

ОБЪЯВЛЕНИЯ • РЕКЛАМА • НЕДВИЖИМОСТЬ • РАБОТА • УСЛУГИ • ИНФОРМАЦИЯ

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

для граждан и индивидуальных предпринимателей.

Алейникова Анна Сергеевна, адвокат.
Телефон 8-918-661-94-90.

Per. №23/7124, Адвокатская палата
Краснодарского края.

Реклама.

ПРОДАЮТСЯ САЖЕНЦЫ МОЖЖЕВЬНИКА КОЛОНовИДНОГО.

Сорт Блю Эрроу.
Размер саженцев от 70 см до 1,5 метра.

Цена от 700 до 1500 рублей.
Звонить 8-905-529-02-33
(с.Успенское).

Реклама.

ОБЪЯВЛЕНИЕ

6 апреля 2024 года с 8 до 13 часов на базе врачебной амбулатории по адресу: с.Коноково, ул.Пионерская, 57 проводится показательный День здоровья на тему: «ЗОЖ-лучшее лекарство от всех болезней». В программе мероприятия - осмотр пациентов специалистами Центра медицинской профилактики г.Армавира: терапевтами, гинекологом, стоматологом; проведение исследований - ЭКГ, флюорографии, исследование крови на холестерин и глюкозу, измерение артериального и внутриглазного давления.

Приглашаем всех желающих принять участие в мероприятии.
Администрация центральной Успенской районной больницы.

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.

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.

ПАМЯТНИКИ

Изготовление и установка всех видов памятников. Низкие цены. Беспроцентная рассрочка платежа. Дополнительные скидки пенсионерам. Без установки скидки до 15 тыс. руб. В продаже - готовые площадки для установки. Бесплатное хранение. Оформление документов для ВМК. Гарантия.

с.Успенское, центральный вход на кладбище (справа), с.Коноково, ул.Красная, 33. с.Вольное, перед Урупским мостом - ЦЕХ. Телефон 8-918-37-38-399.

Реклама.

НА КОНДИТЕРСКУЮ ФАБРИКУ ТРЕБУЮТСЯ РАБОТНИКИ

(можно без опыта).

3000 рублей за смену.

Смена с 8 до 20 часов.

Доставка транспортом предприятия.

Телефон

8-988-95-77-77-2.

Реклама.

На производство шлакоблоков ТРЕБУЮТСЯ рабочие.

График 6/1; зарплата от 40000 рублей + премии;

оплата 5-го и 20-го числа

каждого месяца.

Работа в помещении (ни дождь, ни ветер не помеха). Опыт не обязателен.

Телефон

8-928-403-64-06.

Реклама.

ТРЕБУЮТСЯ продавцы на выездную торговлю.

Зарплата от 600 рублей в день.

Телефон

8-918-685-98-85.

Реклама.

ПРОЧИСТКА канализационных труб.

Телефон 8-918-418-18-62.

Реклама.

МАТРАСЫ

Телефон 8-918-456-98-54.

Кухни, шкафы-купе.

Перетяжка мебели.

Телефон 8-918-49-24-106.

ДОСТАВКА.

Реклама.

КРЫШИ:

ремонт, замена, монтаж.

Быстровозводимые

ПОКРАСКА КРЫШ.

Утепление.

Заборы, навесы, отопление.

Телефон 8-961-538-47-10.

Реклама.

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.

Уважаемые читатели!

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

ТРЕБУЮТСЯ:

бармен-официант и работники на кухню.

Телефон 8-928-66-57-152.

Реклама.

МРТ: самое дешёвое - в Армавире!

Качественная томография на высшем уровне

Клиника «Мой доктор» 8-989-800-300-7.

г. Армавир, ул. Кирова, 57а.

Пн-вс: 8.00-20.00.

РАСЦЕНКИ НА ОБСЛЕДОВАНИЕ

МРТ одного сустава 3900 рублей (плечевой, локтевой, коленный, тазобедренный)

МРТ поясничного отдела позвоночника 3100 рублей.

МРТ головного мозга 3100 рублей.

МРТ женского таза (матка и придатки, мочевого пузыря) 3700 рублей.

И другие виды исследований!

Регистрационный номер лицензии: ЛО41-01126-23/00328218 от 26.12.2019 г.



Реклама.

НОВЫЙ МАГАЗИН «БЫТОВАЯ ТЕХНИКА» Низкие цены, кредит, рассрочка, доставка.

Холодильники, морозильные камеры и лари, стиральные машины, сплит-системы, пылесосы, микроволновые и электропечи,

телевизоры, водонагреватели, газовые и электроплиты, мелкая бытовая техника, любая техника под заказ.

Адрес: село Успенское, улица Крупской, 33-а (район ЦРБ, рядом с магазином «Компьютер маркет»). Телефон 8-928-261-19-79.

Реклама.

ПРОДАЮ СЕНО В ТЮКАХ.

Телефон

8-918-381-16-48.

Реклама.

ОСАГО КАСКО

имущество,

ипотека, здоровье.

с. Успенское, ул.Крупской, 24.

Телефон 8-928-883-82-75.



Реклама.

РЕМОНТ

холодильников, СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, СПЛИТ-СИСТЕМ.

Выезд на дом. Гарантия.

Телефон 8-961-850-30-93.

Реклама.

РЕМОНТ ЖК ТЕЛЕВИЗОРОВ

Выезд.

Доставка.



Телефон 8-918-333-09-40.

Реклама.

АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА МЕТАЛЛЕ

Телефон 8-918-269-77-83.



https://t.me/gazeta_yarmarka

ТУРЫ ВЫХОДНОГО ДНЯ

ЭКСПУРСИИ из с.Успенского:

Архыз, Домбай, Эльбрус,

Кисловодск, Пятигорск,

Железноводск, Лаго-Наки,

термальные источники и

многое другое.

Телефон 8-918-430-30-68.

Телеграмм: <https://t.me/моеmore7>

Реклама.

КАШПО И РОТАНГА

12 л

18 л

24 л

8-918-092-19-34

Реклама.



www.gazetayarmarka.ru

ОФИЦИАЛЬНО

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Администрация Успенского сельского поселения Успенского района информирует о принятии на 77 сессии Совета Успенского сельского поселения Успенского района решения Совета Успенского сельского поселения Успенского района от 26.03.2024 года № 307 «О внесении изменений в решение Совета Успенского сельского поселения Успенского района от 15 декабря 2023 года № 291 «О бюджете Успенского сельского поселения Успенского района на 2024 год».

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

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Администрация Коноковского сельского поселения Успенского района информирует о принятии 21 марта 2024 года на 74-й сессии Совета Коноковского сельского поселения Успенского района решения № 245 «О внесении изменений в решение Совета Коноковского сельского поселения Успенского района от 7 декабря 2023 года № 224 «О бюджете Коноковского сельского поселения Успенского района на 2024 год».

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

Объявление

Оргкомитет по проведению публичных слушаний по теме «Рассмотрение проекта решения Совета Коноковского сельского поселения Успенского района «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» сообщает, что публичные слушания состоятся 24 апреля 2024 года с 10:00 часов по адресу: Краснодарский край, Успенский район, с. Коноково, ул. Калинина, 51 (актовый зал).

Предложения о внесении изменений и дополнений в Правила благоустройства территории Коноковского сельского поселения Успенского района могут быть представлены в письменном виде до 22 апреля 2024 года по адресу: Краснодарский край, Успенский район, с. Коноково, ул. Калинина, 51. Консультации по телефону 6-71-48.

Оргкомитет.

Здоровье

Туберкулёз заразен и очень опасен

Туберкулёз - это опасное инфекционное заболевание, вызываемое микобактериями туберкулёза (палочка Коха).

Туберкулёз чаще всего поражает лёгкие, но может развиваться и в других органах (кости, суставы, половые органы и др.). Больные с открытой формой туберкулёза лёгких до начала лечения очень заразны. Внутритрубное заражение плода от больной туберкулёзом матери крайне редко. Больные другими формами туберкулёза - не заразные.

Основной путь передачи туберкулёза - воздушно-капельный и контактно-бытовой при длительном контакте в семье, общежитии. Источником инфекции является больной с открытой формой туберкулёза лёгких. Возбудитель распространяется при кашле, чихании и разговоре больного, через продукты питания (мясо, молоко, яйца) от больных животных, при вдыхании высохших частиц пыли, содержащих опасный возбудитель.

Развитию туберкулёза способствуют хронические неинфекционные заболевания: сахарный диабет, заболевания двенадцатиперстной кишки, ВИЧ-инфекция, неполноценное питание, переутомление, стрессы, злоупотребление алкоголем и наркотиками.

Основные признаки туберкулёза: на раннем этапе болезни специфических симптомов нет. При более поздних сроках - общее недомогание, слабость, снижение работоспособности, кашель на протяжении трёх недель и более, периодический подъём температуры до 37,2-37,5 градусов, потеря веса, отсутствие аппетита, потливость по ночам, наличие крови в мокроте, боль в грудной клетке.

Профилактика туберкулёза: ведущим и самым надёжным методом профилактики туберкулёза является вакцинация БЦЖ, которая проводится всем новорожденным в возрасте 3-7 дней, ревакцинация в 6-7 лет и ежегодное проведение реакции Манту в детском и подростковом возрасте.

Взрослым, с целью раннего выявления и своевременного лечения, требуется ежегодное флюорографическое обследование лёгких. Не употребляйте сырое мясо и молоко, проводите регулярные влажные уборки и проветривания помещения, укрепляйте иммунитет, правильно питайтесь, старайтесь меньше контактировать с чихающими и кашляющими больными.

Н.Марусан,

врач-фтизиатр Успенской центральной районной больницы.

Актуально!

В России с 1 апреля изменятся правила выдачи водительских прав

С 1 апреля текущего года в России изменится порядок сдачи экзамена на получение водительских прав. Это следует из постановления правительства, которое было принято 16 декабря 2023 года.

В частности, теперь для сдачи экзамена на знание правил дорожного движения потребуются предоставить СНИЛС, за исключением случаев, когда заявителями являются сотрудники диппредставительств иностранных государств в РФ и члены их семей, сотрудники международных организаций и лица, не являющиеся гражданами России и не имеющие СНИЛС.

Кроме того, увеличится срок пересдачи для тех, кто не сдал вождение после трех и более попыток, — прийти на экзамен в данном случае можно будет в промежутке от шести до девяти месяцев после последней попытки. Также будет увеличено количество штрафных баллов для успешной сдачи испытания с пяти до семи. При этом во время сдачи инструктору автошколы будет разрешено сидеть на переднем пассажирском сиденье при условии наличия датчика использования дублирующих педалей в автомобиле.

Помимо этого, с 1 апреля имеющие права на вождение грузовых автомобилей водители смогут не сдавать экзамен на получение права управления легковым автомобилем с прицепом. Люди,



ограниченные в правах из-за неявки по повестке военкомата, в свою очередь, не смогут сдать экзамен на получение водительского удостоверения или продлить действующее.

Согласно установленным правилам, водитель всегда должен иметь при себе водительское удостоверение или временное разрешение на управление автомобилем. Если прав при себе не будет, инспектор ГИБДД выпишет штраф. Его размер варьируется в зависимости от обстоятельств, причем в некоторых случаях может грозить и уголовная ответственность.

www.iz.ru

Наука

На Ставрополье создали высокоэффективное экологичное удобрение из торфа

Ученые Ставропольского государственного аграрного университета разработали экологически безопасное удобрение из торфа с высокой эффективностью. Оно позволяет увеличивать урожайность и подходит для органического земледелия, сообщили ТАСС в пресс-службе университета.

«Использование удобрения позволяет увеличивать урожайность зерновых до 5-10%. Снижаются затраты на внесение минеральных удобрений - до 20% сокращается внесение аммиачной селитры. Удобрение обеспечивает связывание и обезвреживание вредных веществ в почве, и препятствие их попадания в растения, что повышает экологическую безопасность», - сказал собеседник.

Удобрение для зерновых культур разработано группой ученых университета. В его основе - низинный торф, минеральные добавки в виде азота, фосфора, калия и серы и обогащенные ионы металлов. «Сегодня наши ученые уделяют колоссальное внимание

исследованиям и разработкам, связанным с биологизированными технологиями в земледелии. Развитие этого направления во многом будет влиять на результативность и повышение рентабельности растениеводства в ближайшей перспективе», - цитирует пресс-служба ректора СтГАУ Владимира Ситникова.

Норма расхода смеси при обработке растений составляет 0,5 литра на 1 га при кратности обработки - один-два раза. «Состав органоминерального удобрения направлен выполнять профилактически-лечебное действие и контроль дефицита цинка и меди в почвах различного типа. Органические и минеральные компоненты, входящие в состав удобрения, находятся в сбалансированном соотношении», - пояснили ТАСС в пресс-службе вуза.

Потребность злаковых культур в потреблении элементов определили экспериментальным путем. Апробацию удобрения провели на базе учебно-опытной станции вуза.

www.tass.ru

Среда обитания

Никакого больше профнастила. На Кубани утвердили требования к внешнему виду зданий

На сайте Института развития градостроительства и городской среды Краснодарского края опубликовали приказ департамента архитектуры. Документ № 44 утверждает требования к облику зданий (объектам капитального строительства). Он вступил в силу с 22 марта 2024 года и действует до 1 сентября 2028 года. Из приказа следует, что эти требования носят рекомендательный характер.

Сами требования к облику зданий делятся как на городские, так и на сельские населенные пункты. Рекомендации распространяются на выбор цвета для отделки фасадов; выбор

отделочных материалов (муниципалитеты могут запретить использовать пленку, профнастил, асбестовые листы, сайдинг), подсветки, а также на подход к оснащению подъездов.

В соцсетях института говорится, что «это важный шаг к созданию гармоничной городской среды, когда каждое здание вписывается в общий архитектурный стиль».

— В этом году мы ожидаем увидеть, что наши требования будут введены в каждом муниципальном образовании края, — сообщается в тексте.

www.93.ru

Безопасность

В парках Краснодара с 1 апреля запретят электросамокаты

С 1 апреля в парках Краснодара запрещено использование средств индивидуальной мобильности, в том числе электросамокатов, [сообщи-](http://soobshila) ла пресс-служба мэрии города. Глава краевого центра Евгений Наумов объявил ограничительную меру заботой о комфорте и безопасности краснодарцев.

В настоящее время в городе действуют ограничительные меры по скорости электросамокатов до 15 км/ч на наиболее оживленных участках центральных улиц.

Кикшеринговые компании по договоренности с мэрией настраивают приложения таким образом, чтобы водители самокатов не могли превышать скорость движения. Однако глава Краснодара Евгений Наумов отметил, что с наступлением теплого сезона растет популярность электросамоката, «который, безусловно, для многих является удобным, но, к сожалению, чаще всего небезопасным, причем, как для самих водителей, так и для пешеходов».

www.kommtrasant.ru

Помоги себе сам!

Как остановить поток негативных мыслей



«Не могу перестать думать об этом», «Прокручиваю ситуацию снова и снова», «Эти воспоминания досаждают мне, но я продолжаю к ним возвращаться», «Вечно занимаюсь самобичеванием».

Руминирование — это склонность прокручивать в голове одни и те же негативные мысли. Их еще называют «мысленной жвачкой», что соответствует названию: *ruminatio* на латыни — это жевание жвачки.

Чаще всего к руминациям относят настойчивые мысли о неприятном событии или ситуации в прошлом. Но иногда руминации могут касаться и будущего — например, когда человек не может перестать думать о предстоящем экзамене.

Время от времени руминации случаются у всех, но если это происходит часто и мешает полноценно жить, то нужно что-то делать.

Это не просто негативные мысли

Конечно, большинство людей думают о прошлых или предстоящих событиях, особенно если они вызывают сильные эмоции. Это нормальный и естественный процесс, но у руминаций есть несколько отличий от обычного осмысления эмоций или событий.

Основной подвох руминаций в том, что они выдают себя за разумный процесс — анализ произошедшего, поиск лучших решений. Но в этом и отличие руминаций от обычных мыслей: они совершенно непродуктивны.

Чаще всего это мысли о том, что уже произошло и изменить нельзя. Они не помогают в следующий раз действовать правильнее. Например, человек без конца прокручивает в голове последние месяцы развалившихся отношений. С бывшим партнером уже ничего не построить, а со следующим все будет по-другому.

Люди, которые руминируют, часто придают событиям или ситуациям более негативную окраску, чем есть на самом деле. Они используют по отношению к себе и другим сильные эпитеты и категорические суждения, вроде: «Я допустил это, потому что такой бесхарактерный», «Я вечно срываюсь без повода, поэтому со мной не хотят общаться». Таким образом, руминации приводят к эмоциональному истощению.

Еще несколько признаков, которые помогут опознать руминации:

долгая сфокусированность на одном и том же событии или проблеме;

чем дольше человек об этом думает, тем хуже себя чувствует;

нет никакого движения к принятию ситуации или решению проблемы.

Кстати, руминации могут быть не только наедине с собой. Если люди в разговоре без конца обсуждают одну и ту же проблему, но не ищут решение, это может

быть коруминация. При этом часто в результате разговора участники чувствуют себя хуже, чем в начале.

Конечно, не любой разговор о негативном является коруминацией. Это может быть просто нормальный способ прожить и валидировать свои эмоции.

Руминации не дают получить поддержку

Когда человек переживает какое-то неприятное или травмирующее событие, сталкивается с проблемой, у него есть два здоровых пути:

обдумать и найти решение проблемы, как-то улучшить ситуацию;

прожить тяжелые эмоции, принять то, что произошло, и двигаться дальше.

Проблема руминаций в том, что они усложняют оба эти аспекта. Руминации никак не помогают найти решение, при этом заставляют человека застревать в своих тяжелых эмоциях и не дают перейти на следующий этап — принятия.

Кроме того, руминации усложняют и получение социальной поддержки в тяжелой ситуации. **В одном исследовании ученые выяснили, что люди, склонные к «мысленной жвачке», чаще ищут поддержки своим переживаниям, но реже ее находят.** Как предполагают исследователи, дело в том, что окружающие сначала относятся с сочувствием, но из-за многократных повторений одной и той же проблемы перестают испытывать эмпатию.

Депрессия, тревога и руминации

Постоянные руминации увеличивают риск ментальных расстройств. Больше всего изучена связь с депрессией: несколько исследований показывают, что люди,

склонные к руминациям, чаще переживают депрессию.

В исследовании с участием 32 000 человек анализировали факторы, которые влияют на формирование депрессии и тревожного расстройства. Известно, что к ним относится семейная история ментальных заболеваний, травмирующие события в жизни, социальная депривация. Оказалось, что степень влияния этих факторов зависит от психологических механизмов, которые использует человек. Ученые выделили руминации и самобичевание в качестве двух главных причин, которые сильнее всего влияют на развитие депрессии и тревожных расстройств.

Руминации и депрессия могут создавать порочный круг. Человек начинает без конца думать о том, как он неправильно поступает, и чувствует, что из-за этого у него постоянные проблемы. Это приводит к депрессивным симптомам. Те, в свою очередь, провоцируют новые руминации: «Почему я ничего не делаю, а только жалею себя?» Такие мысли только усиливают депрессию.

Руминации также характерны для тревожного расстройства; люди, склонные к «мысленной жвачке», в большей степени рискуют им заболеть. Изначально причиной может быть какое-то травмирующее событие или хронический стресс. Но руминации как психологический ответ на эти события значительно увеличивают риск того, что сформируется тревожное расстройство.

С руминациями можно справиться

Если у человека склонность к руминации

и она осложняет ему жизнь, можно попробовать несколько техник борьбы с этой привычкой.

Научиться замечать и называть руминации. Это первый шаг к тому, чтобы бороться с проблемой. Для этого нужно научиться отслеживать свои мысли и критически к ним относиться, что, конечно, непросто. Если человек чувствует, что давно думает об одном и том же, переживает, можно задать себе несколько вопросов.

Как давно я об этом думаю?

Появилась ли какая-то новая информация с прошлого раза, когда я об этом думал?

Пытаюсь ли я решить какую-то проблему, найти выход?

Или занимаюсь только тем, что ищу виновного, обвиняю себя или других?

Понять свои триггеры и избежать их

Некоторые ситуации, люди или действия могут чаще других вызывать у человека руминации. Например, просмотр фотографий бывшего партнера, социальных сетей более успешных одноклассников или фильмов, которые должны мотивировать на успех, но на самом деле только вызывают комплекс неполноценности. В таком случае можно сократить присутствие этих ситуаций в своей жизни.

Переключить внимание. На самом деле, если бы это было так просто, люди бы столько не руминировали. Тем не менее, когда человек научился отличать руминации, он может попробовать прерваться. Например, сказать себе «стоп» и заняться каким-нибудь делом, которое позволит отвлечься, например наведением порядка на столе.

По данным одного исследования, даже недолгое переключение внимания студентов колледжа на другую тему значительно снижает руминации по поводу их неудачного выступления.

Погулять или заняться физическими упражнениями. И то и другое полезно для поддержания ментального здоровья. В частности, одно исследование показало, что 90-минутная прогулка на природе сокращает руминации, в отличие от такой же прогулки в городе.

В другом небольшом исследовании анализировали влияние физических нагрузок на настроение и другие психологические характеристики, в том числе на руминации. 40–60-минутные занятия скандинавской ходьбой, гимнастикой, а также игровыми видами спорта снижали количество эпизодов руминирования. Правда, исследование маленькое и невысокого качества, но умеренные физические нагрузки никому не повредят.

www.cuprum.media

Образование

Будущее наступило: в университетах России начнут изучать искусственный интеллект

Высшее образование в IT-сфере в России начинает интегрировать исследование искусственного интеллекта. С этого года на базе Факультета компьютерных наук ВШЭ «Яндекс» запускает магистерские программы и аспирантуру в сфере ИИ.

«Особенностью обучения на программах станет творческое взаимодействие человека и искусственного интеллекта. Генеративные нейросети будут сами участвовать в изучении самих себя, помогать ученым и студентам в исследованиях искусственного интеллекта», — сообщили в «Яндексе».

В магистратуре обучение будет включать в себя такие направления, как генеративные

технологии и большие языковые модели. Также студенты будут создавать прикладные технологии для применения ИИ в маркетинге и продуктивном менеджменте. Программа аспирантуры будет открыта в сентябре.

Напомним, что недавно прошел VI Международный научный форум «Шаг в будущее: искусственный интеллект и цифровая экономика», на котором участники обсудили, как регулировать технологии искусственного интеллекта. Россия стремится стимулировать развитие ИИ, но также активно работает над вопросами его контроля.

www.fedpress.ru

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

www.газетаярмарка.рф
https://t.me/gazeta_yarmarka

Мотай на ус!

Хочется грустить: это нормально?

Кратко. Не требуйте от себя постоянно находиться в состоянии счастья. Подавлять печаль не полезно для психики — если вам грустно, нужно позвонить себе грустить. Однако, если грусть сопутствует постоянно, а также есть такие симптомы, как апатия, снижение аппетита и либидо, пора обращаться к врачу.

Подробно. Выразить грусть можно плачем, апатией, желанием побыть наедине с собой, слезами или даже агрессией. И это не плохо, а совершенно нормально, что бы ни транслировала массовая культура.

Даже когда кажется, что грусть начинается бесосновательно, на самом деле у нее всегда есть причина, просто порой она не так очевидна.

Функция грусти — помочь человеку больше узнать о себе и своих потребностях — а значит, и найти способ реализовать свои желания. Проживите эти эмоции, бережно относитесь к себе и своим чувствам, разделите их с кем-то,

можно попробовать практики осознанности или побыть на природе.

Важно: надолго в грусти «застревать» нельзя. Если печаль становится «хронической», человек может впасть в руминацию — прокручивать в голове неприятные мысли, все сильнее погружаться в них и дальше отходить от того, для чего грусть нужна, — от решения проблемы, которую грусть и подсвечивает.

В случае, если печаль долгое время не проходит или систематически возвращается, возникает апатия, становится сложно получать удовольствие от действий или событий, которые раньше приносили радость, падает интерес к жизни и желание что-либо делать, а также снижается либидо, ухудшается сон и аппетит, нужно обращаться к специалисту. Эти признаки могут указывать на депрессию, а без помощи психотерапевта и психиатра выйти из этого состояния очень трудно и иногда даже невозможно.

www.pomogisebesam.com

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ДОМА

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

ПРОДАМ домовладения в с.Успенском и ст.Николаевской.
Телефоны: 8-918-849-89-08,
8-918-418-55-03.

ПРОДАМ или **ОБМЕНЯЮ** на 1-комн. кв. коттедж в с.Успенском. Общ площадь 56,3 кв.м, земельный уч-к 1200 кв.м. Все коммуникации. Цена 2,5 млн. руб.
Тел. 8-918-016-44-28.

АРЕНДА ЖИЛЬЯ

Семья с двумя детьми на длительный срок **СНИМЕТ** дом или квартиру в Успенском районе.
Тел. 8-928-845-32-23.

АВТО

КУПЛЮ автомобиль любой марки.
Телефон: 8-989-279-89-15.

РАЗНОЕ

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

ПРОДАЕТСЯ персональный компьютер с клавиатурой, мышкой и монитором в хорошем состоянии для работы в офисе и интернете. Недорого.
Тел. 8-988-46-46-813.

ПРОДАЕТСЯ электросамокат.
Недорого.
Тел. 8-988-46-46-813.

ПРОДАМ диски 4*100, ET 45, d 54,1.
Тел. 8-928-228-14-81.

РАБОТА

ТРЕБУЕТСЯ водитель категории «Е» на КАМАЗ-зерновоз. Зарплата высокая.
Тел. 8-918-433-19-58.

В сетевой продуктовый магазин «Баязет» **ТРЕБУЮТСЯ:** продавец-консультант (зарплата от 30000 руб. в месяц); работник на выкладку товаров в дневное время.
Официальное трудоустройство.
Обращаться по адресу: с.Успенское, ул. Ленина, 109.
Тел. 8-918-988-38-20.



СОЗДАЕМ СОЧНЫЕ САЙТЫ ДЛЯ ВАШЕГО БИЗНЕСА

"ПОД КЛЮЧ"

Телефон 8-988-46-46-813

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



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

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

Туристам предстоит пройти 70 километров, спускаясь с гор к морю. На это у них уйдет около пяти дней, рассказал министр курортов, туризма и олимпийского наследия Краснодарского края Михаил Зарицкий.

В этом году на Кубани планируют возродить два пеших туристических маршрута, ведущих из Апшеронского района в Мостовской, а затем в Сочи.

«Они входили в советский справочник, в котором были еще семь турмаршрутов, - напомнил министр. - Выбрали два приоритетных. Номер 7 и 30 - из предгорной и горной зон к Черному морю. Мы занимаемся полноценным возрождением маршрутов, известных с 1960-х годов. Сейчас они получают вторую жизнь и должны быть общедоступными».

Для туристов многодневного путешествия повышенной сложности власти пообещали организовать полноценные туристические приюты. Маршруты будут полностью оборудованы, паспортизированы, промаркированы, расчищены и готовы к прохождению.

«Помните, как показывали в советских фильмах? - продолжил Михаил Зарицкий. - Турист берет рюкзак, приезжает в Краснодарский край и, спускаясь с гор, выходит к морю. Конечно, мы договоримся с муниципалитетами, чтобы гости посещали определенный пляж. И создадим там удобства, может, глэмпинги. Возможно, они откроются к началу летнего сезона. Власть не вмешивается в дела бизнеса, мы можем только создать условия».

В прошлом году на Кубани паспортизировали 26 новых туристических маршрутов, а также расчистили и промаркировали еще 17. Всего в регионе доступны 224 пеших маршрута. В Краснодарском крае находятся 459 особо охраняемых природных территорий общей площадью более миллиона гектаров. Например, Сочинский национальный парк второй год занимает второе место в стране по посещаемости - 1,7 миллиона туристов.

Национальный туристический портал Russia.Travel (создан и развивается в рамках нацпроекта «Туризм и индустрия гостеприимства») обращает внимание еще на два маршрута в Сочи. Они легкие и вполне можно обойтись днем. Один из них - поход к каньону Белые Скалы, который находится у подножия Кавказских гор в Навалиценском ущелье. Почему белые? Из-за цвета

Отдых

На черноморском побережье возродят два увлекательных маршрута для туристов



известняковых стен каньона реки Большая Хоста. Туристическая тропа проходит через лес и выводит к водопадам и купели. Здесь можно окунуться.

А на следующий день (или позже) отправиться к самой высокой горе в Сочи - Большой Ахун (663 метра над уровнем моря). Тому, кто поднимется на вершину, откроется дивный вид со смотровой башни. Ей 88 лет! Здесь же - колесо обозрения, кафе, ресторан и дегустационный зал.

И это далеко не все маршруты. В 2023-м Кубань посетили 18,6 миллиона гостей, что стало рекордом. По сравнению с предыдущим годом прирост составил 1,2 миллиона человек. «Это удалось сделать за счет межсезонья, - уточнил Зарицкий.

- К новому сезону мы готовы, наша инфраструктура работает практически на максимум. На сегодня в инвестиционном портфеле санаторно-курортной отрасли региона находятся около 50 соглашений на 480 миллиардов рублей. В 2023 году в Краснодарском крае открылось около 30 коллективных средств размещения. И в этом, я уверен, будет не меньше».

Национальный проект «Туризм и индустрия гостеприимства» помогает сделать путешествия по России доступнее, безопаснее и комфортнее. Туристы получают качественный сервис, а организаторы мест отдыха и туристических маршрутов - поддержку государства.

Для бизнеса, например, предусмотрены грант на развитие туристического проекта и дополнительная субсидия на строительство быстровозводимых модульных отелей.

А для туристов разработали почти 50 маршрутов, которым присвоен статус национальных. Это значит, что они прошли экспертную оценку и отвечают всем критериям качества, удобства и увлекательности.

На Национальном туристическом портале Russia.Travel есть рекомендации, где разместиться и остановиться на том или ином маршруте. Выбирая поездку, турист может воспользоваться услугами региональных туроператоров или все спланировать самостоятельно.

www.rg.ru

НАШИ УСЛУГИ – ДЛЯ ВАШЕГО БИЗНЕСА!

ПРИНИМАЕМ ЗАКАЗЫ НА ИЗГОТОВЛЕНИЕ ПОЛИГРАФИЧЕСКИХ ИЗДЕЛИЙ:

вывесок на магазины, офисы, кабинеты; уголков потребителей; флаеров, евробуклетов, листовок тиражом от 1000 экземпляров; визиток.

Телефон 8-918-269-77-83.



https://t.me/gazeta_yarmarka



www.gazetayarmarka.rf

Быть в теме

Визуально старящую обувь назвали стилисты

Эксперты отметили, что обувь является мощным инструментом, которым может воспользоваться женщина для создания стильного образа.

«Обувь может превратить скромное платье в суперстильный наряд, и она же может испортить самый милый образ, сделав его неряшливым», - отметила стилист Анджела Фостер.

Самой неудачной обувью специалисты сочли туфли на танкетке, назвав их безнадежно устаревшими. Также они выделили туфли с квадратным носом и кроссовки-слипоны на шнуровке. По мнению стилистов, они доводят «непринужденный повседневный образ до крайности».

Кроме того, эксперты посоветовали отказаться от обуви на плоской подошве. Она также утратила свою актуальность, к тому же негативно влияет на осанку и вызывает болевые ощущения в ногах. То же самое касается и туфель с неустойчивым каблучком. По мнению специалистов, их лучше заменить на обувь с супинатором, который соответствует форме стопы.

Сабо, кеды, сандалии с ремешками, обувь с обилием декоративных элементов и туристические кроссовки также могут добавить своим обладательницам лишних лет. Тем более что уже давно не относятся к модным трендам.

Ранее сообщалось, что женская обувь, получившая распространение в 70-е годы, вновь оказалась востребованной. Речь идет о замшевых сапогах, включенных в коллекции известных марок. В частности, на публике в этих сапогах появлялись голливудские актрисы Эмма Стоун и Оливия Уайлд.

www.mir24.tv

Мотай на ус!

Защита от высокого сахара в крови

Врач-эндокринолог Екатерина Янг поделилась своими рекомендациями для тех, кто испытывает сложности с контролем над потреблением сладкого. Она подчеркивает, что увлечение сладостями может указывать на различные проблемы, например, стресс, дефицит некоторых витаминов и минералов, а также дисбаланс в рационе.

Для того, чтобы помочь себе справиться с этой проблемой, врач предлагает включить в рацион пять особых продуктов. Один из них - чеснок, который богат сульфатами, способными нормализовать уровень глюкозы в крови и улучшить состояние сосудов. Они также способствуют укреплению стенок сосудов и снижению уровня холестерина.

Другим полезным продуктом для сосудов является скумбрия, содержащая хром, который помогает регулировать углеводный обмен и стабилизировать уровень сахара в крови.

Кроме того, добавки к блюдам, такие как корица, миндаль и различные ягоды (клюква, брусника, смородина и др.), также могут быть полезны.

Источник: rg.ru

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.

За содержание рекламы и объявлений редакция ответственности не несет.

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 № УУ23-01401 от 29 декабря 2014 г.

Газета отпечатана в ООО "Редакция газеты" Армавирский 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 №