

ОБЪЯВЛЕНИЯ • РЕКЛАМА • НЕДВИЖИМОСТЬ • РАБОТА • УСЛУГИ • ИНФОРМАЦИЯ

ЦВЕТЫ И БУКЕТЫ ИЗ ВОЗДУШНЫХ ШАРОВ ДЛЯ МОДЕЛИРОВАНИЯ

Телефоны: 8-952-840-41-08;
WhatsApp: 8-968-606-20-44,
8-977-199-07-14.

Реклама.

КУПЛЮ радиодетали,
измерительные приборы,
платы, видеоманитоны
производства СССР в любом
состоянии.

Тел. 8-989-769-88-95.

САЖЕНЦЫ БАДРУТДИНОВЫХ

ПРОДАЕМ саженцы
плодовых

деревьев, которые
выращиваем сами.

Более 100 сортов.

Телефон

8-918-271-47-27.

Реклама.

КАФЕ «ВСТРЕЧА»

В кафе «Встреча» - всегда свежие, вкусные шашлыки.

В кафе «Встреча» можно отметить юбилей, семейный
праздник или провести корпоратив.



СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ: кухарочная, бармен-официант.

Адрес: с.Успенское, ул.Ленина, центральный парк.

Телефоны: 8-960-488-16-14, 8-928-66-57-152.

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.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ, ПРОМЫВКА И РЕМОНТ ГАЗОВЫХ НАВЕСНЫХ КОТЛОВ И ВОДОНАГРЕВАТЕЛЕЙ.

Телефоны:

8-918-686-00-93,

8-918-688-59-55.

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.

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.

СЛИВНЫЕ ЯМЫ ПОД КЛЮЧ

за 1 день.

Телефон
8-900-230-8-777.

Реклама.

РЕМОНТ ЖК ТЕЛЕВИЗОРОВ

Выезд.

Доставка.



Телефон 8-918-333-09-40.

Реклама.

СПИЛ ДЕРЕВЬЕВ

любой сложности.

Звонить по номеру

8-952-850-22-70

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.

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

Самовывоз, демонтаж, резка. Электронные весы.

ЗАКУПАЕМ ЛОМ ЦВЕТНЫХ И ЧЕРНЫХ МЕТАЛЛОВ

с.Успенское, ул.Советская, 57.

Телефон 8-918-179-41-42.

Реклама.

ИНТЕРНЕТ САЙТЫ

- * Сайт-визитка.
- * Интернет-магазин.
- * Многостраничный сайт.

Телефон 8-988-464-68-13.



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.

Для вас, туристы!

Краснодарский край представил Национальный винный маршрут

В маршруте «Винные дороги Краснодарского края» предусмотрели более 200 объектов: гостиницы, агротуристические и винные комплексы, рестораны авторской кухни и локации античной истории. Это позволяет комбинировать туры с проживанием, питанием и экскурсиями в рамках объектов винного туризма различной продолжительности – от 2 до 7 дней.

Краевое министерство курортов организовало ознакомительный тур по объектам национального винного маршрута для представителей туроператоров из пяти регионов России. Им представили специальную программу с посещением виноделен, дегустациями и экскурсионной программой.

Также на ряде винодельческих хозяйств разработали специальные детские программы, в результате чего посещение винных туров стало возможным и для семей с несовершеннолетними.

Развитие винного туризма на Кубани обусловлено природными и историческими



факторами. В регионе находится треть всех виноградников России. Порядка 30 виноделен совмещают производство вина с приемом туристов. 20 таких объектов вошли в национальный маршрут «Винные дороги Краснодарского края». Большая часть из них расположена в Новороссийске, Геленджике, Анапе, а также Темрюкском, Крымском и Северском районах.

Пресс-служба администрации
Краснодарского края.

Информирует Государственная налоговая служба

ТРЕБУЙТЕ ЧЕК ПРИ ПОКУПКЕ!

Контрольно-кассовая техника применяется в обязательном порядке всеми организациями и индивидуальными предпринимателями при осуществлении ими расчетов (за исключением случаев, установленных Федеральным законом от 22.05.2003 № 54-ФЗ).

При осуществлении расчета продавец обязан выдать кассовый чек или бланк строгой отчетности на бумажном носителе. Также, если покупатель представит свой адрес электронной почты, то чек должен быть представлен на указанный адрес в электронной форме.

Чек, который пробивает кассир при покупке товара или получении услуги необходим не только в целях налогообложения, но и является доказательством покупки при гарантийном обслуживании или возврате товара. Он также входит в перечень документов, необходимых для получения налоговых вычетов (например, за образовательные и медицинские услуги – 13% от потраченной суммы).

Чек должен выдаваться не только при покупке за наличные, но и при расчете картой.

Если продавец не выдает чек, значит,

он нарушает закон.

СКАЧАЙ МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ И ПРОВЕРЬ ЧЕК!

Имея на руках кассовый чек, покупатель может легко его проверить в бесплатном мобильном приложении ФНС России «Проверка чеков» и при обнаружении нарушений сообщить в налоговую службу. Если ему откажут в выдаче чека или он найдет в нем несоответствия, то через этот же сервис можно направить жалобу.

Приложение позволяет не только сканировать чеки, сохранять, проверять их достоверность, но и получать кэшбэк на свой счет в виде бонусных баллов.

Доступные партнеры будут отражаться в разделе «Акции» мобильного приложения.

Используя сервис, вы также сможете контролировать и вести учет расходов, планировать будущие траты и хранить полученные чеки.

А если, например, решили вернуть покупку, а магазин отказывается принимать обратно, так как у вас утерян бумажный чек. Не беда. У вас всегда остается его электронный вариант.

Бесплатное приложение доступно в AppStore и GooglePlay.

Межрайонная ИФНС России № 13 по Краснодарскому краю.

Наше здоровье

ОЧЕНЬ ВАЖНАЯ ТЕМА...

На ранних стадиях коллотеральный рак себя не проявляет. При запущенных же случаях, когда проявляются симптомы метастазирования в мозг, кости, печень, сдавливания мочевыводящих путей, обсеменения брюшины, при признаках непроходимости кишечника - лечить довольно тяжело, а иногда и невозможно.

Признаками рака толстого кишечника являются снижение показателей гемоглобина, головные боли и боли в пояснице, снижение массы тела, общая интоксикация организма.

При больших размерах опухоли она прощупывается через брюшную стенку.

Причины появления коллотерального рака: употребление большого количества мяса, острой и соленой пищи, недостаток в рационе растительной пищи, воспалительные

заболевания и полипы кишечника, частые запоры, низкая физическая активность.

Профилактика: увеличение в рационе растительной пищи (фруктов, овощей), хлебных злаков с высоким содержанием клетчатки и неочищенных злаков, коррекция массы тела, регулярное прохождение профилактических осмотров и диспансеризации.

Отделение профилактики Успенской ЦРБ.



Прогноз

Климатолог предупредил о погодных аномалиях зимой в России

Погода предстоящей зимой в России может характеризоваться как теплыми, так и холодными аномалиями. Об этом рассказал ведущий научный сотрудник Пуштинского научного центра РАН Алексей Карнаухов в интервью радио Sputnik.

По словам эксперта, изменение климата приводит к непредсказуемой погоде, в результате чего на температуру зимой будут влиять сразу два тренда.

В частности, из-за тренда на глобальное потепление зимы в России постепенно становятся менее холодными.

«Если говорить про московский регион, у нас в последние годы так называемые сопливые зимы — постоянные оттепели, слякоть. Очень часто под Новый год мы имеем потепление, плюсовую температуру, во дворах расцветают первоцветы, и это уже не кажется чудом», — пояснил Карнаухов.

В то же время второй тренд уравнивает перекося в погоде в сторону тепла.

«Этот климатический тренд связан с тем, что ослабевает сложная система течений в Северной Атлантике, как океанических, так и воздушных, частью которой является Гольфстрим. Эта система течений создает в Европе благоприятный климат. Но в последнее время она ослабевает, и это приводит к тому, что иногда мы сталкиваемся с тревожными холодными аномалиями», — рассказал ученый.

Он подчеркнул, что в настоящий момент Гольфстрим еще функционирует полноценно, но постепенно всё заметнее и заметнее снижается.

Карнаухов добавил, что зима в России может быть иногда и аномально теплой, и иногда аномально холодной.

www.iz.ru

Автожизнь

Прототип российского электромобиля «Атом» появится в 2023 году

Прототип российского электромобиля «Атом» планируется выпустить в 2023 году. Об этом сообщил генеральный директор ПАО «КАМАЗ» Сергей Когогин, который вместе с бизнесменом Рубеном Варданяном инвестировал в развитие проекта, пишет ТАСС.

«Я считаю, что проект «Кама» идет в соответствии с графиком, и те решения, которые он предлагает, очень современные. А прототип появится в следующем году», — сказал Когогин.

В пресс-службе компании-производителя «Кама» заявили, что за год проекту удалось существенно продвинуться в разработке продукта. Функциональные прототипы машин планируется представить в III квартале 2023 года.

Также в компании подтвердили, что автомобиль получит название «Атом». Ранее об этом сообщал RTVI со ссылкой на внутреннюю презентацию проекта.

По данным издания, \$20 млн. из суммы привлеченных инвестиций стартап планирует потратить на приобретение простаивающего завода Ford Motor Company в Набережных Челнах. Автомобили получили название «Атом» благодаря договоренностям с «Росатомом», который работает над заводом по производству аккумуляторных батарей для электрокаров на территории Балтийской АЭС в Калининградской области, говорилось в заметке.

www.gazeta.ru

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.

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

Эко-поведение

Что такое темные данные и как они вредят планете

Темные данные — это данные, которые используются один раз, а потом хранятся годами. Или вообще не имеют никакой ценности, а только занимают место на серверах. Это могут быть многочисленные практически идентичные изображения, хранящиеся в Google Photos или iCloud, устаревшие электронные таблицы или ненужные данные с датчиков интернета вещей.

Более 55% цифровых данных, которые генерируют компании, можно считать «темными». Хотя они кажутся чем-то виртуальным, эти данные привязаны к реальному миру за счет энергии, которая требуется для их хранения. Каждый бит занимает место на серверах, а сервера потребляют огромный объем электроэнергии. Но это обычно игнорируют даже те организации, которые взяли курс на снижение углеродного следа.

Большинство экологических мер сосредоточено на ограничении выбросов от автомобильной, авиационной и энергетической промышленности. Однако вред от обработки данных уже сопоставим с этими отраслями. Центры обработки данных ответственны за 2,5% выбросов углекислого газа, вызванных деятельностью человека. То есть они обладают таким же углеродным следом, как вся авиация. Кроме того, объем



онлайн-данных быстро растет. В 2022 году в мире будет произведено 97 зеттабайт (то есть 97 трлн. гигабайт) данных. А к 2025 году этот показатель может достигнуть 181 зеттабайта.

В современных реалиях нельзя прекратить использовать смартфоны, компьютеры и другие подключенные к интернету устройства. Поэтому для борьбы с «темными данными» Томас Джексон, британский профессор, занимающийся управлением информацией, и его коллега, профессор по стратегии Иан Ходжкинсон придумали «цифровую декарбонизацию».

В исследовании они рекомендуют компаниям и отдельным пользователям проводить регулярную проверку хранящихся на серверах файлов. Зайдите в Google Диск, Яндекс.Диск или iCloud и просмотрите то, что там скопилось. Наверняка вы придете к выводу, что многие из документов вам совершенно не нужны. Каждое удаление будет снижать ваш углеродный след.

<https://trends.rbc.ru>

Вашу рекламу товаров и услуг или объявления о купле-продаже недвижимости прочитают жители г.Армавира и Успенского района, если вы разместите их в рекламной 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.

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



Почему в ресторанах подают такие вкусные и красивые блюда? Потому что повара знают, как раскрыть с максимальной выгодной стороны даже самый простой продукт. И вот несколько секретов, которые они часто используют в своей работе.

Используйте бульон вместо воды
Это правило касается не только супов, но также мясных соусов и многих других блюд. Если вам нужно добиться более жидкой консистенции, разбавляйте блюдо не водой, а овощным бульоном. У него более сложный, насыщенный и многогранный вкус, благодаря чему еда раскроется с абсолютно другой и неожиданной стороны.

Добавляйте в каждый десерт соль
Мы привыкли думать, что соль просто делает еду более соленой и никаких других задач не выполняет. Однако на самом деле она является мощным усилителем вкуса, который будоражит все остальные рецепторы. После того, как вы добавите щепотку соли в десерт, вы сможете по-новому ощутить вкус любимых продуктов.

Есть еще несколько причин, по которым соль необходима в сладких блюдах:

- создает осмотическое давление.

Вспомните, что происходит с капустой, когда мы кладем в нее соль? Правильно, она истекает соком. То же самое происходит с фруктами и ягодами. Поэтому если вам надо, чтобы начинка в десерте дала сок, соль нужно класть обязательно;

- укрепляет клейковину и делает тесто более упругим. Также, если добавить ее в бисквит, он хорошо поднимется и останется внутри влажным, благодаря чему можно будет обойтись без пропитки. Поэтому если вы готовите выпечку из пшеничной муки, не забывайте класть соль;

- облегчает и ускоряет взбивание яиц — особенно это актуально, если вы взбиваете яйца венчиком или миксером, включенным на небольших оборотах. Соль сразу вступает в реакцию с белком, он начинает подниматься и становится пышным.

«Бархатируйте» мясо
«Бархатирование» — это технология приготовления мясных полуфабрикатов, которую часто используют повара китайских ресторанов для сохранения сочности продукта, а также придания ему нежной и шелковистой структуры. Чаще всего «бархатируют» куриное филе, однако можно экспериментировать и с другими видами мяса и даже рыбой.

Суть технологии проста. Перед тем, как класть мясо на сковороду, замаринуйте его в смеси соевого соуса, белка, крахмала и уксуса. Хорошо перемешайте, чтобы каждый кусочек покрылся маринадом, а затем отставьте на полчаса. По истечении

Неизвестное об известном Хитрости поваров-профи



времени обжарьте мясо на раскаленной сковороде, смазанной растительным маслом (с каждой стороны по две-три минуты) и наслаждайтесь потрясающе вкусным блюдом.

Оболочка из белка и крахмала не даст курице перегреться и поможет сохранить внутри все соки. Готовое блюдо получится очень сочным и нежным.

Добавляйте в подливу горчицу
Иногда подлива получается очень жидкой и водянистой — такую и самому есть не хочется, не то что подавать гостям. К счастью, есть быстрый способ, который поможет загустить массу и придать ей нужную консистенцию. Нужно лишь добавить несколько чайных ложек горчицы или арахисового масла. Казалось бы, простые ингредиенты, однако именно они способны полностью преобразить подливу, сделать ее густой и насыщенной, подарить «глянцевый» блеск. А если вы не фанат острой пищи, замените классическую горчицу дижонской — она более мягкая и деликатная.

Обратите внимание: если в подливе есть комочки, она не приобретет нужную консистенцию и останется водянистой. Ее нужно пропустить через сито, а затем нагреть и посмотреть, стала ли она гуще после того, как вы разбили комочки. Можно прибегнуть к другому способу — избавиться от малоаппетитных сгустков с помощью блендера. Но в этом случае важно сначала остудить подливу, а уже потом выливать

в чашу блендера, иначе крышка может вздуться.

Приготовьте яйцо пашот на сковороде
Яйцо пашот — это яйцо, которое сварено без скорлупы в горячей воде. Благодаря нехитрым манипуляциям, его белок получается твердым, а желток — мягким и кремообразным, поэтому при разрезании яйца он вытекает. Многие из вас знают о приготовлении блюда с помощью уксуса и воронки, а также в пищевой пленке, но есть более простой способ, который выручает даже тех хозяек, которые никогда прежде не сталкивались с яйцом пашот.

Итак, возьмите сковороду, разогрейте ее на плите, смажьте дно сливочным маслом и аккуратно разбейте яйцо, чтобы не повредить желток. Дождитесь, когда белок вокруг желтка станет плотным, а затем налейте на яйцо небольшое количество воды и накройте посуду крышкой. Через несколько минут белок над желтком схватится, образуя пленку, при этом сам желток останется жидким, как в классическом яйце пашот.

Замените яйца панировочными сухарями

Обычно яйцо выступает объединяющим ингредиентом в блюде, который связывает все компоненты воедино, не позволяя им разваливаться. Именно поэтому его принято добавлять в фарш для котлет. Однако есть у такого решения и существенный недостаток — белок лишает мясо мягкости и сочности, из-за чего готовые

котлеты получаются сухими.

Если вы часто сталкиваетесь с такой проблемой, замените привычные яйца панировочными сухарями. Именно так поступает большинство профессиональных поваров, аргументируя свои действия тем, что котлеты выходят нежными.

Готовьте мясо с аппетитной корочкой
Жарка мяса также требует знаний и сноровки, хотя мы и сталкиваемся с этим процессом почти каждый день. Итак, следуйте трем золотым правилам: сначала устраняйте излишнюю жидкость с помощью бумажных полотенец, затем добавляйте соль и перец, а после этого кладите на раскаленную сковороду. Не заполняйте посуду полностью, иначе мясо будет не жариться, а тушиться. Лучше обжаривайте кусочки небольшими порциями, располагая их на достаточном расстоянии друг от друга.

А если вы запекаете мясо, нужно приготовить специальную смазку. Есть несколько вариантов. Для свинины лучше всего подходит смесь растопленного сливочного масла и меда в пропорции 1:1. А птицу лучше запекать в духовке, предварительно смазав растительным маслом, апельсиновым соком, соевым соусом и медом. В результате получается потрясающая золотистая корочка.

Растапливайте шоколад с маслом
В рецептах многих десертов есть растопленный шоколад. Обычно повара доводят его до нужной консистенции на огне или паровой бане, но какой бы способ вы ни выбрали, всегда есть риск «передержать» шоколад. Чтобы этого не случилось, воспользуйтесь следующим лайфхаком: растопите сливочное масло на водяной бане или в микроволновке, а затем залейте им плитку шоколада, разломленную на маленькие кусочки. Размешивайте массу до тех пор, пока шоколад не станет жидким.

Добавьте в соус для спагетти...кофе

Если вы все еще подаете макароны со сливочным маслом, самое время поэкспериментировать и попробовать приготовить невероятно вкусный соус, который оттенит вкус пасты. Сделайте базовый томатный соус, после чего добавьте небольшое количество кофе. Есть два варианта, как это сделать. Можно растворить гранулы в курином или говяжьем бульоне, а затем смешать их соусом. А можно заварить чашку свежего кофе и использовать его как дополнительный ингредиент, если вкус растворимого кофе вам неприятен.

Кофе прекрасно сочетается со спагетти и томатным соусом, так как убирает излишнюю кислоту, которая есть в помидорах, и придает блюду потрясающий аромат и оригинальную вкусовую нотку.

www.kulinarotadoy.com

Наука В чем польза страха и почему наш организм любит пугаться

Когда мы боимся, ладони потеют, сердцебиение учащается, а мышцы напрягаются. Если страх проходит, остается приятное чувство. Разбираемся, что за ним стоит — просто облегчение или нечто большее

Бей или беги

Реакцию страха контролирует миндалевидное тело — пучок нейронов, расположенный в центре мозга. В ситуации испуга оно стимулирует гипоталамус, который, в свою очередь, активирует две области в организме — нервную систему и кору надпочечников. Совместно они производят резкий выброс гормонов (адреналина и норадреналина) и запускают реакцию «бей или беги».

Реакция «бей или беги» играет значительную роль в нашем выживании, так как за счет мобилизации ресурсов помогает эффективнее справиться с возникшей опасностью. Например, если вы переходите дорогу, а на вас несется машина, вы, скорее всего, успеете отпрыгнуть.

Где зарождается страх

Доктор Шарлотта Лоуренсон, нейробиолог из

Бристольского университета, отмечает: «Хотя мы понимаем некоторые аспекты нейронной реакции на страх и то, как миндалевидное тело координирует поведение, остается еще много неизвестного. Мы не знаем, где именно в мозге возникает чувство страха, но, скорее всего, оно появляется в результате совместной работы нескольких областей мозга».

По ее словам, когда мы сталкиваемся с потенциальной угрозой, в мозге активируются два пути. Первый — быстрый. Информация передается в гипоталамус, что позволяет немедленно отреагировать на опасность. Второй — более медленный. Информация передается в кору головного мозга, самый верхний его слой, связанный с сознанием, мышлением и памятью. Кора анализирует угрозу и позволяет определить, действительно ли мы находимся в опасности.

Навигация в непредсказуемом мире

Мальмдорф-Андерсен исследует когнитивные процессы, связанные с игрой и обучением. Он отмечает, что проведение времени в вымышленных киномирах работает

как возможность составить собственную инструкцию для худших сценариев. Исследование любителей ужастиков во время пандемии показало, что они были более психологически устойчивы, чем те, кто не любит страшные фильмы. Доцент подчеркивает: «Они уже сталкивались с похожими сценариями в кино и могли использовать этот опыт, чтобы ориентироваться в новых реалиях. Возможно, переживание страха в развлекательном формате в целом помогает улучшить регуляцию эмоций и выработать навыки по преодолению реальных опасностей».

Золотая середина

Чтобы изучить взаимосвязь между удовольствием и страхом, Мальмдорф-Андерсен и его коллеги из Орхусского университета исследовали группу людей, посетивших аттракцион «Дом с привидениями». Там гостей пугали зомби, маньяки с бензопилами и прочая нечисть. Ученые снимали добровольцев на видео, следили за частотой их сердцебиения и спрашивали их о самочувствии в разные моменты эксперимента.

Результаты исследования показали, что людей радует возможность побыть немного вне зоны комфорта, однако им не нравится выходить из нее слишком далеко. Мальмдорф-Андерсен подчеркивает: «Наши результаты свидетельствуют о том, что между страхом и удовольствием может существовать «золотая середина» — конкретное психологическое состояние, в котором контекст не слишком пугает, но и не выглядит слишком безопасным и знакомым. Похоже, что именно в этой точке достигается максимальный уровень положительных эмоций». В ней прилив страха, за которым следует облегчение, приводит к выбросу эндорфинов и дофамина, что вызывает эйфорию.

При этом важно помнить, что все люди разные. У каждого человека есть свое представление о том, что считать страшным. Именно оно разделяет безобидное веселье и неподдельный ужас. Сильный страх может перерасти в паническую атаку или привести к увеличению показателей стресса.

<https://trends.rbc.ru>

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ДОМА

ПРОДАЮ коттедж на х.Веселом.
Тел. 8-928-228-14-81.

КВАРТИРЫ

ПРОДАМ 1-комн. кв. в с.Успенском., ул.Калинина, 78, кв.24. Первый этаж. Газ, свет, вода. В собственности есть зем. уч-к. Тел. 8-989-215-14-91.

ПРОДАЕТСЯ 3-комн. кв. на хуторе Танцура-Крамаренко Тимашевского р-на Краснодар.кр. Отопление стационарное (котел), пластик.окна, натяжные потолки. Подсобное помещение, подвал, гараж. В 10 км - райцентр, в 30 – Краснодар. Цена 1999000 рублей. Торг уместен. Тел. 8-989-769-88-95.

ХАТЫ

ПРОДАЕТСЯ хата в с.Коноково. Газ, свет, вода. Счетчики. Баня, хозпостройки. Зем. уч-к 13 соток. Тел. 8-929-847-87-39.

ЗЕМЕЛЬНЫЕ УЧАСТКИ

ПРОДАЕТСЯ земельный уч-к 0,5 га в с.Успенском (район дач). Строений нет. По всем вопросам обращаться по номеру те лфона 8-918-154-55-38.

ТЕХНИКА

ПРОДАЮ: пилу дисковую (8000 руб.); тепловентилятор конвекторный (4500 руб.); электрообогревательный матрац (3500 руб.). Тел. 8-928-228-14-81.

ПРОДАЕТСЯ электросамокат Kugo S1. Тел. 8-988-46-46-813.

ПРОДАЕТСЯ скоростной велосипед в хорошем состоянии.
Тел. 8-988-46-46-813.

ПРОДАМ: трактор «ЮМЗ» с куном, экскаватор «Петушок», полуприцеп-штору, ЗИЛ-130 (тягач, полуприцеп). Рассрочка или аренда.
Тел. 8-918-289-95-10.

СЕЛЬХОЗПРОДУКЦИЯ

ПРОДАЮ мед гречишный. 3-литровая банка – 1000 рублей.
Тел. 8-928-437-21-60.

РАЗНОЕ

ПРОДАЕТСЯ продуктовый магазин со всем оборудованием (готовый бизнес) в с.Маламино, ул. Калинина, 56-а. Газ, вода, канализация, подсоб. помещение, сплит-система. Цена договорная.
Тел. 8-989-233-91-11.

МЕБЕЛЬ

ПРОДАЕТСЯ детская односпальная кровать с матрацем в отличном состоянии.
Тел. 8-988-46-46-813.

ПРОДАЕТСЯ двуспальная кровать. Делали на заказ, не использовалась.
Тел. 8-988-46-46-813.

РАБОТА

В сетевой продуктовый магазин «Баязет» ТРЕБУЕТСЯ продавец-консультант. Официальное трудоустройство. Обращаться по адресу: с.Успенское, ул. Ленина,109.
Тел. 8-918-988-38-20.

www.mk.ru

www.yugtimes.com

Организм человека получает все необходимые вещества для роста и развития через пищу. Вопрос о том, что считать правильным питанием, вызывает горячие споры. Помогают ли диеты, какие продукты «хорошие», а какие «плохие», правда ли, что нужно есть маленькими порциями и часто, а может, стоит очиститься от шлаков на гречке с кефиром? Рекомендаций по здоровому (и не очень) питанию много. Самое важное, что необходимо понять: это образ жизни, а не временная диета или отказ от каких-либо продуктов. Рассказываем, как начать питаться здорово и разнообразно и не сойти с ума от рассуждений на этот счет.

С головой - в питание

Метод тарелки и пищевая пирамида суммируют лучшую информацию о здоровом питании на сегодняшний день. Эти два метода дополняют друг друга, они простые и подходят для большинства людей. И никакого подсчета калорий.

Метод тарелки разделяет продукты на пять основных групп: фрукты и овощи, медленные углеводы, молочные продукты и растительная альтернатива им, белковые продукты и жиры. Комбинировать эти группы можно с помощью обычной тарелки.

Фрукты и овощи должны составлять ее треть или половину. Медленные углеводы — треть или чуть более трети. Оставшуюся часть занимают молочные продукты, чуть больше белковой пищи и небольшая часть — жиры.

Здоровая тарелка

Пищевая пирамида для визуализации использует (приготовьтесь!) пирамиду, а в пропорциях повторяет метод тарелки. Пирамиду можно рассматривать как список покупок. Овощи, фрукты, цельное зерно, полезные масла и белки, такие как орехи, бобы, рыба и курица, должны попадать в корзину каждую неделю вместе с молочными продуктами.

Эта пирамида затрагивает и другие аспекты здорового образа жизни — физические упражнения, витамины, умеренное употребление алкоголя и другое. Как жить — в одной картинке.

Здоровая пирамида

Точка зрения

Что такое правильное питание

Рекомендации по питанию в разных странах отличаются, поскольку пищевая культура исторически различна. Но основные советы одинаковы для всех и ужасно банальны.

Есть больше фруктов и овощей: они должны составлять половину или чуть меньше ежедневного рациона.

Пить по жажде. Это индивидуальные ощущения, которые зависят в том числе от климата и уровня физической активности. Необязательно, чтобы все это количество составляла именно вода, но напитки с сахаром типа газировок лучше ограничить.

Есть меньше соли — не более 5-6 граммов в день для взрослых.

Свести употребление трансжиров к минимуму. Они содержатся во многих готовых и переработанных продуктах — в фастфуде, тортах и пирожных.

Сократить количество насыщенных жиров. Слишком большое их количество может повысить уровень холестерина в крови, что, в свою очередь, увеличивает риск развития сердечных заболеваний. Насыщенные жиры содержатся в сладкой выпечке, жирном мясе, колбасах, сливочном масле и сале. Лучше отдавать предпочтение продуктам, которые содержат ненасыщенные жиры, — растительным маслам, жирной рыбе и авокадо.

Есть меньше сахара. Не более 7 чайных ложек, или 30 граммов добавленного сахара, или 5% энергии в день. Сахар входит в состав многих продуктов — особенно в сладкие газированные напитки, соки и мучное.

Все рекомендации по здоровому питанию начинают работать, когда входят в привычку и становятся частью жизни. Так что теперь пробуем метод тарелки на практике.

Собираем свою тарелку

Шаг 1. Подбираем тарелку.

Ее диаметр должен быть равен длине вашей ладони (простите, читатели, с маленькими

ладошками).

Шаг 2. Выкладываем на тарелку овощи или фрукты.

Они должны занимать половину тарелки либо чуть-чуть меньше. Овощи или фрукты могут быть в любом виде: свежие, тушеные, вареные, консервированные (но надо следить за количеством соли и сахара в них).

Шаг 3. Делим пополам свободную часть тарелки.

На первую половину выкладываем медленные углеводы — зерновые продукты (хорошо, если из цельного зерна), рис (здорово, если бурый, в нем больше клетчатки), картофель в мундире, цельнозерновые хлеб или спагетти.

Оставшуюся четверть тарелки занимают источники белка — больше и чаще бобовые (чечевица, фасоль, горох), рыба, яйца, постное мясо. Вот и все, тарелка для одного приема пищи готова.

Если не получается каждый раз делить тарелку на части — это нормально! Главное, в течение дня комбинировать продукты. Например, если завтрак был с рисовой кашей, значит, в обед половину тарелки можно заполнить овощами или фруктами, а оставшуюся часть — белковой пищей.

На перекусы и полдники подойдут продукты с клетчаткой (фрукты и овощи), а на ужин можно вновь разделить тарелку на части. Чтобы не обижать молочные продукты, перед сном можно выпить стакан молока или добавлять немного сыра к еде в течение дня.

Если на глаз определить размер порции сложно, можно купить тарелки с разными отсеками или специальные контейнеры для еды. Так получится брать еду с собой и не пропускать прием пищи. Справиться с жаждой поможет небольшая бутылка для воды, которую всегда можно взять с собой.

Как питаться разнообразно и дешево

Есть ощущение, что здоровое питание

Деньги

Каждый пятый житель Кубани тратит большую часть зарплаты за неделю

Опрос провела служба исследований hh.ru. Выяснилось, что 20% работников тратят большую часть заработной платы в первую неделю после ее получения. В целом по России об этом говорили 21% респондентов. Еще 28% опрошенных в Краснодарском крае рассказали, что они тратят большую часть зарплаты за две недели, а 15% — три недели.

— Женщины оказались расточительнее мужчин — 50% из них тратит заработанные деньги в первые две недели, в то время как представителей сильного пола, придерживающихся аналогичных действий только 40%, — руководитель пресс-службы **Алена Манохина**.

Быстрее всех тратит заработную плату рабочий персонал, а также госслужащие и специалисты по безопасности. Основную часть зарплаты тратят сотрудники в возрасте 35-44 лет.

www.yugtimes.com

намного дороже обычного. На самом деле, если сократить количество переработанной пищи в рационе — чипсов, сладкого, мучного, колбас, — можно уже сохранить значительную часть средств.

А вот еще несколько советов, которые помогут уложиться в бюджет.

Готовить дома. Это намного дешевле, чем покупать готовую еду или обедать в ресторане. Также всегда будет известно, какой размер порции и какие продукты использовались для приготовления.

Планировать питание на несколько дней. Если составить список нужных продуктов и следовать ему в магазине, сорваться на копченую колбаску по акции будет сложнее (хотя не осуждаем!).

Выбирать сезонные фрукты и овощи. Здоровое питание — это не обязательно манго, авокадо и другие дорогие фрукты и овощи. Привычные бананы, яблоки, помидоры и морковь не менее полезны.

Готовить немного с запасом и не бояться оставлять на следующий день. Еду всегда можно заморозить. А если хочется разнообразия, можно менять местами части блюда. К примеру, вчера курица с картошкой и овощами, а сегодня вместо картофеля макароны, а курица остается с прошлого раза. Это сэкономит время.

Использовать замороженные и консервированные фрукты или овощи. Они дешевле свежих, но не менее полезны. Плюс обычно они уже очищены и порезаны. Консервированные лучше выбирать в собственном соку и без добавленной соли или сахара.

Не забывать про бобовые — фасоль, чечевицу, горох и другие. Это отличный поставщик белка для нашего организма. А также один из самых недорогих.

Покупайте столько хлеба, сколько съедаете, чтобы он не черствел. Можно брать свежий хлеб каждый день, но в маленьких порциях. Или заморозьте его: для заморозки лучше разрезать хлеб на несколько частей, чтобы брать нужное количество и избежать повторного размораживания.

www.cuprum.media.ru

4 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.

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 № ТУ23-01401 от 29 декабря 2014 г.

За содержание рекламы
и объявлений редакция
ответственности не несет.

Газета отпечатана
в ООО "Редакция газеты" Армави-
рский собеседник". ИНН 2302048394
352900, г. Армавир,
ул.Комсомольская, 123.
Объем 1 п.л.

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