

Вестник

ПЕРЕСЕЛЕНЧЕСКИЙ **MIX Markt**
 ZEITUNG AUSSIEDLERBOTE

ГРАМОТНО И БЫСТРО ОФОРМЛЮ КРЕДИТ
 www.tvoy-kredit.de
 05443-92 92 520
 0176-413 93 729

Международная вебстудия **Wasswa Studios**
 Быстрое создание и продвижение сайтов, лендингов, интернет-магазинов

- Опыт 12 лет
- Разные формы оплаты
- Богатый опыт работы в ОАЭ, Турции, Европе и Азии

АКЦИЯ!
 Продающий сайт + SEO + мобильное приложение = **скидка 25%!**

Tel. +49 (0)17661721457
 www.wasswastudios.art

ALFAKREDIT
 Более 12 лет на рынке кредитования
 Банк отказал в выдаче кредита?
 Не спешите сдаваться!
 Суммы до 75.000 € от 3,8 % годовых

НОВАЯ! Рефинансирование нескольких кредитов в один, более выгодный!

НАШ ОПЫТ - ВАШ УСПЕХ!

Storlachstr. 1 • 72760 Reutlingen
 07121 - 14 78 22 44
 www.alfakredit.de

НАПИШЕМ И РАЗМЕСТИМ РЕКЛАМНУЮ СТАТЬЮ О ВАС И ВАШЕМ БИЗНЕСЕ!

Наш опыт работы 30 ЛЕТ

04762 - 18 32 32
 werbung@aussiedlerbote.de

Erscheint monatlich - bundesweit
 www.aussiedlerbote.de

Julі 2023
 204. Ausgabe

ДЕТСКИЙ ЗАГРАНПАСПОРТ В ГЕРМАНИИ ОТМЕНЯЮТ **СТР. 3**

ПОПУЛЯРНЫЕ КЕМПИНГИ ГЕРМАНИИ **СТР. 4**

ПОЧЕМУ ХОДИТЬ БОСИКОМ - ПРАВИЛЬНО? **СТР. 10**

СТАРИННЫЕ МАСТЕРСКИЕ ГЕРМАНИИ **СТР. 7**

PUL EXPRESS ВИЗЫ • ТУРЫ
 ДЕЛОВЫЕ МУЛЬТИВИЗЫ

АВИАБИЛЕТЫ

ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫЕ БИЛЕТЫ
 на все направления

ОТПУСК 2023

Заказывайте по тел.
030-887 147 55
 или по e-mail
 train@pulexpress.de

030-8871470
 www.pulexpress.de • info@pulexpress.de

АВИАБИЛЕТЫ и ВИЗЫ по минимальным ценам **от 129€**

- СЕМЕЙНЫЕ СКИДКИ
- возможна ОПЛАТА В КРЕДИТ
- АВТОБУСЫ • ПОЕЗДА
- СТРАХОВКИ
- ОТДЫХ НА МОРЕ

ORION TRAVEL
 „ORION TRAVEL“ • 04157 Leipzig • Coppistraße 71
 Тел. **0341-686 55 97**

ADLER TRANS
 РЕГУЛЯРНЫЕ АВТОБУСНЫЕ РЕЙСЫ

- ДОРТМУНД - МЮНСТЕР
- ОСНАБРЮК - БРЕМЕН - ГАМБУРГ
- БЕРЛИН - КОТБУС - ЛЬВОВ
- РОВНО - ЖИТОМИР
- КИЕВ

ADLER TRANS

БИЛЕТЫ НА АВТОБУС ОНЛАЙН ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ:

+49 234 601 46 941
+49 176 800 52 393
+380 73 229 93 03
+380 68 229 93 03
+380 95 229 93 03

adlertrans.com.ua



Приветствую вас, дорогие читатели, партнёры и рекламодатели!

Пора отпусков продолжается. Кто-то уже успел отдохнуть, а кто-то ещё только планирует свои долгожданные летние каникулы. Не упустите возможность хорошо провести время и восстановить жизненные силы. Предлагаем вам и дальше следить за нашей рубрикой «С нами по Германии», где мы постоянно рассказываем о местах, которые могут стать отличным вариантом для каникул или уик-энда.

Не столь важно, если в этом году некоторые не могут себе позволить дорогостоящие поездки. Отпуск – это не только отдых в других странах в пятизвёздочном отеле или круиз по морю. В Германии есть масса прекрасных мест, где можно восстановиться, провести время с родными, отвлечься от будничных дел и тревожных сообщений в медиа. Выбор обширен – от прибрежных городков на севере страны до великолепных горных мест на юге. Даже и в вашей земле наверняка есть чудесные уголки, в которых вы ещё не успели побывать, и сейчас самое время восполнить эти пробелы.

В последние годы всё более популярными среди жителей Германии становятся различные кемпинги. Домик на колёсах, если нет в наличии своего, можно просто взять в аренду. Это позволит вам не только сэкономить затраты на отпуск, но и быть более независимыми в планировании путешествия. Или, чтобы отдохнуть с палатками, необязательно ехать очень далеко, ведь даже в больших мегаполисах есть много оборудованных мест для кемпинга. Они предоставляют весь необходимый сервис – от душа и электричества, до детских площадок и массы развлекательных программ.

А можно направиться в велопутешествие. Любители длинных маршрутов могут прокатиться по побережью Балтийского моря или по Рурской долине. Для любителей гастрономических туров подойдёт Мозельский веломаршрут, который тянется вдоль многочисленных виноградников и виноделен. Здесь можно найти для себя массу интересного. Например, как рождается вино от зреющей виноградной лозы до разлива его в бутылки, продегустировать в приятных придорожных ресторанчиках разнообразие винного аромата и вкуса, предлагаемое местными виноделами.

Если вы уже использовали отпуск чуть раньше, то лето ещё может баловать нас и дальше своими пикниками в выходные дни. Выезд на природу в кругу близких людей, приготовление ароматной еды на гриле в специально отведённых для этого местах – именно то, что заряжает бодростью и хорошим настроением после напряжённой рабочей недели.

А мы остаёмся с нашими читателями даже в период отпусков, чтобы делиться полезными советами и интересными материалами. Желаю всем приятных летних впечатлений! Мир вашему дому!

Евгений Гептин
Главный редактор

Liebe Vereinsmitglieder!

Jeden Samstag von 11:00 bis 14:00 Uhr sind wir für Euch persönlich im Büro:
Böhmkenstraße 18, 20459 Hamburg oder schreiben Sie uns eine E-Mail: 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 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 • Tel.: 0176 - 42955 474

info.hvdar@gmx.de Vorstand des HVDaR e.V.



ИДИОТЕНТЕСТ? НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ!



- 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

Zentrale Lüdenschied: 02351 - 40 936

Münster • Osnabrück
Bielefeld • Kassel • Sigen
Essen • Gießen • Hanau
Mannheim • Dortmund
Lüdenschied 02351 - 40 936
Köln 02233 - 68 67 50
Düsseldorf 0211 - 209 19 03
Aachen 0241 - 160 250 86

www.pbbi.de

info@pbbi.de

ИДИОТЕНТЕСТ



MPU
У нас сдают с первого раза!

02351 - 47 70 63
0157-81 88 82 49 • 0157-3173 55 57

MPU www.pbbi-west.de

- Подготовка к идиотентесту на русском языке
- Первая консультация бесплатно
- Довожу в любом случае до позитивного результата
- Пункты, наркотики, алкоголь
- Подготовка по скайпу

0211 - 209 19 03
02233 - 68 67 50
0241 - 160 250 86
0163 - 81 77 966
Skype: alexander.friesen71

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

EMPIRIE MPU GmbH

ИНСТИТУТ ДЛЯ ВЕРХНЕПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕРАТУНГ
• Индивидуально • Быстро • Компетентно!

ИДИОТЕНТЕСТ

ГАРАНТИЯ УСПЕШНЫХ СДАЧ

Zentrale – Bielefeld

0521 - 56 04 320

Bonn 02644 - 56 88 99

Dortmund 0231 - 510 38 21

Nordrhein-Westfalen 0531 - 210 33 33

Fuppincen 0731 - 888 65 868

0800 - 588 85 43

Nürnberg 0176 - 66 65 27 95

0911 - 520 99 030



MPU-Test
с нами
сдаются все!

www.empirie-mpu.de

www.aussiedlerbote.de

IMPRESSUM

ПЕРЕСЕЛЕНЧЕСКИЙ 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 • Web: www.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

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.

Детский загранпаспорт в Германии отменяют: что делать родителям?

С 1 января 2024 года всем желающим поехать на отдых в другую страну с детьми придётся подать заявку на получение альтернативного и более дорого варианта.

Уже в следующем году детский загранпаспорт в Германии отменяют. Система паспортов и удостоверений личности была пересмотрена. Должен исчезнуть особенно популярный у родителей вид удостоверения личности – детский паспорт.

Вводится новый вариант этого документа, который будет стоить в три раза дороже.

На сайте Федерального министерства внутренних дел (BMI) говорится, что для поездок за границу детям с рождения нужен собственный проездной документ. В странах, где требуется паспорт, родители до сих пор могли подать заявление на получение детского паспорта для своих детей в возрасте до 12 лет включительно.

Преимущество очевидно: он стоит в три раза дешевле обычного паспорта – 13 евро. Действителен он только в течение одного года, но может быть продлён ещё на год за 6 евро. Это даёт семьям большое преимущество в цене, особенно при разовых поездках на дальние расстояния.

Так как дети и особенно младенцы значительно меняют свой внешний вид в течение года, короткий срок действия предыдущего детского паспорта был скорее преимуществом.

Если за 6 лет внешний вид ребёнка изменился настолько, что его уже невозможно идентифицировать по фотографии в паспорте, документ, удостоверяющий личность, становится недействительным. Необходимо подать заявление на получение нового паспорта. Это стоит 37,50 евро для людей младше 24 лет.

Родители, которые хотят регулярно выезжать со своими детьми за пределы ЕС, например, в Турцию, платят значительно больше, чем 37,50 евро каждые 6 лет. Потому что ребёнка младшего школьного возраста в возрасте 6 лет, вероятно, нельзя будет узнать по его детской фотографии в паспорте.

В дальнейшем придётся искать новый паспорт, потому что дешёвая детская версия с 1 января 2024 года будет недоступна. Каким бы практичным ни казался на первый взгляд детский паспорт, проблема всё же остаётся.

Появляется всё больше стран, которые не признают детские паспорта для путешествий. В отличие от детского паспорта, стандартный имеет электронный чип. Это позволяет хранить биометрические данные, такие как отпечатки пальцев, которые также являются обязательными для удостоверений личности с 2021 года.

Биометрический паспорт дороже детского. С 2024 года у родителей, которые хотят выехать за пределы ЕС со своими детьми, не останется выбора. Придётся получать для них обычные паспорта по цене 37,50 евро.



© Pixhere / pixhere.com



SPA
Kurort

КУРОРТЫ

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

| | |
|------|---|
| 399€ | <p>****</p> <p>«Arka Medical» Кольберг/Польша 6 ночей, DZ, HP, 12-15 процедур, бассейн, Балт. море</p> |
| 369€ | <p>****</p> <p>«St. Lukas» Бад Флинсберг/Польша 6 ночей, DZ, полупансион, 29 процедур, бассейн</p> |
| 529€ | <p>****+</p> <p>«Svoboda» Мариенбад/Чехия 6 ночей, DZ, полупансион, 15 процедур</p> |
| 589€ | <p>****+</p> <p>«Lietuva» Друскининкай/Литва 6 ночей, DZ, полупансион, 30 процедур</p> <p style="font-size: small;">* цены от за человека в июле-сентябре</p> |

Горящие путёвки и сезонные скидки до 60% !

04102 - 66 87 888

Gänseberg 5
22926 Ahrensburg

Популярные кемпинги Германии

Вопрос «куда поехать этим летом?» задают себе многие любители кемпинга. Расскажем о нескольких популярных кемпингах.

Kühlungsborn, Мекленбург-Передняя Померания

На 12 гектарах великолепной природной территории прямо на берегу Балтийского моря вы найдёте райский уголок для семейного отдыха, который вам понравится. Солнечные или лесистые поля для палаток, караванов и автодомов, некоторые всего в 50 м от пляжа. Кемпинг предлагает все условия для спокойного отдыха. Наслаждайтесь морскими волнами и пляжем Балтийского моря прямо у вашего порога. Прогуляйтесь по приморскому курорту Кюлунгсборн между традициями и современностью. Познакомьтесь с сельской местностью и людьми этого региона. Воспользуйтесь широким спектром возможностей для проведения досуга, предлагаемых в кемпинге и его окрестностях. Просто подарите себе немного тишины и покоя, а своим детям или внукам – несколько счастливых часов в компании новых друзей. Вы найдёте возможности для ежедневных покупок прямо в кемпинге и в близлежащем деревенском центре.

Rosenfelder Strand, Шлезвиг-Гольштейн

Прекрасное расположение кемпинга прямо на берегу Балтийского моря к северу от Любека в земле Шлезвиг-Гольштейн даёт возможность не только легко туда добраться, но и получить удовольствие от чудесных видов. У парка есть множество преимуществ. Очень ухоженная и чистая территория. Обновленные санитарные удобства. Собственный пляж. Множество спортивных и игровых возможностей: анимация, лесная площадка с водной игровой зоной. Доступные

цены, свободные от туристического налога. Бронирование мест для постояльцев. Аренда караванов и мобильных домов. Веб-камера, WLAN и мн. др.

ного спорта, купальню в кемпинге, поле для мини-гольфа и игровую площадку площадью 2 гектара, тематические мероприятия в высокий сезон, зоопарк и

канализацией. Ниже обрыва находится песчаный пляж длиной 500 м, усыпанный галькой. В кемпинге есть все для вашего отдыха: санитарно-технические

«Rabennest», где занимаются рукоделием, поют, рисуют и играют с детьми. В кемпинге также есть школа дайвинга и прокат велосипедов.



Day Of Victory Studio / shutterstock.com

Ecktannen, Мекленбург-Передняя Померания

Ecktannen расположен на южной окраине курортного города Варен, прямо на Мюрице, самом большом внутреннем озере Германии. Национальный парк Мюриц – один из самых красивых природных и растительных заповедников на севере Германии, простирается к югу

площадку с купальней для собак.

Familie Heide, Шлезвиг-Гольштейн

Кемпинг на Балтийском море, существующий с 1970 года, занимает 30 гектаров и управляется семьёй Хайде. Обширная луговая территория, доходящая до крутого

сооружения кемпинга, получившие высшие оценки от ADAC, ANWB и DCC, несколько семейных душевых кабин предоставляются гостям бесплатно (включая горячий душ), за дополнительную плату можно арендовать отдельные ваннные комнаты, детская ванная комната специально предназначена для самых маленьких посетителей и

оборудована удобствами для детей унитазами и умывальниками, помещение для стиральных машин с сушилками, туалеты и душевые, подходящие для инвалидов, душевые для собак, супермаркет, где можно приобрести всё необходимое для ежедневных нужд, а также пекарня и мясная лавка. На территории комплекса расположен ресторан «Meeresblick», из которого открывается вид на Балтийское море. Пиццерия «Strandgut» расположена прямо на пляже. Анимация в высокий сезон предлагает разнообразные мероприятия, как, например, Happy Kids Club

Sonnensee, Нижняя Саксония

Спортивно-природный лагерь, расположенный в заповедной зоне на 64 гектарах, предлагает многочисленные возможности для занятий спортом, игр и развлечений. Пока малыши строят замки из песка на мелководье детского пляжа или выпускают пар на близлежащей игровой площадке, для детей постарше есть множество развлечений, ориентированных на их возраст. Им доступны: большая спортивная площадка с прилегающими к ней площадками для пляжного волейбола, площадки для игры



от кемпинга. Благодаря природному ландшафту кемпинга, который не имеет аналогов, каждый гость имеет возможность выбрать на 17 гектарах место по своему вкусу – солнечное или тенистое, а главное уединенное. На территории кемпинга вы найдете: мини-маркет, бистро с террасой, прокат велосипедов и лодок, два ресторана, школу серфинга и парус-

берега, расположена в ландшафтной заповедной зоне «Миттель-Шванзен» между Капельном и Эккернфёрде. Поля разбиты на участки, частично разделённые живой изгородью, и предлагаются в трёх различных размерах, частично с видом на Балтийское море.

До всех площадок можно добраться по хорошо вымощенным дорожкам, они оборудованы водопроводом и

Мы проектируем кухни **индивидуально** в соответствии с вашими пожеланиями и идеями, показываем разнообразие возможностей с творческими предложениями, обеспечиваем шикарный внешний вид и качественное оборудование.

Здесь дешевле и лучше!

KÜCHENDESIGN

террасы - навесы - карпорты
AW 20% скидка на все навесы
 (Акция действует до 29.07.2023)
Звоните! 01577 3330555
 Установим быстро и самое главное: недорого!

TERRASSENDÄCHER

www.kuechen-aus-kassel.de

20% СКИДКА
 на все кухни
 (Предложение действует до 29.07.2023)



Фирма WOTTSCHEL - Mobil: 01577 3330555 - Tel.: 0561 83095500
 info@wottschel.com - Weserstr. 23, 34125 Kassel

в петанк и лёгкой атлетики, станция настольного тенниса. Площадки одинаково подходят для палаток, караванов или домов на колёсах и снабжаются экологически чистой электроэнергией от гидроэлектростанции. Есть одно «но» – собаки не допускаются на территорию кемпинга.

Camping am Deich, Нижняя Саксония

Кемпинг в Восточной Фризии находится в двух шагах от Северного моря – прямо за дамбой. Здесь предлагается широкий выбор развлечений: плавание и велосипедные прогулки, экскурсии на острова Восточно-Фризского Северного моря, походы по грязевым болотам, велнес-оазис с сауной, санарием и массажем. Вы можете окунуться в шум и суету Эмдена или Гритзиля, а вечером вернуться в оазис за дамбой, чтобы расслабиться. Если вам нужно немного больше места или вы хотите приехать спонтанно, не собирая много вещей, кемпинг предложит вам комфорт небольших домов, которые полностью меблированы.

Südheide, Нижняя Саксония

Кемпинг расположен на севере Германии и является воротами в природный парк Зюдхайде. Между лесами, лугами и на уютном Хайдебахском озере кем-

пинг окружен природой. Для Нижней Саксонии характерен разнообразный ландшафт – болота, леса, поля и вересковые ручьи придают особый шарм. Поэтому каждый найдёт тут развлечение по вкусу. Гостям кемпинга доступны: посещение герцогского города Целле на велосипеде, неспешные прогулки в карете по пустошам, катание на каноэ по рекам Орце и Аллер или пешие прогулки по природе, поездки к мемориалу Берген-Бельзен, в Биспинген в картинг-центр, в Зольтау с парком Хайде и термами Зольтау или в столицу земли Ганновер. После экскурсий вы можете восстановить силы в оздоровительном оазисе, расположенном прямо на территории отеля, с сауной и комнатой отдыха. От кемпинг-парка можно легко добраться пешком или на велосипеде до большого количества ресторанов. Для покупки булочек, газет, мороженого и других мелочей есть мини-маркет у стойки регистрации, остальное можно купить в близлежащих супермаркетах.

Strukkamphuk, Шлезвиг-Гольштейн

«Время для мечты, время для наслаждения, время друг для друга», – так описывают основатели кемпинга то время, которое вы проведёте там. На территории кемпинга доступны: участки с электричеством,

водой и сточными водами, площадка для мобильных домов со станцией утилизации отходов, арендные караваны со всеми удобствами, семейные ванне комнаты и ванне комнаты для инвалидов, ресторан, детские площадки, поле с искусственным покрытием для волейбола и стритбола, скейт-парк и бар на пляже, сауна, массаж, WLAN на всей территории, причалы для лодок, школа серфинга с собственным слипом.

Falkensteinsee, Нижняя Саксония

Озеро в центре кемпинга создаёт расслабляющую атмосферу. Вы можете купаться, загорать, ловить рыбу, отдыхать и расслабляться. А ресторан SeeNius с видом на озеро и маленький магазинчик, где вас ждут свежие продукты, домашние пироги, булочки и многое другое, никого не оставят равнодушным. Вам доступны: услуги мини-гольфа, бочка, настольный теннис, футбол и баскетбол, многочисленные велосипедные и пешеходные дорожки в окрестностях, CamperDiele, где вы найдёте кресла, книги, настольные игры и телевизор. Для собак имеется отдельная площадка с игровыми препятствиями и прудом, а также душ для вашего четвероногого друга.

Михаил Муртко

АВИАБИЛЕТЫ - ВИЗЫ
 TURKISH AIRLINES | Lufthansa | air astana
 В РОССИЮ, КАЗАХСТАН, КИРГИЗИЮ и по всему миру!

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 И ТУРИЗМ по Всеми миру
 С нами сбудутся Ваши мечты
 Самый лучший отдых - всей семьёй!

ЭКСПУРСИИ по ГЕРМАНИИ и ЕВРОПЕ
 Автобусные туры с русскоязычным сопровождением

Сказочная прогулка в выходные дни!
0261-952 32 15 Stanislaus Reiseservice
 Bahnhofstrasse 1 • 56068 Koblenz

АЭРОФЛОТ | **Lufthansa**
 агент а/к Engels Reisen
ВОЗМОЖЕН КРЕДИТ
 МЫ С ВАМИ С 1992 ГОДА!

ВИЗЫ
ЭКСПУРСИИ
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

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-Idiotentest (Berlin, Hamburg, Hannover, Bremen)
 Tel: 0451-612 80 24, Web: www.dr-brunstein.de

ПОДГОТОВКА ДОКУМЕНТОВ В КОНСУЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Генеральное Консульство РФ в Гамбурге проводит

31 ИЮЛЯ 2023
18 АВГУСТА 2023

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

*Мудрец будет
скорее избежать болезней,
чем выбирать средства против них.*
Томас Мор

Здравствуйтесь, друзья!
На связи Виктор Шварц.

Люди болеют гораздо реже, если занимаются любимым делом. Но и этот позитивный результат увеличивается в несколько раз, когда смыслом Вашей профессии является помощь в сохранении и приумножении здоровья Ваших клиентов. Обладая профессиональными знаниями и умением, трудно обделить себя и своих близких в этом счастье.

К сожалению, среднестатистический человек редко ценит своё здоровье. А ценить его по-настоящему начинает только тогда, когда оно уже утрачено. В этой ситуации вернуть здоровье будет либо очень трудно, либо уже невозможно.

У учеников нашей «Академии СПА и велнес массажа / Akademie für Spa und Wellness Massage» имеется очень важная и почётная миссия. Она заключается не только в том, чтобы радовать людей разнообразными массажами, но и в том, чтобы донести до жителей своего города информацию, что здоровье нужно хранить тогда, когда оно есть! Что потеря здоровья чревата грустными последствиями и ограниченными возможностями и, соответственно, понижением уровня жизни и потерей прежних возможностей.

Информация эта далеко не нова для большинства из нас. Об этом пишут газеты, говорят по телевизору, её много в интернете. Но так уж устроен человек, как говорила моя бабушка: «Пока не грянет гром, он не перевернется».



В процессе добывания ресурсов для жизни нам некогда остановиться и заняться профилактикой здоровья, и не факт, что только здоровья. Очень важен выбор профессии и возможностей, которые она даёт. Лично я выбираю тот вид деятельности, где я могу быстро и бесконечно улучшать качество жизни и своих возможностей позволяющих зарабатывать достойно. Где я сам решаю, сколько стоит моё время и мои профессиональные навыки. Для жизни в Германии это очень важный фактор. Главным же критерием, по которому я выбираю род деятельности – это максимальная полезность для моего окружения, и чтобы эта работа приносила радость и искреннюю благодарность клиентам.

В нашей «Академии» в программе обучения профессии велнес массажиста время посвящено не только изучению большого количества массажей. Также много времени уделяется тому, как найти сотню тех заинтересованных в профилактике здоровья, кто способен посещать массажиста раз в неделю, или хотя бы раз в месяц. Тогда у нас

нет нужды искать новых и новых... Как сказал французский писатель Ромен Роллан: «Здоровье так же заразительно, как и болезнь». Мы точно знаем, как это сделать, и делаем это сами, поэтому и других научить этому умению совсем не сложно. Очень важно понимать, кто является нашим целевым клиентом, чтобы не тратить время на всех, а только на тех, кто нуждается в наших услугах и способен высоко ценить нашу помощь.

**И тогда возможно – это то,
что нужно именно Вам.**

Профессия велнес массажиста, на мой взгляд, является одной из самых творческих профессий. В отличие от талантливых художников к нам признание приходит ещё при жизни! Основная цель деятельности «Академии» – 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, приносит 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 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:

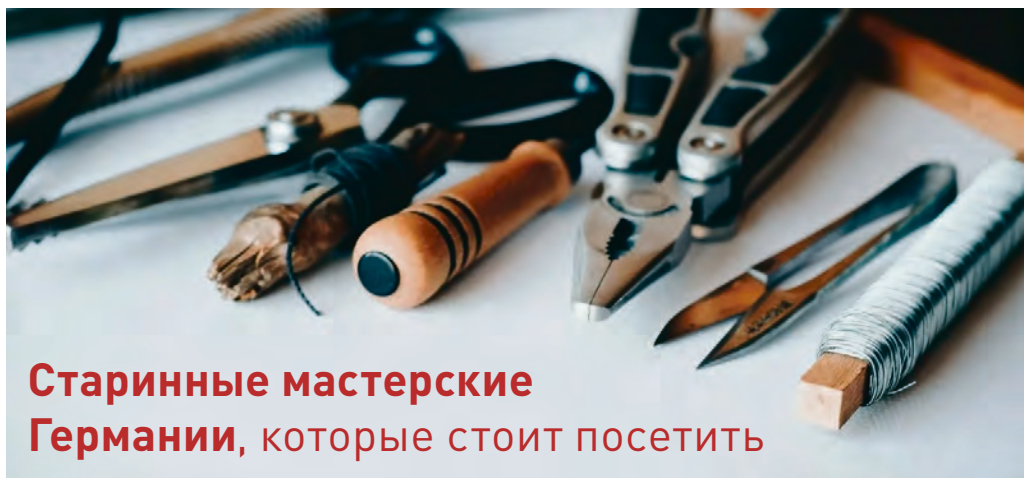
1. Велнес массажист и консультант (ЗОЖ)
2. Оздоровительная Кинезиология
3. Психосоматическая Кинезиология
4. Остеопатические техники в сфере Велнес

05325 – 206 36 82 • 0176 226 285 66

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



Anzeige



Старинные мастерские Германии, которые стоит посетить

Мы продолжаем экскурс по старинным мастерским Германии. Знакомство с ними поможет полнее понять немецкую культуру и познакомиться с секретами мастеров, которые раньше передавались из поколения в поколение.

Вышивка в Spreewald

Искусство вышивания было развито в Германии с древности. Известные мастерские были по всей стране, но самой знаменитой считается вышивка в Шпреевальде. Здесь она превратилась в искусство. Сегодня мастерицы изготавливают украшения и су-

вениры с использованием вышивки, а также украшают ею элементы костюмов.

В Шпреевальде регулярно проходят фестивали, где открывается ярмарка-продажа. Взглянуть на творения мастеров приезжают ценители из разных городов Германии. Мастера и артисты наряжаются в национальные костюмы, которые шьют здесь же. Это зрелищно и позволяет целиком окунуться в атмосферу ушедших дней.

Информация о проведении фестивалей доступна на

сайте отдыха в Шпреевальде: www.spreewald-info.de

Немецкий музей вышивки в Celle

В Нижней Саксонии находится крупный музей, где



Старинная открытка «В Шпреевальде», на которой изображены девушки в вышитых костюмах. Автор: Кай Хайнрих.

также можно посмотреть на шедевры вышивки. Здесь

MPU ИДИОТЕНТЕСТ

КОДИРОВАНИЕ ОТ АЛКОГОЛИЗМА

Верни легально свои права

Мы работаем по всей Германии!

05137 - 99 64 172
0177 - 24 27 543

www.favorit-mpu.de

расположено более тысячи экспонатов, выполненных в разных техниках. Кроме того, посетители увидят инструменты, которые использовали вышивальщицы: ткацкие станки, иглы, ткани и материалы, которые произвели более двух веков назад, позволяют окунуться в историю.

Музей расположен в особняке Prinzengarten, построенном в стиле рококо в 1770 году. Здание стоит в живописном месте на территории одноименного парка.

Старинная архитектура и 400-летняя история вы-

шивки, показанная на экспозиции, притягивают сюда много посетителей. По залам проводятся экскурсии, есть зона мастер-классов, где посетители видят, как работают вышивальщицы. Есть интерактивные экспозиции и залы, стилизованные под старину.

Славится музей и коллекцией костюмов, естественно, украшенных вышивкой. Здесь представлены первые в истории альбомы мод и богатейшая коллекция кружев. Музей находится по адресу: **Prinzengarten 2, 29223 Celle (Hehlentor), www.celle.de**

Юлия Карсакова

Эзотерический Центр Берта



Esoterik Zentrum Berta

Берта с 2006 г

Дипл. парапсихолог, кармолог, ясновидящая, потомственная христианская целительница

Сергей

Дипл. магистр-кармолог, потомственный христианский целитель

«Тиббас»

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!

Магазин эзотерических товаров

Уникальные товары со всего мира.

Esoterikladen **Aura** с 2009 г.

Снова открыт для всех с 13 мая 2023 г.

Закажите БЕСПЛАТНЫЙ КАТАЛОГ наших товаров в бумажном или цифровом варианте!

Это прекрасная возможность посетить наш магазин, даже если вы живете очень далеко!

Европейская Высшая Эзотерическая Школа «Астрал» с 2011 г.

Обучает по профессиям:

- Кармолог • Мастер-Кармолог
- Магистр-Кармолог.

Снова бесплатные семинары о карме! Вы еще не были? Спешите!

Дипл. парапсихолог, кармолог, ясновидящая, потомственная христианская целительница **Берта** 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

Издательство «Крилеон» с 2009 г.

Только у нас! Единственные в мире эзотерические ЖУРНАЛЫ-ДВОЙНЯШКИ! Теперь бумажные и цифровые!

Весь год чередуются между собой и ежемесячно будут у вас дома!

МИР ЭЗОТЕРИКИ

особые знания и практики от бед

ТАЙНЫ ЗНАХАРЯ

практические советы снятия проблем

Подарки за подписку. Пробные номера БЕСПЛАТНО! Спешите подписаться!

Esoterik Zentrum Berta, Hinter der Jungenstr.2, 56218 Mülheim-Kärlich

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

Выгодное приобретение недвижимости

и стабильный доход от инвестиций на Северном Кипре

Хочу рассказать вам о плюсах проживания на Северном Кипре.

Покупка недвижимости – самый предсказуемый и выгодный способ сохранения своих сбережений, к тому же покупка может приносить стабильный доход, в итоге не только вернуть вложенное, но и принести существенную прибыль.

Северный Кипр попал в Топ 5 стран для инвестиций по версии журнала Форбс. Цены на недвижимость на Северном Кипре пока одни из самых недорогих в Европе. Конечно, цены на жильё будут расти. Но, если не раздумывать долго, то можно купить квартиру на Северном Кипре на очень благоприятных условиях. До сего времени, также, предлагают выгодные условия рассрочки по выплатам и кредиты под несравнимо с Германией низкий процент.

Выгодная для покупки, и, соответственно, популярная недвижимость располагается на курортах и вблизи них. Там можно жить, отдыхать или сдавать в аренду. Приобретая квартиру и сдавая её отдыхающим, можно получать солидный доход. В этом случае квартира может окупить сама себя. Позже, если захотите, вы сможете продать жильё по более высокой цене.

Покупать недвижимость лучше на стадии котлована, но это не единственное, конечно же, предложение. Цена на неё будет расти, возвращая вложенное, принося прибыль, защищая ваши сбережения от инфляции.

Бесконечные песчаные пляжи отличаются чистотой и ухоженностью. Есть места с дикой природой. Множество развлечений для детей и взрослых. Мягкий климат и 350 солнечных дней в году, невысокая влажность. На мой взгляд здесь самый здоровый климат. Система образования

создана по британским стандартам. Около двадцати университетов. Для небольшой страны – это очень много. Документы признаются в большинстве стран мира. Сюда приезжают более 100.000 иностранных студентов ежегодно.

Турки-киприоты законопослушные граждане, спокойные и хорошо воспитанные люди. Институт семьи и воспитание юного поколения для них в приоритете. Медицинское обслуживание в стране также организовано по высоким стандартам. Фрукты, молочные и мясные продукты производятся на острове, поэтому цены на них без накруток, очень доступны всевозможные морепродукты!

Языковой барьер не чувствуется – на русском разговаривает огромное количество людей. Также на английском, немецкий тоже не редкость. Основной же, конечно, турецкий.

На острове очень низкий уровень преступности и коррупции. Большая часть исторических достопримечательностей находятся на северной части острова. Безвизовый въезд, отдых не ограничен. Здесь легко при желании остаться и легко получить вид на жительство.

Регион непрерывно развивается во всех областях, и жителей с каждым годом всё больше и больше, а потребность огромная буквально во всём. Поэтому есть и возможность найти работу, и для организации бизнеса условия идеальные. А главное, огромный спрос на всё.

Богатые пенсионеры, переехавшие жить на Северный Кипр, и отдыхающие туристы, а также студенты га-

рантируют полную востребованность в сфере услуг. Множество фрилансеров,

чтобы экономить на налогах. Из Европы и других стран, в связи с ситуацией

не нужно, для жизни, трудоустройства или развития собственного бизнеса есть масса возможностей.

Или же инвестиция в приносящую прибыль недвижимость в стране с очень низкими налогами позволит не только сохранить и приумножить сегодняшние сбережения. Удобная система беспроцентной рассрочки и на покупку недвижимости. Управляющие компании сами сдадут жильё в аренду и тогда квартиры окупают сами себя, а со временем вернув вложенное вы получаете доход.

Вам нужно только оплатить билеты до Северного Кипра. Всё остальное возьмёт на себя наша компания. Мы встречаем вас по прибытии и бесплатно селим в лучших местах отдыха на три ночи, для первого ознакомления сопровождаем по объектам.

Я считаю это очень хорошим предложением для тех, кто ищет новые, наилучшие возможности для себя и своей семьи.

Исчерпывающую информацию всегда можно получить, позвонив по телефону в Германии:

0176-438 99 188

(при необходимости перезвоним).

Владимир Шепет



работающих на удалёнке, и просто обеспеченные семьи, желающие жить у моря, это огромный рынок возможностей и спроса на различные виды обслуживания.

Самое главное – это низкие налоги. Северный Кипр – это европейский белый офшор. Множество фирм регистрируются там,

в мире, сюда переезжает много бизнеса из-за того, что правительство Кипра принципиально не участвует в сегодняшних событиях, влияющих разрушительно на экономику многих стран.

Предлагаю внимательно рассмотреть предложение – переехать в страну, где отопление в зимний период времени практически

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 сэкономить 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!

0631-414 53 81 с 14 до 16 часов
e-mail: 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 €**

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



Gesundheitsurlaub im Oberen Schloss Taubenheim

Angebot der Viktor Philippi Stiftung Gesundheit

Gesundheitsoase im Schloss Taubenheim

Möchten Sie zu Ihrer eigenen Energietankstelle finden, kommen Sie nach Taubenheim in die Gesundheitsoase. Sie wird auch gern als „Oberlausitzer Venedig“ bezeichnet. Hier erwarten Sie individuelle Konzepte der Philippi-Methode:

- Bioenergetische Motivation
- Stressabbau-Motivation
- Meditative Wanderung
- Stressabbau-Massage Atlantis

Sie stärken die Lebenskraft und aktivieren den Genesungsprozess. Unsere Gesundheitstage und Gesundheitswochen bieten sich hervorragend für einen stärkenden Kurzurlaub an, wie auch viele Teilnehmer glücklich berichten. In die eigene Gesundheit zu investieren ist das Beste, was Sie für sich und Ihr Wohlbefinden tun können. Schenken Sie sich einen Besuch bei uns. Seele, Geist und Körper werden es Ihnen mit mehr Kraft, Gesundheit und Lebensfreude danken.

Unsere Termine Juli bis September 2023:

- 10. Juli – 14. Juli (5 Tage)
- 24. Juli – 30. Juli (7 Tage)
- 31. Juli – 06. Aug. (7 Tage)
- 10. Aug. – 13. Aug. (4 Tage)
- 14. Aug. – 20. Aug. (7 Tage)
- 04. Sep. – 08. Sep. (5 Tage)
- 11. Sep. – 17. Sep. (7 Tage)
- 21. Sep. – 24. Sep. (4 Tage)

„Wer nicht jeden Tag etwas für die eigene Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“
(Sebastian Kneipp)

Vereinbaren Sie jetzt Ihren Termin:

035936/45700 (bis 14:00 Uhr)
035936/45292 (bis 16:00)



info@veranstaltungen-philippimethode.de



Viktor Philippi Stiftung Gesundheit © Sohlander Straße 14 © 02689 Sohland/Spree © OT Taubenheim

ЗНАКОМСТВА

ОН ИЩЕТ ЕЁ

Он, 43/170/60, одинокий, взрослые дети, работаю, не курю, ответственный. Очень вкусно готовлю. Жду тебя. Хочу тебя баловать. Виталий. NRW + Niedersachsen. Tel.: 0179-4234551 Tel. WhatsApp: 0152-12492751

Он, 57/174/79, разведён, постоянная работа, познакомлюсь с женщиной, до 57 лет, для серьёзн. отношен., земля Schleswig Holstein, PLZ 23843. Звонить после 17:00. Tel.: 0177-6151838

Он, 63/175/90, ищу её для с/отн., моего возраста, NRW, прав. н. машину. Tel.: 0176-20165770

Он, 67/165/79, ищет её, RD, для серьёзных отношений, Paderborn, Kassel, Detmold, Herford. Tel.: 0176-57613332

Он, 50 лет, женат, ищет её для интимных встреч. P-он Paderborn Tel.: 0151-51252803

Он, 55/178/79, обеспечен, познакомится с женщиной, до 50 лет, стройной, р-он Stuttgart. Tel.: 0162-8933327

Он, 50/170/70, познакомлюсь с женщиной для приятных встреч, р-он, Дортмунд, Хамм, Мюнстер. Tel.: 0152-14498871

КОНСУЛЬТАЦИИ ПСИХОЛОГА

Решение проблем в семейных отношениях, при стрессе, в трудных ситуациях

Tel: +7 915 795 53 54

Mann 54, aus Kassel. Sucht eine zärtliche und romantische Frau für eine erotische Beziehung. Tel.: 0177-9355968

Он, 67/177/73, ищет её, худенькую, не ниже 160 роста, с ПМЖ, только с Билефельда. WhatsApp. Перезвоню. Tel.: 0152-32718589

Ищу жен. до 65 лет, Nagold, Göppingen, Gmünd, Weil der Stadt, только BW. Мне 60/190/80, для сер. от. Tel.: 0152-13625813

Он, 55/183/80, ищет её. WhatsApp: 0151-25821723 Tel.: 0152-02332243

Он, 47 лет, ищет её для интимных, приятных встреч, р-он Ганновер. Tel.: 0176-61228944

ОНА ИЩЕТ ЕГО

Я, 60/160/70, ищу мужчину, скрашу ваше одиночество, обеспечу тепло и комфортом. Люблю готовить. Познакомлюсь для серьёзных отношений и для совместных путешествий. Tel.: +49176-59941067

Она, 66/165/80, ищу мужчину для серьёзных отношений, Нюрнберг. Tel.: 0152-08599041

Мне 60 лет, 158/62, ищу мужчину до 65 лет, без вредных привычек. Hamburg. Tel.: 0157-35452514

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 В 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 немец-трудармейцев ИТЛ Бакалстрой-Челябметаллургстрой. Фамилии всех указаны...

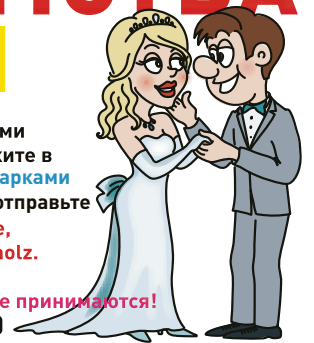
Эти книги можно заказать по телефону:
040 - 792 55 02 (Mo.-So.: 14:00 - 22:00 Uhr)

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.

Почему ходить босиком – правильно?

Обычно мы не задумываемся, как, в какой обуви и по какой поверхности мы ходим каждый день. Оказывается, именно эти факторы во многом влияют на наше здоровье. Исторически человек – босой бегун. Только для защиты наши предки обматывали ноги мехом, из чего со временем развилась обувь. Для человека ходьба – это простое и естественное действие. Но с точки зрения организма – это один из самых сложных процессов. Во время нашего перемещения задействуются не только костно-мышечная система, но и нервная.

Как работают наши стопы?

Когда мы идём или бежим, наша стопа, нижние конечности и мышцы кора должны быть определённым образом сокращены, чтобы создать напряжение в соответствующих мышцах и фасциях. Это требуется для поглощения силы удара, возникающей каждый раз, когда ступня касается земли. В здоровой стопе этот механизм натяжения запускается при стимуляции многочисленных нервов в стопах. Они в основном реагируют на вибрацию, которая исходит от земли при каждом шаге.

Однако после того, как мы всю жизнь носим обувь, предназначенную для минимизации этих ощущений, эти нервы теряют чувствительность. В результате силы удара при ходьбе не гасятся. Вместо этого они поглощаются нашими суставами, сухожилиями и костями. Это привело к частому появлению: подошвенного фасциита – воспалению связки, поддерживающей свод стопы и соединяющей пятку с паль-

цами ноги; тендинопатии ахиллова сухожилия – воспалительному процессу, возникающему в ответ на излишнюю нагрузку; стрессовых переломов – мелких частичных переломов костей, вызванных многократным нагружением, а не

ходку и каблуки. Даже низкие каблуки изменяют походку и могут оказывать вредное воздействие на опорно-двигательный аппарат, что может усугубить перенапряжение мышц и привести к проблемам с поясницей.

Ходьба босиком тренирует поддерживающие мышцы стопы. Это может облегчить симптомы, связанные с выпадением свода стопы, а также напряжение в когтеобразных пальцах, вызванное частым ношением слишком большой обуви.

Не спешите сразу начинать ходить босиком

Ходьба или даже бег босиком полезны тогда, когда мышцы стопы подготовлены. Это значит, что мышцы стопы, как и другие мышцы тела, должны наращиваться медленно. Так они будут выполнять свою функцию. В противном случае можно испытать не только боль в мышцах, но и постоянные перекосы. Чтобы разбудить чувствительные нервы в ногах, попробуйте как можно больше ходить босиком дома, желательно по неровной поверхности. Также следует использовать мячи для гольфа или шипастые мячи под ногами, чтобы раскатывать стопы. Суть в том, чтобы начать медленно и пройти ряд этапов сенсорного пробуждения и упражнений для ног, прежде чем начать активно ходить или бегать босиком.



© poh.vector

конкретной травмой; болей в ногах; повреждений голени; «стрельбы» в спине; артрита.

Как формируется наша походка?

Наша походка формируется в детстве: сначала стопа опирается на пятку, затем на середину стопы и на пальцы. Носки при этом немного разворачиваются в сторону. Это физиологически правильное движение. Когда мы ходим, нога идёт вперед и за ней двигается туловище. Толчок от поверхности должен идти от большого пальца – именно им надо отталкиваться при ходьбе.

Однако, когда мы ходим на жёсткой и прямой подошве, у нас развивается тенденция ставить ногу на пятку. Мышцы передней и средней части стопы всё меньше подвергаются нагрузке, в то время как её принятие – их естественная работа. Негативно влияют на по-

Польза для здоровья от ходьбы босиком

При ходьбе босиком передняя часть стопы помогает поглощать удар, когда стопа касается земли. Это снижает нагрузку на суставы, начиная от пальцев ног до голеностопного, коленного и тазобедренного суставов и даже до спины.

Также пальцы ног очень чувствительны и собирают много информации о местности. Эта информация передаётся через центральную нервную систему. Затем, основываясь на ней, мы вносим коррективы в скелетно-мышечную систему, что позволяет нам оставаться в вертикальном положении.

Наши пальцы ног должны естественно растопыриваться, когда они стоят на земле. Но современная обувь во многом это ограничивает. В результате снижается чувствительность пальцев, а это может повлиять на равновесие.

Что означает топание?

Когда человек громко топает при ходьбе, это говорит о том, что в мозг из-за потери чувствительности в ногах хуже поступают сигналы о положении тела.

Другими словами, человеку приходится выше поднимать ногу и с силой опускать её на землю, чтобы точно знать, где она приземлилась. Подобная потеря чувствительности является повреждением нервных волокон. Красивая походка зависит от тонуса мышц ног, живота и спины, и управлять этим сознательно – невозможно.

Ходьба босиком даёт новое ощущение тела, стимулирует рефлекторные зоны стопы, что полезно для всего тела. Со временем не только стопа, но и всё тело становится более подвижным и гибким.

Хорошим упражнением является прогулка босиком по пляжу. Песок обеспечивает сопротивление, поэтому ходьба требует больше энергии и укрепляет все мышцы между ступнями и спиной, особенно ног и ягодиц.

В таких условиях ваша нога будет совершать полный диапазон движений. Каждый раз, когда нога погружается в песок, вашим мышцам приходится усердно поработать, чтобы подтолкнуть вас назад и двигаться вперёд.

То, как и где мы ходим, влияет на всё наше тело. Тренировка мышц стопы не требует значительных усилий, но при этом позволит оградить себя от развития многих повреждений, травм или неприятных ощущений.

Елизавета Казённова

Granithandel ПАМЯТНИКИ

05251 - 69 84 609

Paderborn



0176 - 63 48 51 64

www.granit-1.de

Бесплатно:

- Консультация на дому
- Высылаем каталог

Работаем
по всей
Германии!

ПАМЯТНИКИ HEIDEBRECHT

www.granitt.de

0160-96 85 28 02 – Mobil

02922-95 91 45

Vertretung Kassel,
Firma FLS
0561 - 86 16 26 55

Vertretung Berlin,
Firma BSH Berlin
030-54 081 726

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

При заказе памятника,
гравировка портрета

БЕСПЛАТНО!



Памятники • Grabmale

UNSERE AUSSTELLUNGEN:

Berlin 030 - 551 593 70

Köln 0221 - 599 996 30

Kerpen 02237 - 974 63 05

Nürnberg 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):

РАБОТАЕМ ПО ВСЕЙ ГЕРМАНИИ

0221 - 599 996 30

0177-833 93 09

Огромный выбор памятников на портале:

www.pomni.de



dnepr reisen

Тел. 0561 - 953 17 46

Моб. 0163 - 333 18 66

Frankfurter Str. 57 • 34121 Kassel

БИЛЕТЫ НА САМОЛЁТ
ПО ВСЕМУ МИРУ

Автобусом в Россию,
Беларусь, Украину

по ЛЬГОТНЫМ ЦЕНАМ
полёты из Калининграда
в аэропорты России

ВИЗЫ

САНАТОРНО-КУРОРТНОЕ
ЛЕЧЕНИЕ в санаториях
Прибалтики • Чехии,
Украины • Польши

Помощь в обмене
российских паспортов

ТУРИСТИЧЕСКИЕ
ПОЕЗДКИ

Бронируйте на нашей странице в
интернете www.dneprreisen.de

МЕДСТРАХОВКИ

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

В 2023 году ЕЖЕМЕСЯЧНО СОСТОИТСЯ ПРИЁМ ДОКУМЕНТОВ
для оформления биометрического паспорта РФ
в городах Гамбург, Ганновер, Вольфсбург,
Бремерхафен, Ольденбург



Помощь в обмене российских паспортов,
в т. ч. давно просроченных, без посещения консульства
Визы в РФ от 1 дня до 5-ти лет за 3 часа!!!

ПРОДАЖА
АВИБИЛЕТОВ

РЕШЕНИЕ СЛОЖНЫХ И НЕОРДИНАРНЫХ ВОПРОСОВ В КОНСУЛЬСТАВАХ СТРАН СНГ
РАБОТАЕМ СОВМЕСТНО С ЮРИСТОМ ПО ПРАВУ СТРАН СНГ

Тел.: 040 - 21 00 71 91

Моб. тел.: +49 172 40 52 162

www.tourbuero.de

E-Mail: info@tourbuero.de

TOURBURO
Hamburger Str. 159
22083 Hamburg

Elina-St
ПАМЯТНИКИ
Монтаж по всей Германии
Памятники из украинских
натуральных камней.
Высокое качество!
Низкие цены!
Высылаем каталог бесплатно!
Штутгарт: (0711) 870 906 83 / 73
Мюнхен: (089) 50 00 44 10
Берлин: (030) 22 01 92 30
Email: steine@elina-st.de
Internet: www.steine.elina-st.de

**ИЩЕМ
ВОДИТЕЛЕЙ**
до 3,5 т
также с
Вашим АВТО
только из г. Нюрнберг + 100 км
0176 - 84 119 564

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

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
☎ 04171-136 81 55 ☎ 0157-56454363

Реклама & успех!!!
04762 - 18 32 32

ПАМЯТНИКИ
ЮЖНАЯ ЧАСТЬ ГЕРМАНИИ
ВЫ МОЖЕТЕ ЗАКАЗАТЬ ЗДЕСЬ
0175 - 118 6497
07949 - 94 99 371
PFORZHEIM
07231 - 15 55 363
Высылаем
бесплатный
каталог!
www.bv-granit.de

РАБОТАЕМ ПО ВСЕЙ
ГЕРМАНИИ!
ПАМЯТНИКИ
www.alberg-natursteine.de
Телефон центрального офиса:
07551-958 99 90
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

ПАМЯТНИКИ
РАБОТАЕМ ПО ВСЕЙ ГЕРМАНИИ
BREMEN
☎ 0421 - 49 06 38
☎ 0170 - 96 69 639
Büro:
Hastedter Heerstr. 249
28207 Bremen
www.grabmale-pfaff.de
Высылаем БЕСПЛАТНЫЙ КАТАЛОГ

BESTATTUNGSDIENST
PHILIPP
ÜBER
120
JAHRE
Wir kümmern uns um alles
Büro Bruchsal:
07251 / 22 54
Büro Untergrombach:
07257 / 9 30 31 02
Büro Philippsburg:
07256 / 9 38 40 31
Andrea
Weber
Christian
Bös

НАПИШЕМ И РАЗМЕСТИМ
РЕКЛАМНУЮ СТАТЬЮ
О ВАС И ВАШЕМ
БИЗНЕСЕ!
наш опыт работы
30 ЛЕТ
ПЕРЕСЕЛЕНЧЕСКИЙ
Вестник
04762 - 18 32 32
werbung@aussiedlerbote.de

ВРЕМЯ ВЫБИРАТЬ ПРОШЛО!
Картина ТВ – лучший
и самый надёжный поставщик РУССКОЯЗЫЧНОГО ТВ
ТЕЛЕВИДЕНИЕ • ВИДЕОТЕКА
официальный
kartina.tv
дилер
KARTINA.TV
Звоните и заказывайте!
02303 – 94 77 150
0171 – 40 55 559