

ОБЪЯВЛЕНИЯ • РЕКЛАМА • НЕДВИЖИМОСТЬ • РАБОТА • УСЛУГИ • ИНФОРМАЦИЯ

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
УСТАНОВКА ВХОДНЫХ
И МЕЖКОМНАТНЫХ
ДВЕРЕЙ.
УКЛАДКА
напольных покрытий.
МОНТАЖ
напольных плинтусов.**
Опыт более 10 лет.
Гарантия на работы.
Телефон
8-918-311-05-00.

**КУПЛЮ автомобиль,
мотоцикл, скутер,
прицеп любой марки.**
Телефон
8-960-493-94-55.

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

Холодильники, морозильные камеры и лари, стиральные машины, сплит-системы от 15000 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.

**СПИЛ
ДЕРЕВЬЕВ.**
Телефон
8-952-850-22-70.

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

**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 руб.). График: дневные, суточные.
Обращаться по телефону
8(918)906-25-98.

**САЙТЫ
на заказ.**
Быстро, качественно,
недорого. Любая тематика.
8-988-46-46-813.

**РЕМОНТ
ХОЛОДИЛЬНИКОВ,
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН,
СПЛИТ-СИСТЕМ.**
Выезд на дом. Гарантия.
Телефон 8-961-850-30-93.

**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.

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

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.

**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.

**Дорога
«Автодор» введёт
плату за проезд
по трассе
Краснодар - Керчь**

www.gazetayarmarka.pf

**РЕМОНТ ЖК
ТЕЛЕВИЗОРОВ**
Выезд.
Доставка.
Телефон 8-918-333-09-40.

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

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

**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.

С 22 апреля начнётся взимание платы за проезд по трассе А-289, соединяющей Краснодар и Керчь, к Крымскому мосту. Согласно информации от компании «Автодор», собранные средства будут направлены на поддержание высокой степени содержания дороги и обеспечение безопасности движения, а также на проведение будущих ремонтных работ. Для водителей, совершающих регулярные поездки, предусмотрен выпуск абонементов, что позволит сэкономить до 50% на каждой поездке. Кроме того, компания планирует внедрить программу лояльности, в рамках которой клиенты смогут получать дополнительные скидки на проезд.

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.

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

**ОБЪЯВЛЕНИЯ
УСЛУГИ**
ОБУЧАЮ игре на электрогитаре и ударных (барабаны). **ОЧНО И On-Line.**
Тел. 8-985-885-25-77 (с.Успенское).

РАБОТА
ТРЕБУЮТСЯ охранники.
Тел. 8-918-096-71-16.

В детский оздоровительный лагерь «Орленок» (Московская область, г.Клин) **ТРЕБУЮТСЯ** разнорабочие. Оплата 37 тысяч рублей за 21 день. Проживание, питание предоставляются.
Тел. 8-903-505-47-69.

На постоянную работу в администрацию Успенского сельского поселения **требуется:** ведущий специалист-юрист, ведущий специалист по муниципальным закупкам. Заработная плата высокая. По всем вопросам обращаться в приемную администрации Успенского сельского поселения по адресу: с.Успенское, ул.Ленина,131, тел. 8(86140)5-82-48.

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

**ЗАКУПАЕМ ЛОМ ЦВЕТНЫХ
И ЧЕРНЫХ МЕТАЛЛОВ.**
Село Успенское,
улица Ленина, 295.
Телефон
8-918-179-41-42.

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

МЯСНИЦКАЯ
улица

https://t.me/gazeta_yarmarka

**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,
сайт www.gazetayarmarka.pf,
Вотсап 8-918-269-77-83,
Телеграмм
http://t.me/gazeta_yarmarka

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

Перспектива На Кубани построят центры гимнастики во всех муниципалитетах региона

Центры гимнастики построят во всех муниципалитетах Краснодарского края. Об этом сообщил журналистам губернатор Краснодарского края Вениамин Кондратьев.

«Приняли решение по примеру центров единоборств построить центры гимнастики во всех муниципалитетах, в них девочки смогут заниматься в том числе художественной гимнастикой - нашим национальным видом спорта и предметом гордости», - сказал Кондратьев. Он напомнил, что ранее в регионе была выстроена система развития самбо.

Однако, как заметил губернатор, единоборства выбирают в основном мальчики, а у девочек таким же востребованным спортом может стать гимнастика, различными видами которой сегодня в крае занимаются почти 36 тыс. человек. «Такие виды спорта, как самбо и гимнастика, способствуют гармоничному развитию наших детей», - заметил он, поручив в текущем году приступить к проектированию центров гимнастики, в следующем - к их строительству.

Как ожидается, новые центры станут первыми подобными объектами в регионе, и поэтому губернатор назвал важным создание типовых проектов, что позволит избежать ошибок и перепроектировок, ускорив тем самым их строительство. Кроме того, Кондратьев поручил главам муниципалитетов в ближайшее время определить подходящие участки, обеспеченные всей необходимой инфраструктурой и расположенные в удобных местах.

«Какие районы раньше всех подготовят участки, там и начнем строить в первую очередь, всего - не менее девяти объектов в год, параллельно приступим к строительству Дворца гимнастических видов спорта в «Городе спорта» в Краснодаре - этот уникальный для региона объект позволит создать краевую школу гимнастики и объединить все будущие центры гимнастики в муниципалитетах, как это уже сделали с Дворцом самбо и центрами единоборств», - подчеркнул Кондратьев.

В свою очередь, как пояснили в краевой администрации, в регионе сейчас работает спортивная школа олимпийского резерва по художественной гимнастике, ее отделения открыты в 31 муниципалитете, в том числе в Сочи, Армавире, Геленджике, Анапе и Новороссийске. «Различными видами гимнастики в них занимаются почти 36 тыс. человек, из них художественной - более 12 тыс.: кубанские спортсменки ходят в состав национальной сборной и традиционно занимают призовые места на соревнованиях международного уровня», - заключили в пресс-службе.

www.tass.ru

Опрос

СТАЛО ИЗВЕСТНО, ЧЕМ РОССИЯНЕ ЗАНИМАЮТСЯ ВО ВРЕМЯ СОВЕЩАНИЙ

Четверть опрошенных россиян — 25% — листают соцсети или читают новости во время рабочих совещаний. Об этом свидетельствуют результаты опроса, проведенного ВТБ, которые поступили в редакцию «Газеты.Ru».

Когда совещание проходит в офисе, почти две трети участников внимательно слушают и делают заметки. Но каждый четвертый признается, что во время встреч думает о посторонних делах: строит планы на вечер, читает почту или листает социальные сети.

Если совещание проходит онлайн, только половина участников внимательно слушают и смотрят в камеру. 44% параллельно работают над другими задачами, 24% листают соцсети или читают новости, 16% готовят или едят, 13% занимаются домашними делами с выключенной камерой, а 8% играют в компьютерные игры. Онлайн-совещания также расслабляют требования к дресс-коду. Лишь 39% опрошенных одеваются для рабочих созвонов так же, как для похода в офис. Около четверти респондентов надевают только верхнюю часть официальной одежды, каждый пятый предпочитает неформальный стиль или домашнюю одежду, а 13% просто отключают камеру, чтобы не демонстрировать свой внешний вид.

58% опрошенных признались, что отвлекаются на совещаниях, если тема не вызывает интереса. 10% часто совмещают совещания с другими делами или вовсе не слушают. Каждый третий россиянин считает длительные обсуждения пустой тратой



времени.

Большинство опрошенных (81%) никогда не попадались на том, что не слушают коллег на совещаниях, и считают себя мастерами маскировки. Тем не менее, каждый пятый признался, что его засмеяли на офлайн-совещаниях за вопросы невпопад или за не выключенную камеру в онлайн-формате.

Каждый четвертый россиянин (26%) считает, что на онлайн-совещаниях отвлекаются чаще. При этом каждый третий убежден, что это зависит от самого человека, а не от формата мероприятия.

Еще треть респондентов полагает, что отвлекаться можно одинаково как на онлайн-, так и на офлайн-встречах.

По данным ВТБ, всего 66% финансово активных россиян участвуют в рабочих совещаниях, из которых 31% делают это регулярно. Большинство из них (82%) предпочитают офлайн-формат. В то же время почти половина (45%) работников принимает участие в онлайн-совещаниях через онлайн-платформы. Каждый четвертый сотрудник участвует как в офлайн-, так и в онлайн-совещаниях.

Опрос был проведен среди 1,5 тыс. россиян в возрасте от 18 до 65 лет в городах с населением более 100 тыс. человек.

www.gazeta.ru

Вторсырье

В РОССИИ СТАЛО ВЫГОДНЕЕ СДАВАТЬ МАКУЛАТУРУ

С начала 2025 года стоимость макулатуры в России увеличилась более чем на 30% и преодолела значимый рубеж — 20 тысяч рублей за тонну, сообщил генеральный директор Пермского целлюлозно-бумажного завода Юрий Марков.

Запуск новых крупных предприятий, производящих тарные картонные, а также снижение спроса на товары в обычной упаковке стали причиной самого заметного роста цен на макулатуру за последние три года.

Это сырье крайне важно для производства тарных картонов, и его доля в структуре затрат на данный продукт довольно высока. Интересно, что сезонное снижение спроса на гофроупаковку и тарные картонные почти не сказалось на процессе. Однако увеличение цен на макулатуру существенно отразится на ценах, как на тарных картонах, так и на гофроупаковке. Это, в свою очередь, приведет к росту цен на упакованные товары в российских магазинах, рассказал

Марков в интервью «Газете.Ru».

По информации Росстата, уровень инфляции в марте 2025 года составил 10,34% в годовом выражении, что значительно выше показателя в 10,06% на конец февраля.

Ранее в Россельхозбанке подсчитали, что общий потенциальный доход россиян от сдачи макулатуры мог бы достигнуть приблизительно 40 миллиардов рублей в год. Это подчеркивает важность развития переработки вторичных материалов в стране и позволяет создать новые рабочие места в этой области.

В последние годы в России заметно возросло число пунктов приема макулатуры, что упрощает процесс сдачи этого экологически чистого сырья. Многие регионы также начали проводить акции по сбору и переработке отходов, что не только полезно для экологии, но и способствует улучшению осведомленности населения о важности переработки.

www.infox.ru

Задумаемся...

У человека как-то незаметно отняли право жить тихо и размеренно

Все вокруг кричит: «Живи интересно! Пришёл с работы в десять вечера — иди на параплане полетай. Картину нарисуй. Хенд-мэйд там какой-нибудь освой. На велосипеде катайся. В отпуск пошёл — немедленно куда-нибудь едь. И не на пляж тюленем лежать, а давай в Непал сразу, в горы, подальше залезь. Чтоб интересно. На обычной работе не работай. Давай стартап мути». И все в таком духе.

Я жду, когда это всем надоест.

Несколько лет назад часть общества протестовала против слишком сложной, дорогой, вычурной моды. Так появился стиль «нормкор»

— образ, созданный из крайне простых, можно сказать, банальных предметов одежды. И это веяние было сразу подхвачено, в том числе и многими знаменитостями.

Я жду, когда нормкор распространится дальше, за рамки моды, когда людей оставят в покое и позволят им жить неинтересно: не путешествовать, не иметь никаких трудновыполнимых хобби, не заниматься никаким «саморазвитием», и при всём при этом не слыть человеком глупым и ограниченным.

Интернет-канал «Саморазвитие онлайн».

Ресурсы

В Госдуме разработают критерии отключения отопления в жилых домах

Вице-спикер Госдумы Борис Чернышов (ЛДПР) предложил разработать критерии отключения отопления, которые будут учитывать не только среднесуточные температуры, но и прогнозы синоптиков.

Вице-спикер Госдумы отметил, что сложилась парадоксальная ситуация: столбики термометров в квартирах москвичей и жителей других регионов показывают 28-30 градусов при уличной температуре в 25 градусов тепла. По его словам, ситуация требует оперативного решения.

«Учитывая, что это системная проблема, мы разработаем четкие критерии отключения отопления, учитывающие не только среднесуточные температуры, но и прогнозы синоптиков, особенности тепловых сетей в разных регионах», - сказал Чернышов РИА Новости.

Парламентарий отметил, что людей удивляет контраст с зимним периодом, когда многие жаловались на недостаток тепла. «Сложившийся подход, при котором отключение отопления или снижение температуры батарей зависит от календарных сроков либо каких-то формальных показателей, а не от реальных погодных условий, не соответствует современным реалиям. Властям на местах необходимо проявлять гибкость и оперативность в принятии решений», - подчеркнул он.

По мнению Чернышова, комфорт граждан и рациональное использование энергоресурсов должны стать приоритетами в работе коммунальных служб. Депутат считает, что люди не должны страдать от жары в собственных квартирах, а бюджетные средства расходоваться на перетоп помещений.

www.ria.ru

Защити себя сам!

Три вида СМС, которые ни в коем случае нельзя хранить в телефоне

На мобильных телефонах ни в коем случае нельзя хранить СМС с кодами и одноразовыми паролями от банков, фотографиями документов и личной конфиденциальной информацией. Короткие сообщения с данной информацией приходят регулярно каждому россиянину, но их следует немедленно удалять, чтобы не стать жертвой мошенников.

Многие полагают, что нет ничего страшного в хранении одноразовых паролей, ведь никто не воспользуется ими во второй раз. Однако мошеннику нужны не эти цифры, ему важен каждый кусочек данных, которые хранит в себе сообщение: ФИО, номер телефона, логин от банка. Код входа нужно не просто удалять сразу после использования, но и очищать после этого корзину.

Очень серьезную опасность представляют скриншоты личных документов. Получив доступ к данным паспорта, водительских прав, СНИЛС, ИНН и реквизитам карт, злоумышленник очень легко оформит микрозаймы. Кроме того, он может создать фейковые аккаунты, продав затем в даркнете. Хранить подобные изображения можно только в защищенных облачных сервисах и исключительно с двухфакторной идентификацией.

Наиболее неочевидный момент здесь — личная переписка. Вопреки распространенному мнению, любая случайно или намеренно оставленная информация может стать началом больших проблем, вроде фразы «пароль от карты — как от нашего Wi-Fi». Это касается даже чатов с самим собой — никто не застрахован от утери смартфона и его дальнейшего попадания в недобрые руки.

www.news.ru

В процессе жизни люди зачастую создают определенные привязки, которые в реальности являются довольно опасными, так как негативно влияют на жизнь и здоровье привязавшегося человека.

Эти привязки останавливают развитие человека, препятствуют положительным изменениям, а, следовательно, ведут к его деградации.

Какие могут быть привязки?

Страх, агрессия.
Похоть, навязчивые идеи, вина, обида.
Подчинение или стремление к власти, стыд.
Любовь, ненависть.
Стремление к самореализации, лживое общение.

Подпитка иллюзиями, привязанность к ошибочным истинам.

Степень прочности обычно высокая и человеку сложно оборвать их, это лишает его свободы, душевного равновесия и приводит колоссальной потере энергии, сил, а в дальнейшем ведет к разрушению здоровья и жизненных установок.

Привязки, которые человек создает сам

ЖАЛОСТЬ, ЖЕЛАНИЕ СПАСТИ

Человек может годами кормить энергетического дармоеда, годами думать, что тот без него не выживет.

ОБИДА

Это чувство считается одним из самых сильных, негативно влияющих на здоровье. Человек раз за разом щедро отдает жизненную энергию. Обида становится навязчивой идеей и поедает его изнутри. Как результат, у не прощенного обидчика дела идут очень хорошо.

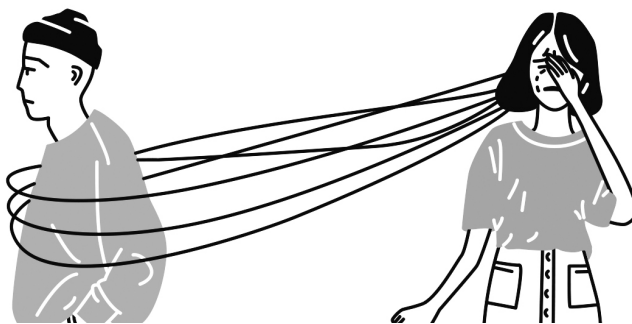
МЕСТЬ

Желание доказать правоту, особенно, когда такую возможность оборвали, не дали сказать последнее слово и т.п. Человек вновь и вновь прокручивает в голове мысли на эту тему.

ЧУВСТВО ВИНЫ

Это агрессия в отношении себя. Очень

Полезно знать! Негативные привязки человека



непродуктивная эмоция самобичевания. Очень часто человек думает, как вымолить прощение или загладить вину перед другим, вновь и вновь возвращаясь к этим мыслям, создавая прочную привязку, которая не только разрушает здоровье, но и останавливает его в попытках двигаться дальше.

ПОХОТЬ, СТРАСТЬ, РЕВНОСТЬ

Человек вновь и вновь думает о предмете вожделения, теряет волю, самоконтроль. Он не хочет замечать событий, происходящих вокруг, становится, как ребенок, который не получил желаемое. В результате потеря энергии, сил, здоровья, возможности устроить личную жизнь и т.д. Но не надо это путать с любовью, которая не ущемляет жизнь человека.

БЕЗОТВЕТНАЯ ЛЮБОВЬ

Очень сильная, долговечная привязка, которая изматывает человека и выжимает все жизненные соки. Очень сильная вампирская привязка, не дающая встретить новую любовь. Вся энергия человека уходит к тому человеку, которого он безответно любит.

Чем больше одного человека любят без шансов на взаимность, тем лучше у того идут дела. Так как тут идет мощнейшая подпитка и получение яркой, сильной энергии, наполненной любовью и восторгом.

Потому что человек, вызывающий любовь, отождествляется со всеми приятными чувствами и эмоциями, которые теряет обожатель и получает обожаемый.

ДОЛГИЙ БРАК

Люди живут друг с другом, но их объединяет быт, дети, долг, привычки, жалость, и они, как чужие. Эти отношения очень тормозят развитие во всем.

ЧУВСТВО ДОЛГА

Обязанность отплатить за какую-либо услугу, которая очень сковывает. Люди часто забывают, что человек мог сделать услугу как добровольное доброе дело, и тут достаточно было бы благодарности.

МАТЕРИАЛЬНЫЕ ПОТЕРИ

Невозвращенный долг надолго связывает людей, причем, чем больше долг, тем сильнее привязка. Что делать? Надо мысленно распрощаться с долгом и искренно простить должника. Да, это сложно, поэтому в долг лучше не давать.

РОДИТЕЛЬСКИЕ ПРИВЯЗКИ

Зачастую родители, особенно мамы, душат ребенка любовью и заботой, пытаясь все контролировать, руководить, разрушая развитие, умение принимать решения и самостоятельно ориентироваться в жизни. Если мать подавляет, не признает сына в подростковом возрасте, как отдельную

личность, она обрекает его на крупные неудачи в личной жизни.

Привязки живучи и иногда сохраняются на всю жизнь.

Что делать, чтобы избавиться от таких привязок?

Для этого необходимо осознать и понять, какими эмоциями вы их создаете и питаете. Необходимо убрать весь негатив, понять, простить человека и отпустить с любовью. Сложно? Кажется, нереально сложно. Но если не сможем этого сделать, то вам грозит годами разрушать жизнь и здоровье в пользу другого. А тот будет купаться в любви, деньгах, здоровье, удаче, и все за ваш счет.

Необходимо остаться наедине с собой и понять, осознать, что вы делаете неправильно. Надо работать над собой. Ни один олимпийский чемпион, ни один победитель любого соревнования не стал победителем в одночасье. Этому предшествовала долгая, ежедневная многочасовая работа над собой.

Необходимо контролировать эмоции, или остановиться. Если образовалась привязка, осознать – за счет чего она держится. И работать над ее обрывом, а не лелеять мысли, создающие привязки, не упиваться жалостью к себе и т.д. и т.п.

Если у вас прорвало трубу/кран, затопило квартиру, при этом затопило соседей, намокли ковры и мебель, разбухли полы и вы не безногий и безрукий старец, то вы будете решать эту проблему. Пусть медленно, постепенно, поэтапно, но будете. Сядете, обдумаете, составите план, расставите приоритеты. Так и тут надо сесть, все обдумать и начать работу над собой.

Решите для себя – важна ли вам эта привязка? На что она влияет? Чему не дает появиться в вашей жизни? А может, надо отпустить ушедшего любовника с его проблемами и характером? Ведь он живет полной жизнью, питаясь вашей энергией. А вы себя разрушаете. Ведь жизнь у вас одна, а годы и упущенные шансы не вернуть.

www.ponyatsebya.com

В путь!

Эксперты назвали популярные направления для отдыха среди пенсионеров

Россияне в возрасте 60 лет и старше стали больше путешествовать в период майских праздников: возрастные туристы приобрели на этот период на 43% больше туров, притом как для путешествий по стране, так и в другие страны.

К таким выводам пришли аналитики Российского союза туристической индустрии (РСТ), сервиса «Слетать.ру» и НПФ «Будущее», проанализировав спрос на туристические услуги среди россиян в возрасте «60+» за этот и прошлый год. С исследованием ознакомились «Известия».

По данным исследования, в пятерку городов, из которых наиболее часто отправляются пожилые туристы в майские праздники, входят Москва (33%), Санкт-Петербург (16,4%), Екатеринбург (9,8%), Казань (3,2%) и Сочи (2,5%). Если в прошлом году российские пенсионеры преимущественно вылетали из столицы, то в этом году наблюдается смещение акцента на регионы, среди которых выделяются Екатеринбург, Казань и Сочи.

В период майских праздников российские

пенсионеры чаще всего выбирают для поездки такие зарубежные направления, как Турция, Египет, ОАЭ и Абхазия. Особенно заметен рост интереса к Египту, где спрос увеличился на 87% по сравнению с прошлым годом, а также к ОАЭ, где он вырос на 55,5%. Кроме того, аналитики отмечают значительное повышение интереса к путешествиям в Китай и Вьетнам по сравнению с единичными запросами в прошлом году.

Ранее «Известия» ознакомились с результатами исследования сервиса «Работа.ру», компаний «СберАвто» и «Ситидрайв» и выяснили, что планируют делать россияне в майские праздники. Оказалось, что среди опрошенных россиян 21% респондентов планируют в майские праздники отдыхать на даче, а 18% собираются жарить шашлыки. При этом 16% поедут в гости к родителям или другим родственникам, 11% опрошенных отправятся отдыхать в другой город. Для 15% респондентов майские праздники — это время работы на огороде, подготовки к летнему сезону.

www.iz.ru

Обратите внимание!

Россиянам рассказали о первом признаке проблем с сердцем

Первым признаком проблем с сердцем станет снижение переносимости физической нагрузки, рассказал терапевт, кардиолог, член Европейского общества кардиологов и Американской ассоциации сердца Ярослав Ашихмин. Этим он поделился в разговоре с «Лентой.ру».

Для профилактики проблем с сердцем нужно регулярно проверять уровень глюкозы, холестерина, следить за давлением и массой тела, а также придерживаться средиземноморской диеты, заключил эксперт.

«Симптомы иногда редко совпадают с гипертонией, повышением давления и головной болью. Часто они никак не связаны. То есть первое, что будет говорить о том, что с сердцем есть проблемы — постепенно, иногда исподволь, иногда волнообразно ухудшается, иногда годами, переносимость физической нагрузки», — рассказал врач.

Он добавил, что, в том числе, во время физической нагрузки может появиться резкая боль в грудной клетке.

Ашихмин призвал проходить диспансеризацию и контролировать уровень липидов и не ждать появления симптомов, регулярно проверяясь у врача.

У тебя должен быть, как на радаре, спектр

понятных параметров, которые нужно контролировать, очень редко, но все-таки нужно — это холестерин, он должен быть ниже, чем 3.0, если он выше этого значения, то это нарушение липидного обмена. Давление артериальное не выше, чем 130 на 80

Третьим фактором, за которым необходимо следить для предотвращения проблем с сердцем, он назвал уровень глюкозы, который должен быть меньше, чем 5,5. Также важен индекс массы тела — меньше 27. Кардиолог призвал и контролировать свои вредные привычки: курение и алкоголь.

Для улучшения работы сердца врач посоветовал средиземноморскую диету и ее модификации. Она основана на овощах, фруктах, бобовых, рыбе, орехах и белом мясе. Крайне полезна для сердца зелень и очень полезна клетчатка, добавил Ашихмин.

Кардиолог предложил не есть то, что готовится в кулинариях на «непонятном пережаренном масле». Так как оно содержит транс-жиры. Кроме того, крайнюю опасность представляет зажатая мясная корочка в связи с тем, что она вызывает изменения мембран в клетках и скорое развитие рака и болезней сердца.

www.lenta.ru



**СОЗДАЕМ СОЧНЫЕ
САЙТЫ ДЛЯ ВАШЕГО
БИЗНЕСА**
Телефон 8-988-46-46-813

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

Как мы устроены

Секреты счастливого брака

В 1967 году психиатры Ричард Рейс и Томас Холмс составили список самых стрессовых событий в жизни человека. Первые три строчки выглядели так:

- смерть супруга,
- развод,
- измена.

На седьмом месте — вступление в брак. Как видите, любовь может быть и источником боли. Поэтому, как и в случае с физическим здоровьем, лучше заниматься профилактикой.

Однако в вопросах отношений никакой просветительской работы почти не ведётся. Несмотря на то что, например, в России в 2019 году на каждые 100 браков приходилось 65 разводов.

Поэтому вот три ключевых совета для тех, кто хочет построить крепкий союз.

1. Зрелость — залог крепкого брака

На крепость брака влияет образование, стабильность дохода и — внимание! — зрелость мозга. Он полностью формируется только к 25 годам. До этого возраста меняются мышление, ценности и взгляды на жизнь.

2. Учитесь быть на равных и принимать решения вместе

По статистике, 81% неудачных браков разрушаются из-за неравенства. Как ни странно, чаще всего негибкость проявляют мужчины. Поэтому женщине стоит присмотреться: умеет ли её партнёр идти на компромисс?

Речь идёт о важных решениях: жильё, дети, финансовые планы, отдых. Важно, чтобы оба партнёра были услышаны и учитывали мнения друг друга.

3. Забота и надёжность важнее страсти

Надёжный партнёр — это тот, кто держит слово и не исчезает, когда становится трудно. Представьте: вы заболели. Чувствуете ли вы, что вас поддержат, окружают заботой?

Если нет — то, возможно, вы в союзе, где на партнёра невозможно положиться. И сами не давайте обещаний, которые не готовы выполнить. Обещания — это ответственность.

А теперь — о нездоровой любви

Специалисты выделяют 5 признаков, которые указывают на токсичные отношения. Эти сигналы важно уметь распознавать.

1. Навязчивость

Если человек с первых дней заваливает вас сообщениями, признаётся в любви, контролирует каждый шаг — это повод задуматься. Отношения должны давать свободу, а не душить.

2. Изоляция

Когда партнёр пытается «отрезать» вас от друзей и семьи, ставя под сомнение все связи вне пары — это не любовь, а контроль.

3. Чрезмерная ревность

Если вам не доверяют, запрещают общаться, устраивают сцены — это не проявление чувств, а отсутствие уверенности и эмоциональный шантаж.

4. Пренебрежение

Сарказм, шутки «на грани», которые ранят, и обесценивание ваших чувств — это не норма. Настоящий партнёр поддерживает, а не подрывает вашу самооценку.

5. Крайности

Если в отношениях постоянные качели — от бурных ссор до страстных примирений — стоит задуматься. Эмоциональные американские горки изматывают.

Что дальше?

Отношениям можно учиться. Любовь — это не только чувство, но и навык, который развивается с опытом. Главное — быть осознанным, не бояться признавать ошибки и работать над собой.

www.uhcitsyaotnosheniyam.com

Мотай на ус!

Привычки, которые добавляют возраст

80% женщин добровольно загоняют себя в клетку старости. Когда они прячут настоящие чувства за маской усталости и безысходности, то у них застывают не только мышцы лица, но и замораживается внутренняя энергия.

Есть незаметные привычки, которые приближают старение. Но что если наплевать на стереотипы о возрасте и начать заботиться о себе?

Что старит?

Макияж

Если вы регулярно делаете макияж, то наверняка не замечаете, что в процессе излишне напрягаете мышцы лица — щуритесь, хмурите лоб, сжимаете губы. Это приводит к статическому напряжению мимических мышц и их последующему укорочению. А значит, и ко всем новым морщинам и заломам на коже.

Если морщины образуются на лбу (например, при нанесении туши), то фиксируйте их пальцем! Пусть они работают, но не застывают.

Нарушение клеточного питания

Тело человека создано для активности. И если вы сидите без перерыва, то мышцы тела меняют тонус, в организме хуже прокачивают кровь и хуже питаются ткани.

Вспомните, как приятно розовеет лицо после активной прогулки! Это лучшая сыворотка для вашей кожи — питательный состав собственной крови.

Так что, заведите привычку подниматься со стула каждые 30-40 минут, чтобы немного размяться.

Препятствие оттоку лимфы и очищению

Никакие лимфодренажные массажи не помогут, если ежедневно носить тесную одежду. Когда ляжки сдавливают область ключиц и грудную клетку, то дыхание становится поверхностным, а лимфа застаивается. Все это приводит к отеками, ухудшению цвета лица и качеству кожи.

Попробуйте хотя бы раз в день дышать осознанно. Наполняйте живот, расширяйте ребра во всех направлениях. Так вы почувствуете, как воздух оживляет ваше тело. Но сначала запаситесь удобными топами и выкиньте сдавливающие джинсы.

Птоз

Телефон, планшет, монитор — всё это вынуждает чаще смотреть вниз и закрепляет привычку держать голову опущенной.



Что происходит с телом, когда вы постоянно смотрите вниз? Страдает шейный отдел позвоночника, глубокие мышцы шеи укорачиваются, голова выезжает вперед, а овал лица плывет вниз. Страдают сосуды — а это причина нарушения кровообращения, лимфотока и мозгового питания.

Но это ещё не всё! Глаза тоже должны тренироваться! А если вы постоянно смотрите на объекты вблизи, то орбитальная зона западает и выглядит возрастной.

Хорошая идея чаще подходить к окну и выбирать две точки: одна — рядом, другая — где-то вдаль. Фокусируйтесь на первой, затем на второй. И так повторяйте по 100–300 раз. И, конечно, гимнастика для шеи на каждый день — лучшая профилактика птоза лица.

Глубокие заломы

При постоянной тревоге за будущее создается множество точек напряжения в лицевых мышцах. Часто это отражается на области межбровья, лба, коже вокруг рта. Жизнь непредсказуема, но в этом же её прелесть! Иногда наблюдайте за происходящим, не стараясь контролировать всё вокруг. Лицо, как и мысли, должно быть свободным.

Полезная привычка

Речь о питье горячей воды перед едой с оптимальной температурой около 55 градусов, но начинайте с комфортной. Такой ритуал помогает подготовить организм к еде и улучшает состояние кожи.

А ещё смузи из кинзы. Пучок травы, предварительно замоченный в воде, измельчается в блендере с 150 мл воды, а потом смесь выпивается перед едой. Это очищает кровь, выводит токсины и положительно сказывается на внешности. Попробуйте! А если кинзу не любите, то ищите ваши зеленые варианты.

www.modnidom.com

АРМАВИРСКИЙ ТЕАТР ДРАМЫ И КОМЕДИИ

АФИША

Май 2025 г.

10 (суббота)

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

11 (воскресенье)

12.00 СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА 0+
Е. Шварц /Сказка/

18.00 ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ 12+
В. Гуркин / Забавная история в 2-х частях/

17 (суббота)

18.00 ЖЕНЩИНА МЕЧТЫ 16+
О. Степнова / Лирическая комедия в 2-х действиях/

18 (воскресенье)

12.00 БОГАТЫРЬ СТЕПАН РОМАШКИН 0+
Д. Войдак / Музыкальная сказка/

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

24 (суббота)

18.00 ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО 12+
Е. Шварц / Недетская сказка/

25 (воскресенье)

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

18.00 ХОРОШИЕ, В СУЩНОСТИ, ЛЮДИ 12+
А.Т. Аверченко / 4 шутки без антракта/

31 (суббота)

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

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

Сайт www.armteatr.ru

Телефон 8(86137) 3-20-40.

САЙТЫ НА ЗАКАЗ "ПОД КЛЮЧ"

Сайты: визитки, магазин, портфолио, лендинг.

Телефон

8-988-46-46-813

Еда

Почему шашлыки на природе кажутся вкуснее?

Шашлыки на природе — не просто еда, а целое событие. Почему же именно на свежем воздухе, вдаль от городской суеты, еда кажется особенно вкусной?

Разберем факторы, которые могут повлиять на наше восприятие вкуса.

Обоняние

Вкусовые ощущения тесно связаны с запахами. На природе, где чистый воздух, ароматы ощущаются интенсивнее. Поэтому еда, приготовленная и съеденная на природе, кажется более ароматной и вкусной.

Повышение аппетита

Физическая активность может по-

разному влиять на аппетит. Но у некоторых людей после игры в мяч или бадминтон на свежем воздухе возникает желание подкрепиться. А когда мы испытываем голод, восприятие вкуса обычно усиливается и еда кажется вкуснее.

Расслабление

Пребывание на природе снижает уровень стресса, улучшает настроение и расслабляет. Такое эмоциональное состояние позволяет получить большее удовольствие от еды.

Свежесть еды

Еда на природе обычно подается сразу же после приготовления.

Теплая, ароматная и свежая пища активирует термочувствительные нейроны, которые влияют на вкус.

Что в итоге?

Хотя для многих людей еда на природе может казаться вкуснее, это не универсальное правило для всех. Кому-то это может не нравиться, например, из-за аллергии на пыльцу или насекомых.

Вкусовые впечатления очень субъективны и варьируются от человека к человеку. Поэтому перечисленные факторы не обязательно будут работать одинаково для всех.

www.cuprum.media