Информируем о предложении - формируем спрос!

Nº45 (666)

Вторник, 29 ноября 2022 г. Читайте нас on-line: www.газетаярмарка.рф

ОБЪЯВЛЕНИЯ • РЕКЛАМА • НЕДВИЖИМОСТЬ • РАБОТА • УСЛУГИ • ИНФОРМАЦИЯ

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ. промывка и РЕМОНТ ГАЗОВЫХ НАВЕСНЫХ КОТЛОВ И ВОДОНАГРЕВАТЕЛЕЙ.

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

СПИЛ ДЕРЕВЬЕВ

любой сложности. Звонить по номеру

8-952-850-22-70

УСЛУГИ ТРАКТОРА И МИНИ-ПОГРУЗЧИКА

- Погрузка зерновозов.
- Планировка участков.
- Засыпка цоколя.
- Вывоз строительного мусора. Система оплаты любая.

Телефон 8-988-353-08-08



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

<u>Изготовление</u>

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.

СЛИВНЫЕ ЯМЫ под ключ

за 1 день.

Телефон 8-900-230-8-777

ЦВЕТЫ И БУКЕТЫ из воздушных ШАРОВ ДЛЯ

МОДЕЛИРОВАНИЯ Телефоны: 8-952-840-41-08; WhatsApp:8-968-606-20-44, 8-977-199-07-14.

PEMOHT

холодильников, СТИРАЛЬНЫХ МАШИН,

СПЛИТ-СИСТЕМ.

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

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.

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.



https://t.me/gazeta_yarmarka

ИНТЕРНЕТ САЙТЫ

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

Телефон 8-988-464-68-13.



Самовывоз, демонтаж, резка. Электронные весы.

ЗАКУПАЕМ ЛОМ ЦВЕТНЫХ И ЧЕРНЫХ МЕТАЛЛОВ

с.Успенское, ул.Советская, 57. Телефон 8-918-179-41-42.

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

Наши расценки — самые доступные в округе! Наша газета выходит с 2009 года. Наша «ЯРМАРКА» — бесплатная для читателей. Сотрудничать с нами — ВЫГОДНО!

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.

PEMOHT ЖК **ТЕЛЕВИЗОРОВ**

Выезд. Доставка.



Телефон 8-918-333-09-40.

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.

КРЫШИ:

ремонт, замена, монтаж. **Быстровозводимые** КАРКАСНЫЕ ДОМА.

Утепление.

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

АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА МЕТАЛЛЕ

Телефон 8-918-269-77-83.



https://t.me/gazeta_yarmarka

Вашу рекламу товаров и услуг или объявления о купле-продаже недвижимости прочитают жители г. Армавира и Успенского района, если вы разместите их в рекламноинформационной 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.

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.

Правила безопасных сделок

Храните в тайне свою почту, паспорт и код с карты.

Не отправляйте предоплату, если нет уверенности в продавце.

Никому не говорите коды из смс. Игнорируйте ссылки на оплату. которые присылает собеседник.

КУПЛЮ радиодетали, измерительные приборы, платы, видеомагнитофоны производства СССР в любом состоянии.

Тел. 8-989-769-88-95.



ГОТОВИМСЯ К СЕЗОНУ ПРОСТУД: ЧТО **КУПИТЬ**

В КОМПАНИИ NSP?

Важнейшая стратегическая задача в противостоянии гриппу и ОРВИ – это стимуляция и укрепление иммунитета. В этом и заключается наш ответ простуде и гриппу.

Что может предложить компания NSP? Выбор огромный. Вот только основные и наиболее мощные средства защиты: «Кошачий Коготь» (астрагал, эхинацея),

«Супер Комплекс» витамины: С, В2, фолиевая кислота, В12 + цинк,

«По Д'Арко НСП» (табебуйя, астрагал,

«Эхинацея». «Пастилки с цинком» (цинк, витамин С, эхинацея).

«Защитная Формула» (брокколи, витамины А и С, цинк, селен).

«Кордицепс НСП»,

«Листья Оливы»,

«Супер Комплекс» витамины: A, C, B6 + цинк, селен, железо,

«Физ Актив» (витамин С, арабиногалактан, женьшень, эхинацея),

«Брэс Из» (коровяк).

«Колострум» (шиитаке).

«Кошачий коготь» (ункария, эхинацея), «Листья Оливы» (блокирует репликацию

«Чеснок»

«По Д'Арко НСП»,

«Эхинацея»

Рекомендации Ю.Лысикова, к.м.н., научного консультанта компании NSP.

htt://nsp.com.ru htt://nsp25.ru

Тел.8-918-953-99-64.

Совет Успенского сельского поселения Успенского района

57 сессия РЕШЕНИЕ от 21 ноября 2022 года № 223 с. Успенское

О внесении изменений в решение Совета Успенского сельского поселения Успенского района от 23 сентября 2016 года № 155 «О налоге на имущество физических лиц»

В соответствии с Федеральным законом от 06 октября 2003 года №131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», главой 32 Налогового кодекса Российской Федерации, Законом Краснодарского края от 26 ноября 2003 года № 620-КЗ «О налоге на имущество организаций», Федеральным законом от 30 сентября 2017 года № 286-ФЗ «О внесении изменений в часть вторую Налогового кодекса Российской Федерации и отдельные законодательные акты Российской Федерации», Законом Краснодарского края от 4 апреля 2016 года № 3368-КЗ «Об установлении единой даты начала применения на территории Краснодарского края порядка определения налоговой базы по налогу на имущество физических лиц исходя из кадастровой стоимости объектов налогообложения», Совет Успенского сельского поселения Успенского района, решил:

- 1. Внести следующие изменения в решение Совета Успенского сельского поселения Успенского района от 23 сентября 2016 года № 155 «О налоге на имущество физических лиц» (в редакции от 25.11.2016г. № 164, от 25.10.2017г. № 217, от 26.02.2018г. № 242, от 25.05.2018г. №254, от25.07.2018г. №263, от 26.11.2018г. №280) (далее – Решение):
- 1.1. Пункт 2 изложить в следующей редакции:
- «2. Установить налоговые ставки налога на имущество физических лиц исходя из кадастровой стоимости объектов налогообложения в следующих размерах:

Nº	Налоговая ставка, %	Объекты налогообложения
1	0,3	1. Жилые дома, части жилых домов, квартиры, части квартир, комнаты; 2. Объекты незавершенного строительства в случае, если проектируемым назначением таких объектов является жилой дом; 3. Единые недвижимые комплексы, в состав которых входит хотя бы один жилой дом; 4. Хозяйственные строения или сооружения, площадь каждого из которых не превышает 50 кв. м. и которые расположены на земельных участках, предоставленных для ведения личного подсобного, дачного хозяйства, огородничества, садоводства или индивидуального жилищного строительства; 5. Гаражи и машино-места, в том числе расположенные в объектах налогообложения, указанных в строке 2 таблицы
2	1,1	1. Объекты налогообложения, включенные в перечень, определяемый в соответствии с пунктом 7 статьи 378.2 НК РФ; 2. Объекты налогообложения, предусмотренные абзацем вторым пункта 10 статьи 378.2 НК РФ; 3. Объекты налогообложения, кадастровая стоимость каждого из которых превышает 300 000 000 рублей
3	0,5	Прочие объекты налогообложения

- 2. Опубликовать настоящее решение в средствах массовой информации и разместить на официальном сайте Успенского сельского поселения Успенского района в информационнотелекоммуникационной сети «Интернет».
- 3. Контроль за выполнением настоящего решения возложить на председателя Совета Успенского сельского поселения Успенского района С.И.Шваб.
- 4. Настоящее Решение вступает в силу с 1 января 2023 года, но не ранее чем по истечении одного месяца со дня его официального опубликования.

ного месяца со дня его официального опубликования.

Глава Успенского сельского поселения Успенского района В.Н. Плотников.

Председатель Совета Успенского сельского поселения Успенского района

С.И.Шваб.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Администрация Успенского сельского поселения Успенского района информирует о принятии решения Совета Успенского сельского поселения Успенского от 21 ноября 2022 года № 222 «О внесении изменений в решение Совета Успенского сельского поселения Успенского района от 7 декабря 2021 года № 155 «О бюджете Успенского сельского поселения Успенского района на 2022 год» на 57 сессии Совета Успенского сельского поселения.

Текст решения размещен на официальном сайте администрации Успенского сельского поселения Успенского района sp-uspenskoe.ru.

Общество

Госдума утвердила прожиточный минимум в 14 375 рублей на 2023 год

Госдума приняла закон об увеличении прожиточного минимума до 14 375 руб. в 2023 г., следует из данных думской электронной базы

В пояснительной записке кабмин отмечает, что величина прожиточного минимума устанавливается исходя из прогнозируемой границы бедности по итогам 2023 г. (14 375 руб.) и 2024 г. (15 049 руб.). Данную инициативу внесли в Госдуму 28 сентября. В первом чтении законопроект одобрили 26 октября, а во втором — 22 ноября.

22 сентября с предложением увеличить прожиточный минимум, а также минимальный размер оплаты труда (МРОТ) выступил Минтруд. В ведомстве отметили, что в 2023 г. планируется увеличить МРОТ до 16 242 руб., а прожиточный минимум — до 14 375 руб.



Законопроект об увеличении МРОТа также был внесен в ГД 28 сентября. 26 октября его одобрили в первом чтении. В Минтруде пояснили, что с повышением МРОТа и ПМ также увеличится размер ряда социальных выплат, в том числе выплаты для нуждающихся семей с детьми и региональные доплаты к пенсиям.

и к пенсиям. www.vedomosti.ru

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

АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА ПЛАСТИКЕ.

Телефон 8-918-269-77-83.

Совет Коноковского сельского поселения

Успенского района

52 сессия ПРОЕКТ РЕШЕНИЯ 24 ноября 2022 года № 165 село Коноково

О внесении изменений в решение Совета Коноковского сельского поселения Успенского района от 22 августа 2019 года № 286 «Об установлении земельного налога»

В соответствии с пунктом 2 статьи 387
Налогового кодекса Российской Федерации, в целях дополнительной поддержки граждан Российской Федерации, принимающих (принимавших) участие в специальной военной операции, проводимой на территориях Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Херсонской области и Украины, руководствуясь Уставом Коноковского сельского поселения Успенского района, Совет Коноковского сельского поселения р е ш

- 1. Внести в решение Совета Коноковского сельского поселения Успенского района от 22 августа 2019 года № 286 «Об установлении земельного налога» (далее Решение) следующие изменения:
- 1) пункт 3 дополнить подпунктами 3.4, 3.4.1 3.4.3 следующего содержания:
- «3.4. граждан Российской Федерации, принимающих (принимавших) участие в специальной военной операции, проводимой на территориях Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Херсонской области и Украины, до окончания специальной военной операции;
- 3.4.1. членов семей погибших (умерших) граждан Российской Федерации, принимавших участие в специальной военной операции, проводимой на территориях Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Херсонской области и Украины;
- 3.4.2. к членам семей граждан Российской Федерации, принимавших участие в специальной военной операции, проводимой на

территориях Донецкой Народной Республики, Луганской Народной Республики, Запорожской области, Херсонской области и Украины, относятся:

родители (усыновители); вдова (вдовец), не вступившая (не вступивший) в повторный брак;

дети, в том числе усыновленные, не достигшие возраста 18 лет или старше этого возраста, если они стали инвалидами до достижения ими возраста 18 лет; дети, в том числе усыновленные, не

достигшие возраста 18 лет или старше этого возраста, обучающиеся в образовательных организациях независимо от их организационно-правовых форм и форм собственности, до окончания обучения, но не более чем до достижения ими возраста 23 лет»:

- «3.4.3 В случае, если налогоплательщику, попадающему в одну из категорий, установленных подпунктами 3.4., 3.4.1., 3.4.2. настоящего решения, принадлежит на праве собственности, праве постоянного (бессрочного) пользования или на праве пожизненного наследуемого владения несколько земельных участков, льгота предоставляется только в отношении одного земельного участка по выбору налогоплательщика».
- 2.Опубликовать настоящее решение в соответствии с Уставом Коноковского сельского поселения Успенского района.
- 3. Контроль за исполнением настоящего решения возложить на председателя постоянной комиссии по социально-экономическим вопросам и бюджету, финансам, налогам и распоряжению муниципальной собственностью Григорян И.В.
- 4. Настоящее решение вступает в силу со дня его официального опубликования и распространяется на правоотношения, возникшие с 1 января 2022 года.

Глава Коноковского сельского поселения Успенского района Н.Д. Елисеев. Председатель Совета Коноковского сельского поселения Успенского района С.А. Смирнова.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Администрация Коноковского сельского поселения Успенского района информирует о принятии 24 ноября 2022 года на 52-й сессии Совета Коноковского сельского поселения Успенского района решения № 162 «О проведении публичных слушаний по проекту бюджета Коноковского сельского поселения Успенского района на 2023 год, назначении даты проведения публичных слушаний, создании оргкомитета по проведению публичных слушаний, установлении порядка учета предложений и участия граждан в обсуждении проекта бюджета Коноковского сельского поселения Успенского района на 2023год.»»

С полным текстом Решения можно ознакомиться на официальном сайте администрации Коноковского сельского поселения Успенского района adm-konokovo. ru.» и в местах, установленных для официального обнародования документов.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Администрация Коноковского сельского поселения Успенского района информирует о принятии 24 ноября 2022 года на 52-й сессии Совета Коноковского сельского поселения Успенского района решения № 163 «О внесении изменений в решение Совета Коноковского сельского поселения Успенского района от 09 декабря 2021 года № 120 «О бюджете Коноковского сельского поселения Успенского района на 2022 год».

С полным текстом Решения можно ознакомиться на официальном сайте администрации Коноковского сельского поселения Успенского района adm-konokovo. ru.» и в местах, установленных для официального обнародования документов.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Администрация Коноковского сельского поселения Успенского района информирует о принятии 24 ноября 2022 года на 52-й сессии Совета Коноковского сельского поселения Успенского района решения № 164 «О внесении изменений и дополнений в решение Совета Коноковского сельского поселения Успенского района от 23 июня 2022 года № 146 «Об утверждении Правил благоустройства территории Коноковского сельского поселения Успенский район».

С полным текстом Решения можно ознакомиться на официальном сайте администрации Коноковского сельского поселения Успенского района adm-konokovo. ru.» и в местах, установленных для официального обнародования документов.

<u>Законопроект</u>

В Госдуме обсудят проект о выходном 31 декабря после отзыва правительства

Комитет Госдумы по соцполитике рассмотрит законопроект об установлении выходного 31 декабря после получения отзыва правительства России, отправлен повторный запрос, сообщил РИА Новости глава комитета Ярослав Нилов.

«Как только мы получаем отзыв правительства – мы отправили повторно запрос, – мы тут же вынесем на заседание комитета», – сказал он.

По словам парламентария, в этом году 31 декабря выпадает на субботу, а в следующем — на воскресенье, «поэтому особой спешки нет, но на будущее это решить надо».

В декабре 2020 года парламентарии от ЛДПР внесли в Госдуму законопроект о выходном 31 декабря. Проект предлагает внести изменение в Трудовой кодекс, согласно которому новогодние каникулы включают 1–6 января и 31 декабря. При этом общее количество дней новогодних каникул, установленное Трудовым кодексом, сохраняется. Сейчас документ находится на рассмотрении нижней палаты. Согласно пояснительной записке к проекту, вступление законопроекта в силу предполагается с 1 января

орой проблемы с психическим здоровьем и утрата энергии приходят незаметно. Человек продолжает заниматься делами, но не понимает, что уже попал в зыбучие пески усталости и эмоционального выгорания. Проверьте, не стали ли вы тоже жертвой проблем.

Энергетика человека весьма непостоянна, и это вполне нормально. Однако, порой она ослабевает настолько, что это приводит к крайне неблагоприятным последствиям.

Вот главные признаки того, что вам пора что-то менять в себе и в жизни.

Вы слишком остро реагируете на разные мелочи. Попробуйте вспомнить, как вы реагируете на проблемы в обычной ситуации. Если вы раньше реагировали на все плохое спокойнее, а сейчас заводитесь с пол- оборота или вовсе постоянно находитесь в состоянии раздражения, то это является свидетельством того, что у вас эмоциональное выгорание и большие проблемы с энергетикой. Скорее всего, в вашем биополе пробита сильная брешь. Настало время отдохнуть и восстановиться. Если этого не сделать, вы можете заработать нервный срыв.

Вы живете как герой фильма «День сурка». Каждый ваш день похож на предыдущий. Вам кажется, что жизнь стала монотонной и безэмоциональной, лишенной всего хорошего и плохого. «Эмоциональные качели», описанные в первом пункте, и полная атараксия — это две крайности одной сущности. Эти крайности указывают на то, что вы находитесь в не самом лучшем эмоциональном состоянии. Человеку требуется разнообразие, поэтому если вы живете в ритме «работа-дом», не позволяя себе отдыхать как-то разнообразно - это дурной признак.

Люди перестали к вам тянуться. Если вы вдруг заметили, что у вас пропали все друзья, а знакомые просто не общаются с вами, либо не замечают вашего присутствия, значит, у вас могут быть какие-то большие проблемы с энергетикой. Возможно, вы пребываете в депрессии, которая развивается уже долгое время. Если раньше вам легко было заинтересовать противоположный пол, а сейчас никто на вас не обращает внимания, значит с вами произошло что-то плохое. Что-то подкосило вас и лишило хорошей самооценки. Пришло время простить себя или кого-то другого.

Помоги себе сам!

Признаки, указывающие на эмоциональные и энергетические проблемы



Вы слишком сильно устаете. Ваша продуктивность ровно такая же, какая была раньше, но после каждого рабочего дня вы чувствуете себя выжатыми словно лимон. Такая обстановка говорит лишь о том, что ваше биополе стало более слабым. Еще сильная усталость говорит о том, что в вашей жизни мало разнообразия и позитивных эмоций.

Вы не ставите перед собой новые цели. Если вам кажется, что в данный момент нужно временно приостановиться и постараться расслабиться, ничего страшного в этом нет. Если же вы не можете заставить себя развиваться дальше уже пару-тройку месяцев или больше, то есть вероятность того, что у вас депрессия или очень сильное физическое или эмоциональное истощение.

Вы больше не занимаетесь любимым делом. Если у вас было какое-то хобби, но в какое-то время вы вдруг перестали увлекаться им, это очень плохой знак. Если у вас нет времени, это нормально, но если вы просто утратили тягу к любимому делу, то это может быть скрытым признаком того, что ваш внутренний мир рушится. Это объясняется потерей тяги к получению

удовольствия. Когда человека ничто не радует, это очень плохо. С таким состоянием нужно срочно бороться.

Как же бороться с эмоциональными и энергетическими проблемами?

Занимайтесь спортом. Постоянные физические упражнения и утренняя зарядка способны помочь вам вернуться на тропу побед и вновь обрести уверенность, радость. Физические упражнения повышают уровень гормонов счастья.

Общайтесь с людьми, которые вас вдохновляют. Избегайте общения вечными критиканами и всеми, кто фокусируется лишь на негативе. В особенной степени это касается тех из вас. кто слишком сильно принимает все к сердцу.

Отдыхайте правильно. Меняйте обстановку на выходных, не сидите дома целыми днями. Старайтесь выходить на свежий воздух и не перегружайте себя делами. Бывайте на природе, ведь только так наше биополе восстанавливается быстрее и эффективнее всего. Также соблюдайте режим и старайтесь лучше

www.tisampsiholog.com

Мотай на ус!

Гериатр Ткачева указала на лучший вид сладкого в пожилом возрасте

По словам гериатра Минздрава Ольги Ткачевой, в пожилом возрасте для удовлетворения потребности в сладком вкусе предпочтительно есть фрукты, а не конфеты и другие сладости.

Ткачева отметила в интервью, что продукты с добавленным сахаром должны употребляться пожилыми людьми как можно реже вплоть до их полного исключения из рациона. В этом возрасте их усвоение организмом сопряжено с особенно высокими рисками для здоровья – такие продукты способствуют резким колебаниями уровня глюкозы в крови, негативно воздействуют на работу эндокринной системы.

Что касается десертных изделий, сластей, в которых содержание сахара является концентрированным, то в пожилом возрасте им следует предпочитать фрукты, сказала Ольга Ткачева

«Во фруктах содержится фруктоза – она тоже повышает глюкозу, но поскольку сопровождается также приемом большого количества клетчатки, то все это меньше всасывается и быстрее выводится из организма». - объяснила специалист «Москве 24».

Представитель Минздрава добавила, что клетчатка, которой богаты многие фрукты, оказывает положительное влияние на микрофлору кишечника и на его перистальтику. Благодаря грубым волокнам клетчатки из организма эффективнее выводятся потенциальные токсины. что может делать его более крепким, а также способствует продлению жизни.

В частности, медик посоветовала есть груши, яблоки: «В яблоках есть полезные молекулы, которые выводят из нашего организма старые клетки и обновляют. омолаживают».

www.medikforum.ru

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

Точка на карте Жизнь на Крайнем Севере отнимает здоровье?

У жизни за полярным кругом действительно есть свои особенности, которые влияют на здоровье. Правда, проблема в основном не в холоде и даже не в полярной ночи

Условия тяжелые, но люди ко всему привыкают

Конечно, жизнь на Крайнем Севере курортом не назовещь: экстремальный холод, темнота. вечная мерзлота. Но шоком такие условия становятся только для тех, кто приезжает работать или отдыхать из более южных регионов. При этом коренные народы Севера живут в этих условиях много веков и неплохо к ним адаптировались.

Адаптация к погодным условиям может быть краткосрочной, среднесрочной и длительной. Некоторые виды адаптации к среде занимают тысячи лет: например, у народов, которые живут в высокогорье, грудная клетка более широкая, чем у людей в долине.

Долгосрочная адаптация к холоду включает: снижение собственной температуры тела; сужение сосудов кожи;

увеличение количества подкожного жира. Вторая ключевая особенность Севера — это полярная ночь зимой и полярный день летом. Кажется, что в таких условиях у людей должен происходить сбой циркадных ритмов и должна наступать постоянная депрессия из-за отсут-

ствия солнечного света. Неизвестно, что хуже: тепло или холод

При том, что экстремальный холод и полярная родов Севера: ночь сами по себе мало влияют на здоровье жителей Крайнего Севера, это может происходить опосредованно. Например, из-за холода люди реже выходят на улицу, а значит, меньше двигаются. Недостаточная физическая активность повышает вероятность сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака и депрессии и в целом увеличивает риск смерти на 20-30%.

Возможно, для здоровья жителей Севера потепление более опасно, чем холод. Ученые считают, что глобальное потепление наносит жителям Арктики больший урон, чем населению других регионов. Например, некоторые инфекции становятся более активными: заболеваемость сальмонеллезом и кампилобактериозом повышается из-за того, что в более теплом климате бактерии лучше выживают.

Коренные народы Севера много болеют (но

Обзор исследований говорит о том, что показатели здоровья жителей арктических и субарктических регионов очень разные и зависят от конкретного региона. Так, саамы в Скандинавии в основном определяют свое здоровье как хорошее, саамские мужчины в среднем живут до 75 лет, а женщины — до 80. При этом мужчины коренных народов Сибири живут до 45-55 лет, а женщины — до 55-65.

Авторы исследования выделяют основные причины проблем со здоровьем у коренных на-

нерациональное питание;

низкая физическая активность;

высокая распространенность курения и употребления алкоголя;

экологическая ситуация — загрязнение воды и воздуха, изменение климата;

плохие жизненные условия.

Интересно, что традиционная диета северных народов более здоровая, чем современная. Основой рациона были рыба и мясо морских животных — в частности, за счет этого люди получали достаточно витамина D даже при дефиците солнечного света.

Для людей, которые приезжают на Север на заработки, перечень рисков похожий. По данным одного небольшого исследования, самая частая медицинская причина смерти нефтяников на Севере — сердечно-сосудистые заболевания, причем более половины смертей — это люди младше 50 лет. А предпосылки те же самые: курение, алкоголь, низкая физическая активность и плохое питание.

Российское исследование говорит о том, что основные причины проблем со здоровьем на Севере не природные, а социально-экономические. К ним относят бедность, отсутствие доступа к медицинским услугам, плохие коммунальные условия и загрязнение окружающей среды.

Дефициты встречаются, но не только на

Крупных исследований о связи климатических условий и дефицита витаминов нет. К основным рискам развития таких дефицитов относят ограничительные диеты и некоторые заболевания. такие как хроническая диарея, синдром мальабсорбции и другие.

Небольшие исследования, проведенные в России, подтверждают дефицит некоторых важных витаминов у жителей Крайнего Севера. Например, в одной работе выявили, что у приезжих оолее выраженный дефицит витаминов D и E, а у коренных жителей — витамина A.

В другом исследовании обнаружили, что у людей, которые проходят службу на Крайнем Севере, выраженный дефицит витаминов Е и В2. При этом в контрольной группе из Санкт-Петербурга тоже обнаружили дефицит витаминов Е (менее выраженный), В1 и В2.

И все-таки, как жить на Крайнем Севере?

Если посмотреть на основные причины проблем со здоровьем у жителей северных регионов, то рекомендации будут такие же, как и для всех других людей:

сбалансированно питаться;

поддерживать физическую активность;

пить меньше алкоголя;

не курить;

следить за своим здоровьем, при необходимости обращаться к врачу;

стараться избегать регионов с высоким уровнем загрязнений. www.cuprum.media.ru

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ДОМА

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

КВАРТИРЫ

продается 3-комн. кв. на хуторе Танцура-Крамаренко Тимашевского р-на Краснодар.кр. Отопление стационарное (котел), пластик.окна, натяжные потолки. Подсобное помещение, подвал, гараж. В 10 км - райцентр, в 30 – Краснодар. Цена 1999000 рублей. Торг уместен. Тел. 8-989-769-88-95.

ЗЕМЕЛЬНЫЕ УЧАСТКИ

ПРОДАЕТСЯ земельный уч-к 0,5 га в с.Успенском (район дач). Строений нет. По всем вопросам обращаться по номеру те лефона 8-918-154-55-38.

ТЕХНИКА

ПРОДАЮ: пилу дисковую (8000 руб.); тепловентилятор конвекторный (4500 руб.); электрообогревательный матрац (3500 руб.).

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

Тел. 8-928-228-14-81.

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

PA3HOE

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.**

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. Зарплата 25000 руб. в месяц.

Обращаться по адресу: с.Успенское, ул. Ленина, 109. **Тел. 8-918-988-38-20.**

Муниципальному унитарному предприятию «Сервис» Успенского сельского поселения ТРЕБУЮТСЯ: водитель категорий «В», «С»; электрик, тракторист.

Обращаться в МУП «Сервис» или по телефону 8(86140)5-58-94.

Почему дети ругаются матом: как реагировать родителям

Маленькие дети растут и изучают все, что их окружает, через запахи, прикосновения, звуки и слова, которые они заучивают и пытаются понять. Иногда мат или любое другое ругательство ребенок говорит случайно, пытаясь выговорить пока не знакомое слово. Матерное слово может казаться ребенку смешным: какая разница, что значит слово, если его так весело произносить? Вспомните, как некоторые малыши смеются от слов «попа» или «какашка».

Также дети могут подражать другим людям, например ребенок услышал, как человек кричал и матерился, запомнил этот момент и решил его проиграть перед родителями. В зависимости от реакции, поведение может закрепиться или больше не повторяться.

Сохраняйте спокойствие

Бывает сложно сохранить спокойствие. когда ребенок говорит матерное слово. Но излишне эмоциональная реакция может иметь неоднозначные последствия: вопервых, ребенок может просто испугаться и бояться сказать любое новое слово в будущем, а во-вторых, ему может понравиться реакция родителя и он захочет увидеть ее снова.

Иногда ребенок хочет проверить рамки дозволенного и узнать, что произойдет, если сказать слово *** двадцать раз подряд и нараспев. Поэтому, если малыш сказал матерное слово в первый или даже десятый раз, постарайтесь не проявлять бурной реакции.

Объясните, что означает это слово Маленькие дети просто повторяют слова, которые слышат. Если вы заметили, что ваш ребенок стал говорить с матом, стоит объяснить ему, что есть плохие слова.

Поговорите о чувствах

Дети постарше могут материться не потому, что повторяют услышанное, а дают окраску сказанному, причем не всегда негативную. Если взрослый человек может сказать матерное слово, чтобы усилить свои эмоции, то дети не всегда понимают, какое слово поможет дополнить их чувства. Поэтому они могут использовать мат «не к месту».

Важно объяснить ребенку, что и злиться, и плакать, и бояться — нормально. Но выражать эти чувства можно по-разному и для этого необязательно использовать ругательства.

Установите правила для всей семьи Если родители сами матерятся при



ребенке, но ему запрещают использовать нецензурную брань, у него может возникнуть диссонанс: «Взрослым можно, а мне почему нет?».

В семье должны придерживаться общих правил, тогда ребенку будет проще их соблюдать. Расскажите ему, почему нельзя говорить матерные слова. Например, можно сказать так: «Плохие слова мы не произносим, потому что они могут обидеть

Начните с самоконтроля и используйте альтернативные слова. Если вы все же сказали матерное слово, не отрицайте этого. Объясните, что не смогли сдержаться, расскажите, что вы чувствовали в этот момент. Извинитесь за нарушение правил.

Поощряйте чистую речь

Старайтесь акцентировать внимание на том, что ребенок делает правильно. Говорите, что гордитесь им, когда он общается уважительно. Если ребенок нервничал или злился, но смог выразить свои чувства без ругательств, похвалите его. Это поможет закрепить понимание, как правильно себя вести.

www.cuprum.media.ru

С чем носить брюки осенью

Осенью мы чаще всего выбираем для себя брюки. В них комфортно, тепло, а если выбрать стильную модель, то еще можно получить модный образ. Остается только один вопрос – с чем их носить.

Брюки + кожаная куртка

Кожанка в классическом виде отлично смотрится с брюками делового кроя и в прямом фасоне. Косуха или стиль оверсайз можно носить с более спортивными брюками с оригинальным

Брюки + джинсовка

Брюки и джинсовка позволят моднице собрать более свободный и простой образ на каждый день осени. Можно выбирать светлые детали, чтобы подчеркнуть свое осеннее настроение и подарить миру больше улыбок от вашего приятного образа.

Брюки + жакет

С брюками, особенно в деловом фасоне, отлично смотрятся любые модели жакетов. Если хочется оригинального образа, тогда выбирайте укороченный жакет, который можно носить вместе с рубашкой и создавать многослойный осенний образ.

Брюки + тренч

Стильный тренч – это неотъемлемая асть осеннего образа. В этом году будут пользоваться популярностью тренчи в удлинённом фасоне в бежевом оформлении. С этой верхней одеждой замечательно смотрятся прямые брюки, широкие модели и узкие фасоны.

Брюки + пиджак

Для создания образ в стиле кэжуал советуем вместе с брюками носить пиджак в стиле оверсайз. Это самый популярный образ осени, который любят дамы. Также самый обычный пиджак и деловые брюки позволят вам выглядеть стильно и строго.

Брюки + пальто

Классика современной моды – это стильное, изящное пальто и брюки. Собственно, никаких ограничений по выбору фасона здесь нет. Можно выбирать как короткое, так и удлиненное пальто, прямое, без пуговиц или в стиле оверсайз и подбирать к нему ваши любые в осеннем сезоне брюки.

Брюки + обувь

Обувь к осеннему образу с брюками выбирают в зависимости от цели и предстоящего мероприятия. Если это обычная прогулка по городу, то лучше всего подходят к брюкам челси и ботинки на платформе. Элегантная модница сделает ставку на ботильоны с высоким каблуком. А также свободные брюки вы можете носить с кроссовками или кедами.

АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ

НА МЕТАЛЛЕ

МЯСНИЦКАЯ

В ближайший номер газеты «Ярмарка»

РЕКЛАМА

Тел.8-918-269-77-83.

www.газетаярмарка.рф

www.modaistil.com

Братья наши меньшие

Туди – самая маленькая собака в мире?

Ему всего 10 недель от роду, он ненамного больше, чем яблоко, и весит всего 300 граммов. Знакомьтесь, это Туди — чихуахуа из Вроцлава, который, вероятно, является самой маленькой собакой в мире.

Хотя Туди всего только три месяца и развивается он абсолютно нормально, его размеры очень маленькие. Высота малыша чихуахуа всего 6 сантиметров.

Владельцы Туди не имеют понятия, чему собака обязана таким маленьким размером. И, хотя чихуахуа — это одна из самых маленьких в мире пород собак, брат Туди, который живет с ним под одной крышей, вполне обычного размера — его вес примерно 1,5 килограмма. А Туди в несколько раз меньше, чем его брат.

Если Туди будет продолжать расти в таком же темпе, как сейчас, есть шанс, что он станет новым рекордсменом Книги рекордов



Гиннесса. Однако, пока еще рано делать такие выводы — Туди должен сначала стать взрослой собакой, осталось подождать еще два месяца.

Туди такой крохотный, что ему вместо миски для питья служит пробка от бутылки. Как правило, собаки породы чихуахуа весят

от 2 до 3 кг. А такие маленькие, как Туди, рождаются крайне редко.

Категория информационной

продукции 16+.

Туди за целый день съедает лишь несколько кусочков сухого корма. Владельцам Туди все время приходится смотреть под ноги, чтобы не наступить на

кроху, поскольку у него бежевый окрас и он прекрасно сливается с цветом пола в доме. В настоящее время самой маленькой собакой в мире является длинноволосый чихуахуа по кличке Бу-Бу, рост которого составляет всего 10 сантиметров, а вес около 700 грамм. У Туди есть все шансы стать самой маленькой собакой в мире и

Туди стал сенсацией среди друзей и соседей семьи Цеплых. Вероника, которая ухаживает крохой, жалуется, что теперь подружки приходят не к ней, а к Туди.

Крошечный Туди полностью помещается на человеческой ладони.

попасть в Книгу рекордов Гиннесса.

www.mediasole.ru

и ОБЪЯВЛЕНИЯ принимаются до пятницы включительно. Тел.: 8(86140)5-77-05. 8-918-269-77-83.

Газета отпечатана Тираж 1000 экз. Номер подписан



За содержание рекламы и объявлений редакция

в ООО "Редакция газеты" Армавир ский собеседник". ИНН 2302048394 352900, г. Армавир,

2

в печать в 14-00. По графику - 14-00. ул.Комсомольская, 123. Заказ № Объем 1 п.л.

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.

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