

## 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.

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

Реклама.

### ОБЪЯВЛЕНИЯ

#### ДОМА

**ПРОДАЕТСЯ** ½ домовладения в центре г.Новокубанска (р-н райгаза). Пл. 44 кв.м, земельный уч-к 4.4 сотки. Требуется ремонт. Цена 2,5 млн. руб.  
**Тел. 8-918-492-41-06.**

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

#### УСЛУГИ

**СДЕЛАЮ ВАШ ТЕКСТ ГРАМОТНЫМ!**  
Найду и исправлю орфографические, синтаксические, стилистические ошибки в тексте контрольной, реферата, доклада и проч. Без перепечатки.  
**Тел. 8-918-26-97-783.**

#### 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.**

В сетевой продуктовой 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.**

#### 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.**

### ОФИЦИАЛЬНО

#### ОБЪЯВЛЕНИЕ

Администрация Коноковского сельского поселения Успенского района информирует о принятии 20 сентября 2024 года на 1-й сессии Совета Коноковского сельского поселения Успенского района решения №5 «О внесении изменений в решение Совета Коноковского сельского поселения Успенского района от 07 декабря 2023 года № 224«О бюджете Коноковского сельского поселения Успенского района на 2024 год».

С полным текстом Решения можно ознакомиться на официальном сайте администрации Коноковского сельского поселения Успенского района [adm-kopokovo.ru](http://adm-kopokovo.ru) и в местах, установленных для официального обнародования документов.

**Сведения об исполнении бюджета Коноковского сельского поселения и информация о численности муниципальных служащих администрации Коноковского сельского поселения Успенского района, работников муниципальных учреждений и фактических затратах на их содержание за 9 месяцев 2024 года**

- Общий объем доходов – 38117,9 тыс. руб.;
- Общий объем расходов – 33 614,0 тыс. руб.;
- Остаток средств резервного фонда – 10,0 тыс. руб.
- Профицит местного бюджета -4503,9 тыс. руб.;
- Численность выборных должностных лиц местного самоуправления, осуществляющих свои полномочия на постоянной основе, и муниципальных служащих администрации Коноковского сельского поселения Успенского района по состоянию на 1 октября 2024 года – 8 человек.
- Численность работников администрации Коноковского сельского поселения Успенского района по состоянию на 1 октября 2024 года – 1 человек.
- Затраты на денежное содержание выборных должностных лиц местного самоуправления, осуществляющих свои полномочия на постоянной основе, и муниципальных служащих на 1 октября 2024 года составили 4093,8 тыс. руб.
- Затраты на денежное содержание работников администрации Коноковского

- сельского поселения Успенского района на 1 октября 2024 года составили 45,4 тыс. руб.
- Численность работников муниципальных учреждений Коноковского сельского поселения Успенского района по состоянию на 1 октября 2024 года – 40 человек, в том числе:
  - МБУ СДК «Юбилей» - 8 человек;
  - МБУ КПБ - 3 человека;
  - МКУ «КПЦБ» - 9 человек.
  - МБУ «УОДОМС» - 20 человек.
- Затраты на денежное содержание работников муниципальных учреждений на 1 июля 2024 год составили 10922,4 тыс. руб., в том числе:
  - МБУ СДК «Юбилей» - 2482,8 тыс.руб.;
  - МБУ КПБ –805,0 тыс.руб.;
  - МКУ «КПЦБ» - 3071,0 тыс.руб.
  - МБУ «УОДОМС»- 4563,6 тыс.руб.

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

С полным текстом Постановления можно ознакомиться на официальном сайте администрации Коноковского сельского поселения Успенского района [adm-kopokovo.ru](http://adm-kopokovo.ru) и в местах, установленных для официального обнародования документов.

#### Уважаемые работодатели!

Если вы ищите себе работников, сообщите об этом в газете «Ярмарка», и позвонят те, кто вам нужен! Опубликуем ваше объявление оперативно и по доступной цене.

Телефон для справок **8-918-269-77-83.**

### 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.

### 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.

### 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.

### 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 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.

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

### 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.

### 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.



[https://t.me/gazeta\\_yarmarka](https://t.me/gazeta_yarmarka)



[www.газетаярмарка.рф](http://www.газетаярмарка.рф)

## Новость

## 323: новый код региона на госномерах автомобилей ввели в Краснодарском крае

В четвертом квартале 2024 года при регистрации транспорта жителей, которые постоянно зарегистрированы в Краснодарском крае, будут присваиваться государственные регномера с кодом региона «323».

После предоставления заявленных государственных услуг для получения возможности участия зарегистрированного транспорта в дорожном движении владельцам в обязательном порядке необходимо установить на автомобили регномера, которые возможно изготовить в специализированных организациях-изготовителях, реестровые сведения о которых размещены на официальном сайте Госавтоинспекции МВД России «Госавтоинспекция.РФ», а также на информационных стендах регистрационных подразделений, сообщили в пресс-службе регионального главы полиции.

Как сообщалось ранее, президент РФ Владимир Путин подписал закон, согласно которому водителей будут лишать прав за использование устройств, позволяющих скрыть или видоизменить регистрационный номер автомобиля. Поправки вносятся в Кодекс РФ об административных правонарушениях.

Ранее за управление транспортом без номеров или за использование устройств, которые помогали их скрыть, водителя могли оштрафовать на пять тысяч рублей или лишить прав на срок от одного до трех месяцев.

[www.kubnews.ru](http://www.kubnews.ru)

## Цены

## Россиян предупредили о резком подорожании билетов на поезда

Цены на железнодорожные билеты в России вырастут с 1 декабря, сообщает «Коммерсант» со ссылкой на пояснительную записку ФАС к проекту распоряжения правительства об индексации тарифов. Повышение затронет билеты в плацкартный и общий вагоны в поездах дальнего следования. Они станут дороже на 11,6%.

Вместе с этим со следующего месяца повысятся тарифы и на железнодорожные грузоперевозки. Их стоимость вырастет на 13,8%.

Как отмечается, в результате должны сформироваться стабильные источники финансирования инвестиций для развития железнодорожной инфраструктуры.

Ранее сообщалось, что цена проезда в плацкартном вагоне нефирменного поезда в России увеличилась на 23% за первую половину 2024 года относительно аналогичного периода 2023 года. По мнению экспертов, такая тенденция обусловлена аномально высоким спросом на внутренний туризм.

Ранее сообщалось, что с начала 2023 года билеты в экономклассе российских авиакомпаний подорожали на рекордные 28,4%. Средняя стоимость перелета в августе составила 7912,64 рубля за 1 тыс. км пути. Это самый высокий показатель с 2000 года, когда начались записи статистики.

[www.news.ru](http://www.news.ru)

## Цифры красноречивее слов

## Одинокие встречальщики Нового года: мужчины и женщины

Если верить социальным сетям, самые несчастные в Новый год – любовницы, а также одинокие женщины, вовремя не успевшие обзавестись дежурным мужчиной рядом. Без запаха персонального мужика, как и без елки, шампанского и мандаринов, Новый год якобы не наступит, а если и наступит, то какой-то куцей, грустный, ненастоящий. Именно поэтому в интернете так много советов для одиноких дам.

Возможно, лет сорок-пятьдесят назад они были весьма актуальны. Я как-то видела интервью с врачом, который работал в психиатрической клинике всю жизнь, много десятилетий подряд. Он говорил, что состояние после развода в начале его работы было очень травматичным, женщины воспринимали расставание как трагедию, иногда у них случался даже нервный срыв или попытка уйти из жизни. А вот с середины 2000-х годов он уже практически не видел пациенток с такой историей. Сейчас разводами больше возмущаются мужчины. И хоть обращаются к психотерапевтам и психологам они по-прежнему реже (хотя подвиги уже имеются), но становится очевидным – в одиночестве им некомфортно. Конечно, каждый случай индивидуален, но если смотреть на тенденцию...

Эта же тенденция отразилась и в опросе, посвященном встрече Нового года. Оказалось, что одиноких женщин, любящих Новый год, больше, чем одиноких мужчин.

Согласно данному опросу портала Superjob.ru, 23% одиноких женщин заявили, что очень любят Новый год, тогда как одиноких мужчин, ответивших так же, оказалось только 18%.

37% одиноких женщин и 25% одиноких мужчин сказали, что любят этот праздник, но без фанатизма.

Больше всего тех, кто не любит и даже ненавидит Новый год — среди одиноких мужчин (13 и 5% соответственно).

Женщины, не состоящие в браке и отношениях, выражают негативные эмоции по отношению к этому празднику реже: 7% из них не любят его, а 4% — ненавидят.

А вот свежие данные от Mamba. Мужчин, которые погружаются в тоску и никак не борются с негативом, в полтора раза больше, чем женщин. 15% против 10% соответственно.

Интересно, почему же тогда большинство советов в интернете, как скоротать Новый год в одиночестве, адресовано любовницам, а не любовникам, например? Тайна великая сие есть. Зато как ведут себя одинокие мужчины и женщины перед



Новым годом, мы можем проследить по их активности в сети.

## Новогодние девичники

Понятное дело, что если подходить к понятию одиночества формально, то есть считать одинокими всех, у кого нет официальной пары, то таких людей наберется очень много. Однако большинству из них есть, куда пойти – кто-то собирается к друзьям, кто-то к родителям. Молодые в этом плане в более выгодном положении, чем зрелые – у них больше свободных друзей, к которым можно присоединиться.

Но если под одиночками иметь в виду именно одиночек, у которых родители в другом городе, а друзья празднуют со своими семьями, то картинка получается другая.

Меня очень заинтересовало такое явление как Новогодний девичник. Его довольно часто устраивают одинокие дамы элегантного возраста. Вместе собираются 3-5-7 женщин, которые стараются сделать праздник максимально приятным друг для друга.

Одинокие мужчины почему-то реже собираются мужской компанией специально. Если только это вынужденная встреча НГ где-то вдали от дома. Но вот целенаправленно – нет.

Если честно, я думаю, что это связано с традиционными ролями при подготовке и праздновании НГ – дающими и принимающими. Грубо говоря, 5 женщин наготовят гору салатов, в которых и утонут с головой, если что, и заугощают друг друга насмерть. А мужчины больше привыкли, что кормят их, поэтому чаще ищут именно женской компании. И если кормления не происходит, очень обижаются.

## Новый год с незнакомцем по объявлению

Вот этот вид празднования больше свойственен мужчинам, чем женщинам. Многие за компанию готовы даже доплатить. Другие ограничиваются тем, что покупают алкоголь, а от незнакомки требуют накрыть «поляну». Грешат таким в основном мужчины

55+, не знаю уж, почему. Думаю, что это связано с чувством одиночества после потери родителей. Раньше я думала, что на такое мероприятие к незнакомцу с горы никто не пойдет, но ошибалась. Иногда на объявление откликаются несколько женщин, которым жизненно необходимо кормить и одаривать кого-то в Новый год, и все сходится.

Мне больше понятны действия дам, которые не против найти на праздник молодого и задорного кавалера. Но если кому-то очень нужно до отвала накормить мужчину 55+, а без этого нет ощущения праздника, то и ладно.

Кстати, мужчины, которые маскируют свое одиночество жрицами любви, иногда требуют от «девочек» проводить с ними и Новый год. Те редко соглашаются – в конце концов, они тоже люди. А те, кто все же согласился, одиноких клиентов жалеют – надо же, человек навоображал себе несуществующие отношения.

## Свалиться, как снег на голову

Такой вариант чаще практикуют мужчины, чем женщины. То ли от того, что у них более активная роль в романтических отношениях, то ли потому, что уверены – если женщина одинокая, ее вполне можно осчастливить собой.

В результате многие дамы в ужасе наблюдают следующую картину. Дальние знакомые, работники, которые их когда-то обслуживали и бывшие клиенты сваливаются как снег на голову, и думают, что сами являются лучшим подарком. Ужас, да и только.

## Новый год с самим собой

Впрочем, сейчас все больше становится людей, которые готовы и в одиночестве отмечать НГ не в слезах, а со вкусом. Я видела схемы, в которых «одинокие встречальщики» методично день за днем готовили себе подарки, украшали квартиру, и так далее. Брали в магазине хорошее дорогое шампанское, заготавливали праздничный стол на одного.

Были и те, кто принципиально уезжал от мира и встречал НГ с мандаринами и шампанским где-нибудь в лесу... Последние годы в почете путешествия – купил какой-нибудь тур, и вот у тебя уже самый необычный в жизни Новый год и новые впечатления, не говоря уже о Новых знакомых...

Словом, сейчас и для мужчин и для женщин есть миллион вариантов праздника, с родней, с семьей, с друзьями и в одиночестве, на любой вкус и кошелек...

**О.Сельверстова.**

## Экосистема

## Глобальное исследование: 38% всех видов деревьев на планете находятся на грани исчезновения

Согласно новой Глобальной оценке деревьев, представленной в обновленном Красном списке угрожаемых видов Международного союза охраны природы (МСОП), 38% всех видов деревьев на планете находятся под угрозой исчезновения.

Согласно текущим данным, в Красный список МСОП включены 166 061 вид, из которых 46 337 классифицируются как находящиеся под угрозой исчезновения. Впервые была проведена комплексная оценка большинства видов деревьев: из 47 282 исследованных видов 16 425 находятся на грани исчезновения. Деревья составляют более четверти всех видов в Красном списке, а количество под угрозой исчезновения вдвое превышает общее число находящихся под угрозой птиц, млекопитающих, рептилий и амфибий. Виды деревьев подвержены риску исчезновения в 192 странах мира.

Д-р Гретель Агилар, генеральный директор МСОП, подчеркнула важность Красного списка как инструмента

для оценки состояния природы и планирования мероприятий по защите биоразнообразия: «Деревья имеют жизненно важное значение для экосистем и для миллионов людей, которые зависят от них. Современная оценка демонстрирует необходимость срочных действий по предотвращению утраты этого природного богатства».

Особую угрозу деревья испытывают на островах, где вырубка лесов, развитие сельского хозяйства, инвазивные виды и изменение климата создают особенно сложные условия для их выживания. В тропиках деревья подвержены дополнительным рискам, связанным с повышением уровня моря и усиливающимися штормами. Эксперты считают, что защита и восстановление сред обитания, создание семенных банков и ботанических коллекций играют ключевую роль в сохранении деревьев.

В Южной Америке, являющейся регионом с самым высоким разнообразием деревьев, 3356 из 13 668 исследованных видов под угрозой исчезновения.

Серьезная угроза связана с вырубкой лесов под сельское

хозяйство и пастбища. В Колумбии результаты Красного списка используются для формирования национальных природоохранных стратегий, примером чего является создание новых ключевых территорий биоразнообразия для защиты редких видов, таких как исчезающие виды магнолий.

Д-р Малин Риверс из Botanic Gardens Conservation International отметила важность глобальной кооперации: «Эта оценка основана на усилиях более 1000 специалистов и позволяет принимать более взвешенные решения по сохранению деревьев и поддержанию экосистем».

Потеря деревьев влечет за собой цепную реакцию, затрагивающую другие растения, грибы и животных. Деревья обеспечивают регуляцию климата, участвуют в углеродных и водных циклах, способствуют формированию почвы. Более 5000 видов деревьев используются для древесины, более 2000 — в медицине, питании и топливе.

[www.ecosphere.press](http://www.ecosphere.press)

**Отношения****Эксперт рассказал, как бороться с курящими на балконе соседями**

Одним из способов борьбы с курящими соседями является обращение к участковому инспектору или в управляющую компанию, они обязаны отреагировать на жалобу и провести профилактическую беседу с нарушителями, рассказал РИА Новости общественный деятель, эксперт по ЖКХ Дмитрий Бондарь. «Можно обратиться к участковому инспектору или в управляющую компанию. Они обязаны отреагировать на вашу жалобу и провести профилактическую беседу с нарушителями. Часто официальное вмешательство заставляет людей задуматься о своем поведении», - рассказал Бондарь.

Он отметил, что ситуация с курящими соседями — одна из самых неприятных проблем современного многоквартирного жилья, многие курильщики не задумываются о том, что их привычка может серьезно отравлять жизнь окружающим, табачный дым, проникающий в квартиру через окна и вентиляцию, не только раздражает, но и представляет реальную угрозу здоровью, особенно если в семье есть дети, пожилые люди или те, кто страдает заболеваниями дыхательных путей.

По его мнению, в подобной ситуации важно действовать последовательно и грамотно.

«Первым шагом всегда должна быть попытка мирного урегулирования. Часто соседи просто не осознают, что причиняют неудобства, и достаточно вежливого разговора, чтобы найти компромисс. Можно предложить курить в определенное время, когда ваши окна закрыты, или попросить отойти в другое место для курения», — сказал Бондарь.

Кроме того, по его словам, следует зафиксировать нарушение, вести дневник, отмечая даты и время, когда дым попадает в квартиру.

«Снимите это на видео, сфотографируйте курящего соседа. Желательно получить поддержку других соседей, которых также беспокоит эта проблема — коллективное обращение всегда имеет больший вес», — продолжил он.

Эксперт добавил: если проблему по-прежнему не удалось решить, то можно обратиться в Роспотребнадзор, эта служба следит за соблюдением санитарных норм, а табачный дым однозначно является загрязняющим фактором, специалисты могут провести замеры воздуха и зафиксировать превышение допустимых концентраций вредных веществ.

«В качестве крайней меры остается судебное разбирательство. Хотя прямого запрета на курение на балконе в законодательстве нет, существует право граждан на благоприятную среду обитания. Если вы сможете доказать, что действия соседа существенно ухудшают качество вашей жизни и наносят вред здоровью, суд может принять решение в вашу пользу», — пояснил Бондарь.

Он напомнил, что в подобных ситуациях важно сохранять спокойствие и действовать в рамках закона, агрессия и конфликты только усложнят решение проблемы. По его словам, последовательные и настойчивые действия, подкрепленные знанием своих прав, обычно приводят к положительному результату.

[www.ria.ru](http://www.ria.ru)**Помоги себе сам!****Пивная ловушка: почему пиво опаснее крепкого алкоголя?**

Многие считают пиво безобидным напитком, идеальным для летнего вечера или дружеской встречи. Однако эта безобидность — обманчива.

Новое исследование, проведенное учеными Оксфордского университета под руководством доктора Тома Харрингтона, эксперта в области наркологии и токсикологии, бросает вызов этому распространенному заблуждению, утверждая, что последствия регулярного злоупотребления пивом могут быть серьезнее, чем умеренное потребление крепких алкогольных напитков.

Так в чем же кроется опасность?

Ключ к пониманию этой «пивной ловушки» лежит в нескольких факторах, которые действуют в совокупности, усиливая негативное воздействие на организм.

1. Объем потребления: ложное чувство безопасности

Главный фактор риска — это объем выпиваемого пива. Его низкая крепость создает иллюзию безопасности, заставляя людей потреблять значительно большие количества, чем крепких спиртных напитков.

Даже небольшое количество алкоголя, умноженное на литры выпитого пива, приводит к существенному накоплению этанола в организме, перегружая печень и другие органы. В отличие от крепких напитков, где доза контролируется количеством рюмок, пиво легко «накапливается», не вызывая быстрого опьянения, что может привести к незаметному, но опасному перебору.

2. Повреждение печени и почек: скрытая угроза

Результаты исследований, проведенных доктором Харрингтоном и его командой, показали, что у любителей пива уровень некоторых печеночных ферментов, указывающих на повреждение органа, значительно выше, чем у тех, кто употребляет крепкие напитки в умеренных количествах.

Это связано с тем, что печень, обрабатывая большие объемы алкоголя,



работает на износ. Кроме печени, страдают и почки, которые также испытывают дополнительную нагрузку при выведении продуктов распада этанола. Хроническое перенапряжение может привести к развитию серьезных заболеваний этих жизненно важных органов.

3. Риск набора веса и метаболические нарушения: скрытая «калорийная бомба»

Пиво — это не просто вода и алкоголь. Оно богато углеводами, часто содержащимися в виде дешевого сахара и крахмала, что способствует быстрому набору веса. Избыточный вес, как известно, является фактором риска развития диабета 2 типа, сердечно-сосудистых заболеваний (ишемической болезни сердца, инсульта), гипертонии и других метаболических нарушений. Эта «скрытая калорийная бомба» часто игнорируется любителями пива, приводя к серьезным последствиям для здоровья в долгосрочной перспективе.

4. Психологическая зависимость: доступность и социальная норма

Широкая доступность и социальная приемлемость пива способствуют развитию психологической зависимости. Многие употребляют его как повседневный напиток, не осознавая степени зависимости, которая может развиться незаметно и привести к серьезным проблемам.

[www.gazeta.ru](http://www.gazeta.ru)**Что почем...****Проезд в трамваях и троллейбусах Краснодара подорожает до 50 рублей**

Вслед за коммерческими перевозчиками стоимость проезда поднимает и муниципальный общественный транспорт.

Подорожание связано с ростом цен на запчасти, коммунальные платежи, комплектующие и ГСМ — в среднем на 17%, а также инфляцией, сообщил директор МУП «КТТУ» Александр Грачев в ходе встречи с журналистами.

Для стабильной работы и развития предприятие предоставило в мэрию расчеты для установления тарифа в 50 рублей. По результатам рассмотрения материалов обоснованный и документально подтвержденный.

«В связи с этим управлением цен и тарифов подготовлено заключение для принятия решения об установлении тарифа в размере 50 рублей», — цитирует начальника управления цен и тарифов Евгения Романкова пресс-служба администрации Краснодара.

Кубань 24. Новости

**Будьте осторожны!****«Почта России» предупредила о схеме мошенничества с помощью SMS-кодов**

В России распространилась практика мошенничества посредством получения SMS-кодов, предупредила «Почта России».

Там обратили внимание, что мошенники звонят россиянам и представляются якобы от имени «Почты России» с просьбой сообщить SMS-код для оформления реестра или доставки.

Как передавало ИА Регнум, 6 ноября Управление по организации борьбы с противоправным использованием информационно-коммуникационных технологий МВД сообщило, что одним из трендов 2024 года в сфере мошенничества стало возрождение и массовое использование криминальной схемы «Мамонт».

В МВД пояснили, что в классической схеме «Мамонт» мошенники похищают деньги и данные банковских карт у жертв под предлогом оформления фейковой покупки и доставки товаров с популярных маркетплейсов. В новой же схеме злоумышленники не требуют ввода данных банковской карты на фишинговом сайте, а предлагают установить мобильное приложение сервиса объявлений, якобы обеспечивающее безопасную сделку.

[www.regnum.ru](http://www.regnum.ru)**Уважаемые жители Успенского района!**

Филиал ООО «Газпром ПХГ» «Краснодарское управление подземного хранения газа» извещает население, предпринимателей и предприятия о нахождении на территории Успенского района взрывопожароопасного производственного объекта.

Краснодарское УПХГ обращает внимание всех заинтересованных лиц, что в соответствии с Федеральным законом от 21 июля 1997 г. № 116-ФЗ «О промышленной безопасности опасных производственных объектов», Федеральными нормами и правилами в области промышленной безопасности «Правила безопасности в нефтяной и газовой промышленности»:

не допускается нахождение посторонних лиц, размещение объектов капитального строительства, устройство колодцев и других заглублений, временных зданий и сооружений, применение открытого огня, складирование материалов в охранных зонах;

проектирование, строительство, реконструкция, техническое обслуживание, текущий и капитальный ремонт, консервация и ликвидация сетей инженерно-технического обеспечения, линейных объектов на участках пересечения охранных зон производятся по согласованию с Краснодарским УПХГ.

О фактах, представляющих угрозу населению, обнаруженных на объектах, принадлежащих Краснодарскому УПХГ, просим сообщать по телефонам: **8(86140)5-82-02,** **8(86140)5-84-05,** **8-958-457-72-50.**

**Полезно знать!****Нужно ли закрывать кредитки, которые не используются?**

Многие банки предлагают кредитные карты без запроса, особенно зарплатным клиентам или тем, кто оформляет сберегательные инструменты. Что делать с кредитным пластиком, если он не используется, рассказывает руководитель проекта НИФИ Минфина России «Моифинансы. рф» Михаил Сергейчик.

«Если кредитка не была активирована, распрощаться с ней просто — достаточно ее разрезать и выкинуть. С активированной картой утилизация не поможет», — отметил эксперт.

По информации Сергейчика, необходимо закрыть кредитный счет. Если не закрыть счет, можно стать должником банка, даже если не пользуетесь кредитными средствами. Задолженность может возникнуть из-за необходимости оплачивать обслуживание и дополнительные услуги или неполного погашения долга.

В последнем случае риск возрастает из-за технических сбоев или увеличенных сроков зачисления. Даже небольшая недоплата может привести к ошутимому долгу. Пока кредитка просто лежит без дела, долг накапливается, и кредитная нагрузка растет.

Эксперт рекомендует правильно оформлять закрытие кредитной карты. Для этого необходимо написать заявление о закрытии карты и счета в банк. Счет закроется не сразу (до 30 дней), но плата за обслуживание взиматься не будет.

[www.fedpress.ru](http://www.fedpress.ru)

## Здоровье

НЕ ЖДИТЕ СИМПТОМОВ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ...

Самое ценное в жизни человека - здоровье. Каждый человек стремится сохранить его до глубокой старости.

Но жизнь порой вносит свои коррективы – случаются инфаркты, инсульты, онкологические заболевания и др.

Медицинское сообщество прилагает немалые усилия для профилактики, раннего выявления, своевременного лечения этих, крайне опасных, заболеваний.

Проводятся беседы, распространяются информационные материалы о профилактике заболеваний. Выяснить состояние своего здоровья можно каждому жителю района.

Диспансеризация как раз и направлена на выявление хронических заболеваний и факторов, способствующих их развитию, являющихся основной причиной преждевременной смертности от болезней системы кровообращения, онкологических заболеваний, болезней органов дыхания, сахарного диабета.

В 2024 году в результате проведенной диспансеризации удалось выявить на ранней стадии несколько случаев



артериальной гипертонии, онкологических заболеваний, повышенного уровня сахара и холестерина в крови.

Благодаря этому пациентам своевременно назначено лечение, что позволит сохранить их жизни на долгие годы.

Не ждите симптомов, чтобы обратиться к врачу. Диспансеризация проводится бесплатно. Необходимо только обратиться в медицинское учреждение по месту жительства или в Успенскую районную поликлинику.

**А.Михаева,**  
врач-терапевт Успенской районной больницы.

## Мотай на ус!

А вы знаете, какие способы повышения  
стрессоустойчивости рекомендуют  
специалисты?

Неожиданно, но как одно из основных качеств человека сегодня, проявилась стрессоустойчивость. И разница в его отсутствии или наличие проявляется полярная. Так, если один человек может сохранять спокойствие в самых даже очень сложных жизненных ситуациях, то другой впадает в панику от такой мелочи, как сломанный ноготь.

О значимости такого качества говорит даже то, что утверждено даже День осведомленности о стрессе, который отмечается, кстати, 6 ноября.

Как выражается стрессоустойчивость

По определению специалистов, стрессоустойчивость выражается в способности человека уметь адекватно реагировать на эмоциональную и физическую напряженность, связанную с конфликтами в семье или на работе, трагическими или радостными событиями, которые иногда выбивают нас из колеи.

В такие моменты организм человека производит выброс целого комплекса нейромедиаторов, таких как адреналин, кортизол, дофамин.

В то же время может перехватить дыхание, усилиться потоотделение, участиться сердцебиение. Таким образом, психика человека отвечает на стрессовые ситуации, это может быть истерика, агрессия или в противоположность – апатия и безразличие.

Все зависит от стрессоустойчивости человека, от того, как он относится к внешним раздражителям.

И если это высокий уровень, то у человека не будет острой реакции на стресс, обычно такие люди гораздо спокойнее реагируют на внешние раздражители. Они всегда

сохраняют присутствие духа, принимают адекватные решения и подстраиваются под возникшую ситуацию, а после всего легко отпускают травмирующий опыт.

Как поднять самооценку

А низкая стрессоустойчивость характеризуется чувствительностью к различным форс-мажорным обстоятельствам, и это серьезно уменьшает трудовую эффективность, ухудшаются отношения с близкими и вообще в итоге ведет к психическим расстройствам.

Такие люди, имеющие низкую стрессоустойчивость, обычно при каждом событии чувствуют панику, неспособность принятия решений и долго прокручивают в голове прошедшие неурядицы.

Изучая природу стрессоустойчивости, ученые отмечают многовектриорность влияющих факторов: от окружения человека, его образа жизни, моральных установок и черт характера.

Даже имея определенные гены, доставшиеся от родителей, их можно изменить. Для этого нужно обязательно следить за комфортом своего тела: полноценно отдыхать, высыпаться, рационально питаться и полноценно отдыхать. При этом не стоит злоупотреблять кофе, алкоголем, энергетиками.

Следует заниматься поднятием своей самооценки, а это значит научиться принимать свою активную жизненную позицию, стараться снижать уровень тревоги.

В итоге, чем выше удовлетворен человек своей жизнью, тем он менее остро реагирует на возможные неприятности и форс-мажорные обстоятельства.

**И.Тарабукина, юрист.**

## Праздник

На Юге в 2024 году спрос на новогодние  
представления вырос на 21%

В регионах юга России в 2024 году спрос на новогодние представления вырос на 21% по сравнению с показателями 2023 года. Об этом сообщает РБК Краснодар со ссылкой на пресс-службу национального билетного оператора Kassir.ru.

Также вырос и средний чек посещения таких мероприятий – на 22% до 2,2 тыс. рублей, и само число программ – на 12%.

Наибольшим спросом на юге пользуются

концерты, посвященные новому году – на них приходится до 50% от общего числа купленных билетов. Популярностью также пользуются театральные постановки.

«Новый год становится важным событием для привлечения туристов, что приводит к большому количеству новогодних мероприятий и, соответственно, к увеличению спроса на них», — отметили в пресс-службе компании.

[www.dg-yug.ru](http://www.dg-yug.ru)

## Обратите внимание!

3 способа оригинально  
ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТЫКВЕННУЮ КОЖУРУ

Тыква отлично подходит для кулинарного творчества, но что делать с оставшейся кожурой? Эксперты издания Rogovogim.by посоветовали и ее использовать для других блюд и напитков.

Не только мякоть, но и тыквенная кожура содержит множество полезных веществ. Сохранить их получится в чае. Для его приготовления промойте кожуру горячей водой, нарежьте соломкой и подсушите в духовке. Затем залейте ломтики кипятком и настаивайте 10 минут. В конце можно добавить имбирь или корицу, чтобы усилить вкус и пряный аромат.

Также из кожуры можно сделать полезный снек. Для тыквенных чипсов очищенную кожуру нарежьте на тонкие пластинки одинакового размера, выложите их на противень с пергаментом, сбрызните маслом и приправьте любимыми специями. Запекайте чипсы в духовке, разогретой до 180°C. Периодически переворачивайте слайсы. Как только они подрумянятся,



закуска будет готова.

Наконец, из тыквенной кожуры получается оригинальная приправа для супов. Основой для нее могут стать те же чипсы. Просто измельчите их в блендере или в ступке, смешайте с измельченным чесноком, солью или сушеной зеленью. Добавляйте приправу в другие блюда: они станут насыщеннее и ароматнее.

[www.edimdoma.ru](http://www.edimdoma.ru)

## Трудоустройство

Кого срочно  
возьмут на работу в  
Краснодарском крае

Количество вакансий в январе-сентябре 2024 года выросло по сравнению с аналогичным периодом прошлого года на 21% на Кубани.

С начала этого года в Краснодарском крае было открыто более 405 тыс. вакансий. Какие специалисты крайне востребованы и их готовы срочно трудоустроить, выяснили аналитики hh.ru, платформы онлайн-рекрутинга в России.

Больше всего вакансий прямо сейчас в регионе размещено для менеджеров по продажам и по работе с клиентами - почти 6 тыс., или каждое десятое предложение в крае.

На втором месте - продавцы-консультанты и продавцы-кассиры (5,7 тыс. вакансий), на третьем - операторы call-центра (2,1 тыс.), на четвертом - водители (почти 2 тыс.). Завершают топ-5 повара, пекари, кондитеры (почти 1,8 тыс. предложений).

Мало того, что эти специалисты крайне востребованные, так и еще и одни из самых дефицитных в стране и регионе - так, индекс конкуренции, т.е. количество резюме на вакансию, который при здоровой конкуренции должен быть в диапазоне от 4 до 8, по этим специальностям меньше 4 резюме на вакансию. А по продавцам и поварам вообще 1,3 резюме на вакансию или даже меньше.

[www.kubnews.ru](http://www.kubnews.ru)

## Строки

## Капризы Осени



У осени так много настроений!  
С утра пообещала соряча,  
Что солнечный денек, погожий, летний  
Пожалует нам с барского плеча.  
Однако передумала к обеду,  
И солнце затянули облака –  
Как будто неприятную беседу  
Она в своих хоромах завела.  
И к вечеру совсем разбушевалась,  
Швыряла в гневе листья на траву,  
А ближе к ночи горько разрыдалась –  
Дождь лил всю ночь, но кончился к утру.  
Как всякая красавица, наверно,  
Капризна осень, ветрена порой,  
И часто нрав показывает скверный,  
Но так чертовски хороша собой!

**Елена Лес.**

**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 №