

Контакты:

- приемная главного редактора — 255-35-56, факс — 255-39-75, redaktor@gazetavk.ru; первый зам. главного редактора — ответственный секретарь — 255-30-60; зам. главного редактора по вопросам политики — 255-53-27, politika@gazetavk.ru; зам. главного редактора по вопросам местного самоуправления — 255-53-62, mirakova.k@mail.ru; зам. главного редактора по бизнесу, контрактам и рекламе — 255-39-03, boyko@gazetavk.ru; зам. главного редактора по экономическим проблемам и вопросам казачества — 255-36-65, kaprelov@gazetavk.ru; зам. главного редактора по гуманитарным проблемам — 255-53-62; зам. главного редактора по вопросам АПК, редактор журнала «Семья. Земля. Урожай» — 255-36-65; зам. главного редактора, редактор газеты «Над Кубанью» — 255-39-28, alishev@gazetavk.ru; зам. главного редактора по правовым вопросам, руководитель «Бюро журналистских расследований» — 255-39-03, info1@gazetavk.ru; отдел молодежной политики — 255-36-67, volkova@gazetavk.ru; ИА «ВК Пресс» — 251-62-16, 255-36-67, 255-01-94, vkkr@mail.ru; приемная радиостанции «Радио 107» — 267-10-11

Собкоры:

- г. Сочи — 8(8622) 98-25-80, г. Новороссийск — 8-989-246-27-44, г. Ейск — 8-918-432-25-08 Общественный обозреватель: ст. Старощербиновская — 8-918-337-50-59

Отдел рекламы:

тел./факс 255-36-85, 255-49-58, reklama@gazetavk.ru; reklama_vk@mail.kuban.ru

Газета отпечатана в ОАО «Издательство «Советская Кубань». Адрес типографии: 350000, г. Краснодар, ул. Рашилевская, 106

Номер подписан в печать — 16.30, по графику — 16.30 Заказ № 1097 Тираж 7745

Газета выходит во вторник, четверг и субботу. Выпуск издания осуществлен при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям.

Ответственность за содержание и достоверность сведений в газетных материалах несет автор. Их точка зрения может не совпадать с позицией газеты. Ответственность за достоверность информации, содержащейся в рекламных материалах, согласно Закону «О рекламе» (ст. 38) несет рекламодатель. Перепечатка и любое использование материалов, опубликованных в «Вольной Кубани», без согласия редакции не допускается.

«Вольная Кубань» принимает заказы на изготовление листовок, бланков, визиток, ксерокопий, ламинирование, переплет на пластиковой пружине. Подписка, выдача и продажа газет и журналов в редакции. Работаем ежедневно (кроме воскресенья) с 9.00 до 17.00 без перерыва. В субботу с 9.00 до 12.00 выдача и продажа газет и журналов

Тел. 255-70-55



Нет вопроса без ответа

Вино из... помидоров

Самогон можно гнать из зерна, слив, абрикосов и других плодов. Из них же готовят наливки. А недавно услышал, что вино можно делать из помидоров... Если это так, то не останемся ли мы без солений и томатной пасты?

Поводов для беспокойства нет. Тем более что для томатного вина годятся только те помидоры, у которых высокое содержание сахаров.

Канадец Мише Паскаль, винодел-революционер, разрабатывая свой рецепт долгие годы, отобрал для испытаний 16 сортов помидоров, из которых подошли только шесть, причем в основном желтые и черные черри.

Процесс превращения томатов в вино длится девять месяцев, то есть ровно столько, сколько природа отвела на вынашивание ребенка. Необычный алкогольный напиток крепостью 18 градусов ни видом, ни запахом не напоминает о помидорах, выглядит как прозрачное белое вино.

В нем слышны тонкие нотки фруктов, специй, меда. Подают его к десертам и острым блюдам.

А если виновник скрылся с места аварии?

Водитель, виновный в ДТП, скрылся с места происшествия. Могу ли я по полису ОСАГО возместить убытки, получить страховку?

Полис ОСАГО вам такой возможности не даст (если бы вы были виноваты, то ваша страховая компания выплатила бы ущерб пострадавшему).

Но если вы сможете найти виновного в аварии и обратитесь в его СК, в таком случае страховая компания виновника будет обязана выплатить вам страховку.

«Собираюсь третьего рожать...»

У меня двое детей. Собираюсь рожать третьего. Живем небогато, поэтому вопрос такой: на какую помощь от власти Кубани могу рассчитывать?

В нашем регионе действует краевой закон «О дополнительных мерах социальной поддержки отдельных категорий граждан». Согласно ему на третьего ребенка или последующих детей, родившихся в период с 1 января 2013 года, до достижения ими возраста трех лет в семьях, имеющих доход ниже величины месячного среднедушевого денежного дохода в крае, производится выплата в сумме 7024 рубля каждый месяц.

Кроме того, семьи, получающие такие средства, имеют также право на краевой материнский (семейный) капитал в размере 100 тысяч рублей при рождении (усыновлении) третьего или последующего ребенка.

Чистая ванна

У меня ванна плохо отмывается. Как быть?

Есть простой способ очистки ванны. Берем пищевую соду, добавляем в нее жидкое мыло. Если есть возможность, то и несколько капель розмарина или лаванды.

Полученную кашицу наносим тонким слоем на поверхность ванны, оставляем минут на десять. Затем аккуратно протираем пятна мягкой губкой.

В завершение обмываем ванну теплой водой.

Если почистить ванну таким образом не тогда, когда у нас выдался свободный день, а регулярно, то и проблем особых не будет.

Ранние морщины

Заметила на лбу морщины. Как подкорректировать внешность?

Старайтесь меньше хмуриться. Депрессивная мимика способствует раннему появлению морщин.

Летом не отказывайтесь от солнцезащитных очков.

Ухаживайте за кожей — увлажняйте ее кремами.

Периодически делайте маски, отшелушивающие кожу.

Часть зерна осталась в поле

Кубань в этом году добилась рекордных валовых сборов зерновых колосовых и бобовых культур — 9,1 миллиона тонн. Честь и хвала хлеборобам! А есть ли такие муниципальные образования, где урожаем оказался очень низким?

К сожалению, есть. В Мостовском районе с площади 14,2 тысячи гектаров намолотили всего-навсего 47981 тонну зерна при средней его урожайности 33,6 центнера (для сравнения: по краю — 55,9).

Объективности ради надо сказать: во время уборки местных аграриев в буквальном смысле замучили дожди: вода стояла на посевах озимых! Пшеница от перестоя, ветров, дождей, града осыпалась, часть ее осталась в поле. Отсюда и результат плачевный.

Выводы напрашиваются сами собой. Во-первых, надо наращивать комбайновый парк, заменять устаревшие агрегаты на новые, что позволит сократить время уборки. Во-вторых, обзаводиться сушилками на случай непогоды. И в-третьих, пересмотреть севооборот в сторону увеличения площадей под соей, кукурузой, сахарной свеклой, овощами, которые в отличие от зерновых колосовых чувствуют себя в предгорье вольготнее.



Сегодня исполняется 65 лет нашему юбиляру, хорошему, доброму и отзывчивому человеку — Валерию Ивановичу МОЛЧАНОВУ.

Наш юбиляр по-прежнему в строю. Хотя и не любит говорить о себе, мы знаем, что во всех добрых делах и начинаниях Туапсинского района он всегда в числе организаторов. Как говорят коллеги, с ним работать — одно удовольствие: отлично знает свое дело, разбудит его ночью — ответит на любой вопрос. Он очень обязательный: если уж пообещал — значит, сделает. И еще у нашего юбиляра золотые руки и золотое сердце. От души поздравляю именинника с юбилеем!

Сколько лет, сколько зим пролетело, Дней рождений немало прошло. Для тебя основным было дело — Честный труд всем невгодам назло.

Страницу жизни новую Готов сегодня ты открыть.

Желаю я с любовью Тебе всю жизнь прожить.

Желаю, чтоб печали Не знали о тебе,

Чтоб радости встречали Тебя в твоей судьбе,

Чтоб небо было чистым, Как все твои мечты,

И взгляд твой был лучистым, Чтоб улыбался ты.

Марина ЦЫБЬ.



Краснодарская Бальнеолечебница — городской курорт

Опять болит спина...

Острые боли в шее, спине, пояснице — довольно частые явления в нашей повседневной жизни, особенно летом, когда, вернувшись с непривычного активного отдыха или натаскавшись тяжестей с огородных грядок, мы стремимся прямиком под кондиционер.

Что же вызывает нестерпимую боль в позвоночнике? По статистике, наиболее частым заболеванием позвоночника считается остеохондроз — патологические процессы в межпозвоночных суставах хрящах. Далее, по частоте поражения, называют грыжу межпозвоночного диска, затем радикулит, или воспаление спинномозговых нервных корешков, потом люмбаго, ишиас...

Несмотря на, казалось бы, обширный список заболеваний позвоночника, чаще всего их провоцируют два факто-

ра: образ жизни и различные силовые нагрузки.

Однако есть хорошая новость: заболеваниями позвоночника, его безоперационным лечением на протяжении десятилетий занимается Краснодарская бальнеолечебница и достигает при этом внушительных результатов.

Процедуры бальнеолечебницы, которые работают на устранение проблем, — рассказывает генеральный директор, главный врач Аркадий Гонтмахер, — это: лечебная физкультура, йо-

добромные ванны, ручной массаж, физиопроцедуры, иглорефлексотерапия, подводное вытяжение. Исключительно эффективно подводное вытяжение — процедура проводится в теплой ванне с пресной или минеральной водой, когда происходит полная релаксация мышц.

Механическое растяжение мышц позвоночника служит благоприятному взаимодействию спинномозгового корешка и костно-связочного аппарата, что способствует уменьшению болей, восстановлению чувствительности в конечностях, увеличению объема движений.

Процедура снимает психологический дискомфорт, повышает общий тонус и работоспособность. Здоровье позвоночника — предмет особой заботы, не зря его называют «позвоночным столбом». И спина уже не болит!

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

Эту и другую информацию смотрите на сайте «ВК»: www.gazetavk.ru