

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
УСТАНОВКА ВХОДНЫХ  
И МЕЖКОМНАТНЫХ  
ДВЕРЕЙ.  
УКЛАДКА  
напольных покрытий.  
МОНТАЖ  
напольных плинтусов.**  
Опыт более 10 лет.  
Гарантия на работы.  
Телефон  
**8-918-311-05-00.**

### «ДОМ ТАМ, ГДЕ ТВОЕ СЕРДЦЕ...»

Хотите создать тепло и уют в своем доме? Мы вам поможем!  
В магазине «НИКА ШТОРЫ» большой выбор тканей и карнизов на любой вкус.

Что мы предлагаем еще:

- услуги дизайнера,
  - пошив штор по индивидуальному заказу,
  - установку карнизов,
  - развеску штор у вас дома,
  - выезд на дом для консультаций.
- Наш адрес: с.Успенское, ул.Крупской, 32 «А».  
Телефон 8-918-156-98-98.

### 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,  
любая техника под заказ.



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

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

**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.

**СПИЛ  
ДЕРЕВЬЕВ.**  
Телефон  
8-952-850-22-70.

### БЕТОН

Успенский завод.  
Доставка миксером. Подача  
лентой. Услуги бетононасоса.  
Доставка от 1 куба.  
Телефон  
8-952-873-44-44.

**ХОТИТЕ НАУЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО  
ПИТАТЬСЯ, УЛУЧШИТЬ  
САМОЧУВСТВИЕ, СНИЗИТЬ ВЕС,  
НАБРАТЬ МЫШЕЧНУЮ МАССУ?**  
Это реально без тренировок  
и голодовок!

Мы рады пригласить вас на  
индивидуальную консультацию в нашем  
КЛУБЕ сбалансированного питания в селе  
Успенском.

Запись обязательна.  
**КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНАЯ.**

Звоните по номеру

8-918-968-86-29.

Не упустите возможность сделать шаг  
к здоровому образу жизни!

### 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.

### МАТРАСЫ

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

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

**САЙТЫ  
на заказ.**

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

### 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.

### РЕМОНТ ЖК ТЕЛЕВИЗОРОВ

Выезд.  
Доставка.  
Телефон 8-918-333-09-40.

### ПАМЯТНИКИ

Изготовление и установка всех видов памятников.  
Низкие цены. Беспроцентная рассрочка платежа.  
Дополнительные скидки пенсионерам.  
Без установки скидки до 15 тыс. руб.  
В продаже - готовые площадки для установки.  
Бесплатное хранение. Оформление документов для  
военкомата, для участников ВОВ, СВО. Гарантия.  
с.Успенское, центральный вход на кладбище  
(справа). с.Коноково, ул.Красная, 33.  
с.Вольное, перед Урупским мостом - ЦЕХ.  
Телефон 8-918-37-38-399.

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

**РЕМОНТ  
холодильников,  
стиральных машин.**  
Гарантия. Выезд на дом.  
Телефон  
8-918-663-28-48.

### КРЫШИ

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

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

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

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

[https://t.me/gazeta\\_yarmarka](https://t.me/gazeta_yarmarka)

Правовой ликбез

## В МФЦ Краснодарского края рассказали о новых правилах подачи обращений

С 30 марта 2025 года граждане смогут направлять электронные обращения только через федеральные информационные системы. Прием заявлений по электронной почте будет прекращен.

В России с 1 декабря 2022 года вступил в силу закон, обязывающий государственные органы вести официальные страницы в социальных сетях, таких как «ВКонтакте» и «Одноклассники». Это позволило гражданам получать актуальную информацию о законах и услугах напрямую от государственных учреждений.

В соответствии с ФЗ-59 «О порядке рассмотрения обращений граждан Российской Федерации» каждый гражданин имеет право обратиться в госорганы с заявлением. В многофункциональных центрах Краснодарского края это можно сделать несколькими способами. Например, обратиться через горячую линию по номеру: 8 800 30-23-444, оставить письменное обращение в книге отзывов и предложений, отправить его почтой или воспользоваться интернет-ресурсами, такими как портал e-mfc.ru или обратная связь на госуслугах.

С 30 марта 2025 года вступят в силу новые правила, по которым электронные обращения будут приниматься только через

федеральные информационные системы. Это означает, что отправлять заявления по электронной почте больше не получится, а гражданам потребуется использовать официальные платформы, такие как «Госуслуги».

В 2024 году краевой МФЦ получил свыше 15 тысяч обращений, из которых более 5,8 тысячи — благодарности. В 2025 году поступило уже около 2 тысяч обращений. Также в прошлом году на официальных страницах МФЦ Кубани было опубликовано около 2 тысяч постов, а с начала 2025 года — более 500. Кроме того, за 2024 год подписчики через соцсети направили более 400 вопросов. Это подтверждает, что граждане активно используют цифровые платформы для взаимодействия с государственными структурами.

В МФЦ отметили, что все обращения тщательно анализируются и обрабатываются. Например, если гражданин подал заявление на заграничный паспорт, но не получил его в срок, сотрудники связываются с соответствующими органами, выясняют причину задержки и информируют заявителя. Это помогает людям оставаться в курсе ситуации и снижает уровень стресса при ожидании ответа от госорганов.

**«Краснодарские известия».**

**Уважаемые читатели!**

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

Полезно знать!

## У торговцев никотином спросят разрешения

По данным «Ъ», планы Минфина по введению лицензирования розничной торговли табаком по аналогии с разрешительным режимом для алкогольного рынка одобрены на совещании у вице-преьера и главы аппарата правительства Дмитрия Григоренко.

Как ожидается, с осени 2026 года разрешения на торговлю потребуются каждому объекту табачной розницы, для потери лицензии достаточно будет однократного нарушения, ее стоимость составит в разных версиях от 20 тыс. руб. на год до 60 тыс. руб. на пять лет.

Требования к торговым объектам зафиксирует федеральный центр, оговорив право регионов их ужесточать, контроль исполнения также разделят между уровнями власти и частично цифровизируют.

В компаниях отмечают, что новое регулирование может вызвать снижение числа табачных торговых точек и эффект будет сильно зависеть от характера требований властей, например, к подтверждению прав аренды помещений.

Правительство доработало концепцию лицензирования розничной торговли табаком и его субститутами, включая вейпы и кальяны. О том, что Минфин намерен ввести в отрасли лицензирование розницы, отчаявшись в борьбе с нелегальной реализацией никотинсодержащей продукции, «Ъ» писал 18 февраля, сама идея обсуждается как минимум с лета 2024 года (см. «Ъ-Онлайн» от 14 августа).

Сейчас высокая прибыль в этом секторе с лихвой покрывает риски продавцов от действующих штрафов и санкций за нарушения. Необходимость решать проблему, а также успехи властей в цифровом учете движения товаров с помощью маркировки

(см. «Ъ» от 12 июля 2024 года) и подтолкнули к введению разрешительного режима в розничной торговле табаком — в целом он будет довольно близок к требованиям, которые уже действуют в алкогольной рознице.

«Ъ» ознакомился с документами, описывающими нынешние взгляды Минфина на то, что будет происходить при введении лицензий в табачной отрасли. В концепции реформы регулирования табачной розницы ведомство предлагает вводить требования с 1 сентября 2026 года (новые ограничения по закону о контроле и надзоре могут быть реализованы не чаще двух раз в год, 1 сентября или 1 марта, отложенный старт явно учитывает необходимость как правки законодательства, так и адаптации к нему рынка: социальных последствий в виде «табачных бунтов» в правительстве не хотят).

Выдавать лицензии будет Росалкогольтабакрегулирование — профильное агентство Минфина — по выбору заявителя на платформе «Гостех», где уже оформляют разрешения на производство и оптовую торговлю табаком и его субститутами, или в госинформсистеме маркировки товаров (ГИС МТ). Системы автоматически будут обмениваться данными. Там же будет размещен реестр лицензий и сервис по оформлению документов.

Отдельная лицензия при этом потребуется для каждого торгового объекта. Условия ее получения — наличие регистрации в ГИС МТ. Торговцам устройствами для курения, маркировка которых пока не обязательна, лицензии станут необходимы только после введения такого требования.

Также лицензиат должен будет иметь в собственности или аренде торговые объекты, соответствующие требованиям

«анти табачного» ФЗ-15 от 23 февраля 2013 года, и не иметь долгов по налогам свыше 3 тыс. руб.

Отдельным блоком требований, пока наиболее неясным для реализации, является обязанность бизнеса подтвердить выполнение ограничений ст. 19 и 20 закона (запрет на торговлю сигаретами поштучно и продажа несовершеннолетним) и дополнительных региональных ограничений.

Субъекты РФ могут вводить свои требования к площади торговых объектов, но в пределах установленных центром минимального и максимального значений. Порядок контроля хотят зафиксировать на федеральном уровне, разделив, в частности, полномочия городских и областных властей.

Предполагается, что контроль за соблюдением федеральных ограничений Росалкогольтабакрегулирование будет проводить дистанционно — с помощью мобильного приложения «Инспектор» (см. «Ъ» от 21 августа 2024 года) и запросов к коллегам по правительству. Субъектам РФ предложено оставить и возможность выездного контроля.

Госпошлину за выдачу лицензии Минфин предлагает зафиксировать на уровне 60 тыс. руб. для розничной и 800 тыс. руб. для оптовой торговли табаком, срок действия документа составит пять лет, его продление (с подтверждением соблюдения требований) также будет облагаться пошлиной.

Эти детали, вероятно, довольно близки к финальной конфигурации нового регулирования: в курирующем тему аппарате правительства «Ъ» подтвердили, что концепция обсуждалась с представителями компаний табачной торговли на двух совещаниях. Сюрпризов со стороны рынка власти не ждут.

Здоровье

## ДОНОР – ЗНАЧИТ ДАРИТЬ

Донор - это человек, который дарит жизнь, жертвуя частью себя для других.

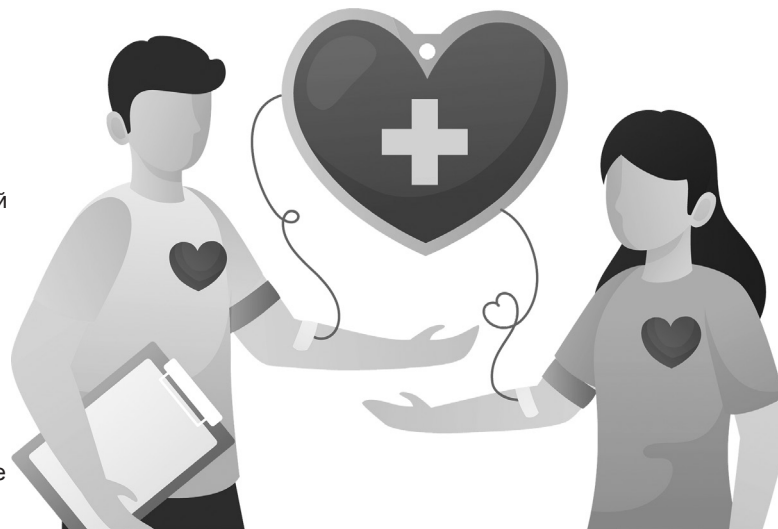
Донорство крови - это «тихий подвиг» во имя других!

Кровь — это уникальный биологический продукт, единственное лечебное средство, которое невозможно синтезировать химическим путём, получить из других веществ или заменить химическими веществами.

Единственным и незаменимым источником крови может быть только донор. Доноры - это люди с разными судьбами, разных профессий, но связывает их всех одно - они, отдавая свою кровь и костный мозг, дарят жизнь тем людям, кому действительно нужна помощь.

Кого однажды спасла донорская кровь, много раз про себя говорили «спасибо» тому неизвестному, но ставшему для них родным донору, который заново подарил им целый мир. Донорская кровь и костный мозг являются незаменимыми ресурсами в лечении травм, при операциях и множества заболеваний, включая онкологические, хронические.

Трансплантация донорской крови и костного мозга даёт возможность вывести болезнь в стойкую ремиссию или полностью



излечить тех пациентов, у которых раньше не было шансов на выздоровление .

Каждый год в России требуется миллионы литров донорской крови. Приветствуются молодые люди, желающие совершать это благородное дело - спасти жизни нуждающихся пациентов. Донор, желающий сдать кровь, должен определиться с удобным для него днём сдачи крови. Согласовать эту дату с работодателем ( в этот день в соответствии с Трудовым Кодексом, вы освобождаетесь от работы с сохранением заработной платы, а второй день, по справке, берёте в любой, удобный для вас день.

По всем вопросам сдачи донорской крови обращаться в кабинет трансфузионной терапии Успенской районной больницы (кабинет № 40 поликлиники) или по телефону 8-938-417-19-92.

**Администрация Успенской районной больницы.**

Автожизнь

## НА УЛИЦЕ КИРОВА ЗАРАБОТАЛИ НОВЫЕ КОМПЛЕКСЫ ФОТОФИКСАЦИИ

В Армавире на пешеходной зоне по улице Кирова (от улицы Розы Люксембург до улицы Маршала Жукова) – установлены современные комплексы фото- и видеофиксации нарушений ПДД.

Три новых камеры с интеллектуальным программным обеспечением АПК «Безопасный город» начали работу на данном участке. Современное оборудование оснащено системой автоматического распознавания государственных регистрационных знаков транспортных средств. Главная задача новых комплексов – контроль соблюдения правил дорожного движения в зоне действия знака «Въезд запрещен». Камеры автоматически фиксируют все нарушения, что позволит существенно снизить количество правонарушений на данном участке.

Все материалы о зафиксированных нарушениях направляются в отдел МВД России по городу Армавиру. После проверки данных будут приняты соответствующие меры административного воздействия в отношении нарушителей.

Специалисты отмечают, что установка камер – это не только мера наказания, но и эффективный способ профилактики нарушений. Статистика показывает, что после установки комплексов фотофиксации количество правонарушений на подобных участках значительно снижается.

**Администрация МО г.Армавир.**

Помоги себе сам!

# ЧТО ТАКОЕ SPF



**С**анскрин, или солнцезащитный крем, нужен, чтобы защититься от солнечного ожога (получить который можно не только на пляже, но и в городе, в пасмурную погоду и зимой), предотвратить развитие морщин и появление темных пятен на коже и даже снизить риск рака кожи — меланомы.

## Кому нужна защита от солнца

Всем. Вне зависимости от гендера, рода занятий, местонахождения и возраста. Однако детей до шести месяцев желательно в принципе оберегать от прямых солнечных лучей — их кожа не достаточно подготовлена к взаимодействию с ними, из-за чего они могут быстрее обгореть.

Некоторые люди верят, что санскрины полезны только на пляже. Но это не так. Солнце активно круглый год. А снег, песок и вода отражают солнечные лучи и повышают риск ожогов.

## Что делать, если обгорел

Защита от солнечных лучей важна как для людей, которые легко загорают, так и для тех, чья кожа темнеет медленно. Людям со смуглой кожей санскрин также нужен: солнечные лучи могут пагубно воздействовать на кожу любого цвета — речь об ожогах, витилиго, гиперпигментации и раке.

Даже если после целого дня на солнце кожа не покраснела, не стала теплее и не начала болеть, это не значит, что солнечные лучи на нее никак не повлияли.

Есть два вида солнечных лучей: UVA и UVB. Первый тип глубоко проникает в кожу и запускает процесс фотостарения — возникают сухость, снижение эластичности и упругости, пигментация и купероз (расширение капилляров и покраснение). Кстати, автомобильные стекла для UVA-лучей — не помеха.

Второй тип менее опасен, запускает выработку пигмента меланина, но может вызвать солнечные ожоги. И чтобы защитить кожу от обоих видов, нужно выбирать санскрин широкого спектра действия. А помимо старения и ожогов, санскрины также защищают от развития меланомы, ведь УФ-лучи считаются канцерогенами.

## Что означает SPF

На упаковке солнцезащитных средств есть специальная пометка — Sun Protection Factor (SPF, СПФ, фактор защиты от солнца). SPF показывает, какое количество солнечной энергии (УФ-излучения) приведет к солнечному ожогу защищенной кожи (то

есть при использовании солнцезащитного крема) по сравнению с риском ожога незащищенной кожи. Например, если SPF равен 15, то на кожу попадет всего 1/15 от всего излучения.

## Санскрины российских марок — тестируем на себе

В целом рекомендуется использовать средства с SPF не ниже 30. В некоторых случаях, например, если кожа смуглая, на улице пасмурно, и вы не планируете долго гулять, будет достаточно средства с SPF 15. Но при большом количестве солнечного излучения и светлой, тонкой коже SPF лучше не жалеть — и выбирать показатель от 30 до 50.

Некоторые люди думают, что SPF нужно выбирать в зависимости от времени нахождения на солнце. Якобы санскрин в 15, 20, 30 или 50 раз увеличивает промежутки, когда можно загорать и не обгореть. Но это не так.

**SPF связан с количеством солнечных лучей, а не временем воздействия.** Наиболее активно солнце в середине дня — с 11 до 16 часов.

Соответственно, риск обгореть в это время тоже повышен, и нужно защитить кожу.

Условно SPF 15 подойдет для недолгой прогулки в городе или поездки на работу. А SPF 30 и выше нужно использовать при

длительных прогулках, отдыхе на пляже и работе на открытом воздухе.

На солнечную активность влияет географическое положение. Ее можно оценить с помощью приложений, которые показывают прогноз погоды:

0–2 — индекс УФ-лучей низкий, безопасный;

3–5 — средний;

6–7 — высокий;

8–10 — очень высокий;

11 и выше — экстремальный.

Использовать санскрин нужно, если величина УФ-индекса превышает 2, так как с отметки 3 и выше лучи уже способны повредить кожу.

## Виды санскринов

Санскрин — это не только крем. Он может выпускаться в виде лосьона, спрея, геля, крема, твердого стика, пены для местного применения. Кремы лучше всего подходят для лица, гели удобнее применять на волосистых участках, стики комфортнее наносить на область вокруг глаз и губ.

В целом при выборе типа санскрина нужно ориентироваться на личные предпочтения.

Проблема может возникнуть только со спреями: не всегда легко определить, достаточно ли средства нанесено на кожу, — поэтому лучше его не экономить и щедро

распылять. Причем сначала нужно нанести средства на руки, а потом руками размазать по телу, чтобы случайно его не вдохнуть.

## Физические и химические санскрины

Выделяют два вида фильтров солнцезащитных средств: физические и химические. Считается, что физические фильтры отражают лучи, а химические — поглощают. Но есть исследования, которые утверждают, что принцип их работы одинаковый: и те и другие поглощают излучение.

Активные ингредиенты физических или минеральных, солнцезащитных кремов, — оксид цинка и диоксид титана — не всасываются в кровь. Физические санскрины считаются более безопасными и больше подходят для нежной, в том числе детской, кожи. Однако они обычно дороже, дольше втираются и более заметны на коже по сравнению с химическими средствами.

А химические кремы на основе авобензона, октокрилена и оксибензона прозрачные, лучше ложатся и легче ощущаются на коже, быстрее втираются.

Еще есть санскрины на органических фильтрах нового поколения — тиносорб, ювинал, мексорил (Mexogyl XL). Их молекулы больше, чем у обычных средств, поэтому они не раздражают кожу (не проникают через роговой слой) и глаза. Однако безопасность таких средств еще не доказана — из них в перечень одобренных FDA компонентов входит только мексорил.

## Как использовать санскрин

Обычно взрослому человеку достаточно 30 мл солнцезащитного крема, чтобы защитить открытые участки кожи, — примерно 2 чайные ложки для лица и рук и 2 столовые ложки для всего тела. Наносить солнцезащитный крем нужно на сухую кожу за 15 минут до выхода на улицу.

Причем пользоваться санскрином нужно каждый день, а обновлять слой каждые два часа. Даже если на нем есть пометка «водостойкий» (или «спорт») — ведь он все равно смывается с кожи потом, полотенцем или водой и через 40–80 минут теряет эффективность.

Как и у любого другого косметического средства, у санскрина есть срок годности. Если у него появились странный запах, цвет или текстура, а также, если с момента изготовления прошло более трех лет, использовать санскрин нельзя.

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

## Услуги

### Власти Кубани создали институт для повышения качества соцподдержки

На Кубани появилась новая структура, которая будет заниматься улучшением качества и доступности социальных услуг для населения. Решение приняли на заседании Совета по качеству жизни при губернаторе региона.

Как пояснил министр экономики края Алексей Юртаев, созданный институт поможет модернизировать работу социальных служб и сделать взаимодействие с ними более прозрачным и понятным.

Как сообщили в пресс-службе министерства экономики Краснодарского края, сейчас предстоит утвердить конкретную кандидатуру. Новый специалист

вместе с командой займется разработкой методик, в которых в приоритете будет интерес самих людей — от первого запроса на помощь до получения результата. Предстоит внимательно изучать каждый этап, с которым сталкивается гражданин, чтобы устранить лишние барьеры и ускорить процесс получения поддержки.

Инициатива реализуется в рамках Национальной социальной программы, которая направлена на постоянное совершенствование процессов в этой сфере. В регионе будут внедряться современные методики и поддерживаться проекты, демонстрирующие высокий уровень лидерства.

«Краснодарские известия».

## Наука

### В РОССИИ ХОТЯТ ПЕРЕРАБАТЫВАТЬ БОРЩЕВИК НА САХАР И ЦЕЛЛЮЛОЗУ

Ученые Нижегородского государственного агротехнологического университета имени Л.Я. Флорентьева предложили перерабатывать борщевик на сахар и целлюлозу. Такой способ утилизации, по словам исследователей, является самым оптимальным.

— Самым оптимальным решением может стать поиск и применение технологии, позволяющей не уничтожать борщевик на залежных территориях, а перерабатывать его. Несмотря на то, что растение не может быть использовано в качестве корма, оно остается источником качественного сырья. Например, в борщевике содержится до 30% сахара, так что он вполне мог бы претендовать на роль альтернативы привычной нам сахарной свеклы. А 35% содержание

целлюлозы от массы высушенного стебля — перспективный сырьевой ресурс для легкой промышленности, — цитирует ТАСС завкафедрой «Земледелие и растениеводство» университета **Валентина Ивенина**.

Растение быстро адаптируется к любым условиям, потому с невероятной скоростью распространяется. Сегодня борщевик называют захватчиком сельскохозяйственных территорий, именно поэтому исследователи неустанно ищут способы избавления от него. Искоренить вредителя за короткий срок — задача не из легких: за двухлетний цикл развития семена борщевика сохраняют всхожесть в почве, за счет чего растение может произрастать на той же земле еще как минимум десять лет.

«Кубанские новости».

## НЕ ОСТАВАЙТЕСЬ НА МЕСТЕ!

Пришло время сделать ваш бизнес более наглядным, и это откроет новые горизонты ваших возможностей! Газета «ЯРМАРКА» - к вашим услугам!

Телефон 8-918-269-77-83.

Почта: [reklama\\_usp@mail.ru](mailto:reklama_usp@mail.ru), сайт [www.газетаярмарка.рф](http://www.газетаярмарка.рф),  
Вотсап 8-918-269-77-83, Телеграмм [htt://t.me/gazeta\\_yarmarka](http://t.me/gazeta_yarmarka)

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



[www.газетаярмарка.рф](http://www.газетаярмарка.рф)

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

Общество

## Центр активного долголетия открыли в Армавире

Он создан по региональной программе «Кубанское долголетие» на 2025-2030 годы.  
 – Такой проект реализовали в Краснодарском комплексном центре Прикубанского округа. Мы вторые в крае, кто создал площадку для самореализации пожилых граждан, – отметил исполняющий обязанности директора «Армавирского комплексного центра социального обслуживания населения» Михаил Усов.  
 В центре работают шесть кружков по направлениям: арт-терапия, актёрское мастерство, вокальная студия, киноклуб, клуб социального туризма и мастерская рукоделия. Занятия проводят сотрудники комплексного центра социального обслуживания населения, у которых есть художественное, режиссёрское образование. Сеансы арт-терапии для пенсионеров проведёт «Серебряный волонтер», она же дипломированный психолог. Планируют организовывать выставки работ и концерты.  
 – Для одиноких людей пожилого возраста очень важно общение. А здесь они смогут ещё и творчески реализоваться. Мне кажется, раньше им было не до хобби. А пенсия – это как вторая жизнь. Сейчас у них появилось время заниматься тем, чем хочется, – поделилась специалист по социальной работе Армавирского комплексного центра социального обслуживания населения Инна Лепёткина.  
 Записаться на занятие могут граждане от 55 лет. Для этого необходимо прийти в Центр активного долголетия на ул. Володарского, 2 и написать заявление.  
**«Армавирский собеседник».**

Строки

## В ресторане

Никогда не забуду (он был или не был, Этот вечер): пожаром зари Сожжено и раздвинуто бледное небо, И на жёлтой заре - фонари.  
 Я сидел у окна в переполненном зале. Где-то пели смычки о любви. Я послал тебе чёрную розу в бокале Золотого, как небо, аи.  
 Ты взглянула. Я встретил смущённо и дерзко Взор надменный и отдал поклон. Обратясь к кавалеру, намеренно резко Ты сказала: «И этот влюблён».  
 И сейчас же в ответ что-то грянули струны, Иступлённо запели смычки... Но была ты со мной всем презрением юным, Чуть заметным дрожаньем руки...  
 Ты рванулась движеньем испуганной птицы, Ты прошла, словно сон мой легка... И вздохнули духи, задремали ресницы, Зашептались тревожно шелка.  
 Но из глуби зеркал ты мне взоры бросала И, бросая, кричала: «Лови!...» А монисто брэнчало, цыганка плясала И визжала заре о любви.  
**А. Блок.**

Среда обитания

## Как увлажнить воздух в помещении

### Почему в квартире сухо

Для комфортного проживания в помещении идеальными условиями считаются температура от 20 до 22 градусов Цельсия и влажность воздуха на уровне 40-60%. Однако зимой и летом влажность часто падает до 20%, что может привести к различным проблемам.



Интересно, что явление слишком сухого воздуха в домах не является новым. Еще в древности люди пытались решить эту проблему. В те времена для повышения влажности воздуха использовались естественные методы, такие как развешивание влажных тканей или размещение сосудов с водой в разных частях дома.  
 Современное строительство с его тенденцией к герметичности и изоляции также способствует проблеме слишком сухого воздуха. Современные окна и двери спроектированы таким образом, чтобы максимально удерживать тепло внутри, что, как это ни парадоксально, может привести к слишком низкому воздухообмену и, как следствие, к снижению его влажности.

### Как сухой воздух может негативно сказаться на здоровье

Сухой воздух способен вызвать целый ряд проблем со здоровьем. Он делает слизистые оболочки и кожу сухими, что может привести к различным инфекциям, зуду, растрескиванию и затруднению дыхания.  
 Люди, страдающие аллергией, могут испытывать ухудшение состояния при вдыхании сухого воздуха. Кроме того, постоянные изменения температуры и влажности воздуха могут облегчить симптомы простуды и других вирусных заболеваний.  
 Интересный факт заключается в том, что сухой воздух также может повлиять на наше психическое благополучие. Исследования показали, что низкая влажность может способствовать чувству усталости, раздражительности и даже снижению концентрации. Кроме того, сухой воздух может негативно повлиять на качество сна, что дополнительно влияет на общее состояние здоровья и самочувствие.

Говоря о здоровье, нельзя не упомянуть о негативном влиянии сухого воздуха на наши дома. Деревянная мебель, музыкальные инструменты и даже книги могут пострадать от низкой влажности, что приводит к их деформации, растрескиванию и даже полному разрушению.

### Увлажнение воздуха

Самый доступный и бюджетный метод — развесить влажные полотенца. Важно, чтобы полотенца были тщательно промыты от моющих средств.

### Миски с водой

Их размещают в зонах с более интенсивной циркуляцией нагретого воздуха. Емкости, в которых будет содержаться вода, должны быть достаточно широкими и выполнены из материалов, способных эффективно проводить тепло, таких как металл или пластик.

### Подвешивание влажных веток хвойных растений

Старый способ улучшить качество воздуха в доме — повесить большие пучки веток хвойных растений. Постепенно они будут отдавать свою влагу и наполнять комнату приятным ароматом. Эти своеобразные «букеты» следует менять, как только иголки начнут опадать.

### Проветривание

Несмотря на то, что воздух тоже немного высушен, он определенно содержит больше влаги, чем тот, который в домах. Комнатные растения также помогают повысить уровень влажности, поэтому стоит завести несколько из них. Например, можно посадить такие растения, как шефлера, плющ, папоротник, диффенбахия или фикус. Они станут отличными «зелеными увлажнителями воздуха».

### Технологии увлажнения воздуха

В ответ на проблему сухого воздуха в наших домах современный рынок предлагает множество инновационных устройств, которые не только эффективно увлажняют воздух, но и значительно улучшают качество жизни.

### Увлажнители воздуха

Ультразвуковые увлажнители: Эти устройства работают по принципу создания водяного тумана с помощью ультразвука. Этот туман затем выдувается в воздух, повышая его влажность. Они отличаются бесшумностью, что делает их идеальными для использования в спальнях и детских комнатах. Многие модели позволяют регулировать интенсивность увлажнения и оснащены встроенными гигрометрами для контроля уровня влажности.

Паровые увлажнители: Эти устройства кипятят воду, образуя пар, который затем выпускается в воздух. Они эффективны для быстрого повышения влажности, но могут быть более шумными и потреблять больше энергии, чем ультразвуковые увлажнители. Тем не менее, они отлично подходят для больших помещений.

Гибридные очистители и увлажнители воздуха. Эти устройства объединяют функции очистки и увлажнения воздуха. Они используют передовые фильтры для удаления загрязняющих веществ, аллергенов и микробов, сохраняя при этом оптимальный уровень влажности. Такие устройства идеально подходят для людей, страдающих аллергией и астмой.

*Сухой воздух в доме становится большой проблемой, но есть много способов справиться с этим. От простых методов, таких как влажные полотенца на радиаторах, до современных приборов, таких как увлажнители и очистители воздуха.*

*Важно помнить о регулярном проветривании помещений и поддержании достаточной влажности воздуха для нашего здоровья и благополучия.*

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

Отношения

## Почему так трудно ответить “нет”

Наверняка вам знакома такая ситуация: кто-то просит о помощи, а откликаться совсем не хочется. Причины могут быть разными — например, вы заранее понимаете, что идея провальная, или просто не уверены, что одолженную вещь вернут в порядке. Но всё равно отказать сложно. Почему так?

### Чувство долга

Иногда мы не можем сказать «нет», потому что чувствуем себя обязанными. Не перед всем миром, а конкретно перед этим человеком. Может, он тебе когда-то помог. Или это родственник, которому надо помогать, потому что он младше, слабее, беднее.

Но важно напомнить себе: мы никому ничего не должны. То, что ты когда-то кому-то помог — это был твой осознанный выбор. Сейчас ситуация изменилась, и человек должен учиться опираться на себя. А если тебе когда-то помогли — постарайся вернуть долг, чтобы не чувствовать этот невидимый груз за спиной.

### Страх разрушить свой образ

Часто за отказом прячется чувство вины. Мы боимся показаться «плохими». Тебе ведь хочется оставаться добрым, щедрым, душевным человеком — таким тебя видят окружающие, и ты сам привык к этому образу.

Но из-за этого мы нередко жертвуем собой:

- одалживаем деньги, откладывая собственные нужды,
- покупаем ненужное, лишь бы не обидеть продавца,
- соглашаемся на помощь, даже если это вредит нам.

### Реклама

А нужно ли оно тебе? Задай себе этот вопрос перед тем, как сказать «да».

### Как принимать решение осознанно

Лучше всего решения даются, когда ты спокоен и не под давлением. Особенно если чувствуешь, что тебя пытаются надавить, уговорить, вызвать жалость.

Вместо автоматического согласия — сделай паузу и подумай: что ты получишь взамен? Есть ли хоть что-то полезное для тебя?

Это просто потеря времени, энергии и денег — или всё-таки ты чувствуешь, что это дело важное?

И не бойся просить о взаимности. Если человек сможет чем-то помочь тебе в ответ — и ты будешь чувствовать себя более мотивированным, и он не будет чувствовать, что «повис» у тебя на шее.

Будьте честны с собой. Не нужно быть «хорошим» или «плохим» — просто будьте собой. Не угождайте, не жертвуйте собой ради чужого одобрения.

Сначала подумайте о своих границах, потребностях и желаниях. Тогда и помощь другим будет в радость — когда это делается не из чувства долга, а по доброй воле.

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

[https://t.me/gazeta\\_yarmarka](https://t.me/gazeta_yarmarka)

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