

Памятка туристу по региону Кавказские Минеральные Воды

Дорогие друзья, благодарим вас за то, что доверили организацию отпуска Библио-Глобус. Предоставляя вам качественные туристические услуги, Библио-Глобус заботится о комфорте и безопасности вашего отдыха. В «Памятке туристу» размещены самые необходимые сведения о стране и правилах пребывания в ней. Это поможет вам избежать конфликтных ситуаций и наслаждаться отдыхом в полной мере. Библио-Глобус делает все возможное, чтобы обеспечить вам солнечное настроение, яркие впечатления и приятные воспоминания об отпуске.

Важная информация

В городах-курортах Ессентуки, Железноводск, Кисловодск и Пятигорск в соответствии с Федеральным законом № 214-ФЗ от 29.07.2017 «О проведении эксперимента по развитию курортной инфраструктуры в Республике Крым, Алтайском крае, Краснодарском крае и Ставропольском крае» с 1 мая 2018 года по 31 декабря 2022 года действует курортный сбор в размере 50 рублей в сутки (не считая дня заезда).

Общая информация

Регион Кавказские Минеральные Воды расположен на одинаковом расстоянии от Черного и Каспийского морей на территории трёх субъектов Российской Федерации: 58% площади региона - в Ставропольском крае, 33% - на территории Карачаево-Черкессии, 9% - в Кабардино-Балкарии.

Южные границы региона - это предгорья Эльбруса, долина рек Хасаут и Малки, на западе - верховья рек Эшакона и Подкумка, на севере - город Минеральные Воды, за которым начинаются степные просторы Предкавказья.

Само название курорта говорит за себя - именно здесь производят известные на всю страну «Ессентуки» и «Нарзан». КМВ - это уникальный бальнеологический курорт, имеющий свыше 130 минеральных источников и большие запасы лечебных грязей, добываемых на Тамбуканском и Лысогорских озерах. Помимо лечебного и оздоровительного туризма, сюда также едут за активным и спортивным отдыхом в горах и незабываемыми экскурсионными впечатлениями.

Численность населения насчитывает чуть больше 1 миллиона человек, площадь территории - 5300 кв.км.

Административный центр - г.Ессентуки.

Главный транспортный узел - г.Минеральные Воды.

Часовой пояс

Регион КМВ относится к часовому поясу, обозначаемому по международному стандарту (Moscow Time Zone (MSK)).

Климат

Климат курортов КМВ разнообразный, зависит от рельефа и высоты расположения. Регион условно можно разделить на две зоны: южную - Кисловодск с чертами континентального климата низкогогорья, и северную - Ессентуки, Пятигорск, Железноводск с чертами степной зоны.

Южная зона является наиболее благоприятной по данным медицинской климатологии. Здесь очень большое число солнечных дней, почти полное отсутствие ветра, пониженное атмосферное давление.

Северная зона отличается большим количеством тепла и умеренными осадками. Среднегодовая температура здесь чуть выше, чем в южной зоне.

Язык

Официальный язык - русский.

Религия

Большинство жителей региона - православные.



Документы

Перед отъездом в путешествие просим вас проверить наличие следующих документов:

- для взрослых - паспорт РФ;
- для детей - свидетельство о рождении;
В случае, если несовершеннолетний гражданин РФ выезжает за пределы своего региона без сопровождения родителей, он должен иметь при себе оформленное от руки согласие (нотариально заверять не обязательно) названных лиц (близкие родственники) на выезд несовершеннолетнего гражданина РФ с указанием срока выезда и региона, который (которые) он намерен посетить.
- ваучер (туристическая путевка) подтверждающая ваше право на получение туристических услуг, которые вы выбрали и оплатили. Их необходимо предъявить при заселении в отеле или любом другом пункте временного размещения;
- страховые сертификаты (полис ОМС).

При размещении в санатории гостю необходимо иметь на руках:

- паспорт РФ;
- санаторно-курортную карту (можно оформить в санатории, но лучше иметь с собой рекомендации врача и анализы). Санаторно-курортная карта не нужна, если вы не собираетесь проходить лечение на базе санатория
- ваучер (туристическая путевка) подтверждающая Ваше право на получение туристических услуг, которые вы выбрали и оплатили;
- полис ОМС;
- для детей до 14 лет - свидетельство о рождении, санаторно-курортная карта, справка об эпидокружении.

Внимание! Данные требования являются ознакомительными и общими, в каждом конкретном пункте временного размещения свои правила, условия и необходимые документы. Пожалуйста, уточняйте данную информацию до бронирования.

Страховой полис

Страховой полис включает организацию и оплату следующих услуг:

- медицинские расходы;
- расходы по медицинской транспортировке;
- репатриацию тела в случае смерти Застрахованного;
- необходимость досрочного возвращения Застрахованного в экстренной ситуации;
- необходимость эвакуации детей, сопровождающих Застрахованного;
- предоставление административной помощи: передача экстренных сообщений при страховом случае;
- необходимость получения медицинской информации.

Что делать, если Вы заболели в поездке?

При наступлении страхового случая необходимо позвонить по телефону, указанному в страховом полисе, и сообщить оператору следующую информацию:

- фамилию, имя, отчество, номер и срок действия страхового полиса;
- местонахождение и координаты для обратной связи;
- описание возникшей проблемы и вида требуемой помощи.

Оператор Сервисной компании предоставит рекомендации по дальнейшим действиям.

Внимание! При самостоятельном обращении туриста за медицинской помощью в медицинское учреждение, без согласования со страховой компанией, все расходы застрахованного полностью оплачиваются последним самостоятельно. Ответственность за возникшие риски и проблемы возлагаются на туриста.



Питание

ALL Inclusive (все включено) - трехразовое питание, неограниченное количество напитков местного производства (перечень которых устанавливает администрация отеля), как правило, в течении всего дня, но, может быть и ограничение, например, с 10:00 до 23:00 (с концепцией можно ознакомиться в описании конкретного отеля)

FB - 3-разовое питание (завтрак + обед + ужин) + напитки (чай, кофе, компот, вода - на усмотрение администрации отеля)

HB - 2-разовое питание (приоритетно - завтрак и ужин) + напитки (чай, кофе, компот, вода - на усмотрение администрации отеля)

BB - только завтраки + напитки (чай, кофе, компот, вода - на усмотрение администрации отеля)

АО, RO - без питания, без напитков

Транспорт

Добраться можно:

- **на самолете.** Прямой перелёт из Москвы в международный аэропорт Минеральных Вод занимает чуть больше 2 часов, из Санкт-Петербурга - 3 часа.
Далее из г.Минеральные Воды до местных городов и курортов можно добраться на пригородных поездах, электричках, автобусах, маршрутках, такси.
- **на поезде.** Дорога из Москвы до ж/д вокзала г.Минеральные Воды занимает около суток, в зависимости от типа поезда, из Санкт-Петербурга - почти двое суток.
Далее из г.Минеральные Воды до местных городов и курортов можно добраться на пригородных поездах, электричках, автобусах, маршрутках, такси.
- **на автобусе.** Дорога из Москвы до г.Минеральные Воды занимает примерно 22-28 часов, из Санкт-Петербурга - 31-34 часа. Также до Ессентуков, Железноводска, Кисловодска и Пятигорска можно добраться прямыми автобусными рейсами.
- **на автомобиле.** Из Москвы до района Кавказских Минеральных Вод нужно ехать по автотрассе М4 «Дон», затем свернуть на автотрассу М29 «Кавказ», и далее по указателям на нужный курорт.

Вылет

Регистрация на рейс начинается за 3 часа и заканчивается за 45 минут до вылета. Посадка на рейс заканчивается за 25 минут до вылета.

Рекомендуем! Прибыть в аэропорт не менее, чем за 3 часа до вылета!

Внимание! Библио-Глобус убедительно просит не опаздывать в аэропорт к назначенному часу. Полученные Вами билеты не переписываются и не сдаются.

Посадка на рейс

Для посадки на рейс необходимо:

1. Пройти регистрацию. Сдать багаж.

Внимание! Можно зарегистрироваться на рейс заранее на сайте авиакомпании (если данная опция открыта), самостоятельно распечатав посадочный талон или получить его непосредственно в аэропорту у стойки регистрации. Номер стойки регистрации указан на информационном табло напротив номера Вашего рейса.

2. Пройти пограничный (паспортный) контроль. Таможенный, при необходимости.

3. Проследовать в самолет через выход, номер которого указан в посадочном талоне.

4. Занять место в самолете согласно посадочному талону.

Поездка на поезде

На ж/д вокзале Вы должны быть минимум за час до прибытия поезда. Если маршрут поезда начинается с этой станции, то посадка начнется минимум за 40 минут до отправления. В случае, если поезд проходящий, то уточните в расписании, когда в какое время он прибывает.



Меры предосторожности

В аэропорту

- никогда не теряйте из виду свой багаж.

В гостинице

- не позволяйте лицам, которые не являются служащими отеля, принимать на себя заботу о вашем багаже.
Рекомендуем! Хранить документы, деньги и ценности, в том числе паспорта и авиабилеты, в сейфе в отеле. Библио-Глобус не несет ответственности за порчу или утерю личных документов и вещей клиентов.

На улице

- не следует носить с собой личные документы, их вполне заменит карточка отеля;
Рекомендуем! Всегда иметь при себе копии паспорта и страхового полиса.
- не сообщайте посторонним номер вашей комнаты в гостинице;
- в случае кражи или потери дорожных чеков либо кредитных карточек, немедленно их заблокируйте, позвонив в свой банк;
- при поездках в общественном транспорте заранее готовьте деньги за проезд, чтобы не афишировать прилюдно место, где вы храните деньги и ценности;
- на террасах баров и ресторанов не вешайте сумки на спинку сиденья и не оставляйте их на полу;
- если вы идете на прогулку семьей или группой, заранее договоритесь о месте встречи, если кто-то случайно потеряется.

На экскурсиях

- перед каждой экскурсией проверяйте наличие билетов именно на эту экскурсию;
- не опаздывайте на посадку в автобус в начале экскурсии;
- обязательно берите с собой на экскурсии медицинскую страховку;
- в ходе экскурсии приходите вовремя к назначенному гидом месту во время остановок по ходу экскурсионной поездки.

Внимание! Не оставляйте и не забывайте, во время и по окончании экскурсии, в экскурсионном автобусе деньги и личные вещи. Водитель, гид или экскурсовод не несут за них ответственности.

Информируем Вас о том, что при приобретении экскурсий у третьих лиц, не являющихся партнерами туроператора, страховая компания вправе отказать в выплате страхового возмещения. Основанием для отказа могут быть отсутствие сертификата для организации экскурсионного обслуживания, нарушение гидом законодательства страны, иные причины. Рекомендуем во избежании проблем, с целью приобретения услуги, отвечающей требованиям безопасности, приобретать экскурсии либо по месту заключения договора, либо у гида принимающей компании. Обращаем внимание, что за экскурсионные услуги, не входящие в состав туристского продукта, туроператор ответственности не несет в соответствии с действующим законодательством РФ.

Аренда автомобиля

Внимание! Библио-Глобус не несет ответственности при возникновении проблем с арендой автомашин или организацией экскурсий.

Взять автомобиль напрокат может турист, достигший 18-летнего возраста, имеющий права, стаж вождения не менее 1 года, страховку, кредитную карточку.

Если вы взяли автомобиль напрокат, следуйте общим правилам:

- никогда не выходите из автомобиля с работающим двигателем, даже если вам нужно только спросить дорогу. Всегда носите ключи от автомобиля с собой.
- автомагнитолы, фотоаппараты, видеокамеры старайтесь убрать из поля зрения, когда оставляете автомобиль на стоянке.
- никогда не оставляйте без присмотра автомобиль с вещами даже на очень короткое время.
- не оставляйте документы в машине.



Непредвиденные обстоятельства (форс-мажор)

Библио-Глобус не несет ответственности за задержки или изменения в вашем туре, которые произошли по причинам, находящимся вне сферы контроля компании. Среди них: угроза военных действий, переворотов, забастовок, беспорядков по причинам экономического характера; катастрофы; военные действия; выход из строя технологического оборудования (лифтов, кондиционеров, насосов для подачи воды); технические поломки самолетов; закрытие аэропортов и другие причины непреодолимой силы.

Правила заселения и проживания в объектах размещения

При заключении договора о реализации туристского продукта Агентство обязано информировать Гостя/ Туриста о правилах размещения/проживания в объекте размещения. Заселение в объект размещения осуществляется на основании ваучера при условии предъявления документа, удостоверяющего личность, и заполнения им анкеты/ карты гостя установленного образца.

Регистрация в объекте размещения несовершеннолетних граждан, не достигших 18-летнего возраста, осуществляется на основании документов, удостоверяющих личность находящихся вместе с ними родителей (усыновителей, опекунов) или близких родственников, сопровождающего лица (лиц), документа, удостоверяющего полномочия сопровождающего лица (лиц), а также свидетельств о рождении этих несовершеннолетних граждан.

До момента заезда Гостей/ Туристов необходимо получить от них в обязательном порядке согласие на обработку их персональных данных в целях исполнения договора с соблюдением принципов и правил, предусмотренных Федеральным законом от 27 июля 2006 года № 152-ФЗ «О персональных данных».

В случае размещения в объекте размещения несовершеннолетних детей с сопровождающими их лицами Гость/Турист обязан:

- осуществлять постоянный контроль за детьми, включая условия отдыха, проживания и питания, состояние здоровья;
- нести полную ответственность за безопасность, состояние здоровья, за соблюдение техники пожарной безопасности, за поведение детей, за соблюдение режима сна и отдыха детьми, за соблюдение детьми правил проживания в объекте размещения;
- в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации сопровождать детей в пути следования до места оказания услуг и обратно во время всего периода их оказания;
- в случае причинения несовершеннолетним гражданином или любым Гостем/ Туристом материального ущерба (как имуществу объекта размещения, так и имуществу третьих лиц), до момента окончания оказания услуг в полном объеме возместить стоимость данного ущерба.

Полезная информация

- подробно ознакомьтесь с программой тура, который вас заинтересовал, с условиями питания и проживания, с особенностями пункта временного проживания (отель/пансионат/санаторий и т.п.), который вы выбрали. Внимательно изучите информацию, указанную в туристическом ваучере (даты начала и окончания тура, выбранный пункт временного проживания (отель/пансионат/санаторий), тип питания, категория номера и другие важные сведения);
- при заселении в пункт временного проживания (отель/пансионат/санаторий) обязательно уточняйте расчетный час. Досрочный заезд и поздний выезд - не допускается;
- при заселении сразу обратите внимание на предоставляемые отелем платные и бесплатные услуги;
- по прибытию в Сочи вас начнет курировать представитель фирмы - отельный гид, с которым вы можете решать все возникающие вопросы;
- информацию о том, где можно будет узнать/посмотреть время обратного трансфера, вы получите от отельного представителя на информационной встрече;
- при заезде туриста позднее даты, указанной в ваучере, опоздание не компенсируется. Необходимо предоставить заранее информацию о позднем заезде в пункт временного проживания (отель/пансионат/санаторий) в заявке, адресовав комментарий в отдел бронирования Библио-Глобус;
- выезд осуществляется в день окончания срока тура, не позднее расчетного часа;



- в день отъезда необходимо освободить номер не позже времени, указанного в ваучере;
- отельный гид предложит вам экскурсионную программу, предоставит прайс-лист, чтобы вы смогли сориентироваться и выбрать наиболее подходящую экскурсию;
- в период пребывания в пункте временного проживания (отеле/пансионате/санатории) турист несет личную ответственность за нарушение норм поведения/правил проживания в пункте временного проживания (отеле/пансионате/санатории), а также за опоздание на экскурсию, утерю денег или иных ценных вещей;
- при поездках с посещением действующих церквей, соборов, храмов, женщинам необходимо надевать платок на голову, одежда по возможности, должна закрывать плечи и колени;
- будьте внимательны: не оставляйте без присмотра свои личные вещи и не обращайтесь на сомнительные предложения незнакомых людей.

К сведению гостей

Для того, чтобы ваш отдых был более организованным, мы рекомендуем взять на заметку следующее:

- примите участие в первой информационной встрече, назначенной вашим отельным гидом;
- на встречу с гидом обязательно возьмите с собой ваш ваучер и авиабилет/жд билет для перепроверки данных;
- по всем вопросам в период пребывания обращайтесь, пожалуйста, к отельному гиду компании Библио-Глобус. Расписание пребывания гида в отеле указано на информационном стенде/ в папке Библио-Глобус в вашем пункте временного проживания (отеле/пансионате/санатории).

Лечение и оздоровление на курортах Кавказских Минеральных Вод

Кавказские Минеральные Воды - это знаменитый бальнеологический курорт, известный своими минеральными водами и лечебными грязями. Города-курорты отличаются друг от друга своим микроклиматом, природными минеральными ресурсами и поэтому каждый имеет свою специализацию.

Основная лечебная специализация **Ессентуков** - заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушение обмена веществ, лечение диабета, печени и желчевыводящих путей.

Минеральная вода Ессентуки № 4 широко применяется для лечения болезней ЖКТ, печени, почек и мочевой системы. Эффективна при гастритах.

Ессентуки № 17 применяется при сахарном диабете, ожирении, подагре, урологических и гинекологических заболеваниях, при патологиях печени, желчных путей и поджелудочной железы, при мочекаменной болезни.

Ессентуки № 2 эффективна при лечении органов пищеварения, мочеполовых заболеваний, нарушений со стороны эндокринной системы. Она имеет способность увлажнять кожу, делать ее гладкой и эластичной.

Также в Ессентуках проводят оздоровительные процедуры с помощью лечебных грязей озера Тамбукан и уникального горностепного климата, который, как говорят, может подарить долголетие.

В **Железноводске** специализируются на лечении заболеваний органов пищеварения, почек, мочевыводящих путей (нетуберкулезного характера), нарушений обмена веществ, заболеваний эндокринной системы и сахарного диабета, кожных заболеваниях, при лечении ожирения, гинекологических заболеваний и бесплодия.

Свыше 20 источников минеральной воды (самыми известными из которых являются «Славяновская» и «Смирновская») насыщены кальцием и железом, уникальны своей высокой температурой. Стоит отметить, что Железноводск - единственное место в Европе, где есть такие горячие источники. Вода используется не только для питья, но и для ванн, ингаляций и других процедур.

Вторая по популярности процедура в железнноводских санаториях - лечение грязями озера Тамбукан. Основу состава грязи составляют минералы и органические соединения, которые придают ей уникальные лечебные свойства.

Кисловодск славится богатством и разнообразием целебных минеральных источников, созданных природой. Именно благодаря кисловатому на вкус «Нарзану» Кисловодск получил свое название.

Кисловодские нарзаны, которые используют в питьевых целях и для бальнеолечения, являются главным лечебным фактором курорта. С помощью минеральной воды, название которой с адыгского языка переводится как «напиток богатырей», лечат заболевания органов пищеварения, нервной системы, органов дыхания и желудочно-кишечного тракта, нарушения работы половой



системы и системы кровообращения, улучшают состояние при различных видах аллергии.

Заболевания сердечно-сосудистой, мышечной и дыхательной систем успешно лечат с помощью уникального климата и дозированных по расстоянию, темпу и углу наклона прогулок (терренкуров), которые оказывают тренирующее воздействие на организм.

Применяется в санаториях Кисловодска также лечение целебными грязями озера Тамбукан. Грязь уникальна по своему составу, она содержит аминокислоты, витамины, гуминовые кислоты, смолообразные вещества, битумы, газы, минеральные соли, микроэлементы и природные антибиотики. Обладает противомикробным и заживляющим действием. Применяется при нарушении опорно-двигательного аппарата, кожных заболеваниях, заболеваниях ЖКТ и ЦНС, а также при реабилитации после ожогов, переломов, травм, разрыва связок и сухожилий.

Основные лечебные факторы **Пятигорска**, ради которых ежегодно на курорт приезжает большое количество туристов - это более 40 сероводородных и радоновых минеральных источников, лечебные грязи Тамбуканского озера, предгорный климат и полезные для здоровья пешеходные прогулки (терренкур).

Сюда приезжают с заболеваниями кожи, костно-мышечной системы, органов пищеварения, гинекологическими расстройствами, полиневритами, а также для лечения детей с последствиями родовых травм и детских неврологических расстройств.

Наряду с курортами Кавказских Минеральных Вод, **Нальчик** обладает отличными природно-климатическим условиям, на территории города действуют 18 минеральных источников различного физико-химического состава, также санатории предлагают лечение целебными грязями.

На курорт приезжают с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной систем, нарушением пищеварения и обмена веществ, с болезнями печени и желчных путей.

Достопримечательности

Грязелечебница имени Семашко - одно из самых впечатляющих зданий региона, помимо своих медицинских достоинств привлекает туристов архитектурными особенностями и историей. Вход украшают два грозных льва, прижавшие лапами ядовитых змей, символизирующие победу над болезнями.

Питьевые галереи Ессентуков - посетить галереи и набрать легендарной воды (Ессентуки №17, №4 и №2) может абсолютно бесплатно любой желающий.

Железная гора - живописная достопримечательность, несостоявшийся вулкан, высотой 853 метра. На её склонах образовалось 23 минеральных источника, богатые железом. На одном из склонов горы раскинулся знаменитый Курортный парк Железноводска.

Грот вечной мерзлоты - пещера, расположенная у подножия горы Развалка. Даже в сильную жару температура внутри пещеры, начиная от самого входа, держится около 0 °С.

Лермонтовский источник - старейший источник Железноводска, положивший начало этому курорту. Температура воды тёплая - около 40 °С.

Гора Бештау - самая величественная гора Кавказских Минеральных Вод, высотой 1400 м. С её вершины открывается красивейшая панорама всего региона, а при ясной погоде можно увидеть и Эльбрус.

Нарзанная галерея в Кисловодске - одна из самых популярных достопримечательностей города. Раньше это был обычный деревянный колодец, из которого люди набирали воду для лечения хронических недугов. Сейчас это готическое здание, в центральной части которого находится тот самый колодец. Каждый может прийти сюда и бесплатно выпить целебной воды.

Кисловодский курортный парк - самый большой парк региона, площадью около 1000 га. Самое популярное место для прогулок в городе, а также здесь можно покататься на канатной дороге, протяженность которой более полутора километров. Помимо этого, на территории парка находятся различные павильоны и галереи, Каскадная лестница, Храм воздуха, Долина роз и множество других интересных мест. А украшает вход в парк знаменитая колоннада.



Гора Кольцо - располагается в окрестностях Кисловодска. Удивительное скальное образование диаметром 8 метров, созданное природой около 100 миллионов лет назад. Это место в своём романе описывал М.Ю. Лермонтов.

Гора Машук - одна из известнейших достопримечательностей Пятигорска, высотой почти 1 км, с которой открывается великолепный вид, а в ясную погоду можно увидеть соседние Пятигорск, Ессентуки, Железноводск и даже Эльбрус. На склонах горы находятся несколько минеральных источников.

Пещера Провал - место, где обязательно стоит побывать. Пещера образовалась под действием минеральных вод. Внутри находится озеро с минеральной водой красивого бирюзового цвета с высоким содержанием серы, имеющее весьма неприятный запах. Местные жители называли озеро «адская бездна» и ходила легенда, что в нём обитает огнедышащее чудовище, которое по ночам кружит над городом в поисках жертв.

Скульптура «Орёл» - визитная карточка Пятигорска, находится на уступе Горячей горы, на сегодняшний день является официальным символом Пятигорска и всего региона Кавказских Минеральных вод. Примета гласит, что у того, кто потрёт нос орла, исполнятся все желания.

Лермонтовские места - в Пятигорске очень много мест, связанных со знаменитым русским поэтом. Это и домик-музей, и грот Калипсо (Лермонтовский), и грот Дианы, и место дуэли, и галерея в парке Цветник, и многие другие.

Озеро Тамбукан - бессточное озеро овальной формы, источник грязи и соли для местных санаториев. Целебные свойства этого озера ничуть не уступают Мёртвому морю.

Кухня

Кавказский шашлык - самое популярное блюдо. Готовят его из молодого барашка, телятины, свинины. Подают завернув куски мяса в лаваш или листья салата, с зеленью и петрушкой, кинзой и зеленым луком, с соусом ткемали.

Осетинские пироги - тонкие ароматные лепешки с мясом, зеленью, сыром, картофелем, грибами, тыквой.

Наваристые горячие национальные мясные бульоны **шулюм, шурпа, харчо, лагман**.

Клефтико - это баранина, которая томится в специальной печи порядка 4-6 часов в зависимости от возраста барашка.

Также на курортах КМВ можно попробовать самые разные **чебуреки, хычины, хачапури, мамалыгу с копченым сыром**. И все обязательно с приправами и зеленью - укропом, петрушкой, кинзой, базиликом, тархуном.

Стоит попробовать **горный чай** из чабреца, душицы и других трав, который отличается особыми вкусом и ароматом. Чаи славятся целебными свойствами.

Кавказские специи и соусы нельзя не попробовать, находясь на курортах Кавказских Минеральных Вод. Их добавляют абсолютно в любое блюдо местной кухни. Из соусов выделяют аджику, ткемали, сацебели, наршараб из гранатового сока, острый гаро с грецким орехом.

Из сладостей стоит выделить - **горный мед, варенье** (есть разнообразные вкусы варенья, но популярностью пользуется варенье из еловых шишек), **чурчхела и фруктовая пастила**.

Сувениры

Минеральная вода. Можно приобрести в аптеках, магазинах или набрать в питьевых галереях, бюветах санаториев и лечебных центров. Кроме знаменитых нарзанов и лечебно-столовых вод можно выбрать пресно-столовые, более мягкие по вкусу.

Кружки для минеральной воды. Иногда такие кружки необычной формы с вытянутым длинным носиком называют **поильниками**. Их придумали, чтобы сохранить зубы от веществ, повреждающих поверхность эмали, содержащихся в большинстве сортов минеральной воды. Длинный носик позволяет воде оказаться в полости рта за линией зубов. Самые популярные из фаянса и фарфора.



Косметика из тамбуканской грязи. Тамбукан с его целебной грязью еще одна достопримечательность. Добываемую грязь применяют в нескольких грязелечебницах региона. Можно набрать целебную грязь прямо из озера, которое расположено в 32 км от города или приобрести в специализированных магазинах. В городских магазинах и аптеках всегда есть косметика, содержащая грязь.

Сувениры с изображением орла. Орёл, когтями убивающий змею - символ Кавказских Минеральных Вод. Можно привезти магниты, тарелки, кружки с изображением орла.

Спиртные напитки Прасковейского винного завода, такие как коньяк, вина и всем известные настойки «Стрижамент».

Чурчхела. Местная сладость, представляющая собой орешки в густом уваренном фруктовом соке, чаще виноградном, но сейчас можно встретить разнообразие вкусов.

Изделия из натуральной шерсти и меха. Многие туристы увозят отсюда пушистые носки, варежки, свитера, шарфы и шали из настоящей овечьей шерсти. Стоимость их относительно невысока. Также прекрасным сувениром станут овечьи и козьи шкуры очень мягкой выделки. И традиционный для всего Кавказа мужской головной убор - папахи из овчины или каракуля.

Фарфор. Прекрасным сувениром станет красивая посуда производства Кисловодского завода.

Кинжал. Прекрасный сувенир и память о поездке в КМВ. Сувенирное оружие дешевле антикварного или коллекционного и станет отличным подарком.

Камни. Обычно камешки принято привозить из поездок к морю. Но почему бы не привезти **камень со склона Змейки** - горы магматического происхождения, где можно обнаружить образцы бештаунита. Если поверить красивым местным легендам, то у таких камней есть особая энергетика и способность дарить счастье, удачу, здоровье своему владельцу. Возможно, в легенде есть доля правды. Недаром же древние обитатели этих мест устроили на пути к вершине Змейки алтарь и приносили жертвы. Именно здесь расположено известное даже за пределами Кавказа место силы.

Полезные телефоны и контакты

Единая служба спасения - 112

Пожарная служба - 101

Полиция - 102

Скорая медицинская помощь - 103

Внимание! По всем возникающим вопросам, пожалуйста, обращайтесь по телефонам, указанным в Вашем ваучере, если Вы уже находитесь на территории выбранного места (город, курорт, пункт временного проживания) для отдыха.

