

my massage

Inner Massage Treatment

Επαγγελματικό μασάζ με

10€!

Δευτέρα - Παρασκευή: 10:00 - 21:00 • Σάββατο 11:00 - 21:00

Νέα Ερυθραία, Εθ. Βενιζέλου 59 • Τ: 210 8000801

www.my-massage.gr

my-massage-Inner Massage Treatment



Διονύσης Ζαμάνης

«Έχω ζήσει τον τόπο μου με χωματόδρομους και μονοθέσιο σχολεία.
Εξέλιγμε γιατί κάποιος είχαν όραμα.
Αυτό το όραμα ενστερνίστηκε και ακολούθη.
Για να κάνω τον Διόνυσο τόπο, όπου το να ζεις και να
δουλεύεις είναι προνόμιο!»

Διόνυσο,
το να ζεις εδώ είναι προνόμιο!
Υποψήφιος Δήμαρχος
Διονύσου

Είλος Διονύσου
Ανοικτοί Ορίζοντες

Μάιος 19 Γ / Φύλλο 135

Βόρεια Προάστια

ΔΙΑΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΟΠΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

Η πρώτη εφημερίδα των Βορείων Προαστίων

www.voreiaproastia.gr

Δημοτικές Εκλογές 2019



ΔΗΜΟΣ ΔΙΟΝΥΣΟΥ



ΔΗΜΟΣ ΚΗΦΙΣΙΑΣ



Διονύσου & Κηφισιάς

ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΡΩΤΟ ΣΤΟΝ ΔΕΥΤΕΡΟ ΓΥΡΟ: ΤΟ ΔΙΑΚΥΒΕΥΜΑ

σελ.9



Γιάννης Καλαφατέλης

Υποψήφιος Δήμαρχος Διονύσου

Ένας Ικανός Δήμαρχος ...για Όλους!

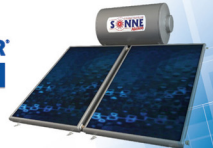
Συνεργασία, Εμπειρία, Αποτελεσμα



ΙΣΑΡΚΙΡΗΣ
ΥΔΡΑΥΛΙΚΑ - ΘΕΡΜΑΝΣΗ
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΑ



AQUAPHOR
Φίλτρα Νερού



Ηλιακοί Θερμοσίφωνες

Χελμού 10, Αγ. Στέφανος • Τηλ.: 210 8141 442



ΨΗΦΙΖΟΥΜΕ ΥΠΕΥΘΥΝΑ Ας επιλέξουμε τον πιο αξίο και ικανό!

Σε λίγες ημέρες καλούμαστε ξανά όλοι να αναλάβουμε τις ευθύνες μας, ως ενεργοί πολίτες, ετούτου εδώ του τόπου και όχι απλοί θεατές.

Του δικού μας τόπου! Σε λίγες ημέρες θα έχουμε όλοι μας την ευκαιρία, με **υπευθυνότητα**, με **σοβαρότητα** και με **συνείπεια**, να σταθούμε μπροστά από τις κάλπες και να εξουσιοδοτήσουμε με την ψήφο μας **εκείνον**, ο οποίος θα υπερασπιστεί τα συμφέροντα και θα αναδείξει τον τόπο. Τον δικό μας τόπο!

Ας μην χάσουμε αυτήν την ευκαιρία! Ας σταθούμε στο ύψος των περιστάσεων!



Ας επιλέξουμε **τον πιο ικανό και τον πιο αξίο!**

Ας επιλέξουμε αυτόν που έχει όραμα!

Αυτόν που έχει όρεξη και μεράκι. Αυτόν που αγαπάει, που πιστεύει και που τιμάει τον τόπο του.

Ας επιλέξουμε αυτόν που έχει πείσμα, πάθος και εγωισμό, με την καλή έννοια της λέξης.

Τον άνθρωπο εκείνον που τολμάει να ονειρεύεται ένα καλύτερο αύριο για όλους μας, αλλά κυρίως για το μέλλον των παιδιών μας και που έχει τα κότσια να παλέψει γι' αυτό.

Εκείνον που βγαίνει μπροστά με τόλμη κι αποφασιστικότητα και δεν φοβάται να συγκρουστεί, για τα πιστεύω

και τις αρχές του.

Εκείνον, που έχει δοκιμαστεί στα δύσκολα και που έχει αποδείξει την αξία του έμπρακτα κι όχι στα λόγια.

Εκείνον που έχει περίσσειμα ψυχής και απόθεμα δύναμης. Ας επιλέξουμε εκείνον τον άνθρωπο, που μετά τις εκλογές θα σηκώσει τα μανίκια του και θα ριχτεί στην δύσκολη μάχη της καθημερινότητας (η μεγαλύτερη πρόκληση), γιατί έχει μάθει να κρατάει τον λόγο του.

Εκείνον τον άνθρωπο, που πιστεύει πως τα προβλήματα υπάρχουν για να λύνονται κι όχι για να διαιωνίζονται.

Εκείνον τον άνθρωπο, που θα τιμήσει και την τελευταία ψήφο, που θα ακούσει με προσοχή και σεβασμό όλες τις απόψεις και που θα βάλει το κοινό καλό πάνω από κάθε προσωπική φιλοδοξία. Εκείνον, που δεν φοβάται να κάνει λάθος παίρνοντας ρίσκα, αλλά φοβάται να μην πολεμάει και να το μένει αδρανής.

Ας επιλέξουμε λοιπόν ανθρώπους που έχουν όνομα και επώνυμο, που δεν κρύβονται, που έχουν μάθει να δουλεύουν σκληρά και που έχουν έρωτα για τον τόπο τους.

Ανθρώπους που έχουν διάθεση και αληθεία μέσα τους, που έχουν το θάρρος να σε κοιτάζουν κατάματα και που βαδίζουν με το κεφάλι ψηλά.

Ανθρώπους που έχουν προτάσεις, σχέδιο, αποφασιστικότητα και τον πήχη του αύριο βαλμένο ψηλά.

Σε λίγες ημέρες θα αναλάβουμε όλοι μας τις ευθύνες που μας αναλογούν, ας το πράξουμε σωστά και με σύνεση.

Γι' αυτό, ας ψηφίσουμε υπεύθυνα.

N.T.K.K.

Η φωτογραφία του μήνα



Ιατρικός Οδηγός Βορείων Προσίων



Με την άδεια της εταιρείας
Βόρεια Πρόοσια
North Doctors
**Έρχεται...!
Ο ΝΕΟΣ
ΟΔΗΓΟΣ 2019**

Γιατροί όλων των ειδικοτήτων
Χρήσιμα τηλεφώνια
Πρώτες Βοήθειες
Νοσοκομεία

www.northdoctors.gr

Βόρεια Πρόοσια

ΔΙΑΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΟΠΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: VP GROUP
ΕΚΔΟΤΗΣ: Κοκκαλάς Γ. Νικόλαος
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Σιδιρόπουλος Σαμσιών
ΥΠΕΥΘ. ΣΥΝΤΑΞΗΣ: Μπαλάς Στέφανος
ΥΠΕΥΘ. ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ: Κυριακοπούλου Γιούλη
ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ: Μεγαλκή Κωνσταντούλα, Μπαλάς Στέφανος, Σχοινιά Στυλιανός, Τζήμου Μαρία, Παπαϊωάννου Ζωή, Λάκκος Ευστάθιος, Γιουλίνια Μανυλάτου.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ: 210 62 19 342, 210 6219 349-350
Ό,τι σας αποχρησάει, στείλετε στην εφημερίδα με e-mail:
voreiaiproastia@gmail.com

Προληφθείτε και εσείς με τον πιο αξιόπιστο και οικονομικό τρόπο, μέσω της εφημερίδας μας, του ραδιοφώνου και των ηλεκτρονικών μας μέσων.

info: 210 62 19 342 (10:00-16:00)

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, ολική, μερική ή περιληπτική, ή διασκευή απόδοση του περιεχομένου της εφημερίδας, με οποιονδήποτε τρόπο μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοοπτικό, χωρίς την άδεια του εκδότη. Μακέτες, φιλμ, ολαίες που κατασκευάζονται για την εφημερίδα, ανήκουν αποκλειστικά στον ιδιοκτήτη και εκδότη και απαγορεύεται η μερική ή ολική αντιγραφή τους χωρίς έγγραφη άδεια.



Η Εφημερίδα μας διανέμεται στις παρακάτω περιοχές:

- Καπανδρίτι • Κιούρκια • Κρυονέρι • Αγ. Στέφανος • Άνοιξη • Δροσιά • Σταμάτια • Ροδόπολη
- Διόνυσος • Εκάλη • Ν. Ερυθραία • Πολίτεια • Πεντέλη • Κηφισιά • Μαρούσι



**+εργαζόμαστε
για την πόλη
της καρδιάς μας**

ΝΙΚΟΣ ΧΙΩΤΑΚΗΣ
ΥΠΟΨΗΦΙΟΣ ΔΗΜΑΡΧΟΣ
ΚΗΦΙΣΙΑΣ



ΔΗΛΩΣΗ ΝΙΚΟΥ ΧΙΩΤΑΚΗ ΓΙΑ ΤΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΕΚΛΟΓΩΝ ΤΗΣ 26ης ΜΑΙΟΥ

Με τους πολίτες της Κηφισιάς, της Νέας Ερυθραίας και της Εκάλης, κάναμε σήμερα το πρώτο, σημαντικό βήμα, για να κερδίσουμε το μέλλον που μας αξίζει.

Ευχαριστώ μέσα από την καρδιά μου τους πολίτες του Δήμου Κηφισιάς για την καθαρή νίκη που μας έδωσαν στο συνδυασμό +εργαζόμαστε για τη πόλη της καρδιάς μας.

Θέλω πρώτα να συγχαρώ τους συνυποψηφίους μου, υποψηφίους δημάρχους και δημοτικούς συμβούλους, για τον καθαρό αγώνα τους και να τους διαβεβαιώσω ότι στο επόμενο δημοτικό συμβούλιο θα επιδιώξω μια έντιμη, προγραμματική συνεργασία, με όλους.

Για το καλό του Δήμου μας.

Βεβαίως και δεν εφησυχάζουμε.

Την επόμενη Κυριακή θα κάνουμε το καθοριστικό βήμα

για να φέρουμε οριστική τη δημιουργική δημοτική αλλαγή στο δήμο μας.

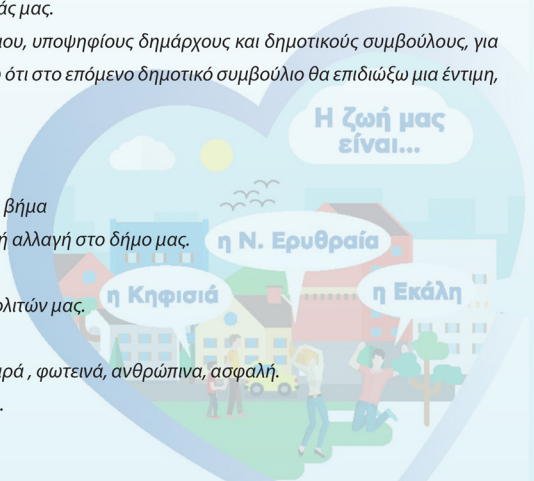
Για να δώσουμε λύσεις στα μεγάλα προβλήματα που επιβαρύνουν την καθημερινότητα των συμπολιτών μας.

Για να βάλουμε τέλος σε μια περίοδο απραξίας.

Να ξανακάνουμε τα προάστια μας πράσινα, καθαρά, φωτεινά, ανθρώπινα, ασφαλή.

Να προχωρήσουμε επιτέλους μπροστά. Ενωμένοι.

Με τους συμπολίτες μας πρωταγωνιστές.



Νίκος Χιωτάκης
Υποψήφιος Δήμαρχος Κηφισιάς



- Πολυτελείς κατοικίες
- Πωλήσεις οικοπέδων
- Πωλήσεις & ενοικιάσεις επαγγελματικών χώρων



Λ. Κηφισίας 293 & Δηληγιάννη,
Κηφισιά (Εμπ. Κέντρο ΦΟΙΝΙΚΑΣ)
210 6231555 - 6980 502020
www.dontasrealestate.gr
E-mail: dontasrealestate@gmail.com

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΠΡΑΞΗΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΜΟΥ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΑΔΙΚΕΝΤΡΗΜΕΝΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΛΑΣΣΩΝ &
ΔΙΟΤΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ
Δ/ΝΣΗ ΛΑΣΣΩΝ ΑΝΑΤ. ΑΤΤΙΚΗΣ
ΔΑΣΧΕΙΟ ΗΣΤΙΑΣ
Ταχ. Δ/ση: Κλαυθιάδος 403, ΓΕΡΑΚΑΣ
Ταχ. Κώδικας: 153 44
Πληροφορίες: Σουρωτά Ε.
Τηλέφωνο: 210 6135010
FAX: 210 6137920

ΓΕΡΑΚΑΣ 21 / 5 / 2019
ΑΡ. ΠΡΩΤ: οικ. 277/22414

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Ανακοινώνουμε ότι σύμφωνα με τις διατάξεις του άρθ. 14 Ν. 998/79 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα, εκδόθηκε η αριθ. 2743/51391/21-5-2019 Πράξη Χαρακτηρισμού της υπαρχούσας μας που έλαβε ΑΔΑ:66Λ750ΡΠΚ-ΔΑΕ και ΚΑΔΑ:69968, για έκταση μέρους 194877 στρ) που βρίσκεται στη θέση «ΛΕΩΦΩΡΟΣ ΚΡΥΟΝΕΡΙΟΥ» του Δήμου Λαϊονίου Δημ. Ενότητας Αγίου Σπυρίδων της Περιφερειακής Ενότητας Ανατολικής Αττικής με στοιχεία κορδών (1,2,3,4,5, ..., 33,34) που αποτελείται από το τμήμα Α(3,4,5, ..., 29,30,31) μέρους 174141στρ) και τμήμα Β(2,3,30,31,32,33,34,1) μέρους 2259 στρ) που αποσκοπίζουν στο απόσπασμα φύλλο χάρτη Γ.Υ.Σ με αριθμό 6436/5 και κλίμακα 1:5000 με γεωγραφικές συντεταγμένες Ε.Γ.Σ. Α - 87 που χαρακτηρίζονται ως εξής:

Το τμήμα Β Εξ μη δημοσίου χαρακτήρα έκταση κατά την έννοια των διατάξεων της παρ. 6(α) του άρθρου 3 του Ν. 998/79 όπως αυτή αντικαταστάθηκε με την παρ. 4 του άρθρου 32 του Ν. 4280/2014 μη υπαχόμενη στις διατάξεις της διακοινής νομοθεσίας.
Το τμήμα Α Εξ μη δημοσίου χαρακτήρα έκταση καθώς δεν υπάγεται στην κατηγορία δημοσίων και δημοσίων εκτάσεων κατά την έννοια του παρ. 1 έως 5 του άρθρου 3 του Ν. 998/79 όπως ισχύει που αποτελεί τα αριθμ. 977-978 κληρονομήματα και τμήματα των αριθμ. 968 έως 976 και 979 έως 984 κληρονομασίων βίαιη της οριστικής συμπληρωματικής διανομής της οριστικής Αγίου Σπυρίδων Έτους 1954 σε εφαρμογή των διατάξεων της αποσπαστικής νομοθεσίας.

Κατά της Πράξης επιτρέπεται αναγνώριση, ενός προνομιακού εδάφους (60) τμωρών από της απόδοσης ή κατανομήσεως, ή σε κάθε άλλη περίπτωση από την ανάληψη στον ειδικό δικαστικό τόπο, κατόπιν καταβολής παραβόλου ένδειξης της Τεχνικής Επιτροπής Ελέγχσης Αναγνώρισης, Αγίου Ιωάννου 65, Αγία Παρασκευή, από κάθε φυσικό ή νομικό πρόσωπο που έχει έννομο συμφέρον.



ΑΚΡΙΒΕΣ ... ΑΝΤΙΓΡΑΦΟ
ΓΕΡΑΚΑΣ 21-05-2019

Ο Δασάρχης Παναγιώτης α/α

Τ.Χ.Γ.
Αδελφός Ελένης
Δασολόγος

ΕΚ ΤΗΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑΣ

ΤΑΠΗΤΟΚΑΘΑΡΙΣΤΗΡΙΑ

ΑΦΟΙ ΤΣΟΛΑΚΗ Ο.Ε. από το 1922

Καθαρισμός & Φύλαξη

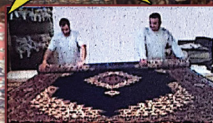


Σωματείο Ταπητοκαθαριστήριων®
Η ΑΤΤΙΚΗ
Σιγορούϊ για τα χαλιά

Εξυπηρέτηση
όλο το χρόνο

Οι τάπητες
ασφαλιζονται

- ✓ Πλυντήρια Χαλιών
- ✓ Τίναγμα
- ✓ Επισκευές
- ✓ Φύλαξη παντός είδους ταπήτων, κιλιμιών και φλοκατών
- ✓ Χειροποίητος καθαρισμός με άφθονο νερό



-10%
ΕΚΠΤΩΣΗ

www.afoitsolaki.gr

ΚΡΥΟΝΕΡΙ ΤΗΛ.: 210 816.1206 – 210 816.1166 - FAX: 210 622.0763










Διονύσης Ζαμάνης

«Έχω ζήσει τον τόπο μου με χιματόδρομους και μονοθέσιο σχολείο. Εξελίχθηκε γιατί κάποιος είχαν όραμα. Αυτό το όραμα ενστερνίστηκε και ακολούθηβ. Για να κάνω τον Διόνυσσο τόπο, όπου το να ζεις και να δουλεύεις, είναι προνόμιο»

Διόνυσος,
το να ζεις εδώ είναι προνόμιο!

Υποψήφιος Δήμαρχος Διονύσου

| | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|
|  <p>ΕΡΓΑ ΣΕ ΟΛΟ ΤΩΝ ΔΗΜΟ με εξοικονομημένες χρηματοδοτήσεις</p> | <p>9,3εκ. από ΥΠΕΡΕΥΡΑ για υπόλοιπο δικτύου αποχέτευσης σε Δροσό-Ανισότι</p> | <p>6,9εκ. από Περιφέρεια για αναπληρωμαρό στη θέση Βρούσου</p> | <p>5εκ. από Περιφέρεια για αναπληρωμαρό στην Παπαροπούλου</p> | <p>1,2εκ. από Περιφέρεια για μελέτη οροπέδωσης μέρους Διονύσου</p> | <p>2,5εκ. από Περιφέρεια - Τοπικούς για κατασκευή 1280κου Αλκυόου επί Δ.Κ. Διονύσου</p> |
|  <p>ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ</p> | <p>+3 νέων Παιδικών Σταθμών και μία μετατροπή σε νέο κτίριο</p> | <p>100% των παιδίων δικτύου Παιδικών Σταθμών</p> | <p>+2 νέα Σχολεία και δύο ένα Βθ λειτουργήσε το 2019</p> |  <p>ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΙΜΕΣ ΠΙΝΑΚΕΣ ΚΑΡΣΕ</p> |  <p>2014 0 2019 12+5 ΠΩΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ</p> |
|  <p>ΝΕΕΣ ΔΟΜΕΣ & ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ</p> | <p>Νέο ΚΑΠΗ & ΚΕΠ στο Διόνυσο</p> | <p>Κοινωνική Ιματιοθήκη</p> | <p>Κέντρο Κοινότητας</p> | <p>Υπηρεσία security</p> | <p>ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΑΒΑΝΤΙΣΜΟΣ</p> |
|  <p>ΔΙΚΑΙΕΣ ΜΕΙΩΣΕΙΣ ΤΕΛΩΝ</p> | <p>-30% στα δημοτικά τέλη στις περισσότερες Δημοτικές Ενότητες</p> | <p>Επέκταση ειδικών μειωμένων τιμολογίων για τις ευπαθείς ομάδες</p> | <p>-50% στο κόστος νέας υδροδότησης</p> | <p>-10% στο τιμολόγιο νερού στη Στάμπα</p> | <p>-5% στο τιμολόγιο νερού στο Διόνυσο</p> |
|  <p>ΝΟΙΚΟΚΡΕΜΑ ΣΤΑ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ</p> | <p>160.000m² αθήλωτα εντοπίστηκαν και φορολογήθηκαν</p> <p>Ταμειακά διαθέσιμα Δήμου €13,8 εκ. το 2014 €14,7εκ.+ το 2018</p> | | | | |



δήμος Διονύσου
Ανοιχτοί Ορίζοντες

4 ΧΡΟΝΙΑ ΕΡΓΟ
... και συνεχίζουμε!



mihabodytec

**Το Miha Bodytec αποτελεί πλέον
το απόλυτο σύστημα εξάσκησης!**

- ✓ Δεν σου αρέσει το γυμναστήριο, η πολυκοσμία, τα αδιάκριτα βλέμματα, οι εξαντλητικές δίαιτες;
- ✓ Πας γυμναστήριο αλλά θέλεις πιο στοχευμένα και άμεσα αποτελέσματα
- ✓ Είσαι πολυσχολος και η καθημερινότητά σου αφήνει ελάχιστο χρόνο;
- ✓ Τα εντυπωσιακά αποτελέσματα είναι γρήγορα ορατά και ανιχνεύσιμα, ενώ η προπόνηση διαρκεί μόλις 20 λεπτά!

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΤΗΣ

Κάντε τώρα το δοκιμαστικό σας εντελώς δωρεάν!!!!

Γνωρίστε μας και επωφεληθείτε από τα πακέτα των προσφορών μας

Μόνο 20' την εβδομάδα αρκούν!



**Η 1η Δοκιμαστική
συνεδρία ΔΩΡΕΑΝ**

Εθνικής Αντιστάσεως 42, Νέα Ερυθραία 14671

Τηλ: 213 0452 459 E-mail: info@20fitness.gr www.20fitness.gr



**με θερμαινόμενη
πiscina**



ANASTAZIA HOTEL
LUXURY SUITES & ROOMS

Ένας υδάτινος παράδεισος δίπλα σας!

Μια ευκαιρία να νοιώσεις ότι έχεις μεταφερθεί κάπου αλλού και σίγουρα όχι πλάι στο μπουτιλιάρισμα και τη ζέστη που νιώθεις όταν απλώς διασχίζεις το δρόμο.

Απόλαυσε το πλούσιο ελληνικό πρωινό σου, αλλά και τη παγωμένη μπίρα, κοκτέιλ ή το ποτό που επιθυμείς δίπλα στην piscina μας σε εξαιρετικά ελκυστικές τιμές.

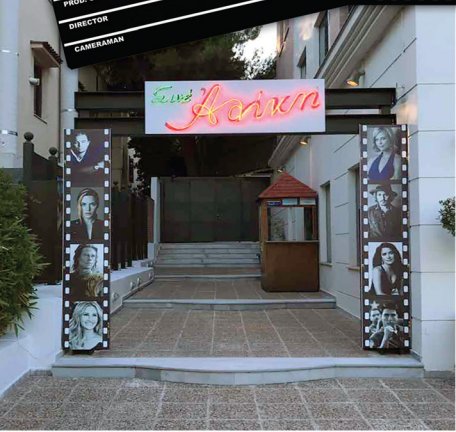
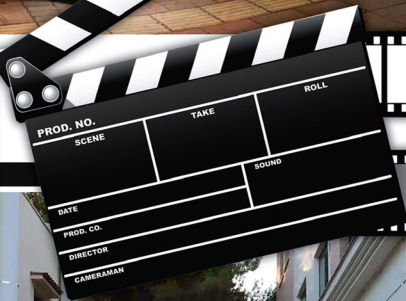
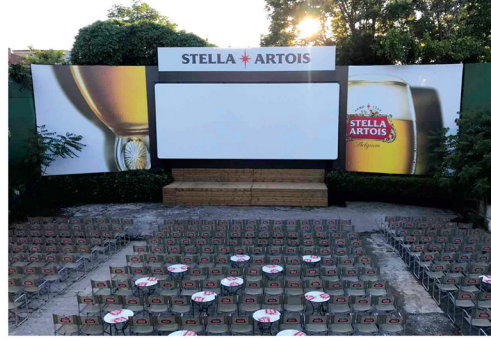
Το μόνο που χρειάζεσαι είναι το daypass που εκτός από την χρήση της piscinas περιλαμβάνει ξαπλώστρα, πετσέτα και καφέ (ελληνικό ή στιγμιαίο) ή χυμό.

Λειτουργεί από τις 9 το πρωί έως τις 7 το απόγευμα και υπάρχει δωρεάν parking.

Τιμή daypass: 10ευρώ/άτομο (ανήλικοι 7€)

Χάρη στο daypass, μικροί και μεγάλοι φίλοι μας, μπορούν να περάσουν μία μέρα χαλάρωσης στον ανανεωμένο πολυχώρο του ξενοδοχείου μας, ΑΚΟΜΑ ΚΑΙ ΑΝ ΔΕΝ ΔΙΑΜΕΝΟΥΝ ΣΕ ΑΥΤΟ.

Αργοναυτών Κομνηνών 12, Δροσιά Αττικής,
Τηλ: 2108132060 -61 • www.anastaziahotel.gr





Σινέ Αλίκη - Πλατεία Δροσιάς

Τηλ.: 210 62 29 645

Σινέ Μπομπονιέρα - Παπαδιαμάντη 12,
Κηφισιά, 210 80 19 687

Επισκεφθείτε μας στις σελίδες μας:

 Μπομπονιέρα cinema

 Cine Αλίκη Δροσιά





DALCOCHEM

A. B. E. E. Φ. Α.

ΑΠΟΛΥΜΑΝΤΙΚΑ - ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ - ΑΠΟΡΡΥΠΑΝΤΙΚΑ - ΕΝΤΟΜΟΚΤΟΝΙΕΣ - ΜΥΟΚΤΟΝΙΕΣ - ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΕΙΣ



**ΕΚΔΟΣΗ ΠΟΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΩΝ
ΣΕ ΚΑΘΕ ΕΦΑΡΜΟΓΗ**

Η εταιρία DALCOCHEM A.B.E.E.Φ.Α ιδρύθηκε το 1977 και οι τομείς στους οποίους δραστηριοποιείται είναι:

- Παραγωγή Απορρυπαντικών - Καλλυντικών - Απολυμαντικών
- Εφαρμογές PEST CONTROL SERVICE (Εντομοκτονίας - Μυοκτονίας - Απολύμανσης)
- Γενική Εμπορία Αναλωσίμων
- Εμπορία ηλεκτρικών συσκευών σύλληψης ιπτάμενων εντόμων (INSECT-O-CUTOR)
- Εμπορία Μηχανημάτων ψεκασμού Απολύμανσης (IGEBA)



Όλες οι εφαρμογές είναι πιστοποιημένες από την εταιρεία TUV NORD σύμφωνα με το πρότυπο ISO 9001:2008 και ελέγχονται από ειδικούς επιστήμονες. Σύνταξη φακέλου εργασιών για αρμοδία αρχή ΕΦΕΤ

ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΕΙΣ:
ΕΝΤΟΜΑ - ΤΡΟΚΤΙΚΑ - ΚΟΥΝΟΥΠΙΑ
ΤΣΙΜΠΟΥΡΙΑ - ΜΥΡΜΗΓΚΙΑ - ΤΕΡΜΙΤΕΣ
ΚΟΡΙΟΙ - ΨΕΙΡΕΣ - ΑΚΑΡΕΑ

Η εταιρεία μας απευθύνεται σε: χώρους μαζικής εστίασης, παραγωγής επεξεργασίας τροφίμων, εργαστήρια επεξεργασίας τροφίμων και ποτών, super market, μονάδες catering, ξενοδοχεία, νοσοκομεία, στρατιωτικές μονάδες, σχολεία, πανεπιστήμια, καφετέριες, ζαχαροπλασεία, τράπεζες κ.τ.λ.

Η προσέθεσις της εταιρείας DALCOCHEM με την εμπειρία άνω των 37 χρόνων, είναι να διατηρήσει το κόστος των εφαρμογών σε χαμηλό επίπεδο, χωρίς να αλλοιώνεται η αποτελεσματικότητά τους.

Ειδικά απολυμαντικά για χώρους τροφίμων και ποτών (Ε.Ο.Φ.). Απολυμαντικά χεριών, αντισηπτικά, ειδικά προϊόντα καθαρισμού για κάθε χρήση.



*Παραγωγή Απολυμαντικών *Παραγωγή Καλλυντικών *Παραγωγή Απορρυπαντικών *Παραγωγή προς τριτοίς

Οι εγκαταστάσεις της εταιρείας βρίσκονται επί της οδού Α. Καραμανλή 213, στην περιοχή Αχαρνές σε έκταση 4.500 τ.μ.

DALCOCHEM A. B. E. E. Φ. Α.

ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΑΠΟΡΡΥΠΑΝΤΙΚΩΝ - ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ - ΑΠΟΛΥΜΑΝΤΙΚΩΝ

Α. ΚΑΡΑΜΑΝΑΗ 213, Τ.Κ. 13677, ΑΧΑΡΝΕΣ, Τηλ.: 210 24 60 401, Fax: 210 -24 66 100
info@dalcochem.gr, www.dalcochem.gr

cozyroom

coffee & snack

♦ *delivery menu* ♦

07: 00π.μ. - 20:00π.μ.

deli
ART



210 81 32 082

Λεωφόρος Σταμάτας 38, Δροσιά

Δημοτικές Εκλογές 2019



Διονύσου & Κηφισιάς



ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΡΩΤΟ ΣΤΟΝ ΔΕΥΤΕΡΟ ΓΥΡΟ: ΤΟ ΔΙΑΚΥΒΕΥΜΑ

ΔΙΟΝΥΣΟΣ

Ο πρώτος γύρος των δημοτικών εκλογών ολοκληρώθηκε και πορευόμαστε ολοταχώς προς την δεύτερη Κυριακή, που θα βρει αντιπάλους τους κ.κ. Καλαφατέλη και Ζαζάνη.

Ήδη, η «**Δύναμη Ευθύνης**» έχει μια καθαρή διαφορά **10 ποσοστιαίων μονάδων** έναντι των «**Ανοιχτών Οριζώντων**» και τα πραγματικά για το δεύτερο γύρο δίνουν προβάδισμα στον Γιάννη Καλαφατέλη, αφού όλες οι αναλύσεις συγκλίνουν στο συμπέρασμα ότι οι καταστάσεις είναι εντελώς διαφορετικές από αυτές του 2014, όταν ίδια περίπου διαφορά είχε ανατραπεί.

Αν και έχουμε εμπιστοσύνη στις προβλέψεις μας, εξάλλου δικαιωθήκαμε από το αποτέλεσμα του πρώτου γύρου (είχαμε διασφαλίσει αρκετούς φίλους με τις εκτιμήσεις μας), σκοπός αυτής της παρέμβασης είναι να αναδείξει... ευθύνες.

Η ευθύνη του «ισχυρού»...

Ο κ. Καλαφατέλης με το 40% έχει λάβει ισχυρή εντολή. Έχει την πλειοψηφία αλλά όχι την απόλυτη πλειοψηφία. Διαθέτει 16 συμβούλους στους 41 και βρίσκεται κοντά στον «μαγικό» αριθμό 21 αλλά είναι βέβαιο ότι δεν πρέπει να αντιμετωπίσει τη διοίκηση του Δήμου με... αριθμητική υπεροχή της δημοτικής αρχής απέτυχε στην πράξη, μολόντι εξασφάλισε, θεωρητικά τουλάχιστον, την κυβερνησιμότητα. Η μεταρρύθμιση Κλεισθένη εννοεί, επιβαρύνει, επιβάλλει (διαλέξετε όποιο ρήμα θέλετε) τη συνεργασία και τη συνύπαση.

Η πρωτοβουλία, σε κάθε περίπτωση, ανήκει στον «ισχυρότερο»... Ο κ. Καλαφατέλης θα πρέπει, αν δεν το έχει ήδη κάνει, να απευθύνει πρόκληση για συνεργασία στις παρατάξεις που θα συμμετέχουν στο νέο Δημοτικό Συμβούλιο (Οκ... αν όχι σε όλες, σε επιλεγεί εκ νέου σε ποιες... Δεν είναι στις προθέσεις μας να τον φέρουμε σε δύσκολη θέση). Σημασία έχει η πρόκληση να είναι έντιμη, δίκαιη και ειλικρινής. Οι δυνάμεις και οι συμμαχίες είναι

δεδομένοι. Η αναλογικότητα προφανής και στα ποσοστά και στις έδρες. Τα μαθηματικά είναι απλά. **Βούληση χρειάζεται.** Η δημιουργία της **Δύναμης Ευθύνης** από τις τρεις συνιστώσες και η λειτουργία της μέχρι τώρα είναι ένα πρότυπο.

Το σενάριο δεν περιλαμβάνει το ενδεχόμενο αυτό το ρόλο να τον παίξει ο Δ. Ζαζάνης.

Όχι γιατί σύμφωνα με όλες τις ενδείξεις θα χάσει τη μάχη του δεύτερου γύρου, αλλά γιατί η επί πενταετία πολιτική συμπεριφορά και οι πρακτικές που υιοθέτησε, ελάχιστα περιθώρια αφήνουν στην περίπτωση να αναπτύξει ουνανετική λογική.

Η ευθύνη των «ρυθμιστών»...

Με δεδομένη την κατανομή των εδρών θα μπορούσαμε, χωρίς παρεξήγηση, να αναφερθούμε με στους «μικρούς» του Δημοτικού Συμβουλίου. Εσκεμμένα χρησιμοποιήθηκε ο όρος «**ρυθμιστές**».

Καθώς ευθυγραμμισμένος με τον Κλεισθένη, η εύθυνη των λιγότερο ισχυρών παρατάξεων είναι θεραπεία... και οπωσδήποτε δυσανάλογα του αριθμού των εδρών τους στο Δ.Σ. Σε οποιαδήποτε άλλη περίπτωση, μέχρι την εφαρμογή της απλής αναλογικής, οι μικρές παρατάξεις θα μπορούσαν να αρκούνται σε ρόλο παρατηρητή, διαμετρώνουσα ή μιας ανήσυχης και ανυπακούης φωνής. Τα πράγματα δεν είναι έτσι... **Κουριάκης, Τσιβάς, Παντελόγλου και Κλήμης** μπορούν (και πρέπει) με ωριμότητα και υπευθυνότητα να διαδραματίσουν το ρόλο που έχει προβλέψει ο Κλεισθένης γι' αυτούς.

Αν και ο όρος έχει ένα παραπάνω ειδικό βάρος και μπορεί να παρεξηγηθεί, θα τον τολμήσουμε. Πρόκειται για ένα μοντέλο «**δυναμικής συνδιοίκησης**». Και εδώ ακριβώς εντοπίζεται η ευθύνη των ρυθμιστών, οι οποίοι, κατά το σχετικό κλίμα, θα πρέπει να αρθούν στο ύψος των περιστάσεων.

Ας ελπίσουμε ότι οι τυχόν ανησυχίες θα διαψευσθούν και ο Διονύσος θα ζήσει καλύτερες μέρες.

ΚΗΦΙΣΙΑ

Όσον αφορά την Κηφισία, ο επόμενος δήμαρχος θα κληθεί να διοικήσει μέσα στο «χάος» των δεκαετασών παρατάξεων που έχουν λάβει τουλάχιστον μια έδρα στο επόμενο Δημοτικό Συμβούλιο. Ο κ. Νίκος Χιωτάκης στον πρώτο γύρο των εκλογών «έκοψε το νήμα» προ του νυν δημάρχου κ. Γιώργου Θωμάκου. Η μάχη της δεύτερης Κυριακής προμηνύεται «σκληρή», αλλά σίγουρα ευκολότερη από τη διαχείριση και τη διοίκηση ενός δήμου, όπως είναι αυτός της Κηφισιάς. Ενός Δήμου που έχει πολλές δυνατότητες, αλλά κρύβει και ορισμένες «παγίδες». Τόσο από τις δηλώσεις αμφότερων των πολιτικών ανδρών μετά το αποτέλεσμα του πρώτου γύρου, όσο και από τα ίδια τα δεδομένα, προκύπτουν τα εξής:

- ο Κλεισθένης εννοεί/επιβάλλει ένα μοντέλο συνδιοίκησης.
- παρουσιάζεται πιο επιτακτική από ποτέ η ανάγκη της συμμετοχής των πολιτών στα κοινά
- αποτελεί καθήκον της δημοτικής αρχής να φροντίσει για την επικοινωνιακή αλληλεπίδραση και επικοινωνία μεταξύ του πολιτή και της δημοτικής αρχής.

ΤΟ ΔΙΑΚΥΒΕΥΜΑ

Ο Δήμος πρέπει να διοικηθεί! Οι πολίτες αδιαφορούν για τους πολιτικούς συσχετισμούς, για τις προσωπικές διαφορές και τις έχθρες. Οι πολίτες απαιτούν έναν λειτουργικό και αποτελεσματικό Δήμο. Γνωρίζουν πολύ καλά ότι ο Δήμος είναι πολύσιος και ότι μέρος του πλούτου οφείλεται στη δική τους συνδρομή. Γνωρίζουν ότι η κατάσταση είναι αναντίστοιχη των δυνατοτήτων και των προοπτικών. Περιμένουν περισσότερο. Στην καθημερινότητα, την ασφάλεια, την πολιτική προστασία, τις υπηρεσίες γενικά... Και δεν τους ενδιαφέρει το ποιος και το πώς. Τυχόν αστοχία εξαιτίας μικροπολιτικής ανισορροπίας και εκατέρωθεν «αστοχιών» θα κοστίζει ακριβά.



ΑΓΟΡΑ ΧΡΥΣΟΥ ΑΜΕΣΑ ΜΕΤΡΗΤΑ

Κάτοχοι κρατικής άδειας!

● Οι καλύτερες τιμές της αγοράς ● Εχεμύθεια

ΑΝΟΙΞΗ

Λεωφ. Μαραθώνος 80 - έναντι Εθνικής Τράπεζας
213 00.35.871 - 6975 801 466



Νέα ΚΗΦΙΣΙΑ

Λεωφ. Ερζαίων 25 (1ος όρ.) - Εμπορ. κέντρο «Αίθριο»
213 02.60.074 - 6974 193 733

ΚΟΛΩΝΑΚΙ

Καϊράλη 6, κατάστημα MENU Jewelry - έναντι GANT
210 72.56.649 - 6974 193 733



ΠΑΛΛΗΝΗ

Λεωφ. Μαραθώνος 37 (3ος όρ.) - έναντι EuroBank
213 00.43.490 - 6974 193 733



e-mail: goldpoint@hotmail.gr www.goldpoint.gr

ΤΕΧΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

Σωτηρόπουλος
& ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Λεωφόρος Μαραθώνος 26, 14569 Άνοιξη • Τ. 210 62 15 335
www.sotiropoulosgroup.gr



ΠΩΛΗΣΕΙΣ ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ ΚΑΤΟΙΚΙΩΝ, ΟΙΚΟΓΕΝΕΩΝ, ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ
ΧΩΡΩΝ ΣΤΑ ΒΟΡΕΙΑ & ΝΟΤΙΑ ΠΡΟΑΣΤΙΑ ΑΤΤΙΚΗΣ

Ο Ειδικός
Για την αγορά πώληση &
ενοίκια ακινήτων στην
Αθήνα



www.maginas.gr

f [maginasrealestate](https://www.facebook.com/maginasrealestate)

t 211-1031464, 6973354795

esmaginasrealestate@gmail.com

ΠΕΠΠΑΣ Ι. ΠΕΤΡΟΣ chomatourgika.gr



Εκσκαφές ● Κατεδαφίσεις ● Εκβραχιμοί ● Καθαρισμός Οικοπέδων
Αδρανή Υλικά ● Πέτρα για Χτίσιμο ● Κηπευτικά Χώματα

28ης Οκτωβρίου 12 Σταμάτα, Τ.Κ. 14575, Δήμος Διονύσου, Νομός Αττικής
Τηλ. 210 62 18 152, 693 47 80 824 | Fax: 210 62 18 059 | email: info@chomatourgika.gr

BOWLING CAFE

ΤΡΙΤΗ & ΠΕΜΠΤΗ
1,5€
ΤΟ ΔΙΑΝΗΜΑ ΚΑΤ' ΑΤΟΜΟ

ΔΕΥΤΕΡΑ & ΤΕΤΑΡΤΗ ΚΟΠΕΛΕΣ ΜΟΝΟ
2,5€
ΟΙΣ ΤΟΠΕΛΕΣ ΔΩΡΕΑΝ

ΚΗΦΙΣΙΑ

ΔΕΥΤΕΡΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
3,5€
ΑΠΕΡΙΟΡΙΣΤΟ

ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΠΑΙΔΙΚΑ PARTY

ROLLER

ΠΑΗΡΝΟΝΕΤΕ ΓΙΑ 1 ΑΤΟΜΟ & ΤΟ 2ο ΑΤΟΜΟ ΔΕΝ ΠΑΗΡΝΟΝΕΙ

VIRTUAL REALITY 9D
ΔΙΑΛΕΞΕ ΑΠΟ ΤΙΣ 100 ΠΙΣΤΕΣ
ΓΙΑ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

ΜΠΕΣ ΣΤΟΝ ΣΥΝΑΡΠΑΣΤΙΚΟ ΚΟΣΜΟ ΤΗΣ ΕΙΚΟΝΙΚΗΣ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
& ΖΗΣΕ ΜΙΑ ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

ΔΩΡΕΑΝ BOWLING ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΥΝΟΔΕΥΟΜΕΝΕΣ ΚΟΠΕΛΕΣ
ΔΕΥΤΕΡΑ - ΤΕΤΑΡΤΗ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ & ΚΥΡΙΑΚΗ ΜΕΤΑ ΤΙΣ 10:00 μμ

BOWLING CENTER

ΚΗΦΙΣΙΑ CAFE

Free Wi-Fi

OTE TV

ΠΑΙΔΙΚΑ party

ΑΞΕΧΑΣΤΑ!!

ΣΕ ΜΕΓΑΛΗ ΔΙΟΥΣΑ, ΜΕ ΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟ,
ΦΩΤΟΡΥΘΜΙΚΑ ΕΦΕ, BACKLIGHT ΝΥΚΤΟΣ
ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΚΗ.

ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΝΑ ΟΡΓΑΝΩΣΟΥΜΕ
ΤΑ PARTY ΤΩΝ ΜΙΚΡΩΝ ΜΑΣ ΦΙΛΩΝ ΓΙΑ
ΞΕΦΡΕΝΗ ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗ ΚΑΙ ΓΕΛΙΟ

Οι διδάρμοι του bowling διαθέτουν μπάρες, έτσι κάθε μπαλιά θα έχει

ΣΙΓΟΥΡΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ
γεγόνος που θα δώσει
ΙΔΙΑΙΤΕΡΗ ΧΑΡΑ

ΠΑΙΔΙΚΑ PARTY
ΑΠΟ 7€

BOWLING ROLLER SKATE
HOCKEY ΜΠΑΣΚΕΤΕΣ VIDEO GAMES VR

ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ "SHOPPINGLAND"
ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ 1, ΚΗΦΙΣΙΑ, ΤΗΛ.: 210 8084662 - 210 6100505
www.bowlingathens.gr



ANEMA

BISTROT | COCKTAIL BAR

Λεωφ. Μαραθώνος 50, Ανοιξη,
Τηλ. Κρατήσεις: 6972 897 276, 210 800 4040

f Anema-Bistrot @ anema_bistrot

ΑΓΟΡΑ ΧΡΥΣΟΥ ΑΝΟΙΞΗΣ

ΑΜΕΣΑ ΜΕΤΡΗΤΑ

ΚΡΑΤΙΚΗ ΑΔΕΙΑ

ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΤΙΜΗΣΕΙΣ

ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ - ΕΧΕΜΥΘΕΙΑ



Λεωφ. Μαραθώνος 57 - Άνοιξη (Εναντί φούρνου ΚΑΡΡΑΣ)
τηλ.: 213 0282570

Βελονισμός υγεία και πρόληψη



Dr Μάγκινος Σάντημπεργκ
ειδικός ενδοκρινολόγος
M.F. Hom. Λονδίνου Ε.Σ.Ρ.Δ
Ομοιοπαθικός Ιατρός
Βελονιστής

Ο Βελονισμός αποτελεί κλάδο της Κινεζικής Ιατρικής μαζί με τη βοτανοθεραπεία. Εφαρμόζεται πάνω από 5000 χρόνια. Η θεωρητική του βάση στηρίζεται στην αρχαία κινεζική φιλοσοφία Yin και Yang. Σύμφωνα με αυτή η αλλαγή των πραγμάτων και φαινομένων στο σχετικό επίπεδο στηρίζεται στην κίνηση των αντιθέτων. Στον ανθρώπινο οργανισμό υπάρχει μία συνεχής κίνηση ενέργειας που την κατάρτη της 'ΥΓΙΑΣ' είναι ομαλή και αρμονική. Όταν ο οργανισμός είναι 'άρρωστος' η ροή της ενέργειας αυτής διαταράσσεται. Στο βελονισμό, με τη βοήθεια ιδιαίτερα λεπτών βελόνων σχετικά ανώδυνων, που τοποθετούνται σε ειδικά 'βελονιστικά σημεία' η ροή της ενέργειας ομοιοποιείται και ο οργανισμός επανατά την υγεία του. Χρησιμοποιείται σε πληθώρα παθήσεων με εξεχόμενη θέση στις παθήσεις του μυοσκελετικού συστήματος. Αποτελεί επίσης ένα **ολιστικό φάρμακο προληπτικό σύστημα**.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ

(από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας)

• **Νευρικό σύστημα:** ημικρανίες, νευραλγία τριδύμου

πάρεση προσώπου, νευρίτι, θλάση, εμβόλις.

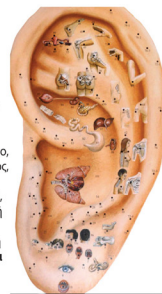
• **Ψυχοσωματικές και ψυχικές διαταραχές:** χρόνια κόπωση, αγχώδης και φοβική νεύρωση, διαταραχές μνήμης, συγκέντρωσης, ύπνου και συμπεριφοράς, μισαλλία, διαταραχές libido.

• **Δερματικές παθήσεις:** ψωρίαση, έκζεμα, ακμή.

• **Μυοσκελετικά προβλήματα:** αυχενικό σύνδρομο, οσφυαλγία, ισχιαλγία, αρθρίτιδες ώμου, αγκώνος, γόνατος, ισχίου, άκρας χείρας, ρευματοειδής αρθρίτις.

• **Λειτουργικές διαταραχές:** άσθμα, αλλεργική ρινίτιδα, ημικρανία, έλκος στομάχου και δωδεκαδακτύλου σπαστική κολίτιδα, δυσκοιλιότητα.

Μεγάλη επίσης η βοήθεια του βελονισμού στη **διακοπή του καπνίσματος** και στη **ρύθμιση του μεταβολισμού** και της **παχυσαρκίας**.



Χρήστος Χριστοδουλέλης

Founder & CEO, Λογιστής, Φοροτεχνικός,
Οικονομικός Σύμβουλος
Τυρνάβου 3, Άγιος Στέφανος, Τηλ. 210 8004130
www.forologikoi-symvouloi.gr

ΑΚΟΥΣΤΙΚΑ ΒΑΡΗΚΟΪΑΣ

SIEMENS

ΑΝΔΡΕΑΔΗ

SERVICE - ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ
ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΑΚΟΥΣΤΙΚΩΝ



Σύμβαση με



Λ. Μαραθώνος 60, Άνοιξη Αττικής, Τηλ.: 210 62 19 109

Λ. Κηφισίας 230, Κηφισιά, Τηλ.: 216 9000 449

site: www.andreadi-akoustika.gr

e-mail: acoustic_andre@hotmail.com



The Pet Clinic

Αναστασία Μαρκαντωνάτου
Κτηνίατρος Α.Π.Θ.

- Εμβολιασμοί
- Εξετάσεις
- Χειρουργικές επεμβάσεις
- Ακτινογραφίες
- Μπάνιο - Κούρεμα

Χελμού 23, 145 65, Αγ. Στέφανος - Τηλ: 210 81 40 961. Κιν: 697 32 58 479
www.thepetclinic.gr, E-mail: info@thepetclinic.gr

ΛΕΜΦΙΚΗ ΜΑΛΑΞΗ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΕΤΕΥΣΗ (MLD/CDT)



Το **Λεμφικό Σύστημα** είναι ένα δίκτυο αγγείων που έχει το επίπλονο υγρό των ιστών, τη λέμφο, από το λεμφικό αγγείο προς την κυκλοφορία του αίματος. Οι λειτουργίες του Λεμφικού Συστήματος είναι δύο: μεταφορική και ανοσοποιητική. Λειτουργεί ως φίλτρο ή πηγάδι, το οποίο εμφανίζεται σε μία ή περισσότερες περιοχές του σώματος λόγω ανώμαλης ανασύστασης της λέμφου μετά από βλάβη ή ανεπάρκεια του Λεμφικού Συστήματος. Συνήθως επηρεάζονται τα κάτω άκρα, όμως το σύστημα μπορεί να εμφανιστεί σε όλα τα μέρη, τα γεννητικά όργανα και το πρόσωπο.

→ Τα άτομα που πάσχουν από **πρωτογενή λεμφοίδημα** λαμβάνουν τη διάγνωση μετά τη γέννησή τους ή κατά τη διάρκεια των δύο πρώτων χρόνων της ζωής τους. Η αιτία είναι μια σπάνια ή συγγενής πάθηση όπου οι λεμφαδένες ή τα λεμφικά αγγεία (αρχικά λεμφαγγεία, προσυλλέκτες, συλλέκτες, λεμφικά στελέχη) χαρακτηρίζονται από υπερπλασία, υποπλασία ή και απλασία.

→ Στην κατηγορία του **δευτερογενούς λεμφοοίδηματος** ανήκουν τα άτομα που έχουν υποστεί τραυματισμό ή επεμβατική διακοπή της κυκλοφορίας της λέμφου (μαστεκτομή, ακτινοβολία, μετεγχειρητική φλεγμονή).

Το λεμφικό σύστημα είναι **θεραπεύσιμο και διαχειρίσιμο** αν και εφόσον ανιχνευτεί έγκαιρα. Αρχικά ο ασθενής που θα επισκεφτεί το κέντρο μας θα δεχτεί τη θεραπευτική προσέγγιση του εξειδικευμένου προσωπικού μας, πραγματοποιώντας σε πρώτη φάση

την επιστημονική αξιολόγηση της κατάστασής του. Θα ενμερθεί για την πρόληψη, το πλάνο αποκατάστασης, καθώς και το χρονοδιάγραμμα της Θεραπείας του.

Η μέθοδος που ακολουθούμε για την αποτελεσματική θεραπεία του λεμφοοίδηματος, είναι η **ολοκληρωμένη αποσυμφορητική θεραπεία (Complete Decongestive Therapy - CDT)** όπως την περιγράφει ο Dr. Vodder το 1930 που περιέχει τη λεμφική μάλαξη δια χεριών, την φροντίδα του δέρματος, τις αποσυμφορητικές ασκήσεις, τη συμμετρική περίδεση και την ανύψωση του άκρου. Αποτελείται από δύο στάδια:

• Πρώτο είναι το στάδιο της **Λεμφικής μάλαξης και αποσυμφορήσης του οίδηματος (Manual Lymph Drainage - MLD)** που στόχο έχει τη μείωση του οίδηματος, τη χαλάρωση του συνδετικού ιστού και τη χρήση ιστικών καναλιών και προλημνικών αγγείων με σκοπό να μειώσει την ποσότητα υγρού στον διάμεσο συνδετικό ιστό. Πρόκειται για μία **ήπια τεχνική** δακτυλομασάζων και χειρισμών των χεριών του θεραπευτή στην επιφάνεια του δέρματος του ασθενή. Οι τέσσερις βασικοί χειρισμοί της MLD είναι η στατική περιτομή (standing circle), χειρισμός ανάληψης (pump stroke), ο χειρισμός scoop και ο στροφικός χειρισμός (tum stroke). Επιπλέον αναπόσπαστο κομμάτι της CDT είναι η **συμμετρική περίδεση**, η οποία έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της υπερ-διήθη-

σης και της διαπερατότητας του υγρού από τα τριχοειδή αγγεία στις πρωτεΐνες του πλάσματος. Επίσης αυξάνει την επαναρόφηση και την κινητικότητα του υγρού στα αγγεία. Έτσι βελτιώνει τη μεταφορά της λέμφου καθώς και την αεραβική και μικρή αντίληψη.

• Το δεύτερο στάδιο αφορά στη **διάρθρωση του οίδηματος** με μειωμένη συχνότητα συνεδριών. Είναι απαραίτητο ο ασθενής να φοράει κάποιο **συμπτωτικό ένδυμα**, μετά το πέρας των αποσυμφορητικών θεραπειών του, το οποίο θα εξασφαλίσει διαρκή και συγκεκριμένη συμπίεση εμπόδιζοντας το οίδημα να επανέλθει στα αρχικά του επίπεδα. Με ειδική μέτρηση του εκάστοτε οίδηματικού άκρου, κατασκευάζουμε το εξοπλισμένο ενδυματικό ένδυμα, το οποίο ο ασθενής θα φοράει καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας μέχρι τη συστημένη του κατάλυση. Το συμπτωτικό ένδυμα αφαιρείται λίγο πριν την νυκτερινή κατάλυση.

ΚΕΝΤΡΟ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ & ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΚΛΕΙΤΣΑΚΗΣ
Πτυχιούχος Ανωτ. Σχολής Φυσικοθεραπείας Αθηνών
ΡΗΓΑ ΦΕΡΡΑΥΡΙΑ 8, ΑΝΟΙΞΗ (Πλησίον Πλατ. Ανοιξής)
Τηλ.: 210 8144 333, Κιν.: 6932 284 793



Ευάγγελος Ν. Κλίνης
Γενικός Οικογενειακός Ιατρός

- Παρακολούθηση χρόνιων παθήσεων
- Αντιμετώπιση οξέων πεπτοεστικών
- Προληπτική ιατρική εμβολιασμοί
- Περιποίηση τραυματίων - μικροεπιδιώξεις
- Φροντίδα καρκίνου
- Πιστοποίηση για ηλεκτρονική αντανάγχαση παραμετρική εξέταση

Τζων Κέννεντυ 2, Άγιος Στέφανος
Τ. 217 717 0757 • Κ. 697 28 70 986

Χριστίνα Κακαβελάκη
Κλινική Διατροφολόγος-Διατροφολόγος
Πτυχιούχος Χοροκέντησης Πανεπιστημίου

Χελμού 34
1ος Όροφος Εμπ. Κέντρου
έναντι Ιατρείου ΙΚΑ
145 65 Αγ. Στεφάνος
Τηλ./Fax: 210 8140884
Κιν.: 6945632546
allazodiatri@yahoο.gr

αλληλαζή
διατροφή

Φίλιππος Κλίνης
οδοντίατρος - ορθοδοντίατρος

ΤΖΩΝ ΚΕΝΝΕΤΥ 2 ΑΓΙΟΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ 145 65
ΤΗΛ.: 210 6215308 - ΚΙΝ.: 6936 833699

Κυριακίδης Π. Ματθαίος MD MSc
Χειρουργός Ορθοπαιδικός

Πτυχιούχος Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών
Εξειδικευθεί στο Νοσοκομείο "ΚΑΙ" και στα Νοσοκομεία Birmingham Heartlands και Queen's Hospital της Μ. Βρετανίας
Ιατρός Εθνικής Ομάδας Παθολογίας
Ιατρί General • Βιοηθική Αθηνών • Doctors' Hospital

Αθλητικές Κακώσεις
Αρθροσκοπική Χειρουργική
Αρθρίτιδες
Αρθροπλαστικές
Τραυματιολογία
Παθήσεις Σπονδυλικής Στήλης
Οστεοπόρωση
Παθήσεις Άκρας Χειρός - Άνω Άκρου
Ορθοπαιδική Παιδιών

Ιατρείο Παλιώνης: Α. Μαραθώνος 53
Ιατρείο Αγ. Στεφάνου: Α. Χελμού 19
τηλ./fax: 210 60 33 250 • κιν.: 6948 08 25 29
matkyriakidis@yahoo.com • www.kneesurgery.gr

KyriakidisMatthos
Δέχεται Καθημερινές με Ραντεβού

υγεία και πρόληψη
ΙΑΤΡΕΙΟ

- ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΚΟ - ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΟ
- ΝΕΦΡΟΛΟΓΙΚΟ
- ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ
- ΘΕΛΟΝΙΣΜΟΣ
- CRANIOSACRAL THERAPY

Dr Μάγκνους Σάντηπεργκ
ειδικός ενδοκρινολόγος - διαβητολόγος
M.F. Hom. Λονδίνου E.C.P.D
Ομοιοπαθητικός Ιατρός
Βελονιστής

Dr Γεωργία Σάντηπεργκ
ειδικός νεφρολόγος
Διδάκτωρ Παν. Αθηνών
M.F. Hom. Λονδίνου
Ομοιοπαθητικός Ιατρός

1. Γρ. Λαμπράκη 2 & Α. Μαραθώνος, Πλατεία Δροσά (έναντι από Λαμπράκη)
2. Χαλκιδώνος 8-12, Αμπελόκηποι (έξω στα Ιπποκράτειο Νοσοκομείο)

www.ygiai-prolisis.gr τηλ.: 210 7770488

Ιατρικός Οδηγός
Βορείων Προσπίων

Με την άδεια της οργάνωσης
Βόρεια Πρόσβαση

North Doctors
Έρχεται...!
Ο ΝΕΟΣ
ΟΔΗΓΟΣ 2019

Γιατροί όλων των ειδικοτήτων
Χρήσιμα τηλεφώνια
Πρώτες Βοήθειες
Νοσοκομεία

www.northdoctors.gr



SECURITY UNION SERVICES
 ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΦΥΛΑΞΗΣ
 ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Χελμού 8, 145 65 Άγιος Στέφανος - Τηλ.: 210 81.44.444, Fax: 210 81.44.464
 E-mail: info@union-security.com - Web: www.union-security.com

north estate
 Διαχείριση ακινήτων
T. 210 62 19 349
K. 694 39 59 300



**ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΟ
 ΥΛΙΚΟ
 ΦΩΤΙΣΜΟΣ**

Τηλ.: 210 62 15 677
 Κιν.: 697 21 59 667
 Χελμού 11, Άγιος Στέφανος
 email: a.s.arnhs@gmail.com



ΣΧΟΛΗ ΟΔΗΓΩΝ ΣΤΕΦΟΣ
 www.stefos-driving.gr

ΔΙΠΛΩΜΑΤΑ
 ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΑ - ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ
 ΜΟΤΟΣΥΚΛΕΤΩΝ - ΑΜ | Α1 | Α2 | Α' |
 ΕΠΕΚΤΑΣΕΙΣ ΣΕ Γ | Α | Ε | Σ | ΠΕΙ
 ΑΥΤΟΜΑΤΑ ΟΧΗΜΑΤΑ

ΕΠΙΔΕΚΤΑΙΕΥΣΕΙΣ
 ΑΝΑΒΕΡΘΗΣΕΙΣ - ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ - ΑΠΟΛΕΙΞ.
 ΕΙΔΙΚΕΣ ΔΙΔΕΙΣ ΤΑΞΙ
 ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ
 ΔΙΕΚΠΕΡΑΙΩΣΕΙΣ - ΚΤΕΟ

Α. Κρουνηρίου 52, Κρουνηρί
 | Ηρ. Πολυτεχνείου 45, Αγ. Στέφανος

210 81.41.594 | 210 81.41.929 | 6944 960.194



Χελμού 15
 Άγιος Στέφανος
 Τηλ.: 210 62 19 027

Προσφορά!
 Τρίτη, Τετάρτη & Πέμπτη
 Εξωτερικό 5€
 Εξωτερικό - Εσωτερικό 8€
 I.X. Jeep 10€




Λαμπίκο
 Αποφράξεις
 Αποψιμώσεις
 Αντίληψη υδάτων

✓ 24ωρη συνεργασία με Βυτία κάτω από οποιοδήποτε συνθήκες.
 ✓ Αναβαθμιζόμενες συνδέσεις αποχετεύσεων.
 Σε πολύ προσιτές τιμές!
 Επαγγελματισμός - Φρονιμία - Αξιοπιστία

Μινvas Μαγγίνας Τηλ.: 210 62 10 752, Κιν.: 697 72 81 465
 Αγ. Ιωάννου 33, Ροδόση
 Email: mrlabiko@gmail.com - www.mrlabiko.gr

ΧΑΛΙΩΤΗΣ
 ΤΑΤΟΥΟΥ 144, ΝΕΑ ΕΡΥΘΡΑΙΑ
 ΤΗΛ.: 210 8075888, FAX: 210 8077151
 ΚΙΝ.: 6932 482621, 6932 248262



**ΚΕΡΑΜΙΔΙΑ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΕΙΔΗ ΚΑΙ ΧΡΩΜΑΤΑ
 ΔΟΜΙΚΑ ΥΛΙΚΑ**

• ΤΑΧΕΙΑ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ
 • ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΔΟΜΗ



- Χρώματα Nivechrom • Χρώματα Στεγαστικά
- Διακοσμητικά Κήπου • Γυψοσανίδες
- Βότσαλα Διακοσμητικά • Πλάκες Πεζοδρομίου
- Πλάκες Καρύσιου





ŠKODA
SIMPLY CLEVER



Αποκτήστε τώρα το νέο Superb Taxi από **18.500€** + Φ.Π.Α

ΑΦΟΙ Η. ΣΩΤΗΡΟΠΟΥΛΟΙ ΕΠΕ

Εξουσιοδοτημένοι συνεργάτες ŠKODA

22ο χλμ. Ε. Ο. Αθηνών Λαμίας – Κόμβος Αγίου Στεφάνου

Τηλεφωνικό Κέντρο: 210 8140440

sotiropoulosgroup.gr

Ένας Ιανός Δήμαρχος
...για Όλους!

Αποτελεσματική
λειτουργία του Δήμου

Αποδοτική χρήση
των δημοτικών πόρων

Αποκατάσταση
εμπιστοσύνης
των Δημοτών



ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ!

ΜΕ ΤΟΝ **Γιάννη Καλαφατέλη**

για Δήμαρχο Διονύσου