

# 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 отправляющих 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](mailto: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.



### ТРАНСПОРТ

## 001 Легковые автомобили

AutoVostok24. 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 металломолом. Забираем сами на эвакуаторе. Справка для ARK. Тел. 59 110 888.

## 012 Автомобильные запчасти

### Продам

резину шипованную NOKIAN, размер: 215x55 R16, ездила полсезона. Все шипы на месте. Находится в Йыхви. Тел. 53 586 552.



**Сервисный центр L.M. Servis OÜ - Официальный представитель BOSCH**  
А.Х.Таммсааре 57, Йыхви,  
тел. +372 33 712 98,  
GSM +372 562 46 389  
[lmservis.ee](http://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.



Автоперевозка грузов небольшим фургоном 20 м<sup>3</sup> 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 листву, ветки деревьев, корни, вскрываем полы, вывозим ДСП и лаги. Перевозим пианино! Есть упаковочный материал! Так же можно грузить и в контейнер 30 м<sup>3</sup>. 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.

## 101 Квартиры

### Продам

1-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, ул. Эндра 1с, 3/5, в среднем состоянии. Цена 7 000 евро. Тел. 59 028 355.

1-комнатную квартиру в Ийдла, Пуру тее 41, 4/5, 38.3 м<sup>2</sup>, 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, м-н Ийдла, ул. Малеева 11, 7/9. Тел. 53 738 519.

1-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, по Синивооре 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.



2-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, ул. Ярвекюла, 1 этаж, сделана перепланировка. Квартира после ремонта, поменяны все окна и двери. В квартире газовая колонка, на кухне установлен фильтр для воды, кухонные шкафы, газовая плита, холодильник двухкамерный, всё новое. Центральное отопление, в комнатах встроены раздвижные шкафы для хранения. Квартира угловая, светлая, окна выходят на запад и юго-запад. Ремонт до конца не закончен, есть недоделки (потолок в ванной комнате). Дом после ремонта (покрашен внутри и снаружи), чистый подъезд, имеется домофон, парковка во дворе под окном. Соседи дружелюбные. Поблизости в шаговой доступности расположена детский сад, торговый центр Vironia, автобусная остановка, школа, стадион, поликлиника. Звонить можно на Viber, WhatsApp, Telegram. Тел. +358 405 726 353.

## Памятники и надгробия Изготовление и установка

Оградки, работы на кладбище



Всегда выгодные цены без скидок, за счёт качества и выполнения договорённостей.

Narva mnt.150, Jõhvi  
[www.johvikivi.ee](http://www.johvikivi.ee)  
33 56 444  
50 84 049

## 101 Квартиры

### Продам

2-комнатную квартиру в Ийдла, Пуру тее 23, 5/5, 49 м<sup>2</sup>, середина дома. Отопление - 2 кондиционера Daikin Ururu-Sarara воздух-воздух. Квартира продается с мебелью и техникой. Цена договорная. Александра. Тел. 56 217 595.

2-комнатную квартиру в Йыхви, ул. Kooli 23, 2 этаж, солнечная сторона. Требует ремонта. Цена 12 000 евро, торг уместен. Мария. Тел. 56 678 384.

2-комнатную квартиру в Йыхви, ул. Rakvere 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 панели, 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 м<sup>2</sup>, требует ремонта. Тел. 55 20 155.

## Сдам

**1-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве (м-н Ийдла), б. Эстония 16, 3 этаж. Тел. 58 036 089.**

**3-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, Мыйза тез 9, 58,2 м<sup>2</sup>. Рядом поликлиника, детсад, гимназия, магазины. Тел. 53 904 343.**

## 105 Дачи, хутора

### Продам

дачу в деревне Яама, кооператив «Veterani». Участок 700 м<sup>2</sup>, 2-этажный дом с печью и камином, площадь дома 73 м<sup>2</sup>, 5 комнат, баня в доме. До реки 300 м, ближайший пляж Чудского озера в 7 минутах езды. Цена 43 000 евро. Торг уместен. Тел. 50 51 349.

## 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 ОÜ. Быстро, качественно ремонт подъездов, квартир. Реновация цоколя →**

Металлические, межкомнатные, шпонированные двери Окна  
Душевые кабины Бойлеры



+ 372 5 224 456  
+ 372 58 169 842

**ASTEKOR**

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

Jõhvi, Rakvere tn 20.



**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)

## ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ РЕСТАВРАЦИЯ ВАННЫ ЗА 2 ЧАСА!

СТАРОЙ ВАННЕ - НОВАЯ ЖИЗНЬ!

Пенсионерам скидка 10% до конца года!



Сантехнические услуги

Тел. 56499916



**200** **БИЗНЕС**

## 201 Предлагается работа

Квартирное товарищество рассмотрит ценовое предложение на ремонт дома (заделывание трещин на фасаде и покраска + ремонт одного подъезда) на новый 2026 хозяйственный год. Тел. 55 576 257.

## 202 Ищу работу

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

Медсестра с опытом, проживаю в Кохтла-Ярве (из Украины). Ищет работу по специальности и другие варианты занятости. Ответственная, аккуратная, быстро обучаюсь. Тел. 56 794 650.

### Ремонтные и строительные работы. Внутренняя отделка, укладка керамической плитки, паркета, гипрока.

Маллярные, бетонные, сварочные работы. Деревянные каркасы балконов и террас. Тел. 55 561 487.

## 203 Бизнес-контакты

Maksim Fedotov Ōigusbüroo 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 Kinnisvara hoolduse OÜ по адресу: Улс 6. fedotoff@hot.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.

Юрист Татьяна Ерёменко оказывает юридическую помощь по гражданским делам. Взыскание алиментов, долгов, заработной платы. Увеличение или уменьшение алиментов. Растворение брака, раздел имущества, общение с детьми. Юридическое сопровождение сделки (подготовка продажи недвижимости, дарения, завещания). Консультации, заявления в суд, договоры, претензии. Кохтла-Ярве ул. Кескаллея, 26. Тел. 50 58 275.

## 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. 56 674 376.

Предлагаем дрова колотые (в том числе и сухие) и строительный пиломатериал. В наличие разный ассортимент. [www.lepalind.ee](http://www.lepalind.ee)  
Тел. 56 631 360.

### Продам



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

## 304 Женская одежда и обувь

### Продам

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

## 405 Компьютеры



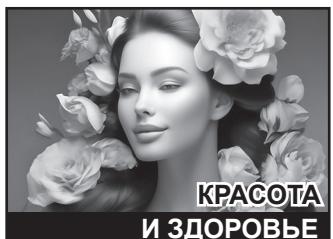
Woxel-GC OÜ. Ремонт и обслуживание компьютеров, планшетов, телефонов. Установка и оптимизация Windows. Сборка компьютеров на заказ. Большой выбор б/у ноутбуков и мониторов. Различные цифровые услуги: печать, сканирование, оформление деклараций для водительской справки и т.д. Разработка сайтов. Тел. 55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

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

Тел. 51 927 868

## 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 объемы? Салон красоты «Сакура» знает, как с этим справиться! Аппаратная коррекция фигуры — это: заметное сокращение объемов; упругая, подтянутая кожа; уменьшение целлюлита уже после первых процедур! Красота начинается с заботы о себе! Запишишь прямо сейчас — первый шаг к фигуре мечты! Sakura Ilusalong Jõhvi, Narva mnt 5. Тел. 53 461 763.

## 703 Курсы и обучение

Опытный репетитор по математике поможет разобраться с трудными темами и поможет подготовиться к экзаменам. Урок 60 минут. Цена 8 евро для учеников основной школы. Мой e-mail: Valenta.2121@mail.ru Прошу убедительно звонить на WhatsApp или Viber потому что на телефон часто звонят мошенники. Валентина. Тел. 54 559 859.

# Дранки с салом и сыром

**Картофель (очищенный) - 400 г**

**Сало свиное (солёное или копчёное) - 60 г**

**Яйцо - 1 шт.**

**Сыр пармезан (или другой твёрдый сыр) - 50 г**

**Мука пшеничная - 40 г**

**Дрожжи сухие - 1 г**

**Тимьян свежий - 2 веточки**

**Масло растительное - 50 мл**

**Соль - по вкусу**

**Перец чёрный молотый - по вкусу**

Картофель очистите и промойте. Натрите на крупной тёрке и перемешайте в глубокую миску. Вбейте яйцо в миску с картошкой и перемешайте.

Пармезан натрите на средней тёрке. Добавьте сырную стружку к остальной

муке, перемешайте. Всыпьте просеянную муку и перемешайте. Всыпьте сухие дрожжи и перемешайте.

Посолите и поперчите, добавьте листики тимьяна и перемешайте.

Сало нарежьте небольшими кубиками, добавьте к картофельной массе. Перемешайте и оставьте на 10-15 минут.

Сковороду отправьте на умеренный огонь. Влейте растительное масло и хорошо разогрейте. Столовой ложкой выложите порции картофельной массы, придавая круглую форму. Жарьте с одной стороны 3-4 минуты на умеренном огне. Затем переверните, продолжите жарить в том же режиме до румяной корочки с другой стороны.

Переложите обжаренные дранники на бумажное полотенце, чтобы впиталось лишнее масло. Таким же образом пожарьте картофельные оладьи из оставшегося теста.

Подавайте к столу сразу после приготовления с любимыми соусами.



# Пицца в булочках

Для теста:

**Мука - 340 г**

**Вода - 200 мл**

**Масло растительное -**

**4 ст. ложки**

**Дрожжи сухие - 1,5 ч. ложки**

**Сахар - 1,5 ч. ложки**

**Соль - 2/3 ч. ложки**

Для начинки:

**Томатная паста - 100 г**

**Масло растительное - 30 мл**

**Чеснок - 1-2 зубчика**

**Базилик сушёный - 2 ч. ложки (или свежий - 6 листочек)**

**Сыр плавленый - 120-140 г**

**Соль - по вкусу**

**Травы итальянские сушёные - 1 ч. ложка**

**Молоко (для смазывания булочек) - 20 мл**

**Масло растительное (для смазывания противня и миски) - 20-30 мл**

В миску наливаем тёплую воду и добавляем сахар. Перемешиваем, чтобы сахар растворился. Всыпаем сухие дрожжи. Перемешиваем дрожжи с водой и оставляем в тёплом месте примерно на 10-15 минут. Через 10-15 минут на поверхности появится пенная шапочка. Добавляем в дрожжевую смесь соль, перемешиваем.

Затем просеиваем муку.

Начинаем замешивать тесто. В процессе замешивания добавляем 3 ст. ложки растительного масла. Последнюю 1 ст. ложку растительного масла добавляем в самом конце замешивания, чтобы тесто не прилипало к рукам. Тесто должно получиться мягкое, не забитое мукой. Миску смазываем растительным маслом и кладём туда тесто. Накрываем миску плёнкой и оставляем в тёплом месте примерно на 1 час для подъёма.

Чеснок очищаем и разрезаем вдоль пополам. В сотейнике или небольшой кастрюле разогреваем 2 ст. ложки растительного масла и выкладываем туда чеснок. Обжариваем чеснок примерно 1 минуту, до хорошего золотистого оттенка. После этого чеснок вынимаем — он уже отдал свой аромат и уже нам не понадобится. А в ароматное масло добавляем томатную пасту. Также добавляем итальянские травы и сушёный базилик. Если добавляете свежий базилик — предварительно измельчите листики. Перемешиваем. Затем добавляем 3-4 ст. ложки воды. Ориентируйтесь по густоте вашей томатной пасты. Соус должен получиться густым. Солим соус по вкусу, провариваем 2-4 минуты и снимаем с огня.

Плавленые сырки нарезаем небольшими кусочками (примерно 1x2 см.)

Тесто подошло. Включаем духов-

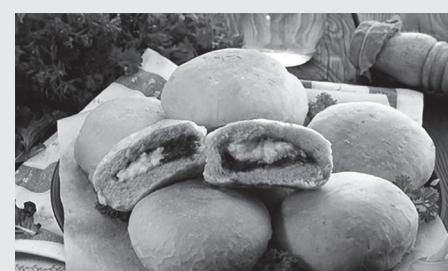
ку разогреваться до температуры 180 градусов.

Делим тесто на 8 одинаковых частей. Из каждого кусочка теста формируем шарик. Шарик теста раскатываем до толщины 0,7-1 см. Слишком тонко лучше не раскатывать, чтобы сыр и соус при выпекании не вытекли наружу.

В центр лепёшки выкладываем 1 ч. ложку соуса. Сверху выкладываем несколько кубиков сыра. Стягиваем и хорошоенько защищаем края. Переворачиваем булочку швом вниз. Так поступаем со всем тестом.

Противень застилаем пергаментом, смазываем растительным маслом и присыпаем мукой. Булочки выкладываем на противень, смазываем молоком.

Ставим противень с булочками в предварительно разогретую до 180 градусов духовку на 20-30 минут. Выпекаем до лёгкого зарумянивания.







# Что за специя может ЗАБЛОКИРОВАТЬ «ПЛОХОЙ» ХОЛЕСТЕРИН и запустить метаболизм в турборежим



**Добавить специи в еду - это отличный способ сделать блюдо не только вкуснее, но еще и полезнее. Ученые рекомендуют иметь на вооружении несколько ароматных приправ, ведь эффект от некоторых из них практически сопоставим с лекарствами.**

Приности и специи - неотъемлемая часть кулинарной культуры человечества. Всего пара щепоток паприки, корицы или кориандра могут сделать блюдо вкуснее, придать ему неповторимый аромат, улучшить сочетаемость с другими продуктами.

Чаще всего хозяйки используют соль, разные виды перцев, ароматные травы. Также популярностью пользуются куркума, хмели-сунели, мускатный орех. Хотите, чтобы приправы приносили максимум пользы? Тогда обратите внимание на черный тмин, говорят эксперты.

Черный тмин часто используется в качестве приправы для хлеба, особенно в традиционных восточных и индийских рецептах. Он также прекрасно дополняет мясо, рыбу, птицу, супы и рагу, особенно если вы любите еду с насыщенным ароматом и вкусом. Недавно ученые из Университета Осаки провели исследование, в котором пришли к выводу: черный тмин помогает метаболизму, сердцу и сосудам, а также защищает организм от ожирения.

Эксперимент длился восемь недель. В течение этого времени все участники из основной группы ежедневно принимали по 5 граммов порошка черного тмина. Добровольцы из контрольной группы вообще не употребляли эту пряность. У всех людей исследователи брали анализы крови натощак на разных этапах испытания.

Результаты показали: у участников, принимавших черный тмин, снизился уровень триглицеридов, общего холестерина и ЛПНП - того самого «плохого» холестерина, который связан с

атеросклерозом. Более того, у людей стало больше «хорошего» холестерина, который защищает сердце и сосуды и существенно снижает риски преждевременной сердечной смерти.

Ученые также выяснили, что черный тмин подавлял адипогенез - процесс образования жировых клеток. То есть праность разгоняла метаболизм, препятствуя тому, чтобы жир накапливался в организме. Как поясняют эксперты, воздействие происходит не только на показатели крови, но и на фундаментальные клеточные процессы, лежащие в основе набора веса.

## ЧЕМ ЕЩЕ ПОЛЕЗЕН ЧЕРНЫЙ ТМИН

- Обладает антиоксидантными и противовоспалительными свойствами за счет компонента тимохинона в составе.
- Богат витаминами A, B, C, E, а также кальцием, калием, магнием, селеном и цинком.
- Помогает бороться с прыщами, угревой сыпью, экземой и другими кожными проблемами.
- Поддерживает здоровье глаз, положительно влияя на качество зрения.
- Полезен для поджелудочной железы и желчного пузыря.
- Черный тмин доступен в различных формах, среди которых масло, семена и порошок.

**ВАЖНО:** некоторые компоненты этой пряности могут активно взаимодействовать с определенными лекарствами. К примеру, это препараты для снижения давления, разжижения крови и контроля уровня сахара в крови. Так что, если вы постоянно принимаете лекарства, лучше уточнить у врача, в каком количестве вам можно есть черный тмин.

GOTOVIM



**Когда на улице темно, а еще холодно и тоскливо, вылезать утром из теплой постели совсем не хочется. Чтобы этот процесс приносил минимум неприятных эмоций с утра, поможет нехитрое правило.**

**К**ак говорит врач-сомнолог Роман Бузунов, зимой все мы наблюдаем интересное явление под названием «офисная полярная ночь». Это когда вы выходите из дома на работу - еще темно, а выходите из офиса в конце рабочего дня - уже темно. И это явление может сильно влиять на регуляцию наших циркадных ритмов и, соответственно, на наш ночной сон и подъем по утрам.

Как отметил профессор Бузунов, просыпаться и бодро вставать с кровати зимой нам мешает мелатонин - гормон сна, который вырабатывается в темноте. Темным зимним утром он тоже продолжает вырабатываться.

Чтобы легче вставать по утрам даже в темноте, врач советует достаточно жестко зафиксировать время подъема. И даже в выходные не давать себе особых послабления, стараться вылезать из постели примерно в такое же время, как и в будни. Максимум на два часа позже обычного графика.

Кроме того, врач рекомендует взять себе в помощники светобудильник. Это, по сути, лампа, которая за полчаса до подъема будет постепенно увеличивать освещенность вашей спальни и таким образом настраивать вас на подъем.

### **КАК НАУЧИТЬСЯ ЛЕГКО ВСТАВАТЬ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ**

На выработку такой привычки потребуется время. Как ранее рассказывал Роман Бузунов, результаты появятся примерно через две недели тренировок. За это время вы научитесь четко просыпаться за 5 минут до звонка будильника и при этом будете чувствовать себя более-менее выспавшимися.

Но тут никакого волшебства - придется задействовать свою силу воли. По



# **ОФИСНАЯ ПОЛЯРНАЯ НОЧЬ: как легче просыпаться зимой на работу?**

словам профессора Бузунова, усилием воли заставить себя заснуть раньше мы не в силах, а вот встать по расписанию вполне можем. Поэтому берем себя в руки и вытаскиваем из уютной кровати даже в законные выходные. Время отбоя, по словам врача, постепенно само подстроится под время вашего пробуждения.

Если вы не слышите будильник, попробуйте сменить рингтон. Возможно, вам не подходит конкретный звук - понаблюдайте, какие мелодии лучше будут вас и заряжают хорошим настроением. Также, по словам специалистов, привычка переставлять будильник на

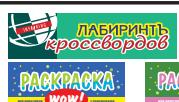
«еще 10 минут» вряд ли добавит вам бодрости. Чтобы не было соблазна ставить будильник на повтор, оставляйте его на ночь подальше от кровати.

Хорошо помогает и психологический трюк: если запланировать на утро что-нибудь приятное, чего вы будете ждать, просыпаться будет намного легче.

К слову, некоторые люди практикуют так называемый полифазный сон: спят мало, но часто. По сути, короткими интервалами более двух раз в сутки. Считается, что так спали Сальвадор Дали, Леонардо да Винчи, Томас Эдисон.

MEDPULSE

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



Отдел рекламы: 33 26 105, 5215988 reklam@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.