СПРАВОЧНИК

PROFI САЛОНИКИ

ЛЮДИ. ЭКСПЕРТЫ. БИЗНЕС

Специалисты и услуги
в Салониках

www.profi-gr.com

СКАЧАЙТЕ ЖУРНАЛ В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ

SCAN ME



София Версокалиди

профессиональный массажист

Твое тело - твое дело
интервью с экспертом

СПРАВОЧНИК PROFI РЕКОМЕНДУЕТ ВРАЧЕЙ

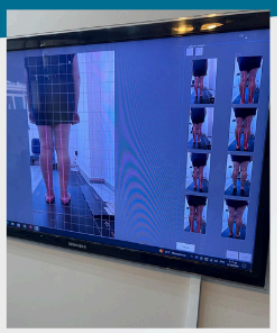
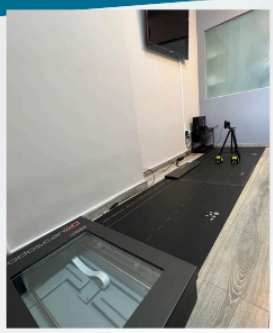
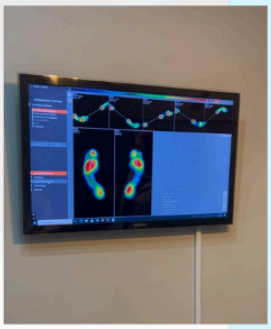
Сколько стоит быть беременной в 2025 году в Салониках?

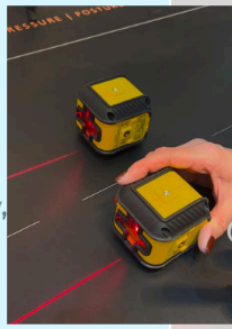
2025
ИЮНЬ

Galina Cleaning

ЭКО клининг
БИО Чистка мягкой мебели
Обслуживание: Airbnb, Booking
B2B, B2C. **694 881 4395**

Брак и развод с иностранцем: невыдуманные истории

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ СТЕЛЬКИ: ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ ВАШИХ СТОП

Foot Clinic
by Elena Manukovskaya

Что дают индивидуальные стельки для здоровья?

- Снимают боль в стопах, коленях, пояснице
- Поддерживают свод стопы и предотвращают его проседание
- Улучшают осанку и выравнивают походку
- Снижают нагрузку на суставы и позвоночник
- Помогают при плоскостопии, шпорах, вальгусе
- Предотвращают образование мозолей и натоптышей
- Снижают риск травм у детей, спортсменов, пожилых
- Поддерживают правильную биомеханику тела
- Уменьшают усталость при длительной нагрузке
- Помогают в реабилитации после операций и травм

Контактная информация

Адрес: ул. Платонос 41, район Эвосмос, Салоники, Греция
Телефон: +30 2310 774426
Мобильный: +30 6986 736271
Email: alenamanuko@gmail.com
Facebook: Елена Мануковская

Как создаются стельки?

Вначале проводится сканирование стоп с помощью оборудования Podoscan 2D Sensor Medica.

Оно определяет точные параметры стопы — распределение веса, давления и зоны перегрузки.

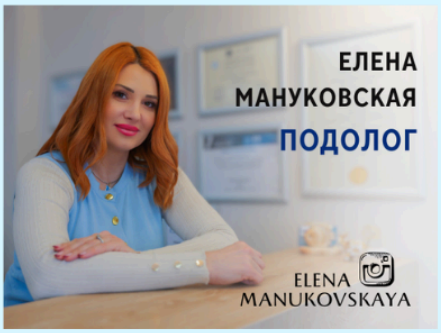
Используется более 4000 цифровых датчиков, которые собирают данные о положении стопы в покое и движении.

На основе этих данных в клинике разрабатывается персонализированная стелька для каждой стопы (левой и правой отдельно).

Учитываются:
– возраст,
– тип деформации,
– цели использования (спорт, профилактика, диабет, посттравматические состояния).

Стельки проектируются в системе EasyCAD, из современных материалов, которые дают ощущение комфорта и стабильности.

SCAN ME!



Елена Мануковская — дипломированный подолог с опытом работы более 7 лет в Греции. Член Ассоциации Подологов и Врачей Подологов. Повышала квалификацию в Германии, России и Греции, а в 2024 году прошла дополнительное обучение в Университете Аристотеля в Салониках по теме: «Новые методы и лечение при сахарном диабете».

Специализируется на комплексном уходе за стопами и ногтями, предлагая широкий спектр услуг, включая:

- Лечение вросших ногтей
- Обработка трещин и мозолей
- Уход за диабетической стопой
- Медицинский педикюр
- Консультации по профилактике заболеваний стоп

Кроме того, Елена проводит семинары онлайн и в группах от 1 до 4 человек для педикюристов и подологов, направленные на повышение квалификации и обучение.







СПРАВОЧНИК PROFI
Специалисты и услуги в Салониках

Содержание

03 страница **РУБРИКА “РАЗБЕРИСЬ”**

- Юристы / Адвокаты
- Бухгалтеры
- Страхование
- Специалисты по недвижимости и инвестициям
- Переводчики
- Работа с документами
- Таргетированная реклама
- Помещение для мероприятий

15 страница **РУБРИКА “ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ”**

- Психология
- Отношения
- Ситуации

19 страница **РУБРИКА “КРАСОТА”**

- Салоны красоты
- Массаж
- Мода / вечерние платья
- Парфюмерия
- Наращивание волос / Парикмахеры
- Маникюр / педикюр
- Помещения под бьюти-услуги
- Груминг / уход за питомцами

27 страница **РУБРИКА “ПОПРОБУЙ”**

- Рестораны
- Рецепты / еда
- Советы

31 страница **РУБРИКА “ЗДОРОВЬЕ”**

- Врачи:
- Стоматологи / импла эр в общем смотри нты / исправление прикуса
- Гинекологи / беременность / советы
- Узи - диагностика
- ЛОР-хирург / отоларинголог
- Уролог
- Педиатор
- Гастроэнтеролог - эндоскопист
- Аптека / лекарства
- Нутрициология / правильное питание

41 страница **РУБРИКА “ВДОХНОВИСЬ”**

- Путешествия
- Экскурсии на русском языке
- Апартаменты в Халкидиках
- Культура / История

44 страница **РУБРИКА “ИНТЕРЕСУЙСЯ”**

- Культурно - творческие занятия для детей
- Греческий язык для детей и взрослых
- Астрология
- Тесты
- Обучение / новые профессии

Письмо Редактора



Здравствуйте.

Когда я переехала в Салоники, самой неожиданной трудностью стало не оформление документов, а бытовые вопросы.

Найти врача, мастера, юриста, просто нужного специалиста – оказалось непросто. Язык я не знала, знакомых почти не было, а справочники вроде Vrisko больше сбивали с толку, чем помогали. Там нет ни отзывов, ни человеческого описания – просто телефоны и адреса.

Как и многие, я пошла в Facebook. Искала в группах, спрашивала, собирала рекомендации. Иногда попадала на хороших людей, иногда – нет. Это было долго, неудобно, и каждый раз с нуля.

И тогда я поняла, что проблема не только у меня. Многие рассказывали, как сложно найти кого-то "проверенного", кто ещё и говорит на понятном языке.

Так появился идея создать Profi – справочник о специалистах и услугах в Салониках, в котором всё понятно, по делу и без лишнего. Специалисты на странице у каждого – реальная информация, контакты, фото, описание.

А потом захотелось сделать не только каталог.
Так и появился этот журнал.
Он про нас. Про тех, кто живёт здесь, строит жизнь, решает задачи, делает своё дело.

Мы пишем о людях, услугах, жизни, работе, отдыхе – и говорим с читателями так, как говорим между собой. Просто, честно, по-человечески.

В журнале публикуются участники Справочника PROFI. Распространяется БЕСПЛАТНО, как информационный материал

Спасибо, что вы с нами. Читайте, делитесь.
Этот журнал — Ваш.

Надежда Кирсанова
Создатель справочника Profi - специалисты и услуги в Салониках
и организатор журнала Profi, специалист по продвижению бизнеса.

Справочник Profi
www.profi-gr.com

SCAN ME!

Чтобы разместиться в журнале и в справочнике - свяжитесь со мной.

Все контакты расположены в Справочнике. Отсканируйте QR код

СПРАВОЧНИК PROFI
Специалисты и услуги в Салониках

СПРАВОЧНИК PROFI
Специалисты и услуги в Салониках
SCAN

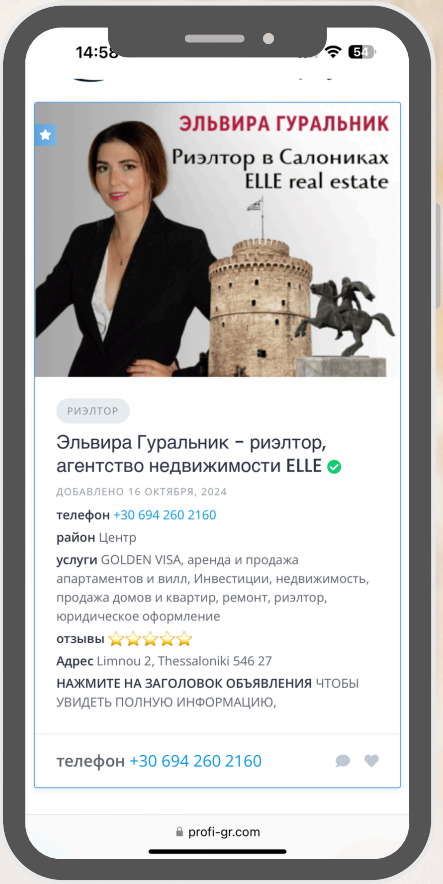
РАЗБЕРИСЬ

СТРОЙ ПЛАНЫ И БИЗНЕС,
ДЕЛАЙ КАРЬЕРУ,
А МЫ ПОМОЖЕМ

РУБРИКА

В этой рубрике мы собрали советы от специалистов, которые помогут вам разобраться с документами, налогами, недвижимостью, работой и экстренными ситуациями.

Здесь всё по делу: что делать, куда звонить, какие законы действуют и как не растеряться в важный момент.



TAXADVISOR.GR

БУХГАЛТЕРСКИЕ И НАЛОГОВЫЕ УСЛУГИ ТЕМ, КТО ЗНАЕТ ЦЕНУ ДЕНЬГАМ



Мы – команда профессионалов, которая обеспечит полноценное ведение бухгалтерского, налогового и кадрового учета вашего бизнеса в Греции.

Понимаем, что оценить уровень компании, которая оказывает бухгалтерские услуги до начала регулярного сотрудничества сложно и первое впечатление от знакомства с нами будет иметь для вас решающее значение.
Мы соблюдаем каждый пункт, прописанный в договоре, и несем ответственность за свои действия.
Если вы желаете, чтобы ваши финансовые операции всегда были в идеальном порядке, воспользуйтесь услугами по ведению бухгалтерии от наших специалистов.

Какие услуги предлагает TaxAdvisor.gr

- Абонентские, комплексные и разовые бухгалтерские и налоговые услуги для физических и юридических лиц.
- Регистрация всех видов юридических лиц «под ключ».
- Экспресс-анализ состояния бухгалтерского и налогового учета, который поможет выявить существующие нарушения.
- Составление документов и проверка сделок на законность, выявление негативных последствий для вас.
- Кадровый учет персонала.
- Разработка наиболее выгодных для вашей фирмы схем оптимизации налогов.
- Качественное представление ваших интересов в переговорах для снижения рисков ущерба от сотрудничества.
- Восстановление бухгалтерского учета. Приведем документы в порядок, в соответствии с законодательством, исправим ошибки прошлых лет.

Вы все еще думаете, кому доверить метод ведения бухгалтерского и налогового учета?!
Не теряйте времени понапрасну!

Подробнее на сайте www.taxadvisor.gr

SCAN

АХИЛЛЕС МУРАТИДИС
Лицензированный Бухгалтер – Налоговый Консультант
📍 Адрес: 17η Νοεμβρίου 85, Κτίριο Α, 2ος Όροφος
📞 Телефон: +30 694 6996 308
🌐 Сайт: www.taxadvisor.gr
📘 Facebook: @taxadvisorgr

Греческая «Золотая виза» в 2025 году: что изменилось и как воспользоваться возможностями



С 2024 года в Греции вступили в силу изменения в программе «Золотая виза» . Целью изменений является привлечение инвестиций в определённые регионы

Основные изменения в программе

Установлены новые минимальные суммы инвестиций:

- €800,000 — для недвижимости в популярных районах: Аттика (включая Афины), Салоники, Миконос, Санторини и другие острова с населением более 3,100 человек.
- €400,000 — для остальных регионов Греции.
- €250,000 — для инвестиций в исторические здания, требующие реставрации, или в коммерческую недвижимость, преобразованную в жилую.

Преимущества программы

- Вид на жительство: право на проживание в Греции и свободное передвижение по странам Шенгенской зоны.
- Семейный статус: возможность включения супруги/супруга, несовершеннолетних детей, детей до 21 года и родителей с обоих сторон в заявку.
- Отсутствие требования к постоянному пребыванию: не требуется постоянное проживание в Греции.
- Потенциал роста стоимости недвижимости.

Инвестиции от €250,000: новая возможность

Согласно изменениям, вступившим в силу в 2024г., инвестор может получить ВНЖ, вложив минимум €250,000 в коммерческую недвижимость, которую он обязуется преобразовать в жилую.

Что это значит?

Это могут быть бывшие:

- офисные помещения, магазины или склады, гостиницы, производственные здания, которые меняют назначение (χρήση) и становятся полноценным жильём.

Преимущества такого подхода:

- Низкий порог входа — минимальная сумма 250 000 евро сохраняется, несмотря на рост порога в других зонах. Это идеальный вариант для тех, кто не готов вкладывать €400,000–800,000.
- Больше недвижимости за меньшие деньги — коммерческие объекты часто дешевле жилых, а после переоформления рыночная стоимость может значительно вырасти.

Пример из практики:

Муж и жена приобрели нежилое помещение площадью 120 м² в центре Салоник за €210,000. Они вложили около €40,000 в переделку и согласование смены назначения. Сегодня это современная квартира, оценённая в €310,000 — плюс они получили ВНЖ для себя и своих детей.

Программа «Золотая виза» в Греции в 2025 году предлагает разнообразные возможности для инвесторов. Важно тщательно изучить условия и выбрать наиболее подходящий вариант. Если у вас есть вопросы или требуется консультация, обращайтесь — я всегда готова помочь.

Александра Демкив
адвокат

Опытный адвокат, практикующий в Греции и проживающий здесь более 25 лет. Специализируется на предоставлении полного спектра юридических услуг для русскоязычных клиентов, включая:

- **Сопровождение сделок с недвижимостью:** покупка, продажа, аренда, юридическая проверка объектов.
- **Миграционные услуги:** оформление видов на жительство, гражданство, консультации по вопросам иммиграции.
- **Регистрация и сопровождение бизнеса:** помощь в открытии компаний, юридическое сопровождение деятельности, налоговое консультирование.
- **Семейное право:** оформление браков, разводов, вопросы опеки и наследства.
- **Уголовное право:** защита прав и интересов клиентов в уголовных делах.

Контактная информация:

Адрес офиса: Egnatia 37, 6-й этаж
Телефон: +30 694 726 1818
Веб-сайт: lawyergreeceru.com

Куда бежать, если...?

Татьяна Городняя
страховой консультант

Самое противное при несчастном случае - это когда не знаешь, как реагировать и куда бежать.

❗ Полиция - номер 100.

❗ Скорая помощь - 166.

❗ Пожарная - 199.

❗ Телефон экстренной помощи - 112.

👉 Это бесплатный номер, на который можно дозвониться отовсюду, где есть связь - и они сами свяжут вас с нужной службой или вызовут помощь. Эта служба вправе определить локацию вашего телефона. (Она же шлёт нам извещения о чрезвычайных погодных условиях, с противным звуком).

❗ Информация о дежурных государственных больницах - 1434.

❗ Помощь на дорогах - телефон указан в вашем страховом полисе. Лучше найти его сейчас и вбить в память телефона. Если что-то случится, дрожащими руками это делать сложнее. Заодно проверьте, есть ли она у вас: это не обязательное покрытие.

❗ При ДТП - звонить в полицию по общему номеру, или в дорожную полицию (гуглим τροχαία Αθηνων, τροχαία Θεσσαλονίκης и по.) , при необходимости - в скорую помощь. И обязательно - своему страховому агенту. Машины с места не двигать, на агрессию не реагировать, слушаться только агента и полицию.

И ещё одно, ооооочень важное!! Читайте.

❗ ❗ ❗ В чрезвычайной ситуации мы не можем объективно оценить, что произошло и кто виноват. Агрессивные люди по природе своей будут агрессировать, тревожные - извиняться. В состоянии шока и те, и другие могут допустить много ошибок, за которые их потом ругают адвокаты.

А поэтому - чем более объективная картинка происходящего у вас останется - тем лучше. Для этого есть смартфон - и полиция. Не стесняйтесь вызывать наряд, даже если вам кажется, что виноваты вы, или что ситуация разрешится сама собой. Регистрация происшествия - по-гречески "καταγραφή συμβάντος" - может стать прекрасным козырем.

Чувствовать себя в Греции как дома – это значит, точно знать, что делать в непредвиденнной ситуации. Или – знать, у кого спросить. Можно спросить у меня – или почитать заранее у меня в блоге.

SCAN ME!

Я – Татьяна Городняя, страховой и финансовый консультант, предприниматель. Уже 20 лет живу в Греции: и день за днём люблю её все больше, день за днём делаю её более своей, понятной и надёжной.

Ко мне можно обращаться по поводу:
- *накопительных и инвестиционных стратегий; детских целевых программ.*
- *страхования недвижимости и имущества.*
- *частных медицинских полисов.*
- *обязательных страховок: это ваша машинка и обязательная медицинская страховка эмигранта.*
- *страхование бизнеса: гражданской и профессиональной ответственности, страхование платежей в рассрочку, налоговых стратегий и пенсионных программ для персонала.*

Я – тот человек, которой вместо вас прочтет длинный договор и объяснит самое важное. Я – тот человек, которому вы будете звонить и разговаривать по-русски, если понадобится помощь. Я очень хочу, чтобы ваше будущее в Греции стало для вас понятным и надёжным. Будем на связи.

Я могу стать вашим прекрасным (русскоязычным!) агентом, которому вы звоните, если... если вдруг ну-мало-ли-что.



Татьяна Городняя
Страховой и финансовый консультант
Эксклюзивный представитель Allianz в Греции

Телефон:
+30 694 778 4778
Email:
tgorodnyaya@gmail.com
Официальный сайт:
www.tgorodnyaya.com

Социальные сети:
- *Instagram: @t.gorodnyaya*
- *Facebook: Tatiana Gorodnyaya*
- *LinkedIn: Tatiana Gorodnyaya*

Брак и развод с иностранцем: невыдуманные истории

1. Что нужно сделать Екатерине, чтобы её брак, заключённый на Санторини, признали в России?

Екатерина – гражданка России. Она вышла замуж за гражданина Греции, и их брак зарегистрировали в Греции, на острове Санторини. Чтобы этот брак считался официальным и в России, Екатерине нужно сделать несколько шагов:

Подать уведомление о заключении брака в российский ЗАГС или консульство РФ.
К уведомлению нужно приложить:

- копию или скан свидетельства о браке, выданного в Греции;
- заверенный перевод этого документа на русский язык;
- копию или скан паспорта Екатерины.

Сделать это нужно в течение одного месяца с момента регистрации брака.

После получения всех документов ЗАГС или консульство рассмотрит их и, если всё в порядке, внесёт сведения о браке в Единый государственный реестр записей актов гражданского состояния (ЕГР ЗАГС).

2. Где могут развестись Анастасия и Йоргос, если они из разных стран?

Анастасия – гражданка России, а её муж Йоргос – гражданин Греции. Они решили развестись. У них есть несколько вариантов, где это можно сделать:

- В России – по российским законам.
- В Консульстве России в Греции – если их развод можно оформить через ЗАГС (то есть оба согласны и у них нет споров о детях или имуществе).
- В Греции – по законам Греции.

Чтобы точно понять, какой вариант подойдёт в их ситуации (например, нужен ли суд или можно через ЗАГС), лучше обратиться за консультацией к юристу.

3. Ольга уехала с детьми в Россию без разрешения Константиноса. Что будет дальше?

Ольга, не найдя общего языка с Костантиносом, забрала детей и уехала в Россию. Это стало для него неожиданностью, потому что он не давал разрешения на выезд детей.

Такие действия могут считаться похищением – это значит, что дети были незаконно перемещены или удерживаются в другой стране.

Константинос может обратиться в суд или органы власти с требованием вернуть детей в Грецию.

📅 Ключевые сроки:
Если прошло менее года с момента, когда дети были незаконно увезены, суд должен немедленно приказать вернуть детей.

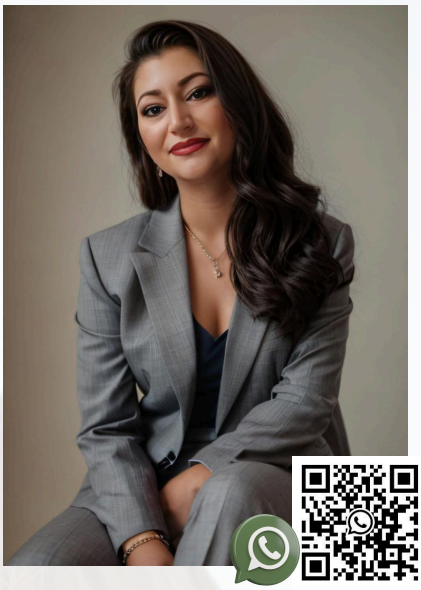
Если прошло больше года, возвращение всё равно может быть приказано, но нужно доказать, что дети не адаптировались к новой жизни в России.

🚫 Когда могут отказать в возвращении детей:
- Если Константинос согласился на перемещение или удержание детей.
- Если возвращение детей может привести к серьёзному физическому или психологическому вреду для них.
- Если дети против возвращения, и они уже достигли возраста, когда их мнение учитывается.

4. Наташа и Яннис развелись. Как Наташе получить алименты от Янниса, если он живёт в Греции, а ребёнок – в России?

Есть два пути, как можно взыскать алименты с Янниса:
А. Через суд в России
Б. Через суд в Греции
У каждого варианта есть свои плюсы и минусы.

Каждая ситуация индивидуальна, поэтому может быть полезно проконсультироваться с юристом, чтобы выбрать самый подходящий вариант.



Симеониду Марина
Юрист- международник со стажем более 15 лет. Переводчик (английский и армянский языки).

Спектр услуг:
1. Юридическое сопровождение IT-проектов и онлайн-бизнеса (интернет- магазины, сайты, образовательные курсы)
2. Консультации по защите персональных данных, в том числе GDPR
3. Интернет- реклама: консультации по локальному праву стран в области рекламы.
4. Брак и развод с иностранцами для граждан РФ: консультации и ведение дела.
5. Регистрация компаний по всему миру. Релокация бизнеса и сотрудников.
6. В Грецию по Digital nomad: сопровождение получения ВНЖ цифрового кочевника
7. Сопровождение внешнеторговых сделок с Китаем.
Являюсь основателем сообщества русскоязычных юристов мира "Russian Lawyers Global" (для помощи русскоязычным лицам в разных странах).
Рабочие языки: русский; английский.

Контактная информация:
Телефон +76999147489
simeonidou_lawyer@bk.ru

мнение эксперта

Флиппинг с умом: как заработать на покупке и перепродаже квартиры



Женя Шир, эксперт-консультант по инвестициям в недвижимость в Греции.

Сегодня я поднимаю тему флиппинга в Греции.
Когда я впервые зашла в квартиру, где с потолка свисали провода, а вместо паркета были дыры, у меня в голове промелькнуло: «Кто вообще будет покупать такое?»
Смешно, но именно такие квартиры становятся лучшей инвестицией – если смотреть не глазами обывателя, а глазами флиппера.

Что такое флиппинг на самом деле?
Это не легкий косметический ремонт, а полноценное преображение: покупка самой запущенной квартиры в хорошем месте, капитальный ремонт – и превращение её в стильное, современное жильё. Чем страшнее старт, тем интереснее результат. И да, тем выше потенциальная прибыль.

Секрет успешного флиппинга – в умении ждать и искать

> *Флиппинг – это не просто «купил, отремонтировал, продал».*

Основная работа начинается до сделки. Большинство удачных проектов не найти на популярных сайтах: интересные объекты требуют терпения, внимания и связи с локальными агентами, иногда даже знакомства с соседями. Мне часто говорят: «Ты что, не боишься брать такие руины?» А я вижу там то, что не видят другие – светлое будущее этой квартиры и ее будущих хозяев.
Локация решает всё.

Профессиональный флиппинг – всегда про место. Близость к транспорту, метро, морю или оживленным улицам – важнейший фактор, определяющий ликвидность. Красивая картинка не поможет, если район не популярен или там проблемная инфраструктура. Прежде чем влюбляться в стены, анализируйте карту, спрос и тенденции рынка.

На что обращать внимание при выборе объекта?
– Юридическая чистота: никаких «серых» историй, только прозрачные документы.
– Техническое состояние: старый фонд – это всегда сюрпризы. Закладывайте в бюджет ремонт не только для красоты, но и для безопасности.
– Перспектива района: сегодня там тихо, но завтра может появиться новая станция метро – или, наоборот, всё заглохнет на годы.
– Потенциальный покупатель: кто он? Инвестор, семья, туристы? Под каждого – свой подход к дизайну и бюджету.

SCAN

Главные ошибки новичков
– Пытаться искать «по верхам» – по сайтам и без терпения.
– Бросаться на первый попавшийся объект ради скорости.
– Считать только затраты на ремонт, забывая о налогах, сборах, времени на ожидание, комиссиях.
– Делать ремонт для себя, а не для рынка.
– Вкладываться в объекты с плохой локацией – и потом удивляться, почему не продаётся.

На самом деле флиппинг – это лишь одна из стратегий инвестирования в недвижимость.

Я работаю с клиентами, которые только начинают свой путь или хотят попробовать себя в греческой недвижимости, и зачастую не знают, с чего начать. Вместе мы определяем цели, рассматриваем бюджет, выбираем оптимальную стратегию (будь то флиппинг, сдача в аренду, долгосрочные вложения или комбинация нескольких подходов), просчитываем доходность и возможные риски.
Я всегда показываю, что действительно выгодно, а что – только кажется привлекательным на первый взгляд.

Флиппинг – это не для тех, кто ищет лёгких денег. Это для тех, кто умеет ждать, анализировать, принимать решения, не боится работы и любит видеть результат.
Если вам интересны инвестиции в недвижимость Греции, хотите узнать, как устроен этот рынок изнутри, увидеть процесс, получить массу полезной информации – заходите ко мне в Instagram.
Возможно, именно ваш следующий шаг в инвестициях начнётся с флиппинга – и станет началом новой истории успеха!

Когда начальник – это тоже испытание...

Ты пришла просто работать — а попала в сериал. Знакомо? В небольшом бизнесе начальник — это и шеф, и бухгалтер, и иногда бармен, психолог и главный виновник твоих сломанных выходных.



Вот 5 распространённых типов начальников и — что с ними делать.

Командир без тормозов

Какой он:
Орёт, давит, командует, даже если ты всё сделано идеально. Может унизить при других и назвать это «мотивацией». Любит, чтобы боялись, а не уважали.

«Я что сказал? Переставить! Немедленно! И чтоб в следующий раз без самодеятельности!»

Как с ним быть:
Не принимай всё на свой счёт. Говори спокойно и чётко. Выполняй работу — без оправданий и эмоций. Помни: ты не в армии, и твои границы важны.

Мечтатель

Какой он:
Любит идеи: поменять вывеску, устроить акцию, поменять цены, форму, часы работы. Но всё это — «на потом». Обещает премию, обучение, отдых — и забывает.

«Скоро нас все узнают, я только договорюсь с одним человеком...»

«Вы пока работайте, а я подумаю, как лучше».

Что делать:
Не верь на слово. Всё, что касается зарплаты, графика, обязанностей — проси фиксировать. Записывай. Улыбайся, но проверяй.

Сам не знает, чего хочет

Какой он:
Сегодня — так, завтра — по-другому. Утром сказал: «Работаем до восьми», вечером — обиделся, что ты ушла вовремя. На вопрос «как надо?» отвечает: «Ты же умная, сама разберись».

«Ну ты же видишь, я занят. Почему ты не догадалась?»

«Я не говорил? Значит, думай сама!»

Что делать:
Не гадай. Уточняй. Переспрашивай. Лучше по три раза, чем потом слушать «сама виновата».

продолжение

Вечно недовольный контролёр

Какой он:

Следит за всем: куда ты положила чек, как завязала фартук, сколько раз вышла в туалет. Даже если ты годами всё делаешь сама — он всё равно укажет, «как лучше».

«Делай как я сказал, не придумывай!»

Что делать:

Уточняй заранее: «Как вы хотите, чтобы я это сделала?» — и следуй указаниям. Не жди похвалы — от него её не будет. Просто не позволяй, чтобы из контроля выросло унижение.

Придира с опытом

Какой он:

Он всё знает. Всё сам прошёл. Мыл, красил, продавал.

Такой босс с гордостью вспоминает, как он мыл пол тряпкой в четыре утра. Всё новое воспринимает с подозрением. Предпочитает делать «по-старому» — даже если это неудобно, долго и бессмысленно.

«Раньше мы всё делали вручную — и ничего, справлялись!»

Что делать:

Иногда «по-новому» нужно подать как «его идея». А если не выходит — не спорь. Работай, пока не найдёшь, где уважают и опыт, и свежий взгляд.

Если после работы ты приходишь без сил — это не «такая работа». Это перегиб. Уважай себя. Даже если шеф этого не делает. Ты не винтик. Ты человек. И ты — достойна нормальных условий.

Читай

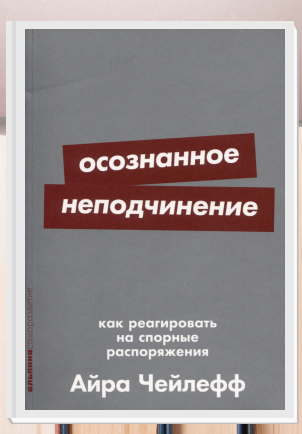
Если на работе или в отношениях бывает тяжело — эти книги подскажут, как не выгореть, не поддаться на манипуляции и научиться спокойно выстраивать отношения даже с самыми «проблемными» людьми.

est.1998
АВРОРА
торговый дом русской книги

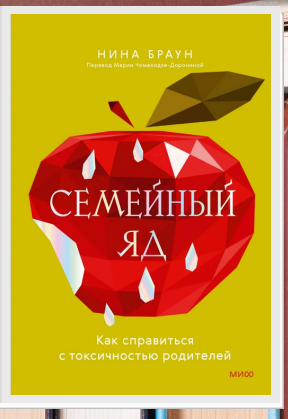
Χαλκέων 15
Салоники, Центр
231 023 3951
интернет-магазин



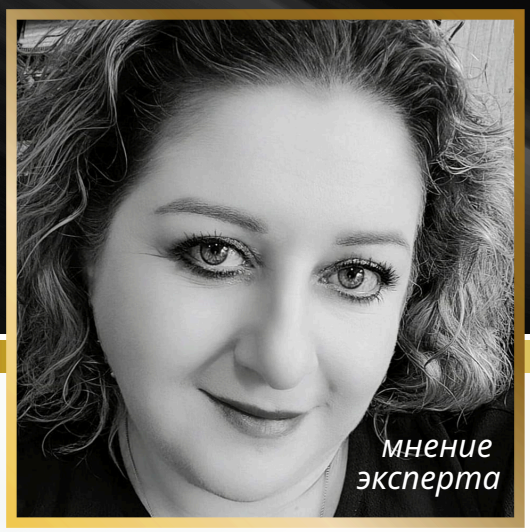












МАРИЯ СОТИРОПУЛУ

БУХГАЛТЕР - ЭКОНОМИСТ

SCAN

Если вы живёте в Греции, сдаёте жильё, работаете или просто хотите «быть в курсе» — налоги неизбежно становятся частью жизни. Особенно когда правила меняются каждый год.

Сегодня я расскажу вам коротко и понятно про три важных темы, которые действительно касаются многих.

ДОХОДЫ: КАК СЧИТАЮТ НАЛОГ СЕЙЧАС

В Греции налогом облагается доход, пенсии, движимое и недвижимое имущество, прирост капитала, добавленная стоимость, дарение и наследство, дивиденды, проценты и роялти. Подоходный налог для физических лиц рассчитывается по прогрессивной шкале от 9 до 44%. Минимальная ставка применяется к доходу до 10 000€, максимальная к доходу свыше 40 000€.

Если зарплата — единственный доход резидента, ему не нужно подавать ежегодную декларацию, все фискальные платежи за него делает работодатель.

Подоходный налог в Греции

Доход за год	Ставка
До 10 000€.	9%
От 10 000€ до 20 000€.	22%
От 20 000€до 30 000€.	28%
От 30 000€до 40 000€.	33%
Более 40 000€.	44%

Иностранцы становятся налоговыми резидентами, если проводят в стране более 183 дней в году. Для этого они получают вид на жительство в Греции.

Все налоговые резиденты старше 18 лет обязаны декларировать доходы, даже те, что не облагаются налогом. Декларацию подают ежегодно до 15 июля. Штраф за просрочку подачи налоговой декларации составляет от 100 до 500 €, за неуплату налога >> 50% от суммы налога.

НЕДВИЖИМОСТЬ: КАКИЕ НАЛОГИ ЖДУТ ВЛАДЕЛЬЦЕВ

Если у вас есть жильё (пусть даже маленькая квартира) — вы платите несколько налогов. Вот самые важные:

- FMA / ΦΜΑ — налог при покупке: 3% от цены
- ENFIA / ΕΝΦΙΑ — ежегодный налог на недвижимость: зависит от площади, местоположения, типа. Считается по квадратуре.
- TAP / ΤΑΠ— муниципальный налог: включён в платёжки ΔΕΗ (электричество), и его обычно никто не замечает, но он есть. Считается по квадратуре.

💡 Цены на недвижимость в Греции растут — а с ними и налоговая нагрузка. Но всё можно рассчитать и оптимизировать, если делать это заранее.

КАКОЙ ПАКЕТ ДОКУМЕНТОВ НУЖЕН ДЛЯ ПРОДЛЕНИЯ ВНЖ

Для продления вида на жительство (ВНЖ) в Греции в 2025 году необходимо подготовить определённый пакет документов.

Точный перечень может варьироваться в зависимости от типа ВНЖ (например, по инвестициям, для финансово независимых лиц, по воссоединению семьи и т.д.).

📄 Общий список документов для продления ВНЖ:

1. Заявление на продление ВНЖ.
2. Действующий заграничный паспорт (срок действия должен покрывать период продления).
3. Копия текущего ВНЖ.
4. 4 цветные фотографии паспортного образца.
5. Медицинская страховка.
6. Подтверждение наличия достаточных финансовых средств.
7. Подтверждение проживания в Греции:
   - Договор аренды жилья или свидетельство о праве собственности.
8. Квитанция об уплате государственной пошлины (размер зависит от типа ВНЖ).
9. Идентификационный налоговый номер (АФМ).
10. Номер социального страхования (АМКА) (если применимо).

🕒 *Сроки подачи заявления:*
Заявление на продление ВНЖ следует подавать не позднее чем за 30 дней до истечения срока действия текущего разрешения. В случае несвоевременной подачи без уважительной причины может быть наложен штраф в размере 100 евро

📌 Если вы хотите разобраться в своей ситуации, рассчитать налоги или получить помощь в подаче декларации —
я приглашаю вас на личную консультацию.

Всё объясню простыми словами и помогу найти лучшее решение именно для вас.

С уважением и заботой,
Мария Сотиропулу
Бухгалтер и налоговый консультант

26ης Οκτωβρίου 16,
5ος όροφος, γρ. 505, Θεσσαλονίκη 54627
697 013 7167 / 2310 544 144
sotirmaria@hotmail.com

СВЕТЛАНА АНДРЕЕВА - КОНСУЛЬТАНТ ПО НЕДВИЖИМОСТИ



Сегодня мы беседуем со Светланой Андреевой, профессиональным консультантом по недвижимости из Салоник, которая поделится своими знаниями и опытом в сфере греческой недвижимости.

Что будет с ценами на недвижимость в Салониках в 2025 году?
Ответ:
Если коротко — рост продолжается.
✔ +5–7% годовых — именно такой прогноз на этот год.
Особенно быстро растут цены в популярных районах:
— Каламарья, Аналипси, Центр, Тумба, Харилау, Ано Поли
Причины всё те же:
- высокий спрос от иностранцев
- мало нового строительства
- активный рынок аренды
- рост цен на материалы и налоги

Если вы планировали покупку — откладывать может быть дороже.
Хорошие объекты разбирают быстро!
А я — рядом, чтобы помочь найти свой вариант, вовремя и с душой.

Какие расходы ждут покупателя при покупке недвижимости в Греции?

Ответ:
📌 Налог на переход права собственности — 3%
📌 Муниципальный налог — 0,09%
📌 Регистрационный сбор — от 0,475 до 0,775%
📌 Услуги нотариуса — 1,86% (1,5% + НДС)
📌 Услуги юриста — 1,86% (1,5% + НДС)
📌 Комиссия риэлтора — 2,48% (2% + НДС)

В каждом случае необходимо просчитывать расходы индивидуально.
!! При выборе объекта недвижимости, чтобы понимать полную стоимость, всегда прибавляйте, примерно, 10%

SCAN

Если у вас остались вопросы — приходите на консультацию.
Всё объясню спокойно, честно и простыми словами и помогу вам не потеряться в бумагах и цифрах.

С уважением,
Светлана Андреева
Ваш консультант по недвижимостив Греции

Компания: Paleo Real Estate
Телефон: +30 698 0590102

Что делать, если арендатор не платит?
🚫 Самостоятельно сменить замки или отключить свет? Нельзя! Это незаконно!
Что делать?
- Отправить официальное уведомление через судебного пристава.
- Подать иск о выселении по ускоренной процедуре.
- Дождаться судебного решения и официального уведомления арендатора.
- Если он не съезжает – приходит судебный пристав с полицией.

⏳ Сколько это займет?
Минимум 2–3 месяца, но в среднем 4–6 месяцев.

Гражданство без ожидания — кто имеет право?

С октября 2024 года вступила в силу статья 55 закона № 5354/2024, которая касается этнических греков, прибывших в Грецию из Украины после 24 февраля 2022 года.
Если вы — этнический грек, гражданин Украины, и въехали в Грецию после начала войны, вы можете подать заявление на получение гражданства в любое время — вне зависимости от сроков, которые действуют для других категорий.

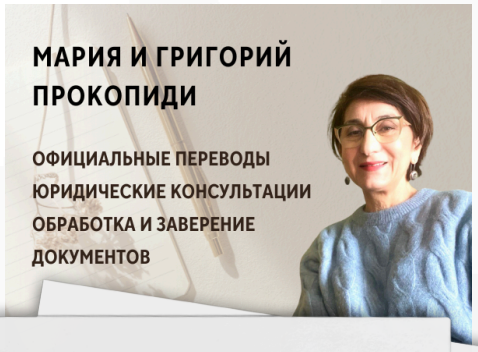
Условия:
1. Вы прибыли в Грецию после 24.02.2022 из Украины.
2. Являетесь этническим греком (ομογενής).
3. Обладаете видом на жительство по временной защите (άρθρο 166 N. 5038/2023).

Что нужно:
- Подтверждение происхождения (греческие корни).
- Документы, удостоверяющие факт проживания в Греции после 24.02.2022.
- Вид на жительство по временной защите.
- Заполненное заявление на натурализацию по упрощённой процедуре.

В чём отличие от общего порядка:
- Не нужно ждать 7 лет проживания, как это требуется при обычной натурализации.
- Не проводится экзамен по языку, истории и Конституции.
- Заявка рассматривается в упрощённом порядке — основанном на вашей этнической принадлежности и особых обстоятельствах

Вывод:
Закон 5354/2024 даёт реальную возможность этническим грекам, покинувшим Украину после начала войны, быстро и официально получить гражданство. Но важно: заявление нужно подать на основании нового закона, с корректной ссылкой на вид на жительство по временной защите.

интервью с экспертом



Infoservice "PROKOPY"
Мария и Григорий Прокопиди

Предоставляют услуги официального перевода, юридических консультаций и обработки документов. Они оказывают помощь в вопросах, связанных с получением гражданства, апостилем, заверением документов, нотариальным заверением, подготовкой к поступлению в ВУЗ, а также взаимодействием с консульствами.

Адрес:
Μητροπόλεως 13, 4 этаж,
Центр Салоник, Греция
Телефоны:
+30 693 707 0340
+30 694 576 3411

Translation

SCAN HERE

ELECTRA-TRANSLATIONS: 25 ЛЕТ-ТЫСЯЧИ ПЕРЕВОДОВ



Иногда перемены начинаются с простого листа бумаги. С диплома, справки, письма. С первых слов, переведённых правильно. **С тех пор прошло 25 лет.**

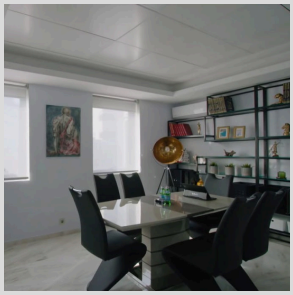
Мы были рядом там, где открывались компании, заключались контракты, вручались дипломы, менялись жизни. Где-то наши переводы становились началом большого дела, где-то — первой страницей новой семьи. **Мы работаем с текстами, но на самом деле с людьми и судьбами.** Каждый проект для нас — это не просто перевод, а сохранение того, что важно: смысла, ритма, интонации.

Наши Услуги

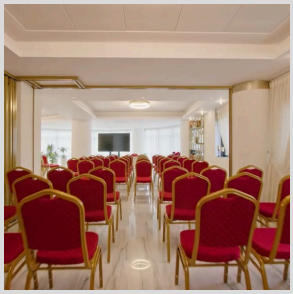
- Устный и письменный перевод
- Узкоспециализированные переводы
- Перевод дипломов и аттестатов (высших и среднетехнических учебных заведений) для их признания на территории Греции (с подачей с Д.О.А.Т.А.П., О.Е.Е.К., И.Т.Е.)
- Перевод видео- и аудиопродукции
- Расшифровка аудиозаписей, создание субтитров
- Лингвистическое сопровождение деловых переговоров, выступлений на семинарах, встречах, круглых столах, пресс-конференциях, презентациях, выставках. При заключении нотариальных актов (подписание договоров купли-продажи, оформление завещаний, доверенностей и т.д.)
- Консульские услуги
- Студия копирайтинга
- Школа устного и письменного перевода
- Образование в Греции

Electra-Translations - там, где начинается новая история, мы по-прежнему рядом.

КОНТАКТЫ
Аристотелус 24А, 1 этаж
231 023 2550
693 246 4775
electra.filippidou@gmail.com
electra-translations.gr









ELECTRA EVENTS & MEETINGS CENTER

ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ВАШИХ ИДЕЙ И ВСТРЕЧ

Идеальное пространство для деловых встреч, мини-конференций, семинаров, презентаций книг и ярких событий в самом центре города, рядом со станцией метро Платия Димократияс.



Наши залы на первом этаже наполнены естественным светом, оснащены современным аудиовизуальным оборудованием, высокоскоростным Wi-Fi и системами синхронного перевода.

Electra Events & Meetings Center предлагает поддержку профессиональной команды, индивидуальный подход к каждому мероприятию и специальные условия при бронировании нескольких залов.

Организация любого события становится простой и комфортной: мы предоставляем комплексные услуги — от технического сопровождения до транспортной логистики и размещения гостей в ближайших отелях.

Electra Events & Meetings Center — место, где ваши идеи находят безупречное воплощение.

КОНТАКТЫ
Lagkada 2, Thessaloniki 546 30
+30 693 247 4775
electra.businesscenter7@gmail.com
electra-translations.gr
electra.studio_skg
ElectraEventsMeetingsCenter

SCAN HERE



Зои Филиппиду, адвокат, сооснователь Prime Legal Services

мнение эксперта

ЗОИ ФИЛИППИДУ

ЮРИДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ БИЗНЕСА В ГРЕЦИИ: ШАГ ЗА ШАГОМ С ЭКСПЕРТОМ

Открытие бизнеса в другой стране — всегда серьёзное решение, связанное с множеством нюансов. В Греции система законодательства предъявляет чёткие требования как к регистрационным процедурам, так и к последующему ведению предпринимательской деятельности.

Меня зовут Зои Филиппиду. Я адвокат и уже более 15 лет моя специализация - сопровождение клиентов в вопросах миграционного, семейного и бизнес права

Моя задача — обеспечить юридическую надёжность и соблюдение всех процедур с первого шага. В команде Prime Legal Services (Салоники) мы консультируем, оформляем, легализуем и защищаем бизнес-проекты иностранных клиентов.

Вы фокусируетесь на продукте и стратегии — мы берём на себя всё остальное: учредительные документы, взаимодействие с банками, регистрация в GEMI, налоговые и кадровые вопросы, аренда, разрешения. При необходимости сопровождаем лично и обеспечиваем перевод, либо действуем по доверенности от вашего имени.

В Греции можно выстроить и вести бизнес грамотно — если рядом специалист, хорошо знающий местную практику и говорящий с вами на одном языке.

КОНТАКТЫ

Аристотелус 24А, 1 этаж, Пл. Аристотеля

+30 690 994 5357

prime.legal.services.skg@gmail.com

www.prime-legal-services.com

? Кто может открыть бизнес в Греции?

Право на открытие бизнеса в Греции зависит от правового статуса заявителя в стране:

- ВНЖ для самозанятых предоставляет право на ведение независимой экономической деятельности, включая открытие и управление бизнесом.
- ВНЖ инвестора (Golden Visa) позволяет быть учредителем компании, но не предоставляет права на трудовую деятельность или управление бизнесом без назначения местного управляющего.
- ВНЖ для финансово независимых лиц не разрешает заниматься профессиональной или предпринимательской деятельностью в Греции.
- ВНЖ по воссоединению семьи может предоставлять право на работу, включая предпринимательскую деятельность, но зависит от условий конкретного разрешения.
- ВНЖ для цифровых кочевников разрешает удаленную работу на иностранные компании, но запрещает экономическую деятельность с греческими клиентами или компаниями.

Перед подачей документов важно понимать: регистрация компании возможна только после получения соответствующего ВНЖ.

Что входит в юридическое сопровождение бизнеса?
Почему это важно?

Юридическое сопровождение — это больше, чем просто регистрация. Что мы делаем на практике и почему это имеет значение.

Ведение бизнеса в другой стране требует не просто регистрации компании, а системного подхода, соответствующего местному праву и практике. Мы сопровождаем каждый этап:

Какие задачи мы решаем:

• юридическая экспертиза по вопросам корпоративного и миграционного права;
• оформление всех форм и заявлений для GEMI (реестра предприятий);
• подготовка учредительных документов, устава и договоров;
• координация с бухгалтером;
• открытие банковского счета (особенно сложно для нерезидентов) ;
• проверка деловой репутации контрагентов (due diligence);
• сопровождение арендных/купли-продажных сделок;
• регистрация в налоговых, муниципальных и страховых органах
• сопровождение при подаче на ВНЖ для основателей и членов семьи;
• разъяснение налоговых обязательств и расчётов;
• стратегическое сопровождение в первые 6-12 месяцев после запуска.

Отсутствие юридической поддержки может привести к просрочкам, финансовым санкциям, отказу в открытии счёта или возвращению документов из-за ошибок в формулировках.

В чём наше отличие? Почему выбирают нас?

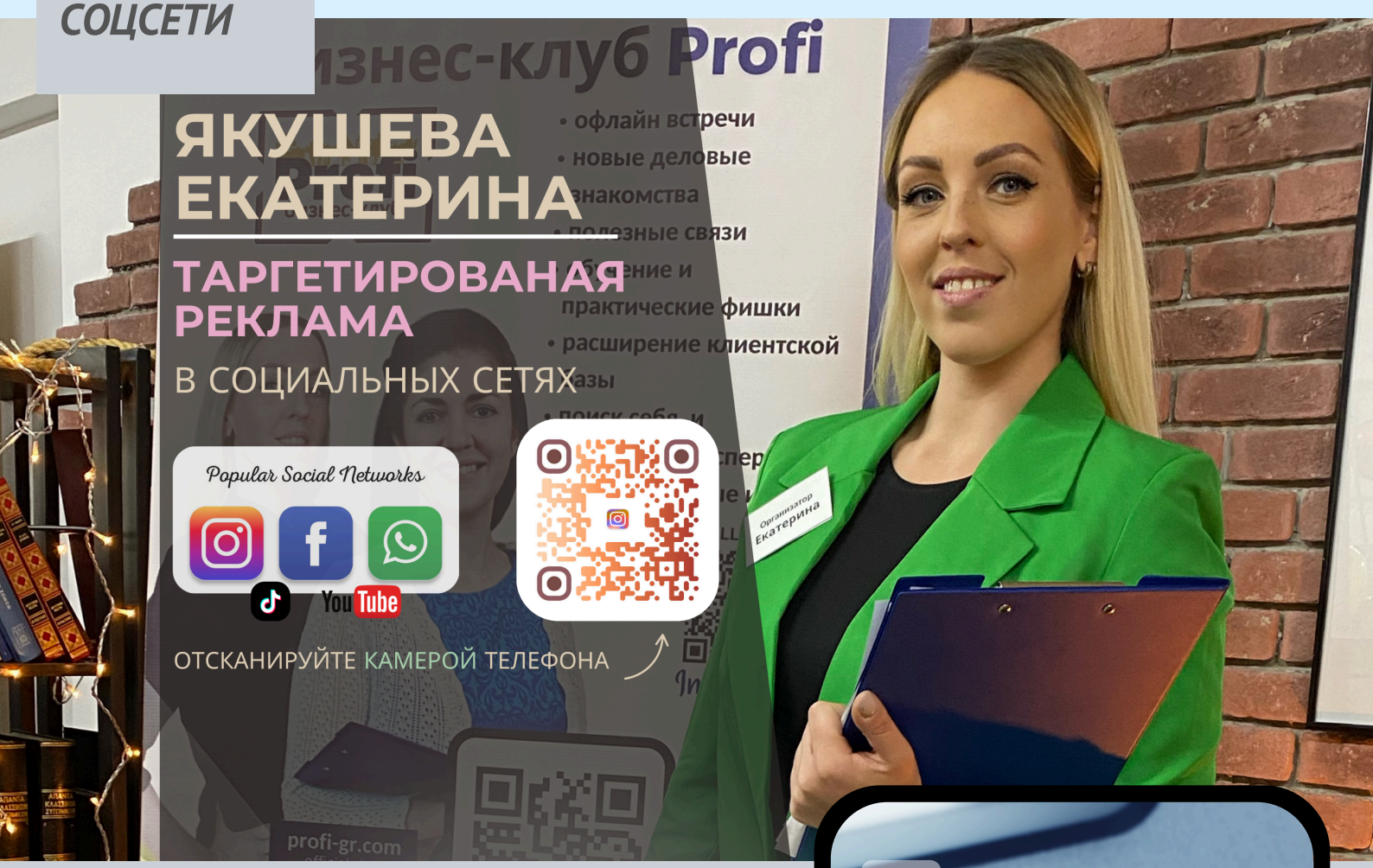
-Профессиональный опыт. Более 15 лет в юридической практике — миграционное, предпринимательское, семейное право. Понимаем не только юридическую сторону, но и практические реалии, как всё работает в повседневности.

Что ценят наши клиенты:

-объясняем суть без перегрузки терминами;
-не обещаем невозможного — предлагаем реальные решения;
-остаёмся на связи после оформления, когда бизнес уже запущен.
С нами работают собственники IT-компаний, рестораторы, медицинские и образовательные проекты, сервисы, а также специалисты из креативных и технических индустрий.

У нас есть опыт сопровождения:

- салонов красоты, массажных и эстетических студий;
- мини-отелей и апартаментов на Airbnb;
- кафе, магазинов, агентств, маркетинговых компаний;
- фрилансеров, ИП и IT-специалистов.



ГОРДО УДАЛИЛИСЬ TEST

Небольшой тест, который поможет понять, с кем в соцсетях пора прощаться.

Иногда полезно устраивать генеральную уборку — не только в шкафу, но и в друзьях.

Этот тест подскажет, кто в ленте тебя реально вдохновляет, а кто только раздражает.

1. Воскресным утром ты листаешь ленту и...
А. Завидуешь чужим поездкам и идеальной внешности
Б. Думаешь: «Молодец, мотивация!»
В. Пролистываешь — не зацепило

2. Ты смотришь на себя в зеркале и...
А. Думаешь, что нужно срочно худеть
Б. Улыбаешься и говоришь себе что-то доброе
В. Понимаешь, что сравнение ни к чему

3. Свободный вечер ты, скорее всего, проведёшь...
А. За прокрастинацией и самобичеванием
Б. На занятии или в приятной компании
В. Отдыхая без чувства вины

ТЕПЕРЬ СМОТРИ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Больше А?
👉 **Удаляй фитоняшек.** Их идеальные тела вызывают не вдохновение, а давление. Вместо них подпишись на тех, кто поддерживает.

Больше Б?
👉 **Ты на верном пути! У тебя здоровое восприятие.** Можно просто немного подчистить тех, кто выжимает энергию.

Больше В?
👉 **Удаляй бывших, мотиваторов и инстамам.** Если они вызывают равнодушие или раздражение — зачем держать?

Дела семейные

Тест «Моя семья»
Хорошо ли вы знаете свою семью?

Подсчёт баллов:
Ответ "a" — 10 баллов
Ответ "b" — 5 баллов
Ответ "c" — 0 баллов

1. Знаете ли вы полное имя, отчество и фамилию одного из ваших дедушек?

a) Конечно, знаю. Его зовут _____
b) Кажется, знаю. Его зовут _____
c) Не знаю

2. А знаете ли вы, как звали хотя бы одну из ваших прабабушек?

a) Знаю. Ее звали _____
b) Кажется, знаю. Ее звали _____
c) Не знаю

3. Интересовались ли вы происхождением вашей фамилии?

a) Да, я узнал(а)
b) Интересовался(ась), но ничего не выяснил(а)
c) Нет

4. Можете ли вы назвать ваши семейные праздники?

a) Да. Это _____
b) Надо подумать. Кажется, это _____
c) Не могу

5. Есть ли в вашей семье реликвии или памятные вещи, которые передаются из поколения в поколение?

a) Да, есть. Это _____
b) Наверное, есть. По-моему, это _____
c) Не знаю

6. Как вы оцениваете этот тест?
a) Приятная неожиданность
b) Трудная, но интересная задача
c) Пустая трата времени

Результаты:
50–60 баллов
Вы отлично знаете историю своей семьи и цените семейные традиции. Вы осознанно подходите к семейным ценностям и умеете передавать важное дальше.
30–45 баллов
Вы многое знаете, но многое и упускаете. У вас есть база, и это уже хорошо. Попробуйте пообщаться с родными — вас могут удивить простые семейные истории.
0–25 баллов
Кажется, вы не особенно интересовались своими корнями. Но никогда не поздно начать. Семейная история — это не скучные факты, это связь с теми, кто был до вас. Попробуйте узнать больше — хотя бы для себя.



Ты выросла. Но стоит зазвонить телефону — и внутри что-то щёлкает. Словно снова пять лет: мама в позиции сверху, ты — снизу, неудобно, неуютно. Хочется быть на равных, по-взрослому. Но почему не получается?

Пусть мама услышит

Фильмы об отношениях матери и дочери

Если хочется переосмыслить, почувствовать и...

«Дикая» / Wild (2014) — как смерть матери изменила женщину и заставила пройти путь к себе
«Леди Бёрд» / Lady Bird (2017) — про любовь, обиду и взросление в одной кухне
«Мама против человечества» / The Lost Daughter (2021) — про материнство, которое не всегда нежное
«Все страхи Бо» / Beau is Afraid (2023) — абсурдный, болезненный взгляд на гиперопеку
«Я иду искать» / Run (2020) — если хочется утрированного, но пронзительного образа «мамы-контролёра»

📎 *Смотри и слушай себя. Что откликается — то важно.*

Контролёр

Такая мама всё хочет знать: где ты, с кем, зачем. «У нас в семье не бывает секретов» — говорит она. А ты снова ловишь себя на том, что придумываешь оправдания, чтобы не обидеть. Возможно, в детстве она не справилась с тем, что ты взрослеешь. Не отпустила. И теперь — держит. Упреками, тревогой, гиперконтролем. Её цель — «для твоего же блага», но по факту ты чувствуешь себя загнанной.
📌 **Было такое?** Когда рассказываешь о своём решении, а в ответ: «Ты сама придумала, или тебе кто-то посоветовал?»
Придётся обозначать границы. Без агрессии, но уверенно:
«Мама, я тебя слышу. Но я решаю сама».
И — повторять. Не один раз.
📎 **Твой случай?**
Составь короткий список фраз, которые помогут тебе сохранять твои границы. Например:
— «Я понимаю твоё беспокойство, но это мой выбор»
— «Спасибо за мнение, но я поступлю по-своему»

Мама, которая стремится всё контролировать в жизни своего ребёнка, часто делает это из лучших побуждений — из желания защитить и направить.

Если вы замечаете за собой такие тенденции, попробуйте задать себе вопросы: 'Чего я боюсь? Почему мне трудно доверять своему ребёнку?
Постепенно ослабляя контроль и позволяя ребёнку принимать решения, вы не только способствуете его развитию, но и уменьшаете собственный уровень тревоги.

Помните, что вы не одна — многие мамы сталкиваются с подобными чувствами, и обратиться за поддержкой к специалисту — это шаг к гармоничным отношениям с ребёнком."

Жертва
Такая мама всегда страдает. Одинока, болеет, ей нахамили, не уступили, не позвонили. Она ждёт от тебя участия — всегда. Иногда ты искренне хочешь помочь, но чаще — просто не можешь больше.
📌 **Знакомо?** Только села поесть — звонок: «Ты почему не берёшь трубку?!»
Иногда это не манипуляция, а искренний крик о помощи. Но даже в этом случае — ты не обязана бросать свою жизнь и жить её проблемами.
Попробуй дать поддержку, но без самопожертвования:
«Мам, мне жаль, что ты устала»
Задавай вопросы. Передавай инициативу. Не бери всё на себя.
📎 **Ты имеешь право сказать**: «Я сейчас не могу говорить», и отложить разговор. Это не предательство. Это забота о себе.

Нянька
С детства она была «служащей»: детям, мужу, внукам. Даже когда ты взрослая, она продолжает жить твоей жизнью: переставляет мебель, варит борщ, звонит трижды в день.
И вроде бы приятно, но внутри — напряжение. Потому что ты знаешь: она ждёт благодарности. Или ответной «преданности». А ты — хочешь жить по-своему.
📌 **Ты когда-нибудь чувствовала**: «Если я не соглашусь — она обидится»?
Пора научиться говорить:
«Мама, спасибо. Но мне важно делать самой».
Вначале будет непривычно. Но потом — легче дышать.
📎 **Твой случай?**
Если мама обижается — дай время. Объясни, что ты не отказываешься от неё, ты просто взрослая. Ей тоже нужно научиться быть рядом, а не вместо.

Попробуй понять маму
Перемены — это не просто. Для неё ты всегда будешь ребёнком. Но ты уже взрослая. Ты не обязана быть удобной, «хорошей», «послушной».

Не нужно устраивать скандалы. Просто спокойно говори:
«Я не буду так».
«Я не хочу, чтобы ты со мной так разговаривала».
«Я ценю тебя, но мне важно по-другому».

Да, она может обидеться.
Но это не конец.
Это начало других отношений — зрелых, честных, с границами.

Мнение эксперта



SCAN ME

Мария Шкурина,
психолог, арт терапевт, игропрактик
+30 694 824 5199
Instagram: @maria.psychologist.gr
Facebook: Maria Shkurina

Иногда стоит задуматься...

Если ты после разговора с мамой чувствуешь тяжесть, обиду или вину — это сигнал. Отношения с близкими не всегда простые. И даже если мама любит, бывает, что вам обеим нужно что-то менять.

Прислушайся — знакомо ли тебе это:

— Ты ловишь себя на том, что боишься сказать «нет»
— Ты выбираешь слова, чтобы не обидеть, даже когда злишься
— После разговора с ней хочется лечь и не вставать
— Она часто обесценивает: «Это не работа», «Вот в моё время...»
— Ты не чувствуешь себя взрослой, когда рядом с ней
— Она делает «из лучших побуждений», но тебе от этого не легче
— Ты слышишь: «Я тебе мать!» — чаще, чем «Я тебя понимаю»

Если откликнулось хотя бы 2–3 пункта — это не повод винить маму или себя. Это повод мягко перестраивать ваши отношения. Без крика. Но с ясностью.

Цветы зла: что нужно нарциссу

> *Ты когда-нибудь встречала человека, с которым с самого начала всё казалось сказкой? Он смотрел в глаза, будто читал твою душу...*

КАК РАСПОЗНАТЬ НАРЦИССА В НАЧАЛЕ ОТНОШЕНИЙ
(и не попасть в эмоциональную мясорубку)

Всё слишком красиво, слишком быстро
Он говорит, что ты — его судьба, буквально с первых дней. Обещает вечную любовь, строит планы на совместную старость. Ты не успела привыкнуть к его голосу, а он уже называет тебя «единственной». Это не романтика — это уловка.

Он будто зеркало
Любит то, что любишь ты. Слушал ту же музыку, читал те же книги, мечтал о том же. Он как идеально подогнанный пазл — но часто это просто копирование, чтобы втереться в доверие.

Ты на пьедестале... пока угодна
Он восхищается тобой, пока ты соответствуешь его ожиданиям. Но стоит тебе выразить недовольство или несогласие — и ты моментально становишься «слишком чувствительной», «сложной», «неблагодарной».

Он не умеет извиняться по-настоящему
Если ты плачешь — он раздражён. Если обидел — обвинит тебя. У нарцисса никогда не бывает вины, только «ты всё поняла не так».

Твои эмоции — его инструмент
Он легко может сделать тебе очень больно, чтобы посмотреть, как ты реагируешь. А потом — дать каплю тепла. Это вызывает привыкание. Как эмоциональные качели — то вверх, то вниз. А ты всё надеешься, что «станет, как в начале».



> *Ты думаешь: «Может, это я виновата? Может, я правда слишком чувствительная, слишком требовательная?» Нет. Ты просто попала в ловушку, где любовь подменена манипуляцией.*



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ТЫ УЗНАЛА НАРЦИССА?
(спойлер: не спасать, а спасаться)

Перестань себя винить
Ты не наивная, не глупая и не «сама виновата». Нарциссы умеют играть на эмоциях — в это легко попасть. Главное — не застрять там надолго.

Не жди, что он изменится
Он может пообещать всё, что угодно — слёзы, клятвы, цветы. Но за этим редко стоит настоящее раскаяние. Нарциссы не меняются, они адаптируются. Только чтобы снова затянуть.

Сохрани дистанцию — физическую и эмоциональную
Если есть возможность — прерви общение. Полностью. Без «давай останемся друзьями» и «я просто посмотрю, как он поживает». Это снова втянет тебя в игру.

Верни фокус на себя
Ты давно привыкла думать, что с тобой «что-то не так». Но на самом деле ты просто забыла, кто ты есть. Возвращайся к себе — через поддержку, терапию, разговоры с близкими, маленькие радости.

Попроси помощи — это не слабость
Ты имеешь право на поддержку. Иногда нужно, чтобы кто-то со стороны помог увидеть, насколько ситуация токсична. Это может быть подруга, психолог или просто человек, которому ты доверяешь.

Beauty

НЕ ДЛЯ НЕГО. ДЛЯ СЕБЯ

Все самое красивое, интересное и полезное в бьюти - рубрике

Лето на носу — ножки готовы?

Где найти “тот самый” салон?

Выбирая салон, мы ищем не только хорошие руки. Нам важно, чтобы было чисто, спокойно, уютно. Чтобы не “конвейер”, а как будто пришла к хорошим знакомым – с чаем, добрыми словами и уверенными движениями мастера.

Именно такое место – салон красоты ALLA в Салониках. Его создала Алла Маяцкая – хозяйка, которая собрала сильную, профессиональную команду.

Здесь – полный комплекс бьюти-услуг: от волос и ухода за лицом до качественного педикюра. В этом салоне чувствуешь: здесь заботятся – и о тебе, и о деталях.

Гид: как подготовить ноги к лету (и почему лучше не откладывать)

Лето близко. Мы достаем босоножки, туфли с открытым носом и… вспоминаем, что зима не щадила наши ножки.

Что происходит с ногами за зиму:

• Кожа становится сухой и грубой
• Появляются натоптыши и трещины
• Ногти могут врастать или ломаться
• Обувь “на носок” ухудшает кровообращение

Многие из нас пытаются “спасти ситуацию” дома – ванночки, пемза, крем. Это хорошо, но не всегда достаточно. Домашний уход не решает всё.

Что действительно стоит сделать:

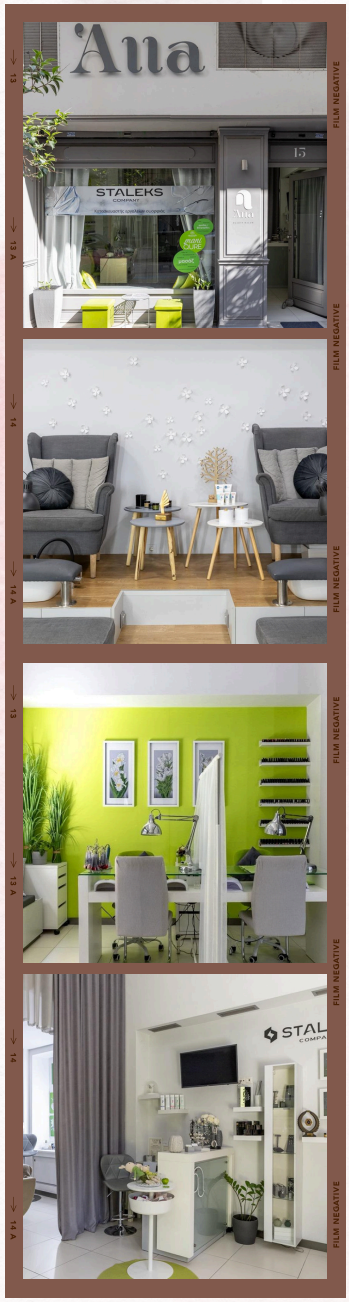
✓ Гигиенический педикюр. Снятие ороговевшей кожи, обработка ногтей, уход за кутикулой – это не только красиво, но и важно для здоровья стоп.
✓ Увлажнение и питание кожи стоп. Профессиональные маски и кремы работают глубже, чем те, что “с полки супермаркета”.
✓ Работа с вросшими ногтями и трещинами. Мастера салона видят, когда ситуация требует особого внимания, и бережно с ней справляются.

🌿 ***Педикюр – это не про “лак”***

Это про лёгкость походки, про уверенность, когда надеваешь открытые босоножки.
Про заботу о себе и удовольствие от результата.

💬 **Маленький совет напоследок:**

Если вы чувствуете, что пришло время наконец-то заняться собой – начните с ног. Это легко, быстро, приятно. А если не знаете, куда пойти – просто загляните в салон ALLA в центре Салоник. Вам понравится атмосфера, чистота и чуткость мастеров.



📍 **Patriarchou Ioakim 15, Thessaloniki**
📞 **+30 231 026 2254**
📷 **Instagram: @alla_beautysalon**



СПРОСИ ЭКСПЕРТА



ТВОЕ ТЕЛО
твое дело

Интервью с Софией Версокалиди мастером массажа

Что такое мадеротерапия и почему о ней столько говорят?

Это массаж с помощью специальных деревянных инструментов. Он активизирует лимфоток, помогает убрать отёки и «апельсиновую корку». Кожа становится гладкой, а тело — подтянутым.

Мадеротерапия — это больно?

Я подбираю силу воздействия под каждую женщину. Для кого-то — это просто массаж, для кого-то — активная проработка.

Кому подходит:

Практически всем женщинам без острых состояний. Особенно — при отёках, целлюлите, снижении тонуса кожи или “застоявшемся” теле после сидячего образа жизни.

📌 Перед началом курса София всегда проводит консультацию, чтобы учесть особенности здоровья и ожидания.

Сколько процедур нужно, чтобы увидеть результат?

У кого-то эффект заметен уже после 1–2 сеансов. Но стабильный результат — после 6–10. Всё зависит от организма, образа жизни и регулярности. Главное — не бросать на полпути.

Есть ли противопоказания?

Да, конечно. Например, нельзя делать массаж при температуре, сильных варикозных проявлениях, беременности или обострении хронических болезней. Но всё это мы обязательно обсуждаем перед началом курса.

693 6149741
массаж ТОЛЬКО для женщин и детей

Instagram

результаты, отзывы, каталог услуг и цены

SCAN ME!

САЛОН КРАСОТЫ

SALON LEON



В самом сердце Салоник, в районе Схоли Тифлон, находится уютный уголок, где каждая женщина может почувствовать себя особенной – салон красоты Leon. Здесь сочетаются профессионализм, индивидуальный подход и тёплая атмосфера, создавая идеальное место для ухода за собой.

Основательница и вдохновительница салона – Александра Леонида, мастер-стилист с более чем 25-летним опытом работы в индустрии красоты. Её подход сочетает в себе классические техники и современные тренды, позволяя каждой клиентке подчеркнуть свою индивидуальность.

✨ ***Услуги салона:***

- Парикмахерские услуги: стрижки для женщин и мужчин, окрашивание, колорирование, укладки.
- Маникюр и педикюр: классические и SPA-процедуры, покрытие гель-лаком, дизайн ногтей.
- Уход за волосами: восстановление, увлажнение, защита от внешних факторов.

Мастера салона Leon используют только качественные материалы и современные техники, чтобы подчеркнуть вашу индивидуальность и сохранить здоровье волос и кожи.

SCAN ME

- ***Адрес: Δελφών 46, район Схоли Тифлон***
- ***Телефон: +30 2310 870192***
- ***Instagram: @leon_beauty_salon***
- ***Facebook: Leon Beauty Salon***



Хозяйка салона Александра Леониду, мастер -стилист

МИНИ-ПРОГРАММА ЛЕТНЕГО SOS-УХОДА

Шаг 1. Защити волосы до выхода из дома.

Если идёшь на пляж или просто гуляешь по городу – нанеси на длину несмываемый кондиционер или спрей с UV-фильтрами.

✅ Подойдёт даже детское молочко для волос или термозащита для укладки. Главное – создать «барьер».

Шаг 2. Не забывай про “душ после моря“.

После купания ОБЯЗАТЕЛЬНО ополосни волосы пресной водой. Даже если нет душа на пляже – возьми с собой маленькую бутылку.

✅ Это снизит вред от соли и песка.

А когда не справляется домашний уход – приходи к нам в салон. Хочешь лёгкие, блестящие, живые волосы – записывайся. Мы ждём тебя в Leon, чтобы этим летом ты блистала каждый день.

КАК ЧАСТО НУЖНО СТРИЧЬ ВОЛОСЫ?

- *Короткие стрижки*:

👉 Каждые 4–6 недель

Чтобы сохранить форму и свежесть укладки.

- *Средняя длина и длинные волосы (без повреждений)*:

👉 Каждые 8–12 недель

Даже если вы отращиваете волосы, нужно подрезать кончики, чтобы избежать сечения и ломкости.

- *Если волосы повреждены (окрашивание, выпрямление, частая укладка)*:

👉 Каждые 6–8 недель

Так вы будете удалять ломкие и сухие участки, не давая повреждениям подниматься выше по длине.

- *Если цель – отрастить волосы*:

👉 Раз в 3 месяца достаточно

Но обязательно подрезать кончики на 0,5–1 см, чтобы рост был здоровым, а длина – ухоженной.

Секрет твоего безупречного образа

бутик вечерних платьев DressLux











Если вы ищете роскошное вечернее платье, которое подчеркнёт вашу индивидуальность независимо от типа фигуры, Dress Lux — ваш идеальный выбор.

Они предлагают широкий ассортимент моделей, созданных для того, чтобы каждая женщина чувствовала себя уверенно и элегантно на любом мероприятии.

Бутик находится в самом центре Салоник, так что примерка будет удобной и приятной. Вас встретят с вниманием и заботой, подскажут, какие цвета и фасоны подчеркнут ваши сильные стороны.

Если вы готовитесь к особому событию и хотите выглядеть безупречно — начните с визита в Dress Lux.

Подарки для наших любимых клиенток:

— При покупке платья от 200€ — элегантная сумочка в подарок
— При покупке от 150€ — изысканное колье в подарок
— А при покупке двух платьев — 30% скидка на второе
✨ Красота должна вдохновлять — а мы любим радовать вас не только платьями!







📍 Πολυτεχνείου 17Α, Θεσσαλονίκη (центр)
📞 694 815 9328, 698 055 5424
🔗 Instagram: @dress_lux_women

DRESS LUX
WOMAN FASHIONWEAR

SCAN ME

ITBI Beauty

Beauty Coworking

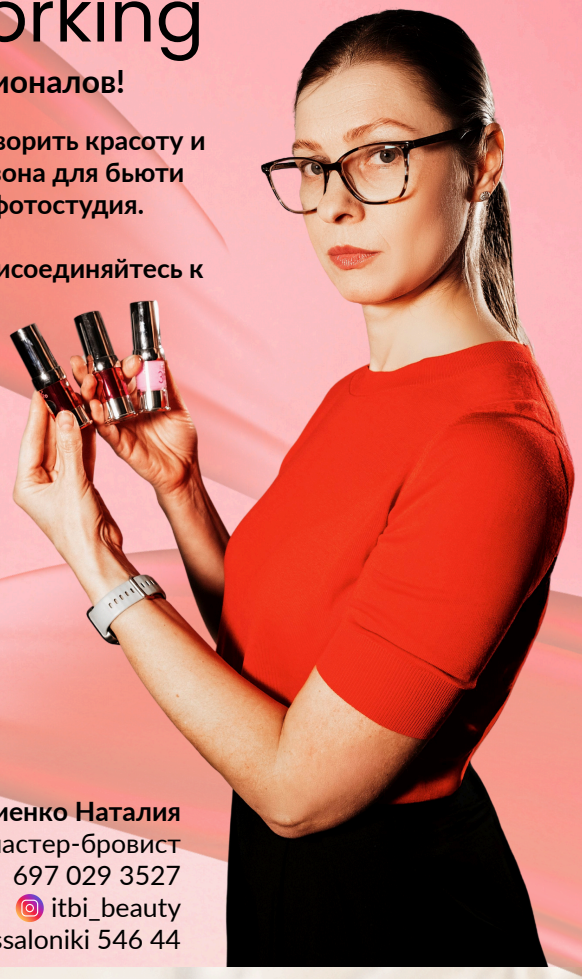
Место силы для профессионалов!

Мы создали пространство, где можно творить красоту и строить бизнес: комфортная рабочая зона для бьюти мастеров, место для встреч, мини фотостудия.

Выбирайте то что необходимо вам и присоединяйтесь к нашему пространству!



SCAN ME



Дмитриенко Наталия
Владелица коворкинга, мастер-бровист
697 029 3527
itbi_beauty
Chatzilazarou 40, Thessaloniki 546 44

Подарите вашему питомцу заботу, которую он заслуживает

FLUFFY TAILS
PET GROOMING



ГРУМИНГ ДОМАШНИХ ПИТОМЦЕВ

Pet Shop

Услуги груминга

- Мытьё и сушка
- Расчёсывание и укладка
- Стрижка ножницами или машинкой
- Удаление мёртвого подшёрстка
- Стриппинг (ручной тримминг для жёстк[illegible] пород)
- Уход за когтями и подрезание
- Чистка ушей, глаз и анальных желёз

SCAN ME

699 4191821 - 231 7005426

Βασιλέως Κωνσταντίνου 40
Νεάπολη, Θεσσαλονίκη

Почему нельзя мыть собаку человеческим шампунем?

Вроде бы логично: если человеку подходит, почему бы не использовать тот же шампунь и для собаки? Но это одна из самых распространённых ошибок в уходе за питомцем.

У собак и людей разный уровень pH кожи. У человека он кислотный – около 5.5, у собаки – нейтральный или слегка щелочной, примерно 6.5–7.5. Когда вы используете человеческий шампунь, он разрушает защитный слой кожи животного, делая её уязвимой к бактериям, грибкам и аллергенам. Даже один раз может вызвать сухость, зуд, перхоть или сыпь.

Кроме того, в шампунях для людей часто содержатся ароматизаторы, красители и сульфаты, которые слишком агрессивны для собачьей кожи. Особенно страдают животные с чувствительной или склонной к аллергии шерстью – например, йорки, мальтезе, ши-тцу.

Если вам важна не только чистота, но и здоровье питомца – выбирайте специальный зоошампунь. И обязательно консультируйтесь с грумером или ветеринаром: не все средства «для животных» одинаково безопасны.

Любовь к питомцу – в деталях.
Начните с простого: правильного шампуня.

ALTER EGO
BEAUTY

САЛОН КРАСОТЫ

ALTER EGO



Салон красоты Alter Ego – это тёплое, продуманное до мелочей пространство в самом центре Салоник. Здесь приятно задержаться: выпить кофе и почувствовать, что ты в надёжных руках.

Салон объединяет разные направления красоты и ухода:

- уход за волосами - стрижки, укладки, окрашивания и сложные техники
- массаж
- маникюр и педикюр
- эстетическая косметология для лица и тела

В салоне работают славянские мастера - вы сможете рассказать свои пожелания на русском языке

SCAN ME

Онлайн -запись

И именно здесь, в собственном салоне, принимает своих гостей Марина Субботина – не просто мастер по наращиванию волос, а женщина, которая вложила в это место душу. Она продумала каждую деталь так, чтобы тебе было комфортно с первого шага – от консультации до финального взгляда в зеркало.

💻 **Удобно? Конечно.** Онлайн-запись, напоминания, гибкий график – всё для твоего комфорта.

Совладелица салона
Марина Субботина
мастер по наращиванию волос

- ***Контакты:***
- ***Адрес: Karolou Ntil 6, Центр, 54623***
- ***Телефон: +30 694 261 5757***
- ***Instagram: @alter_ego_skg_beauty***
- ***Онлайн -запись: alter-ego.easyweek.io***

ИТАЛЬЯНСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ МИКРОНАРАЩИВАНИЯ:

КРАСИВО, НАТУРАЛЬНО, НЕВИДИМО





Ты смотришь в зеркало и вроде бы всё хорошо… но чего-то не хватает?

Хочется больше густоты, длины, женственности – но без резких изменений.***Именно для таких случаев существует микронаращивание волос.***

Причём – не где-нибудь, а в самом центре Салоник, в уютном салоне Alter Ego, где тебя встретит мастер с золотыми руками – Марина Субботина.

💡 **Что такое итальянское микронаращивание?**

Забудь всё, что ты слышала раньше о капсулах, клее и тяжести. Итальянская микротехнология – это настоящий beauty-чудо: невидимо, неощутимо, но абсолютно преображающе.

- Используются ультратонкие капсулы: их не видно даже при ветре или высоком хвосте.
- Минимальное термовоздействие – никакой опасности для своих волос.
- Легко носить, легко укладывать, легко забыть, что это наращивание. Потому что ощущение – как свои, только гуще и длиннее.

Волосы – только славянские

Всё наращивание держится не только на технологии, но и на качестве донорских волос.

Славянские волосы - мягкие, живые, подвижные и точно повторяют структуру “родных”.

❗ Почему это важно? Потому что если волосы слишком блестят, не держат укладку или “непонятно себя ведут“, – результат будет выдавать себя.

А здесь – только натуральность. Только wow-эффект!

«А вдруг будет заметно? А вдруг испортятся мои волосы?»

Если ты никогда не делала наращивание – страхи абсолютно естественны.

Марина слышит их каждый день и честно, спокойно, по-доброму отвечает:

«Если капсулы сделаны правильно – их не видно. Если волосы качественные – их не отличить. А если есть вопросы – лучше задать их до, чем пожалеть после».

И очень важно, чтобы не испортить волосы - правильно за ними ухаживать! Это совершенно не сложно!

А это очень дорого?

В наращивании всё рассчитывается индивидуально: есть конкретный прайс, и всегда можно подобрать вариант под любой бюджет.

Цена зависит от объёма, длины, структуры и зоны наращивания. Хочешь чуть-чуть объёма по бокам – это одно. Мечтаешь о длине до пояса – другое. Но всё прозрачно, гибко и обсуждается заранее.

Кто ты по стилю: Афродита, Афина или Артемида?

Мы часто говорим: "Мне просто удобно", "Мне и так хорошо". Но давай честно: каждая из нас хочет нравиться себе — в зеркале, на фото, в жизни.

Представь, что ты — героиня древнегреческого мифа. Какая ты?

💘 *Афродита*

Ты умеешь быть мягкой и сильной одновременно.
Тебе важны ощущение ткани, движение, красота цвета. Ты любишь, когда одежда подчёркивает фигуру, но не требует усилий.
Струящийся силуэт, открытые плечи или спина — твой выбор.
Ты просто хочешь нравиться себе. И это — главное.
Ты узнаешь себя, если… у тебя в шкафу всегда найдётся платье “на случай, если захочется почувствовать себя красивой” — даже без повода.

🧠 *Афина*

Ты практична и точна. Тебе важно, чтобы вещь "сидела", не мешала, не стесняла. Но и выглядела — достойно.
Ты выбираешь одежду с характером: чёткий крой, интересная деталь, приглушённые цвета.
В тебе — внутренняя сила, и одежда просто поддерживает её. Ты не доказываешь — ты знаешь.
Ты узнаешь себя, если… выбираешь вещи «на годы», а не на сезон, умеешь сочетать одно пальто с тремя образами и всегда знаешь, что тебе идёт.

🏹 *Артемида*

Ты про свободу. Тебе важно чувствовать себя легко: и телом, и внутри.
Ты любишь натуральные ткани, простые линии и одежду, которая «живет вместе с тобой». Ты можешь быть женственной без каблуков и утягивающего белья.
Для тебя главное — быть собой. И ты это умеешь.
Ты узнаешь себя, если… носишь платья с кедами и никогда не жертвуешь удобством ради чужих взглядов.

🌿 А может, ты чуть-чуть от каждой?
Потому что настоящая женщина — это не образ из рекламы. Это настоящее чувство себя.

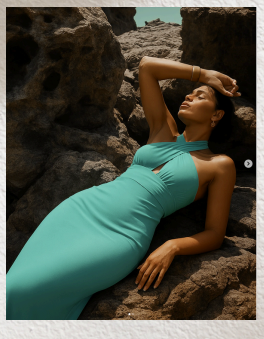
ЖЕНСТВЕННОСТЬ. ТЕЛО. ДВИЖЕНИЕ. MEZZA











Представь, что ты заходишь в комнату — и воздух меняется.
Не потому что ты громкая, а потому что в тебе есть что-то, что не объяснить.
Вот это ощущение — и есть Mezza.
Этот бренд не про «модные луки». Он про женственность, которую ты больше не прячешь. Про тело, которое не нужно втягивать, заворачивать, переделывать. Mezza шьёт не платья — она собирает артефакты, которые возвращают тебя к себе.

🧚 **Легенда. Да, настоящая**
Говорят, всё началось с древнего мифа.
Слепая жрица Афродиты ткала тонкие золотистые косы — и из них вытекали платья. Эти платья не просто надевались. Они выбирали женщину.
Женщину, готовую принять себя.
Mezza — это продолжение этого мифа. Только вместо кос — струящиеся ткани.

Да, теперь всё производится именно здесь в Салониках — под личным контролем Катерины Шанциной - владелицы бренда. От кроя до последнего стежка.

✨ **Почему ты узнаешь Mezza с первого взгляда?**
Платья, которые дышат телом. Ткань, которая не скрывает, а подчёркивает. Форма, которая говорит:
«Я знаю, чего хочу. И не буду извиняться за это».
– Платья, в которых ты выглядишь как дорогое вино…
Это не случайный выбор — это архитектура желания. Потому что тело — не враг. Оно — сила.
📋 **Ты — женщина, ты — подарок**
В мире, где тебя учат быть удобной, тихой, «уместной» — Mezza говорит:
Будь видимой. Будь собой. Будь прекрасной не «несмотря на», а «именно потому что».
Здесь не продают тренды. Здесь создают одежду, которую ты надеваешь не ради лайков, а потому что в этом — ты. Живая, сексуальная, красивая. Не для кого-то — для себя.
Хочешь? Ты знаешь, куда идти: @mezza_brand
И знай — если платье выбрало тебя, оно уже знает, какая ты на самом деле.

Катерина Шанцина
владелица
дизайнер
MEZZA BRAND



Инна Тиридатиду, владелица бутика парфюмерии IMAGE, делится своими знаниями о мире нишевых ароматов



IMAGE
бутик парфюмерии

Что такое парфюм - НИШЕ?

И чем отличается нишевая парфюмерия от массовой и люксовой?

Нишевые ароматы выделяются несколькими ключевыми особенностями:

- Уникальность композиций: Парфюмеры, создающие нишевые духи, не ограничены маркетинговыми исследованиями и трендами. Их цель — выразить художественное видение и эмоции через аромат. Это приводит к появлению смелых и нестандартных сочетаний нот, которые редко встретишь в массовой продукции.

- Качество ингредиентов: Для создания нишевых ароматов используются редкие и натуральные компоненты высочайшего качества. Это могут быть экстракты редких цветов, смолы или специи, добытые в отдаленных уголках мира.

- Ограниченный выпуск и отсутствие массовой рекламы: Нишевые бренды часто отказываются от широкомасштабных рекламных кампаний, предпочитая, чтобы их продукция находила своих ценителей через специализированные бутики и рекомендации.

Бутик IMAGE — место, где ароматы становятся искусством.
Здесь не продают просто парфюм — здесь помогают найти аромат, который звучит в унисон с вами.

В IMAGE вы не выбираете вслепую — вы слушаете, ощущаете, проживаете запах. Каждый флакон — это путь: в другие страны, эпохи, состояния.

Вы ищете аромат “не как у всех”?
В бутике представлены марки, которые не найти на полках массовых магазинов. Это парфюмерия для тех, кто ценит глубину, сложные композиции и индивидуальность в деталях.

Вас тянет на восток?
Есть ароматы — густые, многогранные, с богатой базой и долгим звучанием. Их наносят капельно — и они раскрываются в течение дня, подстраиваясь под кожу.

Хотите найти “свой” аромат?
Команда бутика помогает подобрать парфюм под настроение, стиль жизни или даже событие. От “аромата для себя” до “впечатления на вечер” — подход всегда личный, а атмосфера — тёплая и доверительная.

В IMAGE можете не спешить — здесь можно присесть, вдохнуть, сравнить и вернуться. И даже если вы думаете, что “вам ничего не подходит”, скорее всего, вы просто ещё не были здесь.

693 744 55 33

Αγνώστου Στρατιώτου 60
Θεσσαλονίκη, Πολίχνη
56533

ПОПРОБУЙ

ОТКРОЙ. ПОЧУВСТВУЙ. НАСЛАЖДАЙСЯ.

Миф или правда?

10 неожиданных фактов о еде, которым не стоит верить вслепую

🌽 Миф 1: Все продукты с надписью "без глютена" – полезные.
👉 Правда: Часто это просто маркетинг. Безглютеновая печенька с сахаром и пальмовым маслом – это не ЗОЖ.

🍎 Миф 2: Фрукты после еды – вредно.
👉 Правда: Фрукты – это еда. Хотите – ешьте до, хотите – после. Главное – не килограмм винограда перед сном.

🍌 Миф 3: Бананы калорийные и от них толстеют.
👉 Правда: Один банан – 90–100 ккал. Это меньше, чем пара печенек. А пользы – больше.

🍯 Миф 4: Мёд – полезнее сахара.
👉 Правда: Чуть-чуть, но это тоже сахар. Польза – в умеренности, а не в форме.

🍞 Миф 5: Если хлеб чёрный – он автоматически полезнее.
👉 Правда: Не всегда. Некоторые «чёрные» булки – это просто подкрашенный белый хлеб. Читайте состав!

🥣 Миф 6: Йогурт – всегда полезно
👉 Не факт. Сладкие йогурты – это чаще десерт, а не источник пробиотиков. Читайте состав – там может быть больше сахара, чем в конфете.

🥑 Миф 7: Жирная пища делает нас толстыми
👉 Неправда. Полезные жиры (авокадо, рыба, орехи) наоборот ускоряют обмен веществ и дают чувство насыщения.

🍽️ Миф 8: Чем меньше ешь – тем лучше
👉 Очень опасный миф. Сильное урезание калорий замедляет метаболизм. И да – потом организм начинает “откладывать в запас”.

🥤 Миф 9: Детокс-смузи очищают организм
👉 Маркетинг. У нас уже есть детокс-система – печень и почки. А смузи – это просто клетчатка, вода и глюкоза.

🥗 Миф 10: Раздельное питание – залог здоровья
👉 Не доказано. У нашего организма всё и так “раздельно”: белки, жиры и углеводы перевариваются параллельно.

РЕСТОРАН SHARDENI
ВКУС ГРУЗИИ В САЛОНИКАХ

SCAN ME!

сканируйте телефоном, чтобы сразу увидеть адрес на GOOGLE КАРТЕ



Контакты

📌 Адрес: Eleftherias 39, 56123, Ampelokipi, Салоники

📞 2314 050 332
📞 6996 334 302
📞 6992 759 083

✉️ shardeni.restaurant@gmail.com
🌐 Сайт: shardeni-restaurant.com
📷 Instagram: @shardeni.restaurant
📘 Facebook: Shardeni Restaurant
🕒 ежедневно с 13:00 до 24:00



У каждого города есть место, в котором кухня — не просто вкус, а идентичность. Для Салоник таким местом стал Shardeni — ресторан, который познакомит жителей с настоящей грузинской кухней.

Его основала и продолжает развивать Сильвия Муратиду — первая, кто открыл этот гастрономический маршрут в северной столице Греции.



Сильвия не просто перенесла рецепты — она адаптировала процессы: изменила подход к подготовке продуктов, ввела нововведения в технику приготовления, сохранив при этом аутентичность каждого блюда. Именно это позволило ресторану стать стабильной точкой притяжения ценителей грузинской кухни.



Меню построено на классических блюдах, приготовленных из свежих продуктов по традиционной технологии. Фирменные блюда - Салат «Шардени», свинина по-барски, чашушули новое — всё это звучит просто, но подано так, как это делают дома, когда готовят с уважением и чувством.

Shardeni открыт ежедневно с 13:00 до полуночи. Интерьер ресторана не перегружен этникой — он поддерживает ощущение настоящей грузинской трапезы: открытость, щедрость и уважение к гостю. Это не стилизация — это живая кухня.

Сильвия Муратиду
хозяйка ресторана



Фирменные рецепты от наших участниц

Цветной овощной салат с запечённой тыквой от Софии Версокалиди, массажиста

«Когда хочется чего-то лёгкого, но сытного — я готовлю вот такой салат. В нём много свежих овощей, нежная заправка и немного булгура — он отлично заменяет любую крупу. Получается и вкусно, и красиво. Особенно если добавить чуть граната — для настроения!»

Что нужно:

- Булгур — 100 г
- Запечённая тыква или батат — 1 чашка
- Огурец — 1 шт.
- Морковь — 1 шт.
- Помидоры черри — горсть
- Авокадо — 0,5 шт.
- Листья шпината или салата
- Немного зёрен граната (для украшения)

Для заправки:

- 2 ст. ложки тахини (или йогурта с каплей лимона)
- Сок ½ лимона
- 1 ч. ложка мёда
- Немного воды, соль, перец

Как готовить:

1. Булгур отварите до готовности, остудите.
2. Овощи нарежьте: огурец и морковь — соломкой, помидоры — пополам, авокадо — слайсами.
3. Смешайте ингредиенты для заправки до кремовой текстуры.
4. Выложите на тарелку булгур, сверху — овощи, зелень и соус. Украсьте гранатом.

Совет от Софии:

«Вместо булгура можно использовать перловку, кус-кус или даже картофель — всё по настроению!»



Тёплый салат с курицей и кунжутом от Татьяны Городней, страхового консультанта

Этот салат у меня "дежурный" — когда гости на пороге, а в холодильнике вроде бы ничего особенного. Он быстрый, но выглядит эффектно.

Что нужно:

- Филе куриное — 1 шт.
- Капуста (белокочанная или пекинская) — 2 чашки нашинкованной
- Морковь — 1 шт. (натереть)
- Листья салата, помидоры черри — по желанию
- Кунжут — 1–2 ч. ложки
- Соевый соус, мёд, немного растительного масла

Как готовить:

1. Курицу нарежьте ломтиками и обжарьте до золотистой корочки. В конце добавьте немного соевого соуса и каплю мёда — будет карамельный вкус.
2. Капусту и морковь слегка посолите и помните руками.
3. Выложите всё слоями или рядом: зелень, овощи, курицу. Посыпьте кунжутом.
4. Подавайте с лимоном или каплей соуса сверху.

Совет от Татьяны:

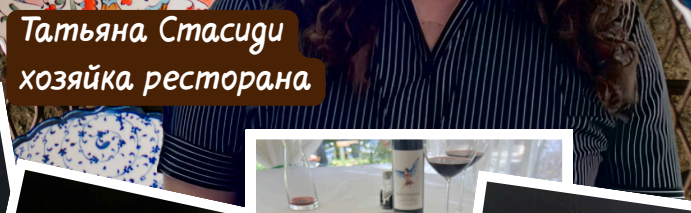
«Куриное филе можно заменить на индейку — тоже будет вкусно!»



Хочешь поделиться своим рецептом в следующем номере? Пиши нам — и, возможно, именно твоё блюдо украсит эту рубрику! Контакты на первой странице

Barakat Ethno
ETNORESTAURANT

ТАНДЫР, ТРАДИЦИИ И ТЕПЛО



Татьяна Стасиди
хозяйка ресторана

BARAKAT ETHNO

РЕСТОРАН УЗБЕКСКОЙ КУХНИ

Если вы хоть раз пробовали плов, приготовленный на дровах, знаете: это не просто еда, это память. В ресторане Barakat Ethno, расположенном в районе Неохоруда, Салоники, такие вкусы не придуманы — они воссозданы. По-настоящему.

Это не стилизация «под Восток», а кухня, которая жила в тандыре и на мангале задолго до появления слова «этно». Здесь нет спешки. Блюда готовятся от 30 минут до часа — не потому что долго, а потому что правильно.

Меню — краткий курс по гастрономии Средней Азии: манты, чучвара, самса, плов с пряным маслом и настоящим мясом. Много мяса. Шашлык — в том виде, в каком он был до появления гриля на электричестве. Хрустящий лаваш, супы по-домашнему, восточные салаты и тёплая выпечка — без фанатизма, но с характером.

Barakat — не просто ресторан, а гостеприимное место для встречи. Здесь можно устроить банкет, свадьбу, день рождения, вечер с живой музыкой или просто собраться с друзьями без повода. Команда заботится о том, чтобы каждое мероприятие имело свой ритм, вкус и звук.

Это — точка притяжения тех, кто умеет выбирать лучшее. Barakat Ethno ценят за подлинность — не показную, а внутреннюю. За атмосферу, где чувствуешь себя не клиентом, а дорогим гостем. Это место для тех, кто выбирает осознанно — и остаётся надолго.

Адрес: **Νεοχωρούδα**, *Салоники, Греция*
Телефон: +30 698 119 1097
Сайт: barakat-ethno.com
Instagram: @barakat_ethno
Facebook: Barakat Ethno

сканируйте телефоном,
чтобы сразу увидеть
адрес на
GOOGLE КАРТЕ

SCAN ME!

ЗДОРОВЬЕ

СПРАВОЧНИК PROFI

СПЕЦИАЛИСТЫ И УСЛУГИ В САЛОНИКАХ

РЕКОМЕНДУЕТ ВРАЧЕЙ

SCAN

Лина Анастасиади, педиатр

Вакцинация — один из самых надёжных способов защитить ребёнка от серьёзных инфекций. Мы говорим о заболеваниях, которые могут протекать тяжело: корь, краснуха, коклюш, дифтерия, полиомиелит, гепатит B.

Современные вакцины хорошо переносятся и тщательно проверяются. Основные прививки входят в национальный календарь, и их можно сделать бесплатно — достаточно вовремя обратиться к педиатру.

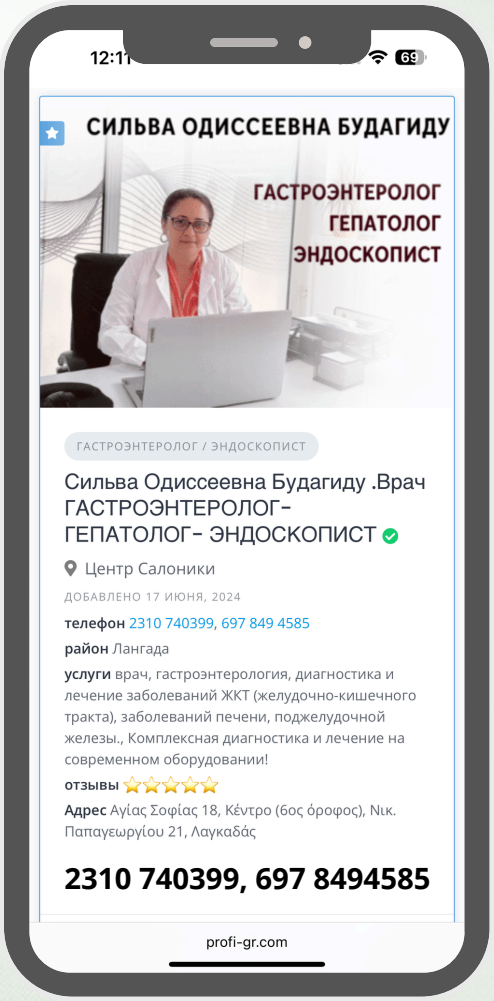
Если вы сомневаетесь — приходите. Мы обсудим все «за» и «против» спокойно, по существу и с учётом особенностей вашего ребёнка.

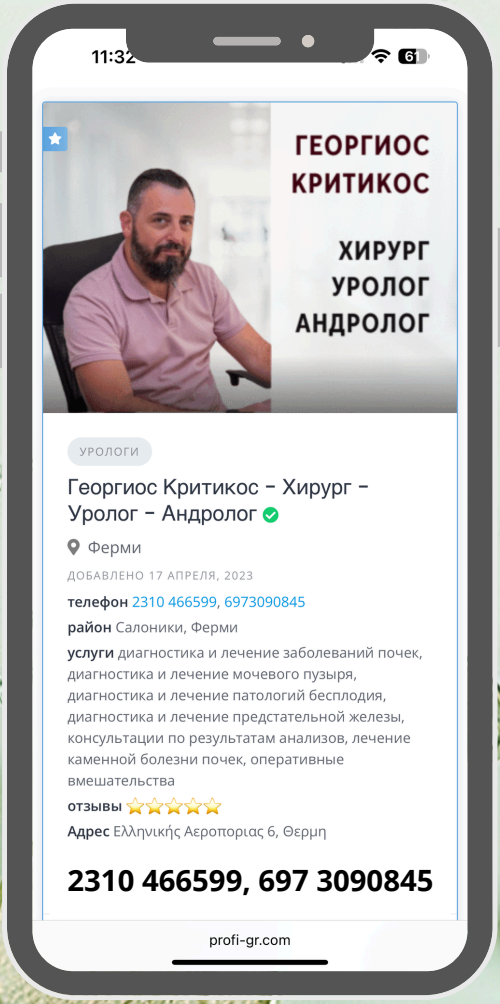


телефон 2310 634833, 6977014086

район Неаполи, Салоники

услуги Ведение прививочного календаря, Консультации для детей до 16 лет, Наблюдение за новорождёнными, педиатр, Плановое обследование и осмотры

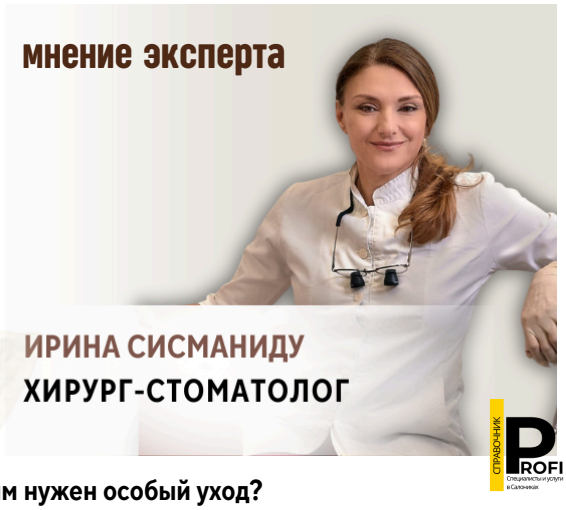




Если вы потеряли зуб — это не повод терпеть боль или неудобства. Сегодня есть решение, которое подходит многим — имплант. Но вокруг него столько мифов и страхов, что хочется просто всё отложить. Давайте разберёмся, что правда, а что — выдумки.

ИМПЛАНТЫ: СТАВИТЬ ИЛИ НЕТ?

РАЗБИРАЕМ БЕЗ СТРАШИЛОК И РЕКЛАМЫ



Это дорого?
Да, дешевле — мост или съёмный протез. Но если вы считаете в долгую, то имплант — это однажды и надолго. Он служит 10-20 лет, иногда — всю жизнь. В Салониках один имплант с коронкой стоит в среднем 900-1500 евро.

А если не приживётся?
Бывает, но редко — примерно в 5% случаев. Причины — курение, диабет, плохая гигиена. Если ваш врач не просто «продаёт» имплант, а изучает вашу ситуацию — риск минимальный.

А можно заменить только один зуб?
Да! Это и есть прелесть импланта — не нужно обтачивать соседние здоровые зубы, как при мосте.

Если ваш врач не просто «продаёт» имплант, а изучает вашу ситуацию — риск минимальный.

За ним нужен особый уход?
Нет. Чистите, как обычные зубы: щётка, нить, профилактика. Главное — не забывать ходить к стоматологу раз в полгода.

Это больно?
Нет, установка импланта проходит под анестезией. Да, может тянуть или ныть после — но это терпимо, как после обычного удаления зуба. Большинство говорят: "Я боялся зря".

Имплант — это не магия и не каприз. Это удобное решение, если вы устали прятать улыбку или жевать на одну сторону. Главное — выбрать грамотного врача, не торопиться и всё взвесить.

Где в Салониках лечили зубы 100 лет назад



В начале XX века зубная боль была испытанием!
В Салониках, как и во многих городах Европы, стоматология ещё только формировалась как отдельная профессия.

До появления частных кабинетов, людей лечили аптекари и... цирюльники. Да-да, тот самый “барбэр”, у которого можно было и побриться, и зуб вырвать — если не страшно. Анестезии почти не было, зато были щипцы и крепкий характер.

Первый настоящий частный стоматологический кабинет в Салониках появился в начале 1920-х годов. Располагался он в районе Вардари. Там впервые появились кресла с подголовниками, зеркала, спирт, настенные графины и даже... отдельный приём для дам.

Среди греческих семей стоматология считалась роскошью, а вот еврейское и армянское население города активно обращалось к “зубным врачам” — именно оттуда шло уважение к профессии.
Многие врачи учились во Франции или Константинополе, а приезжие русские врачи после 1917 года открывали свои приёмы прямо в жилых домах.

Если вы прогуливались по Эгнатии, то, возможно, проходили мимо зданий, где раньше дергали зубы «по-живому» — сегодня об этом напоминают только мозаичные таблички над дверями: Οδοντίατρος — “стоматолог”.

УЗИ молочных желез: почему важно не откладывать

Агапи Христофориду, врач УЗИ диагностики

Вы, наверное, не раз откладывали: "потом", "не сейчас", "ничего не беспокоит".
Но именно профилактика – это и есть та простая вещь, которая помогает жить спокойно и без страха.

Почему стоит проверяться?
Большинство новообразований молочной железы на ранних стадиях не вызывают боли и не заметны на ощупь.
Женщина чувствует себя хорошо – и часто именно это становится причиной, по которой она откладывает визит.
А ведь даже простое УЗИ молочной железы может показать картину, которую не видно внешне.

Когда нужно проходить УЗИ?
- С 20 до 40 лет – раз в год, особенно если есть мастопатия или гормональные сбои
- После 40 – вместе с маммографией, по назначению врача
- Если вы чувствуете дискомфорт, тяжесть, уплотнение или видите изменения – не откладывайте
- Если в семье были случаи онкологии – обязательно обследуйтесь регулярно

Почему УЗИ?
УЗИ – безболезненный, быстрый и безопасный метод.
Он не требует подготовки, не вызывает неприятных ощущений и даёт точное представление о структуре тканей.
И главное – всё можно обсудить сразу, без догадок и страха.



Несколько слов от врача

Меня зовут Агапи Христофориду, я врач УЗИ с более чем 25-летним стажем.
Я говорю по-русски и знаю, как важно, чтобы женщине было спокойно и понятно, что с её телом.
На приёме я всегда объясняю всё простыми словами, отвечаю на любые вопросы, даю рекомендации.

Не откладывайте!
Один визит может избавить вас от месяцев тревоги.
Проверяйтесь — не потому что страшно, а чтобы было спокойно.

Адрес: Ευαγγελισμού της Θεοτόκου 29, 3 этаж,
Площадь Эвозмос, Салоники
Телефон: +30 697 812 0018

Если вы ищете опытного специалиста по ультразвуковой диагностике в Салониках, обращайтесь к Агапи Христофориду.

Она предлагает широкий спектр УЗИ-обследований для взрослых и детей, обеспечивая точность и профессионализм в каждом приёме.

Благодаря современному оборудованию и внимательному подходу, вы получите достоверные результаты и квалифицированную консультацию.

Элина Саввиду
хирург-акушер, гинеколог

Меня пугают в интернете: правда ли всё так страшно?



мнение эксперта

Если вы хоть раз искали что-то про беременность в интернете — скорее всего, вас успели и напугать, и запутать. Давайте спокойно разберёмся: где правда, а где просто шум.

«УЗИ вредно для ребёнка»
Звучит тревожно, правда? Но на деле – УЗИ безопасны, если делать их по назначению. Это важная часть наблюдения и не вреднее, чем поговорить по телефону. Главное – не делать их «на всякий случай» слишком часто.

«Теперь надо есть за двоих»
Нет-нет. Вам нужно питаться за себя – но лучше, а не больше. Больше овощей, белка, воды, витаминов. А два пирожка вместо одного – не об этом речь 😉

«**Простуда – это опасно, но лечиться нельзя»**
Если заболели – не терпите. Температуру сбивать можно, нос лечить можно, и даже чаи пить – тоже. Только не самолечением, а с врачом. Не все бабушкины советы одинаково полезны.

«Спорт вреден при беременности»
Наоборот! Движение – это жизнь. Йога, плавание, прогулки – отличная поддержка для тела и настроения. Конечно, никаких тяжестей и марафонов. Всё должно быть в удовольствии.

«**Беременным нельзя принимать лекарства»**
Конечно, таблетки – не конфеты. Но бывают ситуации, когда без лечения нельзя. Есть препараты, которые безопасны при беременности – просто всё нужно обсуждать с врачом, а не с форумом.

Беременность — это особенный период. Волнения — это нормально. Но не позволяйте случайной информации из TikTok или чатов лишать вас спокойствия. Если что-то беспокоит — приходите ко мне. Спокойно обсудим, без паники и суеты.

С заботой,
Элина Саввиду

Телефон: 697 221 5662
Instagram: @savvidou_gynaikologos
Facebook: Elina Savvidou Gynaikologos

«Я не просто рассказываю “что делать”. Я слушаю, объясняю, и мы вместе выбираем путь, в котором будет и медицина, и человеческое тепло», – говорит Элина Саввиду.

ТЕПЕРЬ ДВА КАБИНЕТА – ДЛЯ ВАШЕГО УДОБСТВА:

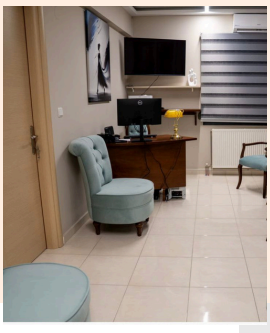
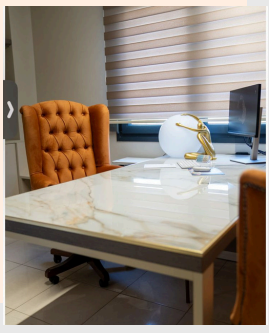
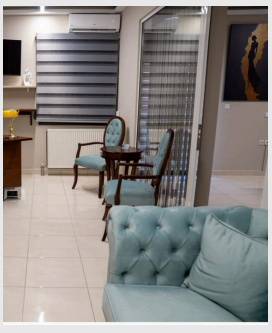
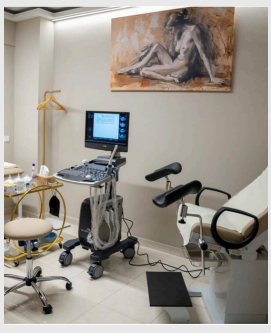
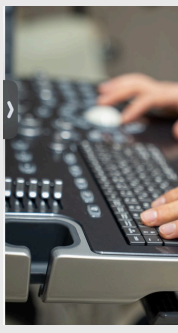
КАЛЛИКРАТИЯ
Современный кабинет в тихом районе недалеко от пляжа. Подойдёт жителям Халкидиков и туристам.

Адрес: Οσίας Παρασκευής 47, Νέα Καλλικράτεια, Χαλκιδική
Телефон: **+30 239 9023633**

ПЕРЕА
Просторный приёмный зал, удобная парковка, отличная транспортная доступность для тех, кто живёт в восточной части Салоник.

Адрес: Ρωμανού 11, Περαιά, Θεσσαλονίκη
Телефон: **+30 239 2022226**

Что вы можете получить:
- ✓ Консультации по женскому здоровью
- ✓ Ведение беременности
- ✓ Профилактика и лечение гинекологических заболеваний
- ✓ Гормональная диагностика
- ✓ Индивидуальный подход к каждой пациентке

СКОЛЬКО СТОИТ БЫТЬ БЕРЕМЕННОЙ В 2025 ГОДУ В САЛОНИКАХ?

Медицинские услуги

Консультации гинеколога:

- Частный приём: Средняя стоимость консультации у частного гинеколога в Салониках составляет около 50 евро, с диапазоном от 40 до 80 евро за визит.

Ультразвуковые исследования (УЗИ):

- Стоимость: Цена на стандартное УЗИ во время беременности варьируется от 30 до 50 евро. 3D/4D УЗИ может стоить от 80 до 150 евро, в зависимости от клиники и используемого оборудования.

Обязательные анализы во время беременности:

- Общий анализ крови и мочи: Около 20–30 евро.
- Тест на глюкозу (тест на толерантность к глюкозе): Примерно 30–40 евро.
- Анализ на резус-фактор и группу крови: Около 15–25 евро.
- Тесты на инфекции (ВИЧ, гепатиты, сифилис): В среднем 50–70 евро за комплекс.
- Цитологический мазок (ПАП-тест): Около 40–60 евро.

Роды:

- В государственных больницах: При наличии государственной медицинской страховки (ΕΟΠΥΥ) роды могут быть бесплатными или потребовать минимальных затрат.
- Роды в частной клинике: от 2 500 до 4 000 евро, в зависимости от выбранного пакета и палаты.

Итоговая смета

Общие расходы на беременность в Салониках могут значительно различаться в зависимости от индивидуальных предпочтений и выбранных услуг. Примерный бюджет может выглядеть следующим образом:

- *Медицинские услуги: от 500 до 5500 евро (в зависимости от выбора между государственными и частными учреждениями).*
- *Одежда для беременных: около 200–500 евро за весь период.*
- *Подготовка к родам: от 0 до 300 евро.*
- *Дополнительные расходы: около 300–600 евро.*

Чек-лист на первые 12 недель

Просто держи под рукой — и выдыхай

- ☐ Сделать тест (можно второй... для уверенности)
- ☐ Подумать: рассказывать сразу — или пока молчать
- ☐ Записаться к врачу (да, лучше к своему)
- ☐ Купить витамины — не по рекламе, а по назначению
- ☐ Погуглить «что можно беременным»
  И тут же — «что нельзя» (и немного испугаться)
- ☐ Забыть про «идеальную маму» — ты и так достаточно хороша
- ☐ Купить мягкую пижаму (зто важнее, чем кажется)
- ☐ Начать говорить с животиком — тихо, по-своему
- ☐ Просто быть. Просто дышать. Просто ждать.



Дополнительные расходы

- **Витамины и добавки:** Рекомендуется принимать определённые витамины во время беременности. Стоимость зависит от бренда и состава; в среднем упаковка может стоить около 20–30 евро.
- **Косметические средства:** Кремы от растяжек и другие уходовые продукты могут добавить к расходам. Например, специализированные кремы стоят около 15–25 евро за тюбик.
- **Физическая активность:** Занятия йогой или плаванием для беременных могут потребовать дополнительных вложений, в среднем 10–20 евро за занятие.



мнение эксперта

ТСОПАЗИДУ В.АЛЕФТИНА

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРОМ ПРИСТУПЕ АЛЛЕРГИЧЕСКОГО РИНИТА:

1. Уйти от источника аллергена
Если вы:
- на улице — зайдите в помещение, лучше с закрытыми окнами и кондиционером (фильтрованным воздухом)
- дома — закройте окна, выключите вентилятор, включите увлажнитель

2. Промойте нос физраствором или морской водой
Это смывает пыльцу, пыль и аллерген со слизистой
➡ Подойдёт аптечный спрей с морской водой (без медикаментов), либо домашний раствор (1 ч.л. соли на 1 л кипячёной воды)

3. Примите антигистаминный препарат
- Если он у вас есть (например, лоратадин, цетиризин) — примите по инструкции
- Если не уверены, не комбинируйте препараты, а проконсультируйтесь с врачом (лучше заранее узнать, какой препарат вам подходит)

4. Не используйте сосудосуживающие капли “на автомате”
Они не лечат аллергию, только временно облегчают дыхание, и могут вызвать привыкание
➡ Использовать можно, но только 1-2 дня подряд

5. Умойтесь, переоденьтесь
Если вы были на улице — смените одежду, умойте лицо, промойте глаза и волосы.
Это удалит остатки аллергенов с кожи и волос

⚠ Когда срочно обращаться к врачу:

- **Заложенность не проходит более 2 дней, нос не дышит совсем**
- **Присоединились другие симптомы: одышка, кашель, высыпания**
- **Приступы повторяются еженедельно**



ЛОР - ХИРУРГ ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГ ХИРУРГ ГОЛОВЫ И ШЕИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ

телефон 6936316579

район Центр, Эвозмос

услуги диагностика, для взрослых, для детей, консультация, консультация по результатам анализов, лечение, лечение лор заболеваний, ЛОР, обследование и лечение ДЕТЕЙ по ЛОР заболеваниям, хирургия

отзывы ⭐⭐⭐⭐⭐, есть👍👍👍

SCAN ME!

СПРАВОЧНИК PROFI Специалисты и услуги в Салониках

СКОЛЬКО «ЖИВУТ» ЛЕКАРСТВА — И КАК ПРОДЛИТЬ ИХ ПОЛЬЗУ?



У каждого лекарства есть свой «срок жизни» — и это не только дата на коробке.

На самом деле многое зависит от того, как и где вы их храните. Кухонный шкаф у плиты или сумочка “на всякий случай” — далеко не лучшие варианты.

🕒 **Общие сроки годности:**

- Таблетки и капсулы — до 2–3 лет, если хранятся в сухом и прохладном месте
- Сиропы и растворы — до 1 года в закрытом виде, после открытия — от 7 дней до 1 месяца (в холодильнике!)
- Капли для глаз, носа, ушей — чаще всего максимум 28 дней после вскрытия
- Мази и кремы — от 6 до 12 месяцев после открытия
- Аэрозоли и спреи — срок годности указывается отдельно, но не используйте, если изменился запах или давление

💡 **А что с антибиотиками?**

Антибиотики требуют особого внимания — и не только при приёме, но и при хранении:

- Порошки для приготовления суспензий (чаще для детей) — годны до даты на упаковке, но после разведения их нужно использовать в течение 5–14 дней и хранить только в холодильнике.
- Капсулы и таблетки — хранят при температуре до 25°C, в оригинальной упаковке, в сухом месте.
- Ампулы или инъекции — не терпят перепадов температуры и света. Если вы храните дома — уточните у фармацевта, можно ли.

Никогда не используйте антибиотики “из прошлой болезни” — они не только могут не подействовать, но и навредить.

Как продлить жизнь лекарств?

✓ Храните в закрытом шкафу, вдали от влаги, тепла и солнечного света

✓ Не перекладывайте таблетки в другие коробки без инструкции

✓ Никогда не оставляйте лекарства в машине летом — жара их просто убивает

✓ Не забывайте проверять срок годности каждые 2–3 месяца

✓ Не держите антибиотики и гормональные препараты “про запас” без показаний врача

Давайте знакомиться!

Я Елена Тевелекиди — фармацевт-провизор и владелец аптеки.
Если вы живёте в Салониках и не всегда можете найти нужное лекарство — не спешите заказывать издалека. В аптеке Тевелекиди вам не просто продадут препарат — вам подберут точный аналог, если оригинала нет в наличии.
✓ С тем же действием
✓ От проверенных производителей
✓ И по подходящей цене
📌 Всё это можно обсудить на русском языке — в аптеке работают русскоговорящие фармацевты.

Наша цель

— создать дружественную к клиентам атмосферу, предлагая вам:
– Широкий ассортимент фармацевтических препаратов, а также диетических и пищевых добавок
– Широкий ассортимент растительных препаратов
– Полный ассортимент лечебной косметики.
– Индивидуальные и профессиональные консультации по вашему состоянию здоровья, профилактике и лечению
– Мы поможем выбрать подходящую продукцию
– Регулярные выгодные предложения и скидки
– Бесплатное измерение артериального давления и уровня сахара
– Диагностика кожи и бесплатные процедуры для лица, чтобы помочь вам выбрать подходящую косметику

Наши сервисы

Наши услуги ориентированы на профилактику и индивидуальный подход.

А если вы заболеете, мы посоветуем вам подходящие лекарства и добавки. Мы также своевременно предупредим вас о неподходящих комбинациях лекарств.
Не бойтесь просто зайти — возможно, даже просто на стакан воды или чашку чая.

Аптека Тевелекиди расположена в районе Галини, в муниципалитете Ореокастро, Салоники.

Адрес: Θεσσαλονίκης 115, Ωραιόκαστρο
Телефон: +30 2310 6972795
Электронная почта: tevelekidi.elena@gmail.com
Instagram: instagram.com/tevelekidi_pharmacy
Facebook: facebook.com/tevelekidi.pharmacy

ЗАВТРАКАТЬ ИЛИ НЕТ? ДАВАЙТЕ ЧЕСТНО

SCAN ME!

Ты не завтракаешь?
Потому что не хочется? Потому что кофе и сигарета – быстрее?
А может просто некогда? Понимаем. Но... твой организм не в восторге.
Он не забудет. Он не простит.
Когда ты "на автомате" идёшь по делам без еды, он включает режим выживания: выбрасывает кортизол – гормон стресса – и приказывает телу срочно добыть энергию из твоих мышц и костей.
Да, не из жира – из белков. Потому что клетке нужен сахар. Прямо сейчас.
А жир? Он останется. Организм решит: "вдруг ты обед тоже пропустишь – надо отложить про запас".
Дальше – по классике: вечер, голод, "съем всё".
Горячее, сладкое, «я же ничего не ела весь день»...
Но вот незадача: пищеварение вечером почти спит. Поджелудочная работает до 16:00, дальше – вяло.
Всё, что ты съешь, превращается не в энергию, а в тяжесть, отёки и запасы "на бока".
И самое главное – ты остаёшься в дефиците.
Калорий, может, и хватает (перекусы справятся).
А вот витаминов, белка, полезной еды – нет.
Микробиота страдает. Надпочечники и поджелудочная – на пределе.
Гормоны – не из чего строиться.
А ты думаешь: "Что со мной?"

❗ Не игнорируй завтрак.
Даже если это что-то лёгкое – это уже забота.

«Я часто слышу от женщин: "Я не завтракаю — не лезет".
И это действительно частая история. Но важно понимать: отсутствие аппетита с утра — это не норма, это сбитый ритм.

Завтрак — это не про "надо есть с утра". Это про мягкий старт дня для организма. Даже небольшой приём пищи помогает стабилизировать уровень сахара в крови и не "разнести" холодильник вечером.

Я всегда за осознанность. Хотите начать с чашки тёплой воды и половинки банана? Прекрасно. Главное — слушать тело и не доводить его до голодного крика вечером.»

мнение эксперта



ИННА КРАЙЗМАН

сертифицированный нутрициолог, превентивный диетолог и коуч по здоровью с многолетним опытом работы.

Специализируется на коррекции питания, восстановлении микробиоты кишечника, восполнении дефицитов витаминов и минералов, а также подготовке к беременности и сопровождении в период менопаузы.

Инна проводит индивидуальные и групповые консультации, организует образовательные мероприятия, такие как "Завтраки с нутрициологом", и сопровождает клиентов в процессе изменения пищевых привычек.

Её подход основан на научных данных и индивидуальных потребностях каждого клиента

Чем я могу быть вам полезной

✓ Помогу мягко выстроить питание без диет и жёстких ограничений
✓ Разберёмся, откуда берутся постоянные срывы и "вечерние голоды"
✓ Подберу программу восполнения дефицитов (анализы, нутриенты)
✓ Настроим питание при ПМС, менопаузе, подготовке к беременности
✓ Разберёмся с микробиотой кишечника и пищеварением
✓ Выстроим комфортный рацион в зависимости от ваших целей и ритма жизни
✓ Научу слышать тело и перестать воевать с ним

Работаю деликатно, без морали, по шагам и в вашем темпе.

Контакты для записи:

- **Мобильный телефон и Viber: +30 698 0328848**
- **WhatsApp, Viber, Telegram: +7 903 508 1516**
- **Instagram: @inna.kraizman**
- **Facebook: Inna Krayzman**

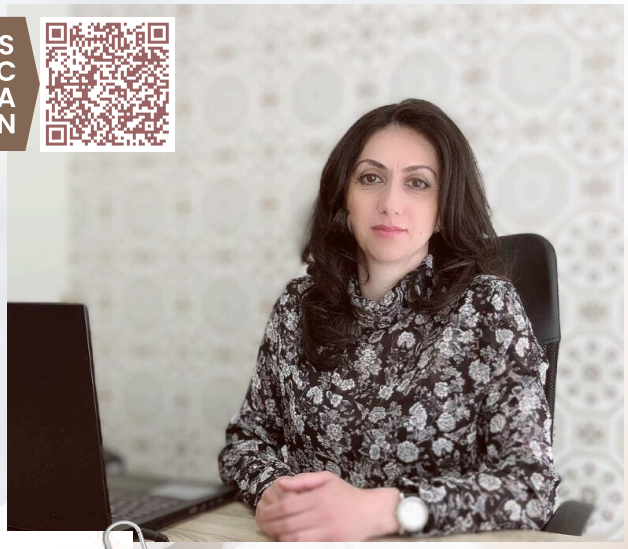
Консультации проводятся онлайн и офлайн по договорённости.

ТЫ ДЛЯ ВСЕХ ВСЁ УСПЕВАЕШЬ. А ДЛЯ СЕБЯ?

Ангелина Элефтериади
акушер, хирург-гинеколог

Современная медицина умеет многое — но только если вовремя.

На ранних стадиях большинство гинекологических заболеваний протекают бессимптомно. И именно регулярные осмотры и базовые тесты позволяют обнаружить проблемы до того, как они дадут о себе знать.



Почему откладывают?

Очень часто женщины приходят на приём «только если болит». Или говорят: «всё же в порядке».

Но медицинская практика показывает: 90% серьёзных диагнозов обнаруживаются случайно — при обычных плановых осмотрах.

Кто я и как могу помочь

Меня зовут Ангелина Элефтериади. Я — акушер-гинеколог, хирург с опытом более 10 лет.

Принимаю в Салониках, говорю по-русски и понимаю, как важно, чтобы приём был не только профессиональным, но и спокойным.

Я провожу:

— профилактические осмотры
— полную диагностику
— сопровождение беременности и принятие родов.
— консультации по вопросам гормонального здоровья
— хирургическое лечение

телефон 6998279323
район Салоники, Ферми
услуги акушер-гинеколог, анализы, беременность повышенного риска, ведение беременности, гинекологические операции, диагностика, косметическая гинекология, обследование бесплодия, принятие родов, УЗИ
отзывы есть👍👍👍, много 🤗💖👍
Адрес Ελληνικής Αεροπορίας 6, Θέρμη

Почему мы привыкли терпеть — и как перестать

Что тело говорит, когда мы его не слушаем

Тело не капризничает. Оно просит внимания.

«Нормально». «Потерплю». «Само пройдёт».

Мы говорим это каждый раз, когда устаём, чувствуем дискомфорт или скачок эмоций.

С детства мы привыкаем терпеть. Нам объясняют, что “неудобно жаловаться”, что “все так живут”, что “настоящие женщины терпят”.

А теперь? Мы взрослые — и не знаем, где терпение, а где сигнал о помощи.

В какой-то момент мы просто устаём — не от боли, а от неопределённости.

Что со мной? Всё ли в порядке?

Осознанный шаг — не ждать. Провериться, задать вопросы, не дожидаться “большой причины”.

Усталость без причины →
«Я перегружена. Дай мне просто выдохнуть — без списков и задач»

Боли “по циклу” каждый раз →
«Это не “женская судьба”. Это сигнал. Проверь меня»

Резкие перепады настроения →
«Посмотри на гормоны. Я не капризная — я сбилась с ритма»

Постоянная тревожность →
«Мне не хватает покоя. Поддержки. Уверенности»

Бессонница или тяжесть в теле →
«Я устала быть в режиме “надо”. Мне нужен отдых, а не стимулятор»

Ком в горле, грудь сдавливает →
«Я замираю от тревоги. Поговори со мной, не замалчивай»

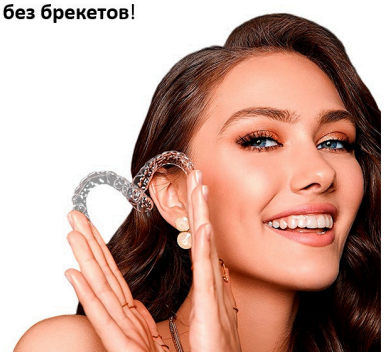
ИСПРАВЛЕНИЕ ПРИКУСА БЕЗ БРЕКЕТОВ!

Элайнеры Flexiligner - итальянская система, сочетающая 12-летний опыт и исследования лучших ортодонтов международного уровня из Италии, Германии, США и России.

Изготавливают их с помощью современных 3D-технологий. Это позволяет идеально повторять форму зубов, равномерно распределять нагрузки, отслеживать прогресс, увидеть модель вашей будущей улыбки и получать предсказуемый результат. Материал, который применяют для производства, очень прочный эластичный, толщина достигает 0,75 мм.

Flexi Ligner

Элайнеры FlexiLigner — эффективное, комфортное и незаметное исправление прикуса **без брекетов**!



НЕЗАМЕТНО
Элайнеры сделаны из прозрачного биополимера и незаметны на зубах даже на расстоянии 1 метра

КОМФОРТНО
Элайнеры не нарушают дикцию, не травмируют слизистую и не требуют долгого привыкания

МОЖНО СНИМАТЬ
Элайнеры можно снимать во время приема пищи и для проведения гигиены. Они не требуют особого ухода и специальных средств

ЭКОНОМИЯ ВРЕМЕНИ
После первой фиксации капп посещать врача нужно всего лишь раз в 1,5-2 месяца.

Какие проблемы можно решить:
-скученность зубных рядов и сужение;
- промежутки между зубами – тремы и диастемы;
- неправильное положение зубов в зубном ряду;
- открытый, перекрестный, дистальный или мезиальный прикус;
- поворот зубов вокруг своей оси.
- подготовка к имплантации, протезированию при дефиците места.
- асимметрии лица, связанные с прикусом
- проблемы с височно-нижнечелюстным суставом.

ГДЕ СДЕЛАТЬ?

profysmile.com

В ПЕРЕЕ И КОРДЕЛИО С ЭТОЙ СИСТЕМОЙ РАБОТАЮТ ПРЕКРАСНЫЕ РУССКОЯЗЫЧНЫЕ ВРАЧИ.

SCAN ME

ДУМАЕТЕ, ЭТО ДОРОГО? УДИВИТЕСЬ: FLEXILIGNER СТОЯТ КАК БРЕКЕТЫ —

НО ЭСТЕТИКА, КОМФОРТ И ТЕХНОЛОГИЯ НА ШАГ ВПЕРЕДИ.



Материал, который применяют для производства, очень прочный эластичный, толщина достигает 0,75 мм. Мягкость и подвижность конструкции позволяет максимально бережно воздействовать на челюстной ряд, плавно смещая зубы в нужном направлении.
Минимум дискомфорта – максимум пользы!



Миф или правда: вино и зубы – друзья или враги?

Жить в Греции и не пить вино? Ну, такое.
Белое к рыбке, красное – под сыр, ну или просто “на вечер, чтобы расслабиться”.
Но что говорит об этом стоматология?

Правда такая:
✔️ Красное вино – да, может окрашивать эмаль. Особенно если зубы уже немного “пористые” – после отбеливания, например.
✔️ Кислота (и в белом, и в красном) может понемногу разъедать эмаль, особенно если сразу после – чистить зубы (не надо, подождите хотя бы 30 минут!).
✔️ Белое – чуть “мягче”, но тоже снижает pH во рту.

Но есть и хорошие новости:
🍷 Вино содержит полифенолы, которые могут подавлять рост бактерий – если пить в меру и не закусывать сладким.
💧 Стакан воды после бокала – и ваша эмаль скажет вам спасибо.
🧀 Закусывайте правильно – сыр поможет нейтрализовать кислоту

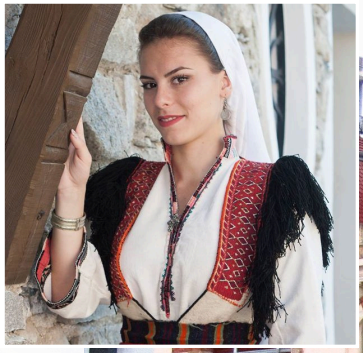
📌 Вывод? ***Зубы – не против вина***. Они против равнодушия.
Пейте умно, ухаживайте за собой – и улыбайтесь широко.

ВДОХНОВИСЬ

УЗНАВАЙ НОВОЕ, ЛОВИ ИДЕИ,
ПУТЕШЕСТВУЙ, МЕНЯЙ ЖИЗНЬ

Вилла Модиано

Этно-шик:
в каком костюме ты вышла бы замуж 100 лет назад?









В самом сердце Салоник, на проспекте Василиссис Олгас, 68, расположено здание, привлекающее внимание своей элегантной архитектурой и богатой историей. Это бывшая вилла Модиано, ныне Фольклорно-этнографический музей Македонии и Фракии, место, где оживают традиции и культура северной Греции.

История и архитектура

Построенная в 1906 году по проекту архитектора Эли Модиано для его отца, банкира Джакобо Модиано, эта вилла является ярким примером эклектичного стиля с влиянием **ар-нуво**.
Особенно впечатляет двойная лоджия с видом на море, придающая зданию особую изысканность.
После приобретения виллы греческим правительством в 1913 году, она служила резиденцией различных государственных учреждений, включая Медицинскую школу армии и Школу священников.
В 1970 году здание было передано Министерству культуры для создания музея, который открыл свои двери для посетителей в 1973 году.

Коллекции и экспозиции

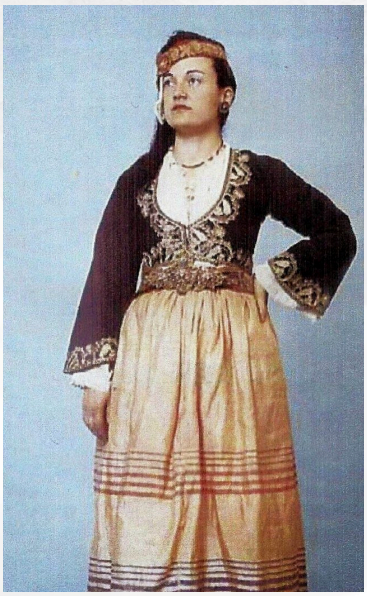
Музей хранит около 15 000 экспонатов, отражающих повседневную жизнь и традиции Македонии и Фракии.

Среди них:

- Текстиль и вышивка: традиционные костюмы, ткани и предметы быта, демонстрирующие мастерство местных ремесленников.
- Инструменты и оружие: орудия труда, музыкальные инструменты и оружие, используемые в регионе.
- Предметы домашнего обихода: мебель, посуда и другие артефакты, позволяющие окунуться в атмосферу прошлого.

Информация

- Адрес: проспект Василиссас Олгас, 68, Салоники, 54642, Греция.
- Телефон: +30 2310 830591, +30 2310 889840
- Время работы: Понедельник, вторник, пятница, суббота и воскресенье: 9:00–15:30; среда: 9:00–21:30; четверг: выходной.
- Стоимость посещения: основной билет — 2 €, льготный — 1 €



Панайотис Цацанидис - лицензированный гид

Greek Charm

+30 694 8287733 greek-charm.com



Экскурсии на русском языке



Greek Charm предлагает авторские экскурсии по Северной Греции — с заботой, вниманием к деталям и живым, интересным рассказом:

- Салоники — город истории, мифов и гастрономии
- Метеора — монастыри, парящие между небом и землёй
- Олимп — мифическая гора богов
- Вергина, Эдесса, Касторья, Пелла — древние города и природные жемчужины
- Пляжи, пещеры, винодельни, фермы, источники — неочевидные, но потрясающие места

Можно выбрать групповой формат, либо заказать индивидуальный маршрут — под ваши интересы, ритм и пожелания.

Если вы устали от стандартных туристических маршрутов и хотите по-настоящему почувствовать Грецию, заглянуть за кулисы истории и услышать живые легенды, — отправляйтесь на экскурсии с Greek Charm

ПАНАЙОТИС ЦАЦАНИДИС

ЭКСКУРСИИ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ ПО ГРЕЦИИ



Комфорт и забота

- Все экскурсии проходят на русском языке
- Трансфер — на комфортабельных авто
- Гибкий подход — можно адаптировать программу «под себя»
- Консультации перед поездкой, помощь с выбором, бронирование

Greek Charm сопровождает путешественников как друзей: без спешки, без лишнего, с пониманием, что отпуск — это не только красиво, но и удобно.

Почему стоит выбрать:

- Не академично — а увлекательно и живо
- Не «галопом по Европам» — а с чувством и атмосферой
- Не «массово и дежурно» — а тепло, лично и с уважением к каждому гостю



Подарите себе отдых, где море — ваш сосед, а забота чувствуется в каждой детали.

Если вы мечтаете вырваться из повседневной суеты и отдохнуть в тишине у самого берега, **La Scala Apartments** - это ваш выбор.

Это уютные апартаменты, расположенные всего в 20 метрах от чистого пляжа Неа Рода, на побережье Эгейского моря. Здесь вас ждёт настоящий комфорт: просторные номера, утренний кофе с видом на море и лёгкий морской бриз, который сопровождает вас с утра до вечера.

Каждый номер оборудован всем необходимым для вашего удобства — мини-кухня, кондиционер, бесплатный Wi-Fi, балкон или терраса. Можно выбрать формат проживания под себя: для пары, семьи с детьми или небольшой компании.

Уютные Superior Room, просторные Apartment Room или Suit Double — любой вариант подойдёт для комфортного отдыха.



La Scala находится в пешей доступности от таверн с местной кухней, магазинов, пекарен и аптек. Всё рядом, всё под рукой, и при этом — в тишине и красоте природы.

lascala-greece.com

☎ Телефон: +30 694 907 7762
📍 Адрес: Παραλία Νέων Ρόδων, Nea Roda 630 75
📲 Instagram: @lascala_greece

SCAN ME!

ИНТЕРЕСУЙСЯ

ТВОРИ. УЧИСЬ. УДИВЛЯЙ.

Если вы хотите уверенно говорить по-гречески и чувствовать себя комфортно в повседневной жизни в Греции, обратитесь к Татьяне Ромаиду.

Она – опытный репетитор греческого языка, предлагающий занятия для взрослых и детей. Благодаря индивидуальному подходу и понятному объяснению материала, вы быстро освоите язык и начнёте применять его на практике.

Занятия проводятся в удобное для вас время, как очно в Салониках, так и онлайн. Татьяна поможет вам преодолеть языковой барьер, улучшить произношение и расширить словарный запас. С ней вы сможете подготовиться к экзаменам, собеседованиям или просто чувствовать себя увереннее в общении.

ТАТЬЯНАЯ РОМАИДУ

РЕПЕТИТОР ГРЕЧЕСКОГО ЯЗЫКА



Салоники центр
Онлайн

Телефон: 699 484 1995
Район: Ано Поли



УЧИТЬСЯ, ТВОРИТЬ, РАСТИ — ВМЕСТЕ С «МАТРЁШКОЙ»

Если вы хотите, чтобы ваш ребёнок развивался в творческой и дружелюбной атмосфере, Культурно-творческий центр "Матрёшка" приглашает вас присоединиться к нашим занятиям.

Мы предлагаем разнообразные программы для детей и взрослых, включая уроки русского и греческого языков, музыкальные и вокальные занятия, театральные студии и художественные мастер-классы.

Наши опытные педагоги помогут раскрыть таланты и способности каждого ученика, создавая условия для комфортного и увлекательного обучения.

Расположенный в центре города, наш уютный центр станет вторым домом для вас и ваших детей.

Мы стремимся не только передать знания, но и создать сообщество, где каждый чувствует себя частью большой и дружной семьи. Присоединяйтесь к "Матрёшке" — вместе мы сделаем обучение радостным и вдохновляющим!







Адрес: ул. Сарантапору, 22, Центр
Телефон: +30 694 907 9485
Instagram:
@matryoshka.thessaloniki
Facebook:
Matryoshka Thessaloniki

SCAN ME!

ГОЛОВОЛОМКА



Слог «ХОД» в словах филворда заменен шахматной фигурой. Слова ломаются только по прямой линии, но не пересекаются. Найди все слова.

Е	♚	П	В	О	Т	О	♜
Ш	Е	Р	Е	С	А	Ц	Е
Н	П	Т	С	♞	Н	В	Ы
А	♟	В	О	К	А	Н	♝
А	К	Н	Е	О	♜	О	Й
О	М	И	♛	Б	С	О	В
С	Т	Е	П	Р	О	♟	Н
Т	Ь	П	Л	О	♞	Я	А

ВЫХОДНОЙ
ПРОХОДНАЯ
ТЕПЛОХОД

ПРЕВОСХОДСТВО
КАНАТОХОДЕЦ
НЕОБХОДИМОСТЬ

ПЕШЕХОД
НАХОДКА
ВОСХОД

Гороскоп на Июнь

Звёзды советуют тебе: ставь на синее — и на себя.
Посмотри, что готовит тебе этот месяц.

Овен
Цвет месяца: красно-синий
Ты снова в режиме "действовать". Работы много, но есть шанс выстрелить в чём-то важном. Одно короткое письмо или смелый шаг — и всё может измениться.
Один из новых знакомых — судьбоносный.

Телец
Цвет месяца: голубовато-синий
Апрель толкает тебя к разговору. С любимыми, с друзьями, с собой. Возможны интересные предложения — даже неожиданные. Не гонись за масштабом, займись домом, уютом и делами, которые давно откладывала.

Близнецы
Цвет месяца: зелено-синий
Месяц флирта, лёгкости и перемен. Возможны внезапные симпатии или даже влюблённость. Отношения станут теплее.
Короткая поездка или встреча с другом могут обернуться чем-то больше.
Ты — на волне.

Рак
Цвет месяца: серебристо-синий
Неплохое время для сюрприза. Купи билет, поучаствуй в конкурсе или отправь анкету в интересное место.
Тот, кто рядом, неожиданно поддержит.
Старый друг может показаться с новой стороны.

Лев
Цвет месяца: золотисто-синий
С кем-то ты случайно пересечёшься — и это не просто так. Май даёт тебе шанс завязать новое романтичное или полезное знакомство.
Не отказывайся от приглашений — особенно, если зовут туда, куда обычно не ходишь.

Дева
Цвет месяца: лавандово-синий
Ты — молодец. Работы много, и ты с ней справляешься.
Жирный плюс к твоей энергии — это забота о себе. Сон, еда, воздух. И тишина.
Поддержка от кого-то из близких напомнит, что ты не одна.

Весы
Цвет месяца: голубовато-синий
Хорошее время для ухода за собой, обновлений и лёгких тренировок.
Тема красоты, стиля и денег выходит на первый план.
Возможно, появится желание сменить гардероб или прическу — смело.

Скорпион
Цвет месяца: огненно-синий
Успех в делах придёт через умение не торопиться.
Интуиция будет работать мощно — используй её.
Есть шанс восстановить старую связь или получить признание там, где уже не ждала.

Стрелец
Цвет месяца: индиго-синий
Насыщенный месяц.
Апрель принесёт не только дела, но и интересные встречи.
Возможны поездки, приглашения, новое дело или проект.
Не отказывайся от движения — оно работает на тебя.

Козерог
Цвет месяца: чёрно-синий
Ты двигаешься вперёд, даже если не всё идёт гладко.
Апрель может дать приятный сюрприз в личной жизни.
Прояви инициативу — и ситуация начнёт меняться. Даже старая история может заиграть по-новому.

Водолей
Цвет месяца: чёрно-синий
Месяц завершений и новых начал. Пора заканчивать старые задачи, долги, обещания самой себе.
Дальше — легче.
Хорошее время, чтобы отпустить то, что тянуло назад.

Рыбы
Цвет месяца: фиолетово-синий
Тебе захочется побыть в тишине, подумать, отдохнуть от лишнего.
Слушай себя — и не бойся отказаться от шумных людей.
Те, кто ценит тебя по-настоящему, это поймут.
Время для глубоких разговоров и новых идей.

Космическое напоминание: важные даты Июня

📅 **6 июня — Новолуние в Близнецах**
Время для старта новых знаний, общения и планов. Отличный день, чтобы записаться на курсы, начать вести дневник или запустить идею, которую давно откладывали.

📅 **14 июня — Солнце в квадрате с Сатурном**
Может ощущаться как день “тормозов”: дела идут медленнее, возможны сомнения. Главное — не спорить с собой, а дать себе право на паузу. Всё пойдёт дальше — после.

📅 **21 июня — Летнее солнцестояние**
Самый длинный день в году. Энергия на пике, отличный момент для постановки целей на вторую половину года. Запиши 3 главных желания — и сделай первый шаг уже вечером.

📅 **22 июня — Полнолуние в Козероге**
Проверка на прочность: всё, что не работает, покажет себя. Не пугайся — это шанс подвести итоги и отпустить лишнее. Хороший день для освобождения от дел “из вежливости”.

6 онлайн-профессий, которые можно освоить за 3 месяца — и зарабатывать из дома

Ты удивишься, но иногда между “я бы хотела” и “я уже работаю” — всего три месяца. Да-да, не годы, не университет, не миллион подписчиков. Просто ясная цель, немного свободного времени и Wi-Fi.
Если ты хочешь больше свободы, устала от физической работы или просто хочешь “свои” деньги — посмотри, какие профессии сегодня можно освоить онлайн.

1. Администратор соцсетей (он же SMM-ассистент)
📱 Ты будешь вести Instagram, Facebook или TikTok для небольших бизнесов.
Не надо быть звездой — ты просто оформляешь посты, отвечаешь на комментарии, планируешь сторис. Всё — по шаблону.
📚 Учиться: 2–3 месяца
💶 Доход: от 150 € за страницу
💡 Где учиться: есть русскоязычные онлайн-курсы и мини-гайды даже на YouTube.
🚀 Где искать клиентов: в Facebook-группах по Греции, через сарафан или на платформах вроде Kwork.

2. Онлайн-ассистент
Ты помогаешь эксперту или владельцу бизнеса: ведёшь таблицы, записываешь клиентов, напоминаешь про встречи, иногда отвечаешь в мессенджере.
⏳ Подходит, если ты умеешь быть организованной и внимательной.
📚 Учиться: 1–2 месяца
💶 Доход: от 7–10 € в час
💡 Можно брать одного клиента — и работать пару часов в день.
🚀 Курсы есть на “Нетологии” или у частных наставников. Лучше брать те, где дают реальные шаблоны.

3. **Менеджер маркетплейсов (Wildberries, Ozon, Kaspi, Etsy)**
Да, можно вести чужие магазины онлайн: загружать карточки товаров, следить за заказами, оформлять акции.
💻 Всё удалённо — главное понимать, как устроены эти платформы.
📚 Учиться: 1–1,5 месяца
💶 Доход: от 300 € в месяц на одного клиента
🚀 Где искать: начинай с малого — оформи своё портфолио и пиши продавцам в соцсетях или на форумах.

4. Куратор курсов
Ты не преподаешь, ты — помогаешь ученикам: отвечаешь на вопросы, подбадриваешь, следишь, чтобы не бросали.
🎧 Работа в основном в чате.
📚 Учиться: не требуется, главное — быть ответственным
💶 Доход: от 200–500 € в месяц
💡 Часто ищут тех, кто сам недавно проходил обучение.
🚀 Ищи в чатах онлайн-школ, где училась — многим нужны кураторы “изнутри”.

5. Наставник/репетитор в своей теме
Ты умеешь вязать, готовить, говорить по-английски или делать массаж? Ты можешь учить этому других.
💡 Сейчас растёт тренд на “домашних экспертов” — не учителей, а людей “из жизни”.
📚 Учиться: не нужно, но можно взять курс по проведению занятий онлайн
💶 Доход: от 10–25 € в час
🚀 Платформы: Profi, YouDo, Facebook-группы и просто твои соцсети

6. Контент-менеджер / помощник на YouTube или в блоге
Не обязательно снимать самой — можно помогать другим: загружать видео, добавлять описания, обрабатывать тексты.
📚 Учиться: 1–2 месяца
💶 Доход: от 100 € за канал
💡 Ты — незаменимая правая рука блогера.
🚀 Найти первых клиентов можно в русскоязычных каналах, через рекомендации, или начни с бесплатной практики и попроси отзыв.

💬 ***Финал: всё ближе, чем кажется***
Ты не обязана становиться программистом. Ты не обязана снимать TikTok. Ты просто можешь выбрать то, что тебе по душе — и начать шаг за шагом. Даже если у тебя мало времени. Даже если у тебя нет “уверенности в себе”.
Потому что это не про смелость. Это про маленькие действия. Каждый день.

TEST Что для тебя главное?

Расставь по приоритету:
время, деньги, душа, признание

1.
2.
3.
4.

Иногда мы живём на автомате: делаем, решаем, тянем. А что по-настоящему важно — забываем спросить.

Попробуй расставить эти слова по значимости для себя — от 1 (самое важное) до 4 (можно подождать).

⏳ ВРЕМЯ

1 — главное сейчас:
Ты хочешь вернуть себе паузу. Не спешить, не впрягаться, не жить по чужому графику.
Твоя сила — в умении замечать, когда пора притормозить.

2 — рядом:
Ты ценишь время, но пока другие вещи требуют внимания.
Возможно, ты откладываешь отдых — не забывай: пауза не означает слабость.

3 — фон:
Ты пока живёшь "на ходу". Может, и хочется передышки — но не до этого.
Ты многозадачна, но усталость может накапливаться.

4 — позже:
Возможно, ты привыкла жить в ритме "всё и сразу". Но время — ресурс, который не возвращается. Подумай, можно ли что-то делегировать?

💛 ДУША

1 — главное сейчас:
Ты хочешь честности — с собой, с другими, в делах.
Не готова больше разменивать внутренний комфорт ради «надо».

2 — рядом:
Ты держишь контакт с собой, но в рутине это уходит на второй план.
Напоминание: твои чувства — не капризы, а сигналы.

3 — фон:
Ты делаешь много, но душа не всегда "на месте".
Хочется — но пока нет пространства. Возможно, пора его создать?

4 — позже:
Ты часто отодвигаешь себя "на потом".
Но душа — не батарейка. Долго в минусе не работает.

💶 ДЕНЬГИ

1 — главное сейчас:
Тебе важна опора. Устойчивость, понятный доход, уверенность "на завтра".
Это не жадность — это забота о себе и о близких.

2 — рядом:
Финансовый вопрос на виду, но ты готова пока "переждать" или справиться малым.
Значит, ты уже умеешь экономить или веришь, что будет лучше.

3 — фон:
Ты умеешь обходиться. Деньги важны, но сейчас в приоритете душа, люди или время.
Ты о ценности не только материальной.

4 — позже:
Ты можешь полностью отдавать себя делу, семье, отношениям, не думая о доходе.
Но помни: ты тоже заслуживаешь финансового спокойствия.

🌟 ПРИЗНАНИЕ

1 — главное сейчас:
Тебе нужно, чтобы тебя увидели, услышали, отметили.
Ты много делаешь — и хочешь, чтобы это ценили.

2 — рядом:
Ты радуешься добрым словам, но живёшь не ради похвалы.
Значит, у тебя сильный внутренний стержень.

3 — фон:
Ты чаще отдаёшь, чем принимаешь. Привыкла быть "просто хорошей".
Но тёплые слова тоже нужны — не обесценивай.

4 — позже:
Ты давно не ждёшь "молодца" — но всё равно это приятно.
Пусть хотя бы ты сама себе говоришь: «Я классно справляюсь».

Микро-совет от журнала:
Если на первом месте время, попробуй не тратить его на тех, кто тратит твоё.
Если деньги — пройди мимо чувства вины, это не жадность.
Если душа — не забывай про тело.
А если признание — не жди аплодисментов.
Просто гордись собой сама.

Ищете русскоязычного специалиста в Салониках?

Один клик — и вы на PROFI: проверенные контакты, только нужные услуги.

Зайдите на profi-gr.com — это справочник русскоязычных специалистов и услуг в Салониках.

- Удобный поиск по категориям, районам и типам услуг.
- Подробная информация о каждом специалисте: направления работы, график, соцсети и прямые контакты.

Врачи. Юристы. Преподаватели. Бьюти-мастера. Недвижимость.И.....
Все, что нужно — в одном месте, на русском языке.

👉 Зайдите на profi-gr.com прямо сейчас.
Вы точно найдете своего специалиста — просто, быстро и без лишней суеты.

SCAN ME

СКАЧАЙТЕ ЖУРНАЛ В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ

Чтобы разместиться в журнале и в справочнике свяжитесь с Надеждой Кирсановой

Все контакты расположены в Справочнике.

Отсканируйте QR код

СПРАВОЧНИК

PROFI

Специалисты и услуги в Салониках

Вы — специалист и хотите больше клиентов?

Станьте участником справочника PROFI— это не просто список контактов. Это платформа, где люди ищут именно русскоязычных специалистов в Греции.

Что вы получаете:

- Персональную страницу с вашими фото, услугами, соцсетями и контактами
- Возможность рассказать, почему выбрать именно вас
- Продвижение в соцсетях (Facebook, Instagram) и через целевую рекламу
- Участие в Бизнес клубе, мероприятиях, розыгрышах и Журнале
- Рекомендации в живом сообществе — работают как сарафанное радио

Никаких лишних слов — только конкретные возможности и реальная видимость среди вашей аудитории. 📍 profi-gr.com — присоединяйтесь, пока ваши конкуренты не заняли ваше место.

Надежда Кирсанова

- *Специалист по продвижению бизнеса*
- *Создатель справочника PROFI специалисты и услуги в Салониках*
- *Организатор журнала PROFI - Салоники*

контакты по QR коду - сканируйте

В журнале публикуются участники Справочника PROFI. Распространяется БЕСПЛАТНО, как информационный материал

УСЛУГИ ПО ПРОДВИЖЕНИЮ БИЗНЕСА

СПРАВОЧНИК PROFI
Специалисты и услуги в Салониках

цены, услуги, портфолио

SCAN

www.website-and-social.com

Наша главная задача — сделать бизнесы видимыми. Мы делаем так, чтобы о вас узнали те, кто вас ищет, и чтобы они выбрали именно вас.

Мы создаем комплексное продвижение.

- Создание сайтов и e-shop
- Реклама в Google
- Продвижение в Фейсбук, Инстраграм
- Дизайн - логотипы, флайеры, афиши, визитки
- Консультации по продвижению - СТРАТЕГИЯ - что и как делать для развития бизнеса, получения клиентов и продаж
- Размещение вашей рекламной страницы в Справочнике PROFI Специалисты и Услуги в Салониках и в
- Размещение в журнале PROFI - Салоники



Надежда Кирсанова

- *Специалист по продвижению бизнеса*
- *Создатель справочника PROFI специалисты и услуги в Салониках*
- *Организатор журнала PROFI - Салоники*

контакты по QR коду - сканируйте