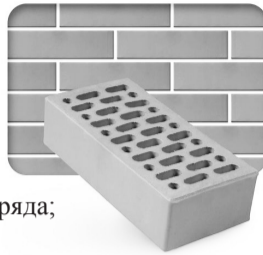


ОБЪЯВЛЕНИЯ • РЕКЛАМА • НЕДВИЖИМОСТЬ • РАБОТА • УСЛУГИ • ИНФОРМАЦИЯ

НА УСПЕНСКИЙ КИРПИЧНЫЙ ЗАВОД

приглашаются рабочие на следующие вакансии:

шихтовщик глиняной массы;
укладчица формовочного отделения;
транспортёрщик сырца;
садчик кирпича;
пакетировщик готовой продукции;
оператор козлового крана/стропальщик;
слесарь по обслуживанию и ремонту оборудования 3-4 разряда;
дежурный электрик 3-4 разряда.



Мы предлагаем:

оформление в соответствии с ТК РФ; стабильную заработную плату по сдельным расценкам (до 45 000 руб.); сменную работу по скользящему графику; доставку к месту работы на вахтовом автобусе.

Обращаться по телефонам: 8(86140) 58-2-58 и 8 918 289 09 25.

Реклама

ТРЕБУЮТСЯ:

бармен-официант и работники
на кухню.
Телефон 8-928-66-57-152.

Реклама

ИП Подрядчику
"РЕГИОНАЛЬНОЙ ТРАНСПОРТНОЙ КОМПАНИИ"
ТРЕБУЮТСЯ
ГРУЗЧИКИ
(на мусоровозы)

График работы 3/3, зарплата 30000 рублей.
График работы 6/1, зарплата 52000 рублей на руки
(из расчета 2000 рублей смена).

Мы находимся по адресу:
г. Армавир, ул. Тоннельная, 6/1.
Телефон 8-918-954-90-07

Реклама

КАШПО ИЗ РОТАНГА

12 л

18 л

24 л



Реклама

8-918-092-19-34

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

для граждан и индивидуальных предпринимателей.

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

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

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

ЗАКУПАЮ КРС:

-быки,
-коровы,
-телки,
-телята,
-лошади.



Вынужденный забой.

Телефон 8-918-004-11-12.

Реклама

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

ТРЕБУЮТСЯ продавцы
на выездную торговлю.
Зарплата от 600 рублей в день.
Телефон

8-918-685-98-85.

Реклама

САЙТЫ на заказ.

Быстро, качественно,
недорого. Любая тематика.

8-988-46-46-813.

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

В ближайший номер газеты
«Ярмарка» РЕКЛАМА и ОБЪЯВЛЕНИЯ
принимаются до пятницы
включительно.

Телефон 8-918-269-77-83.

АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА ПЛАСТИКЕ.

Разнообразие форм. Цвет – любой.

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

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 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.

АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА ПЛАСТИКЕ.

Разнообразие форм.
Цвет – любой.

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

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.



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

МАТРАСЫ

Телефон 8-918-456-98-54.
Кухни, шкафы-купе.
Перетяжка мебели.
Телефон 8-918-49-24-106.
ДОСТАВКА.

Реклама

Обратите внимание!

Жителям Кубани
предложили
разработать
туристический проект
за 300 тысяч рублей

На Кубани начался конкурс на разработку
проекта, способного повысить туристическую
привлекательность региона. По данным
администрации Краснодар, победитель
конкурса получит 300 тыс. руб.

С помощью мероприятия региональные
власти планируют поддержать инициативы,
направленные на повышение качества
туристических услуг на Кубани.

Всего в конкурсе представлено четыре
номинации: «Лучший проект отдыха в
сельской местности», «Лучший проект
экологического туризма», «Лучший
объект туристского показа» и «Лучший
экскурсионный проект».

Жюри оценит работы на предмет
актуальности, уникальности, использования
инновационных подходов к решению задачи,
социального эффекта и значимости для
региона. Заявки будут приниматься до 30
сентября.

www.kommersant.ru

С сентября 2024 года на базе Ставропольского краевого колледжа искусств начнет работать первая в регионе школа креативных индустрий для учеников средних и старших классов. Программа рассчитана на два года и поможет подросткам частично освоить множество творческих специальностей, а одну из профессий изучить углубленно.

Как сообщила министр культуры региона Татьяна Лихачева, сейчас в школе подготавливают помещение. Ремонт уже завершается, началась закупка необходимой аппаратуры. В школе креативных индустрий будут учить таким дисциплинам, как звукорежиссура, современная электронная музыка, фото- и видеопроизводство, анимация и 3D-графика, интерактивные информационные технологии виртуальной и дополненной реальности.

Первый набор - около 120 школьников. Сначала они смогут попробовать себя во всех видах деятельности, чтобы определить, какую конкретно специальность изучать во второй год. Программа - это 576 часов занятий, завершится она защитой собственных творческих проектов.

- Ее актуальность обусловлена тем, что у молодежи Ставропольского края сейчас нет технически оснащенных площадок, где можно реализовывать креативные проекты в области культуры. Молодые люди нуждаются в наставниках, которые смогут показать им все разнообразие современных технологий.

В новой школе ученики получат возможность попробовать себя в выбранной профессии, «примерить» ее на себя во время практических занятий, узнают множество профессиональных терминов, научатся работать в специализированных программах, на современном оборудовании, - рассказали в Ставропольском краевом колледже искусств.

В школе креативных индустрий будет пять студий - для каждого направления обучения. В качестве педагогов будут

У наших соседей

В ставропольской школе креативных индустрий научат зарабатывать на творчестве



привлекать действующих специалистов из различных сфер, у которых есть успешный опыт реализации творческих проектов и преподавания.

- Особенность образовательной программы - модульная структура, она включает знакомство, выбор и последовательное погружение в одну из специальностей, межстудийное взаимодействие и обучение через индивидуальную и командную проектную деятельность, оценку полученного опыта и разбор практических кейсов, - пояснили в колледже.

В программе, параллельно со специализированными дисциплинами, подростки планируют обучать основам предпринимательской деятельности и проектирования, креативному мышлению,

для них будут проводить тренинги по командному сотворчеству, сессии, организовывать посещение театров, просмотры фильмов с обсуждением. Также они изучат основы авторского права.

По словам директора Высшей школы креативных индустрий Северо-Кавказского федерального университета Алены Садыковой, централизованное обучение школьников креативным профессиям в Ставропольском крае - новинка, эффект станет ясен через какое-то время, и он будет ощутимым.

- Обычно те студенты, которые уже имеют базовые знания в различных сферах креативных индустрий, во время обучения в вузе по таким специальностям быстрее осваивают материал и добиваются лучших

результатов. Подобная школа появилась около трех лет назад в Карачаево-Черкесии, и с тех пор регион стал активнее развиваться в данной области. Это тоже свидетельствует об эффективности такого обучения, - отметила Садыкова.

Кроме того, по словам эксперта, на Ставрополье фактически не ведется полноценного обучения анимации или созданию электронной музыки, а старшеклассникам эти виды творчества очень нравятся, и они с удовольствием погружаются в исследование новой и к тому же перспективной сферы.

Напомним, вклад креативных индустрий в экономику Ставрополья оценивается в 5-5,2 процента от общего ВВП края. Этот показатель немного выше, чем в среднем по России. Работа творческих команд помогает привлечь в край туристов, а также продвигать местные бренды как внутри региона, так и за его пределами. Работают креативные предприниматели в основном в Ставрополе и на территории Кавказских Минеральных Вод.

- Креативная экономика объединяет около 40 отраслей экономики, и список постоянно пополняется. Для нас это возможность создать бренд Ставрополья и повысить конкурентоспособность наших товаров и услуг, тем самым влияя на имидж региона, - отметил министр экономического развития края Денис Полубин.

Справка

Креативная экономика связана с человеческим творчеством. Она основывается на капитализации интеллектуальной собственности в научной, научно-технической, культурной деятельности. По данным экспертов Высшей школы креативных индустрий Северо-Кавказского федерального университета, активнее всего на Ставрополье развиваются дизайн, исполнительские и визуальные искусства, ремесленничество и образование. Еще одна точка роста креативной экономики - гастрономия.

Российская газета - Экономика Северного Кавказа: №77(9319).

Актуально!

В целях предупреждения пожаров в жилье

1. Никогда не курите в постели. Помните, сигарета и алкоголь - активные соучастники пожара.
2. Будьте осторожны при эксплуатации печного и газового отопления.
3. Не забывайте вовремя очищать от сажи дымоходы.
4. Не оставляйте топящиеся печи без присмотра, а также не поручайте надзор за ними малолетним детям.
5. Не располагайте топливо и другие горючие материалы на предтопочном листе.
6. Не перекаливайте печь.
7. Никогда не оставляйте без присмотра включенные электроприборы.
8. Следите за исправностью электропроводки, не перегружайте электросеть, не допускайте применения самодельных электроприборов и «жучков».

9. Не закрывайте электролампы и другие светильники бумагой и тканями.

10. Не оставляйте на открытых площадках и во дворах тару (емкости, канистры и т.п.) с легковоспламеняющейся жидкостью и горючей жидкостью, а также баллоны со сжатыми и сжиженными газами.

11. Не оставляйте детей без присмотра, обучите их правилам пользования огнем.

О соседях, создающих угрозу возникновения пожара, сообщайте в ближайшие подразделения пожарной охраны.

Помните, что пожар легче предупредить, чем потушить!

При возникновении пожара немедленно звоните по телефону службы спасения «01», «112» четко сообщите, что горит, адрес и свою фамилию.

РИВАНЯН,
ведущий специалист-эксперт ОНД и ПР
Успенского района.

Технологии

Мир стоит на пороге массового внедрения электромобилей

В список 31 страны входят такие разные страны, как Норвегия, Китай, Германия, Франция, Канада, Мексика, Таиланд, Турция и Новая Зеландия. Доля продаж новых электромобилей в этих странах превысила 5%. Это означает, что электромобили становятся все более распространенными, и их внедрение ускоряется.

Почему 5% так важны? Новые технологии обычно следуют S-образной кривой внедрения. Сначала продажи идут медленно, затем происходит резкий рост, и, наконец, рынок насыщается.

Переход на электромобили означает, что первые барьеры, такие как высокая стоимость и отсутствие инфраструктуры, уже преодолены.

Например, в США 5%-го рубежа продажи достигли в конце 2021 года, но пока отстают от других стран. Доля электромобилей в продажах новых автомобилей в США составляет 8,1%, что ниже среднего 18,1% для 20 стран, которые уже прошли этот этап.

По данным на 1 января 2024 года, в России насчитывалось более 39 тысяч электромобилей. Для сравнения: всего в стране около 45,7 млн. легковых машин. Получается, что электрокары составляют меньше 0,09% отечественного автопарка. На 100 тысяч машин приходится 85 электромобилей.

Но количество электромобилей с каждым годом растет: еще в 2021 году в стране насчитывалось 16 500 таких машин, а в 2022 — 23 400. По прогнозам аудиторско-консалтинговой компании «Деловой профиль», к 2030 году в России будет никак не меньше 1,5 млн. электромобилей — 2,3% от всего автопарка страны.

Ожидается, что в 2024 году продажи электромобилей во всем мире вырастут на 22%.

Переход на электромобили имеет большое значение для борьбы с изменением климата. Электромобили не производят вредных газов, что означает, что они не загрязняют воздух и не способствуют образованию парниковых газов.

По мере того, как все больше стран будут переходить на электромобили, мы будем видеть все более чистый и здоровый мир. Это не просто история о «зеленых» технологиях. Это история о преобразовании целой отрасли.

Автопроизводители по всему миру инвестируют миллиарды долларов в разработку и производство электромобилей. Инфраструктура зарядки быстро развивается. Потребители все больше рассматривают электромобили как привлекательную альтернативу бензиновым и дизельным автомобилям.

www.ecospha.press

АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА МЕТАЛЛЕ

Телефон 8-918-269-77-83.

МЯСНИЦКАЯ
улица

САЙТЫ

Быстро, качественно,
недорого. Любая тематика.
8-988-46-46-813

Реклама.

Кто? Какой я?..

Разрушительная сила оскорблений

Всех когда-то оскорбляли. Не обзывали, не били в драке — именно оскорбляли. Чувства, которые при этом возникают, — сначала гнев, агрессия, потом депрессия и ощущение чего-то невыразимо гадкого, такого, что нельзя забыть и исправить, разве что через многие годы или века...

Смертельное оружие

Понятно, были и есть святые люди, которым нипочем оскорбления. Они от них только крепче делаются и лучше. А вот у обычного человека сначала происходит выброс адреналина, который повышает давление, влияет на сердечно-сосудистую систему, а потом запускаются другие химические реакции.

Причем точно такие же, как если бы ударили палкой по голове. Это убедительно доказали исследования психофизиологов: человек обладает второй сигнальной системой, которая реагирует на речь, на эмоциональные события.

Брань на поле брани

Раньше побоища начинали со взаимных оскорблений. Впрочем, и сейчас то же самое. Врага пытаются унижить, раздавить, вывести из себя, лишиться способности трезво мыслить и адекватно реагировать, чтобы затем уничтожить в бою. Недаром некоторые слова так и называются — «бранные»: издревле они использовались на поле брани, наравне с кулаками, пращами, палицами и огнестрельным оружием.

Для подавления и уничтожения личности тоже используются оскорбления, которые рано или поздно разрушают психологическую защиту, превращают личность в тварь дрожащую. Постоянные оскорбления способны убить человека, даже если не применять к нему физического воздействия. Результат будет таким же, как при ежедневных побоях.

Клин клином

Как же относиться к оскорблениям? На этот вопрос отвечает сам организм: бурные биохимические и психофизиологические реакции мало зависят от нашего сознательного вмешательства. Поэтому мудрые притчи и философские афоризмы как-то утрачивают актуальность в момент серьезных оскорблений. Впрочем, оскорбитель и сам сильно рискует — кто знает, какую реакцию выдаст ваш мозг?

Фрейд был великим психологом и культурным человеком. Однажды он ехал в поезде; в вагоне было душно, и доктор открыл окно.

Некий господин начал протестовать. Не только протестовать, но заодно называть Фрейда оскорбительными эпитетами. К изумлению присутствующих Фрейд разразился такой свирепой бранью, что грубый попутчик ретировался. Сбежал.

И такое поведение кажется наиболее правильным в данном контексте.

Кроме того, как врач-психиатр, Фрейд прекрасно знал: **нереализованная агрессия превращается в депрессию, то есть в агрессию, направленную на себя.**

Психосоматические болезни — следствие аутоагрессии: подавленное напряжение приводит к артриту, инфарктам, онкологии. В случае оскорбления следует действовать адекватно, соотносясь с условиями и личностью того, кто оскорбляет.

Первая реакция всегда обусловлена выбросом громадного количества адреналина, поэтому сделайте паузу. Все равно вы дезориентированы, и нужные слова найти будет непросто.

Обеспечьте приток кислорода к мозгу, вдохните побольше воздуха, выдохните. И только потом решайте — вступать в бой или подождать удобного момента. Но в любом случае выразить свои чувства нужно и

можно сразу — передать как нейтральное сообщение: «То, что ты говоришь, оскорбляет меня. Ты причиняешь мне боль. Я не знаю, как реагировать сейчас, но я подумаю».

Это, конечно, касается людей знакомых, иногда, к несчастью, близких. С чужими действуют другие правила: все зависит от того, на чьей стороне сила.

Лучшее противоядие

Поучительная история от одной женщины. В подростковом возрасте ее оскорбила подруга. Как-то она сказала: «Что ты все красишься и одеваешься? Красивее-то все равно не станешь!»

Приятельница знала, что девушка очень переживает из-за внешности, ведь они были близки. По больному месту и нанесла удар.

Вроде как ничего страшного, шутка. А девочка испытала сильную душевную боль, всю жизнь вспоминала те слова.

Выросла и даже немного состарилась. К 50 годам имела свой модный салон, фирму по организации праздников и семью. И хорошую машину, на которой из жалости подвезла в дождь и холод голосующую женщину. Старуху, правильнее сказать. И с изумлением и страхом узнала в ней подружку-однокурсницу.

Та долго перечисляла свои беды и несчастья, жаловалась на жизнь, источая запахи перегара. В конце пути стала совать деньги, так и не узнав бывшую приятельницу. А когда женщина отказалась от денег, швырнула ей купюры в лицо. Оскорбила, короче говоря, по привычке. Только никакого оскорбления дама не почувствовала — не сработало!

Твердо знайте: лучший ответный удар оскорбителю — ваше здоровье и благополучие. Все возвращается, а умышленно злые и смертоносные слова — особенно.

www.onashem.mediasole.ru

Анкета

Ученые выяснили, какими навыками должен обладать современный учитель

Универсальные компетенции, которыми должен обладать современный учитель для успешной работы, выявили ученые Президентской академии (Самарский филиал). Сотрудники вуза изучили требования работодателей к педагогическим кадрам общеобразовательных школ и определили, каких навыков ждут от молодых специалистов, об этом сообщили в пресс-службе филиала.

Для определения ключевых требований специалисты академии проанализировали данные из 255 школ в трех пилотных регионах страны, имеющих разный экономический статус.

«Мы провели онлайн анкетирование руководителей общеобразовательных организаций Самарской и Ярославской областей, Ханты-Мансийского автономного округа. Всего было охвачено 186 директоров школ (73%) и 69 заместителей (27%)», — рассказала кандидат педагогических наук, директор Президентской академии (Самарский филиал) Виктория Прудникова.

Результаты показали, что все руководители школ обращают особое внимание на способность кандидатов обучаться. По их мнению, молодой учитель должен быть в состоянии понять, каких знаний ему не хватает, самостоятельно найти источники недостающей информации, оценить их достоверность и лишь затем извлечь из них нужные данные.

Также в список необходимых универсальных компетенций вошли умение контролировать и управлять собой и другими. Эксперты отметили, что в этом вопросе требования к вы-

пускникам педагогических вузов выше, чем к выпускникам педагогических колледжей.

Еще одним важным умением в профессиональной деятельности, выделенным в ходе исследования, стала эффективная коммуникация будущего преподавателя (умение объяснять материал, общаться с родителями, разрешать конфликты в классе, а также взаимодействовать с коллегами), причем, как устная, так и письменная.

Исследование проводилось январе-феврале 2024 года и было направлено на изучение запросов работодателей на универсальные навыки и умения педагогов с высшим образованием.

www.ria.ru



Полезно знать!

Минздрав подготовил проект о профилактике йододефицита

Минздрав России для профилактики заболеваний йододефицита предлагает использовать йодированную соль при приготовлении пищевых продуктов, в том числе хлеба для образовательных и медицинских организаций, организаций соцобслуживания, воинских частей и органов уголовно-исполнительной системы, соответствующий проект опубликован на портале проектов нормативных правовых актов.

«Проектом федерального закона вносятся изменения в часть 2 статьи 30 Федерального закона № 323 от 21 ноября 2011 г. «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», направленные на профилактику заболеваний, вызванных дефицитом йода, включающее в себя информирование населения о заболеваниях, вызванных дефицитом йода, а также существующих способах их профилактики, обогащение пищевых продуктов йодом, использование соли пищевой йодированной при приготовлении пищевых продуктов, в том числе в хлебобулочных изделиях, в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, медицинских организациях, организациях социального обслуживания, учреждениях и органах уголовно-исполнительной системы, воинских частях», - говорится в пояснительной записке к проекту.

Кроме того, предполагается визуальное выделение в магазинах йодированной соли, при этом способ выделения определяется организациями самостоятельно, уточняется в документе.

При этом проект федерального закона не предусматривает повсеместного обязательного обогащения пищевых продуктов соединениями йода.

www.ria.ru



Уважаемые жители Успенского района!

Филиал ООО «Газпром ПХГ» «Краснодарское управление подземного хранения газа» извещает население, организации и индивидуальных предпринимателей о том, что на территории Успенского района Коноковского поселения проходят воздушные линии электропередач и водопровод принадлежащие филиалу ООО «Газпром ПХГ» «Краснодарское УПХГ», в охранной зоне которых самовольно возводятся постройки, что приводит к созданию препятствия для обслуживания и ремонта воздушных линий (ВЛ) и водопровода.

С целью обеспечения безопасности населения, сохранности воздушных линий филиала ООО «Газпром ПХГ» «Краснодарское УПХГ», предотвращения несчастных случаев, Правилами охраны электрических сетей устанавливаются охранные зоны воздушных линий, которые составляют на ВЛ-10 кВ - 10 метров в каждую сторону от крайних проводов. Для водопровода охранный радиус составляет 1 м от оси трубы.

В охранный зоне воздушных линий электрических сетей и водопровода филиала ООО «Газпром ПХГ» «Краснодарское УПХГ» строго запрещается: размещать автозаправочные станции и иные хранилища горюче-смазочных материалов, устраивать свалки, складировать корма, удобрения, солому, торф, дрова и другие материалы, разводить огонь, устраивать спортивные площадки для игр, стадионы, рынки, стоянки всех видов машин и механизмов, проводить любые мероприятия, связанные с большим скоплением людей.

Опасно для жизни запускать воздушные змеи вблизи ВЛ-10 кВ, производить несанкционированные строительные работы, производить переключения на разъединителях и подключения к электрическим сетям, набрасывать на провода, опоры и приближать к ним посторонние предметы, а также подниматься на опоры.

При выполнении любых видов работ в охранный зоне линии электропередачи и водопровода и вблизи них необходимо специальное разрешение собственника линии - филиала ООО «Газпром ПХГ» «Краснодарское УПХГ».

О фактах, представляющих угрозу населению, обнаруженных на воздушных линиях, принадлежащих Краснодарскому УПХГ, просим сообщать по телефонам:

8(86140) 5-82-02,

8(86140) 5-83-19,

8-958-457-72-50,

8-958-457-72-08,

8-958-457-72-67.

Уважаемые читатели!

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



www.gazetayarmarka.pf

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.**АРЕНДА ЖИЛЬЯ**Семья с двумя детьми на длительный срок **СНИМЕТ** дом или квартиру в Успенском районе.
Тел. 8-928-845-32-23.**ЗЕМЕЛЬНЫЕ УЧАСТКИ****ПРОДАЕТСЯ** земельный уч-к (от 6 до 8 соток) в с.Коноково по ул. Первомайской (между улицами Курортная и Заводская).
Тел. 8-928-842-25-02.**АВТО****КУПЛЮ** автомобиль любой марки.
Телефон: 8-989-279-89-15.**РАЗНОЕ****ПРОДАЕТСЯ** персональный компьютер с клавиатурой, мышкой и монитором в хорошем состоянии для работы в офисе и интернете. Недорого.
Тел. 8-988-46-46-813.**ПРОДАМ** диски 4*100, ET 45, d 54,1.
Тел. 8-928-228-14-81.**КУПЛЮ:** неработающие холодильники, газовые плиты, колонки, б/у мебель, наковальню, тиски.
Тел. 8-918-418-55-03.**РАБОТА****ТРЕБУЕТСЯ** водитель категории «Е» на КАМАЗ-зерновоз. Зарплата высокая.
Тел. 8-918-433-19-58.На мебельное производство **ТРЕБУЕТСЯ** разнорабочий. Зарплата от 30000 рублей.
Тел. 8-928-28-170-75.АО «Армавирский хлебопродукт» на постоянную работу **ТРЕБУЕТСЯ:** грузчик, аппаратчик, мастер элеватора, мастер зерносушильного оборудования, слесарь-ремонтник, электрогазосварщик, электромонтер, плотник, разнорабочий.
Телефоны: 8(86137)2-18-84,
8-918-421-28-40 (кроме субботы и воскресенья).В сетевой продуктовый магазин «Баязет» **ТРЕБУЮТСЯ:** продавец-консультант (зарплата от 30000 руб. в месяц); работник на выкладку товаров в дневное время, техслужащая. Официальное трудоустройство.
Обращаться по адресу: с.Успенское, ул. Ленина,109.
Тел. 8-918-988-38-20.**САЙТЫ****Быстро, качественно, недорого. Любая тематика.**
8-988-46-46-813.**АДРЕСНЫЕ
ТАБЛИЧКИ
НА МЕТАЛЛЕ**

Телефон 8-918-269-77-83.

МЯСНИЦКАЯ
Улица**Мотай на ус!****Какие данные о своем здоровье
обязательно нужно знать****Забора о своем здоровье**
— то, что точно не стоит откладывать в долгий ящик. Помочь себе гораздо проще, если знаешь, на что именно нужно обратить внимание.**Группа крови**
Этот генетический признак не меняется на протяжении всей жизни. Группа крови — это определенное сочетание поверхностных антигенов эритроцитов, то есть клеток, которые переносят кровь.

Женщинам, которые планируют беременность, нужно обязательно знать свою группу крови и резус-фактор. Пригодятся и данные партнера. Это даст возможность понять, может ли возникнуть резус-конфликт и сложности с зачатием. Информация о своей группе крови нужна и в случае, если девушка захочет стать донором или ей предстоит плановое хирургическое вмешательство.

Сдать анализ крови можно в любой поликлинике или частной медицинской организации. По результатам также можно будет понять, нет ли в организме воспалительных процессов, в каком состоянии иммунитет и есть ли риск развития анемии.

Артериальное давление
Кровяное или артериальное давление — это давление крови на стенки сосудов. Оно определяется объемом крови, выталкиваемым сердцем за единицу времени, и силой ответного сопротивления сосудов. Самый высокий показатель называют верхним или систолическим давлением. Самый низкий — диастолическим.

На артериальное давление влияют несколько факторов: состояние сердечной мышцы и стенок сосудов, возраст, тип телосложения, образ жизни и количество физических нагрузок, экологическое состояние города и другие внешние факторы.

Медики называют «эталонным» артериальное давление 120/80. Но далеко не все люди чувствуют себя хорошо именно при этих показателях. Например, миниатюрные женщины могут чувствовать себя лучше при давлении 110/70, а спортсмены — 130/80.

Нужно учитывать, что показатели давления изменяются на протяжении жизни и могут зависеть от того, в каком регионе в данный момент находится человек. При этом есть предельные границы, которые специалисты считают критическими. Например, если артериальное давление выше 140, а нижнее — выше 90, это повод обратиться к врачу. Давление 90/60 тоже является критическим. Такие показатели сигнализируют о том, что органы получают недостаточное питания, и есть риск кислородного голодания. Кроме того, низкое давление может быть признаком анемии, вегетососудистой дистонии и говорить о недостаточности коры надпочечников.

Уровень холестерина
Так называется вещество, которое вырабатывается в печени человека и попадает в организм с жирным мясом, яичным желтком, маслом и некоторыми другими продуктами. Липидный жир не растворяется в крови и остается на стенках сосудов. Так в организме появляется «плохой» холестерин, который увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, провоцирует ожирение и другие проблемы со здоровьем. Проверить уровень холестерина довольно просто. Для этого нужно сдать кровь на анализ, который называется липидограмма. Чтобы результаты были точными, за 8-12 часов до процедуры нужно отказаться от пищи.

На бланке с результатами обычно можно увидеть и свои показатели, и цифры, которые считают нормальными согласно последним



рекомендациям медиков. Если уровень холестерина слишком высокий, нужно заняться своим здоровьем и пересмотреть рацион.

Состояние родинок
Специалисты рекомендуют раз в год проверять состояние родинок. Под воздействием ультрафиолета в коже образуются свободные радикалы, которые могут повредить родинки и привести к развитию онкологических заболеваний.

Так как родинки на коже образуются постоянно, нужно периодически наблюдать за их состоянием, размером, цветом и формой. Не стоит откладывать прием к дерматологу, если:

родинка стала ассиметричной; ее размеры значительно изменились за короткое время;

у родинки размытые, зубчатые или волнистые края;

родинка или кожа вокруг нее чешется, зудит и доставляет дискомфорт.

Чтобы уберечь здоровье, нужно соблюдать некоторые правила безопасности. Например, всегда защищать кожу от солнца, ограничить посещения солярия и беречь родинки во время эпиляции. Если решишь удалить какую-то родинку, обязательно проконсультируйся с несколькими врачами.

Уровень глюкозы в крови

Специалисты из Международной диабетической ассоциации утверждают, что каждый второй человек, больной сахарным диабетом, не знает об этом. Для того чтобы уберечь себя и выявить предрасположенность к заболеванию, нужно хотя бы пару раз в год проверять уровень сахара в крови. Особенно важно сдать анализы тем, кто часто мучается от головной боли по утрам, страдает из-за бессонницы, сильно потеет в любую погоду и испытывает частые позывы к мочеиспусканию.

В зоне риска и те, кто:

старше 45 лет;

имеет родственников с сахарным диабетом;

страдает от избыточного веса;

ест много продуктов с быстрыми углеводами;

страдает от хронических воспалений.

Отеки, внезапные приступы голода, резкое ухудшение зрения, депрессия и частые простуды тоже могут сигнализировать о том, что уровень глюкозы в крови повышен. При первых же симптомах рекомендуем обратиться к врачу, чтобы получить точные данные о своем здоровье.

Состояние зубов

Налет на зубах, боли и другие проблемы с ротовой полостью тоже не стоит игнорировать. На профилактические приемы к стоматологу нужно ходить как минимум два раза в год.

Проблемы с зубами и появление камней говорит о том, что организму не хватает кальция и фосфора. Если на зубах появился желтый или черный налет, возможно, в пищевод попадает желчь.

www.heroine.ru**Опрос****ВЦИОМ: более
половины россиян
легко могут
проводить время
без смартфона**

Более половины (58%) участников опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ) утверждают, что могут легко проводить время без смартфона. Результаты исследования опубликованы на сайте центра.

«Более половины россиян утверждают, что легко могут проводить время без смартфона и не думать о пропущенных уведомлениях (58%). Четверть опрошенных, напротив, испытывают дискомфорт, находясь без гаджета продолжительное время (26%). Не задумываются о проблемах такого рода еще 14% россиян — такова доля «непользователей» смартфонов в нашей стране», — говорится в сообщении.

При этом две трети (66%) пользователей смартфонов не готовы заменить его обычным кнопочным телефоном.

В представлении российских пользователей главная функция смартфона — возможность поддерживать связь с родными и близкими (86%). Около трети респондентов также используют его для решения учебных/рабочих задач и чтения новостей (41% и 39% соответственно), просмотра социальных сетей (32%), онлайн-покупок (31%) и просмотра видео, фильмов, сериалов (30%).

Россияне также часто используют свои смартфоны для перерыва на работе/учебе (51%), отдыха (49%) и перед сном (46%). Почти четверть (25%) не расстаются с телефоном и во время приема пищи.

Опрос проводился 14 апреля, в нем приняли участие 1 600 россиян в возрасте от 18 лет.

news.rambler.ru**Что едим****Диетолог Татьяна
Селезнева из
Ярослава назвала
продукты, которые
вредят организму**

Диетолог из Ярославля Татьяна Селезнева назвала продукты, которые считаются «мусором» для организма. Многие почти каждый день что-то употребляют в пищу из этого списка, половина из этих продуктов точно есть на вашей кухне.

— Споры много, что полезно есть, а что нет. Мое мнение как эксперта по питанию: самое важное, если хотите сохранить стройность и здоровье, это не переедать! Мне, например, не всё равно, каким топливом я заправляю свою машину. Так и с телом: к выбору продуктов отношусь придирчиво, — объяснила диетолог.

В списке самых вредных продуктов, которые есть в рационе у каждого, — рафинированный сахар в чистом виде, соевый соус и полуфабрикаты. Как объясняет диетолог, перечисленные продукты мешают сохранению стройности и здорового организма.

К «мусорным» продуктам диетолог также отнесла колбасы и сосиски, любой фастфуд, джемы, сладости. Взамен Татьяна Селезнева предлагает ввести в рацион рыбу, сливочное масло, нут, греческий йогурт, яблоки и бруснику, а также брюссельскую капусту и финики.

www.76.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 № У23-01401 от 29 декабря 2014 г.**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 №