

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 № 1165
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

С лаком или без?

Увидела в магазине лакированную сумочку. Она мне очень приглянулась. Да и смотрится сумка шикарно, не то что моя нынешняя. Только вот боюсь: подруга сказала, что долговечностью такие сумки не отличаются.

Действительно, многие женщины зачастую отказываются от лакированных сумок, считая, что они легко повреждаются при морозе. Однако если сумка качественная, то бояться такого подвоха не стоит.

Не секрет, что на лакированных сумках пыль и отпечатки рук заметны даже невооруженным глазом. Но этого можно избежать, если периодически протирать сумку мыльным раствором (в завершение сумку нужно насухо вытереть).



Аутотренинг в помощь

Говорят, что похудеть можно не только благодаря щадящей диете, но и с помощью аутотренинга. В чем суть методики?

Настроившись на похудение с помощью аутотренинга, вы быстрее и легче добьетесь снижения веса.

В удобное для себя время сядьте в кресло, расслабьтесь и начинайте прорабатывать положительные установки.

Мысленно или вслух проговаривайте фразы, утверждающие, что вы успешно достигаете желаемого: «Я легко и быстро худею. У меня идеальная фигура, стройные ноги, бедра. Я в меру ем и много двигаюсь. Моя фигура становится все красивее. У меня сильная воля, я делаю все, чтобы похудеть, и поэтому я скоро стану стройной». Чем больше вы будете верить в эти установки, тем сильнее будет эффект.

Главное условие — заниматься нужно регулярно. Делать это по вечерам, а днем выполнять все, что способствует похудению: активно двигаться, не перенапрягаться на работе, не нервничать, есть больше фруктов и как можно меньше мучного, сладкого и жирного.

Откуда берется ангел-хранитель?

Почему мы просим у Бога «ангела мирна, верна наставника»? Разве ангел-хранитель не присутствует с нами с момента крещения? Когда же он появляется? И разве может быть ангел немирным?

После крещения Господь дает нам ангела-хранителя, но если мы грешим, нарушаем заповеди Божии, не исповедуемся и не причащаемся, то ангел-хранитель может от нас отвернуться.

Вместо же него к нам могут подступиться бесы (падшие ангелы), которые не приносят мир, но возбуждают в нас страсти, то есть грехи.

Штраф для «бомбил»

Слышал, что против таксистов, занимающихся нелегальным извозом, готовятся новые штрафные санкции... Или это слухи?

Нет, все правильно. Принятый в 2011 году закон о такси не дал, к сожалению, нужного эффекта. Сегодня, по неофициальным данным, «в тени» работают около 60 процентов перевозчиков.

В законопроекте, который внесен в Госдуму и, по идее, будет рассмотрен в первом чтении в сентябре, предлагается увеличить штраф для так называемых «бомбил» с 5 до 30 тысяч рублей. За повторное нарушение, помимо материального наказания, могут забрать водительские права на срок от трех до шести месяцев.

Выписывайте и читайте журнал «Семья. Земля. Урожай»

Вышел из печати августовский номер журнала «Семья. Земля. Урожай», который насыщен актуальными материалами в помощь садоводам и огородникам.

«Чтобы помидоры лучше завязывались», «Как избавиться от фитофторы?», «Почему засыхают ветви смородины», «Если почвы в саду кислые...», «Летняя обрезка плодовых», «Выращивание растений из черенков» — эти и многие другие статьи, несомненно, обогатят знания дачников.

Здесь же можно прочитать материалы о дынном дереве, гуайаве, кудрании. Любители диет смогут узнать, от каких продуктов можно похудеть. Журнал публикует более 20 оригинальных рецептов консервирования овощей, а также советы по народной медицине.

С сентября можно будет оформить подписку на СЗУ по индексу 72460 на первое полугодие 2015 года. Цена осталась прежняя — 227 рублей 70 копеек.



Как правильно работать в жару?

Стоит жара. Каким должен быть режим работы в таких экстремальных ситуациях?

При температуре воздуха на рабочих местах выше или ниже допустимых величин время пребывания там должно быть ограничено.

Например, температурный потолок для работников III группы (постоянные перемещения и значительные физические нагрузки) — 26 градусов, для I группы (с незначительными физическими нагрузками) — 28 градусов. Если температура воздуха на рабочем месте 29 градусов, то рабочее время для III группы не должно превышать трех часов, для I группы — шести часов.

Работники III группы прекращают трудиться при 31 градусе, II — при 32, I — при 32,5.

То есть работодателям фактически предоставлен выбор: либо сокращать из-за жары рабочий день, либо создавать нормальные условия труда.

Подготовил Ф. БЕЗРУК.



Краснодарская Бальнеолечебница — городской курорт

Переходим границу... сезонов

Спадает жара, заканчивается август, и мы, пребывая в неведении, с надеждой ждем понижения температур. Между тем, сезонные изменения окружающей среды влекут за собой глубокие сдвиги в организме. Любое межсезонье — это время, когда расцветает широкий спектр различных заболеваний: обострение хронических бронхитов и бронхиальной астмы, обострение воспалительных процессов в суставах и позвоночнике, аллергические проявления.

... Люди практически здоровые ощущают недомогание, слабость, сонливость, подавленное настроение, тревожный сон.

Чтобы оградить себя и своих близких от затяжных острых форм осенних

недугов, важно повысить защитные функции организма. Огромный спектр возможностей Краснодарской бальнеолечебницы — к вашим услугам.

— Конечно, после смены климатических зон организму требуются дополнительные силы, — говорит генеральный директор-главный врач бальнеолечебницы Аркадий Гонтмахер. — Вашу иммунную и сердечно-сосудистую системы поддержит криотерапия. Двухминутные сеансы холода мобилизуют организм на усиление лимфо- и кровообращения, на выработку гормонов, поддерживающих хорошее настроение, активизируют резистентные силы организма. Привести в тонус сосуды, нормализовать артериальное давление, омолодить кожу, снять нервное на-

пряжение помогут наши минеральные ванны и лечебные души. Эти процедуры показаны также при заболеваниях опорно-двигательной системы, пищеварительного тракта, даже при легкой форме сахарного диабета и нарушениях функции щитовидной железы. Не менее эффективна как для детей, так и для взрослых галокамера — разновидность лечебных, реабилитационных и профилактических процедур. Галотерапия применяется как надежное средство для того, чтобы избежать хронических заболеваний, предупредить осложнения различных патологий, противопоказаний для нее почти нет.

Мы с готовностью поможем вам перенести непростой период смены сезонов!

для справки: ОАО «Центр восстановительной медицины и реабилитации «Краснодарская бальнеолечебница» является единственным в Краснодаре учреждением санаторно-курортной отрасли, имеющим собственные минеральные факторы. Постоянно действующая скидка для детей — 10 процентов. Вечером и в субботу скидка для всех — 15 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