

Вестник

ПЕРЕСЕЛЕНЧЕСКИЙ



ZEITUNG AUSSIEDLERBOTE

Erscheint monatlich – bundesweit
www.aussiedlerbote.de

Februar 2024
210. Ausgabe

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

БЮРО УСЛУГ
по КОНСУЛЬСКИМ ВОПРОСАМ для граждан РОССИИ, КАЗАХСТАНА

- Обмен паспортов в т. ч. просроченных
- Вопросы гражданства
- Получение вида на жительство без утраты нем. гражданства
- Материнский капитал
- Доверенности, апостиль
- Пенсионные вопросы

06181 – 413 18 11 • 0157 – 882 27 367
Работаем по всей Германии

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

ОБМЕН
паспорта РФ

030 - 555 789 77
0228 - 387 587 57



С ДНЁМ СВЯТОГО
ВАЛЕНТИНА!
СТР. 3

КАК ПРАВИЛЬНО
ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ
В ХОЛОДА? СТР. 5

ЧТО УГРОЖАЕТ ВАШИМ
ВОДИТЕЛЬСКИМ ПРАВАМ?
СТР. 9

БЕЗ ЛЕКАРСТВ СКАЖЕМ
НЕТ ЗИМНЕЙ ДЕПРЕССИИ
СТР. 10

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

ОТПУСК 2024
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“ • 04157 Leipzig • Coppistraße 71
Тел. **0341-686 55 97**

КОНТАКТ ШАНС **Факты Новости TV-программа**

Для всех, кто живёт в Германии, любит читать по-русски, не забывает о прошлом, хочет понимать в настоящем, думает о будущем... и по вечерам находит время, смотреть телевизор...

Заказ в интернете, по телефону или WhatsApp 0221-42040-555. Либо купон по почте на адрес Pali.com GmbH, Postfach 100153, 50441 Köln

ПРОШУ ВЫСЛАТЬ МНЕ **БЕСПЛАТНЫЙ ЭКЗЕМПЛЯР** ЕЖЕНЕДЕЛЬНОГО ЖУРНАЛА **КОНТАКТ-ШАНС**

Vorname, Name
Straße, Nr.
PLZ, Ort
Handy 01
E-Mail TV

Бесплатный экземпляр на сайте gratis.kontakt.de
Фото купона → WhatsApp
Телефон 0221-42040-555 или отправь купон по почте

Веб-сайт WhatsApp



Приветствую вас, дорогие читатели, партнёры и рекламодатели!

Февральский выпуск газеты, который вы держите в руках, можно смело назвать предвестником наступления весенней поры, тепла и праздника любви в природе и сердцах каждого из нас.

Все материалы, которые готовит наша редакция из номера в номер, можно охарактеризовать лаконичной фразой – «сделано с любовью». Мне вспомнились строчки из стихотворения Любои Нефёдовой:

«Люблю февраль, когда он на исходе. Как праздник, жду последнее число, когда весна рождается в природе, когда земли касается тепло...».

Атмосфера любви сейчас присутствует повсюду. Причина этому – повсеместная подготовка ко Дню всех влюблённых. От бесконечного количества заготовленных поздравительных валентинок создаётся впечатление, что влюблены буквально все... Каждый из нас ждёт такое признание, независимо от возраста, как нынешние влюблённые, так и близкие и родные нам люди.

Чем стремительнее поток жизни, тем усердней мы стараемся создать свой, пусть совсем маленький, но тихий островок любви и спокойствия. Все мы нуждаемся в пристанище, где можно было бы отдохнуть душой, подзарядиться вновь жизненной энергией, основанной на чувстве любви и заботы друг о друге. Чаще всего таким пристанищем становятся дом и семья. Наши предки воспринимали такое стремление как нечто само собой разумеющееся.

В современном мире семья приобретает совершенно другой смысл. Для большинства – это возможность укрыться от ежедневной суеты. У сегодняшнего поколения, прежде всего, это необходимость, чтобы тебя принимали и любили таким, какой ты есть. Это достижимо при условии, когда члены семьи уважают взгляды друг друга, даже если они расходятся во мнениях, стараются облегчить друг другу жизнь, находиться во взаимной гармонии. И тогда можно быть уверенным, что любые сложности преодолимы.

Островок-пристанище, где можно скрыться от внешнего мира, существует только в нашем представлении. Всё, что происходит в социуме, так или иначе неизменно соприкасается и с нашей жизнью. Поэтому, несмотря на наличие семейной «крепости», нужно учиться быть открытым для окружающего мира. От трудностей укрываться постоянно просто не получится. Но именно присутствие любви и душевности в семье, может стать основной поддержкой в сложных жизненных ситуациях.

Я желаю каждому, чтобы ваш февраль был по-настоящему тёплым и приветливым, независимо от прогнозов погоды. Относитесь друг к другу с любовью, заботой и взаимной поддержкой! Здоровья всем вам и вашим близким! Мир вашему дому!

Евгений Гептин
Главный редактор

Eugen Geptin

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

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.



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

EMPIRIE MPU GmbH
INSTITUT FÜR VERKEHRSPSYCHOLOGISCHE BERATUNG

• Индивидуально • Быстро • Компетентно!

ИДИОТЕНТЕСТ
ГАРАНТИЯ УСПЕШНЫХ СДАЧ

Zentrale – Bielefeld
0521 - 56 04 320

0800 - 588 85 43

Bonn 02644 - 56 04 320
Dortmund 02374 - 510 38 211
Nordrhein 0931 - 210 38 211
Cuppington 07779 - 888 65 868
Essen 0176 - 66 65 27 95
Nürnberg 0911 - 520 99 030

MPU-Test с нами сдают все!

www.empirie-mpu.de

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

Bitte aufbewahren/ausschneiden

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

DIE RENTENKANZLEI

Мы говорим по-русски!

Am Gänsberg 6 • 76831 Billigheim-Ingenheim
Tel.: 06349 - 9989725 • www.die-rentenkanzlei.de

tuda_suda_transfer

ZAKAZ39
широкий спектр услуг

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ТРАНСФЕР
BERLIN-KALININGRAD

- официальный перевозчик
- профессиональные водители
- максимум 3 пассажира в машине
- детское кресло
- вода и Wi-Fi в поездке
- ваши питомцы в салоне
- паузы во время поездки

0176-811-924-03; 8-902-417-57-77

IMPRESSUM

Zeitung «Aussiedlerbote»
Erscheint monatlich, bundesweit

Вестник
ZEITUNG AUSSIEDLERBOTE

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.



С Днём святого Валентина!

День святого Валентина в Германии называют по-разному. Иногда – «День любящих», иногда «День всех влюблённых», но чаще всего можно услышать просто – Valentinstag. Так проще и короче. Ещё один особенный день в году, который многие ждут сразу после наступления Нового года.

В этот день принято признаваться в любви, дарить цветы, делать предложение руки и сердца, организовывать романтические ужины в ресторанах или дома. Это

возможность лишней раз сказать дорогим сердцу людям: «Я люблю тебя», и не только избраннику или избраннице, но и родителям, близким и родным людям.

Как давно отмечают День всех влюблённых в Германии?

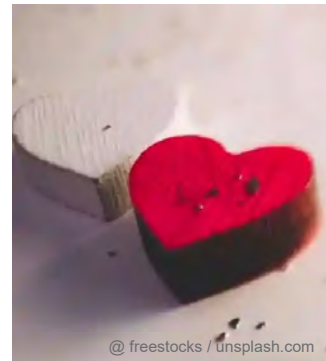
На самом деле в Германии к этому празднику относятся примерно так: мол, всё это подражание западу. Бытует версия, что именно американские солдаты принесли этот праздник в страну. Примечательно, что в Германии о 14 февраля загово-

рили только после Второй мировой войны, а точнее в 50-е годы. Тогда в честь праздника в городе Нюрнберг состоялся первый бал.

В других странах Европы, а также в Америке День святого Валентина отмечался задолго до середины XX века. Но так или иначе в наши дни многие бюргеры с удовольствием отмечают этот праздник, особенно он любим у флористов. По статистике цветы считаются лучшим подарком в этот день – их дарят 76 % населения. Вместе со спросом на цветы в феврале в Германии повышается и цена на них.

началась именно со Дня святого Валентина.

Ещё одним довольно забавным и неожиданным символом любви в Германии является свинка. Фигурки хрюшек немцы иногда да-



рят своим возлюбленным место валентинок, ведь это символ удачи. По-немецки крылатое выражение «иметь свинью» обозначает обрести удачу.

Как отмечают День святого Валентина в Германии одиночки?

Городские власти часто организовывают гуляния 14 февраля. На улицах появляются металлические конструкции в форме сердца, куда можно прицепить замочек как символ любви. Наверное, это для того, чтобы немцы уже оставили

в покое мосты, уже и так порядком «озамоченные».

Для одиноких немцев большинство клубов, баров и кафе устраивают тематические вечера для знакомства. А ещё в разных городах Германии с 2009 года в этот день можно проехать на поезде Flirt Express. Это не просто электричка, а особенный любовный экспресс для романтических быстрых свиданий.

Чтобы попасть на рейс, придётся побеспокоиться заранее и заказать билет. Иногда места кончаются уже за месяц до знаменательной даты.

Ещё, с парой вы или нет, можно отправиться на шопинг. Многие магазины в этот день устраивают акции и распродажи. Кстати, самым дорогим городом для отмечания 14 февраля считается Мюнхен: рестораны тут обычно сильнее всех завышают цены, как и флористы и кондитеры. А вот одним из самых бюджетных городов для влюблённых в этот день является Дрезден.

Мария Северная

Лучшие поздравления в День всех влюблённых

Мы предлагаем ознакомиться с самыми красивыми признаниями в любви в День святого Валентина, которые мы собрали для наших читателей. Их можно скопировать и отправить близким людям в мессенджерах или в социальных сетях. Это возможность дополнить тематический пост в личном микроблоге красивым текстом или вдохновиться на написание собственного поздравления для любимого человека.

- День святого Валентина – повод для создания дружной многодетной семьи, не так ли? Я хотел бы быть с тобой всегда и умереть с тобой в один день. Ты – та, кого я всегда искал. С Днём святого Валентина!
- Благодаря тебе я узнал, что собой представляет настоящая любовь. Я не мог и предположить, что когда-нибудь буду таким счастливым! С Днём святого Валентина!
- Я понимаю, что каждая песня о взаимной любви – это песня о нас, о наших отношениях. Я счастлив, что мне есть с кем проводить День святого Валентина, но я хочу быть с тобой каждый день.
- Ты моё самое большое счастье! Хочу тебе сказать, что каждый день с тобой – лучший. Я буквально не

живу, когда тебя нет рядом.

- Ты – Солнце, а мои мысли – планеты, которые вращаются вокруг тебя целую вечность. Я постоянно о тебе думаю. С Днём святого Валентина!
- Ты – неповторимый, моё огромное счастье, радость и сбывшаяся мечта. Наша любовь убержёт нас от всех неурядиц. Наше чувство – награда, которой удостоивается не каждый!
- Любимый! Напоминаю о необходимости отдать дань святому Валентину! Хочу преподнести тебе кое-что большое и сладкое – свою любовь! Ты самый достойный человек из всех, с кем мне довелось познакомиться. Я благодарна судьбе за нашу встречу!
- Хочется поздравить тебя с Днём святого Валентина как-то необычно и по-особенному. Может, встретимся и ты придумаешь, как именно? Кстати, что бы ты не придумал, знай – каждый день с тобой я считаю особенным.
- Однажды моя жизнь перевернулась. Это произошло, когда ты взял в рабство моё сердце и душу. Но я счастлива быть в плену любви. Ты лучший человек из всех, кого я встречала на моём жизненном пути.

Даша Саевельева

КУРОРТЫ

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

SPA
Kurort

«Panorama» Хевиз / Венгрия
6 ночей, DZ, полупансион, термальное озеро

«Krivan» Карловы Вары / Чехия
6 ночей, DZ, полупансион, 18 процедур

***+
«Svoboda» Мариенбад / Чехия
6 ночей, DZ, полупансион, 18 процедур

***+
«Lietuva» Друскининкай / Литва
6 ночей, DZ, полупансион, 30 процедур

* цены от за человека в марте

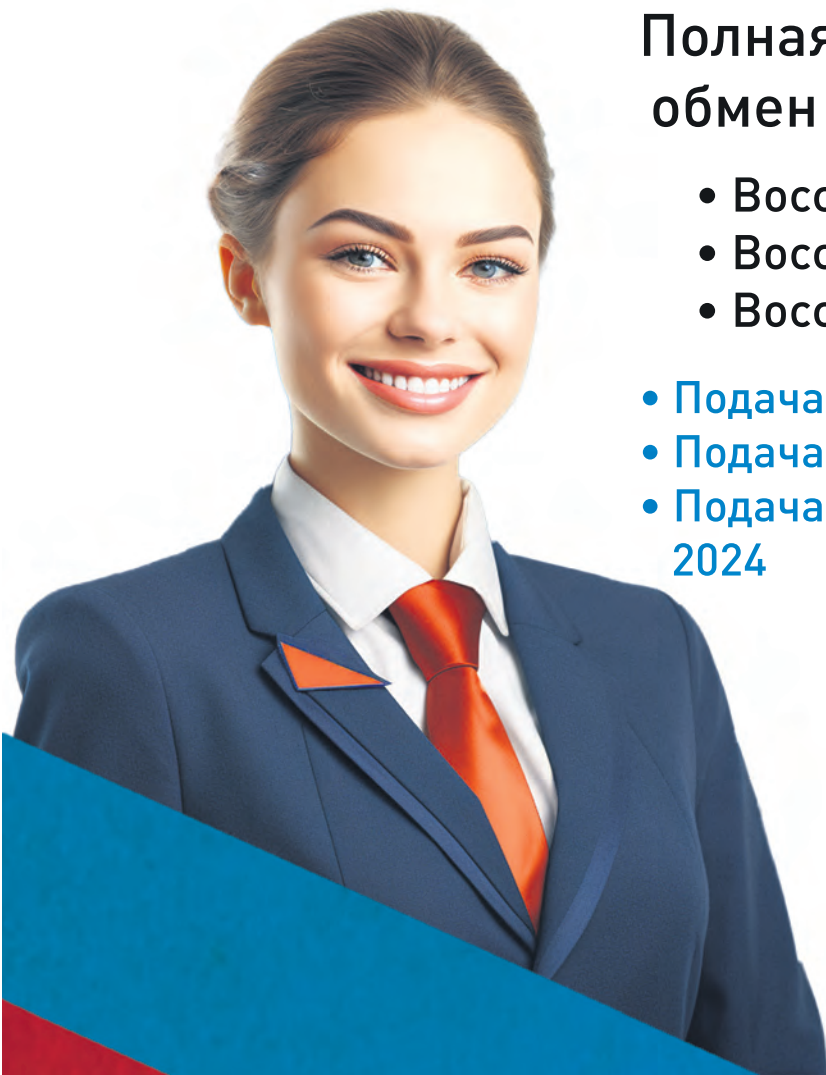
Горящие путёвки и сезонные скидки до 60%!

☎ 04102 - 66 87 888

Gänseberg 5
22926 Ahrensburg



Загранпаспорт РФ на 10 лет



Полная **подготовка документов** на обмен паспорта **по новому закону**

- Восстановление старых паспортов
- Восстановление просроченных паспортов
- Восстановление гражданства РФ
- Подача документов в Гамбурге в **феврале 2024**
- Подача документов в Ганновере в **феврале 2024**
- Подача документов в Берлине и Бонне в **феврале 2024**



- Доверенность
- Заверение верности перевода в Консульстве

www.jurist-ru.de

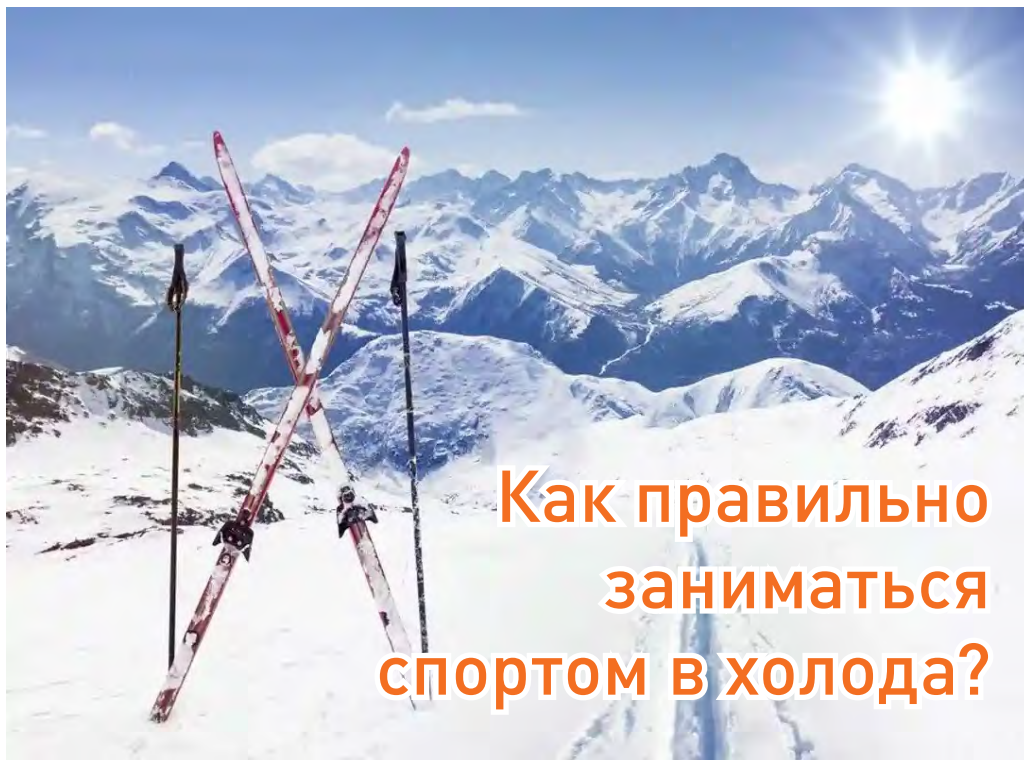
- Справка о нахождении в живых в любом городе Германии каждый месяц

Запись по тел.:

0228 387 587 57

0511 850 07 460





Как правильно заниматься спортом в холода?

Как тренироваться на улице в зимние месяцы и не заболеть? Советы дают эксперты из области спортивной медицины.

Экипировка

Выходя на улицу, нужно выбирать такую одежду, в которой вам будет холодно. Здесь всё логично: тут же захочется согреться, так что побежите, как миленькие. И ещё один важный момент. По окончании пробежки вы не перегреетесь, и не будете испытывать дискомфорт. Оптимальный вариант для низких температур – удобные кроссовки и спортивный костюм из материала, который отводит от тела влагу. Не забудьте про отражающие полосы – они выручат вас, если решите пробежаться вечером. Эти знаки отличия делают вас более заметными для водителей.

Подготовка

Разогреваться перед пробежкой стоит основательно. Если вы рванёте «с места в карьер» – это будет вредно для связок и сухожилий. Разминаться нужно минимум пять минут. При этом выбирайте упражнения, соответствующие виду спорта, которым вы занимаетесь, будь то бег, ходьба или велоспорт (да-да, есть такие, которые охотно катаются даже в снежную погоду). Специалисты советуют сначала выполнить упражнения на растяжку икроножных мышц и ахил-

лова сухожилия (проще говоря, размять стопы). Подходящие комплексы упражнений можно найти в интернете.

Дыхание

У новичков после первого же круга по стадиону нередко начинается резь в груди и першение в горле. Если же в лёгкие попадает морозный воздух, неприятные ощущения лишь усиливаются. Всё происходит оттого, что бегуны, не разобравшись начинают дышать только ртом. Из-за этого воздух недостаточно прогревается и увлажняется, прежде чем попадает в горло. Чтобы избежать дискомфорта, вдох нужно делать носом, а выдох – ртом.

Возвращение домой

Зимой это нужно делать сразу же после тренировки. Организм в такие моменты особенно уязвим, и вы запросто можете простудиться. Зимние занятия спортом, конечно, укрепляют иммунитет. Однако это вовсе не значит, что на холоде нужно находиться как можно дольше. Медленные прогулки оставьте для лета. Сейчас всё, что вам нужно – поскорее оказаться в тепле, принять душ и переодеться.

Внутренняя гармония

Звучит немного непривычно, тем не менее, для спортсмена-любителя имеет значение внутреннее душевное состояние. По сло-

вам спортивного психолога Карин Клиппель, гораздо больше будет пользы от тренировки, если человек выйдет на улицу с положительным настроением. Конечно, добиться такого настроения сложно, когда за окном минусовая температура. Но нужно всё-таки постараться, убеждена психолог. Подумайте о том, за что вы больше всего любите зиму и сконцентрируйтесь на этом. И, конечно же, выберите живописный маршрут, чтобы получать удовольствие от пробежки. Кто знает, может быть, вы найдёте подходящее место для селфи в спортивном костюме?

Когда стоит прекратить тренировку?

«Начну бегать с понедельника» – так думают многие новички. А затем в понедельник приступают к тренировке с таким рвением, что после неё отдыхают до следующего понедельника. Хорошо, если не до следующего года: всё-таки лень – штука опасная. Распределять нагрузки следует с умом. Особенно если у вас начинается одышка, кружится голова или темнеет в глазах.

Впрочем, большинство из перечисленных советов подходят не только для зимы. В конце концов, приобщаться к здоровому образу жизни никогда не поздно.

Евгения Кривицкая

Psychotherapie- und Hypnosepraxis in Heilbronn

ЭФФЕКТИВНАЯ ПОМОЩЬ:

- Депрессия • Расстройства сна
- Конфликты в отношениях: низкая самооценка, переживание измены, горе утраты
- Панические атаки и страхи: смерти, высоты, перелётов, вождения автомобиля
- Подростковый моббинг
- Болевые синдромы, не подтвержденные при обследованиях
- Отказ от курения и коррекция веса с помощью гипноза



www.psychotherapie-lira.de

Irina Sorger

Tel.: 07131 - 40 46 240 • 01522 - 460 25 85

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



агент а/к Engels Reisen



ВОЗМОЖЕН КРЕДИТ
МЫ С ВАМИ С 1992 ГОДА!

**ВИЗЫ
ЭКСПУРСИИ
САНАТОРИИ
ОТДЫХ**

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

**АВИА·ЖД
АВТОБУСНЫЕ
БИЛЕТЫ**

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

069-82 32 75

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 всему миру

С нами сбываются 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

dneprrreisen

Thr Reisespezialist Weltweit

Тел. 0561 - 953 17 46
Mob. 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
русских паспортов

**ТУРИСТИЧЕСКИЕ
ПОЕЗДКИ**

МЕДСТРАХОВКИ

Бронируйте на нашей странице в интернете www.dneprrreisen.de



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:

5 и 27 ФЕВРАЛЯ 2024

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**

СТАНЬ ВОСТРЕБОВАННЫМ ВЕЛНЕС МАССАЖИСТОМ

Если запастись терпением и проявить старание, то посеянные семена знания непременно дадут добрые всходы. Ученья корень горек, да плод сладок. Леонардо да Винчи

**Здравствуйте, друзья!
На связи Виктор Шварц.**

Как не записать себя в разряд преступников против себя любимого?

Секрет преуспевания: знания – это то, что даёт огромные преимущества и приводит, в итоге, к успеху. Однако знаний у человечества много и разных. Есть знания во благо и есть знания во вред, а есть бесполезные. Как же понять, какие приобретать? Именно знания, превращённые в действия, делают человека востребованным и успешным. Многим выбор знаний даётся легко. Они следуют своей интуиции. Но, к сожалению, сначала выбрав, девяносто процентов сойдут с дистанции, так как по-настоящему приобретать полезные знания всегда непросто. И, необходимость, начать делать чуть больше, чем до того, быстро «отрезвит» большинство начинающих.

Самые яркие или смелые мысли о Вашем знании – появляются спонтанно в первые секунды. Именно в этот момент человек понимает, что вот оно то самое моё, самое желанное в жизни дело. Потом вмешивается логика, и интерес, менять что-то в жизни, постепенно отодвигают на потом. Появляются более лёгкие варианты. Так поступают многие.

Ваш выбор – быть как все или искать свой индивидуальный путь

Путь и более сложный, но из-за отсутствия конкуренции, более эффектив-



ный для Вас по результатам. Лично я всегда выбирал те направления, где мой доход зависел только от моего уровня мастерства, и где я мог быть полностью финансово независимым.

Процесс приобретения знаний и сложности, связанные с этим, со временем исчезают. А вот счастье – не зависит ни от кого и ничем не ограниченные возможности, расти в своих доходах, остаётся с нами навсегда.

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 СПА и велнес массажа / Akademie für Spa und Wellness Massage» – научить наших учеников зарабатывать, оказывая помощь другим. Эта редкая профессия, позволяющая искренне помогать всем желающим и достойно за-

рабатывать, получать искреннее спасибо много раз на дню.

ПРЕДЛАГАЕМ

С нашей помощью начинать работать над собой, над своей экспертностью, приобретать так необходимые Вам и Вашим будущим клиентам новые знания и навыки, как стать востребованным. Учитесь на чужих ошибках, не делайте своих. Учитесь у тех, кто успешнее Вас и помните, что Вы достойны гораздо большего! Именно Вы на это способны!

Если Вы это будете помнить, то Вашу мечту не смогут обесценить скептически настроенные люди из Вашего окружения. Такой совсем не сложный план. Усильте его мыслями о своей мечте и действуйте! Ну а профессиональные преподаватели нашей «Академии» Вам помогут, обучив Вас всему тому, что умеют сами. Если Вы созрели, почувствовав желание действовать, то сможете измениться самостоятельно, используя знания, полученные у нас в «Академии».

**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



Дорогие читатели!

Сегодня я хотела бы обратить Ваше внимание на весьма актуальную тему, которая интересует, я уверена, многих. А именно – финансирование приобретения недвижимости в Германии.

Несколько слов о себе. Меня зовут Ирина Метц. Я сотрудник **Wüstenrot Bausparkasse AG (Filiale Mannheim)**, специалист по финансированию недвижимости. Если Вы, уважаемые читатели, планируете в ближайшем или отдалённом будущем покупку жилья или, как говорят, «собственной крыши над головой», то я хотела бы Вам помочь реализовать Вашу мечту. В Германии эта мечта намного более доступна, чем это может показаться с первого взгляда. Главное – знать, как этот процесс работает.

Мой переезд в Германию, думаю, как и для Вас тоже, был не только территориальным перемещением. Мне пришлось перестроить и приспособить мои мысли, поведение и образ жизни к новому обществу, новым социальным и экономическим условиям. Важно понять, как живет и действует немецкое общество. Когда я это осознала, всё остальное стало намного проще.

Для банков пунктуальность в оплате является приоритетной для принятия решения в предоставлении кредита. Зачастую этот аспект даже более значим, чем наличие или же отсутствие собственного капитала.

ФИНАНСИРОВАНИЕ ПРИОБРЕТЕНИЯ НЕДВИЖИМОСТИ с Wüstenrot Bausparkasse AG

Конечно, наличие собственного капитала значительно повышает Ваши шансы на предоставление кредита на более выгодных для Вас условиях. Но это не значит, что его отсутствие закрывает для Вас дверь к осуществлению Вашей мечты.

Итак, решение принято. Вы намерены купить дом или квартиру. Очень важно заранее знать, что ещё кроме стоимости жилья необходимо оплатить, т.е. дополнительные расходы и налоги. В Германии все сделки с недвижимостью оформляются нотариально, в связи с чем оплата услуг нотариуса обязательна (примерно 1 % от стоимости приобретаемого жилья). Для того чтобы Вас оформили как собственника жилья и земли, необходимо сделать об этом запись в так называемой «домовой книге». Это процедура стоит 0,5% от стоимости жилья. И наконец, государство получит от Вас, как покупателя и собственника, налог в размере 5%. Так что к стоимости приобретаемого жилья прибавляйте 6,5% от её стоимости, которые потребуются на оформление сделки. Часто случается, что продавец продаёт недвижимость не лично сам, а через маклера, который помогает оценить объект, запросить необ-



ходимые документы и т. д. В этом случае услуги маклера добавятся к общей стоимости покупки и составят ещё от 3,5 до 7%.

Во всех этих важных вопросах я сопровождаю моих клиентов на пути к осуществлению заветной мечты – стать собственником жилья, помогаю разобраться в хитросплетениях немецкой грамматики, немецкого права, предоставления дотаций, во всех остальных вопросах, связанных с темой недвижимости.

Знать, из чего складываются общие суммы, и какие расходы Вам предстоят впереди – это значит быть во всеоружии, чтобы, начиная уже с первой стадии строительства, Вы имели возможность обзора стоимости каждой позиции. Мы вместе создадим для Вас подходящую концепцию финансирования.

В Германии существует множество программ по поддержке граждан, желающих приобрести жильё для собственных нужд, как региональные, так и государственные.

Например, поддержка переселенцев в «малопривлекательные» регионы, поддержка регионов со сложной демографической ситуацией. А также финансовая поддержка строительства или перепланировки жилья, приспособленного для инвалидов, KfW Förderbank (www.kfw-foerderbank.de), Wohnriester и т. д. Речь может идти о десятках тысяч евро, предоставляемых регионами или государством, как единовременная помощь, или же о предоставлении выгодного кредита с очень низкими процентными ставками.

Кстати сказать, поставленная изначально в проекте задача

экономии энергии, может сыграть позитивную роль уже на стадии обсуждения вопроса финансирования. Возможностей получить более выгодное финансирование на строительство энергоэффективного дома значительно больше.

В завершении хочу сказать, что для меня всегда одно из самых приятных переживаний, видеть в конце моей работы, что мне удалось снова кому-то помочь в осуществлении заветной мечты. Если и Вы нуждаетесь в совете, поддержке или помощи в вопросе приобретения или строительства жилья – не откладывайте это на завтра, а просто позвоните.

Первая консультация бесплатна и ни к чему Вас не обязывает. Я буду рада помочь Вам. Где Вы территориально проживаете, не имеет значения. Наш Банк и я можем оказать Вам содействие в любой точке Германии.

С уважением!
Irina Metz

Finansirovaniye zhilya
Если не сейчас, то когда?

wüstenrot

Wüstenrot Bausparkasse AG
C 1,5 • 68159 Mannheim
Irina Metz

0621-17822771 • 0176-10051436

Эзотерический Центр Берта



Esoterik Zentrum Berta

Магазин эзотерических товаров

Уникальные товары со всего мира.

Aura
с 2009 г.

Esoterikladen
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!



Праксис парапсихологии «Тибиас»

Берта с 2006 г. **Сергей**

Дипл. парапсихолог, кармолог, ясновидящая, потомственная христианская целительница

Дипл. магистр-кармолог, 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!

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!

Подарки за подписку. Пробные номера БЕСПЛАТНО! Спешите подписаться!

МИР ЭЗОТЕРИКИ особые знания и практики от бед
ТАЙНЫ ЗНАХАРЯ практические советы снятия проблем

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



Mix-Markt in Gelnhausen • Im Steinigen Graben 36 • 63571 Gelnhausen



НАШИ МАГАЗИНЫ

Если чуть больше двадцати лет назад магазины Mix-Markt можно было пересчитать по пальцам, то теперь розничная сеть включает в себя 353 торговых предприятия. Фирменные торговые точки успешно функционируют не только в Германии, но и по всему миру: Бельгия, Чехия, Великобритания, Голландия, Португалия, Греция, Испания, Италия, Австрия, Франция, Черногория, Кипр.

Сегодня мы расскажем о супермаркете, открытие которого состоялось осенью 2018 года в Гельнхаузене (земля Гессен). Управляет магазином Михаил Кельметер.

– Михаил, первый вопрос традиционный: с чего начался Ваш путь в торговой сфере?

– Сфера продаж меня привлекала всегда, поэтому я получил соответствующее образование, и после обучения пошёл работать в супермаркет Rewe. Дальше, набравшись опыта в этом направлении, стал подумывать о каком-нибудь своём проекте. Сначала открыл строительную фирму, которая просуществовала 15 лет. Потом вернулся к торговой стезе и запустил магазин, которым сейчас руковожу.

– Стало быть, торгового опыта Вы набирались в магазине Rewe. И как долго там работали?

– Более восьми лет.

– Строительный бизнес... и вдруг такой резкий крен – обратно в продовольственный магазин! Чем же интересна эта работа?

– Несмотря на то, что работа наша довольно сложная и ответственная, она имеет свои плюсы: это и общение с самыми разными людьми, саморазвитие и благодарность покупателей... В общем, она именно по мне, и я рад, что нашёл себя в ней.



– Получается, супермаркет Mix-Markt не был для Вас какой-то маниловской мечтой, а был вполне реальным планом?

– Можно сказать и так.

– Расскажите, пожалуйста, о своём предприятии. На какой стадии оно сейчас находится?

– Супермаркет, торговая площадь которого составляет 450 кв. м, начал свою деятельность 6 лет тому назад. Сегодня в Германии 179 магазинов-дискаунтеров розничной сети Mix-Markt. На данный момент он находится в активной фазе роста и развития. Проект, по моему мнению, получился удачным. Удобное месторасположение, богатый ассортимент и благоприятные цены делают магазин хорошо посещаемым и нужным для города.

– Как на этом этапе Вы оцениваете работу коллектива?

– Наша команда состоит из пятнадцати человек – это дружный и хорошо работающий коллектив. Здесь же работают мой брат Андрей и моя супруга Елена, которая, так же как и я, ведёт административный контроль над деятельностью супермаркета. Подводя итоги работы супермаркета после открытия, можно сказать, что этот отрезок времени был сложным, но мы успешно справились со всеми поставленными задачами. В целом за годы нашего существования

в этой сфере мы уже набрались внушительного опыта, и я могу отметить стабильную тенденцию к дальнейшему развитию нашего магазина.

– Кто-то ещё принимает участие в работе магазина?

– Для устойчивого развития мы полагаемся на помощь сотрудников компании Monolith Süd GmbH, они принимают самое активное трудовое участие в работе нашего магазина. Всегда готовы дать совет по любому вопросу Игорь Хайде, руководитель супермаркета Mix-Markt в Оффенбахе и Пётр Шефер, владелец аналогичного предприятия в Дармштадте. Я им всем очень благодарен за эту бесценную поддержку.

– Ваш магазин, как впрочем, и многие другие, развивается на арендованной площади. Собственным торговым объектом не планируете обзавестись?

– Что касается своего объекта, то с этим пока не торопимся. На него ведь требуются большие суммы. Но не исключено, что когда-нибудь он у нас будет. Сейчас же есть много других целей, к которым нужно стремиться.

– Какая она – ваша с Еленой жизнь вне работы? Чем увлекаетесь, как проводите свободное время?

– Свободное время, как правило, бывает только в воскресенье. Когда оно наступает, мы предпочитаем

проводить его в окружении детей. У нас их трое. Иногда вместе делаем уроки и домашние дела. В хорошую погоду любим велосипедные или пешие прогулки по улицам нашего города, охотно посещаем бассейн. Если есть возможность, ездим в отпуск.

– А где вы здесь живёте и где жили ранее?

– Наша семья приехала в Германию из Казахстана. Вот там, в небольшом селе под названием Новоалексеевка, я родился и вырос. Раньше оно называлось Голлопуповка, ныне именуется Байтерек. Сейчас мы живём в небольшом курортном городке Бад-Орбе, который стал нам родным, находится он неподалеку от Франкфурта. По размеру городок невелик, но здесь есть что посмотреть.

– «Исключительное счастье человека – быть при своём постоянном любимом деле», – сказал Владимир Иванович Немирович-Данченко и был, конечно, прав. Михаил, спасибо, что нашли время для беседы. Желаем удачи на бизнес-поприще, успехов и личного благополучия!

Беседовала
Светлана Зименс

P.S. Более подробную информацию о магазинах Mix-Markt можно найти на сайте компании: www.mixmarkt.eu

Что угрожает вашим водительским правам в Германии? Экзамены, обмены и запреты

Миллионы немцев имеют водительские права и полагают, что они действительно бессрочно. Этот аспект может вскоре измениться. Как известно, любой, кто успешно сдал экзамен по вождению, получит водительские права.

В Германии многое скоро изменится. Что угрожает вашим водительским правам? Вопрос достаточно актуальный, особенно в последнее время.

ЕС обсуждает медицинское обследование пожилых людей

Пока в качестве нижнего экзаменационного порога обсуждается возраст 70 лет. Затем будут проведены обязательные медицинские и, возможно, психологические тесты, чтобы проверить вашу пригодность к вождению. Это правило уже вступило в силу в других странах ЕС. Не все считают это регулирование разумным. Тем не менее, эта модель ЕС обсуждается в Транспортном комитете. При этом конкретного соглашения пока не было достигнуто.

Второй момент касается начинающих водителей

Они, наряду с водителями старшего возраста, также всегда выступают предметом многочисленных дискуссий. Обсуждаются изменения в водительских правах для молодежи. Например, обсуждается запрет на вождение внедорожников.

При этом ожидаются и другие возможные ограничительные правила дорожного движения.



Проблематичным становится обмен водительских прав третьего класса, поскольку здесь уже требуется медицинская справка. Лица старше 50 лет, желающие продолжать управлять тяжёлыми прицепами массой более 12 тонн при наличии водительских прав, при обмене должны отметить категорию CE 79 и предъявить медицинскую справку.

Предел веса вновь выдаваемых водительских

прав должен быть более ограниченным

Это предложение также вызвало переполох. Для новых водителей это будет означать, что им не будет разрешено самостоятельно управлять некоторыми внедорожниками.

Важным аспектом для водителей выступает необходимость замены водительских прав

Следует учитывать важные сроки и внимательно следить за классами водительских прав, чтобы при переводе ни один класс не был потерян.

При этом конкретного соглашения пока не было достигнуто.

ЗНАКОМСТВА

ОН ИЩЕТ ЕЁ

Он, 68/174/78, познакомлюсь с ней, доброй и общительной с ПМЖ, в районе Хамельн. Звоните. Tel.: 0176-26767132

Он, 52/173/90, некурящий, работаю, познакомлюсь с женщиной, до 55, р-он Bielefeld + 100 км. Звонить после 18:00. Tel.: 017674724214, WhatsApp.

Мне 48/175/73, BW, ищу женщину, от 40 до 46 лет, для отношений, Оффенбург + 30 км. Tel.: 0172-3259448

Мужчина, 65/176/85, ищет женщину, 55-65, для с/о. Район Hannover. Tel.: 0511-2108520

Он, 75/187/107, вдовец, с в/о, без в/п, преподаватель, познакомится с серьёзной и надёжной женщиной, окружу вниманием и заботой. Tel.: 0033-983076875

Он, 57/185/90, ищу женщину, до 55 лет, для с/о. NRW, г. Минден + 50 км. Tel.: 0162-8206694

Порядочный мужчина, 65/180/78, ищу её, до 65 лет, для серьёзных отношений, р-он Augsburg + 100 км. Tel.: 0176-89452600

Мурат, 54, ищу женщину для совместной жизни, любящую, серьёзную, в Касселе + 100 км. 0177-9355968

ОНА ИЩЕТ ЕГО

Она, 67/160/80, позн. с мужчиной, от 65 до 70 лет, земля Бавария, подробности по телефону. Tel.: 0152-01045806, WhatsApp.

Я, 66 лет, позн. с рус. немцем, для с/отн., приветливая, люблю готовить, ходьба, Flensburg, звонить после 19:00. Tel.: 0461-40834600

Познакомлюсь со свободным мужчиной, 57-60 лет, активным, адекватным, без в/п, для общения, встреч, путешествий. Гамбург, Бремен, юг Niedersachsen. С 19:00 до 21:00. Tel.: 0152-56220611

Она, 59/164/68, позн. с мужчиной, 60-63 лет. Земля Rheinland-Pfalz. Звонить после 17:00 час. Tel.: 0174-5946825

Мне 56/170/80, познакомлюсь с мужчиной, надёжным, до 60 лет. Земля Baden-Württemberg. Tel.: 0179-7294205

Я ищу тебя, 51/168/66. Tel.: 0163-7568933

Симпатичная вдова, 61/163/74, выгляжу молодо, ищу его, до 68 лет, для серьёзных отношений, р-он Augsburg, München + 100 км. Tel.: 0162-7025697

Помощь при:

- переезде 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 немцев-трудармейцев ИТЛ Бакалстрой-Челябметаллургстрой. Фамилии всех указаны...

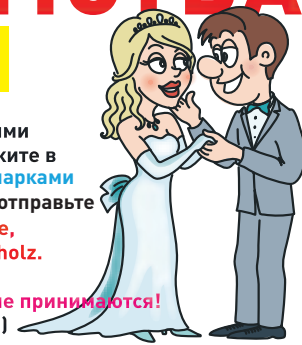
Эти книги можно заказать по телефону: **040 - 792 55 02** (Mo.-So.: 14:00 - 22:00 Uhr)

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.



Без лекарств скажем НЕТ зимней депрессии

Восенне-зимний период многие люди испытывают депрессивные состояния в той или иной форме. Симптомы, такие как бессонница, вялость или усталость, лишь некоторые из них. С одними лишь медикаментами депрессия часто не проходит. Необходимо научиться укреплять и поддерживать общее состояние здоровья. Предлагаем вашему вниманию известные всем продукты, введя которые в свой повседневный рацион, вы сможете победить бессонницу, вялость и усталость.

Черника

Ягода содержит мощные антиоксиданты, снижающие окислительное напряжение, которое является основным признаком этого расстройства. Они также поддерживают рост новых клеток. Что является ещё одним способом лечения депрессии. Для поддержки организма при таком состоянии, как навязчивые мрачные мысли и страхи, обязательно добавьте чернику в свой рацион. Вы можете употреблять ягоду в качестве полезного перекуса, но также можно добавлять в блинчики, смузи или йогурт по утрам – тоже отличный вариант.

Бананы

Бананы богаты триптофаном, который наш мозг

преобразует в 5-НТР. После этого 5-НТР превращается в положительные нейтрализаторы, такие как серотонин и мелатонин. Бананы также богаты калием и магнием, что делает их идеальными, когда вы пытаетесь избавиться от мрачных мыслей. Так почему бы не наслаждаться ими каждый божий день, верно? Ведь они очень вкусные!

Не очень нравятся бананы? Попробуйте добавить их в смузи.

Тёмный шоколад

Любимым лакомством каждой женщины является тёмный шоколад, а не молочный или белый? В тёмном шоколаде содержится больше всего какао – до 95 %. Чем больше какао, тем больше горечи, поэтому привыкайте к его вкусу, начиная с меньшего процента какао, например, 50 % или 60 % какао. Какао увеличивает количество серотонина и дофамина в мозгу и снижает количество кортизола, нейромедиатора «стресса». Поэтому обязательно ежедневно съедайте 40 г тёмного шоколада.

Другой вариант – выбрать батончик, в который уже что-то добавлено, например, морская соль, лесной орех и т. д.

Спаржа

Этот овощ богат фолиевой кислотой и витаминами группы В, которые помогают улучшить психическое здоровье, поддерживая в организме преобразование триптофана, который в свою очередь превращается в серотонин.

Употребление этого продукта поможет вам справиться с навязчивыми мрачными мыслями. Спаржу можно есть, добавляя в салаты или в качестве гарнира во время ужина. Вы можете завернуть их в бекон или просто поджарить на гриле с небольшим количеством оливкового масла, чесночного соуса или морской соли.

Шпинат

Шпинат содержит больше фолиевой кислоты, чем любой другой зелёный овощ, и люди часто страдают из-за недостатка этой кислоты. Фолиевая кислота повышает уровень дофамина и серотонина в мозгу, что приводит к более счастливому самочувствию. Кроме того, шпинат богат магнием и помогает улучшить действие антидепрессантов.

Не любите шпинат? Добавьте его в пасту-приправу для курицы или в смузи. В таком виде он вам понравится и даже не почувствуется на вкус.

Лосось

Лосось содержит жирные кислоты Омега-3, которые способствуют смягчению клеточных мембран и позволяют серотонину поступать в мозг. Одна целая рыба содержит 1 г Омега-3. В случае если вы принимаете антидепрессанты, это уменьшит побочные эффекты и повысит эффективность.

Как добавить лосось в свой рацион? Как насчёт poke-боула с авокадо или вкусного завтрака с копчёным лососем и яичницей?

Грецкие орехи

Ещё один вид орехов, который вы должны добавить в свой рацион – это грецкий орех. Эти орехи полны Омега-3 жирных кислот. Различные исследования показали, что это вещество оказывает большое влияние на функции мозга, а также на депрессивные чувства и мысли. Вы можете есть их в качестве здоровой закуски, но добавление их в йогурт на завтрак или в тесто для пирога также является очень хорошим вариантом.

Зелёный чай

На протяжении многих веков зелёный чай использовался для лечения депрессии. Он содержит полифенолы, которые стимулируют выработку мозгом дофамина, одновременно повышая чувствительность к инсулину. Это помогает обеспечить постоянное поступление глюкозы, которая является прекрасным топливом для мозга. Исследования подтвердили, что чем больше зелёного чая мы пьём, тем больше пользы получаем. Так что пейте больше – утром, на работе и после обеда – и почувствуйте себя менее подавленными.

Грибы

Не всем это нравится, но добавление грибов в свой рацион также является отличным способом борьбы с депрессией. Каким обра-

зом? Они помогают расщеплять инсулин и бороться с ним. Таким образом, уровень сахара в крови остаётся низким, что помогает поддерживать стабильное настроение. Есть ещё одна причина есть грибы. Они являются своего рода пробиотиком, то есть стимулируют здоровую кишечную флору. Почему это важно, скажете вы? Ну, более 80 % серотонина – гормона, который поддерживает наш разум в здоровом состоянии – вырабатывается нервными клетками в кишечнике.

Помидоры

Помимо того, что этот красный овощ – это уже само по себе обсуждение – невероятно вкусен, он также полезен для здоровья. В помидорах содержится много фолиевых кислот и альфа-липовая кислота, а они стабилизируют организм при депрессии. Фолиевые кислоты предотвращают избыток гомоцистеина в организме, который ограничивает производство таких гормонов, как серотонин и дофамин. Альфа-липовая кислота способствует улучшению настроения, потому что она помогает преобразовывать глюкозу в энергию. Вы можете добавить их в салат, бутерброд или съесть в качестве здоровой закуски.

Яблоки

Яблоко в день уберёт от похода ко врачу – в данном случае, психолога или психиатра – верно? Не совсем так, но оно может помочь вашему психическому здоровью. Как и черника, яблоки содержат большое количество антиоксидантов. Кроме того, в них много клетчатки. Это обеспечивает стабильный уровень сахара в крови и стабильное настроение.

Ешьте их в качестве здоровой закуски, добавьте в салат или приготовьте вкусный пирог, торт, кексы и т. д.

Полина Мармеладова

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

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: deuruskurier@t-online.de

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

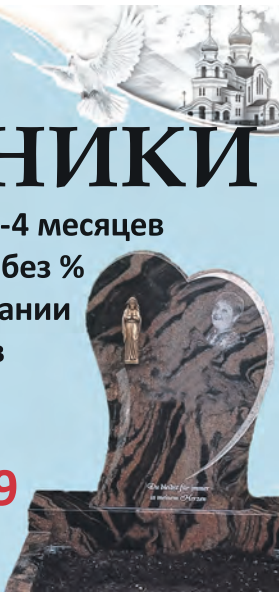
Granithandel ПАМЯТНИКИ

- 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



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

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

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

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!**

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

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

- Низкие цены
- Большой опыт
- Гравировка портрета

Grabsteine Schulz GmbH
ПАМЯТНИКИ

БЕСПЛАТНО:

- Высылаем каталог
- Консультация на дому
- Гравировка портрета

- Цена от расхода материала
- При заказе памятника от 4.500,00 € **СКИДКА 10%**
- Гарантия на работу 25 лет

Работаем по ВСЕЙ Германии
Тел. 05292 - 93 23 700
Моб. 0157 - 830 40 182
www.grabsteine-schulz.com

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

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

АВТОМОБИЛИ В КРЕДИТ
• Бар-кредит, также для начин. предприн.
• Авто кредит, лизинг (LKW, PKW)
• Кулим Ваш автомобиль

Рассмотрим все случаи финансирования!

www.auto-welt-technik.net
☎ 04171-136 81 55 ☎ 0157-53434363

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

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): **0221 - 599 996 30**
РАБОТАЕМ ПО ВСЕЙ ГЕРМАНИИ
☎ **0177-833 93 09**

Огромный выбор памятников на портале:
www.pomni.de

НАПИШЕМ И РАЗМЕСТИМ РЕКЛАМНУЮ СТАТЬЮ О ВАС И ВАШЕМ БИЗНЕСЕ!

наш опыт работы **30 ЛЕТ**

ПЕРЕСЕЛЕНЧЕСКИЙ **Вестник**
04762 - 18 32 32
werbung@aussiedlerbote.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
Визы в РФ от 1 дня до 5-ти лет! **ПРОДАЖА АВИАБИЛЕТОВ**

ПОМОЩЬ В ОБМЕНЕ РОССИЙСКИХ ПАСПОРТОВ
в т. ч. давно просроченных, без посещения консульства

В феврале и марте 2024 г.
в городах Ганновер, Гамбург, Бремерхафен, Вольфсбург БУДЕТ ОСУЩЕСТВЛЯТЬСЯ **выдача пенсионных справок**
СОВМЕСТНО С ПРИЁМОМ ДОКУМЕНТОВ НА НОВЫЕ **БИОМЕТРИЧЕСКИЕ ПАСПОРТА РФ.**
Продолжается запись на последующие месяцы

040 210 071 91 • **+49 176 246 831 79**
www.tourbuero.de • E-Mail: 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