

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» — 255-35-28, 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. Старошербиновская — 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 несут авторы. Их точка зрения может не совпадать с позицией газеты. Ответственность за достоверность информации, содержащейся в рекламных материалах, согласно Закону «О рекламе» (ст. 38) несут рекламодатели. 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

Не дыши на меня!

У меня постоянно неприятный запах изо рта. В чем причина?

Сказывается деятельность аэробных бактерий, размножающихся без доступа кислорода. Чаще всего это вызывается заболеваниями полости рта (налет на языке, кариес, гингивит, пародонтит).

Но неприятный запах может быть обусловлен и заболеваниями лор-органов (ангинами, тонзиллитами, синуситами), желудочно-кишечного тракта (гастрит, язвенная болезнь, заболевания печени, поджелудочной железы, кишечника).

Для выявления причины необходимы консультация и обследование у стоматолога, отоларинголога, гастроэнтеролога.

Молодильный сок?

Насколько полезен яблочный сок? Говорят, он, как и в сказке, обладает молодильными свойствами. Правда ли это?

Да, яблочный сок позволяет ежедневно обновлять организм. Дело в том, что до 30 лет наши клетки обновляются самостоятельно, но вот после... Ритм их работы становится менее интенсивным. Отсюда и такие «популярные» сбои в работе организма. А вот яблоки и сок из них позволяют клеткам вернуться в прежнее нормальное состояние. То есть вещества, содержащиеся в яблоках, заставляют клетки функционировать с прежней силой. Так что пейте сок на здоровье.

Правда, это не касается тех, у кого есть гастрит, заболевания желудочно-кишечного тракта или аллергия на яблоки.

Яблочный сок лучше пить сразу после приготовления, так как он быстро окисляется и становится непригодным для нужного эффекта.



Чем жажду утолить?

Мой муж уверяет меня, что в жару нужно пить ледяное питье. Якобы оно помогает быстро охладиться. Это так?

Нет, напротив, оно нарушает терморегуляцию в организме. Из-за этого падает иммунитет, что грозит инфекциями. Лучше утолять жажду напитками с температурой около 20 градусов.

Чай для похудения

Говорят, имбирный чай помогает в похудении. А как его заваривать?

На пять стаканов воды возьмите три столовые ложки измельченного корня имбиря, две столовые ложки меда, щепотку черного перца, четыре столовые ложки апельсинового или лимонного сока и измельченные листья мяты.

В кипящую воду бросьте имбирь, мед и мяту. Через четверть часа снимите с огня, дайте остыть, тщательно процедите.

После этого добавьте перец и цитрусовый сок. Этот имбирный чай лучше пить в теплом виде.

Отпуск не светит?

Не был в отпуске два года. Да и в этом году отдых мне, по-видимому, не светит. Как повлиять на работодателя?

Даже если у вас нет утвержденного графика отпусков, вы все равно имеете право на отдых. Поговорите с работодателем еще раз. Всегда можно найти решение, которое бы устроило вас обоих.

В крайнем случае вы можете обратиться в государственные органы. Но это, честно говоря, не самый лучший вариант. Не стоит создавать конфликт на пустом месте. Просто предупредите начальство заранее, что на этот год у вас большие планы.

Закрытое завещание

Не раз слышала, что завещание может быть закрытым. Что именно имеется в виду?

Завещание считается закрытым, если вы никого (даже нотариуса) не желаете посвящать в его содержание.

Оно должно быть собственноручно вами написано и подписано.

Закрытое завещание вы должны вложить в конверт, заклеить его и передать нотариусу в присутствии двух свидетелей. Свидетели, кстати, ставят на конверте свои подписи, а нотариус, в свою очередь, запечатывает конверт с завещанием в новый конверт с информацией о завещателе, месте и дате принятия завещания, с фамилиями, именами, отчествами, адресами свидетелей.

После предоставления свидетельства о смерти лица, совершившего закрытое завещание, нотариус вскрывает конверт в присутствии не менее чем двух свидетелей и пожелавших при этом присутствовать родственников.

Подлинник завещания хранится у нотариуса. Наследникам выдается нотариально удостоверенная копия протокола.

Подготовил Ф.ШАТРОВ.

Какие продукты не повышают содержание сахара в крови?



Не повышают сахар в крови почти все виды овощей и зелени в обычном количестве. Они содержат мало углеводов и большое количество клетчатки. Можно есть любые виды капусты (белокачанную, цветную, брюссельскую), редис, морковь, помидоры, огурцы, красный и зеленый перец, щавель, петрушку, укроп, листовую салат.

Исключение составляют лишь картофель и кукуруза — они повышают сахар в крови.

Не повышают сахар в крови мясо, рыба, колбаса, сосиски, яйца. Орехи также не дают подъема сахара в крови, потому что содержащийся в них жир замедляет всасывание.

Небольшой подъем сахара в крови дают фасоль, горох, бобы.

Краснодарская Бальнеолечебница — городской курорт

Физкульт-ура!

Вся страна 9 августа отмечает День физкультурника. И Краснодарская бальнеолечебница — в самых активных рядах сторонников здорового образа жизни, ведь такой методической базе и технической оснащенности залов лечебной физкультуры позавидует каждый! В клинике с помощью лечебной физической культуры творят чудеса. Профилактика и лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата, позвоночника, послеоперационная реабилитация суставов (после эндопротезирования), восстановление после инсультов — все эти и многие другие возможности предоставляются в комплексе с бальнеологическими, физиотерапевтическими процедурами и лечебным массажем, начиная с четырехлетних пациентов.

— Культуру активного движения, правильного дыхания важно прививать с самого раннего возраста, — уверена инструктор-методист по лечебной гимнастике Татьяна Дубинчик. — В основе нашей работы лежит использование основной биологической функции организма — движения. Эффективность этого метода проверена веками. Еще врачи Древней Греции, например, Гиппократ, считали физические упражнения обязательными и важными компонентами любого лечения. Ведь в основе комплекса лечебной физкультуры — мышечные движения, мощный биологический стимулятор всех жизненных систем человека: кровеносной, нервной, пищеварительной, иммунной и т.д.

На новых современных тренажерах, направленных и на физическое развитие, и на лечебный эффект, вам предложат специальный, индивидуально подобранный комплекс упражнений: для ежедневных занятий и для лечебных целей.

Немаловажный факт: в нашей бальнеолечебнице вы сможете заняться лечебной физкультурой в воде. Гидрореабилитация в бассейне считается одним из самых совершенных способов восстановления и укрепления организма — нет давления массы тела на позвоночник и суставы, сердечно-сосудистая система лучше справляется с нагрузками, не страдают вены.

«В здоровом теле — здоровый дух» — всем известны слова Ювенала. Специалисты Краснодарской бальнеолечебницы готовы доказать это своей работой.

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