

# ЯРМАРКА

Информируем о предложении - формируем спрос!

№12 (633)  
Вторник, 29 марта 2022 г.  
Читайте нас on-line:  
[www.газетаярмарка.рф](http://www.газетаярмарка.рф)

Газета издаётся 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.

**ТАКСИ УСПЕНСКОЕ**  
Тел. 8-918-211-36-02



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.

**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.

**ПРИНИМАЕМ ЗАКАЗЫ**  
**НА ИЗГОТОВЛЕНИЕ**  
**ВИЗИТОК**

Справки по телефону 8-918-269-77-83

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

**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.

**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.

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.

**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.

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.

**Уважаемые рекламодатели!**

Сегодня заблокирован Инстаграм, Телеграм не является ему  
альтернативой в плане рекламной площадки, просто мессенджер.  
Поэтому наступило время активно заявить о себе, своих товарах и  
услугах в газете. Например, в нашей «ЯРМАРКЕ»!

Мы по-прежнему на плаву, выходим еженедельно по вторникам и  
готовы оперативно, грамотно и по доступным ценам опубликовать  
вашу рекламу или ваше объявление.

**Наши координаты не изменились:**

телефон 8-918-269-77-83;

сайт [www.газетаярмарка.рф](http://www.газетаярмарка.рф); [t.me/gazeta\\_yarmarka](https://t.me/gazeta_yarmarka).

**ПОКУПАЕМ** пух, перо,  
б/у перины и подушки.  
**КУПИМ** б/у газовые  
колонки и сварочные  
аппараты.

Звонить 8-918-896-25-79.

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.

**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.

**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.

**АДРЕСНЫЕ  
ТАБЛИЧКИ  
НА МЕТАЛЛЕ**

Телефон 8-918-269-77-83.

**МЯСНИЦКАЯ**  
улица

**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.



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



## Технологии

## «Хевел» построит сеть солнечных электростанций на Кубани за 2 млрд. рублей

ООО «Хевел региональная генерация» подвело итоги конкурсов по выбору подрядчика для строительства солнечных электростанций на территории Краснодарского края. Информация опубликована на сайте госзакупок.

Первый тендер был объявлен в феврале 2022 года. Закупка включает в себя строительство четырех солнечных электростанций в Армавире общей мощностью 19,6 МВт. Начальная стоимость контракта составляла 660 млн. рублей. Также планировалось направить 280 млн. рублей на строительство в Армавире блоков «СЭС КРК-5», «СЭС КРК-6» мощностью 9,8 МВт.

В рамках еще одного тендера предполагается строительство девяти СЭС общей мощностью 44,1 МВт в Мостовском районе, в границах ААП «Переправное». Начальная цена контракта была определена в 1,5 млрд. рублей.

Победителем стало ООО «Юнигрин Инжиниринг», являвшееся единственным участником в трех конкурсах. За работы по строительству СЭС в Армавире компания предложила 659,5 млн. рублей и 279,5 млн. рублей соответственно, в Мостовском районе — 1,39 млрд. рублей.

ООО «Юнигрин Инжиниринг» зарегистрировано в Москве в апреле 2021 года. Основной профиль — деятельность заказчика-застройщика, генерального подрядчика. Учредителем является московское ООО «Юнигрин Энерджи».

Согласно техническому заданию, ООО «Юнигрин Инжиниринг» требуется выполнить проектно-изыскательские работы, подготовить стройплощадку, выполнить строительство и монтаж оборудования и сооружений, получить техусловия на технологическое присоединение объекта генерации к электрическим сетям, а также разрешение на ввод в эксплуатацию.

Как сообщал РБК Краснодар, в апреле 2021 года «дочка» компании «Хевел» — ООО «Возобновляемые источники энергии» — объявила торги по реализации инвестиционного проекта солнечной электростанции (СЭС) в Северском районе Краснодарского края. Начальная цена контракта составляла 4,45 млрд. руб. Мощность объекта должна составить 44,1 МВт.

<https://kuban.rbc.ru>

### Уважаемые рекламодатели!

Сегодня заблокирован Инстаграм, Телеграм не является ему альтернативой в плане рекламной площадки, просто мессенджер. Поэтому наступило время активно заявить о себе, своих товарах и услугах в газете.

Например, в нашей «ЯРМАРКЕ»!

Мы по-прежнему на плаву, выходим еженедельно по вторникам и готовы оперативно, грамотно и по доступным ценам опубликовать вашу рекламу или ваше объявление.

Наши координаты не изменились:

телефон 8-918-269-77-83;  
сайт [www.gazetayarmarka.pf](http://www.gazetayarmarka.pf);  
[t.me/gazeta\\_yarmarka](https://t.me/gazeta_yarmarka).



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

## Статистика

## Опрос выявил главные ориентиры россиян при выборе работы

Большинство россиян считают стабильность компании главным фактором во время поиска работы. Об этом сообщают «РИА Новости» со ссылкой на исследование сервиса «Работа.ру».

В исследовании приняли участие 3,5 тыс. пользователей сервиса из всех регионов России. Респонденты могли выбрать сразу несколько пунктов.

Согласно результатам опроса соискателей, 67% респондентов отметили, что ориентируются на стабильность работодателя. 63% участников указали на важность высокого уровня заработной платы. На третьем месте по важности оказался коллектив — 54% опрошенных подчеркнули, что хотят работать с адекватными коллегами и руководителями.

Также значительное число россиян (44%) обращают внимание на расположение офиса, предпочитая работать ближе к

дому, 33% ищут вакансии с возможностью карьерного роста, а 32% изъявили желание работать в гибком графике.

Полученные данные коррелируют с результатами аналогичного опроса, проведенного в начале года: в январе 2022 россияне также особо подчеркивали важность стабильности на потенциальном месте работы, в приоритете был и достойный уровень зарплаты.

Ранее сервис «Работа.ру» провел исследование, согласно которому большинство россиян, собираясь менять профессию, хотели бы найти работу в сфере IT.

Тогда же сообщалось, что в напряженной экономической или социальной обстановке некоторые люди могут совершать необдуманные шаги, в том числе в вопросе смены работы.

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

## Интернет

## Telegram обогнал по популярности WhatsApp в России

Telegram за первые две недели марта впервые обошел по популярности WhatsApp в России - его доля в общем объеме трафика в мессенджерах увеличилась с 48% до 63% по сравнению с аналогичным периодом прошлого месяца, говорится в исследовании «Мегафона».

Специалисты компании проанализировали мобильный интернет-трафик с помощью инструментов Big Data.

«В марте 2022 года сервис Telegram впервые в России обошел WhatsApp, став самым популярным мессенджером в стране... За первые две недели марта доля Telegram в общем объеме трафика в мессенджерах увеличилась с 48% до 63% по сравнению с аналогичным периодом прошлого месяца. Популярность сервиса выросла на фоне ограничений доступа к другим мессенджерам и социальным сетям», - говорится в сообщении.

Как отмечает компания, Telegram стал не только инструментом общения, но одним из главных источников информационного контента. Сервис начал активно расти с 24 февраля.



При этом доля WhatsApp сократилась с 48% до 32% - он занимает второе место по объему трафика, доля Viber снизилась с 5% до 4%. Согласно исследованию, если на конец 2021 года Telegram был главным средством общения в 55 регионах, то на данный момент он лидирует в 82 регионах. Исключение составляют Карачаево-Черкесия, Дагестан и Чечня, в них самым популярным мессенджером остается WhatsApp.

«Telegram стал лидером и по потреблению мобильного трафика в сутки: в среднем один пользователь расходует на сервис 101 мегабайт трафика, пользователи WhatsApp - 26 мегабайт, Viber - 8 мегабайт», - добавляется в исследовании.

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

## Имидж

## На Кубани начал действовать новый госстандарт «Краснодарский чай»

Его разработали в рамках поручения губернатора Вениамина Кондратьева.

— На Кубани более 1,2 тыс. га чаепригодных земель. Из них на 402,7 га мы выращиваем чайный лист. На остальной территории сейчас проводят работы по постепенной реконструкции. Это позволит в будущем увеличить объемы производства. Наш «Краснодарский чай» давно стал визитной карточкой региона. Более того, с 1 марта действует новый ГОСТ «Краснодарский чай». Теперь в пакете с таким названием должно содержаться не менее 50% чайного листа, произведенного в регионе, что даст возможность создавать более качественный продукт, — рассказал Вениамин Кондратьев.

Глава региона добавил, что для поддержки малого бизнеса в крае и координации деятельности отрасли создана Ассоциация производителей Краснодарского чая, в которую входят сочинские компании. Объединившись, они проводят работы по

рекультивации чайных плантаций и увеличению производства чайного листа. Также в крае с 2017 года действует господдержка чаеводства. Из краевого бюджета предоставляют субсидии на уход за плантациями, приобретение систем и оборудования для капельного орошения и их реконструкцию.

— Сегодня нам важно интегрировать наших чаеводов с наукой. У нас есть хороший опыт в подобном направлении. В прошлом году мы смогли добиться рекордных урожаев в других отраслях благодаря тесному взаимодействию наших аграриев и ученых, — отметил губернатор.

Всего на сегодняшний день на Кубани выращивают и производят чай шесть компаний и два субъекта малого предпринимательства. В 2021 году они собрали 387,3 тонны чайного листа, что на 85,3 тонны больше показателя 2020 года.

**Пресс-служба администрации Краснодарского края.**

## Кто звонит?..

## В России начнет работать сервис для жалоб на телефонный спам

Система защиты россиян от спама в виде рекламных звонков и СМС начнет работать во II квартале 2022 г., клиенты смогут пожаловаться на спам на сайтах МТС, «Мегафон», «Билайн» и Tele2, а также Федеральной антимонопольной службы, сообщила газета «Известия» со ссылкой на ФАС. Номер, на который пожалуется пользователь, должны будут заблокировать в течение 72 часа.

В пресс-службе «Билайна» сообщили, что операторы связи создают форму обратной связи для абонентов, через которую они смогут пожаловаться на спам. Такая форма позволит компаниям обмениваться информацией и оперативно анализировать подозрительные номера на предмет блокировки. В «Билайне» отметили, что сервис начнет работать к 1 июня, если на это не повлияют внешние обстоятельства.

В Tele2 сообщили, что клиенты уже сейчас могут обратиться в колл-центр и пожаловаться на спам. В компании рассказали, что появился новый вид голосового спама, который поступает из-за границы: он становится дополнительным фактором тревоги для людей и несет риск потери денег. Оператор пытается распознавать такие звонки по массовости обзвона и рекомендует клиентам самостоятельно вносить такие номера в черный список.

В ФАС добавили, что МТС и «Мегафон» запустили сервисы защиты абонентов от спама в 2021 г. — за это время было заблокировано 272 млн. рекламных звонков. В «Билайне» и Tele2 подобные сервисы начнут работать во II квартале 2022 г. В пресс-службе «Мегафона» сообщили, что сервис работает на основе аналитических алгоритмов и автоматически перенаправляет нежелательные вызовы в специальный голосовой ящик. С помощью сервиса число жалоб на спам удалось снизить в 1,5 раза; сейчас оператор обрабатывает около 50 млн. нежелательных звонков в месяц.

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

## Человек и закон

## Суд обязал сочинский водоканал выплатить почти 5,5 млн. рублей за вред Черному морю

Арбитражный суд Краснодарского края удовлетворил иск Черноморо-Азовского морского управления Росприроднадзора о взыскании с МУП Сочи «Водоканал» вреда, причиненного Черному морю, на общую сумму 5 млн. 483 тыс. 040 рублей.

Ранее Управление Росприроднадзора нашло нарушения в работе коммунальщиков. Так, оказалось, что Кудепстинское, Бзугинское и Дагомыское очистные сооружения сбрасывали сточные воды с превышением допустимых концентраций загрязняющих веществ в объектах рыбохозяйственного значения, сообщает пресс-служба Росприроднадзора.

Ведомство направило водоканалу требование о добровольном возмещении вреда. Однако нарушитель его проигнорировал. Тогда Росприроднадзор обратился в Арбитражный суд Краснодарского края, который подтвердил правомерность требования надзорного органа.

Ранее Управление Росприроднадзора установило, что в 2019 году сочинский «Водоканал» должен был заплатить за сбросы загрязняющих веществ в водные объекты 92,7 млн. рублей. Однако организация выплатила только 9,2 млн. рублей. Таким образом, предприятие не внесло плату на общую сумму более 83 млн. рублей. Изучив материалы дела, судебные инстанции признали законными требования ведомства и постановили взыскать с водоканала задолженность.

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



Мозг, словно умелый дирижер, координирует слаженную работу всех систем организма. Но иногда нервная система по не всегда понятным причинам дает сбой. Тогда жизнь человека значительно осложняется целым набором тревожных симптомов, которые настолько яркие и неприятные, что заставляют думать о самом плохом.

Начинаются походы по врачам, многократные обследования. Иногда находят незначительные изменения, чаще – все отлично. И тогда страдальца направляют к психотерапевту.

Почему же возникают психосоматические симптомы?

В современном мире сложно сохранить здоровую психику. Человек расшатывает нервную систему искусственным удлинением дня, практически полным отсутствием движения. Время спать – а он себя пересиливает, чтобы досмотреть фильм или поиграть в компьютерную игру, потом бессонница, вялость в течение дня.

Так проходят годы, подтачивая способности психики к восстановлению. Они, конечно, велики, но не безграничны. У одних людей нервная система более «слабая», чем у других. Начинаются неврозы, панические атаки, тревожность, мнительность.

Многие замечают, что заболевают ОРЗ или даже попадают в больницу, когда силы совсем на исходе. Организм подает сигналы, а когда их не замечают, просто отказывается функционировать как прежде. Иммунитет снижается – и вот вы уже на больничной койке или в кровати с высокой температурой. Отдохнуть все равно придется, теперь уже принудительно.

Но не всегда симптомы так ярки. В том и коварство психосоматики, что расстройство нервов маскируется под совершенно конкретные заболевания: сердца, желудка, горла.

История Веры

Молодая и красивая девушка недавно рассталась с молодым человеком. Ей казалось, что история ее не слишком задела. Разошлись с кем не бывает. Свои истинные эмоции по этому поводу она спрятала очень глубоко, чтобы не переживать сильно.

Однажды она ехала за рулем и попала в пробку. Вере показалось, что в машине очень душно. Открыла окно, лучше не стало. Симптомы нарастали, ей казалось, что она задыхается. Несмотря на молодой возраст, вспомнилась бабушка, как у нее был инсульт. Страх накатывал волнами, сердце билось, в глазах темнело. С трудом доехав до обочины, девушка отдышалась и медленно добралась до дома.

С тех пор в душе поселился страх

Психосоматика

# Когда тело говорит «хватит»



повторения. Она прошла обследование. На УЗИ и МРТ написали что-то непонятное, консультации врачей тоже особо не помогали – ей что-то выписывали, она не понимала, что происходит. Так продолжалось довольно долго, пока по направлению очередного доктора Вера не попала к психотерапевту. Все ее анализы и обследования говорили об одном: панические атаки, сбой нервной системы. Неудача в личной жизни была пусковым механизмом.

Причины, которые могут вызвать психосоматику

Нехватка позитивных впечатлений. Постоянный стресс, тревога, отсутствие хорошего настроения.

Транслирование негатива, «все плохо». Повторение словосочетаний, которые могут вызвать симптомы болезней: «достал до печени» (проблемы с ЖКТ), «видеть не могу» (плохое зрение), как кость в горле (боли в шее и гортани).

Болезнь кого-то из близких переносится на себя.

Чувство вины и обиды – одни из самых разрушительных.

Внушение себе симптомов после прочтения о них в интернете, справочнике.

Манипуляция

Еще один интересный психологический момент. Некоторые люди вполне серьезно испытывают боль и все признаки заболевания. Но на самом деле это им нужно, чтобы воздействовать на близких,

избежать неприятной ситуации или добиться желаемого.

Предстоит важное выступление, но, как назло, разболелся живот. Никак невозможно выйти из дома – это просто классика жанра. Некоторые даже увольняются с работы, которая их настолько нервирует, что у них начинается просто-таки постоянное, каждодневное расстройство желудка.

А сколько есть родителей, которые постоянно шантажируют подростков детей фразой «у меня же может с сердцем стать плохо». И вот уже ребенок, мучимый чувством вины, остается дома или отказывается от неудобных маме или папе действий.

Почему это состояние надо лечить

У нас в стране считается, что нервы – это ерунда. Наконец-то поверив, что у них «всего-то» паническая атака, а не стенокардия, люди обрадованно решают, что лечить ничего не надо, само пройдет. Да, в ряде случаев, это действительно так.

Но когда состояние не стабилизируется, во-первых, такие симптомы снижают качество жизни, во-вторых, постоянный стресс может приводить к реальным проблемам с сердечно-сосудистой сферой. Поэтому неплохо все же последовать рекомендациям врачей. Освоить техники правильного дыхания, расслабления, а в ряде случаев – и пройти медикаментозную терапию.

Журнал «Психология и не только».

Работа

## В сельские школы Кубани к 2024

## планируют привлечь 203 педагога

## по программе

## «Земский учитель»

На данный момент на сайте программы «Земский учитель» доступно 49 вакансий в школах региона. В 2023 году планируется открыть 124 вакансии, а в 2024 – еще 30.

Учителя в рамках госпрограммы получают единовременную компенсационную выплату в 1 млн. рублей и должны отработать в школе пять лет. Воспользоваться выплатой они могут по своему усмотрению. Также в муниципалитетах предусмотрены дополнительные меры поддержки педагогов: компенсация за аренду жилья или коммунальные платежи, предоставление служебного жилья, помощь в трудоустройстве супругов и зачислении детей в образовательные организации.

Более того, педагоги могут лично посетить образовательные организации, познакомиться с администрацией и педагогическим коллективом, задать интересующие вопросы. Трудовые договоры будут заключены до 1 августа, после чего производится денежная выплата.

Как отметили в министерстве образования науки и молодежной политики Краснодарского края, прием документов от педагогов в этом году продлили до 15 апреля. С более подробной информацией об участии в программе «Земский учитель» можно ознакомиться на федеральном портале проекта.

Пресс-служба администрации Краснодарского края.

Мотай на ус!

## Что поможет сохранить мозг здоровым

Ученые считают, что снизить риск деменции можно. Идея в том, что вещи, которые хороши для сердца, — хороши и для мозга. Вот они.

Сбалансированная диета. Есть мнение, что самая полезная для мозга диета — это диета MIND: растительные продукты с ограничением красного мяса, насыщенных жиров и сладостей. Звезды этой модели питания — листовые овощи, например шпинат, брокколи, щавель, укроп, петрушка. Некоторые исследования показывают, что MIND-диета может снизить риск развития болезни Альцгеймера до 53%, а также замедлить ухудшение работы мозга и улучшить память.

Здоровый вес. Здоровый — это когда индекс массы тела (ИМТ) составляет от 18,5 до 24,9. ИМТ — вес человека, деленный на рост в квадрате. Например, при весе 60 килограммов и росте 1,65 метра ИМТ составляет 22.

Регулярная физическая активность. Всемирная организация здравоохранения говорит, что людям старше 65 лет для здоровья нужно хотя полчаса физической активности каждый день.

Умеренное употребление алкоголя. Умеренное — это менее 15 г чистого алкоголя в день. В стакане пива 250 мл крепостью 5% содержится 10 г этилового спирта. Но лучше совсем не пить, поскольку безопасной дозы алкоголя не существует.

Отказ от курения.

Контроль артериального давления.

Лечение депрессии, если она есть.

Помимо этого ученые рекомендуют поддерживать активность мозга для того, чтобы он исправно работал. Умственная гимнастика помогает генерировать новые клетки в мозге и укреплять связи между ними. Пожилым людям полезно играть в головоломки, карточные или видеоигры и кроссворды. Можно выучить новый язык, заняться новым видом спорта либо хобби. Важно оставаться социально активными и путешествовать, хотя бы даже в соседний район.

www.ymolod.com

Наш стол

## Сметанное желе с клубникой

Если вам захотелось чего-нибудь сладенького и легкого, к тому же еще и простого в приготовлении, попробуйте замечательный десерт - сметанное желе с клубникой.

Для приготовления сметанного желе с клубникой понадобится:

- сметана жирностью 20% - 100 г;
  - молоко - 100 мл;
  - сахар - 50 г;
  - ванильный сахар - 0,5 ч. л.;
  - желатин - 20 г;
  - клубника свежая - 100-120 г;
  - шоколад черный, мята для украшения.
- Желатин залить молоком комнатной температуры, перемешать, оставить на 10-15 минут. К сметане добавить сахар и ванильный сахар, хорошенько перемешать. Оставить сметану на 10 минут, чтобы сахар

по максимуму растворился.

В небольшую формочку или пиалу выложить нарезанную на 2-4 части свежую клубнику.

Желатин с молоком нагреть на среднем огне, помешивая, чтобы желатин растворился. Не кипятить! Затем остудить желатин до теплого состояния и вылить его в сметанную смесь, хорошенько перемешать.

Полученной сметанно - железной смесью залить клубнику.

Отправить десерт в холодильник на 2 часа, после чего дно и бока формы опустить на 1-2 минуты в горячую воду и острым ножом провести по внутренним стенкам формы (чтобы легче было отделить десерт от формы). Сметанное желе с клубникой перевернуть на тарелку, посыпать тертым шоколадом и украсить мятой при подаче.

ЦИТАТА

Не переживайте, когда кто-то отворачивается от вас. В жизни все случается к лучшему. Жизнь мудрее, она просто иногда избавляет нас от ненужного.

## АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА МЕТАЛЛЕ

Телефон 8-918-269-77-83.



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



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

ВЫ ВСЕ ЕЩЕ РАСКЛЕИВАЕТЕ СВОЮ РЕКЛАМУ И ОБЪЯВЛЕНИЯ НА СТОЛБАХ И ЗАБОРАХ? Телефон редакции газеты «Ярмарка» известен уже многим – 8-918-269-77-83.



## 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.**

**ПРОДАЮТСЯ:** мототяпка, сварочное оборудование, электроциркулярка, 2 костыля с подлокотниками, опоры-ходунки.  
**Тел. 8-918-072-51-10.**

## 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.**

**КУПЛЮ** земельные паи у жителей станицы Николаевской и хутора Веселого.  
**Тел. 8-928-849-89-08.**

## 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

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

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

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

**РАБОТА** для пенсионера. Проживание в доме 25-30 дней в месяц. Оплата 5 тыс. руб.  
**Тел. 8-928-437-21-60.**

На временную **РАБОТУ** ( можно в выходные дни) **ТРЕБУЕТСЯ** сварщик. Оплата ежедневная.  
**Тел. 8-918-289-95-10.**



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

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

**МЯСНИЦКАЯ**  
Улица

**с 6 апреля** **ШОУ** **по 10 апреля**

**КАСКАДЕРОВ**

**г. Армавир**

**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ: 2 ЧАСА**

**В программе:**

- Бой «BIG FOOT» с автомобилями
- Автофристайл
- Мотофристайл
- Битва Трансформеров
- Виртуозы разворотов
- Человек в огне
- Вальс «Bigpower» на двух колесах и много другое

**На территории Авторынка**

г. Армавир, ул. Воровского, 60А  
Кассы: ГДК и Черёмушки парк «Сфинкс»  
**+7 (918) 204-38-88**

## В дорогу!

## В Крыму заявили, что количество поездов в республику из соседних регионов увеличится

Запуск дополнительных поездов в Крым позволит увеличить количество маршрутов на полуостров, в том числе сообщением с соседними Краснодарским краем и Ростовской областью, считает депутат Госдумы от республики, член комитета по туризму и развитию туристической инфраструктуры Алексей Черняк.

«Увеличится однозначно количество межсубъектовых поездов, электричек между Краснодарским краем, Ростовской областью и Республикой Крым. Конечно, очень пока влияет [на турпоток] авиасообщение. Но курортный сезон у нас еще далеко от пика, он начинается после майских праздников. Надеемся, что после майских праздников авиасообщение продолжится на территорию Республики Крым. Но в любом случае, через Крымский мост более 65% всех туристов к нам попадало и с учетом авиаперелетов», - сказал Черняк.

Депутат рассказал, что в 2022 году на

полуострове ожидают большой турпоток. «Прекрасно понимаем, что авиасообщения нет не только с Республикой Крым, но и с сотнями стран. Люди планируют отпуска, хотя в них, надо отдохнуть, подлечиться, детей отправить. То, что юг России, в том числе Крым, сейчас рассматриваются более чем, это однозначно», - считает Черняк. Железнодорожное движение по Крымскому мосту было официально открыто в декабре 2019 года. Самый протяженный маршрут поездов дальнего следования «Таврии» компании «Гранд сервис экспресс» -- между Омском и Симферополем (4 236 км), всего открыто несколько маршрутов, которые связывают Крым с другими регионами РФ. За два года работы поездами «Таврия» (без учета пригородных поездов) по всем маршрутам перевезено свыше 3 млн. пассажиров, по Крымскому мосту проследовало свыше 6,5 тыс. поездов дальнего следования «Таврия».

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

### ВЫ ЗАИНТЕРЕСОВАНЫ В ПРОДВИЖЕНИИ СВОИХ ТОВАРОВ И УСЛУГ?

Мы можем ПОМОЧЬ ВАМ! РАЗМЕСТИТЕ СВОЮ РЕКЛАМУ ИЛИ ОБЪЯВЛЕНИЕ НА НАШИХ СТРАНИЦАХ, И ИНФОРМАЦИЮ О ВАС, ВАШЕЙ ФИРМЕ, КОМПАНИИ УЗНАЮТ ЖИТЕЛИ УСПЕНСКОГО РАЙОНА И ГОРОДА АРМАВИРА.

**«ЯРМАРКА» выходит каждый вторник тиражом 1300 экземпляров.**

**Наши РАСЦЕНКИ – САМЫЕ НИЗКИЕ В ОКРУГЕ!**

**НАПОМИНАЕМ!** Информацию о ваших акциях, распродажах, скидках клиенты и покупатели должны узнать в газете заранее. **Звоните: 8-918-269-77-83.**

**Пишите: reklama\_usp@mail.ru**

**Наш сайт: [www.gazetayarmarka.rf](http://www.gazetayarmarka.rf).**

**Наш инстаграм: @reklama\_usp**

**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](mailto: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 надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Южному Федеральному округу. Регистрационный номер ПИ № УY23-01401 от 29 декабря 2014 г.

## Отдых

## На Кубани к летнему сезону откроют 14 новых отелей и гостиниц

На Кубани к летнему курортному сезону откроют 14 новых отелей и гостиниц. Их общая вместимость составит более 1,3 тыс. мест. Новые объекты размещения появятся не только на побережье, но и в степной зоне, а также в горных районах. Об этом сообщает пресс-служба администрации Краснодарского края.

– Курорты Кубани активно готовятся к летнему сезону. На сегодняшний день забронировано уже 35% гостиничного фонда. Мы ожидаем увеличения туристического потока в связи со сложившейся ситуацией в стране и мире. И одна из наших ключевых задач – сделать отдых на наших курортах максимально комфортным, – сказал глава Краснодарского края Вениамин Кондратьев.

Губернатор отметил, что с 2022 года в Краснодарском крае приступят к реализации нового национального проекта «Туризм и индустрия гостеприимства». Это даст возможность увеличить число отелей, которые работают по стандартам «Все включено» и «Ультра все включено».

Кроме того, для удобства отдыхающих в регионе разработали Стандарт оказания услуг «Все включено». Он предусматривает минимальный обязательный набор требований для отелей различной категории.

По данным регионального министерства курортов, работу всех пляжей Кубани приводят к единому стандарту. До начала летнего сезона на всех прибрежных зонах отдыхах снесут незаконные торговые объекты, специалисты проведут лабораторные исследования морской воды. Помимо этого, будет выполнено водолазное обследование дна.

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

## На заметку!

## Между Детляжкой и Дагомысом введут реверсивное движение до ноября 2023 года

На участке автодороги А-147 Джубга — граница с Абхазией (143-й км — 158-й км), между Дагомысом и селом Детляжка, на период ремонтных работ с апреля 2022 года по ноябрь 2023 года введут реверсивное движение. Об этом сообщила пресс-служба ФКУ Упрдор «Черноморье».

За это время на ремонтируемом участке обновят дорожное покрытие, установят прикромочные лотки и организуют систему водоотведения.

«Это необходимая мера, принимаемая для того, чтобы в скором времени движение по федеральной трассе стало комфортным и безопасным», — говорится в сообщении.

С началом курортного сезона ремонтные работы и реверс будут организованы в зависимости от загруженности участка транспортом. Преимущественно дорожники будут проводить ремонт в ночное время.

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

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

**ЯРМАРКА**

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

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ: 352450, Краснодарский край, с.Успенское, ул.Дугинец, 170. Телефоны: 8 (918) 269-77-83, 8(86140)5-77-05. E-mail: [reklama\\_usp@mail.ru](mailto:reklama_usp@mail.ru); [https://instagram.com/yarmarka\\_usp](https://instagram.com/yarmarka_usp)

Категория  
информационной  
продукции 16+.

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы 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 №