

# 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 – 3 евро, коммерческое – 7 евро,  
объявление со снимком – 12 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.

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

### Продам

TOYOTA RAV4, дизель, полный привод, 100 KW, 2008 год, пробег 215 000 км. В очень хорошем состоянии. Цена 5000 евро. Тел. 53 735 516.

### 013 Ремонт транспортных средств и оборудование

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



**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

### 015 Транспортные перевозки



**MONEYTIME OÜ.** Песок, щебень, земля с доставкой. Вывоз строительного мусора на свалку контейнер 15 м3. Услуги трактора-экскаватора. Тел. 53 009 627.

**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! 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 мультифлотом. Аренда контейнера 30 м3. Руслан. Тел. 53 584 348.

### 101 Квартыры

#### Продам

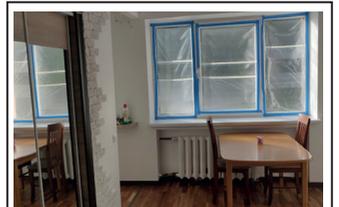
1-комнатную квартиру в Ийдла, Пуру тее 41, 4/5, 38.3 м2, солнечная сторона, середина дома. Большой балкон. Центральное отопление. Квартира в хорошем состоянии, без долгов. Продается с мебелью и техникой. Возможна продажа без мебели. Цена договорная. Тел. 56 721 967, 58 962 840.

1-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, Ridaküla 9. Тел. 58 192 113.

1-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, ул. Малева 11 в Ахтме (Ийдла), 7 этаж, 32,9 м2. Большая лоджия. Татьяна. Тел. 53 738 519.

1-комнатную квартиру в поселке Ору, 1 этаж, 30.3 м2. Хороший дом и хорошее товарищество. Тел. 55 681 159.

1-комнатную квартиру по ул. Сакала 6. Тел. 00380 687 237 345.



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. ►

### 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.**

**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. Киви 4, первый этаж 2-этажного дома, 52.2 м<sup>2</sup>. Сделан ремонт. Тел. 52 41 600.

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.

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.

### Сдам

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

### 106 Участки земли

#### Продам

садовый участок в кооперативе «Койт», площадь участка 4,6 соток. Участок разработанный, приватизированный. В черте Йыхви, 400 метров до магазина Maxima XX. На участке есть электричество, вода, домик, 2 хороших парника и много плодово-ягодных насаждений. Тел. 56 807 850.

участок земли 901 м<sup>2</sup> в деревне Мартса, во-лость Тойла с домом общей площадью 112 м<sup>2</sup>. Экономное печное отопление, камин, просторная баня, душ, электробойлер. На участке 3 яблони, ягодные кусты, красная алыча. За участком просторный луг, дуб, сосны, лесок. На въезде в кооператив «Martsa Rand AÜ» автоматический шлагбаум. Фото на сайте www.ober-haus.ee/muua-maja-martsa-kula-toila-vald-ida-virumaa,11029031. Маклер Елена Лапина. Тел. 53 413 422.

садовый приватизированный участок в кооперативе Pääsuke, 1220 м<sup>2</sup>, в Йыхви, рядом с Юбилейным. Участок №23. Скважина на 2 участка. Возможность подключения к электричеству. Тел. 56 151 049, 55 617 950.

### 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 отмосток, крылец, кровли мягкой и жесткой (шифер, ранни-ла). Жестяные работы, широкий выбор. info@idameister.ee Тел. 58 260 688, 58 035 288.

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



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

Уус 4, Jõhvi. Тел: 53415333,  
www.findeco.ee, info@findeco.ee

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

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

**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.

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

### 201 Предлагается работа

Швейному предприятию требуются швеи с опытом работы. Тел. 51 12 409.

### 202 Ищу работу

Ищу работу дворником или другую работу. Тел. 56 317 678.

### 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, ►

Металлические, межкомнатные, шпонированные двери Окна Душевые кабины Бойлеры



ASTEKOR

+ 372 5 224 456  
+ 372 58 169 842

www.astekor.ee

Jõhvi, Rakvere tn 20.

консультации на русском, эстонском и английском языках, представительство и защита в суде и на следствии. Каждую среду проводится прием в городе Кивиולי, 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.

### 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.

В связи с реновацией дома и заменой дверей предлагаем различные качественные наружные двери на лестничную клетку, на выбор, кол-во 21 шт. Цена договорная, самовывоз из Тойла, Пюхаору 10. Тел. 372 566 74 376.

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.

шифер б/у 185x114, дверь новая белая 70x208, дверь от AUDI100 серебристого цвета. Тел. 58 044 766.

### 304 Женская одежда и обувь

#### Продам

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

### 405 Компьютеры



Woxel-GS OÜ. Ремонт и обслуживание компьютеров, планшетов, телефонов. Установка и оптимизация Windows. Сборка компьютеров на заказ. Большой выбор б/у ноутбуков и мониторов. Различные цифровые услуги: печать, сканирование, оформление деклараций для водительской справки и т.д. Разработка сайтов. Тел. 55 680 963.

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.

### ТУРИСТИЧЕСКАЯ ФИРМА Felizafino ПРЕДЛАГАЕТ:

20.09 «Алиса в стране чудес» в Таагепера – парк и Spa  
03-05.10 Великий Новгород  
27-29.10 Санаторий в Нарва-Йыэсуу  
18-23.11 Санаторий в Хаапсалу  
Все туры на сайте

www.felizafino.ee тел. +372 53432669

### 605 Книги, журналы, газеты

#### Продам

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

### 703 Курсы и обучение

Английский язык – обучение высокого качества для детей и взрослых. Индивидуально и в мини-группе (2-3 ученика). Курсы и консультации. Опыт работы – 20 лет, повышение квалификации в Оксфорде. Тел. 58 231 208.

### 706 Ритуальные услуги

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

### 809 Разное

Прошу отозваться тех людей, который в 2015 году оформили в департаменте пенсии РФ по стажу и которым обещали, что по достижении пенсионного возраста в Эстонии, после отказа от пенсии РФ включить стаж РФ в общий эстонский стаж. На сегодня таким людям почему-то отказывают включать стаж РФ в общий стаж. Жду писем по адресу: puslis@mail.ru

### 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.

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.

### 901 Эзотерика

Гадаю на картах Таро и по руке. Предсказываю будущее. Помогаю в семейных проблемах. Снимаю порчу, ставлю защиту. Помогаю в финансовых проблемах, притягиваю удачу. Тел. 56 173 138.

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

**Тел.51 927 868**

# 5 ПРИВЫЧЕК, КОТОРЫЕ ДЕНЬ ОТО ДНЯ ДЕЛАЮТ НАС ГЛУПЕЕ

«Как была дурой, так ей и осталась», - пренебрежительно говорят про некоторых.

На самом деле способности нашего мозга постоянно меняются. И если одни умнеют, то у других происходит обратный процесс.

**В** психологии есть такое понятие - «самосаботаж». Это поведение, которым человек сам, зачастую неосознанно, создает себе проблемы. Но есть еще одно распространенное последствие самосаботажа, из-за которого мы постепенно становимся все глупее.

Профессор Гарварда Александр Пуутио назвал пять главных привычек, которыми мы саботируем возможности нашего мозга.

## Мы относимся к своему интеллекту как к должному

«Он таким умным родился» - самое вредное убеждение, по мнению профессора.

«Психологи называют это теорией интеллекта - верой в то, что способности человека врожденные и неизменные», - говорит Александр Пуутио.

Куда полезнее относиться к мозгу как к мышце, которую нужно тренировать. В 2007 году психолог Лиза Блэквелл из Колумбийского университета провела эксперимент. Она и ее коллеги убедили учеников средней школы, что интеллект может расти, как мышца. Уверовав в это, дети стабильно улучшали свои результаты по математике в течение года, в то время как их сверстники, проходившие ту же учебную программу, учились куда хуже.

«Печально, что многие из нас продолжают вести себя



так, будто наш ментальный потолок несокрушим, хотя дверь к совершенствованию широко открыта, а мы этого даже не замечаем», - говорит Александр Пуутио.

## Мы не даем нашему мозгу необходимого ему сна

Сон - это гораздо больше, чем просто отдых, это детокс для нашего мозга. В течение дня он работает, думает и в процессе своей деятельности производит отходы - избыточные белки и другие молекулы, которые могут быть токсичными, если от них не избавиться. Например, бета-амилоид и тау-амилоид - белки, которые приводят к болезни Альцгеймера. И этот нейротоксичный мусор вымывается из мозга исключительно во время сна.

«Сон - это время, когда мозг репетирует, восстанавливает и перепрограммирует то, что он усвоил за день», - говорит профессор Гарварда. - Поэтому, пропуская сон, мы заметно снижаем производительность мозга. Наши исполнительные функции притупляются, а способность принимать решения становится неэффективной».

Многочисленные исследования показывают: даже небольшое ограничение ночного сна ухудшает внимание, рабочую память, настроение и способность к суждению.

## Мы злоупотребляем алкоголем

Одна из самых частых форм самосаботажа - это алкоголь. Наверное, каждый, кто бывал пьяным, может вспомнить глупости, которые вытворял. А может и не вспомнить: алкоголь творит с памятью злые вещи.

Недавнее исследование Американской академии неврологов показало, что восемь и более порций алкоголя, выпитых за неделю, связаны с явными признаками повреждения головного мозга.

«Даже умеренное употребление алкоголя способно нанести долгосрочный ущерб вашим когнитивным способностям», - говорит Александр Пуутио. - Если вы заботитесь о ясности ума и долголетию, разумно будет сократить потребление алкоголя».

## Мы живем без расписания, целей и дедлайнов

Составлять список дел, следовать графику, устанавливать дедлайны - звучит скучно, но мозг это очень любит. И наоборот: прокрастинация, когда человек постоянно откладывает важные, срочные дела, намеренно отвлекаясь на соцсети, сериалы и другие пустяки, притупляет наши умственные способности.

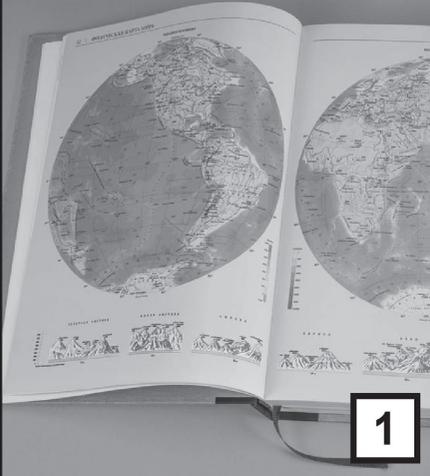
В 2021 году нейропсихолог Энтони Ринальди провел исследование среди студентов колледжей. Он пришел к выводу, что люди с более высоким уровнем прокрастинации имеют проблемы с исполнительными функциями, которые включают в себя самоконтроль, рабочую память и когнитивную гибкость.

«Даже самым блестящим мыслителям нужна дисциплинированная структура для полной отдачи сил», - подчеркивает профессор. - Наш мозг процветает благодаря структуре, цели и срокам. Без них мы блуждаем, не в силах сосредоточиться».

## Мы выбираем для мозга плохое окружение

«Когда мы помещаем наш разум в постоянный поток негативной информации, сплетен и мелких отвлекающих факторов, он неизбежно адаптируется к ухудшению», - рассказывает эксперт. - Исследования в области психологии развития показывают, что даже эмоции могут передаваться по соцсетям. И особенно заразно негативное настроение».

Поэтому профессор советует более тщательно выбирать ваше окружение, чтобы не загрязнять свой мозг негативом и прочим мусором.

Драгоценный камень	Тройное удобрение									Эстонский советский писатель	Небольшая быстрая птица	Корабль Ясона			
				Человек, любящий наряжаться		Прозрачный сплав минералов		То же, что заплата							
										Процесс переработки нефти		Патриция ... (певица)	Герой С. Сигала		
				Место для дачи кофе				Кол-во скошенного сена							
											Кредитный документ	Превышение рыночной цены акций установленного номинала			
				Предмет мебели	Южная ядовитая змея								Сделка с немедлен. оплатой	10000 в др.-русском счете	
				Коралловое кольцо в океане		1		Выступление двоих							
				Грузинское национальное блюдо		Французская писательница				Река в Чехии и Германии	Спор на интерес				
	Адыгейский советский писатель		Водогрейное устройство				Замковая крепость в Лондоне					Невоюющая территория страны			
				Друг Д'Артаньяна		Плоская гребная часть весла	Перечень имущества	Высшие слои общества							
	Итальянский футбольный клуб	Случай (обычно странный)	Продукт животноводства							Изобретатель телефона		Город-порт во Франции			
						Небольшая шляпка	Хе, хим. элемент	Первый дельтапланерист	Морской разбойник						
Московский театр М. Захарова	Лесная поляна		Водоросли в кондитерском деле				Изверг, мучитель					Небольшой проток реки			
						Словесная перепалка				Славные похвалы (ирон.)		Деревянная кадка			
Штат в США	Земельный участок						Заместитель родителей								
				Автор «Тартарена из Тараскона»		Старый Свет					Владина между горами	Неприкрытость			
Драматическое произведение	Круглая еврейская шапочка		И наркота, и религия				Участок земли по дележу	Коричневая минеральная краска							
				Ковбойские спортивные состязания	Восточный "завгар"					Уступ на днище быстрого судна					
Гнет, иго (перен.)	Произведение, труд (ирон.)					Хлыст для верховой езды	Спортивный инвентарь	Звук от падения предмета		Буква греческого алфавита		Судовой повар			
				Сгусток в кровеносном сосуде					Гимнастический костюм						
Детское учреждение	Тип автомашинного кузова					Город в Эстонии				Научная организация труда					
Грубый, наглый человек				Денежная единица Замбии											
								Наемные хлопальщицы (театр.)							

# Что произойдет с телом, если целый месяц пить ВОДУ С ОГУРЦОМ

**К**огда звезд шоу-бизнеса спрашивают о их секретах красоты, они в ответ говорят про пользу водички с лимоном или огурцом. Далеко не все готовы честно признаться, что делали пластические операции или поддерживают свой внешний вид в кабинете косметолога.

Но что на самом деле произойдет с внешностью и самочувствием человека, который внедрит в свою рутину привычку пить воду с огурцом? Журналистка Алекса Меллардо попробовала в течение месяца следовать этому бьюти-совету и рассказала, к каким выводам пришла в итоге.

Девушка призналась: на эксперимент ее вдохновила скорая свадьба. «В разгар подготовки к свадьбе я делала все возможное, чтобы выглядеть как прекрасная невеста. Я прочитала, что огуречная вода делает кожу красивой и сияющей, и это меня очень заинтересовало», - рассказала Алекса.

Вот какие изменения произошли с ее телом.

## Питьевой режим стал стабильнее

Первое и одно из самых значимых изменений: Алекса стала пить больше воды.

«Я всегда была сторонником того, чтобы пить много воды в течение дня, но не всегда успевала наполнять



свой стакан, особенно в напряженный рабочий день. Кроме того, обычная вода может показаться невероятно скучной», - рассказывает девушка.

Напиток с огурцом понравился ей, и поэтому она с удовольствием пила его в течение дня.

Врачи постоянно говорят о том, как важно пить достаточно воды. Многие положительные изменения в самочувствии Алексы могут быть связаны уже с тем фактом, что она просто стала получать больше жидкости.

Однако огурцы тоже мог-

ли внести свой вклад. В них много дополнительной воды. А еще в огурцах содержатся электролиты, которые помогают поддерживать баланс жидкости. Кроме того, калорий в огурцах совсем мало, так что такой напиток поможет заменить сладкие газировки.

## Кожа стала лучше

По словам журналистки, ее кожа склонна к сухости. Однако привычка пить воду с огурцом избавила девушку от шелушений, кожа выглядела более здоровой и увлажненной. Кроме того, за

все это время на лице не появлялось новых прыщей.

Ощутимые изменения девушка заметила уже через две недели после начала эксперимента. Секрет прост: Алекса просто пила достаточно воды с огурцами, в составе которых есть полезные для кожи антиоксиданты.

## Вздутие живота исчезло

Как отметила журналистка, у нее часто бывает вздутие, причем иногда даже после обычной газированной воды. Однако огуречная вода помогла существенно уменьшить метеоризм. Регулярный питьевой режим и клетчатка в огурцах позволили Алексе наладить пищеварение.

## Возможные недостатки

Впрочем, из-за того, что девушка больше пила, она стала чаще ходить в туалет. Можно считать это минусом привычки готовить воду с огурцом. Кроме того, у людей с чувствительным пищеварением большое количество огурца может спровоцировать отрыжку.

## Лимон или огурец?

Но что же пить полезнее: воду с огурцом или напиток с лимоном? Лимон содержит больше витамина С и отлично бодрит. Однако вода с лимоном может вредить эмали ваших зубов.

«Думайте о лимонной воде как о бодрящем напитке для пробуждения, а об огуречной воде - как о напитке, который будет сопровождать вас в течение всего дня», - советует диетолог Саманта Петерсон.

ETNT

**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.



## «КРАСНЫЙ ФЛАГ»: ЭТА ПРИВЫЧКА В БЫТУ ЯВНЫЙ ПРИЗНАК ТОГО, ЧТО ВЫ В ДЕПРЕССИИ

**Иногда, попадая к кому-то в квартиру, можно безошибочно определить: психологическое состояние хозяина далеко от нормы. И дело не в кичливом интерьере, а в подходе к уборке.**

**Д**епрессия сильно отличается от просто плохого настроения. Ментальный недуг может сильно повлиять не только на ваше психическое состояние, но и на физическое здоровье. Человек в депрессии нередко страдает от упадка сил и ощущения изоляции.

Есть неочевидный признак, что с вашей психикой что-то не так. В соцсетях активно обсуждают, как сильно депрессия может повлиять на внешний вид вашей квартиры. Появился даже специальный термин «комната депрессии».

«Комната депрессии» - этот термин недавно вошел в обиход в популярной психологии и означает жилое пространство человека, страда-

ющего от депрессивного эпизода», - объяснил психолог Дейтон Олсен.

Разберемся, почему иногда бардак в комнате - не признак неряшливости или лени, а серьезный симптом.

### **Разруха в голове = хаос в комнате**

Как отмечает психолог Коби Кэмпбэлл, комнату, в которой проводит больше всего времени человек с депрессией, легко отличить от других. В ней, скорее всего, будет полный беспорядок.

«Дело не в лени или безразличии, это признак того, что внутренний мир стал настолько тяжелым или неорганизованным, что поддерживать внешний мир кажется невозможным. Состояние

комнаты становится отражением того, что происходит внутри», - отмечает специалист.

Депрессия напрямую вредит исполнительным функциям и нарушает работу той части мозга, которая помогает нам планировать, расставлять приоритеты и выполнять задачи. Как итог - даже самые простые и обыденные дела кажутся непосильными.

Депрессия также лишает людей энергии и мотивации, из-за чего человеку сложно мыть посуду, стирать и развешивать одежду. Он все чаще выбирает просто игнорировать бардак.

### **Лучше все-таки убраться**

Психологи рекомендуют все-таки не доводить квартиру до полного беспорядка. И дело не только в антисанитарии. Обстановка вокруг вас может повлиять на самоощущение, пишет издание Huffpost.

Вы не убираетесь оттого, что вам плохо. Видите бардак вокруг, ругаете себя - снова чувствуете себя плохо и снова не находите в себе сил навести порядок.

«Это замкнутый круг, это петля, и поэтому вы можете оглядеться вокруг и сказать: „О, я отвратительный, я ленивый“, а затем, если вы это скажете, у вас появятся мысли: „Я неряха“, „Я плохой человек“, - отметила психолог Тайша Колдуэлл-Харви.

Этот факт подтвержден наукой. Исследование, опубликованное в журнале Personality and Social Psychology Bulletin, показало: у женщин, которые описывали свой дом как захламленный или недоделанный, был повышен уровень кортизола, у них чаще возникали чувство усталости и депрессия.

Непросто в один день избавиться от всех деструктивных чувств, тяжело полностью изменить свою жизнь. Однако в ваших силах начать хотя бы со своего поведения.

«Итак, пока вы чувствуете себя паршиво, пока вы продолжаете говорить себе эти негативные вещи, вы можете заставить себя что-то сделать. Мы называем это активацией поведения. Это может быть что-то вроде уборки в комнате или что-то совсем незначительное, например уборка в углу этой комнаты», - поясняет Тайша.

Можно попробовать установить таймер на небольшой отрезок времени и убираться, пока не прозвонит будильник. Кроме того, навести порядок многих мотивируют видео, на которых кто-то другой убирается в своем доме.

Кроме того, если вы заметили, что в вашем жилище появилась «комната депрессии», постарайтесь не ругать себя и прислушайтесь к своему состоянию. Не стесняйтесь обратиться за помощью.