

Здоровье



Кефир – Вам не помощник

стр. 2

Избавьтесь от морщинок, не выходя из дома

стр. 10

Лицо сигналит о болезни

стр. 12

Читайте на стр. 4

ЛЕЧИМ мнимые болезни!

АКЦИЯ

НАЙДИ Купон ВНУТРИ ПАКЕТА
ВЫИГРАЙ ПОДАРКИ

пледы сумки моноподы кружки

ДЖИНН

©253346

КАК НАЙТИ РУССКОЯЗЫЧНОГО ВРАЧА?

СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА

090-011-010-688*

*1,95 €/Min n.d. deutschen Festnetz. Mobilfunkpreise können abweichen.

ПАМЯТНИКИ HEIDEBRECHT

- Работаем по всей Германии
- Высокое качество
- Низкие цены
- Возможна оплата в кредит

Belgische Str. 1
59457 Werl

02922 - 95 91 45
0641 - 35099898
0711 - 21720925
030 - 20214610
0561 - 85092126
0231 - 97391174
0160 - 96852802

www.granitt.de

Осенние скидки 10%

Выречь объявление, получи скидку!

ТЕЛЕКАНАЛ TV RUS

Параметры настройки спутникового ресивера

Satellite:	Hotbird 13° E
Frequenz:	11604 MHz
Polarisation:	Horizontal
Symbolrate:	27500
FEC:	5/6

Мы любим удивлять!

www.tvrus.eu

АВИАБИЛЕТЫ

По низким ценам!
Во все страны
Без посредников!
Быстро, удобно, надежно!

Ben REISEN

05731-245 15 50

АВИАБИЛЕТЫ

НА ВСЕ НАПРАВЛЕНИЯ

- Россия
- Казахстан
- Украина
- Молдова
- Кыргызстан
- Узбекистан
- Беларусь
- Грузия
- США • Канада

КУРОРТЫ:
Чехия, Словакия, Польша, Венгрия, Прибалтика и др.

Отдых на море все страны • Визы • Страховки

Tel. 02632 44 071

Travel REISEBURO

СУПЕР СКИДКИ!

Убедитесь сами: www.keilbach-gold.de

Подарок - не роскошь, а ещё один способ выразить свою любовь

Самый широкий ассортимент ювелирных изделий из России

W. Keilbach

Заказывайте бесплатный каталог!

Juwelier W. Keilbach | Großhandel mit Gold- & Silberschmuck
Herforder Str. 41 0 52 22 - 92 97 20
32105 Bad Salzuflen 0 52 22 - 80 74 89

Забросьте пижаму подальше!

Всех людей можно разделить на два типа: тех, кто любит спать в одежде, и тех, кто предпочитает спать голышом. При этом научно доказано, что спать без одежды невероятно полезно. Благодаря этому можно стать здоровее, улучшить сон и даже начать чаще заниматься любовью.

1 Хороший сон

Согласно данным Американской академии медицины сна, когда мы погружаемся в глубокий сон, температура нашего тела постепенно снижается. Этот процесс суточного ритма можно нарушить обычной пижамой, из-за которой нам становится жарко. Нарушение естественного снижения температуры тела ночью напрямую связано с бессонницей. Так что, если испытываете проблемы со сном, попробуйте спать голышом.

2 Проветривание

Пижамы неестественны для человеческого тела, поскольку не дают коже дышать, сдавливают тело и сковывают движения. При высокой влажности воздуха она может стать настоящим рассадником бактерий и грибов, а потому ночью лучше «проветриваться») естественным путем. Соприкосновение кожи с воздухом усиливает все обменные процессы в организме, разгружая почки и печень, а также очищая кровь от токсинов.

3 Больше секса

Если спать голышом, существует большая вероят-

ность, что этой ночью Вы займетесь сексом со своим партнером. По словам доктора Дженнифер Ланди, «сон без нижнего белья провоцирует к сексу, а отношения, в которых присутствует много секса, являются более крепкими и счастливыми». Правила просты: если спать в чем мать родила, это приведет к сексу, а сексуальные отношения – счастливые отношения, да и для здоровья полезно.

4 Окситоцин делает жизнь качественнее, а тело – здоровее

Выбирая сон без одежды, человек получает дополнительную дозу гормона окситоцина. Этот гормон снижает уровень стресса, предотвращает возникновение рака, замедляет воспалительные процессы в организме. Благодаря окситоцину человек становится спокойнее, его перестает преследовать депрессия.

5 Можно не принимать утренний душ

Если спать голышом, меньше перегреваетесь и потеешь и, соответственно, чувствуешь себя чище. В итоге утром не будет этого гнетущего ощу-

щения, что нужно принять душ. После пробуждения достаточно просто умыться, ведь эффект вечерней чистоты после душа сохраняется до самого утра. В общем, ложимся спать голыми и с утра просыпаемся более свежими.

6 Не нужно тратить время и деньги на пижаму

К чему вся эта головняк с выбором новой пижамы, если можно и без нее прекрасно обойтись? Зачем тратить деньги на «ночной гардероб», а потом возиться с его надеванием, стиркой и глажкой, если так прекрасно нежится обнаженным в чистой постели? Пижамы – признак притеснения. Мы требуем свободы!

7 Сон голышом идет на пользу женским прелестям

Сон без одежды очень полезен для здоровья женских половых органов. Женщины, у которых часто бывает молочница, должны спать без нижнего белья, которое способствует размножению бактерий и грибов.

8 Шелковые простыни бесподобны

С другой стороны, если у Вас шелковые простыни, но Вы спите голышом, Вы сможете ощутить на себе все прелести такой потрясающей ткани, как шелк.

9 Сон без одежды поможет похудеть

Согласно некоторым данным, во сне в человеческом теле сначала сни-

жается уровень гормона стресса кортизола, а затем, когда оно готовится к предстоящему дню, кортизола снова становится больше. Этот процесс наверняка важен для правильных циклов сна. Если прервать его слишком теплой или неудобной пижамой, то организм будет вырабатывать больше кортизола, который является катализатором аппетита. Понимаете, к чему мы клоним?

10 Шелковые пижамы опасны

Да, они приятны телу, но шелковые пижамы могут быть опасными, особенно в сочетании с шелковым

постельным бельем. Если прыгнуть в кровать, можно выскользнуть из нее и ушибиться.

И последнее, но не менее важное: спать голышом намного легче. Кто хочет тратить время на то, чтобы надевать пижаму перед сном? Или снимать ее утром? Не делать что-то всегда легче, чем делать! Зачем придумывать себе дополнительную возню с пижамой, если и без нее можно прекрасно обойтись? Экономьте время и силы, убирайте пижаму в шкаф подальше.

ЧИТАТЕЛИ СОВЕТУЮТ!

Как лечить миозит?

От мышечных болей при миозитах поможет избавиться такое народное средство, как мазь из хвоща полевого. Сушеный хвощ измельчают в порошок, после чего смешивают со сливочным маслом в пропорции 1:4. Этим средством можно растереть больную мышцу или делать из него компрессы.

Для внутреннего употребления подходит смесь из яблочного уксуса и меда. Их смешивают в равных пропорциях и заливают стаканом воды, после чего хорошо размешивают и выпивают. В день процедуру нужно повторить два-три раза. Курс лечения составляет 30 дней, после чего обязательно нужно прерваться на 10 дней.

Компрессы можно делать и из листьев капусты белокачанной, посыпая их пищевой содой и смазывая хозяйственным мылом. Сверху компресс фиксируют теплым шерстяным шарфом или платком.

Раиса, Билефельд

Сибирский компресс при растяжении

При растяжении суставов сибирские знахари лечили больных компрессами из горячего молока. Сложенную вчетверо марлю намочить в горячем молоке и сделать компресс как обычно – с наложением сверху компрессной бумаги и ваты. Менять компресс по мере остывания марли.

Кроме того, существует другое средство от растяжения суставов. Очень мелко нарезанный репчатый лук смешать с сахарным песком и растереть смесь в ступке. При растяжении сустава наложить на него марлю, поверх которой намазать слой приготовленной смеси.

Крапива заживляет раны

Заполнить бутылку свежими листьями крапивы, залить спиртом и закрыть пробкой. Выставить на солнце на две недели. Смоченная в такой настойке и приложенная к ране или порезу марля ускорит заживление ран и предохранит от инфекции.



Internationales Therapiezentrum Dr. Brunstein
АЛКОГОЛИЗМУ-НЕТ!
 Быстрое и эффективное анонимное кодирование от АЛКОГОЛИЗМА и ТАБАКОКУРЕНИЯ, НАРКОМАНИИ
 помощь при игромании, коррекция веса
 проводит единственный в Германии ученик А. Довженко
 Транскраниальное кодирование, алкоблокатор
 ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ
 бесплатная поддержка после кодирования
 Индивидуальное, групповое и семейное консультирование. Психокоррекция
 MPU (Berlin, Hamburg, Hannover, Bremen)
 0451/612 80 24, www.dr-brunstein.de

КОНТИНЕНТ
 0228-85 44 90
 • Санаторно-курортное ЛЕЧЕНИЕ в лучших санаториях Европы, Израйля, России, Белорусии... (СКОМПЕНСАЦИЯ от Krankenkasse!)
 • Групповая поездка с 14.11 по 28.11.2017
 • ФЕВРАЛЬ – СВЯТАЯ ЗЕМЛЯ! ЭКСКУРСИИ на РУССКОМ ЯЗЫКЕ! ВХОДИТ В ЦЕНЫ!
 • ПОЕЗДКИ ОТ ДУХА НА МОРЕ!
 • Авиабилеты, ПРЯМЫЕ РЕЙСЫ: Новосибирск, Казань, Астана...
 • Оформление ВИЗ (деловые, срочные, многократные)
 • Пенсионные справки НА 2018!
 • Помощь в подготовке документов для обмена РОССИЙСКИХ ПАСПОРТОВ;
 • оформление ПЕНСИИ, доверенностей и т.д.
 Konrad-Adenauer-Platz 15; 53225 Bonn
 info@kontinent-bonn.de
 www.kontinent-bonn.de - www.visa-point.de

ТЕЛЕКАНАЛ
TV RUS
 Параметры настройки спутникового ресивера
 Satellite: Hotbird 13° E
 Frequenz: 11604 MHz
 Polarisation: Horizontal
 Symbolrate: 27500
 FEC: 5/6
 Мы любим удивлять!
 www.tvrus.eu

Cargoost
 Davenstedter Str. 60
 30453 Hannover
 Tel.: 0511-2153411
 e-Mail: reise@cargoost.de www.cargoost-reise.de

- БИЛЕТЫ НА САМОЛЁТЫ
- автобусы ж/д билеты
- Lastminute, отдых и курорты по сниженным ценам
- визы страховки
- экскурсии на русском языке
- грузоперевозки по всему миру
- скидки: семейные, детские

АКЦИЯ: проезд на автобусе в Чехию от 65,00€ при заказе отеля

АВИАКАССЫ **Вен**
АЭРОПОРТОВ REISEN
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ТАРИФЫ
РАБОТАЕМ БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ

Алма-Атаот 189,-	Тюменьот 209,-
Абаканот 479,-	Уфаот 235,-
Астанаот 269,-	Чимкентот 270,-
Барнаулот 289,-	и другие города	
Бишкекот 229,-		
Владивостокот 289,-		
Волгоградот 219,-		
Екатеринбургот 189,-		
Карагандаот 309,-		
Казаньот 219,-		
Киевот 99,-		
Краснодарот 219,-		
Красноярскот 309,-		
Кустанайот 272,-		
Москваот 99,-		
Новосибирскот 286,-		
Омскот 295,-		
Оренбургот 389,-		
Павлодарот 407,-		
Пермьот 215,-		
Ростовот 199,-		
Самараот 195,-		
Сочиот 190,-		
С.-Петербургот 99,-		
Ташкентот 269,-		
Томскот 235,-		

цены без учета сборов аэропорта

ПУТЕШЕСТВУЙ С КОМФОРТОМ

ЗАКАЗ БИЛЕТОВ: 05731-245 15 50

KLEPFER NATURSTEIN
Natursteinwerk
ПАМЯТНИКИ

- Без предоплаты
- Портреты, гравировки
- Высокое качество
- Доступные цены
- Оплата после установки
- Высылаем бесплатный каталог

Zentrale: 0 52 62 - 996 646
 Mobil: 0 176 - 800 351 51
 www.klepferr-naturstein.de

Bielefeld: 0 521 - 327 759 3
 Paderborn: 0 5251 - 202 396 8
 Recklinghausen: 0 2361 - 582 10 91

КОНТИНЕНТ
 0228-85 44 90
 • Санаторно-курортное ЛЕЧЕНИЕ в лучших санаториях Европы, Израйля, России, Белорусии... (СКОМПЕНСАЦИЯ от Krankenkasse!)
 • Групповая поездка с 14.11 по 28.11.2017
 • ФЕВРАЛЬ – СВЯТАЯ ЗЕМЛЯ! ЭКСКУРСИИ на РУССКОМ ЯЗЫКЕ! ВХОДИТ В ЦЕНЫ!
 • ПОЕЗДКИ ОТ ДУХА НА МОРЕ!
 • Авиабилеты, ПРЯМЫЕ РЕЙСЫ: Новосибирск, Казань, Астана...
 • Оформление ВИЗ (деловые, срочные, многократные)
 • Пенсионные справки НА 2018!
 • Помощь в подготовке документов для обмена РОССИЙСКИХ ПАСПОРТОВ;
 • оформление ПЕНСИИ, доверенностей и т.д.
 Konrad-Adenauer-Platz 15; 53225 Bonn
 info@kontinent-bonn.de
 www.kontinent-bonn.de - www.visa-point.de

РЕГУЛЯРНЫЕ РЕЙСЫ
 Германия ⇌ Украина в Украине
Kaufmann Reisen und ODRI
 предлагают Низкие цены – высокий сервис!
 Инфо и заказы в Германии:
 Тел.: 02632 - 49030
 online бронирование: www.kaufmann-reisen.de

WEST ADLER
 Безупречный опыт работы. Конфиденциальность гарантирована!
Идиотентест
 Мы поможем в решении ваших проблем!
 Дополнительные предложения на сайте: WWW.WEST-ADLER.DE

- Подготовка к MPU (Idiotentest)
- Гарантия 100%
- Подготовка и сдача на Русском языке
- Оплата в рассрочку

0521-32753619
 017684811232
 Danziger Straße 62, 33605 Bielefeld • E-Mail: info@west-adler.de

СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА

- Коды городов России и СНГ
- Дешевые телефонные коды
- Денежные переводы в страны СНГ
- Адреса русскоязычных фирм и услуг и многое другое!

0900-110 10 688

MPU IDIOTENTEST
У НАС СДАЮТ ВСЕ И С ПЕРВОГО РАЗА!

www.mpu-ibbi.de
 02351 - 47 70 63
 0157 - 31735557
 0157 - 81888249

ОБУЧАЕМ ВЕЛЬНЕСС-МАССАЖИСТОВ

- Обширная программа и две профессии по цене одной с возможностью работать уже в процессе учёбы
- Учеба по выходным на русском языке

Предложение для жителей всей Германии!
 04141 - 529 701
 0176 - 226 285 66
 Узнайте адрес ближайшего к Вам места учёбы

ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА
 А ТАКЖЕ МНОГИХ ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
САНАТОРИИ ЛИТВЫ
 ВЫСЫЛАЕМ БЕСПЛАТНЫЙ ПРОСПЕКТ
От 162 Евро / 6 Дн. www.na-kurort.de
 Riedel Reisen GmbH
 проживание + 3-раз. питание + 5 процедур в день
 Дорога от 65 Евро в оба конца **Тел.: 05401-347 70**

РЕГУЛЯРНЫЕ РЕЙСЫ
 Германия ⇌ Украина в Украине
Kaufmann Reisen und ODRI
 предлагают Низкие цены – высокий сервис!
 Инфо и заказы в Германии:
 Тел.: 02632 - 49030
 online бронирование: www.kaufmann-reisen.de

Идиотентест
 Мы поможем в решении ваших проблем!
 Дополнительные предложения на сайте: WWW.WEST-ADLER.DE

- Подготовка к MPU (Idiotentest)
- Гарантия 100%
- Подготовка и сдача на Русском языке
- Оплата в рассрочку

0521-32753619
 017684811232
 Danziger Straße 62, 33605 Bielefeld • E-Mail: info@west-adler.de

FÜHRERSCHEIN-VERLUST???
Neuer EU-Führerschein ohne MPU/Idiotentest möglich
 Tel. 04152-8875246
 MPU-Beratung Bundesweit

ПАМЯТНИКИ
ПОРТРЕТЫ В ПОДАРОК
ГРАВИРОВКА НА КЛАДБИЩЕ НА УСТАНОВЛЕННОМ ПАМЯТНИКЕ
РАБОТАЕМ ПО ВСЕЙ ГЕРМАНИИ
 Tel.: 0231 986 5030
 Mob.: 0177 64 26 758
 Dortmund. Auf dem Brümmer 5
 WWW.GRANT-BILD.DE

АЭРОФЛОТ Мы с вами с 1992 года!
 агент а/к Engels Reisen
АВИАБИЛЕТЫ
САМОЛЁТОМ из Меммингена и Кёльна в МОСКВУ от 59€

Абакан	от 239 €	Белгород	от 286 €	Караганда	от 269 €	Кустанай	от 349 €	Ростов	от 99 €
Актубинск	от 269 €	Волгоград	от 189 €	Кемерово	от 209 €	Мин. Волы	от 158 €	Ст.Петербург	от 134 €
Алматы	от 129 €	Воронеж	от 136 €	Киев	от 89 €	Москва	от 89 €	Тюмень	от 134 €
Астана	от 129 €	Душанбе	от 276 €	Кишинев	от 119 €	Новосибирск	от 132 €	Томск	от 209 €
Барнаул	от 249 €	Екатеринбург	от 149 €	Краснодар	от 119 €	Омск	от 144 €	Челябинск	от 128 €
Бишкек	от 223 €	Ижевск	от 289 €	Красноярск	от 209 €	Оренбург	от 189 €	и другие города мира	

КУРОРТЫ • ОТДЫХ • ВИЗЫ • ЭКСКУРСИИ
 Kaiserleistr. 48, 63067 Offenbach
 Odenwaldring 102, Филиал №1
069 - 82 32 75
www.engelsreisen.de • info@engelsreisen.de

3in1 SHOP
СВЕТ И ГАЗ ЭКОНОМИЯ ДО 400 €
 • помогает при подключении света и газа, перенос подключения.
 • решение бумажных вопросов
 • смена поставщика света и газа
 • приготовьте счет, позвоните нам и мы поможем

НАС РЕКОМЕНДУЮТ ДРУЗЬЯМ
БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ
Тел.: 02368-8561020

EMPIRIE
ИДИОТЕНТЕСТ
ГАРАНТИЯ УСПЕШНЫХ СДАЧ

- Индивидуально
- Быстро
- Компетентно

Bielefeld: 0521 56 04 320
 02644 56 99 739
 Born: 0931 200 90 586
 Nürnberg: 0911 520 99 030
 Goppingen: 07161 917 48 30
 Freiburg: 0761 888 65 868
 Karlsruhe: 0176 666 52 795
 Dortmund: 0231 580 35 35
 Nordhorn: 05921 8103824
www.empirie-mpu.de

MPU-Test с нами сдают все!

Русскоговорящий АДВОКАТ
и присяжный переводчик
 русский | немецкий | украинский
надежная правовая защита во всех отраслях права

- трудовое право
- сопровождение бизнеса
- уголовное право
- автодорожное право
- семейное право

0521 - 522 76 60
 Rechtsanwaltskanzlei Lewinski
 Turnerstraße 49 • 33602 Bielefeld
 Геннадий Левинский
www.ra-lewinski.de

Не делайте этого при гриппе!

Каждый год мы сталкиваемся с эпидемией гриппа. Однако, к огромному сожалению, при появлении первых же симптомов этой болезни многие склонны совершать одни и те же ошибки. Если Вам не повезло, и Вы все-таки заразились гриппом, то помните – есть вещи, которых следует избегать.



1 Даже при наличии кучи дел ни в коем случае не следует выходить из теплой квартиры. Вспомните, как часто Вы, несмотря на то что у Вас высокая температура, ломит все тело и першит в горле, глотаете побольше лекарств и пытаетесь переделать все срочные дела, которым нет конца. Но именно этого нельзя делать категорически! Прежде всего, температура при гриппе имеет свойство стремительно повышаться, и Вы будете чувствовать себя все хуже и хуже. Вдобавок, думать следует не только о себе, но и об окружающих, которых Вы в одночасье можете заразить, чихнув или кашлянув всего лишь раз.

2 Не надо делать из Вашей квартиры лазарет. Просто выделите заболевшему отдельную комнату или чем-то отгородите его кровать. Не мешает также выделить ему отдельную кухонную посуду. Для того чтобы Вы сами не

Прогоните осеннюю хандру!



Осенняя депрессия – спутник современного человека. Плохое настроение, раздражительность, потеря интереса к былым удовольствиям, трудности с утренним пробуждением и дневная сонливость – все это признаки сезонной болезни.

Так наш организм реагирует на недостаток солнечного света. Мы не хотим расставаться с летом, яркими отпускными впечатлениями. Затягивая этот неприятный период не рекомендуется, надо бороться. Общайтесь с приятными людьми, читайте увлекательные книги, слушайте хорошую музыку. Рекомендуется гулять на свежем воздухе. Активный образ жизни поможет справиться с апатией. Создайте дома цветочные пятна в виде деталей интерьера, радующих взгляд. И не экономьте электричество, живите хотя бы с искусственным освещением. Позитивный жизненный настрой непременно вернется!

заболели, очень полезно носить маску в квартире, где живет больной гриппом, чаще мыть руки, принимать противовирусные препараты и как можно чаще проветривать его комнату.

3 Не надо заниматься самолечением! Всем известно об осложнениях, которые может вызвать грипп – от синусита до бронхита и воспаления легких, а также различных болезней сердца или почек. И поскольку сами Вы вовремя обнаружить эти осложнения не можете, и уж тем более не сможете назначить себе верное лечение – не пренебрегайте советами врача!

4 Не нужно пытаться сбивать температуру. Ведь она представляет собой в данном случае защитную реакцию Вашего организма, который пытается бороться с вирусами. Вам наверняка пришлось слышать мнение, что температуру ниже 38 градусов не надо сбивать даже у маленьких детей, заболевших гриппом. А вот что нужно делать – так это пить побольше жидкости. При высокой температуре тело обезвоживается, а вода не только помогает восстановлению организма, но и выводит из него токсины.

5 Многие считают, что при повышении температуры следует сразу же нырять в горячую ванну. Этого нельзя делать ни в коем случае, равно как не следует применять горчицы, грелки, а также прочие тепловые процедуры. К ним можно обратиться лишь позже, когда температура приблизится к нормальной.

6 Заболев, постарайтесь хорошенько отлежаться и не стремитесь поскорее попасть на работу. Во-первых, после болезни Вы еще некоторые время будете ослаблены. А во-вторых, если Вы, как следует не вылечившись, снова окупаетесь с головой в дела, то рискуете заболеть снова, причем рецидив болезни может быть гораздо серьезнее.

Уберегите почки от камней

Современный образ жизни и различные вредные привычки губительно сказываются на нашем здоровье. Наиболее распространенной проблемой на сегодняшний день являются камни в почках.



Почки – это один из наиболее важных органов человека, который выполняет множество задач в организме. Главная функция почек – выделительная. Помимо всего, они участвуют в производстве гормонов и помогают регулировать кровяное давление. Камни в почках образуются в результате многократного накопления минералов, которые не смогли выйти из организма самостоятельно. Признаками такой болезни являются сильные боли, наличие крови и гноя в моче. Кроме этого, у человека снижается объем выделяемой мочи из-за блокирования мочевыводящих путей. Камни в почках могут выйти самостоятельно, если же этого не произошло, то придется ложиться на операционный стол.

Для того чтобы избежать этой напасти, следует пить больше жидкости (не менее двух литров в день). Вода жизненно необходима почкам для правильной и стабильной работы. При употреблении недостаточного количества жидкости моча концентрируется, вследствие чего и возможно образование камней.

Также не надо забывать о правильном питании. Богатая кальцием и слишком соленая пища – верный путь к образованию в почках камней. Добавьте в рацион фруктов и овощей. Для почек полезны такие мочегонные средства, как арбуз и сельдерей. И, конечно же, не забывайте о физических упражнениях.

Доноры больше не нужны



Британские исследователи создали искусственные эритроциты – красные кровяные тельца, которые в будущем смогут в некоторых случаях заменять донорскую кровь.

Ученые планируют провести первые клинические испытания по переливанию искусственных эритроцитов в 2017 году.

Исследователи подчеркивают, что целью их работы не является полная замена донорской крови искусственно созданными эритроцитами. Красные кровяные тельца будут использоваться при пересадке органов пациентам с редкой группой крови, то есть тем, для кого очень сложно подобрать подходящего донора.

Врачи подчеркивают, что если их работа завершится успешно, это станет настоящим прорывом в современной медицине.

НАСТОЛЬНЫЙ ЭЛЕКТРОГРИЛЬ

Грилим всегда и везде, в доме на балконе или на даче

- Автовращение шампуров (0,2 оборота/сек)
- Максимальная загрузка всех шампуров: 1 кг
- В комплекте 12 шампуров (длина 310 мм) и 6 чашек для сбора стекающего жира
- Корпус из нержавеющей стали
- Мощность 1000 ватт

ПОДАРОК
6 шампуров

NR. 169

49,99€

ПРИГОТОВЛЕНИЕ
МЯСА ЗА 15 МИН.

ГРИЛЬ БЕЗ ДЫМА
И ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ



ФОРМЫ ДЛЯ ВАРКИ ЯИЦ БЕЗ СКОРЛУПЫ

Вас раздражают кусочки скорлупы, которые прилипают к рукам или белок, прилипающий к скорлупе? Форма для варки яиц без скорлупы именно для Вас.

NR. 390

14,90€



KaufBei.tv

Заказ по тел.: 05731-245 15 22 или круглосуточно на сайте www.kaufbei.tv

СОКОВЫЖИМАЛКА НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Полезные, освежающие, вкусные, целительные – все это о фруктовых и овощных соках. Теперь вы легко и всего за пару минут сможете приготовить их у себя на кухне с блендером SECOMIX C-JUICER PRO 4037!

ПРЕИМУЩЕСТВА:

- Получаемый сок не теряет полезных свойств
- Работает тихо (40-50 Дб)
- Давит, а не дробит фрукты
- Сосуды и барабан изготовлены из тритана (без содержания бисфенола)
- Противоканцерогенная система (без разбрызгиваний, упрощает смешивание)

ХАРАКТЕРИСТИКИ:

- Два отдельных выхода (для жмыха и сока)
- Система фильтров для меньшего количества мякоти в соке
- Холодный пресс для выжимки сока
- Фильтр из нержавеющей стали
- Большой канал XL для быстрого стока сока
- Безопасное закрытие
- Напряжение: 220-240 В
- Мощность: 250 Вт
- Размеры прим.: 16 x 49 x 22 см
- Функция обратного хода для извлечения остатков

В КОМПЛЕКТЕ:

- Щетка для чистки
- 2 прозрачных сосуда (700 мл каждый)

Должен быть
на каждой
кухне!

NR. 80104045

119,78€



KaufBei.tv

Заказывайте по телефону: 05731-245 15 22 или круглосуточно на сайте www.kaufbei.tv

ОТКРЫВАЛКА 6 В 1

Самые нужные открывалки в одном устройстве

NR. 391

14,95€

ДОСТОИНСТВА ОТКРЫВАЛКИ 6 В 1 MULTIOFFNER:

- Компактность (небольшой размер)
- Открывать консервную банку легко, удобно и безопасно!
- Безопасность (не оставляет зазубрин и острых режущих краев)
- Универсальность (6 видов открывалок в одном корпусе)
- Удобство (не надо постоянно искать нужную открывалку или консервный нож)



ТАПОЧКИ RELAX GEL

Каждый день дарите своим ножкам истинный комфорт!

2-я пара тапок
В ПОДАРОК!

NR. 276

39,99€



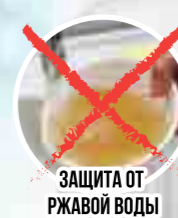
Размер S: 37-39
Размер M: 40-41
Размер L: 42-44
Цвет: черный и коричневый

COWAY TRINK-WASSERFILTER

ЧИСТАЯ ВОДА В ВАШЕМ ДОМЕ



39,99€
NR. 313



ЗАЩИТА ОТ
РЖАВОЙ ВОДЫ



ЗАЩИТА
ОТ БАКТЕРИЙ

- сертификация NSF/ANSI
- сменный фильтр
- очищает до 3200 л воды

- работает без электричества
- улучшает запах и вкусовые качества вашей воды

KaufBei.tv

Заказывайте по телефону: 05731-245 15 22 или круглосуточно на сайте www.kaufbei.tv

Гляжу в книгу и не вижу...

Астенопия – зрительный дискомфорт, наступающий во время работы за монитором компьютера или при чтении книги или журнала. Астенопия не является, по сути, заболеванием. Это скорее расстройство, которое может вызывать патологические изменения зрения и приводить к офтальмологическим заболеваниям. Поэтому при появлении астенопии необходимо обратиться за профессиональной помощью к врачу.

Причины такого нарушения носят обычно бытовой характер, когда неправильное или плохое освещение и напряженная монотонная работа глаз располагает к появлению астенопии.

- Другие основные причины:
- долгая работа за монитором;
 - продолжительная езда за рулем в темное время суток;
 - длительное чтение при плохом освещении;
 - многочасовое времяпрепровождение перед телевизором;
 - профессиональная деятельность, требующая значительного напряжения работы глазных мышц;
 - неправильно подобранные контактные или обычные линзы.

Симптомы

Симптомы локализованы в области глаз и проявляются визуально. В первую очередь это резь, обильное слезотечение и значительная утомляемость, а также головная боль. Признаки могут быть как отдельно, так и в сочетании друг с другом.

Далее может появиться ощущение раздвоения видимого изображения. Также может быть ощущение пленки в поле зрения.

Профилактика
Для профилактики следует выполнять несложные рекомендации.

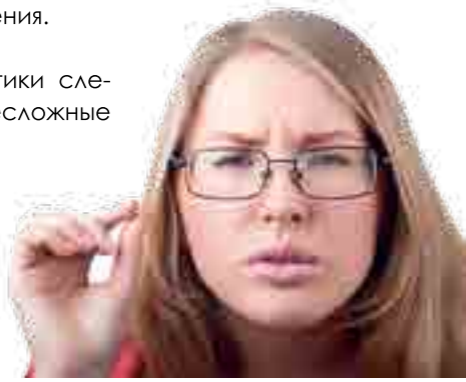
- При чтении сидеть надо удобно и правильно, т. к. от этого зависит правильное

кровообращение, в том числе и глаз.

■ Массаж в области глаз благотворно воздействует на кровообращение.

■ Во время интенсивной работы, например за монитором, делайте перерывы, т. е. просто смените картинку перед глазами – посмотрите в окно, вдаль, на движущиеся предметы или людей. Или можно просто закрыть глаза и оставаться в таком положении 5-10 минут.

■ Желательно при работе за монитором находиться в освещенном помещении, т. к. подсветка монитора на темном фоне комнаты будет создавать неблагоприятное контрастное действие на работу глаз.



Береза спасет от ревматизма и отеков ног



Одно из наиболее действенных средств при лечении суставного ревматизма – березовые почки. Их настаивают на спирту или водке и втирают в область сустава. Эффективным средством является также мазь из березовых почек. Для ее приготовления необходимо взять 800 граммов свежего сливочного масла и березовые почки. В глиняный горшок уложить слоями: масло в 1,5 см, сверху слой почек такой же толщины – и так далее до полного заполнения горшка. Плотно закрыть крышкой и замазать тестом. Поставить на сутки в теплое место, лучше всего в несильно разогретую духовку. Через сутки, слегка остудив, отжать через марлю. В полученное масло добавить 7-8 граммов камфоры и перемешать. Хранить мазь в плотно закупоренной банке в прохладном месте. Применять при суставном ревматизме, втирая в сустав вечером, перед сном, один раз в день.

При отечности ног применяли березовые листья. Необходимо сшить мешки из хлопчатобумажной ткани по размеру ноги до колена. Наполнить мешок листьями березы и вставить ноги больного в мешки с таким расчетом, чтобы достаточно толстый слой (приблизительно в палец толщиной) листьев облегал ногу со всех сторон. Ноги будут сильно потеть. Если листья через 3-4 часа сильно намокли, их следует заменить свежими. Несколько подобных сеансов – и отеки спадут. При небольших отеках бывает достаточно 1-2 процедуры.

Продлите жизнь за две минуты

Специалисты из Университета Юты сообщили, что кратковременная физическая активность обладает наилучшим эффектом для здоровья. Для продления жизни достаточно активно двигаться по две минуты ежедневно.

Пару минут активных упражнений легко могут себе позволить даже самые занятые люди. Прерывайтесь на две минутки в час, и вы уберете себя от преждевременной старости и хронических недугов. Просто постоять недостаточно. Необходимо двигаться. Существенное влияние оказывает именно двигательная активность.

Оптимально, если двухминутная зарядка будет сочетаться с парой часов еженедельного занятия спортом.

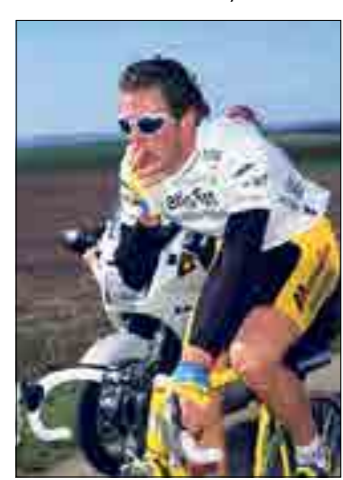


Совместимы ли спорт и курение?

При занятиях любым видом спорта должно быть правильное дыхание, а кровь должна насыщаться кислородом. А у курильщиков дыхательная система работает с перебоями. Объем легких у них гораздо меньше. Поэтому после первых минут тренировки появляются одышка и кашель. Небольшое количество кислорода в крови не позволяет выполнить упражнение с полной отдачей, так как мышцы забиваются.

Некоторые полагают, что физические упражнения позволяют нейтрализовать вредное воздействие курения. В действительности это не так. Физические нагрузки наносят больший вред человеку, который постоянно курит. Ведь во время занятий увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую систему, а у курильщика она ослаблена, поэтому получает двойную нагрузку. В результате чего нарушается ее функциональность, что наносит вред печени, которая участвует в об-

менных процессах. Люди, которые курят, во время пробежки могут испытывать болевые ощущения в



правом боку – это говорит о том, что печень не готова к таким нагрузкам.

С другой стороны, спортивные занятия могут выступать в качестве средства от курения. Если спортсмен понимает, что его результаты не улучшаются или падают, то, вероятнее всего, он придет к решению избавиться от данной привычки. В этом случае у человека будет отличный стимул.

Если не получается бросить курить, а тренировки пропускать жалко, постарайтесь не курить несколько часов до посещения спортивного зала. В противном случае, организм будет испытывать огромную нагрузку, с которой может не справиться, в результате чего занятия спортом принесут только вред. После тренировки рекомендуется не курить минимум один час.



КЕРАМИЧЕСКИЕ СКОВОРОДЫ CERAMIC CHEF PAN ELEGANCE EDITION

- квадратная сковорода с ручками (прибл. 20,5 x 5 x 20,5 см)
- глубокая круглая сковорода с двумя разными ручками (прибл. 20 см в диаметре x 6 см в высоту)
- невысокая круглая сковорода (прибл. 20 см в диаметре x 4 см в высоту)
- стеклянная крышка для квадратной сковороды
- стеклянная крышка для круглых сковород

- блюда не пригорят даже на минимальном количестве жира;
- эргономичные ручки, алюминиевый корпус и керамическое покрытие внутри;
- легко чистить, можно мыть в посудомоечной машине;
- подходят для плит любых видов, включая индукционные.



СКОВОРОДЫ С КАМЕННЫМ ПОКРЫТИЕМ BLACK STONE PAN ПРЕВРАТЯТ ГОТОВКУ В ПРАЗДНИК!

- сковорода 20 см (диаметр)
- сковорода 24 см (диаметр)
- сковорода 28 см (диаметр)

- Элегантный дизайн;
- Качественная, прочная алюминиевая основа и каменное покрытие;
- Можно использовать для газовых и электронных плит;
- Пригодны для посудомоечной машины;
- Блюда не пригорают даже на самом малом количестве жира.



СКОВОРОДЫ TITANIUM 100

- №. 80104305
45,99€
КОМПЛЕКТ
- 3 сковороды:
● диаметр x высота прим.: 26 x 5 см (емкость 2,40 л)
● диаметр x высота прим.: 23 x 4,5 см (емкость 1,60 л)
● диаметр x высота прим.: 20 x 4 см (емкость 1,10 л)
- 2 крышки из закаленного стекла с отверстием для пара и окантовкой из нержавеющей стали:
● диаметр 20 см
● диаметр 26 см

- Корпус из ковального алюминия толщиной 2,5 мм
- Тепло распределяющее толстое дно
- Покрытие из керамики и титана, к которому ничего не прилипает и не пригорает
- Силиконовые ручки с эффектом деревянной отделки
- Подходят для плит любых видов, включая индукционные



ВОК-СКОВОРОДА С АКСЕССУАРАМИ

- №. 80104072
27,99€
КОМПЛЕКТ
- сковорода с ручкой, рукоять выполнена из дерева
 - стеклянная крышка
 - решетка для приготовления на пару, стока масла с фритюра или поддержания еды теплой
 - ложка, лопатка и щипцы из дерева (длина прим. 29 см)
 - размеры сковороды (диаметр x высота) примерно: 35 x 9 см
 - подходит для газовых плит

Пища, приготовленная в восточной сковороде, самая полезная! Эта сковорода за считанные секунды разогревается до 280-320 градусов. Высокая температура убивает микробы и вирусы на поверхности продуктов и за считанные мгновения образует на каждом кусочке плотную корочку, сохраняющую все соки внутри.

KaufBei.tv Заказ по тел.: 05731 - 245 15 22 или круглосуточно на сайте www.kaufbei.tv

RESVERATROL омолаживает организм!

Ресвератрол: очень эффективное средство для поддержания и укрепления вашего здоровья, в особенности в следующих областях:

- Сильное средство против старения
- Поддерживает очень позитивную деятельность в кишечнике
- Предотвращает рак
- Обеспечивает детоксикацию печени
- Поддерживает здоровье щитовидной железы
- Уменьшает плохой холестерин
- Кожные раны заживают быстрее
- Естественный, мощный антиоксидант, который защищает ДНК



одну таблетку RESVERATROL Live Longer. Resveratrol Life Longer добывается очень бережным способом из кожицы красного винограда. Это и есть само средство защиты винограда от всевозможных паразитов и других негативных влияний на плод извне.

Что такое ресвератрол?
Ресвератрол, содержится в таких продуктах, как красное вино, кожица винограда, какао-бобы, арахис и некоторые ягоды. Ежедневно для получения необходимого количества ресвератрола для благоприятного влияния на организм необходимо скушать около полукилограмма бабавов или же

Он снижает уровень триглицеридов, холестерина и эндотелина в крови.
Здоровье мозга: множество исследований показывают, что ресвератрол защищает мозг от окислительного стресса. Окислительный стресс играет важную роль во многих нейродегенеративных заболеваниях.
Увеличение продолжительности жизни: согласно исследованию Гарвардской медицинской школы, ресвератрол активизирует ген долголетия в определенных цепях дрожжей и продлевает ожидаемую продолжительность жизни на 70%!

Снижение веса: Ресвератрол обладает способностью помочь организму переработать пищу так, что значительно уменьшается количество усвояемых калорий, это приводит к заметной и здоровой потере веса.
Благодаря своему уникальному составу Ресвератролвсасывается в кровь через слизистую оболочку полости рта, минуя естественный ба-

рьер организма – печень - на котором разрушается от 5 до 95% полезных свойств препарата, т.е. действие его наступает быстрее, концентрация выше, и Вы уверены, что применяя Ресвератрол, все его полезные компоненты попадут в кровь не теряясь «по дороге». Если вы хотите прожить долгую и активную жизнь не откладывая, попробуйте RESVERATROL Live Longer.

ACTIVUS-SHOP.de
Alte Holstenstr. 76
21029 Hamburg
Tel: 040 735 90 236



Симптомы, которые нельзя игнорировать

Все мы в той или иной степени испытываем боль в разных частях тела. Острую, резкую, тупую, ноющую, продолжительную... Боль может возникнуть внезапно и так же внезапно исчезнуть.

1 Боль в груди

Боль или ощущение сжатия в груди может быть признаком сердечного приступа. Если боль в груди сопровождается давлением, учащением дыхания или тошнотой, следует немедленно обратиться к врачу.

2 Внезапно возникшая головная боль

Если у Вас внезапно возникла боль в голове, причем, по Вашим ощущениям, боль сильнее, чем обычно, это повод немедленно обратиться к врачу. Это может быть симптомом как аневризмы или подскользнувшегося давления, так и менингита.

3 Внезапное помрачение сознания

Внезапное помрачение сознания и невозможность сконцентрироваться на простых вещах может быть признаком кровотечения в мозг или инсульта. Кроме того, такие симптомы наблюдаются при низком уровне сахара в крови или инфекции. Не затягивайте, обратитесь немедленно к врачу.

4 Резкая потеря массы тела

Резкая потеря веса на 5% и более за короткий промежуток времени может быть признаком серьезного заболевания. При некоторых видах рака проис-

ходит резкое похудение, поэтому чем быстрее Вы обратитесь к врачу, тем скорее сможете узнать, чем причина. Болезнь на начальном этапе поддается более успешному лечению.

5 Яркие вспышки

Если Вы видите яркие вспышки или точки перед глазами, это повод обратиться к окулисту. Такие вспышки могут быть признаком проблем с сетчаткой, которые приводят к потере зрения.

6 Повышенная температура тела

Если Вы наблюдаете повышенную температуру тела в течение определенного времени, это повод обратиться к врачу. Причин тому может быть множество – от менингита и различных инфекций до раковых заболеваний, например лимфомы.

7 Одышка

Если одышка появляется, когда Вы пребываете в спокойном состоянии (не берем в расчет физические упражнения), то это серьезный повод обратиться к врачу. Одышка может быть симптомом закупорки сосудов или дыхательных проблем.

8 Судороги конечностей

Если Вы чувствуете, что у Вас сводит ноги, то, воз-

можно, причина кроется в проблемах с сердцем, венами и гормонами. Если судороги сопровождаются болью в икрах ног, это может быть симптомом возникновения тромба. Обязательно обратитесь к врачу.

9 Сильная боль в животе

Внезапная сильная боль в животе – серьезный повод обратиться к врачу. Это может быть признаком аневризмы аорты или неправильной циркуляции крови. Если боль сопровождается тошнотой, то, возможно, причина кроется в желчном пузыре.

10 Постоянная усталость

Все мы периодически устаем. Однако если Ваша усталость переросла в постоянную и не проходит даже после отпуска, обратитесь к врачу. Усталость может быть симптомом рака, анемии и депрессии.

11 Боль в области почек

Если Вы испытываете боль в области почек – острую, тупую, ноющую, – обратитесь к врачу. Такая боль может быть симптомом аппендицита, грыжи, проблем с почками и даже сломанной кости таза.

12 Частое мочеиспускание

Если Вы заметили, что чаще стали посещать туалет, обратитесь к врачу. Причин частого мочеиспускания может быть множество. Чтобы узнать Вашу, не затягивайте с визитом к специалисту.

Горчичные секреты

Измельченные семена горчицы, замешанные на воде, известны нам в виде вкусовой приправы. Однако в народной медицине горчица издавна применяется для открытия закупорок в решетчатых костях, при «удушении матки». Помогает она и в нетрадиционных случаях: например, при импотенции, отравлении ядами. Бытует мнение, что горчица, выпиваемая натощак, обостряет ум и сообразительность, а также якобы проясняет зрение.

Но это слишком радикальное средство, а вот более конкретные рецепты, подтвержденные практикой:

■ При мигрени необходимо добавить горсть горчицы в воду, нагретую до температуры 50 градусов, размешать, охладить до 38-39 градусов и подержать руки в получившейся жидкости.

■ А если пропал аппетит, то каждый день в течение трех недель принимайте по два-три десятка семян свежей горчицы.

■ Более серьезные заболевания – воспаление легких, колит, бронхит, гастрит с пониженной кислотностью – тоже поддаются лечению горчицей. ¼ чайной ложки порошка или семян нужно размешать в ¼ стакана кипяченой воды. Принимать один раз в день. Можно размешивать и в молоке.

О противопоказаниях. Многие делают из горчицы ножные ванны. Но это категорически запрещено при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, варикозном расширении вен, гипертонии, болезнях почек. Ником образом нельзя лечиться горчицей, болея воспалением почек, гастритами с повышенной секрецией, язвами желудка и двенадцатиперстной кишки.

Если имеются гнойничковые болезни кожи, а также мокнущая экзема, псориаз, астма, легочное кровотечение – запрещено использовать горчицу. То же самое – при геморрагических инсультах, злокачественных новообразованиях, нейродермите.

Если тело дало трещину

Трещины возникают из-за недостатка витаминов в организме. Борьба с ними можно с помощью народной медицины.

От трещин на губах: принимать витамины А, В, С, есть свежие салаты, смазывать губы увлажняющим и заживляющим бальзамом.

От глубоких трещин на подошвах и пятках: отваренную луковую шелуху перемешать с листьями подорожника в соотношении 1:1, добавить немного муки и меда. Из получившегося густого теста приготовить лепешки. Прикладывать их надо непосредственно к трещинам на стопе и оставлять на ночь.

Залить 1 ст.л. цветков календулы небольшим количеством воды так, чтобы покрыть цветки, и прокипятить в течение 5 мин на медленном огне. Небольшую луковичку растереть в кашу и измельчить 1 ст.л. каланхоэ. Тщательно все перемешать и наложить полученную массу на трещины. Перебинтовать. Оставить не более чем на 3 часа. Курс лечения – около двух недель.

От трещин на руках: сделать 5-минутную ванночку из 2 л кипяченой теплой воды, 2 ст.л. молока, 2 ст.л. крахмала. Затем слегка промокнуть кисти рук салфеткой и смазать их растительным маслом.

Быть хозяйкой легко!



ЦВЕТНЫЕ НОЖИ ПИРАМИДА

- лезвия из нержавеющей стали
- эргономичные ручки
- оригинальный дизайн

№. 60103914
29,99€
КОМПЛЕКТ

- нож для мяса (32 см)
- нож для овощей (23 см)
- нож для хлеба (32 см)
- нож для фруктов (19 см)



КРУГЛЫЙ НОЖ CHOP & ROLL

Нож, который с легкостью разрезает любой продукт. Идеальная нарезка на кусочки, ломтики, соломку или кубики

№. 60104095
19,99€
1 ШТ.

- разбирается
- изготовлен из пластика
- размеры: 17 x 15 x 2 см
- лезвие из нержавеющей стали
- лезвие ножа может вращаться или быть фиксированным



ГИБКАЯ КУХОННАЯ ДОСКА С НОЖОМ

Благодаря гибким выемкам легко сгибается, что облегчает сброс нарезанных продуктов в кастрюли, сковороды, тарелки

№. 60104562
14,99€
1 ШТ.

- Длина ножа: 30 см
- Изготовлена из полипропилена
- Размеры: 34 x 0,2 x 22 см
- Подходит для посудомоечных машин



НАБОР ДЛЯ ПИЦЦЫ И ПАСТЫ BRAVISSIMA KITCHEN

Для легкой и удобной сервировки пиццы или пасты.

№. 60104435
14,99€
3 ПРЕДМЕТА

- щипцы для пасты
- резак для пиццы
- терка для сыра
- Длина: 20 см
- Изготовлены из нержавеющей стали



СТЕКЛЯННЫЕ ЧАШИ С ПЛАСТИКОВОЙ КРЫШКОЙ

5 практичных стеклянных чаш с пластиковой крышкой на каждой. Идеальны для сервировки и хранения продуктов питания вне и внутри холодильника. Компактны, элегантны.

№. 703011749
17,99€
КОМПЛЕКТ

- 1000 мл (16,5 x 7 см)
- 550 мл (13,5 x 6 см)
- 400 мл (12 x 5 см)
- 225 мл (10 x 4,5 см)
- 150 мл (8,5 x 3,5 см)



НОЖИ TOP CHEF BLACK

- противоскользящие ручки
- антипригарное покрытие
- антибактериальная обработка лезвий

№. 60104143
29,99€
КОМПЛЕКТ

- нож для мяса (29,5 см)
- универсальный нож (22,5 см)
- кухонный нож (32,5 см)
- нож для чистки (19 см)
- нож для хлеба (32,5 см)
- овощечистка (15 см)



НОЖИ С КЕРАМИЧЕСКИМ ПОКРЫТИЕМ SANTOKU

- толщина лезвий 1,5 мм
- ручки изготовлены из полипропилена
- лезвия из нержавеющей стали на основе карбона с керамическим покрытием

№. 80104049
27,99€
КОМПЛЕКТ

- нож для рубки (22 см)
- шеф-нож (29 см)
- многофункциональный нож (23 см)
- нож для разделки мяса (33 см)



ТОЧИЛКА ДЛЯ НОЖЕЙ SHAR X STAND

Удобная точилка сделана из твердого победита. Проста и безопасна в использовании. Эффективно затачивает ножи, ножицы и другие режущие предметы.

№. 80103636
17,99€
1 ШТ.



Когда кухня в радость!



Кто живет дольше?

Во всем мире у женщин продолжительность жизни больше, чем у мужчин.

Раньше считалось, что мужчин сводит в могилу непосильный труд. Работа в шахте или на поле приводит к чрезмерному напряжению организма, а полученные травмы подрывают здоровье. Однако в таком случае можно было бы ожидать сокращения разницы в продолжительности жизни мужчин и женщин, ведь в наши дни они выполняют примерно одинаковую сидячую работу. На самом деле разницы в продолжительности жизни не оставалась стабильной даже в периоды глубоких преобразований в обществе.



Взять хотя бы Швецию, которая располагает наиболее достоверными статистическими данными за большой промежуток времени.

В 1800 году продолжительность жизни составляла 33 года у женщин и 31 год у мужчин, а на сегодняшний день – 83,5 и 79,5 года соответственно. В обоих случаях получается, что женщины живут примерно на 5% дольше мужчин.

В недавно опубликованной статье говорится: «Поразительное стабильное преимущество женщин с точки зрения выживаемости в начале, в конце и на протяжении всей жизни наблюдается во всех странах во все годы, за которые существует достоверная статистика рождений и смертей».

Предположение о том, что мужчины якобы меньше заботятся о своем организме, также практически недоказуемо, хотя наличие таких вредных привычек, как курение,

употребление алкоголя и переизбыток, отчасти позволяет объяснить проблему.

И все же ученые уверены, что феномен коренится глубже, в биологическом устройстве человека.

Возьмем хромосомы, присутствующие в каждой клетке. Они располагаются парами, причем у женщин две X-хромосомы, а у мужчин одна X-хромосома и одна Y-хромосома.

Это различие может исподволь влиять на процесс старения клеток. Наличие двух X-хромосом означает, что у женщин имеется запасная копия каждого гена на случай отказа первой.

У мужчин такого резерва нет, поэтому со временем, когда многие клетки начинают функционировать неправильно, мужчины подвергаются большему риску развития заболеваний.

Среди других вариантов объяснений можно назвать гипотезу «трениро-

ванного женского сердца» – она заключается в том, что во второй половине менструального цикла у женщины учащается пульс, что равноценно выполнению физических упражнений с умеренной нагрузкой. Благодаря этому риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в течение жизни у женщин ниже.

А может быть, дело просто в размере. У людей более высокого роста в организме больше клеток, а значит, у них с большей вероятностью могут развиваться опасные мутации.

Кроме того, в более крупном организме сжигается больше энергии, что может приводить к повышенному износу самих тканей. Поскольку мужчины обычно выше женщин, в перспективе они подвергаются большему риску.

Но, возможно, истинной причиной разницы в продолжительности жизни является выработка тестостерона, который отвечает также за большинство остальных мужских признаков: от низкого голоса и волосатой груди до лысеющей макушки.

Факты в поддержку этой гипотезы совершенно неожиданно были найдены при императорском дворе Государства Великий Чосон, как называли Корею вплоть до XX века.

Недавно корейский ученый Хан Нам Пак проанализировал подробную летопись придворной жизни в XIX веке, где помимо прочего содержались сведения о 81 евнухе, которым до наступления полового созревания удалили семенники.

По итогам изучения этих материалов было установлено, что евнухи жили примерно по 70 лет, тогда как остальные придворные доживали в среднем до 50 лет.

В целом у них было в 130 раз больше шансов отпраздновать свой столетний юбилей, чем у среднестатистического корейца, жившего в ту эпоху.

За здоровые суставы и против прыщей

Примочки, протирания и компрессы из отвара березовых почек – хорошее средство лечения прыщей, раздражения кожи, помогают они и при болезнях суставов. Взять 1 столовую ложку березовых почек, залить ее стаканом крутого кипятка и кипятить 15-20 минут. Дать настояться до остывания и процедить. Можно заварить почки как чай и настаивать 2-3 часа, затем процедить. Применять как компрессы.

Зверобойная мазь при ожогах

Траву зверобоя применяют в народной медицине с древнейших времен для лечения ожогов, ран, воспалительных процессов. Из зверобоя готовят настои, отвары, зверобойное масло. Одну часть измельченного в мелкий порошок зверобоя залить двумя частями оливкового масла. Настаивать 2-3 недели и процедить. Марлю, смоченную зверобойным маслом, прикладывать при ожогах и раздражениях.

Ночные набеги на холодильник

Ученые нашли главную причину, из-за чего люди устраивают «набеги» на холодильник по ночам.

По словам специалистов, мозгу в позднее время хуже удается контролировать чувство голода. Такое доказательство выявилось при помощи МРТ. Ученые проверяли, какая реакция наблюдается при приеме пищи по утрам и вечерам, а также днем и ночью. Им удалось обнаружить, что по вечерам мозг воспринимает еду как менее привлекательную, в связи с этим и приходится «брать объемом».

Это значит, что не есть после шести вечера – не слишком плохая тактика. Человек должен наесться в течение всего дня, а не когда приходит пора ложиться спать.



Даже короли – самые изнеженные существа во дворце – не могли тягаться с ними по продолжительности жизни.

Женщины не просто не подвергаются риску, связанному с выработкой тестостерона, но и могут пользоваться своим собственным «эликсиром молодости», который помогает им справиться с теми

возрастными проблемами. Женский гормон эстроген действует как антиоксидант, нейтрализуя токсичные вещества, которые вызывают клеточный стресс.

Остается лишь надеяться, что в конечном счете изучение этого вопроса позволит понять, как помочь нам всем продлить свою жизнь.



МЁД ГОРНОГО АЛТАЯ

ЕСЛИ ВАМ БОЛЕТЬ НАДОЕЛО, ВОТ АЛТАЙСКИЙ МЕД – ОН ЛЕЧИТ ВСЕ ТЕЛО!

NR. 230 SET1
54,99€ **GRATIS**

- Сотовые куски с медом, 400 г
- Энергетический мед 5 в 1, 400 г
- Мед с прополисом, 400 г
- Мед гречишный, 400 г
- Мазь из прополиса, 30 мл
- Медовое вино, 0,7 л **GRATIS**
- Кадка из кедров с мёдом из дягеля, 400 г

NR. 231 SET2
59,99€ **GRATIS**

- Сотовые куски с медом, 400 г
- Горный мед, 400 г
- Прополис-сырец, 100 г
- Гель из корма пчелиной матки, 25 г
- Медовое вино, 0,7 л **GRATIS**
- Кадка из кедров с мёдом из дягеля, 400 г

NR. 232 SET3
59,99€ **GRATIS**

- Мед акациевый, 400 г
- Пчелиный хлеб, 100 г
- Мазь из пчелиного яда, 30 мл
- Раствор прополиса
- Медовое вино, 0,7 л **GRATIS**
- Кадка из кедров с мёдом из дягеля, 400 г

NR. 233 SET4
99,99€ **GRATIS**

- Сотовые куски с медом, 2,7 кг
- Горный мед, 400 г
- Прополис-сырец, 100 г
- Гель из корма пчелиной матки, 25 г
- Медовое вино, 0,7 л **GRATIS**
- Кадка из кедров с мёдом из дягеля, 300 г

KaufBei.tv Заказ по тел.: **05731 - 245 15 22** или круглосуточно на сайте **www.kaufbei.tv**

MANGAL SMAK PREMIUM 200

ПОДАРОК 12 шампуров

NR. 111
59,99€

МАНГАЛ СОСТОИТ ИЗ:

- Корпуса со складными ножками (очень удобно транспортировать)
- 12 шампуров, решетки для гриля
- Чаша для углей, отдельно от корпуса (очень удобна при чистке мангала и не дает мангалу деформироваться)

Rost frei

KaufBei.tv Закажите по телефону: **05731 - 245 15 22** или круглосуточно на сайте **www.kaufbei.tv**

ТУРНИК MUSCLES UP

ТРЕНИРУЙСЯ В ЛЮБОМ МЕСТЕ, В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ

ПОМОЖЕТ ВАМ УКРЕПИТЬ:

- брюшной пресс;
- бицепсы;
- трицепсы;
- грудь;
- спину;
- плечи.

NR. 703011741
19,99€

С помощью тренажера можно будет в любое время выполнять разные силовые упражнения. Благодаря маленькому размеру тренажер можно брать в путешествия, в деревню. Установка турника занимает всего несколько секунд. Сделан из стали, обработанной хромом. Удобные резиновые ручки делают выполнение упражнений более удобным и эффективным. Вес: 1,9 кг. Размер: 50,5 x 19,7 x 8,3 см.

KaufBei.tv Закажите по телефону: **05731 - 245 15 22** или круглосуточно на сайте **www.kaufbei.tv**

«Полезные» недостатки внешности

Каждая эпоха характеризуется своими стандартами красоты. В наше время общество привыкло считать привлекательными девушек с параметрами 90-60-90. И многие дамы стремятся во что бы то ни стало соответствовать этим критериям. Однако ученые считают, что идеал современной красоты – это совсем не идеал женственности. А кроме того, девушку с такими параметрами едва ли можно считать полноценно здоровым человеком.

Главное – человек должен быть здоровым, как физически, так и морально, важна красота духовная, а «некондиционные» физические данные иногда на самом деле свидетельствуют об усиленной защите от многих болезней и заложены природой («плодовитости»).

Последние научные открытия свидетельствуют о положительном влиянии некрасивой внешности на здоровье человека, вот некоторые из них:

1 Узкие бедра

Ученые из университета Саутхэмптона доказали, что у девочек, рожденных у женщин с узкими бедрами, риск развития рака молочной железы почти в 3 раза ниже среднего, и это благодаря снижению уровня эстрогена. Как известно, высокие показатели этого гормона придают фигуре женственность, а заодно повышают шансы на злокачественную опухоль груди.

2 Родинки

Родинки на лице и теле свидетельствуют о «молодости» организма на клеточном уровне. Чем больше у человека родинок, тем длиннее его особые

добраться до «пункта назначения».

5 Широкие лодыжки

Жировые отложения в нижней части туловища предохраняют женщин от лишних килограммов выше, в частности, на талии и вокруг живота. А наличие избыточного жира в поясничной области считается фактором риска для развития диабета, сердечно-сосудистых заболеваний и инфаркта.

6 Толстые пальцы

Исследователи определили, что короткие толстые пальцы природа специально создала для того, чтобы человек мог быстро бегать и долго не уставать, то есть быть идеальным охотником и легко избегать опасности.

7 Большие уши

Крупные ушные раковины хуже проводят звук и снижают воздействие на барабанную перепонку. А так как звуковые волны всю жизнь давят на органы слуха не так интенсивно, последние не успевают «изнашиваться», и с возрастом у обладательниц больших ушей очень мало шансов потерять слух.

8 Короткие ноги

Коротконогие люди менее расположены к переломам и трещинам. А также имеют пониженный риск развития остеопороза.



Лук в носках

В китайской традиционной медицине есть понятие «меридианов» – это каналы, по которым в теле циркулирует энергия ци. В иглоукалывании как раз и стимулируются эти самые меридианы – правда, наружные. Есть еще и внутренние. А так как меридианы связаны с определенными внутренними органами, то с их помощью можно лечить болезни.

На ступнях ног человека находится около 7000 нервных окончаний, которые по китайской теории связаны практически со всеми внутренними органами. Вот только одна проблема – энергия, которая посылается через эти меридианы, становится пассивной, так как люди в наше время постоянно носят обувь. Поэтому меридианы следует правильно стимулировать, и лучший для этого способ – или «заземляться», стоя на голой земле голыми ногами, или использовать обычный лук.

Дальше китайские целители советуют порезать луковицу поперек как колбасу, положить ломти лука в плотные носки и надеть так, чтобы кольца прижались к ступням. И так лечь спать. Помимо стимулирования меридианов для лучшего прохождения энергии ци в уставшую печень, эта процедура убивает микробов и бактерии на поверхности кожи, а фосфорная кислота попадает в поток крови и помогает ее очищать.

Интересно, что класть лук в носки на ночь без всяких там китайских историй про энергию советуют и российские специалисты по народной медицине. Правда, не для прочистки меридианов, а в качестве средства против простуды.

Преимущества применения этого способа:

1. Вы сможете очистить кровь. Это сделает содержащаяся в луке фосфорная кислота.
2. Все вредные бактерии и микробы будут нещадно уничтожаться.
3. Ваши ноги больше не будут издавать неприятный запах.

Болеющим ангиной – подарите розы

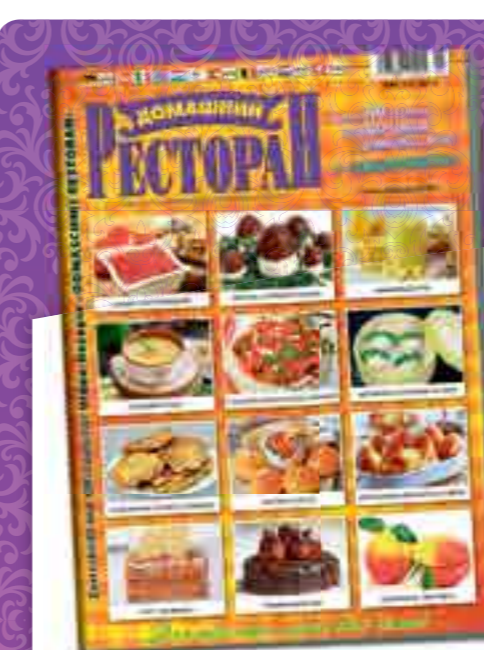
Отвар из лепестков розы – эффективное средство для полоскания горла при ангинах, острых респираторных заболеваниях, фарингитах. На столовую ложку лепестков розы – 1 стакан воды, довести до кипения, настоять 30 минут, процедить. Полоскать горло 3-4 раза в день.

МАНГАЛ «ПРЕЗИДЕНТ»

ПРОСЛУЖИТ ВАМ ДОЛГО! ИЗ НЕРЖАВЕЮЩЕЙ СТАЛИ

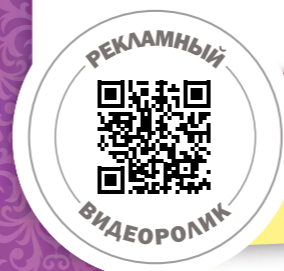


Заказывайте по телефону: **05731 - 245 15 22** или круглосуточно на сайте www.kaufbei.tv



Годовая подписка (12 номеров с доставкой)

55,00€



ЗАКАЖИТЕ БЕСПЛАТНЫЙ ПРОБНЫЙ НОМЕР!

«ДОМАШНИЙ РЕСТОРАН»

КУЛИНАРНЫЙ ЖУРНАЛ С ВИДЕОРЕЦЕПТАМИ

Самый **ВКУСНЫЙ** журнал по доступной цене!

- Только самые **ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ** от домохозяек Германии!
- **68 страниц** «вкусной» и полезной информации
- Более **70** проверенных рецептов в каждом журнале
- Кулинарные новости
- Рецепты для праздников и на каждый день
- Мастер-класс по выпечке и украшению тортов

КУПОН ПОДПИСКИ

- Да, я подписываюсь на журнал «Домашний ресторан»
- Годовая подписка – **55,00€** (12 номеров)

Name, Vorname: _____

Strasse, Haus Nr.: _____

PLZ: _____ Wohnort: _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Выберите удобный для Вас способ оплаты

Per Rechnung. Прошу выслать счет на подписку

Einzugsermächtigung. Деньги за подписку прошу снять с моего счета:

Kontoinhaber: _____

IBAN (или Kontonummer и BLZ): _____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Заполните купон латинскими буквами и вышлите его в редакцию по адресу: **Bem Media GmbH & Co. KG, Koblenzer Str. 97, 32584 Löhne**

С момента оплаты и регистрации этой подписки журнал «Домашний ресторан» будет ежемесячно доставляться по Вашему адресу. Подписка автоматически продлевается на 1 год, если за 6 недель до окончания подписного периода не придёт письменный отказ (Kündigung).

Оформление подписки по купону, на сайте: www.kulinar24.de или по телефону: **05731 - 245 15 33**

ЗНАКОМСТВА

Он ищет ее

Он 54/190/90 ищет женщину до 52 для с/о. Тел. 0157-55451778

Вдовец 50/174/84 ищет ее, желательна ту, которая потеряла или нет жилья. Тел. 0176-47048461

Он 43/178/82 ищет ее для интимных встреч. Тел. 0177-3426815

Бизнесмен Александр, 48 лет, город Эссен, ищет женщину. Тел. 0179-9139092

Он 45/185/80 надежный, ищет ее для жизни. Mönchengladbach + 100 км. Тел. 0173-9160992

Он 39/165/62 ищет ее – свою необходимую, добрую, заботливую, для с/о и с.с. Тел. 0157-72452865

Он, 46 лет, обеспечен, ищет ее для с/о, заботливую, верную. Тел. 0178-5052522

Мужчина 59 лет ищет женщину для серьезных отношений. Paderborn. Тел. 0170-1428381

Он 45/190/90 ищет женщину приятной полноты, до 50, для общения и в дальнейшем для с/о. Тел. 0157-75640658

БРАК В ДАНИИ за 1 день

Апостиль, Легализация, Визы, ПМЖ
100% признание в Германии
www.ehc-daenemark.de
Тел.: 0381-4616487
(с 10.00 до 19.00)

ЗДОРОВЬЕ

Эффективные капсулы для похудения. Стройность, о которой Вы мечтали. Тел. 0163-4896079, 0175-3807686

Аналог «Виагры» рос. производства по доступной цене. Тел. 0152-12129444

Продам «Виагру». 1 табл/100 мг за 10€, оригинал. Также в наличии усиленные и долгодействующие. Отлом и постоянным клиентам скидки. Без рецепта. Доставка по Германии за 3 дня. Тел. 0162-6014771

Потенция – виагра, фитокомод, спермактив, верона, пластыри. Простата – свечи, массаж. Тел. 030-89650978

Эффективные капсулы для быстрого похудения. Кофе, пластыри, кремы для стройной фигуры. Тел. 0163-4896079

Русский гинеколог. Все виды услуг. 73525 Schwäbisch Gmünd, Bocksgasse 17. Тел. 07171-68915

Она 62/165/57 добрая, домашняя, ищет надежного друга без в/п для общения. Район Oldenburg. Тел. 0152-37245167

Она 32/172 ищет для с/о порядочного мужчину. Р-н Мекл-Форп. Тел. 0176-81391055 WhatsApp

Татьяна 47/169/73 из России, познакомится с мужчиной для дружбы. Тел. 007-9005300590

Она 68/160/80 из Украины, симп., хорош. хозяйка. Ищу его для совмест. будущ. Тел. 0176-24141082

Она 65/85 приятной полноты ищет его для встречи и более. Тел. 0179-3449248

КУПОН ЗАКАЗА СТРОЧНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

Для размещения строчных объявлений необходимо заполнить купон печатными буквами (не более 84-х знаков: клеточки справа), указать рубрику, количество публикации и выслать купон в адрес редакции по почте: **Bem Media GmbH & Co. KG, Koblenzer Str. 97, 32584 Löhne**, по факсу **05731 - 245 15 99** или на e-Mail: **klein@bem-media.de**

Для размещения коммерческих объявлений необходимо произвести оплату банковским переводом или наличными. При оплате банковским переводом необходимо прислать вместе с купоном копию квитанции об оплате. Наш банковский счет:

Также Вы можете дать строчное объявление по сервисному телефону (без ограничения длины публикуемого текста): **0900 - 110 10 688*** с 9:00 до 18:00.

Редакция оставляет за собой право редактировать тексты объявлений и не публиковать те, в которых не соблюдены этические нормы. Бесплатные объявления публикуются при наличии в газете свободного места.

Да, я хочу опубликовать объявление в газете «Здоровье»
Name _____
Vorname _____
Straße _____
PLZ _____ Ort _____
Telefon _____

Проблемы (спина, суставы, артроз, колени)? Выход есть! Тел. 07222-1046179, 0176-78721533

Региональная массажная школа. Берлин. Тел. 0177-3206939

Психолог. Коррекция страхов за одну консультацию. Работую по Skype. Тел. 0176-43433103

Русскоязычный врач - терапевт Юлия Питтель. Nürnberg, Rothenburger Str. 170. Тел. 0911-613865

РАБОТА Предлагаю

Работа автомехаником в г. Siegen. Требования: опыт работы от 3 лет, права категории В. Возраст 23 – 45 лет. Тел. 0178-1562064

Ищу партнера в Германии для совместного бизнеса. Требования: ответственность, порядочность, наличие свободного времени. Тел. 05258-9803017, 0176-62191752 (с 10 до 18:00 в рабочие дни)

Ищу водителя грузового транспорта (LKW). Тел. 0175-5627013

Дополнительный доход. Продажа строительного материала. Тел. 0176-72323460

Приглашаем на работу в Берлине: строителей, монтажников и сварщиков, электриков и сантехников, штукатуров и маляров. А также грузчиков, уборщиков и разнорабочих. Подробности по телефону: 0176-35223511 (Владислав)

Предлагаем работу каменщикам. Оплата договорная. Жильем обеспечиваем. Тел. 05494-3859738

Нужны няни по уходу за пожилыми людьми. Тел. 0157-1181246

Работа для мужчин на Reinigungs-firma, с возможностью обучения в г. Кельн. Тел. 0221-30217619

Предлагаю работу в области Energiekosten-Beratung. Тел. 030-4263368, 0157-84263440

На фирму Clea Umzüge требуются сборщики мебели, водители и грузчики. Тел. 0176-28005574, 030-81306669 Büro

Ищу специалистов: штукатурка маляра, сантехника, плиточника, мастера по каминам. Работа по вызову. Оплата по договору. Оснабрюк + 100 км. Тел. 0152-05770952

Ищу работу по уходу за пожилыми людьми, женщина из Прибалтики, без в/п, заботливая. Большой опыт работы. Тел. +37-258433092, 0178-5388247

Ищу работу по уходу за престарелыми с проживанием, есть опыт. Тел. 0176-68090439

Ищу работу по уходу за престарелыми с проживанием, есть опыт. Тел. 0176-68090439

Ищу работу по уходу за престарелыми с проживанием, есть опыт. Тел. 0176-68090439

Ищу работу по уходу за престарелыми с проживанием, есть опыт. Тел. 0176-68090439

Ищу работу по уходу за престарелыми с проживанием, есть опыт. Тел. 0176-68090439

Ищу работу по уходу за престарелыми с проживанием, есть опыт. Тел. 0176-68090439

Ищу работу по уходу за престарелыми с проживанием, есть опыт. Тел. 0176-68090439

Ищу работу по уходу за престарелыми с проживанием, есть опыт. Тел. 0176-68090439

Ищу работу по уходу за престарелыми с проживанием, есть опыт. Тел. 0176-68090439

Ищу работу по уходу за престарелыми с проживанием, есть опыт. Тел. 0176-68090439

Ищу работу по уходу за престарелыми с проживанием, есть опыт. Тел. 0176-68090439

Ищу работу по уходу за престарелыми с проживанием, есть опыт. Тел. 0176-68090439

Ищу работу по уходу за престарелыми с проживанием, есть опыт. Тел. 0176-68090439

Ищу работу по уходу за престарелыми с проживанием, есть опыт. Тел. 0176-68090439

Ищу работу по уходу за престарелыми с проживанием, есть опыт. Тел. 0176-68090439

Сиделки из Молдавии ищут работу в Германии по уходу за больными престарелыми людьми. Тел. 02941-9104089

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Сиделка-компаньонка из Украины с визой, уход для ходячей женщины, дом. работа. Порядочная, терпеливая, с опытом. Skype: smilakatya. Тел. +380639512812

Свадебный фото и видео

Очень красиво!
0172-413 59 51
www.foto-ulibka.de

Мытье и покраска крыш спец. черепичным лаком. На долгие годы ваша крыша будет как новая. Не дорого. Гарантия. Работаю по всей Германии. Тел. 05422-9214184, www.ns-dachservice.de

Декор, дизайн интерьера и ремонт помещений по вашему бюджету! Тел. 0177-5935139 Анна

Качественный ремонт квартир, поделка, покраска и т.д. Herford + 50 км. Тел. 0157-85500850

Проф. мелко-срочные ремонты, «муж на час». Покраска, плитка, ламинат. Р-н Düsseldorf. Тел. 0176-67485792

Безлимитный Интернет (DSL до 100.000) + домашний телефон (до 5 номеров) от 15 €/мес. Подключение за 2 дня. Премия 180€ при смене провайдера (номер телефона сохраняем). Тел. 0157-35740770 (перезвону)

Schulzentrum – учеба, работа, Ausbildung на Massage, Heilpraktiker, курсы – Kosmetik, med. Fußpflege. Тел. 0160-91018612

Курсы Massagetherapeut 7 мес. Kosmetik- und Fußpflege 5-4 дня. Massageschule Würzburg. Тел. 0157-50618606

Уроки математики для всех классов. Мюнхен. Тел. 089-46012723

Сразу телефоны желающих познакомиться в Вашем городе Германии. Тел. 0175-4123175

United Autoglas Bünde – замена и ремонт автостекла (оплата по страховке), тонировка, обклейка пленкой. Ersatzwagen. Teichstr. 45, 32257 Bünde. Тел. 05223-4929059

Осуществляем доставку документов из Германии в Казахстан. Срок доставки от 3-х до 5-ти дней. KFZ Selbsthilfwerkstatt. Vienhorst 53, 32584 Löhne. Говорим по-русски, работаем – по-немецки! Тел. 05732-9813757

Снимаю порчи и проклятия, очищаю, улучшаю карму. Тел. 0176-70325073 (смс или после 18.00)

Определи и сниму порчу. Звонить после 18 ч. Тел. 0176-38665622

Ищу подруг для общения от 50 лет в г. Bünde. Тел. 0160-90305677

Ищу подруг для общения от 50 лет в г. Bünde. Тел. 0160-90305677

Ищу подруг для общения от 50 лет в г. Bünde. Тел. 0160-90305677

Ищу подруг для общения от 50 лет в г. Bünde. Тел. 0160-90305677

Ищу подруг для общения от 50 лет в г. Bünde. Тел. 0160-90305677

Ищу подруг для общения от 50 лет в г. Bünde. Тел. 0160-90305677

Ищу подруг для общения от 50 лет в г. Bünde. Тел. 0160-90305677

Ищу подруг для общения от 50 лет в г. Bünde. Тел. 0160-90305677

Ищу подруг для общения от 50 лет в г. Bünde. Тел. 0160-90305677

Ищу подруг для общения от 50 лет в г. Bünde. Тел. 0160-90305677

Ищу подруг для общения от 50 лет в г. Bünde. Тел. 0160-90305677

Ищу подруг для общения от 50 лет в г. Bünde. Тел. 0160-90305677

Ищу подруг для общения от 50 лет в г. Bünde. Тел. 0160-90305677

Ищу подруг для общения от 50 лет в г. Bünde. Тел. 0160-90305677

Ищу подруг для общения от 50 лет в г. Bünde. Тел. 0160-90305677

Ищу подруг для общения от 50 лет в г. Bünde. Тел. 0160-90305677

Ищу подруг для общения от 50 лет в г. Bünde. Тел. 0160-90305677

НЕДВИЖИМОСТЬ

Продам 1-комнатную квартиру 42 кв.м. в Калуге, 1 этаж (высокий). Цена 30.000 евро. Собственница. Тел. 0049-17634658669

Продам однокомнатную и двухкомнатную квартиру в Калининградской области. Вместе 30.000 евро, можно по отдельности. Тел. 0151-71900950

Продается русский магазин по семейным обстоятельствам. Тел. 0178-4386952

Продам раскрученный семейный бизнес в связи с выходом на пенсию. Тел. 0175-2040713

Недвижимость в курортных городах Испании. Аренда на время отпуска. Тел. 0034-655062347, Mail: oksana@borealfinanzas.es

Купуем автомобили, рабочие и аварийные. Заберем из любой точки. Тел. 05255-9329215, 0171-6454703 или Whats App

Куплю автомобиль в любом состоянии. Рассмотрю все варианты. Тел. 0163-1384713, 0271-3136748

Купуем автомобили в хорошем состоянии и аварийные, по всей Германии. Тел. 0176-47725531

Куплю автомобиль в любом состоянии. Рассмотрю все варианты. Тел. 0163-1384713, 0271-3136748

Куплю автомобиль в любом состоянии. Рассмотрю все варианты. Тел. 0163-1384713, 0271-3136748

Куплю автомобиль в любом состоянии. Рассмотрю все варианты. Тел. 0163-1384713, 0271-3136748

Куплю автомобиль в любом состоянии. Рассмотрю все варианты. Тел. 0163-1384713, 0271-3136748

Куплю автомобиль в любом состоянии. Рассмотрю все варианты. Тел. 0163-1384713, 0271-3136748

Куплю автомобиль в любом состоянии. Рассмотрю все варианты. Тел. 0163-1384713, 0271-3136748

Куплю автомобиль в любом состоянии. Рассмотрю все варианты. Тел. 0163-1384713, 0271-3136748

Куплю автомобиль в любом состоянии. Рассмотрю все варианты. Тел. 0163-1384713, 0271-3136748

Куплю автомобиль в любом состоянии. Рассмотрю все варианты. Тел. 0163-1384713, 0271-3136748

Куплю автомобиль в любом состоянии. Рассмотрю все варианты. Тел. 0163-1384713, 0271-3136748

Куплю автомобиль в любом состоянии. Рассмотрю все варианты. Тел. 0163-1384713, 0271-3136748

Куплю автомобиль в любом состоянии. Рассмотрю все варианты. Тел. 0163-1384713, 0271-3136748

Куплю автомобиль в любом состоянии. Рассмотрю все варианты. Тел. 0163-1384713, 0271-3136748

Куплю автомобиль в любом состоянии. Рассмотрю все варианты. Тел. 0163-1384713, 0271-3136748

Куплю автомобиль в любом состоянии. Рассмотрю все варианты. Тел. 0163-1384713, 0271-3136748

Куплю автомобиль в любом состоянии. Рассмотрю все варианты. Тел. 0163-1384713, 0271-3136748

Куплю автомобиль в любом состоянии. Рассмотрю все варианты. Тел. 0163-1384713, 0271-3136748

Куплю автомобиль в любом состоянии. Рассмотрю все варианты. Тел. 0163-1384713, 0271-3136748

Куплю автомобиль в любом состоянии. Рассмотрю все варианты. Тел. 0163-1384713, 0271-3136748

Куплю автомобиль в любом состоянии. Рассмотрю все варианты. Тел. 0163-1384713, 0271-3136748

Куплю автомобиль в любом состоянии. Рассмотрю все варианты. Тел. 0163-1384713, 0271-313

IMPRESSUM

Verleger und Herausgeber:
Bem Media GmbH & Co. KG
Koblenzer Str. 97, 32584 Löhne

Aboservice: 05731 - 245 15 66

Internet: www.bem-media.de

Redaktion:
Igor Reznik
Alexander Bem
Larissa Fatina
Ralf Reichel
(redaktion@bem-media.de)

Layout:
Nikolaj Markow
Marina Besarab
Ralf Reichel

Vi.S.d.P.: Alexander Bem

Korrektur: Valerija Kirikowa

Anzeigenleitung: 05731 - 98 104-0
(anzeigen@bem-media.de)

Аktуальный прайс-лист № 5
Es gilt die Preisliste № 5

ПАМЯТНИКИ

Высылаем бесплатный каталог!

Paderborn, Dortmund, Lippstadt, Bielefeld, Gütersloh	05252/93 51 92
Schweinfurt, Wertheim, Koburg	09721/730 67 99*
Magdeburg, Potsdam, Berlin	0302/065 37 22*
Bremen, Oldenburg, Hamburg, Münster, Cloppenburg	0421/1610 36 16*
Braunschweig, Hildesheim, Celle, Wolfsburg, Hannover	05307/859 00 66*
Osnabrück, Herford, Bünde, Minden, Löhne, Espelkamp	0541/1857 11 02*
Kassel, Göttingen, Eschwege, Warburg, Marburg, Alsfeld	0561/407 04 70*
Kaiserslautern, Mannheim, Saarbrücken, Zweibrücken	0631/3176 22 93*
Fulda, Hünfeld, Gießen, Bad Hersfeld, Hanau, Bad Kissingen	0661/200 64 24*
Frankfurt, Wiesbaden, Mainz, Bad Homburg, Aschaffenburg	0691/339 85 87*
Stuttgart, Ludwigsburg, Aalen, Heilbronn, Heidelberg, Leimen	0711/1215 08 54*
München, Würzburg, Augsburg, Regensburg, Ingolstadt, Nürnberg	0821/209 78 07*
Köln, Bonn, Siegen, Neuwied, Bad Neuenahr-Ahrweiler	02644/602 33 30*
Regensburg, Deggendorf, Passau	0941/599 30 471*
Rottweil, Freiburg, Offenburg, Albstadt	0741/174 89 875*
Bad Kissingen, Bad-Neustadt, Hammelburg, Schweinfurt, Bad Königshofen, Würzburg	0971/12 19 095*
Siegen, Lüdenscheid, Marburg	02761/9423293*
Düsseldorf, Essen, Oberhausen	0211/16786305*

***Festnetznummern werden zum Firmensitz in Schlangen umgeleitet.**

**Гравировка портретов, высокое качество, большой выбор
Работаем по всей Германии www.bt-granit.de**

ПАМЯТНИКИ

www.grabsteine-schulz.com
Ищем сотрудников в вашем регионе

Paderborn, Detmold, Bielefeld, Minden, Gütersloh, Lippstadt, Hameln	0 5251-6931346*
Köln, Bonn, Leverkusen, Aachen, Koblenz, Siegen	0 221-17043078*
Essen, Mülheim, Herne, Bottrop, Recklinghausen, Dortmund, Witten, Hamm	0 201-43759841*
Osnabrück, Münster, Rheine, Meppen	0 541-20247834*
Hannover, Hildesheim, Salzgitter, Braunschweig, Peine, Wolfsburg	0 511-52489151*
Düsseldorf, Mönchengladbach, Krefeld, Duisburg, Wuppertal, Solingen	0 211-23040526*
Hamburg, Schwerin, Lübeck, Kiel, Lüneburg, Rensburg, Flensburg	0 40-30084859*
Kassel, Göttingen, Baunatal, Bad Arolsen, Bad Hersfeld	0 561-52990337*
Kaiserslautern, Saarbrücken, Heidelberg, Lüdwigshafen, Frankenthal (Pfalz)	0 631-37092634*
Frankfurt, Mainz, Darmstadt, Aschaffenburg	0 692-9922574*
München, Augsburg, Ingolstadt, Regensburg, Salzburg	0 899-2334098*
Stuttgart, Aalen, Heilbronn, Pforzheim, Leimen	0 711-83883205*
Baden-Baden, Rastatt, Offenburg, Freiburg, Müllheim, Lahr, Landau	0 7222-9834581*
Ulm, Memmingen, Reutlingen, Landsberg, Kempten	0 731-40988555*

*** Der Anruf wird zum Firmensitz weitergeleitet.**

Работаем по всей Германии • Высылаем бесплатный каталог!

Alexander Reisen GmbH

Прямые полеты на Боингах и Аэробусах !!!

ИЗ ВСЕХ АЭРОПОРТОВ ГЕРМАНИИ

Актюбинск	от 299€	Москва	от 99€
Алматы	от 149€	Новокузнецк	от 299€
Барнаул	от 279€	Ростов	от 99€
Бишкек	от 249€	Самара	от 189€
Владивосток	от 489€	С.Петербург	от 99€
Екатеринбург	от 189€	Тараз	от 349€
Иркутск	от 299€	Ташкент	от 349€
Казань	от 199€	Томск	от 249€
Кемерово	от 299€	Уфа	от 199€
Красноярск	от 299€	Чимкент	от 299€
Кустанай	от 279€	и др. города	
Мин. Воды	от 249€		

+ сборы аэропорта

Астана	от 149€	Омск	от 249€
Караганда	от 299€	Павлодар	от 249€
Кокчетав	от 299€	У.-Каменогорск	от 199€
Новосибирск	от 249€	Уральск	от 199€

СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА



- КАК ДЕШЕВО ЗВОНИТЬ В СТРАНЫ СНГ?
- КАК НАЙТИ РУССКОЯЗЫЧНОГО ВРАЧА?
- ГДЕ ПОЛУЧИТЬ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ЮРИДИЧЕСКУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ В ГЕРМАНИИ?

НА ЭТИ И ДРУГИЕ ВОПРОСЫ ОТВЕТИТ РУССКАЯ СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА.

РУССКАЯ СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА – МЫ ОТВЕТИМ НА ВСЕ ВАШИ ВОПРОСЫ!

*1,86 €/Min a.d. deutschen Festnetz. Mobilfunkpreise können abweichen

090-011-010-688*

АВИАБИЛЕТЫ ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ



Ben REISEN

- многолетний опыт работы
- специальные тарифы
- без посредников

заказ билетов по телефону:
05731 2451550

Pauschalreisen !!!! Last Minute Angebote
ОТДЫХ у моря: Дубай, Майорка, Болгария, Греция, Турция, Хорватия, Испания, Италия, Карловых Вары и по Европе (Париж – от 99,00€)
Отели по всему миру!!!

Санаторно-курортное лечение: Чехия, Польша, Литва!
Медицинский туризм! ВИЗЫ для ВАС!
Билеты для Вас и Ваших гостей!

Tel: 069 86 27 50 Fax: 069 86 71 00 23
с 09.00 до 21.00 (без выходных)

Tel: 069 92 18 710
(с 10.00 до 20.00 пн.-пт.)

E-mail: info@alexanderreisen.de • www.alexanderreisen.de

ПЕРЕВОДИТЬ ЗНАЧИТ ПОНИМАТЬ

ЗАВЕРЕННЫЕ И УСТНЫЕ ПЕРЕВОДЫ

Dialog

Наш офис находится по адресу:
**Turnerstraße 49
33602 Bielefeld**

Tel.: (0521) 5 22 7 66 22
Fax: (0521) 5 22 7 66 11
Mob. 0176 205 32 404

kontakt@dialog-bielefeld.com
www.dialog-bielefeld.com

- переводы у нотариусов
- переводы в судах
- переводы при посещении заключенных
- переводы юридических документов
- переводы технических документов
- переводы медицинских документов

TVRUS

ЕЖЕНЕДЕЛЬНАЯ ГАЗЕТА с русской и немецкой телепрограммой

05731 - 245 15 33

Годовая подписка (52 номера) всего за 49,90€

Bem Media GmbH & Co. KG • Koblenzer Str. 97 • 32584 Löhne

ЗВОНИ ЛЮБИМЫМ И ГОВОРИ ЧАСАМИ!

Звонить за границу стало проще!

01074

ДЕШЕВЫЙ ТЕЛЕФОННЫЙ КОД

РОССИЯ: меньше от 1 евроцента/мин

КАЗАХСТАН: меньше от 1 евроцента/мин

НАБЕРИ 01074 + КОД СТРАНЫ + КОД ГОРОДА + ТЕЛЕФОННЫЙ НОМЕР

Preise inkl. MwSt. Minutengenaue Abrechnung, gültig nur im Tarif Sparflex: Grundpreis 2,99 Euro / 7 Tage. Kündigung über 0180-3 44 47 44 (Festnetz € 0,09/Min., Mobilfunk ggf. abweichend). Dienst nur an einem Anschluss der Deutsche Telekom AG verfügbar. Weitere Infos und komplette Preisliste unter www.01074tellfon.de