

# 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!**

#### **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](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.

**AUTOGARANT.** Автовывоз: любые марки, в любом состоянии. По всей Эстонии. Тел. 58 899 981.

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

### 013 Ремонт транспортных средств и оборудование

Фирма выполняет ремонт и замену глушителей, порогов. Слесарные работы. Шелкий 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

**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.

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



**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.

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

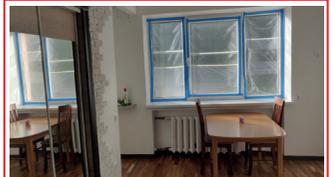
### 101 Квартиры

#### Продам

1-комнатную квартиру в Ахтме, ул. Малеева 11. Татьяна. Тел. 53 738 519.

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, ул. Эндла 1с, 3/5, в среднем состоянии. Цена 7 500 евро. Тел. 59 028 355.



2-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, ул. Ярвеюкола, 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 Ахтме, б. Эстония 28, 5 этаж, сделана удобная перепланировка, в хорошем состоянии. Остается мебель и бытовая техника. Готовое жилье для проживания или для сдачи в аренду. Цена 20 000 евро. Тел. 51 83 583.

## 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 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, в Южном м-не, 4/5, 45 м2, металлическая дверь, ламинат, стеклопакеты, санузел раздельный, кухня 8,5 м2, центральное отопление, домофон, парковка, долгов нет, магазины рядом. Мебель, техника в цене. Готова к проживанию. Цена 7 100 евро. Тел. 55 553 536.

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.

## 105 Дачи, хутора

### Продам

дачу в деревне Яама, кооператив «Ветерани». Участок 700 м2, площадь дома 73м2, 2 этажа, баня в доме. Река 300м, до Чудского озера 5-7 минут езды на машине. Цена 43 000 евро. Тел. 50 51 349.

## 106 Участки земли

### Продам

участок земли 901 м2 в деревне Мартса, волость Тойла с домом общей площадью 112 м2. 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/miua-maja-martsa-kula-toila-vald-ida-aviruma,11029031](http://www.ober-haus.ee/miua-maja-martsa-kula-toila-vald-ida-aviruma,11029031). Маклер Елена Лапина. Тел. 53 413 422.

садовый участок в кооперативе Lille Kevad (Пуру). На участке дом – 32,4 м2. Имеется баня, камин, телевидение, свет, вода. Также на участке есть еще домик, деревянный с печкой. На участке 3 парника, плодовые деревья, ягодные кусты. Участок ухоженный, приватизирован, имеется регистрация. Тел. 55 545 915.

участок в садовом кооперативе Мичуринец, Ахтме, на участке домик с беседкой, баня, 1 большой парник, цена договорная. Ирина. Тел. 55 20 839.

## 108

### Производственные и торговые площади

Предлагаем для коммерческой деятельности комнаты в аренду: →



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](http://www.findeco.ee), [INFO@FINDECO.EE](mailto:INFO@FINDECO.EE)

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

IDAMEISTER OÜ. Быстро, качественно ремонт подъездов, квартир. Реновация цоколя и отмолок, крылец, кровли мягкой и жесткой (шифер, раннила). Жестяные работы, широкий выбор. [info@idameister.ee](mailto: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.

OÜ 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](mailto:melikoehitus@gmail.com) Тел. 50 73 682, 55 25 183.

Выполняю ремонт помещений. Сантехнические работы, ремонт кровель. Качество, гарантия. Имеется фирма. Тел. 56 704 456.

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

Натяжные потолки. Лучшая цена. [www.potolok.ee](http://www.potolok.ee) Тел. 58 358 128.

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.



200 БИЗНЕС

## 201 Предлагается работа

Строительной фирме срочно требуется кровельщик для работы с шифером. Тел. 55 954 559.

## 202 Ищу работу

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

Строители ищут работу по ремонту квартир и домов, а также других помещений. Тел. 58 164 589.

Металлические, межкомнатные, шпонированные двери Окна  
Душевые кабины Бойлеры



ASTEKOR

+ 372 5 224 456  
+ 372 58 169 842

[www.astekor.ee](http://www.astekor.ee)

Jõhvi, Rakvere tn 20.



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

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

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

## 203 Бизнес-контакты

**Maksim Fedotov Õigus-õiguse 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.

## 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.

### 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.

## 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

картофель качественный эстонский. В сетках по 25 кг. В наличии разные сорта. Доставка бесплатная. Тел. 55 617 457.

тушенку домашнюю кусками из курицы, свинины, языка, говядины (оптом, →

## 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

20 стеклобанок по 540 г.), цена 5.00-7.50 евро, сертифицированная. (Кохтла-Ярве, Ахтме). Тел. 58 366 275.



## 405 Компьютеры

Все для компьютера  
В одном месте:  
Keskallee 18, K-Jarve  
Woxel-GC  
тел.55 680 963

Woxel-GC 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.

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. Ремонт и перепрошивка GPS-навигаторов. ВСЕ быстро, недорого, качественно. Продажа Б/у компьютеров и ноутбуков. Диагностика и консультация бесплатно. 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.

## 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. →

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

**Тел.51 927 868**

**ТУРИСТИЧЕСКАЯ ФИРМА *Felizafino*  
ПРЕДЛАГАЕТ:**

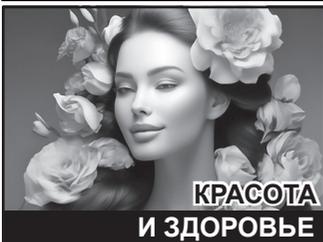
20.09- замок Таагепера, Алиса в стране чудес»,  
3-5.10- В.Новгород,  
31.10-02.00- санаторий Medical Spa,  
12-14.12- Петербург-усадьба Богословка,  
24-28.12- Москва.

www.felizafino.ee тел. +372 53432669

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.



### 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.



*Тиропитакия - это хрустящие треугольники из тонкого теста фило, начиненные нежной творожной начинкой с добавлением ароматного бекона. Это греческая закусочная выпечка, которая прекрасно подходит как для праздничного стола, так и для перекуса.*

**Тесто фило – 450 г**  
**Сыр фета – 400 г**  
**Сыр твёрдый – 340 г**  
**Сыр сливочный «Филладельфия» – 100 г**  
**Яйца – 3 шт. (2 целых + 1 желток)**  
**Бекон – 120 г**  
**Масло оливковое – 75 г**  
**Масло сливочное – 80 г**  
**Соль – по вкусу**  
**Перец чёрный молотый – по вкусу**

#### **Для смазывания и посыпки:**

**Яйцо – 1 шт.**  
**Кунжут белый – 15 г**  
**Кунжут чёрный – 15 г**

Бекон нарезаем мелкими кубиками, выкладываем на сковороду, смазанную маслом.

Смешиваем оливковое масло и сливочное. Раств-

пываем их на паровой бане или в микроволновке. Перемешиваем до однородности.

Бекон значительно поджарился. Сливаем лишний жир с бекона. Выкладываем бекон на бумажное полотенце для удаления оставшегося жира.

Сыр натираем на мелкой тёрке. Добавляем к тёртому сыру сливочный сыр. Туда же выкладываем фету.

Разбиваем в миску яйца. Добавляем обжаренный бекон. Всыпаем чёрный перец и соль. Перемешиваем до однородности.

Для удобства перекалываем начинку в кулинарный мешочек.

Тесто разрезаем пополам вдоль длинной стороны на полоски. Смазываем полоски теста смесью масел. Выкладываем не-

много начинки ближе к одному углу полоски. Уголок с начинкой подтягиваем к противоположной стороне полоски, чтобы получился треугольник. Переворачиваем получившийся треугольник на свободную часть полоски, прижимая края, чтобы начинка не вытекала. Продолжаем переворачивать треугольник до конца полоски. Так поступаем со всем тестом и всей начинкой.

Выкладываем треугольники на противень, застеленный пергаментом.

Яйцо разбалтываем до однородности. Смазываем треугольники яйцом, посыпаем кунжутом. Ставим противень в разогретую до 190 градусов духовку на 20 минут.

Подаём хрустящие пи-рожки сразу после приготовления.





Восточные гаремы всегда были окутаны флером таинственности, они казались символом роскоши и запретных удовольствий. Но за этим романтическим образом скрывались жизни тысяч реальных женщин, чья красота становилась валютой и политическим инструментом.

# Миф о совершенной красоте: КАКИХ ЖЕНЩИН МЕЧТАЛИ ЗАПОЛУЧИТЬ В ГАРЕМ ВОСТОЧНЫЕ ПРАВИТЕЛИ

Особое место среди обитательниц гаремов занимали девушки с Кавказа, которых называли черкешенками. Слава о их неземной красоте на протяжении веков делала их самым желанным товаром на невольничьих рынках Востока. Но настоящая история была гораздо сложнее, чем просто сказка о прекрасных наложницах.

## СОБИРАТЕЛЬНЫЙ ОБРАЗ ИДЕАЛА

Слово «черкешенка» в те времена было скорее образом, чем указанием на конкретный народ. Так могли назвать любую девушку с Кавказа - адыгейку, грузинку, абхазку, осетинку.

Точное происхождение отходило на второй план, уступая место главному критерию - соответствию устоявшемуся на Востоке идеалу красоты, прочно ассоциировавшемуся с Кавказом. Путешественники сравнивали местных девушек с античными богинями и описывали их как утонченных и грациозных, со светлой кожей, выразительными глазами и густыми волосами.

## КРАСОТА КАК ВАЛЮТА

В XVIII-XIX столетиях красота кавказских девушек стала настоящей валютой. Многих из них, часто против их воли, отправляли через Черное море в Османскую империю и Персию.

Для небогатых семей это был суровый, но порой единственный шанс улучшить свое положение: считалось, что

дочь, оказавшаяся при дворе, сможет обеспечить процветание всего рода. В самой Османской империи даже появился термин «гаремная дипломатия»: через брак или влияние на султана женщины могли укреплять могущество своих семей.

## ПУТЬ К ВЛИЯНИЮ

Девушек ценили не только за внешность. Их с детства учили хорошим манерам, танцам и умению вести себя в высшем обществе. Эти навыки помогали им подниматься по ступеням власти - в стенах гарема черкешенки редко оставались на низших ролях. Благодаря воспитанию и уму многие из них становились любимыми женами, матерями наследников и советницами правителей.

История сохранила примеры, когда эти женщины оказывали серьезное влияние на политику, продвигая на высокие посты своих родственников и земляков. Так родился миф о черкешенке не просто как о красавице, но и как о мудрой и хитрой женщине, способной завоевать власть одним взглядом.

## БОРЬБА С РАБОТОРГОВЛЕЙ И РОМАНТИЗАЦИЯ

К середине XIX века торговля людьми стала вызывать осуждение на международной арене. Под давлением европейских держав османский султан был вынужден официально запретить эту практику.

Но на деле работорговля просто ушла в тень. Пока на Востоке шла эта борьба, в Европе образ кавказской красавицы получил новое, романтическое звучание. Писатели-романтики вроде Байрона и Дюма воспевали Кавказ как суровый край прекрасных гор и женщин. Образ черкешенки стал модным трендом.

В журналах даже давали советы, как европейским женщинам достичь «кавказского идеала красоты», а в США шоумен Барнум придумал цирковой аттракцион: он выставлял напоказ женщин с экзотическими прическами и выдуманными историями.

## СЛОЖНОЕ НАСЛЕДИЕ

Сегодня становится ясно, что за расхожей фразой «все дело в невероятной красоте» скрывалась гораздо более сложная и часто трагическая реальность. Феномен черкешенок - это переплетение экономических интересов, политических амбиций и культурных стереотипов. Женщины были товаром, дипломатическим инструментом и одновременно реальными людьми.

Миф об идеальной красавице оказался на удивление живуч и продолжает существовать в искусстве и массовой культуре. Но за этим поэтическим образом всегда стоят истории реальных женщин, для которых путь в гарем был не сказкой, а испытанием, полным лишений и борьбы.

# ДЕНЬ БУДЕТ МЕРЗКИМ: почему не стоит заводить несколько будильников подряд

**ПРИВЫЧКА ЗАВОДИТЬ ПО НЕСКОЛЬКО БУДИЛЬНИКОВ, ЧТОБЫ НАВЕРНЯКА ПРОСНУТЬСЯ, НЕ ТОЛЬКО ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ, НО И МОЖЕТ СЕРЬЕЗНО ИСПОРТИТЬ НАСТРОЕНИЕ ДО ВЕЧЕРА.**

**Д**ля многих из нас привычка заводить по несколько будильников - часть ежедневной рутины. Иногда бывает приятно проснуться и понять, что это только первый сигнал, можно поспать до следующего.

Однако на самом деле «еще пять минуток» сна не делают вас бодрее в итоге. Более того, постоянное нажатие кнопки «Отложить будильник» может принести вред вашему здоровью и испортить весь день.

## ТОЛЬКО БОЛЬШЕ УСТАНЕТЕ

Медсестра Джордан Брусс отметила: привычка просыпаться не по первому будильнику - вещь очень распространенная и одновременно с этим очень вредная.

«Пробуждение по нескольким будильникам каждое утро действительно часто нарушает ваш цикл быстрого сна. Это приводит к инерции сна, повышенной сонливости, усталости, перепадам настроения, а также к повышению уровня кортизола каждый раз, когда срабатывает будильник», - объясняет медсестра.

Инерция сна - это знакомое многим состояние после пробуждения, когда вроде бы уже проснулся, а вроде бы соблазн остаться под одеялом очень велик.

Чем опасно это состояние? Когда вы вновь и вновь то просыпаетесь, то лежите в полудреме, ваше тело не успевает завершить обычный цикл сна. И на самом деле те минуты, что вы дремлете между звонками будильника, никакой бодрости вам уже не добавляют. Инерция сна растягивается, и вы все утро ходите вялым и сонным.

## НАСТРОЕНИЕ НИЖЕ ПЛИНТУСА

Кроме того, выброс кортизола из-за нарушенного цикла сна в организме запускает реакцию «бей или беги». Ваше утро начинается с сильного стресса, а вы еще даже не успели встать с кровати. Легко догадаться, что потом вы весь день рискуете чувствовать себя раздраженным и нервным.

Вы не можете избавиться от всех источников стресса, но вы можете хотя бы не усложнять себе жизнь из-за привычки



заводить по несколько будильников.

«Не подвергайте себя дополнительному физическому и психологическому стрессу», - советует Брусс.

Высокий уровень кортизола еще и вредит нашему здоровью. Например, из-за повышенного стресса вы можете постоянно переедать и набирать лишние килограммы. Ожирение повышает риск длинного перечня диагнозов - от сахарного диабета до рака.

Кроме того, кортизол может провоцировать воспаление, которое врачи связывают с ростом числа сердечных приступов и инсультов среди молодых людей.

## УТРО ДОБРЫМ НЕ БУДЕТ

Есть и другие популярные утренние привычки, которые не приносят пользы. Например, многие из нас первым делом после пробуждения хватаются за смартфон. Вы можете думать, что в желании проверить соцсети и посмотреть, не написал ли вам кто-то ночью, нет ничего плохого. Однако ученые уже доказали: эта привычка также повышает уровень стресса. Лучше утром уделить время своим планам на день.

Кроме того, лучше по возможности не пропускать полноценный завтрак. Когда вы утром ограничиваетесь чашкой кофе, велик риск, что в обед вы съедите гораздо больше из-за сильного голода. Без грамотного завтрака у вас не будет энергии.

Также врачи рекомендуют включить в утреннюю рутину хотя бы совсем короткую растяжку или зарядку. Так вы можете телу окончательно проснуться.

MEDICFORUM

**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.