

ОБЪЯВЛЕНИЯ • РЕКЛАМА • НЕДВИЖИМОСТЬ • РАБОТА • УСЛУГИ • ИНФОРМАЦИЯ

Уважаемые рекламодатели!
Активная подготовка к празднованию Нового года уже началась.
Без информации о ваших акциях, скидках, услугах, которые интересны потенциальным клиентам и покупателям, просто не обойтись.
Мы поможем сделать вашу информацию доступной как можно большему числу людей!
Звоните: 8-918-269-77-83.
Пишите: www.reklama_usp@mail.ru
Газета выходит каждый вторник, и этих вторников до Нового года осталось не так уж много...
Ваша реклама появится также на нашем сайте www.gazetayarmarka.rf и в Телеграмм-канале.

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.

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

Вашу рекламу товаров и услуг или объявления о купле-продаже недвижимости прочитают жители г.Армавира, п.Заветного, Старой Станицы 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.

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.

ПАМЯТНИКИ
СНИЖЕНИЕ цен на памятники из гранита и мрамора перед закрытием сезона.
Принимаем заказы на весну – **ЗАКАЖИТЕ ДО ПОДОРОЖАНИЯ!**
Хранение бесплатное. Рассрочка платежа.
Также есть БЮДЖЕТНЫЕ ПАМЯТНИКИ из мраморной крошки от 6000 рублей.
Село Успенское, центральный вход на кладбище (справа).
Телефоны: 8-989-800-81-17, 8-918-373-83-99.
Село Коноково, ул.Красная,33.
Телефоны: 8-938-509-29-26, 8-918-37-38-399.

КАФЕ «БЕЗ ВИЛОК»
приглашает на работу **ПОВАРА-СУШИСТА и ПИЦЦАЙОЛА.**
График 2/2, достойная зарплата.
Ежедневные выплаты, обед за счет работодателя.
Опыт работы не обязателен.
Телефон 8-918-347-57-42.

В магазин «Магия Востока» ТРЕБУЕТСЯ продавец-консультант с опытом работы.
Телефон 8-928-422-60-93.

ОСЕТИНСКИЕ ПИРОГИ, ШАУРМА, ПИЦЦА.
Село Успенское, улица Низовая, 6.
Время работы с 9.00 до 21.00.
Выходной – воскресенье.
Телефон 8-989-26-29-577.

КУПЛЮ: радиодетали, платы, вычислительные приборы, рации, видеоманитофоны, часы, столовое серебро.
Телефон 8-989-769-88-95.

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

www.gazetayarmarka.rf

СТРОИТЕЛЬСТВО ДОМОВ И КОММЕРЧЕСКИХ ОБЪЕКТОВ
«ГРАНД СТРОЙ»
ИПОТЕКА
БЕЗ ПЕРВОНАЧАЛЬНОГО ВЗНОСА
8 918 344 43 44 8 918 069 44 44

В ближайший номер газеты «Ярмарка» РЕКЛАМА и ОБЪЯВЛЕНИЯ принимаются до пятницы **ВКЛЮЧИТЕЛЬНО.**
Телефон 8-918-269-77-83.
t.me/gazeta_armarka

В связи с расширением производства ООО «Невинномысский Радиаторный завод» приглашает на работу сотрудников:
- операторов на производство. Заработная плата от 50000 рублей НА РУКИ;
- оператора участка плавки металла, заработная плата от 54000 рублей НА РУКИ;
- электромонтера по ремонту и обслуживанию оборудования, заработная плата от 50000 рублей НА РУКИ.
Будем рады видеть вас с понедельника по пятницу с 8.00 до 16.00 по адресу: г.Невинномысск, ул.Низяева, д.1Ж .
Мы предлагаем:
- сменный график работы,
- своевременную выплату заработной платы,
- обучение на рабочем месте,
- компенсацию ГСМ.
За дополнительной информацией обращаться по телефону 8-938-303-02-05.

ООО «ДСУ-5» на постоянную работу ТРЕБУЮТСЯ:
-тракторист;
-машинист маркировочной машины для разметки автомобильных дорог;
-дорожный рабочий.
Мы предлагаем: стабильную заработную плату + премии; оплачиваемые отпуск и больничные листы.
Контактные телефоны: 8-918-092-19-34, 8-903-410-36-20.
Обращаться по адресу: с.Коноково, промышленная зона, литер Б, офис 1.

Самовывоз, демонтаж, резка. Электронные весы.
ЗАКУПАЕМ ЛОМ ЦВЕТНЫХ И ЧЕРНЫХ МЕТАЛЛОВ
с.Успенское, ул.Ленина, 295.
Телефон 8-918-179-41-42.

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

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

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.

АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА МЕТАЛЛЕ
Телефон 8-918-269-77-83.
МЯСНИЦКАЯ
улица

Уважаемые работодатели!
Если вы ищите 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

веб-студия Апельсин
САЙТЫ НА ЗАКАЗ
Телефон 8-988-46-46-813

Статистика

Потребительские расходы жителей Кубани выросли на 9% в 2023 г.

Расходы на потребление кубанских домохозяйств во втором квартале 2023 года выросли до 21,6 тыс. руб. в среднем на человека, что на 9,2% больше, чем во втором квартале 2022 года. Такие данные приводит аналитическая служба аудиторско-консалтинговой сети FinExpertiza.



Этот показатель больше, чем в целом по России. Расходы на потребление российских домохозяйств выросли на 7% и составили 24,9 тыс. руб. Аналитики FinExpertiza использовали опросные данные Росстата о бюджетах российских домашних хозяйств и структуре их потребления. В обследовании приняли участи 48 тыс. домохозяйств по всей стране. Результаты опроса распространяются на генеральную совокупность и являются репрезентативными для всех частных домохозяйств и всего населения в целом.

Расходы на потребление включают в себя затраты на приобретение товаров и услуг во всех торговых предприятиях, на рынках и через неорганизованную торговлю, в предприятиях бытового и жилищно-коммунального обслуживания, транспорта, связи, учреждениях культуры, здравоохранения, образования и т. д.

Как отмечают эксперты консалтинговой сети, впервые со второго квартала 2022 года нисходящий тренд прекратился, и потребительские расходы стали расти с учетом стабилизировавшейся инфляции. До это специалисты фиксировали сокращение потребления, чему способствовали разгон инфляции и переход населения к сберегательной модели в условиях общей неопределенности.

«Увеличению потребления способствовало повышение доходов населения, а также реализация отложенного спроса и отказ населения от сберегательной модели поведения. Кроме того, важным фактором стал рост кредитования в связи с низкими процентными ставками в первой половине года. Россияне во многом адаптировались к текущей экономической реальности, в результате потребление вернулось на «досанкционный» уровень 2021 года», — прокомментировала президент FinExpertiza Елена Трубникова.

По ее словам, расширение спроса в конечном итоге стало превышать предложение товаров и услуг, что стимулировало повышение уже нормализовавшейся инфляции. Трубникова прогнозирует, что после роста ключевой ставки ЦБ и охлаждения рынка кредитования доля желающих откладывать свободные деньги на депозиты увеличится, и потребительская модель сбалансируется. Наибольший рост расходов домохозяйств отмечался в Белгородской области (+67,5%), Магаданской области (+55,8%), Ямало-Ненецком автономном округе (+32,4%), Башкортостане (+27,2%), Адыгее (+27,1%), Коми (+25,9%), Новосибирской области (+25,8%), Костромской области (+24,7%), Марий Эл (+22,1%) и Татарстане (+20,6%).

<https://kuban.rbc.ru>

Статистика

Исследование выявило наиболее востребованные профессии в России

Самыми востребованными на российском рынке труда в четвертом квартале этого года будут рабочие и массовые профессии, а также инженерные специальности, говорится в исследовании сервиса «Работа.ру», которое есть у РИА Новости. «58% работодателей отметили, что в 4 квартале 2023 года на рынке труда самыми востребованными останутся те специалисты, которые обладают рабочей специальностью — это сварщики, токари, электрики и другие. На втором месте — представители массовых профессий (33%), а на третьем — инженеры и технические специалисты (28%)», - выяснили аналитики, проведя в октябре исследование среди более чем 400 представителей российских компаний. Вопрос включал множественный вариант выбора.

Также опрошенные представители компаний уверены, что в последнем квартале года останутся востребованными менеджеры по продажам (26%) и IT-специалисты (24%). Каждой восьмой (12%) заявил, что нужны будут врачи и медицинский персонал. В числе востребованных специалистов назывались также строители (8%), маркетологи (7%),

бухгалтеры (6%), логисты (6%) и юристы (5%).

В компаниях рассказали, что в третьем квартале этого года самыми нужными профессиями также были рабочие (55%) и массовые специальности (28%). В отличие от четвертого квартала, третье место по популярности заняли менеджеры по продажам (26%). Еще 24% работодателей отметили IT-специалистов, а 22% - инженеров.

«Строители отметили 12% опрошенных, а 8% — врачей. Также рекрутеры отмечали маркетологов (6%), бухгалтеров (5%), логистов (2%) и юристов (2%)», - сообщают аналитики.

Новых специалистов компании собираются привлекать при помощи повышения зарплаты (59%), с помощью системы рекомендаций новых сотрудников (29%), развивая корпоративную культуру (28%) и HR-бренд работодателя (24%). «21% компаний уверены в своем соцпакете. 17% будут привлекать сотрудников гибким форматом работы и удаленкой. 12% работодателей для повышения популярности у соискателей обновляют офис и инфраструктуру», - отмечается в исследовании.

www.ria.ru

Не лишне напомнить...

Россиянам перечислили признаки, которые помогут распознать мошенника

Иван Соловьёв, доктор юридических наук, профессор, заслуженный юрист России, рассказал в беседе с RT о признаках, которые помогут распознать телефонного мошенника.

Эксперт посоветовал быть внимательным, если разговор касается финансов или недвижимости, на связь выходит незнакомый человек, который вынуждает вас принимать оперативные решения, а также навязывает быстрый темп разговора.

Кроме того, стоит насторожиться, если собеседник требует держать в тайне содержание звонка от близких и следовать его указаниям.

К другим важным признакам мошенничества Соловьёв отнёс ситуации, когда звонящий представляется сотрудником правоохранительных, следственных, контролирующих, надзорных органов, обещает высокую зарплату за неквалифицированную работу, не может пояснить элементарных вещей, например какая погода в городе, из которого он якобы звонит, представляется руководителем потенциальной жертвы и просит помочь сотрудникам правоохранительных органов.

Помимо этого, специалист напомнил, что если общение происходит в мессенджере, незнакомец знает, когда гражданин снимал средства в банкомате, открывал банковский вклад, получал пенсию или, например, просит жертву поучаствовать в расследовании, выявлении преступной группы, то это также свидетельствует о попытке обмана.

Ещё Соловьёв привёл в пример такие мошеннические сценарии: звонящий сообщает, что на гражданина оформлены кредиты и для спасения денег и квартиры необходимо совершить определённые действия, приходит ссылка с просьбой проголосовать за какую-либо инициативу или человека, поступает предложение о приобретении товаров с большой скидкой.

В список популярных признаков юрист также включил предложения сменить тариф на более выгодный, зачисление на банковскую карту средств от неизвестного адресата, сообщения о том, что с близким родственником гражданина якобы произошла беда, информация о внезапном выигрыше, призе.

Также стоит внимательно относиться к предложениям «выгодных» вариантов инвестирования денежных средств, порекомендовал собеседник RT.

«Не контактируйте с незнакомыми людьми, что бы они вам ни говорили, не идите у них на поводу, не сообщайте свои данные, ограничивайте общение привычным кругом близких, друзей и знакомых», — заключил эксперт.

www.russian.rt.com

Рейтинг

Кубань заняла 73 место по доступности ипотеки в России

Кубань заняла 73 место по доступности ипотеки в России. Эксперты составили рейтинг регионов страны, в котором сравнили ежемесячный платеж по ипотеке и среднюю зарплату за 2023 год.

«Самую доступную ипотеку в России можно взять в Магаданской области. На ежемесячные платежи в регионе уходит 25,5% зарплаты. На втором месте Чукотский автономный округ там на ипотеку тратят 26,2%. На третьем Ямало-Ненецкий автономный округ — 26,6%. Также в лидерах Ненецкий автономный округ — 28,4% и Якутия — 30,4%», - стало известно из исследования РИА «Новости».

Уточняется, что в Краснодарском крае жители тратят на ипотеку 59,7% от зарплаты. При этом Ростовская область оказалась на 64 месте в рейтинге с 55,7%. Ставропольский край на 75 месте с 61,3%.

www.kuban.kp.ru

Проект

Мурашко: медработников освободят от немедицинских функций

Для увеличения производительности труда из обязанностей медработников уберут функции, не связанные с медицинской деятельностью. Об этом сообщил министр здравоохранения Михаил Мурашко в ходе рабочей поездки в Адыгею.

«Безусловно, сейчас один из серьезных проектов — это в том числе увеличение производительности труда. Оно касается многих разделов, но один из блоков — это убрать от медицинского работника немедицинские процедуры, которыми должны заниматься колл-центры, информационные специалисты», — сообщил Михаил Мурашко (цитата по «РИА Новости»).

Для более доступной медицины, по словам министра, власти увеличивают штатную численность специалистов и оптимизируют процессы в медучреждениях, переводя непрофильные активности медицинского работника другому персоналу. «Это серьезный большой проект, который позволяет врачу больше уделять внимание пациенту», — добавил министр.

По словам Михаила Мурашко, на оптимизацию труда медицинских работников влияют внедрение информационных систем, правильная организация регистратур, маршрутов для пациентов и даже внутреннего устройства кабинетов.

www.kommersant.ru

Инициатива

Трассы к курортам Кубани предложили разгрузить летом за счет льготных коридоров

Поступило предложение ввести скидки в 50% в определенные недели для проезда по платным участкам трассы М-4 «Дон» жителям разных федеральных округов.

Директор Института исследования проблем современной политики Антон Орлов указал, что летом наблюдается значительное увеличение трафика на трассе М-4 «Дон», по которой можно добраться до курортов юга страны, в том числе Краснодарского края.

Пик отпускных поездок россиян приходится на июль и август. Именно в эти месяцы образуются многокилометровые пробки, а туристы, в том числе дети, вынуждены проводить в автомобиле дополнительные часы на жаре.

Эксперт предложил решить эту проблему с помощью создания временных льготных коридоров, предоставляя автомобилистам из определенных регионов 50% скидку на проезд по платным участкам трассы М-4 «Дон».

Так, автомобили из ЦФО могли бы получить льготные условия в первую неделю июля и августа, автомобили из СЗФО — во вторую неделю июля и августа, и так далее.

Антон Орлов отметил, что такой подход поможет гражданам лучше спланировать свой отпуск и воспользоваться скидкой, а также снизит проблему автомобильных пробок, разделив потоки транспорта. Свое обращение он отправил на имя главы Минтранса РФ Виталия Савельева, сообщает RT.

www.kuban24.tv

Авторитетное мнение

Эксперты ВШЭ подтвердили, что питание россиян оказывает воздействие на продолжительность жизни

Питание оказывает существенное влияние на продолжительность жизни человека. Эту связь подтвердили расчеты, выполненные в рамках научного проекта Высшей школы экономики (ВШЭ). Результаты исследования указывают на прямую связь между потреблением продуктов питания в соответствии с рекомендациями Минздрава и ожидаемой продолжительностью жизни в регионах. То есть, чем меньше отклонений от нормы потребления, тем выше продолжительность жизни, пишет РБК со ссылкой на статью «Влияние питания на продолжительность жизни в российских регионах», опубликованной в журнале «Вопросы статистики». Эксперты взяли за основу 10 групп

продуктов, включая хлеб, овощи, фрукты, мясо, рыбу, молочные продукты, яйца, сахар и растительное масло. Для каждой из этих групп есть рекомендованные Минздравом нормы, исходя из их полезности и питательности. Например, это 73 кг мяса в год на человека или 8 кг сахара. Еще в марте на стадии обсуждения этого доклада, отмечалось, что отклонение от норм потребления зависит от конкретного региона. Так, потребление рыбы и морепродуктов может быть как выше нормы (например, на Камчатке, в Сахалинской области и на Чукотке), так и существенно ниже нормы (в Кабардино-Балкарии, Пермском крае и Тыве). При этом ни в одном регионе России не соблюдаются одновременно все нормы потребления.

Больше всего проблем в 2021 году наблюдалось с этим на Чукотке, тогда как лучше всего в 2021 году питались жители Омской области. При этом расчеты показали, что уменьшение отклонений в потреблении продуктов на одну группу (например, с четырех групп, выходящих за пределы оптимального потребления, до трех) увеличивает ожидаемую продолжительность жизни на 4 месяца у мужчин и на 2,3 месяца у женщин. Согласно данным Росстата, ожидаемая продолжительность жизни в России к 2045 году вырастет до 79,83 года. Ожидаемая продолжительность жизни женщин составит 83,24 года.

www.rg.ru

Мотай на ус!

Подруга научила, как правильно жарить картошку...



Многие махнут рукой – какие проблемы, пожарить картошку? И в итоге действительно «жарят» ее бедную, как в преисподней. В свое время и я издевалась над картошкой, получая на выходе какую-то картофельную кашу, уголки, хрустящие из-за сырости ломтики и т.д.

Слава Богу, подруга, однажды посмотрев на мои упражнения с корнеплодом, отодвинула меня от плиты и устроила демонстрационный мастер-класс с подробными комментариями, что и как. Первым делом она поменяла сковороду. У меня в хозяйстве была подходящая, огромная, тяжеленная, но я до этого пользовалась ею пару раз, считая ее более подходящей для физических упражнений, чем для приготовления пищи. Как оказалось, я глубоко ошибалась. Подруга выбрала именно этого «монстра», объяснив, что сковорода для жарки картошки именно такой и должна быть – просторной, массивной, с толстым дном.

После этого подруга начала измельчать «нарубленную», как она выразилась, мною картошку. В итоге получились симпатичные кусочки не толще 5-6 мм, причем, практически одинаковые по форме и толщине, это необходимо для равномерной прожарки картошки.

Еще один секрет, который я узнала: для жарки подходит не вся картошка. К счастью, выбранная мною, как раз соответствовала важному критерию – содержанию крахмала. Его не должно быть много. Лучшие сорта картошки для сковороды – белого или слегка желтоватого цвета. Но в любом случае лучше подстраховаться, вымочив ломтики перед выгрузкой на сковороду в воде. Достаточно 10-15 минут, чтобы картошка избавилась от лишнего содержания крахмала. После вымачивания обязательно просушите картошку, чтобы не уворачиваться от летящих брызг масла.

Крышка на сковороде во время жарки, как объяснила мне «гугу», присутствовать не должна ни в коем случае. Правда, тогда я не понимаю, зачем такие «картофельные» сковороды ими комплектуют...

Чем дальше, тем больше я узнавала нюансов «общения» с картошкой. Оказывается, ее нельзя сразу перемешивать на сковороде, нужно дать «прихватиться» снизу, на это уйдет около пяти минут. Да и потом, в процессе, перемешивать картошку нужно не более двух раз.

Соль и другие специи добавляйте в самом конце приготовления, минут за пять до снятия сковороды с плиты.

Надеюсь, все эти, казалось бы нехитрые советы, помогут вам готовить это замечательное блюдо, как в свое время помогли и мне.

Л.Смиренкова.

САЙТЫ НА ЗАКАЗ "ПОД КЛЮЧ"

Сайты: визитки, магазин,
Телефон 8-988-46-46-813

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

Кем быть?

В МГУ предложили создать специальность «фундаментальная инженерия»

Московский государственный университет предлагает создать новую специальность «фундаментальная инженерия» для подготовки специалистов, инженеров-исследователей. Об этом сообщает «РИА Новости». Исполняющая обязанности декана факультета фундаментальной физико-химической инженерии МГУ Юлия Горбунова прокомментировала инициативу по созданию новой специальности. По её словам, в настоящее время инженерному образованию уделяется много внимания, однако необходимо ввести новую специальность для подготовки инженеров-исследователей, которая будет направлена на создание высокотехнологических разработок на основании фундаментальных научных результатов. Юлия Горбунова подчеркнула, что новая специальность позволит осуществлять подготовку инженеров нового поколения. Она объяснила, что инженер-исследователь нового типа будет понимать, как превращать результаты своих фундаментальных трудов в технологию, используемую для создания конкретных объектов.

www.osnmedia.ru

Шанс

Под Краснодаром открыли исправительный центр для осужденных

В станице Воронежской Краснодарского края открыли новый исправительный центр для осужденных, сообщает пресс-служба УФСИН России по региону. На базе крупного аграрного предприятия появился изолированный участок, в котором разместят 80 осужденных мужчин. Осужденным предоставят круглогодичную оплачиваемую работу по специальностям – водитель, оператор машинного доения, рабочий растениеводства, тракторист-машинист, животновод, электромонтер. Предварительно данным профессиям можно будет обучиться, а после отбывания наказания остаться работать. Начальник УФСИН России по Краснодарскому краю Сергей Нейцель считает, что принудительные работы дадут осужденным шанс на исправление.

www.kuban.aif.ru

Что почем?

Как будет дорожать коммуналка на Кубани с 2024 года?

Правительство России утвердило изменения размера платы за коммунальные услуги на 2024 – 2028 годы. Соответствующее распоряжение с предельными индексами повышения опубликовано на портале правовой информации. «Утвердить индексы изменения размера вносимой гражданами платы за коммунальные услуги в среднем по субъектам Российской Федерации и предельно допустимые отклонения по отдельным муниципальным образованиям от величины указанных индексов на 2024 - 2028 годы», – говорится в документе. Так, согласно распоряжению, в первом полугодии 2024 года повышения тарифов не

будет ни в одном регионе России. Во втором полугодии средний индекс в Краснодарском крае составит 9,6%. Такой же показатель установлен и в соседней Адыгее. При этом для Краснодарского края допускается предельное отклонение в 4,9%. Для Адыгеи допустим показатель в 2%. В том числе в документе указана формула, по которой будет рассчитан средний индекс на 2025-2028 годы. В ней будут учитываться индекс потребительских цен, коэффициенты для каждого региона страны, величина превышения фактического роста платы граждан и коэффициент, учитывающий изменение стоимости энергоресурсов.

www.kuban.kp.ru

Работа

SuperJob: в Краснодаре больше всего готовы платить электрогазосварщику

Онлайн-сервис поиска работы SuperJob проанализировал 160 тысяч вакансий в крупных городах России и выбрал самые высокооплачиваемые предложения в Краснодаре.

В ноябре в столице Кубани самую большую оплату труда предлагают электрогазосварщику. Такому специалисту готовы платить от 150 тысяч рублей. Вторым по уровню обещаемой зарплаты идет руководитель отдела продаж в компании оптовой торговли расходными, лакокрасочными материалами и оборудованием для профессионального авторемонта. По этой вакансии будущему сотруднику обещают от 130 до 160 тысяч рублей в месяц. Первую тройку высокооплачиваемых специалистов занимает будущий руководитель группы архитекторов в крупном строительном холдинге. Кандидату предлагают оплату до 130 тысяч рублей и полис добровольного медстрахования.



В топ-5 в Краснодаре также вошли вакансии менеджера по продажам оборудования связи (от 110 тысяч рублей плюс полис ДМС) и ведущего инженера-расчетчика (от 100 тысяч рублей плюс надбавки и бонусы). В Москве, Воронеже, Волгограде, Екатеринбурге, Красноярске, Ростове-на-Дону, Уфе и Челябинске в списках наиболее высокооплачиваемых предложений ноября в числе первых - врачи различных специализаций.

www.kuban.bfm.ru

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

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ДОМА

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

ЗЕМЕЛЬНЫЕ УЧАСТКИ

ПРОДАЕТСЯ земельный уч-к около 8 соток в с.Успенском. Угловой, пересечение улиц Чинакалова и Чечелева. Все коммуникации проходят рядом, подпочвенных вод нет. Недалеко СШ№2. **Тел. 8-929-82-31-392.**

РАЗНОЕ

ПРОДАЕТСЯ персональный компьютер с клавиатурой, мышкой и монитором в хорошем состоянии для работы в офисе и интернете. Недорого.
Тел. 8-988-46-46-813.

ПРОДАМ стеклянные емкости: одна 20-литровая и две 10-литровые.
Тел. 8-918-140-62-68.

АВТО

КУПЛЮ автомобиль любой марки.
Телефоны: 8-989-279-89-15, 8-999-635-96-04.

ТЕХНИКА

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

РАБОТА

В сетевой продуктовый магазин «Баязет» **ТРЕБУЮТСЯ:** продавец-консультант (зарплата от 30000 руб. в месяц); работник на выкладку товаров в дневное время. Официальное трудоустройство. **Обращаться по адресу: с.Успенское, ул. Ленина,109. Тел. 8-918-988-38-20.**

ТРЕБУЕТСЯ продавец. Зарплата от 30 тысяч рублей.
Тел. 8-918-43-08-089.

В организацию **ТРЕБУЮТСЯ ДВОЕ РАБОЧИХ.** **Вся дополнительная информация по телефону 8-938-479-49-36.**

Своя земля

На Кубани сформировали 16 лесопарковых зеленых поясов

В Краснодарском крае сформировали 16 лесопарковых зеленых поясов, сообщает пресс-служба администрации региона. Губернатор края Вениамин Кондратьев подчеркивает важность создания зеленых поясов для туристического региона. В 2023 году лесопарковые пояса были созданы в Гулькевичи, Анапе, Приморско-Ахтарске и поселке Ильском Северского района. Ранее сообщалось, что в 2023 году в Краснодарском крае планируется восстановить более 160 гектаров леса. По словам главы региона, данному вопросу уделяется особенное внимание. Специалисты активно занимаются высадкой новых деревьев, заготовкой семян и расчисткой участков почвы. Также уничтожаются сорняки и выполняется удобрение земли. Весной новые растения были высажены в лесах Апшеронского, Ейского и Отрадненского района. В настоящее время посадка проводится в Кавказском, Гулькевичском и Крымском районах.

www.kuban.aif.ru

Научные исследования

Лунные циклы влияют на настроение и самочувствие?

Кратко. Исследования показывают, что лунные фазы могут повлиять на сон, однако даже здесь ученые не сходятся во мнении. А вот данных о связи между Луной, менструальными циклами и психическим состоянием очень мало. Соответственно, винить Луну в чем-либо плохом поведении некорректно.

Подробно. Некоторые люди верят, что лунные циклы могут ухудшать настроение и самочувствие.

Смена настроения может быть обусловлена скачками уровня мелатонина — гормона, отвечающего за регуляцию сна и настроения.

Считается, что во время полнолуния и новолуния меняется концентрация мелатонина в организме, а значит, могут возникнуть перепады настроения. Хотя относительно настроения на сегодняшний день такие данные есть разве что по тропическим птицам, о людях в исследованиях не говорится.

Впрочем, некоторые исследования подтвердили связь между полнолунием и нападениями животных на людей, однако сами ученые пишут о том, что на данный момент это только гипотеза, которая требует дальнейшего изучения.

При этом есть информация о том, что у человека лунные циклы могут влиять на сон. Так, во время полнолуния некоторым людям становится труднее заснуть, продолжительность и глубина сна уменьшаются. Соответственно, настроение может ухудшаться из-за некачественного сна. Причина может быть в изменении



уровня мелатонина. Однако даже по этому вопросу данные неоднозначны.

Другая гипотеза касается изменений в магнитных полях Земли, на которые воздействует Луна. Якобы в некоторых лунных фазах повышается активность нервной системы. Однако данных по этому поводу, опять же, слишком мало.

При этом исследования не подтвердили влияния положения Луны на психические заболевания, кроме случаев усиления симптомов биполярного расстройства, существенное изменение концентрации биологических жидкостей в теле, менструации или риск травматизации.

На данный момент многие ученые скептически относятся к возможной взаимосвязи между лунными циклами и здоровьем. Вероятнее всего, это результат предубеждений и стереотипов. Это явление называется иллюзорной корреляцией — когда между не зависящими друг от друга событиями прослеживается взаимосвязь. В таких случаях чей-то отдельный опыт принимается за неопровержимые доказательства определенной теории.

www.cuprum.media

Симптом

Финские ученые назвали причину обострения бессонницы и депрессии в обществе

Расстройства сна и симптомы депрессии становятся все более распространенными из-за изменения климата, когда зима становится почти бесснежной и темной, превращаясь в «бесконечный ноябрь», рассказали РИА Новости финские ученые.

Ряд научных организаций Финляндии: Институт окружающей среды, метеорологический институт, ведомство здравоохранения и соцразвития, Университет Восточной Финляндии и Университет Хельсинки на деньги национальной академии проводят научное исследование о влиянии изменения климата на психику человека, которое продлится до конца 2024 года.

«Вполне вероятно, что расстройства сна станут более распространенными. Симптомы могут стать более распространенными или, по крайней мере, более серьезными. Депрессивные симптомы и депрессия также могут проявляться чаще, особенно в зимние месяцы», - прокомментировал РИА Новости предварительные результаты исследования профессор Тимо Партонен.

Он подчеркнул, что имеется мало информации о долгосрочном влиянии изменения климата

на психическое здоровье человека и ученые надеются получить больше данных.

Финский метеорологический институт сообщал ранее, что из-за повышения среднегодовой температуры сезоны года сливаются, а разница между ними не настолько очевидна, что особенно заметно на юге Финляндии, где в отсутствие снега зимой этот сезон становится похож на «бесконечный ноябрь».

Психолог Нелла Талгренин из специализированного центра Metodi считает, что с любой депрессией нужно бороться.

«Главная проблема - недостаток солнечного света. Используйте световые лампы, которые имитируют солнечный свет, включая рассвет и закат. Включайте в рацион больше овощей и фруктов, орехов и рыбы. Найдите зимнее хобби, которое вам нравится и делает счастливее», - сказала она.

Также важно высыпаться, общаться с близкими и друзьями, уменьшая чувство изоляции, увеличить физическую активность, а в случае серьезности проблемы обратиться за помощью к специалисту, добавила Талгренин.

www.ria.ru

Наш стол

Диетолог назвала самые полезные осенние овощи

Врач-терапевт, врач-диетолог «СМ-Клиника» Елена Тихомирова назвала «Известиям» три самых полезных осенних овоща — тыква, свекла и капуста — и рассказала об их свойствах.

Как отметила диетолог, тыква — это очень низкокалорийный овощ, на 100 г которого приходится лишь 22 ккал. Поэтому он отлично подойдет людям, находящимся на диете.

«В 100 г тыквы содержится суточная норма витамина А, который необходим для выработки гормонов, а также полезен для зрения и иммунитета. Кроме того, в ней много клетчатки (около 4 г на 100 г продукта), необходимой для правильной работы ЖКТ. К тому же тыква — это очень вкусный овощ, который хорошо сочетается с другими продуктами», — рассказала Тихомирова.

Второй полезный осенний овощ, который врач рекомендовала включить в рацион, — свекла. Она обратила внимание, что бытует мнение, якобы в свекле содержится большое количество углеводов, и она повышает уровень сахара в крови.

«На самом деле это не так. В 100 г вареной свеклы содержится около 8–10 г углеводов, что очень мало. Основная ценность этого овоща — антоцианы, которые окрашивают ее в фиолетовый цвет. Они помогают организму бороться со свободными радикалами, останавливают свободное радикальное окисление, помогают в борьбе со стрессом, замедляют процессы старения. Поэтому чем темнее свекла, тем она полезнее», — отметила диетолог.

Также, по ее словам, свекла является отличным средством против запоров. В ней содержится много растворимой и нерастворимой клетчатки, которая нормализует моторику ЖКТ. Ее можно есть в любом виде — сыром и вареном.

«Третий полезный осенний овощ в нашем списке — белокочанная капуста. Сейчас как раз самый урожай. Из свежей капусты часто делают салаты вместе с морковкой и зеленью. В одной порции такого салата содержится суточная норма витамина С. Кроме того, во всех видах капусты есть вещества, которые препятствуют развитию рака груди у женщин», — рассказала диетолог.

Еще в белокочанной капусте содержится витамин U, который обладает свойством заживлять слизистые и является хорошим средством для профилактики обострений гастрита и язвы желудка. Однако в период обострений употреблять белокочанную капусту нельзя, подытожила Тихомирова.

www.iz.ru

АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА МЕТАЛЛЕ
Телефон 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.

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 № 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 №