

ОБЪЯВЛЕНИЯ • РЕКЛАМА • НЕДВИЖИМОСТЬ • РАБОТА • УСЛУГИ • ИНФОРМАЦИЯ

В стоматологию «Мой Доктор» в селе Успенском, улица Ленина, 244/5 ТРЕБУЕТСЯ администратор. ГРАФИК работы сменный. Телефон 8-918-340-48-45.

Реклама.

В магазин крупной торговой сети «АССОРТИ» требуются сотрудники:

- директор магазина;
- заместитель директора магазина;
- охранник-контролер;
- работник торгового зала.

Адрес:
г.Армавир, СНТ «Мечта», 6.
Телефон 8-938-412-88-88
(г.Ростов-на-Дону).

Реклама.

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

Реклама.

В связи с расширением региональной территории в «ТД Рахмат» ИП Бирамов, дистрибьютер молочных производителей, **ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛИ НА «ГАЗЕЛЬ».**

Условия: опыт вождения; зарплата от 42-46 тысяч рублей (в зависимости от маршрута).

РАЗВОЗ молочной продукции по магазинам.
Дополнительная информация по телефонам:
8-988-859-66-66; 8-938-444-99-66.



Реклама.

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

Реклама.

КРЫШИ

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

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

Реклама.

ДЕД МОРОЗ НА ДОМ! ПОЗДРАВЛЕНИЕ от всеми любимого Дедушки Мороза для взрослых и детей. 15-20 минут.
Телефон 8-985-885-25-77 (с.Успенское).

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.

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

Реклама.

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

Реклама.

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ, МОСКИТНЫЕ СЕТКИ, ЖАЛЮЗИ.

Телефон 8-918-394-27-47.

Реклама.

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

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.

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

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.

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

МЯСНИЦКАЯ
улица

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.

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.

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

Реклама.

КАШПО ИЗ РОТАНГА

12 л

18 л

24 л

8-918-092-19-34

В путь!
Новый прямой поезд запустили из Краснодара в Москву

Новый прямой поезд запустили из Краснодара в Москву. Состав дальнего следования отправился в первый рейс 18 декабря. Об этом сообщили в пресс-службе Северо-Кавказской железной дороги.

Поезд ежедневно будет отправляться от станции Краснодар-1 в 12:52. Состав останавливается на станциях Динская, Кореновск, Выселки, Крыловская, Куцевка и Первомайская (Ростов-на-Дону). В Москву поезд прибывает на следующий день на Павелецкий вокзал. Время прибытия - 19:43.

От Павелецкого вокзала поезд отправляется ежедневно в 10:10. В Краснодар состав прибывает спустя сутки после отправления в 18:46.

«По дороге обратно состав останавливается в донской столице на станции Ростов-Главный», - сообщили в пресс-службе СКЖД. Поезд состоит из плацкартных и купейных вагонов.

www.kuban.kp.ru

https://t.me/gazeta_yarmarka

www.газетаярмарка.рф

Ресурсы

КАЖДЫЙ МОЖЕТ СТАТЬ,
КЕМ ЗАХОЧЕТ...

Когда я училась психосоматике, то очень хорошо усвоила, что для формирования болезни должны сойтись три фактора: генетически слабое место в теле, внутриличностный конфликт и запускающая процесс ситуация. Если чего-то из этого не случится, болезнь может и не произойти. Вот, например, есть генетически слабая соединительная ткань и, как следствие, чувствительная, нежная кожа. Добавим к этому запрет на отстаивание своих границ, полученный от семейной системы, и напряженную ситуацию в школе или на работе. И, вуаля, человек с атопическим дерматитом готов! Вне одного из этих факторов (в отпуске или на каникулах, например) кожа чистая. Но если три фактора сходятся вместе, то это просто беда.

К чему я всё это... А к тому, что для развития любого умения в жизни, нужно, чтобы сошлись три линии: генетика, конфликт и ситуация. И эта теория ставит под сомнение большинство идей, которые мы хотели бы в жизни реализовать.

Вот, например, есть курсы, обещающие сделать из обывателя блогера/предпринимателя/психолога/кого только обыватель пожелает — за деньги и за три месяца. И туда толпами ломятся и несут свои финансы люди, которые в итоге никем этим не станут и не будут.

А те, кто имеет задатки, начинают работать еще без образования, под одеялом с фонариком, хоть как, лишь бы только делать это. Потому что не делать они не могут. Иногда человеку одаренному достаточно услышать одну идею, фразу или слово — и он уже всё понял. Как

говорится, высокая норма хватает из воздуха. Хватает и воплощает.

А если задатки, внутренний конфликт и нужная ситуация складываются наилучшим образом, то из просто хорошего специалиста получается истинный гений. Так было с Моцартом или Фрейдом. Так было с Достоевским, потому что обстоятельства не обязательно должны складываться счастливо. Они могут быть и трагическими. Немало свершений в жизни выросло из личной и коллективной трагедии.

И наоборот, человек с задатками, но без мотивов и обстоятельств, никем не станет. Сколько мы знаем одаренных людей, которые полностью профукали свою жизнь...

Я вот много знаю.

Ну а как же с людьми без задатков, которые смогли воплотить мечту, спросите вы? Хилый мальчик, ставший великим спортсменом, или негибкая девочка, ставшая прима-балериной? Но тут возникает вопрос: за счет чего это произошло? За счет того самого внутреннего конфликта: не могу, но стану, умру, но буду. Слабые задатки с лихвой компенсируются усердием. Но его же надо еще проявить!

Или же обстоятельства должны стать таковыми, чтобы вынудить человека действовать. Но не всех, знаете ли, можно вынудить правильно действовать.

Получается, что не получается. Да, но нет, как мы с друзьями любим повторять в последнее время.

Аглая Датешидзе, врач, психиатр-психотерапевт.

Как это работает

Почему мозгу нравится тупой контент

Вы наверняка знаете, как незаметно пролетает время, стоит открыть соцсети.

С появлением такого количества развлекательного контента забыть про работу или неотложные дела стало совсем просто. Причем мозг не устает, постоянно переключаясь с картинки на картинку, с мема на мем — а вот во время работы уже через пару десятков минут наступает усталость и желание вернуться в мир фотографий и сторис. Почему так происходит?

Мозг в работе

В зависимости от того, чем мы занимаемся, мозг работает по-разному. Более того, если работать слишком много, то можно заполнить не только выгорание, но еще и так называемое умственное истощение — состояние, похожее на истощение мышц после интенсивной физической нагрузки.

Когда мозг получает слишком много активной стимуляции и вынужден поддерживать постоянную активность, он буквально устает.

В этом нет ничего критичного. Тем не менее, затяжная умственная усталость влияет на способность концентрироваться, решать проблемы и обрабатывать информацию. Это может привести к проблемам в повседневной жизни и даже в отношениях.

Вспоминая аналогию с перенапряженной мышцей — краткосрочное напряжение не принесет вреда, а постоянное навредит и замедлит восстановление.

К симптомам умственной усталости относятся снижение внимания, рассеянность, невозможность сосредоточиться даже на простых делах. Появляются чувства депрессии и тревоги, забывчивость, вспышки гнева. Из физических признаков — головные боли, проблемы со сном. Стоит также обратить внимание на частые простудные заболевания — они тоже могут быть связаны с усталостью.

Отдых как средство спасения

Но наш мозг отличается умом и сообразительностью, поэтому он старается не дать нам утонуть в работе и получить истощение.

И вот тут на помощь приходят смешные картинки, твиты и бесконечная лента новостей. Мозг при этом не перестает работать, но идет период «простоя» — мы не напрягаемся. В это время пополняются запасы внимания и мотивации, возвращается способность к концентрации. Мозг легко щелкает подобный контент, так как нам не нужно искать решений поставленных задач. Посмотрел, лайкнул, переключился.

В 1929 году немецкий невролог Ганс Бергер использовал электроэнцефалограмму,



чтобы показать, что мозг находится в состоянии активности, даже когда люди отдыхают от работы или спят.

К середине 1990-х годов ученые из университета Вашингтона выяснили, что определенный набор разрозненных областей мозга становился менее активным, когда кто-то концентрировался на умственной задаче. При этом, когда этот же человек просто лежал в аппарате МРТ, эти участки срабатывали синхронно.

Что это значит?

Мозг во время «простоя» суммирует информацию, собирает ее в структуры и решает, что выбросить, а что оставить. То есть во время просмотра картинок мозг попросту отключает рабочую концентрацию и занимается своими делами по сортировке. С таким же успехом вы можете просто смотреть в стену. Развлекательный контент лишь ускоряет течение времени и позволяет отвлекаться гораздо быстрее, ведь интереснее смотреть новостную ленту, чем считать трещинки на потолке.

То есть не нужно себя винить?

Ни в коем случае! Как и всему остальному телу, мозгу тоже абсолютно необходим отдых. Причем чтение или просмотр познавательных программ подойдет далеко не всегда — это тоже своеобразная работа для мозга, так как идет получение новой информации, подлежащей обработке и структурированию.

Чтобы не чувствовать себя виноватым, нужно поставить таймер или просто контролировать время, проведенное в соцсетях (специальные программы для телефонов могут в этом помочь).

Во время рабочего дня можно использовать «метод помидора» — это техника управления временем, когда чередуются периоды работы и отдыха. Классический вариант — 25 минут работы и 5 минут отдыха. Очень важно вовремя откладывать телефон в сторону и возвращаться к работе, иначе расслабленный мозг не даст вам полноценно сосредоточиться.

А вот после долгого напряженного дня в офисе вполне себе позволительно лечь на диван, взять в руки телефон и хорошенько посмеяться над мемами. И даже дольше, чем пять минут.

www.cuprum.media

Статистика

Чем дешевле, тем лучше: назван главный критерий, по которому в РФ выбирают авто

Более половины (54%) жителей РФ владеют личным автомобилем. Среди них 29% имеют в собственности свой первый авто, 27% — второй, а 20% — уже третий по счету, подсчитали эксперты Авито Рекламы, а также Авито Авто.

Главным фактором при выборе машины опрошенные по-прежнему называют цену (76%), а одними из важных каналов для получения необходимой информации — рекомендации знакомых (50%), а также рекламу на сайтах объявлений и маркетплейсах (28%).

Большинство опрошенных купили свой первый авто в возрасте от 18 до 24 лет и от 25 до 34 лет (36% и 37% респондентов соответственно). Всего 4% получили собственную машину в подарок. Реже всего первый автомобиль приобретают в возрасте 55–64 лет (1%).

Практически каждый третий участник данного опроса (29%) на сегодня владеет своим первым автомобилем, у 27% — второе авто, у 20% — третье. Почти четверть респондентов сменили 4 и более машин.

В основном жители РФ покупают автомобили в дилерских центрах (34%) и на специализированных онлайн-площадках (34%). Респонденты в возрасте от 18 до 34 лет чаще всего доверяют сайтам объявлений, а опрошенные россияне старше 65 лет чаще других обращаются к автодилерам. Третью опрошенных (31%) покупала машину у друзей либо родственников.

www.tarantas.news

Исследование
Использование антибиотиков в животноводстве назвали проблемой

Использование антибиотиков в животноводстве вызывает все большую озабоченность из-за их роли в развитии устойчивости к противомикробным препаратам. Хотя антибиотики спасли миллионы жизней, их чрезмерное использование в сельском хозяйстве может привести к появлению бактерий, устойчивых к лечению, что представляет опасность, как для животных, так и для людей.

По оценкам исследователей, 70% антибиотиков во всем мире используется для лечения сельскохозяйственных животных, что гораздо больше, чем для людей.

Страны сильно различаются по использованию антибиотиков в животноводстве. Например, азиатские страны, такие как Таиланд, используют гораздо большее количество антибиотиков, чем европейские. Некоторые европейские страны, например, Нидерланды, успешно сократили использование антибиотиков без ущерба для благополучия животных и продуктивности ферм. В период с 2004 по 2016 год Нидерланды сократили использование антибиотиков на свинофермах на 54%.

Эксперты считают, что глобальное использование антибиотиков в животноводстве можно сократить на две трети, если ввести более строгие правила, например, ограничить их применение 50 миллиграммами на килограмм произведенного мяса.

<https://doctor.rambler.ru>

Притча

НА ЗАМЕТКУ СТОИТ ВЗЯТЬ МНОГИМ...

Жила-была бедная еврейская семья. Детей было много, а денег мало. Бедная мать работала на износ — готовила, стирала, и орала, раздавала подзатыльники и громко сетовала на жизнь.

Наконец, выбившись из сил, отправилась за советом к раввину: как стать хорошей матерью?

Вышла от него задумчивая. С тех пор ее как подменили. Нет, денег в семье не прибавилось. И дети послушнее не стали. Но теперь мама не ругала их, а с лица ее не сходила приветливая улыбка.

Раз в неделю она шла на базар, а вернувшись, на весь вечер запиралась в комнате.

Детей мучило любопытство. Однажды они нарушили запрет и заглянули к маме. Она сидела за столом и ...пила чай со сладким цимесом!

«Мама, что ты делаешь? А как же мы?» — возмущенно закричали дети.

«Ша, дети! — важно ответила она. — Я делаю вам счастливую маму!»



www.gazetayarmarka.pf



https://t.me/gazeta_yarmarka

Мир моды

Идеи стильных зимних образов



Что вы будете носить этой зимой? Какие тренды будут актуальными в наступившем сезоне? Если вас тоже интересуют эти вопросы, то в этой статье вы найдете на них ответы.

Основные тренды зимы

В этом сезоне вы утонете в цветах спелой вишни, оттенках шоколада (от светлого до темного) и топленого молока. Одежда в этой гамме практически всегда распродается, поэтому поторопитесь найти что-нибудь в данных тонах.

Постепенно набирает популярности цвет хаки (оливковый), но пока он еще не поднялся к вершине модного олимпа. Его тоже стоит рассматривать как вариант.

Гардероб в этом сезоне может пополниться различными видами верхней одежды, начиная от практичных пуховиков и заканчивая шубами. Длина вещей тоже может отличаться, но акцент — на укороченных и максимально удлиненных фасонах.

Стеганая куртка

Куртки снова возвращаются, но уже в новых цветах. Эти вещи добавляют дополнительную изюминку и не утяжеляют образ.

Выбирать можно стеганые куртки с крупной и мелкой прострочкой, которые будут создавать привлекательную фактуру. Можно обратить внимание на оверсайз куртки классического фасона и бомберы.

Дубленка

Лучший вариант для зимы! Сейчас популярны утепленные куртки-авиаторы и смелые фасоны дубленок в стиле «sheerskin». Их можно носить с джинсами, брюками и даже с юбками.

Особенно круто дубленки сочетаются с «кугги», но и не менее стильно — с классической обувью.

Удлиненное пальто

Длина макси — еще один тренд зимней моды этого года. Длинные пальто сочетаются как с деловой одеждой (office core, тихая роскошь), так и с кэжуал. Они выигрышно подчеркивают фигуру и придают ей статусность.

Шуба

Шубы «Тедди» и с имитацией меха будут на каждой. Многие ведущие дома моды уже сделали на этом акцент, а девушкам не остается ничего другого, как следовать заявленным трендам. И да, анималистические узоры сохраняют актуальность, поэтому смело доставайте из глубин шкафа леопардовую шубку.

Пуховик

Пуховики остаются неизменным элементом зимнего гардероба. В этом сезоне все будут носить укороченные модели, но и длинные куртки тоже приветствуются. Тут выбор зависит от ваших предпочтений и отношения к низкой температуре — наверняка, «мерзлячки» не смогут надеть короткий пуховик, даже несмотря на то, что он делает образ крутым и сексуальным.

www.mirimoda.com

Семья

Родители сильно влияют на будущее психическое здоровье детей — большое исследование

Связь между отношениями с родителями в детстве и психическим здоровьем во взрослом возрасте широко изучается уже много лет. Ее влияние на благополучие подтверждено исследованиями. Однако до недавнего времени большинство подобных исследований ограничивались небольшими выборками и одной страной. Исследование Института Гэллапа (США), опубликованное в журнале Communications Psychology, расширяет эти данные, изучая связь между отношениями родителей и детей с благополучием взрослых в 21 стране.

Были использованы данные 200 000 респондентов. Участников спрашивали о том, чувствовали ли они, что их любили родители, а также о качестве их отношений с матерью и отцом.

Результаты показали, что качество

отношений с родителями в детстве очень точно предсказывает психическое благополучие взрослого человека. Этот эффект был более значим, чем другие факторы, такие как социально-экономический статус, образование и даже религиозные убеждения. Важно, что эта связь была установлена во всех странах исследования, независимо от культурных различий.

Однако в некоторых странах с высоким уровнем дохода и более светскими традициями, ориентированными на науку, искусство и экономику влияние отношений с родителями было менее выражено. В других странах дополнительные факторы, такие как бедность или социальная нестабильность, оказывали более значительное влияние. Более религиозные родители обычно имеют более сильные связи с детьми.

Канал Наука.

Привычка

Курильщики оказались менее сознательными и дружелюбными

Анализ крупной выборки курильщиков сигар и сигарет показал, что людям с таким пристрастием присущи определенные личностные особенности.

Ученые воспользовались данными исследовательского проекта с участием жителей Европы в возрасте 50 лет и старше.

Для анализа отобрали почти 10 тысяч человек. Они прошли оценку личностных черт с помощью опросника на основе пятифакторной модели и сообщили о курении табака или отсутствии этой привычки. В итоговую выборку вошли 5480 никогда не куривших людей и 4438 курильщиков.

Личностный портрет курильщика: какие черты характера его отличают

В итоге выяснилось, что курение коррелировало с более низкими баллами в пунктах тестов, характеризующих добросовестность (или сознательность) и дружелюбие (уступчивость, способность прийти к согласию). Кроме того, курильщикам оказалась свойственна более выраженная экстравертированность по сравнению с некурящими.

Ученые предположили, что низкий уровень сознательности у курильщиков отражает нехватку у них самодисциплины и пренебрежительное отношение к последствиям для здоровья, что характерно для более импульсивного поведения.

Сложности с дружелюбием могут говорить о склонности к бунтарству и антагонизму. Это позволяет объяснить, почему курящие упорствуют в своей привычке, несмотря на ее неодобрение обществом.

Что касается высоких баллов по шкале экстраверсии, то они, скорее всего, обоснованы социальными аспектами употребления табака. Время в курилке способствует социальным контактам,

что может нравиться людям с этим пристрастием.

Помимо этого, выяснилось, что курильщики сигар, как правило, демонстрируют менее выраженный невротизм (склонность к тревоге и негативу) и большую открытость опыту, чем предпочитающие сигареты и некурящие.

Вейпы способствуют приобщению подростков к курению, молодежь — целевая аудитория производителей.

К электронным сигаретам прилагаются различные вкусовые добавки, чтобы молодые люди пробовали, экспериментировали. Это вызывает зависимость, потому что никотин — это психоактивное вещество.

Специалисты продолжают изучать влияние электронных сигарет на здоровье человека и популяции в целом, на формирование никотиновой зависимости.

Работ, посвященных этим вопросам, огромное количество во всем мире, но данных, чтобы сделать однозначные выводы, недостаточно. Требуется собирать статистику еще лет пятнадцать.

- Все виды табачных изделий вредны, включая нагреваемые системы, - говорит врач-пульмонолог, член постоянной рабочей группы по вопросам здоровья, физической культуры, спорта и туризма Совета при Губернаторе Краснодарского края по развитию гражданского общества и правам человека, руководитель Краснодарской краевой общественной организации «Легкое дыхание» **Вера Литкова**. - Неважно, каким образом никотин поступает в организм: посредством вдыхания дыма от тлеющей сигареты, пара либо иного варианта ингаляции, — это вредно, потому что никотин вызывает привыкание, иными словами, это та же зависимость от табака, только завернутая в инновационную упаковку.

www.yasnonews.ru

САЙТЫ

Быстро, качественно,

недорого. Любая тематика.
8-988-46-46-813

Реклама.

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



https://t.me/gazeta_yarmarka



www.gazetayarmarka.rf

В ближайший номер газеты «Ярмарка» РЕКЛАМА и ОБЪЯВЛЕНИЯ принимаются до пятницы включительно.

Мотай на ус!

Почему женщинам рекомендуют пить меньше алкоголя, чем мужчинам

Вы, наверняка, обращали на это внимание: рекомендации по употреблению алкоголя для женщин обычно в два раза меньше, чем для мужчин. Например, сильно пьющими считают мужчин, выпивающих более 14 доз алкоголя в неделю; для женщин предлагается граница в 7 доз.

Эксперты российского Минздрава считают дозой, которая несет незначительный риск для здоровья, 30 г чистого алкоголя для мужчин и 20 г для женщин: столько этилового спирта содержится в 140–210 мл вина крепостью 14% и в 400–600 мл пива крепостью 5%.

Чем объясняется эта гендерная разница? Первое, что приходит на ум — масса тела. Но средний вес женщин не в два и даже не в полтора раза меньше мужского. Известный американский врач и исследователь Питер Аттия указывает на два других, не менее важных, отличия.

По биологическим меркам молекула этилового спирта очень маленькая — в шесть раз меньше типичной жирной кислоты (их них состоит жир) и в 20 000 раз меньше молекулы белка коллагена. Попав в организм, этанол, как вода, быстро распределяется по всем клеткам.

Токсичное действие алкоголя зависит от его концентрации в теле, в частности — в крови. Известно, что этиловый спирт гораздо лучше растворяется в воде, чем в жире. И здесь проявляется **первое отличие**: в композиции мужского тела воды больше — на 42%. Таким образом, одна и та же доза алкоголя будет более «разведенной» в мужском теле, нежели в женском. Благодаря большому количеству воды в организме мужчины спирт активнее растворяется и быстрее теряет концентрацию.

Второе отличие — в метаболизме. Спирт разлагается при помощи фермента алкогольдегидрогеназы (АДГ) в печени, но первичная переработка происходит уже в желудке, где тоже присутствует АДГ. У мужчин концентрация АДГ в желудке существенно выше, чем у женщин — как следствие, меньше этанола проникает в кишечник и всасывается в кровь. Это различие между полами легко заметить, если сравнить обычное употребление алкоголя с введением его внутривенно. Регулярное токсичное воздействие алкоголя и продуктов его переработки на клетки тела приводит к самым разным заболеваниям — от гипертонии до рака. Из всего сказанного выше следует, что женщинам действительно нужно быть аккуратнее со спиртными напитками.

www.reminder.media

Что почем...

Эксперты подсчитали, во сколько обойдутся россиянам главные новогодние салаты. За 2024 год стоимость селедки под шубой прибавила 15%, а оливье подорожал только на 10%.

www.radiokp.ru

АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА МЕТАЛЛЕ

Телефон 8-918-269-77-83.

МЯСНИЦКАЯ
Улица

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.

УСЛУГИ

ОБУЧАЮ игре на гитаре, электрогитаре и ударных (барабаны). **ОЧНО И ОНЛАЙН.** Тел. 8-985-885-25-77 (с.Успенское).

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.

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.

СРОЧНО ТРЕБУЕТСЯ повар. Зарплата 2-3 тысячи рублей в день. Тел. 8-938-500-30-50.

На мебельное производство **ТРЕБУЮТСЯ** сотрудники. Обучение, карьерный рост. График 5/2. Адрес: г.Армавир, ул. Воровского, 56/1. Телефоны: 8-918-298-40-33, 8-991-850-28-17.

В сетевой продуктовый магазин «Баязет» **ТРЕБУЮТСЯ:** продавец-консультант (зарплата от 30000 руб. в месяц); работник на выкладку товаров в дневное время. Официальное трудоустройство. **Обращаться по адресу: с.Успенское, ул. Ленина,109.** Тел. 8-918-988-38-20.

 www.gazeta.yarmarka.ru

Неизвестное об известном «Кто, когда и зачем придумал салат «Селедка под шубой»?»

Автор этого замечательного салата - купец Анастас Богомилов был хозяином множества столовых и трактиров в Москве. И весьма популярных.

В лихие годы революции завсегдадаи его заведений частенько напивались, долго спорили, чаще на тему «как нам обустроить Россию», а потом, конечно, дрались. Не набить морду оппоненту считалось чуть ли не дурным тоном. Дрались хорошо, с битьем тарелок, все как полагается...

Тогда - то Анастасу Богомилову в голову и пришла гениальная мысль. Он решил придумать салатик, отведав который, не так быстро и сильно бы мозгам ударял алкоголь. А меньше будет пьяных драк, меньше и ущерба. Расчет, ничего личного.

Сельдь тогда была дешева, пролетарий ее любил. Именно ее владелец ресторанов и решил сделать главным ингредиентом.

К ней он решил добавить лучка, отварной моркови, свеклки и картошки. Того, что было в простой семье. Да ещё тогда салат щедро сдабривался майонезом.

И название у салата символическое, а не кабы какое. Шуба — это не одно слова, а аббревиатура. Тогда она была в моде у новой власти. Так и писалось в меню. Ш. У.

Б. А.

Расшифровка такая: «Шовинизму и Упадку - Бойкот и Анафема».

Новый салат в столице имел успех, а потом его рецепт разошелся по всей стране и за ее пределы. Главное, и цель была достигнута — меньше стало пьяных драк, а выручка — еще больше. Народ шел к Богомилову даже не столько выпить, сколько отведать нового салата-закуски.

«Селедка под шубой» была подана в первый раз накануне 1919-го Нового года. В первый раз посетители отведали этот салатик в новогоднюю ночь с 1918 на 1919 год.

Наш любимый салат был придуман во время создания новой страны — СССР. Уже и страны такой нет, и про автора этого салата все давно забыли, и пролетарий исчез, а рецепт то салата живет... Удивительно, в нем и рецептура то почти не изменилась.

Так что, в новогоднюю ночь будет повод поднять тост за «Селедку под шубой» и за ее создателя - хорошего человека Анастаса Богомилова.

www.pikabu.ru



**СОЗДАЕМ СОЧНЫЕ
САЙТЫ ДЛЯ ВАШЕГО
БИЗНЕСА
"ПОД КЛЮЧ"**
Телефон 8-988-46-46-813

Отношения

Чем порадовать коллег на Новый год: что можно и что нельзя дарить по этикету и по правилам

Презенты и поздравления на Новый год — добрая традиция, создающая ощущение праздника. Однако в деловом пространстве есть свои правила того, какие подарки уместны, а какие нет.

Но что нужно помнить о презенте на Новый год для тех, с кем работаете?

Обратите внимание на то, чем увлекается и чем пользуется в работе человек, которого вы поздравляете. Кого-то порадует головоломка, кого-то — художественная книга, а кому-то нравится зимой создавать уют с помощью свечей.

1. Что дарить партнерам?

Обычно компании и организации внимательно подходят к подготовке подарков для партнеров, с которыми работали в течение года.

Тщательно составляются и перепроверяются списки, устраиваются креативные совещания по вопросу, что именно дарить в этом году.

Распространенный подход — придумать подарок, которым человек будет пользоваться в работе, и брендировать его, чтобы создать связь с компанией. Поэтому часто дарят ежедневники, пауэрбанки, календари. Также распространено и обычно хорошо воспринимается все, что связано непосредственно с Новым годом: елочные шары, новогодние композиции, шампанское.

Однако важно учитывать, что такие подарки готовят многие, а навязчивый брендинг и логотипы на каждом квадратном сантиметре могут отбить у получателя желание пользоваться подарком. Поэтому стоит обратить особое внимание на то, насколько подарок стильный и приятный в использовании.

Алкоголь — также достаточно распространенный презент. Женщинам обычно выбирают игристое вино, мужчинам — что-то крепкое. В России такой подарок воспринимается нормально за исключением случаев, когда человек негативно относится к алкоголю.

2. Что преподнести руководителю?



Чаще корпоративные подарки делятся на массовые и для руководителей. Им обычно подбираются статусные корзины с деликатесами, дизайнерские новогодние композиции или индивидуальные подарки, соответствующие его предпочтениям.

По закону, государственным служащим нельзя принимать дорогие презенты, поэтому партнеров из органов государственной власти можно поздравить только символическим сувениром.

В последние годы идет тренд на экологичность и отказ от типичных подарков в пользу благотворительности. Хорошо воспринимаются многоразовые бутылки для воды или набор бокалов со стеклянными соломинками.

3. От каких презентов стоит отказаться?

Чего точно не стоит включать в список подарков для партнеров, так это статуэтки, игрушки, календари, магниты и брелоки с символом наступающего года. Все это не несет практической пользы и воспринимается как мусор.

Одежда, косметика и парфюмерия — очень личные презенты недельного характера, поэтому их не стоит преподносить коллегам и партнерам.

4. Презенты для коллег

Не забудьте договориться с коллегами о стоимости подарков.

Что касается поздравления внутри

организации, тут каждая компания все определяет самостоятельно. Это может быть корпоративный праздник, брендированная продукция, необходимая для работы, или небольшие новогодние сувениры.

В зависимости от корпоративной культуры может быть хорошо воспринято что-то, что ассоциируется с работой в компании, какая-то внутренняя шутка, понятная только тем, кто в ней работает. Например, трендовая толстовка с традиционной фразой руководителя может быть не только приятным подарком, но и укрепить HR-бренд.

5. «Тайный Дед Мороз»

Сотрудники внутри организации самостоятельно решают, кого из коллег и как именно им хотелось бы поздравить. Где-то есть традиция играть в «Тайного Деда Мороза». Все желающие записываются у организатора, проводится жеребьевка и каждый получает имя человека, которому он должен подготовить подарок.

Все подарки в назначенный день собираются под елкой в офисе, а потом постепенно их разбирают получатели. Это способствует праздничному настроению в офисе в конце года.

Когда проводится «Тайный Дед Мороз» или есть традиция поздравлять друг друга внутри подразделения, то нужно договориться о бюджете подарка. Это позволит избежать неловких ситуаций, когда кому-то достался солидный подарок, а кому-то — недорогой.

Обычно в коллективах не принято делать слишком личные и дорогие подарки, если только рабочие отношения не переросли в дружеские.

Механика «Тайного Деда Мороза» обычно позволяет указать, что вы хотели бы получить от своего Деда Мороза в рамках оговоренной суммы. Облегчите ему задачу, напишите, нужен ли вам блокнот или футболка с забавной надписью, — тут каждый может подставить свой вариант.

www.poleznaymudrost.com

Наука

Ученые объяснили, почему чтение полезнее просмотра телевизора

Исследователи Университета Южной Австралии пришли к выводу, что чтение книг оказывает более положительное влияние на когнитивные функции пожилых людей, чем просмотр телевизора. Результаты исследования были опубликованы в The Journals of Gerontology.

В ходе работы специалисты изучили привычки 397 человек старше 60 лет. Они обнаружили, что занятия, стимулирующие умственную активность, такие как чтение, рукоделие или обучение, способствуют улучшению памяти и мышления. Напротив, длительный просмотр телевизора был связан с ухудшением когнитивных способностей.

«Чтение стимулирует мозг и поддерживает умственную активность, тогда как телевизор оказывает менее стимулирующее воздействие», — пояснила доктор Мэддисон Меллоу.

Она подчеркнула, что даже небольшое сокращение времени за экраном в пользу чтения может улучшить когнитивные функции и снизить риск деменции.

Ученые также порекомендовали разбавлять сидячие занятия физической активностью, что важно для поддержания как умственного, так и физического здоровья.

Общественная служба новостей.

**АДРЕСНЫЕ
ТАБЛИЧКИ
НА МЕТАЛЛЕ**

Телефон 8-918-269-77-83.

МЯСНИЦКАЯ
улица

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 № УТ23-01401 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 №