

ОБЪЯВЛЕНИЯ • РЕКЛАМА • НЕДВИЖИМОСТЬ • РАБОТА • УСЛУГИ • ИНФОРМАЦИЯ

На завод ООО «КубаньВесСервис» требуются:
сварщик - заработная плата от 80 тыс. руб.;
разнорабочий - заработная плата 40 тыс. руб.;
водитель бетономесителя - заработная плата от 50 тыс. руб. + объем.
График работы: полный рабочий день с 8 до 17 часов.
Контактный телефон 8-918-323-30-47.
Адрес: с. Успенское, промзона.

Реклама.

ТРОТУАРНАЯ ПЛИТКА
от производителя в Успенском районе!
Доступные цены. Высокое качество.
Дополнительная информация и **ЗАКАЗ** по телефону
8-918-340-95-70.

Реклама.

НА КИРПИЧНЫЙ ЗАВОД
«ИСТОК» НА ПОСТОЯННУЮ
РАБОТУ СРОЧНО
ТРЕБУЮТСЯ РАЗНОРАБОЧИЕ.
Возможно без опыта работы, мужчины и женщины.
Зарплата от 45000 рублей.
Оформление по ТК РФ.
Телефон 8-918-032-69-77.

Реклама.

ЗАКУПАЕМ ЛОМ ЦВЕТНЫХ
И ЧЕРНЫХ МЕТАЛЛОВ.
Село Успенское,
улица Ленина, 295.
Телефон
8-918-179-41-42.

Реклама.

КУПЛЮ
АВТОМОБИЛЬ
ЛЮБОЙ МАРКИ.
Расчет сразу.
Телефон 8-960-493-94-55.

Реклама.

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

Реклама.

КРЫШИ
Ремонт, замена, монтаж,
покраска.
БЫСТРОВОЗВОДИМЫЕ
КАРКАСНЫЕ ДОМА.
Утепление.
Заборы, навесы, отопление.
Телефон 8-961-538-47-10.

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
военкомата, для участников ВОВ, СВО. 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.

САЙТЫ
на заказ.
Быстро, качественно,
недорого. Любая тематика.
8-988-46-46-813.

Реклама.

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
8-918-26977-83.

www.газетаярмарка.рф
https://t.me/gazeta_yarmarka

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

МЯСНИЦКАЯ
улица

Маслопрессовый завод
ООО «Благо-Армавир» приглашает на работу
по направлениям:

аппаратчик - (заработная плата от 58 000 руб.),
грузчик (заработная плата от 50 000 руб.),
электромонтёр по ремонту электрооборудования (заработная плата
от 60 000 руб.),
слесарь КИПиА (заработная плата от 66 000 руб.),
оператор погрузочно-разгрузочных работ (заработная плата
от 58 000 руб.),
водитель погрузчика (заработная плата от 67 000 руб., обязательно
наличие прав на вождение погрузчика),
уборщик производственных помещений (заработная плата от 33 000 руб.).

Опыт работы не обязателен.

Компания предлагает официальное трудоустройство, льготное
питание, корпоративную доставку к месту работы.
Телефон для связи 8-903-410-44-77.

Реклама.

ТРЕБУЮТСЯ:
бармен-официант и работники
на кухню.
Телефон 8-928-66-57-152.

Реклама.

НОВЫЙ МАГАЗИН «БЫТОВАЯ ТЕХНИКА»
Низкие цены, кредит, рассрочка, доставка.

Холодильники,
морозильные камеры и лари,
стиральные машины,
сплит-системы от 13000 рублей,
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.

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

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 от 0,5 куб. м
и по договоренности.
УСЛУГИ вышки, манипулятора,
ГАЗОНА, КАМАЗа.
Работаем БЕЗ ВЫХОДНЫХ.
Находимся в селе Успенском
на территории старого ГАИ.
ТЕЛЕФОН 8-918-439-439-6.

Реклама.

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

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.

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

ОФИЦИАЛЬНО

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Администрация Успенского сельского поселения Успенского района информирует о принятии на 3 сессии Совета Успенского сельского поселения Успенского района решения Совета Успенского сельского поселения Успенского района от 22.10.2024 года № 7 «О внесении изменений в решение Совета Успенского сельского поселения Успенского района от 15 декабря 2023 года № 291 «О бюджете Успенского сельского поселения Успенского района на 2024год».

Текст решения размещен на официальном сайте администрации Успенского сельского поселения Успенского района sp-uspensкое.ru.

Деньги

В России начали вводить в оборот новые купюры номиналом 5 тыс. рублей

В некоторых регионах России начали появляться новые банкноты номиналом 5 тыс. рублей. Об этом 25 октября сообщили в местных отделениях Центробанка. Уточняется, что новые купюры уже появились в Алтайском и Пермском краях.

Эксперт отделения Барнаул Банка России Юлия Лужнова рассказала «РИА Новости», что в 2022 году были модернизированы банкноты номиналом 100 рублей, а в 2023 году — номиналом 5 тыс. рублей, которые в массовом обращении начнут появляться примерно в декабре.

Она отметила, что обновление старых банкнот будет происходить постепенно, поскольку это «процесс не быстрый». Необходимо подготовить банкоматы и провести технические мероприятия. Наряду с новыми купюрами старые будут продолжать использоваться еще несколько лет. А из оборота будут выходить по естественным причинам: из-за износа бумаги или загрязнения.

«Обновленные банкноты содержат усиленный защитный комплекс. Это защита от мошенников», — отметила Лужнова, добавив, что не нужно покупать у неизвестных новые купюры.

Рассказывая об обновленных банкнотах, эксперт отметила, что на них будет напечатана символика федеральных округов. На пятитысячной обновленной банкноте изображены достопримечательности Екатеринбурга и Уральского федерального округа. На лицевой стороне банкноты — стела «Европа – Азия», на оборотной — памятник «Сказ об Урале» в Челябинске.

Уточняется, что в РФ до 2025 года планируется поэтапно модернизировать банкноты образца 1997 года, включая 10, 50, 500 и 1000 рублей.

Ранее, 24 сентября, сообщалось, что некоторые банки РФ почти прекратили [покупать у населения долларовую наличность](#), если она не находится, как они сами выражаются, в идеальном состоянии. Как поясняют в отделениях банков, причина в том, что сами клиенты не хотят покупать неидеальные доллары после массовых отказов в приеме старых и подпорченных банкнот, с которыми россияне столкнулись за рубежом.

www.iz.ru

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

МЯСНИЦКАЯ
улица

Своя земля

Что можно вырастить на участке в холодный период

1. Зимние сорта капусты

Капуста — один из наиболее выносливых овощей, который можно выращивать в холодное время. Особенно популярны сорта позднеспелой и зимней капусты. Эти сорта могут переносить значительные заморозки и подходят для хранения. Рекомендуется сажать их в августе или начале сентября, чтобы растения успели окрепнуть перед наступлением холодов.

Брюссельская капуста, в частности, демонстрирует высокую урожайность при температуре ниже 18 градусов, учитывая длительный период ее роста, рекомендуется сажать ее примерно за четыре месяца до наступления первых морозов. При зимнем уходе за брюссельской капустой необходимо тщательно контролировать уровень увлажненности почвы и воздуха, а регулярный полив играет решающую роль в ее росте.

Цветная капуста, с другой стороны, имеет более короткий период роста, который обычно длится от 50 до 80 дней. Как и в случае с другими сортами, ее лучше всего высаживать в грунт за 10 недель до начала заморозков, чтобы обеспечить богатый зимний урожай. Для защиты растений в холодное время года настоятельно рекомендуется удалить растительные остатки с участка, что также снизит риск нападения насекомых и создаст здоровую среду для роста растений.

Белокачанная капуста — ещё один отличный вариант для холодного сезона, так как она отлично переносит морозы и подходит для зимнего сбора. Осенняя посадка является оптимальным выбором для этой культуры, и для успешного выращивания необходимо соблюдать несколько важных правил.

Во-первых, при посадке рассады необходимо соблюсти правильную глубину посадки, а также не забывать о щедром поливе почвы сразу после посева. Важно поддерживать оптимальный уровень влажности и регулярно избавляться от сорняков, которые могут конкурировать с капустой за воду и питательные вещества. В зимний период может потребоваться укрытие для предотвращения переохлаждения растения.

Брокколи — еще одна листовая культура, которая может быть выращена в прохладное время года. Однако, с наступлением жары овощи начинают цвести, что приводит к образованию семян и, в итоге, снижению урожайности. Поэтому брокколи, как и другие растения своего рода, демонстрирует лучшие результаты при умеренных температурах, и ее следует сеять примерно за 10-12 недель до первых заморозков.

Для создания наилучших условий для роста брокколи необходимо регулярно использовать удобрения, содержащие азот и другие важные микроэлементы. Особое внимание стоит уделить поливу, особенно при использовании укрывного материала, так как почва может нуждаться в дополнительной влаге.

Капуста Кале. Для достижения здорового урожая зимой важно обеспечить растению достаточное количество солнечного света и влажную почву. Чтобы избежать откладывания яиц капустной моли, достаточно укрыть растения легкой тканью, натянутой на дуги. Этот простой и экологически безопасный метод очень эффективен. Капуста кале лучше всего растёт в прохладных климатических условиях. Однако в период сильных морозов может потребоваться дополнительное укрытие для защиты от низких температур и резких изменений в тепле.

2. Морковь

Морковь — один из самых устойчивых к морозам корнеплодов. Она может быть посажена в открытый грунт поздней осенью, перед заморозками. Многие садоводы



замечают, что зимняя морковь становится более сладкой, так как в холодную погоду накапливает больше сахаров. При этом важно обеспечить защиту от холода, накрыв грядки слоем мульчи.

Морковь — это удивительно многофункциональный овощ, который можно использовать в различных формах: от запеченной до сырой для салатов, от пюре для супов до натертой в выпечку. В холодное время года ее вкус становится особенно сладким. Основная задача заключается в том, чтобы защитить почву от замерзания, что позволит собирать урожай круглый год. Условия для успешного выращивания это полное солнечное освещение и хорошо дренированная почва.

3. Репка и редька

Репка и редька также хорошие варианты для зимнего посева. Эти растения не только устойчивы к низким температурам, но и могут переносить даже легкие морозы. Посев редьки лучше осуществлять в конце лета или начале осени, а репки можно сажать на протяжении всего осени.

Репка может развиваться как весной, так и осенью. Однако посев в конце лета обычно приводит к более насыщенному вкусу корнеплодов, что схоже с морковью. Это происходит потому, что репка имеет возможность накопить больше сахаров и других полезных веществ в период созревания.

Важно отметить, что репка может переносить температуры до 5 градусов, что делает ее устойчивой к легким заморозкам. Однако, если есть возможность, создание комфортных условий для ее выращивания является важным фактором. Для этого можно использовать теплицы или пленочные укрытия, которые помогут защитить растения от сильных заморозков и предотвратят их переохлаждение. Для успешного роста репы рекомендуется выбирать солнечные или полутенистые участки с плодородной и хорошо дренированной почвой. Это обеспечит растение необходимыми условиями для нормального развития и формирования качественных корнеплодов.

4. Чеснок

Чеснок — еще один овощ, который можно высаживать осенью. Зимой он крепнет под снегом и готовится к весеннему росту. Высаживать чеснок следует за 2-3 недели до того, как установится устойчивый мороз.

5. Зелень

Неприхотливые растения, такие как петрушка, укроп и салат, могут успешно расти в холодное время с защитой от низких температур. Существуют специальные зимние сорта зелени, идеально подходящие для этого сезона. Лук-порей также отличается хорошей устойчивостью к морозу и может зимовать в земле даже при сильных холодах. Его рекомендуется сажать в конце лета или начале осени, так как он требует длительного вегетационного периода.

Зеленая горчица быстро растет и может оставаться на грядке до морозов, выдерживая температуры до -15 градусов. Регулярный сбор листьев стимулирует дальнейший рост и обеспечивает новый урожай.

В целом овощи лучше всего сажать в конце лета или начале осени, чтобы дать им время укорениться до наступления морозов. Также следует использовать хорошо дренированную почву, богатую органическими веществами.

www.svoisadiogorod.com

Законотворчество

Власти Кубани увеличат штрафы для велосипедистов и самокатчиков

В ходе сессии Законодательного собрания Краснодарского края депутаты обсудили возможность повышения штрафов за стоянку велосипедов и электросамокатов в несанкционированных местах, сообщает ИА KrasnodarMedia со ссылкой на пресс-службу ЗСК.

Председатель профильного комитета Иван Тутушкин представил законопроект, в котором предлагается внести изменения в существующий закон об административных правонарушениях. Эти поправки касаются как хранения индивидуальных средств мобильности (СИМ), так и увеличения размера штрафов для юридических лиц, нарушающих правила парковки.

Изменения вызваны постановлением Правительства РФ, касающимся переименования объектов, предназначенных для организации стоянки СИМ и спортивного инвентаря, а также необходимости повышения штрафов за размещение данных транспортных средств в неустановленных местах.

В настоящее время осуществляется сбор статистических данных о применении данной статьи закона в муниципалитетах региона, что поможет определить целесообразность увеличения штрафов. После обсуждения депутаты проголосовали за закон в первом чтении.

Комментируя инициативу, председатель краевого парламента отметил, что велосипеды, электросамокаты и другие средства индивидуальной мобильности уже давно стали важной частью городской жизни. Многие жители и гости Кубани активно используют их для экономии времени.

— *Но при этом нужно учитывать интересы не только владельцев подобного транспорта, но и остальных кубанцев. Есть общие правила размещения стоянок и парковки, и их надо соблюдать. К сожалению, делают это не все, и будем надеяться, что практика наложения административных штрафов в случае принятия закона во втором чтении данное положение исправит,* — подчеркнул **Юрий Бурлачко**.

www.krasnodarmedia.ru

Стройка

До конца года на Кубани построят экспериментальную дорогу для большегрузов

В Краснодарском крае до конца ноября этого года планируют построить дорогу для большегрузов. Об этом пишут «Ведомости Юг» со ссылкой на директора по капитальному строительству АО «Цемрос» Эдуарда Шмидта. Это будет первая бетонная дорога, созданная методом холодной регенерации. По словам директора, проект имеет экспериментальный статус и будет использоваться в основном для проезда большегрузов. Пик придется на жаркий период года, когда обычный асфальт деформируется от нагрузки и высокой температуры.

Протяженность дороги составит 1,7 км, она свяжет региональную трассу Краснодар — Кропоткин с мясокомбинатом «Южный». Готовность проекта составляет 50%.

www.dzen.ruhttps://t.me/gazeta_yarmarkawww.газетаярмарка.рф

Отношения

БЛАГОДАря ЧЕМу ЛЮДИ ЖИВУТ ВМЕСТЕ ДЕСЯТКИ ЛЕТ



Они никогда не ложатся спать, зато ие обиду

Счастливые пары отмечают, что это одно из главных правил.

Если вы поссорились, поспорили, разозлили друг друга и при этом идёте спать, не выяснив отношения и не разобравшись в причинах и последствиях, то за один вечер вы можете разрушить то, что строили годами. Поговорите друг с другом откровенно, выскажитесь сами и прислушайтесь к партнёру. Найдите компромисс и не забудьте сказать второй половинке, что любите и уважаете её, несмотря на все разногласия, ссоры, обиды и недомолвки, через которые вам придётся пройти.

Они обнимают и целуют друг друга в начале и в конце дня

Счастливые пары отмечают, что дни они начинают с объятий и поцелуев и заканчивают тем же. Психологи предполагают, что благодаря этому у партнёров развивается чувство привязанности, у них улучшается

настроение, они доверяют друг другу и чувствуют себя в безопасности.

Очень часто современные пары забывают о важности объятий. Все настолько заняты делами-проблемами-заботами, что даже не помнят о том, что сегодня ни разу не поцеловали любимого человека. Отсутствие близости тоже приводит отношения к краху.

Они доверяют друг другу

Доверие — фундамент любых прочных отношений. Когда вы уверены в партнёре, то можете положиться на него, знаете, что он всегда придёт вам на помощь, когда вы будете в этом нуждаться.

Сегодня, судя по всему, недоверие и постоянные подозрения — неизменная часть любых современных отношений. Такие отношения не только не принесут вам счастья, но и сделают из вас беспокойного параноика.

Они говорят «спасибо» вместо «мне жаль»

Счастливые пары всегда фокусируются на положительных, а не на отрицательных

моментах. Они не сожалеют, а благодарят.

Сегодня очень многие любят указывать другому на его недостатки, при этом забывая, что сами они не идеальны. А те, кто любят друг друга, готовы мириться с недостатками.

Сосредоточьтесь на плюсах вашего партнёра, ведь они у него, безусловно, есть.

Они радуются успехам друг друга

В счастливых парах нет понятия «твое — моё», у них всё общее — как радости, так и горести. Они помогают друг другу двигаться вперёд, вдохновляют на новые свершения.

Отношения — это не игра в одни ворота, а процесс, когда необходимо поддерживать своего партнёра.

Они делают друг для друга приятные мелочи

В отношениях даже мелочи значат очень многое. Счастливые пары даже через много лет продолжают делать эти мелочи друг для друга: оставляют записки с простой и приятной фразой «Я люблю тебя» или выгулять собаку не по очереди, если их любимый человек слишком устал.

Многие забыли о том, насколько важны мелочи в отношениях. А ведь именно они часто помогают почувствовать, что вас любят и заботятся о вас.

Они уважают чувства друг друга

Это не означает, что они всегда и во всём соглашаются друг с другом, но в любой ситуации они с уважением относятся к чувствам другого.

Обычная фраза «Я понимаю, что ты чувствуешь» может стать волшебной и пресечь на корню многие недопонимания и разногласия.

У многих отношения напоминают перетягивание каната: каждый любой ценой хочет отстоять своё мнение и не хочет прислушиваться к другому. Что выйдет из такого союза? Правильно, ничего.

Они помнят о важности чувства юмора

Чувство юмора помогает счастливым парам выходить из неловких ситуаций и проще смотреть на мир.

О том, насколько важен юмор в отношениях, задумались уже очень многие. Но сегодня многие современные пары путают юмор с сарказмом. Впадая в крайности, можно обидеть партнёра, даже того не желая.

www.vmestepozizni.com

Общество

В Краснодарском крае приняли закон о трудовом воспитании в школах

Кубанский парламент принял закон «Об основах организации трудового воспитания и обучения в Краснодарском крае».

В первом чтении законопроект рассматривался на июльском пленарном заседании. Им регулируются отдельные правоотношения, связанные с организацией трудового воспитания и обучения, в том числе с профессиональной ориентацией обучающихся на территории Краснодарского края. В частности, закрепляются общие особенности организации трудового воспитания и обучения в семье и образовательном процессе, в том числе в системе дошкольного, общего, дополнительного и профессионального образования, во внеурочной деятельности.

Как отметил председатель комитета ЗСК по вопросам науки, образования, культуры и делам семьи Виктор Чернявский, в подготовленном ко второму чтению законопроекте отражены положения, определяющие полномочия высшего исполнительного органа края, уточнены полномочия органов местного самоуправления, обязанности образовательных организаций, права и обязанности обучающихся и их родителей (законных представителей). Закон вступает

в силу с 1 января 2025 года.

Председатель профильного комитета ЗСК напомнил, что законопроект на разных этапах прошёл широкое общественное обсуждение с привлечением представителей всех участников образовательного процесса. Он получил их поддержку и вобрал в себя лучшие конструктивные предложения по совершенствованию существующей практики трудового обучения в учебных учреждениях региона.

Принятие одного из важнейших для краевой системы образования законов прокомментировал председатель ЗСК.

«Мы все заинтересованы в том, чтобы наши дети росли умелыми и трудолюбивыми людьми. Здесь мы не изобретаем ничего нового - любовь к труду и высокий профессионализм всегда были в числе традиционных духовно-нравственных ценностей у всех населяющих Россию народов. Наши дети должны вступать подготовленными во взрослую жизнь. Для этого в вопросах трудового воспитания мы все - школа, органы власти всех уровней, родители - должны работать сообща», - отметил Юрий Бурлачко.

www.rg.ru

Путешествия

Президент РСТ предложил ввести сбор с покупателей зарубежных туров

Президент Российского союза туриндустрии Илья Уманский предложил изменить механизм финансовых гарантий туроператоров и создать государственный фонд, в который каждый покупатель тура за рубеж платил бы сбор. Такой фонд, по его мнению, может стать аналогом экспортной пошлины на выездной туризм, сообщает пресс-служба РСТ.

«Страховые компании отказываются от страхования ответственности туроператоров по выездному туризму. Объем средств, перечисляемых в фонд персональной ответственности, неуклонно растёт, поскольку он привязан к обороту компании, который растёт вместе со стоимостью турпродукта. Какие-либо проценты от размещенных денежных средств в фондах туроператоры не получают в связи с действующим законодательством. А суммы там не маленькие, у крупных туроператоров объем замороженных средств в фонде персональной ответственности приближается к миллиарду рублей», - заявил Уманский.

По оценке экспертов РСТ, на сегодняшний день объем денежных средств, находящихся в фонде персональной ответственности, сформированном туроператорами по выездному туризму, достиг колоссальных масштабов и к концу 2024 года достигнет 3,5 млрд. рублей, а резервный фонд составит не менее 570 млн. рублей. Вместе с тем, эти денежные средства фактически выведены из оборота компаний, и они не могут получить никаких дивидендов от

того, что резервный фонд за последние 4 года вырос ориентировочно на 200 млн. рублей.

Президент союза напомнил, что, как показал опыт последних банкротств туроператоров, предел возмещения, на который может рассчитывать потребитель, колеблется в диапазоне от 15 до 30% от стоимости тура.

«Альтернативой существующим инструментам мог бы стать единый туристический сбор в государственный внебюджетный фонд с каждого реализованного выездного турпродукта, который оплачивал бы потребитель по аналогии с туристическим налогом. Гарантии перед туристами, в этом случае должно взять на себя государство, а дивиденды от денежных средств, уплаченных в такой фонд, могли бы быть направлены на развитие инфраструктуры внутреннего туризма, например, на проект «Пять морей и озеро Байкал», - сказал он.

По мнению Уманского, в сложившейся ситуации такой подход может оказаться на порядок эффективнее

«Это своеобразный туристический аналог экспортной пошлины, направленный на развитие внутреннего туризма и обеспечение защиты прав потребителей. Администратором и гарантом в этом случае должно выступить государство», - подытожил он.

Регионы с 1 января смогут вводить туристический налог на размещение в отелях. Его будет поэтапно увеличиваться с 1% в 2025 году до 5% в 2029.

www.interfax.ru

ОБЪЯВЛЕНИЯ

РАЗНОЕ

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

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

РАБОТА

ТРЕБУЮТСЯ охранники. Объекты находятся в г.Армавире.
Тел. 8-918-096-71-16.

ТРЕБУЕТСЯ водитель категории «С», «В». **Тел. 8-918-666-12-75.**

На стройку **ТРЕБУЮТСЯ:** мастера, рабочие, подсобники.
Тел. 8-918-666-12-75.

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

МЯСНИЦКАЯ
улица

САЙТЫ
**Быстро, качественно,
недорого. Любая тематика.**
8-988-46-46-813

Реклама.



Реклама.

**КАШПО
из искусственного ротанга
в наличии и под заказ.**
Телефон 8-918-092-19-34.
ДОСТАВКА.

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

Что едим

НЕ БОЛЕТЬ ОСЕНЬЮ
И ЗИМОЙ

Осенью организм нуждается в витаминах так же остро, как и весной. Сезон простуд – хорошее время для поддержки иммунитета натуральными продуктами.

Например, хороший источник витаминов – фрукты и ягоды, которых сейчас достаточно. К сожалению, запастись ценными нутриентами впрок до зимы не получится, но улучшить состояние кишечника и подготовить иммунитет к холодам вполне реально.

Сезонные фрукты и ягоды работают на поддержку иммунитета вместе с другими проявлениями заботы о себе – прогулками на свежем воздухе, режимом сна (так как мелатонин, гормон сна, вырабатывается в промежутке между 22:00 и 02:00, в полной темноте), а также легкой физической активностью

1. Яблоки

Важно есть именно цельные фрукты с кожурой! Выбирайте именно сезонные яблоки, без внешних изъянов, вмятин и пятен, так как в подгнившем яблоке накапливается токсин патулин, способный вызывать желудочно-кишечные расстройства. А кишечник раздражать нельзя.

Свежие яблоки ценны содержанием в нем витаминов А, Е, К, С, В4, В5, В9, а также минералов: кальция, железа, магния, фосфора, натрия, фтора.

Пектин дает низкий гликемический индекс, что важно при диете. А еще яблоки – источник антиоксидантов для борьбы с окислительным стрессом, они помогают восстановлению клеток тела, замедляют старение, укрепляют иммунную систему.

Вечером от такого приема пищи лучше воздержаться, так как пектины могут спровоцировать повышенную кислотность в желудке и доставить дискомфорт.

Рекомендуемое время для яблок – завтрак и перекус между основными приемами пищи.

2. Груши

Как и яблоки, груши – источник антиоксидантов, плюс вместо сахарозы в них сорбит, что выгодно отличает их от других фруктов.

Осенью выбирайте сорт «Вильямс». Свежие груши богаты витаминами С, К, Е, В2, В6, а также минералами – железом, калием, магнием, кальцием.

Систематическое употребление груш – надежная профилактика остеопороза – уменьшения плотности костей.

Не стоит забывать и о высоком содержании клетчатки, которая нормализует работу кишечника.

Ключевой фактор при выборе груш – отсутствие аллергических реакций и укрепление иммунитета.

Рекомендуемое время употребления груш – через 30–40 минут после основного приема пищи, чтобы все полезные элементы усвоились организмом.

3. Виноград

Это кладезь витаминов А, С, К и В6, микроэлементов, клетчатки, ферментов. Зеленый виноград повышает иммунитет и улучшает обменные процессы в организме.

Следует внимательно подходить к выбору – ягоды на стеблях и ветке должны держаться крепко и не осыпаться. Не должно быть белого налета на месте крепления виноградин к ветке. И сами ягоды должны быть плотными, без сморщенной кожицы.

Ешьте виноград отдельно от остальной пищи в виде перекуса, так как сладкие ягоды вместе с другими продуктами образуют этанола, и приводят к брожению в кишечнике.

Рекомендуемое время употребления винограда



– до 17:00, так как к вечеру выработка инсулина в организме снижается, а виноград лидер по содержанию природных сахаров среди всех известных ягод.

4. Клюква

Эта богатая ягода содержит большое (относительно других ягод) количество витаминов С, К, РР, Е и группы В, а также органические кислоты, фитонциды, кальций, магний, железо, фосфор, цинк и другие минералы.

В борьбе с ОРВИ клюква – одна из главных помощниц: она дает жаропонижающий эффект, активирует защитные силы организма, ускоряет выведение токсичных веществ.

Клюква – кислая ягода, чаще из нее варят морсы, и она не теряет полезные свойства даже при термообработке.

5. Брусника

Она не уступает клюкве по полезности. В этой ней – бензойная кислота, бетаин, аскорбиновая кислота, витамины К и Е, витамины группы В, каротин, калий, йод, железо, медь, марганец, магний.

Как и клюква, у этой ягоды характерный кисло-сладкий вкус, поэтому употреблять ее можно в составе морсов или просто замачивать в кипяченой воде.

У брусники выраженные иммуностимулирующие свойства.

6. Шиповник

К основным плюсам можно отнести то, что он: насыщает организм витаминами (С, Р, А, В2, К, Е), аскорбиновой кислотой; у него противовоспалительный эффект; он тонизирует иммунную систему; он укрепляет сосуды; он ускоряет обновление крови.

Из этой дикой ягоды готовят отвары и настойки, используют засушенные плоды вместе с листьями.

Шиповник допустимо есть и свежим, но будьте осторожны: необходимо удалять семечки и ворсинки, так как они вызывают першение в горле.

7. Гранат

В плодах граната витамины группы В, К, Р, С и минеральные вещества – калий, медь, фосфор, марганец.

Если пить сок граната, то выбирайте напиток с чистым составом, без добавления сахара. Гранат богат аминокислотами, пять из которых встречаются только в мясной пище.

Гранатовые зерна стимулируют производство антител в организме, что впоследствии улучшает здоровье иммунной системы.

В день стоит есть не более 250 г зерен граната и выпивать не более 300 мл гранатового сока.

Рекомендуемое время употребления граната – утро, день, поскольку у плода легкий мочегонный эффект, его нежелательно есть вечером и перед сном.

8. Арбуз

В составе арбуза много витамина С и рекордное количество железа, витамины А, В, РР, магний, фосфор, цинк, калий, селен, клетчатка, нормализующая моторику кишечника.

Рекомендуемое время употребления арбуза – первая половина дня и в порции не более 400–500 г, так как у его мякоти высокий гликемический индекс.

www.poleznoeivkusnoe.com

АРМАВИРСКИЙ
ТЕАТР ДРАМЫ
И КОМЕДИИ

АФИША

Ноябрь 2024 г.

2 (суббота)

18.00 ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО 12+

Е. Шварц /Недетская сказка/
3 (воскресенье)

12.00 ПРИНЦЕССА И САДОВНИЦА 6+

М. Илюхова /Музыкальная сказка/

18.00 СМЕРТЬ ТАРЕЛКИНА 12+

А.В. Сухово-Кобылин /Комедия-шутка/

9 (суббота)

18.00 ЛЮБОВЬ И ГОЛУБИ 12+

В. Гуркин / Забавная история в 2-х частях/

10 (воскресенье)

12.00 ВРУН ИЗ ТРИДЕВЯТОГО ЦАРСТВА 0+

Д. Салимзянов /Музыкальная сказка/

18.00 МЁРТВЫЕ ДУШИ 12+

Драмедийно-детективная фантазия с элементами...

по мотивам поэмы Н.В. Гоголя

16 (суббота)

18.00 ЖЕНЩИНА МЕЧТЫ 16+

О. Степнова /Лирическая комедия в 2-х

действиях/

17 (воскресенье)

12.00 ПРЕМЬЕРА! ЦАРЕВНА НЕСМЕЯНА 0+

В. Илюхов /Музыкальная сказка/

18.00 ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО 12+

Е. Шварц /Недетская сказка/
23 (суббота)

18.00 СМЕРТЬ ТАРЕЛКИНА 12+

А.В. Сухово-Кобылин /Комедия-шутка/

24 (воскресенье)

12.00 ПРЕМЬЕРА! ЦАРЕВНА НЕСМЕЯНА 0+

В. Илюхов /Музыкальная сказка/

18.00 ТАК НЕ БЫВАЕТ 12+

К. Брейтбург, Е. Муравьев /Водевиль в 2-х

действиях/

30 (суббота)

18.00 МЁРТВЫЕ ДУШИ 12+

Драмедийно-детективная фантазия с

элементами...

по мотивам поэмы Н.В. Гоголя

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

Сайт www.armteatr.ru

[Телефон 8\(86137\) 3-20-40.](tel:8(86137)3-20-40)

Дорога

Аэропорты предложили
разрешить пассажирам самим
сдавать багаж

Международная ассоциация аэропортов (МАА) предложила разрешить пассажирам самостоятельно сдавать багаж в аэропортах. Соответствующее обращение направлено в адрес министра транспорта Романа Старовойта, передают «Ведомости».

Авторы инициативы предложили внести изменения в федеральные авиационные правила и в общие правила воздушных перевозок пассажиров, багажа, грузов и требования по их обслуживанию. Если поправка пройдет, то для клиентов авиакомпаний установят системы автоматической регистрации багажа по электронным биркам. Таким образом, пассажиры смогут избежать очередей в воздушных гаванях при регистрации на рейс онлайн.

www.glavny.tv

ЯРМАРКА

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

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ: 352450, Краснодарский край, с.Успенское, ул.Дугинец, 170. Телефон 8 (918) 269-77-83.
E-mail: reklama_usp@mail.ru.

Категория
информационной
продукции 16+.

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

За содержание рекламы
и объявлений редакция
ответственности не несет.

Газета отпечатана
в ООО "Редакция газеты" Армави-
рский 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 №