

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.

Мы покупаем ваш автомобиль — в любом состоянии и в любой точке Эстонии! Хотите быстро продать старый или неисправный автомобиль? Мы его купим! Приедем к вам в любую точку Эстонии. Принимаем любые автомобили — в том числе требующие ремонта, после ДТП, не на ходу и без действующего техосмотра. Быстрая и честная сделка, мгновенная оплата (наличными или банковским переводом). Мы берем на себя оформление всех бумаг и снятие автомобиля с учета. Свяжитесь с нами сегодня! Пришлите информацию об автомобиле, фотографии и желаемую цену. www.aaautod.ee Тел. 56 233 337.



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

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.

015 Транспортные перевозки

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.

Доставка грузов по Эстонии микроавтобусом. Тел. 58 206 583.

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.

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 Ийдла, Ахтме мнт. 33, 3 этаж, туалет и ванна отдельно, большая кухня. В квартире стеклопакеты, новые батареи, поменяны трубы: канализации, на горячую и холодную воду, поменяна сантехника, керамическая плитка, ремонт требуется. Цена 7700 евро. Тел. 51 44 736.

2-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве (Ахтме), ул. Алтсерва, 4 этаж, центральное отопление, горячая вода, стеклопакет, металлическая дверь, свободна, долгов нет. Цена 4 600 евро. Тел. 55 553 536.

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

2-комнатную квартиру в Кохтла-Ярве на ул. Аяя, 2 этаж, 48 м2. С мебелью, сделан ремонт. Цена 8000 евро. Тел. 55 544 437.

2-комнатную квартиру в Пуру, 2 этаж, 36.5 м2. Хорошее товарищество. Все в рабочем состоянии, квартира без долгов. Цена 6 900 евро. Тел. 58 149 393.

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, 3 этаж, без долгов, недорого. Тел. 58 412 148.

Сдам

3-комнатную квартиру в Ийдла, Ахтме мнт., 2 этаж, с мебелью, чистая, сроком на 1 год. Тел. 52 83 923.

103 Дома

Продам

дом в Кохтла-Ярве на Кява, 2-этажный, много земли, деревья, кусты, теплица. Вода, ванна, туалет в доме. Цена договорная. Тел. 56 958 265.

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.

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

участок земли в черте Йыхви, рядом с Махима ХХ, 6,2 сотки + садовый домик 1.5 этажа, 53.3 м2 + мансарда 19 м2 с печным отоплением, электричество. Цена 15 000 евро. Тел. 55 553 536.

111 Строительство и ремонт, уборка квартир, домов, территории

IDAMEISTER OÜ. Быстро, качественно ремонт подъездов, квартир. Реновация цоколя и отмокост, 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 жостью. На все работы дается гарантия. E-mail: melikoehitus@gmail.com Тел. 50 73 682, 55 25 183.

Ремонт квартир. Ваннные комнаты и туалеты. Укладка плитки, ламината, линолеума. Переборка полов. Установка дверей и другое. Тел. 55 84 771.

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.

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



200 БИЗНЕС

202 Ищу работу

Ищу работу дворником, живу в Кохтла-Ярве. Тел. 56 317 678.

203 Бизнес-контакты

Maksim Fedotov Õigusbüro 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 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.



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

Йыхви, ул. Сомпа 1а (2-й этаж). Тел: +372 58193888

E-mail: info@reoigusabi.eu; www.reoigusabi.eu

Расскажите нам Вашу историю и Вы получите рекомендацию специалиста о лучшем для Вас варианте действий. Юридическая помощь в центре Кохтла-Ярве, ул. Кескаллее, 26. Консультации по гражданскому, трудовому и семейному праву. Заявления в суд, договоры, претензии. Взыскание алиментов. Уменьшение или увеличение размера алиментов, расторжение брака, раздел имущества, общение с детьми. Юридическое сопровождение сделки от консультации до её нотариального оформления (подготовка сделки с недвижимостью, дарение, завещание). Помощь квартирным товариществам. Желательна предварительная запись. Звоните юристу Татьяне Ерёменко по тел. 50 58 275.

Rester Õigusbüro. Юридическое бюро с опытом работы 11 лет предлагает юридические услуги по семейному, трудовому и наследственному праву. Консультации онлайн. Оформление заявлений в суд. Помощь при оформлении сделок у нотариуса. Долговое консультирование, взыскание и списание долгов. Юридическую помощь оказывает опытный юрист. Тел. 55 655 155.

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.

307 Продукты Продам

картофель качественный эстонский, в сетках по 25 кг. Стоимость сетки 15 евро. В наличии разные сорта. Доставка бесплатная. Тел. 55 617 457.

мёд свежий домашний с собственной пасеки. В составе нет рапса — только чистое разнотравье: липа, иван-чай, донник. Насыщенный вкус, густая консистенция и натуральный аромат. В литровых баночках, собран этим летом, без сахара и добавок — 100% натуральный мёд. А также крем-мёд и мёд в сотах. Владимир. Тел. 58 506 958.

мёд со своей пасеки. Пластиковое ведёрко 1,4 кг — 15 евро. Йыхви. Тел. 56 939 108.

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.

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.

805 Познакомлюсь с женщиной

Мужчина 70 лет, рост 180 см, вес 85, хозяйственный, не пьет, не курит познакомиться с женщиной 65-70 лет только для серьезных отношений, желательно не полной и не курящей. Юрий. Тел.55 79 402.

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.

Итальянский бабушкин пирог с грушами



Для теста:

Масло сливочное - 200 г

Яйцо (крупное) - 1 шт.

Желтки крупные - 2 шт.

Сахар - 100 г

Мука - 400 г

Цедра лимона - 1 ч. ложка

Соль - 1 щепотка

Для начинки:

Сливки 20-35% - 100 мл

Молоко - 600 мл

Желтки (крупные) - 5 шт.

Сахар - 150 г

Мука - 40 г

Крахмал кукурузный - 20 г

Ванильный сахар - 10 г

Цедра лимона - 1 ч. ложка

Груши - 1 кг

Для сиропа:

Вода - 20 мл

Сок лимона - 30 мл

Сахар - 50 г

Орехи кедровые - 80 г

Сахарная пудра - 20 г

Лимон моем. С поверхности кожуры мелкой тёркой снимаем 2 ч. ложки цедры. Половину цедры соединяем с сахаром. Перетираем руками. Всыпаем муку.

Сливочное масло натираем на мелкой тёрке в миску с мукой. Всыпаем соль. Добавляем желтки и яйцо, перемешиваем. Вымешиваем гладкое тесто, заворачиваем тесто в плёнку и на 20 минут отправляем в холодильник.

Для крема соединяем сахар с оставшейся цедрой. Перетираем пальцами. Добавляем желтки. Слегка взбиваем. Всыпаем муку и крахмал. Перемешиваем.

Молоко и сливки выливаем в ка-

стрюлю. Нагреваем до появления пены по краям. Вливаем небольшую часть горячего молока к яйцам, одновременно помешивая массу (чтобы не допустить свертывания желтков). Переливаем яичную массу в кастрюлю с оставшимся горячим молоком, одновременно его помешивая. Отправляем на медленный огонь. Постоянно помешивая, доводим до загустения. Всыпаем ванильный сахар. Интенсивно перемешиваем и снимаем с нагрева. Крем накрываем плёнкой в контакт и остужаем.

В кастрюле соединяем лимонный сок, воду и сахар. Перемешиваем и отправляем на медленный огонь. Когда весь сахар растворится и сироп начнёт загустевать - выключаем нагрев.

Тесто раскатываем и переносим на застеленную бумагой форму диаметром 28 см. Разравниваем, делаем бортики, часто накалываем вилкой. Неровности с бортиков срезаем. Отправляем форму в разогретую до 180 °C духовку на 10 минут.

Остатки теста скручиваем в жгут и укладываем по верху бортика, прижимая пальцами.

На подпеченный тарт распределяем крем.

Груши промываем и нарезаем пластинками, одновременно очищая от сердцевин и плодоножек. Распределяем груши поверх крема.

Верх пирога - и начинку, и тесто - смазываем лимонным сиропом. Посыпаем кедровыми орешками. Выпекаем 50 минут при 170 °C. Если верх начнет сильно подпекаться, накрываем фольгой.

Из формы сразу не достаём - пусть остынет. Посыпаем сахарной пудрой и подаём.

а рис- тократка	↖	Автор "Малахи- товой шкатулки"	↖		↖		↖	Поло- вые же- лезы	↖	Густое вещ-во для смазки	↖	Обнару- жение преступ- ника	Верхняя часть скелета	Пласт опред. толщины	↖	
↖				Граница суши и водоема		Минерал, руда ти- тана	↖					Авиац подраз- деление	↖	Граф и- ческое изобр. звука		
Вид конских испытани- ый		Nd	↖					Река и штат в США		В картах - призна- ние про- игрыша	↖					
↖		↖		Значок замени- тель де- нег		лесная птица отряда во- робыных	↖					Пчелы, вылетев- шие из улья	↖			
Сорт виногра- да	↖	древнег- реческий матема- тик	↖				↖	Высо- чайшие горы в Европе	↖	Кра йне воздер- жан, че- ловек	↖				Единица массы	
↖		Надс- мотрщик, советчик		Прес- тупность		Коллек- тив окон- чивших школу	↖					Много- летний плавучий лед	↖		↖	
↖						Город в Италии		у абхазов божество, защищаю- щее от опасности		Англ. размен- ная мо- нета	1 					
	1		↖	Морское парусное судно					Америка							
↖			↖			Австр. фи- зик (Ноб. премия)	↖		↖							
	2	Высокое тропич. дерево	↖					Перспек- тива в живописи								
↖						Часть ствола плодово- го дерева	↖	Дво- рянский титул	↖		↖	Марка итал. автомо- билей	↖	Политич. партия в Англии	↖	видеоис- катель
		приток Невы	↖	Особый покрой брюк, юбки			↖	Глинис- тый участок в пустыне	↖	Др.-рус- ский сто- ловый сосуд					↖	
Теат- ральное предс- тавление	↖	2 					↖					Идеоло- гия нера- венства рас	↖	"Веч- ный" го- род		
							↖	"Лицо" живот- ного		Оглобля парной упряжки	↖					
							↖					Обращ. к европей- цам в Индии	↖	Врач по глазным болезням		Антоним слезы
							↖	Бесплат- ный толь- ко в мы- шеловке	↖			Язычес- кий бог у др. сла- вян	↖	↖		↖
↖			↖		Долги и обяза- тельства (бухг.). Фор- ма глагола	Действи- тельное событие	↖	Больш- ая лодка	↖						Перека- ты звуков низких тонов	
	Инстру- мент во- допро- водчика		↖	Живот, брюхо				Грубая рабочая одежда		Деф ор- мация позво- ночника	↖	Павел ... (хокке- ист)	↖		↖	
↖					гречес- кое наи- менова- ние воды	Датский врач,(Ноб. премия)	↖					Внесис- тем. еди- ница давления	↖	декора- тивный кустарник		
	крыжов- ник		↖	Древняя религия Я понии			↖			Внешний вид, на- ружность	↖					Возглас понука- ния ло- шадей
↖					Имя в Интер- нете		↖	Ветер в Ново- российс- ке	↖				Ночное видение			↖
	группа, воздейст- вующая на законода- телей		↖	грызун, белка						вес това- ра с упа- ковкой						

СОЧЕТАНИЕ АЭРОБНОЙ И СИЛОВОЙ НАГРУЗКИ: КАК И ЗАЧЕМ ЗАНИМАТЬСЯ СКАНДИНАВСКОЙ ХОДЬБОЙ



Ходьба - один из самых простых способов добавить физическую активность в повседневную жизнь. Не нужны специальная подготовка и дорогостоящая экипировка. Достаточно удобной одежды, хорошего настроения и желания провести несколько часов на свежем воздухе.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Популярность скандинавской, или северной, ходьбы растет с каждым днем. Это направление позволяет сочетать аэробную и силовую нагрузку. При правильной технике в работу включаются не только мышцы ног, но и мышцы корпуса, плечевого пояса и рук.

Инструктор Наталья Мызра отмечает, что северная ходьба может использоваться в том числе в восстановительных программах, однако заниматься необходимо грамотно.

- Главное правило - не

навреди, - говорит Наталья. - Северная ходьба действительно дает результат, но только при правильной технике.

Поэтому на первых занятиях важно работать с инструктором, который поможет поставить движение и подобрать нагрузку.

- Просто переставлять палки во время прогулки и заниматься северной ходьбой - не одно и то же, - подчеркивает Наталья. - При правильном движении палками человек активно отталкивается, благодаря чему увеличивается нагрузка на верхнюю часть тела.

Правая рука уходит назад одновременно с левой ногой, затем движение меняется на противоположное. Палки не просто касаются земли: Наталья ставит их под углом и энергично отталкивается, помогая себе руками. При каждом толчке кисть раскрывается, а рука уходит назад практически до полного выпрямления.

- Иногда одна и та же дис-

танция с палками оказывается для меня тяжелее, чем пробежка. Это энергозатратный вид активности, который требует хорошей работы мышечного корсета, - рассказывает специалист.

Наталья пришла в северную ходьбу после травмы и операции на позвоночнике. Занятия начинались как часть восстановления. Но вскоре увлечение переросло в профессиональное занятие спортом и тренерскую работу. Наталья тренируется несколько раз в неделю и считает, что северная ходьба может быть интересна не только людям старшего возраста.

- В северной ходьбе есть место для каждого, кто хочет больше двигаться, общаться и проводить время на свежем воздухе, - говорит Мызра. - Учитывая, что мы проводим много времени сидя, в том числе за компьютерами, и принимаем неправильные позы, час занятий северной ходьбой в правильной технике разгружает позвоночник, укрепляет мышечный корсет.

КОМПЛЕКСНЫЙ ЭФФЕКТ

Польза регулярной физической активности подтверждается и медицинской практикой. Врач-кардиолог Никита Дубинин отмечает, что к наиболее полезным кардионагрузкам относятся бег, плавание, танцы, аэробика, зумба, а также ходьба.

По рекомендации специалиста, взрослому человеку стоит уделять кардиотрени-

ровкам около 150 минут в неделю.

- Регулярные кардиотренировки помогают в профилактике и лечении артериальной гипертензии, способствуют снижению уровня «плохого» холестерина и уменьшают риск инфаркта, - объясняет Дубинин.

А еще кардионагрузки стимулируют выработку эндорфинов и серотонина, помогают поддерживать когнитивные функции, память и внимание. Для комплексного эффекта врач рекомендует сочетать кардиотренировки с силовыми упражнениями.

РАСШИРЕНИЕ КРУГА ОБЩЕНИЯ

Перед тренером Алексеем Тихомировым стояла задача найти вид физической активности, которым могли бы заниматься люди с разным уровнем подготовки и в разном возрасте. Выбор был сделан в пользу скандинавской ходьбы.

- Любой вид физической активности приносит положительные результаты. И северная ходьба не исключение, - говорит Тихомиров.

Например, недавно он с командой любителей скандинавской ходьбы вернулся из экспедиции на Камчатку.

- Такие поездки особенно хорошо показывают, что ходьба - это не только про спорт. Она объединяет людей и становится частью образа жизни, - говорит Тихомиров.

ПРЕДЕЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАШЕК КОФЕ В ДЕНЬ, ЧТОБЫ НЕ ПОТЕРЯТЬ ПЛОТНОСТЬ КОСТЕЙ

**КАК ВЫЯСНИЛИ
УЧЕНЫЕ,
У ПОЧИТАТЕЛЕЙ
КОФЕ ЕСТЬ
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ
ПОВОД ЗАДУМАТЬСЯ
О ТОМ, КАК МНОГО
БОДРЯЩЕГО НАПИТКА
СТОИТ УПОТРЕБЛЯТЬ
В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ.**

Если вы женщина и не представляете свою жизнь без кофе, есть веский повод проанализировать свои отношения с ним. Ученые из Университета Флиндерса выяснили: слишком большое потребление бодрящего напитка может быть связано с более низкой минеральной плотностью костей у дам в постменопаузе.

Минеральная плотность костей (МПК) - это показатель содержания минеральных веществ (в основном кальция и фосфора) в костной ткани, который определяет ее прочность. Низкий показатель МПК означает повышенный риск переломов.

ДО ПЯТИ ЧАШЕК И БОЛЬШЕ

Авторы работы, опубликованной в издании *Nutrients*, проанализировали потребление кофе и чая среди 9704 женщин в возрасте 65 лет и старше в течение 10-летнего периода. Все это время они регулярно следили за показателями плотности костей в зоне шейки бедра и бедренной кости у участниц исследования. Именно в этих отделах чаще



всего случаются переломы, вызванные остеопорозом.

Ученые отметили: женщины, которые часто пили чай, имели более высокую плотность костей. Дамы, которые пили не больше 2–3 чашек кофе в день, проблем со здоровьем костей не имели. А вот привычка пить более пяти чашек в сутки оказалась связанной с более низкими показателями минеральной плотности, пишет издание *New York Post*.

В ЧЕМ ПРОБЛЕМА

Почему кофе может влиять на плотность костей? Дело в том, что кофеин препятствует усвоению кальция. Кроме того, он еще и слегка увеличивает вывод кальция с мочой.

Как выяснили авторы исследования, каждая третья женщина и каждый пятый мужчина в возрасте 50 лет и старше во всем мире сталки-

ваются с переломами, связанными с остеопорозом. Именно женщины находятся в зоне повышенного риска, так как после менопаузы нередко сталкиваются с ускоренной потерей костной массы.

Катехины же в чае одновременно стимулируют рост новой костной ткани и замедляют процесс ее разрушения.

Соавтор исследования Райан Лю подчеркивает: результаты анализа не означают, что нужно полностью отказаться от кофе и срочно пить чай литрами. Однако их работа дает повод пересмотреть свои предпочтения, особенно если обычно вы пьете больше 5 чашек кофе в день.

Диетолог Лиза Янг отмечает: в умеренных количествах кофе даже полезен, но перебор с любым продуктом будет вам вредить. Для защиты костей важны полно-

ценный рацион с достаточным количеством кальция и витамина D, регулярная физическая активность, отказ от сигарет и алкоголя.

ТРЮК ДЛЯ КОФЕМАНОВ

Кардиолог Ирина Васильева отмечает: от одной чашки кофе организм теряет примерно 4–6 мг кальция. А в ложке обычного молока содержится примерно 20 мг минерала. Поэтому, если вы переживаете о здоровье костей, можете просто переключиться на кофе с молоком, тогда по кальцию вы даже выйдете в плюс.

Главное правило - не перебарщивать. Неадекватно большое количество кофе действительно может навредить, но от пары чашек с вами вряд ли случится что-то плохое.

8 САМЫХ ЯДОВИТЫХ ПТИЦ НА ПЛАНЕТЕ

Ни одна из известных науке птиц не вырабатывает яд самостоятельно. Однако некоторые виды содержат смертельные токсины в коже, перьях и тканях. Они получают их через пищу - это называется гетероаглангулярным ядом. Птицы накапливают токсины, поедая ядовитых насекомых или растения, и используют их для защиты. Вот восемь пернатых, с которыми людям лучше не встречаться.

ДВУЦВЕТНАЯ ДРОЗДОВАЯ МУХОЛОВКА (PITONUI DICHROUS)



Певчая птица из Новой Гвинеи содержит батрахотоксин - одно из самых смертоносных веществ в природе (сильнее цианида). Токсин поражает нервные клетки, вызывая паралич и смерть. Противоядия от батрахотоксина нет. Местные жители мухоловку «мусорной птицей»: ее мясо можно есть только после специальной обработки.

В 1989 году орнитолог Джек Дамбахер поцарапался о птицу и приложил ранку к губам - те онемели на несколько часов. При более длительном контакте все могло закончиться хуже.

ОБЫКНОВЕННЫЙ ПЕРЕПЕЛ (COTURNIX COTURNIX)

Во время осенней миграции перепела могут питаться семенами ядовитых растений, например болиголова. Употребление такого мяса вызывает котурнизм - болезненные ощущения в мышцах, которые могут привести к почечной недостаточности. Состояние смертельно опасно для человека, при этом сами перепела полностью невосприимчивы к токсинам.

БРОНЗОВОКРЫЛЫЙ ГОЛУБЬ (HENICORHAPS)

Эти голуби обитают в Австралии, и ядовиты для млекопитающих, в том числе кошек и собак. Содержат монофторацетат, который получают из ядовитых растений - компонент крысиного яда, вызывающий судороги, рвоту и смерть.

СИНЕГОЛОВАЯ ИФРИТА (IFRITA KOWALDI)

Небольшая птица из тропических лесов Новой Гвинеи. Внешне похожа на синицу: желтая грудка, синяя головка. Весит 35 граммов, в длину имеет до 17 см. Ифрита также содержит батрахотоксин в перьях и коже, особенно на брюшке, грудке и лапах. Он накапливается из-за употребления в пищу ядовитых жуков рода Choresine. При этом у самой птицы вырабатывается к яду иммунитет.

ОБЫКНОВЕННЫЙ УДОД (URUPA EROPS)



Не ядовит в буквальном смысле, но выделяет дурно пахнущую жидкость с диметилсульфидом, вызывающую раздражение, тошноту и рвоту. Самка втирает ее в оперение для защиты гнезда от хищников. Удодов можно встретить на территории России, так, например, они живут в степях Калмыкии, на Алтае, в Сибири. Птица не боится людей и селится около деревень. Удод - птица перелетная.

ОБЫКНОВЕННЫЙ ШПОРЦЕВЫЙ ГУСЬ (PLECTROPTERUS GAMBENSIS)

Шпорцевый гусь обитает в Африке к югу от Сахары, где селится по берегам рек и озер. Эта птица поедает жуков-нарывников, содержащих кантаридин. Токсин накапливается в тканях птицы. Доза 10 мг кантаридина смертельна для человека.

ПУРПУРНЫЙ ТАНАГРОВЫЙ ПЕВУН (CARDELLINA RUBRA)

Пурпурный танагровый певун живет в Мексике, питается ядовитыми ягодами и насекомыми. Мясо певуна считалось несъедобным еще у ацтеков. Точный состав токсина в организме птицы неизвестен, но, возможно, это какие-то нейротоксичные алкалоиды.

ВОРОТНИЧКОВЫЙ РЯБЧИК (BONASA UMBELLUS)



Североамериканская промысловая птица. В зимний период питается ядовитыми растениями (например, кальмией) и накапливает грейанотоксин. Отравления вызывают тошноту, паралич и ухудшение зрения.