

# 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!

#### 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.
- 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 за-имствовано с чужих ресурсов.
- **10.** Предложения займов, предоставления средств в долг для физических лиц, нарушающих законы Эстонии.

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

#### 001 Легковые автомобили

Аuto 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.

АUTO 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, противоливневые-широкие. Тел. 53 426 390.



Сервисный центр L.M. Servis ОÜ - Официальный представитель ВОSCH А.Х.Таммсааре 57, Йыхви, тел. +372 33 712 98, GSM +372 562 46 389 Imservis.ee

#### КОМАНДА ЭКСПЕРТОВ ПО ДИЗЕЛЬНЫМ СИСТЕМАМ предлагает:

- Ремонт и регулировку всех видов форсунок, а также топливных насосов высокого давления (ТНВД) на современном оборудовании ВОЅСН
- 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

# помощь при переездах. Услуги аккуратных грузчиков. Также убираем старый хлам из подвалов, квартир, гаражей и дач. Работаем без выходных.

дач. Работаем без выходных. Утилизация строительного мусора и всего остального хлама. Звонить в любое время.

Тел. 58 014 449.

Автоперевозка зов 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 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.

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 Квартиры

#### 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 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. Ярвекюла, 1 этаж, сдепана 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▶

# 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.

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

# 015 Транспортные перевозки

Автогрузоперевозки большим и длинным микроавтобусом. Перевозка мебели, предлагаем ▶

### 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.





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 центре Йыхви, 46,3 м2, 1 этаж, уютная, угловая, теплая, комнаты изолированные, высокие потолки, окна на восток и юг, есть кладовка. Санузел теплый совмещенный, 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.

3-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, Мыза тее 9, 58.2 м2. Рядом поликлиника, детсад, гимназия, магазин. Тел. 53 904 343.

#### Сдам

1-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, б. Эстония 16, 3 этаж, меблированная, на длительный срок. Тел. 58 036 089.

#### 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. Хорошие возможности для установки солнечных батарей. Тел. 52 26 046, 55 34 607.

#### 106 Участки земли Продам

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

участок на Кява, 10.6 соток, приватизированный, в садоводстве Keemikute. Есть домик, скважина, теплица. Цена 13 000 евро. Тел. 56 463 416.

#### 108 Производственные и торговые площади

Предлагаем для коммерческой деятельности комнаты в аренду: 12 м2, 34 м2, 70 м2, адрес: Narva mnt 40, Jöhvi. 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 отмосток, крылец, кровли мягкой и жесткой (шифер, раннила). Жестяные работы, широкий выбор. info@idameister.ee Teл. 58 260 688, 58 035 288.







# **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

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

ОÜ Meliko Ehitus выполнит для квартирных товариществ и частных клиентов следующие работы: утепление и ремонт фасада, цоколя и кровли, облицовка балконов жестью. 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 квархындит товариществ, организаций и частных клиентов. Имеется строительная лицензия. Опыт работ с 2000-го года. Тел. 53 463 970.

МИНИ-СКВАЖИНЫ. Чистая вода на вашем участке. www.minipuurkaev. ее Тел. 55 585 553.

Натяжные потолки. Лучшая цена. www. potolok.ee Тел. 58 358 128.

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

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.

Металлические, межкомнатные, шпонированные двери Окна Душевые кабины Бойлеры



**EJASTEKOR** 

+ 372 5 224 456 + 372 58 169 842

www.astekor.ee info@astekor.ee

Rakvere 20, Jõhvi, 41532

Фирма Arborist №1 ОÜ 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.

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-

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 представительязыках, ство и защита в суде и на следствии. Каждую среду проводится прием в городе Кивиыли, в здании Kiviõli Kinnisvarahoolduse ОÜ по адресу: Уус 6. fedotoff@hot.ee Адрес: Кескаллее 16, Кохтла-Ярве. Тел. 56 455 403, 33 62 228.

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

#### 206 Прочие товары

В продаже сухой строительный пиломатериал хвойных пород 75х75х3000 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 2,53х1,42. Маленькое окно 2,06 х 1 х 41. За 2 окна 130 евро, возможен торг. Тел. 55 42 492.

молот кузнечный в хорошем состоянии. Тел. 51 82 471.

#### 302 Бытовая, кухонная техника и сантехника

#### Продам

два холодильника, плюсовые, б/у, размеры: 200х60х60. 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 куры, 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 отличном состоянии. Тел. 55 675 914.

#### 405 Компьютеры

ABC **ARVUTI** HOOLDUS. Компьютеры, ноутбуки, планшеты, телефоны-смартфоны. GPS-навигаторы. служивание 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 перепрошив-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. Теп. 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 HOUTLI типа ітіа@ітіа. ee. Продажа лицензий на Windows, Office, Kaspersky и др. Гарантия на все виды работ. бесплат-Консультация на. Полный список всех услуг - на сайте: www. kompik.ee/uslugi 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.

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.

#### 900 Красота и здоровье



Loodusliku Meditsiini keskus. Консультация; массажные кушетки: массаж; лечебная гимнастика; физиотерапия; грязелечение; гирудорефлексотетерапия: рапия. Кохтла-Ярве, ул. Ридакюла 10. 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 СОТЫ «Сакура» знает. как с этим справиться! коррекция Аппаратная 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.

# КАКИЕ ПРОДУКТЫ

## ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЛОС

расивые и здоровые волосы - это не только результат правильного ухода, но и следствие сбалансированного питания. Научные исследования подтверждают, что дефицит определенных витаминов, минералов и белков может привести к ломкости, выпадению и замедленному росту волос. Какие продукты способствуют vкреплению волосяных фолликулов, улучшают структуру волос и стимулируют их рост с точки зрения биохимии и физиологии, рассказывает косметолог-эстетист Наталья Рябинова.

#### БЕЛКИ:

#### СТРОИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ВОЛОС

Волосы на 80-95 процентов состоят из кератина - белка, для синтеза которого необходимы аминокислоты, особенно цистеин и метионин, рассказала эксперт. Он содержится в следующих продуктах:

- Яйца содержат биотин (витамин В7), который участвует в производстве кератина. Дефицит биотина связан с выпадением волос.
- Лосось и жирная рыба богаты омега-3, которые снижают воспаление волосяных луковиц и улучшают густоту волос.
- Курица, индейка, бобовые - обеспечивают организм белком, необходимым для роста новых волос.

# **ЖЕЛЕЗО И ЦИНК:** ПРЕДОТВРАЩАЮТ ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС

Дефицит железа - частая причина телогенового выпадения волос. Цинк участвует в делении клеток волосяных фолликулов, а его нехватка при-



водит к алопеции, отметила специалист. Чтобы не допустить их дефицита, необходимо добавить в рацион:

- гречку, печень, шпинат
   богаты железом:
- устрицы, тыквенные семечки, кешью лучшие источники цинка.

#### ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В:

АКТИВАЦИЯ РОСТА

- В12 (мясо, молочные продукты) предотвращает анемию, связанную с выпадением волос.
- Фолиевая кислота (брокколи, чечевица) участвует в синтезе ДНК клеток волосяных луковиц.

# **ВИТАМИН D:**ВЛИЯНИЕ НА ЦИКЛ РОСТА ВОЛОС

По словам эксперта, исследования ученых доказывают, что витамин D стимулирует спящие фолликулы. Его источники:

- жирная рыба (сельдь, скумбрия);
  - грибы (шиитаке);
  - солнечный свет.

# **АНТИОКСИДАНТЫ:** ЗАЩИТА ОТ ПОВРЕЖДЕНИЙ

Окислительный стресс ускоряет старение волос, предупредила эксперт. А

антиоксиданты (витамины A, C, E) нейтрализуют свободные радикалы. Их содержат:

- Ягоды (черника, малина) источник витамина С, усиливающий выработку коллагена.
- Орехи (миндаль, фундук) богаты витамином Е, улучшающим кровообращение кожи головы.

# **КРЕМНИЙ И СЕРА:** УКРЕПЛЕНИЕ СТРУКТУРЫ

Кремний входит в состав волос, а сера (в виде MSM) укрепляет кератин, заверила косметолог. Поэтому стоит есть:

- огурцы, бананы они содержат кремний;
- чеснок, яйца, капусту источники серы.
- Сбалансированная диета с достаточным количеством белка, витаминов и минералов способствует укреплению волосяных фолликулов, ускоряет рост волос и предотвращает их выпадение. Включение перечисленных продуктов в рацион простой и эффективный способ улучшить состояние волос с научно доказанной пользой, заключила Рябинова.

«Между нами»



# КВАС: история и рецепт популярного прохладительного напитка

#### ГДЕ И КОГДА ПРИДУМАЛИ КВАС

Задолго до появления газировок человечество искало способ утолить жажду. И нашло его в квасе - напитке, чья история началась в VII тысячелетии до н.э. в плодородных долинах Месопотамии. Шумеры, смешивая проросшие зерна ячменя с водой, случайно создали

прародителя современного кваса - густой, мутный и терпкий напиток, напоминающий пиво.

Оттуда рецепт попал в Древний Египет, а затем - в античную Грецию. Гиппократ упоминал в трудах «зифос» - напиток из забродившего хлеба и трав, который укреплял здоровье. Римляне переняли традицию, но называли его defrutum и добав-



Торговцы квасом в Лифляндской губернии XIX века



ляли фрукты.

Однако ни в одной из этих стран квас не стал национальным символом. Слишком жаркий климат Средиземноморья мешал естественному брожению, а местные жители предпочитали вино.

А вот прохладные зимы и умеренное лето славянских земель идеально подходили для медленного брожения. К IX веку напиток уже знали в Польше, Литве и на балтийском побережье, но настоящую любовь он обрел только на Руси.

#### КАК КВАС СТАЛ ПОПУЛЯРЕН В РОССИИ

Первая русская летопись, упоминающая квас, датируется 988 годом. В «Повести временных лет» Нестор описывает, как князь Владимир после крещения Киевской Руси приказал раздать народу «пищу, мед и квас». Уже тогда напиток был не просто утолителем жажды, а символом щедрости и праздника.

Интересно, что изначально квас был даже крепче вина. До XII века его готовили методом томления в печи, а содержание алкоголя достигало 15%. Тех, кто злоупотреблял им, называли «квасниками» - отсюда и современный сленг «квасить». Лишь к XV веку появились привычные нам «легкие» сорта:

для повседневного питья; окрошечный - кислый, идеальный для окрошки;

с изюмом и медом.

#### ПОЧЕМУ КВАС ПИЛИ ВСЕ

В неурожайные годы, когда зерна на хлеб катастрофически не хватало, квас становился настоящим спасением. Даже самые скудные остатки заплесневелого хлеба или горсть подгнившей муки можно было превратить в живительный напиток. Он утолял голод и давал силы для тяжелого труда.

Но квас был не только едой. Он был и мощным оружием в борьбе за здо-





ровье, своеобразным антисептиком. Люди заметили, что употребление кваса снижает риск желудочных расстройств. Уже в начале XX века, в 1913 году, врач В.С. Сотников провел серьезное исследование и научно подтвердил то, что знали на Руси веками: квас обладает выраженными бактерицидными свойствами. Его эксперименты показали, что возбудители брюшного тифа и других опасных кишечных инфекций погибают в правильно приготовленном квасе всего за 20 минут!

Это открытие придало древнему напитку статус лечебно-профилактического средства. Неудивительно,

что квас стал обязательным компонентом рациона в больницах, солдатских казармах, тюрьмах и просто в крестьянских семьях - он помогал предотвращать эпидемии там, где чистая вода была редкостью, а кипячение не всегда практиковалось. Для царя или боярина квас мог быть приятным освежением, для простого солдата или крестьянина - защитой от болезней.

Употребление напитка было и символично. Например, в банном обряде, предшествовавшем свадьбе, невесту обливали квасом. Этот акт символизировал очищение, плодородие и будущее изобилие в молодой

семье. Считалось, что квас передаст невесте силу земли и способность к деторожлению

Неудивительно, что к XIX веку в России существова-

ло более 500 видов кваса - от мятного до свекольного. Среднестатистический житель выпивал 200-250 л в год - почти по стакану ежедневно. Популярен он и сейчас.

#### КАК ПРИГОТОВИТЬ КВАС ПО-МОНАСТЫРСКИ



Монахи Киево-Печерской лавры готовили квас еще в XI веке. Напиток получался умеренно газированным, с легкой кислинкой и ароматом ржаного хлеба. Идеален для окрошки или как освежающий эликсир в жару.

#### вам понадобятся:

вода - 3 л; ржаной хлеб - 400 г; сахар - 5 ст. л. и 1 ч. л. для активации дрожжей; живые дрожжи - 2 г.

#### ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

Нарезать хлеб кубиками, подсушить на сковороде до румяности.

Раскрошить дрожжи в миске, добавить 1 ч.л. сахара и 100 мл теплой воды. Размешать и ждать десять минут -

Сложить сухари в трехлитровую банку, залить закваской, всыпать оставшийся сахар. Долить воду, но не до краев - надо оставить 5 см для пены.

Накрыть банку марлей и поставить в теплое место. Примерно через три дня квас запенится - значит, дрожжи «съели» сахар. Важно поймать момент, пока не появился резкий запах.

Процедить напиток через марлю и разлить по бутылкам. Закрыть и убрать в холод на 12 часов. Подавать охлажденным.

Если на оставшейся гуще сделать новую партию, она забродит быстрее и квас может получиться вкуснее.

**GOTOVIM** 

#### 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.

<b>L</b> *		<b>4</b>		A.	Измена (анто- ним)	<b>→</b>		A		<b>4</b>				Игрок водного вида	<b>¬</b>
Несвяз- ная, не- ясная	Глава католич. монас-	~	Вещевой мешок, сумка		Пронзи- тельный крик		Восточ- ные че- тырехс-	, <u> </u>	Обруши- вание чего-ли-	•	44			спорта	
речь	тыря		<b>O</b> J		При		тишия Корабль Ясона		бо Англ. фи- зик,(Ноб.		Arrive States	1			
Заключе- ние вра- ча при выписке	Герой произве- дений А.		Орган управле- ния		Столица Нидер- ландов	<b>→</b>	<b>↓</b>		премия)		4				
Выписке	Дюма		войсками		A	Денеж- ная ед. арабских стран	<b>→</b>					1			
Детский поэт Са- муил		Город- порт во Франции		Жесткая дорож- ная сум- ка		Колес- ный круг		Буква греческо- го алфа- вита		Вагон- ный парк	1	0		1	
Ļ		<b>↓</b>		Полный порядок в бухгал- терии		Инъек- ция в просто- речии	<b>*</b>	<b>•</b>		<b>↓</b>	Изобра- жение божества	<b>+</b>	"Белый , чер- ное ухо"(к/ф)	Орудие пытки в России 14-18вв	
Данное вперед преиму- щество	<i>&gt;</i>			<b>↓</b>		<b>\</b>	Размен- ная мо- нета в Швеции	<b>→</b>			Жен. имя (греч. плодо- родная)	<b>*</b>	•		
Марка япон.авто- мобиля	Амери- канский страус		Жилище		Вечный враг мышки Джерри	<b>→</b>			Обувь, меховые сапоги	<b>→</b>	<b>+</b>			Неболь- шой про- ток реки	
4			<b>→</b>		Объяв. о предст. концерте		Положи- тельный электрод	<b>↑</b>	A			Нечис- тый	<b>↑</b>	<b>+</b>	
Казачье сорев- нование	2	Адыгейс- кий сов. писатель	Y		<b>+</b>		Ą	Кипение страс- тей		Возбуж- дение, увлечен- ность	<b>↑</b>	Ą			
¥ 4		<b>→</b>		Орудие для па- хоты		«Ручная» мера объема	Y				Раздра- жение кожи		Булы- чев- старший		Хими- чески не- делимая частица
	Врач- стажер после диплома		Шеренга по своей сути	Местои- мение женского рода	<b>*</b>			Цвет армейс- кой одежды		Ново- еврейс- кий язык	Верх. часть корпуса скрипки	<b>↑</b>	<b>→</b>		<b>↓</b>
4				<b>\</b>		Действие с лейкой в руках	<b>↑</b>			<b>→</b>	<b> </b>	Из него сделаны свечи		Надпись в кадре фильма	
	Завер- шение, конец		В ст. России - налог пушниной	<b></b>		A		Любите- ли хо- дить го- лышом	Плот- ницкий инстру- мент	<b>↑</b>				<b>↓</b>	
4					Финское мужское имя	<i>&gt;</i>			<b>,</b>			"Веч- ный" го- род	1		
		15:			Латышс- кий поэт и драма- тург		"Коллек- тив" жи- вотных	Отверс- тие в иголке	<b></b>			<b>L</b>	Гос-во в Азии		"Зеле- ное" уныние
					Y		<b>\</b>			Знаток, мастер своего дела	Южное душистое дерево	<b>↑</b>			<b>\</b>
					Хоккейн. клуб С Петерб	Назв. по- селков городск. типа		Преда- тель	<b></b>		<b>→</b>		Буква кирил- лицы	Ставка в карточ- ной игре	
					<b>→</b>					Минерал, поделоч- ный ка- мень	<b>→</b>		<b>V</b>	<b>+</b>	
	2		F	É		Демонст- рация или исполне- ние		"так ходи- ки"	<b>→</b>			Насеко- мое	<b>↑</b>		
1	<b>→</b>									Русс. солдат в Болгарии	<b>→</b>				