



ΠΟΛΙΤΕΙΑ

ΠΑΠΑΓΟΥ-ΧΟΛΑΡΓΟΥ

ΤΕΥΧΟΣ 142

Μάιος - Ιούνιος 2025

Η ΓΝΩΜΗ

**Διαφάνεια και
Θεσμική Θωράκιση:
Διοίκηση με
σεβασμό και
λογοδοσία!**



Δημήτρης Οικονόμου
Χειρουργός Οδοντίατρος
Επικεφαλής
"Σύγχρονη Πολιτεία
Παπάγου-Χολαργού"

dimis.oikonomou@gmail.com

Σε μια εποχή που οι πολίτες απαιτούν ξεκάθαρες απαντήσεις για τα οικονομικά, πλήρη λογοδοσία και αξιοκρατία, ο Δήμος Παπάγου - Χολαργού οφείλει να υπακούσει στα νέα δεδομένα τεκμηριωμένης διαφάνειας. Η θεσμική θωράκιση της λειτουργίας του Δήμου δεν είναι πολυτέλεια αλλά βασική προϋπόθεση δημοκρατίας.

Με νόμο, το ελληνικό κράτος έδωσε στους δήμους ένα ισχυρό εργαλείο: τη δημιουργία **Υπηρεσίας Εσωτερικού Ελέγχου**, με αποστολή την παρακολούθηση της νομιμότητας, της διαφάνειας και της χρηστής διοίκησης σε όλα τα επίπεδα. Όμως, για να λειτουργήσει ουσιαστικά αυτό το εργαλείο, πρέπει να ενεργοποιηθεί και η **Επιτροπή Ελέγχου**: μια ανεξάρτητη, τριμελής επιτροπή που ελέγχει και εποπτεύει τη δουλειά της υπηρεσίας, διασφαλίζοντας ότι οι συστάσεις της δεν καταλήγουν στις καλάνδες..

Συνέχεια στην 2 σελ.

Πεζοδρόμια-παγίδες, ταμεία - φαντάσματα: Η «ανάπτυξη» του κ. Αποστολόπουλου σε όλο της το μεγαλείο!!!

**Τρίτη Θητεία! 11 χρόνια
εξουσίας. Μηδέν σεβασμός
στον πεζό. Μηδέν έργο.**

Όποιος επιχειρήσει να περπατήσει σήμερα στον Παπάγο και τον Χολαργό χρειάζεται παπούτσια ορειβάσις, κράνος και... προσευχές. Πεζοδρόμια σπασμένα, κατεστραμμένα, κατελιμμένα από ξερούς κορμούς δέντρων, χωρίς ράμπες, χωρίς πρόβλεψη. Εμπόδια κάθε είδους, από ανασηκωμένες πλάκες μέχρι παρκαρισμένα Ι.Χ. και κάδους απορριμμάτων δημιουργούν



μια καθημερινή απειλή για μικρούς, μεγάλους, ηλικιωμένους, γονείς με καροτσάκια, άτομα με κινητικά προβλήματα. Και το ερώτημα είναι ένα: **Πώς γίνεται, 11 χρόνια αφού ανέλαβε τη διοίκηση ο κ. Αποστολόπουλος, η εικόνα αυτή να χειροτερεύει αντί να βελτιώνεται;**

Ας μιλήσουμε με νούμερα:

Το 2016, ο Ηλίας Αποστολόπουλος, είχε ταμειακά διαθέσιμα που ανέρχονταν στα **11,5 εκατομμύρια ευρώ**. Στο τέλος του 2024, τα **πραγματικά** ταμειακά διαθέσιμα ήταν μόλις **444.544**

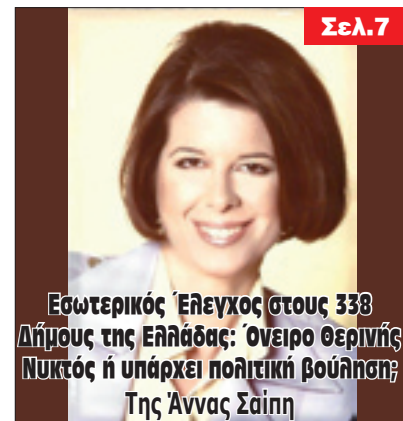
ευρώ. Μέσα σε 8 χρόνια **"εξαερώθηκαν"** πάνω από **11 εκατομμύρια** χωρίς κανείς να μπορεί να δείξει ούτε ένα σημαντικό έργο που να τα δικαιολογεί. **Πώς γίνεται να ξοδεύτηκαν τόσα χρήματα χωρίς να φτιαχτούν ούτε τα πεζοδρόμια των κεντρικών δρόμων;** Πού πήγαν αυτά τα χρήματα; Ποια είναι τα έργα που τα απορρόφησαν; Γιατί **δεν περίσσεψε ούτε ένα ευρώ** για την ασφάλεια των πεζών;

συνέχεια στην σελ. 5

Το αύριο δεν μπορεί να περιμένει
Του Απόστολου Σουλιάτη **Σελ. 4**

**ΥΜΗΤΤΟΣ SOS: Να μην γραφτεί
ιστορία καταστροφής**
Του Γιώργου Κορκόβελου **Σελ.9**

**Γιατί στεγνώνουν τα μάτια μας;
Τι είναι η ξηροφθαλμία και πως
αντιμετωπίζεται.**
Του Χρήστου Ξένου **Σελ. 14**



Η ΓΝΩΜΗ

Διαφάνεια και Θεσμική Θωράκιση: Διοίκηση με σεβασμό και λογοδοσία!



Του
Χειρουργού
Οδοντιάτρου
Δημήτρη
Οικονομού

Στα καθ' ημάς όμως, εδώ στον Δήμο μας δηλαδή, εν έτει 2025, η Υπηρεσία Εσωτερικού Ελέγχου "υφίσταται" μόνο στα χαρτιά. Υπάρχει μία (1) υπάλληλος, η οποία δεν έχει αναλάβει ακόμη καθήκοντα. Η προηγούμενη συνταξιοδοτήθηκε και... κανείς δεν ασχολήθηκε. Η Επιτροπή Ελέγχου; Ανενεργή.

Η πραγματικότητα είναι αμείλικτη: ο Δήμος μας λειτουργεί χωρίς ουσιαστικούς εσωτερικούς ελέγχους, χωρίς μηχανισμούς διασφάλισης της διαφάνειας και της ορθής διαχείρισης του δημόσιου χρήματος.

Με την ανάληψη της διοίκησης του Δήμου από τη Σύγχρονη Πολιτεία, δεσμεύομαι προσωπικά για τα εξής:

• **Πλήρης στελέχωση και ενεργοποίηση της Υπηρεσίας Εσωτερικού Ελέγχου**, με επαρκές και κατάλληλα εκπαιδευμένο προσωπικό.

• **Λειτουργία της Επιτροπής Ελέγχου**, όπως ορίζει ο νόμος, με διασφαλισμένη ανεξαρτησία και αρμοδιότητα να ελέγχει, να προτείνει και να παρακολουθεί την εφαρμογή των συστάσεων της.

• **Καθιέρωση ειδικής, ετήσιας δημόσιας λογοδοσίας**, με διαφάνεια στα οικονομικά και στις αποφάσεις του Δήμου.

Η **οικονομική διαφάνεια** δεν είναι τεχνικό ζήτημα αλλά βαθιά **πολιτική επιλογή**. Ο σεβασμός στο δημόσιο χρήμα, η ορθολογική λειτουργία των υπηρεσιών, η λογοδοσία και ο ουσιαστικός έλεγχος αποτελούν όχι μόνο θεσμική υποχρέωση, αλλά και αδιαπραγμάτευτη προτεραιότητα για τη "Σύγχρονη Πολιτεία" και προσωπική μου δέσμευση απέναντι σε κάθε πολίτη αυτού του Δήμου.

Το μήνυμα πρέπει να είναι σαφές και καθαρό: **κάθε ευρώ που δαπανά ο Δήμος ελέγχεται**, αιτιολογείται και κατευθύνεται αποκλειστικά στην εξυπηρέτηση των πραγματικών αναγκών των πολιτών. Μόνο έτσι μπορεί να αποκατασταθεί η εμπιστοσύνη των συνδημοτών μας και να δημιουργηθεί ξανά ο δεσμός αξιοπιστίας ανάμεσα στον δημότη και τη δημοτική αρχή.



ORANGE ATHLETIC CENTER

GLUTE SPECIAL

Εξειδικευμένο πρόγραμμα προπόνησης που εστιάζει αποκλειστικά στους γλουτούς

Γυμνάσου για **ΟΛΟ ΤΟ 2025**

ΜΟΝΟ 99€

📍 Στο **Νέο Orange Athletic Center**
Λεωφ. Μεσογείων 256, **Χολαργός**

Για τους αναγνώστες της εφημερίδας Πολιτεία Παπάγου Χολαργού δώρο μια εβδομάδα pilates reformer! μέχρι 15 Ιουλίου

ΤΗΛ: 2112184272



ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΕΜΕΣΤΙΧΑΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΚΛΑΣΙΚΩΝ & ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

20 ΧΡΟΝΙΑ ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ ΕΝΙΣΧΥΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

www.kks.gr

ΤΗΛ. 210 6540777
ΚΟΡΥΤΣΑΣ 75, ΠΑΠΑΓΟΥ

ΠΑΝ. ΔΕΜΕΣΤΙΧΑΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΚΛΑΣΙΚΩΝ & ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

- ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
- ΕΜΠΕΙΡΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ
- ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΧΡΟΝΟΥ & ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ
- ΜΕΘΟΔΕΥΜΕΝΗ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΥΛΗΣ & ΕΓΚΑΙΡΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΕΠΟΜΕΝΗΣ ΤΑΞΗΣ
- ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΣΠΟΥΔΩΝ
- ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΕΦΗΒΩΝ
- ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ
- ΘΕΡΙΝΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΛΥΚΕΙΟΥ
- ΝΕΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΩΝ

www.kks.gr



Ο Χειρουργός Οδοντίατρος Δημήτρης Οικονόμου σας ενημερώνει



ΕΜΦΥΤΕΥΜΑΤΑ: Η ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΛΥΣΗ ΣΤΗΝ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ

Τα οδοντικά εμφυτεύματα έχουν εξελιχθεί σε μία από τις πιο αξιόπιστες και αποτελεσματικές λύσεις για την αντικατάσταση χαμένων δοντιών. Χάρη στην πρόοδο της τεχνολογίας και της οδοντιατρικής, η διαδικασία έχει γίνει πιο ασφαλής, ανώδυνη και προσιτή για όλους.

Τι είναι τα εμφυτεύματα;

Τα οδοντικά εμφυτεύματα είναι τεχνητές ρίζες δοντιών, συνήθως από τιτάνιο, που τοποθετούνται στο οστό της γνάθου και λειτουργούν ως βάση για τεχνητές στεφάνες, γέφυρες ή ακόμα και ολόκληρες οδοντοστοιχίες. Η βιοσυμβατότητα του τιτανίου επιτρέπει στο εμφύτευμα να ενσωματωθεί στο οστό, προσφέροντας σταθερότητα και αντοχή.

Γιατί να επιλέξετε εμφυτεύματα;

- ✓ **Φυσική αίσθηση και εμφάνιση** – Μοιάζουν και λειτουργούν όπως τα φυσικά δόντια.
- ✓ **Αντοχή στον χρόνο** – Με σωστή φροντίδα, τα εμφυτεύματα μπορούν να διαρκέσουν μια ζωή.
- ✓ **Διατήρηση της στοματικής υγείας** – Δεν απαιτείται τρόχισμα γειτονικών δοντιών, όπως στις γέφυρες.
- ✓ **Άνεση και ευκολία** – Σε αντίθεση με τις κινητές οδοντοστοιχίες, τα εμφυτεύματα παραμένουν σταθερά και δεν χρειάζονται ειδικές κόλλες.

Η διαδικασία τοποθέτησης

Η τοποθέτηση ενός εμφυτεύματος γίνεται σε τρία βασικά στάδια:

1. **Χειρουργική τοποθέτηση του εμφυτεύματος** στο οστό της γνάθου.
2. **Περίοδος επούλωσης** (3-4 μή-

νες), κατά την οποία το εμφύτευμα ενσωματώνεται με το οστό.

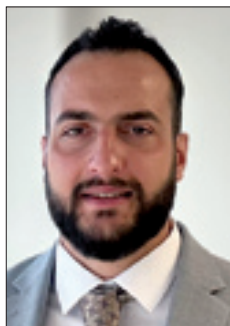
3. **Τοποθέτηση της τελικής προσθετικής αποκατάστασης** (στεφάνης ή γέφυρας).

Ποιοι μπορούν να βάλουν εμφυτεύματα;

Οι περισσότεροι ενήλικες που έχουν χάσει δόντια και διαθέτουν επαρκές οστό στη γνάθο είναι κατάλληλοι υποψήφιοι. Ωστόσο, παράγοντες όπως το κάπνισμα, ο διαβήτης και η οστεοπόρωση μπορεί να επηρεάσουν την επιτυχία της διαδικασίας. Τα οδοντικά εμφυτεύματα αποτελούν μια εξαιρετική λύση για όσους θέλουν να αποκαταστήσουν τη μάσηση, την ομιλία, το χαμόγελό τους και τελικά να αποκτήσουν ξανά αυτοπεποίθηση.

Μπιζανίου 4, Παπάγου

Τηλέφωνα 6977454074 - 2106544837



Γράφει
ο Απόστολος Σουλιώτης
Διακεκριμένος
ασφαλιστικός
σύμβουλος NN Hellas

Το αύριο δεν μπορεί να περιμένει

Το συνταξιοδοτικό ζήτημα στην Ελλάδα δεν είναι μόνο οικονομικό. Είναι βαθιά κοινωνικό και αφορά την ποιότητα ζωής όλων μας. Σε μια εποχή όπου η κρατική σύνταξη συχνά δεν επαρκεί ούτε για τα βασικά, όλο και περισσότεροι πολίτες αναρωτιούνται: «Θα μπορώ να ζήσω αξιοπρεπώς όταν σταματήσω να εργάζομαι;»

Οι μελέτες δείχνουν πως το ΑΕΠ των περισσότερων χωρών δεν μπορεί πλέον να υποστηρίξει τις συντάξεις των πολιτών. Η αύξηση

του προσδόκιμου επιβίωσης και η υπογεννητικότητα, θα οδηγήσουν αναπόφευκτα σε ακόμη χαμηλότερες συντάξεις από γενιά σε γενιά. Και όμως, επιλογή υπάρχει: ο ιδιωτικός συνταξιοδοτικός προγραμματισμός.

Μέσα από εργασία που προσφέρει η σύγχρονη ασφαλιστική αγορά, κάθε εργαζόμενος μπορεί να χτίσει ένα προσωπικό δίκτυ ασφαλείας για το μέλλον του. Με κατάλληλη διαχείριση, η ανεξαρτησία στην τρίτη ηλικία δεν είναι προνόμιο

των λίγων – είναι επιλογή των προνοητικών.

Το να φροντίσουμε σήμερα για τη σύνταξή μας, είναι πράξη ευθύνης προς τον εαυτό μας και τις οικογένειές μας. Γιατί η αξιοπρέπεια, δεν πρέπει να έχει ηλικία.

Στοιχεία Επικοινωνίας:
τηλ. 6980516187
Google: Απόστολος
Σουλιώτης.

ΤΟ ΠΑΛΑΙΟΠΩΛΕΙΟ ΤΟΥ ΠΑΠΑΓΟΥ

Σιαύρος Καμπούρης

ΑΓΟΡΑΖΩ

Αντίκες, παλαιά έπιπλα, μπουφές, σφηνιές, ντουλάπες, τραπεζαρίες, κομοδίνα, γραφεία, βιβλία, δίσκους, ραδιοφωνικές, στερεοφωνικά, cd, juke box, bible, μικροσυναρμολογήματα, παράσημα, σπαθιά, μίκυ μάους & κόμex, ασπικά, πινάκες, χρυσαστικά




Καθαρίζω, αδειάζω υπόγειο & παλαιά σπίτια
Ταχεία εξυπηρέτηση με ένα τηλεφώνημά σας

Ανασιάσεως 115, Χολαργός
210 6516176 - 6946112782



ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΕΜΕΣΤΙΧΑΣ

ΚΕΝΤΡΟ ΚΛΑΣΙΚΩΝ & ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

20 ΧΡΟΝΙΑ ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ ΕΝΙΣΧΥΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ

ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ 8-12 ΕΤΩΝ

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΚΑΙ ΙΔΙΩΤΙΚΑ ΓΥΜΝΑΣΙΑ

- ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ
- ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΓΡΑΠΤΟΥ ΛΟΓΟΥ
- ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ,
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΥΛΗΣ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΥ

www.kks.gr

ΤΗΛ. 2106540777
ΚΟΡΥΤΣΑΣ 75, ΠΑΠΑΓΟΥ


ΠΟΛΙΤΕΙΑ
ΠΑΠΑΓΟΥ-ΧΟΛΑΡΓΟΥ
ΔΙΗΜΗΝΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
Ειδήσεις Παπάγου - Χολαργού

Εκδότης - Διευθυντής:
Οικονόμου Φίλιππος
Ελλησπόντου 4, 15669 ΠΑΠΑΓΟΥ

Εκδοτική Επιμέλεια:
"ΠΑΠΑΓΟΥ ΠΟΛΙΤΕΙΑ"
Σωματείο Μη Κερδοσκοπικό

Υπεύθυνη Δημοσίων Σχέσεων & Επιστολών: Νάντια Γρινιζάκη,
Τζουμέρκων 14,
15669 Παπάγου, Τηλ. 6973601541

Υπεύθυνη ύλης & Σύνταξης:
Μαρία Βραχνέλη

Αρθρογράφοι: Γρηγόρης Μαλούκος,
Νάντια Γρινιζάκη

Ρεπορτάζ: Πέτρος Παπαλέξης

www.politeiapapxol.gr

pau verde
Restaurant

pau verde
Cafe

... a place to be

Καρετσάκι & Πεννίνα,
Αδελφά Ραπτόπου,
Τηλ.: 210 6533086, 210 6546185
Fax: 210 6544291
e-mail: verde@papaionet.gr

+30 6977 26 5555



Trillium
INSURANCES
— SINCE 1980 —

Ασφαλιστικές & Συμβουλευτικές Υπηρεσίες
Μυλωνάκη Μ. & Συνεργατών

Πεζοδρόμια-παγίδες, ταμεία-φαντάσματα: Η «ανάπτυξη» του κ. Αποστολόπουλου σε όλο της το μεγαλείο!!!



συνέχεια από την 1η σελ.

Πού πήγαν τα λεφτά;

Σίγουρα όχι στα πεζοδρόμια και σε έργα ουσίας. Εκτός κι αν ο Δήμος θεωρεί έργο τα χαντάκια, τις ρίζες των δέντρων που σηκώνουν τις πλάκες και τα μπαλώματα με τσιμέντο της κακής ώρας.

Όταν η ανευθυνότητα βαφτίζεται "αρμοδιότητα" άλλων....

Από την αδιαφορία της δημοτικής αρχής μπορείς να εξοργιστείς. Αλλά από τη στάση του ίδιου του δημάρχου...απλώς μένεις άφωνος. Όταν οι δημότες διαμαρτύρονται για τα σπασμένα, επικίνδυνα, πεζοδρόμια εκείνος εξοργισμένος γιατί... τον πνίγει το δίκιο του ...(!!!) πετά την ευθύνη στους ιδίους: «**Τα πεζοδρόμια είναι ευθύνη των δημοτών**», φέρεται να λέει χωρίς αιδώ.

Αλήθεια, κύριε Αποστολόπουλε; Ο δημότης πληρώνει φόρους για να φτιάχνει μόνος του τα πεζοδρόμια της πόλης; Μήπως να αναλάβει και την καθαριότητα ή τα σχολεία ή το πράσινο του δήμου; Τόσα χρόνια στη διοίκηση και ακόμα δεν έχετε καταλάβει τι σημαίνει **δημόσιος χώρος** και τι σημαίνει **δημόσια ευθύνη**;

Η ανικανότητα σε αυτή τη διοίκηση δεν απολογείται. Αναθέτει. Σε όλους τους άλλους εκτός από τον εαυτό της.

Αντί να ζητά συγγνώμη για τη **δραματική εικόνα των υποδομών**, ο Δήμαρχος σηκώνει το δάχτυλο στους πολίτες. Αυτούς που πέφτουν και χτυπούν. Αυτούς που καταλήγουν στο νοσοκομείο με σπασμένα πόδια και χέρια. Αυτούς που

πληρώνουν!

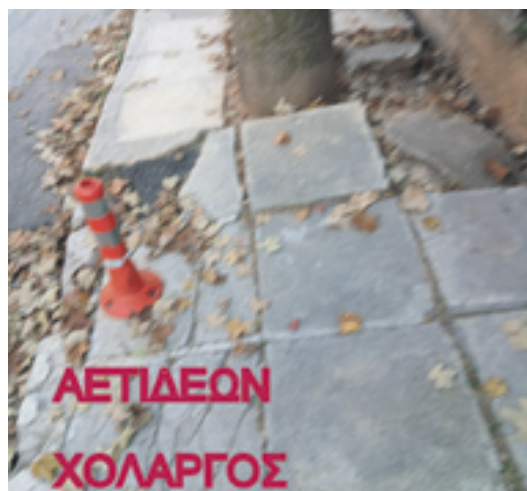
Η βιτρίνα του τίποτα

Ζούμε σε έναν δήμο βιτρίνας και ψευτοανάπτυξης. Ο κ. Αποστολόπουλος συνεχίζει ακάθεκτος να τσιμεντώνει ασύστολα όπου βρει κενό, να κολλάει στις πλατείες πλαστικές μοκέτες χιλιάδων ευρώ και να φυτεύει εκατοντάδες πλαστικά κολωνάκια σε έναν ποδηλατόδρομο-φάντασμα 750 μέτρων, που κανείς δεν τον χρησιμοποιεί.

Την ίδια ώρα, τα πεζοδρόμια είναι παγίδες. Οι πολίτες παίζουν καθημερινά τη σωματική τους ακεραιότητα κορώνα-γράμματα, αλλά γι' αυτά ούτε φράγκο. **Ο κ. Αποστολόπουλος αδιαφορεί για την καθημερινότητα των πολιτών και την ασφάλειά τους όταν περπατούν.**

Το ασφαλές πεζοδρόμιο δεν είναι πολυτέλεια αλλά δικαίωμα!

Κάθε δημότης δικαιούται πεζοδρόμια που να μπορεί να περπατήσει. Δικαιούται **δήμο** που να σέβεται τον πολίτη και τα χρήματά του. Δικαιούται η **τρίτη** θητεία του κ. Αποστολόπουλου να είναι και η **τελευταία** του στη διοίκηση του δήμου. Όχι από πείσμα. Από ανάγκη.





Υγιή νύχια άμεσα!



Φυτική αλοιφή FUNGOPHYT PANACEA για ονυχομυκητίαση και προβληματικά νύχια.

Απαλλάσσει τα νύχια και τη γύρω δερματική περιοχή από μύκητες και μικρόβια.

Αντιμετωπίζει την κακοσμία των άκρων που οφείλεται σε μύκητες.

Σε επιλεγμένα φαρμακεία,
στο 2106526930
και στο www.panaceaproducts.gr



ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ
ΠΑΣΧΑΛΗΣ

ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

- ✓ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΩΝ ✓ ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΩΝ
- ✓ ΡΕΥΜΑΤΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ
- ✓ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ
- ✓ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΜΑΣΑΖ

ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ

ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ 6974405646 ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

Προβληθείτε
στην Εφημερίδα μας
Τηλ. Επικοινωνίας
6976 582 976
Μαρία Βραχνέλη



ΦΕΣΤΑΣ Δ. ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ MD MASc DEGUM II
Χειρουργός ΩΡΛ Ενηλίκων και Παιδών
 Απόφοιτος Ιατρικής Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης
 Στρατιωτικός Ιατρός - Ειδικευμένος στη Γερμανία

MSc(Ι) Ιατρική του Ύπνου - MSc Ωτολογίας και Νευρωτολογίας
 Επιστημονικός Συνεργάτης Alfred - Krupp Hospital, Essen, Germany

Κοιμητών Χρονό 16, Ν. Ψυχικό
 Αθήνα, 11525
 πλησίον ΜΕΤΡΟ ΚΑΤΕΧΑΚΗ

+30 693 104 53 80
 xfestasf@gmail.com
 festas-ort.gr



Χριστίνα Γεωργαντά
 Δικηγόρος LL.M.

Δουραχίου 23 - Παπάγου 156 69
Τηλ.: 210 6549945
Κιν: 6944 849862
e-mail: xristinageor@yahoo.gr

ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ Α. ΚΑΡΤΣΑΚΛΗΣ
ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΣ



Υπότροφος του ΙΚΥ
 εξειδικευθείς στο Νοσοκομείο
 Columbia N. Υόρκης

- Διαταραχές Μνήμης – Συγκέντρωσης
- Ανοϊκά Σύνδρομα – Νόσος Αλτσχάιμερ
 - Οργανικά ψυχοσύνδρομα
- Επεισόδια διαταραχής της συνείδησης
- Νόσος Πάρκινσον και λοιπές κινητικές διαταραχές
 - Κεφαλαλγία – Ημικρανία
- Αυχενικό Σύνδρομο – Σύνδρομο Σπονδυλικής Στήλης
 - Σύνδρομα χρόνιου πόνου
 - Τλιγγοι – ζαλάδες
 - Αστάθεια βάδισης
- Γενικό Νευρολογικό Ιατρείο

Επισκέψεις
 Κατόπιν ραντεβού

Επισκέψεις
 κατ' οίκον

Εθνικής Αμύνης
 53, Παπάγου
 Τηλ.: 2106548779,
 6982 341544

Ονυχομυκητίαση: Πώς να την Αντιμετωπίσετε με Φυσικά Συστατικά



Γράφει
η Πέγκυ Μπουζάνη
Φαρμακοποιός
Κοσμητολόγος
www.panaceaproducts.gr

Η ονυχομυκητίαση είναι μια συχνή λοίμωξη των νυχιών που προκαλείται από μύκητες. Επηρεάζει κυρίως τα νύχια των

ποδιών, προκαλώντας αποχρωματισμό, πάχυνση και ευθραυστότητα. Εάν δεν αντιμετωπιστεί έγκαιρα, μπορεί να γίνει επώδυνη και να εξαπλωθεί.

Φυσική Ανακούφιση με την Αλοιφή Fungophyt της Panacea Natural Products.

Η αλοιφή **Fungophyt** αποτελεί μια φυσική επιλογή για την αντιμετώπιση της ονυχομυκητίασης, χάρη στη μοναδική σύνθεσή της με ευεργετικά έλαια και βότανα.

- **Tea Tree Oil** – Ισχυρό αντιμυκητιασικό, καταπολεμά τους μύκητες και προλαμβάνει την εξάπλωσή τους.

- **Αλόη Βέρα** – Καταπραΰνει το ερεθισμένο δέρμα και βοηθά στην αποκατάσταση των ιστών.

- **Λεβάντα & Φασκόμηλο** – Έχουν αντισηπτικές και καταπραϋντικές ιδιότητες.

- **Ρίγανη & Γαρύφαλλο** – Φυσικά αντιμικροβιακά που ενισχύουν την άμυνα του δέρματος.

- **Ευκάλυπτος** – Δροσίζει και ανακουφίζει από τον κνησμό.

- **Καλέντουλα** – Ενισχύει την ανάπλαση του δέρματος.

- **Ελαιόλαδο & Αμυγδαλέλαιο** – Θρέφουν και ενυδατώνουν τα νύχια.

Πώς να Χρησιμοποιήσετε την **Αλοιφή FUNGOPHYT**

- Καθαρίστε καλά τα νύχια και στεγνώστε τα πλήρως.

- Εφαρμόστε την αλοιφή **δύο φορές την ημέρα**.

- Συνδυάστε τη χρήση με καλή υγιεινή των ποδιών και



άνετα παπούτσια.

Η τακτική χρήση της **FUNGOPHYT** μπορεί να συμβάλει στη φυσική αντιμετώπιση της ονυχομυκητίασης και στην αποκατάσταση της υγείας των νυχιών σας.

Θα τη βρείτε σε επιλεγμένα φαρμακεία, στο www.panacea-shop.gr και στο 210 6526930.

Η Panacea Natural Products είναι ελληνική εταιρεία παραγωγής φυτικών σκευασμάτων. Τα προϊόντα της μπορείτε να τα βρείτε σε επιλεγμένα Φαρμακεία στο <http://www.panaceaproducts.gr> και στο 210-6526930



Εσωτερικός Έλεγχος στους 338 Δήμους της Ελλάδας: Όνειρο θερινής νυκτός ή υπάρχει πολιτική βούληση;



Άννα Σαίπη
Επικεφαλής
Εσωτερικού
Ελέγχου &
Πρόεδρος
Επιτροπής Ελέγχου
& Κινδύνων

Ο Νόμος 4795/2021 ΦΕΚ Α62/17.4.2021 καλεί τους φορείς της Τοπικής Αυτοδιοίκησης να δημιουργήσουν την δική τους Μονάδα Εσωτερικού Ελέγχου - λειτουργία εγκατεστημένη εδώ και πολλές δεκαετίες στον ιδιωτικό τομέα - σχεδόν άγνωστη όμως για την Τοπική Αυτοδιοίκηση.

Αντιλαμβάνομαι την δυσφορία που μπορεί να προκαλέσει η παρουσία μιας συγκροτημένης και οργανωμένης Μονάδας Εσωτερικού Ελέγχου στους λειτουργούς της Τοπικής Αυτοδιοίκησης.

Η κοινή αντίληψη για τον Εσωτερικό Ελεγκτή είναι ότι: ζητά πολλά...εμφανίζεται ξαφνικά...δεν κατανοεί...υπερβάλλει...μόνο κρίνει. Η αντίληψη αυτή υπάρχει γιατί δεν είναι πλήρως κατανοητός ο ρόλος και οι αρμοδιότητες της Μονάδας Εσωτερικού Ελέγχου σε έναν οργανισμό. Η διοίκηση ενός Δήμου πρέπει να διενεργείται με κανόνες, να θέτει στόχους μετρήσιμους, να λογοδοτεί για το έργο της, να αναγνωρίζει και να διαχειρίζεται τους κινδύνους που απειλούν την εύρυθμη λειτουργία της. Για τους λόγους αυτούς μπορεί να αποκομίσει σημαντικά οφέλη από την ύπαρξη μιας οργανωμένης Μονάδας Εσωτερικού Ελέγχου.

Η καθημερινή ζωή είναι γεμάτη κινδύνους. Κάθε μέρα, κάνουμε πράγματα που ενέχουν κινδύνους. Ευτυχώς υπάρχουν μέσα προστασίας για να απο-

μειώνεται ο κίνδυνος. Πως θα ήταν ένας κόμβος χωρίς φανάρια;

Τα μέσα προστασίας είναι οι δικλίδες ασφαλείας, που είναι σημαντικές γιατί:

- ✓Εντοπίζουν λάθη

- ✓Περιφρουρούν την ασφάλεια των εργαζομένων κυρίως σε εργασίες με αυξημένη επικινδυνότητα (Περιβάλλον, Καθαριότητα, Τεχνική Υπηρεσία, Δημοτική Συγκοινωνία κλπ.)

- ✓Μειώνουν καθυστερήσεις

- ✓Περιορίζουν ή/και αποτρέπουν τη ζημιά

- ✓Διασφαλίζουν τη συμμόρφωση με τη νομοθεσία

- ✓Συμβάλλουν στην αποτελεσματικότητα και στην αποδοτικότητα

Που περιγράφονται; Στις καταγεγραμμένες διαδικασίες.

Γιατί πρέπει να υπάρχουν καταγεγραμμένες διαδικασίες;

- ✓Για να γνωρίζει ο κάθε λειτουργός της Τοπικής Αυτοδιοίκησης τι αναμένεται να κάνει.

- ✓Για να υπάρχει διαφάνεια, ομοιογένεια και σωστή ιεράρχηση προτεραιοτήτων στις καθημερινές δραστηριότητες.

- ✓Για επιχειρησιακή συνέχεια σε περίπτωση αλλαγής της Δημοτικής Αρχής.

Το πρώτο έργο μιας νεοσύστατης Μονάδας Εσωτερικού Ελέγχου είναι να ενσωματώσει στο «ελεγκτικό σύμπαν» το σύνολο των λειτουργιών του Δήμου. (Προμήθειες, Τεχνικά Έργα, Μισθοδοσία και Υπερωρίες, Ασφάλεια και Υγιεινή, Έξοδα Δημοσίες Σχέσεις, Marketing, Πολιτιστικές και Αθλητικές Δραστηριότητες). Στη συνέχεια, να διαπιστώσει αν αυτές οι λειτουργίες διενεργούνται με βάση νόμιμες, διαφανείς, καταγεγραμμένες

διαδικασίες και σε δειγματοληπτική βάση να τις υποβάλλει σε τακτικά τεστ για να εξαγάγει αντικειμενικά συμπεράσματα που θα αποτυπώνονται στις επίσημες τελικές Εκθέσεις Εσωτερικού Ελέγχου.

Ο Εσωτερικός Έλεγχος προσφέρει εύλογη αλλά όχι απόλυτη διασφάλιση της χρηστής Διοίκησης ενός Δήμου συμπεριλαμβανομένης της πρόληψης εσφαλμένης ή και κακής διαχείρισης.

Αναγκαία Προϋπόθεση για την αποτελεσματική λειτουργία της Μονάδας Εσωτερικού Ελέγχου είναι η ανεξαρτησία της που διασφαλίζεται ΜΟΝΟ με τη σύσταση και λειτουργία της Επιτροπής Ελέγχου.

Σωστά ο νόμος έχει προβλέψει την σύσταση Επιτροπής Ελέγχου για να παρακολουθεί τις εργασίες της Μονάδας, και να διασφαλίζει ότι οι συστάσεις της λαμβάνονται δεόντως υπόψη από την Δημοτική Αρχή.

Η Επιτροπή Ελέγχου - πάντα σύμφωνα με τον σχετικό νόμο - πρέπει να απαρτίζεται από τρία (3) μέλη, εκ των οποίων ένα (1) διαθέτει ελεγκτική εμπειρία. Τα μέλη της Επιτροπής προέρχονται από άλλους φορείς του Δημοσίου και δεν μπορούν να έχουν σχέση εξαρτημένης εργασίας με τον συγκεκριμένο Δήμο στον οποίο ασκούν τον Εσωτερικό Έλεγχο.

Το μακροπρόθεσμο όφελος είναι σημαντικό. Όταν ο συγκεκριμένος θεσμός αφαιρεθεί να λειτουργήσει απερίσπαστα, μπορεί να προσφέρει ένα δυνατό επιχείρημα σε όποιον προσπαθεί να «μειώσει» το έργο της Δημοτικής Αρχής ή και να σπείρει υπόνοιες κακοδιαχείρισης.

Η Τοπική Αυτοδιοίκηση να ΜΗΝ φοβηθεί και να προχωρήσει toλμηρά στην δημιουργία Μονάδων Εσωτερικού Ελέγχου υποστηριζόμενες από τις αντίστοιχες Επιτροπές Ελέγχου.

ΑΠΟΛΟΓΙΣΜΟΣ ΠΕΠΡΑΓΜΕΝΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΑΡΧΗΣ

Η ΑΛΗΘΕΙΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΒΙΤΡΙΝΑ



Αλέξανδρος Ι. Νομικός
Ιατρός-Παθολογοανατόμος
Δρ. Πανεπιστημίου Αθηνών
Δημοτικός Σύμβουλος
Παπάγου-Χολαργού

Απολογισμό πεπραγμένων πραγματοποιήσε πρόσφατα η Δημοτική αρχή του δήμου μας και δεν μπορεί κανείς να μην επισημάνει:

1. Την αύξηση των τροφείων στους παιδικούς σταθμούς του Δήμου μας για δεύτερη συνεχόμενη χρονιά γεγονός που επιβαρύνει πολύ μεγάλο αριθμό συνδημοτών μας.
2. Την έλλειψη ουσιαστικού σχεδιασμού για την κατάσταση των σχολικών κτιρίων και την ασφάλεια των μαθητών σε αυτά.

Τρανά παραδείγματα η κατάσταση στο 1ο Λύκειο Χολαργού και το 6ο Νηπιαγωγείο Χολαργού, όπου το πρόστιμο από την Πυροσβεστική Υπηρεσία και η διακοπή της παροχής του φυσικού αερίου δείχνουν το μέγεθος της ανεπάρκειας της διοίκησης του Δήμου μας.

3. Την αδράνεια στο θέμα κατασκευής του Δημοτικού Κτηνιατρείου με παράλληλη αναζήτηση προχειρών λύσεων εκτός Δήμου.

4. Την αντικατάσταση του κολυμβητηρίου του Χολαργού με κολυμβητική δεξαμενή κάποια στιγμή στο μέλλον.

5. Την αναχρηματοδότηση των δανείων που ουσιαστικά δεσμεύει τις επόμενες γενιές ενώ προεκλογικά μιλούσε για έναν εύρωστο οικονομικά δήμο χωρίς ανάγκη για δανεισμό.

6. Την απουσία ολοκληρωμένου σχεδίου για το μείζον θέμα της στάθμευσης.

7. Τα ευχολόγια και την απλή αποστολή επιστολών στο θέμα της ασφάλειας της δημοτικής περιουσίας και της ολοένα και αυξανόμενης παραβατικότητας στο δήμο μας.

8. Την επιλογή της δημοτικής αρχής να διαχειρίζεται την προβαλλόμενη εικόνα και όχι τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι δημότες.

9. Την απουσία συγκεκριμένου σχεδίου για την κατάσταση των πεζοδρομίων στο δήμο μας.

10. Την έλλειψη "αντανακλαστικών" σε θέματα περιβαλλοντικής πολιτικής και νομοθετικών αλλαγών.

Κορυφαίο παράδειγμα η διαχρονική στάση της δημοτικής αρχής ως προς τον ΝΟΚ.

Είναι φανερό πλέον πως η προσέγγιση των προβλημάτων του δήμου γίνεται με διάθεση περισσότερο επικοινωνιακή παρά ουσιαστική και καθίσταται πλέον αναμφισβήτητο γεγονός πως η μέγιστη προσπάθεια καταβάλλεται για την διαχείριση της προβαλλόμενης εικόνας και μάλιστα με υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.

Αυτός ο δήμος δεν μας αξίζει... Αξίζουμε κάτι καλύτερο στον Δήμο μας... Χρειάζεται αλλαγή σελίδας... Μας αξίζει μια Σύγχρονη Πολιτεία Παπάγου-Χολαργού, με δήμαρχο **ΔΗΜΗΤΡΗ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ!!**


Φύτρος Χ. Νικόλαος
Διπλ. Πολιτικός Μηχανικός

- Τακτοποιήσεις
- Ηλεκτρονικές Ταυτότητες
- Άδειες
- Ανακαινίσεις
- Ενεργειακά Πιστοποιητικά
- Τοπογραφικά

6973750736 | nfytros@hotmail.com
Αναστάσεως 41, Χολαργός, 15561

Διπλωματούχος οπτικός
Εφαρμοστής Βοηθημάτων χαμηλής όρασης
Πιστοποίηση εφαρμογής παιδικών γυαλιών myopia control


ΟΠΤΙΚΑ ΞΕΝΟΥ

Προηγμένα γυαλιά ψηφιακής τεχνολογίας
Βοηθήματα χαμηλής όρασης
Myopia control για παιδιά
Παιδικά γυαλιά οράσεως και ηλίου
Εφαρμογή φακών επαφής
Επώνυμα γυαλιά οράσεως και ηλίου

Αναστάσεως 115 & Ορφείας 7, ΤΚ 155 61 Παπάγου - Χολαργός
Τηλέφωνο: 2106516286
Email: xenosoptics@gmail.com / website: www.xenosoptics.gr

ΙΑΤΡΕΙΟ ΜΙΚΡΩΝ ΖΩΩΝ



Κορίνθιος Ι. Γρηγόριος
Κτηνίατρος D.V.M. Α.Π.Θ.
Επισκέψεις κατ' οίκον

- Παθολογικό
- Χειρουργικό
- Μαιευτικό
- Μικροβιολογικό
- Εμβολιασμοί
- Κούρεμα

Δευ. Έως Παρ.: 9:30-13:30 & 17:30-20:30
Σάββατο: 10:00-13:30

Χειμάρας 31 & Εθν. Αμύντας, Παπάγου 156 69,
Τηλ.: 210 6516455 Κιν. 6932 179384

TECHpen
Γραφική ύλη Σχολικά
Είδη Δώρων
Καλό Καλοκαίρι

Περικλέους 56 - 155 61 - Χολαργός
Εμπορικό Κέντρο Holargos Center
Τηλέφωνο : 2130369895 - email : techpengr@gmail.com

ΥΜΗΤΤΟΣ SOS: Να μην γραφτεί ιστορία καταστροφής

Η "Σύγχρονη Πολιτεία" βρίσκεται στην πρώτη γραμμή με σχέδιο και προτάσεις



**Γιώργος
Κορκόβελος.**
Κάτοικος
κοινότητας
Παπάγου

Ο Υμηττός, το τελευταίο μεγάλο φυσικό καταφύγιο της Αττικής, είναι το στολίδι του Δήμου μας, πηγή οξυγόνου, δροσιάς και πολιτισμού. Φιλοξενεί την πηγή του αρχαίου Ιλισού, βυζαντινά μνημεία και πανέμορφα μονοπάτια, ενώ εντάσσεται στο Ευρωπαϊκό δίκτυο Natura 2000 ως ένα μοναδικό φυσικό οικοσύστημα με 80.000 στρέμματα πρασίνου, πάνω από 600 είδη φυτών και 100 είδη πουλιών. Επιπλέον λειτουργεί ως φυσικό αντιπλημμυρικό φράγμα και ρυθμιστής θερμοκρασίας δροσίζοντας την Αθήνα έως και -3°C.

Ωστόσο, το βουνό μας απειλείται με καταστροφή από πυρκαγιές. Ο κίνδυνος είναι άμεσος, στους πρόποδες και στις αυλές μας. Το πευκοδάσος του Υμηττού έχει τα ίδια χαρακτηριστικά με εκείνα που έκαναν στάχτη την Πεντέλη, τον Βαρνάβα και το Μάτι. Ένα τρίτο του δάσους έχει ήδη καταστραφεί από το 1990. Το 2007 η φωτιά έφτασε στις αυλές του Παπά-

γου, ενώ το 2015 κάηκαν 5.500 στρέμματα στον Καρέα-Ηλιούπολη.

Η κλιματική κρίση επιδεινώνει την κατάσταση: η πόλη μας αντιμετωπίζει παρατεταμένους καύσωνες με θερμοκρασίες πάνω από 35°C για περισσότερο από ένα μήνα. Πρόσφατο άρθρο των Financial Times, χαρακτήρισε την πόλη μας 'καθιστή πάπια' που σημαίνει «εύκολο στόχο», ένα αστικό κέντρο εξαιρετικά ευάλωτο σε καταστροφές που σχετίζονται με την υπερθέρμανση του πλανήτη.

Η θερμοκρασία στον Υμηττό αυξήθηκε κατά +1,8°C από το 2010, ενώ η ξηρασία και οι ενισχυμένοι άνεμοι, δημιουργούν τις ιδανικές συνθήκες για την επόμενη μεγάλη πυρκαγιά. Αν αυτή έρθει, δεν θα συγχωρέσει την αμέλεια, την αδιαφορία, η την καθυστερημένη κινητοποίηση. Δεν μπορούμε πλέον να λέμε ότι "μας αιφνιδίασε".

Η ευθύνη για την διάσωση αυτού του φυσικού θησαυρού είναι τεράστια. Ο **Σύνδεσμος Προστασίας και Ανάπτυξης Υμηττού (ΣΠΑΥ)**, που απαρτίζεται από 11 όμορους δήμους γύρω από τον Υμηττό, αποτελεί ένα ιδιαίτερα χρήσιμο μηχανισμό για τον συντονισμό δράσεων πυροπροστασίας και συμμετοχής εθελοντών. Χρειάζεται όμως και **ο Δήμος Παπάγου-Χολαργού να σταθεί στο ύψος του Υμηττού** με στρατηγική και δράσεις. Δεν αρκούν



οι βαρύγδουπες δηλώσεις - απαιτούνται πράξεις: συστηματική εναέρια επόπτευση με drones, αύξηση των παρατηρητήριων με ψηφιακές θερμικές κάμερες και αισθητήρες καπνού, περιπολίες ελικοπτέρων, δορυφορική ανίχνευση πυρκαγιών, απαγόρευση πρόσβασης, συστήματα έγκαιρης ειδοποίησης. Χρειάζεται άμεσα η εγκατάσταση πρόσθετων κρουινών πυρόσβεσης περιμετρικά της πόλης μας και, στο μέτρο του δυνατού, εντός του δάσους. Θετικό βήμα αποτελεί η νέα εγκατάσταση πυρόσβεσης από τον Όμιλο Αντισφαίρισης Παπάγου.

Ο συνδυασμός 'Σύγχρονη Πολιτεία' διαθέτει συγκεκριμένο σχέδιο και βρίσκεται στην πρώτη γραμμή αυτής της προσπάθειας. Χρειαζόμαστε **ολοκληρωμένο σχέδιο πρόληψης και πληροφοριακό σύστημα συντονισμού** μεταξύ του Δήμου, του ΣΠΑΥ, της Πυροσβεστικής και των εθελοντικών ομάδων, με ξεκάθαρους ρόλους και κοινό επιχειρησιακό σχέδιο. Είναι επιτακτική η δημιουργία δημοτικής ομάδας πολιτικής προστασίας και ψηφιακής εφαρμογής για ειδοποιήσεις και συμμετοχή των πολιτών.

Αν αδρανήσουμε, η επόμενη φωτιά δεν θα συγχωρήσει την αδιαφορία μας. Ο Υμηττός μάς καλεί - θα απαντήσουμε;



NUMISMANIAC
Νομίσματα, Χαρτονομίσματα, Μετάλλια



**Αγορές | Πωλήσεις
Δωρεάν Εκτιμήσεις**



Λεωφόρος Περικλέους 56, Χολαργός
Holargos Center, 1ος Όροφος

☎ 6946955099 📞 2106527000 🌐 numismaniac.gr

Numismaniac ένα ταξίδι στον χρόνο και τις αναμνήσεις, στον 1ο όροφο του Χολαργός Center

Στο **Numismaniac**, κάθε συλλεκτικό ή επενδυτικό κομμάτι βρίσκει την αληθινή του αξία. Ως έμπειροι συλλέκτες και έμποροι, προσφέρουμε αμερόληπτη **αξιολόγηση, άμεση πληρωμή** και πλήρη **διαφάνεια** σε κάθε συναλλαγή. Σε εμάς μπορείτε να απευθυνθείτε είτε θέλετε να πουλήσετε, είτε να αναζητήσετε μοναδικά κομμάτια για την συλλογή σας. Επισκεφθείτε μας, για μια **δωρεάν εκτίμηση** κι αφήστε μας να αναδείξουμε την πραγματική αξία της συλλογής σας!

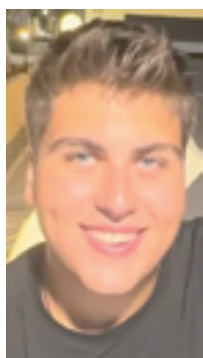
Αγοράζουμε και πουλάμε:

- ✓ **Συλλεκτικά Νομίσματα** (ελληνικά & ξένα, χρυσά, ασημένια, χάλκινα κτλ).
- ✓ **Σπάνια Χαρτονομίσματα** (παλιά, κατοχικά, μεταπολεμικά).
- ✓ **Μετάλλια & Παράσημα**, αναμνηστικά στρατιωτικά και ιστορικά.
- ✓ **Βασιλικά Κειμήλια** (απονομές, αλληλογραφία, αναμνηστικά γάμων).
- ✓ **Γραμματόσημα.**

Επικοινωνήστε μαζί μας για λεπτομέρειες ή εκτίμηση:

- **Διεύθυνση:** Λεωφ. Περικλέους 56 (1ος όροφος)
- **Τηλέφωνο:** 210 6527000 Κιν.: 694 6955099
- **Web:** numismaniac.gr

"Ο Ηλίας του 16ου" (υπό το μηδέν...)



του ΓΙΑΝΝΗ ΑΪΒΑΛΙΩΤΗ,
Τμήμα Ναυτιλιακών
Σπουδών
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ
ΠΕΙΡΑΙΑ
aivaliotisTV@gmail.
com,
6984/525731

Ο "Ηλίας του 16ου" είναι μια από τις πιο αγαπημένες παλιές Ελληνικές ταινίες, όπου έδωσε ρεσιτάλ ο μεγάλος Κώστας Χατζηχρήστος. Δεν ξέρω, βέβαια, πόσο αγαπημένος είναι ένας άλλος Ηλίας, ο σημερινός δήμαρχος μας, αλλά θα έλεγα ότι είναι και εκείνος ένας "Ηλίας του 16ου", αφού μάλλον πιάνει ... 16 βαθμούς υπό το μηδέν σε απόδοση.

Κώστας Χατζηχρήστος: Έκανα τόσα πολλά λάθη... - Cat Is Art

Ας εξηγηθώ: Ο ΣΚΑΪ έδειξε πριν λίγο καιρό τα χάλια στον δήμο μας και τους πολίτες να διαμαρτύρονται. Πλάνα από διαλυμένα πεζοδρόμια, σπασμένες πλάκες και παρατημένα σημεία ενός δήμου που τον αγαπάμε και έχει έναν κόσμο νοικοκύρη που δεν είναι ούτε τσαπατσούλης, ούτε αδιάφορος. Και τα δύο αυτά χαρακτηριστικά έχει η δημοτική αρχή σήμερα, και στο ρεπορτάζ του ΣΚΑΪ μιλούσε ο κόσμος αλλά καλή κουβέντα δεν άκουγες για την εικόνα



εγκατάλειψης με την σημερινή δημοτική αρχή.

Η δημοτική αρχή του κ. Ηλία Αποστολόπουλου αφήνει να υπάρχουν παρατημένες πλατείες (πχ στην οδό Χειμάρρας του Παπάγου), βρώμικες από γκράφιτι πετρόκτιστες κρήνες, βρωμισμένα αγάλματα της Βέμπο και της Κάλλας, δρόμοι χωρίς φωτισμό (πχ Βεντούρη, Αγαμέμνωνος κ.α.) ή οδοί με τεράστιες λακκούβες που έδειξε και ο γνωστός δημοσιογράφος Δήμος Βερύκιος σε ένα άλλο κανάλι, τον ALPHA. Έχουμε, λοιπόν, γίνει θέμα για συνεχή ρεπορτάζ σε διαφορετικό κανάλι. Δείτε στις φωτογραφίες τα χάλια και το γκράφιτι ή τον στυλό φωτισμού με τα καλώδια να χάσκουν.

Πλέον στον Δήμο Παπάγου -Χολαργού ζούμε όλο παράξενα και δυσάρεστα πράγματα όπως πχ εκείνο το περιστατικό με τον παππού που



πήγε σε νηπιαγωγείο του Δήμου για να πάρει το εγγόνι του και του έδωσαν λάθος παιδί(!), τις κλοπές και ληστείες, τη Δημοτική Αστυνομία που δεν είναι ικανοποιηί τον κόσμο, την ΕΛΑΣ που δεν κάνει επαρκείς περιπολίες αφού δεν έχει αρκετούς ... "Ηλίες του 16ου" και έτσι όσοι αστυνομικοί είναι διαθέσιμοι για τον δήμο μας τρέχουν και δεν φτάνουν. Η μια μπαρούφα ακολουθεί την άλλη με την παρούσα δημοτική αρχή και έτσι πχ κατασκευάζονται νησίδες που εγκυμονούν ατυχήματα (Ελλησπόντου και Αργυροκάστρου του Παπάγου). Τον Μάιο έχουμε και το δικαστήριο για την Πλατεία "Ελαφάκι" όπου παλεύουμε να μην κοπούν δέντρα για να κάνει ο δήμος άλλο ένα τσιμεντένιο κτήριο, ενώ υπάρχουν ήδη κτήρια για σχολεία πχ στο Στρατόπεδο Φακίνου.

Ο κύριος δήμαρχος, ο κύριος Ηλίας, είναι όντως ένας Ηλίας του μείον 16ου βαθμού σε απόδοση. Εξάλλου αυτό που δημοσιεύτηκε στο www.af-todioikisi.gr για εκείνους τους 5 δημάρχους της Αττικής στους οποίους ο κόσμος έβαλε κακό βαθμό, τα λέει όλα και για τον δήμαρχό μας...

Οι καλύτερες τιμές στη γειτονιά σας!

Τροφές

Κονσέρβες & λιγουδιές

Πλούσια γκάμα σε

- ✓ αξεσουάρ
- ✓ βιοκτόνα
- ✓ αντιπαρασιτικά
- ✓ οικολογικά



ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ

Άμμος γάτας 5kg 3,00€

Άμμος αρωματική 5kg 3,20€

Ξηρά τροφή γάτας από 1,90€/kg

Ξηρά τροφή σκύλου από 1,60€/kg

Κονσέρβα ROKUS γάτας 0,85€

Νέα συνεργασία με την εταιρεία B.A.R.F Food

Πρόκειται για 100% φρέσκια φυσική τροφή για σκύλους και γάτες σε έξι λαχταριστές συνταγές των 500 γραμμαρίων, 750 γραμμαρίων και ενός κιλού.

Πολλές άλλες προσφορές για κουνελάκια, ψαράκια χελωνάκια και πουλάκια με ένα τηλεφώνημα έρχονται στην πόρτα σας δωρεάν!!!

- ✓ για σκύλους
- ✓ για γάτες
- ✓ για κουνελάκια
- ✓ για ψάρια
- ✓ για χελωνάκια
- ✓ για πουλιά

Τήνου 8 & Θεμιστοκλέους, Χολαργός - Τηλ.: 210 6534550



Εύφορη Γαία

ΒΑΝΤΟΒΑΣΙΟ

Best Quality

Παντοπωλείο Delicatessen

Βιολογικά προϊόντα

Ζυμαρικά

Σηροί Καρποί

Αλλαντικά & Τυριά

211 7502205

Περικλέους 50, Χολαργός | euphoriagaia@gmail.com | [Εύφορη Γαία](#) | [Euphoria_Gaia](#)

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

ΜΕΤΑΞΑ

ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1924



Λ. ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 267
(4η στάση Χολαργού)

Τ.: 210 69 21 204
Κ.: 6944 29 31 32

• ΣΥΝΕΠΕΙΑ • ΕΠΤΥΧΣΗ • ΑΦΟΓΗ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ

ΣΕ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ & ΤΟ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ

ΧΙΟΥ 55
ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

Τ.: 210 60 19 033
Κ.: 6944 29 31 32



ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΟΛΟ ΤΟ 24ΩΡΟ

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

ΚΗΔΕΙΕΣ - ΜΝΗΜΟΣΥΝΑ

ΣΤΟΛΙΣΜΟΙ - ΣΤΕΦΑΝΑ

ΛΑΜΠΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ



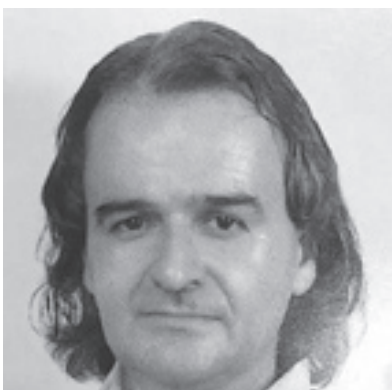
ΑΝΑΣΤΑΣΕΩΣ 105 - ΧΟΛΑΡΓΟΣ

ΤΗΛ.: 210 6523210

ΚΙΝ.: 6974685729

ΑΠΟ ΤΟ 1974

ΙΔΑΝΙΚΗ ΠΕΡΙΚΛΕΟΥΣ ΠΑΠΑΓΟΥ ΠΟΛΙΤΕΙΑ



**του ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ
ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΥ**

Πριν από χρόνια όταν ήμουν έφηβος ταξίδεψα με ένα μεγάλο δεξαμενόπλοιο και την Ελληνική Σημαία να ακουμπάει τον αφρό των κυμάτων έως τις χώρες του Ανατέλλοντος Ηλίου. Σε ένα ταξίδι στον χρόνο Κοσμοκράτορα μέχρι τις εσχαιές της γης εκεί που οι λαοί μιλούν ακόμα και σήμερα για το μεγαλείο της Ελληνικής φυλής, τη Δόξα των Ατρείδων, της Αθήνας, της Σπάρτης και του Έλληνα Μακεδόνα Κοσμοκράτορα Αλέξανδρου.

Εδώ και αρκετά χρόνια, από τη

δεκαετία του 1990, μια μεγάλη ομάδα πολιτών με τις επιτροπές κατοίκων είχαμε ένα όραμα το οποίο και θα υλοποιήσουμε με το Δημήτρη Οικονόμου, επόμενο Δήμαρχο της πόλης μας. Μια ιδανική όμορφη Πολιτεία με καταπράσινα πάρκα χωρίς τσιμέντο, καθαρή χωρίς σκουπίδια και σπασμένα πεζοδρόμια. Μια ιδανική Περικλέους Παπάγου Πολιτεία γεμάτη ανδριάντες, μνημεία ηρώων και ιστορικές αναμνήσεις.

Διεκδικούμε το Θέατρο Πρέκα το οποίο θα κάνουμε Κέντρο Πολιτισμού.

Θα προστατέψουμε τον Υμηττό από τους καταπατητές και θα διώξουμε την ΕΥΔΑΠ από τις πηγές του Ιλισού ποταμού. Θα διώξουμε το ΚΤΕΟ και στη θέση αυτή θα κατασκευάσουμε ένα υπέροχο Αττικό Πάρκο με θερινό κινηματογράφο κάτω από τον έναστρο ουρανό, ένα όνειρο δεκαετιών.

Η Μεσογείων όλη από το υπουργείο Εθνικής Αμύνης έως την Αγία Παρασκευή είναι σε άθλια κατάσταση και το σπίτι του ήρωα Μακεδονομά-



χου Στρατηγού Τόμπρα γκέτο σκουπιδιών και εγκληματικών στοιχείων.

Κάθε φορά που βρέχει η Μεσογείων στο Χολαργό μετατρέπεται σε Σηκουάνα ποταμό και εγκυμονεί τεράστιους κινδύνους για όλους μας.

Τα πεζοδρόμια στο Χολαργό είναι παγίδες θανάτου με αμέτρητους τραυματισμούς ανυποψίαστων πολιτών.

Θα αναπλάσουμε την Περικλέους μέχρι το δημαρχείο

Παπάγου με μεγάλα ασφαλή πεζοδρόμια σε μια υπέροχη διαδρομή και τον αδριάντα του Αλεξάνδρου στο δημαρχείο της πόλης μας σύμβολο Δόξας και Πολιτισμού στη Νέα Γενιά.

Πρέπει επιτέλους η οδός Αρκαδίου ανάμεσα στο Χολαργό και την Αγία Παρασκευή να αλλάξει όψη και να γίνει ένας όμορφος ασφαλής δρόμος. Να κατασκευαστεί κολυμβητήριο στην πόλη μας, να αναμορφωθεί ο περιβάλλοντας χώρος στο Λόφο Τσακού και στο κορακοβούνι να δημιουργήσουμε το εθνικό πάρκο που όλοι ζητούμε.

Αυτά και πολλά έργα μικρά και μεγάλα μονάχα με το Δημήτρη Οικονόμου Δήμαρχο θα καταφέρουμε να δημιουργήσουμε. Ετσι ώστε κάτω από το Γαλάζιο Αττικό Ουρανό στους πρόποδες του Υμηττού να κάνουμε την πόλη μας μια πανέμορφη ιδανική Περικλέους Παπάγου Πολιτεία.

“κράτιστοι δ’ αν την ψυχὴν δικάως κριθέιν οἱ τὰ δεινὰ τε καὶ ἡδέα σαφέστατα γιννώσκοντες καὶ διὰ ταῦτα μὴ ἀποτρεπόμενοι ἐκ τῶν κινδύνων”

ΣΧΟΛΗ ΟΔΗΓΩΝ
ECO SPEED II eco2speed@gmail.com
ΠΟΤΣΙΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
ΠΑΤΡΙΑΧΟΥ ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ Ε, 1 ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
☎ 216 00 29 206 - 69 40 40 45 65
www.giadiploma.gr f: Σχολές Ecospeed

KLADEMA.GR

• ΚΛΑΔΕΜΑΤΑ
• ΑΠΟΨΙΛΩΣΕΙΣ
• ΚΟΠΕΣ ΔΕΝΔΡΩΝ

ANTONENAS
Antonenas Group - Kladema.gr
antonenas.george@gmail.com ☎ τηλ: 697 7320 262

iLIFT
ELEVATORS & ESCALATORS
24ΩΡΕΣ ΤΟ 24ΩΡΟ 365 ΜΕΡΕΣ ΤΟ ΧΡΟΝΟ

ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΝΕΛΚΥΣΤΗΡΩΝ

- ✓ ΜΕΛΕΤΕΣ
- ✓ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ
- ✓ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ
- ✓ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ από 40€

Ναυπλίου 29 Άγιος Δημήτριος
info@ilift.gr www.ilift.gr
2109713124

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ



Χέρι Θεού



ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:

Ι.ΔΙΑΓΓΕΛΑΚΗΣ

ΣΑΡΑΝΤΑΠΟΡΟΥ 10 ΧΟΛΑΡΓΟΣ
 6995340005 - 2106515060
 24ΩΡΗ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ



Γραφείο Τελετών Χολαργός – Παπάγου

ΣΤΑΜΑΤΗΣ

Στις δυσκολότερες στιγμές της ζωής σας, εκείνες της απώλειας αγαπημένων προσώπων, απευθυνθείτε στο γραφείο μας για τη διεκπεραίωση όλων των απαιτούμενων διαδικασιών.

Είμαστε στη διάθεσή σας όλο το 24ωρο, με διακριτικότητα και σεβασμό στις ανάγκες σας.

Στο γραφείο τελετών ΣΤΑΜΑΤΗΣ παρέχουμε μια σειρά υπηρεσιών - από τις πιο συνήθεις έως τις πιο εξειδικευμένες, για την κάλυψη των αναγκών κάθε περίπτωσης.

Κατανοώντας απόλυτα τη θλίψη και το πένθος σας, φροντίζουμε και για την παραμικρή λεπτομέρεια, ώστε να έχετε την τελετή που επιθυμείτε για τον άνθρωπό σας.

Εξυπηρετώντας κυρίως στο Χολαργό & στην περιοχή του Παπάγου, προσφέρουμε διακριτικά και με απόλυτη σοβαρότητα τις υπηρεσίες μας.

Με άψογο επαγγελματισμό και απόλυτη αφοσίωση στη δική σας δύσκολη στιγμή, φροντίζουμε για όλα!

Μεταφερθήκαμε σε νέο γραφείο Κεραμεικού 2 και Βεντούρη 52 Χολαργός
Παραπλεύρως δημαρχείου Χολαργού

210 6563772
6937 148087



- ΤΕΛΕΤΕΣ
- ΑΠΟΤΕΦΡΩΣΕΙΣ
- ΕΠΑΝΑΠΑΤΡΙΣΜΟΙ
- ΜΝΗΜΟΣΥΝΑ
- ΣΤΕΦΑΝΙΑ

Καθαρισμοί Τζακιών

Η πολυετής εμπειρία μας εξασφαλίζει το σωστό καθαρισμό του τζακιού σας χωρίς τη χρήση χημικών και εγγυάται την απόλυτη καθαριότητα του χώρου σας



P. Balomenos

Κλασικό τζάκι
49 € + ΦΠΑ
Υπόλοιπο Αττικής
69 € + ΦΠΑ
Ενεργειακό τζάκι
119 € + ΦΠΑ

Καθαρισμός καμινάδας
λέβητα πετρελαίου
από 119 € + ΦΠΑ

Επισκευή και βάψιμο
σε τζάκια



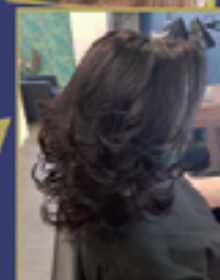
Balomenos

Γκρεμίσματα
Αποξηλώσεις

- Κουζίνες
- Μπάνια
- Ξύλινα πατώματα κ.α.

Μας χαρακτηρίζει η συνέπεια
και ο επαγγελματισμός

Τηλ. 697 41 45 534



ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

ΚΟΥΡΕΜΑ

Παιδικό	8€
Ανδρικό	10€
Γυναικείο	16€

ΧΤΕΝΙΣΜΑ

Κοντό	12€
Μεσαίο	14€
Μακρύ	16€
Κούρεμα & χτένισμα	23€

ΒΑΦΗ

ΡΙΖΑ	25€
Κοντό	25€
Μεσαίο	30€
Μακρύ	40€
Βαφή & χτένισμα από	36€

ΜΑΝΙΚΙΟΥΡ

Απλό	10€
Ημιμόνιμο	15€

ΠΕΝΤΙΚΙΟΥΡ

Απλό	15€
Ημιμόνιμο	20€

Στοιχεία επικοινωνίας
Μέτωνος 57-59 Χολαργός

Τηλέφωνο 2106515923

fb Diva Hair & Nail Spot | Holargos

Μέγαρο "Αλέξανδρος": Από τοπόσημο των Στρατηγών, κουφάρι ντροπής!

Οι φωτογραφία δεν αφήνει περιθώριο παρερμηνειών: **μουτζούρες, αφίσες κάθε είδους, πρόχειρα και αισθητικά βάνουσα graffiti** καλύπτουν την πρόσοψη του Μεγάρου «Αλέξανδρος» στον Παπάγο. Εκεί όπου κάποτε στεκόταν περήφανο ένα σύμβολο της γειτονιάς, σήμερα βασιλεύει η εγκατάλειψη και η αισθητική παρακμή.



Το κτήριο, ιδιοκτησίας του Ταμείου Ε.ΛΟ.Α.Σ., **παραμένει κλειστό και αναξιοποίητο από το μακρινό 2009**. Δεκαπέντε χρόνια πλήρους αδράνειας. Δεκαπέντε χρόνια που ούτε το Ταμείο ενδιαφέρθηκε να αξιοποιήσει τη δημόσια περιουσία, αλλά – ακόμα χειρότερα – **ούτε ο Δήμος Παπάγου-Χολαργού ενίωσε την ανάγκη να το σεβαστεί και να το φροντίσει**.

Το κτήριο αυτό **δεν είναι κρυμμένο σε κάποιο σο-**

κάκι. Βρίσκεται στην καρδιά του Παπάγου! Όλοι οι κάτοικοι περνούν από μπροστά του. Όλοι οι διερχόμενοι το βλέπουν. Και όλοι – ακόμα και όσοι σιωπούν – το νιώθουν ως μια πληγή ανοιχτή, που μαρτυρά την πλήρη εγκατάλειψη.

Κι όμως, από το 2009 υπάρχει κατατεθειμένη πρόταση από τον **επικεφαλής της μείζονος αντιπολίτευσης, Δημήτρη Οικονόμου**, για να μετατραπεί το Μέγαρο «Αλέ-

ξανδρος» σε ένα σύγχρονο πολιτιστικό κέντρο. Ένας ζωντανός πυρήνας δημιουργίας, παιδείας και τέχνης για όλο τον Δήμο.

Αντί γι' αυτό όμως, **ο κ. Αποστολόπουλος, όπως και οι προκάτοχοί του, επιλέγουν να κωφεύουν και να σιωπούν**. Ή μάλλον... όχι να σιωπούν – **να αγνοούν**. Να αγνοούν τις προτάσεις, να αγνοούν την εικόνα ντροπής, να αγνοούν την ευθύνη τους. Λένε πως **τα ταμεία του**

Δήμου δεν αντέχουν ούτε ένα μικρό ενοίκιο, ούτε μια «οικονομική» ανακαίνιση. Τα ίδια ταμεία που πληρώνουν δεκάδες χιλιάδες ευρώ για πλαστικές μοκέτες σε πλατείες, πλαστικά κολωνάκια και τσιμέντο παντού... αλλά όχι για πολιτισμό.

Η πολιτική ανικανότητα περιστρέφεται γύρω απ' τον εαυτό της.

Πόσα χρόνια ακόμη πρέπει να παρακολουθούμε τη γειτονιά μας να υποβαθμίζεται;

Καλούμε τον κ. Αποστολόπουλο να αναλάβει τις ευθύνες του και να προβεί σε :

- **Καθαρισμό και ευπρεπισμό άμεσα.**
- **Διάλογο με τον Ε.ΛΟ.Α.Σ. για αξιοποίηση του χώρου.**
- **Επανεκκίνηση της πρότασης για πολιτιστικό κέντρο.**

Γιατί στεγνώνουν τα μάτια μας; Τι είναι η ξηροφθαλμία και πως αντιμετωπίζεται.



Χρήστος Ξένος

Χρήστος Ξένος
Διπλ. Οπτικός FBDO
HND, B.Sc.(Hons), M.Sc.

Τα δάκρυα είναι πολύ σημαντικά για τα μάτια μας γιατί προσφέρουν ενυδάτωση και λίπανση στον κερατοειδή. Η σύστασή τους αποτελείται από νερό (για ενυδάτωση), λιπίδια (για λίπανση), βλέννα (για διατήρηση του ιξώδους) και αντισώματα (για προστασία από μολύνσεις). Τα δάκρυα εκκρίνονται από ειδικούς αδένες που βρίσκονται γύρω από το μάτι. Όταν υπάρχει οποιαδήποτε ανισορροπία είτε στη σύσταση των δακρύων, είτε στον εκκριτικό μηχανισμό τότε τα μάτια «στεγνώνουν».

Όταν η λίπανση των ματιών δεν είναι επαρκής, τότε εμφανίζονται τα παρακάτω συμπτώματα:

Πόνος, Ευαισθησία στο δυνατό φως, Αίσθηση ότι τα στα μάτια έχει μπει άμμος, Αίσθηση κνησμού, Κοκκίνισμα των ματιών, Θόλωση της όρασης

Σε κάποιες περιπτώσεις ξηροφθαλμίας παρατηρείται μία υπερέκκριση δακρύων – τα μάτια δακρύζουν υπερβολικά, πράγμα που φαίνεται παράδοξο για κάποιον που υποφέρει από ξηροφθαλμία. Αυτό συμβαίνει γιατί η αναλογία των κλασμάτων (νερό, λιπίδια και βλέννα) δεν είναι η σωστή, το μάτι δε λιπαίνεται αποτελεσματικά με αποτέλεσμα να στέλνει διαμέσου του νευρικού συστήματος «μήνυμα έκτακτης ανάγκης» στον εγκέφαλο, ο οποίος με τη σειρά του πλημμυρίζει το μάτι με δάκρυα. Από τη στιγμή όμως που τα δάκρυα δεν έχουν τη σωστή σύσταση, δηλαδή αποτελούνται περισσότερο από νερό, δε μένουν αρκετά επάνω στο μάτι ώστε να το ενυδατώσουν (τρέχουν όπως τα δάκρυα), επομένως ο οργανισμός δεν μπορεί από μόνος του να καταπολεμήσει την ξηροφθαλμία.

Οι αιτίες εμφάνισης της ξηροφθαλμίας μπορεί

να είναι οποιαδήποτε από τις παρακάτω: Φυσιολογική γήρανση, ειδικότερα κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης, Παρενέργειες φαρμάκων όπως τα αντιισταμινικά ή αντισυλληπτικά, Ασθένειες που επηρεάζουν τη δυνατότητα παραγωγής δακρύων (μεταξύ άλλων ρευματοειδής αρθρίτιδα), Όταν τα βλέφαρα δεν κλείνουν καλά

Ποιες είναι οι δυνατές θεραπείες της ξηροφθαλμίας; **Τεχνητά δάκρυα και εξειδικευμένες αλοιφές, Προσωρινή (ή μόνιμη) φραγή των αποχετευτικών οδών των δακρύων, Εξειδικευμένα φάρμακα που αυξάνουν την παραγωγή δακρύων (συνταγογραφούμενα από γιατρό μόνο), Βοηθητικά φάρμακα και κατάλληλη διατροφή – όσον αφορά τη διατροφή, όλο και περισσότερες έρευνες καταλήγουν στο συμπέρασμα πως η συχνή κατανάλωση ψαριών και ω3 λιπαρών συμβάλλει θετικά σε πάσχοντες από ξηροφθαλμία.**

Ο Δημήτρης Οικονόμου και ΟΙ **PRASSINISTAS** άλλοαξαν την όψη της πλατείας με το ελαφάκι!



Στην καταπράσινη πλατεία της 28ης Οκτωβρίου, στον Παπάγο, εκεί όπου ξεχωρίζει το γνώριμο γλυπτό ελαφάκι, χτύπησε ξανά η



«καρδιά» του εθελοντισμού. Οι **prassinistas** έδωσαν το δυναμικό τους παρών, δίνοντας νέα πνοή σε έναν χώρο που μέχρι πρόσφατα έμοιαζε ξεχασμένος.

Ένα θερμό «μπράβο» αξίζει στον Δημήτρη Οικονόμου και στα μέλη του συνδυασμού «Σύγχρονη Πολιτεία», που με ενθουσιασμό και προσφορά συμμετέχουν ενεργά στην προσπάθεια να γίνει η πόλη μας πιο όμορφη. Ιδιαίτερες ευχαριστίες στον **Μπάμπη Στάικο**, τον ακούραστο συντονιστή της ομάδας prassinistas, και στον **Γιώργο Κορκοβέλο** για την απίστευτη ενέργεια με την οποία κινητοποίησε την ομάδα καθαρισμού και

βαψίματος.

Η πόλη μας γίνεται καλύτερη χάρη σε ανθρώπους σαν κι αυτούς. Συνεχίστε έτσι!





ΓΡΑΦΕΙΑ ΤΕΛΕΤΩΝ ΣΤΑΥΡΑΚΑΚΗ

μαζί σας με σεβασμό...

Οργάνωση:

**ΕΠΙΚΗΔΕΙΩΝ ΤΕΛΕΤΩΝ, ΑΠΟΤΕΦΡΩΣΕΩΝ,
ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ και ΕΠΑΝΑΠΑΤΡΙΣΜΩΝ**

📍 Λ.Μεσογείων 325

☎ 210 65 42 000 - 6987 17 17 17

🖱 www.staurakaki.gr

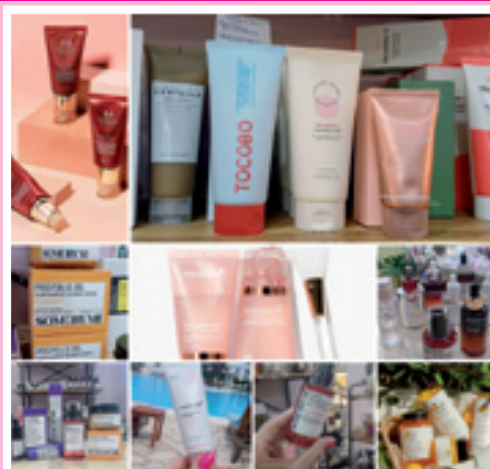
📷 stavrakakisfuneralhome

Ένα νέο κατάστημα καλλυντικών άνοιξε στον 1^ο όροφο στο εμπορικό κέντρο της Περικλέους στον Χολαργό! Η ομορφιά έχει πλέον τη δική της διεύθυνση!

Μια νέα πρόταση στον χώρο της ομορφιάς και της περιποίησης έκανε την εμφάνισή της πρόσφατα. Το νέο κατάστημα ομορφιάς Cosmic Beauty άνοιξε τις πόρτες του και σας περιμένει με μία εντυπωσιακή συλλογή από προϊόντα υψηλής ποιότητας που καλύπτουν κάθε ανάγκη φροντίδας προσώπου, σώματος, μαλλιών και μακιγιάζ.

Στα ράφια του θα βρείτε:

- ✓ ΚΟΡΕΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΙΑΠΩΝΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ
- ✓ ΠΑΙΔΙΚΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ UNICORN: Υποαλλεργικά βερνίκια νυχιών νερού, lip gloss,



✓ ΑΞΕΣΟΥΑΡ ΟΜΟΡΦΙΑΣ

✓ ΑΡΩΜΑΤΑ ΤΥΠΟΥ

Η ομάδα του καταστήματος αποτελείται από έμπειρους επαγγελματίες, πάντα έτοιμους να σας καθοδηγήσουν στην επιλογή των ιδανικών προϊόντων για τον τύπο και τις ανάγκες σας. Παράλληλα, διοργανώνονται τακτικά εκδηλώσεις γνωριμίας με νέα προϊόντα, συμβουλές περιποίησης, παρουσιάσεις μακιγιάζ, αλλά και προσφορές που θα σας ενθουσιάσουν.



παιδικές μάσκες και παιδικά αρώματα

- ✓ P FOR PELION: Ελληνικά Βιολογικά Καλλυντικά
- ✓ ELIXIR: Μακιγιάζ και Βερνίκια
- ✓ REVUELE: Καλλυντικά εμπνευσμένα από την K-beauty.
- ✓ CAPRI: Επαγγελματικά Προϊόντα Αδυνατίσματος
- ✓ PERLIER mists and body lotions

**Λεωφόρος Περικλέους 56 εμπορικό κέντρο Χολαργού στον 1^ο όροφο
2112188840 -6937121264**

cosmicbeautygreece@gmail.com / Social media:Cosmic_Beauty_Greece

**Επισκεφθείτε το νέο κατάστημα
Cosmic Beauty και ανακαλύψτε
έναν κόσμο γεμάτο λάμψη,
φροντίδα και προσωπικό στυλ!
Σας περιμένουμε με χαρά!**

10% ΈΚΠΤΩΣΗ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ

(με εξαίρεση τα προϊόντα μακιγιάζ)