

ОБЪЯВЛЕНИЯ • РЕКЛАМА • НЕДВИЖИМОСТЬ • РАБОТА • УСЛУГИ • ИНФОРМАЦИЯ

СПИЛ ДЕРЕВЬЕВ

любой сложности.
Звонить по номеру
8-952-850-22-70

Реклама.

На постоянную работу в администрацию Успенского сельского поселения Успенского района **ТРЕБУЕТСЯ** юрист. Зарботная плата высокая. По всем вопросам обращаться в приемную администрации Успенского сельского поселения по адресу: с.Успенское, ул.Ленина, 131, телефон 8(86140)5-82-48.

Реклама.



www.газетаярмарка.рф

Масложировое предприятие ООО «СПП ЮГ» расширяет производство и осуществляет набор на должности:

- рабочие по приготовлению майонеза;
- упаковщики;
- наладчики;
- кладовщик;
- лаборант;
- мойщик оборудования Керхером.

Зарплата от 30000 рублей до 40000 рублей.

Предусмотрены: обучение, карьерный рост, социальный пакет.

Обращаться по адресу: г.Армавир, ул.Железнодорожная, 61.

Телефоны: 8-918-230-06-11, 8(86137)3-56-00.

Реклама.

РЕМОНТ ЖК ТЕЛЕВИЗОРОВ

Выезд.
Доставка.



Телефон 8-918-333-09-40.

Реклама.



https://t.me/gazeta_yarmarka

Изготовление

печатей, штампов, факсимиле. г.Армавир, ул.Фрунзе, 7, оф. №117, 1-й этаж

(район центрального рынка).

Телефоны: 8-918-264-02-02.

8-918-171-17-01.

Реклама.

СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ БАРМЕН-ОФИЦИАНТ И ПОМОЩНИК ПОВАРА.



ТЕЛЕФОНЫ: 8-960-488-16-14, 8-928-66-57-152.

Реклама.

УСЛУГИ ТРАКТОРА И МИНИ-ПОГРУЗЧИКА

- Погрузка зерновозов.
- Планировка участков.
- Засыпка цоколя.
- Вывоз строительного мусора.

Система оплаты любая.

Телефон
8-988-353-08-08



Реклама.

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ, СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, СПЛИТ-СИСТЕМ.

Выезд на дом. Гарантия.
Телефон 8-961-850-30-93.

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.

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.

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.

ОФОРМЛЕНИЕ

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

Телефон 8-989-822-97-72.

Реклама.

Самовывоз, демонтаж, резка. Электронные весы.

ЗАКУПАЕМ ЛОМ ЦВЕТНЫХ И ЧЕРНЫХ МЕТАЛЛОВ

с.Успенское, ул.Советская, 57.

Телефон 8-918-179-41-42.

Реклама.

ПАМЯТНИКИ

из натурального камня от производителя.

Самые НИЗКИЕ цены!

Дополнительные СКИДКИ при заказе памятника.

Беспроцентная РАССРОЧКА платежа.

Гарантия. Выдаем документы для государственных учреждений.

с.Успенское, центральный вход на кладбище (справа).

Телефон 8-989-800-81-17.

с.Коноково, ул. Красная, 33.

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

Реклама.

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.

ИНТЕРНЕТ САЙТЫ

- * Сайт-визитка.
- * Интернет-магазин.
- * Многостраничный сайт.

Телефон 8-988-464-68-13.



Реклама.

Обратите внимание!

В правилах дорожного движения закрепили новый сигнал светофора

На российских дорогах появится новый сигнал светофора в виде силуэта пешехода и стрелки с мигающим сигналом бело-лунного цвета. Об этом говорится в постановлении правительства России.

Сигнал будет информировать водителя о том, что на пешеходном переходе, в сторону которого он поворачивает, разрешено движение пешеходам.

Ранее в правилах дорожного движения таких сигналов не было. Однако они применялись на дорогах в некоторых городах, например в Москве.

7 октября стало известно, что правительство России утвердило изменения в ПДД, касающиеся электросамокатов и гироскутеров. Также согласно поправкам, на российских дорогах появятся два новых знака.

До этого, 12 сентября, Управление столичного ГИБДД сообщило о том, что за восемь месяцев 2022 года в Москве зарегистрировано 143 аварии с участием граждан на электросамокатах, где один человек погиб, а еще 148 — пострадали.

www.iz.ru

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

Наше здоровье

Грипп и Covid-19

Вирусы гриппа и COVID-19 передаются воздушно-капельным путем (при кашле, чихании) и вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа (озноб, повышенная температура, конъюнктивит, заложенность носа, слабость, боли в мышцах).

Тяжесть заболевания зависит от многих факторов: от общего состояния организма и возраста. Чаще болеют пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями) и с ослабленным иммунитетом.

Как защититься от Гриппа и COVID-19?

1. Часто мойте руки с мылом или протирайте спиртосодержащими салфетками, регулярно проводите влажную уборку в помещении.
2. Соблюдайте дистанцию 1,5 метра при общении. Не трогайте руками глаза, нос или рот. Надевайте маску или используйте другие подручные средства. При кашле, чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми салфетками. Избегайте излишние поездки в общественном автотранспорте и посещения многолюдных мест.
3. Ведите здоровый образ жизни. Повышают сопротивляемость организма: полноценный сон, потребление пищевых продуктов, богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическая активность.
4. Правильно носите маски. Маска должна тщательно закрепляться,



плотно закрывать рот и нос, не оставлять зазоров. Не касайтесь наружной поверхности маски. Если коснулись, тщательно вымойте руки с мылом, а маску выбросите в отходы.

Влажную маску меняйте на сухую. Не используйте одноразовую маску дважды. Маска уместна при нахождении в местах массового скопления людей, при уходе за больным и в общественном транспорте, но она нецелесообразна на открытом воздухе. На открытом воздухе полезно дышать свежим воздухом.

При появлении первых признаков заболевания оставайтесь дома, обратитесь к врачу, строго выполняйте его предписания, соблюдайте постельный режим, пейте больше жидкости.

5. Прежде всего, необходимо вакцинироваться. Это важная мера защиты от ковида и гриппа и их последствий.

А.МАТЫНА,
врач-инфекционист Успенской
центральной районной больницы.

Креатив

Психологи узнали, почему лучшие идеи приходят в голову во время душа

О том, что наши мысли могут «блуждать», пока мы занимаемся умеренно увлекательной деятельностью — например, неспешно прогуливаемся по парку или принимаем душ, — ученые знали давно. Некоторые исследования даже показали, что между таким «блужданием» ума и креативностью может существовать связь. Впрочем, последующие работы дали противоречивые результаты: многие из них не смогли повторить первоначальный вывод.

Психологи из университетов Вирджинии и Миннесоты (США) полагают, что узнали причины противоречий. По их мнению, ученые измеряли не «блуждания» разума, а лишь то, насколько та или иная деятельность отвлекала участников экспериментов.

«Блуждание» мыслей, по словам специалистов, может помочь решить собственные проблемы, но не сыграет роли при выполнении скучных психологических заданий.

Чтобы узнать больше о связи креативности и отвлечения ума, специалисты предложили участникам исследования придумать альтернативные варианты использования простых, но бытовых вещей — кирпича и скрепки. После этого их распределили на две группы, каждая из которых смотрела разные видео и старалась при этом выполнить задания. Первой показали «скучный» ролик, где мужчины раскладывают белье, а второй — умеренно развлекательный, где демонстрировалась сцена из фильма 1989 года «Когда Гарри встретил Салли».

Изучив результаты, которые показали участники, психологи пришли к выводу, что «блуждание» мыслей в самом деле помогало возникновению творческих идей. Но не всегда, а лишь в том случае, когда добровольцы смотрели «увлекательное», а не «скучное» видео.

www.naked-science.ru

Автожизнь

На километр пути тарифы могут подрасти

Минтранс намерен повысить предельную цену пользования платными дорогами

Минтранс планирует повысить тарифы проезда по платным трассам: предельная цена за 1 км пути для легковых авто увеличится с нынешних 3 руб. до 5–8 руб. Нововведения были запланированы год назад, после доработки проект постановления правительства с ценами снова опубликовали для обсуждения.

В Минтрансе указывают, что действующие тарифы рассчитывались в реалиях 2015 года, тогда как себестоимость строительства постоянно растет. Решение о повторном общественном обсуждении «принято в связи со значимыми общественно-политическими событиями», — заявили «Ъ» в госкомпании «Автодор», не уточнив, впрочем, о каких именно событиях идет речь.

Представители транспортной отрасли раскритиковали инициативу, указав, что «в нынешних условиях перевозчиков следовало бы поддержать, а не поднимать тарифы».

Минтранс опубликовал новую редакцию проекта постановления правительства с тарифами для платных федеральных дорог (сейчас действуют цены 2016 года). На государственных трассах, где плата за проезд введена после их реконструкции (например, М-1 «Беларусь», М-4 «Дон», М-3 «Украина»), максимальный тариф будет повышен с нынешних 3 руб. до 5 руб. за 1 км.

Если трасса построена с нуля (например, Центральная кольцевая автодорога или М-12 Москва—Казань), предельный тариф поднимается с 3 руб. до 8 руб. Аналогичная индексация тарифов запланирована для автобусов и грузовиков.

Пересмотр понадобился в связи с выросшей себестоимостью строительства

в среднем на 12% (данные госкомпании «Автодор» с начала 2021 года), следует из пояснительной записки.

Трасса М-12, в частности, уже подорожала на 30% — до 800 млрд. руб., а ее власти хотят продлить до Владивостока.

Проектируются также новые трассы от Урала до Черного моря. Дороже стали также ремонт и капремонт, финансируемые в том числе за счет сбора платы, говорят в Минтрансе. В ведомстве напоминают, что действующий предельный тариф рассчитывался в ценах 2015 года. На ЦКАД и участках М-11 после Солнечногорска тарифы сейчас уже максимально возможные.

Увеличить стоимость пользования платными участками Минтранс пытается с октября 2021 года, когда был опубликован первый проект соответствующего постановления правительства («Ъ» рассказывал об этом). После замечаний Минэкономики документ доработали, уменьшив с 66–70% до 50% индексацию тарифов, но только для грузовиков.

С марта 2022 года проект находился без движения. В минувшую пятницу Минтранс опубликовал третью по счету редакцию с теми же тарифами, что были предложены весной. Решение о повторном общественном обсуждении постановления «принято в связи со значимыми общественно-политическими событиями», — заявили «Ъ» в госкомпании «Автодор», не пояснив, о каких именно событиях идет речь.

Уточняется, что документ не коснется объектов, построенных в рамках концессий, заключенных до 2013 года, то есть платных участков М-11 «Нева» 15–58-й км и северного обхода Одинцово.

Эти дороги, напомним, являются самыми дорогами в России (в расчете на 1 км пути).

Они эксплуатируются Северо-Западной концессионной компанией и АО «Новое качество дорог» соответственно. К примеру, проезд легковой машины в субботу днем от МКАД до Солнечногорска без транспондера стоит 1 тыс. руб., или 23 руб. за 1 км. «Тарифы на указанных платных дорогах ограничены условиями заключенных соглашений», — пояснили «Ъ» в «Автодоре». — В соответствии с законодательством условия соглашения, определенные в ходе проведения конкурсных процедур и утвержденные правительством, обоснованно не могут быть пересмотрены».

Постановление правительства также не коснется Западного скоростного диаметра в Санкт-Петербурге, платных участков в Псковской области, платного моста через реки Кама и Буй в Удмуртии и других дорог, не имеющих федерального значения.

Владельцы грузовиков подорожания не ощутят, считают в ведомстве, приведя следующий расчет: средняя дальность поездки по платным дорогам большегрузов составляет 300 км и при максимальных новых тарифах удорожание поездки составит 804 руб., что при стоимости перевозимого груза от 1 млн. руб. не превышает 0,08%. Заметим, что аналогичные расчеты Минтранс приводил в начале года.

«Пользователей платных дорог повышение тарифов, наверное, неприятно удивит. Но в основе такого решения лежит чистая экономика, — считает глава экспертного центра Probok.net Александр Шумский. — Растут затраты не только на строительство, но и на покупку средств организации движения, различного оборудования, в том числе иностранного производства. Думаю, Минтранс закладывает в этот проект не только накопленную инфляцию, но и будущую, чтобы потом в течение нескольких лет тарифы не трогать».

Газета «Коммерсантъ» №183 от 04.10.2022.



Уважаемые жители Успенского района!

Филиал ООО «Газпром ПХГ»

«Краснодарское управление подземного хранения газа» извещает население, предпринимателей и предприятия о нахождении на территории Успенского района взрывопожароопасного производственного объекта.

Краснодарское УПХГ обращает внимание всех заинтересованных лиц, что в соответствии с Федеральным законом от 21 июля 1997 г. № 116-ФЗ «О промышленной безопасности опасных производственных объектов», Федеральными нормами и правилами в области промышленной безопасности «Правила безопасности в нефтяной и газовой промышленности»:

-не допускается нахождение посторонних лиц, размещение объектов капитального строительства, устройство колодцев и других заглублений, временных зданий и сооружений, применение открытого огня, складирование материалов в охранных зонах.

-проектирование, строительство, реконструкция, техническое обслуживание, текущий и капитальный ремонты, консервация и ликвидация сетей инженерно-технического обеспечения, линейных объектов на участках пересечения охранных зон производятся по согласованию с Краснодарским УПХГ.

О фактах, представляющих угрозу населению, обнаруженных на объектах, принадлежащих Краснодарскому УПХГ, просим сообщать по телефонам: 8(86140)5-82-02, 8(86140)5-84-05, 8-958-457-72-50.

(Материал публикуется на платной основе).

ВЫ ЗАИНТЕРЕСОВАНЫ В ПРОДВИЖЕНИИ СВОИХ ТОВАРОВ И УСЛУГ?

Мы можем ПОМОЧЬ ВАМ!

РАЗМЕСТИТЕ СВОЮ РЕКЛАМУ ИЛИ ОБЪЯВЛЕНИЕ НА НАШИХ СТРАНИЦАХ, И ИНФОРМАЦИЮ О ВАС, ВАШЕЙ ФИРМЕ, КОМПАНИИ УЗНАЮТ ЖИТЕЛИ УСПЕНСКОГО РАЙОНА И ГОРОДА АРМАВИРА. «ЯРМАРКА» выходит каждый вторник тиражом 1300 экземпляров.

Наши РАСЦЕНКИ – САМЫЕ НИЗКИЕ В ОКРУГЕ!

НАПОМИНАЕМ: впереди – праздники. Информацию о ваших акциях, распродажах, скидках клиенты и покупатели должны узнать в газете заранее. Звоните: 8-918-269-77-83.

АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА МЕТАЛЛЕ

Тел.8-918-269-77-83.



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

Биологически активные добавки сегодня популярны на весь мир, вокруг этой актуальной темы ведутся очень оживленные дискуссии и споры. Некоторые доказывают свою правоту в том, что БАДы приносят организму не малый вред, другие считают, что благодаря им улучшается здоровье, поднимается жизненный тонус, излечиваются многие болезни, а третьи вообще на биологические добавки не обращают внимания, считая их бесполезными и ни на что не влияющими. И все-таки, что представляют собой эти добавки?

БАДы – это польза или вред? Именно с такими вопросами мы обратились к доктору медицинских наук, профессору, заведующей кафедрой клинической нутрициологии РУДН, а также другу и партнеру нашей клиники Светлане Владимировне Орловой.

В течение 20 лет Светлана Владимировна осуществляет руководство кафедрой, занимающейся наукой о питании, является автором 2-х томной энциклопедии БАД к пище, более 300 печатных работ по различным аспектам здорового профилактического лечебного питания и 10 учебно-методических пособий для врачей; является руководителем научных исследований, по результатам которых уже защищено 12 диссертационных работ.

- Светлана Владимировна, биодобавки стали сегодня одной из самых обсуждаемых тем. Скажите, для упреков в адрес БАД есть основания?

– Для того, чтобы судить о пользе или вреде биологически активных добавок, нужно как минимум в этом разбираться. Изучением их воздействия на человеческий организм я занимаюсь с 1990 года и считаю эту область одной из самых интересных и перспективных направлений в современной медицине.

Вы никогда не задумывались, с чем связан стремительный рост таких серьезных заболеваний как ожирение, ишемическая болезнь сердца, аллергия, рак, сахарный диабет? Одна из главных причин – нарушение структуры питания. Рацион современного человека не обеспечивает организм необходимым количеством витаминов, минералов, аминокислот.

Результаты исследований последних лет, проведенные Институтом питания РАМН, наводят на грустные мысли: подавляющее большинство россиян потребляет меньше 70% нормы кальция, железа, магния.

Практически 100% населения испытывает дефицит жизненно важного для организма витамина С, 40-80% – витаминов группы В и

Полезно знать! Что же такое БАДы, польза или вред?



фолиевой кислоты, 40-60% – бета-каротина.

- И в чем причина? Продукты стали не те или мы стали хуже питаться?

– Мы стали меньше потреблять (не от хорошей жизни) мяса, молока, овощей, фруктов, рыбы. Чего не скажешь о дешевых хлебе, макаронах и картошке, которые содержат большое количество так называемых «пустых» калорий и ничего, кроме избыточного веса, не сулят. Учитывая, что по сравнению с нашими далекими предками энергозатраты современного человека сократились более чем в 2 раза, картина получается удручающая.

Оставляет желать лучшего и качество самих продуктов. Особенно импортного производства. Пролежавшие не один месяц на складе, прошедшие многократную тепловую и химическую обработку, заморские деликатесы свою пищевую ценность оставили еще на таможне. Да и отечественные продукты далеко не всегда соответствуют идеалу.

Задача БАДов как раз и заключается в том, чтобы досадные пробелы в нашем питании восполнить. И мобилизовать организм на борьбу с самыми разными

недугами. Доказательство тому – блестящие результаты, которых достигли сотрудники нашей кафедры, а также наши коллеги из института питания, включив БАД в комплексную диетотерапию пациентов, страдающих различными формами ожирения, артритов, нейродерматитов, дисбактериоза, атеросклероза, болезней щитовидной железы.

- Кстати, биодобавки часто упрекают в том, что они претендуют на роль лекарств. А на самом деле: что такое БАД?

– Это – биологически активные вещества растительного, животного или минерального происхождения, которые содержат витамины, макро- и микроэлементы. По внешнему виду биодобавки и впрямь похожи на лекарственные препараты. Но все же БАД – не лекарства. Их главное отличие в количестве активного вещества. В биодобавках оно должно быть ниже терапевтической дозы в несколько раз, что позволяет им оказывать мягкое воздействие на организм. Чего не скажешь о лекарствах. Однажды мы на нашей кафедре провели интересный эксперимент:

О тех, кто рядом Думаете завести питомца?..

кормить, ухаживать, дрессировать, играть. Если вы приходите домой поздно и валитесь с ног от усталости, задумайтесь: возможно, навешивать на себя еще одну обязанность не стоит, — советует Асклэнд. — Питомцы дарят нам массу позитивных эмоций, но и требуют от нас больших вложений — в первую очередь, времени. Заранее подумайте о том, с кем вы будете оставлять животное во время отпуска и не придется ли ему подолгу скучать в одиночестве».

3. МОЕ ЖИЛЬЕ ДЛЯ ЭТОГО ПОДХОДИТ?

Если вы живете в квартире-студии, возможно, заводить собаку, особенно крупную, — не лучшая идея: ей нужно пространство, возможность активно двигаться. Кроме того, за животным, особенно пока оно еще маленькое, нужен присмотр. Нет ли в вашей квартире таких мест, где щенок или котенок может застрять или пораниться?

«Возможно, лучше будет сразу приобрести специальные заграждения и заблокировать потенциально опасные для питомца участки квартиры или дома, — рекомендует Асклэнд. — И, конечно, если вы снимаете жилье, стоит сразу обсудить этот вопрос с владельцем. Надо быть готовым возместить расходы на оплату ремонта, если питомец что-то испортит».

4. Я ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ГОТОВ?

«Завести домашнее животное — ответственный шаг: вы должны понимать, что вам предстоит провести вместе, допустим, ближайшие десять лет, — объясняет ветеринар Ролан Трипп. — И, если вы не сможете уделять ему внимание и время, ваш питомец может стать тревожным и непослушным, и общение с ним вместо радости будет приносить вам головную боль».

Впишется ли новый обитатель дома в ваш график и образ жизни? Не «забросите» ли вы его рано или поздно, наигравшись? Задайте себе эти вопросы, прежде чем брать животное импульсивно, просто потому, что это была «любовь с первого взгляда».

5. ПОДХОДИТ ЛИ МНЕ ЭТА ПОРОДА?

Перед тем как заводить животное, особенно собаку, изучите максимум информации о породе: о повадках, характере. Не слишком ли такой питомец активен? Не будет ли требовать того количества внимания, которое вы не в силах будете дать? Сможете ли вы выгуливать его столько, сколько нужно?

Не слишком ли большим он вырастет? Сможете ли вы перевозить его в машине, особенно, если надо использовать переноску? Найдется ли в доме место для его лежанки, домика, туалета? Не будет ли от него слишком много шерсти? Не

взяли и вычеркнули из международного лекарственного справочника

«Видаль» все показания к приему лекарственных препаратов, оставив лишь противопоказания. Так вот, они составили ... половину книги.

– Тем не менее, прежде чем попасть на прилавки аптек, лекарства проходят проверку на эффективность и безопасность, а биодобавки – нет.

– Это не так. На самом деле в России нормативы при регистрации БАД даже строже, чем во многих других странах. Скажем, для того чтобы зарегистрировать биодобавку в Америке, не требуется ничего, кроме желания производителя. Не нужно разрешения FDA (комплексный аналог нашего Фармкомитета и Роспотребнадзора). Эта организация следит лишь за тем, чтобы в БАД не появлялись новые ингредиенты. У нас в стране у производителей биодобавок сейчас требуют не только документацию, но и проверяют их продукцию на подлинность, а клинические испытания БАД по своему уровню соответствуют испытаниям лекарственных средств.

– А навредить здоровью БАДы могут?

– Даже неправильное питание может вызывать проблемы. Особенно если речь идет о людях, страдающих хроническими заболеваниями. С БАД – то же самое. Хорошее средство корейский женьшень, но тем, кто страдает гипертонией, он абсолютно противопоказан. А предназначенные для облегчения климактерического периода фитоэстрогены (гормоны растительного происхождения) нежелательно применять девушкам в период полового созревания. Обладающие желчегонным эффектом травы могут вызвать движение камня в желчном пузыре и механическую желтуху, всем известная мать-и-мачеха при длительном приеме обладает токсическим воздействием на печень, а обожаемый многими зверобой совершенно несовместим с приемом некоторых антидепрессантов, оральных контрацептивов и противосудорожных средств.

– Но далеко не всем потребителям БАДов это известно. Где можно почерпнуть эту информацию?

– У специалиста. Конечно, лучше, если это будет врач, прошедший курсы по приему и назначению биодобавок. Биологически активные добавки играют важную роль в профилактике и лечении различных заболеваний, способны вывести вредные вещества из организма, нормализовать обмен веществ. Нужно лишь правильно их применять. **www.bushtyreva-clinic.ru**

возникнет ли у вас аллергия? Не слишком ли он громкий? Уживается ли он с другими животными или маленькими детьми?

6. ХОРОШО ЛИ Я СЕБЕ ПРЕДСТАВЛЯЮ, ЧТО ТАКОЕ БЫТЬ ХОЗЯИНОМ ЖИВОТНОГО?

«Быть хорошим хозяином — значит прекрасно понимать нужды животного и быть готовым их удовлетворять. А еще осознавать, что это «на-долго», — объясняет автор. Она советует, прежде чем заводить домашнее животное, почитать книги и статьи о конкретной породе, поговорить с теми, у кого есть или было такое животное, прикинуть расходы и свои возможности, тщательно взвесить все за и против.

7. ГОТОВ ЛИ Я В СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМОСТИ ПОЙТИ НА КАКИЕ-ТО ЖЕРТВЫ РАДИ ПИТОМЦА?

Если при вашем нынешнем образе жизни у вас особо нет времени на уход и общение с ним, подумайте, действительно ли вы готовы что-то изменить. Готовы ли пораньше возвращаться домой, отказываясь от приглашений друзей, чтобы выгулять собаку? Сможете ли отказываться от отпусков в экзотических странах?

«Особенно тщательно стоит задуматься тем, чья работа предполагает частые разъезды, — считает Асклэнд. — Кроме того, в самом начале, когда питомец только появится в вашем доме, стоит провести с ним как можно больше времени, чтобы между вами возникла связь, чтобы вы смогли обучить животное, приучить к режиму кормления и выгула». **www.bratidrug.com**

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ДОМА

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

ХАТЫ

ПРОДАЕТСЯ хата в с.Коноково.
Газ, свет, вода. Счетчики. Баня,
хозпостройки. Зем. уч-к 13 соток.
Тел. 8-929-847-87-39.

ЗЕМЕЛЬНЫЕ УЧАСТКИ

ПРОДАМ земельный участок 0,6 га.
Строений на участке нет.
Тел. 8-928-849-89-08,
8-918-418-55-03.

АВТО

ПРОДАЮТСЯ 6/у автомобили: Соболю
Баргузин (обмен на ГАЗ-53 самосвал);
УАЗ с прицепом.
Тел. 8-918-217-32-46.

ТЕХНИКА

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

ПРОДАЕТСЯ скоростной велосипед в
хорошем состоянии.
Тел. 8-988-46-46-813.

ПРОДАЕТСЯ электросамокат Kugo S1.
Тел. 8-988-46-46-813.

КУПЛЮ: неработающие холодильники,
газовые плиты, швейные машинки,
газовые колонки, б/у мебель,
наковальню, тиски.
Тел. 8-918-418-55-03.

РАЗНОЕ

СРОЧНО ПРОДАМ дрова.
Тел.8-900-239-31-43
(с.Успенское).

КУПЛЮ земельные паи у жителей
станции Николаевской и хутора
Веселого.
Тел. 8-928-849-89-08,
8-918-418-55-03.

ПРОДАМ Б\У: мешки разные,
ремни приводов, олово, телевизоры,
холодильники, мебель, газовую плиту,
бордюрную плитку, электрокосилку.
Телефоны: 8-928-849-89-08,
8-918-418-55-03.

ПРОДАЕТСЯ продуктовый магазин со
всем оборудованием (готовый бизнес)
в с.Маламино, ул. Калинина, 56-а. Газ,
вода, канализация, подсоб. помещение,
сплит-система. Цена договорная.
Тел. 8-989-233-91-11.

ПРОДАМ 6/у: инвалидную коляску
с ручным управлением; музыкальный
центр; велосипеды.
Тел. 8-918-217-32-46.

МЕБЕЛЬ

ПРОДАЕТСЯ детская односпальная кровать с
матрацем в отличном состоянии.
Тел. 8-988-46-46-813.

ПРОДАЕТСЯ двуспальная кровать. Делали на
заказ, не использовалась.
Тел. 8-988-46-46-813.

ПРОДАМ деревянную детскую кроватку
ИКЕА. Б/у, в хорошем состоянии.
Тел. 8-918-461-47-30.

РАБОТА

В сетевой продуктовый магазин «Баязет»
ТРЕБУЕТСЯ продавец-консультант.
Официальное трудоустройство.
**Обращаться по адресу: с.Успенское,
ул. Ленина,109.**
Тел. 8-918-988-38-20.

ТРЕБУЕТСЯ работник для уборки
в частном доме. Приветствуются:
энергичность, добросовестность,
порядочность. Без вредных привычек.
**Контактный телефон
8-918-242-39-23.**

Учреждению по обеспечению
деятельности органов местного
самоуправления **ТРЕБУЮТСЯ** рабочие по
комплексному обслуживанию здания.
**Звонить по номеру 8(86140)5-58-57
с 9.00 до 17.00 часов.**

На постоянную работу **ТРЕБУЕТСЯ**
водитель категории «В» в ГБУ КК
«Крайтехинвентаризация – Краевое БТИ»
в Успенском районе. Режим работы с 8.00
до 17.00. Заработная плата 14000 рублей.
Полный соц.пакет.
**Телефоны: 8-953-11-27-021,
8(86140)5-54-94.**

ТРЕБУЕТСЯ женщина по уходу за
пожилой женщиной (ночное пребывание).
Тел. 8-928-419-30-23 (с.Успенское).

 https://t.me/gazeta_yarmarka

Мотай на ус!

Полезные привычки, которые легко себе привить

Начинайте утро со
стакана воды

С утра организм
обезвожен и
нуждается в быстром
пополнении водного
резерва. Некоторые
сразу ставят чайник
для чая или кофе,
рассчитывая утолить
жажду. Не повторяйте
их ошибок! Даже
овощной фреш не
заменит чистую
воду, необходимую для правильной
работы кишечника, выведения токсинов,
поддержания молодости кожи и хорошего
самочувствия. Если нет проблем с желудком,
можете добавить немного лимонного сока
и мёда для лучшего эффекта. К завтраку
приступайте не сразу, дайте организму время
запустить все процессы и взбодриться —
около 30 минут.

Ухаживайте за зубами и ротовой
полостью

С детства мы знаем: чистить зубы нужно
дважды в день. Утром рекомендуют делать
это до приема пищи, чтобы бактерии,
накопившиеся за ночь, не попали в
пищеварительную систему вместе с
завтраком. Ополаскиватели могут повышать
кислотность, их желательно использовать
только после утренней и вечерней чистки
зубов для уменьшения размножения
бактерий, но не после еды. Что же делать
непосредственно после завтраков, обедов и
перекусов? Полоскать рот обычной водой и
чистить межзубные промежутки специальной
нитью. Выбирайте гладкие качественные
нити, которые не оставляют волокон между
зубами. При необходимости можете пройтись
щеткой — она не повредит.

Защищайте кожу от ультрафиолета

Причем не только в жару, а круглый год.
УФ-излучение состоит из разных типов
лучей. Часть из них активна всегда и легко
проходит сквозь облака и тучи. Зима,
осень, весна, лето — крем с SPF должен
стать постоянным продуктом, если хотите
отсрочить фотостарение и появление
мимических морщин. Косметологи советуют
использовать солнцезащитные средства
ежедневно и обновлять их в течение дня.
Но если такой возможности нет, даже
однократное нанесение перед выходом на
улицу снизит влияние УФ-лучей на кожу.
Склонность к жирности? Не страшно.
Сегодня легко подобрать продукт для любого
типа кожи. Легкие BB-кремы и корейские гели
с SPF предотвращают излишнюю выработку
себума и появление незстетичного блеска.

Не упускайте возможность погулять

Работа, погода, усталость — причины
не выходить на улицу без острой
необходимости всегда найдутся. Конечно,
когда они реальны и вы физически не
в состоянии куда-то идти, ничего не
поделаешь. Но если погода позволяет, а вы
можете, старайтесь не лениться и хотя бы
немного гулять. Свежий воздух и солнечный
свет поднимают настроение и улучшают
самочувствие. Спокойные прогулки на
природе положительно сказываются на
здоровье и психологическом равновесии.

Делайте физические упражнения

Прогулка в парке, безусловно, дает



порцию нагрузки. Но она несоизмерима с полноценной тренировкой для тонуса мышц и здоровья костей. Помимо кардио, желательно пару раз в неделю работать с весами. Недостаток мышечной массы напрямую влияет на внешний вид кожи и состояние опорно-двигательной системы. Например, у многих людей проблемы с позвоночником из-за неразвитого мышечного каркаса, который помогает держать спину ровно. Когда нет мышц, кожа быстро теряет тонус и провисает, заломы и мелкие полосы становятся заметными по всему телу. Совсем нет времени, желания, мотивации? Начните с минимума — делайте одну кардиотренировку и одну силовую по разу в неделю. Помните, лучше что-то, чем ничего.

Меньше контактируйте с экраном смартфона

За день экран гаджета собирает на себя больше бактерий, чем кнопка слива в туалете. Пыль, грязь и микробы моментально оказываются на коже, стоит поднести смартфон к уху. Не исключено, что раздражения и высыпания на щеках без причины — дело его цифровых «ручек». Используйте гарнитуру или громкую связь для разговоров, чтобы держать телефон подальше от лица. Книжка-чехол и регулярные протирания антибактериальными салфетками — отличная дополнительная защита. Пальцы от экрана никуда не денешь, а в течение дня мы прикасаемся к десяткам различных поверхностей, в том числе к лицу.

Вовремя меняйте постельное бельё

Ороговевшие частицы кожи, бактерии, пыль и прочие загрязнения задерживаются не только на телефоне. На наволочке и простыни они скапливаются так же быстро, чем снижают эффективность вечернего ухода, провоцируют на коже воспаления и высыпания. Постарайтесь менять постельное бельё минимум раз в неделю весной и летом, и раз в две недели — зимой и осенью. Кстати, с «помятым» лицом по утрам тоже можно побороться с помощью кровати. Попробуйте вместо хлопкового белья стелить атласное или шелковое. Скользящая гладкая поверхность уменьшает трение и меньше травмирует кожу. Утром лицо будет выглядеть свежее, а волосы — менее спутанными.

Необязательно пытаться освоить сразу все привычки. Начните с одной и постепенно вводите другие. Вы увидите и почувствуете, насколько жизнь и самочувствие меняется к лучшему.

www.kozaitelo.com

Наука

На месте Тихого океана появится суперконтинент Амазия

Ученые из Нового Университета Кертина создали модель перемещения тектонических плит Земли и пришли к выводу, что через 300 млн. лет образуется новый суперконтинент, пишет National Science Review.

Новые океаны и материки появляются за счет перемещения в магме тектонических плит. Известно, что ранее на Земле был единый континент. В среднем, он формируется раз в 600 млн. лет.

Согласно расчетам компьютерной модели, новый суперконтинент будет образован через 300 миллионов лет на месте Тихого океана. Единое пространство получило название Амазия.

Тихий океан ежегодно сокращается. Он должен полностью исчезнуть через 200–300 млн. лет, сократится и уровень моря.

Азия столкнется с Америкой и Австралией и вместе с Антарктидой замкнет остатки океана в суперконтинент. Ученые добавили, что через 300 млн. перепады температур будут нормой.

www.osnmedia.ru

Что почем?

Минфин предложил повысить цены на алкоголь

Минимальные цены на крепкий алкоголь в России могут повысить. Минфин России предложил с 2023 года поднять нижнюю планку стоимости коньяка, бренди и водки. Нововведение распространится на алкоголь крепостью больше 28%. Минимальную розничную цену на пол-литра водки предложили поднять на 20 рублей, до 281 рубля, бренди — на 27 рублей, до 375 рублей, коньяка — на 37 рублей, до 517 рублей. Таким образом, водка и коньяк подорожают на 7,7%, а бренди — на 7,8%.

Рост цен произойдет после Нового года, потому что в случае подписания приказ вступит в силу с 1 января 2023 года. Пока документ находится на стадии обсуждений и антикоррупционной экспертизы.

Ранее ретейлеры попросили разрешить параллельный импорт некоторых популярных марок алкоголя. Глава Минпромторга России Денис Мантуров предложил обсудить такую возможность, но поторопиться принять решение до конца сентября, иначе его не успеют завезти в магазины к праздникам.

www.360tv.ru

Ярмарка

Главный редактор Быстрова Е.А.
Учредитель ИП Быстрова Е.А.
Издатель Быстрова Е.А. ИНН 235700624706

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ: 352450, Краснодарский край, с.Успенское, ул.Дугинец, 170. Телефоны: 8 (918) 269-77-83, 8(86140)5-77-05.
E-mail: reklama_usp@mail.ru.

Категория
информационной
продукции 16+.

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Южному Федеральному округу.
Регистрационный номер ПИ № ТУ23-01401 от 29 декабря 2014 г.

За содержание рекламы
и объявлений редакция
ответственности не несет.

Газета отпечатана
в ООО "Редакция газеты" Армави-
рский собеседник". ИНН 2302048394
352900, г. Армавир,
ул.Комсомольская, 123.
Объем 1 п.л.

Тираж 1300 экз.
Номер подписан
в печать в 14-00.
По графику - 14-00.
Заказ №