

ЯРМАРКА

Информируем о предложении - формируем спрос!

№14 (635)
Вторник, 12 апреля 2022 г.
Читайте нас on-line:
www.газетаярмарка.рф

Газета издается с 9 июля 2009 года. Распространяется БЕСПЛАТНО. Рекламное СМИ

ОБЪЯВЛЕНИЯ • РЕКЛАМА • НЕДВИЖИМОСТЬ • РАБОТА • УСЛУГИ • ИНФОРМАЦИЯ

ПРОДАЕМ семенной картофель сортов «КОРОЛЕВА АННА» и «ГОЛЛАНДКА»
по цене 38 рублей за килограмм. На еду: «Королева Анна» по цене 40 рублей за килограмм – средняя; крупная – 58 рублей за килограмм.
ДОСТАВКА БЕСПЛАТНАЯ!
Телефон 8-918-340-22-43. Ovoshi_armavirr

Реклама.

Самовывоз, демонтаж, резка. Электронные весы.
ЗАКУПАЕМ ЛОМ ЦВЕТНЫХ И ЧЕРНЫХ МЕТАЛЛОВ
с.Успенское, ул.Советская, 57.
Телефон 8-918-179-41-42.

Реклама.

В магазин «МАГИЯ ВОСТОКА» в селе Успенском ТРЕБУЕТСЯ ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ.
Опыт работы обязателен.
ПРИВЕТСТВУЮТСЯ: коммуникабельность, общительность, ответственность.
Без вредных привычек.
Телефон 8-928-422-60-93.

Реклама.

ДОСТАВКА: отсев, песок, щебень, гравий, земля, дрова.
Телефоны:
8-918-217-32-46,
8-929-85-25-114.

Реклама.



www.газетаярмарка.рф

ИЗГОТОВЛЕНИЕ САЙТА НА ЗАКАЗ

- * Сайт-визитка.
- * Интернет-магазин.
- * Многостраничный сайт.

Телефон 8-988-464-681-3.



Уважаемые рекламодатели!
Сегодня заблокирован Инстаграм, Телеграм не является ему альтернативой в плане рекламной площадки, просто мессенджер. Поэтому наступило время активно заявить о себе, своих товарах и услугах в газете. **Например, в нашей «ЯРМАРКЕ»!**
Мы по-прежнему на плаву, выходим еженедельно по вторникам и готовы оперативно, грамотно и по доступным ценам опубликовать вашу рекламу или ваше объявление.
Наши координаты не изменились:
телефон 8-918-269-77-83;
сайт www.газетаярмарка.рф; t.me/gazeta_yarmarka.

ГАРАНТИЙНЫЙ РЕМОНТ И ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ НАВЕСНЫХ ГАЗОВЫХ КОТЛОВ.

Телефоны: 8-918-686-00-93, 8-918-688-59-55.

ИП Пинской Николай Борисович. ИНН 235700593712, ОГРН 310235711800021
Регистрация в Госжилинспекции 26.06.2019 г. №В75-11201.

Реклама.

РЕМОНТ ЖК ТЕЛЕВИЗОРОВ
Выезд.
Доставка.
Телефон 8-918-333-09-40.

Реклама.

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

Реклама.

УСЛУГИ ТРАКТОРА И МИНИ-ПОГРУЗЧИКА

- Погрузка зерновозов.
 - Планировка участков.
 - Засыпка цоколя.
 - Вывоз строительного мусора.
- Система оплаты любая.**

Телефон 8-988-353-08-08



Реклама.

ДОСТАВКА:
песок (все виды), отсев, щебень (любой фракции), ПГС, земля, цемент.
Доставка от 0,5 куб.м и по договоренности.
УСЛУГИ вышки, манипулятора, ГАЗОНА, КАМАЗа.
К каждому клиенту – индивидуальный подход. Работаем без выходных.
Находимся в с.Успенском на территории старого ГАИ. Телефон 8-918-439-439-6.

Реклама.

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.

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.

ПАМЯТНИКИ
от производителя
Качественное изготовление и установка памятника из натурального гранита и мрамора. Любое художественное оформление.
НИЗКИЕ ЦЕНЫ. ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ БЕСПРОЦЕНТНАЯ РАССРОЧКА ПЛАТЕЖА.
с.Успенское, центральный вход на кладбище (справа).
Телефон 8-989-800-81-17.
с.Коноково, ул.Красная, 33.
Телефоны: 8-938-509-29-26, 8-918-37-38-399.

Реклама.

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

Вашу рекламу товаров и услуг или объявления о купле-продаже недвижимости прочитают жители г.Армавира, п.Заветного и Успенского района, если вы разместите их в рекламной-информационной газете «Ярмарка».
Наши расценки – самые доступные в округе! Наша газета выходит с 2009 года.
Наша «ЯРМАРКА» – бесплатная для читателей.
Сотрудничать с нами – ВЫГОДНО!
Контактный телефон 8-918-269-77-83.

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

Реклама.

АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА ПЛАСТИКЕ.
Разнообразие форм. Цвет – любой. Телефон 8-918-269-77-83.

КРЫШИ:
ремонт, замена, монтаж.
Быстровозводимые **КАРКАСНЫЕ ДОМА.**
Утепление.
Заборы, навесы, отопление.
Телефон 8-961-538-47-10.

Реклама.

ПОКУПАЕМ пух, перо, б/у перины и подушки. КУПИМ б/у газовые колонки и сварочные аппараты.
Звонить 8-918-896-25-79.

Реклама.

МАТРАСЫ
Ортопедические, поролоновые, ватные.
ПЕНСИОНЕРАМ – СКИДКИ!
Телефон 8-918-456-98-54.
КУХНИ, ШКАФЫ-КУПЕ.
Перетяжка мебели.
Телефон 8-918-49-24-106.

Реклама.



https://t.me/gazeta_yarmarka

ОФИЦИАЛЬНО

РАСПОРЯЖЕНИЕ

от 5 апреля 2022 года № 18-р
с. Успенское**О мерах по обеспечению пожарной безопасности на территории Успенского сельского поселения в весенне – летний пожароопасный период 2022 года**

В соответствии с Федеральным законом от 06.10.2003г. № 131 – ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в РФ», Федеральным законом от 21 декабря 1994 г. № 69 – ФЗ «О пожарной безопасности», Законом Краснодарского края от 31 марта 2000г. № 250 – КЗ «О пожарной безопасности в Краснодарском крае», правил благоустройства Успенского сельского поселения, Уставом Успенского сельского поселения, а также в целях обеспечения пожарной безопасности населенных пунктов Успенского сельского поселения, предупреждения чрезвычайных ситуаций связанных с природными пожарами:

1. Обеспечить противопожарный режим на территории Успенского сельского поселения.

1.1. Запретить:

- разведение костров, сжигание мусора, сухой травы и камыша вблизи жилых домов и объектов экономики;
- проведение пожароопасных работ на пожароопасных участках;
- проведение сельхозпалов.

1.2. Организовать силами населения и членов добровольных пожарных формирований патрулирование населенных пунктов и прилегающих к ним территорий.

1.3. Заместителю главы Успенского сельского поселения (Волошин) организовать подготовку имеющейся водовозной и землеройной техники для возможного использования в случае ЧС связанной с природными пожарами;

2. Опубликовать настоящее распоряжение и разместить на официальном сайте администрации Успенского сельского поселения.

3. Контроль за исполнением настоящего распоряжения оставляю за собой.

4. Настоящее распоряжение вступает в силу со дня его официального опубликования.

Глава Успенского сельского поселения Успенского района **В.Н. Плотников.**

У наших соседей

В Усть-Лабинске открыли академический лицей с углубленным изучением естественных наук

В первом университетском лицее им. Н.И. Лобачевского будут бесплатно обучаться одаренные дети со всей страны. Лицей 8 апреля посетили полпред президента РФ в ЮФО Владимир Устинов и губернатор Краснодарского края Вениамин Кондратьев. Лицей с углубленным изучением математики, физики, информатики, химии и биологии рассчитан на 475 школьников. Обучение в лицее построено на системе грантов. Для местных жителей предполагается полупансион, приезжие будут жить в кампусе. «Кубань стала центром науки для всего Южного федерального округа. Мы должны помогать воспитывать прекрасных детей, которые в будущем будут двигать нашу науку», – сказал Устинов.

Губернатор Кубани подчеркнул важность таких учебных учреждений для края и России. «Открытие Первого университетского лицея в Усть-Лабинске – уникальное событие. Благодаря этому проекту и образовательному комплексу в Сириусе Краснодарский край становится точкой притяжения юных талантов со всей России. Важно, что новые равные возможности открываются для одаренных детей из наших городов, станиц и хуторов», – сказал Кондратьев.

Губернатор также отметил, что нацпроект «Образование» позволяет создавать среду

для развития детей. В сельских школах региона открыли 329 «Точек роста». Они позволяют 160 тыс. детей заниматься 3D-моделированием, робототехникой, углубленно изучать естественные науки. Также на Кубани расширяется сеть детских технопарков. В Краснодаре и Сочи работают центры цифрового образования «IT-куб».

Лицей в Усть-Лабинске занимает 27 тыс. кв. м. В него входят учебный корпус, кампус, физкультурно-оздоровительный комплекс и обширная прилегающая территория. В лицее имеются учебные лаборатории, творческие студии, библиотека, медблок и спортплощадки.

Три первых потока учащихся – 120 человек. Их зачислили по образовательной программе Усть-Лабинского лицея в 2019-2021 годах. Это самых сильные ученики школ Кубани. Очередные этапы отбора на обучение пройдут весной и осенью этого года.

Обучение в лицее занимает пять лет, с 7 по 11 класс. Кроме основного учебного плана, лицеистам доступны междисциплинарные курсы, дообразование и возможность ранней профориентации. Для каждого ученика сформируют индивидуальный учебный план.

Лицей создан при поддержке фонда Олега Дерипаски «Вольное Дело», сообщили в пресс-службе администрации Краснодарского края.

www.kuban24.tv

Здоровье

Правильное питание: что это такое и как на него перейти

Давным-давно великий древнегреческий целитель и учёный Гиппократ очень точно заметил: «Мы едим то, что мы едим». Общеизвестный «отец медицины» считал, что болезни человека – во многом результат нарушения его питания.

Согласно учению Гиппократа, при употреблении «правильной» пищи, – организм тоже работает правильно. И наоборот. Сей вывод полностью подтверждаются современными научными изысканиями. Поэтому рациональное питание – наиважнейший компонент здорового образа жизни, набирающего сегодня в мире небывалую популярность.

Существует 5 главных принципов здорового питания – энергетическое равновесие, сбалансированность, сокращение приёма поваренной соли, повышение содержания в рационе овощей и фруктов, широкое использование цельнозерновых продуктов. Теперь по порядку.

Принцип № 1. **Энергетическое равновесие.** Калорийность суточного рациона должна составлять в среднем: 1800-2400 ккал – для женщин и 2200-3000 ккал – для мужчин. При этом, энергетическая ценность должна равняться энерготратам организма.

Принцип № 2. Здоровое меню – не просто набор необходимых калорий для обеспечения организма энергией, а **сбалансированное сочетание белков, жиров и углеводов.** Их процентное соотношение в ежедневном меню – 30-30-40.

Суточная потребность белка для женщин – 1,3 г на кг веса, для мужчин – 1,5 г.

О жирах. Полезными для здоровья считаются ненасыщенные жиры, особую ценность из которых представляют омега-3 и омега-6. Первые можно получить из рыбы, орехов, семечек, листовых овощей, сои. Вторые – из растительных масел, например, оливкового, подсолнечного, льняного.

Вредными являются насыщенные твёрдые жиры, особо присутствующие в колбасных, хлебобулочных, кондитерских изделиях, фаст-фудах, газированных напитках, соусах. Их количество трудно контролировать, они приводят к лишнему весу, повышают уровень холестерина. Потребление таких жиров не должно превышать 20 г в сутки.

Наконец, углеводы. По своему химическому строению они делятся на простые и сложные. К простым относятся глюкоза, сахароза, фруктоза, которые при попадании в желудок быстро распадаются и сразу же повышают уровень сахара.

Простые углеводы содержатся в газировке и соках, хлебобулочных и кондитерских изделиях, картофеле и белом рисе. Их избыток с легкостью откладываются в организме в виде жира.

Гораздо более полезными считаются сложные углеводы. В их составе присутствует большое количество клетчатки, благодаря чему они перевариваются медленнее. В этом процессе сложные углеводы распадаются на простые, усваиваются, поддерживают оптимальный уровень сахара в крови, контролируют чувство голода. Получить их можно при употреблении цельнозерновых круп, овощей и бобовых, хлеба из муки грубого помола. Соотношение сложных и простых углеводов должно быть примерно 75% к 25%. При этом простые желательнее получать из богатых витаминами фруктов.

Принцип здорового питания № 3 – **сокращение приёма поваренной соли.**

Результаты множества исследований свидетельствуют о связи уровня потребления соли с распространением сердечно-сосудистых заболеваний – главного фактора смертности в мире. К слову, по своей эффективности для кардиоваскулярной профилактики снижение потребления соли сопоставимо с полным отказом от курения. Ключевая рекомендация здесь – не более 5 грамм соли в сутки. Меньше – ещё лучше!

Четвёртый принцип. **Повышенное потребление овощей и фруктов,** в которых, кстати, содержится чуть ли не вся таблица Менделеева. В хорошем, конечно, смысле! Старайтесь кушать не менее 500 г фруктов и овощей каждый день. Не считая картофеля...

И принцип № 5. **Максимальное включение в рацион цельнозерновых продуктов,** являющихся источником необходимых организму растительных белков и сложных углеводов. При средней калорийности в 2000 ккал рекомендуется потреблять в день около 200 г хлеба (желательно, черного, ржаного, цельнозернового, отрубного) и 40 г различных круп (примерно одна порция овсяной, гречневой, пшеничной каш).

Как перейти на правильное питание?! Для начала – **поставить себе конкретную цель!** Она должна быть вполне осязаемой: влезть в джинсы, которые носил или носила год назад, перестать страдать от боли в животе... Если задача значима, в минуты сомнений вам будет легче сделать выбор в пользу здоровой еды.

Настройтесь на долгий путь. Не тешьте себя ложной надеждой. С помощью правильного питания вы не сбросите 10 кг за пару недель – это просто нереально! Только на изменение пищевых привычек отведите себе 2-3 месяца.

Поменяйте антураж. Украсьте стол, за которым едите. Повесьте рядом зеркало. Исследования показывают, что это помогает кушать аккуратнее и медленнее. Замените большие тарелки на десертные. Обманите свой организм. Маленькая порция в небольшой посуде кажется более сытной.

Не давайте себе голодать. Примерно 70% суточного рациона следует съесть в первой половине дня. От привычки наесться на ночь надо избавиться. Замените поздний ужин стаканом кефира. Вы не будете голодны, и сможете спокойно уснуть. При этом утром вы проснетесь с аппетитом.

Объявите всем, что теперь вы едите только здоровую пищу. Сделайте друзей своими помощниками. Попросите вас останавливать, если они вдруг заметят, что пошло отступление от заявленных вами же принципов.

Будьте активны. Мы много едим, когда нам скучно. Проводите свободное время интересно и с пользой для себя.

Гордитесь собой! Обращайте внимание, как меняется ваш вес и состояние кожи. Отметьте, что больше не испытываете гнетущее чувство вины за переедание. И всегда помните: благодаря правильному питанию, вы станете привлекательнее и проживете дольше! Будьте здоровы!

Ю.Гордеева,
заведующая поликлиникой Успенской
районной больницы.

**АДРЕСНЫЕ
ТАБЛИЧКИ
НА МЕТАЛЛЕ**

Тел.8-918-269-77-83.



www.газетаярмарка.рф

**АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ
НА ПЛАСТИКЕ.**

**Разнообразие форм.
Цвет – любой.**

**Дополнительная информация
по телефону
8-918-269-77-83.**

Про жизнь

Женщины после сорока...



Жизнь женщины после сорока полна удивительных открытий. Многие из того, что было важным еще пару лет назад, теряет всякий смысл. По-настоящему значимым становится то, на что мы раньше даже не обращали внимания.

Мы вдруг понимаем, что неожиданно появившиеся седые волосы — не случайность. Неужели теперь придется регулярно красить волосы? В этом возрасте многим приходится признать, что стильная стрижка смотрится лучше, чем привычный, но уже не выглядящий особенно привлекательно конский хвост. И, кстати, косички тоже почему-то не красят. Странно. Ведь всегда казалось, что годы будут брать свое только в случае, если речь идет о других, а мы вечно будем юны, свежи и без единой морщинки...

Наше тело — то, какое оно сейчас — это то самое, идеальное. И другого не будет.

Еще несколько лет назад нам казалось, что надо немного постараться, и мы его окончательно, раз и навсегда улучшим: оно станет телом мечты и само отрастит ноги от ушей. А вот и нет, не станет! Так что задача следующих десятилетий звучит чуть менее амбициозно: обращаемся с собой бережно и пытаемся подольше сохранить функционал. И радуемся-радуемся-радуемся, что мы пока в твердом уме и относительно здоровой памяти.

Кстати, о памяти. Очень странный предмет. Ярче всего ее выкрутасы проявляются при воспоминаниях о молодости. «Я разводилась? А в чем причина-то была? Я страдала? Я порвала с несколькими подругами? А почему?» Нет, если я напрягусь, то, конечно, вспомню и сделаю вывод, что все решения были верными.

Но коварное время сделало свою работу. Мы идеализируем прошлое, оно подернуто дымкой очарования, и на поверхности почему-то только хорошие воспоминания. За плохими надо спускаться в спецхранилище.

Еще недавно спорт был «для красоты». Плоский живот, круглая попа — такова была наша цель. Увы, закон всемирного тяготения, как и любовь к сладкому, оказались непреодолимы. Попа тянется к земле, живот, наоборот, все ближе к идеальной форме шара. Ну а раз так все безнадежно, то, казалось бы, со спортом можно проститься. Ан нет! Как раз теперь выбора у нас не осталось.

Мы уже на собственном опыте знаем, что без регулярных нагрузок и растяжек нас ждут головные боли, ломота в спине, хрустящие суставы и прочие неприятности.

Хочется в ближайшие пару десятков лет без скрипа вставать с постели, реже ходить на свидания с врачами и успеть поиграть с внуками, которых еще нет, но которых мы уже ожидаем со смесью ужаса и восторга? Тогда вперед, на йогу — в позу собаки мордой вниз. Можно даже полаять, если так вам будет легче.

В борьбе между красотой и удобством красота безоговорочно капитулировала. Каблуки? Раздражающая кожу шерсть? Одежда не дышит, в ней неудобно садиться в машину или ползать с детьми по полу? В топку ее. Никаких жертв ради красоты.

Когда-то моя первая свекровь с удивлением спрашивала, не устаю ли я за

день от шпилек. Я же по молодости не могла уловить смысл вопроса. Разве от каблуков можно устать?

Но не прошло и пары десятков лет, как я сошла с дистанции. Похоже, к роли свекрови я готова: с удивлением смотрю на женщин, способных передвигаться на каблуках на расстояния, превышающие бросок от сиденья машины до ближайшей табулетки. В ходу — трикотаж, кашемир, уродливые угги и ортопедические тапочки.

Марка одежды, размер и чистота камня, цвет сумки — в цвет чего бы то ни было, — все это утратило смысл и значение. Бижутерия, тряпки, которые сегодня надел, а завтра без сожаления выбросил, небольшие сумочки, основная функция которых не усугублять остеохондроз, и полное равнодушие к трендам сезона, — вот что теперь на повестке дня.

Мне больше сорока, и я знаю себя слишком хорошо. Так что, если вдруг сумасшедшая мода предложит силуэт или цвет, выявляющий недостатки моей внешности (а по моим ощущениям, мода именно этим и занимается последнюю пару десятилетий!), я с легкостью этот тренд проигнорирую.

Именно после сорока мы впервые серьезно задумываемся о возрастной эстетической хирургии и принимаем осознанное решение.

В моем случае оно звучит так: да и фиг с ним! Мы просто начинаем понимать, что победить природу невозможно. Все эти перетянутые лица, неестественные носы и губы выглядят смешно и страшно, а главное, никому еще не помогли задержаться на этом свете дольше, чем было запланировано. Так к чему этот самообман?

Что-то не нравилось в родителях? Мы обещали себе не становиться такими, как они? Ха-ха два раза. Если мы честны с собой, то легко заметим, что все семена дали прекрасные всходы. Мы — продолжение своих родителей, со всеми их недостатками и достоинствами.

Все, чего мы хотели избежать, незаметно расцвело буйным цветом. И не все из этого плохо. И что-то даже начинает нам нравиться. Увы или ура, пока не ясно.

Секс вполне себе присутствует в нашей жизни. А ведь в двадцать казалось, что

«старика за сорок» уже стоят одной ногой в могиле и не занимаются «этим». Плюс ко всему, кроме секса появляются новые ночные удовольствия. Муж не храпел сегодняя ночью? Вот и радость, вот и счастье! Наши друзья становятся свекрами и тещами, а некоторые — страшно подумать — бабушками и дедушками.

Среди них есть даже те, кто моложе нас! Мы смотрим на них со смешанными чувствами. Ведь это они, наши одноклассники! Какие бабушки? Какие дедушки? Это ж Ленка и Ирка! Это же Пашка, который младше на пять лет! Мозг отказывается обрабатывать эту информацию и прячет ее в сундук с несуществующими артефактами. Туда, где уже хранятся нестаревшие красавицы, пирожные, от которых худеют, пришельцы из космоса, миелофон и машина времени.

Мы замечаем, что те редкие мужчины, которые пока еще умудряются нам понравиться, в большинстве случаев моложе нас. Мы высчитываем, годятся ли они нам в сыновья. С облегчением понимаем, что нет, но тенденция настораживает. Похоже, лет через десять они все-таки переберутся в группу «мог бы быть моим сыном». Эта перспектива вызывает приступ ужаса, но и свидетельствует о том, что в сферу наших интересов противоположный пол пока еще входит. Ну и славно, ну и спасибо.

Мы осознаем конечность любого ресурса — времени, сил, здоровья, энергии, веры и надежды. Когда-то мы об этом совершенно не задумывались. Было ощущение бесконечности. Оно прошло, и цена ошибки возросла. Мы не можем позволить себе вкладывать силы и время в неинтересные занятия, скучных людей, безнадежные или разрушающие нас отношения. Ценности определены, приоритеты расставлены. Поэтому в нашей жизни не осталось случайных людей. Тех же, кто есть, кто близок по духу, мы очень ценим. А отношения бережем и быстро распознаем подарки судьбы в виде новых, чудесных встреч. Но и так же быстро, без сожалений и колебаний отсеиваем шелуху.

Меняются литературные пристрастия. Все меньше интерес к художественному

вымыслу, все больше — к реальным биографиям, истории, судьбам людей и стран. Мы ищем закономерности, пытаемся осознать причины. Нам как никогда становится важна история собственной семьи, и мы с горечью осознаем, что многое уже не узнать.

Мы опять вступаем в период легких слез (первый был в детстве). Уровень сентиментальности с годами незаметно растет и вдруг зашкаливает. Мы роняем слезы умиления на детских праздниках, размазываем остатки косметики в театре и кино, плачем, слушая музыку, и практически ни один призыв о помощи в интернете не оставляет нас равнодушными.

Страдающие глаза — детские, старческие, собачьи, кошачьи, статьи о нарушении прав сограждан и дельфинов, несчастья и болезни совершенно незнакомых людей, — от всего этого нам плохо, даже физически. И мы опять достаем кредитку, чтобы перевести немного на благотворительные цели.

Пожелания здоровья приобрели актуальность. Увы. С детства мы слышали тосты: «Главное — здоровье!» И даже сами регулярно что-то такое желали. Но как-то формально. Без огонька, без понимания о чем, собственно, речь. Теперь наши пожелания здоровья окружающим душевны и прочувствованы. Практически со слезами на глазах. Потому что теперь мы знаем, как это важно.

Нам хорошо дома. И хорошо в одиночестве. В молодости казалось, что все самое интересное происходит где-то там, вовне. Теперь все самое интересное внутри. Оказывается, мне нравится быть одной, и это поразительно. Возможно, причина в том, что у меня маленькие дети, и это случается не так уж часто? Но все равно это неожиданно. Кажется, я дрейфую от экстремистки к интроверсии. Интересно, это стабильная тенденция или годам к 70 я опять полюблю большие компании?

В возрасте за сорок большинству женщин приходится принимать окончательное решение о количестве детей. У меня их трое, и я все еще не хочу отказываться от мысли о том, что эта цифра подлежит пересмотру в сторону увеличения. Хотя с практической точки зрения, а также с точки зрения моих межпозвоночных грыж еще одна беременность — непозволительная роскошь. И если с грыжами мы уже приняли решение, я пока не расstaюсь с иллюзией. Пусть вопрос остается как бы открытым. А еще я иногда задумываюсь над усыновлением. Это тоже достижение возраста.

С годами я чувствую меньше претензий и больше благодарности. Оглядываясь назад, я вижу много хорошего и понимаю, как часто мне везло. Просто везло. На людей, события, возможности. Ну и я молодец, не терялась, не упускала.

На ближайшие годы план простой. Я ни за что не борюсь. Наслаждаюсь тем, что есть. Я слушаю свои истинные желания — они с годами становятся проще и понятнее. Я радуюсь родителям и детям. Я стараюсь больше бывать на природе и проводить время с приятными мне людьми. Впереди — бережное сохранение и, конечно, развитие.

В. Лабокайте, психолог
(www.psychologies.ru).

Бизнес

Индекс деловой активности сферы услуг в России в марте снизился до 38,1 пункта

Индекс деловой активности в сфере услуг России в марте 2022 года снизился с 52,1 пункта в феврале до 38,1 пункта, следует из пресс-релиза исследовательской организации IHS Markit. Значение индекса более 50 пунктов указывает на рост экономической активности.

Индекс выше 50 пунктов означает рост экономической активности, ниже — спад.

Совокупный индекс объемов производства, отслеживающий активность

и в обрабатывающих отраслях, и в сфере услуг РФ, в марте составил 37,7 пункта по сравнению с 50,8 пункта в феврале.

Согласно отчету, последние данные свидетельствуют о заметном снижении деловой активности в российской сфере услуг, что контрастирует с тем скромным расширением, которое наблюдалось в предыдущем периоде, добавляется в заявлении.

www.kommersant.ru

Человек и закон

В России уравнивают права мужчин и женщин на алименты

Правовое управление Госдумы дало положительное заключение на законопроект заксобрания Архангельской области о предоставлении мужчинам и женщинам равных прав на получение алиментов. Об этом пишет газета «Известия».

«Замечаний концептуального характера по законопроекту не имеется», — цитирует издание заключение Госдумы.

В настоящее время право на получение алиментов в судебном порядке в период беременности и в течение трех лет со дня

рождения ребенка имеет только женщина, однако, как уточняют авторы законопроекта, данная ситуация противоречит судебной практике, сложившейся в последние годы в ряде регионов. В частности, растет число случаев, когда место жительства ребенка определяется не с матерью, а с отцом. На такую тенденцию, в частности, указали в Верховном суде Республики Коми, Пермском краевом суде, а также Владимирский, Волгоградский и Ярославский областные суды, пишут «Известия».

www.fedpress.ru

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ДОМА

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

ПРОДАЕТСЯ дом на х.Державном, земельный уч-к 30 соток. Скважина, бассейн для воды, свет. Газ во дворе. Документы готовы к сделке.
Тел. 8-918-217-32-46.

АРЕНДА ЖИЛЬЯ

СДАМ 2-комн. кв. в с.Успенском (р-н бульвара) с мебелью и бытовой техникой на длительный срок. 2-й этаж.
Телефоны: 8-988-361-48-91, 8-918-113-33-53.

ТЕХНИКА

ПРОДАЮ: пилу дисковую (8000 руб.); тепловентилятор конвекторный (4500 руб.); электрообогревательный матрас (3500 руб.); бетономеситель RD-SM (6000 руб.).
Тел. 8-928-228-14-81.

ПРОДАМ новую 2-горелочную настольную газовую плиту "Гефест". Цена 2500 руб.
Тел. 8-928-228-14-81.

РАЗНОЕ

ПРОДАМ: кресло-коляску для инвалида с ручным приводом (цена 6500 руб.).
Тел. 8-928-228-14-81.

КУПЛЮ радиодетали, измерительные приборы, платы, видеоманитофоны производства СССР в любом состоянии.
Тел. 8-989-769-88-95.

ПРОДАЕТСЯ принтер струйный EPSON 2120. Цена 5810 руб.
Тел. 8-928-228-14-81.

ПРОДАМ ходунки медицинские (3500 руб.).
Тел. 8-928-228-14-81.

ПРОДАМ б/у «Соболь Баргузин», УАЗ с прицепом, иваидную коляску, 200-литровые оцинкованные бочки, дрова твердых пород.
Тел. 8-918-217-32-46.

ПРОДАМ б/у: детскую кроватку с мягкими бортиками и матрасом, выдвигающимися ящиками (3 тыс. руб.), детское автокресло от полугода до 3,5 лет (3 тыс. руб.).
Тел. 8-928-043-35-80.

УСЛУГИ

Химчистка: мягкой мебели, автосалона.
Тел. 8-995-196-53-29.

Развитие речи, логопедические услуги. Высшее педагогическое образование.
Тел. 8-960-47-60-669.

ИЗГОТОВЛЕНИЕ САЙТА НА ЗАКАЗ
Сайт-визитка.
Интернет-магазин.
Многостраничный сайт.
Телефон 8-988-4646-813.

РАБОТА

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

БРИГАДА СТРОИТЕЛЕЙ ВЫПОЛНЯЕТ РАБОТЫ: крыши, фундаменты, сайдинг, дорожки, отмостки, цоколь, заборы, навесы и многое другое.
Тел. 8-988-577-40-14.

РАБОТА для пенсионера. Проживание в доме 25-30 дней в месяц. Оплата 5 тыс. руб.
Тел. 8-928-437-21-60.

На **РАБОТУ** в детский спортивный лагерь в г. Анапу **ТРЕБУЮТСЯ:** официанты, кухарочие, повара, посудомойщицы, горничные. **Проживание, питание.**
Тел. 8-988-331-50-85.

В магазин «Баязет» в с.Успенском **СРОЧНО ТРЕБУЕТСЯ** продавец.
Тел. 8-918-988-38-20.

МУП «Сервис» Успенского сельского поселения **ТРЕБУЮТСЯ:** рабочая по благоустройству населенных пунктов; рабочие зеленого хозяйства. **Обращаться по телефону 8(86140)5-58-94.**

Отдых

Россияне рассказали, где планируют провести майские праздники

Большинство россиян - 62% - планируют провести праздничные дни в мае на даче, в деревне или дома, при этом только 6% граждан собираются отправиться в заграничную поездку, говорится в исследовании сервиса поездок и путешествий «Туту.ру», результаты которого имеются в распоряжении РИА Новости.



«Большинство опрошенных - 41% - будут проводить время на даче или в деревне. Еще 21% планируют отдыхать дома на диване. Отметим, что это традиционно одни из самых популярных вариантов, судя по ежегодным опросам», - сказали специалисты, опросившие 1,8 тысячи

россиян.

Согласно исследованию, отдыхать у морского побережья в России в этом году планируют 6% респондентов, столько же отправятся в экскурсионный тур внутри страны.

Кроме того, 6% опрошенных собираются в заграничное путешествие, а еще 2% граждан намерены поехать в горы.

www.ria.ru

Дорога

В Сочи с 30 апреля вновь запустят туристический поезд по побережью Черного моря

Турпоезд «Сочи» 30 апреля вновь начнет провозить пассажиров. Вагонный состав будет ездить по побережью Черного моря. В пути следования предусмотрены остановки на станциях Лазаревская, Лоо, Дагомыс, Сочи, Адлер, Имеретинский курорт, Веселое и Цандрипш.

- В состав включены вагоны СВ, плацкартные и купейные вагоны, вагоны с местами для сидения, а также вагон-ресторан, интерьер стилизован под 80-е годы XX века, - сообщили в пресс-

службе администрации Сочи. - При этом вагоны «ретропоезда» оснащены всем необходимым.

Как удалось узнать «КП»-Кубань», из Туапсе в Гагры поезд будет ходить пять раз в неделю: понедельник, четверг, пятница, суббота и воскресенье. Время отправления – 5:30 часов. А из Гагры в Туапсе будут рейсы по средам, четвергам, пятницам, субботам и воскресеньям. Время отправления – 18:50.

www.kuban.kp.ru

КОСМОС

Жители Кубани смогут полюбоваться первым весенним звездопадом

В апреле жители Краснодарского края смогут наблюдать за первым весенним звездопадом, который считается одним из самых зрелищных. Метеорный поток Лириды пронесется в небе с 16 по 25 апреля. Его пик придется на 23 апреля, сообщает РИА

Новости.

В безоблачную погоду звездопад будет виден и без специального оптического оборудования. За час в ночном небе может пролететь до 20 метеоров, которые движутся со скоростью до 48 километров в секунду.

Лириды - метеорный поток, образованный кометой C/1861 G1 Тэтчер. Каждый год в апреле Земля проходит через шлейф пыли, которое оставило после себя небесное тело. В результате на небе возникают яркие вспышки света – «рой пылевых частиц кометы, которые влетают в атмосферу на высоте 100-120 километров со скоростью около 48 километров в секунду и сгорают».

www.livekuban.ru

Обратите внимание!

Эти продукты не стоит есть натощак

При заболеваниях пищеварительной системы нужно ответственно подходить к своему рациону. Многие продукты, которые вы едите на пустой желудок, могут вызвать раздражение, воспаление, боль.

«Стоит исключить кислые продукты, овощи, фрукты, фруктовые соки, которые тоже имеют какой-то кислый вкус. Цитрусовые соки могут обладать раздражающим действием для слизистой оболочки желудка», - говорит диетолог, член Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов Наталья Круглова.

Опасны также жареные блюда и с большим количеством специй.

При ГЭРБ – гастроэзофагеальной рефлюксной болезни кофе натощак может спровоцировать выброс содержимого желудка в пищевод, изжогу, горечь во рту.

www.mk.ua

Адресные таблички на металле



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

https://t.me/gazeta_yarmarka

Уважаемые рекламодатели!

Сегодня заблокирован Инстаграм, Телеграм не является ему альтернативой в плане рекламной площадки, просто мессенджер. Поэтому наступило время активно заявить о себе, своих товарах и услугах в газете. Например, в нашей «ЯРМАРКЕ»!

Мы по-прежнему на плаву, выходим еженедельно по вторникам и готовы оперативно, грамотно и по доступным ценам опубликовать вашу рекламу или ваше объявление.

Наши координаты не изменились:

телефон 8-918-269-77-83; сайт www.gazetayarmarka.prf; t.me/gazeta_yarmarka.



Главный редактор Быстрова Е.А. Учредитель ИП Быстрова Е.А. Издатель Быстрова Е.А. ИНН 235700624706

Адрес редакции и издателя: 352450, Краснодарский край, с.Успенское, ул.Дугинец, 170. Телефоны: 8 (918) 269-77-83, 8(86140)5-77-05. E-mail: reklama_usp@mail.ru; https://instagram.com/yarmarka_usp

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 № УУ23-01401 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 1300 экз. Номер подписан в печать в 14-00. По графику - 14-00. Заказ №