

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!

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.

reklam@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 ТРАНСПОРТ

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.

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

Автовывоз различных грузов (мебели, газовых плит 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 фургонном 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.

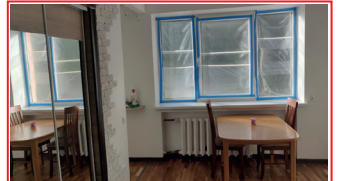
101 Квартиры

Продам

1-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, по Синивоорсе 15, 2/5, центральное отопление, новая батарея, газовая колонка, стеклопакет, металлическая дверь, окна на солнечную сторону, парковка под окнами. Цена 4 500 евро. Александра. Тел. 56 217 595.

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 Ийдла, ул. Малева 11. Тел. 53 738 519.



2-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, ул. Ярвекула, 1 этаж, сделана перепланировка. Квартира после ремонта, меняются 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 Йыхви, ул. Kooli 23, 2 этаж, солнечная сторона. Требуется ремонт. Цена 12 000 евро, торг уместен. Мария. Тел. 56 678 384.

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 Северном м-не, Пыхья аллее 11, 2 этаж, 48 м². Центральная горячая вода, лоджия, мусоропровод. С хорошим ремонтом, с мебелью. Цена 13 500 евро. Тел. 50 94 791, 56 384 590.

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.

3-комнатную квартиру в Ахтме, б. Эстония 44, 2 этаж с балконом. В хорошем состоянии. Тел. 55 27 190.

3-комнатную квартиру в Йыхви, по Пуру тее, 5 этаж, 60.7 м², требует ремонт. Тел. 55 20 155.

Сдам

3-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, →

Мыйза тез 9, 58,2 м². Рядом поликлиника, детский сад, гимназия, магазины. Тел. 53 904 343.

103 Дома

Продам

дом в Сомпа небольшой одноэтажный. Дом ждёт хозяина, который его отремонтирует и будет в нём жить. Земля приватизирована, за территорией дома лес, цена 12 000 евро. Тел. 56 914 870.

106 Участки земли

Продам

садово-огородный участок 780 м², с садовым домиком. Находится по адресу: Кохтла-Ярве, Päikese tn. 84, садово-огородное товарищество «Vana Kaevur». Звонить после 20.00. Тел. 55 602 469.

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.

Сдам

торговое помещение по адресу Кохтла-Ярве, ул. Тууслари 14. →



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

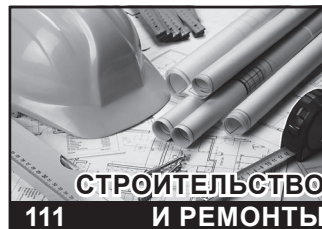
Uus 4, Jõhvi. Тел: 53415333, www.findeco.ee, INFO@FINDECO.EE

Площадь 67 м². Цена 5 евро+км%. Реновировано в 2024 году. Имеется отдельный вход с улицы и парковочные места для клиентов. В помещении имеются витринные окна и естественная вентиляция. В цену входят услуги охранной и пожарной сигнализации. Тел. 56 614 179.

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.

Фирма выполняет бетонные работы, ремонт крылец, цоколя, отмостки. Утепление фасада, ремонт, покраска, вагонка. Ремонт кровли наполняемым рубероидом и ранилой. Ремонт и замена полов. Работаем как с фирмами, так и с частными клиентами. На все работы гарантия. Тел. 55 19 056.



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, ранила). 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.



202 Ищу работу

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

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.

Металлические, межкомнатные, шпонированные двери Окна
Душевые кабины Бойлеры



ASTEKOR

+ 372 5 224 456
+ 372 58 169 842

www.astekor.ee

Jõhvi, Rakvere tn 20.

ТУРИСТИЧЕСКАЯ ФИРМА *Felizafino*
ПРЕДЛАГАЕТ:

06.12 - парк чудес в Таагепера,
21-23.12 - Стокгольм (запись до 20.11),
16-18.01 - санаторий Medical Spa,
лечение + вечер для души + фуршет,
11-15.02 - санаторий Värskä.

Инфо и запись: 53432669, www.felizafino.ee, felizafino@gmail.com

**Maksim Fedotov Õigus-
büroo OÜ.** Юридические
услуги физическим и юри-
дическим лицам, право-
вая помощь квартирным
товариществам, граждан-
ские и уголовные дела,
востребование долгов,
договора по недвижимо-
сти и трудовому праву,
разводы, наследство,
пособия, консультации
на русском, эстонском и
английском языках, пред-
ставительство и защита
в суде и на следствии.
Каждую среду прово-
дится прием в городе
Кививили, в здании Kiviõli
Kinnisvarahoolduse OÜ по
адресу: Уус 6. fedotoff@
hot.ee Адрес: Кескаллее
16, Кохтла-Ярве.
Тел. 56 455 403, 33 62 228.

206 Прочие товары

В продаже сухой
строительный пилома-
териал 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. 56 674 376.

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

Продам

аппарат шпаклёвочный
MINIJET 80. Удобен для ис-
пользования и небольших
объёмов. →

Практически бесшумный,
220V. Более подробная ин-
формация: www.g-color.ee
Тел. 56 568 757.



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

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

307 Продукты

Продам

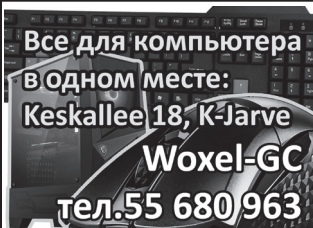
тушенку домашнюю ку-
сками из курицы, свинины,
языка, говядин (оптом,
20 стеклобанок по 540 г.),
цена 5.00-7.50 евро, серти-
фицированная. (Кохтла-
Ярве, Ахтме).
Тел. 58 366 275.

картофель качествен-
ный эстонский, в сетках
по 25 кг. В наличии разные
сорта. Цена сетки 18 евро.
Доставка бесплатная. Тел.
55 617 457.

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

Тел. 51 927 868

405 Компьютеры



Woxel-GC OÜ. Ремонт и
обслуживание компьюте-
ров, планшетов, телефо-
нов. Установка и оптими-
зация Windows. Сборка
компьютеров на заказ.
Большой выбор б/у но-
утбуков и мониторов.
Различные цифровые ус-
луги: печать, сканирова-
ние, оформление декла-
раций для водительской
справки и т.д. Разработка
сайтов. Тел. 55 680 963.

Фирма **Kompik Eesti OÜ**
предлагает широкий спектр
IT услуг. Продажа, скуп-
ка, обслуживание, ремонт
компьютеров и телефо-
нов. Установка и настройка
Windows. Удаление троянов
и вирусов. Увеличение ско-
рости работы компьютера
и его мощности. Ремонт IT
техники любой сложности.
Восстановление дисков и
флешек. Качественная пе-
резапись 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 ра-
бот. Консультация бесплат-
на. Полный список всех ус-
луг - на сайте:
www.kompik.ee/uslugi
Тел. 55 550 255.

**605 Книги,
журналы, газеты**

Продам

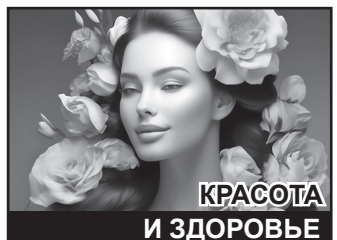
художественную литера-
туру и классику, большой
выбор. Тел. 55 42 492.

706

**Ритуальные
услуги**

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

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



900

**Красота
и здоровье**

Аппаратная коррек-
ция фигуры в салоне
«Сакура» — твой бы-
стрый старт к идеаль-
ному телу! Целлюлит,
дряблая кожа, лишние
объёмы? Салон кра-
сoty «Сакура» знает,
как с этим справиться!
Аппаратная коррекция
фигуры — это: замет-
ное сокращение объё-
мов; упругая, подтянутая
кожа; уменьшение цел-
люлита уже после пер-
вых 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.

ВКУСНЫЕ ЗАВТРАКИ



ОЛАДЬИ ИЗ РИСОВОЙ МУКИ

Мука рисовая - 180 г

Яйцо - 1 шт.

Сыворотка молочная - 220 мл

Разрыхлитель - 0,5 ч. ложки

Сахар - 25 г (1 ст. ложка)

Ванилин - 2 щепотки

Масло растительное (для жарки) - 2 ст. ложки

Дополнительно (для подачи):

Масло сливочное - по вкусу

Сахарная пудра - по вкусу

Сыворотка должна быть комнатной температуры.

В миску разбейте яйцо, всыпьте пару ложек рисовой муки от общего объёма. Сюда же всыпьте сахар, ванилин и разрыхлитель. Перемешайте венчиком, чтобы не осталось комочков. Затем влейте молочную сыворотку комнатной температуры. Перемешайте тесто.

Всыпьте оставшуюся рисовую муку. Ещё раз как следует перемешайте. Оставьте тесто на 5 минут при комнатной температуре.

Разогрейте сковороду, с помощью кулинарной кисти смажьте дно растительным маслом. Выкладывайте в сковороду по 1,5 ст. ложки теста, формируя круглые оладьи.

Жарьте оладьи на среднем огне примерно 1 минуту, до красивого золотистого цвета. Затем переверните и жарьте ещё 30 секунд.

Готовые оладьи переложите на тарелку.

Точно таким же образом пожарьте оладьи из оставшегося теста, каждый раз смазывая дно сковороды маслом.

Подаём в горячем или тёплом виде, при желании дополнив сливочным маслом.

Если сладости в тесте вам недостаточно, посыпьте оладьи сахарной пудрой или подавайте с мёдом, вареньем, сгущённым молоком.

ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА БЕЗ МУКИ

Творожная масса сладкая (можно с изюмом) - 200 г

Йогурт натуральный - 80 г

Яйца - 3 шт.

Сахар - 20 г (по вкусу)

Крахмал кукурузный - 15 г

Для украшения (по желанию):

Орехи рубленые (или миндальные лепестки) - 10 г

Йогурт подойдёт любой жирности.

Количество сахара регулируйте в зависимости от сладости творожной массы.

Творожную массу выложите в глубокую миску. Всыпьте крахмал. Перемешайте. Добавьте йогурт. Перемешайте.

Включите духовку для разогрева до 180 °С.

Отделите яичные белки в ёмкость для взбивания, а желтки - в миску к творожной массе. Перемешайте желтки с творогом.

Белки взбейте миксером до пышной светлой пены. Затем всыпьте сахар и продолжайте взбивать до устойчивых пиков. Добавьте к творожной массе. Вмешайте лопаткой - аккуратно, чтобы не нарушить воздушность.

Форму диаметром 14 см застелите пергаментом (и дно, и стенки). Вылейте в форму творожное тесто. При желании посыпьте сверху миндальными лепестками или другими рублеными орешками.

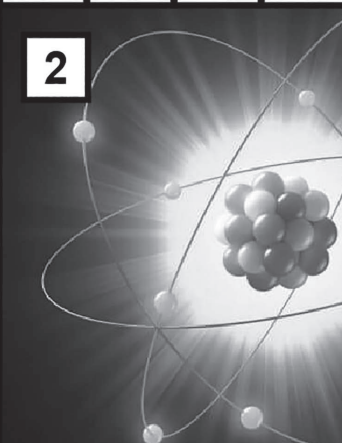
Отправьте форму в духовку, разогретую до 180 градусов, и готовьте творожную запеканку 30-40 минут.

Творожная запеканка готова - дайте ей немного остыть в форме.

Затем выложите запеканку на блюдо и подайте к столу самостоятельно или со сгущёнкой, вареньем, мёдом.



					Шкурка ягненка														Верующая, исповедующая ислам
	Оцепенение, помрач. сознания	Творец всего сущего (ислам)		Система цветного ТВ	Полочка, шкафчик для икон		Вымогательство денег		"Левый" заработок (жарг.)										
							Сатирич. комедия С. Михалкова		1										
	Мука из овса	Упрек, порицание		Испуг		Заказные молитвы и обряды													
							2												
	Курорт, столица Абхазии		Часть партии в теннисе		Первый дельтапланерист		Вьючное животное		Сельский дом в горах Швейцарии		Головной убор		1						
					Летучая мышь		Место соединения краев					Героиня фильма Н. Михалкова		Широкое женское пальто		Капитан "Наутилуса"			
	Индийская физкультура						Цирковой возглас					Личное назв. животного существа							
	Запас, средство, возможность	Бразильский танец		Вид шарфа		Взрывчатое вещество				Быстрое снижение самолета									Неписаный закон в исламе
						Другое название смоковницы		... Шифрин (актер)						Красный цветок					
	Рус. литературный критик	Календарное время события	Машина для очистки зерна					Легкий наемный экипаж (зап.)			Небольшой сочный плод								
					Минерал, поделочный камень		Подстрочное примечание						Робин ...		Жестокий древнеиуд. царь		Ларец, шкатулка, сундук по сути		
		Брюки для верх. езды		Насекомое	Домоуправление			Синоним характер		Ед. веса в древ. Греции	Маленький ребенок								
							... не ударит в нос (погов.)						Женская индийская одежда				Груз определенного веса		
	Возглас с приказанием, угрозой			Горький опыт				Трудность, стеснение		Палки для телесных наказаний									
						Знания из практики								Кличка собаки					
					Протестантский священник		Автор «Барона Мюнхгаузена»	Небольшая шляпка						Марка американских сигарет					Набор требований, пожеланий
										... Мандельштам	Летчик-испытатель Ту-144								
					Научное учреждение	Земле-ройная машина		Газ из трех атомов кислорода							Синоним ложе		Буква кириллицы		
										Роман Т. Драйзера									
						Инстр. для нагнет. воздуха		Кол-во сердец у осьминога						Денежная единица Мьянмы					
	Устр-во для снижения шума																		Неполный паралич



НИ ВКУСА, НИ АРОМАТА: продукты, которые не стоит готовить в мультиварке

ЕСТЬ
ПРОДУКТЫ,
КОТОРЫЕ ПОСЛЕ
МУЛЬТИВАРКИ
СТАНУТ НЕВКУСНЫМИ.
А НЕКОТОРЫЕ БЛЮДА
ГОТОВИТЬ ТАКИМ
СПОСОБОМ ДАЖЕ
ОПАСНО ДЛЯ
ЖИЗНИ.

Мультиварка - отличная помощница на кухне современной хозяйки. С ее помощью можно поставить готовиться обед и не переживать о том, что еда сгорит или убежит на плиту.

Однако, увы, далеко не все блюда в мультиварке получаются вкусными. Она отлично подходит для варки супов, но определенные продукты в ней готовить даже опасно.

1 Сырое мясо

Конечно, мясо сырым в мультиварке не останется. Однако, скорее всего, добиться румяной хрустящей корочки уже не выйдет. А подрумянивание добавляет мясу вкус и заодно помогает избавиться от лишнего жира.

Так что единственный способ приготовить вкусное мясо в мультиварке - предварительно сделать корочку на нем с помощью гриля или сковородки. Иначе получится слишком пресно.

2 Пасты

На многих мультиварках даже есть специальные программы для паст. Однако чаще всего они варят макароны слишком долго - дольше, чем рекомендуется на упаковке. И вместо пасты аль-денте вы рискуете получить кашу.

Единственный выход - или сливать макароны раньше, чем прозвучит таймер, или оставить мультиварку для приготовления соуса к пасте.

3 Нежные овощи

Спаржа, горох, кабачки и другие овощи с нежной мякотью не подходят для длительного приготовления. В мультиварке они разварятся слишком сильно и потеряют вкус. Добавлять их можно разве что в самом финале готовки.



А вот крупные корнеплоды отлично подходят для мультиварки.

4 Морепродукты

Мидии, креветки, устрицы нужно готовить не слишком долго, в противном случае они получатся жесткими и безвкусными. Поэтому в мультиварку их лучше не добавлять.

Исключение составляют кальмары и осьминоги, их приготовить в мультиварке вполне реально. Для остальных же даров моря лучше выбрать другой способ.

5 Свежая зелень

Хотите украсить блюдо из мультиварки свежей зеленью - добавьте ее уже после приготовления.

Базилик, кориандр просто потеряют аромат и вкус. А тот же зеленый лук станет склизким.

6 Молочные продукты

Молоко, сливки, сметана и йогурт плохо переносят длительную термическую обработку. Если не следить за процессом, велик риск, что «молочка» просто свернется. Это будет невкусно, да и блюдо будет выглядеть весьма неаппетитно.

7 Замороженные продукты

В отличие от духовки, плиты или других кухонных приборов, мультиварке требуется гораздо больше времени,

чтобы достичь температуры, при которой продукты действительно разморозятся и начнут готовиться.

Поэтому в мультиварке замороженные продукты будут доходить до готовности гораздо дольше или вообще не приготовятся. Блюдо может стать очень горячим снаружи и остаться ледяным внутри. Есть такое неприятно и даже опасно.

8 Куриное филе

Здесь работает то же правило, что для свинины и говядины. Если бедра и голени с кожей еще неплохо переживают приготовление в мультиварке (особенно если предварительно создать на них корочку на сковороде), то вот постное филе может стать совсем сухим, «резиновым» и малосъедобным.

9 Вино

Некоторые рецепты предполагают, что вы добавите в них немного спиртного и придадите блюду немного пикантности. Однако такие трюки точно не годятся для мультиварки.

Если добавить вино в еду, которая готовится в духовке или на плите, то под воздействием температуры спиртное выпарится, а аромат останется. А вот в мультиварке жидкость испаряется гораздо медленнее, так что вы получите слишком сильный привкус алкоголя.

ПОЧЕМУ НУЖНО ХОДИТЬ НА ВЫСТАВКИ?



НОВОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАЛО: когда мы рассматриваем шедевры живописи, наш уровень кортизола заметно снижается. Причем более сильный эффект проявляется при просмотре оригинала, а не репродукций.

Сколько раз вы были в Третьяковской галерее, Русском музее или Эрмитаже? Кто-то скажет, что одного раза вполне достаточно - дескать, все уже видел.

Но вот вам один веский повод, зачем стоит ходить в музеи чаще, особенно в те, где представлены шедевры живописи. Новое исследование показало, что просмотр картин заметно снижает уровень кортизола - гормона стресса.

Ученые из Королевского колледжа Лондона провели эксперимент. Они предложили добровольцам от 18 до 40 лет без особых проблем со

здоровьем посмотреть картины таких художников, как Эдуард Мане, Винсент Ван Гог и Поль Гоген. Только одни любовались произведениям искусства в оригинале - в лондонской галерее Курто, а другие разглядывали репродукции тех же картин вне галереи.

Всем участникам прикрепили устройства, которые непрерывно измеряли пульс, вариабельность сердечного ритма (показатель колебаний интервалов между ударами сердца), а также температуру кожи. Кроме того, до и после просмотра у добровольцев измерили уровень кортизола и провоспалитель-

ных цитокинов - сигнальных белков, которые участвуют в воспалении.

Эксперимент показал: всего 20 минут просмотра оригинальных картин в галерее снизили уровень гормона стресса на 22%. Вариабельность сердечного ритма стала более динамичной, что говорит о хорошем состоянии здоровья и способности организма справляться с нагрузками.

«Снизилась уровни двух из четырех провоспалительных цитокинов, что указывает на избирательную противовоспалительную модуляцию», - говорится в исследовании.

Но что это дает организму? По словам авторов, кортизол и провоспалительные цитокины IL-6 и TNF-α, концентрация которых снизилась при просмотре картин, связаны с широким спектром проблем со здоровьем, от болезней сердца и диабета до тревожности и депрессии.

Однако вот что удивительно: добровольцы, которые любовались абсолютными копиями этих же картин, не получили того же эффекта. Уровень кортизола у них снизился в среднем на 8%, а концентрация провоспалительных цитокинов практически не изменилась.

Кроме того, у зрителей, посетивших галерею, наблюдалось более сильное кратковременное охлаждение кожи (-0,74 °C против -0,32 °C у тех, кто рассматривал репродукции). Ученые объясняют, что это согласуется с кратковременной активацией симпатической системы - процессом, при котором организм готовится к быстрому реагированию на внешние или внутренние раздражители.

«Самое интересное открытие заключается в том, что искусство положительно повлияло одновременно на три разные системы организма: иммунную, эндокринную и вегетативную. Это уникальное открытие, которое нас искренне удивило», - признался доктор Вудс.

MEDICFORUM

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.