

ОБЪЯВЛЕНИЯ • РЕКЛАМА • НЕДВИЖИМОСТЬ • РАБОТА • УСЛУГИ • ИНФОРМАЦИЯ

НОВЫЙ МАГАЗИН «БЫТОВАЯ ТЕХНИКА»

Низкие цены, кредит, рассрочка, доставка.

Холодильники, морозильные камеры и лари, стиральные машины, сплит-системы, пылесосы, микроволновые и электропечи, телевизоры, водонагреватели, газовые и электроплиты, мелкая бытовая техника, любая техника под заказ.

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

СПИЛ ДЕРЕВЬЕВ

любой сложности.

Звонить по номеру

8-952-850-22-70

КУПЛЮ: радиодетали, платы, вычислительные приборы, рации, видеоманитофоны, часы, столовое серебро. Телефон 8-989-769-88-95.

Самовывоз, демонтаж, резка. Электронные весы. ЗАКУПАЕМ ЛОМ ЦВЕТНЫХ И ЧЕРНЫХ МЕТАЛЛОВ

с.Успенское, ул.Ленина, 295. Телефон 8-918-179-41-42.

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.

К Р Ы Ш И:

ремонт, замена, монтаж.

Быстровозводимые ПOKPACKA КРЫШ.

Утепление.

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

РЕМОНТ

ХОЛОДИЛЬНИКОВ, СТИРАЛЬНЫХ МАШИН, СПЛИТ-СИСТЕМ.

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

РЕМОНТ ЖК ТЕЛЕВИЗОРОВ

Выезд.

Доставка.

Телефон 8-918-333-09-40.

ТРЕБУЕТСЯ продавец в магазин «Строитель» в селе Успенском.

График работы: с 8.00 до 18.00 часов, 5/2.

Официальное трудоустройство. Стабильный, высокий заработок.

Телефон 8-928-847-38-42.

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.

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.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ДОМА

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

ЗЕМЕЛЬНЫЕ УЧАСТКИ

ПРОДАЕТСЯ земельный уч-к около 8 соток в с.Успенском. Угловой, пересечение улиц Чинакалова и Чечелева. Все коммуникации проходят рядом, подпочвенных вод нет. Недалеко СШ№2. Тел. 8-929-82-31-392.

РАЗНОЕ

ПРОДАЕТСЯ персональный компьютер с клавиатурой, мышкой и монитором в хорошем состоянии для работы в офисе и интернете. Недорого. Тел. 8-988-46-46-813.

АВТО

КУПЛЮ автомобиль любой марки. Телефоны: 8-989-279-89-15, 8-999-635-96-04.

ТЕХНИКА

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

РАБОТА

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

АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА ПЛАСТИКЕ.

Разнообразие форм. Цвет – любой. Дополнительная информация по телефону 8-918-269-77-83.

ОФИЦИАЛЬНО

Администрация Коноковского сельского поселения Успенского района информирует о принятии 26 декабря 2023 года на 70-й сессии Совета Коноковского сельского поселения Успенского района решения №277 «О внесении изменений в решение Совета Коноковского сельского поселения Успенского района от 8 декабря 2022 года № 179 «О бюджете Коноковского сельского поселения Успенского района на 2023год».

С полным текстом Решения можно ознакомиться на официальном сайте администрации Коноковского сельского поселения Успенского района adm-konokovo.ru и в местах, установленных для официального обнародования документов.

Актуально!

В полиции Кубани рассказали о новом виде мошенничества с помощью нейросетей

Злоумышленники используют искусственный интеллект для генерации голосовых сообщений. В полиции Краснодарского края рассказали о новом виде мошенничества. Оно связано с использованием нейросетей.

Как рассказали в пресс-службе ГУ МВД России по Краснодарскому краю, злоумышленники взламывают аккаунт своей жертвы в WhatsApp или Telegram. Получив доступ, мошенники при помощи искусственного интеллекта генерируют на основании ранее отправленных голосовых сообщений собственные.

В созданных ИИ сообщениях голос хозяина аккаунта «просит» у своих знакомых, находящихся в его контактах, деньги. Перевести средства надо на карту, фото которой прикрепляют мошенники.

«Будьте бдительны и предупредите своих родных и близких!» — резюмировали в главке кубанской полиции.

www.newkuban.ru

ПРИНИМАЕМ ЗАКАЗЫ НА ИЗГОТОВЛЕНИЕ ВИЗИТОК
Справки по телефону 8-918-269-77-83

АДРЕСНЫЕ ТАБЛИЧКИ НА МЕТАЛЛЕ

Телефон 8-918-269-77-83.

МЯСНИЦКАЯ
улица

www.газетаярмарка.рф

СОЗДАЕМ СОЧНЫЕ САЙТЫ ДЛЯ ВАШЕГО БИЗНЕСА

Телефон 8-988-46-46-813

ПАМЯТНИКИ

ПРИНИМАЕМ заказы на изготовление и установку памятников по ценам ПРОШЛОГО ГОДА. Внимание: срок акции ограничен!

Бесплатное хранение. Беспроцентная рассрочка платежа.

Без установки – СКИДКА до 15 тысяч рублей.

В продаже готовые площадки для установки. ПАСХА В 2024 ГОДУ – 5 МАЯ.

Выдаем документы для военкоматов и других госструктур.

с.Успенское, центральный вход на кладбище (справа).

Телефоны: 8-989-800-81-17, 8-918-373-83-99.

с.Коноково, ул.Красная, 33. Телефоны: 8-938-509-29-26, 8-918-37-38-399.

Познакомиться с номерами газеты "Ярмарка" можно в библиотеках с.Успенского и с.Коноково.

ПРИНИМАЕМ ЗАКАЗЫ НА ИЗГОТОВЛЕНИЕ ВИЗИТОК
Справки по телефону 8-918-269-77-83

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

www.газетаярмарка.рф

Вашу рекламу товаров и услуг или объявления о купле-продаже недвижимости прочитают жители г.Армавира 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.



https://t.me/gazeta_yarmarka

Поведение

Эко против эго: простые привычки, которые помогают сохранить экологию



В русском языке до сих пор нет такого понятия, которое выражало бы полностью англоязычное выражение «to go green» (дословно: «податься в зеленые»). Наиболее близкое выражение — «приобрести экологические привычки», но на самом деле всё гораздо глубже. To go green означает изменить мышление и образ жизни так, чтобы каждое твоё действие было максимально полезно для человечества в целом. А что может быть полезнее для человечества, чем попытка сохранить природу, экологию и так быстро заканчивающиеся ресурсы?

Конечно, каждый человек по отдельности может сохранить не так уж и много, но большое всегда начинается с малого. Это как с уборкой: ни один человек не может убрать целый город, но если каждый уберет собственный подъезд и небольшой участок перед домом, то город станет чистым.

Чтобы помочь сохранить экологию, прежде всего нужно тратить как можно меньше ресурсов, а значит снизить заодно и количество потребления товаров. Кроме того, нужно внимательно следить за любым мусором, который вы можете произвести. Чем его меньше, тем лучше. Почти все полезные привычки будут связаны с этими принципами: меньше потребляй и меньше мусори.

Сократите потребление воды и газа

Сделать это не так сложно, как звучит. Во-первых, поставьте везде счетчики. Это поможет отследить, сколько именно вы расходуете, а еще, скорее всего, вы будете платить меньше.

Во-вторых, не открывайте воду без нужды, когда моете посуду, умываетесь или чистите зубы.

В-третьих, если есть выбор между принятием душа и ванной, то выберите душ.

В-четвертых, на холодный период простелите пространство стены за батареей 2-3 слоями фольги. Это будет отражать тепло в комнату, и количество энергии на обогрев снизится.

В-пятых, поставьте бойлер для нагрева холодной воды. Это не только экологично, но и более дешево.

Сократите потребление электричества

Первым делом пройдите по комнатам и замените все лампочки на светодиоды и энергосберегающие. Они стоят несколько дороже, зато светят ярче и работают гораздо дольше, так что в целом выходит куда дешевле обычных.

Дальше стоит проверить привычку выключать свет в тех комнатах, где вы сейчас не находитесь. В крупных комнатах (зале, гостиной, спальне), где вы проводите много времени, есть смысл провести зональное освещение, то есть лампы, бра и торшеры только для того уголка, где вы проводите большую часть времени. А большую люстру сверху включать только тогда, когда это действительно будет нужно. К тому же зональное освещение еще и более уютное.

Некоторое количество электричества можно сэкономить при помощи так называемого «пассивного» потребления. Ваши электроприборы, особенно компьютеры и телевизоры, потребляют немного энергии даже тогда, когда они выключены, но шнур подключен к электросети. Вынимайте шнур на ночь или выходные, когда вы ими не пользуетесь.

Обратите внимание на вещи из вторично переработанных продуктов

В России список предметов, изготовленных из переработанных продуктов, не слишком велик, однако он существует. Изучите интернет-источники на тему того, что вы можете приобрести из этого списка и постарайтесь купить это

вместо привычных марок товаров если не всегда, то хотя бы изредка.

Передвигайтесь без автомобилей

Старайтесь больше ходить пешком и ездить на велосипеде, а автомобили и автобусы используйте по минимуму, например, для междугородних поездок. В качестве общественного транспорта отдайте предпочтение всем видам электротранспорта: трамваям, троллейбусам, метро.

А вот переход от популярной за рубежом электроавтомобиля на самом деле не так уж и экологичны. Дело в том, что на производство одного редкого по нынешним временам электроавтомобиля тратится столько природных ресурсов, что загрязнение и ущерб природе наносятся более значительные, чем при массовом изготовлении обычных авто.

Пользуйтесь холодильником и стиральной машинкой по всем правилам

В инструкциях к холодильнику и стиральной машинке содержится немало полезных советов по экологии, но не все дочитывают до этих страничек. Обратите внимание, что оба эти бытовых прибора должны стоять на определенном расстоянии от стены (тогда холодильник не перегревается, а стиралка не вибрирует). Холодильник нужно размораживать время от времени и не ставить в него горячее. Стиральную машинку нужно загружать полностью и включать ради 2-3 вещей только в крайнем случае. Тогда они будут потреблять энергоресурсов по минимуму.

Используйте натуральные средства вместо химии

Натуральной косметикой не всегда можно заменить химическую, а вот в бытовой химии выбор более велик. Органических рецептов для чистки, стирки и уборки даже не сотни, а тысячи — попробуйте несколько и выберите те, которые вам подходят. Например, используйте эфирное масло вместо освежителя воздуха, его же разводите в воде и мойте им полы. Стекла прекрасно отчищаются водным раствором мела, а посуда отмывается содой или горчичным порошком.

Приобретайте сезонные и местные продукты

Когда вы поддерживаете местного производителя, покупая продукты, произведенные в вашем регионе, а также сезонные фрукты и овощи от местных производителей, то значительно помогаете природе. Ведь эту еду не надо было далеко везти, а также сохранять консервантами или химическим парафином от порчи.

Употребляйте меньше алкоголя

По-хорошему для помощи природе стоило бы стать вегетарианцем, однако это не тот совет, который стоит давать всем и каждому. А вот употреблять меньше алкоголя, производство которого очень энергоемко, а развоз товаров загрязняет среду, может каждый.

Не покупайте новогодние елки

На самом деле полный совет звучит так: покупайте живые новогодние елки, только если точно знаете, что их специально вырубил лесхозы для продажи. Иногда лесам нужно прореживание, к тому же многие хозяйства выращивают елки специально для праздника, так что их брать вполне разумно. Если же приобрести елку подешевле в сомнительном месте с рук, то велик шанс того, что вы помогаете губить природу и способствуете незаконным вырубкам леса. Не можете проверить источник — лучше купите пару хвойных веточек или искусственное деревце.

Составляйте списки

Импульсивные покупки составляют огромный процент, поэтому учитесь усмирять свои желания. Маркетологи из кожи лезут вон, чтобы заставить вас что-нибудь купить, так что ничего удивительного в том, что мы делаем случайные покупки под влиянием прихоти и рекламного воздействия, нет. Перед выходом в магазин сделайте список покупок и следуйте ему строго-настрою.

Покупайте качественные вещи

Звучит парадоксально: чем более дорогие вещи мы покупаем, тем дешевле это выходит. Не совсем так, конечно, но важно в том случае, если мы платим лишние деньги действительно за качество, а не за бренд. Качественные вещи, которые стоят дороже

ширпотреба, служат гораздо дольше. Значит, их не надо лишний раз утилизировать, а это экологично.

Забудьте о пакетах

«Пакетик надо?», — звучит дежурная фраза кассира. У настоящего «экологиста» всегда готов ответ: «Нет, спасибо, у меня свой». И лучше пусть это будет не полиэтиленовый пакет, а матерчатая сумка. И прослужит она не неделю, а полгода, и с утилизацией потом проблем не будет. Ведь полиэтилен очень плохо разлагается, и даже когда мы отправляем его в мусорку, то, скорее всего, он попадет на государственную свалку, где мусор просто лежит годами и с ним ничего не происходит.

Давайте вещам вторую жизнь

Не смущайтесь одеваться в секонд-хэндах и раздавать знакомым и незнакомым людям те вещи, которые вам уже по каким-то причинам не нужны. В конце концов, зачем вообще цепляться за бренный материальный мир вещей? Мы выше этого.

Откажитесь от сюрпризов

Делайте подарки-сюрпризы только в том случае, если вы на 100 (а еще лучше — на 200) процентов уверены, что они нужны одариваемому человеку. Если есть хоть тень сомнения, то лучше спросить заранее, что хочет тот или иной человек. Так вы не будете способствовать накоплению ненужных вещей в чужих домах.

Следите за здоровьем

Занимайтесь спортом, правильно питайтесь и высыпайтесь, а также регулярно ходите на обследования. Как это связано с экологией? Да очень просто. В здоровом теле — здоровый дух. Если ваше тело нездорово, то его нужно лечить дорогостоящими химическими препаратами, на производство которых уходит уйма экологических ресурсов. А здоровому человеку даже витамины в таблетках не нужны.

Сортируйте мусор

Не во всех местах утилизации мусора есть возможность сдать его по-разному, но все же стоит попробовать. Ящики для биоразлагаемых и неразлагаемых отходов понемногу начинают появляться даже в маленьких городах.

Не используйте одноразовую упаковку

Минимизируйте потребление всего пластикового и одноразового. Тарелки, ложки, пластиковые контейнеры, пакетики — пусть их будет как можно меньше. Приобретайте товары на развес, если есть такая возможность.

Утилизируйте батарейки по всем правилам

Использованные батарейки нельзя просто так выкинуть в мусорку. Собирайте их в отдельную коробочку, а потом относите в ближайший пункт приема старых батареек. Очень часто такие есть у входа в крупные гипермаркеты, но проще всего поискать адрес в интернете, возможно, что они еще ближе.

Не выбрасывайте мусор на улице

Простое правило, напомнить которое никогда не будет лишним. Приучите детей выбрасывать за собой мусор, где бы то ни было, особенно на дикой природе, в походе или пикнике. И не стесняйтесь делать замечания тем, кто мусорит на улице. Если же вам кажется, что это слишком просто и недостаточно, то примите участие в общественном субботнике и уберите небольшой участок возле собственного дома, университета или места работы.

Приобретайте напитки в экологичной упаковке

Стеклянные и алюминиевые банки более экологичны, чем пластик. Стекло, конечно, немного дороже, но вот алюминий стоит сравнимо с пластиковой упаковкой, так что тут вы можете подобрать решение под свой бюджет.

Деньги

Как изменятся тарифы на жилищно-коммунальные услуги в 2024 году

Подорожание жилищно-коммунальных услуг запланировано в 2024 году на 1 июля. Это традиционная дата изменения тарифов на ЖКУ. Однако в 2023 году этого повышения летом не было - тарифы дважды подняли в 2022 году, но затем в их индексации была сделана пауза на полтора года - как раз до июля 2024 года.

Правительство уже утвердило индексы изменения платы на коммунальные услуги с июля 2024 года для каждого региона.

Максимальное подорожание может быть в Забайкальском крае - сразу на 15%. Минимальное - в Хакасии (всего на 4%), Магаданской области и на Чукотке (на 4,9%). В остальных регионах величина подорожания чаще всего около 9-10%.

Впрочем, местные власти могут решить, что им достаточно и меньшего подорожания.

Стоит добавить, что индексы - это разрешенный рост тарифов в среднем по региону. В одном городе региона плата может быть выше, в другом - ниже этого значения, если соблюдается среднестатистический по региону «порог». Также одни коммунальные услуги могут подорожать больше, но другие, соответственно, меньше.

К примеру, ФАС в конце года уже рассчитала «коридоры» новых тарифов на электроэнергию для жителей разных регионов на 2024 год. Минимальные и максимальные уровни должны учитываться региональными властями при окончательном определении.

Плата за электроэнергию, как и за другие коммунальные услуги, поднимется с июля 2024 года. Дороже всего электроэнергия во втором полугодии может стоить на Чукотке - «максимальная» ставка - 10,56 руб. за киловатт-час. Чуть отстают Якутия с максимальным тарифом в 8,58 руб. На Камчатке предельная ставка - 8,23 руб. за киловатт-час.

Однако если в ряде регионов минимальный и максимальный тариф могут отличаться лишь на копейку, на Камчатке разброс очень высокий - минимально допустимый тариф здесь 2,22 руб. Также в топ регионов с дорогим электричеством входит Подмосковье - здесь порог поднимается с нынешних 6,73 руб. до 7,33 руб.

Одни из самых низких тарифов по стране - на новых территориях. Здесь верхнее пороговое значение колеблется в зависимости от региона от 1,26 до 2,18 руб. за кВт-ч. А минимальное стартует от 1,14 руб. (в Запорожской области).



Среди старых регионов самое дешевое электричество - в Иркутской области, здесь тариф должен быть в пределах 1,53-1,58 руб. за квт-ч. Не много будут платить за свет в Хакасии - максимум 2,90 руб. Относительно невысокие тарифы предполагается установить в Дагестане, Чечне, Мурманской, Новосибирской, Тюменской областях, Ханты-Мансийском и Ямало-Ненецком АО (верхняя планка здесь - от 3,52 до 3,76 руб. за квт-ч).

Стоит отметить, что эти «коридоры» касаются тарифов для городского населения, живущего в квартирах без электроплит и электроотопления. Тариф для квартир с электроплитой регион вправе установить самостоятельно, он может быть ниже в 0,7 раза.

В некоторых регионах возможно установление дифференцированного тарифа на электроэнергию в зависимости от количества потребления.

Одновременно власти утвердили, на сколько может отклоняться величина подорожания коммунальных услуг в отдельных муниципалитетах. И за счет этого плата за коммуналку может вырасти у некоторых жителей гораздо существеннее. Так, в Дагестане общее подорожание по региону - 10,8%, однако допускается отклонение платы в отдельных городах еще на 10,8%. Итого в одном из городов плата может вырасти на 21,6%, а в другом - не измениться вовсе. Та же ситуация в Смоленской области - 10% подорожание по региону и еще 9,8% - в отдельных муниципалитетах.

Индексами регулируется плата только за коммунальные услуги (электроэнергию, водоснабжение, газоснабжение и т.п.). Они не влияют на изменение тарифов за содержание и ремонт жилья, капремонт и т.п. - эта плата может измениться с начала года или другой даты и на другие величины. Эти решения принимают региональные власти или сами жители.

Напомним, что с июля 2024 года также вступает в силу закон об отмене банковских комиссий при оплате ЖКУ социально незащищенными категориями граждан. Кого именно освободят от оплаты комиссий, определит правительство в ближайшее время.

www.rg.ru

Автомобили

В России назвали процент авто со скрученным пробегом

Порядка 7 процентов легковых автомобилей в России имеют расхождения в пробеге. Исследователи «Авто.ру» выяснили, что у частных продавцов скрученных пробег встречается почти на каждой десятой машине. Значительно лучше ситуация у диллеров: там всего 2 процента таких авто.

«В России разрабатывают законопроект, который предусматривает уголовную ответственность за скручивание пробега на продаваемых автомобилях. Возможное наказание за скручивание пробега — от 100 до 300 тысяч рублей, — напомнили исследователи. — По данным отчетов «Авто.ру», около 7 процентов всех легковых автомобилей в России имеют расхождения в пробеге».

Исследователи рассказали, что среди частных продавцов 9 процентов транспортных средств имеют скрученный пробег. При покупке авто у дилеров вероятность приобрести автомобиль со скрученным пробегом уменьшается до 2 процентов.

Ранее сообщалось, что в России ведется разработка законопроекта, согласно которому предлагается сажать в тюрьму за скручивание пробега. Уголовную ответственность предлагается ввести за повторное скручивание пробега. За такое нарушение будет наказывать сроком от одного до трех лет, также предусмотрены исправительные работы.

www.lenta.ru

Мотай на ус!

Почему зимой мы чаще болеем

Зима — сезон, когда мы чаще болеем простудой. Простудой называют воспаление верхних дыхательных путей, по-другому — острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ). Но почему чаще болят зимой?

Холод — не главная причина

Главное, что нужно запомнить: заболевают не от переохлаждения. Более чем 200 вирусов могут вызвать ОРВИ, например, риновирусы, вирусы гриппа и парагриппа. Возбудителя ОРВИ выявляют с помощью лабораторных анализов во время роста заболеваемости. Обычно это вспышки сезонного гриппа, которые происходят осенью и зимой.

Хоть сам холод и не вызывает болезнь, он заставляет проводить больше времени в помещениях, встречи проходят чаще в кафе, развлекательных центрах и в гостях, чем на улице, и это способствует передаче инфекции при кашле, чихании, разговоре.

Погода тоже влияет

В сухом холодном воздухе многие вирусы более устойчивы, поэтому вспышки заболеваемости приходится на осенне-зимний период. Холодный воздух может ослабить местный иммунитет дыхательных путей. Это делает их более восприимчивыми к действию вирусов.

Также есть гипотеза, что, когда тело мерзнет, срабатывает вазомоторный рефлекс — реакция сужения сосудов в ответ на действие холода, в том числе сосудов полости носа. Кровоснабжение слизистой оболочки уменьшается, и это тоже вызывает снижение ее иммунной защиты — как и прямое действие холода.

А еще в зимнее время не хватает



солнечного света, и это уменьшает выработку витамина D. Витамин D необходим для нормального функционирования клеток иммунной системы, поэтому при его дефиците организм может быть больше подвержен инфекции. Исследования предполагают, что осенью и зимой ниже уровень ультрафиолетового излучения, которое обезвреживает вирус в воздухе и на поверхностях, что облегчает передачу инфекции между людьми.

Как не заболеть

Чтобы не болеть в любое время года, важно: чаще проветривать помещения; гулять на свежем воздухе; чаще мыть руки с мылом; принимать профилактическую дозу витамина D.

www.cuprum.media

Школа здоровья Ольги Помойнецкой

Блины из зелёной гречки

Ингредиенты

Мука зелёной гречки - 0,5 стакана (стакан 250 мл).

Вода - 1 стакан (можно заменить на рисовое или миндальное

молоко или газированную минералку, если хотите более ажурные блинчики).

Масло (гхи, оливковое рафинированное или кокосовое) - 1 ст.л.

Соль - щепотка.

Сода - 1/4 ч.л.

Лимонный сок - 1/2 ч.л.

Приготовление

В просеянную муку влейте постепенно воду (или растительное молоко), постоянно помешивая смесь, чтобы не образовались комочки.

Влейте масло, добавьте щепотку соли. В последнюю очередь добавьте соду, гашеную лимонным соком, тщательно перемешайте. Жарить блины необходимо на раскалённой сковороде с антипригарным покрытием.

Если у вас хорошая сковорода, то ничем не смазывайте её. Если не уверены в качестве сковороды, то желательнее смазать её маслом гхи тонким слоем (с помощью кисточки) перед первым блином.

Блины поджариваются с одной стороны 2-3 мин и 1-2 мин с другой. Как только края блинчика начнут подсыхать и румяниться, блин можно переворачивать.

Варианты начинок

Жирная рыба + твёрдый сыр тёртый + зелень.

Тёртое яйцо + кальмар + огурец.

Тофу тёртый + тахини (кунжутная паста + зелень).

Хумус + морковь + огурец.

Печёночный паштет + огурец + зелень.

Гречнево-миндальный творог + свежая зелень + нежирная

рыба (тунец).

Для сладкой начинки можно добавить банан, ягоды и кокосовые сливки (или урбеч кокосовый).

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

МЯСНИЦКАЯ
Улица

**веб-студия
Апельсин**

СОЗДАЕМ СОЧНЫЕ САЙТЫ ДЛЯ
ВАШЕГО БИЗНЕСА "ПОД КЛЮЧ"
Телефон 8-988-46-46-813

www.гazetаярмарка.рф

https://t.me/gazeta_yarmarka

