

ОБЪЯВЛЕНИЯ • РЕКЛАМА • НЕДВИЖИМОСТЬ • РАБОТА • УСЛУГИ • ИНФОРМАЦИЯ

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

Реклама.

КРЫШИ:
ремонт, замена, монтаж.
Быстровозводимые
КАРКАСНЫЕ ДОМА.
Утепление.
Заборы, навесы, отопление.
Телефон 8-961-538-47-10.

Реклама.

СРОЧНО
ТРЕБУЮТСЯ
кондитеры,
помощник
пекаря, грузчик.
Телефон
8-918-338-27-41.

Реклама.

Познакомиться с номерами газеты
"Ярмарка" можно в библиотеках
с.Успенского и с.Коноково.

КАФЕ «ВСТРЕЧА»
В кафе «Встреча» - всегда свежие, вкусные шашлыки.
В кафе «Встреча» можно отметить юбилей, семейный
праздник или провести корпоратив.
В кафе «Встреча» можно потанцевать.
ТРЕБУЮТСЯ: бармен-официант, повар с опытом работы, шашлычник.
Адрес: с.Успенское, ул.Ленина, центральный парк.
Телефоны: 8-960-488-16-14, 8-928-66-57-152.



Реклама.

СУТОЧНЫЙ БРОЙЛЕР
«КОББ 500»,
ЦВЕТНОЙ БРОЙЛЕР
«РЕДБРО»,
МЯСО-ЯИЧНАЯ
НЕСУШКА
«ДОМИНАНТ»
с. Успенское,
ул. Украинская, 1Б.
Звонить по телефону
8-918-246-56-46.

Реклама.

УСЛУГИ ТРАКТОРА И МИНИ-ПОГРУЗЧИКА

- Погрузка зерновозов.
 - Планировка участков.
 - Засыпка цоколя.
 - Вывоз строительного мусора.
- Система оплаты любая.**

Телефон
8-988-353-08-08



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.

ГАРАНТИЙНЫЙ РЕМОНТ И
ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ
НАВЕСНЫХ ГАЗОВЫХ КОТЛОВ.
Телефоны: 8-918-686-00-93, 8-918-688-59-55.
ИП Пинской Николай Борисович. ИНН 235700593712, ОГРН 310235711800021
Регистрация в Госжилинспекции 26.06.2019 г. №В75-11201.

Реклама.

Самовывоз, демонтаж, резка.
Электронные весы.
ЗАКУПАЕМ
ЛОМ
ЦВЕТНЫХ
И ЧЕРНЫХ
МЕТАЛЛОВ
с.Успенское, ул.Советская, 57.
Телефон 8-918-179-41-42.

Реклама.

Уважаемые работодатели!
Если вы ищете себе работников,
сообщите
об этом в газете «Ярмарка»,
и позвонят те,
кто вам нужен!
Опубликуем ваше объявление
оперативно
и по доступной цене.
Телефон для справок
8-918-269-77-83.

ПРИНИМАЕМ ЗАКАЗЫ
НА ИЗГОТОВЛЕНИЕ
ВИЗИТОК
Справки по телефону 8-918-269-77-83.

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

Реклама.

ПОКУПАЕМ пух, перо,
б/у перины и подушки.
КУПИМ б/у газовые
колонки и сварочные
аппараты.
Звонить 8-918-896-25-79.

Реклама.

ПРИНИМАЕМ ЗАКАЗЫ НА ИЗГОТОВЛЕНИЕ
БЕЙДЖЕЙ НА МАГНИТНОМ ДЕРЖАТЕЛЕ
С ГАВИРОВКОЙ.
Телефон 8-918-269-77-83.

Изготовление
печатей, штампов,
факсимиле. г.Армавир,
ул.Фрунзе,7, оф. №117,
1-й этаж
(район центрального рынка).
Телефоны: 8-918-264-02-02.

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.

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

В ближайший номер газеты «Ярмарка» РЕКЛАМА
и ОБЪЯВЛЕНИЯ принимаются
до пятницы включительно.
Тел.: 8(86140)5-77-05, 8-918-269-77-83.

Здравоохранение

В восьми муниципалитетах Кубани в 2022 году начнут строительство поликлиник

О новых медицинских учреждениях первичного звена здравоохранения рассказал губернатор Вениамин Кондратьев.

— Мы впервые предусмотрели в региональном бюджете 1,5 млрд. рублей на проектирование и строительство 9 новых поликлиник в восьми муниципалитетах. Жителей Краснодарского края с каждым годом становится все больше. И сегодня мы уделяем особое внимание развитию основы здравоохранения — первичного звена. Наша главная задача — обеспечить доступной и качественной медицинской помощью жителей и гостей региона, — сказал Вениамин Кондратьев.

Поликлиники начнут строить в поселке Мостовском и станции Новопокровской. Детские медучреждения — в станицах Кавказской, Полтавской, Кушевской, Староминской, Пав-

ловской, Елизаветинской. Начнутся работы по строительству поликлиники в микрорайоне Гидростроителей Краснодара.

Каждый новый объект будет рассчитан на 250 посещений. Для поликлиник закупят высокотехнологическое диагностическое оборудование — системы МРТ, УЗИ, стоматологические установки, оборудование для клинической лаборатории, для отделений реабилитации и функциональной диагностики.

Поликлиники возведут в рамках программ «Модернизация первичного звена здравоохранения» и «Развитие здравоохранения».

Также в 2022 году запланирован капитальный ремонт 12 поликлинических учреждений Кубани.

Пресс-служба администрации
Краснодарского края.

Интересно!

В России открыли первый супермаркет мусора

Иркутские экологов открыли первый в России онлайн-супермаркет мусора. В нем продаются отходы, собранные на берегах Байкала: банки из-под пива, конфетные обертки, старые батарейки и прочие предметы, пишет «Российская газета».

Как пояснила руководитель отдела внешних коммуникаций организации «Мой Байкал» Полина Кайзер, в реальности доставлять покупателям мусор не будут — кому нужны пивные бутылки, пачки из-под сигарет, консервные банки, использованные детские подгузники. Весь этот мусор собран, рассортирован, частично переработан или утилизирован.

«Покупка — это добровольное пожертвование нашей организации», — указала экактивист. Вырученные средства будут потрачены на эко-

логические акции.

За первые сутки работы супермаркет выручил около 15 тысяч рублей. При этом цены на отходы в нем нескромные, отмечает издание: банка из-под пива обойдется в 900 рублей, подгузник — в 500, чья-то зубная щетка — почти в 400 рублей. На самом деле, ценники зависят от вреда, наносимого природе тем или иным предметом. Самые опасные для экологии — батарейки, поэтому они в магазине стоят 10 тысяч (за пару обычных пальчиковых).

Ранее стало известно, что в среднем каждый россиянин в 2020 году выкинул 453,4 килограмма мусора, что на 2,4 процента меньше, чем в 2019 году — 464,7 килограмма на человека. Эксперты связали снижение объемов отходов с коронавирусными ограничениями.

<https://news.rambler.ru>

Общество

Как изменится жизнь россиян с 1 января 2022 года

Жениться и подать на развод станет проще

Чтобы оформить брак, развод или получить свидетельство о рождении ребенка, можно будет обратиться в любой ЗАГС, не обязательно по месту прописки. Такой закон принят в июле 2021 года и вступает в силу с 1 января 2022-го.

Документом предусмотрена экстерриториальность и для других юридически значимых действий. Так, в любой орган ЗАГС можно обратиться для регистрации усыновления, смерти, перемены имени, получения справок и дубликатов свидетельства, внесения изменений и исправлений, восстановления или аннулирования актовых записей.

В России продолжится постепенное повышение пенсионного возраста

В России продолжится переходный период повышения возраста выхода на пенсию по старости. В первом полугодии 2022-го он составит 56,5 года для женщин и 61,5 года для мужчин.

При этом если женщина имеет трудовой стаж 37 или более лет, она сможет выйти на пенсию как и раньше — в 55 лет. Мужчинам, чтобы выйти на пенсию в 60 лет, нужно иметь трудовой стаж не менее 42 лет.

Кроме того, для всех категорий граждан немного возрастет пенсионный коэффициент — с 21 до 23,4 балла и минимальный стаж для назначения пенсии — с 12 до 13 лет.

Порядок выплаты пенсий изменится

Новые правила выплаты пенсий и контроля за их начислением утвердил Минтруд. Они начнут действовать с нового года.

Изменения касаются порядка выплаты пенсий на территориях, где введен режим чрезвычайной ситуации (ЧС). Проживающие там пенсионеры смогут получить выплаты раньше текущего месяца. Для этого потребуется написать заявление о ситуации и передать его в Пенсионный фонд России (ПФР).

Данное правило действует независимо от характера режима ЧС — федерального, межрегионального, регионального, межмуниципального, муниципального или локального.

Новые правила оставляют за россиянами право выбрать способ получения выплат, а также позволяют удержать определенную сумму в том случае, если гражданину начислили пенсию больше, чем ему положено. Тем, кто получал выплаты из негосударственных пенсионных фондов (НПФ), прекративших работу, накопительную часть пенсии все равно начислят. Для этого нужно подать заявление в ПФР.

Еще один ключевой момент: из пенсий пожилых россиян, признанных банкротами, удержаний по судебным листам производить не будут. Также начисленную пенсию умершего, которую он не успел получить при жизни, смогут получить его наследники. Для этого надо обратиться в ПФР.

Пенсионеры начнут получать «сельскую надбавку» независимо от места проживания

С 1 января неработающие пенсионеры, проработавшие в сельской местности 30 и более лет, получат право на повышенную пенсию независимо от места, где они живут сейчас. Это касается прежде всего тех, кто переселился в город.

В ПФР напомнили, что право на «сельскую надбавку» имеют пенсионеры, работавшие в сферах растениеводства и животноводства. При этом работа могла выполняться в организациях, для которых сельское хозяйство не было основным видом деятельности.

Минимальный размер оплаты труда увеличится на 1098 рублей

В декабре президент России Владимир Путин утвердил увеличение минимального размера оплаты труда (МРОТ) в России в 2022 году с 12 792 до 13 890 рублей в месяц. Таким образом, повышение составит 1098 рублей.

Дополнительно увеличит МРОТ и прожиточный минимум еще в ноябре предложил сам глава государства. Он заявил, что из-за усложнившейся инфляции заложенная в проект бюджета 2022 года индексация прожиточного минимума на 2,5 процента недостаточна.

Путин распорядился увеличить его на 8,6 процента или на тысячу рублей в номинальном выражении — до 12 654 рублей в месяц. Поскольку по Конституции МРОТ не может быть меньше прожиточного минимума, повышенная



индексация затронула и его.

Вырастут также ряд детских пособий, связанных к МРОТ и прожиточному минимуму

Вместе с изменением величины прожиточного минимума и минимального размера оплаты труда с 1 января вырастут ряд выплат на детей.

Так, повышение затронет пособия по беременности и родам, а также по уходу за ребенком до полутора лет. Кроме того, индексация затронет ежемесячные выплаты малообеспеченным беременным женщинам, а также на детей до трех, от трех до семи и от восьми до 17-ти лет. Их точный размер устанавливается индивидуально в каждом регионе.

Размер максимального пособия по безработице также увеличат

Оно вырастет с 12 130 до 12 792 рублей. Соответствующее постановление было подписано председателем правительства Михаилом Мишустиним осенью.

Минимальная величина пособия по безработице сохранена на уровне 2021 года и составит 1,5 тысячи рублей.

Больничные начнут оформлять по-новому

С начала 2022 года уходит в прошлое бумажный листок нетрудоспособности, а электронный больничный станет обязательным. Врач будет подписывать его электронной подписью и размещать в информационной системе Фонда социального страхования, предоставляя пациенту выписку с номером цифрового бюллетеня.

С начала 2022 года уже не нужно будет сообщать на работу об уходе на больничный. Информация об этом из поликлиники поступит в Фонд социального страхования, который сам проинформирует работодателя и при необходимости запросит недостающие данные для назначения пособия: например, сумму заработка и стаж.

Размер выплат по больничному напрямую зависит от среднего заработка за последние два года. В 2022 году можно рассчитывать максимум на 2572 рубля 60 копеек в день или около 80 тысяч рублей в месяц.

Еще одно нововведение касается женщин, оформивших больничный по беременности и родам. С 1 января предоставлять его больше не нужно, Фонд социального страхования переведет деньги автоматически. Все необходимые данные поступят от медицинской организации, а также из информационной системы органов ЗАГС.

ФНС начнет получать от банков данные о доходах вкладчиков

Это значит, что последним теперь не стоит забывать платить налоги на доходы по банковским депозитам. Вкладчики должны будут самостоятельно перечислять государству 13 процентов всех сумм, превышающих необлагаемый лимит.

Чтобы рассчитать необлагаемую налогом сумму, нужно умножить один миллион рублей на ключевую ставку Банка России, установленную на 1 января того года, в котором вкладчик получал доходы от депозита. Первый раз такой налог будет платиться по ставке 4,25 процента. Таким образом, максимальный доход по вкладу, не облагаемый налогом за 2021 год, составляет 42,5 тысячи рублей.

С начала 2022 года россиян ждет снижение

ряда налогов

Согласно поправкам, внесенным в Налоговый кодекс, с 1 января 2022 года от уплаты НДС освободят предприятия сферы общепита. Это затронет рестораны и другие объекты общественного питания, в том числе пункты выездного обслуживания.

Также для компаний с числом работников более 250 человек уменьшатся ставки по страховым взносам. Так, налог с части вознаграждения свыше МРОТ по пенсионным взносам составит 10 процентов, по медицинским — 5 процентов, а по взносам на больничные снизится до нуля.

Организации освобождаются от необходимости сдавать бухгалтерскую отчетность в другие госорганы, кроме налоговой инспекции по месту регистрации.

Кроме того, вводятся льготы по налогообложению компенсаций стоимости путевок на отдых, а также появится новый вид налогового вычета — на физкультурно-оздоровительные услуги.

Помощникам депутатов Госдумы и сенаторов станут платить больше

С 1 января вступит в силу федеральный закон о повышении на 20 процентов фонда оплаты труда помощников депутатов Государственной Думы и сенаторов.

Общий фонд увеличат с указанных в законе 300 тысяч рублей (с учетом индексации 2020 года эта сумма достигла 322,3 тысячи рублей) до 387 тысяч рублей.

Каждый депутат и сенатор вправе иметь до семи помощников, не более двух из них могут работать в парламенте, остальные — в регионе.

Алкоголь подорожает

С 1 января алкогольный акциз вырастет на 4-5 процентов. По этой причине производители начали заранее покрывать ожидаемые убытки из-за потери спроса, рассказал доцент экономического факультета РУДН Сергей Черников.

Он привел в пример полуплитровую бутылку водки, цена которой в рознице начинается от 230 рублей. По словам Черникова, ее себестоимость составляет порядка 36 рублей. Еще 6 рублей закладывается в качестве прибыли для производителя. Остальные примерно 190 рублей — это акциз, НДС, наценка розничного продавца и транспорт.

«Если сейчас цена за тонну пшеницы внезапно еще раз удвоится, то себестоимость бутылки вырастет примерно на 9 рублей. Но не на 30-40, которые заявляются», — сказал Черников, отметив, что такой рост цены обусловлен более тонкими факторами — в частности, негативными ожиданиями участников рынка.

Минимальная цена пачки сигарет тоже вырастет

С 1 января в России единая минимальная цена пачки сигарет составит 112 рублей. Это значение ежегодно рассчитывает федеральное Министерство сельского хозяйства в соответствии формулой, установленной законом «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма, последствий потребления табака или потребления никотинсодержащей продукции».

За основу берется минимальная ставка табачного акциза, НДС и значение повышающего коэффициента.

Техосмотр для личных автомобилей россияне стал необязательным

Накануне Нового года вступил в силу закон об

отмене обязательного техосмотра для личного автомобильного транспорта.

Согласно новой норме, освобождение от прохождения техосмотра предусматривается для легковых автомобилей и мотоциклов, используемых россиянами только в личных целях.

С этого момента техосмотр транспортных средств данных категорий обязателен только при постановке их на учет либо при регистрации смены владельца. Кроме того, на ТО отправят в том случае, если в конструкцию автомобиля вносятся изменения.

При этом, техосмотр останется обязательным для такси и транспорта, который выполняет перевозку пассажиров, а также для личного автотранспорта, задействованного в служебных целях.

Должникам запретили получать субсидии на оплату ЖКХ

С 1 января вступает в силу запрет на субсидии на оплату услуг ЖКХ для тех, у кого имеется подтвержденная судом задолженность по счетам.

Аналогичные условия будут действовать для ряда льготных категорий граждан, которые получают не субсидии, а компенсации на оплату коммунальных услуг.

По новому закону, желающим оформить субсидию не нужно предоставлять справки об отсутствии задолженности. Органы власти будут самостоятельно запрашивать эти сведения.

Госзакупки Росгвардии и ФСО станут секретными

С начала 2022 года Росгвардия и Федеральная служба охраны (ФСО), а также подконтрольные им учреждения и предприятия могут не раскрывать данные о своих закупках и проводить тендеры только закрытым способом. Соответствующее распоряжение в ноябре подписал председатель правительства Михаил Мишустин.

Помимо этого, засекреченными остаются госзакупки Министерства обороны, Федеральной службы безопасности (ФСБ) и Службы внешней разведки (СВР).

С Нового года в России вступают в силу новые правила о секретности и гостайне

Новые правила распределения по степеням секретности сведений, содержащих государственную тайну, были утверждены постановлением правительства.

Документ предусматривает три степени секретности: данные особой важности, совершенно секретные и секретные. К первой категории отнесены сведения о военной, внешнеполитической, экономической, научно-технической, разведывательной, контрразведывательной и оперативно-разыскной деятельности, распространение которых способно нанести ущерб интересам страны в одной или нескольких из этих областей.

К совершенно секретным правительство отнесло данные из перечисленных областей, распространение которых может нанести ущерб не всей стране, а интересам государственного органа или отрасли экономики.

В третью категорию попали все остальные сведения, составляющие гостайну, распространение которых может нанести ущерб предприятиям, учреждениям или организациям, работающим в перечисленных в первом пункте областях.

Подать в суд теперь можно онлайн

Новый федеральный закон разрешает подавать в суд иски и иные документы в электронном виде. Соответствующая норма действует с 1 января.

Документы могут быть поданы в суд через портал «Госуслуги» либо через иную информационную систему, определенную Верховным судом, а также через систему электронного документооборота участника процесса. Они могут быть подписаны простой электронной подписью. При наличии в суде технической возможности суд вправе предоставить участникам процесса доступ к материалам дела в электронном виде.

Истцам, ответчикам и всем, кто причастен к процессу, теперь разрешено участвовать в судебных заседаниях удаленно, посредством веб-конференции при наличии в судах такой технической возможности.

При этом, согласно закону, судья имеет право удалить участником заседания за различные нарушения посредством отключения их от видео-связи.

Мотай на ус!

3 мудрых цитаты Игоря Губермана о том, чего нельзя допускать в общении с людьми и говорить о себе

«Умный притворяется дураком, дурак - умным»

Интеллект - вещь с великой силой. Все изобретения на планете люди создали при помощи интеллекта. Люди, развившие свой интеллект до таких высот, что современные изобретения казались бы первобытным людям магией.

Но силу нужно использовать с умом, иначе ее можно растратить попусту. Мы часто стараемся показать свою значимость и образованность, не замечая, что выглядим как павлины, раскинувшие свои хвосты друг перед другом. Интеллект нужно использовать по делу и знать, когда стоит обнажить мечи, а когда - нет.

Лучше всего это понятно на примере профессоров и студентов. На моей памяти, профессора всегда были разумны и спокойны в общении, они взвешенно обсуждают достаточно сложные темы простыми словами, не пытаясь жонглировать сложными определениями друг перед другом - они выглядят безобидно и не «кусают» своим интеллектом тех, кто понимает меньше.

Другое дело - студенты. Они используют сложные формулировки, которые не до конца понимают, не упрощают сказанное, придают напыщенности словам и пытаются задавить каждого, кто знает меньше.

«Слабый скрывает свои слабости, в то время как сильный не боится показать их»

Мы люди широкой души. Снаружи у нас, конечно, есть небольшой панцирь, но растопить его очень легко - нужно лишь поговорить по душам в тесной кухне с хорошим человеком. В такие моменты нередко проскакивают вещи, которые просто так мы бы не рассказали - душа нараспашку, ветер выносит слова наружу.

Слабый человек прячет свои слабости, он не раскрывается как личность даже с близкими людьми и друзьями. Он не хочет, чтобы другие знали о его слабостях и проблемах, потому что для него самого любая слабость - это огромная проблема, которую он лучше спрячет, чем попытается решить. Он не хочет, чтобы кто-то знал о его проблемах, ведь однажды придет вопрос: «Ну что, решил свои дела?» и придется врать.

Для сильного человека рассказ о слабостях - возможность показать силу. Первый раз он показывает силу тем, что не боится говорить о слабостях и проблемах, а второй раз, когда решает их. Пряча все проблемы от других людей, вы прячете их от себя. Однажды приходит момент, когда «все валится в кучу» - беда не приходит одна, а начало было положено тогда, когда человек начал отрицать проблемы и прятать.

Фрейд сказал: «Величина человека определяется тем, какие проблемы способны выбить его из колеи» и «Слабости человека могут поглотить всю силу, если вовремя их не признать».

Первое правило решения проблем в психологии - это признать проблему и проговорить. Если вам сложно делать это с людьми, для начала сделайте наедине: взгляните слабостям в глаза, признайте их и наберитесь решительности, чтобы побороть их. Люди чувствуют, когда от них что-то скрывают и обманывают, но еще хуже, когда люди обманывают сами себя.

«Говорить плохо о себе»

Часто ли люди говорят плохо о себе? Хорошие люди делают это слишком часто. Кто-то не уверен в себе, кто-то не хочет выглядеть хвастуном или боится провала - начинается антиреклама самого себя.

В глазах других людей мы не становимся хуже: они видят наши

реальные возможности и часто, напротив, подбадривают нас, когда мы наговариваем на себя, но когда мы говорим плохо о себе в разговоре с кем-то, мы прежде всего говорим с самим собой, наше нутро запоминает это.

Я знал прекрасную женщину, которая, придя на новую должность в редакции, из-за врожденной стеснительности, приуменьшала свои заслуги и говорила, что не заслуживает той должности и не сможет ее «потянуть». Конечно, все вокруг понимали, что ей просто нужно адаптироваться. Она не прекращала говорить о себе в негативном ключе.

Со временем ее работа действительно начала портиться, она начала подтверждать свои слова и каждый раз, когда у нее что-то не получалось, она палила: «Я же говорила!», будто выискивая подтверждения своим словам - она была настроена на поражение. Так, из-за своей стеснительности и слов, которые изначально служили ширмой для компетентной и умной женщины, она превратилась в ту, о которой говорила.

Если из раза в раз умнейший человек мира будет повторять себе, как мантру, что он глуп - его мозг без особых проблем будет искать тому подтверждения, превратив его в того, о ком он говорил. То, куда направлены наши мысли, и есть следующая точка, которой мы достигнем: если наши мысли устремлены в счастливое будущее, дорога будет проложена к нему, если в плохое - тропинка обязательно найдется.

«Не называйте себя ни плохой женой, ни плохим мужем или родителем, даже если кто-то так считает, иначе это может стать правдой: верьте в себя и всегда помните: лишь взгляд вверх помогает выбраться из ямы.»

www.russkivzglyad.ru

Полезно знать!

Здоровая печень – ключ к здоровью всего организма

Именно печень часто становится источником проблем со здоровьем. Эта биохимическая лаборатория каждую минуту выполняет около 1 млн. химических реакций и более 500 функций:

фильтрация крови от токсинов, обмен веществ, пищеварение, образование желчи и холестерина, участие в кроветворении, хранение питательных веществ, защита от инфекций и др.

Еще одна важная особенность печени: через нее действуют все жирорасщепляющие гормоны. Поэтому если у вас лишний вес и при этом печень не в порядке, то похудение становится просто невозможным.

ВАЖНО! С годами, особенно если вести нездоровый образ жизни, печень повреждается и уже не может нормально выводить токсины. В результате они постоянно циркулируют в крови и разрушают другие органы: сердце, почки, щитовидку, яичники, мозг...

Анализы не всегда покажут вам истинную картину. Даже когда печень уже повреждена, уровень холестерина, триглицеридов и печеночных ферментов крови могут быть в пределах нормы. Поэтому важно внимательно следить за своим самочувствием:

постоянная усталость и слабость; проблемы с кожей: высыпания, дерматиты, темные пятна, сосудистые звездочки;

нарушение пищеварения: белый налет на языке, тяжесть после еды, тошнота, горечь во рту, запоры;

отеки; выпуклый шарообразный живот.

Все эти признаки могут указывать на проблемы с печенью. Если они у вас есть, то пора заняться ее оздоровлением. Восстановить нормальную работу печени можно, даже если большая ее часть уже разрушена. Помогут в этом естественные методы:

коррекция питания, специальные упражнения, акупрессура, определенные витамины и минералы.

www.doctorberg.com

Неизвестное об известном

Почему так хочется шоколадку



Иногда к шоколаду тянет из-за голода. Но часто человек думает, что голоден, хотя на самом деле хочет пить. Поэтому, если хочется перекусить, можно сначала попробовать выпить стакан воды или чашку чая.

Еще за чувством голода могут скрываться усталость, скука или сонливость. Прежде чем съесть шоколад, можно задать себе вопросы: «Я устал?», «Мне скучно?», «Мне грустно?». Если на все отвечаете «нет», можно перекусить, например, съесть что-нибудь полезное. Лучше выбрать цельнозерновой батончик, фрукты, овощи, кусок цельнозернового свежего хлеба. Эти продукты будут дольше сохранять сытость. Нужно есть медленно и не отвлекаться.

Когда человек испытывает стресс, беспокойство или дискомфорт, ему нужно обратиться к чему-то, что заставит чувствовать себя хорошо. Поэтому хочется съесть шоколад — чтобы наградить себя или получить ощущение комфорта и праздника.

Вместо этого можно получить приятные ощущения другими способами: гулять по красивым местам, позвонить другу, с которым давно не виделись. Это поможет отвлечься и расслабиться.

Шоколад в умеренных количествах может быть частью сбалансированного питания, но он содержит много жиров и калорий. Если есть его слишком много, есть риск ожирения, а значит, выше вероятность высокого кровяного давления, болезней сердца и диабета.

Лучше выбирать темный шоколад с содержанием какао не менее 70%. Он может принести пользу сердцу, в нем меньше сахара и насыщенных жиров, чем в молочном шоколаде. Какао само по себе, в отличие от шоколада, содержит мало сахара и жира. Так что, если вам нравится вкус шоколада, добавьте немного какао в нежирное молоко или утреннюю овсяную кашу.

www.cuprum.com

День рождения

На Кубани в новогоднюю ночь появились на свет 53 ребёнка

Краснодарском крае в ночь с 31 декабря на 1 января на свет появились 53 малыша, сообщили в пресс-службе администрации края.

Всего на Кубани период с 20:00 31 декабря до 8:00 1 января родились 28 мальчиков и 25 девочек, в том числе одна двойня — в перинатальном центре Новороссийска.

В 2021 году в Краснодарском крае родились почти 60 тысяч малышей, в том числе на свет появились 700 двоен, четыре тройни и одна четверня.

www.regnum.ru

Наука

Ученые определили оптимальную для долголетия скорость ходьбы

Японские ученые пришли к выводу, что активная ходьба позволяет увеличить продолжительность жизни на 10 лет. Об этом сообщает «Российская газета».

Уточняется, что скорость ходьбы при этом должна быть не меньше 5,4 километра в час. Шансы 70-летнего человека прожить до 80 лет в таком случае стремятся к 100%, однако если этого не делать, то этот показатель падает до 15–35%.

«Чем быстрее человек передвигается в обычном для себя режиме, тем дольше он проживет», — объяснил один из авторов

исследования, президент Национального центра гериатрии и геронтологии Хидэнори Арая.

Специалисты заметили, что с 1997 года скорость ходьбы японцев увеличивалась до 10%, вместе с этим улучшалось и их физическое состояние в пожилом возрасте.

Ранее главный внештатный специалист, гериатр Минздрава РФ Ольга Ткачева **рассказала**, что генетика и хорошее здравоохранение только на 25% влияют на продолжительность жизни. По ее словам, чтобы прожить много лет, необходимо заниматься



физической активностью, не передатать и отказаться от вредных привычек.

www.m24.ru

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ДОМА

ПРОДАЮ 1/2 дома в с.Успенском. Все удобства. Кирпичн. хозпостройки, земельный уч-к 5 соток. Цена 1,2 млн. руб. Торг. **Тел. 8-928-474-90-33.**

ПРОДАМ домик в с.Коноково, ул. Чапаева. Пл. 40 кв.м, 2 комнаты, кухня, санузел. Земельный уч-к 7 соток. Все документы готовы к сделке. Цена 850000 руб. Торг при осмотре. **Тел. 8-918-68-67-848.**

ПРОДАМ дом в с.Коноково. Пл. 66 кв.м, 3 комнаты, ванная. Лет. кухня, гараж, хозпостр. Земельный уч-к 7 соток. Цена 2,3 млн. руб. Торг. **Тел. 8-918-68-67-848.**

ПРОДАЕТСЯ благоустроенный дом в с.Успенском. Пл. 86 кв.м, 3 комнаты, кухня, ванная. Баня, мастерская. Все в отл. сост. Земельный уч-к 7 соток. Цена 4,5 млн. руб. **Тел. 8-918-68-67-848.**

ПРОДАЕТСЯ дом в с.Успенском. Пл. 68 кв.м, 4 комн., газ, свет, вода. Дом требует ремонта. Земельный уч-к 7 соток. Цена 1 млн. руб. **Тел. 8-918-686-78-48.**

КВАРТИРЫ

ПРОДАЮ 2-комн. кв. на земельном участке в п.Мичуринском. Пл. 37,8 кв.м, все коммуникации. Цена 380000 руб. **Тел. 8-918-447-30-91.**

ТЕХНИКА

ПРОДАМ оборудование для работы сварщика: 2 газовых и 1 кислородный баллоны, шланги, а также электроциркулярку. **Тел. 8-918-072-51-10.**

ПРОДАМ б/у технику: электронаждак, газовый резак, ремни привода разных размеров, олово, телевизоры, холодильники, весы 100-килограммовые почтовые. **Тел. 8-928-849-89-08.**

ПРОДАМ новую 2-горелочную настольную газовую плиту. Цена 2000 руб. **Тел. 8-928-228-14-81.**

ПРОДАЮ: электрорубанок «Интерскол» (цена 3800 руб.); пилу дисковую (8000 руб.); тепловентилятор конвекторный (4000 руб.); электрообогревательный матрац (3500 руб.). **Тел. 8-928-228-14-81.**

УСЛУГИ

Литературный секретарь запишет ваш рассказ. Мемуары. Для книги. **Тел. 8-989-232-91-09 (звонить с 12 часов.)**

Приглашаем детей 8-10 лет в литературную студию. Научим писать сочинения и вернем вкус к чтению. **Тел. 9-989-23-29-109 (звонить с 12 часов).**

РАЗНОЕ

ПРОДАМ: кресло-коляску для инвалида с ручным приводом (цена 6000 руб.), кресло-коляску для инвалида (цена 6000 руб.). **Тел. 8-928-228-14-81.**

КУПЛЮ радиодетали, измерительные приборы, платы, видеомагнитофоны производства СССР в любом состоянии. **Тел. 8-989-769-88-95.**

ПРОДАЕТСЯ принтер струйный EPSON 2120. Цена 5810 руб. **Тел. 8-928-228-14-81.**

КУПЛЮ земельные паи у жителей станции Николаевской и хутора Веселого. **Тел. 8-928-849-89-08, 8-918-418-55-03.**

ПРОДАЕТСЯ действующий ресторан площадью 320 кв.м в с.Коноково. 2 зала, летняя веранда на земельном участке 506 кв.м. Цена 11700000 руб. **Тел. 8-918-68-67-848.**

МЕБЕЛЬ

ПРОДАЮ односпальную кровать (производство Малайзии). Цена 5000 руб. **Тел. 8-928-228-14-81.**

РАБОТА

В теплоснабжающую организацию ООО "МЭС" **ТРЕБУЕТСЯ** слесарь. **Тел. 8-928-302-00-74.**

ГАЗОПРОВОД. ВАХТА. З/П ВЫСОКАЯ. Север. Водители всех кат. Машинисты. Сварщики. Монтажники. Эл/монтажники. Пескоструйщики. Сантехники. Каменщики. Бетонщики. Кух.раб. Уборщики. Прачки. **Ленинградская обл., Москва.** Сварщики, монтажники, бетонщики, отделочники, дорожные рабочие, разнорабочие. **Официальное трудоустройство.** **Тел.: 8-919-740-95-77, 8-928-302-63-27.**

В ближайший номер газеты «Ярмарка» РЕКЛАМА и ОБЪЯВЛЕНИЯ принимаются до пятницы включительно. Телефоны: 8(86140)5-77-05, 8-918-269-77-83.

В дорогу!

Поезд из Анапы и Новороссийска пустили до Таганрога

С нового года скоростной поезд Ростов-Главный – Анапа изменил маршрут. Теперь состав останавливается в Краснодаре, а конечной станцией стал старый вокзал Таганрог-2.

Из Таганрога «Ласточка» отправляется в 5.33. На узловой станции Крымской в Краснодарском крае ее разделяют на два состава: один едет в Новороссийск, второй — в Анапу.

Из Новороссийска электропоезд уходит в 15.55, из Анапы — в 15.42. На станции Разъезд 9-й километр в Краснодарском крае составы объединяют. В Таганрог они прибывают в 23.28, сообщает donday.ru со ссылкой на пресс-службу СКЖД.

www.yugopolis.ru

Мотай на ус!

Пять ритуалов, которые помогут быстрее заснуть

Почистить зубы, почитать, выпить чаю или послушать музыку — это ритуалы для сна. Эти привычки помогают мозгу расслабиться, настроиться на сон и остановить поток мыслей о том, что нужно было ответить в споре два года назад.

Сколько времени тратить на ритуалы, какие делать, а какие — нет, нужно ли их вообще вводить, каждый решает сам. Кому-то, чтобы уснуть, достаточно почистить зубы и завернуться в кокон из одеяла. А кто-то долго ворочается перед сном, в таком случае стоит специально подготовиться и выделить время на ритуалы для сна. Лучше начинать их примерно за 30–60 минут до сна.

Хотите поесть — сходите поешьте, но немного

Наедаться котлетками, майонезными салатами и пить много жидкости перед сном не стоит, это может привести к изжоге и тяжести в животе. Ложиться спать голодным — тоже сомнительная идея, потому что из-за чувства голода будет тяжелее заснуть. К тому же во время сна натошак уровень сахара в крови падает, это может быть опасно для людей с диабетом.

Стоит найти золотую середину и успокоить желудок легкой закуской, например фруктами или йогуртом. Также можно выпить чашку теплого чая без кофеина или молока.

Уделите время себе

Например, читайте, слушайте спокойную музыку, делайте растяжку или медитируйте. Это не займет много времени, но тело почувствует, что вы переключились с рабочего режима и собираетесь ко сну. К тому же это можно делать вместе с просматривания ленты в соцсетях. Легкие упражнения из йоги, растяжка, дыхательные упражнения и медитации помогут избавиться от физического и психического напряжения и вместо этого сосредоточиться на своем теле.

Почитайте

Исследования показывают, что чтение помогает быстрее заснуть: чужая история от-

влекает мозг от собственных мыслей. В некоторых рекомендациях по сну советуют читать в постели и затем сразу засыпать, в других предлагают использовать кровать только для сна или секса, а читать в кресле у кровати или вообще в другой комнате.

Уберите телефон за полчаса до сна

Любимый сериал или лента инстаграма прямо перед сном не помогают расслабиться. Яркие экраны телефона, ноутбука и телевизора излучают синий свет. Синий свет подавляет выработку мелатонина — гормона, который вырабатывается в основном ночью, регулирует циклы сна и бодрствования и вызывает сонливость. Гормона мало, поэтому мозг думает, что сейчас день, пора жить и работать, а не спать. В результате человек долго ворочается, придумывая удачные ответы в прошлогодних разговорах.

Если без телефона пока не уснуть, включите режим заботы о глазах или режим чтения, который блокирует синий свет, на экране телефона или компьютера и уменьшите яркость.

Примите теплую ванну или душ

Теплая вода расслабляет мышцы и помогает почувствовать сонливость. Можно включить спокойную музыку и добавить в ванну ароматического масла, если они помогут вам расслабиться.

Проветрите комнату

Пока умываетесь, откройте окно в спальне, чтобы проветрить комнату. Свежий воздух в комнате снижает уровень углекислого газа, что помогает крепче спать. На качество сна влияет и температура воздуха — по рекомендациям в комнате должно быть прохладно, примерно 18,3 °С. Можно ориентироваться на диапазон от 15,6 до 19,4 °С.

www.cuprum.com

Статистика

Аналитики сообщили о снижении числа аптек в России на 1,5 тыс. за лето

В России с июня по сентябрь 2021 года закрылось примерно 3% аптек, работавших к началу лета, или почти 2000 точек, передает газета «Ведомости» исследование компании DSM Group. С учетом открытия новых аптек в течение лета количество точек в стране уменьшилось на 1500 (2,4%). Всего в России аналитики насчитали 64 353 аптеки к началу осени.

Больше всего аптек, переставших работать в течение лета (44%) — одиночные аптеки, их численность на сентябрь составила 9521 заведение. 15% закрывшихся аптек относятся к малым локальным сетям (от трех до десяти точек в сети), 27% — к региональным (более 15 точек как минимум в пяти населенных пунктах), 12% — к федеральным. Рост количества аптечных пунктов на 6% показали межрегиональные сети, у которых открыто не менее 40 точек более



чем в пяти регионах.

Больше половины аптечного рынка России по состоянию на сентябрь, по оценке DSM Group, приходится на федеральные (29% от количества точек) и региональные сети (23%). Далее следуют одиночные аптеки (15%), малые локальные аптеки (14%), межрегиональные (13%) и локальные сети (6%).

При закрытии физических аптек в России за лето выросло количество юридических лиц, получивших разрешение на онлайн-торговлю лекарствами, отметили аналитики. В сентябре их количество увеличилось до 390: это на 42% больше, чем на начало года, и на 338% — по сравнению с июнем.

www.kommersant.ru

Познакомьтесь с номерами газеты "Ярмарка" можно в библиотеках с.Успенского и с.Коноково.

ВЫВЕСКИ НА МАГАЗИНЫ, ОФИСЫ, КАБИНЕТЫ. Телефон 8-918-269-77-83.

Всем, кто хотя бы раз воспользовался нашей информацией, мы говорим: "Спасибо!"

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. Телефоны: 8 (918) 269-77-83, 8(86140)5-77-05.
E-mail: reklama_usp@mail.ru; https://instagram.com/yarmarka_usp

Категория
информационной
продукции 16+

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Южному Федеральному округу.
Регистрационный номер ПИ № У23-01401 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 1300 экз.
Номер подписан
в печать в 14-00.
По графику - 14-00.
Заказ №