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!

NB! 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.

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

Продам

FORD C-MAX 2013 г, 2.0, 120 KW, пробег 220 000 км, дизель, автомат, дуги на крыше, фаркоп, парктроники, датчик дождя, текстильная обшивка, тонированные стекла, руль обшит кожей, складывающиеся зеркала, кнопка открытия багажника в салоне, новые резиновые коврики, → летняя и зимняя (новая) резина, Handsfree, AUX, USB. По кузову все хорошо, ржавчины нет вообще, в аварии не была, в Эстонии единственный владелец с 2020 года, пригнана с Германии. ТО до 09.2027 (прошла сама). Экономичная машина - расход по трассе 5 л. Тел. 56 904 854.



Сервисный центр L.M. Servis OÜ - Официальный представитель BOSCH
A.X.Tammsaare 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

013 Ремонт транспортных средств и оборудование

Ремонт или замена двигателя, компьютерная диагностика, замена масла и фильтров, подготовка автомобиля к Т.О. шиномонтажные работы, ремонт подвески, замена сцепления, замена ремней ГРМ, обслуживание системы кондиционирования, сварочные работы, грузоперевозки, эвакуатор Тел. 58 573 333, 55 556 688.

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.

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.

Каждый четверг заберу попутный груз из Йыхви и Кохтла-Ярве в Таллинн около 12.00. Возможна доставка замороженного товара. Тел. 50 24 082.

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 плита, ремонт требуется. Цена 7700 евро. Тел. 51 44 736.

2-комнатную квартиру в Ийдла, 2 этаж, 48 м2, в хорошем состоянии. Тел.52 33 463.

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

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.

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 на Кастехейна, 2 этаж, 49 м2, комнаты раздельные, туалет и ванна раздельно, большая лоджия, новые стеклопакеты, заменены радиаторы, новая дверь. Возможно с мебелью. Цена договорная, можно частями. Тел. 55 545 800.

Сдам

2-комнатную квартиру в Ахтме, возле магазина Araxes, 2 этаж, середина дома, двойная дверь, стеклопакеты, в хорошем состоянии, с мебелью. На длительный срок. Тел. 52 39 043.

2-комнатную квартиру в центре Ийдла, 5 этаж, с мебелью, на длительный срок. Хорошее месторасположение, рядом школа, садик, магазины. Без животных. Тел. 55 665 185.

Памятники и надгробия
Изготовление и установка
Оградки, работы на кладбище

Jõhvi kivi
Narva mnt.150, Jõhvi
www.johvikivi.ee
33 56 444
50 84 049

Всегда выгодные цены без скидок, за счёт качества и выполнения договорённостей.



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

BANNEKS OÜ

Продаём на территории бывшей шахты Таммику:
- **Строительный пиломатериал от 220.-/m3**
- **Половую доску от 15.-/m2**
- **Наружную вагонку от 10.-/m2**
- **Внутреннюю вагонку от 8.-/m2**
- **Террасную доску от 1.40/m**

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

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

Куплю

гараж на 32 квартале. Тел. 52 41 600.

111 Строительство и ремонт, уборка квартир, домов, территории

FOXMAST OÜ. Производим все виды электроработ. Дома, квартиры, офисы, производственные помещения. Цены приемлемые. Пенсионерам скидки. Гарантия, лицензия. Тел. 58 081 029.

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.

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, живу в Кохтла-Ярве. Тел. 56 317 678.

203 Бизнес-контакты

Rester Õigusbüroo. Юридическое бюро с опытом работы 11 лет предлагает юридические услуги по семейному, долговому 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.

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 Кивиыли, в здании Kiviõli Kinnisvarahoolduse OÜ по адресу: Уус 6. fedotoff@hot.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.

Юридическая помощь в центре Кохтла-Ярве, ул. Кескаллея, 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 продажи недвижимости, дарения, завещания). Помощь квартирным товариществам. Желательна предварительная запись. Звоните юристу Татьяне Ерёменко по тел. 50 58 275.

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.

РЕДАКЦИЯ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СОДЕРЖАНИЕ ПОДАННЫХ В ГАЗЕТУ ОБЪЯВЛЕНИЙ!

Отдел рекламы: 33 26 105, 5215988 reklaam@inforing.net, sveta@inforing.net, vladi@inforing.net
По вопросам размещения объявлений : +372 53 421 987 **www.doska24.ee**

Издатель Inforing Media OÜ
Uus tn 20 Jõhvi, Eesti 41533

Издательство не несет ответственности за содержание рекламы и рекламных объявлений. Подача рекламы в газеты и журналы не запрещена законодательством Эстонии. Все разногласия между рекламодателями и заказчиками услуг решаются между ними в частном порядке.

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.

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.

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.

Такая ходьба не требует особых усилий, но, как уверяют ЗОЖ-блогеры, результат вы почувствуете и даже увидите в зеркале. А что на этот счет говорят врачи?

Что такое «ЛИМФАТИЧЕСКАЯ ХОДЬБА»?



Соцсети заполонили видео, где люди ходят по улице, размахивая руками, или наматывают шаги по беговой дорожке, постукивая себя кулаками по груди и спине. Все это они называют «лимфатической ходьбой».

Последователи тренда утверждают, что такая ходьба улучшает лимфоток, а это, в свою очередь, уменьшает отеки и вздутие живота, улучшает кровообращение, снижает скованность и тяжесть в теле, помогает справиться со стрессом и даже выводит токсины из организма. А как на самом деле?

«Лимфатическая система - это сеть сосудов, тканей и органов, которая работает совместно с сердечно-сосудистой системой. Жидкость постоянно движется из мельчайших кровеносных сосудов в ткани, окружающие наши клетки. А главная задача лимфосистемы - собирать эту избыточную жидкость и белок и возвращать их в кровообращение», - рассказывает изданию The Conversation преподаватель прикладной физиологии человека Ханна Кэмбелл.

Но есть и другие функции. Кишечные лимфатические сосуды помогают поддерживать здоровье кишечника и снижать воспаление. А еще лимфосистема переносит иммунные клетки по лимфатическим сосудам и узлам, выполняя важную роль в работе иммунитета.

Но если кровь по нашему организму гоняет мощный насос под названием «сердце», то у лимфатической системы такого насоса нет. Поэтому прозрачная жидкость лимфа циркулирует благодаря мышцам. Когда они сокращаются, лимфатические сосуды сжимаются, проталкивая жидкость наверх. Особенно важны в этом процессе икроножные мышцы, из-за чего их даже называют «вторым сердцем».

Ходьба, которая задействует икроножные мышцы, помогает улучшить лимфоток. Однако ЗОЖ-блогеры считают, что этот процесс можно сделать еще эффективнее, если задействовать мышцы рук, туловища, а также правильно дышать.

«Более глубокое диафрагмальное дыхание изменяет давление, помогая перемещать кровь и лимфу, а также ускоряя продвижение пищи по кишечнику», - говорит физиолог.

Поэтому ходьба с активными движениями рук и глубоким дыханием действительно может принести некую пользу. Однако эксперт призывает не воспринимать «лимфатическую ходьбу» как некий уникальный метод для активации лимфосистемы.

«Нет убедительных доказательств, что „лимфатическая ходьба“ полезнее обычной. Важно понять, что любое движение приносит пользу. Танцы, силовые тренировки, плавание, подъем по лестнице, работа в саду, пробежка, даже простые вставания со стула после длительного сидения - все это включает мышцы. К тому же польза от таких движений выходит далеко за рамки лимфотока», - уверяет физиолог.

FITNESS

Валюта Саудовской Аравии
Площадка для молотьбы
Отворот на конце рукава
мужское имя
Мягкая подстилка под седло
Тот, кто поступает разумно
Имя короля Норвегии
Зев, глотка и гортань
Авто-гонки
Внешняя торжественность
Гос-во в Юж. Америке
Узловое письмо
Овечья шкура
крученая пряжа с мелкими завитками
Один по-итальянски
"... и Карлсон"
жилище для волчьей семьи
Продольный зал храма
Вегетативное потомство
шофер на бандитском жаргоне
животное отряда приматов
Антипод зенита
Мадемуазель в Испании
Палочковидные бактерии
Клапан, уменьш. давление пара
Остаток свечи
Большой кусок
Команда для собаки
Воинское подразделение
египетский бог
звезда в созвездии Большой Медведицы
Герой С. Сигала
Там хорошо, где ... нет
боец, солдат
Автор посланий в Новом Завете
"если человек - ... , то это надолго"
Хол. оружие с коротким клинком
1
At
приток Сырдарьи
Древко удочки
река в Болгарии
Видимое изменение
Исследователь Арктики
Бывает золотая
Коридор в сельском доме
Вид ткани
Донный ил, ценное удобрение
2
название города Лиепая до 1917 г
Группа Шевчука
туркменский поэт и ученый
Колич. характеристика скважины
Нем. физик,(Ноб. премия)
Один из видов рукоделия
Часть конской сбруи
1
курорт в Приморском крае
Вексель на предъявителя
болезнь
русский художник
Ученый, "отец кибернетики"
Название русской сказки
Большая записка
героиня фильма Михалкова
Т-образный металлопрокат
Чекисты (аббр.)
Завоз, привоз
Ед. измерения мощности
"Миля" капитана Немо
Информац. агентство (аббр.)
Вулк. остров в Тихом ок
Пресноводная промысл. рыба
парафин
Джинсовая фирма
2
Синоним новизна
Белый как ...
норма, ограничение
Вещество, закрепитель духов
Спортивный судья

АЗБУКА БЕЗОПАСНОСТИ В ЛЕСУ: ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ВСТРЕЧЕ С ДИКИМ ЗВЕРЕМ

МНОГИЕ ДУМАЮТ, ЧТО САМОЕ СТРАШНОЕ В ЛЕСУ – ЗАБЛУДИТЬСЯ. ОДНАКО ОЧЕВИДНО, ЧТО ЕСТЬ ОПАСНОСТЬ КУДА СТРАШНЕЕ: ВСТРЕЧА С ДИКИМИ ЗВЕРЯМИ. ЛЕС - ИХ ТЕРРИТОРИЯ, ИХ ДОМ. МЫ ХОДИМ В ГОСТИ БЕЗ ПРИГЛАШЕНИЯ, И БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ - ХОЗЯЕВА НАМ НЕ РАДЫ. МЕЛКОЕ ЗВЕРЬЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА НЕ ОПАСНО, А ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ СТОЛКНУЛИСЬ С КРУПНЫМ ХИЩНИКОМ?

Конечно, этих встреч лучше избежать. Но поговорим о том, что делать, если нежелательное рандеву все же случилось? Ни одно средство, ни одно действие не гарантирует 100% защиты от нападения. Печально, но тем более важно выяснить что работает на самом деле - шансы уцелеть увеличатся.

ЛИСЫ

Угрозу для взрослого человека представляют только особи, зараженные бешенством. Причем внешние признаки заболевания (тусклая свалявшаяся шерсть, капающая слюна) присутствуют не всегда. Если лиса не боится человека - это уже сигнал опасности, а если бросается к вам с явным намерением укусить - скорее всего, она заражена.

Что делать

● Попробуйте отпугнуть резким громким звуком (выстрел, хлопок в ладоши, стук палкой по ведру, свист, крик) или ярким светом (мощный фонарь, петарды) - в зависимости от стадии развития болезни это может сработать.

● Отбивайтесь палкой или ногами - лиса не особо мощное животное, а если она больна, силы ее стремительно убывают.

● Если же лиса не нападает, но явно проявляет признаки агрессии (прижала уши, оскалила зубы, вздыбила шерсть) - просто отступите в ту сторону, с которой пришли, держа зверя в поле зрения. Может, вы двигались в направлении норы с детенышами, которых мать будет защищать даже ценой собственной жизни.

ВОЛКИ

Этот зверь куда крупнее и сильнее лисы, поэтому очень опасен. Принято считать, что страх перед человеком заложен в волчьих генах. Полагаться на это неблагоразумно. Волки тоже могут быть бешеными, тогда их поведение становится непредсказуемым.

Степень боязни людей различна у каждой особи. У волка уже может быть опыт встречи с человеком, из которой он вышел победителем, тогда его врожденный страх будет блокирован приобретенным навыком - агрессией. Очень опасны особи, защищающие свое потомство. И куда сильнее страха перед человеком призрак голодной смерти.



Учтите еще одно серьезное обстоятельство: волки охотятся стаей, а вероятность выйти победителем из схватки с несколькими зверями ничтожно мала даже для профессиональных охотников, что уж говорить о грибниках.



Что делать

● ***Выстрел в воздух***

Ничуть не хуже сработает петарда, причем чем громче и мощнее будет хлопок - тем лучше. Благо, сейчас приобрести ее не проблема, начиная от хлопушек и заканчивая звуковыми гранатами.

● ***Огонь***

Вряд ли кто будет бродить в поисках грибов с факелом, однако, если таковой имеется - срочно зажгите. Настоящего огня боятся все звери. Сойдет и пиротехника: чем ярче и мощнее сноп искр - тем выше вероятность отпугнуть хищника. Кстати будет и неприятный запах: как утверждают знатоки волчьего поведения, серые предпочтут ретироваться подальше от его источника.

● ***Шокер***

Сухой треск разряда может не только отбить хищнику охоту напасть на вас, но и обратить в бегство.

● ***Перцовый спрей***

Подействует, если дрожащими руками сумеете с нескольких метров попасть зверю прямо в морду. Но надо учиты-

вать направление ветра, чтобы самому не оказаться в зоне действия спрея.

● ***Еда***

Бросить волку что-нибудь съестное. Не факт, что это сработает, но шанс все же есть.

● ***Дерево***

Можно забраться на дерево. Будьте готовы к тому, что просидеть на нем придется не час-другой, а несколько дней! Да-да, волки очень терпеливы и неохотно отказываются от добычи.

● ***Камень***

Швырнуть в хищника камень. Может испугать как само действие, так и боль, если вы попадете.

● ***Вода***

Если поблизости водоем - зайти в воду хотя бы по пояс: волки воды не боятся, но нападать на плаву вряд ли станут - тут вы в выигрышной позиции.

Способы защиты с сомнительной эффективностью

● ***Залаять, стараясь достоверней скопировать собаку***

С большой вероятностью так можно только подзадорить хищника - домашнего скота стало меньше, поэтому серые не брезгуют собачками, особенно в голодные времена.

● ***Громко материться***

Без комментариев. Разве что вам повстречается волчий аристократ, чье воспитание не позволит связываться со столь неприличной особью.

● ***Громко запеть***

Причем не жалобную лирическую песню, а что-нибудь пожестче, например, марш Буденного. Тонкий волчий слух уловит грозные нотки и зверь не решится напасть (утверждение автора совета).

● ***Снять куртку (рубашку) и размахивать ею над головой***

Это чтобы выглядеть в глазах хищника выше, мощнее.

БУРЫЙ МЕДВЕДЬ

Медведь - умный, сильный, быстрый и зачастую агрессивный хищник с непредсказуемым поведением. Человеку ничего хорошего такая встреча не сулит.

Международная группа ученых, в числе которых был представитель Красноярского научного центра СО РАН, провела анализ нападений медведя на человека (за период с 2000 по 2015 год зарегистрировано 664 случая) и опубликовала отчет в научном журнале «Scientific Reports». Даже от сухих цифр статистики становится не по себе: каждый десятый из этого списка погиб.

Когда нападают медведи:

● самки, защищающие детенышей - 48%,



● внезапная встреча - 20%,

● присутствие необученной собаки - 17%,

● ранение во время охоты - 10%,

● ради еды (той, что у вас с собой, или рассматривая человека в качестве добычи - не уточняется) - 5%.

Ученые считают, что в большинстве случаев нападение было спровоцировано неправильным поведением людей. Только не всегда тех, кому в лесу с косолапым повстречаться довелось. Видели ролики, как медвежата на таежных магистралях выпрашивают еду? Сердобольные дяденьки и тетеньки суют в приоткрытые окошки печеньки и пирожки, полагая, что спасают несчастных от голода. На самом деле они убивают в звере страх перед человеком, и чем подобное «добро» обернется впоследствии, трудно даже предположить.

Однозначно нужно приложить все усилия, чтобы избежать встречи с косолапым. Но если, невзирая на все меры предосторожности, вы набрели на медведя - **что делать?**

Ничего нового: попытаться отпугнуть громкими звуками, огнем. Можно взобраться на крупное дерево (наверняка страх придаст нужную скорость и ловкость), желательно, чтобы у него было много сучьев - медведи ловко лазают по стволу, а ветви мешают им. Причем взрослая грузная особь вряд ли сумеет взобраться высоко - вес помешает. Молодой медведь может попытаться достать и на дереве, но тут у вас есть преимущество: во-первых, у зверя не лучшее положение для атаки (нападать и удерживаться одновременно сложно), во-вторых, сверху удобнее угостить его тем же перцовым спреем, еще одной петардой или что у вас еще есть для защиты.

Есть немало довольно странных способов, за действенность которых не ручаются даже их авторы. Говорят, что теоретически должно сработать:

● посветить медведю в глаз лазерной указкой,

● поджечь натуральную шерсть,

● зашипеть по-змеиному,

● стучать в барабан,

● скрипеть пенопластом по стеклу,

● бросить в сторону медведя самораскрывающуюся палатку.

Категорически нельзя:

● ***Смотреть противнику в глаза***

Некоторые особи воспринимают такой взгляд как вызов и не замедлят вступить в схватку.

● ***Поворачиваться к хищнику спиной и пытаться убежать***

Даже если не собирался нападать, сработает рефлекс охотника, преследующего жертву. Несмотря на кажущуюся неповоротливость, медведь бегает куда быстрее человека, не говоря уже о волке. Правда, если в нескольких метрах от вас машина, дом или костер, и вы уверены, что зверь не успеет вас догнать - летите стрелой под их защиту.

● ***Идти на хищника, пытаясь испугать***

Крайне опасная идея, которая может спровоцировать нападение.

● ***Стрелять в зверя***

Убить наповал с одного выстрела смогут только опытные охотники, а подранки становятся опаснее втройне. А медведь к тому же «крепок на рану», даже серьезные повреждения не помешают ему догнать и наказать обидчика.

Есть еще немало крупного зверья (в том числе не хищного), которое желательно обходить стороной: лоси, олени, кабаны… Принцип отпугивания одинаков - громкие резкие звуки, петарды, спрей, шокер.

PRAVDA

ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА И КОНТРОЛЯ ВЕСА:

чем полезен псиллиум и как его принимать



Псиллиум - не просто добавка для улучшения пищеварения, а мощный инструмент для снижения холестерина, контроля сахара и борьбы с воспалениями. Подробнее о его пользе рассказывает диетолог Елена Соломатина.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ПСИЛЛИУМ И КОМУ СТОИТ ЕГО ПРИНИМАТЬ

Псиллиум - это оболочка семян подорожника, полученная из растения Plantago ovata. Его применяют в лечебных и профилактических целях, рассказала доктор.

- Псиллиум показан людям, у которых в ежедневном рационе мало клетчатки: овощей, фруктов, цельнозерновых круп. Его можно применять в виде биологически активных добавок или же в сухом виде, - отметила Соломатина.

По словам специалиста, псиллиум обладает следующими полезными свойствами:

- увеличивает содержимое кишечника, что позволяет облегчать его эвакуацию и предотвращает запоры;
- работает как энтеросорбент, который вбирает в себя соли тяжелых металлов, ретиноклиды, различные излишки сахаров и липидов. Поэтому псиллиум также снижает уровень глюкозы и холестерина в крови;
- хорошо ферментируется и служит пребиотиком для нашего микробиома, для наших полезных и дружественных бактерий и стимулирует образование короткоцепочечных жирных кислот.

- А короткоцепочечные жирные кислоты в свою очередь оказывают противовоспалительный эффект. Это очень ценно, поскольку вялотекущие воспаления становятся предшественниками многих дегенеративных заболеваний в организме, - подчеркнула диетолог.

Псиллиум выступает как гель, который «связывает» содержимое желудка и задерживает его в желудочно-кишечном тракте. Прохождение пищи замедляется, и человек дольше не испытывает чувство голода, добавила Соломатина.

КАК ПРАВИЛЬНО ПРИНИМАТЬ ПСИЛЛИУМ

Начать прием псиллиума лучше всего с чайной ложки, после чего оценить реакцию организма, порекомендовала доктор.

- В некоторых случаях показан прием до двух столовых ложек шелухи, но в среднем используется одна столовая ложка, - уточнила Соломатина.

Псиллиум обязательно нужно запивать водой, подчеркнула врач:

- Например, на пять граммов шелухи, то есть на столовую ложку, нужно минимум 250 граммов воды. Он фактически всасывает такое количество жидкости.

КОМУ НЕЛЬЗЯ УПОТРЕБЛЯТЬ ПСИЛЛИУМ

Специалист предупредила, что, как и все активные вещества, псиллиум нельзя применять:

- людям с индивидуальной непереносимостью данного волокна;
- беременным и кормящим женщинам;
- людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта;
- при сильно поврежденных слизистых.

- В некоторых случаях, например при сильно поврежденных слизистых и других заболеваниях, не рекомендуется создавать объем в кишечнике, а тем более применять энтеросорбенты. В этих случаях псиллиум может спровоцировать обострение болезней и газообразование. Поэтому его можно принимать людям, у которых нет явных обострений заболеваний желудочно-кишечного тракта. Сейчас достаточно широко обсуждается применение псиллиума при других заболеваниях. Но тем не менее даже в виде профилактики и для того, чтобы понизить аппетит при лишнем весе, его можно использовать, - заключила диетолог.

MEDPULSE