

## ΑΓΟΡΑ ΜΕΤΑΛΛΩΝ

- ΣΙΔΗΡΟΣ
- ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ
- ΗΛ. ΣΥΣΚΕΥΕΣ
- ΧΑΛΚΟΣ
- ΜΙΖΕΣ-ΔΥΝΑΜΟ
- ΙΝΟΧ
- ΟΡΕΙΧΑΛΚΙΝΟΣ
- ΠΡΟΦΙΛ
- ΜΟΤΕΡ
- ΚΑΛΩΔΙΑ
- ΑΛΟΥΜΙΝΙΟΥ
- ΜΕΤΑΣΧ/ΤΕΣ
- ΜΟΛΥΒΙ
- AIR CONDITION
- ΣΑΣΜΑΝ - ΜΗΧΑΝΕΣ



ΑΓΟΡΑΖΩ  
ΤΟΙΣ ΜΕΤΡΗΤΟΙΣ

Ρωτήστε μας για  
τις καλύτερες τιμές

Κ. Κατάρα 19, Αχαρνάι, 210 2405 007  
www.agorametallon.gr

## GROOMIE GROOMIE

Κομμωτήριο Σκύλων & Γατών

ΤΗΛ. για PANTEBOY: 213 0 314 314 - 6972 02 01 52  
Λεωφ. Τραπεζούντος 46 - Άγιος Στέφανος

- \* Καλλωπισμός
- \* Μπάνιο
- \* Κούρεμα Φυλής
- \* Stripping

Απρίλιος 22 / Φύλλο 163



# Βορεία Προάστια

ΔΙΑΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΟΠΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

Η πρώτη εφημερίδα των Βορείων Προαστίων

www.voreiaproastia.gr

## Προσμένοντας την Ανάσταση... ΜΕΣΑ ΜΑΣ!

Με οδηγό την Ανάσταση,  
ας ανατείλει το φως της ελπίδας  
στις ζωές μας!

σελ.13



**ΜΙΧΑΗΛ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ**  
ΠΕΤΡΕΛΑΙΟ ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

« 697.8161.215 »

<https://mixail.business.site>  
MixailPetrelaio

## Πετρέλαιο Θέρμανσης

ΤΙΜΗ  
ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗΣ



- \* Πετρέλαιο Θέρμανσης
- \* Λιπαντήριο
- \* Πλυντήριο

Λ. Μαραθώνος 8, Δροσιά  
Τηλ.: 211 2100004



ΠΕΤΡΕΛΑΙΟ ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

Παράδοση... ΤΩΡΑ!

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



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





Real Estate Group

# newdeal provalue

Διαχείριση Ακινήτων

Εάν θέλετε να πουλήσετε ή να ενοικιάσετε το ακίνητό σας, καλέστε μας.

210 62 19 350 • provalue.gr • vp.provalue@gmail.com

Ηρώων Πολυτεχνείου 45, 14565, Άγιος Στέφανος

Κυκλοφορεί τον Μάιο...

ΟΔΗΓΟΣ ΦΑΓΗΤΟΥ, ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗΣ & DELIVERY  
ΒΟΡΕΙΩΝ ΠΡΟΑΣΤΙΩΝ

www.eatdrink.gr

2022

11<sup>η</sup> ΕΤΗΣΙΑ ΕΚΔΟΣΗΜΕ ΤΗΝ ΔΥΝΑΜΗ  
ΤΗΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ

210 6219342 - voreiaproastia@gmail.com

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

ΑΡΧΙΣΥΝΤΑΚΤΗΣ: Νικολακόπουλος Χρήστος

ΝΟΜΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ: Οικονόμου Ιάσωνας, κ. 6946401914

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ: Μεγακλής Κανελλόπουλος,

Bogdan 'Θεοδόσης' Yanko, Σχοινιάς Στυλιανός,

Τζήμου Μαρία, Παπαιωάννου Ζωή,

Λάκκας Ευστάθιος, Γουλίνα Μανωλάτου.

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.vpgroupnet.com

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση, ολική, μερική ή περιληπτική, η διασκευή απόδοσης του περιεχομένου της εφημερίδας, με οποιοδήποτε τρόπο μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, χωρίς την άδεια του εκδότη. Μακέτες, φιλμς, σлайтs 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

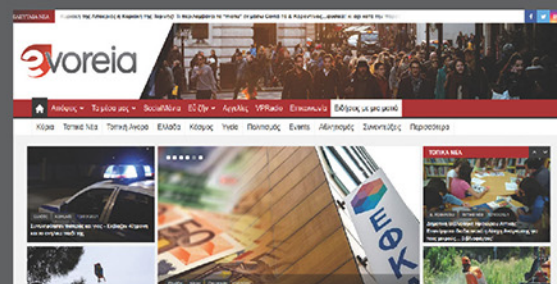
Η Εφημερίδα μας διανέμεται στις παρακάτω περιοχές:

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

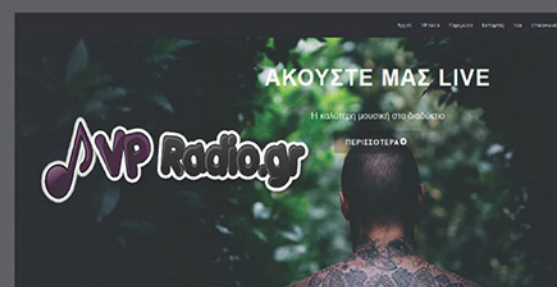
Τα μέσα μας...



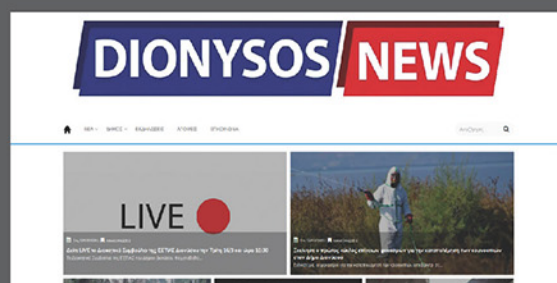
voreiaproastia.gr



evoreia.gr



vpradio.gr



dionysosnews.gr



northdoctors.gr

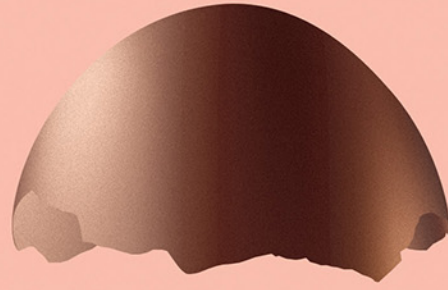
ΟΔΗΓΟΣ ΦΑΓΗΤΟΥ, ΔΙΑΣΚΕΔΑΣΗΣ & DELIVERY  
ΒΟΡΕΙΩΝ ΠΡΟΑΣΤΙΩΝ

2021

10<sup>η</sup> ΕΤΗΣΙΑ ΕΚΔΟΣΗΜΕ ΤΗΝ ΔΥΝΑΜΗ  
ΤΗΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ

eatdrink.gr





# SPRINGING INTO Easter



**troufadaily.gr**  
info@troufadaily.gr

Δροσιά, Λ. Θησέως 4  
Τηλ.: 210 800-0950

Ώρες λειτουργίας:  
06:30 - 00:00







## Υποδύομενοι τους τεχνικούς της ΔΕΗ «αδειάζουν» διαμερίσματα στα Βόρεια Προάστια

Σπείρα απατεώνων υποδύομενοι τους υπαλλήλους της ΔΕΗ «αδειάζουν» διαμερίσματα.



Συγκεκριμένα, οι κλέφτες, προφασιζόμενοι ότι είναι υπάλληλοι της ΔΕΗ με πειστικές δικαιολογίες και ντυμένοι με στολές που μοιάζουν με αυτές των τεχνικών της επιχείρησης καταφέρνουν να μπαίνουν στα σπίτια και να τα «αδειάζουν».

Τις τελευταίες ημέρες τέτοια περιστατικά καταγράφηκαν στο Χαλάνδρι, στην Αγία Παρασκευή, στην Κηφισιά, στην Νέα Ερυθραία και στον Άγιο Στέφανο.

Πιο πρόσφατο χτύπημα στην περιοχή της Αγίας Παρασκευής και συγκεκριμένα σε ένα διαμέρισμα πολυκατοικίας στην οδό Σπετσών, ακολούθησαν μία ηλικιωμένη γυναίκα στο σπίτι της, μπήκαν στο ασανσέρ μαζί της και όταν τους άνοιξε την πόρτα, την ακινητοποίησαν και για περίπου 2 λεπτά μπόρεσαν να ψάξουν το σπίτι ανενόχλητοι, άρπαξαν χρυσαφικά και κάποια χρήματα που υπήρχαν και εξαφανίστηκαν.

Τις τελευταίες ημέρες έχουν γίνει τουλάχιστον 3 με 4 χτυπήματα και είναι σε εξέλιξη έρευνα για τον εντοπισμό τους.

## Συνελήφθη αρχηγικό μέλος συμμορίας για κλοπές στα Βόρεια Προάστια

Την ώρα που επιχειρούσε να εξαπατήσει μια ηλικιωμένη γυναίκα στο Μαρούσι, συνέλαβαν οι αρχές τη Δευτέρα, 28/3/2022, έναν 48χρονο άνδρα, αρχηγικό μέλος συμμορίας που διέπραττε κλοπές σε περιοχές των Βορείων Προαστίων. Οι απατεώνες έβαζαν στο στόχαστρο ηλικιωμένους και υποδύομενοι τους... ασφαλιστές, έμπαιναν στα σπίτια τους και άρπαζαν αντικείμενα αξίας. Εκτός από τον 48χρονο, οι αστυνομικοί του Τμήματος Εγκλημάτων κατά Ιδιοκτησίας πέρασαν χειροπέδες σε ένα ακόμα μέλος της συμμορίας, μια 49χρονη γυναίκα, ενώ αναζητούν ακόμα και άλλα άτομα που φαίνεται να είχαν ενεργό ρόλο στην εγκληματική δράση της σπείρας.

Ο «εγκέφαλος» της συμμορίας εντοπίστηκε στο Πολύδροσο Αμαρουσίου, το πρωί της Δευτέρας, να συνομιλεί με διερχόμενη ηλικιωμένη γυναίκα, υποδύομενος τον ασφαλιστή. Όπως ισχυριζόταν τον είχε στείλει συγγενικό της πρόσωπο, με σκοπό να τη μεταφέρει με το αυτοκίνητο του στο σπίτι της για να ασφαλίσει τα κοσμήματά της. Ήταν μια από τις μεθόδους εξαπάτησης που είχαν αναπτύξει τα μέλη της εγκληματικής ομάδας προκειμένου να εξαπατούν ανυποψίαστους ηλικιωμένους. Συνήθως ο ένας από αυτούς παρουσιαζόταν ψευδώς ως ασφαλιστής και με αυτό τον τρόπο οι κακοποιοί έμπαιναν στα

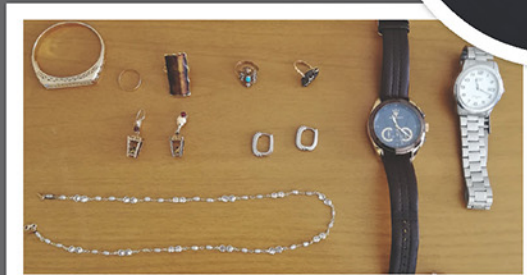
σπίτια και αφαιρούσαν χρηματικά ποσά, κοσμήματα και οτιδήποτε άλλο θα τους απέφερε κέρδος.

Η συμμορία χρησιμοποιούσε διαφορετική σύνθεση κάθε φορά, αλλά πάντα με την αυτοπρόσωπη παρουσία του 48χρονου κατηγορουμένου, ο οποίος είχε αρχηγικό ρόλο και ήταν αυτός που εντόπιζε και προσέγγιζε τους ηλικιωμένους έξω από τα σπίτια τους, προτιμώντας πάντα γυναίκες. Αφού παρουσιαζόταν ως ασφαλιστής, καλούσε από την τηλεφωνική του συσκευή την 49χρονη κατηγορούμενη, προσποιούμενος ότι συνομιλεί με συγγενικό πρόσωπο της παθούσας, αναφέροντας λεπτομέρειες σχετικά με την υποτιθέμενη ασφάλιση των αντικειμένων. Στη συνέχεια, αφού τα θύματα πείθονταν από τα λεγόμενα του, ο 48χρονος έμπαινε στα σπίτια, ζητούσε να του παρουσιάσουν αντικείμενα αξίας και κοσμήματα με το πρόσχημα ότι πρέπει να τα φωτογραφίσει για να τα ασφαλίσει και ακολούθως, απασχολώντας τις παθούσες,

τα αφαιρούσε. Τα υπόλοιπα μέλη της συμμορίας που αναζητούνται, είχαν αναλάβει τον ρόλο του τσιλιαδόρου επιτηρώντας τον χώρο περιμετρικά των σπιτιών.

Όπως αποδείχτηκε η δράση της συμμορίας ξεκίνησε από το Νοέμβριο του 2021 και από την προανακριτική έρευνα, εξιχνιάστηκαν τέσσερις περιπτώσεις απατών-κλοπών σε βάρος ηλικιωμένων γυναικών, σε διάφορες περιοχές της Βόρειας Αττικής. Μάλιστα σε βάρος του 48χρονου εκκρεμούσαν ένταλμα σύλληψης και καταδικαστικές αποφάσεις κυρίως για απάτες. Από τις έρευνες που πραγματοποιήθηκαν, κατασχέθηκε πλήθος κοσμημάτων, κινητά τηλέφωνα και το «επιχειρησιακό» αυτοκίνητο.

Οι συλληφθέντες οδηγήθηκαν στον Εισαγγελέα Πλημμελειοδικών Αθηνών, ενώ η έρευνα τόσο για την ταυτοποίηση και άλλων μελών της συμμορίας, όσο και για τον εντοπισμό επιπλέον παθόντων, συνεχίζεται.



# 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





# 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 πόσιμου 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

**ΑΣΠΙΔΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥ COVID-19**

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



**DALCO GEL WIPES**  
Υγρομάντηλα 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





## ❖ ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΝΟΡΑΜΑ ❖

**Η** ονομασία του εκφράζει το **όραμα** των κατασκευαστών, λόγω των ιστορικών δεσμών τους με την περιοχή, να δημιουργήσουν ένα **εμπορικό κέντρο - σημείο αναφοράς** που θα συνέβαλε αποφασιστικά στην **αναβάθμιση της περιοχής**.

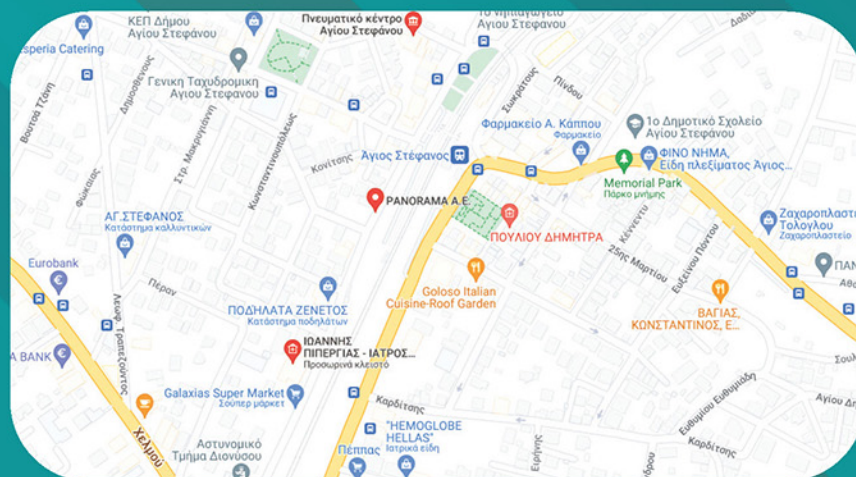
Το 2006 ξεκίνησε η κατασκευή του και τελείωσε το 2007. Αποτελείται από 3.000 τμ **ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΕΚΤΑΣΗ** με υπόγειο, γκαράζ και 31 συνολικά ακίνητα, στα οποία δραστηριοποιούνται 31 επιχειρήσεις, οι οποίες εξυπηρετούν καθημερινά εκατοντάδες πολίτες.

Το ισόγειο περιλαμβάνει καταστήματα: εστίασης, οπτικά, κοσμήματα, φαρμακείο, κομμωτήριο, σχολή χορού και σχολή Muay Thai.

Στον 1ο όροφο υπάρχουν: ιατρεία, οδοντιατρεία, διατροφολόγος, ορθοπαιδικός, χειρουργός οφθαλμίατρος, κέντρο διαιτολογίας, δερματολόγοι, παθολόγος, λογιστικό γραφείο, ΙΚΕΠ, ιατρείο υπερήχων και TRIPLEX αγγείων

Οι κατασκευάστριες εταιρείες εδρεύουν στο κέντρο του εμπορικού.

Ένα Εμπορικό Κέντρο που αναβαθμίζει την περιοχή μας. **Επισκεφτείτε το!**



**ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΙΠΕΡΓΙΑΣ**  
ΙΑΤΡΟΣ ΑΚΤΙΝΟΔΙΑΓΝΩΣΤΗΣ  
ΥΠΕΡΗΧΟΙ - TRIPLEX

Τηλ. Ιατρού: 697 9150758 Τηλ. Ραντεβού: 693 7372507  
✉ gianispipergias@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



SINCE 2020

**CAPRI**

ALL DAY BAR

📍 Ηρώων Πολυτεχνείου 13, Άγιος Στέφανος

☎ 210 800 4181

Κατερίνα Κοτούττα

κομμωτήριο

Ηρώων Πολυτεχνείου 13, Αγ. Στέφανος  
☎ 6937294750 - 211836482  
✉ katerinakoutta@gmail.com

**ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ**

ΜΕΣΙΤΕΙΑ ΑΣΦΑΛΙΣΕΩΝ



INSURANCE BROKER

**ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΟΣ**

ΗΡΩΩΝ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ 13, 14565 ΑΓΙΟΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ  
ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ PANORAMA  
ΤΗΛ.: 210 6217264, MOBILE: 6932 356568  
e-mail: ka.brokers@gmail.com



**Χρήστος Χριστοδουλέλης**

Founder & CEO, Λογιστής, Φοροτεχνικός,  
Οικονομικός Σύμβουλος

Τυρνάβου 3, Άγιος Στέφανος, Τηλ. 210 8004130

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



MUAYTHAI  
KICK BOXING  
BOXING  
GYMNASTICS  
FITNESS

NASSOS ARGIROPOULOS ACADEMIES  
Martial Arts Fitness Gymnastics



ΑΝΤΙΣΤΡΟΦΗ ΔΥΝΑΜΟΣ ΑΠΟ ΤΗ ΠΑΡΑ  
ΜΕ ΓΕΙΩΣΜΕΝΕΣ ΤΡΟΦΗΝΕΣ

SMALL GROUPS . PERSONAL . SEMI PERSONAL . ELITE FIGHTING TEAM





## ❖ ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΝΟΡΑΜΑ ❖



### Λουκάς Η. Καραογλάνης Χειρουργός - Οφθαλμίατρος

Επιστημονικός Συνεργάτης ΟΜΜΑ  
Οφθαλμολογικό Ινστιτούτο Αθηνών



Ιατρείο\_ Ηρ. Πολυτεχνείου 13 & Σαρανταπόρου  
Αγ. Στέφανος 145 65 (Εμπορικό Κέντρο Πανόραμα) [Ισόγειο]  
email\_ loukkar7@gmail.com  
Τηλ - Fax\_ 210 6422993 Mob\_ 6974 195950

ΟΜΜΑ\_ Κατεχάκη 74 Αθήνα 115 25  
Τηλ\_ 210 6755850

Ώρες Ιατρείου\_ Δευτέρα - Τρίτη - Πέμπτη 5:00 - 9:00μ.μ.

8 4 3 2 0  
7 5 9 6 4  
2 7 8 5 3  
0 4 9 5 7  
3 2 6 4 0

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΙΛΤΣΗΣ Ο.Ε



[www.piltsiskosmima.gr](http://www.piltsiskosmima.gr)  
info@piltsiskosmima.gr

[www.kosmisis.gr](http://www.kosmisis.gr)  
info@kosmisis.gr

Ηρώων Πολυτεχνείου 13, Άγιος Στέφανος  
Τηλ.: 210 81 40 389

## ΛΟΓΙΣΤΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

ΧΡΥΣΙΚΟΠΟΥΛΟΣ Π. ΓΕΩΡΓΙΟΣ  
Λογιστής - Φοροτεχνικός

Ηρώων Πολυτεχνείου 13, Άγιος Στέφανος 14565, Εμπορικό Κέντρο Πανόραμα  
1ος όροφος  
τηλ: 210 4827183 - 210 4818093 Fax: 210 4827183  
email: geochrys@gmail.com



Γυαλιά οράσεως - ηλίου  
φακοί επαφής

Ηρώων Πολυτεχνείου 13, Αγ. Στέφανος  
Τηλ./Fax: 210 8145970



ΙΔΙΩΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΠΟΛΙΤΩΝ

- ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΑ - ΛΟΓΙΣΤΙΚΑ
- ΠΡΟΚΗΡΥΞΕΙΣ
- ΟΑΕΔ
- ΕΚΔΟΣΗ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΩΝ
- ΔΕΚΟ
- ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΑ ΤΑΜΕΙΑ
- ΤΡΑΠΕΖΕΣ
- ΔΙΑΦΟΡΑ

ΗΡΩΩΝ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ 13, ΑΓΙΟΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ, ΤΗΛ: 2108145417



οδοντιατρείο  
για παιδιά και εφήβους

Κατερίνα Π. Χρυσικοπούλου, MSD  
Παιδοδοντίατρος

Ειδικευθείσα στο Παν/μιο New Jersey, Η.Π.Α  
Επιστημονικός Συνεργάτης Παν/μίου Αθηνών

Ηρώων Πολυτεχνείου 13, Αγ. Στέφανος  
Εμπορικό Κέντρο Panorama  
e-mail: katechrys@yahoo.com  
τηλ: 210 6215260 - κιν: 6948 837350





## Δεν μπαίνουν διόδια σε Βαρυμπόμπη και Άγιο Στέφανο τα επόμενα 3 χρόνια



**Ο** Υπουργός Υποδομών και Μεταφορών, κ. Κώστας Καραμανλής διαβεβαίωσε πως δεν θα μπουν διόδια σε Βαρυμπόμπη και Άγιο Στέφανο τα επόμενα τρία χρόνια, καθώς κι ότι δεν θα γίνει ο ανισόπεδος κόμβος στη Βαρυμπόμπη

Ο ίδιος εξήγησε ότι η Κυβέρνηση έδωσε τριετή αναστολή στην υλοποίηση των πλευρικών σταθμών διοδίων των Κόμβων Βαρυμπόμπης και Αγίου Στεφάνου, καθώς και του Μετωπικού Σταθμού Διοδίων Σχηματαρίου, ενώ παράλληλα προχωρά τις διαδικασίες για το νέο σύστημα ηλεκτρονικών διοδίων, όπου θα υπάρχει η λεγόμενη αναλογική χρέωση.

**Δεν προχωρά ο κόμβος Βαρυμπόμπης λόγω των αντιδράσεων της τοπικής κοινωνίας**



Ο κ. Καραμανλής δήλωσε επίσης ότι δεν θα γίνει ανισόπεδος ο κόμβος στη Βαρυμπόμπη, καθώς διαφωνούν οι τοπικοί φορείς, με τους οποίους έχει μιλήσει επανειλημμένως και ο ίδιος και οι Γενικοί Γραμματείς και υπηρεσίες του Υπουργείου Υποδομών και Μεταφορών. Ανέφερε ότι η προσωπική του άποψη είναι πως αυτό είναι λάθος, ωστόσο θα σεβαστεί την άποψη της τοπικής κοινωνίας.

## Συγκλονισμένος ο Δήμος Διονύσου από την τραγική απώλεια του κορυφαίου ορειβάτη Αντώνη Συκάρη

**Μ**ε βαθύτατη θλίψη πληροφορηθήκαμε την τραγική απώλεια ενός διακεκριμένου συμπολίτη μας, του κορυφαίου ορειβάτη Αντώνη Συκάρη, ο οποίος έχασε τη ζωή του σε ορειβατική αποστολή στο πλαίσιο της κατάβασης του από κορυφή 7.400 μέτρων.

Ο συμπολίτης μας Αντώνης Συκάρης υπήρξε έμπειρος ορειβάτης με δεκάδες διεθνείς αποστολές, γνωστός επιχειρηματίας και άριστος οικογενειάρχης.

Το Δεκέμβριο του 2020 ο Δήμαρχος Διονύσου Γιάννης Καλαφατέλης είχε παραδώσει στον Αντώνη Συκάρη τη σημαία του Δήμου, για να την μεταφέρει στο μακρινό Πακιστάν και να την υψώσει σε μία από τις ψηλότερες κορυφές του κόσμου, υπόσχηση την οποία πραγματοποίησε.



Η ξαφνική απώλεια του Αντώνη Συκάρη κάνει την οικογένεια του Δήμου Διονύσου φτωχότερη. Ωστόσο θα παραμείνει πάντα ζωντανό το όραμα και η πίστη του στην ανθρώπινη θέληση και την υπέρβαση του ίδιου μας του εαυτού, που μπορεί να υπερνικήσει κάθε δυσκολία ή εμπόδιο κάνοντας εφικτό κάθε φιλόδοξο εγχείρημα.

Εκφράζουμε τα ειλικρινή μας συλλυπητήρια στην οικογένεια του εκλιπόντος.

**«Δεν θα τον δεις τον αετό  
στις μπόρες να λυγίζει  
κόντρα τ' ανέμου θα πετά  
γι' αυτό και ξεχωρίζει»**



- 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](mailto:dontasrealestate@gmail.com)



ΕΝΤΥΠΟ | ΨΗΦΙΑΚΕΣ & OFFSET ΕΚΤΥΠΩΣΕΙΣ | ΕΠΙΓΡΑΦΗ

# melvi

GRAPHIC DESIGN + PRODUCTION



\* Graphic design, is thinking made visual.

\* 24 χρόνια εμπειρίας

Λεωφόρος Τραπεζούντος 29, Άγιος Στέφανος

τ.: 210 62 100 49 | [www.melvi.gr](http://www.melvi.gr)





Τα 7 μεγάλα έργα της Βόρειας Αττικής παρουσιάστηκαν στην εκδήλωση του ΣΒΑΠ



MALL ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ



ΚΑΖΙΝΟ ΜΑΡΟΥΣΙ



ΔΙΟΔΙΑ ΒΑΡΥΜΠΟΜΠΗΣ



ΛΑΤΟΜΕΙΟ



ΠΟΔΗΛΑΤΟΔΡΟΜΟΣ



ΜΕΤΡΟ ΓΡΑΜΜΗ 4

Σε εκδήλωση που συνδιοργάνωσαν ο Σύνδεσμος για την Βιώσιμη Ανάπτυξη των Πόλεων και ο Δήμος Λυκόβρυσης – Πεύκης, παρουσιάστηκαν τα κυριότερα έργα υπερτοπικού χαρακτήρα, που προγραμματίζονται να υλοποιηθούν στο Β. – Β.Α. τομέα της Αττικής με συμμετοχή των Δημάρχων Αμαρουσίου κ. Θεόδωρος Αμπατζόγλου, Γαλατσίου και Πρόεδρος της ΠΕΔΑ κ. Γιώργος Μαρκόπουλος, Παλλήνης κ. Αθανάσιος Ζούτσος, Κηφισιάς κ. Γιώργος Θωμάκος, Διονύσου κ. Γιάννης Καλαφατέλης, Αντιδημάρχων, Δημοτικών Συμβούλων και εκπροσώπων φορέων των όμορων περιοχών.

**Ποια είναι τα έργα**

Τα έργα αυτά είναι η επέκταση της Λ. Κύμης, η γραμμή 4 του Μετρό, οι ποδηλατοδρόμοι, το νέο Mall στην Μεταμόρφωση και Λυκόβρυση, η μετεγκατάσταση του Καζίνο, η γέφυρα της

Βαρυμπόμπης και τα διόδια, η επαναλειτουργία των λατομείων της Πεντέλης. Για τα τρία (3) τελευταία ο κ. Καμάρας τόνισε την κατηγορηματική αντίθεση Δημοτικών Συμβούλων, Δημοτών και Φορέων στην υλοποίησή τους.

Την παρουσίαση των έργων του ΑΤΤΙΚΟ ΜΕΤΡΟ και ιδιαίτερα της γραμμής 4, ανέπτυξε ο Δ/νων Σύμβουλος της εταιρίας κ. Νίκος Κουρέτας, δίνοντας ενδεικτικά στοιχεία του χρονικού προγ/σμού των έργων και κυρίως του κλάδου που αφορά στη γραμμή Κατεχάκη – Μαρούσι ενώ έκανε αναφορά και για επέκταση προς τα βόρεια του ηλεκτρικού σιδηροδρόμου (γραμμή 1).

Ο πρόεδρος του Πράσινου Ταμείου κ. Στάθης Σταθόπουλος παρουσίασε αναλυτικά όλα τα προγραμματιζόμενα έργα που χρηματοδοτεί και σχεδιάζει ο φορέας ευθύνης του, δίνοντας έμφαση στον Βόρειο Ποδηλατικό Άξονα της Αθήνας (Ομόνοια – Κηφισιά), τα 11 ολοκληρωμένα Σχέδια Βιώσιμης Αστικής Κινητικότητας (ΣΒΑΚ) των

Δήμων μελών του Συνδέσμου και τα 21 σχέδια φόρτισης Ηλεκτρικών οχημάτων (ΣΦΟ) καθώς και τον εν εξελίξει Επιχειρησιακό Σχεδιασμό Ελεύθερων Κοινόχρηστων Χώρων (ΕΣΕΚΧ). Την εκδήλωση έκλεισε ο Δήμαρχος Ηρακλείου Νίκος Μπάμπalos, που ανέπτυξε όλες τις ενέργειες του Δήμου του, καθώς και τα αιτήματα για βελτιστοποίηση του έργου της επέκτασης της Λεωφόρου Κύμης κυρίως ως προς τον κόμβο της Κύμης και την κάλυψη του α' τμήματος (360 μέτρων), ενώ παράλληλα ζήτησε να συμπεριληφθεί στα έργα υπερτοπικής σημασίας και η Λεωφόρος Ηρακλείου.

Παρέμβαση έκανε και η Αντιδήμαρχος του Δήμου Πεντέλης κα Άρτεμις Αργύρη, η οποία ανέπτυξε τις ενέργειες της Δημοτικής Αρχής για την αποτροπή επαναλειτουργίας των λατομείων στη Πεντέλη. Επίσης αναφέρθηκε στη μελέτη που εκπονείται σε συνεργασία με το Υπουργείο Περιβάλλοντος για τη συνολική ανάπλαση του Πεντελικού.

**aqualifecenter.gr**  
Αγ. Αθανασίου & Σουλίου 17, Άνοιξη  
Τηλ.: 210 800 44 38

ΚΟΥΡΤΙΝΕΣ(&ΡΑΦΕΣ)-ΚΟΥΡΤΙΝΟΕΥΛΑ-ΛΕΥΚΑ ΕΙΔΗ  
ΜΙΧΑΗΛ ΜΑΝΔΑΛΑΚΑΣ Α.Ε.  
ΕΠΙΣΚΕΦΤΕΙΤΕ ΤΟ E-SHOP ΜΑΣ  
www.mmc.gr  
ΑΠΟ ΤΟ 1946  
ΧΙΟΥ 1, ΚΡΥΟΝΕΡΙ ΑΤΤΙΚΗΣ  
2108161514





Πασχαλινές επιλογές



Crepa | Pizza | Pasta

DELIVERY  
TAKE AWAY  
DINE IN

Λεωφ. Δροσιάς Σταματάς 2, Δροσιά  
Τ. 210 813 5500

 Twins served with Love

 twinservedwithlove



# Σεραλίδης

ΓΛΥΚΟ | ΚΑΦΕΣ | ΨΩΜΙ | ΠΑΓΩΤΟ | CATERING



Στην πλατεία της Δροσιάς... οι στιγμές γίνονται πιο Γλυκές!

patisserie  
chocolaterie



café  
viennoiserie

Σεραλίδης

210 62 15 800

Πλατεία Δροσιάς  
Στρατηγού Πετρίτη 4



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

# TO SPORT ΤΗΣ ΕΠΟΧΗΣ BOWLING

**TRITE & ΠΕΜΠΤΗ**  
ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΤ' ΑΤΟΜΟ **3€**

**ΔΕΥΤΕΡΑ & ΤΕΤΑΡΤΗ ΚΟΚΚΙΝΗ ΚΟΡΙΝΑ**  
ΜΕ ΔΩΡΑ **3€**

**ΚΗΦΙΣΙΑ**

**CAFE**  


**ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΠΑΙΔΙΚΑ ΠΑΡΤΥ**  
ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ

## BILLIARD PING-PONG

**VIRTUAL REALITY 9D**  
HOCKEY·ΜΠΑΣΚΕΤΕΣ·VIDEO·GAMES

ΩΡΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ: ΔΕΥΤΕΡΑ ΕΩΣ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 6:00μμ - 1:00μμ

ΣΑΒΒΑΤΟ ΚΑΙ ΚΥΡΙΑΚΗ: 12:00πμ - 1:00μμ

ΕΜΠΟΡΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ "SHOPPINGLAND", ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ 1 ΚΗΦΙΣΙΑ  
ΤΗΛ. 210 8084 662, 210 8013507, [www.bowlingathens.gr](http://www.bowlingathens.gr)





Πασχαλινές επιλογές



Φρέσκα και Υγιεινά

Καλό Πάσχα

Λεωφ. Μαραθώνος 10 - Άνοιξη  
210 62 18 291

ΦΟΥΡΝΟΙ ΜΕ ΞΥΛΑ  
**ΒΛΑΧΟΣ**  
ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ

ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΑΠΟ ΤΟ 1955

Καλό Πάσχα!



ΠΛ. ΚΑΠΑΝΔΡΙΤΙΟΥ  
ΤΗΛ.: 22950 54 383

ΒΑΡΝΑΒΑΣ - ΒΑΛΤΕΤΣΙΟΥ 3  
ΤΗΛ.: 22950 97 215



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,





## Τεράστια η συμμετοχή πολιτών και φορέων στη εθελοντική δενδροφύτευση του Δήμου Διονύσου την Κυριακή 10/4



**Ε**κατοντάδες πολίτες κάθε ηλικίας, φορείς, σύλλογοι αλλά και πολλά παιδιά μαζί με τους γονείς τους, συμμετείχαν στην πολύ επιτυχημένη δράση εθελοντικής δενδροφύτευσης που διοργάνωσε ο Δήμος Διονύσου την Κυριακή 10 Απριλίου. Εκατοντάδες δέντρα, μικρά και μεγάλα, φυτεύτηκαν σε 4 σημεία του Δήμου Διονύσου που είχαν καεί κατά τις πρόσφατες πυρκαγιές, στο Πευκόφυτο Αγίου Στεφάνου, το Κρουονέρι, την Αμυγδαλέζα Σταμάτας και τη Λεωφόρο Μητροπολίτου Κυδωνιών, στα όρια των Δημοτικών Κοινοτήτων Διονύσου και Ροδόπολης. Ο Δήμος Διονύσου διέθεσε ακόμη στους πολίτες που συμμετείχαν φτυάρια, τσάπες και γάντια μιας χρήσης.

Τη δράση συνδιοργάνωσαν και συντόνισαν η Διεύθυνση Περιβάλλοντος, το Αυτοτελές Τμήμα Εθελοντισμού και Διαβούλευσης και οι Πρόεδροι των Δημοτικών Κοινοτήτων κ. Δημήτρης Μπαμπανίκας (Άγιος Στέφανος), Ηρακλής Χιώτης (Κρουονέρι), Γιώργος Κόκκαλης (Σταμάτα), Τάσος Μπάσης (Διόνυσος) και Χρήστος Κλεφτάκης (Ροδόπολη). Επίσης συνέδραμαν τη δράση ο Πρόεδρος του Δημοτικού Συμβουλίου Θανάσης Κρητικός και οι Αντιδήμαρχοι Στέφανος Κριεμάδης, Γιάννης Φωτάκης, Σπύρος Αρνής και Παναγής Λουκάτος.

Στη δράση συμμετείχαν εκατοντάδες πολίτες αλλά και δεκάδες φορείς (Σύλλογοι Εθελοντών Πολιτικής Προστασίας Αγίου Στεφάνου, Κρουονερίου, Διονύσου, Ροδόπολης & Άνοιξης, Ναυτοπρόσκοποι Διονύσου, Αθλητικός Γυμναστικός Σύλλογος



«ΤΟ ΟΙΟΝ», Ενορία Αγίου Στεφάνου, Δρυάδες, Χοροπαίγιο, Πευκίτες, Σύλλογος Άνοιξης «Η Πρόσδος», Εξωραϊστικός Σύλλογος Διονύσου, Νηπιαγωγείο Ροδόπολης, ΔΙΕΚ Αγίου Στεφάνου, ΔΙΕΚ Σαλαμίνας, ΙΕΚ ΜΑΣΤΕΡ, Δημοτικά Σχολεία Διονύσου 2ο, 3ο και 4ο κ.α.).

Επίσης ο Ειδικός Καρδιολόγος κ. Ανδρέας Γεωργάκης και η Νοσηλεύτρια κα. Ελένη Γουίτλ ήταν σε επιφυλακή καθ' όλη τη διάρκεια της δράσης για κάθε έκτακτο περιστατικό υγείας.

Στην εκδήλωση εκτός από το Δήμαρχο Διονύσου Γιάννη Καλαφατέλη έδωσαν μεταξύ άλλων το παρών ο Βουλευτής Βασιλίας Οικονόμου, ο Πρόεδρος του ΣΠΑΠ Βλάσσης Σιώμος, ο Πρόεδρος του Δημοτικού Συμβουλίου Διονύσου, Αντιδήμαρχοι, Πρόεδροι Κοινοτήτων, Δημοτικοί και Τοπικοί Σύμβουλοι, εκπρόσωποι Νομικών Προσώπων του Δήμου, εκπρόσωποι φορέων, συλλόγων, σχολείων της περιοχής κ.α.

Χορηγοί της δράσης ήταν:

Ο ΕΜΠΟΡΙΚΟΣ & ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΔΙΟΝΥΣΟΥ, ο ΣΠΑΠ (Σύνδεσμος Προστασίας Ανάπλασης Πεντελικού) και οι εταιρίες ΓΕΡΟΛΥΜΑΤΟΣ ΑΒΕΕ (Βιομηχανία Φαρμάκων, Κρουονέρι), ΔΕΜΟΣ - DEMO ΑΒΕΕ (Βιομηχανία Φαρμάκων, Κρουονέρι), ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ (Φυτώρια, Άγιος Στέφανος), ΣΚΑΓΙΑΣ ΑΒΕΕ-SKAG (Βιομηχανία Χαρτικών και Ειδών Γραφείου, Κρουονέρι), ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ (SuperMarket, Άγιος Στέφανος, Άνοιξη).

# E-Shop

από 70 ευρώ τον μήνα

#thinkdigital



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

Αθηνών Χαλκίδος 21, Άνοιξη Αττικής - Τ.: 2108141727





# Προσμένοντας την Ανάσταση... ΜΕΣΑ ΜΑΣ!

Με οδηγό την Ανάσταση, ας ανατείλει το φως της ελπίδας στις ζωές μας



**Τ**ις περασμένες ημέρες ο καιρός ήταν πανέμορφος. Δεν ήταν λοιπόν παράξενο που ο κόσμος ξεχύθηκε έξω. Για κοντινές βόλτες, με τα πόδια ή για πιο μακρινές, με το αυτοκίνητο. Για καφέ και γλυκό, για φαγητό ή απλώς για ένα περπάτημα στο δάσος. Με φίλους ή με την οικογένεια. Άνθρωποι κάθε ηλικίας, χάρηκαν τον ήλιο. Έναν ήλιο που στ' αλήθεια μας είχε λείψει. Ιδίως μετά από ένα μακρύ και σκληρό χειμώνα. Και ιδίως, μετά από μια υποχρεωτική κοινωνική απομόνωση, έναν αφόρητο εγκλεισμό, για δύο και βάλε χρόνια.

Ο ήλιος ήταν μια καλή ευκαιρία να αφήσουμε πίσω – έστω και για λίγο – τις κακές ειδήσεις, για τον πόλεμο, την ακρίβεια και την πανδημία. Ήταν μια καλή ευκαιρία να βγούμε λίγο, για να αλλάξουμε παραστάσεις, πέρα από το σπίτι – δουλειά. Και η ανοιξιάτικη φύση, όμορφη όπως πάντα στα μέρη μας, μας έκανε τη χάρη, η ευκαιρία αυτή, εκτός από καλή, να είναι και όμορφη.

Άνθρωποι κάθε ηλικίας περπατούσαν αργά, παρέα με άλλους, και κάθε τόσο έστρεφαν το πρόσωπό τους στον ήλιο, σαν να ήθελαν να τον ρουφήξουν, όσο πιο πολύ μπορούσαν. Λες και τον είχαν τόσο ανάγκη, γιατί τους είχε λείψει τόσο... Κάποιοι άλλοι, κάθονταν νωχελικά στις καφετέριες και τις ταβέρνες, γύρω από ένα τραπέζακι, κουβεντιάζοντας μεταξύ τους και κάνοντας ανέμελες χειρονομίες. Όλα τα πρόσωπα ήταν γελαστά. Γελαστά και αισιόδοξα.

Δεν υπήρχε πίεση και βιασύνη, που μας καταδυναστεύουν καθημερινά. Ούτε εκνευρισμός και άγχος, που μας κάνουν επιθετικούς και κάποτε ακόμα κι άδι-

κους με τους άλλους. Υπήρχε μόνο ο ήλιος και η ζεστασιά του!

Το χρειαζόμασταν όλοι αυτό. Όπως χρειάζεται κανείς την ορμή για να κάνει ένα άλμα. Γιατί τέτοιο μας χρειάζεται τώρα Ένα άλμα προς τα εμπρός.. Ένα άλμα αγάπης. Ειδικά τώρα, που πλησιάζει το Πάσχα. Τώρα, που πλησιάζουμε ο ένας τον άλλον, παντού.

Στο σπίτι, όπου έχουμε τη δυνατότητα να περάσουμε επιτέλους ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά μας και τους αγαπημένους μας. Στη γειτονιά, όπου έχουμε την ευκαιρία να ενισχύσουμε τους καταστηματαρχές της περιοχής μας, τους ανθρώπους που λέμε καθημερινά καλημέρα. Αλλά και στην τοπική μας κοινωνία, όπου έχουμε το χρέος να προσφέρουμε αλληλεγγύη σε όσους την έχουν ανάγκη. Όση μπορεί ο καθένας και η καθεμιά μας.

## Επιτέλους, ήλιος! Κι όλα γίνονται καλύτερα.

Μακάρι ο ήλιος αυτός να μας βοηθήσει ν' αφήσουμε πίσω τη σκοτεινιά του προηγούμενου καιρού. Μακάρι οι δυσκολίες που περάσαμε, να μας κάνουν να σκεφτούμε πως μόνος του κανένας δεν μπορεί να βγει από τα δύσκολα. Πολύ δε περισσότερο από την κρίση, που συνεχίζεται. Μακάρι η φετινή Ανάσταση να μας φωτίσει, ώστε να καταλάβουμε ότι η αγάπη προς τον πλησίον δεν μπορεί να διαρκεί μερικές μόνο ώρες ή μέρες. Αλλά ότι η αγάπη αυτή, όταν είναι αυθεντική, μας τροφοδοτεί με ενέργεια, για να προχωρήσουμε.

Η αγάπη είναι το κλειδί. Για το άλμα. Το άλμα προς τα εμπρός!

δεν είναι απλά πρωτοποριακό... αλλά και πραγματικά **αόρατο**

Έως 12 άτοκες δόσεις

**ευήκοον**  
ακουστικά βαρηκοΐας

oticon  
PEOPLE FIRST

GN ReSound



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

«Τώρα και στην Νέα Ερυθραία»

Ελ. Βενιζέλου 116, Νέα Ερυθραία, τηλ.: 210 6253 957

Χαλάνδρι - Αθήνα - Καλλιθέα - Παγκράτι - Παλλήνη - Αγ. Ανάργυροι - Πειραιάς - Λαμία - Βέροια - Χίος - Ηράκλειο Κρήτης





## Το έθιμο του Οβελία

**Τ**ο σουβλισμα του οβελία είναι ίσως το χαρακτηριστικό πασχαλινό έθιμο για εμάς τους Έλληνες. Το «ηρωικό γύρισμα» στη σουβλα αποτελούσε αρχικά κατεξοχήν έθιμο της Ρούμελης και της Πελοποννήσου. Πώς όμως ξεκίνησε αυτό το έθιμο που είναι τόσο συνδεδεμένο με μεγάλη γιορτή και χαρά;

Σύμφωνα με τη Χριστιανική παράδοση, ο αμνός συμβολίζει τον Χριστό, διότι ο Ιωάννης ο Βαπτιστής είχε παρομοιάσει τον Ιησού με τον αμνό θεού που θα πάρει στις πλάτες του τις αμαρτίες του κόσμου. Για αυτό και ο Χριστός ονομάστηκε από τον Ιωάννη τον Προδρόμο ως ο «αμνός ο αίρων την αμαρτία του κόσμου».

Η προέλευση αυτού του εθίμου λέγεται ότι έχει ρίζες στην αρχαία Ελλάδα όπου σαράντα μέρες μετά το θάνατο των συγγενών τους οι Αρχαίοι Έλληνες, μαγείρευαν δίπλα απ' τον τάφο καθώς πίστευαν ότι στο γεύμα που δίνεται και στο μνημόσυνο, συμμετέχει και ίδιος ο νεκρός. Οι αρχαίοι έψηναν αρνιά σε εστίες, έπιναν κρασί και χόρευαν για να τον τιμήσουν.

Στις Εβραϊκές παραδόσεις, οι κάτοικοι έβαφαν την είσοδο των σπιτιών τους με το αίμα του θυσιαζόμενου αρνιού, κατ' αναπαράσταση της νύχτας της εξόδου τους από την Αίγυπτο. Στο πασχαλινό δείπνο υπήρχαν και πικρά

χόρτα σε ανάμνηση της πικρίας από την δουλεία στην Αίγυπτο, κρασί, αλλά και άζυμος άρτος σε υπενθύμιση της βιαστικής αναχώρησης από την Αίγυπτο.

Κατά τη διάρκεια της Τουρκοκρατίας, οι κλέφτες και οι αρματωλοί, όταν έκαναν ανακωχή, σουβλίζαν αρνιά λέγοντας ότι ο Χριστός θα χαρίσει την «ανάσταση» και στο πολύπαθο γένος τους.

Τα χρόνια που ακολούθησαν το σουβλισμα του Οβελία γινόταν στη Ρούμελη και στην Πελοπόννησο.

Στα περισσότερα μέρη της Ελλάδας την Κυριακή του Πάσχα ψήνουν τον Οβελία στη σουβλα, κάθε μέρος έχει τα δικά του ήθη και έθιμα και περιλαμβάνει πολλές και διάφορες παραλλαγές.

- Στην Κέρκυρα το ονομάζουν "καταβόλι".
- Στην Άνδρο, το αρνάκι ή το κατσικάκι λέγεται "Λαμπριάτης".
- Στη Σίφνο το αρνάκι ψήνεται στο «Μαστέλο», δηλαδή σε πήλινο δοχείο με άνηθο και ντόπιο κόκκινο κρασί.
- Στην Κάρπαθο γίνεται στον φούρνο με ρύζι, πλιγούρι και εντόσθια.
- Στη Ρόδο, συνηθίζουν να σφάζουν στο σπίτι τους το αρνάκι τους και το λένε "Πασκάτη" ή "Λαμπριάτη".

Καλό Πάσχα και καλά ψησίματα...!!!

## 10 tips για καλό ψήσιμο του Οβελία

**1** Τοποθετείτε το αρνί σε πάγκο, περνάτε τη σουβλα από την ουρά και τη βγάζετε από το κεφάλι. Δένετε πρώτα τα ποδαράκια μεταξύ τους και ύστερα τα στερεώνετε με τον σπάγκο πάνω στη σουβλα και γύρω από το σβέρκο του αρνιού. Ύστερα δένετε τα άλλα δύο ποδαράκια μεταξύ τους και τα στερεώνετε με τον σπάγκο πάνω στη σουβλα.

**2** Έπειτα παίρνετε μια χοντρή σακοράφα και χοντρό (κερωμένο) σπάγκο. Κάνετε έναν κόμπο στην άκρη της κλωστής και την περνάτε με τη σακοράφα στο σημείο της σπονδυλικής στήλης που τελειώνει ο ώμος του αρνιού και προς τα μέσα.

**3** Πιάνετε με τον σπάγκο τη σουβλα και τη σπονδυλική στήλη και τρυπώντας ξανά το αρνί με τη σακοράφα βγάζετε την κλωστή πάλι έξω. Αφήνετε τον κόμπο χαλαρό και κάνετε μια χιαστί βελονιά περνώντας πάλι την κλωστή μέσα και ξαναβγάζοντάς την έξω.

**4** Δένετε την κλωστή, κάνετε κόμπο και κόβετε την κλωστή στερεώνοντας το αρνί πάνω στη σουβλα. Επαναλαμβάνετε την ίδια βελονιά στο σημείο της σπονδυλικής στήλης που αρχίζει το μπουτί του αρνιού. Αν είναι μεγάλο το αρνί κάνετε μια χιαστί βελονιά και στο κέντρο της σπονδυλικής στήλης.

**5** Ανακατεύετε σε ένα μπολ μπόλικο αλάτι και πιπέρι και αλατοπιπερώνετε γενναιά οδώρα το εσωτερικό του αρνιού, μην το λυπηθείτε, με τις χούφτες θα το ρίξετε. Δεν το

αλατίζετε εξωτερικά. Ράβετε με τον σπάγκο και τη χοντρή βελονιά την κοιλιά του αρνιού.

**6** Το ράψιμο πρέπει να είναι καλό και προσεκτικό για να μην ανοίξει το αρνί κατά τη διάρκεια του ψησίματος.

**7** Το αρνάκι σας είναι έτοιμο πλέον για ψήσιμο. Το γυρίζετε ανάποδα πάνω σε ένα ταψί και αφήνετε να στραγγίσει.

**8** Το ψήσιμο είναι θέμα εμπειρίας. Τα κάρβουνα και η φωτιά που θα ανάψετε πρέπει να είναι αρκετά για να μη σβήσει η φωτιά και, φυσικά, να φτάσει να ψηθεί σωστά το αρνί σας. Στο κέντρο να είναι λιγότερη η φωτιά γιατί εκεί είναι άδειο, μόνο παιδάκια και κοιλιά. Πάνω και κάτω πρέπει να είναι περισσότερη η φωτιά γιατί εκεί είναι τα μπουτία και τα χεράκια κι υπάρχει το περισσότερο κρέας.

**9** Στερεώνετε λοιπόν τη σουβλα πάνω απ' τη φωτιά, αρχικά πιο ψηλά και στην αρχή τη γυρίζετε γρήγορα, για να μην αρπάξει το αρνί. Σταδιακά μειώνετε την ταχύτητα περιστροφής και κατεβάζετε το αρνί πιο χαμηλά. Για το γύρισμα καλό είναι να έχετε το ειδικό μοτεράκι που θα κάνει τη δουλειά μόνο του στην ταχύτητα που θα το ρυθμίσετε.

**10** Το ψήσιμο για ένα μέτριο αρνί διαρκεί περίπου 3-4 ώρες σε εξωτερικό χώρο και 2-2,5 ώρες σε εσωτερικό. Θα καταλάβετε ότι είναι έτοιμο όταν το κρέας αρχίσει να ξεχωρίζει από τα κόκαλα.

**ΚΑΛΟ ΨΗΣΙΜΟ ΚΑΙ ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ!**



**Φρέσκα ντόπια και ποιοτικά κρέατα**  
**Μεγάλη ποικιλία σε σπιτικά παρασκευάσματα**

**ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ**

Γεύση και ποιότητα

I.ΚΟΚΚΙΟ

Λ. Μαραθώνος 108  
& Ελληνικού Στρατού  
Άνοιξη Αττικής  
Τηλ.: 210 8144209



## Ρακοτομπήματα

μεζεδοπωλείον



25ης Μαρτίου 13 & Αθ. Διάκου, Σταμάτα

Τηλ.: 210 8145390

Κιν. 6948829548







1928  
**ΚΑΡΡΑΣ**  
Χωριάτικος φούρνος με ξύλα  
**Καλό Πάσχα**

**Λ. ΜΑΡΑΘΩΝΟΣ 58, ΑΝΟΙΞΗ**  
**ΤΗΛ.: 210 62.17.762**

**FLAME GRILL**

*Delivery*

Τηλ.: **210 6228 862**  
Κάθε μέρα από τις  
**11:00** έως τη **01:00**  
Λεωφ. Δροσιάς – Σταμάτας 2,  
Πλατεία Δροσιάς

*Ανοιχτά το Πάσχα  
delivery menu*

*τίνα  
και  
διανομή*

**Πιπινιός**  
παραδοσιακή ταβέρνα  
από το 1992

**Πλατεία Σταμάτας**

**Καλή Ανάσταση!**

☎ **210 6216250 - 210 6212140**  
25ης Μαρτίου & Γ. Πέππα 1, Πλατεία Σταμάτας  
Δ/ση: Π. & Θ. Τσούκας  
email: pan.tsoukas@hotmail.com





## Τα έθιμα της Πρωτομαγιάς

**Η** γιορτή της Πρωτομαγιάς έχει τις ρίζες της στην αρχαιότητα. Είναι η πρώτη ημέρα του Μαΐου και η γιορτή της Άνοιξης. Ο Μάιος, σύμφωνα με την παράδοση, πήρε το όνομά του από τη ρωμαϊκή θεότητα Μαία (Μαρία), η οποία ονομάστηκε έτσι από την ελληνική λέξη Μαία που σημαίνει τροφός και μητέρα. Η Μαρία ταυτίστηκε με την Ατλαντίδα νύμφη Μαία, τη μητέρα του Ερμή στον οποίο αφιερώθηκε ο μήνας Μάιος. Οι εκδηλώσεις που γίνονταν τον μήνα αυτόν και συνεχίζονται ως τις μέρες μας, είχαν σκοπό να γιορτάσει ο κόσμος τη γονιμότητα των αγρών, την καρποφορία της γης, την άνθιση της φύσης, το οριστικό τέλος του χειμώνα και τον ερχομό του καλοκαιριού.

Στην Ελλάδα συναντάμε διάφορα έθιμα της Πρωτομαγιάς όπως:

### Μαγιατικό στεφάνι

Παραλλαγή του εθίμου εντοπίζεται και στην αρχαιότητα, όταν στο πλαίσιο της εορτής των Θαρρηγίων, οι συμμετέχοντες έπαιρναν ένα πράσινο κλαδί που μόλις είχε πετάξει φύλλα, το τύλιγαν με ταινίες και επάνω του κρεμούσαν σύκα, ψωμί, φλασκιά με λάδι, κρασί και μέλι, συμβολίζοντας την ζωή, την υγεία, την καλή τύχη, την καλή σοδειά και την ευφορία. Στην πάροδο των χρόνων, βέβαια, το έθιμο άλλαξε πολλές φορές για να πάρει τελικά τη μορφή που έχει σήμερα.

Στη σύγχρονη εποχή, απαλλαγμένοι από τέτοιου είδους συμβολισμούς, το στεφάνι της Πρωτομαγιάς αποτελεί πε-

ρισσότερο μία ευχάριστη δραστηριότητα για τα παιδιά τα οποία απολαμβάνουν την ημέρα χωρίς σχολείο και προσπάθειες να φτιάξουν το ομορφότερο στεφάνι της γειτονιάς. Το κρεμούν στην πόρτα ή το μπαλκόνι όπου και το κρατούν μέχρι τις 23 Ιουνίου, παραμονή του Αη Γιάννη του Κλήδωνα, οπότε και το καίνε.

### Το Μαγιόξυλο

Σε χωριά της Κέρκυρας, οι κάτοικοι περιφέρουν έναν κορμό κυπαρισσιού, σκεπασμένο με κίτρινες μαργαρίτες που γύρω του έχει ένα στεφάνι με χλωρά κλαδιά. Με το μαγιόξυλο αυτό, οι νέοι εργάτες ντυμένοι με κάτασπρα παντελόνια και πουκάμισα και κόκκινα μαντήλια στο λαιμό βγαίνουν στους δρόμους, τραγουδώντας το Μάη.

### Το Πήδημα της φωτιάς

Νέοι και γυναίκες μεγάλης ηλικίας μαζεύονται την παραμονή της Πρωτομαγιάς, μόλις δύσει ο ήλιος και ανάβουν φωτιές με ξερά κλαδιά που έχουν συγκεντρώσει αρκετές μέρες πριν. Όσο η φωτιά είναι αναμμένη οι γυναίκες χορεύουν κυκλικούς χορούς γύρω από τη φωτιά και τραγουδούν παραδοσιακά τραγούδια για την Πρωτομαγιά. Τα νέα παιδιά, αφού βρέξουν τα μαλλιά και τα ρούχα τους, πηδούν πάνω από τις φωτιές σαν μία συμβολική πράξη που αποσκοπεί στο να διώξει τον χειμώνα και την αρρώ-



στια. Στην συνέχεια όλοι παίρνουν έναν δαυλό από φωτιά και την πηγαίνουν στο σπίτι τους για να φύγουν όλα τα κακά.

### Άλλα έθιμα της Πρωτομαγιάς σε διάφορα μέρη της Ελλάδας:

το Μαγιόπουλο, το οποίο ονομάζουν ακόμα Φουσκοδένδρι ή Ζαφείρη,

γιορτάζεται στην Ήπειρο και στη Θεσσαλία, το έθιμο του Κλήδωνα (είδος λουλουδιού) στο δήμο Κόζιακα, τα έθιμα της πιπεργιάς στην Εύβοια, τα Ξόρκια της Πρωτομαγιάς για το διώξιμο των φιδιών στην Ήπειρο, το αμιλητο νερό σε νησιά του Αιγαίου, η Πρωτομαγιά των αγροτών κ.α.

## «Μια αιματοβαμμένη νύχτα στην Τοσκάνη»

του Θανάση Μάρκου

Ευχάριστη είδηση αποτελεί η κυκλοφορία του βιβλίου ΜΙΑ ΑΙΜΑΤΟΒΑΜΜΕΝΗ ΝΥΧΤΑ ΣΤΗΝ ΤΟΣΚΑΝΗ, από τις Εκδόσεις Υδροπλάνο.

Η ζωνρή φαντασία του πρωτοεμφανιζόμενου συγγραφέα Θανάση Μάρκου, σε συνδυασμό με τα όσα έζησε και σκέφτηκε κατά την διάρκεια ενός ταξιδιού στην Ιταλία, τον οδήγησαν στην δημιουργία μιας ιστορίας έρωτα και τρόμου με άρωμα από τα παλιά. Ήδη προκαλεί αίσθηση στο χώρο της αστυνομικής λογοτεχνίας, καθώς έχει γίνει επιτυχημένα η αποτύπωση της προσομοίωσης της κοινωνίας μας, που όπως δηλώνει ο συγγραφέας ήταν εξ αρχής στη σκέψη του. Τα "θετικά" και τα "αρνητικά" στοιχεία της, καταλήγουν να συμβαδίζουν με τους ήρωες του μυθιστορήματος, μέσα από μία όμορφη Ιταλική διαδρομή.

### Ελλάδα, 1968

Ένα καλοκαιρινό δειλινό βρίσκει τον Νίκο και την Ελίζα αγκαλιασμένους να ανταλλάσσουν λόγια αγάπης. Στα μάτια τους καθρεφτίζεται η χαρά, ο έρωτας και το πάθος τους. Ένα ταξίδι όμως στην Ιταλία θα δοκιμάσει τη σχέση τους. Η νύχτα που θα περνούσαν στην Τοσκάνη μετατρέπεται σε εφιάλη και ο Νίκος με την Ελίζα βρίσκονται ξαφνικά αντιμέτωποι με ανθρώπους και γεγονότα που θα τους στοιχειώσουν.

Στόχος... η επιβίωση.

(Από την παρουσίαση στο οπισθόφυλλο του βιβλίου)

Το βιβλίο διατίθεται και μέσω της ιστοσελίδας του εκδοτικού οίκου Υδροπλάνο





# Paris flowers

Χελμού 4, Άγιος Στέφανος  
 Τηλ./Fax: 210 81 42 332  
[www.parisflowers.gr](http://www.parisflowers.gr)

# Poco Pico

Παιδικά  
Εφηβικά Ρούχα

Εδένη Λιδηροπούλου - Τσιάκων

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





## Ο Δήμος Διονύσου ιδρύει ΚΕΠ Υγείας

Ο Δήμος Διονύσου ανακοίνωσε την ίδρυση και λειτουργία μιας νέας κοινωνικής δομής για τους δημότες του, του ΚΕΠ Υγείας Διονύσου, σε συνεργασία με το Ελληνικό Διαδημοτικό Δίκτυο Υγιών Πόλεων (ΕΔΔΥΠΠΥ).

Βασικός στόχος των ΚΕΠ Υγείας είναι η ενημέρωση των πολιτών και η διοργάνωση προληπτικών εξετάσεων για οκτώ κύρια νοσήματα, προτεινόμενα από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), για τα οποία έχει αποδειχθεί με μελέτες πως η έγκαιρη προληπτική παρέμβαση και ανίχνευση τυχόν συμπτωμάτων κρίνεται αποτελεσματική και μπορεί να σώσει ζωές.

Μέσα από το νέο αυτοματοποιημένο λογισμικό, που διατίθεται δωρεάν, εφαρμόζονται διεθνή πρωτοκόλλα εξέτασης του πληθυσμού και τα στελέχη των ΚΕΠ Υγείας επιβλέπουν την πορεία διατήρησης της υγείας των πολιτών. Επίσης υπάρχει

η δυνατότητα ενημέρωσης των πολιτών, μέσα από το προσωπικό τους προφίλ, σχετικά με τις προληπτικές εξετάσεις που προτείνει ο ΠΟΥ για την ηλικία και το φύλο τους, ενώ με την πάροδο του χρόνου η εφαρμογή υπενθυμίζει την επανεξέτασή τους.

Τα οκτώ νοσήματα στα οποία επικεντρώνεται το ΚΕΠ Υγείας μέσα από το λογισμικό είναι: ο καρκίνος του παχέος εντέρου, ο καρκίνος του τραχήλου της μήτρας, ο καρκίνος του μαστού, ο καρδιαγγειακός κίνδυνος, το ανεύρυσμα κοιλιακής αορτής, ο καρκίνος του προστάτη, το μελάνωμα και η κατάθλιψη. Επίσης, στο πλαίσιο της πανδημίας στο προφίλ των πολιτών έχουν προστεθεί χρήσιμες πληροφορίες για τη νόσο COVID-19.



**ΚΕΠ  
ΥΓΕΙΑΣ**  
ΔΗΜΟΣ ΔΙΟΝΥΣΟΥ

Η εγγραφή στο ΚΕΠ Υγείας πραγματοποιείται δωρεάν από τους δημότες μέσα από το σύνδεσμο <https://exetaseis.kepygeias.org/identity/account/register>

Επίσης επισυνάπτουμε για όσους δεν έχουν ηλεκτρονική πρόσβαση τη φόρμα εγγραφής την οποία θα πρέπει να συμπληρώσουν.

Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι πολίτες μπορούν να επικοινωνούν με το ΚΕΠ Υγείας του Δήμου, το οποίο βρίσκεται επί της οδού Κοιμήσεως Θεοτόκου 26-28, στον Άγιο Στέφανο, στον τηλεφωνικό αριθμό 210 6217830 ή εναλλακτικά στο email: [kepygeias@dionysos.gr](mailto:kepygeias@dionysos.gr)

Ο Δήμαρχος Διονύσου Γιάννης Καλαφατέλης με αφορμή τη λειτουργία του ΚΕΠ Υγείας έκανε την ακόλουθη δήλωση:

«Συνεχίζουμε να αναβαθμίζουμε τις παρεχόμενες υπηρεσίες για όλους τους συμπολίτες μας. Η ίδρυση και λειτουργία νέου ΚΕΠ Υγείας στο Δήμο Διονύσου, υπογραμμίζει τη σημασία που έχει η έγκαιρη ενημέρωση των δημοτών μας και η διευκόλυνση της πραγματοποίησης προληπτικών εξετάσεων για τα 8 κύρια νοσήματα που προτείνονται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και όχι μόνο.

Γι'αυτό το λόγο θέλω να προτρέψω όλους τους πολίτες να εγγραφούν στη δωρεάν ηλεκτρονική πλατφόρμα που παρέχεται από σήμερα και η οποία αποσκοπεί στην έγκαιρη παρακολούθηση της πορείας της υγείας τους. Η πρόληψη ως γνωστόν σώζει! Ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους τους συνεργάτες μου, αιρετούς και υπηρεσιακούς, οι οποίοι εργάστηκαν επί μεγάλο χρονικό διάστημα για να μπορεί να λειτουργεί σήμερα το ΚΕΠ Υγείας».

## Ανακοίνωση - έκκληση του Δήμου Διονύσου προς τους πολίτες για τον καθαρισμό Οικοπέδων και Ακάλυπτων Χώρων

Ο Δήμος Διονύσου ενόψει του καλοκαιριού, καλεί όλους τους ιδιοκτήτες οικοπέδων και ακάλυπτων χώρων, τα οποία βρίσκονται εντός των ορίων του Δήμου, να προβούν στον καθαρισμό τους, απομακρύνοντας χόρτα, κλαδιά και οποιαδήποτε άλλα άχρηστα υλικά.

Όπως είναι γνωστό, η περιοχή μας περιβάλλεται από περιστατικά δάση, τα οποία είναι εκτεθειμένα σε σοβαρό κίνδυνο πυρκαγιάς. Κατά συνέπεια, η υποχρέωση του έγκαιρου καθαρισμού από το σύνολο των ιδιοκτητών οικοπέδων

και εκτάσεων, πέρα από τυπική υποχρέωση, καθίσταται άκρως επιβεβλημένη και απαραίτητη για ουσιαστικούς λόγους.

Όλοι μαζί θα πρέπει να συμβάλουμε στην προσπάθεια μείωσης του κινδύνου εκδήλωσης πυρκαγιών, ο οποίος απειλεί το φυσικό περιβάλλον, την χλωρίδα και πανίδα, τις περιουσίες μας αλλά και την ίδια την ανθρώπινη ζωή.

Ο Δήμος Διονύσου επιδιώκει τη συνεργασία των πολιτών, την ίδια στιγμή όμως δηλώνει με τον πλέον κατηγορηματικό τρόπο ότι έχει λάβει την ξεκάθαρη στρατηγική απόφαση να αντιμετωπίσει τυχόν φαινόμενα αδιαφορίας, απ' όπου κι αν προέρχονται, τα οποία θα μπορούσαν να διακυβεύσουν την κοινή μας προσπάθεια ενόψει του κινδύνου πυρκαγιάς.

Στο πλαίσιο αυτό ο Δήμος θα εξαντλήσει τη δυνατότητα επιβολής προστίμων και κυρώσεων, σύμφωνα με την κείμενη νομοθεσία που ακολουθεί.



*Καθαρίζουμε Οικόπεδα  
& Ακάλυπτους Χώρους  
Μειώνουμε τον κίνδυνο πυρκαγιάς  
ΔΗΜΟΣ ΔΙΟΝΥΣΟΥ*

**ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΣ**

**Σχολές Οδηγών Γιαννόπουλος**

*10% έκπτωση σε όλα τα διπλώματα*

*για τους αναγνώστες της εφημερίδας "Βόρεια Προάστια" για εγγραφές έως 31/05*



**ΔΙΠΛΩΜΑΤΑ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ**

- Μοτοσικλέτες
- Ερασιτεχνικό Ι.Χ.
- Επαγγελματικό Γ, Δ, Ε Κατηγοριών
- Μετεκπαίδευση
- Ανανέωση Διπλώματος
- Ειδικές Κάρτες TAXI
- Μεταβιβάσεις Οχημάτων
- Διεκπεραιώσεις Κ.Τ.Ε.Ο

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

1. Λ. Μαραθώνος & Χρυσοστόμου Σμύρνης 2, Άγιος Στέφανος (έναντι 1ου Δημοτικού) • Τηλ. 210 62 17 997  
2. Πλατεία Ευτέρπης 1, Μαρούσι (πλ. Ηλεκτρικού Σταθμού) • Τηλ. 210 61 24 833, 210 61 40 777

Κιν. ΓΙΩΡΓΟΣ: 6977 31 11 53 • ΚΩΣΤΑΣ: 6973 37 26 77  
Fax: 210 8023 841 • email: [info@giannopoulosdrive.gr](mailto:info@giannopoulosdrive.gr)





# Φροντίδα του οχήματός μας ενόψει καλοκαιρινών διακοπών



**Μ**παίνουμε σιγά σιγά στο καλοκαίρι και οι περισσότεροι έχουμε αρχίσει να σκεφτόμαστε ήδη τις καλοκαιρινές μας διακοπές.

Το καλοκαίρι όμως είναι σκληρή εποχή όχι μόνο για τον οδηγό και τους επιβάτες αλλά για όλο το αυτοκίνητο. Πιέσεις από τις υψηλές θερμοκρασίες δέχονται η μηχανή, το χρώμα, τα ελαστικά, οι αγωγοί αέρα, οι ιμάντες, τα σωληνάκια... τα πάντα.

Για όλα τα παραπάνω ετοιμάσαμε για σας κάποιες βασικές συμβουλές που θα κάνουν την (καλοκαιρινή) ζωή σας ευκολότερη.

## ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΠΟ

Η μηχανή είναι από τα σπουδαιότερα μέρη του οχήματός μας. Από εκεί θα ξεκινήσουμε τον έλεγχο μας για να περιορίσουμε τον κίνδυνο αναμονής οδικής βοήθειας κάτω από το λιοπίρι.

### 1. Υγρά ψυγείου

Σηκώστε το καπό και ελέγξτε τη στάθμη των υγρών του κυκλώματος ψύξης, που θα πρέπει να είναι εφοδιασμένο με τα σωστά αντιψυκτικά.

### 2. Υγρά φρένων

Ελέγξτε τη στάθμη στο δοχείο υγρών φρένων. Αν τη βρείτε κάτω από το όριο, δύο είναι οι αιτίες: είτε η στάθμη χαμήλωσε από τη φθορά των υλικών τριβής (τακάκια), είτε έχουμε διαρροή.

### 3. Συντήρηση κλιματιστικού

Όπως και ο κινητήρας του αυτοκινήτου μας έτσι και το κλιματιστικό χρειάζεται ετήσια συντήρηση πριν την έναρξη της καλοκαιρινής σεζόν για να έχουμε την μέγιστη απόδοση τις πολύ θερμές ημέρες της περιόδου.

## ΕΞΩΤΕΡΙΚΑ ΜΕΡΗ

### 1. Γυάλισμα αμαξώματος

Να πλένετε προσεκτικά το αυτοκίνητο εξωτερικά, χρησιμοποιώντας σαμπουάν που περιέχει κερί. Στη συνέχεια αφαιρώστε αρκετό χρόνο στην αφαίρεση ανεπιθύμητων λεκέδων όπως ρετινία και κουτσουλιές.

### 2. Κάλυμμα παρμπρίζ

Ένα (εξωτερικό) κάλυμμα για το παρμπρίζ όμως που δεν θα επιτρέπει στις ακτίνες του ηλίου να εισχωρήσουν στο ταμπλό, μετατρέποντας την καμπίνα σε φούρνο, είναι άκρως απαραίτητο.

### 3. Ελαστικά.

Αφού βεβαιωθούμε ότι τα ελαστικά του αυτοκινήτου μας δεν χρήζουν αντικατάστασης (φθορά), ελέγχουμε την πίεση του αέρα, που δεν πρέπει να είναι ούτε χαμηλότερη ούτε υψηλότερη από αυτή που ορίζει ο κατασκευαστής.

## MOTO-GNOSIS

Πωλήσεις - Service - Ανταλλακτικά

Επισκευτείτε το καταστήματάς μας και κάντε το service της μηχανής σας αξιόπιστα και οικονομικά



Τραπεζούντος 27  
Άγιος Στέφανος  
Τηλ. 210 62 15 726  
profkas@hotmail.com

## MOTO ROULAKOS

Πουλάκος Κωνσταντίνος  
Μηχανικός Μοτοσυκλιτών

- Πωλήσεις
- Service
- Ανταλλακτικά
- Αξεσουάρ

Λεωφ. Κρουσινίου 17, Άγιος Στέφανος  
Τηλ. 211.400.38.20  
email: poulakos\_kwstas@yahoo.gr  
f moto poulakos

# 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](http://www.kioiloglou.gr)

# AVIN ΚΑΚΟΥΡΗΣ

ΤΡΑΠΕΖΟΥΝΤΟΣ 126, ΑΓ. ΣΤΕΦΑΝΟΣ

## CAR WASH



- Πλύσιμο στο χέρι
- Σαμπουάν αυτοκινήτου με ουδέτερο PH
- Κέρωμα αμαξώματος

2108004396  
6930800092





*Θερμές ευχές για Καλό Πάσχα!*

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

**CAR SERVICE  
PERFECTION**

**Γενικό Συνεργείο Αυτοκινήτων**

ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΕΙΟ  
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ  
SERVICE A/C

PEUGEOT  
ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ

CITROËN  
ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ

**Γιάννης Λιούλιας** | **Στέλιος Μαθιός**  
6938 67 52 63 | 6934 60 20 49

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

**Jeep services**

**Jeep**

**ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ 4X4**

Κοιμ. Θεοτόκου 47 - Άγιος Στέφανος, 145 65 (Έξοδος Εθνικής για Άγιο Στέφανο)  
Τ: 210 8004825 - 210 8004826  
W: www.jeepservices.gr E: info@jeepservices.gr





## Μεγάλη επιτυχία της Α.Σ. ΕΑΡ Αγίου Στεφάνου στο διασυλλογικό πρωτάθλημα ETANE 2022

**Η** σχολή Α.Σ. ΕΑΡ Αγίου Στεφάνου συμμετείχε με επιτυχία στο διασυλλογικό πρωτάθλημα ETANE 2022 που έγινε στο κλειστό στάδιο Κανήθου Τάσος Καμπούρης!

Έλαβαν μέρος 3 αθλητές, εκ των οποίων η Μελιτίνη Βόγλη κατέκτησε το Ασημένιο Μετάλλιο και η Κατερίνα Καραβέζη το Χάλκινο.

Συγχαρητήρια και στις τρεις αθλήτριες για την αγωνιστικότητα που έδειξαν και για το πολύ καλό κλίμα που υπήρχε.

Ελπίζουμε πάντα σε επιτυχίες!



## Ειδικές τεχνικές κινητοποίησης - Manual Therapy

**Ο** σύγχρονος τρόπος ζωής γίνεται ολοένα και πιο απαιτητικός. Το φόρτο εργασίας, τα βάρη της καθημερινότητας και της εργασίας, ο καθιστικός τρόπος ζωής, η έλλειψη άσκησης, είναι κάποιοι από τους πολλούς παράγοντες που καταπονούν καθημερινά το ανθρώπινο σώμα. Οι πόνοι της σπονδυλικής στήλης και των αρθρώσεων, η δυσκαμψία, η μείωση του εύρους κίνησης, μυοσκελετικοί τραυματισμοί, είναι προβλήματα που μπορούν να οδηγήσουν σε μείωση της κίνησης και τις λειτουργικότητας, σε απώλεια πολύτιμου χρόνου από την εργασία και την καθημερινότητά σας.

Το Manual Therapy είναι μία τεχνική ορθοπαιδικής θεραπείας με χειρισμούς, που έχει ως σκοπό την άμεση μείωση του πόνου και την βελτιστοποίηση της λειτουργικότητας. Η κινητοποίηση (manual therapy) είναι μια κλινική προσέγγιση που βασίζεται σε επιστημονικά τεκμηριωμένες αποδείξεις (evidence based practice). Η αποτελεσματικότητα του Manual therapy στηρίζεται κυρίως σε δυο βασικές αρχές: την προσεκτική και τεκμηριωμένη αξιολόγηση και την ορθή εφαρμογή τεχνικών κινητοποίησης. Πρόκειται λοιπόν για μια εξατομικευμένη, ανθρωποκεντρική θεραπευτική διαδικασία-προσέγγιση που εξετάζει, αξιολογεί, μελετά, αναλύει και αντιμετωπίζει την παθολογία-δυσλειτουργία ανάλογα με τα κλινικά ευρήματα, τις ανάγκες και προσδοκίες του κάθε ατόμου.

Η αξιολόγηση γίνεται τόσο κατά την πρώτη επαφή με τον ασθενή, αλλά και κατά την διάρκεια της θεραπείας, σε μορφή επαναξιολόγησης. Η επαναξιολόγηση θεωρείται σημαντικό κομμάτι, καθώς επιτρέπει στο φυσικοθεραπευτή, αλλά και στον ασθενή, να βλέπει το άμεσο αποτέλεσμα της θεραπείας και να την τροποποιεί, όταν και αν αυτό κριθεί απαραίτητο, χωρίς να χάνεται πολύτιμος χρόνος από την αποκατάσταση. Η αξιολόγηση περιλαμβάνει την υποκειμενική εξέταση (Ιστορικό, 24ωρη συμπεριφορά συμπτωμάτων κ.α.) και την φυσική εξέταση (επισκόπηση στάσης και κίνησης, έλεγχος ενεργητικών και παθητικών κινήσεων, διαφοροδιάγνωση, νευρομυϊκός έλεγχος κ.α.) Μέσω τεκμηριωμένου κλινικού συλλογισμού το εξειδικευμένο προσωπικό μας καταλήγει στην επιλογή και εφαρμογή προσαρμοσμένων θεραπευτικών τεχνικών, έτσι ώστε να αρμόζουν στην εκάστοτε παθολογία του ασθενούς.

Η θεραπευτική παρέμβαση, βασίζεται στην χρήση εξειδικευμένων τεχνικών παθητικής κινητοποίησης των αρθρώσεων και του νευρικού ιστού, με συγκεκριμένη δύναμη και κατεύθυνση. Η κατεύθυνση και η δύναμη που θα χρησιμοποιηθούν κατά την κινητοποίηση ορίζονται από διάφορους παράγοντες (πόνος, μειωμένο εύρος κίνησης, αντίσταση, μυϊκός σπασμός κ.α.) και προσδιορίζονται κατά την διάρκεια τόσο της φυσικής εξέτασης

όσο και της ίδιας της θεραπείας.

Οι βασικοί βαθμοί κινητοποίησης είναι 5, οι πρώτοι τέσσερις πραγματοποιούνται εντός του φυσιολογικού εύρους κίνησης με μικρή ή μέτρια ταχύτητα, ενώ ο πέμπτος βαθμός χρησιμοποιείται για να περιγράψει κινήσεις μεγάλης ταχύτητας και μικρού εύρους (thrust).

Κατά την διάρκεια της θεραπείας γίνεται προσαρμογή και εναλλαγή των τεχνικών, πάντα με γνώμονα τον ασθενή και τα συμπτώματά του.



Εκτός από παθητικές τεχνικές, προοδευτικά εντάσσονται στο πρόγραμμα αποκατάστασης, ενεργητικές ασκήσεις ενδυνάμωσης, διόρθωση προτύπων κίνησης, τεχνικές αυτο-κινητοποίησης και εκπαίδευση του ασθενούς για το τι μπορεί να κάνει μετά το πέρας των θεραπειών. Μέσω αυτής της τεχνικής, ο εξειδικευμένος φυσικοθεραπευτής (Manual Therapist) είναι σε θέση να αξιολογήσει και να αποκαταστήσει πληθώρα νευρο-μυοσκελετικών προβλημάτων όπως είναι οι παθήσεις της σπονδυλικής στήλης, πόνοι και δυσλειτουργίες περιφερικών αρθρώσεων, ριζιτικές συνδρομές, κακώσεις των μαλακών μορίων κ.ά.

Η εξειδικευμένη αυτή προσέγγιση οδηγεί σε άμεσα αποτελέσματα, με εμφανή μείωση των συμπτωμάτων και αύξηση της λειτουργικότητας από την πρώτη θεραπεία, μειώνοντας έτσι αισθητά τον συνολικό χρόνο αποκατάστασης, επιτρέποντάς σας να απαλλαγείτε άμεσα από τους πόνους και να επιστρέψετε γρήγορα στην καθημερινότητά σας.

Στο κέντρο μας εκτελούνται τεχνικές Manual therapy, βασισμένες σε διεθνείς αναγνωρισμένες σχολές, το Maitland Concept και το American Academy of manipulative therapy.

[www.physio-klitsakis.gr](http://www.physio-klitsakis.gr)

## Οι κίνδυνοι του διαδικτύου

Του κ. Νίκου Πολυκρέτη

**Ό**πως υποσχεθήκαμε, συνεχίζοντας τον εντοπισμό των κινδύνων οι οποίοι απορρέουν από την χρήση του διαδικτύου (internet) θα ασχοληθούμε με τους **έμμεσους κινδύνους**.

### • Αποπλάνηση Ανηλίκων (Grooming)

Παιδόφιλοι προσποιούμενοι ότι είναι έφηβοι, ή κάποιοι γνωστός του γνωστού, χρησιμοποιώντας δωμάτια συνομιλίας, ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης, online παιχνίδια ή κι άλλους χώρους διαδικτυακής επικοινωνίας, προσπαθούν να προσεγγίσουν παιδιά με απώτερο στόχο τη σεξουαλική τους κακοποίηση.

Πρώτος στόχος του παιδόφιλου είναι να κερδίσει την εμπιστοσύνη του παιδιού μέσω της προσοχής, της στοργής, της δωροδοκίας, επενδύοντας ουσιαστικά χρόνο και χρήμα.

Προσπαθεί να πείσει το παιδί να του στείλει προσωπικές φωτογραφίες ή video, ή κι ακόμα να του πει πού πηγαίνει σχολείο ή σε ποια περιοχή μένει, ώστε να καταφέρει μέσω όλων αυτών να συναντηθεί μαζί του.

### • Ηλεκτρονική Παρενόχληση (Cyberbullying)

Η συνεχής επιθετική συμπεριφορά εναντίον κάποιου μέσω διαδικτύου έτσι ώστε να αποκτηθεί δύναμη και εξουσία πάνω του ( ψηφιακός εκφοβισμός)

### • Απάτες στο ηλεκτρονικό εμπόριο

Το Διαδίκτυο εδώ και χρόνια έχει αρχίσει να αποτελεί ένα εργαλείο για ηλεκτρονικές αγορές. Η πρόοδος της τεχνολογίας δεν λειτουργεί μόνο προς όφελος της κοινωνίας, της οικονομίας και της διοίκησης, αλλά και των "πονηρών". Και τέτοιοι μπορεί να είναι αφενός οι διάφοροι παράνομοι του Διαδικτύου (χάκερ, κυβερνοεγκληματίες κ.α.) που σπάζουν κωδικούς, μπαίνουν χωρίς εξουσιοδότηση σε αρχεία, αλλοιώνουν στοιχεία κλπ για να αποκομί-

σουν όφελος ή και για... την πλάκα τους. Αφετέρου όμως, στους πονηρούς μπορεί να συγκαταλέγονται και εταιρείες και φορείς που λειτουργούν με νόμιμο προσωπείο, αλλά που επιδιώκουν να παραπλανήσουν έναν e-καταναλωτή ή να υφαρπάξουν προσωπικά δεδομένα ενός χρήστη των προαναφερόμενων υπηρεσιών του Διαδικτύου

### • Διαδικτυακά παιχνίδια

Τα διαδικτυακά παιχνίδια αν και άκρως διασκεδαστικά και πέρα από τον εθισμό που δημιουργούν στα παιδιά, αλλά και σε μεγάλους, ενέχουν και κάποιους επιπλέον κινδύνους, όπως είναι:

Παρενόχληση. Κάποιοι που διαδικτυακά παιχνίδια μπορούν να βασανίσουν άλλους παίχτες. Δημιουργείται επιθετική συμπεριφορά εμφανίζεται άλλοτε με απλά δυσάρεστα σχόλια στην συνομιλία του παιχνιδιού έως και άρνηση γνώσεων στο πώς να προχωρήσει κάποιος στο επόμενο επίπεδο

Επικίνδυνη συμπεριφορά. Από το σημείο κάποιος να θέτουν τους εαυτούς τους σε κίνδυνο για να μπωρέσουν να κλέψουν ή να ενημερωθούν για το πώς θα συνεχίσουν το παιχνίδι, έως κάποιος ενήλικες να εμπλέξουν παιδιά, σε ακατάλληλες συμπεριφορές μέσω κάμερας ή συνομιλιών σεξουαλικού περιεχομένου με αντάλλαγμα την νίκη στο παιχνίδι

### • Υπερβολική χρήση και εθισμός

Η υπερβολική ενασχόληση με το Διαδίκτυο μπορεί να επηρεάσει αρχικά τη συναισθηματική και την κοινωνική ζωή του ατόμου, όπως:

- Επιθυμία να περνά ολόένα και περισσότερο χρόνο στο Διαδίκτυο και περισσότερο από αυτό που είχε αρχικά προγραμματιστεί.
- Παραμέληση ή και απομόνωση από την οικογένεια και τους φίλους και διακινδύνευση απώλειας σημαντικών σχέσεων ή εκπαιδευτικών ευκαιριών

και μείωση των σχολικών επιδόσεων.

- Συναισθηματικό κενό, ανία, ανησυχία, άσχημη διάθεση, επιθετικότητα, όταν δεν είναι online, ή όταν προσπαθεί να περιορίσει τη χρήση, ενώ αντίθετα αίσθηση ευεξίας, ευτυχίας και ευφορίας όταν βρίσκεσαι στον υπολογιστή.

- Αισθήματα ενοχής ή αμυντική συμπεριφορά σχετικά με τη χρήση του Διαδικτύου που μπορούν να εκδηλωθούν και με ψέματα προς τα μέλη της οικογένειας ή φίλους, προκειμένου να αποκρύψει το χρόνο παραμονής στο Διαδίκτυο.

- Χρήση του Διαδικτύου σαν ένα τρόπο για να ξεφύγει από τα προβλήματα η να απαλλαγεί από ένα αίσθημα δυσφορίας και κακής διάθεσης.

### Υπάρχουν όμως και διάφορα σωματικά συμπτώματα όπως:

- Το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα.
- Ξηροφθαλμία.
- Ημικρανίες και σοβαροί πονοκέφαλοι.
- Προβλήματα και πόνοι στη μέση.
- Διατροφικές ατασθαλίες, όπως η παράλειψη γευμάτων.
- Παραμέληση της προσωπικής υγιεινής.
- Διαταραχές του ύπνου και αλλαγές στις ώρες του ύπνου, όπως υπνηλία τις πρωινές ώρες εξαιτίας της χρήσης του Διαδικτύου τη νύχτα.







# GF DERMA CLINIC

**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



**ΚΕΝΤΡΟ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ & ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ**  
ΔΗΜΗΤΡΗΣ Ε. ΚΛΕΙΤΣΑΚΗΣ SMT, DN, VM  
Πτυχιούχος Ανώτ. Σχολής Φυσικοθεραπείας Αθηνών

**Manual Therapy**  
American Academy of Manipulative Therapy  
Maitland Concept

**Παροχέτευση Λεμφικού Συστήματος**  
Ορθοκίνητη αποσυμφορητική θεραπεία  
(αποιδηματική περίδεση)

**ONDAMED**  
Παθόμενα ηλεκτρομαγνητικά πεδία



**ΡΑΡΙΜΙ** • Παλμικά & μαγνητικά πεδία

**Μαγνητικός διεγέρτης**  
• Κακώσεις περιφερικών νεύρων  
• Διακοπάθεια • Οστικό οίδημα

Μη επεμβατική μέθοδος **ΦΥΣΙΔΕΤΗ**  
αξιολογησης & αποκατάστασης παθήσεων  
σπονδυλικής στήλης & αρθρώσεων

**LASER Irradia (sweden)**  
Καινοτόμος μονοθεραπεία με άμεσο αποτέλεσμα  
αντιφλεγμονώδους & αναλγητικής δράσης

📍 **Ρήγα Φερραίου 8, Άνοιξη**  
☎ **693 23.84.793** 📠 **210 81.44.333**  
✉ kleitsakis\_dimitris@hotmail.com  
🌐 www.physio-kleitsakis.gr  
🕒 **Ώρες λειτουργίας**  
9:00 - 13:00 & 15:00 - 21:00

**ΣΠΛΑΧΝΙΚΗ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ**  
Visceral manipulation

**ΚΡΑΝΙΟΪΕΡΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ**  
Craniosacral therapy



Τενοντοπάθεια | Διάστρεμμα | Μυϊκές θλάσεις  
Επικονδυλίτιδα | Οξύ πόνο | Trigger points  
Αποθεραπεία

**DTS Traction**  
Έλξη & Αποσυμπίεση Σπονδυλικής Στήλης

**ShockWave**  
Κρουστικός Υπέρηχος

**Πελματογράφος**  
• Εξατομικευμένα ορθοτικά  
πέδημα - stabilizers

**ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ**  
& **ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ**



• Αύξηση Μέγιστης Δύναμης - Αντοχής  
• Ενεργοποίηση Μεταβολισμού  
• Απώλεια Βάρους - Λίπους

**Pilates**  
• Εξατομικευμένα προγράμματα  
• Clinical Pilates

**ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ**  
**ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ**

**ΣΥΜΒΑΣΗ ΜΕ**  
**Ε.Ο.Π.Υ.**



**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 Χαροκοπείου Πανεπιστημίου

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



**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. Χαλκιδόνας 8-12, Αμπελόκηποι (δίπλα στο Ιπποκράτειο 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")  
κατόπιν ραντεβού  
e: tkoutsospiros@hotmail.com  
210 800 4955 | 6944 64 31 82



Προσθητική - Αισθητική - Εμφυτεύματα

**Ιωάννης Κωνσταντινίδης**

Οδοντίατρος, Προσθετολόγος MSC Dr. med. dent  
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Δρέσδης, Γερμανία

Λ. Μαραθώνος 60 & Κανάρη, Άνοιξη  
Τηλ. 2106216939  
email: info@kclinic.gr  
website: www.kclinic.gr



## ΤΕΧΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

Σωτηρόπουλος  
& ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Λεωφόρος Μαραθώνος 26, 14569 Άνοιξη • Τ. 210 62 15 335  
[www.sotiropoulosgroup.gr](http://www.sotiropoulosgroup.gr)

## AQUA λύσεις ΣΕΛΙΑΜΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ

ΥΔΡΑΥΛΙΚΑ - ΘΕΡΜΑΝΣΗ - ΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟΣ - ΦΥΣΙΚΟ ΑΕΡΙΟ



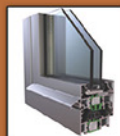
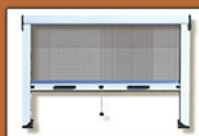
Επισκεφθείτε το ηλεκτρονικό μας κατάστημα:  
[www.seliamis-aqualyseis.gr](http://www.seliamis-aqualyseis.gr)

Τατοΐου 132 - Νέα Ερυθραία  
Τηλ / Φαξ : 2106205753 - Κιν : 6936880048  
Email : aqualyseis@hotmail.com, Facebook: Aqua Λυσεις Σελιαμης

## ΜΑΝΩΛΗΣ ΚΟΚΚΑΛΗΣ ΚΟΥΦΩΜΑΤΑ ΑΛΟΥΜΙΝΙΟΥ

Κιν.: 6944 784 220

- **Επισκευές:** Μοτέρ Ρολών, Ροδάκια, Κλειδαριές, Κουφώματα
- Θωρακισμένες Πόρτες
- Κάγκελα Αλουμινίου, Σιδήρου, Στέγαστρα, Πατάρια
- Σίτες παντός τύπου



Χελμού 15  
Άγιος Στέφανος  
Τηλ.: 210 62 19 027



## ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΦΩΤΙΣΜΟΣ

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

# 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 Viverchrom ● Χρώματα Στεγαστικά
- Διακοσμητικά Κήπου ● Γυψοσανίδες
- Βότσαλα Διακοσμητικά ● Πλάκες Πεζοδρομίου
- Πλάκες Καρύσιου





SHOP  
ONLINE



“The eyes

those silent  
tongues of love,”

— Miguel de Cervantes

**Καρακάσσης**

ATHENS FINE OPTICS SINCE 1928

ΝΕΑ ΕΡΥΘΡΑΙΑ: ΛΕΩΦ. ΚΗΦΙΣΙΑΣ 373, 14671, Τ: 2103613541

ΚΟΛΩΝΑΚΙ: ΣΟΛΩΝΟΣ 50, 10672 ΑΘΗΝΑ, Τ: 2103613366

WWW.KARAKASSIS.GR





**ΑΝΔΡΙΟΠΟΥΛΟΣ**  
MARKET ΚΡΕΑΤΩΝ • ΤΡΟΦΙΜΩΝ

*Καλό Πάσχα*



Περιστέρι



Αργυρούπολη



Μεταμόρφωση



Γέρακας



Κερατσίνι



Άγιος  
Στέφανος

[andriopoulosmarket.gr](http://andriopoulosmarket.gr)

