

ОБЪЯВЛЕНИЯ • РЕКЛАМА • НЕДВИЖИМОСТЬ • РАБОТА • УСЛУГИ • ИНФОРМАЦИЯ

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.

Медицинский центр «АРХИМЕД»

Адрес: село Успенское, улица Молодежная, 4.
Предоставляет широкий спектр медицинских услуг для взрослых и детей. В нашем центре вы имеете возможность попасть на прием к одним из лучших докторов с большим опытом работы, сделать ультразвуковое исследование любой сложности, получить грамотную консультацию.
В центре проводится забор любых видов анализов.
В медицинском центре ведут прием:
врач акушер-гинеколог Сороколатова Наталья Сергеевна,
врач УЗИ Хныкина Ирина Вячеславовна. **УЗИ взрослым и детям.**
Запись по телефонам: 8(918)033-69-95; 8(918)033-69-98.

Реклама.

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

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.

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.

КРЫШИ

Ремонт, замена, монтаж, покраска.
БЫСТРОВОЗВОДИМЫЕ
КАРКАСНЫЕ ДОМА.
Утепление.

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

Реклама.

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

Реклама.

ТРОТУАРНАЯ ПЛИТКА

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

Реклама.

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ.

Отделочные работы.
Телефон 8-918-16-16-992.

Реклама.

В охранную организацию требуется сотрудники.

Оформление по ТК,
полный соцпакет.
Зарплата от 22000 рублей.
Телефон 8-918-149-88-51.

Реклама.

САЙТЫ на заказ.

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

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.

КУПЛЮ АВТОМОБИЛЬ ЛЮБОЙ МАРКИ.

Расчет сразу.
Телефон 8-960-493-94-55.

Реклама.

ЗАКУПАЕМ ЛОМ ЦВЕТНЫХ И ЧЕРНЫХ МЕТАЛЛОВ.

Село Успенское,
улица Ленина, 295.
Телефон 8-918-179-41-42.

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.

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

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.

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.

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

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.

https://t.me/gazeta_yarmarka

www.gazetayarmarka.pf

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

МЯСНИЦКАЯ
улица

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

Информирует Государственная налоговая служба В этом году земельный, транспортный и имущественный налоги нужно уплатить до 2 декабря

Срок уплаты налогов за недвижимое имущество и транспорт в 2024 году – 2 декабря. Не позднее, чем за 30 дней до этой даты владельцы собственности получают налоговые уведомления для уплаты налогов.

В этом году, помимо имущественных налогов, оно будет содержать следующую информацию об НДФЛ: в отношении доходов, по которым он не был удержан, и сведения о доходах, полученных от процентов по вкладам.

Налоговая служба направляет налоговые уведомления несколькими способами:

- через сервис ФНС России «Личный кабинет для физических лиц» или мобильное приложение «Налоги ФЛ»;
- через Единый портал государственных и муниципальных услуг (для этого нужно направить уведомление о необходимости получения документов от налоговых органов через ЕПГУ);
- по почте заказным письмом по месту регистрации.

Если налогоплательщик проживает по другому адресу, налоговая служба рекомендует зарегистрироваться в Личном кабинете или на Госуслугах. Неполучение налогового уведомления не освобождает от уплаты налога. За каждый

день просрочки начисляется пени.

Уведомление может не прийти только по следующим причинам:

- если у налогоплательщика есть льготы и вычеты, которые больше, чем налоги, или есть другие основания, полностью освобождающие от уплаты налога;
- если общая сумма налогов составляет менее 300 рублей уведомление не придет на бумаге (но эта сумма обязательна к уплате в следующих налоговых периодах);
- Также по почте уведомление не будет направлено, если у гражданина есть Личный кабинет и он не направил в налоговый орган уведомление о необходимости получения налоговых документов на бумаге. Или же если гражданин направил уведомление о необходимости получения документов через ЕПГУ.

Чтобы убедиться в правильности исчисления налогов можно воспользоваться сервисом ФНС России «Справочная информация о ставках и льготах».

Уплатить налоги можно любым удобным способом: через Личный кабинет или его мобильную версию «Налоги ФЛ», сервис «Уплата налогов и пошлин», Единый портал Госуслуг, онлайн сервисы банков, в отделениях банков и почтовой связи.

Межрайонная ИФНС России № 13
по Краснодарскому краю.

Общество

За оскорбление педагогов в России могут ввести штраф

В Госдуму в ближайшее время внесут законопроект о введении административной ответственности за оскорбление педагогов. Как выяснили «Известия», такую инициативу подготовили зампред комитета по просвещению Яна Лантратова, депутат Александр Терентьев и глава фракции «Справедливая Россия — За правду» Сергей Миронов.

Согласно законопроекту, который есть в распоряжении «Известий», за публичное оскорбление учителя при исполнении обязанностей граждане могут получить штраф от 5 тыс. до 20 тыс. рублей, должностные лица — от 50 тыс. до 100 тыс. рублей; юрлица — от 200 тыс. до 500 тыс. рублей. Если такое оскорбление будет размещено в Сети, то штраф для граждан составит от 10 тыс. до 30 тыс. рублей, для должностных лиц — от 100 тыс. до 200 тыс., юрлиц — от 500 тыс. до 700 тыс. рублей.

Как сообщили «Известиям» в пресс-службе фракции, законопроект

направлен на отзыв в Верховный суд и правительство РФ, при этом уже поддержан Минпросвещения.

«Минпросвещения России концептуально поддерживает предложения по административной ответственности за оскорбление педагогических работников и готово рассмотреть законодательную инициативу при ее поступлении в установленном порядке», — говорится в ответе министерства депутатам, который также имеется в распоряжении «Известий».

«Сегодня жалоб от педагогов поступает очень много, и все они говорят о том, что закон в подавляющем большинстве случаев оказывается на стороне учеников и родителей, а учитель один на один остается со своими проблемами», — пояснил «Известиям» Сергей Миронов.

«Считаю, предложенная мера позволит создать механизм предупреждения унижения чести и достоинства учителей, их защиты, а также повысит статус педагогов в российском обществе», — считает депутат.

www.iz.ru

Исследование

За год в Краснодаре заметно вырос спрос на автомехаников

За год в Краснодаре спрос на специалистов в сфере обслуживания автомобилей вырос на треть. Об этом свидетельствуют результаты исследования, проведенного аналитиками сервисов «Авито Работа» и «Авито Авто». Рост числа предложений по работе в автосервисах эксперты связали с увеличением уровня продаж автомобилей с пробегом.

Потребность в автомеханиках увеличилась на 54%. Представители профессии могут рассчитывать на

среднюю зарплату 107 тысяч рублей в месяц.

Следующими по популярности стали автоэлектрики, спрос на которых возрос на 37%. Их средняя зарплата составляет 108,2 тысячи рублей. Третье место по росту спроса заняли шиномонтажники, которых стали искать на 35% чаще, а их средний доход составляет 91 тысячу рублей.

Наибольшую зарплату в автомобильной отрасли в III квартале предлагают автомалыарам – до 117,3 тысячи рублей.

www.yugopolis.ru

Недвижимость

В России стали чаще покупать квартиры в складчину

Рост стоимости квадратного метра жилья в России привел к появлению нового тренда на совместные покупки недвижимости. Об этом 12 октября, рассказали «Известиям» в федеральном комбинате строительных материалов «Винзер».

«Из-за снижения доступности ипотечных кредитов, в том числе ограничений льготных ипотечных программ и увеличения требований к размеру минимального первоначального взноса, на российском рынке появились совместные покупки жилья. Особо актуальны они для тех, кто попадает под условия льготной ипотеки, но не имеет достаточно средств для первоначального взноса», — рассказал директор комбината Денис Жалнин.

Такие покупатели, по его словам, стараются найти того, кто также нуждается в покупке жилья, но не имеет возможности оформить льготный кредит, и приобрести недвижимость совместно.

«В будущем такие покупатели планируют либо продать квартиру и разделить полученные денежные средства, либо договариваются о выкупе доли», — отметил Жалнин, добавив, что таким образом россияне стараются решить вопрос с накоплением денежных средств на свое первое жилье в условиях дорогих кредитов.

По его словам, существующая ситуация на рынке недвижимости и ипотечного кредитования в России толкает тех, кто нуждается в жилье, искать нетрадиционные способы улучшения жилищных условий, а риски дальнейшего снижения доступности кредитов еще больше усиливают этот тренд.

«После приостановки выдачи семейной



ипотеки частью крупных банков из-за исчерпания лимитов покупатель на первичном рынке существенно оживились, спрос на покупку квартир с использованием семейной ипотеки вырос в среднем на 15–20% относительно уровней прошлого месяца», — продолжает эксперт.

Он связывает такой рост покупательской активности с тем, что россияне боятся новых ограничений льготного кредитования в будущем, поэтому стараются всеми способами решить свой жилищный вопрос.

«В ближайшие пару месяцев спрос на первичном рынке жилья в России будет сохраняться, основная причина — это неопределенность перспектив ипотечного кредитования на горизонте 1–2 лет и возможных изменений программ льготного кредитования».

Критическое снижение спроса на первичном рынке возможно в начале будущего года, когда ЦБ может ввести новые ограничения в том числе и в отношении аккредитивной ипотеки. При продолжительном периоде высоких ставок доля совместных покупок недвижимости и так называемого донорства при оформлении льготных кредитов будет расти», — подытожил Жалнин.

www.iz.ru

Технологии

Telegram разработает собственный аналог YouTube

В мессенджере Telegram в скором времени появится собственный аналог видеохостинга YouTube. Разработчики платформы в пятницу, 4 октября, опубликовали конкурс на создание и приложении нового видеоплеера.

Уточняется, что плеер будет воспроизводить и ролики, и аудиодорожки. На первом этапе тестирования его планируют добавить в мобильную версию приложения для iOS, и только впоследствии видеоплеер появится у пользователей Android и в десктопной версии мессенджера.

Отмечается, что работа нового видеоплеера

заменит нынешний AVPlayer и также будет работать внутри приложения без перехода в сторонние браузеры.

Среди основных требований разработчики перечислили работоспособность на iOS 12 и более поздних версиях, поддержку HLS-стриминга и автоматической настройки качества ролика в зависимости от скорости интернета.

На данный момент неизвестно, будет ли в планируемой разработке система рекомендаций. При ее наличии Telegram может составить конкуренцию YouTube, добавляет детали «Газета.Ru».

www.iz.ru

Актуально!

Эксперт по кибербезопасности рассказал, как распознать телефонных мошенников

Телефонное мошенничество называется вишинг. При этом виде обмана злоумышленники рассчитывают на давление и механическую панику у жертвы, рассказал РИАМО руководитель направления информационно-безопасности iPROTECT Кай Михайлов.

«Мошенники пытаются помочь срочно спасти ваши деньги. Если не сейчас, то сбережения точно будут утеряны, расчет на давление и механическую панику, в таком случае пользователя можно попытаться убедить сказать код из SMS или перевести деньги на счет злоумышленника», — рассказал Михайлов.

Обычно к скорости добавляется вымышленный вес и авторитетность звонящего. Мошенник может представиться как представителем правоохранительных органов, так и сотрудником банка.

«Если у вас запрашивают код из SMS, знайте: настоящие сотрудники банка никогда не спросят такие данные, иначе их попросту могут уволить. Если спрашивают код с обратной стороны вашей карты — лучше

сразу же положить трубку, для перевода денег обычно достаточно номера карты или самого номера телефона», — добавил эксперт.

Он напомнил, что в некоторых случаях задача злоумышленников — чтобы человек установил на телефон программу удаленного доступа и сказал им код, а они смогли подключиться и управлять частью функций устройства.

«Определенным фильтром от вишинга может стать определитель номера, в таких приложениях есть базы номеров мошенников, они регулярно обновляются, но не могут полностью оградить от нежелательных звонков, так как мошенники часто меняют номера телефонов или используют переадресацию. Не спешите отвечать на звонок. Если вы чувствуете, что сильно нервничаете или устали, сделайте небольшую паузу — это поможет вам ответить без эмоций», — по-советовал К.Михайлов.

www.riamo.ru

Рейтинг

Глава Кубани назвал самые спортивные районы края

Глава Краснодарского края Вениамин Кондратьев огласил результаты рейтинга самых спортивных районов региона. В своем Telegram-канале губернатор написал, что «результаты порадовали и удивили».

Самые активные люди, по словам главы края, живут в Кавказском и Тихорецком районах. Там здоровый образ жизни ведут почти 70% жителей. В Краснодаре физкультурой занимаются 63%, а в Тбилисском районе — 62%.

«К 2030 году этот показатель должен вырасти до 70 процентов во всех районах Кубани. Вовлечь в спорт и здоровый образ жизни как можно больше жителей — такую задачу поставил перед нами Президент страны Владимир Владимирович Путин», — написал господин Кондратьев.

Он отметил, что ежедневно стадионы и спортплощадки посещают 3,4 млн. жителей Кубани. В крае проходят тысячи турниров и соревнований. Вениамин Кондратьев заявил, что цель властей — сделать спорт доступным для каждого.

www.kommersant.ru

Дорога

В Горячем Ключе с 15 октября по 15 ноября на 1404-м километре трассы М-4 «Дон» перед перевалом Хребтовым введут реверсивное движение.

Реверс вводят в связи с проведением дорожных работ на мосту через реку Кобза. Движение на ремонтируемом участке будет регулировать светофор.

Водителей просят быть внимательными и соблюдать скоростной режим, сообщает пресс-служба ГК «Автодор» в Telegram.

www.kuban24.tv

Наука

Опыты показали, что ресвератрол подавляет выработку гормонов стресса

Ученые из Южно-Уральского государственного университета совместно с коллегами из других научных центров объяснили, как ресвератрол защищает организм от последствий хронического стресса. Соединение содержится в кожуре и косточках винограда. Об этом пишет RT.

Авторы исследования выяснили, что вещество замедляет выработку в печени фермента, который и запускает выброс гормонов стресса в кровь. Эксперименты показали, что содержащееся в косточках и кожуре винограда вещество заметно повышает стрессоустойчивость.

www.osnmedia.ru

САЙТЫ

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

Реклама

Мотай на ус!

10 вещей, которые нужно иметь женщине после 60, если она ХОЧЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ СТИЛЬНО

К зрелому возрасту многие женщины перестают активно интересоваться модой. И часто выбирают устаревшие или просто безликие, неинтересные модели. Если хотите выглядеть стильно, отбросьте стереотипы о том, что мода — только для молодых.

Не нужно стремиться купить любую модную новинку, важно, чтобы вещь вам шла и скрывала недостатки. А недостаток есть у всех, и именно вы лучше других знаете, что лучше замаскировать при помощи правильно подобранных вещей.

Конечно, у всех разные вкусы и разный стиль жизни, но все же вещи из списка ниже не будут лишними в любом гардеробе.

Джинсы

Такая вещь, как джинсы, точно пригодится каждой женщине. Хотя бы одна пара обязательно должна быть в вашем гардеробе. Найдите джинсы, которые хорошо сидят на вашей фигуре, и у вас всегда будет что надеть.

Джинсы можно комбинировать с чем угодно — с нарядной, блузкой, с футболкой, с пиджаком и так далее. Конечно, не везде уместно появиться в джинсах, но для повседневной носки — отличный вариант. К тому же джинсы омолаживают образ, а кому из женщин не хочется выглядеть моложе?

Белая рубашка

Еще одна универсальная и необходимая каждой женщине вещь. Белая рубашка отлично вписывается в любые образы и стиль.

Некоторые женщины избегают носить белые вещи, считая, что этот цвет их бледнит. В этом случае стоит примерить рубашки светло-кремового цвета или светлого оттенка айвори. Такие цвета отлично освежают женщин с «теплым»

цветотипом внешности.

Или попробуйте «отодвинуть» не идущий вам белый цвет от лица, используя шарфики или шейные платки идущих вам цветов и оттенки.

Брючный костюм

Незаменимая вещь в гардеробе! Брючный костюм — это чрезвычайно удобно, ведь пиджак и брюки можно носить, как вместе, так и по отдельности.

Костюм не обязательно должен быть классического покроя, подбирайте тот вариант, который вам нравится и идет. Цвет лучше взять нейтральный, так будет легче комбинировать элементы костюма с другими вещами.

Пиджак в клетку

Отличным дополнением любого гардероба станет пиджак с рисунком в клетку. Этот принт настолько разнообразен, что легко можно подобрать вариант по вкусу. Это может быть и строгая клетка гленчек, и яркий тартан, и элегантная «куриная лапка».

Для осенних образов отличным выбором станет пиджак из твида. А чтобы твидовая вещь не старила, просто носите пиджак с джинсами.

Кожаная куртка

Куртка из натуральной или искусственной кожи — вещь, которая не имеет возраста. Ее можно носить не только с джинсами, но и с другими вещами — с платьями, юбками, классическими брюками.

Плиссированная юбка

Юбка с эффектом плиссе удачно дополнит гардероб. Выбирайте классический вариант — юбку А-силуэта длины миди.

Цвет — на свое усмотрение.

Плиссированные юбки в моде не первый сезон и пока еще не собираются покидать модные подиумы.

Широкие брюки

Если узкие, облегающие брюки подойдут



далеко не каждой женщине в возрасте 60+, то широкие идут практически всем. Возможно, есть и исключения, но они только подтверждают правило.

В зависимости от типа фигуры подбирайте брюки с широкими по всей длине штанинами или модели, расклешенные от бедра.

Удлиненный жилет

Удобная и практичная вещь для осенних образов. Можно выбрать жилет из трикотажного полотна или из шерстяной костюмной ткани. Только следите, чтобы вещь держала форму.

Элегантное пальто

Пальто классического стиля обязательно должно быть в гардеробе элегантной дамы. Выбирайте модель нейтрального цвета, к ней проще будет подбирать различные дополнения.

Яркий шарф

Этот аксессуар поможет украсить и разнообразить ваши осенние образы. Разумеется, ярко-красный шарф покупать необязательно, выбирайте тот цвет, который вам нравится и идет.

www.modnayisovremennay.com

Среда обитания

«Лезут в дома и машины»: жуки-вонючки атаковали Краснодарский край

В Краснодарском крае ввели карантин по мраморному клопу в пяти районах. Жуки-вонючки атаковали Северский, Туапсинский районы, а также Горячий Ключ, Анапу и Сочи.

«На Кубани действует 13 карантинных зон по коричнево-мраморному клопу на площади 4440 гектаров. Сейчас время, когда клоп ищет себе укрытие для зимовки, поэтому он наиболее заметен», — сообщили «Комсомольской правде» — Кубань» в Россельхознадзоре региона.

Самые крупные очаги обнаружены в Анапе. На курорте жуки-вонючки оккупировали 2,2 тысячи гектаров. В Сочи зона распространения мраморного клопа — 1,6 тысячи гектаров. В Туапсинском районе — 443 гектара, в Северском — 14, а в Горячем Ключе — 71 гектар.

Осенью жуки сбиваются в стаи и ищут места для зимовки. «Тучи» из насекомых встречаются и в общественных местах. Например, в Горячем Ключе гости канатной дороги отмахиваются веточками от приставучих клопов. А посетители Гуамского ущелья стараются не открывать окна в машинах, чтобы не впустить наглых пассажиров в салон. Эколог говорит, что

неудобства насекомые будут доставлять до первых холодов.

«Мраморные клопы поселились в Краснодарском крае давно. У нас несколько видов этих вонючек. Есть свои, есть заносные, и у них есть вспышки численности. То есть несколько лет может быть немного, а потом сразу большая популяция возникает при благоприятных условиях. В природной среде они распределены равномерно, а осенью сбиваются и массово начинают искать место для зимовки — ползут во всякие разные щели, постройки, тряпки, под кору, ищут щели в трухлявых пнях. Жуки сейчас собираются в наиболее благоприятных для себя местах. Дома, естественно, более теплые, с большим количеством всяких разных ниш, щелей, поэтому они в них часто встречаются. Но нашествие будет до первых заморозков, как правило, до ноября. Потом они теряют активность. Кто не нашел, где зимовать, погибают или их съедают птицы», — пояснил «КП» — Кубань» член экологического совета при губернаторе Краснодарского края Вениамин Голубитченко.

www.kuban.kp.ru

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.gazetayarmarka.pf

Строки

ЛИСТОПАД



Лес, точно терем расписной,
Лиловый, золотой, багряный,
Веселой, пестрою стеной
Стоит над светлою поляной.
Березы желтою резьбой
Блещат в лазури голубой,
Как вышки, елочки темнеют,
А между кленами синеют
То там, то здесь в листве сквозной
Просветы в небо, что оконца.
Лес пахнет дубом и сосной,
За лето высох он от солнца,
И Осень тихою вдовой
Вступает в пестрый терем свой...

Иван Бунин.

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.**

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.**

АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА МЕТАЛЛЕ

Телефон 8-918-269-77-83.

МЯСНИЦКАЯ
Улица

САЙТЫ

Быстро, качественно, недорого. Любая тематика.

8-988-46-46-813

Реклама.



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

Реклама.

Здоровье

Почему появляется храп

Около 70% людей, которые храпят, могут иметь синдром ночного апноэ. Этот синдром представляет собой серьезное нарушение, при котором происходят кратковременные остановки дыхания во время сна.

Во время сна у храпящих людей расслабляются язычок и мягкое небо, что может быть связано с анатомическим строением гортани и глотки. Кстати, мужчины храпят чаще, чем женщины. По статистике, каждый пятый человек после 30 лет сталкивается с этой проблемой.

Когда человек храпит, в легкие поступает меньше кислорода, что может привести к временной гипоксии, учащению сердцебиения и скачкам артериального давления.

Самая простая причина храпа — неудобная поза во время сна. Например, те, кто спят на животе, реже сталкиваются с храпом, тогда как лежание на спине может усилить его из-за расслабления мышц гортани.

К другим причинам громкого храпа относятся:

- **искривление носовой перегородки,**

- **увеличенные миндалины,**
- **полипы в носу,**
- **избыточный вес.**

При лишнем весе мягкие ткани давят на дыхательные пути, сужая их. Чем больше жира в области шеи и подбородка, тем громче может быть храп, так как суженные дыхательные пути вызывают вибрацию стенок глотки.

Также врожденная узость носовых проходов, удлинненный язычок и проблемы с прикусом могут привести к храпу. Нарушения в работе щитовидной железы тоже влияют на эту проблему. С возрастом риск появления храпа увеличивается.

Другие факторы, способствующие храпу:

- **курение,**
- **недостаток сна,**
- **менопауза у женщин,**
- **хроническая усталость,**
- **прием некоторых снотворных препаратов,**
- **алкоголь, который расслабляет мышцы гортани.**

www.vsegdavforme.com

Помоги себе сам!

Терапевт Маеренкова: сидячий образ жизни приводит к ожирению и диабету

Доктор Татьяна Маеренкова рассказала изданию «Вечерняя Москва», почему важно в современном мире вести активный образ жизни. Дело в том, что отсутствие движения провоцирует развитие хронических заболеваний.

Со слов терапевта, сидячий образ жизни значительно увеличивает риск развития ожирения, сахарного диабета, заболеваний сердца и сосудов, артериальной гипертензии, высоких показателей холестерина и глюкозы.

Современный человек может почти не выходить из дома, чтобы получить все

необходимое: доставка посылки, еды. На самом деле природа придумала человеческий организм таким, чтобы он двигался.

Риск смертности у человека, сидящего более 8 часов в день без физической нагрузки, такой же, как при курении или ожирении.

Улучшить состояние помогут 60-75 минут физической активности в день: можно выйти на пару остановок раньше, подниматься по ступенькам, ходить по беговой дорожке.

www.medpulse.ru

Наука

Интенсивные тренировки и диета обратили вспять повреждение печени

Исследование, проведенное Университетом Миссури, подтверждает, что интенсивные изменения образа жизни могут эффективно лечить заболевания печени. В рамках исследования 24 пациента с метаболическим стеатогепатитом прошли 10-месячный курс, включающий строгую диету и программу высокоинтенсивных интервальных тренировок. Результаты показали значительное улучшение здоровья печени у участников по сравнению с контрольной группой, получавшей стандартное лечение.

Это исследование стало первым, которое детально изучило влияние сочетания диеты и физических нагрузок на здоровье печени, используя методы визуализации

и диагностические биопсии. Участники, прошедшие интенсивное лечение, потеряли от 6 до 10 килограммов и увеличили мышечную массу, в то время как контрольная группа показала меньшие изменения.

Поскольку ожирение и диабет являются основными факторами риска для развития заболеваний печени, результаты исследования подчеркивают важность диеты и физической активности в борьбе с этими заболеваниями.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.

www.ferra.ru

Пригодится!

Варим кашу: полезные советы

Выбирая гречку для каши, отдавайте предпочтение той, что по-светлее. В темной меньше полезных веществ: её обрабатывали при высокой температуре.

Перед варкой каши некоторые крупы (рис, пшено, перловку) промывают 2-3 раза в холодной воде.

Чтобы пшено не горчило (такое иногда бывает), крупу после промывания ошпаривают кипятком.

Перловую крупу для ускорения процесса приготовления можно замочить перед варкой как минимум на 3-4 часа.

Рис промывают под струей холодной воды и не замачивают, иначе он потеряет вкус.

Как правило, при варке каши крупу надо засыпать в кипящую под-

солённую воду (или молоко) и варить на слабом огне, периодически помешивая, до загустения.

Соли для варки каши на молоке берут меньше, чем для каши на воде.

Варить кашу лучше всего в кастрюле с толстым дном и тяжёлой крышкой.

Рисовая каша получится вкуснее, если сразу после её приготовления в неё положить взбитый яичный белок и тщательно перемешать.

В каши на молоке добавлять сахар во время варки не рекомендуется. Нужно сделать это в самом конце приготовления. Особенно это касается рисовой каши.

www.powarkulinar.com

ЦИТАТА

Психическое здоровье – это не только отсутствие разных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, работать продуктивно.

Повлиять на состояние своего физического и психического здоровья можно простыми способами: правильно питаться, отказаться от вредных привычек, соблюдать водный баланс, развивать позитивное мышление.

Андрей Сахаров,
главный внештатный
специалист по медпрофилактике
минздрава края..

Наш стол

ГОВЯЖИЙ ЯЗЫК

Не стоит недооценивать такой субпродукт, как говяжий язык. Вкусовые свойства и идеальная текстура делают его и прекрасной закуской, и незаменимой добавкой во многие салаты. Необходимо лишь знать, как варить говяжий язык правильно, чтобы подать к столу сказочное блюдо.

Помните, что тайминг и другие нюансы приготовления будут уже неважны, если вы выберете некачественный субпродукт. Покупая охлажденный язык, смотрите на его цвет. Он не должен иметь сероватого оттенка и следов заветривания. Пощупайте при возможности язык. Его текстура должна быть плотной. Если продукт при надавливании быстро **возвращается в прежнюю форму**, значит, он свежий. Выбрали идеальный язык? Отлично! Можно приступать к готовке.

Подготовка субпродукта

В том случае если вы приобрели замороженный язык, достаньте его заранее, чтобы он смог оттаять. Лучше, чтобы субпродукт размораживался в холодильнике, а не на кухне. Язык (охлажденный или уже оттаявший) **замочите в воде**, температура которой должна быть прохладной. Оставьте его на 30–40 минут. Потом тщательно промойте субпродукт. Соскоблите с его поверхности возможные загрязнения, используя нож.

Варка в кастрюле

Готовить язык на плите очень просто. Вливаем в кастрюлю воду. Доводим ее до кипения. Помещаем в воду подготовленный говяжий язык. По истечении 15 минут **сливаем жидкость**. Заливаем субпродукт новой кипящей водой. Добавляем к нему горошинки черного перца и лавровый лист. Варим язык, установив средний нагрев. В процессе обязательно удаляем выделившуюся пену.

Время приготовления субпродукта напрямую **зависит от его размера**. На варку небольшого языка уходит приблизительно 2 часа. Продукт, вес которого около 1–1,5 кг, следует готовить в течение 3 часов. А язык, что весит более 2 кг, нужно варить 3,5 часа. За 30 минут до конца приготовления добавьте в кастрюлю целую очищенную морковь и луковицу, а также всыпьте соль. Овощи сделают язык более ароматным.

www.gotovimvkusno.com

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

ЯРМАРКА

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

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ: 352450, Краснодарский край, с. Успенское, ул. Дугинец, 170. 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 № У23-01401 от 29 декабря 2014 г.

За содержание рекламы
и объявлений редакция
ответственности не несет.

Газета отпечатана
в ООО "Редакция газеты" Армавир-
ский собеседник". ИНН 2302048394
352900, г. Армавир,
ул. Комсомольская, 123.
Объем 1 п.л.

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