

ДОСКА

ОБЪЯВЛЕНИЙ

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Больше информации о газете «Доска объявлений» вы найдете на сайте
www.doska24.ee



КАК ПОДАТЬ ОБЪЯВЛЕНИЕ В ГАЗЕТУ:

В редакции:

Частное объявление – 2 евро, коммерческое – 5 евро,
объявление со снимком – 10 евро.



ПРИЕМ ОБЪЯВЛЕНИЙ:

Пн.-Пт. с 10.00 до 16.30
по адресу: ЙЫХВИ, UUS 20

Интернет:

Вы можете подать объявление
с фотографией на сайте
www.doska24.ee

Консультация по объявлениям:

тел. +372 53 421 987
с 10.00 до 16.30 (Йыхви)

ОБЪЯВЛЕНИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ НЕ ПРИНИМАЮТСЯ.

Ваше объявление увидят десятки тысяч людей!

ВНИМАНИЕ! НЕ ПРИНИМАЮТСЯ К ПУБЛИКАЦИИ СЛЕДУЮЩИЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ:

1. Не принимаются к публикации объявления о покупке-продаже: золотых монет, всех видов оружия, ядов, наркотических и отравляющих веществ, спиртных напитков, табачных изделий, человеческих органов, экзотических диких животных и растений.
2. Не принимаются к публикации объявления политического и религиозного характера, дискредитирующие физических и юридических лиц, о сексуальных услугах и порнографии.
3. Не принимаются к публикации объявления, нарушающие общепринятые нормы морали и нравственности, содержащие ненормативную лексику, о мошенничестве и вымогательстве.
4. Не принимаются к публикации объявления с просьбой о материальной помощи, предоплате, почтовой пересылке наложенным платежом или в конверте денежных сумм, а также других ценных вложений, рекламирующих финансовые пирамиды или которые направлены на привлечение пользователей в подобные сервисы через так называемые реф-ссылки, а также предложение быстрого заработка и обогащения.
5. Просьбы о финансовой помощи и пожертвованиях.
6. Просьбы о взломе ПО, компьютеров, серверов, компьютерных сетей и сайтов.
7. Объявления с большим количеством ошибок или переведённые с других языков автоматическими переводчиками; с обвинениями в мошеннических действиях.
8. Объявления о вакансии, в которых не указана должность.
9. Объявления, в которых текстовое или графическое содержимое заимствовано с чужих ресурсов.
10. Предложения займов, предоставления средств в долг для физических лиц, нарушающих законы Эстонии.

reklaam@inforing.net • www.inforing.net
Телефон рекламного отдела: +372 33 26105, +372 52 15988

СКУПАЕМ автомобили по выгодным ценам для Вас. Деньги наличными на месте, снятие с учета. Самовывоз. Тел. 59 040 678.

001 Легковые автомобили

Auto Vostok24. Покупаем автомобили в любом состоянии как старые, так и новые, сложенные и на ходу, после ДТП долго стоявшие. Дорого, быстро, удобно. Оформление документов и расчет на месте. Работаем по всей Эстонии. Тел. 55 553 440.

AUTO выкупим в любом состоянии. Скупаем все. Даем 100% от рыночной стоимости. Тел. 55 88 433.

Oksila OÜ - авторазборка, лицензия № LJA. IV-201014, покупает автомобили на металлолом. Забираем сами на эвакуаторе. Справка для ARK. Тел. 59 110 888.

Автовыкуп. Выкупаем автомобили, прицепы, АТВ, водную технику. Лучшие цены в Ида-Вирумаа только у нас. Нас интересует любое состояние! Снятие с учета, переоформление, самовывоз. Работаем 24/7. Обратитесь к нам и мы сделаем вам лучшее предложение. Тел. 56 922 879.



Сервисный центр L.M. Servis OÜ - официальный представитель BOSCH
A.X.Таммсааре 57, Йыхви,
тел. +372 33 712 98,
GSM +372 562 46 389
lmservis.ee

013 Ремонт транспортных средств и оборудование

Автомобильные стекла, ремонт звездочек, сколов, трещин на лобовом стекле. Предотвращает появление новых трещин. После ремонта стекло проходит ТО. Дефект становится незаметным. Даем гарантию. Работаю в Ахтме. Сергей. Тел. 53 801 918.

Фирма выполняет ремонт и замену глушителей, порогов. Слесарные работы. Мелкий кузовной ремонт. Шиномонтаж. Тел. 58 127 776.

015 Транспортные перевозки

Песок, щебень, порода, земля, навоз с доставкой. Отсыпка дорог, площадок. Тел. 51 965 405.

КОМАНДА ЭКСПЕРТОВ ПО ДИЗЕЛЬНЫМ СИСТЕМАМ предлагает:

- Ремонт и регулировку всех видов форсунок, а также топливных насосов высокого давления (ТНВД) на современном оборудовании BOSCH
- Компьютерную диагностику и ремонт двигателей
- Плановое техобслуживание и ремонт автомобилей любых марок от комплексной диагностики до сложнейшего ремонта ходовой части автомобиля и замены газораспределительного ремня.
- Обслуживание кондиционеров
- Промывка сажевых фильтров

Автовывоз различных грузов (мебели, газовых и электрических плит, бытовой техники и электротехники, сантехники и т.д.). Имеются грузчики. Тел. 56 286 528.



Автоперевозка грузов небольшим фургонем 20 м3 по городу и Эстонии! С грузчиками и без! Квартирные, офисные, дачные переезды. Вывоз старой мебели, чистка помещений от хлама. Доставка стройматериалов с подъемом на этаж. Продажа и доставка: щебень, песок, порода, земля (самосвал). Вывозим листья, ветки деревьев, корни, вскрываем полы, вывозим ДСП и лаги. Перевозим пианино! Есть упаковочный материал! Так же можно грузить и в контейнер 30 м3. Качественно и без выходных! Цены гибкие! **Furgon24veoteenused** Тел. 55 41 837.

Доставка грузов по Эстонии микроавтобусом. Тел. 58 206 583.

Перевозка грузов на грузовике с мультилифтом. Аренда контейнера 30 м3. Руслан. Тел. 53 584 348.

Автогрузоперевозки большим и длинным микроавтобусом. Перевозка мебели, предлагаем помощь при переездах. Услуги аккуратных грузчиков. Также убираем старый хлам из подвалов, квартир, гаражей и дач. Работаем без выходных. Утилизация строительного мусора и всего остального хлама. Звонить в любое время. Тел. 58 014 449.

Каждый четверг заберу попутный груз из Йыхви и Кохтла-Ярве в Таллинн около 12.00. Возможна доставка замороженного товара. Тел. 50 24 082.

101 Квартиры Продам

1-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, в Ийдла, по Пурутее 41, 4/5, 38.3 м2. солнечная сторона, середина дома. Большой балкон, внутри обшит деревом. Центральное отопление, пластиковые окна, новые водяные трубы, счетчики на газ и воду, ламинат. Две двери, наружная – металлическая, домофон. Квартира продается с мебелью и техникой. Возможна продажа без мебели. Тел. 56 721 967, 58 962 840.

1-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, по Метсапарги 4, 1 этаж, в хорошем состоянии, цена 8 500 евро. Тел. 58 216 324.

1-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, ул. Метсапарги 4, 1 этаж. Металлические двери. Требуется санремонт. Без долгов. Цена 3000 евро. Тел. 53 843 478.

1-комнатную квартиру в м-не Ийдла, б. Тооме 1, 1 этаж, чистая, цена 7000 евро. Тел. 56 632 059, 51 921 956.

1-комнатную квартиру в м-не Таммику, ул. Ридакуюла 9, 1 этаж. Тел. 58 192 113.

2-комнатную квартиру в Ийдла, ул. Малеева 9, 5 этаж, 48.5 м2, пластиковые окна, металлическая дверь, цена 12 500 евро, торг уместен. Тел. 58 498 496.

Памятники и надгробия Изготовление и установка Оградки, работы на кладбище



Narva mnt.150, Jõhvi
www.johvikivi.ee
33 56 444
50 84 049

**Всегда выгодные цены без скидок,
за счёт качества и выполнения
договорённостей.**



2-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, ул. Ярвекюла, 1 этаж, сделана перепланировка. Квартира после ремонта, поменяны все окна и двери. В квартире газовая колонка, на кухне установлен фильтр для воды, кухонные шкафы, газовая плита, холодильник двухкамерный, всё новое. Центральное отопление, в комнатах встроены раздвижные шкафы для хранения. Квартира угловая, светлая, окна выходят на запад и юго-запад. Ремонт до конца не закончен, есть недоделки (потолок в ванной комнате). Дом после ремонта (покрашен внутри и снаружи), чистый подъезд, имеется домофон, парковка во дворе под окном. Соседи дружелюбные. Поблизости в шаговой доступности расположен детский сад, торговый центр Vironia, автобусная остановка, школа, стадион, поликлиника. Звонить можно на Viber, WhatsApp, Telegram. Тел. +358 405 726 353.

2-комнатную квартиру в Йыхви, ул. Раквере 24а, 2 этаж, 56,3 м². Новые окна и крыша. Есть земельный участок и сарай. Требуется ремонт. Тел. 55 592 945.

2-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, по Пыхья алле 11, 2 этаж, 48 м², в нормальном состоянии, с хорошим ремонтом, с мебелью. Лоджия, горячая вода, без долгов. Низкая квартплата. Тел. 56 384 590.

2-комнатную квартиру в Ору, 4 этаж 5-этажного дома, 38,4 м², теплая, светлая, без долгов, требует ремонта. По желанию прилагается садовый участок. Крепкое товарищество, спокойные соседи, чистый подъезд. Цена 3 000 евро, торг уместен. Тел. 58 548 678.

2-комнатную квартиру в центре Йыхви, 46,3 м², 1 этаж, уютная, угловая, теплая, комнаты изолированные, высокие потолки, окна на восток и юг, есть кладовка. Санузел совмещенный, теплый пол. Новая электропроводка, стояк и медные канализационные трубы. Центральное отопление, невысокие платежи, сигнализация. Дом реновирован, долгов нет. Частично остается мебель, газовая плита, холодильник. Отремонтированный подъезд, подвал, есть домофон. Парковка во дворе, в шаговой доступности магазин, остановка, училище. Цена 45 000 евро. Тел. 53 470 193.

5-комнатную квартиру в Таммику. Просторная и светлая, свежий ремонт, мебель. Тел. 55 602 459.

Сдам

2-комнатную квартиру в Йыхви на длительный срок. С мебелью и бытовой техникой. Аренда 250 евро + залог + коммунальные платежи. Тел. 56 872 045.

105 Дачи, хутора Продам

дачу в Мартса (1 км. от Тойла). 2009 м². Есть дом, гараж, баня, большой сад, вода, электричество. Дом реновирован. Цена договорная. Тел. 53 418 614.

хутор в деревне Аа, в волости Люганузе и 2 га с постройками. Трактор и другая сельскохозяйственная техника, своя скважина, электричество с возможностью подключения оборудования любой мощности. Тел. 52 26 046, 55 34 607.

106 Участки земли Продам

садовый участок 972 м² на Кява в садоводстве «Keemik». На участке кирпичный дом, водяная скважина, электричество. Тел. 56 265 617.



FINDECO

НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ

- ✓ Более 20 лет на рынке
- ✓ Реализуем любые решения
- ✓ Помощь при выборе освещения
- ✓ Быстрый и качественный монтаж
- ✓ Консультация и замеры бесплатно
- ✓ Гарантия 20 лет
- ✓ Имеется вариант рассрочки

Uus 4, Jõhvi. Тел: 53415333,
www.findeco.ee, INFO@FINDECO.EE

108 Производственные и торговые площади

Предлагаем для коммерческой деятельности комнаты в аренду: 12 м², 34 м², 70 м², адрес: Narva mnt 40, Jõhvi. Дополнительная информация по тел. 55 657 391.

111 Строительство и ремонт, уборка квартир, домов, территории

Aknadoktor OÜ. Ремонт, регулировка, замена уплотнительной резины, замена стеклопакетов в пластиковых окнах. Тел. 55 589 037.

Astekor OÜ Металлические и межкомнатные двери. Противопожарные двери EI 30, EI 60. Входные двери в дом. Оцинкованные двери цвет по RAL каталогу. По размерам клиента. Замеры, доставка, установка. www.astekor.ee, Тел. 58 169 842.

IDAMEISTER OÜ. Быстро, качественно ремонт подъездов, квартир. Реновация цоколя и отмокоток, крылец, кровли мягкой и жесткой (шифер, раннила). Жестяные работы, широкий выбор. info@idameister.ee Тел. 58 260 688, 58 035 288.

Выполняем кровельные и плотницкие работы. Тел. 51 991 070.

OÜ FLAT INVEST.

Чистка подвалов, гаражей, чердаков. Вывоз мебели, строительного мусора, стекла, шифера. Тел. 50 78 431.

OÜ Meliko Ehitus выполняет для квартирных товариществ и частных клиентов следующие работы: утепление и ремонт фасада, цоколя и кровли, облицовка балконов жстью. На все работы дается гарантия. E-mail: melikoehtus@gmail.com Тел. 50 73 682, 55 25 183.

Выполняем ремонтные и строительные работы по ремонту кровель всех типов, бетонные работы, ремонт цоколей, фасадов, утепление помещений, ремонт подъездов, малярные работы, ремонт и замена ливневой системы с кровли до колодца и т.д. для квартирных товариществ, организаций и частных клиентов. Имеется строительная лицензия. Опыт работ с 2000-го года. Тел. 53 463 970

Качественно и недорого сантехнические работы. Замена труб, унитазов, смесителей. Установка душевых кабин и прочие сопутствующие работы. Тел. 55 549 040.

МИНИ-СКВАЖИНЫ.

Чистая вода на вашем участке. www.minipuurkaev.ee Тел. 55 585 553.

BANNEKS OÜ

Продаём на территории бывшей шахты Таммику:

- Строительный пиломатериал от 220.-/м3
- Половую доску от 15.-/м2
- Наружную вагонку от 10.-/м2
- Внутреннюю вагонку от 8.-/м2
- Террасную доску от 1.40/м

Тел. 33 60 999, 56 652 952
www.banneks.ee

ТУРИСТИЧЕСКАЯ ФИРМА *Felizafino* ПРЕДЛАГАЕТ:

27-28.06 О. Муху - Сааремаа
05.07 «Алиса в Зазеркалье» и Мавзолей Барклая де Толли
26.07 Хутор цирковой семьи Мироновых;
26-28.07 Кронштадт-С-Петербург;
27.07 Ботанический сад-парк Кадриорг.

www.felizafino.ee тел. +372 53432669



OÜ R&J ÕIGUSABI

ÕIGUSABI

ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

- юридические консультации (устные и письменные) по различным отраслям права на эстонском и русском языках
- представление интересов в судах и учреждениях по гражданским, административным и уголовным делам
- разработка документов
- трудовое право
- уголовное право
- неплатежеспособность
- административное право и административный процесс
- семейное право
- делопроизводство по квартирным товариществам
- оказываем услуги опорных лиц по договору, а также услуги психотерапевта

Йыхви, ул. Сомпа 1а (2-й этаж). Тел: +372 58193888

E-mail: info@reoigusabi.eu; www.reoigusabi.eu

Опытный сантехник выполнит все виды сантехнических работ. 24Н. Тел. 54 614 188.

Подрезка деревьев и кустарников, спил деревьев, вывоз веток. Тел. 50 78 431.

Ремонт/замена электропроводки, люстры, розетки, выключатели. Работа с гипсом и ламинатом. Тел. 56 729 484.

Ремонтные и строительные работы. Внутренняя отделка, укладка керамической плитки, паркета, гипрока. Малярные, бетонные, сварочные работы. Деревянные каркасы балконов и террас. Тел. 55 561 487.

Специалист выполняет отделку помещений как внутри, так и снаружи. Сантехнические работы. Ремонт кровель любой сложности. Доставка материалов. Вывоз мусора. Имеется фирма. Качество и гарантия. Вадим. Тел. 56 704 456.

Фирма Arborist №1 OÜ оказывает услуги по спиливанию и кронированию опасных деревьев с полной их утилизацией. Подрезка плодовых деревьев. Окультурирование живых изгородей и кустов. Большой опыт работы с вышкой. Руслан. Тел. 53 584 348.

Фирма выполнит работы по утеплению →

фасадов. Вата, пенопласт, вагонка, штукатурка, покраска. Бетонные работы, опалубка, цоколь, крыльцо. Также внутренние работы: замена и ремонт полов и другое. На все работы гарантия. Тел. 55 19 056.

203 Бизнес-контакты

Maksim Fedotov Õigusbüroo OÜ. Юридические услуги физическим и юридическим лицам, правовая помощь квартирным товариществам, гражданские и уголовные дела, востребование долгов, договора по недвижимости и трудовому праву, разводы, наследство, пособия, консультации на русском, эстонском и английском языках, представительство и защита в суде и на следствии. Каждую среду проводится прием в городе Кивиыли, в здании Kiviõli Kinnisvarahoolduse OÜ по адресу: Уус 6. fedotoff@hotmail.ee Адрес: Кескаллее 16, Кохтла-Ярве. Тел. 56 455 403, 33 62 228.

Услуги по переводу документов любой тематики с эстонского на русский и с русского на эстонский. Можно по договору. При необходимости могу выслать CV. Света Марьяпуу. Тел. 52 47 515, 53 000 120.

Опытный юрист даст рекомендации из области гражданского, трудового, наследственного и семейного права. Взыскание, увеличение или уменьшение алиментов. Расторжение брака, раздел имущества, общение с детьми. Заявления в суд, договоры, претензии. Юридическое сопровождение сделки (подготовка продажи недвижимости, дарения, завещания). Юридическая задача: Ангелина систематически недополучала заработную плату, в том числе и за работу в сверхурочное время. Решение: направив работодателя обоснованное письменное требование с конкретным расчетом требуемых сумм, вскоре на её расчётный счёт пришли деньги от работодателя, который не захотел разбирательства в комиссии по трудовым спорам по этому делу. Юридическое бюро находится в центре Кохтла-Ярве на ул. Кескаллее, 26. Звоните юристу Татьяне Ерёмченко по тел. 50 58 275.

206 Прочие товары

В продаже сухой строительный пиломатериал хвойных пород 75x75x3000 напрямую от производителя. Звонить: пн.-пят. с 9.00 до 17.00. Тел. 53 450 377, 51 25 962.

Колотые дрова. Низкие цены. Транспорт. Тел. 56 631 360.

Продам

дрова пиленные колотые по размеру заказчика: ольха черная – 60 евро/м3, береза 70 евро/м3. Доставка бесплатно. Тел. 58 365 868, 55 47 735.



окно большое 2,53x1,42. Маленькое окно 2,06 x 1 x 41. За 2 окна 130 евро, возможен торг. Тел. 55 42 492.

302 Бытовая, кухонная техника и сантехника

Продам

холодильника два, плюсовые, б/у, размеры: 200x60x60, цена 100 евро за каждый. Ийдла. Тел. 58 366 275.

304 Женская одежда и обувь

Продам

шубу норковую, длинная, размер 46-48. В отличном состоянии, цена 600 евро. Розовый полушубок из лисы, размер 46-48. Цена 500 евро. Тел. 55 42 492.

307 Продукты Продам

тушенку домашнюю кусками из курицы, свинины, языка, говядины (оптом, 20 стеклобанок по 540 г.), цена 5.00-7.50 евро, сертифицированная. (Кохтла-Ярве, Ахтме). Тел. 58 366 275.

405 Компьютеры

ABC ARVUTI HOOLDUS. Компьютеры, ноутбуки, планшеты, телефоны-смартфоны, GPS-навигаторы. обслуживание и ремонт. Установка Windows и других операционных систем, программ, настройка, русификация и другие языки, драйверы. Любой ремонт и настройка компьютеров и других устройств, чистка от вирусов и нежелательных программ, восстановление данных на жестких дисках, флешках, телефонах, планшетах. Установка антивируса. Замена комплектующих. Модернизация (апгрейд). Настройка роутеров, Wi-Fi, принтеров, другого оборудования. Ремонт и перепрошивка мобильных телефонов, смартфонов и планшетов, снятие паролей и графических ключей когда вы их забыли. Ремонт и перепрошивка GPS-навигаторов, установка карт. Все быстро, недорого, качественно. Продажа б/у компьютеров и ноутбуков. Диагностика и консультация бесплатно. Постоянным клиентам - скидки! Выезд на дом (Ida-Virumaa). Без выходных. Андрей. Тел. 58 040 535.

Фирма **Kompik Eesti OÜ** предлагает широкий спектр IT услуг. Продажа, скупка, обслуживание, ремонт компьютеров и телефонов. Установка и настройка Windows. Удаление троянов и вирусов. Увеличение скорости работы компьютера и его мощности. Ремонт IT →

техники любой сложности. Восстановление дисков и флешек. Качественная перезапись с VHS и miniDV кассет на USB. Создание сайтов типа imja.ee и почты типа imja@imja.ee. Продажа лицензий на Windows, Office, Kaspersky и др. Гарантия на все виды работ. Консультация бесплатна. Полный список всех услуг - на сайте: www.kompik.ee/uslugi Тел. 55 550 255.

507 Товары и услуги для животных Продам



клетку для грызунов б/у в отличном состоянии. После двух морских свинок. Размеры: длина 95 см, ширина 57 см, высота 45 см. Подходит для кроликов, морских свинок. Цена 30 евро. Тел. 50 26 179.

508 Прочее Продам

навоз конский в мешках свежий. Цена 2 евро - мешок/30 литров. Самовывоз. Доставка за дополнительную плату. Тел. 58 311 604.

604 Музыкальные инструменты Продам

пианино «Ленинград», цвет черный. Цена договорная, самовывоз из Тойла. Тел. 56 674 376.

ПРОДАЁТСЯ НАВОЗ, ЗЕМЛЯ, ПЕСОК, ЩЕБЕНЬ, С ДОСТАВКОЙ НА МЕСТО.

Тел. 51 927 868

605 Книги, журналы, газеты Продам

художественную литературу и классику, большой выбор. Тел. 55 42 492.

706 Ритуальные услуги

Быстро, качественно монтаж железобетонных опалубок, реновация надписи на памятниках, благоустройство гранитным щебнем или песком. Тел. 58 260 688, 58 035 288.



КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

900 Красота и здоровье

Loodusliku Meditsiini keskus. Консультация; массажные кушетки; массаж; лечебная гимнастика; физиотерапия; грязелечение; гирудотерапия; рефлексотерапия. Кохтла-Ярве, ул. Ридакюла 10. www.kulikova.ee Тел. 51 24 910, 33 40 125.

Ананасовые дрожжевые оладьи

Ананасы консервированные – 260 г
Сироп из-под ананасов – 250 г

Дрожжи сухие – 3 г
Мука – 250 г
Масло растительное – 30 г
Цедра лимона сушёная – 1 ч. ложка
Яйцо – 1 шт.
Соль – щепотка



В глубокой миске смешиваем ананасовый сироп, сухие дрожжи, яйцо и щепотку соли. Перемешиваем до однородности. Добавляем сушёную цедру лимона. Всыпаем муку. Хорошо перемешиваем. Тесто должно получиться густым, как сметана.

Накрываем миску пищевой пленкой и оставляем в тёплом месте на 20-30 минут, чтобы тесто подошло.

Консервированный ананас нарезаем небольшими кусочками. Подошедшее тесто немного увеличилось в объёме. Добавляем в него кусочки ананаса. Аккуратно перемешиваем.

Разогреваем сковороду с растительным маслом. Выкладываем тесто столовой ложкой и жарим оладьи 2-3 минуты с одной стороны, до золотистой корочки.

Переворачиваем и обжариваем ещё 2 минуты, до полной готовности. По желанию подаём со сметаной.

Группа учебных дисциплин	Дерево с пушистыми почками				Моли-вен. ниша в стене мечети	Русская мера объема, 1, 23 л	Советский географ	Админ. центр штата Техас	Низкий женский голос	
			Мнение, принятое большин. голосов	Город в Эстонии			Окрас шерсти животного		Политич. партия в Англии	
Автор оперы "Кармен"	Будущий же-них				Итальян. футбол. клуб	Антоним война				
			Автор картины "Ашрам"	Место меж под-мышкой и одеждой			1			
Объединение в целях общения	Пло-хонький домишко, хижина				Созвучие концов стихот-вор. строк	Другое название смоков-ницы				Помутне-ние хрустали-ка глаза
	Распре-делитель путевок	Прибор для изм. освещенности		Бесс-мыслица, неле-пость			Имя в Интер-нете			
				Мятеж, беспор-ядки, волнение	Телег-рафное агенство СССР	Антоним подье-ма	1			
	Пасту-ший муз. инстру-мент	Народ-ный пи-сатель Латвии				Домоуп-равле-ние				
				Палом-ничество в Мекку						
	Предста-вительное собра-ние	Вдохно-витель поэтов			Nd					
				Забота, попече-ние	Связка срезан-ных стеблей			Лицо под чьей-л. протек-цией	Погода летом	Малень-кий ого-нек из костра
	Жеват. резинка без са-хара	Ансамбль из 3 исполни-телей			Вид хлебно-го злака	Поэт-песен-ник				
Безраз-дельная собст-венность								..., се-мерка, туз	Восток по-морс-кому	
					Заготов-ка, тра-фарет	Винт для де-рева				
								Забродившее жидкое тесто	Рыба сем. ло-сосей	Денеж-ная ед. арабских стран
					"... и же-на - одна сатана"			Водо-росли в кондитер. деле		
				Долевое участие в бутылке	Самка домаш-ней со-баки	Мода на старой основе				Послед-ний царь из Рюри-ковичей
	Элемент парного фиг. ка-тания	Корот-кое копье				То же, что мо-нахах	Ползучий побег растений	2		
				Скан-дальный эстр. ду-эт	Узловое письмо			Вдова Леннона	Ед. изм. интен-сивности звука	
	Небольшой соч-ный плод	Котел для плава				Братина на Руси				Движе-ние в танце
				Львиный ... (раст)	"... в по-ле - не воин"			Магазин		
	Буква старого русск. алфавита	Освоен-ный при-ем рабо-ты				Загон для овец				



Плавят ли жир на животе вакуум, вибромассажеры и ультразвук –

ОБЗОР ПРИБОРОВ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ



Чтобы такого купить, чтобы похудеть? Каких только тренажеров для похудения не продают сегодня: электрический вакуум для плоского и подтянутого живота, вибромассажеры, ультразвуковые аппараты, которые, как обещают, разрушают жировые клетки, электростимуляторы, заменяющие тренировки в спортзале, утягивающие корсеты для осиной талии и уменьшающие объемы приборы для прессотерапии.

Работает ли что-то из этого на самом деле?

«Методы коррекции фигуры можно разделить на хирургические и нехирургические, - говорит пластический хирург Ахмед Рахимов. - Последние для многих более предпочтительны. Не нужно делать операцию, а потом восстанавливаться после нее. Однако подобные процедуры редко дают долгосрочный и выраженный эффект».

ОБЕРТЫВАНИЯ

«Обертывания усиливают потоотделение, что приводит к временному уменьшению объемов тела за счет вывода жидкости. Однако после восстановления обычного питьевого режима объемы быстро возвращаются. Жировая ткань при этом не уменьшается», - подчеркивает врач.

УТЯГИВАЮЩИЕ КОРСЕТЫ

«Создают эффект сжатия и визуального уменьшения объемов, но не влияют на количество жира», - говорит хирург.

Кроме того, длительное ношение корсетов может привести к ослаблению мышечного тонуса и даже ухудшению осанки. Поэтому корсеты можно использовать не более 4-6 часов в день и только временно.

МАССАЖЕРЫ ДЛЯ ЛИМФОДРЕНАЖА И ПРЕССОТЕРАПИЯ

«Такие процедуры помогают вывести избыточную жидкость из организма, уменьшить отеки, улучшить микроциркуляцию и лимфоток. Тем не менее жировая ткань остается без изменений, а эффект держится от нескольких дней до нескольких месяцев, в зависимости от особенностей организма и регулярности процедур», - подчеркивает врач.

ВИБРОМАССАЖЕРЫ И ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯТОРЫ

«Помогают повысить мышечный тонус и улучшить внешний вид кожи, но не сокращают количество жировых клеток», - говорит Ахмед Рахимов.

Кроме того, чтобы увидеть заметный результат, нужно проводить процедуры регулярно. Да и эффект, по словам врача, ограничен.

ВАКУУМНЫЕ МАССАЖЕРЫ

«Вакуумные процедуры помогают улучшить кровообращение и лимфоток, временно уменьшить объемы за счет выведения жидкости. Однако жировую ткань они не разрушают. Научных доказательств долгосрочного похудения при вакуумной терапии нет», - подчеркивает пластический хирург.

АППАРАТНЫЕ МЕТОДЫ: УЛЬТРАЗВУК, RF-ЛИФТИНГ, КРИОЛИПОЛИЗ

«Эти технологии воздействуют теплом или холодом, способствуя разрушению части жировых клеток. Эффект развивается постепенно, требует повторных сеансов и поддерживающих процедур каждые 4-6 месяцев, - рас-

сказывает врач. - Несмотря на более устойчивый результат, эти методы не позволяют достичь выраженной и стабильной коррекции контуров тела».

По словам врача, нехирургические процедуры чаще направлены на временное улучшение внешнего вида за счет уменьшения отеков и повышения тонуса кожи. Однако они не решают проблему жировых отложений.

«Их можно рассматривать как вспомогательные методы, особенно в реабилитационном периоде после операции», - говорит эксперт.

ХИРУРГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

Если консервативные методы похудения не помогают, а нужен заметный и устойчивый результат, в ход идет хирургия.

Основные хирургические методики включают:

- Липоскульптурирование. Удаление жировых отложений из проблемных зон с последующим перераспределением жира для создания гармоничных контуров тела и лица.
- Липосакция. Удаление избыточного жира, направленное на уменьшение объемов.
- Липофилинг. Пересадка жировой ткани для восстановления объемов и улучшения рельефа.

«Пациентам с индексом массы тела (ИМТ) 20-30 и хорошим тонусом кожи хорошо подойдет липоскульптурирование. Операция минимально травматична, реабилитация занимает около двух недель, а окончательный результат проявляется через несколько месяцев, - говорит Ахмед Рахимов.

Пациентам с ИМТ 30-32 решение принимается индивидуально совместно с врачами узкой специальности. При ИМТ выше 32, если консервативные методы похудения не помогают, сначала рекомендуют бариатрическую операцию в различной модификации с последующей пластической коррекцией после стабилизации веса».

ПОЛЕЗНОЕ МОРОЖЕНОЕ ИЗ ОДНОГО ИНГРЕДИЕНТА



часов (можно и меньше, до состояния бетона банан замораживать не стоит);

- поместите хорошо охлажденные дольки банана в блендер и пробейте их до кремового состояния (если техника бунтует, делайте перерывы, дайте чуть оттаять, если переборщили с холодом, встряхивайте или помогайте ложкой).

И ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЕ

Когда вы в полной мере насладитесь вкуснейшим банановым мороженым, не добавляя в него абсолютно ничего другого, и вам чуть поднадоест этот рецепт, попробуйте сделать его еще лучше:

- **Шоколадный хит.** Добавьте к банану в блендер ложку порошка какао без сахара, и - вуаля - у вас на столе полезный «шоколадный пломбир».

- **Ягодный взрыв.** Клубника, черника или малина, любые ягоды, закинутые прямо в блендер или как топинг к банановому мороженому, добавят аромата, вкусов и восторга.

- **Фантазийный микс.** Включите воображение и разнообразьте рецепт: можно добавить к банану ваниль, кофе, фисташки, корицу, даже творог или сыр.

KUKING

Сделать самостоятельно дома мороженое из жирных сливок и сахара вполне реально. Оно будет полезнее магазинного, но и по калориям побьет все возможные рекорды. К тому же придется повозиться, потратить время, но результат и правда может получиться неплохим.

Но что, если есть рецепт мороженого в разы проще, которое при этом не уступает привычному по вкусовым качествам, и полезно даже худеющим?

РЕЦЕПТ ДЛЯ ЛЕНИВЫХ ГУРМАНОВ

Тот самый один продукт, из которого получается волшебный холодный десерт, - банан. Даже если этот фрукт вам не очень нравится в натуральном виде, в замороженном он превращается в нечто совершенное - нежнейшее мороженое с кремовой текстурой, как у пломбира. Плюс это недорого, полезно, по-вегански и совсем без лактозы. В одном среднем банане около 100 ккал,

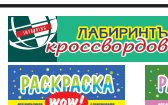
и мороженое, которое из него получается, вам не испортит фигуру, есть его можно хоть три раза в день.

Инструкция:

- нарежьте банан на тонкие кружочки;
- положите банановые слайсы в пакет или просто в тарелку, стараясь их не смешивать друг с другом;
- отправьте в морозилку на пару



РЕДАКЦИЯ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СОДЕРЖАНИЕ ПОДАННЫХ В ГАЗЕТУ ОБЪЯВЛЕНИЙ!



Отдел рекламы: 33 26 105, 5215988 reklaam@inforing.net, sveta@inforing.net, vlad@inforing.net
По вопросам размещения объявлений : +372 53 421 987 www.doska24.ee

Издатель Inforing Media OÜ
Uus tn 20 Jõhvi, Eesti 41533

Издательство не несет ответственности за содержание рекламы и рекламных объявлений. Подача рекламы в газеты и журналы не запрещена законодательством Эстонии. Все разногласия между рекламодателями и заказчиками услуг решаются между ними в частном порядке.