

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

ΠΕΤΡΕΛΑΙΟ ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

TSOUTRAS
D.T.oil

- ✓ ΑΝΑΓΩΜΩΣΗ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΡΩΝ
- ✓ ΑΝΤΙΠΑΓΩΓΙΚΑ ΠΕΤΡΕΛΑΙΟΥ
- ✓ SERVICE ΚΑΥΣΤΗΡΩΝ

Γραφείο Παραγγελιών

Λεωφ. Μαραθώνος 14 (Θηρέας) 145 72 Δροσιά

ΤΗΛ: 210 6211722, 210 6212070, 210 6211252

ΚΙΝ: 6944 243552 EMAIL: info@dtoil.gr



Δεκτές
Πιστωτικές Κάρτες

www.dtoil.gr

Οκτώβριος 20 / Φύλλο 146

Βόρεια Προάστια

ΔΙΑΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΟΠΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

Η πρώτη εφημερίδα των Βορείων Προαστίων

www.voreiaproastia.gr

Κορονοϊός ή Κοινωνία;

Ποιος τελικά μετρά περισσότερα θύματα;

σελ.9

Evie Philippa
art. fashion. beauty. homewear.

crafts - gifts - jewelry - clothes shop online κεραμικά - είδη - είδη γιμναστικής - ρούχα

www.eviephilippa.gr

Μερών Πολυτεχνείου 33 Αγ. Στέφανος ☎ 215 5593 511 - 6934845511

Instagram Facebook Twitter ακολουθείστε μας

ΣΧΟΛΗ ΟΔΗΓΩΝ

DESILLAS

25ΗΣ ΜΑΡΤΙΟΥ 16 - ΑΓΙΟΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ
6971767261 2106215202
desillasd@gmail.com

Σχολή οδηγών Σίμος Δεσούλας

ENJOY LIFE...
DRIVE SAFELY!

ΣΤΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ

ΠΕΤΡΕΛΑΙΟ ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ
Παράδοση... ΤΩΡΑ!

✓ ΔΙΑΝΟΜΗ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ & ΑΥΘΗΜΕΡΟΝ
✓ ΕΓΓΥΗΣΗ ΣΤΑ ΒΟΡΕΙΑ ΠΡΟΑΣΤΙΑ
για την Ποιότητα & την Ποσότητα
✓ Έως 6 άτοκες δόσεις
✓ Δεκτές όλες οι κάρτες

τηλ: 210 62.20.600 - 210 81.60.622 • Ασκληπιού 3, Κρυονέρι • www.petrelaiothermansis.gr



ΕΧΟΥΝ ΟΙ ΚΑΙΡΟΙ ΓΥΡΙΣΜΑΤΑ ΘΑ ΕΡΘΟΥΝ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΗΜΕΡΕΣ!

Πριν λίγες ημέρες, με αφορμή μία συζήτηση, ένας φίλος μου έστειλε το παρακάτω κείμενο. Επειδή έχουμε αναφέρει και στο παρελθόν ότι αυτή εδώ η στήλη φιλοξενεί κείμενα που εκφράζουν αυτά που πιστεύουμε ή όσα νιώθουμε, θεωρήσαμε σε αυτή την έκδοσή και ειδικά σε αυτή τη χρονική συγκυρία ότι χρειάζεται να προβάλουμε τις παρακάτω σκέψεις.

«Είσαι στο 100; Πάντα μπορείς να φτάσεις στο 101.

Μην επαναπαύεσαι, μην εφησυχάζεσαι, μην κολακεύεις τον εαυτό σου.

Κάθε μέρα να βελτιώνεσαι και να ωριμάζεις. Γίνε εσύ ο ίδιος καλύτερος. Κάνε λιγότερα λάθη και αντιμετωπίσε αποτελεσματικότερα όσα μπορεί να συμβούν.

Και οι καλύτερες μέρες θα έρθουν. Όταν θα ξέρεις πια, ποιος είσαι και που παγναιεις.

Οι καλύτερες μέρες θα έρθουν, όταν θα ξέρεις τι θες και **θα το διεκδικείς με νύχια και με δόντια**, προκειμένου να το βάλεις στη ζωή σου.

Όταν θα τρως άσχημα τα μούτρα σου και θα καταφέρνεις, πραγματικά, να το ξεπεράσεις.

Καλύτερος θα γίνεσαι κάθε φορά που θα σε αμφισβητούν και θα θες να αποδείξεις πόσο άδικο είχαν. Όταν θα δέχεται την κριτική και θα βελτιώνεσαι μέσω αυτής.

Όταν θα φτάνεις στα όρια σου και θα αναγκάζεσαι να τα ξεπεράσεις **κι όταν θα καταφέρνεις ό, τι δεν πίστευες πως θα κατάφερνες.**

Κάθε φορά που θα μπορείς να επιβάλλεσαι στον εαυτό σου και να κρατάς τις υποσχέσεις που του δίνεις.

Οραματίσου μια καλύτερη εκδοχή

του εγώ σου και γίνε αυτή η εκδοχή.

Κι όσοι σου λένε «Μην ζεις περιμένοντας τις καλύτερες μέρες»; Ναι, έχουν δίκιο, **μην ζεις περιμένοντας τις, ζήσε δημιουργώντας τις.**

Μην φοβάσαι τις αναποδιές, αλλά μάθε να τις αντιμετωπίζεις. Βάζε στόχους και ξεπέρα τους.

Και ρίχνε τις ευθύνες στον εαυτό σου, όταν χρειάζεται. Άλλωστε, δεν φταίει πάντα το σύμψαν...

Σκέψου με τρόπο διαφορετικό απ' αυτόν που σκέφτονται όλοι, σκέψου με τον τρόπο που εκφράζει τη μοναδικότητά σου.

Πες πράγματα με ουσία και όχι απλά για να τα πεις.

Γέλα με την ψυχή σου και νιώσε κάθε τι που θα μπορούσες να νιώσεις. Και οι μέρες σου θα γίνουν καλύτερες.

Γέμισε τις νύχτες σου με σκέψεις και ευγνωμοσύνη γι' αυτά που εξήσες και αυτά που θα έρθουν.

Αμφισβήτησε και αναζήτησε.

Ερωτεύσου. Ερωτεύσου με τον κόπο, με την ποίηση, με την ομορφιά στα μάτια και τα χαμόγελα των ανθρώπων, με τις απλές ενδείξεις αγάπης και ενδιαφέροντος.

Μάθε να διαφερίεις από ανάγκη και όχι από άποψη.

Και τελικά όσο mainstream κι αν σου ακούγεται, **δες το ποτήρι όπως είναι.** Ούτε μισογεμάτο ούτε μισοάδικο, ούτε ανούσιες μίζεριες ή υπερβολές.

Η ζωή είναι ένας αγώνας ρεαλισμού και πάθους.

Οι καλύτερες μέρες σου είναι εκεί και περιμένουν να τις ζήσεις.

Γιατί έτσι, έρχονται καλύτερες ημέρες.»

Καλή ανάνηψη σε όλους.

N.G.K.

Η φωτογραφία του μήνα!



Είναι κάποια δάκρυα που σε κάνουν να ντρέπεσαι για τα δικά σου...

Ιατρικός Οδηγός
Βορείων Προαστίων



Γιατροί όλων των ειδικοτήτων
Χρήσιμα τηλέφωνα
Πρώτες Βοήθειες
Νοσοκομεία

www.northdoctors.gr

Βόρεια Πρόοστια

ΑΓΙΑΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ - ΤΟΠΙΚΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: VP GROUP
ΕΚΔΟΤΗΣ: Κοκκαλάς Γ. Νικόλαος
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Σπυρίδουλος Σπυρίδων
ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:
Μεγακλής Κανελλόπουλος, Bogdan "Θεοδόσης" Yanko,
Σχινιάς Στυλιανός, Τζήμου Μαρία, Παπαμιχάου Ζωή,
Λάκας Ευστάθιος, Παυλίνα Μανωλάτου.

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

Προβληθείτε και εσείς με τον πιο αξιόπιστο και οικονομικό τρόπο, μέσω της Εφημερίδας μας, του ρεσιτόφώνου και των ηλεκτρονικών μας μέσων.

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

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, ολική, μερική ή περιληπτική, η διασκευή απόδοσης του περιεχομένου της εφημερίδας, με οποιοδήποτε τρόπο μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοοπτικό, χωρίς την άδεια του εκδότη. Μοκέτες, φίλμ, ολίσκι που κατασκευάστηκαν για την εφημερίδα, ανήκουν αποκλειστικά στον ιδιοκτήτη και εκδότη και απαγορεύεται η μερική ή ολική αντιγραφή τους χωρίς έγγραφη άδεια.

Όταν να διαβάσεις...



Η Εφημερίδα μας διανέμεται στις παρακάτω περιοχές:

- Καπανδρίτι • Κιούρκα • Κρουονέρι • Αγ. Στέφανος • Άνοιξη • Δροσιά • Σταμάτα • Ροδόπηλο
- Διόνυσος • Εκάλη • Ν. Ερυθραία • Πολίτεια • Πεντέλη • Κηφισιά • Μαρousi



Μαζί με ασφάλεια

ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

ΕΛΑΣΤΙΚΑ ΖΑΝΤΕΣ ΑΜΟΡΤΙΣΕΡ

START SOMETHING GREAT TODAY



GO

GOOD YEAR



**50% ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ*
Goodyear. Σε πάει ακόμα πιο μακριά.**

EfficientGrip Performance 2

**10 ΥΠΕΡΟΧΑ ΧΡΟΝΙΑ
ΚΟΝΤΑ ΣΑΣ!!!**

* Εσωτερικό τεστ. Σε σύγκριση με τον προκάτοχό του, EfficientGrip Performance. Το τεστ έλαβε μέρος με διάσταση ελαστικού 205/55R16 91V σε VW Golf 7, σε ανοιχτούς δρόμους του Λουξεμβούργου και της Γαλλίας.

Ξυλοδαρμός και βιασμός 26χρονος στη Σταμάτα

Πρωτόγνωρο συμβάν για τα δεδομένα της περιοχής σημειώθηκε στη Σταμάτα. Στις 10 Οκτωβρίου, 26χρονος έκανε καταγγελία για ξυλοδαρμό και βιασμό από νεαρό άνδρα.

Ο 29χρονος εντοπίστηκε, κυρίως χάρις της ιδιαίτερης εμφάνισής του που χαρακτηρίζεται από τσιτάουα και ιδιαίτερο χρώμα μαλλιών. Στην αρχή προσοχή δεν έλαβε, όπως έπειτα από καταδεδιωμένη έρευνα στα γέφυρα των αρχών. Σε βάρος του σχηματίστηκε διοργανία και η υπόθεση αναμένεται να πάει το δρόμο για τη δικαιοσύνη.

Ο αυθιμακίστης Χρήστος Μπαλάσκας, ο οποίος υπηρέτηε στην Άμεση Δράση με ανάρτηση του στο Facebook αναφέρεται στην ιστορία και επισημάνει πως: «Έχω νιώσει και επανηλήθη ότι το αντικείμενο της άμεσης δράσης είναι πολυποικίλο. Αισχολείται από τα νερά που ρίχνει μια νοικοκυρά στο μπλάνκι μιας άλλης, μέχρι τρυφεράς ενέριτες κ.λπ. Ήλθεμα στο ώρα 16:50, το Β 2-2 περιπολικό της άμεσης δράσης της Β αλλαγής ελαβε σήμα στην περιοχή της Σταμάτας για άνδρα ο οποίος τις πρηνές ώρες της σήμερον είχε βιάσει και κακοποιήσει οιαματικά μία εικοσιεξάχρονη Ελληνίδα. Αμέσως το περιπολικό έφτασε στο σημείο και κατόπιν περιγραφώς ενέπισσε τον δράστη του βιασμού. Στη θέα των συναβελών, ο εν λόγω ύπατος φράθηκε σε φύνη. Κατόπιν πείχης καταβλήθηκε οι συνάδελφοι ενβριμωσαντος το κέντρο συνάβελαν τον βιαστή ο οποίος προβέβηλε σθεναρά αντίταση.

Όλοι μαζί πήγαν στο αστυνομικό τμήμα Διονύσου, όπου διαπιστώθηκε ότι ο εικοσιεναχρονος ήταν Έλληνας και αναγνωρίστηκε. Μήπως πρέπει η πολιτεία να προσέξει περισσότερο τα περιπολικά της άμεσης δράσης;

Η αποστολή τους είναι εξαιρετικά δύσκολη και οι απαιτήσεις τεράστιες. Συμχατήρια στο Β 2-2/B αλλαγής. Απλάδες έστω και προσωρινά την κοινότητα από ένα τέτοιο άτομο. Ευγέη.

Η αποστολή τους είναι εξαιρετικά δύσκολη και οι απαιτήσεις τεράστιες. Συμχατήρια στο Β 2-2/B αλλαγής. Απλάδες έστω και προσωρινά την κοινότητα από ένα τέτοιο άτομο. Ευγέη.

Η αποστολή τους είναι εξαιρετικά δύσκολη και οι απαιτήσεις τεράστιες. Συμχατήρια στο Β 2-2/B αλλαγής. Απλάδες έστω και προσωρινά την κοινότητα από ένα τέτοιο άτομο. Ευγέη.

Τεράστιες αντιδράσεις έχει προκαλέσει η σύλληψη του 14χρονου μαθητή

Στον... σωρό συνελήφθη από τις αστυνομικές δυνάμεις, μαθητής και γραμματέας του 15μελούς. «Βρέθηκε στο λάθος τόπο, τη λάθος στιγμή».

Η πρόεδρος του Συλλόγου Γονέων του 7ου Γυμνασίου Χαλανδρίου εξέδωσε ανακοίνωση που περιγράφει την κατάσταση και τον απορόηκτο τρόπο που συνελήφθη ο μαθητής, ζητώντας την άμεση απαλήψη του από τις κατηγορίες. Παρόμοιες καταγγελίες για αστυνομική βία και αυθαίρεση σε βάρος μαθητών δημοσιοποιήθηκαν και τις προηγούμενες ημέρες.

Αναλυτικά η ανακοίνωση που δημοσίευσε ο δήμος Χαλανδρίου:

Η πρόεδρος του Συλλόγου Γονέων του 7ου Γυμνασίου Χαλανδρίου κ. Χριστίνα Χρηστίδου υπογράφει την παρακάτω ανακοίνωση, με αρμογή τη σύλληψη του μαθητή του Γυμνασίου Βαγγελίη Γρηγορίου στο μαθητικό συλλαλήτηρο, την Πέμπτη 15 Οκτωβρίου 2020.

«Άμεση απελευθέρωση του γραμματέα του 15μελούς του 7ου Γυμνασίου Χαλανδρίου»

«Ο Βαγγελίης Γρηγορίου μαθητής της Γ Γυμνασίου εκπαιδευομένων το σχολείο του θα συμμετέχει στο συλλαλήτηρο των μαθητών την Πέμπτη 15/10 στο κέντρο της Αθήνας.

Παραβάνοντας στον χώρο της κινητοποίησης πέρασε αυματικό έλεγχο όπως και εκπονοτάδες άλλοι μαθητές.

Στο Σύνταγμα για κακή του τύχη βγαίνοντας από κατάσταση εστίασης, τον σταματάει μαζί με άλλους μαθητές. Του κάνουν αυματική έρευνα για δεύτερη φορά πάλι δεν του βρίσκουν τίποτα. Παρ' όλα αυτά όμως συλλαβώνεται.

μεταφέρεται στην ΓΑΔΑ, πηγαίνει αυτόφωρο και του απαγέλλονται κατηγορίες σε βαθμό κακοχηματισμού.

Λίγες μέρες πριν είχε εκλεγεί στο 15μελές του σχολείου του και φημιστεί από αυτό για τη θέση του γραμματέα. Αποτέλει ένα από τα ενεργά και μυαλωμένα παιδιά του σχολείου που ξεχωρίζει μέσα στην μικρή σχολική κοινότητα του γυμνασίου μας. Η αλήθεια είναι ότι βρέθηκε στο λάθος τόπο, τη λάθος στιγμή. Ση μόνο γιατί την ώρα που φωνίεζε από μαγροζι, ο μαγροζοταρος τους πέταξε έδα, μας και λόγω της έκρυθμης κατάστασης απόφευγε να κλείσει. Όχι μόνο γιατί αμέσως μετά, στον σωρό, πάτησε χωρίς να ξέρι καν τον λόγο, χωρίς να έχει τίποτα πάνω του που να δηλώνει και να αποδεικνύει «κακοχηματιστική» πρόθεση. Αλλά και γιατί έει σε μία χώρα που οι ελευθέρως δοκιμαζόντα, όπου οι νίος απογοητεύεται να ομαλύνει, όπου τα δημοκρατικά δικαιώματα συρρικνωμένα σε βαθμό εφάρσινση. Όπου η μόνιμη απόσταση σε ονήθροτε είναι πρώτα η βία και μάλιστα απέναντι σε παιδιά και μετά όλα τα άλλα 3 νόητες στη ΓΑΔΑ Στο εκπαιδευτικό περάσαν χειροπέδες την Πέμπτη.

Ο Βαγγελίης έκανε το λάθος να έει σε μία εποχή τεράτων. Μία επίθεση δημοκρατίας του κορόνους το καλοκαιρά αυξάνοντας τον αριθμό των συμαβελών του μέσα στην τάξη. Μετά κάποια του γελοιοποιημένων παραγόμενους μάσκες που θα τον προστατέουν σε μεμβροποιημένους ο Δαρβίνος δεν έχει καταγράφει. Μετά τον συνάβελαν.

Η θέση του Βαγγελίη και του κάθε Βαγγελίη είναι στο σχολείο του, να μαθαίνει και να διδάσκαται από τον πλοίο της γνώσης που τον περιβάλλει να ασκεί τα δικαιώματα του και να μαθαίνει τις υποχρεώσεις του γευόμενος μια ζωή που οι ελευθέρως πριν γενιές πάλεψαν για να υπάρχουν θα υπάρχουν και για τους.

Θέλωμε τον Βαγγελίη κοντά μας. Απαιτούμε την απόσυρση όλων των Βαγγελίη την άμεση παύση κάθε βιολής και την αβίαση του χωρίς αστερικούς. Ας σταματήσει η καταπορηκράτηση των παιδιών μας και οι συμαβελόμε με το αυτονόητο: τα παιδιά μας δεν βγαίνουν τυχαία στον δρόμο. Ας τα ακούσουμε πριν να είναι αργά.

Ο Βαγγελίης Γρηγορίου πρέπει να γυμναστεί στο σχολείο του.



Σύγχρονη Τομή

Το μέλλον ξεκινάει... σήμερα

ΑΝΔΡΕΑΣ ΒΟΥΖΑΣ - ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΝΙΚΟΛΙΑΔΗΣ

- ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ
- ΓΥΜΝΑΣΙΟ
- Ε.Π.Α.Λ.
- Ι.Β.
- ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΠΟΦΟΙΤΩΝ
- ΑΝΑΓΝΩΣΤΗΡΙΟ
- ΤΜΗΜΑ ΜΕΛΕΤΗΣ




Σολωμού 17δ & Ρόδων, Δροσιά (δίπλα στο γυμναστήριο Physis)

☎ 210 8136356, Fax: 210 8135691, 693 2622262, 694 5997566 🌐 www.i-tomi.gr ✉ info@i-tomi.gr



SERVICE CENTER ATHENS

sotiropoulosgroup.gr

Multi-brand χώρος Service & Φανοβαφείου 3000 τ.μ.
Για όλες τις εταιρείες αυτοκινήτων

- Pick up & delivery services
- Αυτοκίνητο αντικατάστασης
- Ειδικές εκπτώσεις για εταιρικούς πελάτες



Αφοί Η. Σωτηρόπουλοι
Ε.Ο. Αθηνών - Λαμίας, Κόμβος Αγίου Στεφάνου

Τηλ. Κέντρο 210 81 40 440
info@sotiropoulosgroup.gr

sotiropoulosgroup



Χωρίς μεσάζοντες

Διάθεση προϊόντων "Χωρίς Μεσάζοντες" Δήμου Διονύσου

Μία δράση κοινωνικής αλληλεγγύης του Συλλόγου Καταναλωτών Διονύσου σε συνεργασία με τον Δήμο Διονύσου.



**ΑΓΟΡΑ
ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ
ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΧΩΡΙΣ
ΜΕΣΑΖΟΝΤΕΣ**



ΚΑΘΕ 1η ΤΕΤΑΡΤΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ ΗΡΩΩΝ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ – ΑΓΙΟΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ

ΚΑΘΕ 3η ΤΕΤΑΡΤΗ ΤΟΥ ΜΗΝΑ ΠΛΑΤΕΙΑ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ ΚΟΡΟΛΗ – ΔΡΟΣΙΑ

- Υποστηρίζουμε τις κοινωνικές δομές του Δήμου μας
- Προμηθεύουμε τους δημότες μας με αγαθά άριστης ποιότητας, σε πολύ προσιτές τιμές

dionysos.syllogoskatanalwtwn@gmail.com

Διανομή Πετρελαίου Θέρμανσης

Στράτος Γεωργ. Χαβιαρόπουλος

Άμεση εξυπηρέτηση

Εγγυημένη ποιότητα

40 Χρόνια εμπειρίας



Τηλ.: 210 81 41 504, 6932 37 52 52

email: StratosXaviaropoulos@gmail.com

«Έφυγε» ο Δρ. Δημήτριος Καμπανάρος

Ο Δημήτριος Καμπανάρος έφυγε... Ένας άνθρωπος με την ουσιαστική έννοια της λέξης.

Ένας σωστός επαγγελματίας, λαμπρός επιστήμονας, δοτικός άνθρωπος με πάντα απ' όλα καλός φίλος...

Αυτός που με ένασμα τη «μούσα» του, όπως ονόμαζε να αποκαλεί τη γιγιά του Αρτέμη, αφιέρωσε τη ζωή του σε ένα όραμα.

Αυτό της ελπίδας της βελτίωσης των συνθηκών ζωής για την τρίτη ηλικία.

Δε θα ξεχάσουμε ποτέ τη φράση του **«η ψυχή δεν γεννά ποτέ στη δικιά μας παρέα».**

Μια παρέα, που από σήμερα θα με-

τράει ένα άπιστο κενό...

Ο Δημήτριος έφυγε νωρίς και ως με μία από τις παράπλευρες, αλλά ουσιαστικές απολείξεις της φονικής πανδημίας. Η δύσκολη αυτή απόφαση που έλαβε, γέμισε με θλίψη και βύθισε στο πένθος τους οικείους του και όσους τον γνώριζαν, αφήνοντας πίσω του ένα τεράστιο γατί.

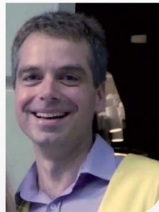
Και ένα κενό δυσαναπλήρωτο...

Ας είναι αυτό το τελευταίο περιστατικό και ας ευχθούμε να γίνουν πλήρως αντιλήπτες οι συνέπειες των συνθηκών που ζούμε.

Καλό ταξίδι Δημήτριε μου.

Καλό Παράδεισο, φίλε μας καλέ.

**Η ψυχή
δε γεννά ποτέ
στη δικιά μας
παρέα**



Η «ΕΣΤΙΑ» ΘΩΡΑΚΙΖΕΙ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ, ΠΑΙΔΙΑ & ΚΑΠΗ



Η ΕΣΤΙΑ συνεχίζει να είναι δίπλα στους ανθρώπους της, προβαίνοντας σε μία σειρά ενεργειών υπέρ της υγείας:

- Ασφαλιστική κάλυψη για ατυχήματα σε όλα τα παιδιά στους Βρεφονηπιακούς Σταθμούς του Δήμου Διονύσου.

- Διασφάλιση επαρκούς αριθμού **rapid test COVID-19** για όλο το προσωπικό της ΕΣΤΙΑΣ σε όλη τη διάρκεια της χρονιάς (400 test, που αντιστοιχούν περίπου σε 5 ελέγχους ανά εργαζόμενο), όπου εκτελούνται όλες οι απαραίτητες ενέργειες σε συνεργασία με τις υπηρεσίες του Δήμου για την άμεση παράδοση τους.

- Υποχρεωτική θερμομέτρηση στην είσοδο κάθε Βρεφονηπιακού Σταθμού.

- Υπηρεσίες Παιδιάτρο, Νοσηλεύτη και Γιατρού Εργασίας.

- Ειδική τιμή (50€) για **μοριακό έλεγχο για COVID-19** για τα παιδιά και τις οικογένειές τους στους Βρεφονηπιακούς Σταθμούς του Δήμου μας, όπως και για όλα τα μέλη των ΚΑΠΗ που θέλουν να

αποφύγουν τον συνωστισμό στα δημόσια νοσοκομεία, σε διαγνωστικό κέντρο του Δήμου Διονύσου.

- Έτησιο **δωρεάν check up** για όλους τους εργαζόμενους της ΕΣΤΙΑΣ.

- Τηλεφωνική γραμμή **ψυχολογικής υποστήριξης** για την **3η ηλικία**, στο 210-8141751 (09:00 – 14:00).

Η ΕΣΤΙΑ με καινοτομίες δείχνει έμπρακτα την στήριξή της στο σύνολο των μελών της.

Πάντα δίπλα στους εργαζόμενους, τα ΚΑΠΗ, τα παιδιά και τις οικογένειές τους.



KONSTANTATOS TRANSPORTATIONS

Η μεταφορική εταιρεία «**ΚΩΝΣΤΑΝΤΑΤΟΣ ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΗ**» ξεκίνησε τις δραστηριότητές το 1979 στην Αθήνα. Μένοντας αφοσιωμένη στους πρωταρχικούς της στόχους που αφορούσαν την υψηλή ποιότητα των υπηρεσιών της, την άμεση εξυπηρέτηση των πελατών της και τον υψηλό δείκτη ικανοποίησής τους, κατόρθωσε να κατακτήσει κυρίαρχη θέση στον τομέα των μετακομισών και των μεταφορών σε όλη την Ελλάδα.

Σήμερα, η εταιρεία μας με στόλο φορτηγών μετακομισών, μεταφορών, ανυψωτικών μηχανημάτων, με έμπειρο και εκπαιδευμένο προσωπικό, με συνεργάτες στην Ελλάδα αλλά και το εξωτερικό, αποτελεί πλέον μια από τις αξιόλογες λύσεις στον χώρο των μετακομισών και των μεταφορών.

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

- ΜΕΤΑΚΟΜΙΣΕΙΣ • ΜΕΤΑΣΤΕΓΑΣΕΙΣ • ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ • ΔΙΑΝΟΜΕΣ
- ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΕΙΣ • ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ ΦΟΡΤΗΓΩΝ • ΣΥΣΚΕΥΑΣΕΙΣ



Αλεξανδρείας 73 - Αθήνα, Τηλ: 2105222856, e-mail: info@konstantatos.gr
www.konstantatos.gr

Η εξ' αποστάσεως εργασία

του Bogdan 'Θεοδότη' Yanko



Σε μια εποχή όπου η φυσική παρουσία στον χώρο εργασίας αποτελεί κώλυμα και η δημιουργικότερη λύση στο πρόβλημα αυτό είναι η εξ' αποστάσεως εργασία, η χρήση του υπολογιστή έχει γίνει στην ζωή μας πιο πολύ από ποτέ.

Τι σημαίνει όμως αυτό για τον εργοδότη και τον εργαζόμενο;

Η εξ' αποστάσεως εργασία δεν αποτελεί καινούριο φαινόμενο. Ειδικά στον κλάδο των επικοινωνιών όπου η εργασία πραγματοποιεί-

έχουν μειωμένη ψυχολογία, διάθεση και αποδοτικότητα.

Πέρα από αυτές τις δύο κατηγορίες που αφορούν τον ψυχολογικό τομέα, υπάρχει και η άλλη πολύ σημαντική όψη στην παρούσα κατάσταση και αυτή είναι η τεχνική γνώση υπολογιστή. Πολλοί είναι αυτοί που πέρα από το να αναλύουν τον υπολογιστή και να μπαίνουν στο facebook και να γουστάρουν δεν έχουν ασχοληθεί περισσότερο. Άξιο αναφοράς είναι πως έχουν όλοι τις ίδιανες συνθήκες όπως είναι προου-

ποκείμενο να έχει πρόσβαση σε ενδοεπιχειρησιακά προγράμματα και υπηρεσίες. Ο μέσος χρήστης πιθανών να μην είναι οικείος με αυτές τις έννοιες αλλά μπορεί να χρειαστεί να εξοικειωθεί με αυτές. Ο εργοδότης εννοεί πως πρέπει να περιμένει μειωμένη απόδοση και να δώσει κατάρτιση και να δώσει χρόνο εξοικείωσης στο μεταβατικό στάδιο του εργαζομένου.

Η όλη αυτή ξαφνική μετάβαση σε αυτό τον τύπο εργασίας φέρει τόσο θετικά και όσο αρνητικά τα οποία και τα δύο είναι σχετικά με τον κάθε άνθρωπο. Γραία ίσως για πολλούς το να δουλεύουν με τις πιέξεις τους αλλά το ωρario του κάθε εργαζομένου γίνεται πιο σχετικό. Με τα δεδομένα που έχουμε, ένα τυπικό σενάριο είναι ο εργαζόμενος να πηγαίνει στην δουλειά του, να δουλεύει τις ώρες που έχει συμφωνήσει και να φεύγει. Τι γίνεται όμως τώρα, που οι χώροι εργασίας σου είναι το σπίτι σου; Κάποιες εταιρείες έχουν πρόγραμμα παρακολούθησης που εγκαθίσταται στον υπολογιστή προκειμένου να επηρεάσουν την παρουσία σου, άλλοι μπορεί να απαιτούν να δουλεύεις τις ώρες αυτές κατά την διάρκεια της ημέρας γενικά, ενώ άλλοι παλι λειτουργούν με στόχους που έχουν θέσει για κάθε μέρα. Μπορεί να είσαι σίτη και να νιώθεις άνητος του ότι μπορεί να κάνεις ότι θέλεις αλλά

ως αποτέλεσμα πιθανών να τελειώνει και η δουλειά αργότερα από ότι θα έπρεπε. Άλλοι μπορεί να εκμεταλλεύονται την κατάσταση και να δουλεύουν περισσότερο από ότι χρειάζεται ενδεχόμενος κινηγράφος μια σύσφιξη ή να γλυτώσει μια ενδεχόμενη μείωση ανδρικού μισθολογικού το οποίο μπορεί να θέσει όρια standard για τους υπόλοιπους εργαζομένους.

Εν κατακλείδι, σε αυτόν τον δύσκολο καιρό που βιώνουμε και με τους περιορισμούς που μας επιβάλλονται, η μετάβαση σε έναν τρόπο εργασίας που δεν είναι οικείος για πολλούς θέλει χρόνο και υπομονή τόσο από τον εργοδότη όσο και από τον εργαζόμενο. Η ξαφνική αυτή μετάβαση θα έχει επιπτώσεις στην οικονομία μέχρι να σταθεροποιηθεί η κατάσταση, παρόλα αυτά δεν πρέπει να απογοητωσάτε καθώς μόλις επανέλθουμε στα πόδια μας από άποψη υγείας, θα έχουμε ένα μεγαλύτερο εύρος στον τρόπο με τον οποίο εργαζόμαστε.



ται κυρίως στον υπολογιστή, όπως ο προγραμματισμός ή το internet marketing, πολλοί είναι αυτοί που έχουν στόχο να καταφέρουν να δουλεύουν από το σπίτι τις περισσότερες μέρες της βδομάδας ή και εξ' ολοκλήρου με περιστάσια meetings.

Σήμερα υπό την απειλή της Παγκόσμιας Οικονομικής Κρίσης υπάρχουν δύο κύριες κατηγορίες ανθρώπων αυτοί που θέλουν ή δεν έχουν πρόβλημα να δουλεύουν εξ' αποστάσεως και αυτοί που δεν αντέχουν να είναι σπίτι όλη μέρα. Οι τωρινές συνθήκες ευνοούν την πρώτη κατηγορία ενώ οι υπόλοιποι, πολύ πιθανόν, να νιώθουν καταπιεσμένοι και ενδεχόμενος να

πικό Η/Υ ή laptop καθώς και μια καλή σύνδεση στο διαδίκτυο. Αυτοί οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν αυξημένη δυσκολία στις απαιτήσεις που μπορεί να τεθούν από τον εργοδότη τους.

Το γεγονός ότι δεν υπάρχει κάποιο standard περί των προγραμμάτων τηλεδιάσκεψης και απομακρυσμένης πρόσβασης δεν βοηθάει την κατάσταση καθώς ο κάθε εργοδότης χρησιμοποιεί αυτό που θεωρεί εκείνος καλύτερο. Με αυτά τα προγράμματα έρχονται καινούριες έννοιες όπως η κοινή χρήση οθόνης, κοινή χρήση αρχείων, σύνδεση σε απομακρυσμένο υπολογιστή ή ακόμα και σύνδεση σε απομακρυσμένο ιδιωτικό δίκτυο, γνωστό κυρίως ως VPN



ANASTAZIA LUXURY SUITES & SPA

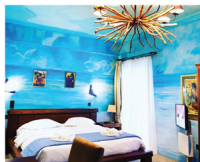
The Crossing Between Business & Pleasure is Just a Breath Away...

Anastazia Luxury Suites & Spa, ένας ιδανικός τόπος διαμονής για όσους επισκέπτονται την Αττική στα πλαίσια των επαγγελματικών τους υποχρεώσεων ή όσους θέλουν να κάνουν διακοπές κοντά στην Αθήνα!

Χτισμένο μέσα στο καταρπαινόμενο πευκοδάσος της Δροσιάς, αποτελεί τον ιδανικό νημένο προορισμό στις δύσκολες μέρες που ζούμε.

Πιστοποιημένο με το Health First και βραβευμένο με το GREEN KEY, προσφέρει σε κάθε πελάτη υπηρεσίες υψηλού επιπέδου σε πολύ προσιτές τιμές αποδεικνύοντας ότι η υψηλή ποιότητα των υπηρεσιών δεν είναι πρόνομι λίγων, αλλά δικαίωμα κάθε επισκέπτη που επιθυμεί να προσφέρει στον εαυτό του μια άνετη και ποιοτική διαμονή.

Αναλαμβάνουμε σε πολύ χαμηλές τιμές την φιλοξενία αθλητικών συλλόγων αλλά και των καλεσμένων σας για γάμους, βαφτίσια, κοινωνικές εκδηλώσεις!



Στον υπέροχο χώρο του «A» Lounge Café, οργανώστε τις συναντήσεις με τους φίλους σας, ένα επαγγελματικό ραντεβού ή απολαύστε τον αγώνα της αγαπημένης σας ομάδας στην μεγάλη του τηλεόραση, απολαμβάνοντας τον καφέ την μπίρα και τα υπέροχα σνακ του!



tripadvisor

Booking.com

Hotels.com

Expedia

Αργοναυτών Κορινθίων 12, Δροσιά Αττικής, Τ.Κ. 145 72, Τηλ: 210 8132040-60-61 - Fax: 210 8132031

✉ info@anastaziahotel.gr

f Anastazia Luxury Suites & Spa

@anastazia_luxury_suites_spa

Κορονοϊός ή Κοινωνία;

Ποιος τελικά μετρά περισσότερα θύματα;

Από τη κινδυνεύουμε τελικά περισσότερο, από τον κορονοϊό ή κάθε είδους ιό ή από τις συνέπειες που φέρουν οι κυβερνητικές αποφάσεις και τα κοινωνικά στερεότυπα και αντιλήψεις. Ήρθε η ώρα να αναλογιστούμε και να καταμετρήσουμε θανάτους για να αντιληφθούμε αν ο πραγματικός μας εχθρός είναι ένας ιός ή εμείς οι ίδιοι.

Ας μιλήσουμε καθαρά για την Ελλάδα η οποία μετρά περισσότερα από 500 θύματα του φονικού ιού. Μέρα με τη μέρα τα κρούσματα αυξάνονται και ο αριθμός των θανάτων διαρκώς ανεβαίνει. Παρόλο, στον αριθμό αυτό ποιοι θάνατοι προσημεριούνται; Μονάχα οι θάνατοι ασθενών που χάνουν τη ζωή τους όντας νοσηύστες από τον συγκεκριμένο ιό.

Οι υπόλοιποι: Όλοι εκείνοι που χάνουν τη ζωή τους από την κοινωνική απομόνωση που μας έχει επιβληθεί και για ορισμένες κοινωνικές ομάδες έχει ολέθριες συνέπειες. Όλοι εκείνοι που οδηγούνται στην οικονομική εξοθλίωση και πρωτίτων να δώσουν τέλος στην ίδια τους τη ζωή παρά να δουν τη δουν να καταστρέφεται; Όλοι εκείνοι που χάνουν τη ζωή τους από την πείνα γιατί αδυνατούν να βρουν δουλειά ή κάποιον που τους προσφέρει ένα πιάτο φαγητό; Όλοι αυτοί ποιος τους υπολογίζει για θύματα του ιού; Ποιος μπορεί να αντιληφθεί το δράμα τους, να το κατανοήσει και να το αντιμετωπίσει εγκαίρως;

Αλλά δεν είναι μόνο οι φυσικοί θάνατοι, είναι

και οι ψυχολογικοί θάνατοι. Οι εντάσεις αυξάνονται, τα ποσοστά κατάθλιψης εντείνονται, το κοινωνικό άγχος και η αγωνία για το μέλλον βρίσκονται στο αποκορύφωμα. Ας αναλογιστούμε για ένα λεπτό. Έχουμε φτάσει στο σημείο να φοβόμαστε να πλησιάσουμε τους ανθρώπους μας, να φοβόμαστε να τους αγγίξουμε, να τους βλέπουμε μονάχα μέσα από μία οθόνη. Έχουμε φτάσει στο

λεί έναν εχθρό για την κοινωνία και την οικονομία οι οποίες καταρρέουν μέρα με τη μέρα. Οι συνέπειες δεν έχουν γίνει ορατές ακόμα στο σύνολό τους. Ο πρώτος χειμώνας με τον ιό βρίσκεται ακόμα προ των πυλών και αναμένεται να δείξει το πιο σκληρό του πρόσωπο.

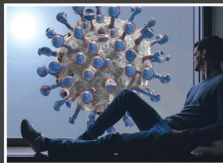
Οι παραπάνω παρατηρήσεις οδηγούν με ασφάλεια σε ένα συγκεκριμένο συμπέρασμα. Το ζήτημα

της υγειονομικής κρίσης είναι περίπλοκο και απαιτεί εξέταση στο σύνολό του προκειμένου να αντιμετωπιστεί ουσιαστικά. Ποιος, όμως, διαθέτει την κατάλληλη ψυχραιμία και οργάνωση προκειμένου να δημιουργήσει ένα ορθό και συγκροτημένο πρόγραμμα που θα επιφέρει τις λιγότερες δυνατές συνέπειες από κάθε άποψη; Αυτό είναι το στοιχείο που καλείται να αντιμετωπίσει η εκάστοτε ηγεσία.

Συνοψίζοντας, να, οφείλουμε να προστατεύουμε την υγεία όσων αγαπάμε. Αλλά ας μην θυσιάσουμε στο όνομα της υγείας την κοινωνία. Ας μην ξεχάσουμε τι σημαίνει να είμαστε άνθρωποι! Ο πρώτος μεγάλος πανικός πέρασε. Ήρθε η ώρα να λάβουμε πιο λογικές και συγκροτημένες αποφάσεις που θα δίνουν

λύση στο σύνολο του προβλήματος και όχι σε μέρο-αυτά.

Η προτροπή αυτή δεν έχει ως μοναδικό αποδέκτη το κυβερνητικό μηχανισμό αλλά την κοινωνία ολόκληρη που με τις ενέργειες και τις κινήσεις της οδηγεί στο θάνατο πολλά περισσότερα θύματα του φονικού ιού.



Σημαντική προσφορά του Σ.Ε.Β.Α στο νοσοκομείο Σερρών

Ο Σ.Ε.Β.Α (Σύνδεσμος Επιχειρήσεων Βορείου Αττικής) δώρισε προς το νοσοκομείο των Σερρών μηχανήματα βιολογικής ασφάλειας αξίας 6.000 ευρώ. Η κίνηση αυτή έχει ως στόχο την προστασία και θωράκιση του ιατρικού προσωπικού έναντι του COVID-19 και άλλων ιών.

Πρόκειται για μία κίνηση ευθύνης η οποία ανταποκρίνεται στις ανάγκες της εποχής και έχει ως κύριο σκοπό την ενίσχυση της προσπάθειας του ιατρικού προσωπικού που αυτή τη στιγμή βρίσκεται στην πρώτη γραμμή μάχης.

Με την ενέργεια αυτή, ο Σ.Ε.Β.Α αποδεικνύει πως ανταμβάλλεται πλήρως τις συνθήκες που επικρατούν και επιθυμεί να στηρίξει την κοινωνία με κάθε δυνατό μέσο και προσφορά.



Ο Σεπτέμβριος και ο Οκτώβριος είναι μήνες με σαφώς μεγαλύτερο ενδιαφέρον για τον κήπο απ' ό,τι οι προηγούμενοι που είναι μάλλον από τους πλέον αδιάφορους στη διάρκεια της χρονιάς. Οι πρώτες βροχές κάνουν την εμφάνισή τους και έρχονται τα πρωτοβρόχια για να δροσιάσουν το ξεραμένο από τις ζέστες του καλοκαιριού χώμα. Επιπλέον, σηματοδοτεί μία σειρά από δουλειές που πρέπει να κάνουμε στον κήπο μας. Ελαττώνουμε τα ποτίσματα που είχαν ενταθεί σημαντικά το προηγούμενο διάστημα λόγω των υψηλών θερμοκρασιών. Προσοχή μόνο: επειδή ο Σεπτέμβριος και ο Οκτώβριος κρύβουν συχνά κάποιες πολύ ζεστές ημέρες, παρακολουθούμε καθημερινά τη θερμοκρασία και ρυθμίζουμε το πότισμα των φυτών μας ανάλογα. Ο Σεπτέμβριος και ο Οκτώβριος επίσης δεν είναι οι μήνες των ριζικών κλαδεμάτων, αλλά μήνες μικροεπεμβάσεων και κλαδέματος μορφοποίησης σε δέντρα και λουλουδιά. Ακόμα

φτενύουμε μαρούλια, λάχανα, σπανάκι, ραδικά αλλά και ανοιχτάκτους βολβούς. Καλύτερη περίοδος για το φύτεμα είναι οι τελευταίες ημέρες του μήνα όταν η θερμοκρασία θα έχει αρχίσει να παίρνει σταθερά την κάτω βόλτα. Σημαντική εργασία είναι να καθαρίσουμε προσεκτικά τα ξερά φύλλα που βρίσκονται στον κήπο μας αλλά και τους καρπούς από σπυροφόρα που καρποφόρησαν το προηγούμενο διάστημα και έχουν πέσει στο χώμα. Στο χλοοτάπητα μειώνουμε τη συχνότητα των ποτισμάτων τον γκαζόν μας (παρακολουθώντας πάντα τη διακύμανση της θερμοκρασίας), ρίχνουμε λίπασμα και κάνουμε το τελευταίο αυστηρό κόψιμα.

Μιχάλης Γαλάτης

Τεχνολόγος Γεωπόνος - Αρχιτέκτονας -Τοπίου
www.kipouroklademata.gr



FLAME GRILL

ΠΟΙΟΤΙΚΑ

ΦΡΕΣΚΑ & ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ
ΟΛΑ ΜΑΣ ΤΑ ΕΙΔΗ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΖΟΝΤΑΙ
ΤΗΝ ΩΡΑ ΤΗΣ ΠΑΡΑΓΕΤΑΙΑΣ

Σ' ένα πέλαγος ανακαταμένο χώρο (κελεστό το χειμώνα και ανοικτό το καλοκαίρι) στις παραρτήσεις να δοκιμάσετε και να απολαύσετε τα χειροποίητα κολοκύθια μας, τον ποταπό μας γάλα (γρήγορο και κορεστικό), κοτόκι και το παραδοσιακό μας κεράσι (με ή χωρίς γρήγορο τυρόψο! Ραλιόελεια).

Το τυρόψο μας και το γναστίο μας είναι από μικροεπιχειρήσεις στη Λαμία.
Το λάδι μας είναι βιολογικό και παράγεται στην Καλομάτα.
Το μέλι μας είναι σφραγισμένο από μικροεπιχειρήσεις στην Λαμία.

Σας περιμένουμε να σας εξυπηρετήσουμε στον ανακαινισμένο μας χώρο!



Τα προϊόντα μας τα παραρτηρήσατε από το παραρτήριό μας στην οδό Μίνας Γέρου.

delivery
Τηλ: 210 6228 862
Κάθε μέρα από τις 11:00 έως τη 01:00
Λαμία, Δροσισ - Σιγάροτος 2, Πλατεία Δροσισ.



DESIGN YOUR
GARDEN

Michael Galatis

Agriculturist
Landscape Architect



www.kipouroklademata.gr

6974170867



Ψηφιακή Εκπαίδευση: Αναγκαία αλλά... με πολλά προβλήματα

της Παναγιώτας Ρουσσάκη



Μετά την έκραση της παγκόσμιας πανδημίας του κορονοϊού άλλαξαν τελείως οι συνήθειες και η καθημερινότητά μας. Η επαφή με άλλα άτομα έγινε εφάπαξ και κάθε είδους συναντισμοί απαγορεύτηκαν. Οι αλλαγές αυτές άγγαξαν φυσικά και τον τομέα της εκπαίδευσης. Την παραμονή σχολική χρονιά, μέσα Μαρτίου, έκλεισαν βρεφονηπιακό σταθμούς, σχολεία, πανεπιστήμια και φροντιστήρια σε όλη τη χώρα. Φυσικά οι εκπαιδευτικές διαδικασίες δεν διακοπήσαν ποτέ οριστικά αλλά η νέα ζώση εκπαίδευσης αντικαταστάθηκε από την εξ αποστάσεως. Η ψηφιακή εκπαίδευση μπήκε στην ζωή μαθητών και καθηγητών, ως μια προσωρινή λύση για την πρόληψη της εξάλειψης του κορονοϊού στην Ελλάδα. Όπως ακριβώς έγινε σε όλο τον κόσμο. Υπάρχουν πολλές διαδικτυακές πλατφόρμες μάθησης που προσφέρουν δωρεάν πρόσβαση στις υπηρεσίες τους, για να διευκολυνθεί η εκπαιδευτική διαδικασία. Όμως μπορεί τελικά η εξ αποστάσεως εκπαίδευση να αντικαταστήσει πραγματικά την δια ζώσης;

Η πρώτη επαφή

Η άσπηση που έχει επικρατήσει είναι πως καμία παιδαγωγική προσέγγιση δεν μπορεί να αντικαταστήσει την κορυφαία θέση που έχει η τυπική εκπαίδευση λόγω της άμεσης αλληλεπίδρασης καθηγητή με μαθητή. Παρόλα αυτά η διαδικτυακή εκπαίδευση ήταν μια παιδαγωγική αλλαγή από την παραδοσιακή μέθοδο στη σύγχρονη προσέγγιση της διδασκαλίας. Από την σχολική τάξη στο Zoom, στο Webex, στο Teams, στο skype. Διδάσκοντες και μαθητές βρέθηκαν στην κατάσταση όπου αισθάνονταν υποχρεωμένοι να ακολουθούσαν την ψηφιακή εκπαίδευση, ίσως κι αυτό να ήταν γιατί πραγματικά δεν άρεσε σε όλους. Συνδέθηκε με μία ατυχή περίοδο της ζωής όλων μας. Ημίσταν και είμαστε υποχρεωμένοι να ακολουθούμε συγκεκριμένα μέτρα. Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση ήταν ένα από αυτά. Παρόλο που διαδικτυακός τρόπος διδασκαλίας παρείχε την αίσθηση της ψυχολογικής ασφαλείας στην εκπαιδευτική κοινότητα σε μία περίοδο αστάθειας όλων των άλλων τομέων.

Τα προβλήματα που δημιουργήθηκαν

Η ψηφιακή εκπαίδευση μπορεί να μας λύνει τα χέρια, όμως

δεν είναι προβάσιμη από όλους. Οι μαθητές καλούνται να έχουν πρόσβαση σε υπολογιστές και στο απαραίτητο λογισμικό για να συμμετάσχουν σε διαδικτυακές μαθησιακές δραστηριότητες. Αυτό συχνά αποτελεί πρόκληση για το νοικοκυριό χαμηλού εισοδήματος, που δεν διαθέτουν υπολογιστές για όλα τα μέλη της οικογένειας ή σταθερό δίκτυο για την υποστήριξη των μέσων τηλεεκπαίδευσης. Έρευνα έδειξε ότι μαθητές από πιο εύπορες οικογένειες ξόδεξαν 30% περισσότερο χρόνο στα διαδικτυακά μαθήματα από ότι εκείνα από φτωχότερες οικογένειες κατά τη διάρκεια της каранτινας. Άλμα όμως και τα μέσα να υπάρχουν καθώς επιτηρήθηκε για 1 ήρωά, το ποσοστό αυτό δείχνει πως δεν καλύφθηκαν επαρκώς οι σχολικές ώρες που θα έπρεπε από όλα τα σχολεία. Σίγουρα είναι πως πρέπει να ενισχυθούν οι κοινωνικοοικονομικά μειονεκτούσες ομάδες. Εάν υπάρχει η κατάλληλη μερίμνα από την πολιτεία, η ψηφιακή εκπαίδευση θα είναι "φιλικότερη" προς όλους όσους έχουν δικαίωμα σε αυτήν.



Τα οφέλη της Τηλεεκπαίδευσης

Υπάρχουν ενδείξεις ότι η διαδικτυακή μάθηση μπορεί να είναι πιο αποτελεσματική με πολλούς τρόπους. Μερικές έρευνες δείχνουν ότι, κατά μέσο όρο, οι μαθητές διατηρούν 25-60% περισσότερο υλικό όταν μαθαίνουν από το διαδικτυακό σε σύγκριση με μόνο το 8-10% στην τάξη. Είναι άλλωστε γνω-

στό ότι οι μαθητές μπορούν να μάθουν γρηγορότερα στο διαδικτυακό. Η ηλεκτρονική μάθηση απαιτεί 40-60% λιγότερο χρόνο για την απομνημόνευση πληροφοριών από ότι ένα παραδοσιακό περιβάλλον, όπως η τάξη. Η ψηφιακή εκπαίδευση συνδέεται οπτικοακουστικό υλικό για να κεντρίσει το ενδιαφέρον των μαθητών πράγμα που συχνά απουσιάζει από τον τυπικό τρόπο διδασκαλίας.

Η ψηφιακή εκπαίδευση είναι προσιμότερη για κάθε μαθητή. Οι μαθητές μπορούν να κατακτήσουν γνώσεις με τον δικό τους ρυθμό, να επιστρέψουν και να ξαναδοκιμάσουν, να παρακάμψουν ή να επιταχύνουν τις έννοιες που επέλεξαν. Για να επωφεληθούν πλήρως, όμως, από τη διαδικτυακή μάθηση, πρέπει να υπάρχει συντονισμένη προσπάθεια. Τα παιδιά, αλλά και οι έφηβοι χρησιμοποιούν εκτενώς τις αισθήσεις τους για να μάθουν. Το να κάνουν τη μάθηση διασκεδαστική και αποτελεσματική μέσω της χρήσης της τεχνολογίας, είναι πραγματικά βοηθητικά. Άτομα ακόμα με κάποιες μαθησιακές δυσκολίες, με την χρήση ενός εικονικού κόσμου όπου κανείς μπορεί να επικοινωνεί χωρίς δέματα την εκμάτη του, βοηθούνται και ανακουφίζονται από το συνεχές άγχος του λάθος. Θα μπορούσε η μετάβαση στην "online" μάθηση να είναι ο καταλύτης για τη δημιουργία μιας νέας, πιο αποτελεσματικής μεθόδου εκπαίδευσης.

Το μέλλον, μια νέα ψηφιακή εποχή

Με αφορμή την πανδημία του κορονοϊού κατά την οποία η τεχνολογία χρησιμοποιήθηκε σε κλίμακα που δεν έχει ξαναγίνει ποτέ στην εκπαίδευση, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή εμπνεύστηκε ένα σχέδιο δράσης για την ψηφιακή εκπαίδευση (2021-2027). Στόχος της είναι η ψήφιση ποσότητας χωρίς αποκλεισμούς και προβάσιμη ψηφιακή εκπαίδευση στην Ευρώπη. Το 95% θεωρεί ότι η κρίση COVID-19 σηματοδοτεί την οριστική αλλαγή του ρόλου της τεχνολογίας στην εκπαίδευση. Η διαδικτυακή τεχνολογία μάθησης μπορεί να μας δώσει πολλές δυνατότητες, αρκεί να την εκμεταλλευτούμε σωστά και χωρίς αρνητική προδιάθεση.

AVIN ΚΑΚΟΥΡΗΣ

ΠΡΑΤΗΡΙΟ ΥΓΡΩΝ
ΚΑΥΣΙΜΩΝ & ΥΓΡΑΕΡΙΟΥ

**ΔΙΑΝΟΜΗ
ΠΕΤΡΕΛΑΙΩΝ
ΘΕΡΜΑΝΙΣΗΣ
ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ**

ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ
ΑΥΘΗΜΕΡΟΝ

Με την εγγύηση
της AVIN
στην καλύτερη τιμή!

- MINI MARKET
- AUTO MARKET
- ΑΛΛΑΓΗ ΛΑΔΙΩΝ
- ΛΙΠΑΝΤΙΚΑ

Τραπεζούνοτος 126, Αγ. Στέφανος
☎ 210 800.43.96 | 693 23.80.808 | 693 08.00.092

✉ givrgos_777@hotmail.com

ΜΙΧΑΗΛ ΜΑΝΔΑΛΑΚΑΣ Α.Ε.
ΒΙΟΝΗΧΑΝΙΑ ΥΦΑΣΜΑΤΩΝ ΑΠΟ ΤΟ 1946

2500 σχέδια για...ομάς

mmc!
fashion textiles

ΠΡΑΤΗΡΙΟ ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟΥ ΛΕΥΚΩΝ ΕΙΔΩΝ
ΧΙΟΥ 1, ΚΡΥΟΝΕΡΙ ΑΤΤΙΚΗΣ
Φωκ. Κακουρήσιος Δεστ. - Παρ. - Σημ. - Εγμ. Σαθ. - 8ημ - 2ημ
Τ. 210 816154 - Τ. 210 6220135 - F. 210 816125
e-mail: info@mandalakas.gr web: www.mmc.gr

- κορσινές (σε όλες τις ραφές)
- κορσινώζιλα
- αξενούδα κορσινάς
- σεντόνια
- παλαιοποθητές
- κοψιβέρες
- ριχτάκια
- νυχικά κοψιβέροτα
- μπουτιονιές
- πετσέτες
- μπουτιονιούτσια
- τραπεζομάντιλα
- σεμβέν

Αγαπημένοι μας φίλοι,
θέλουμε να σας ευχαριστήσουμε!

Θέλουμε για μια ακόμα φορά να σας ευχαριστήσουμε που μας στηρίζετε σε μια από τις πιο απαιτητικές, για όλους, εποχές! Ευχαριστούμε πολύ εσάς που τηρείτε τα μέτρα και φοράτε μάσκα προστατεύοντας εαυτούς και άλλους!

Ευχαριστούμε πολύ εσάς που αν και δεν το πιστεύετε, ο καθένας έχει τους λόγους του, πάλι ΦΟΡΑΤΕ ΤΗ ΜΑΣΚΑ ΣΑΣ!

Δεόνετε αγάπη και σεβασμό στις αγινίες και τους φόβους των άλλων. Οι προκλήσεις στις φετινές σεζόν είναι διαφορετικές!

Με βαθιά πίστη στο καλό, επιλέγουμε να ακεραιώσουμε θετικά και να δώσουμε κώρο στην ελπίδα!

Εξακολουθούμε να επικοινωνούμε τηλεφωνικά ή μέσω των social media Facebook, Instagram Pinterest.

Το e-shop είναι στη διάθεσή σας όπως κι εμείς στην φυσική μας έδρα!

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΘΕΡΜΑ
Ενάντια ΟΛΟΨΣ και σας καλούμε να
ΣΤΗΡΙΞΕΤΕ ΤΙΣ ΤΟΠΙΚΕΣ ΜΙΚΡΕΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ
Καθώς από εμάς γίνεται το οξυγόνο
έλευση μας!

Evie Philippa

215 5553 511 | χειροποίητο δέρμα - κόσμημα - ρούχο | 6934 84 551 |

www.eviephilippa.gr
Ηράκλειο Πολυτεχνείου 33 Αγ. Στέφανος



Χρήστος Χριστοδουλέλης
Founder & CEO, Λογιστής, Φοροτεχνικός,
Οικονομικός Σύμβουλος
Τυρνάβου 3, Άγιος Στέφανος, Τηλ. 210 8004130
www.taxconsultants.com.gr



Δρ. ΤΖΙΝΑ ΦΙΛΙΠΠΗ

Δερματολόγος - Αφροδισιολόγος
Επιστημονικός συνεργάτης Νοσοκ. Α. Συγγρός

Κοσμητική Ιατρική
Παιδοδερματολογία
Χαρτογράφηση σπύλων
Εφαρμογές Laser

ΟΥΡΟΛΟΓΙΩΞΙΣ - Μια πάθηση που ταλαιπωρεί μεγάλο μέρος του πληθυσμού

Υγεία και πρόληψη

Ουρολογιόξει:

Τι είναι: Είναι οι λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος.

Πώς είναι:

1. Είναι οι λοιμώξεις του Κατώτερου Ουροποιητικού - Κυστίτιδα - Ουρηθρίτιδα - Προστατίτιδα (σε άνδρες)
2. Λοιμώξεις (Ανώτερου Ουροποιητικού - Πυελονεφρίτιδα)

A. Κυστίτιδα - Ουρηθρίτιδα - Προστατίτιδα

Η κυστίτιδα είναι η συχνότερη λοίμωξη στις γυναίκες κυρίως αναπαραγωγικής ηλικίας λόγω της βραχέας πορείας της ουρήθρας. Η λοίμωξη συνήθως είναι ανώδυνη και οφείλεται κατά 80% στο μικρόβιο E-coli (κολοβακτηρίδιο). Πιο σπάνια μικρόβια είναι ο Πρωτεός, η Κλειψέλια, ο Σταφυλόκοκκος και ο Εντερόκοκκος. Όταν η λοίμωξη είναι υποκατοική οφείλεται συνήθως σε παθολογική επέμβαση και δύσκολα θεραπεύεται.

Μια ουρηθρίτιδα πιο σπάνια μπορεί να οφείλεται σε χλαμύδια, γονόκοκκο ή ερπητό.

Ο άνδρας πιο σπάνια εμφανίζει κυστίτιδα, ουρηθρίτιδα. Προστατίτιδα εμφανίζεται συχνότερα σε άνδρες μετά τα 50 λόγω υπερτροφίας του προστάτη.

Ποια είναι τα συμπτώματα:
Μια κυστίτιδα συνήθως εμφανίζεται με **δυσουρία, Συγκοπία, Έπείση** προς ούρηση και συνήθως **χωρίς πυρετό**. Τα ούρα είναι θολά, δύσσομα και μπορεί να περιέχουν αίμα και αίμα.

Με το ιστορικό
- Με το αίμα
- Με καλλιέργεια ούρων είναι ενδεικτική για ουρολοίμωξη

Όταν αναπτύσσεται αποικία μικροβίων >10⁵

Τι είναι το αντιβιογράμμο:

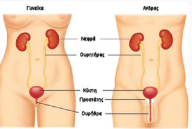
Είναι η εξέταση που δείχνει με ποια αντιβιοτικά είναι ευαίσθητο το μικρόβιο που αναπτύχθηκε στην καλλιέργεια ούρων. Βάσει του αντιβιογράμματος καθορίζεται η θεραπεία.

Πότε πρέπει να αρχίσει θεραπεία:

Πριν την εμφάνιση συμπτωμάτων ο γιατρός (ειδικός Νεφρολόγος, θα αξιολογήσει όλη την εικόνα και **ΜΟΝΟ** αυτός θα αποφασίσει **ΠΟΤΕ** και **ΠΟΙΑ** θεραπεία θα πρέπει να ακολουθήσει. Η θεραπεία να θα επιλέξει αρχικά **4 εφάρτησι** από πολλούς παράγοντες και μετέπειτα μπορεί να προσαρμοστεί (βάζει αντιβιογράμμο).

Ποια είναι η θεραπεία της κυστίτιδας - ουρηθρίτιδας:

- Για να καθοριστεί η θεραπεία ο Νεφρολόγος θα λάβει υπόψη:
 - Το είδος του μικροβίου
 - Τον αριθμό του μικροβίου
 - Αν η λοίμωξη είναι υποκατοική
 - Αν υπάρχει ιστορικό Σ. Διαβήτη
 - Αν υπάρχει κύηση



- Αν υπάρχει ανοσοκαταστολή
- Αν η λοίμωξη είναι επιπλεγμένη (δηλαδή υπάρχουν πέτρες, στενώσεις, ανατομικές βλάβες και υπερτροφία προστάτη -σε άνδρα)
- Ο ειδικός Νεφρολόγος θα αξιολογήσει όλους τους ανωτέρω παράγοντες και μετά θα καθορίσει το είδος και τη διάρκεια της θεραπείας.

B. Λοιμώξεις ανωτέρου ουροποιητικού ΠΥΕΛΟΝΕΦΡΙΤΙΔΑ

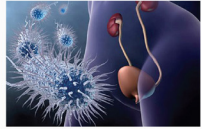
Τι είναι: Είναι φλεγμονή, λοίμωξη των νεφρών από μικρόβιο E-coli (80%), Πρωτεός, Κλειψέλια, Ψευδομόνους.

Πώς εκδηλώνεται:

- Ψηλός πυρετός 38-40°C με ρίγος
 - Πόνος στη μέση
 - Κακουχία, ναυτία, εμετός
 - Ευαισθησία στην πλήρη της νεφρικής χώρας
- Είναι επικίνδυνη:**
ΝΑΙ γιατί μπορεί να εξελχθεί σε σφαιμία. Για αυτό χρειάζεται πάντα εισαγωγή σε κλινική ή νοσοκομείο με **ΕΝΔΟΣΤΡΕΪΑ ΑΝΤΙΒΙΩΣΗ**.

Τι εξετάσεις πρέπει να γίνουν:

- Καλλιέργεια ούρων
- Καλλιέργεια αίματος
- Γενική αίματος
- CRP και T.K.E. (δείκτης φλεγμονής)
- Υπερηχογράφημα νεφρών, κύστεως, ουρητήρων και σε άνδρα προστάτη.



ΠΡΟΣΟΧΗ! Ποτέ δε λαμβάνουμε μόνο με αντιβιοτικά Είναι ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΑ!

- ΠΡΩΤΗΝ ουρολογική
- Ισοχρημαστική Ουροσηπτική θεραπεία
- Πινομυε φάρμο τονό από 1,5 - 3,5 lt ανάλογα με την εποχή του χρόνου και τη δραστηριότητα
- Πάρνομο καθημερινά Cranberry



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

- Καλές συνθήκες υγιεινής και διαβίωσης (υγιεινό φαγητό, καλός ύπνος, άσκηση)
- Χωστική υγιεινή ουρογεννητικού συστήματος
- Τοπική πλύση με υγρό οσπίων με ουδετερο PRH για προστασία της τοπικής χλωρίδας
- Ποτέ δεν κερταίμε τα ούρα
- Αποφυγή συνθετικών εσώρουχων
- Μετά από κόλλυμο αλλάζουμε μαγιό
- Πλύσιμο πριν και μετά από επαφή
- Αποφυγή καλλών και στενών παντελονιών
- Αποφυγή ζέλαρης, καφεΐνης, ούρων φρούτων, πικάντικων και συντηρημένων τροφών

ΟΥΡΟΛΟΓΙΣΗ ΚΑΙ ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

Η ιδιοχρημαστική Ομοιοπαθητική θεραπεία οφείλει να είναι η άμυνα του οργανισμού και ενισχύει την αντίληψη των ουροφόρων ούρων σε παθόντα μικρόβια. Τα αποτελέσματα σε υποτροπιάζουσες λοιμώξεις είναι άριστα.
Στο υγιεινό και πρόληψη υπάρχει πολυετής πείρα και γνώση τόσο από πλείους κλασικούς όσο και ολιστικής προσέγγισης αυτού του προβλήματος, και μπορούμε να σας βοηθήσουμε να απαλλαγείτε από το ενοχλητικό αλλά και επικίνδυνο αυτό πρόβλημα.

Ευάγγελος Ν. Κλίβης
Γενικός Οικογενειακός Ιατρός

- Παρακολούθηση χρόνιων παθήσεων
- Ακτινολογία ούλων περιστασιακά
- Προληπτική ιατρική συμβουλές
- Περαιτέρω τραυμάτων - μικροεπιδιώξεις
 - Φρονιδοί και οίκοι
- Πιστοποίηση για τηλεαρτική αναγγελιγράφηση παραρηπτική εξετάσεων

Τζων Κένεντυ 2, Άγιος Στέφανος
Τ. 217 71 0757 • Κ. 697 28 70 986

Χριστίνα Κακαβελάκη
Κλινική Διαταρολογό-Διατροφολόγος
Πειραιώς Χαρκοκείου Πανεπιστημίου

Χελημό 34
1ος Όροφος Εμπ. Κέντρου
Ένα είναι Ιατροειν ΙΚΑ
145 65 Αγ. Στεφάνου
Τηλ/Fax: 210 8140884
Κιν.: 6945632546
allazodiatrofi@yahoo.gr

αλληλοΖή
διατροφή

Φίλιππος Κλίβης
χειρουργός - οδοντίατρος

ΤΖΩΝ ΚΕΝΕΝΤΥ 2 ΑΓΙΟΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ 145 65
ΤΗΛ: 210 6215306 - ΚΙΝ.: 6936 833699

Κυριακίδης Π. Ματθαίος MD MSc
Χειρουργός Ορθοπαδικός

Πτυχιούχος Ιατρός Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών
Εξειδικευμένος στο Νοσοκομείο "ΚΑΤ" και στα Νοσοκομεία Birmingham Heartlands και Queen's Hospital της Μ. Βρετανίας.
Ιατρείο Έλβης Ουίλιαμ (Παρθενών)

Ιατρείο General • Βελανιδιά Αθηνών • Doctors' Hospital

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

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

KyriakidisMatthos
Δέχεται Καθημερινές με Ραντεβού

Υγεία και πρόληψη
ΙΑΤΡΕΙΟ

- ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΚΟ - ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΟ
- ΝΕΦΡΟΛΟΓΙΚΟ
- ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ
- ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ
- CRANIOSACRAL THERAPY

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

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

1. Γρ. Αρσάκης 2 & Α. Μαραθίνος, Πλατεία Αρσάκη (έναντι από Άρσάκη)

2. Χαλκοκίδης 8-12, Αρσάκη (έναντι από Ιατρείο Μαροκίνας)

www.ygiaiathisis.gr τηλ.: 210 7770488

Ιατρικός Οδηγός
Βορείων Προσπίων

Με τίς θέσεις τις παρακάτω
Βόρεια Πρόσβαση

Έρχεται! Ο ΝΕΟΣ ΟΔΗΓΟΣ 2020

Γιατροί όλων των ειδικοτήτων
Χρήσιμα τηλεφώνια
Πρώτες Βοήθειες
Νοσοκομεία

www.northdoctors.gr

ΕΚΚΕΝΩΣΕΙΣ ΒΟΘΡΩΝ - ΑΠΟΦΡΑΞΕΙΣ

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΑΡΥΣΤΙΝΟΣ



Τηλέφωνο: 210 800 19 00
Κινητό: 6980 57 27 27 - 6932 72 01 33
www.g-karistinos.gr

Service
καυστήρων **SKS**

ΣΠΥΡΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

Service καυστήρων
6937 195 349
6932 114 072



- ΦΥΣΙΚΟ ΑΕΡΙΟ
- ΑΥΤΟΝΟΜΙΕΣ - ΑΥΤΟΜΑΤΙΣΜΟΙ
- ΑΝΤΙΣΤΑΘΜΗ
- ΥΔΡΑΥΛΙΚΑ
- ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ
- ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ
- ΕΝΔΟΑΠΕΛΙΑ ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ
- PELLET ΒΙΟΒΛΑΣΤΑ
- ΗΛΙΟΘΕΡΜΙΑ

www.skburner.gr
email: sks.burner@gmail.com



Χελμού 15
Άγιος Στέφανος
Τηλ.: 210 62 19 027

Προσφορά!

Τρίτη, Τετάρτη & Πέμπτη
Εξωτερικό **5€**
Εξωτερικό - Εσωτερικό (Ι.Χ. Jeep) **10€**

ΖΙΑΚΑΣ
group
SECURITY SYSTEMS

- Κλειδιά όλων των τύπων
- Κλειδιά ιπποκρίτες
- Πόρτες θυρανοκλήτες
- Αντηραρή Control
- Service Θυρών
- Κλειδαριές Ασφαλείας
- Χρηματοκιβώτια
- Συναρμολογία
- Γκαρζιόπορτες

• Χελμού 14, Άγιος Στέφανος, Τηλ. 210 6215555,
Κιν. 6948 609383, 6944 303753
• Θηβών 515, Άγιος Σπυρίδωνας, Αιγάλεω
Τηλ. 210 5900000, 210 5900005, Fax. 210 5911770
www.ziakkas-group.gr • email: d.ziakkas@yahoo.gr



ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΟ
ΥΛΙΚΟ
ΦΩΤΙΣΜΟΣ

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

Σιδερομορφή

ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΣΙΔΗΡΟΥ ΛΑΔΥΜΙΝΙΟΥ INOX
ΡΟΛΑ - ΑΥΤΟΜΑΤΙΣΜΟΙ

ΠΕΡΙΚΛΗΣ ΤΖΙΡΙΜΗΣ

ΚΑΙΣΕΒΗΝΟΥΣ 18 - ΑΧΑΡΝΑΙ - Mob: 6932237210, 6931098103
Σιδερομορφή - www.sideromorfi.gr
e-mail: info@sideromorfi.gr

ΧΑΛΙΩΤΗΣ

- ΚΑΥΣΟΞΥΛΑ
- ΚΑΡΒΟΥΝΑ
- ΜΠΡΙΚΕΤΕΣ
- ΠΕΛΛΕΤ
- ΔΑΔΙ



Μεταφορά με κερανό σε παλέτες - σάκου

Μεταφορά στο χώρο σας • Κοπή υψηλών δέντρων

ΤΑΤΟΪΟΥ 144, ΝΕΑ ΕΡΥΘΡΑΙΑ

ΤΗΛ.: 210 8075888, FAX: 210 8077151

ΚΙΝ.: 6932482621, 6932248262



- 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

ΠΕΤΡΕΛΑΙΟ ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

TSOUTRAS

D.T.oil



ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ στη ποσότητα παράδοσης
ΣΙΓΟΥΡΙΑ στη ποιότητα
ΑΜΕΣΗ παράδοση την ώρα που θέλετε
ΑΡΙΣΤΑ εκπαιδευμένοι οδηγοί διανομής
ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ διανομή με ιδιόκτητα
βυτιοφόρα (με πιστοποιητικό ADR)
ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ δεξαμενής



ΑΝΑΓΟΜΩΣΗ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΡΩΝ
ΑΝΤΙΠΑΓΩΤΙΚΑ ΠΕΤΡΕΛΑΙΟΥ
SERVICE ΚΑΥΣΤΗΡΩΝ

Γραφείο Παραγγελιών
Λεωφ. Λ. Μαραθώνος 14 (Θησέως)
145 72 Δροσιά

ΤΗΛΕΦΩΝΑ

210 6211722

210 6212070

210 6211252

ΚΙΝΗΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ

6944 243552

S: www.dtoil.gr

E: info@dtoil.gr

Από το **1987** κοντά σας
με τη **Καλύτερη Ποιότητα**
πετρελαίου θέρμανσης
στις **Καλύτερες Τιμές**



Δεκτές
Πιστωτικές Κάρτες

