

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

**Работа без опыта работы в Альфа Банке**



- Обучение бесплатно!  
- Свободный график!  
- Официально!

От вас:  
- возраст 18+  
- Гражданство РФ  
- наличие смартфона и интернета

По вопросам трудоустройства обращаться: Whats app: 8-918-273-74-99

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

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

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

**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.**

**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.**

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

**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.  
gorenje LG ATLANT Indesit BEKO Haier Samsung  
**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.**

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

**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!

**ВАША РЕКЛАМА – В ГАЗЕТЕ «ЯРМАРКА»!**  
Ищете эффективный способ продвижения своего бизнеса или услуги? Мы рады предложить вам для этого страницы своей газеты! Почему «Ярмарка»? Нашу газету читают жители Успенского района и Армавира, что дает возможность донести ваше сообщение до большего числа потенциальных клиентов. У нас – доступные цены, чтобы каждый мог эффективно рекламировать свой бизнес. Вы можете выбрать формат рекламы, который лучше всего подходит для вашей цели – от небольших объявлений до крупных рекламных модулей. Не упустите свой шанс сделать свой бизнес более видимым! Позвоните или напишите в редакцию, чтобы наше сотрудничество началось уже сегодня.  
**Телефон 8-918-269-77-83, электронная почта reklama\_usp@mail.ru.**

**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.**

**В сетевой продуктовый магазин «Баязет» ТРЕБУЕТСЯ** продавец-консультант. Зарплата от 45000 рублей в месяц.  
Официальное трудоустройство.  
**Телефон 8-918-988-38-20.**  
Адрес: с.Успенское, ул.Ленина, 109.

**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.**

**ОБЪЯВЛЕНИЯ УСЛУГИ**  
**ОБУЧАЮ** игре на электрогитаре и ударных (барабаны). **ОЧНО И On-Line.**  
**Тел. 8-985-885-25-77 (с.Успенское).**

**РАБОТА**  
**ТРЕБУЕТСЯ** водитель на рейсовый маршрут с.Успенское – г.Краснодар. Условия: категория Д, карта водителя для тахографа, опыт работы.  
**Тел. 8-918-991-00-59.**

**ТРЕБУЮТСЯ** охранники.  
**Тел. 8-918-096-71-16.**

**ПРОИЗВОДИТСЯ НАБОР СОТРУДНИКОВ** для выполнения работ по очистке, монтажу и обслуживанию дымоходов и вентиляционных каналов.  
**Тел. 8-928-427-70-04.**

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

[www.gazetayarmarka.pф](http://www.gazetayarmarka.pф)  
**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.**

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

**МЯСНИЦКАЯ**  
улица

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

[www.gazetayarmarka.pф](http://www.gazetayarmarka.pф)

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

*В апреле будут увеличены социальные пенсии, станет меньше рискованных ипотек, будут упрощены правила пользования биометрией и изменится регистрация SIM-карт.*

**Социальные пенсии увеличатся с 1 апреля на 14,75%**

Социальные пенсии ежегодно индексируются с 1 апреля. Они повысятся на 14,75%. Как пояснил глава Минтруда РФ Антон Котяков, увеличение социальных пенсий и выплат по государственному пенсионному обеспечению позволит повысить доходы для 4,2 млн. человек.

С 1 апреля социальные пенсии вырастут у более чем 3,5 млн. россиян. Еще около 700 тыс. человек получат проиндексированные пенсии по государственному пенсионному обеспечению. Такие пенсии, в частности, получают участники Великой Отечественной войны, граждане, награжденные знаками «Жителю блокадного Ленинграда», «Житель осажденного Севастополя» и «Житель осажденного Сталинграда», граждане, пострадавших в результате радиационных или техногенных катастроф и члены их семей, граждане из числа работников летно-испытательного состава и другие.

**Рискованных автокредитов и ипотек станет меньше**

Банк России с 1 апреля получил право устанавливать макропруденциальные лимиты в ипотеке и автомобильном кредитовании. Ранее ЦБ ограничивал таким образом только выдачу необеспеченных потребительских кредитов.

Макропруденциальные лимиты - это ограничения на долю рискованных кредитов в структуре всего кредитного портфеля банка. Например, банк условно кредитует 100 рискованных заемщиков, а ЦБ устанавливает по определенному виду кредитованию лимит условно 20%. Таким образом, банк сможет выдать кредиты только двадцати таким заемщикам, а 21-му уже откажет.

Лимит обычно устанавливается сроком на один квартал, а потом может продлеваться, изменяться или отменяться. Как ранее рассказывала в интервью «Российской газете» директор департамента финансовой стабильности Банка России Елизавета Данилова, лимиты в ипотеке могут коснуться кредитов с первоначальным взносом менее 20% и показателем долговой нагрузки (соотношение платежей по всем кредитам и займам клиента, включая тот, за которым он обращается в данный момент, к его среднемесячным доходам. - «РГ») заемщика более 80%. «Мы видим, что низкий взнос в сочетании с большой долговой нагрузкой существенно повышает шансы выхода на просрочку», -

Общество

# Вырастут социальные пенсии и изменятся правила получения SIM-карт. Какие изменения ждут россиян в апреле



подчеркнула она. В автокредитовании ЦБ также намерен постепенно снижать долю высоких показателей долговой нагрузки, добавила Данилова. Меры будут касаться и тех случаев, когда деньги берут не для покупки машины, а на любые цели под залог уже имеющегося автомобиля.

**Биометрией в банках станет пользоваться проще**

С 1 апреля клиентам банков будет проще пользоваться биометрией. Теперь кредитные организации не могут требовать для подтверждения личности другие документы, если располагают биометрическими данными человека в своих системах. «Ранее клиенту нередко приходилось приносить документы даже при наличии данных в Единой биометрической системе. С 1 апреля это устранено: если информация уже есть в базе, банк обязан ее принять, не создавая дополнительных барьеров. Это особенно ценно для людей с ограниченной мобильностью и жителей отдаленных регионов, где поход в отделение банка может быть затруднен», - отмечал член комитета Госдумы по малому и среднему предпринимательству Алексей Говырин.

**Вступают в силу новые правила**

**регистрации SIM-карт**

С 1 апреля в силу вступают изменения статьи 44 Федерального закона и на одно физическое лицо может быть оформлено не более 20 мобильных номеров. Эти меры направлены на борьбу с мошенничеством, нелегальным оборотом номеров и защиту персональных данных граждан.

Заключение договора об оказании услуг связи возможно дистанционно: с использованием Единой системы идентификации и аутентификации (ЕСИА), Единой Биометрической системы (ЕБС), а также с помощью идентификации через сервис госуслуг.

Очное подтверждение личности также остается актуальным: абоненты могут посетить МФЦ, отделения Почты России, банки или офисы оператора, соответствующие требованиям, установленным законом.

При подключении новых номеров оператор обязан проверять, сколько активных сим-карт уже оформлено на абонента, причем не только у себя, но и у других операторов. Если в результате такой проверки окажется, что на абонента оформлено свыше 20 номеров, продажа новой SIM-карты станет невозможной.

Что произойдет в случае, если по состоянию на 1 апреля 2025 года за конечным пользователем будет зарегистрировано более 20 номеров?

Проверка уже подключенных сим-карт на соблюдение лимита будет длиться до 1 ноября 2025 года. Согласно действующим требованиям, если к тому моменту у абонента окажется более 20 активных номеров, все они будут подлежать блокировке.

**3% сбор с интернет-рекламы обяжут рекламной цепочки**

С 1 апреля 2025 года в России вступают в силу поправки в законодательство, обязывающие рекламодателей и операторов рекламных систем перечислять в федеральный бюджет 3% квартального дохода, полученного от размещения рекламы в интернете. Это касается всех участников рекламной цепочки.

Расчет и контроль за уплатой средств возложен на Роскомнадзор (РКН). Ведомство будет получать данные о рекламных кампаниях и проверять полноту отчислений. Информация о выплатах будет поступать в РКН через операторов рекламных данных, которые обязаны передавать сведения в «Единый реестр интернет-рекламы».

**Для детей мигрантов вводится тестирования для зачисления в школу**

С 1 апреля детей работающих легально в России мигрантов будут зачислять в школы только при условии успешного прохождения тестирования на знание русского языка.

Для реализации норм принятого в конце прошлого года федерального закона об обязательном тестировании на знание русского языка для детей мигрантов в минпросвещения разработаны приказы о порядке приема в школы. Так тестирование будет проходить в устной и письменной формах, за исключением первоклашек - для них будет проводиться только устное тестирование. Если все хорошо, ребенка примут в школу. Если нет - будет рекомендовано пройти дополнительное обучение русскому языку. Повторно пройти тестирование можно будет не ранее чем через три месяца.

В ближайшее время должен быть зарегистрирован приказ Рособрнадзора, определяющий минимальное количество баллов, которое дети мигрантов должны набрать при тестировании на знание русского языка. Как стало известно «РГ», им, в частности, потребуется набрать не менее 3 баллов, что соответствует уверенной тройке по традиционной пятибалльной шкале.

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

Перспектива

## Г.Онищенко оценил идею увеличения возраста, к которому относят молодежь

Увеличение возраста, к которому относят молодежь, имеет смысл, так как растет средняя продолжительность жизни и меняется возрастная структура, заявил РИА Новости академик РАН, заместитель президента Российской академии образования Геннадий Онищенко.

Ранее руководитель Росмолодежи Григорий Гуров к своему сообщению в соцсетях прикрепил комментарий руководителя АНО «Семья и Родина», члена Комиссии Госсовета РФ по направлению «Семья» Натальи Локтевой о дискуссиях по поводу повышения возраста молодежи до 40 лет. При этом позже он сообщил, что на законодательном и исполнительном уровне данный вопрос не поднимался.

«В принципе, в этом есть смысл. Ничего в этом такого устрашающего или ущемляющего чьи-то права нет», - сказал Онищенко.

Он отметил, что средняя продолжительность жизни растёт, то есть меняется и возрастная структура, поэтому в данном вопросе есть рациональное зерно.

При этом при повышении возраста молодежи не должно быть никакого административного давления, необходимо обоснование, что это даст экономике и науке, подчеркнул Онищенко.

В России, согласно федеральному закону, молодежью считается социально-демографическая группа лиц в возрасте от 14 до 35 лет включительно.

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

Образование

## Совфед одобрил закон о сдаче ОГЭ только по двум предметам в трех регионах

Совет Федерации 27 марта одобрил закон о сдаче ОГЭ только по двум предметам в трех регионах РФ – в Москве, Санкт-Петербурге и Липецкой области.

Согласно новому закону в эксперименте примут участие три субъекта РФ – Москва, Санкт-Петербург и Липецкая область. Учащимся в этих регионах для получения аттестата об основном общем образовании нужно будет успешно сдать ОГЭ по двум обязательным дисциплинам – «Русский язык» и «Математика».

Также Совфед одобрил закон о приеме учащихся этих субъектов в 10–11 классы по индивидуальным результатам ОГЭ в 2025 году.

18 марта Госдума приняла поправку о сдаче ОГЭ только по двум предметам

для учащихся, которые планируют после 9-го класса продолжить свое обучение в колледже.

Напомним, в январе в Госдуму внесли законопроект, согласно которому в пяти регионах России предлагается сдавать только два из четырех обязательных предмета по ОГЭ – русский язык и математику. Пробный порядок проведения экзаменов для девятиклассников предложили установить в 2025 году в Москве, Санкт-Петербурге, Северной Осетии, в Тюменской и Ростовской областях. Решение призвано максимально увеличить для учащихся доступность получения аттестата об основном школьном образовании.

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

Так мы устроены

# СТИХИЯ МОЙДОДЫРА: КАК ЧАСТО НУЖНО МЫТЬСЯ



Не стоит стыдиться, если вы не успеваете принимать душ два раза в день. Некоторые ученые и дерматологи считают, что этого и не требуется. Попробуем со всей серьезностью ответить на вопрос, как часто нужно мыться — он только кажется простым.

## Можно ли мыться каждый день?

Отношение к гигиене на протяжении истории постоянно менялось. Древние греки и римляне регулярно посещали общественные бани. В термах не только совершали омовения, но и отдыхали, занимались спортом, решали государственные дела. В Средние века, вопреки стереотипам, мытьем тоже не пренебрегали. И только в конце XV века, после нашествия чумы и других болезней, городские бани в Европе оказались в немилости и их стали закрывать.

В эпоху Возрождения, как ни странно, воды боялись как огня. Считалось, что ванны вредны для кожи, поэтому даже короли мылись редко, ограничиваясь протиранием тела. В то время люди не думали о том, сколько раз в неделю нужно мыться, предпочитая духи, чтобы маскировать неприятный запах. И лишь в конце XIX века под влиянием прогресса в медицине сформировались близкие к современным понятия о гигиене, а в домах появились ванные комнаты.

Но и сто лет назад, как часто нужно мыться женщине, а как часто — мужчине, никто не регламентировал. Мылись, когда была такая возможность. В деревнях раз в неделю топили баню, носили воду — банный день был, как правило, по субботам. В городах нужно было нагреть воду на газу, а потом аккуратно, стараясь не залить соседей, помыться в тазах. И на такой подвиг тоже решались нечасто. Словом, праздное «можно ли мыться каждый день» стало будоражить умы только с появлением горячего водоснабжения. И когда в магазинах начали продавать много приятных и ароматных гелей для душа, а в ТВ-рекламе культивировать образ чистого, а значит, привлекательного, тела.

Но правда — как часто надо мыться? Два раза в день, наслаждаясь ароматной пеной современных средств для ванны и душа? Раз в неделю, раз в несколько дней? Нам и дерматологу Александру Прокофьеву нравится версия «по мере загрязнения». Под душем смываются:

- пыль и грязь;
- отмершие клетки;
- избыток кожного сала и пота.

И при этом не повреждается гидролипидная мантия кожи, не меняется ее pH и не разрушается микрофлора. При чрезмерном усердии в очищении наш самый большой орган, кожа, действительно теряет липиды и влагу, что в свою очередь может привести к сухости, раздражению, нарушению барьерных функций и хрупкого **микробиома**.

## Как часто нужно мыться взрослому человеку?

Вот что говорит по этому поводу наука. В одном из исследований испытуемые дважды в день в течение недели наносили на ладони и смывали жидкий гель для душа, имитируя частое мытье. А ученые, чтобы определить возможные сдвиги в микробном составе, брали с ладоней соскобы. И что вы думаете? Уже в течение первого часа мирок

на поверхности кожи менялся. Численность некоторых патогенных микроорганизмов уменьшалась, увеличивалось количество тех, что были ассоциированы с изомератом сахара — известным увлажняющим средством для кожи. Казалось бы, отличный результат! Но, чем чаще мы моемся, тем этот перекокс становится больше, и защитные функции кожи начинают... слабеть. Ученые пришли к выводу, что для здоровья кожи необходимо микробное разнообразие. Поэтому — да, мыться нужно, но слишком часто принимать душ с мылом, гелем и активно тереться мочалкой (тем самым серьезно нарушая равновесие в хрупком микробном мире) не следует.

Некоторые ученые также связывают излишнюю чистоплотность современного человека с ростом разного рода аллергий. И уж точно частое мытье не лучшим образом сказывается на экологической обстановке. Решая для себя вопрос, можно ли купаться каждый день, имейте в виду, что на душ мы тратим 50 литров воды, а на ванну — все 120.

По данным опроса фонда «Общественное мнение», почти 20% россиян моются раз в неделю, а больше трети делают это ежедневно, даже во время сезонного отключения горячей воды. Каких-то четких рекомендаций, как часто нужно ходить в душ, нет. Все зависит от особенностей организма и личных ощущений. А также — от климата, времени года, активности (после занятий спортом душ наверняка захочется принять «сверх расписания»). Сложившийся за прошедшие десятилетия стандарт показывает: взрослому человеку надо мыться ежедневно, при отсутствии такой возможности — хотя бы 1–2 раз в неделю. Но при этом, из-за рисков для микробиома и барьерной функции кожи, — не чаще, чем 2 раза в день, во всяком случае с применением очищающих средств.

## Как часто надо мыться детям и подросткам?

Здесь все также зависит от сезона, особенностей организма и образа жизни,

который ведут дети. А также от их возраста.

### Новорожденным

Здравый смысл подсказывает, что совсем маленьких необходимо обмывать при каждой смене подгузника, чтобы на коже не появилось раздражение и опрелости. По этой же причине надо самым внимательным образом обрабатывать все складочки на теле и зону подмышек. Но младенческая кожа весьма уязвима, ее защитные функции до конца не сформированы, поэтому для мытья малышей применяют только те очищающие средства, которые предназначены для их возраста. Убедитесь, что на флаконе стоит соответствующая маркировка.

### Детям

Детей от 6 до 11 лет стоит мыть хотя бы 1 раз в день. Обычно удобно это делать перед сном, после активного дня. Ребенка имеет смысл мыть чаще, если:

- на улице жарко, и он сильно вспотел;
- юный спортсмен набегался во дворе или пришел домой с тренировки;
- малыш искупался в бассейне, море или речке (тут душ строго необходим, чтобы смыть хлор, соль и патогенные бактерии).

### Подросткам

Бурная гормональная перестройка сопровождается более интенсивным выделением себума и пота, поэтому роль грамотного очищения возрастает. Вопрос, сколько раз в неделю нужно мыться девушке или юноше, уже не стоит — регулярный душ должен войти в привычку. Но и тут чистой водой не стоит злоупотреблять. В стремлении избавиться от прыщей, которые нередко сопровождают переходный возраст, подростки стараются мыть лицо и тело «до скрипа». В ответ пересушенная кожа начинает выделять еще больше сала, и проблема только усиливается. Чтобы вырваться из порочного круга, рекомендуется выбирать мягкие очищающие средства для жирной кожи и регулярно пользоваться нежным увлажняющим кремом.

## Можно ли мыть голову каждый день?

Да, если в этом есть необходимость, то есть волосы уже на следующий день после мытья начинают слипаться, выглядят неопрятно, кажутся жирными. Но для частого мытья нужно выбирать специально предназначенные шампуни и бальзамы, чтобы избежать:

- нарушения гидролипидного баланса кожи головы;
- сухости и ломкости волос;
- перхоти;
- сложностей при укладке.

## Как правильно принимать душ: рекомендации дерматологов

А теперь простые рекомендации, как нужно мыться.

Не стойте под водой дольше 5–10 минут.

Если принимаете душ каждый день, выбирайте мягкие средства, которые предупреждают пересушивание кожи.

Не растирайтесь каждый день мочалкой. Пользуйтесь ею так же, как скрабом для тела, не чаще одного, максимум двух раз в неделю.

Учтите, что слишком горячая вода разрушает гидролипидную мантию и, как результат, сушит кожу. Выбирайте теплую воду, а лучше чередуйте ее с прохладной. Контрастный душ тонизирует, благотворно влияя на сосуды и кожу.

Выйдя из душа, не стоит энергично растираться полотенцем, просто аккуратно промокните влагу тканью.

Если у вас сухая кожа, после каждого мытья используйте увлажняющий крем или лосьон для тела, в состав которого входят смягчающие и питательные компоненты.

### Краткие итоги

Как часто нужно мыться?

На этот вопрос каждый отвечает себе сам, но в общем порядке человеку, который не занимается тяжелой физической работой, нужно мыть тело не реже одного раза в день, но и не чаще 2 раз в день, чтобы, с одной стороны, хорошо себя чувствовать и не пугать окружающих, а с другой — не нарушить микробиом и защитные функции кожи. Наибольшее внимание при мытье необходимо уделять самым уязвимым для загрязнений участкам тела: интимной зоне; подмышкам; ступням. Руки мыть необходимо несколько раз в день по мере загрязнения.

Обязательно ли мыться каждый день?

Да, если вы к этому привыкли. Старайтесь при этом применять мягкие средства или вовсе обходиться без них. Используйте мочалку не чаще одного раза в неделю, как скраб или другое средство интенсивного очищения.

Как правильно принимать душ?

Не стойте под водой дольше 5–10 минут. Выбирайте мягкие средства, которые предупреждают пересушивание кожи. Пользуйтесь мочалкой и скрабом для тела не чаще одного раза в неделю. Выбирайте воду комфортной температуры, главное — не горячую. Выйдя из душа, аккуратно промокните кожу полотенцем, не растирая ее. После процедуры воспользуйтесь увлажняющим средством для тела, которое восстановит кожный барьер. Особенно если у вас сухая и чувствительная кожа.

www.skin.ru

## САЙТЫ НА ЗАКАЗ "ПОД КЛЮЧ"

Сайты: визитки, магазин,  
портфолио, лендинг.

Телефон 8-988-46-46-813



www.газетаярмарка.рф

## 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)

## Про жизнь

## Чем любовь отличается от влюблённости

Что бы вы предпочли услышать: «Я тебя люблю» или «Я влюблён(а) в тебя»? Кажется, что эти фразы означают одно и то же, но на самом деле любовь и влюблённость — это два совершенно разных состояния.



Многие люди путают их, не осознавая, что за этими чувствами стоят разные механизмы.

**Выбор против эмоций**

Влюблённость — это всплеск эмоций, который сложно контролировать. Нас может притягивать человек, даже если он нам не подходит, если у нас нет с ним ничего общего или если чувства не взаимны. Это больше химия, чем осознанное решение.

А вот любовь — это **сознательный выбор**. Мы любим кого-то не только из-за эмоций, но и потому, что **решили** заботиться о нём, поддерживать и оставаться рядом. И точно так же мы можем решить перестать любить, если отношения перестали приносить радость.

**Быстрота vs постепенность**

Влюблённость возникает **мгновенно**. Достаточно одного взгляда, и сердце уже замирает, мысли заняты только этим человеком, а эмоции захлёстывают с головой.

Любовь же развивается **медленно**. Она укрепляется со временем, с каждым значимым разговором, совместными моментами и общими переживаниями. Это чувство растёт и становится глубже, когда вы узнаете друг друга по-настоящему.

**Мимолётность или прочность**

Влюблённость так же быстро проходит, как и возникает. Исследования показывают, что пик страстной любви приходится на **6-12 месяцев**, после чего она либо угасает, либо трансформируется.

Любовь, напротив, становится крепче со временем. Она не исчезает из-за разногласий или мелких недостатков, потому что строится на **глубоком доверии, уважении и эмоциональной связи**.

**Лёгкость или сложность**

Влюбиться **просто**, потому что это естественная реакция мозга на привлечение и химию. В этом состоянии всё кажется лёгким, интересным и захватывающим.

Но любовь — это не только эмоции, а ещё и **работа**. Чтобы сохранить отношения, нужно уметь решать конфликты, идти на компромиссы, поддерживать друг друга в трудные моменты.

**Поддержка vs самопожертвование**

Влюблённость редко связана с жертвами. Мы хотим быть с человеком, потому что **нам хорошо рядом с ним**, но не всегда готовы чем-то ради него поступиться.

В любви же мы **готовы ставить потребности любимого выше своих**, заботиться о его счастье, даже если это требует усилий.

Но важно помнить: настоящая любовь не требует **жертвенности** в ущерб себе, а строится на **взаимной поддержке и уважении**.

**Доверие или собственничество**

Влюблённость часто сопровождается **ревностью и чувством собственности**. Нам хочется, чтобы человек принадлежал только нам, и мы ищем постоянного подтверждения его чувств.

Любовь же основана на **доверии**. В ней есть место свободе и уважению личных границ. Когда вы любите, вы позволяете другому быть самим собой, а не пытаетесь его контролировать.

**Чьи чувства важнее?**

Влюблённость сконцентрирована на **собственных эмоциях**. Мы оцениваем отношения по тому, насколько **нам** хорошо рядом с этим человеком.

Любовь же фокусируется не только на себе, но и на **партнёре**. Важно, чувствует ли он себя ценным, любимым, услышанным. Здесь больше заботы о другом человеке и меньше эгоизма.

**Как понять, любовь это или влюблённость?**

Если ваши чувства возникли внезапно, вас переполняют эмоции, и вам важнее, **что вы чувствуете**, а не **как чувствует себя другой человек**, скорее всего, это влюблённость.

Если же связь развивается постепенно, вы осознаёте, **почему хотите быть с этим человеком**, принимаете его недостатки и готовы работать над отношениями — это любовь.

**Заключение**

Оба состояния — и любовь, и влюблённость — имеют право на существование. Главное — понимать разницу, чтобы строить осознанные и гармоничные отношения.

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

## Статистика

## ЭКСПЕРТЫ НАЗВАЛИ САМОЕ ОДИНОКОЕ ПОКОЛЕНИЕ РОССИЯН

Среди опрошенных россиян 43% зумеров каждый день чувствуют себя одиноко. Об этом говорится в результатах опроса литературной платформы «Литнет» и приложения для знакомств Mamba, с которыми ознакомились «Известия». Ежегодно 26 марта отмечается Международный день одиночества.

Эксперты опросили представителей четырех поколений: бумеров (родились с 1946 по 1964 год), поколение X (с 1964 по 1980 год), миллениалов (с 1981 по 1996 год), зумеров (с 1996 по 2012 год).

Самыми одинокими оказались зумеры. Среди них каждый день чувствуют одиночество 43% респондентов. Несколько раз в неделю так себя ощущают 18% представителей самого молодого поколения, а несколько раз в месяц — 15%, редко — 15%. Никогда не испытывают таких чувств только 8%.

На втором месте — миллениалы. Среди них ежедневное одиночество ощущают 40% участников опроса, несколько раз в неделю — 15%, несколько раз в месяц — 11%, редко — 24%, никогда — 10%.

Среди поколения X одинокими каждый день чувствуют себя 36% респондентов, несколько раз в неделю — 15%, несколько раз в месяц — 8%, редко — 21%, никогда — 15%.

Меньше трети бумеров (29%) признались, что чувствуют одиночество каждый день. Несколько раз в неделю — 13%, несколько раз в месяц — 8%, редко — 32%, никогда — 18%.

Эксперты выяснили, что, чем старше поколение, тем менее свойственно ему одиночество. Не испытывать таких ощущений помогает прожитый опыт и

умение оставаться наедине с собой.

«Интересно, что в одиночестве именно зумеры находят пользу. Об этом сказали 78% опрошенных центениалов. Чем старше поколение, тем меньше пользы видят его представители для себя: 70% миллениалов, 66% иксов и 65% бумеров считают, что в одиночестве есть польза для них», — говорится в результатах опроса.

## РЕКЛАМА

В то же время 71% представителей поколения X уверенно ответили, что не боятся оставаться наедине с собой и своими мыслями. Среди бумеров таких 68%, миллениалов — 63%, зумеров — 48%.

От одиночества все поколения спасаются одинаково. Самое популярное средство, по мнению представителей всех поколений, — фильмы и сериалы. Также помогают хобби, общение с друзьями и близкими.

«Самым виртуально активным стало старшее поколение — беби-бумеры. Знакомятся с новыми людьми онлайн в периоды одиночества 24% бумеров, 21% иксов, 20% миллениалов и только 14% зумеров. Самым физически активным также стали представители старшего поколения. Выходят на прогулку, чтобы развеяться, 24% бумеров, 21% миллениалов, 19% иксов и только 13% центениалов», — добавили эксперты.

Ранее, 17 декабря 2024-го, сообщалось, что в 2025 году большинство россиян настроены изменить свою личную жизнь к лучшему и готовы найти партнера. Отношения стали приоритетом для 65% женщин и 58% мужчин, следует из результатов исследования дейтинг-сервиса Mamba.

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

## Проект

## В России изменят правила медосвидетельствования на состояние опьянения

Правила проведения медицинского освидетельствования в России на состояние алкогольного опьянения планируется изменить с 1 сентября 2025 года, соответствующий проект приказа министерства здравоохранения РФ опубликован на портале проектов нормативных правовых актов.

«Утвердить: порядок проведения медицинского освидетельствования на состояние опьянения (алкогольного, наркотического или иного токсического)... Настоящий приказ вступает в силу с 1 сентября 2025 года и действует до 1 сентября 2031 года», — говорится в проекте документа.

Проектом приказа уточняются особенности проведения медосвидетельствования на состояние опьянения и вынесения заключения по его результатам при оказании медицинской помощи в экстренной форме. Так, например, при оказании

экстренной медпомощи пострадавшим в ДТП, а также лицам с признаками отравления наркотическими средствами, ядовитыми или психотропными веществами, производится отбор биологических объектов (моча и кровь), которые хранятся в течение недели, и при необходимости исследуются, поясняется в проекте.

Кроме того, изменен перечень основных групп наркотических средств, психотропных веществ, на которые проводятся химико-токсикологические исследования с учетом изменения структуры наркопотребления в России, отмечается в пояснительной записке к документу.

Уточнены также вопросы получения информированного добровольного согласия на проведение медицинского освидетельствования и основания вынесения заключения об отказе от медосвидетельствования, следует из проекта.

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

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

**МЯСНИЦКАЯ**  
улица

## САЙТЫ НА ЗАКАЗ "ПОД КЛЮЧ"

Сайты: визитки, магазин, портфолио, лендинг.

Телефон  
8-988-46-46-813

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 рекламодателям, что информацию об услуге, товаре, вакансии вы нашли в газете «Ярмарка». Спасибо!

**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.

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 № ТУ23-01401 от 29 декабря 2014 г.

За содержание рекламы  
и объявлений редакция  
ответственности не несет.

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

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