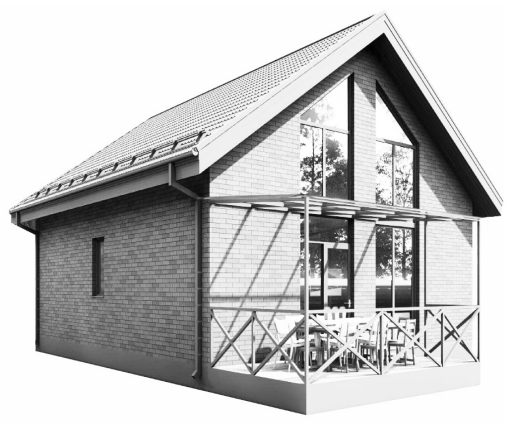


## ПОСТРОИМ ДОМ НА ВАШЕМ ЗЕМЕЛЬНОМ УЧАСТКЕ ИЛИ ВКЛЮЧИМ ЕГО В ИПОТЕКУ.



Внесем за вас  
**ПЕРВОНАЧАЛЬНЫЙ  
ВЗНОС.**  
Дом от 3 600 000 рублей.  
Телефон 8-918-683-01-57

### АВТОШКОЛА

Учебный межрайонный комбинат

#### ОБУЧЕНИЕ НА КАТЕГОРИИ: А, В, С, Д, М.

Наши филиалы: с.Успенское, ст.Советская, г.Армавир.  
По всем вопросам звоните по номеру  
**8-918-433-30-99**

### МАГАЗИН НЕОБЫЧНЫХ СЛАДОСТЕЙ «МАРМЕЛАША»

Большой ассортимент товаров:  
- мармелад и маршмеллоу из Европы;  
- азиатские вкусняшки;  
- натуральные сладости фабрики К.Козлова (г.Новокубанск);  
- напитки, игрушки, подарки и многое другое. Доставка.  
Работаем ежедневно с 10.00 до 20.00 по адресу: с.Коноково, ул.Красная, 16-а (р-н магазина «Магнит» - рядом с СШ№4).  
Телефон 8-918-18-37-499.

### ТРЕБУЮТСЯ:

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

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

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

### ОТКРЫЛСЯ НОВЫЙ МАГАЗИН ДОМАШНЕГО ТЕКСТИЛЯ «МЯГКИЙ КАКТУС»

В ассортименте:  
постельное белье, полотенца, пледы, детский трикотаж, подарочные наборы и многое другое.  
Работаем ежедневно с 9.00 до 19.00.  
Адрес: село Успенское, улица Крупской, 35-а (район больницы).

СКУЧНО НЕ БУДЕТ!  
Все для ваших мероприятий: караоке-вечеринка, свадьба, день рождения и другое.  
**Музыканты, поющий диджей, ведущий, тамада. Шоу на барабанах!**  
Звук, свет, лазеры, дым!  
Все подробности по телефону 8-985-885-25-77.

### РЕМОНТ ЖК ТЕЛЕВИЗОРОВ

Выезд. Доставка.  
Телефон 8-918-333-09-40.

### ФИРМЕННАЯ ТОРГОВАЯ ТОЧКА «КОРМА»

РЕАЛИЗУЕТ КРУГЛЫЙ ГОД КОМБИКОРМА, КОРМОВЫЕ ДОБАВКИ, СУТОЧНЫЙ БРОЙЛЕР «КОББ 500», «РОСС 308», ЦВЕТНОЙ БРОЙЛЕР, МЯСО-ЯИЧНАЯ НЕСУШКА «ДОМИНАНТ».

с. Успенское, ул. Украинская, 1Б.  
Звонить по телефону 8-918-246-56-46.

### 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.

### КУПЛЮ АВТОМОБИЛЬ ЛЮБОЙ МАРКИ.

Расчет сразу.  
Телефон 8-960-493-94-55.

### МАТРАСЫ

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

### ОРГАНИЗАЦИЯ ПРИГЛАШАЕТ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ:

- Швей (бригаду швей).
- Технолога.
- Механика по ремонту оборудования.

Ежегодная индексация. Полный социальный пакет. Оплата труда своевременная.

8-906-504-78-87, 8-966-322-66-22, 8-906-504-77-78, 8-996-475-56-34.

### В сетевой продуктовый магазин «Баязет» ТРЕБУЕТСЯ продавец-консультант. Зарплата от 45000 рублей в месяц.

Официальное трудоустройство.  
Телефон 8-918-988-38-20.  
Адрес: с.Успенское, ул.Ленина, 109.

### 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 военкомата, для участников ВОВ, СВО. 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.

### ЗАКУПАЕМ ЛОМ ЦВЕТНЫХ И ЧЕРНЫХ МЕТАЛЛОВ.

Село Успенское, улица Ленина, 295.  
Телефон 8-918-179-41-42.

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

### КРЫШИ

Ремонт, замена, монтаж, покраска.  
**БЫСТРОВЗВОДИМЫЕ  
КАРКАСНЫЕ ДОМА.**  
Утепление.  
Заборы, навесы, отопление.  
Телефон 8-961-538-47-10.

### ДОСТАВКА:

песок (все виды), отсев, щебень (любой фракции), ПГС, земля, цемент от 0,5 куб. м и по договоренности.  
УСЛУГИ вышки, манипулятора, ГАЗОНА, КАМАЗа.  
Работаем БЕЗ ВЫХОДНЫХ.  
Находимся в селе Успенском на территории старого ГАИ.  
**ТЕЛЕФОН 8-918-439-439-6.**

**Здоровье****БОЛИТ СЕРДЦЕ...**

Сердце - самый трудолюбивый орган - работает без отдыха и выходных. Но мышца сердца тоже болеет.

Основные причины болезней сердца: атеросклероз, ожирение, курение, чрезмерное употребление соли, малоподвижный образ жизни, врожденные и приобретенные пороки сердца.

При атеросклерозе сужается просвет сосудов. Что приводит к кислородному голоданию мышцы сердца: курение, ожирение, чрезмерное употребление соли способствуют артериальной гипертензии - это приводит к изнашиванию мышцы сердца.

Мышца сердца, как и все мышцы, нуждаются в тренировках. А малоподвижный образ жизни приводит к её ослаблению.

Физические упражнения делают сосуды более эластичными, улучшается доставка

кислорода ко всем тканям организма и к мышце сердца.

Угрожающими жизни человека являются воспалительные заболевания сердечной мышцы: миокардиты, перикардиты, инфекционные эндокардиты.

Организм - единое целое. Самый лучший вариант помощи сердцу - это поддержка здоровья организма в целом. Вывод один: не курить, не злоупотреблять алкоголем, вести активный образ жизни, контролировать вес, с 18 лет проходить профилактический осмотр и диспансеризацию с целью контроля уровня сахара, холестерина в крови и раннего выявления сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний.

Берегите себя!

**А. МИЖАЕВА,**  
врач-терапевт Успенской районной больницы.

**Перспектива****В Минстрое РФ обсудили строительство туристических объектов в Адыгее**

В Минстрое России прошло совещание, посвященное реализации комплексного туристического инвестпроекта «Лагонаки» в Республике Адыгея и строительства объектов обеспечивающей инфраструктуры к ней.

Совещание прошло под председательством заместителя министра строительства и ЖКХ РФ Юрия Гордеева. Об этом сообщила пресс-служба ведомства.

В обсуждении также приняли участие представители кабинета министров Республики Адыгея, корпорации Туризм. РФ, ФБУ «РосСтройКонтроль», ФАУ «Главгосэкспертиза России», ПАО «Газпром», ПАО «Россети», а также подрядчики и инвесторы проекта.

Работы по строительству курорта «Лагонаки» в Адыгее ведутся при участии Туризм.РФ. Целью реализации проекта является создание современного всепогодного курорта, включающего классифицированные средства размещения, горнолыжные трассы и подвесные пассажирские канатные дороги.

«В рамках нового отраслевого национального проекта мы работаем над созданием основы для будущего курорта — строим обеспечивающую инфраструктуру. Выполнение мероприятий идет в рамках дорожной карты, все договоры заключены, средства выделены. Важно довести этот проект до логического завершения. Его реализация повлияет не только на развитие туристической отрасли, но и окажет существенное влияние на экономику Адыгеи в целом, позволит создать тысячи новых рабочих мест», — сказал глава республики Мурат Кумпилов.

На текущий момент при поддержке министерства строительства и жилищно-коммунального хозяйства РФ завершена реконструкция участка автомобильной дороги Даховская — плато Лаго-Наки. Ведется строительство системы водоснабжения и водоотведения и реализация мероприятий по подключению объектов инвестиционного проекта к сетям электроснабжения и газоснабжения.

В ходе совещания также обсудили статус рассмотрения государственной экспертизы проектной документации объектов инвестиционного проекта.

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

**Тарифы****Минэнерго предложило новые правила оплаты счетов за электричество**

Минэнерго планирует ввести обновленный механизм оплаты услуг по передаче электроэнергии. Соответствующее постановление уже размещено на официальном сайте нормативных правовых актов.

Законопроект подразумевает, что новые потребители с подключенной мощностью сети не меньше 670 кВт будут оплачивать

электроэнергию исходя не из фактического потребления, а из максимально заявленной мощности, то есть по принципу take-or-pay.

Ключевая задача законопроекта - оптимизация строительства сетей и сдерживание роста стоимости электричества.

Проект должен вступить в силу 1 июля текущего года.

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

**Инициатива****Н. Останина поддерживает идею продлить оплачиваемый декретный отпуск до трех лет**

Председатель комитета Госдумы по защите семьи, вопросам отцовства, материнства и детства Нина Останина поддерживает идею об увеличении до трех лет оплачиваемого периода так называемого декретного отпуска. Об этом она сообщила ТАСС.

«Учитывая, что у нас практически упразднен институт бабушек и дедушек в силу увеличения пенсионного возраста, они просто вынуждены дольше работать, сил не хватает на воспитание своих внуков, вот этот вопрос и ставится в такой практической плоскости. Я поддерживаю», - сказала Останина.

Она добавила, что сейчас звучит очень много предложений о том, как увеличить

рождаемость. По ее мнению, нельзя этот вопрос решить только разовыми денежными выплатами. «Если сделать этот оплачиваемый период три года, то, я так полагаю, это очень много женщин побудит в этот период еще следующего ребенка родить», - отметила Останина.

По ее словам, не все родители отваживаются отдать ребенка в детский сад в полтора года, предпочитая воспитывать его сами.

В настоящее время предусмотрен общий порядок выплаты пособий по уходу за ребенком до полутора лет в размере 40% среднего заработка.

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

**Автожизнь****АВТОМОБИЛИСТОВ ЖДУТ СЕРЬЕЗНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ С 1 МАРТА**

Жизнь автолюбителей с 1 марта станет значительно проще. Об этом aif.ru рассказал адвокат, кандидат юридических наук Александр Зорин.

«Во-первых, автомобиль с учета можно будет снять через „Госуслуги“, — отметил эксперт. — И автолюбителям теперь не надо будет ходить в Госавтоинспекцию. Это значительно упрощает процедуру снятия транспортного средства с учета».

Во-вторых, теперь автолюбители, ставшие жертвами угона, получают возможность снять с учета угнанное авто. До сих пор в России действовал запрет на совершение регистрационных действий в отношении угнанных авто. И пока автомобиль не найдется, владелец не мог снять его с учета, а потому приходилось уплачивать транспортный налог.

«Однако тем, кто не уплатил утилизационный сбор в регистрации авто откажут, — добавил А.Зорин. — Напомним, утильсбор должны заплатить физлица, которые ввозят автомобиль из-за границы для личного пользования. И, наконец,



долгожданное новшество — отмена обязательного наличия полиса ОСАГО для постановки автомобиля на учет или смены владельца. Ранее такой возможности у российских автолюбителей не было».

Эксперт подчеркнул, что все эти изменения прописаны в законе от 08.07.2024 № 174-ФЗ.

А вот где нет перемен — так это с ценами на машины. Несмотря на то, что рубль укрепился, ждать скидок от автодилеров не стоит. Эксперты отмечают, что производство авто имеет большой временной лаг, поэтому рынок не реагирует на колебания курсов валют мгновенно.

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

**Наука****Российские ученые разработали экспресс-тест на содержание жиров в масле**

Ученые Всероссийского научно-исследовательского института физико-технических и радиотехнических измерений (ВНИИФТРИ) разработали экспресс-тест для определения содержания растительных жиров в сливочном масле, сообщил в интервью РИА Новости гендиректор института Сергей Донченко.

«Многие разработки нашего института находят широкое прикладное применение. Недавно наши сотрудники разработали экспресс-тест, который позволяет находить растительные жиры в сливочном масле и точно определить их содержание», - сказал Донченко.

По его словам, тест занимает несколько минут и позволяет сократить количество образцов перед проведением полноценных исследований, которые обычно идут несколько дней. Эффективность метода уже подтверждена, отметил Донченко.

«У ученых, которые его придумали, не было такой задачи, они занимались плановой программой и решили применить свои наработки и в этой области. Это и отличает ученых от обычных людей - у них постоянно новые идеи в голове и мысли о том, как бы и куда бы их приложить», - рассказал гендиректор института.

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

**Мотай на ус!****Копеечный способ от любых засоров****Как приготовить чудо-средство**

Насыпьте в слив по половине стакана соды и соли, перемешайте.

Влейте четверть стакана 9% уксуса.

Сразу же залейте литр кипятка.

Оставьте на 30–60 минут.

Затем откройте горячую воду и промойте трубы в течение пары минут.

**Этот простой метод не только эффективно справляется с засорами, но и устраняет неприятный запах.**

[www.svoidom.com](http://www.svoidom.com)

**НЕ ОСТАВАЙТЕСЬ НА МЕСТЕ!**

Пришло время сделать ваш бизнес более наглядным, и это откроет новые горизонты ваших возможностей!

Газета «ЯРМАРКА» - к вашим услугам!

Телефон 8-918-269-77-83. Почта: [reklama\\_osp@mail.ru](mailto:reklama_osp@mail.ru), сайт [www.газетаармарка.рф](http://www.газетаармарка.рф),

WhatsApp 8-918-269-77-83

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

## Выбор

## В МОСКВЕ БОЛЕЕ ТЫСЯЧИ НОВОРОЖДЕННЫХ ПОЛУЧИЛИ ДВОЙНЫЕ ИМЕНА В 2024 ГОДУ

В 2024 году более 900 мальчиков и порядка 400 девочек получили двойные, тройные и даже четверные имена в Москве. Об этом сообщает «РИА Новости» со ссылкой на заявление пресс-службы столичного управления ЗАГС.

Двойное имя в 2024 году получили 847 мальчиков и 332 девочки. Мальчиков с тройным именем родилось в столице 55, а девочек — 53. Четверное имя получили три мальчика и две девочки, рассказали в пресс-службе. Чаще всего сложные имена пишутся через пробел, но встречаются и варианты написания через дефис.

Двойные имена нередко получают из сочетания двух распространенных имен: Алексей-Николай, Ян-Роман, Марк-Иосиф, Егор-Лука, Григорий-Максим, Евгений-Ян, Августин Иван, Лев Александр.

В 2024 году 19 девочек родились с двойным именем, первое из которых — Анна: имя Анна-Мария получили девять девочек, родители одной из них выбрали написание «Анна Мария», а двух девочек назвали Анна-Елизавета. Также в Москве родились Анна-Агата, Анна Александра, Анна-Амалия, Анна-София и Анна София, Анна-Мари, Анна-Николай и Анна-Эмилия.

Помимо этого, девочкам дают двойное имя с сочетанием имени Ева. Например, в столице родились две Евы-Марии, одна Ева-Есения, Ева-Диана, Ева-Габриэль, Ева-Виктория, Ева Мария и Луна Ева. По две девочки в Москве получили имена Анна-Елизавета и Мия-Мария.

«По одному разу девочек в Москве назвали Мирослава-Анастасия, Мария-Виктория, Таисия-Антонина и Татьяна-София. Одной

девочке родители дали необычное двойное имя Луна Кристал, а еще одной — красивое тройное имя Аврора Мари Виктория», — добавили в пресс-службе.

Самыми популярными именами для девочек в 2024 году стали София, Ева, Анна, Мария, Виктория. Самыми популярными именами для мальчиков стали Михаил, Александр, Артем, Матвей и Максим. В свою очередь, самыми редкими именами в прошлом году стали Айызым, Арина-Богдана, Мария-Стефания, Лирика и Джинан среди женских имен, и Саидасрор, Аймен, Эзен, Гизбулла и Рик — среди мужских имен. В предыдущие годы в числе редких фигурировали для мальчиков имена Жак, Томер и Мисост, а для девочек — Сола, Миленда, Рейлина и Бибикибирь.

В 2024 году в столице

также родились Ярополк, Ромео, Пересвет, Люцифер, Сократ, Грач и Мираж. Некоторым новорожденным девочкам дали имена Федора, Сирена, Светозара, Владимира, Властелина, Европа, Ива, Клеопатра, Луна, Муза, Нева, а также Кристалл и Сахар.

Ранее вице-спикер Государственной думы Владислав Даванков (партия «Новые люди») предложил разрешить несовершеннолетним детям менять имя даже без согласия родителей. По словам Даванкова, обладатели необычного или редкого имени могут сталкиваться с травлей в школе. Депутат напомнил, что в 2023 году только в Москве более чем 7 тыс. новорожденных дали необычные имена, такие как Донателла, Люцифер, Европа, Сахар, Кит. Детей также называют именами из популярных компьютерных игр.

www.rbc.ru

П риблизжающаяся весна радует людей солнцем, капелью и хорошей погодой. Однако очень часто вместо хорошего весеннего настроения появляется усталость, слабость и сонливость. Если совсем нет сил и желания даже вставать с кровати, не стоит спешить списывать все на лень или авитаминоз — такое состояние может быть вызвано нарушением работы печени.

#### Почему весна — это самое время, чтобы позаботиться о печени?

Дело в том, что в холодное время года многие люди мало двигаются, периодически переедают (привет новогоднему застолью) и больше испытывают стресс. И как результат могут появляться проблемы с печенью, которая перегружается и больше не в состоянии выполнять свои функции.

В итоге в крови может начать накапливаться аммиак — вещество, которое вырабатывается самим организмом и которое в нормальной ситуации нейтрализуется печенью. Слишком большое повышение уровня токсина может привести к **быстрому развитию утомляемости, снижению настроения, раздражительности, нарушению сна**. Поэтому очень важно заботиться и обо всем организме, и об отдельных органах — вот 4 простых способов помочь печени.

#### Заняться физическими упражнениями

Для этого есть несколько важных причин: свежий воздух, которым дышат на прогулках, насыщает клетки кислородом; движение улучшает работу кровообращения во всех органах, в том числе и печени;

физкультура способствуют улучшению обмена веществ, а это одна из важных функций печени.

Кроме этого, занятия спортом помогают похудеть и избежать НАЖБП (неалкогольной жировой болезни печени)

— заболевания, при котором в печени может накапливаться жир.

Как раз поэтому стоит добавить активность в свой распорядок дня. Начать можно с ходьбы — тем более, что весной погода становится лучше, а значит, гулять становится проще. Также по возможности стоит заменить лифт на подъем пешком по лестнице, а поездки в магазины — ходьбой. Еще несколько вариантов — зарядка по утрам, бег низкой интенсивности, йога и растяжка.

Важно: нагрузки должны быть

умеренными и посильными. Слишком частые и интенсивные физические упражнения могут привести все к тому же накоплению в организме токсичного аммиака. Его уровень также может вырасти из-за злоупотребления белковой пищей и употребления спортпита — например, протеиновых смесей и коктейлей.

#### Включить в рацион полезные для печени продукты

То, что фастфуд, жирное, острое и сладкое

вредит организму — это уже не новость. Такие продукты доставляют проблемы и печени — из-за них в этом органе могут накапливаться жиры, которые он не может переработать и вывести. Это приводит к НАЖБП, которая в свою очередь может перерасти в фиброз и цирроз — в этом случае жировая ткань клетки заменяют ткани печени.

Для профилактики болезней стоит есть больше овощей, фруктов, круп и цельнозернового хлеба, которые богаты клетчаткой, витаминами и минералами. Кроме этого есть несколько продуктов, которые помогают печени работать правильно. Среди них:

**сухофрукты** — отличная замена шоколаду и конфетам: они содержат простые углеводы на основе фруктозы, которые расщепляются и усваиваются практически без какой-либо нагрузки на печень;

**бананы** — помогают отводить желчь из печени, дают строительный материал для гепатоцитов (клеток печени) и улучшает работу всего пищеварения;

**свекла** — здесь много витаминов и минералов, которые уничтожают свободные радикалы и не дают им повреждать клеточные оболочки печени;

**жирная красная рыба** (например, лосось и форель) — содержат много омега-3 жирных кислот, которые контролируют воспалительные реакции в организме и участвуют в обменных процессах;

**имбирь** — благодаря горьким компонентам действует как антибиотик и снижает вероятность инфекций и паразитов в печени.

#### Обратиться к врачу

Это можно делать и в качестве профилактики, и для диагностики уже существующих проблем. По результатам пальпации и простукивания, УЗИ и биохимического анализа крови специалист может порекомендовать лечение.

www.zdorovevrukah.com

## Наше здоровье

## Несложные привычки, которые нужно внедрить после зимы - они помогут разгрузить печень



## Праздник

## Врачи назвали оптимальную порцию блинов на Масленицу

Чтобы избежать переедания в Масленицу неделю, стоит употреблять не более четырех блинов за один раз, рассказали «Известиям» врачи.

Жирная пища приводит к выбросу большого количества желчи, и, если у человека есть проблемы с желчевыводящими путями, это может спровоцировать обострение, объявила основатель и научный руководитель сети клиник иммунореабилитации, адаптационной и превентивной медицины

Grand Clinic Ольга Шуппо.

Блины можно сделать менее калорийными, если использовать при приготовлении продукты с пониженной жирностью, а также гречневую или ржаную муку, добавила врач-диетолог, эндокринолог «Семейной клиники «РЖД-Медицина на Часовой» Джанета Барлакова. Также она призвала отказаться от сахара в тесте.

www.iz.ru

## Климат

## Россиянам спрогнозировали аномальную весну

Весна в России будет ранней и самой жаркой за последние годы, особенно значительные изменения ожидаются в центральной части страны, рассказали синоптики. Об этом пишет Telegram-канал «Пул N3».

По данным метеорологов, в столице и ряде городов Подмосковья средняя температура может подняться на два градуса выше обычного. «Наиболее выраженным это потепление станет в марте, когда отклонение от нормы достигнет 2,1 градуса. Такие показатели делают предстоящую весну одной из самых теплых за последние годы», — отметили специалисты. В южной части России следует готовиться к более влажной весне, чем обычно. Особенно

много осадков ожидается в Ростовской области, Краснодарском крае, пояснили синоптики.

Ранее научный руководитель Гидрометцентра России Роман Вильфанд сообщил, что в январе 2025 года в Арктике наблюдалась минимальная площадь ледового покрытия. Превышенный антирекорд был установлен в 2018 году.

«Это, конечно, говорит о том, что процессы глобального потепления идут очень быстро, несмотря на развитие природных факторов, таких как Ла-Нинья», — заметил синоптик.

Вильфанд уточнил, что на юге Антарктики наблюдаются аналогичные процессы. На юге континента площадь льда сократилась на 5% по сравнению со средними показателями.

https://news.rambler.ru

ОБЪЯВЛЕНИЯ

УСЛУГИ

ОБУЧАЮ игре на гитаре, электрогитаре и ударных (барабаны). ОЧНО И ОНЛАЙН. Тел. 8-985-885-25-77 (с.Успенское).

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.

ПОКУПАЮ произведенные в СССР: радиоприемники, патефоны, граммофоны, телевизоры, катушечные магнитофоны; макулатуру. Телефоны: 8-928-849-89-08, 8-918-418-55-03.

РАБОТА

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

РЕМОНТ холодильников, стиральных машин. Гарантия. Выезд на дом. Телефон 8-918-663-28-48.

Реклама.

ТРЕБУЮТСЯ

частные охранники (мужчины и женщины) в учреждения по Успенскому району. Наличие удостоверения приветствуется (помогаем в обучении и получении удостоверения в процессе работы). Оформление по ТК, полный соцпакет. Зарплата - индивидуально (от 23600 рублей). График: дневные, суточные. Обращаться по телефону 8-918-906-25-98.

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.

САЙТЫ

Быстро, качественно, недорого. Любая тематика.

8-988-46-46-813

Реклама.

КАШПО ИЗ РОТАНГА

12 л

18 л

24 л

8-918-092-19-34

Реклама.

Про жизнь

Зачем человеку друзья после 50-ти лет: мудрая цитата Натальи Бехтеревой

Представьте: вы сидите на кухне с чашкой горячего чая. За окном снегопад, а в голове настойчивый вопрос: «А что дальше?» Жизнь идет, но каждый день не меняется. Дети уже выросли, серьезных изменений на работе не планируется, муж, если есть, то уже изученный вдоль и поперек, а родители остались лишь для заботы и нечастых встреч. Наполненная жизнь словно разбилась, и в сосуде осталось лишь воспоминание о былом напитке.



Вы можете возразить, что остались друзья, но зачем они вам? Это друзья, с которыми вы можете быть самой собой, или приходится соответствовать ожиданиям? Вы часть их жизни или воспоминание, с которым приятно провести время на встрече одноклассников?

Наталья Бехтерева, великий нейрофизиолог, однажды сказала:

Счастье — это то, чем можно прямо сегодня и сейчас поделиться с другими, нечто крошечное, хрупкое и ужасно важное — семга по четвергам, которой так любит лакомиться приходящая домработница. Отрез самой лучшей шерсти для дорогой подруги. Теплый автограф на подаренной книге. Или десять самых вкусных пирожных из французской кондитерской.

И друзья, которые прошли с нами десятилетия жизни, — это уже не просто близкие люди, это отражение нас. Однако друзей можно и приобрести после 50, но об этом позже.

Сейчас поговорим, почему же друзья после 50-ти — это не роскошь, а необходимость.

1. Друзья как зеркало

После 50-ти лет приходит ощущение потерянности. Это тот период, когда вы наконец-то можете со спокойной душой посмотреть на достигнутое, на окружающих, на себя. Без лишней беготни за детьми, карьерой и ухажёрами. Сесть и честно себе сказать: кто вы — мама, бабушка, сотрудник или остались женщиной?

И друзья в такой момент — те самые люди, кому мы можем показаться без маски. Это те люди, которые слушали вашу мечту, и их глаза сверкали от ожидания, те, с кем вы прожили крах этой мечты и создали новую. Кто видел ваши планы и как шаг за шагом вы достигали текущего положения.

Наталья Бехтерева говорила:

«Годы уносят всё внешнее, и с возрастом душа человеческая постепенно освобождается от покровов и предстает в своем первоизданном виде. Уже нет нужды нравиться, играть в какие-то игры. Можно быть самой собой, говорить, что думаешь и как чувствуешь».

Возможно, после этой статьи вы вспомните

человека, который знал вас до всей этой жизни, успехов и неудач. Старого друга, который был с вами в начале. И если так, и есть такая возможность, то позвоните, встретитесь, поговорите. Возможно, вы еще многое узнаете и вспомните, что было в те времена.

2. Дружба как терапия

В наше время не было психологов, да и какие-то жизненные советы мы получали лишь от опыта. Родители старались нам дать ту жизнь, о которой они мечтали. Но вместе с этим мы получили трудности, о которых они не догадывались. И справились, по крайней мере те, кто добрался до текущего момента.

Однако после 50 страхи, сомнения, переживания появляются вновь. Именно в этот момент друзья становятся поддержкой. Людьюми, кто выслушает, поделится своим опытом, не будет осуждать и станет дополнительной опорой в непонятном мире.

Есть ли в вашей жизни такой человек, который может и совет дать, и помолчать рядом с вами?

3. Друзья как источник вдохновения

Когда кажется, что одиночество подступает, в нашей жизни и необходимы друзья. Вы живете в своей рутине. Дом, работа, хобби. Привычные дела, привычные события. Одним словом — скука.

И человеком, который спасет вас от предсказуемого бытия, будет тот самый друг. Вас пригласят пойти на знакомое мероприятие, музыкальная группа, книжный клуб, поездка в горы или любое другое событие, которое для человека интересное, хоть и привычное, а для вас неожиданная новинка.

Друзья и показывают нам те горизонты, о которых мы даже не задумывались. Так, однажды я попала на исторические танцы по приглашению друга (хотя раньше не танцевала), а сейчас уже несколько лет меня не вытаскивать от них. Пробуйте, наслаждайтесь жизнью, экспериментируйте.

И как сказала Наталья Бехтерева:

«Человеку свойственно искать радость, это — неназванный биологический инстинкт выживания».

Из Интернета.

Помоги себе сам!

Хотите спать лучше и просыпаться бодрыми?

Ложитесь и вставайте в одно время. Гипоталамус регулирует циркадные ритмы, и его работа стабилизируется при постоянном режиме сна. Практикуйте медитацию перед сном. Кора головного мозга отвечает за анализ и размышления, а расслабление снижает ее активность, помогая уснуть быстрее. Читайте перед сном. Гиппокамп, связанный с памятью, легче переходит в фазу глубокого сна после спокойных когнитивных активностей. Используйте дыхательную технику 4-7-8. Миндалевидное тело управляет стрессом и тревожностью, а глубокое дыхание помогает успокоить эту часть мозга.

www.4Brain.ru

АРМАВИРСКИЙ ТЕАТР ДРАМЫ И КОМЕДИИ

АФИША

Март 2025 г.

1 (суббота)

18.00 ВОТ ТАКИЕ ПИРОГИ 12+ Комедия в 1-м действии по пьесе М. Задорнова, С. Фомина «Последняя попытка»

2 (воскресенье)

12.00 КАК БАБА-ЯГА СОЛОВЬЯ-РАЗБОЙНИКА ЖЕНИЛА 0+ Ю. Боганов /Сказка/ 18.00 МЁРТВЫЕ ДУШИ 12+ Драмедийно-детективная фантазия с элементами... по мотивам поэмы Н.В. Гоголя

7 (пятница)

18.00 ВОТ ТАКИЕ ПИРОГИ 12+ Комедия в 1-м действии по пьесе М. Задорнова, С. Фомина «Последняя попытка»

9 (воскресенье)

12.00 ЦАРЕВНА НЕСМЕЯНА 0+ В. Илюхов /Музыкальная сказка/ 18.00 ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО 12+ Е. Шварц / Недетская сказка/

15 (суббота)

18.00 СМЕРТЬ ТАРЕЛКИНА 12+ А.В. Сухово-Кобылин /Комедия-шутка/

16 (воскресенье)

12.00 СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА 0+ Е. Шварц /Сказка/ 18.00 ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ 12+ В. Гуркин / Забавная история в 2-х частях/

22 (суббота)

18.00 ХОРОШИЕ, В СУЩНОСТИ, ЛЮДИ 12+

А.Т. Аверченко / 4 шутки без антракта/

23 (воскресенье)

12.00 КАК БАБА-ЯГА СОЛОВЬЯ-РАЗБОЙНИКА ЖЕНИЛА 0+ Ю. Боганов /Сказка/

29 (суббота)

18.00 ПРЕМЬЕРА! А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ 12+ Б. Васильев / Баллада о подвиге/

30 (воскресенье)

12.00 КАК БАБА-ЯГА СОЛОВЬЯ-РАЗБОЙНИКА ЖЕНИЛА 0+ Ю. Боганов /Сказка/

18.00 ПРЕМЬЕРА! А ЗОРИ ЗДЕСЬ ТИХИЕ 12+

Б. Васильев / Баллада о подвиге/

В репертуарном плане возможны изменения. Уточняйте информацию в театре накануне спектакля.

Сайт www.armteatr.ru Телефон 8(86137) 3-20-40.

Уважаемые читатели!

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

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

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

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ: 352450, Краснодарский край, с.Успенское, ул.Дугинец, 170. Телефон 8 (918) 269-77-83. 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 № ТУ23-01401 от 29 декабря 2014 г.

Газета отпечатана в АО "Издательство "Кавказская здравница". ИНН 2630034789 357212, Ставропольский край, г. Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 67/1

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