

В МУП «УСПЕНСКИЙ ВОДОКАНАЛ» НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ ТРЕБУЮТСЯ:

- главный бухгалтер,
- главный инженер,
- экономист,
- инженер производственно-технического отдела,
- мастер на участок водоснабжения,
- слесарь аварийно-восстановительных работ,
- электрогазосварщик,
- водитель автотранспорта по аварийно-восстановительным работам,
- машинист экскаватора,
- тракторист,
- контролер-обходчик.

Гарантирован полный социальный пакет.

График работы: ежедневно по будням с 8.00 до 17.00.

По всем вопросам обращаться по адресу: Краснодарский край, Успенский район, село Успенское, улица Ленина, 244. Телефон 8(86140)5-53-95.

Реклама.

ЭКО-МАГАЗИН ТОВАРОВ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ

В наличии и под заказ (завоз каждую неделю) продукция компании NL international: товары для похудения, функциональное питание, коллаген, лимфодренажные чаи, витамины и БАДы, уходовая косметика, эко-средства для дома.

Вся более подробная информация по телефону 8-918-026-28-05.

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.



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

Реклама.

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

Реклама.

В сетевой продуктовой магазин «Баязет» ТРЕБУЮТСЯ:

продавец-консультант (зарплата от 45000 рублей в месяц). Официальное трудоустройство

Телефон 8-918-988-38-20.
Адрес: с. Успенское, ул. Ленина, 109.

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.

www.gazetayarmarka.ru

https://t.me/gazeta_yarmarka

ПРОДАЕТСЯ подворье в станице Гиагинской Гиагинского района (Республика Адыгея).

На подворье имеется дом 8 м х 6 м (требует капитального ремонта) и времянка. Временка: 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 санузеле 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.

ГАЗЕТЕ "ЯРМАРКА" ИСПОЛНИЛОСЬ 16 ЛЕТ. ВСЕМ - СПАСИБО!

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.

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 Уруским мостом - ЦЕХ. Телефон 8-918-37-38-399.

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.

КРЫШИ

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

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

Реклама.

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

Реклама.

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Спиши долги легально, помоги друзьям и получи вознаграждение.

ИП Удовенко Наталья Михайловна.

Консультация по телефону 8-918-325-70-71.

Реклама.

Уважаемые читатели!

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

АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА МЕТАЛЛЕ

Телефон 8-918-269-77-83.

МЯСНИЦКАЯ
улица

Как мы устроены

Новые данные о «солнечном» раке: исследователи выяснили, какие участки тела чаще поражает меланома у мужчин и женщин

Как часто вы заглядываете в сервис погоды на своем смартфоне? Большинство из нас - не один раз в день. Но далеко не все обращают внимание, что кроме температуры и прогноза дождей в приложении есть УФ-индекс. Он показывает уровень ультрафиолетового излучения.

Если индекс выше 3-х, то любое время нахождения на солнце без защиты (одежды, крема) считается опасным, предупреждают врачи. Потому что растет угроза развития меланомы. Это один из самых агрессивных видов рака. Опухоль развивается с огромной скоростью и очень быстро дает метастазы. Если вовремя не начать лечение, человек может «сгореть» в течение нескольких месяцев.

К сожалению, в современном мире заболеваемость меланомой растет. «Наша кожа - очень ранимый орган, постоянно подвергается различным агрессивным воздействиям. Прямые солнечные лучи, солнечные ожоги, безусловно, играют большую роль в развитии опухолей. Также имеет значение генетика, наличие невусов (родинок)», - рассказал в одном из интервью «КП» главный онколог Минздрава РФ, академик РАН Андрей Каприн. По международным данным распространенность меланомы с начала 1990-х годов среди женщин удвоилась, а среди мужчин — почти утроилась. Исследователи продолжают изучать особенности этого типа опухолей. Недавно новые сведения обнародовал Британский фонд исследований рака (CRUK - Cancer Research UK).

ЧТО ВЫЯСНИЛИ ИССЛЕДОВАТЕЛИ

Эксперты CRUK проанализировали медицинские данные британцев, которым был поставлен диагноз «меланома» в 2018 - 2021 годах. Исследователи обратили внимание на участки тела, где чаще всего появляется этот вид опухолей. Оказалось, их расположение на теле мужчин и женщин значительно различается. Вот, к каким выводам пришли специалисты:

- у женщин меланома чаще всего возникает на ногах и бедрах (35%). В то время как у представителей сильного пола эта зона поражается реже всего (в 13% случаев);
- у мужчин наибольшая часть опухолей (40%) развивается на туловище: спине, груди, животе. У женщин в таких участках меланома встречается почти вдвое реже;
- также у мужчин значительно чаще этот вид рака возникает на голове и шее: в 24% случаев против 13% у женщин.

Чем объясняются такие различия? Авторы исследования, считают, что ведущую роль играет... выбор одежды. «С наступлением тепла мужчины часто снимают рубашки,



а женщины надевают короткие шорты и юбки. Такая одежда оставляет кожу незащищенной от ультрафиолетовых лучей, которые повреждают ДНК клеток. Со временем это может привести к раку», - сообщают эксперты CRUK.

Кроме того, имеют значение особенности телосложения. «У мужчин туловище обычно больше, а у женщин на ноги чаще приходится большая площадь поверхности тела», - отмечают эксперты. Наконец, женские головы и шеи лучше защищены от опасных УФ-лучей волосами - представительницы прекрасного пола уделяют шевелюре повышенное внимание. Мужчины же быстрее и чаще лысеют, открывая кожу солнечному излучению.

КАК УМЕНЬШИТЬ РИСКИ: ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

«Новые данные о локализации меланомы у мужчин и женщин подтверждают: наш подход к защите от солнца сильно влияет на риск развития рака, - говорит руководитель отдела медицинской информации Британского фонда исследований рака Фиона Осган. - С наступлением тепла крайне важно уделять такой защите повышенное внимание. Даже один солнечный ожог раз в два года может утроить риск меланомы по сравнению с теми, кто никогда не обгорал».

Специалисты выделяют три ключевых правила безопасности:

1. Избегать прямых лучей солнца в период с 11 до 16 часов - в это время УФ-излучение наиболее интенсивно. Самое надежное - находиться в помещении или в тени.
2. Использовать солнцезащитные кремы с SPF (Sun Protecting Factor, солнцезащитный фактор, англ.) 30–50+, нанося их за 30 мин до выхода на улицу на все открытые участки кожи. Находясь на пляже, повторно нужно намазывать крем каждые 2-3 часа либо сразу после купания.
3. Прикрывать кожу. В солнцезек рекомендуется надевать головные уборы с широкими полями, солнцезащитные очки и свободную одежду, закрывающую плечи и ноги. Также можно использовать ручной солнцезащитный зонт.

В ТЕМУ

Прорывы в лечении меланомы

Относительно недавно меланома была одним из самых смертоносных видов рака. «С этим видом опухоли практически ничего нельзя было сделать, она нечувствительна к химиотерапии», - рассказал «КП» профессор-онколог Николай Жуков. С начала 2010-х стали использовать таргетные препараты, которые нацелены на определенные, специфические мишени в опухолевых клетках. А позднее появилась так называемая иммунотерапия - ее основоположникам присудили Нобелевскую премию в 2018 году. Эти два подхода произвели настоящую революцию. «Сегодня с помощью таргетной и иммунотерапии меланома во многих случаях очень успешно лечится», - пояснил Жуков. Но, конечно же, важно не упустить время - чем раньше обнаружена опухоль, тем выше шансы на спасение жизни.

БУДЬ В КУРСЕ!

Когда, не теряя времени, нужно обратиться к врачу

Нередко меланома внешне похожа на родинку. Примерно в 30% случаев опухоль развивается непосредственно из невусов со злокачественным потенциалом (чаще всего этому способствует интенсивное солнечное излучение).

О высоком риске опасного перерождения родинки могут свидетельствовать признаки, которые обозначаются аббревиатурой АККОРД:

А – асимметрия. Края родинки не одинаковые.

К – край. Становится неровным, волнообразным.

К – кровотоочивость. Из родинки начинает идти кровь.

О – окрас. На родинке появились крапинки более темного или светлого цвета.

Р – размер. Родинка выросла более 6 мм в диаметре.

Д – динамика. Родинка в течение 4 — 6 месяцев интенсивно меняется: по форме, цвету, размеру.

Обнаружив любое из таких изменений, нужно как можно скорее обратиться к врачу-дерматологу.

ЦИФРА

92,2% случаев меланомы можно предотвратить, если надежно защищать кожу от УФ-лучей.

(По данным исследования Американского онкологического общества).

www.kp.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 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.**

Правовой ликбез

Россиянам напомнили о признаках заброшенных земельных участков

Захламление территории и зарастание сорной травой стали главными признаками неиспользования земельных участков. Об этом сообщил юрист и руководитель центра правопорядка в Москве и Московской области Александр Хаминский. Он отметил, что отсутствие зарегистрированного строения также свидетельствует о неиспользовании участка. С 1 марта в России вступил в силу закон, который устанавливает трёхлетний срок для освоения садовых и огородных земель. Садовые, огородные и приусадебные участки будут считаться неиспользуемыми, если в течение года более 50% площади заросло сорняками высотой выше метра. Также это касается деревьев и кустарников, которые не благоустраивают территорию.

«Для земельных участков под индивидуальное жилищное строительство введён такой признак неиспользования, как отсутствие построенного и зарегистрированного объекта», — приводит пояснение юриста РИА «Новости».

Хаминский предупредил, что за неиспользование участка по целевому назначению накладывают штраф от 1 до 1,5% кадастровой стоимости. Минимальная сумма штрафа составит 20 тысяч рублей. Возможны также изъятие участка и его продажа на торгах.

Стоит отметить, что в российское законодательство не внесли изменений, касающихся новых штрафов за установку «глухого» забора между дачными участками. Это ограждение не повлечёт за собой никаких репрессивных мер, рассказал Life.ru юрист Илья Русев.

www.life.ru

Полезный совет

Зачем втыкать гвоздику в лук

Гвоздика — пряность, используемая при приготовлении маринадов и глинтвейна. Но на самом деле спектр ее применения гораздо больше. Просто у нас она не такая популярная как например, у французов. Они мастера ее использования.

Они любят, чтобы у блюда был интересный аромат и вкус. При варке супафранцузы бросают целый пучок трав, смотанных нитью. Потом вылавливают его и выбрасывают. Если не сезон свежих трав, тогда используют «луковицу клуте». В

дословном переводе получается, что при варке бульона используют лук с гвоздями. Только это не те гвозди, о которых можно подумать. Это гвоздика. Ее цветы втыкают в луковицу без шелухи. Достаточно 5-6 соцветий.

В таком виде лук используют при варке первых блюд, при жарке, при запекании. Гвоздика отдает свой аромат и потом просто лук извлекается. Ни его, ни гвоздики в блюде нет, только аромат.

www.speziidoma.com



www.gazetayarmarka.pf



https://t.me/gazeta_yarmarka

АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА МЕТАЛЛЕ

Телефон 8-918-269-77-83.



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

Рынок труда

Более 60% молодых россиян готовы к переезду ради перспективной работы



В июле вышел аналитический дайджест, посвященный итогам второго квартала 2025 года на рынке труда и особенностям трудоустройства молодежи. Авторами публикации выступили эксперты сервиса Авито Работа. В выпуске объединены сведения официальной статистики по рынку труда, аналитики данных платформы и социологических исследований сервиса.

Согласно исследованию, во втором квартале 2025 года активность соискателей продолжает расти, опережая темпы размещения вакансий работодателями. Поиск работы стал осознаннее, мотивация основана не на нужде, а на желании изучить рынок и повысить качество трудовой жизни. Уровень безработицы стабилен, кадровая обеспеченность компаний остаётся низкой.

Молодежь активно осваивает российский рынок труда, рассматривая варианты трудоустройства не только по месту проживания, но и за пределами своего региона. Согласно опросу, 63% молодых россиян открыты к переезду внутри страны ради перспективной работы, причём около пятой части уже имеют подобный опыт. Основные факторы выбора нового региона включают хорошую зарплату или бонусы за переезд (41%), жильё или компенсацию арендной платы (28%), ясные карьерные перспективы (27%) и возможность гибкого графика либо дистанционной работы (25%). Наиболее популярными направлениями стали Москва (35%), Санкт-Петербург (29%) и Краснодарский край (17%).

Также были выявлены ключевые барьеры, которые останавливают молодых соискателей от переезда ради работы. Так, почти половина (43%) опрошенных отказались бы от переезда, если бы зарплата не покрывала расходы на жизнь в новом городе.

- Рынок труда продолжает трансформироваться: мы видим, что молодые специалисты стали более мобильными. Готовность 63% соискателей к релокации — это важный сигнал для компаний, испытывающих кадровый голод. Однако сохраняется разрыв между зарплатными ожиданиями молодежи и реальными предложениями работодателей. Сегодня недостаточно просто предложить вакансию — важно прорабатывать комплекс условий: прозрачные карьерные перспективы, поддержку при переезде, гибкие форматы работы, - отметил Дмитрий Пучков, управляющий директор Авито Работы.

www.kuban.kp.ru

Неизвестное об известном

Почему в одних уголках планеты прижилось правостороннее движение, а в других - левостороннее

Любой водитель, впервые приезжая в незнакомую страну, обязательно узнаёт, какое движение там традиционно - правостороннее или левостороннее. А ведь кажется странным, что при сегодняшних тенденциях к глобализации под один стандарт вся планета и не собирается подстраиваться.

Но дело всё в том, что в каждом уголке мира к выбору направления движения приходили по-своему, и если одни просто определились в какой-то момент, то другие страны шли к этому много столетий.

История первого задокументированного случая, когда движение на дорогах установилось в определённом направлении, относит нас ещё к Древнему Риму. А сложилась там такая ситуация: если простые граждане ходили преимущественно пешком, то вот воины передвигались на лошадях. При этом они постоянно оставались наготове, чтобы если что – атаковать, так как уже тогда все старались учиться владеть правой рукой, то ездить решили по левой стороне, что и привело к созданию практики левостороннего движения.

В итоге долгое время, ещё с тех самых античных веков, левосторонний вариант был практически повсеместным. Однако с изменением эпохи стали меняться и предпочтения участников движения. Популярность правостороннего движения, собственно, и стала расти тогда, когда от необходимости держать правую руку свободной для нападения остались одни воспоминания предыдущих поколений.



Сегодня именно правосторонний вариант наиболее распространён по миру. А вот государства, где сохранилось левостороннее движение, зачастую имеют свою собственную историю такого выбора. Один из самых ярких примеров страны, где по-прежнему действует левостороннее движение - это Великобритания. И в её случае уместно сказать, что так сложилось исторически, причём на сушу эта традиция пришла из водных просторов. Англия, столетиями известная как морская держава, попросту переняла механизм расхождение судов левыми бортами и перенесла на дороги.

Похожая история есть и у Японии, где привыкли ездить по левой стороне, потому что нужно было исключить вероятность столкновения самураями слева, так как именно там они носили свои острые катаны.

Собственно, большинство стран выбирают тип движения по проезжей части, исходя из собственной истории или культуры. Поэтому во время первого путешествия в конкретное государство определённо стоит выяснить, в какую же сторону там двигаются автомобили.

www.faktipomiru.com

Помоги себе сам!

Как пережить инфаркт в одиночестве?

Навыки самопомощи при сердечном приступе, когда рядом никого нет, увеличивают шансы на спасение.

Когда ждать удар?

Остановка сердца может произойти в любое время, но в некоторых случаях риск выше. Например, физические нагрузки, обильные приемы пищи, сильные эмоции могут быстрее нанести удар.

Надо знать симптомы приближающегося инфаркта, чтобы даже в одиночестве подготовиться к борьбе за жизнь. Будьте внимательны, если испытываете:

дискомфорт или давление в груди, особенно боль, которая длится более нескольких минут или проходит и возвращается;
боль в одной или обеих руках, в верхней части спины, шее, челюсти или животе;
учащенное дыхание;
холодный пот;
головокружение;
тошнота или рвота без причин;
необъяснимая усталость;
необычные нарушения сна.

Что делать, если приступ приближается

Если почувствовали какие-либо из перечисленных выше симптомов или возникли другие подозрения сердечного приступа, немедленно примите меры. Эти шаги к выживанию после сердечного приступа помогут вам, даже если никого нет рядом.

Бросьте то, что делаете. Если за рулем, остановитесь на обочине или отложите

занятие, которое требует напряжения.

Вызывайте «скорую помощь». Не пытайтесь сами добраться в больницу! Вызов медиков поможет сэкономить силы и быстрее получить экстренную помощь, что сэкономит драгоценное время и спасет жизнь.

Позвоните кому-то из друзей или родных. После того, как диспетчер примет ваш вызов, свяжитесь с ближайшим другом или членом семьи, чтобы он был в курсе того, что с вами произошло.

Разжуйте аспирин. Хотя аспирин не предотвращает сердечный приступ, но помогает уменьшить ущерб. Чтобы аспирин попал в организм как можно быстрее, разжуйте его.

Примите нитроглицерин. Если вам прописали нитроглицерин из-за болезни сердца, сейчас самое время принять его. Это облегчит работу коронарных артерий.

Откройте дверь. Убедитесь, что отомкнули дверь, чтобы медики или знакомые могли войти.

Сохраняйте спокойствие, ожидая помощь. Хотя паника во время инфаркта – это естественно, успокаивающие техники, чтобы поддерживать медленный и стабильный пульс, помогут предотвратить обострение.

Дышите глубоко. Сконцентрируйтесь на глубоком и ровном дыхании, чтобы сердце получило больше кислорода.

www.kubnews.ru

Погода

Физики УрФУ смоделировали похолодание климата под влиянием внешних факторов

Ученые Уральского федерального университета составили математическую модель, которая учитывает средние значения температуры океана и массы всего льда на планете, и спрогнозировали глобальные изменения климата.

«Расчеты показали, что такие непредсказуемые факторы, как прилет астероида, тектоника литосферных плит, извержение вулканов могут привести к переходу от потепления климата к похолоданию и наоборот», - говорится в научной публикации.

Климатически качели для Земли в порядке нормы: данные за последние пять миллионов лет показывают, что были периоды, теплые, холодные и равновесные, и были они как длительными, так и короткими.

«Они никогда в точности не воспроизводились, всегда были разные по интенсивности, времени, что, вероятно, обусловлено сочетанием факторов, влияющих на динамику климата», - считает руководитель работы Дмитрий Александров.

Так, среди известных процессов, влияющих на климат - изменения интенсивности солнечного света, космические явления, вырубка лесов в Амазонии и другие параметры. Одни приводят к длительным изменениям (примерно в сто тысяч лет, а другие - к кратковременным и с меньшими температурными колебаниями.

Очень любопытный результат показала модель уральских физиков: под воздействием внешнего фактора - движение литосферных плит, извержение вулканов, опреснение Мирового океана и других - тенденция потепления климата может смениться на похолодание и наоборот.

«Существуют ярко выраженные состояния - потепление, похолодание, равновесие, к которым постоянно стремится система. И миллионы лет климат переходит от одного состояния к другому. Так вот, при усложнении модели и «увеличении масштабов» областей притяжения выяснилось, что при переходе от одного состояния к другому под воздействием внешнего фактора климат может «перескочить» и поменять траекторию», - поясняет Александров.

Кстати, хоть и принято связывать нынешние погодные аномалии с накоплением парниковых газов (CO2, например, находится сейчас на самом высоком уровне за 650 000 лет), физики полагают, что пресловутый переход на электромобили и прочие методы снижения выбросов вряд ли станут тем фактором, который повлияет на изменение траектории климата.

www.rg.ru

САЙТЫ

Быстро, качественно,

недорого. Любая тематика.

8-988-46-46-813.

Реклама

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.

ПРЕДЛАГАЮ саморазборку кирпичной стены и самовывоз кирпича. Земельный участок **ПРОДАМ** под строительство.
Телефоны: 8-928-849-89-08, 8-918-418-55-03 (с.Успенское).

Языком цифр
Средняя температура за 25 лет увеличилась на 9 градусов в Краснодаре

Институт градостроительства Краснодарского края провел исследование и обнародовал статистику о том, как урбанизация с конца 90-х и до 2024 года оказала влияние на город. Эксперты на конференции «УРТ» в Омске представили исследование, в котором проанализировали городскую застройку и поверхности, а также их влияние на микроклимат города.

Специалисты рассказали, что за 25 лет вместе с развитием выросла температура. В частности, речь идет о тепловых островах. Они появляются из-за урбанизации, снижения уровня озеленения и роста искусственных покрытий, из-за выделения антропогенного тепла, а также по причине отсутствия устойчивых практик в проектировании жилых, деловых и общественных пространствах.

Согласно подсчетам, за 25 лет в Краснодаре средняя температура увеличилась на 9 градусов, количество примесей также скакнуло – на 5-12%. В то же время площадь застроенных территорий выросла на 12%, а площадь высокой растительности сократилась на 21%.

Одним из самых действенных и важных инструментов по уменьшению эффектов от островов тепла – озеленение улиц, считают в институте.

Телеканал «Краснодар».

САЙТЫ

Быстро, качественно, недорого. Любая тематика.

8-988-46-46-813.

РЕКЛАМА

ГАЗЕТЕ "ЯРМАРКА" ИСПОЛНИЛОСЬ 16 ЛЕТ.

ВСЕМ - СПАСИБО!

Что едим

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ЛУЧШЕ СУПЕРФУДОВ

Некоторые продукты, например, лосось, брокколи, черника, миндаль, йогурт считают лучшими источниками питательных веществ. Однако есть много и не таких популярных, но не менее полезных овощей, круп, фруктов, мяса и рыбы.

Ключевой момент — рацион должен быть разнообразным. В цветной капусте, чечевице, свёкле и других много витаминов, минералов, антиоксидантов, клетчатки и белка. Не все положительные эффекты подтверждены в научных исследованиях, но это не препятствие включить эти продукты в рацион. В любом случае с ними вы получите полезную клетчатку и белок.

Сардины

Эти небольшие (до 15–20 см) морские рыбки семейства сельдевых – отличный источник полезных жирных кислот Омега-3 и один из рекорсменов по содержанию витамина В12.

Сардины содержат белок, витамин D, кальций, калий, магний, цинк, железо, аминокислоты таурин, аргинин и другие питательные вещества.

Согласно некоторым исследованиям, эта рыба может стать лучшей альтернативой добавкам рыбьего жира. Однако чтобы подтвердить все эти свойства, необходимы дополнительные исследования. Но точно, что в сравнении с крупными рыбами, в сардинах значительно меньше ртути.

Цветная капуста

Она низкокалорийна, содержит много клетчатки и витаминов: В6, С и К, фолиевую и пантотеновую кислоты, а также калий, медь и марганец.

Есть данные, что при регулярном употреблении клетчатка способна благотворно влиять на уровень глюкозы и здоровье сердца.

Антиоксиданты из цветной капусты могут способствовать защите от онкологических болезней: сульфорафан показал противораковую активность в экспериментах на мышах. А лютеин и зеаксантин полезны для зрения.

Свёкла

Корнеплод богат витаминами и минералами, в нём мало калорий и жиров. Это хороший источник нескольких питательных веществ — фолиевой кислоты, клетчатки, марганца и меди.

Регулярное употребление может помочь держать в норме артериальное давление, что объясняется высокой концентрацией нитратов. В организме пищевые нитраты преобразуются в оксид азота, который способствует расширению кровеносных сосудов. Именно благодаря этому снижается артериальное давление.

Свёкле приписывают противовоспалительные свойства из-за пигментов беталаинов. Пока их действие проверяли только на животных, и чтобы подтвердить эффективность у людей,



необходимы дополнительные исследования.

Артишоки

В них мало жира, много клетчатки, фолиевой кислоты и витамина С, других антиоксидантов, магния, фосфора и калия. В 150-200 г (чуть меньше стакана) приготовленных артишоков содержится 5 г белка – это выше среднего для растительных продуктов.

Согласно некоторым исследованиям, артишоки могут снижать уровень общего холестерина, триглицеридов и липопротеидов низкой плотности (ЛПНП).

Повышение этих показателей указывает на проблемы с сосудами (формированием в них атеросклеротических бляшек), повышенный риск инфаркта и инсульта. Эффект объясняют в том числе содержанием в растении антиоксиданта лютеолина.

Чайный гриб

В комбуче содержится несколько видов молочнокислых бактерий- пробиотиков. Они важны для здоровья кишечника: помогают сохранять и преумножать количество полезных бактерий. Это может улучшать пищеварение, снижать системное воспаления и даже способствовать похудению.

Приготовленная на зелёном чае комбуча богата антиоксидантами флавоноидами катехинами, может улучшать профиль холестерина, способствовать улучшению здоровья сердца и сосудов, снижать риски развития некоторых видов рака.

Чернослив

В нём много клетчатки. Всего в 40 г или 5 плодах содержится 10-12% суточной нормы.

В черносливе много витаминов В2, В3, В6, К, а также антиоксидантов и минералов, в частности, железа, меди и калия. Последний особенно важен для здоровья сердца.

Чернослив насыщает, а благодаря антиоксидантам может снижать системные воспаления. По некоторым данным, чернослив может замедлять снижение плотности костной ткани, что полезно женщинам в менопаузе.

Чечевица

Она может быть хорошей альтернативой мясу. В чечевице значительно меньше жиров, чем в фасоли, но столько же белка, а ещё относительно много железа (в сравнении со многими растительными продуктами).

Употребление чечевицы снижает риск ожирения, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов рака.

www.nascstol.com

Наука

Ученые Кубанского медуниверситета создают гидрогель для быстрого заживления ран

В КубГМУ ведется разработка гидрогеля, который ускорит заживление тканей, окружающих зуб. Новый препарат разрабатывают в рамках программы «Приоритет 2030». Об этом в своем Telegram-канале сообщил министр здравоохранения Краснодарского края Евгений Филиппов.

«Благодаря сочетанию компонентов, обеспечивающих механическую и химическую совместимость, а также пористую структуру, он легко прилипает к слизистым и костным тканям. Это стимулирует миграцию клеток и их размножение, что ускоряет регенеративные процессы», - написал Евгений Филиппов.

Также новый препарат способен снизить воспаление тканей.

Предклинические испытания проведены на лабораторных животных. Результат положительный.

Внедрение новой технологии в специализированных клиниках возможно в ближайшие два года.

«Сейчас ученые работают над добавлением новых биомолекул и факторов роста. Эти изменения направлены на повышение эффективности свойств гидрогеля», - заключил Евгений Филиппов.

www.rg.ru

Точка зрения

Специалисты призвали девочек и юных девушек не увлекаться косметическими средствами

Девушки просто помешаны на красоте. Например, в США примерно 76% родителей замечают, что их дочки в возрасте от 7 до 17 лет регулярно ухаживают за кожей лица.

Казалось бы, в чём тут может быть проблема? А вот дерматологи уверены, что проблема есть. Они просмотрели множество популярных видеороликов из соцсетей, в которых девочки и юные девушки наводят красоту и учат этому других, и пришли к выводу, что тенденция тревожна.

Девочки наносят обилие косметики (тратя до 500 долларов в месяц) и при этом не разбираются, для чего нужен тот или иной крем. Они могут наносить около десятка средств одновременно, а это очень вредно для кожи. В дальнейшем начнётся раздражение, что причинит дискомфорт, да и красоту подпортит.

По поводу вреда подобных видеороликов с дерматологами согласны психологи. Публикуемые материалы способствуют снижению самооценки девочек и принуждению их соответствовать нереалистичным стандартам красоты. Итак, специалисты призвали девочек не увлекаться как косметикой, так и просмотром подобных видеороликов.

www.krasotaizn.com

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