ΠΟΛΙΤΕΙΑ
ΠΑΠΑΓΟΥ-ΧΟΛΑΡΓΟΥ

ΤΕΥΧΟΣ 150
Σεπτέμβριος - Οκτώβριος 2026

ΠΡΩΤΑ ΛΥΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΠΡΟΣΤΙΜΑ!



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

Το τελευταίο διάστημα οι κάτοικοι Παπάγου και Χολαργού βρίσκονται αντιμέτωποι με ένα πρωτοφανές κύμα ελέγχων και κλήσεων από τη Δημοτική Αστυνομία. **Πρόστιμα 150 ευρώ και αφαίρεση διπλωμάτων έχουν γίνει καθημερινότητα,** προκαλώντας εύλογη αγανάκτηση.

Ας είμαστε ξεκάθαροι: οι κανόνες στάθμευσης πρέπει να τηρούνται. Η παράνομη στάθμευση που εμποδίζει πεζούς, ΑμεΑ, γονείς με καροτσάκια ή την κυκλοφορία δεν πρέπει να γίνεται ανεκτή.

Υπάρχει όμως το εξής ερώτημα: **Πού ακριβώς θα παρκάρει νόμιμα ο κάτοικος;**

Ο κ. Αποστολόπουλος βρίσκεται στη διοίκηση του Δήμου εδώ και 12 χρόνια. Πόσες νέες θέσεις στάθμευσης δημιούργησε; **Καμία!** Αντίθετα, μέσα από έργα και πρόχειρες αναπλάσεις καταργήθηκαν πολλές υφιστάμενες θέσεις, χωρίς σχέδιο αναπλήρωσής τους.

Συνέχεια στην σελ. 4

Δύο δρόμοι, δύο προτεραιότητες: 5 εκατ. ευρώ για τον παράδρομο της Λ. Μεσογείων, κανένα ευρώ για την 17ης Νοέμβρη!



Ο πιο εμπορικός δρόμος του Χολαργού αφήνεται στην τύχη του, την ώρα που ετοιμάζεται πολυδάπανη ανάπλαση λίγα τετράγωνα πιο πέρα. Το ερώτημα δεν είναι αν αξίζει ένας καλύτερος παράδρομος στη Λ. Μεσογείων, αλλά τι έχει προτεραιότητα στην πόλη.

Όποιος περπατήσει σήμερα την οδό 17ης Νοεμβρίου δεν χρειάζεται ούτε μελέτη ούτε μακέτα για να καταλάβει τι συμβαίνει. Αρκεί να κοιτάξει κάτω από τα πόδια του. **Εγκατάλειψη**..

Το οδόστρωμα, σε όλο σχεδόν το μήκος του δρόμου, είναι μπαλωμένο, ανισοϋψές και γεμάτο λακκούβες. Τα πεζοδρόμια είναι επικίνδυνα για όποιον περπατά και ιδιαίτερα για ηλικιωμένους, γονείς με καροτσάκια και άτομα με κινητικά προβλήματα. Η τελευταία τους ανακατασκευή χρονολογείται πολλά χρόνια πίσω, επί δημαρχίας Δημήτρη Νικολάου. Κάδοι μόνιμα άπλυτοι και σκουπίδια στις γωνίες συμπληρώνουν μια εικόνα που οι κάτοικοι βιώνουν καθημερινά.

17ης Νοέμβρη: η πραγματικότητα χωρίς μακέτα

Οι πλατείες Εθνικής Αντιστάσεως και Κύπρου είναι γεμάτες μουτζούρες, με διαλυμένα παγκάκια και αφρόντιστο πράσινο. Οι δενδροδόχοι είναι άδειοι, ενώ κομμένοι κορμοί δέντρων στέκονται στα πεζοδρόμια περιμένοντας να σαπίσουν με τις βροχές μετά από χρόνια… Οι φανοστάτες των δρόμων είναι προηγούμενων δεκαετιών, στους οποίους πρόσφατα τοποθετήθηκαν νέοι λαμπτήρες, μια λύση που μοιάζει περισσότερο με μπάλωμα παρά με αναβάθμιση.

Συνέχεια στην σελ. 7



SALMAS EDU TRAINING

Κέντρο Ξένων Γλωσσών & Πληροφορικής

ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ

ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ ΤΩΡΑ ΤΙΣ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ

WINDOWS · WORD · EXCEL · POWERPOINT · ACCESS · INTERNET



› ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΜΕΝΟΥ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΑΣΕΠ
› ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΣΕ: ΥΠΟΨΗΦΙΟΥΣ ΓΙΑ ΔΙΟΡΙΣΜΟ ΣΤΟ ΔΗΜΟΣΙΟ
› ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΙΣΧΥ ΧΩΡΙΣ ΑΝΑΝΕΩΣΗ
› ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ΑΓΓΛΙΚΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

ΑΓΓΛΙΚΑ · ΓΑΛΛΙΚΑ · ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ · ΙΤΑΛΙΚΑ · ΙΣΠΑΝΙΚΑ



› ΑΠΟΚΤΗΣΤΕ ΑΜΕΣΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΜΕΝΟ ΠΤΥΧΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟΥ B2 & C2
› ΑΠΟΔΕΚΤΟ ΑΠΟ ΑΣΕΠ ΜΕ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΙΣΧΥ ΧΩΡΙΣ ΑΝΑΝΕΩΣΗ
› ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΕΞ' ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ



› ΕΦΕΤ (ΧΕΙΡΙΣΤΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ) - ΧΕΙΡΙΣΤΗΣ ΚΛΑΡΚ - SECURITY - ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΚΡΕΑΤΟΣ - ΤΕΧΝΙΚΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ
› ΕΠΙΔΟΤΟΥΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΝΕΡΓΩΝ & ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ

ΔΥΠΑ

ΑΘΗΝΑ

Γεωρ. Βλάχου & Δημ. Μάργαρη 9, Ελληνορώσων - σύνορα με Νέο Ψυχικό (350μ. από τον σταθμό μετρό Κατεχάκη)
210 6710003 / 210 6710560 salmaseduathens@gmail.com

ΑΓΡΙΝΙΟ

Γρίβα & Χαβέλα 9 26410 44264
Αγ. Βαρβάρας 31 & Δελφών 26410 58218 edu@g-salmas.gr

www.g-salmas.gr



Ενημερώνει
ο Δημήτρης Οικονόμου
Χειρουργός Οδοντίατρος





ΟΔΟΝΤΙΚΑ ΕΜΦΥΤΕΥΜΑΤΑ

ΟΙ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΟΛΟΙ ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ

1. Τι είναι το οδοντικό εμφύτευμα;

Είναι μια τεχνιτή ρίζα από τιτάνιο, που τοποθετείτε στο οστό της γνάθου. Στη συνέχεια επί αυτής προσαρμόζεται ένα καινούργιο δόντι πορσελάνης.

2. Πόσο χρόνο διαρκεί ένα εμφύτευμα;

Είναι ίσως η μοναδική οδοντιατρική εργασία που με τη σωστή φροντίδα, κρατά μία ζωή.

3. Σε ποια ηλικία μπορώ να τα βάλω;

Δεν υπάρχει κανένας ηλικιακός περιορισμός, απαραίτητη είναι η λήψη του ιατρικού ιστορικού.

4. Θα πονέσω και θα ταλαιπωρηθώ;

Όχι. Η επέμβαση γίνεται με τοπική αναισθησία και είναι εντελώς ανώδυνη. Η απονεύρωση και η εξαγωγή ενός δοντιού, προκαλούν συνήθως μεγαλύτερο πόνο.

5. Δεν είναι όμως πολύ ακριβά;

Το κόστος μπορεί να φαίνεται υψηλό αρχικά, όμως είναι επένδυση υγείας και ποιότητας ζωής, καθώς προσφέρει μόνιμη λύση. Μακροπρόθεσμα αποτελεί την πιο οικονομική και αποδοτική επιλογή.

6. Γιατί να μην βάλω γέφυρα η μασέλα;

Γιατί δεν χρειάζεται να τροχιστούν υγιή δόντια και στην περίπτωση της μασέλας, να φορώ ένα τεχνητό μέλος.

7. Πως πρέπει να ξεκινήσω;

Κλείστε ένα ραντεβού, για ενημέρωση και αξιολόγηση. Με μία απλή ακτινογραφία μπορούμε να σας προτείνουμε την καλύτερη και ποιοτικότερη λύση.

Μπιζανίου 4, Παπάγου
Τηλέφωνα 6977454074 - 2106544837

Η ΓΝΩΜΗ

ΠΡΩΤΑ ΛΥΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΠΡΟΣΤΙΜΑ!



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

Συνέχεια από την 1η σελίδα

Εδώ και χρόνια έχω καταθέσει συγκεκριμένες προτάσεις: αγορά ή απαλλοτρίωση κατάλληλων ακινήτων και μετατροπή τους σε χώρους πρασίνου με οργανωμένη στάθμευση, δημιουργία υπέργειων χώρων parking, όπως στην Περικλέους, αλλά και διερεύνηση της δυνατότητας κατασκευής υπόγειων parking. **Οι προτάσεις αυτές αγνοήθηκαν επιδεικτικά!**

Σήμερα, αντί ο κ. Αποστολόπουλος να παρουσιάσει λύσεις για ένα πρόβλημα που επί 12 χρόνια δεν αντιμετώπισε, εξαντλεί την αυστηρότητά του στους κατοίκους.

Τι άλλαξε ξαφνικά;

Η κατάσταση στους δρόμους ήταν περίπου ίδια και τα προηγούμενα χρόνια. Τι μεσολάβησε και βγήκαν ξαφνικά τα «δημοτικά λαγωνικά» με σκοπό να εισπράξουν όσα περισσότερα μπορούν;

Μήπως τα άδεια ταμεία και το δάνειο που πήρε πρόσφατα ο Δήμαρχος; Τα νούμερα δίνουν απαντήσεις. Το 2025 ο Δήμος εισέπραξε από κλήσεις 800.000 ευρώ. Για το 2026, ακόμη και με μετριοπαθείς υπολογισμούς, οι εισπράξεις μπορεί να φτάσουν το **1,5 εκατομμύριο ευρώ!** Ένα πρωτοφανές εισπρακτικό κυνήγι που χτυπά δίκαιους και άδικους.

Δεν κατηγορώ τους εργαζομένους της Δημοτικής Αστυνομίας. Εκτελούν εντολές. Θα ήταν όμως πολύ πιο χρήσιμοι αν ασχολούνταν με την πραγματική ανομία της πόλης: βανδαλισμούς, αυθαίρετους αποκλεισμούς δρόμων, εγκαταλειμμένα μπάζα και κλαδέματα, θόρυβο και όχληση από εργασίες, αλλά και πάρτι σε πλατείες και παιδικές χαρές χωρίς άδεια και ενημέρωση.

Αυτή η ανομία αξίζει την προσοχή της δημοτικής αρχής και όχι το πρόστιμο των 150 ευρώ στον κάτοικο που άφησε το αυτοκίνητό του έξω από το σπίτι ή ένα ιατρείο επειδή **δεν είχε πού αλλού να το αφήσει.**

Κύριε Αποστολόπουλε,

οι οδηγοί γνωρίζουν πού απαγορεύεται να σταθμεύουν. Εκείνο που δεν γνωρίζουν είναι **πού φροντίσατε εσείς, ύστερα από 12 χρόνια διοίκησης, να μπορούν να σταθμεύουν νόμιμα.**

Η πόλη δεν χρειάζεται μια δημοτική αρχή που τιμωρεί το πρόβλημα, αλλά έναν δήμαρχο που το λύνει! Και σίγουρα ο δήμαρχος αυτός δεν είστε εσείς...

ΠΡΩΤΑ ΛΟΙΠΟΝ ΛΥΣΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΠΡΟΣΤΙΜΑ!

Ροζ κερασιές ρίζωσαν στην Πλατεία Μεταξά Παπάγου!



Μια ακόμη πράσινη δράση των **PRASSINISTAS** και της **«Σύγχρονης Πολιτείας»** πραγματοποιήθηκε σήμερα στην **Πλατεία Μεταξά** στον **Παπάγο**, με τη συμμετοχή του επικεφαλής της παράταξης **Δημήτρη Οικονόμου**, μελών της ομάδας και κατοίκων της περιοχής.

Τα φτυάρια ξαναβγήκαν, το χώμα σκάφτηκε και **νέες ροζ κερασιές φυτεύτηκαν στα σημεία όπου το περασμένο καλοκαίρι είχαν κοπεί δέντρα από τη ρίζα.**

Η προμήθεια των δέντρων πραγματοποιήθηκε με την ευγενική χορηγία της **Trillium Insurances**, την οποία οι **PRASSINISTAS** ευχαριστούν θερμά για τη συμβολή της στην υλοποίηση της δράσης.

+30 6977 26 5555
Trillium INSURANCES SINCE 1980
Ασφαλιστικές & Συμβουλευτικές Υπηρεσίες
Μυλωνάκη Μ. & Συνεργατών

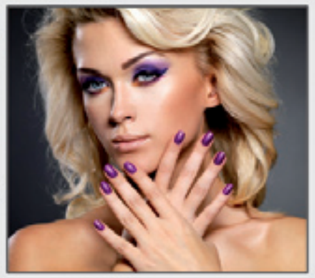
ΤΟ ΠΑΛΑΙΟΠΩΛΕΙΟ ΤΟΥ ΠΑΠΑΓΟΥ
Σταύρος Καμπούρης
ΑΓΟΡΑΖΩ
Αντίκες, παλαιά έπιπλα, μπουφέδες, σιφονιέρες, νιουλάπες, τραπεζαρίες, κομοδίνα, γραφεία, βιβλία, δίσκους, ραπτομηχανές, στερεοφωνικά, cd, juke box, biblo, μικροαντικείμενα, παράσπρα, σπαθιά, μίνι μάουα & κόμπς, ασημικά, πίνακες, χρυσαφικά

Καθαρίζω, αδειάζω υπόγεια & παλαιά σπίτια
Ταχεία εξυπηρέτηση με ένα τηλεφώνημά σας
Ανασιάσεως 115, Χολαργός
210 6516176 - 6946112782

ΠΟΛΙΤΕΙΑ ΠΑΠΑΓΟΥ-ΧΟΛΑΡΓΟΥ
ΔΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
Ειδήσεις Παπάγου - Χολαργού
Εκδότης - Διευθυντής: Όμιλος Πολιτεία Παπάγου Παπακωνσταντίνου 2, ΠΑΠΑΓΟΥ
Εκδοτική Επιμέλεια: "ΠΑΠΑΓΟΥ ΠΟΛΙΤΕΙΑ" Σωματείο Μη 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



DP
hair & nails
25ης Μαρτίου 19, Χολαργός τκ 15561
2106564796
www.despinahair.gr
dphairnails
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 τες με την τεχνική μας για να αναδείξουμε τη μοναδική σας αύρα.
L'ORÉAL PROFESSIONNEL PARIS · INOA EXPERIENCE THE MAIN COLOUR OF THE FUTURE · KEUNE THE ART OF HAIR DESIGN


Περιποίηση άκρων:
Με τις επωνυμες εταιρείες που συνεργαζόμαστε Laloo,Essie,CND,Crocus και έχοντας στη διάθεσή σας πάνω από 250 αποχρώσεις σας διασφαλίζουμε όμορφα, λαμπερά και υγιή νύχια
Μακιγιαζ - Αποτρίχωση:
Διαθέτουμε ειδικό χώρο αποτρίχωσης και μακιγιαζ.
Επιπλέον η make up artist μας σας βοηθάει να ανακαλύψετε την μαγεία του μακιγιαζ αναδεικνύοντας την ομορφιά σας.
essie · CND · LALOO COSMETICS · CROCUS



ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ. ΥΠΑΡΧΕΙ ΡΟΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΟΠΙΚΗ ΑΥΤΟΔΙΟΙΚΗΣΗ;



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

Ο αθλητισμός ορίζεται ως η συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση με συγκεκριμένο τρόπο, ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική, με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση, ως επίδοση σε αθλητικούς αγώνες, στο αθλητικό και κοινωνικό γίγνεσθαι [Ι. Ζέρβας (1993) Ψυχολογία Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού], αποτελεί δε ένα από τα σημαντικότερα πράγματα που μπορεί να κάνει κανείς για να βελτιώσει την υγεία και την ποιότητα ζωής του.

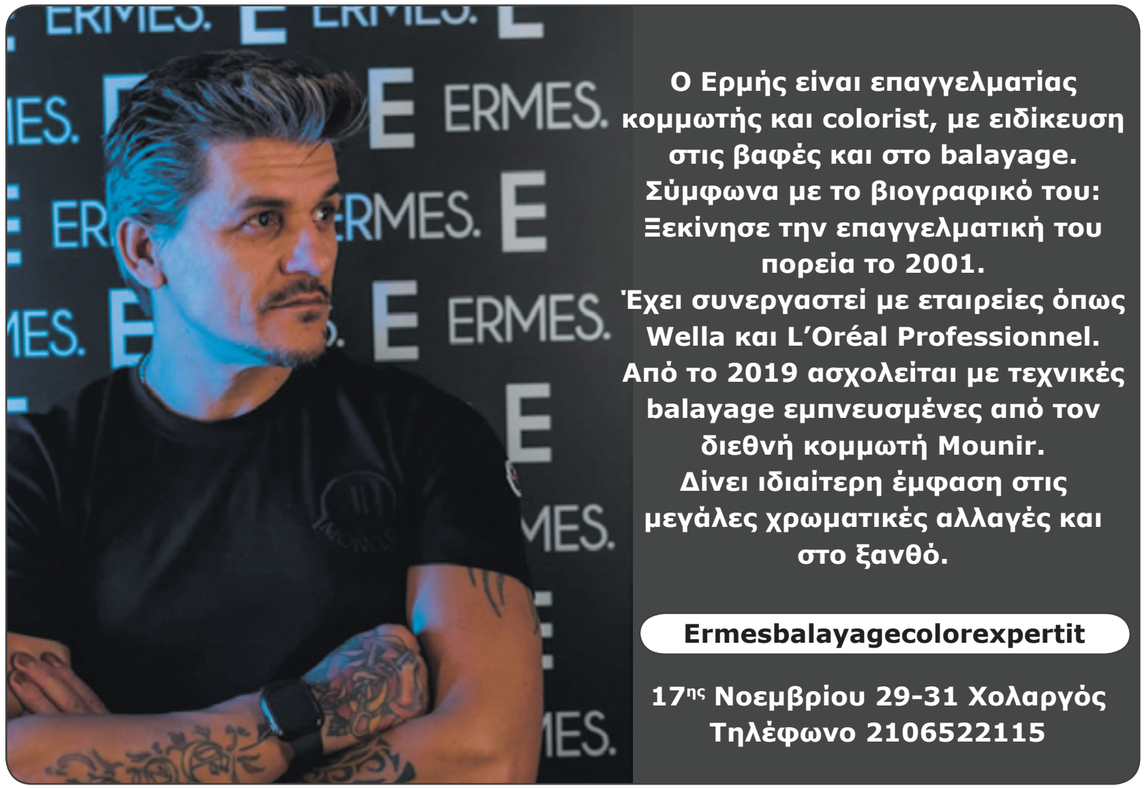
Σωματική άσκηση, υγεία και ποιότητα ζωής είναι άρρηκτα συνδεδεμένα μεταξύ τους, ενώ είναι αποδεδειγμένο με βάση αρκετές μελέτες ότι ο καθιστικός τρόπος ζωής είναι παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη πολλών χρόνιων ασθενειών, όπως οι καρδιαγγειακές παθήσεις που αποτελούν σοβαρή αιτία θανάτου στο δυτικό κόσμο. Τέλος, ένας δραστήριος τρόπος ζωής επιφέρει και πολλά άλλα κοινωνικά και ψυχολογικά οφέλη και υπάρχει άμεση σύνδεση ανάμεσα στη σωματική άσκηση και το προσδόκιμο ζωής [Εθνικό Σχέδιο Δράσης για τη Δημόσια Υγεία 2008 – 2012].

Σύμφωνα και με τις κατευθυντήριες γραμμές της Ευρωπαϊκής Ένωσης για τη σωματική άσκηση αλλά και τις συστάσεις πολιτικής δράσης για την υποστήριξη της σωματικής άσκησης για τη βελτίωση της υγείας, η Τοπική Αυτοδιοίκηση μπορεί και πρέπει να συντελεί ώστε να εξασφαλίζεται ότι οι κάτοικοι αστικών αλλά και αγροτικών περιοχών έχουν εύκολη πρόσβαση από την κατοικία τους σε χώρους άθλησης στην περιοχή (υποδομές και δημόσια μεταφορικά μέσα).

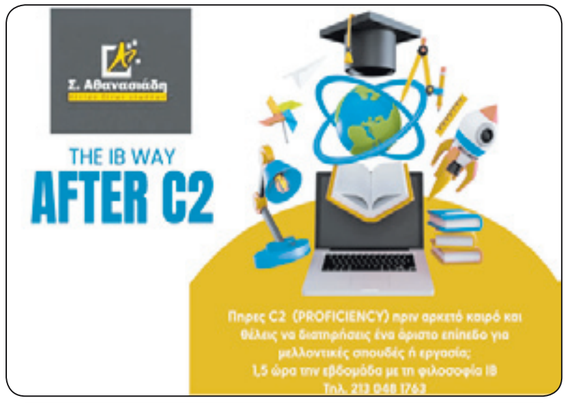
Επίσης οφείλει να συντελεί ώστε να διασφαλίζεται η ελεύθερη πρόσβαση σε εγκαταστάσεις άθλησης για όλους τους πολίτες/δημότες και να ενθαρρύνεται η συμμετοχή στην άθληση και την κοινωνική ζύμωση στην τοπική κοινότητα με εκστρατείες σε τοπικό επίπεδο, για την ενίσχυση του μαζικού ερασιτεχνικού αθλητισμού. Είναι ακόμη αυτονόητη η στήριξη στα τοπικά σωματεία, προκειμένου να ενισχυθεί η δράση των τελευταίων και να στραφούν όσο γίνεται περισσότεροι δημότες, ιδίως δε παιδιά, στον αθλητισμό. Τέλος, η ανάπτυξη και υποστήριξη της άσκησης και του αθλητισμού των ατόμων με αναπηρίες και των ευαίσθητων ομάδων του πληθυσμού, αλλά και η απόκτηση εκτάσεων κατάλληλων για άθληση, με σκοπό την δημιουργία αθλητικών εγκαταστάσεων, αποτελούν όχι μόνο υποχρέωση αλλά και προτεραιότητα για μια αξιόπιστη δημοτική αρχή.

Εκτός από όλα τα παραπάνω που είναι ιδιαίτερα σημαντικά θα πρέπει να προστεθούν πολύτιμες πρωτοβουλίες, όπως η ίδρυση ιατρείου διακοπής του καπνίσματος, που έμμεσα προάγουν την υγεία και την ποιότητα ζωής και ενισχύουν τις παρεμβάσεις παρότρυνσης για άθληση και αλλαγής του τρόπου ζωής των δημοτών.

Επιλογικά και σύμφωνα με τον Stewart [John David Stewart :Modernising British local government. Palgrave Macmillan Limited, (2003)] "Όλα τα παραπάνω αποτελούν μια αυτοδιοικητική πρόκληση σε τοπικό επίπεδο. Μία αποτελεσματική τοπική αυτοδιοίκηση, όμως, προϋποθέτει τοπικές επιλογές. Προϋποθέτει τοπικές αρχές ικανές να αντεπεξέρχονται σε συγκεκριμένα προβλήματα, να λαμβάνουν υπόψη τις τοπικές συνθήκες και επίσης να επιτρέπουν και προωθούν συγκεκριμένες λύσεις".









Δύο δρόμοι, δύο προτεραιότητες: 5 εκατ. ευρώ για τον παράδρομο της Λ. Μεσογείων, κανένα ευρώ για την 17ης Νοέμβρη!

Συνέχεια από την 1η Σελίδα

17ης Νοέμβρη: η πραγματικότητα χωρίς μακέτα

Οι πλατείες Εθνικής Αντιστάσεως και Κύπρου είναι γεμάτες μουτζούρες, με διαλυμένα παγκάκια και αφρόντιστο πράσινο. Οι δενδροδόχοι είναι άδειοι, ενώ κομμένοι κορμοί δέντρων στέκονται στα πεζοδρόμια περιμένοντας να σαπίσουν με τις βροχές μετά από χρόνια... Οι φανοστάτες των δρόμων είναι προηγούμενων δεκαετιών, στους οποίους πρόσφατα τοποθετήθηκαν νέοι λαμπτήρες, μια λύση που μοιάζει περισσότερο με μπάλωμα παρά με αναβάθμιση.

Στην κάθοδο της 17ης Νοέμβρη και δίπλα στα σχολικά συγκροτήματα, εκατοντάδες μέτρα παλαιών και σκουριασμένων κιγκλιδωμάτων συμπληρώνουν την εικόνα.

Οι διαβάσεις που χρησιμοποιούν καθημερινά οι μαθητές χαρακτηρίζονται επιεικώς επικίνδυνες. Ο δρόμος δεν διαθέτει οργανωμένους χώρους στάθμευσης, και ακόμη και το οικόπεδο στο ύψος της πλατείας Κύπρου παραμένει αναξιοποίητο.

Μέχρι σήμερα δεν έχει εκπονηθεί κανένα σχέδιο για την εμπορική τόνωση της περιοχής και την υποστήριξη των επαγγελματιών της. Ένας εμπορικός δρόμος δεν μπορεί να επιβιώσει μόνο με ευχές για «στήριξη της τοπικής αγοράς». Χρειάζεται πρόσβαση, ασφαλή πεζοδρόμια, καθαριότητα, φωτισμό, πράσινο και οργανωμένες λύσεις στάθμευσης.



5 εκατομμύρια ευρώ. 5 αυτονόητα ερωτήματα

Στον παράδρομο της Μεσογείων το σκηνικό είναι διαφορετικό. Η Δημοτική Αρχή προχωρά σε βιοκλιματική ανάπλαση **1758 μέτρων**, μεταξύ των οδών Αναστάσεως και Αριστοτέλους με κόστος **5 εκατομμύρια ευρώ!**

Το έργο ασφαλώς μπορεί να προσφέρει βελτιώσεις. Όμως το ύψος της επένδυσης επιβάλλει συγκεκριμένες απαντήσεις.

Πρώτον: Με τόσα συσσωρευμένα προβλήματα στις γειτονιές, η ανάπλαση του παράδρομου ήταν η πιο επείγουσα προτεραιότητα; Μήπως θα έπρεπε να προηγηθεί η ανάπλαση της εγκαταλελειμμένης 17ης Νοέμβρη;



Δεύτερον: Ποιο είναι το ολοκληρωμένο σχέδιο για την εμπορική αγορά του Χολαργού και ειδικότερα για τη 17ης Νοέμβρη;

Τρίτον: Ποιο είναι το συνολικό σχέδιο στάθμευσης; Πόσες θέσεις υπάρχουν σήμερα στον παράδρομο και πόσες θα χαθούν μετά την ανάπλαση; Τι επιπτώσεις θα έχει η ελεγχόμενη στάθμευση στις γύρω οδούς;

Τέταρτον: Πώς θα προστατευθούν οι επαγγελματίες κατά τη διάρκεια των εργασιών και πώς θα εξασφαλιστεί η πρόσβαση στα καταστήματά τους;



Πέμπτον και σημαντικότερο: Υπάρχει ένα συνολικό σχέδιο που συνδέει Μεσογείων, 17ης Νοέμβρη, στάθμευση, κυκλοφορία, εμπορικότητα και ποιότητα ζωής ή αντιμετωπίζουμε κάθε σημείο της πόλης αποσπασματικά;

Η πραγματική πολεοδομική πολιτική δεν πρέπει να είναι μια σειρά ασύνδετων έργων αλλά **ιεράρχηση αναγκών.**

Το δίλημμα που... δεν τίθεται

Κανείς δεν αμφισβητεί ότι ένας ασφαλέστερος και πιο φιλικός προς τον πεζό παράδρομος είναι θετικό έργο. Βέβαια μια ανάπλαση δεν κρίνεται από το πόσο εντυπωσιακή δείχνει στην παρουσίασή της. Κρίνεται όταν παραδοθεί...

Το ζήτημα είναι γιατί η Δημοτική Αρχή επέλεξε να επενδύσει πολιτικό κεφάλαιο σε μια εντυπωσιακή ανάπλαση, ενώ βασικές αρμοδιότητες που ανήκουν αποκλειστικά στον δήμο μένουν ασυντήρητες; Η





καθαριότητα, η συντήρηση των πλατειών, η φύτευση, η σήμανση και η ασφάλεια των διαβάσεων έξω από τα σχολεία. Αυτά δεν απαιτούν πεντάδες εκατομμυρίων. Απαιτούν προγραμματισμό, συνέπεια , διάθεση και... λίγα χρήματα.

5 εκατομμύρια ευρώ για τον παράδρομο της Μεσογείων και, λίγα μέτρα πιο μέσα, η 17ης Νοέμβρη περιμένει ακόμη τα αυτονόητα...

Δεν ζητάμε να μη γίνονται έργα. Ζητάμε τα έργα να εντάσσονται σε ένα συνολικό σχέδιο, να υπηρετούν πραγματικές ανάγκες και οι προτεραιότητες να αιτιολογούνται δημόσια.



Σε μια πόλη με άδεια ταμεία όπως η δική μας που οι διαθέσιμοι πόροι δεν είναι απεριόριστοι η σωστή διοίκηση αρχίζει από μία απλή ερώτηση:

Τι χρειάζεται περισσότερο σήμερα ο Χολαργός;



ΙΑΤΡΕΙΟ ΜΙΚΡΩΝ ΖΩΩΝ

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

• Παθολογικό
• Χειρουργικό
• Μαιευτικό
• Μικροβιολογικό
• Εμβολιασμοί
• Κούρεμα

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

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ

ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΕΙ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
✓ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΩΝ ✓ ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΩΝ
✓ ΡΕΥΜΑΤΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ
✓ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ
✓ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΜΑΣΑΖ
ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΣΥΝΕΔΡΙΕΣ
ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ 6974405646 ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΤ 'ΟΙΚΟΝ

PANACEA
NATURAL PRODUCTS ΦΥΤΙΚΑ ΕΚΧΥΛΙΣΜΑΤΑ

Υγιή νύχια άμεσα!

Φυτική αλοιφή FUNGOPHYT PANACEA για ονυχομυκητίαση και προβληματικά νύχια.

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

Αντιμετωπίζει την κακοσμία των άκρων που οφείλεται σε μύκητες.

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

ΝΟΣΗΛΕΙΑ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

MEDIHOME
Νοσηλεία κατ' Οίκον

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

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

Εύφορη Γαία
Best Quality

Παντοπωλείο Delicatessen

Βιολογικά προϊόντα
Ζυμαρικά
Ξηροί Καρποί
Αλλαντικά & Τυριά

211 7502205

Περικλέους 50, Χολαργός euphoriagaea@gmail.com Εύφορη Γαία Euphoria_Gaea

ΣΧΟΛΗ ΧΟΡΟΥ
DANCINGSCHOOL

Μεσογείων 294 Χολαργός
Τ. 2106515870 www.dancingschool.gr

ΚΟΥΡΕΙΟ
ΑΝΔΡΙΚΟ ΠΑΙΔΙΚΟ
Η Μαργαρίτα

12 χρόνια μαζί σας!

Ένα μεγάλο και εγκάρδιο ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ σε όλους εσάς που μας εμπιστεύεστε και μας στηρίζετε όλα αυτά τα χρόνια. Η αγάπη σας είναι η δύναμή μας να συνεχίζουμε με χαμόγελο, φροντίδα και δημιουργικότητα! Συνεχίζουμε μαζί, πιο όμορφοι από ποτέ!

Με εκτίμηση και αγάπη,
Το κομμωτήριο Μαργαρίτα

Υμηττού 79, Χολαργός (πλησίον Σκλαβενίτη) Τ. 6932096277

Candy Maniac

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

Holargos Center
Λ. Περικλέους 56
1ος όροφος - τηλ.6936339822

www.candymaniac.gr - info@candymaniac.gr
instagram.com/candymaniac_ facebook.candymaniac1/

KLADEMA.GR

•ΚΛΑΔΕΜΑΤΑ
•ΑΠΟΨΙΛΩΣΕΙΣ
•ΚΟΠΕΣ ΔΕΝΔΡΩΝ

ΑΝΤΩΝΕΝΑΣ

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

Pet-όπος

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

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.

Τηλέφωνο παραγγελιών: Ι. Κυριακού: 699 725 4917

Προβληθείτε στην Εφημερίδα μας
6976 582 976 | Μαρία Βραχνέλη
ΠΟΛΙΤΕΙΑ ΠΑΠΑΓΟΥ-ΧΟΛΑΡΓΟΥ

PREMIUM
BIO CLEANING



Βιολογικοί Καθαρισμοί
Στρώματα _ Σαλόνια
Χαλιά - Κλιματιστικά
Ξενοδοχεία - AirBnB
Κατοικίες
Επαγγελματικούς Χώρου
Σκάφη/ Οχήματα

Ψυχογυιός Γιώργος
premiumbiocleaning

Αθήνα Πάρος | 698 051 2053 | premiumbiocleaning.gr



ΙΩΑΝΝΗΣ
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ
ΕΛΑΙΟΧΡΩΜΑΤΙΣΜΟΙ

ΣΚΑΛΩΣΙΕΣ
ΒΑΨΙΜΑΤΑ ΚΑΤΟΙΚΙΩΝ - ΚΤΗΡΙΩΝ
ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΝΑΚΑΙΝΙΣΕΙΣ ΚΑΤΟΙΚΙΩΝ - ΚΤΗΡΙΩΝ
ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΕΣ ΕΡΓΟΛΑΒΙΕΣ
ΓΥΨΟΣΑΝΙΔΕΣ ΨΕΥΔΟΡΟΦΕΣ

ΠΡΟΣΦΟΡΑ
3 ΕΥΡΩ
ΤΟ Τ.Μ.



Αναζητούμε Έλληνες
εργάτες και μαθητευόμενους.
Άμεση πρόσληψη.

6948418689



Μαρίνα Τσιμιδάκη
Φοιτήτρια Πανεπιστημίου Πειραιώς

Παπάγος - Χολαργός: Μια πόλη για τους κατοίκους ή μια πόλη της βιτρίνας;

Ο Παπάγος και ο Χολαργός είναι περιοχές που πολλοί συνδέουν με το πράσινο, τους όμορφους δρόμους και την ποιότητα ζωής. Είναι, όμως, πράγματι έτσι τα πράγματα στην καθημερινότητα; Αφορμή για αυτό το κείμενο στάθηκαν συζητήσεις με συμπολίτες μας και προβληματισμοί για το πόσο εύκολη είναι τελικά η ζωή στην περιοχή.

Ένα από τα μεγαλύτερα καθημερινά προβλήματα είναι το πάρκινγκ. Δεν είναι λίγες οι φορές που γυρίζεις γύρω από τα ίδια τετράγωνα, ψάχνοντας μια θέση κοντά στο σπίτι σου. Κάτι που θα έπρεπε να είναι απλό καταλήγει να σου τρώει χρόνο και να σου προκαλεί εκνευρισμό. Και όσο αυξάνονται οι ανάγκες της περιοχής, τόσο πιο δύσκολο γίνεται να αγνοούμε το πρόβλημα. Χρειάζονται συγκεκριμένες λύσεις και ένα σχέδιο που να λαμβάνει υπόψη την καθημερινότητα των κατοίκων, όχι απλώς διαπιστώσεις ότι υπάρχει δυσκολία.

Παράλληλα, υπάρχουν πεζοδρόμια που χρειάζονται συντήρηση, δρόμοι που απαιτούν παρεμβάσεις και δασάκια που συχνά μένουν απεριποίητα. Γύρω από κάδους συσσωρεύονται σκουπίδια, ενώ προβληματισμό προκαλούν ακόμη και παγκάκια που τοποθετήθηκαν πρόσφατα και, σύμφωνα με αναφορές κατοίκων, κατέρρευσαν λόγω κακής ποιότητας κατασκευής. Την ίδια στιγμή, τα δημοτικά τέλη παραμένουν ένα σημαντικό βάρος για τους κατοίκους, οι οποίοι εύλογα αναρωτιούνται τι αντίκρισμα έχουν αυτά που πληρώνουν στην καθημερινότητά τους. Όταν πληρώνουμε τόσα, δεν είναι λογικό να περιμένουμε και καλύτερες υπηρεσίες; Γιατί, αντί να βλέπουμε την ποιότητα ζωής μας να βελτιώνεται, σε αρκετά σημεία νιώθουμε ότι υποβαθμίζεται;

Την ίδια ώρα, η αυξανόμενη δόμηση δημιουργεί ερωτήματα για το πώς θα είναι οι γειτονιές μας τα επόμενα χρόνια. Το πράσινο και οι κοινόχρηστοι χώροι δεν είναι απλώς μέρος μιας όμορφης εικόνας. Είναι χώροι όπου μπορούμε να περπατήσουμε, να ξεκουραστούμε και να πάρουμε μια ανάσα από την καθημερινότητα. Ιδιαίτερα σε ό,τι αφορά τον Υμηττό, χρειάζεται ουσιαστική προστασία και ξεκάθαρη ενημέρωση των κατοίκων όταν προκύπτουν ζητήματα ή καταγγελίες για παρεμβάσεις. Δεν αρκεί να αναγνωρίζουμε τη σημασία του περιβάλλοντος στα λόγια· πρέπει να φαίνεται και στις αποφάσεις που λαμβάνονται.

Δεν λέω ότι δεν γίνεται τίποτα. Το ερώτημα είναι αν αυτά που γίνονται λύνουν τα προβλήματα που αντιμετωπίζουμε καθημερινά και αν υπάρχει σχέδιο για όσα παραμένουν άλυτα. Γιατί ένα έργο δεν κρίνεται μόνο από το πώς παρουσιάζεται, αλλά κυρίως από το αν κάνει τη ζωή των κατοίκων καλύτερη.

Οι κάτοικοι δεν χρειάζονται μόνο μια δημοτική αρχή που να επικοινωνεί το έργο της. Χρειάζονται μια διοίκηση που να θέτει προτεραιότητες, να παρουσιάζει μετρήσιμα αποτελέσματα και να εξηγεί τι έχει σχεδιάσει για τα προβλήματα που παραμένουν άλυτα. Πόσες νέες θέσεις στάθμευσης μπορούν να εξασφαλιστούν; Ποιο είναι το σχέδιο για την αποσυμφόρηση των γειτονιών; Πώς προστατεύονται το πράσινο και οι κοινόχρηστοι χώροι από την αυξανόμενη πίεση; Ποια έργα προηγούνται και με ποιο χρονοδιάγραμμα;

Οι κάτοικοι δεν ζητούν το τέλειο. Ζητούν να βλέπουν ότι τα χρήματα που πληρώνουν επιστρέφουν στην πόλη μέσα από καλύτερες υπηρεσίες, πιο καθαρούς χώρους και λύσεις στα προβλήματα που συναντούν κάθε μέρα. Θέλουν να αισθάνονται ότι η γνώμη τους μετράει και ότι οι ανάγκες της γειτονιάς τους δεν περνούν σε δεύτερη μοίρα.

Τελικά αυτό που έχει σημασία είναι αν η ζωή μας στην περιοχή γίνεται καλύτερη ή αν συνεχίζουμε να αντιμετωπίζουμε τα ίδια προβλήματα. Οι απαντήσεις δεν θα δοθούν μέσα από ανακοινώσεις και ωραίες παρουσιάσεις, αλλά από τις αλλαγές που θα δουν οι κάτοικοι στην πράξη. Το ερώτημα, λοιπόν, παραμένει: θα δούμε μια δημοτική αρχή να αντιμετωπίζει με συνέπεια τα προβλήματα της πόλης και να σχεδιάζει το μέλλον της με σεβασμό στους ανθρώπους που ζουν εδώ;

Από τη μεζούρα στο 3D: Η νέα εποχή στις αποτυπώσεις ακινήτων



Φύτρος Νικόλαος
Πολιτικός Μηχανικός MSc
Δ: Αναστάσεως 41, Χολαργός, 15561
Τ: 6973750736
nikosfytros.gr

Η τεχνολογία αλλάζει πλέον και τον τρόπο με τον οποίο πραγματοποιούνται οι αποτυπώσεις κατοικιών, οικοπέδων και γενικότερα των ακινήτων. Από τις παραδοσιακές μετρήσεις περνάμε σταδιακά σε μια νέα εποχή, όπου σύγχρονα εργαλεία, όπως τα laser scanners τεχνολογίας SLAM και τα συστήματα GNSS, προσφέρουν μεγαλύτερη ταχύτητα, ακρίβεια και πληρότητα στην καταγραφή της υφιστάμενης κατάστασης.

Τα laser scanners μπορούν να καταγράψουν έναν χώρο καθώς ο μηχανικός κινείται μέσα σε αυτόν. Συλλέγοντας μεγάλο αριθμό μετρήσεων, δημιουργούν ένα ψηφιακό «νέφος σημείων» (point cloud), το οποίο αποτυπώνει με μεγάλη λεπτομέρεια τη γεωμετρία και την πραγματική κατάσταση του ακινήτου. Από τα δεδομένα αυτά μπορούν να παραχθούν κατόψεις, τομές, όψεις, αλλά και τρισδιάστατα ψηφιακά μοντέλα.

Με απλά λόγια, αντί να μετράμε μόνο επιμέρους σημεία και αποστάσεις, μπορούμε πλέον να καταγράφουμε ψηφιακά τη γεωμετρία ενός χώρου με πολύ μεγαλύτερη πληρότητα.

Στις αποτυπώσεις οικοπέδων και υπαίθριων χώρων, σημαντικό ρόλο έχουν τα σύγχρονα συστήματα GNSS, τα οποία επιτρέπουν τον ακριβή γεωχωρικό προσδιορισμό σημείων και τη σύνδεσή τους με τις αντίστοιχες συντεταγμένες. Με αυτόν τον τρόπο, οι μετρήσεις μπορούν να αποκτήσουν σαφή γεωγραφική αναφορά και να εντάχθούν σε ένα ενιαίο ψηφιακό υπόβαθρο.

Για τον ιδιοκτήτη, η χρήση αυτών των τεχνολογιών σημαίνει περισσότερη και καλύτερα οργανωμένη πληροφορία για το ακίνητό του. Τα ψηφιακά δεδομένα μπορούν να αξιοποιηθούν σε μελέτες, ανακαινίσεις, κατασκευές, ελέγχους και κάθε μελλοντική τεχνική εργασία, μειώνοντας παράλληλα την ανάγκη για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις.

Φυσικά, η τεχνολογία δεν αντικαθιστά τον μηχανικό. Αποτελεί ένα σύγχρονο και ιδιαίτερα ισχυρό εργαλείο στα χέρια του, ενώ η εμπειρία, η επιστημονική γνώση και η σωστή αξιολόγηση των δεδομένων παραμένουν απαραίτητες για την ορθή αποτύπωση και αξιοποίησή τους.

Η αποτύπωση, λοιπόν, περνά σε μια νέα εποχή. Δεν μετράμε πλέον απλώς ένα ακίνητο· δημιουργούμε την ψηφιακή του εικόνα, ένα πολύτιμο εργαλείο για τη σωστή μελέτη, αξιοποίηση, κατασκευή και μελλοντική διαχείρισή του.

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ

Χέρι Θεού

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



ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ
ΚΗΔΕΙΕΣ - ΜΝΗΜΟΣΥΝΑ
ΣΤΟΛΙΣΜΟΙ - ΣΤΕΦΑΝΑ
ΛΑΜΠΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ
ΑΝΑΣΤΑΣΕΩΣ 105 - ΧΟΛΑΡΓΟΣ
ΤΗΛ.: 210 6523210
ΚΙΝ.: 6974685729
ΑΠΟ ΤΟ 1974

ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΕΛΕΤΩΝ
ΜΕΤΑΞΑ
ΕΤΟΣ ΙΔΡΥΣΕΩΣ 1924



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

• ΣΥΝΕΠΕΙΑ • ΕΓΓΥΗΣΗ • ΑΨΟΓΗ 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

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΩ YOGA



Μέσα στη ροή της καθημερινότητας, συχνά ξεχνάμε να κάνουμε ένα διάλειμμα, να αναπνεύσουμε, να ακούσουμε τον εαυτό μας. Η ζωή γίνεται μια σειρά από υποχρεώσεις, και η χαρά μοιάζει να χάνεται κάπου ανάμεσα. Αλλά... τι θα γινόταν αν υπήρχε ένας άλλος τρόπος να ζούμε την κάθε στιγμή; Η Yoga μάς καλεί να θυμηθούμε. Να θυμηθούμε... πως το σώμα μας είναι το σπίτι μας, η αναπνοή μας είναι η δύναμή μας... και πως η καρδιά μας γνωρίζει τον δρόμο προς την εσωτερική ηρεμία. Με περισσότερη σύνδεση... με περισσότερη ευγένεια προς τον εαυτό μας... με περισσότερη αλήθεια. Μέσα από κίνηση, αναπνοή και ενσυνειδητότητα, αγγίζουμε την απλότητα της ευτυχίας που πάντα ήταν εδώ! Μέσα μας.

Τι είναι λοιπόν η Yoga... σε ποιους απευθύνεται... και ποιο είναι το όριο της ηλικίας για να ξεκινήσει κάποιος να κάνει yoga;

Η γιόγκα είναι η φιλοσοφία και η επιστήμη της απελευθέρωσης της ψυχής.

Είναι ένα από τα μονοπάτια που οδηγούν τη συνείδηση, το σώμα και το νου σε μία κατάσταση πληρότητας μέσα από τη θεωρία και την πρακτική της.

Η πρακτική της Yoga αποτελείται από ένα syllabus συγκεκριμένων ασκήσεων που μαζί με την εκπαίδευση της σωστής αναπνοής, επεμβαίνουν θεραπευτικά και δυναμικά στο μυϊκό σύστημα, στο ενδοκρινολογικό σύστημα και στο νευρικό συμπαθητικό και παρασυμπαθητικό σύστημα του ανθρώπινου σώματος.

Η σύνθεση αυτών των θέσεων έρχονται να χτίσουν το σώμα και να καλυτερεύσουν την υγεία, να ενεργοποιήσουν και να αφυπνίσουν τα ανώτερα κέντρα, που είναι υπεύθυνα για την εξέλιξη της ανθρώπινης συνειδητότητας.

Οι ασκήσεις της αποτελούνται από πολλές διατάσσεις, ανοίγματα, μεγάλες κάμψεις, πιέσεις ιδιαίτερα στα σημεία των αδένων (επινεφρίδια θυρεοειδή κλπ), τεχνικές χαλάρωσης, τεχνικές αναπνοής που βοηθούν στην καλή οξυγόνωση του οργανισμού και συμβάλουν στην καλή λειτουργία των εσωτερικών οργάνων.

Η πρακτική της απευθύνεται σε όλες τις ηλικίες αρκεί να ασκείται με υπευθυνότητα.

Όταν είσαι έτοιμος λοιπόν να βάλεις τον κόσμο σου πάνω σε ένα Yoga mat, να ξέρεις και να θυμάσαι ότι κάνεις ένα μεγάλο δώρο στον εαυτό σου.

Δοκίμασε λοιπόν γιατί ποτέ δεν είναι ούτε αργά... ούτε νωρίς για κάτι που θα σου κάνει καλό!

ANANDA YOGA
NANDIA SANTAMOURIS
INSTRUCTOR YOGA & MEDITATION
Yoga Alliance RYT 500h
Tel:6947619726
Info anastasiasantamouris@gmail.com

Καθηγήτρια Μονωδίας, Φωνητικής & Ορθοφωνίας (Vocal Teacher and Coach)



Μέσα από την μεγάλη 20ετή εμπειρία μου στην ειδική διδασκαλία στο τομέα της Μονωδίας, της Φωνητικής και της Ορθοφωνίας σε Ωδεία (Εθνικό ωδείο Παπάγου, Μαιάνδριο Ωδείο), αλλά και ως Personal Vocal Teacher and Coach εφαρμόζω και προσαρμόζω την διδασκαλία μου αναλόγως με την ειδικότητα του εκάστοτε μαθητή αλλά και τις ανάγκες του κάθε μαθητή.

Με τον όρο **σοπράνο crossover** αναφέρομαι σε μια τραγουδίστρια με κλασική παιδεία λυρικού θεάτρου (όπερας) η οποία «γεφυρώνει» τον κόσμο της κλασικής μουσικής με άλλα, πιο εμπορικά και σύγχρονα είδη μουσικής. Η λέξη **crossover** σημαίνει ακριβώς αυτή τη «διασταύρωση» ή τη μετάβαση από το ένα είδος στο άλλο.

Τα Κύρια Χαρακτηριστικά μιας Σοπράνο Crossover

Φωνητική Τεχνική: Διαθέτει τη μεγάλη έκταση, την τοποθέτηση και τη δύναμη μιας κλασικής υψιφώνου (σοπράνο), αλλά προσαρμόζει την τεχνική της ώστε να μην ακούγεται αποκλειστικά σαν «όπερα».

Μουσικό Ρεπερτόριο: Συνδυάζει την όπερα με την **ποπ (pop opera)**, το **συμφωνικό μέταλ (symphonic metal),** τη **musical theater** σκηνή, την κινηματογραφική μουσική ή παραδοσιακά τραγούδια.

Ενορχήστρωση: Τα τραγούδια συνήθως έχουν πλούσια, συμφωνική ενορχήστρωση (μεγάλη ορχήστρα, έγχορδα), αλλά συνοδεύονται από σύγχρονο ρυθμικό section (τύμπανα, μπάσο, synths).

Παραδίδονται ιδιαίτερα μαθήματα κατ' οίκον τηλ: 6977155401, email : evakondyli@hotmail.com

Καθαρισμοί Τζακιών

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



Κλασικό τζάκι
49 € + ΦΠΑ
Υπόλοιπο Αττικής
69 € + ΦΠΑ
Ενεργειακό τζάκι
119 € + ΦΠΑ
Καθαρισμός καμινάδας λέβητα πετρελαίου
από 119 € + ΦΠΑ
Επισκευή και βάψιμο σε τζάκια

P. Balomenos

Τηλ. 697 41 45 534

ΤΕΛΕΤΑΙ

"ΑΞΙΟΝ ΕΣΤΙ"

ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ ΓΚΙΝΗΣ

Η διαχείριση της απώλειας ενός ανθρώπου απαιτεί σεβασμό,
αξιοπρέπεια και ανθρωπιά.
Οι οικογένειες που πενθούν πρέπει να έχουν την ελευθερία να επιλέγουν
το γραφείο τελετών που εμπιστεύονται
ΠΡΟΣΟΧΗ ΧΩΡΙΣ ΠΙΕΣΕΙΣ ΄Η ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ.
Είναι απαραίτητο να διασφαλίζεται η διαφάνεια και η ισότιμη μεταχείριση.
Η αξιοπρέπεια των ανθρώπων και ο σεβασμός στις οικογένειες δεν επιδέχονται εκπτώσεις.
Για αυτό λοιπόν τα γραφεία μας **ΑΞΙΟΝ ΕΣΤΙ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ ΓΚΙΝΗΣ** αναλαμβάνουμε
Με σεβασμό, αξιοπρέπεια και διακριτικότητα, την οργάνωση κηδειών και μνημοσύνων,
καθώς και όλες τις απαραίτητες διαδικασίες σε νοσοκομεία και δημόσιες υπηρεσίες.
Είμαστε δίπλα σας σε κάθε δύσκολη στιγμή, προσφέροντας άμεση εξυπηρέτηση,
υπευθυνότητα και ανθρώπινη συμπαράσταση, με φροντίδα για κάθε λεπτομέρεια.

24ωρη εξυπηρέτηση.

ΛΕΩΦ. ΜΕΣΟΓΕΙΩΝ 291, ΧΑΛΑΝΔΡΙ / ΚΑΡΑΘΕΟΔΩΡΗ 19, ΕΛΛΗΝΟΡΩΣΩΝ
ΤΗΛ.:210 6770107 ΚΙΝ.: 694 8620 006 / www.aksion-esti.gr



Η εταιρία Μάρμαρα **"Φώτη"** με την πολυετή πείρα που έχει αποκτήσει από το έτος ιδρυσής της 1964 στις εφαρμογές μαρμάρων και στις καλλιτεχνικές εργασίες σας εγγυάται ποιότητα, ταχεία εξυπηρέτηση και προσιτές τιμές.



Ανταποκρινόμαστε στις επιθυμίες των ανθρώπων που μας εμπιστεύονται και καλύπτουμε με συνέπεια τις ανάγκες τους.

Αναλαμβάνουμε Κατασκευές Τάφων - Διακοσμήσεις Μνημείων, Επισκευή και συντήρηση παλαιών Μνημείων. Παράλληλα αναλαμβάνουμε παντός είδου Μαρμαρικές - Καλλιτεχνικές εργασίες.

Νεκροταφείο Παπάγου, Παπάγου 15344 / Αθήνα
Τηλέφωνο: **2177340777, 2106049783** - Κινητό: **6944278325**
Ιστοσελίδα: http://www.marmarafoti.gr, http://www.marmarafoti.com E-mail: panossirigos@gmail.com
Υπεύθυνος: **ΣΥΡΙΓΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ**





Leonidas

The Preferred Belgian Chocolates

Leonidas Chocolates Café

Λευκωσίας 25 και Εθνικής Αμύνης, Παπάγου
Τηλ. 210 6546100

HOME choice – REAL ESTATE –

ΜΕΣΙΤΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΚΙΝΗΤΩΝ
ΠΕΤΡΟΣ ΣΤΕΦΑΝΑΤΟΣ
Κιν: 6932743101

Εκτιμήσεις - Πωλήσεις - Ενοικιάσεις

Περικλέους 56, Χολαργός 15561
Εμπορικό Κέντρο, 2ος όροφος
Κιν: 6932743101
Τηλ: 2114130014
stefanatos.estate@gmail.com



WINK HAUS
ISEO
CISA
MAUER
DOM

ΚΛΕΙΔΟΜΗΧΑΝΙΚΗ
ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ

- ΤΗΛΕΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΑ ΓΚΑΡΑΖΟΠΟΡΤΑΣ
- ΚΛΕΙΔΙΑ IMMOBILIZER
- ΚΛΕΙΔΑΡΙΕΣ ΝΕΑΣ ΓΕΝΙΑΣ ΚΥΛΙΝΔΡΟΥ ΜΕ 24ΩΡΗ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

ΤΗΛ.: 210 65.29.200 - 6932.555.555
Βουτσινά 68, Χολαργός
email: evanspapadimitriou@rocketmail.com

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
stavrakakisfuneralhome


ΤΕΧΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ
Λόγος 1618
Σύμβουλοι Μηχανικοί
Πάντα δίπλα σας, με Γνώση, Εμπειρία και Ευθύνη.
ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΕΣ ΑΔΕΙΕΣ
ΑΝΑΚΑΙΝΙΣΕΙΣ
ΣΤΑΤΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ
ΤΑΚΤΟΠΟΙΗΣΗ ΑΥΘΑΙΡΕΤΩΝ
ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΚΤΙΡΙΟΥ
ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ
ΣΥΝΕΠΕΙΑ ΣΕ ΚΑΘΕ ΕΡΓΟ
ΚΑΛΕΣΤΕ ΜΑΣ:
210 444 7394
Δαμάρεως 84, Παγκράτι, Αθήνα, ΤΚ 11633
info@logos1618.gr
www.logos1618.gr