

Ausgabe 14.07.2025 – 20.07.2025 Nr. 29 (870) Das überregionale wöchentliche mehrsprachige Anzeigenblatt • kostenlos • mit TV Programm







*Nur in teilnehmenden Märkten. Alle Artikel solange der Vorrat reicht. Für Druckfehler keine Haftung. Alle Preise sind in Euro inkl. MwSt. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Abbildungen ähnlich. Werbendes Unternehmen: Mix GmbH Lebensmittelhandel, Schwarzwaldstr. 99, 71083 Herrenberg.





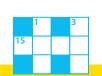


Gesundheitstipp

Seite 2







Kreuzworträtsel
Seite 11



Kochstudio Seite 11

IMPRESSUM

Verleger und Herausgeber:

MIX GmbH Lebensmittelhandel

Schwarzwaldstr. 99, 71083 Herrenberg, HRB 244827 Tel.: 07032 - 91 77 00, Fax: 07032 - 91 77 19 Geschäftsleitung: Eugen Henning Werbung und Anzeigen: Andre Felde E-Mail: mixzeitung@monolith-gruppe.com Auflage / Erscheinung / Verteilung: 59 000 / wöchentlich / kostenlos bundesweit an Mix-Märkte

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

Прием объявлений:

mixzeitung@monolith-gruppe.com www.mixmarkt.eu





Пол

Полезные советы

Здоровый образ жизни - это не только правильно, но и модно сегодня. Здесь собраны 10 советов для тех, кто хочет начать новую здоровую и счастливую жизнь.

Пейте больше воды.

Да, мы действительно забываем про чистую воду. В день необходимо выпивать хотя бы литр! И чай, кофе, сладкие газировки - это не вода, более того. некоторые из перечисленных только вредят организму. Также необходимо периодически посещать бюветы минеральной воды, чтобы употреблять воду, богатую полезными минеральными веществами. Не забудьте перед этим проконсультироваться у врача.

Правильное питание.

Оно необходимо не только для того, чтобы привести себя в форму, но и для нормализации общего состояния организма. Мы - то, что мы едим. И это не просто поговорка. Стоит исключить из рациона вредный фастфуд, жирное, выпечку, соленое, как Вы ощутите значительные изменения своего самочувствия. Кроме легкости, которая наступит буквально после нескольких дней правильного питания, улучшится сон, эмоциональное состояние.

Полезные советы для здорового образа жизни

Правильный сон.

Gewinnspiele

Наши люди

в Германии

Сколько времени Вы отводите на сон? 4-5 часов? Этого не достаточно организму для восстановления. Конечно, от усталости и раздражительности не избавиться, пока не отрегулировать время сна. А также рекомендуем заменить телевизор книгой. И, конечно, не скупитесь на хороший матрас и подушку.

Активный образ жизни.

Совершенно не обязательно бежать в фитнесзал, чтобы поднимать железо. Достаточно пару
километров пробежаться вечером перед сном.
Это подтянет мышцы и подарит великолепное
настроение. Занятия дома тоже приветствуются,
более того, достаточно зайти в интернет и найти
там подходящие видео-инструкции. Но одним из
самых приятных и полезных способов считаем занятия йогой или гимнастикой на открытом воздухе,
например, на пляже.

Отдых в санатории.

У моря проводить отпуск приятнее всего, поэтому рекомендуем совмещать приятное с полезным. В разных санаториях предлагают разновидные процедуры, основанные на природных компонентах,

например, грязевые ванны или плавание в крытых бассейнах, наполненных минеральной сероводородной водой. Каждая процедура, конечно, назначается доктором, но многие из них предназначены не только для лечения, но и для профилактики болезней. Кроме всего прочего, просто нахождение в благоприятном климате принесет невероятную пользу.

Отказ от вредных привычек.

Очень важный пункт, говорящий сам за себя. И главное, помните, что Ваши вредные привычки вредят не только Вам, но и Вашим близким, в первую очередь, детям. Подумайте о том, какой шаг вперед для них и для себя самого Вы сделаете, отказавшись от курения, алкоголя и прочего. Не всегда сделать это просто, поэтому в данном случае помогают психологи.

Прогулки на свежем воздухе.

Из чего состоит жизнь в будние дни? Дом, транспорт, работа, транспорт, дом. А если и работа сидячая, то это совсем никуда не годится. А ведь ничего не мешает вечером прогуляться. Да хоть вокруг дома с собакой. Или в парке с друзьями, любимыми или детьми. Все это идет нам на пользу.

Полюбите себя.

Закомплексованность еще никому не помогала в жизни. Примите себя таким, какой Вы есть, а затем начинайте работу по усовершенствованию уже и без того неплохого себя. Поверьте, так и люди потянутся, и любовь встретится, и на работе успехи начнутся.

Общение с людьми.

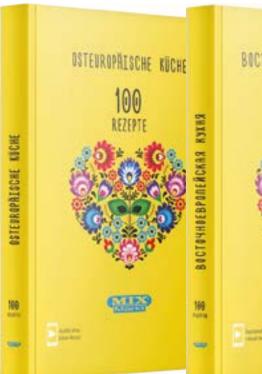
Речь идет, конечно, о позитивном общении, которое может принести удовольствие. Так, вечер, проведенный в кругу друзей может зарядить Вас энергией на всю неделю. И не забывайте о невербальном общении: прикосновения, объятия, рукопожатия. Все это очень полезно для нашего эмоционального и физического состояния, поэтому предпочтите общению в соц. сетях - живое общение.

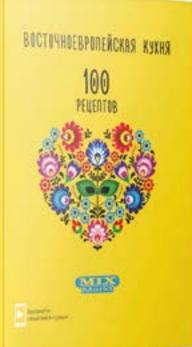
Дыхание.

Казалось бы, что здесь такого... А это действительно важно. Овладев техникой диафрагмального дыхания, Вы сможете многое: контролировать свое психоэмоциональное состояние, уметь успокаиваться в стрессовой ситуации, замедлить старение, избавиться от прыщей и многое другое. К сожалению, мы в стрессе вообще перестаем глубоко дышать, а мозгу в это время требуется кислород.











в этои книге мы соорали наиоолее популярные рецепты и приглашаем вас на занимательную кулинарную экскурсию по Восточной Европе! Мы предлагаем вам на русском или немецком языке несложные и проверенные рецепты из доступных продуктов, которые всегда можно найти в магазинах Mix Markt.



Dieses Buch beinhaltet besonders beliebte Rezepte der osteuropäischen Küche. Auf Deutsch oder auf Russisch! Wir entführen Sie auf eine spannende kulinarische Reise durch Osteuropa! Wir bieten Ihnen eine Auswahl an unkomplizierten klassischen Rezepten aus Zutaten, die in jeder Filiale von Mix-Markt zu finden sind.







Wir sind ein stetig wachsendes, auf den Vertrieb von osteuropäischen Produkten spezialisiertes und in diesem Marktsegment eines der führenden Lebensmitteleinzelhandelsunternehmen. Zum nächstmöglichen Zeitpunkt suchen wir (m/w/d):



Kenntnisse der russischen Sprache sind von Vorteil. Senden Sie bitte Ihre aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen unter Angabe Ihres frühestmöglichen Eintrittstermins per E-Mail an:



 Mitarbeiter (m/w/d) mit Kassiertätigkeit in Vollzeit oder Teilzeit

Hr. Viktor Renz, Mix Markt 50 OHG Neusser Weyhe 74, 41462 Neuss Tel. 02131/2981787 mixmarkt50@monolith-gruppe.com

www.mixmarkt.eu





- Aktuelle Angebote
- Interessante Themen
- Aktionen
- Gewinnspiele

Наши люди в Германии

Aktuelle Angebote Interessante Themen Aktionen www.facebook.com/ Gewinnspiele mixmarkt.eu/ 175.000 Menschen folgen uns!

BRINGT IHRE KARRIERE IN SCHWUNG!



Wir suchen Sie! (m/w/d) Für Kasse und Verkauf

VORAUSSETZUNGEN:

Mit russischen Sprachkenntnissen, in Teilzeit

IHRE AUFGABEN:

- Sie beraten und bedienen unsere Kundschaft und unterstützen das Markt-Team auch an der Kasse
- Sie räumen Waren ein, präsentieren sie ansprechend, sind für deren Kennzeichnung
- verantwortlich und halten die Regale sauber
- Sie disponieren das Sortiment und haben dessen Vielfalt und Qualität im Blick
- Sie gestalten und setzen verkaufsfördernde Maßnahmen um

INTERESSIERT?

WAS WIR BIETEN:

Dann freuen wir uns auf Ihre vollständige und aussagekräftige Bewerbung per E-Mail, unter Angabe Ihres nächstmöglichen Einstellungstermins,

- Als sicherer Arbeitgeber stehen wir unseren

Aufgabe im direkten Kundenkontakt

Mitarbeitern mit vielen Perspektiven und flexiblen Angeboten für alle Lebensphasen zur Seite

- Eine abwechslungsreiche und verantwortungsvolle

zu richten an: mixmarkt64@monolith-gruppe.com

Wir freuen uns Sie kennenzulernen!



Hähnchenkeulen mit Zitrone





Immer günstig!

Einkaufszettel

- √ Hähnchenkeulen 4 St.
- ✓ Zitronen 2 St.
- ✓ Knoblauchzehen 2 St.
- ✓ Dijonsenf 3 TL
- √ Honig 4 TL
- ✓ Chili 1 St.
- ▼ Thymian (Zweige) 3 St.
- ✓ Pflanzenöl 40 ml
- ✓ süße Zwiebel 1 St.

Zubereitung

- 1. Zitronenschale sorgfältig abreiben. Knoblauch dünn schneiden. Scharfe Chilischote fein hacken.
- 2. Zitronen auspressen und Thymianblätter abzupfen. Alle Zutaten mit Pflanzenöl, Senf und Honig vermischen. Die Marinade gut umrühren.
- 3. Die Marinade ins Hähnchenfleisch einmassieren. Das Fleisch mit Frischhaltefolie bedecken und 30 Minuten kühl stellen.
- 4. Fleisch aus dem Kühlschrank herausnehmen, die Thymianzweige und eine Zitronenhälfte darauf legen. Zwiebeln in Ringe schneiden und das Fleisch damit belegen.
- 5. Das Fleisch im Backofen bei 180°C 45 Minuten lang backen.

Vielen Dank für Ihren Besuch und auf Wiedersehen im Mix-Markt!



BRINGT DEINE KARRIERE IN SCHWUNG!



Wir suchen Dich! (m/w/d) Für die Marktleitung

VORAUSSETZUNGEN:

Eine abgeschlossene kaufmännische Ausbildung, die dir das notwendige Fundament verleiht

Gute MS-Office-Kenntnisse – du beherrschst die Tools, die wir täglich einsetzen

Russischkenntnisse sind ein großes Plus bei uns und machen dich zu idealen Ansprechpartner/ -in für unsere vielfältige Kundschaft Eine selbstständige und systematische Arbeitsweise – du weißt, was zu tun ist und packst Dinge zuverlässig an

INTERESSIERT?

Dann freuen wir uns auf Ihre vollständige und aussagekräftige Bewerbung per E-Mail, unter Angabe Ihres nächstmöglichen Einstellungstermins, zu richten an: mixmarkt64@monolith-gruppe.com

Wir freuen uns Dich kennenzulernen!

Obstsalat



Einkaufszettel

- √ Äpfel 200 g
- ✓ Kiwis 3 St.✓ Bananen 2 St.
- ✓ Aprikosen 200 g
- Aprikoseri 200 g
- ✓ Heidelbeeren 100 g✓ Griechischer Joghurt 200 ml
- ✓ Honig 2 EL

Zubereitung



Kochstudio

- 1. Die Bananen schälen, Kiwis von der Schale befreien. In mundgroße Stücke schneiden. Die Äpfel von Kernen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 2. Aprikosen aufschneiden, den Kern herausnehmen und die Teile halbieren.
- 3. Das Obst in eine Salatschüssel hineinlegen, umrühren und die Heidelbeeren hinzufügen.
- 4. In einer separaten Schüssel Naturjoghurt und flüssigen Honig zu einem süßen Dressing vermischen und zum Obstsalat hinzufügen.
- 5. Den Obstsalat umrühren und 5 Minuten ziehen lassen. In schönen Schälchen portionsweise servieren.

Vielen Dank für Ihren Besuch und auf Wiedersehen im Mix-Markt!



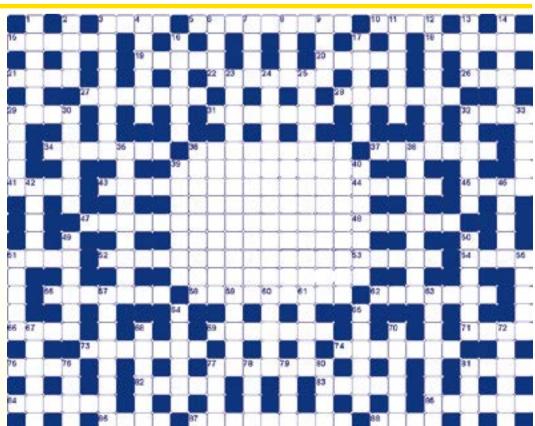


Кроссворд

<mark>2025: выпуск 29</mark>

По горизонтали: 3. Международная федерация футбола. 5. Блок между гитарой и динамиком. 10. Персональная интернет-страница. 15. Каменный цветок на дне моря. 18. Вещевой мешок туриста. 19. Костюм циркового гимнаста. 20. Содержимое кисета. 21. Клич танцора лезгинки. 22. Вознаграждение автору. 26. Материал для лаптей. 27. Местная разновидность языка. 28. Компьютер на коленях. 29. Хорошая мина при плохом раскладе. 31. Городской рельсовый транспорт. 32. Лучший друг гайки. 34. Место отдыха автомобилей. 36. Вагон для перевозки угля в шахте. 37. Расхваливание товара. 41. Сольная партия в опере. 43. Мятеж и раздоры в народе. 44. Анекдотичный муж Сары. 45. Алебастр для сломанной руки. 47. Собачья разновидность. 48. Ниша в стене для кровати. 51. Карандаш для письма по воде. 52. Надутый обитатель птичьего двора. 53. Вес. 54. Место встречи рака с Грекой. 56. Торговец в газетной будке. 58. Аппарат для переработки молока. 62. Любовник, обходящийся даме в кругленькую сумму. 66. Бильярдная корзинка. 69. Сдобная основа торта. 71. Рекламный стиральный порошок. 73. Супруга полосатого хищника. 74. Теорема без доказательства. 75. Продукт из плохого судьи. 77. Зубной мостостроитель. 81. Озерный камыш. 82. Самец канарейки. 83. Чувство, надувающее губы. 84. Интервал в восемь нот. 85. Старинное гребное каторжное судно. 86. Смысл, разумное содержание. 87. Счетчик скорости. 88. Любимое время будильника.

По вертикали: 1. Коллега посла и атташе. 2. На нее берут и дают взятки. 3. Соединение боевых кораблей. 4. Язычок керосиновой лампы. 6. Коктейль из тумана и выхлопных газов. 7. Неисправимый обманщик. 8. Полосатый хозяин уссурийской тайги. 9. Килограмм воды. 11. Биография в вопросах и ответах. 12. Суд для сбежавшего солдата. 13.
Туше в фехтовании. 14. Распад партии на две части. 16. Рекламная любовь киски. 17. Садовое дерево для Ньютона.
23. Глубокая трещина земли. 24. Жульничество и надувательство. 25. Игровое возбуждение. 29. Дынно-арбузно-тыквенная плантация. 30. Чехол для скрипки. 32. Материал для летающего змея. 33. Любимая газета Шерлока Холмса.
35. Ограничитель собачьей кусачести. 38. Сестра таланта, но теща гонорара. 39. Хата, отштукатуренная глиной. 40.
Солдатское общежитие. 42. Часть козлика, остающаяся после волчьего обеда. 46. Маскировочные волосы. 49. Блестящее будущее мужской головы. 50. Камень для памятников. 51. Материал для грампластинок и обоев. 55. Гадина
мужского пола. 57. Неофициальное издание. 59. Первая скрипка в оркестре. 60. Криминальное налогообложение.
61. Две хрустящие палочки в шоколаде. 63. Южная водяная птица розового цвета. 64. Кличка главаря джентльменов
удачи. 65. Застолье на лоне природы. 67. Вечная загадка Моны Лизы. 68. Пробой камеры велосипеда. 70. Человек в
особо крупных размерах. 72. Кефир с фруктовыми добавками. 76. Пришлепнутый круг. 77. Толстая плотная ткань на
пальто. 78. Двойка по поведению. 79. Священослужитель в мечети. 80. Сладкий подсвечник. 81. Под ним семь футов.



По горизонтали: 3. Цикл. 5. Шампиньон. 10. Рагу. 15. Дрязги. 18. Кутила. 19. Пенал. 20. Дрель. 21. Шнур. 22. Единица. 26. Дичь. 27. Рейтинг. 28. Блондин. 29. Шанс. 31. Элемент. 32. Брак. 34. Журавль. 36. Санаторий. 37. Концерн. 41. Поле. 43. Засов. 44. Обыск. 45. Дуля. 47. Натрий. 48. Творог. 51. Сват. 52. Алиби. 53. Дрейф. 54. Пляс. 56. Болонья. 58. Кроссовки. 62. Станица. 66. Дума. 69. Патруль. 71. Янус. 73. Автомат. 74. Перебор. 75. Фарс. 77. Кастинг. 81. Зира. 82. Верба. 83. Ртуть. 84. Кабаре. 85. Детина. 86. Цена. 87. Программа. 88. Чаща.

По вертикали: 1. Брынза. 2. Узор. 3. Цистерна. 4. Копыто. 6. Алле. 7. Пари. 8. Ноги. 9. Орда. 11. Альянс. 12. Украинец. 13. Стыд. 14. Кличка. 16. Аноним. 17. Земляк. 23. Делон. 24. Намет. 25. Центр. 29. Штамп. 30. Скутер. 32. Борода. 33. Колея. 35. Властелин. 38. Настройка. 39. Двойник. 40. Коттедж. 42. Обрыв. 46. Лоция. 49. Строка. 50. Специя. 51. Сосуд. 55. Силос. 57. Очевидец. 59. Опара. 60. Спрут. 61. Волан. 63. Непогода. 64. Швабра. 65. Опекун. 67. Ураган. 68. Болван. 70. Дельта. 72. Утреня. 76. Стан. 77. Каюр. 78. Стог. 79. Игла. 80. Гром. 81. Зять.

Zeitung

Eine passende Zeitung für Ihren Business!





БЕРТА ФРИЗЕН

Дипл. парапсихолог, кармолог ясновидящая, потомственная христианская целительница

ОПРЕДЕЛЮ И СНИМУ зависть, сглаз, порчу, проклятие, вампиризм, программу саморазрушения помогу избавиться от родовой тяжелой кармы, страхов, комплексов, депрессии, безденежья, безработицы, бездетности и прочего ОТВЕЧУ на любой Ваш вопрос

школа «Астрал» обучение по профессиям с 2006 года кармолог, мастер-кармолог, РАССКАЖУ прошлое, настоящее и будущее магистр-кармолог В программе:

> отсечение негатива, одиночества, безденежья и т. д **II курс** - ангелология, кармология, христианское целительство, ясновидение, уровни астрала и т. д. **III курс** - хиллеровские операции, кармология, кристаллотерапия, эгрегоры и т. д.

Прямые полёты: по Европе, в Казахстан (Астана, Алматы, Уральск) Полёты с пересадкой в любую точку мира, а также в Москву, Санкт Петербург, Казань, Чимкент, Костанай, Усть-Каменогорск и другие

Билеты на внутренние рейсы по России на самолёты и поезда. Билеты на автобусы по Европе, в Россию, Белоруссию, Прибалтику

Визы в Россию, Казахстан, Белоруссию (туристические, частные

I курс - раскрытие талантов, магическая кулинария,

Европейская высшая эзотерическая

тел.: 0261 988 71031, 0176 2475 8190 (также WhatsApp) www.znachar.de Esoterik Zentrum, Hinter der Jungenstrasse 2, 56218 Mülheim – Kärlich



СПРІКІЕ «Индивидуально Компетентно Б **Быстро** ИДИОТЕНТЕСТ рантия успешных сдач Zentrale – Bielefeld: **0521 56 04 320** Nürnberg • Giebelstadt Bonn • Göppingen • Ulm **ЗВОНИТЕ БЕСПЛАТНО!** Freiburg • Nordhorn 0800-588 85 43

АВИАКАССЫ Россия (содной пересадкой) Киргизия, Казахстан и т.д.

Визы в Россию (также срочные и многоразовые) Для экономных:

Автобус в Калининград (от 110 €) и далее: авиа- или жд- билеты в любой город России от 150 €

Auweg 23/2, 89233 Neu-Ulm

PressaRu.EU

ИБЛИОТЕКА

Европы

более 7000 номеров

РЕКЛАМА

в газетах и

журналах

газеты и журналы

Также оригинальные номера, архив -

Zeitung

HEIDEBRECHT

0160-96852802 -

02922-959145 - 🕵



www.empirie-mpu.de

© © 0152-53 89 81 81 MM TO THE PROPERTY OF THE





0541-40757030 Travel Office



Удивительный мир путешествий

Отрыта продажа на 2025 год!!! Звоните! Зафиксируйте лучшие цены! Авиабилеты и Визы почтой

Летний семейный отдых 2025! Популярные направления! Турция, Египет, Греция, Испания, Болгария, Канары

Раннее бронирование (Frühbucherrabatt): Скидки от 30 до 50%! Пора на море, в отпуск! Санаторно-Курортное лечение: Чехия, Польша, Венгрия, Прибалтика, Израиль, Германия

Восстановите своё здоровье в лучших курортных отелях! *Компенсация от Krankenkasse и Transfer от дома до санатория Речные и морские круизы 2024-2025

Благодарим за 29 лет Вашего доверия!

Тел.: 0251 - 2809756

ΑЭΡΟΦΛΟΤ

Тел.: 05772 - 93900

агент a/к Engels Reisen

ВОЗМОЖЕН КРЕЛИТ мы с вами с 1992 года!

Kaiserleistr, 48 • 63067 Offenbach Odenwaldring 102 • neben MIX MARKT e-mail: info@engelsreisen.de www.engelsreisen.de

granit-1.de

GRANITHANDEL

ПАМЯТНИКИ



АВИАБИЛЕТЫ В РОССИЮ и во все СТРАНЫ МИРА ОТДЫХ У МОРЯ САНАТОРИИ * ВИЗЫ







БЕСПЛАТНО!

- Консультация на дому
- Гравировка портрета
- Высылаем каталог через whatsapp

2 05251-69-84-609 © 0176-634-851-64



☑ Консультация на дому

☑ Цена от расхода материала

☑ При заказе памятника

от 4500,-€ скидка 10%

☑ Гарантия на бетонные

работы 25 лет

Гравировка портрета

Tel.: 05292-93-23-700 Mob.: 0157-830-40-182 www.grabsteine-schulz.com









UNSERE AUSSTELLUNGEN UND VERTRETER Köln • Am Donatushof 17 Berlin • Am Gewerbepark 5 H43

Nürnberg • Schweinauer Hauptstr. 127

Fa. Kapustin

РАБОТАЕМ ПО ВСЕЙ ГЕРМАНИИ / WIR LIEFERN NACH: Aachen, Bonn, Düsseldorf, Bremen, Dortmund, Essen, Frankfurt, Heilbronn, Karlsruhe, Kassel, Kaiserslautern,



БЕСПЛАТНЫЙ КАТАЛОГ ПО ТЕЛЕФОНУ (ZENTRALE): 0221 - 599 996 30 **10 0177-833 93 09**

0221 - 599 996 30

030 - 551 593 70

0911 - 669 977 35



www.pomni.de