



# ΠΟΛΙΤΕΙΑ

ΠΑΠΑΓΟΥ-ΧΟΛΑΡΓΟΥ

ΤΕΥΧΟΣ 146

Ιανουάριος - Φεβρουάριος 2026

## ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΤΟΥ ΔΗΜΗΤΡΗ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΕΦ ΟΛΗΣ ΤΗΣ ΥΛΗΣ! ΤΕΡΜΑ ΣΤΗΝ ΣΠΑΤΑΛΗ. ΤΑΞΗ ΣΤΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ!

Συναντήσαμε τον **Δημήτρη Οικονόμου** στο "στρατηγείο" του: το οδοντιατρείο του. Ανάμεσα σε ραντεβού, εμφυτεύματα και μια ατζέντα που ασφυκτιά, μας υποδέχθηκε με το... επιστημονικά φροντισμένο χαμόγελό του. Με την ίδια ταχύτητα που χειρίζεται τον τροχό, ξεδίπλωσε το όραμά του για τον Δήμο, αποδεικνύοντας πως η προσφορά είναι για εκείνον... πλήρους απασχόλησης.



### Της Νάντιας Γρινιεζάκη

**Κύριε Οικονόμου, είστε επικεφαλής του συνδυασμού Σύγχρονη Πολιτεία που συνιστά τη μείζονα αντιπολίτευση με το 45% των ψήφων των δημοτών. Τι σας δίδαξε η προηγούμενη εκλογική μάχη;**

Η προηγούμενη εκλογική μάχη ήταν η **επιβεβαίωση μιας μακράς και ισχυρής σχέσης εμπιστοσύνης με τους δημότες**. Ασχολούμαι με τα κοινά και εκλέγομαι δημοτικός σύμβουλος πάνω από 20 χρόνια. Το 2024 ήταν η πρώτη φορά που διεκδίκησα τη δημαρχία επιχειρώντας μια τόσο απαιτητική διαδικασία, χωρίς "κομματική μηχανή" ή έτοιμες δομές. Σε αυτή την πρώτη μου προσπάθεια κατέγραψα **45%**, ένα ιδιαίτερα ισχυρό ποσοστό, που συνιστά για μένα μεγάλη τιμή αλλά και ακόμη μεγαλύτερη ευθύνη.

Μου δίδαξε ότι οι πολίτες αναγνωρίζουν και υπερψηφίζουν την ειλικρίνεια και τον καθαρό λόγο καθώς και συνδυασμούς με αξιολογικά στελέχη.

**Σήμερα είμαι πιο ώριμος, πιο έτοιμος και πιο αποφασισμένος από ποτέ.** Το 45% ήταν ένα ξεκάθαρο μήνυμα εμπιστοσύνης και επιθυμίας για αλλαγή από χιλιάδες συμπολίτες μας. Από τότε μέχρι σήμερα εργάζομαι καθημερινά, με περισσότερη γνώση, πρόγραμμα και ευθύνη, ώστε στις προσεχείς εκλογές να προσφέρω στο Δήμο μας τη διοίκηση που αξίζει.

**Έχετε ασκήσει δριμεία κριτική στην παρούσα δημοτική αρχή για την οικονομική διαχείριση. Πού εντοπίζετε τα βασικά προβλήματα στα οικονομικά;**

Η αλήθεια για τα οικονομικά του Δήμου μας είναι σκληρή και αδιαμφισβήτητη: Μέσα σε 11 χρόνια, η διοίκηση του κ. Αποστολόπουλου κατάφερε το ακατόρθωτο. Εξάντλησε κάθε διαθέσιμο πόρο που είχαν εξασφαλίσει οι προηγούμενες δημοτικές αρχές, σπατάλησε τις κρατικές χρηματοδοτήσεις και "εξαέρωσε" τις οικονομικές ελαφρύσεις της πανδημίας, καταλήγοντας να υπογράψει **δάνειο για να καλύψει ακόμα και τις βασικές λειτουργίες του δή-**

**μου.** Θα σας δώσω δύο νούμερα 2016 ταμειακά διαθέσιμα 11,5 εκατομμύρια και τέλη 2024 ταμειακά διαθέσιμα μόλις 500 χιλιάδες ευρώ! Τι παρέλαβε, τι παραδίνει!

Το εύλογο ερώτημα κάθε δημότη είναι: **Πού πήγαν τα χρήματά μας; Ποια έργα και ποιες υποδομές δικαιολογούν τα άδεια ταμεία;** Η εικόνα της πόλης μας σήμερα είναι η απόδειξη της αποτυχίας. Βρισκόμαστε με άδεια ταμεία και μια πόλη παρατημένη: δρόμοι και πεζοδρόμια σε αποσύνθεση, σχολεία με προβλήματα, ανύπαρκτη καθαριότητα, προβλήματα στο κυκλοφοριακό και στις θέσεις στάθμευσης, ελλιπής ηλεκτροφωτισμός στις γειτονιές, Τι να πω; ούτε παγκάκια να καθίσει ο κόσμος δεν υπάρχουν. Αναρωτιέται κανείς τι έγιναν τόσα λεφτά.

**Η δική μου δέσμευση είναι ξεκάθαρη: Τέρμα στη σπατάλη. Θα δικαιολογείται το κάθε ευρώ που θα ξοδεύει ο δήμος, με θεσμική θωράκιση των διαδικασιών.**

Συνέχεια στην σελίδα 7



**Φωτεινή Σταφυλά**  
 Δικηγόρος  
 LL.M. Πανεπιστημίου  
 Αμβούργου -  
 Μ.Δ.Ε. Παντείου  
 Πανεπιστημίου

Μετά από ογδόντα χρόνια από την θέσπιση του Αστικού Κώδικα (1946) αναμένεται η πρώτη τροποποίηση του Βιβλίου Πέμπτου (άρθρα 1710-2035) υπό τον τίτλο «ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟ ΔΙΚΑΙΟ». Για να γίνει αντιληπτό πόσο σημαντικό είναι το ίδιο το γεγονός αυτό καθ' εαυτόν, αναφέρουμε ότι το Οικογενειακό Δίκαιο (Βιβλίο Τέταρτο) έχει αναθεωρηθεί κατά το ίδιο διάστημα δέκα φορές.

Ήδη από τις αρχές Δεκεμβρίου 2025 έχει κατατεθεί στο Υπουργείο Δικαιοσύνης η πρόταση μίας ολιγομελούς «Ομάδας Εργασίας για την Αναθεώρηση του Κληρονομικού Δικαίου», ορισθείσας με

απόφαση του Υφυπουργού Δικαιοσύνης και αποτελούμενης από έγκριτους νομικούς με επικεφαλής τον Ακαδημαϊκό και Επίτιμο Καθηγητή της Νομικής Σχολής του ΕΚΠΑ, κ. Απόστολο Γεωργιάδη. Η κατατεθείσα πρόταση ως σχέδιο νόμου πλέον (όπως, δηλαδή, θα έχει υιοθετηθεί από τα αρμόδια κυβερνητικά όργανα, αφού τεθεί υπ' όψιν θεσμικών φορέων, δημοσίων και ιδιωτικών) θα τεθεί σε δημόσια διαβούλευση επί ένα μήνα, ώστε στη συνέχεια να έρθει προς ψήφιση στην Ολομέλεια της Βουλής.

Πάντως, η πρόταση έχει ήδη γνωστοποιηθεί, αναπτυχθεί και συζητηθεί σε επιστημονικές εκδηλώσεις της Ένωσης Ελλήνων Αστικολόγων και του ΔΣΑ. Με λίγα λόγια, πρόκειται για μία ριζική μεταρρύθμιση, η οποία αφορά το σύνολο των πολιτών και δεν προέκυψε συγκυριακά, αλλά από τα ίδια τα πράγματα και δη την αδιαισθητή μεταβολή των ατομικών, οικογενειακών και κοινωνικών συνθηκών εντός της ίδιας της ελληνικής κοινωνίας.

Η αύξηση του προσδόκιμου ζωής σημαίνει ότι τα τέκνα κατά το χρόνο θανάτου κάθε ανθρώπου δεν είναι πλέον τα ανήλικα ή τα νεαρά τέκνα

που χρήζουν προστασίας μέσω του θεσμού της νόμιμης μοίρας, αλλά συχνότατα μεσήλικες που έχουν ήδη χαράξει την δική τους επαγγελματική πορεία· πιθανότατα δε, οι ίδιοι αυτοί ελάχιστα ενδιαφέρονται για την ατομική επιχείρηση του θανόντος γονέα, για την οποία, όμως, ενδιαφέρεται πάρα πολύ το -απασχολούμενο σε αυτήν- τέκνο του/της επί δεκαετιών συντρόφου. Η απομάκρυνση από την λεγόμενη «πυρηνική» οικογένεια (γονείς, παιδιά, παππούδες) και η ανάπτυξη μίας οικογένειας, στην οποία συμβιών το ζευγάρι με τα κοινά τέκνα και τα τέκνα από προηγούμενους γάμους εκάστου γονέα δημιουργεί νέα δεδομένα στη ζωή μας. Για ποιόν λόγο, λοιπόν, να απαγορεύεται, όπως συμβαίνει σήμερα, η διάθεση της επιχείρησης στο ικανότερο να την διαχειριστεί μέλος της οικογένειας και η χρηματική ικανοποίηση των υπολοίπων, με μία κληρονομική σύμβαση αιτία θανάτου μεταξύ όλων, ώστε να μην δημιουργούνται έριδες ή αδικίες και να μην οδηγούνται (μικρές & μεσαίες, κατά κανόνα) επιχειρήσεις εκτός οικονομικής ζωής;

Άλλο παράδειγμα, πολύ οικείο σε πάρα πολλούς συμπολίτες μας, ιδίως εξαιτίας της πρόσφατης οικο-

νομικής κρίσης, αλλά και της υπερχρέωσης νοικοκυριών και επιχειρήσεων, είναι οι μαζικές αποποιήσεις υπερχρεωμένων κληρονομιών από τους συγγενείς. Ευτυχής (έναντι του Δημοσίου και των δανειστών) μόνον όποιος ενημερώνεται εγκαίρως και προλαμβάνει να αποποιηθεί εμπροθέσμως την κατάχρεη κληρονομία του -οριακά- άγνωστου σε αυτόν θείου ή εξαδέλφου.

Στην υποβληθείσα πρόταση/σχέδιο νόμου της Ομάδας Εργασίας προτείνονται παρεμβάσεις στα καιρία ζητήματα, όπως στην εξ αδιαθέτου διαδοχή (δηλαδή, την κληρονομική διαδοχή ελλείψει έγκυρης διαθήκης), την ευθύνη του κληρονόμου για τα χρέη της κληρονομίας μόνον με την κληρονομία περιουσία (και όχι με την δική του), καθώς και την νόμιμη μοίρα και την εξ αδιαθέτου κτήση της κληρονομίας. Πράγματι, προικνίζεται ένα νέο θεσμικό πλαίσιο, το οποίο θα ανταποκρίνεται στις σύγχρονες συνθήκες ζωής, αίροντας συγχρόνως τις διαπιστωθείσες αρρυθμίες του ισχύοντος. Αναμένουμε η προσπάθεια να ευοδωθεί.

Σε κάθε περίπτωση, όμως, η συζήτηση έχει ανοίξει.



# ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΕΜΕΣΤΙΧΑΣ

## ΚΕΝΤΡΟ ΚΛΑΣΙΚΩΝ & ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

20 ΧΡΟΝΙΑ ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ ΕΝΙΣΧΥΤΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ



www.kks.gr

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



## Ενημερώνει ο Δημήτρης Οικονόμου Χειρουργός Οδοντίατρος



# ΟΔΟΝΤΙΚΑ ΕΜΦΥΤΕΥΜΑΤΑ

### ΟΙ 9 ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΟΛΟΙ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ 9 ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΤΕ!

- 1. Τι είναι τα οδοντικά εμφυτεύματα;**  
Είναι τεχνητές ρίζες δοντιών από τιτάνιο που τοποθετούνται στο οστό της γνάθου και αντικαθιστούν τα χαμένα δόντια με απόλυτα φυσικό τρόπο.
- 2. Πονάει η διαδικασία;**  
Όχι. Η επέμβαση γίνεται με τοπική αναισθησία και είναι εντελώς ανώδυνη. Η μετεγχειρητική ενόχληση είναι ήπια και αντιμετωπίζεται εύκολα με κοινά αναλγητικά.
- 3. Πόσο διαρκεί ένα εμφύτευμα;**  
Με σωστή φροντίδα και στοματική υγιεινή, τα εμφυτεύματα μπορούν να διαρκέσουν για μια ζωή.
- 4. Υπάρχουν ηλικιακοί περιορισμοί;**  
Όχι ιδιαίτεροι. Το εμφύτευμα μπορεί να

- τοποθετηθεί σε οποιονδήποτε ενήλικα με καλή γενική και στοματική υγεία.
- 5. Μπορεί να τοποθετηθεί εμφύτευμα σε κάθε περίπτωση;**  
Στις περισσότερες περιπτώσεις ναι. Ακόμη και σε ασθενείς με μικρό όγκο οστού υπάρχουν σύγχρονες τεχνικές που επιτρέπουν την επιτυχή αποκατάσταση.
  - 6. Είναι ακριβή λύση;**  
Το κόστος μπορεί να φαίνεται υψηλό αρχικά, αλλά είναι επένδυση υγείας και ποιότητας ζωής, καθώς προσφέρει μόνιμη λύση σε σχέση με γέφυρες ή μασέλες. Μακροπρόθεσμα, είναι η πιο οικονομική και αποδοτική επιλογή.
  - 7. Είναι καλύτερα από γέφυρες ή**

- μασέλες;**  
Σαφώς. Είναι μόνιμη, σταθερή και αισθητικά άψογη λύση, χωρίς να χρειάζεται τροχισμός υγιών δοντιών ή αφαίρεση όπως οι μασέλες.
- 8. Μοιάζει με φυσικό δόντι;**  
Απόλυτα! Η αισθητική και η λειτουργικότητα των εμφυτευμάτων είναι τόσο φυσική που συχνά ξεχνάτε ότι δεν είναι το δικό σας δόντι.
- 9. Τι πρέπει να κάνω για να βάλω εμφύτευμα;**  
Κλείστε ένα ραντεβού για δωρεάν ενημέρωση και αξιολόγηση. Με μία απλή ακτινογραφία μπορούμε να σας προτείνουμε το κατάλληλο εξατομικευμένο σχέδιο θεραπείας.

**Μπιζανίου 4, Παπάγου**  
**Τηλέφωνα 6977454074 - 2106544837**



Του  
**ΝΙΚΟΛΑΟΥ**  
**ΦΥΤΡΟΥ**  
Πολιτικού  
Μηχανικού MSc

## ΤΑΚΤΟΠΟΙΗΣΗ ΑΥΘΑΙΡΕΤΩΝ

Η τακτοποίηση των διαμερισμάτων σύμφωνα με τον Νόμος 4495/2017 δεν αποτελεί απλώς μια γραφειοκρατική διαδικασία, αλλά μια ουσιαστική πράξη ευθύνης για κάθε ιδιοκτήτη ακινήτου. Σε μια εποχή όπου οι μεταβιβάσεις, οι αγοραπωλησίες και οι γονικές παροχές βρίσκονται σε συνεχή κίνηση, η σωστή πολεοδομική τακτοποίηση είναι προϋπόθεση για την ομαλή αξιοποίηση της περιουσίας.

Πολλά διαμερίσματα εμφανίζουν μικρές ή μεγαλύτερες αποκλίσεις από την αρχική οικοδομική άδεια. Ένα κλεισμένο μπαλκόνι, ένας διαμορφωμένος ημι-παίθριος χώρος ή μια εσωτερική αλλαγή


διαρρύθμισης μπορεί να φαίνονται ασήμαντα, όμως στην πράξη δημιουργούν νομικές εκκρεμότητες. Χωρίς τη σχετική βεβαίωση μηχανικού, καμία μεταβίβαση δεν μπορεί να ολοκληρωθεί, γεγονός που συχνά φέρνει τους ιδιοκτήτες αντιμέτωπους με καθυστερήσεις και απρόβλεπτα έξοδα την πιο κρίσιμη στιγμή.

Η τακτοποίηση προσφέρει ασφάλεια. Προστατεύει από μελλοντικά πρόστιμα και διοικητικές κυρώσεις, ενώ δίνει τη δυνατότητα ρύθμισης των οφειλών σε δόσεις. Παράλληλα, διασφαλίζει ότι το ακίνητο είναι πλήρως αξιοποιήσιμο, είτε πρόκειται για πώληση είτε για ένταξη σε

κάποιο χρηματοδοτικό πρόγραμμα.

Δεν πρέπει επίσης να παραβλέπεται η ευρύτερη διάσταση του θέματος. Η καταγραφή των πραγματικών στοιχείων των ακινήτων συμβάλλει στη διαφάνεια και στην καλύτερη οργάνωση του αστικού χώρου. Η συμμόρφωση με τη νομοθεσία ενισχύει την αξιοπιστία της αγοράς ακινήτων και δημιουργεί ένα πιο σταθερό περιβάλλον για επενδύσεις.

Συμπερασματικά, η τακτοποίηση ενός διαμερίσματος δεν είναι μια διαδικασία που πρέπει να αναβάλλεται. Είναι μια επένδυση στην ασφάλεια, στη νομιμότητα και στην αξία της περιουσίας μας – μια κίνηση υπευθυνότητας που ωφελεί τόσο τον ιδιοκτήτη όσο και την τοπική κοινωνία συνολικά.



**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

## ΤΟ ΠΑΛΑΙΟΠΩΛΕΙΟ ΤΟΥ ΠΑΠΑΓΟΥ

### Σταύρος Καμπούρης

### ΑΓΟΡΑΖΩ

Αντίκες, παλαιά έπιπλα, μπουφέδες, σφινιέρες, ντουλάπες, τραπεζαρίες, κομοδία, γραφεία, βιβλία, δίσκους, ραπτομηχανές, στερεοφωνικά, cd, juke box, biblo, μικροσυνακείμενα, παράσημα, σπαθιά, μίκυ μάους & κόμξ, ασχημικά, πίνακες, χρυσαφικά



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

Αναστάσεως 115, Χολαργός  
**210 6516176 - 6946112782**



**ΠΟΛΙΤΕΙΑ**  
ΠΑΠΑΓΟΥ-ΧΟΛΑΡΓΟΥ  
ΔΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ

Ειδήσεις Παπάγου - Χολαργού

Εκδότης - Διευθυντής:  
Ομίλος Πολιτεία Παπάγου  
Παπακωνσταντίνου 2, ΠΑΠΑΓΟΥ

Εκδοτική Επιμέλεια:  
"ΠΑΠΑΓΟΥ ΠΟΛΙΤΕΙΑ"  
Σωματείο Μή Κερδοσκοπικό

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

Υπεύθυνη ύλης & Σύνταξης:  
Μαρία Βραχνέλη

Αρθρογράφοι: Γρηγόρης Μαλούκος,  
Νάντια Γρινιεζάκη

Ρεπορτάζ: Πέτρος Παπαλέξης

www.politeiapapxol.gr

*piu verde*  
Restaurant

*piu verde*  
Cafe

... a place to be

Κορυθαί & Πενταίως,  
Αδελφ. Παπάγου,  
Τηλ.: 210 6533086, 210 6546185,  
Fax.: 210 6544291,  
e-mail: verde@panafonet.gr

+30 6977 26 5555



**TRILLIUM**  
INSURANCES  
SINCE 1980

Ασφαλιστικές & Συμβουλευτικές Υπηρεσίες  
Μυλωνάκη Μ. & Συνεργατών

# DP

## hair & nails

📍 25<sup>ης</sup> Μαρτίου 19,  
Χολαργός ΤΚ 15561  
☎ 2106564796



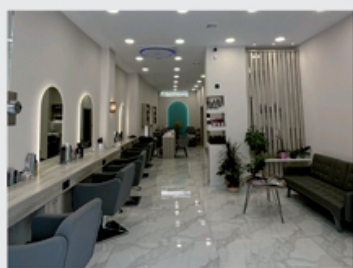
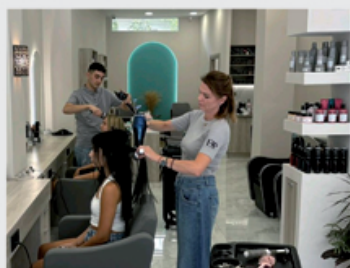
🌐 www.despinahair.gr  
 in dphairnails  
 f Dp Hair & Nails



### Υπηρεσίες

#### Κουρέματα-χτενίσματα-βαφές:

Δημιουργούμε κουρέματα και χτενίσματα που θα σας κάνουν να νιώσετε μοναδικοί, αναδεικνύοντας το προσωπικό σας στυλ. Διαλέγουμε με ιδιαίτερη προσοχή τις επώνυμες βαφές μας (L'oreal, INOA, Keune), συνδυάζοντάς τις με την τεχνική μας για να αναδείξουμε τη μοναδική σας αύρα.



#### Περιποίηση άκρων:

Με τις επώνυμες εταιρείες που συνεργαζόμαστε Laloo, Essie, CND, Crocus και έχοντας στη διάθεσή σας πάνω από 250 αποχρώσεις σας διασφαλίζουμε όμορφα, λαμπερά και υγιή νύχια

#### Μακιγιάζ - Αποτρίχωση:

Διαθέτουμε ειδικό χώρο αποτρίχωσης και μακιγιάζ. Επιπλέον η make up artist μας σας βοηθάει να ανακαλύψετε την μαγεία του μακιγιάζ αναδεικνύοντας την ομορφιά σας.



## ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΠΟΛΙΤΕΙΑ ΠΑΠΑΓΟΥ-ΧΟΛΑΡΓΟΥ: ΠΡΩΤΟΠΟΡΑ ΚΑΙ ΣΤΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΑ ΖΗΤΗΜΑΤΑ



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

Η Σύγχρονη Πολιτεία Παπάγου-Χολαργού, δημιούργησε την ομάδα Prassinistas και κατάφερε από τον Νοέμβριο του 2024 έως σήμερα να φυτεύσει 184 δένδρα και 1260 άνθη και στις δύο δημοτικές ενότητες του δήμου μας.

Συγκεκριμένα στην δημοτική ενότητα Παπάγου δενδροφύτευση πραγματοποιήθηκε στην πλατεία Μεταξά, την πλατεία Αγίου Γεωργίου, την πλατεία Ελευθερίας, την

πλατεία Κονίσης, την πλατεία 28ης Οκτωβρίου, καθώς και στην περιοχή της πρώην Λέσχης Αξίωματικών Παπάγου.

Αντίστοιχα στην δημοτική ενότητα Χολαργού δενδροφύτευση πραγματοποιήθηκε στην πλατεία Παλαμά, την πλατεία Εθνικής Αντιστάσεως, την πλατεία Κύπρου, την πλατεία Δημοκρατίας και την πλατεία Πλαστήρα.

Η παράταξή μας πρωτοπορεί και δεν περιορίζεται σε ανούσιες διακηρύξεις ή σε απλή και αναποτελεσματική κριτική.

Μετουσιώνει την βούληση σε πράξη και παράγει μετρήσιμο έργο.

Στο Άρθρο 37 του Χάρτη των θεμελιωδών δικαιωμάτων της Ευρωπαϊκής Ένωσης αναφέρεται ότι: "Το υψηλό επίπεδο προστασίας του περιβάλλοντος και η βελτίωση της ποιότητάς του πρέπει να ενσωματώνεται στις πολιτικές της Ένωσης και να διασφαλίζονται σύμφωνα με την αρχή της αειφόρου ανάπτυξης".

Η περιβαλλοντική πολιτική αποτελεί μια από τις πλέον επιτακτικές προκλήσεις για το σύγχρονο πολίτη. Συχνά ακούγονται διάφορα βαρύγδουπα σχέδια, που τις περισ-

σότερες φορές μένουν στα χαρτιά. Η ποιότητα ζωής που αποτελεί το ζητούμενο για όλους μας ασφαλώς και απαιτεί σύγχρονες προτάσεις και ριζοσπαστικές πρωτοβουλίες. Πέραν όμως από την ξύλινη-πολιτική γλώσσα που συνήθως χρησιμοποιείται για την προσέγγιση τέτοιων ζητημάτων, απαραίτητες είναι οι δικές μας μικρές-καθημερινές ενέργειες.

Η επιστροφή στη γειτονιά, τα λουλούδια σε κάθε μπαλκόνι, η προστασία του δάσους και της θάλασσας είναι μερικά από τα απλά και καθημερινά πράγματα που μπορεί να κάνει κάθε ένας από μας. Οι καθημερινές αυτές πράξεις σε συνδυασμό με τη συμμετοχή μας σε ευρύτερες πρωτοβουλίες όπως οι δενδροφυτεύσεις είναι το λιθαράκι που πρέπει να προσθέσουμε εμείς, στο οικοδόμημα της περιβαλλοντικής πολιτικής. Τι πρέπει όμως να κάνει ο δήμος για όλα αυτά, έρχεται αβίαστα το ερώτημα σε κάθε καλόπιστο συνομιλητή.

Σε ένα σύγχρονο δήμο οι άξονες που πρέπει να αποτελέσουν τους θεμέλιους λίθους για την περιβαλλοντική πολιτική είναι οι ακόλουθοι:

Α/ Ενημέρωση του Πληθυσμού μας και είναι σαφώς προτιμητέο να προλαμβάνεις παρά εκ των υστέρων να προσπαθείς να αντιμετωπίσεις ένα ήδη εγκατεστημένο πρόβλημα.

Β/ Συνεργασία με τα τοπικά ΜΜΕ ώστε να καταστούν, κοινωνικοί και πολύτιμοι αρωγοί στα περιβαλλοντικά θέματα.

Γ/ Ειδικά προγράμματα ενημέρωσης στις περιοχές που πρόκειται να γίνουν έργα με περιβαλλοντική διάσταση, σε συνδυασμό με τη σύσταση ανοικτών τοπικών επιτροπών όπου οι παρεμβάσεις του απλού πολίτη θα μπορέσουν να ληφθούν υπόψη σοβαρά στο σχεδιασμό των αποφάσεων.

Δ/ Εντατικοποίηση των μέτρων πυροπροστασίας.

Ε/ Αύξηση των αναπλάσεων-δημιουργία περισσότερων παιδοτόπων.

Η ποιότητα ζωής και η προστασία του περιβάλλοντος είναι από τα στοιχήματα που πρέπει να κερδηθούν. Ο καλύτερος τρόπος για να γίνει αυτό είναι η προσπάθεια να αποκτηθεί Περιβαλλοντική Συνειδηση. Είναι χρέος και όχι πολυτέλεια.



## Τι σημαίνει πραγματικά Clean Beauty; Και γιατί “καθαρή” ομορφιά μας αφορά όλους;

Απο την Dr Έρρικα Παπαβενετίου, co-founder της Aegli-PremiumOrganics

Ακούμε και διαβάζουμε συχνά για την τάση του «**Clean Beauty**» στον χώρο των καλλυντικών. Παρότι πολλοί το αντιλαμβάνονται ως έναν ακόμη όρο marketing, η “καθαρή” ομορφιά δεν αποτελεί απλώς μόδα. Είναι μια ουσιαστική αναγκαιότητα και μια βαθύτερη αλλαγή νοοτροπίας μέσα στον καθημερινό καταγίγισμο προϊόντων φροντίδας του δέρματος. **Όπως πλέον διαβάζουμε προ-**



**σεκτικά τις επικέ-  
τες των τροφίμων  
που καταναλώνου-  
με, έτσι αρχίζουμε  
να εξετάζουμε και  
τα συστατικά των  
καλλυντικών που  
εφαρμόζουμε  
καθημερινά στην  
επιδερμίδα μας.**

**Clean Beauty  
σημαίνει, πάνω  
απ’ όλα διαφάνεια.**

Σημαίνει συνθέσεις χωρίς αμφιλεγόμενα ή επιβαρυντικά συστατικά, με πιστοποιημένες πρώτες ύλες και έμφαση στην ασφάλεια. **Δεν αρκούν οι λέξεις “natural” ή “eco” στη συσκευασία. Η ουσία βρίσκεται στη λίστα συστατικών, στις δι-**

**εθνείς πιστοποιήσεις, στη φιλοσοφία της κάθε εταιρείας και στη συνέπεια μεταξύ λόγων και πράξεων.** Η καθαρή ομορφιά δεν αφορά μόνο όσους έχουν ευαίσθητο δέρμα. Αφορά όλους μας. **Το δέρμα είναι το μεγαλύτερο όργανο του σώματος και απορροφά μέρος των συστατικών που δέχεται.** Η καθημερινή του φροντίδα είναι επένδυση υγείας. Επιλέγοντας πιο καθαρές συνθέσεις επιλέγουμε λιγότερη επιβάρυνση για τον οργανισμό μας και μεγαλύτερο σεβασμό προς το περιβάλλον.

Σε αυτό το σημείο, η εμπιστοσύνη παίζει καθοριστικό ρόλο. Τα πραγματικά clean brands επενδύουν στην επιστημονική τεκμηρίωση, στις αρχές της Πράσινης Χημείας,

σε vegan & cruelty free συνθέσεις και σε πιστοποιήσεις που διασφαλίζουν ποιότητα, σταθερότητα και ασφάλεια. **Η Aegli Premium Organics, ελληνική εταιρεία βιολογικών καλλυντικών, εκφράζει ακριβώς αυτή τη φιλοσοφία.** Συνδυάζοντας ιατρική προσέγγιση, βιολογικά πιστοποιημένες πρώτες ύλες, **vegan & cruelty free συνθέσεις και απόλυτη διαφάνεια, προσφέρει εξειδικευμένες σειρές για όλες τις ηλικίες και ιδιαίτερες ανάγκες της επιδερμίδας.** Γιατί η ασφαλής και αποτελεσματική φροντίδα του δέρματος είναι πάνω από όλα επιλογή ευθύνης απέναντι στον εαυτό μας, στους ανθρώπους γύρω μας και στο περιβάλλον.

Το φυσικό κατάστημα της Aegli βρίσκεται στην οδό Αναστάσεως 123, στον Χολαργό, ενώ περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στο [www.aegliskinicare.com](http://www.aegliskinicare.com).  
facebook: aegliskinicare / Instagram: aegliskinicare T: 210 6520691



### ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ

- ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
- ✓ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΩΝ ✓ ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΩΝ
  - ✓ ΡΕΥΜΑΤΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ
  - ✓ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ
  - ✓ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΜΑΣΑΖ

**ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ**

ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ 6974405646 ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ



### ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

**Μαθηματικά - Φυσική**

*Ολιγομελή τμήματα - Ιδιαίτερα μαθήματα*

**Πανελλαδικές Εξετάσεις  
Λύκειο - Γυμνάσιο**

Ανατολικής Ρωμυλίας 3 - Παπάγου

☎ 210 65 47 805 - 694 496 60 07 ✉ [zz.education@gmail.com](mailto:zz.education@gmail.com)

## ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ Α. ΚΑΡΤΣΑΚΛΗΣ

### ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΣ



Υπότροφος του ΙΚΥ  
εξειδικευθείς στο Νοσοκομείο  
Columbia N. Υόρκης

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

Επισκέψεις  
Κατόπιν ραντεβού

Επισκέψεις  
κατ' οίκον

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

# ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΤΟΥ ΔΗΜΗΤΡΗ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ ΕΦ' ΟΛΗΣ ΤΗΣ ΥΛΗΣ! ΤΕΡΜΑ ΣΤΗΝ ΣΠΑΤΑΛΗ - ΤΑΞΗ ΣΤΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ!

Συνέχεια από την 1η σελίδα

## Ποιο είναι το όραμά σας;

Το όραμά μου είναι απλό και αδιαπραγμάτευτο: Ένας Δήμος **νοικοκυρεμένος, ισχυρός και απόλυτα αξιόπιστος**, με ξεκάθαρο σχέδιο και σταθερό προσανατολισμό στο μέλλον. Η δική μου "Σύγχρονη Πολιτεία" ξεκινά από την αυτονόητη βάση: **Τάξη στα οικονομικά**. Κάθε ευρώ του δημότη θα επιστρέφει στην πόλη ως έργο, ως ασφάλεια, ως ποιότητα ζωής. Τέρμα στις σπατάλες για "έργα βιτρίνας" που καταρρέουν την επόμενη μέρα. Δεσμεύομαι για μια διοίκηση που θέτει **σαφείς προτεραιότητες**: σύγχρονα σχολεία, προσβάσιμα πεζοδρόμια, καθαριότητα σε κάθε γειτονιά και φως σε κάθε δρόμο. Δραστική μείωση των δημοτικών τελών οικιών και επιχειρήσεων, με παράλληλη αύξηση της παραγωγικότητας της υπηρεσίας καθαριότητας καθώς και όλης της διοικητικής μηχανής.

Ασχολούμαι χρόνια με την αυτοδιοίκηση και γνωρίζω καλά ότι **η διοίκηση χρειάζεται μεθοδικότητα, συνέπεια και σοβαρότητα**. Χρειάζεται σωστά καταρτισμένους συνεργάτες, που να μπορούν να στηρίξουν με επάρκεια τις θέσεις τους. Δεν κάνουν όλοι για όλα. Ούτε μπορεί ένας Δήμος να λειτουργήσει με λογικές ρουσφετιού και τοποθετήσεις χωρίς κριτήρια. **Εμείς θα διοικήσουμε, τοποθετώντας τους πιο ικανούς στις πιο κρίσιμες θέσεις**

Ο Δήμος πρέπει να είναι ο καθημερινός σύμμαχος του πολίτη. Στόχος μου είναι ένας **σύγχρονος, λειτουργικός και ανθρωπίνος** Δήμος, με **διαφάνεια, συμμετοχή και συνεργασία**, που δεν θα διαχειρίζεται την παρακμή, αλλά θα προλαμβάνει προβλήματα και θα δημιουργεί σταθερές προοπτικές ανάπτυξης και ποιότητας ζωής για όλους.

**Τον τελευταίο καιρό έχει αναπτυχθεί έντονο ενδιαφέρον γύρω από την περιβαλλοντική ομάδα PRASSINISTAS, την οποία έχετε οργανώσει. Ποιοι ήταν οι λόγοι που σας οδήγησαν στη δημιουργία της και ποια είναι η συμβολή της σήμερα στην πόλη;**

Οι **PRASSINISTAS** δημιουργήθηκαν από μια πραγματική ανάγκη: να καλυφθεί το κενό στη φροντίδα του δημόσιου χώρου και του περιβάλλοντος, σε μια περίοδο που ο Δήμος δεν ανταποκρινόταν επαρκώς. Μαζί με ενεργούς συμπολίτες μας, επιλέξαμε τη δράση αντί για τη στείρα κριτική, αποδεικνύοντας ότι με **οργάνωση, συνεργασία και αγάπη** για τον τόπο μπορούν να γίνουν πολλά, ακόμη και χωρίς μεγάλα μέσα.

Τους τελευταίους 16 μήνες έχουμε υλοποιήσει πάνω από 20 δράσεις δέντροφύτευσης, ανθοφύτευσης, ποτίσματος και καλλωπισμού πλατειών, καθώς και παρεμβάσεις σε κατεστραμμένο αστικό εξοπλισμό όπως παγκάκια και κοινόχρηστα κιβώτια ΚΑΦΑΟ. Παράλληλα, η «Σύγχρονη Πολιτεία» έχει ξεκινήσει οργανωμένες δράσεις φροντίδας και σίτισης αδύσποτων ζώων με το σύνθημα **«Φροντίζω, ταΐζω τα Ζώακια»**.

Οι **PRASSINISTAS** συνιστούν έμπρακτη απόδειξη ότι η φροντίδα για το περιβάλλον και τη ζωή είναι θέμα πολιτικής ευθύνης. **Αυτό είναι και το δικό μου όραμα για την επόμενη μέρα: λιγότερα λόγια, περισσότερη πράξη.**



## Είστε ανοιχτός σε συνεργασίες;

Η "Σύγχρονη Πολιτεία" δεν είναι μια κλειστή ομάδα• είναι ένα **ανοιχτό προσκλητήριο ανάπτυξης**. Πιστεύω βαθιά στη συνεργασία και στη δύναμη των ανθρώπων που θέλουν πραγματικά να προσφέρουν. Είμαι ανοιχτός σε κάθε υγιές, δημιουργικό και δραστήριο στέλεχος, ανεξαρτήτως προέλευσης, που αγαπά τον Δήμο και θέλει να συμβάλει ουσιαστικά στην πρόοδο του.

**Καλώ ανοιχτά** όλους όσοι διαθέτουν γνώση, εμπειρία και διάθεση προσφοράς, και επιθυμούν ειλικρινά να απαλλαγεί ο Δήμος από τις παθογένειες της σημερινής διοίκησης, να συνεργαστούν με την ομάδα μας ενώνοντας τις δυνάμεις τους μαζί μας. Στόχος μας είναι η ανασυγκρότηση του Δήμου σε στέρεες βάσεις, με σοβαρότητα, σχέδιο και προοπτική.

## Υπάρχουν όρια σε αυτό;

Φυσικά και υπάρχουν όρια. Η **παράταξη** μας είναι **ανοιχτή** σε καινοτόμες ιδέες, αλλά παραμένει **στεγανή** απέναντι στην τοξικότητα και τη στείρα άρνηση. Αναζητώ συνεργάτες με διάθεση προσφοράς, με σαφείς προτάσεις και όχι με εμμονή στη σύγκρουση.

Στο Δημοτικό Συμβούλιο, **υπερψηφίζω κάθε πρόταση που ωφελεί την πόλη**, ανεξάρτητα από την παράταξη που την καταθέτει. Προτεραιότητα μου είναι το συμφέρον του δημότη και όχι τα μικροπολιτικά παιχνίδια.

Η δική μου φιλοσοφία είναι η **υπεύθυνη και παραγωγική αντιπολίτευση**: Ασκούμε αυστηρό έλεγχο, αποκαλύπτουμε τα κακώς κείμενα, αλλά ταυτόχρονα καταθέτουμε εφαρμόσιμες προτάσεις.

**Η Σύγχρονη Πολιτεία είναι παράταξη διοικήσεως και όχι διαμαρτυρίας**

**Με ποια κριτήρια επιλέγετε τους συνεργάτες σας και υπάρχουν νέα πρόσωπα στο ψηφοδέλτιό σας;**

Τα κριτήρια μου είναι αυστηρά και ξεκάθαρα: **αξιοπιστία, επαγγελματική επάρκεια και αποδεδειγμένη εργατικότητα**. Δεν με ενδιαφέρουν τα «ονόματα» προς χάριν εντυπωσιασμού, αλλά άνθρωποι που μπορούν να παράγουν έργο από την πρώτη ημέρα.

Η παράταξή μας ανανεώνεται διαρκώς. Τα τελευταία δύο χρόνια, **20 νέα στελέχη,**

επιστήμονες, επαγγελματίες, άνθρωποι της αγοράς και πάνω απ' όλα ενεργοί πολίτες, πλαισιώνουν την ομάδα μας, συνδυάζοντας την ανανεωτική δυναμική με την εμπειρία. Έτσι, διαμορφώνουμε μια δυνατή, πολυσυλλεκτική και αποτελεσματική ομάδα, έτοιμη να ανταποκριθεί άμεσα στις ανάγκες της πόλης και των δημοτών.

**Ποιο είναι το συγκριτικό σας πλεονέκτημα απέναντι στη σημερινή διοίκηση;**

Το δικό μου πλεονέκτημα συνοψίζεται σε τρεις λέξεις: **Σχέδιο, Ανεξαρτησία, Αποτέλεσμα**. Σε αντίθεση με τη σημερινή διοίκηση που αναλώνεται σε διαχείριση της παρακμής και έργα βιτρίνας, εμείς φέρνουμε μια νέα κουλτούρα: διοίκηση με πρόγραμμα, αυστηρά χρονοδιαγράμματα και μετρήσιμο έργο. Γνωρίζω την πόλη σπιθαμή προς σπιθαμή, όχι από το γραφείο, αλλά από την καθημερινή μου επαφή με τους δημότες.

Η μεγάλη μου δύναμη, όμως, είναι ότι δεν χρωστώ σε κανέναν. Δεν εξαρτώμαι από κομματικούς μηχανισμούς ή συμφέροντα. Εργάζομαι ανελλιπώς στο οδοντιατρείο μου πάνω από 32 χρόνια και αυτή η αυτάρκεια με καθιστά ανεξάρτητο και μου επιτρέπει να συγκροούμαι με τις παθογένειες και να αποφασίζω με μοναδικό γνώμονα το συμφέρον των πολλών.

Τέλος, διαθέτω μια ισχυρή, καταρτισμένη και ενωμένη ομάδα, έτοιμη να δουλέψει από την πρώτη μέρα εισάγοντας μια νέα κουλτούρα διοίκησης: με διαφάνεια, συνέπεια και πραγματικό έργο για τους δημότες



**Ποιο είναι το προσωπικό σας στοιχείο για τον Δήμο;**

Το προσωπικό μου στοιχείο είναι να γκρεμίσω την ισοπεδωτική αντίληψη ότι "όλοι οι δήμαρχοι είναι ίδιοι".

Για μένα, **η δημαρχία είναι προσωπική ευθύνη, όχι εξουσία, όχι βιοπορισμός**. Δεσμεύομαι να αποδείξω στην πράξη ότι η τοπική αυτοδιοίκηση μπορεί να λειτουργήσει με **σοβαρότητα, διαφάνεια και αποτέλεσμα**. Θέλω η "Σύγχρονη Πολιτεία" να αποκαταστήσει την εμπιστοσύνη των πολιτών, που τα τελευταία χρόνια έχει πληγεί, και να περάσουμε από τη διαχείριση της μιζέριας στον στρατηγικό σχεδιασμό που δημιουργεί προοπτική

Στόχος μου είναι να παραδώσουμε έναν Δήμο **υγιή, οργανωμένο και ανθρωπινό**, για να κοιτώ τους συμπολίτες μου στα μάτια γνωρίζοντας ότι δούλεψα έντιμα και άφησα πίσω μου έναν Δήμο καλύτερο από αυτόν που περέλαβα. πολύ απλά γιατί... όλοι **οι δήμαρχοι δεν είμαστε ίδιοι... ευτυχώς!**

Γυναίκες  
Εδώ  
Τώρα  
Μαζί!...



www.eunoea.gr



Στην ΕΥΝΟΙΑ δημιουργούμε έναν ασφαλή χώρο για γυναίκες, όπου η φροντίδα γίνεται πράξη. Ένας χώρος για να σταματήσεις για λίγο, να αναπνεύσεις, να συνδεθείς με το σώμα και τα συναισθήματά σου και να φροντίσεις ουσιαστικά τον εαυτό σου

**Τι κάνουμε:**

- Ήπια ενσυνείδητη κίνηση, προσαρμοσμένη στο σώμα και τις ανάγκες κάθε γυναίκας
- Καθιστό χορό και απλές ασκήσεις, για αποφόρτιση και σύνδεση με το σώμα
- Θεματικούς διαλογισμούς, για ηρεμία, γείωση και καθαρότητα νου
- Συζήτηση και ενδυνάμωση, χωρίς κριτική ή πίεση
- Μοίρασμα εμπειριών, με επίγνωση των καταστάσεων και των συναισθημάτων της καθημερινής ζωής

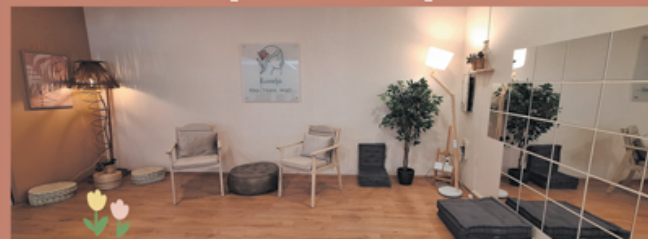
Δεν χρειάζεται εμπειρία.

Χρειάζεται μόνο η πρόθεση να σταματήσεις για λίγο και να ακούσεις τον εαυτό σου.

**ΕΥΝΟΙΑ.**

Ενας ΝΕΟΣ χώρος  
ενσυνειδητότητας και  
ευεξίας στον Χολαργό  
αποκλειστικά  
για γυναίκες

Θυμήσου ποια είσαι  
στην Ευνοία...



**ΚΛΕΙΣΕ ΜΙΑ ΔΩΡΕΑΝ ΑΤΟΜΙΚΗ  
ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ**

- Πρακτικές Mindfulness & Διαλογισμού
- Ήπια κίνηση και χορός για όλες
- Workshops Ευεξίας και Επίγνωσης
- Γυναικεία Σύνδεση

www.eunoea.gr

2106724766 | 6977805767

 Μεσογείων 256 | Κέντρο Ερμής  
 Μετρό Χολαργός


Εκεί που το άρωμα  
γίνεται εμπειρία...

Σε μια γωνιά της πόλης, όπου ο χρόνος μοιάζει να κυλά πιο αργά και η ατμόσφαιρα γεμίζει από νότες λουλουδιών, μπαχαρικών και ξύλων, βρίσκεται ένα αρωματοπωλείο που ξεχωρίζει – όχι μόνο για τα προϊόντα του, αλλά και για την αίσθηση που σου αφήνει. Εδώ, το άρωμα δεν είναι απλώς ένα προϊόν – είναι μια ιστορία. Κάθε σύνθεση, κάθε φιαλίδιο, κουβαλά μια μνήμη, ένα συναίσθημα, μια υπόσχεση. Η συλλογή του αρωματοπωλείου καλύπτει όλες τις εκφράσεις της προσωπικότητας.

Στα ράφια του ARABIANELIXIR φιλοξενούνται designers, niche αρώματα σε μικρές ποσότητες, επιλεγμένες συλλογές, καθώς και χειροποίητες συνθέσεις για όσους αναζητούν κάτι μοναδικό.



Αραβικά αρώματα (γυναίκα, ανδρικά και unisex)  
Decants 2,5, 10 ml full bottle,  
butter, mist, scrub σώματος  
της ελληνικής εταιρεία scandal

Το πρώτο Σάββατο κάθε μήνα θα διοργανώνεται αρωματική συνάντηση. Όλοι μπορούν να φέρουν τα αρώματα τους να τα μυρίσουν και να τα ανταλλάξουν μεταξύ τους (αρώματα της προσωπικής συλλογής τους) και να κάνουν παρουσίαση των νέων κυκλοφοριών.

Λεωφόρος Μεσογείων 256  
Χολαργός, (εμπορικό  
κέντρο Ερμής) ισόγειο.  
2160035852  
www.arabianelixir.gr



**BODY PIT STOP**  
by Maria Sertova

**Φυσικοθεραπεία**

ΣΥΜΒΕΒΛΗΜΕΝΟΙ ΜΕ ΕΟΠΥΥ

- πρόληψη τραυματισμών
- Τεχνικές Μάλαξης
- Κατ'οίκον επισκέψεις
- Βελονισμός
- Θεραπευτική Άσκηση
- Clinical Pilates

Αγία Παρσκειή  
Σουλίου 63  
2117507630  
6993200098

Χολαργός  
Αναστάσεως 89  
2112185021

bps.physiotherapy@gmail.com

www.bodypitstop.gr



**Χριστίνα Γεωργαντά**  
Δικηγόρος LL.M.

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



Της **Αλεξάνδρας Αργυροπούλου**  
 Συνταξιούχου  
 Ευρωπαϊκής Ένωσης

**Α**πούλητα προϊόντα από αγρότες, φρούρους και παντοπωλεία καταλήγουν στους πάγκους της πόλης χωρίς σταθερή τιμή. Οι πολίτες παίρνουν ό,τι χρειάζονται και πληρώνουν ανάλογα με τις δυνατότητές τους ή και καθόλου. Κάθε Κυριακή, σε πολλές πόλεις του Βελγίου, οι πλατείες και οι λαϊκές αγορές αποκτούν έναν διαφορετικό παλμό. Δεν είναι μόνο το άρωμα από φρέσκο ψωμί ή τα χρώματα των φρούτων και των λαχανικών που γεμίζουν τους πάγκους. Είναι και ένα σύνθημα, γραμμένο απλά σε μια μικρή πινακίδα, που αλλάζει ριζικά το νόημα της αγοράς:

**«Πληρώστε ό,τι μπορείτε».**

Σε αυτούς τους πάγκους συγκεντρώνονται **απούλητα προϊόντα** από κοντινά αγροκτή-

## Η Βέλγικη ιδέα που κάνει την τροφή υπόθεση όλων

ματα, μικρά παντοπωλεία, αλλά και αρτοποιεία. Αντί οι ποσότητες αυτές να καταλήξουν στον κάδο ή να χαθούν μέσα στο σύστημα της σπατάλης τροφίμων, επιστρέφουν στην κοινωνία όχι ως «ελεημοσύνη», αλλά ως **κανονική εμπορική και κοινωνική πρακτική**, ανοιχτή σε όλους.

Δεν υπάρχουν σταθερές τιμές. Δεν υπάρχει ταμείο που να μετράει και να κρίνει. Ο καθένας αφήνει **όσα μπορεί**. Και όποιος βρίσκεται σε δύσκολη οικονομική κατάσταση μπορεί να πάρει **όσα χρειάζεται, χωρίς ντροπή**.

Για οικογένειες που δυσκολεύονται να ανταποκριθούν στις συνεχώς αυξανόμενες τιμές των τροφίμων, αυτό το μοντέλο λειτουργεί σαν μια πραγματική ανάσα. Μπορούν να επιλέξουν **φρούτα, λαχανικά, ψωμί, γαλακτοκομικά** είδη πρώτης ανάγκης που συχνά λείπουν από το τραπέζι όταν ο προϋπολογισμός δεν βγαίνει.

Και όταν στο τέλος της ημέρας περισσεύουν προϊόντα, ο κύκλος δεν σταματά εκεί. Τα τρόφιμα που δεν μπορούν να διατεθούν άλλο **κομποστοποιούνται ή αναδιανέμονται σε καταφύγια και δομές**, ώστε να μην καταλήξουν σε χωματερές. Έτσι, το μοντέλο δεν

αντιμετωπίζει μόνο την κοινωνική ανισότητα, αλλά συμβάλλει ταυτόχρονα και στην **οικολογική διαχείριση του πλεονάσματος**.

Το πιο ενδιαφέρον, ωστόσο, είναι πως οι αγορές αυτές είναι στημένες έτσι ώστε να θυμίζουν ένα **φυσιολογικό, ζωντανό κυριακάτικο γεγονός** όχι μια «τράπεζα τροφίμων». Υπάρχει μουσική, καφές, ανθρώπινες κουβέντες, ανταλλαγή συνταγών. Μια εμπειρία αγοράς που δεν ξεχωρίζει «δικαιούχους» και «μη δικαιούχους», αλλά **καλωσορίζει τους πάντες**, ανεξάρτητα από το πόσο γεμάτο είναι το πορτοφόλι τους.

Στην πράξη, αυτό το βελγικό μοντέλο κάνει κάτι βαθύτερο από το να μοιράζει τρόφιμα: μετατρέπει το **περίσσευμα σε κοινωνικό κεφάλαιο**. Δείχνει ότι η πρόσβαση στην τροφή μπορεί να ιδωθεί όχι ως φιλανθρωπία, αλλά ως **δικαίωμα και κοινή ευθύνη**. Είναι μια καθημερινή, απλή υπενθύμιση ότι η αλληλεγγύη δεν χρειάζεται να είναι έκτακτη **«λειτουργία»**. Μπορεί να γίνει τελετουργία. Μια φυσική πράξη κοινοτικής ζωής κάθε Κυριακή, λίγα μέτρα από τα σπίτια μας.

**«Και στη δική μας γειτονιά, μήπως ήρθε η ώρα να το οργανώσουμε»**

**kw ATHENS CENTER**  
 KELLERWILLIAMS.

**ΚΤΗΜΑΤΟΜΕΣΙΤΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ**  
 ΤΟΠΙΚΗ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ - ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΔΙΚΤΥΟ



**ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΕΙΣΤΕ ΤΗΝ ΑΞΙΑ ΤΟΥ  
 ΑΚΙΝΗΤΟΥ ΣΑΣ**

- ✓ Συνδεθείτε με τους κατάλληλους αγοραστές
- ✓ Αποδεδειγμένες στρατηγικές προώθησης
- ✓ Μαζί σας σε κάθε βήμα της διαδικασίας



**ΒΡΕΙΤΕ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΩΝ  
 ΟΝΕΙΡΩΝ ΣΑΣ**

- ✓ Εξατομικευμένη αναζήτηση
- ✓ Πρόσβαση σε αποκλειστικά ακίνητα
- ✓ Βρείτε το ιδανικό σπίτι αβίαστα

**ΑΜΕΣΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΕ ΤΟΝ ΤΟΠΙΚΟ ΣΑΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟ**

**216 80 86 066**



- ΚΛΑΔΕΜΑΤΑ
- ΑΠΟΨΙΛΩΣΕΙΣ
- ΚΟΠΕΣ ΔΕΝΔΡΩΝ


**ΑΝΤΟΝΕΝΑΣ**

Antonenas Group - Kladema.gr

antonenas.george@gmail.com τηλ: 697 7320 262

## Δημήτρης Χρ. Μαργαρίτης

 Λογιστής - Φοροτεχνικός Α΄ Τάξης  
 BA Business Administration - MA International Business

**ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΗΛΩΣΕΙΣ - ΔΗΛΩΣΕΙΣ Ε9**  
**ΑΙΤΗΣΕΙΣ ΕΠΙΔΟΜΑΤΩΝ - ΠΟΘΕΝ ΕΣΧΕΣ**

 Αγ. Ιωάννου 11 - Αγία Παρασκευή  
 Τηλ.: 210-60.16.096

## ΙΑΤΡΕΙΟ ΜΙΚΡΩΝ ΖΩΩΝ



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

**Κολλιώς Ι. Γρηγόριος**

Κτηνίατρος D.V.M. Α.Π.Θ.

**Επισκέψεις κατ' οίκον**

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

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

**HAIR 4 HER**  
 HAIR STYLING SALON

 Σαρανταπόρου 10  
 Χοιλαργός  
 210 65 46 611



## English German

### ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ



698 332 0780

www.english-german.gr

## Διπλωματούχος οπτικός

 Εφαρμοστής Βοηθημάτων χαμηλής όρασης  
 Πιστοποίηση εφαρμογής παιδικών γυαλιών myopia control

**ΟΠΤΙΚΑ  
ΞΕΝΟΥ**

 Πολλυεστιακά γυαλιά ψηφιακής τεχνολογίας  
 Βοηθήματα Χαμηλής όρασης  
 Μυωπία control για παιδιά  
 Παιδικά γυαλιά οράσεως και ηλίου  
 Εφαρμογή φακών επαφής  
 Επώνυμα γυαλιά οράσεως και ηλίου

 Αναστάσεως 115 & Ορφέως 7, ΤΚ 155 61 Παπάγου -Χοιλαργός  
 Τηλέφωνο: 2106516286  
 Email: xenooptics@gmail.com / website: www.xenooptics.gr

## ΝΟΣΗΛΕΙΑ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ


**MEDIHOME**

Νοσηλεία κατ' Οίκου

## Καλέστε μας 6973817965

- Γιατρός στο σπίτι
  - Αποκλειστικές Νοσοκόμες
  - Ακτινογραφίες - Υπέρηχοι στο σπίτι
  - Ενδοφλέβιες αγωγές και αιμοηψία στο σπίτι
- Παρέχουμε ολοκληρωμένη νοσηλευτική φροντίδα ασθενών στην Αττική, 365 ημέρες το χρόνο, 24ώρες το 24ωρο

info@medihomeservices.gr



# ΤΑ ΑΔΕΣΠΟΤΑ ΔΕΝ ΕΧΟΥΝ ΦΩΝΗ ΕΧΟΥΝ ΟΜΩΣ ΑΝΑΓΚΕΣ!

ΤΗΣ ΜΑΡΙΑΣ ΒΡΑΧΝΕΛΗ \*

Με αίσθημα ευθύνης και αγάπης προς τα αδέσποτα της πόλης, και με το σύνθημα "Φροντίζω, ταΐζω τα Ζώακια" μέλη του συνδυασμού Σύγχρονη Πολιτεία πραγματοποίησαν το Σάββατο 07 Φεβρουαρίου δράση σίτισης αδέσποτων ζώων στον Χολαργό. Η πρωτοβουλία αυτή είχε ως στόχο να προσφέρει τροφή νερό και φροντίδα σε αδέσποτα γατάκια που ζουν σε διάφορα σημεία της περιοχής μας και συχνά αντιμετωπίζουν σοβαρές δυσκολίες επιβίωσης.

Οι εθελοντές της Σύγχρονης Πολιτείας με επικεφαλής τον Δημήτρη Οικονόμου τοποθέτησαν τροφή υψηλής ποιότητας καθώς και καθαρό νερό σε κατάλληλα δοχεία με απόλυτο σεβασμό στην καθαριότητα της περιοχής. Συγκινητική ήταν η ανταπόκριση του κόσμου αποδεικνύοντας ότι μέσα μας υπάρχει αγάπη και ανθρωπιά για τα αδέσποτα.

Η Σύγχρονη Πολιτεία και ο Δημήτρης Οικονόμου, δεσμεύτηκαν ότι θα συνεχίσουν, ακόμα πιο οργανωμένα και συντονισμένα τη δράση αυτή ώστε τα αδέσποτάκια της γειτονιάς να βρίσκουν φαγητό, καθαρό νερό και πολλή αγάπη!

\* Πτυχιούχος Πανεπιστημίου Αθηνών  
Ιστορικών Επιστημών  
Υπάλληλος Χρηματοπιστωτικού Ιδρύματος

## Ποτέ χωρίς αντηλιακό! Όλο τον χρόνο!



**Γράφει η Πέγκυ Μπουζάνη**  
Φαρμακοποιός  
Κοσμητολόγος  
www.panaceaproducts.gr

Ο ήλιος δεν κάνει διακοπές. Η σωστή περιποίηση της επιδερμίδας ξεκινά με ένα απλό κανόνα: Ποτέ χωρίς αντηλιακό!

Η **Sunscreen Face Cream SPF 30** της **Panacea Natural Products** είναι η αντηλιακή ενυδατική κρέμα προσώπου που πρέπει, να χρησιμοποιείτε κάθε μέρα, όλο τον χρόνο γιατί προστατεύει και περιποιείται το δέρμα. Με φυσικά δραστικά συστατικά:



• **Αλόη:** βαθιά ενυδατική, αντιφλογιστική και επουλωτική δράση.

• **Ρόδι:** ισχυρό αντιοξειδωτικό, αντιρυτιδικό και αναπλαστικό, ενισχύει την ελαστικότητα και τη σφριγηλότητα της επιδερμίδας.

• **Αγγούρι:** πλούσιο σε βιταμίνη Ε και φυτοστερόλες, συμβάλλει στην αναγέννηση των κυττάρων και καταπραΰνει την

επιδερμίδα.

Η ελαφριά υφή της απορροφάται άμεσα, προσφέροντας **αξιοπίστη αντηλιακή προστασία SPF 30** και ταυτόχρονα **ενυδάτωση καθημερινής φροντίδας.**

Θα την βρείτε σε επιλεγμένα φαρμακεία, στο [www.panaceaproducts.gr](http://www.panaceaproducts.gr) και στο 2106526930



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



**PANACEA**  
NATURAL PRODUCTS  
ΦΥΤΙΚΑ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ

**Υγιή νύχια άμεσα!**



Φυτική αλοιφή **FUNGOPHYT PANACEA** για ονχομυκητίαση 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](http://www.panaceaproducts.gr)

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

# ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ



ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ:

Ι. ΔΙΑΓΓΕΛΑΚΗΣ

ΣΑΡΑΝΤΑΠΟΡΟΥ 10 ΧΟΛΑΡΓΟΣ  
6995340005 - 2106515060  
24ΩΡΗ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ



Γραφείο Τελετών  
Χολαργός - Παπάγου  
**ΣΤΑΜΑΤΗΣ**

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

- ΤΕΛΕΤΕΣ
- ΑΠΟΤΕΦΡΩΣΕΙΣ
- ΕΠΑΝΑΠΑΤΡΙΣΜΟΙ
- ΜΝΗΜΟΣΥΝΑ
- ΣΤΕΦΑΝΙΑ

**6937 148087 - 210 6563772**

Κεραμεικού 2 και Βεντούρη 52 Χολαργός  
Παραπλεύρως δημαρχείου Χολαργού

ΤΕΛΕΤΑΙ  
"ΑΞΙΟΝ ΕΣΤΙ"  
ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ ΓΚΙΝΗΣ

*Ο δικός σας ΑΝΘΡΩΠΟΣ για τον ΑΝΘΡΩΠΟ σας*

ΛΕΩΦ. ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 291, ΧΑΛΑΝΔΡΙ  
ΤΗΛ.: 210 6770107 ΚΙΝ.: 694 8620 006  
[www.aksion-esti.gr](http://www.aksion-esti.gr)

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

**ΜΕΤΑΞΑ**  
ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1924



Λ. ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 267  
(4η στάση Χολαργού)  
Τ.: 210 69 21 204  
Κ.: 6944 29 31 32

• ΣΥΝΕΠΕΙΑ • ΕΓΓΥΗΣΗ • ΑΥΟΓΗ 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**

# Αναγέννηση Πλατείας 28ης Οκτωβρίου: Οι prassinistas φυτεύουν 25 ιαπωνικές κερασιές στο «Ελαφάκι» Παπάγου



Στις 10 Ιανουαρίου, οι prassinistas του **Δημήτρη Οικονόμου** έστειλαν ισχυρό μήνυμα ενεργής συμμετοχής και προστασίας του δημόσιου χώρου, δίνοντας δυναμικό παρών στην πολύπαθη πλατεία 28ης Οκτωβρίου (Ελαφάκι) στο Παπάγου. Με συνέπεια, σχέδιο και βαθιά αγάπη για το πράσινο, οι prassinistas μαζί με μέλη της Σύγχρονης Πολιτείας προχώρησαν στη φύτευση 25 ροζ ιαπωνικών κερασιών, ενισχύοντας ουσιαστικά

την αισθητική, τη βιοποικιλότητα και τη βιωσιμότητα της ιστορικής αυτής πλατείας.

Τα νέα δέντρα αποτελούν ευγενική χορηγία του συμπολίτη μας κ. **Γιώργου Κορκόβελου**, ο οποίος για ακόμη μία φορά αποδεικνύει, έμπρακτα και με συνέπεια, την ιδιαίτερη αγάπη και μέριμνά του για τον συγκεκριμένο χώρο.

Η συγκεκριμένη πλατεία, έκτασης τεσσάρων στρεμμάτων, έχει χαρακτηριστεί ως πλατεία ήδη από το 1974 και επί σχεδόν πέντε δεκα-

ετίες αποτελεί ένα ζωντανό οικοσύστημα της πόλης μας: με τα πανύψηλα δέντρα της, την πλούσια βλάστηση και τα πολυάριθμα πουλιά που βρίσκουν καταφύγιο στα δέντρα της.

Σε μια εποχή που η αστική πράσινη υποδομή αποτελεί κρίσιμο πυλώνα ποιότητας ζωής αφού το τσιμέντο κατακλύζει τα πάντα, η διατήρηση και περαιτέρω ανάπτυξη αυτής της μικρής αλλά ουσιαστικής «όασης» στο προάστιό μας αποτελεί υποχρέωση όλων μας.

## Οι PRASSINISTAS «χτύπησαν» στον Χολαργό: Γέμισαν την Εθνικής Αντιστάσεως με ροζ κερασιές!

Στις 14 Φεβρουαρίου, οι PRASSINISTAS του **Δημήτρη Οικονόμου** έκαναν πάλι το «θαύμα» τους, αυτή τη φορά στην Πλατεία Εθνικής Αντιστάσεως στον Χολαργό.

Η ομάδα φύτεψε τις αγαπημένες της ροζ κερασιές, οι οποίες με την πρώτη άνοιξη θα μεταμορφώσουν την πλατεία σε έναν μικρό «ροζ παράδεισο», γεμίζοντας τη γειτονιά χρώμα, αισιοδοξία και έναν όμορφο συμβολισμό αναγέννησης.

Ένα μεγάλο «ευχαριστώ» αξίζει στον κ. **Θύμιο Μπακοπάνο, χορηγό των δέντρων** και στα μέλη της **Σύγχρονης Πολιτείας** που για άλλη μια φορά έδωσαν δυναμικό "παρών" με κέφι, μεράκι και.. φτυάρια! Ο Θύμιος, τον οποίο πολλοί γνωρίζετε από το ομώνυμο κατάστημα του με τα παραδοσιακά προϊόντα στην **Εθνικής Αντίστασης 6**, δεν περιορίστηκε σε μια τυπική χορηγία. Μετέτρεψε τη δενδροφύτευση σε μια μικρή γιορτή γειτονιάς, κερνώντας τους πάντες αυθεντικές λιχουδιές από το μαγαζί του.

Με γεύσεις απλές και γνώριμες, κατάφερε να σταματήσει τους περαστικούς και να μας



κάνει όλους μια παρέα..

Οι PRASSINISTAS συνεχίζουν το εθελοντικό τους έργο, έχοντας σταθερά δίπλα τους τοπικές επιχειρήσεις που νοιάζονται πραγματικά

για τον τόπο τους. Αυτή ακριβώς η συνεργασία ανάμεσα σε εθελοντές και επαγγελματίες είναι που κάνει τη διαφορά και δίνει ουσία σε αυτό που λέμε «προσφορά στην κοινότητα».



**ΠΑΡΑΓΩΓΟΣ**  
**Θύμιος**  
**ΜΠΑΚΟΠΑΝΟΣ**

Παράγουμε στη Σκοτεινή Αργολίδας σε 700μ υψόμετρο κάτω από το Φενεό & πάνω από τη Νεμέα -δίπλα από τη λίμνη Στυμφαλία, από γενιά σε γενιά!

**ΝΕΑΣ ΣΟΔΕΙΑΣ ΟΣΠΡΙΑ**

Φακές, Φάβα, Φασόλια Βανίλια-Χάντρες-Μαυρομάτικα, Ρεβύθια, Ροβίτσα, Κόκκινες Φακές, Κόκκινα Φασόλια, Γίγαντες Λευκοί & Μαύροι, Οσπριάδα.

**ΜΙΑ ΒΟΜΒΑ ΥΓΕΙΑΣ**



**ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΠΑΣΙΜΑΔΙΑ ΣΤΟΝ ΞΥΛΟΦΟΥΡΝΟ**

Λαδιού, Σταρένια, Ολικής, Γλυκάνισου, Χαρουπιού, Ρίγανης, Ντομάτας



**ΖΥΜΑΡΙΚΑ ΧΩΡΙΑΤΙΚΑ ΜΕ ΑΙΓΟΠΡΟΒΕΙΟ ΓΑΛΑ & ΧΩΡΙΑΤΙΚΑ ΑΥΓΑ**

Λαζάνια, Χυλοπίτες, Τραχανάς Ξινός, Τραχανάς Γλυκός



**ΦΡΕΣΚΑ ΟΛΟ ΤΟ ΧΡΟΝΟ**

Καρυδόψιχα, Αμυγδαλόψιχα



**ΣΤΑΦΙΔΕΣ ΞΕΡΕΣ ΦΤΙΑΓΜΕΝΕΣ ΣΤΟ ΧΕΡΙ**

Πηγή ενέργειας με πολλαπλά οφέλη για την υγεία

Σταφίδα Ξυθιά Ξερή, Σταφίδα Μιούρη Ξερή



**ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΑΚΟΜΗ :**

- **ΤΣΙΠΟΥΡΟ** ΔΙΠΛΗΣ ΑΠΟΣΤΑΞΗΣ
- **ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΑ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ**
- **ΠΕΤΙΜΕΖΙ**  
Το καλύτερο φάρμακο για το βήχα και τον πονόλαιμο. Περιέχει Σίδηρο και πολλές βιταμίνες.
- **ΑΓΡΙΑ ΒΟΤΑΝΑ**  
Τα βότανα έχουν αναγνωρισμένες θεραπευτικές ιδιότητες



<https://www.thimiosproducts.gr>

Σκοτεινή Αργολίδας - Νεμέα  
 Τηλ. +30 6980 555554  
 e-mail: thimiosbakopanos@yahoo.com



Θύμιος Μπακοπάνος  
Παραγωγός

- **ΓΛΥΚΑ ΚΟΥΤΑΛΙΟΥ**
- **ΚΡΑΣΙ ΓΛΥΚΟ ΛΙΑΣΤΟ** ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΦΡΑΟΥΛΑ
- **ΓΝΗΣΙΟ ΜΕΛΙ**  
ΑΦΙΛΤΡΑΡΙΣΤΟ ΧΩΡΙΣ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ  
Ανθέων, Πεύκο, Θυμαρί, Βελανίδι, Κουμαριά, Έλατο, Έλατοβανίλια
- **ΚΡΑΣΙ ΟΡΕΙΝΗΣ ΝΕΜΕΑΣ**  
ΞΗΡΟ Λευκό-Ροζέ-Ερυθρό  
ΗΜΙΓΛΥΚΟ Λευκό-Ερυθρό

Βρείτε μας στο **facebook**:  
**Παραγωγός**  
**Θύμιος Μπακοπάνος**



**ΠΕΤ-ΟΤΟΠΟΣ**

**ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ**

Άμμος γάτας 5kg 3,10€  
 Άμμος αρωματική 5kg 3,30€  
 Ξηρά τροφή γάτας από 1,90€/kg  
 Ξηρά τροφή σκύλου από 1,80€/kg  
 Κονσέρβα ROKUS γάτας 0,85€  
 Κονσέρβα ROKUS σκύλου 0,80€

Οι καλύτερες τιμές στη γειτονιά σας!

Τροφές Κονσέρβες & λιγούδιες Πλούσια γκάμα σε

- ✓ αξεσουάρ
- ✓ Βιοκτόνα
- ✓ Αντιπαρασιτικά
- ✓ Οικολογικά

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

Νέα συνεργασία με την εταιρεία **B.A.R.F Food** ηρόκειται 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!!!

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



**Εύφορη Γαία**  
ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ

*Best Quality*



**Παντοπωλείο Delicatessen**

**Βιολογικά προϊόντα**

**Ζυμαρικά**

**Ξηροί Καρποί**

**Αλλαντικά & Τυριά**

**211 7502205**

📍 Περικλέους 50, Χολαργός

✉ euphoriagaia@gmail.com

📱 Εύφορη Γαία

🌐 Euphoria\_Gaia



**Παραγωγή και διανομή αυγών**

**ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΑΥΓΑ ΗΜΕΡΑΣ**  
 Παραγωγής μας, άριστης ποιότητας.

Από κότες υγιείς, ταισμένες με τις καλύτερες και ελεγμένες τροφές.

**Διανομή κάθε Τρίτη και Παρασκευή**

Παράδοση στην πόρτα σας, χωρίς έξτρα χρέωση κατόπιν παραγγελίας.

Διαθέσιμα για οικιακή χρήση και επαγγελματίες.

**Τηλέφωνα παραγγελιών:**

**Γ. Καλαντζής: 6986 423 127**  
**Ι. Κυριακού: 699 725 4917**



## Μαριλένα Γερακίνη Κλινική Ψυχολόγος

Η εποχή όπου οι απόλυτα δομημένες δραστηριότητες και οι συνεχείς διαπραγματεύσεις με τα μικρά παιδιά αποτελούσαν την κυρίαρχη τάση στο τι πρέπει να κάνουν οι γονείς, φαίνεται να έχει φτάσει πια στο τέλος της. Μέθοδοι που χρησιμοποιούνταν ευρέως στη δεκαετία του '90 - και που για αρκετά χρόνια αργότερα θεωρούνταν λανθασμένες - ανασύρονται και γίνονται πηγή έμπνευσης για τους σημερινούς γονείς.

Αυτό φυσικά δεν σημαίνει ότι θα πρέπει να «αποθεώνουμε» παλιότερους τρόπους ανατροφής των παιδιών, αλλά ούτε και να τους απορρίπτουμε ολοκληρωτικά. Όμως κάποιες πρακτικές που υιοθετούσαν άλλοτε οι γονείς, είτε από ανάγκη, είτε γιατί έτσι συνηθίζονταν, αποδεικνύονται σήμερα εκπληκτικά προοδευτικές και ευθυγραμμίζονται με όσα προτείνει η σύγχρονη Ψυχολογία.

Ας δούμε ενδεικτικά κάποια παραδείγματα.

- Μια πολύ διαδεδομένη πρακτική παλιότερα ήταν το **ελεύθερο παιχνίδι σε εξωτερικούς χώρους** χωρίς παρεμβάσεις ενήλικων και κατευθυντήριες γραμμές και επίσης η ενθάρρυνση των παιδιών για «ριψοκίνδυνο παιχνίδι / risky play» (σκαρφάλωμα σε δένδρα, γρήγορο τρέξιμο, τρέξιμο σε ανηφόρες, κατηφόρες, άλματα από ύψος κλπ). Αυτό δεν σημαίνει πως οι τότε γονείς ήταν αμελείς ή πως δεν ενδιαφέρονταν για το τι κάνουν τα παιδιά τους και για το αν είναι ασφαλή. Είναι αρκετά δύσκολο στους σημερινούς γονείς να διανοηθούν πως το παιδί τους θα λερωθεί,

# Γονεϊκή συμπεριφορά σε προηγούμενες δεκαετίες Τι θα μπορούσαμε να κρατήσουμε σήμερα ;

θα έρθει σε επαφή με μικρόβια, θα χτυπήσει. Κι έτσι στερούν το ελεύθερο παιχνίδι στα παιδιά για χάρη της ασφάλειας και της προστασίας τους.

Πρέπει όμως να λάβουμε υπ' όψιν πως το ελεύθερο παιχνίδι αποτελεί ουσιαστικό μέρος στην ανάπτυξη του παιδιού (απόκτηση δεξιοτήτων λεπτής κινητικότητας, ισορροπίας, συντονισμού κινήσεων, ενίσχυση της αυτοπεποίθησης, σαφής αυτο-εικόνα, δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων διαχείριση της αποτυχίας)

- **Συνεισφορά όλων των μελών της οικογένειας στις καθημερινές εργασίες του σπιτιού** (ανάλογα με τις δυνάμεις του καθενός). Παιδιά που συμμετέχουν στις δουλειές του σπιτιού έχουν υψηλότερη αυτο-εκτίμηση και αναπτύσσουν ισχυρότερα επίπεδα εργασιακής ηθικής.

- **Συγκέντρωση της οικογένειας για κάποιο από τα γεύματα της ημέρας γύρω από το τραπέζι.** Ανταλλαγή απόψεων και εμπειριών από την ημέρα, δίχως την παρουσία οθονών. Έχει παρατηρηθεί πως τα κοινά οικογενειακά γεύματα συνδέονται με καλύτερες σχολικές επιδόσεις και μειώνουν τα ποσοστά κατάθλιψης και κατάχρησης ουσιών στους εφήβους.

- **Περιορισμός των επιλογών που δίνουμε στα παιδιά.** Για παράδειγμα μια πολύ γνώριμη κατάσταση είναι τα παιδιά να αρνούνται να φάνε αυτό που τους προσφέρεται και να διεκδικούν επίμονα κάτι άλλο. Αυτή η διαπραγμάτευση ήταν παλιότερα τουλάχιστον αδιανόητη.

Επίσης η προσφορά στα παιδιά «άπειρων» παιχνιδιών μπορεί πολλές φορές να τα μπερδέψει. Οποιοδήποτε αντικείμενο του σπιτιού μπορεί να μετατραπεί σε παιχνίδι - άθλημα - (πχ. τα μαξιλάρια του καναπέ μπορούν να μετατραπούν σε τείχη κάστρου). Ο περιορισμός των επιλογών ενισχύει την ανάπτυξη

δεξιοτήτων ικανοποίησης και λήψης αποφάσεων.

- **Αντιμετώπιση της πλήξης.** Παλιότερα οι γονείς όταν τα παιδιά «βαριόνταν» συνήθως τα έστελναν να παίξουν μόνα τους. Σήμερα και μόνο το άκουσμα της φράσης «βαριέμαι» δημιουργεί στους γονείς αισθήματα ενοχής, γιατί νοιώθουν πως έχουν παραμελήσει το παιδί και πως πρέπει οπωσδήποτε να κάνουν κάτι δημιουργικό μαζί του.

Η σύγχρονη Ψυχολογία τονίζει πως η πλήξη πυροδοτεί το αυτοκατευθυνόμενο και δημιουργικό παιχνίδι. Τα παιδιά δημιουργούν τη δική τους διασκέδαση, αναπτύσσουν τη φαντασία τους, αναλαμβάνουν πρωτοβουλίες και έχουν εσωτερικό κίνητρο. Επιπλέον το αδόμητο παιχνίδι είναι απαραίτητο στα παιδιά για την ανάπτυξη της εκτελεστικής λειτουργίας και της συναισθηματικής ρύθμισης

- **Οι πράξεις πρέπει να έχουν συνέπειες.** Τα παιδιά, όταν δεν είναι επιμελή πρέπει να έρχονται αντιμέτωπα με τις συνέπειες των πράξεών τους. Αν ξέχασες το τάπερ με το δεκατιανό θα μείνεις νηστική/ός μέχρι το μεσημέρι. Αν δεν έκανες την εργασία σου θα αντιμετωπίσεις μόνη/ος

σου τον δάσκαλο.

- **Λιγότερο δομημένες δραστηριότητες.** Τα σημερινά παιδιά από την ηλικία των 6 ετών εκτός από τις σχολικές υποχρεώσεις, έχουν ένα ασφικτικό γεμάτο εβδομαδιαίο πρόγραμμα με εξωσχολικές δραστηριότητες. Παλιότερα υπήρχε πολύ περισσότερος ελεύθερος χρόνος μέσα στην εβδομάδα. Η ύπαρξη καθημερινού ελεύθερου χρόνου είναι ζωτικής σημασίας για τα παιδιά και δεν πρέπει να θεωρείται ως «χαμένος χρόνος». Αντίθετα δίνει στον εγκέφαλο τη δυνατότητα να ξεκουραστεί.

Σίγουρα η επιστροφή σε πρακτικές του '70 και του '80 δεν αποτελεί τη λύση για τα σημερινά αδιέξοδα που βιώνουν οι γονείς, Έχει μεγάλη σημασία να κατανοήσουμε πως οι πρακτικές αυτές προέκυψαν από την τριβή με την καθημερινότητα κι όχι από την εφαρμογή συμβουλών ειδικών. Οι γονείς έκαναν ότι «λειτούργουσε», αξιοποιώντας τους πόρους που είχαν στη διάθεσή τους. Θα πρέπει λοιπόν να προσεγγίσουμε αυτή τη παρακαταθήκη, να προσπαθήσουμε να την κατανοήσουμε και να την προσαρμόσουμε στις σημερινές μας ανάγκες.



**ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ**  
ΚΗΔΕΙΕΣ - ΜΝΗΜΟΣΥΝΑ  
ΣΤΟΛΙΣΜΟΙ - ΣΤΕΦΑΝΑ

**ΛΑΜΠΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ**

ΑΝΑΣΤΑΣΕΩΣ 105 - ΧΟΛΑΡΓΟΣ  
ΤΗΛ.: 210 6523210  
ΚΙΝ.: 6974685729

ΑΠΟ ΤΟ 1974



**i LIFT**  
ELEVATORS & ESCALATORS

**24ΩΡΕΣ ΤΟ 24ΩΡΟ 365 ΜΕΡΕΣ ΤΟ ΧΡΟΝΟ**

## ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΝΕΛΚΥΣΤΗΡΩΝ

- ✓ ΜΕΛΕΤΕΣ
- ✓ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ
- ✓ ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ
- ✓ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

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



# 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](http://www.staurakaki.gr)

📷 stavrakakisfuneralhome

# pet manos

## κατάστημα Χαλανδρίου

Η οικογένεια των καταστημάτων **Pet Manos** μεγαλώνει και σας καλωσορίζει στο νέο μας κατάστημα στο **ΧΑΛΑΝΔΡΙ!** Μία από τις κορυφαίες αλυσίδες καταστημάτων για κατοικίδια στην Ελλάδα, τώρα ακόμα πιο κοντά σας, με τεράστια ποικιλία σε τροφές, αναπαιτικά στρώματα, αξεσουάρ περιπάτου, παιχνίδια, ρούχα, λουριά και όλα όσα χρειάζεται ο μικρός σας φίλος για μια χαρούμενη και υγιή ζωή. Σας περιμένουμε να γνωρίσετε από κοντά έναν κόσμο γεμάτο από φροντίδα, ποιότητα και αγάπη για τα κατοικίδια!



Λεωφόρος Μεσογείων 325 -  
Κάτω Χαλάνδρι Τ.: 2106774566



NEO  
hot  
spot

