

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.

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.

Авторазборка Oksila OÜ (лицензия L.JÄ/332775) покупает автомобили на металлом. При необходимости организуем вывоз. Снимаем с учета в Транспортном департаменте. Тел. 59 110 888.

Продам

VW PASSAT VARIANT 1.9l, 2000 год, в хорошем состоянии, 1000 евро. Тел. 53 338 020.

012 Автомобильные запчасти

Продам

резину шипованную NOKIAN, 4 штуки, размер: 215x55 R16, ездила полсезона. Все шипы на месте. Цена 100 евро за комплект. Тел. 53 586 552.



БОСЧ СЕРВИС
Service Car Service

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

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 оборудования

Фирма выполняет ремонт и замену глушителей, порогов. Слесарные работы. Мелкий кузовной ремонт. Шиномонтаж. Тел. 58 127 776.

015 Транспортные перевозки

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

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

Грузоперевозки на микроавтобусе. Тел. 50 36 708.

Автогрузоперевозки большим и длинным микроавтобусом. Перевозка мебели, предлагаем помочь 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.



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.

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, в м-не Ийдла, Пуру тее41, 4/5, 38.3 м², солнечная сторона, середина дома. Большой балкон обшит деревом. Центральное отопление, ламинат-паркет. Две двери, наружная – металлическая, стеклопакеты. Квартира в хорошем состоянии, без долгов. Продается с мебелью и техникой. Цена 16 000 евро. Тел. 56 721 967, 58 944 537.

1-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, ул. Эндра 1c, 3/5, в среднем состоянии. Цена 6 800 евро. Тел. 59 028 355.

1-комнатную квартиру в Южном м-не, 2 этаж, теплая, недорого, срочно. Тел. 56 217 595.

1.5-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, ул. Пярна 44, 3/9, 38.5 м², с мебелью. Квартира требует ремонта. Рядом школа, гимназия, поликлиника, детсад. Цена договорная. Тел. 58 548 678.

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.

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 Ийдла, б. Эстония 4, 2 этаж, 48.9 м², в хорошем состоянии. Рядом остановка, школа, детсад. От владельца. Цена 25 000 евро, торг. Тел. 57 570 514.

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.

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 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.

Выполняю все виды сантехнических работ, замена отопительных радиаторов. Тел. 56 348 900.

Маллярные работы. Тел. 58 178 645.

Ремонт квартир, гаражей и подвалов, модернизация ванных помещений, электроработы. Йыхви, Кохтла-Ярве. Павел. Тел. 56 783 198.

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

202 Ищу работу

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

Опытный строитель ищет работу по ремонту квартир и домов. Всё виды работ, включая сантехнику и электрику, а также ремонт ванны. Тел. 53 584 509.

203 Бизнес- контакты

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@hot.ee Адрес: Кескялле 16, Кохтла-Ярве. Тел. 56 455 403, 33 62 228.



оü 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 и услуги бизнес-психолога

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

301 Мебель Отдам

2-спальную кровать, небольшое зеркало-трюмо, шкаф, небольшую вешалку-шкаф в коридор. Находится в Йыхви. Самовывоз. Тел. 55 20 155.

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.

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.

ТУРИСТИЧЕСКАЯ ФИРМА *Felizafino*
ПРЕДЛАГАЕТ:

17-22.03- санаторий в Хаапсалу,
25-26.04-тайны и истории Риги.

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

Український фольклорний гурт
(м. Кохтла-Ярве)
запрошує до свого колективу
МУЗИКАНТІВ
Вміння співати вітається.

Тел. 5215988

ABC ARVUTI HOOLDUS.
Компьютеры, ноутбуки, планшеты, телефоны-смартфоны, GPS-навигаторы. Обслуживание и ремонт. Установка Windows и других операционных систем, программ, настройка, русификация и другие языки, драйверы. **ЛЮБОЙ** ремонт и настройка компьютеров и других устройств, чистка от вирусов и нежелательных программ, восстановление данных на жестких дисках, флешках, телефонах, планшетах. Установка антивируса. Замена комплектующих. Модернизация (апгрейд). Настройка роутеров, Wi-Fi, принтеров, другого оборудования. Ремонт и перепрошивка мобильных →

телефонов, смартфонов и планшетов. Ремонт и перепрошивка GPS-навигаторов. ВСЕ быстро, недорого, качественно. Продажа б/у компьютеров и ноутбуков. Диагностика и консультация бесплатно. Выезд на дом (Ida-Virumaa). Без выходных. Андрей. Тел. 58 040 535.

706 Ритуальные услуги

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

Соболезнования

Adams Logistics OÜ выражает глубокое соболезнование родным и близким Валентина Семёнова в связи с его безвременной кончиной.

900 Красота и здоровье

Loodusliku Meditsiini keskus. Консультация; массажные кушетки; массаж; лечебная гимнастика; физиотерапия; грязелечение; гирудотерапия; рефлексотерапия. Кохтла-Ярве, ул. Ридакюла 10. www.kulikova.ee Тел. 51 24 910, 33 40 125.

Аппаратная коррекция фигуры в салоне →

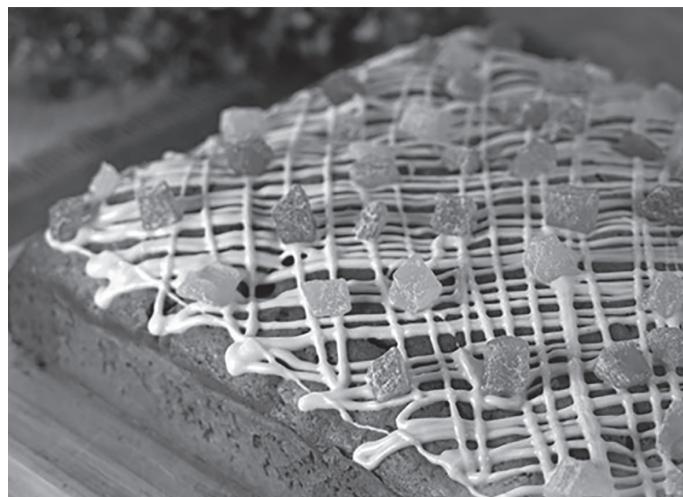
«Сакура» — твой быстрый старт к идеальному телу! Целлюлит, дряблая кожа, лишние объёмы? Салон красоты «Сакура» знает, как с этим справиться! Аппаратная коррекция фигуры — это: заметное сокращение объёмов; упругая, подтянутая кожа; уменьшение целлюлита уже после первых процедур! Красота начинается с заботы о себе! Запишись прямо сейчас — первый шаг к фигуре мечты! Sakura Ilusalong Jõhvi, Narva mnt 5. Тел. 53 461 763.

Парикмахер-универсал предлагает услуги по вызову.
Тел. 58 178 645.

Фануропита

Фануропита (греч. Φανούροπιτα) — это традиционный греческий пирог, поражающий богатством вкуса и текстур.

Мука - 375 г
Разрыхлитель - 10 г
Сахар - 225 г
Яйца - 3 шт.
Молоко - 150 мл
Масло оливковое - 150 мл
Коньяк - 50 г
Орехи грецкие - 100 г
Миндаль - 70 г
Изюм - 75 г
Курага - 75 г
Цукаты - 125 г
Корица молотая - 1 ч. ложка
Цедра апельсина - 1 ч. ложка
Соль - 1 щепотка
Шоколад белый (дропсы) - 120 г



Курагу нарезаем мелкими кубиками. Смешиваем курагу с изюмом и заливаем коньяком.

Грецкие орехи измельчаем в чаше блендера до крошки желаемого размера. Аналогично измельчаем миндаль. Смешиваем два вида орехов.

Отдельно смешиваем муку с разрыхлителем, кори-

цей и солью. Перемешиваем сухие ингредиенты до однородности.

С помощью тёрки снимаем с апельсина цедру (только ярко окрашенную часть кожуры).

Смешиваем молоко и яйца. Всыпаем сахар. Вливаем масло. Добавляем апельсиновую цедру.

Форму застилаем перга-

ментной бумагой, обматываем фольгой.

Перемешиваем жидкие ингредиенты при помощи миксера. Всыпаем сухие ингредиенты. Перемешиваем. Получилось однородное тесто.

Добавляем замоченные в коньяке сухофрукты. Всыпаем цукаты (75 г). Туда же отправляем орехи. Перемешиваем тесто миксером с насадками „крюк”.

Выливаем тесто в подготовленную форму, ставим в разогретую до 180 градусов духовку на 40 минут, до золотистости и готовности.

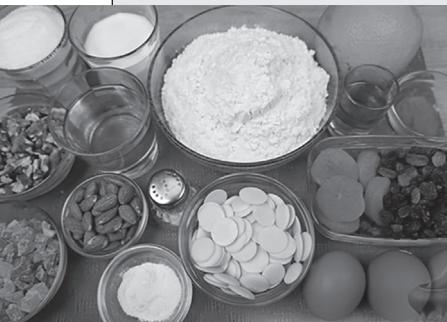
Пирог готов.

Аккуратно вынимаем пирог из формы, снимаем пергаментную бумагу. Даём немного остыть.

Выкладываем шоколадные дропсы в кондитерский мешок, вливаем немного оливкового масла. Разогреваем мешочек в микроволновке или на водяной бане, периодически перемешивая шоколад пальцами для равномерности расплавления.

Срезаем кончик кулинарного мешочка и наносим произвольный узор на пирог. Выкладываем на пирог кусочки цукатов (50 г).

Фануропита готова.



Архиерей	Братина на Руси	Вяленая рыба в Вост. Сибири	1	Высокий, нескладный человек	Золотой зуб (жарг.)								Заносчивый человек
Узкий ход для воды	Владение князя в др. Руси	Разновидность папоротника											
Добавочный стих в сонете				Сырье для текилы	Узкий длинный флаг								
		Золотая монета Др. Персии											
Обращ. к женщине в Польше	Германский фашизм	Морское путешествие	Косметическая мазь	Бобовое растение	Старинная франц. мера длины	1							
		Правда на дне бокала					Насекомое в углу	Древнерус. национ. напиток					
Учащаяся учебного заведения	Имя яп. режис. Куросавы			Задолженность по векселям					Героиня фильма Н. Михалкова				Галантерейное изделие
«Мама» англ. детектива	Род виноградного вина				Вексель на предъявителя								
			Предмет женской одежды						Деталь колеса велосипеда				Группа учебных дисциплин
Ед. изм. светового потока	Кровельный материал			Пряная приправа к печению, сыр	Инф. агентство России				Бабушка и внук на рос. эстраде				Низкий женский голос
Чекисты (аббр.)	Передвижение на колесах					Академ. паспорт студента							
		Русское назв. завертки, рычага		Замкнутая плоская кривая					Большая передняя в доме				
Неприятный запах					Женская индийская одежда	Друг и помощник Ш. Холмса							Марка отеч. самолета
Сплав меди с цинком	Живое место в пустыне	Франц. футбольный клуб		Космич. голос росс. эстрады	Игра с тонким обручем	Источник распростран. инфекции			60 минут				
			То же, что чудо										Девушка брачного возраста
Буква греч. Алфавита	Испанский карнавал	Крупная хищная морская рыба				Корка на поверхности снега		Объективно существование					
			Родина Земфирь	И Чурикова, и Макарова									
Небольшой груз на шнурке	Член детско-юнош. организации				Ю. Башмет как исполнитель								
			Персидский язык										
Газета итальянской компартии	Гладкая блестящая ткань				Спутник Ляпа								



ПОЧЕМУ ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ ПОШЕВЕЛИТЬ ПАЛЬЦАМИ НОГ ПО ОДНОМУ?



Детеныш шимпанзе может одинаково ловко схватить палку как руками, так и ногами. А вот человеку такая функция недоступна. Почему же природа нас так обделила?

Человек считается единственным полностью прямоходящим существом. С одной стороны, это дало нам большое преимущество, однако некоторыми функциями в процессе эволюции пришлось пожертвовать.

Например, наши близкие родственники - человекообразные обезьяны - активно задействуют пальцы не только рук, но и ног, потому что способны шевелить ими по отдельности. Благодаря этому они легко могут схватить любой предмет задними лапами и крепко его держать.

А теперь попробуйте сами пошевелить пальцами ног. Если большой палец еще будет стараться, то остальная четверка по одиночке не шелохнется. И вот с чем это связано.

«Чтобы помогать нам сохранять равновесие и поддерживать тело при прямоходении, человеческим стопам в процессе эволюции потребовались изменения. Движения пальцев ног стали менее важны, чем их самостоятельное перемещение, так как их задачей стало предотвращение падения при новом способе передвижения», - объясняет антрополог Университета Теннесси Стивен Лаутценхайзер.

Зато пальцы человека стали более умелыми. С их помощью мы теперь пишем, печатаем сообщения, рисуем и играем на музыкальных инструментах. Они обрели способность совершать небольшие, точные и контролируемые движения.

Кисти и стопы имеют похожее анато-

мическое строение, однако если в стопе 29 мышц, то в кисти - 34.

Остается вопрос, почему наши большие пальцы на ногах остались подвижными, в отличие от своих младших собратьев. Оказалось, что большой палец - единственный из всей пятерни может похвастаться своими отдельными мышцами, которые отвечают за его движение. Другие же пальцы на ногах своих мышц не имеют, они используют общие мышцы, поэтому могут шевелиться только вместе.

«Большой палец ноги особенный. Он помогает продвигать тело вперед при ходьбе», - объясняет антрополог.

Что касается пальцев на руках, то для движения каждого из них работают шесть основных групп мышц. А большой палец и мизинец имеют дополнительные мышцы, которые позволяют легче захватывать и удерживать предметы.

Однако не только мышцы виноваты в том, что наши пальцы ног не такие подвижные, как пальцы рук. Вторая причина кроется в мозге.

«В двигательной коре головного мозга гораздо больше нейронов отвечает за управление пальцами рук, чем пальцами ног, поэтому она может послать гораздо более подробные инструкции пальцам», - объясняет ученый.

Кстати, исследования показывают, что гимнастика для пальцев ног улучшает когнитивные способности, так как мы задействуем мышцы, которые редко используем.

Например, можно попробовать захватить ногами мячик или смыть полотенце, лежащее на полу. Еще один вариант: попробуйте сыграть пальцами ног в игру «камень-ножницы-бумага», поочередно сгибая большой палец и оставшуюся четверку.

The Conversation

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.

ГЕРКУЛЕС И ОВСЯНКА: в чем разница?

Овсяная каша - одно из традиционных блюд на завтрак среди россиян. Ее также называют геркулесовой кашей. Однако не все знают, что между ними есть разница.

ТАК ЧЕМ ЖЕ ОТЛИЧАЕТСЯ ОВСЯНКА ОТ ГЕРКУЛЕСА?

Как рассказал биолог Роман Опарин, геркулес и овсянка - это продукты из одного сырья (овса), но с разной степенью обработки.

- Овсянка, или цельнозерновая овсяная крупа, - это целые или дробленые зерна овса, минимально очищенные от твердой оболочки. Она сохраняет все структурные элементы зерна, имеет плотную структуру и требует долгой варки - около 40-60 минут.

- Геркулес, или овсяные хлопья, - это предварительно пропаренные расплющенные зерна овса. Пропаривание сокращает время приготовления до 5-20 минут, но частично разрушает некоторые термочувствительные вещества в зерне. Такие хлопья бывают разных видов.

ЧТО ПОЛЕЗНЕЕ

По словам биолога, с точки зрения биохимии и диетологии полезнее цельнозерновая овсянка. Причина - в сохранении целостности всех функциональных компонентов зерна.

«В овсянке сохраняется больше нерастворимой клетчатки (из оболочек), которая критически важна для перистальтики кишечника и питания микробиома нашего организма. Меньшая термическая обработка на этапе производства сохраняет больше витаминов группы В и собственных ферментов зерна», - поясняет Роман Опарин.

Еще один плюс: гликемический индекс у цельнозерновой каши ниже, чем у быстро разваривающихся хлопьев.

«Крахмал высвобождается медленнее, обеспечивая длительное ощущение сытости и стабильный уровень глюкозы в крови», - добавляет специалист Государственного университета просвещения.

Между тем, как уточняет эксперт, геркулес тоже очень полезный продукт, но из-за пропаривания и механического

воздействия часть клеточных структур разрушается, что ускоряет усвоение. При этом толстые хлопья предпочтительнее тонких.

КАК ПРАВИЛЬНО ВАРИТЬ

Если вы хотите приготовить более полезное утреннее блюдо, придется чуть больше потрудиться. Так, овсянка требует предварительного замачивания на несколько часов или даже на ночь. Варить ее надо на медленном огне 40-60 минут после закипания. Идеальный способ - томление в духовке или мультиварке.

Толстые хлопья варят 10-20 минут, тонкие - достаточно залить кипятком и дать настояться 5-10 минут. Но стоит всегда помнить важный принцип: чем меньше термообработка, тем больше пользы.

«Для ежедневного рациона удобен и полезен геркулес, но для максимальной пользы стоит периодически использовать цельнозерновую овсянную крупу с щадящими методами приготовления», - советует эксперт.

ДРУГИЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

«Один из самых популярных альтернативных способов приготовления хлопьев и крупы - запарить или замочить их без варки: залить водой, кефиром или молоком комнатной температуры на несколько часов или на ночь. Такой способ приготовления сохраняет максимум нутриентов», - рассказал Роман Опарин.

Хлопья или крупу можно также измельчить в муку для выпечки или киселя. По словам специалиста, такой способ повышает усвояемость, но ускоряет всасывание углеводов.

ОВЕС МОЖНО ПРОРАСТИТЬ.

«Это максимально повышает биодоступность минеральных веществ и витаминов, активирует ферменты зерна. Пророщенный овес можно есть сырым или с минимальной термической обработкой», - добавляет биолог.

MEDICFORUM



А ВЫ ТАКОЕ НОСИТЕ?

Бывало ли такое, что вы, взглянув в отражение витрины магазина или случайное зеркало, пришли в ужас: когда же вы успели так постареть? Стилисты утверждают, что мы сами неосознанно выбираем вещи, которые визуально делают нас старше, и даже не догадываемся об этом. А ведь одежда влияет на то, как нас воспринимают окружающие и даже на наше самочувствие.

1. Бесформенный силуэт вместо одежды по фигуре

Просторная одежда вместо того, чтобы скрывать то, чего мы стесняемся, часто создает эффект неопрятности и визуально добавляет лишние килограммы и годы. Тут все просто: одежда может быть свободной, это уж точно лучше вещей, которые вам малы и туже обтягивают там, где не надо. Но выбирать стоит те модели, что учитывают естественные пропорции: пиджаки с обозначенной талией, брюки правильной длины и платья, мягко обрисовывающие силуэт.

2. Тотальный черный у лица

Несмотря на статус универсального, черный может добавить вам возраста. Если это черные свитшот, блузка, пулlover - одежда вблизи лица, то ваша кожа будет выглядеть усталой, бледной, а морщины и тени на лице - подчеркиваться.

Вы замечали, как яркий акцент у лица может оживить весь образ? Измените палинту - добавьте светлые или насыщенные пастельные оттенки в области декольте. Цветной шарф, яркая блузка под черным пиджаком или использование темно-синего либо угольно-серого цвета в качестве нейтральной основы могут творить чудеса.



3. Устаревшая модель очков

Оправа - это то, что находится в центре внимания. Она мгновенно выдает возраст, если ее стиль и модель неактуальны. Сейчас в тренде крупные формы и четкие линии, которые словно приподнимают черты лица. Избегайте тех, которые слишком низко сидят на щеках или создают резкие линии на лице. Смена оправы - один из самых быстрых способов освежить образ.

4.忽орирование правильного нижнего белья

Неправильно подобранное белье искачет фигуру, создает нежелательные линии под одеждой и влияет на осанку. Эксперты утверждают, что до 80% женщин носят бюстгальтеры неправильного размера.

Если не знаете, как выбирать белье, обратитесь к экспертам, которые проведут профессиональную примерку. Покупайте качественное базовое белье: хорошо сидящие бюстгальтеры, бесшовное нижнее и подходящее корректирующее.

5. Невзрачная обувь

Громоздкие, чрезмерно практичные модели на толстой подошве, в которых вы чувствуете себя как в тапках, могут утяжелять образ. Порой удобная обувь может выглядеть так, будто вы порылись в бабушкином шкафу. На самом деле элегантные модели тоже могут быть комфортными, необязательно мучить ноги в «шпильках». Выбирайте современные балетки, стильные кроссовки, лоферы или ботильоны на устойчивом каблуке.

6. Неправильная длина подола

Длина юбки или платья, приходящаяся на самую широкую часть икры, визуально укорачивает рост и делает силуэт менее аккуратным. Оптимальные варианты длины - чуть ниже колена либо уже макси - до самой узкой части голени. Обращайте внимание и на пропорции. Если на вас объемный топ, сбалансируйте его более облегающим низом, и наоборот.

7. Закрытые и высокие горловины

Постоянное ношение воротников и другой одежды под горло может создавать ощущение строгости и добавлять лишнего возраста. Более открытые V-образные, круглые вырезы или «лодочкой» выглядят свежее. Кроме того, они идеальны для эффектных аксессуаров или шарфа.

8. Вещи с признаками износа

Катышки, потертости, выцветшие ткани моментально придают образу неаккуратность. Лучше иметь пять хорошо сохранившихся вещей, чем двадцать изношенных. Регулярно оценивайте свой гардероб и избавляйтесь от вещей, которые уже отслужили свой срок. Приобретите машинку для удаления катышков с трикотажа, бережно относитесь к своим вещам и не бойтесь расставаться с теми, которые уже износились.