

ОБЪЯВЛЕНИЯ • РЕКЛАМА • НЕДВИЖИМОСТЬ • РАБОТА • УСЛУГИ • ИНФОРМАЦИЯ

ПОЕЗДКИ НА МОРЕ!

С размещением в Архипо-Осиповке, Лермонтово, Джубге на 3,4,7 дней.
Выезд из с.Успенского по четвергам и воскресеньям в 4.00 утра.
Стоимость от 4000 рублей за 3 дня (за проезд и проживание).
Однодневные поездки в горы: Архыз, Домбай – 1300 рублей за проезд.

КРЫМ: ЯЛТА, 17-22 августа.

Размещение в центре Ялты на 5 дней. Стоимость от 14300 рублей с одного человека.

Дополнительная информация и запись по телефону 8-918-430-30-68.
Telegram: t.me/moemore7

Реклама

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

Отделочные работы.

Телефон 8-918-16-16-992.

Реклама

ОФОРМЛЕНИЕ

переоборудования автомобилей (газ, фаркоп и т.д.).

Телефон 8-989-822-97-72.

Реклама

СТИРКА КОВРОВ ОТ 80 РУБЛЕЙ ЗА КВАДРАТНЫЙ МЕТР.

Заберем и доставим бесплатно.

Телефон 8-918-34-98-009.

Реклама

В ближайший номер газеты «Ярмарка»
РЕКЛАМА
и ОБЪЯВЛЕНИЯ принимаются
до пятницы включительно.
Телефон 8-918-269-77-83.

Познакомиться с номерами газеты
"Ярмарка" можно в библиотеках
с.Успенского и с.Коноково.

Самовывоз, демонтаж, резка. Электронные весы.

ЗАКУПАЕМ ЛОМ ЦВЕТНЫХ И ЧЕРНЫХ МЕТАЛЛОВ

с.Успенское, ул.Советская, 57.

Телефон 8-918-179-41-42.

Реклама

ДОСТАВКА:

песок (все виды), отсев, щебень
(любой фракции),
ПГС, земля, цемент.
Доставка от 0,5 куб.м и по
договоренности.
УСЛУГИ вышки, манипулятора,
ГАЗОНА, КАМАЗа.
К каждому клиенту –
индивидуальный подход. Работаем
без выходных.

Находимся в с.Успенском на территории
старого ГАИ. Телефон 8-918-439-439-6.

Реклама

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ, СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, СПЛИТ-СИСТЕМ.

Выезд на дом. Гарантия.

Телефон 8-961-850-30-93.

Реклама

ПРИНИМАЕМ ЗАКАЗЫ
НА ИЗГОТОВЛЕНИЕ БЕЙДЖЕЙ
НА МАГНИТНОМ ДЕРЖАТЕЛЕ
С ГРАВИРОВКОЙ.
Телефон 8-918-269-77-83.

Юридическая помощь ПОЛНОЕ СПИСАНИЕ ДОЛГОВ

В РАМКАХ ЗАКОНА.

Банкротство, отмена приказов,
возражения, рассрочка и другое.

ИП Удовенко Наталья Михайловна

Телефон

8-918-325-70-71.

Реклама

МИНИ- ЭКСКАВАТОР

-Траншеи под фундаменты
и коммуникации.

-Ямы под септик.

-Котлованы.

-Корчевание деревьев.

Система оплаты любая.

Телефон 8-988-353-08-08.



Реклама

КРЫШИ: ремонт, замена, монтаж.

Быстровозводимые
КАРКАСНЫЕ ДОМА.

Утепление.

Заборы, навесы, отопление.
Телефон 8-961-538-47-10.

Реклама

ИЗ ПОЛИПРОПИЛЕНА НА ЗАКАЗ:

- бассейны,
- купели,
- емкости любого
размера.

Телефон 8-928-44-21-223.



Реклама

АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА МЕТАЛЛЕ

Тел.8-918-269-77-83.



ДОСТАВКА: отсев, песок,
щебень, гравий, земля,
дрова.

Телефоны:

8-918-217-32-46,

8-929-85-25-114.

Реклама

АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА ПЛАСТИКЕ.

Разнообразие форм.

Цвет – любой.

Дополнительная информация
по телефону 8-918-269-77-83.

ПРИНИМАЕМ ЗАКАЗЫ НА
ИЗГОТОВЛЕНИЕ БЕЙДЖЕЙ НА
МАГНИТНОМ ДЕРЖАТЕЛЕ
С ГРАВИРОВКОЙ.

Тел. 8-918-269-77-83.

РЕМОНТ ЖК ТЕЛЕВИЗОРОВ

Выезд.

Доставка.

Телефон 8-918-333-09-40.

Реклама



ПАМЯТНИКИ ИЗ НАТУРАЛЬНОГО ГРАНИТА И МРАМОРА ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ.

Беспроцентная рассрочка платежа, гарантия.

**ВЫДАЕМ документы для военкоматов и других
государственных организаций.**

Село Успенское, центральный вход на кладбище (справа).

Телефон 8-989-800-81-17.

Село Коноково, улица Красная,33.

Телефоны: 8-938-509-29-26, 8-918-37-38-399.

Реклама

Вашу рекламу товаров и услуг или объявления о купле-продаже
недвижимости прочитают жители г.Армавира, п.Заветного
и Успенского района, если вы разместите их в рекламной
информационной газете «Ярмарка».

Наши расценки – самые доступные в округе! Наша газета выходит с 2009 года.
Наша «ЯРМАРКА» – бесплатная для читателей. Сотрудничать с нами – ВЫГОДНО!
Контактный телефон 8-918-269-77-83.

Наука

В России ввели новые климатические нормы

Научный руководитель Гидрометцентра
России Роман Вильфанд заявил
о введении в России новых климатических
норм, сообщает ТАСС.

По информации агентства, понятие
«температурная аномалия» было
актуализировано в соответствии
с изменениями климата, произошедшими
за последние 30 лет. Новые
климатические нормы основываются
на свежих данных с учетом глобального
потепления.

«Мы перешли на новые климатические
нормы с 1 июля. В Москве норма

для июля, например, повысилась на 1,5
градуса. Это очень много», — пояснил
Вильфанд.

Уточняется, что теперь понятие
«аномально теплая погода» будет реже
использоваться в прогнозах погоды.

Также ранее генсек ООН Антониу
Гутерриш заявлял, что борьба
с изменением климата должна быть
первоочередным вопросом для всех стран
мира, несмотря на возникающие новые
региональные конфликты.

www.gazeta.ru

Уважаемые работодатели!

Если вы ищете себе работников, сообщите об этом в газете «Ярмарка», и позвонят те, кто вам нужен!
Опубликуем ваше объявление оперативно и по доступной цене.
Телефон для справок 8-918-269-77-83.

ОФИЦИАЛЬНО

АДМИНИСТРАЦИЯ НИКОЛАЕВСКОГО
СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ УСПЕНСКОГО
РАЙОНА

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

от 24 июня 2022 года № 36
ст. Николаевская

**Об утверждении отчёта об
исполнении бюджета Николаевского
сельского поселения Успенского
района за 1 квартал 2022 года**

В соответствии со статьёй 264.1, 264.2

Бюджетного кодекса Российской Федерации,
Федеральным законом от 06 октября 2003
года № 131-ФЗ «Об общих принципах
организации местного самоуправления в
Российской Федерации», п о с т а н о в л я ю

1. Утвердить отчет об исполнении бюджета
Николаевского сельского поселения

Успенского района за 1 квартал 2022 года с
основными характеристиками:

1) Общий объем доходов в сумме 1 812,29
тыс..руб.

2) Общий объем расходов в сумме 2 057,16
тыс.руб.

3) Дефицит местного бюджета и источники
финансирования дефицита местного бюджета
в сумме 244,87 тыс.руб.

4) Резервный фонд администрации
Николаевского сельского поселения

Успенского района 20,00 тыс.руб.

2. Утвердить исполнение поступления
доходов бюджета Николаевского сельского

поселения Успенского района за 1 квартал
2022 года по кодам видов доходов,
подвидов доходов, классификации операций

сектора государственного управления,
относящихся к кодам бюджета Николаевского

сельского поселения Успенского района
согласно приложению № 1 к настоящему

постановлению.

3. Утвердить исполнение распределения
расходов бюджета Николаевского сельского

поселения Успенского района за 1 квартал
2022 года по разделам и подразделам

классификации расходов бюджетов
Российской Федерации согласно приложению

№ 2 к настоящему постановлению.

4. Утвердить исполнение бюджета
Николаевского сельского поселения

Успенского района за 1 квартал 2022 года
по ведомственной структуре расходов
бюджета Николаевского сельского поселения
Успенского района согласно приложению №3
к настоящему постановлению.

5. Утвердить источники финансирования
дефицита бюджета Николаевского

сельского поселения Успенского района,
по кодам администратора источников

финансирования групп, подгрупп, видов
источников финансирования дефицитов

бюджетов классификации операций
сектора государственного управления,
относящихся к источникам финансирования

дефицитов бюджетов, за 1 квартал 2022 года,
согласно приложению №4 к настоящему

постановлению.

6. Принять к сведению сведения об
исполнении бюджета Николаевского

сельского поселения Успенского района
о численности муниципальных служащих
и выборных должностных лиц органов

местного самоуправления, работников
муниципальных учреждений и затрат на их

денежное содержание за 1 квартал 2022 года
согласно приложению № 5 к настоящему

постановлению.

7. Утвердить исполнение муниципальных
целевых программ, предусмотренных к

финансированию из местного бюджета за 1
квартал 2022 года согласно приложению № 6

к настоящему постановлению.

8. Обнародовать настоящее постановление
в соответствии с Уставом Николаевского

сельского поселения Успенского района
и разместить на официальном сайте
администрации Николаевского сельского

поселения Успенского района.

9. Контроль за исполнением настоящего
постановления оставляю за собой.

10. Настоящее постановление вступает
в силу со следующего дня после дня его

официального обнародования.

**Глава Николаевского сельского
поселения Успенского района**

В.А. Шуганков.

*С полным текстом решения можно
ознакомиться на официальном сайте
администрации Николаевского сельского
поселения Успенского района www.nikadmi.ru*

Полезно знать

**Уважаемые налогоплательщики!
Межрайонная ИФНС России № 13
по Краснодарскому краю сообщает об услугах
налоговой службы в МФЦ**

Государственная регистрация ЮЛ и ФЛ,
КФХ.

Прием запроса и выдача
справки об исполнении

налогоплательщиком обязанности по
уплате налогов, сборов, страховых взносов,
пеней, штрафов, процентов.

Предоставление сведений, содержащихся
в реестре дисквалифицированных лиц.

Предоставление выписки из ЕГРН.

Предоставление сведений и документов,
содержащихся в ЕГРЮЛ и ЕГРИП.

Предоставление сведений, содержащихся
в государственном адресном реестре.

Прием заявления ФЛ о постановке
на учет в налоговом органе и выдача

свидетельства.

Прием заявления ФЛ о предоставлении
налоговой льготы по транспортному налогу,
земельному налогу, налогу на имущество.

Прием уведомления о выбранных
объектах налогообложения, в

отношении которых предоставляется
налоговая льгота по налогу на

имущество физических лиц.

Прием сообщений о наличии объектов
недвижимого имущества и (или)

транспортных средствах, признаваемых
объектами налогообложения по

соответствующим налогам, уплачиваемым
физическими лицами.

Прием запроса о предоставлении справки
о состоянии расчетов по налогам, сборам,
пеням, штрафам, процентам.

Прием запроса о предоставлении акта
совместной сверки расчетов.

Прием от физических лиц налоговых
деклараций по налогу на доходы

физических лиц по форме 3 - НДФЛ на
бумажном носителе.

Информирование физических лиц о
наличии числящейся за ними налоговой

задолженности.

Прием уведомления о выбранном
земельном участке, в отношении которого

применяется налоговый вычет по
земельному налогу.

Прием заявления о гибели или
уничтожении объекта налогообложения по

налогу на имущество физических лиц.

Прием заявления ФЛ о получении его
налогового уведомления лично под

расписку через МФЦ.

Прием заявления о гибели или
уничтожении объекта налогообложения по

транспортному налогу.

**Межрайонная ИФНС России № 13 по
Краснодарскому краю.**

Здоровье

Профилактика факторов риска хронических неинфекционных заболеваний

По официальным

данным ВОЗ

ежегодно в мире

от хронических

неинфекционных

болезней

умирают около

40 миллионов

человек, что

составляет 70%

всех летальных

исходов на

планете.

Низкий уровень

физической

активности,

эмоциональный

стресс, курение,

злоупотребление

алкоголем и нездоровая еда, – вот главные

факторы риска преждевременной смерти.

В то же время лишь треть выпускников

общеобразовательных учреждений России

могут быть отнесены к категории здоровых.

Причины всё те же: вредные привычки,

стрессы, гиподинамия, неправильное

питание.

Чтобы повысить личный уровень защиты

от болезней, жить долго и счастливо,

необходимо срочно пересмотреть приоритеты

и вести здоровый образ жизни.

ЗОЖ – это лишь несколько достаточно

простых составляющих: физическая

активность, рациональное питание,

закаливание, полноценный отдых, отсутствие

вредных привычек. И очень важно именно

смолоду заложить фундамент здорового

будущего.

Теперь по порядку.

Физнагрузки. Они помогают поддерживать

тело в форме, не допускать появления

лишних килограммов, наращивать мышечную

массу. Занятия физической культурой

и спортом оказывают положительное

воздействие на внутренний мир молодого

человека – формируют характер, силу воли,

стойкость и выносливость. А ещё во время

упражнений организм выделяет эндорфин –

гормон счастья.

Рациональное питание – одно из

важнейших составляющих ЗОЖ. Его заповеди

таковы: умеренность, разнообразие,

индивидуальность, стабильность,

предпочтение традиционной еде.

Умеренность в питании снижает

избыточную пищевую и метаболическую

нагрузку на систему пищеварения,

способствует увеличению продолжительности

жизни, сохраняя более высокое её

качество. Разнообразие в выборе продуктов

гарантирует сбалансированность питания

и позволяет избежать дефицита отдельных

пищевых веществ. Индивидуальность,

с учетом привычек и пристрастий,

согласовывает пищу с особенностями

работы органов пищеварения и обмена



веществ. Стабильность режима приёма еды
обеспечивает устойчивую жизнедеятельность
всего организма, с учетом естественных
биологических ритмов. Предпочтение
традиционной пище – выбор таких здоровых
продуктов питания, на переработку и
усвоение которых эволюционно настроены
наши ферментные системы.

Далее.

Закаливание. По сути это тренировка
иммунитета. Главные принципы

закаливания – умеренность, постепенность
и регулярность. Начните с малого: больше

гуляйте, чаще проветривайте квартиру,
ходите по дому босиком, обтирайтесь

смоченными холодной водой губкой или
полотенцем, умывайтесь прохладной водой.

Потом можно переходить к более серьезным
процедурам: обливанию холодной водой,
контрастному душу. Однако закаляться

можно только, если вы здоровы. В идеале –
после консультации с врачом.

Полноценный отдых. Он включает в себя,
в первую очередь, достаточное количество

сна. Сон поможет не только чувствовать себя
лучше, но и обрести безупречный внешний

вид, избавиться от ощущения усталости и
нежелательных синих кругов под глазами.

Важен также активный досуг: поездки на
природу, прогулки с любимым питомцем,
встречи с друзьями. Благодаря этому вы

приобретёте душевный покой и сохраните
оптимистичный настрой.

Наконец, **отсутствие вредных
привычек.** Табак, алкоголь, наркотики

являются причиной многих заболеваний,
снижают работоспособность, резко

сокращают продолжительность и качество
жизни.

ЗОЖ способен по-настоящему украсить
мир, сделать наше пребывание в нём

ярким и красивым, богатым и интересным.

В этом, быть может, – первостепенное его
достоинство...

Ю.ГОРДЕЕВА,

**заведующая поликлиникой Успенской
районной больницы.**

Актуально!

В МВД России заявили о необходимости включить езду на электросамокате в школьную программу

В школьную программу могут включить обучение детей езде на электросамокатах. Такое предложение высказал начальник научного центра безопасности дорожного движения МВД России полковник полиции Дмитрий Митрошин.

«Если разработать соответствующую примерную программу подготовки, если в ней будут предусмотрены соответствующие часы, ну почему бы и нет. Никаких сомнений в том, что это нужно, на самом деле нет», - сказал Митрошин, выступая в эфире радио «Комсомольская правда».

«Обычно такие вещи происходят очень непросто», - отметил Дмитрий Митрошин, добавив, что еще в 2021 году МВД подготовил для школ лекцию и памятку по безопасному использованию средств индивидуальной мобильности.

По опросам, четверть россиян поддерживают идею запретить несовершеннолетним пользоваться электросамокатами.

www.kp.ru



www.gazetayarmarka.pf



https://t.me/gazeta_yarmarka

Переносить жару, особенно в квартире, где нет кондиционера, многим сложно. Вместе с экспертами собрали несколько простых практических советов, которые помогут охладить помещение.

1. Меньше солнечных лучей, плотнее шторы

Первое, что нужно сделать для создания комфортной температуры в комнате, — защитить помещение от солнечных лучей, а значит, внимание нужно сосредоточить на окнах, которые являются главным источником света. В дизайне сейчас наблюдается тренд на большие окна, панорамное остекление, но в жаркие дни это преимущество квартиры превращается в проблему, рассказывает дизайнер интерьера Надежда Каблукова.

«Здесь у нас есть несколько вариантов — можно использовать шторы black out, которые позволяют добиться затемнения в помещении до 85% и меньше пропускают солнечные лучи. Можно остановиться на плотных рулонных жалюзи. Если есть возможность, установить ставни — это тоже отличный вариант», — посоветовала дизайнер.

Альтернативный вариант — наклеить зеркальную пленку или фольгу на окна изнутри. Она хорошо отражает свет, комната останется затемненной и будет медленнее нагреваться. Но одним только затемнением с помощью штор охладить комнату не получится — любая дополнительная поверхность, не пропускающая свет, через несколько часов нагреется и начнет отдавать тепло. Поэтому нужно задействовать и другие методы.

2. Прохладный воздух в помещении

Если в квартире нет кондиционера, можно использовать вентиляторы. В целом вентиляторы остаются в числе самых бюджетных способов охладить помещение, цены на них на маркетплейсах стартуют от 1,4 тыс. руб. Как и при использовании кондиционера, окна лучше закрыть и затемнить, тогда охлаждение воздуха пойдет быстрее.

«Перед вентилятором можно поставить емкость с водой и льдом. Холодные испарения благодаря обдуву вентилятора будут распространяться по всему помещению, увлажнять и охлаждать его. Если вентилятора нет, то можно просто поставить емкость с холодной водой и льдом на подоконник — таким образом, воздух с улицы будет охлаждаться.

Обновлять емкость нужно каждые два-три часа, поэтому придется запастись

Полезно знать!
**Альтернатива кондиционеру:
как охладить помещение в жару**



льдом. Также можно опрыснуть шторы водой — это создаст эффект прохлады», — порекомендовала Надежда Каблукова.

Хорошо для охлаждения квартиры подходят различные увлажнители воздуха и климатизаторы. Они очищают воздух через специальные фильтры, в которых находится вода (она может быть даже со льдом), и одновременно используют обдув воздухом. Цены на увлажнители воздуха начинаются от 2–3 тыс. руб., на климатические станции — уже от 10 тыс. руб. Как альтернативу стационарному кондиционеру можно использовать мобильный кондиционер. Но цены на них почти сопоставимы со стоимостью стационарных устройств.

В крайнем случае для увлажнения воздуха в помещении можно использовать и обычный пульверизатор-распылитель. Увлажнять нужно не только воздух, но и пол — периодически протирая его прохладной водой. То же самое и с другими поверхностями, но без излишнего усердия, при избытке влаги комната на жаре может превратиться в хаммам.

3. Нет — коврам, да — влажной уборке

В жару лучше минимизировать текстиль в комнате, стоит временно убрать ковры и пледы, декоративные подушки (если их много) и любые крупные предметы, которые не задействуются прямо сейчас: меньше вещей в квартире — меньше жара. Подушки

и одеяла для сна должны быть из легких материалов, а постельное белье — из натуральных тканей (хлопка, шелка).

Создать прохладу в комнате помогут комнатные растения. «Они хорошо очищают воздух, а их полив способствует увлажнению воздуха. Кроме того, растения сейчас очень востребованы в интерьерах — так что это одновременно модно и экологично», — добавляет дизайнер.

4. Минимальное потребление энергии

В жаркую погоду лучше минимизировать использование бытовых приборов и электроники. Любой электрический прибор при работе вырабатывает тепло и нагревает воздух. Это же касается и приготовления пищи. Лучше не пользоваться духовкой и не включать постоянно плиту.

Еще можно выключить полотенцесушитель — в норме он работает, даже когда в доме отключено отопление. В ванну можно набрать холодной воды и если есть возможность — добавить лед. Это тоже будет создавать прохладу.

5. Меньше нагрузок, больше воды

В жару опасен перегрев не только помещения — нельзя перегреваться самому. В душный день рекомендуется снизить активность и физические нагрузки или по возможности перенести требующие этого дела на вечер, когда температура воздуха снизится. Периодически следует принимать

прохладный душ — так пребывание в квартире будет легче. Одежду лучше выбрать из натуральных легких тканей.

— В сильную жару лучше, чтобы дома был увлажнитель воздуха. Он снижает температуру в помещении и помогает избежать обезвоживания. Если увлажнителя нет, можно расставить емкости с водой: тазики, кувшины, они тоже будут увлажнять помещение. Так жара в помещении без кондиционера легче переносится. Важно пить как можно больше воды — именно чистую воду, не компоты, не соки, и тем более не сладкие газированные напитки. Воду лучше всего пить комнатной температуры, можно даже теплую — так лучше происходит процесс терморегуляции. В воду по желанию можно добавить лимон или огурец. Рекомендуется есть поменьше жирной пищи, побольше свежих овощей и фруктов, и особенно зелени.

Если есть возможность, то работу в жару лучше начинать ранним утром. На время наибольшей солнечной активности стоит выделить час-два на отдых и продолжить работать уже во второй половине дня. Также очень важно выспаться — нервная система будет легче реагировать на сильную жару.

6. Работать на опережение

В идеале внедрять решения, которые позволяют создавать в квартире комфортный микроклимат, надо на стадии строительства и ремонта, отмечает Надежда Каблукова. «Это касается материалов для возведения стен, полов, теплоизоляции, краски и обоев. Все должно быть паропроницаемым, чтобы избежать парникового эффекта в помещении. Если говорить о визуальных моментах, лучше использовать в интерьере холодные оттенки. Стены синего цвета воспринимаются более холодными, чем белые. На лето этого эффекта можно добиться текстилем — выбирать более холодные оттенки штор, например», — поясняет дизайнер.

Можно использовать натуральные камни в отделке — они хорошо отводят тепло. «Также стоит избегать мебели для дома, которая может создавать парниковый эффект. У нас люди как раз любят такую мягкую мебель», — добавила она.

В целом в жаркую погоду обстановку в помещении можно сделать комфортной даже без кондиционера и серьезных затрат. Достаточно соблюдать простые правила — меньше солнечных лучей в комнате и работающих электрических приборов, закрытые и затемненные окна, больше прохладного воздуха и воды.

<https://realty.rbc.ru>

Технологии

В загсах запланировали заменить бумажные документы на электронные

Минюст планирует с 2023 года перевести загсы на реестровую модель: выписки будут производиться в электронном виде без получения бумажного носителя, сообщил глава ведомства Константин Чуйченко на Петербургском международном юридическом форуме, передает «Интерфакс».

«Мы сейчас очень активно развиваем систему загсов. У нас к середине 2023 года планы по переходу к совершенно новой модели, так называемая реестровая модель, которая будет означать буквально следующее: теперь нашим гражданам не придется получать свидетельства на бумажном носителе, а все у нас будет в электронном виде», — пояснил он. Выписку на бумажном носителе можно

будет получить по желанию заявителя.

В мае в России родители впервые зарегистрировали рождение ребенка удаленно, без посещения загса. Медицинское свидетельство было оформлено в электронном виде и позже поступило в личный кабинет матери на портале госуслуг. Эти данные использовались для предзаполнения заявления о рождении, после чего родители их подтвердили, и загс зарегистрировал рождение без их личного присутствия.

Гербовое свидетельство о рождении родители также могут получить при личном обращении в загс.

С 1 марта в России граждане также могут получать свидетельства о смерти родственников в электронном формате.

www.rbc.ru

Наука

Нейробиологи назвали симптомы, повышающие риск деменции у мужчин

Согласно новому исследованию ученых из университета Эксетера и Королевского колледжа Лондона, мужчины с расстройством поведения более подвержены риску быстрого снижения когнитивных способностей, чем женщины. Исследование было опубликовано в журнале Journal of Alzheimer's Disease.

К признакам расстройства поведения относят апатию, социальную изоляцию, тревогу, переменчивое настроение и необычную для человека импульсивность.

Ученые предполагают, что такие различия

между мужчинами и женщинами могут быть связаны со структурными различиями в энторинальной и гиппокампальной областях мозга и функциональными различиями в серотонинергической системе.

Исследователи протестировали 8181 пожилого человека старше 50 лет, имевших высокие риски развития деменции. Расстройства поведения наблюдались у 11% женщин и 14% мужчин. При этом у женщин из этой категории различные симптомы снижения когнитивных способностей проявлялись реже.

www.gazeta.ru

Соглашение

В горах Сочи будут развивать детский отдых

Соглашение о сотрудничестве подписали Ассоциация детских лагерей и здравниц Краснодарского края и курорт «Роза Хутор».

Планы амбициозные — от организации отдыха и оздоровления детей в максимально комфортных условиях до создания новой инфраструктуры для детского отдыха в горном кластере, в который входят еще два курорта — ГК «Красная Поляна» и ГТЦ «Газпром».

Подписывая соглашение, стороны приняли во внимание растущий объем спроса на организованный детский отдых, формирующийся на фоне значительного недостатка инфраструктуры и сервисов, которые бы соответствовали требованиям законодательства, - сообщили в пресс-службе ГК «Роза Хутор».

Обе стороны надеются, что своим примером привлекут к развитию детского отдыха в горном кластере и других участников туриндустрии.

www.kub-inform.ru

Уважаемые работодатели!
Если вы ищете себе работников, сообщите об этом в газете «Ярмарка», и позвонят те, кто вам нужен!

Опубликуем ваше объявление оперативно и по доступной цене.

Телефон для справок 8-918-269-77-83.

В ближайший номер газеты «Ярмарка» РЕКЛАМА

и ОБЪЯВЛЕНИЯ принимаются

до пятницы включительно.

Телефон 8-918-269-77-83.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ДОМА

ПРОДАЮ коттедж на х.Веселом.
Тел. 8-928-228-14-81.

ЗЕМЕЛЬНЫЕ УЧАСТКИ

ПРОДАМ земельный уч-к на хуторе Державном. Газ во дворе, бассейн для воды, водяная скважина.
Тел. 8-918-217-32-46.

ТЕХНИКА

ПРОДАЮ: пилу дисковую (8000 руб.); тепловентилятор конвекторный (4500 руб.); электрообогревательный матрас (3500 руб.).
Тел. 8-928-228-14-81.

УСЛУГИ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ САЙТА НА ЗАКАЗ
Сайт-визитка.
Интернет-магазин.
Многостраничный сайт.
Телефон 8-988-4646-813.

РАБОТА

В магазин «Золотая империя» **ТРЕБУЕТСЯ** продавец-консультант. Адрес: с.Успенское, ул.Ленина,112.
Тел. 8-988-144-93-63.

В муниципальное бюджетное учреждение «По обеспечению деятельности органов местного самоуправления» **ТРЕБУЮТСЯ:** уборщик производственных помещений; водитель автобуса кат. D; ведущий специалист; рабочий по комплексному обслуживанию и ремонту зданий.
Тел. 8(86140)5-58-57 (с 9.00 до 18.00).

В швейный цех (г.Новокубанск) **ТРЕБУЮТСЯ:** швеи с опытом работы от 1 года, помощник закройщика, оператор ВТО (утюг), ручницы. График: с понедельника по пятницу с 8.00 до 17.00. Оформление по ТК РФ, з/п высокая, еженедельно. Из Армавира идет маршрутка №150, компенсация проезда в обе стороны.
Тел.8-988-559-52-52.

ТРЕБУЮТСЯ водители для работы в такси.
Тел. 8-928-248-80-08.

Обратите внимание!

С радостью сообщаем, что сайт газеты «Ярмарка» www.газетаярмарка.рф обновлен. Он стал более удобным для поиска нужной информации о газете и тех услугах, которые с ее помощью оказываются.
Сайт «Ярмарки» теперь привлекательнее по дизайну, и это однозначно отметят те, кто зайдет на страничку сайта.
Важно! Мы будем бесплатно публиковать рекламу, **поданную в газету**, на главной странице сайта и на страничке «Ярмарки» в Телеграм. Таким образом, три информационных площадки теперь в распоряжении рекламодателей, и это увеличит число тех, кто узнает о ваших товарах и услугах.

Редакция газеты «Ярмарка».

АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА МЕТАЛЛЕ
Тел.8-918-269-77-83.

МЯСНИЦКАЯ

улица

Уважаемые читатели!
Мы рады быть вам полезными, поэтому сообщайте рекламодателям, что информацию об услуге, товаре, вакансии вы нашли в газете «Ярмарка». Спасибо!

А как у них?..

В Китае родители не цацкаются с ребенком



Методы воспитания и обучения детей в Китае разительно отличаются от тех, что используем мы. Просто китайцы уже на этапе беременности планируют, как будут растить из своего чада гения. Звучит, конечно, амбициозно, но проживают ли при этом дети счастливое детство?

Методы воспитания и обучения детей

Методы воспитания детей в Китае основываются на тотальной дисциплине и неприкосновенном авторитете родителей. Малышей начинают обучать с раннего возраста. Они познают глубины науки и учатся играть на музыкальных инструментах. Еще в дошкольном возрасте дети начинают учить английский язык. Они ходят на танцы и играют в шахматы. Интересно, что с малых лет в ребенке взращивают настоящего патриота своей родины. Во многом этому способствует пропаганда.

У детей нет времени, чтобы расслабиться. Родители понимают, что в будущем их ребенка ждет жесткая конкуренция. Потому ему нужно стать лучшим. А для этого важно научиться всему, что может подарить билет в счастливое будущее.

Каким бы ни был возраст ребенка, родители планируют его день по часам. У маленьких китайцев попросту нет свободного времени. Школа, спортивные секции, кружки и другие дополнительные занятия — вот чем они постоянно занимаются.

Как в Китае воспитывают детей

В Поднебесной родители четко понимают, что они несут ответственность за своих детей. И это касается абсолютно каждой сферы жизни. Строго контролируется успеваемость в школе и выполнение домашних заданий. За провинность можно легко получить по шее. Физические наказания в Китае — не редкость.

С одной стороны, контроль — это хорошо. Однако китайцы абсолютно не переживают о психологическом состоянии своего чада. Куда важнее его успехи и достижения. Пожалуй, это одно из главных отличий нашей системы воспитания от китайской.

Китайская система воспитания направлена на то, чтобы взрастить в детях трудолюбие, усидчивость и неспешность. Чтобы добиться качественного результата в любой работе,

важно выполнять ее вдумчиво, а не наспех.

Надо отдать китайцам должное. Они знают, как увидеть в ребенке потенциал в какой-то конкретной области знаний. А уже затем развивают именно те качества, которые смогут привести чадо к успеху.

Интересное в китайском воспитании детей

Китайцы с огромным уважением относятся друг к другу. Однако люди старшего возраста являются непреклонным авторитетом в каждой семье. Этому родители обучают своих детей с малых лет. Спорить с мамой, папой, бабушкой или дедушкой недопустимо в китайских семьях. Их слово — закон.

Причем слово это может касаться чего угодно. Например, поиска спутника или спутницы жизни. Если родителям не понравился выбор их ребенка, свадьбы с большой долей вероятности просто не будет.

Может показаться, что это неправильно. Ведь в наших семьях зачастую принято прислушиваться к мнению детей и уважать их выбор, даже если он не нравится

родителям. Однако именно такие принципы воспитания детей скрепляют китайцев, становясь прочным фундаментом для семейных отношений.

Это особенно хорошо видно, когда пожилые родители нуждаются в помощи. Повзрослевшие дети никогда не бросят отца с матерью в беде. Чего не скажешь о наших реалиях, когда отношения в семьях могут быть настолько плохими,

В китайских семьях не принято обращать внимания на ребенка, если он плачет. А вот за улыбку нужно непременно похвалить. Китайцы объясняют это так. Когда малыш плачет, говорить с ним бесполезно. Зато после того как он перестанет реветь, очень важно донести до него, почему его плачь менее эффективен, чем простые слова.

Бывает, родители отдают своих детей на воспитание бабушек и дедушек, если родным приходится жить в разных городах. Когда ребенку исполняется 5–6 лет и ему пора идти в школу, он возвращается к родителям.

www.zachashkoj.mediasole.ru

Обратите внимание!

Диетолог рассказала, как извлечь максимальную пользу из огурцов

Огурец — один из самых популярных в России овощей. Чем полезен этот продукт и в каком виде его лучше употреблять, рассказала в интервью радио Sputnik врач-диетолог, фитотерапевт Анжелика Дюваль.

«Огурец богат калием, который выводит лишнюю воду. Это главное его достоинство», — отметила Дюваль.

Напиток из огуречного сока может способствовать нормализации артериального давления у людей, страдающих гипертонией, продолжила диетолог. Она объяснила, как приготовить такой лимонад».

Диетолог рассказала, какие овощи лучше варить

«Если взять огуречный сок пополам с минеральной водой, добавить мяту и апельсин, то получится прохладительный лимонад. В жару таким образом можно снижать повышенное давление и лучше себя чувствовать», — сказала Дюваль.

Однако овощи, которые продаются в магазинах, иногда содержат не только полезные, но и вредные для здоровья вещества, предупредила диетолог. По ее словам, покупные огурцы следует очищать от

кожуры.

«Именно там скапливаются нитраты и химические вещества, входившие в состав удобрений. Они могут попадать в огурец при его росте. Когда мы счищаем кожуру, получаем более чистый, качественный продукт», — полагает Дюваль.

похудения: что есть, чтобы сбросить лишние килограммы

Не стоит злоупотреблять солеными огурцами, особенно на ночь, добавила она. Натрий, который содержится в этом блюде, может приводить к задержке воды в организме, отекам и повышению давления, уточнила диетолог.

Максимальную пользу здоровью принесут свежие огурцы, выращенные без применения химикатов, уверена она.

«Самыми полезными будут свежие огурцы, особенно сорванные с собственной грядки, ведь мы четко контролируем, какими удобрениями пользуемся при посадке, и четко знаем, что нет никакой химии. Также мы контролируем количество полива, потому что от него сильно зависит состав огурца — сколько там будет минералов», — объяснила Дюваль.

www.ria.ru

Совет

Уход за руками после работ на участке

После работ на участке кожа рук грубеет и сохнет, на ней появляются ранки и остаются трудноочищаемые пятна от ботвы, земли и не только. Чтобы всего этого избежать, узнайте полезные летние советы.

В горячей воде полностью растворите 2 растолченные таблетки янтарной кислоты. Опустите руки на 15 минут. После такой ванночки с янтарной кислотой, кожа станет бархатная, напитанная, обновлённая.

Если у вас быстро образуется кутикула, то добавьте немного сухого масла любой марки. Это настоящая палочка-выручалочка в уходе за женскими руками.

Если не получается отмыть пятна после работ на участке, налейте немного растительного масла на руку и добавьте половину чайной ложки сахара. Потрите руки, как скрабом, пока масло не впитается. Затем смойте с мылом. Получится отличное очищение плюс скрабирование кожи.

Если у вас на руках появляются трещинки и шелушение, то воспользуйтесь трюком с марганцовкой. Её нужно совсем немного — чтобы раствор стал розовым. Окуните руки в раствор на 15 минут, затем вытрите насухо и нанесите обычный крем для рук. Никакие обветривания и шелушения будут не страшны вашим рукам.

Часто во время работ появляются ранки на руках. Чтобы быстро залечить их и не останавливаться во время работы, нанесите аптечный клей БФ-6. Он работает как «жидкий пластырь»: затягивает ранку, дезинфицирует её и защищает от внешнего воздействия.

www.rabotanzemle.com