

КРУГОЗОР

ДЕКАБРЬ

www.ok.ru/gazetakrugozor | www.fb.com/gazetakrugozor

Хотите издать собственную книгу?

Издательство Vela поможет осуществить Вашу мечту!

оформление, верстка и печать книг, ISBN от десяти до нескольких тысяч экземпляров

Запросите подробную информацию: www.knigomir.de

Наш e-мэйл: kniga@vela-verlag.de или тел.: 08671 / 929 85 75



постоянное приложение к газете

МОЁ ЗДОРОВЬЕ

Волшебного Рождества и счастливого Нового года!



ПАМЯТНИКИ HEIDEBRECHT www.granitt.de

0160-96 85 28 02 – Mobil 02922-95 91 45

Работаем по всей Германии. Низкие цены. Высокое качество. Возможна оплата в рассрочку

Vertretung Kassel, Firma FLS 0561 - 86 16 26 55

Vertretung Berlin, Firma BSH Berlin 030-54 081 726

При заказе памятника, гравировка портрета **БЕСПЛАТНО!**



EMPIRIE MPU GmbH
INSTITUT FÜR VERKEHRSPSYCHOLOGISCHE BERATUNG

Индивидуально • Быстро • Компетентно

ИДИОТЕНТЕСТ
ГАРАНТИЯ УСПЕШНЫХ СДАЧ

Zentrale-Bielefeld 0521-5604320

05921-8103824 03535
Würzburg 0931-0903888 07141-174830
Karlsruhe 0622-752792 0761-68865868
Bonn: 02644-5699739 Nürnberg: 0911-52099030

ЗВОНИТЕ БЕСПЛАТНО!
0800-588 85 43

MPU-Test с нами сдают все!

www.empirie-mpu.de



НОВОГОДНИЕ СКИДКИ В КАТАЛОГЕ

Ювелирный Мир

Nr. RG0300 Zirkonia € 159,-
Nr. OG0857 Zirkonia € 325,-
Nr. OG0856 Zirkonia € 399,-
Nr. RG0301 Zirkonia € 259,-
Nr. OG0854 Zirkonia € 339,-
Nr. OG0851 Zirkonia € 289,-

Nr. 3313288 € 245,-



Tel.: 0201 74 79 78 5 www.igor-schimberg.de

REISECENTER ITAKS 30 лет в России

АВИАБИЛЕТЫ

в Казахстан, Россию, Киргизию, Беларусь и др. страны

- **АВТОБУС** из Германии в Беларусь, • **ВИЗЫ** в Россию и Беларусь Москву, С.Петербург
- **АВТОБУС** в Калининград и далее:
- **ПРЯМЫЕ ПОЛЕТЫ:** Москва, Уфа, С.Петербург, Казань, Самара, Мин. Воды, Новосибирск, Нижний Новгород, Пермь и др. города
- **ЖД БИЛЕТЫ** по России

0731-175 99 9 50 www.REISECENTER-RU.de
Auweg 23/2, 89233 Neu-Ulm

Internationales Therapiezentrum **Dr. Juri Brunstein**

АЛКОГОЛИЗМУ-НЕТ!

Быстрое и эффективное анонимное кодирование от АЛКОГОЛИЗМА, ТАБАКОКУРЕНИЯ И НАРКОМАНИИ помощь при ИГРОМАНИИ, КОРРЕКЦИЯ ВЕСА проводит единственный в Германии ученик А.В.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



MPU ИДИОТЕНТЕСТ

КОДИРОВАНИЕ ОТ АЛКОГОЛИЗМА

Верни легально свои права

Мы работаем по всей Германии!

Dortmund
Hannover
Hamburg
Frankfurt
Nürnberg
München
Stuttgart
Dresden
Bremen
Leipzig
Berlin
Essen
Köln

FAVORIT
05137-99 64 172
0177- 24 27 543 www.favorit-mpu.de



STEINWELD

UNSERE AUSSTELLUNGEN:
Berlin 030 - 551 593 70
Köln 0221 - 599 996 30
Kerpen 02237 - 974 63 05
Nürnberg 0911 - 669 977 35

БЕСПЛАТНЫЙ КАТАЛОГ ПО ТЕЛЕФОНУ (ZENTRALE): 0221 - 599 996 30

РАБОТАЕМ ПО ВСЕЙ ГЕРМАНИИ
0177-833 93 09

Памятники • Grabmale www.pomni.de

Огромный выбор памятников на портале:



В Ташкенте страны ЮНЕСКО пообещали обучение всем дошкольникам планеты

Как обеспечить дошкольное образование для всех детей планеты и как добиться его лучшего качества? В столице Узбекистана прошла конференция ЮНЕСКО по воспитанию и образованию детей младшего возраста. На слет в Ташкент собрались политики, правозащитники, педагоги, международные эксперты, чтобы сообща разработать стратегии и взять на себя обязательства. Цель Всемирной конференции ЮНЕСКО по воспитанию и образованию детей раннего возраста — гарантировать каждому малышу право на качественное дошкольное обучение и уход. Специалистами доказано: период раннего детства имеет решающее значение для формирования у ребенка способности к обучению, построению фундамента своего будущего. Первые тысяча дней жизни критически важны, к трем годам ребенка его мозг развит на 90%. «С самых первых лет жизни у детей формируются навыки, от которых зависит их успех в школе, благополучие и социализация», — отмечает Хлоя Фаррер, когнитивный нейробиолог из Тулузы. — Важно, чтобы ребенок имел много впечатлений, чтобы у него был сенсорный, языковой и социально-эмоциональный опыт». Конференция завершилась принятием «Ташкентской декларации и обязательств к действию по преобразованию воспитания и образования детей младшего возраста». // euronews.com

Основные итоги климатического саммита COP27

В египетском Шарм-эль-Шейхе завершился климатический саммит COP27. В течение двух недель политические лидеры, экологов и представители неправительственных организаций пытались найти прогрессивные решения по ряду проблем. Их волновали ущерб, наносимый климатическими потрясениями, необходимость сокращения карбоновых выбросов, глобальное потепление, реформа Мирового банка и энергетический вопрос. Председатель Европейской комиссии Урсула фон дер Ляйен отметила, что итоговое соглашение саммита является всего лишь «маленьким шагом на пути к климатической справедливости». Хотя некоторые вопросы так и не стали менее противоречивыми, определенных соглашений добиться удалось, хотя бы на бумаге. Действительно, в ходе саммита COP27 были достигнуты некоторые соглашения и подтверждены договоренности на ближайший год, однако вероятность их реализации на практике неоднозначна. Основные проблемы остаются те же, что и ранее, но добавляются и новые экологические трудности. // rg.ru

Рекомендация выпивать восемь стаканов воды в день оказалась ошибочной

Ученые из Университета Абердина, в Шотландии, выяснили, что рекомендованная норма в два литра воды в день может быть избыточна.

Шотландские ученые отмечают, что примерно половину дневной нормы жидкости человек принимает с едой, поэтому пить так много чистой воды не обязательно. Теперь, на основе масштабного исследования, они советуют пить по 1,5-1,8 литра в день. Профессор Джон Спикмен, один из авторов исследования в беседе с Би-би-си сказал: «Жидкость, полученную с пищей, измеряли, спрашивая людей, сколько они едят. Однако люди как правило говорят, что едят меньше, чем в реальности, и поэтому в расчете ошибка, а количество воды, которую нужно пить, переоценивается». В исследовании приняли участие 5604 человека из 23 стран в возрасте от восьми дней до 96 лет. // bbc.com

ОБЗОР СМИ: выбор редакции на декабрь

Тиль Швайгер сыграет отца Меркель в российско-немецком фильме «Шпион»

Немецкий актер Тиль Швайгер сыграет роль Хорста Каснера, отца экс-канцлера ФРГ Ангелы Меркель, в российско-немецком фильме «Шпион». Режиссером картины будет Томас Ян, у которого Швайгер уже играл в фильме «Достучаться до небес». Сценаристами выступают Александр Н, Анна Овчарова, Родион Головань и Томас Ян. Отец Меркель Хорст Каснер перевез семью из Гамбурга в ГДР, когда Меркель было три года, и стал пастором. Его несколько раз пытались завербовать агенты Штази. Меркель занимала пост канцлера Германии с 2005 по 2021 год. Ее детство прошло в ГДР, где она в юности выучила русский язык. // Известия

Раскрыта правда о сметане, которая вас удивит

Сметана готовится либо путем брожения бактерий (звучит странно, но это тот же процесс приготовления йогуртов!), либо путем добавления кислоты (например, уксуса) в легкие сливки. Ее часто добавляют в блюда, например, в запеченный картофель, тако или супы, чтобы придать им дополнительную кислинку и кремовость. Она также может быть отличной основой для рецепта ароматного соуса. Когда вы слышите слова «здоровье сердца» и «сметану» в одном предложении, вы, вероятно, не будете ассоциировать их с чем-то положительным. Однако на самом деле сметана может быть для него полезна. «Удивительно, но небольшая порция сметаны положительно влияет на сердце», — утверждает Лорен Манакер. — Данные показывают, что употребление молочных жиров может быть связано с более низким риском развития сердечных заболеваний. Даже небольшая миска сметаны творит чудеса, надолго обеспечивая чувством сытости. Вы даже можете выбрать сметану с пониженным содержанием жира или обезжиренную, чтобы снизить количество калорий, если вы следите за своим весом. По словам Ма-

накер, в некоторых видах сметаны есть живые бактерии, которые могут помочь поддерживать здоровье кишечника. «Если на этикетке указано, что в выбранную вами сметану добавлены пробиотики, то такой продукт будет полезен для кишечника», — объясняет Манакер. // [Издание Eat This, Not That \(США\), перевод на ИноСМИ.ру](http://Издание Eat This, Not That (США), перевод на ИноСМИ.ру)

Создана интерактивная карта Вселенной

Ученые из Университета Джона Хопкинса создали новую интерактивную карту, которая позволяет рассмотреть часть Вселенной. Об этом сообщается на официальном сайте разработки. Авторы использовали данные, полученные с телескопа Sloan Digital Sky Survey в

течение последних двух десятилетий. Основная идея проекта заключается в предоставлении возможности общественности, не связанной с астрономией, бесплатно познакомиться с частью исследованной Вселенной, что ранее было доступно только специалистам. Карта включает фактическое положение и реальную цветовую передачу 200 тысяч галактик, в каждой из которых содержатся миллиарды звезд и планет. // Лента.ру

Ученые обнаружили «бактерии радости»

Все больше исследований говорят о том, что здоровье кишечника влияет на наше настроение. Так молекулярные биологи и врачи-психиатры из США обнаружили связь между присутствием в кишечнике бактерий *Faecalibacterium* (их уже окрестили «бактериями радости») и расстройствами настроения. Поселяясь у нас в организме, «бактерии радости» оказывают общее противовоспалительное воздействие и у вас не жизнь, а благодать. Но если число этих бактерий уменьшается, то в организме начинается долгоиграющий вялотекущий воспалительный процесс, который характерен для людей, страдающих диагностированной депрессией. Кстати, параллельные исследования проходят и в Японии. Там в поле зрения ученых попал весь микробиом кишечника (то есть вся совокупность бактерий) и его влияние на работу мозга и психологическое состояние человека. Оказалось, что дисбаланс бактерий связан с ненормальной реакцией на стресс и с депрессией. Взаимосвязь эта работает за счет того, что практически все бактерии в кишечнике выделяют нейромедиаторы — вещества, главная задача которых, это передача сигналов нервным клеткам. Так что прием пробиотиков с полезными бактериями вполне способен улучшить человеку настроение. // kp.ru

Полностью сообщения и дополнительная информация к ним публикуется в редакционном обзоре: www.krugozor.de/dezember2022

Дорогие читатели!

Поздравляем вас с наступающим Рождеством и Новым 2023 годом! Пусть грядущий год принесет нам всем стабильность, благополучие и много радостных моментов. Будем надеяться на лучшее и стремиться к лучшему. Всем крепкого здоровья и хорошего настроения!

В следующем году мы планируем расширить наш сервис в интернете и предлагать более объемную информационную поддержку нашим читателям. Также в интернет будут перенесены наши призовые розыгрыши и конкурсы, которые планируются проводить почаще. После небольшого перерыва в ноябре, связанного с техническим обслуживанием, сайт газеты работает в прежнем режиме. В самое ближайшее время мы также наладим работу другого нашего сайта — www.knigomir.de, где сможем представить вашему вниманию творчество русскоязычных авторов Германии и другие книги.

Как всегда, статьи этого номера в публикации на сайте нашей газеты — www.krugozor.de — в разных рубриках блога сопровождаются полезными ссылками на другие материалы по данной теме. Это позволяет полнее и более всесторонне охватывать рассматриваемые вопросы, учитывая наши скромные возможности в рамках ежемесячных печатных выпусков газеты «Кругозор» с приложением «Моё здоровье». Поэтому мы приглашаем вас почаще посещать сайт газеты в новом году!



impresum

Zeitung «krugozor»
газета «Кругозор»

Ausgabe Nr. 12 (229) Dezember 2022
Erscheinungsweise: monatlich

Verlagsanschrift: A. Jochim Vela-Verlag
Burghauser Str. 15, 84503 Altötting

ПОЧТОВЫЙ АДРЕС:
Vela Verlag, Burghauserstr. 15
84503 Altötting

Tel.: 086 71 / 929 85 70
Fax: 086 71 / 929 85 71
E-Mail: info@vela-verlag.de
www.krugozor.de

Herausgeber: Alexander Jochim
Redaktion: redaktion@vela-verlag.de

Anzeigen-Management:
Tel.: 08671 / 929 85 73
Mob.: 0176 / 74 73 56 51
werbung@vela-verlag.de

Design and Layout: Alexander Aisenstadt
design@vela-verlag.de

Abobetreuung: Renate Günther
abo@vela-verlag.de
V.i.S.d.P. Alexander Jochim

Bankverbindung: Commerzbank Waldkraiburg
IBAN: DE 10 711 420 410 630 263 201

Druck: Rheinische Druckmedien

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte wird keine Gewähr übernommen. Nachdruck aus anderen Quellen wurde mit Genehmigung der Rechtsinhabers unternommen. Nachdruck nicht gestattet. Für den Inhalt der Anzeigen und PR-Artikel ist der Inserent verantwortlich. Für fernmündliche und handschriftliche Anzeigenaufträge und -Angaben übernimmt der Verlag keine Haftung.

PR-Information - размещение на правах рекламы

Titelbild: rfp/photo / Depositphotos.com

© 2003-2022 beim Verlag

Anzeigenpreisliste Nr. 14k gültig ab 01.01.2021

Anzeige

МАССАЖИСТ В СЕМЬЕ = ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

Лучший путь к успеху – это влюбиться в то, что ты делаешь.
Джеки Чан

Здравствуйтесь, друзья!
На связи Виктор Шварц.

Почему так важно научиться зарабатывать достойно? Большая часть человечества не гонится за большими деньгами, но их достаточное количество способно принести в нашу жизнь спокойствие и уверенность в завтрашнем дне. Человек, достигнув успеха, чаще думает о хорошем. И уже через несколько дней жизнь окружает нас теми позитивными ситуациями, которые смоделировал наш мозг. А когда Вы думаете о своих страхах, то непроизвольно приглашаете их в свою жизнь.

Есть хорошая поговорка: «С умным – умнееешь, с богатым – богатеешь, с бедным – беднееешь». О чём думаете Вы постоянно? С кем дружите и общаетесь? При общении мы обмениваемся энергией. Поэтому так важно общаться с теми, кто может научить чему-то, общение с которыми возвышает Вас. С теми, кто является примером для подражания. Окружение очень важно, особенно на новых этапах и начинаниях.

И если у Вас появилась мечта, идея, которую Вы искренне считаете хорошей, то не позволяйте неудачникам отговаривать Вас от неё. Лень, нерешительность, нехватка времени и отсутствие поддержки окружения играет с нами злую шутку.



Лучший проект, приносящий благо – это РАБОТА НАД СОБОЙ. Мы ждём годами, что наша жизнь изменится, не понимая, что это жизнь ждёт, когда изменимся мы сами. Успех не приходит за один день, успех – это когда с каждым днём Вы становитесь немного лучше, чем вчера.

Что убивает Вашу веру в себя? Неверие и отсутствие поддержки от близких, всегда «знающих» лучше Вас, что Вам нужно.

Научитесь говорить НЕТ, уважайте своё мнение и мечту! Не позволяйте окружению экономить на Вас, каждый хочет потратить Ваши имеющиеся ресурсы на свои «хотелки», а Ваши желания интересны им в последнюю очередь. Ни-

кто не поверит в Вас, если Вы не сделаете это сами. Поверьте в себя, Вы не проиграете, если не сдадитесь на пол пути к задуманному.

Просто станьте лучшим специалистом в своей профессии. Хорошие деньги платят за ценность Вашего результата.

Возможно – это то, что нужно именно Вам. Основная цель деятельности «Академии СПА и велнес массажа / Akademie für Spa und Wellness Massage» – научить наших учеников зарабатывать, оказывая помощь другим. Эта редкая профессия, позволяющая искренне помогать всем желающим и достойно зарабатывать, получать искреннее спасибо много раз на дню.

Наши знания всегда востребованы! «Хочешь быть здоровым, инвестируй в своё здоровье», – под таким лозунгом работают сегодня миллионы людей, помогая окружающим сохранить и укрепить своё здоровье. Велнес массажист – благодатная и почётная работа, на самом деле, ещё и хорошо оплачивается! По моим наблюдениям стоимость услуг велнес массажиста составляет в среднем 1 евро в минуту. Массаж за 30, 40, 50, 60 минут, в зависимости от возможностей клиента, принесит достойное, стабильное и регулярное вознаграждение. **Зарабатывать 60 евро в час – это реально!** Много ли Вы знаете профессий, легкодоступных нам русскоязычным, живущим в Германии, которые дают нам такие возможности заработка?

Мы рекомендуем нашим ученикам

работать и учиться одновременно, поэтому первые сертификаты ученики получают уже через месяц. Это особенно выгодно тем, кто хочет учиться, но не может платить за учёбу. Именно поэтому мы рекомендуем начинать зарабатывать как можно быстрее. В этом случае также складывается идеальная ситуация, когда ученик имеет возможность вовремя исправлять возникающие ошибки или вообще не делать их, используя полученные у нас знания и навыки.

Вот и наступило время сделать первый шаг. Ознакомьтесь с объявлением, позвоните нам и закажите **ПРОГРАММУ ОБУЧЕНИЯ**. Она высылается по почте бесплатно. Вы также получите **ПРИГЛАШЕНИЕ НА ПРОБНЫЙ СЕМИНАР** в ближайшее от Вас место учёбы. Узнайте, есть ли ученики в Вашем регионе или городе.

СТАНЬ ВЕЛНЕС МАССАЖИСТОМ

AKADEMIE FÜR SPA UND WELLNESS MASSAGE

ПРЕДЛАГАЕМ:

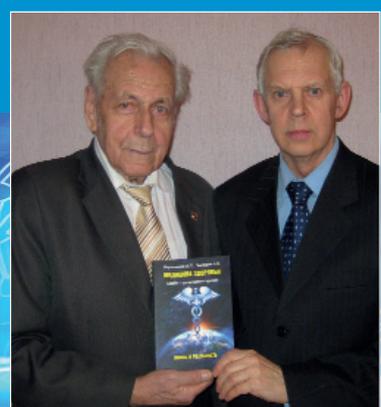
1. Немецкое образование на русском языке
2. Обширные программы по низкой цене
3. Удобный график, учёба по выходным
4. Возможность работать во время обучения
5. Оплата по частям, без процентов
6. Ознакомительное занятие (один день) бесплатно
7. Курсы для слушателей с любым уровнем подготовки
8. Обучение в разных регионах Германии

ПРОГРАММЫ:

1. Велнес массажист и консультант (ЗОЖ)
2. Оздоровительная Кинезиология
3. Психосоматическая Кинезиология
4. Остеопатические техники в сфере Велнес

05325 – 206 36 82 • 0176 226 285 66

Закажите бесплатный пакет с программой обучения и узнайте адрес ближайшего к Вам места учёбы!



Авторы И. П. Неумывакин и А. В. Закурдаев на презентации своей книги, вышедшей в издательстве Vela (Германия) в 2014 г.

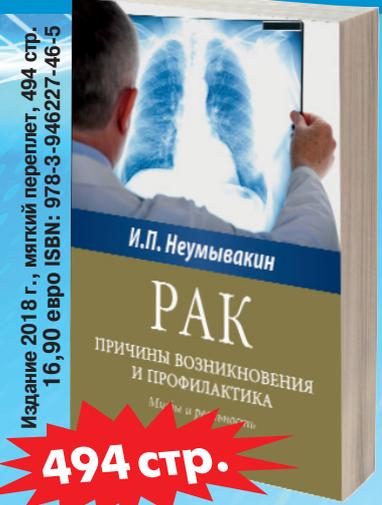
Книги профессора И. П. Неумывакина

Известна печальная статистика: в начале этого века каждый 13-ый человек заболел онкологическим заболеванием, теперь же заболевает каждый четвертый. Человек переменил качество, что открывает дорогу онкологическим, сердечно-сосудистым заболеваниям, появляются инфекции, которые легко «нападают» на человека с глубокими нарушениями иммунной системы. Это заставляет пересмотреть не только структуру нашего здравоохранения, медицины, но и каждый человек должен пересмотреть свой образ жизни, чтобы сохранить свое здоровье. В книгах рассматриваются вопросы восстановления здоровья, автор дает практические рекомендации, основанные на многолетнем опыте врачебной практики, целительства и собственной универсальной системы оздоровления организма «Медицина здоровья», применительно к разным заболеваниям. Информация для практического применения в домашних условиях и в повседневности, без подготовки и специальных медицинских познаний.

Дополнительная информация о книгах и заказы также: E-Mail: best@vela-verlag.de * Тел. 08671 929 85 70 или смотрите на сайте: www.knigomir.de



334 стр.



494 стр.

Все, что обязательно необходимо знать, чтобы стать и оставаться здоровым на долгие годы жизни

БЛАНК ЗАКАЗА | BESTELLUNG * указывать полные данные обязательно!
Стоимость пересылки двух книг 3,90 евро

Да, я заказываю книгу «Медицина здоровья. Беседы с космическим врачом Мифы и реальность» стоимость одного экземпляра 12,90 евро + пересылка 2,50 евро

Да, я заказываю книгу «Рак: причины возникновения и профилактика. Мифы и реальность» стоимость одного экземпляра 16,90 евро + пересылка 2,50 евро

Vorname, Name:
Strasse, Haus Nr.:
PLZ, Ort:
Telefon: Datum, Unterschrift:
Оплата после получения по счету при указании телефона для проверки заказа или по предоплате:

E-Mail: (если хотите получить счет на предоплату заказа)
Адрес для заказов почтой: Vela Verlag * Burghauser Str. 15 * 84503 Altötting
С возникшими вопросами обращайтесь по телефону: 08671 929 85 75, E-Mail: info@vela-verlag.de

Благодаря многим разработкам и открытиям проф. И. П. Неумывакина с большим коллективом медиков, работающих в космонавтике, были созданы самые передовые методики лечения и поддержания здоровья космонавтов, которые наиболее эффективны и в земных условиях. **Из содержания:** Создание космической медицины (стр. 15-46) Кислотно-щелочное равновесие и окислительно-восстановительный потенциал: если значение pH в норме, то человеку не грозят серьезные заболевания. (стр. 47-67) Вода - как источник жизни и здоровья: что нужно обязательно знать об универсальных оздоровительных качествах чистой воды и как это использовать на практике (стр. 47-67) Правильное питание (стр. 103-159) Оздоровительное дыхание (стр. 160) Перекись водорода (стр. 177) Применение соды (стр. 188) Какой сахар нужен нашему организму? (стр. 200) Очищение организма (стр. 222) Здоровое зрение (стр. 269) Оздоровительные центры (стр. 279) Упражнения, рецепты, советы и т.д.

Из содержания: ЧТО ТАКОЕ РАК стр. 17 - ТЕОРИИ И ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ РАКА стр. 20 - ОФИЦИАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА О РАКЕ стр. 39 - Свойства онкологических клеток стр. 40 - ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ РАКА стр. 41 - ВИДЫ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ стр. 46 - РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА стр. 49 - О РОЛИ ПРЕДРАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ стр. 51 - ЗАВИСИМОСТЬ РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОТ ВОЗРАСТА стр. 52 - ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ РАКА стр. 64 - ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ РАКА стр. 78 - ПРОФИЛАКТИКА РАКА стр. 125 - РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ стр. 272 - ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БЕДА ПРИШЛА стр. 315 - АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЕДИЦИНА ПРОТИВ РАКА стр. 325 - ПАМЯТКА ТЕМ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ ЗДОРОВ стр. 481

Статьи по книгам профессора И. П. Неумывакина читайте в разделе «Моё здоровье» нашего блога на сайте www.krugozor.de
«Как быть и оставаться здоровым» «Важный показатель вашего здоровья - pH-Wert» «Чистый источник «живой» воды - в каждой семье!»
«И. П. Неумывакин: быть здоровым без лекарств - просто!» «Образ жизни и долголетие» «Жизнь без таблеток» «Психоматические причины раковых заболеваний»

Мы ищем тех, кто умеет видеть очевидное:

авторов и журналистов, пишущих на деловые темы, а также литературных переводчиков

Подробности ответом на ваш запрос по электронной почте:

E-Mail: info@vela-verlag.de

Хотите издать собственную книгу?

Издательство Vela поможет осуществить Вашу мечту!

Оформление, верстка и печать книг от 10 шт. (предоставление ISBN, внесение в VLB)

Запросите бесплатную информацию:

Наш e-мэйл: kniga@vela-verlag.de или по тел.: 08671 / 929 85 75 www.facebook.com/knigoizdat

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ:

тел.: 08671 929 85 70

werbung@vela-verlag.de

газета **Кругозор**

интересно • полезно • бесплатно

с постоянным приложением **МОЁ ЗДОРОВЬЕ**

в начале каждого месяца в вашем магазине!

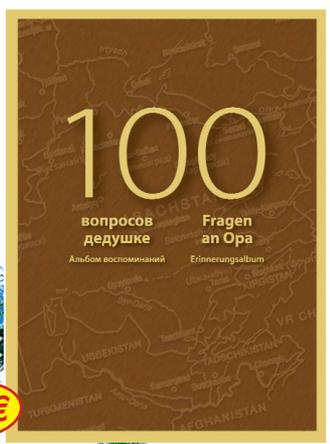
www.KRUGOZOR.de

Дарите воспоминания!

Кто-то мудрый, кажется, Фаина Раневская, сказал: «Воспоминания — это богатство старости». Значит, любой человек, за плечами которого долгая жизнь, — богач! Ему есть о чем поведать детям, внукам и правнукам. Недаром многие пишут нынче автобиографические книги — для семьи, для потомков. Хотя вспоминать о пережитом важно и для себя самого. Психолог говорит, что это — терапия для души и гимнастика для мозга.



Но кроме таких книг есть и другая возможность «разворошить» свою память и надолго сохранить самые яркие воспоминания — с помощью вопросов в альбомах, заполнять которые предстоит вам самому. Но, прежде чем приступить к этой работе, необходимо оглянуться назад, что-то переосмыслить, что-то переоценить, заново пережить волнующие моменты. Представьте себе, что вас спрашивают любопытный внук или внучка, которым хочется как можно больше узнать об истории семьи. Вы думаете, молодежи это не очень-то нужно? Напрасно. Сегодня интерес к родословной семьи велик как никогда. Но нередко оказывается, что расспрашивать об истории рода уже некого, и остается только жалеть о том, что раньше не нашлось на это времени... Живого общения, конечно, ничто не заменит. Но альбом воспоминаний может стать чем-то вроде заочного интервью. Дополните его



фотографиями, сохранившимися старыми письмами или семейными реликвиями, и у вас получится бесценнейший памятник вашей жизни! Вопросы в альбоме составлены на двух языках. Выбирайте тот, писать на котором вам легче, а ответы — при необходимости — можно будет перевести на соседней странице. Во второй части альбома — краткий обзор истории российских немцев. Эта информация поможет внукам и правнукам понять, что заставило их далеких предков-немцев искать когда-то лучшей жизни в России, а их (пра)дедушек и (пра)бабушек — снова вернуться в Германию. Но подлинная История складывается, как мозаика, из человеческих судеб. Поэтому о них нужно рассказывать. Вам слово!

АЛЬБОМ ВОСПОМИНАНИЙ — отличный подарок вашим родным к Рождеству!

«100 вопросов дедушке – 100 Fragen an Opa» и «100 вопросов бабушке – 100 Fragen an Oma» — двуязычные альбомы для заполнения из серии «Пишем историю нашей семьи», с краткой историей российских немцев, в твердом переплете, 120 стр. Цена – 15 евро. **Заказывайте альбомы заранее! по тел. 08671 929 85 70 или по мейлу: best@vela-verlag.de**

АФИША

Мероприятия в Толстовской библиотеке – декабрь 2022

8 декабря, 17.30 час.
Художественная студия детского творчества «Поделки». Для детей 8 - 11 лет (на русском языке). Занятия подарят вашему ребенку радость творчества и положительные эмоции. Запись по телефону: **089299775** во вторник, четверг и пятницу с 13:00 – 18:00 час. или по имейлу **tolstoi@tolstoi.de**. Количество мест ограничено! Стоимость материалов 5,- евро

13 декабря, 18.30 – 20.30 час.
ЛИТЕРАТУРНЫЙ КЛУБ
Рут Озеки «Моя рыба будет жить» Приглашаются молодые люди, интересующиеся литературой. В сотрудничестве с Союзом русскоговорящей молодежи в Германии JunOst e.V. Информацию о месте проведения в фейсбуке. Участие бесплатное.

Толстовский Фонд уже много десятилетий помогает русскоязычным иммигрантам и беженцам всех национальностей и вероисповеданий. Толстовская библиотека предлагает читателям около 60 000 книг на русском языке, а также различные курсы. Служба социальных консультаций приглашает всех нуждающихся в ней, помощь здесь нейтральная, легкодоступная и несложная.

TOLSTOI-BIBLIOTHEK
Aldringenstr. 4, 80639 München
Tel.: 089 - 299 775 **www.tolstoi.de**
Diese Veranstaltungen werden unterstützt vom Kulturreferat der Landeshauptstadt München

РУБРИКА ТВОРЧЕСТВО ЧИТАТЕЛЕЙ

посетите наш блог на сайте газеты **www.krugozor.de**

Книжный мир: **www.knigomir.de**

Хотите выучить немецкий?

Ваш незаменимый помощник

ежемесячный журнал (выходит 25 лет!) с параллельными текстами на русском и немецком

DEUTSCH-RUSSISCHER KURIER

Вы учите немецкий в игровой форме с помощью языковых кроссвордов и получаете важную информацию:

- закон, советы, помогающие сэкономить деньги
- события в Германии и СНГ
- интервью, история российских немцев
- бесплатные частные объявления**

Помогите найти ваших знакомых в Германии и многие другие преимущества для наших подписчиков

Стоимость подписки: 6 месяцев 10 €, 1 год 19 €

0631 / 414 53 81 с 14 до 16 час.

Email: deuruskurier@t-online.de

Да, я хочу подписаться на DEUTSCH-RUSSISCHER KURIER

на полгода, начиная с текущего месяца (6 номеров), за 10,- €

на год, начиная с текущего месяца (12 номеров), за 19,- €

Отказ от продолжения подписки не позднее 4-х недель до ее окончания

Имя, фамилия _____ Улица № _____

Телефон _____ (Почтовый индекс) город _____

Возраст: _____

Вы... местного немца переселенца контингентный беженец прочее Откуда вы приехали?

Вырежьте купон и пошлите по адресу: DEUTSCH-RUSSISCHER KURIER, Ottostr. 10, 67657 Kaiserslautern

ПОПРОБУЙТЕ ЧТО-ТО НОВЕНЬКОЕ!

WWW.WOSTORG.DE

Облегченное присвоение статуса еврейского переселенца

Приём еврейских переселенцев из постсоветского пространства с 24 мая 2007 года регулирует Указание германского Федерального министерства внутренних дел «о приёме еврейских мигрантов из бывшего СССР за исключением стран Балтии». Актуальная редакция Указания датируется 28 марта 2022 года. Мартовское новелирование стало потребным в связи с началом войны в Украине. Война всё продолжается, за недавний период компетентное ведомство приёма (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, BAMF) уточнил правила в связи с текущей ситуацией.

Ведомственная практика BAMFа устанавливает для граждан Украины первичный статус украинского беженца войны по §24 Закона о пребывании. Все пребывающие в Германию граждане Украины первично регистрируются как украинские беженцы войны. Уже с территории Германии правомочные заявители могут ходатайствовать о присвоении статуса еврейского переселенца через местные еврейские общины. Местная община проводит первичную проверку заявления, затем направляет его в BAMF.

Статус еврейского переселенца даёт надежную перспективу длительного проживания в Германии. Статус беженца войны означает обязанность возвращения на родину после окончания боевых действий. Здесь могут возникнуть процедурные нюансы. К подаче заявления побуждаются лица, вынужденно переселившиеся в Германию по военным обстоятельствам без прежних планов переселения в Германию. Зачастую правомочным заявителям недостаёт документов, в спешке не взятые с собой при выезде в Германию. Это может доставлять проблемы потенциальным еврейским переселенцам в общей массе украинских беженцев. Остаётся надеяться на практикабельные решения BAMFа. Присвоение статуса еврейского переселенца не зависит от оценочной возможности трудоустройства в Германии и способности жить без социальной поддержки.

Для заявителей из Украины выведено из силы правило переселения в третью страну. Теперь переселение в третью страну не мешает присвоению статуса еврейского переселенца. Статус еврейского переселенца присваивается без предоставления языкового сертификата A1. Заявитель обязан представить такой сертификат уже из Германии не позднее 12 месяцев после присвоения статуса и выдачи вида на жительство по статусу еврейского переселенца.

Для граждан Украины сделано ещё одно исключение. Улучшенные правила приёма позволяют подавать повторное заявление о выдаче вида на жительство по статусу еврейского переселенца и т.н. «возвращенцам». Имеются в виду те, кто уже проживал ранее в Германии по статусу еврейского переселенца, но затем по разным причинам вернулся в Украину.

Для граждан Украины выведены из силы правила обращения с просроченными согласиями на приём по статусу еврейского переселенца. Разумеется, BAMF сможет привлечь к делу прежде поданные документы. Облегчённые правила присвоения статуса еврейского переселенца применимы к иностранцам, прожившим в Украине не менее 90 дней к 24.02.2022 по украинскому виду на жительство. Охватывает всех граждан бывшего СССР за исключением граждан стран Балтии. Гражданин России с украинским видом на жительство также может получить статус еврейского переселенца по облегчённым правилам, если он к 24.02.22 проживал в Украине и выполняет требуемые критерии.

Немецкие власти ожидают от еврейских переселенцев соразмерно быстрого устройства в ФРГ и способности жить за свой счёт без социальной поддержки. Ведомство приёма предварительно проверяет эту способность в рамках социального прогноза по абстрактным критериям без учёта реальных шансов на рынке труда. Нередко общая оценка по социальному прогнозу не достигает требуемых 50 баллов. Процедурное облегчение состоит в отказе от социального прогноза при воссоединении с супругом и взрослым ребёнком. Еврейские родители и еврейский брачный партнер проживающего в Германии еврейского переселенца освобождаются от социального прогноза после достижения 60-и летнего возраста. Это возможно при условии собственного статуса еврейского переселенца всеми членами семьи. Статус члена семьи еврейского переселенца или иной статус для воссоединения по этой схеме не годится.

Корреспондирует с этим правилом возможность для заявителей с ограниченными возможностями переселиться в Германию в составе семьи без социального прогноза. Прошлые отказы сейчас не препятствуют подаче повторных заявлений о приёме по статусу еврейского переселенца. По возможности повторное заявление следует подать не позднее трёх месяцев после наступления важных изменений закона или личной ситуации заявителя. В особых случаях приёма по статусу еврейского переселенца можно добиться через единогласный вотум клиринговой комиссии. Эта комиссия состоит из представителей федеральных и земельных властей, Центрального совета евреев и Союза прогрессивных евреев. Решение комиссии может освободить заявителя от социального прогноза. Комиссия сама принимает петиции к рассмотрению. Заинтересованная персона не может требовать от комиссии заняться его делом.

Rechtsanwalt T. Puhe
Jahnstr. 17, 60318 Frankfurt am Main
Deutschland (Germany)
Email: kanzlei@rechtsanwalt-puhe.de
www.rechtsanwalt-puhe.de
Tel.: 069 – 597 966 82
Skype: mirumir83

Хотите издать собственную книгу?

Запросите информацию:
08671 / 929 85 75
или по e-mail:
kniga@vela-verlag.de

www.knigomir.de

www.facebook.com/knigoizdat

**ТОВАРЫ
С ДОСТАВКОЙ
НА ДОМ**

www.wostorg.de

KR Elina-St
ПАМЯТЬ В КАМНЕ
Монтаж по всей Германии
Памятники из украинских натуральных камней.
Форма, надписи, гравировка фотографий
и рисунков по выбору заказчика.
Высокое качество!
Низкие цены!
Высылаем каталог бесплатно!



Штутгарт Tel.: (0711) 870 906 83 (73)
Мюнхен Tel.: (089) 50 00 44 10
Берлин Tel.: (030) 22 01 92 30
Email: steine@elina-st.de
www.steine.elina-st.de

наши проекты в социальных медиа

www.ok.ru/gazetakrugozor

www.vk.com/gazetakrugozor

www.fb.com/gazetakrugozor

www.fb.com/mojzdorowje

www.fb.com/torzhestwa

www.fb.com/knigoizdat

www.fb.com/velaverlag

Посетите сайт газеты: www.krugozor.de

**ФИНАНСИРОВАНИЕ-
ПЛАНИРОВАНИЕ-
СТРОИТЕЛЬСТВО**



МНОГОЛЕТНИЙ ОПЫТ РАБОТЫ



- проекты и строительство всех видов недвижимости
- помощь в получении кредитов
- подбор и продажа недвижимости, земельных участков

Hallestr. 37 • 30161 Hannover

Mobil: 0176 810 801 31

Internet: luxforthaus.de

**РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ «КРУГОЗОР», А ТАКЖЕ НА САЙТЕ
В СПРАВОЧНИКЕ www.krugozor.de**

тел.: 08671 929 85 70 • E-Mail: werbung@vela-verlag.de

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БОЛЯТ СУСТАВЫ? КАК СЕБЕ ПОМОЧЬ?



+ ПОДАРОК



- Все цены inkl. MwSt. zzgl. Versand 3,90 € по Германии
- При заказе от 60,- € доставка бесплатно
- Оплата по счету в течение 10 дней

НАШЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
1 упаковка — 37,90 €
При покупке двух упаковок
CORTILA® GELLENK NÄHRUNG -
третья в ПОДАРОК!

Биологически активные добавки ProVista AG – более 20 лет на рынке!
Наша продукция предназначена для поддержания здоровья опорно-двигательного аппарата, замедления процесса старения и повышения физической активности.

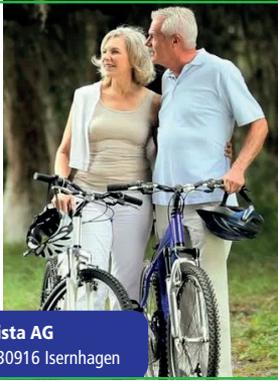
CARTILA® GELLENK NÄHRUNG

Производство: Германия
из экологически чистого сырья

Благодаря тончайшей немецкой технологии обладает высокой усвояемостью и является строительным материалом для формирования хрящевой ткани суставов и межпозвоночных дисков. В основе гидролизированный коллаген (аминокислоты и пектины) так необходим нашему организму. На полный восстановительный курс (85 дней) достаточно одной упаковки, содержащей 600 г. **Вкус:** малина, ананас, вишня, яблоко, персик, апельсин.

Заказ по телефону: **0511- 615 7 618**
на русском языке

Pro Vista AG
Jathostr. 1-3 • 30916 Isernhagen



Декабрь бесплатная газета для всей семьи

МОЁ ЗДОРОВЬЕ

• постоянное приложение к газете «Кругозор» • читайте также статьи на сайте: www.krugozor.de •

• Sonderteil Mojo Zdorowje • Ausgabe № 12 (149) Dezember 2022 • Telefon 08671 929 85 73 •

Перед лицом наступающих праздников привести себя в форму за одну-две недели кажется несбыточной мечтой. И тем не менее это возможно практически каждому: сбросить назойливые 5-6 кило за короткий период на самом деле вполне выполнимая задача. Способов быстро похудеть существует множество, раскрываем наиболее эффективные подходы.

Все начинается с желания, на этом строится вся стратегия похудения. Сбросить лишний вес можно самыми различными способами: сбалансировать рацион питания «под себя» (т.е. в соответствие с индивидуальными особенностями), поменять образ жизни на более качественный (например, соблюдать режим питания), использовать наиболее продвинутые диеты и средства для похудения, заняться спортом. Наибольшего эффекта можно добиться, обратившись к хорошему специалисту-диетологу. Безусловно, помочь смогут видео на YouTube и качественные мобильные приложения (Apps), которые уже были положительно оценены многими другими пользователями.

Самые легкие способы похудения

Научитесь прислушиваться к вашему организму. Его ответы безошибочны, если вы достаточно гидрированы, т.е. выпиваете достаточно жидкости, стараясь не смешивать ее с приемом пищи. Со временем вы начнете понимать, когда ваш организм говорит четкое «нет» или ясное «да» в применении того или иного способа похудения. При

Как быстро похудеть перед праздниками



Bild: Spukkato / Freepik.com

этом ваша задача: не навредить себе модными диетами или голоданием до истощения. Ваша долгосрочная задача — выработать новые хорошие привычки. Начинать можно не откладывая: немного больше двигаться, есть побольше зелени к пище и отдельно съедать по несколько спелых фруктов каждый день. Этого достаточно на старте. Для подведения больших итогов, как правило, необходимо 1,5 месяца. Но сбросить 3-5 кило в короткие сроки — вполне решимая краткосрочная задача. Австралийские исследователи доказали, что быстрое похудение не обязательно ведет к последующему стремительному набору веса. Это распространенное мнение ошибочно, риск увеличения веса существует всегда — также при медленном сбросе веса.

Для тех кто пободрее, эффективнее всего помогают сбросить лишние килограммы и заодно привести в себя в форму — физические упражнения. За короткий срок можно добиться снижения отечности, т.е. за счет очищения организма — в особенности кишечника. Наиболее проверенная методика: увеличение физической нагрузки (более интенсивные прогулки или бег, плавание, катание на лыжах), а также снижение калорийности потребляемых продуктов. Чтобы терять до 3-5 кг в неделю, нужен комплексный подход. Он должен базироваться на правильном питании и включать приемлемые физические нагрузки, отказ от вредных пищевых привычек. Наиболее простой способ снижения веса в кратчайшие сроки — 12-часовая пауза в приеме пищи.

Далее - стр. 8

НАМ 22 ГОДА!

ТIEFPREIS GARANTIE!!!

НОВАЯ КУХНЯ Vadim Nürnberg

- ✓ Возможность посещения выставки кухонной мебели прямо на фабрике.
- ✓ Планирование кухни в уютной домашней обстановке.
- ✓ Возможен кредит от 0% годовых

Tel.: 0231 / 519 17 09
Mobil: 0172 / 870 23 43

Купить новую кухню? Нет ничего проще! Оставайтесь дома...

www.einbaukuechen-dortmund.de

Хотите издать собственную книгу?

Издательство Vela поможет осуществить Вашу мечту!

Запросите подробную информацию:

Наш e-мэйл: kniga@vela-verlag.de
или по тел.: 08671 / 929 85 75

КНИГИ ПРОФЕССОРА И.П. НЕУМЫВАКИНА

Все, что нужно обязательно знать, чтобы стать и оставаться здоровым на долгие годы полноценной жизни

Заказ на стр. 3 и 6

МЕДИЦИНА ЗДОРОВЬЯ
Беседы с профессионалами

РАК
Источники возникновения и профилактика

бесплатно на нашем сайте: www.krugozor.de/category/blog/spezial

ORGANIC FOOD

ПЯТЬ ПОРЦИЙ В ДЕНЬ
для вашего здоровья!

5 AM TAG

БЕСПЛАТНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БРОШЮРА

• Овощи
• Фрукты
• Ягоды

УКОЛ ОТ КУРЕНИЯ!

Быстро, надёжно, без побочных явлений

Praxis Helena Gitt
Neue Str. 50
89073 Ulm

Кодирование от алкоголизма

www.helenagitt.com ☎ **0173-3421829**

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ «КРУГОЗОР», А ТАКЖЕ НА САЙТЕ
тел.: 08671 929 85 70 • E-Mail: werbung@vela-verlag.de

Окончание, начало на стр. 7

Основное время голодания приходится на период сна (например, 8 часов), но первые 6 часов должны приходиться на бодрствование и желательное — активное и перед сном. Даже маленький перекус (только прием воды не ограничен) в это время перечеркивает все предпринятые усилия, эффект от которых будет впечатляющим!

Похудение в домашних условиях

Похудение в домашних условиях зачастую представляется если не невозможным, то труднодостижимым. Пищевые соблазны, малоподвижный образ жизни препятствуют достижению цели. Похудеть дома можно и даже довольно быстро, если составить план работы и тщательно его придерживаться. Смысл любой диеты — сформировать максимальный недостаток калорий. Соответственно, чем больше дефицит, тем быстрее будет протекать процесс похудения. Двухлетнее американское исследование показало, что здоровью не вредит отказ от 25% калорий. Последите за приемами пищи. Если в вашем настоящем рационе меньше 4 400 ккал, создавайте дефицит не только за счёт диеты, но и с помощью физической активности. Нормой приема пищи могут быть и 2 000 – 2 500 ккал в сутки. При урезании рациона до 1500 ккал, организм переходит в «режим голодания», поэтому после выхода из диеты он начинает

стремительно набирать вес. Сбросить вес за пару дней можно разными способами, наиболее эффективным — с помощью монодиеты (рис, гречка, кефир, яблоки) — можно воспользоваться краткосрочно. Главное условие такого питания — употребление всего одного или нескольких продуктов в течение 2-3 дней. Но не более! В результате можно добиться потери от 3 до 5 килограмм. Длительный срок на такой диете категорически противопоказан. Такой способ не годится для длительного применения с целью похудеть, например, на 10-20 кг. И, разумеется, он подходит не всем: людям с хроническими заболеваниями, серьезными проблемами с пищеварением и некоторыми индивидуальными особенностями организма необходим другой, более индивидуальный подход с расчетом на длительный период. Главное в домашнем похудении — пересмотр режима питания, потому что именно он в большинстве случаев определяет, худеем мы дома или наоборот. И еще одно обязательное условие: выходить из дома! на длительные прогулки или пробежки. Если применяете также мобильное приложение для физических упражнений — тем лучше.

Долгосрочная программа

Ваш вес — зачастую и во многом категория генетическая. Если уделять проблеме достаточно времени и оставаться настойчивыми, то можно добиться своего не в крат-

косрочный, а в более продолжительный период. Для этого понадобятся инвестиции времени и сил. Долгосрочное похудение безопасно при потере одного килограмма в неделю. От этого общего правила, конечно, существуют вполне допустимые отклонения. Прислушивайтесь к вашему организму!

Чаще всего лишний вес имеет под собой психологическую подоплеку и, прежде чем, вы начнете копать в себе, задаваясь вопросом «Что со мной не так?» Поразмышляйте с максимальной откровенностью на тему: «Чего я хочу от жизни и что для меня важно?» Этот процесс намного эффективнее «самокопания» и поможет вам привести себя в форму.

В любой индивидуальной ситуации существует идеальный выход из положения. Например, софт-тренинг — это вид тренировок, который не запрещен людям с травмами и проблемами со здоровьем. Необходимо внедриться в тему и продолжать искать свой индивидуальный способ до тех пор, пока не появятся положительные результаты.

Снижение веса, сопровождаемое очисткой организма, может привести и к осложнениям, которые могли бы возникнуть и без похудения, даже в более сложной форме. Негативные эффекты, вызываемые похудением, нередко отголоски процессов, уже протекающих в скрытой форме в организме. Чтобы их избежать, важна гидратация организма: достаточное количество воды помогает высвобождать из

тела отработанные вещества, токсины, шлаки.

При долгосрочной стратегии похудения недобор калорий должен быть небольшой — всего 200, максимум 400 ккал в день. При таком умеренном дефиците и правильной физической нагрузке вес сбрасывается за счет уменьшения подкожно-жирового слоя, не в ущерб мышц и костей.

Не забывайте, сбросить вес на много легче, чем удержать достигнутый результат. Поэтому после праздников, оценив полученный опыт, можно снизить интенсивность и подойти к делу более серьезно: пойти на фитнес или заниматься по мобильному приложению (App), долгосрочно пересмотреть свой рацион, познакомиться с темой поближе, почитать книги и просмотреть различные видео. Со временем вы почувствуете себя достаточно компетентными, чтобы заняться собой и своим здоровьем по-настоящему. Желаем вам успехов!

Подготовила Ольга ВАСИЛЬЕВА,
по материалам: telegra.ph,
lifesthacker.ru, siberianhealth.com

полная статья на сайте
www.krugozor.de/abnehmen

В МАТЕРИАЛАХ НА САЙТЕ:

- 5 советов, как похудеть за 5 дней
- Способы похудения за 2 дня
- Как быстро похудеть и не навредить здоровью: научный подход
- Можно ли получить плоский живот всего за одну ночь?
- Лучшие продукты для похудения
- и т.д.

Anzeige



проф. И.П. Неумывакин

НЕ ПРОПУСТИ В СЕБЕ БОЛЕЗНЬ!

Центр био-физикальной диагностики и терапии.
Клиника медицинских космических технологий
профессора И.П. Неумывакина в Касселе.

агностики, где вам наконец-то установят причину вашей болезни, проведут полное обследование с головы до ног и биорезонансную терапию. Там работают врачи высшей категории, доктора наук, терапевты, в том числе наши соотечественники, и можно общаться на русском языке. За годы работы популярность Центра возросла настолько, что пришлось переиздать в более просторное здание, из врачебного практикума вырос в амбулаторную клинику. Это позволяет принять на обследование, оказать своевременную и квалифицированную помощь намного большему числу страдающих людей.

Как проходит обследование?

Вы приезжаете на назначенную встречу, и в течение нескольких часов мы занимаемся всесторонним анализом вашего здоровья. Сначала мы проводим обследование «живой капли крови» (Dunkelfeld-Blut-Diagnostik). Вы сами увидите, нет ли в вашей крови пораженных клеток, радиоактивных и тяжелых металлов, опасных грибков и вирусов, которые являются причиной многих коварных заболеваний, а вы о них даже не подозреваете.

Ведь пока не очистить кровь, никакие витамины и минералы не помогут нам с вами укрепить иммунную систему, а значит, перестать болеть!

Затем вы увидите, в каком состоянии каждый ваш орган - редкая возможность своими глазами посмотреть на себя внутри и с помощью доктора понять, что дало в организме сбой и как восстановить здоровье. После чего, на основе обследования мы проводим био-физикальную терапию, успех которой подтверждают результаты анализов до и после начала ее проведения. Таким образом, у нас в клинике вы не только комплексно обследуетесь, но и сразу же сможете восстановить свое здоровье.

Оздоровительная система

С прошлого года клиника работает на аппаратах, приобретенных в Центре космических испытаний г. Москва, по технологиям, разработанным профессором И.П. Неумывакиным. Профессор в течение 30 лет был связан с космической медициной, являясь создателем уникального стационара - космической больницы на борту корабля. В клинике представлена комплексная оздоровительная система профессора И.П. Неумывакина.

ВНИМАНИЕ!

В новой клинике и диагностическом центре применяется новейшая методика терапии атеросклероза, сердечно-сосудистых заболеваний с помощью Gefäßchirurgie - без скальпеля, а значит, без огромного риска для жизни. Результат выздоровления превзойдет все ваши ожидания - вы вновь почувствуете себя полными сил и энергии.

Дорогие родители! Теперь в нашем центре открыто и диагностическое отделение ДЛЯ ДЕТЕЙ, в котором работает высококлассный врач-педиатр. Пройдите вместе с вашим ребенком безболезненную всестороннюю диагностику по новейшим современным методикам на хромосомном уровне и дайте ему шанс избавиться от болезней!

Био-физикальная терапия во всем мире спасает пациентов, когда традиционная терапия в их случае оказывается бессильна.

Консультации врачей проводятся индивидуально. Приходите к нам всей семьей.

Tagesklinik und Bioenergetisches Zentrum

Maybachstr. 9, 34127 Kassel

Тел.: 0561/73 96 404

0173/95 46 522

БРАК в ДАНИИ за 1 день

- Бесплатная консультация и сопровождение
- Доставка нашим транспортом по низким ценам.
- Апостиль и легализация.
- Оплата в день регистрации.

☎ 0221-82 82 1500
☎ 0176-243 80 657
www.blitz-ehe.de

Для Всех!!!
Kredit
www.ivoy-kredit.de
0176 413 93 729

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ:
тел.: 086719298570
werbung@vela-verlag.de

Приглашаем к сотрудничеству литературных переводчиков с русского на немецкий (специальная литература, медицина, эзотерика, художественные тексты)
E-Mail: info@vela-verlag.de

КОРОТКИЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ можно присылать по Email werbung@vela-verlag.de (без заполнения купона)
Fax: 08671 929 85 71

АРХИВ: www.krugozor.de

РЕКЛАМА в газетах и журналах, на TV, в интернете

Интернет-БИБЛИОТЕКА (Полные оригиналы "бумажных" СМИ)
PressaRu.EU
БЕСПЛАТНАЯ БИБЛИОТЕКА
газеты и журналы Европы
более 7000 номеров

Здесь каждый найдет, что почитать!
Также актуальный номер, архив - **МОЁ ЗДОРОВЬЕ** кругозор

Газета **Кругозор**
интересно • полезно • бесплатно
с приложением **МОЁ ЗДОРОВЬЕ**
www.krugozor.de

ВАШ ОНЛАЙН-МАГАЗИН на платформе www.WOSTTORG.de

www.slobodashop.de Sloboda Markt 06844 Dessau	www.lohmarkt.shop Lohmarkt 55606 Kirn
www.alefmarkt.de Alef Markt 10369 Berlin	www.altashop.de Altai Lebensmittelmarkt 66386 St. Ingbert
www.ladamarkt.de Lada Markt 27374 Dörverden	www.kalinka-markt.de Kalinka Lebensmittelladen 66901 Schönenberg
www.kalinka-online.de Kalinka Markt 29410 Salzwedel	www.magnolie.shop Magnolie Laden 76726 Germersheim
www.inter-markt.de Intermarkt 37154 Northeim	www.universam.plus Universam Markt 86159 Augsburg
www.wolga-markt.de Wolga Markt 42651 Solingen	www.alenuschka.de Alönuschka Markt 94060 Pocking
www.marlenmarkt.de Marlen Markt 48480 Spelle	www.iwuschka.de Iwuschka Markt 97424 Schweinfurt
www.max-markt.de Max Markt 55469 Simmern	Подробная информация на платформе www.wosttorg.de

Выберите ближайший онлайн-магазин: товары везде одинаковые!
К КАЖДОМУ ЗАКАЗУ - ПОДАРОК НА ВАШ ВЫБОР! *nur solange der Vorrat reicht

Хотите издать собственную книгу?
Издательство Vela поможет осуществить Вашу мечту!
Оформление, верстка и печать книг, ISBN от десяти до нескольких тысяч экземпляров
Запросите подробную информацию:
Наш e-мейл: kniga@vela-verlag.de или по тел.: 08671 / 929 85 75
www.facebook.com/velaverlag
www.knigomir.de

ПСОРИАЗ

МАЗИ БЕЗ ГОРМОНОВ ТАКЖЕ НЕЙРОДЕРМИТ, ЭКЗЕМА
БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ
СЕРТИФИКАТ И ПАТЕНТ ГЕРМАНИЯ
www.remiPsor.net ☎ 0221-204 203 86 ТРИ ВИДА

Lachsforellen ab 1kg und Forellenkaviar

heide fisch

Täglich frisch direkt vom Züchter
Vom 24.11 bis zum 16.12.2022

Online bestellen auf www.heidefisch.de

heidefisch GmbH · Meinholz 1
29649 Wietzenhagen · Telefon 05196-764
Mo.-Fr. 9-15h · Sa. 9-12h auf Vorbestellung

ЦЫГАНСКАЯ МАГИЯ

www.house-magic.com

- ☞ Диагностика ситуации по фото и на таро
- ☞ Изготовление личных амулетов и свечей
- ☞ Любовная магия ☞ Ритуалы на защиту
- ☞ Снятие негативных воздействий
- ☞ Ритуалы для привлечения денег

Для диагностики нужно Ваше фото, имя и дата рождения. Прием лично или по WhatsApp, Viber.

+49 162-474-72-30 (Аза)
+49 176-856-257-46 (Запись на приём)

Нужны дополнительные доходы?

ПРЕДЛАГАЕМ ЗАРАБАТЫВАТЬ С НАМИ

- ! Работа из дома, телефон, интернет
- ! Общение с потенциальными клиентами
- ! Перспектива – стать самостоятельным

Подробно по телефону:
0176 – 438 99 188

Именные поздравления для детей к праздничным датам - заказ:
www.postkarta.de

КÜCHEN & BADMÖBEL Schumacher

WWW.KUECHEN-UND-BADMUEBEL.DE

- индивидуальная планировка 3D у вас дома
- кредит 0% без первоначального взноса
- быстрая и профессиональная сборка
- гарантия качества и сроков
- продажа по всей Германии
- говорим по-русски

У нас Вы найдете то, что давно искали!

Tel.: **08531-135443 • 0160-3508710**
Tettenweiser Str. 25A • 94060 Pocking

Ищем региональных представителей. Ищем продавца-консультанта. Ищем Auszubildende.

Weihnachtsaktion - Spülmaschine SIEMENS gratis!

БАБУШКА ДАРЬЯ



ЛЮБУЮ
БЕДУ
ОТВЕДУ

Предскажу • сниму, отведу порчу •
• Семейные проблемы •
• Помощь подросткам • Муж пьет,
бьет, изменяет • в семье проблемы •
• Алкоголизм • наркомания •
депрессия.

Пишите: Hauptstr. 49
73486 Adelmansfelden

☎ 0172-7323094

Хотите издать
собственную книгу?

Издательство Vela поможет
осуществить Вашу мечту!

Оформление, верстка и печать книг
от 10 до тысячи
и более экземпляров
(предоставление ISBN,
внесение в VLB
- по желанию)

Запросите
подробную
информацию:

подписка на новости:
E-Mail: news@vela-verlag.de

Наш e-мэйл: info@vela-verlag.de
или по тел.: 08638 / 88 69 710
www.facebook.com/velaverlag



ЦЕНТР ПЕЛАГЕЙ МОРОЗОВСКОЙ

9-ти званной целительницы ясновидящей



Ведущий специалист общества магов



ГАДАЮ что есть, что было, что будет
СНИМАЮ все виды порч, сглаз,
испуг, проклятие, безбрачие,
приворот, вдовью долю
ПОМОГУ соединиться двум
любящим сердцам, сохранить
любовь и создать крепкую семью.

опыт работы более 40 лет
Целительство, Магия, Ясновидение, Гадание

04 443 - 64 55 90
0179 - 555 81 67

www.pelageja.de Postfach 1225
49408 Dinklage

ПОСТАВЛЮ защиту, в бизнесе -
на успех. Привлечение счастья и успеха,
в сфере жизни.
ОТКРОЮ все жизненно важные каналы:
любовь, здоровье, деньги, работа, удача.
ЛЕЧЕНИЕ даю установку на исцеление.
Помогу избавиться от алкогольной и
наркотической зависимостей.

РЕКЛАМА В ГАЗЕТЕ «КРУГОЗОР», А ТАКЖЕ НА САЙТЕ
И В СПРАВОЧНИКЕ ФИРМ - www.krugozor.de
тел.: 08671 929 85 73 • 08671 929 85 76
E-Mail: werbung@vela-verlag.de

«ТОРЖЕСТВА»

электронная брошюра




www.krugozor.de
БЕСПЛАТНО в разделе БЛОГА «Специальные публикации»

газета
Кругозор

интересно • полезно • бесплатно

с постоянным приложением

МОЁ ЗДОРОВЬЕ

www.KRUGOZOR.de

ok.ru/gazetakrugozor

fb.com/gazetakrugozor

fb.com/mojzodorowje

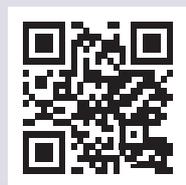


КНИГИ - ПОЧТОЙ
www.wostorg.de

Вы готовы к серьезным отношениям и ищете
надежного человека для создания семьи?

Jatut
dating

БЕСПЛАТНЫЙ сайт знакомств **jatut.de**



Самая простая регистрация



Более тысячи проверенных анкет



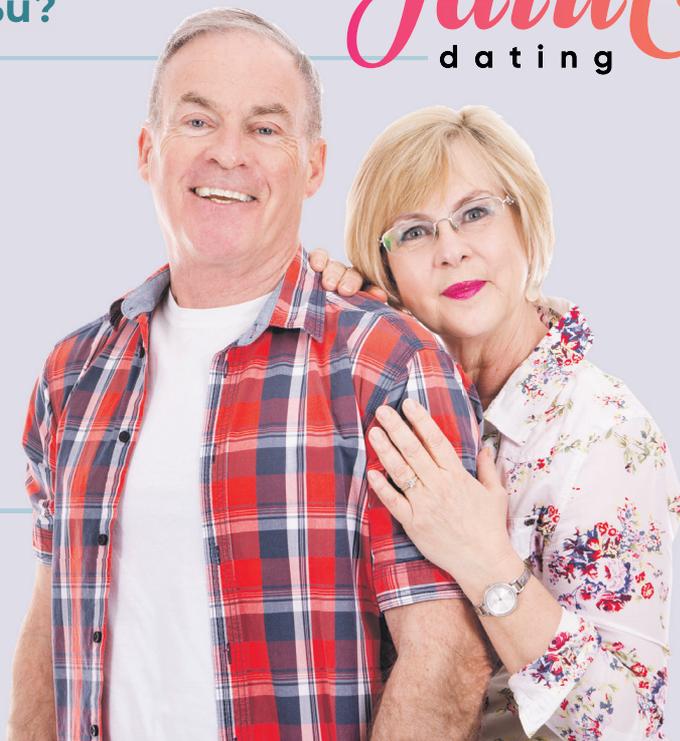
Только реальные люди, которые
хотят знакомиться и общаться



Jatut
community

ЗАГРУЗИТЕ В
App Store

ДОСТУПНО В
Google Play



Загрузите мобильное приложение JATUT
в телефон и продолжайте общение!



Нина П.
54

Спасибо организаторам сайта Jatut.de!
Встретила здесь замечательного человека! Надеюсь, все у нас сложится.
Летом вместе едем в отпуск на море...



Владимир М.
52

Получилось, что найми свою судьбу намного проще, чем ожидал. Стеснялся и не верил, что можно по интернету знакомиться в моем возрасте. Большое спасибо сайту JATUT.



Эльвира К.
50

Хорошо, что есть служба знакомств «Я тут!». С удовольствием общаюсь с понравившимся мне мужчиной. После коронавирусных ограничений договорились встретиться!

ТАТИАНА Духовная и Телесная Целительница Истинная Ясновидящая



Вижу все, что о вас дано видеть. Знаю все, что нужно для исцеления. Скажу все, что вам необходимо знать.

- Здоровье, депрессия, деторождение
- Алкогольная и наркотическая зависимости
- Взаимоотношения с детьми и любимыми
- Снятие порчи, сглаза, неудач, денежных проблем

Реальная помощь в любой ситуации - ощутимые результаты сразу!
Тел. 05493-99 27 412 Моб. 0151-56662476

ЯСНОВИДЯЩАЯ ♦ ГАДАЛКА ♦ ПАРАПСИХОЛОГ ♦ ТРАВНИЦА

СВЕТЛАНА

Вы стремитесь узнать свою судьбу и предначертание? А может это горячее желание получить помощь в тех вопросах, которые вас мучают и тревожат?

ПОМОГУ:

- ♦ Найти или вернуть любовь ♦ Удача, бизнес ♦ Решить личные проблемы ♦ Похудеть
- ♦ Защита от порчи и сглаза ♦ Зачать ребенка ♦ Избавление от алкоголизма и наркомании
- ♦ Удача в лото ♦ Гадание и контакт по телефону или фотографии

ВНИМАНИЕ! ДЕТИ ДО 7-МИ ЛЕТ БЕСПЛАТНО. ТОЧНЫЙ РАСКЛАД НА 2022 ГОД

ЗВОНИТЕ 06742-897141, 0170-5853381
Пишите: Am Horst 4, 56283 Nörtershausen
С помощью к Вам! Светлана, мастер магии

Каким будет новый год

По китайскому гороскопу наступающий новый 2023 год будет годом водного Кота или Кролика. Только один год из 12 имеет двойное название. Так как Кот и Кролик это домашнее животное, то стоит надеяться, что год будет более спокойным и возможно проблемы пойдут на спад.

Люди, рожденные в год Кролика, как правило, тактичны, сдержаны, обладают хорошим вкусом. Любят близких и стараются не причинять им неудобств. Очень осторожные в выборе друзей. Обладают хорошими деловыми качествами. Идеально подходят для брака люди, рожденные в года Козы, Свиньи и Собаки.

В год Кролика будет везти людям этого года, так же людям, рожденным в годы Козы, Вола, Собаки, Крысы, Дракона, Свиньи, Лошади. Нужно быть осторожным людям, рожденным в года Обезьяны, Печуха, Тигра и Змеи.

Встречать Новый год лучше в синем или фиолетовом цвете. Или в любом наряде добавив что-то синее или фиолетовое. На праздничном столе должно быть много овощей и фруктов. Главное украшение праздника должно быть ваше хорошее настроение и улыбка.

Помните фильм «Алые паруса», когда Грей сказал, что чудо должен делать сам человек. Так что продумайте, чем вы можете удивить и порадовать своих родных и близких, подарив радость другим, а значит и себе. Главное в подарке не его цена, а внимание, которое вы проявили, выбирая его.

Поздравляю всех читателей с наступающим Новым годом! Желаю здоровья, счастья, удачи, любви и долгих лет жизни. Напоминаю, что всем клиентам Рождественские гадания до 25 января 2023 года провожу бесплатно.

Лилия ИЛЬГ

Антонина Правдина

Когда душа болит и плачет...
Самое точное предсказание
Вашей судьбы и помощь
во всех случаях
Вашей жизни.
Убедитесь сами!

0900-510-52-86
(1,98 €/Min. Festnetzpreis)

Кармила

Любую беду отведу!

Срочное гадание,
цыганская магия
и колдовство
круглосуточно

0900-510-52-28

Лилия Ильг

Гадалка, парапсихолог, психолог, телеведущая, писатель, медалист „Лучшая книга года“

ПОЧЕТНОЕ ЗВАНИЕ

Сертификат

- помощь в стрессовых ситуациях
- решение личных и семейных проблем
- гадание
- снятие негативной энергии

Приём лично или по фото. Возможен выезд на дом

Postfach 111336
64228 Darmstadt
www.lilia-ilm.de

**ЛУЧШИЙ СПЕЦИАЛИСТ
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
ПРАКТИК МИРА 2014**

Тел.: 06151-30 75 634
0172 - 40 73 95 0
звонить до 20⁰⁰

КНИГИ проф. И.П. НЕУМЫВАКИНА

МЕДИЦИНА ЗДОРОВЬЯ

Беседы с космическим врачом
Мифы и реальность

Все, что нужно обязательно делать и знать, чтобы стать и оставаться здоровым на долгие годы - все в одной книге!

РАК: причины возникновения и профилактика

Купон заказа на стр. 3 и 6

Заказать книгу можно по тел.: 08671 929 85 70
а также без формуляра по E-Mail: best@vela-verlag.de
Почтой по адресу издательства:
Vela Verlag, Burghauser Str.15, 84503 Altötting

334 стр. 12,90 €

наши проекты в социальных медиа

www.ok.ru/gazetakrugozor
www.vk.com/gazetakrugozor
www.fb.com/gazetakrugozor
www.fb.com/mojozdorowje
www.fb.com/torzhestwa
www.fb.com/knigoizdat
www.ok.ru/wostorg
www.vk.com/wostorg_de
www.fb.com/wostorg.de
www.fb.com/velaverlag

Посетите сайт газеты: www.krugozor.de

СПРАВОЧНИК www.krugozor.de

Bioenergetische Praxis.

Maybachstr.9, 34127 Kassel. Tel.: 0561-73 96 404, 0173-95 46 522
bioenergetische-praxis@arcor.de

Therapie-Zentrum Panta Rhei.

Dr. Juri Brunstein. Анонимное кодирование от алкоголизма и табакокурения. Лечение наркомании. Наш адрес: Krempelsdorfer Alle 28b, 23556 Lübeck
Tel.: 0451-61 28 024, 0179-91 06 20
E-Mail: beratung@dr-brunstein.de
www.dr-brunstein.de

DR.MED.DENT H.G. FRITZ.

Berliner Str.8, 74321 Bietigheim-Bsg. Зубные скобы (Zahnspangen) съемные и несъемные без доплаты пациента. Лечение с 3-х летнего возраста (оплата через больничную кассу). Лечение и профилактика храпа (оплата через больничную кассу)
Тел.: 07142-62255

Dr. Alexandra Kostinski.

Praxis für Psychotherapie. С 1997 г. Кодирование алкоголизма, наркомании, курения, игромании. Подготовка к MPU с гарантией. Rubensstr. 126, 48165 Muenster
Tel.: 02501-96 33 90, Fax: - 91
Mobil.: 0171-26 52 536
www.dr-kostinski.de

Küchenstudio Kehm GmbH & Co. KG

Am Kopp 6, 34513 Waldeck-Sachsenhausen
info@kuechenstudio-kehm.de
Tel.: 05634 - 99 44 88
www.kuechenstudio-kehm.de

!Устные и письменные переводы (RU-DE)!

Polina Gottmann – Dipl.-Jura (RU) / Dipl.-Kffr. (DE) – присяжный переводчик.

Заверенные переводы (ISO R-9) + Легализация и Апостиль

Прием документов из любой точки Германии. Экспресс-переводы.

Цены на сайте WWW.RUS-OFFICE.DE
+ 49 (177) 8349806
info@rus-office.de

СТРАХОВАНИЕ

Waldemar Rausch Versicherungsbüro

Все виды страхования
Tel.: 08679-969251, 0171-7511800
Ebner-Eschenbach-Weg 28, 84508 Burgkirchen
www.allianz.de/vertretung/waldemar.rausch
waldemar.rausch1@allianz.de

ВНЕСЕНИЕ В СПРАВОЧНИК
Тел.: 08671 929 85 73
E-Mail: werbung@vela-verlag.de

К КАЖДОЙ ПОКУПКЕ ПОДАРОК НА ВАШ ВЫБОР

www.WostOrg.de

СПРАВОЧНИК ФИРМ В ГАЗЕТЕ, А ТАКЖЕ НА САЙТЕ www.KRUGOZOR.de

ИДИОТЕНТЕСТ? НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ!



Psychologisches
Beratungs- und
Betreuungsinstitut

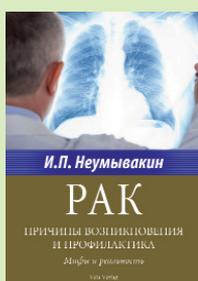
- Подготовка и сдача на русском языке
 - Опыт работы более 20 лет
 - Работаем качественно и по стандарту DIN EN ISO 9001
- Информация бесплатная и ни к чему не обязывает**

Münster • Essen • Snabrück • Bielefeld
Kassel • Essen • Gießen • Hanau
Mannheim • Sigen • Dortmund

Lüdenscheid	02351 - 40 936
Köln	02233 - 68 67 50
Düsseldorf	0211 - 209 19 03
Aachen	0241 - 160 250 86
Stuttgart	0152 - 559 253 28
Lahr, Karlsruhe	0152 - 213 622 63
Freiburg	0761-156 26 66

Zentrale Lüdenscheid: **02351 - 40 936** info@pbbi.de • www.pbbi.de

КНИГИ проф. И.П. НЕУМЫВАКИНА



Медицина здоровья

Беседы с космическим врачом.
Мифы и реальность.

**РАК: ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ
И ПРОФИЛАКТИКА.** Мифы и реальность.

Tel.: 08671 929 85 70

E-Mail: best@vela-verlag.de

Купон для заказов книг на стр. 3 и 6

www.wostorg.de

ПОДКЛЮЧЕНИЕ ИНТЕРНЕТА И ТЕЛЕВИДЕНИЯ ПО ВСЕЙ ГЕРМАНИИ



Информация и заказ: www.stigl.tv

0232 599 50 69 0176 290 914 04

100 ВОПРОСОВ ДЕДУШКЕ И БАБУШКЕ



ДВЕ КНИГИ:

100 ВОПРОСОВ БАБУШКЕ
100 ВОПРОСОВ ДЕДУШКЕ
каждая на двух языках

Подробное описание на
сайте газеты «Кругозор»
www.krugozor.de/album
Стоимость книги 15 евро
+ пересылка 2,50 евро



Tel.: 08671 929 85 70

EMAIL: best@vela-verlag.de

КНИГА – ЛУЧШИЙ ПОДАРОК!

ТЕПЕРЬ ТАКЖЕ НА САЙТЕ: www.WOSTORG.de :закупайтесь в ВОСТОРГe!

«Русское золото» В ГЕРМАНИИ

Подарки к Рождеству и Новому году!

ПРЕДЛАГАЕМ РОСКОШНУЮ КОЛЛЕКЦИЮ ИЗДЕЛИЙ:
- из ЯНТАРЯ: иконы, картины, украшения и сувениры,
обладающие уникальной красотой и лечебными свойствами.



- из РУССКОГО ЗОЛОТА 585 пробы и серебра для женщин,
мужчин и детей: кольца, серьги, колье, броши, кулоны,
браслеты, цепочки, крестики, иконки и многое другое...



ПОСЕТИТЕ НАШ ИНТЕРНЕТ МАГАЗИН WWW.IONN.DE
ОГРОМНЫЙ АССОРТИМЕНТ - 10% СКИДКА!
Tel.: 01739549022, E-mail: igor@ionn.de



Granithandel
ПАМЯТНИКИ
05251 - 69 84 609
Paderborn

05307 - 85 900 66
Braunschweig

0176 - 63 48 51 64
www.granit-1.de

Бесплатная консультация на дому. Работаем по всей Германии

ВЫСЫЛАЕМ БЕСПЛАТНЫЙ КАТАЛОГ!

ЗАКАЗАТЬ ПАМЯТНИКИ NEUWIED

Tel.: 026 31 / 94 69 188
www.b-granit.de

Высылаем бесплатный каталог!

ПАМЯТНИКИ DELMENHORST

Delmenhorst 04221-123 32 16
www.m-granit.de Бесплатный каталог!

ЗДЕСЬ ВЫ МОЖЕТЕ ЗАКАЗАТЬ ПАМЯТНИКИ

AUGSBURG www.l-granit.de
0821/20 97 807

Высылаем бесплатный каталог!

ПАМЯТНИКИ

Pfedelbach 07949-94 99 371

Pforzheim 07231-15 55 363

www.bv-granit.de

ВЫСЫЛАЕМ БЕСПЛАТНЫЙ КАТАЛОГ!

наши проекты в социальных медиа

www.ok.ru/gazetakrugozor
www.vk.com/gazetakrugozor
www.fb.com/gazetakrugozor
www.fb.com/mojzodorowje
www.fb.com/groups/gazetakrugozor
www.fb.com/torzhestwa
www.fb.com/knigoizdat

