

НА КИРПИЧНЫЙ ЗАВОД «ИСТОК» НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ РАЗНОРАБОЧИЕ.

Возможно без опыта работы, мужчины и женщины.
Зарплата от 45000 рублей.
Оформление по ТК РФ.

Телефон 8-918-032-69-77.

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.

ТРОТУАРНАЯ ПЛИТКА

от производителя в Успенском районе!

Доступные цены. Высокое качество.

Дополнительная информация и ЗАКАЗ по телефону
8-918-340-95-70.

Реклама.

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ.

Отделочные работы.

Телефон

8-918-16-16-992.

Реклама.

В охранную организацию требуются сотрудники.

Оформление по ТК,
полный соцпакет.

Зарплата от 22000 рублей.
Телефон 8-918-149-88-51.

Реклама.

КРЫШИ

Ремонт, замена, монтаж,
покраска.

БЫСТРОВЗВОДИМЫЕ
КАРКАСНЫЕ ДОМА.
Утепление.

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

Реклама.

РЕМОНТ ХОЛОДИЛЬНИКОВ, СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, СПЛИТ-СИСТЕМ.

Выезд на дом. Гарантия.
Телефон 8-961-850-30-93.

Реклама.

КУПЛЮ АВТОМОБИЛЬ ЛЮБОЙ МАРКИ.

Расчет сразу.

Телефон 8-960-493-94-55.

Реклама.

ЗАКУПАЕМ ЛОМ ЦВЕТНЫХ И ЧЕРНЫХ МЕТАЛЛОВ.

Село Успенское,
улица Ленина, 295.

Телефон
8-918-179-41-42.

Реклама.

САЙТЫ на заказ.

Быстро, качественно,
недорого. Любая тематика.

8-988-46-46-813.

Реклама.

КАШПО ИЗ РОТАНГА

12 л

18 л

24 л

8-918-092-19-34

Реклама.

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

ДОСТАВКА:

песок (все виды), отсев, щебень
(любой фракции), ПГС, земля,
цемент от 0,5 куб. м
и по договоренности.

УСЛУГИ вышки, манипулятора,
ГАЗОНА, КАМАЗа.

Работаем БЕЗ ВЫХОДНЫХ.

Находимся в селе Успенском
на территории старого ГАИ.
ТЕЛЕФОН 8-918-439-439-6.

Реклама.

РЕМОНТ ЖК ТЕЛЕВИЗОРОВ

Выезд.

Доставка.



Телефон 8-918-333-09-40.

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.

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.

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

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

АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА МЕТАЛЛЕ

Телефон 8-918-269-77-83.

МЯСНИЦКАЯ
улица

Цены

Тарифы ЖКХ с июля 2025 года проиндексируют на 11,9%

Индексация тарифов ЖКХ с 1 июля 2025 года
составит в среднем 11,9%, следует из прогноза
социально-экономического развития России
на ближайшие три года. Он был внесен в Госдуму
вместе с проектом бюджета. Согласно документу,
тарифы на газ со следующего года проиндексируют
на 10,3%, на электроэнергию — на 12,6%.

С 1 июля 2026 года тарифы ЖКХ в среднем
проиндексируют на 5,4%, с 1 июля 2027 — на
4,8%, говорится в прогнозе. Тарифы на газ в
июле 2026 года, как ожидается, увеличат на
4,3%, а через год — на 4%. Индексация тарифов
на электроэнергию с 1 июля 2026 года прогнозируется
на уровне 5,2%, с 1 июля 2027 года — 4%.

Как отмечается в прогнозе, в период 2025–

2027 годов при утверждении тарифов в сферах
теплоснабжения, водоснабжения и водоотведения
для ресурсоснабжающих организаций сформируют
дополнительные 1,5% к выручке ежегодно под
реализацию инвестиционных программ и проектов
по модернизации коммунальной инфраструктуры.

С 1 июля 2024 года тарифы ЖКХ проиндексируют
на 9,8% в среднем по стране. Предыдущая
индексация тарифов на ЖКУ прошла на семь
месяцев раньше намеченного срока — 1 декабря
2022 года вместо 1 июля 2023 года. Решение
объясняли необходимостью обновления коммунальной
инфраструктуры и тем, что в последние годы
индексация была ниже уровня инфляции.

www.kommersant.ru

Наше здоровье**Грипп**

Основным методом профилактики гриппа и его осложнений является вакцинация. Профилактическую прививку против гриппа необходимо получить до начала осенне-зимнего роста заболеваемости.

В Успенскую поликлинику поступила вакцина от гриппа. Жителям села Успенского по поводу вакцинации, необходимо обратиться в районную поликлинику, 3-й этаж кабинет № 30.

Жителям других населённых пунктов района необходимо обращаться в медицинские учреждения по месту жительства.

Кроме того, в селе Успенском по субботам, на ярмарке выходного дня, работает мобильный передвижной пункт по проведению профилактических прививок от гриппа. Приглашаются все жители района для получения защитной профилактической прививки от гриппа.

Отделение профилактики Успенской ЦРБ.

Уровень жизни**Правительство внесло в Госдуму проект об установлении МРОТ с 2025 года**

Правительство РФ внесло в Госдуму законопроект об установлении МРОТ с 2025 года в размере 22 440 рублей, документ доступен в думской электронной базе.

«Установить минимальный размер оплаты труда с 1 января 2025 года в сумме 22 440 рублей в месяц», - написано в документе.

В нем уточняется, что соотношение с медианной заработной платой за предыдущий год увеличится до 48%, медианная заработная плата за 2023 год, по данным Росстата, составляет 46 751 рубль.

«Реализация положений законопроекта будет способствовать обеспечению повышения заработной платы около 4,2 миллиона работников», - говорится в пояснительной записке к законопроекту.

www.ria.ru

Производство**На Кубани построили два завода по выпуску медицинской продукции**

В Краснодарском крае построили два завода по выпуску медицинской продукции и комплектующих. Соглашение о реализации проектов заключили на Петербургском международном экономическом форуме в июне этого года. Об этом сообщает пресс-служба администрации региона.

Новые заводы расположены в станице Смоленской Северского района, их запуск запланирован на 2025 год. Компания «ОРТО-Маркет» разместила производство на площади более 1,3 тыс. кв. м. На реализацию проекта инвестор направит более 1 млрд. руб. Планируют ежегодно выпускать около 10 тыс. комплектующих для протезов. За счет завода создадут 70 новых рабочих мест.

В проект по запуску импортозамещающего производства медицинских изделий (катетеров, абсорбирующего белья и др.) компания «Апрель» вложит также свыше 1 млрд. руб. Уже построены новые цеха, закуплена часть оборудования, набирают инженерно-технический персонал. Всего будет создано около 100 рабочих мест. В год планируют выпускать более 60 млн. изделий.

По словам губернатора Краснодарского края Вениамина Кондратьева, эти предприятия уникальны для региона.

Благодаря им повысится качество и доступность медицинской помощи. Фонд развития промышленности также предоставил компании «Апрель» два займа на общую сумму 321 млн. руб. для покупки оборудования по программе «Импортозамещение».

Предприятия смогут получать средства для развития производств в рассрочку под 0,1% годовых. Глава края также отметил, что сейчас на Кубани работают более 10 предприятий по выпуску лекарств, перевязочных материалов, радиофармпрепаратов, средств индивидуальной защиты и материалов для хирургии.

«Они будут снабжать необходимыми изделиями медицинские и ортопедические учреждения нашего региона и всей страны», — подчеркнул Вениамин Кондратьев.

Сейчас на Кубани замечен устойчивый рост фармацевтической и медицинской промышленности. В 2023 году индекс промпроизводства лекарств и материалов, применяемых в медицине, составил 127,1% — на 25,2% больше, чем в среднем по России. Около 5,8 млрд. руб. составил общий объем отгрузки. С начала 2024 года он уже достиг порядка 4 млрд. руб. с ростом на 10,2% по сравнению с аналогичным прошлым периодом.

www.kommersant

Наука**Загрязнение почвы представляет собой более серьёзную угрозу для подземного биоразнообразия, чем изменение климата**

Опубликованное в журнале iScience исследование выявило, что загрязнение почвы пестицидами и тяжёлыми металлами является основной причиной снижения численности подземных организмов, таких как дождевые черви, насекомые и клещи.

Этот результат стал неожиданностью для учёных, которые предполагали, что интенсификация сельского хозяйства и изменение климата окажут более значительное влияние.

Доктор Виктория Бертон из Музея естественной истории, соавтор исследования, отметила: «Мы предполагали, что факторы, влияющие на биоразнообразие на поверхности земли, будут аналогичны и для подземных экосистем. Однако оказалось, что загрязнение почвы оказывает наибольшее негативное воздействие на подземные организмы».

Несмотря на то, что загрязнение почвы признано серьёзной проблемой, этот вопрос остаётся недостаточно изученным. Исследователи призывают уделять больше внимания влиянию загрязняющих веществ, таких как микропластик, углеводороды и стойкие химические вещества, на подземную жизнь.

Жизнь под землёй до сих пор остаётся загадкой для науки. В отличие от наземных экосистем, где исследование организмов более доступно, почва представляет собой сложную среду, состоящую из множества уровней и микросистем. Это



затрудняет изучение обитателей почвы и их взаимодействие с окружающей средой.

Для своего исследования учёные провели метаанализ, изучив данные более чем 600 научных работ, чтобы понять, какое воздействие человек оказывает на подземное биоразнообразие по всему миру. Оказалось, что почва может обеспечивать определённую защиту подземным организмам, помогая им выдерживать некоторые изменения, такие как утрата лесов и повышение температуры. Однако загрязнение почвы остаётся фактором, наносящим наибольший ущерб.

Интересно, что применение органических удобрений, напротив, положительно сказывается на здоровье почвы, способствуя увеличению количества питательных веществ, что особенно полезно для дождевых червей.

Тем не менее, это исследование лишь поверхностно затрагивает проблему. Учёные надеются, что в будущем исследования будут более детально изучать взаимосвязь между изменением климата и загрязнением почвы и их совокупное влияние на подземные экосистемы.

www.ecosphere.press

Обратите внимание!**Дачников предупредили о риске попасть под суд**

За неправильно размещенный водосток на даче можно попасть под суд. О таком риске предупредил российских садоводов депутат Госдумы и председатель Союза дачников Подмосковья Никита Чаплин, пишет NEWS.ru.

Речь идет о случаях, когда водосток направлен на чужой участок и причиняет ущерб. Если нарушение вовремя не устранить, сосед может обратиться в суд или снести не соответствующие строительным нормам системы, уточнил парламентарий.

Чаплин отметил, что ущерб от неправильного водостока может быть серьезным — например, гниение бани или яблони на участке. В таком случае придется еще и выплатить компенсацию пострадавшему соседу.

Ранее дачников предупредили о



риске лишиться участка из-за сорняков. Соответствующие поправки в законодательство вступят в силу 1 марта 2025 года. Прежде закон, хоть и предусматривал наказание за неиспользование участка по целевому назначению, не указывал, что именно подразумевается под освоением и в какой срок это нужно сделать.

www.lenta.ru

Успей участвовать!**Жители Кубани могут принять участие в конкурсе елочных игрушек из вторсырья**

В Краснодарском крае стартовал конкурс «Елочная игрушка из вторсырья». Принять участие могут школьники от пяти до 10 лет. Впервые конкурс провели в 2023 году. Организаторы получили более 5 тысяч творческих работ.

«Цель конкурса — привлечь внимание к проблеме обращения с отходами через использование вторичного сырья для изготовления елочных игрушек. Сейчас формируется новый федеральный проект «Экономика замкнутого цикла», и мы хотим

пояснить детям его основной принцип — повторное использование того, что уже было в употреблении», - рассказала заместитель министра ТЭК и ЖКХ Краснодарского края Мария Краснощекова.

На конкурс принимаются елочные игрушки, изготовленные из бывшего в обиходе сырья. Можно использовать пластик, картон, бумагу и ткани. Работы можно прислать до 31 октября.

www.kuban.kp.ru

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

Хочется познакомить вас с **Розеллой Джардини** – итальянским модельером, чья эксцентричный стиль и любовь к качеству сделали её иконой фэшн-индустрии. Начало ее карьеры стартовало в далёком 1994 году с Франко Москино, где, став креативным директором его дома Moschino, проработала там вплоть до 2013 года. Её послужной список поражает – она была консультантом моды в Bottega Veneta и Trussardi, работала на Missoni, и теперь имеет свой собственный бренд одежды.

Как утверждает сама Розелла, элегантности научиться нельзя, с ней можно только родиться. Однако, глядя на её образы, полные эксцентрики, удобства и элегантности, мы не можем не согласиться, что это искусство или, по крайней мере, источник вдохновения.

Ей 73 года, но её стиль остается свежим и неповторимым.

Являясь опытным профессионалом в своей области и несмотря на свой возраст, Розелла предлагает нам уроки стиля через свои уникальные образы. Не упустите шанс перенять идеи и научиться у этой опытной и талантливой женщины, которая продолжает вдохновлять своим мастерством и любовью к моде.

Розелла, благодаря своему многолетнему опыту в модной индустрии, утверждает, что женщина может выглядеть элегантно и в 70 лет, и знает несколько правил, которые помогают ей в этом.

Каковы же основные принципы ее повседневного образа?

Первое правило: носите вещи из мужского гардероба

Розелла убеждена, что для создания элегантного образа стоит использовать вещи из мужского гардероба – смокинги, двубортные пиджаки, классические брюки. Так, приталенный пиджак, несмотря на свое мужское происхождение, подчеркивает талию и придает образу женственности.

Также у нее есть несколько пар мужских ботинок от Hermes. Они идеально вписываются в ее образы и делают их элегантными.

Для Розеллы офисные костюмы – это своего рода униформа. Они комфортны, удобны и, главное, элегантны.

Также она приветствует пальто прямого кроя. Такое пальто – идеальное решение для деловых женщин, живущих в городе. Современный и лаконичный крой позволяет создавать разнообразные образы.

Второе правило: найти идеально скроенную под тебя рубашку

Розелла уверена, что без правильных рубашек невозможно представить гардероб современной женщины. Она является базой для создания разнообразных образов и должна иметь хорошую посадку по фигуре. Ее можно носить разными способами: под

Прислушаемся к профессионалу То, как она одевается - чистое искусство. 8 правил от итальянского модельера, чтобы выглядеть стильно

пиджак, в классическом виде или поверх майки, что позволяет выглядеть стильно и современно в любой ситуации.

Розелла предпочитает выбирать качественные вещи из добротных материалов и проводит эксперименты с цветами и текстурами: смело сочетает различные оттенки и фактуры в своих нарядах, что делает каждый из них неповторимым.

Третье правило: носите объемные вещи

Розелла любит объемную одежду и знает, как ее правильно носить. Она всегда оставляет открытыми свои запястья и щиколотки, считая их самыми изящными и тонкими частями тела. Это помогает Розелле избегать бесформенных образов и сохранять женственность в своих нарядах.

Еще одним правилом ношения объемной одежды является соблюдение баланса объемов. Если сверху надета объемная блузка, то нижняя часть наряда должна быть менее массивной и облегающей, например, зауженные брюки или элегантно клеш от колена. Это позволяет сохранить фигуру на фоне оверсайз и сохранить женственный силуэт.

Четвертое правило: стремитесь к хорошему качеству тканей и идеальному пошиву

Тут все просто, даже если вещь принадлежит самому известному модному дому, но при этом имеет огрехи в пошиве и сделана из синтетических тканей, то дорого она выглядеть не будет! Такие вещи взрослым женщинам носить, как минимум не статусно и не прилично. Качественные вещи говорят о состоятельности и создают идеальный образ.

Пятое правило: не нужно бояться яркой одежды

С возрастом многие женщины начинают избегать ярких цветов в одежде, считая их слишком вызывающими и привлекающими внимание к недостаткам фигуры. Однако, Розелла считает, что яркие оттенки могут быть очень полезны в гардеробе. Например, яркая блуза может отвлечь внимание от недостатков ног, а цветные аксессуары,

такие как очки или серьги, могут подчеркнуть достоинства лица и прически.

Также Розелла отмечает, что иногда позволить себе яркое пальто – это отличный способ выделиться из толпы. Хотя такое пальто может быть не самым практичным и подходящим ко всему гардеробу, оно помогает создать уникальный образ и выделиться из общей массы. В конечном итоге, считает Розелла, важно найти свой стиль и экспериментировать с яркими цветами, чтобы выглядеть стильно и индивидуально.

Шестое правило: носите воланы и рюши

В современном мире многие считают рюши, воланы, банты и другие виды отделки старомодными и неуместными в гардеробе. Розелла не избегает этих деталей и умеет сочетать их с современными образами. Она доказывает, что даже такие детали, как воланы по подолу юбки или платья, могут выглядеть актуально и стильно в городском образе.

Использование рюшей вокруг талии может быть рискованным, так как они могут визуально увеличить эту область и добавить лишних килограммов. Но Розелла доказывает, что при правильном подходе даже такие детали могут быть стильными и гармоничными. Например, в ее образе с черным платьем миди все детали – резинка внизу рукава, воланы снизу и рюш на талии – сочетаются и дополняют друг друга, не утяжеляя общий вид.

Таким образом, Розелла демонстрирует, что можно экспериментировать с разными стилями и деталями, чтобы создать уникальный и стильный образ.

Седьмое правило: используйте силу монохрома

Это один из любимых приемов в стиле Розеллы – использование монохромных комплектов, который она часто использует в своих образах. Она считает, что для женщин после 50 лет, которые хотят выглядеть стильно и элегантно, монохромные образы являются отличным решением.

Во-первых, они помогают визуально вытянуть силуэт и скрыть сутулость, которая



часто появляется с возрастом.

Во-вторых, монохромные оттенки стройнят и подчеркивают достоинства фигуры. Для Розеллы важно подбирать верх и низ в оттенках с одинаковой температурой, чтобы избежать цветовых конфликтов. Она считает, что монохромные наряды помогают создать стильный и элегантный образ, который стройнит и подчеркивает достоинства фигуры.

Восьмое правило: не забывай про аксессуары

Розелла Джардини всегда дополняет свои образы винтажными украшениями, считая, что без них образ выглядит незавершенным.

Розелла также уделяет внимание очкам. Она отмечает, что возрастные дамы часто используют солнцезащитные очки, чтобы скрыть морщины и выглядеть моложе. Она говорит, что очки становятся частью образа, подчеркивая индивидуальность и стиль.

Не упускайте при формировании собственного стиля и имиджа великолепную возможность обучения модным тенденциям у такого великого модельера, как Розелла Джардини. Ее знания и опыт позволяют ориентироваться в мире моды, определять актуальные тенденции и создавать гармоничные, стильные образы. Таким образом, прислушиваясь к советам профессионалов, можно выглядеть модно, элегантно и индивидуально, подчеркивая свою уникальность и привлекательность. В любом возрасте.

И не забывайте, что она - яркая итальянка, некоторые ее приемы могут быть чересчур для наших широт, но важно уметь не копировать буквально, а брать на вооружение интересные решения и применять их к контексту собственной жизни - вашим внешним данным, пожеланиям, образу жизни, целям и задачам.

С. РОГОЖКИНА, стилист.

Исследование

«44 и 60»: стали известны два возраста, когда человек резко стареет

Согласно результатам нового исследования, старение человека не происходит постепенно. Ученые Стэнфорда выяснили, что этот процесс происходит резкими всплесками: в 44 года и 60 лет.

Происходящие в эти периоды изменения могут объяснить появление морщин, обвисание кожи, седые волосы, уязвимость к болезням и боли в суставах, пишет [National Geographic](#).

По мнению Джона Уайта, врача и бывшего директора Управления по контролю за продуктами и лекарствами США, это исследование показывает, почему люди внезапно начинают чувствовать свой возраст.

В то же время ставится под сомнение традиционное представление о том, что старение является медленным и непрерывным процессом.

В исследовании также говорится, что изменения, связанные со старением, могут происходить более внезапно в определенные периоды жизни.

Ученые подчеркивают, что эти результаты не должны вызывать страх перед 44-60-летним возрастом.

Понимание причин старения поможет ученым и людям предпринимать правильные шаги для предотвращения нежелательных последствий.

www.tut-news.ru

Актуально!

Врач Батаев: избежать бляшек в сосудах помогут бананы, чеснок и лук

Доктор Евгений Батаев рассказал изданию «Газета.ру», какие продукты стоит включить в рацион для профилактики образования атеросклеротических бляшек в сосудах. Они провоцируют развитие инфаркта, затрудняют кровоток и увеличивают риск инсульта.

Со слов терапевта, в борьбе с бляшками помогают жирная рыба в умеренных количествах, которая содержит омега-3, куркума, яблоки, лук и чеснок. Кроме этого, в меню обязательно должны быть бобовые.

Нутрициолог добавил, что от бляшек могут спасти антиоксиданты, например, каротиноиды, витамины С и Е и полифенолы, которые предотвращают окислительный стресс. Ими богаты какао, зеленый чай, брокколи, ягоды, шпинат и цитрусовые. Калий, который присутствует в авокадо и бананах, способствует расслаблению стенок сосудов.

Эксперт добавил, что также важно иметь регулярные физические нагрузки и отказаться от вредных привычек.

www.medpulse.ru

Уважаемые читатели!

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



www.gazetayarmarka.pф



https://t.me/gazeta_yarmarka

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

ОБЪЯВЛЕНИЯ

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

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

ТРЕБУЕТСЯ водитель категории «С», «В». **Тел. 8-918-666-12-75.**

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

Интересно!

В Сочи расцвел гибискус, меняющий цвет лепестков

С приходом осени в Сочи начался сезон цветения гибискуса изменчивого Разноцветного махрового. Об этом рассказала в своих социальных сетях ведущий научный сотрудник ФГБУ «Сочинский национальный парк» Галина Солтани.

Каждый распутившийся цветок этого растения начинает свой путь с нежного белого оттенка, который, как только солнце поднимается выше, постепенно трансформируется в светло-розовый. К полудню лепестки уже становятся насыщенно-розовыми, а по мере увядания они сворачиваются в комок и приобретают глубокий малиновый цвет.

Это превращение происходит благодаря изменению кислотности клеточного сока цветка, на что реагируют растительные пигменты антоцианы. Необходимо отметить, что в коллекции «Дендрария», можно найти и немахровые сорта гибискуса изменчивого, которые имеют стабильную окраску.

В северо-восточной Индии цветы этого растения употребляются в пищу. Их обжаривают в кляре из рисовой муки, создавая вкусные и питательные закуски.

В китайской этномедицине гибискус изменчивый ценится как лекарственное растение. Отвар или настой из его цветков используется при различных заболеваниях грудной клетки и легких. Он помогает при постоянном кашле, меноррагии, дизурии и ранах, особенно при ожогах и ошпариваниях, которые медленно заживают. Листья и цветы также применяются для лечения отеков и кожных инфекций.

www.newkuban.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.

Помоги себе сам!

ПОЛЕЗНЫЙ ОВЕС

Все знают, что при болях в желудке хорошо съесть тарелку жидкой овсяной каши. Но еще лучше — заварить сам овес, получив полезный отвар, который можно пить в течение дня.

Отвар из овса: классический и самый полезный рецепт

200 г овса, литр воды.

Зерна промойте водой и слейте жидкость.

Чистый овес положите

в кастрюлю, залейте литром теплой воды и оставьте настаиваться минимум на 10 часов. После поставьте кастрюлю на слабый огонь и доведите содержимое до кипения. Закройте крышкой и поварите полчаса. Снимите с огня, накройте кастрюлю полотенцем и оставьте еще на 12 часов. Готовый отвар процедите.

Овсяный отвар в мультиварке: простой рецепт

2 стакана овса, 5 стаканов воды.

Принцип приготовления тот же: зерна промойте, замочите на 10–12 часов в чистой воде, а потом вместе с водой поместите в чашу мультиварки. Выберите режим «Тушение» и запустите программу на три часа. Времени уйдет больше, зато можно будет не следить за отваром, стоя у плиты.

Овсяный отвар в термосе: быстрый рецепт

столовая ложка молотых зерен, стакан горячей воды.

Компромиссный вариант, на который уйдет меньше времени, но и пользы тоже будет чуть меньше. Зерна предварительно не замачиваются, но измельчаются для усиления экстракции витаминов и минералов. Засыпьте овес в термос, залейте кипятком и настаивайте 12 часов, а после процедите. Плюс такого способа — вкус отвара получается менее выраженным и сладким.

Как пить и хранить отвар из овса

Готовый и процеженный овсяный отвар необходимо перелить в стеклянную посуду (можно в обыкновенную банку с крышкой) и хранить в холодильнике не более двух-трех дней. Свежий отвар сладкий, поэтому при появлении малейшей кислинки использовать его уже нельзя.

Овсяный отвар пьют до еды, по 100 мл три раза в день, курсом не менее двух-трех недель.

Чем полезен овёс

Овес — ценный источник углеводов, обеспечивающих организм энергией, и клетчатки, нормализующей пищеварительные процессы. Также он содержит:

витамины А, Е, К и группы В;
минералы (фосфор, цинк, серу, марганец, калий, магний, фтор, медь и другие);
ненасыщенные жирные кислоты (паноленовую, эйкозопентаеновую, линоленовую и другие); аминокислоты, в том числе триптофан.

Когда полезно пить отвар из овса

Богатый химический состав овса делает его полезным практически для всех систем нашего организма.

Для желудка и кишечника. Овес обволакивает стенки желудка, стимулирует



образование слизи и оказывая противовоспалительное действие. Недаром чаще всего отвар овса назначают при гастритах. За счет клетчатки улучшается перистальтика кишечника и усвоение питательных веществ.

Для печени. Овес усиливает ее барьерную функцию, помогая очищать кровь от токсических продуктов жизнедеятельности клеток.

Для сердца и сосудов. Благодаря ненасыщенным жирным кислотам овес снижает уровень «плохого» холестерина, а калий и натрий в его составе нормализуют сердечный ритм.

Для поджелудочной железы. Овес нормализует уровень глюкозы и может назначаться пациентам с сахарным диабетом.

Для почек. Овес обладает легким мочегонным действием, помогает бороться с отеками и способствует выведению камней из почек.

Для нервной системы. Магний, триптофан и витамины группы В в составе овса снимают тревожность и обладают успокаивающим действием.

Для мышц и костей. Овес содержит кальций, укрепляющий костную ткань, и аминокислоты, поддерживающие тонус мышц.

Кому отвар из овса нужно принимать с осторожностью

Овес обладает желчегонным действием, поэтому людям с желчнокаменной болезнью или после удаления желчного пузыря следует пить отвар, только проконсультировавшись с лечащим врачом.

Овёс для похудения

Вопреки популярному мнению, отвар овса сам по себе не способствует похудению. Однако его имеет смысл включить в диету: он обладает низкой калорийностью (примерно 50 ккал в 100 г), при этом хорошо насыщает, снижает аппетит, помогает выводить лишнюю воду из организма и стимулирует работу кишечника.

Как ещё применять овсяный отвар

Полезные свойства овса используют также и для здоровья кожи и волос. Умывание или протирание лица овсяным отваром нормализует работу сальных желез, уменьшает воспалительные явления на коже, увлажняет ее и делает более упругой. Также овсяный отвар можно использовать в качестве натурального ополаскивателя для волос, а оставшиеся после приготовления размоченные зерна хорошо наносить на корни и кожу головы в качестве питательной маски.

www.tea.ru

САЙТЫ НА ЗАКАЗ "ПОД КЛЮЧ"

Сайты: визитки, магазин, портфолио, лендинг.

Телефон
8-988-46-46-813

Календарь

Россиянам напомнили о длинной рабочей неделе. Какой график работы ждет граждан в конце октября?

Продолжительная рабочая неделя начнется 28 октября и продолжится по 2 ноября. Она станет шестидневной из-за переноса выходного дня с субботы, 2 ноября, на 30 апреля. Это мера позволит создать непрерывные выходные с 28 апреля по 1 мая. При этом рабочий день в субботу будет сокращенным.

На фоне празднования Дня народного единства россияне будут отдыхать два дня подряд — в воскресенье, 3 ноября, и понедельник, 4 ноября.

Майские праздники в этом году начались с шестидневной рабочей недели, однако продолжились двумя длинными выходными. Почти треть россиян (29 процентов опрошенных) сочли это время дополнительным отпуском, согласно исследованию аналитиков медиахолдинга Rambler&Co.

Ранее россиянам назвали лучший месяц для отпуска осенью

Директор по персоналу и организационному развитию сервиса «Работа.ру» Юлия Санина рекомендовала планировать отъезд в октябре, поскольку в этом периоде меньше всего выходных и больше рабочих дней. Поэтому в этом месяце наиболее выгодно отдыхать осенью.

Эксперт уточнила, что данное правило распространяется только на сотрудников, работающих по графику 5/2. При другом формате деятельности актуальны иные способы планирования отпуска.

В следующем году россиянам сделали длинные новогодние и майские выходные

Министерство труда и социальной защиты опубликовало календарь выходных и праздников на 2025 год. Так, в грядущем году россияне ждут 11-дневные новогодние каникулы и длинные майские выходные. Зимой россияне будут отдыхать с 29 декабря 2024-го по 8 января 2025-го, а в последний месяц весны дважды брать перерыв в работе — с 1 по 4 и с 8 по 11 мая (всего восемь дней).

Согласно Трудовому кодексу, на 1-8 января приходится новогодние каникулы и Рождество Христово, 1 мая отмечается Праздник Весны и Труда, а 9 мая — День Победы. Еще одни продолжительные выходные выпадут на День России. Ожидается, что жители страны будут отдыхать четыре дня — с 12 по 15 июня.

www.lenta.ru

Строки

ОСЕННЕЕ...

Улетели листья с тополей – Повторилась в мире неизбежность... Не жалею ты листья, не жалею, А жалею любовь мою и нежность! Пусть деревья голые стоят, Не кляни ты шумные метели. Разве в этом кто-то виноват, Что с деревьев листья улетели?..

Николай Рубцов.

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 службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Южному Федеральному округу. Регистрационный номер ПИ № У23-01401 от 29 декабря 2014 г.

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 №