

# Вестник

**ПЕРЕСЕЛЕНЧЕСКИЙ** **MIX Markt**

## ZEITUNG AUSSIEDLERBOTE

Erscheint monatlich – bundesweit [www.aussiedlerbote.de](http://www.aussiedlerbote.de) **Januar 2025** 221. Ausgabe

**АВТОМОБИЛИ В КРЕДИТ**

- Бар-кредит, также для начин. предприн.
- Авто кредит, лизинг (LKW, PKW)
- Купим Ваш автомобиль

Рассмотрим все случаи финансирования!

[www.auto-welt-technik.net](http://www.auto-welt-technik.net)  
☎ 04171-136 81 55 ☎ 0157-56434363

**КОНСУЛЬСКИЕ услуги**

для граждан **РОССИИ и КАЗАХСТАНА**

- Обмен паспортов в т. ч. просроченных
- Вопросы гражданства
- Гражданство детям
- Получение вида на жительство без утраты нем. гражданства
- Доверенности, апостиль
- Апостиль

06181 - 413 18 11 • 0163 - 265 23 65  
Работаем по всей Германии

**TOURBÜRO**  
Ihr Partner für Ost-Europa Reisen

**Ольденбург 14.01.2025**  
**Бремерхафен 16.01.25**  
**Гамбург 24.01.2025, 28.02.2025**  
**Ганновер, Вольфсбург 29.01.2025**

Приём документов на паспорта РФ  
**040 - 210 071 91**  
**0176 - 246 831 79**

**НАПИШЕМ И РАЗМЕСТИМ РЕКЛАМНУЮ СТАТЬЮ О ВАС И ВАШЕМ БИЗНЕСЕ!**

наш опыт работы **30 ЛЕТ**

**04762 - 18 32 32**  
[werbung@aussiedlerbote.de](mailto:werbung@aussiedlerbote.de)

**3 ПРИЧИНЫ ЗАПИСЫВАТЬ СНЫ** **СТР. 3**

**КАК СТУДЕНТОВ ЗАМАНИВАЮТ В ПРЕСТУПНЫЕ СХЕМЫ** **СТР. 9**

**СМОЖЕТЕ ЛИ ВЫ ПОЛУЧАТЬ НЕМЕЦКУЮ ПЕНСИЮ ЗА ГРАНИЦЕЙ?** **СТР. 10**

**ХУДЕЕМ ПОСЛЕ ПРАЗДНИКОВ** **СТР. 11**

**Горнолыжные курорты Австрии и Германии** **СТР. 4**

**PUL EXPRESS** ВИЗЫ • ТУРЫ  
ДЕЛОВЫЕ МУЛЬТИВИЗЫ

**АВИАБИЛЕТЫ**

**ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЕ БИЛЕТЫ**  
на все направления

Заказывайте по тел. **030-887 147 55**  
или по e-mail [train@pulexpress.de](mailto:train@pulexpress.de)

**ОТПУСК 2025**

**030-8871470**  
[www.pulexpress.de](http://www.pulexpress.de) • [info@pulexpress.de](mailto:info@pulexpress.de)

**REISE-CENTER BERLIN.DE** Более 20 лет успеха!

**АВИАБИЛЕТЫ**  
В Россию • Белоруссию Казахстан • Узбекистан • Киргизию • Таджикистан и др. направления

**ВИЗЫ**  
в Россию  
в Белоруссию

**ПАРОМ**  
До Хельсинки

**КУРОРТЫ**  
Трансфер от дома:  
Чехия от 49 € за человека  
Польша от 35 € за человека  
Прибалтика от 43 € за человека

**ЭКОНОМНЫЕ МАРШРУТЫ В РОССИЮ**

- Из Германии АВТОБУСОМ в КАЛИНИНГРАД и затем:
- ПРЯМЫЕ ПОЛЕТЫ из Калининграда: Москва, Ст.-Петербург, Нижний Новгород, Пермь, Ижевск, Самара, Екатеринбург, Мин. Воды, Новосибирск, Оренбург, Махачкала и др. города
- Ж/Д БИЛЕТЫ по РОССИИ
- АВТОБУСНЫЕ БИЛЕТЫ по РОССИИ, в БЕЛАРУСЬ и др.

**ДОСТАВКА ДОКУМЕНТОВ**  
В Россию, Беларусь, Украину, Киргизию, Узбекистан, Казахстан, Таджикистан, Армению, Азербайджан, Грузию и др. страны

- Так же с курьером «ИЗ РУК В РУКИ»
- Гарантия доставки от 2 до 8 рабочих дней

**Тел. 030-885-76-60** [www.Reise-Center-Berlin.de](http://www.Reise-Center-Berlin.de)  
Reise-Center-Berlin.de • Landsberger Allee 171 • 10369 Berlin

**АВИАБИЛЕТЫ - ВИЗЫ**

TURKISH AIRLINES | AEROFLOT | air astana

**АВТОБУСЫ** – Россия (Калининград, Москва), Беларусь, Украина...

**САНАТОРНО-КУРОРТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ Kur & Wellness**  
Чехия, Польша, Литва, Латвия, Венгрия, Словакия и др. страны

Мы заботимся о Вашем здоровье! **ДОСТАВКА:** от дома до санатория и обратно

**ОТДЫХ НА МОРЕ** всей семьей!

**0261-952 32 15** **Stanislaus Reiseservice**  
Bahnhofstrasse 1 • 56068 Koblenz



## Приветствую вас, дорогие читатели, партнёры и рекламодатели!

Наступил Новый 2025 год! Месяц январь вступил в свои права. Сегодня делюсь с вами строчками стихов Владимира Цыкалова, навеявшими мне тему для размышлений:

*«Январь – как чистый лист тетради, где записей пока что нет. С надеждой шепчешь: «Христа ради, пусть год дарует мне побед, и всё, что надо, преумножит, а что не надо – отменит. Пусть новый путь в судьбе проложит. Январь – ворота в Новый год!»*

После встречи Нового года мы продолжаем поздравлять близких и коллег, искренне желаем им всего самого доброго. Среди наших пожеланий, чаще всего, звучит фраза: «Желаю мира, счастья и здоровья!», этим мы посылаем близким заряд нашего душевного тепла и любви.

Каждый из нас с раннего возраста находится в поисках счастья. В понимании каждого счастье видится по-разному. Кто-то отождествляет со счастьем такие понятия, как взаимная любовь, успешная карьера, богатство. Загадка таится в том, может ли только финансовый достаток сделать человека по-настоящему счастливым? На этот вопрос нельзя ответить однозначно. Возможно, стоит спросить по-другому: тот, кто преуспел в карьерном росте и добился финансового благополучия, – счастлив ли он только по этим причинам, следует ли искать счастье там, где оно построено исключительно на материальных ценностях?

В действительности дар быть счастливым заложен в самом человеке. Просто надо научиться прислушиваться к своему сердцу, к ощущению моментов душевного спокойствия. Осознать чувство счастья способен тот, кто умеет распознать вокруг себя прекрасное, кто открыт для восприятия красоты во всех её проявлениях. Даже если это касается всего лишь малостей, окружающих нас в повседневности, таких как, например, красота природы за окном, утреннее приветствие от соседа по дороге на работу, чашка успокаивающего чая в конце напряжённого дня... А ещё счастье – это, когда у вас есть верный друг, готовый поддержать в трудный жизненный момент. Счастье, когда отношения с детьми и родителями можно назвать доверительными. Счастье, когда твои близкие здоровы...

Распознать своё счастье подвластно каждому. Поблагодарите себя мысленно за то, что вы искренне хотите быть счастливым и сознательно всё для этого будете делать.

Дорогие друзья! От имени коллектива газеты «Переселенческий Вестник» я хочу пожелать всем настоящего человеческого счастья в Новом 2025 году! Пусть у каждого из нас наступят добрые, радостные времена! Здоровья вам и всем вашим близким! Мир вашему дому!

Евгений Гептин  
Главный редактор

### Liebe Vereinsmitglieder!

Jeden Samstag von 11:00 bis 13:00 Uhr sind wir für Euch persönlich im Büro:  
Böhmkenstraße 18, 20459 Hamburg oder schreiben Sie uns eine E-Mail: [info.hvdar@gmx.de](mailto:info.hvdar@gmx.de)

Wir suchen freiwillige Mitarbeiter für die ehrenamtlichen Aufgaben in unserem Verein bei der Kinder- und Jugendarbeit, Musikunterricht und Chorleitung, Deutsch-Sprachkurse und Integrationsarbeit. Bitte sich unter E-Mail: [info.hvdar@gmx.de](mailto:info.hvdar@gmx.de) melden.

Neue Seniorengruppen in Hamburg-Osdorf, Bergedorf und Harburg laden Sie ein!  
Treffen, Diskussionen, Ausflüge.

Wir suchen neue Teilnehmer für die Chorgruppen "Hoffnung" und "Abendstern".

Aufgrund von vielen Anfragen teilt der Hamburger Verein der Deutschen aus Russland e. V. mit, dass ab sofort die Seniorengruppe mit ABC-Treffen im Hamburg-Neugraben ihre Arbeit aufnimmt.

Gruppenleiterin: Valentina Mjacin • Telefon zur Anmeldung: 0176 - 415 321 60

Treffpunkt: „Striopensaal“ im Striepenweg 40, 21147 Hamburg

Uhrzeit: Dienstags von 16:00 bis 18:00 Uhr. Herzlich willkommen!

Unsere aktuellen Angebote für gemeinsame Aktivitäten können Sie auf unserer Webseite finden:

[www.hvdar.de](http://www.hvdar.de) • Tel.: 0176 - 42955 474

[info.hvdar@gmx.de](mailto:info.hvdar@gmx.de) Vorstand des HVDaR e.V.



**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

05137 - 99 64 172  
0177 - 24 27 543 [www.favorit-mpu.de](http://www.favorit-mpu.de)

**MPU** [www.pbbi-west.de](http://www.pbbi-west.de)

- Подготовка к идиоттесту на русском языке
- Первая консультация бесплатно
- Довожу в любом случае до позитивного результата
- Пункты, наркотики, алкоголь
- Подготовка по Skype и WhatsApp

0211 - 209 19 03  
02233 - 68 67 50  
0241 - 160 250 86  
0163 - 81 77 966  
ПОДГОТОВКА online

Düsseldorf • Duisburg • Oberhausen • Essen • Wuppertal • Mönchengladbach • Köln • Bonn • Leverkusen • Dormagen • Solingen • Euskirchen • Bergheim • Aachen • Geilenkirchen • Düren • Heinsberg • Erkelenz

**RENTE FALSCH?!**  
Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.

Bitte aufbewahren/ausschneiden

- Professionelle Bescheidprüfung
- Prüfung Zusatz-, Sonderversorgung
- Rentenansprüche
- Ehem. DDR- oder Auslandszeiten - Fremdrengengesetz
- Beratung von Selbstständigen - Statusverfahren
- Gerichtliche sowie außergerichtliche Vertretung
- Alle Behördenangelegenheiten

**DIE RENTENKANZLEI**

Am Gänsberg 6 • 76831 Billigheim-Ingelheim  
Tel.: 06349 - 9989725 • [www.die-rentenkanzlei.de](http://www.die-rentenkanzlei.de)

Мы говорим по-русски!

**Internationales Therapiezentrum Dr. Brunstein**

**АЛКОГОЛИЗМУ-НЕТ!**  
Быстрое и эффективное анонимное кодирование от АЛКОГОЛИЗМА и ТАБАКОКУРЕНИЯ, НАРКОМАНИИ, помощь при ИГРОМАНИИ, КОРРЕКЦИИ ВЕСА, проводит единственный в Германии ученик А. Довженко.

Транскраниальное кодирование, алкоблокатор, бесплатная поддержка после кодирования.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ**, индивидуальное, групповое и семейное. Психокоррекция.

**MPU-Idiottentest** (Berlin, Hamburg, Hannover, Bremen)  
Tel: 0451-612 80 24, Web: [www.dr-brunstein.de](http://www.dr-brunstein.de)

**IMPRESSUM**

**Вестник**  
ZEITUNG AUSSIEDLERBOTE

Zeitung «Aussiedlerbote»  
Erscheint monatlich, bundesweit ISSN 2569-2496

**Verleger und Herausgeber:** Eugen Geptin • Schützenstr. 13  
27449 Kutenholz • Tel.: 04762 - 18 31 03 • Fax: 04762 - 92 33 33  
eMail: [e.geptin@aussiedlerbote.de](mailto:e.geptin@aussiedlerbote.de)

**Herstellung:** Rheinisch-Bergische Druckerei GmbH  
**Redaktion und Gestaltung:** Eugen Geptin

**Werbung / Anzeigenleitung:** Marina Barysheva  
Tel.: 04762 - 18 32 32 • eMail: [werbung@aussiedlerbote.de](mailto:werbung@aussiedlerbote.de)

Der Verleger und die Redaktion übernehmen keine Haftung für den Inhalt der Werbung und PR-Anzeigen / PR-Artikel. Die Meinung der Autoren stimmt nicht unbedingt mit der Meinung der Redaktion überein. Für unverlangt eingesandte Manuskripte oder Fotos kann keine Haft- oder Rücksendepflicht übernommen werden.



# Как полюбить себя

## Советы опытных психологов

**К**ак полюбить себя? Этот вопрос очень актуален для многих. Отсутствие любви к самому себе губительно отражается на всех сферах деятельности человека. Как правило, такой человек не уверен в себе. Он вечно собой недоволен. Человек, который не любит себя, не может быть счастливым, не может дарить любовь другим людям. Как изменить ситуацию? Как обрести душевную гармонию? Для начала следует узнать, как полюбить себя.

### Ищем первопричину нелюбви к себе

Нередко причиной отсутствия любви к себе является

отсутствие доверительных отношений с родителями в детстве, травля в школе и отсутствие надёжного друга. Недополучив родительской любви и поддержки в детстве, становясь взрослым, человек остаётся уязвим. Он пытается защитить себя, избегая серьёзных отношений с другими людьми.

Ваша задача сегодня понять, что именно окружающие относились к вам недостойно, а не вы были недостойны их внимания и любви.

### Прощение

Каждому человеку свойственно допускать жёсткие

и необдуманные ошибки в отношении окружающих, особенно в детстве и в подростковом возрасте. Если по отношению к вам отпускаясь злые шутки, вы подвергались буллингу со стороны сверстников – всё это негативный опыт, от которого необходимо избавиться, простив своих обидчиков и оставив все обиды в прошлом.

### Принятие себя

Полюбите себя и своё тело. Прекратите выискивать недостатки и заниматься самоуничтожением. Заведите себе ритуал – каждый вечер после душа ухаживать за собственным телом, наполняя кожу необходимой

влажностью и питательными веществами. Также можно прибегнуть к услугам профессионалов – оформить абонемент в СПА-салон или на курс массажа. Научитесь относиться бережно к себе: к своему телу, к своему здоровью. Прислушивайтесь к тому, что вы хотите, и позволяйте себе делать это.

### Нет сравнениям!

Самое худшее, что вы сами себе можете сделать – сравнивать себя с другими. Запомните, ваша главная задача – заботиться о себе.

### Самосовершенствуйтесь

Каждый день старайтесь изучать что-то новое,

учиться тому, чего вы раньше не умели. Сравнивайте себя только с собой «вчера-рашним».

Всегда хвалите себя за достижения! Не будьте слишком строги к себе. Знайте и напоминайте себе свои сильные стороны. Помните о том, что каждый человек несовершенный. У всех есть минусы, недостатки, у всех есть свои страхи.

Будьте уверены, вы яркая личность, индивидуальность, которая заслуживает любви и уважения!

*Александра Крамковская*

## Нужно ли записывать сны: три причины

### Работа с подсознанием

Некоторые говорят, что сны могут показать, что находится у человека в подсознании. Все сны не случайны, иногда они показывают скрытые переживания и эмоции человека. Записывая сновидения, можно отследить, что происходит у человека внутри. Иногда сны дают явные «подсказки», когда раз за разом человек видит во снах одни и те же места, людей или похожие сюжеты.

Сны – это не выдумка, а отражение того, что происходит с человеком в жизни. Поэтому их и важно запоминать или лучше записывать, чтобы спустя пару лет можно было проанализировать события и сны, которые тогда видел человек.

### Сны помогают тренировать память

Обычно, когда человек увидел сон, он практически сразу после пробуждения его забывает. Даже если видение было ярким, наполненным интересными событиями и людьми, оно всё равно через несколько минут может выветриться из головы навсегда.

Чтобы этого не произошло, можно записывать сны в первые минуты после того, как человек проснулся. Не обязательно сразу указывать все детали. Для начала отличной идеей будет просто в нескольких предложениях описать, что происходило во сне. А уже после этого дополнить его образами и событиями.

Спустя несколько недель, месяцев или лет, перечитывая записи, человек воспроизводит воспоминания в своей голове. Ино-

гда люди вспоминают ещё детали из сна, которые не помнили даже тогда, когда только проснулись.

### Поиск вдохновения

Известно, что некоторые знаменитые творческие люди ложились спать с каким-нибудь предметом в руках. Как только они засыпали, он выскакивал из рук,

падал и тем самым будил человека. Сны, которые за это время мог увидеть человек и становились источником вдохновения.

Например, Сальвадор Дали делал машинальные зарисовки того, что увидел во сне и позже доделывал картину до конца. Таким же методом пользовались музы-

канты, ученые и художники. Вести дневник сна или нет – дело личное. Однако каждому будет интересно записать сновидения, чтобы как минимум в будущем их перечитать и проверить, помнит ли человек что-то или нет.

*Валерия Умрихина*

**АВИАБИЛЕТЫ**  
на все авиакомпании и все направления

Мы подберём для вас самый удобный и выгодный рейс в любом направлении СНГ и мира

БЕСНА-ЛЕТО 2025  
бронируйте билеты уже сейчас!

**0511-768 4608**  
WhatsApp: 0157-582 307 69

**HOTLINE 24/7**

**КУРОРТЫ**

**SPA Kurort**

**ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖИВЫМИ ТОРФЯНЫМИ И ИЛОВЫМИ ГРЯЗЯМИ, ТЕРМАЛЬНОЙ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДОЙ, РАДОНОМ**

\*\*\*+  
«Svoboda» Марианские Лазни / Чехия  
6 ночей, DZ, полупансион, 18 процедур

\*\*\*\*  
«Ulrika» Карловы Вары / Чехия  
6 ночей, DZ, полупансион, 9 процедур

\*\*\*\*  
«Carbona» Хевиз / Венгрия  
6 ночей, DZ, полупансион, 6 процедур

\*\*\*\*  
«Esplanade» Пиештяны / Словакия  
6 ночей, DZ, полный пансион, 12 проц.  
за человека в мае, цены от

Горячие путёвки и сезонные скидки до 60%!

**04102 - 66 87 888**

Gänseberg 5  
22926 Ahrensburg



## Горнолыжные курорты Австрии и Германии

**П**редлагаем обзор популярных горнолыжных курортов Австрии и Германии, которые уже начали сезон 2024/2025. Новые трассы, снежные условия и праздничные открытия.

Первые спуски сезона – это долгожданное событие, которого каждый лыжник ждёт на протяжении многих месяцев. И вот ожидание подошло к концу: всё больше и больше горнолыжных курортов открыли сезон с ноября 2024 года. Некоторые из них устраивают грандиозные открытия с концертами и шоу, другие предпочитают тихий и спокойный старт без лишнего шума.

### Хинтертукс

Хинтертукс – один из самых надёжных ледников для катания в Австрийских Альпах. Ледники Гефрорен Ванд (3.288 м) и Ольперер (3.476 м) вместе образуют единственный в регионе ледник, где катание возможно круглый год. Точнее говоря, так было до недавнего времени: летом 2024 года катание впервые пришлось временно приостановить. Однако с приходом зимы снег снова гарантирован на этом гиганте в тирольском Циллертале.

Станция в долине расположена на высоте 1.500 м, откуда лыжники могут удобно добраться на канатных дорогах. Эти подъемники включают самую высокую в мире двухместную гондолу, которая доставляет гостей на высоту 3.250 м. Особое впечатление ждёт тех, кто захочет начать день с завтрака прямо на канатной дороге (Gefrorene-Wand). Такой уникальный опыт предлагается всего в одной гондоле ежедневно. На курорте доступны: 18 подъемников; 39 км трасс.

В нескольких метрах от горной станции находится вход в ледяной дворец. Лабиринт пещер, случайно обнаруженный под трассой в 2007 году. Этот дворец

предлагает захватывающие виды на подземные озёра глубиной до 20 м, где тренируются пловцы. Хинтертукс не только дарит радость катания, но и раскрывает тайны ледников, сохраняя их природную магию.

### Циллерталь

Говоря о Циллертале, нель-



зя не упомянуть его известные горнолыжные курорты. После открытия сезона в Хинтертуксе 30 ноября лыжников уже принимает Хохфюген. Остальные курорты региона запустили подъемники с 6 декабря. А именно: Циллерталь-Арена, Хохциллерталь, Майерхофен, Финкенберг.

### Гургль

Горнолыжный регион Обергургль-Хохгургль, расположенный в конце самой протяжённой долины Тироля – Этцталь, знаменит своей снежностью. Высота курорта (от 1.800 до 3.030 м) позволяет начать катание уже в середине ноября. Кататься на лыжах можно и на соседнем курорте Зельден, который распахнул свои двери 22 ноября. А семейный горнолыжный центр Хохотц открыл сезон 7 декабря.

### Ski amadé

Сеть горнолыжных курортов Ski amadé включает пять регионов и 25 курортов, что объясняет разнообразие дат открытия. В

Шладминге-Дахштайне, на Планае и Райтеральме подъемники заработали уже 22 ноября. С тех пор каждые выходные трассы от Зальцбургской земли до Штирии пополняются новыми зонами катания.

### Китцбюэль

Горнолыжная зона KitzSki, которая охватывает зна-

менитый Ханенкамм в Китцбюэле и Рестеркогель в Зальцбурге, открылась ещё в ноябре. В настоящее время для катания доступны: 17 км трасс, обслуживаемых 13 подъемниками.

### Сильвретта Арена

Британская поп-звезда Элли Голдинг дала старт горнолыжному сезону в Ишгле в первые выходные Адвента. Этот популярный курорт в тирольской долине Пацнаун начинается на высоте 1.360 м и достигает 2.872 м, доходя до швейцарского Самнауна. На данный момент открыта примерно половина из 40 подъемников, а снежный покров составляет около 40 см.

### Горнолыжный Арльберг

Официальное открытие крупнейшей зоны катания Австрии состоялось в декабре 2024 года. Этот горнолыжный регион охватывает две федеральные земли – Тироль и Форарльберг, включая такие знаменитые курорты, как: Санкт-Кристоф, Штубен, Лех; Цюрс, Варт-Шрёкен.

### Skiwelt Wilder Kaiser Brixental

Первым среди курортов гигантской зоны катания Skiwelt Wilder Kaiser начал сезон Элльмау: семь его подъемников заработали уже в первые выходные Адвента.

7 декабря к ним присоединились ещё семь курортов, включая: Шеффау, Зелль;

артистов, но и снежным покровом: 30 см в долине и 40 см на вершинах. Многие подъемники уже функционируют, обеспечивая доступ к трассам.

### Винтерберг

Лыжный сезон в регионе Зауэрланд стартовал ещё в ноябре. Карусель подъемников Винтерберга, ведущий зимний курорт немецкого низкогорья, уже открыл два подъемника и один километр трасс. Снежный покров составляет 20 см, что создаёт отличные условия для спусков.

### Алльгау

Крупнейший горнолыжный регион Германии, Оберstdorf-Кляйнвальсерталь Бергбанен, начал сезон 25 ноября с работы подъемника Зёллерек. Феллхорн и Канцельванд открылись 6 декабря. Ифенбан – 13 декабря, Небельхорнбан – 14 декабря, Подъемники Хойберг, Вальмендингерхорн и Заферн заработали 20 декабря.

### Цугшпитце

На самой высокой горе Германии, Цугшпитце (2.962 метр), сезон стартовал 29 ноября. Здесь нет системы снежных пушек, поэтому курорт полагается на естественный снег и снежные запасы предыдущей зимы. Незадолго до открытия выпал свежий слой снега, позволивший первым лыжникам насладиться ясным и солнечным днём.

### Sudelfeld

Горнолыжный рай Sudelfeld, расположенный недалеко от Байришцелля, отметил грандиозное открытие 15 декабря. Программа праздника включала в себя развлечения для всей семьи, однако для успешного старта сезона потребуются помощь природных снегопадов, на которые курорт возлагает надежды. Оборудование для производства искусственного снега уже работает на полную мощность.

**Ксения Светлова**

## Берлинская панда Мэн Мэн родила двойню

**Б**ерлинский зоопарк сообщил, что его жительница панда Мэн Мэн родила близнецов во второй раз. Это крайне редкое событие.

По данным зоопарка, детёныши родились в августе 2024 года, их вес составлял на момент рождения 136 и 169 граммов (около пяти и шести унций), а рост – всего 14 сантиметров (5,5 дюйма). Они оба чувствуют себя хорошо, о них заботятся их мать и специалисты по пандам. По словам сотрудников зоопарка, уже опытная мама-панда знала, что делать сразу после родов.

«Я рад, что эти двое родились здоровыми. Малыши выглядят бойкими, а мама Мэн Мэн внимательно заботится о своём потомстве», – заявил директор зоопарка Андреас Книрием.

«Учитывая, что в естественной среде обитания обитает менее 2.000 взрослых больших панд, каждый детёныш вносит важный вклад в сохранение этого исчезающего вида».

26 марта, после интенсивного наблюдения и тщательной подготовки международной командой специалистов, Мэн Мэн прошла процедуру искусственного оплодотворения. Первые признаки успешной беременности у Мэн Мэн были отмечены 11 августа, когда УЗИ показало сердцебиение двух плодов. Всего через 11 дней на свет появились близнецы, срок вынашивания которых составил 149 дней.

Панды рождаются голыми, глухими, слепыми и розовыми, и требуется некоторое время, чтобы у этих созданий развились типичные чёрно-белые отметины.

Мэн Мэн и самец панды Цзяо Цин прибыли в Берлин в 2017 году по приглашению из Китая. Китай, известный своей «дипломатией панд», отправил свои национальные сокровища всего лишь примерно в дюжину стран в качестве символа тесных отношений.



разведению панд для ухода за детёнышами. Поскольку в год на базе рождается около 20 детенышей, у наших коллег есть гораздо больше опыта, и они могут лучше оценить развитие близнецов», – отметил биолог и смотритель за пандами Флориан Сикс.

Ранее Китай подарил Германии трёх панд, но последняя из них, 34-летний Бао Бао, умерла в Берлине в 2012 году, став старейшим самцом панды в мире.

Экологическая организация WWF утверждает, что в дикой природе Китая осталось около 1.860 панд. Редкие роды – стимул для находящихся под угрозой исчезновения животных.

Врач-эндокринолог института исследований дикой природы имени Лейбница Джелла Ваутерс сказала: «Первая неделя после рождения является своего рода критической фазой, потому что, детёныши вначале немного теряют в весе... Но обычно, после первой недели, малыши быстро-быстро увеличиваются в весе... Детёныши панды растут так быстро. Это невероятно!»

Сергей Шульц

В 2019 году Мэн Мэн родила близнецов, которых назвали Пит и Пол. Они стали первыми животными, родившимися в Германии. В рамках таких кредитных соглашений панды, родившиеся за границей, должны быть возвращены в Китай, и в прошлом году переименованные близнецы Мэн Сян и Мэн Юань были отправлены жить в Чэнду. Вероятно, и нынешние малыши отправятся в Китай, когда подрастут.

Поскольку большие панды обычно воспитывают только одного детёныша, когда у них рождается двойня, Берлинский зоопарк будет активно помогать Мэн Мэн растить её потомство в тесном сотрудничестве с экспертами Исследовательской базы по разведению больших панд города Чэнду, провинция Сычуань, Юго-Западный Китай.

«Мы рады, что с нами работают два опытных сотрудника чэндуской исследовательской базы по

### АВИАБИЛЕТЫ И ВИЗЫ по минимальным ценам от 129€

АВТОБУСЫ • СТРАХОВКИ • ОТДЫХ НА МОРЕ  
возможна ОПЛАТА В КРЕДИТ

ПОМОЩЬ в подготовке документов для замены загранпаспортов, проверки на гражданство, др. консульских услуги



oriontravel@t-online.de • www.oriontravel.de

Тел. 0341 - 686 55 97

### АВИАБИЛЕТЫ

на все авиакомпании и все направления

Мы подберём для вас самый удобный и выгодный рейс в любом направлении СНГ и мира

ВСЕГДА-ЛЕТО 2025 бронируйте билеты уже сейчас!

0511-768 4608  
WhatsApp: 0157-582 307 69

HOTLINE 24/7



АЭРОФЛОТ  
Меняем Ваши

агент а/к Engels Reisen



Lufthansa

ВОЗМОЖЕН КРЕДИТ  
МЫ С ВАМИ С 1992 ГОДА!

### ВИЗЫ ЭКСКУРСИИ САНАТОРИИ ОТДЫХ

### АВИА·ЖД АВТОБУСНЫЕ БИЛЕТЫ

Kaiserleistr. 48 • 63067 Offenbach  
Odenwaldring 102 • neben MIX MARKT

e-mail: info@engelsreisen.de  
www.engelsreisen.de

## 069-82 32 75

### EMPIRIE

ИНДИВИДУАЛЬНО • Быстро • Компетентно!

## ИДИОТЕНТЕСТ

ГАРАНТИЯ УСПЕШНЫХ СДАЧ

Zentrale – Bielefeld  
0521 – 56 04 320

Bonn 02644 - 56 99  
Dortmund 0237 - 56 99  
Nordha 0510 - 38 21  
F 0931 - 21 09  
Coppin 0739 - 99 35  
F 0778 - 888 65 868  
0176 - 66 65 27 95  
Nurnberg 0911 - 520 99 030

ЗВОНИТЕ БЕСПЛАТНО!  
0800 - 588 85 43

MPU-Test с нами сдают все!

www.empirie-mpu.de

### ХОТИТЕ ВЫУЧИТЬ НЕМЕЦКИЙ?

Ваш незаменимый помощник — ежемесячный журнал с параллельными текстами на русском и немецком языках

## DEUTSCH-RUSSISCHER KURIER

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

законы, советы, помогающие экономить деньги  
интервью, история российских немцев  
события в Германии и СНГ  
бесплатные частные объявления

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

стоимость подписки  
6 мес. - 10 €  
1 год - 19 €  
выходим 28 лет!

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 €

ФАМИЛИЯ, ИМЯ ( )  
(ПОЧТОВЫЙ ИНДЕКС) ГОРОД  
УЛИЦА  
ТЕЛЕФОН

Вы...

местный немец  контингентный беженец

прочее  переселенец

ОТКУДА ВЫ ПРИЕХАЛИ?

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

0631-414 53 81 с 14 до 16 часов  
e-mail: deurskurier@t-online.de

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



## ПОДГОТОВКА ДОКУМЕНТОВ

### В ПОСОЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ В ФРГ

Сервисное бюро «Катюша» окажет содействие и помощь в подготовке документов (заполнение анкет, оформление записи на приём, перевод документов) в Посольство Российской Федерации:

- ◆ Биометрические паспорта сроком на 10 лет для взрослых и детей ◆ Обмен паспорта
- ◆ Первичное получение папорта
- ◆ Проверка наличия гражданства Российской Федерации
- ◆ Перевод документов (немецкий-русский, рус.-нем.)
- ◆ Нотариальное заверение переводов

Keine Rechtsberatung und rechtliche Dienstleistungen!

**ВИЗЫ В РОССИЮ:** туристические и деловые  
**ВНИМАНИЕ! ГРАЖДАНЕ РОССИИ**

Посольство РФ в Берлине проводит в Гамбурге:

**22 - 23 ЯНВАРЯ 2025**  
**25 - 26 ФЕВРАЛЯ 2025**

выездную сессию по обмену загранпаспортов РФ сроком на 5 и 10 лет, а также приём запросов на проверку наличия российского гражданства.

**Запись и подготовка документов обязательна**

**по телефону: 0179 - 496 78 27**

**СЕРВИСНОЕ БЮРО** Neugrabener Bahnhofstr. 10b • 21149 Hamburg  
Tel. 040 - 777 268 ◆ Tel. 0179 - 496 78 27

## Бюро переводов «КАТЮША»

**Быстро! • Качественно! • Недорого!**

Переводы документов  
с официальным заверением (печатью)  
с русского на немецкий язык и  
с немецкого на русский язык

- ✓ Свидетельства о рождении, браке, расторжении брака
- ✓ Справки, трудовые книжки, водительские удостоверения
- ✓ Дипломы о среднем и высшем образовании, аттестаты, студенческие зачётные книжки, документы о повышении квалификации и другие документы
- ✓ Медицинские справки, выписки из больничных карт
- ✓ Договора, корпоративная документация и другие документы

**Übersetzungsbüro «Katjuscha»**  
Neugrabener Bahnhofstr. 10b • 21149 Hamburg

Tel: **040 - 777 268**

## ВЕЛНЕС МАССАЖИСТ ПРОФЕССИЯ ВОСТРЕБОВАННАЯ

*Если деньги – это ваша единственная надежда на независимость, вы никогда не получите её. Единственная реальная защита в этом мире, которую может иметь человек, – это запас знаний, опыта и способностей. Генри Форд*

Приветствую вас, дорогие друзья!  
На связи Виктор Шварц.

Если вы хотите изменить свою жизнь, предлагаю начать с обучения в «Академии Spa и Велнес Массаж / Akademie für Spa und Wellness Massage». Ведь именно знания в области профилактики и восстановления здоровья являются тем инструментом, который открывает новые горизонты. С помощью этих знаний можно не только получить стабильный доход, но и обрести внутреннюю гармонию, помогая другим людям.

И если то, чем Вы занимаетесь сегодня не приносит Вам удовлетворения морального и финансового, то, возможно, наше предложение будет для Вас полезным.

**Профессия велнес массажиста – это не просто работа, это образ жизни**

С каждым днём всё больше людей осознают важность заботы о своем теле и психоэмоциональном состоянии. Это тренд, который продолжает набирать популярность, и в будущем будет только увеличиваться. А значит, Ваша профессия как велнес массажиста всегда будет востребована! Ваша работа – это не просто массаж, это целый ком-



плекс заботы о здоровье, восстановлении, поддержке баланса тела и духа.

**Почему именно велнес массажист?**

Успех – это не случайность, а результат регулярной работы над собой, постоянного обучения и совершенствования. Велнес массажист – это специалист, чьи знания и навыки всегда востребованы, и его труд ценят. В отличие от многих профессий, Вы будете видеть результаты своей работы сразу: благодарных клиентов, их улучшенное самочувствие, физическое и эмоциональное восстановление. И эти благодарности приходят день за днём, с каждым успешным сеансом.

Профессия велнес массажиста открывает не только возможность помогать людям, но и строить свою карьеру в высокооплачиваемой, творческой и динамичной области услуг. Массажист, который умеет слушать, чувствовать и помогать, становится по-настоящему ценным специалистом. А значит, Ваш успех будет определяться только Вами.

**1. Постоянная востребованность:** Здоровье, физическое и психоэмоциональное благополучие – это то, что будет всегда в цене. Современные люди стремятся заботиться о себе, и специалисты, которые могут им в этом помочь, всегда найдут своих клиентов.

**2. Достойный доход:** Профессия велнес массажиста – это не только способ улучшить жизнь других, но и получать стабильный доход. Вы можете зарабатывать в среднем 60 евро в час, что является отличным результатом в сфере, доступной каждому.

**3. Гибкий график:** Вы можете работать и учиться одновременно. Удобное расписание, занятия по выходным и возможность работать уже после получения первых сертификатов, которые Вы получаете уже со второго посещения школы – всё это открывает перед Вами много возможностей.

**4. Личный рост и развитие:** Обучение у нас – это не просто получение новых знаний, но и развитие личных качеств. Мы помогаем Вам становиться не только профессионалом в области массажа, но и более уверенным в своих возможностях человеком.

**5. Преимущества этой профессии:** Возможность совмещения работы с личным развитием, социальная значимость профессии и высокий уровень удовлетворения от того, что Ваша работа приносит реальную пользу людям.

**Преимущества обучения у нас:**

- Немецкое образование на русском языке
- Удобный график обучения (занятия по выходным)
- Теоретические семинары онлайн по вечерам
- Обширные программы обучения с доступными ценами
- Работа во время обучения
- Возможна оплата обучения в рассрочку без процентов
- Ознакомительное занятие – **бесплатно!**

**Вы получите не только знания, но и уверенность в своем будущем**

В нашей «Академии» мы подготовим Вас к успешной карьере велнес массажиста, предоставив все необходимые знания и навыки, чтобы Вы могли уверенно выйти на рынок и начать помогать людям уже с первых шагов.

Мы обучаем не просто профессии, а способности зарабатывать, помогая другим. Ведь, чем больше Вы будете помогать людям, тем больше будут приходить благодарности и, конечно, достойное вознаграждение.

**С Новым 2025 годом!**

Пусть он станет годом новых начинаний и больших достижений для Вас! Возможно, именно сейчас настал момент, когда Вы сделаете первый шаг к своей новой и успешной жизни! Станьте велнес массажистом и откройте для себя возможности, которые дарит эта удивительная профессия. Не откладывайте, начните сегодня. Времени не ждёт!



## СТАНЬ ВЕЛНЕС МАССАЖИСТОМ

**AKADEMIE FÜR SPA UND WELLNESS MASSAGE**

**ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ:**

1. Велнес массажист и консультант (ЗОЖ)
2. Оздоровительная и психоэмоциональная кинезиология
3. Остеопатические техники в сфере велнес
4. И многое другое

**05325 – 206 36 82**

**+49 176 226 285 66**

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





# СЕМИНАРЫ ПО ДОРОЖНОМУ ДВИЖЕНИЮ "95"

Наши индивидуальные семинары предназначены как для компаний, так и для частных лиц. Наша компания предлагает различные курсы:

## Код "95" ГРУЗОВИК / АВТОБУС

- Повышение квалификации для BUS по BKrFQG
- Повышение квалификации для LKW по BKrFQG
- Подготовка к экзамену INK (Grundqualifikation BKrF)
- Базовые классификационные курсы для профессиональных водителей из-за границы Россия, Украина, Молдавия, Белоруссия

У нас вы можете забронировать модули с 1 по 5 профессионального обучения водителей по BKrFQG

- Недельный курс
- Субботний курс
- Курс буднего дня
- Вечерняя школа, курсы можно пройти вечером

Для тех, кто хочет стать самозанятым, подготовка к экзамену INK

- Начальник грузовых перевозок GüKG
- Начальник автобусного движения
- Менеджер по работе с такси



[www.hammer-seminare.de](http://www.hammer-seminare.de)

Мы также предлагаем для ваших сотрудников обучение с выездом на рабочие места. Это даёт вам особенно гибкое планирование и избавляет вашу команду от утомительных поездок!

**Выгодные перспективы профессионального роста!  
Компетентно и эффективно!**

Расположение: Köln/Brühl, Koblenz, Neuwied, Kastellaun

**Курсы проводятся на немецком, русском или украинском языках**



Kraftverkehrsmeister

**ALEXANDER HAMMER**

**HÄMMER**  
VERKEHR\$SEMINARE

[www.hammer-seminare.de](http://www.hammer-seminare.de)

[info@hammer-seminare.de](mailto:info@hammer-seminare.de)

Wesseling Str. 7

50321 Köln/Brühl

Tel. **+49 (0)174 - 934 9745**

## Эзотерический Центр Берта

с 2011 г.

Международная  
Высшая Эзотерическая

### Школа «Астрал»

Обучает по профессиям:

- Кармолог • Мастер-Кармолог
- Магистр-Кармолог.

**Бесплатные семинары о карме!**

**Вы еще не были? Спешите!**

Дипл. парапсихолог, магистр-кармолог, ясновидящая, потомственная христианская целительница **Берта Фризен** расскажет вам о причинах всех проблем и как с ними справиться! Вы сможете задать любой вопрос, а также пройти **БЕСПЛАТНУЮ NLS-ДИАГНОСТИКУ**.

**Дату и время уточняйте у секретаря**



## Esoterik Zentrum Berta

Праксис ясновидения  
и целительства «Тиббас»



**Берта  
Фризен**



**Сергей  
Нельзин**

Дипл. парапсихолог,  
магистр-кармолог,  
ясновидящая, потомственная  
христианская целительница

Дип. магистр-кармолог,  
NLS-диагност,  
потомственный  
христианский целитель

**Вас замучили несчастья, болезни,  
безденежье, проблемы с родными  
и на работе? Вы устали идти по жизни?**

**А также вы еще не проходили  
NLS-диагностику,  
которая выявляет все болезни.**

**Обратитесь к нам и мы вам поможем!**

Esoterik Zentrum Berta, Hinter der Jungenstr.2,  
56218 Mülheim- Kärlich. [www.znachar.de](http://www.znachar.de)

Тел.: 0261 988 71 031, 0176 24 75 81 90  
[info@znachar.de](mailto:info@znachar.de) пон.-пят. 10.00-18.00



сгущенное  
цельное  
**МОЛОКО**  
с сахаром

**STEINBAUER**

4 030011 30011c

**STEINBAUER**

Abbildungen dienen als Serviervorschlag. Produktabbildung ähnlich.

## Как студентов заманивают в преступные схемы

Учебное время – горячая пора не только для студентов, но и для мошенников. Пока молодёжь ищет подработку, криминальные умы плетут хитрые сети, обещая золотые горы за пустяковую работу. Участились случаи вовлечения студентов в преступные схемы под видом подработки. Разбираемся, как не попасться на удочку преступников и не стать невольным соучастником. Ведь лёгкие деньги могут иметь тяжёлые последствия.

Внимание! Никогда не соглашайтесь: предоставлять свой счёт для переводов, переупаковывать посылки неизвестного происхождения, пересылать деньги незнакомцам.

**Посылка с подвохом.** Схема проста и коварна одновременно. Вам предлагают: переупаковывать посылки, переклеивать этикетки, отправлять посылки за границу, получать за это «солидное» вознаграждение.

Звучит заманчиво? Именно на это и рассчитывают мошенники. Почему это опасно? За безобидной ра-

ботой «агента по отправке» скрывается мрачная история: посылки содержат краденые товары, документы подделаны, деньги за работу вы не получите, зато получите статус соучастника преступления.

**Особая категория «работы» – перевод денег через личный счёт.** Мошенники предлагают: принимать платежи на ваш банковский счёт, переводить деньги дальше, оставляя себе «щедрый» комиссионный. Важно понимать: такие денежные переводы – результат преступления. А вы становитесь звеном в криминальной цепочке.

**Как распознать преступные схемы?** Тревожные сигналы: слишком высокая оплата за простую работу, отсутствие требований к квалификации, предложения пришли на почту без вашего запроса, просьбы использовать личный банковский счёт, необходимость срочных решений, общение только по электронной почте.

**Что делать, если вы попались на удочку мошенни-**

**ков и как защитить себя?** Немедленно обратитесь в полицию, сохраните всю переписку, сделайте скриншоты сообщений, запишите все известные данные о «работодателе», не удаляйте никакие улики. За участие в схемах вам грозит: уголовное преследование за отмывание денег, штрафы от финансовых регуляторов, закрытие банковских счетов, иски от пострадавших.

**Ищите работу только через надёжные каналы:** официальные job-порталы, университетские центры карьеры, проверенные компании. Проверяйте потенциального работодателя: ищите информацию о работодателе в интернете, проверьте регистрацию компании, изучите отзывы.

Помните, что настоящая работа не требует использования личного банковского счёта для чужих операций. Если вам предлагают лёгкие деньги – надо понимать, что последствия лёгкими не будут.

Валерия Умрихина

# ЗНАКОМСТВА

## ОН ИЩЕТ ЕЁ

Он, 45/170/60, одинокий, взрослые дети, работаю, не курю, ответственный. Очень вкусно готовлю. Жду тебя. Хочу тебя баловать. Виталий. NRW + Niedersachsen. Tel.: 0155-66483061

Он, 57/183/83, ищет её для совместной жизни. Tel.: 0152-02332243 WhatsApp: +49152-26023389

Он, 172/85/49, ищет женщ. для приятных встреч. Hannover + 70 км. Tel.: 0176-62812944

Он, 62/173/73, PLZ: 59759, ищет её, до 60/170/80, для встреч и с/о. Tel.: 0178-6682733

Я 68/169/75, познакомлюсь с надёжной женщиной без в/п, для жизни. Hamburg. Tel.: +49176-57681940

Серьёзный, интеллигентный мужчина желает познакомиться и подружиться с обаятельной женщиной в возрасте 55-65 лет. E-Mail: KRUTOI-JaR@gmx.de

Он, 43/172/80, без в/п, работает, ищет русскояз. женщину для серьёзных отношений. Tel.: +49162-6323134

## ОНА ИЩЕТ ЕГО

Приятная вдова, 67 л./158/60 кг, хорошая хозяйка, мягкий характер,

W.O. Iserlohn (NRW), ищет друга в р-не 50 км для общения. Tel.: 0176-56398044

Симпатичная вдова, 158/62. Ищу для серьёзных отношений. Подробности по телефону или встрече. Tel.: 0176-60370519

Я вдова, 69/167/75, познакомлюсь с порядочным мужчиной. NRW, Oberbergischer Kreis, Gummersbach +/-20 км. Tel.: 0157-39010877

45/175/90, познакомлюсь с надёжным мужчиной для серьёзных отношений, возраст 45-55 лет. WhatsApp. Tel.: +49176-31796549

Она, 50/158/70, познакомлюсь с мужчиной без в/п для серьёзных отношений, Elmshorn, Kr. Pinneberg. Tel.: 04121-7095356

Она, 61/170/80, познакомлюсь с муж. до 70, для серьёзн. отношений. NRW. Tel.: 0157-51694183

**НАПИШЕМ И РАЗМЕСТИМ РЕКЛАМНУЮ СТАТЬЮ О ВАС И ВАШЕМ БИЗНЕСЕ!**

**наш опыт работы 30 ЛЕТ**

переселенческий **Вестник**

**04762 - 18 32 32**

werbung@aussiedlerbote.de

**Помощь при:**

- переезд в Германию по новым условиям
- Обмен рус. и каз. паспортов (быстро)
- Получение своих пенсионных отчислений при выезде из Германии
- Переезд в Россию на льготных условиях (госпрограмма)
- Оформление рус. материнского капитала
- Переводы документов (не дорого)
- Справочная служба • Апостиль

**05714 0520819** (круглосуточно)

**БРАК, ДАНИИ за 1 день**

- ♥ Бесплатная консультация и сопровождение;
- ♥ Апостиль и легализация;
- ♥ Доставка нашим транспортом;
- ♥ Оплата в день регистрации.

www.blitz-ehe.de  
☎ 0221-828 21 500  
+49 176-243 80 657

**ХУДЕЕМ ЭФФЕКТИВНО!**

**НОВЕЙШИЕ ПРОДУКТЫ**

Результат с первых дней!

Тел. **05452-917 839**

**НОВИНКИ СЕЗОНА!**

**ПРЕКРАСНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ СНИЖЕНИЯ ВЕСА от 5 до 10 кг в месяц**

Предлагаются скидки, премия продукта и ПОДАРОК!

Tel.: **08631 - 160 44 28**  
Mob.: **0151 - 576 94 547**

**MANNSTREU**

Roman zur schweren Geschichte der Deutschen in Russland zur Sowjetzeit. Schwerpunkt: Aussiedlung 1941 der Wolgarepublik, Trudarmee, Schicksal der Frauen beim Fischfang im hohen Norden.

**NEU**

**„Russland, deine Deutschen“**

Das Buch „Russland, deine Deutschen“ spannt einen geschichtlichen Bogen vom 17. Jahrhundert bis in die Gegenwart. Dazu versammelt Kurt Wilhelm in dem Buch die Lebensgeschichten einiger herausragender Deutscher samt ihrer Spuren in der Geschichte.

**Stolze Geduld**

В этой книге собраны документы, воспоминания трудармейцев, поименно названы все 6.509 фамилий узников Тагиллага и опубликовано множество фотографий трудармейцев. О дальнейшей их судьбе можно также узнать в книге...

**Stolze Geduld Gedenkbuch 3 BÄNDER**

Zum Gedenken der Deutschen der Sowjetunion der Gefangenen des ABL Bakalbau & Tscheljabmetallurgiebau. Новое 3-х томное издание-книга памяти немцев-трудармейцев ИТЛ Бакалстрой-Челябметаллургстрой. Фамилии всех указаны...

Эти книги можно заказать по телефону:  
**040 - 792 55 02** (Mo.-So.: 14:00 - 22:00 Uhr)

**ЛУЧШИЙ ПОДАРОК!**

**ЗНАКОМСТВА**

Рубрика „Знакомства“  
Вы создадите с помощью нашей газеты счастливую семью!

**Купон частного объявления**  
Заполните, пожалуйста, печатными буквами купон, вырежьте, положите в конверт с четырьмя почтовыми марками по 1,60 € или 8 марок по 0,85 € и отправьте по адресу: **Zeitung Aussiedlerbote, Schützenstrasse 13, 27449 Kutenholz.**  
Конверты с другими почтовыми марками и без почтовых марок не принимаются!  
Текст объявления (до 200 знаков)

Ваши данные (не публикуются)

Имя, фамилия \_\_\_\_\_  
Адрес \_\_\_\_\_  
Телефон / e-Mail \_\_\_\_\_

Ort, Datum \_\_\_\_\_ rechtsbindende Unterschrift **(Обязательно!)**

Объявления принимаются на купоне из газеты **только с почтовыми марками!** Редакция оставляет за собой право редактировать тексты объявления или отказывать в их публикации. Объявления по телефону или факсу не принимаются.



## Сможете ли вы получать немецкую пенсию за границей?

Если вы проработали в Германии несколько лет, то наверняка отложили приличную сумму в свой пенсионный фонд. Но если вы планируете покинуть страну, сможете ли вы забрать с собой свою немецкую пенсию, зависит от нескольких факторов.

Работники, занятые полный рабочий день в Германии, как правило, обязаны отчислять в пенсионный фонд почти пятую часть своего дохода. Обязательные пенсионные взносы призваны поддержать вас в дальнейшей жизни. Если вы собираетесь выйти на пенсию в Германии, то, скорее всего, так и будет. Но для тех, кто покидает Германию до выхода на пенсию, возвращение пенсионных средств может оказаться несколько затруднительным.

### Пенсии между странами ЕС объединяются автоматически

Перемещение пенсий между странами ЕС проще всего. Работники, переезжающие из Германии в другую страну ЕС, смогут объединить свои немецкие пенсионные взносы с теми, которые они делают в новой стране, как это предусмотрено законодательством ЕС.

Например, если вы работали и делали пенсионные взносы в Германии в течение двух лет, а затем переехали в Польшу и проработали ещё три года, ваша общая пенсия будет равна взносам за пять лет.

То же самое справедливо и для работников из других стран ЕС, которые переезжают в Германию. Норвегия, Исландия, Лих-

тенштейн и Швейцария также применяют эти правила. Минимальное требование, которое здесь действует, заключается в том, что вы должны проработать не менее одного года в каждой стране, чтобы эти взносы можно было перевести.

Для иностранных граждан, проживающих за пределами Европы, правила немного усложняются. Некоторые страны имеют соглашения с Германией, которые позволяют работникам получать полную пенсию, когда они покидают страну. В настоящее время Германия заключила так называемые соглашения о социальном обеспечении с 21 страной, включая Австралию, Канаду, Индию, Японию, Южную Корею и США. Полный список стран представлен на сайте Немецкого пенсионно-

го страхования (Deutsche Rentenversicherung): [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)

Кроме того, Deutsche Rentenversicherung отмечает, что «немецкая система пенсионного страхования на данный момент защищена сделкой по Brexit через соглашение о выходе». Таким образом, граждане Великобритании по-прежнему могут претендовать на свои немецкие пенсии, если вернутся на родину.

Для получения полной пенсии – то есть общей суммы собственных взносов и взносов работодателя – необходимо проработать и отчислять взносы в пенсионный фонд в общей сложности 60 месяцев (пять лет).

Однако в соответствии с вышеупомянутым законом

ЕС, время работы в разных странах ЕС может быть объединено. Так что, если вы проработали два года в Италии и три года в Германии, вы всё равно преодолёте пятилетний порог для получения пенсии.

Граждане стран, не входящих в ЕС, которые проработали в Германии менее 60 месяцев, могут по-прежнему иметь право на свои немецкие пенсионные отчисления. В этом случае, прожив два года за пределами Германии, вы можете подать заявление в Deutsche Rentenversicherung, чтобы получить пенсионные отчисления, которые вы сделали, даже не достигнув пенсионного возраста. Но вы не сможете претендовать на взносы вашего работодателя.

*Полина Мармеладова*

## Как организовать оздоровительный отдых в Германии для измученных родителей

Родители в Германии, страдающие от стресса или выгорания, имеют право на Кур (Kur), который по сути является месячным оздоровительным отдыхом для них и их детей. Вот как это работает.

Немногие роли в жизни более требовательны, чем роль матери или отца. Если прибавить к этому карьеру, ведение домашнего хозяйства, выполнение бюрократических требований, всё это может оказаться слишком обременительным. Но в Германии, которая известна своей пропагандой здорового баланса между работой и личной жизнью, есть рецепт на этот случай – и для этого не нужно ничего покупать в аптеке. Оздоровительный отдых в Германии хорошо продуман.

Немецким родителям, страдающим симптомами, связанными с длительным стрессом или выгоранием, часто называемым Кур (что буквально переводится как лечение), может быть назначен ретрит продолжительностью до четырёх

недель для них и их детей. Эти ретриты часто проводятся в курортных городах или в идиллических местах, таких как лес или пляж, и позволяют пациентам наслаждаться неспешным графиком и пробовать новые занятия, одновременно занимаясь лёгким консультированием. Между тем, их дети также находятся под пристальным профессионалов в течение всего дня.

Во многих случаях эти выездные мероприятия почти полностью оплачиваются медицинской страховкой, и все матери и отцы, проживающие в Германии, теоретически имеют право на выезд каждые четыре года.

Первоначально разработанный специально для матерей, Кур был представлен вскоре после Второй мировой войны. Элли Хойс-Кнапп („Elly“ Heuss-Knapp), политик и жена первого президента Германии, основала организацию Müttergenesungswerk (MGW) для поддержки измученных матерей. MGW начала продвигать Кур как средст-

во, помогающее женщинам справиться с материнством. Время для отдыха и исцеления было бы крайне необходимо многим матерям в то время, особенно тем, чьи мужья не вернулись домой с боевых действий. С тех пор Кур стали чаще назначать при эмоциональном выгорании, также и отцам, хотя его по-прежнему гораздо чаще принимают матери и их дети.

Теоретически каждый родитель в Германии может посетить Кур и оплачивать его страховкой раз в четыре года. Но попасть на него может быть сложно – в некоторых центрах отдыха есть очереди, которые длятся месяцы или даже годы.

В Германии насчитывается более 150 учреждений, предлагающих курс лечения Кур или аналогичное лечение, в том числе 72 официально входят в сеть MGW.

По информации на сайте MGW [www.muettergenesungswerk.de](http://www.muettergenesungswerk.de), из 11,3 миллионов матерей в Германии примерно два миллиона нуждаются в реабилитацион-

ном центре, но только 50.000 получают его в этом году.

Большинство женщин, проходящих лечение в учреждениях MGW, находятся в возрасте от 36 до 45 лет, а количество родителей-одиночек, которые подают заявления на получение Кура, непропорционально велико.

Если вы хотите узнать о Куре или подать заявку на него, хорошим местом для начала будет консультация по ретриту, например, Kurberatung Deutschland [www.kurberatung-deutschland.de](http://www.kurberatung-deutschland.de), которая поможет вам сориентироваться в процессе подачи заявки на ретрит и получения лечения, покрываемого вашей медицинской страховкой.

Очевидно, что многодневный ретрит не избавит вас волшебным образом от всех стрессов, связанных с работой родителя, и не излечит все физические и психические проблемы, которые могут им сопутствовать. Однако исследования показывают, что такие ретриты приносят долгосрочную пользу матерям и

отцам, которые могут в них участвовать, а также их детям, которые их посещают.

«Большое преимущество профилактики в том, что вы избегаете более тяжелой формы заболевания», – рассказала Клаудия Кирш (Claudia Kirsch), исследовательница Ганноверской медицинской школы (Medizinische Hochschule Hannover) об эффективности Кура. Она добавила, что помимо простого времени для отдыха, терапевтический аспект этих ретритов добавляет им успеха.

Родители, которые обращаются в клинику, проходят обследование. Затем им назначают индивидуальную программу, включающую комплекс мероприятий и терапии. На сеансах консультирования им предлагают советы по формированию более здоровой программы, которая поможет им справиться с ситуацией, когда они вернутся к повседневной жизни.

*Сергей Шульц*



## Что можно есть, чтобы быстро похудеть после праздников?

После череды зимних застолий многие из нас не могут смотреть в зеркало без сожаления. Ещё бы: только за один праздничный ужин мы «забрасываем» в себя дозу еды, которой хватило бы на три обычных. А вкусо-стями мы себя в праздники будем баловать около недели. В общем, теперь нужно привести вес в норму и желательно побыстрее. Как это сделать?

Примерно по килограмму в день позволяет сбрасывать актёрская диета. Её название объясняется просто: так питаются балерины, танцоры и другие артисты перед выступлениями. По сути, это цикл диет, состоящий максимум из пяти дней. В это время можно компоновать до двух продуктов в день. Ограничения на один продукт компенсируются другим. Но даже несмотря на это, актёрская диета – довольно сильный стресс для организма, так что специалисты не советуют сидеть на ней подолгу.

### Диета классическая

Рассчитана на четыре дня. Продукты, разрешённые в

это время, можно есть в любом количестве. Всё равно физически много не съедите. Смотрите сами:

**1 день** – нужно есть исключительно отварной несоленый рис и пить томатный сок. Здесь стоит оговориться, что сок лучше пить свежесжатый, а не консервированный, где есть соль и специи. Если возможности давить помидоры нет – замените сок зелёным чаем (не менее двух литров, и лучше заварной, чем паке-тированный).

**2 день** – несладкий творог плюс кефир (смешайте либо ешьте по отдельности). Также вы можете позволить себе пить воду.

**3 день** – отварное мясо без соли и специй – курятина, индейка или кролик (только один сорт в течение дня). По-прежнему пить можно зелёный чай без сахара.

**4 день** – очистка крови. Меню этого дня вполне тянет на гурманское: можно употреблять твёрдый сыр и красное сухое вино. Звучит потрясающе, но здесь тоже

есть нюансы. Например, увлекаться этими продуктами без меры не стоит. Так, дневная норма вина – до 700 мл, сыра – до 200-300 г. При этом желательнее, чтобы сыр был минимально солёным. Вино в данном случае – не тот продукт, на котором стоит экономить. Если целый день пить дешёвое, можно «посадить» желудок. Многие специалисты советуют вообще заменить вино апельсиновым фрешем.

### Диета безалкогольная

Кому стоит быть осторожнее с такой системой питания как актёрская диета, так это гипертоникам. Вино, которое полагается пить на четвёртый день, здорово повышает давление. Если диета всё же позарез нужна, сделайте рацион безалкогольным. Также к этому варианту можно обратиться, если ваша работа требует мозговой концентрации (сами понимаете, как может расслабить лишний бокал вина). В частности,

рацион последнего дня (винного) следует заменить молочным (творожок и кефир). Ещё один вариант – фрукты: виноград или яблоки. А вот от дынь и бананов следует воздержаться по причине их калорийности. В целом принцип диеты тот же – один вид продукта на весь день. Исходя из отзывов, результат при этом будет такой же, как и при алкогольном варианте.

### Диета: испытание на прочность

И это не пустые слова, ведь такая версия актёрской диеты – долгосрочная. Она продлится 12 дней, за которые можно сбросить от 8 до 14 кг. При этом нужно будет соблюдать такой рацион: **1-3 дней** – кефирные; **4-6 дней** – яблочные; **7-9 дней** – белое нежирное мясо (тушёное или отварное); **10-12 дней** – сыр и красное сухое вино в соответствии с дозировкой классической диеты. Здесь вместо вина также можно взять свежесжатый апельсиновый сок.

**Важно знать!** При соблюдении диеты такого рода необходимо учитывать не только калорийность, но и количество потребляемой пищи. Если даже вы едите только те продукты, которые разрешены, но как говорится «от пуза», толку будет мало. Кроме того, не забывайте, что **из такой строгой диеты как актёрская, просто необходим правильный и постепенный выход!**

Даже после щадящей четырёхдневной версии не стоит резко возвращаться к привычному режиму питания. Так, вам нужно будет на несколько дней исключить жирные и жареные блюда, а также снизить калорийность рациона до 1.500 или 1.700 калорий. Ну, а в идеале вам стоит и после диеты придерживаться сбалансированного рациона, чтобы закрепить результат.

Евгения Кривицкая

## Шесть явных сигналов дефицита воды в организме

Дефицит воды в организме – частая проблема, особенно летом. Как понять, что вашему организму не хватает воды? Вода – источник жизни. Она играет важную роль в работе всех систем организма. При недостатке воды организм начинает подавать сигнал «SOS». При этом жажда не всегда свидетельствует о том, что вы пьёте мало. Об обезвоженности организма свидетельствует ряд следующих признаков:

**Головная боль.** При обезвоживании понижается артериальное давление. Мозг недополучает кислород. На фоне этого снижается концентрация внимания, болит голова, может развиваться мигрень. Если вы замечаете, что вам сложно сосре-

доточиться, прервитесь, отдохните и выпейте воды.

**Сухость кожи.** Одним из сигналов нехватки жидкости считается сухость кожи, во рту и глазах. Следует убедиться, что вы не злоупотребляете алкоголем, чаем и кофе. Для поддержания водного баланса в день человек должен выпивать 2 литра воды. За одну чашку кофе, которое является мочегонным, следует добавить ещё 1 стакан воды.

**Запах изо рта.** По мнению стоматологов, неприятный запах изо рта часто появляется при обезвоживании. Причиной тому становится развитие бактерий в полости рта, активно размножающиеся в сухой среде. Между приемами пищи следует чаще пить воду. Это окажет

стимулирующее воздействие на выработку слюны.

### Проблемы с пищеварительной системой.

Сигнализировать о недостатке воды в организме могут изжога, ухудшение пищеварения и проблемы со стулом. Поскольку вода «смазывает» кишечник и усиливает выделение желудочной слизи, она помогает переваривать пищу.

**Главное правило здорового человека: пить стакан воды на голодный желудок утром.** Эта процедура запускает метаболизм и готовит кишечник к приёму пищи.

**Апатия и вялость.** Последите за своим организмом. Вы постоянно хотите спать? Не перестаёте зе-

стой работы? Скорее всего, ваш организм обезвожен, он включает «аварийный» режим работы. Начинать пить больше воды, и вы увидите, как симптомы сойдут на нет.

**Постоянный голод.** При обезвоживании организм ищет источник воды в пище. Именно потому чувство голода легко можно спутать с жаждой. Если вы часто заглядываете в холодильник в поисках еды, попробуйте выпить воды.

Возьмите за правило пить в день не меньше 2 литров воды, и уже через две недели вы заметите позитивные изменения.

Александра Крамковская



вать, даже когда хорошо высыпаетесь? Не хватает сил на выполнение про-

# Granithandel ПАМЯТНИКИ

- Установка в течение 3-4 месяцев
- Продажа в рассрочку без %
- Работаем по всей Германии
- Гравировка портретов
- Высокое качество
- Доступные цены

**05251 - 69 84 609**

**0176 - 63 48 51 64**

[www.granit-1.de](http://www.granit-1.de)



**Elina-St**  
**ПАМЯТЬ  
В КАМНЕ**  
Монтаж по всей Германии  
Памятники из украинских  
натуральных камней.  
Высокое качество!  
Низкие цены!  
Высылаем каталог бесплатно!  
Штутгарт: (0711) 870 906 83 / 73  
Email: [steine@elina-st.de](mailto:steine@elina-st.de)  
Internet: [www.elina-steine.de](http://www.elina-steine.de)

**ХУДЕЕМ  
ЭФФЕКТИВНО!**  
НОВЕЙШИЕ  
ПРОДУКТЫ  
Результат с первых дней!  
Тел. **05452 - 917 839**

РАБОТАЕМ ПО ВСЕЙ  
ГЕРМАНИИ!

## ПАМЯТНИКИ

[www.alberg-natursteine.de](http://www.alberg-natursteine.de)

Телефон центрального офиса:  
**07551-958 99 90**  
[info@alberg-natursteine.de](mailto:info@alberg-natursteine.de)

Гарантия 25 лет  
на фундамент  
и стабильность  
конструкции



Личная консультация  
директора компании  
с выездом в Ваш город

ПРИ ЗАКАЗЕ  
**ВАЗА**  
в ПОДАРОК!

ЗАКАЖИТЕ  
БЕСПЛАТНЫЙ  
КАТАЛОГ

Alle Darstellungen sind gemeinschaftsgeschmacksmustergeschützt. © Kurz Natursteine GmbH.  
Alle Verstöße werden geahndet und gerichtlich verfolgt. Alle Preise sind unverbindlich.

## ПАМЯТНИКИ HEIDEBRECHT

**0160-9685 28 02 -**  
**02922-95 91 45 -**

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



📍 Главный офис  
Werl bei Dortmund  
📍 Филиал Kassel  
📍 Филиал Berlin

При заказе памятника,  
гравировка портрета

**БЕСПЛАТНО!**

[www.granitt.de](http://www.granitt.de)

**РЫБОЛОВНЫЙ БИЛЕТ**  
**Angelschule Schill**  
КУРСЫ И СДАЧА  
ЭКЗАМЕНА на  
РУССКОМ - НЕМЕЦКОМ  
БОЛГАРСКОМ языках  
06831-966 43 28  
0179-49 06 177  
[www.angelschein-schill.de](http://www.angelschein-schill.de)

ПРОДАЁТСЯ  
**2-Х КМ. КВАРТИРА**  
30,000 УЕ. В ПМР г. ТИРАСПОЛЬ.  
КВАРТИРА СУХАЯ И ТЁПЛАЯ С РЕМОНТОМ  
НА 1 ЭТ. ОБЩАЯ ПЛ. 52,2 КВ. МЕТРА.  
ТЕХНИКА И МЕБЕЛЬ В ПОДАРОК.  
ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛЕФОНУ  
VIBER: +37 377 789 747  
VIBER: +38 099 530 4278

**НОВИНКИ СЕЗОНА!**  
ПРЕКРАСНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ  
**СНИЖЕНИЯ ВЕСА**  
от 5 до 10 кг в месяц  
Предлагаются скидки,  
премия продукта и ПОДАРОК!  
Тел.: **08631 - 160 44 28**  
Моб.: **0151 - 576 94 547**

**АВТОМОБИЛИ В КРЕДИТ**  
• Бар-кредит, также для начин. предприн.  
• Авто кредит, лизинг (LKW, PKW)  
• Купим Ваш автомобиль  
Рассмотрим  
все случаи  
финансирования!  
[www.auto-welt-technik.net](http://www.auto-welt-technik.net)  
☎ 04171-136 81 55 • 0157-56454363

Ищу работу по уходу  
за пожилыми людьми  
с проживанием.  
Тел.: 00380974318686, Людмила  
Viber и WhatsApp

## ПАМЯТНИКИ РАБОТАЕМ ПО ВСЕЙ ГЕРМАНИИ

### BREMEN

☎ **0421 - 49 06 38**  
☎ **0170 - 96 69 639**

Бüро:  
Hastedter Heerstr. 249  
28207 Bremen

[www.grabmale-pfaff.de](http://www.grabmale-pfaff.de)

**ВЫСЫЛАЕМ БЕСПЛАТНЫЙ КАТАЛОГ**



- Низкие цены
- Большой опыт
- Гравировка портрета



## Grabsteine Schulz GmbH ПАМЯТНИКИ



### БЕСПЛАТНО:

- Высылаем каталог
- Консультация на дому
- Гравировка портрета
- Надпись на памятнике
- Керамическая фотография

- При заказе памятника от  
**4.500,00 € СКИДКА 10%**
- Гарантия на бетонные работы **25 лет**

Работаем по **ВСЕЙ** Германии

Тел. 05292 - 93 23 700  
Моб. 0157 - 830 40 182

[www.grabsteine-schulz.com](http://www.grabsteine-schulz.com)

## Памятники • Grabmale



### UNSERE AUSSTELLUNGEN UND VERTRETER

Köln • Am Donatushof 17 Steinwelt GmbH	0221 - 599 996 30
Berlin • Am Gewerbepark 5 H43 Fa. Schlotthauer	030 - 551 593 70
Nürnberg • Schweinauer Hauptstr. 127 Fa. Kapustin	0911 - 669 977 35

### WIR LIEFERN NACH:

Aachen, Bonn, Düsseldorf, Bremen, Dortmund, Essen, Frankfurt, Heilbronn, Karlsruhe,  
Kassel, Kaiserslautern, Koblenz, Paderborn, Stuttgart, Schweinfurt, Würzburg

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

Огромный выбор памятников на портале:  
[www.pomni.de](http://www.pomni.de)

Spendenkonto:  
Viktor Philippi Stiftung Gesundheit  
IBAN DE 90 8555 0000 1002 02024-3  
BIC: SOLADESIBAT  
KSK Bautzen  
Verwendungszweck:  
„Kinderdorf der Liebe“  
Hilfe für schwerkranke Kinder  
[www.philippimethode.de](http://www.philippimethode.de)

**TOURBURO**  
Ihr Partner für Ost-Europa Reisen **БОЛЕЕ 25 ЛЕТ**  
**НА ТУРИСТИЧЕСКОМ РЫНКЕ!**  
Полёты в Россию из Калининграда по низким ценам  
Доставка в Калининград автобусом / микроавтобусом  
ПРИЁМ И ВЫХОД ИЗ ГРАЖДАНСТВА РФ **ПРОДАЖА**  
Визы в РФ от 1 дня до 5-ти лет! **АВИАБИЛЕТОВ**  
ПОМОЩЬ В ОБМЕНЕ РОССИЙСКИХ ПАСПОРТОВ  
в т. ч. давно просроченных, без посещения консульства  
Приём документов на новые  
биометрические паспорта РФ в городах:  
Ольденбург: 14.01.2025, Бремерхафен: 16.01.2025  
Гамбург: 24.01.2025, 28.02.2025  
Ганновер, Вольфсбург: 29.01.2025  
Выдача пенсионных справок  
Продолжается запись на последующие месяцы

☎ **040 210 071 91** • ☎ **+49 176 246 831 79**  
[www.tourbuero.de](http://www.tourbuero.de) • E-Mail: [info@tourbuero.de](mailto:info@tourbuero.de)

**TOURBURO**  
Hamburger Str. 159  
22083 Hamburg

**ВРЕМЯ ВЫБИРАТЬ ПРОШЛО!**  
Картина ТВ – ЛУЧШИЙ  
И САМЫЙ НАДЕЖНЫЙ ПОСТАВЩИК РУССКОЯЗЫЧНОГО ТВ

ТЕЛЕВИДЕНИЕ • ВИДЕОТЕКА  
официальный  
**kartina.tv**  
дилер  
**KARTINA.TV**

Звоните и заказывайте!  
☎ **02303 - 94 77 150**  
☎ **0171 - 40 55 559**