

ОБЪЯВЛЕНИЯ • РЕКЛАМА • НЕДВИЖИМОСТЬ • РАБОТА • УСЛУГИ • ИНФОРМАЦИЯ

КРОВЕЛЬНЫЕ РАБОТЫ

Строительная бригада выполнит:

- все виды ремонта, внутренняя отделка;
- сайдинг, отмостка; тротуарная плитка;
- заборы, террасы, хозблок;
- фундамент, дома, душ, бани;
- покраска домов, ремонт и замена полов.



ВЫВОЗ МУСОРА.

Выезд и консультация – бесплатно!
Пенсионерам – скидка.
Работаем со своим материалом.

Телефоны: 8-918-505-99-67,
8-961-030-42-82.

Реклама.

КАФЕ «ВСТРЕЧА»

В кафе «Встреча» - всегда свежие, вкусные шашлыки.
В кафе «Встреча» можно отметить юбилей, семейный праздник или провести корпоратив.



СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ: кухрабочая, бармен-официант.

Адрес: с.Успенское, ул.Ленина, центральный парк.
Телефоны: 8-960-488-16-14, 8-928-66-57-152.

Реклама.



Продукция NSP (НСПи)
- высококачественные биодобавки,
витаминовые и минеральные комплексы
для взрослых и детей.

РАБОТА В NSP (НСПи).

8-918-953-99-64, Елена

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

РАБОТА В МОСКВЕ вахтовым методом. Заработная плата рабочим – 60000-80000 руб., сварщикам – 85000-112000 руб.
Питание, проживание предоставляются.
Подробности по телефону 8-961-599-84-87.

Реклама.

СПИЛ ДЕРЕВЬЕВ

любой сложности.

Звонить по номеру

8-952-850-22-70

Реклама.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ, ПРОМЫВКА И РЕМОНТ ГАЗОВЫХ НАВЕСНЫХ КОТЛОВ И ВОДОНАГРЕВАТЕЛЕЙ.

Телефоны:
8-918-686-00-93,
8-918-688-59-55.

Реклама.

КУПЛЮ радиодетали,
измерительные приборы, платы,
видеомагнитофоны производства
СССР в любом состоянии.
Тел. 8-989-769-88-95.

Изготовление

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

Реклама.

(район центрального рынка).
Телефоны: 8-918-264-02-02.
8-918-171-17-01.

СЛИВНЫЕ ЯМЫ ПОД КЛЮЧ

за 1 день.

Телефон
8-900-230-8-777.

Реклама.

РЕМОНТ ЖК ТЕЛЕВИЗОРОВ

Выезд.
Доставка.



Телефон 8-918-333-09-40.

Реклама.

www.газетаярмарка.рф

https://t.me/gazeta_yarmarka

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.

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

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.

К Р Ы Ш И:

ремонт, замена, монтаж.
Быстровозводимые
КАРКАСНЫЕ ДОМА.
Утепление.
Заборы, навесы, отопление.
Телефон 8-961-538-47-10.

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.

АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА МЕТАЛЛЕ

Тел.8-918-269-77-83.

МЯСНИЦКАЯ
улица

Самовывоз, демонтаж, резка. Электронные весы.
**ЗАКУПАЕМ ЛОМ ЦВЕТНЫХ
И ЧЕРНЫХ МЕТАЛЛОВ**
с.Успенское, ул.Советская, 57.
Телефон 8-918-179-41-42.

Реклама.

ИНТЕРНЕТ САЙТЫ

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

Телефон 8-988-464-68-13.



Реклама.

Полезно знать!

Как привлечь удачу?

Мы привыкли верить, что удача — нечто неуловимое и очень избирательное. Якобы одни из нас от природы более везучи, чем другие. Но психологи считают, что способность вытягивать выигрышные билеты можно развить.

Кто-то верит в удачу и придерживается сложной системы правил и ритуалов, которые позволят привлечь и удержать ее. Кто-то, наоборот, верит только в результаты сознательных усилий, а везение считает суеверием.

Но есть и третий подход. Его сторонники считают, что удача как самостоятельной, отдельной от нас силы не существует. Дело в нас самих: когда мы прицельно думаем о чем-то, все, что созвучно нашим мыслям, само попадает в наше поле зрения. На этом основана идея серендипности.

Главный принцип серендипности — почувствовать, уловить удачный поворот событий

Само это слово придумал в XVIII веке Хорас Уолпол. «Он использовал его, чтобы описать искусство совершения открытий, которое питает само себя, — поясняет Сильви Сателлан, культуролог и автор книги «Серендипность — от сказки к концепции». — Название родилось из сказки «Три принца Серендипа», в которой три брата смогли верно описать признаки потерявшегося верблюда по одним скудным следам благодаря своей проницательности».

КРЕСТЬЯНИН И ЛОШАДЬ

Притча, которая позволит лучше понять, что такое серендипность

«У одного китайского крестьянина был конь, которым он гордился. Однажды конь убежал из своего загона. Соседи поспешили посочувствовать крестьянину: «Вот неудача». «Возможно», — ответил он. На следующий день конь вернулся на ферму и привел с собой 12 кобыл. Соседи стали восхищаться: «Какая удача!». «Возможно», — снова ответил крестьянин. Его сын решил прокатиться на одной из кобыл, упал и сломал ногу. «Какая неудача», — отреагировали соседи, а крестьянин опять сказал: «Возможно». Вскоре в деревню пришли солдаты и забрали всех молодых мужчин на войну. Всех, кроме сына того самого крестьянина, — ведь у него была сломана нога».

Мы никогда не знаем, чем обернется для нас тот или иной поворот судьбы. Но если будем видеть все возможности, сможем проще относиться и к приобретениям, и к потерям.

КАК УЗНАТЬ СЧАСТЛИВЧИКА

У всех нас в жизни бывали ситуации, когда удача поворачивалась к нам лицом. Но можно ли сказать, что к одним из нас удача благоволит больше, чем к другим? «Исследование Хертфордширского университета в Великобритании выделило черты, характерные для таких «счастливиц», — говорит Эрик Тьерри,

автор книги «Маленькая книга об удаче». Вот то, что отличает этих людей.

Они склонны принимать то, что с ними происходит, как полезный опыт и видят в людях и событиях возможности для развития.

Они прислушиваются к своей интуиции и действуют без промедления.

5 КЛЮЧЕЙ К СЕРЕНДИПНОСТИ

Сформулируйте намерение

Чтобы настроить внутренний радар, нужно поставить себе четкую цель или сосредоточиться на конкретном желании: найти свой путь, встретить «своего» человека, получить новую работу. Когда все наши чувства, как локатор, настроены на улавливание нужной информации, мы начнем замечать, что нужные люди и варианты оказываются рядом. В то же время не стоит отгораживаться от всего «нерелевантного»: иногда самые прекрасные идеи приходят «с черного хода».

Будьте открыты новизне

Чтобы видеть удачные возможности, нужно держать ум открытым. Для этого нужно все время выталкивать себя из привычного круга норм и понятий, ставить под вопрос убеждения, которые ограничивают нас. Например, если вы столкнулись с проблемой, не бойтесь отойти назад, взглянуть на нее под другим углом, чтобы расширить поле возможностей. Иногда, чтобы выйти из тупика, нужно поместить ситуацию в другой контекст и осознать пределы своей власти над ней.

Доверяйте интуиции

Мы стараемся обуздывать интуицию во имя того, чтобы поступать рационально. Это приводит к тому, что мы проходим мимо важной информации и не замечаем скрытых сообщений. Восстановить контакт с интуицией — значит принять ту магию, которая окружает нас, увидеть экстраординарное внутри обыденного. Практикуйте медитацию ясного ума — она помогает настроиться на собственные ощущения и обострить восприятие.

Не владейте в фатализм

Есть старая японская поговорка: бессмысленно выпускать стрелу без цели, но расхотать все стрелы на одну цель тоже неразумно. Если мы потерпим неудачу, мы закроем для себя только одну возможность. Но если мы не сохраним свои силы и не будем время от времени смотреть по сторонам, провал может ослабить нас и лишить воли.

Не отмахивайтесь от удачи

Даже если мы не можем предсказать, когда придет наш шанс, мы можем создать условия для ее появления. Отпустите себя, принимайте то, что происходит с вами, живите в текущем моменте, в ожидании чуда. Вместо того чтобы сопротивляться, принуждать себя или заикливаться на чем-то, смотрите на мир открытыми глазами и чувствуйте.

www.mirvmire.com

Годы – не помеха

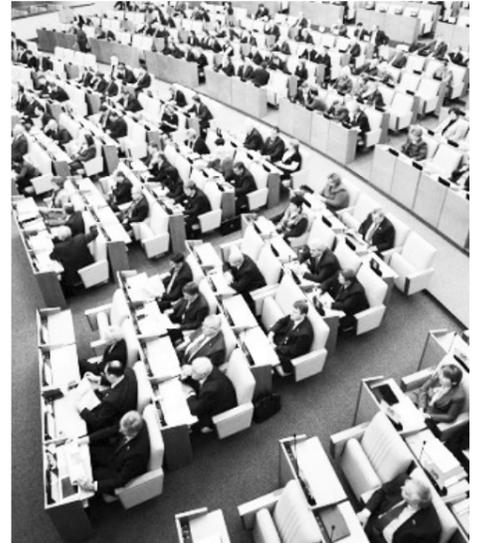
Госдума приняла закон об увеличении возрастного предела для госслужащих

Депутаты Госдумы приняли в третьем, окончательном чтении законопроект, предусматривающий возможность повышения до 70 лет предельного возраста выхода на пенсию для руководителей из основной группы должностей в федеральных ведомствах, подчиненных правительству РФ. Документ опубликован 19 октября на сайте Госдумы.

Проект подразумевает повышение предельного возраста нахождения на службе для таких сотрудников на пять лет. Поясняется, что сотруднику-руководителю по достижении 65 лет будет предложено продлить контракт до 70 лет, но окончательное решение будет оставаться за ним.

Нововведение в том числе распространяется на гражданских сотрудников этой категории в аппаратах Совфеда и Госдумы, а также в федеральных и региональных органах исполнительной власти.

Кроме того, закон «О государственной гражданской службе РФ» дополняется поправкой о поступлении на службу по конкурсу. Устанавливается, что конкурс может не проводиться по решению нанимателя при назначении на должности, относящиеся к младшей группе сотрудников гражданской службы.



В мае Госдума приняла сразу в трех чтениях законопроект об отмене верхнего возрастного предела для граждан РФ и иностранцев на заключение первого контракта о военной службе. По мнению авторов инициативы, решение поспособствует привлечению специалистов востребованных специальностей, прежде всего родственных гражданским, на военную службу по контракту, в том числе в сфере медобеспечения, связи и инженерии.

www.iz.ru

Полезно знать!

Почему мы привыкаем к спреям для носа?

«Я не выхожу из дома без них», «Уже 13 лет я не могу соскочить с них, а мой отец пользуется ими всю жизнь. Никто не предупреждал нас, что мы можем подсесть», «Как только я попыталась отменить их — накатывала тревога и раздражение». От чего зависимы эти люди? Может, они пытаются бросить курить? Нет, они хотят соскочить с назальных спреев.

О каких спреях речь

Спрей для носа — это любое лекарство, которое вдыхается через нос. При лечении насморка и аллергии обычно используют спреи четырех видов.

Солевые спреи действуют как естественная слизь, вымывая из носа микробы и раздражители. Они также помогают увлажнить носовые ходы при слишком сухом воздухе. Солевые спреи не имеют побочных эффектов и не вызывают привыкания.

Стероидные спреи содержат кортикостероиды. Они помогают уменьшить отек носовых ходов. Их используют для лечения сенной лихорадки (поллиноза), синусита, неаллергического ринита и полипов носа. Назальные спреи с кортикостероидами безопасны для ежедневного использования. Но если пользоваться ими слишком долго — могут возникнуть побочки.

Антигистаминные спреи используют для лечения сезонной аллергии. Некоторые исследования доказывают, что они эффективнее, чем пероральные антигистаминные препараты и отдельные назальные спреи с кортикостероидами.

Противоотечные средства работают, сужая кровеносные сосуды в носовых ходах и снимая отек. Это оксиметазолин, нафазолин, фенилэфрин. Лучшее всего подходит для лечения простуды, гриппа или других краткосрочных проблем. Именно на них можно в какой-то момент подсесть.

Как развивается зависимость

Зависимость от сосудосуживающих спреев развивается быстрее, чем вы думаете. Сначала вам прописали их на три дня, а через неделю вы понимаете, что все еще прыскаете раствор в нос. По инструкции оксиметазолин нельзя использовать дольше пяти дней. Американская академия астмы, аллергии и имму-

нологии (AAAAI) рекомендует использовать его не чаще двух раз в день в течение всего трех дней.

Подвох в том, что противоотечные спреи не лечат. Они сужают сосуды, и это приносит временное облегчение. После нескольких дней использования нос может стать менее восприимчивым к действию лекарства. В результате вам будет нужно все больше и больше для контроля заложенности. Если же вы выкинете спрей в мусорку, заложенность носа может только усилиться.

Доктора называют это «феноменом отскока» (или медикаментозным ринитом): когда ваши носовые оболочки «не видят» оксиметазолин, они набухают больше, чем без него.

Одна пациентка рассказывала, что, когда она пыталась бросить курить, каждый новый день без сигарет казался ей достижением. Но с оксиметазолином такое не сработало. «Я не могла дождаться окончания дня, а ночью было еще хуже — я постоянно боялась, что внезапно не смогу дышать».

Как избавиться от зависимости

Если вы используете противоотечный назальный спрей дольше одной недели, чаще, чем указано в инструкции, и если у вас возникает еще большая заложенность, если вы не прыскаете им в нос, — вы стали заложником спрея.

Лучший способ разорвать этот порочный круг — постепенно и методично сокращать использование спрея. Люди, злоупотреблявшие оксиметазолином в течение нескольких месяцев или даже лет, могут «слезть» с него за неделю. Некоторые, например, орошают одну ноздрю за раз. Если будет совсем сложно дышать, можно попросить у врача рецепт на назальный стероидный спрей. Он помогает при «синдроме отмены» сосудосуживающего, и его можно использовать длительное время.

И еще раз на будущее:

не используйте сосудосуживающий спрей или капли дольше трех дней;

применяйте его каждые 10–12 часов не более двух раз в сутки.

И дышите свободно!

www.cuprum.media.ru

Деньги

На Кубани с 2017 года число миллиардеров выросло более чем в пять раз

На 1 августа 2022 года в Краснодарском крае налоговую декларацию о доходах за 2021 год на суммы от 1 до 10 млрд. рублей представили 64 налогоплательщика. Это более чем в пять раз больше, чем за 2017 год, сообщили РБК Краснодар в пресс-службе УФНС России по Краснодарскому краю.

Так, за 2017 год декларацию по форме 3-НДФЛ на суммы от 1 млрд. до 10 млрд. рублей и выше представили 12 налогоплательщиков Краснодар-

ского края. В 2018 и 2019 годах суммы более 1 млрд. рублей задекларировали по 17 человек, в 2020 году — 35 жителей региона.

Количество миллионеров за пять лет в регионе выросло вдвое. По данным УФНС, сведения о доходах от 1 млн. рублей до 1 млрд. рублей за 2017 год в налоговые органы Краснодарского края направили 21 132 налогоплательщика, за 2018 год — 27 572. В 2019 году число миллионеров снизилось до 26 699, однако уже в 2020 году достигло 40 693 и продолжило расти в 2021 году — 55 625 человек.

Как сообщал РБК Краснодар, в 2021 году Краснодарский край занял третье место среди субъектов РФ по количеству долларовых миллионеров. По оценке Центра управления благополучием и филантропии Московской школы управления «Сколково», на Кубани проживало 12 тыс. долларовых миллионеров.

<https://kuban.rbc.ru>

Кто я? Какой я?..

ЭЛЕГАНТНЫЙ ВОЗРАСТ



Принять себя — задача не из легких, особенно когда речь идет о возрастных изменениях. И все же сделать это важно, да и куда более конструктивно, чем лихорадочно изучать рынок косметических средств и услуг пластических хирургов в поисках заветного «средства Макропулоса». Мы собрали советы о том, как научиться стареть элегантно.

Представьте красиво и достойно стареющего человека. Какие образы первыми приходят на ум? Может, конкретных людей — знаменитостей? Не спешите читать следующий абзац, дайте волю фантазии.

Возможно, вы, как многие, подумали о Мерил Стрип или Катрин Денев, или Джордже Клуни. Споры нет, все они великолепно выглядят, но элегантно «взросление» — вопрос не только внешности. Не менее важно научиться принимать возрастные изменения как неизбежность и неустанно мотивировать себя оставаться в умственной и физической форме, сколько бы вам ни было лет. Вот что в этом поможет.

ТЩАТЕЛЬНО УХАЖИВАЙТЕ ЗА КОЖЕЙ

Разумеется, вы не раз слышали эту рекомендацию, к ней стоит отнестись серьезно. Особенно важно беречь кожу от вредного воздействия УФ-лучей. Исследования показывают, что почти 90% проблем, связанных с возрастными изменениями кожи (морщины, темные пятна, сухость), происходят из-за пагубного воздействия солнца.

Даже если небо затянуто облаками, обязательно защищайте кожу кремом с водоотталкивающим эффектом и защитой от ультрафиолета

Специальное средство для загара покупать не обязательно: качественная современная косметика содержит фильтры, блокирующие УФ-лучи, так что достаточно будет увлажняющего или питательного продукта для лица. Без широкополой шляпы летом не обойтись, она позволит держать лицо в тени.

Регулярность превыше всего

Профилактика — ключевой момент в уходе за зрелой кожей. Важно не только беречь ее от солнца, но и правильно увлажнять. Умывайтесь дважды в день теплой водой и пенкой для умывания (в отличие от обычного мыла, не сушит кожу).

Еще несколько советов.

Подберите косметические средства под ваш тип кожи. Желательно, чтобы на каждом из них была маркировка «антивозрастное». Отдавайте предпочтение гипоаллергенным продуктам.

Не стоит думать, что высокая цена средства — залог его эффективности. Многие бюджетные кремы дают отличный результат.

Дважды в неделю используйте пилинг для отшелушивания отмерших клеток. Бережно очищайте кожу круговыми движениями пальцев.

Не забывайте о нежной коже вокруг глаз,

каждый день наносите крем или сыворотку для ее укрепления. Не растягивайте кожу век: старайтесь деликатно «вбивать» крем.

Отдельное внимание уделяйте губам, подберите увлажняющее средство с защитой от УФ-лучей.

Если сомневаетесь в выборе средства, запишитесь к дерматологу-косметологу.

Самое время отказаться от курения, оно ускоряет процессы старения кожи, лишая ее кислорода и витаминов, что ведет к преждевременному появлению морщин. Кожа теряет коллаген и эластин и в результате провисает.

ПРИДУМАЙТЕ НОВУЮ ЖИЗНЬ НА ПЕНСИИ

Сейчас у вас есть работа и положение в обществе. Что будет потом, когда завершите карьеру? Заранее продумайте, чем будете заниматься в своем «золотом возрасте». У вас есть или было увлечение, которому вы не смогли уделять столько времени, сколько хотелось бы? Пора о нем вспомнить. Планируйте поездки, встречи с родственниками и другие занятия, которые будут поддерживать интерес к жизни.

Примите свой возраст

Красиво стареть не значит стремиться по-прежнему выглядеть на 30 или вести себя, как подросток. Элегантность взросления заключается в его принятии, ведь это совершенно нормальный и естественный процесс. Нужно гордиться своим возрастом — не всем удастся дожить до седых волос!

Перестаньте нервничать

Стресс может добавить лишние десять лет. Напряжение пагубно сказывается на иммунитете, может привести к депрессии, повышенной тревожности, набору веса, проблемам с пищеварением.

Конечно, совсем избавиться от стресса

нельзя, это неизбежная часть жизни.

Научитесь регулировать «дозировку» и не жалуйтесь на возраст.

Не стоит годами носить в себе груз старых травм и обид, что приводит к соматизации, «бегству в болезнь». Справиться с беспокойством поможет медитация. Простой способ — сосредоточиться на дыхании, следя за каждым вдохом и выдохом.

Сохраняйте оптимизм

Позитивное мышление напрямую связано с продолжительностью жизни, с физическим и психическим здоровьем. Если вы наполнены оптимизмом и не превращаете старение в трагедию, проживете долгую и счастливую жизнь.

ВЕДИТЕ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Об этом вы наверняка слышали не раз, нельзя не сказать пару слов о пользе занятий спортом. Начинать бегать на марафонские дистанции или заниматься альпинизмом не стоит, но ходьба большинству не повредит. Ежедневные получасовые прогулки в хорошем темпе помогут поддержать тонус сердечной мышцы, улучшить кровообращение, укрепить кости, сохранить стабильный вес и хорошее пищеварение.

Придерживайтесь принципов правильного питания

В первую очередь меньше сладкого и больше витаминов. С возрастом обмен веществ меняется, и мы нуждаемся в большом количестве витаминов, чем в молодости.

Витамин Е можно найти в сухофруктах и семечках, зеленых овощах и растительном масле. Он помогает организму бороться со свободными радикалами и снижать риск инфарктов и инсультов.

Витамин С, которым богаты шиповник, сладкий перец, смородина, цитрусовые,

еще один враг свободных радикалов. Он способствует производству витамина Е, участвует в выработке коллагена и сокращает риск развития онкологических заболеваний, катаракты и болезней сердечно-сосудистой системы.

Витамин D позволяет бороться с остеопорозом. В крепких костях мы нуждаемся всегда, а в зрелом возрасте особенно. Витамин D поступает в наш организм с солнечными лучами, а также найти его можно в молочных продуктах.

Забудьте о телевизоре

Многочасовые просмотры телепередач так же губительны для здоровья, как сигарета и сидячий образ жизни. Пора покинуть уютный диван и заняться чем-то полезным.

Следите за зубами

Регулярно посещайте стоматолога и соблюдайте все его рекомендации. Тщательно чистить зубы — значит избегать инфекций, кариеса и прочих неприятностей.

ОСТАВАЙТЕСЬ СОЦИАЛЬНО АКТИВНЫМИ

Общение помогает сохранять хорошее настроение и гибкость ума. Не замыкайтесь в себе, вкладывайтесь не только в отношения со старыми друзьями, но и в знакомства с новыми людьми, и эмоциональная награда не заставит себя ждать.

Нагружайте мозг новыми задачами

Изучайте новое, бросайте вызов своим умственным способностям. Да здравствуют новые нейронные связи и тренированные старые! Даже незначительные изменения — уже тренировка для мозга. Выбирайте новые маршруты, используйте новые ингредиенты в блюдах, рисуйте или пишите левой рукой, если вы правша (и наоборот).

Высыпайтесь

С возрастом часто возникают нарушения сна: одним трудно засыпать, другим сложно выйти из дремотного состояния. Соблюдайте режим и старайтесь спать хотя бы по семь часов.

ВНЕШНИЙ ВИД — ВАША ВИЗИТНАЯ КАРТОЧКА

Не перебарщивайте с макияжем

Кажется, что пудра или тональное средство замаскируют морщины, но это приводит к противоположному результату. Не пытайтесь спрятать возраст под слоями грима. Правильный макияж должен быть неброским, малозаметным, благородным.

Не увлекайтесь эстетической хирургией

Ничего стыдного в том, чтобы прибегнуть к хирургическому вмешательству, нет. В то же время надеяться, что оно вернет вам юное лицо, тоже не стоит. Прежде всего, оставайтесь собой. Нравятся ваши длинные волосы — не обрезайте их. Уверены, что седые пряди идут больше, чем крашенные? Пусть так и будет. Решили стать блондинкой — ваше право.

Взрослеть не означает не следить за модой и забыть о стиле. Будьте оригинальны, не изменяйте себе и своим желаниям. Поменять шпильки на шлепки всегда успеете.

www.modnayizdorovay.com

В детстве при простуде многих заставляли дышать паром над кастрюлей вареной картошки. А кто-то лечит этим способом кашель и насморк у ребенка. Но пока нет научного подтверждения, что это средство работает.

Теплый пар не лечит

Почему в России при лечении паром традиционно используют картошку — непонятно. Возможно, она не дает остыть воде, и время ингаляции длится дольше. Дышать над картошкой — вариант ингаляции теплым паром.

Врачи рекомендуют эту процедуру для увлажнения слизистых, чтобы облегчить боль в горле и снять заложенность носа или улучшить работу голосовых связок и звучание голоса. Ингаляция может облегчить состояние тех людей, у кого голосовые связки устают от постоянной нагрузки, а также тех, кто работает в шумном, сухом или задымленном помещении.

А еще дыхание теплым паром может помочь при приступе ложного крупа у детей. Но убедительных доказательств того, что ингаляция

Помоги себе сам!

Дышать над картошкой полезно?

паром помогает при простуде, пока нет.

Есть данные, что респираторным вирусам, которые вызывают симптомы простуды, трудно выжить в помещениях с влажностью воздуха 40–60%. Но обзор Cochrane не подтвердил, что такие ингаляции облегчают симптомы вирусной инфекции.

Сухой горячий воздух тоже не поможет при простуде, хоть ученые и рассчитывали, что его действие остановит развитие вирусов в дыхательных путях. Но самочувствие простуженных людей, которые дышали в сауне горячим воздухом, и тех, кто дышал воздухом комнатной температуры, не различалось.

Горячий пар опасен

Теплый пар, скорее всего, не поможет выздороветь, но и вреда от него не будет. А вот горячий пар может вызвать ожог дыхательных путей. А еще при фдыхании над кастрюлей с горячей водой есть риск ошпариться при неосторожности. Например, в Нидерландах с ожогами кожи из-за ингаляций госпитализируют трех человек в год. А в Великобритании за два года такие ожоги получили 200 человек, большинство — дети. Ожоги бывают глубокими, иногда нужна операция. Описаны два случая смерти детей от дыхания перегретым паром в замкнутом пространстве.

А еще дышать над паром противопоказано при сердечной недостаточности из-за риска падения кровяного давления.

Если хочется подышать теплым паром, врачи советуют делать это в закрытой ванной комнате с включенным горячим душем, чтобы не обжечься. Можно купить увлажнитель воздуха с подогревом, но в детской комнате их использовать небезопасно. www.cuprum.media.ru

Продукция NSP (НСПи) - высококачественные биодобавки, витаминные и минеральные комплексы для взрослых и детей. РАБОТА В NSP (НСПи). 8-918-953-99-64, Елена

АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА МЕТАЛЛЕ
Телефон 8-918-269-77-83.
МЯСНИЦКАЯ
улица

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

ПРОДАЮ земельный уч-к 30 соток на
х. Державном. Газопровод во дворе,
бассейн для воды, скважина, уч-к
огорожен.
Тел. 8-918-217-32-46.

АВТО

ПРОДАЮТСЯ б/у автомобили: Соболь
Баргузин (обмен на ГАЗ-53 самосвал);
УАЗ с прицепом, кабина КАМАЗАа,
бензобак КАМАЗа.
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

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 б/у: бочки оцинкованные
200-литровые, 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.

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.**

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.**

В ближайший номер газеты
«Ярмарка» РЕКЛАМА и ОБЪЯВЛЕНИЯ
принимаются до пятницы **ключительно.**
Тел.: 8(86140)5-77-05, 8-918-269-77-83.

Неизвестное об известном

Приданое невесты в старину

В старину, когда девушка выходила замуж, родители ей обязательно отдавали приданое. В одном случае это могли быть вещи, утварь, а в другом – деньги, земли. И чем приданое было лучше, тем привлекательней становилась невеста в глазах жениха и его семьи. О чувствах тогда думали, пожалуй, в последнюю очередь.

Если обратиться к временам Киевской Руси, мало кто радовался, когда в семье рождалась дочь. Это означало, что ее необходимо будет пристраивать замуж. А чтобы ее много лет кормили в другой семье, нужно было постараться чем-то привлечь. Чем приданое было богаче, тем привлекательнее считалась невеста.

Поначалу приданое представляло собой скарб, который пригодится непосредственно самой невесте: рубахи, сарафаны, ткани и прочие нужные в быту вещи. Если говорить современным языком, то приданое – это страховка жениха от дополнительных расходов, связанных с появлением невесты. Так уменьшается вероятность того, что жених передумает жениться. Плюс ко всему, родителям суженой тоже нужно было показать, что их дочь не нищая. Тут срабатывали не только материальные, но и психологические моменты.

Для семьи жениха женитьба означала не только продолжение рода, но и появление дополнительных рабочих рук. Ведь если речь шла не о богатой наследнице, то будням жены в новой семье оставалось только посочувствовать. На нее сваливалась вся работа по дому, огороду, забота о

детях. А если она оказывалась еще и бесприданницей, то жену всю жизнь могли укорять, как ее благодетельствовали тем, что взяли в семью и кормили бесплатно. За это женщина батрачила за десятерых.

На Руси, да и царской России приданое дочери начинали собирать с детства. По мере взросления девочка и сама шила, вышивала себе вещи, которые достанутся ей после замужества. Когда дочь становилась девушкой на выданье, то перед свахами специально выставляли все приданое. В богатых семьях к утвари добавляли деньги, землю, крестьян.

Кстати, во время свадьбы родственники невесты приносили сундук к дверям жениха и требовали за него выкуп. Отголоски этой традиции сейчас присутствуют практически на каждой свадьбе.

www.obryadiitradizii.com

Обратите внимание!

Перекусы миндалем позитивно влияют на здоровье кишечника

Американский журнал клинического питания опубликовал статью с описанием результатов исследования, проведенного учеными из Королевского колледжа Лондона, которые обнаружили, что регулярное употребление миндаля улучшает состав микрофлоры кишечника, тем самым улучшая его общее состояние.

В исследовании приняли участие 87 здоровых взрослых людей, которые часто использовали для перекусов не особенно полезные продукты, такие как шоколад или чипсы. Их рацион был беден пищевыми волокнами.

Все участники эксперимента были разделены на три группы. Члены первой группы в течение недели употребляли в качестве перекуса 56 граммов цельного миндаля, вторая группа употребляла такое

же количество миндаля только в молотом виде, а третья группа использовала для перекуса кексы с такой же калорийностью.

Было обнаружено, что у людей, которые ели миндаль, значительно увеличилось количество бутирата в организме. Бутират – это короткоцепочечная жирная кислота, которая является топливом для клеток толстой кишки, регулирует всасывание питательных веществ в кишечнике и помогает улучшить работу иммунной системы.

“Эти результаты позволяют предположить, что употребление миндаля способствует метаболизму кишечных бактерий таким образом, что это может оказать положительное влияние на здоровье человека”, – говорят ученые.

Источник: <https://fbm.ru/novosti>

Наука

Медики раскрыли последствия пятичасового сна для здоровья

Ученые из Университетского колледжа Лондона установили, что сон менее пяти часов в сутки увеличивает риски развития многих заболеваний, в том числе хронических. Работа ученых опубликована в журнале PLOS: Medicine.

В исследовании приняли участие 8 тыс. добровольцев в возрасте от 50 до 70 лет. За состоянием здоровья и привычками участников наблюдали в течение 25 лет.

В ходе работы, ученые установили, что люди, которые спали менее 5 часов в день, имели на 20% большую вероятность развития болезней сердца, рака и сахарного

диабета по сравнению с теми, кто спал более 7 часов в сутки.

У добровольцев в возрасте старше 50 лет на 30-40% повышался риск развития сразу двух и более хронических заболеваний, а риск смерти из-за хронических болезней возрастал на 25%.

По словам ученых, их исследование подчеркивает важность полноценного сна для здоровья человека. Они также призвали соблюдать гигиену сна: не использовать гаджеты за несколько часов до сна, не употреблять на ужин тяжелую пищу, а также подготовить место для сна.

www.lenta.ru

Связь

Пермский орнитолог собрал деньги на закрытие кредита за оплату СМС от орлов

Российским орнитологам удалось закрыть кредит перед сотовым оператором «Мегафон» за переплату за СМС от редких орлов. GPS-датчики, закрепленные на птицах, превысили тарифный лимит по количеству посланных СМС, потому как животные долгое время были вне сети и сотнями копили сообщения. Об этом URA.RU рассказал орнитолог из Перми Игорь Карякин.

«Кредит Мегафона закрыли. Еще неделя и, думаю, соберем оплату всей миграции на эту осень», — сообщил Карякин.

Такая ситуация возникла, когда орлица Сырагуль в октябре этого года улетела на зимовку к границе Ирана, где ловит связь. Птица практически не была в зоне действия сети с зимы 2021 года, и за это

время ее GPS-трекер успел накопить около 300 неотправленных СМС. Как только Сырагуль появилась в зоне действия сети, лимит тарифа ученых был превышен за считанные дни. Тогда орнитологи начали сбор пожертвований, чтобы рассчитаться с долгами.

Как пояснил Игорь Карякин, такие случаи, когда на птиц уходит очень много бюджетных средств, редки. Последний раз был в 2019 году, когда степной орел Мин залетел в Иран после долгого отсутствия в сети. Из-за этого GPS-датчик начал отправлять сотни накопившихся СМС, что почти разорило исследователей. После этого случая «Мегафон» предоставил орнитологам особый тариф, по которому у них было 100 бесплатных СМС в месяц.

www.ura.news.ru

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

МЯСНИЦКАЯ
улица



www.gazetayarmarka.pf



https://t.me/gazeta_yarmarka

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 № У23-01401 от 29 декабря 2014 г.

За содержание рекламы
и объявлений редакция
ответственности не несет.

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

Тираж 1000 экз.
Номер подписан
в печать в 14-00.
По графику - 14-00.
Заказ №