



Emigrant

life hellas



БЕСПЛАТНАЯ ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА
НА РУССКОМ И ГРЕЧЕСКОМ ЯЗЫКАХ

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО ПО ГРЕЦИИ И ЗА ГРАНИЦЕЙ

ДЕКАБРЬ 2010

№04



ДЕНЬ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ МЕЧТЫ...

Сделай первый шаг

стр.11

ПОСОБИЯ ПО РОДАМ

стр.2



ЗДОРОВЬЕ БУДУЩЕЙ МАМЫ И МАЛЫША

стр.7

III ВСЕГРЕЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ СООТЕЧЕСТВЕННИКОВ

стр.5

АХ, ЭТА ЗАГАДОЧНАЯ РУССКАЯ ДУША!

стр.10

Галоп нашей газеты

РАЗВОД В ГРЕЦИИ

стр.3

НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ВРАЧИ МИРА»

стр.6

26 ДЕКАБРЯ ~ ВОСКРЕСЕНЬЕ
В 17:00 ГАЗЕТА EMIGRANT
ПРИГЛАШАЕТ ВАС НА НОВОГОДНЮЮ
АРМАРКУ-ПЕРФОМЕНС

стр.9

Здравствуйте,
дорогие друзья!

Поздравляю вас
с Новым 2011 годом!

Я — настоящий Дед Мороз,
Я вам известие принес,
Что Новый год уже в дороге
И скоро будет на пороге!
Вы чуда ждете? Чудо будет!
Ведь Дед Мороз не позабудет:
Подарок каждому положен,
Заботливо в мешок уложен,
Завязан, упакован ярко,
Ведь каждый ждет сейчас подарка,
Чудес и сказок к январю.
И это все я вам дарю!

Дед Мороз



ДЕНЕЖНЫЕ ПЕРЕВОДЫ ПО ВСЕМУ МИРУ

♦ Афины: Омония ♦ ул.Пиреос, 1 (2ой этаж)
под аркой здания ♦ тел: 210 32 19 204
♦ Афины: ул. 3 Сентября, 11 (8ой этаж)
тел: 211 72 52 296

легко!
быстро!



надёжно!





EMIGRANT ПОЗДРАВЛЯЕТ ВАС С НОВЫМ 2011М ГОДОМ!



Дорогие наши друзья! Вот вот этот год передаст эстафету новому 2011му году.

Для кого-то из нас этот год был хорошим для кого то не очень. И всетаки несмотря на трудности, которые мы преодолеваем ежегодно, ежедневно и ежечасно хочется верить что в новом году все будет хоть чуточку лучше или легче, или проще!

Алина Ромашенко **Благодарим Вас,** наши читатели, за поддержку, за ваши теплые отзывы, за критику, благодаря которой мы становимся все лучше и лучше, за вопросы, за жизненные истории, которыми вы поделились с нами в этом году!

Команда нашей газеты хочет поздравить Вас с **НОВЫМ ГОДОМ!**

Желаем конечно же здоровья! Пусть вам сопутствует удача во всем и везде! Желаем выдержки и терпения, которые так необходимы в наши дни! Желаем всем мамам и папам находить хоть немного времени чтобы провести со своим ребенком!

И конечно не забудьте ваших родителей, бабушек и дедушек в эти праздничные дни!

ДО ВСТРЕЧИ В НОВОМ ГОДУ!!!



**Ольга
Иванова**



**Василий
Кондурис**



**Анжела
Аперчой**

- ◆ Оформим и разместим **вашу рекламу.**
- ◆ Поместим ваше **бесплатное объявление.**
- ◆ Оформим **подписку** на нашу газету (ваши родственники и друзья также могут получать газету в России и на Украине).
- ◆ Открыли **информационный центр** для обмена информацией о коммерческой деятельности между русскоговорящими и греками. А также для поддержки и развития вашего бизнеса.
- ◆ Делаем доступными **консультации бухгалтера и адвоката.**
- ◆ Обеспечили договор с Национальной Страховой Компанией Греции (**Εθνική Ασφαλιστική**) **о скидке до 15% при страховании машин**
- ◆ Предоставляем самый выгодный путь **перевода денег** во все страны мира.
- ◆ Предоставляем **бесплатные консультации** ведущих специалистов России в области **медицины.**
- ◆ Организовали клуб по интересам **«ГАРМОНИЯ».**
- ◆ **Приглашаем к сотрудничеству.**

ДЛЯ ЧЛЕНОВ ОБЩЕСТВА EMIGRANT



Издатель
РУССКО-ГРЕЧЕСКОЕ
ОБЩЕСТВО «EMIGRANT»

Главный редактор
АЛИНА РОМАШЕНКО
Редакция
ИВАНОВА ОЛЬГА
ВАСИЛИС КОНДУРИС

АНЖЕЛИКА АПЕРЧОЙ
Art-Design
Компьютерная верстка
АНЖЕЛИКА АПЕРЧОЙ
an-aper@hotmail.com
Отдел рекламы
РОМАШЕНКО АЛИНА
АНЖЕЛИКА АПЕРЧОЙ
ЛАРИСА КВИТКО
(ПИРЕЙ, тел.: 2104185354)

**Ежемесячная бесплатная
газета на русском
и греческом языках**
«EMIGRANT-life Hellas»
Омония, 10432 Афины
ул.3 Сентября,11 (8 эт.)
тел.: +30 211 72 52 296
+30 211 72 52 300
+30 217 73 07 540

fax: +30 211 72 52 296
+30 211 72 52 300
mob.: +30 697 68 40 403
e-mail: emigrant-life@rambler.ru
www.emigrant-life.gr
Редакция не несет юридической,
финансовой и иной ответственности за содержание рекламных
объявлений.

ВЫ МОЖЕТЕ НАС НАЙТИ У НАШИХ ДРУЗЕЙ!!!

АФИНЫ: АКРОПОЛЬ-ДЬЯКУ,1&МАКРИЯНИ-2117156616-ШУБНЫЙ МАГАЗИН • АХАРНОН,150-МАВРОГЕНУС,8-А(1-й ЭТ.)-2105201487-ВИ-ЗАНТИО • **ОМОНИЯ:**ВУЛГАРИ,17-210-5233205-NOUGZARI TOURS • ПИРЕОС,8(4 ЭТ.)-2105238981-DIMITRIS TOURS • ПИРЕОС,16-18(1 ЭТ.)-2105229445-ΕΡΓΟΣ • КАНИНГОС,8 -2103827500-РЕСТОРАН РОМАНТИК • **ПЛАКА:** ПАНДРОССУ,18-2103246660- ШУБНЫЙ МАГАЗИН • МИХ.ВОДА,102-2108819865-ЯСНО СОЛНЫШКО • АХАРНОН,94-2108238208-СЛАВЯНКА **НЕА СМИРНИ:**ПАТРИАРХУ ГРИГОРИУ,25-2109358380 • ПЛ. ВИКТОРИАС-УЛ. ЭЛЬПИДОС,3-2108654334-РЕСТОРАН КНЯЖИЙ ДВОР **КАЛИФЕЯ:** ДИМОСФЕНУС,69-2109594810-TIBER KAFE • ДИМОСФЕНУС,221-2109537280-ПОДАРКИ • ИРАКЛЕУС,110-А-2109568348-МИНИ МАРКЕТ • ЭЛ.ВЕНИЗЕЛУ,220-2109419883-СУПЕР МАРКЕТ МОСКВА • ЛИКУРГУ,220-2109595091- АПТЕКА • ХАРОКОПУ,87-2109599719-САЛОН ШАРМ **ПАЛЕО ФАЛИРО:** ЭОЛУ,44-А-210-9844545-BEAUTY SALON • **ГЛИФАДА:**ВАС.ОЛЬГАС,3-2109631405-ПАРИКМАХЕРСКАЯ «PRESTIGE» • **ПИРЕА:** ИРООН ПОЛИТЕХНИУ,82-2104811377 • АГ.КОНСТАНТИНУ,7-2104175455-VRAKAS TOURS • **АГ.ЯНИС РЕНДИС** УЛ.ФЛЕМИНГ,16-Д-ГАСТРОНОМ«ГУРМАН» • МИНИМАРКЕТ«КАТЮША» • **ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ:** ОЛИМПИУ ГЕОРГАКН, 8-2310-016991-ГАЗЕТА «БРИЗ» • ФІЛІΠΠΟΥ,17-2310226225-NOUGZARI TOURS **ПИРГОС ИЛИАС:** Т.ПЕТРОПУЛУ,35-2621025631-МИНИ-МАРКЕТ **КАЛАМАТА:** ПСАРОН,50-2721025901-МИНИ МАРКЕТ **АНО ЛЁСЬЯ:** ЭГЕУ ПЕЛАГУС,70-2102480163-ГАСТРОНОМ **КАРДИЦА:** ПАЛАС-ТЕМПОН,6-2444023856 **СИРОС:** ПАРУ,26 МИНИ МАРКЕТ-2281085119





РАЗВОД В ГРЕЦИИ

дело сложное и дорогое



Надежды на богатого спутника жизни часто оказываются призрачными, а развод по-гречески – сложным, длительным и дорогостоящим. Довелось услышать и такое: «Ты счастливая, сможешь при желании уехать. А у меня оформлен брак. Развода муж не дает и детей со мной не отпускает...» К сожалению, любовь проходит, а чужой менталитет и законы другой страны становятся зачастую непреодолимыми препятствиями.

Согласно законодательству Греции, расторжение брака возможно двумя способами по выбору супругов: по обоюдному согласию и без него.

1. Развод по обоюдному согласию (συναινετικό διαζύγιο), когда супружеская пара подает совместное заявление с помощью одного адвоката в суд. Весь процесс занимает

около 1 года и имеет 2 слушания дела с интервалом в полгода (что-то наподобие испытательного срока). Если имеются несовершеннолетние дети, которые родились от этого брака, то для расторжения брака супруги должны предоставить суду письменный договор об осуществлении опеки над детьми. После второго заседания суд выносит решение о разводе.

2. Развод без обоюдного согласия (κατ' αντιδικία). Когда адвокат одного из супругов подает исковое заявление в суд и в суде каждую сторону представляет свой адвокат.

В решении суда указывается в чью пользу выходит развод. Например, в случае развода после измены, то после расторжения брака супруг претендует на содержание, независимо от того, если бывший супруг создаст новую семью или не будет иметь лишних средств для выплаты алиментов.

Причинами для такого развода

могут быть измена, двоеженство, посягательство на жизнь супруга, переезд одного из супругов без взаимного согласия и многое другое.

3. Развод после 2-х лет раздельного проживания (διετή διάσταση). Когда развод производится на основании показания свидетелей о раздельном проживании не менее двух лет.

4. В случае ухода одного из супругов и когда неизвестно его местонахождение возможно уведомление другой стороны через публикации объявлений о разводе в местных газетах. Данная процедура во времени тянется до 2-3 лет.

• Если брак расторгается в России, на Украине и т.д., то в Греции данный развод регистрируется только после прохождения процесса признания развода греческим судом.

• Расторжение брака зарегистрированного церковью (διαζευκτήριο της Αρχιεπισκοπής - πνευματική λύση του γάμου) также сопровождается выдачей решения суда о разводе. После того, как вам выдают бумагу и о церковном разводе, несите все в отдел муниципалитета (Αρχειορχείο) по месту жительства и регистрируете там факт развода.

• После развода можно получить самостоятельный вид на жительство (на основании Закона 2910/2001).

• Если после развода один из бывших супругов не в состоянии обеспечить себя средствами из собственных доходов или имущества, то другой супруг должен предоставить ему помощь в форме алиментов.



VIZANTY

ВСЕГРЕЧЕСКОЕ ОБЩЕСТВО ЗАЩИТЫ ПРАВ ГРАЖДАН СНГ

ЮРИДИЧЕСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ

МЕЖДУНАРОДНОЕ ПРАВО

ПРОГРАММЫ ВЫСШЕГО И СРЕДНЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

✓ **ВСЕ ВИДЫ АДВОКАТСКИХ И НОТАРИАЛЬНЫХ УСЛУГ**

✓ **СОДЕЙСТВИЕ В ОСВОБОЖДЕНИИ ЗАДЕРЖАННЫХ ИНОСТРАНЦЕВ**

✓ **СНЯТИЕ ДЕПОРТАЦИИ**

✓ **БРАКОРАЗВОДНЫЙ ПРОЦЕСС**

✓ **УСЫНОВЛЕНИЕ**

✓ **ПРОДЛЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ**

✓ **НЕДВИЖИМОСТЬ**

✓ **ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПЕРЕВОДЫ**

✓ **ВИД НА ЖИТЕЛЬСТВО И ТРУДОУСТРОЙСТВО**

ул. Маврогенус 8-а
1-й этаж
(угол Ахарион 148
(м. Аттики)
т/факс: 210 5201488
210 5201487
моб: 6973 281288


представительство в Москве:
119590, г. Москва, Кутузовский проспект, ул. Минская,
жилищный комплекс Сетунь, 22 В
Оганов Вартан Григорьевич, адвокат по международным делам
495-234-97-22, +7 (926) 6495788



ЛИДА СКАРЦАТУ
АДВОКАТ ПО УГОЛОВНЫМ ДЕЛАМ
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПЕРЕВОДЧИК
С РУССКОГО ЯЗЫКА
В ПРОКУРАТУРЕ Г. АФИНЫ

тел.: 210 5224 905
fax: 210 5224 978
моб.: 693 8555143
699 3225586

р.н.25158, офис: Делийорги 21,
Афины, 104 37
e-mail: skartsatou@yahoo.gr



ЗАПОЛНИТЕ ЗАЯВКУ НА ПОДПИСКУ И НАША ГАЗЕТА БУДЕТ ПРИХОДИТЬ К ВАМ НА ДОМ !

Ф.И. _____

АДРЕС _____

ПОЧТ. ИНДЕКС _____

ТЕЛЕФОН (дом. / моб.) _____

Все пункты должны быть заполнены в обязательном порядке!!!

Так же вы можете послать заявку на нашу эл. почту:

e-mail: emigrant-life@rambler.ru



Emigrant
life helias

TIBER cafe

- ✓ русская кухня
- ✓ караоке
- ✓ кинопроекторная музыка

Если хотите не дорого и с комфортом провести уютный вечер, тогда мы вас ждем.

Димосфенус 69, Калифеа - тил.:2109594810, моб.:6987035812

ИДЕАЛЬНЫЕ НОГТИ

НИЗКИЕ ЦЕНЫ

- ★ SPA маникюр и педикюр
- ★ Дизайн ногтей
- ★ Классический маникюр, педикюр
- ★ Нарашивание ногтей (гель, акрил)
- ★ Коррекция формы ногтей на руках и на ногах
- ★ Продукция «КРЕАТИВ»

ВОЗМОЖЕН ВЫЕЗД НА ДОМ

2121 006 482
6972 134 088

svetlanaskudra@hotmail.com

МАССАЖНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ НУГА БЕСТ

Исправляет осанку и искривления позвоночника
Снижает вес, удаляет целлюлит
Нормализует обмен веществ, сон, давление
Уменьшает боли в суставах, руках, ногах, спине
Снимает стресс и депрессию
Очищает кровь, снижает уровень сахара и холестерина

ЗАПИСЬ НА СЕАНСЫ: 217 73 07 540
ВОЗМОЖНОСТЬ ПРИОБРЕТЕНИЯ

С НОВЫМ 2011 ГОДОМ!

ΕΟΝΙΚΗ
Η ΠΡΩΤΗ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ

Ангела Аперчой
Страховой и финансовый советник

693 87 02 696

Компания **ЭРГО5** поздравляет Вас с наступающим Новым Годом и дарит Вам возможность приобрести билеты на автобусные рейсы 17.12 и 27.12 на **Симферополь** туда и обратно за 200 € !!!

АВИАБИЛЕТЫ ПО ВСЕМ НАПРАВЛЕНИЯМ
АПОСТИЛЬ: РОССИЯ, КАЗАХСТАН, УКРАИНА, БЕЛАРУСЬ

ERGO5
РЕГУЛЯРНЫЕ АВТОБУСНЫЕ РЕЙСЫ
ВИЗЫ, ЭКСКУРСИИ, ТУРЫ, ОТЕЛИ

Афины, ул. Пиреос 16-18
1й этаж, оф.5
тел./факс: +30210 5200038
+30210 5229445
+30210 5200474
mob: +30 6972075511
e-mail: ergo@otenet.gr

РЕГУЛЯРНЫЕ АВТОБУСНЫЕ РЕЙСЫ
Симферополь
Херсон
Донецк
Керчь
Мариуполь
Адлер
Геленджик
Новороссийск
Крымск
Сухуми

ИНСТИТУТ КОСМЕТОЛОГИИ И ЭСТЕТИКИ

BEAUTY SALON

ЦЕНТР КРАСОТЫ И ЗДОРОВЬЯ

Мезотерапия, ботокс, глубокие пилинги, филлер, лифтинг, похудение, макияж, стоматолог и многое другое!

КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНАЯ

ЛЕЧЕНИЕ АКМИ ДО 16 ЛЕТ БЕСПЛАТНО

СОВЕТЫ ДИЕТОЛОГА БЕСПЛАТНО

ПОСЛЕДНЮЮ НЕДЕЛЮ КАЖДОГО МЕСЯЦА СКИДКА 20% НА ВСЕ ПРОЦЕДУРЫ

Бэла Молокова Афины, 175 61, Палео Фалиро, ул. Эолу, 44 А
Врач-косметолог тел. 210 98 44 545
Московская Медицинская Академия моб. 697 30 21 558

SPRING OF HEALTH NAILS

Профессиональный макияж
Свадебный макияж
Определение цветотипа
Подбор косметички

Маникюр - от 5 €
Педикюр - от 8 €
Накладные ногти - от 15 €
Gel, Acrylic, Revolution Nails

Галина
697 68 40 403

Эффективное исцеление души и тела с помощью Божественной силы любви, которое вернёт Вам здоровье и радость жизни.

Тел.: 2130035530
Моб.: 6983909617
ПОСЛЕ 15.00

Romantik

Русско-греческий ресторан
Живая музыка
ул. Канигос 8 - Афины
тел.: 210 38 27 500

Natures Sunshine Products

чтобы жить лучше

Биодобавки и косметика из Англии

тел. 2177307540-NSP

Женский сетевой журнал в Греции на русском языке!

MyWay
www.mywayok.com

С Новым Годом!!!

контактный телефон: 694 80 80 070



нульс жизни

На фото:
1. Среди участников конференции председатель нашего общества Ольга Иванова и главный редактор нашей газеты Алина Ромашенко
2. Директор РЦНК А.М.Хоменко вручает почётные грамоты
3. Б.А.Мещанов - вице-консул Генерального Консульства РФ в г.Салоники.



III ВСЕГРЕЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ СООТЕЧЕСТВЕННИКОВ

27 ноября 2010 года в РЦНК состоялась III Всегреческая Конференция российских соотечественников, проживающих в Греции. В Конференции приняли участие 80 делегатов со всей территории Греции (Северная и Центральная Греция, Аттика, Пелопонесс, о-ва Крит, Керкира, Тинос, Родос), представляющие объединения соотечественников.

Сегодня, по данным российских посольств, за рубежом проживает 30 миллионов наших соотечественников. Кто-то объединяется во всевозможные общества, а кто-то в одиночку решает возникающие проблемы или радуется жизни. Мы приветствуем общение и поэтому мы побывали в Российском Центре Науки и культуры в Греции, поделились нашими мыслями и предложениями относительно нашей жизни в Греции.

Основной темой состоявшейся Конференции было участие объединений соотечественников в подготовке и проведении мероприятий, посвящённых 65-летию Победы.

Конференцию открыли **М.И.Савва**, советник-посланник Посольства РФ, **А.М.Хоменко** - директор РЦНК в г.Афины, **Б.А.Мещанов** - вице-консул Генерального Консульства РФ в г.Салоники, **З.А.Кузнецова** - ветеран Великой Отечественной войны, **М.А.Гориллас** - блокадница Ленинграда.

Выступавшие рассказали о проведении мероприятий, посвящённых 65-летию Победы. Практически все объединения соотечественников на всей территории Греции содействовали организации и проведению мероприятий, в том числе акции «Георгиевская Ленточка».

Особая благодарность была выражена **Г.Кесидису**, который оказал содействие объединениям соотечественников в проведении акции.

Одним из основных мероприятий в рамках празднования 65-летия со дня Победы стало проведение торжественного вечера в культурном центре «Румельотон», в котором приняли участие ветераны Великой Отечественной войны, все послы стран СНГ, соотечественники. Вечер был организован объединением «Миръ» совместно с посольствами стран СНГ и РЦНК.

Рабочую часть Конференции открыло выступление председателя Координационного Совета **И.Сакеллиона**.

На Конференции обсуждались и другие темы:

- Проведение молодёжных и спортивных программ;
- Распространение и укрепление позиций русского языка в Греции;
- Церковь и воспитание;
- Культура России в Греции. Развитие российско-греческих культурных связей;
- Русскоязычные СМИ в Греции.

На конференции выступило более 20 делегатов, в числе которых были Председатель нашего общества **Ольга Иванова**, а также главный редактор нашей газеты **Алина Ромашенко**. Ольга Иванова, имея опыт организации детских лагерей отдыха, подняла вопрос об организации летнего отдыха наших детей, а также заострила внимание всех присутствующих на проблемах воспитания и обучения (в том числе русскому языку) наших детей в Греции. Наше общество стремится оказывать поддержку школам, клубам и всем другим, кто каким-то образом занимается духовным и физическим воспитанием наших детей.

Директор РЦНК **А.М.Хоменко** вручил почётные грамоты за активную работу по сохранению русского исторического наследия в Греции, русского языка и культуры среди детей соотечественников **С.Аверченко, З.Игишевой, Г.Кесидису, В.Чакалидису, Х.Соломиду, И.Жалниной, Д.Василиу**. А почётной медалью за любовь и верность была награждена **семья Троицких**.

Председатель общества молодёжи «Эгео» и руководитель команды КВН «Новые люди» **В.Чакалидис** рассказал о молодёжных объединениях соотечественников Северной Греции, о роли КВН в сохранении русского языка и обратился ко всем присутствующим с просьбой объединить свои усилия в общем деле.

В заключение состоялся праздничный концерт с участием певцов **Е.Пападопулу, А.Белласа, Р.Белецкой**.



На фото:
1. Выступление председателя нашего общества Ольги Ивановой и приветствие главного редактора нашей газеты Алины Ромашенко, обращенное к Директору РЦНК А.М.Хоменко
2. Рабочую часть Конференции открыло выступление председателя Координационного Совета **И.Сакеллиона**.



• Диаспора соотечественников в Греции насчитывает около 300 тыс. человек. Большинство это прибывшие в течение последних 10-15 лет греки-репатрианты (греки-понтийцы и бывшие греческие политэмигранты, покинувшие Грецию после гражданской войны 1944-49 гг.) из республик бывшего СССР. Кроме того, в число наших соотечественников входят потомки русских эмигрантов «послереволюционной волны», а также проживающие в Греции экономические иммигранты из современной России (преимущественно из южных регионов) и частично из ряда других государств-участников СНГ (Грузии, Казахстана, Молдавии, Украины). На учете в посольстве РФ и генконсульстве России в Салониках состоят 14 тыс. российских граждан.

• Репатрианты из бывшего СССР в основном проживают компактно - в Афинах и на севере страны (города Салоники, Александруполис, Кавала, Катерины, Козани, Комотины, Ксанти и др).





пульс жизни



• Русскоговорящая врач терапевт-кардиолог **Елена Мавропулу** принимает в Афинах в понедельник, среду и пятницу с 9:30 до 16:30 и по вторникам и чеивергам - в Пирэа

НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ «ВРАЧИ МИРА»

Греческая неправительственная некоммерческая гуманитарная медицинская организация «Врачи мира» возникла в 1990 г. и является чисто греческой по духу и по стилю работы. Она протапты вает свой путь сама, сохраняя экономическую и организационную независимость и одновременно являясь частичкой всемирной «Врачи мира», которая включает в себя 14 организаций из разных стран.



• **Ольга Иванова** и врач терапевт-кардиолог **Елена Мавропулу** вместе с другими врачами 12в отделении г.Афин по ул. Сапфо 12
Тел.: 210 32 13 150, 210 32 13 450
9:00 - 17:00
info@mdmgreece.gr

чае, если вам необходимы медикаменты, то вы их получите, причем совершенно бесплатно. Кроме того при организации на ул. Сапфо открыт также приют, в котором проживают беженцы (время проживания ограничено - от 2 до 12 месяцев, с тем чтобы человек пришел в себя и начал себя обеспечивать самостоятельно.) С июня 2001 там нашли приют более 2.500 человек. Всего же в нем могут проживать одновременно до 70 человек. Помимо крыши над головой здесь людей обеспечивают питанием, врачебной помощью, лекарствами, а также юридической помощью, обучают греческому языку, помогают нуждающимся в психологической поддержке и помогают беженцам адаптироваться и встать снова на ноги.

Обо всем этом мы узнали из первых рук, когда побывали на ул. Сапфо и побеседовали с **врачем терапевтом-кардиологом Еленой Мавропулу**. Елена нам показала врачебные кабинеты, аптеку, познакомила нас и с другими специалистами, выходцами из разных стран.



Если у вас нет никакой государственной страховки (ИКА, ТЕВЕ, ОГА и т.д.) и у вас возникли проблемы со здоровьем - можете смело обращаться к сотрудникам организации «Врачи мира». В центре Афин на ул. Сапфо (недалеко от здания ОАЕД на ул. Пирэа) вас осмотрят врачи-специалисты (терапевты, кардиологи, гинекологи, ортопед, глазной врач, дерматолог, педиатр, эндокринолог, хирург). А в слу-

► **Информация для бывших врачей: Организация нуждается в специалистах разных специальностей! Причем для того чтобы вас взяли на работу в организацию «Врачи мира» достаточно иметь обычный перевод диплома!** ♦

Пиргос Илиас (ΗΛΕΙΑ)
Магазин **ДОНЧАНКА**

- ~ русские, болгарские, румынские продукты
- ~ офис по трудоустройству
- ~ пресса и книги на русском языке
- ~ ΞΕΝΟΣ ΤΥΠΟΣ
- ~ телекарты, русская косметика, травы, духи
- ~ агент компании МИСТ- посылки, билеты
- ~ организатор корпаративов в рай-не ΗΛΕΙΑ

часы работы 8.00-15.00, 17.00-21.00
среда 8.00-15.00, воскресенье выходной
тел. 26210 25 631, 694 827 2252

Татьяна Черных

MASSAGE THERAPY

Общий массаж
Энергетический массаж
Баночный массаж
(похудение, целлюлит, простуда)
Расслабляющий
Detox spa

τηλ.: 694 50 64 944 Iryna Glarety

Специалист с высшим музыкальным педагогическим образованием дает уроки игры на фортепиано, сольфеджио, теория, постановка голоса.
Исполнение сольных вокальных произведений - от русских народных песен до классических. Афины.

Тел.: 698 605 36 87

ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ МУЗЫКАНТОВ, ИГРАЮЩИХ НА НАРОДНЫХ ИНСТРУМЕНТАХ. А ТАКЖЕ СКРИПАЧА (-КУ), АККОРДЕОНИСТА. ПРОВОДИТСЯ ПРОСЛУШИВАНИЕ. АФИНЫ.

Тел.: 698 605 36 87



мой кошелек



Здоровье будущей Мамы и Малыша

Появление ребенка – самая счастливая пора в жизни каждой семьи. Но в наше время выносить, а тем более родить малыша для молодых мам - настоящее испытание. Ведь когда оказываешься на больничной койке, просто хочется, чтобы к тебе относились по-человечески.

Для тех из вас, кто знает, как важна профилактика для сохранения нашего здоровья Национальная страховая компания (Εθνική Ασφαλιστική) создала новые программы медицинского страхования «Абсолютная защита» (Απόλυτη προστασία) и «Комплексная защита» (Ολοκληρωμένη προστασία).

Национальная страховая компания (Εθνική Ασφαλιστική) обеспечивает страхователя услугами лучших клиник, дает возможность записываться на приём к высококвалифицированным врачам, проходить регулярные медицинские осмотры, при необходимости, получать стационарное лечение, профилактические процедуры, регулярные обследования на дорогой современной диагностической аппаратуре.

В рамках статьи сегодня остановлюсь на очень важном моменте обеих вышеназванных программ - это солидная финансовая поддержка родов в размере 2.000 евро (Επίδομα τοκετού), а также бесплатное обследование женщины на предмет наличия у нее хронических заболеваний, а также инфекций, которые могут негативно повлиять на развитие плода (Δωρεάν προγεννητικός έλεγχος).

Конкретно, предлагается застрахованным женщинам в случае беременности пройти следующие обследования:

- **Группа крови & резус-фактор**
- **Общий анализ крови**
- **Электрофорез гемоглобина VDRL**
- **Железо крови**
- **Глюкоза крови**
- **Мочевина, креатинин в крови**
- **Австралийский антиген** - это одна из составляющих вируса гепатита В. Является маркером острого и хронического гепатита В. Заразиться им можно при переливании крови, зараженной вирусом гепатита В; внутривенных инъекциях; в кабинете дантиста, если использованы загрязненные, плохо стерилизованные инструменты; при половом контакте с инфицированным человеком, без использования барьерных контрацептивов. В первую очередь вирус поражает печень, что может привести, без лечения, к тяжелым последствиям. Хотя вирусный гепатит встречается сравнительно редко, но беременные женщины заболевают им в 5 раз чаще, чем небеременные, что можно объяснить высокой восприимчивостью организма беременных к вирусу инфекционного гепатита вследствие изменения функции печени, ослабления иммунных сил организма. У беременных вирусные гепатиты протекают тяжелее, чем у не

беременных и представляют серьезную опасность для матери и плода. Беременных с этим заболеванием относят к группе повышенного риска. При вирусном гепатите В может происходить заражение плода во время родов через кожу плода, в результате заглатывания и аспирации околоплодных вод. Риск внутриутробного заражения составляет 25-50%. Надежно предотвратит заражение только вакцинация. Она вполне безопасна даже для новорожденных. Заразиться при вакцинации нельзя. Современные вакцины не содержат препаратов крови, а созданы на культуре дрожжевых клеток.

- Кровь на ВИЧ (СПИД)
- Кровь на свороточный гепатит С. В настоящее время нет данных о влиянии вируса гепатита С на эмбриогенез, не зарегистрировано также аномалий развития или уродств при рождении ребенка матерью, перенесшей или страдающей гепатитом С. Инфицирование плода HCV от матери во время беременности встречается не более, чем в 6% случаев. Наиболее распространена точка зрения, что инфицирование ребенка чаще всего происходит во время родов, при прохождении его по родовому пути, в то время как при кесаревом сечении риск заражения ребенка значительно снижается. Все беременные должны обследоваться на наличие анти-HCV 2 раза в течение беременности (в первом и третьем триместрах): при сроке беременности 8-10 недель, и 30-32 недели.

- Кровь на антитела к токсоплазме IgG & IgM. Токсоплазмоз - достаточно широко распространенное инфекционное заболевание, вызываемое внутриклеточным паразитом, относящимся к простейшим. Болезнь, обычно протекает у человека легко. Однако для плода, в случае если мать заразилась токсоплазмозом во время беременности, а также для человека с пониженным иммунитетом эта болезнь может иметь серьезные последствия, вплоть до летального исхода. Заболевание, затрагивающее как человека, так и теплокровных животных, может передаваться путем поедания пищевых продуктов, зараженных или загрязненных ооцистами паразита; путем прямой передачи инфекции от домашних животных (кошки!) или трансплацентарно (от матери к плоду).

- Кровь на антитела к краснухе IgG & IgM. Анализ на антитела к краснухе врачи настоятельно рекомендуют сдать еще до наступления беременности. Это необходимо для того, чтобы в случае отсутствия антител к краснухе в крови женщины успеть сделать ей прививку против краснухи. После этого через 2-3 месяца женщина может забеременеть, не опасаясь того, что краснуха помешает ей выносить и родить здорового ребенка.

- Кровь на антитела к ЦМВ IgG & IgM. Метод специфической диагностики цитомегаловирусной инфекции. Определение антител к цитомегаловирусу применяется для профилактики внутриутробного заражения плода, приводящее к формированию различных патологий плода (пороки развития центральной

системы, внутренних органов), особенно на ранних стадиях беременности.

- **Общий анализ мочи**
- **Цитологический мазок с шейки на микоплазмы.**

Стоимость страховки зависит от выбранной программы. Например, для женщины 25 лет программа «Абсолютная защита» стоит 1.300 евро в год (около 110 евро в месяц), программа «Комплексная защита» данной женщине обойдется в 850 евро в год (около 75 евро в месяц).

Национальная страховая компания (Εθνική Ασφαλιστική) предоставляет широкий выбор программ медицинского страхования, обеспечивающих комплексный подход к заботе о здоровье и индивидуальные решения для каждого. Одним из самых надежных критериев для страховой компании является стабильный и качественный сервис и наличие выплат в случае необходимости согласно полису страхования. Самой хорошей рекламой для страховой компании является реклама «из уст в уста», которую разносят довольные клиенты данной компании.

Анжела Аперчой, сотрудник Национальной страховой компании (Εθνική Ασφαλιστική)

Пишите на e-mail: an-aper@hotmail.com

или звоните по тел.: **693 87 02 696, 211 72 52 296.**

Консультация бесплатная.

Приём по адресу: 3 Сентября, 11 (8 этаж), р-н Омония



www.life-greece.gr



ВНИМАНИЕ!

Для членов русско-греческого общества EMIGRANT ЛЬГОТНОЕ СТРАХОВАНИЕ АВТОМОБИЛЕЙ в Национальной страховой компании (Εθνική Ασφαλιστική) со скидкой до 15-20% в зависимости от выбранного пакета!



тел. 693 87 02 696, 211 72 52 296



ПУТЕВОДНАЯ ЗВЕЗДА КСЕНИЯ

Я поняла, что мы живем и встречаемся друг с другом не случайно, наши судьбы переплетаются, и это будет иметь продолжение в вечности.

Мы встретились, когда ей исполнилось 2,5 года, зашли с сыном проведать нашу новую знакомую Аллочку. Знакомьтесь, это - Ксения, представила мама свою дочурку. На кровати, застеленной белоснежным одеялом, лежала маленькая девочка с очень выразительными темно-карими глазами и такого же цвета локонами, чуть вьющихся волос.

Девочка улыбнулась нам и помахала ручкой, и тут я увидела, что ножки у неё остаются без движения.

За чаем с блинами Аллочка рассказала нам свою печальную историю. Девочка родилась с детским церебральным параличом, это определили прямо в роддоме. Отец, увидев ребенка, сразу все понял, он был врачом, после этого визита в роддом больше его ни жена, ни дочка не видели и помощи от него никогда не получали, брак не был зарегистрирован. У Аллочки был еще старший сын, а родители умерли.

Эта встреча вылилась в дружбу, которая продолжается до сих пор.

Ксения росла на моих глазах, я стала свидетелем того, сколько трудностей может преодолеть маленькая покалеченная девочка. Но она их не только преодолела, но и повлияла на судьбы многих людей.

Когда люди сталкивались с тем, сколько приходится терпеть и выносить этому ребенку с ангельским лицом, каких усилий её стоит каждое движение, сколько операций она вынесла с мужеством взрослого, как она училась рисовать, писать, читать, как она освоила компьютер, сочиняла стихи, запоминала

наизусть целые страницы из Библии, и как она разговаривает по телефону, с мудростью взрослого проповедника, рассказывая о Христе - Спасителе и Его любви ко всем людям, то им, этим людям становилось стыдно за свою рутинную жизнь, почти в зоне комфорта, за свои слабые потуги что-то изменить в своей жизни, за свою лень и нерадивость.

Для меня этот ребенок стал путеводной звездой, прекрасной, как глаза её, лучистые, приветливые, ясные.

Я поняла, что мы живем и встречаемся друг с другом не случайно, наши судьбы переплетаются, и это будет иметь продолжение в вечности.

Вскоре я уехала вместе со своей дочкой и внучкой в Грецию, но в каждый свой отпуск я приезжала к Аллочке и Ксении, которые тоже переехали в Феодосию, поближе к санаториям, где могли бы продолжать лечение. Жизнь этих двух женщин была наполнена битвами с нищетой, болью, чиновничьими барьерами и бюрократизмом, безразличием, переездами из одной квартиры в другую, но Бог был с ними, и как-то все улаживалось, Ксения выросла, получила паспорт, и тут случилось самое ужасное-усилились контрактуры мышц ног, её буквально свело в комок, и она уже не могла сидеть в инвалидной коляске. Началась жизнь постельная, и полная изоляция в квартире. Но и тут судьба вмешалась, приехали специалисты из-за рубежа и стали её оперировать. Не буду рассказывать про эпопею доставания денег, это трудный и большой вопрос. В мире вроде бы много богатых людей, но денежный во-

прос для инвалидов в нашей стране всё ещё очень труден.

И вот три тяжелейшие операции по рассечению сведенных мышц и связок позади, позади шины и распорки, теперь, чтобы операции не были сделаны даром, необходимо восстановительное лечение в реабилитационном центре. В Греции в такие центры больных принимают на полгода и более бесплатно. Мой друг недавно проходил такое лечение, я посещала его и даже для моего врачебного глаза все здесь было на высшем уровне. Но это - Греция. А В Греции, как говорят всё есть.

А у нас для восстановления здоровья Ксении необходимы деньги - 2,5 тысячи долларов. И тогда есть надежда, что она снова сядет в коляску, и горизонт её земной жизни немного расширится. И снова засияют эти прекрасные глаза. И снова она напишет замечательные стихи Богу, благодаря Его и людей за своевременную помощь, за их доброту и благотворительность. Сейчас девочке 18 лет.

Благотворящий бедному, даёт взаймы Господу, и Он воздаст ему за благодеяния его. Притчи 19:17.

Полонская Наталья Полевна

Если хочешь знать

Выражения «Око за око», «Манна небесная», «Козёл отпущения», «Всему своё время» и многие другие, которые мы используем в повседневной жизни, как мы знаем, берут своё начало в Библии.

Что происходит вокруг нас и что нас ожидает впереди - вновь мы узнаем, исследуя Библию.

Если Вы чувствуете, что наконец-то, пришло Ваше время познакомиться с этой Великой Книгой - мы ждём Вас!

Церковь Христиан Адвентистов Седьмого Дня.

Афины, Омония, ул. Керамику 18

тел.: 6946 07 62 27



Январь							Февраль							Март							Апрель						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
					1	2	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6					1	2	3		
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	30	28	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30										
31																											

Май							Июнь							Июль							Август						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1	1	2	3	4	5	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7						
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	25	26	27	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	31			
30	31																										

Сентябрь							Октябрь							Ноябрь							Декабрь						
Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
						1							1	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4				
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13	5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27	19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	24	25	26	27	28	29	30	28	29	30	26	27	28	29	30	31							



В Новом Году!

2011



ΕΟΝΙΚΗ
Η ΠΡΟΤΗ ΔΕΦΑΛΙΣΤΙΚΗ

Κολесо Жизни

BEAUTY SALON

ND HAIR STYLE

Gerard Kondarini NYOVA MODA

ΕΜΙΓΡΑΝΤ
life hellas

УВАЖАЕМЫЕ ДАМЫ И ГОСПОДА!

26 ДЕКАБРЯ ~ ВОСКРЕСЕНЬЕ ~
В 17:00 ГАЗЕТА **Emigrant**

ПРИГЛАШАЕТ ВАС НА НОВОГОДНЮЮ
ЯРМАРКУ-ПЕРФОМЕНС

~ МЕЧТЫ СБЫВАЮТСЯ ~

Новогодние праздники уже начались.
Только у нас вы сможете уникально отдохнуть!
Войди в Новый Год с новым стилем!

В программе:

- Демонстрация новой коллекции шуб, кожаных изделий и модной одежды.
- Подбор причесок известным стилистом.
- Косметика для вас. Визаж. Экспресс-маникюр.
- Секреты здорового питания взрослых и детей от опытного специалиста-нутрициолога-диетолога.
- Уникальный практический-мастер-класс по украшению дома и созданию семейного уюта.

Новогодний фуршет!

Место проведения-ресторан Княжий двор,
ул.Эллидос 3 пл.Викториас.

Справки по тел. 211 72 52 300, 211 72 52 296,
217 73 07 540, 698 8687 929, 697 68 40 403

Стоимость билета 15€

FAIRY'S PARTY

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ПРАЗДНИКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Клоуны, волшебники и сказочные герои у Вас в гостях!
Организация юбилеев, свадеб, крестин, вечеров!

Хотите устроить незабываемый новогодний праздник Вашим детям?

211 403 63 75
6945 3121 84

Тамада на Вашей свадьбе
Танцевальная шоу-программа украсит Ваш праздник
Оформление воздушными шарами
Фото и видеосъемка, DJ, catering
Карнавалы – Новогодние утренники
Набор детей в танцевальную и театральную группы
Комплексное развитие детей

Дед Мороз и Снегурочка приглашают Вас на новогодние представления!
А также приедут к Вам со специальной игровой программой поздравить Вас и Ваших детей в дни Новогодних праздников!

ДЕВЧОНКИ И МАЛЬЧИШКИ, А ТАК ЖЕ ИХ РОДИТЕЛИ!!!

ДЕД МОРОЗ И СНЕГУРОЧКА СПЕШАТ ПОЗДРАВИТЬ ВАС С НОВЫМ ГОДОМ!!!

29 ДЕКАБРЯ В 15:30

ЖДЕМ ВАС НА НАСТОЯЩЕЙ РУССКОЙ ЕЛКЕ!

ПЕСНИ, ВЕСЕЛЫЕ КОНКУРСЫ, СКАЗОЧНЫЙ ХОРОВОД И, КОНЕЧНО ЖЕ, НОВОГОДНИЙ ПОДАРОК КАЖДОМУ РЕБЕНКУ

ПО АДРЕСУ: **КАРОЛУ, 23 МЕТРО МΕΤΑΚΣΥΡΓΙΟ**
(Пл.КАРАИСКАКИ) гостиница NOVUS

ДЕТСКИЙ БИЛЕТ 10€, ВЗРОСЛЫЙ 5€

СПРАВКИ ПО ТЕЛ.: 211 7252300
211 7252296,
697 6840403





обратная связь

Ах, эта загадочная русская душа!

Результаты галопы нашей газеты о жизни наших женщин в союзе с греками. Благодарим всех кто нам приоткрыл двецу в свою душу, но как и обещали, публикуем одну историю, в которой много на наш взгляд, полезного. Автор письма пожелала не указывать ее имени.



Мне бы хотелось рассказать свою историю и, может быть, помочь не делать ошибки некоторым девушкам.

Познакомилась со своим мужем в Украине, куда он приехал за русской женой.

Итак, в один прекрасный понедельник позвонила моя клиентка и предложила позвонить ее знакомой, которая привезла мужчину для знакомств. Я не восприняла это серьезно и позвонила почти через неделю. При встрече мужчина показался воспитанным, образованным и тихим, что было важно для меня.

Внешне далеко не красавец и старше меня. Мне он показался таким незащищенным и обиженным женщинами. Захотелось быть той единственной, которая приглубит, пожалует. Так «Я его слепила из того, что было, а потом такого полюбила!» Многого ведь мне не надо! Так же нас воспитывали! **Любовь, романтизм, порядочность, сострадание, бескорыстие!**

У меня было все. Работа, которая приносила хорошие доходы, а, главное, открывала перспективы, поддержка и помощь моей прекрасной мамы и сестры, настоящие друзья! Вы спросите у меня: «Тогда зачем?» Ответу просто. **Хотела семью, детей, а так как уже имела дочку от первого неудачного брака, хотела папу для нее и женского счастья для себя.**

Из-за огромного количества работы я просто не успевала смотреть на противоположный пол, а здесь «счастье само стучится в дверь». Думаю, многим мамам это знако-мо! И, может быть, тот факт, что он нашел общий язык с ребенком, сыграл решающую роль ответить «да» на предложение. Как же мне было знать, что мой избранник укрывает от меня много интересных фактов и все его мысли о нашем будущем – это «пустые слова, слова, слова...»

Я слушала его и все принимала за «чистую монету». Ведь, когда ты говоришь правду, не думаешь, что другой может тебя обманывать. Ему ведь так хотелось заполучить хорошую, неиспорченную жизнью девочку. **Через месяц после свадьбы переехали в Грецию, где меня ожидала много «открытий».** Я узнала, что мой муж был два раза женат до меня (а говорил, что один). Я бы иначе восприняла его при знакомстве или хотя бы задумалась над этим обстоятельством. С каждой из своих жен он был женат не более года. Это о чем-то говорит? Мама моего мужа, живущая с нами, учила меня как зажигать спичками печку, как пользоваться пылесосом и что это за «заморское чудо», как нужно чистить ковры и одеяла, потому что у нас их, оказывается не было, девочки! Мы жили в пещерах и укрывались шкурами!

Отдельное полотенце ребенку шести лет совершенно не нужно! Пусть вытирается с 80-летней бабушкой! И, вообще, жены-гречанки делают только то, что им говорит муж, а, если работают, отдают мужу деньги! И даже,

если что-то очень болит или у них температура, встают и работают как пчелки!

А еще! В Греции кушают один раз в день, и нет необходимости открывать холодильник без надобности! **Я дошла до того, что стала есть украдкой, похудела до 43 кг, кружилась голова, падал сахар, ребенок, приходя из школы, просил КОЛБАСКУ!!!** «Мамочка, можете мне купить колбаску, а то детки приносят с собой, а у меня ничего нет!». И это сказал мой ребенок, которого в Украине упрасивали съест мясо и колбасу!!! Вспоминаю и плачу! А ведь это было 6 лет назад! Этот случай никогда не уйдет из памяти!

А еще моему мужу было очень удобно иметь бесплатного и ответственного работника в его магазине. Платить не надо ни зарплату, ни отчисления ИКА. Отговорка для вдрызг нагрывшей проверки была готова. Уборка большого дома и магазина, обрезка деревьев, покраски на даче, уход за старой мамой, погрузки-разгрузки... Этот список можно продолжать и продолжать! Заставил криками и угрозами подписать документы на кредит! Запрет на знакомство и общение с кем-либо, особенно с русскими! Запрет на общение с ребенком на русском языке! «А ваша еда - помой!» «Деньги жене? Зачем?»

И хитрые, подлые угрозы с его стороны! «Ты здесь Никто! Поверят Мне-Греку!» «И молчать! А, иначе, получи!» **Я действительно молчала. Сначала, потому что думала, что здесь действительно так, и муж главный в семье (прямо арабские законы!), а узнать было не у кого! Денег не было, друзей не было, а, главное, незнание языка! И боязнь пойти в полицию! Ведь после слов мужа, что меня посадят за беспокойство греческого гражданина,**

сколько бы раз не пыталась, возвращалась домой. Все мои попытки объяснить и доказать мужу, что я тоже человек и личность, заканчивались плачевно. А когда попросила 50 - 100 евро, чтобы пойти к адвокату за разъяснениями по законам, получила исчерпывающий ответ: «Κότος οτα ουυδ ουο και μλ μιλάς!» Сказать маме не могла, так как просто бы «убила» ее. **Было стыдно признаться в том, что мой хороший иностранный муж оказался извергом и самовлюбленным эгоистом, искавшим дешевую рабу и собачонку, которая бы делала все.**

А еще ответственность и стыд перед ребенком, которого сорвала «с места», «дала ей папу, а теперь забрать?». **Ведь она всем сердцем полюбила его!** Единственное, что оста-

валось, это молиться о том часе, когда смогу хотя бы хорошо разговаривать по-гречески! Было очень сложно и одиноко! Мой муж и его мама психологически издевались надо мной! **Я дошла до двух попыток самоубийства!** Пыталась отвечать, но он меня избивал и смеялся! Они знали, что достаточно представить меня душевнобольной, чтобы сняли любую ответственность с моего мужа при разводе, а еще, так как он хотел удочерить моего ребенка, ему бы отдали МОЮ ДОЧЬ! «Ты не достойна быть матерью!» - кричал он! Слышали бы это моя мама и мои друзья!

А я его прощала, потому, что «прости ближнего своего». Ведь были и хорошие моменты! **А ведь мне много не надо! Немного ласки и любви!**

Но на третий год, то, о чем я молилась, исполнилось! После очередного нападения моего мужа на меня по поводу его злочастного ковра (нужен был просто какой-нибудь повод), включив телевизор, я случайно попала на программу Т. Степаниду, где представляли подобный как у меня случай. **Я записала номер телефона Международной организации защиты женщин и на следующий день позвонила, моля о помощи!** И все оказалось так просто и понятно! Мне объяснили, что надо делать, рассказали о моих правах (а ведь до этого я знала только о своих обязанностях), посоветовали психолога, так, как я была в ужасном состоянии (ведь три года молчания и издевательств дали о себе знать), рекомендовали бесплатного адвоката, который объяснил шаги развода. **А полицию я боялась зря! Там меня приняли на равных правах с греками и более того, попросили съездить в судебно-медицинскую экспертизу, чтобы снять побои.** Поверьте мне, там такие случаи видят каждый день! Спасибо всем, кто мне помог! И самое главное – спасибо богу, что он учит меня и помогает мне, посылая мне решения!

Думая выйти замуж за иностранца, забудьте о «принце на белом коне», за границей не всегда так сладко как мы представляли, а среди «заграничных принцев» огромное количество грязных мошенников! Забудьте о порядочности и такте, о которых нам так много говорили! Не стесняйтесь спросить о доходах мужа и официальных подтверждениях этого, о его родственниках, болезнях, предыдущих браках. В конце концов, попросите паспорт. Проконсультируйтесь у адвоката о законах данного государства.

Перестаньте быть наивными! Они нас хотят потому, что мы дешевой вариант! И еще им сильно греет душу ощущение того, что они нас спасают, и мы им за это должны руки целовать! Унижая нас, они пытаются утвердить свое «Я»!

Теперь я знаю, что по статистике, каждая 8-ая женщина боится и стесняется рассказать правду об издевательстве над ней. Я была среди них! Но теперь хватит!

Забудьте о страхе! Надо бороться, надо говорить, надо побеждать!

Надо жить! Ради себя, ради детей, ради наших родителей и друзей!

**Мы - женщины!
Мы - сильные! Мы можем!**



• Хотела семью, детей, а так как уже имела дочку от первого неудачного брака, хотела папу для нее и женского счастья для себя.





КОЛЕСО ЖИЗНИ

КАК ДОСТАТЬ ЯБЛОКО С ДЕРЕВА ~ ДЕНЬ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ МЕЧТЫ ~

*Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага.
Лао - цзы*

Можно спросить у любого человека: «У тебя есть мечта?» – и в голове у него сразу начнут всплывать картинки. Кто-то увидит себя в уютном доме у камина, рядом с любимой женой и играющими детьми. Кто-то представит себя путешественником или устанавливающим новый мировой рекорд. А кто-то, возможно, увидит себя в кабине самолета или на сцене театра. Мечты ведь бывают разные. Но порой случается, что мы сомневаемся в своей мечте. Если и у вас есть подобные сомнения, прислушайтесь к себе, к желаниям своего сердца и ответьте себе на вопрос: **ради чего вам будет радостно жить?**

Возможно, ответ на этот вопрос займет у вас несколько дней, но когда вы на него ответите, то поймете: **какой бы ни была ваша мечта, она может стать реальностью, и ваших способностей, возможностей и талантов достаточно, чтобы начать к ней путь.** Ведь подметил кто-то, что любая мечта дается нам вместе с силами для ее осуществления. А тем, кому еще нужно поверить в свои силы, помогут эти практические советы.

Не ограничивайте свою мечту! То, о чем мечтает ваше сердце, возможно в вашей жизни. Главное – верить в это.

Помните, что депрессия, лень, безразличие, апатия пагубно влияют на достижение мечты, старайтесь избегать их.

Не думайте о себе, как о жертве или слабом человеке. **Оценивайте себя по своим грандиозным планам и мечтам.** Вы уже есть то, о чем вы мечтаете. Мыслите как сильный человек, который обязательно достигнет своей мечты.

Ищите возможность в каждой трудности, а нетрудность в каждой возможности. Сфокусируйте ваше внимание на том, как достичь вашей мечты, а не на том, как исправить недостатки или избежать неудач. Стремитесь к тому, что приведет вас к осуществлению своей мечты, а не к тому, что «диктуют» вам жизненные ситуации или не верящие в вас люди.

Для того чтобы достать яблоко с дерева, иногда недостаточно поднятия руки, а нужно подпрыгнуть либо залезть на дерево. **Выходите за рамки собственного комфорта, предпринимайте все усилия, чтобы достичь своей мечты. Не ждите, что она сама свалится вам на голову, – часто на землю падают только червивые или прогнившие яблоки.**

Окружите себя успешными людьми, у которых вам есть чему научиться, которые будут вдохновлять и поддерживать вас своим примером. Будьте настойчивы, постоянны и непоколебимы в ваших желаниях и делах.

Чтобы стать царем, нужно обладать мышлением, знаниями и мудростью царя.

Мыслите, как царь, учитесь, оттачивайте свое мастерство, чтобы стать достойным обладателем своей мечты.

Будьте влюблены в свою мечту, горите ею, и пусть этот огонь окажется настолько великим, что сможет вдохновлять вас на великие подвиги и великие дела. Любовь – это самый сильный ресурс на пути к мечте. Любите свою мечту настолько, чтобы от одной мысли о ней вас переполняло желание двигаться к ней и достигать ее. Поддерживайте это состояние внутри себя. Подумайте, что может вдохновлять вас на этом пути, и пользуйтесь этим, чтобы поддерживать свое вдохновение.

И еще – прошу обратить на этот пункт особое внимание! – **помните о том, что вы живете сейчас, а не начнете жить тогда, когда настанет день осуществления вашей мечты.** Наслаждайтесь каждым днем, уделяйте внимание себе, своей семье и близким людям. Уделяйте время тому, что приносит вам радость. А также имейте чувство меры и понимание того, что будет для вас и осуществления вашей мечты во благо, а что – во вред, что будет продвигать вас к мечте, а что – отдалять от нее. Наслаждайтесь своей жизнью и делайте это так, чтобы реализация вашей мечты не отступила на второй план.

Конечно, путь к мечте занимает определенное время. Порой этот участок жизни может быть интересным, захватывающим и увлекательным, а порой – трудным. Настройтесь на эту дорогу, приготовьтесь заранее к тому, что на этом пути могут быть и помехи. **Анализируйте все свои планы и действия с учетом возможных препятствий, чтобы распознать их и преодолеть с минимальными потерями времени, ресурсов и энергии.** В то же время не заикливайтесь на возможных помехах, ведь задача состоит не в том, чтобы подстергать опасность, а в том, чтобы дойти до своих целей.

Будьте готовы к тому, что путь к достижению вашей мечты может потребовать изменений, касающихся большинства сфер вашей жизни. Изменений собственного сознания, привычек, поведения, образа жизни. Может поменяться и ваше окружение (ведь чем больше меняется наш внутренний мир, тем больше перемен и в нашей «внешней» жизни), и это одна из причин, почему люди останавливаются на полпути к своей мечте. Если вы действительно полны решимости идти вперед, будьте открыты для изменений.

Старайтесь поступать так, чтобы ваши действия не нанесли вреда другим людям, ведь у них также есть свои мечты, цели и задачи. Старайтесь применять стратегию «выигрыш-выигрыш»: продумывайте, планируйте ваши действия и поступки таким образом, чтобы выигрывали и вы, и ваши партнеры, и сотрудники, и окружающие вас



люди.

Данной стратегии придерживается большинство самых преуспевающих компаний мира. **Мечту, построенную на жертвах, можно сравнить с домом, построенным на кладбище.** Поэтому думайте и о людях, которые окружают вас.

Если вы еще не начали свое путешествие к мечте, сегодня подходящий день, чтобы сделать это. Нужно только перестать откладывать и решиться сделать первый шаг, а потом продолжать идти с усердием, дерзновением и верой. Тогда первые результаты не заставят себя долго ждать и вдохновят вас на новые шаги – с еще большими дерзновением, усердием и верой. Таким образом – постепенно, от цели к цели, от победы к победе – вы и достигнете своей мечты. Ведь, как сказал великий китайский мудрец Лао-цзы, путешествие в тысячу миль начинается с первого шага.

Евгений Кирсанов, тренер

Эту и другие истории вы можете прочитать в новом журнале «Колесо Жизни».

Если вы хотите:

- усилить веру в себя, и вам нужны поддержка и мотивация,
- управлять своей жизнью, но пока не знаете, как это делать,
- создать гармоничные отношения,
- найти новые способы улучшения финансовой ситуации и качества жизни,
- принять и лучше понять себя, снять негатив, страхи, комплексы,
- извлечь позитивный опыт и уроки из событий и ситуаций своей жизни, и много другое - «Колесо Жизни» даст вам простые реально работающие инструменты.

Теперь этот и другие тематические номера журнала «Колесо Жизни» вы можете приобрести в Афинах у **Натальи Пожар**, адрес: **пл. Виктория, ул. Эльпидос, 3, тел. 693 833 90 89, 210 86 54 334**
Тираж ограничен! www.kolesogizni.com

СПРАШИВАЙТЕ В ДЕКАБРЕ

...богатство обходит стороной, ускользает из рук, вливается в чужой карман...
Почему так? В чем причина?

Наталья Пожар
п.л. Виктория
ул. Эльпидос, 3
тел. 693 833 90 89
210 86 54 334





LEATHER & FUR CREATION
МЕХОВЫЕ И КОЖАНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Castor

ул. Пандроссу 18, Афины – Плака
тел.: (0030) 210 3246660, fax: (0030) 210 3245776
e-mail: furs.gr@gmail.com

Show Room
ACROPOLE

ул. А. Диаку 1 & Макрияни, Афины – Акрополь
тел.: (0030) 211 7156616
e-mail: furs.gr@gmail.com

Мы известны не только богатым выбором качественных изделий, которые разрабатывают известные мировые дизайнеры популярных домов моды, но и приемлимыми ценами.

Все купленные вещи сопровождаются сертификатом качества и гарантией, утвержденными греческим правительством.

Наш магазин находится в сердце красивейшего района Афин – Плака, недалеко от великолепного собора Метрополис, расположенного в пределах прогулочного расстояния от изумительного исторического памятника Акрополя.

Находясь в центре города, не забудьте посетить наш меховой салон. Будем рады показать вам наши коллекции.

МАСТЕР-КЛАСС ПАРИКМАХЕРСКОГО ИСКУССТВА

ПРЕПОДАЕТ МАСТРО С ОПЫТОМ РАБОТЫ И ПРЕПОДАВАНИЯ В ГРЕЦИИ И ЗА РУБЕЖОМ, ЛАУРЕАТ МЕЖДУНАРОДНЫХ КОНКУРСОВ И SHOW

GERARD KONDARINI
мастер парикмахерского искусства, выпускник Академии Vidal Sassoon (Лондон), TREJOR SORBIE

- ФОРМИРОВАНИЕ ГРУПП В ЗАВИСИМОСТИ ОТ БАЗОВЫХ ЗНАНИЙ:
- 1 - ГРУППА НАЧИНАЮЩИХ
- 2 - ГРУППА ВЫПУСКНИКОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ ШКОЛ
- 3 - ГРУППА ДЛЯ ОПЫТНЫХ
- 4 - ГРУППА ADVANCE
- Группы 5-10 человек
- ВЫДАЕТСЯ ДИПЛОМ
- ЛУЧШИЕ УЧЕНИКИ НАЧНУТ КАРЬЕРУ В ЕВРОПЕ

С главным редактором газеты EMIGRANT

Информация по тел.
211 72 52 296
697 68 40 403

ΑΣΦΑΛΙΣΕ ΚΑΙ ΕΣΥ ΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ ΣΟΥ ΦΘΗΝΑ!!!

MOTO
50 CC ΑΠΟ 45 €
51 CC - 255 CC ΑΠΟ 75 €

ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ
1-6 ΠΠΟΙ 170 €
7-8 ΠΠΟΙ 185 €

SUPER ΠΡΟΣΦΟΡΑ
250 CC ΚΑΙ ΑΝΩ MONO!!!
130 €

SUPER TIMH
9-10 ΠΠΟΙ MONO!!!
250 €
ΑΣΤΙΚΗ ΝΟΜΙΚΗ ΚΡΥΣΤΑΛΛΑ ΟΔΙΚΗ

ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ
ΤΗΛ.: 6977 62 33 86 FAX: 210 51 40 296
ΜΕΤΡΟ ΑΤΤΙΚΗΣ, ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥΠΟΛΕΩΣ 337

RUSSIAN & GREEK CUISINE
47 MENANDROU STR. (NEAR OMONOIA SQUARE)

РУССКАЯ КУХНЯ

ΡΟΖΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

ΝΟΒΟΓΟΔΝΙΑ ΝΟΧΉ
ΠΡΑΖΔΝΙΚΉ ΣΤΟΛ
ΔΕΔ ΜΟΡΟΖ, ΣΝΕΓΥΡΟΧΚΑ
ΡΟΖΥΓΡΥΨ ΠΡΙΖΟΒ!! ΖΙΒΙΑ ΜΥ΢ΙΚΑ!!
с 31.12 на 1.01
стоимость билета на 1 чел. - 50 €

210 52 39 462

ΜΕΝΑΝΔΡΟΥ 47 - ΟΜΟΝΙΑ - ΑΦΙΝΕΣ
ΜΕΝΑΝΔΡΟΥ 47, ΟΜΟΝΟΙΑ - ΑΘΗΝΑ

ГРЕЧЕСКИЙ ДЛЯ ВСЕХ

Производится запись на льготные курсы греческого языка
Срок обучения 5 месяцев
Начало 10 января 2011

AB

ΠΡΕΠΟΔΑΕΤ ΑΥΤΟΡ УЧΕБНЫХ ΠΟ΢ΟΒΙΩΝ ИΓΡΟΠΥΛΥ Β.Δ.

Πριобретение литературы по льготным ценам!
Тел. 210 48 11 377, 693 20 88 015



Русский Дистанционный Центр



**РОССИЙСКИЙ
аттестат**

- ♦ Обучение по программам российских школ
- ♦ Подготовка старшеклассников к сдаче ЕГЭ
- ♦ Подготовка детей 5-6 лет к обучению в школе

**Продолжается
набор учащихся
в 1-11 классы**



При Русском Дистанционном Центре работает клуб выходного дня «Буратино»

- В программе клуба:**
- «Тайна чисел» (математика)
 - «Гармония» (философия для детей)
 - «Родная речь» (русский язык)
 - «Hello English!» (английский язык)
 - Хореография
 - Театрально-игровое искусство
 - Музыкальная разминка (хор)
 - «Умелые ручки»
 - Индивидуальные уроки фортепиано

Адрес: Афины, пл.Каннигос, ул.Джордж, 14 (1-й этаж)
Тел.: 210 3840000, 69462 72794, 210 9637611

Super Magnit

Открылись и вас ждем!!!

- Продукты из стран СНГ, Болгарии, Польши
- Овощи, фрукты
- Сувениры
- Псылки в страны СНГ



- Самые дешевые денежные переводы по системе CONTACT

• DVD, CD, книги

С Новым 2011 Годом!

Ждем Вас по адресу:
Георгиу Кула 37, Метро Катехаки (р-он Эллиноросон)
тел.: 210 61 30 417

Super Magnit *

С 23.12 по 31.12

предъявителю данного купона
СКИДКА 10%
на шампанское

Георгиу Кула 37, Метро Катехаки (р-он Эллиноросон) тел.: 210 61 30 417

ДЕНЕЖНЫЕ ПЕРЕВОДЫ



CONTACT=БЫСТРО

(скорость перевода от нескольких минут)

CONTACT=КАЧЕСТВЕННО

(качество расчётов подтверждено сертификацией Клирингового центра по ISO 9001:2008)

CONTACT=НАДЁЖНО

(информация о переводе передаётся по шифрованным каналам связи)

36.000 офисов обслуживания в 90 странах мира

Россия, Украина

Сумма перевода	Комиссия
1 - 1.000 EUR	3,15%
1.001-5.000 EUR	2,35%
5.001-10.000 EUR	2,00%



Азербайджан, Армения, Беларусь, Грузия, Казахстан, Кыргызстан, Молдова, Таджикистан, Узбекистан, Литва, Эстония, Испания и др.

Как отправить:

- Предъявляете паспорт
- Наш сотрудник присваивает переводу номер
- Вносите сумму и комиссию
- Сообщаете получателю номер перевода и адрес банка, где он получит перевод

Сумма перевода	Комиссия
1 - 1.000 EUR	3,25%
1.001-5.000 EUR	2,75%
5.001-10.000 EUR	2,00%

MANIG MONEY SERVICES
выгодно отличается от других компаний низкими комиссиями и лёгкостью оформления



**КОМПАНИЯ ПРИГЛАШАЕТ К СОТРУДНИЧЕСТВУ
ЗАИНТЕРЕСОВАННЫХ ЛИЦ
(ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ, ВЛАДЕЛЬЦЕВ МАГАЗИНОВ,
МИНИ-МАРКЕТ И Т.П.)
НА ВЗАИМОВЫГОДНЫХ УСЛОВИЯХ**

♦ Центральный офис:

Афины: Омония ♦ ул. Пиреос, 1 (2ой этаж) под аркой здания ♦ тел.: 210 32 19 204

♦ Афины: ул. 3 Сентября, 11 (8ой этаж) тел.: 211 72 52 296





ОБЩЕСТВО ЭМИГРАНТОВ Г.КАРДИЦЫ

Вот уже четвертый год проводит свою активную деятельность общество эмигрантов г.Кардицы. Наше общество некоммерческая организация и его деятельность направлена на поддержку проживающих в этой области соотечественников и всех эмигрантов. Им предоставляется бесплатная юридическая, информационная, психологическая поддержка.

Ознакомление местных властей и общественности с проблемами, с которыми сталкиваются в повседневной жизни эмигранты и совместное нахождение возможностей для их разрешения. Распространение и ознакомление местных жителей с культурным достоянием и наследием наших стран.

С этой целью в сотрудничестве с различными местными общественными организациями были организованы разнообразные культурные и информационные мероприятия:

- ~ Беседа на тему: «Законы-Образование эмигрантов» при участии ведущих специалистов юриспруденции и педагогики г. Салоники.
- ~ Карнавал с участием египетского танцевального коллектива.
- ~ Вечер русского романа.
- ~ Вечер дружбы в сотрудничестве с местным женским обществом.
- ~ Выставка фотографий, предметов народного творчества, выставка книг русскоязычной литературы и классической литературы, переведенной на греческий язык при поддержке Национального Банка Греции.
- ~ Новогодние праздники для наших маленьких друзей.
- ~ Карнавал при участии клоуна ANGELINO.
- ~ Конкурс детской песни.
- ~ Статья в местную газету, посвященная жизни и деятельности, творчеству А.П.Чехова.
- ~ Праздник 8 марта, посвященный Матери.
- ~ Церковная служба на русском языке при поддержке Метрополита Фессалийского Кирила.
- ~ Фестивал Военного Кинематографа, посвященный 50- летию Победы в сотрудничестве с обществом русско-греческой дружбы.
- ~ Панихида в память о погибших воинах во время Второй Мировой войны при поддержке Метрополии Фессалиотидос.
- ~ Организовываем различные поездки, совместно посещаем выступления театральные представлений.



Продолжается запись детей, проживающих в городе Пирэа, на бесплатные курсы по изучению русского языка «Программа изучение родного языка для детей иммигрантов» от Димоса Пирэа

Более детальная информация:
 Служба ΚΟ.Δ.Ε.Κ.Ε.Π.Α.Π. Димоса Пирэа
 Κέντρο Πεираιά, 34ου Συντάγματος, 19
 1ος όροφος
 Τηλ-Fax: 210 4199845, κιν. 6948870951
 καθημερινά 9.00 - 14.00

Ольга Иванова на церемонии открытия Центра Помощи Эмигрантам при Муниципалитете Пирэа (на фото вместе с мэром П.Фасулисом и М.Хрисофакисом, председателем Центра



Культурно-інформаційний центр Посольства України в Грецькій Республіці Оголошення

З 10 до 31 грудня 2010 року в Культурно-інформаційному центрі Посольства України в Грецькій Республіці (м. Афіни, вул. Стефану Дельта, 2, Філосої) проходить виставка ліпних картин з солоного тіста під назвою «Натхнення», а також робіт в техніці декупаж і кракле, квіткових композицій та флористичного колажу грецького дизайнера з України **Олександри Роді**. Запрошуємо шанувальників оригінальних робіт безумовно талановитого майстра **на відкриття (10 грудня о 20:00) та до відвідання виставки (понеділок – п'ятниця з 16:00 до 18:00).**

Під час відкриття виставки та її експонування пані Роді будуть проведені майстер-класи для груп дітей у складі до 8 осіб віком від 6 років і старше.

Вхід вільний.

Довідки про виставку та запис на майстер-класи за телефонами **210 68 00 230 (Ілля Олійник)** та **693 078 09 93 (Олександра Роді)**





Греческая кухня



НОВОГОДНЕЕ МЕНЮ ДЛЯ ГОДА КРОЛИКА



например, салат «Цезарь» (кстати, изначально он готовился без мяса), «Греческий», овощной салат с зеленым салатом, авокадо и помидорами черри.

Разумеется, на столе **не должно быть никакой крольчатины или зайчатины** - вы же не хотите разозлить символ наступающего года. С другой стороны, разумеется, праздничный стол в этом году мясные блюда не исключает - вспомните, по одной из версий год Кролика считается еще и годом Кота. Кошки любят и мясо, и рыбу, так что в выборе главного блюда для вашего стола вы можете фантазировать, не ограничивая себя, или предпочесть традиционный новогодний рецепт - **запеченную целиком курицу, утку или индейку.**

Кролики с удовольствием едят разные фрукты, особое предпочтение отдавая яблокам и грушам.

**Под Новый год и звуки вальса,
Под бой часов, желаем вновь,
Поднять бокал за мир и счастье,
Надежду, веру и любовь!**

Вкусного вам Нового года!

Центр любого Нового года - праздничный стол. Как удивить гостей и одновременно угодить символу наступающего года? Мы подготовили для вас рекомендации по оформлению стола и рецепты, которые понравятся любому Кролику.

Символ наступающего года - Кролик, животное травоядное, поэтому главное правило для новогоднего меню в 2011 году - **максимальное количество овощных салатов и овощей и фруктов в целом.** Кролики любят брокколи, шпинат, горошек, цветную капусту и зеленый салат, поэтому эти ингредиенты в салаты можно добавлять, не жалея. Наверняка многие уже устали от тяжелых салатов с майонезом - предложите им здоровую альтернативу,



ГОРОСКОП ДЛЯ РАЗНЫХ ЗНАКОВ ЗОДИАКА НА ДЕКАБРЬ 2010 года

Лунное затмение 21 декабря 2010 года усилит тягу к знаниям и путешествиям, а учитывая стремление к групповой активности, откроются новые горизонты для сотрудничества и международных знакомств. Путь к совместным достижениям пройдет через разобшение вначале, потребует гибкости и уверенности в правильности курса.

«Один в поле не воин», - одиноличные инициативы будут отклонены. Философия партнерства обновится, сдержанность, а не экспансия ведет к гармонии и счастью. Встреча Нового 2011 года в добродушных компаниях сулит неожиданные знакомства, сюрпризы, фейерверк чувств и вероятно ни к чему не обязывающие связи.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

Ищу работу, экстерники, в утреннее или ночное время по уборке дома или кабинета. Вожу машину.
тел. 6970163308
2106143755

Парикмахерские услуги. Выезд на дом.
тел. 6978653125
Тел. 6973281288

Хореограф с большим стажем ищет работу.
тел. 697 41 96 163
Лариса

Желаю сотрудничать с адвокатской конторой.
тел. 210 88 244 97
6955 10 28 47
Иоанна

Сдается офис под любое дело (парикмахерская, адвокатский кабинет, логистик, кабинет эстетик и т.п.) 15 кв.м. Ул. Маврогенус 8-а (по ул. Ахарнон 150)
тел. 2105201488
6973281288

Сдается комната для жилья (максимум на 2 человека). 16 кв. м. Ул. Маврогенус 8-а, 1 этаж (по ул. Ахарнон 150). Метро Аттики.
тел. 2105201487
6973281288

Сдается в аренду помещение 170 кв.м. район Неа-Кифисья, 500 евро.
тел. 6973281288
2106143755

Сдается в аренду автосервис. Имеется лицензия на все виды автомобильных работ. Район Неа-Кифисья.
тел. 6973281288
2106143755

Продается Мерседес CLK-200, 2002 г, кожаный салон, пробег 102.000 км, 2000 куб. Состояние отличное. Цена 8.500 евро.
Тел. 2177307540

Продается Джип Форд-Маверин 2005 г, кожаный салон, нагрев сидений, 2300 куб., пробег 60 000 км. Состояние отличное. Цена 7.500 евро.
Тел. 6973281288

Ответственная babysitter с опытом работы, некурящая, ищет работу
Тел. 6937855623

Продаются 2 раскладных дивана (2х- и 3хспальный)
Тел. 6973021558

Продается буфет, р-н Омония с постоянной клиентурой.
Тел. 210 52 42 946

Знакомство Грек, 46 лет, с высшим образованием, интеллект, экономически не зависим - познакомится с женщиной до 36 лет для серьезных отношений.
Тел. 2177307540

Продается буфет, р-н Омония с постоянной клиентурой.
Тел. 210 52 42 946

НОВЫЙ КЛУБ в Киято Коринфияс приглашает на работу девушек-женщин с приятной внешностью (официантки, barwoman).
Тел. 6976840403

Знакомство Грек, 47 лет, предприниматель, отдающий предпочтение диалогу во взаимоотношениях, экономически обеспечен - желает познакомиться с женщиной до 40 лет для серьезных отношений.
Тел. 2177307540

Требуются женщины помощницы по дому, по уходу за престарелыми и детьми.
Тел. 2177307540

Любите себя



Бэла Молокова
Врач-косметолог,
Московская Медицинская Академия



Этот мягкий крем особенно подходит для немолодой, увядающей кожи. Пивные дрожжи придают крему оригинальный запах и являются лучшим природным источником комплекса витаминов В. К тому же они богаты РНК (рибонуклеиновой кислотой) и ДНК (дезоксирибонуклеиновой кислотой) – главными составляющими всех живых клеток. До того как клетка умирает, ДНК посылает приказ РНК воспроизвести новую клетку. Поэтому клетки нашей кожи самовоспроизводятся постоянно. Однако со временем процесс воспроизведения идет на спад. Отдельные исследования говорят о том, что применение РНК и ДНК извне в качестве составляющих пивных дрожжей может способствовать омоложению клеток кожи.

Растворите порошковые пивные дрожжи в яблочном соке (сок лучше выжать непосредственно перед приготовлением). Добавьте **йогурт**, перемешайте до получения однородной смеси.

Нанесите на очищенную кожу лица и шеи, **через 15 минут** тщательно сполосните теплой водой. Затем нанесите толстый слой **жирного увлажняющего крема.** ♦

СРЕДСТВО, РАЗГЛАЖИВАЮЩЕЕ КОЖУ

В то время как медицина шаг за шагом приоткрывает тайны старения кожи, косметологи неустанно ищут возможности остановить этот процесс при помощи кремов, сывороток и лосьонов, которые смогли бы повернуть время вспять.

- ♦ 25 г порошковых пивных дрожжей
- ♦ 60 мл (4 стол. л.) свежего яблочного сока
- ♦ 30 мл (2 стол. л.) йогурта

