

## ОБЪЯВЛЕНИЯ • РЕКЛАМА • НЕДВИЖИМОСТЬ • РАБОТА • УСЛУГИ • ИНФОРМАЦИЯ

### МАТРАСЫ

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

Реклама.

### ПОЕЗДКИ НА МОРЕ

из села Успенского с размещением в частных гостевых домах в Архипо-Осиповке, Джубге, Лермонтово на 3,4,7 дней.  
**ВЫЕЗД 2 раза в неделю по вторникам и пятницам рано утром.**  
Информация по телефону 8-918-430-30-68 и в Телеграмм: <https://t.me/moemore.7>

Реклама.

### САЙТЫ

**на заказ.**

**Быстро, качественно, недорого. Любая тематика.**

**8-988-46-46-813.**

Реклама.



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

Реклама.

### 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 ВМК. 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.

На постоянную работу на ферму в селе Успенском **ТРЕБУЮТСЯ:**  
**разнорабочий, сторож, пастух.**

Все 3 вакансии можно совмещать.  
**ОПЛАТА ДОСТОЙНАЯ.**

**В цех по изготовлению блоков ТРЕБУЮТСЯ 2 рабочих.**

Обращаться по телефону 8-988-999-99-49.

Реклама.

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

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

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.

### ДОСТАВКА:

песок (все виды), отсев, щебень (любой фракции), ПГС, земля, цемент. Доставка от 0,5 куб.м и по договоренности.  
УСЛУГИ вышки, манипулятора, ГАЗОНА, КАМАЗа.  
К каждому клиенту – индивидуальный подход. Работаем без выходных.

Находимся в с.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.

**АДРЕСНЫЕ**  
**ТАБЛИЧКИ**  
**НА МЕТАЛЛЕ**

Телефон 8-918-269-77-83.

**МЯСНИЦКАЯ**  
улица

Уважаемые читатели!

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

### НА УСПЕНСКИЙ КИРПИЧНЫЙ ЗАВОД

приглашаются рабочие на следующие вакансии:

шихтовщик глиняной массы;  
укладчица формовочного отделения;  
транспортровщик сырца;  
садчик кирпича;  
пакетировщик готовой продукции;  
оператор козлового крана/стропальщик;  
слесарь по обслуживанию и ремонту оборудования 3-4 разряда;  
дежурный электрик 3-4 разряда.



Мы предлагаем:

оформление в соответствии с ТК РФ; стабильную заработную плату по сдельным расценкам (от 45 000 руб. до 70 000 руб.); сменную работу по скользящему графику; доставку к месту работы на вахтовом автобусе.

Обращаться по телефонам: 8(86140) 58-2-58 и 8 918 289 09 25.

Реклама.

**ТРЕБУЮТСЯ:**  
**бармен-официант и работники**  
**на кухню.**

Телефон 8-928-66-57-152.

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.

### СРОЧНЫЙ РЕМОНТ

**ХОЛОДИЛЬНИКОВ,**  
**СТИРАЛЬНЫХ**  
**МАШИН.**  
Выезд на дом. Гарантия.  
Телефон  
8-918-663-28-48

Реклама.

### Юридическая помощь

ПОЛНОЕ СПИСАНИЕ ДОЛГОВ  
В РАМКАХ ЗАКОНА.

Банкротство, отмена приказов,  
возражения, рассрочка и другое.  
**ИП Удовенко Наталья**  
**Михайловна**  
Телефон 8-918-325-70-71.

Реклама.

### Климат

Синоптик пообещал  
новые периоды жаркой  
погоды в России

Периоды жаркой погоды этим летом в России еще будут, наиболее высокие температуры обычно наблюдаются в последние дни июля и первые дни августа, сообщил научный руководитель Гидрометцентра РФ Роман Вильфанд.

«Тот факт, что будут еще периоды жаркой погоды, он не вызывает сомнения», - сказал он на пресс-конференции.

По словам Вильфанда, одним из последствий потепления климата на Земле является увеличение повторяемости волн тепла. Наиболее жаркая погода в России обычно наблюдается в последние дни июля и первые дни августа, заключил он.

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

### Уважаемые работодатели!

Если вы ищете себе работников, сообщите об этом в газете «Ярмарка», и позвонят те, кто вам нужен! Опубликуем ваше объявление оперативно и по доступной цене.  
Телефон для справок 8-918-269-77-83.

### Уважаемые работодатели!

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

Телефон для справок 8-918-269-77-83.

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

## Деньги

## Госдума приняла закон об индексации пенсий работающим пенсионерам

Госдума приняла во втором и сразу в третьем чтении законопроект об индексации пенсий работающим пенсионерам. И так, с 2025 года повышение пенсий по инфляции для этой категории восстанавливается - индексация для всех пенсионеров пойдет на одинаковых основаниях. Причем дважды за год.

Как сообщил замглавы фракции «Единая Россия» в ГД Андрей Исаев, ко второму чтению были внесены только юридико-технические поправки. «Смысл закона остается прежним», - уточнил он.

Итак, размер увеличения выплаты при равном стаже будет одним и тем же, как для работающих, так и для неработающих пенсионеров. Индексация будет проводиться с 1 февраля по уровню инфляции.

С 1 апреля будет индексироваться страховая часть пенсии по уровню доходов Социального фонда. «При определении размера индексации по уровню инфляции с 1 февраля в расчет будет браться не пенсия без индексации, которую получает работающий пенсионер, а максимальный ее размер», - напомнил Исаев. То есть расчет размера прибавки в следующем году с учетом всех прошедших индексаций, включая период с 2016 по 2024 годы.

Вице-премьер Татьяна Голикова при рассмотрении этого проекта в первом чтении сообщила, что минимальное увеличение пенсий после индексации должно составить 1300 рублей. Решение затронет 7,87 миллиона человек. Председатель Госдумы Вячеслав Володин заявил, что оно позволит вернуть в экономику опытные кадры и повысить производительность труда. Он назвал важный документ «законом Путина» - ведь это непростое решение принадлежало именно главе государства, который и дал поручение о подготовке инициативы единороссам.

При этом недополученные работающим пенсионером за 8 лет (с 2016 по 2024 годы) средства не пропадут, а будут восстановлены, когда пенсионер перестанет работать. Сумма, «накапавшая» за период приостановки индексации будет возвращена гражданину после прекращения трудовой деятельности. Это не новинка - правила

уже действуют.

Глава профильного Комитета Госдумы по труду, социальной политике и делам ветеранов Ярослав Нилов со своей стороны уточнил, что в случае повторного возобновления трудовой деятельности в 2025 году размер пенсии не будет «откатываться» на уровень 2016 года. «Никакого снижения размера пенсий в случае увольнения пенсионера не может быть», - подчеркнул он. То есть это будет работать так: пенсионер уволился, его пенсию повысили. И если он устроился работать вновь, то «пенсия будет выплачиваться в том размере, в котором она была уже после индексации».

Вице-премьер Татьяна Голикова при рассмотрении этого проекта в первом чтении сообщила, что минимальное увеличение пенсий после индексации должно составить 1300 рублей.

Как уточнил «РГ» член Комитета по бюджету и налогам Никита Чаплин, новая модель индексации позволит более точно учитывать экономические условия и обеспечивать пенсионерам достойный уровень жизни. Он обратил внимание на то, что работающие пенсионеры будут получать пенсии, скорректированные на актуальные экономические показатели, а не текущую пенсию без индексации. «В перспективе подобные изменения позволят укрепить доверие граждан к пенсионной системе, а также стимулировать работу пенсионеров без боязни потерь в начислении пенсии», - считает он.

Парламентская оппозиция предложила ряд дополнений. В частности, о позиции СРЗП рассказал руководитель фракции Сергей Миронов. По его словам, предлагается выплатить работающим пенсионерам все деньги, которые государство задолжало им с 2016 года. На такую полноценную индексацию с учетом всех пропущенных повышений потребуется 636 млрд. рублей, отмечают авторы инициативы. Нынешнее решение, согласно которому «доиндексацию человек получит, только когда прекратит работать», по его оценке, «звучит запутанно». «Не надо путать людей, не надо лукавить. Нужно все долги за предыдущие годы работающим пенсионерам выплачивать. И мы будем настаивать на таком решении», - заявил Миронов.

www.rg.ru

## Общество

## В России запланировали отдать регионам и муниципалитетам госактивы

Правительство все чаще смотрит на государственные активы как инструменты для формирования новой экономической политики, а не только как источник доходов от приватизации. Это привело к изменениям в отраслевом регулировании, включая отказ от концепции управления государственным имуществом, которая была принята в конце 1990-х годов, пишет «Коммерсантъ».

По поручению вице-преьера Марата Хуснуллина Росимущество разрабатывает новый документ с фокусом на передачу федеральных активов регионам и муниципалитетам в обмен на их интеграцию в производственные цепочки для стимулирования экономической активности.

По указанию Хуснуллина Минфин и Росимущество перенастраивают имущественную политику государства

на управление активами, а не на их приватизацию.

Проект постановления правительства, подготовленный Минфином по поручению вице-преьера, направлен на отмену устаревшей концепции управления государственным имуществом, которая ограничивает эффективное распоряжение госактивами.

Росимущество в настоящее время работает над новым документом, который расширит возможности передачи федеральных активов регионам, муниципалитетам и некоммерческим организациям для их эффективного использования в рамках региональных инвестиционных программ и привлечения потенциальных инвесторов для приватизации или для реализации проектов новых собственников.

www.gazeta.ru

## Полезно знать!

## Россиянам рассказали, как правильно утилизировать старые смартфоны

Преподаватель кафедры КБ-1 «Защита информации» РТУ МИРЭА Василий Шутов рассказал, как правильно утилизировать старые смартфоны, чтобы личная информация из них не попала в руки мошенников.

«Первый шаг к правильной утилизации — полное удаление всех данных с устройства. Удаления файлов недостаточно — их легко восстановить. Следует использовать программы, которые перезаписывают информацию на диске несколькими слоями случайных данных, делая адекватное восстановление невозможным», — заявил он в беседе с RT.

Эксперт уточнил, что у компьютеров для этого существуют различные утилиты, а для смартфонов можно использовать встроенные функции полного сброса и шифрования, добавив, что ещё одним надёжным методом для удаления данных является аппаратное уничтожение данных.

«Для жёстких дисков и других хранилищ информации может быть использовано физическое разрушение: разбивание или использование специализированных шредеров для электроники. Это гарантирует, что они не будут восстановлены с использованием любых передовых технологий», — добавил Шутов.

Он отметил, что после того, как со старого устройства удалены все данные, его необходимо утилизировать в соответствии с экологическими нормами, для чего у многих компаний и организаций существуют программы по сбору и переработке старой



электроники, которые это обеспечивают. «Такие программы предотвращают попадание вредных веществ, содержащихся в электронных устройствах, в окружающую среду», — пояснил эксперт.

Как сообщало ИА Регнум, 18 мая старший менеджер «МегаФона» Павел Бизяев рассказал, что при правильной эксплуатации смартфона срок его службы может быть гораздо дольше двух лет, так как частая смена устройств достаточно затратна, а также вредит окружающей среде. По словам эксперта, для этого стоит использовать кейс из силикона, который поглощает удары, делать перерывы в использовании телефона и избегать резких температурных перепадов, а также поддерживать заряд батареи на уровне от 20 до 80% в течение всего дня.

www.regnum.ru

## Технологии

## РЖД запустили «лист ожидания» на поезда дальнего следования

Компания РЖД запустила новый электронный сервис, позволяющий человеку приобрести билет на уже «распроданный» поезд, если вдруг в нем появятся места. Это может случиться, если кто-то вернет билеты или к нему добавят вагон. Об этом сообщается в Telegram-канале РЖД.

В пресс-службе организации сообщается, что заявку в «лист ожидания» можно подать только на поезда, на которые уже открыта продажа билетов.

Механизм подачи заявки прост. Если вы покупаете билет через сайт или приложение и не видите билетов на нужный поезд, можно нажать кнопку «Заявка в лист ожидания». Она появляется после того, как заканчиваются



все места в поезде. Поля с указанием даты, маршрута, номера поезда заполняются автоматически. Самостоятельно человек вносит информацию о типе вагона, количестве мест и требованиях к ним, а также - персональные данные.

www.rg.ru

## Школа

## Должность учителя ОБЖ назовут «преподаватель основ безопасности и защиты Родины»

С 1 сентября в российских школах уберут должность учителя основ безопасности жизнедеятельности (ОБЖ). Соответствующее постановление Правительства России подписал премьер-министр РФ Михаил Мишустин. Документ размещен 12 июля на официальном интернет-портале правовой информации.

Согласно изменениям в постановление кабинета от 21 февраля 2022 года, теперь эта должность будет называться «преподаватель — организатор основ безопасности и защиты Родины».

Как писала «Парламентская газета», в

феврале этого года Минпросвещения РФ утвердило образовательный стандарт «Основ безопасности и защиты Родины». Согласно приказу ведомства, по итогам изучения базового уровня этого предмета ученики должны будут знать об элементах начальной военной подготовки, в том числе об общевоинских уставах, о правилах оказания первой помощи в условиях боевых действий, о требованиях безопасности при обращении со стрелковым оружием, а также о боевых свойствах и поражающем действии оружия массового поражения и способах защиты от него.

www.pnp.ru

Град и ураган — одни из самых опасных и непредсказуемых явлений природы.

Ледяные осадки бывают различных размеров. Они могут нанести вред здоровью и причинить серьезный ущерб имуществу. Также шквалистый ветер может быть серьезной угрозой для безопасности, ведь он способен вызвать падение деревьев, обрыв электропроводов, повреждение зданий и автомобилей.

#### Что делать во время урагана и сильного ветра

Сильный и шквалистый ветер — опасное явление, но соблюдение простых правил безопасности может помочь избежать серьезных травм и повреждений.

##### 1. Если вы в городе

Первое, что нужно сделать при урагане и сильном ветре — найти укрытие. Это может быть здание, автобусная остановка или подземный переход. Главное — не оставаться на открытой местности.

Избегайте прохождения рядом с высокими зданиями, потому что сильный ветер может вызвать падение крупных предметов с высоты, включая куски кровли, кирпичи и даже стекло.

Также ветер вполне может сбить вас с ног или сбить с курса ваш автомобиль. Будьте особенно осторожны на мостах и в открытых пространствах.

##### 2. Если вы в городской квартире

Закройте окна и двери, это поможет предотвратить попадание воды и ветра внутрь квартиры.

Уберите с балкона все, что может улететь. При сильном ветре предметы на балконе могут стать потенциально опасными.

Не выходите на балкон. Во время сильного ветра на балконе можно легко потерять равновесие или быть сбитым упавшим предметом.

##### 3. Если вы в частном доме

Проверьте состояние кровли и деревьев рядом с домом. Если кровля в плохом состоянии или рядом с домом растут большие деревья, они могут представлять угрозу при сильном ветре.

Уберите все, что может улететь: садовый

#### Школа выживания

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОПАЛ ПОД ГРАД И УРАГАН



инвентарь, игрушки, мебель — все это может улететь при сильном ветре и причинить вред.

Оставайтесь внутри дома. Во время сильного ветра лучше не выходить на улицу.

##### 4. Если вы в лесу

Избегайте старых и больших деревьев, ведь они могут сломаться и упасть от сильного ветра.

Не прячьтесь под деревьями. Даже если дерево кажется прочным, ветви могут сломаться и упасть на вас.

Ищите укрытие в низине. Если вы не можете найти укрытие, лучше всего спуститься в овраг, где ветер будет не таким сильным.

##### 5. Если вы в поле или на открытой местности

Лягте на землю. Если вы находитесь на открытой местности и не можете найти укрытие, это снижает вероятность того, что вас собьет ветер.

Избегайте открытых водоемов. Ветер может вызвать волны и брызги, которые могут причинить вам вред.

Не прикасайтесь к металлическим объектам. Металл может проводить электричество, особенно если ветер сопровождается грозой.

##### Полезные советы

Следите за прогнозом погоды. Если прогнозируется сильный ветер, лучше отложить поездки на природу или другие мероприятия на открытом воздухе.

Сильный ветер может вызвать отключение электричества, поэтому имейте под рукой фонарик и зарядите мобильные устройства.

Имейте при себе набор первой помощи. В случае травмы от удара ветром или падения дерева набор первой помощи может быть очень полезен.

##### Что делать во время града

Град — это опасное явление, но соблюдение

простых правил безопасности может помочь вам избежать серьезных травм и повреждений.

##### 1. Если вы на улице

Первое, что нужно сделать, если вы попали под град на улице, — найти укрытие. Это может быть здание, автомобиль или даже кусты. Главное — защитить голову и лицо от ледяных ударов.

Не прячьтесь под деревьями, они могут быть опасны. Ветки легко ломаются под тяжестью града и могут упасть на вас.

Если укрытие найти не удалось, используйте что-то в качестве щита. Это может быть рюкзак, сумка или даже куртка.

##### 2. Если вы в автомобиле

Останьтесь в машине. Автомобиль — это одно из самых безопасных мест при граде. Он защитит вас от ударов.

Паркуйтесь в безопасном месте. Если возможно, припаркуйтесь под навесом или в гараже. Если нет, постарайтесь остановиться в месте без деревьев или других объектов, которые могут упасть на ваш автомобиль.

Если у вас есть автомобильные чехлы или пледы, используйте их для защиты стекол автомобиля от града.

##### 3. Если вы дома

Град может разбить стекло, поэтому важно закрыть все окна и двери.

Оставайтесь внутри. Не выходите на улицу во время града. Если вам необходимо выйти, убедитесь, что вы защитили голову и лицо.

Если у вас есть ценные вещи на открытых террасах или балконах, уберите их в безопасное место.

##### Советы

Следите за прогнозом погоды. Если прогнозируется град, лучше остаться дома или в безопасном месте.

Будьте готовы к отключению электричества. Град может вызвать отключение электричества, поэтому имейте под рукой фонарик и зарядите мобильные устройства.

Имейте при себе набор первой помощи.

В случае травмы от града набор первой помощи может быть очень полезен.

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

Есть простой тест, который поможет понять, раздражение на звуки — это обычное явление или на него нужно обратить внимание. Ответьте на два вопроса: «да» или «нет».

**Есть ли звуки, которые вы не переносите, даже если это обычные тихие звуки?**

**Эти звуки вызывают отвращение, агрессию и даже ярость?**

Если на первом вопросе вы подумали про скрип мела по доске или детский плач — это нормально. Такие звуки вызывают негативную реакцию у большинства. Скрип находится в частотном диапазоне, к которому мы наиболее чувствительны, — 2000–5000 Гц. Недавно эту непереносимость назвали отдельной эмоцией — грима. Громкий плач ребенка вызывает смесь реакций: учащается сердцебиение, а звук воспринимается как сигнал тревоги. Это обычные раздражители.

Но если вы ответили «да» на оба вопроса и бесит вас, как кто-то ест, пьет и просто дышит, то узнайте больше о мисофонии — неадекватности к звукам.

**Мисофония — это не болезнь и не расстройство**

По крайней мере пока мисофонии нет ни в Международной классификации болезней, ни в американском Диагностическом руководстве по психическим расстройствам. Пока, потому что это новое и еще недостаточно изученное явление — впервые ее описали в 2001 году.

Мисофонию относят к реакциям, ее второе название — синдром избирательной слуховой чувствительности. В отличие от других слуховых реакций — гиперacusии и фонофобии, которые признаны расстройствами, — у мисофонии другая природа.

Гиперакузия — это непереносимость громких и интенсивных звуков, которые другие воспринимают легко. Например, звук будильника, бормашины в стоматологии или концерта. Реакция: физическая боль.

Фонофобия — страх громких звуков, даже если их еще не слышно. К примеру, страх, который возникает заранее, что загудит клаксон или лопнет воздушный шарик. Реакция: паника, страх.

Мисофония — отклик на мягкие, тихие звуки: чихание, кашель, сморкание, чавканье или

#### Кто я? Какой я?..

## Меня раздражают звуки. Это лечится?

глотание. Реакция: ненависть, ярость.

Мисофония не связана с нарушением слуха или психическим расстройством, а раздражают мисофоников ничем не примечательные звуки.

**Мисофоников бесит, когда едят, чмокают и дышат**

Звуки, которые вызывают мисофонию, называются триггерами. Они запускают в организме негативную реакцию, как спусковой крючок. Самые частые триггеры связаны с едой и ртом, повторением звука или движения:

пережевывание, хруст, глотание, чавканье; шмыганье носом, сморкание, отхаркивание; поцелуи, причмокивания; шумное дыхание, сопение; щелканье ручкой, стук ногтями по столу.

Исследования показали, что мисофоническую реакцию вызывают не только звуки. Иногда триггерит действие — покачивание ногой или наматывание волос на палец. Еще мисофония не всегда связана с людьми: негативную реакцию могут вызывать звуки автомобилей и животных.

Мисофония очень индивидуальна. Триггеры зависят от эмоционального состояния человека, личной ситуации и контекста. Кого-то бесит поцелуй, а другого — чавканье, но никого из них не бесит покачивание ногой.

Ученые, которые исследуют мисофонию, не могут договориться о едином описании реакции. Они пользуются разными опросниками и тестами для оценки симптомов и их тяжести, что мешает диагностике. Поэтому все видеотесты, которые можно найти на ютубе, лишь дают представление о наиболее популярных триггерах, но ставить диагноз себе по ним нельзя.

**Реакция проявляется физически и эмоционально**

Если ткнуть человека пальцем в бок или дать пощечину, он содрогнется, а мышцы напрягутся. Примерно то же чувствует человек с мисофонией каждый раз, когда слышит триггер.

Реакция проходит по схеме: слышу звук — ре-

агирую физически — реагирую эмоционально.

Физическая реакция: вздрагивание, напряжение мышц, желание убежать или ударить.

Эмоциональная реакция: гнев, отвращение, тревожность и ненависть к тому, кто эти звуки издает.

Мисофония мешает жить и быть в обществе: вместе обедать, расслабляться, ходить в рестораны и в кино, ведь там тихо и вокруг жуют попкорн. Из-за ненависти к звуку эмоция часто перекачивается на человека. Вот как описывают свою реакцию мисофоники:

«Щелканье ручки, стук ногтей, набор сообщения, тяжелое дыхание, шум через стену, но особенно бас в музыке или голосах людей, всхлипывание — список можно продолжать и продолжать. По сути, любой звук, если он повторяется, сводит меня с ума».

«Не могла переносить звуки, когда мы ели вместе с семьей, и я уходила в комнату. Однажды загнула «когда я слышу, как люди едят, мне хочется их ударить» и узнала о мисофонии. Сейчас мне намного лучше, вероятно потому, что лучше стала понимать себя и изменила образ жизни. Я занимаюсь медитацией и всегда беру в путешествие затычки для ушей, а в кинотеатре — надеваю наушники, чтобы не слышать, как люди едят и шуршат».

«Когда человек не ощущает подобное сам, он не понимает, как от этого может быть так плохо. Я проводила эксперимент с мамой: водила пенопластом по стеклу. Ее этот звук довел до того, что она стала вырывать у меня пенопласт. Я ей сказала: «Пенопласт по стеклу ты максимум раз в год слышишь. А я слышу звук жевания каждый день, и у меня это такие же эмоции вызывает»».

**Откуда берется мисофония — пока неизвестно**

В одном из самых больших исследований ученые выяснили, что у людей с мисофонией повышена активность передней островковой доли

головного мозга, которая определяет, на что обратить внимание. Получается, что мозг мисофоников настраивается на звуки, которые замечать на самом деле не нужно. Но почему так происходит — ученым еще предстоит выяснить.

Недостаточно данных и о психологических причинах мисофонии. Есть предположения, что она может быть связана с эмоциональной реакцией, наследственностью или появиться в детстве. Что мисофония — психическое расстройство, тоже не доказано. Многие мисофонии отмечают, что у них нет никаких других заболеваний. Проблема определенности, опять же, в том, что явление пока изучено мало, а в исследованиях участвуют небольшие группы людей — 10–40 человек.

**Что делать, если я подозреваю мисофонию у себя или кого-то из близких**

Мисофония не мешает жизни, если она проявляется в легкой форме, когда реакция есть, но от звука можно отвлечься. При тяжелой форме, когда человек из-за мисофонии избегает общения и отдыха, ресторанов, важно принимать меры.

Лекарств от мисофонии нет, потому что не установлена точная причина происхождения и нет единого описания симптомов. Проводятся исследования, чтобы найти методики, которые помогут улучшить состояние: перспективной называют когнитивно-поведенческую терапию. Это связано с тем, что КПТ эффективно уменьшает тревожность.

**Есть и другие способы помощи:** наушники, беруши, колонки или телевизор для создания белого шума в квартире — чтобы защищаться от триггеров; звуковая терапия и медитация — для расслабления тела и отдыха; перестановка в квартире — чтобы создать места для тишины и уединения;

сокращение количества употребляемого алкоголя и кофеина — они возбуждают нервную систему;

физические упражнения и здоровое питание — для общего укрепления организма.

Не менее важно честно рассказать окружающим об особенностях своего восприятия звуков и попросить соблюдать границы.

[www.cuprum.media](http://www.cuprum.media)

## ОБЪЯВЛЕНИЯ

## ДОМА

**ПРОДАЮ** коттедж на х.Веселом.  
Тел. 8-928-228-14-81.

## АВТО

**КУПЛЮ** авто любой марки.  
Тел. 8-989-279-89-15.

## РАЗНОЕ

**ПРОДАЕТСЯ** персональный компьютер с клавиатурой, мышкой и монитором в хорошем состоянии для работы в офисе и интернете. Недорого.  
Тел. 8-988-46-46-813.

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

## РАБОТА

**ТРЕБУЕТСЯ** водитель категории «Е» на КАМАЗ-зерновоз. Зарплата высокая.  
Тел. 8-918-433-19-58.

В МБУ «По обеспечению деятельности органов местного самоуправления **ТРЕБУЮТСЯ** водители категории В – 2 человека, категории D – 1 человек.  
Телефон 8(86140)5-50-17.

**ТРЕБУЮТСЯ** охранники. Объекты находятся в г.Армавире.  
Тел. 8-918-096-71-16.

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

**ИЩЕМ** хозяйку по дому. Без вредных привычек. Желательно с ночным пребыванием.  
Тел. 8-918-338-57-04 (с.Успенское).

## Среда обитания

## Охлаждающие газоны помогут городам справиться с жарой

Голландские ученые предложили способ охлаждения искусственных городских газонов, включающий систему подповерхностного хранения воды и капиллярного орошения. Эта система снижает температуру поверхности и делает городские зоны безопаснее, пишет журнал *Frontiers in Sustainable Cities*. «Мы показали, что система хранения воды и капиллярного орошения под искусственным газоном значительно уменьшает температуру поверхности», — объясняет доктор Маржолейн Ван Хойгеворт из Института водных исследований KWR.

Вода, находящаяся под газоном, испаряется и охлаждает поверхность. По словам изобретателей, уникальность системы состоит в слое, который удерживает дождевую воду под газоном.

В жаркие дни вода испаряется и снижает температуру, предотвращая перегрев до 70°C, который может вызвать ожоги и тепловые удары.

Охлаждающий газон сочетает прочность искусственного покрытия и прохладу натурального, создавая комфортные условия для спорта.

Он также удерживает дождевую воду, уменьшая стоки и предотвращает наводнения. В периоды засухи систему можно пополнять водой.

Однако, по словам ученых, установка такой системы стоит в два раза дороже обычного искусственного газона. Требуется анализ затрат и выгоды для оценки инвестиций.

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

## Что едим

## 6 правил идеальной окрошки

Холодная окрошка — блюдо, которое ассоциируется с беззаботным летом на даче. Овощи с собственного огорода, свежая зелень, ледяной квас — вот и получается идеальный летний суп. И у каждой хозяйки обязательно есть свой секретный ингредиент. Но есть и общие принципы, которые рекомендуется соблюдать. Рассказываем о них.

Люди делятся на два лагеря: одни предпочитают окрошку, нарезанную кубиками, а другие — соломкой. Правильного варианта нет: кому что больше нравится. Главное — все ингредиенты должны быть нарезаны соразмерно друг другу. Идеальный подход — использовать одну и ту же крупную терку, если предпочитаете соломку, для измельчения редиски, огурцов, картофеля и яиц.

Сегодня многие говорят о здоровом образе жизни, низкокалорийном питании и ломают голову, как сделать знакомые блюда более полезными.

Больше всего окрошке достается за картофель — источник углеводов и крахмала. Если беспокоит этот ингредиент, попробуйте сократить количество картошки.

Попробуйте не класть картофель в тарелку, а подать его отдельно: например, запеченный четвертинками по-деревенски. Именно так принято подавать литовский холодный борщ, а это ближайший родственник окрошки. Такая хитрость поможет, если за столом есть гастрономические разногласия: кто-то предпочитает блюда полегче, а кто-то более сытные.

Существуют несложные правила, которые помогут удачно приготовить окрошку вне зависимости от личных предпочтений. Вот некоторые из них:

**Правило №1: зелень нужно растолочь**

Окрошка — летний суп, который редко готовят впрок: ее нужно есть сразу. Можно добавить свежую зелень. Измельчите укроп и зеленый лук и слегка разомните их вместе с солью в ступке: похоже на процесс изготовления соуса песто. Уже готовую зеленую смесь добавьте в тарелку и сразу же подавайте. Так зелень будет гораздо ароматнее и даст более яркий вкус.

**Правило №2: берите специальный несладкий квас для окрошки**

От окрошки многих отпугивает специфический сладковатый привкус кваса, который, по мнению людей, диссонирует с овощами и колбасой или мясом. Однако этой проблемы можно избежать, если использовать специальный окрошечный квас. Его можно купить почти в любом магазине, главное внимательно читать этикетку. Ну а идеальный вариант — приготовить квас самостоятельно.

**Правило №3: разбавляйте кефир газированной минеральной водой**

Противостояние любителей окрошки на квасе и на кефире давно уже стало темой для анекдотов, однако спорить здесь



бессмысленно: каждому свое. Другое дело, что в каждом случае нужно готовить правильно. Чаще всего кефир бывает слишком густым, и, залитая им окрошка, напоминает не суп, а соус. Оптимальное решение — слегка разбавить кефир газированной минералкой: так он станет более жидким, легким. Кроме того, можно экспериментировать: многим нравится окрошка на айране, танае, мацони, сыворотке.

**Правило №4: не жалейте горчицы!**

Островатый привкус кваса уже намекает, что окрошка должна получаться пикантной. Поэтому наравне со сметаной, которую нравится добавлять в тарелку почти всем, можно также приправить окрошку щедрой порцией горчицы или хрена. Совет актуален и для тех, кто предпочитает готовить окрошку на кефире или айране, конечно, при условии, что у вас нет противопоказаний к употреблению острой пищи.

**Правило №5: выбирайте нежирное мясо**

Народный рецепт окрошки предусматривает использование докторской колбасы или сосисок, и в этом нет ничего плохого — это классика. Однако те, кому хочется приготовить «богатую» версию окрошки, могут добавить вареную говядину, куриное филе или даже язык. Главное правило — мясо для окрошки должно быть без капли жира: суп подают холодным, а застывший мясной жир не понравится никому.

**Правило №6: используйте продукты комнатной температуры**

Иногда окрошку нарезают быстро, чтобы успеть к обеду, так что в одной миске могут оказаться ингредиенты разной температуры: только что сваренные, еще теплые яйца и картошка, колбаса из холодильника, огурцы и редиска, снятые с грядки.

Так делать не стоит. Дайте продуктам прийти до комнатной температуры: что-то остудите, а что-то заранее выньте из холодильника. Зато квас или кефир, которым будете заливать окрошку, должен быть холодным. А если хотите получить совсем уж охлаждающее блюдо, допустимо положить в тарелку несколько кубиков льда.

**Что можно сделать?**

Попробовать поэкспериментировать с жидкостью для окрошки. Используйте не только квас или кефир, но и светлое пиво или даже просекко. Кто-то пробует сделать окрошку на томатном соке, получается что-то приближенное к испанскому гаспаччо, на свекольном отваре — версия свекольника, или просто на минералке, сдобренной лимонным соком.

[www.vkusnoipolezno.com](http://www.vkusnoipolezno.com)

## Уважаемые читатели!

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

## Семь раз отмерь, один раз — отрежь...

## Россиянам рассказали о существенном росте части платежей в пользу государства

Часть платежей в пользу государства существенно вырастут, рассказала агентству «Прайм» доцент Базовой кафедры Торгово-промышленной палаты «Управления человеческими ресурсами» РЭУ имени Г.В. Плеханова Людмила Иванова-Швец.

В частности, пошлина на развод должна повыситься в восемь раз — с 650 до 5000 рублей, а за смену имени — в три раза (с 1,6 тысячи до пяти тысяч рублей). Кроме того, внесение исправлений в акты гражданского состояния подорожает с 50 до 700 рублей.

Также вырастет часть платежей и для бизнеса. В частности, пошлины в рамках антимонопольного законодательства для компаний при проведении крупных сделок вырастут с 35 тысяч до 400 тысяч рублей.

Все перечисленные меры содержатся в проекте поправок к налоговому законодательству, что должно привести к изменению налоговой системы в России. Основное изменение — введение прогрессивной шкалы НДФЛ.

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

## Бизнес

## Спрос на дома для перепродажи в России за год вырос в 1,5 раза

Россияне за год стали в 1,5 раза чаще покупать или строить дома для перепродажи. Об этом пишет газета «Известия» со ссылкой на данные федерального комбината стеновых материалов «Винзер».

«Почти 25% россиян готовы продать свой дом в течение трех-пяти лет на волне роста цен», — заявил директор компании Денис Жалнин.

По словам эксперта, покупка ликвидной загородной недвижимости с целью инвестиций сейчас вполне обоснована на фоне текущей рыночной ситуации: земля дорожает, себестоимость строительства растет, а инфраструктура в локациях с индивидуальной жилой застройкой развивается.

«При правильном подходе к выбору участка и концепции строительства инвестиции в покупку или строительство дома принесут хороший доход», — заключил Жалнин.

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

## НАШИ УСЛУГИ – ДЛЯ ВАШЕГО БИЗНЕСА! ПРИНИМАЕМ ЗАКАЗЫ НА ИЗГОТОВЛЕНИЕ ПОЛИГРАФИЧЕСКИХ ИЗДЕЛИЙ:

вывесок на магазины, офисы, кабинеты;  
уголков потребителей; флаеров,  
евробуклетов, листовок тиражом от  
1000 экземпляров; визиток.  
Телефон 8-918-269-77-83.

[www.gazetaarmarka.pf](http://www.gazetaarmarka.pf)

**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. Телефоны: 8 (918) 269-77-83, 8(86140)5-77-05.  
E-mail: reklama\_usp@mail.ru.

За содержание рекламы и объявлений редакция ответственности не несет.

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 № УY23-01401 от 29 декабря 2014 г.

Газета отпечатана в ООО «Редакция газеты» Армавирский 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 №