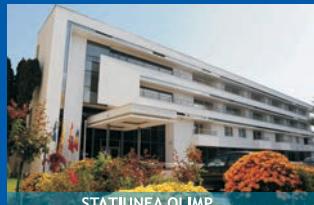




CENTRUL PASTORAL "Sf. Maria" - TECHIRGHIOL



STĂIUNEA OLIMP



SPITALUL CLINIC DE RECUPERARE
EFORIE NORD



MANGALIA



STĂIUNEA VENUS

“ITINERARII ȘI EVENIMENTE INEDITE ÎN DOBROGEA”

Factori naturali și de cură specifici
județului Constanța-Turism Balnear

FACTORI NATURALI ȘI DE CURĂ SPECIFICI JUDEȚULUI CONSTANȚA - TURISM BALNEAR -



Sudul Litoralului Românesc

Canalul Dunăre - Marea Neagră



Mare a N e a g r ā

Legendă
● Stațiuni balneoclimaterice

Introducere

“Sănătatea nu constă numai în absența bolii sau infirmității, ci este o stare de bunăstare fizică, mentală și socială” – astfel este redefinit conceptul de „stare de sănătate” de către Organizația Mondială a Sănătății. În acest context, dobândirea și menținerea unei stări de sănătate fizică și psihică este considerată „o componentă a calității vieții”.

Ritmul accelerat al vieții cotidiene, rezultat al creșterii gradului de urbanizare și industrializare, poluarea, stresul, sedentarismul, fac ca tot mai multe persoane să fie afectate de boli cu caracter de uzură: afecțiuni reumatismale, cardiovasculare, metabolice, ale aparatului respirator, scăderea imunității, depresii, și.a.





Omul modern, copleșit de rezolvarea problemelor profesionale și personale, negligează adesea propria sănătate, dar pentru toate acestea există o alternativă viabilă: „turismul de sănătate” sau **turismul balnear**.

România dispune de o multitudine de factori terapeutici naturali ale căror calități sunt valorificate cu înalt profesionalism în bazele de tratament din întreaga țară.

Litoralul românesc al Mării Negre oferă adevărate „surse de sănătate”, de o excepțională valoare: nămolul sapropelic (unic în lume, cu deosebite calități curative) și apa sărată a Lacului Techirghiol, climatul marin cu acțiune stimulatoare, aerosoliii naturali, plaja și apa Mării Negre, valoroasele izvoare de ape sulfuroase mezotermale.



La acestea se adaugă factorul uman reprezentat de personalul specializat ce activează în modernele baze medicale de pe litoral unde programele de tratament combină în mod ideal metodele noi cu cele tradiționale .

Vacanțele de sănătate încep să devină tot mai frecventă pentru cei ce doresc să-și păstreze sau să-și îmbunătățească sănătatea, să se relaxe activ și să prevină îmbolnăvirile.

Într-un loc fascinant în care elementele primordiale ale naturii, apa, aerul și pământul se regăsesc în cea mai pură formă, tot ce îți poți dori venind aici este o vacanță în care relaxarea se îmbină perfect cu descoperirea unor locuri binecuvântate, cu un farmec aparte.

Rolul turismului în economia națională a diverselor țări este deosebit de important, datorită complexității acestui fenomen, a anvergurii activităților necesitate de apariția, menținerea și dezvoltarea lui.

Turismul pune în valoare și exploatează economic acel tezaur unic format din bogățiile create de natură și climat, sau lăsate de istorie, folclor și civilizație.

Turismul balnear se detașează în cadrul celorlalte forme de turism datorită multiplelor beneficii sociale și economice pe care le aduce ca urmare a efectelor pozitive pe care acesta le are asupra stării de sănătate fizică și psihică a oamenilor.



Stațiunea Jupiter

Factorii naturali de cură ce generează turism balnear în județul Constanța sunt:

- ▶ apa sărată, clorată, sulfatată, sodică, magneziană și hipotonică din Marea Neagră,
- ▶ nămolul sapropelic și apa sărată concentrată din Lacul Techirghiol,
- ▶ apele mezotermale sulfuroase, clorurate, bicarbonate din lacul Mangalia,
- ▶ nămolul de turbă extras din turbăria aflată în nordul orașului Mangalia,
- ▶ izvoarele minerale,
- ▶ plajele existente de-a lungul litoralului pentru curele heliomarine,
- ▶ clima marină bogată în aerosoli salini și radiații solare.

Evoluția turismului de sănătate pe plan internațional a determinat și o serie de transformări la nivelul produselor balneare românești constatăndu-se o diversificare a acestora pe linia turismului de sănătate.

În ceea ce privește produsele balneare oferite de stațiunile românești de pe litoral, ea se axează în special pe produse tradiționale de tratament și cură balneară și de recuperare medicală.

Acești factori de cură sunt exploatați și valorificați ca atare într-o serie de stațiuni balneoclimaterice renumite precum: Eforie Nord, Eforie Sud, Techirghiol, Mangalia, Olimp.



Lacul Techirghiol

EFORIE

Orașul Eforie, situat pe țărmul Mării Negre, pe latura maritimă a podișului Dobrogei de Sud, are o populație de aproximativ 10 000 de locuitori și este alcătuit din cele două componente ale sale: Eforie Nord și Eforie Sud. Zona beneficiază de un climat maritim cu veri calde (temperatura medie a lunii iulie este de 22°C) și ierni moderate, cu precipitații reduse.

Stațiunea Eforie Nord este situată la 14 km sud de Constanța și 30 km de Mangalia, între țărmul mării și lacul Techirghiol. A luat ființă în anul 1901, când Eforia spitalelor civile a clădit aici un stabiliment de băi de nămol, de unde și numele stațiunii. Expansiunea acestei stațiuni începe însă în jurul anului 1920, când se construiesc mai multe vile particulare. Mai târziu, după 1960, stațiunea se modernizează, apar construcții și hoteluri noi, policlinici și baze de tratament.



Stațiunea Eforie Nord



Stațiunea Eforie Sud



Stațiunea Eforie Nord

Astfel, în scurt timp Eforie Nord devine una dintre stațiunile balneoclimaterice cele mai cunoscute atât în țară cât și peste hotare și a doua stațiune ca mărime de pe litoralul românesc.

Plaja din Eforie Nord are o lungime de 3-4 km și o lățime cuprinsă între 20 și 100 m. În partea de nord plaja este mai îngustă și este străjuită de o faleză înaltă, cunoscută ca loc de promenadă, unde accesul pe plajă se face pe scări; în partea de sud a stațiunii, plaja este mai lată și accesul se face în mod direct.

Eforie Nord are un farmec aparte în primul rând datorită așezării sale în mijlocul unui parc natural și a minunatei priveliști către mare.



Sudul Litoralului - Vedere Panoramică

Stațiunea beneficiază de factori naturali de cură de o inestimabilă valoare terapeutică: nămolul sapropelic și apa sărată din Lacul Techirghiol, climatul marin cu efect excitant stimulant, aerul cu ionizare intensă, aerosolii naturali, apa Mării Negre. Aceștia sunt valorificați cu mult profesionalism în bazele de tratament ale Spitalului Clinic de Recuperare, Medicină Fizică și Balneologie, precum și în alte baze de tratament de renume.

Localitatea **Eforie Sud**, este situată la 3 km de Eforie Nord, pe un pinten calcaros, între faleză și Lacul Techirghiol. Este cea mai întinsă stațiune de pe litoral și totodată cea mai veche. În anul 1892 aici a fost amenajat primul stabiliment balnear. În anul 1928 a fost declarată stațiune balneară. De-a lungul timpului, stațiunea s-a numit pe rând Carmen Silva, Vasile Roaită iar în final Eforie Sud.

Plaja stațiunii se întinde pe o lungime de circa un kilometru, fiind adăpostită de două diguri de larg.

Eforie Sud este o stațiune balneară apreciată de turiștii români în special pentru tratamentul cu nămol sapropelic și apă sărată ce se face pe malul Lacului Techirghiol, la băile reci. Situarea stațiunii între Lacul Techirghiol și Marea Neagră face posibilă și efectuarea de cure heliomarine.



Spitalul Clinic de Recuperare Eforie Nord
Secția Clinică



Plaja Eforie Nord



Spitalul Clinic de Recuperare Eforie Nord

Spitalul Clinic de Recuperare, Medicină Fizică și Balneologie Eforie Nord oferă servicii de asistență medicală de tip profilactic, curativ și recuperare medicală. Acestea se bazează pe utilizarea factorilor naturali de tratament, specific litoralului românesc: nămolul sapropelic și apa sărată a lacului Techirghiol.

Patologia abordată este reprezentată de majoritatea afecțiunilor aparatului locomotor de tip reumatismal (inflamator, degenerativ, manifestări reumatismale ale unor boli metabolice, sechele post-traumatice, hernie de disc), afecțiuni ale aparatului respirator (rinite, sinuzite, faringite), afecțiuni dermatologice (în special psoriazis), afecțiuni ginecologice, boli endocrine, boli ale sistemului nervos.

Dintre procedurile și tratamentele oferite în cadrul spitalului menționăm: balneoterapia cu băi și împachetări cu nămol; hidrotermoterapia, cu băi și împachetări de nămol; hidrokinetoterapia, cu mișcări pasive și active în căzi și bazine special amenajate, băi de plante (infuzie din amestecuri de plante cu efect relaxant), duș masaj, sauna, duș subacval, electroterapie: cu curenți diadinamici, ionizări, magnetodiaflux, ultrasunete, gimnastică medicală, kinetoterapie, și.a.

Gimnastică Medicală



Proceduri de recuperare



Spitalul Clinic de Recuperare, Medicină Fizică și Balneologie cuprinde două baze de tratament al căror renume a depășit de mulți ani granițele țării:

1. O bază de tratament cu o capacitate de 1400 pacienți/zi, situată la 100 m de mare. Profesionalismul cadrelor medicale și înalta calitate a serviciilor oferite au făcut ca turiștii să revină în mod regulat, de-a lungul a 10 sau chiar 20 de ani consecutiv.

2. O bază de tratament cu o capacitate de 150 de paturi și o experiență de 35 de ani. Aici activează o echipă de medici cu multă experiență în domeniu, cunoscuți deja în toată țara în special prin rezultatele obținute în recuperarea bolnavilor cu deficiențe locomotorii.

Pe malul lacului Techirghiol se află amenajate băile reci unde vara se face „cura naturistă” constând în expunere la soare, oncțiuni cu nămol și băi în lac.



Duș subacval



Tot în Eforie Nord se află, în incinta unui hotel, unul dintre cele mai moderne centre de tratament din Romania.

Programele oferite - într-un ambient modern și luxos - combină factorii naturali de cură specifici stațiunii Eforie Nord (nămolul sapropelic, apa sărată din lacul Techirghiol, aerosolii naturali) cu o multitudine de proceduri moderne de fizioterapie .

Centrul cuprinde mai multe săli de hidrotermoterapie (băi de nămol, băi saline, băi de plante), hidroterapie, cabinete de masaj, electro și magnetoterapie, sală de kinetoterapie individuală și fitness, saune și cabinete de îngrijiri estetice faciale și corporale.



Tratament cu nămol



Băi cu nămol





Bazin pentru tratament

Piscina interioară este alimentată cu apă sărată din lacul Techirghiol și este folosită în scop terapeutic. Centrul dispune și de două sisteme de sauna: uscată și umedă cu cromoterapie. În cele două saune căldura acționează foarte rapid, determinând o vasodilatație masivă cu eliminarea toxinelor și relaxarea organismului.

Printre afecțiunile ce se tratează în cadrul acestui centru amintim: bolile reumatismale degenerative și inflamatorii, leziunile post-traumatice și post-operatorii, afecțiuni ale sistemului nervos periferic și central, afecțiuni dermatologice, ale aparatului respirator, afecțiuni din sfera ORL, neurologice, și.a.

Terapiile medicamentoase aplicate în Centru urmăresc înlăturarea efectelor negative ale îmbătrânirii (terapia cu Gerovital conform metodei prof. Dr. Ana Aslan).

Programele concepute de specialiștii acestui centru permit fiecărui pacient să beneficieze de o combinație bine studiată de tehnici și tratamente dintre care amintim: relaxare, wellness, balneo, profilaxia îmbătrânirii, îngrijire corporală și estetică facială sau proceduri noi, de ultimă generație precum: program de relaxare cervicală, program pentru spate dureros, băi cu struguri, băi cu alge marine, masajul Shirodara, tratamente corporale anti-ageing, ș.a.

Baza de tratament este deschisă tot timpul anului și dispune de cele mai moderne dotări și facilități.

Hidroterapie



Policlinica Balneară din Eforie Nord

Un alt complex balnear de renume este amplasat în partea de S-V a stațiunii Eforie Nord.



Bază de tratament Eforie Nord



Gimnastică medicală

Baza de tratament are o suprafață de 2.830 mp și asigură un număr de 1810 proceduri zilnic. Afecțiunile care se tratează aici sunt afecțiuni reumatismale degenerative și inflamatorii, afecțiuni post-traumatiche, neurologice (poliartrite, lombosciatica) și ale sistemului nervos central (sechele după accident vascular, hemiplegii), afecțiuni dermatologice sau respiratorii (astm bronșic, sinuzite, rinite,ș.a.).

Baza de tratament dispune de spații amenajate, instalații și aparatură pentru tratament balnear cu namol sapropelic (împachetări generale cu nămol, cataplasme cu nămol, băi de nămol), electroterapie (galvanizări, ultrasunete, curenti diadinamici, magnetodiaflux, ultraviolete, terapie laser), kinetoterapie, masaj, terapie respiratorie, hidrotermoterapie (băi plante, băi de lumină).



Proceduri medicale

TECHIRGHIOL

Techirghiol este un oraș - stațiune - situat la 2,5 km de Eforie Nord, fiind una dintre cele mai vechi stațiuni de pe litoralul românesc. Localitatea s-a dezvoltat într-o zonă în care sunt atestate mărturii de viață omenească, neîntrerupt din neolitic.



Lacul Techirghiol



Mănăstirea "Sf. Maria"
Techirghiol

Centrul Pastoral "Sf. Maria" - Techirghiol

Prima mențiune documentară datează din 1560, când așezarea (TEKFÜR-KÖY) este amintită în firmanele Sultanului, numele ei fiind de proveniență otomană și se leagă de numeroasele legende legate de efectele miraculoase și binefacatoare ale apei și nămolului din lacul Techirghiol.

Descoperirea eficacității curative a apei și nămolurilor din lacul Techirghiol la sfârșitul secolului trecut constituie factorul determinant al saltului calitativ înregistrat în această localitate care, de la o simplă așezare cu câteva zeci de familii, ajunge în scurtă vreme stațiune balneară (anul 1899) și mai târziu oraș.

Hidroterapie



Băi cu nămol



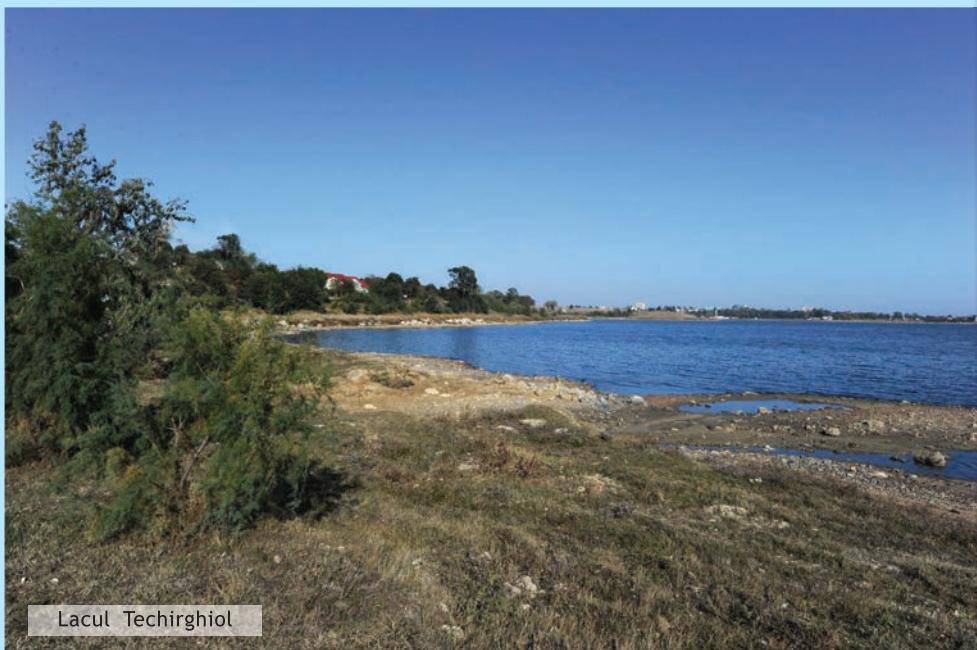
MAGNETOTERAPIE



Sanatoriul Balnear Techirghiol

Amplasarea geografică a stațiunii Techirghiol la numai 3 km de țărmul Mării Negre îi conferă acesteia un climat deosebit, temperat continental, cu influențe marine, caracterizat printr-o temperatură medie anuală de aproximativ 11° C și o umiditate a aerului de circa 80%. Stațiunea beneficiază și de existența unor condiții naturale deosebite, concretizate în prezența unor factori naturali sanogeni, și anume: bioclimatul bogat în aerosoli salini și radiații ultraviolete, nămolul sapropelic și apa sărată a lacului. Bucurându-se de toate aceste beneficii, Techirghiol, este una stațiune de pe litoral profilată exclusiv pe tratament balnear, pentru afecțiunile reumatismale și ginecologice.

Lacul Techirghiol, folosit pentru extragerea nămolului sapropelic foarte indicat în tratarea afecțiunilor deja menționate, este cel mai întins lac salin din țara noastră (11,65 kmp) cu o adâncime maximă de 9 m. Acesta este un liman fluvio-maritim cu apa sărată, concentrația în săruri depășind de peste patru ori salinitatea apei mării, fiind cel mai bogat lac cu namol terapeutic din România, situat la 17 km sud de Constanța și despărțit de Marea Neagră printr-un cordon litoral. Nămolul din lac este compus din elemente organice de origine animală amestecate cu substanțe minerale ce constituie principalul element în tratamentul multiplelor afecțiuni. El se folosește încălzit pentru diverse proceduri: împachetări, cataplasme, tampoane vaginale sau în amestec cu apa sărată din lac (pentru bai la cadă). În prezent aici există o rezervație faunistică, unde trăiesc peste 120 de specii de vîțări, multe dintre ele rarități.



Lacul Techirghiol



Pescăruș

Climatul de stepă marină cu veri calde, ierni reci, diferențe mari de presiune, vânturi puternice și frecvente, se încadrează în grupul bio - climatelor stimulant - tonifiante. Vara și iarna acest climat are o puternică acțiune excitantă asupra organismului, iar primavara și toamna această acțiune este redusă.

Vecinătatea lacului Techirghiol prezintă un areal de mare importanță, datorită ionizării aerului, bogăției aerosolilor, iar zăcământul peloid de pe fundul lacului înnobilează arsenalul terapeutic natural de care dispune zona bio - geografică.

Apa lacului Techirghiol este clorurată, sulfatată, bromurată, sodică, magneziană, hipertonă fiind folosită pentru aplicații sub formă de băi generale reci (immersia în lac) sau calde, în căzi sau bazin.



Lebede pe lac - vara



Baia salină rece, sau imersia în apa lacului se face progresiv atât ca durată (5 - 10 minute în primele zile până la 20 - 30 minute la sfârșitul curei) cât și ca număr (o singură baie în primele 3 - 4 zile, până la 3 - 4 imersii la sfârșitul curei).

Baia salină caldă poate fi prescrisă și efectuată zilnic ca unica procedură de hidroterapie majoră, sau la două zile alternând cu o aplicație de nămol sau cu o baie generală caldă cu extract de plante. Temperatura la care se prescrie baia salină este din domeniul termoneutralității, respectiv în jurul valorii de $37,50\text{-}38^{\circ}\text{C}$. Pentru hidrokinetoterapie apa se încălzește la 35°C , în domeniul răcoros/călduță.

Nămolul se folosește sub formă de oncțiuni reci, băi calde de nămol și împachetări calde.

Oncțiunea cu nămol rece este un **complex terapeutic** alcătuit din contrastul succesiv cald - rece și helioterapie generală progresiv aplicată. Oncțiunea cu nămol rece se practică în sezonul estival, pe plaja special amenajată. Numărul de aplicații de nămol pe zi rămâne constant, pe toată durata curei nu se face decât o aplicație de nămol pe zi.

Baia generală caldă de nămol se face folosind 10 kg de nămol diluat în 120 - 150 l apă cloruro-sodică din lac. Temperatura de aplicare este de $37^{\circ} - 39^{\circ}\text{C}$, termoneutralitatea pentru nămol fiind situată la 38°C . Durează 20 - 25 de minute și temperatura este menținută cvasiconstantă prin adăugarea unei cantități de apă caldă la $\frac{1}{2}$ duratei băii. După expirarea timpului pacientul face un duș cald pentru îndepărțarea nămolului și apoi unul rece scurt, pentru împiedicarea vasodilatației sistemice.

Baia generală de nămol se practică odată la două zile, alternativ cu o baie salină (în piscina de hidrokinetoterapie ori în vană) sau cu extract de plante.

Împachetarea generală caldă se face folosind 10-15 kg de nămol încălzit la 42°C - 45°C. Nămolul este întins pe toată suprafața corpului, de la regiunea cervicală până la picioare. Pacientul este învelit cu un cearceaf și o pătură, și se aplică o compresă rece pe frunte pentru a preveni o prea mare vasodilatație a vaselor cerebrale și efectuează procedura timp de 30 min. După expirarea timpului nămolul este îndepărtat la dușul cu apă caldă. Procedura se încheie cu o aplicație rece scurtă, pentru prevenirea vasoplegiei produsă de căldură. Împachetarea se face odată la 2 zile, alternativ cu baia generală caldă cu apă din lac sau baia cu extract de plante.



Lacul Techirghiol

Sanatoriul Balnear și de Recuperare Techirghiol

Sanatoriul Balnear și de Recuperare Techirghiol a suferit un proces de continuă înnoire, mai ales în ultimii ani, fiind dotat în prezent cu aparatură modernă și performantă.



Aici se asigură tratamentul balneologic atât al pacienților internați în cele trei secții ale sanatoriului cât și al celor care vin în ambulatoriu de specialitate. De asemenea, există și o bază de tratament în aer liber pentru şedințe de aerohelioterapie, împachetări cu nămol rece, urmate de băi în lac.

Sanatoriul Balnear și de Recuperare Techirghiol este organizat astfel:

- ▶ Secția Spital Recuperare, Medicină fizică și Balneologie I cu 175 paturi.
- ▶ Secția Spital Recuperare, Medicină fizică și Balneologie II cu 170 paturi.
- ▶ Secția Sanatorială Recuperare, Medicină fizică și Balneologie cu 410 paturi.
- ▶ Secția Spital Recuperare Medicală Neuro-psiho-motorie-copii cu 180 paturi.





Băi galvanice

Sanatoriul balnear și de recuperare este dotat cu căzi pentru băi cu apă sărată din lac și cu nămol, căzi pentru băi de plante, duș subacval, un bazin cu apă dulce (pentru hidrokinetoterapie individuală) și un bazin cu apă sărată încălzită la 33-34°C, în care execută programe de gimnastică mai mult de 300 bolnavi/zi (hidrokinetoterapie colectivă). Pe de altă parte, în domeniul electroterapiei există multe aparate moderne precum: căzi pentru băi galvanice digitale cu termostat și instalație de climatizare în spațiul aferent, aparate de ultrasunete, aparate de unde scurte, un sector de inhalatoterapie în care se pot realiza tratamente individuale sau de grup cu diverse substanțe medicamentoase sau cu apă sărată.



Masaj terapeutic



Fiind dispusă pe două niveluri, în baza de tratament se pot trata până la 800 pacienți care pot beneficia de peste 2.500 proceduri zilnic. În sectorul de hidrotermoterapie se pot realiza și tratamente ginecologice prin utilizarea apei sărate din lac, cu nămol și cu extracte de plante special concepute pentru patologia aparatului genital feminin. Sanatoriul dispune de șapte cabine de masaj în care se pot trata cu masaj clasic 140 pacienți/zi.



De asemenea, în această clinică sunt nelipsite procedurile cu Gerovital, Aslavital sau Pell-Amar, utilizate în cure de slăbire sau de înfrumusețare. În aceeași incintă a bazei de tratament, se află și Camera de Gardă cu program permanent și personal calificat în asistență medicală de urgență.



Băi de plante

Un alt lucru demn de menționat este faptul că sanatoriul beneficiază de serviciile unui centru de imagistică care dispune de un aparat de rezonanță magnetică (RMN), computer tomograf, ecograf și alte aparate medicale de balneo-fizioterapie.

Pornind de la toate aceste dotări moderne, în cadrul sanatoriului se pot trata o gamă largă de afecțiuni precum: afecțiuni reumatologice inflamatorii și degenerative, sechele post-traumatiche, afecțiuni ale sistemului nervos central și periferic, afecțiuni ginecologice, afecțiuni dermatologice, afecțiuni vasculare periferice, afecțiuni respiratorii, afecțiuni profesionale (pneumoconioze-silicoză, afecțiuni dermatologice profesionale, etc.), afecțiuni endocrine, boli de nutriție și metabolism.

Magnetoterapie



Proceduri de recuperare medicală



Centrul Social Pastoral Sfânta Maria

Construită de obștea sătească din satul Maiorești, județul Maramureș, în sec.al XVII-lea, bisericuța a fost mutată în anul 1934 de către regele Carol al II-lea la Castelul Pelișor din Sinaia, construindu-le locniciilor, în schimb, o bisericuță de zid, însă patriarhul Justinian a reușit să o salveze, mutând-o de la Sinaia în Techirghiol pentru restaurarea acesteia.



Așezământul monahal de măicuțe de la Techirghiol a fost inițial sanatoriu preotesc însă, în timp, a fost deschis tuturor celor care doreau să-și trateze afecțiunile reumatice și să găsească o oază de liniște. Din anul 2000, datorită numărului mare de solicitări și modernizării sale, sanatoriul devine bază de tratament dotată cu aparatură modernă și deservită de personal calificat, care, începând cu anul 2008, are caracter permanent.

În incinta mănăstirii se mai află, pe lângă baza de tratament proprie, un cămin arhieresc, fântâna Sf. Pantelimon, cu statuia de bronz a acestui Sfânt (executată de sculptorul dobrogean Ion Jalea), precum și muzeul „Mărturii de viață creștină pe pământul Dobrogei”.

Păstrându-și destinația inițială de Casă de Odihnă, așezământul monahal pune la dispoziția celor interesați atât baza de tratament modern echipată cât și 100 de camere dotate la un nivel corespunzător turismului modern.



Proceduri de recuperare medicală



Oaza de sănătate reprezentată de **Centrul Social Pastoral Sfânta Maria** este destinată celor cu afecțiuni reumatismale (reumatism degenerativ sau de tip inflamator), afecțiuni dermatologice (psoriazis), afecțiuni venolimfatice (varice).

În funcție de recomandarea medicului specialist al bazei de tratament pot fi aplicate următoarele tipuri de proceduri: hidroterapie (băi galvanice, băi de nămol, băi minerale cu apă din lacul Techirghiol, băi din extracte de plante), electroterapie (galvanizare, ionogalvanizare, curenți diadinamici, curenți interferențiali), ultrasonoterapie, magnetoterapie, stimulare electrică funcțională, masaj, kinetoterapie, bicicletă ergonomică, laser-terapiă, sauna.

MANGALIA

Situat în sud-estul Dobrogei pe ruinele vestitei cetăți Callatis, orașul Mangalia, o oază integrată pământului românesc prin frumusețea caracteristică întregului teritoriu, cunoscut ca unul dintre cele mai vechi orașe din țară, este situat la 45 km sud de Constanța și la 7,5 km nord de Vama Veche.



Sanatoriu Balnear și de Recuperare
Mangalia



Descoperirile arheologice atestă că această zonă a fost locuită încă din preistorie, mărturie stând prezența culturii materiale eneolitice, Gumelnîța. După întemeierea coloniilor Histria și Tomis de către coloniștii din Milet, la 45 km spre sud, coloniștii din Heracleea Pontică, au întemeiat la porunca unui oracol, cetatea Callatis, pe locul unei vechi aşezări getice, pe un teren fertil aflat în vecinătatea mării și a unui lac cu apă dulce, actualul Lac Mangalia.

M
A
N
G
A
L
I
A



Datorită poziției geografice, climatul localității este mai blând decât al celorlalte orașe dobrogene, iar natura litoralului creează o notă de pitoresc. Orașul actual s-a dezvoltat ca stațiune balneară de tratament, dobândind în zilele noastre un profil modern. Mangalia este unul dintre cele mai interesante orașe din punctul de vedere al pluralității funcționale: turistic și balnear, industrial și portuar, agrozootehnic și de servicii.



Climatul de litoral, caracteristic acestei zone a Mării Negre, prezintă o stabilitate termică a atmosferei asigurată și de prezența mării. Temperatura medie în lunile iunie - august depășește 25° C iar precipitațiile sunt reduse, sub 400mm/an. Durata de strălucire a soarelui atinge în timpul verii 10-12 h/zi și datorită nebulozității reduse.

Duș subacval



Împachetare cu nămol



Baie cu nămol

Sanatoriul Balnear și de Recuperare Mangalia

Bazele de tratament dispun, de asemenea, de servicii paraclinice de diagnostic precum: laborator clinic, serviciu modern de radiologie, laborator explorări funcționale.



Aici funcționează și o bază de tratament care oferă cure de tratament pentru afecțiuni precum: boli reumatismale cronice degenerative și inflamatorii, boli ginecologice cronice, sechele după traumatisme ale coloanei vertebrale sau articulațiilor, boli cronice ale aparatului respirator (astm bronșic, bronșite cronice, etc.), boli ale aparatului circulator, boli dermatologice sau de nutriție.

Ca și tipuri de proceduri care tratează afecțiunile menționate mai sus putem enumera: băile cu apă sulfuroasă, galvanică sau de mare (cu sau fără nămol), băile cu bule și plante, acupunctura, dușurile subacvale, electroterapia, explorările funcționale, osteodensiometria, elongațiile cervicale, curenții de stimulare și recuperare funcțională, masajul uscat sau cu nămol, sauna, împachetările cu parafină, fitness-ul, etc. Nămolul folosit pentru diversele proceduri din cadrul bazei de tratament este nămol sapropelic extras din Lacul Techirghiol.



VENUS

Stațiunea dispune de un hotel care este situat între plaja Stațiunii Venus și malul Lacului Mangalia. Fiind deschis tot timpul anului, hotelul dispune de 52 de camere care oferă o priveliște superbă asupra mării și a lacului, fiind dotate cu mobilier nou, paturi matrimoniale sau două paturi simple, minibar, cablu TV, internet, telefon, baie proprie, balcon, încălzire centrală și aer condiționat.

Unitatea Balneo din incinta hotelului dispune de patru piscine cu apă mezotermală (din care două sunt acoperite și încălzite), două plaje, săli de masaj, căzi cu apă termală (extrasă printr-o sondă proprie de adâncime) și nămol, căzi pentru hidro-electro-terapie, săli de fitness și kinetoterapie. Printre procedurile balneare care pot fi efectuate în cadrul unității menționăm: băile (în bazin cu



apă sulfuroasă, cu nămol sapropelic extras din lacul Techirghiol, galvanice, cu apă și curenți diadinamici), împachetările cu parafină, sauna umedă și uscată, capsula pentru masaj subacval, cromoterapia, ionizarea, magnetoterapia, ultrasunetele, stimularea electrică funcțională, diapulsul, împachetările cu nămol sapropelic, masajul (vibro-masaj, masaj în apa cu bule de aer, masaj medical și regional, limfmasaj), laser terapia, ultravioletele, aerosolii, etc.

Procedurile menționate sunt destinate tratării unor afecțiuni precum: boli ale aparatului locomotor (reumatismale sau post-traumatice), boli ale aparatului respirator, boli ale aparatului cardiovascular, boli de piele, ginecologice, endocrine, boli neurologice și psihice.



Gimnastică medicală



Aerosoli

NEPTUN - OLIMP

Complexul turistic și balnear este situat în centrul Stațiunii Neptun, una dintre cele mai elegante stațiuni de pe litoralul Mării Negre, foarte aproape de gara Neptun și la 300 m de mare. Hotelul are o capacitate de 320 camere dispuse în apartamente, duble și single, toate încadrându-se ireproșabil la nivelul celor 3 stele pe care le are complexul hotelier. Pe lângă dotările din interiorul camerelor, hotelul vine în întâmpinarea turiștilor și cu o multitudine de facilități exterioare acestora, precum: parcare proprie, piscină interioară renovată, cameră pentru bagaje, seif pentru valori, farmacie, schimb valutar, bar cu terasă, restaurant climatizat, centru de conferință (cu o capacitate totală de 500 locuri dispuse în patru săli, echipate cu aparatură de ultimă generație, foarte modernă), birouri.



Latura balneară a complexului este asigurată de o bază de tratament complet renovată și utilată cu aparatură nouă, laborator de analize medicale, sală fitness, piscină. Printre procedurile care pot fi efectuate în baza de tratament a complexului și care sunt destinate unei game largi de afecțiuni, putem menționa: hidroterapia (duș și masaj subacval, gimnastică în apă, băi de plante, de sulf sau de nămol), eletroterapia (ultrasunete, diadinamic, magnetodiaflux, nemectron, băi galvanice), masajul uscat, microsauna și infraroșii, aerosoli, gimnastica medicală, împachetările cu parafină. În paralel cu tratamentele balneare, turiștii pot beneficia și de renumita cură gerovital, formula originală creată de Prof. Dr. Ana Aslan, având ca substanță de bază procaina.



Tratament cu Gerovital



Împachetări cu parafină

O altă locație Spa este amplasată în centrul celei mai bine cotate stațiuni de pe litoralul românesc al Mării Negre, Neptun- Olimp, fiind foarte ușor de găsit deoarece accesul se face chiar din drumul principal al stațiunii. Hotelul dispune de o parcare păzită, cu o capacitate de 80 de locuri, ascensoare ultramoderne, rampe de acces pentru persoane cu dizabilități, personal pregatit pentru îngrijirea copiilor, salon de înfrumusețare și chiar un magazin de suveniri.

Centrul oferă atât tratamente medicale de recuperare, reabilitare și întreținere (cure balneo, anti-stress, slimming și detox) cât și tratamente holistice pentru eliberarea de sub stresul cotidian, reechilibrarea balansului energetic, remis-en-forme și reîntinerire oferind cele 5 lumi ale Wellness-ului: apa, căldura, frumusețea, mișcare și relaxarea.

Spa-ul oferă o combinație originală de tratamente cu produse naturale bazate pe cromoterapie, aromoterapie, diferite tipuri de masaje tradiționale sau orientale, fitness, kinetoterapie și consultanță în nutriție. Printre procedurile oferite se regăsesc masaje într-o varietate de stiluri începând cu masaj tradițional suedez, hot stone massage (masaj cu pietre calde), masaj cu ciocolată, miere și nămol cât și terapii cu apă: masaj subacval, hidroterapie, colonhidroterapie, Vichy duș-masaj, băi de plante și nămol. Partea de Spa medical se concentrează pe terapii pentru remedierea reumatismului, artritei, înlăturarea stresului, a nutriției nesănătoase și a excesului de greutate.



Calendarul Evenimentelor din Județul Constanța



Lunie

1-4
Festival de dansuri tradiționale și moderne pentru copii

Eforie

3*
Ziua orașului Negru Vodă
Negru Vodă

10*
Ziua comunei Agigea

Agigea

29*
Festivalul de muzică ușoară "Glasul speranțelor" și Festivalul de umor "Scena lui Tânase"
Techirghiol

Iulie

dată variabilă
Festivalul Național de Film Românesc
Constanța/Mamaia

dată variabilă
Festivalul Stufstock
Vama Veche

Liberty Parade

Saturn/Venus

3-8
Festivalul Internațional de Folclor pentru Tineret „Dobrogea, mândră grădină”
Mamaia, Mangalia, Costinești, Eforie

dată variabilă
Noaptea devoratorilor de publicitate
Eforie

20*
Ziua comunei Istria

Istria

„Freedom Jazz la Vama Veche”
Vama Veche

27-29

Zilele orașului Năvodari - petreceri muzicale
Năvodari

August

dată variabilă
Festivalul Național de muzică ușoară Mamaia
Constanța

dată variabilă
The Mission Dance Week - end
Năvodari

dată variabilă
Festivalul Național al Cântecului și Dansului Popular Românesc
Constanța

dată variabilă
Festivalul Callatis
Portul Turistic Mangalia

2*
Ziua comunei Ghindărești
Ghindărești

10-15
Zilele orașului Eforie
Eforie

dată variabilă
Festivalul internațional de muzică ușoară și folclor „Festivalul Tinereții”, secțiunea folclor
Jupiter

dată variabilă
Zilele Murfatlarului
Murfatlar

dată variabilă
Tabăra de sculptură
Eforie

15-19
Zilele orașului Cernavodă
Cernavodă

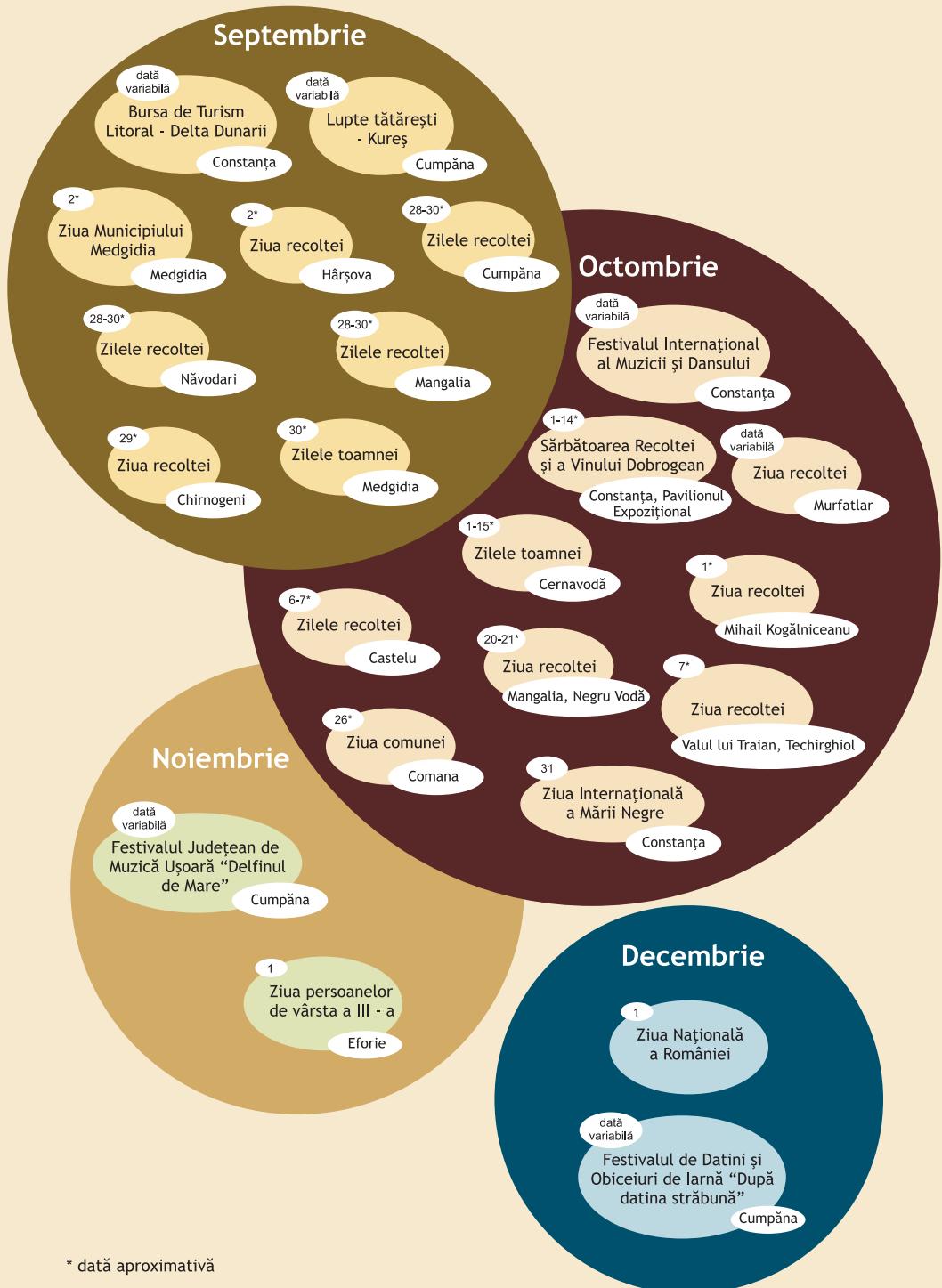
15-23*
Zilele comunei 23 August
23 August

15
Ziua Marinei
Constanța-Mangalia

16-18
Festivalul Antic
Constanța, zona Edificiului Roman

17-19*
Zilele Siliștei
Siliștea

25-26*
Zilele orașului Techirghiol
Techirghiol



* dată aproximativă

DEZVOLTAREA DURABILĂ ȘI EFICIENTĂ ENERGETICĂ

Turismul, mai mult ca oricare alt domeniu de activitate, este dependent de mediul înconjurător, acesta reprezentând "materia sa primă", obiectul și domeniul său de desfășurare, fiind un consistent suport cadru și purtător al resurselor sale.

Turismul se desfășoară în mediu și prin mediu, calitatea acestuia putând favoriza sau nega activitățile turistice.

Nici un fel de activitate turistică nu poate fi abordată într-un proces de dezvoltare decât în relație directă cu mediul înconjurător.

Relieful, pădurile, râurile, lacurile, marea, monumentele naturii sau de artă și arhitectură, aerul sau apele minerale, componente ale mediului, se constituie și ca resurse turistice ce favorizează desfășurarea turismului de odihnă și recreere, de tratament balnear, de litoral sau cultural, drumeții. Cu cât aceste resurse sunt mai variate și complexe și, mai ales, nealterate, cu proprietăți cât mai apropiate de cele primare, cu atât interesul lor turistic este mai mare, iar activitățile pe care le generează sunt mai valoroase și mai atractive, răspunzând unor foarte variate motivații turistice. Cu cât degradările produse mediului au o amplitudine mai mare, cu atât serviciile turistice sunt mai afectate. Din punct de vedere economic, neajunsurile semnalate, ca urmare a existenței de resurse turistice degradate se reflectă, în primul rând în imposibilitatea valorificării lor turistice ca surse de venituri, constituind, astfel o pierdere definitivă pentru economie. Produsele turistice care includ resursele degradate își micșorează din valoare, consecințele fiind directe, materializate în diminuarea cererii turistice și implicit, utilizarea mai redusă a bazei materiale turistice și scăderea încasărilor provenite din comercializarea lor.

Ca factor de importantă vitală pentru societatea noastră, se impune cu necesitate, ca fiecare om să devină un participant conștient, practic și energetic în munca de prevenire a degradării mediului înconjurător, de ameliorare a calității vieții lui.

Unitatea Administrativ Teritorială Județul Constanța

B-dul Tomis, nr. 51, Constanța
Telefon: 0241 488 404
E-mail: consjud@cjc.ro
www.cjc.ro

Copyright© Unitatea Administrativ Teritorială Județul Constanța

ITINERARII ȘI EVENIMENTE INEDITE ÎN DOBROGEA
Unitatea Administrativ Teritorială Județul Constanța

Iulie 2020

Material Gratuit

Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția oficială
a Uniunii Europene sau a Guvernului României.