

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, 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.

015 Транспортные перевозки

Автогужоперевозки 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.



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

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

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, 31,2 м2. Квартира в середине кирпичного дома, солнечная сторона, окна пластиковые, металлическая дверь, домофон, центральное отопление, новая газовая плита, колонка, подвал, недалеко магазины, детский сад, школа. Квартира без долгов. Тел. 56 217 595.

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

2-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, 45.9 м2. Тел. 56 388 030.

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.

103 Дома Продам



дом-дачу в садовом товариществе «Ветерани» (деревня Яама, волость Алутагузе, уезд Ида-Вирумаа). Дом 2-этажный, 5 комнат, кухня, веранда и сауна. →

Подключено водоснабжение от сети товарищества, имеется электричество и печное отопление. Стены выполнены из шлакоблоков и дополнительно утеплены; установлены стеклопакеты. Дом расположен в тихом, зеленом районе. Расстояние до реки - 400 метров, до пляжа на Чудском озере — 6 км, до деревни Васкарна — 7 км. Рядом находится автобусная остановка с сообщением до Йыхви. Цена 55 000 евро. Валентина. Тел. 55 546 096.

105 Дачи, хутора Продам

дачу в деревне Яамы, участок 700 м2, 2-этажный дом с печью и камином, площадь дома 73 м2, 5 комнат, баня в доме. Ближайший пляж Чудского озера в 7 минутах езды, до реки 300 м. Цена 35 000 евро. Тел. 50 51 349.

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.

107 Гаражи Продам

гараж в Ийдла, возле магазина Grossi, по б. Эстония. Тел. 53 737 178.

111 Строительство и ремонт, уборка квартир, домов, территории

IDAMEISTER OÜ. Быстро, качественно ремонт подъездов, квартир. →

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 1.40/м

Тел. 33 60 999, 56 652 952
www.banneks.ee

Реновация цоколя и от-
мосток, крылец, кровли
мягкой и жесткой (ши-
фер, раннила). Жестяные
работы, широкий выбор.
info@idameister.ee Тел. 58
260 688, 58 035 288.

OÜ Meliko Ehitus вы-
полнит для квартирных
товариществ и частных
клиентов следующие ра-
боты: утепление и ремонт
фасада, цоколя и кров-
ли, облицовка балконов
жестью. На все работы
дается гарантия. E-mail:
melikoehitus@gmail.com
Тел. 50 73 682, 55 25 183.

Ремонтные и строитель-
ные работы. Внутренняя
отделка, укладка керами-
ческой плитки, паркета,
гипрока. Малярные, бетон-
ные, сварочные работы.
Деревянные каркасы бал-
конов и террас. Тел. 55 561
487.

Фирма Arborist №1 OÜ
оказывает услуги по спи-
ливанию и кронирова-
нию опасных деревьев с
полной их утилизацией.
Подрезка плодовых де-
ревьев. Окультурирование
живых изгородей и ку-
стов. Большой опыт ра-
боты с вышкой. Руслан.
Тел. 53 584 348.

Ремонт внутренних
помещений. Плиточные
работы. Установка две-
рей, ламината, гипрока и
прочее. Короткие сроки,
гарантия. Тел. 55 84 771.

202 Ищу работу

Ищу работу по ремонту
крыш, утеплению домов и
т.д. Тел. 56 024 932.

**203 Бизнес-
контакты**

Maksim Fedotov Õigus-
büroo OÜ. Юридические
услуги физическим и
юридическим лицам,
правовая помощь квар-
тирным товариществам,
гражданские и уголов-
ные дела, востребование
долгов, договора по не-
движимости и трудовому
праву, разводы, наслед-
ство, пособия, консуль-
тации на русском, эстон-
ском и английском язы-
ках, представительство и
защита в суде и на след-
ствии. Каждую среду про-
водится прием в городе
Кивиולי, в здании Kiviõli
Kinnisvarahoolduse OÜ по
адресу: Уус 6. fedotoff@
hot.ee Адрес: Кескаллее
16, Кохтла-Ярве. Тел. 56
455 403, 33 62 228.

ТУРИСТИЧЕСКАЯ ФИРМА *Felizafino* ПРЕДЛАГАЕТ:

- | | |
|--|---|
| 15.08 - поместье Мууга +
медовый хутор, | 05.09 - ярмарка в Янеда, |
| 29.08 - луковая ярмарка
в Калласте, | 12.09 - жемчужины
Таллинна
и окрестности. |

www.felizafino.ee тел. +372 53432669

Услуги по переводу
документов любой те-
матикой с эстонского на
русский и с русского на
эстонский. Можно по до-
говору. При необходи-
мости могу выслать CV.
Света Марьяпуу. Тел. 52
47 515, 53 000 120.

Юрист Татьяна Ерё-
менко оказывает юриди-
ческую помощь в центре
Кохтла-Ярве, Кескаллее,
26. по гражданским делам.
Юридическое сопрово-
ждение сделки от консуль-
тации до её нотариально-
го оформления (подготов-
ка продажи недвижимо-
сти, дарения, завещания).
Заявления в суд и другие
учреждения, договоры,
претензии. Желательна
предварительная запись.
Звоните по тел. 50 58 275.

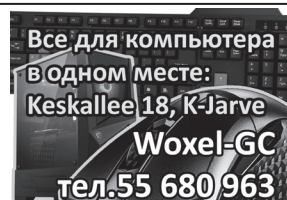
206**Прочие товары**

В продаже сухой
строительный пилома-
териал хвойных пород
75х75х3000 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 нали-
чии разный ассортимент.
www.lepalind.ee
Тел. 56 631 360.

**302 Бытовая,
кухонная
техника
и сантехника**

Новинки от Zepter: по-
суда с титановым покры-
тием, 7-ступенчатая си-
стема очистки воды, ле-
чебный аппарат Frellux,
переносная система
очистки воздуха и др.
Тел. 55 24 789.

405 Компьютеры

Woxel-GC OÜ. Ремонт
и обслуживание ком-
пьютеров, планшетов,
телефонов. Установка и
оптимизация Windows.
Сборка компьютеров на
заказ. Большой выбор б/у
ноутбуков и мониторов.
Различные цифровые ус-
луги: печать, сканирова-
ние, оформление декла-
раций для водительской
справки и т.д. Разработка
сайтов. Тел. 55 680 963.

ABC ARVUTI HOOLDUS.

Компьютеры, ноутбу-
ки, планшеты, телефо-
ны-смартфоны, GPS-нави-
гаторы. Обслуживание и
ремонт. Установка Windows
и других операционных си-
стем, программ, настройка,
русификация и другие язы-
ки, драйверы. ЛЮБОЙ ре-
монт и настройка компью-
теров и других устройств,
чистка от вирусов и не-
желательных программ,
восстановление данных
на жестких дисках, флеш-
ках, телефонах, планше-
тах. Установка антивируса.
Замена комплектующих.
Модернизация (апгрейд).
Настройка роутеров, Wi-
Fi, принтеров, другого
оборудования. Ремонт и
перепрошивка мобиль-
ных телефонов, смарт-
фонов, планшетов, GPS-
навигаторов. Установка
карт для GPS. 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.



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, а также услуги психотерапевта

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

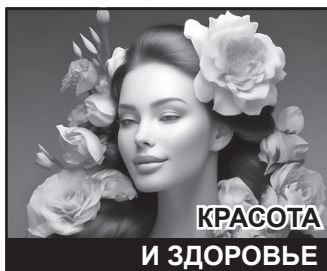
Український фольклорний гурт
(м. Кохтла-Ярве)
запрошує до свого колективу
МУЗИКАНТІВ
Вміння співати вітається.
Тел. 5215988

606 Коллекци- онирование

Куплю старинные пра-
вославные 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 гранит-
ным щебнем или песком.
Тел. 58 260 688, 58 035
288.



**КРАСОТА
И ЗДОРОВЬЕ**

900 Красота и здоровье

Loodusliku Meditsiini
keskus. Консультация;
массажные кушетки;
массаж; лечебная гим-
настика; физиотерапия;
грязелечение; гирудо-
терапия; рефлексоте-
рапия. Кохтла-Ярве, ул.
Ридакюла 10.
www.kulikova.ee
Тел. 51 24 910, 33 40 125.

«КОШМАР ОДНОЙ НОЧИ»:

КАК ЗАЩИТИТЬ ТОМАТЫ ОТ ФИТОФТОРЫ И УСКОРИТЬ ИХ СОЗРЕВАНИЕ



**В августе садоводы
начинают
сбирать урожай
томатов. Однако
из-за погодных
особенностей их
созревание может
замедлиться, если
в регионе наступят
прохладные ночи. Как
защитить свой урожай
томатов в этот период
и что можно сделать,
чтобы ускорить
развитие плодов,
рассказал агроном
Михаил Воробьев.**

Серьезную угрозу для урожая может представлять такая болезнь, как фитофтора. Ее еще называют «кошмаром одной ночи» - при выпадении холодной росы и плоды, и листья могут почернеть за одну ночь.

- Опытные садоводы знают, что для защиты от этой напасти нужно проводить упреждающие обработки химикатами, которые борются с грибковыми заболеваниями. Сейчас, увы, делать это уже поздно, ведь созревание помидоров начнется в скором времени, а срок распада химикатов до безопасных концентраций состав-

ляет порядка 20-25 дней, - предупредил агроном.

Однако сейчас можно провести обработку различными биопрепаратами, например, триходермином или фитоспорином. Они представляют собой концентрированную культуру полезных бактерий или грибов, которые сражаются с грибами фитофторы.

- Если есть такая возможность, то обработайте помидоры биопрепаратами. Но нужно учитывать, что если они растут в открытом грунте, то дожди после обработки могут все смыть. В этом случае обработку нужно будет повторить, - отметил собеседник.

Для ускорения плодоношения и улучшения вкуса плодов можно использовать калийные удобрения: калимагнезию, сульфат калия, монофосфат калия и древесную золу.

- Кроме того, над томатами можно установить парники или утепляющие сооружения. Чем выше температура, тем быстрее идут все процессы, в том числе и созревания, даже если ночью они никак не отапливаются, - добавил Воробьев.

РЕДАКЦИЯ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СОДЕРЖАНИЕ ПОДАННЫХ В ГАЗЕТУ ОБЪЯВЛЕНИЙ!

НЕДЕЛЯ	на диванчике	ЛАБИРИНТ кроссвордов	SUDOKU	СКАНВОРДЫ БОЛЬШАЯ КЛЕТКА	МЕГА МОЗГ	Умника!	ANTI-STRESS	ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК	МИР КЕМБОРДОВ
ДАЙДЖЕСТ инфопресс	Будь здоров!	ПРОСТО ВКУСНО ПОЛЕЗНО	Забава	СДЕЛАЙ ПАУЗУ	АЗБУКА В КАРТИНКАХ	Доброе утро			

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.

↖	Вось- мигран- ник	↖	Вооду- шевление, приподня- тость	Кристал- лич. гор- ная по- рода	↖	Откло- нение от нормы	↖						Аппарат для по- луч. мас- ла
↗						древний город в Месопо- тамии		Персо- наж "Евгения Онегина"					
	Арктич. ледокол СССР		Нарко- тик из мака	Лесная поляна	→								
	Жанр публиц. прозы	↖				Горячий све- тильник		Англ. пи- сатель ... Диккенс					
↖				Вдохно- витель поэтов	↖			↖					
	Верхняя конеч- ность че- ловека	Город во Франции		Особо важный указ ко- роля	Прави- тель в странах Востока		фаза дви- жения ди- рижерской палочки						Народ- ная пляска в Болгарии
↖		↖		Вексель на пре- дъявите- ля	↖			Гос-во в Индоки- тае	↖	Половое чувство	↖		
Суше- ная слива	Завое- вание измором	→		↖		Остаток далекого прошлого	↖		↖	Выбои- на на дороге		Японский 3-строч- ный стих	
↖	еловый лес		Круговое движе- ние вет- ра	→				антоним тяжелый	→				
↖						Едущий верхом	↖			Ноль интереса к окру- жающему		Геомет- рическая фигура	
	Езда по инерции		Испраж- нение	→				"Дари- тель крови"	↖	порода собак	↖		
↖					Денеж- ная ед. арабских стран	И Чури- кова, и Макаро- ва	→		↖	Океано- граф, изобр. акваланга	Множест- во, скоп- ление ко- го-л		Еврей- ский риту- альный хлеб
	Сино- ним ко- томка	Имя по- эта Миц- кевича	↖		↖			1	→				
↖				Золотая монета Др. Пер- сии		Скульпт. изобр. тулови- ща	↖		↖	Верхняя одежда в др. Риме			
	Башня с сигнал. огнями на берегу мо- ря	↖				↖	Тело, грудь, утроба (устар.)		Обл. центр Украины	↖			Сино- ним дымка
	Герой поэмы Э.Баг- рицкого		Большой глупый человек	Брачное ...	→				Лакей	Спец. структура милиции	Антоним веч- ность	↖	
↗	↖				Амер. певица Да йана...	Момент на чала гонки	↖				↖	бог, все- вышний мусуль- манин	Стихот- ворение М. Свет- лова
голосис- тное искусство		Изда ние с репро- дукциями		Дальне- вост. ло- сосевая рыба	↖				Азартная карточ- ная игра	Потеря веса при хранении	↗		
↗				↖	Родина Земфи- ры	Нечто строго запрет- ное	→				близнец враля	"Вече- ринка" королей	Имя певца Дассена
При- сыпка		русский худож- ник	→			↖			Столица Туркме- нии	→			↖
↖					Бывшая денеж- ная ед. Франции	→					Палом- ничество в Мекку	→	
Старин- ный франц. танец		Денеж- ная ед. Азер- байджа	→					Брат Герды	→		на род в Азии	→	

ЧЕРНОСЛИВ:

ПОЛЬЗА И НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ



Чернослив мы едим с детства, его добавляли в компот в детском саду и в десерт на полдник. Именно его рекомендуют от запоров. Но, оказывается, есть научные данные, сколько штук помогут кишечнику.

В крупном клиническом исследовании 2011 года обычный сушеный чернослив обошел аптечный псиллиум - порошок из шелухи семян подорожника - и по частоте, и по мягкости стула. А годовое клиническое исследование 2022 года показало, что та же ежедневная порция сохраняет плотность кости у женщин в менопаузе - то, чего не делает ни одно слабительное. Однако у чернослива есть своя норма, которую лучше не превышать, если не хочется проблем со стулом. Сколько штук помогают кишечнику, а с какого количества начинается перебор, рассказала Анна Слип, психолог, нутрициолог.

ЧЕРНОСЛИВ И СЛАБИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

Внутри сушеного чернослива работают два слабительных механизма сразу. Первый - сорбитол. Это природный сахар, его в 100 г чернослива около 14,7 г. В кишечнике сорбитол тянет к себе воду и размягчает содержимое - ровно по тому же принципу, на котором построены многие аптечные слабительные.

Второй механизм - растворимая клетчатка, пектин. Его в 100 г чернослива 2,2-3,5 г, то есть значительная часть всех волокон. Пектин в кишечнике превращается в гель и добавляет стулу объем и мягкость. Получается, что один и тот же чернослив одновременно увлажняет содержимое и придает ему правильную, мягкую форму. Аптечные слабительные обычно делают что-то одно из двух.

ЧТО ПОКАЗАЛИ ИССЛЕДОВАНИЯ

В клиническом исследовании Attaluri 2011 года одной группе людей с запором давали по 50 г чернослива дважды в день, второй - такой же по клетчатке псиллиум. Через восемь недель чернослив выиграл по двум главным параметрам: люди ходили в туалет чаще (3,5 раза в неделю против 2,8) и стул был мягче по медицинской Бристольской шкале. Авторы прямо рекомендуют чернослив как первую линию помощи при легком и умеренном запоре.

Через три года систематический обзор Lever собрал воедино четыре клинических исследования и подтвердил: при запоре чернослив работает лучше псиллиума. А у людей без запора в сравнении с контрольной группой чернослив все равно увеличивает массу стула - 628 г против 514 г за 72 часа.

То есть чернослив помогает работе кишечника не только при запоре, но и в обычной жизни.

В обзоре Американской коллегии гастроэнтерологии чернослив наряду с зеленым киви назван единственным продуктом с доказанным эффектом при легком запоре.

БОНУС ДЛЯ КОСТЕЙ

В 2022 году вышло 12-месячное клиническое исследование The Prune Study. 235 женщин в постменопаузе случайным образом разделили на три группы. Первая - контрольная: чернослив она не получала и нужна была как точка отсчета, чтобы понять, как меняется кость без участия фрукта. Вторая ела по 50 г чернослива в день (это примерно 5-6 штук), третья - по 100 г.

Через год минеральная плотность тазобедренного сустава в контрольной группе снизилась на 1,1%, а в группе с 50 г осталась почти неизменной - минус 0,3%. По группе со 100 г достоверного результата получить не вышло: слишком много участниц не выдержали 10-12 штук в день и выбыли из исследования. То есть подтвержденная для кости рабочая порция - 50 г в день.

Получается, что та же ежедневная горстка в 5-6 штук, которая помогает кишечнику, заодно тормозит естествен-

ную потерю кости в зрелом возрасте. У аптечных слабительных такого «побочного действия» нет.

ГДЕ НОРМА, А ГДЕ ПЕРЕБОР

Во всех исследованиях по черносливу работает и дает ощутимый эффект одна и та же порция: около 50 г чернослива в день, или 5-6 штук. А вот разовая порция от 100 г - это 10-12 штук - уже дает риск вздутия, спазмов и диареи. От 20 г сорбитола, а это примерно 15 штук чернослива в день, жидкий стул бывает у большинства людей.

С черносливом правило «съем побольше - поможет быстрее» не работает, как хотелось бы: перебор с черносливом дает не мягкий стул, а диарею и сильный дискомфорт в кишечнике.

Отдельно стоит сказать про применение чернослива при синдроме раздраженного кишечника. В черносливе много сорбитола и фруктанов (в гастроэнтерологии их относят к группе FODMAP - сахаров, которые при чувствительном кишечнике вызывают брожение и вздутие). Здесь даже 4 штуки могут превышать индивидуальный порог переносимости (по данным австралийского университета Monash). При СРК чернослив вводят аккуратно, с одной-двух штук, наблюдая за реакцией.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЧЕРНОСЛИВА В 100 Г



МОЖНО, НО ОСТОРОЖНО

Получается, что чернослив - это редкий случай, когда обычный продукт из бакалеи в клинических исследованиях не уступает аптечному слабительному, а заодно и тормозит потерю кости в зрелом возрасте. При этом не требует ни рецепта, ни особого времени приема, и к тому же вкусный.

Главное - соблюдать умеренность. Пять штук в день мягко поддерживают и кишечник, и кости, а попытка съесть пачку «чтоб наверняка» оборачивается обратным результатом: тот же сорбитол, что помогает при запоре, в избытке заливает кишечник водой со всеми вытекающими последствиями.

MEDPULSE



ОТ ТЕМПЕРАТУРЫ ВОДЫ ДО РАСЧЕСКИ: почему волосы быстро становятся грязными



Очень часто причина стремительного загрязнения волос кроется в безобидных бытовых привычках. Они способствуют жирности и засаленности, что становится весьма досадной проблемой для многих женщин. Пять ошибок, из-за которых волосы слишком быстро пачкаются, назвала трихолог Мадина Осман.

МАСКА НА КОРНИ ВОЛОС

Это одна из типичных ошибок многих женщин - наносить маску после мытья головы шампунем и бальзамом на самые корни. Использование средства подобным образом утяжеляет их и создает эффект грязных волос.

Правильно применять маску для волос в качестве дополнительного средства нужно так: отступите от корней три пальца вниз и только с этого момента начинайте наносить косметику на волосы. Такой подход позволит избежать быстрого загрязнения волос.

ГРЯЗНАЯ РАСЧЕСКА

Немаловажную роль в уходе за своей шевелюрой играет чистая расческа. Наверное, вы замечали, что на щетинках со временем скапливаются не только волосы, но частицы кожного сала (себум). Если не очищать свою расческу и продолжать использовать, то загрязнения перекочат на корни волос, и они быстро станут жирными.

Раз в месяц помещайте свою щетку в глубокую миску с мыльной водой и подержите ее там два-три часа. Потом протрите основание каждой щетинки сухой тряпочкой и механически очистите от остатков скопившейся грязи.

НЕКАЧЕСТВЕННОЕ ОЧИЩЕНИЕ В ПРОЦЕССЕ МЫТЬЯ ГОЛОВЫ

Также волосы быстро грязнятся из-за некачественного промыва волос. Так, например, если наскоро смыть шампунь, бальзам или маску, то вели-

ка вероятность, что остатки средства останутся у корней.

Во-первых, тогда ваши волосы будут выглядеть прилизанными и несвежими.

Во-вторых, частицы оставшихся профессиональных средств (ПАВ, загустители и силиконы) притягивают пылинки и себум, что обостряет проблему.

Как итог - волосы выглядят тяжелыми и грязными, даже если вы помыли голову только вчера.

СЛИШКОМ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРЫ ВОДЫ

Не стоит мыть голову и при слишком высокой температуре воды. Это провоцирует излишнюю активность работы сальных желез и быстро загрязняет корни. Горячая вода начинает сушить кожу головы, а ответной реакцией на этот стресс является чрезмерная активация сальных

желез. Правильная температура воды для мытья головы - не выше 37 градусов, а если вы можете перенести 34-35 градусов, то волосы будут сиять и блестеть.

НЕПОДХОДЯЩАЯ КОСМЕТИКА

Если вы страдаете от быстрого загрязнения волос, попробуйте сменить свою косметику для мытья головы. Нередко такая проблема обусловлена неподходящим выбором шампуней и кондиционеров. Так, например, увлажняющие средства не могут хорошо промыть жирную кожу головы, а если вы используете косметику с агрессивными сульфатами, то это тоже может повлиять на состояние корней. Вообще сильные моющие средства лучше не применять никому, потому что они влияют на работу сальных желез.

KLEO

