

Идёт досрочная подписка на I полугодие

2015

До 31 августа новая подписка по старой цене



«Вольная Кубань», ежедневный выпуск

индекс 52150 – 673,02 руб.

«Вольная Кубань», четверговой выпуск

индекс 31324 – 310,56 руб.

Подписка во всех отделениях «Почты России» Краснодарского края



**Краснодарская Бальнеолечебница —
городской курорт**

«Стройный» — значит «здоровый»

Каждый хоть мало-мальски любящий себя человек мечтает о стройной фигуре, упругой коже, прочном иммунитете. Все эти мечты обостряются к концу лета: после вечерних шашлычков, сладостей на курортах, ничегонеделания на пляже вы вспоминаете о благих «похудательных» намерениях. И даёте себе очередное честное слово сесть на диету «с понедельника». Не делайте этого.

Если хотите быстро, эффективно, а главное, без ущерба для здоровья откорректировать свой вес, не изнуряйте себя голоданием. Достаточно сделать рациональное питание правилом своей жизни и... приобщиться к велнесс, а именно — начать курс водолечения в Краснодарской бальнеолечебнице. Гидрореабилитация в бассейне, подводный душ-массаж, мини-сауна «Кедровая бочка», криосауна — все эти процедуры вместе с лечебной физкультурой несомненно дадут искомый результат. Лукавые лишние килограммы еще очень долго не вернутся.

— Программа избавления от лишнего веса и коррекции фигуры будет неполной без душа Шарко. В последнее время он становится все более популярным благодаря

именно своей результативности, — говорит Аркадий Гонтмахер, генеральный директор — главный врач бальнеолечебницы на Герцена. — Десятиминутный массаж интенсивной водной струей начинают с горячей воды меньшего напора, постепенно температура воды снижается, а напор увеличивается. Водная струя разбивает жировые отложения, исчезает эффект «апельсиновой корки», который сопровождается целлюлитом. Контраст температур улучшает работу сосудов, повышает тонус мышц, ускоряет обмен веществ. Бесспорным фактом является и то, что душ Шарко благотворно действует на центральную нервную систему, повышает иммунитет, закаливает организм. Приходите к нам и худейте на здоровье!

ДЛЯ СПРАВКИ: ОАО «Центр восстановительной медицины и реабилитации «Краснодарская бальнеолечебница» является единственным в Краснодаре учреждением санаторно-курортной отрасли, имеющим собственные минеральные факторы. Программа семейного здоровья стала популярной среди краснодарских семей, поэтому продлена до конца августа. Стоимость лечения для двоих в рамках программы — со скидкой 20 процентов. Время работы: в будни — с 8.00 до 20.00, в субботу — с 9.00 до 16.00.

Для дальнейших действий: г. Краснодар, ул. Герцена, 267. Тел. (861)226-36-65, 8-918-256-59-50, www.kuban-kbl.ru.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТАМИ.

Улыбнитесь

Урок биологии.
— Иванов, назови мне два диких зверя.
— Тигр и... не помню.
— Не знаешь. Садись, двойка.

— Петров, назови мне три диких зверя.
— Тигр, лев, м-м...
— Не знаешь. Садись, двойка!

— Изя! Назови пять диких зверей!
— Два тигра и три льва!

— Ну что, голубчик, пьете?
— Да как вам сказать, доктор...

— Ладно. Говорите иносказательно. Вот что вы пьете?
— Название состоит из двух животных.

— Конь-як?
— Верно.
— А сколько пьете?
— А вы, доктор, поменяйте животных местами.

Жена звонит мужу на работу, чтобы поболтать.

Муж:

— Извини, дорогая, но у меня сегодня дел по горло.

Жена:

— Но, милый, у меня есть для тебя новости: хорошая и плохая.

Муж:

— Ладно, у меня нет времени сейчас, скажи мне только хорошую новость.

Жена:

— Ну-у... в общем... подушка безопасности работает...

Гороскоп с 18 по 24 августа

Звезды обещают...



КОЗЕРОГАМ следует воздержаться от незапланированных затрат, так как финансовое положение на будущей неделе может быть не очень стабильным. Вы по-прежнему можете подходить к любым изменениям в планах со свойственной вашему знаку практичностью и взвешенностью. Однако элемент неожиданности может принести вам удачу в этот период. Сейчас все вокруг вас овеяно романтикой. Любовные отношения, которые могут завязаться в это время, будут иметь успешное продолжение.



ВОДОЛЕИ на предстоящей неделе должны быть начеку из-за возможного несчастного случая или неприятной ситуации. Вам также стоит повнимательнее отнестись к своим финансовым накоплениям. Постарайтесь избежать неоправданных трат как минимум до конца недели. В отношениях с любимыми также возможны затруднительные моменты. Проявите терпение и просто переждите неблагоприятное время.



РЫБАМ следует в предстоящие дни больше слушать окружающих. Вполне возможно, что вы сможете почерпнуть множество ценных идей. Постарайтесь прислушаться к критике в свой адрес и проанализировать ее. Отнеситесь к ней как к ценной для себя информации. Не делав этого, вы можете серьезно осложнить отношения со своим окружением. Возможно, друзьям или родственникам понадобится ваша помощь на этой неделе.



ОВНЫ должен быть предельно внимательным на предстоящей неделе. Не торопитесь в принятии решений. Этот совет особенно актуален для выходных дней. Будьте осторожны с обещаниями, особенно если подкрепляете их письменно. Невозможно исполнить их по каким-либо причинам может принести серьезные неприятности и даже навредить репутации. Понедельник и вторник станут благоприятными днями — вы наконец сможете получить то, чего так долго ждали.



ТЕЛЦАМ следует прислушиваться к мнению окружающих. Возможно, благодаря этому вы получите ценный совет, который можно будет использовать для реализации своих планов. Постарайтесь в этот период также читать всю свою почту и факсы, чтобы не пропустить важную информацию. Используйте это время как подготовку к большому скачку.



БЛИЗНЕЦАМ стоит взять тайм-аут на работе. Лучше отправиться в отпуск, чтобы сменить обстановку, сделать передышку и набраться сил. Если нет возможности уехать, то постарайтесь хотя бы передать часть дел своим коллегам, сузив тем самым круг ваших обязанностей. Постарайтесь не обращать внимания на ощущение отсутствия контроля над ситуацией. Также в это время стоит уделять больше времени заботе о себе.



РАКАМ следует сосредоточиться на обеспечении финансовой стабильности, в которой они и их близкие будут нуждаться в будущем. Постарайтесь использовать даже небольшие возможности, чтобы откладывать деньги. На этой неделе вас также ждут полезные знакомства, способные повлиять на дальнейшую карьеру. Возможно новое предложение по работе. Если решите принять его, постарайтесь не сжигать мосты в отношениях с нынешним начальством. Возможно, вы будете полезны друг другу в будущем.



ЛЬВАМ на этой неделе предстоит принять очень важные решения, способные влиять на их жизнь в течение длительного времени. Поэтому следует сохранять осторожность и трезвость ума и делать выбор, опираясь на факты, а не просто на интуицию и эмоции. Слишком много событий, влияющих на ваши планы, происходит вокруг вас. Выходные могут принести трудности во взаимоотношениях с близкими, так что дождитесь следующей недели, прежде чем объявлять о своих дальнейших действиях.



ДЕВ на этой неделе ждет профессиональный успех. Все, к чему вы так долго шли и над чем работали в последнее время, наконец принесет свои плоды. Постарайтесь только не расслабиться в самый последний момент. Ситуация по-прежнему требует от вас полного контроля и концентрации ума. В семье или романтических отношениях для вас сейчас также очень благоприятный период. Уделите больше времени общению с близкими.



БЕСАМ следует приложить некоторые дополнительные усилия, чтобы довести ранее начатые дела до успешного завершения. В бизнесе не бойтесь пробовать новое. Вероятно, вы сами удивитесь своим способностям. Ваш успех в карьере сейчас зависит только от вашей смелости. Подумайте о том, как использовать творческий подход в решении деловых вопросов. Изобретательность позволит вам реализовать многие замыслы.



СКОРПИОНАМ следует быть предельно аккуратными в этот период, так как нынешнее время не самое благоприятное для них. Особенную осторожность следует проявить в финансовых и юридических аспектах жизни. Проявите сдержанность и постарайтесь удовлетвориться тем, что имеете, так как звезды пока не уготовили для вас лучших возможностей. В любви же, наоборот, все складывается очень гладко. Отношения будут полны спокойствия и гармонии.



СТРЕЛЦАМ придется принимать важные решения. Убедитесь, что вы все тщательно продумали, потому что от вашего выбора зависит многое в будущем. Ваша жизнь может пойти в новом направлении. Выходные покажутся не очень радужными, так как люди вокруг вас будут часто менять свои мнения и планы. Постарайтесь проявить терпение или просто не обращать на это внимания.

ИТАР-ТАСС.

ВНИМАНИЕ!

**С 18 августа по 30 сентября 2014 г.
на полях ГНУ ВНИИМК Россельхозакадемии
будут проводиться химобработки полей.**