

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.

Autogarant OÜ. Автовыкуп по всей Эстонии. Переоформление и утилизация за наш счет. Тел. 55 88 884.

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

Ремонт автомобилей: ходовая, тормоза, замена ГРМ, цепей, глушителей, сварочные работы. Реставрация советских автомобилей любой сложности. Сергей. Тел. 58 270 905.



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

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 Квартыры

Продам

1-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, 2 этаж. Тел. 56 217 595.

1.5-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, ул. Пярна 44, 3/9, 38.5 м2. Большой балкон. В шаговой доступности школа, гимназия, поликлиника, детсад, магазин. Нужен ремонт. 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.

3-комнатную квартиру, 1 этаж, 53 м2, пластиковые окна, заменены сантехнические трубы →

и электрика, натяжные потолки, газовое отопление, металлическая дверь, рядом участок земли, два парника, подсобные помещения, сарай, парковочное место. Цена 24 500 евро. Возможен торг. Тел. 55 963 731.

4-комнатную квартиру в Южном м-не, 4 этаж, 78.4 м2. Улучшенная планировка, в отличном состоянии, без долгов, тихий подъезд, домофон, видеонаблюдение. Парковка во дворе. Тел. 52 99 856.

Сдам

2-комнатную квартиру в Ийдла, 1 этаж, меблированная. 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 12.04.2026. Нэля.

103 Дома

Продам

дом в Кохтла-Ярве часть города Сомпа, 1-тажный, за домом лес, можно сажать огород или держать домашних животных. Цена договорная. Тел. 56 914 870.

106

Участки земли

Продам

земельный участок в Йыхви, кооператив Pääsuke, 1220 м2, №23. приватизирован. Тел. 56 151 049.

107 Гаражи

Сдам

гараж в Кохтла Ярве (32 квартал) на длительный срок. Железные ворота есть яма свет сухой. Тел. 58 014 449.

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.**

Український фольклорний гурт
(м. Кохтла-Ярве)
запрошує до свого колективу
МУЗИКАНТІВ
Вміння співати вітається.
Тел. 5215988

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.

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

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

Фирма 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.

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

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

Опытный строитель ищет работу. Все виды работ: сантехника, электрика, гипрок, малярка, ламинат, плитка. 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 Кивиולי, 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.

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 разный ассортимент. www.lepalind.ee Тел. 56 631 360.

Куплю

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

405 Компьютеры

Все для компьютера
В одном месте:
Keskallee 18, K-Jarve
Woxel-GC
тел.55 680 963

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.

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.

5 марта отмечают Международный день выключенных гаджетов.
По задумке создателей, этот день важно посвятить
реальному общению с близкими.

ЧТО ПРОИЗОЙДЁТ С ОРГАНИЗМОМ, ЕСЛИ ОТКЛЮЧИТЬ ТЕЛЕФОН НА 3 ЧАСА

Опрос почти двух тысяч человек показал, что каждый седьмой человек не готов расстаться с телефоном ни на минуту, разве что когда сидит за рулем. 10,31% способны продержаться без телефона 1-2 часа в день, а каждый третий (35%) может прожить без мобильного 3-4 часа.

На вопрос «Смогли бы вы провести без гаджетов хотя бы один выходной?» каждый шестой человек честно признался, что в наше время это невозможно. 17% считают, что смогли бы провести без телефона и планшета максимум полдня, а более половины опрошенных (67%) заверили, что смогут легко забыть о телефоне и планшете на весь день - разве что вспомнят, чтобы позвонить или ответить на звонок. 49% опрошенных сказали, что не испытывают каких-либо чувств, если поблизости нет смартфона, и зависимости от гаджетов они не имеют.

Однако у каждого десятого без телефона под рукой появляется тревога. Почти 12% испытывают скуку, а 5% - пустоту. Впрочем, многие (38%) не видят проблемы в постоянном использовании телефона - таковы реалии современной жизни.

«Гаджеты меняют биохимию мозга, формируя поведенческие зависимости. Когда мы постоянно сидим перед экраном, это становится фактором риска для психического здоровья наравне с гиподинамией для тела», - рассказывает врач-психотерапевт Ирина Крашкينا.

Если отключить устройства на 3-4 часа, произойдут заметные нейрофизиологические сдвиги:

1 Снижается уровень кортизола

Постоянные уведомления держат мозг в режиме хронического стресса «бей или беги». Тишина снижает фоновую тревожность, артериальное давление и уровень гормона стресса.

2 Восстанавливается дофамин

Контент в Интернете дает «дешевый» дофамин, что снижает чувствительность рецепторов. Без него чувствительность возвращается, мозг учится радоваться реальным, отложенным достижениям.

3 Повышается концентрация

Происходит активация сети пассивного режима мозга. Когда мы не потребляем контент, мозг обрабатывает опыт, рождаются креативные идеи. Возвращается способность к глубокой концентрации.

4 Слабеет головная боль

Наступает соматическое облегчение. Уходит синдром сухого глаза, уменьшается напряжение шейного отдела, снижаются частые головные боли напряжения.

5 Улучшается сон

Синий спектр света от экрана телефона мешает выработке мелатонина = гормона сна. Отказавшись хотя бы на три часа от гаджетов, вы сможете проснуться отдохнувшим. Кроме того, появляется время на живых людей, возвращается эмпатия.

КАК УСТРОИТЬ ЦИФРОВОЙ ДЕТОКС

«Цифровой детокс нужен регулярно для профилактики профессионального выгорания, - отмечает психотерапевт. - Минимальная гигиена: один час до сна и один час после пробуждения без экрана. Это критически важно для циркадных ритмов и гормонального фона».

В идеале врач советует проводить один день в неделю полностью офлайн. Например, можно отказаться от телефона в один из выходных.

«Время, которое тратите на просмотр ленты, посвящайте семье или хобби. Если вы не можете выдержать час без телефона, не испытывая при этом паники, - это признак сформированной зависимости, требующей кор-



рекции у специалиста», - предупреждает психотерапевт.

ПОСТЕПЕННО ИЛИ РЕЗКО

«Резкий отказ часто ведет к срывам и усилению тревоги. Я рекомендую постепенное снижение нагрузки. Мозг должен адаптироваться к новому уровню стимуляции без выраженной боли отмены», - отвечает врач.

Эксперт назвала восемь эффективных трюков, которые помогут проводить больше времени без телефона:

- Сделайте экран черно-белым. Цветные иконки стимулируют лимбическую систему. Серый экран скучен, интерес падает, дофамин не выбрасывается.
 - Удалите соцсети с телефона. Заходите в соцсети только с компьютера. Усложните доступ, уберите визуальные триггеры.
 - Пользуйтесь обычным будильником. Уберите телефон из спальни, пусть эта комната будет исключительно для сна.
 - Введите «зоны без телефона»: кухня (здесь мы только едим или готовим), ванная комната, автомобиль.
 - Отключите уведомления. Проверьте мессенджеры пакетами, по расписанию, а не реактивно.
 - Боритесь с синдромом упущенной выгоды. Мир не рухнет, если не ответите мгновенно.
 - Замените скроллинг (прокрутка ленты) на спорт или чтение.
 - Практикуйте осознанность. Перед разблокировкой спросите: «Зачем я это делаю?». Часто мы беремся за телефон на автомате - от скуки.
- «Помните, гаджет - это слуга, а не хозяин», - резюмирует психотерапевт.

ЧЕМ ЗАНИМАЮТСЯ РАСТЕНИЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

ОНИ МОГУТ ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ? ОБЪЯСНЯЕМ.



Кажется, что жизнь растений проста: они просто стоят на месте. Но на самом деле их день распisan по минутам. А работа, невидимая для нашего глаза, направлена на то, чтобы не просто выжить, но и обеспечить себе будущее. Вот, чем они занимаются.

1 ПРОИЗВОДЯТ ПИЩУ

Поскольку растения не могут отправиться на поиски пропитания, они производят его сами, буквально из углекислого газа и воды под действием солнечного света. Этот процесс, фотосинтез, - одна из самых гениальных химических реакций на планете.

Но что происходит с полученными питательными веществами дальше? Растение использует их как валюту и строительный материал. Часть веществ сжигается, обеспечивая растение энергией. Другая часть превра-

щается в сложные соединения: из них строятся новые листья, крепкие стебли, ароматные цветы и сладкие плоды. Это непрерывный цикл: солнце дает энергию, листья создают пищу, а каждое новое ответвление увеличивает производственные мощности.

Правда, для роста растениям нужен еще целый набор минеральных элементов, в том числе азот, фосфор и калий. Корни всасывают растворенные в почве соли, но на этом их работа не заканчивается. Современные исследования показывают, что растения, например пшеница и салат, могут поглощать и транспортировать в свои ткани даже микроскопические твердые частицы минералов, что раньше считалось невозможным.

Эффективность этой работы зависит от множества условий. Так, корни лучше всего усваивают питатель-

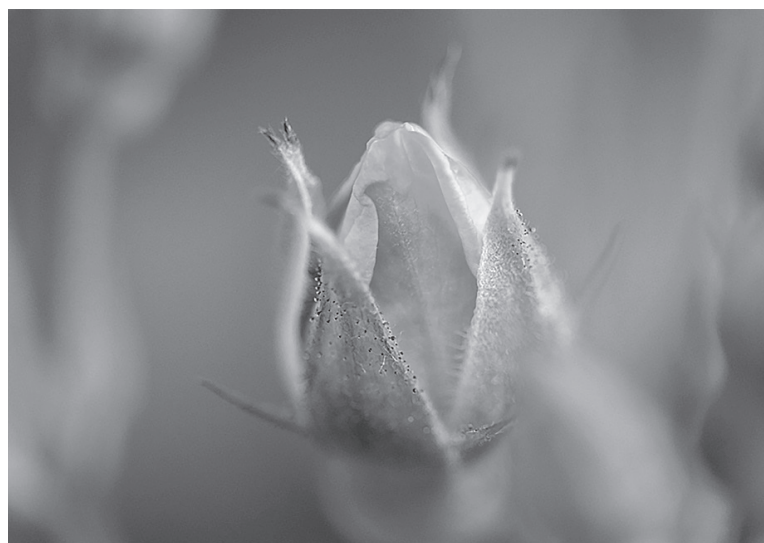
ные вещества при температуре почвы около +20 °C, а при недостатке кислорода или избыточной влажности процесс может почти остановиться. Кроме того, сами растения влияют на среду вокруг себя: корни растений подкисляют почву, выделяя протоны и органические кис-

лоты, которые химически воздействуют на почвенные минералы, а также привлекают полезные бактерии, которые помогают с «перевариванием».

2 ЧУВСТВУЮТ ВРЕМЯ

Растения - природные хронобиологи. Они не просто ощущают свет, а точно измеряют продолжительность дня и ночи, чтобы определить время года. Этот механизм, фотопериодизм, управляет ключевыми событиями в их жизни.

За измерение светлого времени суток отвечают специальные фоторецепторные белки - фитохромы и криптохромы. Фитохром, например, существует в двух формах: активной (Pfr), которая накапливается днем под красным светом, и неактивной (Pr), которая восстанавливается ночью или в тени. Соотношение этих форм служит растению точным сигналом.





Если активной формы много, а ночь коротка - для длиннодневных растений (пшеница, салат) это сигнал цвести. Если же ночь длиннее критического порога - зацветают короткодневные растения (хризантемы, соя). Дуб, сбрасывая листву осенью, также реагирует на сигнал фитохромов о сокращении светового дня.

Растения анализируют не только длину, но и качество света. Красный свет, пробивающийся сквозь листву других растений, сигнализирует о конкуренции. В ответ растение может пустить все ресурсы на стремительный рост вверх или нарастить более крупные листья, чтобы выиграть гонку за солнцем.

3 ГОТОВЯТСЯ К ПРОДОЛЖЕНИЮ РОДА

Когда основные потребности удовлетворены, растения переключаются на главное - размножение. Цветок, по сути, является видоизмененным побегом, чьи лепестки, чашелистики, тычинки и пестики произошли от листьев. Его строение - результат миллионов лет эволюции и тонкой настройки под конкретных опылителей.

Растения разрабатывают целые стратегии привлечения. Цветки для пчел и шмелей часто имеют синие или желтые лепестки с «посадочными площадками» и узорами-указателями к

нектару. Ночные бабочки ориентируются на сильный сладкий аромат, который усиливается в сумерках, и на белые цветки, хорошо заметные в темноте. Некоторые растения, опыляемые мухами, используют обман: их цветки источают запах гниения, имитируя привычную для этих насекомых пищу. Ветроопыляемые виды, такие как береза или злаки, вовсе не тратят силы на яркость и аромат, производя огромные облака легкой пыльцы.

4 ЗАЩИЩАЮТСЯ ОТ ВРЕДИТЕЛЕЙ

Будучи неподвижными, растения выработали слож-

ную систему химической коммуникации. Например, при атаке гусеницы лист не только вырабатывает вещества, делающие его невкусным, но и выпускает в воздух летучие органические соединения - растительный «крик о помощи».

Эти сигналы выполняют две функции. Во-первых, они предупреждают соседние растения того же или даже других видов. Услышав сигнал, соседи могут заблаговременно «приготовить» свои защитные системы - этот процесс ученые называют праймингом. Во-вторых, сигналы привлекают хищников, которые способны устранить угрозу. Например, растение, пораженное тлей, может выделять летучие вещества, приманивая паразитических ос, которые откладывают яйца прямо в тлю. Таким образом, растение ведет двойную игру: укрепляет оборону и нанимает армию союзников.

Итак, день растения - это далеко не покой. Напротив, это непрерывный труд: синтез пищи, добыча ресурсов, точные измерения времени, сложное планирование цветения и тонкая химическая дипломатия. Жизнь растений насыщена. Они просто проживают ее тихо.

THECONVERSATION



Помогаем мышке



Помоги мышке найти подругу. Пройди лабиринт так, чтобы по пути не встретилась ни одна кошка.

