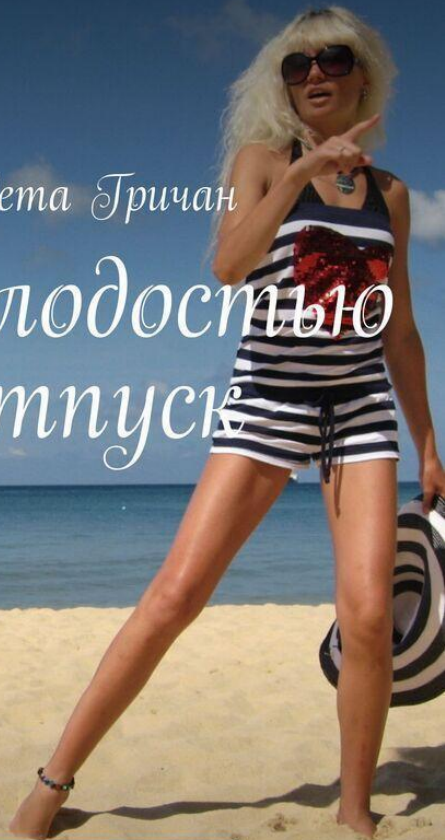


18+

Елизавета Тричан

За молодостью в отпуск

Энциклопедия
полезных советов
и интересных историй



Елизавета Гричан
За молодостью в отпуск.
Энциклопедия полезных
советов и интересных историй

<https://litres.ru/74503517>

ISBN 9785007127639

Аннотация

Эту книгу я написала вдохновившись перед поездкой в любимый Таиланд. На ее страницах вы узнаете как разумно построить свой отдых, чем питаться, какие полезные привычки внедрить, а от чего лучше воздержаться, для того, чтобы вернуться из отпуска еще более молодой и красивой. Также вы узнаете много интересных историй о событиях и уникальных людях разных стран мира и от души посмеетесь над забавными рассказами из моих путешествий. В каждой главе вас ждут красивые фото из моего личного архива.

Содержание

За молодостью в отпуск	5
Введение	6
Глава 1. Подготовка к отпуску — расставляем приоритеты	10
Раздел 1. Выбор страны	10
Раздел 2. Как правильно выбрать отель и номер в нем	15
Раздел 3. Едем без большой компании	22
Раздел 4. Подготовка к отпуску. Очищаем организм и никакого солярия!	25
Раздел 5. Что взять с собой	29
Глава 2. С чего начать отдых и как его распланировать	33
Раздел 1. Конечно же с моря! Никакого бассейна!	33
Раздел 2. Живительные источники	36
Раздел 3. Встреча с отельным гидом	40
Раздел 4. Экскурсии обязательны	45
Конец ознакомительного фрагмента.	52

За молодостью в отпуск Энциклопедия полезных советов и интересных историй

Елизавета Гричан

Дизайнер обложки Елизавета Гричан

Корректор Алина Сардина

Фотограф Елизавета Гричан

© Елизавета Гричан, 2026

© Елизавета Гричан, дизайн обложки, 2026

© Елизавета Гричан, фотографии, 2026

ISBN 978-5-0071-2763-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

За молодостью в отпуск

Энциклопедия полезных советов и интересных историй

Введение



Я вас поздравляю! Ведь, если вы приобрели эту книгу, значит скоро отправитесь в долгожданный и незабываемый отпуск. Но что, если провести его с максимальным эффектом для своего здоровья, совместив интересный отдых с омолаживающими «процедурами», и я имею в виду не только дорогостоящие спа салоны, но и обычные методы, которые доступны каждому из нас.

Эту книгу я написала, вдохновившись перед поездкой в горячо любимый мною Таиланд. На ее страницах вы узнаете, как разумно построить свой отдых, чем питаться, что и как нужно делать, а от чего лучше воздержаться. Все советы данной книги из моего личного опыта, и я стараюсь полностью следовать им куда бы не отправилась в путешествие на этот раз.

Книга состоит из шести разделов, а каждая из глав содержит интересные истории, полезные советы и красивые фотографии из моего личного архива:

Глава 1. Подготовка к отпуску — расставляем приоритеты.

Глава 2. С чего начать отдых и как его распланировать.

Глава 3. Правильно питаемся в отпуске.

Глава 4. Полезные привычки и процедуры.

Глава 5. Юмор. Забавные истории из моего отпуска.

Глава 6. Островные истории, легенды и обычаи.

В первой главе вы узнаете куда лучше поехать на отдых с максимальной пользой для здоровья, что учесть при покупке билетов и выборе отеля и как правильно подобрать номер для комфортного проживания.

Вторая глава книги посвящена планированию самого отдыха, какие важные детали в него включить, а от каких элементов лучше отказаться. Также вы узнаете о пользе культурных мероприятий для вашего ментального здоровья.

Третья глава содержит информацию о тех продуктах, ко-

которые просто необходимо включить в ежедневный рацион, чтобы очистить свой организм и вернуться из отпуска еще более молодой и красивой.

В четвертой перечислены полезные привычки и модели поведения в отпуске, что усилят эффект оздоровления организма и сделают вас моложе и привлекательнее.

Читая пятую главу вы от души посмеетесь над историями, которые происходили в моих путешествиях, а в шестой узнаете много интересных историй из реальных событий, о мифах и уникальных людях разных стран.

Надеюсь, что, прочитав мою книгу, вы внедрите полученные в ней знания и опыт в свою жизнь, получите ожидаемый результат и станете моложе и счастливее.

А чтобы ваш отпуск был еще более приятным, советую за несколько месяцев до него применить советы из моей книги «Тонкая талия — не так уж и сложно!», чтобы, выйдя на пляж в купальнике чувствовать себя «на высоте»!

Приятного вам чтения и незабываемого отпуска!



Глава 1. Подготовка к отпуску — расставляем приоритеты

Раздел 1. Выбор страны



Существует несколько видов отпуска:

«отпуск — музей», к которому я бы отнесла поездки в Питер и Европу;

«отпуск — тюленинг», естественно это Мальдивы, Фиджи и прочие небольшие острова с пляжным отдыхом на лежаках;

«отпуск-пафос», модные «статусные» места в которые мы едем, только чтобы похвастаться перед друзьями и выложить фото из него в соцсетях (Дубай, Гонконг, Сингапур);

«отпуск-экстрим» — поездка на снегоходах к вулканам Камчатки, морская поездка в Антарктиду; альпинизм в Гималаях;

«отпуск-спорт» — катание на горных лыжах в Сочи или Куршевеле;

«отпуск — золотая середина», который совмещает в себе все вышеперечисленные достоинства. Именно о нем, как вы уже догадались, и пойдет речь.

А поскольку самым важным приоритетом для отдыха у нас является **ЗДОРОВЬЕ** и **МОЛОДОСТЬ**, то и выбирать нужно наиболее экологичные страны с комфортным климатом, чистым воздухом, богатой растительностью, купабельным морем и большим изобилием фруктов.



Лично я к таким отношу — Кубу (первое место в мире по чистоте воздуха), остров Хайнань (второе место по экологии в мире), Шарм-эль-Шейх (чистейшее и очень минерализованное море), острова Бали, Фукуок, Пхукет, Сейшелы и Филиппины (богатейшая растительность, отличные пляжи и интересные места). Ну, а если ваш бюджет ограничен, то отправляйтесь в Нячанг или Паттайю, там вы отлично проведете время с пользой для своего здоровья, сделаете комплекс недорогих массажей, вдоволь насладитесь пляжным отдыхом, вкусной едой и изобилием фруктов.

Делая свой выбор, поступайте осознанно, не слушайте никого. Задайте себе вопрос: «Что лично я почерпну от этого отдыха и как с помощью него стану лучше?».



Также важно учесть длительность самого отдыха. И здесь, естественно, действует принцип «Чем длиннее отдых, тем лучше!» Короткие туры вообще лучше полностью исключить из вашей жизни, объединив их в один длинный отдых на месяц (минимум 3 недели). Ведь зачем ради одной-двух недель отдыха терпеть такие мытарства с долгими перелетами и длительными ожиданиями в аэропортах. Тем более, что чем длительнее ваш отдых, тем сильнее от него эффект.

Если берете очень короткий тур, не думаете ли вы, что больше потратите сил на дорогу, чем отдохнете (разумеется если это не прямой недлительный перелет прямо из вашего города). А вы знаете о том, что все пассажиры самолетов подвергаются сильному облучению? Во время полета доза радиации получаемой человеком возрастает в 30—40 раз,

а дозу радиации, полученную человеком во время рентгена грудной клетки человек может набрать за 33 часа полета на самолете.

Билеты лучше тоже брать на прямые рейсы без пересадок, даже если вам придется переплатить. Ведь каждый взлет и посадка это — сильная нагрузка на организм. А то время которые вы потратили между рейсами в аэропорту могло пойти на ваш отдых. Не крадите его у себя.



Раздел 2. Как правильно выбрать отель и номер в нем



Итак, со страной мы определились! Теперь посмотрим на что обратить внимание при выборе отеля. Учтите «не все пятерки одинаково хороши!». Поэтому чтобы организовать себе потрясающий отдых, вам придется перечитать кучу отзывов и пересмотреть массу видео-обзоров отелей. Не слушайте советы туроператоров и не ведитесь на их красивые фотографии! Продавая вам тур, они частенько преследуют лишь свои интересы.

Когда я с молодым человеком первый раз отправились в

Таиланд (ох как давно это было!), мы взяли тур в самый популярный среди недорогих отелей. Увидев фото утопающих в зелени симпатичных бунгало, мы даже не соизволили почитать отзывы и посмотреть расположение отеля на карте, который, как оказалось, находится в непосредственной близости от ночного клуба. В итоге там просто невозможно было спать! От почти всю ночь играющей рок музыки все отельные бунгало «подпрыгивали», а их жители на утро имели замученный внешний вид. К счастью у нас был с собой небольшой запас денег, что позволил ездить с ночевками по островам (Ко Лан, Ко Самет, Ко Куд).

Не переплачивайте за очень дорогие отели, как правило (не всегда конечно), это того не стоит, а дополнительные деньги вам пригодятся во время отдыха. Ну, а если уж сильно хочется, то можно снять на несколько суток номер посolidнее в другом отеле, расположенном в кардинально иной локации. Этим вы скрасите и разнообразите свой отпуск и сильно поднимите себе настроение.

При выборе отдаленности отеля от моря (обязательно уточняйте этот нюанс, даже если берете пятерку) берите не дальше третьей линии, иначе походы на пляж по жаре сильно омрачат ваш отпуск и скорее вас вымотают, чем омолодят (поездки до моря на машинках, как делают отдаленные от пляжа пятерки, тоже не добавят вам настроения — ведь ощущение будто едешь на пляж на маршрутке, которую еще нужно ждать...).



Также, советую почитать отзывы о самой бухте, где расположен ваш отель: не впадают ли в нее речки (как правило это почти канализация); нет ли поблизости пирса, из-за которого большая лодочная активность, что будет портить ваш отдых шумом моторов и запахом не прогоревшего масла и бензина; не водятся ли на пляже песчаные блохи и вообще какой он по чистоте. Желательно чтобы это был персональный пляж вашего отеля, тогда там будет максимально чисто, красиво и безопасно (такие пляжи бывают даже в четверках).

Для многих при выборе отеля в приоритете стоит питание, а именно большое разнообразие еды, и некоторые отпускники (например, в Египте и Турции по системе все включено) готовы за это сильно переплатить. По-моему, это большая

глупость! Ведь вы едете на море, а не в «жер-тур»! Помните переедание — это сильный износ для вашего организма! А составить свою порцию еды (не накидывая все подряд в тарелку) можно даже при очень скромном шведском столе! Самое главное, чтобы еда была свежей и полезной, персонал приветливым, а в отеле чисто и цивильно.

Не берите дешевые отели (не ниже 4-ки). Во-первых, в дешевых отелях соответствующий контингент: с пьяными поседелками у бассейна, на балконе или в номере у вас над головой; во-вторых, плохое качество уборки и отсутствие красивого интерьера негативно сказывается на психике и как следствие на вашем самочувствии (в отличие от хороших отелей, с интересным дизайном, вкусным запахом, спокойной приятной музыкой и улыбчивым персоналом); в-третьих: чем дешевле отель, тем больше вероятности воровства в нем и как бы так не случилось, что желая сэкономить на жилье вы сильно за него переплатите...

Игнорируйте очень большие отели, даже если это пятерка. Как правило, обслуживание там поставлено на поток и вам, в таком муравейнике, будет весьма неуютно, особенно если у данного отеля относительно не большой пляж и на всех не хватает лежаков. Самый идеальный вариант — это уютный бутик-отель где-нибудь на берегу или утесе со спуском на персональный пляж. Именно в таком я отдыхала на острове Бохол в районе Анды, где вдоль утеса скалы расположено множество бутик отелей, некоторые из них имеют вы-

ход-спуск на небольшой персональный пляж, огороженный стенами скал. В таких отелях отдыхать одно удовольствие, ведь здесь из-за небольшого количества постояльцев полная гармония и тишина. Именно в нем вы получите комфортный отдых, внимательное отношение персонала и невероятные по красоте закаты.

Еще один важный нюанс, который стоит учесть это локация отеля. Важным фактором хорошего отдыха является — тишина, а это значит отдаленность отеля от дорог с трафиком, отсутствие рядомстроек и никакого аквапарка!



Что же касается выбора самого номера, то здесь также важна его локация. Обратите внимание куда выходят окна, нет ли поблизости шумных баров и гудящих объектов (например, здания в котором готовят еду и там работает вытяжка, также гул от насосов будет идти от столь не любимого мной бассейна и аквапарка). Проверьте нет ли рядом антенн и проводов, что создают вредное магнитное поле. Ну и конечно же просите номер подальше от лифтов и проходных лестниц (и не дай Бог от мест для курения!), в глубине ко-

ридора, чтобы бродящие по ночам туристы не мешали вам спать.

Если же вам достался плохой номер (что содержит в себе вышеперечисленные минусы), то лучше договоритесь с персоналом, доплатите и возьмите другой, вплоть до повышения его категории, ведь самым важным приоритетом для проведения отпуска является ваше спокойствие и здоровье!

Конечно, самый идеальный вариант отеля — эко логичный, с деревянными бунгало, стоящими в окружении зелени, в которых нет ни вай фая, ни телевизора. В одном из таких отелей мы останавливались на филиппинском острове Бохол в местечке под названием Анда. Как же там отлично спалось!!!



Раздел 3. Едем без большой компании



Многие люди предпочитают ездить в отпуск большими шумными компаниями. Это весело, но не всегда хорошо! Как правило получается не отдых, а организованное раздолбайство (хотя конечно все зависит от самих людей).

Вы смотрели нашу комедию «На море», где группа русских туристов приехала отдыхать в Испанию, но до моря так

и не доехала. При этом отдыхающие там же семьей немцы, действовали максимально организованно и с утра загорали на пляже. В жизни так и получается, на отдыхе компанией постоянно приходится кого-то ждать и под кого-то подстраиваться, да и бюджет распланировать почти невозможно — «деньги на ветер!».

А если еще в компании заведется чудака, что будет всех провоцировать на веселые застолья или куда лучше приведет таких же «веселых новых друзей», например, на общую виллу, тут и перенервничаешь, и не выспишься.

Даже если вы хотите провести какое-то время с друзьями, снимите отель в другой локации от них, и встречайтесь на нейтральной территории: кафе на смотровой, пляжном баре или вместе съездите на пару дней на острова. Не растворяйтесь в компании! Это ваш отдых, и вы делаете его для себя, а не ради веселья других!



Раздел 4. Подготовка к отпуску. Очищаем организм и никакого солярия!



Многие девушки перед поездкой на море усиленно посещают солярий, чтобы выйти на пляж уже загорелой и с первых дней отдыха делать красивые фотоснимки. Но поверьте фото того не стоят! Лучше первую неделю отпуска вообще не делать никакие снимки, а только отдыхать. А вот когда уже загорите и похорошеете, тогда и браться за фотоаппарат.

Опасность солярия в том, что интенсивность облучения в нем в три раза выше чем на солнце! Даже несколько минут регулярного проведения под лампами может иметь негативные последствия для организма — фотостарение, пигментация кожи, ожоги и даже рак. К тому же он дико вреден для микробиома кишечника.

Всемирная организация здравоохранения учла солярий как канцерогенный фактор, а в Австралии он вообще запрещен. Запретить или ограничить работу соляриев пытаются и в России: Роспотребнадзор предложил приравнять их по уровню опасности к курению и алкоголю.

Длинные волны спектра А, повреждают глубокие слои кожи и вызывают ожоги от которых организм и защищается загаром. Меняется эластичность кожи, ее упругость, со временем появляются первые признаки старения.

Солярий может послужить причиной упадка сил в связи с тем, что его лучи при злоупотреблении разрушают микрофлору кишечника и провоцируют его воспаление, что негативно отразится на вашем внешнем виде.

А вот, что я рекомендую сделать перед самым отпуском,

так это курс очистительных клизм, которые вымоют из кишечника всю патогенную микрофлору, тем самым подготовив к восстановлению его полезной микрофлоры.

Кишечник имеет изогнутую форму, в местах его изгиба скапливаются каловые камни, которые не выходят естественным путем и продолжают отравлять организм токсинами, что разносятся кровеносной системой. Данная зашлакованность также ведет к росту в кишечнике микробной (патогенной) флоры и паразитов, продукты их жизнедеятельности увеличивают токсическую нагрузку на организм, и он стареет.

Как нужно проводить:

За день до клизмования принять активированный уголь (на 50 кг веса 5 таблеток), который словно губка впитает токсины.

Лучшее время для проведения 5—7 утра или 20 -21 час вечера.

Зажав трубку, наполнить чашу Эсмарха 1—2 литрами кипяченной воды, комнатной температуры (горячая вода может повысить давление, к тому же впитаться в кишечник и не выйти), подвесить вверх примерно на 1, 5 метра (я использую для этого обычную вешалку для одежды, как показано на фото). Наконечник промыть и смазать маслом. Принять колено — локтевую позу (собачки) и начать вводить жидкость, при этом расслабить живот и не зажиматься. При болевых или неприятных ощущениях можно втягивать живот, погла-

дить его или отвлечься на счет.

При перекрутке или наличии спаек сигмовидной кишки, придется дважды вводить по 0,5 литра воды, а только потом удастся ввести за раз 2 литра. Клизма удалась если при завершении вы почувствуете пустоту в животе и легкость в теле.

В воду для клизмы можно добавить (1- 2 чайную ложку):

— сока лимона — усиливает перистальтику;

— соли (без химических добавок — каменную, молотую)

— она хорошо дезинфицирует;

— соды — ощелачивает и не дает разрастаться опухолям.

Целитель Авиценна проводил клизмы с ромашкой, которая благотворно влияет на слизистые.



Раздел 5. Что взять с собой



Нет, в этой главе я не буду рассказывать о необходимости солнечных очков, головного убора, защитного крема и удобной одежды из натуральных тканей. Все это вы и так знаете! А вот, что я советую вам прихватить в свою косметичку, так это формочки для льда, несколько пачек активированно-

го угля, пачку янтарной кислоты в таблетках, гелевые патчи для глаз и гель алоэ вера для кожи. А вот тканевые маски для лица я не рекомендую, так или иначе они отбелят ваш загар.

Активированный уголь пригодится вам не только на случай отравления, но и на случай вашего соблазна на вкусное пирожное или мороженное. Все дело в том, что сахар вызывает процессы брожения и в кишечнике начинает расти патогенная микрофлора, от чего животик и надувается. Вот чтобы остановить данные процессы необходимо на ночь выпить пластину этого препарата. Изготовленный на основе угля, получаемого из древесины, он не вступает в реакцию с организмом и не всасывается кишечником, а выводится, забрав из него все яды и токсины.

Янтарная кислота в таблетках поможет переварить вам тяжелый ужин или обед. Примите 2 таблетки, запив теплым стаканом воды, за полчаса до начала праздничной трапезы.

А вот формочки для льда, вам нужны не для того чтобы делать напитки со льдом. Лед мы будем замораживать для того, чтобы его кусочками каждое утро протирать лицо. Это сделает кожу свежей, подтянутой и помолодевшей.

Ну и конечно! Не забудьте хорошее настроение! Не будьте очень критичны ко всему! Принимайте все так, как оно есть, если не можете ничего поменять. А сравнивая страны и отели, старайтесь наслаждаться плюсами, а не сосредотачиваться на минусах!



Также, обязательно возьмите интересные книги, которые вам пригодятся, как в кресле самолета, так и на пляжном лежаке.

И не забудьте про интересное кино для Души. Очень рекомендую фильм «Ешь. Молись. Люби.» — это просто шедевр! Главная героиня Лиз (ее играет несравненная Джулия Робертс, которая, кстати, выкупила авторские права на этот фильм), потеряв опору в жизни, желая себя исцелить и восполнить свою утраченную энергию, отправляется в длительное путешествие в три страны — Италия, Индия и остров Бали (Индонезия). Там она встречает новых друзей, которые помогают ей, а она им. Попав в совершенно другой мир, глав-

ная героиня начинает все осознавать немного иначе и наконец обретает свое счастье и Душевный покой! Чего я желаю и вам!



Глава 2. С чего начать отдых и как его распланировать

Раздел 1. Конечно же с моря! Никакого бассейна!



Некоторые люди приезжают отдыхать на море, но до мо-

ря так и не доходят! Знаете, таких?) Лично я встречала пару раз при поездках в Юго-Восточную Азию. Они весь день проводили у бассейна, хотя до моря «рукой подать». Зачем тогда вообще лететь за границу? Бассейны есть и в России! Ну а плавать в них — это тоже самое, что принимать ванну с белизной! Хлор, который в него добавляют, портит кожу и отбеливает загар, к тому же яркие красивые купальники быстро приходят в негодность.

Большая часть современных препаратов для водоподготовки бассейна также сделаны на основе хлора, и далеко не все отели используют дорогие и качественные препараты (хоть и без хлора, но это тоже химия) и дополнительные установки по водоочистке (ультразвуком и ультрафиолетом). Самый оптимальный вариант — это бассейн, наполненный водой с морской солью, но это большая редкость.

Идите на пляж! Когда в вашем распоряжении целый океан с целебной морской водой, зачем его разменивать на лужу с хлоркой в бетоне.



Раздел 2. Живительные источники



Хорошее море — это великолепно! Но еще более замечательно, если в месте вашего отдыха (или в транспортной доступности от него) расположены термальные источники. Именно с них следует начать свой отдых! Живительная сила термальной воды заметно улучшит ваш внешний вид и придаст сил. Но если вы отложите данное мероприятие на потом, то попрощаетесь со своим красивым загаром.

Общаясь с природой, мы получаем от нее энергию, восстанавливая свой потраченный энергобаланс. Купание в водоеме благотворно влияет на исцеление нашей ауры, а если данным водоемом является горячий источник, насыщенный природными минералами, то помимо очищения и обновления энергетики, мы получаем целебный и омолаживающий эффект.



Как правило эти природные объекты располагаются на островах вулканического происхождения, либо недалеко от вулканов (в том числе недействующих), но иногда встречаются и на материковой части. Ярким примером выступает Нячанг во Вьетнаме и местность реки Квай в Таиланде. Осо-

бо хочу отметить горячий водопад термальной воды в национальном парке, расположенном в провинции Краби в Тайланде. Здесь посетители сидят не в построенных бассейнах наполненных термальной водой, а прямо в потоке горячей минеральной реки, созданной самой природой в окружении джунглей.

Конечно, минеральный состав, давление пузырьков газа и температура на разных источниках может быть разной (термальной считается вода температурой выше 20 градусов), а значит и целебный эффект для каждого заболевания будет разным, в любом случае, при наличии какого-либо недуга, стоит проконсультироваться с врачом.

Целебная вода природных источников поистине обладает заживляющей силой, она полезна при болях в суставах, хронической усталости и стрессах, также улучшает кровообращение, очищает организм от шлаков и токсинов.

Но пользоваться этим природным даром необходимо аккуратно, высокая температура воды дает нагрузку на сердце (чем горячее вода, тем нужно меньше в ней находится, 15- 20 минут). Посещать термальные источники, также, как и массаж, нельзя на полный желудок, а после посещения процедуры, лучше провести время в покое и тишине, это увеличит лечебный эффект.

Отправляться в данную локацию лучше самим, взяв такси. Вас никто не будет подгонять и ограничивать во времени и именно так вы сможете расслабиться и насладиться от-

дыхом!

Самые красивые горячие источники, на которых мне удалось побывать, расположены на севере острова Бали, недалеко от города Денкарик. Это настоящий оазис, обустроенный среди густого тропического леса. Бассейны с горячей минеральной водой расположены прямо под открытым небом. Они экзотично украшены скульптурами драконов, из пасти которых вытекает горячая минеральная вода.



Раздел 3. Встреча с отельным гидом



Вы наверно много раз слышали от блогеров, что все отельные гиды — это «разводильщики» и встречаться с ними пустая трата времени. С этим я не совсем согласна! Все зависит от человека, ну и от вашего туроператора, ведь какая компания, такой персонал там и работает. Не всегда бывает так, что дешевая экскурсия, купленная на улице (а там тоже полно жуликов, желающих на вас заработать) по качеству будет

соответствовать той, что вы купили у вашего отельного гида.

На отдыхе в Египте (Шарм-эль-Шейх) в октябре 2023 мы взяли у своего отельного гида дорогой морской тур с дайвингом, и не прогадали: яхта была просто шикарная (новая, чистая и очень большая), питание отличным, а попутчиков очень мало — всего человек 10 — в то время как другие, более старые и маленькие судна забивали пассажирами до отказа и кормили скудной едой.

Хорошее не может быть дешевым, а вот дорогое плохим бывает!

Так что, рекомендую ездить только с проверенными туроператорами, что не экономят на своих туристах и держат не только цену, но и марку.

Не отправляйтесь на экскурсии в длительные поездки, предварительно не уточнив какого размера будет ваш транспорт. Если ехать очень далеко необходим большой автобус, где более удобные кресла, больше места и воздуха, да и вообще это безопаснее. Как правило на таких автобусах возят на экскурсии именно крупные туроператоры, маленькие же везут на неудобных микроавтобусах (в связи отсутствием большого потока туристов), и ехать на таком, часов 5—6, удовольствие далеко не из приятных.

Встретившись с отельным гидом, не пытайтесь ему угодить и купить тур. Это он для вас работает, а не вы для него отдыхаете! Возьмите у него прайс и контактный номер, а когда ознакомитесь, распределите бюджет, и все сопоставите,

тогда уже и возьмете понравившуюся вам экскурсию. А вот за скидку уточняйте сразу, положим сколько она будет если надумаете взять несколько экскурсий.

В первые дни отдыха ни в коем случае не берите экскурсии, связанные с пляжными развлечениями (поездки на острова) или морскими рыбалками. На ней вы обязательно обгорите и весь отдых пойдет насмарку. Не ныряйте в омут с головой, разгоняйте отдых постепенно.

А вот на бесплатную обзорную экскурсию съездить стоит. Во-первых, вы немного сориентируетесь на местности, а во-вторых, по пути узнаете много нового и интересного. Что же касается мест, в которые привозят туристов, чтобы продать им товары в три дорога, то там вы можете просто получить сведения о полезных товарах, которые потом, самостоятельно приобретете в аптеках и магазинах по более низкой цене. Отнеситесь к данной поездке как к презентации.



А еще, попробуйте подружиться со своим гидом (конечно если он к этому располагает). Что-нибудь ему подарите (подумайте за ранее что можно привести с собой на подарки, ведь они приятны всем). На Кубе у нас был великолепный отельный гид, мы сразу с ним подружились, вручив ему свои дары. В ответ мы получили номер с новым ремонтом и узнали, что на территории отеля ежедневно работает бесплатная «секретная» сауна, в которую только мы и ходили.

Также, не забывайте про чаевые для персонала! Будьте немножечко щедрее! Отдавая руками, получаешь сердцем!



Раздел 4. Экскурсии обязательны



Наше здоровье — это не только физическое состояние, но и ментальное. А значит эстетическое удовольствие и положительные эмоции отлично скажутся на вашем самочувствии.

Не игнорируйте экскурсии, на них вы узнаете много интересного, получите новый опыт и незабываемые впечатления, не говоря уже о красивых фото на память. Да и вооб-

ще, чтобы познакомиться со страной, в которую вы приехали на отдых, нужно узнать ее историю, национальные традиции, быт и местные нравы. Это сильно расширяет кругозор! «Путешествия учат больше, чем что бы то ни было. Иногда один день проведенный в других местах, дает больше, чем 10 лет жизни дома», говорил французский писатель Анатоль Франс.



Обязательны для посещения храмы, музеи, памятные места (памятники культуры), арт галереи, национальный заповедники и парки. Везде есть свои достопримечательности и мемориалы, которые могут поведать интересную историю.

Одной из моих любимых историй является следующее событие, произошедшее на Пхукете: узнав о смерти губернатора бирманцы решили воспользоваться этим и напали на остров, но две сестры Чан и Мук собрали отряд ополчения (в основном из женщин), сразились с бирманскими захватчиками и, выиграв сражение, прогнали их с острова. О данном историческом событии я узнала из интернета, когда проезжала мимо стоящего вдоль дороги памятника сестрам героиням, заинтересовавшись его историей.



Еще об одном интересном событии из жизни Пхукета я узнала, побывав в Музее горного дела посвященного исто-

рии добычи руды на острове. Несколько столетий назад здесь были открыты богатые месторождения олова и сюда в надежде разбогатеть хлынули толпы китайских рабочих. В 1876 рабочие, тяжело трудившиеся на шахтах, но при этом прозябающие в нищете, подняли восстание и в городе начались погромы. Многие тайцы бежали, чтобы укрыться в джунглях. А монах, травник и костоправ Луанг Пхо Чем остался чтобы оказывать медицинскую помощь раненым тайцам. Он предложил местным жителям сплотиться и нанести контрудар по китайским повстанцам, когда те занимались мародерством, рассредоточившись по городу. После победы тайцев Луанг был объявлен настоятелем храма Ват Чалонг и является одним из трех самых почитаемых монахов.

Что касается посещения храмов, то одним из самых красивых, загадочных и интересных является Храм Истины. Построенный полностью из дерева, он украшен резными фигурами и орнаментами, рассказывающими о мифологических и религиозных героях. В основе его строительства заложена философия буддизма и индуизма. Храм пропагандирует точку зрения, что цивилизованное общество должно воспитывать в себе религиозные и философские истины, отсюда и название. Находится этот шедевральный терем в городе Паттайя, прямо на берегу Сиамского залива в окружении живописного парка.



Также в целях просвещения стоит уделить время и познакомиться с культурой и бытом малых народностей. Одним из интереснейших мест на острове Хайнань является этнографическая деревня Ли и Мяо. Бывшее поселение превратили в туристический культурный комплекс, на территории которого воссоздали традиционные жилища.

Здесь проходят красочные танцевальные шоу, интересные театральные постановки с участием домашних животных, работают ремесленные мастерские, а в местных кафе готовят национальную кухню.



Народности Мяо в легендах и преданиях известны как бесстрашные воины, а их культура богатая и самобытная. Древняя история повествует о том, что прародителями этого племени была собака.

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.