

# 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.

### 008 Водный транспорт Продам

лодку надувную и мотор, находится в Уускула, Honwave T30 AE1 + Tohatsu 3,5 HP длина 3 м, цена 950 евро, можно раздельно. Тел. 53 338 020.



**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

### 013 Ремонт транспортных средств и оборудование

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 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.

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



Автоперевозка грузов небольшим 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.

Песок, щебень, гравий, земля, навоз с доставкой. Укладка покрытия на дорогах и площадях. Тел. 51 965 405.

### 101 Квартиры Меняю

3-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, ул. Олеви 25, 4 этаж на 2-комнатную квартиру на 1 этаже на ул. Олеви или в районе бывшей школы-интерната. Или продаж. Тел. 53 338 020.

### 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. 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, 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, →

## 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.**

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.

2-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, в Южном м-не, 4/5, 45 м<sup>2</sup>, металлическая дверь, ламинат, стеновые панели, санузел раздельный, кухня 8,5 м<sup>2</sup>, 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 Кохтла-Ярве, Ярвская часть города, Ringi 14, 2 этаж, 49.2 м<sup>2</sup>, дом на 4 квартиры. Сделан капитальный ремонт, новая сантехника, проводка. Продается с мебелью и техникой. Имеется сад, огород, сарай с погребом. Цена 27 000 евро. Наталья. Тел. 51 989 061.

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

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

### 105 Дачи, хутора

#### Продам

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



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

### 106 Участки земли Продам

участок земли 901 м<sup>2</sup> в деревне Мартса, волость 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-majamartsa-kula-toila-vald-idavirumaa,11029031. Маклер Елена Лапина. Тел. 53 413 422.

садовый участок в кооперативе Lille Kevad (Пуру). На участке дом – 32,4 м<sup>2</sup>. 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, 55 955 968.

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: 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, раннила). 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.

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.

Металлические, межкомнатные, шпонированные двери Окна  
Душевые кабины Бойлеры



ASTEKOR

+ 372 5 224 456  
+ 372 58 169 842

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

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

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

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

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.



200 БИЗНЕС

### 201 Предлагается работа

Квартирное товарищество Metsapargi 18 примет на работу дворника и уборщицу внутренних помещений. Тел. 55 633 791.

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.

### 203 Бизнес-контакты

Maksim Fedotov Õigusbüroo OÜ. Юридические услуги физическим и юридическим лицам, правовая помощь квартирным товариществам, гражданские и уголовные дела, востребованные долги, 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.

## 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

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

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

### 405 Компьютеры



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, планшетов. Ремонт и перепрошивка GPS-навигаторов. ВСЕ быстро, недорого, качественно. Продажа б/у компьютеров →

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

**Тел.51 927 868**

ТУРИСТИЧЕСКАЯ ФИРМА *Felizafino*  
ПРЕДЛАГАЕТ:

3-5.10- В.Новгород,  
31.10-02.11- санаторий Medical Spa,  
18-23.11- санаторий Хаапсалу.

www.felizafino.ee тел. +372 53432669

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](http://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. 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.



**КРАСОТА  
И ЗДОРОВЬЕ**

**900  
Красота  
и здоровье**

Loodusliku Meditsiini keskus. Консультация; массажные кушетки; массаж; лечебная гимнастика; физиотерапия; грязелечение; гирудотерапия; рефлексотерапия. Кохтла-Ярве, ул. Ридакюла 10. [www.kulikova.ee](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.



## ПЕЧЕНЬЕ «Крылья ангела»

Печенье «Крылья ангела» очень похоже на хворост. Отличие в том, что это печенье не хрустящее, а скорее мягкое.

*Мука - 600 г*

*Мука на подпыл - 100 г*

*Соль - 1/2 ч. ложки*

*Яйца - 7 шт.*

*Сметана 25% - 120 мл*

*Масло сливочное - 50 г*

*Коньяк - 50 мл*

*Масло растительное для жарки - 200 мл*

*Сахарная пудра - 100 г*

Муку смешиваем с солью.

Сливочное масло растапливаем и остужаем.

Соединяем яйца, сливочное масло, сметану и коньяк. Хорошо перемешиваем.

В муку небольшими порциями вводим яичную смесь. Замешиваем тугое тесто. Отправляем в холодильник на 30 минут. Затем делим тесто на три равные части.

Работаем с каждой частью теста отдельно.

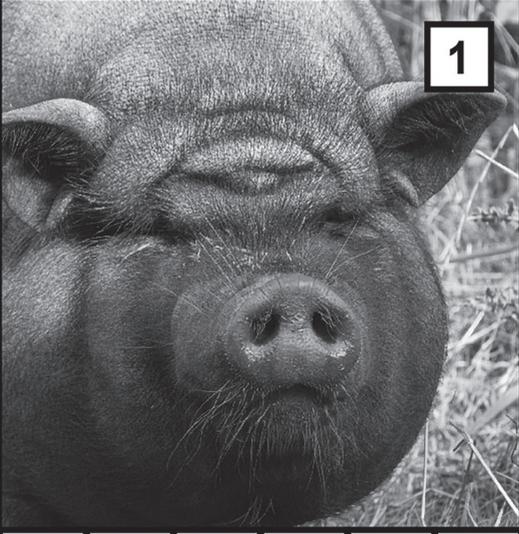
Раскатываем пласт толщиной около 2 мм.

Разрезаем пласт теста

на прямоугольники произвольного размера. По центру каждого прямоугольника делаем надрез, через который выворачиваем один край прямоугольника.

В сковороду или казанок наливаем растительное масло, чтобы уровень был выше дна на 3 см. Разогреваем масло. Выкладываем туда часть заготовок. Жарим по 2 минуты с каждой стороны, до золотистости.

Перекладываем печенье на бумажное полотенце и сразу же посыпаем сахарной пудрой. Так поступаем со всем тестом.

Врач-«глазник»										Вид парчи	Домашняя печка-кормилица	Движимое дом. имущество	
Рус. литературный критик									Вид небольшого мотоцикла	Финский писатель-сатирик			
											Невнятная речь ребенка	Вознаграждение мажору	
										Заготов-ка, трафарет	Пациент логопеда		
												Горный кавказский козел	
					Муза, покровительница музыки	Река в царстве мертвых (миф.)	Один из офиц. языков Индии	Антоним вечера					
Исследователь Арктики		Длительное напряжение мышцы						Связка срезанных стеблей	Музыкант-духовик				
				Боковая часть головы	Маленькая комнатная собака					Выделан. шкура животного	Местоимение женского рода		
Сладкий картофель		... Шифрин (актер)					9-й мес. года у мусульман	Человек, настроенный против		Погибель, вред (устар.)			
				Прочные нити в покрывках				Город-порт во Франции				Синоним характера	
Ученый, "отец кибернетики"	Небольшой груз на шнурке	Картон. рамка для портрета								Бой, сражение	Образ, рассчит. на публику	Боевое шествие "на ура"	
					Смазочное масло			Боцманский свисток					
Пара жерновов на мельнице	Движение вдоль склона	Двукрылое насекомое		Строит. управление	Азербайджанский портвейн						Глав. опасность для водителя		
				Лопата для сена				Назв. волынки на Украине	"Снасть" портнихи				
Жвачное животное	Конская "рабочая одежда"				Преждевремен. роды		2-й президент США (1797-1801)					Участники застолья	
				Лилейное декор. растение	Друг жёны (кавказское)				Ирландский нар. танец				
Жанр публиц. прозы	Верх. одежда, преим. мужская					Левый приток Ангары	Подарок, пожертвование			"... в стране чудес" (сказ.)	Эл. заряжен. частица	Повесть И.С. Тургенева	
					Сов. композитор, Евгений...				Народное собрание на Украине				
Город в Рос. Федерации	Испытанный, храбрый воин	Большой зуб у хищников				Внешне-политич. орган				Популярный эстонский певец			
					Вероятность				Имя поэты Барто				



# ЛЕЧИТ ДУШУ И ТЕЛО:

*зачем каждую неделю уходить в лес*

**ДАЖЕ НЕПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЕ ПРОГУЛКИ СРЕДИ ДЕРЕВЬЕВ ОЗДОРОВЯТ ВАШЕ ТЕЛО, УКРЕПЯТ МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПОЗВОЛЯТ ПРОЖИТЬ ДОЛЬШЕ.**

**К**ак давно вы последний раз гуляли по лесу? Даже если вы не большой любитель «тихой охоты» и ходить за грибами и ягодами вам не слишком интересно, попробуйте в выходные выбраться за город и побродить среди деревьев. Терапевт Светлана Бурнацкая объяснила, почему вам стоит завести привычку регулярно выезжать в лес.

Лесные прогулки - это не просто приятный отдых на свежем воздухе. Лес оказывает глубокое и многостороннее влияние на физическое, психоэмоциональное и даже иммунное здоровье человека.

В Японии, например, эта практика известна как синрин-ёку («купание в лесу») и активно используется в восстановительной медицине.

Прогулка в лесу дарит комбинацию чистого воздуха, физической активности и психологического расслабления.

## ПОЛЬЗА ДЛЯ ТЕЛА

■ Лесная среда способствует снижению концентрации кортизола - гормона стресса. Исследования, проведенные при участии японского Института общественного здравоохранения, показали: уже через 20 минут ходьбы по лесу у людей отмечается снижение пульса, артериального давления и уровня кортизола в слюне. Это особенно важно для жителей мегаполисов, которые жи-

вуют в постоянном стрессе.

■ Деревья выделяют летучие органические соединения - фитонциды, такие как альфа- и бета-пинены, лимонен. Эти вещества обладают антимикробными свойствами и стимулируют активность естественных киллеров (NK-клеток) - ключевых элементов врожденного иммунитета.

■ В исследованиях с участием добровольцев было установлено, что после трехдневной лесной поездки количество NK-клеток увеличивалось на 40-50% и оставалось повышенным до 30 дней.

■ Прогулки в лесу или лесопарке способствуют снижению артериального давления и частоты сердечных сокращений. Это особенно полезно для пациентов с артериальной гипертензией, предгипертензией или высоким сердечно-сосудистым риском. Умеренная физическая нагрузка в сочетании с низким уровнем шума и чистым воздухом создает оптимальные условия для работы сердца.

■ Воздух в лесу богат отрицательно заряженными ионами, которые способствуют лучшему насыщению крови кислородом. Кроме того, он содержит меньше пыли, выхлопных газов и аллергенов по сравнению с городскими зонами. Это особенно полезно для людей с бронхиальной астмой, хроническим бронхитом и другими респираторными заболеваниями.

## ДЛЯ ПСИХИКИ

■ Множество исследований демонстрируют, что пребывание на природе способствует снижению симптомов тревожных расстройств и легкой депрессии. Визуальные образы природы (зеленый цвет, движение листвы, естественные формы), звуки (пение птиц, шелест листьев) и запахи (хвоя, почва, смола) оказывают успокаивающее воздействие на центральную нервную систему.

■ Прогулки в лесу улучшают концентрацию внимания, память и способность к принятию решений. Это объясняется теорией «восстановления внимания», согласно которой природа помогает «перезагрузить» мозг, истощенный информационной перегрузкой.

■ Натуральная среда формирует более позитивный эмоциональный фон. Люди, регулярно гуляющие в лесу, чаще сообщают о повышении уровня субъективного счастья и внутреннего равновесия.

Лесные прогулки - мощный немедикаментозный инструмент поддержания и восстановления здоровья.

В условиях современной урбанизации и цифрового перегруза рекомендуем своим пациентам включать в свое расписание хотя бы 2-3 часа в неделю активного пребывания на природе. Даже короткие, но регулярные прогулки в лесу и лесопарковой зоне помогут оставаться здоровым и прожить дольше.

# КОГДА НЕТ ВРЕМЕНИ ЖДАТЬ: как сделать авокадо спелым за 10 минут



## ВСЕ ПРОСТО:

- возьмите целый плод, плотно заверните его в пищевую фольгу,
- затем разогрейте духовку до 200°C, положите на решетку авокадо,
- оставьте его «допекаться» всего лишь на 10 минут.

**ВАЖНО:** этот способ работает только с духовкой, не проворачивайте этот трюк с микроволновкой. Процесс нагрева в микроволновой печи отличается от нагрева в духовом шкафу. Авокадо может стать резиновым, сухим и даже испортиться.

Биолог Роман Опарин поделился еще одним способом, который помогает авокадо скорее дозреть: нужно положить его в бумажный пакет вместе с яблоком или бананом.

**КУПИЛИ В МАГАЗИНЕ ПОЛЕЗНЫЙ ПЛОД, А ОН ОКАЗАЛСЯ ТВЕРДЫМ И БЕЗВКУСНЫМ? ВЫХОД ЕСТЬ. ОДНА ХИТРОСТЬ ПОМОЖЕТ АВОКАДО ДОЗРЕТЬ ЗА СЧИТАНЫЕ МИНУТЫ - ИДЕАЛЬНОЕ ДОПОЛНЕНИЕ К ЗАВТРАКУ ГОТОВО.**

**П**опулярность авокадо в последние несколько лет только растет. С точки зрения ботаники этот продукт - ягода, однако большинство считают ее фруктом. Вкус у авокадо насыщенный, но ненавязчивый, поэтому продукт отлично сочетается с птицей, овощами, зеленью, хлебом.

Диетологи называют авокадо настоящим суперфудом, который необходимо включить в рацион. В нем много ми-

нералов, включая достаточно редкие: марганец, медь, селен. Кроме того, продукт богат витаминами (А, Е и К, почти все витамины группы В), он быстро насыщает и содержит полезные жиры.

Цена на авокадо кусается, даже когда продукт удастся выловить по акции. Спелые плоды обычно темно-зеленые или почти черные - в зависимости от сорта. На ощупь авокадо должен быть мягковатым. Если плод твердый, словно камень, значит он не созрел.

Что делать, если вы принесли домой еще не дозревший продукт? Есть вариант, который займет много времени. Положите авокадо в сухое место в комнате, вдали от прямых солнечных лучей, на 2-4 дня. За этот период авокадо постепенно созреет и станет мягким.

Однако есть способ, который поможет плоду дозреть здесь и сейчас. И для этого вам потребуется духовка.



«Эти фрукты выделяют газ этилен, который помогает созреванию других плодов, а пакет позволит сохранить газ внутри, ускоряя процесс дозревания. Авокадо станет мягким и сочным уже через 1-3 дня», - рассказывает эксперт.

MEDICFORUM

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



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