

## БРУСЧАТКА

Плитка брусчатка от производителя в Успенском районе!  
**Доступные цены, высокое качество.**  
Дополнительная информация и заказ по телефону  
**8-918-340-95-70.**

Реклама

## 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

## СРОЧНЫЙ РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ, СТИРАЛЬНЫХ МАШИН.

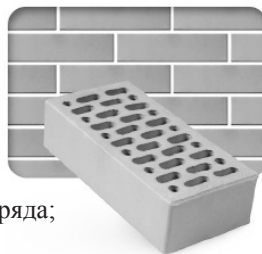
Выезд на дом. Гарантия.  
**Телефон 8-918-663-28-48**

Реклама

## НА УСПЕНСКИЙ КИРПИЧНЫЙ ЗАВОД

приглашаются рабочие на следующие вакансии:

шихтовщик глиняной массы;  
укладчик формовочного отделения;  
транспортировщик 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

## НОВЫЙ МАГАЗИН «БЫТОВАЯ ТЕХНИКА»

Низкие цены, кредит, рассрочка, доставка.

Холодильники,  
морозильные камеры и лари,  
стиральные машины,  
сплит-системы от 13000 рублей,  
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

## 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

## АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА МЕТАЛЛЕ

Телефон 8-918-269-77-83.



## АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА ПЛАСТИКЕ.

Разнообразие форм. Цвет – любой.  
Дополнительная информация по телефону 8-918-269-77-83.

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



[www.газетаярмарка.рф](http://www.газетаярмарка.рф)

## 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

## 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

## 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

## АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА ПЛАСТИКЕ.

Телефон 8-918-269-77-83.

## РЕМОНТ ЖК ТЕЛЕВИЗОРОВ

Выезд. Доставка.



**Телефон 8-918-333-09-40.**

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

## РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ, СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, СПЛИТ-СИСТЕМ.

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

Реклама

## АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА ПЛАСТИКЕ.

Разнообразие форм. Цвет – любой.  
Дополнительная информация по телефону 8-918-269-77-83.



**КАШПО**  
из искусственного ротанга в наличии и под заказ.  
**Телефон 8-918-092-19-34.**  
**ДОСТАВКА.**

Реклама

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



ОФИЦИАЛЬНО

Информационное сообщение об итогах аукциона на право размещения нестационарных торговых объектов на территории Коноковского сельского поселения Успенского района

Администрация Коноковского сельского поселения Успенского района сообщает, что аукцион на право размещения нестационарных торговых объектов на территории Коноковского сельского поселения Успенского района (Извещение о проведение аукциона 30 апреля 2024 г. размещено на официальном сайте администрации Коноковского сельского поселения Успенского района <https://adm-konokovo.ru/>, в рекламно-информационной газете «Ярмарка» Успенского района Краснодарского края от 30 апреля 2024 года № 14 (732)).

По лоту № 1 - Киоск, для продовольственных и непродовольственных товаров, площадью 30,0 кв. м., расположенный по адресу: Краснодарский край, Успенский район, с. Коноково ул. Заводовского д. 116, **признан несостоявшимся** в связи с тем, что по окончании срока подачи заявок на участие в аукционе не была подана ни одна заявка.

По лоту № 2 - Торговая палатка, для продовольственных и непродовольственных товаров, площадью 6,0 кв. м. (1 место) в схеме размещения нестационарных торговых объектов на территории Коноковского сельского поселения Успенского района, расположенная по адресу: Краснодарский край, Успенский район, с. Коноково ул. Молошникова д.35 В **признан несостоявшимся**. В связи с тем, что на

аукцион на право заключения договора на размещение нестационарного торгового объекта по лоту № 2 поступила только одна заявка.

С единственным заявителем будет заключен договор на размещение нестационарного торгового объекта по начальной цене аукциона.

По лоту № 3 - Торговая палатка, для бахчевых культур, овощей и фруктов, площадью 12,0 кв. м. (1 место) в схеме размещения нестационарных торговых объектов на территории Коноковского сельского поселения Успенского района, расположенная по адресу: Краснодарский край, Успенский район, с. Коноково ул. Восточная д. 32 **признан несостоявшимся** в связи с тем, что по окончании срока подачи заявок на участие в аукционе не была подана ни одна заявка.

По лоту № 4 - Торговая палатка, для продажи кваса, площадью 4,0 кв. м. (1 место) в схеме размещения нестационарных торговых объектов на территории Коноковского сельского поселения Успенского района, расположенная по адресу: Краснодарский край, Успенский район, с. Коноково ул. Молошникова д. 28/2, **признан несостоявшимся** в связи с тем, что по окончании срока подачи заявок на участие в аукционе не была подана ни одна заявка.

Глава Коноковского сельского поселения Успенского района  
Н.Д. Елисеев.

Сведения об исполнении бюджета Коноковского сельского поселения и информация о численности муниципальных служащих администрации Коноковского сельского поселения Успенского района, работников муниципальных учреждений и фактических затратах на их содержание за 1 квартал 2024 года

- Общий объем доходов – 8590,8 тыс. руб.;
- Общий объем расходов – 8522,6 тыс. руб.;
- Остаток средств резервного фонда – 10,0 тыс. руб.
- Профицит местного бюджета – 68,2 тыс. руб.;
- Численность выборных должностных лиц местного самоуправления, осуществляющих свои полномочия на постоянной основе, и муниципальных служащих администрации Коноковского сельского поселения Успенского района по состоянию на 01 апреля 2024 года – 8 человек.
- Численность работников администрации Коноковского сельского поселения Успенского района по состоянию на 01 апреля 2024года –1 человека.
- Затраты на денежное содержание выборных должностных лиц местного самоуправления, осуществляющих свои полномочия на постоянной основе, и муниципальных служащих на 1 апреля 2024 года составили 1128,9 тыс. руб.
- Затраты на денежное содержание работников администрации Коноковского

- сельского поселения Успенского района на 1 апреля 2024 года составили 13,7 тыс. руб.
- Численность работников муниципальных учреждений Коноковского сельского поселения Успенского района по состоянию на 1 апреля 2024 года – 41 человека, в том числе:
    - МБУ СДК «Юбилей» - 11 человек;
    - МБУ КПБ - 3 человека;
    - МКУ «КПЦБ» - 9 человек.
    - МБУ «УДОМС» - 18 человек.
  - Затраты на денежное содержание работников муниципальных учреждений на 1 апреля 2024 год составили 2724,0 тыс. руб., в том числе:
    - МБУ СДК «Юбилей» - 627,9 тыс. руб.;
    - МБУ КПБ –182,3 тыс. руб.;
    - МКУ «КПЦБ» - 810,7тыс. руб.
    - МБУ «УДОМС»- 1103,1 тыс.руб.

Глава Коноковского сельского поселения Успенского района Н.Д.Елисеев.  
С полным текстом Постановления можно ознакомиться на официальном сайте администрации Коноковского сельского поселения Успенского района [adm-konokovo.ru.](https://adm-konokovo.ru/) и в местах, установленных для официального обнародования документов.

Перспектива

Индия планирует построить завод по выпуску лекарств на Кубани

Губернатор Кубани Вениамин Кондратьев обсудил с послом Индии в России Винай Кумаром и представителями фармацевтической компании Candila Pharmaceuticals Limited возможность создания в регионе комплекса по производству фармацевтических препаратов. Встреча состоялась в рамках ПМЭФ-2024.

Объем инвестиций в проект составит девять миллиардов рублей. Срок его реализации запланирован на три года.

Это даст региону дополнительно 1,2 тысячи рабочих мест.  
«Фармакология у нас одно из самых масштабных направлений производства — 53 миллиарда препаратов ежегодно экспортируем в 200 стран мира. Мы будем с удовольствием сотрудничать», — сказал гендиректор Совета по содействию экспорту фармпродукции Республики Индия Удай Бхаскар.

[www.kubfn.bfm.ru](http://www.kubfn.bfm.ru)

САЙТЫ НА ЗАКАЗ "ПОД КЛЮЧ"

Телефон 8-988-46-46-813

Здоровый смысл — это всегда актуально!

Пожарная безопасность в летний период

Такой вопрос, как пожарная безопасность летом является серьезным и важным для каждого человека. В жаркое время года вероятность возникновения возгораний на природе и в помещении возрастает, накладывая на людей дополнительные требования по аккуратности и внимательности к своим действиям.

Банальная неосторожность становится причиной серьезных последствий, лесных пожаров, занимающих гектары территорий, гибели диких животных и граждан.

За истёкший период 2024 года на территории Успенского района произошло 16 пожаров, из них: 3 случая возгорания сухой растительности, 1 горений мусора, в жилом секторе - 8 пожаров жилых домов и одной надворной постройки, горение 2 транспортных средств, 1 горение сена.

Отдых на природе, куски стекла или стеклянные предметы (срабатывающие как линза для солнечных лучей), недогоревший костер, окурки, брошенный на сухую траву, – это оказывается причиной бедствий и проблем. Следуя правилам поведения в весенне-летнее время, вы спасаете себя, окружающих людей и природу от неприятностей.

Лето — время отпусков и опасности. Самый серьезный этап в году, когда проблема несанкционированных возгораний предельно актуальна. Температура окружающей среды достигает 30-40 градусов на открытом солнце, пламя возникает легко и потушить его без спецсредств и доступа к воде, песку оказывается нелегко.

Летний пожароопасный период отличается наличием у большинства людей отпусков, каникул, праздников на природе, что также накладывает свой отпечаток на ситуацию с возгораниями. В это время нужно проявлять особенную осторожность, внимательность и неуклонно следовать советам разумного поведения.

Летний пожароопасный период несет с собой не только время для отпуска и отдыха, но и повышенные требования к личному поведению.

Чтобы свести вероятность ЧП к



минимуму, необходимо придерживаться следующих советов:

-не заправлять автомобиль при запуске двигателя;

-не разжигать костер в ветреную погоду;

-не разжигать пламя возле зданий, техники, легко воспламеняющихся материалов;

-нельзя доверять огонь и уход за ним несовершеннолетним;

необходимо применять тепловую защиту для оборудования;

-не разводить костер в непосредственной близости к деревьям и не оставлять угли от него не затушенным.

Появление возгорания на природе провоцируют многие факторы, учесть которые все не представляется возможным. Чаще всего таковым являются:

-оставляются без присмотра источники огня, брошенный окурки, спички, недогоревший костер – все это потенциальная опасность;

-пал сухой травы, что нередко наблюдается в сельской местности;

-проведение работ, связанных с огнем, в условиях устойчивой сухой погоды,

-без следования правилам безопасности: использование болгарки, сварочного аппарата, горелок и т.д.

Причиной возгорания оказывается также сжигание мусора, баловство, возгорание легковоспламеняющихся предметов и материалов при неправильном хранении и эксплуатации.

Берегите себя и природу от огня! Отдыхайте и работайте только с соблюдением правил пожарной безопасности и здравого смысла.

РАКСЕНТОВ,

доцент ОНД и ПР Успенского района.

Опасно!

В Краснодарском крае из-за жары ограничат посещение лесов

В Краснодарском крае из-за жаркой погоды с 8 июня ограничат пребывание людей в лесу: запретят въезд транспорта и разжигание огня.

Минприроды Краснодарского края опубликовало приказ «Об ограничении пребывания граждан в лесах».

Согласно документу, из-за повышения температуры воздуха, ветра и отсутствия дождей, а также действующего противопожарного режима в регионе с 8 по 28 июня решили ввести ограничения на посещение лесов и пребывание в них.

Жителям и гостям края запретят заезжать в лес на автомобилях. Исключение сделают только для спецтранспорта: лесной охраны, пожарных, оперативных служб, спасателей.

Также посетителям лесов будет нельзя разжигать костры и в целом использовать открытый огонь в хвойных молодняках, на горях (где ранее был пожар), в местах рубок и с подсохшей травой, под кронами деревьев.

<https://bloknot-krasnodar.ru>

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



*Перед вами ответственная задача. Что вы сделаете: сразу приступите к ней или пойдете, нальете чайку, посмотрите в окно и проверите все соцсети? Если второе, поздравляем: возможно, вы прокрастинатор!*

Прокрастинация — это постоянное откладывание или перенос дел. Ученые подчеркивают, что это пример иррационального поведения: люди прокрастинируют, хотя знают, какие негативные последствия это принесет.

**Вы не одиноки**  
Прокрастинируют около 20% взрослых. А среди студентов таких еще больше — почти 95%. Чаще всего люди затягивают процесс, потому что думают, что у них еще есть время до дедлайна. Иногда кажется, что проект нужно сдать через неделю, а оказывается, что уже завтра.

Некоторые начинают что-то делать, только когда испытывают вдохновение или мотивацию. Например, человек долго не убирается в квартире, потому что лень, да и так нормально. Но когда в гости хотят приехать родители, начинается бурную деятельность.

Так же и с работой. Многие медлят, потому что не видят мотивации делать что-то заранее и тянут до последнего.

**При некоторых заболеваниях люди прокрастинируют чаще.**

Депрессия. Чувство безнадежности и недостаток энергии затрудняют выполнение даже простых задач.

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР). Это связано с чересчур развитым чувством перфекционизма, который приводит к страху: «А что, если я сделаю это неидеально или ошибусь?».

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Человека с СДВГ отвлекают внутренние мысли и внешние раздражители, из-за чего

Кто я? Какой я?..

## КАК БОРОТЬСЯ С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ

сконцентрироваться становится сложно. Особенно если задача неинтересная.

**Прокрастинаторы бывают разными**  
Эксперты выделяют два типа прокрастинаторов: активные и пассивные. Активные затягивают процесс специально, потому что любят работать в режиме аврала. Пассивные откладывают, потому что им трудно принять решение и выбрать, к какому делу приступить в первую очередь.

Также есть люди, которые прокрастинируют, потому что взвалили на себя слишком много задач, и те, кто ревностно относятся к дедлайнам, считая, что никто не может диктовать им четкое расписание и сроки сдачи проектов.

Некоторые больше любят придумывать идеи, а когда дело доходит до реализации — начинают прокрастинировать. Есть и те, кто откладывают задачи, потому что это вошло в привычку.

**Прокрастинировать — это плохо?**

Хроническая прокрастинация обычно приводит к проблемам в повседневной жизни. Например, если человек регулярно затягивает оплату коммунальных платежей или налогов, это может грозить штрафами и начислением пени — неустойки из-за просрочки. Или когда он постоянно откладывает встречу с друзьями, такое поведение может закончиться ссорой.

Некоторые эксперты считают, что если прокрастинация носит периодический характер, то это не так страшно и может иметь свои плюсы.

**Возможные преимущества прокрастинации.**

Дает время, чтобы обдумать какое-то решение. Особенно, если для этого требуется собрать больше информации.

Помогает эффективнее выполнять рабочие

задачи. Когда время на исходе, некоторые люди лучше концентрируются.

Дает возможность придумать креативные идеи.

Помогает сохранить силы и рабочий ресурс.

Способствует мотивации в вопросах, которые изначально кажутся неинтересными.

Однако есть важный нюанс — осознанное откладывание дел, которое подразумевает планирование и рациональное поведение, отличается от прокрастинации.

Есть популярное мнение, что прокрастинация якобы снижает уровень стресса перед сложной задачей. Кажется, если не приступить к ней сейчас, а позже, то нервничать будешь меньше. Это не совсем так. Промедление действительно снижает нервозность в краткосрочной перспективе, зато потом человек испытывает больше стресса из-за нехватки времени.

Кроме того, некоторые люди не чувствуют никаких преимуществ от прокрастинации. Например, кому-то откладывание дел дарит чувство контроля, а у кого-то может вызвать ощущение беспомощности, при котором человек не может заставить себя начать работу, несмотря на желание это сделать.

**Прокрастинацию можно победить**

Исследователи считают, что составление расписания, планирование этапов каждой задачи и повышение навыков управления временем помогут победить прокрастинацию. Такой подход полезен как для школьников и студентов, так и для прокрастинаторов со стажем.

**Составьте список дел**

Поставьте дату рядом с каждым пунктом, к которой вы должны уложиться. Оцените, сколько времени займет выполнение каждого дела, а затем удвойте это число. Иногда

кажется, что вы сделаете задачу быстрее, а на самом деле она требует больше внимания.

**Пропишите этапы выполнения каждой задачи**

Чем более обстоятельно вы обозначите, что должны сделать для каждой цели, например «Выучить английский язык», тем лучше. Определите первый простой шаг, чтобы понять: преимущества превысят ваши усилия. Поэтому пункт про изучение английского языка можно начать расписывать с задачи «Написать другу и спросить, какие курсы он проходил и понравилось ли ему». Достигнув этой небольшой цели, вы почувствуете больше мотивации сделать следующий шаг.

**Озвучьте срок выполнения задачи публично**

Исследования показывают, что одобрение общества активизирует часть мозга, ответственную за систему вознаграждения. То есть, выполняя свои обязательства, мы зарабатываем себе хорошую репутацию, а мозг закрепляет это как полезную привычку.

**Анализируйте, когда вы начинаете прокрастинировать**

Как только вы понимаете, что решили отложить какое-то дело, постарайтесь не поддаваться желанию бесцельно посмотреть в окно или побродить по офису или квартире. Уделите задаче пару минут (можно даже таймер поставить) и, скорее всего, начав работу, вы и не заметите, как она вас затянет.

**Подумайте, как вы себя будете чувствовать, когда выполните задачу**

Часто мы концентрируемся на том, как сильно не хотим что-то делать, потому что это скучно и неинтересно. Эксперты рекомендуют поразмышлять, что будет, если вы все же пойдете на встречу, которую так долго откладываете: увидите друзей, хорошо проведете время и, возможно, узнаете что-то новое.

[www.cuprum.media](http://www.cuprum.media)

### Опрос

## Россияне раскрыли приемлемую сумму помощи в покупке жилья детям

Почти половина россиян готова оплатить первоначальный взнос по ипотеке для своих детей. Приемлемую сумму помощи в покупке жилья детям они раскрыли в рамках опроса, проведенного девелопером ПИК и страховой компанией «Росгосстрах», его результаты есть у «Ленты.ру».

Авторы исследования решили выяснить, как сегодня россияне относятся к помощи своим детям в вопросе покупки недвижимости. На данный момент 28 процентов респондентов либо уже обеспечили младшее поколение жильем, либо собираются это сделать. Лишь каждый седьмой опрошенный (14,5 процента) убежден, что дети должны самостоятельно справляться с покупкой квартиры или вовсе приобретать недвижимость стареющим родителям. Самым распространенным источником средств для покупки квартиры для детей оказались ипотека и собственные накопления.

Наиболее удачным видом недвижимости для старта респонденты назвали «однушку» или студию (по 33 процента). При выборе наиболее подходящего объекта они обращали больше всего внимания на инфраструктуру района (42 процента), а также на тип жилого комплекса и застройщика (37 процентов). Немаловажным было и расположение жилья для детей — 37 процентов россиян заявили,



что хотели бы жить в соседнем доме или районе.

Аналитики также узнали, как именно и какой суммой опрошенные готовы помочь в покупке квартиры для детей. 44 процента респондентов готовы вложить средства в первый взнос по ипотеке, 30 процентов — оплатить до половины цены жилья, а еще 10 процентов — полную стоимость квартиры. Что касается суммы вложений, то половина россиян готова внести от 1 до 3 миллионов, 18 процентов — от 5 до 10 миллионов, а 12 процентов — не более полумиллиона рублей. При этом более половины (53 процента) от тех, кто был готов потратить на покупку жилья детям более пяти миллионов рублей, обращались преимущественно к ипотеке, а почти половина (48 процентов) от тех, кто собирался помочь суммой до пяти миллионов рублей, в качестве главного источника средств использовала или будет использовать личные накопления.

[www.lenta.ru](http://www.lenta.ru)

### Природа

## Самый длинный световой день в году в Краснодаре продлится около 20 часов

Ежегодное астрономическое явление в этом году выпадает на 20 июня. В день летнего солнцестояния в краевом центре будет самая короткая ночь.

Как рассказал заведующий астрофизической обсерваторией КубГУ, руководитель центра астрономии и космонавтики краснодарского отделения РГО Александр Иванов, 19 июня полностью стемнеет ближе к 22 часам, а уже с часу ночи начнется рассвет. Солнце остановится низко под горизонтом и будет видна слабая заря. Полноценный рассвет произойдет в

2:30, а спустя два часа солнце поднимется над горизонтом.

Именно после этого начнется астрономическое лето, которое продлится вплоть до осеннего равноденствия. Ранее астрофизик рассказал, что увидят жители Кубани во время парада планет. Парадом планет называют астрономическое явление, при котором планеты Солнечной системы оказываются на одной прямой от Солнца с разбросом в 20-30 градусов.

[www.kuban.aif.ru](http://www.kuban.aif.ru)

### Что едим

## Медики назвали «набитые» сахаром и жиром продукты, которые отнимают здоровье

Греческие журналисты со ссылкой на медицинского эксперта WebMD назвали вредные продукты, «набитые» сахаром и жиром, которые есть практически в каждом холодильнике.

Список возглавили ароматизированные йогурты, которые многие люди ошибочно считают полезными. На самом деле в такой еде в три раза больше сахара, чем в обычном йогурте. По словам врачей, для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний рекомендуется есть натуральный йогурт со свежими фруктами, ягодами или орехами.

Далее в списке — высококалорийные кетчуп и майонез, в которых может быть

сразу нескольких опасных ингредиентов. Во-первых, это трансжиры, во-вторых — скрытый сахар, соль, консерванты и прочие ненужные организму добавки.

«Так, кетчуп. Четверть этой, казалось бы, невинной бутылки набита сахаром — 4 грамма на столовую ложку», — предупредили специалисты.

Кроме того, в список вредных продуктов попали колбасы и обработанное мясо, так как их регулярное употребление медики связывают с болезнями кишечника и желудка. Однако колбаса, в отличие от тех же йогуртов с сомнительными добавками, и не позиционируется как полезный продукт.

[www.vecherka-spb.ru](http://www.vecherka-spb.ru)



[www.gazetayarmarka.pф](http://www.gazetayarmarka.pф)



[https://t.me/gazeta\\_yarmarka](https://t.me/gazeta_yarmarka)



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.**

АВТО-МОТО

**ПРОДАМ:** мотоцикл «Армада» (150 куб.), прицеп к мотоблоку, резину на 16 на автомобиль «УАЗ» - 7 штук, резину на 13 на «Жигули» - 6 штук.  
**Тел. 8-918-217-32-46.**

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.**

**ПРОДАЮТСЯ 6/у:** велосипеды, фляги, электрообогреватель. Дрова твердой породы колотые и не колотые.  
**Тел. 8-918-217-32-46.**

**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.**

В МБУ «По обеспечению деятельности органов местного самоуправления **ТРЕБУЮТСЯ** водители категории В – 2 человека, категории D – 1 человек.  
**Телефон 8(86140)5-50-17.**

**ТРЕБУЮТСЯ** охранники. Объекты находятся в г.Армавире.  
**Тел. 8-918-096-71-16.**

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.**

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.**



**www.gazetayarmarka.rf**

АДРЕСНЫЕ  
ТАБЛИЧКИ

Телефон 8-918-269-77-83.

**МЯСНИЦКАЯ**  
Улица

САЙТЫ НА ЗАКАЗ  
"ПОД КЛЮЧ"

Сайты: визитки, магазин,

**Телефон 8-988-46-46-813**

Наука

В России появится калькулятор  
старения. Как он поможет увеличить  
продолжительность жизни

Развитие медицины предполагает еще один этап: от профилактики, диагностики и лечения заболеваний врачи перейдут к управлению процессами старения. Об этом рассказала главный внештатный специалист гериатр Минздрава России Ольга Ткачева на сессии ПМЭФ «Превентивная медицина: Предупредить или лечить?»

Недавно в Российском геронтологическом научно-клиническом центре был создан Институт старения - для изучения процессов, происходящих в организме человека с возрастом, и уменьшения негативных изменений.

«Разрабатываются методы определения биологического возраста и возможности влияния на скорость старения. Этим занимается наш Институт изучения старения», - отметила Ольга Ткачева.

В частности, учеными института проводится масштабное исследование RUSS AGE, цель которого - разработать оригинальный калькулятор определения биологического возраста (то есть сохранения здоровых функций организма). Здесь же изучают фенотипы старения в российской популяции, ведь у каждого организма свой сценарий старения, который зависит и от генотипа, и от внешних факторов, и от поведения самого



человека.

«Сейчас уже можно оценить биологический возраст сердца и сосудов. Дополнительно разрабатывается калькулятор на основе оценки метаболизма, исследования микробиоты кишечника - все это также меняется с возрастом. Если мы научимся управлять этими процессами, замедлять их, мы сможем увеличить не просто продолжительность жизни, а продолжительность здоровой жизни», - подчеркнула Ольга Ткачева.

**www.rg.ru**

Самочувствие

Врач рассказал,  
когда лучше пить  
кофе

Нарколог Марат Сараев в беседе с «Радио 1» назвал идеальное время употребления кофе и рассказал, как напиток может влиять на самочувствие человека.

Доктор Сараев считает, что кофе лучше пить через 10–15 минут после завтрака. Специалист заметил, что употребление ароматного напитка на пустой желудок — однозначно плохая идея. Кофе натовщак может вызвать раздражение слизистой и повышение уровня кислотности в желудке.

Обычно кофе бодрит, но может случиться и абсолютно противоположная реакция — у некоторых людей напиток вызывает сонливость. Бодрит непосредственно не кофеин, а ингредиенты, которые есть в кофейных зернах — они тонизируют организм. Сам запах напитка, способ приготовления, эмоциональная подготовка человека к трудовому дню — это все в совокупности дает эмоциональную бодрость и заряд. Если у человека состояние напряженности, грусти, тяжести, то никакой кофе не поможет.

Нарколог отметил также, что при определенных показателях здоровья кофе может влиять на давление: В том, что кофе влияет на давление, есть доля истины — об этом говорят кардиологи. Но есть специалисты, которые считают, что даже если у человека повышенный уровень давления, можно выпить кофе, потому что это никак не повлияет на тонус сосудов. Здесь имеет значение сама природа повышенного артериального давления, его причины.

Кофе может краткосрочно повлиять на частоту пульса. Ненадолго повышаются или колеблются функциональные изменения в организме, но это не критично. Имеет значение эмоциональный, психический и физический комфорт человека.

**www.food.ru**

Технологии

В метро шести  
городов России  
до конца 2025 года  
запустят оплату  
«ВЗГЛЯДОМ»

В шести региональных метрополитенах до конца 2025 года планируется запустить новый сервис оплаты. Уже этим летом оплатить проход в метро по биометрии можно будет в Казани, до конца 2024 года - в Нижнем Новгороде.

Пройти в метро граждане смогут при помощи биометрии, зарегистрированной в государственной информационной системе «Единая биометрическая система» (ГИС ЕБС). Таким образом, запустить оплату по биометрии в метро регионы смогут без дополнительных затрат на создание собственной цифровой инфраструктуры, которая, как и федеральная система, должна соответствовать жестким требованиям к безопасности данных. Об этом вице-премьер Дмитрий Григоренко рассказал в кулуарах Петербургского международного экономического форума.

Вице-премьер отметил, что интерес граждан к биометрическим технологиям растет. Об этом свидетельствует рост числа пользователей, которые подключились к ЕБС. На сегодняшний день около 2 млн. граждан инициативно зарегистрировали свою биометрию в системе. При этом больше 55% от общего числа регистраций сделаны за первые 6 месяцев 2024 года.

Григоренко также подчеркнул, что регистрация биометрии абсолютно добровольна. По его словам, во всех пользовательских сценариях биометрия выступает в качестве дополнительного - самого простого и комфортного - способа получения услуг.

**www.rg.ru**

Полезно знать!

Роспотребнадзор  
Кубани проверил  
качество воды  
в Черном и  
Азовском морях

В регионе стартовал купальный сезон. Специалисты краевого управления Роспотребнадзора по данным на 7 июня провели 6912 лабораторных исследований морской воды у побережья Краснодарского края.

— В том числе на микробиологические показатели – 5100, санитарно-химические –1015, паразитологические –782, вирусологические – 15. Полученные результаты соответствуют установленным санитарным требованиям, — прокомментировали в пресс-службе управления Роспотребнадзора по Краснодарскому краю.

Специалисты выдали 246 санитарно-эпидемиологических заключений о соответствии объектов требованиям санитарных правил. Речь идет об акватории Черного и Азовского морей.

**www.kub-inform.ru**



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

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

Категория  
информационной  
продукции 16+.

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Южному Федеральному округу. Регистрационный номер ПИ № УY23-01401 от 29 декабря 2014 г.

За содержание рекламы  
и объявлений редакция  
ответственности не несет.

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

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