

# ДОСКА

# ОБЪЯВЛЕНИЙ

## УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Больше информации о газете «Доска объявлений» вы найдете на сайте  
[www.doska24.ee](http://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](http://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!**

#### **NB! 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](http://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, сломанные 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.

### 011 Прицепы

#### Продам

прицеп-дачу. Цена договорная. Тел. 52 26 046, 55 34 607.

### 012 Автомобильные запчасти

#### Продам

комплект шин 205/55 r16, глубина протектора 8 мм, малопользованные, противолупиневые-широкие. Тел. 53 426 390.

### 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 малозаметным. Даю гарантию. Работаю в Ахтме. Сергей. Тел. 53 801 918.



**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**

### 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

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

### 015 Транспортные перевозки

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

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.



Автоперевозка грузов небольшим фургоном 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! Furgon24veeteenused Тел. 55 41 837.

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

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

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

### 101 Квартыры

#### Продам

1-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, 2 этаж, 31.2 м2, со всеми удобствами, частично с мебелью. Тел. 56 217 595.

1-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, в Ийдла, по Пуру тее 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.

2-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, ул. Ярвекула, 1 этаж, сделана перепланировка. Квартира после ремонта, поменяны все окна и двери. В квартире газовая колонка, на кухне установлен фильтр для воды, кухонные шкафы, ▶

### 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.



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. Пoblзости в шаговой доступности расположен детский сад, торговый центр Vigonia, автобусная остановка, школа, стадион, поликлиника. Звонить можно на Viber, WhatsApp, Telegram. Тел. +358 405 726 353.

2-комнатную квартиру в Ору, 4 этаж 5-этажного дома, 38.4 м<sup>2</sup>, 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 м<sup>2</sup>, 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.

2-комнатную квартиру в Йыхви, ул. Раквере 24а, 2 этаж, 56.3 м<sup>2</sup>. Новые окна и крыша. Есть земельный участок и сарай. Требуется ремонт. Тел. 55 592 945.

### 105 Дачи, хутора

#### Продам

дачу в Мартса (1 км. от Тойла). 2009 м<sup>2</sup>. 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 постройкиками. Трактор и другая сельскохозяйственная техника, своя скважина, электричество с возможностью подключения оборудования любой мощности. Хорошие возможности для установки солнечных батарей. Тел. 52 26 046, 55 34 607.

### 106 Участки земли

#### Продам

садовый участок 972 м<sup>2</sup> на Кява в садоводстве «Keemik». На участке кирпичный дом, водяная скважина, электричество. Тел. 56 265 617.

### 108

#### Производственные и торговые площади

Предлагаем для коммерческой деятельности комнаты в аренду: 12 м<sup>2</sup>, 34 м<sup>2</sup>, 70 м<sup>2</sup>, адрес: Narva mnt 40, Jõhvi. Дополнительная информация по тел. 55 657 391.

### 111 Строительство и ремонт, уборка квартир, домов, территории

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



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

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

**OÜ Meliko Ehitus** выполнит для квартирных товариществ и частных клиентов следующие работы: утепление и ремонт фасада, цоколя и кровли, облицовка балконов жостью. На все работы дается гарантия. E-mail: melikoehitus@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.

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

**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. Окультуривание живых изгородей и кустов. Большой опыт работы с вышкой. Руслан. Тел. 53 584 348.

Металлические, межкомнатные, шпонированные двери Окна  
Душевые кабины Бойлеры



ASTEKOR

+372 5 224 456  
+372 58 169 842

www.astekor.ee info@astekor.ee

Rakvere 20, Jõhvi, 41532

**МИНИ-СКВАЖИНЫ.**  
Чистая вода на ва-  
шем участке. [www.  
minipuurkaev.ee](http://www.minipuurkaev.ee) Тел.  
55 585 553.

Фирма выполнит ра-  
боты по утеплению фа-  
садов. Вата, пенопласт,  
вагонка, штукатурка,  
покраска. Бетонные ра-  
боты, опалубка, цоколь,  
крыльцо. Также внутрен-  
ние работы: замена и  
ремонт полов и другое.  
На все работы гарантия.  
Тел. 55 19 056.

### 203 Бизнес-контакты

**Maksim Fedotov Õigus-  
büroo OÜ.** Юридические  
услуги физическим и  
юридическим лицам,  
правовая помощь квар-  
тирным товариществам,  
гражданские и уголов-  
ные дела, востребование  
долгов, договора по не-  
движимости и трудовому  
праву, разводы, наслед-  
ство, пособия, консуль-  
тации на русском, эстон-  
ском и английском язы-  
ках, представительство и  
защита в суде и на след-  
ствии. Каждую среду про-  
водится прием в городе  
Кивиыли, в здании Kiviõli  
Kinnisvarahoolduse OÜ по  
адресу: Уус 6. fedotoff@  
hot.ee Адрес: Кескаллее  
16, Кохтла-Ярве. Тел. 56  
455 403, 33 62 228.

Услуги по переводу  
документов любой те-  
матики с эстонского на  
русский и с русского на

эстонский. Можно по до-  
говору. При необходи-  
мости могу выслать CV.  
Света Марьяпуу. Тел. 52  
47 515, 53 000 120.

### 206 Прочие товары

В продаже сухой  
строительный пилома-  
териал 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



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

### 301 Мебель

Ремонт мягкой мебе-  
ли: стульев, диванов,  
подлокотников, спаль-  
ных мест диванов.  
Изготовление на заказ  
и продажа пуфиков, ме-  
бельной ткани и пороло-  
на. Тел. 58 012 424.

## BANNEKS OÜ

**Продаём на территории бывшей шахты Таммику:**

- Строительный пиломатериал от 220.-/м<sup>3</sup>
- Половую доску от 15.-/м<sup>2</sup>
- Наружную вагонку от 10.-/м<sup>2</sup>
- Внутреннюю вагонку от 8.-/м<sup>2</sup>
- Террасную доску от 1.40/м

Тел. 33 60 999, 56 652 952  
[www.banneks.ee](http://www.banneks.ee)

### 302 Бытовая, кухонная техника и сантехника

#### Продам

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

### 304 Женская одежда и обувь

#### Продам

шубу норковую, длин-  
ная, размер 46-48. В от-  
личном состоянии, цена  
600 евро. Розовый полу-  
шубок из лисы, размер  
46-48. Цена 500 евро.  
Тел. 55 42 492.

### 307 Продукты

#### Продам

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

### 402 Видеотехника

#### Продам

видеокамеру Samsung  
SCL700. Недорого, в от-  
личном состоянии. Тел.  
55 675 914.

### 405 Компьютеры

#### ABC ARVUTI HOOLDUS.

Компьютеры, ноутбу-  
ки, планшеты, телефо-  
ны-смартфоны, GPS-на-  
вигаторы. обслужива-  
ние и ремонт. Установка  
Windows и других опе-  
рационных систем, про-  
грамм, настройка, руси-  
фикация и другие языки,  
драйверы. Любой ремонт  
и настройка компьюте-  
ров и других устройств,  
чистка от вирусов и не-  
желательных программ,  
восстановление данных  
на жестких дисках, флеш-  
ках, телефонах, планше-  
тах. Установка антиви-  
руса. Замена комплек-  
тующих. Модернизация  
(апгрейд). Настройка ро-  
утеров, Wi-Fi, принтеров,  
другого оборудования.  
Ремонт и перепрошивка  
мобильных телефонов,  
смартфонов и планше-  
тов, снятие паролей и  
графических ключей ког-  
да вы их забыли. Ремонт  
и перепрошивка GPS-  
навигаторов, установка  
карт. Все быстро, недоро-  
го, качественно. Продажа  
б/у компьютеров и но-  
утбуков. Диагностика и  
консультация бесплат-  
но. Постоянным клиен-  
там - скидки! Выезд на  
дом (Ida-Virumaa). Без  
выходных. Андрей. Тел.  
58 040 535.

Фирма Kompik Eesti  
OÜ предлагает широкий  
спектр IT услуг. Продажа, ►



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 бизнес-психолога

Йыхви, ул. Сомпа 1а (2-й этаж). Тел: +372 58193888  
E-mail: [info@reoigusabi.eu](mailto:info@reoigusabi.eu); [www.reoigusabi.eu](http://www.reoigusabi.eu)

### ТУРИСТИЧЕСКАЯ ФИРМА Felizafino ПРЕДЛАГАЕТ:

- 12.07 Таллинн. Зоопарк
  - 26.07 Единственный цирковой хутор Мироновых
  - 27.07 Ботанический сад, парк Кадрриорг
  - 01-03.08 Средневековый город роз Висбю на о. Готланд (Швеция)
  - 09.08 Музей колясок и кукол в Кяру, хутор альпаков
  - 09-10.08 Замки Латвии: Бирини – Игате - Дикли
  - 13-17.08 Вологодский кружевной край
- Все туры на сайте

[www.felizafino.ee](http://www.felizafino.ee) тел. +372 53432669

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

Тел.51 927 868

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](http://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.

### 604 Музыкальные инструменты

Продам

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

### 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.

### 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](http://www.kulikova.ee) Тел. 51 24 910, 33 40 125.

Аппаратная коррекция фигуры в салоне «Сакура» — твой быстрый старт к идеальному телу! Целлюлит, дряблая кожа, лишние объёмы? Салон красоты «Сакура» знает, как с этим справиться! Аппаратная коррекция фигуры — это: заметное сокращение объёмов; упругая, подтянутая кожа; уменьшение целлюлита уже после первых процедур! Красота начинается с заботы о себе! Запишись прямо сейчас — первый шаг к фигуре мечты! Sakura Ilusalong Jõhvi, Narva mnt 5. Тел. 53 461 763.



### КАБАЧКОВЫЕ МАФФИНЫ С СЫРОМ

*Кабачки - 500 г*  
*Яйца - 2 шт.*  
*Мука - 200 г*  
*Сыр твёрдый - 150 г*  
*Разрыхлитель - 10 г*  
*Молоко - 50 мл*  
*Масло растительное - 50 мл*  
*Укроп свежий - 15 г*  
*Паприка копчёная - 1 ч. ложка*  
*Майоран сушёный - 1 ч. ложка*  
*Соль - по вкусу*  
*Перец чёрный молотый - по вкусу*

Кабачки натираем на мелкой тёрке. Отправляем в миску. Сыр натираем на мелкой тёрке, добавляем к

кабачкам. Добавляем яйца. Всыпаем паприку и тмин. Перемешиваем. Добавляем муку с разрыхлителем. Вливаем растительное масло. Добавляем молоко. Перемешиваем.

Духовку включаем для разогрева до 180 градусов.

Мелко нарезаем укроп. Добавляем укроп в тесто. Перемешиваем.

Раскладываем тесто по формочкам для маффинов (лучше силиконовым), заполняя их на 3/4. Отправляем выпекаться на 35-40 минут.

Готовые маффины остужаем и выкладываем на тарелку.



### СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ И СУЛУГУНИ

*Творог - 350 г*  
*Морковь - 150 г*  
*Сыр сулугуни - 100 г*  
*Мука - 100 г*  
*Масло растительное - 50 г*  
*Яйцо - 1 шт.*  
*Соль - 1/8 ч. ложки*  
*Перец чёрный молотый - 1/8 ч. ложки*  
*Приправа для овощей - 0,5 ч. ложки*  
*Чеснок сушёный - 0,5 ч. ложки*

Морковь очищаем и натираем на мелкой тёрке. Сыр

натираем на крупной тёрке.

В миске соединяем творог, яйца, соль, перец молотый, приправу для овощей и сушёный чеснок. Добавляем морковь и сыр. Всыпаем просеянную муку. Хорошо перемешиваем.

Из получившейся массы формируем шарики. Выкладываем на сковороду с разогретым растительным маслом и прижимаем, придавая форму сырников. Жарим по 2-3 минуты с каждой стороны до румяной корочки.

Водитель на двух колесах										Комедия Ж. Мольера	Главная артерия кров. системы	Аэропорт вблизи Нью-Йорка	
Большая люстра в церкви						Река в Афганистане и Пакистане		Деформация балки, бруса					
									Вексельное поручительство		Дипломатический ранг		
							Пожарный инвентарь		1				
										Геометро в виде бублика			
							Поэма Маяковского	Росс. адмирал, морской министр	Бывшая денежная ед. Франции				
1									Братья, первые летчики	Маленький бокал		10000 в др.-русском счете	
						Хронич. заболевание глаз	Река в царстве мертвых (миф.)	Деревянные башмаки	Ед. веса в древ. Греции				
	Католич. священник во Франции		"Первоклассный" учебник						Свобода, независимость	Столица азиат. государства			
					Автор «Барона Мюнхгаузена»		Одна из 4 мастей колоды			Ткань для занавесок		Друг Маугли	
	Маленький огонек из костра		То же что хрипение					Короткий текст от руки	Полный круг вращения	Житель азиат. государства			
					Вид искусства. «Движущаяся картина»				Замкнутая плоская кривая			Эстонский советский писатель	
Орудие для пахоты	Женское имя		Ядовитое вещество мухомора							Сын израиля	Механизм в виде спарен. валов	Англ. королевская династия	
						Предмет конской упряжи			Магнетанство				
Глава муниципалитета в Испании	Крытая дорожная повозка				Буква кириллицы	Язык на основе эсперанто	Пернатое существо					Эл. заряжен. частица	
					Глава мусульманской общины				Материал для лаптей	1000 куб. см			
Кольцо с угломерной шкалой	Головной убор Буратино					Французская ежедневная газета		Квант света				"Папа" Буратино	
					Искусственный сложный маневр	Буква греч. Алфавита				Аборигены Южной Америки			
Его вплетают в косы	Хим. в-во, компонент нефти						Актовый ...	Стиральный порошок			Змея с капюшон	Хоз. двор на Дону	Растение сем. аroidных
						Мужское имя				Остекленный проем в стене			
"Летучий" кавалерист	Вид большого мотоцикла		Жилище, покрытое шкурами					Всемирная организация (аббр.)			Великий амер. боксер		
						Летчик-испытатель Ту-144				Вид газетного жанра			

Не существует только полезных или только вредных продуктов - ученые еще раз доказали этот факт. В своем исследовании эксперты сосредоточились на олеиновой кислоте, которая входит в состав масел. Как оказалось, она может навредить организму.



## ОЛИВКОВОЕ МАСЛО

# ВРЕДНЕЕ «НАПОЛЕОНА»?

**Н**аверняка у вас на кухне есть подсолнечное масло, это такой же популярный продукт, как яйца, мука или хлеб. На нем мы жарим, добавляем в салаты, используем для приготовления выпечки и других блюд.

В магазинах можно найти не только подсолнечное масло. Сейчас на прилавках большой ассортимент: оливковое, льняное, тыквенное, из грецкого ореха, виноградной косточки. И если более экзотические мы чаще всего опасаемся покупать, то насчет оливкового вопросов не возникает. Ведь уже давно известно, что оно полезно для здоровья.

Так, например, оливковое масло благоприятно влияет на здоровье сердечно-сосудистой системы. Причем полезно оно как для молодых, так и для пожилых. Ученые выяснили, что сосуды станут крепче, снизится риск образования холестериновых бляшек, а сердце будет работать лучше. Этот продукт защищает от деменции, обладает заживляющим и противовоспалительным действием. Однако во всем надо знать меру, говорят специалисты из Медицинского колледжа Университета Оклахомы в США.

Эксперты провели исследование, после которого пришли к выводу: употребление в пищу продуктов с высоким содержанием олеиновой кислоты (тип жирной кислоты, которой много в оливковом масле) может способствовать

ожирению в большей степени, чем другие типы пищевых жиров. Результаты работы опубликованы в журнале Cell Reports.

Эксперимент проводили на мышах. Все грызуны были здоровы, не имели хронических заболеваний и проблем с весом. Мышей разделили на несколько групп - каждую посадили на диету, в составе которой были продукты, обогащенные определенными жирными кислотами, включая те, что содержатся в кокосовом, оливковом, арахисовом масле, молоке, сале, а также в соевом масле.

В результате оказалось, что олеиновая кислота заставляет организм производить больше всего жировых клеток. Повышая сигнальный белок АКТ2 и снижая активность регулирующего белка LXR, высокие уровни олеиновой кислоты приводили к более быстрому росту клеток-предшественников, которые формируют новые жировые клетки.

«Вы можете представить себе жировые клетки как армию солдат. Когда в организме много олеиновой кислоты, то этих солдат становится больше. Они создают большую емкость для хранения избыточных питательных веществ. И если эти вещества превышают количество жировых клеток, могут возникнуть ожирение, патологии сердечно-сосудистой системы или сахарный диабет», - объяснил Майкл Рудольф,

доктор философии, доцент кафедры биохимии и физиологии Медицинского колледжа Университета Оклахомы.

### ОЛЕИНОВАЯ КИСЛОТА В БОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ ЕСТЬ В СЛЕДУЮЩИХ ПРОДУКТАХ:

- масле фундука;
- миндальном масле;
- оливковом масле;
- подсолнечном масле;
- масле авокадо и арахисовое;
- фундуке, кешью, арахисе;
- утином, свином и другом животном жире;
- сале;
- кунжуте;
- майонезе.

Значит ли это, что надо отказаться от оливкового масла, орехов, сала? Во все нет, говорят ученые. Самое главное - помните о мере. В жирных продуктах содержатся полезные нутриенты, которые необходимы нашему организму.

Вы можете так составлять рацион, чтобы он приносил минимум вреда, но максимум пользы. Например, салаты можно заправлять не только маслом, но еще и сметаной или нежирным йогуртом. А с кусочком сала отлично сочетаются овощи или крупы, в которых совсем нет жира.

**РЕДАКЦИЯ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СОДЕРЖАНИЕ ПОДАННЫХ В ГАЗЕТУ ОБЪЯВЛЕНИЙ!**



Отдел рекламы: 33 26 105, 5215988 reklaam@inforing.net, sveta@inforing.net, vladi@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.

# ПРОВОДИ КРАСНУЮ ШАПОЧКУ К БАБУШКЕ

