Информируем о предложении - формируем спрос!

ЯРМАРКА

№40 (661)
Вторник, 18 октября 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

СПИЛ ДЕРЕВЬЕВ
любой сложности.
Звонить по номеру
8-952-850-22-70
Реклама.

СЛИВНЫЕ ЯМЫ ПОД КЛЮЧ
за 1 день.
Телефон
8-900-230-8-777.
Реклама.

www.газетаярмарка.рф

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ, ПРОМЫВКА И РЕМОНТ ГАЗОВЫХ НАВЕСНЫХ КОТЛОВ И ВОДОНАГРЕВАТЕЛЕЙ.
Телефоны:
8-918-686-00-93,
8-918-688-59-55.
Реклама.

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

СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ БАРМЕН-ОФИЦИАНТ И ПОМОЩНИК ПОВАРА.

ТЕЛЕФОНЫ: 8-960-488-16-14, 8-928-66-57-152.
Реклама.

МИНИ-ЭКСКАВАТОР
-Траншеи под фундаменты и коммуникации.
-Ямы под септик.
-Котлованы.
-Корчевание деревьев.

Система оплаты любая.
Телефон 8-988-353-08-08.

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.

РЕМОНТ ЖК ТЕЛЕВИЗОРОВ
Выезд.
Доставка.

Телефон 8-918-333-09-40.
Реклама.

https://t.me/gazeta_yarmarka

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.

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

ОФОРМЛЕНИЕ
переоборудования автомобилей (газ, фаркоп и т.д.).
Телефон 8-989-822-97-72.
Реклама.

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

К Р Ы Ш И:
ремонт, замена, монтаж.
Быстровозводимые КАРКАСНЫЕ ДОМА.
Утепление.
Заборы, навесы, отопление.
Телефон 8-961-538-47-10.
Реклама.

АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА МЕТАЛЛЕ
Тел.8-918-269-77-83.

ПАМЯТНИКИ
из натурального камня от производителя.
Самые НИЗКИЕ цены!
Дополнительные СКИДКИ при заказе памятника.
Беспроцентная РАССРОЧКА платежа.
Гарантия. Выдаем документы для государственных учреждений.
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.

ИНТЕРНЕТ САЙТЫ
* Сайт-визитка.
* Интернет-магазин.
* Многостраничный сайт.
Телефон 8-988-464-68-13.

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.**

В дорогу!

На Кубани открыли новый объект гастротуризма

В станице Раевской под Новороссийском появился новый объект гастротуризма — улиточная ферма «Семья». На площади в 70 га уже принимают первых туристов. Сегодня здесь выращивают 6 тонн улитки Helix Aspersa Muller, которая высоко ценится в мире за вкус мяса и качество муцина.

Посетителям предлагают дегустации готового продукта, экскурсии на производство, беседки с мангалами, отдых на берегу реки Маскага и зарыбленный пруд.

— Открытию фермы предшествовала большая работа, изучение литературы, прохождение обучения у ведущих улитководов России и Европы,— *рассказали в пресс-службе краевого министерства курортов, туризма и олимпийского наследия.*

На Кубани это не первая улиточная ферма. Однако в планах предпринимателей увеличить объем выращиваемой улитки и начать ее переработку, как для получения мяса, так и получение муцина для косметологии и медицины.

www.ki-news.ru

Новый год не за горами...

В Сочи в новогоднюю ночь к курорту Роза Хутор запустят специальный туристический поезд

В Сочи в Новый Год запустят туристический поезд «Новогодняя ночь» до горнолыжного курорта Роза Хутор, сообщили в пресс-службе компании «РЖД». Железнодорожный состав отправится в путешествие в 7 часов вечера 31 декабря, а обратно вернется утром 1-го января.

Как уточнили в «Российских железных дорогах», в горный кластер поезд прибудет в 21:45. Там состав простоит до 3 часов ночи. На вокзал Сочи пассажиры новогоднего рейса вернутся ранним утром, еще до рассвета — в 05:35.

В состав поезда войдут не только пассажирские вагоны, но и вагон-ресторан

и вагон-бар. Все это будет обустроено в стилистике 1970-80-х годов.

www.newkuban.ru

Мир нуждается в тебе - в твоих мыслях, твоих решениях, твоих поступках. Действуй!

ОФИЦИАЛЬНО

О ЗЕМЕЛЬНЫХ УЧАСТКАХ

Уважаемые граждане села Успенского!

В границах населенного пункта с. Успенского расположены садоводческие товарищества «Изабелла», «Вишенка», «Садовод» (далее – СТ).

Согласно ст. 42 Земельного Кодекса РФ собственники земельных участков обязаны: использовать земельные участки в соответствии с их **целевым назначением** способами, которые не должны наносить вред окружающей среде, в том числе земле как природному объекту, осуществлять мероприятия по охране земель, лесов, водных объектов и других природных ресурсов, **в том числе меры пожарной безопасности**, своевременно производить платежи за землю, соблюдать при использовании земельных участков требования градостроительных регламентов, строительных, экологических, санитарно-гигиенических, **противопожарных** и иных правил, нормативов, осуществлять на земельных участках строительство, реконструкцию зданий, сооружений в соответствии с требованиями законодательства о градостроительной деятельности, не допускать **загрязнение**, истощение, деградацию, порчу, уничтожение земель и почв и иное негативное воздействие на земли и почвы, выполнять иные требования, предусмотренные Земельным Кодексом, федеральными законами.

При осмотре специалистами администрации Успенского сельского поселения Успенского района земельных участков СТ, были выявлены признаки нарушений земельного законодательства. В связи с этим, просим собственников участков СТ навести санитарный порядок.

Также сообщаем, что администрация Успенского сельского поселения Успенского района ведет работы по инвентаризации садоводческих участков и выявлению бесхозяйных участков.

Прошу собственников земельных участков СТ (которые ранее не предоставляли документы) предоставить документы, подтверждающие право собственности на земельные участки, в администрацию Успенского сельского поселения Успенского района (с. Успенское, ул. Ленина, 131, 2 эт., третий кабинет слева).

В ходе инвентаризации, если владелец так и не будет найден, администрация Успенского сельского поселения Успенского района имеет право поставить на учет эту землю как бесхозяйную (на основании статьи 225 ГК РФ) и в дальнейшем может обратиться в суд с требованием о признании права муниципальной собственности на земельный участок.

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

Объект

По новой трассе путь из Горячего Ключа в Сочи займет два часа

Госкомпания «Автодор» направила правительству РФ транспортно-экономическое обоснование и маршрут будущей трассы Горячий Ключ – Сочи.

Об этом со ссылкой на выступление на международном форуме-выставке «Дорога-2022» первого заместителя ГК «Автодор» Игоря Коваля сообщают «Известия».

– Предварительная протяженность трассы 152 километров, – цитирует Коваля издание. – Она позволит сократить время в пути от Горячего Ключа до Сочи с шести до двух часов.

Первым этапом прокладки новой автодороги станет строительство обхода Адлера.

Обход Адлера на треть уменьшит поток машин на действующих трассах в районе аэропорта Сочи.

www.kuban.kp.ru

Производство

В Ленинградском районе начали строить высокотехнологичный инкубаторий

Новое производство мощностью от 12 до 15 млн. цыплят в год создают в рамках реализации инвестиционного проекта. Площадку предприятия посетил руководитель департамента инвестиций и развития малого и среднего предпринимательства Краснодарского края Василий Воробьев.

– Сегодня в Краснодарском крае создана мощная инфраструктура поддержки бизнеса. В регионе функционирует Центр сопровождения инвестпроектов. Это единое окно помощи для инвесторов, где предприниматель может выбрать для себя наиболее подходящие меры финансовой и нефинансовой поддержки. Безусловно, такой подход облегчает вход в инвестиционную деятельность, а также способствует решению проблемных вопросов, с которыми сталкивается бизнес на всех этапах реализации, – рассказал Василий Воробьев.

Соглашение о строительстве между администрацией Ленинградского района и ООО «Первомайская инкубаторно-птицеводческая станция» подписали в 2022 году. Планируемый объем инвестиций составляет 360 млн. рублей. Окончание работ запланировали на конец 2023 года.

Пресс-служба администрации Краснодарского края.

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

АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА МЕТАЛЛЕ
Тел.8-918-269-77-83.
Мясницкая улица

Неизвестное об известном

Секреты прошлых времен

В СССР был дефицит, потому многие товары приходилось доставать по знакомству, а некоторые вообще не появлялись в продаже. Но вот хозяйственное мыло можно было купить всегда. Оно стоило дешево, а со своими задачами справлялось прекрасно. Однако не только для стирки и умывания использовали его хозяюшки. Читайте в материале, какие секреты, связанные с этим моющим средством, знали наши бабушки и прабабушки.

К врачу идти не обязательно: от гинекологии до мозолей

Обычное хозяйственное мыло имеет антибактериальные свойства. Для молодежи это может быть открытием, а в советские времена данный факт не вызывал удивления.

Известный советский журнал «Здоровье» рекламировал такое мыло как средство от потницы. Речь шла об использовании концентрированного раствора. Следовало смазывать им поврежденный участок кожи, и делать это каждый день не менее недели. Врачи утверждали, что даже яркая сыпь не выдержит такого воздействия и исчезнет.

С его помощью лечили грибки на пальцах ног. В советской армии практиковали такую процедуру: погружать ноги ежедневно в таз с концентрированным раствором мыла примерно на пятнадцать минут. Этот способ помогал солдатам избавляться от болезненных ссадин и мозолей после ношения неудобных кирзовых сапог. Дешево и эффективно.

Когда после прокола мочки ранка на ухе долго не заживала, ее рекомендовалось намазать тем же привычным коричневым мылом. Кстати, сегодня на сайтах, посвященных пирсингу, можно найти советы для тех, у кого загноилось место прокола: нужно смешать стружку из мыла с кипяченой водой и луковым соком. Такую массу следует нанести на ранку и оставить на ночь. Что это, как не народный рецепт, которым пользовались наши предки для лечения повреждений на коже?

Домашняя косметология: когда в стране дефицит

В советское время хорошая косметика была в дефиците. Женщины доставали ее «по блату», стерегли в магазинах, а если этого не удавалось сделать, широко применяли хозяйственное мыло. Чаще всего его использовали для мытья волос, но не только. К примеру, был рецепт, помогающий избавиться от неприятной угревой сыпи. Нужно было намылить пострадавшие участки и оставить так на пятнадцать минут.

Оставшиеся кусочки мыла, которые уже засохли, прекрасно справлялись с ролью скраба. Смешанное с медом хозяйственное мыло заменяло современные патчи, которые накладывали под глаза. Это избавляло прекрасных дам от некрасивых отеков век, помогало убрать синяки под глазами. И никакого риска, ведь в соответствии с ГОСТами в состав мыло входили (и входят) натуральные жирные кислоты и щелочи. По сути, привычное хозяйственное мыло можно отнести к разряду гипоаллергенных продуктов с высоким водородным показателем.

Когда в газете «Вечерняя Москва» была напечатана заметка о благотворном влиянии хозяйственного мыла на морщины, начался настоящий косметический бум. Советские гражданки активно омолаживались при помощи обычного мыла. Конечно, женщинам из других стран, которые посещали СССР, испытывали настоящий шок, когда узнавали, что милые советские девушки умываются при помощи такого некрасивого, не слишком вкусно пахнущего средства. И при этом умудряются выглядеть великолепно!

Хозяйственное мыло — помощник дачникам и огородникам

Не так давно, в 2017 году, в научном «Журнале сельскохозяйственной и пищевой химии» (США) появилась статья, в которой ученые писали о вреде использования немытых фруктов и овощей. Отмечалось, что при обычном обмывании этих продуктов водой невозможно удалить вредные бактерии, а также воск, которым фрукты покрываются для безопасной транспортировки.

Чтобы действительно очистить яблоки, груши и другие вкусные фрукты и овощи, нужны щелочные растворы. Но все дело в том, что они могут нанести вред человеческому организму. Ведь люди не всегда тщательно смывают моющие средства.

В результате химики из Америки выяснили, что с проблемой можно справиться с помощью обычного хозяйственного мыла. Оно способно качественно очистить овощи и фрукты, безопасно для здоровья, а смыть его холодной водой сможет даже ребенок.

Сенсация! Фермеры кинулись скупать мыло для этих целей. А вот советские граждане, живущие на дачах, знают этот секрет уже много-много лет.

И используют хозяйственное мыло не только для мытья продуктов. Его применяют для борьбы с тлей и насекомыми-вредителями. Поливают им почву, чтобы добиться баланса минеральных веществ. Мылом затирают швы в полу и стенах дачных домов, чтобы предотвратить возникновение грибка в зимнее время. Есть еще один забавный рецепт: стружка из хозяйственного мыла помещается в носки, которые раскладываются около плодоносящих деревьев. Зайцы и грызуны очень не любят такие «подарочки», потому посадки находятся в безопасности.

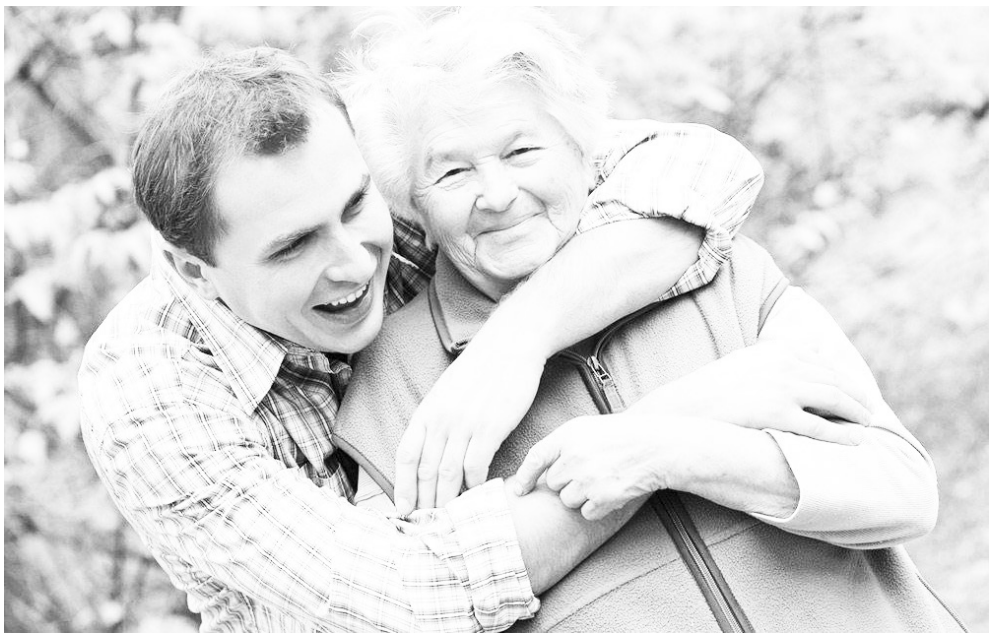
Чтобы избавиться от назойливых комаров и мошек, российские дачники вместо репеллентов просто намыливают открытые участки тела (не смывая). Комарам ужасно не нравится такой расклад. Они предпочитают не приземляться на кожу с мылом, а если и укусят, то повреждённые места быстро заживают.

Многие способы применения хозяйственного мыла актуальны и сегодня. Конечно, на прилавках появилась качественная косметика, средства от грибка и молочницы, репелленты и так далее. Однако многие люди по-прежнему используют рецепты, пришедшие их СССР.

www.zabitoistaroe.com

Про жизнь

Что мы должны родителям?



«Почему редко звонишь?», «Ты меня совсем забыл» — такие упреки мы нередко слышим от старших. А если им требуется не просто внимание, но и постоянный уход? Кто определяет, сколько мы должны отдать за жизнь, заботу и воспитание, которое получили когда-то? И где граница этого долга?

Наши современники живут сегодня дольше, чем сто лет назад. Благодаря этому мы дольше остаемся детьми: можем чувствовать себя любимыми, наслаждаться заботой, знать, что есть кто-то, кому наша жизнь дороже собственной. Но есть и другая сторона.

В зрелом возрасте многие из нас попадают в ситуацию, когда приходится заботиться одновременно о детях и родителях. Это положение дел получило название «поколение „сэндвич“». Поколение здесь означает не тех, кто родился в тот же период времени, а тех, кто оказался в том же положении

«Мы зажаты между двумя соседними поколениями — наших детей (и внуков!) и родителей — и склеиваем их вместе, как начинка в бутерброде склеивает два куска хлеба, — объясняет социальный психолог, доктор наук Светлана Комиссарук. — Мы объединяем всех, мы в ответе за все».

ДВЕ СТОРОНЫ

Родители живут с нами или отдельно, иногда болеют, легко или тяжело, постоянно или временно, и им требуется уход. А порой они просто скучают и хотят, чтобы мы уделяли им больше внимания, устраивали семейные ужины или приходили в гости, вместе проводили праздники, ездили в отпуск большой семьей. Иногда и мы хотим, чтобы они заботились о наших детях, позволяя нам больше времени уделять себе и карьере.

Быстро или медленно, но они стареют — и нуждаются в помощи, чтобы подняться по лестнице, сесть в машину и пристегнуть ремень. И у нас больше нет надежды, что мы вырастем и станем независимыми. Даже если мы устаем от этой нагрузки, то все равно не можем надеяться на то, что это однажды закончится, потому что это означало бы надеяться на их смерть — и мы не позволяем себе об этом думать.

«Нам бывает трудно заботиться о пожилых родных, если в детстве мы не видели от них много внимания», — отмечает психодрама-терапевт Оксана Рыбакова.

Но в некоторых случаях тот факт, что они нуждаются в нас, позволяет изменить отношения

«Моя мать никогда не была особенно теплой, — вспоминает 42-летняя Ирина. — Бывало по-разному, но, в конце концов, мы притерлись друг к другу. Сейчас я забочусь о ней и переживаю разные чувства - от сострадания до раздражения. Когда вдруг замечаю, как она слабеет, то испытываю мучительную нежность и жалость. А когда она предъявляет мне претензии, я порой отвечаю слишком резко и потом терзаюсь чувством вины».

Осознавая свои чувства, мы создаем зазор между эмоцией и действием. Иногда удается пошутить вместо того, чтобы разозлиться, а порой приходится учиться принятию.

«Я разрезаю для отца куски мяса в тарелке и вижу, что он недоволен, хотя и не возражает», — рассказывает 45-летний Дмитрий.

Заполнить документы, помочь одеться… Но также причесаться, помыться, почистить зубы — необходимость принимать помощь при гигиенических и медицинских процедурах может быть болезненной для старших. Если наша деликатность встречается с их благодарностью — эти моменты могут быть светлыми и запоминающимися. Но мы можем видеть и раздражение, и гнев родителей. «Часть этих эмоций обращена не на нас, а на состояние собственной беспомощности», — поясняет Оксана Рыбакова.

ДОЛГ ПЛАТЕЖОМ КРАСЕН?

Кто и как определяет, что мы должны родителям и чего не должны? Однозначного ответа нет.

«Понятие долга относится к ценностному уровню, к тому же уровню, где мы встречаем вопросы: зачем? почему? с какой целью? в чем смысл? Одновременно с этим понятие долга — социальный конструкт, а мы как люди, живущие в социуме, склонны в той или иной степени соблюдать то, что предписано, чтобы не быть этим социумом отвергнутыми», — замечает Оксана Рыбакова. - С точки зрения закона родовых систем, который описал немецкий психотерапевт и философ Берт Хеллингер, долг существует у родителей по отношению к детям — воспитывать, любить, защищать, научать, обеспечивать (до определенного возраста). Дети же родителям ничего не должны».

Однако могут при желании возвращать то, что в них родителями было вложено. В случае, если вкладывали принятие, любовь, веру, возможности, заботу, родители могут ожидать такого же отношения к себе, когда настанет время.

Насколько нам будет тяжело с родителями, во многом зависит от того, как мы сами смотрим на происходящее: считаем ли его наказанием, бременем или естественным жизненным этапом. «Я стараюсь относиться к заботе о родителях и к их потребности в ней как к естественному завершению их долгой, здоровой и вполне успешной жизни», — говорит 49-летняя Илона.

Даже когда мы вырастаем, хотим оставаться хорошими для своих родителей и чувствуем себя плохо, если это не удается. «Мама говорит: мне ничего не надо, а потом обижается, если ее слова поняли буквально», — недоумевает 43-летняя Валентина.

«В подобных случаях остается только признать, что это манипуляция, стремление управлять вами через чувство вины», — считает Оксана Рыбакова.

Мы не обладаем телепатическими способностями и не можем разгадывать потребности других. Если мы прямо спросили и получили прямой ответ, мы сделали все, что было в наших силах. Но иногда стоические отказы родителей от помощи, как и претензии к детям, — следствие их убеждений.

«Родители часто не догадываются о том, что их взгляд на вещи — не единственно возможный, — отмечает Светлана Комиссарук. — Они выросли в другом мире, их детство прошло в лишениях. Личные неудобства для них на заднем плане, их следовало терпеть и не роптать».

Основным инструментом воспитания для многих была критика. О признании личной уникальности ребенка многие из них даже не слышали. Растили нас, как умели, как сами выросли. В результате многие из нас чувствуют себя недолюбленными, недохваленными». И нам до сих пор трудно с ними, потому что внутри отзывается детская боль.

Но родители стареют, им нужна помощь. И в этот момент легко взять на себя роль контролирующего спасателя, который лучше знает, как помочь. Причин две, продолжает Светлана Комиссарук: «Либо вы из-за собственной повышенной тревожности не доверяете близкому его собственные проблемы и стремитесь предотвратить всеми силами его неминуемый, как вам кажется, провал. Либо вы видите смысл жизни в помощи и опеке и без этого не представляете своего существования. Обе причины связаны с вами, а совсем не с объектом помощи».

В этом случае следует осознать свои границы и мотивы, чтобы не навязывать заботу. Мы не получим отвержения, если подождем, пока нас попросят о помощи, и будем уважать свободу выбора родителей. «Только разделяя мое и не мое дело, мы проявляем настоящую заботу», — подчеркивает Светлана Комиссарук.

КТО, ЕСЛИ НЕ МЫ?

Может ли случиться так, что у нас не будет возможности ухаживать за своими старшими? «Мужу предложили работу в другой стране, и мы решили, что семья не должна расставаться, — рассказывает 32-летняя Марина, мать двоих детей, — но у нас на попечении лежачая бабушка мужа, ей 92 года. Перевозить ее мы не можем, да она и не хочет. Мы нашли хороший пансионат, но все наши знакомые осуждают нас».

У нас на родине нет традиции отдавать близких в дома престарелых. Лишь 7% допускают возможность их размещения в таких учреждениях.

«Причина не только в крестьянском обычае жить общиной, расширенной семьей, которая запечатлена в нашей родовой памяти, но и в том, что «государство всегда было заинтересовано в том, чтобы дети ощущали долг по отношению к родителям, — считает Оксана Рыбакова, — ведь в этом случае с него снимается необходимость заботы о тех, кто уже не может работать и нуждается в постоянном уходе».

И мест, где могут предоставить качественный уход, все еще не очень много. Нас также может волновать мысль о том, какой пример мы подаем своим детям и какая участь ждет в старости нас самих.

«Если пожилому родителю обеспечиваются необходимые внимание, медицинская помощь, забота и поддержка, если сохраняется связь, это может показать внукам, как сохранять тепло и любовь», — убеждена Оксана Рыбакова.

А как это организовать технически, каждый решает для себя сам с учетом своих обстоятельств.

ПРОДОЛЖАТЬ ЖИТЬ

Если в семье есть взрослый, свободный от работы, с хорошим здоровьем, умеющий оказывать хотя бы базовую медицинскую помощь, то для пожилого человека удобнее всего жить в домашних, привычных условиях, в квартире, с которой связано множество воспоминаний.

Однако бывает и так, что пожилой человек ежедневно видит, как родственники обихаживают его, напрягая силы. И тогда, при сохранении критического отношения к реальности, это наблюдение может быть трудным, так же как и осознавание своей беспомощности и нагрузки, которую он создает для окружающих. И часто всем становится легче, если хотя бы часть забот удается передоверить профессионалам.

А иногда такая передача ответственности — насущная необходимость.

«Я чищу кошачий лоток, прибираюсь и делаю чай вечером, но в остальное время за мамой следит сиделка, она помогает ей с туалетом и приемом лекарств. Меня бы просто не хватило на все это!» — рассказывает 38-летняя Дина, работающая мать 5-летнего сына.

«У социума есть ожидания, что скорее дочь будет ухаживать за родителями, чем сын; или невестка, или внучка, — говорит Оксана Рыбакова, — но как будет в вашем случае, решать только вам».

Кто бы ни ухаживал за родственником, жизнь не останавливается на время этой деятельности и не исчерпывается ею. Если мы умеем подходить к себе и другому не как к тому, кто должен подчиняться правилам и выполнять обязанности, а как к живой разносторонней личности, то легче строить любые отношения.

ЧЕМ И КАК ПОМОЧЬ

Некоторые рекомендации, как строить отношения с пожилыми родителями, предлагает семейный психолог Елена Улитова.

Помогайте им не только в отдельных действиях, но и в организации процессов (ремонт, отдых, лечение).

Не ограничивайте функционал старших, не настаивайте на том, чтобы делать за них то, что они могут делать сами. Например, покупки: что-то они вполне в состоянии приобрести. Или вы можете научить их заказывать продукты через интернет.

Позвольте им чувствовать причастность к вашей жизни (если они хотят). Это не значит, что вы должны дать ключи и разрешить приходить в любой момент. Но можете рассказывать им то, что сочтете нужным.

Позвольте им (иногда) позаботиться о вас, сделать подарок, дать совет, оказать эмоциональную поддержку. Чтобы баланс «брать-давать» по возможности сохранялся, пусть и не в точности.

Помните, что вы взрослый. Взвешивайте свои возможности. Иногда мать звонит на работу сыну, потому что ей скучно, а он не решается сказать, что занят.

Расскажите родителям о своих границах. Это поможет и им тоже не попадать в неловкое положение.

Не вините себя, если вы не всегда можете сорваться по первому требованию и выполнить все, о чем вас просят. Никто не идеален, и вы тоже.

Не ждите, когда родители дадут вам право на отказ — этого может и не случиться. Определите для себя сами, что и когда вы готовы делать и что нет. Сообщите об этом в мирной и спокойной манере.

Задайте себе вопрос: как я себя чувствую — ребенком, который нуждается в родительской похвале? Родителем, который ухаживает за пожилым «несмышленышем»? Или взрослым, который старается помочь другому взрослому в его отдельной жизни? Ответ может быть любым, но он поможет вам понять, из какой позиции вы осуществляете заботу.

Дайте себе право на отказ. Это может показаться антигуманным. Но без этого невозможны взаимоотношения: любовь бывает только добровольной.

www.psychologies.ru

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ДОМА

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

ХАТЫ

ПРОДАЕТСЯ хата в с.Коноково. Газ, свет, вода. Счетчики. Баня, хозпостройки. Зем. уч-к 13 соток.
Тел. 8-929-847-87-39.

ЗЕМЕЛЬНЫЕ УЧАСТКИ

ПРОДАМ земельный участок 0,6 га. Строений на участке нет.
Тел. 8-928-849-89-08, 8-918-418-55-03.

АВТО

ПРОДАЮТСЯ б/у автомобили: Соболь Баргузин (обмен на ГАЗ-53 самосвал); УАЗ с прицепом.
Тел. 8-918-217-32-46.

ТЕХНИКА

ПРОДАЮ: пилу дисковую (8000 руб.); тепловентилятор конвекторный (4500 руб.); электрообогревательный матрац (3500 руб.).
Тел. 8-928-228-14-81.

ПРОДАЕТСЯ скоростной велосипед в хорошем состоянии.
Тел. 8-988-46-46-813.

ПРОДАЕТСЯ электросамокат Kugo S1.
Тел. 8-988-46-46-813.

КУПЛЮ: неработающие холодильники, газовые плиты, швейные машинки, газовые колонки, б/у мебель, наковальню, тиски.
Тел. 8-918-418-55-03.

ПРОДАМ: трактор «ЮМЗ» с куном, экскаватор «Петушок», полуприцеп-штору, ЗИЛ-130 (тягач, полуприцеп). Рассрочка или аренда.
Тел. 8-918-289-95-10.

РАЗНОЕ

КУПЛЮ земельные паи у жителей станицы Николаевской и хутора Веселого.
Тел. 8-928-849-89-08,

ПРОДАМ Б\У: мешки разные, ремни приводов, олово, телевизоры, холодильники, мебель, газовую плиту, бордюрную плитку, электрокосилку.
Телефоны: 8-928-849-89-08, 8-918-418-55-03.

ПРОДАЕТСЯ продуктовый магазин со всем оборудованием (готовый бизнес) в с.Маламино, ул. Калинина, 56-а. Газ, вода, канализация, подсоб. помещение, сплит-система. Цена договорная.
Тел. 8-989-233-91-11.

ПРОДАМ б/у: инвалидную коляску с ручным управлением; музыкальный центр; велосипеды.
Тел. 8-918-217-32-46.

МЕБЕЛЬ

ПРОДАЕТСЯ детская односпальная кровать с матрацем в отличном состоянии.
Тел. 8-988-46-46-813.

ПРОДАЕТСЯ двуспальная кровать. Делали на заказ, не использовалась.
Тел. 8-988-46-46-813.

РАБОТА

В сетевой продуктовый магазин «Баязет» **ТРЕБУЕТСЯ** продавец-консультант. Официальное трудоустройство.
Обращаться по адресу: с.Успенское, ул. Ленина,109.
Тел. 8-918-988-38-20.

На постоянную работу **ТРЕБУЕТСЯ** водитель категории «В» в ГБУ КК «Крайтехинвентаризация – Краевое БТИ» в Успенском районе. Режим работы с 8.00 до 17.00. Заработная плата 14000 рублей. Полный соц.пакет.
Телефоны: 8-953-11-27-021, 8(86140)5-54-94.

ТРЕБУЕТСЯ женщина по уходу за пожилой женщиной (ночное пребывание).
Тел. 8-928-419-30-23 (с.Успенское).

В ближайший номер газеты «Ярмарка» РЕКЛАМА и ОБЪЯВЛЕНИЯ принимаются до пятницы включительно.
Телефоны: 8(86140)5-77-05, 8-918-269-77-83.

Самооценка

5 вежливых слов...

Всех нас в детстве учили «волшебным словам»: спасибо, извините, пожалуйста… Но если вы употребляете их слишком часто, невпопад, с пиететом к собеседнику и пренебрежением к самому себе, эти слова перестают быть просто выражением вежливости. Они становятся вашими врагами.

Причина этого не обязательно кроется в низкой самооценке. Закоренелые шаблоны общения тоже могут сыграть свою роль. Человек, сам того не замечая, злоупотребляет вежливыми словами и тем самым пренебрегает своей личностью и демонстрирует это пренебрежение окружающим. В итоге он не получает желаемого признания и уважения. Итак, 5 распространенных слов и выражений в общении, которые понижают личную значимость.

1.«МОЖНО»

Слова «можно» или «нельзя» отсылают нас к детству, когда мы спрашивали разрешения и зависели от вердикта взрослого.
Это изначально неравная позиция. Во взрослой жизни обращение к кому-то со словом «можно» очень распространено и предполагает всего лишь какую-то просьбу.

Вспомните, к примеру, как вы спрашиваете у официанта меню в ресторане. Большинство говорит: «Можно мне меню?» Представьте, как выглядит такой человек? Посредственно и безлико.

Замените просьбу о разрешении на подходящее для конкретной ситуации указание и получится: «Принесите мне меню». Добавьте спокойную интонацию, и вот уже перед нами уверенный в себе человек, который знает, чего хочет от жизни.

2.«СПАСИБО»

Некоторые люди слово «спасибо» могут произнести несчетное количество раз в течение двухминутного разговора. Причина может быть в неумении завершать разговор, в привычке постоянно говорить «спасибо», в неловкой ситуации.

В любом случае это неуверенное поведение, которое считывается окружающими.

Представьте, что вы принесли отчет начальнику, он сделал в нем пометки и приказал вам переделать его. И вы отвечаете: «Да, я сделал ошибки, извините, спасибо за исправления, я переделаю, извините». Это выглядит жалко и неубедительно. Вряд ли вашу кандидатуру будут иметь в виду на более высокую должность.

Не лучше ли поменять фразу и произнести с чувством собственного достоинства: «Я все понял, исправлю». Все мы люди и имеем право на ошибки. Не стоит из-за них себя излишне критиковать и оправдываться перед другими. Это снижает нашу ценность.

3.«Я ВАМ НЕ МЕШАЮ?»

Чаще всего так говорят намеренно, когда хотят выразить особое уважение к тому, кому это сообщение адресовано. Умалять свою личную значимость не лучший способ добиться желаемого эффекта. Люди гораздо больше ценят уважение со стороны равных себе.

Например, руководитель вас вызвал, и вы через некоторое время зашли к нему. Зачем говорить: «Я вам не помешаю?» или «Я вас не отвлекаю»? Ваши дела и ваше время не менее важные, чем дела вашего руководителя. Замените это фразой «Я войду?». От нее веет энергией и собранностью.

4.«НЕ МОГЛИ БЫ ВЫ…»

Частица «не» — самая зловещая в русском языке. Вы сразу предлагаете человеку готовое решение в виде отказа. Подтекст такой: «Я знаю, что ты откажешь, и я в твоих руках». И если человек ответит согласием на вашу просьбу, это будет выглядеть скорее как одолжение.

Замените эту фразу на утвердительную и избавьтесь от частицы «не»: «Могли бы вы…?» Здесь очевидна равная позиция и стойкая вера в результат.

5.«МНЕ ОЧЕНЬ ПОНРАВИЛОСЬ»

Фраза сама по себе приятная. Она наполнена искренностью и прекрасно подходит для дружеского и близкого общения. Но если вы хотите сделать акцент на своем мнении, то лучше использовать эту фразу с осторожностью.

В определенных ситуациях может сложиться впечатление, что вы поверхностно что-то оцениваете или что произвести на вас впечатление не так уж и сложно. Если вы стремитесь придать весомость своей оценке, следует ее углубить и конкретизировать, например: «Я доволен», «Меня это устраивает», «Меня это впечатляет».

Чтобы излучать уверенность в себе, порой достаточно сменить привычные слова в своей речи на те, которые подчеркнут вашу ценность. Тогда внутренние положительные изменения не заставят себя долго ждать. А вместе с ними придет и признание, и уважение, и любовь. **www.azbukaotnoscheni.com**

Помоги себе сам!

МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ, КОТОРЫЕ ВАМ ПОДВЛАСТНЫ…

Всем нам сейчас очень неспокойно, и никто не знает, что будет дальше. Если вам страшно, и вы не можете ни на что повлиять, хотим напомнить про маленькие шаги, которые вам подвластны и которые помогут снизить накал эмоций и не сойти с ума.**1**

Тело

Все эмоции, мысли, переживания – в голове. В стрессовых ситуациях мы еще больше погружаемся в мыслительные процессы.

Остановитесь! Верните внимание в тело: сходите на прогулку, сделайте небольшую разминку, выйдите на пробежку, займитесь уборкой, сходите или сделайте сами себе массаж. Движение помогает проживать накопленные эмоции.**2**

Сон, еда, отдых

Когда под контролем физические потребности, становится легче справляться с психическими трудностями.
Даже если вам сейчас трудно поднимать себя с постели и что-то делать, заставляйте себя, возьмите ответственность за качественный сон, отдых и питание. Позаботьтесь о своем теле!**3**

Дыхательные упражнения

Мысли, тревоги, фантазии разгоняют сердцебиение и учащают пульс. Управляя своим дыханием, вы сможете снизить тревогу и беспокойство.

Элементарное упражнение: вдыхайте в течение 6 секунд, выдыхайте в течение 6 секунд. Дышите так 3-5 минут.

www.4Brain.ru

Наш стол

Оладьи с яблоками

Ингредиенты для теста:
80 г сахара,
2 яйца,
250 мл кефира (или белого йогурта),
1 ч. л. соды,
3 ст. л. растительного масла,
300 г муки,
щепотка соли.
Ингредиенты для начинки
2–3 яблока,
20 г сливочного масла,
1,5 ст. л. сахара,
Приготовление
Для начала вымойте, очистите и нарежьте кубиками яблоки.
На разогретой сковороде с растительным маслом тушите яблоки около 5 минут, затем посыпьте их сахаром и тушите еще 5–8 минут. Пересыпьте яблоки в мисочку и дайте им слегка остыть.
Для **приготовления теста** к яйцам добавь кефир, сахар соль и соду. Перемешай венчиком до однородности. Кстати, вместо кефира вполне можно использовать белый нежирный йогурт.
Всыпьте в тесто муку и влейте растительное масло. Перемешайте венчиком до однородности.
На разогретую сковороду с растительным маслом влейте чуть меньше половника теста. Потом, когда тесто слегка схватится, сверху насыпьте начинку из яблок и затем снова тесто. По такому же принципу формируйте все оладьи. Жарьте их с двух сторон до золотистости. Уходит около 5 минут.
При желании **готовые оладьи** с яблоками можно слегка присыпать сахарной пудрой и украсить листочками мяты.

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

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

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

АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ: 352450, Краснодарский край, с.Успенское, ул.Дугинец, 170. Телефоны: 8 (918) 269-77-83, 8(86140)5-77-05.
E-mail: reklama_usp@mail.ru.

За содержание рекламы и объявлений редакция ответственности не несет.

Категория информационной продукции 16+.

Газета зарегистрирована Управлением Федеральной службыпо надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Южному Федеральному округу. Регистрационный номер ПИ № ТУ23-01401 от 29 декабря 2014 г.

Газета отпечатана в ООО "Редакция газеты" Армавирский собеседник". ИНН 2302048394 352900, г. Армавир, ул.Комсомольская, 123. Объем 1 п.л.

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