

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.

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.

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

013 Ремонт транспортных средств и оборудование

RENOFIT OÜ предлагает авторемонтные услуги по адресу: Kalevi 12, Kohtla-Järve. Часы работы: пн-пт 08.00-18.00. Тел. 53 709 996.



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

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.

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.

Песок, щебень, порода, земля, навоз с доставкой. Отсыпка дорог, площадок. Тел. 51 965 405.

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.

1-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, ул. Эндла, 1с, 3/5, в среднем состоянии, цена 6 900 евро. Тел. 59 028 355.

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.

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

2-комнатную квартиру в центре Йыхви напротив рынка, 48 м2. Комнаты раздельные и санузел раздельный, не хрущёвка. КТ, реновированный дом, заменены окна и двери в доме и квартире. Имеется подвальный бокс, Интернет, телевидение, все счётчики, домофон. Рядом школа, детский сад, все автобусные остановки и магазины. Или меняю на городской джип. Возможен кредит или оплата частями. Звони, договоримся! Срочно! Тел. 55 545 800.

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

2-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве, б. Эстония 4, 2/5, в хорошем состоянии, уютная и теплая, есть подвал, хорошие соседи. Рядом автобусная остановка, магазины, детсады, школа, бесплатная парковка, цена 25 000 евро, торг уместен. Маклеров прошу не беспокоить. Тел. 57 570 514.

Сдам

1-комнатную квартиру в центре Йыхви со всеми удобствами. Тел. 50 31 866.

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, Куремяеский 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.

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.

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.

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. Окультуривание живых изгородей и кустов. Большой опыт работы с вышкой. Руслан. Тел. 53 584 348.

202

Ищу работу

Ищу работу дворником. Тел. 56 317 678.



200

БИЗНЕС

203

Бизнес-контакты

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.

Юрист Татьяна Ерёмченко оказывает юридическую помощь в центре Кохтла-Ярве, Кескаллее, 26. по гражданским делам. Юридическое сопровождение сделки от консультации до её нотариального оформления (подготовка продажи недвижимости, дарения, завещания). Заявления в суд и другие учреждения, договоры, претензии. Желательна предварительная запись. Звоните по тел. 50 58 275.

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, →

ТУРИСТИЧЕСКАЯ ФИРМА *Felizafino* ПРЕДЛАГАЕТ:

05.09 - ярмарка в Янеда,
12.09 - жемчужины Таллинна и окрестности,
18-24.09 - Литва. Санаторий «Белорус».

Инфо и запись: тел. +372 53432669, www.felizafino.ee

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.

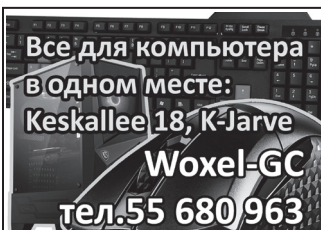
206

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.

508

Прочее

Продам конский навоз. Мешок 40 литров. 2.50 за мешок. Тел. 58 345 330.

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.

ПЯТНА, СУХОСТЬ И ТУСКЛЫЙ ЦВЕТ ЛИЦА: КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЛЕТО НАВРЕДИЛО КОЖЕ



удерживать влагу, а также на пантенол и церамиды, которые подходят для восстанавливающего ухода, - отметила эксперт.

НЕ СТОИТ ПЫТАТЬСЯ «СНЯТЬ» ПОСЛЕДСТВИЯ ЛЕТА ЗА НЕДЕЛЮ

Еще одна распространенная ошибка - одновременно вводить кислоты, ретиноиды, скрабы и другие активные средства, пытаясь как можно быстрее избавиться от тусклого тона или пигментации. Если кожа уже раздражена, такой подход может только усилить дискомфорт.

- Правило здесь простое: чем чувствительнее стала кожа, тем меньше экспериментов ей сейчас нужно. Не стоит вводить сразу несколько новых активных средств. Когда исчезнут выраженная сухость, жжение и шелушение, можно постепенно возвращать уход, направленный на работу с тоном и текстурой кожи, - посоветовала Александрова.

К концу лета кожа нередко выглядит хуже, чем в начале сезона: появляется сухость и ощущение стянутости, цвет лица становится более тусклым, а пигментные пятна - заметнее. Причина не только в активном солнце. На состояние кожи также влияют жара, кондиционеры, морская и хлорированная вода, более частое очищение. Ультрафиолетовое излучение при этом может повреждать защитный барьер кожи и усиливать потерю влаги. Что делать, если отражение в зеркале перестало радовать, рассказала косметолог Дарья Александрова.

- После лета я бы не советовала сразу переходить к агрессивному «обновлению» кожи. Если появились стянутость, шелушение или повышенная чувствительность, сначала стоит восстановить барьер и уровень увлажненности. И уже затем постепенно подключать активные компоненты, - рассказала Александрова.

СУХОСТЬ ИЛИ ОБЕЗВОЖЕННОСТЬ

Обезвоженность часто принимают за сухой тип кожи. Однако это временное состояние, которое может возникнуть даже у людей с жирной кожей. На него могут указывать стянутость после умывания, тусклый цвет лица, мелкое шелушение и непривычная чувствительность.

- В этот период лучше сделать уход максимально простым и понятным: мягкое очищение, увлажнение и средства, поддерживающие защитный барьер. В составах можно обратить внимание на глицерин и гиалуроновую кислоту - они помогают

ПОЧЕМУ ПОСЛЕ ЗАГАРА ПЯТНА СТАНОВЯТСЯ ЗАМЕТНЕЕ

Солнечное излучение - один из факторов фотостарения и появления неравномерной пигментации. Пока кожа загорелая, разница в оттенках может быть менее заметна. После того как загар начинает сходить, отдельные пигментные пятна, наоборот, могут сильнее выделяться.

При этом окончание лета не означает, что от солнцезащитного средства можно отказаться до следующего сезона.

- Если есть склонность к пигментации, фотозащита особенно важна. Осенью ультрафиолет никуда не исчезает, поэтому SPF остается частью дневного ухода. А если пятно меняет форму, цвет или размер либо просто вызывает сомнения, лучше не пытаться решать проблему косметикой самостоятельно и обратиться к дерматологу, - подчеркнула эксперт.

Для ежедневной защиты кожи специалисты рекомендуют использовать средства широкого спектра действия с SPF 30 и выше.

Главное после лета - не количество баночек на полке, а последовательность в уходе. Сначала стоит вернуть коже комфорт, мягкость и нормальный уровень увлажненности, а уже затем постепенно решать конкретные задачи - например, работать с пигментацией и неровным тоном, заключила эксперт.

KLEO

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.

Работник по перевозке денег	Непла- тежеспособность											Передат. подпись на векселе	Автор "Алых парусов"
					Автор пьесы "Любовь Яровая"		Материал для легкого кирпича		Обожженное место				
												Мокасины, унты (общее)	Очи
					Fe		Нос древнеримского судна		Звучащий металл. Диск				
											Поэма Лермонтова		Бестолковая собака
					студент, обучающийся в бурсе		Лейб-медик Николая II		вид рыболовной сети		река на Северном Урале	синоним "Жигули"	
		Домашнее имущество, пожитки		город в Бахрейне							сыrovотка после сбивания сливочного масла		
					Кол-во полученного зерна		Туман, сделавший карьеру					кафтан из грубого сукна	Се
		Вид искусства		Внезапно пришедшая мысль					Верх. одежда, преим. мужская		Выражение неудовольствия		
						вид тропич. деревьев с ценной древесиной						Площадь для паradов	Народный струнный инструмент
Развалина к либо сооружения		Пряное растение							Зарубежный аэропорт				
					Короткий железный меч скифов		великий норвежский драматург		Бледный стекловидный минерал			Денежная ед. Киргизии	Хим. элемент, галоген
Ласковое прозв. Шварценегера		Густая сплошная масса						Игра верхом на лошадях		Os, хим. эл.			
					Правдивое изобр. в искусстве		Большая куча соломы						Глухой звук в желудке
в США преуспевающий молодой горожанин	Пасечник							Название америк. сигарет		Бразильский писатель			
		Невозможность ходить (медиц.)		Море Атлант. ок.		Удар ладонью по щеке							
						Учебное заведение		Утешение					
		грызун, пушной зверек		"Миля" капитана Немо				Вся кровная родня					
						Банзай по-русски							
		Узбекский поэт-сатирик		Восход (антоним)									
		Летучие продукты горения				2-й президент США (1797-1801)					Безлесная равнина		

ОДИН КРЕПЧЕ, ДРУГОЙ МЯГЧЕ: чем отличаются китайский, индийский и английский чай

**ЗЕЛЕНый И ЧЕРный ЧАЙ
ДЕЛАЮТ ИЗ ЛИСТЬЕВ РАСТЕНИЯ
CAMELLIA SINENSIS. РАЗНИЦА
В ОБРАБОТКЕ: ДЛЯ ЗЕЛЕНОГО
ЧАЯ ЛИСТЬЯ ПОДСУШИВАЮТ,
СОХРАНЯЯ ИХ ПРИРОДНУЮ
СВЕЖЕСТЬ, А ЛИСТЬЯМ
ЧЕРНОГО ДАЮТ «ПОДЫШАТЬ»
И ФЕРМЕНТИРУЮТ ИХ,
ИЗ-ЗА ЧЕГО ОНИ ТЕМНЕЮТ
И ДАЮТ ТЕРПКИЙ ВКУС.
ЕСЛИ РАСТЕНИЕ ОДНО, ЕСТЬ ЛИ
РАЗНИЦА В СВОЙСТВАХ?**

Какой вид чая предпочесть в разных ситуациях и что важно знать о сортах, рассказала эксперт по питанию, ароматерапевт Елена Милаева.

ЧЕРНЫЙ И ЗЕЛЕНый ЧАЙ

В черном чае много флавоноидов, их любят наши сердце и сосуды, чай помогает мягко повысить давление и улучшить пищеварение. Также черный чай богат танинами, которые обладают легким противовоспалительным эффектом.

Зеленый чай - чемпион по катехинам (мощным антиоксидантам), которые защищают клетки от старения, помогают контролировать уровень сахара в крови и слегка разгоняют метаболизм. Кроме того, в зеленом чае есть L-теанин - аминокислота, которая дает мягкую концентрацию внимания.

КИТАЙСКИЙ, ИНДИЙСКИЙ ИЛИ АНГЛИЙСКИЙ

Китайский чай. Китай специализируется на зеленых чаях, улунах и пуэрах. Вкус у них многогранный, с цветочными, травянистыми или ореховыми нотами. Он мягче действует на желудок и содержит меньше кофеина, чем индийские сорта.

Индийский чай. В Индии в основном черные чаи с насыщенным, терпким вкусом, часто с пряными нотками. Индийский чай «крепче» китайского по

всем параметрам: больше кофеина и танинов, более выраженный вкус.

Английский чай. В Англии веками смешивали индийские и цейлонские черные чаи, добиваясь стабильного насыщенного вкуса. Классика - крепкий, бодрящий English Breakfast и Earl Grey с ароматом бергамота. Поэтому «английский чай» - это купаж, чаще всего на основе индийского Ассама.

ПАКЕТИРОВАННЫЙ ИЛИ ЛИСТОВОЙ

Пакетированный чай - это не просто удобная форма листового. Чаще всего внутри чайная пыль, отходы производства, плохое сырье и ароматизаторы. При измельчении листа улетучиваются эфирные масла и разрушается большая часть антиоксидантов.

Но главная проблема - пакетики. Бумажные часто пропитываются эпихлоргидрином, а «шелковые» сделаны из нейлона или пластика. При заваривании горячей водой один пакетик может отдать в напиток миллионы частиц микропластика. Не самый приятный бонус

к чаепитию. Если совсем нет времени, берите пирамидки из кукурузного крахмала (они биоразлагаемые) и смотрите, чтобы внутри был крупнолистовой чай, а не труха.

КОГДА ПИТЬ ЧАЙ: ТРИ ПРАВИЛА

1 Не пейте чай на голодный желудок. Особенно зеленый, так как он стимулирует выработку желудочного сока, а это может привести к раздражению слизистой. Сначала завтрак, потом чай.

2 Не заправляйте чаем еду. Танины и полифенолы, содержащиеся в чае, связывают железо из пищи и превращают его в форму, которую организм не сможет усвоить. Зеленый чай мешает усвоению железа сильнее, чем черный, потому что в зеленом чае танинов и полифенолов больше, чем в черном.

Если у вас анемия, низкий ферритин или вы просто едите мало мяса, подождите минимум час после еды, прежде чем налить себе чашку.

3 Не пейте чай перед сном. И в



черном, и в зеленом чае есть кофеин (теин), что может препятствовать крепкому сну. Последнюю чашку чая лучше выпить не позднее чем за 4-6 часов до сна, а если вечером очень хочется чайку, заварите ромашку, мяту или иван-чай.

До 2-3 лет чай детям не рекомендуется. Кофеин возбуждает нервную систему ребенка, он становится капризным, появляются проблемы со сном. Танины препятствуют усвоению железа, в котором у детей до трех лет очень высокая потребность, чай может повысить риск анемии. Идеальный детский чай - ромашка, иван-чай, отвар из сушеных яблок или шиповника.

КАК ПРАВИЛЬНО ЗАВАРИВАТЬ

Не заливайте чай крутым кипятком, так как при 100 °C в зеленом чае разрушаются нежные катехины (те самые антиоксиданты, ради которых его и пьют), а танины и кофеин высвобождаются так агрессивно, что напиток становится горьким и терпким. Дайте чайнику постоять 5-7 минут после кипения, и вода остынет до нужной для заваривания температуры - 70-90 °C.

Сколько настаивать? Зеленый чай - 1-2 минуты. Если передержать, получите горечь. Черный - 3-5 минут, долгое настаивание резко повышает содержание кофеина и танинов. И еще один нюанс: первую заварку зеленого чая лучше слить через 10-15 секунд, это смоем пыль и раскроет лист. Вторая заварка - уже та самая, вкусная. Зеленый чай можно заваривать 2-3 раза, и каждый раз он будет раскрываться по-новому.

ДОБАВКИ В ЧАЙ

Эфирные масла дадут чаю пользу и приятный аромат, главное - добавлять их не в кипяток, а в теплый чай (не выше 60 °C).

ВАЖНО: масла должны быть пищевыми, сертифицированными для внутреннего применения, добавляем не больше 1-2 капель на чашку.

Бергамот - классика жанра, поднимает настроение, снимает тревожность, отлично сочетается с черным чаем.

Мята перечная - освежает, помогает пищеварению, снимает спазмы, идеальна с зеленым чаем после плотного обеда.

Лаванда - успокаивает, готовит ко сну, подойдет для теплого травяного чая.

Лимон или апельсин - бодрят, поднимают иммунитет, отлично с зеленым чаем. Витамин С из лимона помогает

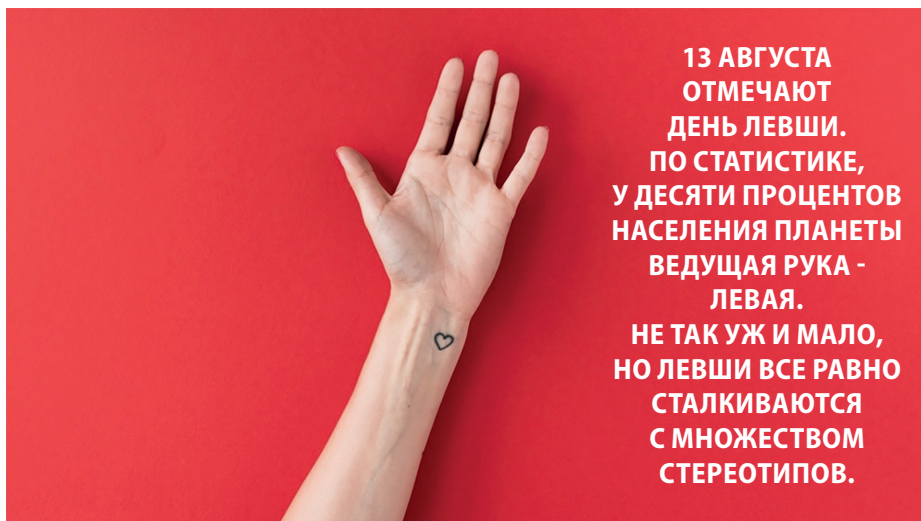


катехинам усваиваться в несколько раз лучше, а вкус становится ярче. Только добавляйте в теплый, а не горячий чай - так витамин С сохранится.

Имбирь, корица, кардамон - великолепные специи для чая, особенно зи-

мой. Согревают, улучшают пищеварение, поддерживают иммунитет. Можно заваривать вместе с чаем или добавлять в готовый напиток.

«ФАКТЫ»



**13 АВГУСТА
ОТМЕЧАЮТ
ДЕНЬ ЛЕВШИ.
ПО СТАТИСТИКЕ,
У ДЕСЯТИ ПРОЦЕНТОВ
НАСЕЛЕНИЯ ПЛАНЕТЫ
ВЕДУЩАЯ РУКА -
ЛЕВАЯ.
НЕ ТАК УЖ И МАЛО,
НО ЛЕВШИ ВСЕ РАВНО
СТАЛКИВАЮТСЯ
С МНОЖЕСТВОМ
СТЕРЕОТИПОВ.**

СТЕРЕОТИПЫ О ЛЕВШАХ, КОТОРЫЕ РАЗДРАЖАЮТ

Педагог-психолог, телесный гипнотерапевт Ирина Бугакова отмечает, что леворукость связана с особенностями организации работы мозга, но не является показателем интеллекта, творческих способностей или таланта.

- Иногда можно встретить утверждение, что среди художников, музыкантов, архитекторов, математиков или других выдающихся людей много левшей. Такие примеры действительно существуют, но это не доказывает наличие закономерности. Более того, исследования когнитивных способностей показывают, что средние различия между левшами и правшами по интеллекту невелики или отсутствуют, - объясняет эксперт.

По словам психолога, у леворуких людей может встречаться несколько более разнообразная организация функций между полушариями, но это не превращает их автоматически в более способных людей.

- У части левшей речевые и другие когнитивные функции распределены между полушариями несколько иначе, чем у большинства правшей. Но «иначе организован мозг» не означает «мозг работает лучше» или «мозг работает хуже». Поэтому правильнее говорить так: леворукость - один из вариантов индивидуальной нейробиологической организации, а не признак одаренности или, наоборот, патологии.

Во многих культурах была практика - переучивать левшей. Вопрос: «Почему тебя не переучили?» задают леворуким людям до сих пор. Врач-психиатр Вероника Сысоева отмечает, что переучивание может привести к логоневрозу, то есть заиканию, тикозным расстройствам, синдрому дефицита внимания, неусидчивости. А на глубинном уровне - к низкой самооценке, стойкому чувству «я какой-то не такой, неправильный».

Распространен стереотип о том, что число левшей растет. Это происходит не из-за перемен в человеческой биологии, а из-за изменения отношения к леворукости. Раньше левшей массово переучивали, из-за чего статистика занижалась. Сегодня детей не заставляют писать правой рукой, поэтому кажется, что леворуких людей стало больше.

А бывает и такое, что от левшей ждут особой одаренности или предрасположенности к творчеству. Особенно после статей о том, как много левшей среди знаменитых людей.

- Леворукость не является гарантией гениальности, а праворукость - гарантией заурядности. Интеллект и талант определяются сложнейшим комплексом генетических, средовых, а также личностных факторов, - отмечает Вероника Сысоева.

Кто-то уверен, что левшам нужны специальные предметы быта. С некоторыми предметами действительно могут

возникать сложности - например, при резании обычными ножницами левой рукой бумага мнется или гнется, а линия разреза закрыта пальцами. Специальные ножницы имеют зеркальное расположение лезвий и удобную форму колец. Однако некоторые предметы, например «карандаши для левшей», - больше маркетинговый ход, чем удобная вещь, ведь левши спокойно пользуются обычными карандашами.

Существует и миф о том, что леворукие дети хуже обучаются. Школьная среда действительно часто ориентирована на правшей, подчеркивает Ирина Бугакова. Например, при письме левше приходится иначе располагать руку и тетрадь. Леворукий ребенок может размазывать чернила из-за того, что мы пишем слева направо. Не все педагоги умеют работать с левшами, из-за чего у них возникают трудности. На уроках труда могут быть проблемы с некоторыми инструментами. Однако при правильном подходе педагога и подходящих атрибутах ученик-левша будет осваивать школьную программу не хуже правши.

КСТАТИ

Преимущественное использование правой или левой конечности свойственно не только человеку, но и животным самых разных видов. Например, птицы-левши складывают крылья так, что левое крыло накладывается на правое, а правши - наоборот.

СПОРТИВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

В мировом рейтинге лучших игроков в большой теннис более 20 процентов спортсменов - левши. И это неудивительно! Ведь правши, составляющие абсолютное большинство, гораздо реже сталкиваются с леворукими спортсменами на корте. Манера ведения игры и специфическая техника левши не так привычна праворукому игроку. Леворукие спортсмены имеют тактическое преимущество и в фехтовании. В боях с левой рукой тело атакующего открыто иначе, углы для уколов меняются, что заставляет правшей тратить больше времени на адаптацию к манере соперника. Наконец, леворукие спортсмены за счет своей особенности могут добиться успеха в боксе. Дальняя левая рука левши считается грозным оружием против боксеров в классической стойке. А еще стойка левши неудобна для праворуких бойцов, многие из них теряются в движениях. Далеко не каждый тренер сможет научить своего подопечного эффективно боксировать с леворуким соперником.

«ФАКТЫ»