



**БАЛКАНСКИЙ ПУТНИК**

**ЕЛЕНА ЗЕЛИНСКАЯ  
ТАТЬЯНА РЫБАКОВА**

# **МОЯ ЗДОРОВАЯ** *Сербия*

**Москва  
«Вече»**



УДК 821.161.1-3  
ББК 63.3(5)  
349

Куратор проекта Марко Долаш

*Фотографии Анны Зелинской и из архива автора*

**Зелинская, Е.К.**

349 Моя здоровая Сербия / Елена Зелинская, Татьяна Рыбакова. — М. : Вече, 2021. — 352 с. : ил.

ISBN 978-5-4484-

Знак информационной продукции **12+**

Книга «Моя здоровая Сербия» — это новый путеводитель из серии «Балканский путник».

УДК 821.161.1-3  
ББК 63.3(5)

ISBN 978-5-4484-

© Зелинская Е.К., Рыбакова Т.Ю.,  
2021  
© 000 «Издательство «Вече», 2021

## 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 Серию;

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 работу 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 задержишься 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 яркими речными потоками, холмами, дышащими свежестью весенних лесов и теплыми источниками с живой водой. Мир балканской природы, полный чистой красоты, неся 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



Анна Зелинская

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

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

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 завершится все это безобразие, поправить здоровье на знаменитых курортах Сербии.

— Знаменитых? — спросили мы друг друга.



Елена Зелинская



Татьяна Рыбакова

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 самый 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



Марко Долаш

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 свежевыволвленную 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 зоолит — минерал вулканического происхождения, кото-

рый в мелкоразмолотом виде сегодня принимают во всем мире как мягко очищающее от токсинов и «шлаков» средство. В отличие от большинства абсорбентов, zeолит не вымывает полезные вещества вместе с вредными. Наоборот — насыщает организм такими микроэлементами, как магний, калий, кальций и натрий. Zeолитом 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 травы 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 процеду-



*Вот сколько лишнего веса я набрала за карантин*



*Общий вид санатория*

ры, 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 сказываться 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 неводержанности 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 диеты. 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 вельможено 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



*Здоровье под надежной охраной*

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 Караваджо, 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 удастся, — 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



*Вид из окна*

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,



*С менеджером отеля Марко Гасич*

невозможность сосредоточиться 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 «банными» 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



*Здесь воду разливают по бутылкам*

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 при-

несли, — 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!



Главный источник

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 — pardon — 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



Вода течет без остановки



Источник внутри санатория

ревматические и вправду отстают. 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 здоровьем, 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



Открытый бассейн



Наполнить стаканчик можно повсюду

#### 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 предстательной железы; мочекаменная болезнь; песок в мочевыводящих путях; состояние после оперативного вмешательства на органах мочевой системы), болезни органов пищеварения (гиперцидный гастрит; язва желудка

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 сию на террасе и пишу.

Больше похоже на работу, чем на отдых, не правда ли?

Все, побежала, пора в капсулу.

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 дышит здоровьем и энергией.

Доктор медицины, руководитель медицинского отделения «Пролома» Боголюб Степанович переехал в городок



Первое знакомство с местной медициной



*Воду Пролом можно купить в московских магазинах*

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 себе 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, — жалуясь 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.



*Доктор Боголюб Степанович*

— 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 Боголюбю.

\* \* \*

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



*Родован Райчевич. Живели!*

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 составляющих 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!



*Черное пиво - это не Гиннес, это лучше*

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 ку-

рорт 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!



*Пациент Пролома*

## 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 напомнило 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.



*Здесь внутри прячется источник*



*Трона Клейна*

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 пили с моими коллегами наши первые путеводители. Кра-

сивая 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 идти по узкой тропинке, вдыхая аромат 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.

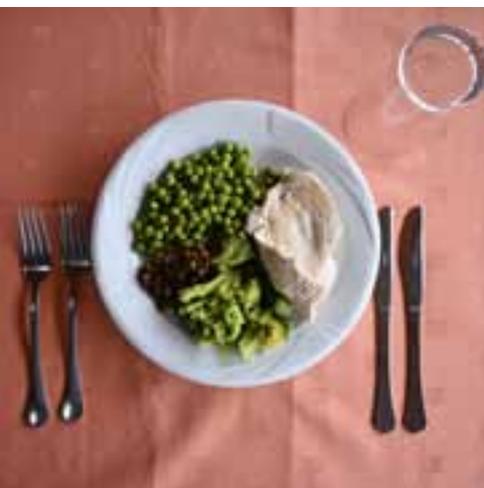
Здесь даже диета выглядит так, словно тебя собираются откармливать к Рождеству. Например, не поверите, на ужин перед салатом и главным блюдом подают суп. Нет, нет, в обед его тоже не пропускают.

А когда я замотала головой, пытаюсь 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 попробуйте, даже можете не доедать, — великодушно



*С этого не растолстеешь*

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, напри-



*Обязательная процедура*



Утренняя аэробика

мер, в бассейн приходят, точнее, приплывают заниматься дамы такого преклонного возраста, что от них вроде и подвигов уже не ждешь, однако они всю 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 оздоравливает. 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 вылезает 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



Даже грязи я испытала на себе



Электропроцедуры

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 слу-



Турецкая баня



Инфокрасная капсула для похудения



Оказалось совсем не страшно

чай 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.



*Минус два килограмма — ура!*

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 выстой 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



*Каменная голова дракона охраняет застывший город*



*Вода цвета охры*

— 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 под-

самых загадочных и невероятных мест в Сербии, — Дьявола 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.

нимался 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 Кхзад-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, тако-го 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 ко-



*Вот она — Мория!*

торой 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 пара 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 неся 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 замороженного 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 покрывку. Она в скором времени осыпется. Однако не пропадет. Там в середине заметен еще один камень, — он станет новым зонтиком, и



*Вот так выглядят эти земляные фигуры*

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 верх и расскажем.

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 отправи-

лись прямо в логово и расправились с чудовищем. А вот узнать, как вернуть девушек, они не сообразили. Так парни остались 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.



*Здесь добывали железную руду*



*Церковь св Петки около города Желтого Дьявола*

— 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, तो рошила 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 гроыхала 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 проис-



Луковска Баня - маленькая и тихая

хождения — 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.



Врач Мирьяна Глигорьевич

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.



*В термальном бассейне на открытом воздухе купаются и зимой*

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 «Шливьяк». 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



*Отель Елак*



Самая горячая купальня  
Луковской Бани

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 Копао-

нике 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: термаль-

ные 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.



Виры

— 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 вине 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: при-



*Климаториум*

глядевшись, 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



*Вода для лечения желудка*



*Источник для диабетиков*



Старинный ингалятор

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 уверены в лечебном эффекте красоты. И они не ошибались. Эта мысль пришла мне в голову, когда я сидела на балконе отеля «Копоаник» 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 долго, по средневековым меркам, жизнь — 68 лет. Личность была неординарная: воин, значительно расширивший границы государства,



Водопад в Луковской Бане

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 связаны 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 испытать 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 смог-

ли уничтожить ни войны, ни пожары.

Еще одна достопримечательность, связанная с именем короля Милутина — водопад «Девичьи слезы». К нему от Луковской бани можно пойти 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 плакать 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 пешеходных 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 пройти 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



*Водопад Девичьи слезы*

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 наведалься в Штав за своим имуществом. Похоже, его войско было посильнее — потому что навстречу ему вышли не дружинники, а матери с новорожденными некрещеными младенцами. Просили они только одного: потерпеть до приезда священника, чтобы их дети получили крещения, а потом уже забирать украденное. Сосед-воевода оказался человеком великодушным — и оставил церковь в рамах. 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.



«Украденная» церковь



Памятник милосердию

До Штава можно дойти пешком или доехать на велосипеде, а можно воспользоваться и микроавтобусом с организованной экскурсией. В этом случае гостеприимные сельчане 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 лечебными 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,



*Пешеходные прогулки - один из факторов лечения*

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, гроздьями, 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?



*Синиша Трифунович -  
Туристическая организация  
города Рашка всегда рада гостям*

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 памятных, 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



*Купальни - старая и новая*

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 на-

род — лечится, отдыхать, отходить душой. А места здесь старинные. Первую купальню-хаммам 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 непревзойдённа, — и сейчас в полном изумлении смотрю на величие и невероятную роскошь природы Копаоника.

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



*Гостиница Старый путник*



*Самая красивая терраса в Сербии*

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 ноутбука, 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 мо-



*Источник с горячей водой*



*Бассейн с теплой минеральной водой*

лодые — 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 смениться 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 Йошаничковой 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



Бассейн с очень горячей водой

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 находиться 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



*Моя очередь следующая*

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 завтрак 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...

Затем я собираюсь: халат, сменный купальник, куча полотенце, книга, телефоны, блокнот, — каждый раз как в путешествии. А идти мне от «Старого

Путника» до купален всего 5 минут.

В 2016 году курорт обновили, — и путь мой лежит по красивой выложенной камнем набережной. Как и на всех сербских курортах, меня всегда поражает эта удивительная забота о людях и их, казалось бы, мелких потребностях. Вдоль дороги всегда будут стоять скамеечки, ящички для хранения вещей — под рукой, у высокой ванны — удобные ступеньки, везде чистота и цветут розы.

Так, вдоль стриженных кустов, я дохожу до уже залитой солнцем площадки, где расположен бальнеологический комплекс.

Сначала мне надо пройти процедуры, чтобы уже потом спокойно отдыхать у бассейна, делая вид, что я при деле.

В лечебном корпусе сверкают белизной 8 гидромассаж-

ных ванн. Меня укладывают в самую большую — туда при желании можно поместить четырех человек. Медсестра наполняет ее термальной водой прямо из источника, где температура 77 градусов, и мы немного ждем, чтобы она охладилась. Я сижу на краю, и как в детстве, когда мама готовила для меня ванну и спрашивала — ну как, не горячо? — я осторожно пробую воду ногой. Наконец, можно залезать. Все предписанные врачом полчаса я поворачиваюсь с боку на бок, меняю положение, подставляя под массажные струи то спину, то плечи, а то — извиняюсь — и пониже спины.

Затем я передвигаюсь в кабинет физиотерапии. Здесь мне лечат лазером тот самый защемленный корень. Кабинет похож на рубку космического корабля: сложная аппаратура, провода, какие — то загадочные присоски: электро-терапия, лазеротерапия, магнитная терапия, ультразвук, прессотерапия и лимфодренаж. Неманя — так зовут физиотерапевта, берет в руки аппаратик, похожий на микрофон, и ведет его прямо от корня по ступни, безошибочно двигаясь по той самой больной линии...

Освободившись от экзекуции, я шлепаю в закрытый бассейн. Вода в нем прямо из источника — действительно



*Джакузи рассчитаны на четверых*

чувствуешь себя тем самым яйцом, которое положили вариться.

Горячо, от воды понимается пар, в спину бьет массажная струя.

— А ведь вот отсюда и родились сказки о живой и мертвой воде, — думаю я, — сколько уже слышала историй, как отряд рыцарей, возвращаясь с поля боя, остановился на отдых у источника, и наутро раны, которые он промыл этой водой, зажили...

Я выбираюсь из закрытого бассейна и двигаюсь наружу, на солнце, в третью воду и вспоминаю Сказку о Коньке-горбунке. Там, помниться, тоже три бассейна было.

*...Три котла больших поставить  
И костры под них сложить.  
Первый надобно налить  
До краёв водой студёной,  
А второй — водой варёной,  
А последний — молоком,  
Вскипятя его ключом.  
Вот, коль хочешь ты жениться  
И красавцем учиниться —  
Ты, без платья, налегке,  
Искупайся в молоке,  
Тут побудь в воде варёной,  
И скажу тебе, отец,  
Будешь знатный молодец!»*

— Вот интересно, — продолжаю я размышлять, — чью историю я сейчас повторю: Ивана, который из третьего котла вышел красавцем и царевичем или старого царя, который погнался за молодостью ради Царь-девицы и кинулся в котел с кипящим молоком?

*...Царь велел себя раздеть,  
Два раза перекрестился, —  
Бух в котёл — и там сварился!..*

Обедать я буду снова на террасе. Тени от виноградных листьев устилают деревянный пол причудливым узором. Я не на диете, но блюду себя, выбираю только одно блюдо, отказываюсь от гарнира, хлеба и, конечно, никакого десерта. Ну, ладно, не буду врать. Один раз попробовала палачинки с медом и орехами. Вот, кстати,



*Качамак на завтрак*

единственное, что в Сербии не умеют делать, так это печь блины. Палачинки- это как раз сербская версия, — но они обычно толщиной примерно в пять наших. Так вот тут, в «Старом путнике» я впервые увидела, что и на Балканах некоторые повара умеют достигать необходимой для настоящего блина тонкости и кружевного края. Про мед говорить не стану, он в Сербии везде разный, но одинаково вкусный и качественный.

Теперь мне снова идти окунаться в живую воду. Я двигаюсь по набережной, вдоль скамеечек, и отдыхающие старушки провожают меня такими любопытными взглядами, что я чувствую себя девушкой, которая спешит на свидание. Может, это уже так вода подействовала?

*«Эко диво! — все кричали. —  
Мы и слыхом не слыхали,  
Чтобы льзя похорошеть!»*

Вечером я снова буду выхаживать свои 10000 шагов, от ужина откажусь в пользу сохранения талии и сяду за компьютер, чтобы запечатлеть и запах хвои, и сероводородный пар над горячей водой, и не прекращающийся ни на секунду шум воды, и вечернюю свежесть, и неспешный дружеский разговор на самой красивой террасе в Сербии...



*Лазерная процедура*

#### **Справка**

Термальная вода Йошаничковой бани из категории натрий-гидрокарбонат- сульфат- водород сульфидных алкильных горячих вод.

Большое количество растворенного водород — сульфида (H<sub>2</sub>S), бальнеологически очень значимо и дает этой воде характеристики сульфидных вод. Пj температуры попадает в категорию гипертермальных вод, что позволяет использовать ее для купания, орошения, полоскания и ингаляцию в зависимости от проблемы.

### **«...ЛЕТЯЩЕЙ ПОХОДКОЙ Я ВЫШЛА ИЗ БАНИ...»**

Кто сказал, что вечерний город может быть скучен? Нам ли, только что пережившим карантин, домашнее заключение и самоизоляцию досадовать среди волшебной природы Копаоника? Помните, как мы мечтали о чашечке кофе за столиком на маленькой старинной площади, о морском прибое у ног, о ветре в спину и каплях дождя на лице?

Вот теперь я иду, и легкий ветерок полон лесных запахов, над горячими источниками стелется пар, чуть раскачиваются розы на высоком кусте и откуда-то тянет роштилем-сербским грилем...

И в самом городке, и вокруг него полно достопримечательностей. Начнем с того, что он находится в самом сердце средневековой Сербии, в округе Рашка, откуда есть пошло сербское королевство. Здесь остались развалины древних городов, старинные монастыри. И праздники здесь не как везде — например, в День Елены Анжуйской устраивают рыцарский турнир, словно мы не в сербском селе, где прямо на улицах сушат грибы, а на берегах Луары, где-нибудь в Руане. Есть здесь и свои музыканты, и, надевши прекрасные национальные костюмы, местные энтузиасты от души танцуют «коло» — круг, по- нашему хоровод...

Есть и героическая история. Она напоминает нашу — про кавалерист-девицу Надежду Дурову, девушку, которая, переодевшись в офицерскую форму, воевала против наполеоновских войск. Версию-лайт о ней мы все знаем по прекрасному фильму «Гусарская баллада», с боевой девицей Шурочкой, поручиком Ржевским и одноглазым Кутузовым.



*Летящей походкой*

«— Не шпильки!» — помните?

Так вот здесь, в долине с невероятно поэтическим названием- Долина Сирени, родилась и выросла девушка, которая стала в буквальном смысле сербской Орлеанской Девой. Из простой пастушки, без всяких, правда, видений, движимая только пылким чувством патриотизма, выдала себя за мужчину и воевала сначала в балканских войнах за независимость, а затем и в боях Первой мировой войны. Милина Савич — женщина, которая с неженской храбростью воевала в знаменитом сербском Железном полку, куда ее уже открыто приняли за боевые заслуги. Горькое дело война, но у сербов это так густо замешано на их глубокую преданность своей земле и народу, что не устаешь восхищаться, глядя на фотографии этой молодой красивой женщины с медалями на груди. Памятник ей стоит прямо в центре городка, а совсем неподалеку от него находится и ее домик, который теперь музей.

Но раз уж мы с вами доехали в этот райский уголок ради поправления здоровья, то из всех местных праздников я бы выбрала День Черники- «боровницы», если по-сербски. Как это часто бывает, сербский язык, как лучиком, высвечивает какое-то неожиданное, но знакомое нам свойство называемого предмета. Боровница — та, что растет в бору. Так вот я бы с радостью присоединялась к участникам, и, нисколько не боясь испачкать руки в густом черничном соке, собирала бы ягоду — в подол, в банку, в корзинку. И наварила бы варенья... а кто варит варенье в июле, тот, как известно, жить собирается



Памятник Милунке Савич



Пар над городом

с мужем и тот не намерен, конечно, с любовником тайно сбежать...

Модные нынче «тропы здоровья» — одна из них велосипедная — огибают городок и ведут желающих оздоровиться по лесу, — сама прогулка успокаивает и наполняет усталые легкие свежестью и чистотой.

Да и далеко ходить не надо: просто прогуливаясь по городской улице — она здесь одна, та самая, которая ползет вдоль реки, я любовалась на цветы, разноцветными- белыми, фиолетовыми, желтыми кипами свисавшие через плетни, и присела на скамеечку прямо под раскидистой шелковицей. Она здесь называется «дуд», и спелые черные ягоды соскальзывали мне прямо в ладонь.

Я еще раз обошла, словно проинспектировала все источники, — пар таял над ними, как дым из печных труб. У меня была идея доехать еще и в национальный парк Копаоник — он совсем недалеко, в 24 километрах, но я отложила это на специальную поездку. А вот куда можно доехать — так это на озера...



*Пора уезжать*

Мое пребывание подходило к концу, и я шла по набережной, размышляя о дальнейшем маршруте, как вдруг почувствовала, что со мною происходит что-то необычное. Не замедляя шага, я быстро и внимательно прислушалась к организму. И поняла: я шла, я снова шла своей обычной легкой походкой, той самой, девочки, помните — «от бедра»! Незаметно для себя, процедуры, 10000 шагов каждый день в любую погоду, плавание и.... «Не сваи вколачивает, — слышите Людмила Прокофьевна, —... а от бедра, раскованная свободная пластика пантеры перед прыжком. Мужчина такую женщину не пропускают!». И в ту же минуту я осознала, что мне надо больше втягивать и без того упругие мышцы живота, что так же легко двигаются плечи, и ничего не болит, ничего не мешает, и я не смогу сходу показать, где он притаился, тот самый корень, и не хватает мне сейчас только — знаете чего? — сапожек, кожаных югославских сапожек на невысоком, но тонком каблуке цветом в тон тонкому пояску на талии... Вот доеду до Белграда и куплю.



## ЧАСТЬ ВТОРАЯ О ПОЛЬЗЕ РАДИАЦИИ

Печальное эхо Чернобыля — в России все очень боятся радиации. Между тем, лечебные свойства слаборадиоактивного газа радон давно известны и с успехом используются в медицине. Этот газ очень летуч, поэтому лечиться им можно только непосредственно на курортах с радоновыми водами. Туда мы и отправились.



## ГЛАВА 1 НИШКА БАНЯ — С ЕЛЕНОЙ ЗЕЛИНСКОЙ

### НИШКА БАНЯ, ТЕПЛАЯ ВОДА

Мне никогда не научится ходить так, как это делают жители Ниша — нишлии. Даже когда я иду по пешей улице Нишкой бани прогулочным шагом, рассматривая по дороге сувениры в киосках и жмурясь на солнце, — это все равно выглядит, будто я бегу. Ну прямо несусь, как на пожар. Они же, жители курортного города, ходят, словно медленно плывут по волнам покоя и безмятежности. Фонтанные струи поднимаются над бульваром так же неторопливо, в такт, то опускаясь до невысоких столбиков, то взмывая вверх сверкающим на солнце полукругом.

Не спеша льется из источника «Трех королей» целительная вода, топает по тенистому бульвару, переваливаясь с ножки на ножку, малышка в розовой шапочке, и потягивают кофе из маленьких чашечек нарядные пары за столиками в уличных кафе.

От фонтанной площади вверх, к лесу, поднимаются мраморные ступеньки. От них расходятся в разные стороны «тропы здоровья». Помедлив на развилке, как Илья Муромец перед камнем, я повернула налево и, добросовестно тормозя шаг, двинулась по вымощенной камнем лесной дорожке. Как ни старалась, все-таки всех обогнала. Дорожка разветвлялась, ее побеги поднимались то вверх, в гору, то спускались вниз, к городку, а я все шла, не сходя с выбранного пути. Мне объяснили, что где-то в конце должен был быть источник. Действительно, примерно через 1000 шагов — а я уже привыкла подсчитывать каждый свой шаг, за очередным поворотом, я увидела речку, мелкую и прозрачную, мостик через нее и небольшую площадку со скамейками вдоль стены. В том месте, где речка упиралась в скалу и образовывала небольшой пруд, из выложенной камнем



*Город окружен лесом*

стены выходила труба. Из трубы била сильная струя воды. Источник был огорожен легкой решеткой, и к нему спускались ступеньки. Я перегнулась через перила, чтобы сфотографировать воду. Внизу, удобно расположившись в озерце, прямо под трубой мылся дедушка. Заметив меня, он ободряюще улыбнулся, не переставая подставлять под воду подмышки. На перилах мостика висели, дожидаясь владельца, штаны и рубашка. Светило солнце, журчала вода, дедушка во весь голос пел партизанскую песню, а под ногами у меня играли тени ветвей и листьев, которые слегка покачивались на легком, едва заметном ветерке. Я развернулась и пошла обедать.

Как я уже поняла, в Сербии банями называют не только санатории, — сами города носят имена по градообразующим бальнеологическим курортам. Вот, например, как Йошаничка баня, где мы с вами уже побывали, так и Нишка баня.

Городок небольшой, около 3 тысяч жителей, расположен всего минут в 15 езды, что примерно 10 километров, если на машине, от Ниша, у подножья горы Корытник, — не перестаю удивляться этому ползучему сходству русского и



Источник «Трех королей»



Городской фонтан

сербского языков. Горы защищают городок от ветра, и он считается самым теплым в Сербии, но знаменит, в первую очередь, своими минеральными водами, и всем тем, что вокруг них построено. Здесь пять источников. Вода не очень горячая, в среднем 36—38 градусов, и сильно минерализована (натрий, кальций, магнезия, сульфиды и др.).

#### СПРАВКА

Самое главное, что характеризует нишскую воду — это высокая концентрация в ней газа родон, который благотворно влияет на организм при проблемах с высоким давлением, кардио заболеваниях, ревматических болезнях и при сращивании переломов. Вода помогает и при лечении двигательного аппарата, проблемах с пищеварением, гинекологией и конечно, нервных заболеваниях...

Русских туристов здесь маловато. К сожалению, Нишка баня, как и многие другие уникально целительные серб-

ские курорты, мало известна россиянам. А ведь сочетание цены и качества лечения могли бы стать очень привлекательным фактором для тех, кто желает поправить свое здоровье. Очевидным решением стало бы — транспортное. В Нише есть довольно большой аэропорт, и самолеты летают оттуда по всей Европе. А вот рейса на Москву, увы, нет. Такой рейс мог бы очень поддержать россиян в деле оздоровления, особенно после всех этих тяжелых переживаний с эпидемией коронавируса.

Не могу не добавить: нишская кухня, в которой переплелись традиции очень многих народов, оставивших свой след в истории региона — римлян, турок, австрийцев, в сочетании с сербской привычкой к здоровой, экологически чистой еде — это тоже немаловажно для реабилитации после любого заболевания.

А надо сказать, что город Ниш и его окрестности — это одно из самых древних обжитых мест в Сербии. Основали его, как считается, кельты — скордиски. Но подлинное величие город приобрел при римлянах, построивших через него военную дорогу Виа Милитарис, соединившую восточ-



*Открытый лечебный бассейн прямо в центре города*

ные и западные провинции Древнего Рима. По этой дороге пришли сюда, сверкая золотом орлов, римские легионы императора Адриана. И первым делом построили в новом городе под названием Наис термы с мраморными ваннами — цивилизация!

Будущий император Римской империи Константин родился здесь, и образец римской роскоши на вилле Медиана, с колоннами и мозаиками, навеки станет культурной планкой для городского стиля. Туда, в резиденцию императора, по специально построенному для этих целей акведуку, текла из Нишской бани теплая вода. Римляне, как известно, были мастерами в деле строительства водопроводов. Археологи находят при раскопках императорской виллы остатки труб с изоляцией не хуже современной. И с уверенностью утверждают, что Нишка баня — старейшая в Европе.

Во времена владычества турок баня расцвела. Турки построили здесь купальни и привлекли внимание самого Сулеймана Великолепного. Для этой цели послужила легенда: некий паша отдал своего раненого коня на излечение местному жителю, и с изумлением вскоре получил боевого друга обратно живым и здоровым. Оказалось, что этого коня регулярно поили и купали в источнике с теплой водой. Об этом случае паша незамедлительно оповестил султана. Таким образом, с 16 века Нишка баня стала местом отдыха турецкого войска и самого императора на пути к завоеванию Белграда.

Баловали своим вниманием лечебные источники и короли сербских династий Обреновичей и Караджорджеви-



*Мэр города Нишка баня  
Деян Иванович*

чей. Их участие, а особенно прекрасная королевская вилла, до сих пор украшающая городок, быстро превратили Нишкуну баню в модный курорт.

Кстати, не обошлось и без русского следа: система фонтанов, которые придают городу аристократический блеск, была создана русским архитектором, эмигрантом первой волны Михаилом Медведевым.

Король Милан лечил в теплых водах ишиас, а Александру Караджорджовичу через день доставляли в Белград из Нишкой бани в баллонах целительную влагу. Королевское внимание запечатлено в названии источника — чесмы — «Трех королей», который стоит в самом центре города.

Сегодняшний крупный лечебный центр едва ли можно сравнивать с тем небольшим лечебным заведением, которое открылось здесь в 1923 году и располагало только одним лекарем — физиотерапевтом. Настоящее развитие и всестороннее использование природных ресурсов пришло уже во времена Югославии. Кстати, следы социализма в виде стандартной бетонно-стеклянной архитектуры до сих пор заметны в городе и, конечно, контрастируют с тем шармом, который оставила в нем тысячелетняя история.

Вместе с курортом развивался и Институт лечения и реабилитации с тремя стационарами: «Радон», «Зеленгора»



*Тропа здоровья*

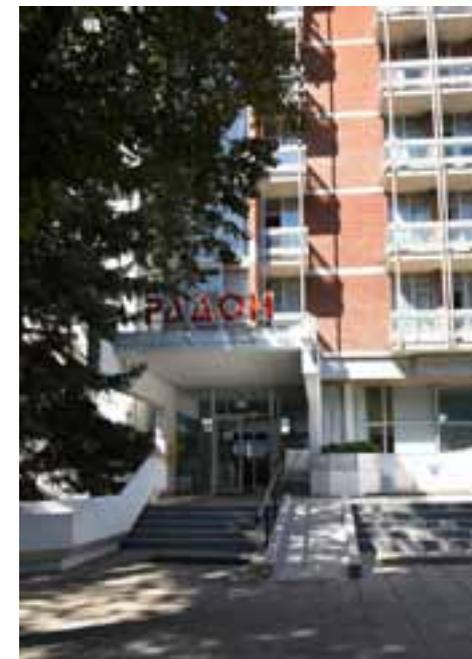
и «Терме», в которых одновременно могут разместиться около 600 пациентов. В каждом из стационаров есть лечебный блок, со всеми видами терапии, фитнес-центр, бассейн, ресторан, кафе, сауны и велнес-центры. Сегодня институт широко известен как научно-исследовательский центр и лечебное заведение, в состав которого входят Клиника кардиологии, Клиника реабилитации и Служба ортопедии.

Считается, что сюда должен обязательно ехать на реабилитацию каждый, кто перенес кардиологическую операцию или имеет другие сердечные проблемы.

Сердечные проблемы, как это у меня мило прозвучало. Я сразу вспомнила, как в 19 веке отправляли молодых барышень на воды лечиться от несчастной любви. Интересно, сейчас такие услуги предлагают в сербских СПА-центрах?

### «...ВСЕ ВЫШЛИ В ИСКПЕДИЦИЮ (СЧИТАЯ И МЕНЯ)...»

Ни в коем случае не надо считать нашу книгу за каталог полезностей и достопримечательностей. Наше дело — передать читателю собственные впечатления — притом основанные только на том, что мы видели, щупали, принимали или пробовали сами. Пишем про похудение — сидим на диете, рассказываем о лечебной грязи — обмазываемся зеленой жижей с головы до ног, а уж если беремся писать о



*Институт Радон*



*Деревенский фонтан*

красотах, — то лезем в гору, не смотря на страх высоты.

Я как-то выразила свой восторг перед горным ландшафтом своему сербскому приятелю.

— А что особенного, — удивился он, — у нас в Сербии такого полно.

Потом подумал и сообразил: — Да, я все время забываю, что вы, русские, — равнинные жители.

Как же, помню, еще в школе нас учили про Среднерусскую равнину или возвышенность... Горы видели только во время летних отпусков на Кавказе. Ну, или кто до Урала доедет. А вот что особенно впечатляет меня в Сербии — это как раз равновесное сочетание равнин, косоголов и гор.

Не удивительно, что я осталась, как вкопанная, когда наша экспедиция высадилась из машины у Елашничкой клисуры. Слово клисура переводится на русский просто — ущелье. Но здесь этим словом называют природный заповедник, который занимает территорию около 115 гектаров. Я, кстати, впервые разобралась, чем ущелье отличается от каньона (и каньон у нас с вами еще впереди). Оказывается, ущелье образуется, когда река рассекает горную породу и промывает таким образом щель в скале. Притом, что дно необязательно полностью занято рекой. Оно может зарости лесом, и наоборот, служить естественным перевалом в горах. А вот по дну каньона наверняка будет течь река.

Наша экспедиция, состоящая из руководителя туристической организации Нишкой бани Марины Йович, настоя-

щего рейнджера Душана и меня, которая отчаянно боится высоты, прибыла к входу в клистуру, как я поняла, в ее нижнюю точку. Ехать было недалеко — минут 15 от городка. Мы вышли из машины и огляделись. То есть огляделась я, мои спутники здесь были, как дома. Дорога проходила между высокими отвесными скалами с одной стороны и глубокими пещерами — с другой. Речка текла как-то сбоку, под мостиком. Текла незаметно, и как-то даже было про нее удивительно думать, что она могла когда-то образовать свою силой такое глубокое ущелье.

У подножия скалы стоял молодой парень, и, задрав голову, смотрел куда-то вверх. Мы тоже посмотрели. Там, на полпути к вершине, ползла по стене человеческая фигурка.

— У нас здесь мировой центр скалолазания, — объяснила мне Марина, — считается, что клисура — одно из лучших мест в мире для этого вида спорта.

Вот тоже, кстати, впервые я прояснила, чем скалолазание отличается от альпинизма. Оказывается, это только альпинисты ползут, куда хотят. А скалолазы двигаются вверх по естественному рельефу по заранее проложенному маршруту, причем без специальных инструментов, полагаясь только на чувство баланса и опыт. Таких прорабо-



*В деревне Сичево*



*Вот здесь живет чемпион мира по скалолазанию*

таных маршрутов в клисуре более 200. У меня только от одного взгляда на этого героического скалолаза закружилась голова.

— У нас здесь проходят международные соревнования, — пояснила Марина и показала мне на небольшой, но уютный домик с садом, который довольно одиноко стоял прямо на берегу речки, — чемпион Олимпийских игр по скалолазанию даже поселился здесь, прямо в клисуре, возле этой скалы, чтобы регулярно тренироваться.

Я представила себе, как чемпион, встав по утрам, подходит к открытому окну, и, потягивая из кружки свежесваренный кофе, по-хозяйски меряет взглядом скалу, которая для него уже давно стала знакомой, как собственная комната, и мысленно быстро добегают до самой вершины, где живут только орлы...

Мимо нас прокатили двое парней на велосипедах. Они бодро свернули с дороги, бросили свои средства передвижения у дерева и начали разводить костерок в специально отведенном для этого месте у входа в пещеру. На выровненной площадке стояли деревянные столы со скамейками, явно предназначенные для пикников. Сами же пещеры,

огромные, как пасти гигантского морского чудовища, наводили на мысль о первобытных жилищах.

— Насчет первобытных не знаю, — сказала Марина, — а вот остатки римских поселений археологи здесь находят.

Оставив позади ущелье, мы двинулись дальше, туда, где не ступала нога римского легионера, — есть, оказывается, еще такие места.

Если бы не асфальтовая дорога, которая круг за кругом привела нас на самую вершину горы, я бы подумала, что мы попали в затерянный мир. По крайней мере, самодостаточный, отделенный от остальной цивилизации мир — в деревню Сичево.

Узкая проселочная дорожка -улочка вилась между невысокими домиками. На мостках через канавку лежал валяльник, за плетнем толпились козы, а местные жители, оборачиваясь, поглядывали на нас с таким удивлением, словно занес нас сюда не обычный внедорожник, а машина времени. Мы остановились на минуту у фонтана — бочки, установленной на невысокий каменный постамент, и ополоснули разгоряченные жарой и дорогой лица. Затем, оживившись и освежившись, мы спустились вниз по дорожке и оказались перед лесенкой, ведущей еще ниже, в небольшой дворик, который, как тент, покрывали широкие,



*Дегустация вина в хорошей компании*



У входа в винарню

разлапистые кроны фруктовых деревьев. Пригнувшись, я прошла под ветвью, на которой, как елочные игрушки, висели маленькие, еще зеленые груши. У некоторых, однако, уже краснел бочок. Тот же мой приятель, который не сразу догадался, почему я заглядываюсь на горы, как-то заметил, что я, горожанка, наверное, никогда не ела фруктов прямо с дерева.

— Конечно, — с готовностью подтвердила я, — последний раз я срывала с дерева ягоду — тутовник в Новороссийске, куда приезжала к подруге еще студенткой. Поэтому для меня увидеть фрукты, растущие прямо на дереве, это все равно, как ты бы приехал в другую страну, зашел в гости, а там бы во дворе росло дерево с пирожными, — только срывай — эклер, корзиночка, буше...

Я мечтательно вздохнула...

— Мы пришли в гости в самую высокую винарню в нашем регионе, — перевела мои мысли Марина, а Душан добавил, видно, со знанием дела, — и с самым лучшим вином.

Слободан, хозяин винарни Крашина, встретил нас на пороге своего винного погреба. Вдоль стен на полках стояли глиняные кувшины, плетеные бутылки, деревянные бочки — хотелось сказать и амфоры, для впечатления, но нет, амфор не было. Но все равно ощущение средневековья только усилилось.

Однако в соседнем помещении, там, где, собственно, и находилось вино, оборудование было вполне современным. На каждый из огромных баков была наклеена бумажка с названием вина. Я мгновенно вычислила, где находится мое

любимое белое вино — Тайманика. Хозяин незамедлительно снял с полки бокал, открыл кран и наполнил его одним из самых лучших сербских вин. Красное мы пробовать отказались — все-таки все, как один, были на работе. А один из нас даже и за рулем. Разговор тек медленно, вино приятно холодило руки и, наоборот, немного горячило горло. Душан и Слободан рассуждали о видах на урожай винограда, о поездках на джипах по высокогорным дорогам, а Марина ловила наши улыбки на свою фотокамеру.

Надо ли добавлять, что от прощального подарка Слободана — запотевшей бутылочки Тайманики, я отказаться не смогла.



Елашничка клисура

## В ПОИСКАХ РАМОНДЫ

Я давно мечтала посетить один из многочисленных горных монастырей. Но, как уже призналась, боюсь высоты, и меня трудно заманить в путешествие по крутому серпантину. На этот раз все сложилось самым благоприятным образом: за рулем — опытный водитель, а впереди — особая цель. В монастыре, куда лежал наш путь, хранится уже много лет уникальная икона Божьей матери, которую привезли сюда русские эмигранты, бежавшие из охваченной Гражданской войной России. Храм Сретенья Божьей Матери, построенный в 1647 году, разделяя судьбу родной Сербии, много раз разрушался то турками, то



*Монастырский храм Сретения Божьей Матери*

во время войны с австрийцами, но каждый раз восстанавливался заново.

Две башни с колоколами мы увидели издалека. Войдя внутрь монастырской ограды, я с любопытством оглядывала и высокие деревья, за которыми пряталась невысокая церквушка, и несколько монастырских общежитий, источник... Но Душан решительным шагом вел нашу маленькую экспедицию напрямик к небольшому зданию, у входа в которую собралась довольно большая группа посетителей. Мы подошли ближе. На пороге стояла монахиня с большими темными глазами, которые, одни, казалось, и виднелись на ее добродушном лице. И я сразу почувствовала себя, как дома.

— Входите, — она приветливо махнула рукой, и я вошла в небольшую полутемную комнату, где в прекрасном деревян-



*Икона Божьей Матери Троеручницы*

ном резном иконостасе стояла еще одна российская изгнанница — икона Божьей матери- Троеручницы.

Мои спутники по путешествию деликатно оставили нас вдвоем...

... Поле, возле которого Душан высадил нас из машины, оказалось футбольным.

— Самое высоко расположенное футбольное поле в Сербии, — не преминула напомнить Марина.

А я шла, с удивлением рассматривая цветы, — я вообще большой любитель, как все равнинные жители, полевых трав, и неплохо в них разбираюсь — но эти были неузнаваемы.

— Это неудивительно, — пояснила Марина, — здесь, в Сичевачком ущелье, как и в том, которое мы только что посетили, растет более 300 редких видов редких трав. Вот это, посмотрите — шалфей...Здесь можно встретить дикую вишню, дикую сирень...

Я попыталась представить, как выглядит так высоко забравшаяся, одичавшая среди скал сирень, но не смогла.

И тут я вспомнила, что буквально час назад, когда мы прогуливались по Елашничкой клисуре, мне на глаза попала группа нежных фиолетовых цветов — и я подумала, что это фиалки.

— Это была рамонда! — пояснила мне всезнающая Марина: — Уникальный цветок, который растет только в Сербии и только в этих двух природных заповедниках, — и только ради него уже стоило охранять эти прекрасные места.

Так, за разговором, мы приблизились к самому красивому месту заповедника. К самому каньону.

Сичевачка клисура — это на самом деле часть долины реки Нишава, которая веками впиливалась в окружающие ее горы. Так был создан гигантский, 17-километровый каньон. Отвесные, почти вертикальные стены—обрывы достигают здесь почти 400 метров в высоту. Для любителей рафтинга по «немирным» водам, для парапланеристов — это лучшее место в мире, другого и искать не надо. Я же со страхом и почти благоговением смотрела вниз, на велико-



Сичевачка клисура

лепный изгиб блестящей внизу реки, крепко вцепившись в руку нашего рейнджера.

Вид был захватывающий. Не удивительно, что сюда слетаются не только любители острых ощущений, но и художники. Здесь каждое лето собирается художественная колония, старейшая на Балканах, основанная еще художницей Надеждой Петрович, памятник которой стоит в центре города Ниш.



С настоящим рейнджером

Арт-терапия, вот как это называется: лечение красотой, ароматом полевых цветов, чистотой родниковой водой и пейзажами, поражающими воображение, никаких лекарств не надо.

Об этом я размышляла по дороге вниз, с горы, не подозревая, что сейчас меня познакомят с еще одним видом оздоровления.

— Иппотерапия, — с этими словами Марина провела меня че-



Первое знакомство

рез ворота с вывеской «Конный клуб» прямо к манежу, где прекрасные белые лошади ожидали своих маленьких наездников.

Конный клуб, в котором, как и в обычном, было все, что положено: конюшни, ипподром, трибуны, маленькое кафе, отличался от других явной ориентацией на детей. Игровая зона с качелями, горками, тележками, — все яркое, нарядное, — напоминала парк детских развлечений.

— Сюда приводят ребятшек с элементами аутизма, здесь помогают уравновесить самых неугомонных малышей, очень полезны занятия и для тех, у кого есть ортопедические проблемы. Лошадь поделится с вами своей жизненной энергией, добавит вашему внутреннему миру гармонии, укрепит ваше здоровье, — и ничего не потребует взамен, — рассказывала Марина, пока мы с ней переходили от одного вольера к другому, то поглаживая роскошную белую гриву, то любуясь гордой посадкой гнедой головы, а то и просто наблюдая, как малыш тянет ладошку, чтобы только дотронуться до шелковистой лошадиной шеи.

Прекрасные животные наклоняли свои мощные головы ближе к маленьким посетителям, опытные провожатые



*Юный наездник*

помогали ребятишкам взобраться на могучие спины и медленно выводили лошадей с ездоками на манеж.

Мы же с Мариной заглядывали в умные блестящие лошадиные глаза и прямо чувствовали, что наполняем новой энергией.

А может, это была радость, которая пришла к нам вместе с дуновением ветра на вершине скалы, а может, это была жизненная сила, которую мы зачерпнули вместе с водой из родника, а может, это была гармония, которую рождает редкое чувство единения с вечной красотой природы.



## ГЛАВА 2 СОКОБАНЯ — С ТАТЬЯНОЙ РЫБАКОВОЙ

### ТУМАНЫ СОКОБАНИ

Вода была горячей. Очень горячей. Я люблю жарко натопленную русскую баню, но выдержать в бассейне двадцать минут, рекомендованные врачом, не смогла: то и дело вылезала, чтобы немного остыть. Пар от воды поднимался, образуя туман в круглом помещении хамама. «Заодно и ингаляцию получаю», — подумала я, вспомнив, что местная вода содержит полезный газ радон. На улицах курорта Сокобаня было 38 градусов, вода в термальном бассейне купальни «Аман», вроде бы, тоже должна достигать 38 градусов, но по ощущениям казалось, что она гораздо горячее.



*Легкое дыхание — уже в центральном парке Сокобани*

Рассказывая о лучших курортах Сербии, невозможно обойти Сокобаню. Этот курорт специализируется, прежде всего, на болезнях органов дыхания: бронхитов, астмы, последствий пневмонии, обструктивных болезней легких. В эпоху коронавируса все это более, чем актуально. А еще сюда едут успокоить нервы, снять стресс — короче, вылечить то, что называют «болезнью менеджера». Сегодня это необходимо не только для задерганных руководителей, но и для всех тех, кто измучен карантинном, ограничениями и сопутствующим экономическим кризисом. Здесь также помогут вылечить ревматизм, кардиологические и сосудистые проблемы — при COVID 19 усиливается свертываемость крови, что часто приводит к поражению крупных и мелких сосудов.

В том, что Сокобаня популярна, легко убедиться, выйдя на «пешечку зону» — пешеходную улицу, обязательный элемент центральной части любого города. Даже утром здесь полно народа. А вечером и вообще не протолкнуться. Да и столик в многочисленных кофейнях и ресторанчиках найти непросто.

— Все дело в уникальном сочетании природных факторов курорта, — считает Любинко Миленкович, директор Туристической организации Сокобани.

— Сокобаня — один из самых привлекательных курортов Сербии. Это подтверждено и национальной стратегией развития туризма: наш курорт вошел в список из 18 регионов, которые государство решило вывести на новый уровень туристического сервиса. Во-первых, важно наше расположение: рядом находится знаменитая гора Ртань и парк природы Озрен. Во-вторых, давние традиции гостеприимства: Сокобаня — первый курорт, который занялся организованным туризмом еще при появлении Югославии. В-третьих, Сокобаня имеет все, чем только может располагать туристическое место, расположенное в континентальном климате: ее окружают четыре горы, два озера, есть термоминеральные источники, а в первую очередь — чистый воздух и нетронутая экология. Однако, туристические возможности Сокобани стоят не только на природном потенциале: много сделано и самими жителями. Например, построен аквапарк, который за сезон посещает около 100 тысячи туристов. Скоро открывается мультифункциональный комплекс летних сцен в районе Врело, где будут проводиться различные культурные мероприятия...

Любинко говорит громко и увлеченно. О том, что для современного человека, окруженного электроникой, которая создает вредное позитронное излучение, особенно важен наполненный отрицательными ионами воздух Сокобани («Одиннадцать процентов! Везде пять-семь, а у нас одиннадцать!»), о том, как это полезно для сердца и сосудов, для бронхов и при аллергии.

— К нам и спортсмены приезжают тренироваться,



*Первый туристический 'ваучер' в Сокобаню от Князя Милоша (1837 год)*



*Пешеходная зона всегда полна*

потому что воздух помогает выдерживать высокие нагрузки, — поясняет он.

Любинко особо отмечает, что лечиться человек здесь начинает сразу, как только выходит на улицу и вдыхает целебный воздух Сокобани. В этот момент я тоже делаю глубокий вдох. Действительно, трудно сомневаться в лечебном воздействии местного воздуха: даже в самую жару, в центре города, пахнет не привычными горожанину выхлопными газами и разогретым асфальтом, а травами, распаренной хвоей и цветами. Кстати, автомобильное движение тут не очень оживленное, хотя парковки забиты: большинство посетителей, приехав на курорт на машине, по городку ходит пешком. Так удобнее, благо, город небольшой. Да и здоровее: моя фитнес-программа, установленная на телефоне, ежедневно радостно сообщала, что я перевыполнила план активности. А я всего лишь гуляла по многочисленным паркам, да ходила в кафе по идущим то вверх, то вниз улочкам.

А Любинко продолжает рассказ:

— А на гору Озрен вы ходили? Обязательно поднимитесь! И обязательно — пешком! Она в 5 километрах от горо-

да, дойдете за 45 минут. Там вы сразу окажетесь на высоте более 800 метров от уровня моря. Вы знаете, какой там воздух? Полчаса — и будете спать сном младенца, забудете о больном сердце и аллергии!

Сердце у меня, к счастью, здоровое, а вот аллергия... Кажется, она действительно меня не беспокоит в эти дни. Да и засыпать стала рано и легко. Надо, наверное, дойти до Озрена. Да и до горы Ртань стоит доехать — окутанная мистикой, она давно меня манила. Правда, знаменитый ртаньский чай, который заваривают из растущего здесь особого вида чабреца, интересовал меня больше, чем рассказы об инопланетянах.

— Мед наш купите, — советует Любинко: — Здесь пчелы собирают нектар с растений, не знающих химии. Вообще, у нас все продукты выращены без химикатов, их производство — это еще один огромный потенциал развития Сокобани. Мы — первая официально признанная экологически чистая община в Сербии. Сертификат швейцарского агентства IMO от 2001 года, выданный Сокобане, подтверждает,



*С Любинко Миленкович*



*Фонтан в центре Сокобани - традиционное место встреч (фото Мирослав Лавренчич)*

что все продукты, как дикорастущие, так и выращенные, и произведенные в нашей общине, являются органическими.

Но главное, что привлекает сюда людей — это лечение.

— У нас есть две специальные больницы, одна из которых функционирует как реабилитационный центр. Сложилась долгая традиция лечения болезней бронхов и легких, выращено не одно поколение опытных пульманологов. Наша школа пульманологии считается самой сильной в Сербии, — утверждает Любинко.

А к дивному воздуху здесь прилагаются не менее целебные термальные воды.

И я иду купаться.

## НЕКОТОРЫЕ ЛЮБЯТ ПОГОРЯЧЕЕ

По специальным больницам — так здесь называют санатории, меня водит физиотерапевт Ивана Богусавлевич.

— Наша вода относится к слаборадиоактивным радоновым олиго-минеральным, сульфидным и земно-щелочным

водам. У нее благоприятный химический состав с высоким содержанием калия, натрия, лития, кремния, — рассказывает Ивана. — Радон улучшает функционирование надпочечников, которые вырабатывают кортизол, а он, в свою очередь, отвечает за стресс, аллергии, а также регулирует уровень сахара в крови, контролирует артериальное давление, дает организму энергию и повышает иммунитет. В наших водах самое высокое содержание радона в Сербии — до 13мДж.

Мы подходим к старинному зданию в самом центре пешеходной улицы.

— Это «Амам» — по-русски хамам, турецкая купальня. Она была построена еще во времена, когда Сербия была под владычеством Османской империи. Но еще значительно раньше здесь появилась римская купальня. Видите — бассейн в хамаме круглый, а не квадратный, как обычно, потому что турки установили свою купальню на месте древнеримской. А римляне построили купальню на месте горячего источника с термальной водой, — объясняет Ивана.



*Купальня Баница*



«Амам» — горячие термы  
Сокобани

К круглому зданию хамама примыкает современный стеклянный куб.

— А это — ингаляторий. Здесь лечат бронхит и астму газом радон, который выделяется из воды. Его радиоактивность очень высокая, от 33,7 до 50 Мдж, поэтому попасть в ингаляторий можно только после обследования у врача: он подберет время пребывания специально для вас, — предупреждает Ивана.

В ингалятории дети сидят вокруг бьющего посередине фонтанчика — лечат астму. От бьющей воды идет пар, заполняя все помещение.

— А в бассейне хамама сколько можно находиться?

— 20—30 минут, не больше. Этого достаточно, чтобы организм получил необходимые элементы. И обратите внимание — работает бассейн только до четырех пополудни. Купание в нашей воде бодрит, а не расслабляет, как в большинстве термальных вод, поэтому вечером в ней купаться не рекомендуется.

— А как же лечение нервов?

— Это другой бассейн, с прохладной водой. Здесь вода с температурой около 38 градусов, а там — 26. В горячей воде, кроме болезней органов дыхания и аллергии, в том числе, астмы, лечат ревматизм. А в холодной воде снимают стресс, неврозы, туда же направляются пациенты при проблемах с сердцем, высоким давлением, при расширенных венах на ногах.

Одна из двух специальных больниц Сокобани находится тут же, на пешеходной зоне, в большом парке. Здесь есть и отдельный кабинет для ингаляций, и свой бассейн, и ванны, где температуру воды можно регулировать индивидуально.

Есть и специальный дренажный кабинет: пациент лежит на животе, с приподнятыми ногами и опущенной верхней частью тела для облегчения отхаркивания. А врач еще помогает процессу при помощи специальной вибрирующей насадки, которую прикладывают к спине. Разумеется, есть массаж, электротерапия, подводный массаж, зал для занятий лечебной физкультурой и масса других процедур. Вторая больница расположена чуть подальше, в парке Боричи. Здесь есть все то же самое, плюс возможности интенсивной терапии.

— Ивана, а обращаются ли к вам люди, переболевшие коронавирусом?

— Конечно! У нас после коронавируса было уже достаточно много пациентов, в том числе, весьма высокопоставленных. Мы рекомендуем реабилитацию в течение 21 дня. Потом уже можно приезжать как при обычных хронических заболеваниях, на 10 дней. Полный срок рекомендуем и при первых появлениях астмы у детей — в этом случае можно совсем снять приступы. У нас довольно много бывших пациентов-астматиков давно выросли и живут полной жизнью.

Мы отправляемся в следующий парк, раскинувшийся на берегу реки Моравица. Здесь расположена купальня «Бани»



Ингаляторий



*Бассейн для успокоения нервов*

ца» с прохладной водой, где лечат нервы и сердечно-сосудистые заболевания. Рядом три пляжа: на ближайшем, под названием Жупан, можно только позагорать да побродить в воде — Моравица мелкая река. Два других, «Шесть Каце» и «Три Каце», расположены чуть подальше. «Каце» по-сербски означает — кадки. Круглые углубления в реке, выложенные камнем, действительно напоминают кадки или мини-бассейны.

Но меня ждет погружение в термальный бассейн «Баницы». Он небольшой, вода чуть теплее, чем в спортивных бассейнах, но жарким днем даже она кажется прохладной.

— Не надо плавать, активно двигаться. Спокойно полежите в бассейне до 30 минут. И после купания не делайте резких движений — может немного снизиться артериальное давление, — напутствует меня медсестра.

Привычная к термальным водам (сколько уже санаториев мы объехали, собирая материал для нашей книги!), я удивляюсь: вода в бассейне не только прохладная, но и ничем не пахнет: обычно термальные воды имеют хотя бы

слабый запах, чаще всего — сернистый. А здесь — вода как вода. Обычный бассейн, только сходь в него оборудованы так, чтобы спуститься могли даже колясочники: ведь здесь лечат и нарушения опорно-двигательного аппарата, в том числе, и нервного происхождения. Через некоторое время понимаю, что совсем без движения в бассейне холодновато. Потому медленно, как тюлень, плаваю и переворачиваюсь, шевелю ногами и руками. Впрочем, энергично двигаться и не тянет: вода на меня так успокаивающе действует или общее состояние покоя и безмятежности в окружающем курортном парке?

Как бы то ни было, полчаса пролетели незаметно. Усталости, которая часто появляется после термальных вод, действительно, не было. Наоборот, с удовольствием прошлась по парку, заглянула на пляжи, посидела на нависшей над рекой террасе с обязательной чашкой кофе. Никаких неприятных ощущений, вроде снижения давления, не ощущала. Было приятное чувство спокойствия и, одновременно, наполненности энергией. Так, наверное, чувствует себя



*Лечение радоном*



*Купальня Милошева  
Када*

мой кот Никифор, лежа на диване после прогулки по саду.

На следующий день я отправилась в купальню «Аман». И, как я и написала в начале своего рассказа, попыталась усидеть в горячей воде термального бассейна. Пот лился градом. Целебный газ радон вместе с паром обволакивал меня, даже когда я пересаживалась на ступеньку повыше. «Удобно, что бортики бассейна сделаны в виде нескольких ступенек-сидений. Наверное, чтобы можно было вылезти наполовину и охладиться», — думала я, разглядывая сквозь пар причудливые огромные старинные краны, из которых в бассейн тихо лилась вода, традиционные мраморные лежанки хамама — только необычно изогнутые дугой, под стать круглым стенам купальни. Разглядывала круглый купол, усеянный отверстиями разной формы и размера. Просматривала на затейливое окошко в стене. Оно вело в соседнее помещение, «Милошеву каду» — личную купальню князя Милоша Обреновича.

«Милошева када» — это небольшое помещение с очень маленьким, почти как сидячая ванна, бассейном. Князь Милош был, говорят, мужчиной весьма невысокого роста, но большой дамский угодник. Поэтому и повелел выстроить в «Амане» личную купальню с окошком, сквозь которое мог любоваться на отдыхающих в бассейне хамама придворных дам и фавориток.

Кстати, знаменитая сцена купания главной героини с подругами в одном из самых известных югославских фильмов «Зона Замфирова», повествующего о любви молодого ювелира и девушки из богатой семьи во времена Османской империи, снималась именно здесь, в купальне «Аман».

Впрочем, князь Милош, герой Второго Сербского восстания, прославился не столько успехами у дам, сколько активной деятельностью по развитию курортов Сербии. Именно он послал на анализ несколько проб воды из разных термальных источников, в том числе, и из Сокобани, в Вену. А затем выписал знаменитого венского химика Франца Хрушауера. Тот был столь впечатлен составом сербских термальных источников, что на следующий год в Сербию приехал австрийский барон Хердер, с чьим именем связывается начало организации курортного дела в Сербии.

Распаренная, я вылезла из бассейна, пообещав себе, что в следующий раз приеду в Сокобану зимой, когда согреться в такой горячей воде — одно удовольствие.

— Приезжать на лечение можно круглый год, но все же именно для лечения рекомендую приезжать с середины весны до конца лета, иногда и до поздней осени, если погода теплая, — разочаровал меня Любинко Миленкович, руководитель Туристической организации Сокобани: — Именно в это время воздух наиболее целебен, а ведь он — второй лечебный фактор Сокобани. Врачи рекомендуют детям с



*Физиотерапевт Ивана Богусавлевич*



*Пляж реки Моравицы*

родителями приезжать лечиться в сентябре, потому что тогда самое большое число солнечных дней — 24—26. А самый дождливый месяц — май, 24 дождливых дня. Зато в это время, когда идет активная вегетация растений, в воздухе больше всего кислорода, который является хорошим антиоксидантом и уничтожает микроорганизмы. А это полезно для профилактики простудных заболеваний.

— Но уж очень тяжело сидеть в таком горячем бассейне в жару, — пожаловалась я.

Любинко всплеснул руками:

— А почему же вы не добавили холодной воды? Изначальная температура воды в купальне, в зависимости от сезона — до 45 градусов!

— Как добавить?

— Там же три крана в бассейне — с горячей и охлажденной термальной водой! Разве вам не показали?

Тут я начала смутно вспоминать: да, сопровождавшая меня медсестра что-то говорила, показывая на краны и куда-то в сторону... Но я в этот момент была сильно заинтригована окошком из купальни Милоша Обреновича. Мда... Не стоит, все же, увлекаться историческими анекдотами во время инструктажа медперсоналом...

Несмотря на конфуз с горячим бассейном, пребывание в Сокобани явно пошло мне на пользу. Не только моя аллергия утихла, но и кожа значительно очистилась и приобрела свежий вид. Особенно приятно было, что прошло раздражение по периметру маски, которую я законопослушно надевала во время эпидемии коронавируса во всех людных местах.

Правда, в какой-то момент я сильно испугалась, когда начала немного покашливать после третьего купания. Простыла или...? Но быстро выяснилось, что это как раз полезный процесс: идет откашливание слизи из моих бронхов заядлого курильщика. Прекратилось, кстати, быстро, и дышать я стала гораздо легче. Так что оставшиеся дни я с удовольствием вдыхала целебный воздух Сокобани и ее окрестностей. Впрочем, о достопримечательностях вокруг Сокобани и о других возможностях курорта стоит рассказать отдельно.

## НА ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТСЯ

Одна из приятных особенностей сербских курортов — они все находятся в удивительно красивых местах с большим количеством достопримечательностей. Так что отдыхающим не приходится думать, чем развлечься в свободное от процедур время. Но даже на фоне других курортов Сокобани выделяется разнообразием интересных возможностей.



*Сокоград*



Озеро в парке Рипалька

— В Сокобане и окрестностях есть 32 места, куда можно приехать организованной группой, семьей или индивидуально: природные достопримечательности, организованные туристические стоянки и обустроенные объекты для активного отдыха, — рассказывает мне Любинко Миленкович, директор Туристической организации Сокобани. — Есть горные велотуристические маршруты общей протяженностью 34 км. Можно полетать на параплане. Есть естественный горный скалодром — самый большой в юго-восточной Сербии, имеющий 120 обустроенных маршрутов для скалолазов.

— Любители более спокойного отдыха тоже не соскучатся, — продолжает Любинко: — У нас можно заняться рыбалкой на Бованском озере или поехать на фото-сафари в устье реки Моравица, чтобы запечатлеть серн, оленей, кабанов, фазанов и других диких зверей в их естественной среде обитания. Бованское озеро искусственное, но за годы существования стало средой обитания множества видов птиц. На реке Моравица имеется шесть пляжей, позагорать

можно и на Бованском озере. В общем, у нас на курорте можно не только вылечиться, но и получить множество впечатлений.

Каждый день есть, чем заняться: можно съездить осмотреть пещеру, порыбачить, покупаться, пройти тропой здоровья в одном из наших многочисленных парков, поехать в этно-село. Недаром в Сокобане среднее число ночевок гостей — самое высокое в Сербии.

На экскурсию по ближним окрестностям меня повезла сотрудница туристической организации с симпатичным именем — Милена. Начали мы с одного из самых популярных у горожан и гостей курорта «излетишта», то есть, место отдыха — водопада «Рипалька».

Ехать к водопаду «Рипалька» — само по себе удовольствие. Дорога круто забирает вверх — и вот уже весь курорт Сокобани, как на ладони. Для желающих полюбоваться видом есть специальный придорожный «карман». Минут пятнадцать — и мы уже идем по тропинке к водопаду. Вообще-то, это каскад водопадов на реке Градашница, но все, ко-



Киноконцертный комплекс 'Врела'



*Водопад Рипалька (фото Дарко Дозет)*

нечно, идут к самому большому уступу, где с высоты 14 метров падают тяжелые водяные струи. А общий перепад высот у реки здесь — 40 метров.

— Вам повезло, это лето было дождливым, и река не пересохла в августе, как это часто бывает, — говорит Милена.

Молодой скалолаз осторожно лезет по камням вверх — и вот он уже в пещере над водопадом, довольный, позирует девушке с фотокамерой. Пещер в округе много, некоторые из них подсвечены, кое-где даже расставлены столики со скамьями.

«Рипалька» — национальный парк. Здесь все очень ухожено: проложены аккуратные тропинки, перекинута мостик, с которых замечательно

фотографировать каскады водопадов Градашницы, сделаны удобные спуски со ступеньками. Разумеется, по всему лесопарку — кафаны, игровые площадки, видовые площадки. Несмотря на будний день, народу немало. Много семей с детьми, несколько групп туристов с фотоаппаратами. Чуть подальше — озеро с утками и островом посередине — разумеется, и на нем есть «грибок» со столом. Множество дорожек разбегаются по всему парку. Я начинаю жалеть, что не взяла с собой палки для скандинавской ходьбы и вообще, оделась не для спортивного отдыха: вот бы здесь походить, как следует! Но меня уже торопят: пора ехать в Лептерию.

Лептерия — это еще один лесопарк Сокобани. Вначале по дороге к нему меня подводят к «Камню любви» — это невысокая скала, которая торчит посреди поля. Разумеется,

следует рассказ о любви несчастной девушки и о том, что пары, пришедшие после венчания к этому камню, будут жить долго и счастливо.

— И многие молодожены сюда приходят? — спрашиваю я.

— Даже из других частей Сербии приезжают!

Снова и снова передвигаемся мы по переплетению троп к лесным опушкам со специально обустроенными площадками для пикников, к кафанам на берегу бурной холодной реки Моравицы с террасами в тени огромных буков и дубов... Нет, мне решительно никуда уже не хочется идти, мне хочется сидеть за столом под раскидистым дубом и есть арбуз вместе вон с той семьей, или пообедать в одном из ресторанчиков, из которых тянет аппетитным дымком роштиля — сербского гриля, или перепробовать весь мед у прилавка пасечника, или, в конце концов, купить сувенир. Да хотя бы искупаться на речном пляже! Но меня ведут дальше — к пещере «Гайдук Велько» (гайдуки — это средневековые сербские партизаны, боровшиеся с османским владычеством). Еще дальше — по тропинке вверх, на гор-



*Один из каскадов водопада Рипалька (фото Эмилия Чукич)*

ный отрог, — там высятся величественные остатки крепости — Сокоград.

— Когда был построен Сокоград — точно неизвестно, — рассказывает Милена. — Но судя по найденным во время археологических раскопок предметам: фонарю, доспехам и части меча римского периода, это было во времена Юстиниана. Видимо, император построил крепость для защиты от варварских племен. Как видите, город стоит на отвесной скале в сотню метров над рекой, и только с одной стороны к нему есть проход — вот здесь, у башни «Страж». Предполагается, что во время осады горожане перекрывали реку шкурами — найдены их остатки, — и таким образом обеспечивали себя водой, заставляя неприятеля мучиться от жажды. Внутри города есть подземное помещение в два уровня. Для чего оно точно предназначено, неизвестно. Возможно, здесь хранились запасы, а может — прятались мирные жители во время осады.

Несмотря на выгодное стратегическое расположение, Сокограду не повезло — его несколько раз захватывали и разрушали неприятели. В последний раз его завоевал турецкий военачальник Муса Кесанджия в 1413 году, и после это город был покинут навсегда.

Сегодня к Сокограду поднимаются, чтобы прикоснуться к истории и полюбоваться окрестностями. Отсюда открывается необыкновенный вид: море зеленой листвы, блеск реки, на горизонте — горные гряды, среди которых выделяется треугольная пирамида горы Ртань.

Хорошо отдохнуть можно и не выезжая из Сокобани. Семейным туристам нравится аквапарк — там есть полу-олимпийский бассейн для серьезных любителей плавания, бассейны с водными аттракционами для детей и взрослых, три водных горки разной высоты и степени закрученности. Любители СПА идут в велнесс-центр «Соко терме», где есть бассейны с горячей термальной водой. Для любителей культуры проводится масса мероприятий: от ярмарок народных ремесел до концертов известных коллективов.



*Национальный леопарк Лептерия*

А недавно в одном из парков Сокобани открыли большой культурный комплекс «Врело». Врело — так по-сербски называется подземный источник. На месте такого источника администрация города построила летний театр: большая сцена на открытом воздухе, окруженная водой. Рядом — киноконцертный зал, залы для выставок, помещения под кафе, танцпол. В общем, возможности для досуга здесь на любой вкус.

\*\*\*

Жить в Сокобани я собиралась в отеле «Сунце», что по-сербски означает «Солнце».

— Первый четырехзвездочный отель на нашем курорте и один из немногих на курортах Сербии, — с гордостью повторяли мне все местные жители.

Меня ведут через огромный холл с лобби-баром и двумя примыкающими к нему ресторанами — один для гостей отеля на пансионе, второй — общедоступный. Показывают номера — от стандартных одно- и двухспальных до

двухэтажных апартаментов на семью. Меня поражает номер: с собственной сауной и бассейном-джакузи. Наконец, приводят велнесс-центр — гордость отеля. На площади 1600 квадратных метров разместились три бассейна, один из которых открытый, тренажерные залы, соляная комната, сауна, хамам, био-сауна, длинный и извилистый гидро-массажный коридор: идешь по нему и тебя со всех сторон омывают струи различной интенсивности. Массажные и косметические кабинеты, комната медитации — я уже не в силах все запомнить, а мне продолжают показывать все новые и новые удовольствия, по дороге обходя фонтаны, пальмы, теплые лежаки и скамейки, уютные закутки с креслами и диванами, бар и кафе... Я особенно остро начинаю жалеть, что пожить в отеле мне так и не удалось — его откроют только через месяц после моего посещения курорта.

— Ничего, приезжайте к нам позже, просто так, отдохнуть, — приглашает хозяин отеля Мисо Пантелич из города Кральево.

Мисо — крепкий, с седой гривой волос и удивительно ясными глазами, движется с грацией тореодора. В своем отеле он смотрится абсолютно гармонично. Но мы встречаемся в офисе его основного бизнеса — предприятии по производству кормов для животных. В Сербии, где животноводство — важнейшая отрасль экономики, это весьма востребовано. А еще у Мисо производство замороженных фруктов, бойлерная фабрика, производство мяса...

— Мисо, как так получилось, что вы стали отелем? Все же трудно представить более далекие отрасли, нежели агробизнес и гостиничное дело.

— В какой-то момент мы с партнерами занялись строительством апартаментов на Златиборе и в Сокобане, а пять лет назад случайно узнали о продаже этого отеля. Решили купить и реконструировать, сделать отель 4 звезды. Сербия, которые хотят качественного гостиничного сервиса, часто уезжают на отдых в другие страны Европы. Нужно предложить им отель достойного уровня, чтобы они отдыхали дома. Да и иностранных туристов из Европы хочется

привлечь. И из России — в Сокобане уже сейчас отдыхают русские туристы, но мы мечтаем, чтобы их приезжало еще больше.

— А почему все же выбрали Сокобану? Вы живете в Кральево, здесь в окрестностях тоже есть курорты.

Мисо смеется, затем задумывается и честно признается:

— Мне самому нравится Сокобана: красивое, не урбанизированное место, множество достопримечательностей. Отличный курорт! С одной стороны, все для лечения находится на одном месте, с другой — есть, куда отправиться на природу.

Мисо с гордостью говорит, что велнесс-центр отеля — один из самых больших в Сербии.

— В отеле может разместиться до 450 гостей, и наши гости смогут провести здесь целый день, получив все, что только можно пожелать, — поясняет Мисо.

Как человек, много лет проработавший в деловой журналистике, начинаю прикидывать: окупится ли столь дорогостоящее дополнение к отелю? Да еще на курорте, где возможностей для отдыха и лечения более, чем достаточно? Оказывается, у Мисо романтическая идея о комфорте гостей вполне сочетается с деловым расчетом, как это часто бывает в Сербии: вне высокого сезона он намерен использовать отель для проведения бизнес-мероприятий — здесь имеется три конференц-зала.

— Наш отель — один из



'Камень Любви'



*‘Камень Любви’*

немногих, который подходит для бизнес-туризма за пределами Белграда, на курортах такие отели редкость, — поясняет Мисо. — У нас можно получить «два в одном»: например, первую половину дня гости находятся на бизнес-мероприятии, а после — качественный комфортабельный отдых в нашем велнесс-центре и в самой Сокобане. И у нас уже есть такие запросы. Организаторы деловых собраний все чаще выбирают местом их проведения курорты: Тару, Златибор, Врнячку баню. Надеюсь, Сокобана тоже станет таким местом.

А я надеюсь, что вернусь в Сокобаню. Пройдусь по окрестностям, поднимусь на гору Ртань, понежусь в горячем бассейне с термальной водой. И обязательно проведу несколько дней в отеле «Сунце» с его замечательным велнесс-центром. Можно просто так, без всякого дела.

## МАГИЯ СЕРБСКОЙ ПИРАМИДЫ

Гора Ртань видна, кажется, отовсюду. Не только из Сокобани, но и из Алексинаца, и из Ниша — столицы южной Сербии. Две вершины — одна чуть ниже, — правильной

трехгранной пирамиды, верхняя треть — голая, что странно для местных гор, обильно покрытых лесами. Да и лес на Ртани странный: привычные деревья искривлены и свернуты самым немыслимым образом. Кажется, именно здесь надо снимать волшебный лес для какого-нибудь фильма-фантази.

С точки зрения науки гора тоже необычная. Ученые фиксировали здесь электромагнитные аномалии, а местные жители и без всяких ученых знают, что время от времени у них отключаются все электроприборы и электроника. Случалось, авиадиспетчеры теряли самолеты, пролетающие над горой — они пропадали с экранов радаров, хотя сами пилоты и пассажиры ничего странного не замечали. С тех пор авиационные коридоры прокладывают в обход горы — на всякий случай.

Местные жители рассказывают о вылетающих из горы, время от времени, светящихся шарах, о странном звуке, раздающемся из недр, который, как подсчитали любители неизведанного, всегда имеет частоту 28 килogerц.



*Гора Ртань (фото Снежана Йованович)*

Согласитесь, достаточно для того, чтобы гора привлекала к себе внимание не только ученых, но и любителей сенсаций. И, разумеется, здесь невозможно обойтись без легенд.

Одна гласит, что Ртань была жилищем египетского бога Ра, полюбившего местную правительницу-иллирийку. Другая рассказывает о некоем волшебнике, спрятавшем в горе свое золото. Печальным следствием этой легенды стала взорванная золотоискателями часовня св. Георгия на Ртани.

В наше время к горе Ртань с большим почтением относился писатель-фантаст Артур Кларк, считавшей ее «пупом Земли». Вроде бы и знаменитый сербский ученый Никола Тесла хотел построить на Ртани свою башню для выработки и беспроводной передачи электроэнергии, но не смог собрать необходимых денежных средств. В последние годы энтузиасты из Международного центра изучения наследия Николы Теслы пытаются построить «Башню Теслы», но пока объявлено лишь строительство канатной дороги на вершину Ртани.

На весь мир гора Ртань прославилась в 2012 году. 21 декабря, в день, когда по календарю майя должен был наступить конец света, вокруг горы собралось множество людей со всего мира, уверенных, что только здесь можно будет спастись. Тогда кончился лишь календарь майя, но традиция подниматься на гору для встречи Рождества, Нового года и Видовдана (28 июня — праздник св.Витта и воспоминание о Косовской битве, произошедшей в этот день) после этого только окрепла.

Не могу сказать, что я слишком верю легендам. Но вот что слава ртаньского чая не пустая — можете верить мне на слово. Я пью его с первых дней пребывания в Сербии — ртаньский чай продается во всех магазинах. Вообще-то, это горный чабер. И он даже не эндемик Ртани — в этот регион чабер попал с приходом турок, вернее, турчанок, которые привезли его как любимую приправу. Неожиданно он здесь разросся, стал дикоросом и приобрел особые лекарственные свойства, которые теряет при пересадке в другие места. Это не легенда, а научный факт: хотя полностью хи-



*Латински Град*

мический состав ртаньского чая до сих пор не изучен, уже известно, что в его составе есть повышенная доля карвакрола, обладающего антигрибковым действием, а также содержится защитный растительный гормон, стимулирующий мужскую потенцию.

Конечно же, я доехала до притулившейся у подножья горы деревушки, которая так и называется — Ртань, и купила там несколько пучков этого чая. Он даже пахнет не так, как обычный чабер, и помогает мне утром проснуться лучше, чем кофе.

Уверилась я и в том, что определенная магия горы Ртань все же существует. Судите сами — здесь, недалеко от курорта Сокобаниа, у подножья горы Ртань располагается деревня Врмджа, население которой уже много лет не убывает, как во всем мире, а увеличивается!

— Вот это дом американца, он женился на местной девушке. А тут у нашего местного жена итальянка. Сербов много тоже едет отовсюду — и из других районов Сербии, и из-за границы. Русские? Конечно, едут! Вон там два дома, —



Водяная мельница Деда Мийе

показывает мне Милена, сотрудница Туристической организации Сокобани. — А еще в селе два центра йоги, есть этно-музей «Парохийский дом». Переезжают в село и художники, и писатели. Отсюда часто начинают восхождение на гору Ртань. Еще недалеко очень красивое Врмашко озеро. Вон там, на скале, видите развалины города? Это «Латински град». Гово-

рят, он стоит со времен византийского императора Юстиниана. Город стоял на перекрестке караванных путей, и жители его богатели. Купцы, опасаясь шалящих в окружающих лесах разбойников, часто закапывали часть золота в окрестностях. Кладоискатели до сих пор ищут здесь сокровища. Нашли ли что-нибудь, не знаю. Может, кто и нашел, да не сказал...

Мы едем по аккуратному селу с добротными, увитыми цветами и виноградом домами, к «воденице» — водяной мельнице. Это удивительное изобретение человечества: без электричества, без рабочих, одной силой воды можно перемолоть кучу зерна. 100 килограммов пшеницы мельница перемелет за 12 часов, столько же кукурузы — за 10. Засыпал зерно в бункер, открыл заслонку — и свободен. Недаром вокруг водяных мельниц везде складывали множество мифов, а мельников считали колдунами и чародеями. И неудивительно, что пока вода крутила жернова, мельник со своими клиентами могли спокойно посидеть за столом с выпивкой и закуской — отсюда ясно, что превращение «водениц» в Сербии в этно-рестораны было делом времени.

Но вот что действительно загадочно — то, что именно вокруг Ртани этих ресторанов — «водениц» гораздо больше, чем где-либо. А главное — каждая из них продолжает

исправно молоть зерно. Мука с водной мельницы считается более здоровой, чем фабричная: намолотая холодным способом, она сохраняет все питательные элементы зерна. Конечно же, считается, что мука с «воденицы» у Ртани и вовсе обладает чудодейственными свойствами.

Этно-ресторан называется без затей — «Воденица». Правда, большинство называют его «Код деда Мийе». То есть, у деда Мийе. Дед — крепкий жилистый старик — стоит у прилавка с еще теплой, свежесмолотой мукой. Сбоку от деда Мийе через открытую дверь водяной мельницы видно, как движется каменный жернов, из-под которого тонкой струйкой сыплется мука. Жена деда Мийе стоит за другим прилавком: здесь продаются травы (конечно, и ртаньский чай!), сувениры, сладости, настойки на местных травах и ягодах. Самим ресторанов распоряжаются сыновья, внуки, дочери, невестки. Настоящий семейный бизнес!

Марко Гоубович, внук деда Мийе, подав нам по чашке традиционного кофе со стаканом воды и по маленькой рюмочке ликера из кизила, присаживается, чтобы рассказать о ресторане поподробнее.



Эко-ресторан 'Воденица'

— Дед Мийя основал наше дело двенадцать лет назад. Ничего здесь не было — один только фундамент от мельницы. Все восстанавливали таким, каким было сто лет назад, даже жернова нашли тех времен. Начали с помола и продажи муки, постепенно расширялись, построили кухню, ресторан, открытые веранды. Наши фирменные блюда: гибаница, пита с сыром и кислое молоко. Вся сербская домашняя кухня тоже, конечно, присутствует: «печенье» из поросят и ягнят, тушеная фасоль. Все, конечно, свое: и мука для теста, и сыр, и молочные продукты, и свиньи, и овцы.

— Марко, а правда, что у вас нет электричества?

— Правда. Вернее, есть, но только от солнечных батарей и от дизель-генератора. Поэтому в 18 часов кухня закрывается. А готовим все на дровах.

Мы едим ту самую гибаницу с сыром — сербский слоеный пирог, — и заедаем ее кислым молоком. Да-да, заедаем: молоко густое, в нем ложка действительно стоит. Кизиловый ликер пьется легко, ударяя в нос неповторимым запахом — а вот и сам кустарник кизила краснеет ягодами неподалеку. «Все природное, все свое», — вспоминаю я фразу, которую слышишь в Сербии постоянно. Как ни хочется еще посидеть за столом на говорливой горной речкой, нам пора ехать в следующую «воденицу».

Кафана «Наша воденица» почти в самом селе Врмджа. Хозяин Срджан выходит к нам распаренный, обсыпанный мукой. Извиняется — срочная работа. Восстановить дедову водяную мельницу, пустовавшую больше сорока лет, он сумел только в этом году — и тут эпидемия коронавируса... Но Стефан не унывает: гости все же есть, да и продажа муки в Сокобане приносит неплохой доход. Помимо муки, продает домашнюю ракию и сиропы — из вишни,

малины, акации, крапивы. Сироп с водой в Сербии называют «сокич» и очень любят. Я прошу сироп из крапивы, который Стефан разводит холодной водой из источника, что бьет рядом с мельницей. Попивая освежающий, чуть зеленоватый напиток, я слушаю рассказ о молодом бизнесе на старом фундаменте.

— Эту мельницу еще в 19 веке мой прапрапра... — Стефан задумывается, загибая пальцы, — да, прапрапрадед построил. Родители в Сокобаню перебрались когда-то, ну и дед с мельницей не справлялся. Я в Сокобане окончил туристический колледж, работал вначале в местных кафанах, потом в ресторанах в Германии. А потом решил вернуться в родное село и сделать на мельнице этно-ресторан. Пока я построил только небольшие навесы, но в планах и ресторанный зал, и бунгало для туристов. У меня будет отдельное меню на каждый день, все блюда — по рецептам из моего села. Хочу, чтобы люди, приезжая к нам в село, видели, как жили наши предки.

Прощавшись с нами, Стефан снова ныряет в недра мельницы — работа не ждет. Его молодая красивая жена на прощанье дарит мне сироп из крапивы и набирает из родника воды в бутылку.

— Целебная, — говорит она.

Конечно, целебная — как и все вокруг магически притягательной Ртани, которую называют «Сербской пирамидой». Хотя мы ездим уже полдня, усталости нет. И хорошо — нам ведь сейчас ехать еще в одно место — курорт Йошаница.



*На водяной мельнице Срджана*



*Напиток из крапивы*

## МЕСТО ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЧАСТЬЯ

— Обязательно съездите в баню Йошаницу, — напутствовал меня Любинко Миленкович, директор Туристической организации Сокобани, — Она неподалеку — всего в 15 км от центра Сокобани. Там есть еще четыре термальных источника, вода из которых помогает при болезнях ЖКТ, диабета, а также лечебная грязь — ее применяют при кожных болезнях. Сейчас лечебница курорта не работает — Йошаница находится в процессе приватизации, государство ищет частных инвесторов, но место очень интересное и красивое. У курорта большой потенциал развития. Кстати, может быть, у инвесторов в России есть интерес к сербским курортам?

О российских инвесторах меня спрашивали в Сербии часто. Это неудивительно: в Сербию сейчас активно вкладываются европейцы, китайцы, американцы. Российские частные инвестиции тоже присутствуют, но, честно говоря, в несопоставимо меньшем размере. Сербь уверены — это потому, что в России мало знают об инвестиционной привлекательности страны. Я с ними согласна. В России и правда удивительно мало знают о Сербии, а уж о том, что эта страна сейчас является лидером по росту экономики в Европе — и подавно. А между тем, даже Всемирный банк прогнозирует на следующий год вполне китайские цифры роста ВВП Сербии — 6%.

Во время наших путешествий по здоровой Сербии, я с интересом слушала не только о пользе, но и о инвестиционной привлекательности курортов.

В 2014 году в Сербии был принят закон, согласно которому государство уходит из курортного бизнеса. Остаются только государственные курортные больницы. Все остальное — земля, парки, инфраструктура, обустроенные источники — продается частным инвесторам. Конечно, это серьезные вложения. Но скажем прямо — сейчас это единственное место в Европе, где можно приобрести курорты. И какие! С уникальными термальными водами, пожалуй,

лучшими в Европе, с готовой инфраструктурой, требующей незначительной реновации. С обученным персоналом и местными жителями, имеющими многолетнюю практику работы в сфере гостеприимства. И даже с готовыми потоками туристов: сербские власти, в целях развития внутреннего туризма выдают всем желающим ваучеры на отдых в Сербии, на 50 евро каждому.

Конечно мне, всю жизнь занимавшейся деловой журналистикой, было интересно посмотреть на готовую к продаже Йошаницу. Поэтому я присоединилась к белградским журналистам Милене и Драгише, которые направлялись на этот курорт с той же целью.

До закона о приватизации курортов Йошаница была весьма популярным местом: за сезон здесь регистрировали в среднем 120 тысяч ночевок гостей. Это видно по облику курорта: он небольшой, но от самого въезда вдоль дороги идут дома с апартаментами, мини-гостиницы, ресторанчики и кафаны с гостевыми комнатами. Вдоль дороги журчит речка, на которой стоит этно-ресторан с водяной мельницей. Хозяева — Даниел и Зорица Лазич — встречают нас неизменным кофе, сладостями, стаканами воды из источника и «ореховачой» — настойкой зеленых грецких орехов, которую в Сербии пьют как источник йода для щитовидной железы.

Небольшой дворик ресторана увит розами, виноградом и полон веселыми фонтанчиками и мини-водопадами.

— Электричества для них не надо — все течет само, — поясняет Даниел.



*Удивительная скала*

В тени деревьев расставлены столы, на стенах веранды и в зале ресторана развешаны предметы крестьянского быта. Дворик замыкает длинное здание с гостевыми комнатами, также оформленными в этно-стиле. Здание необычно — его фундаментом является природная скала. Вместо «подрума» — полуподвала, традиционного для сербских домов, — вход в небольшую пещеру. В ее прохладной полутьме нам показывают на дальнюю стену, где хозяйка несколько лет назад обнаружила изображение Богородицы. Всматриваемся в переплетение темных линий, но тщетно. Тем не менее, вежливо фотографируем стену.

— А теперь посмотрите на фото, — советует Зорица.

С удивлением обнаруживаем, что на всех снимках явно видно каноническое изображение Богородицы с младенцем.

— Я тоже обнаружила изображение, случайно сняв стену, — признается Зорица.

Многие приезжали в дом Даниела и Зорицы только ради того, чтобы увидеть это чудо.

Сейчас гостевой дом пуст. Ресторан тоже. Только мы да пара местных жителей сидит за соседним столом, потягивая пиво

— Пока курорт работал, у нас в июле-августе мест свободных не было. А сейчас... — Даниел досадливо машет рукой.

— Говорят, скоро объявят аукцион... — Зорица выжидательно замолкает, глядя на нас. Не дождавшись ответа спрашивает, — Не знаете, есть ли покупатель? Хорошо бы русские купили.

Последняя фраза явно обращена ко мне. Я немного смущенно молчу.

«Хотим, чтобы купили русские инвесторы», — эти слова я слышала уже не один раз, когда меня водили по продающимся объектам. Сербия сейчас решительно приватизирует все, что может быть передано в частные руки — и традиционная любовь сербов к русским выражается, в том числе, и таким образом: «Хотим русских инвесторов». Но я же журналист, а не финансовый консультант. Потенциаль-



*Этно-ресторан Йошаница*

ных покупателей у меня под рукой нет. Похоже, пора писать книгу об инвестиционных возможностях Сербии.

Зорица приносит альбом с множеством грамот и дипломов — за лучший этно-ресторан, за победу на кулинарных конкурсах.

— Я сохраняю старинные семейные рецепты, — поясняет она. — Некоторые уже и забыты в Сербии. Ко мне учиться приезжают из других этно-ресторанов.

Между тем, Даниел зовет нас на свою водяную мельницу. Конечно, это тоже «дедовина» — наследство предков.

— Наша мельница необычная — она находится в составе подворья. Поэтому вход в нее — прямо из дома, — поясняет хозяйин.

На мельнице и сейчас мелется мука — как и на всех «воденицах», где мы побывали. Трещит трещотка, которая регулирует скорость засыпки зерна на мельничные жернова.

— В народе эту трещотку шуточно сравнивали с болтливой женщиной, — смеется Даниел. — А мужчина, когда жена начинала его упрекать за лежание на диване, отвечал, что он как нижний камень жернова: вроде не крутится, лежит спокойно, но без него зерно не перемолоть.

О мельнице и связанных с нею поверьях и обычаях Даниел готов говорить, кажется, вечно. Он показывает нам меха-

низм, направляющий воду на мельничное колесо, тут же рассказывает, каким должен быть перепад высот у реки, чтобы мельница работала как надо. Показывает сорта кукурузы — желтая, красная, белая, — объясняя, какая мука для чего используется и каков должен быть правильный помол. Перебирает аккуратно висящие на стене инструменты мельника — все старинные, все в полной исправности, все в работе.

— Ко мне на мельницу детей на экскурсии водят, поэтому я так подробно привык все рассказывать, — замечает он смущенно.

А мы не в претензии — хотя и не первая это «воденица» на нашем пути, так досконально мы ее действие еще не изучали.

После экскурсии по «воденице» идем вдоль говорливой речки к термальным источникам. Их здесь было обнаружено почти десяток, но интерес для лечения представляют только четыре.

— Местные источники использовали еще древние римляне, — Даниел заводит нас в небольшой павильон, где из кранов тихо журчит вода. — Археологи провели раскопки, нашли следы римской купальни.

В павильоне несколько кранов, из каждого течет вода отдельного источника.

— Этот от диабета, этот — от проблем ЖКТ, этот помогает при неврозах — мы эту воду пьем на ночь. А вот видите — здание купальни? Там вода от источника, помогающего при ревматизме и заболеваниях кожи.

Даниел начинает набирать воду для дома, а мы пробуем по стаканчику из каждого крана и идем к купальне. Она, в отличие от павильона с питьевой водой, закрыта. Сквозь широкие окна виден бассейн.

— Санаторную больницу тоже закрыли, — Даниел машет в сторону современного здания через дорогу. — Раньше там были номера, процедурные кабинеты, врачи. Вон там, видите большую террасу под соснами? Это ресторан.

Сосны грустно качают кронами, роняя хвою на плиты террасы. На соседней лужайке дети гоняют мяч.



*В Йошанице все готово для приема туристов*

— До 2014 года у нас по этой улице вечером было не пройти — полно отдыхающих, — мечтательно вспоминает Даниел. Сейчас на улице пустынно. Объявление на соседнем с отелем доме о сдаче апартаментов слегка выгорело под солнцем.

— Даниел, почему нельзя принять отдыхающих без санаторной больницы?

— Так купальня закрыта. Грязелечебница тоже не работает — а наша грязь лечит ревматизм и кожные болезни. Осталась только питьевая вода, но видите, она течет тонкой струйкой — нужно увеличить дебет скважины, нужны специалисты, — поясняет Даниел.

И опять вздыхает:

— Хорошо бы скорее инвестор нашелся.

— Конечно, и поскорее, а то жители разъедутся, негде будет специалистов брать, — соглашаюсь я.

И тут Даниел взглянул на меня так потрясенно, будто я предложила что-то невероятно ужасное.

— Как — уедут?! Как можно уехать? Это наша родина!

— Но ведь молодежь часто уезжает, Даниел.

— Уезжает, — соглашается он. И, подумав, твердо заключает:

— Уезжает за деньгами. А потом возвращается за счастьем.

— И что, с тех пор, как закрыли санаторий, никто не уехал?

— Конечно, нет!

— На какие же деньги вы живете?

— Работаем. Продаем то, что вырастили на поле. У нас хорошие поля, плодородная земля.

— А ваш ресторан, Даниел? Другие кафаны?

— Мы ходим друг к другу. Разве я не могу за чашку кофе соседу заплатить? Или за кружку пива? — гордо выпрямляется Даниел.

И я понимаю, что баня Йошаница обязательно будет процветать. Потому что здесь живут люди, знающие толк в счастье.

\*\*\*

«Магия, чистая магия», — думала я, возвращаясь в Сокобаню. За окном автомобиля медленно проплывала пирамида горы Ртань. Я прижимала к груди бутылку кизилового ликера от деда Мийо, придерживая на коленях коробку с ртаньским чаем. В ногах солидно угнездился теплый пакет свежесмолотой кукурузной муки с мельницы Даниела. Я вспоминала их: деда Мийо, превратившего разрушенную дедову мельницу в популярный ресторан; молодого красавца Стефана, вернувшегося с молодой женой на отчизну и полного решимости растить будущих детей на земле отцов; Даниела, не понимающего, как можно бросить родные места... Может, потому и едут жить к подножью Ртани люди из других краев? Чем-то, похоже, эти места умеют замораживать и притянуть к себе. Вот и я начинаю прикидывать, как вернуться сюда еще раз. И друзей привезу.

А там, глядишь, инвестор найдется.



## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ ТРИ СТИХИИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Регион Западная Сербия и Шумадия очень живописен и довольно разнообразен. Здесь есть и горы, и холмы, и широкие долины. Радуют глаз леса, большие и малые реки, бурные водопады и тихие озера. А что особенно интересно — здесь располагается множество курортов. Очень разнообразных, часто — уникальных.

В городе Аранджеловац, в роскошном парке стоят несколько прекрасных старинных зданий. Это курорт Буковичка баня. В долине между гор бьют четыре источника — три с холодной и один с теплой термальной водой. Холодные минеральные воды, которые отдыхающие могут пить в специально оборудованных «поильнях», рекомендуют употреблять при болезнях ЖКТ и особенно — при заболеваниях печени и желчного пузыря, диабете, заболеваниях мочевого пузыря. Из этой воды на местном производстве изготавливают самую популярную минеральную воду Сербии — «Кнез Милош». Термальные ванны и грязь на основе термальной воды хороши при болезнях дыхательной системы, ревматических заболеваниях, нарушении периферического кровообращения, неврологических заболеваниях и болезнях костей и суставов.

А в горах, в местечке Горня Трепча, расположен курорт Атомска баня. «Атомска» — значит, атомная, ядерная. Здешняя вода богата радиоактивным элементом цезием — такая лечебная вода была обнаружена впервые в мире. Есть в ней и другие радиоактивные элементы: радон, уран, радий. Еще в воде обнаружен селен, стронций, литий и множество других полезных микроэлементов, в том числе — редкоземельных. Вода Атомской бани слаборадиоактивна, а ее действие удивительно — это уникальный курорт, на котором лечат такую грозную болезнь, как рассеянный склероз. Три недели лечения водами Атомской бани помогают увеличить продолжительность ходьбы и улучшить чувство равновесия при рассеянном склерозе — это подтвердили самые строгие клинические исследования с участием как сербских, так и немецких специалистов. Подтверждено и лечебное действие воды на ревматические заболевания. А благодаря стронцию, лечение здесь рекомендуется и при свежих переломах — для быстреего нарастания костной ткани.

Третий известный курорт региона — баня Ковиляча или Королевская баня. Это один из восьми т.н. «королевских курортов» Сербии: основанная королем и существовавшая изначально для отдыха и лечения царствующих особ. Вы-



*Златибор любят спортсмены*

сокосернистая вода этого курорта и обогащенная ею лечебная грязь используют для лечения как ревматических, так и деформирующих заболеваний суставов и костей, а также посттравматические состояния — сера участвует в регенерации хрящевой ткани. А еще вода помогает при гинекологических болезнях. Но главную славу курорту принесло лечение с помощью воды и грязей болезней поражения центральной и периферической нервной системы — прежде всего, при ДЦП.

Три этих курорта являются вершинами «золотого треугольника», в котором находятся большинство курортов региона. И среди них еще более удивительные.



## ГЛАВА 1 ЗЛАТИБОР — С ТАТЬЯНОЙ РЫБАКОВОЙ

### ВЕТЕР И ЗОЛОТО

Только здесь, на Златиборе, растет удивительная сосна-эндемик с золотистой корой, и именно она дала название этому сказочно красивому краю. Золотиться стволы деревьев начинают не сразу: нужно не одно десятилетие, чтобы сосна выросла, возмужала, взметнулась кроной к небу — тут-то, из-под отслаивающейся коры, и покажется золото лубяного слоя.

Горная цепь Златибора — мягкие холмы, плавными глубокими складками спускающиеся к заросшим травами долинам. Осенью они выглядят плюшевыми — благодаря покрову из густых желтеющих трав. Весной они похожи на огромные букеты цветов. Зимой горы укрываются снегом, и бело-синие рисунки отрогов расчерчивают яркие фигурки горнолыжников.

Златибор, как рай для горнолыжников, известен далеко за пределами Сербии. Сюда приезжают целыми семьями: опытные мастера покоряют вершину самой высокой горы в окрестностях — Торника, новички и дети осваивают более простые трассы, а те, кого не манит лыжня, наслаждаются санками, коньками и другими зимними забавами.

Сербы и жители окрестных стран зимой на Златибор приезжают ради снега: на Балканах это редкость.

Летом сюда стремятся за благословенной прохладой. Когда на большей части Балкан температура устанавливается на отметке 38 градусов и выше, на Златиборе она не достигает и 30-ти. А в прохладе хвойных лесов, которыми густо покрыты здешние горы, температура еще ниже.



«Золотая гондола»

Курортный сезон на Златиборе длится 10 месяцев в году: сюда едут подышать свежим воздухом и весной, и осенью. Дело не только в обилии сосен: роза ветров делает климат Златибора уникальным. Здесь смешивается сухой холодный воздух, долетающий с отрогов Карпат, и теплые влажные ветра Адриатического моря. Время от времени весь Златибор пахнет морской солью — как это получается, не могут понять и климатологи.

Ощутить сразу оба ветра особенно ярко можно на вершине Торника и на самой высокой точке города Златибора — центре региона. Там, с видом на горы и луга, стоит памятник погибшим партизанам времен Второй Мировой войны. Это место так и называется — у памятника. Сюда ведут пешие тропы, по которым прогуливаются отдыхающие, наслаждаясь запахами хвои и цветущих лугов.

Еще лучше подняться на вершину самой высокой в Златиборе горы Торник — здесь можно ощутить не только ветра Карпат и Адриатики, но и насладиться красотами края с высоты. До недавнего времени Торник был доступен, в основном, горнолыжникам. А теперь в Златиборе открыли



*Ощутить все ветры Златибора можно у памятника*



*Золотые сосны Златибора*

«Золотую гондолу» — канатную с застекленными панорамными кабинками. Из центра города Златибор, через живописное Рибничко озеро, где находится промежуточная остановка, к лыжному центру на Торнике можно прокатиться, рассматривая красоты с высоты почти птичьего полета. Девять километров пути, двадцать пять минут непрерывного восхищения. «Золотая гондола» — самая длинная канатная дорога в мире! И вместительная: одновременно по ней движутся 55 кабин, по 10 мест в каждой. А максимальное число кабин для «Золотой гондолы» — 90!

Городок привлекает к себе туристов не только ради лечения. Часто сюда приезжают горожане просто для того, чтобы развлечься, отдохнуть и приятно провести время, например, выходные. Сюда тянется молодежь, чтобы потанцевать на дискотеках и с удовольствием спеть в кафанах хитовые популярные песни. Сюда едут состоятельные люди — вместе с домочадцами они занимают роскошные отели и виллы, а то и сами приобретают недвижимость на этом модном курорте. Вечерами, среди гуляющих вокруг городского озера, особенно в высокий сезон, можно разглядеть

знаменитостей, и поглазеть на роскошные наряды светских дам. Сюда стремятся и обычные семьи — снимают апартаменты, плотно заполняют многочисленные ресторанчики и кафе, ездят на экскурсии и водят детей в «Дино-парк», на спортивные и игровые площадки.

Места хватает всем — как и выбора предпочтительного отдыха. Хотите шумных вечеринок? Вам — в центр. Мечтаете о тишине и покое? Пожалуйте, на холмы, в домики (а то и виллы), скрытые среди сосен. Предпочитаете активный отдых? Можно пройтись или пробежаться по многочисленным «тропам здоровья», покататься на квадроциклах, позаниматься на спортивных площадках, развлечься и расслабиться в многочисленных СПА.

Много интересного и в окрестностях Златибора, есть куда съездить. Например, в село Сирогойно, знаменитое своими вязаными вещами: говорят, местным мастерицам давали заказы даже легендарные модельеры Пьер Карден, Ив Сен Лоран и Армани. Здесь сразу два музея: «Музей вязальщиц» и «Старая деревня» — музей под открытым небом, куда со всего Златибора свезли удивительные дома — «брвнары». Это сербский вариант деревянного сруба, характерный именно для Златибора: в остальной Сербии дома издревле строили либо каменные, либо саманные — глинобитные.

Знаменит регион и своими продуктами, особенно златиборскими сырами и пршютом — сербским хамоном. Говорят, именно благодаря уникальной розе ветров мясо сушится самым правильным образом, оставаясь при этом очень нежным. Коровы, козы и овцы, благодаря сочному разнотравью на пастбищах, дают душистое молоко.



*Типичная кафана Златибора*

Впрочем, зайдя на рынок в Златиборе, трудно ограничиться только покупкой сыра и пршюта. Разве можно уехать, не взяв с собой баночку «борного» меда? Или не прихватить лукошко малины, черники, голубики — опустошив его, впрочем, прямо на ходу, по дороге до дома? Без вязаных носков с затейливым узором, а то и богато украшенного вязаного кардигана, конечно, тоже не обойтись. И вот уже руки оттягивают полные пакеты — а глаза продолжают выхватывать из выставленного на прилавках то причудливую деревянную шкатулку, то керамическую кружку...

Ох, как же трудно удержаться от искушения погрузиться во все удовольствия, перепробовать все продукты и скупить все, что предлагают местные мастера и мастерицы — но мне, при нынешнем посещении Златибора, пришлось ограничить свои аппетиты. Особенно — непосредственно аппетит. Ведь я приехала на Златибор с определенной целью: на себе проверить эффект знаменитой программы похудения «Чигота». А заодно — узнать о возможностях лечения в Специальной больнице болезней щитовидной железы и проблем метаболизма «Чигота», в которой и разработана эта программа. Ведь недаром же сюда едут люди со всей Европы — да и из России. Проверю — и обо всем расскажу.



*По улице с ветерком*

## В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ ДУХ

На Златиборе хорошо отдыхать, развлекаться, путешествовать по окрестностям. Но я поехала сюда с серьезными намерениями.

Двухмесячное сидение дома из-за эпидемии коронавируса не слишком хорошо сказалось на моем весе. Как и многие, я стала выходить за продуктами редко, но, что называется, метко, делая покупки сразу с расчетом на неделю-другую. Понятно, что основу рациона стали составлять продукты длительного хранения. А это — масса консервантов и соли. Да и стресс я, как большинство из нас, привыкла «заедать». Прибавьте сюда малоподвижный образ жизни в четырех стенах — неудивительно, что, примеряя летний гардероб, я поняла, что есть два пути: полностью обновить его, купив вещи на размер-два больше, или похудеть. К счастью, я уже знала, что в Сербии существует клиника «Чигота», а в ней — знаменитая программа снижения веса. Впрочем, клиника недаром называется «Специальная больница болезней щитовидной железы и проблем метаболизма» — здесь справляются не только с лишними килограммами, но и с более серьезными болезнями.

О том, что климат Златибора, где чистый высокогорный воздух смешивается с фитонцидами хвойных лесов, целебен, ученые узнали еще в середине 18 века. Уже тогда врачи посылали на Златибор больных «зобом» — тех, у кого наблюдается гиперфункция щитовидной железы. Йод, присутствующий в воздухе Златибора, помогал уменьшить тяжесть заболевания. В конце 19 века появилась идея построить на Златиборе специальную больницу для лечения «щитовидки». Но только в середине прошлого века югославское правительство построило на высоте ровно 1000 метров над уровнем моря Специальную больницу для лечения болезней щитовидной железы и нарушений метаболизма «Чигота».

Сегодня «Чигота» — признанная европейская клиника, чей бренд в виде фигурки тоненькой девушки в круге известен далеко за пределами Сербии. Клиника считается



Клиника «Чигота»

одним из ведущих европейских лечебных учреждений по лечению болезней щитовидной и паращитовидной желез. Есть в клинике и отделение ядерной медицины — здесь для лечения гиперфункции щитовидной железы (гипертиреоза) применяют радиоактивный йод. Им же проводят безоперационное удаление «щитовидки» в случае рака.

О том, что радиоактивным йодом лучше лечиться в «Чиготе», я слышала еще в Москве, когда хлопотала о заболевшей знакомой. «Там, в Сербии, йод лучше», — безапелляционно заявила мне в коридоре эндокринологической клиники бывшая пациентка.

— Нет, радиоактивный йод везде одинаков, — рассмеялся Джордже Джорджевич, представитель по коммуникациям «Чиготы», когда я его об этом спросила.

Однако разница с российскими протоколами лечения все же имеется. Дело в том, что в России предельные дозы радиоактивного йода при лечении гипертиреоза составляют 10 милликюри, при безоперационном удалении (когда радиоактивным йодом убивают клетки «щитовидки», в том числе, раковые) — 75 милликюри.

— Но у некоторых больных при таких дозах полного излечения не происходит. У нас при лечении гипертиреоза

предельная доза — 13 милликюри, а при безоперационном удалении железы, бывает, приходится применять дозу до 200 милликюри, — поясняет Джорджи.

Для того, чтобы добиться полного излечения и при этом дать минимальную радиоактивную нагрузку, важно заранее точно определить необходимую дозу. Как ни странно, это труднее сделать, когда речь идет лишь о снижении функции чрезмерно активной «щитовидки». Поэтому для операции в «Чиготе» приезжают на 7 дней: доза для больного рассчитывается заранее, на основании проведенных дома исследований. А вот для лечения гипертиреоза требуется не менее 10 дней: придется вначале прямо в «Чиготе» выяснить, как именно щитовидная железа реагирует на пробные дозы радиоактивного йода, и на основании этого рассчитать окончательную дозу.

Здесь важную роль играет скintiграфия — определение способности тканей воспринимать, накапливать и выводить радиоактивные изотопы. Для этого исследования в «Чиготе» существует уникальный аппарат SPECT/CT — единственный на Балканах.

— Мы выиграли международный конкурс на его покупку, — с гордостью говорит Джордже.

— На покупку? То есть, вы купили его за деньги? — уточняю я.

— Конечно! Такие аппараты делаются в единичном экземпляре и европейские клиники конкурируют за право его приобрести!

Аппарат уникален тем, что соединяет в себе компьютерный томограф и двухкамерную гамма-камеру. Плюс, эти два-в-одном аппарата сами крутятся вокруг пациента, пока лежанка с ним медленно двигается вперед. В результате удается получить полную картину состояния щитовидной железы и увидеть весь процесс метаболизма радиоактивного йода в ней.

Выслушав лекцию о щитовидке, я приняла ее во внимание и прошла ультразвуковое обследование щитовидной железы, а также проверку костей на остеопороз: такие



*Запах хвои тоже лечит*

обследования врачи рекомендуют всем женщинам после 45 лет.

А потом все же приступила к интересующей меня теме — программе похудения.

О программе похудения «Чигота» я впервые услышала еще в начале 90-х. В журналистской среде рассказывали, что известный тогда бизнесмен, появившийся вдруг на публике изрядно постройневшим, смог похудеть на какой-то чудодейственной программе в Югославии.

— Программа «Чигота» была создана в 1989 году совместными усилиями медиков, в том числе, эндокринологов, нутрицевтов и психологов, — рассказывает Джорджи. — Программа комплексная, включает и антистрессовые методики, и коррекцию эндокринологических изменений. В ее основе простой принцип: истратить больше калорий, чем получаешь. Поэтому для программы разработана специальная низкокалорийная витаминизированная диета, комплекс физических нагрузок, а для больных гипотиреозом есть индивидуальная программа.

Принцип простой, но я, испробовав программу на себе, поняла, что самостоятельно никогда бы не смогла использовать его так эффективно.

За шесть дней программы я потеряла 1,5 килограмма веса и 3 сантиметра талии. При этом — без мук голода (под конец лечения мне не всегда удавалось доесть обед или ужин), даже к тому, что еда без соли и сахара я привыкла уже на второй день. Секрет — в рецептуре низкокалорийных, но сытных и вкусных блюд. Кстати, этим секретом делятся со всеми, кто прошел программу: вместе с эпикризом мне выдали и рецепты всех блюд, которые подавали в ресторане. Можно даже купить в магазинчике «Чигота» ингредиенты для их приготовления.

Физических нагрузок было столько, что я сначала просто не представляла, что смогу их выдержать: две часовые прогулки (очень быстрым шагом) по лесу, аэробика в бассейне, фитнес. При этом нагрузки были рассчитаны ювелирно: после проведенного медосмотра и измерений в первый день, меня определили в те группы, где я тренировалась на пределе возможностей — но все же, не переступая за этот предел. В результате, не было так привычных многим спортивным «физкультурникам» мышечных болей и прочего дискомфорта. До «Чиготы» я никак не могла добиться такого результата.



Одна из «троп здоровья»



Слева обычный ужин, справа - низкокалорийный



Похудательный ужин

Контрольный осмотр выявил, что всего я потеряла 500 граммов жира, 300 граммов мышечной ткани и 700 граммов воды.

— Очень хороший результат, — похвалила меня врач.

— Что же хорошего? Больше всего ушло воды, да и мышцы почему-то ушли, — расстроилась я.

— В первые 7—10 дней из организма уходит жидкость. Жир начинает уходить где-то через неделю, а у вас он начал уходить раньше, — объяснила врач. — Во-вторых, у женщин жировые клетки расположены между мышечными, так что потеря мышечной ткани — это нормально. Продолжайте в том же духе, и через три недели увидите результат.

И я, и мои знакомые увидели результат уже при моем возвращении из «Чиготы»: я построилась так, будто сбросила десяток килограмм, лицо стало гладким, из-под глаз ушли вечные мешки. А главное, я сильно изменила свой образ жизни. Я теперь все ем несоленое и несладкое, в моем рационе появилось больше овощей, а также блюда по рецептам, которые дают выпускникам программы «Чигота». Во время рабочих перерывов я делаю упражнения из комплекса «Чиготы». А вечерами — обязательно хожу на длинные энергичные прогулки в парк.

— В этом и есть главный секрет нашей программы, — поясняет Джорджи. — Мы не просто сажаем человека на ди-



*После завтрака - аквааэробика*

ету или подбираем физические упражнения — мы учим его другому образу жизни. Только так можно не просто сбросить вес, а удержать его в норме на всю оставшуюся жизнь.

Я уже познакомилась с членами сербского общества людей, прошедших программу «Чигота», и знаю, что это именно так: очень многие остались верны полученным навыкам здорового образа жизни на долгие годы. Время от времени члены сообщества собираются на совместные походы и чаепития — без сахара. Вот закончится эпидемия коронавируса — и я обязательно тоже приду на встречу.



## ГЛАВА 2 ВРНЯЧКА БАНЯ — С ТАТЬЯНОЙ РЫБАКОВОЙ

### УЛЫБКА ПРЕКРАСНОГО ДНЯ

Хорошо иметь одну, изученную и излечимую болезнь. Шутка. Но доля правды в ней, конечно, есть. Признаемся честно — нормальный горожанин, с сидячей работой в офисе и редкими рецидивами ЗОЖ, питающийся бизнес-ланчами в соседней кафешке, к возрасту 30+ начинает ценить фразу: «Если вы проснулись утром и у вас ничего не болит — значит, вы умерли».

И вроде бы нет ничего такого, что требовало бы немедленно оставить все дела и начинать упорно лечиться. То в боку кольнет, то в коленку стрельнет, то изжогой припечет. Врач, конечно, если к нему прийти, найдет что-то хроническое, назначит диету, физические нагрузки и прогулки на свежем воздухе... Но это мы и так знаем, только не делаем.

Да простят меня медики, но в принципе, я в таком поведении ничего криминального не вижу. Напряженная жизнь мегаполиса требует некоторых жертв. В конце концов, как сказал один известный педиатр, когда ему пожаловались на вредность для здоровья длительного сиденья за школьными уроками: «Не будем забывать, что самым здоровым ребенком был Маугли».

Однако все эти мелкие недомогания в эпоху эпидемии COVID-19 внезапно стали опасно обостряться. Сыграли свою роль и всеобщий стресс, и карантин, и снижение физической активности. А некоторые болезни — гипертония, сахарный диабет, ожирение, — превратились в вопрос жизни и смерти, так как способствуют тяжелому течению болезни.

Я — типичная жительница мегаполиса. И, конечно, у меня тоже накопилось множество мелких болячек, с которыми, вроде, к врачу идти нет особого смысла. В конце концов, однажды я прошла полное обследование и получила по его результатам вердикт: «Для своего возраста и образа жизни вы на удивление здоровы». Но общий стресс догнал и меня. Да и на карантине пришлось посидеть. В результате стало понятно, что со всеми этими «тут кольнуло, здесь стрельнуло» надо что-то делать. Да и от стресса пора избавляться. Подумав, я поехала во Врнячку Баню.

Врнячка Баня — как раз для таких горожан, как я. Ее термальные источники лечат самый широкий спектр болезней. В первую очередь, это все болезни пищеварительной системы: гастриты (особенно с повышенной кислотностью), язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, болезни желчного пузыря и печени, почек, кишечника, состояния после гепатита, резекции желудка. А еще — сахарный диабет, гинекологические болезни и состояние стресса.



*Озеро во Врнячке бане*

Говорят, источниками Врнячки Бани пользовались еще жившие здесь в древности кельты, но точно известно, что термальными водами курорта лечились римляне во II веке н.э.: в 1924 году был раскопан старый римский источник. Нынешний же курорт появился благодаря князю Милошу Обреновичу, руководителю Второго сербского восстания против турок в 19 веке и основателю королевской династии Обреновичей. Посетив городок, он пожелал, чтобы курорт был похож на Карловы Вары, для чего поручил обустройство бани чешскому барону Гердеру.

— Термальные воды Врнячки Бани действительно по своему составу и действию похожи на воды Карловых Вар, они даже лучше, — говорит врач санатория «Меркур» Даниела Карамаркович. — Во-первых, наши воды не только для питья — в воде источника «Топла вода» купаются для комплексного воздействия на организм при болезнях ЖКТ, сахарном диабете и стрессе. Во-вторых, в источнике «Топла вода», который обнаружили самым первым, температура воды равна точно температуре человеческого тела. В-третьих, наши воды более насыщены минералами — су-

хой остаток в них составляет около 100 мг на 1 литр воды. А еще наши воды бикарбонатные, что благотворно действует на кислотный баланс организма.

Мы беседуем в «старом» здании отеля санатория «Меркур», которое было построено при короле Александре Караджорджевиче (вторая королевская династия Сербии) в 1836 году. Этот король внес следующую страницу в историю курорта: сохраняя традицию, он значительно обустроил городок в стиле Карловых Вар. Весь облик бани напоминает теперь знаменитый чешский курорт: также сквозь него течет речка Врнячка с прогулочной набережной по обе стороны, да и множество вилл начала 20 века, выстроившихся вдоль парка, построены с истинно карловарским размахом. Однако мне курорт больше напоминает Юрмалу — особенно своими островерхими, с затейливой резьбой, деревянными торговыми павильонами.

Павле Тодорович, известный в регионе общественный деятель и краевед, мой проводник по Шумадии, про Юрма-



*Отель «Меркур» и источник «Топла вода»*



*Река Врнячка течет через весь город*

лу ничего не знает, но уверяет, что такие павильоны лично видел в Карловых Варах в 80-х годах.

— Тогда Врнячка Баня по популярности даже опережала Карловы Вары, — с ностальгией говорит он.

Эти курорты точно похожи друг на друга составом отдыхающих. Во Врнячку Баню едет лечиться, отдохнуть и расслабиться и состоятельная публика, и небогатые провинциалы, веселая и спортивная молодежь — всем находится место.

Гости курсируют между источниками — здесь их семь, но для лечения используются четыре: «Топла вода» (температура 36,5 градусов), «Езеро» (27 градусов), «Слатина» (24 градуса) и «Снежник» (17 градусов), а также ходят на процедуры в «Меркур»: ванны, орошения, клизмы, грязи (глина с горы Копаоник обогащается лечебным минералом zeolit и минеральной водой). Жить можно в «Меркуре», а можно — в многочисленных виллах, апартаментах, отелях, комнатах, на любой вкус и кошелек. Достаточно только купить «баньский лист» или, как это называлось на советских



Источник «Езеро»

курортах, «курсовку» — получишь прием у доктора (работает и в выходные) и пользуйся всем, что врач прописал.

Отдыхающие много времени проводят в СПА старого здания «Меркура», в бассейне с термальной водой нового корпуса или в многочисленных бассейнах и аквапарках курорта с водой обычной.

А молодежь пользуется возможностью покататься на велосипедах, монколесах, самокатах, которые сдаются в прокат, пробежаться по двухкилометровому парку или отправиться в поход на соседнюю гору Гоч. И, конечно, повеселиться вечером в многочисленных кафе и барах.

Мне на приеме врач в санатории «Меркур» прописал воду источника «Езеро». Называется он так потому, что находится рядом с небольшим озером, по которому плавают утки. По лечебному эффекту эта вода схожа с водой источника «Топла вода», но не вызывает желчегонного эффекта — это подходит тем, у кого есть желчекаменная болезнь. К тому же вода «Езера» снижает уровень сахара в крови, да так хорошо, что даже у больных диабетом наступает ремис-

сия. При болезнях ЖКТ часто назначают комбинацию воды из этих двух источников. Пить воду надо до литра в день, после еды. Минимальное время лечения — 10 дней, оптимально — две недели.

Честно говоря, вкус воды не очень приятный и от нее слегка пахнет серой — сказывается наличие сульфидов. Единственный источник, где нет сульфидов — «Слатина», которую очень любят дети. Там вода действительно вкусная, слегка сладкая. И очень полезная, как раз для детей: в одном литре воды содержится дневная доза железа, что хорошо при анемиях. Самый холодный источник, «Снежник», богат натрием и другими минералами и используется при хронических болезнях почек и мочевого пузыря, при мочекаменной болезни и после операций на почках.

Для наружного применения, орошений и прочих процедур используется вода источника «Топла вода». Помимо благотворного влияния на ЖКТ, она действует как противовоспалительное и успокаивающее средство, а также улучшает моторику кишечника. А еще — улучшает перифери-



Источник «Слатина»

ческое кровоснабжение, что особенно важно при вегетосудистой дистонии, сидячем образе жизни и последствиях заболевания COVID19.

Доктор Даниела предупредила меня, что после купания в термальной воде может появиться чувство усталости:

— Двадцать минут, не больше, за это время организм насытится полезными веществами.

Признаюсь, я не сильно обратила внимание на ее слова. Все же я не первый день в Сербии, знакома с термальными бассейнами и с удовольствием ими пользуюсь. Поэтому, придя в СПА в первый раз, я действительно понежилась в бассейне 20 минут — но дважды. Время засекает очень просто — ровно столько длится цикл водного массажа в бассейне: вначале включаются струи вдоль подводных лежанок, массируя все тело, затем по всему бассейну начинают бить струи для локального массажа спины и ног. После перерыва на сауну и хождение по дорожке с морской галькой, причем с переменной с теплой воды на холодную, мне захотелось повторить купание в бассейне. И тут я поняла, что теплые каменные лежанки и комната для медитации — с водяными матрасами и соляной лампой — здесь установлены неспроста: после второго купания я расслабилась так, что провела на них изрядную часть моего двухчасового пребывания в СПА.

Эффект от моего пребывания во Врнячке Бане превзошел все ожидания. Питье воды и купание в термальном бассейне помогло избавиться от неприятных ощущений в желудке и бессонницы. А заодно — стали здоровее кожа и волосы, заблестели глаза. Почему-то перестали «хрустеть» суставы — может, как раз эффект улучшения периферического кровоснабжения? Еще один полезный эффект обнаружился, когда пошла сдавать кровь: ранее повышенный сахар в крови снизился до нормальных значений. А самое приятное — ушло постоянное ощущение тревоги, которое сопровождало меня с начала эпидемии. С исчезновением стресса ушли и некоторые болячки — в частности, мучившая меня крапивница.



*Этим источником пользовались еще римляне*

— Лечебные факторы на нашем курорте — не только вода, но и климат, — объяснила мне доктор Даниела. — Врнячка Баня находится в котловине между горами, покрытыми лесами, в том числе, хвойными. Воздух здесь богат кислородом и фитонцидами. Прогулки по окрестным горам и парку курорта благотворно влияют на нервную систему.

Но и это еще не все! Я подсчитала, сколько шагов делала ежедневно — не менее 10 тысяч! И все — в тени деревьев, вдоль реки, несущей свежесть. Неудивительно, что и фигура стала более подтянутой.

А вечера я проводила во дворике уютной виллы «Снежник», записывая свои впечатления и глядя на парк и реку. Построенная в 1920 году, с мебелью под старину, с радушным персоналом, она мне сразу запала в душу. Как оказалось — не зря.

В первый раз я удивилась, когда, выйдя во дворик субботним вечером, увидела, что столики на той стороне двора, где я обычно работала, попивая кофе, сдвинуты, а стулья расставлены, как в зрительном зале. На стене светилась надпись: «Летняя философская школа».



Термальный бассейн

— Садитесь, послушайте. У нас сегодня Аристотель, — позвал меня милый парень Йован, обычно заваривающий мне утренний кофе.

— Не могу, у меня работа, — с сожалением ответила я.

Честно говоря, сожаление мое было немного наигранным. Я слишком хорошо помню лекции в советских санаториях, на

которые можно было прийти, только совсем озверев от скуки. Впрочем, умные лекторы это понимали и рассказывали даже о самых сложных материях «в адаптации для первокурсников». Потому мне, побывавшей замужем за философом, «курортный Аристотель» был неинтересен.

Все время, пока я стучала по клавишам ноутбука, сидя на другой половине двора, я слышала: «Следующая теза Аристотеля гласит...», «Как мы помним, диалектика Гераклита...», «Из этой тезы следует...». Работу я закончила аккуратно к окончанию лекции. «Зал» под открытым небом был полон, и люди не спешили расходиться. Красивый юноша «со взором горящим» спорил с лектором, приводя примером Гегеля и Канта. Седовласая элегантная дама затронула вопрос о негативной логике. В конце концов, слушатели и лектор углубились в такие дерби философии, что я перестала понимать их сербский. Понимала я только двух симпатичных девушек: судя по их взглядам на прекрасного юношу, они пришли на лекцию не из-за Аристотеля. Юноша, к сожалению, взглядов не заметил, и девушки ушли, перешептываясь и хихикая.

А второй раз меня сумела изумить напарница Йована.

— Вы почему пересели за другой столик? — спросила она меня как-то раз с беспокойством.

Обычно я сидела с ноутбуком за столиком в тени огромной липы. Но в тот день было прохладно, и мне захотелось на солнышко. Услышав ответ, девушка успокоилась, а затем пояснила:

— За тем столиком, где вы обычно сидите, всегда работала Десанка Максимович. Слышали о ней?

Еще бы не слышала! Десанка Максимович — самая знаменитая поэтесса Сербии. Ее пронзительные стихи переводили на многие языки, в том числе, и на русский — сама Анна Ахматова. Оказывается, не один десяток лет Десанка приезжала на лето именно сюда, в виллу «Снежник», останавливаясь в номере 103. Именно здесь, на столике под липой, она написала многие из своих замечательных произведений. В том числе, знаменитую и трогательную «Весеннюю поэму».

Вечером, глядя на ласточек ранних,  
Чувствую в сердце легчайшую радость,  
Раны бутон  
И улыбку прекрасного дня.



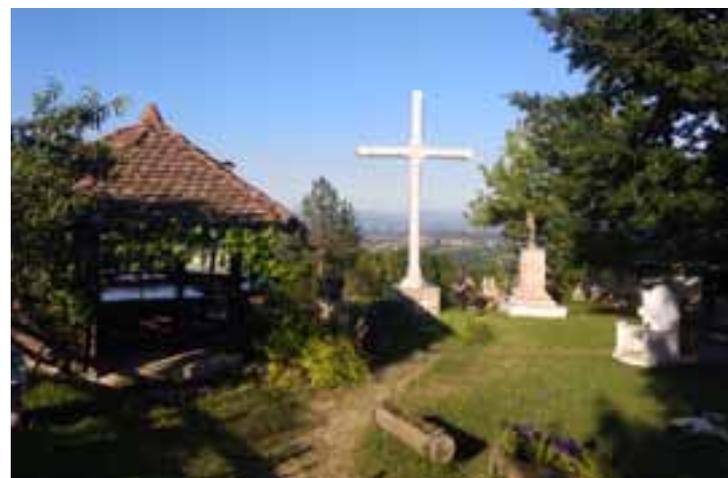
Вилла «Снежник»

Простите меня за мой вольный перевод, но стихи Десанки Максимович — настолько изящны и мелодичны, что невозможно удержаться и не рискнуть самой передать их красоту для тех, кто не понимает сербский. Теперь я знаю, куда мне отправляться за вдохновением: во Врнячку Баню, в виллу «Снежник», под липу во дворе...

## ОГОНЬ, ВОДА И КАМЕНЬ

— А ты хорошо едешь по горам — для женщины, — одобрил меня Павле, когда я ойкнула на очередном повороте серпантина.

Отвечать мне было некогда: поворот выглядел очень коварным. Вначале надо было прижаться к правой обочине, причем как можно ближе, стараясь не думать о том, что за нею — обрыв. Затем следовало быстро вывернуть руль до упора влево, чтобы не врезаться в хилые столбики, обозначающие, что за ними — пропасть. Уф, вписалась. Это был третий поворот, и я уже почти не обращала внимания на то, что дорога давно утратила асфальт, что она исчерчена глубокими бороздами стекавших во время недавних ливней



*Крстовград — чудо, созданное мастерами*

потоков воды, и что за ее краем виднелись верхушки мощных дубов, растущих далеко внизу. Я уже даже перестала жалеть, что согласилась на эту авантюру. А ведь все начиналось так безобидно...

— Приезжайте в Матарушку Банию, это вам недалеко, всего 40 километров. За полчаса доберетесь, — позвал меня на встречу Павле.

Павле Тодорович — председатель общества сербско-русской дружбы города Кральево и энтузиаст местного краеведения, взял надо мной шефство, как только я приехала во Врнячку Банию.

— Врнячку вы посмотрите завтра, а сегодня обязательно надо исследовать Матарушку и Богутовачку Банию. По дороге я покажу вам такие места, о которых туристы и не знают, — уговаривал меня Павле. Конечно, я согласилась.

Матарушка Баня стоит недалеко от Кральева, прямо на магистрали, которая бежит вдоль реки Ибар. Вначале проезжаешь по землям знаменитого монастыря Жича — места коронации первого сербского короля, Стефана Первовенчанного, чей брат, святой Савва, и принес Сербии православие. Затем, на очередном повороте, вдруг видишь, — спра-



*Купальня Богутовачкой Бани*

ва вырастает парк, а с ним — домики и виллы, прячущиеся среди деревьев.

При ближайшем рассмотрении многие виллы оказались пустыми и заброшенными.

— Это все принадлежит государству. После принятия закона о реституции, особняки, возведенные до социализма, отдали наследникам их настоящих владельцев. А то, что строили при Тито, закрыли и собираются продать, — объясняет Павле.

И мечтательно добавляет: — Хорошо бы, если все это купили русские инвесторы. Здесь 15 гектаров курортной земли с термальными источниками, отель на двести с лишним мест, вот еще один отель, а там — купальня. А вот пиццерия — видите, как красиво стоит? Еще недавно здесь места надо было заказывать заранее.

Здание пиццерии, отделанное темным деревом, и правда расположено удачно: прямо на высоком берегу Ибара. Открытая терраса нависает над рекой, и кажется, будто она плывет по воде. У реки стоит рыбак с удочкой. На другом берегу, посреди заливного луга пасется лошадь.

— Павле, так все здесь закрыто?

— Почему закрыто? Все открыто! Продаются только коммерческие объекты — решили, что государство не должно заниматься бизнесом. А курортная больница — она государственная, поэтому работает. А это вот, — Павле обводит руками и парк со спрятавшейся в нем купальней, и многоэтажный отель, и даже захватывает кусочек реки, — Все это продается. Вместе с Богутовачкой Баней. Все вместе два миллиона евро. Или четыре, я уже не помню. А ведь Матарушка Баня когда-то считалась более перспективной, чем Карловы Вары! Но ее поздно построили, в 80-х. Не успели развить — война началась...

Мы все же идем к «специальной больнице по реабилитации» — так в Сербии называют санатории.

— А что лечат в Матарушской Бане?

— Ревматизм лечат. Еще бесплодие лечат — здесь лучший курорт от бесплодия.

Мимо проходит женщина с явно обозначенным животом, толкая прогулочную коляску с весело гукающим карапузом. Я провожаю ее глазами и замечая, что в парке



*Государство продает комплекс гостиниц, купален, парк и землю*

довольно много беременных и молодых мамочек. То ли огромный парк с тенистыми дорожками хорош для прогулок с детьми, то ли вода Матарушской Бани и вправду способствует повышению рождаемости у местных жительниц. На скамеечках у санатория сидят отдыхающие, дышат свежим воздухом. Посередине парка бьет фонтан — вода вырывается из абстрактной скульптуры, в которой я пытаюсь разглядеть то ли плод в чреве, то ли мениск колена. Рядом в кафе посетители пьют кофе, и я машинально направляюсь в их сторону. Я уже привыкла, что в Сербии принято останавливаться, чтобы подкрепиться чашкой кофе чуть ли не в каждом встречающемся на пути кафе. Но Павле решительно шагает дальше.

— Сейчас поедem в Богутовачку баню. А по дороге я тебе еще кое-что покажу. На моей машине поедem или на твоей?

— На моей, — машинально отвечаю я, не ожидая подвоха.

О том, что мы не поехали на машине Павле, я начинаю жалеть не сразу. Вначале я просто послушно сворачиваю с магистрали по указанию своего проводника. Дорога как дорога. Немного идет в гору — а что еще ждать от Шумадии? Этот край так называли от сербского слова «шума» — лес. Лесов тут действительно много. Все они растут на невысоких горах и холмах, между которыми текут ручьи, протоки и реки. Главная из этих водных потоков — река Ибар. Она берет начало в горах Черногории, и только здесь, в Шумадии, тиха и нетороплива. Горный ее характер выдает весеннее половодье — напитавшись тающими в горах снегами и весенними ливнями, Ибар разливается широко и мощно.

Неладное я заподозрила, только когда мы поднялись на добрую сотню метров, а то и выше. Дорога становилась все круче, все уже, за правым краем машины лес словно провалился вниз, и я все чаще тихо повизгивала от страха — ездить по горам я побаиваюсь.

— Все, еще немного — и мы на месте, — подбодрил меня Павле, когда гравий сменился двумя колями бетона. И правда — преодолев еще один крутой подъем, мы оказа-

лись на открытой площадке. В конце ее, среди дубов, белела скульптура девушки. Справа обнаружились затейливо окорванные деревянные ворота, а перед ними — вырезанный из толстого дуба трон. Крепкий, добротный, с навесом — любой средневековый король с удовольствием на нем бы посидел.

— Это для тех, кто доехал, — пошутила я.

— Что ты боишься, хорошо едешь, а боишься. Нормальная дорога, тут люди зимой едют, — укорил меня Павле.

— Павле, а зачем мы сюда приехали?

— Сейчас увидишь, — Павле сделал загадочное лицо и ввел меня в ворота.

Встретил меня огромный мраморный крест, на котором было высечено: «Так победим!». Рядом с крестом на высокой колонне вознесся легкомысленный амур. Я огляделась. Меня окружали скульптуры, скульптурки и скульптурища, выполненные в самой разной манере и из разных материалов.

— Павле, что это?

— Это? А, это сюда летом приезжает художественная колония. Рисуют, ваяют, что-то оставляют здесь. Да ты иди сюда посмотри!

Я шагнула между амуром и крестом и замерла. Я стояла на самом краю обрыва. А за ним, как на ладони, раскинулась Шумадия.

— Вон Кральево, там Крушевац, там Крагуевац. Вон твоя Врнячка Баня. Вон там — Матарушка Баня. Жича вон за тем холмом. А это гора Гоча, знаешь про фестиваль трубочей на Гоче? Я туда еджу, люблю играть на трубе, — Павле показывал рукой то вправо, то влево. А я молчала, не разбирая детали, не различая ничего, кроме невероятного вида, где оранжевые черепич-



*Вокруг Врнячки Бани множество мест для экскурсий*

ные крыши городов смешивались с зеленью окружающих их гор, над которыми голубела невероятная синь — такое небо можно увидеть только с высоты...

— Ну что, стоило сюда приехать?

— Стоило, Павле! Конечно, стоило!

— Павле, а чье это все? — обвожу я рукой и крест, и ангела, и статуи, и большой дом, на который не сразу обратила внимание.

— Имение моего приятеля. Продал дом в городе, приехал сюда с женой двадцать лет назад. С тех пор потихоньку застраивает свое имение. Он и кузнец, и скульптор, и столяр. Еще у него вон там музей — собирает старину. Одного итальянца привез — тот, как увидел экспозицию, даже испугался. Это, говорит, невозможно держать в частной коллекции. Сейчас не могу показать — хозяин болеет, все закрыто.

Мы медленно шли назад к воротам. Амур дул в свой рожок, и ветви качались ему в такт. Или это был ветер?

— Все термальные источники юго-восточной Сербии и нашего края расположены вокруг Копаоника, — рассказывает мне Павле историю происхождения местных бань. — А так отличаются они потому, что проходят сквозь разные горные породы. Где-то насыщаются углекислым газом, где-то селеном, где-то радоном. Цинк, магний — все тут есть, на любую болезнь найдется источник! Огонь, вода и камень — вот что сформировало термальные источники Юго-Восточной Сербии, Западной Сербии и Шумадии. Здесь направо сворачивай.

Мы опять съезжаем с магистрали на дорогу, идущую в горы.

— Это дорога к бане?

— Нет, ненадолго заедем, я тебе покажу такое место, какого ты не видела.

— Павле, ты уже показывал, я страху натерпелась!

— Так разве плохо было?

— Нет, прекрасно, но...

— Вот видишь! Езжай спокойно, здесь дорога легче.

Дорога и правда легче. Тоже горная, тоже асфальт вско-

ре превращается в гравий, но нет таких крутых поворотов и обрывов. Вот только на ней столько развилок, что, в конце концов, я окончательно запутываюсь, где нужно поворачивать. Павле садится за руль сам, и дело идет быстрее. Остаток пути едем на небольшой площадке.

— Иди сюда! — манит меня Павле к обрыву.

Я подхожу с опаской.

— Павле, я высоты боюсь...

— Не бойся, смотри!

Передо мной, как на ладони, — таинственная крепость Маглич.

Таинственная она потому, что точно неизвестно, кто из первых сербских королей ее построил. В народе она зовется «Еринин град» — легенда гласит, что построена крепость Ериной (Ириной) Проклятой — женой деспота Джордже Бранковича, при котором Сербия пала под натиском Османской империи. Крепость была оставлена — она просто потеряла стратегическое значение. Стоит она хорошо: на



Таинственная крепость Маглич

100-метровом утесе, омываемом с трех сторон рекой Ибар. Увидеть крепость во всем ее великолепии практически невозможно — на единственной дороге к ней разрушен мост. А с места, куда мы приехали, крепость сияет под солнцем, как драгоценность, и можно разглядеть все восемь башен.

— Видишь, не зря приехали. Только отсюда можно увидеть всю крепость. А теперь поехали в Богутовачку Баню, тут уже недалеко.

Вот теперь горная дорога не внушает мне страха — хотя она и крута, и местами за обочиной виден обрыв, но все же ее покрывает асфальт. До курорта доезжаем быстро. Нас встречает тишина: только щебет птиц, шорох качающихся под ветром сосен да журчание воды. Вода непрерывно течет из крана «чесмы» — так называют по-сербски обустроенный источник.



Злей водички — и спи спокойно

— Набери бутылку, выпьешь перед сном. Увидишь, как крепко будешь спать, — командует Павле.

Я набираю чуть пахнущую серой водой.

— Эту воду только пьют?

— Нет, есть еще один источник, он ведет в купальню. Надо и пить, и купаться, тогда будет хороший эффект. Лечит все нервные болезни!

— Наверное, мне это надо: у меня, похоже, все болезни от нервов, — шучу я.

— Так можно пойти в купальню! — оживает Павле.

С сожалением отказываюсь — я не взяла купальника. Но купальню нам все же показывают: два бассейна, мужской и женский. За соснами краснеет



Матурашка баня

кирпичом многоэтажное здание, построенное в виде традиционного для горной Сербии треугольного дома, где крыша образует и стены.

— Санаторий. Тоже государственный. Тоже закрыли и продают вместе с Матарушской Баней. И вон те строения с ними. Сейчас здесь функционирует только купальня, а размещаются гости в частном секторе. А сколько здесь раньше народу было! — с сожалением говорит Павле.

Частный сектор представлен добротными домами, на каждом из которых объявление о сдаче апартаментов и комнат. Людей немало, но многочисленные сосны создают ощущение незаполненного пространства.

— Раньше здесь, наверное, было шумно, — замечаю я.

— Нет, баня всегда была тихим курортом. Здесь же нервы лечат.

Возвращались мы притихшие — наверное, успокоению в Богутовачкой Бане помогает не только вода, но и сама атмосфера. Я даже не волновалась на поворотах горной дороги.

— А ты едешь по горам хорошо даже для человека, — заметил Павле, прощаясь.

По-сербски «человек» — это и homo sapiens, и мужчина. Павле, конечно, имел в виду второе, но мне больше импонировало первое значение. Оно звучало как-то даже гордо.

Перед сном я выпила воду, набранную в бутылочку в Богутовачкой бане. Она оказалась довольно вкусной, а серный запах уже выветрился. Спала я крепко и наутро встала бодрой и отдохнувшей.

## ЗНАКОМЬТЕСЬ: ПАВЛЕ ТОДОРОВИЧ

Рассказ о наших путешествиях по сербским курортам будет неполным, если не представить читателям нашего друга Павле Тодоровича. Именно Павле возил нас по окрестностям Врнячки бани, именно он подсказывал, какие курорты стоит осмотреть, связывал со специалистами, присылал справочные материалы — короче, был нашим проводником во всех смыслах этого слова. Павле — человек известный во всей Шумадии. Энтузиаст краеведения, активист, знаток истории белой эмиграции в Югославию. А еще он директор общества сербско-русской дружбы «Кральев-град». Надо добавить, что Павле еще и член сельскохозяйственного кооператива, в который входят не только сербы, но и русские. Специализируется кооператив на выращивании экологически чистой продукции. Разумеется, мы не могли не расспросить Павле об этом начинании. Вот что он рассказал:

— Общество сербско-русской дружбы «Кральев-град» было создано около десяти лет назад, чтобы укреплять связи между народами России и Сербии. С самого начала к обществу присоединилось около 500 членов, из них около 150 были русские. В обществе есть очень энергичная казацкая секция, которая организовала множество акций: шествие «Бессмертного полка», концерты, обмен делегациями с российскими городами и т.д. В прошлом году в проходе «Бессмертного полка» участвовали более тысячи человек, мы даже организовали полет боевых самолетов в небе. Деятельность наша разнообразна: открыли вместе с адми-

нистрацией города школу русского языка, устраиваем экскурсии, все вместе отмечаем Первомайские праздники. Наш хороший и постоянный партнер — с университет из Курска.

Сейчас мы занимаемся новым и очень перспективным проектом. Несколько человек из нашего общества вместе со мной основали сельскохозяйственный кооператив «Долина веков». В основном — русские, которые живут в Кральево и окрестностях, мои старые друзья. Идея была в том, чтобы купить землю в окрестностях Кральево для выращивания фруктов и орехов. В этом году хотели посадить деревья на 8 га земли, но из-за карантина в связи с коронавирусом не успели. Надеемся, получится в следующем году.

На данный момент в кооперативе состоит 23 человека: из Москвы, из Иркутска, из Петропавловска, из Сургута, из Парижа, Лондона, Белграда. Конечно, и из самого Кральево. Если бы не коронавирус, участников было бы гораздо больше. У нас уже есть заявки из Словении, из Европы, из России и СНГ.

Государство на становление сельскохозяйственного кооператива дает безвозвратную ссуду: 60 тысяч евро, а если в кооперативе больше 50 человек — 250 тысяч евро. Плюс вступительный взнос в наш кооператив составляет 1000 евро. Нам для получения 250 тысяч евро людей пока не хватает, но уже полученных денег хватило на покупку земли, техники и саженцев. И еще осталось — планируем купить больше



*Павле Тодорович — краевед и активист*

земли, будем там сажать грецкий и лесной орех. Там, где это невозможно — посадим лес, будем дерево продавать. Надеемся, государство нам еще поможет: для аграрного сектора существует несколько программ помощи. Банковские кредиты брать не планируем — только государственную помощь и субвенции. Не хотим попадать в зависимость. Основные средства тратим и будем тратить на покупку земли. Кстати, мы можем купить и в России землю — у вас есть хорошая земля. Я бы хотел, чтобы наш кооператив имел отделение и в России. Мы покупаем землю только в экологически чистых местах, потому что собираемся специализироваться только на здоровых продуктах. Никакой химии, никаких загрязнений — все органическое.

Со временем хотим расширить линейку продукции: заняться молочными продуктами, разводить рыбу, выращивать лекарственные травы. Есть мысль построить кооперативный курорт — у нас вокруг еще много необустроенных источников лечебных термальных вод.

Куда будем продавать готовую продукцию? В Сербии, в Европу, и, конечно, в Россию — не даром же у нас столько русских членов!

А в будущем хотели бы построить этно-деревню. В Сербии много красивых мест со свежим воздухом, чистой водой и здоровой едой. Больше будет участников — больше всего сможем сделать, больше получим помощи от государства. Так что — приглашаем в наш кооператив!



## ГЛАВА 3 РЫБАРСКА БАНЯ — С ЕЛЕНОЙ ЗЕЛИНСКОЙ

### ВСЕ СМЕШАЛОСЬ В РИБАРСКОЙ БАНЕ...

Прошел месяц, как мы выехали из Белграда. Наши стройные планы, которые на бумаге всегда выглядят так эфемерно, постепенно наполнялись реальными встречами, впечатлениями, разговорами. Погода менялась с дождливой на солнечную, мы плавались от жары в долинах и надевали куртки в горах. Мы разделились — Татьяна голодала на Златиборе, а я плавала в серных водах на Копаонике.

Мы переезжали из одного санатория в другой, по дороге знакомясь с неординарными методиками и налаженными лечебными процессами. Ни один санаторий не походил на другой, — если не считать общего для всех дружелюбия и высокой квалификации сотрудников. Высоко в горах плыла над шумной рекой самая красивая терраса, и туда доносился легкий запах сероводородных вод Йошаничкой бани, — маленького, уютного, спрятанного в лесах курорта. А потом настоящее предприятие здоровья — Пролом-баня, с бесконечными рядами бутылок с минеральной водой, которые прямо с конвейера расползутся по всему свету, даже до московских магазинов. Живописный, умиротворяющий курорт Врнячка баня — теплая речка с деревянными мостиками через нее и особнячки, похожие на кремовые пирожные, а потом институт «Радон» в Нишкой бани, где восстанавливают здоровье люди, перенесшие кардиологические операции.

Рибарска баня сочетает в себе все эти особенности, вместе взятые. Это и специальная лечебница, где проходят лечение пациенты с проблемами опорно-двигательной системы, там даже есть станция скорой помощи. Это и роскошное СПА, с сохранившимся с турецким хамамом и королевскими ванными. Это и оздоровительный комплекс с термальными бассейнами и гидротерапией. Это и место для занятия спортом со своим аквапарком и теннисными кортами. Это, в конце концов, памятник истории и архитекторы, где все связано с именами сербских королей. Нечего и говорить, что и расположена Рибарска баня в необычайно живописном месте.

Сам городок, как водится, небольшой. Церковь, пара кафан, несколько пансионатов и небольших отелей, скорее даже домиков, утопающих в садах и цветниках, парк с тенистыми аллеями и сам курорт. И этого достаточно.

Дорога поднимается в гору, мы переезжаем небольшой мостик через речку, и я сразу обращаю внимание на кафану с нехитрым названием «Рибарски конаци» — и не зря, кстати, запомнила: потом вечерами, во время своих прогулок я



*Вид курорта*

буду делать здесь остановку и пить их собственного сбора травяной чай для «опуштания», что значит — для окончательного расслабления.

И вот мы въезжаем в ворота. Первое впечатление поражает: не ждешь здесь, среди густого букового леса, на склоне горы Великий Ястребец, на высоте 540 метров увидеть почти дворцовый ансамбль.

Прекрасные виллы, которые вполне уместно смотрелись бы в центре любой европейской столицы, были построены в начале прошлого века, и конечно, несут на себе отпечаток особенного внимания королевских семейств.

Надо сказать, что Рибарска баня — один из шести старейших курортов в Сербии. В исторических документах она упоминается рядом со знаменитейшим именем Стефана Неманьи. А есть и вещественное свидетельство — старинный, еще 16-го века, хамам, который сохранился почти в первоизданном виде после реконструкции курорта. Восстановлен санаторий был в 1833 году, князем Милошем Обреновичем.

Самое красивое здание на курорте — вилла «Сербия» связана с именем короля Петра Первого — сербского короля, а не русского царя. В здешних минеральных водах

король лечил свою подагру, и местные жители в знак уважения к нему, построили для него специальные ступеньки, как их теперь называют «королевские», чтобы он мог легко подниматься по ним в свои палаты.

Признаюсь, во многих курортах я слышала истории о особом внимании к ним королевских особ. Я начала подозревать, что дело было не только в больных ногах королей и заботе королей о своей внешности. Скорее, внимание их было продиктовано стремлением к развитию курортов — то есть, настоящей королевской заботой о своем народе. Князь Милош Обренович и король Петр Первый по-прежнему ждут своих подданных на скамейках у фонтана с минеральной водой в центре Рибарской бани: каждый желающий может подсесть и сфотографироваться с бронзовыми фигурами ушедших в историю властителей.

Виллы «Черногория», «Босния», «Герцоговина», «Далмация», «Славония» — короче, здесь представлено все королевство Югославия с балконами, галереями, высокими королевскими лестницами и каскадными фонтанами. Не обошлось и без вкраплений социалистической Югославии:



*По этому переходу можно подняться наверх*



*На мостике*

семиэтажный корпус «Взгляд» из стекла и бетона уныло напоминает любую нашу советскую гостиницу...

Меня расселили в небольшой особняк «Старая Сербия». К нему надо было сначала подняться на лифте, приблизительно метров 30, а потом по стеклянному коридору пройти до расположенной выше по склону площадки, где среди зелени спрятаны несколько небольших старых особняков. Лесенки, террасы, небольшие площадки среди деревьев со спрятанными там скамейками, небольшой ручеек, кафе с панорамным видом — все располагало к отдыху и полному нежеланию спускаться на лифте обратно и покидать эту идиллию ради оживленного курорта, где смешалось все: и ресторан, и огромные шахматы с фигурами чуть ли ни в человеческий рост, и веранда, и ручеек, и детская площадка...

Но надо. На курорт я приехала не отдыхать, а лечиться.

Специальная лечебница «Рибарска баня» — это не просто место отдыха, а реабилитационный центр с диагностическим и терапевтическим отделениями. Лечат здесь болезни опорно-двигательной системы, ревматические и неврологические заболевания, последствия травм и переломов. Даже страшно перечислять: врожденные деформа-

ции костей и суставов, артрозы, воспалительные формы артрита и заболевания периферической нервной системы. Диагностический центр оснащен по последнему слову медицинской техники: здесь есть кабинет остеоденситометрии, элетромионейрографии, узи и рентген. Все выявят, ничего не скрывать.

Но главное, конечно, на курорте — это вода. Термы Рибарской бани относятся к слабоминерализованным гидрокарбонатно-сульфатно-натриевым. Если сказать проще — сероводородные, теплые с температурой до 38 -42 градусов. Так что купаться во всех бассейнах здесь рекомендуют только по направлению врача.

Про эти воды рассказывают множество легенд. И про легендарную княгиню Милицу, которая умывалась в этих водах и сохраняла тем самым свою красоту, и про нелюбимую народом королеву Драгу, для которой здесь построили специальную ванну для купания и расслабления, и про пациентов, которые отбросив костыли, покидали баню на своих ногах... Но и без всяких преувеличений можно сказать, что весь комплекс лечения этой водой дает фантастические результаты.

На территории санатория шесть источников. Как обычно, эту воду пьют, ею умываются, в ней плавают и проходят процедуры. Гальванические струи, жемчужные ванны, подводный массаж, джакузи, лечебная грязь, а главное — купание в бассейнах с термальной водой.

Надо заметить, что гидротерапия дополняется всеми современными средствами физиотерапии: и кинезотерапии, физиотерапии, ультразвука, термо-, электро-, магнито- и фитотерапии. Отдельного упоминания достойна гипербарическая камера, которая, на мой взгляд, лучше подошла бы центру подготовки космонавтов, но врачам виднее.

Медицинский аскетизм лечебного корпуса сменяет в моем распорядке восточная роскошь СПА-центра. Старинный турецкий хамам, сложенный их кирпичей 17-го века, укрыт сводом с правильно, то есть, в ориентальном стиле, расположенными отверстиями — их называют «слоновый



*Здесь располагались королевские апартаменты*

глаз». Свет, который проникает сквозь них и освещает небольшой термальный бассейн, зависит от движения солнца.

Здесь два бассейна, — открытый и закрытый (сразу вспомнилось: «нет, у тебя не закрытый перелом, а открытый» — кстати, и перелом здесь в тему тоже). Ванны, которые, как утверждают, не только освежают кожу, но лечат бесплодие, массажи и обертывания на любой вкус, соляные комнаты — соль привезена с Кавказа, теплые скамейки-тепидариумы, сауны, фитнес зал — все для релаксации, для уникальной возможности хотя бы ненадолго сбросить с себя груз забот и забыть о стрессе.

Многое из того, о чем я рассказывала, можно встретить и в других «королевских» банях Сербии.

Но здесь есть один необычный вид отдыха или оздоровления — а уж релаксации точно. Ночные купания в открытых бассейнах. Окунуться в теплую летнюю ночь в ласкающую минеральную воду, а потом лечь на спину, и отдавшись неге, любоваться на звездное небо...

Знаток, которым я рассказывала о том, что собираюсь писать про Рибарску баню, настаивали: надо непременно посетить этно-село, которое расположено еще выше в горах. Выше — это оказалось не то слово.

По лесной дороге, по горному серпантину нас, любите-

лей настоящей сербской кухни, немного обалдевших от диетического питания, вез трактор, к которому был прицеплен маленький вагончик. Мне было страшновато, но, тем не менее, я успевала любоваться окрестностями. Поднявшись в гору, трактор потащил нас по долине. К этому сербскому чуду я привыкнуть никак не могу: час-другой забираешься на самую верхушку и оказываешься в уютной до сказочности деревне, раскинувшейся среди полей с кукурузой и виноградников. На этот раз было еще круче — мы ехали между полей пшеницы, где среди колосьев, совсем по-нашему, по-равнинному, мелькали синие васильки... В деревенской кафане, которая выглядела, как деревянный помост, нависший прямо над речкой, нас встретили, конечно, не диетической, но очень здоровой настоящей сербской едой: хлебом, прямо на наших глазах выпеченным в открытой печи, телятиной из-под сача, домашним белым вином... в общем, всем тем, от чего не очень-то и хотелось возвращаться к диетическому столу № 6.

Кстати, для любителей разнообразить лечение еще и культурной программой надо отметить, что и на самом курорте, в его прекрасных залах, организуют концерты, литературные вечера, выставки.



*Поле, как в России*



*Здесь похоронен Николай Раевский*

Здесь совсем недалеко ехать и до нескольких старинных монастырей. Для нас, россиян, особенно интересно посетить монастырь Святого Романа. Он и сам по себе необычен, один из самых старых в Сербии, построен в 9 веке — но именно там похоронено сердце князя Раевского. Николай Николаевич, сын и внук знаменитых российских военных героев, погиб, сражаясь во время сербско-турецкой войны. А кроме того, он, как известно, послужил прототипом для одного из самых известных образов в русской классической литературе — графа Вронского из романа Льва Толстого «Анна Каренина». Хотела бы подробнее рассказать об этом, но увы, тема у нас сегодня другая, так что вернемся-ка мы с вами снова в Рибарску баню и наполним пластиковые стаканчики целительной водой из термального источника...



## ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ НЕ КУОРТОМ ЕДИНЫМ

Термальные воды Воевоины во многом схожи со знаменитыми источниками в Венгрии, Словакии, Австрии и Чехии. Неудивительно: все они — наследники древнего Паннонского моря. Один из самых знаменитых курортов этого региона — баня Канижа, находящаяся недалеко от границы с Венгрией. Расположенная на берегу красивейшей реки Тисы, баня славится лечением ревматических поражений суставного и внесуставного характера, реабилитацией после травм и после операций на позвоночнике.

Еще один курорт Воевоины — баня Юнакович. Здешняя термальная вода близка по составу с водами Карловых Вар, венгерского курорта Харкан и хорватского курорта Липик. Расположенная на Дунае, баня Юнакович специализируется на лечении тех же болезней, что и баня Канижа, плюс реабилитации при поражениях нервной системы, включая перенесенный инсульт, и гинекологических болезнях.

Нельзя не упомянуть и о бане Врдник, расположенной на единственной горной гряде Воевоины — Фрушке горе. Сюда приезжают не только лечиться, но и просто отдохнуть жители расположенного неподалеку города Нови Сад — «культурной столицы» Сербии. Термальная вода бани Врдник подходит для лечения ревматоидных заболеваний, реабилитации после ортопедических операций и для общего оздоровления.

А жители Белграда любят на выходные выезжать в Селтерс баню, находящуюся в 46 км от столицы Сербии, у города Младеновац. Неврология, ревматология, ортопедия, травматология — вот показания, по которым в Селтерс бане лечат уже более сотни лет.

Признаемся, место для поездки мы выбирали долго. Мы уже пролечили практически все свои «болячки», похудели и с успехом решили проблемы со здоровьем, возникшие из-за эпидемии коронавируса и связанных с ним карантинных ограничений. Проходить тоже лечение «по второму кругу» было бы бессмысленно относительно результатов — а мы ведь договорились, что будем честно рассказывать о полученном эффекте от лечения.

Тут нам подсказали совершенно невероятное место. После его посещения стало ясно — пора рассказать о возможностях поправить здоровье в Сербии вне традиционных курортов. И мы опять отправились в путь по всей стране.



## ГЛАВА 1 РОЗОВАЯ МЕЧТА ЖИТЕЛЕЙ ПАЧИРА — С ЕЛЕНОЙ ЗЕЛИНСКОЙ

В полдень вода розовая, как пони. В послеполуденные часы озеро наливается ярко-красным цветом, словно полотнище на параде. А к вечеру, в лучах заходящего солнца, оно приобретает нежно- чернильный фиолетовый цвет, придавая мирным окрестностям вид марсианского пейзажа. Вода покрывается мелкой рябью, легкая волна неторопливо катит на галечный берег, и розовая нега охватывает усталого путешественника, который приехал сюда, почти к самой границе с Венгрией, чтобы окунуться в самое экзотическое в Сербии озеро.

Едва мы выехали из Белграда и покатали по Воеводине, как передо мной, равнинным жителем, сразу предстал привычный взгляду широкий простор, не ограниченный, даже вдали, горами и косогорами. Дорога летела меж полей со зреющей кукурузой, а сельские домики, чем ближе к западу, тем уверенней выстраивались в австрийский порядок: мы въехали в ту часть Сербии, которая когда-то находилась под владычеством Австро- Венгрии. Здесь все напоминало об этом времени. Чуть острее вытягивались крыши, на вывесках замелькали надписи на «мадьярском» языке и даже ресторан, где мы остановились на обед, назывался «Чарда», что по-венгерски значит кафана или таверна. И уж насколько в сербской кухне любят всюду добавлять острый перец, — здесь отменный рыбный «паприкаш», который нам принесли в котелке, был сдобрен паприкой уже с венгерским размахом.

Даже с моим воображением трудно было представить, что мы едем по дну древнего моря, — по Паннонской равнине, или как ее называют у нас — Среднедунайская низменность, — огромное пространство, окруженное Альпами, Карпатами и цепью Балканских гор. По большей части на ней располагается Венгрия, а также Хорватия, Словакия, Австрия и совсем немного она захватывает территорию западной Сербии. Именно оттуда, из тысячелетиями скрытого где- то в земных глубинах моря и бьют термальные источники.

Село Пачир, которое было целью нашего путешествия, относится к муниципалитету Бачка Топола и располагается около речки с трогательным для русского уха названием — Кривая. Самый близкий город — Суботица, необычный даже среди очень разнообразных сербских городов, а до венгерской границы и вовсе рукой подать — километров 30.



*Острый рыбный паприкаш*



*Дорога к озеру*

Село небольшое, жителей чуть больше двух тысяч, однако существует оно здесь давно, о чем много упоминаний в летописях чуть ли ни 15 века. Есть историческая запись о том, как король Матия Корвин подарил свое матери Елизавете Силаджи несколько сел, в том числе и Пачир, чтобы, как там сказано — увеличить сияние ее двора. Чистая вода и красота ландшафтов, окружающих село, и сейчас украсят самый взыскательный королевский двор.

Однако судьба переменчива, и уже к нашему времени жизнь в селе затихла, а начало нового века и вовсе принесло жителям трудности: безработицу и упадок. Молодежь, как водится, разъезжалась, есть куда — поблизости большие города, не видя в родном селе для себя перспектив. А они были, эти перспективы — только таились глубоко, на дне древнего моря.

Идея превратить село в термальный курорт пришла в головы энергичным пачирянам в 2005 году. Тогда в местном муниципалитете и был задуман проект — раскопать и оборудовать термальный источник.

К 2008 году мечта жителей — не только сохранить село, но и придать ему новое развитие, воплотилась в конкретные

действия. Было начато исследование подземных вод. Проект поддержал Фонд капитальных вложений, — этих вложений было сделано ни много ни мало, а 30 миллионов динаров. В результате, через 6 лет подробных научных работ, был открыт первый источник на глубине 1400 метров, а затем оборудована помпа и отводы. Потом, уже силами местной общины были построены и все необходимые для курорта строения. Причем самое интересное, что водоем вокруг источника был сделан не в виде классического бассейна, а как настоящее природное озеро. Только розовое.

Озеро немаленькое, приблизительно величиной в два олимпийских бассейна, то есть около 2000 квадратных метра. Температура воды, которая бьет из источника, 73 градуса, но достигая поверхности озера, она охлаждается почти наполовину. 30 градусов — летом не жарко, а осенью — тепло, то, что доктор прописал.

Первые же исследования показали, что в этой термальной воде содержится 21 грамм минеральных солей на литр, — и это самая насыщенная вода на всей Паннонской



*Озеро меняет цвет прямо на ваших глазах*

долине. Этот удивительный цвет озеру придают наличие в составе воды брома, лития и йода.

Кстати, когда купаешься, чувствуешь этот едва различимый запах йода, — но общая расслабленность уносит тебя воспоминаниями не в больницу, а в детство — в бег наперегонки, скакалки, салочки — и подорожник, прижатый в поцарапанной коленке... Лечат здесь, однако, и более серьезные проблемы: кожные заболевания, особенно псориаз, ревматические боли, состояния после травм.

Курорт практически сразу стал популярным. Сюда приезжают туристы из приграничных венгерских городков, очень много отдыхающих и из других регионов Сербии. А вот русские, как говорят сотрудники бани, добираются сюда к осени — наверное, нам все-таки жарковато купаться в теплой воде при жаре под 40 градусов, как это бывает летом в Сербии. В ноябре окунуться в умиротворяющие, полные брома и покоя теплые воды — самое подходящее для нас время. Тем более, что жители Пачира не почивают на лаврах (это я не удержалась от игры слов), — в 2018 году были построены и два больших, около 200 кв. метров, закрытых бассейна. Так что теперь на курорт приезжают отдыхающие круглый год, — и более изнеженные особы, чем мы, привыкшие окунуться в прорубь, могут восстанавливать свое здоровье в теплых водах в тепличных условиях под крышей.

Одновременно курорт сейчас может принять до 1000 человек, и он не пустовал даже во времена кризиса, связанного с карантинными мерами. Само озеро не глубокое — примерно 90 сантиметров, максимально достигает до 1метр 60 сантиметров. Дно, как и берег, выложено галькой, — эти камешки экономные и добросовестные жители села вне сезона, когда озеро осушено, промывают и чистят, чтобы использовать снова.

Само пространство, которое открывается островерхими, опять же в венгерском стиле, воротами, оборудовано очень комфортно. Все, что нужно для отдыха, под рукой. И лежаки с зонтиками, и ресторан, и развлечения для детей. Кстати,



*Внутренний бассейн*

и вход не такой уж дорогой, — 300 динаров, а для детей и того дешевле.

Проект, начатый 15 лет назад, как идея, как мечта сохранить село, дал свои плоды. Даже человеку не очень экономически подкованному, как я, например, понятно, что такой наплыв туристов не только создал новые рабочие места на самом курорте. Сразу потребовались и мотели, и частные апартаменты, и гостиницы, — здесь даже уже есть в окрестностях конный клуб и ипподром. Не пустуют и рестораны, — мы с трудом заполучили свободное место в «Чарде», — пришлось даже нажимать на нашу особую миссию в Пачире, чтобы нам нашли столик. Востребованы стали и другие виды туризма, — вечер мы провели за беседой о новых возможностях в Ловачком (Охотничьем) доме, — во двореке, под виноградной лозой.

Сам курорт тоже планирует еще шире использовать лечебные возможности термальной воды, — уже есть, например, проект соляной комнаты. Она, конечно, тоже будет розового цвета, — цвета мечты, ставшей действительностью в умелых руках предприимчивых людей.



## ГЛАВА 2 ЕШЬ, ПЕЙ И ЗДОРОВЕЙ! — С ЕЛЕНОЙ ЗЕЛИНСКОЙ

Знакомство с «печеняркой» «МБ» вернуло меня в то блаженное лето, когда мы всей компанией колесили по Сербии, собирая впечатления для нашей второй книги-путеводителя «Моя вкусная Сербия». Мы останавливались по два раза в день на обед в старинных кафанах, пробовали каймак в горных «млекарах», пили настои из таинственных трав Тары. Уже потом, когда путеводитель вышел, я поняла, что ключевыми слоганами, которые можно вынести на обложку любой книги о прекрасной, вкусной и здоровой Сербии могут стать слова, которые нам с гордостью в голосе произносили гостеприимные хозяева: — У нас все свое. Все природно.

И вот сегодня, сидя на открытой веранде ресторана «МБ», я снова слушала эти крылатые выражения: все натуральное, ничего не покупаем, только здоровые корма... Я не удержалась, и, приподнимая чашку крепкого «американо», без которого не начну никакого разговора, спросила: может, и кофе сами выращиваете?

Марианна Благоевич, менеджер ресторана, шутку оценила и поддержала: — Пока нет, но все впереди!

А пока речь шла о ягнятах.

Когда я разместила в сети видеоролик — лекцию о самой вкусной ягнятине в Сербии, то знатоки — старожилы поддержали его дружным комментарием:

— Да, в Младеноваце действительно самые лучшие «печеняры».

Мы, правда, немного поспорили, надо ли считать этот городок пригородом Белграда или самостоятельным географическим пунктом, до которого из центра столицы можно на машине доехать за полчаса, но мирно согласились на том, что для настоящего ценителя ягнятины это большого значения не имеет.

Самые вкусные ягнята крутились на вертелах в огромных стеклянных шкафах, время от времени поворачиваясь ко мне то поджаристым боком, а то и уже запеченной мордой. Рядом с ними на просторной кухне жарились толстые сытые поросята. Огромный — на 300 мест — ресторан поглощал «печенье» энергично, каждые 10—15 минут повара снимали и выносили готовую тушу, держа вертел за оба конца, как охотничью добычу, и ловко раздвигали ее, передавая в зал узкие длинные блюда с печеным мясом. Прямо как на конвейере.

Сказать по совести, в Сербии вкусно кормят везде. В самой



Молочный ягненок



*Готов к подаче*

маленькой придорожной забегаловке вам подадут «плескавицу», которая будет не хуже, а то и лучше, чем в ресторане на пешеходной Кнез Михайловой улице. В домашнем кафе на три стола хозяйка приготовит только одно блюдо в день, например, гуляш, но за этим гуляшом специально будут приходить соседи. Так что ошибиться с обедом почти невозможно: рыба будет свежевыловленная, каймак с соседней фермы, а вино — свое... Здесь никого не надо учить, какой свежести должна быть осетрина. Место уже выбираешь себе по настроению и по вкусу. А между собой различные «едальные» заведения соревнуются интересными рецептами, или, например, красивой подачей. Но главная тенденция современной сербской кухни — это органичность.

Интересно, что сами сербы — народ крепкий, и лечиться особенно не любят. Но очень бдительно следят за тем, какая еда попадает им в организм: не любят химии, гибридов и консервантов. Для них основа здоровья — это здоровое питание. Причем, в эту формулировку никак не попадает вегетарьянство или изысканные диеты. Заветные слова: все свое, все органично.

Органичный ягненок — что это значит?

— В первую очередь, — рассказывает Марианна, — это только горные ягнята с юга Сербии. Это означает, что все стадо пасется только на траве, которая без всяких опрыскиваний, и пьет воду из чистых горных рек. Мы берем только трехмесячных ягнят. Они кормятся материнским молоком, а когда подрастают — кукурузой.

Кукуруза тоже своя. Царица полей здесь тоже не простая — это один из самых старых сортов — осма, — что отвечает излюбленной формулировке: никаких гибридов.

Второй важный момент — способ приготовления. Для печения ягнят и поросят здесь используют только дрова из букowego дерева.

Ресторану уже 25 лет. Это типичный для Сербии, и, во многом, основа благосостояния страны, малый семейный бизнес. Хозяйство, где у кормила стоит отец, получивший его от прадедушки, мать — хранительница секретных рецептов, а дети и не думают покидать родительское дело, но, наоборот, с юности вникают в тонкости бизнеса. Семья хранит легенды о скромном начале, о перипетиях бурного 20 века, через которые крепкие дедовы руки провели семейный корабль, и увлеченно строит планы расширения.

Огромное домашнее хозяйство семьи Благоевич со своими угодьями позволяет производить и подавать к столу практически все, что может потребоваться для самого взыскательного гостя. Здесь пасутся овцы, толстеют свиньи, по двору бегают куры, в полях колосится пшеница, желтеют спелые початки кукурузы, на огородах — всеми красками переливаются овощи, а ветви фруктовых деревьев гнутся



*А это поросята*

под тяжестью фруктов. Сыр, каймак, масло, — все домашнее. Ну, и, конечно, ракия. Я задумалась, стоит ли упоминать про ракию в книге о здоровой Сербии, — и поняла, что без этого не обойтись никак: потому что этим напитком сербы лечатся от всех болезней — от простуды до коронавируса.

— Что вам нравится в вашем деле? — интересуюсь я у Марианны.

— Пожалуй, я особенно люблю, когда наши гости, зайдя к нам на обед один раз, становятся сначала постоянными клиентами, а потом и друзьями.

Это очень сербский ответ. Здесь кафана, ресторан — не просто место, где можно вкусно поесть, или просто перекусить: сюда приходят встречаться с друзьями, обсуждать с соседями новости, решать дела, слушать живую музыку и просто отдыхать душой. В ресторане «МБ» частые гости — знаменитые сербские спортсмены. Это не удивительно: вкусная здоровая еда придает силы и не засоряет тренированные тела жирами и прочей вредной ерундой.

Мы беседуем, а нам на стол приносят блюдо за блюдом, — всю эту красоту, выложенную теперь на тарелках, я только что видела на кухне.

Мясистые красные перцы — у нас их называют болгарскими, а здесь — паприка — их только что на моих глазах



*Печенные перцы*

пекли на плите, переворачивая с бочка на бочок. Тарелка с «туршией», — я даже удивляюсь, глядя в магазинах на полки, где стоят рядами банки с маринованными овощами, кто их покупает? «Туршия» или «зимница», — это то, что каждая хозяйка здесь готовит только сама. А уже в хорошем ресторане и подавно. В корзинке — домашний хлеб. Я выбираю «прою» — это маленькая круглая булочка из кукурузной муки. Проя, которую подают практически в любом заведении в Сербии, невкусной мне попала только один раз — было похоже, что ее испекли 10 дней назад и держали в холодильнике, — ноги моей больше не будет в этом заведении.

— Обратите внимание на вкус, — заметила Мариана, — наша проя печется из кукурузной муки «осма», о которой я вам только что говорила.

Вкус теплый, только что из печи, булочки, действительно был необычным. Признаюсь, только ради него стоило приехать в «МБ». А впереди еще было коронное блюдо — «печенье» из ягненка.

Кстати, вечное сходство -различие двух наших славянских языков иногда играет с туристами шутки. Часто, увидев в меню слово «печенье», русские с удовольствием заказывают его к кофе — и страшно удивляются, когда им приносят блюдо с запеченным мясом.

Я уже не перепутаю. Да и по вкусу давно научилась отличить ординарную, добросовестно приготовленную еду от особенного блюда.

Ягнятина, которую нам подали в ресторане «МБ», полностью оправдывала все те усилия, которые вкладывает в свой ежедневный труд дружная семья Благоевич. Не только вкус, качество, мягкость, но даже и запах были особыми. Такое было впечатление, будто я пробовала печенье из



*Стол накрыт*



*Снимаю пробу*

ягнятины первый раз. Без малейшей запинки на слово «пожалуй», я могу теперь написать: это действительно лучшая ягнятина в Сербии.

А нам предстоял еще и десерт. Удержаться, даже после ягнятины, было невозможно: мне хотелось попробовать сливовый джем, производство которого мне отказались показывать: семейный секрет. Однако, главное мне все-таки рассказали: этот джем варят без всяких консервантов, только слива и сахар. Джем подали к блинчикам. Тонкие нежные блины, -почти как наши, все-таки лучше наших, русских блинов, даже сербам не удастся испечь, — были политы темно-синей густой массой. Признаюсь,

это напоминало варенье, которое варила мне в детстве моя мама. Как забыть вкус розовой пенки, которую мне давали слизывать с ложки!

Плотный, сытный обед не оставлял чувства тяжести и переедания. Нежирное, как у нас принято говорить, постное мясо, свежие овощи, кукурузный хлеб и легкий блинок с вареньем. Никаких химикатов, все природное. Все свое. Вот, что значит здоровая еда по-сербски.



## ГЛАВА 3 О ПОЛЬЗЕ УКУСА — С ЕЛЕНОЙ ЗЕЛИНСКОЙ

Случалось ли вам пробовать мед из пронумерованной банки? Вот и я с удивлением рассматривала этикетку, на которой кроме названия пасеки по производству органического меда, стоял номер. Для чего номер? Чтобы ни в коем случае не появилось подделок. Пасека производит 800 килограммов меда в год, и пасечник Милош Йованович бдительно отслеживает, чтобы до потребителя дошло именно это количество — не разбавленный, не фальшивый, а только настоящий органический мед с Тары.

Мне казалось раньше, что весь мед органический- кроме разведенного сахаром, разумеется. А какой он еще может быть? Что особенно в продукте, который производится на спрятанной в лесах Тары пасеке, и почему она, как утверждают специалисты, одна такая не только в Сербии, но и в Европе?

Надо сказать, что Сербия славится производством меда. Здесь он разнообразный,- и пчелы стараются, собирая драгоценный нектар и в лесах, и в полях, и в садах, и производители — соблюдая традиционные подходы с новейшими научными методами, которые разрабатывает специальная кафедра в институте сельского хозяйства, и продавцы — предлагая ценный продукт в самых полезных сочетаниях — с грецкими орехами, например, или даже с крапивой. Медом здесь лечат болезни, укрепляют иммунитет, используют в кулинарных целях и просто наслаждаются. Производится около 20 сортов: липовый, малиновый, горчичный, цветочный, шумский, акациевый, ивовый, лавандовый...

В городке Каменево, который считается столицей сербских пчеловодов, даже установлен памятник пчеле. Кстати, интересно, что сербы не только производят, но и потребляют меда больше всех меда в Европе. А что? Полезно для здоровья.

Пчеловоды в Сербии объединены в ассоциации, надо отметить, что и государство активно их поддерживает, пред-

лагая особые условия для развития этой отрасли сельского хозяйства. Регулярно и в селах, и в городах проводятся специальные выставки -ярмарки меда, это неизменный товар на всех фестивалях, да и ни в одной кафане вам не подадут чай, не приложив к нему пакетик с медом. Правда, настоящий серб — ценитель всего натурального — высокомерно



Пчеловод и его пчелы



Тара

отодвинет бумажный пакетик — разве это мед, и тут же расскажет, где и у кого на рынке или в каком селе лично он приобретает для себя этот необыкновенно полезный продукт. В рассказе настоящего энтузиаста обязательно прозвучит и место, где этот полюбившийся ему вид меда производится. И, как о чем-то особенном, вам обязательно расскажут о Таре.

Среди красот Сербии невозможно выделить что — то одно. Каждая ее часть — горы, реки, леса — прекрасны по своему. Но горно -лесной резерват Тара — это даже для Сербии что — то особенное. Двадцать квадратных километров чистого хвойного воздуха, густого леса, уникальных растений, горных рек, ущелий, таинственных пещер... В первую очередь тем Тара хороша, скажем откровенно, что до нее еще не сильно дошла рука человека. Или скажем еще жестче — строительных компаний. Если сравнивать с другими природными ландшафтами, например, со Златибором — самом популярном курорте в стране, то Тара пока не очень застроена. Дело еще и в том, что Тара объявлена националь-

ным парком, и охраняется государством от неразумного использования. Это место можно назвать заповедным, — сюда приезжают, чтобы вдохнуть чистый воздух, насладиться естественными природными красотами, прильнуть к источнику чистой воды, — а их здесь множество, буквально на каждом шагу. На каждом повороте можно встретить -нет, не медведя, но знак, предупреждающий, что такая встреча вполне может состояться. Богатый животный и птичий мир,- серые орлы и сизые соколы; спрятанные в глубине леса монастыри и археологические развалины, редкие фермы, окруженные загонами для овец и коз, — все это огромный живой резервуар здоровья для всей страны.

Чем выше по серпантину понимаешься, чем реже попадаете жилье, тем меньше энергичных туристов с рюкзаками за спиной и тем пестрее становятся поляны, как ковры — чилимы, покрытые разноцветьем трав. Разнообразие растений на Таре невероятное — около 1500 видов только одних трав. Когда мы писали наш предыдущий путеводитель по вкусной Сербии, нам случилось оказаться на ферме, где хозяйка специально выращивали лекарственные травы. Там на грядках росли и дикий чеснок, и боковица, и алоэ, и съедобные фиалки и маленькая желтая хризантема... Из этих трав производят и лекарственные отвары, и «молодильные» крема, и, конечно, чай.

А теперь представьте, какое раздолье для пчел! Одной майской душицы здесь растет пять видов! Дом, где живет пасечник Милош Йованович, окружен фруктовыми деревьями. Между делом хозяин показывает нам яблоню — я снимаю с нее до 100 килограммов каждый год!

— В чем особенная органичность вашего меда? — настаиваю я.

— Самое главное, конечно, это травы. Здесь на Таре, ни одного растения не касается ни капли химии. Ни одно фруктовое дерево ни разу в жизни ничем не опрыскивалось. То есть все, что собирают наши пчелы, абсолютно природно. Но и в том еще дело, что в самом уходе за пчелами — как в ежедневном, так и в случае каких — то проблем, мы ис-

пользуем только натуральные методы. Тот, кто употребляет наш мед, может быть стопроцентно уверен, что это все — чистый и естественный продукт Тары.

Мы облачаемся в специальные костюмы, — а вдруг мы чем- то не понравимся местным пчелам — и хозяин ведет нас показывать свои ульи. Сегодня на этой пасеке кроме нас еще один гость: Раде Марьянович, руководитель ассоциации пчеловодов города Баина Башта.

Пчеловоды вдвоем, также облаченные в защитные космические костюмы, снимают крышку с ульев, и мир вокруг нас наполняется бодрым жужжанием.

Раде Марьянович, не выпуская из рук рамочки с воском, рассказывает нам, что пчелы в Сербии охраняются законом, что они ценны для сельского хозяйства не только производством меда, но и опылением полей, и даже их укусы — он подозрительно косится в мою сторону: а у вас нет аллергии? — и услышав мой отрицательный ответ, добавляет — и даже укусы их полезны.

— Лекарственные свойства, — добавляет Милош, — вообще выше всяких похвал. Проблемы с желудком, заболевания глаз, кашель, кровотечение, лихорадка...

— Да, да, — согласно киваю я, мысленно продолжая этот ряд, напоминающий выписку из медицинского справочника, — и от всех простудных явлений, и от анемии, — а сама запускаю ложку в пронумерованную банку и ловко подхватываю языком тонкую золотую струю, потому что прежде всего мед — вкусный!



*Правильный органический мед*



## ГЛАВА 4 ЭФФЕКТ БЕШЕНОГО ОГУРЦА — С ЕЛЕНОЙ ЗЕЛИНСКОЙ

В Сербии лечат не только воды, грязи и воздух, но и травы, и цветы, и плоды. Огромное разнообразие лекарственных растений, набирающих свою целебную силу на горных склонах, с помощью минералов в земле, свежести в воздухе и чистоты талых вод, отразилось в богатом опыте народной медицины. Традиции ее в Сербии тщательно изучаются, лучшие элементы входят в классические схемы лечения. А прилавки полны сборами трав, мазями и настойками на них — все экологически чистое, с подтвержденной эффективностью.

В каждой бане, где бы нам не приходилось за это лето побывать, свой лечебный «рабочий день» отдыхающие завершают прогулкой по променаду. Это может быть и набережная вдоль теплой речки, и пешеходная зона или парковая аллея. Прогуливаются, дыша свежим запахом хвои, любясь на живописные особняки и выбирая, в какой из кафешек выпить оздоравливающий бокал домашнего вина. И как особое развлечение — разглядывать и выбирать подарки в многочисленных лавках, которые пестрым рядом выстроены вдоль прогулочных дорожек.

Чего там только нет! И вязаные из натуральной шерсти жилеты, и золотистые банки меда, и искусные украшения, и кухонная утварь, выточенная из оливкового дерева... И обязательно там будет присутствовать одна — две лавки, которые предлагают лечебную косметику, сделанную вручную из чистых природных материалов. Это может быть и набор средств, изготовленных из меда и его производных, типа прополиса. Это могут быть крема из различных трав, которые лечат и от ревматизма, и от псориаза и других болезней. Это могут быть и лавандовые, и розовые масла, и — мази, мыло, шампуни.

Какое несравненное удовольствие: перебирать красивые баночки, наносить аккуратно на тыльную сторону ладони маленькую каплю крема и долго вдыхать в себя аромат розы. Я люблю покупать в таких лавках крема для рук — сейчас, когда приходится постоянно смазывать ладони различными дезинфицирующими средствами, кожа сохнет и требуется постоянный уход для ее смягчения. Из путешествий по вкусной Сербии, — из национального парка Засавица — я как-то привезла мыло из ослиного молока — теперь каждое утро я чувствую себя почти Клеопатрой, считавшей ванну из молока ослицы лучшим средством от старения.

Лечебная косметика и биодобавки, произведенные из природных материалов, представлены в Сербии довольно широко. Все это можно встретить и в монастырских лавках — там, например, мы нашли и теперь всегда используем



*Пробую на себе*

природный антибиотик, — в аптеках и в обычных косметических магазинах.

Но есть одна сербская торговая марка, которая стала буквально синонимом выражения «лечебная косметика». Спроси сербских потребительниц биодобавок, что именно они используют в проблемных случаях — и почти каждая вторая ответит: «Биоэлексир».

— Если плохо дышит нос, обязательно купи капли для носа «Синбио», — советует мне специалист-терапевт Биляна Савич, — Сироп «Прибио» пьют при кашле, заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхитах, да и вообще при любых заболеваниях или просто для профилактики. Входящие в состав «Прибио» тимьян, корень примулы и свежий сок бешеного огурца не только помогают облегчению дыхания при простуде, но и очищают организм от токсинов. Его рекомендуют и для детокса, и при лечении аллергии и кожных болезней, и при похудении, и при восстановлении после болезни.

Я последовала ее совету и пропила курс «Прибио» после лечения антибиотиками — чтобы восстановить микрофлору кишечника и очистить от остатков лекарств печень и почки. В результате, не было привычных после такого лечения желудочно-кишечных проблем и усталости.

Сам эликсир нельзя назвать вкусным (полезное вообще редко оказывается вкусным, а уж вредное, как назло, почти всегда...), но это потому, что в нем содержится очень мало сахара. Есть, кстати, и вариант «Прибио Д» — вообще без сахара, для диабетиков. Но и противным назвать его нельзя: травянистый вкус с ментоловой нотой. Для меня этот элексир — как глоток лета: освежающего, терпкого, жаркого.

Бешеный огурец — вообще удивительное растение. Одно название чего стоит! Список его лекарственных свойств просто огромный — от снятия отеков до борьбы со злокачественными образованиями. Его свежий сок содержится не только в эликсире «Прибио», но и в каплях для носа «Синбио», который так горячо рекомендовала мне Биляна.

— Большинство капель сужают кровеносные сосуды в носу, что уменьшает насморк. Но это можно делать не больше недели, да и противопоказаний много. К тому же такой способ борьбы с насморком не влияет на его первопричину — а ведь это результат борьбы организма с возбудителями болезни. А сок бешеного огурца, содержащийся в «Синбио», помогает твоему организму бороться с микробами и вирусами, усиливает защитные барьеры, а не мешает им, — пояснила мне причину популярности препарата доктор Биляна.

А причина, по которой мне потребовалась всесторонняя помощь этого знаменитого бренда, была довольно серьезной. Этим летом из-за постоянного ношения масок у меня начались высыпания на коже — точно по периметру защитного средства. Я, конечно, не стану размещать печальные



*Полный набор марки Биоэлексир*

фотографии «до» лечения, — она осталась только в архивах врача-дерматолога, так что вам придется поверить на слово: выглядела я довольно болезненно, раз уж дело дошло до приема антибиотиков.

Врач-дерматолог одного из курортов, который я в тот момент изучала, пояснила, что такая проблема — дерматит, — сейчас наблюдается у многих и не только из-за ношения масок, но и из-за регулярного применения химических средств для санитарных целей. А не носить маски в эпоху эпидемии коронавируса просто невозможно — во многих странах они обязательны даже на улице. Представьте себе, как неприятно это заболевание для женщин, особенно когда им еще и приходится все время фотографироваться, демонстрируя преимущества сербских курортов!

На помощь пришла лечебная косметика «Биоэликсир» — крем «Дермио». Пришлось лечиться около месяца, но тоже удалось справиться с этой напастью. Избавившись от дерматита, я, а заодно со мной и Татьяна, употребили по другой баночке этой марки. Я — витаминную, чтобы подбодрить кожу, пережившую такой стресс, а Татьяна — увлажняющую — очень полезно для лица после жаркого лета. Результат вы все можете оценить, глядя на наши фотографии в этих текстах — правда ведь, мы прекрасно выглядим?

В состав крема «Дермио» входят салициловая кислота, ментол, экстракты тысячелистника, шалфея и окопника. Все, что необходимо для лечения проблем кожи: салициловая кислота отшелушивает омертвевший эпителий, шалфей — антисептик, тысячелистник снимает воспаление, а ментол успокаивает. Но самое волшебное свойство имеет экстракт окопника, который применяется в медицине при самых разных заболеваниях — от болезней пищеварения до онкологии, от лечения внутренних кровотечений до лечения болезней кожи. Экстракт окопника смягчает, увлажняет и лечит кожу, стимулируя восстановление ее клеток.

Когда стоит применять крем «Дермио»? При любых проблемах с кожей — и не только лица. Причем, даже серьезных. Экзема, псориаз, дерматит, акне — в этом случае крем

применяют курсом, совместно с сиропом «Прибио», под наблюдением врача. Помогает крем и при герпесе. Использовать можно и детям с трех лет. Мы в семье теперь мажем «Дермио» и обгоревшую на солнце кожу, и ожоги, и следы от укусов комара.

Все лекарственные растения, которые используются в кремах «Биоэликсир» — не экзоты, они растут и в Сербии, и в России, и во многих других странах. Их лекарственные свойства давно признаны традиционной медициной.

В чем же секрет средств «Биоэликсир»?

Во-первых, в честности. Все компоненты проверены Министерством здравоохранения, все заявленные свойства им подтверждены. В инструкциях «Биоэликсир» нет приписок мелким шрифтом о том, что действие средства ограничено временем или касается только поверхностным слоем кожи. Единственное предупреждение — о необходимости хранить средства в холодном и темном месте. Причина проста: вся продукция — на 100% натуральная. Никаких консервантов, отдушек и прочих достижений химической индустрии. Если написано — свежий сок, это значит, что в



*Создатель марки Биоэликсир Слободан Величкович знакомит меня со своими биодобавками*

препарате содержится именно свежий сок. И не в долях процента, как маркетинговый ход, а полноценно, со всеми своими лечебными эффектами.

Еще одна особенность продукции «Биоэликсира» — вся она изготавливается вручную. В результате, сохраняются и все полезные свойства лекарственных растений, и запах, и приятная текстура — не такая гладкая, как у кремов масс-маркета, но удивительно комфортная. Крема быстро впитываются, не оставляют неприятной пленки на коже.

Попробовав один раз, мы с Татьяной увлеклись ухаживающими кремами «Биоэликсира». Татьяна, кстати, довольно требовательна к кремам, долго выбирает подходящий и потом редко его меняет. Как она утверждает, кожа у нее сложная: смешанная, со склонными к закупорке порами. Чуть что не так — и то глаза воспаляются от затекающего в них жира от крема, то на лице неприятная пленка, а то и вообще прыщи выскочат. А те кремы, от которых таких проблем нет, часто настолько бедны полезными элементами, что и эффект от них нулевой.

После нескольких проб, Таня выбрала для себя крем «Гидрадерм». Он для всех типов кожи, в его составе есть витамин Е, коллаген и миндальное масло — все, что надо для замедления процесса старения. Кстати, в аннотации честно написано — крем замедляет возрастные изменения, а не превращает вас в модель с рекламного плаката. Для нее маркером стала морщинка в носогубной складке: за время применения крема она не только не углубилась, но и стала менее выраженной. Даже в жаркую погоду крем не забивает поры, лицо не блестит. Несмотря на довольно плотную текстуру, крем быстро впитывается, не оставляя на лице ни пленки, ни жирного следа. В аннотации к крему не заявлен эффект подтяжки, но через две недели применения стало заметно, что овал лица у нее значительно улучшился. Наконец, крем просто приятно наносить. Чуть шершавая структура, чистый, натуральный запах миндаля, ощущение нежности на коже.

А нашему арт-директору — Ане Зелинской, с ее сухой

кожей, пришлось по вкусу крем «Витадерм», с витаминами А, Е и миндальным маслом. Он отлично разглаживает «сеточки» мелких морщин, к которым склонна сухая кожа. Анне до морщин еще далеко, но витамины и миндаль придают коже свежий вид — хорошо для тех, кто живет в жарком климате.

На очереди у нас — испытания крема для губ «Хебио», который в Европе продается под названием «Пропеус». Мы уже приобрели его, но пока успели попользоваться лишь несколько раз. В креме содержится прополис, и он может применяться несколько раз в день, по необходимости. С его помощью Татьяне удалось залечить появившуюся на губе трещинку. Эффект крема оказался таким быстрым, что она теперь бережет его на холодное время года, когда губы страдают от мороза и ветра. Хранит его на дверце холодильника, как и остальные средства — иначе натуральные компоненты быстро портятся.

В общем, всем, кто приезжает в Сербию, рекомендую купить волшебные средства «Биоэликсира». Можете поискать их и в Европе — моя российская подруга привезла «Прибио» и «Дермио» из Германии. А скоро продукция «Биоэликсира» должна появиться и в России — надеюсь, ее ждет такая же популярность, как и на родине.



*Укладываю новый крем в косметичку*



## ГЛАВА 5 ЛОЖКА ДЕГТЯ — С ЕЛЕНОЙ ЗЕЛИНСКОЙ

В янтарно-золотом мире Златибора застыло время. Раскинув ветви, стоят вдоль дороги столетние сосны с черными стволами. Никто и не вспомнит с ходу, сколько веков той маленькой церквушке на пригорке — 500? 400? Разве что электрические провода напоминают проезжему, что совсем неподалеку существуют шумные современные города. А здесь время притихло, затаилось, и о нем напоминает только смена сезонов — от розового яблоневого цвета до грузных веток со сладкими плодами и до метровой толщи снега, по которой даже доктор — «далеко было!» — может добраться до

домиков на холмах только пешком.

В застывшем, как в янтарной смоле, мире Златибора сияет красное солнце, светится кора на уходящих в небо деревьях, льется прозрачная вода и только редкое фырканье лошадей в широких загонах нарушает торжественную золотую тишину.

Так было, так есть и так будет. Величественный круговорот воды в природе, крик петуха на заре и строгие крестьянские лица с пытливыми глазами — когда они поднимают приветственную руку и долго смотрят тебе вслед, словно стараясь запомнить твои случайные черты.

Здесь знают по именам дедов до седьмого колена, а каждую деревню — как свою квартиру, и долго при встрече перебирают новости обо всех племянниках, троюродных невестках и давно уехавшем в Австралию дяде по сестре. Здесь бережно собирают руками плоды, лечатся травами и отправляют детей учиться в Белград. Размеренная, от утра до ночи связанная с природным циклом жизнь, сохраненная, как заповедный остров давно ушедшей цивилизации.

Здесь гордятся тем, что едят, кормят животных и выращивают — все свое. Все свое — тоже застывшая глыба крестьянского золотого мира, который нам, на нашем постсоветском убитом селе, и не видано. Все сами, все своими руками.

В этих крепких крестьянских руках сохранились здесь и старинные ремесла.

В деревне Ябланица ремесло катранджии передается от отца к сыну. Изготовление катрана — труд нелегкий, требующий и физических усилий, и искусства. Когда мне еще в городе объясняли, в чем особая оздоровительная



*Вот так выглядит один из самых древних продуктов в мире*



*Без молока жители деревни не останутся*

ценность катрана, одной капли которого хватает, чтобы излечить больные легкие, я, как всегда, с привычной долей сомнения слушаю восторги энтузиастов традиционного лечения, пыталась понять, что же это за продукт. Ведь не бывает, чтобы и вправду его изготавливали только в одном месте в мире, и именно в деревне Ябланица? Под моим напором энтузиасты сдались и сознались, что продукт в целом существует

и в мире, и сейчас даже изготавливается промышленным способом. Но уникальность златиборского катрана именно в его необыкновенном качестве и традиционном способе получения — что, конечно, связанные вещи.

И мы поехали смотреть. Когда я увидела бидон с черной тягучей жидкостью и учуяла знакомый пряно-сосновый запах, мгновенно перенесший меня мысленно в финскую сауну, я сообразила — да ведь это деготь!

У нас в России по большей части деготь добывали из березы. Им смолили лодки, крыши домов, смазывали сапоги, лечили скотину и пачкали ворота проштрафившимся односельчанкам.

А сосновый деготь изготавливали на севере, кстати, с времен викингов, которые смолили им свои ладьи, достигая, как известно и неопознанных берегов Америки. У нас, на русском севере, дегтем покрывали купола церквей, и кстати, наше национальное достояние, храм в Кижях, потому что простоял 500 лет, что его регулярно, вновь и вновь обмазывали дегтем.

Дегтярное мыло, дегтярный шампунь, я даже как — то покупала и зубную пасту с добавками дегтя, а финны, как

известно, люди, неплохо разбирающиеся в алкогольных напитках, даже пьют дегтярную водку.

Златиборский деготь — катран — сотни лет кормил целые деревни, равных ему по качеству было не найти, и за ним приезжали из своих заснеженных стран скандинавы, потомки викингов. За 100 килограммов черного золота отдавали 1000 килограммов пшеницы. Сегодня настоящих катранджия осталось немного. Да и пекут свой ценный продукт они в количествах, необходимых только для нужд деревни и на праздники. Дети, как жалуется мастера, предпочитают работу почище, перебираясь в города теперь уже знаменитого курорта Златибор.

В семье Драгиши Словича производством катрана занимались издавна. Сам Драгиша — ветеринар, и для него катран — ценное подспорье в лечении животных. Это и антисептик, и хорошее заживляющее средство, которое он применяет даже во время сложных операций.

Главное в этом деле — найти и выбрать подходящий сосновый пень, который простоял бы в земле 10—15 лет, а значит оставался бы от практически вековой сосны. Чуть на отшибе от домов стоит катраница — она похожа на бревенчатый сруб без крыши. Мелко наколотые деревянные бруски укладывают внутрь и плотно покрывают глиной. По-научному, это называется сухая перегонка. Тут главное, чтобы в это замазанное глиной помещение не попал кислород. Выделяющаяся темная жидкость стекает по желобу наружу, в подставленные бочки. Процесс перегонки занимает сутки, и все 24 часа около этой небольшой мастерской должен находиться дежурный, который следит, чтобы в катранице сохранялась постоянная температура, чтобы не образовались щели, замазывает



*Пень готов к употреблению*

их заново глиной, и конечно, на случай случайного возгорания. Из 1200 килограммов древесины получается приблизительно 250 килограммов катрана.

Покупать этот продукт приезжают со всей страны, цена для такого уникального товара невысока — 10 евро за килограмм.

Драгиша, уверенный в себе, невысокий, крепкий, загорелый, с неторопливыми, полными достоинства движениями и надвинутой на лоб шляпе, напоминал мне ковбоя из фильма про первых переселенцев. Только из руки вместо кольта от не выпускал традиционный сербский чоканьчич с ракией. В сопровождении еще двух соседей, мы идем в местную кафану, над входом в которую висит потертая надпись — «удружение», что значит центр общественной жизни деревни. Там, в заднем помещении, на кафельном полу стоят бидоны. Мы все по очереди запускаем палку в черные глубины и наблюдаем, как медленно и торжественно стекает с нее один из самых старинных продуктов в мире. Затем нас усаживают за стол, и Драгиша демонстрирует, как правильно употреблять катран.

Процедура несложная. Капелька готового, то есть слегка разбавленного продукта наносится на кусочек сахара — и в рот.

— Запивать только ракией, — строго поясняет Драгиша и повторяет процедуру для тех, кто не понял, несколько раз. Я осторожно кладу в рот белый кусочек с черной каплей, и вежливо спрашиваю:



Правильный набор



Проба

— А можно мне запить минеральной водой? Все-таки я на работе.

Драгиша поднимает на меня недоуменный взгляд, а потом снисходительно машет рукой, типа, ну, что с нее взять, женщина...

Мы осматриваем готовые к использованию сосновые брусочки, вдыхая полной грудью хвойный запах, прогуливаемся и до катарницы, где Драгиша, снова, как в кино, демонстрирует нам, как выглядит суточное дежурство.

Я записываю на телефон, в раздел заметки, список болезней, от которых помогает заветная капля — туберкулез, бронхит, псориаз...

— Интересно, если капля дегтя помогает заживлять рубцы на легких, то, возможно, этот старинный продукт поможет восстановить здоровье тем, кто переболел коронавирусом?

Сельский ветеринар пожимает плечами: он уверен, что если ни капля, то ложка дегтя поможет от любой болезни лучше бочки меда.

Драгиша вручает нам по бутылочке своего ценного лекарства. Мы идем вниз по дороге, махая рукой и оборачиваясь, словно с трудом отрываясь от этой прекрасной картины — деревня, утопающая в садах и в лучах заходящего солнца, и крепкая фигура человека на своем месте, настоящего хозяина этой золотой земли.



Готовый продукт



## ГЛАВА 6 ГОРШОЧЕК, ВАРИ! — С ЕЛЕНОЙ ЗЕЛИНСКОЙ

Глиняный горшок крутился, создавая своим неуклонным быстрым движением ровный круг, рука гончара, едва касаясь края, направляла бег, которому, казалось, нет ни конца, ни начала. Самое древнее ремесло на земле, детство человечества: смотришь, и сразу всплывают в памяти амфоры, полные оливкового масла, козы на склонах Олимпа, тугие паруса — красно-коричневые черепки, обломки античности, прячутся по всему Средиземноморью, только копни.

— Сколько лет вашей мастерской? — спросила я ее хозяйка.

— Даже не знаю, — ответил Васо Шунарович, не отнимая руки от крутящейся глины, — отцу дело перешло от бабушки, ей — от ее деда, а дальше, — он пожал свободным плечом, — никто и не помнит.

Васо не помнит, а вот специалисты-археологи утверждают, что гончарному делу на берегах Средиземного моря больше двух тысячелетий. А вот конкретно на этом месте, куда наша компания приехала, чтобы рассказать об уникальной мастерской, горшки лепят уже 500 лет.

Деревня Злакуса расположена буквально в получасе езды от города Ужице. Выглядит она так же, как и большинство сербских деревень осенью. Вдоль дороги — деревья, усыпанные синими матовыми сливами, через плетни гнутся розовые кусты, а лужайки вдоль дороги пестрят пахучим разноцветьем трав. И, как почти в каждом селе, здесь сохранилось особенное народное ремесло.

Про то, что в Злакусе работают гончары, догадываешься еще на подъезде к селу. Вдоль дороги, вместо обычных для Сербии овощных развалов — с арбузами, мешками красной паприки, со стройными рядами тягучего меда и прочей осенней роскошью, — высились деревянные конструкции, на которых один к одному стояли светло-коричневые горшки с клеймом «Злакуса» на крышках. Размеры их были самые разные: от маленького горшка, буквально на одну порцию, до огромного, из которого можно при желании накормить роту солдат.

В деревне работает 16 мастерских. Каждая из них — это небольшое семейное предприятие, где трудятся буквально два-три человека. И больше нигде в Сербии, а значит и в мире, не со-



*Работа мастера*



Знак Злакусы

хранилось производства этой уникальной глиняной посуды.

В чем же ее уникальность, почему эта традиция зародилась именно в этом месте и так бережно сохраняется мастерами? Конечно, как всегда в таких случаях, все дело в материале, из которого эта посуда создается.

Секрет здесь не скрывают, — а и ни к чему, все равно никому и нигде этого не повторить. Глина, которая добывается в деревне, что находится в 20 километрах от Злакусы, рядом с городом Пожега, смешивается с толченым камнем, который добывают непосредственно в этой местности. Суть производства как раз в этом камне, — благодаря ему посуда приобретает стойкость, которая позволяет готовить в ней пищу на огне. Во время подготовки кальций, который содержится в камне, поступает в самую еду, и, соответственно, в организмы едоков, — а всем известно, как кальций полезен для здоровья. Никаких препаратов с кальцием не надо принимать тому, кто варит кашу в горшке из Злакусы. А ведь кальций помогает и при остеопорозе, и при аллергии, и для детей необходим. Я не врач, но сколько раз самой пришлось употреблять глюконат кальция: и ложками, и в таблетках, и в капсулах... И все потому, что не было у меня в доме волшебного горшочка!

А теперь будет! Причем я сделала его сама, своими руками! Ну, скажу честно, не совсем до конца своими, но все-таки, приложила руку, сподобилась!

Я, конечно, кинулась к глине, как ребенок. Еще бы! Кто в детстве не лепил куличики в песочнице, кого не учили на уроках труда расписывать маленькие корявые вазочки? А мне довелось пережить и настоящее увлечение керамикой, в мастерской бывшего Дома Пионеров, где моя мама обжигала в печке глиняные игрушки в каргопольской тра-

диции. Вот я и метнулась сразу, как к родному, к огромному баку, в котором горкой лежала темная глина.

— Посмотри, — сказал Васо, разминая пальцами небольшой комочек, — глина чистойшая. Ни песка, ни малейшей никакой примеси. Такой, как здесь, больше нигде не найти.

Рядом в ведре, блестел толченный камень.

Для того, чтобы разобраться подробнее, мы вышли во двор мастерской, и хозяин, приподняв край брезента, показал нам грудку прозрачных камней. Это был минеральный кальцит. Прозрачные, как стеклышки, кусочки здесь измельчают в крошку, смешивают с глиной в небольшом аппарате и больше ничего. Чистота материала и ясность линий.

— Все, конечно, недалеко, там 5 километров, там 20. На машине минуты занимает. А вот представьте, как моя бабушка и глину, и камни — все носила пешком, на спине...

Аппарат для смешивания и автомобиль для доставки — единственное новшество, которое введено в этой мастерской за все годы, которые работает Васо и его жена Галя, а это 27 лет. Все остальное — ровно так, как делали его предки 500 долгих лет. А может и больше, кто знает?

Я усаживаюсь на соседний с Васо стул за подставку, где уже лежит кусок глины для изготовления нового горшка.



Горшки ждут своей очереди на обжиг



Старая печь



Новая печь

— Вы делаете свой горшок, — отважно говорю я, — а я буду повторять за вами движения!

Васо усмехается, но не спорит. Мало ли что этим журналистам придет в голову!

Для начала я никак не могу сообразить, в какую сторону нужно вертеть подставку. Васо приходится вставать и снова и снова показывать мне это легкое касание руки, создающее божественно ровный круг. Основа готова. Хоть и кривобокая, но она все-таки похожа на доньшко горшка. Теперь нужно взять маленький комок, скатать из него колбаску, и, не переставая одной рукой поддерживать это неуклонное движение, другой надставлять глину, поднимая бортики будущего горшка. Это мне не удастся совсем. Только с пятой или даже шестой попытки я понимаю, в чем суть движения. Самое интересное в том, что не нужно много шевелиться — нужно точно рассчитанное движение и все идет как бы само. Мне дают в руки тонкий ножик. Я должна провести на лепешке ровный круг, чтобы потом, как Роден, убрать все лишнее. Смотреть

на мои неуклюжие попытки собрался уже весь коллектив мастерской. Даже кофе принесли: стоят, потягивают горячий напиток из маленьких чашечек и хохочут. А я в который раз пытаюсь вести нож против вращения гончарного круга.

— Не делай ничего, просто держи его, он сам выведет круг, — кричат мне все наперебой, включая даже нашего фотографа.

— Так это самое трудное, — ничего не делать! — отвечаю я, но все-таки вывожу круг, которые напоминает рисунок пятилетнего ребенка.

Васо не выдерживает и садится на мое место. Под его руками, под движениями, которые я не могу даже отделить одно от другого, вырастают стенки, появляется горлышко, и оно крутится так быстро, что кажется — там внутри, рождается какая-то тайна. Еще несколько движений ножом — и узор опоясывает посудину, вырастают ручки и возникает знаменитое клеймо «Злакуса».

И в довершение, лукаво поглядывая на меня, Васо выводит по краю мое имя — Елена.

— Пусть это будет твой горшок! — говорит он, — Я тебе его потом пришлю, когда он высохнет. Все-таки ты его сделала сама!

Я гордо прижимаю к себе сырое творение и соглашаюсь с мастером: да, и мы пахали...

Теперь мой горшок отправят в сушилку, где он составит компанию еще нескольким десяткам своих собратьев. А потом им все дорога в печку, на обжиг. Раньше эти горшки запекали на открытом огне, но



Немного кривовато

потом Васо поставил две печи из кирпичей. Одна, старая, стоит во дворе, у ручья, а новая работает прямо в мастерской. Для изготовления самого горшка у мастера уходит полчаса. Потом дней семь в сушке, обжиг — и к потребителю. Покупают посуду из Злакусы по всей Сербии, много заказчиков и из других стран. Заказывают и постоянные клиенты, и по интернету. Заказы разные: от кухонной посуды до фонтанов. На Фейсбуке и в других социальных сетях маркетингом занимается дочка — Саня. По почте, конечно, не отправляют, с этим товаром надо обращаться осторожно. Доставляют на машине. Стоимость среднего горшка невелика — около 20 евро.

— Мы бы, конечно, не справились, если бы не помощь государства, — поясняет Васо, — в Сербии есть государственная программа поддержки старинных народных ремесел, и они все полностью освобождены от налогов.

Васо показывает мне сертификат: это официальный документ, защищающий продукцию мастерской от подделок.

Мы вышли во двор, к дороге. Проходящий мимо крестьянин остановился, поставил на землю ведро, полное слив и груш, и жестом показал — угощайтесь. Нагнувшись,



*Горшок своими руками — почти*



*Расписной горшок*

я аккуратно вынула крупную мягкую сливу, сладкую, будто она вместе с сахаром уже побывала в горшке.

— Ты что! — накинулись на меня окружающие, — бери еще! Вон, груши какие спелые!

Пора двигаться дальше. Мы прощаемся с Васо и Галей, протягивая руки — никакая корона не отведит меня от этой привычки! Васо, смущаясь, показывает ладони, покрытые слоем самой чистой в Сербии глины — мол, грязные!

И тут я выдаю афоризм, причем на сербском:

— Нет чище рук, чем руки, которые заняты ручным трудом!



## ГЛАВА 7 ПОД ЯБЛОНЕЙ, В ТЕНИ ИСТОРИИ — С ЕЛЕНОЙ ЗЕЛИНСКОЙ

Мало где так любят и ценят свою историю, как в Сербии. Причем, что интересно, они дорожат ею всей, — без стыдливых замалчиваний, без возвеличивания одних лишь правителей и не становясь при этом по стойке «смирно». Патриотизм, в основе которого лежит не «слава партии и правительству», а истинная и непоколебимая вера в свою землю. Ни один знакомство не обходится без того, чтобы твой собеседник подробно не объяснил, откуда он родом. А если еще и окажется, что двое случайных знакомых оказались из одного села, — то конца и края не будет перечислению общих родных и соседей.

Здесь каждый обязательно подробно ознакомит тебя со своим генеалогическим древом — вплоть до «чукундеда» — так по-сербски называется прапрадед, основатель рода. Только в Сербии есть удивительный праздник — «Крестная Слава» — где празднуют из поколения в поколения имя святого — покровителя семьи. Конечно, короли, как без них. Чуть ли не каждая вторая улица в центре столицы названа по имени августейшего правителя. Везде, где бы ни побывали энергичные и предприимчивые начальники — от поля боя до рудника или кафаны, — эти места будут читаться, как особенные. Путешествуя этим летом по санаториям и местам отдыха и оздоровления, мы с интересом выслушивали и истории о короле Милутине, который самолично поддерживал развитие курортов в Сербии, и об ученых, которые внесли в это дело, по крайней мере, не меньший вклад. И не памятники вождям стоят в этих прекрасных местах, но врачам, инженерам, мыслителям.

Помню, как меня поразила — буквально в первый день по приезде в Белград, — табличка на одной из ближайших к моему дому улиц, на которой была отмечена деятельность человека, основавшего первое в Сербии издательство. Тро-



*Деревенская улица*

гает, конечно, до глубины сердца, и дань памяти, которую сербы платят русским воинам, погибшим, защищая эту прекрасную страну во всех ранящих ее войнах. И, что особенно важно, это делает не только государство, — этот постоянный, я бы сказала, взволнованный интерес к истории, прорастает повсюду: везде, где только ни образуется хотя бы какой-то поток людей, там мгновенно возникает историческая коллекция. Начиная от двух-трех полок в кафане, где будут собраны тяжелые чугунные утюги, старинного локомотива в центре города и до микромузеев, где увлеченные историей своего села энтузиасты собирают деревенскую утварь. Практически в каждом этноселе, которое мы посетили во время наших путешествий за материалом для своих путеводителей, обязательно была и галерея местных художников, и выставка рукоделия, и маленький музей. Чаще всего это этнографические музеи — добрая попытка удержать и сохранить атмосферу старой Сербии.

Этносело — это довольно распространенная форма комплекса для отдыха и оздоровления. Чаще всего такое село зарождается на базе из двух-трех хозяйских домиков, иногда даже совсем небольших построек — «вайатов», иногда около водяной мельницы, и начинает работать как деревенская кафана, а потом обрастает и бунгало для туристов, и конюшней, и хозяйством, где производится, как это у них принято — все, что подаётся на стол гостям. Домики иногда строят новые, а чаще покупают и перевозят старинные, из ближайших сел. Там же, по деревням, собирают и предметы быта: турецкие кувшины с изогнутыми, как клювы, носиками, кофемолки, сделанные из снаряда времен Первой мировой войны, старинную керамику... Отдыхать в этноселах сербы любят — им это времяпровождение напоминает детство, которые многие провели в деревнях. Апофеозом таких этносел стала деревня, построенная на Мокрой горе известным кинорежисером Эмиром Кустурицей. Место это, где есть и рестораны, и выставочные залы, и церковь, и многое другое, и где живет сам мэтр, весьма популярно. Однако на деревню из детства

она походит уже мало — скорее, на декорации к знаменитым фильмам, чем и привлекательна.

Для воскресного отдыха утомленный от городской толкотни горожанин скорее выберет местечко поединеннее. И таких в Сербии уже сотни. Они все отличаются тем, что расположены в живописных ландшафтах, в экологически здоровой атмосфере. Маленькие и побольше, они представляют собой действительно микросело из двух-трех улиц, по которым бродят куры или пасутся ослики, где будут радовать глаз цветочные клумбы и журчать родник с чистой водой. В кафане вам обязательно подадут блюда национальной кухни, причем несколько раз заметят, что все приготовлено из экологически чистых продуктов. Ночевать вы будете в маленьком домике, обставленном деревенской мебелью, и от крепкого здорового сна на свежем воздухе вас пробудит петушиный крик...

«Терзича авлия», — самое первое этносело в Сербии. А оказались мы там случайно: целью нашей поездки была деревня Злакуса, где уже 500 лет работает гончарная мастерская. Мы искали, где остановиться на ночь, и по ходу притормозили у гостеприимно распахнутых ворот. Загляну-



*Вечер трудного дня*

ли внутрь — и уже не смогли уйти. Очарованные, мы шли по мощенной улочке, мимо белого домика с синими ставнями, по деревянному мостику, к маленькой площадке с озерцом, окруженным розовыми мальвами, а затем чуть вверх, к кафане с широкой террасой, мимо распахнутых дверей, где мелькали разноцветные ковры-чилимы и деревенская утварь, через зеленую лужайку, к домику-гостинице, где нас ждал ночлег. Гармония природы, деревянных стен, столов, накрытых вышитыми скатертями, палящего солнца и желтых георгинов дарила ощущение свободы и покоя.

— Неделя здесь, — сказала я, — и можно забыть про успокоительные и снотворное.

Утренний кофе мы пили за деревянным столом, который, как гигантски тент, накрывала раскидистая столетняя яблоня. Хозяин и творец всего этого очарования — Александр Терзич рассказывал нам историю за историей, начиная, как положено, со своего прадеда, чей дом и стоит в основе создания этого заведения. Все было в этом рассказе, как в капле воды, вся история страны — войны, и королевская армия, и партизаны, школы, боль и справедливость.

К тому времени мы уже осмотрели все, что предлагает этносело своим гостям. Конечно, в первую голову это весь традиционный набор — вкусная еда, чистая вода, удобный ночлег. Но вот что было интересно: посетители приезжают сюда не просто отдохнуть и набраться здоровья и сил на следующую рабочую неделю, но и получить, как это у нас принято говорить, небольшой, но культурный багаж.

Семья Терзич своими руками создала на территории этносела несколько интересных музеев. В первую очередь, это, как и в многих других подобных местах, музеи народного быта. Полностью сохраненные, собранные по одному, по два в полноценную картину жилые дома крестьян прошлых веков. Здесь, например, полностью сохранен дом, в котором столетиями жила семья хозяев. Также часто мы видели и старинные «млекары». Кстати, интересно, что вход в строение с молочным производством делали специально

низким, — даже мне пришлось наклониться, чтобы войти туда, — а для того, чтобы туда не могли проникнуть мужчины, — они не удержаться и быстро все съедят.

Мое внимание, конечно, сразу привлек музей-мастерская народного костюма. В просторном домике стоял ткацкий станок и рабочие столы, где мастерицы ткут, шьют и вышивают традиционные народные наряды. Надо ли уже добавлять, что и ткани, и нити, и шерсть для вязания, — все это изготовлено только из органических материалов? Я практически благоговейно сняла с вешалки зеленое платье — все шитое настоящим золотым узором. Не удержалась — померила и красное монисто, звенящее монетами, и украшенную кружевами юбку — правда, потом оказалась, что я надела ее задом наперед. На постоянной выставке — и плетеная обувь — опанакы, и бисерные ожерелья, и вышитые сорочки, и атласные мужские шапки, и украшенные цветными шнурами жилеты...

Душан, сын хозяина и наш экскурсовод, открыл дверь, мы, чуть пригнувшись, вошли внутрь — и оказались в школе 19 века. Низкий потолок, полутьма, тесно прижавшиеся друг к другу школьные парты. Букварь, тетрадка с пропи-



*Душан — наш экскурсовод*



Дом-музей



Музей-мастерская

сями, связанная веревочкой, деревянный пенал, грифельная доска... Эту школу для деревенских детишек основал прадед семьи Терзич. А потомки тщательно восстановили. Я тут же присела за учительский стол. Под стеклом лежал классный журнал с выцветшими от времени фамилиями, сверху — пресс — папье и прутик. Душан сел за парту, покорно нагнул голову и протянул мне две сложенные ладони. И я тоже немедленно вошла в роль: сделав строгое лицо, я протянула руку и постучала прутиком по беззащитным пальцам. И тут же испугалась — не больно? Душан рассмеялся, и мы двинулись дальше.

Следующий музей был как раз мне в тему: собранные там экспонаты подробно показывали весь процесс старинного горшечного дела.

— Здорово, — сказала я, — что мне особенно нравится, вроде, вы в глубинке, не специалисты, а делаете свои музеи по самому современному образцу. Именно так их сейчас создают: чтобы посетитель не просто тупо разглядывал стенды, заложив руки за спину, но мог бы оказаться в атмосфере того времени, во все сам включиться, пощупать руками.

— Даже ногами, — сказал Душан, и предложил мне самодельно попробовать, как работает устройство для дробления минерального кварцита, который добавляли в глину местные горшечники. Устройство представляло собой что-то вроде качелей. Надо было ногой нажать на один

конец палки, другой при этом поднимался, а затем с силой опускался на кусок прозрачного камня, дробя его в мелкие стеклышки. Я поставила ногу, но нажать мне с первого раза не удалось — не женская там требовалась сила. Однако, попытку посчитали зачатенной.

Но главное нас ожидало впереди, в музее, который я бы назвала краеведческим. В нем были собраны самые разнообразные находки: от римских монет до солдатских касок и плакатов времен Тито. Мы немного поспорили, держа в руках бивень, водились ли в Сербии мамонты, и я отступила перед ужасом, который мелькнул в глазах моих сербских собеседников: как это можно только подумать, что в Сербии чего-то не было?! Нашего экскурсовода мы сфотографировали со старинным мечом в руках, а меня, как всегда, с кувшином. И тут Душан поразил наше воображение окончательно.

— Мы часто покупаем наши экспонаты по деревням, на барахолках. Однажды мы с отцом купили на рынке за 200 динаров мешок с никому не нужными письмами. И представьте наше изумление, когда из вороха пожелтевших бумаг мы вынули вот эту маленькую коричневую книжицу.

И Душан протянул нам потрепанную толстую тетрадь, на которой было написано — «Дневник». Мы открыли ее. Это было 20 листов нотных записей. А надпись сверху гласила: мои композиции, Нюрнберг, 1941—1943 год. Это была



Вот так дробили камень



Наша находка



*А вот так воспитывали учеников*

рука русского композитора и пианиста Алексея Бутакова, эмигранта первой волны, создателя белградской музыкальной школы, который, будучи схвачен немцами, два года провёл в концлагере. Слава Богу, вернулся, работал, выступал с концертами, растил учеников... Мы держали в руках оригинальные записи его утерянных сочинений... Надо ли добавлять, что мы скопировали записи и отправили их в Москву, на изучение специалистам. А Александр и Душан планируют теперь сделать целую выставку наследия русского музыканта, который внес огромный вклад в музыкальную культуру Сербии.

Вот такая история случилась с нами во время нашего путешествия в поисках здоровья. Здоровый воздух — это еще не все. Почтительный и неуклонный интерес к своей истории — тоже важная составляющая здоровья нации. Что мы в Сербии и наблюдаем.



## ГЛАВА 8 ТВЕРДАЯ ЖЕНСКАЯ РУКА — С ЕЛЕНОЙ ЗЕЛИНСКОЙ

Если бы меня попросили коротко передать свое впечатление о сельской Сербии, то мне хватило бы одного слова: изобилие. А про Златибор сами сербы говорят вполне понятным русскому уху выражением: нема чего нема. Ветви фруктовых деревьев клонятся под тяжестью плодов — сладкая венгерка, пушистая молодая айва, разноцветные, как елочные игрушки, яблоки; по нежно-зеленым лужайкам бредут коровы с гигантским выменем, вдоль дороги пасутся белые клубки овец, стеной стоит кукуруза, вьется виноград, — иногда кажется, что все это просто даже невозможно собрать, что все это цветет, мычит и пахнет неуловимо пряным запахам сухих трав само по себе, просто как радость жизни.

Златибор — само по себе магическое слово, которое влечет к этим покатым, как застывшие зеленые волны древнего моря, косогорам неизбалованного чистой красотой и вкусным воздухом горожанина.

Сам городок Златибор застроен гостиницами, современными многоэтажками, супермаркетами и СПА курортами, среди которых едва уже разглядишь старинные дома из темного дерева. В знаменитых воздушных ваннах купаются приезжие — туристы и пациенты местных санаториев, добросовестно вышагивая по аллеям парка. Но стоит отойти или отъехать буквально на пару километров, — и перед тобой открывается невероятный для европейской страны простор: высокие сосны с золотыми стволами, многочисленные источники с чистой до сладости водой и белые домики с терракотовыми крышами, которые при ближайшем рассмотрении оказываются крепкими хозяйствами.

Дорога то ныряет вниз, то понимается вверх, то бежит вдоль бурной речки, а то кружит серпантином мимо толстых, как секвойи, вековых сосновых стволов. Нас ждут в го-



*Златибор*

сти в деревне Ябланица, так она без особых изысков называется по имени небольшой, но шустрой речки. Даже для богатых сербских сел, где норма — крепкий двухэтажный дом с балконом, увитом цветами, и обширным приусадебным участком, дом Драгицы Янкович и ее хозяйство выглядят солидно.



*Беспокойное хозяйство*

— Все свое, — с гордостью говорит хозяйка, — и каймак, и сыр, все овощи с огорода, свиньи, птица... Покупаем только сахар и кофе.

Про фрукты я и не спрашиваю, здесь в Сербии, фруктовые деревья растут, как у нас тополя. Даже не знаю, как было бы возможно все съесть, если бы это ежегодное фруктовое цунами не использовали для производства ракии.

Ракия, конечно, у Драгицы тоже своя. Нам подают ее в маленьких стопочках на изящном подносе в сопровождении вазочки с рахат-лукумом. (Ага,- думаю я,- ратлук-то у них покупной!) Мы не пьем на работе — однако отказаться от пары глотков домашней грушевки просто неприлично.

Высокий трехэтажный дом окружен хозяйственными постройками и огородами. Дочь Драгицы показывает там семейные угодья. Я хожу между длинных грядок лука, кудрявого гороха, за ними просматриваются желтые цветы картофеля, что-то еще зеленеет широкими листьями вдали, и уже у теплицы, откуда на меня пахнуло острым запахом томатов, я поняла, что даже не могу представить, как все это можно обработать одной семьей. Однако, справляются.

— Все абсолютно чистое, — поясняет Драгица, — мы не используем в хозяйстве никаких химикалий.

На мой недоуменный вопрос насчет неизбежных насекомых, хозяйка раскрывает деревенский секрет. Оказыва-

ется, для борьбы с вредителями здесь используют крапиву. Рецепт прост: бочку до половины заполняют срезанными растениями, заливают водой и дней на 7 оставляют открытой. Вот этой крапивной водой и поливают огород. Метод проверенный, а эффект — овощи, чистые и от насекомых, и от химии.

Индюки, куры, свиньи с поросятами (будущие бифштексы, — жестоко замечаю я), десять коров и овцы, — весь животный мир «домачинства» тоже выращивается только на природных кормах.

Дом Драгицы — пока единственный в деревне, получивший категорию «сельский туризм». Второй и третий этаж, где обычно живут гости, обставлены уютной, подеревенски старомодной мебелью.

Я сразу себе представила отдых такого типа: спать с открытым окном, дыша запахом трав, утром неторопливо спуститься вниз по деревянной лесенке, позавтракать свежим сыром и каймаком, а потом выпить кофе на террасе, слушая, как журчит речка и поют птицы, затем отправится на прогулку, оставляя на мягкой грунтовой дороге острые следы шведских палок, искупаться в озере, высохнуть почти мгновенно и спешить домой, к обеду, а вечерами расположиться у окна с бокалом домашнего белого вина и наслаждаться покоем и тишиной... Что может быть полезнее для усталого от городской суеты организма, раз уж мы говорим про здоровье?

Нас тут же усаживают за стол. Драгица не переставая качает головой и выговаривает нам, что мы не предупредили заранее и она не смогла приготовить настоящий обед. Поэтому на столе скромно стоит, что Бог послал: еще теплая пита с сыром, нарезанная крупными ломтями, салат, приготовленный идеально по моему вкусу — помидоры с луком и лютой паприкой, молодой каймак и домашний сыр, домашний мягкий пршют, тушеная свинина с картофелем и фаршированная паприка. Неприлично ковыряя — а именно обследуя главное блюдо, я немедленно потребовала рецепт приготовления свинины: довольно крупные куски мяса

не разваливались, но при этом были мягкие, как будто их варили 5 часов.

Как опытный человек, слушая пояснения, я сразу раскусила, в чем фишка: Драгица кладет куски свинины в кастрюлю с толстым дном и наливает очень немного воды, так, чтобы мясо тушилось не в воде, а на пару. При этом блюдо не только вкусное, но и очень диетическое, практически паровое.

Собственно, обеды Драгицы и составляют главную привлекательность для включения ее хозяйства в туристические маршруты. Выглядит это так: группы туристов, чаще всего из европейских стран, едут на автобусе, осматривая достопримечательности и ночуя в гостиницах или апартаментах, а на обед приезжают к Драгице. Хозяйка тут же показала мне фотографии одного из таких обедов: тридцать французов, расположившись под тентом во дворе ее дома, угощаются экологически чистыми образцами сербской национальной кухни, а внук Драгицы играет гостям на гармошке.

Это уже не просто ведение домашнего хозяйства, — это практически работа небольшого семейного предприятия, которым руководит веселая, жизнерадостная и уверенная в себе женщина с крепкими загорелыми руками. Еще собирая материал для нашей предыдущей книги «Моя вкусная Сербия», мы с Татьяной Рыбаковой обратили внимание на эту особенность сербской жизни: на активных женщин, которые не только создают предприятия — кафаны, мастерские, этно деревни, но и становятся центром социальной



На огороде

жизни своего села, городка, района, объединяя вокруг себя таких же предприимчивых и неугомонных людей. Мы видели организованные именно женскими «удружениями» деревенские фестивали, ярмарки-продажи кулинарных вкусовностей, народной одежды и многие не очень масштабные, но важные события, которые и составляют крепящую обществу социальную сеть.

Я смотрела на 6 кастрюль с каймаком, которые одна на другой стояли на плите в кухне, и думала, что всей этой работы хватило бы на троих хозяек, как Драгица вдруг спросила:

— А показать вам мое вязание?

Начала она издали, с носков и шапочек. Шапочку с национальным орнаментом я тут же примерила, покрасовалась перед зеркалом и уже не захотела снимать, несмотря на жару. Потом нам показали жилетку, — связала на заказ для одной парижанки, а за ней — изящную ажурную кофточку и перчатки. Клубки с серой шерстью и спицы лежали в Драгицы под рукой. Шерсть, конечно, тоже только натуральная. Сами стригут собственных овец. Надо ли добавлять, что здешние златиборские овцы и питаются только самыми здоровыми травами, и пьют самую чистую воду. Срезанную шерсть моют в горной речке. Носки, поясняет мне Драгица,

здесь носят и летом, — природная шерсть как раз сохраняет прохладу и — извините за подробность — ноги, если, конечно, одеть носок на голую кожу, никогда не потеют.

Красителей здесь тоже спокон веков никто не использовал. Белые носки — понятно откуда, черные от черных овец. А вот эти, темно-коричневые — для них шерсть варили в листьях от



Домашний каймак



Что Бог послал

грецкого ореха. Да в чем угодно можно: в луковой шелухе, в сливовой кожуре...

Вязет Драгица не одна. С ней, в обществе по традиционному вязанию состоит еще десять женщин, живущих по соседству. Заказы им дают и их постоянные клиенты, и, как говорится, разносит сарафанное радио, а в основном, заказывает местная туристическая организация.

Но это было только начало. Пока я примеряла перчатки, Драгица ненадолго исчезла и через пару минут спустилась с верхнего этажа, неся в руках два прекрасных ковра. Такие ковры здесь называются «чилимы». Ковер, где на черном фоне были вытканы красные и желтые цветы, расстелили на диван, и я тут же улеглась на него, как Шехерезада.

— Это ковер, — пояснила мастерица, — я сплела 50 лет назад, когда выходила замуж, чтобы принести с собой, в свой новый дом.

Сюрпризов в доме Драгицы было еще много. Из старинного «девичьего», расписанного белыми цветами сундука, в котором девушки хранили свое приданое, хозяйка извлекла костюм — народную одежду, как здесь говорят: плотную черную юбку и белую блузку с жилетом. Еще один черный



*Чувствую себя Шахеризадой*

Я, кстати, в этом тоже не сомневаюсь. Сельский туризм Сербии в надежных женских руках.

ковер с мелким орнаментом было даже трудно поднять, зато в нем, как сказала Драгица, можно спать прямо на снегу.

Я тут же предложила Драгице указать в своей фб-ленте, вместе с фотографиями ее вязанных произведений, номер телефона — ее личный или туристической организации, с которой их женское содружество работает.

— Даже не знаю, — засомневалась Драгица, — а справимся ли мы с наплывом заказов?

А потом она переглянулась весело со своей дочерью, такой же бодрой, энергичной и жизнерадостной хозяйкой, и кинула головой: конечно, справимся.



## ГЛАВА 9 СЧАСТЬЕ СВОИМИ РУКАМИ — С ТАТЬЯНОЙ РЫБАКОВОЙ

«Хорошо вам в Сербии, столько лечебных вод» — написал мне один из читателей нашей будущей книги «Моя здоровая Сербия», главы из которой регулярно появляются и в медиа, и в соцсетях. Это правда: Сербия богата и термальными водами, и полезными минералами, и лесами, и горным чистым воздухом. Но все же главное богатство страны — люди, умеющие превратить в кусочек рая все, к чему можно приложить руки.

Я живу в пригороде небольшого городка Лозница. Всего-то около 20 тысяч жителей. Со всеми прилегающими деревнями и поселками — чуть больше 60 тысяч.

Летом у нас жарковато — температура редко опускается ниже 25 градусов, а временами и до 40 градусов доходит. Поэтому бассейн здесь не роскошь, а жизненная необходимость. Конечно, они в городе есть: городской, олимпийский при Дворце спорта, можно искупаться в двух отелях, а также в расположенном рядом курорте Баня Ковилича. Но я предпочитаю ездить в соседнее село Козяк. Там тоже есть бассейн: вернее, целых два, плюс «лягушатник» для детей и небольшой аквапарк.

Этот комплекс построил не город, не отель — его открыл обычный житель села на своей земле. Вначале один бассейн. Потом второй. Потом аквапарк.

Первый, старый бассейн, я люблю больше всего. Его окружают высокие туи, в тени которых так славно лежать на шезлонге. За туями — ограда из тростника. За оградой вдалеке — мычание коров, цоканье лошадиных копыт, иногда вдруг загудит трактор. Обычная сельская жизнь.

Сюда приезжают, приходят и местные жители, и горожане — уж очень уютно и удобно. С утра бассейн заполнен мамами с маленькими детьми, после обеда подтягиваются школьники, попозже — вернувшиеся с работы отцы семейств и студенты. По выходным молодежь купается с вечера до ночи. Сама я люблю приезжать сюда на целый день: окунулся, подкрепился в кафе горячей плескавицей, снова лежишь в прохладной тени и пишешь заметки для новой главы о том, как сельские жители укрепляют здоровье, не отъезжая далеко от дома.

Гостей я люблю водить в этно-село «Долина Багрема». Багрема по-сербски — акация. Деревянные домики и навесы действительно стоят в лесу из акаций. В летнюю жару здесь прохладно, а когда деревья цветут — запах такой упоительный, что уходить не хочется. А еще здесь божеественно готовят традиционные сербские блюда: гриль — «роштиль», телятину и ягнятину «под сачем» — в специ-



*Ресторан «Доли на Багрема»*

альном горшке, засыпанном углями, гуляш, суп-чорбу, сарму — сербские голубцы... Хлеб тоже пекут сами, в дровяной печи — на стол подают с пылу-жару. До этого этно-села я могу дойти пешком. Потому что построил его мой сосед — Чедомир Суботич.

История Чедомира типична для Сербии — и удивительна. Молодым он поехал на заработки в Германию. Получал за свой тяжелый труд строителя неплохо, но его все равно тянуло на родину. И Чедомир вернулся в родное село. В наследство ему здесь осталась «дедовина» — земля, которой владели его предки. Надо сказать, весьма запущенная. Дом разрушился, колодец зарос, вместо полей — лес из акаций. Это дерево в Сербии считается почти сорняком: растет везде, где может, а толку мало — дрова из нее плохие, на мебель тоже не очень годится. Разве что колья делать для ограды или для подвязки огурцов — акация не гниет от влаги. Даже горный ручей, что течет через дедово «имение», как называют в Сербии сельские усадьбы, заилился и захирел.

В общем, нельзя сказать, что Чедомирово наследство было очень уж привлекательным.

Чедомир никогда не обучался менеджменту, но смог придумать, как недостатки превратить в достоинства. Поле заросло акацией? Замечательный получился лес! Не стал он пилить его на дешевые дрова, а расчистил от бурелома и решил строить этно-село.

Для начала вместе с женой Весной они очистили 150-летний дедов колодец — чтобы иметь чистую и вкусную воду. Затем купили «вайят» — старинный сербский деревянный домик. В нем устроили кухню. Расчистили и речку, перебрали через нее деревянный мостик. Дедову «воденицу» — водяную мельницу, — перестроили в ресторан. Поставили несколько беседок, тоже в этно-стиле. Проложили дорожки из старых кирпичей от разобранного дедова домика.

Хозяйка дома Весна всегда слыла замечательной поварихой, но для ресторана, решила семья, этого мало. Пригласили шеф-повара из знаменитой этно-деревни «Дрвенград», построенной режиссером Эмиром Кустурицей, — дать мастер-классы.

С тех пор прошло семь лет. Бизнес Чедомира и Весны развивался на моих глазах. К маленькому ресторану на месте водяной мельницы добавилось еще несколько залов-домиков. Часть из них покупали в соседних селах, часть получили в подарок: все соседи с участием смотрели, как семья поднимает свое дело, — и несли из сараев и черда-

ков старую утварь, делились рецептами. Моя невестка помогла занести «Долину Багрему» на Гугл-карту, другой сосед — сделать страничку в Фейсбуке. И, конечно, все мы ходили к Чедомиру и Весне пообедать, посидеть с друзьями, отпраздновать день рождения, свадьбу, крестины, да и просто выпить кофе под акациями, за неторопливой беседой.



*Хлеб Весна печет сама*



*Чедомир — мастер роштиля*

Сегодня в выходные надо заранее забронировать места: в «Долину Багрему» ездит весь город и окрестности. Она стала больше: Чедомир прикупил соседский лес. Выровнял дорогу, расширил парковку. На въезде появился домик с сувенирами. Через речку перекинули еще один мостик. Для детей устроили детскую площадку.

Меню тоже стало обширнее. Возможно, в нем вскоре появятся и блюда русской кухни — Весна попросила меня научить делать пельмени, которые так нравятся всем соседям. И только красавец-петух все так же водит свое семейство меж акаций, а заматеревший за эти годы кот все так же смешно сторожит очередной выводок цыплят, не давая им убежать от родителей.

Подросли и трое сыновей Чедомира и Весны. Старший, Петр, стал специалистом по роштилю, средний, Николай — заведует напитками (ах, какие у Чедомира домашние вина и ракия — фруктовая водка!). Младший сын, Матия, пока школьник, но в свободное время тоже помогает родителям обслуживать гостей.

А работы у семьи много. Мало ведь приготовить блюда и подать на стол: вся еда у Чедомира и Весны из экологически



*Чедомир и Весна Суботич*

чистых продуктов, выращенных на собственном огороде. Ягнятина у них своя — а за овцами тоже уход нужен. А еще свиньи — из них делают сами колбасы и пршут — сербский хамон. Вино, ракия — из своих винограда и фруктов, а сад тоже обихаживать надо.

Без дела я Чедомира и Весну никогда не видела — разве что присядут побеседовать с гостями. Потому и уважают их все соседи и от всего сердца желают семье успеха — все видят, каким трудом достигается их благосостояние.

У Чедомира с Весной планы и дальше расширять свой бизнес.

— Сейчас доделываем бунгало, чтобы приехавшие издалека гости могли переночевать. Пока у нас только один гостевой домик. В нем, кстати, недавно неделю жили русские туристы. Еще думаем сделать бассейн, — рассказывает Весна.

- Справитесь?
- Справимся! Сыновья выросли, помогают.
- А может, они не хотят этим заниматься?
- Что ты! Они сами предлагают расширяться!
- Весна, а какое у тебя самое любимое блюдо?

— Сарма, — Весна замолкает на минуту, и, чуть смущенно, добавляет. — Но пельмени, думаю, мне тоже понравятся.

Я растроганно обещаю Весну научить делать и турецкое блюдо из баклажан «имам баялды» — «имам в обмороке».

— Да вы ешьте, ешьте сыр. И каймак. Их наша соседка делает, — вмешивается в наш разговор Чедомир.

Я ем. И нежнейший молодой сыр, и чудесный каймак, намазывая его на горячую лепешку, и помидоры (конечно же, свои!), и острый гуляш, сваренный на дровяной печи. Запиваю все это домашним вином — можно, я ведь не за рулем, до дома дойду пешком. И вспоминаю, сколько таких сельских туристических мест я видела в Сербии — не сосчитать.

Бассейны, этно-села и этно-рестораны, народные музеи, открытые для посетителей сады-питомники. Кому-то, как владельцу термального аквапарка в недалеком от меня городке Богатич, повезло — бурил скважину, обнаружил лечебную воду. Кто-то, как владелец этно-села «Сунчана река», имел большой участок земли на берегу красивой и чистой реки Дрины. Другие приобрели в горах участок рядом с водопадом и заповедным лесом — как в Будимлии, что опять же рядом со мной, и организовали там парк развлечений и отель.



*Рыбный ресторан «Микин вайат»*



*Карп готов!*

Большинство же имели в своем активе только смекалку, трудолюбие и огромную любовь к родному краю. Как, например, хозяева «рыбняка» рядом с монастырем Троноша, в получасе езды от меня. На своем участке они вырыли пруд, запустили карпов и форель, построили ресторанчик с верандой, нависающей над прудом — и теперь к ним валом валит народ, чтобы поесть свежесловленной рыбы. Особенно хорошо сидеть в ресторанчике в жару: шелестит листвой сад, тихо плещется в пруду рыба, от воды веет свежестью и прохладой.

Неудивительно, что сербы любят ездить в такие места: и отдохнешь, и здоровье поправишь, и вдохновение получишь от примера успешного дела. Иностранцы тоже в восторге. Говорят, Роберт де Ниро, побывав в таком этно-селе, расположенном на берегу реки, получил такое сильное впечатление, что назвал свою новорожденную дочь Дриной.

Так что будете в Сербии — обязательно посетите такие места. Как правило, о них вам расскажут в местной туристической организации, которая есть в каждом городе. Поверьте, не пожалеете. Тепла и радушия получите столько, сколько ни за какие деньги не купить. А ведь хорошие эмоции тоже лечат.

Большинство же имели в своем активе только смекалку, трудолюбие и огромную любовь к родному краю. Как, например, хозяева «рыбняка» рядом с монастырем Троноша, в получасе езды от меня. На своем участке они вырыли пруд, запустили карпов и форель, построили ресторанчик с верандой, нависающей над прудом — и теперь к ним валом валит народ, чтобы поесть свежесловленной рыбы. Особенно хорошо сидеть в ресторанчике в жару: шелестит листвой сад, тихо плещется в пруду рыба, от воды веет свежестью и прохладой.



## ГЛАВА 10 О ВОДЕ И О ПРОРОКАХ — С ЕЛЕНОЙ ЗЕЛИНСКОЙ

Креманска долина — если смотреть на нее сверху, с дороги или из космоса, похожа на огромную чашу с ровными краями, котловину, вырытую между двумя горными массивами — северными отрогами Златибора и склонами прекрасной Тары. В каком-то смысле она напоминает гору Ртань, только перевернутую наоборот, вершиной вглубь. Именно неожиданная глубина и форма долины породили легенду о ее происхождении — говорят, что она образовалась от столкновения или падения космического тела.

И тут долина опять вызывает ассоциации со знаменитой пирамидальной горой, необычность которой тоже связывают с влиянием космических сил. На этом сходство не кончается: невероятные природные аномалии также наполняют долину мифами, так же, как гору Ртань окутывают легенды и утренний туман. Отделить миф от наблюдений местных жителей и от научно установленных феноменов непросто, — впрочем, это как раз и есть одна из особенностей Сербии, в которой фольклор неотделим от образа жизни, а легенды подтверждаются точными изысканиями инженеров и химиков.

Миф о космическом происхождении Креманской долины удивительным образом питается реальными природными явлениями, характерными для этого места. Например, присутствие невероятного количества минералов в почве. Причем необычных минералов. Народ давно приметил — в долине растет лучшая во всей Сербии кукуруза. Научные изыскания подтверждают — здесь находится нечасто встречающийся минерал селен, и в огромных количествах.



*Когда-то здесь упал метеорит*



*Склоны Креманской долины*

Тот самый селен, который в виде биодобавок употребляют те, кто страдает от проблем, связанных с щетовидной железой. А здесь он в почве, в воде. И в аптеку ходить не надо. Откуда он здесь оказался? Может, правда, из космоса?

А второй природный фактор, давший название долине — кремень. Это полудрагоценный камень, который много, где добывается, но здесь, в этой котловине, он буквально лежит под ногами. Прямо на нем, как на платформе, стоит сама деревня Кремна. Интересно, что на берегу реки Джетиня, которая протекает через долину, археологи обнаружили очень хорошо сохранившуюся стоянку неолитического человека. А человек, хоть и неолитический, всегда знает, где поселиться. Так что и поселение здесь неслучайно — изобилие кремня для древнего человека было важнее, чем для нас золотые прииски. Кремень был основой жизни несколько тысячелетий — наконечники для стрел, главного оружия массового поражения того времени, а главное — огонь, который добывали при помощи кремня чуть ли до 19 века.

И люди здесь необычные. Именно в этой деревне родилось самое знаменитое на Балканах «Креманское пророчество», и потомки загадочной династии пророков Тарабичи, до сих пор живут в Кремне, мало общаясь с визитерами и упорно храня семейные предания. Но нет в Сербии человека, который бы не знал предсказание основателя рода Милоша Тарабича о том, что когда-то все сербы соберутся под одной сливой. У этого мистического пророчества толкований много, а вот другие, более ясно выраженные предвидения сбылись в течение всего лишь одного века: Милош и его наследник Митар Тарабич предсказали такие непонятные для современников вещи, как телевизор, беспроводную связь, падение и смену королевских династий и самое печальное — две мировые войны...

Любопытное предсказание коснулось и более близких пророкам мест — например, они совершенно ошеломили соседей, рассказав им, что однажды вода в Дрине потечет вспять, а чистую воду из источников выпьют черные змеи. Глядя сверху, с горы, на дамбу, перекрывающую эту изумрудную реку, действительно видишь, как напоминают гигантских змей огромные черные трубопроводы, несущие дринскую воду по всей стране.

Интересно, что еще особенностью — кстати не аномальной, а характерной для Сербии является ирония, с которой местные жители принимали сбывшиеся пророчества: надо же, угадал...

А как раз необычной является вот какая особенность — жители долины значительно меньше, чем их соотечественники, страдают от онкологических заболеваний, увы, распространенных в обильно курящей стране. И тут не надо никаких фантазий — причина чисто научная: вода, и в сказочно красивой реке Джетине, и в обильных грунтовых водах, которые проходят сквозь богатые минералами почвы, несет в себе все то, что способствует и укреплению иммунитета, и прямому лечению от многих неприятных заболеваний.

Сама красота реки, ее берега, живописные водопады, таинственные пещеры и разрушенные крепостные башни,

прячущиеся в густом зеленом покрове, порождают много полусказочных легенд. Причем, сербский фольклор, родной славянский брат нашему русскому, населяет и леса, и воды знакомыми нам персонажами. В чаще обитает Шуман — родственник нашему Лешему, а в речных глубинах — Воденяка, а по -нашему — Водяной.

А сколько прекрасных легенд сложено и про подводное озеро, находящееся под Креманской долиной! Самая близкая к реальности здесь — сказка о живой воде. И нескоро сказка сказывается, а довольно быстро немецкие химики изучили состав этой воды, — и она оказалась самой щелочной не только в Сербии, но и в всей Европе.

Вот она — целительная вода из Креманской долины и есть главная героиня нашего рассказа.

В 2015 году из глубины 130 метров, непосредственно из этого сказочного подводного озера начали добывать воду и разливать по бутылкам под маркой «Креманская вода».

Эта прохладная вода, температура которой не поднимается выше 10 градусов, относится к группе высоко щелочных (щелочных) вод. По своему составу ее можно отнести к категории гидрокарбонатных, магnezийско-натриевой группе холодных минеральных вод.

В здоровом теле кислотный баланс колеблется от 7,35 до 7,45. А если баланс нарушен? В современной жизни и вообще за балансом не уследишь в нашей суете, где уж нам за кислотным следить. Едим на ходу, перекусываем переработанной едой... Не можем отказаться от сахара, а уж



*Легендарные пророки*

от кофе и подавно... Добавить к этому алкоголь, недосып, стресс... Не надо быть пророком, чтобы предсказать появление таких заболеваний, как диабет, остеохондроз, камни в печени и, что там говорить, даже онкологии. Так вот именно алкалиновые воды и помогают пошатнувшийся кислотно-щелочной баланс, укрепить иммунитет и возобновить недостаток потерянной энергии.

А представляется, сколько пользы организму принесет вода, которая в группе сильнощелочных вод по своему качеству находится в самых первых рядах!

По всему своему движению вода эта проходит через горные пласты, обогащаясь полезными минералами. В результате, в составе воды оказывается если не вся, но лучшая часть таблицы Менделеева: Fe, Mn, Sr, Cr, Li, Rb, Zn, Cu, B, SiO<sub>2</sub>, F. И все они теперь находятся в стаканчике, который вы подставили под струю, льющуюся из питьевого аппарата с «Креманской водой», и попадают в ваш организм, залечивая ваши болезни.

О целительных, практически волшебных свойствах минералов знали с древних времен. Считалось, что, если в обычную воду положить кремень, то она помогает зажив-



*Завод по разливу Креманской воды*



*Цех, где разливают Креманску воду*

лению ран. А современная наука уточняет, что кремень обладает антисептическим и антибактериальным свойство, уничтожает гнилостные бактерии. Верьте или не верьте, а маги утверждают, что, если носить кремень в левом кармане, то обладатель этого чуда станет добрым и отзывчивым человеком.

Так вот я вам скажу, не знаю, что они носят в карманах, но жители Креманской долины и правда очень доброжелательные и приветливые люди. Именно с такими мы разговорились, осматривая завод по производству «Креманской воды».

Понятно дело, нас сразу же напоили этой полезной водой. В жаркий день она подействовала на нас, как волшебный напиток: и оживила, и пробудила интерес к ее производству. Я записала несколько магических цифр — 4000 бутылок в день наполняются «Кременской водой», — это почти 50000 литров.

— Это столько в день поступает из источника? — уточнила я.

— Нет, — ответил на сопровождающий, — это столько мы выбираем.



*Креманской воды хватит на всех*

— А сколько там всего воды? — наивно спросила я.

На меня все взглянули с изумлением. Как можно посчитать, сколько воды в подземном озере? Как можно переложить на язык цифр природное богатство Тары? Как можно объяснить магию, разлитую в этом чудесном свежем воздухе, несущем запах тысячи трав, — химическими терминами?

Под сливой должны собраться сербы, как сказали пророки. Пусть они соберутся, чтобы всегда в их стране царили мир и покой. Под сливой, на берегу великих рек и озер, несущих в своих чистых водах здоровье и долголетие.



## ГЛАВА 11 БОЛЬШОЙ БАТМАН ... ОТ ГИПЕРТОНИИ- С ЕЛЕНОЙ ЗЕЛИНСКОЙ

— Представьте себе, что вы держите большой мяч. Большооой мячик. Вот так, правильно. А теперь поднимаем мячик над головой. Мееедленно понимаем... Негромко играет музыка, ярко светят софиты, отражаясь в зеркальной стене. На полу балетного класса сидят трехлетние малышки. Тянут носочки, старательно округляют руки — «держат мяч». Владислава Милосавлевич, руководительница балетной студии «Академия» в городе Нише, ходит между рядами учениц, поправляет руки то одной, то другой девочке.

Кружатся малышки в белых балетных пачках, — и невольно переводишь взгляд на детей постарше, таких, каким эти маленькие девочки станут через пару лет: профессионально отточенные движения, привычно гордая осанка, изящно склоненная головка... Сразу вспоминается балетная студия, в которую я сама ходила в детстве, розовые пуанты и вступительные экзамены в Вагановское — куда меня так и не приняли...

— Конечно, и из этих девочек многие не станут балеринами. Но осанка, грация, чувство музыки — останутся, — говорит Владислава. — К тому же, балет помогает исправить многие деформации позвоночника и стоп. Физическая нагрузка на занятиях тоже не маленькая.

Водить девочек на балет — в России давно привычная часть воспитательного процесса. Эту традицию Владислава, приехавшая в Сербию лет двадцать назад, успешно прививает и здесь, в Нише, — запись в ее студию заканчивается раньше, чем успеют записаться все, кто желает учиться русскому балету.

«Русская школа классического балета» — это мировой брэнд, а многочисленные победы в хореографических



*Старшая группа*

конкурсах учениц студии говорят сами за себя. И, конечно, каждая из маленьких учениц Владиславы мечтает однажды выйти на большую сцену.

Вечером, когда уходит последняя юная группа, в балетный класс Владиславы приходят адвокат, врач, домохозяйка, университетский преподаватель, программист — и встают у балетного станка. Никто из них, разумеется, не питает иллюзий о карьере балерины. Зачем же они приходят сюда, после напряженного рабочего дня, чтобы выполнять экзерсисы до седьмого пота? Почему из всех видов оздоровительных занятий они выбрали именно боди-балет?

— Конечно, для укрепления здоровья и улучшения фигуры есть множество способов, — соглашается Владислава. — Но боди-балет — разновидность балета для взрослых, — позволяет проработать те группы мышц, которые обычными физическими тренировками «достать» трудно. К тому же, это такая физическая нагрузка, которая идеально подходит женщинам.

Коррекция осанки, исправление деформаций ног (и даже их удлинение на сантиметр-другой!), развитие гибкости и координации движений — вот неполный перечень



*Приветствие от младшей группы*

того, что может боди-балет. Физическая нагрузка при этом велика, но комплекс балетных тренировок рассчитан так, что мышцы не перенапрягаются и не травмируются. К тому же, все упражнения выполняются под классическую музыку, что тоже дает определенный душевный настрой.

— Приходи ко мне на боди-балет, — приглашает Владислава.

— Да куда мне, с моим весом, — завожу я привычную песню, — к тому же, у меня была травма, колено до сих пор побаливает...

— Так тем более надо прийти! Ты думаешь, все они пришли сюда такими стройными? — Влада кивает на изящно склонившихся именно в этот момент учениц. Честно говоря, именно так я и думаю. Особенно, заметив среди граций свою ровесницу.

— Скажи, ты сколько весила, когда сюда пришла? — спрашивает Владислава стройную красотку, которая стоит ближе к нам, положив руку на станок.

— Восемьдесят три килограмма, — смеется та. — Ох, знаете, как она меня гоняла? — это уже ко мне.

— А сколько времени вы занимаетесь?

— Третий год.

Впечатляет. Я борюсь с весом уже лет пятнадцать — и пока вес побеждает.

— Вот видишь. И спинку тебе выпрямим. И колено болеть перестанет.

Звучит так заманчиво, что я даже жалею, что живу не в Нише.

А дамы между тем собираются репетировать свое будущее выступление.

— Владислава, так они и выступают?



*У меня тоже получится*

— А как же? У нас каждый год — отчетный концерт. Выступают и дети, и взрослая группа. В прошлом году выступали с японским танцем с веерами. Хочешь, покажу?

После репетиции я смотрю видеосъемку и не верю своим глазам. Видели ли вы фильм «Мемуары гейши»? Если да, то вам наверняка запомнился танец главной героини с веерами. Так вот — ученицы Владиславы танцуют ничуть не хуже.



*Танец с веерами*

— Владислава, а есть какие-то противопоказания к занятиям боди-балетом? Или возрастные ограничения?

— Какие возрастные ограничения! Великие балерины танцевали до глубокой старости. Конечно, нужно дозировать нагрузку, если, к примеру, есть проблемы с сердцем. Но, стоит заметить, сердечно-сосудистая система тоже укрепляется — у меня есть ученица, которая теперь забыла о своей гипертонии. Чем еще хорош боди-балет — здесь физические нагрузки мягкие, легко регулируются. Много растяжек, поэтому мышцы делаются эластичнее, а это предотвращает разрывы. А развитая координация позволяет избегать травм, в том числе, бытовых.

Мы прощаемся у выхода из стеклянного здания, в котором располагается балетная студия Владиславы. Покидая студию, прощаются с нами ее ученицы: гибкий кивок головы, привычно плавный разворот — и вот они уходят в вечерний сумрак мягкой походкой пантеры. Мужчины оборачиваются им вслед.



## ГЛАВА 12 КАВКАЗСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ — С ЕЛЕНОЙ ЗЕЛИНСКОЙ

Ильмар — художник и фотограф, чьи выставки в галереях Белграда и Москвы всегда становятся культурным событием. Уже несколько лет, как он поселился в очаровательном местечке рядом с городом Бело Блато, в доме с садом и огородом. Творческий человек создает вокруг себя особую атмосферу, и все, что он ни придумает, всегда носит характер чего-то особенного. Поэтому мы несколько не удивились, когда узнали, что Ильмар увлекается — не скажу «производством» — творением кавказских сыров.

Мы приехали к нему в гости, — нас приняли с кавказским гостеприимством в прекрасном саду, среди живописных ландшафтов Воеводины.

И вот что нам рассказал Ильмар.

### О СЕБЕ

В Сербии меня считают русским художником, в России сербским, но художник — это такое существо, которое в равной степени принадлежит всему миру. Моё детство прошло на Кавказе, я вырос в горах, сыр всегда был на столе, это важная составляющая кухни. После школы я вместе с семьёй переехал в Москву, там, конечно, было не до сыра. Суэта мегаполиса. Когда обосновался в Сербии, в местечке Бело Блато, вспомнил многое из детства, в том числе и сыр.

### О ДОЛГОЛЕТИИ

Знаменитое кавказское долголетие во многом основано на взаимоотношении с природой. Человек живёт в гармонии с окружающим миром, потому что в горах у него нет другого выбора — горы больше и сильнее. Говорят, мы — это то, что мы едим, но я добавляю: и то, чем мы дышим, и то, что мы видим. Мы наполняемся окружающим миром, состоим из него так же, как всё на земле создано из атомов Солнца. Мы можем делиться друг с другом своей энергией, знаниями, вкусами. Поэтому я делюсь с окружающими тем, что впитал в детстве, тем кавказским здоровьем, что дают горы.



*Ильмар угощает меня своим фирменным кефиром*

## О СЫРЕ

«Адыгейский» — это очень мягкий, нежный сыр с ярко выраженным вкусом и ароматом молока. Тут всё зависит от качества изначального продукта. Молоко я покупаю на семейной ферме неподалёку от своего дома. Так как вокруг нас заповедник, коровы могут пастись на прекрасных пастбищах, молоко они дают высшего сорта. Вкусное и полезное.

«Осетинский» сыр — это отличный партнёр для бокала вина, чудесная начинка для осетинских пирогов, хачапури — ведь «имеретинский», который делают в Грузии, это тот же сыр, но с другим названием. «Чечил» или как часто его называют «косичка» — армянский сыр. Вот этот сыр действительно варят — сыровар буквально плещется в кипятке и вытягивает упругую сырную массу, формируя косы из тонких нитей. Сливочный вкус, солоноватый, если к пиву, когда делаешь этот сыр своими руками, вкус невозможно сравнить с магазинным.

## О БУТЕРБРОДЕ.

Масло я тоже делаю сам. Как там у Милна?

... «Никто не скажет, будто я

Тиран и сумасброд,

За то, что к чаю я люблю.

Хороший бутерброд!»



*Помидоры у Ильмара тоже свои*

Добавлю лишь, что когда делаешь этот бутерброд со свежайшим маслом, то полностью понимаешь того короля из стихотворения.

## О СЫВОРОТКЕ

Кефир — это мой любимый молочный напиток. Рекомендую вашим читателям каждый день



*Этот сыр называется косичка*

пить домашний кефир, потому что он лечит, защищает и вообще — это вкусно.

«Шеджепс» — на Кавказе любят небольшие преувеличения, говорят, если хочешь прожить до 400 лет, то пей сыворотку. «Шеджепс» — это такой напиток из сыровотки, по вкусу он напоминает квас, кстати, лучшее средство от похмелья.

## О ПЛАНАХ

У меня гостеприимный дом, гости приезжают из разных уголков мира, поэтому в основном я всё это делаю для себя, для друзей. Но иногда меня приглашают на молочные фабрики, чтобы поделиться опытом, научить их. Может, со временем, открою и свою маленькую сыроварню. Всё моё творчество как художника посвящено сохранению традиций. Сыр я тоже делаю по традиционной технологии, так же как его делали 200—300 лет назад в горных кавказских сёлах. У меня осталось много друзей на Кавказе, их бабушки и сегодня делают сыр — мне есть у кого перенять опыт.



## ЭПИЛОГ

Признаемся, всегда немного грустно расставаться с книгой. Наше путешествие в поисках здоровья принесло нам множество открытий, интересных встреч и неожиданных приключений. Каждая поездка становилась отдельной историей, со своим сюжетом и персонажами. Мы так вжились в дорожную жизнь — практически каждый день новый город, новые знакомства, — что наше исследование сербских санаториев буквально превратилось в муви-роуд фильм, где мы сами становились героями собственных рассказов и пациентами новомодных медицинских кабинетов.

Всю дорогу мы крепко держались выбранного принципа — едим только то, что видим, чувствуем, держим в руках и испытываем на себе. Мы честно голодали на диетах, взбирались на горы, чтобы найти горную фиалку-рамонду, мазали лица травяными кремами и лечебной грязью, тренировались в термальных бассейнах и месили глину.

Мы уверены, что именно это и должно вызвать доверие у наших читателей. Когда, например, действие какой-нибудь целебной парфюмерии демонстрирует фотомодель, то на нее, конечно, приятно посмотреть, однако тут же возникает вопрос: а в чем ей-то, при ее стройности и профессиональной холености, нужна помощь? Мы хотели показать, что может почерпнуть для себя, для своего здоровья обычный человек, такой, как мы: усталый от городских стрессов и не блестящий отменным здоровьем.

Конечно, чудес не бывает, да их никто и не обещал. Правильно составленный план оздоровления принес нам самое главное: бодрость, энергию и готовность со свежими силами встретить новый рабочий год. Мы обе скинули лишний вес, прошли исследования, на которые в городской суете никогда бы не дошли руки, избавились от мелких болячек, подлечили хронические проблемы и восстановили физическую





активность. Очень важно: справились с нарушениями сна и излишней тревожностью. Мы не стали моложе, умываясь «молодильной» водой, но выглядим бодрыми, здоровыми и полными энергии. Подготовленными к новым свершениям.

Мы выехали в наше путешествие весной, когда вдоль дороги только начинали зеленеть поля и виноградники. Только кончился карантин, и народ осторожно оглядывался по сторонам, едва решаясь выходить из дома. К середине лета, когда кукуруза в полях стояла стройными и тугими рядами, а в каждом саду на ветвях наливались тяжестью плоды, мы уже с трудом находили свободные места в санаториях. А к концу нашего путешествия, когда вслед нашей машине кивали подсолнухи, — тяжелыми, черными от спелости головками, стало ясно: на смену иностранному пришел активный внутренний туризм. Помнится, мы с изумлением читали, как сводки с полей, репортажи сербской прессы о невиданном росте посещений этно-сел и видовых площадок — инфраструктура, привыкшая принимать десятки посетителей в месяц, просто едва справлялась с тысячами родных туристов.

В этот удивительный год Сербия стала открытием для собственных граждан, которые с интересом расспрашивали

нас о розовых озерах, какие, кроме их родной страны, бывают только в Сенегале, и которые жители деревни Пачир создали своими руками или о курорте Луковичка баня, где на небольшом пятачке земли бьёт множество целительных источников.

Для русских туристов, у которых отдых — это обязательная программа, заложенная еще в пионерском детстве: море, пляж, шашлыки, — Сербия до сих пор остается малоизведанной страной. В этой книге мы постарались рассказать о необыкновенных возможностях для отдыха и лечения, которые не найти ни в одном другой месте. Например, где еще можно поправить здоровья, просто каждый день употребляя для питья воду из источника? Или просто дыша горным воздухом, напоенным запахом хвои и морской соли, как на Златиборе?

Нам казалось, что мы уже хорошо знаем эту страну — прекрасную и вкусную Сербию. Но это путешествие показало нам ее с еще одной стороны. Мы всегда восхищались самими сербами — этим красивым, талантливым и трудолюбивым народом. На этот раз мы увидели, как богата их земля, и как уверено и планомерно, рачительно и с сербским великодушием, они распоряжаются этой природной роскошью: по-крестьянски дальновидно и по характеру — щедро.

Наше путешествие мы начали и завершили в Белграде. Теплым осенним вечером мы выбрались в центр, на пешеходную улицу. Уже зажглись фонари, над городом кружились золотые листья и музыка, — это играли уличные скрипачи и доносились из переполненных кафан живые



*Мы это заслужили*



голоса певцов. Очарование вечернего Белграда подхватило нас и вынесло к повороту на Обиличев венац, где буквально недавно открылось новое кафе — «Феникс». На ярко освещенной витрине в манящем порядке лежали с начала лета вычеркнутые из нашей жизни сладости: пита со сливами, торт «амбасадор», десерт «Павлова», фруктовые пирожные.

Мы переглянулись — сначала виновато, потом с явным облегчением.

— Вот теперь мы можем себе это позволить! — сказала Елена.

— Мы это заслужили! — воскликнула Татьяна.

Марко достал из сумки фотоаппарат и засмеялся:

— Так вот ради чего все это было! Теперь я понял!

А Анна промолчала: она была занята — потому что ей уже принесли мороженное со взбитыми сливками!

Мы не прощаемся вами, дорогие читатели. Мы говорим вам — до встречи! До встречи в Сербии, прекрасной, вкусной и очень полезной для здоровья!

Будьте здоровы!

Живе и здравля!



## КАТАЛОГ КУРОРТОВ СЕРБИИ

Мы постарались собрать в этом каталоге полную, точную и наиболее важную информацию обо всех курортах Сербии, действующих на момент написания этой книги. Важное уточнение — действующих. Дело в том, что рождение курортов — это процесс. Перед тем, как появится курорт, необходимо появление нового термального источника, его изучение специалистами, получения экспертного заключения о его лекарственных возможностях, наличие инвестора, готового вкладываться в новый курорт и т.д. Процесс этот небыстрый, поэтому невозможно включить в каталог, например, термальные воды Богатича или озера Пачур, о которых шла речь ранее.

Есть и другой процесс: государство уходит из курортного сектора экономики и те из курортов, где основную роль играл государственный сектор, закрываются до времен, когда найдутся инвесторы. Поэтому невозможно, к примеру, включить в перечень курортов Баню Йошаницу, о которой мы рассказывали на странице этой книги, Звоначку или Биостанску бани. Мы надеемся, что ко времени переиздания нашего путеводителя (на что мы тоже надеемся), наш список курортов Сербии пополнится новыми названиями. Пока же мы хотим показать вам всю палитру курортных возможностей Сербии, где на относительно малой территории имеется огромное количество мест для оздоровления. И мы будем считать свою задачу выполненной, если вы найдете среди них тот курорт, который вам нужен.

Будьте здоровы!  
Живели!

### АТОМСКА БАНЯ

Известный курорт, находящийся недалеко от города Чачка, в долине между горами Вуян и Буковика, в местечке Горня Трепча. Вода курорта слабощелочная, углеводородная, олигоминеральная, акратотермальная. Благодаря наличию редкоземельных элементов слаборадиоактивна, Помимо обычных минералов — калия, кальция, натрия, хлора, бария, железа, серебра, марганца, алюминия, свинца, хрома, никеля, меди и серы, — имеет в своей составе такие элементы, как цезий, стронций, рубидий, литий, кобальт, ванадий, титан, уран, радон и радий. Наличие этих элементов делает воду Атомской Бани уникальной.

Здесь лечат ревматические болезни, артрозы, артриты, проводят профилактику травм у спортсменов и реабилитацию после травм суставов и мышц (переломы, разрывы связок и мышц), болезни позвоночника, радикулит. Состав воды ускоряет регенерацию костной и хрящевой ткани, а специальная методика «Ортокин» помогает выздоровлению.

Наибольшую известность курорт получил благодаря реабилитации больных рассеянным склерозом. Научными

исследованиями было доказано, что термальная вода курорта улучшает состояние больных.

### БАНЯ БАДАНЬЯ

Курорт в Западной Сербии на склоне горы Цер, среди леса, недалеко от города Осечина, в местечке Баданья. Имеет два источника холодной (температура 15 градусов) воды: один относится к сернистым водам, второй, питьевой, содержит большое количество железа и относится к слаборадиоактивным водам (радиоактивность 100,3 беккереля). Также имеется лечебная грязь.

Сернистой водой и грязью на ее основе лечат все виды ревматизма, артриты, болезни позвоночника и посттравматические состояния. Железосодержащая вода используется для лечения всех видов анемий и при болезнях ЖКТ.

На курорте имеется Специальная реабилитационная больница «Боро Скорич», мотель и гостиница. Возможно проживание в частном секторе.

### БЕЗДАНСКА БАНЯ

Находится в местечке Бездан недалеко от города Сомбор в Воеводине. Минеральная вода курорта относится к щелочным натрий-гидрокарбонатным водам. Содержит большое количество йода. Два источника с температурой воды 26 и 37 градусов используются для лечения ревматических и ортопедических болезней.

Курорт использует медицинские мощности общей больницы «Доктор Радивой Симанович» города Сомбора, на самом курорте имеются врачи-физиотерапевты и средний медицинский персонал. Для проживания имеется больничный комплекс на 96 коек, 4 кемпинга и частный сектор.

### БОГУТОВАЧКА БАНЯ

Курорт расположен в Шумадии, недалеко от села Богutowача в 23 километрах от города Кральево. Расположенная на горе Троглав, Богutowачка Баня располагает минеральными водами температурой от 24 до 27 градусов, богатыми

слаборадиоактивными элементами, сульфидом водорода и оксидом кремния. Неврологический курорт, где лечебными факторами, кроме воды, является местный микроклимат, свободный от повышенной влажности, сильных ветров и перепадов атмосферного давления. Питье и купание в водах Богутовачкой Бани помогает при нервно-психических болезнях функциональных болезнях сердца и кровеносной системы, ревматических поражениях сердечно-сосудистой системы, болезнях ЖКТ, связанных с вегетативными и нервными нарушениями. В настоящий момент курортная больница находится в процессе приватизации, но купальни и питьевой источник работают. Проживание — в частном секторе.

### БРЕСТОВАЧКА БАНЯ

Один из старейших курортов Сербии расположен на востоке страны у села Брестовац недалеко от города Бор. Термоминеральная вода курорта температурой 32—42 градуса богата калием, кальцием, натрием, магнием, хлором, йодом, сульфатами и карбонатами. Вода используется для питья, местных орошений, ингаляции и купания при дегенеративных болезнях позвоночника и суставов, воспалениях и ревматизме, болезнях центральной и периферийной нервной системы, воспалительных заболеваниях кожи и слизистых оболочек, гинекологических проблемах, а также как вспомогательное средство медикаментозной терапии при терапевтических заболеваниях и общей истощенности организма.

### БУЯНОВАЧКА БАНЯ

Расположена на крайнем юге Сербии, рядом с городом Буяновац. Единственный курорт Сербии, где, помимо термально-минеральной воды и лечебной грязи, проводится лечение природным углекислым газом, что позволило Королевскому обществу врачей Великобритании объявить Буяновачку Баню одним из трех самых знаменитых курортов Европы.

Термальная вода температурой 43 градуса относится к категории хлоридо-натриевых. Особенностью этой воды является то, что ее можно использовать и при высоком артериальном давлении. Используется для питья, ирригации, местных процедур и купания, а также в комплексе с лечебной грязью.

Лечебная грязь, добываемая в окрестностях курорта, имеет вулканическое происхождение и отличается особо мелким размером частиц: более 80% из них имеют размер менее 2 микрон.

Питье воды помогает при болезнях ЖКТ и уменьшает кислотность желудочного сока. Наличие высокой концентрации углекислого газа и серы в воде улучшает кровообращение в органах ЖКТ и ускоряет регенерацию слизистой желудка.

Применение лечебной грязи, обогащенной термальной водой улучшает циркуляцию крови и лимфы, выводит токсины, улучшает питание поврежденных частей тела, уменьшает мышечное напряжение и имеет обезболивающий эффект.

Лечение природным углекислым газом помогает восстановить нормальное функционирование сердечно-сосудистой системы, в том числе, периферийной кровеносной системы: газ расширяет артерии и сужает расширенные вены.

Буяновачка баня рекомендуется при широком спектре заболеваний: ревматические болезни, состояние после травм и операций, кожные болезни, гинекология, сердечно-сосудистые заболевания и нарушения периферического кровообращения. Особого внимания заслуживает лечение диабета и легких форм гипертонии.

### БУКОВИЧКА БАНЯ

Курорт расположен в самом центре города Аранджеловац в Шумади. Расположенный у подножья гор Букуля и Венчац, город имеет немало достопримечательностей в своих окрестностях — от стоянки первобытного человека до дворцового комплекса и королевской винарни на горе

Опленавац в ближайшем городке Топола.

Отличительной особенностью Буковичкой Бани является лечение минеральной водой и грязями болезней ЖКТ, печени, почек и мочевого пузыря, опорно-двигательного аппарата, а также респираторных заболеваний.

Минеральная вода Буковичкой Бани относится к щелочно-углекислым водам, имеет температуру 32—34 градуса.

Это один из наиболее известных курортов Сербии, а вода поставляется по всей Европе под названием «Князь Милош».

### ВРАНЬСКА БАНЯ

Курорт расположен на юге Сербии, недалеко от города Вранье. Термальная вода этого курорта — самая горячая в Европе: до 94—110 градусов. Вода слабощелочная, богата сернистыми соединениями и применяется для лечения ревматизма, в неврологии, при болезнях органов пищеварения, кожных и гинекологических проблемах.

### ВРДНИК

Курорт на юге Воеводины, в области Срем, амфитеатром спускается со склона Фрушки горы. Один из старейших курортов Сербии — здесь лечились еще во времена Древнего Рима.

Термальная вода температурой 32,8 градуса используется для купания. По составу вода относится к натрий-магний-гидрокарбонатно-сульфидным гомеотермальным водам.

Благодаря защите горным массивом Фрушке горы от северных ветров — «кошавы» и расположению на покрытой лесом горе, Врдник считается и климатическим курортом: здесь максимальное количество солнечно инсоляции, воздух богат озоном, температура выше, чем в областях более южных, а атмосферное давление стабильно.

В Врдник едут для реабилитации после травм, восстановления после тяжелых болезней и стрессов, при болезнях

позвоночника, ревматизме, неврологических нарушениях моторики движения (парезы, параличи и проч.), мигрени, неврологических нарушениях, кардиологических проблемах, болезнях органов дыхания и гинекологических проблемах.

На курорте имеются два закрытых и один открытый бассейны с термальной водой, специальная реабилитационная больница «Термал», отели и частные апартаменты.

### ВРНЯЧКА БАНЯ

Этот курорт в Шумадии, в историческом сердце Сербии — округе Рашка, — один из самых популярных и известных не только в стране, но и в Европе. Подробнее о Врнячкой Бане, минеральном составе воды и показаниях к лечению на курорте на стр.

### ВРУЙЦИ

Курорт в Западной Сербии между городами Мионица и Лиг расположен в долине между горой Суворор и рекой Топлица.

Термальная вода курорта богата кальцием и магнием, имеет температуру 27 градусов и относится к группе олигоминеральных вод. Вода используется для купания и питья. В продажу вода поступает по названию «Вода вода».

На курорте успешно лечат ревматизм, бесплодие, ишиас, расширенные вены, гипертензию, кожные болезни, малокровие, глазные болезни и мочекаменная болезнь.

Недавно на курорте появился большой СПА-центр под названием «Прва Нова Баня».

### ГАМЗИГРАДСКА БАНЯ

Курорт на востоке Сербии, недалеко от города Заечар, пользовался популярностью у римских императоров. В 3 веке император Гай Галерий (Валерий) Максимилиан повелел построить здесь роскошный дворцовый комплекс, остатки которого сохранились и поныне под названием «Феликс Ромулиана» — по имени воздвигшего его соратника цезаря.

На курорте действуют множество термоминеральных источников, температурой 38—43 градуса, из которых для лечения используются четыре. По химическому составу вода является щелочноземельной, используется для купания и питья. На курорте лечат заболевания кровеносной и лимфатической систем, ревматизм, ортопедические болезни и посттравматические состояния, неврологические заболевания, болезни соединительной ткани, проблемы подросткового периода и вибрационную болезнь.

Специальная реабилитационная больница «Гамзиград», помимо лечения термальной водой, обладает широким спектром физиотерапевтической аппаратуры, включая гипербарическую кислородную камеру. На курорте имеются также отели и частные апартаменты.

### ДИВЧИБАРЕ

«Воздушная баня» — климатический курорт в Западной Сербии. Воздух Дивчибаре богат йодом, благодаря воздушным массам с Карпат и Адриатики. Высокогорное размещение обогащает воздух кислородом, а огромные массивы хвойных лесов — фитонцидами. Благодаря климату, на Дивчиваре лечат невро-вегетативные нарушения, бронхи, бронхиальную астму и анемию.

На курорте имеется множество отелей и частных апартаментов.

### ЗЛАТАР

Климатический курорт Западной Сербии у подножья самой высокой горы страны — Сеницы, где сочетание высокогорного воздуха и воздушных масс с Адриатики благотворно влияет на нервную и сердечно-сосудистую систему. Расположен между городами Нови Варош и Приеполье.

На Златаре развито производство экологически чистых продуктов — особенно известны сыры — сеницкий и златарский.

Развит горнолыжный туризм, эко-туризм. Многочисленные отели и частные апартаменты пользуются особым спросом зимой и в летний период.

Одно из удивительных мест Златара — долина реки Увац. С видовой площадки можно любоваться рекой, которая широкими правильными петлями вьется между гор. В апреле сюда приезжают полюбоваться цветущими крокусами, которые укрывают прилегающие холмы и горы фиолетовым ковром.

### ЗЛАТИБОР

Самый известный климатический и горнолыжный курорт Сербии, на котором сезон длится 10 месяцев в году. Подробнее о курорте читайте на стр.

### ИВАНИЦА

Воздушный курорт на юго-западе Сербии, часть одноименного города, расположенного недалеко от города Чачак. Специальная реабилитационная больница «Иваница» специализируется на лечении малокровия, болезней легких, аллергии и неврологии.

Горный массив Голия, что неподалеку от курорта, провозглашен ЮНЕСКО биосферным заповедником.

### ЙОШАНИЧКА БАНЯ

Расположенная у подножия горы Капаоник, в окружении леса, Йошаничка Баня является термальным и климатическим курортом. О лечении в ней читайте на стр.

### БАНЯ КАНИЖА

Один из самых известных курортов в регионе Воеводина. Находится на севере Сербии, недалеко от границы с Венгрией, на реке Тиса. Имеет два источника щелочной воды и один с натрий-гидро-карбонатно-сульфидной водой. Вода используется также для обогащения лечебных грязей.

Специальная реабилитационная больница специализируется на лечении всех видов ревматизма, спондилеза, осте-

охондроза, артрита, деформирующего артроза, посттравматических состояний, нарушений локомоторного аппарата и периферийной нервной системы после операций на позвоночнике, а также детского церебрального паралича.

### **БАНЯ КОВИЛЯЧА (КРАЛЕВСКА БАНЯ)**

Расположенный на западе Сербии, в местечке Баня Ковиляча у города Лозницы, курорт официально носит название королевского — «Кралевска Баня». Это один из самых известных в Европе и России курорт. Термальная вода температурой 19—28 градусов натриево-кальциево-гидрокарбонатная вода и очень сульфидная. Лечебная грязь слабощелочная, минерального происхождения, обогащается термальной водой в течение трех лет по специальной методике.

Особую известность курорту принесло лечение детей с проблемами органов движения. Здесь лечат врожденные аномалии и деформации опорно-двигательного аппарата повреждения опорно-двигательного аппарата и поражения периферических нервов, легкие поражения центральной нервной системы, ревматические заболевания в фазе ремиссии, миопатические заболевания, приобретенные деформации позвоночника и болезни роста, задержки психомоторного развития, состояние после операции бедер (из-за врожденного вывиха бедра, эпифизеолиз, болезнь Пертеса), родовые повреждения (кривошея, повреждения плечевого сплетения).

Для взрослых показаниями для лечения на курорте являются: ревматические заболевания, дегенеративные изменения в суставах и позвоночнике, позвоночные грыжи, остеохондроз, посттравматические изменения верхних и нижних конечностей, а также позвоночника, незначительные повреждения центральной нервной системы, поражения периферийной нервной системы, болезни мышц, некоторые гинекологические и кожные заболевания, бесплодие, лимфедема.

Помимо Специальной реабилитационной больницы имеется множество отелей и апартаментов.

### **КУРШУМЛИЙСКА БАНЯ**

Расположенный недалеко от горы Копаоник, вблизи города Куршумлия, на юге Сербии, курорт обладает несколькими источниками термоминеральной воды, отличающимися по своим свойствам и составу. Куршумлийская вода считается одной из лучших в Европе.

Куршумлийская Баня специализируется на лечении болезней опорно-двигательной системы, респираторных, ревматических, женских, неврологических заболеваний метаболизма, а также проблем малокровия у детей и лиц преклонного возраста.

### **ЛУКОВСКА БАНЯ**

Один из удивительнейших курортов Сербии, расположенный у подножья горы Копаоник, в местечке Луково. Подробно о лечении на курорте читайте на стр.

### **МАТАРУШКА БАНЯ**

Находящийся в Шумадии, недалеко от города Кральево курорт находится в процессе приватизации. Подробно о курорте читайте на стр.

### **НИШКА БАНЯ**

Курорт рядом с Нишем, главным городом юго-востока Сербии, известен своими радоновыми водами и специализируется на лечении кардиологических и ревматических болезней. Подробно о Нишкой Бане читайте на стр.

### **НОВОПАЗАРСКА БАНЯ**

Курорт расположен в исторической области Рашка в центральной Сербии, рядом с городом Нови Пазар. Обладает 14 источниками термоминеральной воды, главный из которых имеет температуру 54 градуса. Вода богата карбонатами, серой, азотом, имеет нейтральный кислотно-щелоч-

ной баланс, слаборадиоактивна, благодаря наличию радона, радия и урана.

Специализируется на лечении неврологических нарушений, нейромышечных болезней, реабилитации после инсульта, кожных болезней, всех видов ревматизма, ишиаса, спортивных травм, состояний после перелома и ортопедических операций, гинекологических проблем.

Помимо специальной реабилитационной больницы, на курорте имеются отели и частные апартаменты.

### ОБРЕНОВАЧКА БАНЯ

Термальная вода этого курорта, находящегося у самого въезда в город Обреновац, в 28 км от столицы Сербии, были открыты в 1898 году. Выяснилось, что вода Обреновачкой Бани схожа с термальными водами бассейна знаменитого Висбанена (Германия). Вода температурой 21,5 градусов богата бикарбонатом натрия и сульфидом водорода.

На курорте лечат ревматические поражения опорно-двигательного аппарата, хронические гинекологические болезни, последствия остеоарткулярных травм, болезни печени и желчных путей, невралгии и последствия отравления тяжелыми металлами.

На курорте имеется современный рекреативный комплекс с бассейнами, СПА-процедурами, есть отели и частные апартаменты.

### ОВЧАР БАНЯ

Стоящий на реке Западная Морава курорт относится к курортам, чья вода порождена действующим в древности вулканом. Овчар баня находится в Западной Сербии, недалеко от города Чачак. Ее термальные воды имеют температуру 36—38 градусов и богаты такими микроэлементами, как калий, литий, стронций, барий, йод, бром, фосфор, фтор.

Овчар баня рекомендуется при дегенеративном ревматизме, артрозе, спондилезе, последствиях переломов.

Лечение производится в центре здоровья, также есть и СПА-комплекс. На курорте имеются отели, кэмпинги и частные апартаменты.

### ПАЛАНАЧКИ КИСЕЛЯК

«Киселяк» — значит, источник минеральной воды. Курорт находится в городе Смедеревска Паланка в центре Сербии,

Термальные воды курорта из четырех источников относятся к категории гидрокарбонатно-натриевых, углекислых гипотермальных (температура 12,5—15 градусов) и гипертермальных (температура 32—56 градусов). Используются для купания, питья и как столовая вода.

В санаторно-курортный комплекс входит больница общего профиля «Стефан Високи», где лечат ревматические заболевания, постревматические и послеоперационные состояния, бесплодие, деформации костей и суставов у детей и взрослых, болезни периферической нервной системы, хронические компенсированные заболевания внутренних органов и т.д.

Имеются СПА-комплекс, отели, частные апартаменты.

### ПАЛИЧКА БАНЯ

Курорт расположен на севере Воеводины, недалеко от города Суботицы, на берегу знаменитого озера Палич. Палич — остаток древнего Паннонского моря. Вода озера Палич сернисто-щелочная и соляная, имеет температуру 24 градуса, содержит литий и рубидий. Используется при лечении ревматических и нервных заболеваний.

Озеро Палич и окружающие его леса объявлены национальным парком. На берегах озера еще в 19 веке селилась знать Австро-Венгрии, которой в то время принадлежал регион. Сегодня на курорте есть множество отелей, вилл и частных апартаментов, а лечение производится в СПА-центре в Суботице как водой, так и озерной грязью, которая содержит стронций, способствующий регенерации костной ткани.

## ПРИБОЙСКА БАНЯ

Воздушно-термальный курорт у местечка Баня на Златиборе. Воздух на горном массиве Златибор считается лечебным и помогает при заболеваниях органов дыхания, астме, болезнях сердца, неврозах, аллергии. Изобилие хвойных лесов и уникальное смешение воздушных масс с Карпат и морского побережья Адриатики насыщает воздух йодом, что полезно при болезнях щитовидной железы. Подробнее о климатическом курорте Златибор читайте на стр.

Прибойска Баня замечательна тем, что, помимо целебного воздуха, имеет и несколько термоминеральных источников с температурой воды 37 градусов. Помимо высокого содержания минеральных веществ (гидрокарбонат, кальций, калий, сульфаты и др.), вода содержит множество полезных микроэлементов.

Лечение проводится в Реабилитационном центре «Прибойска Баня». Для оздоровительных процедур имеет СПА-центр с термальными бассейнами и множеством оздоровительных процедур.

В Прибойска Баня лечат следующие заболевания: хроническое воспаление суставов и мышц ревматического происхождения, невралгии, воспаления периферических нервов (ишиас), полиневриты, гинекологические заболевания, последствия травм костей и мышц, кожные заболевания (ускорение заживления ран и изменения на коже, возникшие вследствие диабета и нарушений периферического кровообращения), функциональные заболевания и послеоперационные состояния пищеварительного тракта.

## ПРОЛОМ БАНЯ

Один из самых известных курортов Сербии. Термальная вода этого курорта популярна как для питья в виде столовой воды, так и для общего очищения организма, ЖКТ, печени и почек. Наружное применение воды используется при проблемах кожи. Подробнее о Пролом Бане читайте на стр.

## РАДАЛЬСКА БАНЯ

Курорт на западе Сербии недалеко от города Мали Зворник. Расположен на склоне горы Боранья, в долине реки Радаль. На курорте существует несколько источников сернистой воды, которая помогает при ревматизме, а также глазных болезнях, включая катаракту, нарушения зрения вследствие диабета, ретинопатию, а также улучшение зрения у здоровых людей. Помимо купален, есть искусственное озеро с термальной водой, в котором отдыхающие могут купаться в летний сезон.

На курорте есть дом отдыха и пансион.

## РАЙЧИНОВИЧА БАНЯ

Термальный курорт в гидрогеотермальной системе Новопазарской Бани.

На курорте имеется три источника с температурой 30, 38 и 40 градусов. Для лечения используется смесь воды из этих источников. Вода используется для питья.

Курорт рекомендован для лечения заболеваний органов пищеварения, печени и желчевыводящих путей, почек и мочевыводящих путей, кишечных расстройств, если они вторичны по отношению к определенным заболеваниям печени и кишечника, а также нарушений обмена веществ, сахарного диабета и диатеза.

## РИБАРСКА БАНЯ

Курорт находится в Шумадии, недалеко от города Крушевац. Подробнее о лечении в Рибарской Бане читайте на стр.

## БАНЯ РУСАНДА

Курорт находится на берегу соленого озера Русанда в Воеводине, недалеко от города Зренянин. Один из самых известных курортов Сербии со времен, когда Воеводина принадлежала Австро-Венгрии. Уже тогда было установлено, что качество воды и лечебной грязи курорта Русанда не уступает известным курортам Мариенбад или Франсесбад.

На курорте проводится реабилитация после неврологических заболеваний, состояния после травмы или хирургического вмешательства, ревматических заболеваний, кожных заболеваний, а также деформаций опорно-двигательной системы у детей.

### СЕЛТЕРС БАНЯ

Самый близкий к Белграду курорт, находится в городе Младеновац, у подножья горы Космай.

Соленые термоминеральные воды курорта схожи по составу на воды курортов Бад-Эмс и Зельтерс в Германии и Лугачовице в Чехии. Так как местная лечебная вода наиболее походила на воды германского курорта, она и получила название Сельтерс.

Основной профиль курорта — лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата, состояние после травм и хирургического вмешательства, заболевания кровеносной системы и верхних дыхательных путей.

Помимо реабилитационного центра, на курорте действует СПА-центр, есть отели и частные апартаменты.

### СИЯРИНСКА БАНЯ

Курорт на юго-востоке Сербии недалеко от города Лесковац. Находится в ущелье, на берегу рек Баньска и Ябланица, окружен лесами.

На курорте 18 термоминеральных источников различного физико-химического состава и температуры 32—72 ° С. Особой красотой и достопримечательностью являются уникальные в Европе гейзеры с горячей водой, высота фонтана которых достигает 8 м. Рядом с гейзерами находится недавно построенный комплекс небольших бассейнов и фонтанов.

Лечение проводится в реабилитационной клинике «Сияринска Баня» при отеле «Гейзер». Помимо купания в термальной воде, используются лечебные грязи, ингаляции и орошения.

Курорт рекомендуется для лечения ревматизма, заболеваний опорно-двигательного аппарата и реабилитации после травм, болезнях ЖКТ, неврологических заболеваниях, гинекологических проблем, заболеваний почек и мочевыводящих путей, болезнях верхних дыхательных путей, болезнях крови, нарушениях метаболизма, сердечно-сосудистых заболеваний и болезней кожи.

### СЛАТИНСКА БАНЯ

Термальный курорт в Западной Сербии, расположен недалеко от города Чачак на берегу реки Западная Морава.

Воды Слатинской бани относятся к группе холодных серных вод, которые имеют характер слабощелочных соленых вод. В содержатся калий, литий, рубидий, стронций, цезий, барий и фосфор. Температура минеральной воды в Слатинска Баня составляет 16,8 градусов.

Слатинская Баня рекомендуется для лечения преимущественно кожных заболеваний и ревматизма.

Этот курорт только ждет своего развития, поэтому в настоящее время возможно только оздоровление с размещением в частном секторе.

### СТАРИ СЛАНКАМЕН

Один из старейших курортов Воеводины расположен у подножия Фрушке горы недалеко от города Инджия.

В Старом Сланкамене есть источники минеральной воды с температурой 18,4 ° С, содержащей хлорид натрия, йод, магний, кальций, стронций и барий.

Санаторий на курорте существовал еще во времена Османского владычества. В 1964 году было построено новое здание санатория «Доктор Боривое Гнятич» с современными технологиями и обученным персоналом, которое является одним из лучших учреждений для посттравматических состояний и неврологических заболеваний.

## СОКОБАНЯ

Один из самых знаменитых воздушно-термальных курортов Сербии, особо подходящий для лечения болезней органов дыхания, бронхиальной астмы, неврологических проблемах и постстрессовых расстройств. Подробнее о лечении в Сокобане читайте на стр.

## ЮНАКОВИЧ БАНЯ

Термальный курорт, расположенный на окраине одноименного лесопарка недалеко от города Апатин в Воеводине.

Его воды берут начало с глубины 700 м и достигают температуры 50°C. По качеству они принадлежат к тому же порядку, что и в Карловых Варах, Харкане и Липике.

На курорте проводится лечение всех видов ревматизма, ортопедических и неврологических заболеваний, гинекологических заболеваний у женщин и супружеского бесплодия.

Один из самых благоустроенных курортов Сербии, пригодный как для лечения, так и для оздоровления и отдыха. Помимо комплекса из 10 открытых бассейнов, боулинга с восемью дорожками (выполнен по стандартам Всемирной федерации боулинга WNBA-NBC) и 4 теннисных кортов, в распоряжении гостей есть крытый бассейн, и 2 финские сауны и тренажерный зал, множество СПА-процедур.

Тропы здоровья проходят через лесной парк Юнакович, а сам курорт соединен с близлежащими городами Апатин и Пригревица велосипедными дорожками (есть возможность взять напрокат велосипед). В санатории «Юнакович» есть все возможности для организации семинаров (2 зала на 100 человек, оборудованных аудио-видео аппаратурой), попутных обедов и торжеств (вместимость ресторана 450 человек).

Будьте здоровы!

## СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ.....	3
ПРИВЕТСТВИЕ.....	4
ПРЕДИСЛОВИЕ. НА ПУТИ К ЗДОРОВЬЮ.....	6
СЛЕДЫ БУРНОЙ МОЛОДОСТИ.....	10

### ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

НА ОТРОГАХ КОПАОНИКА.....	13
---------------------------	----

ГЛАВА 1. БАНЯ ПРОЛОМ С ЕЛЕНОЙ ЗЕЛИНСКОЙ.....	14
ХУДЕЕМ НЕПРАВИЛЬНО.....	14
...ВОДА, ВОДА, КРУГОМ ВОДА.....	20
ПРЕДУПРЕЖДАТЬ НАДО!.....	27
КАК ЭТО ДЕЛАЮТ В ПРОЛОМЕ.....	34
К РЕЗУЛЬТАТУ — «ПОЛАКО»!.....	39
ГОРОД ЖЕЛТОГО ДЬЯВОЛА.....	42

ГЛАВА 2. ЛУКОВСКА БАНЯ — С ТАТЬЯНОЙ РЫБАКОВОЙ.....	51
ЛЕЧЕБНОЕ ДЫХАНИЕ КОПАОНИКА.....	51
НАСЛЕДИЕ КОРОЛЯ.....	60

ГЛАВА 3. ЙОШАНИЧКА БАНЯ — С ЕЛЕНОЙ ЗЕЛИНСКОЙ.....	67
ПОД ШУМ РЕКИ.....	67
«...БУХ В КОТЕЛ...».....	74
«...ЛЕТЯЩЕЙ ПОХОДКОЙ Я ВЫШЛА ИЗ БАНИ...».....	80

### ЧАСТЬ ВТОРАЯ

О ПОЛЬЗЕ РАДИАЦИИ.....	85
------------------------	----

ГЛАВА 1. НИШСКА БАНЯ — С ЕЛЕНОЙ ЗЕЛИНСКОЙ . . . . .	86
НИШКА БАНЯ, ТЕПЛАЯ ВОДА . . . . .	86
«...ВСЕ ВЫШЛИ В ИСКПЕДИЦИЮ (СЧИТАЯ И МЕНЯ)...» . . . . .	93
В ПОИСКАХ РАМОНДЫ . . . . .	99

ГЛАВА 2. СОКОБАНИЯ — С ТАТЬЯНОЙ РЫБАКОВОЙ . . . . .	105
ТУМАНЫ СОКОБАНИ . . . . .	105
НЕКОТОРЫЕ ЛЮБЯТ ПОГОРЯЧЕЕ . . . . .	110
НА ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТСЯ . . . . .	119
МАГИЯ СЕРБСКОЙ ПИРАМИДЫ . . . . .	128
МЕСТО ДЛЯ ЗДОРОВОГО СЧАСТЬЯ . . . . .	136

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

ТРИ СТИХИИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ . . . . .	143
-----------------------------------	-----

ГЛАВА 1. ЗЛАТИБОР — С ТАТЬЯНОЙ РЫБАКОВОЙ . . . . .	146
ВЕТЕР И ЗОЛОТО . . . . .	146
В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ — ЗДОРОВЫЙ ДУХ . . . . .	152

ГЛАВА 2. ВРНЯЧКА БАНЯ — С ТАТЬЯНОЙ РЫБАКОВОЙ . . . . .	159
УЛЫБКА ПРЕКРАСНОГО ДНЯ . . . . .	159
ОГОНЬ, ВОДА И КАМЕНЬ . . . . .	170
ЗНАКОМЬТЕСЬ: ПАВЛЕ ТОДОРОВИЧ . . . . .	180

ГЛАВА 3. РЫБАРСКА БАНЯ — С ЕЛЕНОЙ ЗЕЛИНСКОЙ . . . . .	183
ВСЕ СМЕШАЛОСЬ В РИБАРСКОЙ БАНЕ . . . . .	183

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

НЕ КУРОРТОМ ЕДИНЫМ . . . . .	192
------------------------------	-----

ГЛАВА 1. РОЗОВАЯ МЕЧТА ЖИТЕЛЕЙ ПАЧИРА — С ЕЛЕНОЙ ЗЕЛИНСКОЙ . . . . .	194
---	-----

ГЛАВА 2. ЕШЬ, ПЕЙ И ЗДОРОВЕЙ! — С ЕЛЕНОЙ ЗЕЛИНСКОЙ . . . . .	200
---	-----

ГЛАВА 3. О ПОЛЬЗЕ УКУСА — С ЕЛЕНОЙ ЗЕЛИНСКОЙ . . . . .	207
--	-----

ГЛАВА 4. ЭФФЕКТ БЕШЕНОГО ОГУРЦА — С ЕЛЕНОЙ ЗЕЛИНСКОЙ . . . . .	212
---	-----

ГЛАВА 5. ЛОЖКА ДЕГТЯ — С ЕЛЕНОЙ ЗЕЛИНСКОЙ . . . . .	220
---	-----

ГЛАВА 6. ГОРШОЧЕК, ВАРИ! — С ЕЛЕНОЙ ЗЕЛИНСКОЙ . . . . .	226
---	-----

ГЛАВА 7. ПОД ЯБЛОНЕЙ, В ТЕНИ ИСТОРИИ — С ЕЛЕНОЙ ЗЕЛИНСКОЙ . . . . .	234
--	-----

ГЛАВА 8. ТВЕРДАЯ ЖЕНСКАЯ РУКА — С ЕЛЕНОЙ ЗЕЛИНСКОЙ . . . . .	243
---	-----

ГЛАВА 9. СЧАСТЬЕ СВОИМИ РУКАМИ — С ТАТЬЯНОЙ РЫБАКОВОЙ . . . . .	251
--	-----

ГЛАВА 10. О ВОДЕ И О ПРОРОКАХ — С ЕЛЕНОЙ ЗЕЛИНСКОЙ . . . . .	259
---	-----

ГЛАВА 11. БОЛЬШОЙ БАТМАН ... ОТ ГИПЕРТОНИИ- С ЕЛЕНОЙ ЗЕЛИНСКОЙ . . . . .	267
---	-----

ГЛАВА 12. КАВКАЗСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ — С ЕЛЕНОЙ ЗЕЛИНСКОЙ . . . . .	272
О СЕБЕ . . . . .	273
О ДОЛГОЛЕТИИ . . . . .	273
О СЫРЕ . . . . .	274

О БУТЕРБРОДЕ.....	274
О СЫВОРОТКЕ.....	274
О ПЛАНАХ.....	275
 ЭПИЛОГ.....	 276
 КАТАЛОГ КУРОРТОВ СЕРБИИ.....	 281
Атомска Баня.....	282
Баня Баданья.....	283
Безданска Баня.....	283
Богутовачка Баня.....	283
Брестовачка Баня.....	284
Буяновачка Баня.....	284
Буковичка Баня.....	285
Враньска Баня.....	286
Врдник.....	286
Врнячка Баня.....	287
Вруйци.....	287
Гамзиградска баня.....	287
Дивчибаре.....	288
Златар.....	288
Златибор.....	289
Иваница.....	289
Йошаничка Баня.....	289
Баня Канижа.....	289
Баня Ковиляча.....	290
(Кралевска Баня).....	290
Куршумлийска Баня.....	291
Луковска Баня.....	291
Матарушка Баня.....	291
Нишка Баня.....	291
Новопазарска Баня.....	291
Обреновачка Баня.....	292
Овчар Баня.....	292
Паланачки киселяк.....	293
Паличка Баня.....	293
Прибойска Баня.....	294

Пролом Баня.....	294
Радаљска Баня.....	295
Райчиновича Баня.....	295
Рибарска Баня.....	295
Баня Русанда.....	295
Селтерс Баня.....	296
Сияринска Баня.....	296
Слатинска Баня.....	297
Стари Сланкамен.....	297
Сокобана.....	298
Юнакович Баня.....	298

Научно-популярное издание

**Зелинская** Елена Константиновна  
**Рыбакова** Татьяна Юрьевна

**МОЯ ЗДОРОВАЯ СЕРБИЯ**

Корректор  
Дизайн, верстка *Е.А. Бессонова*

ООО «Издательство «Вече»

Адрес фактического местонахождения:  
127566, г. Москва, Алтуфьевское шоссе, дом 48, корпус 1.  
Тел.: (499) 940-48-70 (факс доп. 2213), (499) 940-48-71.

Почтовый адрес:  
129337, г. Москва, а/я 63.

Юридический адрес:  
129110, г. Москва, ул. Гиляровского, дом 47, строение 5.

[www.veche.ru](http://www.veche.ru)  
E-mail: [veche@veche.ru](mailto:veche@veche.ru)

Подписано в печать .2021. Формат 84 x 108 <sup>1</sup>/<sub>32</sub>.  
Гарнитура «Самбiа». Печать офсетная. Бумага мелованная.  
Печ. л. 9,5. Тираж 00 экз. Заказ №