

ОБЪЯВЛЕНИЯ • РЕКЛАМА • НЕДВИЖИМОСТЬ • РАБОТА • УСЛУГИ • ИНФОРМАЦИЯ

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

для граждан и индивидуальных предпринимателей.
Алейникова Анна Сергеевна, адвокат.
Телефон 8-918-661-94-90.
Per. №23/7124, Адвокатская палата Краснодарского края.

Реклама.

ПРОЧИСТКА канализационных труб.

Телефон 8-918-418-18-62.

Реклама.

МАТРАСЫ

Телефон 8-918-456-98-54.
Кухни, шкафы-купе.
Перетяжка мебели.
Телефон 8-918-49-24-106.
ДОСТАВКА.

Реклама.

РЕМОНТ ЖК ТЕЛЕВИЗОРОВ

Выезд.
Доставка.
Телефон 8-918-333-09-40.

Реклама.

ПАМЯТНИКИ

Изготовление и установка всех видов памятников. Низкие цены. Беспроцентная рассрочка платежа. Дополнительные скидки пенсионерам. Без установки скидки до 15 тыс. руб. В продаже – готовые площадки для установки. Бесплатное хранение. Оформление документов для ВМК. Гарантия.
с.Успенское, центральный вход на кладбище (справа). с.Коноково, ул.Красная, 33. с.Вольное, перед Урупским мостом – ЦЕХ.
Телефон 8-918-37-38-399.

Реклама.

Юридическая помощь ПОЛНОЕ СПИСАНИЕ ДОЛГОВ В РАМКАХ ЗАКОНА.

Банкротство, отмена приказов, возражения, рассрочка и другое.
ИП Удовенко Наталья Михайловна
Телефон 8-918-325-70-71.

Реклама.

ДОСТАВКА:

песок (все виды), отсев, щебень (любой фракции), ПГС, земля, цемент.
Доставка от 0,5 куб.м и по договоренности.
УСЛУГИ вышки, манипулятора, ГАЗОНА, КАМАЗа.
К каждому клиенту – индивидуальный подход. Работаем без выходных.
Находимся в с.Успенском на территории старого ГАИ. Телефон 8-918-439-439-6.

Реклама.

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ, СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, СПЛИТ-СИСТЕМ.

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

Реклама.

НА КОНДИТЕРСКУЮ ФАБРИКУ ТРЕБУЮТСЯ РАБОТНИКИ

(можно без опыта).
3000 рублей за смену.
Смена с 8 до 20 часов.
Доставка транспортом предприятия.
Телефон 8-988-95-77-77-2.

Реклама.

ПРОДАЮТСЯ САЖЕНЦЫ

МОЖЖЕВЕЛЬНИКА КОЛОНОВИДНОГО.
Сорт Блю Эрроу.
Размер саженцев от 70 см до 1,5 метра.
Цена от 700 до 1500 рублей.
Звонить 8-905-529-02-33 (с.Успенское).

Реклама.

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



https://t.me/gazeta_yarmarka



САНТЕХГАЗ

ТРЕБУЮТСЯ:

менеджер по продажам – з/п от 50000 рублей + доп.премии по итогам работы;
работник упаковочного цеха – з/п от 50000 рублей и выше + доп.премии по итогам работы;
кладовщик на склад – з/п от 50000 рублей и выше + доп.премии по итогам работы;
токарь – з/п от 60000 рублей и выше + доп.премии по итогам работы;
оператор ЧПУ – з/п от 60000 рублей до 80000 рублей + доп.премии по итогам работы;
слесарь по металлообработке – з/п от 55000 рублей и выше + доп.премии по итогам работы;
сварщик – з/п от 65000 рублей до 80000 рублей + доп.премии по итогам работы;
монтажник сантехлиний – з/п от 45000 рублей до 50000 рублей + доп.премии по итогам работы;

ОБЪЯВЛЯЕМ НАБОР СОТРУДНИКОВ!



маляр по металлу – з/п от 50000 рублей + доп.премии по итогам работы;
продавец-кассир в магазин инженерной сантехники – з/п от 50000 рублей + доп.премии по итогам работы;

рабочий на полимер-песчаное производство люков – з/п от 60000 рублей и выше + доп.премии по итогам работы.
Телефоны: 8-988-335-04-94, 8-918-130-05-63.

Зарплата выплачивается два раза в месяц стабильно.

Оформление согласно ТК РФ.

Возможность обучения и продвижения.

ОТДЕЛ КАДРОВ 8-988-473-70-11.

Реклама.



Кубаньжелдормаш

Предприятию АО «Кубаньжелдормаш» в г. Армавире на постоянную работу требуются:

- МАСТЕР ЦЕХА;
- КОНТРОЛЕР ОТК (сборочно-сварочные работы);
- КЛАДОВЩИК (на материальный склад);
- ОПЕРАТОР СТАНКОВ С ЧПУ;
- СЛЕСАРИ МЕХАНОСБОРОЧНЫХ РАБОТ;
- ЭЛЕКТРОСВАРЩИКИ НА АВТОМАТИЧЕСКИХ И ПОЛУАВТОМАТИЧЕСКИХ МАШИНАХ;
- ЭЛЕКТРОСВАРЩИК РУЧНОЙ СВАРКИ;
- ТОКАРИ;
- ЗУБОРЕЗЧИК;
- СЛЕСАРЬ-ИНСТРУМЕНТАЛЬЩИК;
- ЗЕМЛЕДЕЛ (обучим);
- ФОРМОВЩИК МАШИНОЙ ФОРМОВКИ (обучим);
- ГАЗОРЕЗЧИК;
- СЛЕСАРЬ-РЕМОНТНИК;
- ФРЕЗЕРОВЩИКИ;
- ШЛИФОВЩИК;
- ТОКАРИ-УНИВЕРСАЛЫ;
- ОГНЕУПОРЩИК;
- СЛЕСАРЬ КИПИА;
- МАШИНИСТ КОЗЛОВОГО КРАНА;
- ПЛОТНИК;
- КРОВЕЛЬЩИК (по мягкой кровле);
- БЕТОНЩИК;
- ПОДСОБНЫЙ РАБОЧИЙ.

На некоторые специальности рассмотрим кандидатов без опыта работы.

Заработная плата стабильная, все гарантии в соответствии с ТК РФ. По вопросу трудоустройства обращаться по адресу: г. Армавир, ул. Маркова, д. 36 в отдел кадров с понедельника по пятницу с 8.00 до 17.00., обеденный перерыв с 12.00 до 13.00.

Телефоны: 8 (989) 289-99-44, 8 (86137) 5-74-50, e-mail: ok@zdm.ru.

Реклама.

КРЫШИ: ремонт, замена, монтаж.

Быстровозводимые ПOKPACKA 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.



www.gazetayarmarka.rf

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.

ТРЕБУЮТСЯ: бармен-официант и работники на кухню.

Телефон 8-928-66-57-152.

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

Реклама.

Информирует Государственная налоговая служба

Почему выгодно самостоятельно декларировать доходы от продажи недвижимости?

В период ежегодной декларационной кампании, в срок до 2 мая, гражданам, которые продали или получили в дар недвижимое имущество, необходимо задекларировать полученные доходы – направить налоговую декларацию по форме 3-НДФЛ, а уплатить исчисленный налог – не позднее 15 июля.

В случае непредставления декларации по истечении установленного срока уплаты налоговый орган начнет проверку, по результатам которой доначислит НДФЛ без учета расходов, связанных с реализацией имущества, и предъявит штрафные санкции в размере до 50% от суммы налога.

Поэтому очень важно представить декларацию самостоятельно в установленный срок – до 2 мая.

Предпринятые меры помогут не только избежать штрафов, но и существенно уменьшить сумму НДФЛ к уплате. Это можно сделать одним из двух способов:

- *уменьшить величину дохода, полученного от продажи имущества, на расходы, непосредственно связанные с приобретением этой недвижимости. То есть, облагаться налогом будет разница сумм;*

- *заявить в декларации имущественный вычет, на который может быть уменьшен доход, полученный от продажи недвижимости (1 млн. рублей –*

максимальная сумма вычета).

Кроме понесенных расходов, предоставляя декларацию, гражданин может воспользоваться правом на вычет по приобретению жилья в размере 2 млн. рублей, что также уменьшает налоговые обязательства.

В 2023 году самостоятельно не отчитались о своих доходах более 17,5 тыс. налогоплательщиков. Им, помимо налога, начислили штрафные санкции в размере 22,6 млн. рублей.

Самый быстрый и удобный способ подачи налоговой декларации по форме 3-НДФЛ – через «Личный кабинет налогоплательщика для физических лиц».

Декларировать доход и уплачивать НДФЛ не нужно, если:

- недвижимость получена в подарок от близкого родственника;
- недвижимость продана позже минимального срока владения: 3 года (если недвижимость унаследована, получена в подарок, приобретена по договору аренды, досталась после приватизации, является единственным жильем) и 5 лет (в остальных случаях).

Подробная информация о порядке заполнения и способах подачи декларации размещена на промостранице сайта ФНС России «Декларационная кампания 2024».

Межрайонная ИФНС России № 13 по Краснодарскому краю.

Экология

Новый метод окрашивания синей джинсовой ткани может существенно экологизировать производство

На протяжении десятилетий джинсы были символом нашей повседневной моды, но мало кто задумывался о том, как дорого обходится окружающей среде процесс их окрашивания.

Традиционные методы, используемые для

придания джинсам характерного синего оттенка, основаны на процессах, которые не только устарели, но и являются чрезвычайно вредными для окружающей среды. Однако появилась надежда на лучшее, и новое исследование раскрывает путь к более экологичному подходу.

Крашение джинсов — это отрасль, стоимостью в 80 миллиардов долларов, но она далека от устойчивости. Традиционные методы крашения в значительной степени зависят от агрессивных химикатов, которые могут загрязнять водные ресурсы, если не обрабатываться должным образом.

Оценки ООН показывают, что даже с правильной обработкой требуется 3781 литр воды для производства одной пары джинсов. Кроме того, процесс производства джинсов также приводит к значительным выбросам CO₂, а сами джинсы являются крупнейшим источником микропластика в окружающей среде. Несмотря на прогресс в устойчивом крашении, путь к экологически чистой ткани еще долг.

В настоящее время для окрашивания джинсовой ткани используется краситель индиго, который обеспечивает уникальный синий оттенок. Большинство производимого сегодня красителя индиго является синтетическим, и ежегодно производится около 80 000 тонн. Однако исследователи



представили новый подход к получению индиго, который может быть более экологически безопасным.

Исследователи предлагают альтернативные пути, такие как использование индоксилгликозилтрансферазы, химического вещества, обнаруженного в растении *Polygonum tinctorium*, способного эффективно производить индиго в промышленных масштабах.

С использованием этого метода исследователи продемонстрировали экологически безопасный процесс окрашивания, который может значительно снизить воздействие производства джинсов на окружающую среду.

Они использовали два варианта: один с ферментами, другой со светом. Используя подход, основанный на освещении, они показали, что различные источники света помогают индиго лучше прилипать к ткани. Они протестировали светодиоды, естественный свет и даже бытовую лампочку. Лазеры также многообещающи, когда дело доходит до окрашивания джинсовой ткани без света.

Новые подходы к окрашиванию джинсовой ткани не только сократят выбросы вредных веществ, но и повысят прозрачность цепочки поставок и поддержат устойчивость текстильной промышленности в целом.

www.ecosphere.press

Технологии

В России выросло производство вторичного пластика

Пластик – одна из главных экологических проблем, производство пластмасс выросло с 1,5 млн. тонн в 1950 году до более чем 400 млн. тонн в 2023 году. К 2050 году, по прогнозам ученых, в море будет больше пластика, чем рыбы.

«Российская промышленность производства и переработки пластмасс выдержала все испытания санкционного давления. И в 2023 году, в отличие от 2022, предприятия вернулись на траекторию своего развития фактически по всем направлениям. Мы растем, даже опережая темпы роста ВВП, и тем более опережая темпы роста перерабатывающей промышленности», – рассказал президент Союза переработчиков пластмасс Михаил Кацевман.

В некоторых странах пластик сжигают. В России пока говорят только о переработке. По данным союза, в 2023 году в стране появилось более 2,3 тыс. новых предприятий по переработке пластика. Сейчас работают более 10 тыс. компаний, ежегодно перерабатывается около 6,5 млн. тонн пластика.

«На некоторых предприятиях, например, Волжском автомобильном заводе, есть цеха по переработке пластика. Они также есть и у кабельщиков, производителей бытовой техники. В Европе перерабатывается 54 млн. тонн пластика, а Турция становится просто европейским хабом по переработке. Они уже перерабатывают 11,5 млн. тонн», – отметил Кацевман.

При этом Россия все еще зависит и от экспортных поставок, и от импорта сырья. Сейчас нужно спроектировать развитие, чтобы в ближайшие 5-10 лет достигнуть технологического суверенитета, сказал эксперт.

«У нас уже почти 9% объемов использованных полимерных материалов. Это пример замкнутой экономики, при которой полимеры не вывозятся на свалку, а уходят во вторичную переработку. Я думаю, что в 2024-м мы выйдем на показатели более 10%», – сказал Кацевман.

По оценкам управляющего партнера группы компаний EсоPartners Константина Рзаева, на вторичный пластик в России уже приходится примерно 5-15% от общего потребления полимеров.

«Сегодня одним из самых перерабатываемых видов в России, как и в мире, является полиэтиленотерефталат (ПЭТ), достаточно широко перерабатываются также полиэтилены – ПНД и ПВД, а прочие виды пластика в гораздо меньшем объеме. Соответственно, ПЭТ-бутылка, ПНД-канистра, ПВД-пленка – самые востребованные виды сырья для переработки, а ПЭТ-хлопья и различные виды ПЭ-гранулы – самые массовые продукты переработки», – говорит Рзаев.

Согласно данным крупнейшей в России биржи вторсырья, которую запустил Российский экологический оператор,

полимерные отходы – это самый популярный лот рынка вторсырья в стране, сумма сделок по ним еще в середине 2023 года превысила 100 млн. рублей.

Рзаев добавил, что отходов, являющихся сырьем для переработки, сейчас не хватает – объемы и глубина сортировки ТКО пока не позволяет выбирать нужное для полной загрузки существующих мощностей количество сырья.

Как рассказали «РГ» представители рынка, дефицит пластиковых отходов в стране настолько острый, что перерабатывающие предприятия покупают на свалках смешанные грязные пластиковые отходы и запускают их в работу.

На помощь раньше приходил импорт, отмечает Рзаев, однако с 2020 года его объемы практически обнулились, что связано с COVID-19, геополитическими изменениями, девальвацией рубля и удорожанием внешней логистики.

«Важно иметь в виду, что объемы импорта могли и могут в будущем быть ограничены защитительными мерами: к примеру, в 2022 году Казахстан ввел временный запрет на вывоз из страны отходов ПЭТ, что не могло не сказаться на российском рынке», – отметил он.

Сейчас, говорит эксперт, практически весь объем производимых вторичных полимеров реализуется в России. Спрос в мире большой, но пока и для внутреннего рынка не хватает объемов продукции, а логистические издержки по экспорту делают цену российских вторичных полимеров неконкурентоспособной.

Но появление все большего количества продукции из вторсырья в магазинах сейчас становится все больше заметно. Из него делают одежду, посуду и упаковку для кремов. Как рассказали «РГ» в Fix Price, сейчас в ассортименте магазина становится все больше продукции из вторичного пластика – ведра, поддоны, коробки для инструментов. Кроме того, отдельные поставщики разливают свою продукцию в тару вторичной переработки.

Другой экотренд – товары для более ответственного образа жизни, например, многоразовые сумки для покупок, для хранения овощей и фруктов, посуда. Это все помогает сократить использование пластика и способствует продвижению более осознанного потребления, отметили в компании.

Другой вопрос, что иногда покупателей могут ввести в заблуждение и представить свой товар более экологичным, чем он есть на самом деле.

Кацевман проверил так называемые биоразлагаемые пакеты. «Я честно ходил по всем магазинам, собрал, принес в лабораторию. И даже отдалено этого нет. Там в лучшем случае чудеса в полиграфии», – отметил эксперт.

www.rg.ru

Актуально! Банки России ужесточили требования к выдаче ипотеки

Ужесточение требований Банка России по выдаче ипотечных кредитов заемщикам усложняет и продлевает процесс получения кредита, считают эксперты. Об этом сообщает «Российская газета».

В прошлом году Центральный Банк в несколько раз увеличил макропруденциальные надбавки для банков за выдачу ипотеки ненадежным заемщикам (последний раз с 1 марта). К этой категории относятся те, у кого слишком маленький первоначальный взнос, а также те, чьи платежи по всем кредитам «съедают» значительную часть дохода.

Ожидается, что с 1 июля Центральный Банк будет иметь право вводить макропруденциальные лимиты — ограничение количества таких кредитов для банков.

Теперь банки начали запрашивать у потенциальных заемщиков ряд документов, подтверждающих их доходы, с целью выполнения требований регулятора и снижения вероятности предоставления рискованных кредитов.

www.socialinform.ru

Кто я? Какой я?..

Как связаны серотонин и продуктивность



Гормоны счастья помогают нам и в личной жизни, и в профессиональной реализации.

Что такое серотонин?

Серотонин – это одновременно нейромедиатор и так называемый «эффакторный» гормон. Это значит, что вещество необходимо организму и для передачи информации между нейронами головного мозга. А еще серотонин помогает регулировать функции органов и систем: сердечно-сосудистой, пищеварительной, дыхательной и других.

Если учесть то, что он является и гормоном, и нейромедиатором, то можно подумать, что его секреция происходит в клетках головного мозга. Но, к большому удивлению, ученые обнаружили, что это не так. Синтез серотонина – это процесс, за который отвечает слизистая оболочка кишечника. Именно она продуцирует 95% этого биологически активного элемента. И только 5% гормона вырабатывает эпифиз, или шишковидная железа головного мозга.

Серотонин является не только частью гормонального профиля человека, но и специфическим стимулятором, влияющим на психоэмоциональное состояние. Действуя в качестве гормонального элемента, он регулирует функционирование гипофиза и практически всех физиологических систем.

А вот главная задача серотонина как нейромедиатора заключается в передаче импульсов в спинной мозг и разные отделы головного мозга. Таким образом, серотонин – это и гормон, и стимулятор мозговой активности.

Серотонин образуется под воздействием ферментов из триптофана – незаменимой аминокислоты, которую наш организм самостоятельно не вырабатывает. Человек получает нужное количество триптофана лишь одним способом – употребляя продукты питания, в которых содержится эта аминокислота.

Что может помочь нам в синтезе серотонина? Солнечный свет и витамин D. Именно этим объясняется возникновение сезонных депрессий, когда осенью и зимой ощущается выраженная нехватка этого витамина.

Как понять, что не хватает серотонина?

Предположить, что в организме есть недостаток серотонина, можно самостоятельно — к примеру, специалисты приводят следующие «сигналы», которые можно объединить в чек-лист для самопроверки:

1) Чувство усталости или апатия

Поскольку серотонин участвует в выработке энергии, его нехватка может приводить к потере сил и хронической усталости. Человек теряет мотивацию и интерес к своей работе. Так распространенное сегодня эмоциональное «выгорание» на работе может быть результатом нехватки серотонина.

2) **Снижение когнитивных способностей**
Серотонин напрямую связан с работой мозга. При его недостатке у человека начинаются проблемы с памятью. Мозговая активность снижается, работа становится менее эффективной.

3) **Проблемы с пищеварением**
Нехватка серотонина может выражаться, например, в синдроме раздраженного кишечника. Естественно, при любых проблемах со здоровьем работоспособность и продуктивность существенно тоже снижаются.

Зарубежные специалисты, говоря о недостатке серотонина в организме, также упоминают о таких симптомах, как нарушение сна, повышенный уровень тревожности или раздражительности. Некоторые к перечисленным признакам добавляют снижение либидо, а также изменения пищевого поведения. Также специалисты отмечают сезонность данных симптомов. В светлое тёплое время года их гораздо меньше, чем в холодное и темное.

Как увеличить выработку серотонина?

Серотонин необходим для качественной и результативной работы. Что может помочь наладить его выработку?

1. Получайте больше триптофана из продуктов питания.

Триптофан — это аминокислота, которая необходима для выработки серотонина. Она содержится в ряде продуктов, в том числе в молочных продуктах, яйцах, темном шоколаде, бананах, орехах, финиках и семенах. Попробуйте включить в рацион

эти натуральные антидепрессанты. Причем постарайтесь больше употреблять их в течение рабочего дня. Поставьте рядом с компьютером коробочку орехов, добавьте яйца в свой обеденный рацион и не забудьте перекусить бананом или финиками.

2. Балуйте себя массажем.
Не секрет, что настроение после массажа сразу улучшается. Но дело тут не просто в снятии мышечного напряжения. Резкое повышение уровня серотонина после сеанса связано с 30-процентным сокращением уровня кортизола — гормона стресса. Когда же уровень кортизола наоборот слишком высок, выработка серотонина ухудшается.

Не обязательно выделять время на поход к массажисту. Можно сделать себе легкий массаж головы, размять шею или руки в течение рабочего дня. Если такой метод войдет в привычку, то уровень серотонина будет регулярно повышаться.

3. Добавьте витаминов.
Каждый витамин важен для нашего хорошего самочувствия, а витамины B12 и B6 еще и участвуют в процессе синтеза серотонина. Большинство людей получают дозу около 50-100 мг в день. Понять, каких витаминов вам не хватает, можно после анализа крови на микроэлементы и витамины.

Введите для себя в привычку проходить такое обследование каждый год и регулярно принимать витамины. Например, начинайте с них свое рабочее утро.

4. Попробуйте бывать на солнце чаще.
К сожалению, солнечный свет не только

очень приятен, но и является одним из условий выработки серотонина. Постарайтесь проводить как минимум 20-30 минут на улице в солнечный день. Зимой солнце найти будет сложнее, но не сдавайтесь. Как минимум выходите из дома в светлое время суток на 1 час в день. Это можно сделать, например, в обеденный перерыв.

5. Добавьте больше магния в свой рацион.
Магний также играет важную роль для поддержания уровня серотонина. А стресс и дефицит магния могут являться взаимосвязанными процессами, усугубляющими друг друга и ваше состояние. Чтобы избежать дефицита магния, ешьте побольше рыбы, листовой зелени, бобов и бананов. Обязательно добавляйте их в свой рацион хотя бы несколько раз в неделю.

6. Не злоупотребляйте сахаром.
Одним из основных симптомов низкого уровня серотонина является тяга к сладостям — все потому, что инсулин также необходим для производства некоторых компонентов серотонина. Но постарайтесь все же сосредоточиться на более здоровых и честных способах повысить его уровень. Иначе рискуете заработать синдром сладкоежки: организм быстро привыкнет к тому, что сладкое приводит к увеличению уровня серотонина, и при любом намеке на плохое настроение будет требовать его как можно больше.

7. Научитесь медитации.
То, что медитация действительно дает положительный эффект и помогает бороться со стрессом, доказало уже не одно научное исследование. При медитации в организме повышается уровень 5-гидроксииндолальдегида, который является основным метаболитом серотонина. Медитация также, как и массаж, снижает уровень гормона стресса - кортизола.

8. Найдите время для дополнительных занятий спортом.

Все мы знаем, что занятия спортом действительно делают нас счастливее и заставляют чувствовать себя куда бодрее. Во время и после тренировок мы гарантированно получаем дополнительную порцию эндорфинов, но и на выработку серотонина физическая активность влияет лучшим образом.

9. Тренируйте позитивное мышление.
Возможно влиять на производство нейромедиаторов, не только добавляя новые продукты в свой рацион, но и работая над своим настроением. Думайте о себе хорошо и делайте это чаще. Больше общайтесь с людьми, которых вы любите, выделите хотя бы час в день на вдохновляющее вас хобби, ведите журнал благодарностей.

Позитивное мышление не только поможет повысить уровень серотонина, но и сделает ваш рабочий день намного продуктивнее и радостней.

www.napozitive.com

Здоровье

Названы продукты питания, которые способны улучшить внешний вид кожи

Ученые из Мюнхенского университета провели исследование, в результате которого было обнаружено, что определенные продукты питания способны улучшить внешний вид кожи и облегчить течение заболеваний, таких как акне и розацеа.

В ходе исследования было выявлено, что употребление бобовых, овощей, орехов, фруктов, оливкового масла и жирной рыбы может положительно сказываться на состоянии кожи.

Розацеа и акне – это хронические заболевания кожи, имеющие различные признаки и причины возникновения. Розацеа проявляется покраснением и бугристостью кожи на лице, в то время как акне возникает из-за забивания волосных фолликул клетками кожи и салом.

Ученые собрали информацию о 296 человеках с различными типами акне и розацеа, выявив сниженное употребление овощей, фруктов, макаронных изделий, соевых продуктов и картофеля в рационе у людей с указанными заболеваниями. Вместе с тем, выяснилось, что у здоровых людей в рационе было меньше меда, мяса и фастфуда.

Сокращение потребления сыра, алкоголя и мяса, а также увеличение потребления овощей, орехов, бобовых, оливкового масла и жирной рыбы может привести к улучшению состояния кожи при розацеа и акне. Ученые подчеркнули, что результаты исследования могут послужить основой для разработки новых подходов к питанию людей, страдающих данными заболеваниями.

www.sm.news

Полезно знать!

Какую закуску выбрать

Если вы собираетесь провести время с близкими за бокалом вина, на компанию вам понадобятся закуски, гармонирующие с этим напитком. Подать на стол их можно в красивой композиции, главное — найти идеальное сочетание вкусов и аккуратно все оформить, чтобы было и удобно, и эстетично.

Сыр

Основа винной тарелки — конечно же, сыр разных видов. Подойдут твердый благородный, мягкий с белой плесенью (бри или камамбер), полутвердый сливочный. Пикантные сыры могут перебить вкус вина, так что от рокфора и горгонзолы лучше отказаться.

Нарежьте сыр ломтиками или кубиками и разложите их по кругу от нейтрального к сорту с самым ярким вкусом.

Идеальным дополнением для сыра станет жидкий мед: поставьте в центр тарелки маленькую соусницу, наполненную медом, чтобы можно было обмакивать в нее сыр.

Фрукты и орехи

Вкусовые оттенки сыра безупречно дополняют фрукты, ягоды и орехи. Дополните вашу винную тарелку виноградом, инжиром, клубникой. Подойдут также сухофрукты. К острым сырам можно подать грушу. Что касается орехов, к вину подойдут миндаль, грецкий орех и пекан.

Фрукты нужно нарезать на крупные кусочки и выложить рядом с сырами, орехи очистить от скорлупы и разместить либо в ячейках менажницы, либо в небольшой пиале.

Мясные закуски

Классика винной тарелки — хамон, ветчина, колбасы, вяленое мясо, паштеты из гусиной печени, мяса кролика и утки. Следите, чтобы продукты не были слишком острыми, иначе они перебивают вкус вина и остальных закусок.

Овощные закуски

Винную тарелку прекрасно дополняют свежие и консервированные овощи: томаты черри, корнишоны, оливки, маслины и каперсы.

www.stoligosti.com

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.

ПРОДАЕТСЯ земельный уч-к в с.Успенском (район дач). Строений нет. Цена 400000 руб.
Тел. 8-918-154-55-38.

АВТО

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

РАЗНОЕ

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

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

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

ПРОДАМ диски 4*100, ET 45, d 54,1.
Тел. 8-928-228-14-81.

РАБОТА

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

В муниципальное бюджетное учреждение «Учреждение по обеспечению деятельности органов местного самоуправления» **ТРЕБУЮТСЯ** водители категорий В, D.
Телефон 8(86140)5-50-17.

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.

Наука

Ультраобработанные продукты могут вызывать зависимость, сопоставимую с зависимостью от курения

Ученые пришли к выводу, что избыточное употребление продуктов глубокой переработки, например, фастфуда, сладких или соленых закусок, может воздействовать на систему вознаграждения в нашем мозгу примерно так же, как курение.

В ходе исследования было установлено, что пищевая зависимость от таких продуктов встречается у 14% взрослых и 12% детей. Для сравнения ученые приводят следующие цифры: зависимость от алкоголя встречается у 14% взрослых, а от курения — у 18%.

Главное отличие ультраобработанной еды от необработанной или минимально обработанной в высоком и примерно равном содержании рафинированных углеводов и жиров. Например, в яблоке почти нет жиров, но есть углеводы, в филе лосося нет углеводов, но есть жиры, а в шоколадке много и того и другого.

www.cuprum.media

АРМАВИРСКИЙ ТЕАТР
ДРАМЫ И КОМЕДИИ

АФИША

Апрель 2024 г.
6 (суббота)18.00 ПРЕМЬЕРА! СПАСИТЕ ЛЁНЬКУ!
12+М. Икрамова /Драматическое приключение/
7 (воскресенье)

12.00 ПРИНЦЕССА И САДОВНИЦА 6+

М. Илюхова /Музыкальная сказка/
18.00 ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ 12+В. Гуркин /Забавная история в 2-х действиях/
13 (суббота)18.00 ПРЕМЬЕРА! СМЕРТЬ ТАРЕЛКИНА
12+А.В. Сухово-Кобылин /Комедия-шутка/
14 (воскресенье)

12.00 СИНДБАД-МОРЕХОД 0+

Е. Шашин, Н. Кузьминых /Музыкальная сказка/
18.00 ПРЕМЬЕРА! СМЕРТЬ ТАРЕЛКИНА
12+А.В. Сухово-Кобылин /Комедия-шутка/
20 (суббота)18.00 ПРЕМЬЕРА! СМЕРТЬ ТАРЕЛКИНА
12+А.В. Сухово-Кобылин /Комедия-шутка/
21 (воскресенье)

12.00 РИККИ ТИККИ ТАВИ 0+

С. Малых, Е. Муравьев /Музыкальная сказка/
18.00 ПРЕМЬЕРА! СМЕРТЬ ТАРЕЛКИНА
12+А.В. Сухово-Кобылин /Комедия-шутка/
27 (суббота)

18.00 ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ 12+

В. Гуркин /Забавная история в 2-х действиях/
28 (воскресенье)12.00 ВРУН ИЗ ТРИДЕВЯТОГО ЦАРСТВА
0+Д. Салимзянов /Музыкальная сказка/
18.00 ИВАН ВАСИЛЬЕВИЧ 12+М.А. Булгаков /Совершенно невероятная история 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.

Безопасность

О необходимости установки автономных пожарных извещателей

С каждым годом статистика пожаров с гибелью людей и особенно детей не радует, вызывает озабоченность и сопереживание.

Как обеспечить безопасность себе и своим родным? Если обратиться к современным средствам раннего обнаружения пожаров, то здесь на первое место выходят автономные дымовые пожарные извещатели. Эти устройства действительно спасают жизни людей.

Автономный дымовой пожарный извещатель (АДПИ) - это пожарный извещатель, реагирующий на определенный уровень концентрации аэрозольных продуктов горения (пиролиза) веществ и материалов и, возможно, других факторов пожара, в корпусе которого конструктивно объединены автономный источник питания и все компоненты, необходимые для обнаружения пожара и непосредственного оповещения о нем.

АДПИ обнаружит пожар, подаст мощный звуковой сигнал, разбудит спящего человека, не требует обслуживания специализированной организацией, легко устанавливается на потолке, работает от батареек.

На сегодняшний день АДПИ является одним из наиболее эффективных средств по предупреждению гибели людей от пожаров. Данные извещатели выделяются среди средств активной защиты от огня, поскольку могут реагировать на дым на ранней стадии возгорания и способны звуковым сигналом тревоги своевременно предупредить жителей об угрозе пожара.

По данным аналитиков, при использовании АДПИ число человеческих жертв сокращается на 60-65 %, количество пожаров уменьшается на 25-30%, материальный ущерб сокращается на 20-25 %.

УВАЖАЕМЫЕ жители Успенского района, в случае возникновения пожара извещатель оповестит вас об опасности, поможет сохранить жизнь и имущество.

Не забывайте: ДЕЛО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ – НАШЕ ОБЩЕЕ ДЕЛО И ЗАБОТА!

Вовремя задумывайтесь о своей безопасности, приобретайте и устанавливайте АДПИ в занимаемых вами жилых помещениях!

РИВАНЯН,

ведущий специалист - эксперт
ОНД и ПР Успенского района.ОСАГО
КАСКО

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

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>

КАШПО ИЗ РОТАНГА

12 л

18 л

24 л

8-918-092-19-34

Реклама.

веб-студия
Апельсин

СОЗДАЕМ СОЧНЫЕ
САЙТЫ ДЛЯ ВАШЕГО
БИЗНЕСА
"ПОД КЛЮЧ"

Телефон 8-988-46-46-813

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

МЯСНИЦКАЯ
улица

**АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ
НА ПЛАСТИКЕ.**
Разнообразие форм. Цвет – любой.
Дополнительная информация
по телефону 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!

Обратите внимание!

В России меняются правила сдачи экзаменов на права

Правила проведения экзаменов на водительские права изменятся в России с 1 апреля, передаёт ТАСС.

Как сообщается в постановлении правительства, замена иностранных прав ужесточится, расширится список необходимых документов, а после трёх неудачных попыток пересдать экзамен можно будет не ранее, чем через полгода.

Для тех, кто желает заменить иностранные права на российские, придётся сдавать теорию, если они собираются управлять мотоциклами, легковушками, мопедами, скутерами и лёгкими квадроциклами. Водители грузовиков и автобусов должны будут сдавать теоретический и практический экзамены. Новые

правила не будут распространяться на граждан РФ и Белоруссии, получивших белорусские водительские удостоверения, их на российские заменят без экзаменов.

Также расширяется список документов, которые потребуются при сдаче документов в ГИБДД. Кроме обычных, придётся предоставить СНИЛС и нотариальный перевод паспорта, если он выдан иностранным государством.

Если кандидат в водители не сдаст практический экзамен трижды, прийти на пересдачу он сможет не ранее, чем через шесть месяцев, и не позднее девяти месяцев со дня предыдущего экзамена.

www.78.ru

www.gazetayarmarka.pf

https://t.me/gazeta_yarmarka

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 и объявлений редакция ответственности не несет.

Категория
информационной
продукции 16+.

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Южному Федеральному округу.
Регистрационный номер ПИ № УY23-01401 от 29 декабря 2014 г.

Газета отпечатана в ООО "Редакция газеты" Армавирский 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 №

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