

ΑΦΙΕΡΩΜΑ
ΕΚΛΟΓΕΣ
2023



voreiaproastia.gr/ekloges2023

Με ένα κλικ μάθετε όλα όσα πρέπει να ξέρετε!

Απρίλιος 2023 / Φύλλο 174



Βόρεια Προάστια

ΔΙΑΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΟΠΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

Η πρώτη εφημερίδα των Βορείων Προαστίων

www.voreiaproastia.gr

ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΣΚΑΡΜΟΥΤΣΟΣ



μας
συστήνει...
ΓΕΙΤΟΝΙΕΣ
στο πιάτο

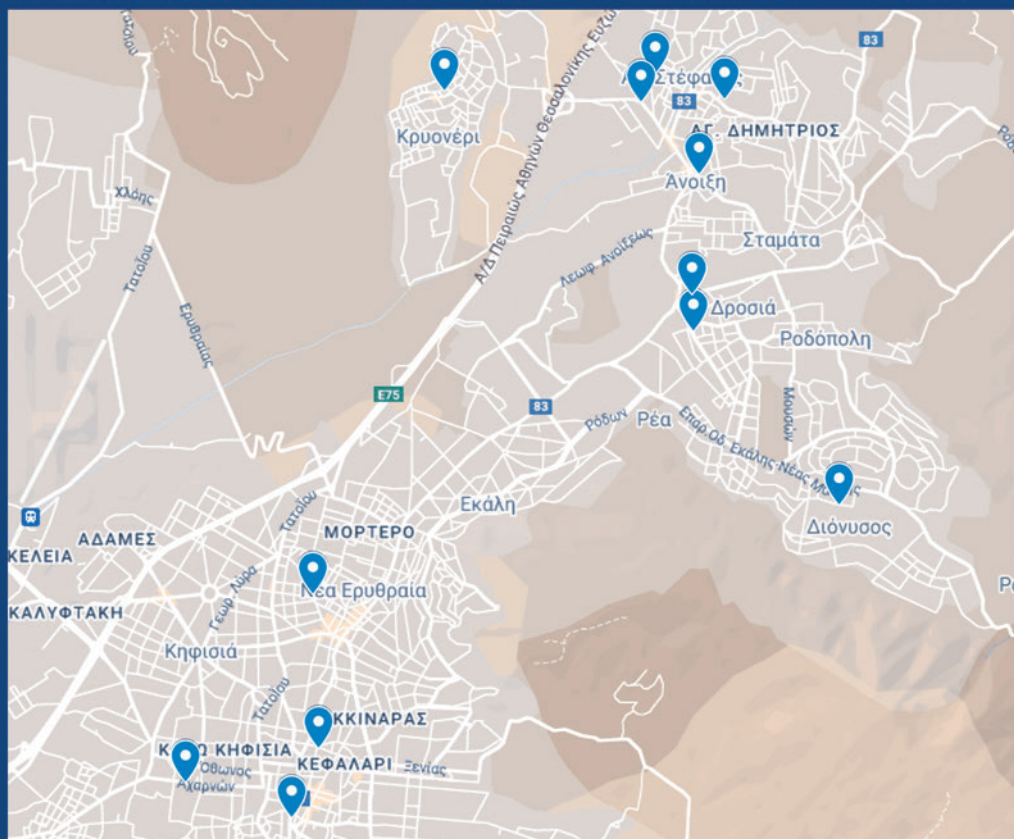
σελ. 6-7

Χαλασμένο Τηλέφωνο
ΜΕΖΕΔΟΠΩΛΕΙΟ
ΚΑΦΕΠΩΛΕΙΟ
ESTD 2022
Λ. ΜΑΡΑΘΩΝΟΣ 54 & ΑΓΙΟΥ ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ, ΑΝΟΙΞΗ
2106219207

Vodafone Shop Άνοιξης
Λ. Μαραθώνος 67, Άνοιξη, τηλ. 216 800 80 71

no insects.
ΑΠΟΥΜΑΝΣΕΙΣ • ΑΠΕΝΤΟΜΩΣΕΙΣ
ΜΥΟΚΤΟΝΙΕΣ • ΑΠΩΘΗΣΕΙΣ
Για κάθε σας πρόβλημα καλέστε 210 622 1900, 694 646 3611
site: noinsects.gr • email: info@noinsects.gr • f b: [noinsects](https://www.facebook.com/noinsects)

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. Κηφισίας 200
- Δημαρχείο Κηφισιάς Διονύσου 24 & Μυρσίνης
- Δ.Ο.Υ. Κηφισιάς Αχαρνών 43

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΘΕΜΑ: Αποδράσεις Πάσχα στον... Αργοσαρωνικό	Σελ. 4
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ Δημήτρης Σκαρμούτσος	Σελ. 6
ΠΑΣΧΑΛΙΝΗ ΑΓΟΡΑ Λαμπάδες για καλό σκοπό.	Σελ. 8
ΘΕΜΑ Τα έθιμα & οι νοστιμιές του πασχαλινού τραπέζιού...	Σελ. 10
ΠΑΣΧΑΛΙΝΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ	Σελ. 11
ΙΣΤΟΡΙΚΟ Η οικία της Πηνελόπης Δέλτα στην Κηφισιά	Σελ. 14
ΕΝΘΕΤΟ ΕΚΛΟΓΕΣ	Σελ. 15
ΠΑΣΧΑΛΙΝΕΣ ΕΥΧΕΣ	Σελ. 22
ΣΤΗΛΗ ΒΙΒΛΙΟΥ «Το όνομα του ρόδου». «Προς το Σαράντιον...»	Σελ. 24
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΒΙΒΛΙΟΥ «Απαλλαξέ με» του Παύλου Κάγιου	Σελ. 25
ΘΕΑΤΡΟ «Η αδελφή του Αμαντέους»	Σελ. 26
ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ Frozen Planet II: επιστροφή στον πάγο	Σελ. 27
ΑΥΤΟ - ΜΟΤΟ PEUGEOT i-Cockpit®: Επανάσταση και εξέλιξη	Σελ. 28



Ειδικό ένθετο ΕΚΛΟΓΕΣ 2023



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 Ιάσωνας, κ. 6946401914

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ: Μεγακλής Κανελλόπουλος, Βογδάν 'Θεοδόσης' Υάνκο, Σχοινιάς Στυλιανός, Τζήμου Μαρία, Παπαιωάννου Ζωή, Λάκκας Ευστάθιος, Βασιλίας 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

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, φιλμς, ολαίτς που κατασκευάστηκαν για την εφημερίδα, ανήκουν αποκλειστικά στον ιδιοκτήτη 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 • Άγ. Στέφανος • Άνοιξη
- Δροσιά • Σταμάτα • Ροδόπολη • Διόνυσος • Εκάλη
- Ν. Ερυθραία • Πολίτεια • Πεντέλη • Κηφισιά • Μαρούσι

Τα μέσα μας...

Εφημερίδα «Βόρεια Προάστια»
voreiaproastia.gr



Ειδησεογραφικό Portal
evoreia.gr

Οδηγός Φαγητού
Διασκέδασης & Delivery
eatdrink.gr



Το ραδιόφωνο των
Βορείων Προαστίων
vpradio.gr

Ιατρικός Οδηγός
northdoctors.gr



ΔΕΙΤΕ ΟΛΑ ΜΑΣ
ΤΑ ΤΕΥΧΗ
ONLINE





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 εξυπηρησή σας, δεχόμαστε προπαραγγελίες στο **210.8000.085**

Χαρ. Τρικούπη 127 & Εκάλης, Νέα Ερυθραία

Πάσχα στον... Αργοσαρωνικό

Κοντινές και υπέροχες αποδράσεις υπόσχεται η επιλογή του Αργοσαρωνικού, τις ημέρες του Πάσχα. Νησιά που κατακλύζονται από πιστούς και απλούς τουρίστες, οι οποίοι ενσωματώνονται μαγικά με τις άγιες και κατανυκτικές ακολουθίες, αλλά και τις υπέροχες παραδόσεις της Μ. Εβδομάδας.



ΑΙΓΙΝΑ

Σε 35 λεπτά με το flying dolphin και 60 λεπτά με το ferry boat, έχετε φτάσει στην Αίγινα από το λιμάνι του Πειραιά. Έτσι η Αίγινα αποτελεί μια κοντινή απόδραση ακόμα και για μια μέρα. Περισσότερο δε, για τις ολόήμερες διακοπές του Πάσχα, όπου κερδίζετε χρόνο και χαλάρωση, αλλά και μια ευκαιρία να επισκεφθείτε από κοντά το μοναστήρι του Αγίου Νεκταρίου. Την Μεγάλη Παρασκευή τρεις επιτάφιοι της πόλης (Μητρόπολης,

Παναγίτσας και Αγίου Νικολάου) συναντώνται μπροστά από το Δημαρχείο μετά την περιφορά τους πριν επιστρέψουν και πάλι στις ενορίες τους.

Η μέρα της Ανάστασης, το Μεγάλο Σάββατο, οι επιλογές για να απολαύσετε το Μυστήριο είναι πολλές: Άγιος Νικόλαος ή Παναγίτσα στην πόλη, μοναστήρι του Αγίου Νεκταρίου, μονή της Αγίας Αικατερίνης, μονή Αγίου Χριστοφόρου, Μονή της Παναγίας της Χρυσολέοντισσας, Πέρδικα κ.α. και μετά μαγειρίτσα παραδοσιακά μαγειρεμένη σε κάποιο ταβερνείο.



ΥΔΡΑ

Με πλούσια ναυτική παράδοση και έντονα κοσμοπολίτικο χαρακτήρα, η Ύδρα ένα από τα πιο γνωστά νησιά του Αργοσαρωνικού. Η διάρκεια του ταξιδιού από τον Πειραιά στην Ύδρα διαρκεί από 1 έως 2 ώρες, ανάλογα εάν το πλοίο κάνει στάση και σε άλλα νησιά του Αργοσαρωνικού ή όχι.

Από τα πιο όμορφα και τα πιο γραφικά Ύδραϊκα έθιμα είναι η περιφορά

του Επιταφίου, μέσα στη θάλασσα, που γίνεται με μεγάλη κατάνυξη το βράδυ της Μεγάλης Παρασκευής στα Καμίνια. Το έθιμο πραγματοποιήθηκε για πρώτη φορά στα Καμίνια το έτος 1923 και από τότε επαναλαμβάνεται κάθε χρόνο σύμφωνα με την παράδοση.

Μετά από την περιφορά του Επιταφίου στη συνοικία, η πομπή καταλήγει στη θάλασσα, όπου τα πόδια του Επιταφίου ακουμπούν μέσα στο νερό, ενώ στη συνέχεια γίνεται δέηση υπέρ των ναυτικών που ταξιδεύουν.



ΣΠΕΤΣΕΣ

Από τα ομορφότερα και πιο κοσμοπολίτικα νησιά του Αργοσαρωνικού σε απόσταση 2 – 4 ωρών ανάλογα με την επιλογή της μετακίνησής σας. Συνήθης, η επιλογή ταχύπλοου, καθώς στις Σπέτσες, απαγορεύεται η κυκλοφορία των αυτοκινήτων και οι μετακινήσεις γίνονται με μοτοσικλέτες, ποδήλατα, ταξί και ιππήλατες άμαξες.! Το Σάββατο του Λαζάρου το νησί γιορτάζει με τα παιδιά να τραγουδούν και τα μοιράζουν παραδοσι-

κά κουλουράκια των Σπετσών τα "λαζαράκια".

Τη Μεγάλη Παρασκευή, οι περιφορές ξεκινούν από τους ναούς του Αγίου Νικολάου, της Αναλήψεως, του Αγίου Αντωνίου και του Αγίου Ιωάννη για να συναντηθούν στην πλατεία του Ποσειδωνίου. Οι Επιτάφιοι σηκώνονται στον αέρα και ο κόσμος προσπαθεί να τους κρατήσουν εκεί ψηλά όσο περισσότερο γίνεται.

Τη βραδιά της Ανάστασης τα πυροτεχνήματα σε όλες τις ενορίες ενώνονται στον ουρανό του νησιού και όλοι μέχρι το πρωί βρίσκονται στους δρόμους.



ΠΟΡΟΣ

Με ΙΧ σε 2,5 ωρίτσες και με ταχύπλοο από τον Πειραιά σε 1 ώρα ή με συμβατικό πλοίο σε 2.15 φτάνετε στον πανέμορφο Πόρο.

Καταπράσινο νησί με τα πευκοδάση να καλύπτουν τους λόφους και να φτάνουν μέχρι τις αμμώδεις παραλίες. Το στενό του Πόρου μαζί με την ακτή του Γαλατά, κατάφυτη από πεύκα, ελιές και λεμονιές και τη γραφική πόλη του με τα νεοκλασικά της παραλίας, αποτελεί τοπίο μοναδικής ομορφιάς!

Η Μεγάλη Παρασκευή στον Πόρο, είναι ξεχωριστή. Από το πρωί που στολίζονται οι Επιτάφιοι, ο κόσμος τους επισκέπτεται για να προσκυνήσει, ενώ οι καμπάνες χτυπούν πένθιμα. Το βράδυ, οι τέσσερις Επιτάφιοι, συναντιούνται στην Πλατεία Ηρώων, ενώ ο επιτάφιος της Ευαγγελίστριας, έρχεται και φεύγει με παραδοσιακό τρεχαντήρι.

Την Ανάσταση, τα προαύλια των Ναών γεμίζουν με κόσμο. Μετά το «Χριστός Ανέστη», οι ταβέρνες γεμίζουν από κόσμο και σερβίρουν παραδοσιακή μαγειρίτσα και βαμμένα αυγά. Στο κτίριο διοίκησης του Κέντρου Εκπαίδευσης της ναυτικής σχολής του Πόρου, οι πόρτες -τόσο την Μεγ. Παρασκευή όσο και την Ανάσταση- ανοίγουν για τον κόσμο, ενώ οι ναύτες ετοιμάζουν κάθε χρόνο φαντασμαγορική τελετή με βεγγαλικά.

Ynot Stock House

Ο νέος χώρος Stock House της Ynot.gr άνοιξε στην Άνοιξη!

Τριήμερο Γνωριμίας

1ο τριήμερο: **21-23** Απριλίου
2ο τριήμερο: **05-07** Μαΐου

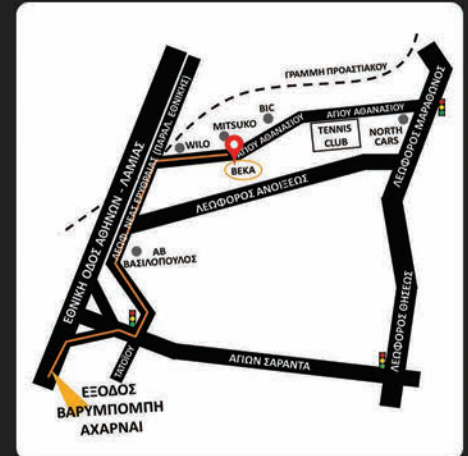
ΔΩΡΟ

ΣΕ ΚΑΘΕ ΕΠΙΣΚΕΠΤΗ ΧΩΡΙΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΗ ΑΓΟΡΑΣ

Ωράριο

Παρασκευή και Σάββατο 10:00-18:00
Κυριακή 10:00-15:00

- Φωτιστικά και τραπεζάκια σαλονιού
- Διακοσμητικά, κεριά και φαναράκια
- Τσάντες Adidas & Von Dutch
- Επώνυμα απορρυπαντικά
- Επώνυμα είδη προσωπικής περιποίησης
- Επώνυμα Βρεφικά είδη
- Επώνυμα είδη κήπου και αυτοκινήτου
- Χαρτικά, επώνυμες πάνες βρεφικές & ακράτειας



5 ΒΕΡΝΙΚΙΑ
ESSIE
+ 1 ΔΩΡΟ!!



Αγίου Αθανασίου 55, Άνοιξη • 213 0457531 • ynot.gr

PORTA
NOVA



CELEBRATING

50
YEARS
1971 - 2021

ΠΟΡΤΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ - ΠΟΡΤΕΣ ΜΕ ΑΞΟΝΑ - ΠΟΡΤΕΣ ΠΥΡΑΝΤΟΧΕΣ

Έκθεση Αθηνών: 16° χλμ. Καπετάν Κορελά 15 & Πάρνηθος, 145 65, Ν. Κηφισιά

Τηλ.: 210 6250306

mail: kifisia@portanova.gr • site: www.portanova.gr

ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΚΑΡΜΟΥΤΣΟΣ

Μικρές και μεγάλες γειτονιές της πόλης, ταβέρνες, μεζεδοπωλεία, ζαχαροπλαστεία, μπακάλικά, αρτοποιεία και εστιατόρια γίνονται γαστρονομικές στάσεις, μέσα από τις οποίες ο Δημήτρης Σκαρμούτσος μας αφηγείται την ιστορία της κάθε γειτονιάς. Σε κάθε επεισόδιο την περιήγηση ακολουθεί η δημιουργία. Γεμάτος έμπνευση από την κάθε γειτονιά και τα προϊόντα της, ο Δημήτρης Σκαρμούτσος μαγειρεύει δύο λαχταριστές και πρωτότυπες συνταγές φέρνοντας και επί της ουσίας τις... Γειτονιές στο Πιάτο!

μας
συστήνει...
ΓΕΙΤΟΝΙΕΣ
στο πιάτο

ΣΚΑΙ
κάθε
Κυριακή
17.45



TO BLOG

Το DimitrisSkarmoutsos.gr ξεκίνησε ως ένα portal με νέες ιδέες και μαγειρικές καινοτομίες όπου ο καθένας μπορεί να βρει με απλό και γρήγορο τρόπο συνταγές για όλες τις περιστάσεις, αλλά και τα μυστικά που έχει συγκεντρώσει ο σεφ, όλα αυτά τα χρόνια μαγειρεύοντας.

Όπως λέει και ο ίδιος: "Το ταξίδι τις μαγειρικής δεν είναι μοναχικό. Μαγειρεύουμε για να μοιραζόμαστε, να δίνουμε στους ανθρώπους μας να δοκιμάσουν, να βελτιώνουμε κάθε φορά το πιάτο μας, την τεχνική και να μαθαίνουμε να αγαπάμε το καλό ποιοτικό φαγητό. Γι' αυτό το λόγο φιλοξενούνται εδώ συνταγές, συμβουλές και χρήσιμες πληροφορίες από διακεκριμένους bloggers και προβάλλονται Έλληνες παραγωγοί που με το μεράκι τους και την λαχτάρα για ποιότητα, δημιουργούν νόστιμα και μοναδικά προϊόντα".

Who is who

Ο Δημήτρης Σκαρμούτσος γεννήθηκε στην Αθήνα. Σε νεαρή ηλικία πήγε στην Αμερική, όπου μετά την απόκτηση του πτυχίου του στα οικονομικά από το UCLA, συνέχισε τις σπουδές του στην Culinary Institute of America. Προχωρώντας τη σταδιοδρομία του, ξεκινά να εργάζεται σε μεγάλα ξενοδοχεία, όπως το Sheraton Hotel ως executive chef, καθώς και σε γνωστά εστιατόρια της Αμερικής.

Το 2001 επιστρέφει στην Ελλάδα και πιο συγκεκριμένα στα Χανιά, όπου μαθαίνει τα μυστικά της κρητικής κουζίνας και τα παραδοσιακά τοπικά προϊόντα. Το 2005 μετακομίζει στην Αθήνα για να εργαστεί ως Chef του εστιατορίου «Αλάτσι», κερδίζοντας Χρυσό Σκούφο και βραβεία Gourmet. Πέντε χρόνια αργότερα γίνεται μέλος της κριτικής επιτροπής στο reality μαγειρικής του Mega Channel «Master Chef» και «Junior Master Chef», όπου συνεχίζει για τρία χρόνια.

Αργότερα, συνεχίζει τη συνεργασία του με το MEGA, με την επιτυχημένη εκπομπή «Χωρίς Συνταγή» και ένα χρόνο μετά, συμμετέχει στην εκπομπή «Joy», παρουσιάζοντας το καλό φαγητό της Αθήνας, μέχρι και το 2014. Αναλαμβάνει την κουζίνα του Museum Restaurant, στο Μουσείο Φυσικής Ιστορίας Γουλανδρή, στην Κηφισιά το 2016, ενώ ξαναβρίσκεται και στα πλάτο του Star Channel, ως παρουσιάστρια της μαγειρικής εκπομπής «Blind Taste».

Η εκπομπή "Food & Friend's", κάνει πρεμιέρα στο τηλεοπτικό σταθμό ΣΚΑΙ, ενώ το 2019 αλλάζει τηλεοπτική στέγη και μεταφέρεται για τη δεύτερη season της στο τηλεοπτικό σταθμό ANT1.

Η συνεργασία του με το εστιατόριο "Museum Restaurant" του Μουσείου Φυσικής Ιστορίας Γουλανδρή, στη Κηφισιά, που μετονομάζεται σε "Natu" συνεχίζεται με μεγάλη επιτυχία, ενώ οι "Γειτονιές στο Πιάτο" παίζουν στον ΣΚΑΪ.

DESIGN YOUR TASTE



Λ. Σταμάτας 3, Δροσιά Αττικής,

τηλ.21 0814 2947
www.cavadrosia.gr

www.facebook.com/cavadrosia/
www.instagram.com/cavadrosia/

Λαμπάδες...

Αυτό το Πάσχα, είναι μια καλή ευκαιρία να αγοράσετε την πασχαλινή λαμπάδα σας προσφέροντας ταυτόχρονα σε κάποιο φιλανθρωπικό σκοπό. Έτσι, όχι μόνο ενισχύετε τη δράση του οργανισμού, αλλά ταυτόχρονα στέλνετε ένα μήνυμα προσφοράς και αλληλεγγύης, ειδικά αυτές τις Άγιες Ημέρες του Πάσχα.

ΑΜΥΜΩΝΗ

Στόχος των Φίλων της Αμυμώνης είναι η προώθηση και η υποστήριξη των σκοπών του Συλλόγου, μέσα από πρωτοβουλίες και δράσεις που αποσκοπούν στην κάλυψη των λειτουργικών αναγκών των προγραμμάτων του.

2109631441, 2109630244

ΧΑΜΟΓΕΛΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Το Χαμόγελο του Παιδιού προτείνει και φέτος πρωτότυπους τρόπους να βοηθήσετε τους σκοπούς του Οργανισμού μέσω του e-shop, για παιδιά που το έχουν ανάγκη.

2103306140

ΦΛΟΓΑ

Από το e-shop της Φλόγας μπορείτε να προμηθευτείτε είδη που διαθέτει ο Σύλλογος Γονιών Παιδιών με Νεοπλασματική ασθένεια Φλόγα. Με τις αγορές σας μας βοηθάτε να συνεχίσουν το έργο δίπλα στο παιδί με καρκίνο και να κρατήσουμε αναμμένη την Φλόγα των εθελοντών γονιών.

2107485000

ΛΑΜΨΗ

Ο Σύλλογος Γονέων Παιδιών με Νεοπλασματικές Ασθένειες Β. Ελλάδος «ΛΑΜΨΗ» φροντίζει για την ιατρική και παιδιατρική φροντίδα των παιδιών που πάσχουν από κακοήθη νοσήματα, την οργάνωση εξειδικευμένων ιατρικών μονάδων και την ηθική, κοινωνική και οικονομική συμπαράσταση για τη θεραπεία, αγωγή, εκπαίδευση και κοινωνική επανένταξη των παιδιών. 2310943396

ΠΑΙΔΙΚΑ ΧΩΡΙΑ SOS

Κάθε Παιδικό Χωριό SOS είναι μια μεγάλη οικογένεια που αγκαλιάζει με αγάπη και φροντίδα τα παιδιά που για κάποιο λόγο δεν μπορούν να μεγαλώσουν με τους βιολογικούς τους γονείς.

2103313661

ΕΛΕΠΑΠ

Η Ελληνική Εταιρεία Προστασίας & Αποκαταστάσης Αναπήρων Προσώπων (ΕΛ.Ε.Π.Α.Π.) είναι το πρώτο φιλανθρωπικό μη κερδοσκοπικό Σωματείο για παιδιά με κινητικές αναπηρίες. 2107233819



Φλόγα
E-SHOP

ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΓΟΝΙΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ
ΜΕ ΝΕΟΠΛΑΣΜΑΤΙΚΗ
ΑΣΘΕΝΕΙΑ



Make-A-Wish
Κάνε-Μια-Ευχή Ελλάδα

για καλό σκοπό





Κόκκινα αβγά

Στην Ελλάδα τα αβγά αυτά βάφονται κατά κύριο λόγο κόκκινα (αν και δεν είναι ασυνήθιστη ποικιλία χρωμάτων ή και σχεδίων), ενώ σε άλλες χώρες τα αβγά βάφονται σε περισσότερα χρώματα, αρκετές φορές με περίτεχνα σχήματα. Τα αβγά βάφονται παραδοσιακά τη Μεγάλη Πέμπτη και αρχίζουν να καταναλώνονται αμέσως μετά την Ανάσταση ή κατά κύριο λόγο στο Πασχαλινό τραπέζι.



Οβελίας

Το έθιμο αυτό πρωτοξεκίνησε στην Αιτωλο-ακαρνανία και στη συνέχεια έφτασε στην Πελοπόννησο κι από εκεί διαδόθηκε σε όλη την υπόλοιπη Ελλάδα. Όμως, στις πόλεις, επειδή δεν υπάρχει αυτή η ευχέρεια, το ψήσιμο του αρνιού ή του κατσικιού το Πάσχα γίνεται στον φούρνο. Συνήθως το ψήσιμο του οβελιά γίνεται υπό τους ήχους παραδοσιακής δημοτικής μουσικής και διάφορα μεζεδάκια κατά τη διάρκεια του γυρίσματος.

Τα έθιμα & οι νοστιμιές του πασχαλινού τραπέζιού...

Τα λαϊκά έθιμα κατά το σύγχρονο εορτασμό της Ανάστασης στην Ελλάδα, περιλαμβάνουν το άναμμα λαμπάδων και τη μεταφορά του Αγίου Φωτός στα σπίτια από την τελετουργία της Ανάστασης στις εκκλησίες, δείπνο με κύριο φαγητό τη μαγειρίτσα, το βράδυ της Ανάστασης, το τσουγκρισμα των κόκκινων αυγών στο σπίτι ή έξω από την Εκκλησία, το «φιλί της αγάπης» την ώρα της Ανάστασης, το σούβλισμα του αρνιού κατά την Κυριακή του Πάσχα και άλλες εκδηλώσεις.

perfect shade A.E.B.E

ΠΑΡΑΓΩΓΗ • ΕΜΠΟΡΙΑ • ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΠΡΟΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΜΕΝΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΣΚΙΑΣΗΣ

**Συστήματα
Σκίασης**

**Μεταλλικά
Στέγαστρα**

Τραπεζούντος 23, 145 65, Αγ. Στέφανος

Τηλ.: 210 81 45 225 • Fax: 210 81 45 992 • E-mail: info@shade.gr

www.shade.gr



Πασχαλινές επιλογές



est. 2023

ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ



Τυριά 7.0.7



Μέλι - Βότανα



Πίτες - Αθήλιαντικά



Παραδοσιακά
Κρητικά Προϊόντα

Λεωφ. Ανοιξεως-Σταμάτας 2
Τ.Κ. 145 69, ΑΝΟΙΞΗ ΑΤΤΙΚΗΣ
Τηλ. 210-8142464 • Κιν. 6986-664726 & 6983-192912



Μεζέδες & γεύσεις
που... απογειώνουν!

ΤΣΙΠΟΥΡΑΔΙΚΟ - ΚΑΦΕ
Πλατεία Άνοιξης,
τηλ. 211 00 12 354



Πασχαλινές επιλογές



Σεραλίδης



ΓΛΥΚΟ | ΚΑΦΕΣ | ΨΩΜΙ | ΠΑΓΩΤΟ | CATERING



Στην πλατεία της Δροσιάς... οι στιγμές γίνονται πιο Γλυκές!
Τώρα Delivery και στο χώρο σας!

Παραγγελίες • Τούρτες • Βαφτίσια • Γενέθλια • Catering & πάσης φύσεως εκδηλώσεις

210 62 19 042

Αγ. Στέφανος

Λ. Λ. Μαραθώνος 30

f Sir Seral - Σεραλίδης Δροσιά

Instagram seralidis_zacharoplasteio

210 81 37 203

Πλατεία Δροσιάς

Στρατηγού Πετρίτη 4



Χωριάτικος φούρνος με ξύλα

Καλό Πάσχα



Λ. ΜΑΡΑΘΩΝΟΣ 58, ΑΝΟΙΞΗ
ΤΗΛ.: 210 62.17.762



Φρέσκα φρούτα και
λαχανικά στη πόρτα σας!

Διανομή κατ' οίκον

210 8130600

Λεωφ. Μαραθώνος 7, Δροσιά
(δίπλα στη Eurobank)





Πασχαλινές επιλογές



Φρέσκα και Υγιεινά

Καλό Πάσχα

Λεωφ. Μαραθώνος 10 - Άνοιξη
210 62 18 291



Άνοιξης γη



Καλό Πάσχα!

Παραδοσιακά αγνά προϊόντα, βότανα,
Κρητικά τυριά, κρασί βαρελίσιο,
φρούτα, λαχανικά, όσπρια.

Διανομή κατ' οίκον

Χρήστος Μυλωνάς
Τηλ.: 210 62 17 766
Πλατεία Άνοιξης - Άνοιξη,

Poco Pico

Παιδικά
Εφηβικά Ρούχα



Εδένη Ξιδηροπούδου - Τσιάκων

Λεωφ. Μαραθώνος 79 | τ.κ. 145 69 | Άνοιξη | Τηλ.: 210 6219256

HS

HUNTER'S
EXCLUSIVE

Λ. Μαραθώνος 16, Αγ. Στέφανος (Εμπορικό Κέντρο "ΑΡΕΘΟΥΣΑ")
Τηλ.: 210 81. 42. 618 - email: maklaz@yahoo.com



Lazaros Makris



Hunter's Exclusive



LazarosMakris

Η ΟΙΚΙΑ ΤΗΣ ΠΗΝΕΛΟΠΗΣ ΔΕΛΤΑ στην Κηφισιά

Γράφει η
Μαρία - Ιωάννα Σύρου

Με αφορμή τις πρόσφατες εκθέσεις, που διοργανώνονται από το Μουσείο Μπενάκη, την πρόσφατη αρχειακή έκθεση φωτογραφιών της Έλλη Σουγιουλτζόγλου-Σεραϊδάρη, γνωστής ως «Nelly's» και την ολοκαίνουργια έκθεση με οπτικοακουστικού υλικού «Η Αθήνα και η Μεγάλη Ιδέα. 1896-1922», το παρόν άρθρο είναι αφιερωμένο στο ιστορικό τμήμα του Μπενάκειου Μουσείου που στεγάζεται στην οικία της συγγραφέως. Πηνελόπης Δέλτα στην Κηφισιά (Εμμ. Μπενάκη 38 & Στεφ. Δέλτα). Πρόκειται για ένα άρθρο προς τιμήν της ίδιας της συγγραφέας αλλά και προς τιμήν ενός ιστορικού μνημείου, που ελάχιστοι γνωρίζουν την τοποθεσία του, εκτός βέβαια από τους κατοίκους του δήμου.



Η ιστορία της οικίας αρχίζει στις αρχές του 20ου αιώνα. Η αρχική έκτασή της ήταν περίπου 5 στρέμματα και περιελάμβανε, εκτός του κύριου κτιρίου, έναν διώροφο στάβλο, κοτέτσια, ένα πηγάδι και μία στέρνα νερού.

Όμως η έκταση και η μορφή της οικίας δεν παρέμειναν τα ίδια (βλ. παρακατ.) Αυτό συνέβη γιατί το κτίριο ανακαινίστηκε σχεδόν αμέσως μετά την μόνιμη εγκατάσταση της οικογένειας εκεί. Οι ανακαινίσεις αυτές περιελάμβαναν τόσο την διαμόρφωση των χώρων, όσο και τη χρήση τους αλλά και την αρχιτεκτονική του ίδιου του κτιρίου. Συγκεκριμένα, πρόκειται για μία διώ-

ροφη οικία που συνδυάζει στοιχεία της νεότερης εποχής (δηλ. τέλη 19ου αιώνα) και του ρομαντισμού (τέλη 18ου αιώνα). Τα μέρη που αναδεικνύουν αυτό το στυλ είναι καταρχάς η λιτή και μονόχρωμη διακόσμηση (σε απαλή ώχρα), προσδίδοντας όμως αίσθημα σοβαρότητας στο κτίριο. Ένα άλλο νεωτερικό στοιχείο ήταν η ξύλινη επένδυση των δωματίων και η απουσία περίτεχνων γύψινων διακοσμήσεων στην πρόσοψη του σπιτιού. Στη συνέχεια, στο τελείωμα του κτιρίου, το δώμα, παραπέμπει σε βυζαντινό πύργο με επάλξεις, που αποτελούν ένα χαρακτηριστικό μοτίβο της εκλεκτιστικής αρχιτεκτονικής. Επίσης, ο πύργος - κλιμακοστάσιο

που ξεπροβάλλει ακριβώς δίπλα από την είσοδο της οικίας, δεν αποτελεί εξαίρεση του συγκεκριμένου αρχιτεκτονικού μοντέλου και παραπέμπει σε στοιχείο του ρομαντισμού.

Τα επόμενα χρόνια, όταν οι εργασίες είχαν ολοκληρωθεί, στην οικία φιλοξενήθηκαν αρκετοί άνθρωποι, από πρόσφυγες, κατά τα πρώτα χρόνια της μικρασιατικής καταστροφής μέχρι και πολιτικούς, όπως, ο Ίωνας Δραγούμης και ο Ελευθέριος Βενιζέλος, οποίος φιλοξενήθηκε το βράδυ της 28ης Ιουνίου 1933, μετά τη δεύτερη απόπειρα δολοφονίας εναντίον του.



ΒΙΟΓΡΑΦΙΑ

Η Πηνελόπη Μπενάκη, γεννήθηκε στις 24 Απριλίου 1874 στην Αλεξάνδρεια της Αιγύπτου. Ήταν κόρη του Έλληνα επιχειρηματία και πολιτικού Εμμανουήλ Μπενάκη. Σε ηλικία οκτώ ετών, η οικογένεια της εγκαταστάθηκε προσωρινά στην Αθήνα. Το 1895 παντρεύτηκε τον Στέφανο Δέλτα, έναν μεγαλοεπιχειρηματία με τον οποίο απέκτησε 3 κόρες, τη Σοφία, τη Βιργινία και την Αλεξάνδρα. Άρχισε να συγγράφει τα πρώτα της μυθιστορήματα το 1910, όταν είχαν μετακομίσει στην Φρανκφούρτη. Το 1913 επέστρεψε με την νέα της οικογένεια πίσω στην Αίγυπτο και το 1916 επέστρεψε στην Ελλάδα, όπου πλέον θα έμειναν μόνιμα. Τότε, ο πατέρας της, της μεταβίβασε το σπίτι που είχε αγοράσει στην Κηφισιά.

Εκεί η συγγραφέας έγραψε και τα πιο γνωστά της μυθιστορήματα, όπως ο «Τρελαντώνης» (1932), τις «Ρωμιούλες» (1929), τον «Μάγκα» (1935) και τα «Μυστικά του Βάλτου» (1937). Αρκετά νωρίς άρχισαν να εμφανίζονται τα πρώτα συμπτώματα σκλήρυνσης κατά πλάκας, μιας αρρώστιας που ταλαιπώρησε τη συγγραφέα μέχρι το τέλος της ζωής της. Πέθανε στις 2 Μαΐου 1941, την ημέρα που μπήκαν τα γερμανικά στρατεύματα στην Ελλάδα.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

«ΟΙΚΙΑ ΔΕΛΤΑ», <https://www.benaki.org>
Κωνσταντίνος Κουσαρίδας, «Μια βόλτα στην ιστορική Κηφισιά», <https://www.lifo.gr>
«Το σπίτι της Πηνελόπης Δέλτα: Κιβωτός ιστορικής μνήμης» <https://www.korinthia.net.gr>
«Το σπίτι στην Κηφισιά όπου έζησε η Πηνελόπη Δέλτα» <https://www.timesnews.gr>
Πάνος Ραυτόπουλος, «Το σπίτι της Πηνελόπης Δέλτα στην Κηφισιά» <https://typoskifissia.gr>
* GASTONE BROTHERS, «Οικία Πηνελόπης Δέλτα», 26.9.2015, <https://sylloghalkiadi.wordpress.com>
ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΚΟΡΝΗΛΙΑ, «Οικία Πηνελόπης Δέλτα», πριν 20.2.2023, <https://schoolpress.sch.gr>

Βόρεια Προάστια

ΑΦΙΕΡΩΜΑ



voreiaproastia.gr/ekloges2023
Με ένα κλικ μάθετε όλα όσα πρέπει να ξέρετε!

ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ ΚΑΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΗ ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ!

Δίπλα σε όσους έχουν ανάγκη!

**ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ
ΑΓΓΕΛΙΚΑΣ**
Υποψήφιος Βουλευτής
'Α Ανατολικής Αττικής



Δήμος Διονύσου

Μονόδρομος η διοίκηση ειδικού σκοπού και Δήμαρχο κοινής αποδοχής

Στον Δήμο Διονύσου, όπως και ευρύτερα αλώστε, είθισται να αναπαράγεται το μοντέλο της κεντρικής πολιτικής σκηνής. Οι δύο κατεξοχήν μεγαλύτερες παρατάξεις που σχηματίζονται με ψηφοθηρικούς, ως επί το πλείστον, όρους από συγκεκριμένη δεξαμενή ατόμων, να διεκδικούν την διοίκηση του Δήμου με σκοπό να την ασκήσουν σαν να ήταν το τσιφλίκι τους. Η συνταγή που ακολουθείτε είναι γνωστή και εν πολλοίς «επιτυχημένη». Κυρίως, για εκείνους που φαντασιώνονται την πολιτική τους ύπαρξη στην δημοτική αρχή ως ένα εισιτήριο για επαγγελματική σταδιοδρομία, οικονομικά οφέλη, κοινωνική ανέλιξη, ακόμα και κάποιοι ως ενασχόληση τύπου hobby.

Συγκεκριμένα, στο Δήμο Διονύσου γινόμαστε μάρτυρες μιας κωμικοτραγικής κατάστασης. Από την μία να διεκδικεί το Δήμο, ο νυν Δήμαρχος που διαπιστωμένα έχει απωλέσει την ικανότητα του να διοικεί αποτελεσματικά όπως κάποτε, έχει δείξει το ποιόν του και στερείται οράματος και ευελιξίας! Από την άλλη δε, η αντιπολίτευση (με 3-4 υποψηφιότητες Δημάρχων ως τώρα) είναι κατακερματισμένη σε φέουδα, προσωπικές ίντριγκες και ματαιοδοξίες.

Με απλά λόγια, οι υπόλοιποι υποψήφιοι παρουσιάζονται σαν «αντι-Καλαφατέλης» στη θέση του Καλαφατέλη, που εάν βρεθούν στην θέση του - ως μαθητεύομενοι μάγοι - θα βγάλουν το Δήμο από την δεινή θέση που



**Ιωακείμ Δ.
Αμπαρτζίδης**

Αντιπρόεδρος
Δημοτικού Συμβουλίου
Δήμου Διονύσου

προσφέρουν περισσότερο τώρα; Πέρα από τον Δήμαρχο, που με τα στραβά του και τα καλά του έχει κλείσει τον κύκλο του στο τιμόνι του Δήμου (έπειτα από 25 χρόνια!), οι υπόλοιποι ως τι ευαγγελίζονται το καινούργιο;

Με τι εχέγγυα μιλούν για κάθαρση και επανεκκίνηση όταν πράττουν αντιπαραγωγικά και λειτουργούν μωπικά; Μάλλον δεν μπορούν (ούτε θέλουν) να αφουγκραστούν τις ανάγκες, τις ελπίδες και τις απαιτήσεις

βρίσκεται. Αμφιβάλλει κανείς πως με μαθηματική ακρίβεια είναι μια σίγουρη συνταγή αποτυχίας;

Συνδημότες σας ερωτώ, όταν οι ανθυποψήφιοι του Δημάρχου βρέθηκαν σε θέση διοίκησης και αποχώρησαν, είτε κρίθηκαν εκλογικά από τους Δημότες ως λιγότερο επαρκείς για την θέση αυτή - ενώ βρίσκονται στα έδρανα του Δημοτικού Συμβουλίου για χρόνια - τι μπορούν να

των συνανθρώπων τους. Ελάχιστη ένδειξη σοβαρότητας για όλους εκείνους που θα διεκδικήσουν την ψήφο των συμπολιτών μας τον Οκτώβριο, πέρα από την προβολή και παρουσίαση ενός ρεαλιστικού, στοχευμένου και υλοποιήσιμου προγράμματος, θα είναι η ειλικρινής συνεργασία και συμπόρευση, ανεξαρτήτως παρατάξης, όσων υποψηφίων συμβούλων έχουν ως προτεραιότητα το μέλλον του Δήμου και όχι το προσωπικό τους συμφέρον.

Μόνο μία ενιαία παράταξη - με Δήμαρχο κοινής αποδοχής - θα μπορούσε να αναλάβει να σηκώσει το βάρος της διοίκησης ενός Δήμου που στα χρονίζοντα προβλήματα, προστίθενται συνεχώς νέα και εξίσου δυσεπίλυτα.

Μια διοίκηση ειδικού σκοπού την επόμενη 5ετία είναι η ύψιστη αναγκαιότητα εδώ που μας φτάσανε. Ειδάλως, θα είμαστε όλοι συνυπεύθυνοι και συνεργοί στην ενδεχόμενη επανεκλογή του νυν Δημάρχου.

Γίνεται ξεκάθαρο πως στις εκλογές του Οκτωβρίου στον Διονύσο, είτε διατηρήσουν την διοίκηση οι υπάρχοντες, είτε την αναλάβουν οι επόμενοι «κλώνοι» τους, με αυτές τις νοοτροπίες θα εξακολουθήσουν να πρεσβεύουν πολιτικές και μεθόδους που θα υποβαθμίσουν ακόμα περισσότερο την ποιότητα ζωής και την καθημερινότητα στον Δήμο μας.

Εξάλλου, Κυριακή κοντή γιορτή!

ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΜΑΪΧΟΣΟΓΛΟΥ

Δικηγόρος - Δημοτική Σύμβουλος
Υποψήφια Δήμαρχος Δήμου Διονύσου



Όλοι Μαζί
Για τον ΔΙΟΝΥΣΟ
του αύριο



Η Απερχόμενη Δημοτική αρχή υποσχέθηκε:

- ✓ Αποκέντρωση των αρμοδιοτήτων στα τοπικά συμβούλια και δημοκρατικός διάλογος για την λήψη αποφάσεων
- ✓ Διαπαρταξιακή επιτροπή με ένα μέλος από κάθε παράταξη για την διαφάνεια που θα αναλάβει την εποπτεία των απευθείας αναθέσεων και των πρόχειρων διαγωνισμών.
- ✓ Συγκρότηση υπηρεσίας εσωτερικού ελέγχου και ακόμα μίας διαπαρταξιακής επιτροπής για τον έλεγχο της νομιμότητας των αποφάσεων του δήμου και των δημοτικών ΝΠΔΔ (αυθαιρεσία, κακοδιαχείριση, κατατμήσεις έργων, κατασπατάληση δημοτικών πόρων).
- ✓ Σύνθεση απόψεων από το επίπεδο της γειτονιάς ως και το δημοτικό συμβούλιο με ενεργή συμμετοχή του πολίτη.

ΤΙΠΟΤΑ ΑΠΟ ΑΥΤΑ ΔΕΝ ΥΛΟΠΟΙΗΣΕ

Δεσμευόμαστε σε έναν σύγχρονο και αξιόπιστο Τρόπο Διοίκησης

- Λειτουργούμε με Συλλογικότητα και Συναίνεση και ΟΧΙ με διοίκηση του ενός.
- Στηρίζουμε και Σεβόμαστε τα θεσμικά όργανα Διοίκησης και ειδικότερα την λειτουργία του Δημοτικού Συμβουλίου.
- Συνεργαζόμαστε και αξιολογούμε θετικά ΟΛΕΣ τις Παρατάξεις. Ενισχύουμε τις Διαπαρταξιακές διεργασίες.
- Δίνουμε αξία στις Τοπικές Κοινότητες και τα εκλεγμένα Συμβούλια τους.
- Η Διαφάνεια σε πρώτο πλάνο.
- Πιστεύουμε στην αξία ΟΛΩΝ των στελεχών μας και τα εμπιστευόμαστε. Με σύνθεση απόψεων προχωράμε στην επόμενη μέρα του Δήμου μας.

«Εργασία με Αξιοπρέπεια»

Γράφει ο ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΓΚΑΝΙΑΤΣΟΣ (Υποψήφιος Βουλευτής Β1 Βόρειου Τομέα Αθηνών με το ΠΑΣΟΚ-ΚΙΝΑΛ)

Το φαινόμενο της ηθικής παρενόχλησης στους χώρους εργασίας (γνωστό και ως "mobbing") υπήρχε ανέκαθεν, πλην όμως τη σημερινή εποχή έχει προσλάβει ανησυχητικές διαστάσεις. Κατ' ουσίαν, πρόκειται για την τάση ενός ή και περισσότερων ανθρώπων να ασκούν συστηματική ψυχολογική επίθεση σε κάποιον συνάδελφό τους, απαξιώνοντας και ευτελίζοντάς τον, με απώτερο σκοπό να ελέγξουν και να υποτάξουν τα συναισθήματά του.

Σύμφωνα με έρευνα του Ινστιτούτου για τον Εργασιακό Εκφοβισμό στις ΗΠΑ (Workplace Bullying Institute), η ηθική παρενόχληση στον εργασιακό χώρο μπορεί να εκδηλωθεί με ποικίλους τρόπους από τη μεριά του δράστη. Μερικά χαρακτηριστικά παραδείγματα αυτής είναι ο εκφοβισμός, η κατ' επανάληψη υβριστική συμπεριφορά, οι απειλές, η υποτίμηση της εργασιακής προσφοράς, η υπερφόρτωση του εργαζομένου με υποχρεώσεις και οι εξωπραγματικές απαιτήσεις, η ανάθεση υποτιμητικών καθηκόντων αναντίστοιχων των αποδεδειγμένων προσόντων του εργαζομένου κ.α. Οι επιπτώσεις του φαινομένου είναι καταστροφικές για το θύμα του εργασιακού εκφοβισμού, με ενδεικτικά αναφερόμενες τις διαταραχές ύπνου, την επιθετικότητα, την κατάθλιψη, τη σωματική κόπωση, ακόμη και τις τάσεις αυτοκτονίας.

Η ηθική παρενόχληση στον χώρο εργασίας συνιστά αυτούσιο (ιδιώνυμο) ποινικό αδίκημα, τιμωρούμενο κατά το άρθρο 312 παρ.1 και 4 του Ποινικού Κώδικα, το οποίο τιτλοφορείται «Σωματική Βλάβη Αδύναμων Ατόμων». Κατά τα διαλαμβανόμενα στην πρώτη παράγραφο του άρθρου 312 Π.Κ.:

“Όποιος προκαλεί σωματική κάκωση ή βλάβη της υγείας σε ανήλικο ή σε πρόσωπο που δεν μπορεί να υπερασπίσει τον εαυτό του, εφόσον τα πρόσωπα αυτά βρίσκονται υπό την επιμέλεια ή την προστασία του δράστη βάσει νόμου, δικαστικής απόφασης ή πραγματικής κατάστασης, συνοικούν με τον δράστη ή έχουν μαζί του σχέση εργασίας ή υπηρεσίας, τιμωρείται: α) για την πράξη του άρθρου 308 παρ. 1 εδάφιο α` (σωματική κάκωση ή βλάβη της υγείας), με φυλάκιση τουλάχιστον ενός έτους, β) για την πράξη του άρθρου 309 (επικίνδυνη σωματική βλάβη), με φυλάκιση τουλάχιστον δύο ετών, γ) για την πράξη του άρθρου 310 παρ. 1 εδ. α (βαριά σωματική βλάβη), με φυλάκιση τουλάχιστον τριών ετών και αν επεδίωκε την πρόκληση βαριάς σωματικής βλάβης, με κάθειρξη έως δέκα έτη, και δ) για την πράξη του άρθρου 311 (θανατηφόρα σωματική βλάβη), με κάθειρξη”. Κατά ρητή νομοθετική πρόβλεψη στην τέταρτη παράγραφο του αυτού ως άνω άρθρου, με την πρόκληση σωματικής βλάβης κατά την

παράγραφο 1 στοιχείο γ` εξομοιώνεται και η μεθοδευμένη πρόκληση έντονου σωματικού πόνου ή σωματικής εξάντλησης επικίνδυνης για την υγεία, ή ψυχικού πόνου ικανού να επιφέρει σοβαρή ψυχική βλάβη, ιδίως με την παρατεταμένη απομόνωση σε βάρος των προσώπων της πρώτης παραγράφου.

Μάλιστα, από τον Ιούλιο του 2021, ο όρος «ηθική παρενόχληση» συμπεριλήφθηκε στην ελληνική νομοθεσία, η οποία επικύρωσε τη σύμβαση 190 της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας, για την εξάλειψη της βίας και παρενόχλησης στον κόσμο της εργασίας, ορίζοντας παράλληλα υποχρεώσεις των εργοδοτών.

Πέραν, όμως, της νομοθετικής αναγνώρισης του όρου, κρίνεται ως εξόχως σημαντική η δυνατότητα πραγματικής αναγνώρισης ενός τέτοιου φαινομένου, καθώς και η προσφορά τόσο της δέουσας νομικής βοήθειας όσο και της απαραίτητης ψυχολογικής στήριξης. Προς τούτο, κάθε εργοδότης, όπως και κάθε άλλο πρόσωπο που ασκεί το διευθυντικό δικαίωμα ή εκπροσωπεί τον εργοδότη, θα πρέπει να παραλαμβάνει, να διερευνά και να διαχειρίζεται κάθε καταγγελία ή σχετική αναφορά, επιδεικνύοντας μηδενική ανοχή στη βία και παρενόχληση. Με εμπιστευτικότητα και με σεβασμό στην ανθρώπινη αξιοπρέπεια, κάθε εργοδότης οφείλει να παρέχει συνδρομή και πρόσβαση σε κάθε αρμόδια δημόσια, διοικητική ή δικαστική αρχή, κατά την έρευνα τέτοιων περιστατικών, εφόσον του ζητηθεί. Η όποια καταγγελία ή αναφορά θα πρέπει να εισακουσθεί και να μην υποβαθμισθεί καμία κατάσταση.

Σε κάθε περίπτωση, το θύμα του εργασιακού εκφοβισμού, πέραν της δικαστικής προστασίας, έχει δικαίωμα προσφυγής ενώπιον της Επιθεώρησης Εργασίας και του Συνηγόρου του Πολίτη.

Αναντίρρητα, η ουσιαστική εξάλειψη της ηθικής παρενόχλησης στον εργασιακό χώρο προϋποθέτει τον ειλικρινή σεβασμό της ανθρώπινης αξίας και αξιοπρέπειας και την κατάργηση των διακρίσεων. Και επειδή η καρδιά ενός εργασιακού περιβάλλοντος είναι οι άνθρωποι που το στελεχώνουν, θα πρέπει η προστασία όλων των εργαζομένων να αποτελεί απόλυτη προτεραιότητα.

Παναγιώτης Κ. Γκανιάτσος

Δικηγόρος Αθηνών,
παρ' Αρείω Πάγω,
LLM Ποινικού Δικαίου,
Υποψήφιος Βουλευτής
Β1 Βόρειου Τομέα Αθηνών
με το ΠΑΣΟΚ-ΚΙΝΑΛ,
μέλος της Κεντρικής
Πολιτικής Επιτροπής
του ΠΑΣΟΚ – ΚΙΝΑΛ, Αν.
Τομεάρχης Αθλητισμού
του ΠΑΣΟΚ – ΚΙΝΑΛ.



*Με δύναμη την εμπιστοσύνη σας,
πράξεις για τον λαό και την Πατρίδα!*

ΒΑΣΙΛΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΟΥ
ΒΟΥΛΕΥΤΗΣ Ν.Δ. ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΓΙΑΝΝΗΣ ΣΜΕΡΟΣ

Υποψήφιος Βουλευτής

Ανατολικής Αττικής

του ΠΑ.ΣΟ.Κ. – Κίνημα Αλλαγής

«Η καλύτερη δημοσκόπηση είναι αυτή που γίνεται εδώ, σήμερα»



Με κεντρικό σύνθημα «Σταθερά Μαζί» και «Η Κοινωνία στο προσκήνιο» πραγματοποιήθηκε η πρώτη μεγάλη προεκλογική συγκέντρωση του Γιάννη Σμέρου, με την οποία ξεκίνησε τον αγώνα του ως υποψήφιος Βουλευτής Ανατολικής Αττικής του ΠΑ.ΣΟ.Κ. – Κίνημα Αλλαγής.

«Σήμερα μου δώσατε το μεγαλύτερο δώρο και θέλω να σας το ανταποδώσω με μία φράση. Θα είμαι πάντα εδώ. Όπως ήμουν και όπως είμαι μέχρι σήμερα. Και θα είμαστε πάντα μαζί. Σταθερά μαζί. Μαζί ξεκινήσαμε αυτόν τον αγώνα, μαζί τον δίνουμε και μαζί θα συνεχίσουμε να τον δίνουμε μέσα από τις τάξεις του ΠΑΣΟΚ και της μεγάλης Δημοκρατικής Παράταξης, που επιστρέφει ενωμένη και ανανεωμένη» είπε ο Γιάννης Σμέρος στους πολίτες που βρέθηκαν εκεί.

Συγκινημένος αναφέρθηκε και στην περίοδο μετά το 2012, που θήτευσε ως Γραμματέας ΠΑ.ΣΟ.Κ. Ανατολικής Αττικής σε ηλικία μόλις 24 ετών, τότε που, όπως ανέφερε «αν έλεγε κάποιος την λέξη ΠΑ.ΣΟ.Κ. δεχόταν επίθεση. Τότε, κάναμε μαζί μία μεγάλη προσπάθεια σε εξαιρετικά αντίξοες συνθήκες, ώστε από κοινού με τις Τοπικές Οργανώσεις να κρατήσουμε ζωντανό το ΠΑΣΟΚ στην Ανατολική Αττική».



ΞΕΝΟΚΩΣΤΑΣ

Χρήστος για την Ανατολική Αττική

Ανακοινώθηκε και επίσημα ο **Χρήστος Ξενοκώστας** ως υποψήφιος βουλευτής Ανατολικής Αττικής με το ΠΑΣΟΚ – Κίνημα Αλλαγής και «οργώνει» ήδη την περιφέρεια οργανώνοντας ανοιχτές συναντήσεις με τους πολίτες συζητώντας γενικότερα αλλά και τοπικά θέματα.

Ο **Χρήστος Ξενοκώστας** είναι πτυχιούχος Γεωπόνος (M.Sc.), Γεωργοοικονομολόγος (Master) και κάτοχος MBA στα Χρηματοοικονομικά. Επαγγελματικά από το 2003 και εφεξής, έχει δραστηριοποιηθεί στον ιδιωτικό τομέα, είτε ως διοικητικό στέλεχος επιχειρήσεων, είτε ως σύμβουλος επιχειρήσεων. Είναι συγγραφέας και τακτικός αρθρογράφος.

Είναι παντρεμένος με την Ελένη και έχουν αποκτήσει τρία παιδιά. Από τα φοιτητικά χρόνια έχει συνεχή πολιτική και κοινωνική δράση.

Αναλυτικότερα άρθρα, θέσεις και επικοινωνία μέσω της σελίδας του xenokostas.gr



Η ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΤΟΥ

FLAT TAX

15% ΧΩΡΙΣ ΚΛΙΜΑΚΕΣ

ΦΠΑ 15%-9%

ΜΕ ΟΛΑ ΤΑ ΕΞΟΔΑ ΝΑ ΕΚΠΙΠΤΟΥΝ

Ισχυρή και ελκυστική οικονομία για επενδύσεις σημαίνει: νομική σταθερότητα, λογική φορολογία, γρήγορη απονομή δικαιοσύνης, τάξη και ασφάλεια, σεβασμός στην ιδιοκτησία, συνέχεια του κράτους.

Το μέτρο του FlatTax 15% με 15% ΦΠΑ (9% στα είδη πρώτης ανάγκης) θα εξαφανίσει την φοροδιαφυγή, απλώς διότι θα την καταστήσει ασύμφορη.

Η ΕΘΝΙΚΗ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ προτείνει επίσης κατάργηση όλων των φόρων που επιβάλλονται στην περιουσία και σε μη εισόδημα (ΕΝΦΙΑ, επιτηδεύματος, αλληλεγγύης, τεκμαρτοί, πολυτελείας, ειδικοί φόροι κατανάλωσης), και ελεύθερη επιλογή ασφαλιστικού φορέα, δημόσιου ή ιδιωτικού.

ΣΤΟΧΟΣ:
ΤΟ ΚΕΡΔΟΣ ΝΑ ΜΕΝΕΙ ΣΤΟΝ ΠΟΛΙΤΗ
ΚΑΙ ΟΧΙ ΣΤΟ ΚΡΑΤΟΣ



**ΕΘΝΙΚΗ
ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ**

Θάνος Τζήμερος • Φαήλος Κρανιδιώτης

ΦΙΛΕΛΕΥΘΕΡΟΙ
ΠΑΤΡΙΩΤΕΣ
ΜΕΤΑΡΡΥΘΜΙΣΤΕΣ

www.ethnikidimourgia.gr



ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΒΛΑΧΟΣ

ΒΟΥΛΕΥΤΗΣ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Συνάντηση με τον **Πρωθυπουργό, Κυριάκο Μητσοτάκη**, πραγματοποιήσε ο **Βουλευτής Ανατολικής Αττικής, Γεώργιος Βλάχος**, στο Μέγαρο Μαξίμου.

Ο **κ. Βλάχος** με το πέρας της συνάντησης σχολίασε τα εξής:
«*Εν όψει των επικείμενων εκλογών και με αφορμή θέματα, που εκκρεμούν στην Ανατολική Αττική, συναντήθηκα με τον Πρωθυπουργό, Κυριάκο Μητσοτάκη, όπου συμφωνήσαμε να καταβάλλουμε κάθε δυνατή προσπάθεια προκειμένου να διασφαλισθούν τα κεκτημένα και οι επιτυχίες της περιόδου που λήγει και να θέσουμε τις νέες προτεραιότητες με βάση τις ανάγκες της Κοινωνίας. Υπόψιν του Πρωθυπουργού έθεσα και σειρά οικιστικών, χωροταξικών, δασικών και αναπτυξιακών θεμάτων, που απασχολούν έως και σήμερα την Ανατολική Αττική.*»

Αθήνα, 3 Απριλίου 2023

ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ

ΚΑΛΑΝΤΖΗΣ

ΥΠΟΨΗΦΙΟΣ ΒΟΥΛΕΥΤΗΣ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Η νέα επιδίωξη για την Ανατολική Αττική

Ο 39χρονος Νεκτάριος Καλαντζής θα είναι υποψήφιος Βουλευτής με τη ΝΔ στην Ανατολική Αττική. Είναι Οικονομολόγος-Κοινωνιολόγος, **υπ. Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Πειραιώς** και υιός ιερέα, του Πατέρα Κωνσταντίνου, Πρωτοπρεσβύτερου που ιερούργει στην Ιερά Μητρόπολη Μεσογαίας και Λαυρεωτικής τα τελευταία **50 χρόνια**, με καταγωγή από το Ξηρόμερο Αιτωλοακαρνανίας.

Είναι Πρόεδρος του Συμβουλίου των Ευρωπαίων Νέων Αυτοδιοικητικών (ELL Group) και της Ένωσης Νέων Αυτοδιοικητικών Ελλάδος (Ε.Ν.Α.). Είναι Δημοτικός Σύμβουλος του Δήμου Παλλήνης επί τρεις συνεχείς τετραετίες. Είναι Μέλος της Πολιτικής Επιτροπής της ΝΔ. Το 2022 επιλέχθηκε να εκπροσωπήσει την Ελλάδα ανάμεσα στους «40 Ευρωπαίους Νέους Ηγέτες κάτω των 40 ετών», «European Young Leader 2022».



ΝΔ
ΝΕΑ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Εμπιστευθείτε τους νέους...
στηρίξτε τους με την ψήφο σας!

ΕΥΧΟΜΑΙ ΤΟ ΑΓΙΟ ΦΩΣ ΤΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΗΣ
ΝΑ ΦΕΡΕΙ ΣΕ ΟΛΟΥΣ ΜΑΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ
ΑΓΑΠΗ, ΕΛΠΙΔΑ ΚΑΙ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ!
ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ!



Καλαφατέλης Γιάννης

ΔΗΜΑΡΧΟΣ ΔΙΟΝΥΣΟΥ

ΤΙΣ ΘΕΡΜΟΤΕΡΕΣ ΕΥΧΕΣ ΜΟΥ
ΚΑΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ
ΜΕ ΥΓΕΙΑ, ΕΥΤΥΧΙΑ ΚΑΙ ΧΑΡΑ!



Οικονόμου Βασίλης

ΒΟΥΛΕΥΤΗΣ Ν.Δ. ΑΝΑΤΟΛΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

**Καλή Ανάσταση
και Καλό Πάσχα**



Γεώργιος Βλάχος
Βουλευτής Ανατολικής Αττικής

Φίλες και φίλοι,

Σεβόμενος την επιθυμία σας και αντλώντας δύναμη από τη στήριξη σας, θα είμαι εκ νέου υποψήφιος Βουλευτής με την **ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΛΥΣΗ**, στο πλευρό του Προέδρου μας, **Κυριάκου Βελόπουλου**, στην αγαπημένη μου περιφέρεια της **Ανατολικής Αττικής**.

Νιώθω γεμάτος και ευγνώμων για την εμπιστοσύνη που δείξατε στο πρόσωπό μου και μοναδικός μου σκοπός είναι να σας βγάλω για άλλη μια τετραετία ασπροπρόσωπους.

Με εκτίμηση,
Αντώνης Μυλωνάκης.



ΘΕΡΜΕΣ ΕΥΧΕΣ
ΓΙΑ ΚΑΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ
ΜΕ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΤΥΧΙΑ ΣΕ ΟΛΟ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ



Σπύρος Δ. Αρνής

ΚΑΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΗ & ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ !!!



Πέππα Αγγελική

Ο
Νίκος Καρυστινός
και η ομάδα τής
παράταξης
νέος διόνυσος
σας εύχονται
Καλό Πάσχα!

#γιαόλους



νέος διόνυσος
#γιαόλους

Ο Εμπορικός Σύλλογος Διονύσου
σας εύχεται **ΚΑΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΗ**
και **ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ**



**ΕΜΠΟΡΙΚΟΣ
ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΔΙΟΝΥΣΟΥ**



Η Ανάσταση είναι ευκαιρία μοναδική να αναστοχαστούμε και να προσπαθήσουμε να βιώσουμε τα μηνύματα και τους συμβολισμούς της στα καθημερινά μας. Οι «Γολγοθάδες» είναι πολλοί όπως και οι «Ιούδες», όμως με υπομονή, αξιοπρέπεια, αλληλεγγύη, δύναμη και πίστη στους στόχους μας θα πετύχουμε τις προσδοκίες μας! Η δικαίωση έρχεται πάντα μετά την επ-ανάσταση απέναντι στο κακό, το άδικο, το πονηρό.

Εύχομαι ολόψυχα Καλό Πάσχα και αληθινή Ανάσταση!



Κωστής Δ. Κουριδάκης
Υποψήφιος Δήμαρχος Διονύσου



Αγγελική Λεβέντη

Υποψήφια Βουλευτής Ανατολικής Αττικής ΣΥΡΙΖΑ-Π.Σ

Μέσα από τις δυσκολίες μαθαίνουμε και συνειδητοποιούμε την αξία όσων βρίσκονται σε κρίση και υπό αμφισβήτηση. Μέσα σε μια τέτοια συγκυρία που βιώνει και ο τόπος μας, ο καθένας και η καθεμία μας οφείλει να δει την αξία της κοινωνικής δικαιοσύνης, της προσφοράς στο σύνολο και της συνεργασίας. Είναι αναγκαιότητα να θέσουμε τις βάσεις για ένα περιβάλλον, όπου η ευημερία του συνόλου θα αποτελεί εγγύηση για πρόοδο και ανάπτυξη σε ατομικό επίπεδο. Πραγματική ανάπτυξη με στέρεες βάσεις για το μέλλον των παιδιών μας και το μέλλον του τόπου. Με οδηγό τη δικαιοσύνη, την ισονομία και την ισότητα.

Καλό Πάσχα

με υγεία, αγάπη και κάθε καλό σε κάθε επίπεδο!



"Το Άγιο Φως της Αναστάσεως του Θεανθρώπου ας φωτίζει τις καρδιές μας με πίστη και αισιοδοξία, για ένα καλύτερο Άυριο, για έναν καλύτερο Δήμο Διονύσου".

"Εύχομαι από καρδιάς Υγεία, Αγάπη και Οικογενειακή Ευτυχία".



ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΜΑΪΧΟΣΟΓΛΟΥ

Δικηγόρος
Δημοτική Σύμβουλος
Υποψήφια Δήμαρχος Δήμου Διονύσου

Λ. Μαραθώνος 60,
145 69 Άνοιξη
Τηλ. 2104404550
katerinamaicho@gmail.com

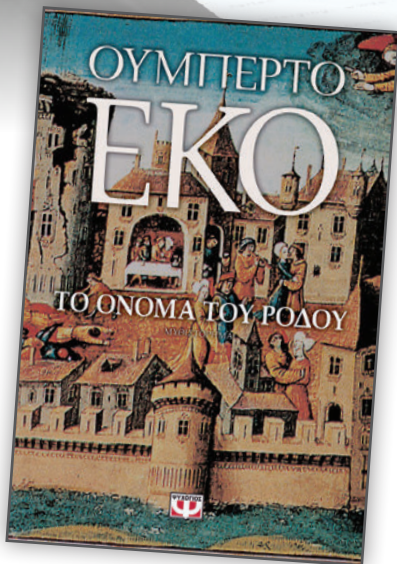
Ένα δώρο για τον εαυτό μας...

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... Μεσαίωνα

Το όνομα του ρόδου

«Το Όνομα του Ρόδου» είναι το πρώτο μυθιστόρημα του Ουμπέρτο Έκο. Μετά από αρκετή επεξεργασία εκδόθηκε στην Ιταλία το 1980, η επιτυχία του δε, ήταν τόση, που το 1983 μεταφράστηκε στα Αγγλικά, ενώ το 1986 μεταφέρθηκε στον κινηματογράφο από το σκηνοθέτη Ζαν-Ζακ Ανό με πρωταγωνιστή τον Σον Κόνερι. Το έργο έχει μεταφραστεί σε πολλές γλώσσες και μεταφέρει τον αναγνώστη σε ένα ιταλικό μοναστήρι των Βενεδικτίνων. Εκεί, γύρω από την αναζήτηση ενός χειρόγραφου του Αριστοτέλη, αναπτύσσεται η πλοκή του, με φόνους, άνομες σχέσεις μεταξύ μοναχών και το κυνήγι των αιρετικών εν έτει 1327.



ΜΟΥΣΙΚΗ

On the shore / Trees

Το On the Shore είναι το δεύτερο και τελευταίο άλμπουμ του βρετανικού φολκ ροκ συγκροτήματος Trees. Ηχογραφήθηκε τον Οκτώβριο του 1970 και κυκλοφόρησε τον Ιανουάριο του 1971 στην CBS Records. Αργότερα κυκλοφόρησε σε CD από την εταιρεία BGO.



ΠΟΤΟ

Tanqueray London Dry Gin

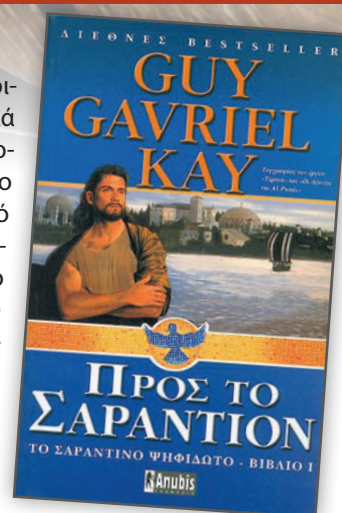
Το Tanqueray London Dry Gin αποστάζεται τέσσερις φορές και απολαμβάνεται καλύτερα με tonic, άφθονο πάγο και μία φέτα lime, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν εξαιρετική βάση για ένα ευρύ φάσμα κοκτέιλ. Το Tanqueray London Dry Gin έχει κερδίσει πολλαπλά βραβεία, συμπεριλαμβανομένου του βραβείου από τα 50 Καλύτερα Μπαρ του Κόσμου. Θεωρείται ως το κορυφαίο τζιν, το τζιν με τις μεγαλύτερες πωλήσεις και το αγαπημένο ποτό των bartender ανά τον κόσμο.



Με άρωμα... Βυζαντίου!

Προς το Σαράντιον...

Η Σαραντινή Αυτοκρατορία είναι περικλωμένη από τους εχθρούς της, αλλά ο Αυτοκράτορας Βαλέριος Β' είναι αποφασισμένος να ανακτήσει τη Ροδία, το δυτικό λίκνο της Αυτοκρατορίας, από τους βάρβαρους που την είχαν κυριέψει - και ταυτόχρονα να ανεγείρει το μεγαλύτερο Ναό του θεού Τζαντ που έχει κτιστεί ποτέ. Μέσα σε αυτό τον κυκλώνα μπαίνει ο Κρίσιπος, ένας εξαιρετος καλλιτέχνης ψηφιδωτών, που γνωρίζει από πρώτο χέρι τη δύναμη των παλιών θεών, στο ταξίδι που ξεκινά προς το Σαράντιον, υπακούοντας στην εντολή του αυτοκράτορα. Θα βρει μπροστά του χρώμα, θάνατο και θανάσιμες πολιτικές ίντριγκες... Ο Guy Gavriel Kay παντρεύει και πάλι την ιστορία με τη φαντασία, σε αυτό το μυθιστόρημα που ζωντανεύει και απεικονίζει με ζωηρά χρώματα το μεγαλείο, τις απειλές και την παρακμή της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας. Το έργο ολοκληρώνεται σε δύο βιβλία.



ΜΟΥΣΙΚΗ

Focus Ship of Memories

Το Ship of Memories είναι το έκτο άλμπουμ συμφωνικής progressive rock του ολλανδικού συγκροτήματος Focus, που κυκλοφόρησε το 1976. Κατά τη διάρκεια μιας περιόδου αδράνειας της ομάδας, ο μακροχρόνιος συνεργάτης Hubert Terheggen ζήτησε από τον παραγωγό τους Mike Vernon να επιλέξει υλικό που δεν είχε κυκλοφορήσει προηγουμένως για επίσημη κυκλοφορία.



ΠΟΤΟ

Domaine Costa Lazaridi Syrah

Πολυταξιθεμένη αλλά δύσκολη στην καλλιέργειά της ποικιλία, η Syrah, βρίσκεται στον αμπελώνα του Κτήματος Λαζαρίδη, το κατάλληλο περιβάλλον για να εκφράσει τις αρετές και τα χαρίσματά της. Δυνατό, αλλά ταυτόχρονα φινό ερυθρό κρασί, χαρακτηρίζεται από την πιπεράτη αρωματική τυπικότητα της ποικιλίας, εμφανίζοντας ένα κοσμοπολίτικο και ιδιαίτερα φιλικό προφίλ.



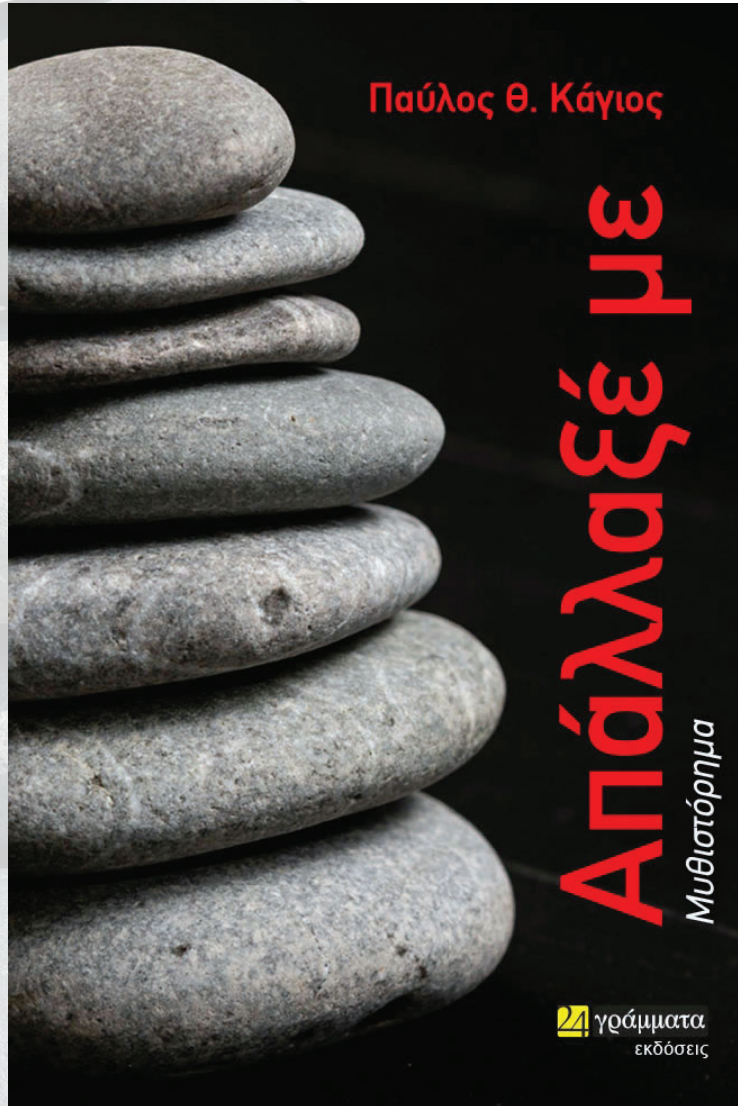
Απάλλαξέ με, Παύλος Θ. Κάγιος

Διχασμένος έρωτας με διπλό φινάλε ή ένας ήρωας με πολλές ζωές σ' έναν άγριο κόσμο;

«Κουνημένη φωτογραφία» κι ένα σωρό άλλα παρατσούκλια-κουδούνια, κρεμούν στον μικρό Δημοσθένη που μεγαλώνει στην Ελλάδα της δεκαετίας του '60.

Μαζί του κι ο Μιχάλης, που κουβαλάει τον δικό του σταυρό. Δύο κυνηγημένοι από τους πολλούς, με συνεχή καψόνια-βασανιστήρια, για την ακούρδιστη ζωή τους. Μόνο η Χίρα, η Αλέκα, η μαύρη ρεμπέτισσα, γίνεται έξαλλη με την απονιά, την ψευτιά και τον χλευασμό του κόσμου απέναντί τους.

Και παίρνει τον Δημοσθένη υπό την προστασία της στο «Ραντεβού στη Μεσόγειο». Ένα παλιό διώροφο σπίτι με αυλή στο Μεταξουργείο, που επί 50 χρόνια, τραγουδάει σ' αυτό τη ζωή, τον έρωτα, τον καημό. Κι η αγάπη με τη φιλία, φωτίζουν τα όνειρα μιας παρέας που κάνει ορμητήριό της αυτό το στέκι, πλάθοντας το δικό της σύμπαν. Εκεί, εμφανίζεται στη ζωή του Δημοσθένη κι η Ελένη που προσπαθεί να τον σώσει από την ήττα. Και παρόλο που με τον Μιχάλη φλογίζονται από τις ίδιες επιθυμίες, φοβούνται να τις αγγίξουν. Ώσπου ξαφνικά οι συμπεριφορές των ανθρώπων γίνονται βίαιες ανεξήγητα και ανεξέλεκτα κάνοντας τους ήρωες να φωνάζουν: Απάλλαξέ με.



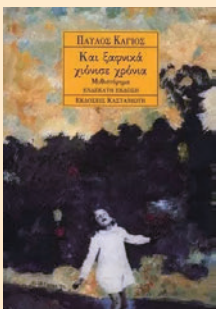
Τίτλος: Απάλλαξέ με
Συγγραφέας: Παύλος Θ. Κάγιος
Επιμέλεια: Ιωάννα Βελισσάρη
Εκδόσεις: 24γράμματα / Γιώργος Δαμιανός



Who Is who

Ο Παύλος Θ. Κάγιος γεννήθηκε στην Αθήνα το 1953. Σπούδασε κινηματογράφο. Το πρώτο του διήγημα κυκλοφόρησε από τις εκδόσεις Κάλβος το 1970. Από το 1984 μέχρι και το 2010 εργαζόταν στο πολιτιστικό ρεπορτάζ της εφημερίδας Τα Νέα, στους τομείς του κινηματογράφου και του θεάτρου. Τώρα δημοσιεύει κείμενά του σε ηλεκτρονικά μέσα.

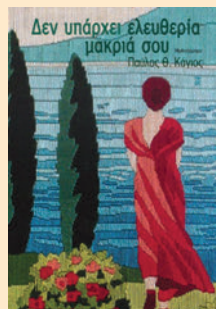
Έχει εκδώσει τα μυθιστορήματα (από τις Εκδόσεις Καστανιώτη)



• Και ξαφνικά χιόνισε χρόνια (1995)



• Σε είδα να 'σαι αόρατος (2000)



• Δεν υπάρχει ελευθερία μακριά σου (2004)



• Και με κλειστά μάτια θα βλέπω (2009)



• Μη μ' αφήσεις να χαθώ (2013)



• Ο κλήρος της τρικυμίας (2017)

Σε όλα τα βιβλιοπωλεία και online <https://24grammata.com/product/70561/>

Μπορείτε, ακόμα, να τα παραγγείλετε και τηλεφωνικά **210 612 70 74**,

αντικαταβολή, κούριερ, παράδοση την επόμενη εργάσιμη
ΔΩΡΕΑΝ ΕΞΟΔΑ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΕΠΙΚΡΑΤΕΙΑ.

Για την ΑΤΤΙΚΗ (πλην απομακρυσμένων περιοχών αποστέλλεται αυθημερόν με δικό μας διανομέα ΔΩΡΕΑΝ ΕΞΟΔΑ ΑΠΟΣΤΟΛΗΣ

Μια βαθιά ανθρώπινη ιστορία, που αφορά στην αδελφή του Αμαντέους Μότσαρτ την Νανέρλ Μότσαρντ. Μια ιστορία για τις ακυρωμένες επιθυμίες, για τις αδελφικές σχέσεις, για το ταλέντο και την καλλιτεχνική υπεροψία, για τον έρωτα και τη μοναξιά.

Ο αδελφός μου ο Αμαντέους...

«Δεξιότηνης, ταλέντο, διάνοια, παιδί-θαύμα». Με αυτές τις λέξεις υμνούσαν στη δεκαετία του 1760 ένα μέλος της οικογένειας των Μότσαρτ. Όχι τον Βόλφγκανγκ Αμαντέους αλλά την αδελφή του Νανέρλ Μότσαρτ. Πάνω στις δικές της παρτιτούρες έμαθε εξάλλου μουσική ένας από τους κορυφαίους μουσουργούς που πέρασαν ποτέ από τον κόσμο, τη στιγμή που και η ίδια θεωρούνταν μία από τις καλύτερες πιανίστες της Ευρώπης. Μαζί όργωσαν ολόκληρη την Ευρώπη και γνώρισαν την αποθέωση ως παιδιά θαύματα. Μέχρι τη χρονιά που η Νανέρλ έκλεισε τα δεκαοκτώ της χρόνια. Σύμφωνα με τα ήθη της εποχής ήταν πλέον σε ηλικία γάμου.

Έτσι, αυτή η σπουδαία μουσικός πέρασε στο περιθώριο.

Τα παιδικά τους χρόνια, η ανέλιξή τους, το πώς έγραψε ο Αμαντέους τα κορυφαία έργα του, η ζωή και ο μυστηριώδης θάνατός του, καθώς και η

προσωπική ιστορία της αδελφής του θα παρασταθούν σ' έναν αρμονικό συνδυασμό θεάτρου και μουσικής. Η σύντομη σε διάρκεια – αλλά μεγάλη σε καλλιτεχνική παραγωγή – ζωή του κορυφαίου συνθέτη, ιδωμένη μέσα από τα μάτια της αγαπημένης και εξίσου ταλαντούχας αδελφής του Νανέρλ.

Η οπτική του σκηνοθέτη

Η σκηνοθέτης **Βάνα Πεφάνη** μας μιλά για αυτή την θεατρική παραγωγή: "Η ιδέα του Μηνά Βιντιάδη για την άγνωστη ιστορία της αδελφής του Αμαντέους, με συνάντησε σε μια περίοδο -μετα την καραντίνα, μετά από τόσες γυναικοκτονίες και μετά το μεtoo- έντονης ανησυχίας, θυμού και εσωτερικής αναζήτησης για το φύλο μου, αβεβαιότητας για την δημιουργία, για την δουλειά μου την ίδια. Η ιστορία λοιπόν μιας καλλιτέχνιδας γυναίκας του 1800, ταλαντούχας και τελικά παραγκωνισμένης και φυλακισμένης

στα πατριαρχικά πρότυπα της τότε κοινωνίας, με ενδιέφερε πάρα πολύ. Ψάχνοντας τρόπους να επαναπροσδιορίσω την «καλλιτεχνική» μου φωνή στο σήμερα, στα εμπόδια που συναντώ στη δουλειά μου λόγω του φύλου μου, η ανάγκη να μιλήσω, όχι φεμινιστικά, αλλά για τον άνθρωπο που τον εμποδίζουν να πραγματοποιήσει τα όνειρά του, μ' αυτήν την επιτακτική ανάγκη δημιουργήθηκε σιγά σιγά η παράσταση Ο αδελφός μου ο Αμαντέους. Έχοντας αυτοδιάθεση και γενναιοδωρία από την Πέμη Ζούνη που έχει αναλάβει τον πολύπλοκο ρόλο της πρωταγωνίστριας Νανέρλ Μότσαρτ, κατασκευάσαμε μια γυναικεία παραστατική περιπέτεια στη ζωή και στην τέχνη, που εκφράζει την δικαίωση και την επιμονή, μα πάνω απ' όλα την πίστη και την αγάπη. Πολύτιμοι στο έργο μας ο έξοχος πιανίστας Διονύσης Μαλλούχος και ο Έλιο-Φοίβος Μπέικο". Η παράσταση πραγματοποιείται υπό την αιγίδα και με την οικονομική υποστήριξη του Υπουργείου Πολιτισμού και Αθλητισμού.

Για λίγες ακόμη παραστάσεις στη Βιβλιοθήκη του Μεγάρου Μουσικής.



Ηθοποιοί:

Πέμη Ζούνη, Έλιο-Φοίβος Μπέικο.

Στο πιάνο ο Διονύσης Μαλλούχος

Κείμενο: Μηνάς Βιντιάδης

Σκηνοθεσία- Δραματουργία:

Βάνα Πεφάνη

Βοηθός σκηνοθέτης:

Ντέπυ Πάγκα

Σκηνικά- κοστούμια: Γιώργος

Λυντζέρης

Φωτισμοί: Βασίλης Κλωτσοτήρας

Ήχοι- Πρωτότυπη μουσική:

Orestis

Κινησιολογία:

Κυριάκος Κοσμίδης

Επικοινωνία: Νταίζη Λεμπέση

Φωτογραφίες: Γιώτα Εφρεμίδου

Hair Design:

Κωνσταντίνος Σαββάκης

ΗΜΕΡΕΣ ΚΑΙ ΩΡΕΣ: 29/4, 30/4 στις 18.00 και στις 21.00

Τιμές Εισιτηρίων €16.00, €12.00 (φοιτητικό, μαθητικό, ανέργων) / 18:00

€18.00, €14.00 (φοιτητικό, μαθητικό, ανέργων) / 21:00

Προώληση: <https://www.ticketservices.gr/event/o-aderfos-mou-o-amanteous/> Ticket Services

Εκδοτήριο: Πανεπιστημίου 39. Τηλ.: 2107234567. Online: www.ticketservices.gr

Η συναρπαστική
σειρά ντοκιμαντέρ
του BBC έρχεται στον
ΣΚΑΪ
σε Α' Τηλεοπτική
μετάδοση.

Το Frozen Planet II έρχεται στην οθόνη του ΣΚΑΪ, σε Α' Τηλεοπτική Μετάδοση και για 5 επεισόδια. Οι τηλεθεατές θα έχουν την ευκαιρία να «ζήσουν το θαύμα» των παγωμένων βασιλείων του πλανήτη μας καθώς βρίσκονται στο χείλος μιας μεγάλης αλλαγής.

Το 2011, το Frozen Planet έδωσε στους θεατές του BBC μια άνευ προηγουμένου εικόνα για τη ζωή στους Πόλους. Έντεκα χρόνια αργότερα, το Frozen Planet II -σε αφήγηση του Sir David Attenborough- επιστρέφει στην Αρκτική και την Ανταρκτική για να παρατηρήσει τα εκπληκτικά είδη που ευδοκίμούν εκεί. Πηγαίνοντας πιο μακριά από τον πρώτο κύκλο της σειράς, τα νέα επεισόδια παρακολουθούν την άγρια ζωή στις πιο κρύες περιοχές του κόσμου: τα ψηλά βουνά, τις παγωμένες ερήμους, τα χιονισμένα δάση και τους παγωμένους ωκεανούς. Μέρη τόσο απαιτητικά για την επιβίωση που μόνο μια ηρωική ομάδα ζώων μπορεί να ζήσει εδώ. Πολικές αρκούδες, πγκουίνοι, πίθηκοι του χιονιού, τίγρεις της Σιβηρίας: κάθε είδος πρέπει να ξεπεράσει ιδιαίτερες προκλήσεις για να μπορέσει να επιβιώσει σε αυτό το ακραίο περιβάλλον

Το Frozen Planet II πραγματοποιήθηκε από την παγκοσμίου φήμης Μονάδα Φυσικής Ιστορίας των BBC



Studios, σε συμπαραγωγή των BBC America, Open University, Migu Video, ZDF και France Televisions. Η σειρά περιελάμβανε περισσότερες από 2.000 ημέρες γυρισμάτων στο πεδίο για τρία χρόνια, σε 18 διαφορετικές χώρες, σε όλες τις ηπείρους, στην Ανταρκτική αλλά και το διάστημα. Χρησιμοποιώντας κάμερες τελευταίας τεχνο-

λογίας, η σειρά είναι γυρισμένη σε εξαιρετικά υψηλή ευκρίνεια, προσφέροντας εντυπωσιακές εικόνες στους τηλεθεατές. Η Camila Cabello και ο βραβευμένος με Όσκαρ συνθέτης Hans Zimmer ένωσαν τις δυνάμεις τους για να ηχογραφήσουν το τραγούδι που ακούγεται στη σειρά με τίτλο «Take me back Home».





PEUGEOT i-Cockpit® Επανάσταση και εξέλιξη

Μοναδικός και καινοτόμος σχεδιασμός, ασύγκριτη και δαισθητική εμπειρία οδήγησης, επαναστατική εργονομία.

Η ιστορία ξεκίνησε το 2010 με την παρουσίαση του πρωτότυπου PEUGEOT SR1 στο Σαλόνι Αυτοκινήτου της Γενεύης, ένα κομψό κουπέ-καμπριολέ που έδειχνε μερικές από τις σκέψεις της μάρκας. Αυτό περιελάμβανε μια επαναστατική θέση οδήγησης που έφερε τα πάνω κάτω στους παρα-

δοσιακούς κώδικες σχεδιασμού και εργονομίας... Εκείνη την εποχή, οι ομάδες της PEUGEOT ήθελαν να εξελίξουν το κάθισμα του οδηγού για δαισθητική οδήγηση, περισσότερη εργονομία και ασφάλεια. Μια μικρή ομάδα σχεδιαστών και μηχανικών ξεκίνησε να δουλεύει προς αυτή την

κατεύθυνση και αρκετά γρήγορα προέκυψε η πρόταση για ένα μικρότερο τιμόνι με την λογική ότι αυτή η καινοτομία επέτρεπε την ανάγνωση πληροφοριών στο ύψος των ματιών χωρίς παρεμβολή άλλων στοιχείων. Προστέθηκε μια οθόνη αφής, η οποία έκανε όλα τα χειριστήρια πολύ πιο απλά και πρόσθεσε συνδεσιμότητα. Αυτή ήταν η αρχή των οθονών αφής για την PEUGEOT.

Το i-Cockpit

Το i-Cockpit® αποτελεί πλέον αναπόσπαστο στοιχείο του DNA της



PEUGEOT, διαθέσιμο σε όλα της τα μοντέλα.

Το PEUGEOT 208 λανσάρει περήφανα το i-Cockpit® και προκαλεί αίσθηση

Η πρώτη γενιά του PEUGEOT 208 προκάλεσε αίσθηση με την εισαγωγή του i-Cockpit® στον βασικό εξοπλισμό. Γρήγορα καθιερώθηκε ως μια καινοτομία που μεταμόρφωσε την εμπειρία του οδηγού:

Οδηγική απόλαυση

Περισσότερη οδηγική απόλαυση χάρη στο συμπαγές τιμόνι, το αυτοκίνητο είναι ακόμα πιο ευέλικτο στις κινήσεις του οδηγού, ο οποίος χρειάζεται επίσης να κινήσει λιγότερο τα χέρια του για τον ίδιο ελιγμό. Περισσότερη άνεση στην οδήγηση: με τα όργανα στο ύψος των ματιών, η οδήγηση γίνεται πιο ξεκούραστη. Το χαμηλότερο τιμόνι επιτρέπει την τοποθέτηση των χεριών του οδηγού σε πιο άνετες γωνίες και η κεντρική οθόνη αφής επιτρέπει τον δαισθητικό χειρισμό των κύριων λειτουργιών του οχήματος.

Βελτιστοποιημένη Ασφάλεια: το συμπαγές τιμόνι κάνει τις αντιδράσεις πιο γρήγορες, η υπερυψωμένη οθόνη κάνει τα μάτια πιο συγκεντρωμένα στο δρόμο και οι ειδοποιήσεις στο ταμπλό είναι πιο ορατές.



Θερμές ευχές για Καλό Πάσχα!

ΓΙΑΤΙ ο ΕΛΕΓΧΟΣ θα πρέπει να γίνει ΣΥΝΗΘΕΙΑ και όχι απλά τυπική υποχρέωση, ΠΡΩΤΙΣΤΩΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ όλων μας.

Κοιμήσεως Θεοτόκου & Πρεβέζης
Τ.Κ. 145 65 - Άγιος Στέφανος
τηλ.: 210 8141701 Fax: 210 8141911
e-mail: info@kteo-agioustefanou.gr
www.kteo-agioustefanou.gr

Kioiloglou

Καλό Πάσχα!



Car Service

Τα πάντα για την ολική συντήρηση του αυτοκινήτου

ΛΕΩΦ. ΜΑΡΑΘΩΝΟΣ 84 - ΑΝΟΙΞΗ ΑΤΤΙΚΗΣ
ΤΗΛ.: 210 8141055 - FAX: 210 6217494

www.kioiloglou.gr



ΤΖΙΝΑ Α. ΦΙΛΙΠΠΗ
Δερματολόγος - Αφροδισιολόγος

Κοσμητική Ιατρική
Παιδοδερματολογία
Χαρτογράφηση στίλων
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 συνήθειες 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 εβδομάδα 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 Σάντμπεργκ
ειδικός ενδοκρινολόγος
M.F. Hom. Λονδίνου E.C.P.D
Ομοιοπαθητικός Ιατρός
Βελονιστής



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

Τηλ.: 210 7770488
www.ygeia-prolipsis.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 Διατολόγος-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

αλληλοζωή
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 Σάντμπεργκ
ειδικός ενδοκρινολόγος - διαβητολόγος
M.F. Hom. Λονδίνου E.C.P.D
Ομοιοπαθητικός Ιατρός
Βελονιστής

Dr Γεωργία Σάντμπεργκ
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 Ιπποκράτειο Νοσοκομείο)

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



ΚΕΝΤΡΟ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
Θεόδωρος Π. Κουτσοσπίρος
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

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

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

ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΙΠΕΡΓΙΑΣ
ΙΑΤΡΟΣ ΑΚΤΙΝΟΔΙΑΓΝΩΣΤΗΣ
ΥΠΕΡΧΟΙ - TRIPLEX



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

gianispiergias@gmail.com
iatrio.ipiorgias@gmail.com

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

ΣΥΜΒΕΒΛΗΜΕΝΟΣ ΜΕ ΕΟΡΡΥΥ

Σταυριανάκης Βαγγέλης

Τοπογράφος Μηχανικός ΕΜΠ

Υπηρεσίες Πολιτικού Μηχανικού
Τακτοποιήσεις • Τοπογραφικά • Οικοδ. Άδειες • Η. Τ. Κ.

κ. 6945829593



Χελμού 15
Άγιος Στέφανος
Τηλ.: 210 62 19 027

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

ΖΙΑΚΚΑΣ group SECURITY SYSTEMS

- Κλειδιά όλων των τύπων
- Κλειδιά immobilizer
- Πόρτες Θωρακισμένες
- Αντιγραφή 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 • email: 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 Σιεγασικά
- 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 ClO₂
Σταθεροποιημένο διάλυμα διοξειδίου του χλωρίου ClO₂ Απολυμαντικό πόσιμου ύδατος και χώρων τροφίμων

ΕΙΔΙΚΑ ΑΠΟΛΥΜΑΝΤΙΚΑ ΕΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΟΦ



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



ΑΣΠΙΔΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥ COVID-19



ALTO GERM
Ιοκτόνο Μυκητοκτόνο Βακτηριοκτόνο σε μορφή σπρέυ μιας χρήσης



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

DALCO GEL WIPES
Υγρομάντιλα 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



Με πιστοποιημένες διαδικασίες ποιότητας



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



GROCERY
DELICACIES

UPPER MARKET

CURATED
CHOICES

DAILY



LOCAL

MADONNA