



ΠΟΛΙΤΕΙΑ

ΠΑΠΑΓΟΥ-ΧΟΛΑΡΓΟΥ

ΤΕΥΧΟΣ 147

Μάρτιος - Απρίλιος 2026

**Μέγαρο «Αλέξανδρος»:
Όραμα πολιτισμού ή
μνημείο αδιαφορίας...**



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

dimis.oikonomou@gmail.com

Εδώ και δεκαπέντε χρόνια, το ιστορικό μέγαρο «Αλέξανδρος» παραμένει μια ανοιχτή πληγή στο κέντρο του Παπάγου. Ένα ιστορικό κτήριο-σύμβολο που θα μπορούσε να αποτελέσει ζωντανό κύτταρο πολιτισμού, παραδίδεται μέρα με τη μέρα στη φθορά λόγω της αδιαφορίας της δημοτικής αρχής.

Από το 2009, όταν ο κινηματογράφος πέρασε σε μια νέα εποχή μετά την αποχώρηση Πρέκα, υπήρξα ο πρώτος που εισηγήθηκα και επέμεινα στην ανάγκη μετατροπής του σε έναν **σύγχρονο πολιτιστικό πολυχώρο**: μια θεατρική σκηνή, έναν κινηματογράφο, ένα κέντρο συνεδρίων και τεχνών που θα έδινε πνοή στην καθημερινότητα των συμπολιτών μας. Δυστυχώς, το όραμα μου προσέκρουε σταθερά στην αναβλητικότητα και την αδιαφορία της διοίκησης του κ. Αποστολόπουλου.

• **To 2014**, αμέσως μετά την εκλογή του κ. Αποστολόπουλου, προχώρησα σε προτάσεις και επαφές. Ενώ ο δήμαρχος επιδόθηκε σε έναν «χορό» διαβεβαιώσεων χωρίς αντίκρισμα.

• **To 2016**, όταν στα ταμεία του Δήμου εισέρρευσαν 5,5 εκατομμύρια ευρώ από την απαλλοτρίωση εκτάσεων του Παπάγου για την Αττική Οδό, η πρότασή μου για άμεση αξιοποίηση του «Αλεξάνδρου» αγνοήθηκε.

• **To 2018**, η σύσταση «επιτροπής αξιοποίησης» από τον κ. Αποστολόπουλο αποδείχθηκε, εκ του αποτελέσματος, μια προσχηματική κίνηση για να κερδηθεί χρόνος.

Συνέχεια στην σελ 7

ΕΞΩΣΗ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΑΠΟ ΤΟ TENNIS CLUB ΧΟΛΑΡΓΟΥ: 5,5 στρέμματα επιστρέφουν στον Στρατό. Υπόλογος ο Δήμαρχος κ. Αποστολόπουλος!

Σοκ για τη δημοτική περιουσία του Παπάγου-Χολαργού. Με μια απόφαση-«καταπέλτη» του Υπουργείου Εθνικής Άμυνας (Ταμείο Εθνικής Άμυνας - ΤΕΘΑ), ο Δήμος μας χάνει οριστικά **5,5 στρέμματα** γης στους πρόποδες του Υμηττού. Πρόκειται για μια έκταση φιλέτο που περιλαμβάνει τις εγκαταστάσεις του Tennis Club Χολαργού, η οποία πλέον επιστρέφει στο στρατό, αφήνοντας την τοπική αυτοδιοίκηση με άδεια χέρια και βαρύτατα εκτεθειμένη.

Ιστορική Αναδρομή

Οι δύο εκτάσεις, εμβαδού **2.435 τ.μ. και 3.085 τ.μ. (σύνολο 5.520 τ.μ.)**, είχαν παραχωρηθεί από το μακρινό **1986** στον τότε Δήμο Χολαργού. Για δεκαετίες, ο Δήμος είχε τη διαχείριση, την οποία με τη σειρά του είχε αναθέσει στον Αθλητικό Όμιλο Αντισφαιρίσεως Χολαργού.

Εκτός από την αθλητική αξία, ο Δήμος χάνει και **ζεστό χρήμα** σε μία εποχή που τα ταμεία είναι κυριολεκτικά άδεια! Το Καφέ-Αναψυκτήριο των εγκαταστάσεων, που ενοικιάζετο σε ιδιώτη, απέφερε στα ταμεία μας **σημαντικό ετήσιο εισόδημα**. Αυτά τα έσοδα πλέον γίνονται «καπνός», εξαιτίας των χειρισμών ή της αδράνειας της σημερινής διοίκησης.

Αφορμή: Αυθαιρεσίες κάτω από τη μύτη της δημοτικής αρχής!

Το ΤΕΘΑ ανακαλεί την πα-



ραχώρηση επικαλούμενο την ίδρυση ειδικού ταμείου ακινήτων, αλλά η «βόμβα» κρύβεται στις λεπτομέρειες του εγγράφου. Το Ταμείο κάνει σαφή αναφορά **σε επέκταση των αθλητικών εγκαταστάσεων χωρίς έγκριση** σε παρακείμενο χώρο κοινόχρηστου πρασίνου!

Το ερώτημα είναι αμείλικτο: Πώς επεκτάθηκε ο Αθλητικός Όμιλος σε χώρο που δεν του ανήκε; Ποιος επέβλεπε; Ποιος έκανε τα

στραβά μάτια;

Σαν να μην έφτανε αυτό, στην υπόθεση υπάρχει και η εμπλοκή του **Δασαρχείου Πεντέλης**, το οποίο έχει ήδη προβεί σε ενέργειες κατά του Δήμου Παπάγου-Χολαργού. Ο Δήμος μας βρίσκεται πλέον στο στόχαστρο και του Υπουργείου Άμυνας και των δασικών αρχών.

Κύριε Αποστολόπουλε είστε Υπόλογος στους δημότες...

Συνέχεια στην σελ. 7

Τυροκατάδογος

Περιποίηση μαλλιών

Γυναικείο κούρεμα	15€
Χτένισμα (ίσιαμα)	12 - 15€
Χτένισμα (πρέσα/ψαλίδι)	15 - 18€
Χτένισμα (βραδινό)	20 - 30€
Βαφή ρίζα	25€
Βαφή όλα	30 - 40€
Ανταύγειες + Ρεφλέ	50 - 60€
Μπαλαγιάζ / hair light / baby lights + Ρεφλέ	60 - 80€

Θεραπίες μαλλιών

Θεραπεία βαθιάς ενυδάτωσης	25 - 30€
Θεραπεία αναδόμησης	25 - 30€
Βotox Μαλλιών	25 - 30€
Θεραπεία OLAPLEX	30€
Θεραπεία Κερατίνης	από 100€

Περιποίηση Νυχιών


Μανικιούρ Απλό / Ημιμόνιμο	10€ / 15€
Πεντικιούρ Απλό / Ημιμόνιμο	15€ / 17€
Ενισχυμένο Ημιμόνιμο	17 - 20€
Τεχνητά Νύχια Τζελ / Άκρυτζελ	
- Τοποθέτηση	35 - 40€
- Συντήρηση	30 - 40€
Γαλλικό Σχέδιο έξτρα χρέωση	3 - 5€


GLAMOUR girl

Ωράριο Λειτουργίας

	Κλειστά
Δευτέρα	
Τρίτη	9:00 - 19:00
Τετάρτη	9:00 - 18:00
Πέμπτη	9:00 - 19:00
Παρασκευή	9:00 - 19:00
Σάββατο	9:00 - 17:00

Μέτωνος 57-59, Χολαργός
 Τ: 211 4174830 - Κ: 6971 619814

 glamour girl salon

 glamour_girl_salon



ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΕΜΕΣΤΙΧΑΣ ΚΕΝΤΡΟ ΚΛΑΣΙΚΩΝ & ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

21 ΧΡΟΝΙΑ ΣΧΕΣΕΙΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ

www.kks.gr

ΤΗΛ. 210 6540777
 ΚΟΡΥΤΣΑΣ 75,
 ΠΑΠΑΓΟΥ



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



Γράφει ο **Απόστολος Σουλιώτης**
Διακεκριμένος ασφαλιστικός σύμβουλος NN Hellas


Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΣΤΙΓΜΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΙΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΟΥ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΕΡΑ!

Οι περισσότεροι νέοι θεωρούν ότι η ασφάλιση υγείας είναι κάτι που μπορεί να τους απασχολήσει στο μέλλον. Όμως η αλήθεια είναι ότι το σωστό timing κάνει όλη τη διαφορά. Σε νεαρή ηλικία, τα ασφάλιστρα είναι χαμηλότερα, και η υγεία συνήθως καλύτε-

ρη. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί κανείς να κατοχυρώσει σημαντικές καλύψεις με μικρότερο κόστος, χτίζοντας σταδιακά ένα ισχυρό δίκτυο προστασίας. Αντίθετα, η αναβολή συχνά οδηγεί σε υψηλότερα έξοδα ή και περιορισμούς. Η ασφάλιση δεν είναι θέμα ηλικίας, αλλά

στρατηγική κίνηση πρόνοιας, που αποκτά αξία ακριβώς επειδή γίνεται έγκαιρα.

Στοιχεία Επικοινωνίας:
τηλ.6980516187
Google:
Απόστολος Σουλιώτης



ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΔΕΜΕΣΤΙΧΑΣ
ΚΕΝΤΡΟ ΚΛΑΣΙΚΩΝ & ΘΕΤΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
21 ΧΡΟΝΙΑ ΣΧΕΣΕΙΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ
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, μπουφές, σφινιέρες, ντιουλάνες, τραπεζαρίες, κομοδία, γραφεία, βιβλία, δίσκους, ραπιτομηχανές, στερεοφωνικά, cd, juke box, biblo, μικροανακείμενα, παράσημα, σπαθιά, μίκυ μίους & κόμξ, ασημικά, πίνιακες, 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.politeiarpaxol.gr

piu verde
Restaurant

piu verde
Cafe

... a place to be

Κερυνιάς & Πενταύλων,
Αέλιος Παπάγου,
Τηλ.: 210 6533086, 210 6546185,
Fax.: 210 6544291,
e-mail: verde@panafonet.gr



TRILLIUM
INSURANCES
SINCE 1980

Ασφαλιστικές & Συμβουλευτικές Υπηρεσίες
Μυλωνάκη Μ. & Συνεργατών

+30 6977 26 5555

DP

hair & nails

📍 25^{ης} Μαρτίου 19,
Χολαργός ΤΚ 15561
☎️ 2106564796



🌐 www.despinahair.gr
 📱 dphairnails
 📌 Dp Hair & Nails



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.

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.



ΑΛΛΑΖΟΥΜΕ ΣΕΛΙΔΑ ΣΤΟΝ ΔΗΜΟ ΜΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΠΟΛΙΤΕΙΑ ΠΑΠΑΓΟΥ-ΧΟΛΑΡΓΟΥ!



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

Η τοπική κοινωνία θέλει να βαδίσει μπροστά κάνοντας άλματα προόδου και όχι να μένει προσκολλημένη στα λάθη και τις αδυναμίες του χτες μεμψιμοιρώντας και χάνοντας την μία ευκαιρία πίσω από την άλλη.

Η επόμενη ημέρα απαιτεί ευρύτερες κοινωνικές συμμαχίες, νέες πολιτικές και ρήξη με πολιτικές συμπεριφορές και νοοτρο-

πίες του παρελθόντος.

Ο δήμος μας όχι μόνο έχει σπουδαία ιστορία αλλά αποτελεί και μια μεγάλη αυτοδιοικητική πρόκληση μιας και έχει αρκετά φλέγοντα ζητήματα που απαιτούν παρεμβάσεις ουσίας και όχι απλά λόγια και υποσχέσεις.

Η δημοτική αρχή δεν πείθει αυτή τη στιγμή κανέναν ότι έχει σχέδιο και λύσεις.

Δίνει την εντύπωση ότι προσπαθεί να κερδίσει πολιτικό χρόνο και να μεταθέσει τις ευθύνες της αλλού.

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.

Οι δημότες αναφέρουν καθημερινά προβλήματα που διαρκώς πολλαπλασιάζονται και αν αναρωτηθούμε για το αν βρισκόμαστε σε καλύτερη κατά-

σταση ως Δήμος από ότι πριν δώδεκα έτη η απάντηση είναι σαφώς αρνητική.

Απαιτείται συνεπώς ένα νέο ξεκίνημα, μία νέα αρχή.

Το πραγματικό νόημα της ανανέωσης δεν είναι μόνον ποσοτικό, αλλά (κυρίως) ποιοτικό.

Είναι η αλλαγή τρόπου σκέψης, η εισαγωγή καινοτόμων ιδεών, η χρήση νέων τεχνολογιών και εργαλείων, αλλά και η οριστική ρήξη με νοοτροπίες και μεθοδολογικές προσεγγίσεις του παρελθόντος.

Στην τοπική αυτοδιοίκηση ο ρόλος της αντιπολίτευσης είναι αναλόγως σημαντικός με τον ρόλο της διοίκησης, αφού η αντιπολίτευση ασκεί έλεγχο, υποβάλει προτάσεις και ασφαλώς διεκδικεί την ανάληψη της εξουσίας διαμέσου των επομένων δημοτικών εκλογών.

Το ζητούμενο λοιπόν είναι η εξεύρεση λύσεων και όχι απλά η επικοινωνιακή προσέγγιση αφού χρειαζόμαστε λύσεις και όχι εικόνες.

Αντίπαλός μας είναι τα προβλήματα της πόλης μας και

στόχος μας είναι ο δήμος της καρδιάς μας να γίνει ακόμα πιο όμορφος, να γίνει ο δήμος που μας αξίζει!

Η Σύγχρονη Πολιτεία Παπάγου-Χολαργού μπορεί!

Έχοντας ολοκληρωμένο πρόγραμμα, προσφέρει τις λύσεις στα μεγάλα προβλήματα που απασχολούν τους συνδημότες μας και πρωτοπορεί.

Είναι η παράταξη των έργων και όχι των λόγων.

Έχει λεχθεί πως η Τοπική Αυτοδιοίκηση δεν είναι <<σπορ για θεατές>>.

Στην Σύγχρονη Πολιτεία Παπάγου-Χολαργού παίρνουμε την κατάσταση στα χέρια μας και μετουσιώνουμε την βούληση σε πράξη.

Για να φανεί η απόσταση ανάμεσα στα μεγάλα λόγια της δημοτικής αρχής και την πραγματικότητα.

Για έναν Δήμο που αξίζουμε χωρίς τα τραγικά δείγματα ανεπάρκειας της παρούσας δημοτικής αρχής.

Για μια Σύγχρονη Πολιτεία Παπάγου-Χολαργού!

ΙΑΤΡΕΙΟ ΜΙΚΡΩΝ ΖΩΩΝ



Κολιός 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

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

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



ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ

ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

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

ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ

ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ 6974405646 ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ



Χριστίνα Γεωργαντά
 Δικηγόρος LL.M.

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




ΟΠΤΙΚΑ ΞΕΝΟΥ

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

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

ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ Α. ΚΑΡΤΣΑΚΛΗΣ
ΝΕΥΡΟΛΟΓΟΣ



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

Υπότροφος του ΙΚΥ
 εξειδικευθείς στο Νοσοκομείο
 Columbia N. Υόρκης

Επισκέψεις
 Κατόπιν ραντεβού

Επισκέψεις
 κατ' οίκον

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

ΕΞΩΣΗ ΤΟΥ ΔΗΜΟΥ ΑΠΟ ΤΟ TENNIS CLUB ΧΟΛΑΡΓΟΥ: 5,5 στρέμματα επιστρέφουν στον Στρατό. Υπόλογος ο Δήμαρχος κ. Αποστολόπουλος!

Κύριε Αποστολόπουλε είστε Υπόλογος στους δημότες...

Ο Δήμαρχος κ. Αποστολόπουλος οφείλει να δώσει καθαρές απαντήσεις στους πολίτες:

1. Τι ακριβώς έπραξε για να προστατεύσει την περιουσία του Δήμου όταν άρχισαν να φαίνονται τα πρώτα σύννεφα με το ΤΕΘΑ;

2. Γιατί επέτρεψε (ή δεν αντιλήφθηκε) την παράνομη επέκταση των εγκαταστάσεων, η οποία, όπως όλα δείχνουν, αποτέλεσε το τέλειο πρόσχημα για να μας αφαιρεθεί η έκταση;

3. Ποια μέτρα έλαβε για να συμμορφωθεί ο Αθλητικός Όμιλος με τους όρους της παραχώρησης, ώστε να μη φτάσουμε στο σημερινό «κάζο» χάνοντας 5,5 στρέμματα ζωτικού πνεύμονα αθλητισμού και πρασίνου.

Αναμένουμε τις εξηγήσεις σας, κ. Δήμαρχε. Αν υπάρχουν....

Για την εγκυρότερη πληροφόρηση των συμπολιτών μας, δημοσιεύουμε το έγγραφο του υπουργείου Εθνικής Αμύνης, που κάνει σαφή την αφαίρεση

5,5 στρεμμάτων από το δήμο μας.

ΠΡΟΣ : ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΜΥΝΑΣ
ΤΑΜΕΙΟ ΕΘΝΙΚΗΣ ΑΜΥΝΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ
ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΚΙΝΗΤΗΣ
ΠΕΡΙΟΥΣΙΑΣ (1^ο ΤΜΗΜΑ)
Θαλού και Πιπτακού 10
Τ.Κ.: 10558, Αθήνα
Τηλ.: 210 3315016
Email: info@ndf.gr
Φ.914.2/4/31/1653
Σ.308
Αθήνα, 27 Φεβ 26
Συν.: Ως Πίνακας Αποδεκτών

Πίνακας Αποδεκτών

ΚΟΙΝ. :

ΘΕΜΑ : Τίτλοι Ιδιοκτησίας (Επιστροφή) Εκτάσεων Εμβαδού 2.435 τ.μ. και 3.085 τ.μ. από τον Δήμο Χολαργού στο ΤΕΘΑ)

ΣΧΕΤ. : α. Το από 24 Νοε 86 Ιδιωτικό Συμφωνητικό Παραχώρησης (ΟΣΟ) μεταξύ ΤΕΘΑ και Δ. Χολαργού β. N.5223/2025 (Α' 137)

Σας γνωρίζουμε ότι με το (β) σχετικό συστάθηκε το Ταμείο Ακινήτων Εθνικής Αμύνης (Τ.Α.ΕΘ.Α.) με σκοπό την αποτελεσματική προστασία, την ορθολογική διαχείριση και τη βέλτιστη αξιοποίηση της ακίνητης περιουσίας των Ενόπλων Δυνάμεων.

Ως εκ τούτου, το Τ.Α.ΕΘ.Α. ως καθολικός διάδοχος των συγχωνευόμενων ταμείων, συμπεριλαμβανομένου και του Ταμείου Εθνικής Αμύνης (ΤΕΘΑ), υπεισέρχεται στο σύνολο των κάθε είδους αρμοδιοτήτων, δικαιωμάτων, υποχρεώσεων και λοιπών εννόμων σχέσεων του.

Κατόπιν των ανωτέρω και επικείμενης της έναρξης λειτουργίας του Τ.Α.ΕΘ.Α., ανακαλείται το (α) σχετικό (επισυνάπτεται), το οποίο αφορά στην προσωρινή παραχώρηση από τη Στρατιωτική Υπηρεσία (ΣΥ) στον τότε Δήμο Χολαργού, των εκτάσεων εμβαδού 2.435 τ.μ. και 3.085 τ.μ. στην πεδινή Κορακοβουνίου Αττικής ιδιοκτησίας του ΤΕΘΑ, με σκοπό τη δημιουργία αθλητικών εγκαταστάσεων χωρίς κτίσματα.

Σημειώνεται ότι, από την επισκόπηση πρόσφατων έγγραφων δορυφορικών εικόνων από το διαδίκτυο, διαπιστώνεται επέκταση των αθλητικών εγκαταστάσεων και η ύπαρξη κτισμάτων/κατασκευών, σε χώρο εκτός των παραπάνω εκτάσεων που είναι ομοίως ιδιοκτησία του ΤΕΘΑ.

Συναφώς, σας ενημερώνουμε ότι, στην περίπτωση που υφίσταται ενδιαφέρον από την πλευρά σας για τη σύναψη νέας σύμβασης παραχώρησης κατάλληλης έκτασης για την ανάπτυξη αθλητικών δραστηριοτήτων, είναι αναγκαία η υποβολή σχετικού αιτήματος, το οποίο θα εξεταστεί στο πλαίσιο της κείμενης νομοθεσίας.

Παρακαλούμε για τις ενέργειές σας, τίθμενοι στη διάθεσή σας για τυχόν πρόσθετες πληροφορίες ή διευκρινίσεις.

Χαριστής θέματος: Υπλόγος (ΜΧ-ΕΥ) Παναγιώτης Γκούβρας, Επιτελής ΤΕΘΑ/1^ο, τηλ.: 210 3315016, e-mail: info@ndf.gr.

Ακριβές Αντίγραφο Υποστράτηγος Χαράλαμπος Αμπατζίδης Διευθυντής

Ανθστής (ΜΧ) Χρήστος Πήτας Επιτελής ΤΕΘΑ/1

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ	Συνημμένα
Αποδέκτες για Ενέργεια	Το (α) σχετικό
Δήμος Παπάγου-Χολαργού Περικλέους 55 Τ.Κ.: 15561, Χολαργός Email: info@dparxol.gov.gr	
Αποδέκτες για Πληροφορία	
ΥΠΕΘΑ/ΣΓ κ. ΥΕΘΑ	-/-
ΥΠΕΘΑ/ΣΓ κ. ΥΦΕΘΑ	-/-
ΥΠΕΘΑ/Γρ. κ. ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑ	-/-
ΓΕΣ/Γ2	-/-
ΑΣΣΥΣ/Γ2	-/-
ΤΕΘΑ/1-ΦΕΝ	-

Η ΓΝΩΜΗ

Μέγαρο «Αλέξανδρος»: Όραμα πολιτισμού ή μνημείο αδιαφορίας;...



Δημήτρης Οικονόμου
Χειρουργός
Οδοντίατρος
Επικεφαλής
"Σύγχρονη Πολιτεία
Παπάγου -Χολαργού"
dimis.oikonomou@gmail.com

Συνέχεια από την 1η σελίδα

Σήμερα, το ταμείο στρατού ενοικιάζει τον «Αλέξανδρο»! Μια μεγάλη ευκαιρία για την πόλη μας... αλλά ο κ. Αποστολόπουλος σε καίρια ερώτηση μου παραδέχεται δημόσια ότι «ο Αλέξανδρος δεν αποτελεί προτεραιότητα» και δηλώνει έτοιμος να τον «δώσει» σε ιδιώτες γιατί όπως λέει δεν υπάρχουν χρήματα για την ανακαίνισή του.

Το κόστος ανακατασκευής του κτηρίου, που το 2014 εκτιμάτο μόλις στις 300.000€, εκτοξεύθηκε πλέον στο 1.000.000€. Η κωλυσιεργία της διοίκησης, μας κόστισε 700.000 ευρώ επιπλέον, τις οποίες τώρα ο κ. Δήμαρχος χρησιμοποιεί ως πρόσχημα για να «σηκώσει τα χέρια ψηλά». Αν αναλογιστούμε και τα σημερινά άδεια δημοτικά ταμεία, αντιλαμβανόμαστε πόσο δύσκολο είναι ο δήμος να ανταποκριθεί στην ευκαιρία που του δίνει σήμερα το ταμείο στρατού!

Όμως παρόλες τις οικονομικές δυσκολίες και τα άδεια ταμεία είναι απορίας άξιο πως ο κ. Αποστολόπουλος κατάφερε να εξασφαλίσει

- 535.000€ για "ανάπλαση" και τοποθέτηση, μεταξύ των άλλων, «πλαστικής μοκέτας» στην πλατεία Φλωρίνης
- 735.000€, για κόμβους προβληματικής κατασκευής και για τα περιβόητα πλαστικά κολωνάκια σε έναν ποδηλατόδρομο-φάντασμα, που περισσότερο προβληματίζει παρά εξυπηρετεί.

Ενώ για τον "Αλέξανδρο", το τοπόσημο του Παπάγου δεν μπορεί να εξασφαλίσει ούτε ένα ευρώ! Η αλήθεια λοιπόν δεν είναι η οικονομική δυσκολία. Είναι η πολιτική αδιαφορία.

Οι Κίνδυνοι της «Εύκολης Λύσης»

Η παράδοση του «Αλεξάνδρου» σε ιδιώτη δεν είναι αξιοποίηση. Είναι υποβάθμιση. Ένας ιδιώτης εύλογα θα αναζητήσει την οικονομική απόσβεση μέσω υπερτοπικής χρήσης, μετατρέποντας την καρδιά του Παπάγου σε πόλο έλεξης εκατοντάδων αυτοκινήτων από όλη την Αττική, επιβαρύνοντας ανεπανόρθωτα το κυκλοφοριακό και τη στάθμευση στη γειτονιά μας...

Θεωρώ ότι σήμερα ο Δήμαρχος αποποιείται το καθήκον του και πετά στα σκουπίδια μια ιστορική ευκαιρία. Παράλληλα δεσμεύομαι ότι ως επικεφαλής της Σύγχρονης Πολιτείας δεν θα σταματήσω να αγωνίζομαι να περιέλθει ο Αλέξανδρος στην πόλη μας ως πολιτιστικός πολυχώρος!

Κάτι όμορφο έρχεται στην Πόλη μας...!

η ΕΥΝΟΗΑ με την υποστήριξη
του ΔΗΜΟΥ Παπάγου Χολαργού
διοργανώνει στο ΔΗΜΑΡΧΕΙΟ
μια ξεχωριστή εκδήλωση φροντίδας:

1η ΗΜΕΡΙΔΑ ΕΥΕΞΙΑΣ ΕΥΝΟΗΑ Σώμα Νους Ισορροπία

το Σάββατο 16 Μαΐου 2026 στις 12μμ

Χάρισε στον εαυτό σου λίγο χρόνο... εδώ, τώρα, μαζί!

Είσοδος ΔΩΡΕΑΝ

Περικλέους 55, Χολαργός, | Πληροφορίες 6977805767

ΕΥΝΟΗΑ. Ό,τι χρειάζεσαι... είναι πιο κοντά απ' όσο νομίζεις.



Ζούμε γρήγορα. Πολύ γρήγορα.

Και κάπου εκεί, ανάμεσα σε υποχρεώσεις, σκέψεις και άγχος, η ευεξία και η ευζωία, είναι δυο λέξεις που αναζητούν με απόγνωση, χώρο στη ζωή μας.

Η ευεξία, αντανακλά την καλή κατάσταση του σώματος και του νου, στο εδώ και στο τώρα. Την ενέργεια που έχουμε, τη διάθεσή μας, την ικανοποίηση.

Η ευζωία, από την άλλη, είναι κάτι πιο ολιστικό, πιο μεγάλο και καθοριστικό. Συνδυάζει την υγεία, την ισορροπία, τη σύνδεση με τον εαυτό μας και τους άλλους, αλλά και την αίσθηση νοήματος. Δεν είναι μόνο να «είμαστε καλά», αλλά να «ζούμε καλά». Δεν είναι εγωισμός. Είναι επιστροφή.

Επιστροφή σε απλά πράγματα που έχουμε ανάγκη:

να φροντίσουμε το σώμα μας,
να ξεκουραστούμε πραγματικά,
να κινηθούμε, να χαμογελάσουμε, να μοιραστούμε,
να θυμηθούμε τι έχει αξία για εμάς.

Πως να ξεκινήσουμε προς τα εκεί? Υπάρχει ένα εργαλείο πιο απλό απ' όσο φανταζόμαστε: η ενσυνειδητότητα.

Ενσυνειδητότητα (Mindfulness) είναι μια φιλοσοφία ζωής.

Είναι να είμαστε παρόντες στην στιγμή μας. Να σταματάμε για λίγο. Να παρατηρούμε χωρίς να κρίνουμε αυτόματα.

Γιατί εκεί, στο «τώρα», αρχίζει να αλλάζει η σχέση μας με το άγχος, με τον εαυτό μας, με τη ζωή.

Η φροντίδα του εαυτού μας δεν είναι πολυτέλεια.

Είναι ανάγκη. Είναι ευθύνη. Είναι μια επιλογή που κάνουμε

ξανά και ξανά.

Με αυτή τη σκέψη δημιουργήθηκε η Ευνοήα, ένας χώρος ευεξίας στον Χολαργό, αφιερωμένος στη σύνδεση, την ισορροπία και τη βιωματική εμπειρία. Στην επίγνωση της ζωής μας στο παρόν.

Και τώρα, αυτή η εμπειρία ανοίγει και γίνεται κοινή.

Η διαδρομή προς την ευεξία - και προς την ευζωία που αξίζουμε - δεν θα μείνει πια μια σκέψη. Μπορεί να έχει μια αρχή. Και αυτή να είναι... **Το Σάββατο 16 Μαΐου 12μμ**, στο Δημαρχείο Παπάγου-Χολαργού, στην Αίθουσα Μελίνα Μερκούρη.

Σας προσκαλούμε στην 1η Ημερίδα Ευεξίας, με την υποστήριξη του Δήμου Παπάγου-Χολαργού,

«ΕΥΝΟΗΑ: Σώμα - Νους - Ισορροπία», με τη σημαντική συμβολή της **Caudalie**, μιας εταιρείας που συνδέει την ευεξία με τη δύναμη της φύσης.

Όχι απλώς για να ακούσετε. Αλλά για να νιώσετε.

Με ομιλίες από ειδικούς επιστήμονες, συζήτηση μαζί τους, βιωματικά εργαστήρια για όλες τις ηλικίες, ξεχωριστές δράσεις για γονείς και παιδιά, αλλά και δώρα ευεξίας, η ημέρα αυτή είναι μια ευκαιρία να κάνετε μια παύση.

Να θυμηθείτε τι σημαίνει να φροντίζετε πραγματικά τον εαυτό σας.

Ίσως τελικά η ευζωία να μην είναι κάτι μακρινό.

Ίσως να ξεκινά... από μια μέρα σαν αυτή!

Διοργάνωση: Ευνοήα - Mindful Wellness for Women www.eunoea.gr

Μεσογείων 256 Χολαργός | 2106724766 | 6977805767

Ελένη Περιβολαροπούλου | Σύμβουλος Mindfulness & Wellness (ISON Psychometrica & NASM)

Ιδρύτρια ΕΥΝΟΗΑ - Mindful Wellness for Women | www.eunoea.gr





Χρήστος Ξένος

Χρήστος Ξένος FBDO (Hons) LVA
 Διπλ. Οπτικός - Βοηθήματα
 Χαμηλής Όρασης
 HND, B.Sc. (Hons), M.Sc.

Η αμβλυωπία είναι μία πάθηση που εμφανίζεται στην παιδική ηλικία όπου το ένα μάτι είναι πιο αδύναμο από το άλλο. Ο εγκέφαλος δεν μπορεί να συνδυάσει τις εικόνες των δύο ματιών με συνέπεια να αποκλείει την εικόνα από το πιο αδύναμο μάτι και χρησιμοποιεί την εικόνα από το πιο δυνατό μάτι. Αυτό σημαίνει πως ένα παιδί που πάσχει από αμβλυωπία χρησιμοποιεί μόνο το δυνατό μάτι για να δει, με αποτέλεσμα η όραση του αδύναμου ματιού να χειροτερεύει συνεχώς. Συνήθως η αμβλυωπία εμφανίζεται μόνο στο ένα από τα δύο μάτια. Το πρόβλημα εμφανίζεται από τη γέννηση μέχρι και την ηλικία των επτά ετών. Στις περισσότερες περιπτώσεις το παιδί δεν αντιλαμβάνεται ότι χρησιμοποιεί μόνο το ένα μάτι γιατί η επιλογή του δυνατότερου οφθαλμού από τον εγκέφαλο είναι μία αυτόματη αντίδραση του οργανισμού. Συνήθως η έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία της πάθησης μπορεί να διορθώσει την αμβλυωπία. Όσο νωρίτερα αρχίσει η θεραπεία της αμβλυωπίας τόσες περισσότερες πιθανότητες έχει το παιδί να αναπτύξει φυσιολογική όραση. Η αμβλυωπία πολλές φορές αναφέρεται και ως «τεμπέλικο μάτι».

Πότε προκαλείται Αμβλυωπία;

- Όταν τα μάτια δεν εστιάζουν στο ίδιο αντικείμενο. Σε περιπτώσεις στραβισμού όπου τα δύο μάτια δεν είναι ευθυγραμμισμένα ώστε να κοιτάνε προς την ίδια κατεύθυνση, ο εγκέφαλος λαμβάνει δύο εικόνες και αποκλείει τη μία. Η όραση του ματιού που δε χρησιμοποιείται χειροτερεύει σταδιακά.

Αμβλυωπία

Πως θεραπεύεται η Αμβλυωπία

Στις περισσότερες περιπτώσεις η αμβλυωπία θεραπεύεται με τη χρήση γυαλιών. Η διαθλαστική διόρθωση καθώς και η θεραπευτική προσέγγιση προσαρμόζονται ανάλογα με την περίπτωση. Επομένως μπορεί να χρησιμοποιηθούν γυαλιά με πρίσματα, γυαλιά διόρθωσης της διαθλαστικής ανωμαλίας ή κάλυψη του «δυνατού» οφθαλμού για να αναγκαστεί να λειτουργήσει το «αδύναμο» μάτι. Η παιδική όραση εξελίσσεται σε μεγάλο βαθμό μέχρι την ηλικία των 6 ετών και συνεχίζει να εξελίσσεται μέχρι την ηλικία των 9 με 10 ετών. Στην περίπτωση της αμβλυωπίας είναι πολύ σημαντικό η θεραπεία να αρχίσει όσο το δυνατόν νωρίτερα από την ηλικία των 6 ετών.

Σε πολλές περιπτώσεις τα παιδιά δε δέχονται εύκολα τα διορθωτικά γυαλιά ή τον αποκλεισμό του ενός ματιού. Για να διευκολύνετε τη θεραπεία μπορείτε να:

Εξηγήσετε στο παιδί ότι τα γυαλιά ή η κάλυψη του ενός ματιού θα το βοηθήσουν να δει καλύτερα. Ενημερώστε για την κατάσταση αυτή τους δασκάλους, προπονητές και φίλους του παιδιού, να τους εξηγήσετε τι πρέπει να κάνει στα πλαίσια της θεραπείας και να ζητήσετε να βοηθήσουν. Σε περίπτωση αποκλεισμού του ενός ματιού μπορείτε να διαλέξετε γάζες ή αυτοκόλλητα με σχέδια. Κάνετε διάφορες δραστηριότητες (ζωγραφική, παζλ, στιδήποτε απαιτεί παρατηρητικότητα και συγκέντρωση) όταν το παιδί φορά τα διορθωτικά γυαλιά ή το αυτοκόλλητο αποκλεισμού.

Η σωστή και έγκαιρη χρήση των γυαλιών συντελεί στην ομαλή ανάπτυξη της όρασης του παιδιού και κατ'επέκταση στην ανάπτυξη των πνευματικών και σωματικών του ικανοτήτων και δεξιοτήτων.

- Όταν υπάρχει ανισομετρωπία. Η ανισομετρωπία είναι η διαθλαστική κατάσταση όπου τα δύο μάτια εμφανίζουν διαφορετικό μέγεθος (>2,00D) ή τύπο (μυωπία, υπερμετρωπία ή αστιγματισμός) διαθλαστικού σφάλματος. Επομένως υπάρχει και σε αυτή την περίπτωση ένα «καλό» και ένα «αδύναμο» μάτι. Όπως και στην περίπτωση του στραβισμού ο εγκέφαλος δέχεται δύο εικόνες από τις οποίες «διαλέγει» την καλύτερη με αποτέλεσμα να χειροτερεύει σταδιακά η όραση του ήδη αδύναμου ματιού.

- Όταν κάποια άλλη αιτία εμποδίζει το φως να εισχωρήσει στο μάτι. Τέτοιες αιτίες μπορεί να είναι ένας εκ γενετής καταρράκτης (συγγενής καταρράκτης) ή κάποια πάθηση του κερατοειδούς. Χωρίς έγκαιρη διάγνωση και θεραπεία το παιδί μπορεί να μην αναπτύξει ποτέ καλή όραση στο πάσχον μάτι.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

Στις πιο πολλές περιπτώσεις η αμβλυωπία δεν εμφανίζει κάποια αισθητά συμπτώματα, αλλά ένας γονέας μπορεί να αντιληφθεί ότι το παιδί του ενδεχομένως να εμφανίζει κάποια διαθλαστική ανωμαλία όταν: Το παιδί παραπονιέται ή κλαίει όταν του καλύπτουμε το ένα μάτι. Τα ένα μάτι του παιδιού δεν είναι ευθυγραμμισμένο με το άλλο όταν κοιτάζει ένα σημείο. Όταν το παιδί μισοκλείνει τα μάτια του ή γέρνει το κεφάλι για να κοιτάξει με το «καλό» μάτι. Και τέλος, όταν το βλέφαρο του ενός ματιού είναι λίγο πιο πεσμένο σε σχέση με το άλλο. Στην περίπτωση που παρατηρηθούν ένα ή περισσότερα από τα παραπάνω θα πρέπει να επισκεφθείτε άμεσα τον οφθαλμίατρό σας. Όπως πάντα η έγκαιρη διάγνωση και η σωστή θεραπεία θα βοηθήσουν ώστε το παιδί σας να αναπτύξει φυσιολογική όραση.

Έως 15 Ιουνίου η προθεσμία για τον καθαρισμό οικοπέδων και ακάλυπτων χώρων από τους ιδιοκτήτες

Έως 15 Ιουνίου η προθεσμία για τον καθαρισμό οικοπέδων και ακάλυπτων χώρων από τους ιδιοκτήτες

Ξεκίνησε για τους ιδιοκτήτες, μισθωτές, νομείς και επικαρπωτές οικοπέδων και ακάλυπτων χώρων, για το πλαίσιο υποχρεώσε-

ων για τον καθαρισμό οικοπέδων ενόψει της αντιπυρικής περιόδου (1η Μαΐου - 31η Οκτωβρίου), σύμφωνα με το Άρθρο 43 «Υποχρεώσεις καθαρισμού οικοπέδων και λοιπών ακάλυπτων χώρων - Διαδικασία ελέγχων και επιβολής κυρώσεων - Προσθήκη άρθρου

531Δ στον ν. 4662/2020» του Ν. 5281/2026 «Ενεργή Μάχη» του Υπουργείου Κλιματικής Κρίσης και Πολιτικής Προστασίας.

Η προθεσμία καθαρισμού και υποβολής δήλωσης ορίζεται από 1η Απριλίου έως 15 Ιουνίου 2026.

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ
 ΚΗΔΕΙΕΣ - ΜΝΗΜΟΣΥΝΑ
 ΣΤΟΛΙΣΜΟΙ - ΣΤΕΦΑΝΑ

ΛΑΜΠΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

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

ΑΠΟ ΤΟ 1974





Σ. Αθανασιάδη

WE ARE HIRING

OPEN POSITIONS

English Language Teachers

Join our team

SEND YOUR CV TO:
info@xenesglosses-athanasiadi.gr



BODY PIT STOP
 by Maria Sertou

Φυσικοθεραπεία
 ΣΥΜΒΕΒΛΗΜΕΝΟΙ ΜΕ ΕΟΠΥΥ

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

 Αγία Παρασκευή Σουλίου 63
 2117507630
 6993200098

 Χολαργός Αναστάσεως 89
 2112185021
 bps.physiotherapy@gmail.com

www.bodypitstop.gr



ORANGE
 ATHLETIC CENTER

**3 ΜΗΝΕΣ
 PILATES REFORMER**

~~ΑΠΟ 299€~~
ΜΟΝΟ 129€

**+ΔΩΡΟ ΤΟ
 ΚΛΑΣΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ**

 Λεωφ. Μεσογείων 256, Χολαργός



ΚΛΑΔΕΜΑ.GR

- ΚΛΑΔΕΜΑΤΑ
- ΑΠΟΨΙΛΩΣΕΙΣ
- ΚΟΠΕΣ ΔΕΝΔΡΩΝ

ANTONENAS

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



Σαρανταπόρου 10
 Χολαργός
 210 65 46 611

HAIR 4 HER
 HAIR STYLING SALON




**ΝΟΣΗΛΕΙΑ
 ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ**

MEDIHOME
 Νοσηλεία κατ' Οίκου

Καλέστε μας 6973817965

- Γιατρός στο σπίτι
- Αποκλειστικές Νοσοκόμες
- Ακτινογραφίες - Υπέρηχοι στο σπίτι
- Ενδοφλέβιες αγωγές και αιμοληψία στο σπίτι

Παρέχουμε ολοκληρωμένη νοσηλευτική φροντίδα ασθενών στην Αττική, 365 ημέρες το χρόνο, 24ώρες το 24ωρο

 info@medihomeservices.gr

“Προτάσεις συνολικής αναβάθμισης της Παιδείας στον Δήμο μας”



Γράφει
η Ντίνα Τάγια
Τ. Στέλεχος
Υπουργείου Παιδείας
ΔΗΜ.Τ.Ο Ν.Δ. Παπάγου
-Χολαργού, Τομέας
Οικογενειακής Πολιτικής
και Ισότητας των Φύλων

Υπάρχουν παρεμβάσεις που θα μπορούσαν να αναβαθμίσουν σε αρκετούς τομείς την Παιδεία στον Δήμο μας. Προς όφελος όχι μόνο του εκπαιδευτικού περιβάλλοντος, αλλά και της τοπικής κοινωνίας μας.

Πρωταρχικός στόχος είναι η ασφάλεια των μαθητών μας, όλων των βαθμίδων, κατά τις ώρες που βρίσκονται στα σχολεία. Για αυτό είναι απαραίτητος ο συνεχής έλεγχος, η σωστή συντήρηση των σχολικών κτιρίων και η άμεση επιδιόρθωση οποιωνδήποτε βλαβών η δυσλειτουργιών παρουσιάζονται κατά καιρούς. Ιδιαίτερα χρήσιμη θα ήταν μια ενεργειακή αναβάθμιση των κτιρίων, που θα προσέφερε θερμομόνωση, πολύ ωφέλιμη κατά την περίοδο του Χειμώνα. Απαραίτητη επίσης κρίνεται η εγκατάσταση κλιματισμού η ανεμιστήρων οροφής, χρήσιμων για τις περιόδους αφόρη-

του καύσωνα. Ούτως ώστε να εξασφαλίζεται το σωστό περιβάλλον ζέσης η δροσιάς αναλόγως των εποχών, στις σχολικές αίθουσες, για την σωστή επίδοση των μαθητών και την απρόσκοπτη παρακολούθηση των μαθημάτων.

Επόμενος στόχος είναι ο εξοπλισμός με σύγχρονα μέσα διδασκαλίας και τα ψηφιακά μέσα που διατίθενται στην εποχή μας (διαδραστικοί πίνακες, υπολογιστές, γρήγορο διαδίκτυο). Ούτως ώστε όλοι οι μαθητές μας να έχουν την δυνατότητα να αναπτύξουν τις ιδιαίτερες δεξιότητες τους. Άλλος σημαντικός στόχος είναι η ενίσχυση των εξωσχολικών δραστηριοτήτων. Η οργάνωση δωρεάν η χαμηλού κόστους προγράμματα για απασχόληση των παιδιών με δημιουργικούς τρόπους, π.χ. εργαστήρια διαφόρων τεχνών, ρομποτικής, εκμάθησης ξένων γλωσσών, αθλητικών δραστηριοτήτων. Ολα αυτά θα μπορούσαν όχι μόνο να απασχολούν δημιουργικά τα παιδιά στον ελεύθερο χρόνο τους, αλλά να παρέχουν και μια οικονομική ανακούφιση στους γονείς των παιδιών, ειδικά εκείνων που αντιμετωπίζουν οικονομικά προβλήματα.

Μεγάλη βοήθεια επίσης θα προσέφερε η συνεργασία των σχολείων με Πανεπιστήμια, Πο-

λιτιστικούς φορείς και επιχειρήσεις του Δήμου μας, που θα περιλάμβαναν ομιλίες, επισκέψεις, κοινά προγράμματα κ.λ.π. Διότι θα παρότρυναν τους μαθητές να αναπτύξουν νέες ιδέες και να αναζητήσουν επαγγελματικές προοπτικές με καινοτόμες πρακτικές που προσφέρει η σύγχρονη εποχή. Τέλος αλλά ιδιαίτερα σημαντικό κομμάτι είναι η ψυχοκοινωνική υποστήριξη των μαθητών, που βρίσκονται αντιμέτωποι με τα σύγχρονα προβλήματα της εποχής μας, άγχος σχολικό εκφοβισμό (μπουλινγκ), τυχόν κοινωνικές ανισότητες (παιδιά φτωχών οικογενειών αλλοδαποί μαθητές κ.λ.π.) Αυτό θα επιτευχθεί με την συνεχή παρουσία σχολικών ψυχολόγων και κοινωνικών λειτουργών σε όλα τα σχολεία, ούτως ώστε να αντιμετωπίζονται όλα αυτά με επιστημονικό τρόπο και να εξασφαλίζεται ένα υγιές περιβάλλον που θα παρέχει ασφάλεια και σιγουριά.

Για να παρακολουθούν απρόσκοπτα τα μαθήματα τους όλα τα παιδιά χωρίς καμία απολύτως εξαίρεση. Συνδυάζοντας λοιπόν όλες τις παρεμβάσεις, υποδομές, καινοτομίες και κοινωνική μέριμνα μπορούμε να πετύχουμε ένα σύγχρονο, ποιοτικό εκπαιδευτικό περιβάλλον που να ανταποκρίνεται πλήρως στις ανάγκες της εποχής μας.

HyperArnica Cream: Η εξέλιξη της φυτοθεραπείας



Γράφει
η Πέγκυ
Μπουζάνη
 Φαρμακοποιός
 Κοσμητολόγος
www.panaceaproducts.gr

Η **Panacea Natural Products** συνεχίζει να επενδύει σε προϊόντα που αξιοποιούν τη δύναμη της φύσης, προσφέροντας αποτελεσματικές λύσεις καθημερινής φροντίδας με βαθιά γνώση των βοτάνων της Ελληνικής γης και σεβασμό στην επιστήμη.

Το νέο προϊόν της εταιρείας μας **Hyper Arnica Cream** βρίσκεται ήδη σε επιλεγμένα φαρμακεία. Η ονομασία προέρχεται από τον συνδυασμό των δύο “ηρωταγωνιστών” της σύνθεσης: της **Άρνικας** και του **Υπερικού (Σπαθόλαδο)**. Πρόκειται για ένα εξειδικευμένο βάλαμο που στοχεύει στην καταπράυνση και την ταχεία ανάπλαση της επιδερμίδας.

Η Δύναμη των Συστατικών μας
 Κάθε συστατικό στην **Hyper**

Arnica έχει επιλεγεί με αυστηρά φαρμακευτικά κριτήρια:

• **Arnica Montana & Hypericum Perforatum (Σπαθόλαδο):** Ένας πανίσχυρος συνδυασμός για την αντιμετώπιση οιδημάτων, μωλώπων και μυϊκών ενοχλήσεων.

• **Helichrysum Italicum (Ελιχρυσός):** Γνωστός ως το “φυτό της αιώνιας νεότητας”, προσφέρει μοναδικές αναπλαστικές ιδιότητες.

• **Calendula Officinalis:** Καταπραΰνει τους ερεθισμούς και προστατεύει το ευαίσθητο δέρμα.

• **Bromelain (Βρομελίνη):** Ένα ένζυμο από τον ανανά που βοηθά δραστικά στη μείωση της φλεγμονής και του πρηξίματος.

• **Shea Butter (Βούτυρο Καριτέ):** Εξασφαλίζει βαθιά ενυδάτωση και

πλούσια υφή, αφήνοντας το δέρμα απαλό και προστατευμένο.

Σε ποιους απευθύνεται;

Είναι ο απαραίτητος σύμμαχος για:

1. **Αθλητές** και όσους ασκούν έντονη σωματική δραστηριότητα.
2. Ανθρώπους που ταλαιπωρούνται από **μώλωπες ή μικροτραυματισμούς**.
3. Κάθε οικιακό φαρμακείο που αναζητά μια **άμεση, καταπραΰντική λύση** για όλη την οικογένεια.

Διατίθεται σε επιλεγμένα φαρμακεία, στο 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

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
"ΑΣΙΟΝ ΕΣΤΙ"
ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ ΓΚΙΝΗΣ

Ο δικός σας ΑΝΘΡΩΠΙΟΣ για τον ΑΝΘΡΩΠΟ σας

• Σεβασμός • Αξιοπρέπεια • Οικονομία

ΛΕΩΦ. ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 291, ΧΑΛΑΝΔΡΙ
ΤΗΛ.: 210 6770107 ΚΙΝ.: 694 8620 006
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 • ΑΥΘΟΓΗ 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



Θέμις Κοτσολάκη
 - Αργυροηλιοπούλου
 Κοινωνική Λειτουργός.

Όπως ανέφερα στο προηγούμενο οδοιπορικό μου στη Μονή του Σινά, το ζεύγος Καλλέργη μου προσέφερα απλόχερα τη φιλοξενία του, κατά τη διάρκεια της παραμονής μου στην πρωτεύουσα της Αιγύπτου, το Κάιρο. Ο αιμνηστος Ναύαρχος Καλλέργης, παρόλες τις απαιτήσεις της δουλειάς του ως ακόλουθος Άμυνας στην Ελληνική Πρεσβεία του Καΐρου, πρόθυμα με συνόδευε στις διάφορες τουριστικές μου εξορμήσεις. Κατ' εντολή του παίρναμε δύο εμφιαλωμένα μπουκάλια νερό, για λόγους υγείας, και ξεκινούσαμε.

Η πρώτη μας επίσκεψη ήταν στη θρυλική Γκίζα, εκεί όπου ο χρόνος έχει αγκαλιάσει το παρελθόν. Είναι η περιοχή που υψώνονται οι μεγαλειώδεις πυραμίδες των Φαραώ και η μυστηριώδης Σφίγγα, που το χαμόγελό της έχει χαραχτεί στην αιωνιότητα. Στο αρχαιολογικό μουσείο του Καΐρου στο Ταχρίρ αντικρύσαμε μαγεμένο

ΟΔΟΙΠΟΡΙΚΟ ΣΤΗΝ ΑΙΓΥΠΤΟ

ανεκτίμητα λεπτοδουλεμένα εκθέματα, και κυρίως τους θησαυρούς από τον τάφο του νεαρού Φαραώ Τουταγχαμών, ο μόνος τάφος των Φαραώ που βρέθηκε σφραγισμένος και ανέπαφος απ' τους τυμβωρύχους. Η μαγεία συνεχίστηκε με την επίσκεψή μας στο ξενοδοχείο «Μέναν» του Καΐρου, το γεμάτο ανείπωτη χλιδή ξενοδοχείο των βασιλέων και σεΐχηδων. Λόγω της ιδιότητας του ναυάρχου Καλλέργη, επετράπη η είσοδος σε εμάς του «κοινούς θνητούς», για να απολαύσουμε τον απεριόριστο πλούτο και το εξωπραγματικό μεγαλείο αυτής της ονειρικής διαμονής.

Την επόμενη μέρα συνέχισα το οδοιπορικό μου εκτός Καΐρου, με μέλη της Ελληνικής Πρεσβείας για Λούξορ και Ασουάν. Διανυκτερεύσαμε σε μία περιοχή, στο παλιό νησί των κροκοδείλων στο Νείλο, όπου μείναμε σε πολυτελείς ψάθινες καλύβες, και νωρίς το πρωί κατευθυνθήκαμε για το Λούξορ. Το φως του ήλιου αργά μόλις ξεκινούσε την ατέλειωτη πορεία του, όταν εμείς με δέος ξεκινούσαμε το δικό μας ταξίδι προς την ιστορία. Ατενίζοντας την ακρόπολη του Λούξορ, το Καρνάκ, όπου βρίσκεται ο επιβλητικός ναός του Άμμων Ρα, του θεού Ήλιου κατά τους αρχαίους Αιγυπτίους, νιώθει όλο το μυστήριο της αρχαίας Αιγύπτου να σε διαπερνά. Τεράστια αγάλματα, με πρωταρχικό το κολοσσιαίο άγαλμα του Φαραώ Ραμσή

Β', οβελίσκοι, αψίδες, περιστύλια και άπειρες τεράστιες ακίνητες φιγούρες σε παρασέρνουν στο πιο σκοτεινό ραντεβού του χθες. Μετά την επίσκεψή μας στη Νεκρόπολη της Θήβας, εκεί όπου βρίσκεται η κοιλάδα των τάφων των Φαραώ και των βασιλισσών, προχωρήσαμε για το Ασουάν.

Η διαμονή μας είχε κανονιστεί για το μόλις ανακαινισμένο στο Ασουάν Cataract Hotel, το οποίο είχε υπέροχη θέα πάνω από τα σκοτεινά νερά του Νείλου. Καθώς ταξίδευα μόνη και έπρεπε να μείνω σε μονόκλινο δωμάτιο -που δε διέθετε το ξενοδοχείο- μου πρότειναν να μείνω σε σουίτα στο Old Cataract Hotel, δηλαδή στο παλιό αποικιακό ξενοδοχείο. Η σουίτα αυτή ήταν πράγματι απομεινάρι θρυλικού μεγαλείου: είχε κρεβάτι με ουρανό και έπιπλα αντίκες άλλης εποχής. Τα υπόλοιπα μέλη της πρεσβείας, όταν ήρθαν να δουν πού θα διέμενα, έμειναν κατάπληκτοι. Σύμφωνα με διαβεβαίωση της ρεσεψιόν του ξενοδοχείου, είχα την τιμή να μείνω στο δωμάτιο όπου διέμενε και έγραψε η Άγκαθα Κρίστι το γνωστό μυθιστόρημά της «Εγκλημα στο Νείλο». Το βράδυ, στο θαυμάσια διακοσμημένο κλαμπ του ξενοδοχείου, απολαύσαμε ένα πλούσιο γεύμα και τα αφτιά μας χάιδεψαν παραδοσιακά, αλλά και σύγχρονα αιγυπτιακά τραγούδια. Τέλος, είδαμε παραδοσιακούς χορούς από τη Νουβία, με τελικό θέαμα έναν

ποιοτικό χορό της κοιλάδας από μία φοιτήτρια Ιατρικής του Πανεπιστημίου του Καΐρου.

Την επόμενη μέρα, λευκοφορεμένοι χαμογελαστοί Βεδουίνοι μανουβράρανε επιδέξια την φελούκα μας στην απεραντοσύνη του Νείλου. Κατά τη διάρκεια της πλωτής πορείας μας στο Νείλο, είχαμε την ευκαιρία να αντικρύσουμε και να θαμπωθούμε από τη λάμψη του ήλιου, που έλουζε το κατάλευκο, κτισμένο με ιταλικά μάρμαρα Καράρα, μαυσωλείο του Αγά Χαν. Εντυπωσιακό ήταν επίσης το επονομαζόμενο Ελεφάντινο Νησί, με τους περίφημους βοτανολογικούς κήπους του, με θαυμαστά εκθέματα λουλουδιών από όλα τα μέρη του κόσμου.

Την προτελευταία μέρα του οδοιπορικού μου, η Ελληνική Πρεσβεία του Καΐρου θα πραγματοποιούσε μεγάλη δεξίωση, λόγω της εθνικής γιορτή της 25ης Μαρτίου. Τα μέλη της πρεσβείας, ντυμένοι επίσημα με διακριτικά και τα παράσημά τους, περίμεναν τους καλεσμένους τους στη μεγαλοπρεπή είσοδο της πρεσβείας. Τα προσκεκλημένα μέλη των ξένων πρεσβειών έφθασαν με τις τοπικές τους ενδυμασίες, με τα αντίστοιχα διακριτικά τους, σε μία ανείπωτη μείξη χρωμάτων, συμβόλων και παράδοσης. Με αυτή τη σημαντική βραδιά ολοκληρώθηκε το γοητευτικό μου 15νήμερο ταξίδι στο Κάιρο, γεμάτο αναμνήσεις, νοσταλγία και όνειρο.

Καλό ταξίδι, Γιώργο... Η πόλη που αγάπησες σε αποχαιρετά...

Γράφει ο **Δημήτρης Οικονόμου**



Με βαθιά συγκίνηση, αποχαιρετούμε έναν άνθρωπο που ταύτισε το όνομά του με την ίδια την αισθητική και την εξέλιξη της πόλης μας. Ο Γιώργος Κονταξής ο αρχιτέκτων του Παπάγου δεν είναι

πια ανάμεσά μας.

Ο Γιώργος, γιος αξιωματικού με περήφανη καταγωγή από τα Άγραφα της Καρδίτσας, διακρινόταν από σπάνια ευγένεια και ακατάβλητη εργατικότητα. Από το 1974, το γραφείο του στην οδό Εθνικής Αμύνης 27 (Ολυμπιάδα) συνιστούσε σημείο αναφοράς για το προάστιο μας. Όλοι οι στρατιωτικοί του Παπάγου είχαν περάσει από εκεί να τον συμβουλευτούν πριν πάρουν την οποιαδήποτε απόφαση για την περιουσία τους. Κι εκείνος κοινωνικός και δοτικός, ένας

γνήσιος φίλος, πάντα πρόθυμος με γνώση και εμπειρία έδινε λύσεις σε όλους.

Με τις ιδιαίτερα όμορφες κατασκευές του, υπήρξε ο οραματιστής που συνέβαλε καθοριστικά στη μεταμόρφωση της περιοχής μας στη σύγχρονη κηπούπολη που όλοι αγαπήσαμε. Κάθε γωνιά της πόλης μας κρύβει και ένα δικό του αρχιτεκτονικό «αποτύπωμα».

Ο Γιώργος πέρα από την επαγγελματική του αρτιότητα, ήταν ένας άνθρωπος ανήσυχος και κοσμοπολίτης. Με νέες ιδέες και ανοιχτούς ορίζοντες, συμβούλευε τις εκάστοτε δημοτικές αρχές,

Ενεργός Πολίτης, υπηρέτησε ως Δημοτικός Σύμβουλος και ηγήθηκε συνδυασμού σε δύο εκλογικές αναμετρήσεις, πάντα με γνώμονα το καλό του Παπάγου.

Πάνω από όλα, όμως, ο Γιώργος ήταν ένας υποδειγματικός οικογενειάρχης. Η απόλυτη προτεραιότητα και η πηγή της χαράς του ήταν οι τρεις κόρες και τα τρία εγγόνια του.

Ειλικρινή συλλυπητήρια στην οικογένειά του. Ο Παπάγος είναι λίγο πιο φτωχός...

Καλό σου ταξίδι, φίλε μου Γιώργο. Οι Παπαγιώτες θα σε θυμόμαστε!

AEGLI - Premium Organics: Η νέα εποχή στη βιολογική αντηλιακή προστασία



Η ελληνική εταιρεία καλλυντικών **Aegli Premium Organics** επαναπροσδιορίζει την αντηλιακή φροντίδα, συνδυάζοντας καινοτομία, ασφάλεια και σεβασμό προς τον άνθρωπο και τη φύση. Από το 2020, πρωτοπορεί στην Ελλάδα, δημιουργώντας βιολογικά αντηλιακά αποκλειστικά με **φυσικό φίλτρο non-nano Οξειδίο του Ψευδαργύρου**, χωρίς ενοχοποιημένα χημικά συστατικά.

Η αντηλιακή σειρά **CLEAN SUNSCREEN** για όλη την οικογένεια προσφέρει υψηλή προστασία από UVA και UVB ακτινοβολία και δρα άμεσα με την εφαρμογή, σχηματίζοντας ένα αόρατο προστατευτικό πέπλο που δεν επιβαρύνει την επιδερμίδα. Η πατενταρισμένη τεχνολογία Eco-Booster εξασφαλίζει ομοιόμορφη κάλυψη, χωρίς λευκά ίχνη, με ευχάριστη, ανάλαφρη υφή.

Τα προϊόντα είναι **βιολογικά, vegan, cruelty free και κατάλληλα για ευαίσθητες επιδερμίδες, παιδιά και εγκύους**. Με πιστοποίηση 100% CLEAN OCEAN και βιοδιασπώμενες συσκευασίες, η AEGLI εκφράζει μια σύγχρονη clean φιλοσοφία που μετατρέπεται σε τρόπο ζωής.

Το φυσικό κατάστημα της AEGLI βρίσκεται στην οδό Αναστάσεως 123, στον Χολαργό, ενώ περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στο www.aegliskinicare.com.

Facebook/ Instagram: @aegliskinicare



αλαχώρα

ΘΡΟΝΙΣΤΗΡΙΟ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Μαθηματικά - Φυσική

Ολιγομελή τμήματα - Ιδιαίτερα μαθήματα

**Πανελλαδικές Εξετάσεις
Λύκειο - Γυμνάσιο**

Ανατολικής Ρωμυθίας 3 - Παπάγου
☎ 210 65 47 805 - 694 496 60 07 ✉ zz.education@gmail.com



Custom 3D τούρτες
κατά παραγγελία για κάθε
περίσταση & χειροποίητα
αυθεντικά γλυκά



Holargos Center
Λ. Περικλέους 56
1^{ος} όροφος - τηλ.6936339822
instagram.com/candymaniac1
facebook.com/ManiaMistiloglou
candymaniac1@gmail.com

Οι καλύτερες τιμές
στη γειτονιά σας!

Τροφές
Κονσέρβες & λιγουδιές
Πλούσια γκάμα σε

- ✓ αξεσουάρ
- ✓ Βιοκτόνα
- ✓ Αντιπαρασιτικά
- Οικολογικά



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€

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

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!!!

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

Προβληθείτε στην

Εφημερίδα μας

Τηλ. Επικοινωνίας

6976 582 976

Μαρία Βραχνέλη



Διπλή δράση των **prassinistas** στον Παπάγο!

Ροζ κερασιές παντού!



Το Σάββατο 21η Μαρτίου, οι Prassinistas του Δημήτρη Οικονόμου, πραγματοποίησαν διπλή δράση στον Παπάγο.

Στην πλατεία Μεταξά (Αλέξανδρος) και στην πλατεία Αγίου Γεωργίου, οι αγαπημένες ροζ κερασιές βρήκαν τη θέση τους με τη συμμετοχή πολιτών, περίοικων και φυσικά μελών της Σύγχρονης Πολιτείας. Τα δέντρα ήταν ευγενική χορηγία του Δημήτρη Οικονόμου ο οποίος με πάθος οργανώνει για δεύτερη χρονιά τις δενδροφυτεύσεις.

Με αυτή τη συμβολική αλλά και ουσιαστική παρέμβαση ολοκληρώνεται ο κύκλος των φυτεύσεων για τη φετινή περίοδο. Από τον επόμενο μήνα, οι Prassinistas περνούν στην επόμενη, εξίσου κρίσιμη φάση: το εντατικό και οργανωμένο πότισμα και τη φροντίδα των δεκάδων δέντρων που φυτεύτηκαν φέτος και πέρσι, διασφαλίζοντας ότι κάθε νέα ρίζα θα γίνει ένα δυνατό, ζωντανό κομμάτι της πόλης μας.





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



Παραγωγή και διανομή αυγών

ΠΩΛΟΥΝΤΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΑΥΓΑ ΗΜΕΡΑΣ

Παραγωγής μας, άριστης ποιότητας.

Από κότες υγιείς, ταϊσμένες 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 Γ. Καλαντζής: 6986 423 127
 παραγγελιών: Ι. Κυριακού: 699 725 4917



ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΝΕΛΚΥΣΤΗΡΩΝ

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

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

24ΩΡΕΣ ΤΟ 24ΩΡΟ 365 ΜΕΡΕΣ ΤΟ ΧΡΟΝΟ