

**СРОЧНАЯ
ПЕЧАТЬ до
формата
A3+ 8(909)
690-98-63**

“Слово и дело”

В Добрый ЧАС

vdchpoligraf@mail.ru www.ramgraf.ru

8 (909) 690-98-63, 8 (999) 835-68-55

ЮГО-ВОСТОК ПОДМОСКОВЬЯ

НОМЕР: 27 (1124) ноябрь 2024

16+

Предъявителю купона скидка 15% За полный курс обучения

АВТОШКОЛА РАМДОСААФ

г. Раменское, ул. Народное имение, д. 13А

Обучаем на категории: А • В • С • Д • Е

Экзамен в ноябре: 26.11

- Сопровождение в ГИБДД
- Сдача в ГИБДД на автомобилях на которых проходили обучение
- Высокий процент сдачи в ГИБДД
- Собственный парк автомобилей и автодром
- Опытные инструктора • Обучение от 1 месяца
- Индивидуальный график обучения
- Особый подход к дамам
- Возможно обучение иностранных граждан
- Лицензия бессрочная



www.ramdosaaf.ru; 8(915) 105-79-79; 8 (915) 101-37-37

ЭВАКУАТОР
быстро и надежно



8(916)040-00-40 8(966)040-00-40

Производственная компания ВекторМет

ЛИКВИДАЦИЯ СКЛАДСКИХ ОСТАТКОВ

КРОВЛИ
ВСЕХ ВИДОВ: (ГОФРОЛИСТ, ПРОФНАСТИЛ, МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦА)

ЗАБОРНЫЙ ПРОФИЛЬ

АДРЕС: МО, г. Раменское, 4-ый км Донинского ш., Полигон,
8-917-567-49-08; 8-915-196-66-86

NEW!

БЕЗЛИМИТНЫЕ ТАРИФЫ
для юридических лиц!

ИНТЕРНЕТ
и раменские городские телефоны
КОРПОРАТИВНЫМ КЛИЕНТАМ

- индивидуальный подход
- выгодные цены
- подключение от 2-х дней

тел.: 46 5-99-99 (многоканальный)
www.ramnet.ru

ИНТЕРНЕТ И ТЕЛЕФОНИЯ ДЛЯ КРУПНОГО, СРЕДНЕГО И МАЛОГО БИЗНЕСА

ООО “ГазСервис ТО”
(Свидетельство о допуске № 0099.02-2010-5013052968-С-137)

ОКАЗЫВАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ВИДЫ РАБОТ И УСЛУГ:

- Техническое обслуживание, монтаж/замена,
- ремонт и пуско-наладочные работы бытового и промышленного газового оборудования.

- Диспетчерская служба 8-905-586-02-42
- Договорной отдел 8-905-586-02-43
- Отдел промышленных котельных 8-903-245-30-67

Специалисты ООО «ГазСервис ТО» будут рады ответить на все интересующие Вас вопросы.

Адрес: МО, п. Кратово, ул. Мира, дом 18
Сайт: газсервис.рф • Почта: gasservisto@mail.ru

Компании ООО «ГазСервис»

требуется:

на постоянной основе

- секретарь
- слесарь ВДГО
- газосварщик

Обращаться по телефону:
8-903-626-04-66, Елена Викторовна

РЕМОНТ

холодильников и стиральных машин на дому

- Одни из самых низких цен
- Бесплатная диагностика
- Выезд мастера в удобное для Вас время

Гарантия до 2 лет
Запчасти напрямую от производителей

50% СКИДКА
Для пенсионеров и ветеранов

Дешевле починить – чем купить!

*-подробности по тел.
8-926-548-59-11

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ
профессиональный монтаж
любой сложности

- прочность
- влагостойкость
- долговечность
- экологичность
- безопасность
- термоизоляция

Тел.: +7-901-779-09-17 Андрей

AVIEL

ИНТЕРНЕТ ТЕЛЕВИДЕНИЕ

Оставьте заявку на подключение

8 800 222 4677
звонок для Вас бесплатный
или на сайте AVIEL RU

КСЕРОКОПИЯ до А3
8(909) 690-98-63

ПСИХОЛОГ НАЗВАЛ ДВЕ ПРИЧИНЫ ЛЕНИ И ОБЪЯСНИЛ, ЧТО С НЕЙ МОЖНО СДЕЛАТЬ

Порой мы можем почувствовать, что нам все лень. В некоторых случаях человек может расхотеть делать даже то, что ему раньше очень нравилось. Психолог Олег Моторин объяснил, почему так происходит и что с этим делать.

На своей странице в «ВКонтакте» он рассказал, что у лени могут быть две причины. Первая — это физическая. Организму может просто не хватать железа, витаминов, кислорода и так далее. В таком случае то, что человек считает ленью, на самом деле апатия или астения, вызванные нехваткой в организме полезных веществ. Так, железодефицитная анемия приводит к сильнейшей усталости, из-за которой просто невозможно встать с дивана.

Поэтому психолог советует сначала показаться врачу и сдать необходимые анализы. «Может оказаться, что ваша лень



— и не лень вовсе, а, скажем, следствие нехватки кислорода в крови», — пишет эксперт.

Вторая причина такого состояния — психологическая. Сюда относятся проблемы с волей, мотивацией, страх перед будущим, низкая самооценка, отсутствие веры в себя. Все это мешает самоопределению. Иными словами, человек живет и понятия не имеет, чем ему нравится заниматься. И в этом главная проблема, отметил психолог. Если человеку кажется, что какое-то дело — его любимое,

но заниматься им лень, вероятно, что эту любовь ему навязали.

В какой-то момент вашей жизни значимый для вас человек сказал, что это вот — круто, а это — нет, и вы приняли его слова на веру. Но психику не обманешь, она так и будет отторгать навязанные ей извне ценности.

Он советует никого не слушать и искать любимое дело, пробовать разное, не бояться потраченного времени — вы в любом случае приобретаете ценный жизненный опыт.

Олег Моторин советует рассматривать ее после того, как со здоровьем у человека все хорошо. Иначе он будет работать с психикой, а физические проблемы будут возвращать его в апатию. Это будет топтанием на месте, подчеркнул специалист.

Также он подчеркнул, что лень — неотъемлемая часть жизни. Поэтому не надо винить себя за упадок сил.

«Ленивый или продуктивный — это в первую очередь вы! Примите “ленивую” часть себя и полюбите ее», — советует психолог.

Сомнолог Скандинавского Центра Здоровья Наталия Золотарева рассказала, что упадок сил может случиться из-за обезвоживания. Также она посоветовала ложиться спать и вставать в одно и то же время, даже в выходные.

Айгуль Сабитова
Автор ВФокусе Mail

СТОИМОСТЬ ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ - 40 РУБЛЕЙ СЛОВО



Частные
объявления

КУПЛЮ

Куплю старинные: иконы и картины от 80 тыс. руб., книги до 1940г., статуэтки, сервизы, золотые монеты, знаки, самовары, колокольчики. Тел.8-920-075-40-40

ТРЕБУЕТСЯ

- Требуются монтажники на сборку ангаров. Предоставляется бесплатное жилье. З/п 100.000 руб. Контактные телефоны: 8-926-109-94-13 Владимир, 8-925-522-52-52 Юрий
- Требуются грузчики на пищевое производство. З/п 5200 руб. / смена. График 2/2. Подработки по желанию. РФ, РБ. Питание, униформа, корпоративный транспорт. Ежедневные выплаты авансов. 8-915-002-20-45

РАЗНОЕ

- Ремонт стиральных и посудомоечных машин, бойлеров, электроплит. 8-995-222-17-10
- Профессиональный монтаж натяжных потолков, любой сложности. Тел.: +7-901-779-09-17 Андрей
- АВТОШКОЛА РАМДОСААФ Обучаем на категории: А • В • С • Д • Е. г.Раменское, ул. Народное имение, д.13А. www.ramdosaaf.ru; 8(915) 105-79-79; 8 (915) 101-37-37
- Ремонт холодильников и стиральных машин на дому. Низкие цены, бесплатная диагностика. Выезд мастера в удобное для Вас время. Тел: 8-926-548-59-11

В соответствии с пунктом 2 статьи 250 Гражданского кодекса Российской Федерации, пунктом 4 статьи 42 Федерального закона от 13.07.2015 N 218-ФЗ "О государственной регистрации недвижимости" **Финансовый управляющий Галеева Алина Рифмеровна** (ИНН 025504652688 СНИЛС 129-126-734 58) - член Саморегулируемая межрегиональная общественная организация "Ассоциация антикризисных управляющих" (ОГРН 1026300003751, ИНН 6315944042, адрес: 443072, г. Самара, Московское шоссе, 18-й км), 450000, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Ленина 28, а/я 1212 Почта: ar.galeeva@arbitrazhfr.ru, тел. 89372905246, на основании Арбитражного суда Московской области от 13 марта 2024 г. по делу № А41-75564/23, настоящим **извещает** участников долевой собственности, а также сельскохозяйственные организации или граждан - членов крестьянского (фермерского) хозяйства, использующих земельный участок, находящийся в долевой собственности, **о намерении продать долю:**

- Земельный участок с кадастровым номером 50:23:0010369:71, для дачного строительства с правом возведения жилого дома с правом регистрации проживания в нем, 848 кв.м., общая долевая собственность, доля в праве 10/100, адрес: Московская область, р-н Раменский, с/п Гжельское, Российская Федерация, принадлежащую должнику - банкроту Хачаловой Камилле Яндархановне (дата рождения: 29.04.1985, место рождения: гор. Хасавюрт Дагестанской ССР, СНИЛС 143-373-690 62, ИНН 056100329970, регистрация по месту жительства: 140050, Московская область, г Люберцы, Егорьевское шоссе, 1, 1, 494) по цене **89 089,00 руб.** в течение **30 дней** с момента размещения настоящей публикации с оплатой в день заключения договора купли-продажи доли в указанном земельном участке.

В случае приобретения указанной доли в праве собственности вышеуказанными лицами в течение месяца со дня размещения настоящего сообщения Финансовый управляющий Галеева Алина Рифмеровна вправе продать долю третьему лицу, признанному победителем проведенных торгов в соответствии с требованиями действующего законодательства Российской Федерации.

Свежий выпуск
газеты ramgraf.ru

СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ

В поселок Совхоза Раменское, с. Загорново

- Повар универсал (помощник повара) в кафе
- Пекарь • Бармен-официант
- Посудомойщица-уборщица, дворник
- Администратор в сауну

Зарплата и график при собеседовании

Тел.: +7-906-724-10-31



НАКЛЕЙКИ
ЭТИКЕТКИ

8(909)
690
98-63

ДОМОФОНЫ

Установка, ремонт,
обслуживание



8(495)104-70-11

ВЫПИЛ?... ПЛОХО?... ПОМОЖЕМ!!!

НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ
КУПИРОВАНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ ЗАПОВЕ

www.narcomedcenter.ru

г. Жуковский, ул. Чкалова, д. 51
(926) 530-42-12; (903) 685-93-76; (495) 556-80-13

п. Удельная, ул. Интернациональная, д. 17
(496) 462-24-60; (903) 151-03-81

п. Новохаритоново, Электронизатор, д. 52,
(400м от 14 батальона ДПС)
(496) 464-76-95; (903) 732-05-17

Возможны противопоказания. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Лицензия №10-50-01-003560

РАБОТА В СТОЛОВОЙ

п. Быково, п. Софьино

СУ-ШЕФ от 60.000 Р.
АДМИНИСТРАТОР от 50.000 Р.
ПОВАР от 45.000 Р.
КАССИР от 50.000 Р.
КОТЛОМОЙЩИК от 45.000 Р.
МОЙЩИЦА-УБОРЩИЦА от 43.000 Р.



- Официальное трудоустройство
- Своевременная выплата з/п
- График работы 2/2
- Бесплатное вкусное питание
- Привлекательный бонус «Приведи друга»

+7 (903) 265 22-47 +7 (903) 129 97-88

Замечательное место! Свежий воздух! Прекрасная природа!

ПРЕКРАСНАЯ РЫБАЛКА
НА ЛЕСНОМ ОЗЕРЕ

Отдохни
от суеты!!!



А также уютная полянка с мангалом и беседкой (200 м от водоёма), домик рыбака и русская баня идеально подойдут для отдыха на природе, Дня рождения, корпоративов.

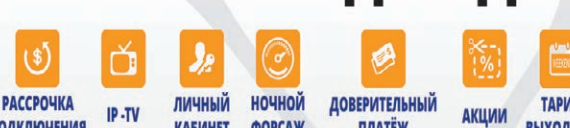
- форель
- белый амур
- щука
- судак
- окунь
- каarp
- сом

Адрес:
Раменский р-н, д. Минино
(до указателя "Рыбалка")
8(909) 166-81-45
8(906) 049-97-38

Круглосуточно!
Круглый год!

ИНТЕРНЕТ

КАБЕЛЬ В КАЖДЫЙ ДОМ



РАССРОЧКА ПОДКЛЮЧЕНИЯ IP-TV ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ НОЧНОЙ ФОРСАЖ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЙ ПЛАТЁЖ АКЦИИ ТАРИФ ВЫХОДНОЙ

ПОДАЧА ЗАЯВОК по телефону: +7(499) 999-01-30

на сайте: www.intronex.ru e-mail: info@intronex.ru

многоканальный мобильный офис +7(906) 797-25-25

МЕДСЕРВИС

ЛО-50-01-009201 МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

- Предрейсовые осмотры
- Медицинские книжки • Анализы
- Предварительные и периодические медосмотры
- Справки ГИБДД

ЧАСЫ РАБОТЫ: 9:00 - 16:30

РАМЕНСКИЙ Р-Н, ПОС. УДЕЛЬНАЯ, УЛ. ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНАЯ, Д. 17

8(496) 462-19-86
8(903) 151-08-94

СТРОИТЕЛЬНАЯ БРИГАДА

выполнит любые виды строительных работ

- ВСЕ ВИДЫ КРЫШ
- Кровельные работы
- Ремонтируем фасады, крыши, заборы, фундамент, отмостки, полы, потолки и многое другое
- Работаем со своим материалом или материалом заказчика

СТРОИМ дома, дачи, бани, беседки, хозболоки

8-920-777-70-11

Выезд на замер БЕСПЛАТНО

РЕМОНТ КВАРТИР

Пенсионерам скидка до 25%

Борис

КУКУРУЗНЫЙ ЗАВТРАК: ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ ХЛОПЬЯ, И КАКИЕ ИЗ НИХ ПОЛЕЗНЕЕ



Кукурузные хлопья – быстрый, легкий и питательный завтрак. Насколько они полезны, всем ли можно их есть, и чем отличаются обычные хлопья от своего фитнес-аналога? Отвечаем на эти вопросы вместе с экспертами Роскачества.

Кукурузные хлопья отличаются по составу и технологии обработки.

В обычные хлопья, как правило, добавляют сахар, патоку или мед. Это делает их вкуснее и калорийнее. А вот пользы такие хлопья принесут меньше: в процессе производства теряется часть пищевых волокон, минеральных веществ и витаминов. Происходит это из-за значительной обработки зерна при производстве.

Фитнес-хлопья уже больше подходят для здорового питания. Они делаются из цельного зерна кукурузы, и в их составе отсутствует добавленный сахар. Вместо него могут использоваться подсластители. Кстати, если для сладости добавлен мед, то по-прежнему получится продукт, полезный для здоровья, но его энергетическая ценность увеличится, что важно учитывать при подсчете калорий.

Качественные хлопья отличает простой состав, отсутствие непонятных привкусов и прогорклого запаха. Также в пачке не должно быть слипшихся хлопьев или большого количества крошки.

ЧЕМ ПОЛЕЗНЫ КУКУРУЗНЫЕ ХЛОПЬЯ

Во-первых, они богаты углеводами. А именно углеводы дают человеку основной заряд энергии. Если же хлопья из цельного зерна, то они будут содержать в себе сложные углеводы, обеспечивающие сытость на долгое время.

Во-вторых, если продолжать разговор о хлопьях из цельного зерна, в них содержится клетчатка. Она играет важную роль в функционировании кишечника и профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Минералы – также неотъемлемая часть кукурузных хлопьев. Фосфор, магний и железо есть в их составе, но количество само по себе небольшое. Поэтому иногда производители дополнительно обогащают продукт минералами, а также витаминами группы В.

В идеале одна порция кукурузных хлопьев должна быть в пределах 30 – 60 граммов, а чтобы они были максимально полезными, стоит сочетать их с белковыми продуктами: йогуртом, молоком, а если добавить злаки, орехи или несладкие фрукты, они станут более питательными.

Но несмотря на всю полезность, некоторым кукурузные хлопья могут быть противопоказаны. Например, людям, склонным к диабету и просто с повышенным уровнем сахара в крови, стоит воздержаться от хлопьев и тем, кто не переносит глютен или имеет аллергию на кукурузу.

<https://www.techinsider.ru/author/afonina/>

Лиц. ЛО-5-01-001557 от 20.02.2010

ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ
АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Наркологическая помощь
в стационаре и на дому;

Вывод из запоя;

Амбулаторное лечение
алкоголизма и наркомании;

Пролонгированное лечение
на длительный срок.

Раменское, ул. Зои Космодемьянской 10;
+7 (496) 461-21-30, 8 (925) 926-81-89

АНОНИМНОСТЬ
ГАРАНТИРУЕМ!

Бронницы, ул. Советская, 155;
+6 (946) 466-66-99, 8 (925) 924-60-62

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА.

ООО «АРИАДНА-Р»

Творческая мастерская "Антураж" приглашает

В нашей мастерской проходят
мастер-классы по интересам
индивидуально, в группе,
а так же по абонементу

Рисование (живопись,
графика)
Дети от 5 лет и взрослые.

Лепка (пластилин, глина,
гончарное дело)
Дети от 5 лет и взрослые

Декоративно прикладное
искусство (роспись по
стеклу, по ткани, по дереву)
с 7 лет и взрослые

Курсы "Кройки и шитья" - с 15 лет и взрослые

Адрес: г.Раменское, ул.Космонавтов, д.40В,
здание кафе "Холодок"- вход с торца здания,
справа, домофон "Мастерская", 2 этаж

Телефон: +7(925)497-82-03

ГРАНИТНАЯ МАСТЕРСКАЯ
«МЕМОРИАЛ»

Изготовление памятников любой
сложности - от элитных до эконом-класса.

Ручная гравировка портретов, изготовление
изображений на стекле, металле и керамике.

Доставка и установка. Укладка плитки
гранитной или тротуарной, бордюры.

Огромный выбор аксессуаров:
вазы, подсвечники, кресты.

Изготовление оград.

Гибкая система скидок, быстрые сроки исполнения.
Индивидуальный подход к каждому клиенту.

Адрес: МО, г. Егорьевск,
переулок Северный, 4б.

8-964-642-39-13

График работы:
Пн-Пт 8.00-17.00, Сб-Вскр 9.00-15.00

memorial-eg.ru
memorial-eg@mail.ru

Возможно оформление
заказа в дистанте.

Оформление всех необходимых бумаг
при регистрации памятника.

Кража смерти у судьбы	Что такое тонар?	Живет за стеной	Фруктовый символ раздора	Облупленное ...	Шмат ткани на костюме	Сосед Йемена
Объект поклонения друидов	Христианский праздник	Управляющее учреждение	Забота о недееспособных	Лошадка-карлик	Товар бакалеи	
Бусидо для самурая			Она попадает в рот балагуру	Кислород из трех атомов		
Кто убил Петруху?	Публичный или игровой		«А у нас на кухне ...! А у вас?»	Детектив по имени Эркуль		Молодая корова, попавшая в жаргон
			Страна Клеопатры			
Окорок с точки зрения анатома	«Хороша ... да не наша»			Морда	Рассказ Чехова	
			Крепость Суворова			
Столовая кислота	Интонация в голосе			Умный извлекает из ошибок		
			Символ власти на голове			
Родной город Ивана Федорова	На какой реке стоит Рязань?		... царя Соломона	Откуда выгнали Адама и Еву?		Застенчивое дерево (песен.)
Осетровский деликатес	Заговор, мятеж	Теннисистка Мария	Жилище, приют	Судороги (устар.)		
			Марочный коньяк	Затапливаемая долина	Откат при выстреле	Содержимое сказочных рек
Торговый центр на птичьих правах	Звук рвущегося мотора			«Кто! Кто! Жак Ив ...»		
			Моби Дик		Полный отпад (разг.)	Лобстер
Характер с причудами	Чья столица Лима?			Ствол		
			Извилистый спуск			
Бельгийский оружейник	100 на лампочке			Предохранитель гранаты		
			Человек с даром красноречия			

ПОЧЕМУ СОБАКИ ИСПЫТЫВАЮТ НЕПРИЯЗНЬ К НЕКОТОРЫМ ЛЮДЯМ?

Даже самый добродушный пес может проявить агрессию по отношению к человеку, который ему неприятен. Но как собаки «определяют» этого человека? Возможно, их смущает запах? Или так работает их интуиция?

Бывает, что даже самые опытные хозяева не могут объяснить причину неприязни своего питомца к конкретному человеку. Иногда мотивация агрессии очевидна: например, животное испытывает дискомфорт от определенного запаха или опасается каких-либо предметов в руках незнакомца. Однако чаще всего подобная реакция остается загадкой.

Интересно, что ученые уже длительное время пытаются разгадать эту тайну. Начиная с 2005 года биологи активно изучают повадки псовых, получая все более глубокое понимание механизмов, благодаря которым животные анализируют информацию о человеке для определения потенциальной угрозы.

ОБОНЯНИЕ КАК СВЕРХСПОСОБНОСТЬ

У людей имеется около пяти-шести миллионов обонятельных рецепторов, тогда как у собак их количество достигает 220, а иногда и 300 миллионов. Четвероногие способны улавливать ароматы, которые человеческий нос не в состоянии зафиксировать даже при пятидесятикратной концентрации, а иногда требуется стократное усиление.

Томографические исследования выявили интересную особенность строения мозга псовых: в отличие от людей, у них отсутствует развитая лобная доля, зато присутствует массивный обонятельный луковичный комплекс, занимающий десятую часть мозга.

Принимая во внимание, что обонятельная чувствительность собак превосходит человеческую в десятки тысяч раз, они не только способны чувствовать едва уловимые ароматы, но придают им колоссальное значение. Если люди обычно не анализируют запахи глубоко, то псовые скрупулезно накапливают и систематизируют информацию о всех видах ароматов.

Порой это провоцирует формирование устойчивых

ассоциативных связей. К примеру, один кинолог обнаружил, что его питомец проявлял агрессию исключительно к людям, недавно употреблявшим пищу. Животное чувствовало аромат угощения даже спустя несколько часов.

Причиной послужил инцидент в щенячьем возрасте, когда разносчик пиццы пнул пса. Это сформировало устойчивую негативную ассоциацию между запахом продукта и опасностью. Профессиональный бихевиорист сумел перепрограммировать психику питомца, связав аромат с положительными эмоциями и вознаграждением.

КАК ПАХНУТ ЭМОЦИИ

Научные исследования демонстрируют способность псовых улавливать эмоциональные состояния человека через трансформации хемосигналов: адреналин, потовыделение и телесные ароматы.

Для исследования 2018 года был проведен любопытный эксперимент: ученые собирали образцы пота у владельцев во время просмотра комедий и триллеров. Собаки, которые вдыхали «запах страха», проявляли повышенное внимание к хозяевам и были более чувствительны к их стрессовому состоянию.

Дополнительные исследования подтвердили способность животных улавливать малейшие изменения в реакциях «сражайся или беги», включая трансформации мимики и жестикуляции.

Таким образом, оценивая потенциальную угрозу, собака полагается преимущественно на обонятельные ощущения. Возможно, ее не устраивает конкретный аромат или связанные с ним воспоминания, либо она чувствует испуг и эмоциональное напряжение человека.

<https://www.techinsider.ru/author/site-editorial/>

КАЛЕНДАРИ на 2025 ГОД

- Разработка дизайна и печать под ключ
- Так же изготавливаем и по Вашим макетам



г. Раменское,
ул. Народное Имение, д.14, 2 этаж
8 (909) 690-98-63
vdchpoligraf@mail.ru



Формат А3

Карманный

Квартальный

ЦВЕТНОЙ КСЕРОКС

масштабирование до формата А3

СКАНИРОВАНИЕ

до А3, разрешение до 600 dpi

Адрес: г. Раменское,
ул. Народное имение, д. 14, 2 этаж
8 (909) 690-98-63, (496) 467-99-20

Организируйте свой ХОЛОДИЛЬНИК правильно: советы от экспертов



дело не только в регулировке термостата.

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОТУ ВАШЕГО ХОЛОДИЛЬНИКА

Обычно мы раскладываем продукты в холодильнике везде, где есть свободное место. Однако, что следует обратить больше внимания на то, куда вы кладете определенные продукты.

«Независимо от того, насколько точен ваш термостат, температура в холодильнике все равно будет отличаться в зависимости от полки. Лучше всего использовать температуру термостата как среднюю для холодильника, потому что, как правило, чем выше полка, тем выше будет температура», — объясняют эксперты.

На кухнях по всему миру он является главным! Но, как оказалось, вы, вероятно, неправильно организовали свой холодильник.

А как вообще можно неправильно наполнить и организовать холодильник?

Эксперты из компании Which? определили правильное место для каждого продукта в вашем холодильнике, включая сырое мясо, остатки еды и приправы. Более того, они наконец-то разрешили спор о том, какое место на вашей кухне должен занимать кетчуп.

Предложенный порядок в холодильнике не только придает ему эстетический вид, но и гарантирует, что вы не станете жертвой пищевого отравления, ведь

Копчености, остатки мяса, пирожные с кремом и любые другие продукты, которые не нужно готовить перед употреблением в пищу, следует хранить на верхней полке.

Среднюю полку следует использовать для хранения молочных продуктов, включая сыр, масло и йогурт, а также яйца. Хотя многие из нас хранят молоко не в холодильнике (в картонной упаковке), ученые также советуют хранить его на средней полке.

Доктор Кристиан Рейнольдс из университета City University of London ранее сказал, что молоко — это скоропортящийся продукт, поэтому место его хранения и температура в холодильнике влияют на срок годности. Это касается не только молока — подумайте о сыре, мясе и всех молочных продуктах.

Нижняя полка должна быть предназначена для сырого мяса, птицы и морепродуктов. Их следует хранить в герметичных контейнерах, чтобы они не соприкасались с другими продуктами и не попадали на них.

В то же время, выдвижные ящики следует использовать для фруктов и овощей, но не вместе. «Не следует хранить фрукты в выдвижных ящиках, в которых нет выключателя или в которых есть овощи», — пишут авторы рекомендаций.

И, наконец, для соусов и некоторых приправ следует использовать дверную полку — самое теплое место в холодильнике.

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ НЕ НУЖНО КЛАСТЬ В ХОЛОДИЛЬНИК

Существует ряд продуктов, которые обычно хранятся в холодильнике и в результате могут быстро потерять вкус и свежесть. Другие же и вовсе могут стать совершенно небезопасными, если хранить их в холодных условиях.

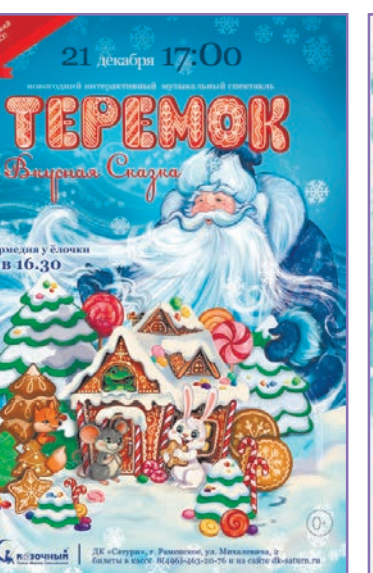
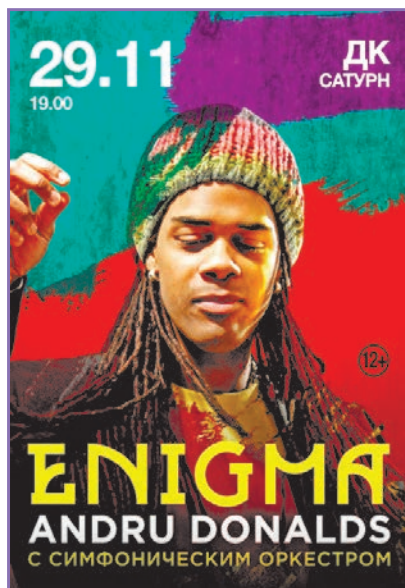
Так эксперты советуют хранить хлеб, огурцы и помидоры в шкафу или буфете, а не в холодильнике. Между тем, некоторые соусы, включая кетчуп, не обязательно хранить в холодильнике.

При какой температуре вы храните продукты в холодильнике?

Чтобы ваши продукты дольше оставались свежими, что важно, чтобы температура в холодильнике была от 0 до 5°C. Если в холодильнике становится слишком жарко, это может привести к размножению микробов на продуктах.

При температуре выше 8°C большинство вредных бактерий могут быстро размножаться на вашей пище — эту температуру обычно называют опасной зоной для роста микробов.

<https://www.techinsider.ru/author/katya-bel/>



В Добрый ЧАС

Учредитель: ООО "ПОЛИ-ГРАФ"

Газета "В Добрый час" зарегистрирована в Московском региональном управлении Комитета РФ по печати. Рег.№ а-5398. Перепечатка материалов запрещена без согласования с редакцией. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. Газета распространяется бесплатно.

Адрес издателя и редакции: г.Раменское, ул. Народное Имение, д.14 Тел.: 8(909) 690-98-63, (496) 467-99-20. E-mail: vdchpoligraf@mail.ru www.ramgraf.ru

ИО Главный редактор: Беляев Р.В. Компьютерная верстка: Беляев Р.В. Тираж 30000 экз. Подписание по графику в печать 21.11.2024 в 9.00 Фактически 21.11.2024 в 15.00 Дата выхода в свет 21.11.2024 в 17.00 Отпечатано в ООО «Типография «КП - Москва» 141407, МО, г.Химки, Нагорное ш., д.2, корп.9, пом.А Ответственность за достоверность информации, содержащейся в рекламных объявлениях, и номера телефонов несут рекламодатели.

Зак. № 5390

1 2 3 4