

# ЯРМАРКА

Информируем о предложении - формируем спрос!

№11 (632)  
Вторник, 22 марта 2022 г.  
Читайте нас on-line:  
[www.газетаярмарка.рф](http://www.газетаярмарка.рф)

Газета издается с 9 июля 2009 года. Распространяется БЕСПЛАТНО.

Рекламное СМИ

**ОБЪЯВЛЕНИЯ • РЕКЛАМА • НЕДВИЖИМОСТЬ • РАБОТА • УСЛУГИ • ИНФОРМАЦИЯ**

**РАСПРОДАЖА КРУПНОГО ЛУКА ПО ЦЕНЕ 20 РУБЛЕЙ ЗА КИЛОГРАММ**  
(поставки из Волгограда).

**В ПРОДАЖЕ КРУПНЫЙ КАРТОФЕЛЬ НА ЕДУ ПО ЦЕНЕ 43 РУБЛЯ**  
ЗА КИЛОГРАММ.

**СЕМЕННОЙ КАРТОФЕЛЬ «Голландка», «Королева Анна»,**  
**«Коломбо». Цена 35 рублей за килограмм.**  
**ДОСТАВКА БЕСПЛАТНАЯ!**

Телефон 8-918-340-22-43.  Ovoshi\_armavirr

Реклама.

## ВНИМАНИЕ!

В Успенской районной поликлинике с 21.03. 2022 г. по 25.03.2022 г. состоится акция - «Неделя мужского здоровья».

С 4.04 по 8.04.2022 г. - «Неделя женского здоровья».

Жителей Успенского района старше 55 лет просим принять участие. Для этого необходимо обратиться в регистратуру или записаться в колл-центре поликлиники по телефону 8-800-302-20-36.

*Устали от суеты?* **КАФЕ «ВСТРЕЧА»** *Хотите отдохнуть?*

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.

## ТАКСИ УСПЕНСКОЕ

Тел. 8-918-211-36-02



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.

## 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.

## РЕМОНТ

**ХОЛОДИЛЬНИКОВ,**  
**СТИРАЛЬНЫХ МАШИН,**  
**СПЛИТ-СИСТЕМ.**

Выезд на дом. Гарантия.

Телефон 8-961-850-30-93.

Реклама.

## РЕМОНТ ЖК ТЕЛЕВИЗОРОВ

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

Реклама.

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

## МИНИ-ЭКСКАВАТОР

-Траншеи под фундаменты и коммуникации.  
-Ямы под септик.  
-Котлованы.  
-Корчевание деревьев.



Система оплаты любая.

Телефон 8-988-353-08-08.

Реклама.

## КРЫШИ:

ремонт, замена, монтаж.  
Быстровозводимые КАРКАСНЫЕ ДОМА.

Утепление.

Заборы, навесы, отопление.  
Телефон 8-961-538-47-10.

Реклама.

**ДОСТАВКА: отсев, песок, щебень, гравий, дрова.**

Телефоны:  
8-918-217-32-46,  
8-929-85-25-114.

Реклама.

## ПАМЯТНИКИ

от производителя

Качественное изготовление и установка памятника из натурального гранита и мрамора.

Любое художественное оформление.

**ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА ПЛАТЕЖА.**

с.Успенское, центральный вход на кладбище (справа).

Телефон 8-989-800-81-17.

с.Коноково, ул.Красная, 33.

Телефоны: 8-938-509-29-26, 8-918-37-38-399.

Реклама.

Самовывоз, демонтаж, резка. Электронные весы.

## ЗАКУПАЕМ ЛОМ ЦВЕТНЫХ И ЧЕРНЫХ МЕТАЛЛОВ

с.Успенское, ул.Советская, 57.

Телефон 8-918-179-41-42.

Реклама.

**Юридическая помощь**  
**ПОЛНОЕ СПИСАНИЕ ДОЛГОВ**  
**В РАМКАХ ЗАКОНА.**

Банкротство, отмена приказов, возражения, рассрочка и другое.

ИП Удовенко Наталья Михайловна

Телефон

8-918-325-70-71.

Реклама.

## Изготовление

печатей, штампов,

факсимиле. г.Армавир,

ул.Фрунзе,7, оф. №117,

1-й этаж

(район центрального рынка).

Телефоны: 8-918-264-02-02.

8-918-171-17-01.

Реклама.

**Уважаемые работодатели!**

Если вы ищете себе работников, сообщите об этом в газете «Ярмарка», и позвонят те, кто вам нужен! Опубликуем ваше объявление оперативно и по доступной цене.

Телефон для справок 8-918-269-77-83.

**АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА ПЛАСТИКЕ.**

Разнообразие форм. Цвет - любой. Телефон 8-918-269-77-83.

## РАБОТА

На постоянную работу в МУП «Сервис» Успенского сельского поселения **ТРЕБУЮТСЯ:** директор, рабочие по благоустройству. 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.

На постоянную работу в администрации Успенского сельского поселения **ТРЕБУЕТСЯ** юрист. 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.

## МАТРАСЫ

**Ортопедические,**  
**поролоновые,**  
**ватные.**

**ПЕНСИОНЕРАМ - СКИДКИ!**

Телефон

8-918-456-98-54.

КУХНИ, ШКАФЫ-КУПЕ.

Перетяжка мебели.

Телефон

8-918-49-24-106.

Реклама.

Визитки, ламинированные бейджи, баннеры, перетяжки, штендеры.

Телефон 8-918-269-77-83.

Вашу рекламу товаров и услуг или объявления о купле-продаже недвижимости прочитают жители г.Армавира, п.Заветного и Успенского района, если вы разместите их в рекламно-информационной газете «Ярмарка».

Наши расценки - самые доступные в округе! Наша газета выходит с 2009 года.

Наша «ЯРМАРКА» - бесплатная для читателей.

Сотрудничать с нами - ВЫГОДНО!

Контактный телефон 8-918-269-77-83.

Все пройдет, кроме жизни. Жизнь пролетит...

## ОФИЦИАЛЬНО

## ОБЪЯВЛЕНИЕ

Администрация Коноковского сельского поселения Успенского района информирует о принятии 17 марта 2022 года на 43-й сессии Совета Коноковского сельского поселения Успенского района решения № 134 «О внесении изменений в решение Совета Коноковского сельского поселения Успенского района от 09 декабря 2021 года № 120 «О бюджете Коноковского сельского поселения Успенского района на 2022 год».

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

### Информирует Государственная налоговая служба Своевременно узнавать о задолженности можно по СМС или электронной почте

У налогоплательщиков есть возможность оперативного получения информации о возникшей недоимке и задолженности по пеням, штрафам, процентам с помощью СМС-сообщений или электронной почты от налоговых органов в соответствии с п. 7 ст. 31 НК РФ.

Налоговые органы имеют право раз в квартал сообщать налогоплательщикам о налоговой задолженности при условии получения их согласия на такое информирование в письменной форме.

Согласие на информирование о наличии недоимки или задолженности по пеням, штрафам, процентам представляется по форме, утвержденной приказом ФНС от

06.07.2020 № ЕД-7-8/423@.

В форме согласия необходимо указать наименование и ИНН организации или ФИО физического лица с паспортными данными, дату и место рождения, а также адрес электронной почты и номер телефона, на которые будут приходить сообщения.

Согласие может представить в налоговую инспекцию лично или через представителя (на бумаге), по почте заказным письмом (на бумаге), передано в электронной форме по ТКС или через Личный кабинет налогоплательщика на сайте ФНС России.

Межрайонная ИФНС России № 13 по Краснодарскому краю.

## Что почем?

### В Краснодарском крае расширили список социально значимых товаров

В Краснодарском крае дополнили список социально значимых товаров и продуктов с наценкой не выше 10%. Распоряжение подписал губернатор Вениамин Кондратьев.

В перечень продуктов, на которые ограничивается наценка, включили фасованное сливочное масло 72,5% жирности, черный байховый чай, вермишель, пеленки для новорожденных, детский стиральный порошок и детское мыло. Также вошли продукты для детского питания — сухие молочные смеси, мясные и овощные консервы.

В список социально значимых продуктов по-прежнему входят замороженные куры (кроме куриных окорочков), рафинированное подсолнечное масло, питьевое молоко и кефир 2,5% жирности в полиэтиленовом пакете, сметана 20% жирности, обезжиренный творог, куриные яйца 1-й и 2-й категории, сахар-песок, поваренная соль, пшеничная мука высшего сорта, хлеб, шлифованный рис и крупа гречневая-ядрица.

По словам главы региона Вениамина Кондратьева, расширение списка позволит стабилизировать ситуацию на потребительском рынке края.

«Компаниям розничной торговли рекомендовали реализовывать социально значимую продукцию с наценкой не выше 10%. Такой же уровень отпускных цен установили предприятиям перерабатывающей и легкой промышленности. Эта мера позволит предотвратить необоснованный рост цен, защитить жителей края и обеспечить их доступными товарами», — рассказал Вениамин Кондратьев.

По данным властей региона, на сегодня Кубань полностью обеспечивает себя всеми основными продуктами, в том числе крупой, мясом, молочной продукцией, маслом, овощами и фруктами.

Как сообщал РБК Краснодар, в Краснодарском крае ввели ежедневный мониторинг цен и ассортимента товаров в магазинах.

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

## Звони!

### Для кубанских предпринимателей работает горячая линия по мерам господдержки

Представители малого и среднего предпринимательства могут получить консультацию специалистов центра «Мой бизнес» Фонда развития бизнеса.

На Кубани реализуется целый ряд мер поддержки бизнеса на региональном и федеральном уровнях для обеспечения устойчивого развития экономики и социальной стабильности. На горячей линии **8-800-707-07-11** можно получить информацию по ним и другим вопросам, возникающим как на старте собственного дела, так и в процессе ведения бизнеса.

Предприниматели также могут найти сведения о мерах поддержки субъектов МСП на портале департамента инвестиций и развития малого и среднего предпринимательства и центра «Мой бизнес».

По поручению губернатора Вениамина Кондратьева в Краснодарском крае запустили горячую линию для промышленных и обрабатывающих предприятий на базе краевого Фонда развития промышленности. С ее помощью можно получить информацию по импортозамещению сырья и оборудования, кооперации производителей в новых экономических условиях, а также консультацию о действующих и новых мерах господдержки.

Пресс-служба администрации Краснодарского края.

## Отдых

### Курортные отели Крыма и Кубани начнут летний сезон досрочно

Из-за ограничения авиасообщения с рядом стран Европы и Запада некоторые курортные отели Крыма и Краснодарского края начнут летний сезон на месяц раньше. Об этом сообщила пресс-служба ассоциации туроператоров.

«Мы видим, что многие отели Крыма и Краснодарского края, которые традиционно открывались в конце мая, сдвинули сроки открытия на более ранние даты — теперь сезон стартует у них в конце апреля», — отметил учредитель и генеральный директор сетей отелей «Ателика» и «Дивный Мир» Алексей Высоканов.

Во многом этому способствует программа курортного кешбэка, которая началась 15 марта. Специалисты также отмечают, что с 24 февраля по настоящее время аннуляций проживания не отмечено.

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

## Полезно знать!

## Врач назвал симптомы, при которых опасно садиться за руль

Поездки на автомобиле следует отложить, если у человека наблюдается ухудшение самочувствия и потеря концентрации внимания. Кроме того, противопоказанием является обострение хронических болезней, **рассказал** «Вечерней Москве» кандидат медицинских наук Андрей Кондрахин.



«В правилах дорожного движения написано: если человек чувствует, что ему плохо и он не может выполнять определенные функции, требующие повышенного внимания, то он за руль не имеет права садиться», — сообщил врач.

По его словам, к таким состояниям может относиться слабость, головокружение или интоксикация, которая связана с инфекционными болезнями.

Эксперт добавил, что после сдачи крови у доноров может появиться ощущение слабости — в таком состоянии не стоит садиться за руль. Также нужно отложить поездки после перенесенных тяжелых заболеваний и операций.

«Тем, у кого есть ишемическая болезнь сердца в стадии обострения, когда возникают боли за грудиной, высокое артериальное давление (гипертонический криз), предын-

сультное состояние, инсульт, садиться за руль запрещено», — подчеркнул Кондрахин.

Нельзя управлять транспортным средством при проблемах с вестибулярным аппаратом, нарушениях в опорно-двигательном аппарате, повреждении верхних и нижних конечностей. Специалист рассказал, что допускается возможность управления автомобилем при одном видящем глазе, но решение должна принимать комиссия.

Кондрахин сообщил, что не следует садиться за руль при ОРВИ. Он пояснил, что речь идет о заболевании в период обострения, когда наблюдается температура, интоксикация, головные боли и потливость. По словам специалиста, признаки воспаления могут приводить к нарушению внимания, тактильной чувствительности и проблемам с управлением автомобилем.

[www.mir24.tv](http://www.mir24.tv)

## Работа

### Около 90% кубанцев планируют найти подработку, чтобы рассчитаться с кредитами

Порядка 90% жителей Краснодарского края планируют найти дополнительный заработок, чтобы расплатиться по долгам и кредитам и увеличить свой доход. Такие данные приводит портала по поиску работы HeadHunter.

В основном желание найти дополнительный способ заработка изъявляют бухгалтеры, работники производства, продаж, логистики и административный персонал (всего около 70%). Почти половина респондентов в то же время имеет дополнительную подработку. Из них 61% используют ее как возможность

дополнительного заработка, 19% развивают собственные навыки, 26% используют дополнительный доход для выплаты кредитов.

Как сообщает «Ъ-Кубань», 48% опрошенных подработка приносит дополнительные 10–30% дохода. Еще порядка 14% получают от 30% до половины прибавки к основному заработку. Свыше половины средств зарплаты дополнительно получают 22% респондентов.

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

## Помоги себе сам!

### Россияне рассказали, как будут справляться с санкциями

В связи с экономической ситуацией в стране россияне продумывают модели антикризисного поведения. Они рассказали о ключевых стратегиях, которым намерены следовать в случае финансовых затруднений, сообщила газета «Известия».

По мнению, замгендиректора аналитического центра Национального агентства финансовых исследований (НАФИ), одна из важнейших задач государства сейчас заключается в поддержке рынка труда.

Исследование НАФИ показало, что в случае серьезных финансовых затруднений 66% опрошенных россиян собираются сокращать расходы и обходиться без ряда привычных вещей. Искать возможности дополнительного заработка станут более половины жителей России. Еще четверть респондентов (25%) готовы тратить средства, которые составляют их финансовую подушку.

Среди популярных стратегий россиян также встречаются обращение за материальной



помощью к близким, и продажа части имущества. При этом, по мнению экспертов, в условиях кризисных осложнений стратегия поиска денег займы у родственников или друзей выглядит достаточно спорной.

При этом то, что более половины респондентов намерены искать возможности дополнительного заработка следует признать позитивной реакцией, по мнению специалистов. Также вполне разумным видится и сокращение расходов.

[www.360tv.ru](http://www.360tv.ru)

## Интернет

## Психологи: демонстрация чувств в социальных сетях может свидетельствовать о проблемах в отношениях



По мнению экспертов, у пар, которые излишне откровенно выражают свои чувства в социальных сетях, в действительности есть множественные проблемы в отношениях. Смешные статусы, публичные признания в любви, комментирование каждого поста или публикации свидетельствуют на самом деле о стремлении создать видимость гармонии, которая в действительности отсутствует.

Австралийский эксперт в области сексологии и взаимоотношений Никки Гольдштейн полагает, что таким образом человек пытается получить одобрение других людей, а не своего партнера. В большинстве случаев такие действия рассчитаны на реакцию ближайшего окружения – восхищение, поздравления и обсуждение. Также она считает, что желание поделиться совместно проведенным временем чаще возникает у людей, которые отдаляются друг от друга. На самом деле фотографироваться вместе стоит для того, чтобы по прошествии многих дней или лет вспомнить о счастливом моменте – снимки предназначены для пары, а не для ее друзей и знакомых, подсчета отметок «нравится» и упоения комментариями.

Стоит обратить внимание и на подписи к фото – фразы вроде «мой парень/моя девушка» свидетельствуют о стремлении владеть человеком.

Это не значит, что следует полностью ограждать себя от общения. Вполне нормально делиться фотографиями забавного содержания, например, посещения интересных мест, которые вы могли бы рекомендовать другим. Но не стоит заниматься именно демонстрацией своих чувств. Такие фото, как правило, постановочные – люди на них держатся за руки, томно смотрят в глаза друг другу, отретировано позируют только для того, чтобы достойно выглядеть в социальных сетях.

Становится очевидным, что все это делается с умыслом, а не для того, чтобы запомнить действительно эмоциональный

момент.

Не стоит писать любовные письма, которые могут прочитать все. Лучше пойти старым проверенным путем – действительно изложить свои мысли и чувства на бумаге и отправить их партнеру обычной почтой, даже не электронной. Этот шаг будет действительно романтичным и памятным.

А вот еще один аргумент в пользу того, чтобы прекратить превращать свою страницу в Инстаграме в подобие семейного альбома. Ученые Брунейского университета в Лондоне доказали, что постоянное информирование подписчиков о любом событии в жизни свидетельствует о нарциссизме и даже одержимости собственной персоной.

Также считается, что такие люди не уверены в себе и испытывают проблемы с

доверием к другим. Постоянные апдейты для них – способ самовыражения, получения доказательств значимости отношений и своей ценности для друзей. К тому же, стоит помнить, что не каждый, поставивший отметку «нравится», действительно так думает.

В то же время счастливые люди редко выставляют свои чувства напоказ по следующим 5 причинам.

### 1. Им не нужно одобрение

Такие пары настолько уверены в себе и своих партнерах, что им попросту не важно общественное мнение. Они не чувствуют потребность в том, чтобы в отношениях участвовал еще кто-то, кроме них двоих.

### 2. Они эмоционально стабильны

Если счастливые люди и делятся чем-то в

социальных сетях, то это – необработанные фото. Большинство же предварительно тщательно рассматривает позу, выражение лица, оценивает ракурс и только потом публикует снимки, что свидетельствует о повышенном эгоцентризме и даже некоторых психологических расстройствах.

### 3. У них нет на это времени

По-настоящему любящие друг друга люди постоянно заняты чем-то вместе – они наслаждаются общением, хобби и даже просто отдыхом. Они не тратят драгоценные минуты на то, чтобы поделиться своим счастьем с другими.

### 4. Они не выносят сор из избы

Многие зависимые от социальных сетей и общественного мнения люди втягивают общих знакомых в конфликтные ситуации. Стабильные пары все проблемы обсуждают лично и только вдвоем, не привлекая других.

### 5. У них нормальная самооценка

Согласно мнению специалистов колледжа Олбрайт, существует нездоровая форма самооценки, которая зависит от того, насколько хорошо складываются отношения. Публикуя невероятное количество фото с большой частотой, страдающие ею люди убеждают себя в том, что жизнь идет своим чередом.

Прекратив злоупотреблять социальными сетями с целью поиска одобрения и утешения самолюбия, можно оградить себя от влияния со стороны и ненужных советов, обсуждения ваших отношений и личных драм, ревности и негатива со стороны бывшего партнера. Проведенное вместе время станет более ценным, а если разрыв неминуем по каким-либо причинам, он не привлечет к себе излишнее внимание.

Стоит помнить, что любая проблема должна решаться только внутри семьи или пары. Друзья не проверят, не подтвердят и не опровергнут силу вашей любви. Гармонию и стабильность нельзя привлечь с помощью смартфона, планшета или компьютера. Здоровые отношения начинаются с вас – это то личное, которое никого больше не касается.

[www.novostiifaty.mediasole.ru](http://www.novostiifaty.mediasole.ru)

### Кто я? Какой я?..

## Вопрос себе, когда плохо на душе

У каждого человека бывают периоды времени, когда он не счастлив. На душе может оказаться плохо, даже если в обычной жизни хорошо. Психологи дают разные названия этому явлению. Часто причиной того, что плохо становится на душе, могут стать следующие состояния и поступки.

Внутренний конфликт. Он обычно возникает, когда у человека получается противоречие между тем, как хочется поступить и надо. Этот конфликт ведёт к тому, что человеку становится очень трудно сопротивляться желаниям. Например, не хватает денег и есть возможность украсть.

В такой ситуации человек может разрываться между желанием что-то приобрести в своей жизни и поступить по совести. Например, измена. Не изменить – значит, отказаться от любви, изменить – поступить против совести. И таких примеров может быть большое количество. Они касаются как измены, так и мелких вещей, например, нечестности и лжи.

Страх разоблачения. Человек становится нехорошо на душе тогда, когда он осознал, к чему привёл тот или иной поступок. Он поступил нехорошо. Понимая, что окружающие его осудят и точно по головке не поглядят.

В такой ситуации человек начинает бояться разоблачения, осуждения, иногда даже тюрьмы. В некоторых случаях неправильные поступки могут привести к серьёзным моральным страданиям.

Бессилие. Всегда приятно, когда желаемое исполняется. Но часто в жизни приходится

пробивать головой стену и стучаться в закрытые двери. Бывает, что что-то не получается, трудно сделать или нелегко. Обычно, что-то получается, а что-то – нет.

Когда у человека не получается практически всё, то он впадает в настоящее отчаяние. Бессилие может стать самой большой причиной страданий и переживаний в жизни человека. Ему становится очень плохо, и он сам начинает страдать.

Разочарование. Как часто наши мечты становятся пылью и приносят разочарование. Когда сбылось то, о чём мечталось, радость возникает далеко не всегда. Разочарование, пресыщение, отсутствие стимула в жизни может привести к большим моральным страданиям, впрочем, как и обман.

Что же в такой ситуации делать? Одни люди выбирают пережидание, когда стоит подумать, подождать, когда всё разрешится само собой. Другие начинают действовать пытаться разрешить ситуацию, бороться с обстоятельствами.

Но иногда стоит задать себе вопрос, а что я сделал такого, что со мной случилось это? Может, мне самому пора изменить себя и тогда и моральные страдания уйдут?

Психологи советуют пробовать и то, и другое, выбрать тот путь, который подходит именно вам. Если происходит что-то не так, то важно просто постараться прислушаться к себе и лучше вести себя в сложной ситуации. Подумать, как всё исправить и снова начать свою жизнь с чистого листа.

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

### Наука

## Отказ от завтрака грозит развитием опасной болезни

Признаки деменции обычно проявляются у людей старше 65 лет, однако, помимо неправильного питания, вредных привычек и малоподвижного образа жизни, мозгу угрожает и такая привычка, как пропуск завтрака, сообщает *Japanese Journal of Human Sciences of Health-Social Services*.

По мнению большинства врачей, утренний прием пищи является одним из самых важных.

Специалисты в течение шести лет наблюдали за 525 пожилыми людьми в возрасте старше 65 лет, проживавшими в фермерском сообществе. В результате

удалось выяснить, что диагноз «деменция» встречается в четыре раза чаще у тех, кто не завтракал, независимо от возраста и пола.

Кроме того, по словам исследователей, быстрые перекусы вместо полноценной еды повышают риск приобретенного слабоумия в 2,7 раза, чрезмерное употребление соли – в 2,5 раза, а несоблюдение сбалансированной диеты – в 2,7 раза.

При деменции человек становится рассеянным и забывчивым, а в ходе дальнейшего прогрессирования болезни он может даже забывать имена своих близких или не узнавать их.

[www.mir24.tv](http://www.mir24.tv)

### А как у них?

## У Бангкока появится новое официальное название

Власти Таиланда приняли решение о смене официального названия Бангкока для записи на иностранных языках. Теперь город будет называться Krung Thep Maha Nakhon (в переводе с тайского «Город ангелов, великая столица»). Об этом говорится в заявлении Королевского ученого совета Таиланда, который отвечает за разработку, внедрение и смену стандартов написания слов и названий.

Если новое название одобрит специальный комитет, официальное название столицы Krung Thep Maha Nakhon будет записано во всех документах, в том числе на иностранных языках, а Bangkok останется в качестве неофициального названия города.

На тайском языке столица всегда называлась Krung Thep Maha Nakhon, но и эта форма — сокращенная. Полное название города состоит более чем из 40 отдельных элементов и является самым длинным названием столицы в мире.

Ранее Кабинет министров Таиланда одобрил проект об обновлении названий территорий, стран, столиц и административных зон. Решение о приведении названий столиц на иностранных языках в соответствие со звучанием названий на оригинальном языке уже принял ряд государств, в том числе Китай, сменивший англоязычное название Пекина на Beijing. [www.kommersant.ru](http://www.kommersant.ru)

**ОБЪЯВЛЕНИЯ**

**ДОМА**

**ПРОДАЮ:** дом на х.Державном, пл. 94 кв.м; земельный участок 30 соток (можно в рассрочку).  
**Телефоны: 8-918-217-32-46, 8-929-85-25-114.**

**АВТО**

**ПРОДАЮ:** автомобиль «Соболь Баргузин», УАЗ с прицепом, запчасти на «Волгу» и на ВАЗ 2199; алюминиевые 200-литровые бочки.  
**Телефоны: 8-918-217-32-46, 8-929-85-25-114.**

**ТЕХНИКА**

**ПРОДАЮ:** электрорубанок «Интерскол» (цена 3800 руб.); пилу дисковую (8000 руб.); тепловентилятор конвекторный (4000 руб.); электрообогревательный матрас (3500 руб.), бетономеситель RD-SM (6000 руб.).  
**Тел. 8-928-228-14-81.**

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

**РАЗНОЕ**

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

**КУПЛЮ** радиодетали, измерительные приборы, платы, видеоманитоны 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.**

**МЕБЕЛЬ**

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

**УСЛУГИ**

**Химчистка:** мягкой мебели, автосалона.  
**Тел. 8-995-196-53-29.**

**РАБОТА**

**ТРЕБУЕТСЯ** водитель категории «Е» на КАМАЗ-зерновоз. Зарплата высокая.  
**Тел. 8-918-433-19-58.**

**ТРЕБУЕТСЯ** помощница по хозяйству на 6 часов в день. Без вредных привычек.  
**Телефоны: 8-918-338-57-04, 8-952-833-78-31.**

**БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ ВЫПОЛНЯЕТ РАБОТЫ:** крыши, фундаменты, сайдинг, дорожки, отмостки, цоколь, заборы, навесы и многое другое.  
**Тел. 8-988-577-40-14.**

**ИЩУ** работу сиделки. Опыт имеется.  
**Тел. 8-988-768-71-88.**

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

**ВЫВЕСКИ НА МАГАЗИНЫ, ОФИСЫ, КАБИНЕТЫ.**  
**Справки по телефону 8-918-269-77-83.**

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



**В дорогу?..**

**Туроператоры прогнозируют рост цен на летний отдых в России до 30%**

**Т**уроператоры прогнозируют рост цен на отдых в российских объектах размещения летом 2022 года на 10-30%, некоторые отели уже объявили о повышении стоимости услуг либо из-за роста цен на продовольствие предложили туроператорам продавать только размещение с возможностью оплатить питание на месте, сообщили представители туркомпаний в ходе обсуждения перспектив летнего сезона в рамках туристической выставки MITT-2022.

«Мы прогнозируем увеличение стоимости путевок на 10-20%, некоторые игроки ожидают роста на 30%. Пока мы не видим увеличения стоимости, хотя есть отели, которые нам уже присылают об этом информацию. Но это пока, сейчас все заняли выжидательную позицию, и если дальше будут расти цены, то, соответственно, отельеры вынуждены будут поднимать стоимость», — сообщила замгендиректора туроператора «Мультитур» Маргарита Назарова.

По ее словам, летний отдых выгодно бронировать сейчас, пока действуют старые цены и скидки по акциям раннего бронирования. Президент группы компаний Atelika Hotel Group Алексей Высоканов сообщил, что после начала спецоперации на Украине бронирования отелей бренда снизились на 60%, но с перезапуском программы туристического кешбэка 15 марта спрос резко вырос, и сейчас превышает показатели прошлого года.

«Что касается цен, то основную долю расходов отелей составляют зарплаты персонала и коммунальные услуги, на продукты и хозяйственные товары приходится небольшая их доля. В прошлом году был очень большой рост зарплат линейного персонала в отелях, от 30 до 70%, поэтому в этом году такого большого роста зарплат уже не будет. Это один из факторов, не позволяющих сильно повышать цены. Коммунальные услуги также, надеюсь, не будут дорожать выше уровня инфляции.»



Мы прогнозируем, что цены будут расти на 10-30%. Надеюсь, постепенно и резкого всплеска не будет, но ожидаем минимум 10-30%», — рассказал он.

По словам Высоканова, цены на отели высокого уровня, которых в России традиционно не хватает, будут повышаться заметнее. «Так было и в пандемию — отели 4-5\* повысили цены чуть ли не в два раза», — напомнил он.

Гендиректор туроператора «Дельфин» Сергей Ромашкин пока не готов прогнозировать рост цен на российских курортах. По его словам, отели пока сейчас не повышают цены из-за роста стоимости продуктов питания, так как хотят дождаться стабилизации ситуации. Второй важный фактор, который влияет на рост цен, — это спрос. После 24 февраля он упал на 50%, и если эта ситуация сохранится, то повышение цен не превысит 10-15%. «Если же высокий спрос наложится на продуктовую инфляцию, то меньше 20-30% мы не увидим», — подчеркнул он.

Высоканов добавил, что для развития внутреннего туризма в условиях кризиса необходимо увеличивать номерной фонд, в том числе с помощью создания глэмпингов, мотелей и отелей из быстро возводимых конструкций. А также по примеру Турции создавать с нуля новые курортные зоны с инфраструктурой, рассчитанной на туристов. Кроме того, серьезной проблемой остается качество сервиса и нехватка подготовленного персонала, особенно линейного — горничных, поваров и других сотрудников.

[www.tourism.interfax.ru](http://www.tourism.interfax.ru)

**Имидж Туристический бренд Кубани стал лауреатом международной выставки «Интурмаркет»**

Туристический бренд Краснодарского края получил награду международной выставки «Интурмаркет», которая прошла в Москве. Диплома за комплексный подход к формированию и продвижению местных курортов удостоились отражающий всепогодность логотип в виде бесконечного круга и слоган «Жарко круглый год».

Как отметили в министерстве туризма Краснодарского края, ребрендинг кубанских курортов провели в 2021 году, и высокая оценка жюри доказала, что эта работа была проделана не зря.

— За три дня работы выставки стенд Кубани посетили более 500 представителей турагентских и туроператорских фирм. Санаторно-курортная отрасль привлекла новых партнеров. Будущим летом в регионе ожидается большой турпоток, — рассказали в администрации Краснодарского края.

Наибольшее внимание курорты Краснодарского края получили от турагентств Урала и Сибири. Особенным спросом пользовались новые туристические направления — корпоративные винные туры и фермерский туризм.

Источник: kp.ru

**Расписание**

**Поезд Минск-Анапа начнет курсировать уже в мае этого года**

«Белорусская железная дорога» 19 марта начинает продавать билеты в Анапу. Поезд Минск-Анапа совершит первую поездку уже в мае этого года.

— На летний период начнет ездить поезд из Минска в Анапу. Осуществить на нем поездку смогут только граждане Белоруссии и России, — сообщили в пресс-службе Белорусской железной дороги.

Поезд № 390/389 совершит свой первый рейс 2 мая. Он отправится из Минска в 10:58, а в Анапу прибывает в 13:00, уже 4 мая. В тот же день поезд отправится из Анапы. В дороге он будет находиться с 4 мая 17:55 по 6 мая 18:59.

Также из Беларуси можно круглогодично ездить в Сочи, Адлер, Туапсе на поезде № 302/301. Направление Минск/Гомель — Адлер осуществляется по нечетным числам месяца.

<https://www.kuban.kp.ru>

**Здоровье**

**Перегруженные надпочечники – отрицательный эффект хронического стресса**

В нынешнем мире стресс считается нормальным явлением. Однако стресс — это не просто единовременная проблема. Хронический стресс ведёт к перманентному состоянию «бей или беги», что в перспективе может пагубно влиять на здоровье. Это не является естественным и здоровым состоянием, и мы не до конца понимаем, чем оно может нам аукнуться.

Вот некоторые показательные симптомы опасного уровня стресса.

Раздражительность: обстановка и люди часто действуют вам на нервы.

Нервное напряжение и неспособность расслабиться.

Вы замечаете, что не можете перестать волноваться.

У вас в голове постоянный рой мыслей, не дающий вам уснуть.

Усталость.

Лишний жир на животе.

Вы чувствуете, что вас подгоняют и вас завалили нерешаемые проблемы.

Длительный сильный стресс может привести к гормональному дисбалансу и постоянной усталости.

При таком количестве проблем ваши надпочечники могут застрять в состоянии «постоянной готовности».

Это значит, что, когда телу пора расслабиться, оно на подсознательном уровне ожидает опасности. Должен ли на полную катушку вырабатываться адреналин, если вы убегае от саблезубого тигра? Да. Должны ли вы быть на взводе, придя домой с работы? Нет.

Но поскольку тело постоянно в ожидании опасности, оно никак не может взять нужную паузу, чтобы отдохнуть и восстановить здоровье.

Долгосрочные последствия застревания в режиме стресса могут быть катастрофическими:

эндокринные нарушения;

потеря либидо;

метеоризм, запоры, несварение;

набор веса;

усталость;

плохое настроение.

Вот почему важно помогать своим надпочечникам, чтобы организм лучше справлялся со стрессом.

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

**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](https://instagram.com/yarmarka_usp)

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 № УY23-01401 от 29 декабря 2014 г.

Газета отпечатана в ООО "Редакция газеты" Армавирский 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 №