

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.

reklaam@inforing.net • www.inforing.net
Телефон рекламного отдела: +372 33 26105, +372 52 15988

СКУПАЕМ автомобили по выгодным ценам для Вас. Деньги наличными на месте, снятие с учета. Самовывоз. Тел. 59 040 678.

001 Легковые автомобили

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.

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.

013 Ремонт транспортных средств и оборудование

Автомобильные стекла. Дешевле отремонтировать скол или звездочку, которые могут дать трещину, чем менять стекло. Возможен также ремонт трещин или их остановка. После ремонта повреждение становится малозаметным. Машина проходит ТО. Даю гарантию на свою работу. Работаю в Ахтме, в любой день недели. Тел. 53 801 918.



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

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.

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.

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 Кохтла-Ярве, в Южный м-не, 1 этаж, кирпичный дом, теплая, металлическая дверь, новые стеклопакеты, новая электропроводка, выровнены стены, пол, на этапе финишной отделки. Удобное расположение - 2 мин до магазинов Соор, Grossi, остановки маршрутки, детсад, школа. Фото по запросу. Тел. 55 553 536.

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. Эндла 1с, 3/5, в среднем состоянии. Цена 6 700 евро. Тел. 59 028 355.

2-комнатную квартиру Sõpruse 15, Ahtme linnaosa, Kohtla-Järve. Под ремонт, заменены трубы, окна пластиковые, двери. Дом 3-этажный. Реновированы крыша, фасад, во дворе заменён асфальт, имеется парковка. Рядом больница, школы, спортхолл, магазины. Тел. 56 498 725.

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.

Сдам

1-комнатную квартиру в Йыхви возле магазина Ehitus ABC по Tartu mnt, 3 этаж 31 м2. Аренда 150 евро + залог 300 евро + коммунальные платежи. Тел. 55 39 877.

2-комнатную квартиру в Ийдла, 1 этаж, мебелированная. Рядом детсад, школа, больница. Залог 300 евро + аренда 170 евро + коммунальные платежи. Тел. 58 028 950.

Сниму

квартиру. Мебель не обязательна. Или куплю по сходной цене. Жду местных, иногородних и гостей из ближнего зарубежья у ворот Йыхвиской православной церкви в 12.00 каждое воскресенье Великого поста включительно 12.04.26. Нэля.

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.**

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.

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

Услуги профессионального плиточника: все виды укладки, возможность посмотреть работы вживую + мастер по дому. Тел. 56 717 225.

Фирма **Arborist №1 OÜ** оказывает услуги по спиливанию и кронированию опасных деревьев с полной их утилизацией. Подрезка плодовых деревьев. Окультуривание живых изгородей и кустов. Большой опыт работы с вышкой. Руслан. Тел. 53 584 348.

Натяжные потолки. Мы снизили цены. Консультация бесплатно. www.potolok.ee Тел. 58 358 128.

201 Предлагается работа

Швейному предприятию требуются швеи на 1-игольную машину с опытом работы. Сдельный тариф 6,64 евро/час. Также требуются работники на машину для проклейки швов, можно без опыта работы. Тел. 51 12 409.

202 Ищу работу

Опытный строитель ищет работу по ремонту квартир и домов. Все виды работ. Тел. 53 584 509.



200 **БИЗНЕС**

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 Кивиולי, в здании Kiviõli Kinnisvaraaholduse 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 Марьяпу. Тел. 52 47 515, 53 000 120.

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

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

Продам ячмень и пшеницу на корм. Тел. 56919719

Куплю

почки березовые – 1 литр и 1 литр сосновых почек, 1 литр гусиного жира. У кого есть индийский лук - поделитесь отрезком пожалуйста - на лекарство. Тел. 55 529 836.

301 Мебель Отдам

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

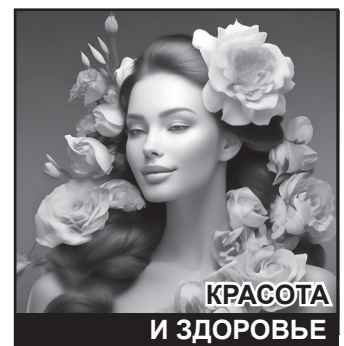
405 Компьютеры



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.

706 Ритуальные услуги

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





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.

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА



Соискатель ученого звания	Вещество живых клеток										Ne	Бодрящий напиток
	1					Косметическое средство	Общечитие для зверей	Пряность и сорт яблок				
						Название литер. альманаха	Крепостная служанка	Съезд, собрание			Полоска ткани через плечо	Оцепенение, помрачение сознания
						Известная фотографическая фирма			Лабораторный сосуд		Обиходное название зайца	
				Наст. фамилия Э. Багрицкого		Старая, изношенная обувь	Не уплаченный в срок налог	Стиль плавания		Карточный круг		
	3-минутный период в боксе		Процесс освоения знаний					1				
				Ввод в действие		Скоростной спуск на санях					Необузданный мотоциклист	Бродячий фокусник на Востоке
	Улица во Франции и США		Город международных бирж				Калорийный напиток		Русский воин XIV в			
				Войлочные сапоги		Шерстяная ткань					Приятное безделье	Овечий пастух
Пьеса Г. Гаупмана		Автомат с иск. интеллектом					Маленький сейф					
			Темно-синее красящее вещество		Предшествует сну	Знакомство, связи				Господин (тюрк)		Вдова Леннона
Счетная доска др. римлян		Герой Пушкина «Цыгане»					Топленое свиное сало	Комплект вещей, предметов				
			Зарубежный аэропорт		Остекленный проем в стене							Коммерческая сделка (устар.)
Датский врач. (Ноб. премия)	Чужеземный захватчик						Жакет без воротника	Общепринятое правило, норма				
	Часть мозга	Алкалоид, наркотик		Безмятежная жизнь, любовь								
				"Тихий ..." (Шолохов)		Доцый пол						
	Латышский композитор, пианист		Задняя сторона ч-л				0,4047 га в англ. сист. мер					
				Денегная ед. Латвии								
	Интеллигент на углу жаргоне		2									
	Спутник Ляля			Бирка на товаре					Итал. песня			

НАУЧНОЕ РАЗОБЛАЧЕНИЕ: 5 кулинарных мифов, в которые до сих пор верят

СТОИТ ЛИ ДОБАВЛЯТЬ ПРИ ВАРКЕ МАКАРОН МАСЛО, КАК МЫТЬ ЧУГУННУЮ ПОСУДУ И ЧТО ОЗНАЧАЕТ КРАСНЫЙ СОК В СТЕЙКЕ.

Кулинарные правила и советы часто передаются из поколения в поколение. Однако многие из этих «истин» при внимательной проверке оказываются не более чем мифами, не имеющими научного обоснования. Современные исследования позволяют отделить факты от вымысла и понять, какие процессы на самом деле происходят на нашей кухне. Рассмотрим пять популярных кулинарных убеждений с точки зрения науки.

МИФ 1. КРАСНАЯ ЖИДКОСТЬ В СТЕЙКЕ - ЭТО КРОВЬ

Многие уверены, что красная жидкость, выделяющаяся из куска мяса средней прожарки, и есть кровь. Этот образ способен смутить даже заядлого мясоеда. Однако наука предлагает более точное и менее пугающее объяснение.

После забоя тушу животного полностью обескровливают, чтобы мясо дольше хранилось и имело лучший вкус. К тому моменту, как стейк попадает на прилавок или на сковороду, крови в нем практически не остается. Так что красная жидкость - это вода, смешанная с белком миоглобином. Этот белок переносит кислород в мышечных тканях и содержит железо, которое придает ему



красный цвет. При нагревании миоглобин меняет свои свойства, из-за чего сок и приобретает характерный оттенок. Жидкость абсолютно безопасна и является естественной частью мясного сока.

МИФ 2. ОБЖАРКА «ЗАПЕЧАТЫВАЕТ» СОКИ ВНУТРИ МЯСА

Распространено мнение, что быстрое обжаривание на раскаленной

сковороде создает непроницаемую корочку, которая запирает сок внутри куска мяса. Эта идея кажется логичной, но эксперименты ее не подтверждают. Мясо не имеет герметичной оболочки, и влага испаряется в течение всего процесса приготовления независимо от наличия корочки.

Так зачем же тогда нужна аппетитная румяная корка? Ее истинная цель - вкус и аромат. Сильный жар запускает сложную цепочку химических реакций между аминокислотами и сахарами, известную как реакция Майяра. Именно она дарит мясу, хлебу, выпечке и другим продуктам тот самый глубокий, насыщенный вкус и золотисто-коричневый цвет. Таким образом, обжарка делает блюдо ароматнее, но не сохраняет его сочность. Для равномерного прогрева и нежности стоит лучше контролировать температуру прожарки, а не надеяться на мифическое «запечатывание».

МИФ 3. ЧУГУННУЮ СКОВОРОДУ НЕЛЬЗЯ МЫТЬ МОЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ

Существует стойкое убеждение, что современные моющие средства разрушают защитный слой на чугуне, поэтому посуду можно лишь ополаски-





печи обычно требует меньше времени и минимального количества воды, потери витамина С и некоторых витаминов группы В могут быть ниже. Исследование, сравнивающее разные способы приготовления брокколи, показало, что при варке теряется более 30% витамина С, в то время как при приготовлении в микроволновке - только около 16%. Таким образом, именно скорость и уменьшение контакта с водой делают этот способ достаточно бережным.

МИФ 5. МАСЛО В ВОДЕ ПРЕДОТВРАЩАЕТ СЛИПАНИЕ МАКАРОН

Один из самых распространенных советов при варке макарон - добавить в кипящую воду столовую ложку растительного масла. Считается, что образовавшаяся на поверхности пленка не даст им слипнуться. Однако физика этого процесса ставит эффективность метода под сомнение. Масло, будучи менее плотным, чем вода, действительно образует тонкую пленку на по-

вать водой или протирать. Этот совет берет начало в прошлом, когда мыло действительно содержало агрессивные щелочи, способные повредить чугун.

Однако сегодня средства для мытья посуды имеют мягкий, рН-нейтральный состав. Они эффективно удаляют остатки пищи и жира, не нанося вреда устойчивому полимеризованному слою сковороды, который образуется на правильно ухоженном чугуне при нагревании. После мытья сковороду важно тщательно просушить на плите или на открытом воздухе, чтобы предотвратить появление ржавчины. Такой уход сохранит антипригарные свойства посуды на долгие годы.

МИФ 4. МИКРОВОЛНОВКА РАЗРУШАЕТ ВИТАМИНЫ

Микроволновая печь окружена ореолом подозрений: многие считают, что ее излучение целенаправленно уничтожает питательные вещества. На самом деле, главными врагами витаминов при любом способе приготовления являют-

ся высокая температура, кислород и вода, в которой они могут растворяться. Микроволны же просто нагревают пищу, заставляя колебаться молекулы воды.

Более того, поскольку приготовление или разогрев в микроволновой



верхности, но практически не смешивается с водой в толще кастрюли, где и находятся макароны.

Гораздо более действенный способ - использовать достаточное количество воды (не менее 1 л на 100 г сухих макарон) и периодически помешивать их в первые минуты после закладки. Это механически предотвратит слипание.

Добавление масла к уже готовой пасте тоже имеет существенный минус: жирная пленка на поверхности лапши помешает соусу равномерно покрыть ее и удержаться. В итоге соус стечет на дно тарелки, и блюдо потеряет гармонию вкуса. Для идеальной пасты лучше смазать ее маслом непосредственно перед подачей.





МОСКВИЧКА РАССКАЗАЛА В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ, ЧТО ЗАНИМАЛАСЬ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ ОКОЛО ПЯТИ МЕСЯЦЕВ И ВЫПОЛНЯЛА УПРАЖНЕНИЕ «ЯГОДИЧНЫЙ МОСТИК» С ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ВЕСОМ (ОТ 20 ДО 100 КИЛОГРАММОВ). СО ВРЕМЕНЕМ У НЕЕ ПОЯВИЛИСЬ БОЛИ, И ОБСЛЕДОВАНИЕ ПОКАЗАЛО, ЧТО У ЖЕНЩИНЫ НАЧАЛИСЬ ПРОБЛЕМЫ С МЕЖПОЗВОНОЧНЫМ ДИСКОМ. НА ФОНЕ СИЛОВЫХ НАГРУЗОК ОНИ ОБОСТРИЛИСЬ, И В ИТОГЕ У ЖЕНЩИНЫ ДИАГНОСТИРОВАЛИ ГРЫЖУ. МОГЛИ ЛИ ТРЕНИРОВКИ ПРИВЕСТИ К ТАКОМУ РЕЗУЛЬТАТУ И КАКИЕ ЕЩЕ ОШИБКИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ МОГУТ ВЫЗВАТЬ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ?

ВРЕД ВМЕСТО ПОЛЬЗЫ: когда тренировки могут привести к грыже и другим проблемам

Врач-остеопат Сергей Евдокимов усомнился в том, что в описанном случае грыжа позвоночника возникла всего за несколько месяцев тренировок. - Скорее всего, проблемы с межпозвоночным диском были еще до начала занятий в зале. Силовая нагрузка часто становится триггером для ухудшения уже имеющих изменений. Например, протрузии или небольшой грыжи, - объяснил он.

При интенсивных тренировках повышается давление внутри диска, и в слабом месте может произойти резкое обострение.

- Ягодичный мостик сам по себе не является опасным упражнением, но может стать травмоопасным при нарушении техники. Главная ошибка - переразгибание поясницы, когда нагрузка переносится с ягодиц на поясничный отдел, - указал остеопат. Риск обрести пробле-

мы со здоровьем вместо его укрепления становится выше, если нет постепенного входа в тренировки и неподготовленному человеку сразу дается большая нагрузка.

- Кроме того, часто встречается ошибка «тренироваться через боль». Это неправильно и повышает риск осложнений, - предупредил собеседник.

Особенно осторожно нужно выполнять упражнения, при которых возрастает осе-

вая нагрузка на позвоночник: становую тягу и приседания. Обострение также может быть спровоцировано наклонами с весом и интенсивными скручиваниями прессы.

- В целом важны не сами упражнения, а техника, постепенность повышения нагрузки и контроль ощущений. Главное в спорте - это осознанность, - заключил Евдокимов.

FITNESS

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.