировано.

– Наверное, это государство присылает вам пенсионеров по путевкам?

–Как раз нет, – развел руками Родован, – Пролом и Луковска баня, еще один наш курорт, принадлежат акционерным обществам и никакой поддержки от государства не получают. Сейчас, после эпидемии, власти среди прочих, весьма разумных мер, оказали помощь пенсионерам с небольшой пенсией, и теперь они могут, если захотят, пройти реабилитацию или полечиться на нашем курорте. Наш курорт не из дешевых, поэтому и мы для них всегда готовы дать скидку от 10 до 20, а не в сезон – и до 50 процентов.

– А к вам только сербы приезжают? Есть ли и иностранные гости?

– Приблизительно 25 процентов – иностранцы. Приезжают, конечно, в первую очередь, соседи: Македония, например, Босния. До периода, когда начались санкции, было много и гостей из России. Сейчас поубавилось. Мы расположены довольно далеко от Белграда, от аэропорта Тесла приблизительно 3 часа на машине. Это не близко, но мы всегда готовы прислать трансфер.

– Но есть ведь более близкий к вам аэропорт – в городе Ниш?

– Да, это было бы здорово, но пока нет рейса Москва – Ниш. Может теперь, после того, что, как и весь мир, пережили россияне во время эпидемии, они захотят поправить здоровье среди живописных сербских ландшафтов и вдохнуть свежего горного воздуха.

– Название нашего курорта небезызвестно россиянам: вода Пролом уже давно продается в аптеках, а с этого года и в торговых центрах Петербурга и Москвы. Мы будем очень рады гостям из России и готовы сотрудничать с российскими турагентствами: поделиться с братским народом природным здоровьем.

Тут как было удержаться? Я все -таки подняла стакан с пивом и сделала глоток. Ведь один глоток – ну, пара, – не повредят моей талии!

– Живели!

КАК ЭТО ДЕЛАЮТ В ПРОЛОМЕ

Вы думаете, что процесс похудения обязательно должен состоять из борьбы? Борьба с аппетитом, сражение с желанием полежать, вместо того, чтобы тащиться в фитнес зал, бой с со страхом лечь в закрытую капсулу и вечное нытье перед прилавком с пирожными. Бывает и так. Некоторым даже и помогает.

А можно и по-другому.

В санатории «Пролом» это начинается с красоты.

Само слово «Пролом» мне сразу напомнила наше знаменитое название – «Провал». Помните?

– А зачем деньги на Провал собирают? А чтобы не очень проваливался.

Сербский язык всегда наводит на какие -то глубинные ассоциации с русским. Вот и сейчас – похожее звучание оказалось не случайным.

Сам санаторий стоит на холме, у подножия горы Радан, окруженный косогором, от которого его отделяет речка, она течет на дне глубокого оврага, – видимо, это и есть пролом. От одного высокого берега на другой, над дорогой и рекой, висит мост, похожий на железнодорожный. Попасть к нему можно, спустившись по ступенькам. А потом, перейдя на другую сторону, нужно снова подняться, и тогда вы окажетесь около деревянной церкви Спаса Преображения, которая завершает собой, как драгоценное украшение, невысокий холм. Если смотреть из окна моей комнаты, то кажется, что церковь плывет в воздухе. С церквями это часто бывает.

Лес здесь такой густой, что его хочется причесать расческой. Воздух свеж, а вечерами даже прохладен, потому что прямо над крышами санаторного комплекса пересекаются воздушные потоки с ближайших гор – Радана и Соколовицы.

Здесь хочется остаться навсегда. По крайней мере так утверждают все, кто работает в Пролом-бане и живет в небольшом городке Куршумлия, расположенном по соседству. Скажем прямо, я Сербию объехала порядком, когда мы писали с моими коллегами наши первые путеводители. Красивая страна. Но такой живописности я не встречала даже на Златаре.

Рядом с этой красотой невольно хочется втянуть живот, взять в руки шведские палки и долго иди по узкой тропинке, вдыхая армат лесных трав и здоровья.

Вода, которая течет здесь из всевозможных кранов, на вкус не отличается от обычной питьевой, и ее пьешь, не морщась от гнилостного вкуса и не отворачиваясь, как например, от тяжелого серного запаха. Просто пьешь, не замечая, как вымываются из тебя твои болячки, граммы и горести.

Теперь о главном. О еде. Меня в свое время поразило высказывание Майи Плисецкой. На вопрос, как можно сохранить такую безупречную форму, великая балерина сказала, как отрезала: – Не жрать!

Ну, если, конечно, поставить себе целью выглядеть, как умирающий лебедь, то можно найти для этого другое место, не Сербию.

Здесь даже диета выглядит так, словно тебя собираются откармливать к Рождеству. Например, не поверите, на ужин перед салатом и главным блюдом подают суп. Нет, нет, в обед его тоже не пропускают.

А когда я замотала головой, пытаясь остановить руку официанта, уже занесшего поварешку над супницей, он так расстроился, что мне стало даже неловко.

– Это вкусно, поверьте, – убеждал он меня, как маленькую.

Я верила, что вкусно, но отчаянно закрывала тарелку рукой.

– Вы хотя бы попробуете, даже можете не доедать, – великодушно предложил официант.

– Еще немного, – подумала я, и он начнет кормить меня с ложечки: – Леночка, ложечку за маму, ложечку за папу…

И согласилась…

Однако, надо признать, что блюда, которые мне подавали три раза в день, были приготовлены именно с учетом моего намерения сбросить вес. Вареная куриная грудка, филе рыбы, тушеные овощи, какие-то интегральные макароны. Я не голодала, об этом даже и речи не шло, – но ни разу не почувствовала тяжесть в желудке или изжогу.

Тяжелее всего мне было сидеть в небольшом кафе, с компьютером и чашкой кофе. Прямо передо мной маячил шкаф с пирожными. Мои любимые тулумбу, ореховце, кремпита… но я не удержалась, признаюсь только один раз, – и то это была баклава.

Сам комплекс состоит из нескольких гостиничных зданий, велнес-центра, медицинского отделения, нескольких ресторанов, этно-кафаны и кафе. Милые современные здания со всех сторон окружены лесом, и на самой территории комплекса кругом высажены розы, бурлят рукотворные водопады и радуют глаза горки с цветочными горшками- с какими-то неизвестными мне белыми цветочками. Машины, на которых приезжают гости, паркуются чуть в стороне, так что ни шум, ни выхлопные газы не беспокоят отдыхающих.

Занятия спортом здесь тоже не превращены в пытку. Каждый может выбрать себе по силам. На аэробику, например, в бассейн приходят, точнее, приплывают заниматься дамы такого преклонного возраста, что от них вроде и подвигов уже не ждешь, однако они вовсю сгибают колени, повторяя размеренные движения тренера. Несколько бассейнов, летом – открытый, зимой – в помещении, с минеральной водой, с морской, фитнес зал и зарядка по утрам, которую я регулярно просыпала. Полно мест и для детей: игровые площадки и даже аквапарк.

Все это прекрасно, но в моем запущенном случае, конечно, нужны были и более серьезные меры.

В первую очередь, это грязи. Я не большой специалист, но наложением этого чудодейственного средства на разные места каким-то образом стимулируется кровообращение, улучшается метаболизм – короче, все это помогает организму самому разобраться с накопившимися проблемами в виде жировых складок.

Попутно, как я уже говорила, эта грязь, в основе которой тоже лежит Пролом-вода, благотворно влияет на кожу, – тонизирует ее и оздоровляет. Не стану врать, но я добросовестно намазывала себе каждый день лицо (это помимо, скажем так, проблемных зон) – и мне даже показалось, что у меня подтянулся овал. Врач на мой вопрос об этом опять не удивился и заметил, что это общее улучшение циркуляции крови. Не знаю насчет циркуляции, но факт, что называется, налицо.

Аппаратные процедуры – подводный массаж, жемчужные ванны и прочая гидротерапия мало отличается от того, что делают в других санаториях, – если бы не вода и ее волшебные свойства.

К РЕЗУЛЬТАТУ – «ПОЛАКО»!

Кстати, для меня всегда в санаториях главная забота – не простудиться. Когда ходишь с одной водной процедуры на другую в мокром купальнике, набросив на него уже тоже подмокший халат, когда вылезаешь из ванны босой и ступаешь сразу на мокрый пол, а из- под двери еще и сквознячок тянется,– вот тогда- то все лечение и летит насмарку. Тут – я обратила внимание сразу – очень внимательно к этому относятся. Во-первых, везде коврики, причем не простые, а массажные, тепло, нигде не дует, тебе мгновенно выдают сухое полотенце, и главное никогда не торопят. Везде, где бы ты не оказался – под электричеством, на массажном столе, в кабинете УЗИ,– везде звучит это знаменитое сербское «полако» – не спешите,

спокойно, вас никто не торопит… Вообще, атмосфера именно по- сербски доброжелательная. Впрочем, это не то слово. Как правило, во всех оздоровительных заведениях персонал внимателен и любезен. Здесь же, в Сербии, это совершенно другое. Тут каждый, кто делает тебе что-то полезное, мгновенно становится заинтересованным участником процесса. Ему самому интересно и важно, чтобы тебе стало лучше. Он сто раз переспросит, не горяча ли ванна, пять раз повернет кран, чтобы уточнить напор воды и не задеть больные вены,– приятно ли вам? – это обязательно- как вам, хорошо ли прошло? И тебе достаточно всего лишь два раза попасть к черноокой красавице на фототерапию, как она, проходя мимо кафе, где ты потягиваешь кофе, уже будет приветливо махать тебе рукой.

Привели меня испытать на себе инфракрасную капсулу.

– У меня клаустрофобия,– сразу предупредила я физиотерапевта.

– Я буду стоять рядом, – успокоил меня Слободан.

Я залезла внутрь, чувствуя себя Терешковой. Голова, к счастью, оставалась снаружи.

– Смотрите, – сказал Слободан, – при малейшем чувстве неудобства вы двумя руками поднимаете крышку – и вы на свободе.

Оказалось, совсем не страшно. Но я на всякий случай Слободана от себя не отпустила. Да и веселее поболтать с молодым симпатичным сербом, чем молча лежать, как бычок в томате, и думать, как тает под невидимыми лучами мой целлюлит.

Я удивляюсь, когда говорят, что в санаториях скучно. У меня практически не оставалось времени, чтобы просто прогуляться. Ну, прямо скажем, я еще вечерами пишу эти заметки, которые вы сейчас не без интереса читаете… Но тем не менее… День расписан по часам. Утром процедуры, занятия, посещения врачей, а вечерами,– свободное плавание в бассейнах, путешествие из финской сауны в турецкую баню, из биосауны – в соляную комнату, а оттуда – на тропу Клейпа. Это несколько мелких ванночек, одна за другой, наполненных галькой разного размера и водой разной температуры. Босыми ногами ступаете по выложенной галькой дорожке, по щиколотку в воде – сначала в теплой, потом в холодной. И так по кругу, как цирковой пони…

Вот такое необыкновенное лечение – в удовольствие и радость.

Теперь мы подошли к главному – к результату.

Что я получила за 10 дней не усиленных, но добросовестных занятий? Признаюсь, не очень люблю жаловаться на свои болезни, но так уж и быть. После карантина, конечно, обострились и без наличествующие неприятности. У меня давно уже вырезан желчный пузырь, вечно избыточный вес давит на колени, а общий вид от сидения взаперти явно не радовал.

Итог – потеряно 2 килограмма. Это немало для меня. Я без остановки поднимаюсь и спускаюсь по лестнице высотой 600 метров. Джинсы свободно висят на мне, особенно в верхней части ноги, куда мне 10 дней подряд крепили провода и пускали по ним электрический ток. Пропала бессонница – а сон за время самоизоляции сбился совсем. Бодрее поворачиваюсь направо и налево по команде тренера. А главное – смогла надеть новое платье! Я в нем похожа на гжельскую куклу, которой накрывают чайник: купила в Белграде перед отъездом в Пролом-баню, как говорят про детей – «на вырост», только наоборот. И вот – налезло!

ГОРОД ЖЕЛТОГО ДЬЯВОЛА

Погода всю неделю стояла дождливая. Как это обычно бывает – весенние грозы, когда молния разрывает небо на части, а гром гремит так близко, что кажется, еще немного, и все это вместе: и ливень, и желтый молниеносный огонь, и пушечные раскаты, – обрушатся прямо на крышу твоего дома. А потом – вдруг также мгновенно, словно на них кто-то дунул, – тучи разбегаются по углам и снова сияет жаркое балканское солнце. Промокнуть толком не успеваешь. Поэтому поездку отменять мы не стали. Запаслись дождевиками, прихватили с собой длинные гостиничные зонтики, а Таня Рыбакова даже взяла свои шведские палки. Она уже

целую неделю учится с ними ходить, все уговаривая меня последовать ее примеру и разъясняя всю полезность включения в ходьбу не только ног, но и практически всего тела,– но пока ее это не удалось. Я предпочитаю ходить налегке, уж такой я человек.

На этот раз палки действительно понадобились. Дожди размыли лесные дороги, и, чтобы не поскользнуться, Таня опиралась на них, как на посохи. Глинистая почва не размякла до состояния грязи, однако лужи попадались все чаще и чаще и при этом подозрительно меняли цвет, – от обычного глинистого, до светло- коричневого и даже желтого. Дорога из желтых луж вела нас в одно из самых загадочных и невероятных мест в Сербии, – Джавола варош, что значит – Дьяволов город.

В местечко с таким названием не каждого затянешь, но у нас с Татьяной – производственная необходимость, – нам надо рассказать своим читателям о том, какие уникальные достопримечательности они могут обнаружить в окрестностях санатория Пролом.

Отправились мы, конечно, в наше рискованное предприятие, не одни. Нас сопровождал местный гид по имени Бранко, одетый в костюм цвета хаки, который немного понимал по-русски, но делал вид, что не слышит, когда мы с Татьяной обменивались впечатлениями.

–Да, – говорю я Бранко, – название у вашего объекта – не к ночи будет сказано. Кстати, у вас в сербском языке есть подобное выражение?

– Ну, что- то в этом роде имеется, – ответил Бранко, – типа: не зови дьявола, а то и вправду придет.

– А мы в таких случаях говорим: не буди лихо, пока оно тихо.

Бранко вежливо засмеялся, но было видно, что до конца не понял.

А лес вокруг нас все сгущался. Верхние ветви все плотнее переплетались друг с другом, а нижние спускались все ближе к неширокой речке, которая бурно несла свои мутные желтые воды в глубь чащи. Обрывистый берег поднимался и становился все круче и выше.

Внезапно Бранко остановился. Справа от него, прямо в обрыве над рекой зияла огромная нора, размером приблизительно на некрупного медведя. Было видно, что внутри стоит вода, на удивление прозрачная, оттуда она и стекала в реку.

– Это старинный рудник, – пояснил Бранко, – таких на территории вароша осталось три. Здесь раньше добывали железную руду, медь, олово, серебро и даже золото. Рудокопы залезали ползком прямо в этот туннель и оттуда выносили ценный металл.

– Не может быть, – шепнула я Рыбаковой, – тут человеку не протиснуться.

–Может, немного осыпалось со временем, – предположила Татьяна.

– Нет, нет, – сказала я взволнованно, – посмотри внимательно, разве ты еще не поняла, где мы? Это же Мория. Вон там, за лесом, Мглистые горы, а здесь, на отрогах горы Кхазад-дум прячутся рудники гномов. Отсюда они пришли на помощь Торину Дубщиту в битве пяти армий.

–Ну, у тебя и фантазия, – усмехнулась Рыбакова: – И еще все названия из «Властелина колец» помнишь…

– Что тут помнить, – продолжала я, – посмотри, такого же не бывает!

Тонкий ручеек вытекающей из норы воды отливал цветом запекшейся крови.

Мы остановились снова, и Бранко со свойственной всем хорошим гидам гордостью за достопримечательность, с которой они сживаются, как с родной, показал на небольшой водоем, в котором стояла вода ржаво-красного цвета.

– Такого в мире больше нет нигде, – сказал он, а потом добавил, – ну, есть еще пора схожих, но тоже только в Сербии.

Дно водоема было устлано толстым слоем листьев, и казалось, нагнись я и запусти руку поглубже, то вытащу оттуда, ухватив за проржавевшую рукоятку, боевой топор гномов.

– Посмотрите, – Бранко показал рукой вперед и вверх.

Высоко над нами, вытягиваясь к небу, возвышался неровный строй гигантских башен, сужающихся к краю и словно прихлопнутых сверху огромными зеленоватыми камнями.

– Вот она, Дьяволова ярога.

Гора Радан возвышалась перед нами во всем своем зеленом великолепии. Вокруг нее волнами ложились холмы, овраги, косогоры и река, которая текла снизу вверх. Да, именно так: от подножья к вершине несся поток все тех же, крашенных железной рудой, желтых вод. Я не придумываю. Снизу – вверх. Можете проверить в Википедии. Или спросить Рыбакову, она всегда говорит правду. На высоте чуть ли ни 600 метров стояли огромные земляные столбы.

Бранко не мог не нарушить моего завороженного ошеломления своим профессиональным объяснением:

– Эти столбы возникли в результате эрозии. В почве много минералов, оттого и цвет такой странный. Охряный – от железа, зеленый – от меди, белый – от олова. И из-за сильной минерализации здесь мало растительности. Эти фигуры так и появились. Дожди вымыли, а ветер выветрил. Обратите внимание: на вершине каждого столба – огромный камень. Он, как зонтик, прикрывает фигуру от разрушения. Вот видите: перед нами одна из фигур, которая потеряла свою каменную покрышку. Она в скором времени осыпется. Однако не пропадет. Там в середине заметен еще один камень, – он станет новым зонтиком, и фигура будет спасена. Здесь как бы два поселка. Один молодой, прямо видно, как идет процесс образования – сначала песчаная стена, затем из нее вырисовываются фигуры, а вот уже на самом краю отдельно стоящие, пока не очень высокие столбы. Всего здесь у нас 202 фигуры, диаметром до 1 метра, а высотой от 2 до 15 метров. А кстати, такой камешек на верхушке весит до 100 килограммов.

Мы поднимались по деревянной лестнице от подножья к вершине. Надо заметить – неделя в санатории Пролом – и мы с Таней поднялись на все 600 метров по крутым ступенькам без единой остановки и даже не запыхались.

Навстречу нам вырастали гигантские столбы. Они стояли симметричной группой, все больше напоминая башни замка, средневековый город, готический, тесный, окаменевший.

– Так это Озерный город, – вскричала я, – обуглившиеся башни, обломки каменных крыш на них, пустые улицы, – город, сожженный драконом!

– Кстати, – спросила я Бранко строго, – а где тут у вас живут драконы?

– Подождите немного, – ответил Бранко и загадочно улыбнулся: – Вот поднимемся на самый вверх и расскажу.

Я шла, внимательно глядя под ноги, чтобы не поскользнуться на мокрых после дождей ступеньках.

Наконец, мы миновали последний пролет и поднялись на площадку, с которой открывался вид на Город. Я подняла голову.

Прямо на меня, в упор, смотрел своим зеленым глазом огромный дракон.

Гигантская каменная морда выглядывала из-за невысокого холма, отделяющего людей от Города. Конец хвоста – сухая извилистая ветвь, огибал песчаную насыпь на верхушке.

– Таня, ты видишь? – спросила я сдавленным шепотом.

– Вижу, – практичная Рыбакова уже щелкала камерой. Как же, она всегда помнит о работе, не то, что я.

– А вон там, – Бранко показал рукой в сторону зеленого косогора, – видите небольшой домик с терракотовой крышей? Прямо за ним находится огромная пещера. Там и есть драконово логово.

Мы не могли отвести глаз от картины, которую не в состоянии придумать человеческое воображение, ее может создать только бесконечная в своем разнообразии природа.

– Есть легенда, – Бранко был доволен нашим впечатлением и не торопился разбивать его новым набором цифр про какое-то ЮНЕСКО и чудеса света, – типичная для драконов. Наш, как и все другие, похищал молодых девушек из соседних деревень, а скажем так … наутро,

превращал их в каменные столбы. Парни из этих деревень, когда уже совсем не стало, на ком жениться, обратились к местной виле…

– Кто такая вила? – тихо переспросила Таня.

– Вила, вилина, – это славянская фея. Можешь представить Мглистые горы, Озерный город – и без лесных эльфов? Это была Галадриэль.

– И она, – продолжал Бранко, – рассказала молодым людям, где скрывается по ночам дракон. Парни отправились прямо в логово и расправились с чудовищем. А вот узнать, как вернуть девушек, они не сообразили. Так парни осталась холостяками, девушки – земляными фигурами, а дракон, раненный в бою, долетел до горы и окаменел навеки.

Мы помолчали. Гора с желтой рекой, текущей вверх, была даже более невероятной, чем окаменевшая голова дракона.

– А Дьяволовой варошью назвали этот овраг, огромный, как каньон, местные жители, потому что по ночам ветер так страшно завывает между этих фигур, что похоже на человеческие крики. Так, думают люди, враг рода человеческого мучает своих жертв.

После этого уже совсем не хотелось говорить.

– Слушайте, – спросила я, – а здесь поблизости есть церковь? Очень хочется до нее побыстрее дойти.

– Конечно, причем совсем близко, – утешил нас Бранко, и мы быстро начали спускаться вниз по тропе к небольшой земляной площадке, где уже сквозь деревья была видна маленькая деревянная церквушка.

– Это храм святой Петки, Параскевы по- вашему. – пояснил Бранко, – она очень старая, 13 века. В ней иконы написаны на камне.

У входа в церковь стояло невысокое деревце, на каждой веточке которого была повязана маленькая белая полоска. Такое же деревце находилось и внутри храма.

– Это обычай здесь такой: надо повязать белую ленточку и попросить святую Петку, чтобы она избавила от боли, – сказал Бранко.

Ленточки лежали в самом храме в коробочке рядом со свечками. Я достала белую полоску и завязала ее на самую высокую ветку- только там и оставалось свободное место.

– Добрая святая, – попросила я от всей души, – избавь меня, прошу, от бессонницы.

Когда мы спустились вниз, накрапывал дождь. Переступая через лужи цвета охры, мы добрались до машины. Открыв дверцу, я постояла еще немного, глядя на желтую дорогу, ведущую к волшебному городу: ждала, а вдруг из чащи выйдет своей легкой походкой лесной эльф с темными балканскими глазами…

Но пора было ехать, торопила меня Таня, вечерние процедуры, бассейн, ужин, в конце концов… а ты все об эльфах…

В эту ночь я впервые заснула сразу, как только легла, едва успев взглянуть в окно, где снова громыхала гроза и сверкали молнии, яркие, как языки пламени из пасти дракона.

ГЛАВА 2
ЛУКОВСКА БАНЯ – С ТАТЬЯНОЙ РЫБАКОВОЙ

ЛЕЧЕБНОЕ ДЫХАНИЕ КОПАОНИКА

В средневековой Сербии гора Копаоник была настоящей сокровищницей: здесь добывали железную и медную руду, олово, серебро, золото. Само название горы намекает на рудное дело. А сейчас Копаоник – знаменитый на всю Европу горнолыжный центр. Но не только: в 60 километрах от лыжных трасс находится курорт, на который приезжают восстанавливать здоровье и спортсмены-горнолыжники, и множество других людей со всей Сербии.

Дорога на курорт Луковска баня вьется между гор, заросших густым лесом. Еду осторожно: крутые повороты, бесконечные спуски и гораздо чаще – подъемы. Немудрено: это

самый высокогорный термальный курорт Сербии. Он находится у подножья горы Копаоник на высоте 681 метр над уровнем моря.

— Возможно, наш курорт самый высокогорный и во всей Европе. Во всяком случае, пока расположенного выше нас термального курорта не нашлось, – замечает врач Мирьяна Глигорьевич.

— С какими болезнями стоит к вам ехать? – спрашиваю я Мирьяну.

— Ревматоидный артрит в стадии ремиссии, болезнь Бехтерева в начальной стадии, радикулит шейного и поясничного отдела, остеоартрит, всевозможные фиброзиты, миозиты, бурситы. Еще очень полезно при остеопорозе и остеопении. При спортивных травмах различного происхождения – тоже к нам. К нам рекомендуется ехать и после операции эндопротезирования шейки бедра и коленей, – перечисляет Мирьяна.

У меня самой тоже есть почти спортивная травма – шесть лет назад я сломала пятку, упав со стремянки (вернее, вместе со стремянкой). А еще у меня имеются стандартные проблемы, которые часто беспокоят людей с сидячей работой, например, больная поясница. «Лечение» садовыми работами облегчения не принесло: наоборот, спина стала болеть чаще.

Выполнив дежурный первичный набор – «Что беспокоит? Чем болели? Есть ли заболевания щитовидной железы, гипертония, варикозное расширение вен, онкология, воспаление?», – и померив давление («как у космонавта, 120 на 80»), Мирьяна назначает мне лечение и ведет показывать целебные богатства Луковской бани.

Вначале осматриваем физиотерапевтическое отделение. Электротерапия и магнитотерапия, лечение ультразвуком, лазером, лампой «Биоптрон» – все, что помогает природным факторам курорта. А еще все виды массажа, в том числе подводного, «бисерная ванна», лечебная гимнастика.

Затем идем в грязелечебницу. Грязь в Луковской бане пелоидная – то есть, обогащенная местной термальной водой. При заболеваниях органов движения, как воспалительных, так и дегенеративных – отличное средство.

— Вначале после этих процедур возможны кожные реакции, так как грязь очень насыщена минералами и микроэлементами. Не пугайтесь – это нормально и пройдет через два-три дня, – предупреждает Мирьяна.

А вот и бассейн с термальной водой. Вернее, два бассейна – закрытый и на открытом воздухе. Купаться в обоих можно круглый год – термальные воды Луковской бани горячие, и вода в бассейне всегда имеет температуру 33-34 градуса.

— В бассейне проводите не больше 20 минут, – инструктирует меня Мирьяна. – За это время организм насытится полезными элементами и довольно сильно согреется. Далее – отдых, не менее 15 минут, потом можно повторить купание еще один-два раза.

Отдохнуть можно, загорая на солнышке у открытого бассейна, а можно – в велнесс-центре. Здесь стоят мои любимые теплые лежанки: отделанные мелкой мозаикой, они нагреваются, и лежать на них – несравнимое удовольствие. А еще – сауна, хамам, джакузи, тропический душ. Да, я найду, чем заняться в перерывах между купанием в термальных бассейнах.

Впрочем, оказывается, что в велнесс-центр я должна буду зайти еще до посещения бассейна. Мирьяна назначила мне получасовое пребывание в соляной комнате: это помещение, отделанное каменной гималайской солью. Туда надо заходить с сухим телом. – После сидения на карантине в душных квартирах легкие и без ковида не очень хороши, а вы еще и курите – значит, бронхи тоже нужно чистить. К тому же, соляная комната избавляет от всех видов аллергии, – поясняет врач.

На этом экскурсия не заканчивается. Мы выходим из курортного отеля «Копаоник». В Луковской бане есть еще один отель – «Елак», строится и третий – «Бела Ела». Все они входят в одну систему, следовательно, гости получают одинаковое лечение и сервис. Разумеется, есть

и частный сектор – разместившись в апартаментах, можно отдельно оплатить лечение в отеле. Есть и общедоступные термальные источники – к ним-то мы и направляемся.

Поднявшись метров на триста по дороге, идущей вдоль бурной Луковской реки, мы подходим к купальне «Шливяк». На русском это название означает – «сливовый сад», что не удивительно, потому эта местность славится своими сливами. Купальня построена над источником с горячей водой – 40-42 градуса. Стоимость – 300 динар (меньше 3 евро) за одно посещение и 400 (меньше 4 евро) за два посещения в день, утром и вечером.

— Купальня маленькая, поэтому есть определенные часы для мужчин и для женщин, – поясняет Мирьяна.

Еще выше – купальня короля Милутина, где посещение стоит 300 динар.

— Это первая купальня нашего курорта. На Копаонике издавна было много рудников, которые хозяйственный король Милутин Обренович регулярно посещал. После того, как на берегу Луковской реки был открыт первый термальный источник, он велел построить над ним купальню, где отдыхал после тяжелых поездок по горным дорогам, – рассказывает Мирьяна.

Термальные воды Луковской бани относятся к сернистым и углеводородным. Но их секрет – в добавочных элементах. Разнообразие горных пород в этих местах и бурная вулканическая деятельность в древности привели к тому, что множество источников, даже бьющих по соседству, имеют самый различный состав. Бурлящие ключи можно увидеть даже на дне самой Луковской реки – в общей сложности, на территории курорта бьет 37 источников, и то и дело появляются новые. По дороге мы видим обустроенные источники, около которых написано: «Для желудка», «От сахара» (понятно, что от сахара в крови), «От давления». Один источник без надписи. Загадка.

— Появился недавно, вода еще не прошла исследования, – поясняет моя «проводница».

Воду каждого источника проверяют не только на бактериологическую чистоту и отсутствие вредных веществ, но и исследуют ее полезные свойства. Дело это долгое: термальные воды – тоже лекарство, поэтому рекомендовать эти источники без достаточной информации врачи не могут. Кстати, даже после заключения ученых, и чистоту, и уровень полезных элементов контролируют регулярно – вода не должна терять своих полезных свойств.

— Снижение сахара водой из этого источника уже подтверждено, ждем окончательного заключения специалистов, – говорит Мирьяна.

А вот вода из источника, помогающая при болезнях глаз, заключение уже получила, и над ним поставлена официальная табличка. Читаю надпись и узнаю, что вода помогает при лопнувших капиллярах (тот, кто долго сидит за компьютером, знает, что это такое), начинающейся катаракте… Решаю, что буду бороться с красными глазами и набираю в ладонь текущую воду. Она теплая и на удивление приятная.

— А вот виры, – отвлекает меня Мирьяна.

Виры – круглые природные бассейны, которые обустроил курорт. Они небольшие и используются для локальных ванн: для ног и рук. Вода в первом из них круглогодично имеет температуру в 60-62 градуса. Переливаясь из одного из пяти бассейнов в другой, вода остывает – в последнем вире температура уже 33 градуса.

— У вас есть небольшой отек в месте перелома, поэтому первые два-три дня будете начинать лечение с четвертого номера, затем – с третьего. Держите ноги по 20 минут в каждом вире и переходите в более холодный – и так до последнего, – велит Миряна.

— А первый номер?

— Там вода горячая, не выдержите и минуты. Если сможете дойти до второго вира – в нем можно держать руки и ноги не более 5 минут.

Чуть поодаль находится еще один вир – он мелкий, с крупными камнями на дне, и самый холодный.

— Это от варикозного расширения вен, – объясняет врач.

От виров мы направляемся к самому удивительному месту Луковской бани – климаториуму. Здесь лечат не водой, а ингаляциями пара от бьющего здесь источника. В круглом бассейне стоят высокие фантастические фигуры: приглядевшись, понимаю, что это обросшие солями трубы. На верхушке каждой из труб – плоские камни-шапочки. У центральной фигуры «шапочки» нет – и оттуда льется вода и щедро валит пар. Вокруг бассейна – скамейки, на которых сидят пациенты. Дышать этим паром полезно тем, у кого есть проблемы с дыхательной системой, людям с различными аллергическими заболеваниями (в том числе, кожными), да и просто для здоровья.

— Будете дышать каждый день по полчаса, – дает мне врачебную рекомендацию Миряна.

Рядом – небольшое возвышение, с чем-то, напоминающем перевернутую деревянную кадку.

— Это старый ингалятор. Видите – здесь надо вынуть пробку и дышать поднимающимся паром, – показывает моя спутница.

Принюхиваюсь. Слегка сернистый запах, но не неприятный. Возможно, потому что он смешивается с запахом леса, реки, с потоком горного воздуха.

Горный воздух и леса – еще один лечебный фактор Луковской бани. На такой высоте все полезные элементы местных термальных вод и фитонциды из окружающих хвойных лесов организм впитывает, как губка. Потому-то этот курорт очень популярен в Сербии. Даже сейчас, до начала сезона, когда страна еще не до конца оправилась от эпидемии и двухмесячного карантина, курорт не пустует. А на июль-август мест в отелях больше нет, как говорят в администрации курорта. Потому и строят еще один отель. Думается, он примет гостей уже в следующем сезоне. Но больше отелей не будет. Не будет расширяться и частный сектор.

— Мы хотим, чтобы наш курорт оставался тихим и спокойным местом отдыха: без толп народа, громкой музыки и погубленной природы, – поясняет гид и лыжный инструктор курорта Мария.

Природа здесь действительно красивая: вокруг покрытые соснами горы, тишину нарушают только шум бурной Луковской реки и пение множества птиц.

— Приезжайте зимой, будет еще красивее: все покрыто снегом, а плавать в теплом открытом бассейне среди сугробов – отдельное наслаждение. И не только плавать, но и лечиться! – приглашает меня Мария.

Обязательно приеду. А пока расскажу о том, чем еще можно заняться в Луковской бане.

НАСЛЕДИЕ КОРОЛЯ

Древние греки были уверенны в лечебном эффекте красоты. И они не ошибались. Эта мысль пришла мне в голову, когда я сидела на балконе отеля «Копаоник» в Луковской бане. Пение птиц сопровождало шум бурной реки, текущей совсем рядом с отелем. Церковь св. Джорджи (Георгия) плыла в облаках – буквально: она находится на самой вершине соседней горы. Зелень соснового леса смешивалась с голубизной небес и со всеми оттенками красного, который добавляли в эту картину розы, цветущие практически в каждом палисаднике курорта. Мир казался чистым, звонким и свежим.

Ровно в этот момент я поняла, что вечный зуд аллергии больше меня не мучает. Конечно, помог природный ингалятор с паром термального источника, которым я исправно дышала каждый день. Но, памятуя слова моего аллерголога, что причиной болезни стал стресс, я была уверена – не меньшее значение имела и вся обстановка курорта: красота, тишина, свежесть. И, конечно, умение хозяев и сотрудников сохранить это ощущение полной погруженности в природу.

Красоту этого места люди оценили давно – археологи находят здесь следы пребывания человека еще с неолита. Но само появление Луковской бани – заслуга короля Милутина, правившего в 12-13 веках.

Полное его имя – Стефан Урош II Милутин, из династии Неманичей – первых королей Сербии. Прожил он долгую, по средневековым меркам, жизнь – 68 лет. Личность была неординарная: воин, значительно расширивший границы государства, строитель, воздвигший множество крепостей, храмов и монастырей, основатель вардарского стиля в архитектуре – и человек, заключивший пять династических браков.

Копаоник связан с пятым, последним браком короля Милутина. В возрасте 45 лет он женился на Симониде – дочери византийского императора Андроника II Палеолога, которой в тот момент было всего пять лет. Когда молодой жене исполнилось то ли 14, то ли 16 лет, отец отправил ее к мужу. Симонида настолько не хотела этого брака, что по дороге сбежала в монастырь, где постриглась в монахини – но брат силой забрал ее оттуда и привез к мужу.

Король Милутин в этот период активно занимался разработкой полезных ископаемых на Копаонике. Многочисленные шахты добывали королевству железную и медную руду, серебро и золото. Хозяйственный король постоянно ездил с инспекцией по краю. Множество мест здесь связанны с его пребыванием.

Однажды рудокопы откопали горячий родник. Когда выяснилось, что эта вода помогает от болей в суставах, король приказал возвести в этом месте купальню – так появилась Луковска баня. Купальня короля Милутина стоит и по сей день, в ней можно испробовать королевское лечение всего за 3 евро в день.

Похоже, суставы у немолодого короля болели серьезно – потому что в окрестностях Луковской бани он бывал часто. В один из приездов он построил церковь св. Петра и Павла. Она и сейчас стоит, и к ней ведет красивая пешеходная «тропа здоровья», бегущая вдоль реки. Церковь небольшая, внешне выглядит, как добротный сельский дом – только арочные окна и двери да крест на коньке крыши выдают храм. Церковь – памятник архитектуры, любые работы в ней разрешены только с благословения Патриарха Сербии. Она не раз разрушалась и горела – прошлое этих мест было бурным, но всегда возрождалась в прежнем виде. В 1905 году церковь была восстановлена в последний раз, тогда же были расписаны стены и создан иконостас. А со времен Милутина сохранился каменный пол – его не смогли уничтожить ни войны, ни пожары.

Еще одна достопримечательность, связанная с именем короля Милутина – водопад «Девичьи слезы». К нему от Луковской бани можно дойти пешком по асфальтовой дороге. Вначале – вверх, до развилки, на которой находится водопад. Красивый, но не тот, легендарный. Отсюда надо свернуть направо. Пройдя меньше километра, вы увидите удивительный водопад: вода в нем не падает с высоты, а медленно стекает каплями – как слезы Симониды, которая, как гласит легенда, именно сюда приходила поплакать о своей несчастной доле. На обратном пути можно присесть и отдохнуть под деревянным «грибком» у обустроенного источника: вода в нем холодная и вкусная.

Если уж заговорили о пеших прогулках вокруг Луковской бани, то стоит рассказать о всех четырех «тропах здоровья». Самая короткая и легкая ведет через лес к площадке, с которой открывается чудесный вид на курорт и окружающие его горы. Чуть длиннее и сложнее – «тропа здоровья», по которой можно дойти до церкви св. Петра и Павла. Если после водопада «Девичьи слезы» продолжать идти той же дорогой, то в шести километрах от курорта, в чудесном селе Штав, вы сможете полюбоваться на церковь св. Мина, построенной в 16 веке.

Церковь эта примечательна своей историей: она была… украдена у соседа воеводой этого села. Воспользовавшись отлучкой соседнего воеводы, правитель Штава пришел со своей дружиной в его село (тогда это были города) – и разобрал церковь по кирпичикам, вернее, по камням – церковь сложена из пиленого камня. Вернувшись из похода, сосед со своей дружиной уже сам наведался в Штав за своим имуществом. Похоже, его войско было посильнее – потому что навстречу ему вышли не дружинники, а матери с новорожденными некрещенными младенцами. Просили они только одного: потерпеть до приезда священника, чтобы их дети получили крещения, а потом уже забирать украденное. Сосед-воевода оказался человеком велико-

душным – и оставил церковь ворам. Зато с тех пор, 24 ноября, в день св. Мина, жители обоих сел встречаются у церкви за длинным столом под навесом и вместе празднуют день святого. А два года назад здесь поставили памятник в честь этого события.

До Штава можно дойти пешком или доехать на велосипеде, а можно воспользоваться и микроавтобусом с организованной экскурсией. В этом случае гостеприимные селяне еще напоят вас ракией своего производства и покажут этнографический музей, созданный своими руками.

Четвертая «тропа здоровья» самая сложная – она ведет на вершину соседней с курортом горы, к церкви св. Джордже (Георгия), на высоту 875 метров. Отсюда, говорят, открывается самый лучший вид на окрестности. Для молодых и подготовленных есть крутой, но короткий маршрут, для остальных – более длинный, но пологий серпантин. Можно доехать и на машине, но это, согласитесь, не так интересно. Все же главное – путь к каждой достопримечательности сам по себе так красив, что забываешь о том, что ходишь с лечебным целями. Везде расставлены скамейки для отдыха, оборудованы родники, чтобы утомившийся путник мог напиться чистой воды. Можно свернуть к водяной мельнице над рекой или просто полюбоваться открывающимся видом.

Вы уже поняли, что Луковска баня – это не только про лечение. Здесь хорошо будет любителям горного туризма, эко-туризма. Зимой сюда приезжают начинающие горнолыжники – на курорте оборудован горнолыжный склон с подъемником. Трасса небольшая – всего 400 метров, не крутая – перепад высот 200 метров, поэтому подходит детям и начинающим. Есть опытный инструктор Мария, которая обещала поставить на горные лыжи даже меня, не стоявшую и на беговых. Сюда хорошо приехать и, покатавшись на крутых трассах Копаоника – снять накопившееся напряжение с мышц и суставов в лечебных водоемах.

Признаюсь, до четвертой, самой трудной «тропы здоровья» к церкви св. Джордже, я так и не добралась. Именно потому, что хочу пройти ее, как положено – пешком. Я это сделаю, когда приеду в Луковску баню в следующий раз и окончательно распрощаюсь с болью в суставах. А там, глядишь, и на лыжи встану.

ГЛАВА 3
ЙОШАНИЧКА БАНЯ – С ЕЛЕНОЙ ЗЕЛИНСКОЙ
ПОД ШУМ РЕКИ

Вечером здесь прохладно. Все-таки горы. Я сижу на самой красивой во всей Сербии террасе, надо мной виноградная лоза с маленькими, как горошины, гроздями, передо мной компьютер, бокал домашнего вина, сыр и маслины. А рядом шумит река. Где -то в горах она набрала свою невероятную скорость, – быстрая, как время. Из-под земли река взяла свое тепло и несет по ровной и гладкой местности свои мутные воды, словно спешит навстречу другому потоку, такому же бойкому, а там и третьему, тому, что льется с вершины Копаоника, чтобы всем вместе слиться в единый бурный бег. Там, где они встречаются, образуется острый, похожий на стрелу, угол. Тот, кто бывал в Белграде, сказал бы, что это похоже на Устье, – место, где соединяются Дунай и Сава. А нам, русским, это напоминает слияние двух великих рек – Волги и Оки, только в миниатюре. Деревянные мостики игрушечного размера переброшены через эти стремительные потоки, и белая пена кружит под ними, как кружево, и играет, и резвится, выгибая спины, как стая дельфинов. Терраса парит над рекой, словно палуба корабля, а тенты, натянутые над столиками, и цветом, и изгибом напоминают надутые ветром паруса. Куда несет меня этот корабль?

Шум реки здесь слышен отовсюду. Маленький городок затихает рано, и уже после девяти вечера я иду мимо редких светящихся витрин, мимо стеклянных стаканов – холлов гостиниц, мимо одиноких киосков, подсвеченных памятников, и только пара подростков на велосипедах порой прокатится по пустой дороге или протарахтит мотором одинокий мотоциклист… Я иду

вдоль шума реки, его даже не назовешь журчанием, этот звук подобен водопаду, и это привычное звучание успокаивает и отвлекает от грустных размышлений.

Я сворачиваю на набережную, мне надо пройти свои положенные 10000 шагов и двигаюсь вдоль парапета, мимо невысоких домиков: кафе, маленькие гостиницы, апартаменты – а с другой стороны реки Йошковицы стеной стоят черные сосны, и запах хвои ударяет в лицо, словно порыв ветра. Старая мельница, купальня, источник, – и над всем этим – белый пар из трубы, которая доставляет воду из источника к купальням. Вода в источнике практически кипит – она достигает температуры 70-80 градусов. Это самый горячий источник в Европе. Говорят, в нем можно за 5 минут сварить яйцо. Впрочем, мест для варки яиц здесь хватает, а вода течет в бассейны, в домики, в гостиницы, в рестораны, ее пьют, ею моются, в ней плавают и лечатся. Ею живут…

Городок называется Йошаничка баня. Расположен он на склоне самого большого и самого знаменитого в Сербии горного массива Копаоник. Известен Копаоник, конечно, своими лыжными курортами. Не так много мест в Сербии, где снег сохраняется несколько месяцев, да и вообще выпадает. А здесь сочетается все вместе – и снег, и красоты ландшафта, и солнце, и вкусная сербская кухня.

А вот бальнеологические курорты Копаоника известны меньше. Но за последние 3- 4 года сюда потянулся народ – лечится, отдыхать, отходить душою. А места здесь старинные. Первую купальню-хамам построили еще турки, – а они, как известно, знают толк в банях. В 1935 году поставили здесь и купальню с бассейном. А теперь, в обновленном в 2016 году комплексе, даже в непростые времена, когда весь персонал не снимает маски, я не сразу нашла свободное место у бассейна.

Терраса, на которой я сижу, расслабляясь после прогулки по городу, уставлена столиками. В первом этаже гостиницы «Старый путник», где я остановилась – ресторан, но не пугайтесь, музыка, обычная для сербских кафан, здесь не звучит, и только шум реки наполняет собой тишину.

Как нарочно, каждое новое место, куда я приезжаю, живописнее предыдущего. Я раньше думала, что нет ничего красивее Златибора, – пока не увидела Тару. Мне казалось, что чистая красота Тары непревзайдённа, – и сейчас в полном изумлении смотрю на величие и невероятною роскошь природы Копаоника.

Я приехала в Йошаничку баню, чтобы на себе проверить действие сероводородных термальных вод.

Не люблю жаловаться на свои болячки, но тут уж придется, раз взялась рассказывать вам об оздоровлении.

Конечно, после истории о моей многолетней борьбе с весом, можно догадаться, что тяжесть, которую я ношу всю жизнь на себе, давит на колени. За время самоизоляции ухитрилась защемить нерв где- то в районе тазобедренного сустава. Доктор сказал, что это от малоподвижного образа жизни. Ну да, движение от дивана до кухни и от кухни на балкон что угодно защемит.

Но дело даже в другом. Я, наконец, поняла, что у меня неправильно устроено рабочее место. Столик с полочками, на котором расположен компьютер и где расфасованы мои бумаги, придвинут к дивану, где я обычно и работаю в позе – полулежа на левом боку. В нормальное время я много хожу, плаваю, сижу на балконе, в кафане и работаю с лаптопа, с телефона и пишу – не поверите – ручкой в блокноте, причем иногда даже на пляже. А вот за время карантина вынужденно работала за основным компьютером и – да, лежа на боку. …Царствуй, лежа на боку… Так, видимо, корень нерва и защемила. Как мне сегодня объяснила врач – и корень-то какой- то важный, в котором сходятся целых пять корней разных нервов. Больно реально.

А еще свалилось на меня и вовсе неожиданное заболевание – дерматит. Я только в юности жаловалась на высыпания на коже, – и тут в моем уже немолодом возрасте подверглась подростковой проблематике. Тоже говорят от отсутствия свежего воздуха. А я подозреваю, что это от химии, которой мы до остервенения заливали всю квартиру и которую втирали во всякую вещь, которой мазали руки, ноги, и конечно, все это доставалось и лицу.

Все это я попробую излечить в купальне с сероводородной горячей водой.

Дней у меня немного – всего семь, но и это может дать, как обещала докторка, решающий результат. Посмотрим. Фотографироваться с воспаленной, как у подростка, физиономией, я не буду, – типа чтобы показать вам, как я выгляжу до, но после обязательно покажусь.

Мне назначили лечение лазером и ванну-джакузи с горячей водой.

Но главным средством в деле возвращения моей обычной фотогеничности остаются бассейны: старый, еще турецкий, новый, с почти кипящей водой и открытый, современный, с массажными краниками и фонтанчиками. Там мы – гости курорта – и торчим днями, только головы видны над поверхностью целительной воды.

Само здание купальни стоит прямо на берегу речки. Впрочем, почти все так и расположено – прямо на берегу речки. Здесь и сама лечебница с врачебными кабинетами и рядами ванн для процедур, и закрытый бассейн. Самая старая «када» прячется в невысоком, таком же старинном здании в восточном стиле. Из здания купальни выходят посетители курорта: совсем пожилые, с палочками, и молодые – увы – на костылях… Около бассейна загорает молодая девушка – очень красивая – надеюсь, она вылечит сероводородной водой свое милое личико от красных высыпаний.

Я лежу в открытом бассейне, прислушиваясь к речному гулу. Наш небольшой сероводородный островок окружен лесом, воздух свеж, как в первый день творения, накрапывает дождь, а где-то далеко за горами гремит гром. Капли дождя остро и мелко падают мне на лицо и тут же высыхают под мягкими лучами балканского солнца. Наверное, со стороны это выглядит, будто я плачу.

– Это горы, – поясняет мне сосед по бассейну, – здесь за полчаса могут сменится все четыре сезона. В этом есть своя красота.

Я не спорю, отталкиваюсь от бортика и плыву на спине, подставив лицо дождю, солнцу и пару, поднимающемуся от воды.

– Вылечат, – думаю я, – и тебя вылечат, и меня вылечат, и вас вылечат…

«…БУХ В КОТЕЛ…»

Вся эта система устроена так: из земли бьют источники с горячей водой, оттуда она по трубе поставляется в купальню.

– Природно, все природно, – поясняли мне местные специалисты, – у нас здесь единственное место, где вода попадает в бассейны природным путем.

Термальных сероводородных источников на территории Йошаничкой бани пять. Самый главный из них выдает 7 литров воды в секунду, а остальные – до 30. Я попыталась сунуть руку под кран с текущей водой – и сразу одернула – можно ошпариться. Температура в там от 36 до 77 градусов. Не знаю, как в Европе, но в Сербии это самая теплая баня.

Лечат здесь ревматизм (дегенеративный, воспалительный в стадии ремиссии), последствия травм опорно-двигательного аппарата или перенесённых хирургических вмешательств, гастрит, гинекологические заболевания, экзема и псориаз.

Как обычно, в конце главы дам справку о точном составе воды. Но вот что интересно, такого особого неприятного запаха она не имеет. Конечно, легкий шарм сероводорода присутствует, но поскольку весь комплекс расположен среди хвойного леса, то он мгновенно тает и практически незаметен.

История бальнеологического курорта, как это обычно, начинается с древних римлян. Но это все археологические предположения. А турки оставили и прямое доказательство – старую

купальню. Небольшое белое здание в восточном стиле, с четырехскатной крышей, покрытой черепицей, построено еще в 18 веке явно для лечебных процедур. Баня – культурно-исторический памятник. Внутри – вкопанный бассейн: ступеньки ведут вниз, к самой чаше, и легко представить себе восточную красавицу, какую -нибудь Шамаханскую царицу, которая нежится в теплой воде.

В 1834 году минеральную воду проверили специалисты из Венского медицинского университета по специальному запросу князя Милоша. Видимо, оценка князя удовлетворила, и с тех пор здесь лечилась вся княжеская семья.

Как оздоровительно-туристическое место комплекс сформировался в 1935 году. Тогда здесь была построена купальня с медицинскими кабинетами, а главное – с внутренним бассейном с термальной водой. В открытом бассейне, который расположен между старой и новой купальней, можно плавать подольше – воду в нем охлаждают и немного разбавляют – в природной воде, той, которой наполняют в закрытых «кадах» можно находится только по времени, рекомендованном врачами.

Внешне это даже не выглядит, как лечебница – бассейн, массажные фонтаны, лежаки с зонтиками, люди загорают, купаются, ребятишки брызгаются… Несколько небольших зданий, цветы, тишина и шум воды. Кстати, находится этот оазис на высоте 550 метров.

Образ жизни я веду расслабленный, вроде и лечишься, а кажется, что просто отдыхаешь.

Во- первых, не надо рано вставать и бежать на процедуры.

Я, не торопясь, спускаюсь по деревянной лестнице на террасу, где сквозь виноградные ветви уже пробиваются утренние нежаркие лучи и пью первую чашку кофе. Народу еще мало, я ранняя пташка, я листаю новости, время от времени поднимая голову, чтобы полюбоваться на бегущий рядом поток. Что может приятней завтрака на свежем воздухе? Хозяин гостиницы «Старый путник» Сржан Новикович подсаживается ко мне за столик, и мы не спеша обсуждаем планы на день: на обед уже готовят ягненка, городской бассейн еще не открыли, а мы собираемся поехать по окрестностям, посмотреть озера, домик местной героини – стоп, стоп, это уже в следующей главе…

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.