



# Βόρεια Προάστια

ΔΙΑΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΟΠΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ  
Η πρώτη εφημερίδα των Βορείων Προαστίων [www.voreiaproastia.gr](http://www.voreiaproastia.gr)

## Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΣΕ ΠΡΩΤΟ ΠΛΑΝΟ



σελ. 12

### ΑΓΟΓΙΑΤΙΣ TRANS

Μεταφορές - Μετακομίσεις

- ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ
- ΑΠΟΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ
- ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ
- ΑΝΥΨΩΤΙΚΟ ΜΗΧΑΝΗΜΑ
- ΕΜΠΕΙΡΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ

Υπεύθυνος επικοινωνίας: Αγωγήτης Ζαχαρίας

Τηλ.: 210 76 55 454

Κιν.: 6943 841 101



### Πετρέλαιο Θέρμανσης

ΤΙΜΗ  
ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ



**AEGEAN**

✿ Πετρέλαιο  
Θέρμανσης

✿ Λιπαντήριο

✿ Πλυντήριο

Λ. Μαραθώνος 8, Δροσιά  
Τηλ.: 211 2100004



- ✓ ΔΙΑΝΟΜΗ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ & ΑΥΘΗΜΕΡΟΝ
- ✓ ΕΓΓΥΗΣΗ ΣΤΑ ΒΟΡΕΙΑ ΠΡΟΑΣΤΙΑ για την Ποιότητα & την Ποσότητα
- ✓ Δεκτές όλες οι κάρτες

τηλ: 210 62.20.600 - 210 81.60.622 • Ασκληπιού 3, Κρυονέρι • [www.petrelaiothermansis.gr](http://www.petrelaiothermansis.gr)

ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΤΗΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΜΑΣ ΚΑΙ ΣΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΣΤΑΘΕΡΑ ΣΗΜΕΙΑ

**Άγιος Στέφανος**

- Κ.Ε.Π. Αγ. Στεφάνου Κοιμ. Θεοτόκου 26
- Δημαρχείο Διονύσου Λ. Μαραθώνος 29
- Car Wash Λεπατατζής Χελμού 15

**Δροσιά**

- Κ.Ε.Π. Δροσιάς Λεωφ. Γρ. Λαμπράκη 19
- Βιβλιοπωλείο "ΤΑ ΠΑΝΤΑ" Λεωφ. Δροσιάς Σταμάτας 8

**Άνοιξη**

- Ψητοπωλείο Κυριάκης Μεγ. Αλεξάνδρου 1

**Κρουονέρι**

- Κοινότητα Κρουονερίου Πλατεία Κρουονερίου

**Διόνυσος**

- Κ.Ε.Π. Διονύσου Νικ. Πλαστήρα 50

**Νέα Ερυθραία**

- Κ.Ε.Π. Νέας Ερυθραίας Ηρ. Πολυτεχνείου 26

**Κηφισιά**

- Κ.Ε.Π. Κηφισιάς Λ. Κηφισιάς 200
- Δημαρχείο Κηφισιάς Διονύσου 24 & Μυρσίνης
- Δ.Ο.Υ. Κηφισιάς Αχαρνών 43

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

**ΘΕΜΑ: Αντίο κύριε Μίμη** Σελ. 4  
Αφιέρωμα στον ποδοσφαιριστή Μίμη Παπαϊωάννου.

**ΘΕΜΑ: Η νηστεία του Πάσχα** Σελ. 6

**ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ**

Τα «ερωτοχιουμοριστικά» στον... «Κήπο της Εδέμ»

**ΣΤΗΛΗ ΒΙΒΛΙΟ**

«Εκεί που τραγουδάνε οι караβίδες» Σελ. 8

**ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΒΙΒΛΙΟ**

'Όταν η ποίηση ανεβαίνει... «ΣΚΑΛΑ» Σελ. 9

**ΘΕΜΑ**

Μικρές αποδράσεις... επί τόπου!

**ΙΣΤΟΡΙΚΟ**

Οιον - Μπογιατί - Άγιος Στέφανος Σελ. 10

**ΕΝΘΕΤΟ ΕΚΛΟΓΕΣ**

Η Γυναίκα σε πρώτο πλάνο: Συνέντευξη από έξι υποψήφιες των βουλευτικών εκλογών 2023 Σελ. 11

**ΜΟΔΑ**

Temeno by Lakis Gavalas Σελ. 16

**ΜΟΥΣΙΚΗ**

Under the city Σελ. 17

**ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ**

Ασφάλεια Ασφαλώς! Σελ. 18

**AUTO - MOTO**

To Sun της Ferrari Σελ. 19

**ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ**

Σελ. 20



## Βόρεια Προάστια

ΔΙΑΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΟΠΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

Προβληθείτε και εσείς με τον πιο αξιόπιστο και οικονομικό τρόπο, μέσω της Εφημερίδα μας, ου ραδιοφώνου και των ηλεκτρονικών μας μέσων.

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

**ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ/ΕΚΔΟΣΗ:** VP GROUP

**ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ:** Σιδηρόπουλος Σαμσών.

**ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΥΛΗΣ & ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ:**

Κυπραίου Μαρία

**ΝΟΜΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ:** Οικονόμου Ιάσοντας, κ. 6946401914

**ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:** Μεγακλής Κανελλόπουλος, Bogdan 'Θεοδόσης' Yanko, Σχοινάς Στυλιανός, Τζήμου Μαρία, Παπαϊωάννου Ζωή, Λάκκας Ευστάθιος, Βασιλής Χατζηγιάννου.

**ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ:** 210 62 19 342, 210 6219 349-350

Ό,τι σας απασχολεί, στείλτε το στην εφημερίδα μας με e-mail:

[voreiaproastia@gmail.com](mailto:voreiaproastia@gmail.com)

[www.voreiaproastia.gr](http://www.voreiaproastia.gr)

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

Όταν με διαβάσεις...



ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΕ ΜΕ

Η Εφημερίδα μας διανέμεται στις παρακάτω περιοχές:

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

ΔΕΙΤΕ ΟΛΑ ΜΑΣ  
ΤΑ ΤΕΥΧΗ  
ONLINE



## Τα μέσα μας...

Εφημερίδα «Βόρεια Προάστια»  
[voreiaproastia.gr](http://voreiaproastia.gr)



Ειδησεογραφικό Portal  
[evoreia.gr](http://evoreia.gr)

Οδηγός Φαγητού  
Διασκέδασης & Delivery  
[eatdrink.gr](http://eatdrink.gr)



Το ραδιόφωνο των  
Βορείων Προαστίων  
[vpradio.gr](http://vpradio.gr)

Ιατρικός Οδηγός  
[northdoctors.gr](http://northdoctors.gr)





**ottika-spirou.gr**

**Λ. Μαραθώνος 79, Άνοιξη**

Τηλ.: 210 6215384

email: [contact@ottika-spirou.gr](mailto:contact@ottika-spirou.gr)



- 
- |   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| 1 | Ηρ. Πολυτεχνείου 43, Πειραιάς<br>Τηλ.: 210 4116.623              | 5 | Λ. Φανερωμένης 24, Σαλαμίνα<br>Τηλ.: 210 4655.906 |
| 2 | Ηρ. Πολυτεχνείου 43 & Σωτήρος 20, Πειραιάς<br>Τηλ.: 210 4116.629 | 6 | Αφαίας 23, Αίγινα<br>Τηλ.: 22970 24017            |
| 3 | Ταξιαρχών 56 & Ψαρών, Κορυδαλλός<br>Τηλ.: 210 4040293            | 7 | Ερμού 36 & Αβάντων, Χαλκίδα<br>Τηλ.: 22210 80.509 |
| 4 | Αθηνάς 62-64, Κορυδαλλός<br>Τηλ.: 210 4960104                    | 8 | Λ. Μαραθώνος 79, Άνοιξη<br>Τηλ.: 210 6215384      |

# Χαλασμένο Τηλέφωνο

ΜΕΖΕΔΟΠΩΛΕΙΟ - ΚΑΦΕΠΩΛΕΙΟ

Εμείς εδώ αγαπάμε πολύ το καλό φαγητό και σεβόμαστε την πρώτη ύλη. Γι' αυτό επιλέγουμε φρέσκα υλικά εποχής, νωπά κρέατα και συνταγές μαγειρεμένες με ιδιαίτερο μεράκι.



ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ

DELIVERY

Καθημερινά από τις 08:00 το πρωί σερβίρουμε καφέ Dimello και ελληνικό καφέ στη κόβωλη...



ΜΕΣΗΜΕΡΙΕΩΣ 00:00

Ααα...! Και να μην ξεχάσω...! Κάθε Παρασκευή & Σάββατο έχουμε ζωντανή μουσική!! Για κρατήσεις Τηλ: 210 6219207



## Live MUSIC

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ  
Delivery

Λεωφ. Μαραθώνος 54, Άνοιξη  
Τηλ.: 2106219207  
info@chalasmenotilefono.gr

# Αντίο κύριε Μίμη

Ο Μίμης Παπαϊωάννου, ένας από τους μεγαλύτερους ποδοσφαιριστές του Ελληνικού ποδοσφαίρου έφυγε πριν λίγες μέρες από τη ζωή στα 80 του χρόνια. Η απώλεια του Μίμη Παπαϊωάννου είναι τεράστια και για τον κόσμο της ΑΕΚ, της οποίας υπήρξε παίκτης για 17 χρόνια, μα και για το ελληνικό ποδόσφαιρο και τον αθλητισμό γενικότερα.

Ο Μίμης Παπαϊωάννου ξεκίνησε την καριέρα του στην ομάδα της γενέτειράς του, τη Νέα Γενεά Νέας Νικομήδειας. Το 1962 πήρε μεταγραφή στην ΑΕΚ έναντι 140.000 δραχμών. Με την ΑΕΚ αγωνίστηκε επί 17 συνεχείς περιόδους και μαζί της γνώρισε μεγάλες διακρίσεις. Κατέκτησε πέντε πρωταθλήματα Α' Εθνικής (1963, 1968, 1971, 1978, 1979) και τρία κύπελλα Ελλάδας (1964, 1966, 1978). Επίσης, αναδείχθηκε δύο φορές πρώτος σκόρερ (1964, 1966) και ήταν βασικός συντελεστής σε δύο εντυπωσιακές πορείες της ομάδας στα ευρωπαϊκά κύπελλα, το 1968-69 στο Κύπελλο Πρωταθλητριών και το 1976-77 στο Κύπελλο ΟΥΕΦΑ.[6] Το 1964 ήταν μια σημαντική χρονιά

στην καριέρα του: η ΑΕΚ δέχθηκε πρόταση από τη Ρεάλ Μαδρίτης ύψους 4.000.000 δραχμών, αλλά ο αθηναϊκός σύλλογος την απέρρι-

ψε. Το 1979 σταμάτησε να αγωνίζεται στην Ελλάδα έπειτα από 480 αγώνες πρωταθλήματος. Πέτυχε 234 γκολ, ρεκόρ για την εποχή που κατέρριψε ο συμπαίκτης του Θωμάς Μαύρος 11 χρόνια αργότερα. Μέχρι σήμερα κατέχει την έκτη θέση σε συμμετοχές και την τρίτη θέση στους σκόρερ στην Α' Εθνική. Είναι δε στην πρώτη θέση στους σκόρερ με την ίδια ομάδα. Τη χρονιά εκείνη μετέβη στις ΗΠΑ, όπου αγωνίστηκε για μια περίοδο στον Παγκύπριο Νέας Υόρκης ως παίκτης - προπονητής και κατάφερε να κατακτήσει το νταμπλ στο τοπικό πρωτάθλημα και κύπελλο. Αν και πλησίαζε τα 40 προσέλκυσε το ενδιαφέρον της κορυφαίας επαγγελματικής λίγκας των ΗΠΑ, της NASL, αλλά πλέον είχε αποφασίσει να σταματήσει. Ο Παπαϊωάννου αγωνιζόταν στην αριστερή πτέρυγα της επίθεσης, πάντα με το νούμερο 10. Με τον ερχομό του Μαύρου το 1976, οπισθοχώρησε σε θέση, περισσότερο ως επιθετικός μέσος, κάτι που συχνά συνέβαινε και στην εθνική ομάδα. Είχε μεγάλη ευχέρεια στο σκοράρισμα, συνήθως με



ΜΙΜΗΣ ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ

1942 - 2023





το αριστερό πόδι, διακρινόμενος για τις σωστές τοποθετήσεις του στην περιοχή. Παρά το χαμηλό του ύψος, σημείωνε γκολ και με κεφαλιές χάρη στην αλτικότητα του. Διετέλεσε επί σειρά ετών αρχηγός της ΑΕΚ και της εθνικής ομάδας, ενώ το ήθος του παραμένει αξιομνημόνευτο.

#### Στις εθνικές ομάδες

Στην εθνική Ελλάδα αγωνίστηκε από το 1963 έως το 1978, σημειώνοντας ρεκόρ συμμετοχών (61) και τερμάτων (21) για την εποχή εκείνη. Σήμερα, κατέχει την πέμπτη θέση στον πίνακα των σκόρερ όλων των εποχών με την εθνική ομάδα. Υπήρξε συνεργάτης του Αλκέτα Παναγούλια στον πάγκο της Εθνικής Ελλάδας στο Παγκόσμιο Κύπελλο του 1994 στις ΗΠΑ.

**Αντίο αγαπημένε μας κύριε Μίμη! Θα είστε για πάντα στο μυαλό και στην καρδιά μας. ΚΑΛΟ ΤΑΞΙΔΙ!**



#### ΔΙΑΚΡΙΣΕΙΣ

Η IFFHS τον αναγνώρισε ως τον κορυφαίο Έλληνα ποδοσφαιριστή του 20ού αιώνα.[3] Το 2003 ψηφίστηκε ως ο τρίτος καλύτερος Έλληνας ποδοσφαιριστής από την Ε.Π.Ο. για το εορτασμό των 50 χρόνων της ΟΥΕΦΑ.[4] Η IFFHS τον επέλεξε επίσης στην καλύτερη 11άδα όλων των εποχών του ελληνικού ποδοσφαίρου το 2021.

Πηγή WIKIPEDIA



# Κλεψύδρα

Άριστη ποιότητα  
σε προσιτές τιμές


30 χρόνια  
Κλεψύδρα και Θαλασσινά  
Έννοιες ταυτόσημες



Νωπά ή μαγειρεμένα  
Ψάρια & Θαλασσινά

Καθημερινά  
13:00 με 23:00

Λεωφόρος Σταμάτας 5, Δροσιά, 14572  
Τηλ: 21 0814 1990

 Κλεψύδρα Ψαροταβέρνα-Ιχθυοπωλείο

# Η νηστεία του Πάσχα



Η νηστεία του Πάσχα, γνωστή και ως Σαρακοστή, έχει ήδη αρχίσει για πολλούς από εμάς, ενώ άλλοι επιλέγουν ανάλογα με τη συγκυρία στην οποία βρίσκονται και τη δυνατότητα που έχουν, την έναρξη της νηστείας από το Μεγάλο Σάββατο έως και την Ανάσταση.

Ενώ λοιπόν για τους περισσότερους, η νηστεία αποτελεί στοιχείο της θρησκείας, άλλοι το βλέπουν ως μία ευκαιρία να ακολουθήσουν μία περισσότερο χορτοφαγική διατροφή, απαλλαγμένη από ζωικής προέλευσης τρόφιμα. Μία ευκαιρία θα λέγαμε για αποτοξίνωση!

## Ποιά είναι τα οφέλη της νηστείας

Λόγω της μεγάλης πρόσληψης φυτικών τροφών, φαίνεται πως τις ημέρες της νηστείας αυξάνει η κατανάλωση φυτικών ινών έως και 43,5%, αυξάνει η κατανάλωση καλών λιπαρών, μειώνεται η κατανάλωση κορεσμένων λιπαρών έως και 50% και η πρόσληψη χοληστερόλης από τις τροφές κατά 80%, λόγω της απουσίας τροφίμων ζωικής προέλευσης. Αυτά τα διατροφικά χαρακτηριστικά της νηστείας έχουν φοβερά ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία!

Λόγω του αποκλεισμού αρκετών τροφών κατά την περίοδο της νηστείας, χρειάζεται να δώσετε προσοχή στην ποικιλία και τους συνδυασμούς, ώστε να προσλάβετε όλα τα θρεπτικά συστατικά, σε επαρκείς ποσότητες.

Αυτή η περίοδος είναι ιδανική εάν αγαπάτε τα φρούτα και τα λαχανικά, καθώς μπορείτε να αυξήσετε τις ποσότητες που προσλαμβάνετε, λόγω της απουσίας άλλων τροφών που μπορεί να καταναλώνετε στη θέση τους. Προσθέστε στην καθημερινότητά σας ποικιλία φρούτων και λαχανικών, με στόχο να καταναλώνετε τρόφιμα διαφορετικών χρωμάτων, ώστε να προσλάβετε πολλές διαφορετικές βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και αντιοξειδωτικά. Επιπλέον, από αυτά τα τρόφιμα θα λάβετε και πολλές φυτικές ίνες οι οποίες σχετίζονται με τον κορεσμό και τη διαχείριση του σωματικού βάρους.

Πολλοί οι οποίοι νηστεύουν την περίοδο πριν την Μεγάλη Εβδομάδα, προσθέτουν και ψαρικά στη διατροφή τους μέχρι την αυστηρή νηστεία του Πάσχα.

## Και γιατί όχι και γλυκά?

Εκτός από το χαλβά, τη μαύρη σοκολάτα ή το παστέλι πλέον υπάρχει μια μεγάλη γκάμα νηστίσιμων γλυκών που μπορούν να μας καλύψουν την... υπογλυκαιμία των ημερών της νηστείας.

Οπότε μην νιώσετε άσχημα αν μέσα στη μέρα τσιμπήσετε και ένα συνήθως, σιροπιαστό γλυκάκι!



## Ποιες τροφές περιλαμβάνονται σε μία νηστίσιμη διατροφή

Δημητριακά/ ρύζι και ζυμαρικά/ φρούτα/ λαχανικά/ όσπρια/ ξηρούς καρπούς/ σόγια και προϊόντα της, όπως γάλα σόγιας, επιδόρπιο σόγιας, τόφου και tempeh /φυτικά γάλατα (αμυγδάλου, καρύδας, φιστικιού κλπ) /ελαιόλαδο (με εξαίρεση κάποιες ημέρες) /αβοκάντο, φυτική μαργαρίνη και άλλα φυτικά έλαια / θαλασσινά /ταραμά / χαλβά/ ταχίνι



## Ημέρες νηστείας... με γλυκιά αποτύπωση!

Μικρές νηστίσιμες λιχουδιές τονώνουν τη διάθεσή σας και ενισχύουν τη δύναμη της αυτοσυγκράτησης, για όλη την υπόλοιπη νηστεία ως το Πάσχα.

**Μ**πουκίες σφολιάτας... με βύσσινο ή σκέτες, τις γεύσαι με μια απλή κίνηση, χωρίς να λιγώνουν.

Απολαυστικές μελωμένες μπουκίτσες από φύλλο κρούστας με φιλέ αμύγδαλο, τα γνωστά σε όλους μας κουρκουμπίνια, τρώγονται σε μια... μπουκιά.

Υπέροχα και ξεχωριστά μπαστουνάκια με ταχίνι και σουσάμι. Μια τραγανή "γκοφρέτα" που αφήνει το ρευστό ταχίνι να ρέει στο στόμα.

Σφολιάτα με μαρμελάδα κυδώνι και ινδική καρύδα...

Σκαλτσούνια με μήλο, υπέροχη, κλασική

νηστίσιμη λιχουδιά με φρουτάκια σε πιο μινιόν έκδοση αλλά και με λαχταριστό μήλο με κανέλα σε λίγο μεγαλύτερο και πιο απολαυστικό σχήμα.

Χωριάτικο μπαστουνάκι σε συνδυασμό σοκολάτας υγείας και άχνης σε μια υπέροχη νηστίσιμη γευστική συγχορδία...



FOOD STYLING: ΜΑΡΙΑ ΚΥΠΡΑΙΟΥ

**1ο κατάστημα:** Ιλίου 27, Ίλιον - Τ.: 210 2626556 **2ο κατάστημα:** Φαβιέρου 4, Χαϊδάρι - Τ.: 2105821116

**3ο κατάστημα:** Πέτρου Ράλλη 192, Νίκαια - 210 4935566 **4ο κατάστημα:** Ελ. Βενιζέλου 35 & 34ου Συντάγματος Πεζικού, Πειραιάς - 210 4190959 **5ο κατάστημα:** Λ. Ηρακλείου 386 (Τρία Αστέρια), Ν. Ηράκλειο - 210 2812940

**Νέο 6ο κατάστημα:** Λ. Μαραθωνος 88, Άνοιξη Τ.: 210 81 43 159

## ΑΓΟΡΑ ΠΑΡΑΓΩΓΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΔΗΜΟΣ ΔΙΟΝΥΣΟΥ

- Στήριξη των μικρών παραγωγών ως προς τη διάθεση των προϊόντων τους
- Προσφορά ελληνικών προϊόντων σε αισθητά χαμηλότερες τιμές από του εμπορίου.
- Διάθεση και προσφορά προϊόντων για τη στήριξη κοινωνικών δομών του Δήμου.

**Στόχος  
της δράσης**

Μικροί παραγωγοί που βρίσκονται σε χωριά ή εκτός μεγάλων πόλεων, έρχονται σε επαφή με τους καταναλωτές των μεγάλων αστικών κέντρων, προσφέροντας είδη όπως: λάδι, μέλι, ρύζι, παραδοσιακά ζυμαρικά, φρούτα, λαχανικά κ.ά.

Κάθε παραγωγός δίνει τη δυνατότητα στον καταναλωτή, για διανομή κατ' οίκον, εφόσον αυτό ζητηθεί.



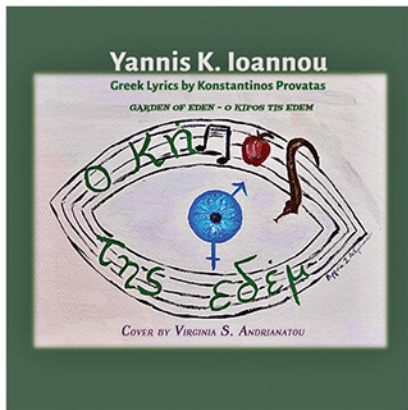
Με την αγορά των προϊόντων μας, μπαίνετε σε κλήρωση για την **ΤΣΑΝΤΑ ΤΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ**



facebook.com/agora.paraqwgn.dionysos | Χωρίς Μεσάζοντες - Δήμος Διονύσου

## Τα «ερωτοχιουμοριστικά» στον... «Κήπο της Εδέμ»

Λένε πως οι αλήθειες βρίσκονται μέσα στα τραγούδια και ναι λοιπόν, βρίσκονται! Ειδικά με θέματα «στενά» και προσωπικά, σαν τον έρωτα. Έτσι λοιπόν, προέκυψαν τα «ερωτοχιουμοριστικά» τραγούδια στον... «ΚΗΠΟ ΤΗΣ ΕΔΕΜ».



Όπως μας λέει ο στιχουργός του άλμπουμ Κωνσταντίνος Προβατάς: «Με τον Γιάννη Κ. Ιωάννου ξεκινήσαμε πριν κανένα χρόνο με το «ΕΝΘΑΔΕ ΚΕΙΜΑΙ» και αποφασίσαμε ότι θέλουμε να φτιάξουμε τέτοια τραγούδια. Ο οποίος Γιάννης Κ. Ιωάννου, πέρα από σύνθεση, ερμηνεία, ενόρχηση αλλά και παραγωγή, έβαζε το χέρι του και σε κάτι πινελιές επί των στίχων. Και συνεχίζει: «είναι το πρώτο άλμπουμ που περιέχονται στίχοι μόνο δικό μου (έχοντας συνυπάρξει παλιότερα σε πολυσυλλεκτικά άλμπουμ), ενώ του Γιάννη είναι το δεύτερο στο οποίο ερμηνεύει ο ίδιος, μετά το εξαιρετικό «ΠΟΛΕΜΟΣ ΚΑΙ ΕΙΡΗΝΗ». Η εξέλιξη των τραγουδιών ήταν πηγαία, με την ευρεία έννοια, δηλαδή και αυθόρμητη και από καρδιάς. Και μπορεί στη σειρά τους το πρώτο να είναι πια... τελευταίο, αλλά τίποτα δεν είναι τυχαίο. Μετά από όσα έζησε, ο ήρωάς μας... ψιλοτρελάθηκε».

Επί της ουσίας, ο «ΚΗΠΟΣ ΤΗΣ ΕΔΕΜ» έχει απ' όλα. Το ομώνυμο τραγούδι έχει μάλιστα και μια ιδιαιτερότητα, όλοι οι στίχοι να τελειώνουν με την ίδια κατάληξη! Προσέξτε το! Το άλμπουμ έχει και καλά και κακά φρούτα, φίδια, άντρες, γυναίκες και το... λουρί της μάνας, αλλά πάντα αγαπησιάρικα! Έχει διαφορετικούς ελληνικούς ρυθμούς, έχει φυσικά όργανα, έχει ότι δημιούργησε ο «μάγος» Γιάννης Κ. Ιωάννου. Επιστράτευσε και τη δημιουργό του εξωφύλλου, τη Βιργινία Ανδριανάτου στις δεύτερες φωνές, αφού εκεί άκουσε ότι ήθελε να ακούσει. Και η οποία, στη μέση του άλμπουμ, έχει το δικό της τραγούδι, κατά-δικό της για την ακρίβεια, με στίχους αφιερωμένους σε κείνη.

### Who is who

Ο Γιάννης Κ. Ιωάννου είναι συνθέτης, ενόρχηστρωτής, παραγωγός δίσκων και ραδιοφώνου, τραγουδοποιός και έχει διανύσει πολλά χρόνια επιτυχημένης καριέρας. Είναι ένας συνθέτης με βαθιές ρίζες αλλά νεανική καρδιά.

Γεννήθηκε στην Αθήνα. Γιος πρόσφυγα από την Ανατολική Θράκη, αγάπησε από μικρή ηλικία το τραγούδι, τη λογοτεχνία, την ποίηση και τον κινηματογράφο. Σε ηλικία 10 ετών ξεκίνησε τις μουσικές του σπουδές σε παράρτημα του Ελληνικού Ωδείου, μαθαίνοντας ακορντεόν και πιάνο, πλάι στον θείο του, τον Δημήτρη Μεταξά.

Η καριέρα του ξεκίνησε ουσιαστικά το 1982, όταν βραβεύτηκε από τον Μίκη Θεοδωράκη και τον Γιάννη Ρίτσο σε διαγωνισμό έντεχνου λαϊκού τραγουδιού.

Η εξέλιξη του περιείχε από τότε σημαντικές συνεργασίες, με τον Μίκη Θεοδωράκη, τον Vangelis αλλά και ένα πλήθος άλλων συνθετών, ερμηνευτών και μουσικών παραγωγών. Για πολλά χρόνια υπήρξε μαέστρος σε ορχήστρες σπουδαίων καλλιτεχνών, όπως της Άλκηστης Πρωτοψάλτη, της Αρλέτας, της Καλλιόπης Βέττα, του Βασίλη Παπακωνσταντίνου, του Βασίλη Σαλέα, της Λαϊκής Ορχήστρας, «Μίκης Θεοδωράκης» και πολλών άλλων.

Όπως έχει πει «Η δύναμη της δημιουργίας διαλύει την πίκρα της εποχής και της καθημερινότητας που ίσως όλοι ή πολλοί από εμάς νιώθουμε. Μέσα στην μουσική, βρίσκεις όσα δεν μπορείς να βρεις αλλού και λες όσα δεν μπορείς να πεις με λόγια. Μέσα από την μουσική ερωτεύεσαι, αναπολείς, αγαπάς και αναπτύσσεις τον συναισθηματικό σου κόσμο. Με τα τραγούδια δημιουργείς εικόνες. Ταυτίζεσαι μαζί τους. Αυτή είναι και η μαγεία της μουσικής».

Το άλμπουμ θα το βρείτε σε όλες τις μουσικές πλατφόρμες (Spotify, Youtube, AppleMusic).

## Ένα δώρο για τον εαυτό μας...

Η πρότασή μας αποτελεί ένα ολοκληρωμένο πακέτο... αισθήσεων, καθώς η όραση, η γεύση και η ακοή, συμμετέχουν εξίσου στο ταξίδι του μυαλού μέσα στην ιστορία ενός βιβλίου.

### Με άρωμα... από blues

#### Εκεί που τραγουδάνε οι καραβίδες

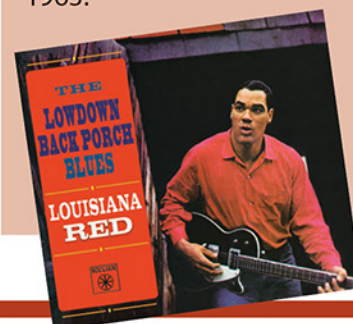
Για χρόνια, οι φήμες για την Πιτσιρίκα του Βάλτου έδιναν κι έπαιρναν στο Μπάρκλι Κόουβ, ένα ήσυχο ψαροχώρι της Βόρειας Καρολίνας. Ο θάνατος του νεαρού Τσέις Άντριους τις έκανε να φουντώσουν ακόμη περισσότερο. Ποιος θα μπορούσε να τον είχε σκοτώσει, αν όχι εκείνο το αγριοκόριτσο που ζούσε μονάχο του στα βάθη του βάλτου; Αλλά την Κάια δεν την είχαν καταλάβει. Ευαίσθητη και έξυπνη, είχε καταφέρει να επιβιώσει ολομόναχη, εγκαταλελειμμένη απ' τους ανθρώπους, παρέα με τους γλάρους και μ' όσα της δίδαξε η άμμος κι η αρμύρα. Όταν δύο νεαροί απ' το χωριό γοητεύονται απ' την άγρια ομορφιά της, η Κάια ανοίγεται σε μια καινούργια ζωή. Αλλά τότε συμβαίνει το αδιανόητο.



#### ΜΟΥΣΙΚΗ

##### «Louisiana Red»

Ο Louisiana Red γεννήθηκε στις 23 Μαρτίου 1932 και το ονομά του είναι Iverson Minter. Είναι αμερικανός κιθαρίστας των blues, φοβερός γνώστης της φυσαρμόνικας και τραγουδιστής. Το πρώτο του άλμπουμ το "Lowdown Back Porch Blues" γράφτηκε στη Νέα Υόρκη με τον Tommy Tucker και κυκλοφόρησε το 1963.



#### ΠΟΤΟ

##### Ρούμι «Bayou»

Ένα πικάντικο ρούμι εμπνευσμένο από τις γεύσεις της Λουιζιάνα! Με μια επιλογή από μπαχαρικά που καλλιεργούνται στη Λουιζιάνα και είναι κατάλληλο για να το πιείτε σκέτο ή να το απολαύσετε σε ένα αγαπημένο σας κοκτέιλ.





# 'Όταν η ποίηση ανεβαίνει.. «ΣΚΑΛΑ»

Πλήθος κόσμου κατέκλυσε το πολιτιστικό κέντρο του Αγίου Στεφάνου για να παρακολουθήσει την παρουσίαση του βιβλίου του Αντώνη Αμπαρτζίδη. Ήταν η πρώτη φορά που ο συγγραφέας έκανε παρουσίαση του πρώτου του βιβλίου στον τόπο καταγωγής του.

Για το βιβλίο μίλησαν η Αναστασία Βούλγαρη συγγραφέας θεατρική συγγραφέας και ποιήτρια, μελετήτρια και στενή συνεργάτιδα του Μίκη Θεοδωράκη, η Νουλη Τσαγκαράκη συγγραφέας και ειδική γραμματέας της Πανελληνίας Ένωσης Λογοτεχνών ενώ τον συντονισμό της εκδήλωσης έκανε ο εκδότης της εφημερίδας Βόρεια Προάστια Νίκος Κοκκαλάς. Ποιήματα διάβασε ο ηθοποιός του Εθνικού Θεάτρου Μιχάλης Τιτόπουλος ο οποίος μάγεψε το κοινό με την απαγγελία του, ενώ ο Ηλίας Πάσχος στο βιολί και ο Χρήστος Κόκκινος στην ακουστική κιθάρα ταξίδεψαν τον κόσμο με μουσική των Θεοδωράκη και Χατζηδάκη. Μια από τις εκπλήξεις της βραδιάς ήταν η παρέμβαση του σκηνοθέτη Αρίσταρχου Παπαδανιήλ ο οποίος έχει ολοκληρώσει πρόσφατα το μεγάλο μήκους ποιητικού ντοκιμαντέρ MAUTHAUSEN σε μουσική Μίκη Θεοδωράκη και ποίηση Ιάκωβου Καμπανέλλη, που



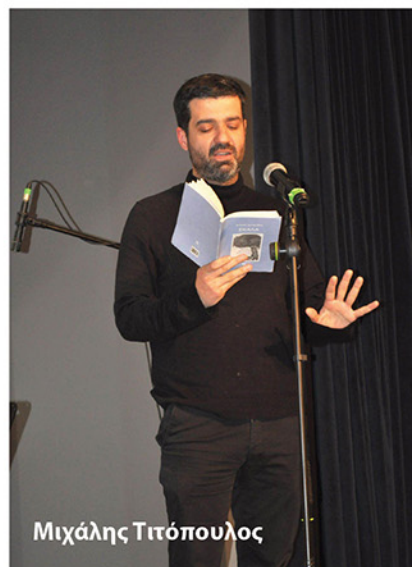
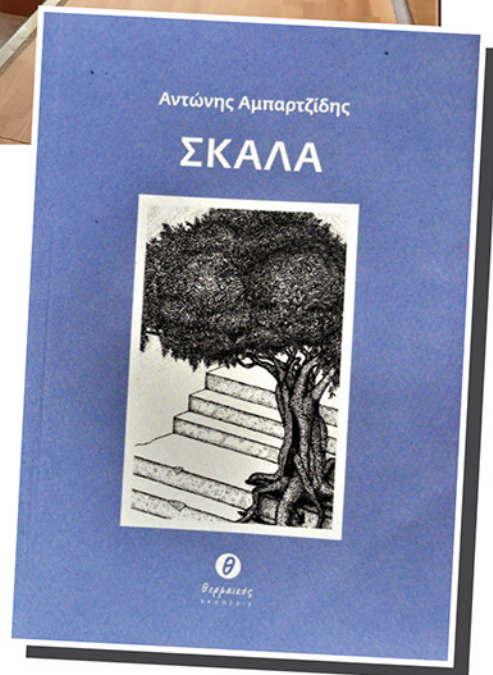
Νούλη Τσαγκαράκη, Αντώνης Αμπαρτζίδης, Αναστασία Βούλγαρη, Νίκος Κοκκαλάς.



κινηματογραφήθηκε στους χώρους του ομώνυμου στρατοπέδου συγκέντρωσης και εξόντωσης στην Αυστρία.

Η μεγάλη επιτυχία της εκδήλωσης ήταν ότι το κοινό αγκάλιασε την παρουσίαση και έγινε κυριολεκτικά ένα, με το συναίσθημα να τους κατακλύζει όλους και να μιλούν για μια καταπληκτική βραδιά που χαραχτηκε στο μυαλό τους. Ένα από τα συμπεράσματά της βραδιάς ήταν πως όταν η ποίηση είναι αληθινή και απαντά στην πραγματικότητα,

τότε ο κόσμος την κάνει κτήμα και βίωμα του, γιατί αυτή η ποίηση που την έχουμε ανάγκη, είναι για όλους. Ο Αντώνης Αμπαρτζίδης ένας νέος άνθρωπος του τόπου μας απέδειξε κατά γενική ομολογία ότι έχει λαμπρό μέλλον στην ελληνική λογοτεχνία μάλιστα προς το τέλος της ομιλίας του ο Αντώνης ανακοίνωσε ότι είναι υπό έκδοση το νέο του βιβλίο και το χειροκρότημα του κοινού ήταν αυθόρμητο και παρατεταμένο. Εμείς να του ευχηθούμε καλοτάξιδο το έργο του σε όλο τον κόσμο!



Μιχάλης Τιτόπουλος



Χρήστος Κόκκινος, Ηλίας Πάσχος



Αρίσταρχος Παπαδανιήλ

Θέμα

# Μικρές αποδράσεις... επί τόπου!

Ξεχωριστές διαδρομές με υπέροχα στοιχεία που μπορούν να μας φέρουν ακόμα πιο κοντά στη φύση με τα πόδια με ποδήλατο ή και με ορειβατική νοοτροπία αποκτούν άλλη οπτική καθώς μας συστήνουν σημεία της περιοχής μας που ούτε καν φανταζόμασταν ότι υπάρχουν.

Πηγή Wicilok



## Καταρράκτης Ραπεντώσας – Φράγμα Ραπεντώσας – «Φάρμα Μοο» και επιστροφή

Καταρράκτης Ραπεντώσας για βόλτα ή και για μπάνιο στις μικρές πισίνες που δημιουργεί το ποταμάκι. Εύκολη πεζοπορία μέσα στην κοίτη έως το φράγμα Ραπεντώσας. Πεζοπορία σε χωματόδρομο μέχρι το farmatoo και επιστροφή.

## Άγιος Στέφανος – Λίμνη Μαραθώνα

Απο το σταθμό του Αγίου Στεφάνου έως τη Λίμνη Μαραθώνα και επιστροφή από άλλο δρόμο ως ένα σημείο, σχετικά εύκολη διαδρομή περίπου 11 χιλιομέτρων.



## Διόνυσος - Πρ. Ηλίας - Αγ. Νικήτας - Αγ. Λουκάς - παλιός σταθμός Διονύσου

Εκκίνηση από πλατεία Αμαδρυάδων στο Διόνυσο. Ανηφορικό το κομμάτι που περνάει από τα 3 εκκλησάκια σε ωραίο μονοπάτι έως και το εκκλησάκι του Αγ. Ονούφριου με καταπληκτική θέα στο μισό λεκανοπέδιο. Κατάβαση στο μουσείο λατομικής τέχνης και τερματισμός στον παλιό σιδηροδρομικό σταθμό του Διονύσου.

## ΟΙΟΝ – ΜΠΟΓΙΑΤΙ – ΑΓΙΟΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ

Όλη η ιστορία ξεκινάει 100 χρόνια πριν περίπου, με την Ελληνοτουρκική σύμβαση ανταλλαγής πληθυσμών το 1923. Τότε πάνω από 60 οικογένειες της περιοχής της Κωνσταντινούπολης και 30 από την Μικρασία αρχίζουν το μεγάλο ταξίδι του ξεριζωμού. Το 1924 οι άνθρωποι αυτοί φθάνουν στην περιοχή Οίον Δεκελικόν. Η περιοχή αυτή επρόκειτο για μια έκταση γεμάτη δάση, η οποία μαρτυρείται σε αρχαίες επιγραφές και κείμενα της αρχαίας ελληνικής γραμματείας λχ στον Όμηρο. Η τοποθεσία Οίον δεν

διευκρινίζεται γεωγραφικά ακριβώς στα αρχαία κείμενα. Αυτό που έχει ερευνηθεί είναι ότι η περιοχή αυτή κατά τα αρχαία χρόνια αποτελούσε έναν δήμο στην περιοχή της Δεκέλιας στην οποία είχε εγκατασταθεί η φατρία των Δημοτιονιδών. Ο συγκεκριμένος δήμος είχε έκταση από την περιοχή της Δεκέλιας, τις Αφίδνες και τον σημερινό Άγιο Στέφανο. Σε αυτόν το Δήμο έδρασε και η Ιπποθωντιδα φυλή όπου συνεισέφερε με πολεμιστές στον Μιλτιάδη κατά την μάχη του Μαραθώνα το 490 π.Χ.. Στην υστεροβυζαντινή περίοδο η περιο-

χή αυτή γεμίζει με νέους αλβανόφωνους πληθυσμούς, ενώ στα οθωμανικά χρόνια με την μαζική έλευση των Αρβανιτών και η περιοχή «βαπτίζεται» στα αρβανίτικα ως Μπουγιατί μάλλον χάριν του Μπουγιατ-Αγά Οθωμανού αξιωματούχου.

Κατά τον 19ο αιώνα σύμφωνα με τον Διονύσιο Σουρμελή η περιοχή χάνει την αρχαιοπρεπή ονομασία της και υιοθετεί την ονομασία Άγιος Μερκούριος χάριν του πολιούχου αγίου. Στις επίσημες δε απογραφές του οθωμανικού βασιλείου η περιοχή σημειώνεται ως Σπατατζίκι του Δήμου Μαραθώνα καταγράφοντας περίπου 100 κατοίκους. Η περιοχή λοιπόν αυτή εκτείνονταν από την περιοχή του σημερινού Αγίου Στεφάνου και της Ανοιξέως. Το 1924 η κυβέρνηση Βενιζέλου και η Επιτροπή Αποκατάστασης των Προσφύγων επέλεξε οι προαναφερόμενες οικογένειες των Κωνσταντινουπολιτών, Μικρασιατών αλλά και Ποντιών μετέπειτα να εγκατασταθούν σε εκείνη την περιοχή όπου δεν υπήρχε τίποτε άλλο παρά ένας σιδηροδρομικός σταθμός με την ονομασία «Οίον». Λίγα χιλιόμετρα κοντά τους υπήρχαν επίσης Έλληνες αυτόχθονες ντόπιοι κάτοικοι της περιοχής αρβανίτικης καταγωγής οι οποίοι ζούσαν στον συνοικισμό Μπουγιατί. Το Μπουγιατί εκτείνονταν από τη σημερινή Ανοιξη μέχρι τις παρυφές του σημερινού Αγίου Στεφάνου.

Οι ανταλλάξιμες οικογένειες των χαμένων πατρίδων έφτιαξαν τον δικό τους συνοικισμό χτίζοντας τις πρώτες παράγκες και παραπήγματα γύρω από τις γραμμές

ΧΡΗΣΤΟΣ  
ΣΤΡΥΦΤΟΣ  
ΙΣΤΟΡΙΚΟΣ



του ΟΣΕ. Ο νέος συνοικισμός αυτός ονομάστηκε Νέο Μπουγιατί. Το Νέο Μπουγιατί άρχισε να χτίζεται με μεράκι και πολύ κόπο αφού οι νέοι κάτοικοί του με τα ελάχιστα υπάρχοντά τους ξεκίνησαν από πολύ χαμηλά ώστε να κατορθώσουν να δημιουργήσουν μια ξεχωριστή κοινότητα μαζί με το Παλιό Μπουγιατί αποσχίζοντας από τον Δήμο Μαραθώνα. Αξίζει να σημειωθεί εδώ ότι σε πρωτογενείς πηγές μέχρι τον Μεσοπόλεμο είναι ελλιπής έως ανύπαρκτη η αναφορά στην τοποθεσία Άγιος Στέφανος. Το πρώτο ρυμοτομικό σχέδιο για τον συνοικισμό αρχίζει και φτιάχνεται λίγα χρόνια πριν το Β' Παγκόσμιο Πόλεμο. Το 1954 το Νέο (Άγιος Στέφανος) και Παλιό (Ανοιξη) Μπουγιατί διαχωρίστηκαν και αποτέλεσαν ξεχωριστές κοινότητες.

Η περιοχή του Αγίου Στεφάνου λοιπόν έχοντας λάβει την ονομασία της από τον Άγιο Στέφανο της Ανατολικής Θράκης αποτέλεσε κοινότητα τα έτη 1929 έως 1995, ενώ από το 1995 έως το 2010 ήταν ξεχωριστός δήμος. Από το 2010 έως και σήμερα ο Άγιος Στέφανος αποτελεί δημοτική κοινότητα του Δήμου Διονύσου στα βόρεια προάστια της Αττικής.



# ΑΦΙΕΡΩΜΑ



**ΕΚΚΛΟΓΕΣ**  
**2023**

# Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΣΕ ΠΡΩΤΟ ΠΛΑΝΟ



**ΣΟΦΙΑ ΖΑΧΑΡΑΚΗ**  
Υποψήφια βουλευτής Ανατολικής  
Αττικής ΝΕΑ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

**Γεννήθηκα στην Αθήνα** το 1976 με καταγωγή από το Νέο Αργύρι Ευρυτανίας. Σπούδασε Αγγλική Φιλολογία στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών και έκανε μεταπτυχιακές σπουδές στη Συγκριτική Παιδαγωγική και Διοίκηση Ευρωπαϊκών Εκπαιδευτικών Οργανισμών. Εργάστηκε για το Υπουργείο Παιδείας στο τμήμα Ευρωπαϊκής Ένωσης και στη Γραμματεία Δια Βίου Μάθησης και Νέας Γενιάς.

**Πιστεύω ότι κάθε πολιτικός** οφείλει να χτίζει με τους πολίτες τους οποίους θέλει να εκπροσωπήσει στο κοινοβούλιο, τη δική του σχέση εμπιστοσύνης και ειλικρίνειας.

Σίγουρα αρκετά από όσα κατά καιρούς ακούμε ή διαβάζουμε μπορεί να είναι ευχάριστα και σαφώς δεν κοστίζουν, τις περισσότερες, φορές, τίποτα στον πομπό τους. Θα πρέπει όμως να θυμόμαστε ότι τελικά μόνον τα έργα μένουν, οι συγκεκριμένες λύσεις και οι πρωτοβουλίες που παίρνει καθένας μας για την εξεύρεσή τους.

**Επιλέγω λοιπόν,** να δώσω το δικό μου αγώνα για την Ανατολική Αττική, έχοντας να εισφέρω το δικό μου έργο, τόσο από το Υπουργείο Παιδείας όσο και από το Υπουργείο Τουρισμού. Με όρους ειλικρίνειας και σεβασμού προς τον συμπολίτη μας, τον οποίο έχω υπηρετήσει αδιάκοπα την τελευταία τετραετία, ως μέλος της κυβέρνησης. Στόχος μου είναι να πετύχουμε, μαζί με τους ανθρώπους της περιοχής, να πετύχουμε την δημιουργία ενός ανοικτού και διαρκούς διαύλου επικοινωνίας, χωρίς φίλτρα ή άλλα τυχόν εμπόδια που νοθεύουν την πραγματικότητα του τόπου για τον οποίο έχω επιλέξει να προσφέρω.



**ΣΟΦΙΑ ΚΑΤΣΙΓΙΑΝΝΗ**  
Υποψήφια βουλευτής Ανατολικής  
Αττικής ΠΑΣΟΚ - ΚΙΝΑΛ

**Κατοικώ στον τόπο που γεννήθηκα** και μεγάλωσα, στο Δήμο Διονύσου της Ανατολικής Αττικής. Είμαι νομικός, Διδάκτωρ Νομικής Αθηνών, Αντιδήμαρχος Παιδείας, Ισότητας και Τουριστικής Ανάπτυξης στο δήμο Διονύσου Αττικής και αν. Γραμματέας Τομέα Τουρισμού του ΠΑΣΟΚ - ΚΙΝΑΛ. Αυτό που θα πρέπει να αποτελεί πρώτη προτεραιότητα της κυβέρνησης, και είναι μείζον ζήτημα για τη χώρα, είναι το θέμα της ακρίβειας, πέρα και πάνω από τις επικοινωνιακές τακτικές, που επιχειρούν να δημιουργήσουν σήμερα παραπλανητικές εντυπώσεις.

**Η μείωση του ΦΠΑ σε τρόφιμα** και βασικά είδη διαβίωσης, μαζί με πραγματικά αυστηρούς ελέγχους και επιβολή έκτακτης φορολόγησης των υπερκερδών των εταιρειών ενέργειας και των τραπεζών, παραμένουν η μόνη δίκαιη και αποτελεσματική λύση ώστε να αναχαιτιστεί η βίαιη πτώση του βιοτικού επιπέδου των εργαζομένων, των αδύναμων στρωμάτων, των νέων γονιών ή ακόμη και εκείνων που σκέφτονται να γίνουν γονείς, όπως και της μικρομεσαίας τάξης. Παράλληλα, για την Ανατολική Αττική θα πρέπει να έχουμε πρωταρχικό στόχο την τουριστική ανάπτυξη της περιοχής.

**Το μεγάλο αεροδρόμιο της χώρας** και τα δύο μεγάλα λιμάνια της Ραφήνας και του Λαυρίου δημιουργούν μια εκρηκτική άνοδο των επισκεπτών ειδικά κατά τους καλοκαιρινούς μήνες, αλλά εδώ πρέπει να βοηθηθεί η περιοχή σε επίπεδο υποδομών, τουριστικής ανάπτυξης και προβολής ώστε να αποκομίσει η χώρα το μέγιστο από τις δυνατότητες της περιοχής.



**ΑΓΓΕΛΙΚΗ ΛΕΒΕΝΤΗ**  
Υποψήφια βουλευτής  
Ανατολικής Αττικής ΣΥΡΙΖΑ

Ο πατέρας μου είναι Έλληνας και η μητέρα μου κατάγεται από το Κονγκό. Είμαι έγγαμη, μητέρα δύο παιδιών και είμαι κάτοικος Ανατολικής Αττικής (δημότης Διονύσου) από το 2009.

**Έχω σπουδάσει** Εφαρμογές Πληροφορικής στη Διοίκηση και την Οικονομία και εργάζομαι στο αντικείμενο των σπουδών μου, επί 19 συναπτά έτη. Το 2014 στις Αυτοδιοικητικές εκλογές, εκλέχθηκα Περιφερειακή Σύμβουλος Αττικής με τη «ΔΥΝΑΜΗ ΖΩΗΣ» και διετέλεσα εντεταλμένη σύμβουλος Οργάνωσης των Υπηρεσιών και Εξυπηρέτησης του πολίτη και εντεταλμένη σύμβουλος Δημοσίων Σχέσεων της Π.Α. όπου από αυτή τη θέση, εκπόνησα τη «Χάρτα Δικαιωμάτων και υποχρεώσεων του πολίτη», όπως αυτή ισχύει σήμερα.

**Από τον Μάιο του 2022,** είμαι μέλος της Κεντρικής Επιτροπής του ΣΥΡΙΖΑ-Προοδευτική Συμμαχία. Ως κάτοικος της Ανατολικής Αττικής γνωρίζω από πρώτο χέρι τα ζητήματα της περιοχής μας, όπως είναι το χωροταξικό και η προστασία του περιβάλλοντος, η ανάγκη για Κέντρα Υγείας, και φυσικά τις απαραίτητες υποδομές που αφορούν το αποχετευτικό σύστημα, αλλά και την άμεση ανάγκη αναβάθμισης του δικτύου των Μέσων Μαζικής Μεταφοράς σε όλο το μήκος της περιφέρειας.

**Θέλω να εργαστώ** ώστε η «Χάρτα Δικαιωμάτων και υποχρεώσεων του πολίτη» να αφορά όχι μόνο την Αυτοδιοίκηση, αλλά και το σύνολο της Κεντρικής Διοίκησης. Γιατί όλοι μαζί θα χτίσουμε από κοινού ένα νέο κοινωνικό συμβόλαιο με διαφάνεια στις διαδικασίες, με ειλικρίνεια, με Δικαιοσύνη Παντού.

**Από τους πολίτες, προς τους πολίτες.**

## Γυναίκες έτοιμες για όλα...

Στο πολιτικό βήμα, στην προσωπική εξέλιξη, στα οράματα για μια καλύτερη και πιο ανθρώπινη κοινωνία... Η επιλογή των υποψηφίων που κλήθηκαν να απαντήσουν στις ερωτήσεις μας, έγινε έτσι ώστε, να υπάρχει αναλογία "δυνάμεων" και να εκπροσωπούνται τα τρία μεγάλα κόμματα της τωρινής Ελληνικής Βουλής. Ν.Δ., Σύριζα, ΠΑΣΟΚ - Κίνημα Αλλαγής. Αυτό που είναι σίγουρο, είναι πως και οι έξι είναι... υπέροχες!

Από την ΜΑΡΙΑ ΚΥΠΡΑΙΟΥ



### ΒΑΣΩ ΚΟΛΛΙΑ

Υποψήφια βουλευτής Ανατολικής Αττικής ΝΕΑ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

**Έχω γεννηθεί**, μεγαλώσει και μένω στον Βαρνάβα του Δήμου Μαραθώνα.

Η πατρίδα μας πρέπει να γίνει άμεσα μια σύγχρονη ευρωπαϊκή χώρα, που θα δίνει ευκαιρίες στη νέα γενιά και θα μας κάνει περήφανους.

Για να γίνει όμως αυτό πρέπει να νικηθεί ο λαϊκισμός και ο παλαιοκομματισμός.

**Πρέπει να σταματήσουμε να εφαρμόζουμε πρακτικές του παρελθόντος**, να έχουμε αυταπάτες μέσω των οποίων τάζουμε στους πάντες τα πάντα αδιαφορώντας για τις επόμενες γενιές και την πορεία της χώρας.

**Η αξιοκρατία να προηγείται**, το ρουσφέτι να εξαφανισθεί, το δημόσιο να είναι λειτουργικό και φιλικό για τον πολίτη. Οι θεσμοί να λειτουργούν ανεξάρτητοι από την κυβέρνηση.

Εμείς, στη Νέα Δημοκρατία και την επόμενη μέρα θα συνεχίσουμε να μιλάμε με λόγια αληθινά να προτείνουμε εφαρμόσιμες πολιτικές και όχι κούφιες υποσχέσεις και «επαναστάσεις χωρίς αιτία».

**Όσο για την περιοχή μας** την Ανατολική Αττική, σίγουρα δεν μπορούμε να πούμε ότι αποτελεί πρότυπο αναπτυγμένης Περιφέρειας.

Όμως, υπάρχουν πολλά περιθώρια να αξιοποιήσουμε αποτελεσματικά τα συγκριτικά της πλεονεκτήματα ώστε να αναπτυχθεί οικονομικά, πολιτιστικά, οικιστικά.

**Κακά τα ψέματα**, υπάρχει πολλή δουλειά να γίνει και όσο το επιτρέπουν οι συνθήκες που έχουν διαμορφωθεί μπορούμε να κάνουμε την περιοχή μας πιο όμορφη και φιλική για τους πολίτες της και να δουλέψουμε για την τοπική οικονομία και ανάπτυξη.



### ΜΥΡΤΩ ΚΟΡΟΒΕΣΗ

Υποψήφια βουλευτής Ανατολικής Αττικής ΣΥΡΙΖΑ

**Γεννήθηκα και κατοικώ στον Άγιο Στέφανο**. Είμαι δικηγόρος και νιώθω χαρά και μεγάλη ευθύνη, αφού στα 25 μου χρόνια είμαι η νεότερη υποψήφια όλων των κομμάτων στην Ελλάδα.

**Αποδέχτηκα την πρόταση του Αλέξη Τσίπρα** να είμαι υποψήφια στις εθνικές εκλογές, όχι μόνο γιατί προέρχομαι από οικογένεια που έχει κάποια ιστορία, αλλά και γιατί, παρά το νεαρό της ηλικίας μου είχα και εγώ δραστηριότητες στα κοινά, όπως μέλος της Κεντρικής Επιτροπής Ανασυγκρότησης, φοιτητικές εκλογές και άλλα. Είμαι ασκούμενη δικηγόρος σε Νομική Υπηρεσία στην Αθήνα, απόφοιτος της Νομικής Σχολής Αθηνών, ενώ παράλληλα κάνω το μεταπτυχιακό μου στο Πανεπιστήμιο Πειραιά με θέμα «Δίκαιο και Τεχνολογίες Πληροφορικής και Επικοινωνιών». Έχω υπάρξει εθελόντρια σε παιδικές κατασκηνώσεις, ενώ παράλληλα λατρεύω το βόλεϊ.

**Ταυτισμένη με τις προτεραιότητες** του λαού μας και ιδιαίτερα της γενιάς μου και των νέων μας, σκέφτομαι την Ελλάδα του σήμερα και του κοντινού αύριο, ως μία χώρα που τα παιδιά μας θα μπορούν να έχουν μία ευπρεπή εργασία, θα μπορούν να κάνουν οικογένεια και καριέρα εδώ, να μη μεταναστεύουν στο εξωτερικό, να μη σκοτώνονται χωρίς κανένα λόγο στα Τέμπη, να μη ληστώνονται και να μη ξυλοφορτώνονται στις πλατείες. Το Κράτος μας και οι Κυβερνήσεις του να είναι κοντά τους και όχι απέναντι.

**Για τον Δήμο μας σκέφτομαι** ότι μας αξίζει κάτι πολύ περισσότερο. Περισσότερο στις υποδομές, στον πολιτισμό, στον αθλητισμό, παντού. Όσοι ανακατεύονται με τα κοινά, μας οφείλουν πολύ περισσότερη ποιότητα ζωής από αυτή που μας παρέχουν.



### ΒΑΣΙΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ

Υποψήφια βουλευτής Ανατολικής Αττικής ΠΑΣΟΚ - ΚΙΝΑΛ

**Είμαι γέννημα - θρέμμα** της Ανατολικής Αττικής, αφού μεγάλωσα και ζω ακόμα στην περιοχή του Βαρνάβα του Δήμου Μαραθώνα. Ασκώ το επάγγελμα της δικηγόρου και έχω μεταπτυχιακό στην επικοινωνία από το London School of Economics της Μεγάλης Βρετανίας. **Έχω εκλεγεί νεότερη δημοτική σύμβουλος** του Δήμου Μαραθώνα, ενώ αυτή τη στιγμή είμαι και η αναπληρώτρια γραμματέας επικοινωνίας του ΠΑΣΟΚ.

Πλέον, σε αυτή τη χρονική συγκυρία με τις εκλογές να βρίσκονται προ των πυλών, θα δώσω και εγώ, δυναμικά τη μάχη για μία θέση στο ελληνικό κοινοβούλιο.

Έτσι βάζω υποψήφια του ΠΑΣΟΚ στην Περιφέρεια Ανατολικής Αττικής.

**Ο κύριος λόγος που με ώθησε** σε αυτή μου την επιλογή, είναι να προσφέρω στον τόπο και τους συμπολίτες μου ότι μπορώ περισσότερο από μια θέση ευθύνης.

Συζητώντας μαζί της, αντιλαμβάνεται κανείς πως η Βάσια Αναστασίου ανήκει στη γενιά των ανθρώπων που έμεινε πίσω για να παλέψει γι' αυτόν τον τόπο.

Ανήκει σε αυτούς που πιστεύουν πως το πολιτικό σκηνικό χρειάζεται ανανέωση και νέους ανθρώπους με ιδανικά και όρεξη για αγώνα. Όπως αναφέρει και η ίδια, τώρα είναι η ευκαιρία να δείξουμε στο κατεστημένο της πολιτικής σκηνής, πως είναι μονόδρομος να ενταχθούν στην βουλή νέοι άνθρωποι, με όραμα για αυτή τη χώρα.

# ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΑΓΓΕΛΙΚΑΣ

## Υποψήφιος Βουλευτής Α Ανατολικής Αττικής



ΝΕΑ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

6945221000

tassos.angelikas@gmail.com



ψηφοδέλτιο της Ανατολικής Αττικής θα μου δώσει την δυνατότητα να βοηθήσω το έργο της κυβέρνησης που παρά τις αντιξοότητες που αντιμετώπισε έδωσε πνοή στην πατρίδα, έβαλε τις βάσεις ενός σύγχρονου κράτους και έφερε την χώρα σε υψηλούς ρυθμούς ανάπτυξης. **Ποιό ήταν το αίτιο ή η αφορμή να βάλετε υποψηφιότητα σε αυτές τις εκλογές?** Φυσικά ο Κυριάκος Μητσοτάκης! Θεωρώ ότι πιο σύγχρονο έχει περάσει στην ελληνική πολιτική σκηνή. Αγαπάει την πατρίδα, έχει όραμα, έχεις ιδέες και είναι σύγχρονος και γρήγορος στις αποφάσεις του. Η χώρα άλλαξε από το 2019 και πιστέψτε με θα αλλάξει ακόμα περισσότερο την επόμενη 4ετία με τον Κυριάκο Μητσοτάκη στο τιμόνι της! **Σε πιθανή θέση ευθύνης που να αφορά την περιοχή μας, σε ποιόν τομέα θα δίνετε προτεραιότητα?**

Λόγω της ιδιότητας μου ως Μηχανολόγος Μηχανικός, τα έργα υποδομής τα οποία έχουν ως αποτέλεσμα την βελτίωση της καθημερινότητας του πολίτη είναι ο τομέας που θα ήθελα να ασχοληθώ για την ευρύτερη περιοχή της Ανατολικής Αττικής. Επίσης η Πολιτική Προστασία είναι ένας τομέας στον οποίο έχω πολλές γνώσεις, δίνω προτεραιότητα και θα μπορούσα να προσφέρω.

Ονομάζομαι Τάσος (Αναστάσιος) Αγγέλικας. Είμαι κάτοικος Διονύσου (περιοχή Άνοιξη). Γεννήθηκα στην Νίκαια αλλά σε ηλικία 5 ετών μετακομίσαμε στην εσοχική κατοικία των Παππούδων μου στην Άνοιξη, όπου έγινε και η μόνιμη κατοικία μας το 1979.

Είμαι Διπλωματούχος Μηχανολόγος Μηχανικός με μεταπτυχιακές σπουδές (MSc) στον Προγραμματισμό Μηχανών Τεχνητής Νοημοσύνης (Artificial Intelligent Machinery). Επαγγελματικά δραστηριοποιούμαι, ως συνιδιοκτήτης εμπορικών & τεχνικών εταιρειών, στον τομέα της Πυρασφάλειας-Πυροπροστασίας.

Διετέλεσα Δημοτικός Σύμβουλος Δήμου Άνοιξης την περίοδο 2009-10, πρόεδρος του Αθλητικού Ομίλου Άνοιξης 2016-18, πρόεδρος της ΔΗΜ.Τ.Ο. Διονύσου της Νέας Δημοκρατίας 2016-18, Σύεδρος Βόρειας Αττικής Νέας Δημοκρατίας 2018-21, Μέλος Δ.Σ. Δ.Ε.Ε.Π. Ανατολικής Αττικής Νέας Δημοκρατίας από το 2021 μέχρι σήμερα όπου κατέχω την θέση του Ταμιά

και μέχρι την ανακήρυξη της υποψηφιότητας μου ήμουν και Τομεάρχης Εκλογικής Ετοιμότητας. Είμαι μέλος της Νέας Δημοκρατίας από το 1999 και στα φοιτητικά μου χρόνια μέλος στην ΟΝΝΕΔ Λονδίνου, όπου διετέλεσα και Προεδρος της Κοινότητας των Ελλήνων Φοιτητών (1992-94).

**Πως αποφασίσατε να ασχοληθείτε με τα κοινά?**

Η ενασχόληση μου με τα κοινά όπως ανέφερα και παραπάνω με απασχολούσε από νεαρή ηλικία. Ως πολίτης αυτής της χώρας θεωρώ υποχρέωση στον καθένα μας να είναι ενεργός με τα κοινά από οποιαδήποτε θέση. Βασικό κίνητρο το ενδιαφέρον για τον συνάνθρωπο, την κοινωνία και την πατρίδα μας. Η εποικοδομητική όσμωση με την τοπική κοινωνία αλλά και ευρύτερα της Ανατολικής Αττικής όλα αυτά τα χρόνια της ενασχόλησης μου με τα κοινά αποτελούν την εφαλτήριο δύναμη ώστε να συμβάλω για το κοινό καλό, να είμαι ωφέλιμα παραγωγικός και να συμβάλω με νέες ιδέες στην ανοδική πορεία της πατρίδας μας από την μέρα που ανέλαβε

το τιμόνι αυτής ο Κυριάκος Μητσοτάκης. **Φοβάστε μια πιθανή φθορά που μπορεί να προκύψει από αυτή σας την ενασχόληση?**

Καθόλου! Ήδη με την ενασχόληση μου από άλλες θέσεις που προανάφερα, έχω εισπράξει αγάπη από την κοινωνία και πολύ δυνατές φιλίες. Η πολύ τιμητική πρόταση της παράταξης μας να είμαι στο

Δήμοι Ανατολικής Αττικής

Αχαρνών  
Βάρης-Βούλας-Βουλιαγμένης  
Διονύσου  
Κρωπίας  
Λαυρεωτικής  
Μαραθώνος  
Μαρκοπούλου  
Παιανίας  
Παλλήνης  
Ραφήνας  
Σαρωνικού  
Σπάτων-Αρτέμιδος  
Ωρωπίων

ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ  
ΑΓΓΕΛΙΚΑΣ

Υποψήφιος Βουλευτής  
Α Ανατολικής Αττικής



ΝΕΑ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

## ΕΠΙΤΕΛΟΥΣ ΞΕΚΙΝΑΕΙ ΤΟ ΜΕΓΑΛΟ ΕΡΓΟ ΤΗΣ ΒΟΡΕΙΑΣ ΡΙΒΙΕΡΑΣ ΠΛΗΡΗΣ ΔΙΚΑΙΩΣΗ ΤΟΥ ΒΟΥΛΕΥΤΗ ΑΝ. ΑΤΤΙΚΗΣ ΒΑΣΙΛΗ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ

Δρομολογείται η κατασκευή του νέου παραλιακού οδικού άξονα σύνδεσης Μαραθώνα – Ωρωπού, συνολικού προϋπολογισμού 3.306.000 ευρώ, μετά την έγκριση από το Περιφερειακό Συμβούλιο, προγραμματικής σύμβασης μεταξύ της Περιφέρειας Αττικής και του Αναπτυξιακού Οργανισμού Τοπικής Αυτοδιοίκησης «Νέα Μητροπολιτική Αττική Α.Ε.», για την εκπόνηση της μελέτης του έργου. Το έργο αποτελεί δικαίωση του βουλευτή Ανατολικής Αττικής Βασίλη Οικονόμου, ο οποίος είχε κάνει μεγάλο αγώνα για αυτό.

**Το αντικείμενο της σύμβασης αφορά α)** στην παροχή υπηρεσίας για τη διενέργεια διαγωνισμού, την ανάθεση της μελέτης, την επίβλεψη, τη θεώρηση και την έγκριση αυτής, καθώς και τη θεώρηση και έγκριση των τευχών δημοπράτησης και

**β)** στην εκπόνηση συγκοινωνιακών μελετών καθώς και των απαραίτητων υποστηρικτικών μελετών, για τον σχεδιασμό υπεραστικής οδού σύνδεσης του δήμου Μαραθώνα με το δήμο Ωρωπού Ανατολικής Αττικής.



Συγκεκριμένα, το υπό μελέτη οδικό έργο αφορά σε χάραξη υπεραστικής οδού από τη Λεωφ. Ραμνούντος 3 χλμ. δυτικά του οικισμού Αγίας Μαρίας

δήμου Μαραθώνα, έως το ανατολικό άκρο του οικισμού Άγιοι Απόστολοι δήμου Ωρωπού, συνολικού μήκους 18,3 χιλιομέτρων.

# ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΜΑΪΧΟΣΟΓΛΟΥ

Δικηγόρος - Δημοτική Σύμβουλος  
Υποψήφια Δήμαρχος Δήμου Διονύσου



Όλοι Μαζί  
Για τον ΔΙΟΝΥΣΟ  
του αύριο

## Αφήνουμε Πίσω μας:

- ✓ Τον αναχρονιστικό τρόπο Διοίκησης του Δήμου μας.
- ✓ Την ολιγωρία στα πολλά και καθημερινά προβλήματα του Δημότη.
- ✓ Την έλλειψη σεβασμού στην αντίθετη γνώμη.
- ✓ Την αδυναμία σχεδιασμού και υλοποίησης έργων πνοής.
- ✓ Την νοοτροπία ελέγχου της εξουσίας προς όφελος των λίγων.

## Χτίζουμε τον ΔΙΟΝΥΣΟ του αύριο

- Λειτουργούμε με σεβασμό στους Θεσμούς και τις Αξίες μας.
- Ξανακερδίζουμε την εμπιστοσύνη του Πολίτη, τον κάνουμε ενεργό.
- Αξιοποιούμε τους ανθρώπινους πόρους του Δήμου μας.
- Υιοθετούμε βέλτιστες πρακτικές, νέες τεχνολογίες και σύγχρονα χρηματοδοτικά εργαλεία.
- Στοχεύουμε σε καινοτόμα και αναγκαία έργα υποδομής.

**Ο** Λάκης Γαβαλάς επιστρέφει στον χώρο της δημιουργίας ως co-founder και creative director της Temeno.

Στόχος του νέου brand είναι να προτείνει genderless δημιουργίες, με διαχρονικό χαρακτήρα. Συνοδοιπόρος του Λάκη Γαβαλά, είναι ο Guy Krief, angel investor και co-founder των τεχνολογικών εταιρειών Persado και Brga, προσφέροντας στο εγχείρημα την εμπειρία του στην επιχειρηματικότητα και την καινοτομία.

Από την πρώτη συλλογή διακρίνονται όλες εκείνες οι αξίες που έχει στον πυρήνα της η Temeno. Δημιουργίες αποκλειστικά φτιαγμένες στην Ελλάδα, που αφογκράζονται τα trends της εποχής, χωρίς ταμπέλες και στερεότυπα, που αναδεικνύουν ένα ευρύ φάσμα σωματότυπων, δεν βάζουν περιορισμούς στο φύλο και την ηλικία και έχουν στο επίκεντρο την προώθηση της βιωσιμότητας.

Το basic επαναπροσδιορίζεται και παρουσιάζεται πιο ευρηματικό, με γεωμετρίες που θα αποτελούν το σήμα κατατεθέν του brand. Η χρωματική παλέτα είναι κλασική συνδυάζοντας το μαύρο, με το υπόλευκο κι ουδέτερο Avena Beige.

Οι συνδυασμοί που προτείνονται μεταξύ των ρούχων προωθούν το inclusivity. Κομμάτια από την σειρά P (Petite) συνδυάζονται με κομμάτια από την R (Regular) και όχι μόνο. Η Temeno ενθαρρύνει τους πειραματισμούς ανάμεσα στα κομμάτια ανεξαρτήτως φύλου, size, χρώματος και γραμμής.

Η Temeno προσπαθεί να χρησιμοποιεί υλικά και συσκευασίες με περιβαλλοντική συνείδηση, και να διατηρεί ηθικά εργασιακά πρότυπα σε όλα τα στάδια της παραγωγής του.

TMN  
**TEMENO**

by **Lakis Gavvalas**



«Μου είχε λειψει η διαδικασία

της δημιουργίας. Από τη στιγμή της σύλληψης μέχρι τις δοκιμές στο χαρτί, την υλοποίησή τους και την αγωνία της πρώτης τους παρουσίασης στον κόσμο, όπως αυτή τη στιγμή. Η πρώτη μας συλλογή είναι αποτέλεσμα πολυετούς εμπειρίας, ενθουσιασμού, θάρρους και σκληρής δουλειάς και πιστεύουμε ότι αντικατοπτρίζει πραγματικά τις αξίες και το όραμά μας για το πώς θα θέλαμε να είναι η συμμετοχή μας στην εξέλιξη της μόδας», σημειώνει ο Λάκης Γαβαλάς, co-founder και creative director της Temeno.





Μια μπάντα με νεανική υπογραφή!

# Under The City

Μια παρέα φίλων ένωσαν το ταλέντο τους και την αγάπη για τη μουσική... και έβαλαν τη δική τους υπογραφή... Under the city!

## Ποιοι είναι οι UTC?

UTC λοιπόν, μια μπάντα που απευθύνεται σε ένα νεανικό κοινό, με απώτερο σκοπό να τους δείξει μια διαφορετική οπτική του κόσμου.

Μια μπάντα με αναρτημένα κομμάτια όπου μπορούν να μετρηθούν στα δάχτυλα, αλλά το κάθε ένα από αυτά κρύβει την δικιά του ιστορία.

Η δημιουργική δουλειά όμως συνεχίζεται και ετοιμάζονται πολλές καινούριες κυκλοφορίες στα μέσα της Άνοιξης.

## Γιώργος Βινιχάκης - Vini

Μεγάλωσα στη Λούτσα και παρόλο που μένω μακριά από τα παιδιά, που κινούνται στα Βόρεια προάστια της Αττικής, αυτό δεν μας έχει επηρεάσει, στην επαφή μας με τη μουσική. Τα πρώτα μου ακούσματα της χιπ-χοπ άρχισαν κατά την ηλικία των 12 ετών, όπου μαζί με τον Χάρη αρχίσαμε να εξερευνούμε το "είδος της Rap" και μαζί ηχογραφήσαμε το πρώτο μας κομμάτι. Όπως και ο Χάρης πηγαίνω και εγώ στο μουσικό γυμνάσιο-λύκειο Παλλήνης, και από τα 6 μου έτη άρχισα να παίζω κιθάρα. Στα 13 μου όμως αποφάσισα να ακολουθήσω την κρητική κουλτούρα από όπου έχω και ρίζες και άρχισα να παίζω κρητικό λαούτο. Το αγαπημένο μου τραγούδι προς το παρόν, είναι το "Λαβύρινθος Τεράτων" αν και δεν έχει κυκλοφορήσει ακόμα, καθώς βρίσκεται σε προετοιμασία και αναμένουμε την κυκλοφορία του. Το ψευδώνυμό μου δεν είναι κάτι παραπάνω από τα τέσσερα πρώτα γράμματα του επωνύμου μου Βιν και θεωρώ πως ταιριάζει με το χώρο του χιπ-χοπ.



## Χάρης Κτιστόπουλος - Χαρακτις

Γεννήθηκα και μένω στα βόρεια προάστια των Αθηνών. Η επαφή μου με την χιπ-χοπ σκηνή δεν άργησε να φανεί, καθώς από τα πρώτα χρόνια της ζωής μου έλαβα πολλές επιρροές από αρκετά μουσικά είδη. Το πρώτο μου κομμάτι όπως και τα πρώτα μου ακούσματα ήταν στην ηλικία των 10 ετών. Στα 11 μου χρόνια πήρα την απόφαση να μπω στο μουσικό γυμνάσιο-λύκειο Παλλήνης στο οποίο βρίσκομαι μέχρι και σήμερα. Το κύριο μουσικό όργανο είναι το τσέλο, το οποίο σκέφτομαι να εντάξω και στα κομμάτια του συγκροτήματός μας. Το πρώτο κομμάτι μου κυκλοφόρησε επίσημα το 2018 το οποίο ήταν σε συνεργασία με τον Vini, όπου παρά την έντονη κριτική που λάβαμε, η φλόγα μέσα μας δεν έπαψε να υπάρχει. Το ψευδώνυμο Χαρακτις πέρα από τα αρχικά γράμματα του ονοματεπώνυμού μου, απεικονίζει και την κυριολεκτική έννοια της λέξης. Το χιπ-χοπ στην Ελλάδα έχει φτάσει σε πολύ υψηλό επίπεδο, με αποτέλεσμα όλο και περισσότερα άτομα να εντάσσονται "στη φάση" του Rap.



## Γιάννης Κτιστόπουλος - Rad

Είμαι ο Γιάννης Κτιστόπουλος γεννήθηκα στο Μαρούσι και έμεινα εκεί για τα πρώτα τέσσερα μου χρόνια. Μετακόμισα στην Κρήτη για τα επόμενα 8 χρόνια της ζωής μου σε ένα χωριό του Ρέθυμνου και από τότε μέχρι και σήμερα έχω εγκατασταθεί στους Θρακομακεδόνες του νομού Αττικής. Πάντα ήμουν κοντά στην μουσική με το δικό μου τρόπο και από μικρός είχα καταλάβει πως θα ήθελα να το ακολουθήσω μεγαλώνοντας. Στα 10 μου ξεκίνησα να παίζω πιάνο αυτοδίδακτα και λίγο αργότερα ξεκίνησα και την κιθάρα. Πολλοί με ερωτάνε για το ψευδώνυμο που έχω αλλά στην πραγματικότητα δεν είναι κάτι περίπλοκο, το Rad προέρχεται από το Radical δηλαδή ριζοσπαστικός. Το πρώτο μου τραγούδι ηχογραφήθηκε το 2019 και θυμάμαι ότι από τότε ηχογραφήω με το ίδιο πάθος. Το αγαπημένο μου τραγούδι των Under The City βρίσκεται υπό προετοιμασία και θα κυκλοφορήσει την άνοιξη.



# Ασφάλεια ΑΣΦΑΛΩΣ!

Ζούμε σε μια περιοχή που έχει ταλαιπωρηθεί ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια, από τη λεγόμενη κλιματική αλλαγή και τα ακραία καιρικά φαινόμενα, καθώς τα χιόνια, οι πλημμύρες και οι μεγάλες καταστροφικές πυρκαγιές, μας έχουν φέρει πολλές φορές αντιμέτωπους με σημαντικά θέματα της ασφάλισης της περιουσίας μας.

**Ο** Αναστάσιος Μάνεσης μας μιλά για την ανάγκη της σωστής προστασίας της περιουσίας μας μέσω ενός ασφαλιστήριου συμβολαίου αλλά και στη σημασία της προσωπικής επαφής με τον ασφαλιστή, ώστε να υπάρχει ακριβής περιγραφή των πραγμάτων που μπορούμε να καλύψουμε ανάλογα με τις ανάγκες μας.

**Πόσα χρόνια ασχολείστε με τις ασφάλειες και πόσο καιρό λειτουργεί το γραφείο στη Δροσιά;** Είμαστε μια οικογενειακή επιχείρηση που οι ρίζες της ξεκινάνε το 1969. Εγώ προσωπικά εντάχθηκα στην εταιρεία το 2000 και το γραφείο μας στη Δροσιά κλείνει αισίως τα 4 χρόνια. Επιδιώκουμε συνήθως την παρουσία μας σε περιοχές, που έχουν συνθήκες τοπικής αγοράς και που ο κόσμος δεν έχει εύκολη πρόσβαση σε κάποιες υπηρεσίες.

**Με τα καιρικά φαινόμενα να εντείνονται όλο και περισσότερο τα τελευταία χρόνια και τις συνθήκες να μετατρέπονται συχνά σε βιβλικές καταστροφές, πόσο σημαντική θεωρείτε την ασφαλιστική κάλυψη της περιουσίας;** Ο περισσότερος κόσμος προσβλέπει στην προστασία του κράτους, το οποίο όπως ξέρουμε όλοι, δεν έχει τη δυνατότητα να ανταποκριθεί, ιδιαίτερα όταν τα φαινόμενα είναι μαζικά και έντονα και τείνουν να αυξάνονται σε συχνότητα. Η δική μας θέση είναι, ότι κάθε ιδιοκτήτης ενός περιουσιακού στοιχείου είναι σημαντικό να φροντίζει να το καλύπτει, καθώς μετά την οποιαδήποτε ζημιά, το κόστος θα είναι δυσβάσταχτο.

**Υπάρχουν ολοκληρωμένες λύσεις ώστε να αισθάνεται κανείς πλήρως καλυμμένος;**

Υπάρχουν πολλές λύσεις που συμπεριλαμβάνουν φυσικά φαινόμενα και σεισμό, και όχι μόνο, καθώς έχουν χαμηλώσει αρκετά τα ασφαλιστρα τα τελευταία χρόνια. Θεωρώ περισσότερο προσωπική ευθύνη να προστατεύουμε τα περιουσιακά μας στοιχεία, προκειμένου να μη βρισκόμαστε σε καταστάσεις τις οποίες δεν θα μπορέσουμε να αντιμετωπίσουμε καθώς μετά υπάρχουν κάποια κόστη τα οποία είναι ιδιαίτερα υψηλά και κινούμαστε και σε μια οικονομία που δύσκολα πλέον μπορείς να ξαναφτιάξεις τα περιουσιακά σου στοιχεία.

**Εάν το σπίτι είναι ήδη ασφαλισμένο από τράπεζα λόγω δανείου, υπάρχει συμπληρωματική παρέμβαση από εσάς ή βελτίωση με προσθήκη επιπλέον πράξεων?**

Έχουμε πολλές περιπτώσεις, όπου βλέπουμε ότι τα ασφαλιστήρια συμβόλαια δεν είναι σωστά και δεν έχουν επικαιροποιηθεί ποτέ. Άρα, εάν κάποιος έχει ένα τέτοιο συμβόλαιο και αισθάνεται ότι το πληρώνει σαν μια αναγκαιότητα, θα πρέπει να απευθυνθεί σε κάποιον ασφαλιστικό σύμβουλο - διαμεσολαβητή προκειμένου να δει αν αυτό εξυπηρετεί τις πραγματικές του ανάγκες.

Η Τράπεζα αφήνει πάντα το περιθώριο στον πελάτη -δια νόμου- να φέρει ένα δικό του ασφαλιστήριο συμβόλαιο και εφόσον αυτό πληροί τις προδιαγραφές της σύμβασης του δανείου και τις υποχρεώσεις που αναγράφονται εκεί, είναι υποχρεωμένη να το δεχθεί και να προχωρήσει στην ακύρωση του οποιουδήποτε συμβολαίου μπορεί να έχει εκδώσει, για να καλυφθεί το δάνειο από

πλευράς της.

**Υπήρξε κάποια φορά που αισθανθήκατε δικαιωμένος για την έγκαιρη πρόληψη και την επιμονή σας να πείσετε τον πελάτη για μια ασφάλεια?**

Η πεμπτοσύνη της δουλειάς μας είναι η ώρα της αποζημίωσης. Εκεί ο πελάτης αναζητά βοήθεια αφενός γιατί δε γνωρίζει πλήρως τις διαδικασίες, αφετέρου επειδή έχει υποστεί μια ζημιά και δεν είναι εύκολο να έχει την ηρεμία να αντιμετωπίσει τη γραφειοκρατία για τη διεκπεραίωση της. Εκεί ο δικός μας ρόλος είναι καθοριστικός, προκειμένου να στοιχειοθετήσουμε την απαίτησή του και να αποζημιωθεί σωστά. Όταν αυτό φτάνει στο τέλος, αισθάνεσαι αυτή τη δικαίωση.

**Πόσο ολοκληρωμένες είναι οι λύσεις που προτείνουν πλέον τα συμβόλαια ασφάλισης περιουσίας;**

Οι περισσότερες εταιρείες πλέον στον κλάδο περιουσίας, έχουν δημιουργήσει αυτό που ονομάζουμε πολυασφαλιστήρια, που καλύπτουν ένα σύνολο κινδύνων. Πλέον το κόστος έχει φτάσει σε 1 - 1,5 ευρώ το τετραγωνικό για μία πλήρη κάλυψη, τόσο του οικήματος όσο και των αντικειμένων από κλοπή, αλλά και για όλα τα καιρικά φαινόμενα.

Πρέπει ο κόσμος να συνειδητοποιήσει ότι το αν κανείς μια ασφάλιση περιουσίας, δε σημαίνει πως πρέπει να συμβεί απαραίτητα κάτι πολύ κακό για να αποζημιωθείς. Υπάρχουν μια σειρά πραγμάτων τα οποία στατιστικά συμβαίνουν, και αν έχεις φτιάξει το σωστό συμβόλαιο και έχεις το σωστό άνθρωπο να το ενεργοποιήσει, αυτά καλύπτονται.

**Τι δε γνωρίζουμε...  
ότι καλύπτεται!**

- Σε περίπτωση πυρκαγιάς, μπορεί κάποιος να πάθει ζημιά από τον καπνό.
- Η πυροσβεστική μπορεί να ρίξει νερό ή αφρό και να προκληθεί ζημιά.
- Βραχυκύκλωσε μια ηλεκτρική συσκευή ή πήρε κάτι φωτιά και πρέπει να ξαναβαφτεί το σπίτι.
- Βγήκαν νερά στο μπάνιο φούσκωσαν τα πλακάκια.
- Η ηλεκτρική κουβέρτα πήρε φωτιά και έγιναν ζημιές στο χώρο.
- Έσπασε ένα τζάμι και χρειάζεται αντικατάσταση.



**ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ ΜΑΝΕΣΗΣ**  
Ασφαλιστικός Διαμεσολαβητής  
Εξειδικευμένων Κινδύνων

Λεωφ. Δροσιάς - Σταμάτας 8  
Δροσιά. Τηλ.: 210 8134 009  
tasos@asfaliesmanesi.gr



# Purosangue

## Το SUV της Ferrari, επιταχύνει δαιμονισμένα

Το πρώτο SUV στην ιστορία της Ferrari είναι γεγονός και μπορεί οι πολύ φανατικοί της πιο διάσημης αυτοκινητοβιομηχανίας στον κόσμο να το βλέπουν με μισό μάτι, αλλά η (μεγάλη) επιτυχία της Purosangue είναι ήδη δεδομένη.

Και αυτό γιατί η παραγωγή της των επόμενων δύο ετών τουλάχιστον έχει ήδη προ-πωληθεί.

Έκπληξη; Μάλλον όχι, αν αναλογιστεί κανείς την εντυπωσιακή της εμφάνιση στην οποία συμβάλλουν και οι πόρτες που ανοίγουν με αντίθετη φορά αλλά και τα δυναμικά της χαρακτηριστικά.

Κάτω από το μακρύ καπό της Purosangue υπάρχει ο ατμοσφαιρικός V12 των 6.500 κυβικών της Ferrari,

που για την περίπτωση αποδίδει 725 ίππους και 716 Nm. Και φυσικά εξασφαλίζει εντυπωσιακές επιδόσεις. Το 0-100 χλμ./ώρα ολοκληρώνεται σε μόλις 3,3 δευτέρα, τιμή που επιβεβαιώνεται στην πράξη και στο βίντεο που ακολουθεί, ενώ η τελική της ταχύτητα φτάνει τα 309 χλμ./ώρα.

Όσο για την τιμή της υπολογίστε περί τις 400.000 ευρώ στην Κεντρική Ευρώπη.





CAR SERVICE  
perfection



## Γενικό Συνεργείο Αυτοκινήτων

ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΕΙΟ  
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ  
SERVICE A/C



PEUGEOT  
ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ



CITROËN  
ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ

---

Γιάννης Λιούλιας

6938 67 52 63

Στέλιος Μαθιός

6934 60 20 49

Λεωφόρος Τραπεζούντος 40, Άγιος Στέφανος, Τ: 210 621 8833  
E: ioannis@carserviceperfection.com, www.carserviceperfection.com





DONTAS  
Real Estate

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



Κολοκοτρώνη 1 & Λεβίδου  
Κηφισιά (Εμπ. Κέντρο Shoppingland)  
210 6231555 - 6980 502020  
[www.dontasrealestate.gr](http://www.dontasrealestate.gr)  
E-mail: dontasrealestate@gmail.com

Νέα της περιοχής

ΕΤΗΣΙΑ  
ΓΕΝΙΚΗ  
ΣΥΝΕΛΕΥΣΗΕΜΠΟΡΙΚΟΣ  
ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΔΙΟΝΥΣΟΥ

Σύμφωνα με το Νόμο και το Καταστατικό, ο Πρόεδρος και το Διοικητικό Συμβούλιο του Εμπορικού και Επαγγελματικού Συλλόγου Διονύσου καλεί τα μέλη του στην Ετήσια Γενική Συνέλευσή του.

Ο Επαγγελματικός και Εμπορικός σύλλογος Διονύσου καλεί τα μέλη του στην Ετήσια Γενική συνέλευση την 29η Μαρτίου 2023 ημέρα Τετάρτη και ώρα 20.30 στο Πνευματικό Κέντρο Αγίου Στεφάνου, (Πετζεριδίδη 3 απέναντι από το Σταθμό) στον Άγιο Στέφανο Αττικής, με θέματα ημερήσιας διάταξης:

1. Εισήγηση πεπραγμένων του ΕΣΔ από την έναρξη της θητείας του νέου Δ.Σ.
2. Ενημέρωση μελών για τις επερχόμενες δράσεις.
3. Οικονομικός απολογισμός 2022 και απαλλαγή του ΔΣ λόγω έγκρισης πεπραγμένων και οικονομικού απολογισμού.
4. Συνδρομές μελών.
5. Ωράριο καταστημάτων σε κανονικές αλλά και έκτακτες συνθήκες.
6. Λοιπά θέματα και τοποθετήσεις μελών.

#### Συμμετοχή μελών στη Γενική Συνέλευση

Σύμφωνα με το καταστατικό, τα μέλη που επιθυμούν να λάβουν μέρος στη Γενική Συνέλευση πρέπει να είναι οικονομικά ενήμερα έως την έναρξη της ΓΣ στις 29 Μαρτίου 2023 και ώρα 20.30

## Αναδάσωση μαζί με το

### ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗΡΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Το Επαγγελματικό Επιμελητήριο Αθηνών συνεχίζει την υλοποίηση του μεγάλου προγράμματός του για τη φύτευση συνολικά 10.000 νέων δέντρων στην Αττική.

Μετά την Παιανία και τη Βούλα, ο επόμενος σταθμός του προγράμματος ήταν η Βαρυμπόμπη στο Δήμο Αχαρνών. Η δενδροφύτευση πραγματοποιήθηκε με μεγάλη επιτυχία το Σάββατο 18 Μαρτίου 2023, στις 12 το μεσημέρι, σε συνεργασία με τον Δήμο Αχαρνών και τη WE4ALL.



## ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΔΑΣΩΝ

Εθελοντική δράση καθαρισμού

στο αιωνόβιο δάσος Διονύσου!

Κυριακή  
2 Απριλίου  
11:00πμ

Σημείο συνάντησης:

Παλιός σταθμός τρένου της ΔΚ Διονύσου.

Φέρνουμε μαζί...  
καπέλο,  
γάντια κήπου,  
παγούρι!

Τη διοργάνωση της δράσης έχουν αναλάβει  
οι σύλλογοι γονέων & κηδεμόνων των σχολείων ΔΚ Διονύσου.

ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ

studio live  
design & printing company  
est. 1990

## σχεδίαση & εκτύπωση

- διαφημιστικά έντυπα διανομής
- εταιρική ταυτότητα • αυτοκόλλητα
- κατάλογοι • σημειωματάρια
- σουπλά με το logo σας

Γιατί το σωστό έντυπο  
ξεχωρίζει  
με την πρώτη ματιά!

+30 210 6204482

www.studiolive.gr

print@studiolive.gr

Ποσειδώνος 37 Μεταμόρφωση 14451

StudioLive Design & Printing Company

studiolive\_designprinting



**ΤΖΙΝΑ Α. ΦΙΛΙΠΠΗ**  
Δερματολόγος - Αφροδισιολόγος

Κοσμητική Ιατρική  
Παιδοδερματολογία  
Χαρτογράφηση σπύλων  
Εφαρμογές Laser

Λεωφ. Μαραθώνος 10, Δροσιά  
Τηλ. 210 6228200 - 6970 411040  
email: ginafili@yahoo.it

google maps:  
Φιλιππή Τζίνα Δερματολόγος

## υγεία και πρόληψη



### ΚΑΠΝΙΣΜΑ - ΥΓΕΙΑ - ΟΛΙΣΤΙΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ

**Η** υγεία μας εξαρτάται κατά 50% από τη συμπεριφορά μας, 20% από το περιβάλλον στο οποίο ζούμε, 20% από την κληρονομικότητά μας και 10% από την παροχή ιατρικών υπηρεσιών. Οι ετήσιοι θάνατοι παγκοσμίως αποδίδονται κατά 50% σε καρδιαγγειακά συμβλήματα και ο καρκίνος σε ποσοστό 25%. Τα ποσοστά αυτά τροποποιούνται αν αλλάξουμε τρόπο ζωής και οι καθημερινές μας συνθήκες συνάδουν με ένα πιο υγιεινό τρόπο διαβίωσης με καθημερινή φυσική άσκηση, υγιεινή διατροφή, 'διαχείριση - έλεγχο stress' και διακοπή του καπνίσματος.

Το κάπνισμα είναι γνωστό ότι ευθύνεται για έναν στους δέκα θανάτους παγκοσμίως. Σχετίζεται με τον καρκίνο των πνευμόνων κατά 80% και κατά 25% με καρδιαγγειακά νοσήματα.

Πολλοί καταφεύγουν στο κάπνισμα σα διέξοδο από το άγχος και το stress που στην καθημερινότητα του κάθε Έλληνα έχει αυξηθεί περισσότερο από ποτέ. Η όλη διαδικασία προκαλεί μια 'ψευδαισθητική αποφόρτιση'.

Σε ένα μετέπειτα στάδιο προστίθεται και ο εθισμός στη νικοτίνη. Αν πάρουμε την απόφαση να ακολουθήσουμε ένα Υγι-

εινό - Φυσικό Τρόπο Ζωής τότε η διακοπή του καπνίσματος γίνεται ευκολότερη.

Ο βελονισμός αποτελεί ένα ιδιαίτερα ελκυστικό και αποτελεσματικό τρόπο διακοπής του καπνίσματος. Δεν έχει παρενέργειες και επί πλέον ισορροπεί συνυπάρχουσες καταστάσεις από την ψυχική σφαίρα με ψυχοσωματικές εκδηλώσεις.

Συνήθως 5 - 10 συνεδρίες είναι αρκετές για να απαλλαγούμε από το κάπνισμα και επιπλέον να απαλλαγούμε από το 'μη διαχειρίσιμο άγχος' που μας οδηγεί στο κάπνισμα. Οι συνεδρίες γίνονται μία με δύο φορές τη βδομάδα και διαρκούν 30 - 40 λεπτά κάθε φορά. Οι βελόνες είναι πολύ λεπτές και μίας χρήσεως και εκτός από ένα μικρό τσίμπημα στην τοποθέτησή τους είναι ανώδυνες. Στο τέλος κάθε συνεδρίας θα αισθανθούμε χαλαρωμένοι και ευδιάθετοι. Η ιδιοσυγκρασιακή ομοιοπαθητική θεραπεία θα ισορροπήσει το υπερβολικό άγχος με τις σωματοποιημένες επιπτώσεις του, που μας εξωθεί στην ψευδαισθητική εκτόνωση του τσιγάρου. Θα μας χαρίσει ψυχοδιανοητική και σωματική ισορροπία και το άγχος θα γίνει διαχειρίσιμο.

Η συνδυασμένη θεραπεία ομοιοπαθητικής και βελονισμού θα προσφέρει τα μέγιστα στην αποκατάσταση της υγείας μας, και επιπλέον θα μας απαλλάξει οριστικά από το κάπνισμα και τις δυσάρεστες επιπτώσεις που έχει στην υγεία μας.



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



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

Τηλ.: 210 7770488  
www.ygeia-prolipsi.gr



**Ευάγγελος Ν. Κλίνης**  
Γενικός Οικογενειακός Ιατρός

- Παρακολούθηση χρόνιων παθήσεων
- Αντιμετώπιση οξέων περιστατικών
- Προληπτική ιατρική εμβολιασμοί
- Περιποίηση τραυμάτων - μικροεπεμβάσεις
  - Φροντίδα κατ'οίκον
- Πιστοποίηση για ηλεκτρονική συνταγογράφηση παραπεμπτικά εξετάσεων

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

**Χριστίνα Κακαβελάκη**

Κλινική Διατροφολόγος-Διατροφολόγος  
Πτυχιούχος Χαροκοπέου Πανεπιστημίου

Χελμού 34  
1ος Όροφος Εμπ. Κέντρου  
έναντι Ιατρείων ΙΚΑ  
145 65 Αγ. Στέφανος  
Τηλ./Fax: 210 8140884  
Κιν.: 6945632546  
allazodiatrofi@yahoo.gr

αλληλαζωή  
διατροφή



**Φίλιππος Κλίνης**  
χειρουργός - οδοντίατρος

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

## υγεία και πρόληψη

ΙΑΤΡΕΙΟ

- ΕΝΔΟΚΡΙΝΟΛΟΓΙΚΟ - ΔΙΑΒΗΤΟΛΟΓΙΚΟ
- ΝΕΦΡΟΛΟΓΙΚΟ

- ΟΜΟΙΟΠΑΘΗΤΙΚΗ
- ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ
- CRANIOSACRAL THERAPY

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

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

1. Γρ. Λαμπράκη 2 & Λ. Μαραθώνος, Πλατεία Δροσιά (είσοδος από Λαμπράκη)
2. Χαλκιδόνος 8-12, Αμπελόκηποι (δίπλα στο Ινστιτούτο Νοσοκομείο)

www.ygeia-prolipsi.gr τηλ.: 210 7770488



ΚΕΝΤΡΟ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ  
Θεόδωρος Π. Κουτσοσπίρος  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

Λ. Μαραθώνος 16 & Γρ. Λαμπράκη 2, Αγ. Στέφανος  
(εμπορικό κέντρο "ΑΡΕΘΟΥΣΑ")

κατόπι ραντεβού  
e: tkoutsospiros@hotmail.com  
210 800 4955 | 6944 64 31 82

**ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΙΠΕΡΓΙΑΣ**  
ΙΑΤΡΟΣ ΑΚΤΙΝΟΔΙΑΓΝΩΣΤΗΣ  
ΥΠΕΡΗΧΟΙ - TRIPLEX



Τηλ. Ιατρού: 697 9150758  
Τηλ. Ραντεβού: 693 7372507

gianispipegias@gmail.com  
iatrio.ipipergias@gmail.com

- Ιατρείο Μεταμόρφωσης: Γ. Παπανδρέου 43
- Ιατρείο Αγ. Στεφάνου: Ηρώων Πολυτεχνείου 13, (Εμπορικό κέντρο Panorama -1ος όροφος)

ΣΥΜΒΕΒΛΗΜΕΝΟΣ ΜΕ ΕΟΠΥΥ



## ΑΝΑΓΓΕΛΙΑ ΓΑΜΟΥ

Ο Νικόλαος Ανδρινόπουλος του Γεωργίου και της Αθηνάς το γένος Ζαγάρη που γεννήθηκε στο Μαρούσι και κατοικεί στη Σταμάτα και η Παναγιώτα Βαζούρα του Βασιλείου και της Φωτεινής το γένος Λάιου που γεννήθηκε στο Μαρούσι και κατοικεί στη Σταμάτα, θα παντρευτούν στον **Ιερό Ναό Μεταμορφώσεως του Σωτήρος** στη Σταμάτα.



## ΤΕΧΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΙΚΩΝ ΜΕΛΕΤΩΝ

Σωτηρόπουλος  
& Συνεργάτες

ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΜΑΡΑΘΩΝΟΣ 29, ΑΝΟΙΞΗ, ΑΤΤΙΚΗ,  
ΤΗΛ. 2106215335  
WWW.SOTIROPOULOSGROUP.GR



## Χρήστος Χριστοδουλέλης

Founder & CEO, Λογιστής,  
Φοροτεχνικός  
Οικονομικός Σύμβουλος  
Τυρνάβου 3, Άγιος Στέφανος,  
Τηλ. 2108004130



[www.taxconsultants.com.gr](http://www.taxconsultants.com.gr)

## ΖΙΑΚΚΑΣ group SECURITY SYSTEMS

- Κλειδιά όλων των τύπων
- Κλειδιά immobilizer
- Πόρτες Θωρακισμένες
- Ανιγραφή Control
- Service Θυρών
- Κλειδαριές Ασφαλείας
- Χρηματοκιβώτια
- Συναγερμοί
- Γκαραζόπορτες

• 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](http://www.ziakkas-group.gr) • email: [d.ziakkas@yahoo.gr](mailto:d.ziakkas@yahoo.gr)

# ΧΑΛΙΩΤΗΣ

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

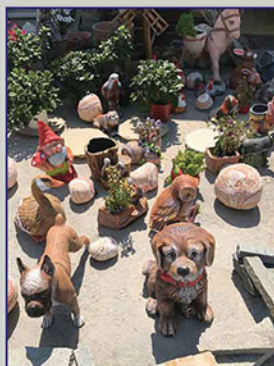
## ΚΕΡΑΜΙΔΙΑ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΕΙΔΗ ΚΑΙ ΧΡΩΜΑΤΑ ΔΟΜΙΚΑ ΥΛΙΚΑ



- ΤΑΧΕΙΑ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ
- ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΔΟΜΗ



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





# DALCOCHEM Α.Β.Ε.Ε.Φ.Α.



since 1977

Βιομηχανία Απορρυπαντικών - Καλλυντικών - Απολυμαντικών

**Εξειδικευμένα προϊόντα καθαρισμού και απολύμανσης**



**DALCO-100 ClO<sub>2</sub>**  
Σταθεροποιημένο διάλυμα διοξειδίου του χλωρίου ClO<sub>2</sub> Απολυμαντικό πόσιμο ύδατος και χώρων τροφίμων

**ΕΙΔΙΚΑ ΑΠΟΛΥΜΑΝΤΙΚΑ ΕΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΟΦ**



**DALCO GEL 70°** Αιθυλική αλκοόλη  
Υγρό gel χεριών Απολυμαντικό-Αντιβακτηριδιακό Αντισηπτικό



**ALTO GERM**  
Ιοκτόνο Μυκητοκτόνο Βακτηριοκτόνο σε μορφή σπρέυ μιας χρήσης



**DALCO SEPT 80°** Αιθυλική αλκοόλη  
Υγρό απολυμαντικό χεριών Αντιβακτηριδιακό Αντισηπτικό.

**DALCO GEL WIPES**  
Υγρομόντλα για τον καθαρισμό των χεριών με αιθυλική αλκοόλη 70%



**DALCO ALCOCLEAN 70°** Αιθυλική αλκοόλη  
Απολυμαντικό Βακτηριοκτόνο Ιοκτόνο Μυκητοκτόνο έτοιμο προς χρήση

**ΠΑΡΑΓΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΑΖΟΝΤΑΙ ΣΕ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΦΑΡΜΑΚΩΝ**



**Εξειδικευμένα συνεργεία απολύμανσης χώρων κατά του Covid-19  
24h εξυπηρέτηση**



Λ. Καραμανλή 213 • Τ.Κ.:13677 • Αχαρνάι • 210 2460401 - 609 • Fax: 210 2466100  
info@dalcochem.gr • www.dalcochem.gr



SOUVLISTERI

# ΚΟΚΟΡΕΤΣΙ

Το Πάσχα γιορτάζουμε  
με υψηλής ποιότητας κρέατα ψημένα με μεράκι!



Ανοιχτά Μ.Σάββατο, Κυριακή του Πάσχα και Δευτέρα του Πάσχα

Μ.Σαββατο σερβιρουμε και μαγειριτσα!!!

Για την καλύτερη εξυπηρετησή σας, δεχόμαστε προπαραγγελίες στο **210.8000.085**

Χαρ. Τρικούπη 127 & Εκάλης, Νέα Ερυθραία