

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.

**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

Auto Vostok24. Покупаем автомобили в любом состоянии как старые, так и новые, сложенные 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. Даем до 100% от рыночной стоимости. Работаем по всей Эстонии. Тел. 58 899 981.

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.

015 Транспортные перевозки

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.

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.

Аренда контейнеровоза с манипулятором. Объем контейнера 30 м3. Тел. 53 584 348.

Вывоз старых ненужных вещей и бытовой техники из квартир, подвалов, гаражей. Имеются грузчики. Тел. 56 286 528.

101 Квартиры Продам

1-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, 2 этаж, 31,2 м2. Квартира в середине кирпичного дома, солнечная сторона, окна пластиковые, металлическая дверь, домофон, центральное отопление, новая газовая плита, колонка, подвал, недалеко магазины, детсад, школа. Квартира без долгов. Тел. 56 217 595.

2-комнатную квартиру в Йидла, Пуру тее 23, 5/5, 49 м2, середина дома. Отопление - 2 кондиционера Daikin Ururu-Sarara воздух-воздух. Квартира продается с мебелью и техникой. Цена договорная. Тел. 53 326 601, 52 69 440.

2-комнатную квартиру в Йыхви, ул. Кутсе 3, 2 этаж. Тел. 56 916 945.

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 в Кохтла-Ярве, ул. Олевии 19, 4 этаж, 48 м2, мебель частично остается, срочно, долгов нет, цена 7 500 евро, можно торговаться. Тел. 55 17 161.

105 Дачи, хутора Продам

дачу в Алутагуском районе. 2-этажный финский домик. В доме печки, мебель. Душ, туалет внутри дома. Вода из скважины. Находится в 50 м. от озера Консу. Недалеко посёлок Куртна, Курмяеский Монастырь, мыза Иллука. Тихое, охраняемое, приватное место, рядом несколько домов, где проживают круглый год. Цена договорная. Тел. 55 17 161.

хутор в деревне Аа (волость Люганузе) и 2 га земли с постройками. Имеется трактор и другая сельхозтехника, своя скважина, электричество с возможностью подключения оборудования любой мощности. Тел. 55 34 607, 51 919, 609, 52 26 046.

106 Участки земли Продам

участок в садовом кооперативе Мичуринец, Ахтме, на участке домик с беседкой, баня, один →

большой парник, цена договорная. Ирина. Тел 55 20 839.

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.

Опытный сантехник выполнит все виды сантехнических работ. 24Н. Тел. 54 614 188.

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

Ставим заборы. Специализируемся на установке заборов из 3D панелей или сварной сетки. Обученные специалисты, новые технологии и оборудование позволяют работать по любому грунту, не портить газон. Выезд на место – обязательно! Не консультируем по телефону. Тел. 55 31 163, 53 745 900.

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

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.

BANNEKS OÜ**Продаём на территории бывшей шахты Таммику:**

- Строительный пиломатериал от 220.-/м3
- Половую доску от 15.-/м2
- Наружную вагонку от 10.-/м2
- Внутреннюю вагонку от 8.-/м2
- Террасную доску от 140/м

Тел. 33 60 999, 56 652 952
www.banneks.ee**202****Ищу работу**

Ищу работу дворнику или другую работу, живу в Кохтла-Ярве. Тел. 56 317 678.

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 Kinnisvarahooduse 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.

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.



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

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

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

Тел. 5215988

606**Коллекционирование**

Куплю старинные православные и греческие иконы. Маленькие: 30-100 евро, большие: 100-500 евро. Тел. 58 471 920.

**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.

901**Эзотерика**

Гадаю на картах Таро и по руке. Предсказываю будущее. Помогаю в решении семейных проблем. Снимаю порчу, сглаз, ставлю защиту. Делаю оберег. Помогаю в решениях проблем с работой. Тел. 56 173 138.

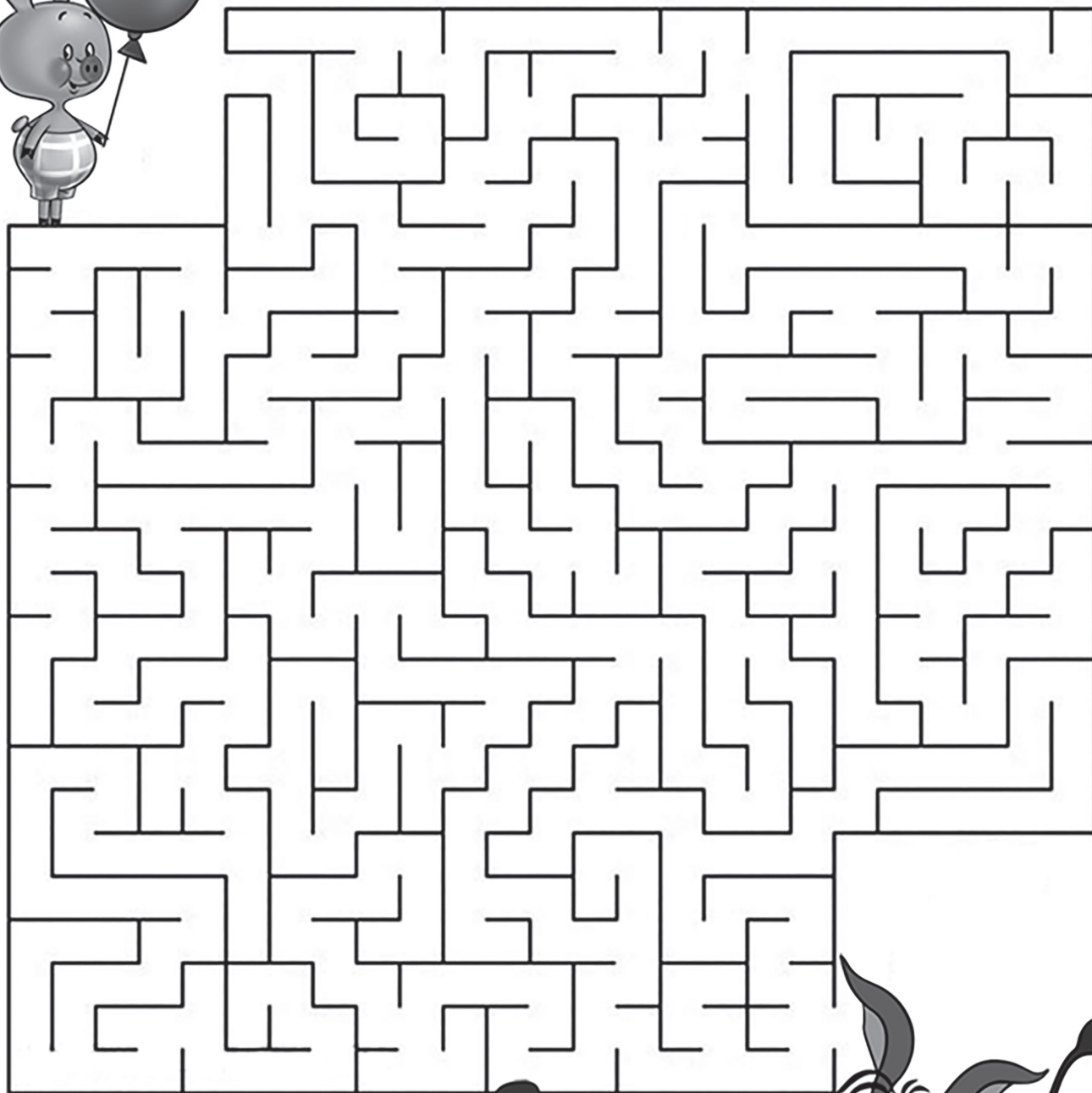
РЕДАКЦИЯ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СОДЕРЖАНИЕ ПОДАННЫХ В ГАЗЕТУ ОБЪЯВЛЕНИЙ!

Отдел рекламы: 33 26 105, 5215988 reklaam@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.

Пятачок опаздывает на день рождения к ослику Иа, помоги ему побыстрее встретиться с друзьями.





КАК ЗАПАХ ВАНИЛИ ДЕЙСТВУЕТ НА ЧЕЛОВЕКА И ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ВАНИЛИНА



На остальных плантациях каждый цветок опыляют вручную, пока он не закрылся. Дальше зеленые стручки несколько месяцев ферментируют и сушат особым образом. Стоит переждать или недосушить - и стручок теряет аромат. Более того, 80% мирового урожая приходит с Мадагаскара, и любой сильный циклон там бьет по всему рынку.

Натуральную ваниль ценят за глубокий аромат. Но это не только ее заслуга, ванили в стручке всего 1-2%, остальное - около двух сотен других ароматических молекул: гваякол, эвгенол, кумарин, пиперональ. И каждая добавляет свою ноту: древесную, карамельную, цветочную. Вместе они складываются в тот самый объемный букет, который звучит как ароматический аккорд, и именно за ним гонятся мировые кондитеры и парфюмеры, чтобы обогатить свои творения.

ВАНИЛИН ИЗ ПАКЕТИКА

Ванилин из пакетика в магазине - это та же молекула, что и в стручке, до последнего атома. Они химические близнецы. Разница только в источнике: натуральный получают из стручков, а синтетический варят на заводе из нефтехимического гваякола или из лигнина, отхода бумажного производства.

Отсюда и разница в цене: натуральная стоит 1250-4400 долларов за килограмм, синтетическая - 10-22 доллара. В двести раз дешевле. Поэтому 88% всей ванили в мире - именно синтетическая.

Получается, что мы часто едим нефтехимический ванилин, но это абсолютно безопасно. Молекула такая же, как в стручке, организм ее не отличит. ВОЗ оценила допустимую суточную дозу ванилина в 10 мг на килограмм веса. Для взрослого весом 70 кг это 700 мг в день, и набрать столько из выпечки невозможно. Возможны только индивидуальные реакции: натуральная ваниль и синтетический ванилин у некоторых

Эту специю кладут почти в любую сладкую выпечку. Она правда действует на нервную систему, это подтверждено в нескольких исследованиях. Как именно на нас влияет ваниль, какой она бывает и чем отличается, объяснила Анна Слип, психолог, нутрициолог.

ВАНИЛЬ ОТ ПРИРОДЫ

Натуральная ваниль - это вызревший стручок тропической орхидеи *Vanilla planifolia*, редкий и ценный, потому что за каждым стоит много ручного труда. Цветок ванильной орхидеи распускается всего на один день. В природе его опыляет крошечная пчела мелипона, которая живет только в Мексике.

ПРОХОДЯ
МИМО
ПЕКАРНИ, МЫ
НЕВОЛЬНО ЗАМЕДЛЯЕМ
ШАГ И ПРИНЮХИВАЕМСЯ.
ЧАСТО НАС ПРИТЯГИВАЕТ
НЕ ЖЕЛАНИЕ ПОЕСТЬ,
А САМ АРОМАТ, ОТ
КОТОРОГО ВНУТРИ
СТАНОВИТСЯ
ТЕПЛЕЕ.





ПСИХОЛОГИ ПОДТВЕРЖДАЮТ

А у взрослых бонусом к этому под-ключается накопленный опыт. Психологи установили, что запах - мощный ключ к памяти, эмоциональнее и ярче картинки или слова. Знакомый аромат автоматически тянет за собой контекст, в котором мы его встречаем.

Ваниль для многих взрослых живет в воспоминаниях о бабушкиной выпечке в беззаботном детстве, в десертах в уютной кофейне, в любимых кремах. Мозг связывает запах с приятными контекстами из прошлого и считает это как сигнал «можно расслабиться».

людей могут вызвать аллергию, но в бытовых дозах это редкость.

ЗАЧЕМ ПЕРЕПЛАЧИВАТЬ, ЕСЛИ РАЗНИЦЫ НЕТ

При всех плюсах у синтетического ванилина есть слабое место - упрощенный аромат. Без всего разнообразия ароматических молекул, что есть в натуральном стручке, синтетический звучит как одна нота на пианино: запах узнаваемый, но плоский. В булочке к утреннему кофе разницу почти не уловить, а в авторском десерте или нишевых духах она будет очевидна.

РЕАКЦИЯ НА ЗАПАХ: СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ

В соцсетях легко найти посты о том, что ваниль снижает кортизол и тревогу, помогает уснуть. Производители не отстают и предлагают ванильные свечи для расслабления, кремы для спокойного сна. И мы ведь правда тянемся к этим запахам, на уровне интуиции что-то откликается.

А что говорит наука? Исследований именно по ванили и тревоге у людей буквально единицы. Лаванду, апельсин и розу ученые изучали десятки раз, а по ванили всего несколько хороших работ. Но те, что есть, действительно убедительны.

Самое наглядное - исследования с недоношенными младенцами. У них дыхание нестабильное (в силу незрелости нервной системы), а запах ванили помогал им дышать ровнее. Это показал обзор семи исследований на 463 малышах.

И вот что важно: никакой магии тут нет, эффект работает даже у новорожденного, который с ванилью никогда

не сталкивался. Значит, ваниль действует на нервную систему напрямую.

У взрослых ванилин действует на ту же часть нервной системы, но проявляется иначе. В эксперименте запах ванили в воздухе снижал у добровольцев пульс в среднем с 76,5 до 74,4 удара в минуту. Минус две единицы - вроде бы мелочь. Но эффект статистически чистый. И тут уже происходит именно успокоение: нервная система, отвечающая за расслабление (парасимпатика), активируется и ритм сердца замедляется.

Маленькая, но важная деталь: в этих исследованиях работал синтетический ванилин. Нашей нервной системе все равно, как родилась эта молекула, она реагирует на обе одинаково. Выходит, что у ванили есть прямое действие на нервную систему и она работает там, где нужна стабилизация.



ЧТО ЖЕ ВЫБРАТЬ

Когда хочется ванильный пирог к чаю или новую свечку в интерьер, синтетическая ваниль будет разумным выбором. Молекула та же, что в стручке, влияние на нервную систему такое же, а цена в двести раз ниже. Получается бюджетно, безопасно и ароматно.

А вот в авторских десертах, ремесленном мороженом и нишевых духах настоящий стручок ванили ничем не заменить. Эти ароматические молекулы дают тот самый объемный и узнаваемый аромат, ради которого стоит переплатить. Так что у каждой ванили своя роль. А успокаивающий эффект у обеих одинаковый и настоящий - не магия, а простая биология обоняния, подтвержденная исследованиями.

GOTOVIM



Порой укушенное место зудит так сильно, что руки постоянно тянутся к пострадавшей части тела. Вы чешетесь, укус еще сильнее опухает. Чтобы не мучиться несколько дней подряд, эксперты советуют обмануть иммунную систему.

ДОСТАТОЧНО 5 МИНУТ: как не расчесывать укусы комаров и мошек до кровавых волдырей



Этот опыт позволил ученым сделать вывод: даже легкое почесывание усугубляет ситуацию.

«Попробуйте не обращать внимание на зуд. Важно продержаться первые несколько минут, когда вы только поняли, что вас укусили. Да, будет очень тяжело, но ударьте себя по рукам, не дайте иммунной системе запустить стресс-реакцию», - говорит дерматолог, ведущий автор исследования Дэниел Каплан.

По словам эксперта, легче становится уже через 5-10 минут. Да, укушенное место все еще чешется, но уже не так мучительно. Иммунная система не станет работать как скорая помощь, направив все свои силы туда, где кожу намеренно травмируют.

Перетерпели самые мучительные минуты? Отлично, теперь самое время сделать так, чтобы укус чесался еще меньше.

ВОТ ЧТО ПОМОЖЕТ:

- приложите к укусу холод, подойдет даже стакан с холодной водой;
- намажьте место укуса безрецептурным кремом с мягким стероидом;
- подойдет также и охлаждающий крем с ментолом;
- можно использовать глюкокортикостероиды местного применения в виде мазей, кремов и гелей для лечения дерматита, если зуд слишком сильный.

Кстати, справиться с укусом помогает и примочка из соды. Нужно растворить 1 чайную ложку соды в стакане воды, смочить в растворе ткань и приложить к месту укуса на 10 минут. После этого отек должен сойти.

И не забывайте, что помимо дискомфорта и волдырей на коже, от укусов комаров могут быть проблемы посерьезнее. Стоит помнить, что они бывают переносчиками разных инфекционных заболеваний.

Наверняка родители вам говорили еще в детстве: не чеши укус, будет только хуже. Но как не поддаться искушению, когда все внимание смещается на пострадавшее место? Руки сами тянутся к укусу, а как только почесаешь, наступает облегчение.

На самом деле почесывания дают выдохнуть лишь на короткий срок. Ученые из Пенсильвании провели исследование, в котором изучали, что происходит с организмом, когда мы чешем пораженное место. Ведь зуд - это не только проблема людей, насекомые также кусают и животных, например коров, лошадей и собак.

Эксперты решили изучить самый распространенный тип зуда - аллергический контактный дерматит, который могут провоцировать растения, косметика, химия, продукты, шерсть животных, насекомые. Опыты проводили на мышах.

Всем грызунам нанесли на уши раздражающую смесь, которая спровоци-

ровала сыпь. Когда мыши начинали чесаться, то к пораженному месту словно магнитом притягивались воспалительные иммунные клетки, усиливая отек.

В контрольной группе мышам тоже нанесли специальную смесь, только заранее заблокировали раздражающий сигнал, поработав с реакцией нервных волокон. Грызуны не чесались, иммунная система не реагировала так бурно, и сыпь была менее выраженной, а отек не таким сильным.

