

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!

НВ! 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 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 металлолом. При необходимости организуем вывоз. Снимаем с учета в Транспортном департаменте. Тел. 59 110 888.

Продам

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

VW POLO 1.4, 2006 года, пробег 139000 км. Недорого! Тел. 52 82 728.

012 Автомобильные запчасти

Продам

резину шипованную NOKIAN, 4 штуки, размер: 215x55 R16, ездила пол-сезона. Все шипы →



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

на месте. Цена 100 евро за комплект. Тел. 53 586 552.

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.

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.

Грузоперевозки на микроавтобусе.
Тел. 50 36 708.

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, в м-не Ийдла, Пуру тее 41, 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.

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.

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.

107 Гаражи

Продам

гараж в районе Оутокумпу, кооператив Katse1, Kohtla-Järve. Тел. 55 968 705.

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, 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 жостью. На все работы дается гарантия. E-mail: melikoehitus@gmail.com Тел. 50 73 682, 55 25 183.

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

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.**



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 и услуги бизнес-психолога

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

Квалифицированный электрик выполнит работы по электромонтажу 24h/7 (все виды электромонтажа, сборка, установка, подключение, замена проводки и электрооборудования в квартирах, домах, в помещениях любого типа). Также сантехнические работы. Звоните, не стесняйтесь. Качественное и ответственное выполнение работ гарантирую. Объявление не стареет. Ида-Вирумаа, Ляневирумаа. Тел. 55 924 671.

Малярные работы. Тел. 58 178 645.



200 БИЗНЕС

202 Ищу работу

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

Опытный строитель ищет работу по ремонту квартир и домов. Все виды работ, включая сантехнику и электрику, а также ремонт ванны. Андрей. 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, востребованные долги, договора по недвижимости и трудовому праву, разводы, наследство, пособия, консультации на русском, эстонском и английском языках, представительство и защита в суде и на следствии. Каждую среду проводится прием в городе Кивиыли, в здании Kiviõli Kinnisvarahoolduse OÜ по адресу: Уус 6. fedotoff@hotmail.ee Адрес: Кескаллее 16, Кохтла-Ярве. Тел. 56 455 403, 33 62 228.

Услуги по переводу документов любой тематики с эстонского на русский и с русского на эстонский. Можно по договору. При необходимости могу выслать CV. Света Марьяпуу. Тел. 52 47 515, 53 000 120.

205 Прочие услуги

ITRAKA OÜ — официальная фирма по уходу на дому. Помогаем пожилым людям и их семьям: помощь по дому; гигиена и уход; контроль приема лекарств; сопровождение к врачу; прогулки и общение; поддержка при деменции. Работаем в Йыхви и Силламяэ. Официально, договор. С заботой, терпением и уважением. Подберем помощь под вашу ситуацию. Свяжитесь с нами тел. 58 000 007.

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.

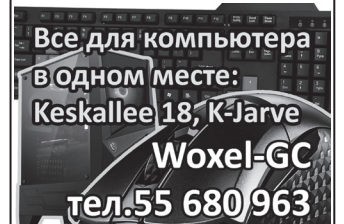
301 Мебель**Отдам**

диван-кровать угловой, в нормальном состоянии в Ийдла, самовывоз. Тел. 58 944 537.

405**Компьютеры**

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.



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 декларации для водительской справки и т.д. Разработка сайтов. Тел. 55 680 963.

706**Ритуальные услуги**

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

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

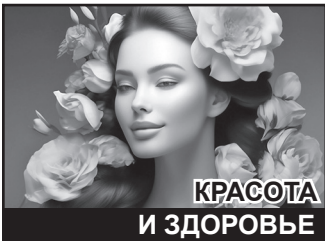
Издатель Inforing Media OÜ
Uus tn 20 Jõhvi, Eesti 41533

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.

801 Поздравления



Поздравляем от всей души нашу бабушку, прабабушку и прапрабабушку Надежду Громову с юбилеем – 90-летием! Желаем крепкого здоровья, спокойствия и теплых дней рядом с нами! Спасибо тебе за твою доброту, тепло и заботу! Любим, целуем!



900 Красота и здоровье

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.

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.

Картофельные блины с сырной начинкой

Тертый картофель делает блинчики нежными, а начинка из сыра, маслин и зелёного лука придаёт им насыщенный и выразительный вкус.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Яйца - 2 шт.
Молоко - 250 мл
Картофель - 350 г
Сыр твёрдый - 180 г
Маслины - 50 г
Мука - 130 г
Соль - 3/4 ч. ложки или по вкусу
Куркума - 0,5 ч. ложки
Чеснок сушёный - 1 ч. ложки
Укроп сушёный - 0,5 ч. ложки
Масло растительное в тесто - 30 мл (+ масло для смазывания сковороды - 10 мл)
Масло сливочное - 25 г
Лук зелёный - 15 г



В миску разбиваем яйца, вливаем молоко. Тщательно перемешиваем венчиком до однородности. Постепенно, постоянно перемешивая, просеиваем муку в молочно-яичную смесь. Перемешиваем до однородности. Добавляем растительное масло и ещё раз перемешиваем.

Картофель очищаем и натираем на мелкой терке. Добавляем картофель в тесто.

Также добавляем соль, куркуму, сушёный укроп и сушёный чеснок. Тщательно перемешиваем до равномерного распределения ингредиентов.

Тесто должно получиться жидким.

Разогреваем сковороду и смазываем растительным маслом. Чуть больше половника теста выливаем в сковороду и распределяем тонким слоем. Диаметр сковороды 20 см.

Жарим картофельный блин на среднем огне примерно по 1 минуте с каждой стороны до легкого подрумянивания. Так жарим все блинчики. Сковороду больше не смазываем.

Готовые блинчики выкладываем стопкой на тарелку, смазывая каждый сливочным маслом.

Для начинки натираем сыр на крупной терке. Маслины нарезаем колечками и добавляем к сыру. Зелёный лук мелко нарезаем и добавляем в начинку. Все перемешиваем. Начинка готова.

На каждый блинчик выкладываем часть начинки и равномерно распределяем. Сворачиваем блинчик с начинкой в плотный рулет.

Смазываем рулет сверху сливочным маслом.

Выкладываем рулеты на смазанную растительным маслом сковороду, накрываем крышкой и прогреваем на слабом огне около 5 минут, чтобы сыр внутри расплавился. Подаем горячими.



					2															Поли- мерный материал
Равно- душие		Види- мый огонь		Судеб- ное де- ло, спор	1	Время перед главным событием		Размен- ная мо- нета Монголии												
				Возлюб- ленный Асейдоры Дункан																
Палом- ничество в Мекку		Павел ... (хокке- ист)						Ошелом- ляющее событие		... Лон- дон										
						6 соток														
Букси- ровщик прицепов	Дворян- ский титул в Испа- нии		Др.- римская монета					Амери- канский страус	Кало- рийный напиток		Вулкани- ческая горная порода									
						Энерге- тич. объект							Знаки секрет- ного письма		Большое крес- тьянское селение		Порода коротко- шерст. кроликов			
Санта...	Высокое тропич. дерево		Внезап- ное чувство страха					Крайне воздер- жан. че- ловек												
						Нечто изодран- ное, пот- репанное		Столбец типогр. набора		Помощ- ница при родах										Горная пока- тость, крутизна
Вид связи		Очень скупой человек								Вырезка	Ловкая продел- ка, улов- ка									
... и Дейл спешат на по- мощь				Синоним - успех, счастье		Нос др.- римско- го судна								Хоккейн. клуб С.- Петербур						
Дипло- матичес- кий поч- тальон		Выбои- на на дороге						Преждев- ременно родив- шийся		Пасса- жир гу- жевого трансп	Летние коньки		Система цветно- го ТВ							Житель донской станции
				То же, что дья- чок		Двулич- ный, ли- цемерный человек														
	"Если ... оказал- ся вдруг"		Крупная служеб- ная со- бака					Конус. труба для усиления звука		Дневное принятие пищи	Женское имя (сокращ.)									
						Пила для мелких работ														Брюки до колен или вы- ше
	Тихо, негром- ко (муз.)		Антилопа сем. пол- орогих					"Улетная" штука, но не само- лет	Росс. се- ребряный рубль 1654 г		Гречне- вая, манная ...									
										Бывает золотая										
								... Ман- дельш- там	Булы- чев- старший				Единица эл. емкости	Матери- ал для отделки стен						Герой произве- дений А. Дюма
												Радио- локатор								
								"Аида" по сути	... сапо- га - пара				Выброс содержим. желудка через рот							
								Местои- мение женского рода				Одно из понятий кит. фи- лософии								Домаш- няя жизнь
Врач по детским болезням									Корро- зия на стали				Буква греческо- го алфа- вита							



1

2



ЧТО СЪЕСТЬ ЗИМОЙ ПЕРЕД ВЫХОДОМ ИЗ ДОМА, ЧТОБЫ НЕ ЗАМЕРЗНУТЬ

Доказано, что голодный человек на холоде замерзает быстрее. Однако не вся пища пригодна для согрева. Вот что врачи советуют съесть перед выходом из дома.

«Ощущение тепла в морозную погоду во многом зависит от того, из каких продуктов организм получает энергию и насколько быстро он может ее использовать», - рассказывает врач-кардиолог Гульнара Орлова. - Важно, чтобы пища была сбалансированной, с умеренным содержанием калорий, и могла запустить, а также длительное время поддерживать термогенез - процесс выработки тепла организмом. Поэтому употребление таких продуктов - лучший выбор перед выходом из дома».



БЕЛКОВАЯ ПИЩА

«Белок - основное вещество, которое помогает сохранить тепло на морозе. Организм тратит больше всего ресурсов на его усвоение, что напрямую усиливает разогревающий эффект», - объясняет врач.

Перед зимней прогулкой кардиолог советует есть:

- яйца;
- творог;
- греческий йогурт;
- курицу;
- индейку;
- рыбу.

«После такого приема пищи организм сохраняет тепло в среднем в течение 2-3 часов», - говорит врач.

ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ

Сама по себе жирная пища не дает согревающего эффекта. Однако как дополнение к белкам полезные жиры усиливают выработку тепла.

«Орехи, авокадо, немного сливочного или оливкового масла замедляют пищеварение и повышают теплообмен», - отмечает кардиолог.

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ

Еще один важный компонент зимнего питания.

«Овсяная и гречневая каша, цельнозерновой хлеб, бурый рис обеспечивают стабильный приток энергии и помогают поддерживать температуру тела 1,5-3 часа при повышенной активности на улице», - говорит врач.

НАПИТКИ СО СПЕЦИЯМИ

Для быстрого и кратковременного согревания хорошо подойдут горячие напитки со специями.

«Чай с имбирем, корицей и щепоткой перца усилит приток крови к коже и сохранит комфортную температуру тела еще на 20-40 минут», - рекомендует Гульнара Орлова.

МОЖНО ЛИ ЕСТЬ МЕД И МАЛИНУ ПЕРЕД ВЫХОДОМ НА УЛИЦУ

Есть мнение, что перед выходом на холод не стоит есть мед и малиновое варенье - можно быстро простыть. Правда ли это?

«Малина содержит салицилаты - химические соединения, оказывающие жаропонижающее действие, а мед усиливает потоотделение и расширяет периферические сосуды. Поэтому перед выходом на улицу употреблять эти продукты не рекомендуется», - отвечает врач. - Более того, мед и варенье резко повышают и затем снижают уровень глюкозы в крови, поэтому организм может ощущать слабость и озноб, что способствует потере тепла и увеличивает риск переохлаждения».

Итак, лучшая еда перед выходом на мороз - та, что богата белком, сложными углеводами и жирами. Например, омлет с цельнозерновым хлебом или каша с творогом и орехами. Такой прием пищи поможет дольше сохранять тепло на холоде.

«Чтобы дольше сохранять тепло на

морозе, перед выходом из дома стоит съесть полноценный завтрак или обед», - говорит геронтолог Анна Шелобанова. - А непосредственно перед выходом можно выпить что-нибудь теплое. Травяной чай с имбирем или лимоном не только согреет изнутри, но и улучшит кровообращение.

Энергия от правильного питания и теплого напитка может сохраняться 3-5 часов, если одежда и активность поддерживают тепло. Однако согревающее питье должно быть теплыми, а не обжигающе горячими. Иначе есть риска раздражения ЖКТ».

КАКИЕ ПРОДУКТЫ НЕ СТОИТ ЕСТЬ ПЕРЕД ВЫХОДОМ ИЗ ДОМА?

«Быстрые углеводы, включая сладости и выпечку из белой муки, вызывают резкий, но кратковременный прилив энергии, после которого уровень сахара в крови быстро падает. Поэтому у нас возникает ощущение холода», - предупреждает эксперт.

Распространенным заблуждением является согревающий эффект алкоголя. На самом деле он расширяет кровеносные сосуды, усиливая потерю тепла. Это только увеличивает риск переохлаждения.

Также стоит избегать употребления холодных напитков или продуктов непосредственно перед выходом, так как они снижают внутреннюю температуру тела».

ПОЧЕМУ ПУХОВИК БОЛЬШЕ НЕ ГРЕЕТ И МОЖНО ЛИ ЕГО ВОССТАНОВИТЬ

ОДНИ ПУХОВИКИ СЛУЖАТ ГОДАМИ, ДРУГИЕ ПЕРЕСТАЮТ ГРЕТЬ УЖЕ НА СЛЕДУЮЩИЙ СЕЗОН. В ЧЕМ ПРИЧИНА? И МОЖНО ЛИ ВЕРНУТЬ ПУХОВИКУ БЫЛОЕ ТЕПЛО?

Кажется, самое сложное при подборе пуховика, - это найти идеальный фасон. Но как обидно бывает, когда после сезона носки ваш идеальный пуховик перестает греть! Что делать с такой вещью?

«Пуховик должен не греть сам по себе, а удерживать вокруг тела стабильный слой теплого воздуха, который и создает ощущение тепла и комфорта. Поэтому для такой одежды используют пух водоплавающих птиц - гусей и уток. В природе этот пух защищает птицу от холода и воды одновременно: он легкий, разветвленный, без жесткого стержня и способен удерживать огромный объем воздуха при минимальном весе, - рассказывает эксперт Елена Никитина. - Когда система работает правильно, пуховик ощущается как теплый кокон. Если есть нарушения, он становится просто верхней одеждой без реальной теплоизоляции».

Итак, хороший пуховик - это:

- продуманное соотношение пуха и пера;
- защищенная от влаги и ветра внешняя ткань;
- качественные внутренние пакеты;
- стабильная конструкция камер;
- баланс между теплом, весом и комфортом.

ЕСТЬ ЛИ СРОК ГОДНОСТИ У ПУХОВИКОВ

«Формально у пуховиков нет срока службы, но фактически - есть, и он зависит не от длительности эксплуатации, а от качества системы и ухода», - объясняет Елена Никитина.

Так, хорошо спроектированный пуховик из качественных материалов служит 5-8 лет, образцы среднего сегмента - 3-5 лет, а массовые модели с компромиссными решениями - 1-2 сезона.

Если пуховик перестал греть уже через 1-2 сезона - значит, это не инженерная система хранения воздуха, а просто куртка с наполнителем. Причина такой недолговечности в конструктивных ошибках. Вот основные из них:

Неправильное соотношение пуха и пера. Пух греет, перо дает вес и форму. Когда пера слишком много, наполнитель становится тяжелым, плохо расправляется и почти не удерживает воздух. Такой пуховик выглядит объемным, но греет слабо и быстро «садится».

Слабая верхняя ткань. Если ткань пропускает влагу и ветер, пух внутри постоянно увлажняется. Даже слегка влажный пух теряет до 60-80% своих теплоизоляционных свойств.

Дешевые внутренние пакеты. Внутренний пакет - это среда, в которой «живёт» пух. Если он выполнен из тонкого некачественного материала, то пух быстрее впитывает влагу, мигрирует между камерами, слеживается и теряет объем.

Нарушение конструкции камер. Неправильная простежка и слабые внутренние швы приводят к образованию холодных зон - там, где пух просто уходит.

МОЖНО ЛИ ВОССТАНОВИТЬ ПУХОВИК, ЧТОБЫ ОН СНОВА НАЧАЛ ГРЕТЬ

«Если пуховик перестал греть, в большинстве случаев его свойства можно восстановить, - считает эксперт. - Чаще всего проблема не в самом наполнителе, а в том, что он слежался, был неправильно постиран или почищен, не до конца высушен».

Правильный уход - химчистка или стирка специализированным средством и полная сушка с восстановлением объема (это ключевой момент) - способны вернуть пуховику до 80-90% его исходных свойств.

Реанимировать свойства пуховика не получится, если:

- пух ломкий, пылит и не восстанавливает объем;
- внутренние пакеты разрушены;
- ткань постоянно намокает и продувается;
- тепло не возвращается даже после профессиональной сушки.

«Эти признаки означают, что инженерная система разрушена, а значит, такой пуховик честно отслужил свое», - признает эксперт.

MyHouse



ТРЮК ИЗ ПСИХОЛОГИИ: ИСПОЛЬЗУЙТЕ «ЭФФЕКТ ФРАНКЛИНА», ЧТОБЫ ОЧАРОВАТЬ ВСЕХ ВОКРУГ

Хотите, чтобы только при упоминании вашего имени люди улыбались и испытывали добрые эмоции? Стать более привлекательным в глазах окружающих поможет простой способ, он называется «эффект Бенджамина Франклина».

Обычно мы стесняемся просить других о помощи или не можем преодолеть гордыню: «Я? Кого-то просить? Да никогда». Многие помнят и знаменитую фразу Воланда из «Мастера и Маргариты», одну из самых любимых цитат женщин: «Никогда ничего не просите, никогда и ничего, и в особенности у тех, кто сильнее вас. Сами предложат и сами все дадут».

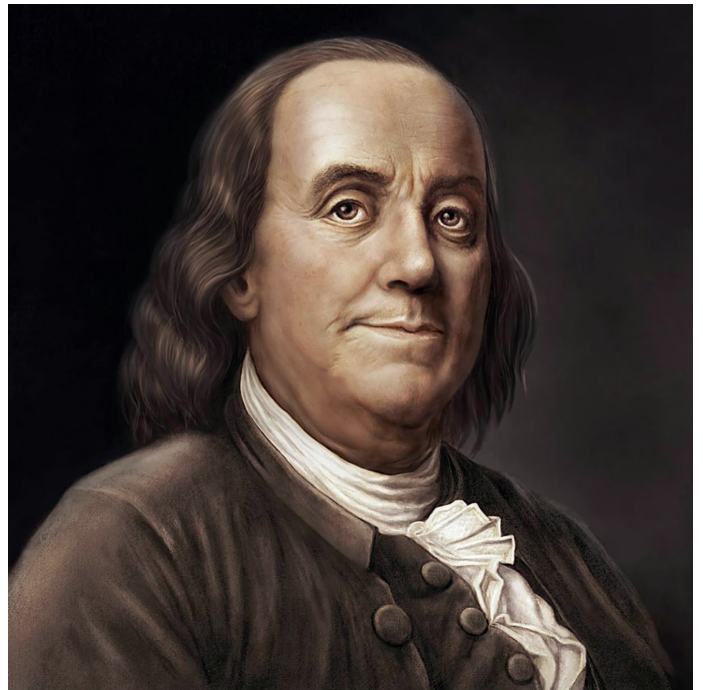
Но «эффект Бенджамина Франклина» основан именно на этом простом человеческом поведении. Однажды отец-основатель США заметил, что люди относились к нему более дружелюбно после того, как в чем-то ему помогали. Франклин быстро понял, что это правило работает исправно почти всегда: человека с большей вероятностью посчитают приятным, если он просто попросит о любой посильной помощи.

«Тот, кто однажды сделал

вам добро, охотнее снова поможет вам, чем тот, кому вы сами помогли» - говорил Бенджамин Франклин.

Почему этот трюк работает: две причины

Многие люди получают удовольствие от помощи другим, объясняют «эффект Бенджамина Франклина» психологи. Это краеугольный камень любого общества, потому что без желания помогать не было бы ни медсестер, ни волонтеров. Многие признаются, что помощь другим вызывает у них самих очень приятное чувство. И неудивительно, что, как только человек вам помог, он сразу же связывает это приятное чувство именно с вами.



Второй момент: обращаясь за помощью, вы демонстрируете готовность к дружбе и доверие к человеку. Это облегчает установление близких отношений с окружающими, поскольку определенная связь уже сформирована.

Как стать более приятным в общении

Для успешного результата от применения способа «эффект Бенджамина Франклина» следует учесть несколько моментов, предупреждают психологи:

- Избегайте слишком часто его использовать - это может создать впечатление, что вы злоупотребляете го-

товностью других помочь.

- Лучше просить об услугах небольшого характера, так как более крупные просьбы могут увеличить вероятность отказа.

- Проявите сами готовность помочь и ведите себя дружелюбно.

Эксперты советуют применять «эффект Бенджамина Франклина», если вам, например, надо произвести более приятное впечатление на новых коллег, вызвать симпатию клиента (достаточно попросить его высказать свое мнение) или в любом сложившемся на какое-то время коллективе.

PSYCHOLOGIES

