Информируем о предложении - формируем спрос!

ЯРМАРКА

№13 (772)
Вторник, 1 июля 2025 г.
Читайте нас on-line:
www.газетаярмарка.рф

Газета издается с 9 июля 2009 года. Распространяется БЕСПЛАТНО. Рекламное СМИ

ОБЪЯВЛЕНИЯ • РЕКЛАМА • НЕДВИЖИМОСТЬ • РАБОТА • УСЛУГИ • ИНФОРМАЦИЯ

СЕТЬ ТУРАГЕНТСТВ В РОССИИ «РОЗОВЫЙ СЛОН» работает уже 27 лет.
Его офис в городе Армавире существует более 11 лет.

ТУРЫ НА ЛЮБОЙ БЮДЖЕТ – от экономичных до VIP.

Мы не просто продаем туры – мы вкладываем в ваш отдых частицу своей души, много труда и личных знаний.

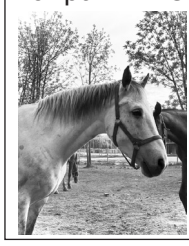
ОФОРМЛЕНИЕ ОНЛАЙН ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ЛЮБОГО ГОРОДА!

За подбором тура и своим счастливым отдыхом обращайтесь по адресу: г.Армавир, ул. К.Маркса, 45.
Телефоны: **8-918-278-78-24, 8(86137)5-04-04.**

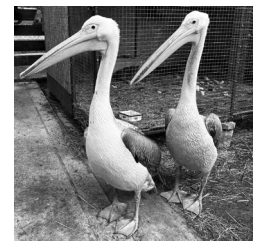
Реклама.

АГРОУСАДЬБА «БОЖЬЯ КОРОВКА» ПРИГЛАШАЕТ ВСЕХ В ГОСТИ!

В зоопарке-ферме есть возможность пообщаться с животными, понаблюдать за ними, покормить, прокатиться на лошадях.
На территории работает кафе. На память можно приобрести понравившееся растение.



Во время школьных каникул на территории агроусадьбы открыт клуб « Летний лагерь».
Мы находимся по адресу: поселок Заречный Успенского района, улица Новая,9. Работаем с 9.00 до 19.00.
Телефон 8-918-344-23-22.



Реклама.

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

**Холодильники,
морозильные камеры и лари,
стиральные машины,
сплит-системы от 15000 рублей,
пылесосы,
микроволновые и электропечи,
телевизоры, водонагреватели,
газовые и электроплиты,
мелкая бытовая техника,
велосипеды,
электровелосипеды,
электроскутеры, трициклы.
любая техника под заказ.**

gorenje LG ATLANT INDESIT BEKO Haier бирюса SAMSUNG

Адрес: село Успенское, улица Крупской, 33-а (район ЦРБ, рядом с магазином «Компьютер маркет»). Телефон 8-928-261-19-79.

Реклама.

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

Реклама.

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

Реклама.

ПОЕЗДКИ НА МОРЕ
с размещением в частных гостевых домах в АРХИПО-ОСИПОВКЕ, ДЖУБГЕ, ЛЕМОНТОВО на 3,4,7 дней в номерах с разным уровнем комфортности.
СТОИМОСТЬ
Эконом – от 5200 рублей в июне; от 5500 рублей – в июле.
Стандарт – от 7000 рублей с одного человека за 3 дня, включая проезд и проживание.
ПРОСТО ДОЕХАТЬ в одну сторону – 1500 рублей.
ВЫЕЗД по вторникам и пятницам рано утром из сел Успенское, Коноково, Марьино.
Телефон
8-918-430-30-68

Реклама.

ТРЕБУЮТСЯ
частные охранники (мужчины и женщины) в учреждения по Успенскому району.
Наличие удостоверения приветствуется (помогаем в обучении и получении удостоверения в процессе работы).
Оформление по ТК, полный соцпакет!
Зарплата – индивидуально (от 23600 руб.). График:дневные, суточные.
Обращаться по телефону 8(918)906-25-98.

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.

В сетевой продуктовый магазин «Баязет»
ТРЕБУЮТСЯ:
продавец-консультант
(зарплата от 45000 рублей в месяц);
уборщица.
Официальное трудоустройство.
Телефон 8-918-988-38-20.
Адрес: с.Успенское, ул.Ленина, 109.

Реклама.

РЕМОНТ ЖК ТЕЛЕВИЗОРОВ
Выезд.
Доставка.

Телефон 8-918-333-09-40.

Реклама.

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

Реклама.

Изготовление
печатей, штампов, факсимиле.
г.Армавир, ул.Фрунзе,7, оф. №117, 1-й этаж (район центрального рынка).
Телефоны: 8-918-264-02-02, 8-918-171-17-01.

Реклама.

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.

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

Реклама.

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

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

---

www.газетаярмарка.рф

https://t.me/gazeta_yarmarka

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

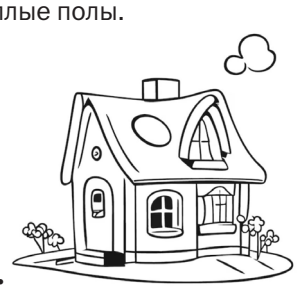
Реклама.

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
Спиши долги легально, помоги друзьям и получи вознаграждение.
ИП Удовенко Наталья Михайловна.
Консультация по телефону 8-918-325-70-71.

Реклама.

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

ПРОДАЕТСЯ подворье в станице Гиагинской Гиагинского района (Республика Адыгея).
На подворье имеется дом 8 м х 6 м (требует капитального ремонта) и времянка.
Времянка: комната 6 м х 4 м; кухня 3 м х 2 м. Санузел, котел для отопления.
Залит фундамент под веранду и спальню.
В помещениях сделан чистовой ремонт, заложены теплые полы.
В санузле на полу и на стенах уложена плитка.
Выведена канализация и водопровод.
Септик новый из 2-х двухметровых колец.
Во дворе - действующая скважина для воды, газ, электричество.
Напротив дома – школа, автобусная остановка.
Выход к реке.
Цена – 2,6 млн. руб. ТОРГ уместен.
Адрес: станица Гиагинская, улица Красная, 189.
Телефон собственника 8-918-332-69-99.



Реклама.

***Чат-боты** для Telegram на заказ. Телефон 8(988)46-46-813.*

Реклама.

Прочти и передай другому!

На Кубани ввели новые строгие правила содержания собак

В Краснодарском крае вступили в силу обновлённые нормативы содержания домашних животных.

Соответствующий документ подписал губернатор Вениамин Кондратьев. Новые правила существенно ужесточают требования к выгулу и перевозке собак, особенно крупных пород.

Основные изменения

Перевозка в транспорте разрешена только при соблюдении специальных условий.

Собака должна быть:

на коротком поводке и в намордник либо в специальной переноске. Правила распространяются на всех собак без исключения.

Требования к выгулу: для мелких пород (до 30 см в холке): поводок не длиннее 1,5 метров. Допускается переноска на руках или в сумке.

Для средних и крупных пород (выше 30 см): короткий поводок (до 80 см),обязательный намордник.

Критерии опасности. Потенциально опасными теперь считаются все собаки выше 30 см в холке. Оценка ведётся по физическим параметрам, а не по породе.

Ограничения на посещение учреждений. Запрещён вход с собаками в магазины, кафе и рестораны,образовательные учреждения, медицинские центры, культурные заведения.

Исключение - собаки-проводники для незрячих.

Новые правила направлены на обеспечение безопасности граждан и комфортного сосуществования владельцев собак с другими жителями края. Нарушителей ожидают административные штрафы.

www.yasnonews.ru

Статистика

ВЦИОМ: работодатели сопротивляются поднятию зарплат, но рост в РФ неизбежен

Экономика больших зарплат - неизбежный путь для России, и работодатели, не стремящиеся сегодня поднимать оклады, будут вынуждены это сделать. Такое мнение высказал в интервью ТАСС генеральный директор Аналитического центра ВЦИОМ, декан факультета социальных наук и массовых коммуникаций Финансового университета при Правительстве РФ Валерий Федоров.

«Бизнесу надо смириться с тем, что в России формируется экономика высоких зарплат. Она формируется постепенно, при жестком сопротивлении со стороны бизнеса, поскольку бизнес не хочет платить высокие зарплаты, он привык платить низкие зарплаты всем, кроме топ-менеджмента», - сказал он. Долгое время экономика низких зарплат сохранялась, но сейчас, когда населения меньше, и уровень безработицы низкий, работодатели вынуждены бороться за своих сотрудников рублем.

Тем не менее, бизнес пока что все еще предпочитает применять административные меры привлечения сотрудников взамен поднятия уровня заработной платы. К примеру, лоббировать ограничение приема в вузы на гуманитарные специальности взамен расширения инженерных специальностей на фоне дефицита технических кадров, отметил Федоров.

www.tass.ru

Общество

Какие законы вступают в силу в России с 1 июля 2025 года

В России с 1 июля 2025 года вступят в силу несколько законов.

В частности.

Фиксированная часть страховой пенсии лиц, достигших 80 лет или являющихся инвалидами первой группы, будет увеличена вдвое. Для этих же категорий граждан устанавливается надбавка на уход к страховой пенсии в размере 1,2 тыс. рублей. Также на треть будет увеличена фиксированная выплата к страховой пенсии по старости и к страховой пенсии по инвалидности для лиц, на иждивении которых находятся нетрудоспособные члены семьи.

Вступает в силу закон о включении в страховой стаж граждан РФ для исчисления пенсии периода работы на Украине с 1991 года до даты начала СВО.

Банкам будет запрещено взимать плату за установление сниженной процентной ставки по ипотечным кредитам. Таким образом, заемщики смогут рассчитывать на более выгодные условия без дополнительных затрат.

Объемы выдачи ипотеки для банков будут ограничены. Если заемщик намерен взять кредит по договору долевого участия и при этом его долговая нагрузка превышает 50%, а размер первоначального взноса составляет менее 20%, такие сделки не должны будут составлять более 2% от всего портфеля нового кредитования банка в квартал. Аналогично с готовым жильем: если у заемщика низкий первоначальный взнос и высокий уровень долговой нагрузки, банк сможет предложить такой кредит лишь в пределах установленной квоты. Изменения предполагают более точечный подход к выдаче займов в тех случаях, когда финансовая нагрузка на гражданина уже превышает безопасные ориентиры.

Начнет работать новый дополнительный механизм обеспечения гарантированного дохода по вкладам и счетам малообеспеченных граждан, находящихся в трудной жизненной ситуации. Соответствующий закон предусматривает возможность открытия социального банковского вклада и социального банковского счета. Потребителями новых банковских продуктов смогут стать клиенты кредитной организации, являющиеся получателями мер соцподдержки, сведения о которых размещены в Государственной информационной системе «Единая централизованная цифровая платформа в социальной сфере».

Россияне, получающие социальную поддержку от государства, смогут открывать социальный банковский счет или социальный банковский вклад через «Госуслуги» на особых, более выгодных условиях. Договор можно будет заключить только в банках, имеющих право принимать деньги от физлиц и участвующих в системе страхования вкладов. Сумма для размещения на социальном вкладе не должна превышать 50 тыс. рублей. Процентная ставка по нему будет равна максимальной ставке по вкладам физлиц в конкретном банке сроком до одного года, за исключением вкладов по различным акциям. Что касается социального банковского счета, то размер ставки, по которой начисляются проценты на остаток до 50 тыс. рублей, должен быть не меньше половины ключевой ставки ЦБ. На суммы свыше 50 тыс. рублей проценты будут начисляться в соответствии с договором. Получить проценты можно будет каждый месяц. Обслуживание таких счетов, а также переводы и платежи по ним в пределах 20 тыс. рублей в месяц будут бесплатными.

Вступают в силу основные положения закона, в котором прописаны обязанности оператора платформы цифрового рубля и участников этой платформы по противодействию легализации (отмыванию) доходов, полученных преступным путем, финансированию терроризма, экстремистской деятельности и финансированию распространения оружия массового уничтожения.

Российским компаниям будет запрещено хранить персональные данные граждан России на зарубежных серверах, все этапы обработки информации должны будут проходить на территории РФ. Обработка персональных данных сотрудников органов ФСБ, СВР, ФСО, МВД и лиц, оказывающих (или оказывавших) им содействие на конфиденциальной основе, а также лиц, подлежащих госзащите, должна будет осуществляться с учетом особенностей, установленных соответствующими законами.

Начнет действовать новый государственный стандарт для школьной формы (ГОСТ Р 71582-2024). Будут установлены требования к качеству материалов, используемых для изготовления школьной формы, параметры безопасности для здоровья детей, включая гигиенические показатели и износостойкость, стандарты по дизайну и функциональности одежды, обеспечивающие комфорт при длительном ношении.

www.tass.ru

Деньги

В Краснодаре зарплата плотников в июне составила 120 тысяч рублей

Максимальные зарплаты плотников в строительной сфере в столице Кубани в июне 2025 года составили 120 тыс. руб. в месяц, что ниже, чем в Москве (150 тыс. руб.) и Санкт-Петербурге (140 тыс. руб.). Такие данные в своем исследовании приводит сервис SuperJob, проанализировав рынок труда.

Специалистам, разбирающимся в обработке лесоматериалов, ориентирующимся в строительных материалах, в Краснодаре предлагают от 40 до 48 тыс. руб. в месяц. Опыт работы от шести месяцев для таких кандидатов будет преимуществом.

Плотникам со средним профессиональным образованием и квалификацией II–III разряда предлагают от 48 до 50 тыс. руб. Важны знания монтажа деревянных опор для линий связи и электропередач, а также опыт работы не менее года. Специалисты IV–V разряда с опытом работы не менее двух лет могут рассчитывать на зарплату от 50 до 70 тыс. руб. Для этого нужно владеть технологией монтажа опалубки сложных форм и иметь навыки изготовления сложных деревянных конструкций.

На самую высокую зарплату, от 70 до 120 тыс. руб., может претендовать специалист VI–VII разряда и опытом работы не менее трех лет.

Среднестатистический портрет соискателя на вакансию плотника в Краснодаре — 46-летний мужчина со средним профессиональным образованием. Как правило, такие специалисты трудились на последнем месте работы семь лет.

Коммерсант-Кубань-Черноморье.

ГАЗПРОМ

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 ремонты, 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.**

У наших соседей

Производители яиц на Ставрополье получат от властей 35 млн. рублей

Парламентарии Ставропольского края приняли закон, согласно которому птицеводческие предприятия смогут за счет бюджета возместить 6% затраченных средств на реализованные куриные пищевые яйца, сообщили на сайте региональной думы. Всего в рамках этой меры будет выделено 35 млн. руб.

«Предоставление субсидии позволит птицеводческим предприятиям сократить убытки, сложившиеся по итогам двух кварталов текущего финансового года, а также обеспечить проведение технологического процесса в производстве куриных пищевых яиц», – заявил председатель Думы Ставропольского края Николай Великдань.

21 июня стало известно, что инвестиции в основной капитал сельского хозяйства России с 2015 по 2024 г. превысили 5,3 трлн. руб., в том числе рекордные 610 млрд. руб. по итогам прошлого года. Лидерами по этому показателю стали такие регионы, как Краснодарский, Приморский и Ставропольский края, а также Республика Татарстан.

www.vedomosti.ru

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

Своя земля

Краснодарский край — кладовая витаминов

Местные рынки пестрят ароматными фруктами и ягодами. В регионе можно найти множество интересных фруктов и ягод, которые не всегда встречаются в других регионах нашей страны. Есть необычные фрукты и плоды, которые многие не ожидают встретить в Краснодарском крае, однако они прекрасно тут растут.

Шелковица (тутовник или тютина)

Ягоды шелковицы приятны на вкус. Ее можно есть сырой, делать из нее джемы или сушить. Она не только вкусная, но и обладает богатым витаминным составом. В ней много каротина, витамина С, а также витаминов группы В, микроэлементов, в особенности калия, магния, натрия. А чай из шелковицы поможет помочь снизить кровяное давление.

Инжир

Краснодарский инжир — сладкий, медовый, с нотками дыни и клубники. Его собирают в августе-сентябре. Лучше выбирать мягкие, ароматные плоды, без трещин и сока. Существует несколько видов инжира: белый, лиловый и фиолетовый, каждый со своими вкусовыми особенностями.

Стоит учитывать, что у него короткий срок хранения - до 2–3 дней. Нормализует работу кишечника, прекрасен от запоров.

Жердёла

Это разновидность самого обычного абрикоса, только дикорастущая и неокультуренная. Собирают урожай в июне-июле. И жердёлу, и абрикос используют в кулинарии практически одинаково: их едят в сыром виде, готовят всевозможные варенья и повидло, компоты, сиропы, сок и джем. Также можно использовать как начинку для пирогов.

В чем же отличие абрикоса от жердёлы? Абрикос очень сладкий. У него достаточно сочная мякоть. Жердёла более кислая, иногда даже с легкой горчинкой. У нее жестковатая, волокнистая мякоть.

Умеренное употребление плодов жердёлы способствует улучшению работы ЖКТ, снижению уровня холестерина, укреплению памяти. Плоды жердёлы – превосходное бодрящее средство в летнюю жару, поскольку они способны устранить «перегрев» тела, а также побороть жажду и нормализовать обмен веществ.

Фейхоа

Сезон сбора фейхоа в Краснодарском крае - октябрь – ноябрь. На вкус плод похож на что-то среднее между киви и клубникой. Плоды зеленого цвета с округлой формой.

Растет на побережье, но больше всего в Сочи. Фейхоа часто созревает уже после сбора. Плоду можно дать полежать пару дней. Большое количество йода позволяет покрыть суточную дозу человека всего одним плодом.

Актинидия (мини-киви)

Этот плод собирают в сентябре на Черноморском побережье Краснодарского края. Актинидия представляет из себя лиану. Плоды небольшие, овальной формы, обычно с зеленоватой или желтоватой кожурой и сладким вкусом, иногда приправленным легкой кислинкой - как киви, но без волосков. Многие советуют его употреблять с кожурой, потому что она тонкая и нежная.

Плоды актинидии богаты витаминами, особенно витамином С.

Алыча

Округлые или слегка вытянутые плоды желтого, красного, фиолетового и почти черного цвета бывают диаметром 1–6 сантиметров. Кожица гладкая, иногда покрыта восковым налетом. Косточка плохо отделяется от упругой и сочной мякоти. Вкус фруктов различный: от кислого до сладкого, зависит от сорта, но почти всегда с характерной терпкостью. Алыча похожа на сливу. Аромат всегда тонкий, фруктово-медовый, особенно у зрелых плодов. Ранние сорта отличаются свежей, яркой кислотностью и плотной консистенцией, а более поздние могут быть слаще и мягче.

Появляется в июне, собирать урожай можно до сентября. Алыча — низкокалорийный фрукт, который содержит значительные количества витамина С, калия, органических кислот, а также витамин А, витамин Е, калия, магния, кальция и фосфора.

Хурма

Это вечнозеленые деревья, которые могут доживать до 500 лет. Местные жители делают из нее настойку, варят и сушат на зиму.

В октябре популярен крупный сорт с небольшим количеством косточек, к примеру, «Бычье сердце» или «Помидорная».

Хурму стоит есть, чтобы поддерживать иммунитет, здоровье глаз и пищеварение.

Одно из главных богатств этого хурмы — каротин, желто-оранжевый природный пигмент и провитамин А. Помимо этого, в хурме содержатся йод, кальций, железо, фосфор, калий, магний, а также витамин В5. Последнего так много, что 100 г хурмы способны закрыть суточную потребность этого нутриента.

Продукт помогает бороться с зимней усталостью, стимулирует обновление клеток, нормализует давление, улучшает зрение и состояние кожи. Также ее рекомендуют людям с анемией.

Гранаты

Гранаты в Краснодарском крае созревают в октябре — ноябре. Часто встречаются в Новороссийске и Сочи.

Благодаря богатому на полезные вещества составу гранат используют в лечении и профилактике различных заболеваний, в частности, для нормализации белков плазмы крови. Однако это только один из его распространенных и известных свойств. На самом деле фрукт способен нормализовать множество процессов в организме и восполнить запас необходимых витаминов и минералов.

В 100 г зерен граната содержится 10,2 мг витамина С, что восполняет 30% от суточной нормы. По этой причине его можно назвать одним из источников аскорбиновой кислоты, важной в поддержании иммунитета, синтезе коллагена и защите клеток от окисления и разрушения. Также в фрукте присутствуют: витамины Е, В5, В1, В2, В6, В9, К.

Среди минералов большая концентрация в составе плода приходится на калий. Вместе с тем в зернах содержится кальций, кремний, магний, натрий, фосфор, 2 мкг йода и даже фтор. Гранат является источником железа. Ученые доказали, что фрукт улучшает память и повышает выносливость.

Выбирая гранат, нужно внимательно рассмотреть его. Свежий плод должен быть достаточно увесистым с не слишком толстой кожурой яркого насыщенного цвета. «Шишечки» на поверхности говорят о спелости граната, поэтому их не стоит бояться. Также по гранату можно постучать: громкий и звонкий звук признак спелости фрукта.

Гранат достаточно хорошо хранится при +2-10 градусах в отделе для овощей и фруктов в холодильнике или зимой на лоджии. Важно следить за нормальным уровнем влажности в помещении и не допускать резких перепадов температуры. Очищенные зерна граната в идеале следует съедать сразу. В другом случае их можно хранить в холодильнике, в герметично закрытом контейнере, не более 2-3 дней.

Мушмула (локва, шесек)

Деликатес созревает в мае-июне. На вкус похож на сочетание яблока, груши и абрикоса. Растет чаще всего в Сочи и Туапсе.

Гроздья мушмулы имеют плоды тонкой кожицей, имеющей желтовато-оранжевый цвет. Внутри мякоть и крупная, плотная косточка. Плоды мушмулы считаются кладезю витаминов и минералов.

Мушмула содержит множество витаминов, включая витамины А, С, Е и группы В, а также минералы: калий и магний. Она поддерживает иммунитет, положительно влияет на сердечно - сосудистую систему, укрепляет мышцы и кости,

За счет высокого содержания клетчатки мушмула улучшает пищеварение и поддерживает микробиоту кишечника, что сказывается на здоровье и красоте кожи и волос. Плоды показаны беременным женщинам для уменьшения симптомов токсикоза и для поддержания уровня фолиевой кислоты в организме.

Выбирая мушмулу, отдавать предпочтения нужно плоду среднего размера равномерного оттенка без темных пятен и признаков повреждения. Поэтому перед покупкой важно убедиться, что плод созрел, но еще не начал портиться. Срок хранения мушмулы — всего несколько дней, и лучше держать плод в прохладном месте или холодильнике.

Зизифус (унаби или китайский финик)

Осенний плод, в основном собирают в сентябре-октябре, на вкус немного вяжущий, зато после - сладкий, как сушеное яблоко.

Плоды богаты сахарами, которых содержится около 30%, а также белками, аминокислотами и жирами. Витамина С в 100 граммах продукта содержится почти в 10 раз больше, чем в апельсинах и других цитрусовых.

Минералы: кальций, калий, йод, железо, магний также содержатся в унаби в достаточно внушительных количествах. Это природное лекарство для гипертоников, нормализует артериальное давление.

Фрукт помогает организму восстановиться после перенесенной инфекции, с помощью него лечат заболевания почек, желудка, мочевой системы, стоматиты.

Азимина (банановое дерево, пау-пау)

В основном ее выращивают садоводы-любители на Черноморском побережье. Плоды созревают в середине осени, вкус — что-то среднее между манго, ананасом и бананом.

Деревья очень плодовиты. Через месяц после окончания цветения созревают крупные изогнутые плоды. Они достигают 12 см в длину и 5-6 в диаметре. Можно сказать, что своей формой они отдаленно напоминают бананы, но больше похожи на кабачки.

До созревания оттенок кожицы зеленоватый, после он приобретает желтый или коричневый цвет. Тонкая кожура легко счищается ножом. Внутри находится кремового оттенка мякоть. Консистенция нежная, мягкая, как у спелого авокадо или сливочного сыра.

Убивает паразитов в организме. Ягода пау-пау очень питательная, так как содержит множество полезных микроэлементов. В ее составе находятся: витамины класса В (тиамин, рибофлавин, ниацин), аскорбиновая кислота, ретинол, калий, магний, кальций, медь, фосфор, цинк, аминокислоты (триптофан, аргинин, лизин), фруктоза, растительные флавоноиды. В семечках пау-пау содержатся вещества, убивающие раковые клетки. Листья и кора азимины обладают свойствами иммуномодуляторов.

Большое количество ретинола укрепляет глазные клетки, восстанавливает зрение. В азимине высокая концентрация витамина С.

Ягоды спеют не все одновременно, а в разное время. Созревшие отрываются и падают вниз. Через сутки они начинают гнить, поэтому употреблять в пищу их нужно сразу же. Хранению в свежем виде они не подлежат.

Айва

Айва, своим видом напоминающая одновременно и яблоко, и грушу, начинает свой долгий путь созревания в конце июня, но только в октябре можно смело насладиться вкусом спелой айвы.

Сырой фрукт обладает своеобразным вкусом и способностью вязать во рту. Айва чаще всего бывает лимонного или темно-желтого цвета, диаметром до 15 сантиметров.

Ранние сорта айвы убирают в конце августа — начале сентября. Средние и поздние — в октябре.

Айва низкокалорийна и богата витаминами, минералами и пищевыми волокнами. Хотя фрукт не особенно богат каким-то одним соединением, он содержит витамины A, B и D, калий, медь, селен, цинк, фосфор, кальций, железо и магний. Один плод в среднем содержит около 15% рекомендуемой суточной нормы витамина С.

Качество плода айвы можно определить по твердости, цвету, плотности и аромату. Твердость умеренная. От созревшего плода должен исходить приятный аромат. Выбирать плоды айвы нужно более желтого цвета. Зеленый оттенок может говорить о незрелости. Окраска должна быть равномерной, без вмятин и пятен.

При своей кажущейся крепости айва довольно чувствительна к повреждениям. Образовавшаяся вмятина от удара может спровоцировать быструю порчу плода. Поэтому важно не только правильно выбрать плоды айвы, но и донести их до дома, не повредив.

Маракуйя

Южноамериканский фрукт с темно-фиолетовой или желтой кожурой и сладкой мякотью любит жаркий климат. В России подходящий нашелся в Краснодарском крае. Здесь маракуйя может расти даже в открытом грунте. По словам кубанских фермеров, плоды по размеру и сладости не уступают тропическим фруктам. Правда, выращивают ее в качестве эксперимента, до промышленных масштабов дело еще не дошло. В Краснодарском крае маракуйя созревает в конце лета и осенью, а в некоторых случаях может продолжать плодоносить до зимы.

Плоды употребляют в свежем виде. На вкус маракуйя терпкая и кисло-сладкая, будто своеобразный микс персика и абрикоса, киви, клубники и облепихи. Хотя с каждым разом можно почувствовать в ней что-то новое.

Для человека маракуйя является источником углеводов, каротина, витамина С, железа. В маракуйе совсем отсутствует холестерин. Зато есть органические кислоты, минеральные вещества, витамины и клетчатка. Считается, что плоды — прекрасный природный антиоксидант: они способы замедлять процессы старения, снижать риск развития заболеваний сердца и сосудов, а также повышать иммунитет. Обладает плод и седативным эффектом, поэтому помогает быстрее заснуть и успокаивает. Также маракуйя считается мочегонным и слабительным фруктом.

Спелые фрукты должны быть грузными и тяжеловатыми — если плод легкий, это значит, что внутри он совсем сухой. Можно выбирать маракуйю со слегка сморщенной кожурой, но важно, чтобы она была упругая. Пятен на кожуре быть не должно.

Кумкват

Кумкват — крошечный апельсин овальной формы. Он сочный, сладкий и терпкий. Фрукт едят целиком и неочищенным. Самая сладкая часть плода — кожура. Мякоть, наоборот, содержит кисловатый сок. Вместе они образуют насыщенный кисло-сладкий вкус. Форма у кумкватов овальная, а размер не превышает 3 см в диаметре.

Сезон кумкватов приходится зиму. В зависимости от сорта урожай собирают с конца ноября по начало апреля.

Как и другие цитрусы, кумкват — отличный источник витамина С. Также богаты витамином А и Е, тиамином, рибофлавином и ниацином. В них есть различные минеральные микроэлементы, включая цинк и селен.

Кумкват также содержит небольшое количество жирных кислот омега-6, в основном в форме линоленовой кислоты.

Чтобы выбрать спелый и сочный кумкват, слегка сожмите его. Плоды лучшего качества будут умеренно твердыми на ощупь. Выбирайте те, которые имеют яркий оранжевый цвет. Зеленые кумкваты недостаточно созрели и будут горчить.

Хранить фрукты можно в холодильнике до нескольких недель. Важно избегать поврежденных, почерневших и плодов с любыми другими дефектами.

www.yasnonews.ru

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ЗЕМЕЛЬНЫЕ УЧАСТКИ

ПРОДАМ земельный участок 30 соток на х.Державном. Газ, свет, водяная скважина, бассейн для воды, забор. Разрешение на строительство имеется. Возможна рассрочка.
Тел. 8-918-217-32-46.

УСЛУГИ

ИЗГОТОВЛЕНИЕ ключей всех видов.
ЗАТОЧКА всех инструментов.
Адрес: с.Успенское, ул. К.Цеткин, 62 А.
Тел. 8-918-988-33-12.

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.

КУПЛЮ серебро (лом) в любом состоянии. Часы, часовые механизмы, часовые корпуса, выпущенные в СССР. Радиодетали, платы, измерительные приборы.
Тел. 8-989-769-88-95.

Безопасность

В Армавире усилят охрану на мосту через Кубань из-за прыжков молодежи в воду

Особое внимание уделят мосту через реку Кубань, ведущему в Старую Станицу. Там планируют установить систему видеонаблюдения и смонтировать высокие ограждения. Такое решение приняли из-за участившихся случаев прыжков молодежи с моста в реку. Это представляет серьезную опасность для их жизни и здоровья.

Также меры безопасности усилят и на других участках, где возможно купание горожан. Ежедневный мониторинг организуют на реках Кубань и Уруп, которые не предназначены для купания.

Особый контроль будет осуществляться в выходные дни, когда число отдыхающих на природе возрастает. Мониторинговые группы будут следить за соблюдением правил и предотвращать опасные ситуации на водных объектах города.

Жителей и гостей города призывают не подвергать свою жизнь риску, купаясь в неположенных местах, сообщает пресс-служба администрации Армавира.

Кубань24.Новости.

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

Каникулы

ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ СПАСУТ ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЬ

Дети интересуются окружающим миром в любое время года, а летом достигают пика своей активности. Можно снова достать велосипед, ролики, самокат и направиться навстречу приключениям.

И вместе с активностью детей именно в жаркий период растёт и количество несчастных случаев. Чтоб каникулы не омрачить неприятными событиями, каждому ребёнку , независимо от возраста, родители обязаны рассказать самые простые правила безопасности:

не находиться под прямыми солнечными лучами в период самой высокой солнечной активности с 10-00 до 16-00 часов;

в солнечную погоду всегда надевать головной убор, иметь при себе воду, но не сладкую газировку;

за 15-20 минут до выхода на улицу нанести солнцезащитный крем на открытые участки тела;

не играть на территории промышленных объектов, строек, заброшенных территорий, железнодорожных платформах, вдоль автотрасс;

купаться только в разрешённых для купания местах, нельзя прыгать в воду в большой высоты - это может привести к травмам головы и позвоночника. При попадании в водоворот - набрать в лёгкие воздух, нырнуть и сильно оттолкнуться в сторону течения и постепенно приблизиться к берегу;

передвигаться всегда по тротуару. Если его нет - идти по обочине дороги навстречу идущему транспорту;

переходить улице всегда по пешеходному переходу. При переходе улицы посмотреть - нет ли приближающегося транспорта, даже если вы на пешеходном переходе. Не переезжать дорогу: встать с велосипеда и перекатите его. На дороге всегда быть особенно внимательным;

при занятиях спортом, катании на велосипедах, скейтах, роликах, самокатах обеспечить защиту уязвимых мест: шлемом, налокотниками, наколенниками, защитить ладони. Надёжно фиксировать ролики на ногах;

не употреблять в пищу на жаре скоропортящиеся продукты: мясо, сырое молоко и яйца. Это может привести к отравлению;

употреблять в пищу больше овощей и фруктов, тщательно вымыв их. Перед едой хорошо с мылом вымыть руки;

сообщать родителям о своём месте нахождения, куда, когда и с кем пошёл. Если задержался -сообщи родителям. При обнаружении подозрительного незнакомого человека, идущего за тобой - беги ближе к людному месту: к магазину, автобусной остановке, кричи;

дома не играть со спичками, легковоспламеняющимися, взрывоопасными, колющими, режущими предметами, химическими веществами;

не употреблять лекарственные препараты без назначения врача;

во время грозы отключить все электроприборы, телефон, плейер, компьютер. При нахождении в это время на улице отойти от линий электропередач, деревьев, кустарников, присесть, обхватив колени руками, не шевелиться (ложиться на землю нельзя);

при выходе на природу защититься от укусов клещей и других насекомых. При обнаружении клеща обратиться в лечебное учреждение. Самостоятельно удалять клеща категорически запрещается.

Желаем приятного и безопасного летнего отдыха!

А.МИЖАЕВА,
заведующая отделением профилактики Успенской районной больницы.

ГАЗПРОМ

Уважаемые жители Успенского района!

Филиал ООО «Газпром ПХГ» «Краснодарское управление подземного хранения газа» извещает население, организации и индивидуальных предпринимателей о том, что на территории Успенского района Коноковского поселения проходят воздушные линии электропередач и водопровод принадлежащие филиалу ООО «Газпром ПХГ» «Краснодарское УПХГ», в охранной зоне которых самовольно возводятся постройки, что приводит к созданию препятствия для обслуживания и ремонта воздушных линий (ВЛ) и водопровода.

С целью обеспечения безопасности населения, сохранности воздушных линий филиала ООО «Газпром ПХГ» «Краснодарское УПХГ», предотвращения несчастных случаев, Правилами охраны электрических сетей устанавливаются охранные зоны воздушных линий, которые составляют на ВЛ-10 кВ - 10 метров в каждую сторону от крайних проводов. Для водопровода охранная зона составляет 1 м от оси трубы.

В охранной зоне воздушных линий электрических сетей и водопровода филиала ООО «Газпром ПХГ» «Краснодарское УПХГ» строго запрещается: размещать автозаправочные станции и иные хранилища горюче-смазочных материалов, устраивать свалки, складировать корма, удобрения, солому, торф, дрова и другие материалы, разводить огонь, устраивать спортивные площадки для игр, стадионы, рынки, стоянки всех видов машин и механизмов, проводить любые мероприятия, связанные с большим скоплением людей.

Опасно для жизни запускать воздушные змеи вблизи ВЛ-10 кВ, производить несанкционированные строительные работы, производить переключения на разъединителях и подключения к электрическим сетям, набрасывать на провода, опоры и приближать к ним посторонние предметы, а также подниматься на опоры.

При выполнении любых видов работ в охранной зоне линии электропередачи и водопровода и вблизи них необходимо специальное разрешение собственника линии - филиала ООО «Газпром ПХГ» «Краснодарское УПХГ».

О фактах, представляющих угрозу населению, обнаруженных на воздушных линиях, принадлежащих Краснодарскому УПХГ, просим сообщать по телефонам:

8(86140) 5-82-02,
8(86140) 5-83-19,
8-958-457-72-50,
8-958-457-72-08,
8-958-457-72-67.

Полезно знать!

Жирная рыба и другие «плохие» продукты, которые улучшат работу мозга

Здоровье мозга влияет на то, как мы думаем, учимся и вспоминаем информацию. Вот несколько продуктов, которые считаются обычно вредными, но при этом улучшают когнитивное здоровье.

Жирная рыба. Лосось, тунец, сардины и скумбрия — это источники полезных для сердца омега-3 жирных кислот. Один метаанализ показал, что люди, которые едят рыбу, имеют более здоровую структуру мозга, а также у них более высокие места в индексе производительности памяти.

Ягоды. Фрукты и ягоды богаты клетчаткой, которая помогает смягчить любой возможный скачок уровня глюкозы в крови. В малине, чернике, клубнике есть антоцианы, борющиеся с окислительным стрессом и воспалением. Эти состояния могут привести к старению мозга и нейродегенеративным заболеваниям.

Кофе и чай. Согласно результатам исследований, употребление трёх или более чашек кофе или чая в день снижает риск возникновения деменции и болезни Альцгеймера.

Яйца. Они содержат много белка, витаминов D, B12 и B6, холина. Некоторые исследования показали, что витамины группы В могут помочь замедлить ухудшение умственных способностей у пожилых людей за счёт снижения уровня гомоцистеина (эта аминокислота может быть связана со старческим слабоумием и болезнью Альцгеймера).

Тёмный шоколад. Какао содержит флавоноиды. Этот тип антиоксидантов может улучшить память и помочь замедлить возрастное снижение умственных способностей. При этом важно брать тёмный шоколад с содержанием какао не менее 70%: в нём больше всего антиоксидантов и флавоноидов.

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

www.ferra.ru

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.

За содержание рекламы и объявлений редакция ответственности не несет.

Категория информационной продукции 16+.

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

Газета отпечатана в АО "Издательство "Кавказская здравница". ИНН 2630034789 357212, Ставропольский край, г. Минеральные Воды, ул. 50 лет Октября, 67/1

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