

ДОСКА

ОБЪЯВЛЕНИЙ

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Больше информации о газете «Доска объявлений» вы найдете на сайте
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

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
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, сложенные 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.

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

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



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

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.

Песок, щебень, гравий, земля, навоз с доставкой. Укладка покрытия на →

дорогах и площадях.
Тел. 51 965 405.



Автоперевозка грузов небольшим фургонем 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.

101 Квартиры Продам

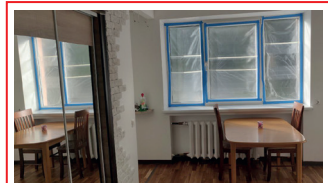
1-комнатную квартиру в Ийдла, Пуру тее 41, 4/5, 38.3 м2, солнечная сторона, середина дома. Большой балкон. Центральное отопление. Квартира в хорошем состоянии, без долгов. Продается с мебелью и техникой. Возможна продажа без мебели. Цена договорная. Тел. 56 721 967, 58 962 840.

1-комнатную квартиру в Ахтме, ул. Малеева 11, 32.9 м2, 7 этаж, большая оджия. Цена 19 500 евро. Тел. 53 738 519.

1-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, 2 этаж, 31.2 м2, квартира в середине кирпичного дома. Солнечная сторона, окна пластиковые, металлическая дверь, дмоофон, центральное отопление, Интернет, недалеко магазины, детсад, школа, остановка микроавтобуса №5, квартира без долгов, быстрое заселение. Тел. 56 217 595.

1-комнатную квартиру в м-не Ийдла, б. Эстония 32, 4/5, 32 м2. Пластиковые окна, пол ламинат, ковролин, железная дверь, мебель, стиральная машина. Рядом школа, магазин Grossi, остановки. Квартира свободная, въезд сразу. Фото по запросу. Цена 6 500 евро с торгом. Тел. 55 553 536.

1-комнатную квартиру, ул. Ридакола 9, 1 этаж, ванна и туалет отдельно. Цена 7000 евро. Тел. 58 192 113.



2-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, ул. Ярвекола, 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 недоделка (потолок в ванной комнате). Дом после ремонта (покрашен внутри и снаружи), чистый подъезд, имеется домофон, →

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.

парковка во дворе под окном. Соседи дружелюбные. Пoblзости 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. Kooli 23, Мария.
Тел. 56 678 384.

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, Ярвская часть города, Ringi 14, 2 этаж, 49.2 м2, дом на 4 квартиры. Сделан капремонт, 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 м-не Ийдла, б. Тооме 3, 48 м2, в середине дома. Пластиковые окна, металлическая дверь, частично сделан ремонт. Тел. 55 599 278.

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 реeновирован, 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 Йыхви, по Пуру тее, 5 этаж, 60.7 м2, требует ремонт. Тел. 55 20 155.

Сдам

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

3-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, Мыйза тее 9, 58,2 м2. Рядом поликлиника, детсад, гимназия, магазины. Тел. 53 904 343.

107 Гаражи

Сдам

гараж в Ийдла, в районе ARAXIS. Тел. 55 607 929.

105

Дачи, хутора

Продам

дачу в деревне Яама, кооператив Veterani. Участок 700 м2, дом 73,1 м2, 2 этажа, 5 комнат. Баня в доме. На участке хозпостройки, сад. Река 300 м, до ближайшего пляжа Чудского озера 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

Uus 4, Jõhvi. Тел: 53415333,
www.findeco.ee, INFO@FINDECO.EE

106 Участки земли

Продам

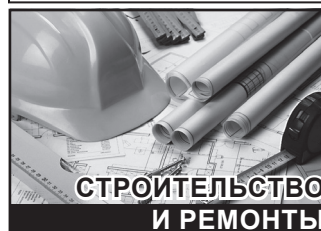
садовый участок в кооперативе «Койт», площадь 4,6 соток. В черте города Йыхви, 400 метров до магазина Maxima XX. На участке электричество, вода, домик, 2 хороших парника и много плодово-ягодных насаждений. Тел. 56 807 850.

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 м2, 34 м2, 70 м2, адрес: Narva mnt 40, Jõhvi. Дополнительная информация по тел. 55 657 391.



СТРОИТЕЛЬСТВО И РЕМОНТЫ

111 Строительство и ремонт, уборка квартир, домов, территории

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

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

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 Тел. 50 73 682, 55 25 183.

Все электроработы. Александр. Тел. 52 66 996.

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

Услуги электрика. Квартиры, дома и дачи под ключ. Профессиональный монтаж, замена проводки, установка розеток, выключателей, электрощитов, освещения. Тел. 52 20 623.

202 Ищу работу

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

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

203 Бизнес- контакты

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.

Юрист Татьяна Ерёмченко оказывает юридическую помощь по гражданским делам. Взыскание алиментов, долгов, заработной платы. Увеличение или уменьшение размера алиментов. Расторжение брака, раздел имущества, общение с детьми. Юридическое сопровождение сделки от консультации до её нотариального оформления (подготовка продажи недвижимости, дарения, завещания). Консультации, заявления в суд, договоры, претензии. Кохтла-Ярве ул. Кескаллее, 26. Желательна предварительная запись. Звоните по телефону 50 58 275.

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 языках, представительство и защита в суде и на следствии. Каждую среду проводится прием в городе Кивиыли, в здании Kiviõli Kinnisvaraholduse OÜ по адресу: Уус 6. fedotoff@hotmail.ee Адрес: Кескаллее 16, Кохтла-Ярве. Тел. 56 455 403, 33 62 228.

206 Прочие товары

В продаже сухой строительный пиломатериал хвойных пород 75x75x3000 прямую 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. 56 674 376.

Предлагаем дрова колотые (в том числе и сухие) и строительный пиломатериал. В наличии разный ассортимент. www.lepalind.ee Тел. 56 631 360.

Продам

еврокуб использованный (IBC контейнер) 2 шт. Цена 30 евро/шт. Тел. 56 505 635.

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 140/m

Тел. 33 60 999, 56 652 952
www.banneks.ee



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

301 Мебель Продам

стол стеклянный круглый, диаметр 90 см, и 4 стула, комплект, ножки черные. Состояние хорошее. Цена 45 евро. Тел. 55 619 051, 55 39 476.

302 Бытовая, кухонная техника и сантехника Продам

холодильник SAMSUNG маленький, цена 40 евро. Тел. 58 036 088.

304 Женская одежда и обувь Продам

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

401 Телевизоры Продам

телевизор Samsung 49 dm, изогнутый, в хорошем состоянии, есть интернет, цена 130 евро. Тел. 55 619 051, 55 39 476.

405 Компьютеры

Все для компьютера в одном месте:
Keskallee 18, K-Järve
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.

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.

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

Тел.51 927 868

**706
Ритуальные
услуги**

Быстро, качественно
монтаж железобетонных
опалубок, реновация над-
писи на памятниках, бла-
гоустройство гранитным
щебнем или песком. Тел.
58 260 688, 58 035 288.

**900 Красота
и здоровье**

Loodusliku Meditsiini
keskus. Консультация;
массажные кушетки; мас-
саж; лечебная гимнасти-
ка; физиотерапия; грязе-
лечение; гирудотерапия;
рефлексотерапия. Кохтла-
Ярве, ул. Ридакюла 10.
www.kulikova.ee
Тел. 51 24 910, 33 40 125.

Аппаратная коррек-
ция фигуры в салоне
«Сакура» — твой бы-
стрый старт к идеальному
телу! Целлюлит, дряблая
кожа, лишние объёмы?
Салон красоты «Сакура»
знает, как с этим спра-
виться! Аппаратная кор-
рекция фигуры — это: за-
метное сокращение объё-
мов; упругая, подтянутая
кожа; уменьшение целлю-
лита уже после первых
процедур! Красота начи-
нается с заботы о себе!
Запишись прямо сейчас
— первый шаг к фигуре
мечты! Sakura Ilusalong
Jõhvi, Narva mnt 5. Тел.
53 461 763.

ТОРТ

«Дунайская волна» с вишней



Для теста:
Мука - 200 г
Яйца - 4 шт.
Сахар - 200 г
Масло сливочное
размягчённое - 200 г
Какао-порошок - 1 ст.
ложка
Соль - 1/8 ч. ложки
Разрыхлитель - 10 г
Сахар ванильный - 8 г
Лимон - 130 г
Вишни - 250 г

Для крема:
Желтки - 3 шт.
Молоко - 300 мл
Сахарная пудра - 100 г
(по вкусу)
Мука - 30 г
Масло сливочное - 180 г
Для глазури:
Шоколад тёмный - 150 г
Сливки жирностью
33% - 150 мл

Лимон ошпарить кипятком, обсушить. С лимона снять цедру. Из половины лимона отжать сок.

Белки отделить от желтков. К белкам всыпать соль. Взбить на высоких оборотах миксера до пышной устойчивой пены 3-4 минуты.

Размягчённое масло взбить до однородности на средних оборотах миксера.

Всыпать сахар. Взбить до пышной массы. Добавить желтки. Взбить на средних оборотах миксера 2 минуты. Добавить цедру и сок лимона. Всыпать ванильный сахар. Перемешать миксером до однородности 1-2 минуты.

Муку и разрыхлитель добавить в масляную массу. Всё хорошо перемешать лопаткой. Добавить половину белков, перемешать. Затем аккуратно вмешать оставшиеся белки. Получилось кремообразное, слегка густое тесто.

Тесто разделить пополам. В одну половину всыпать какао. Хорошо перемешать.

Форму для выпечки размером 27х20 см выстелить пергаментом. На дно равномерным слоем выложить светлое тесто. Сверху распределить какао-тесто. Кончиком ножа сделать на поверхности волнообразные узоры. Поверх выложить вишни. Отправить в разогретую до 180 градусов духовку на 35 минут или до сухости шпажки. Коржу дать остыть в форме, затем извлечь.

Тем временем пригото-

вить крем. В кастрюлю всыпать муку и сахарную пудру. Желтки отделить от белков (они нам не понадобятся). Желтки добавить в кастрюлю. Влить молоко. При постоянном помешивании довести на медленном огне до загустения. Затем остудить до тёплого состояния.

В остывший крем добавить размягчённое сливочное масло. Взбить до пышности на высоких оборотах миксера.

Остывший корж смазать кремом. Убрать в холодильник минимум на 20 минут, чтобы крем застыл.

Шоколад поместить в посуду, подходящую для микроволновки. Влить сливки. Затянуть ёмкость пищевой плёнкой. Растопить шоколад короткими импульсами, периодически помешивая. Не перегреть! Можно воспользоваться водяной баней.

Спустя время глазурь равномерно нанести на крем. Нарисовать вилкой волнистый узор. Торт поставить в холодильник на 1-2 часа.

Затем выровнять края, нарезать порционными кусочками и подавать.

РЕДАКЦИЯ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СОДЕРЖАНИЕ ПОДАННЫХ В ГАЗЕТУ ОБЪЯВЛЕНИЙ!

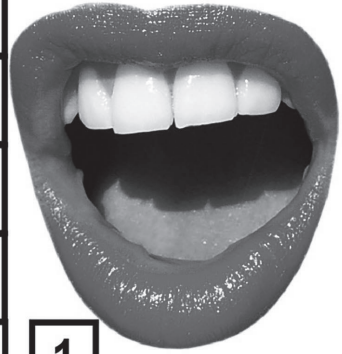


Отдел рекламы: 33 26 105, 5215988 reklaam@inforing.net, sveta@inforing.net, vladi@inforing.net
По вопросам размещения объявлений : +372 53 421 987 www.doska24.ee

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.

					Парус- ный лин- кор русс- кого ВМФ								Лицо, по- лучаю- щее сти- пендию
Слезли- вый ре- бенок		Неболь- шой ма- газин		Брус дверной рамы	Возбуж- дение эл. тока	Историч. общность людей	Союз, объеди- нение						
				Вере- вочки у лаптей									
Знак, ко- торый сеют в грязь		Единый бог в иу- даизме				Большое несчас- тье	Знания из прак- тики						
					Продукт из капу- сты и фарша								
Недочет в кассе	Углеро- дород		Дрему- чий ...			Царь, персонаж сказки Пушкина	2	1	1				
					Марка нем. автомо- биля					Единица длины		Народ- ная пляска в Болгарии	Большая передняя в доме
Амери- канский страус	Казачий офи- церский чин		Образ, рассчит. на пуб- лику			Глинист- ый участок в пустыне							
					Противо- малъ- рийный препарат	Видимый след от пуль	Судно с ядерным двигате- лем						Морское донное животное
Вокаль- ное искусство		Старин- ный го- род в Грузии					Отд. предмет в прост- ранстве	Большое скопле- ние лю- дей					
Великий амер. боксер				Рыбац- кая снасть		Нос др- римско- го судна				Мера ве- са в стар- ой Рос- сии			
Основа- ние па- мятника, колонны		Быющий стержень в колоко- ле					Копия типог- рафского набора	Вид большого собрания	Сорт сы- ра с пле- сенью	Надст- рочный знак (стар.)			Главный правосл. праздник
				Пряность и сорт яблок		... и Петров							
	Место для сол- нечных ванн		Цирко- вой возглас				Президент Египта (1956- 1970)	Беглец под Пол- тавой	Стопка бумаги				
					Плоская гребная часть весла								Выраже- ние не- до- вольства
	Бесс- мысли- ца (ант.)		Ново- годнее дерево			Вид и ха- рактер местнос- ти	Старый Свет		Глупый человек				
								Перед- вижение на коле- сах					
						Админ. здание фирмы	Булы- чев- старший			Дежур- ный сторож	Город в Тверс- кой обл		"Симпо- зиум" крестьян
										Одна из четырех сторон света			
						Мошен- ничес- тво	Продукт жизнеде- ятельно- сти			Крепк. виног- рад. вино			
						Местои- мение женского рода			...-... ду- ша в те- ле				Комму- нальное хозяйст- во
Меха- низм точного отсчета							Подарок, пожерт- вование			Синоним - пано- рама			



НАСКОЛЬКО ЧАЙ ПУЭР безопасен для здоровья

Вновь становится популярен чай пуэр. Молодежь публикует видео, на которых рассказывает о его пользе. Многие признаются, что стали отдавать ему предпочтение вместо энергетиков. Врач-диетолог Дарья Русакова рассказала о том, насколько полезен пуэр, как он влияет на организм и как его правильно выбрать.

ПОЛЬЗА ПУЭРА

Пуэр - это китайский ферментированный чай. Его изготавливают из листьев вечнозеленого чайного дерева. Особенностью напитка является постферментация, которая происходит естественным способом или ускоренно. Благодаря уникальной обработке чай приобретает необычный вкус и аромат.

Как рассказала собеседница, культура чаепития развивается, поэтому любители чая стремятся попробовать редкие экзотические сорта. Пуэр обладает уникальным вкусом, в этом чае присутствуют разнообразные ароматические нотки, поэтому он стал популярным.

У него много полезных свойств. Так, пуэр:

- улучшает пищеварение;
- способствует снижению уровня плохого холестерина;
- помогает в снижении веса благодаря катехинам, которые ускоряют метаболизм;
- оказывает антиоксидантное действие;
- поддерживает здоровье сердечно-сосудистой системы;
- благотворно влияет на иммунитет;
- повышает концентрацию внимания;
- увеличивает уровень энергии.

ВРЕД И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Тем не менее у пуэра есть и противопоказания, предупредила врач:

- В этом чае содержится кофеин, и если человек к нему восприимчив, то у него может повышаться артериальное давление и увеличиваться пульс.
- Также пуэр не рекомендуется в больших количествах употреблять беременным и кормящим женщинам по той же причине.
- Возможна и индивидуальная непереносимость компонентов чая, - добавила Русакова.



КАК ВЫБРАТЬ КАЧЕСТВЕННЫЙ ПУЭР

Следует ориентироваться на продукцию проверенных брендов, которые специализируются на чае. Упаковка, возраст чая, условия хранения, производитель - очень важные критерии при покупке.

Также необходимо обратить внимание на состояние листьев, визуально они должны быть чистыми, без плесени и посторонних запахов.

Пуэр может быть представлен как в виде блинов, кирпичиков, так и других форм прессовки - выбор зависит от ваших предпочтений.

КАК ЕГО ХРАНИТЬ

- в сухом месте;
- при оптимальной влажности 40-60 процентов;
- при температуре около 24-25 градусов.

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАВАРИВАТЬ

Пуэр нужно правильно заваривать, чтобы сохранить полезные свойства, подчеркнула специалист:

- достаточно взять пять граммов сухого чая на 400-450 миллилитров воды;
- перед заваркой можно промыть чай горячей водой, чтобы удалить пыль и дезинфицировать листья;
- нужно подготовить подходящую посуду - это может быть фарфоровый, глиняный или стеклянный чайник для заваривания;
- лучше использовать фильтрованную или бутилированную воду, потому что в ней содержится меньше минералов и хлора;
- температура воды зависит от типа пуэра: для шу пуэра - 95-98 градусов, для шэн пуэра - 80-85.
- чай нужно настаивать примерно 20 секунд, но можно подождать три-пять минут.
- Пуэр можно заваривать многократно, каждый раз увеличивая время настаивания, - добавила диетолог.
- По частоте употребления нет строгих ограничений, главное - учитывать индивидуальные особенности организма, реакцию на кофеин, особенно в вечернее время, посоветовала доктор.

GREENMAMA



КАК ПЕРЕЛЕТНЫЕ ПТИЦЫ ПОНИМАЮТ, куда лететь

С наступлением осени небо наполняется курлыканьем и щебетом - тысячи пернатых отправляются в долгий путь на юг. Весной же они совершают обратное путешествие, часто поражая тем, что возвращаются точно к своим гнездам. Как же птицы, не имея карт и навигаторов, находят дорогу за тысячи километров, и почему их перелеты сравнивают с высокоточными системами навигации?

КУДА УЛЕТАЮТ ПТИЦЫ

С наступлением осенних холодов небо наполняется прощальными криками - начинается переселение птиц в теплые края. Но куда же именно направляются эти пернатые путешественники? Их зимовки находятся в разных уголках планеты.

Первыми, уже в середине августа, отправляются в путь кукушки и черные стрижи, чей маршрут лежит далеко

на юг, в Африку, причем некоторые особи долетают до Мадагаскара. Вслед за ними, в конце августа - сентябре, трогаются в путь серые цапли, зимующие в Нидерландах, Великобритании и Ирландии. Грачи улетают сравнительно поздно - в октябре, направляясь в Грузию, Турцию, на юг Казахстана или в южноевропейские страны. Завершают сезон миграции лебеди, дожидаящиеся первых заморозков и улетающие перед самым ледоставом.

Для многих видов птиц побережья Черного и Азовского морей, предгорья Кавказа, а также степные районы Краснодарского и Ставропольского краев становятся вполне комфортным «курортом» на зимний период. Например, сюда слетаются стаи уток, таких как кряквы и чирки. Здесь же можно встретить и некоторых воробьиных - например, часть популяций зябликов и скворцов.

КАК ПТИЦЫ ОРИЕНТИРУЮТСЯ В ПУТИ

Способность птиц безошибочно находить путь через континенты и океаны объясняется наличием у них сложной системы навигации, которую ученые сравнивают с концепцией «карты и компаса». Согласно этой концепции, птица сначала определяет свое местоположение относительно цели (использует «карту»), а затем выбирает и поддерживает правильное направление (ориентируется по «компасу»).

Ориентация по магнитному полю Земли - один из самых загадочных механизмов. Международная группа ученых под руководством профессора СПбГУ Никиты Чернецова экспериментально доказала, что птицы способны измерять угол между магнитным и географическим севером.

Это позволяет им решать «проблему долготы», то есть определять свое положение с востока на запад, что долгое время считалось невозможным. Предполагается, что эту способность обеспечивают специальные белки - криптохромы в глазах птиц, которые, подобно квантовому компасу, преобразуют магнитные сигналы в зрительные образы.

Небесные ориентиры служат птицам не менее надежными проводниками. Днем пернатые ориентируются по положению Солнца, а ночью главными путеводителями становятся звезды. Молодые птицы учатся ориентироваться по звездному небу, запоминая положение созвездий, особенно Полярной звезды в Северном полушарии. Интересно, что эта способность не является врожденной - птицы должны освоить ее в раннем возрасте. Но это происходит не всегда, поэтому молодые особи сбиваются с пути чаще опытных пернатых.

КАК НЕКОТОРЫЕ ВИДЫ ПТИЦ ВОЗВРАЩАЮТСЯ НА ТЕ ЖЕ МЕСТА

Весной некоторые перелетные птицы возвращаются не просто в родной регион, а зачастую на то же самое гнездо. Например, так делают грачи, ласточки, скворцы и белые аисты.

Механизм этого точного возвращения основан на сочетании врожденных способностей и приобретенного опыта. Молодые птицы во время своей первой миграции запоминают не только небесные ориентиры, но и особенности ландшафта - реки, горы, побережья. Кроме того, важную роль играет обоняние - некоторые исследователи считают, что на финишном отрезке пути птицы могут ориентироваться по знакомым запахам. Так что ежегодные миграции птиц - это самый сложный механизм.

«ФАКТЫ»