

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ
К сведению жителей
Успенского района!
Информация о тарифах с 1.12.2022 года и на 2023 год на коммунальные услуги, оказываемые МУП «Успенский водоканал», размещена на сайте «успенский-водоканал.рф», а также на сайте администрации Успенского района admuspenskoe.ru.
Администрация МУП
«Успенский водоканал».

**В ближайший номер газеты «Ярмарка»
РЕКЛАМА и ОБЪЯВЛЕНИЯ принимаются
до пятницы включительно.
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

МИНИ- ЭКСКАВАТОР

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

Система оплаты любая.

Телефон 8-988-353-08-08.

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.

Уважаемые работодатели!
Если вы ищете себе работников, сообщите об этом в газете «Ярмарка», и позвоняя 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

**РЕМОНТ ЖК
ТЕЛЕВИЗОРОВ**

**Выезд.
Доставка.**



Телефон 8-918-333-09-40.

К Р Ы Ш И:
ремонт, замена, монтаж.
**Быстровозводимые
КАРКАСНЫЕ ДОМА.**
Утепление.
Заборы, навесы, отопление.
Телефон 8-961-538-47-10.

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

Телефоны:
8-918-686-00-93,
8-918-688-59-55.

Реклама.

СПИЛ ДЕРЕВЬЕВ
любой сложности.
Звонить по номеру
8-952-850-22-70

**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.

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

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.

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

**СЛИВНЫЕ ЯМЫ
ПОД КЛЮЧ
за 1 день.**
Телефон
8-900-230-8-777.

**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

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

Вашу рекламу товаров и услуг или объявления о купле-продаже недвижимости прочитают жители г.Армавира 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

ИНТЕРНЕТ САЙТЫ

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

Телефон 8-988-464-68-13.

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

Реклама.

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!

Заходить в магазин за хлебом, а выходить с двумя увесистыми пакетами — любим, умеем, практикуем. Но самое обидное, что большинство из купленных товаров в итоге оказываются не такими уж и нужными. Предлагаем взять на заметку несколько хитростей, которые помогут избежать импульсивных покупок.

Совет 1: сделайте фото содержимого холодильника

Очень сложно не купить ничего лишнего, если понятия не имеешь, какие именно продукты лежат в холодильнике: «Немного молока вроде оставалось... Или это был кефир? А что лежит в морозилке? Кажется мясо, покупала курицу несколько дней назад. Яйца точно нужны. Или потом как-нибудь куплю?»

Обычно именно после таких мыслей в корзине появляется много ненужных продуктов, а те, которые действительно необходимы, наоборот, остаются лежать на прилавках супермаркета. Чтобы придерживаться плана, следует, как минимум, составить список продуктов. А еще лучше — сфотографировать содержимое холодильника. Так вы сможете перепроверить, покупку, каких продуктов можно отложить, если в магазине их нет, а на рынок идти не хочется, а какие уже закончились полностью и должны появиться в холодильнике уже сегодня.

Кроме того, когда вы ходите по супермаркету и ваш взгляд цепляется за какой-нибудь соус, именно фотография дает возможность «уточнить», точно ли такого продукта нет на полке или вы просто забыли о нем.

Совет 2: обращайте внимание на верхние и нижние полки

Обычно дорогие товары размещают на уровне глаз — это главный принцип мерчендайзеров. И это логично, ведь человек в первую очередь обращает внимание на самые удобные для своего взгляда полки, даже не задумываясь о мотивах данного поступка. Кроме того, редко кто хочет прилагать усилия, чтобы дотянуться до товара на верхней полке или присесть, чтобы достать продукт с нижней. А ведь именно здесь могут скромно стоять товары, которые не хуже по качеству, но гораздо приятнее по цене. Попробуйте в следующий раз, когда пойдете в магазин, осмотреть все полки и сравнить стоимость продукции.

Совет 3: не покупайте одноразовые ингредиенты блюд

Борщ, каша, картофельное пюре, макароны — все эти блюда вкусные, простые и быстрые в приготовлении, а еще их все любят. Но есть каждый день одно и то же не хочется никому. Отсюда — жажда к кулинарным экспериментам, тем

Ликбез потребителя

КАК МЕНЬШЕ ТРАТИТЬ В МАГАЗИНЕ



более, что различные блоги и сообщества в социальных сетях постоянно предлагают новые рецепты.

Если вам захотелось порадовать домочадцев оригинальным блюдом, постарайтесь выбрать то, в котором не будут присутствовать нестандартные для вашей семьи ингредиенты, например, кленовый сироп, кокосовое масло, вустерширский соус. Если вы заранее отдаете себе отчет в том, что данный продукт «одноразовый», и после того, как вы используете чайную ложку для блюда, придется задвинуть банку на самую дальнюю полку, не нужно покупать его. Это лишняя трата денег. Конечно, всегда остается вероятность, что продукт понравится и войдет в обиход, но стоит ли новый рецепт того, чтобы рисковать?

Совет 4: ходите в магазин без детей

Конечно, это не всегда возможно, но если есть шанс оставить ребенка дома, непременно воспользуйтесь им, иначе избежать лишних трат точно не получится. В магазинах полки со сладостями, игрушками и прочими красочными товарами, которые так сильно привлекают детей, всегда находятся внизу. Это делается для того, чтобы ребенок обязательно увидел какое-нибудь лакомство или яркую вещь, смог взять ее, а затем начал уговаривать родителей купить. И хорошо, если после первого «нет» малыш успокоится. Но, как

показывает практика, ребенок не только не понимает отказа, но еще и устраивает истерику, поэтому приходится или удовлетворять его желание, или поскорее уходить из магазина.

Совет 5: ходите в магазин поздним утром

В переполненном магазине мало кто может чувствовать себя уютно. Сначала вы не можете разминуться с другими покупателями в узких рядах, потом приходится ждать, чтобы человек отошел от нужной вам полки, а финалом становится огромная очередь. А все мы знаем, что в такие моменты наш взгляд приковывают различные сладости, кофейные стики, жвачки и прочие «мелочи», расположенные на полке у кассы. И пока мы ждем, велика вероятность, что многие из этих товаров перекочают в нашу корзину.

Кроме того, когда в супермаркете много людей, мы меньше времени уделяем изучению товара и хватаем первое, что попадется под руку, чтобы поскорее уйти домой. Да и ассортимент уже не такой разнообразный. Именно поэтому в магазин лучше ходить не вечером, когда все заходят после работы скупиться, а поздним утром. В это время гораздо меньше покупателей, а персонал как раз успевает заполнить полки свежими продуктами, например, хлебом, мясом или молочкой.

Совет 6: не ходите в магазин на пустой желудок

Наверняка вы слышали об этом раньше,

однако не будет лишним рассказать более подробно. Трейси Ченг, сотрудник факультета психологии Утрехтского университета, говорит о том, что голодные люди склонны к принятию импульсивных решений в плане покупок. Они не только кладут в корзину еду, которая им не нужна, но также выбирают нездоровые продукты вроде булочки или батончика, которые призваны быстро утолить голод. Именно по этой причине очень важно идти в магазин после завтрака или обеда. Так вероятность того, что вы потратите много денег на продукты, без которых могли прекрасно обойтись, уменьшится в разы. Побеспокойтесь о своем здоровье и своем кошельке.

Совет 7: берите корзину вместо тележки

Не спорим, ходить по супермаркету с тележкой гораздо удобнее, чем носить в руках тяжелую корзину с продуктами. Но в этом же состоит ее главным минус: за счет большого количества места и необходимости прикладывать минимум усилий для ее передвижения, появляется соблазн заполнить тележку до отказа. Вот так в ней появляются продукты из серии «про запас», «давно хотела попробовать», «немного вредной еды не помешает» и так далее. Поэтому если в вашем списке всего пять-шесть пунктов и все товары негабаритные, берите на входе корзину — сможете существенно сэкономить.

Совет 8: сначала развесные товары

Один из наиболее увесистых пунктов в списке покупок — это развесные товары. Если в первую очередь вы положите в корзину пару килограмм картошки и яблок, то просто не захотите долго бродить по магазину с такой тяжестью в руках. И тем более не возьмете лишнюю бутылку сладкой воды или пару килограмм «модной» рисовой муки при мысли, что все это добро еще нужно будет донести до дома. Вот такая небольшая, но очень полезная хитрость.

Совет 9: не ходите в магазин «за углом»

Отлично, если рядом с домом есть продуктовый магазин — когда внезапно заканчивается хлеб, майонез или соль не приходится бежать в супермаркет и тратить на это час время. Достаточно накинуть куртку, надеть обычные резиновые тапки и на две минуты выбежать в магазин за углом. Однако есть один маленький нюанс: цены в таких «минимаркетах» обычно намного выше. А про скидки, акции и распродажи там вообще никто и не слышал. Поэтому для экстренных ситуаций магазины рядом с домом подходят, но глобальный шопинг все же лучше проводить в больших супермаркетах или заказывать товары через интернет с доставкой.

www.potreblenie.com

Полезно знать!

«Известия»: в России могут ввести штраф за нарушение правил выгула опасных пород собак

Группа депутатов ЛДПР планирует внести в Госдуму законопроект, предусматривающий введение наказания в виде штрафа от 1 до 3 тыс. руб. за выгул опасных пород собак без поводка и ошейника. Об этом сообщает газета «Известия» со ссылкой на документ.

Так, депутаты подготовили законопроект «Об изменениях в КоАП РФ», который предполагает введение новой статьи - «Выгул потенциально опасных пород собак без намордника и поводка в общественных местах». «Сейчас запрет на выгул потенциально опасных пород собак без намордника и поводка в общественных местах установлен лишь в отдельных субъектах РФ на уровне регионального или местного законодательства, а меры ответственности за нарушение не прописаны практически нигде», - говорится в пояснительной записке, которая есть в распоряжении газеты. В пояснении к документу также сказано, что в 2022 году было зафиксировано

более 42 тыс. случаев нападения собак на людей.

Замглавы фракции ЛДПР Ярослав Нилов уточнил изданию, что законопроект будет внесен в Госдуму после получения отзыва правительства РФ. В пресс-службе кабмина отметили, что соответствующая инициатива в аппарат правительства не поступала.

Первый зампред фракции «Справедливая Россия - За правду» Олег Нилов заявил «Известиям», что необходимо ужесточить возможность заведения опасных пород собак в городских условиях, так как «никто не гарантирует, что не будет нападения на близких хозяина, с которыми он живет в одной квартире».

По словам первого замглавы комитета Госдумы по экологии, природным ресурсам и охране окружающей среды Владимира Бурматова, в ближайшее время власти намерены ввести административную ответственность за укусы



не только собак особо опасных пород, а размер штрафа может достигать 200 тыс. руб. «Мы не делим собак на опасных или безопасных, потому что бывают опасные хозяева, а не собаки. У нерадивого владельца любое животное может представлять опасность», - пояснил парламентарий изданию.

www.tass.ru

Экономика

Единая база для уплаты социальных взносов появится в России с 2023 года

Кабмин РФ установил единую базу для оплаты обязательных пенсионных и социальных взносов в 2023 году. Документ подписал глава правительства Михаил Мишустин, сообщает РИА Новости.

«Единая предельная база для исчисления страховых взносов оставляет в отношении каждого физического лица сумму, не превышающую 1 917 000 рублей нарастающим итогом с первого января 2023 года», — говорится в документе.

Постановление начнет действовать с января 2023 года. Сообщается, что база рассчитана с учетом средней зарплаты, увеличенной в 12 раз. Соцвыплаты в России реализуются через Социальный фонд, который создан посредством объединения ПФР и ФСС.

www.rueconomics.ru

Общество

Новые законы: что изменится в жизни россиян в декабре

Тарифы ЖКХ повысят

С 1 декабря в России повысят оплату услуг жилищно-коммунального хозяйства. Региональные власти будут самостоятельно определять уровень повышения, но максимальный рост цен не должен будет превышать 9%.

Представители власти должны будут начать вести страницы в соцсетях

У госорганов появится новая обязанность — вести страницы в социальных сетях и отвечать там на вопросы граждан. Страницы есть уже у многих ведомств и чиновников, но их создание и ведение не было обязанностью.

Вступит в силу закон об иноагентах

Все нормы об иноагентах будут объединены в одном законе, который вступает в силу 1 декабря. Вместо четырех действующих реестров иноагентов создадут один. Также иноагентам будет запрещено преподавать в государственных и муниципальных организациях, получать господдержку на творческие проекты и инвестировать в стратегические предприятия. Также их лишат права на упрощенную систему налогообложения. Они не смогут организовывать митинги, пикеты и другие публичные мероприятия, вносить пожертвования в избирательные фонды кандидатов и политических партий.

Новые правила оформления и предоставления полиса медстрахования

С 1 декабря при обращении за медицинской помощью россиянам больше не понадобится бумажный полис ОМС: этот документ перейдет в цифровой формат. Хранить его можно будет, например, в смартфоне. При этом его можно получить как на бумажном носителе, так и в виде штрихкода. При посещении врача достаточно будет предъявить паспорт или другой документ, удостоверяющий личность.

В новостройках можно будет устанавливать хаммамы и инфракрасные кабины

В многоквартирных новостройках с 1 декабря можно будет устанавливать хаммамы и инфракрасные кабины. При этом в квартирах по-прежнему нельзя будет строить бани и сауны.

Защиту прав осужденных подростков усилят

Со 2 декабря вопросы, связанные с пребыванием несовершеннолетних осужденных в специальных учебно-воспитательных учреждениях закрытого типа, будут рассматривать не в уголовном, а в административном судопроизводстве. Также подростки смогут лично участвовать в судебном деле, получать квалифицированную юридическую помощь и обжаловать решения.

Чиновникам запретят пользоваться зарубежными сервисами электронной почты

1 декабря вступает в силу постановление Правительства, согласно которому адреса электронной почты госорганов и органов местного самоуправления должны создаваться с использованием доменных имен и сетевых адресов, находящихся в российской национальной доменной зоне: .ru, .рф и .su. таким образом, пользоваться почтой, например, на Gmail чиновникам будет запрещен

https://actualcomment.ru

ПРИНИМАЕМ ЗАКАЗЫ НА ИЗГОТОВЛЕНИЕ БЕЙДЖЕЙ НА МАГНИТНОМ ДЕРЖАТЕЛЕ С ГАВИРОВОЙ

Тел. 8-918-269-77-83.

Наш стол

Десерты на основе овощей

Пирожное с джемом из кабачка

Этот десерт состоит из бисквитной основы и цитрусового джема с добавлением кабачков. Для теста нужно взять 150 граммов сахара, 60 граммов кокосовых сливок, 65 граммов кабачков (нужно очистить плоды от семян и кожуры), 40 граммов сока лимона, цедру одного лимона, 125 граммов муки, 50 граммов оливкового масла, пять граммов разрыхлителя. Чтобы бисквит получился воздушным, добавьте щепотку соды (гасить ничем не нужно).

Оригинальный джем готовится из 50 граммов лимонного сока, 150 граммов апельсинового сока, 25 граммов сиропа топинамбура, 20 граммов кукурузного крахмала. Основной ингредиент — кабачки, очищенные от кожуры. Их понадобится 160 граммов.

Для начала следует сделать густое варенье. Возьмите небольшую кастрюлю, влейте в нее цитрусовый сок и добавьте кабачок, нарезанный кубиком. Поставьте емкость на плиту, дождитесь, пока содержимое закипит, прикрутите огонь и варите до размягчения кабачка. Далее в миску влейте сироп топинамбура, добавьте крахмал, хорошо перемешайте, чтобы у массы получилась однородная консистенция, и соедините с отварным кабачком. Варите, пока содержимое кастрюли не станет густым. Затем снимите с плиты и оставьте в сторону, чтобы джем полностью остыл.

Переходим к бисквиту. В чашу блендера положите кабачок, нарезанный кубиками, добавьте сливки, сок лимона, растительное масло и лимонную цедру. Все хорошо измельчите и дождитесь, пока продукты перемешаются. В отдельную миску положите сухие ингредиенты (муку, соду, сахар и разрыхлитель) и перемешайте. Далее смешайте все компоненты лопаткой, чтобы получилась масса с однородной консистенций, переложите тесто в форму и поставьте в духовку, предварительно разогретую до 180 градусов.

Время выпечки может варьироваться от 30 до 45 минут в зависимости от вашей духовки. Чтобы не упустить момент готовности бисквита, проверяйте его зубочисткой или спичкой — если она останется сухой, можно доставать. В конце смажьте поверхность бисквита кабачковым джемом, разрежьте на небольшие кусочки и подавайте к столу, когда они остынут.

Варенье из помидоров с лимонами

Если вам надоели традиционные варенья из клубники, вишни или малины, попробуйте этот оригинальный рецепт с пикантной имбирной ноткой. Кстати, готовое варенье смело можно использовать в качестве начинки для выпечки, например, для пирожков.

Перед тем, как приступать к варке варенья, подготовьте следующие ингредиенты: один килограмм лимонов, полкилограмма помидоров черри, один лайм, 40 граммов имбиря, полтора килограмма сахарного песка, половину чайной ложки корицы (по желанию).

Для приготовления этого варенья очень важное значение имеет правильный выбор главных ингредиентов. Так, лимоны должны быть крупными, тугими с плотной гладкой кожурой (не фактурной, как это зачастую бывает). Что касается помидоров, то стоит брать небольшие, но крепкие экземпляры. Лучше всего себя зарекомендовали сливовидные помидоры черри.

На первом этапе следует очистить лайм и лимон от кожицы. Белую цедру отбросьте, не трогая. Лимоны очистите ложкой и натрите на мелкой терке. Положите цитрусовые в блендер и измельчите. Далее переложите пюре в кастрюлю, добавьте натертый имбирь, треть сахара перемешайте и поставьте на плиту на средний огонь. Частями всыпьте остальной сахар и, помешивая, доведите до кипения. Варите смесь четверть часа, не забывая постоянно снимать пенку. Добавьте в кастрюлю половинки помидоров (если томаты крупные, нарежьте их дольками) и варите еще десять минут. Снимите емкость с плиты и оставьте на несколько часов, чтобы варенье полностью остыло (лучше на ночь). По истечении времени снова поставьте кастрюлю на огонь, доведите до кипения, снимите с плиты и оставьте на два-три часа.

Для того, чтобы варенье долго стояло, важно не только простерилизовать банки и крышки. Перед тем, как закрыть его, вырежьте из бумаги для выпечки кружок по диаметру горлышка банки, смочите его алкоголем (водкой, ромом, коньяком), положите поверх варенья и только после этого закатывайте. Такой трюк поможет ему храниться долгое время без появления плесени даже при комнатной температуре.

Панна котта с баклажаном

Панна котта — это десерт на основе сливок с добавлением фруктов и ягод. Однако традиционная вариация лакомства далеко не единственная. Предлагаем оригинальный рецепт с баклажанами.

Для приготовления десерта возьмите 200 миллилитров сливок, 150 миллилитров молока, один баклажан, 80 граммов сахара, 10 граммов желатина. Также понадобится карамель — она состоит из одного стакана сахара, двух стаканов воды, 50 миллилитров сока лимона и цедры одного лимона.

Процесс приготовления несложный. Для начала следует подготовить баклажаны. Запеките их на гриле или в духовке до готовности, после чего очистите от кожуры (не выбрасывайте ее, она пригодится), положите в чашу блендера и измельчите мякоть до состояния пюре. В небольшой кастрюльке смешайте баклажан, молоко, сливки, сахар, поставьте ингредиенты на плиту и прогрейте массу до 70 градусов. Далее добавьте в емкость желатин (предварительно замочите его в воде и оставьте на три минуты, чтобы он набух) и хорошо перемешайте все ингредиенты. Разложите массу по формам (можно по креманкам) и поставьте в холодильник на ночь, чтобы она полностью застыла.

Перед тем, как доставать из холодильника готовую панна коту, приготовьте карамель. Возьмите небольшую кастрюлю, налейте в нее воды, добавьте сахар и хорошо перемешайте, чтобы он растворился. Затем добавьте кожуру баклажана и варите ингредиенты около десяти минут. По истечении времени снимите емкость с плиты, добавьте цедру лимона и лимонный сок. Оставьте карамель на полчаса, чтобы она настоялась, после чего процедите. Достаньте панна коту из холодильника, полейте сиропом, украсьте дольками лимона и подавайте к столу.

Маффины из свеклы

Этот десерт считается одним из самых простых в приготовлении. Наверное, именно поэтому он так часто появляется в меню хозяек. Но маффины из свеклы — что-то кардинально новое. Благодаря натуральному красящему пигменту, который входит в состав овоща, выпечка приобретает насыщенный розовый или бордовый оттенок (в зависимости от количества и цвета самой свеклы).

Подготовьте следующие продукты: две больших свеклы, стакан муки, чайную ложку дрожжей, 200 граммов сливочного масла, 150 граммов изюма (можно взять цукаты), 80 граммов грецких орехов, 150 граммов сахара, три яйца.

Очистите свеклу от кожуры и нарежьте на несколько больших кусков, которые будет удобно тереть на мелкой терке. Соедините в миске сахар и яйца, а затем тщательно взбейте с помощью блендера или миксера до появления стойкой пены. Добавьте в емкость просеянную муку, растопленное в микроволновке сливочное масло, изюм, орехи и свеклу, измельченную на терке. Перемешайте продукты, после чего разложите готовое тесто розового цвета по формочкам для кексов. Поставьте маффины в духовку, предварительно разогретую до 180 градусов, и выпекайте полчаса. Готовность проверяйте зубочисткой.

www.hozyaushka.com

В ближайший номер газеты «Ярмарка» РЕКЛАМА и ОБЪЯВЛЕНИЯ принимаются до пятницы включительно.

Тел.: 8(86140)5-77-05, 8-918-269-77-83.

АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА МЕТАЛЛЕ

Телефон 8-918-269-77-83.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ДОМА

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

КВАРТИРЫ

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.

ЗЕМЕЛЬНЫЕ УЧАСТКИ

ПРОДАЮ земельный уч-к 30 соток на х.Державном. Свет, бассейн для воды, скважина для воды, газ во дворе. Земля обработана. Документы готовы к сделке.
Тел. 8-918-217-32-46.

АВТО

ПРОДАЮТСЯ 6/У: автомобили КАМАЗ-сельхозник, Соболь Баргузин (обмен на ГАЗ-53 самосвал), аппаратура на МАЗ, резина на УАЗ, двигатель на «Волгу».
Тел. 8-918-217-32-46.

ТЕХНИКА

ПРОДАЮ: пилу дисковую (8000 руб.); тепловентилятор конвекторный (4500 руб.); электрообогревательный матрас (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.

ОБУВЬ

ПРОДАМ 6/у утепленные ботинки 37 размера. Кожа. В отличном состоянии.
Тел. 8-918-953-99-64 (с.Успенское).



МЕБЕЛЬ

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

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

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.

ПРОДАМ 6/у: холодильники, велосипеды, квадроцикл (обмен на УАЗ-«буханка»), металлические фляги, оцинкованные бочки.
Тел. 8-918-217-32-46.

ПРОДАЮ 6/у: инвалидную коляску, 4-конф. газовую печь.
Тел. 8-918-217-32-46.

РАБОТА

В сетевой продуктовый магазин «Баязет» **ТРЕБУЕТСЯ** продавец-консультант. Официальное трудоустройство. Зарплата 25000 руб. в месяц.
Обращаться по адресу: с.Успенское, ул. Ленина,109.
Тел. 8-918-988-38-20.

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



www.газетаярмарка.рф

Полезно знать!

Пять ритуалов, которые помогут быстрее заснуть

Почистить зубы, почитать, выпить чаю или послушать музыку — это ритуалы для сна. Эти привычки помогают мозгу расслабиться, настроиться на сон и остановить поток мыслей о том, что нужно было ответить в споре два года назад. В этом материале - ритуалов, которые помогут уснуть и эффект которых подтвержден исследованиями.

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

Хотите покушать — сходите покушать, но немного

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

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

Уделите время себе

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

Исследования показывают, что чтение помогает быстрее заснуть: чужая история отвлекает мозг от собственных мыслей. В некоторых рекомендациях



по сну советуют читать в постели и затем сразу засыпать, в других предлагают использовать кровать только для сна или секса, а читать в кресле у кровати или вообще в другой комнате.

Уберите телефон за полчаса до сна

Любимый сериал или лента инстаграма прямо перед сном не помогают расслабиться. Яркие экраны телефона, ноутбука и телевизора излучают синий свет. Синий свет подавляет выработку мелатонина — гормона, который вырабатывается в основном ночью, регулирует циклы сна и бодрствования и вызывает сонливость. Гормона мало, поэтому мозг думает, что сейчас день, пора жить и работать, а не спать. В результате человек долго ворочается, придумывая удачные ответы в прошлогодних разговорах. Если без телефона пока не уснуть, включите режим заботы о глазах или режим чтения, который блокирует синий свет, на экране телефона или компьютера и уменьшите яркость.

Примите теплую ванну или душ

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

Проветрите комнату

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

www.cuprum.media.ru

Рабочие места

В Краснодаре построят завод по производству пасты быстрого приготовления

В Краснодаре построят завод по производству пасты быстрого приготовления. Разрешение на это выдала администрация города. Работы пройдут в рамках инвестиционного соглашения.

- В эту отрасль экономики получится привлечь еще больше инвестиций благодаря созданию этого современного завода. Также стоит отметить, что на предприятии будет использоваться современное оборудование. Оно позволит контролировать все этапы производства, - сообщил начальник городского управления инвестиций и развития малого и среднего предпринимательства Артем Анацкий.

Уточняется, что завод будет выпускать пасту быстрого приготовления из твердых сортов пшеницы. Она будет идти вместе с соусами из натуральных ингредиентов премиум-класса без усилителей вкуса и аллергенов. Планируется, что предприятие будет производить больше 5 тысяч тонн готовой продукции в год. Открытие первой очереди завода позволит создать порядка 160 новых рабочих мест.

www.kuban.kp.ru

Торговля

В России с 2023 года введут обязательную маркировку пива

В России введут обязательную маркировку ряда слабоалкогольных напитков, в том числе пива и продукции, изготавливаемой на его основе. Об этом сообщается на официальном сайте правовой информации.

В документе говорится, что обязательная идентификация напитков в кегах начнется в России с 1 апреля 2023 года. Напитки в стеклянной или полимерной упаковке начнут маркировать с 1 октября 2024 года, а напитки в других видах упаковки — с 15 января 2024 года.

8 сентября стало известно, что в Минздраве России поддержали инициативу наносить на вейпы информацию о вреде их использования. Маркировка вейпов будет также содержать «устрашающие картинки» о вреде на упаковке. В ведомстве готовы разработать соответствующие эскизы.

www.lenta.ru

Прогноз

Зима в Сочи будет холоднее, чем

в предыдущие годы

В региональном Гидрометцентре отметили, что по некоторым параметрам предстоящая зима в городе-курорте будет ниже климатической нормы. Ожидаются нулевые температуры.

Метеорологи подчеркнули, что последние годы в муниципалитете наблюдалось аномальное тепло, сейчас же метеопроцессы приходят в норму, холода. По словам ведущего научного сотрудника ФГБУ «Сочинский нацпарк» Галины Солтани могут повредить ряд экзотических растений.

Напомним, этой зимой курорты Кубани планируют принять около 2,5 миллионов туристов. В горном кластере будут работать 149 средств размещения на более 25 тысяч мест. Горно-климатические курорты расширят сеть канатных дорог. В этом сезоне откроют 66 канатных дорог и подъемников, а также 116 классифицированных трасс. Их протяженность увеличена на 20 км и составит 170 км.

www.kuban.aif.ru



ГОТОВИМСЯ К СЕЗОНУ ПРОСТУД: ЧТО КУПИТЬ В КОМПАНИИ NSP?
Важнейшая стратегическая задача в противостоянии гриппу и ОРВИ – это стимуляция и укрепление иммунитета.

В этом и заключается наш ответ простуде и гриппу.

Что может предложить компания NSP? Выбор огромный. Вот только основные и наиболее мощные средства защиты: «Кошачий Коготь» (астрагал, эхинацея), «По Д'Арко НСП» (табebuйя, астрагал, чеснок), «Супер Комплекс» витамины: С, В2, фолиевая кислота, В12 + цинк, «Эхинацея», «Пастилки с цинком» (цинк, витамин С, эхинацея).

«Защитная Формула» (брокколи, витамины А и С, цинк, селен), «Кордицепс НСП», «Листья Оливы», «Супер Комплекс» витамины: А, С, В6 + цинк, селен, железо, «Физ Актив» (витамин С, арабиногалактан, женьшень, эхинацея), «Брэс Из» (коровяк), «Колострум» (шиитаке), «Кошачий коготь» (ункария, эхинацея), «Листья Оливы» (блокирует репликацию вируса), «Чеснок» , «По Д'Арко НСП» , «Эхинацея».

Рекомендации Ю.Лысыкова, к.м.н., научного консультанта компании NSP.

htt://nsp.com.ru
htt://nsp25.ru

Тел.8-918-953-99-64.

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 службы 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" Армавир-
ский 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 №



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