

ОБЪЯВЛЕНИЯ • РЕКЛАМА • НЕДВИЖИМОСТЬ • РАБОТА • УСЛУГИ • ИНФОРМАЦИЯ

НОВЫЙ МАГАЗИН «БЫТОВАЯ ТЕХНИКА»

Низкие цены, кредит, рассрочка, доставка.

Холодильники,
морозильные камеры и лари,
стиральные машины,
сплит-системы, пылесосы,
микроволновые и электропечи,

телевизоры,
водонагреватели,
газовые и электроплиты,
мелкая бытовая техника,
любая техника под заказ.

Адрес: село Успенское, улица Крупской, 33-а (район ЦРБ, рядом с магазином «Компьютер маркет»). Телефон 8-928-261-19-79.

Реклама.

ОСАГО КАСКО

имущество,
ипотека, здоровье.
с. Успенское, ул. Крупской, 24.
Телефон 8-928-883-82-75.



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.



www.газетаярмарка.рф

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

Реклама.

ВЫВЕСКИ НА МАГАЗИНЫ, ОФИСЫ,

КАБИНЕТЫ.

Справки по телефону
8-918-269-77-83.

Изготовим уголки потребителей.

Цены - доступные.
Тел. 8-918-269-77-83.

РЕМОНТ ЖК ТЕЛЕВИЗОРОВ

Выезд.

Доставка.

Телефон 8-918-333-09-40.

Реклама.



САЙТЫ НА ЗАКАЗ

Телефон 8-988-46-46-813

Фермерское хозяйство реализует
КУРОЧЕК-МОЛОДОК (3, 5, 8 мес.)
породы Ломан-Браун, Серебристые, Кубань, Минорка.
Тел. 8-989-808-50-04

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.

КРЫШИ:

ремонт, замена, монтаж.

Быстровозводимые
ПОКРАСКА КРЫШ.

Утепление.

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

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.

АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА МЕТАЛЛЕ

Телефон 8-918-269-77-83.



https://t.me/gazeta_yarmarka

ТРЕБУЮТСЯ:

бармен-официант и работники
на кухню.

Телефон 8-928-66-57-152.

Реклама.

В крупную оптовую компанию в г. Армавире ТРЕБУЮТСЯ:

-главный бухгалтер;
-юрист;
-менеджер по работе с клиентами;
-водитель-экспедитор;
-водитель электрогрузчика;
-грузчик-товаросборщик;
-кладовщик.

Обращаться по телефону
8-988-523-58-20.

Реклама.

В мебельный цех на постоянную работу ТРЕБУЮТСЯ:

-обивщик мебели;
-каркащик;
-швей.

Зарплата от 50000 от 60000 рублей.
Можно без опыта, всему обучим
(обучение оплачиваемое).
Находимся в Армавире
(территория мясокомбината).
Телефон 8-918-034-12-19.

Реклама.

ТРЕБУЕТСЯ ПРОДАВЕЦ в магазин «Строитель» в селе Успенском.

График работы: с 8.00 до 18.00
часов, 5/2.

Официальное
трудоустройство. Стабильный,
высокий заработок.
Телефон 8-928-847-38-42.

Реклама.

РЕМОНТ

холодильников,
СТИРАЛЬНЫХ МАШИН,
СПЛИТ-СИСТЕМ.

Выезд на дом. Гарантия.
Телефон 8-961-850-30-93.

Реклама.

ООО «УПРАВЛЯЮЩАЯ КОМПАНИЯ «РЕГИОН ПРОФИ»

На постоянную работу
в селе Успенском СРОЧНО
ТРЕБУЮТСЯ:

-мастер участка (опыт
строительно-монтажных
работ),
-техники,
-разнорабочие,
-уборщики помещений.
Справки по телефону
8-928-417-31-17.

Реклама.

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.

ПРОДАМ домовладения в с. Успенском и
ст. Николаевской.
Телефоны: 8-918-849-89-08,
8-918-418-55-03.

ЗЕМЕЛЬНЫЕ УЧАСТКИ

ПРОДАЕТСЯ земельный уч-к около
8 соток в с. Успенском. Угловой,
пересечение улиц Чинакалова и
Чечелева. Все коммуникации проходят
рядом. Тел. 8-929-82-31-392.

ПРОДАМ земельный участок (можно
6 или 8 соток) в с. Коноково по
ул. Первомайской (между улицами
Курортная и Заводская).
Тел. 8-928-842-25-02.

АВТО

КУПЛЮ автомобиль любой марки.
Телефоны: 8-989-279-89-15.

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.

КУПЛЮ: неработающие холодильники,
газовые плиты, колонки, б/у мебель,
наковальню, тиски.
Тел. 8-918-418-55-03.

ТЕХНИКА

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

ПРОДАЕТСЯ электросамокат.
Недорого.
Тел. 8-988-46-46-813.

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

В мебельный магазин в селе Успенском
(улица Буденного)
ТРЕБУЕТСЯ продавец.
Тел. 8-918-474-28-29.

Уважаемые работодатели!

Если вы в поиске 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.

ВЫ ЗАИНТЕРЕСОВАНЫ В ПРОДВИЖЕНИИ СВОИХ ТОВАРОВ И УСЛУГ? Мы можем ПОМОЧЬ ВАМ!

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

«ЯРМАРКА» выходит по вторникам тиражом 1000 экземпляров.

Наши РАСЦЕНКИ – САМЫЕ НИЗКИЕ В ОКРУГЕ!

НАПОМИНАЕМ: впереди – праздники. Информацию о ваших акциях, распродажах,
скидках клиенты и покупатели должны узнать в газете заранее.

Наше здоровье

Профилактика онкологических заболеваний

В современном мире онкологические заболевания - одни из главных причин смерти, и многие виды рака за последние годы «помолодели» и встречаются у людей в возрасте 25-35 лет, и даже в детстве.

Невозможно полностью защитить себя и своих близких от этой болезни. Все опухоли развиваются в нормальных тканях организма: коже, кишечнике, лимфатической системе, костном мозге, костях. Опухолевые клетки вырабатывают токсические вещества, которые приводят к ухудшению состояния человека, слабости, потери аппетита и необъяснимого похудения на 4,5 кг, повышенной утомляемости, в случае метастазирования - повышению температуры.

Специфические признаки рака

Наряду с общими признаками указывают на рак:

- нарушения стула или функции мочевого пузыря;
- -незаживающая рана или язва;
- белые пятна в ротовой полости или белые пятна на языке;
- необычные кровотечения или выделения;
- утолщение или уплотнение в груди или других частях тела;
- несварение желудка или затруднённое глотание;
- изменения в бородавке, родинке или любые новые изменения кожи;
- раздражающий длительный кашель или охриплость голоса.

Однако данные симптомы могут быть и при других заболеваниях, поэтому правильный диагноз может поставить только врач в специализированном медицинском учреждении.

Профилактика онкологических заболеваний

Предупреждение воздействия канцерогенов - повышение иммунитета организма, нормализация образа жизни, питания и нормализация веса. Очень важным является отказ от курения, злоупотребления спиртными напитками, физическая активность, обнаружение и борьба с предраковыми заболеваниями, выявление, профилактика и лечение рака ранних стадий, мази



на онкоцитологию (рак шейки матки), профилактические осмотры, выявление групп риска, маммография (рак молочной железы), профилактическое КТ лёгких у курильщиков, тест на ПСА (рак простаты).

Ограничение потребления копчёной пищи, в которой содержится значительное количество канцерогенов, подкрашивающих нитритов; уменьшение потребления красного мяса (до 2 раз в неделю) и жира; употребление растительной клетчатки, содержащейся в цельных зёрнах злаковых, овощах, фруктах.

Продукты, обладающие профилактическим действием в отношении онкологических заболеваний:

овощи, содержащие каротин (морковь, помидоры, редька и др.), овощи, содержащие витамин «С» (цитрусовые, киви и др.), капуста (брокколи, цветная, брюссельская), цельные зёрна злаковых культур, чеснок.

Отказ от курения. Научно доказано, что вдыхание табачного дыма увеличивает риск злокачественных опухолей.

Регулярная физическая активность предотвращает развитие многих видов рака. Всего 30 минут умеренных упражнений каждый день помогает снизить риск рака на 30-50%.

Сбросить лишний вес. С ожирением связано около 14% случаев гибели от рака и более 3% новых случаев злокачественных опухолей ежегодно.

ПОМНИТЕ, ЧТО БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ.

Необходимо только вовремя прийти к врачу и пройти профилактический осмотр.

Р.Иномходжиева,
врач-онколог Успенской районной больницы.

Общество

Э.Набиуллина объяснила, почему льготная ипотека должна быть адресной

Льготная ипотека в России должна быть адресной, за массовую платят налогоплательщики, которые не пользуются этими льготами, заявила в интервью РИА Новости глава Банка России Эльвира Набиуллина.

«За массовые льготные программы платят другие налогоплательщики, которые не пользуются этими льготами. Поэтому программы, на мой взгляд, должны быть адресные, пример – семейная, сельская,

дальневосточная ипотека. Они направлены на решение тех задач, которые не решаются рыночными методами», - считает Набиуллина.

Льготная ипотека на новостройки в России была продлена в конце прошлого года до 1 июля 2024 года, при этом власти обсуждают изменение ее параметров. Кроме нее, сейчас действуют специальные льготные ипотечные программы: семейная, для IT-специалистов и для Дальнего Востока.

www.ria.ru

Образование

Анапский сельскохозяйственный техникум запустил новую фабрику процессов для виноделов

Учебно-производственную площадку по оптимизации процесса розлива тихих вин открыли в рамках проекта «Эффективный регион».

– *Преимущества фабрики процессов - подготовка специалистов для реального сектора экономики, формирование нового мышления для грамотного управления процессами и повышение ценности будущих работников на рынке труда, – отметила вице-губернатор Краснодарского края Анна Минькова.*

Экспертную поддержку по внедрению бережливых практик и созданию фабрики «Ин вино веритас» оказал Региональный центр компетенций.

– *На фабрике Анапского сельского-хозяйственного техникума планируется обучить 130 студентов в 2024 году, что даст дополнительный импульс для развития образовательного потенциала региона и подготовки квалифицированных специалистов сельскохозяйственного профиля. Образовательная программа Фабрики нацелена на развитие практических навыков применения инструментов бережливого производства, что необходимо для создания базы знаний и умений, которые станут трамплином в построении успешной карьеры студентов в аграрной сфере, – сказал министр экономики Алексей Юртаев.*

С февраля 2023 года, благодаря совместным усилиям с экспертами РЦК, в учреждении также реализовали четыре бережливых проекта. – *Анапский сельхозтехникум одним из первых вошел в федеральный проект «Профессионалитет» и стал базовой площадкой для кластера виноградарства и виноделия. Образовательный процесс максимально практикоориентирован. Реализация бережливых проектов и открытие фабрики процессов поможет еще больше оптимизировать технологические процессы. Уже в этом году студенты сами создадут технологические карты, а по ним – собственное вино. Дисциплина «Основы бережливого производства» уже включена в*



учебные планы некоторых специальностей, что соответствует современным требованиям образовательных стандартов и рынка труда, – отметил первый замминистра образования, науки и молодежной политики Краснодарского края Сергей Пронько.

Также в 2022 году заложили основы первых фабрик процессов в Брюховецком аграрном колледже и Крымском индустриально-строительном техникуме. Проекты, фокусирующиеся на оптимизации процессов монтажа и сборки узлов, а также на укладке плитки, позволили обучить в прошедшем 2023 году более 262 студентов, более 10 педагогов, привлечь школьников и работодателей.

Региональный центр компетенций с 2019 года помогает оптимизировать рабочие процессы с помощью технологий бережливого производства в рамках проекта «Эффективный регион», который курирует Госкорпорация «Росатом». Проект создали для решения приоритетных задач по повышению эффективности предоставления государственных и муниципальных услуг.

Эксперты РЦК также реализуют национальный проект «Производительность труда». Специалисты института развития на безвозмездной основе помогают крупным и средним компаниям оптимизировать производственные процессы, минимизировать все виды потерь и увеличивать выручку.

Пресс-служба администрации Краснодарского края.

Культурная жизнь

В Петербурге предложили распространить «Пушкинскую карту» на пенсионеров

Депутат законодательного собрания Санкт-Петербурга Павел Крупник заявил о необходимости включения пенсионеров в проект «Пушкинская карта», сообщает RT.

Крупник направил обращение министру культуры РФ Ольге Любимовой. По его словам, люди пенсионного возраста желают культурно обогащаться наравне с молодежью, кроме того, дополнительные льготы могут оказать положительное влияние на их социализацию.

Депутат подчеркнул, что пенсионеров

необходимо внести в список участников «Пушкинской карты» или же создать для них аналогичную программу.

«Желание и стремление культурного обогащения у наших пенсионеров не меньше, чем у молодежи. <...> Реализация подобной идеи будет способствовать социализации российских пенсионеров, повышению их вовлеченности в общественную и культурную жизнь нашей страны», — указано в обращении.

www.aif.ru

Деньги

С июля платежи на капремонт в многоэтажках Краснодарского края вырастут на 36,2%

Приказ об индексации минимального размера ежемесячного взноса на капитальный ремонт общего имущества в многоквартирных домах подписал врио министра ТЭК и ЖКХ Краснодарского края Вячеслав Шапошник.

Согласно документу, уже с 1 июля текущего года ежемесячный платеж на капремонт в многоэтажках региона вырастет до 9,47 рублей на 1 кв. метр

общей площади квартиры. Этот тариф будет действовать как минимум до 31 декабря 2024 года.

Сейчас сумма ежемесячного взноса на капитальный ремонт на Кубани составляет 6,95 рублей за 1 кв. метр. Таким образом, рост размера обязательного платежа составит **36,2%**.

www.kuban24.tv

Мода

Женская обувь из 70-х получила вторую популярность

Женская обувь, получившая распространение в 70-е годы, вновь оказалась востребована. Речь идет о замшевых сапогах, включенных в коллекции известных марок. Второй виток популярности обувь получила благодаря усилиям фэшн-дизайнеров и знаменитостей.

www.mir24.tv

Эксперты туротрасли смотрят в будущее с оптимизмом. Путешествовать россияне станут чаще, добавятся прямые перелеты по зарубежным направлениям, расширяются предложения и по стране. В гостиницы пустят без паспорта.

Доступных стран — больше, самолетов хватит

«Даже в условиях инфляции и волатильности рубля мы ожидаем увеличения числа поездок. В международном сегменте — на 10-15 процентов», — отмечает вице-президент Российского союза туриндустрии, председатель совета директоров холдинга «Випсервис» Дмитрий Горин.

Он напомнил, что сейчас прямые рейсы есть в 40 стран, вскоре список пополнится Филиппинами. Для сравнения: в 2023-м было 32.

«В прошлом году добавились Вьетнам, Маврикий, Гонконг, Мьянма. Мы очень ждем новых возможностей и в 2024-м. Туристы адаптировались к сложной логистике», — указывает эксперт.

Авиакомпании тоже приспособились. «Главный вопрос выездного туризма — авиапарк. Сейчас у нас 92 самолета иностранного производства, которые могут летать за рубеж, — говорит гендиректор компании Mayel Travel Майя Котляр. — В наступившем году этого хватит».

Расширение географии

По словам Котляр, фокус по-прежнему на Азии и Ближнем Востоке.

«Это два ключевых рынка, — уточняет она. — Доступны Египет, Марокко. Туристам постепенно открывается Африка южнее Сахары — ЮАР, Кения, Танзания. И конечно, острова Индийского океана: Маврикий, Сейшелы, Мальдивы».

Среди важнейших новинок — прямые рейсы на остров Хайнань (КНР). По мнению экспертов, если туда полетят чартеры, «китайские Гавайи» войдут в десятку, а то и семерку самых популярных направлений.

Заявлены рейсы во вьетнамский Нячанг, а также в столицу Филиппин, но из Иркутска. Это существенный нюанс: международные перелеты развиваются и в обход столицы.

«В разных регионах России возникнут мини-хабы. «Суперджеты» полетят в Азию из Сибири, с Дальнего Востока, — объясняет Котляр. — Уже много международных рейсов из Сочи, Кавминвод. Ведь Египет, Израиль отсюда ближе».

«Суперджеты» все чаще ставят на зарубежные направления, а эти авиалайнеры — среднемагистральные.

С визами и без

В рейтинге паспортов Россия занимает 51-е место: без визы можно ездить в 119 стран.

«До 30 марта въезд в Шри-Ланку сделали бесплатным, хотя оформлять электронное разрешение все равно нужно. Стоит этим

В путь!

Новые рейсы и правила путешествий: что изменится для туристов в 2024 году



воспользоваться, механизм отлажен», — советуют в компании «Интурист».

Планирует отменить визы Индонезия (пока выдают в аэропорту за 35 долларов). Ведутся переговоры еще с рядом стран.

Тридцать первого марта Болгария и Румыния частично войдут в Шенгенскую зону. Соответственно, для визы придется сдавать биометрию.

С 1 июля госпошлина на оформление загранпаспорта увеличится на 20 процентов. Документ нового поколения (с электронным носителем информации) обойдется в шесть тысяч рублей (было пять), для детей до 14 лет — в три тысячи (вместо 2,5).

Налоги и плата за вход в город

Венеция весной в тестовом режиме первой в Европе вводит плату за вход в исторический центр — пять евро. За въезд на Бали с 14 февраля — десять долларов.

Зато в Казахстане с 9 января отменили налог для иностранных туристов. Прошлогодний эксперимент себя не оправдал.

Министерство туризма и спорта Таиланда пока отложило курортный сбор с зарубежных гостей.

По России — круглый год

Внутренний туризм прибавит больше, чем выездной, — примерно 18 процентов, считают эксперты.

«Продолжится развитие новых маршрутов, не только самых популярных. Туркомпании делают акцент на всесезонность, расширение предложений, — отмечает

Дмитрий Горин. — Обнадеживающие тенденции видим в железнодорожных и речных круизах, активном туризме».

Как сообщал гендиректор РЖД Олег Белозеров, в конце 2024-го компания запустит пассажирский вагон с полками два метра и более широкими проходами. Это так называемый габарит Т, шире на 30 сантиметров. Помимо купе, как уточнила замгендиректора «ТМХ Пассажирский транспорт» Валерия Шарафутдинова, в габарите Т сделают и плацкарт.

Любители круизов ждут «Петра Великого». Этот теплоход класса «река — море», строящийся с 2016-го, отправится в туры по Каспийскому и Черному морям.

По словам Горина, в планах и обновление гостиничного фонда, в том числе модульных отелей. «В прошлом году ввели примерно четыре тысячи номеров, в ближайшей перспективе — еще 14 тысяч, — уточняет эксперт. — А в будущем — 48 тысяч». Продолжится реализация крупнейших проектов: строительство мегакурортов «Новая Анапа», «Белокуриха Горная», «Казань марина», «Байкальская слобода».

«Возобновление работы воздушной гавани Краснодара — долгожданное событие, — подчеркивают эксперты национального туроператора «Алеан». — Это позитивно скажется на турпотоке в Анапу, Геленджик, Крым. Кроме того, отчасти разгрузит аэропорт Сочи и даже, возможно, снизит цены на авиабилеты».

Пошлины и сборы

Отдых в некоторых южных регионах и Санкт-Петербурге немного подорожает за счет курортного сбора.

«С 1 апреля в Петербурге совершеннолетним туристам, за исключением льготных категорий, придется платить по 100 рублей в день», — предупреждают в «Алеане».

Перелеты и переезды

Громкая история с котом Твиксом, который погиб, после того как проводница, посчитав животное бездомным, выкинула его из поезда, повлияла на правила перевозки питомцев.

РЖД планируют персонифицировать домашних любимцев при оформлении билета. Проводникам также будет запрещено высаживать зверей, даже если хозяина рядом не оказалось.

В конце декабря изменились правила перелета с детьми. Теперь пассажиры могут выбирать сопровождающих.

Пограничная служба ФСБ России сообщила об изменениях в порядке пропуска через госграницу граждан РФ до 14 лет. Им понадобится документ, подтверждающий российское гражданство. Нужны или собственный загранпаспорт, или, если ребенок вписан к родителю, свидетельство о рождении со штампом о гражданстве.

В Министерстве экономического развития разработали концепцию развития автомобильного туризма до 2035 года, документ сейчас согласовывают в правительстве.

Меньше бюрократии

«Мы ждем принятия обновленного законопроекта об основах туристской деятельности, который дополнится актами о безопасности путешественников, финансовой ответственности туроператоров, контроле», — говорит Дмитрий Горин.

По словам Майи Котляр, регуляторная база в отрасли сильно устарела, ее нужно переделать. «Закон должен охватить не только туроператоров, но и весь рынок. Например, агрегаторов. Эта ниша пока не регулируется», — указывает она.

Правительство утвердило дорожную карту изменений, она насчитывает 15 пунктов. Так, на апрель 2024 года запланировано принятие акта правительства, который позволит упростить регистрацию граждан в отелях. Гостям не нужно будет предъявлять паспорт, они смогут заселиться с помощью «Госуслуг». Также разрешат предъявлять загранпаспорт.

Для экскурсоводов (гидов) и гидов-переводчиков, которые будут работать без аттестации, введут штраф.

Турбизнес надеется на облегчение бремени бюрократии. Это тоже прописано в дорожной карте, которую реализуют в наступившем году.

www.ria.ru

Дороги

Федор Конюхов пересечет ОАЭ на верблюдах за две недели

Путешественник Федор Конюхов в составе российско-арабской команды начал двухнедельный переход на верблюдах через Объединенные Арабские Эмираты (ОАЭ). Об этом сообщает пресс-служба Международного центра путешествий Федора Конюхова.

«Маршрут экспедиции «Через семь эмиратов» проложен по территориям Абу-Даби, Дубай, Шарджа, Рас-эль-Хайма, Аджман, Фуджейра и Умм-эль-Кайвейни.

Протяженность пути составляет 560 км за две недели. Старт состоялся в городе Аль-Эйн столичного эмирата Абу-Даби на рассвете. Караван будет двигаться в светлое время суток со скоростью 30-40 км в день с привалом на короткий дневной отдых и остановками на закате.

Местами стоянок выбраны древние поселения бедуинов, засыпанные песком мигрирующих дюн высотой с пятиэтажный дом», — говорится в сообщении.

Переход «Через семь эмиратов» является тренировочным этапом к более масштабной экспедиции — пересечению Аравийского полуострова от Персидского залива через Саудовскую Аравию до Красного моря. В рамках экспедиции также планируется провести первую выставку художественных работ Федора Конюхова в ОАЭ.

Конюхов имеет достаточный опыт в организации караванных экспедиций. В 2002 году состоялась экспедиция протяженностью более тысячи километров на верблюдах «По следам Великого шелкового пути» по Калмыкии, Астраханской и Волгоградской областям, Дагестану и Ставропольскому краю.

В 2009 году вместе с монгольскими и калмыцкими погонщиками Конюхов пересек Монголию с востока на запад. В 2011 году ему также удалось пересечь Данакильскую пустыню в Эфиопии — одно из самых жарких мест на планете. Караван прошел 1,2 тыс. км за 40 дней.

www.tass.ru

Что едим

Диетолог У. Найду: для здоровья и молодости мозга нужны клетчатка и полифенолы

Врач-диетолог Ума Найду рассказала, что улучшить функционирование мозга человека и общее психическое состояние помогут некоторые пищевые правила.

По словам специалиста, для начала следует увеличить потребление клетчатки. Поэтому нужно добавить в свой рацион питания бобы и другие виды бобовых, семена льна, а также полезные цельные злаки.еклама

Кроме того, следует обратить внимание на полифенолы. Они содержатся в моркови, голубике, клубнике и орехах, а также в черных оливках. Все эти продукты обладают клетчаткой и прочими полезными микроорганизмами.

Также не будет лишним добавить в рацион питания продукты, богатые пробиотиками. Дело в том, что здоровая микрофлора влияет не только на физическое здоровье, но и на здоровье мозга.

И, наконец, нужно потреблять больше трав и специй.

«Специи и различные виды свежей зелени богаты растительными полифенолами, обладают высоким содержанием антиоксидантов и противовоспалительными свойствами», — рассказывает Найду.

Особенно полезными считаются мята, орегано, петрушка, тимьян, имбирь и чеснок, пишет InRussia.ru.

www.potokmedia.ru



www.gazetayarmarka.pf



https://t.me/gazeta_yarmarka

Безопасность

Что будет, если оставить зарядку от телефона в розетке...

Наша жизнь немыслима без гаджетов, а те в свою очередь не функционируют без периодической подзарядки. И если наши мамы переживали, как бы им не забыть дома кошелек, то сейчас (когда банковские карты привязаны к телефонам и даже фитнес-браслетам) мы больше беспокоимся, как бы не забыть дома зарядное устройство.

Но что делать с зарядкой, когда процесс «дозаправки» электроэнергией завершен? Можно ли оставлять зарядный блок в розетке или нужно каждый раз выдергивать его прочь, рискуя расшатать саму розетку? Можно ли оставлять зарядку в розетке без телефона?

Нужно ли отключать зарядное устройство из розетки?

Однозначно да. Эксперты однозначны во мнении, что оставлять в сети зарядное устройство – это грубейшее нарушение правил техники вашей же безопасности.

Что будет, если оставить зарядку от телефона в розетке

Самая большая опасность – короткое замыкание и, как следствие, пожар в квартире или даже в доме в целом. Хватит и небольшого скачка в напряжении (а ситуация с электроснабжением в нашей стране не самая радужная), чтоб спровоцировать беду.

Причиной пожара может стать и неисправность самого зарядного устройства. Причем определить такую неисправность просто на глаз – практически невозможно. А ведь мы к тому же не всегда тратимся на дорогие и высококачественные зарядки, зачастую спасаясь более дешевыми аналогами.

Опасно ли оставлять зарядку в розетке
Как мы уже отметили – да. Особенно во время грозы или при штормовом ветре. В этом случае вообще рекомендуется обесточить всё жилище (отключить от питания все без исключения электроприборы, включая и телефоны, и



ноутбук).
Особенно опасна такая ситуация для дома, где имеются деревянные элементы декора, тем более – поблизости от розетки (например, стены обшиты панелями из дерева или древесных материалов).

Почему нельзя оставлять в сети зарядное устройство - вопрос экономии

Еще одна немаловажная причина – дополнительные расходы: зарядка в розетке продолжает работать и зазря переводит электроэнергию, за которую придется заплатить дополнительно. И чем больше в доме зарядок, тем дороже обходится подобная вредная привычка семейному бюджету.

Как понять, что зарядное устройство портится

Если устройство нагревается, когда оно не находится в процессе зарядки гаджета, – это верный признак неисправности. Если немного нагревается во время подзарядки девайсов, то это еще нормально.

www.aksubayevo.ru

АРМАВИРСКИЙ ТЕАТР
ДРАМЫ И КОМЕДИИ
АФИША

Февраль 2024 г.

10 (суббота)

18.00 СИНЯЯ ПТИЦА 12+

Сказка для взрослых по мотивам пьесы

М. Метерлинка

11 (воскресенье)

12.00 ВРУН ИЗ ТРИДЕВЯТОГО ЦАРСТВА 0+

Д. Салимзянов /Музыкальная сказка/

18.00 СОБАЧЬЕ СЕРДЦЕ 12+

М.А. Булгаков /Сценическая композиция в

2-х действиях/

17 (суббота)

18.00 ХОРОШИЕ, В СУЩНОСТИ, ЛЮДИ 12+

А.Т. Аверченко /4 шутки без антракта/

18 (воскресенье)

12.00 СИНДБАД-МОРЕХОД 0+

Е. Шашин, Н. Кузьминых /Музыкальная

сказка/

18.00 ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ 12+

М.А. Булгаков /Совершенно невероятная

история в 2-х действиях/

24 (суббота)

18.00 ЧУЖОЙ РЕБЕНОК 12+

В. Шваркин /Комедия в 2-х действиях/

25 (воскресенье)

12.00 РИККИ ТИККИ ТАВИ 0+

С. Малых, Е. Муравьев /Музыкальная

сказка/

18.00 ЖЕНЩИНА МЕЧТЫ 16+

О. Степнова /Лирическая комедия в 2-х

действиях/

В репертуарном плане возможны изменения. Уточняйте информацию в театре накануне спектакля.

Сайт www.armteatr.ru

Телефон 8(86137) 3-20-40.

Уважаемые читатели!

Мы рады быть вам полезными, поэтому сообщайте рекламодателям, что информацию об услуге, товаре, вакансии мы нашли в газете «Ярмарка». Спасибо!

Огороднику на заметку

РАЗРЕЗАЕМ
КЛУБЕНЬ ПЕРЕД
ПОСАДКОЙ...

Посадка разрезанной картошки — метод старый и прекрасно известный.

Зачем резать клубни перед посадкой?

Причин на то несколько. Первая — это желание пробудить больше глазков на клубне. Каждый глазок — это минимум один стебель картофеля.

Вторая причина — это создание посадочного материала подходящего размера. Нередко клубни картофеля огромные, а семенного материала просто нет. Если просто посадить в землю огромную картошку, пусть и с ростками, то вы можете и вовсе лишиться себя урожая.

Есть ещё третья причина — увеличение урожайности. О ней чуть ниже.

Почему урожайность сокращается?

Немало огородников полагают, что чем больше посадил, тем больше урожая собрал. Однако, если последовать такой логике без учёта некоторых нюансов, урожайность, наоборот, сократится. Почему?

Потому что нельзя забывать про освещение и площадь питания. Эти два фактора являются ключевыми для роста и развития клубней. На 1 кв. м. должно приходиться не более 20 стеблей. У ранних сортов может быть больше, у поздних — меньше. При классической посадке на расстоянии 50 см не подойдёт, например, крупный клубень с 8-12 ростками — стебли будут слишком густыми, им будет не хватать питания для нормального развития.

Почему разрезанная картошка даёт больше урожая?

В идеале крупную картошку нужно разрезать так, чтобы на 1 кусочке был 1 росток. Конечно, так не всегда получится, а потому может быть и 2, и 3 ростка. Отличный вариант, если куст будет состоять из 4-5 кусочков с 1 ростком на каждом (на 1 куст — 4-5 стеблей). Если же посадить 1 цельную картошку с 5 ростками, то результат (урожайность) будет хуже.

Как правило, сначала прорастает один росток, затем второй, третий... Цельный клубень отправляет больше всего питания в самый верхний, первый, сильный росток. С образованием корней каждый отдельный стебель начинает жить своей жизнью, хотя они и находятся очень близко друг к другу.

www.svoyazemlya.com

Задавались ли вы вопросом, что отличает уверенных и веселых людей от неуверенных и пессимистичных? Дело вовсе не в победе в генетической лотерее, а в том, достаточно ли вы себя любите. Если мы не будем ценить себя, то очень скоро привьём себе привычку умалывать свои достоинства, а не хвалить себя за свершения. Было ли вам интересно, почему вы чувствуете себя подавленно? Вот восемь признаков того, что вы наносите себе эмоциональный вред.

Вы бежите от своих эмоций

Часто ли вы пытаетесь бежать от реальности, выбирая наркотики, алкоголь или успокаивающий вас шопинг? Когда жизнь становится сложнее, бояться - абсолютно нормально, но не бегите от своих эмоций, когда они пытаются что-то сказать.

Доктор Стивен Стайсни считает, что эмоции больше относятся к физиологии, чем к психологии. Они посылают сигналы в мышцы и органы, сообщая нашему телу, что в какой-то его части произошел сбой. Когда вы не разбираетесь с эмоциями, вы рискуете подавить свои психологические потребности. Вы можете задать себе следующие вопросы: почему я себя так чувствую? Могу ли я что-то предпринять в этой ситуации? Очень хорошо понимать, что вас расстраивает, ведь так вы можете понять, с чем вам нужно поработать.

Вы стыдитесь себя

Доктор Лин Маргулис считает, что причиной деструктивного поведения является стыд. Когда человек не принимает себя, он переживает

Познай себя!

Признаки, говорящие о том, что вы наносите себе вред

чудовищный опыт. В отличие от совести, которая сигнализирует, что мы поступили неправильно, стыд куда более опасен, потому что для него даже не нужны основания. Когда вы себе не нравитесь, вы не верите, что заслуживаете здоровые взаимоотношения, поддержку друзей или достойную работу, хотя на самом деле вы всё это заслуживаете.

Вы умалываете свой прогресс и достижения

Чувствовать неудовлетворение и стремиться к большему - это одно, но совсем другое, когда вы не замечаете, каких успехов вы уже добились. Если вы тяжелым трудом достигаете какой-то цели и вместо того, чтобы отпраздновать это событие, упиваетесь ощущением опустошенности, вы вредите себе.

Один из способов начать ценить себя - это ежедневно вспоминать, чем вы в себе гордитесь. Еще не мешает иногда расслабляться и оглядываться, чтобы увидеть пройденный путь. Это может помочь отвлечься от заикленности на достижении цели ради галочки и начать радоваться успехам.

Вы упиваетесь негативными эмоциями

Это противоположное побегу от эмоций. Вы понимаете, что вас беспокоит, но отказываетесь от помощи. Когда вы выстраиваете стены, прене-

брегая необходимой терапией, или отстраняетесь от семьи, друзей, партнера, вы лишь роете себе более глубокую яму.

Доктор Брин Браун подчеркивает важность уязвимости, которая, по ее мнению, является ключом к счастью. Если вы будете более открыты и доверчивы, это положительно скажется на вашем здоровье.

Вы часто себя жалеете

Как однажды написал один автор: «боль неизбежна, страдание личный выбор каждого». Когда всё получается не так, как мы того хотели, чувствовать разочарование - нормально. Но жалость к себе ничего не изменит и не поможет стать счастливее. Вместо того, чтобы думать, что вы заслуживаете страданий или наказания, притормозите и спросите у себя: почему вы себя так изводите?

Мысль следующая: у нас всех есть выбор, пускай он будет стоящим.

Забота о себе у вас не в приоритете

Есть ли у вас вредные привычки вроде пропуски обеда, курения, пренебрежения водой или пристрастия к алкоголю? Исследования показали, что всё это может вызвать или усилить тревожность. Давление общества - отстой. Алкогольные тусовки с бесконтрольным курением

могут казаться безобидными, но что касается эмоционального здоровья? Вы не будете чувствовать себя хорошо, если ночью зададитесь вопросом: как вы до этого дошли? Окружите себя поддерживающими, целеустремленными и уверенными личностями, которые любят жизнь. Иногда давать себе слабину не мешает, но окружающие вас люди со здоровыми привычками будут напоминать о ваших целях.

Вы жертвуете собой в ущерб себе

Вы часто угождаете людям? Вам трудно отказать, когда вас просят об услуге? Помогать другим хорошо, но не тогда, когда от вас требуется сделать то, что вам не по душе и после чего вы будете чувствовать упадок сил. Если вам нужно побыть дома и перезарядиться, нет ничего плохого в том, чтобы отменить дела и взять выходной. Вы заслуживаете покоя и времени для себя.

Вы отказываетесь забивать и забывать

Затаённая обида - корень почти всех несчастий. Злиться на предателя или изменщика - нормально, ведь вы всё-таки доверяли этим людям. Но если вы вместо того, чтобы решить проблему, продолжаете злиться, вы игнорируете возможность справиться с эмоциями здоровым способом.

Доктор Фредрик Ньюман называет это преувеличенным упрямством. Он считает, что именно оно подталкивает некоторых к преступным действиям, когда кто-то нарушает их покой. Ведь когда вы заиклены лишь на себе, вы не всегда думаете о последствиях своих действий.

www.uverennostvsebe.com