

Почему не поехать в Беларусь?

Новый год с набором оздоровительных процедур и развлечений обойдется на двоих в 9 000 рублей

Лариса Филиппова

Выбор, разумеется, огромен. Надо понимать, что в 90% случаев вы попадаете в санаторий советских времен, где есть номера с «удобствами на этаже», но имеются апартаменты для «руководящей элиты» — вплоть до двухэтажного номера «люкс».

(Отсмотреть условия пребывания и проживания в Беларуси мне удалось во время президентского пресс-тура для российских СМИ.)

Что собой представляет, к примеру, Могилев? Безукоризненно чистый, очень тихий, красивый, несмотря на ноябрь, городок в 375 000 жителей. Много архитектурных достопримечательностей, театр драмы, кукольный театр, музеи... Все привлекает.

Марина Бастрыгина

В условиях стагнации (и тем более подъема) экономики предприятия работают с полной загруженностью. В итоге — времени не хватает даже на своевременный обед, не говоря о посещении спортивных центров!

Но, если иметь большой вес в профессии — престижно и приятно, то о лишнем весе на талии такого не скажешь.

Борьбу с этим весом зачастую ведем в мечтах, откладывая ее до той поры, когда авралов на работе станет поменьше. Вдруг такое время наступает — работы нет. Потому что кризис, мало клиентов, сокращения, закрытие предприятий. «Вагон» свободного времени, которое теперь тратится на переживания по поводу кризиса. И заедание этих переживаний дешевым фастфудом и консервами.

Не пора ли вспомнить: этого времени затишья в профессиональной деятельности мы ждали совсем для других целей?

Тут появляются отговорки — на здоровое питание и посещение тренажерных залов не хватает зарплаты и сбережений. Опять-таки, нет настроения думать о фигуре, когда зимний отпуск на островах отменен — фигура остается в Сибири, скрытая под толстым слоем шерстяных кардиганов.

Но в Сибири тоже бывает лето и пляжи. Подумаем о себе любимых! Нам жить дальше, нам смотреться в зеркало, примерять наряды к праздникам...

Решимся начать новую жизнь сейчас? Как именно?

Для начала нужно пересмотреть свой рацион питания. Как правило, самые полезные продукты — самые дешевые. Овощи, выращенные в той местности, в которой сам проживаешь.

Полезный шопинг: предметы качественного трикотажа за 200-500 русских рублей давно не приходилось покупать, в России аналогичное дороже 1 000. Отличная косметика (для женщин — в попытке «избавиться» от 10 новых белорусских рублей я набрала 12 упаковок масок для лица примерно на 330 русских рублей, у нас это обойдется минимум в 1 200).

Вкусные молочные продукты, необыкновенный хлеб (везли домой), качественные сладости, колбасы. В Беларуси до сих пор сохранен ГОСТ (государственный стандарт), без присвоения которого продукт не попадет в продажу.

В городе мощный Могилевский областной лечебно-диагностический центр. А в Могилевской областной детской больнице удалось побывать. Уют помещения потрясающий, яркие картинки на стенах призваны сделать

все, чтобы отвлечь малыша от неприятных процедур...

Россияне охотно совмещают отдых в Беларуси с лечением. Цены боже-ские, а про высокое качество медицинского обслуживания приходилось слышать неоднократно. Из последних достижений врачей небольшой белорусской области: хирургам удалось сохранить стопу ребенку, которую в результате ДТП отрезало от тела. Восстановление подростка идет успешно, он еще похрамывает, но по молодости лет способен к полному восстановлению функций ног.

Ну и про отдых. Пансионаты зазывают людей, используя условие «если вы на пенсии». Наверное, молодым здесь будет скучновато. Но если просто хочется отдохнуть в тишине, на природе, подышать воздухом, полезно покушать, пройти ряд оздоровительных процедур с комфортом и при-

Прейскурант на платные медицинские услуги в Могилевской детской областной больнице

Наименование платной услуги	Тариф в белорусских рублях	Тариф в русских рублях
Консультация врача-специалиста, к.м.н. терапевтического профиля	94,78	3 091,2
Консультация врача-специалиста, к.м.н. хирургического профиля	95,35	3 109,79
Пребывание в отделении стационара (педиатрический профиль). Койко-день	34,92	1 138,9
Пребывание в отделении стационара (хирургический профиль)	51,68	1 685,52
Общий массаж у детей грудного и младшего школьного возраста. Процедура 30 минут	22,94	748,18
Массаж спины и поясницы. Процедура 20 минут	15,29	498,68

ятностью — в Беларуси самое то, что нужно. Тариф на 2-местный номер с лечением, 4-разовым питанием и годовыми представлениями может составлять от 3 000 русских рублей. Три новогодних дня — 9 000 рублей на двоих!

Дорога до Могилева из Кузбасса, к сожалению, пока непростая. Это — самолет до Москвы (минимум 9 000 рублей туда-обратно на человека) + автобус до Могилева (около 500 рублей). Разумеется, есть другие, но не менее сложные варианты.

Во время пресс-конференции для российских СМИ президент Александр Лукашенко пообещал плотно заняться вопросом организации прямого рейса Новосибирск-Минск. Появится самолет — посчитаем. Пока что, включая стоимость дороги новогодние три дня на двоих обойдутся минимум в 30 000 рублей. И лично я уже рассматриваю вариант такой поездки на следующий год. Соблазнительно вернуться в ностальгическое советское прошлое, но с избытком продуктов и без очереди.

Легкие решения веселых задач

Финансовый кризис — подходящее время для приведения в порядок здоровья и фигуры

Кстати, если заметите, что вы не единственный сотрудник в коллективе, просматривающий в обеденный перерыв сайты тренажерных залов, фитнес-студий и медицинских центров — предложите объединить усилия. Вести борьбу с лишними килограммами в компании знакомых людей не только веселее, но и выгодно экономически. Участие в корпоративных программах (когда в клуб ходят заниматься сразу несколько человек из одного предприятия) также предполагает скидки на абонементы.

Для предприятия, полностью или частично спонсирующего своих работников, посещающих спортивно-оздоровительные учреждения, российским законодательством разрешено относить эти затраты на статью расхода «затраты производства» — в пределах 0,2% от суммы затрат компании на производство в соответствии со ст. 226 Трудового Кодекса РФ. И эти расходы окажутся куда полезнее и приятнее, нежели траты на оплату больничных листов.



СПРАВКА: На 9 кг похудела Лариса Т. за два месяца тренировок на вакуумно-термальных тренажерах и с помощью 10 сеансов вакуумно-роликового массажа. При этом потратила 14 500 рублей. (Из личной карты пациентки Центра вакуумно-термальной терапии «ВакуКлуб» (Новокузнецк)).

НОВЫЙ УНИКАЛЬНЫЙ СПОСОБ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ

- Жировой горбик у основания шеи и между лопатками
- Подмышечные впадины рук верхнего плечевого пояса
- Локтевые зоны
- Боковые и задние поверхности спины, подлопаточные области
- Передняя брюшная стенка (жировые складки на талии и животе)
- Ягодицы и подъягодичные складки
- «Галифе» и внутренняя поверхность бедер
- Зона колен

ПРОДАЖА ПОДАРОЧНЫХ СЕРТИФИКАТОВ

ПРОГРАММА XXL — МИНУС 30 КГ

VacuClub
Худеют здесь

Нехирургические методики коррекции фигуры

www.vacucenter.ru
время работы с 8:00 до 22:00

г. Новокузнецк, пр. Строителей, 71
тел: (3843) 338-558