

Nº8 (726)

Вторник, 5 марта 2024 г.

Читайте нас on-line: www.газетаярмарка.рф

Газета издается с 9 июля 2009 года. Распространяется БЕСПЛАТНО.

Холодильники,

стиральные машины,

сплит-системы, пылесосы,

морозильные камеры и лари,

микроволновые и электропечи,

Рекламное СМИ

ОБЪЯВЛЕНИЯ • РЕКЛАМА • НЕДВИЖИМОСТЬ • РАБОТА • УСЛУГИ • ИНФОРМАЦИЯ

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

для граждан и индивидуальных предпринимателей.

Алейникова Анна Сергеевна, адвокат. Телефон 8-918-661-94-90.

> Рег.№23/7124, Адвокатская палата Краснодарского края.

В ООО АГРОКОМПЛЕКС «Успенский» ТРЕБУЮТСЯ:

- -агроном;
- -весовщик;
- -специалист по работе
- с пайшиками.

имущество,

ипотека, здоровье.

Обращаться по адресу:х.Веселый, ул.Школьная,2. Телефоны:8(86140)6-12-88, 8-928-432-20-05

ТУРЫ ВЫХОДНОГО ДНЯ

ЭКСКУРСИИ из с. Успенского: Архыз, Домбай, Эльбрус, Кисловодск, Пятигорск, Железноводск, Лаго-Наки, термальные источники и

многое другое. Телефон 8-918-430-30-68. Телеграмм: https://t.me/moemore7

СРОЧНО! РАБОТА!

В администрацию Коноковского сельского поселения Успенского района требуется **водитель**

легкового автомобиля. По всем вопросам обращаться по адресу: с. Коноково, ул. Калинина, д. 51 (2 этаж, 4 кабинет). **Телефон 8(86140)-6-71-71.**



ТРЕБУЕТСЯ ПРОДАВЕЦ в магазин «Строитель» в селе Успенском. График работы: с 8.00 до 18.00 часов, 5/2.

<u>ОБЪЯВЛЕНИЯ</u>

Адрес: село Успенское, улица Крупской, 33-а (район ЦРБ, рядом

с магазином «Компьютер маркет»). Телефон 8-928-261-19-79.

ТРЕБУЮТСЯ:

бармен-официант и работники

на кухню.

Телефон 8-928-66-57-152.

НОВЫЙ МАГАЗИН «БЫТОВАЯ ТЕХНИКА»

Низкие цены, кредит, рассрочка, доставка.

телевизоры,

водонагреватели,

газовые и электроплиты,

мелкая бытовая техника,

любая техника под заказ.

Официальное трудоустройство. Стабильный, высокий заработок.

Телефон 8-928-847-38-42.

Фермерское хозяйство реализует **КУРОЧЕК-МОЛОДОК (3, 5, 8 мес.)** породы Ломан-Браун, Серебристые, Кубань, Минорка.

ДОМА

ПРОДАМ домовладения в с.Успенском и

на заказ.

Быстро, качественно, недорого. Любая тематика.

8-988-46-46-813.

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

ДОСТАВКА:

с. Успенское, ул.Крупской, 24.

Телефон 8-928-883-82-75.

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.

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.

ортопедические, поролоновые, ватные. Телефон 8-918-456-98-54.

Кухни, шкафы-купе. Перетяжка мебели. Телефон 8-918-49-24-106.

ДОСТАВКА.

Телефоны: 8-918-849-89-08, 8-918-418-55-03. ПРОДАЕТСЯ отдельный коттедж в

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

ст.Николаевской

с. Успенском в посёлке сахарного завода на участке 14 соток. В доме 3 комнаты и веранда (летом можно использовать как 4-ю комнату). На участке имеется летняя кухня, которой пристроены 2 небольшие комнаты и санузел. На территории участка имеется 2 гаража. Дом угловой. В шаговой доступности школа, детсад, автобусная остановка, аптека, парк, магазины. Цена 3.3 млн. Торг уместен. Тел.8-928-426-90-73.

АРЕНДА ЖИЛЬЯ

ЗЕМЕЛЬНЫЕ УЧАСТКИ

в с.Успенском (район дач). Строений нет.

ABTO

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

ПРОДАЕТСЯ земельный уч-к

Цена 400000 руб.

Тел. 8-918-154-55-38.

PEMOHT ЖК ТЕЛЕВИЗОРОВ

Выезд. Доставка.

R



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.

https://t.me/gazeta_yarmarka

КРЫШИ:

ремонт, замена, монтаж. **Быстровозводимые** ПОКРАСКА КРЫШ.

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

PEMOHT

холодильников, СТИРАЛЬНЫХ МАШИН,

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

потребителей. Цены - доступные.

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

PA3HOE

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

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

В сетевой продуктовый магазин «Баязет» ТРЕБУЮТСЯ: продавец-консультант (зарплата от 30000 руб. в месяц); работник на выкладку товаров в дневное

Официальное трудоустройство. Обращаться по адресу: с.Успенское, ул. Ленина, 109. Тел. 8-918-988-38-20.

В успенскую семью ТРЕБУЕТСЯ приходящая работница по дому (на 3 часа утром и на 3 часа вечером). Без вредных привычек, желательно с ночным

пребыванием. Тел. 8-918-338-57-04.



www.газетаярмарка.рф

СДАЕТСЯ 3-комн. кв. в с.Успенском (поселок сахарного завода). Тел.8-918-140-13-42.

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. СПЛИТ-СИСТЕМ.

Изготовим уголки Тел. 8-918-269-77-83.

ОФИЦИАЛЬНО

Совет Коноковского сельского поселения Успенского района

73 сессия РЕШЕНИЕ «26» февраля 2024 года № 238 Село Коноково

О внесении изменений в решение Совета Коноковского сельского поселения Успенского района от 12 февраля 2009 года № 247 «Об определении порядка организации

похоронного дела на территории Коноковского сельского поселения Успенского района» (с изменениями и дополнениями, внесенными решениями от 26 января 2011 года № 91, от 29 декабря 2011 года № 150, от 14 декабря 2012 года № 208, от 16 декабря 2013 года № 262, от 29 декабря 2014 года № 41. от 2 марта 2017 года № 165. от 8 февраля 2018 года № 212. от 14 февраля 2019 года № 265, от 20 февраля 2020 года № 36, от 18 февраля 2021 № 84, от 24 февраля 2022 г.№ 131, от 09 марта 2023 г. № 189).

В соответствии с Федеральным законом от 12 января 1996 года № 8-ФЗ «О погребении и похоронном деле», Федеральным законом от 6 октября 2003 года № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации», во исполнение постановлением Правительства Российской Федерации от 23 января 2024 года № 46 «Об утверждении коэффициента индексации выплат, пособий и компенсаций в 2024 году», руководствуясь Уставом Коноковского сельского поселения Успенского района, Совет Коноковского сельского поселения Успенского района решил: 1. Внести изменения в решение Совета Коноковского сельского поселения Успенского района от 12 февраля 2009 года № 247 «Об определении порядка организации похоронного дела на территории Коноковского сельского поселения Успенского района», (в редакции решений от 26 января 2011 года № 91, от 29 декабря 2011 года № 150, от 14 декабря 2012 года № 208, от 16 декабря 2013 года № 262, от 29 декабря 2014

года № 41, от 2 марта 2017 года № 165, от 8 февраля 2018 года № 212, от 14 февраля 2019 года № 265, от 20 февраля 2020 года № 36, от 18 февраля 2021 № 84, от 24 февраля 2022 г.№ 131, от 09 марта 2023 г. № 189) изложив Приложение 3 к данному решению в новой редакции, согласно приложению.

- 2. Опубликовать настоящее решение в соответствии с Уставом Коноковского сельского поселения Успенского района.
- 3. Контроль за исполнением данного решения возложить на главу Коноковского сельского поселения Успенского района Н.Д. Елисеева.
- 4. Настоящее решение вступает в силу со следующего дня, после дня его официального опубликования и распространяется на правоотношения, возникшие с 1 февраля 2024

Глава Коноковского сельского поселения Успенского района Н.Д. Елисеев.

Председатель Совета Коноковского сельского поселения Успенского района С.А. Смирнова.

Приложение к решению Совета Коноковского сельского поселения Успенского района от «26» февраля 2024 года № 238

> «Приложение 3 к решению Совета Коноковского сельского поселения Успенского района от 12 февраля 2009 года № 247

Тарифы на оказание услуг по погребению, согласно гарантированному перечню услуг по погребению, оказываемых на территории Коноковского сельского поселения Успенского района

Costonero mocostenios senero pariena		
№ п/п	Наименование услуг	Тарифы (руб.)
1.	Оформление документов, необходимых для погребения	275,67
2.	Предоставление и доставка гроба и других предметов, необходимых для погребения	3552,57
3.	Перевозка тела (останков) умершего (погибшего) на кладбище (в крематорий)	1879,96
4.	Погребение (кремация с последующей выдачи урны с прахом)	2662,00
Итого предельная стоимость гарантированного перечня услуг по погребению 8370,20		

Глава Коноковского сельского поселения Успенского района Н.Д. Елисеев.

Климат

оман Вильфанд прогнозирует окончан феномена Эль-Ниньо в апреле 2024 года

В ходе пресс-конференции Вильфанд объявил, что начиная с апреля Эль-Ниньо прекратится, и температура воды на востоке Тихого океана начнет снижаться до нормальных значений.

По словам научного руководителя Гидрометцентра России Романа Вильфанда, явление Эль-Ниньо, которое могло привести к рекордно жаркому лету, завершится в апреле текущего года.

В ходе пресс-конференции Вильфанд объявил, что начиная с апреля Эль-Ниньо прекратится, и температура воды на востоке Тихого океана начнет снижаться до нормальных значений.

По его словам, во второй половине текущего года с вероятностью более

60% наступит фаза Ла-Нинья. Этот период характеризуется усиленным переходом тепла из атмосферы в океан, в отличие от Эль-Ниньо, когда тепло переходит из океана в атмосферу.

Ранее эксперты предупреждали, что 2024 год может стать самым жарким в истории изза феномена Эль-Ниньо, который приводит к аномальному повышению температуры в экваториальной части Тихого океана. Эль-Ниньо начался во второй половине 2023 года

Прогноз Вильфанда дает надежду на стабилизацию климата и ожидание более умеренных погодных условий в ближайшие месяцы, что является важным фактором для глобального экологического равновесия

www.ecosphere.press

Красота

Распорядок жизни и привлекательная внешность

Чтобы хорошо выглядеть, вовсе не обязательно часами просиживать в салонах или дома перед зеркалом. **Достаточно** организовать свою жизнь таким образом, чтобы при минимальных временных затратах соблюдать предложенные правила. Взяв их на вооружение, вы при любых обстоятельствах будете

неотразимыми. № 1. Красота и здоровье идут рука об руку

Главный секрет привлекательной внешности — хорошее самочувствие. Можно, конечно, заретушировать гримом темные круги под глазами, выпить литр кофе, чтобы ощутить себя бодрее. Но проблемы со здоровьем, к сожалению, всегда отражаются на внешнем виде. По этой причине следует большое внимание уделять профилактике, ежегодным обследованиям. Стоматолог поможет вашим зубам иметь привлекательный вид. дерматолог поддерживать здоровое состояние кожи, эндокринолог – контролировать оптимальный баланс гормонов (что необычайно важно в зрелом возрасте). В этой связи важно отказаться от пагубных привычек, которые неблагоприятным образом отражаются на внешности.

№ 2. Физическая активность

Возьмите за правило по утрам делать гимнастику. Пусть вы потратите несколько мнут, но организм войдет в тонус, ускорится метаболизм. На работе (если вы трудитесь за компьютером) не забывайте каждый час делать перерывы, чтобы размяться. А по окончании трудового дня неплохо пройтись до дома пешком.

№ 3. Волосы и макияж

Современная мода направлена на максимальное удобство и практичность. Поэтому хороший мастер может сделать вам такую стрижку, уход за которой потребует минимум времени. Главное – всегда содержать шевелюру в чистоте. Помните, если вы вышли из дома с не совсем «свежими» волосами, то после обеда на голове буде уже катастрофа. Пряди станут сальными и неопрятными. Поэтому мойте голову если не ежедневно, то хотя бы через день.

Тщательный макияж требует значительных временных затрат, поэтому на каждый например, пудра — помада.

№ 4. Качество и стиль

В вопросе гардероба имеет смысл использовать принцип капсульности, комбинирования. Такой подход даст

возможность даже при минимуме предметов одежды менять образ, быть всегда новой. Покупая вещи, следует выбирать исключительно качественные вещи, которые будут удобны в эксплуатации и не утратят вида после первой же стирки.

№ 5. Чистота и уход

Даже «брендовую» вещь не спасет знаменитое имя, если она мятая и имеет пятна. В таком случае внешний вид будет безнадежно испорчен. Из этого следует, что одежду следует вешать на плечики, при необходимости накрывать чехлами, стирать или отдавать в химчистку.

№ 6. Непременный маникюр

Руки дамы – ее визитная карточка. Сегодня индустрия ухода за ногтями предлагает такие практичные и долговременные варианты. как наращивание ногтей, стойкие покрытия, что дает возможность экономить время и при этом постоянно иметь ухоженные руки. Кстати, не забываем и о коже рук: увлажняем, питаем, оберегаем.

№ 7. Гармоничное состояние души

Мир и покой в душе непременно отражаются на внешнем виде женщины. Это и осанка, и выражение лица, и настроение. Старайтесь относиться к проблемам без излишнего драматизма: поверьте, они есть у всех. Будьте доброжелательны, сдержанны и веселы. Это сделает вас привлекательнее и

№ 8. Пищевой рацион

Здоровый подход к питанию. сбалансированно составленный пищевой протокол не только обеспечивают правильную работу всех органов и систем. но и отражаются благоприятным образом на внешности. Старайтесь максимально ограничить употребление переработанных продуктов, вводите в меню фрукты и овощи, зелень.

№ 9. Здоровый сон

Во время сна в организме вырабатывается «гормон молодости» мелатонин. И этим все сказано. Не позволяйте себе систематически недосыпать. Отправляйтесь в постель до полуночи. Ведь самые полезные часы для сна - с 22.00 до 4.00. А, проснувшись утром отдохнувшей и бодрой, вы обрадуетесь своему свежему внешнему виду.

www.sekretizenzini.com

САИТЫ Быстро, качественно,

недорого. Любая тематика.

8-988-46-46-813.

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



https://t.me/gazeta_yarmarka



www.газетаярмарка.рф

АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА ПЛАСТИКЕ.

Телефон 8-918-269-77-83.

Что изменится в жизни россиян с 1 марта 2024 года

С марта усложняется выдача ипотеки для закредитованных заемщиков и меняются правила оформления ОСАГО

Запрещается рекламировать VPN-

Средства обхода блокировок в РФ запрещены, с 1 марта вступит в силу запрет на популяризацию таких сервисов.

«В соответствии с законодательством в России запрешена работа средств обхода блокировок доступа к противоправному контенту с февраля 2020 года. VPN-сервисы относятся к таким средствам, если при их использовании не ограничивается доступ к запрещенным ресурсам», - говорится в сообщении Роскомнадзора. В ведомстве напомнили, что с 1 марта 2024 года вводится норма, ограничивающая доступ к материалам, которые популяризируют подобные средства.

Запрет на популяризацию VPN - это еще один шаг на пути к защите персональных данных, отмечает глава Комитета Госдумы по информполитике Александр Хинштейн. «Ведь до сих пор не все пользователи осознают скрытые риски сервисов по обходу блокировок: при их использовании вы передаете свою личную информацию в третьи руки - фактически непонятно кому. В подавляющем большинстве случаев халатное отношение к хранению ваших данных - норма для разработчиков VPN. Постоянные утечки крупных баз данных публичных сервисов с реальными ІР-адресами пользователей тому подтверждение», - заявил Хинштейн.

По данным исследования компании Platforma, в прошлом году число пользователей VPN в России выросло на 37% относительно 2022 года. При этом исследование Регионального общественного центра интернет-технологий (РОЦИТ) показало, что 41,5% россиян согласны с тем, что подобные приложения небезопасны.

Вернуть деньги из лопнувшего банка можно будет онлайн

При отзыве лицензии у банка получить компенсацию по счетам и вкладам можно будет онлайн. Такие изменения вступят в силу с 19 марта.

Выплату можно будет запросить на сайте Агентства по страхованию вкладов (АСВ) или на портале Госуслуг. АСВ перечислит деньги на счет, указанный заявителем. Величина возврата средств остается прежней - до 1,4 млн. руб. со всех счетов и вкладов лишенного лицензии банка в совокупности на одного человека. Получить больше теоретически возможно в процессе ликвидации и продажи имущества банка.

Также остается актуальным и прежний способ получения страхового возмещения - прийти с паспортом в отделение банкаагента (или банков-агентов), которые по итогам конкурса уполномочены принимать заявления и выплачивать возмещения прогоревших банков.

вкладов расширится на депозиты компаний малого и среднего бизнеса (но не на кредитные и некредитные организации,

профессиональные услуги на финансовом рынке). Также системой будут защищены профессиональные вклады адвокатов и

Ужесточаются требования к ипотечным кредитам

Банк России с 1 марта повысит надбавки к коэффициентам риска по ипотечным кредитам. Как поясняли в ЦБ, это нужно, чтобы ограничить риски закредитованности

Надбавки к коэффициентам риска будут повышены по ипотечным кредитам, которые выдаются заемщикам с высоким показателем долговой нагрузки (ПДН, соотношение платежей по всем кредитам и займам клиента к его ежемесячным доходам). Повышение надбавок для банков будет способствовать улучшению стандартов кредитования и более сбалансированным темпам роста ипотеки, считают в ЦБ.

По данным регулятора, за два года доля кредитов, предоставленных заемщикам с ПДН более 80%, выросла почти в два раза и составила 47% в третьем квартале 2023 года. Кредиты для приобретения жилья с низким (до 20%) первоначальным взносом достигли 50% от всех ипотечных выдач.

«Консервативные требования к первоначальному взносу важны для обеспечения качества ипотеки, это отражает способность заемщика накапливать средства и обслуживать кредит. Принципиально важно, чтобы первоначальный взнос формировался из собственных средств заемщика. Однако постепенно растет доля ипотечных кредитов, где заемщики могли использовать необеспеченные потребительские кредиты для финансирования первоначального взноса (в октябре она оценочно составила 6,5%). Это создает риски чрезмерной долговой нагрузки граждан и снижения качества портфеля для банков», - подчеркивали в Банке России.

Как указывал ЦБ, если ситуация стабилизируется и банки вернутся к более консервативным стандартам жилищного кредитования, надбавки могут быть

Производство и продажа сигарет будут лицензироваться

С 1 марта 2024 года вступит в силу закон о введении госрегулирования производства и оборота табачной и никотинсодержащей продукции. По нему производство, хранение и поставка табачной и никотинсодержащей продукции и сырья для их выпуска, импорт и экспорт такой продукции и сырья, а также закупка для реализации в магазинах беспошлинной торговли будут лицензироваться.

Аналогичный закон давно действует в отношении алкоголя. Он позволил Кроме того, с 25 марта система страхования вывести из тени алкогольный рынок. Того же эффекта власти ждут и от табачного закона. Сейчас, по разным оценкам, доля нелегальной табачной продукции на рынке составляет от 10 до 15%. Это около

100 млрд. руб. недополученных доходов оценивал статс-секретарь - заместитель министра финансов Алексей Сазанов. Контроль за отраслью будет осуществлять Росалкогольтабакконтроль.

Этикетки на вине будут выглядеть имозудб-оп

С 1 марта 2024 года на бутылке с вином должна быть указана информация не только о сорте (сортах), месте происхождения и годе урожая винограда, но и о производителе. Такие сведения нужно будет размещать на этикетке или контрэтикетке (с обратной стороны бутылки), шрифтом размером (кеглем) не менее 8 пунктов. При этом о месте происхождения и годе сбора урожая винограда нужно сообщать шрифтом не менее 12 пунктов, а о сортах винограда - не менее 8 пунктов.

Оборот продукции со старыми этикетками допускается до полной ее реализации или до окончания срока годности этой продукции, установленного ее изготовителем.

Сельхозживотных начнут маркировать

С 1 марта сельхозживотных обязательно нужно будет маркировать. Каждому животному или группе животных присвоят уникальный буквенно-цифровой идентификационный номер и занесут в единую базу данных. Идентифицировать будут коров, свиней, домашнюю птицу, коз и овец, оленей, верблюдов, пчел, выращенных рыб и других. Домашние животные (как и другие не сельскохозяйственные) маркировке подлежать не будут.

Маркировка нужна, чтобы предотвратить распространение заразных болезней животных, а также выявлять источники и пути распространения возбудителей. Учет животных Россельхознадзор будет вести бесплатно. А маркировать животных их владельцам придется уже за свой счет.

Договоры ОСАГО можно будет заключать на один день

2 марта вступает в силу закон,

позволяющий заключать договор «автогражданки» на период от одного дня до трех месяцев и от трех месяцев до года. Сейчас продолжаются работы по совершенствованию информационных систем, необходимые для обеспечения продаж краткосрочных договоров ОСАГО. Краткосрочный договор ОСАГО - новый продукт. Сейчас заключить договор ОСАГО на срок менее года можно только в строго определенных случаях. Например, на транспортное средство, зарегистрированное в иностранном государстве, и в случае приобретения транспортного средства для следования к месту регистрации, поэтому насколько будут популярны краткосрочные договоры ОСАГО и какую долю они займут в общих продажах, можно будет сказать только после накопления статистики хотя бы по результатам первых периодов продаж. Установление же размеров коэффициента в зависимости от срока действия краткосрочного договора законодательством возложено на страховщиков в отличие

от иных коэффициентов, которые устанавливает Банк России. Единственное условие, которое должен принять во внимание страховщик при определении коэффициентов для краткосрочных договоров, - это то, что такой коэффициент должен быть понижающим. Но конкретные значения каждый страховщик будет определять самостоятельно.

Предполагается, что в первую очередь, эти полисы будут интересны таксистам, осуществляющим такую деятельность не на регулярной основе, а также водителям, которым необходимо совершать редкие или разовые поездки. Стоимость краткосрочного договора ОСАГО будет ниже годового за счет применения понижающего коэффициента. устанавливаемого страховщиком, однако информации о том, кто из страховщиков какие конкретно коэффициенты будет использовать, нет. Можно предполагать, что с учетом статистического фактора, свидетельствующего, что чем короче договор, тем он убыточнее, стоимость однодневного договора не может быть пропорционально дешевле годового.

РСА опасается, что краткосрочные договоры могут вызвать повышенный интерес мошенников. В целях противодействия мошенничеству при заключении краткосрочных полисов Законом об ОСАГО предусмотрена так называемая «временная франшиза», т.е. договор ОСАГО будет вступать в силу только через три дня после его заключения. Это позволит избежать случаев заключения договоров, когда, например, ДТП уже случилось. При этом закон позволяет установить в договоре ОСАГО и более короткий срок вступления его в силу, если обе стороны договора - и страховщик, и страхователь - согласны на

А как уже посчитали страховщики, стоимость краткосрочного полиса вырастет в разы. Если сейчас автор этого текста платит за годовую страховку 6,4 тысячи рублей, то за 10 дней заплатит 3,4 тысячи. Очевидно, что такое решение точно к рынку не имеет отношения.

Меняются требования к зоомагазинам

С 1 марта 2024 года к зоомагазинам будут предъявлены новые требования по содержанию животных. Помимо требований к чистоте, освещению, температуре. влажности воздуха и размерам вольеров, есть отдельные требования для каждого вида животных, например, теперь в вольерах у кошек должны стоять устройства для стачивания когтей, также у щенков и котят должны находиться прорезыватели для

Как рассказал «РГ» первый заместитель председателя комитета Госдумы по экологии, природным ресурсам и охране окружающей среды Владимир Бурматов, крупные сети зоомагазинов уже перестали продавать кошек и собак, так как не могут обеспечить

Мотай на ус! ВАЖНАЯ ЕДА

Завтрак — самая важная еда в течение дня, поскольку обеспечивает организм энергией. питанием для поддержания здоровья.

Правильный рацион с утра помогает улучшить когнитивные функции, концентрацию и работоспособность на

Включение белка в утреннее меню помогает

контролировать аппетит, снижает желание перекусывать в течение дня. Предпочитайте источники белка: яйца, гречку, творог или орехи

Цель состоит в том, чтобы создать сбалансированный рацион, включающий все необходимые питательные вещества. Важно включать в утреннее меню комплексные углеводы (овсянка или цельные злаки). которые обеспечивают долгое ощущение сытости, постепенное высвобождение энергии Овощи, фрукты должны быть частью

завтрака, поскольку богаты витаминами, минералами, антиоксидантами. Предпочитайте свежие овощи, фрукты, чтобы получить максимальную пользу.

Избегайте пустых калорийных продуктов, сладостей, газированных напитков. Они обеспечивают резкий энергетический подъем, но быстро приводят к чувству голода, снижению эффективности мозговой деятельности.

Не забывайте о регулярности. Установите режим и придерживайтесь его каждый день чтобы улучшить общую эффективность

пищеварительной системы и метаболизма Помните о гидратации. Употребление достаточного количества воды утром важно для поддержания общего состояния здоровья, правильного функционирования организма.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете создать правильный рацион на утро, который обеспечит вас необходимыми питательными веществами, энергией в течение всего дня. Правильное питание — ключ к успеху и благополучию!

www.academia-man.ru

Ваших звонков в редакцию ждем по телефону 8-918-269-77-83

Как живем...

Порядок в доме влияет на ментальное здоровье

Согласно толковому словарю, порядок в доме — это когда вещи и мебель находятся в чистоте, на своем месте, а жилье выглядит аккуратным. И наоборот, беспорядок — это когда вещи раскиданы, а в доме не убрано. То же самое с порядком и беспорядком голове, иначе говоря, ментальным здоровьем.

В широком смысле беспорядок в голове — это старые привычки, обиды, нездоровые отношения, финансовые долги, неприятные мысли. Также под беспорядком в голове подразумевают психические расстройства.

В грязном помещении людям сложнее работать

Прежде всего, из-за беспорядка в доме люди вынуждены тратить время на поиски нужных вещей, например, ключей от квартиры. сохраняют вещи, которые связаны Беспорядок может затронуть и финансовую сторону жизни: если в документах бардак, легко потерять платежку за коммуналку или не пополнить счет кредитки, а затем оплачивать пени и штрафы.

Но главное, беспорядок негативно влияет на психологическое состояние людей и их субъективное самочувствие. В 2016 году антисанитарии. Если накопительство исследователи из Университета Нью-Мексико выяснили, что из-за беспорядка люди иначе воспринимают свои дома. Беспорядок может мешать им получать удовольствие от пребывания дома, что, в конечном счете, влияет на удовлетворенность жизнью. Исследователи отметили, что когда вокруг человека сильный беспорядок, он теряет контроль над своим физическим окружением, и это может вызвать стресс, депрессию или тревогу.

В другом исследовании ученые выяснили, что грязная загроможденная кухня влияет на пищевые предпочтения человека: в бардаке испытуемые в ситуации сниженного самоконтроля съедали в два раза больше печенья, чем в том же состоянии, но на обычной чистой кухне. В эксперименте участвовало всего сто человек, поэтому это, скорее, размышление на тему, чем научное доказательство.

Чуть раньше, в 2010 году, исследователей интересовало, как люди отзываются о своих домах. Они заметили, что женщины, которые связывали свое жилье с беспорядком, имели повышенный уровень кортизола и более подавленное настроение в течение дня, чем женщины, которые отзывались о доме, как об успокаивающем и приятном месте.

Но идем дальше. В исследовании. опубликованном в 2017 году, ученые пришли к выводу, что беспорядок в доме снижает продуктивность и повышает уровень прокрастинации. А еще он может снизить способность человека сосредоточиться на задаче. Возможно, именно поэтому некоторым людям сложно работать за захламленным столом.

По некоторым данным, в чистой обстановке люди мыслят более ясно и наоборот. Так, исследователи из Университета Наварры обнаружили, что испытуемые совершают больше ошибок, когда вводят данные

в грязном помещении, чем в более опрятном. Беспорядок приводит к расстройству накоппения

Беспорядок в доме может привести к желанию не разобрать его, а, наоборот, заполнить пространство как можно большим количеством вещей — с этого начинает развиваться расстройство накопления.

Расстройство накопления — это болезнь, которая относится к обсессивнокомпульсивным расстройствам. Пациентам с этим диагнозом трудно расставаться с любыми вещами независимо от их стоимости. В итоге их дома заполняются всем подряд, в них становится трудно жить.

Часто люди с расстройством накопления с воспоминаниями или, по их мнению, могут понадобиться в будущем. У такого поведения есть серьезные последствия, например, люди перестают общаться с другими, не приглашают гостей, отказываются от романтических отношений, у них начинаются проблемы с работой, они живут в условиях и беспорядок в доме мешают жить, чтобы разобраться с этим, обращаются к психологическому лечению с использованием методов когнитивноповеденческой терапии.

Но отказаться от вещей сложно не только человеку с расстройством накопления. но и большинству людей. Профессор психологии в Университете Де Поля в Чикаго Джозеф Феррари говорит, что часто беспорядок — это результат чрезмерной привязанности к личным вещам, что затрудняет расставание с ними. По его словам, проблема не столько в количестве вещей, сколько в эмоциональной связи с ними.

Уборка делает людей счастливее

Итак, из-за беспорядка в доме люди теряют работоспособность, у них портится настроение возникает неудовлетворенность жизнью, а в некоторых случаях бардак приводит к психическому расстройству.

Но то, что одному человеку будет казаться беспорядком, для другого может быть нормой. Доцент психологии из Университета Южной Калифорнии в Лос-Анджелесе говорит, что тот или иной беспорядок может беспокоить одних людей и совершенно не беспокоить других.

Но неважно, что люди считают беспорядком: время от времени всем полезно расхламлять свой дом. При этом уборку не нужно превращать в навязчивую идею, а вот разумное расхламление может быть полезно для психического здоровья и эмоционального благополучия.

Нейробиолог из Университетского колледжа Лондона Софи Скотт считает, что после уборки увеличивается выработка нейромедиатора дофамина, и человек чувствует себя удовлетворенным. По ее словам, хорошая уборка делает людей счастливыми, но важно ставить реалистичные цели и не обещать себе разом убрать весь дом.

www.cuprum.media.ru

Земляной миндаль может стать едой будущего

Земляной миндаль, или тигровый орех – это клубни растения чуфы. К настоящим орехам травянистый многолетник, правда, никакого отношения не имеет, народное название он получил скорее за внешний вид и вкус.

Во Всероссийском институте генетических ресурсов растений имени Н.И. Вавилова (ВИР) обнаружены перспективные виды растительной культуры, известные как чуфа или земляной миндаль, которые могут стать ценным источником пищи в

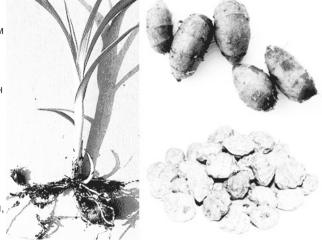
будущем.

Эти растения, отличающиеся высокой урожайностью и пищевыми качествами, исследуются в рамках проекта «Агротехнологии будущего». Ученые намерены создать разнообразные продукты для пищевой промышленности, используя методы селекции.

Чуфа, или земляной миндаль, это клубни растения сыть съедобная (Cyperus esculentus L), которое отличается высокой адаптивностью и питательной ценностью. Выращивается оно в различных регионах, включая Средиземноморье. Африку. Северную Америку и части России.

Клубни этого растения, известные как «тигровые орехи», используются в различных областях пищевой и косметической промышленности благодаря их высокому содержанию питательных веществ и универсальности в приготовлении. Изучение чуфы велось научными учреждениями в различных климатических условиях, что позволило выявить ее потенциал как ценный источник пищи в

Изучение чуфы шло в контрастных условиях филиалов ВИР в Тамбовской области и в Краснодарском крае. Результаты показали, что коллекционные образцы демонстрируют значительное разнообразие по основным хозяйственно-ценным признакам и биохимическому составу клубеньков.



Биохимический анализ, выполненный в лаборатории биохимии и молекулярной биологии ВИР, позволил отобрать образцы с содержанием олеиновой кислоты более 70% и с содержанием ненасыщенных жирных кислот более 85%, что считается оптимальным для производства растительного масла.

Также были отобраны образцы чуфы, наиболее пригодные для пищевого потребления по совокупности хозяйственноценных признаков – высокому содержанию белка, крахмала и ненасыщенных жирных кислот. Все эти образцы могут быть использованы в селекции как исходный материал для создания новых высокоурожайных сортов с улучшенным биохимическим составом.

Результаты исследований, включая отбор образцов с оптимальным биохимическим составом и создание новых сортов, ожидаются с нетерпением в агротехнологической отрасли. Ученые также планируют дальнейшие экологогеографические исследования и регистрацию новых сортов чуфы для различных регионов.

По мнению специалистов из НЦМУ «Агротехнологии будущего», чуфа представляет собой перспективный источник пищи, который может сыграть значительную роль в будущем обеспечении пищей.

www.ecosphere.press

АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА МЕТАЛЛЕ

Телефон 8-918-269-77-83.



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

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

<u>Кто я? Какой я?..</u>

«Ъ»: специалисты заявили, что нездоровый образ жизни выходит из моды

Опрос Федерального научно-клинического центра ФМБА отражает изменение образа жизни россиян. В 2019 году 54% респондентов признались во вредных привычках, но в 2023 году этот показатель снизился до 44%. Отмечаются следующие вредные привычки: избыточное употребление сладкого, переедание, употребление алкоголя, курение и увлечение энергетическими напитками. В разрезе пола и

возраста видны некоторые тенденции: молодежь чаще прибегает к вейпам и кальянам, а также проявляет интерес к энергетикам. Взрослое поколение предпочитает курение и употребление алкоголя.

Страховой дом ВСК проанализировал статистику обращений по ДМС, связанных с вредными привычками. Обращения к наркологам увеличились на 20%, преимущественно среди мужчин. Отмечен рост случаев диагностики «алкоголь-

продукции 16+.

ной зависимости» после десятилетнего снижения. Эксперты связывают это с пандемией, социальными потрясениями и геополитическими напряжениями.

Пациенты обращаются к пульмонологам и диетологам. На проблемы с легкими чаще жалуются мужчины. Курение в 2023 году сократилось на 5%. Женщины лидируют по обращениям к диетологам, и их число продолжает расти. Заметен тренд «омоложения» пациентов, страдающих от вредных привычек

Медицинский опыт подчеркивает распространение ожирения, подтвержденное независимыми исследованиями. Люди с вредными привычками сталкиваются с проблемами сердечно-сосудистой системы и сахарным диабетом. Профилактика и изменение поведенческих паттернов, таких как физическая активность и здоровый сон, рекомендуются для предотвращения развития ожирения.

www.kommersant.ru



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.

За содержание рекламы

Газета отпечатана ООО "Редакция газеты" Армавир кий собеседник". ИНН 2302048394 352900, г. Армавир, ул.Комсомольская, 123.

Объем 1 п.л.

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

Категория информационной

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службыпо надзору в сфере связи информационных технологий и массовых коммуникаций по Южному Федеральному округу Регистрационный номер ПИ № ТУ23-01401 от 29 декабря 2014 г.