

# REPORTAZ

www.reportaz-agoras.gr

αγοράς

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2020

Ομορφιά

ΝΥΧΙΑ ♥ ΜΑΛΛΙΑ

★ ΖΩΔΙΑ ★

Άντρας

ΜΟΔΑ ΣΤΥΛ

Αυτοκίνητο

Αξεσουάρ  
Service

Υγεία  
Πρόληψη

ΣΠΙΤΙ

Διακόσμηση

Café

Γεύσεις  
τα στέκια  
της πόλης



Κρεβατοκάμαρα 1,60 x 2 | 350€

# Γιατράς

## έπιπλο

έπιπλα & διακόσμηση  
εσωτερικού χώρου

📍 Αχαρνών 162 - 164 Α' & Β', ΤΚ 11251, Αθήνα

☎ 210 86 53 314 & 210 86 20 310 | Fax: 210 86 18 827

✉ info@giatrasepipla.gr 📘 Έπιπλα Γιατράς (Giatras)

📷 instagram.com/epipla\_giatras | www.epiplagiatras.gr



Καναπές με Κρεβάτι 2,80 x 21,00 | 750€

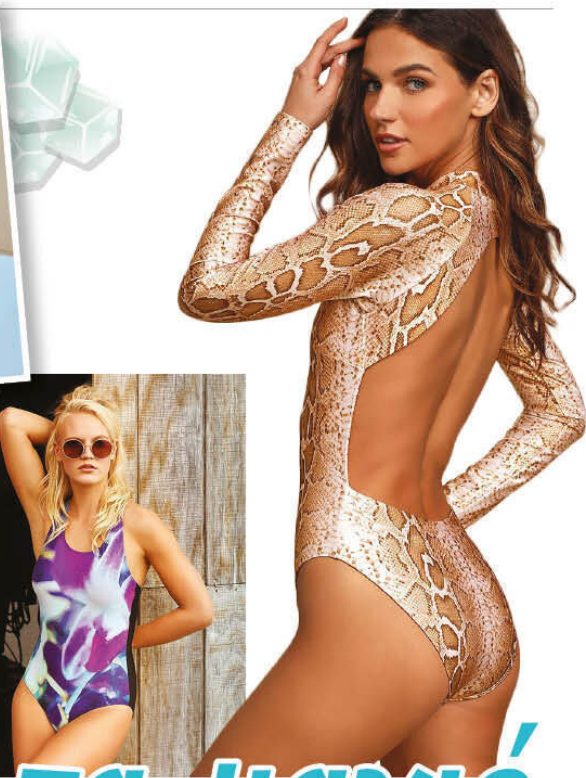


Γωνία Καναπές 2,5 x 2 | 600€





ΤΑΣΕΙΣ 2020



# τα μαγιό του καλοκαιριού

Πολύχρωμα ή μονόχρωμα, ολόσωμα ή σέξι μπικίνι, τα μαγιό φέτος θέλουν φαντασία! Προσθέστε στις εμφανίσεις σας στην παραλία στιλ και μικρές δόσεις γκλάμουρ για ένα καλοκαίρι με αναμνήσεις που δεν θα ξεχάσετε ποτέ!



Nails | Eyelashes | Beauty

Σε ένα χώρο minimal με φούξια πινελίες σας προσφέρουμε **Ολοκληρωμένες υπηρεσίες Ομορφιάς** όπως Μανικιούρ, Πεντικιούρ, τεχνητά Νύξια και τοποθετήσεις Βλεφαρίδων.

Φροντίζουμε για την Ομορφιά σας χρησιμοποιώντας επώνυμα προϊόντα από μια μεγάλη ποικιλία χρωμάτων με τις πλέον σύγχρονες τεχνικές μανικιούρ.

Εντυπωσιάστε με τις υπέροχες βλεφαρίδες.

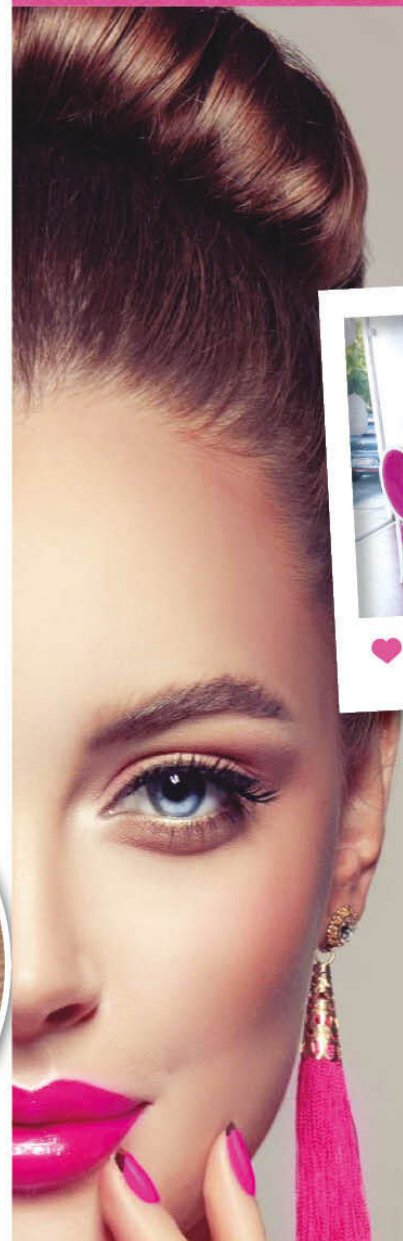
Με την εμπειρία μας θα συνεργαστούμε για να επιλέξουμε τι σας ταιριάζει ανάλογα με τα χαρακτηριστικά σας, τα χρώματά σας και το στιλ σας.



ΩΡΑΡΙΟ:  
Δευτέρα -  
Σάββατο  
9.00-21.00

facebook V&G beauty bar  
instagram v&g beauty bar

ΣΗΦΑΚΑ 10 | ΑΓ. ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ (ΕΝΑΝΤΙ JUMBO)  
ΤΗΛ. 2130106184





ΑΝΔΡΙΚΑ ΡΟΥΧΑ

# PAPARAZZI

ΚΟΥΣΤΟΥΜΙ - ΠΟΥΚΑΜΙΣΟ - ΣΑΚΑΚΙ

Στο κατάστημα ανδρικών ρούχων Paparazzi θα βρείτε μια **μεγάλη ποικιλία από ρούχα και αξεσουάρ**, για τις καθημερινές αλλά και επίσημες εμφανίσεις.

Μπορείτε να διαλέξετε το κουστούμι που σας ταιριάζει σε μαύρο, μπλε ή γκρι χρώμα για όλες τις ώρες της ημέρας.

Θα διαλέξετε το πουκάμισο, τη ζώνη και τη γραβάτα που θα δώσει ένα ξεχωριστό στυλ στην ολοκληρωμένη εμφάνισή σας.

Μοναδικά σακάκια και παντελόνια σε μεγάλη ποικιλία, σε μοντέρνα χρώματα και σχέδια.

Μπορείτε να διαλέξετε για την casual εμφάνισή σας, πόλο, φούτερ, ζακέτες, πουλόβερ, jacket, σε μεγάλη ποικιλία χρωμάτων και σχεδίων.

Μπορείτε να ολοκληρώσετε τις αγορές σας, διαλέγοντας και ένα ζευγάρι παπουτσιών σε μαύρο ή ταμπά χρώμα.

Στα  
καταστήματα  
ανδρικών ρούχων  
Paparazzi οι τιμές  
είναι μοναδικές  
& χαμηλές!



## PAPARAZZI

Λ. Λαυρίου 51,  
Γλυκά Νερά  
Τ. 210 6617562

Λ. Μαραθώνος 37,  
Πικέρμι  
Τ. 210 6043475

e-mail: gruppopaparazzi@windowslive.com



Το **BEAT snack & coffee** είναι σύγχρονα fast casual restaurant με 19 καταστήματα στο νομό Αττικής, που λειτουργούν καθημερινά, σε 24ωρη βάση και τις 365 ημέρες του χρόνου, ώστε να καλύπτουν όλες τις περιστάσεις κατανάλωσης (το πρωινό, το δεκατιανό, το μεσημεριανό, το βραδινό και για τους ξενύχτιδες το μεταμεσονύχτιο γεύμα....)

Το **BEAT** προσφέρουν μοναδικό καφέ 100% Arabica illy, special ροφήματα, παραδοσιακές πίτες, φρεσκοφτιαγμένα σάντουιτς, αυθεντικά burgers και Club Sandwiches, χορταστικές Σαλάτες, όλα φτιαγμένα με φροντίδα και εξαιρετικής ποιότητας υλικά. Επιπλέον, διαθέτουν τις πιο νόστιμες και πρωτότυπες Κρέπες, που δημιουργήσε αποκλειστικά για τα **BEAT** ο σεφ Βασίλης Μάνδρος, με 9 διαφορετικά φύλλα κρέπας και 74 εκλεκτά υλικά.

Στόχος της εταιρίας **BEAT**, είναι να προσφέρει μια ευρεία γκάμα προϊόντων άριστης ποιότητας και γεύσης που θα καλύπτει τις ανάγκες των καταναλωτών 24 ώρες το 24ωρο, σε συνδυασμό πάντα με μία ανταγωνιστική τιμολογική πολιτική. Όλα αυτά προσφέρονται από το εκπαιδευμένο προσωπικό των **BEAT** με αγάπη, προθυμία και χαμόγελο.

Τέλος, η εταιρεία **BEAT** έχοντας ως στόχο την ΑΡΙΣΤΗ οργάνωση και δομή της εταιρείας και προκειμένου να προσφέρει μια ΑΡΙΣΤΗ πρόταση στους πελάτες της, είναι πιστοποιημένη με το σύστημα Διαχείρισης Ασφάλειας Τροφίμων HACCP. Η εταιρεία Lloyd's Register Quality Assurance Limited αξιολόγησε και ενέκρινε το σύστημα HACCP της **BEAT** σύμφωνα με τις απαιτήσεις που ορίζονται στο Codex Alimentarius.

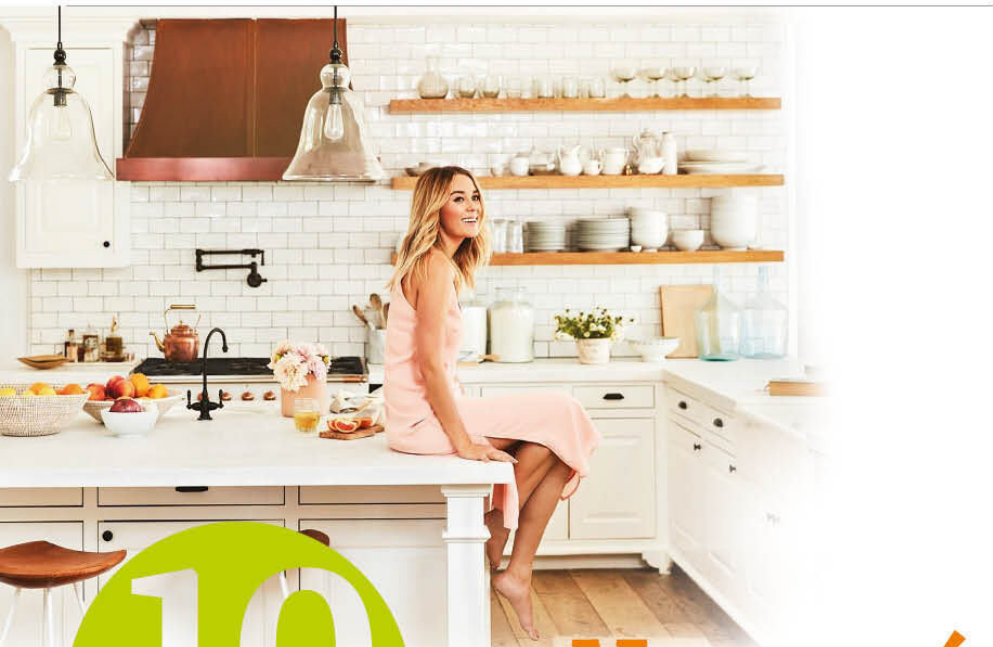


[www.b-eat.gr](http://www.b-eat.gr)  
[f BEAT snack&coffee](#)  
[@ beat snack&coffee](#)



Στρατηγού Καλλάρη 44  
Κ. Πατήσια  
Τηλ. 210-8310740





**10**  
λόγοι

# για Υγιεινή Διατροφή



**Εφοδιάζει τον οργανισμό σου**  
με όλα τα απαραίτητα γι' αυτόν στοιχεία

**Μειώνει τον κίνδυνο**  
για καρδιοπάθειες, καρκίνο, διαβήτη, υπέρταση,  
οστεοπόρωση και άλλες εκφυλιστικές ασθένειες

**Χαρίζει ευεξία και ανθεκτικότητα**  
στο στρες και στους σχετικούς  
με το στρες παράγοντες

**Εξασφαλίζει** καλά γηρατειά

**Μακραινεί** τη διάρκεια της ζωής

**Θεραπεύει** διάφορες ασθένειες

**Χαρίζει** ενέργεια

**Αυξάνει** την αθλητική απόδοση

**Βοηθά** στην διατήρηση του βάρους σε φυσιολογικά επίπεδα

**Χαρίζει** ποιότητα ζωής



**ΝΕΟ  
ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΟ  
ΤΜΗΜΑ**

Ιατρικά τμήματα  
ΜΕ PANTEBOY

**Attica Medpoint**  
ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ ΠΟΛΥΙΑΤΡΕΙΟ

Μικροβιολογικό εργαστήριο  
Ενδοκρινολογικό τμήμα  
Ρευματολογικό τμήμα  
Καρδιολογικό τμήμα (Triplex-Holter)  
Τμήμα εφαρμογής ιατρικού βελονισμού

Άριστη Υγεία σημαίνει Πρόληψη.  
Το σύγχρονο διαγνωστικό πολυιατρείο καλύπτει ολοκληρωμένες υπηρεσίες Υγείας για ασφαλισμένους και ανασφάλιστους.  
Το μικροβιολογικό εργαστήριο είναι συμβεβλημένο με τον ΕΟΠΥΥ για όλες τις διαγνωστικές εξετάσεις όπως αιματολογικές, βιοχημικές, ορμονολογικές, μικροβιολογικές και ανοσολογικές.  
Το πολυιατρείο διαθέτει έμπειρο ιατρικό προσωπικό ικανό να ανταποκριθεί στις ανάγκες του ασθενούς με την κατάλληλη διάγνωση και θεραπεία.

**ΑΙΜΟΛΗΨΙΕΣ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ**  
Λευτερα- παρασκευη  
7:15 Π.Μ. - 17:30 Μ.Μ.  
ΣΑΒΒΑΤΟ  
08:30 Π.Μ. - 13:30 Μ.Μ.

**i**  
Παπαναστασίου 47 Κ. Πατήσια  
Τηλ. 210 83 10 700  
f Attica Med Point Διαγνωστικό Πολυιατρείο  
email: atticamed@gmail.com  
www.atticamedpoint.gr





Ορθοπαιδικά προϊόντα - Ιατρικός Εξοπλισμός



Η Επιχείρηση Wemed είναι μια Ελληνική επιχείρηση που δραστηριοποιείται στο χώρο της υγείας με σκοπό την αποκατάσταση και την αποθεραπεία των ασθενών.

Μεγάλη συλλογή προϊόντων όπως ιατρικά βοηθήματα, κλίνες για οικιακή και νοσοκομειακή χρήση, χειροκίνητα και ηλεκτροκίνητα αναπηρικά αμαξίδια, βαδιστικά βοηθήματα, ορθοπαιδικά και ανορθωτικά βοηθήματα (νάρθηκες - κηδεμόνες - ειδικά πέλματα κ.α.) προϊόντα οξυγονοθεραπείας, ξενοδοχειακό εξοπλισμό Ιατρείων, φυσικοθεραπευτηρίων και εν γένει σχετικών επαγγελματικών χώρων.

Στόχος μας να κατανοούμε τις ανάγκες του κάθε ατόμου, να ανταποκρινόμαστε με σοβαρότητα και εχεμύθεια, να προσαρμοζόμαστε στις απαιτήσεις της εποχής και να είμαστε δίπλα σας με μεγάλη ποικιλία σε υγειονομικό υλικό και προϊόντα προστασίας απέναντι σε ιούς με ποιοτικά υλικά και ανταγωνιστικές τιμές (γάντια μιας χρήσης, μάσκες, αντισηπικά, οξύμετρα και οτιδήποτε χρειάζεται ο καθένας ξεχωριστά).



Αγ. Λαύρας 80, Άνω Πατήσια

Τηλ.: 216 800 8981 | Κιν.: 694 378 7612 Fax: 216 800 9063 | email:info@wemed.gr

WeMed WemedOAg wemedoagr | www.wemed.gr



# Premium Lab Ι.Ι.Κ.Ε.

ΙΑΤΡΙΚΟ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ



Με όραμα να προσφέρουμε **ιατρικές υπηρεσίες υψηλής ποιότητας** στο Ιατρικό Διαγνωστικό Εργαστήριο **Premium Lab** θα βρείτε όλες τις υπηρεσίες που καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα από εργαστηριακές αναλύσεις καθώς και απεικονιστικές εξετάσεις.

Το καταρτισμένο προσωπικό μας σας παρέχει **άμεση** και **εξατομικευμένη επικοινωνία**, με στόχο να κάνει τη διαδικασία των ιατρικών εξετάσεων, μια υπόθεση ανθρώπινης φροντίδας.

Σας προσφέρουμε **υπηρεσίες κατ'οίκον** για ανθρώπους που δυσκολεύονται να μετακινηθούν.

Είμαστε **συμβεβλημένοι με τον ΕΟΠΥΥ** και ο στόχος μας είναι η γρήγορη, αξιόπιστη και ποιοτική παροχή ιατρικών υπηρεσιών.

## ΤΜΗΜΑΤΑ

- Μικροβιολογικό
- Γυναικολογικό
- Υπέρηχοι
- Καρδιολογικό
- Ακτινολογικό



Στρατηγού Καλλάρη 18 | Κάτω Πατήσια | ΤΗΛ. **210 8322333 - 210 8322335**

E-MAIL [info@premiumlab.gr](mailto:info@premiumlab.gr) | [www.premiumlab.gr](http://www.premiumlab.gr)





## ΑΝΔΡΙΚΟ ΣΤΥΛ

**Συχνά πέφτουμε στην παγίδα** να αγοράσουμε πολλά φθηνά ρούχα αντί για λίγα και καλά. Αν όμως θέλεις να δείχνεις πιο κομψός και στιλάτος πρέπει να επενδύσεις στην ποιότητα και όχι στην ποσότητα. Ένα ρούχο καλύτερης ποιότητας σίγουρα θα σου στρώνει καλύτερα και θα κάνει απόσβεση τα χρήματα του αφού θα σου κρατήσει χρόνια!



## Η Sephora υποδέχεται τα skincare προϊόντα της Fresh

Όλα ξεκίνησαν από ένα σαπούνι...

Το 1991, στη Βοστώνη, ο Lev Glazman και η Alina Roytberg δημιούργησαν ένα σύνολο δώρων: ένα κουτί σαπούνια τυλιγμένο σε χειροποίητο χαρτί,

δεμένο με ένα λεπτό σύρμα γεμάτο με ημιπολύτιμη πέτρα. Με τα ογκώδη αρώματα και τα συστατικά τους, αυτά τα σαπούνια αποτέλεσαν τον ακρογωνιαίο λίθο της επιτυχίας του Fresh. Άνοιξαν το πρώτο τους κατάστημα στην Union Square στη Νέα Υόρκη. Η Fresh, εξελίχθηκε σε μια διεθνή εταιρεία, παραμένοντας πιστή σε αυτό που την κάνει διαφορετική: φυσικά συστατικά και μια παραδοσιακή προσέγγιση της ομορφιάς, προσφέροντας μια ασυναγώνιστη αισθητική εμπειρία.

Τα απόλυτα skincare προϊόντα και όλα τα best sellers της Fresh είναι πλέον διαθέσιμα αποκλειστικά στο [www.sephora.gr](http://www.sephora.gr) και Mobile App, καθώς και επιλεγμένα travel sizes στα καταστήματα Sephora.

Ανακαλύψτε τα Soy Face Cleanser, Rose Deep Hydration Toner, Sugar Tinted Lip Treatment, Rose Deep Hydration Face Cream, Sugar Strawberry Exfoliating Face Wash και πολλά ακόμα τώρα στο [www.sephora.gr](http://www.sephora.gr)

## Σε ξενοδοχείο τα γραφεία της εφημερίδας «ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ»

Το κτίριο της ιστορικής εφημερίδας «Η ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΗ» ανασχεδιάζεται και μετατρέπεται σε ένα πολυτελές signature Hotel 4 αστέρων στην καρδιά της Αθήνας. Βασική ιδέα πίσω από το ρηθικέλευθο σχεδιασμό είναι να δημιουργηθεί ένας πόλος πρασί-νου και φυτικής εσωστρέφειας αλλά και εξωστρέφειας ενταγμένος σε ένα πολύ πυκνό και δομημένο αμιγώς αστικό περιβάλλον. Δημιουργούνται 35 δωμάτια και σουίτες με έντονο το υδάτινο στοιχείο, ενώ η κεντρική όψη επί της Οδού Φειδίου μετασχηματίζεται σε ένα καμβά λεκτικής υπενθύμισης του παρελθόντος.

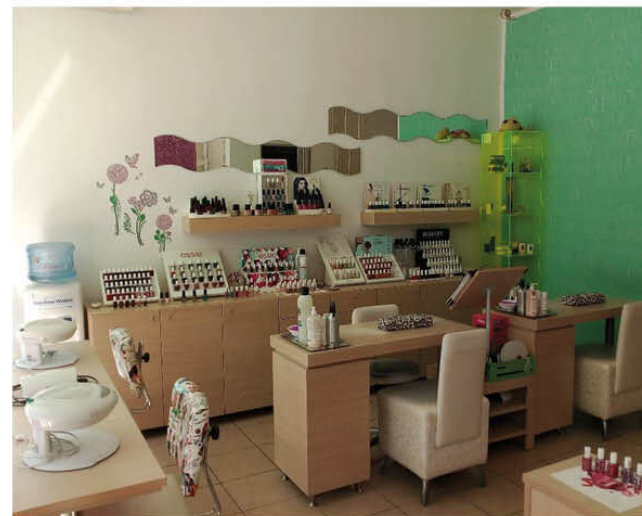
## Ανανέωση για το Suzuki Ignis

Σχεδόν τρία χρόνια μετά το λανσάρισμα της τελευταίας γενιάς του Ignis, η Suzuki φρεσκάρει το μοντέλο της με στόχο να ενισχύσει τον αστικό χαρακτήρα του. Στον αισθητικό τομέα τώρα, η ανανέωση περιλαμβάνει ανασχεδιασμένη μάσκα και προφυλακτήρα. Στην καμπίνα η Suzuki έχει ανασχεδιάσει τον πίνακα οργάνων και τις επενδύσεις των καθισμάτων. Για την κίνηση του Ignis φροντίζει ο αναβαθμισμένος 1,2 DUALJET ατμοσφαιρικός βενζινοκινητήρας των 1,2 λίτρων, με τον κωδικό K12D, ο οποίος συνδυάζεται με ήπιο υβριδικό σύστημα που φέρει μπαταρία ιόντων λιθίου 10Ah.



## Glitter Nails by Stella

Περιποίηση Άκρων Μανικιούρ - Πενικιούρ



Ομορφιά και στυλ με περιποιημένα νύχια στα χέρια και στα πόδια. Στο ζεστό και φιλόξενο χώρο μας το εξειδικευμένο προσωπικό μας σας παρέχει με ιδιαίτερη φροντίδα και υγιεινή, υπηρεσίες ανάλογα με τις ανάγκες σας, τη μόδα, και την περίσταση.

- Δευτέρα κλειστά
- Τρίτη - Παρασκευή 9:30π.μ.- 9:00π.μ.
- Σάββατο 9:00π.μ. - 4:00π.μ.



Ζαχ. Παπαντωνίου 36  
Κ. Πατήσια  
τηλ 210 8325 243  
f Glitter Nails

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



Γυαλιά οράσεως • Γυαλιά ηλίου • Φακοί επαφής  
Επιβεβαίωση Συνταγής Γυαλιών • Οπτομετρία • Επισκευές

f ΟΠΤΙΚΑ EYECARE - ΖΟΝΤΑΝΟΥ  
i optika\_eyecare\_zontanou





Πηγή: astrology.gr

Μιλήσαμε με πολλούς άνδρες και σύμφωνα με το ζώδιο τους, μας απάντησαν για τα εσώρουκα που τους αρέσουν περισσότερο να βλέπουν πάνω σου και μπορούν να τους «ταρακουνήσουν» στο κρεβάτι. Όπως ήταν αναμενόμενο, όλοι οι άνδρες που ρωτήθηκαν είχαν ένα κοινό στοιχείο, την αγάπη τους για εσώρουκα που αναδεικνύουν το γυναικείο σώμα και τις καμπύλες του.

- ♈ ΚΡΙΟΣ:** «Τι θέλω χωμένη σε μια από τις φανέλες ποδοσφαίρου μου. Οι γυναίκες φαίνονται τόσο καυτές με αυτές και δείχνει ότι είναι πρόθυμη να αγκαλιάσει ό, τι ακουμπά πάνω μου.»
- ♉ ΤΑΥΡΟΣ:** «Σίγουρα η διαδρομή για την καρδιά μου (και κατά επέκταση το κρεβάτι μου), περνάει μέσα από ένα χαλαρό μεταξένιο φανελάκι, που είναι ο σίγουρος τρόπος για να αναδείξει φυσικά τη σεξουαλικότητά της. Το μόνο που με νοιάζει είναι ότι έχει κάτι κομψό και άνετο που μπορεί να μετατραπεί σε κάτι απίστευτα σεξουαλικό και προκλητικό.»
- ♊ ΔΙΔΥΜΟΙ:** «Ένα κορμάκι είναι πολύ ευπρόσδεκτο. Ξέρεις τώρα, τα εσώρουκα είναι τόσο συνηθισμένα και οι πιτζάμες τετριμμένες. Ωστόσο, ένα ολόσωμο κορμάκι φοριέται για έναν σκοπό και μόνο. Δυστυχώς, το μόνο άσχημο στην υπόθεση, είναι ότι ποτέ δεν φοριέται για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα. Καταλαβαίνεις και εσύ φαντάζομαι ότι η εκτίμηση και η διέγερση αυξάνονται με την... εξερεύνηση»
- ♋ ΚΑΡΚΙΝΟΣ:** «Μου αρέσει να βλέπω τη γυναίκα παιχνιδιάρικα και ναζιάρικα, μέσα σ' ένα αθώα διάφανο babydoll.»
- ♌ ΛΕΩΝ:** «Μια επιλογή εσωρούχων-στολής, είναι πάντα κάτι που μ' εξιτάρει. Μάλιστα ένα prime show με αυτά, πιστεψέ με, θα ανταμειφθεί πλουσιοπάροχα...»
- ♍ ΠΑΡΘΕΝΟΣ:** «Ένα tank top μ' ένα μποξεράκι από κάτω, είναι όλα τα λεφτά. Τα άνετα ρούχα πραγματικά με κάνουν να αισθάνομαι ότι είναι εξίσου άνετη με μένα στο κρεβάτι της. Είναι μια απλή, αλλά φυσική, σέξι γυναίκα.»

- ♎ ΖΥΓΟΣ:** «Το να παρατηρώ τα πόδια της να ξεπροβάλλουν, μέσα από ένα απλό μεταξωτό μίνι φόρεμα, είναι ότι καλύτερο.»
- ♏ ΣΚΟΡΠΙΟΣ:** «Ένα ζευγάρι ζαρτιέρες και χειροπέδες. Τι άλλο, μπορεί να θέλω; Άλλωστε, λατρεύω να μπλέκομαι σε μπλεδάδες.»
- ♐ ΤΟΞΟΤΗΣ:** «Το μόνο που χρειάζεται είναι ένα απαλό, βαμβακερό T-shirt και είμαι στον παράδεισο. Τα σέξι εσώρουκα φαίνονται ωραία, αλλά μπορεί να είναι πάρα πολύ σκληρά και άβολα.»
- ♑ ΑΙΓΟΚΕΡΩΣ:** «Είμαι οπαδός του μικρού μαύρου, διάφανου, δαντελωτού εσώρουκου. Όσο πιο πολύ δαντέλα και λιγότερο ύφασμα, τόσο το καλύτερο.»
- ♒ ΥΔΡΟΧΟΟΣ:** «Θέλω να μην φορά τίποτα απολύτως. Έτσι δείχνει ότι άνετα θα δοκιμάσει τα πάντα μαζί μου χωρίς ταμπού και επίσης ότι νιώθει εξίσου άνετα με τον εαυτό της. Δύο θετικά δηλαδή.»
- ♓ ΙΧΘΥΕΣ:** «Ενώ κάθε γυναίκα μπορεί να φορέσει διάφορα εσώρουκα για να σε σαγηνεύει, το νυχτικό για μένα πραγματικά την κάνει πέρα για πέρα αισθησιακή.»



## Δήμος Café delivery χειροποίητες ζύμες στα Κ. Πατήσια Η καλύτερη πρόταση



Στο «Δήμος» Café delivery στην Αθήνα, στην οδό Στρ. Καλλάρη 19 στα Κ. Πατήσια με σεβασμό και εξυπηρέτηση δημιουργήσαμε ένα στέκι, με τυρόπιτες, μπουγάτσες, τoστ, πίτσες, χυμούς και όλους τους καφέδες της αρεσκείας σας. Στο «Δήμος» Café delivery στην Αθήνα, όλα μας τα προϊόντα είναι δικής μας παραγωγής με αγνά υλικά.

Άμεσα εξυπηρέτηση με ένα τηλεφώνημα στο χώρο σας. Καθημερινή ποικιλία γεύσεων από Τυρόπιτες, Ζαμπουνοτυρόπιτες, Κιμαδόπιτα, Κασερόπιτα, Πίτσα, Πεινιρλί, Μπουγάτσα, Χυμοί.

**Δήμος Café**  
Κάθε μέρα από 6π.μ. – 12μ.μ.  
Στρ. Καλλάρη 19, Κάτω Πατήσια  
Τηλ.: 210 83 10 777





# Για μια καλύτερη ζωή

## 1. Οι σκέψεις καθορίζουν την ζωή μας

Ο σημαντικός νόμος αναφέρει: «Η ενέργεια ακολουθεί τη σκέψη». Θεωρώ ότι όπου εστιάζουμε τη σκέψη μας αυτό θα συμβεί. Αν δηλαδή σκεφτόμαστε θετικά θα προσελκύσουμε κάτι θετικό, αν σκεφτόμαστε αρνητικά, κάτι αρνητικό. Κατά συνέπεια διαμορφώνουμε την πραγματικότητα μας ανάλογα με πως σκεπτόμαστε. Οι σκέψεις μας χρειάζεται να είναι εμποτισμένες με αβλάβεια, δηλαδή αυτό που σκεπτόμαστε για εμάς ή τους άλλους να μην προξενεί κακό. Επίσης είναι σημαντικό να βάζουμε στόχους και να σκεπτόμαστε με την παραμικρή λεπτομέρεια πως μπορούμε να τους πετύχουμε. Αν δεν μπορούμε να υλοποιήσουμε κάποιο στόχο που βάλουμε βάζουμε πάλι σε λειτουργία το σημαντικό εργαλείο που έχουμε, το νου μας και εφαρμόζουμε μια άλλη εναλλακτική.

## 2. Πως να επικοινωνώ με τους φίλους μου

Η φιλία είναι μια παγκόσμια δύναμη. Η φιλία, μας οδηγεί στο να μάθουμε πώς να εφαρμόσουμε τις ορθές ανθρώπινες σχέσεις. Η ειλικρίνεια στις σχέσεις με τους φίλους μας παίζει σημαντικό ρόλο στην αρμονία. Επίσης χρειάζεται να «μπαίνουμε στα παπούτσια των άλλων», αν μπορώ να δανειστώ αυτή τη

λαϊκή ρήση. Να «αφοιγκραζήμαστε», πραγματικά όμως, αυτό που μας λέει ο άλλος, να μάθουμε να κατανοούμε, να αποδεχόμαστε, να δίνουμε συμβουλές μόνο αν μας ζητηθεί και πάντα λέγοντας, αν ήμουν στη θέση σου θα έκανα αυτό... έτσι ώστε να υπάρχει μια ισοτιμία ανάμεσα μας. Η φιλία και γενικότερα οι σχέσεις είναι σαν το χορό. Όσο πιο συνδυασμένα είναι τα βήματα τόσο πιο αρμονικό είναι το αποτέλεσμα.

## 3. Θέλω να απαλλαγώ από τις κρίσεις πανικού

Αρχικά τι σημαίνει κρίση πανικού? Είναι μια κατάσταση υπερβολικού φόβου που προκαλεί έντονες σωματικές αντιδράσεις. Αυτό που χρειάζεται να κάνω είναι να απαλλαγώ από την κατάσταση ή όποιον μου προκαλεί αυτό τον έντονο φόβο. Εύκολο? Όχι θα μου πείτε. Η κρίση καθιστά μια απώλεια ελέγχου. Άρα χρειάζεται να βρούμε που έχουμε χάσει αυτόν τον έλεγχο, που φαινομενικά νομίζουμε ότι έχουμε γιατί ουσιαστικά δεν μπορούμε να ελέγξουμε τίποτε. Μια λύση είναι να μάθουμε τι πραγματικά θέλουμε και τι είναι ωφέλιμο για εμάς, όχι για τους άλλους. Χρειάζεται επίσης να γνωρίσουμε καλύτερα τα συναισθήματα μας τους φόβους και να τους δουλέψουμε με τη βοήθεια κάποιου ειδικού.

## 4. Πως θα κερδίσω νέους φίλους

Η κοινωνικοποίηση είναι ένα μέσο για γνωρίσουμε νέους φίλους. Χρειάζεται να ανοίξουμε το μυαλό και την καρδιά μας σε ανθρώπους που γνωρίζουμε στην καθημερινότητα μας και με μια διάθεση ειλικρινούς αλληλεπίδρασης και μοιράσματος. Όμως μην ξεχνάμε να βάζουμε όρια για να προστατεύουμε τον εαυτό μας. Αυτό που αξίζει να καταλάβουμε τελικά είναι ότι, αυτόν που χρειάζεται να κάνουμε φίλο «καρδιακό» είναι ο ίδιος ο εαυτός μας. Αν έχουμε κάνει σχέση μαζί του τότε μπορούμε να κάνουμε με όλους.

## 5. Πως θα γίνω πιο δυνατός-ή

Για να χρησιμοποιήσουμε τη δύναμη μας, χρειάζεται να αρχίσουμε από την αναγνώριση του γεγονότος ότι αυτή υπάρχει. Η αναγνώριση αυτή θα γίνει όταν αρχίσουμε να καταλαβαίνουμε και να κατανοούμε ποιοι πραγματικά είμαστε. Χρησιμοποιούμε τη δύναμη πρώτα για εμάς δημιουργώντας επιλογές και δράσεις ή την δίνουμε ολοκληρωτικά κάπου εκεί έξω και μένουμε άβουλοι θεατές της ζωής μας? Μόνο η ανάπτυξη της εσωτερικής μας δύναμης μπορεί να μας δώσει τα εργαλεία και τα εφόδια που χρειαζόμαστε για να νιώσουμε αλλά και να είμαστε πραγματικά χρήσιμοι στη ζωή μας αλλά και στη ζωή των άλλων.

## 6. Πως να διαχειριστώ τον θυμό μου

Ο θυμός είναι ένα τοξικό συναίσθημα από το οποίο χρειάζεται να απαλλαγούμε καθώς μας αποδυναμώνει και δεν μας αφήνει να έχουμε μια καθαρή ματιά για αυτό που συμβαίνει και άρα μας απομακρύνει από την αλήθεια και από την διαμόρφωση αρμονικών σχέσεων. Οι περισσότεροι στην πραγματικότητα συνήθως θυμώνουμε με τον εαυτό μας και όχι με τους άλλους.

Από την άλλη ο θυμός είναι ένα δώρο, μια ευκαιρία ώστε να αντιληφθούμε τους λόγους που μας

κάνουν να είμαστε θυμωμένοι και να εκτονώσουμε ορθά αυτό το συναίσθημα για να απομακρύνουμε την τοξικότητα που δημιουργεί ασθένεια.



Συνοψίζοντας όλα τα προηγούμενα, όταν καταφέρουμε να χρησιμοποιήσουμε την ορθή θετική με αβλάβεια σκέψη, την ειλικρινή και αγαπητική επικοινωνία, βρίσκοντας την ισορροπία μέσα μας διαλύοντας τον φόβο για αλλαγή, απαλλαγμένοι από το θυμό, δημιουργώντας ορθές και αρμονικές σχέσεις με τους συνανθρώπους μας, βρίσκοντας την εσωτερική μας δύναμη, ολοκληρώνουμε την προσωπικότητα μας και αποκτούμε σύμμαχο μια άλλη δύναμη που δεν είναι άλλη από την αγάπη και την χαρά της Ψυχής μας.

**Ιωάννα Σοφού** Ιδρύτρια του κέντρου Αυτογνωσίας Μελέτης και Έρευνας «ΦΑΕΘΩΝ»

# ΦΑΕΘΩΝ

Κέντρο Αυτογνωσίας, Μελέτης και Έρευνας  
www.faethonists.gr

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

Θεοτοκοπούλου 65, Αθήνα

ΤΗΛ.: 213 0099 902 ΚΙΝ.: 6974 33 15 33

E-MAIL: [faethonsun@gmail.com](mailto:faethonsun@gmail.com)

## Ιωάννα Σοφού

Γεννήθηκε στην Αθήνα.

Πτυχιούχος Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

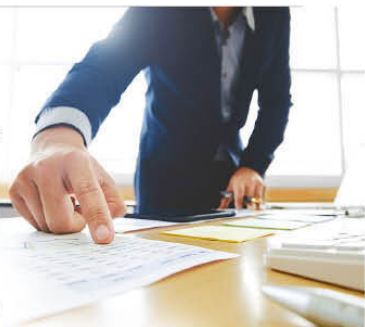
Εισηγήτρια Εσωτέρας Θεραπευτικής, του Λόγου της Ψυχής (Εσωτερική Ψυχολογία - Αυτογνωσία), Λεμφικής Αιθερικής Μάλαξης Ενεργειακή Θεραπεύτρια Εσωτέρας Θεραπευτικής, S.R.T (Θεραπεία Πνευματικής Ανταπόκρισης), Λεμφικής Αιθερικής Μάλαξης

Συνεδρίες Μαιευτικής της Ύπαρξης (Φιλοσοφική Συμβουλευτική)

Θεραπεία Λεμφοιδήματος - Λιποιδήματος



# ΒΗΜΑΤΑ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΥΧΙΑΣ



**Φαντάζει τρελό, αλλά υπάρχει πάντα μια στιγμή στην πορεία ενός επιχειρηματία όπου κοιτά πίσω του και μετανιώνει για κάποιες πτυχές της πρώιμης προσέγγισής του. Δεν μιλάμε για τεράστια πράγματα, όπως π.χ. το να μετανιώσετε που αρχίσατε την επιχείρηση, ούτε όμως και για εντελώς ασήμαντα όπως π.χ. το να μετανιώσετε που προσλάβατε έναν υπάλληλο.**

Συνθήως, ένας επιχειρηματίας μετανιώνει για χαμένες ευκαιρίες, ανεκμετάλλετο δυναμικό και άλλες πτυχές που ίσως να μην ανακαλύψετε ποτέ. Όπως:

## Βιασύν

Όποιος κι αν είναι ο στόχος σας – να βγάλετε πολλά λεφτά, να γίνετε γνωστός – είναι μεγάλος ο πειρασμός να μεγεθυνθείτε όσο πιο γρήγορα μπορείτε. Θα θέλετε να προσλάβετε περισσότερους ανθρώπους, να επεκταθείτε σε νέες τοποθεσίες, και να επενδύσετε περισσότερα χρήματα στο μάρκετινγκ. Πρέπει, όμως, να είστε προσεκτικός: η υπερβολική βιασύν μπορεί να προκαλέσει αστάθεια και να σας εκθέσει σε κίνδυνο.

## Διστακτικότητα

Απ' την άλλη, το να κινηθείτε υπερβολικά αργά μπορεί να σας κάνει να μετανιώσετε εξίσου. Η επιχειρηματικότητα είναι ένα παιχνίδι ρίσκου. Και για να ξεχωρίσετε από το πλήθος, πρέπει η ματιά σας να είναι φρέσκια, τολμηρή και μοναδική. Αν εστιάζετε στην ασφάλεια, θα χάσετε μερικές μεγάλες ευκαιρίες.

## Μη διατήρηση επαφών

Ελάχιστοι καταστρέφουν τις «γέφυρες» τους ηθελμένα, αλλά ως επιχειρηματίες συχνά αφήνουμε σχέσεις να φθαρούν, μόνο και μόνο επειδή λόγω του μεγάλου αριθμού επαφών είναι αδύνατη η διατήρησή τους. Θα υπάρξουν φορές που θα χάσετε έναν πελάτη ή έναν εργαζόμενο και αργότερα θα συνειδητοποιήσετε τι χάσατε. Διατηρήστε όσες περισσότερες σχέσεις μπορείτε.

## Εστίαση στο προϊόν και όχι στον πελάτη

Η ιδέα σας είναι θαυμάσια, το καταλάβαμε. Όμως, το να εστιάζατε υπερβολικά στο προϊόν σας και όχι στις ανάγκες των πελατών θα σας καταστρέψει. Δουλέψτε πάνω στις ιδέες που θα κάνουν τους πελάτες σας πιο χαρούμενους, και όχι πάνω σ' αυτό που ενθουσιάζει εσάς.

## Έλλειψη εταιρικής κουλτούρας

Ξέρετε ότι η εταιρική κουλτούρα είναι σημαντική, αλλά δίνετε άραγε προτεραιότητα σ' αυτήν; Όσο περισσότερο περιμένετε για να θέσετε τα θεμέλια της κουλτούρας που θέλετε να οικοδομήσετε, τόσο δυσκολότερη θα είναι η οικοδόμησή της.

## Μη αναζήτηση μέντορα

Οι μέντορες θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε μερικά από τα πιο δύσκολα και φαινομενικά ανυπέρβλητα προβλήματα που πρόκειται να αντιμετωπίσετε ως επιχειρηματίας. Όσο πιο γρήγορα βρείτε έναν μέντορα, τόσο λιγότερα λάθη θα κάνετε.

## Υπερβολική επιμονή

Είναι εύκολο να πάρετε τα πράγματα «προσωπικά» ως επιχειρηματίας, αρνούμενος έτσι να εγκαταλείψετε μια αρχική ιδέα που δεν αποδίδει. Μην φοβάστε να αφήσετε κάτι πίσω σας. Διαπραγματευτείτε. Συμβιβαστείτε. Συχνά, η απόρριψη μιας ιδέας είναι η μόνη επιλογή.

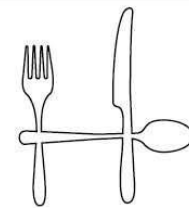
## Έλλειψη ανατροφοδότησης

Δεν είστε τέλειος επιχειρηματίας, όση εμπειρία ή γνώση κι αν διαθέτετε. Υπάρχει πάντα χώρος για βελτίωση, και οι άνθρωποι γύρω σας είναι οι καλύτεροι πόροι που διαθέτετε. Συνεπώς, προσκαλέστε τα μέλη της ομάδας σας να σας δώσουν ανατροφοδότηση ως προς την επιχειρηματική σας δραστηριότητα. Κι ακούστε τι έχουν να σας πουν.

## Ανεπαρκείς διακοπές

Πολλοί επιχειρηματίες καταλήγουν να χάνουν την προσωπική τους ζωή λόγω της συνεχούς εστίασης στο χτίσιμο της επιχείρησης. Εργάζονται 100 ώρες την εβδομάδα, κοιμούνται στο γραφείο, και αφιερώνουν όλο τον ελεύθερο χρόνο τους για να δουλέψουν περισσότερο. Προσοχή, λοιπόν. Αν δεν ξεκουράζεστε, αν δεν δίνετε άδεια στον εαυτό σας, τότε θα αντιμετωπίσετε προβλήματα σωματικής και πνευματικής υγείας. Φροντίστε να μην «καείτε».

Του Τζέισον Ντέμερς  
Πηγή: fortunegreece.com  
by Αντικλείδι, <http://antikleidi.com>



Μαγειρείο

## ΜΑΡΤΙΝΗΣ

Παραδοσιακή Ελληνική Κουζίνα και Ψητοπωλείο

Από το μαγαζί μας στο σπίτι σας

50 χρόνια Μαρτίνης, ποιότητα στο πιάτο σας

Πατησίων 289 & Ιακωβάτων  
210 21.11.063

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

Facebook: Μαρτίνης Μαγειρείο - Martinis Kouzina  
([www.facebook.com/MartinisKouzina](http://www.facebook.com/MartinisKouzina))

Instagram: martiniskouzina.gr

TripAdvisor: ΜΑΡΤΙΝΗΣ ΜΑΓΕΙΡΕΙΟ - ΜΑΡΤΙΝΙΣ ΚΟΥΖΙΝΑ

Ο χώρος μας διαθέτει δύο κλιματιζόμενες αίθουσες και πολύ μεγάλο κήπο για όλες σας τις εκδηλώσεις, όλες τις ημέρες, όλο το χρόνο!



## ΝΟΣΤΟΣ ΤΣΙΠΟΥΡΑΔΙΚΟ-ΜΕΖΕΔΟΠΩΛΕΙΟ



Χώρος ζεστός με έπιπλα και χρώματα της παλιάς Αθήνας, ανακείμενα που δένουν αρμονικά το παλιό με το καινούριο, σερβίτσια που λάμπουν και χαμογελαστοί άνθρωποι κάθε στιγμή να σας εξυπηρετήσουν.

Μια γωνιά γεμάτη πατροπαράδοτη ελληνική φιλοξενία που προσφέρει μοναδικές γεύσεις.

Ανοικτά από το πρωί για καφέ και συνεχίζουμε με τσιπουρο-μεζέδες και πρωτοποριακές σπεσιαλιτέ βαβουροκεφτέδες, φρέσκες καραβίδες, γαρίδες, μύδια, ψάρια και σαλάτες φτιαγμένες με φαντασία.

Όλα συνοδεύονται με ρακόμελο, και τσιπουρο.

Στο μενού μας έχουμε προσθέσει και παραδοσιακή κουζίνα.

Ανοικτά από 10.00 το πρωί μέχρι 12.00 το βράδυ



Στρ. Καλλάρη (όπισθεν Ι. Ναού Αγ. Δημητρίου) πεζόδρομος  
Στεφάνου Ξένου 40, Κ. Πατήσια  
Τηλ. 215 5105 325



## ΨΗΤΟΚΑΜΩΜΑΤΑ

| Ψητοπωλείο Σουβλακερί |

# Ψητοκαμώματα



**210 8674004**

Αχαρνών 186, Αθήνα

Δευτέρα έως Σάββατο από 12.00 έως 24.00

**ΚΥΡΙΑΚΗ ΚΛΕΙΣΤΑ**

Σουβλάκι καλαμάκι  
σκέτο ή σουβλάκι,  
γύρο σε πίτα τυλιχτό,  
ότι και  
να παραγγείλεις  
σας προσφέρουμε  
την ποιότητα  
στην καλύτερη τιμή



Αχαρνών 186

Τηλ.: 210 8674004

☎ 6945 824 799

☎ 6980 122 390

## ΣΚΡΕΚΗΣ

| Άρτος |

| Γλυκό |

| Καφέ |



Αρτοποιείο – Ζαχαροπλαστείο  
Κώστας Σκρέκης  
Ζερβουδάκη 25, Κ. Πατήσια  
Αθήνα Τ.: 210 83 12 955



Σκρέκης μια παραδοσιακή οικογενειακή επιχείρηση συνεχίζει με πάθος και αγάπη για την ποιότητα των προϊόντων. Φρεσκοψημένο ψωμί σε πολλές ποικιλίες λευκό, πολυτελείας, μαύρο – σίκαλη, πολύσπορο και αφράτα κρουασάν και τσουρέκια.

Απόλαυσε φρέσκιες χειροποίητες σφολιάτες, τυρόπιτες, σπανακόπιτες, κουλούρι Θεσσαλονίκης και φρέσκα σάντουιτς που παρασκευάζονται κάθε μέρα με αγνά υλι-

κά. Και να μην ξεχνάμε και τα γλυκά μας πάστες, προφιτερόλ, αμυγδάλου, μιλφέγι και σιροπιαστά σοκολατόπιτες, ραβάνι, πορτοκαλόπιτες και μεγάλη ποικιλία από βουτημάτα για να συνοδεύσεις το καφέ σου. Και φυσικά κάθε μέρα γαλακτοκομικά τις επιλογής μας.

Με χαμόγελο και μια μεγάλη καλημέρα σας καλωσορίζουμε και σας εξυπηρετούμε με πίστη στην ποιότητα και στη πλούσια ποικιλία και φρεσκάδα.

Μουσικό Μεζεδοπωλείο,

Τσιπουράδικο, Ρακάδικο



Το όνομά του δεν είναι τυχαίο. Ένα μεζεδοπωλείο που έλειπε. Μετρώντας πια 7 χρόνια παρουσίας σε ένα αναπαλαιωμένο σπίτι σε μια γειτονιά κοντά στην καρδιά της Αθήνας, στα Σεπόλια το Αυτό μας έλειπε... είναι ένας χώρος από πέτρα και ξύλο που αποπνέει ζεστασιά με παρτίστοκο περιβάλλον, ιδιαίτερα μεζεδάκια, νόστιμα είδη σάκας, και πολλές παραδοσιακές γεύσεις.

Για κρατήσεις:

☎ 210 5 123 701 ή με μήνυμα στη σελίδα μας στο [f](#) Αυτό μας Έλειπε  
Αράχθου 4, Σεπόλια (έναντι Αγ. Μελετίου)

## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ

ψησταριά | μαγειρευτά | φαγητά



ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ ΣΑΣ  
ΑΝΟΙΧΤΑ ΚΑΘΕ ΜΕΡΑ  
& ΚΥΡΙΑΚΕΣ

Ώρες διανομής:  
12:00π.μ. - 18:00π.μ.

Τηλ.: 210 22 82 504

Σπ. Ματσούκα 4 - ΠΡΩΗΝ ΚΗΠΟΣ

Απολαύστε φαγητό στο σπίτι σας ή στην εργασία σας με ένα τηλεφώνημα. Σπιτικές συνταγές με μεράκι & παράδοση. Χρησιμοποιούμε καλοδιαλεγμένα αγνά και φρέσκα υλικά καλό-μαγειρεμένα για απίθανες γεύσεις και άριστη ποιότητα. Πλούσιο μενού από λαδερά, όσπρια, ζυμαρικά, κρεατικά και φυσικά φρέσκα ψάρια.





## Παραδοσιακό Οινοπαντοπωλείο «Το Ελληνικόν»

Το Παραδοσιακό Οινοπαντοπωλείο μας «Το Ελληνικόν» έχει ήδη συμπληρώσει 6 χρόνια παρουσίας στη γειτονιά μας. Χάρη στην εμπιστοσύνη και την προτίμηση των πελατών μας, το μπακαλικάκι μας, έγινε αναγνωρίσιμο και γρήγορα έγινε σημείο αναφοράς στη γειτονιά μας αλλά και στην ευρύτερη περιοχή.

Συνεχίζουμε, με δύναμη την εμπιστοσύνη σας και την αναγνώρισή σας, αλλά και την δική μας αγάπη, για το παλιό, το παραδοσιακό, το ποιοτικό, το γνήσιο και το αυθεντικό, να ψάχνουμε σε όλη την Ελλάδα, για νέα ποιοτικά προϊόντα. Θα είμαστε πάντα εδώ για να σας προσφέρουμε τα καλύτερα προϊόντα στις καλύτερες δυνατές τιμές.

Στο μπακαλικάκι μας, θα βρείτε, πολλά παραδοσιακά ποιοτικά προϊόντα, χύμα και τυποποιημένα που δεν θα βρείτε στα ράφια των σούπερ μάρκετ, σε πραγματικά χαμηλές τιμές.

Και θα είμαστε εδώ, πάντα με σεβασμό στον πελάτη, και θα σας ανταποδίδουμε την εμπιστοσύνη και την προτίμησή σας που δείχνετε στο μπακαλικάκι μας.



ΑΝΟΙΞΤΕ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΑΣ  
ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ

Παραδοσιακό Οινοπαντοπωλείο  
**Το Ελληνικόν**

ΓΙΑ ΠΑΡΗΦΟΡΙΕΣ ΚΑΛΕΣΤΕ ΣΤΟ  
6974 114 163



Παραδοσιακό Οινοπαντοπωλείο  
«Το Ελληνικόν»

Φυλής 183, Αθήνα • τηλ. 213 0313574



Με εμμονή στη ποιότητα κέρδισε τις προτιμήσεις των φανατικών πελατών.

Ο χοιρινός γύρος είναι τρυφερός και νόστιμος και ο γύρος κοτόπουλο εξαιρετικός.

Το χοιρινό καλαμάκι είναι καλοψημένο και γευστικό, το κοτόπουλο γύρος είναι αρωματικό και ζουμερό. Και το χειροποίητο κεμπάπ είναι μοναδικό.

Όλα συνοδεύονται με αλάδωτη πίτα και τραγανές πατάτες. Δοκιμάστε και το πακέτο για σπίτι με τραγανές φτερούγες από κοτόπουλο. Οι παραγγελίες συνοδεύονται με δροσερές σαλάτες.



Καλαμάκι – Γύρος – Κεμπάπ

6993 519 131

6981 043 394

6943 026 630

213 025 25 25

Λιοσίων  
207,  
Αθήνα



Δεν είναι απλά ένας φούρνος, αλλά είναι σταθμός απόλαυσης, όχι μόνο για τα υπέροχα αρτοσκευάσματα αλλά και για τα γλυκά.

- Διάφορα είδη ψωμιού, φρέσκα σάντουιτς, βουτήματα και άλλες νοστιμιές.

- Υπέροχες δημιουργίες γλυκών πειρασμών, πιάστες, τούρτες, σιροπιαστά και τυλιχτά.

- Καφές όλες τις ώρες της ημέρας.

Μια επίσκεψη στα Σεπόλια στο Φούρνο ΡΗΓΑΣ θα σας πείσει!

- Αναλαμβάνουμε παραγγελίες για τούρτες γαμήλιες, γενεθλίων & αρραβώνων.



ΑΡΤΟΣ | ΓΛΥΚΟ | ΚΑΦΕΣ



• Σεπολίων 76, Άγιος Μελέτιος, ΤΗΛ.: 210 51 25 031 • Αυλώνος 37, Σεπόλια, ΤΗΛ.: 210 51 26 249

## ΜΠΕΛΛΟΣ

Ελληνικά Κρέατα



Το κρεοπωλείο ΜΠΕΛΛΟΣ με πιστούς πελάτες διαλέγει και προτείνει κρέατα επιλεγμένα ελληνικής παραγωγής.

Μπριζόλες, αρνάκι, κατσικάκι και μοσχάρι δίπλα στα χειροποίητα λουκάνικα.



Σαρανταπόρου 1 & Πατησίων  
Τηλ.: 210 20 10 290

f Κρεοπωλείο Μπελλος



## ΨΗΤΟΠΩΛΕΙΟ

# ΣΠΥΡΟΣ

**Στο ψητοπωλείο μας παρασκευάζουμε με μοναδικό τρόπο καλαμάκι σουβλάκι και γύρο σε κλασικές συνταγές.**

Το καλαμάκι με χοιρινό ή κοτόπουλο είναι πραγματικά φοβερό ενώ οι πατάτες με τη έντονη πικάντικη σως θα σε ξετρελάνουν.

Ένας πλούσιος κατάλογος σας προσφέρει μια μεγάλη ποικιλία με φρεσκοψημένα κρέατα (κοτόπουλο, χοιρινό, κερμπά, μπιφτέκι, μπριζολάκια και λουκάνικο.

Για παραγγελίες στο σπίτι ή στην εργασία.

Οι σαλάτες μας είναι φρέσκες και δροσερές για να συνοδεύουν το γεύμα σας.

Αχαρνών 431, Αθήνα



210 2586859



6985 037 712

Ωράριο  
Λειτουργίας  
καταστήματος  
και DELIVERY  
12.00-00.00



# Πόσο Έλληνες είμαστε;

**Μην βιαστείς αγαπητέ αναγνώστη να απαντήσεις!!!**

Ναι, ξέρουμε πως θες να βροντοφωνάξεις πως είσαι Ελληνάρας, αλλά δώσε λίγο χρόνο να σκεφτείς...

Σε μια χώρα που υπερφανεύεται για την ιστορία της, την αξιοσύνη των προγόνων της, που με περηφάνια λες πως η ελληνική γλώσσα είναι η πιο πλούσια και ζωντανή στον κόσμο μήπως και εσύ δε χάνεις ευκαιρία να μπαίνεις στα καταστήματα με ξενόφερτα ονόματα, με επωνυμίες που κανονικά ανήκουν σε καταστήματα της Νέας Υόρκης... Σκέψου πως σχεδόν όλα τα νυχτερινά μαγαζιά της παραλιακής έχουν για όνομα κάποια πιασάρικη λέξη της Αγγλικής! Μα, πώς γίνεται αυτό με τόσους Ελληνάρες αυτό;

Οι περισσότερες καφετέριες από το Περιστερί μέχρι τη Λαμία και από τη Γλυφάδα μέχρι την όμορφη Θεσσαλονίκη φέρουν επωνυμίες λες και είμαστε στην Times Square ή στο Soho του Λονδίνου... Πατί αγαπητέ επιχειρηματία; Είναι τόσο δύσκολο να ανακαλύψεις μια λέξη από το ελληνικό λεξικό; Λες αγαπητέ καταστηματάρχα στο Βερολίνο να υπάρχουν τόσα χιλιάδες μαγαζιά με ελληνικά ονόματα; Αυτό δεν το ξέρουμε γιατί δεν κάναμε έρευνα! Για το Λονδίνο, ωστόσο, που ξέρουμε μπορούμε να σε διαβεβαιώσουμε πως τα εστιατόρια που έχουν ελληνικό όνομα ανήκουν σε Έλληνες και προσφέρουν ελληνική κουζίνα... Τα καταστήματα που πουλάνε ρούχα, καφέδες, τα σούπερ μάρκετ και τα εστιατόρια ΔΕΝ επιλέγουν ελληνικές λέξεις... και καλά κάνουν!

Δυστυχώς, μονάχα στη νεοελληνική κοινωνία υπάρχει τόσο έντονα η τάση να υιοθετούμε με τόση περηφάνια κάθε ξενόφερτο είτε ξεκινάει από όνομα επιχείρησης, είτε με τα greeklish στο messenger... Δεν τα βάζουμε με την παγκοσμιοποίηση και φυσικά δεν υποτιμούμε τις άλλες γλώσσες... Απλά ξέρουμε πόσο πιο ωραίο θα ήταν οι δρόμοι μας αν ήταν γεμάτοι με ελληνικές λέξεις...

**Πότε δεν είναι αργά αγαπητοί επιχειρηματίες για μια αλλαγή στην επιγραφή σας!**



Ι. ΔΡΟΣΟΠΟΥΛΟΥ 194 ΠΑΤΗΣΙΑ  
(πλησίον πλ. Κολιάτσου)

Δευτ. - Παρ.: 08.00 - 20.00  
Σάββατο: 08.00 - 18.00

210 22 36 223  
ΔΩΡΕΑΝ Παράδοση στον χώρο σας



ΑΠΟ ΤΟ 1980

**ΑΝΔΡΙΟΠΟΥΛΟΣ**  
Κρέατα Ποιότητας

*Σας περιμένουμε  
στο ανακαινισμένο μας  
κατάστημα με νέες ασυναγώνιστες τιμές!*

*Από το 1980,  
το κρεοπωλείο Ανδριόπουλος  
σας προσφέρει εκλεκτά κρέατα  
για συνταγές  
που γράφουν ιστορία... στο τραπέζι σας!*





# ΚΑΒΑ ΜΠΑΤΣΗΣ

ΟΙΝΟΣ - ΑΠΟΣΤΑΓΜΑ - ΗΔΥΠΟΤΟ

Επιλεγμένοι οίνοι  
από όλη την Ελλάδα.

Προτάσεις δώρων,  
αξεσουάρ κρασιού.

Μπύρες, ξηροί καρποί,  
γλυκά του κουταλιού.

Αυλώνος 48 & Ρόδου, Σεπόλια  
Τηλ.: 210,514,6696 / email: cavampatsis@hotmail.com  
Facebook: ΚΑΒΑ ΜΠΑΤΣΗΣ



## ΒΟΤΑΝΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Βότανα για όλες σχεδόν τις παθήσεις



- Προϊόντα κάνναβης (full spectrum 100%)- Βιολογικά προϊόντα
- Καλλυντικά κάνναβης
- Ενεργειακά ποτά κάνναβης
- Θεραπευτικά λάδια
- Βότανα
- Υπέρ-τροφές
- Μπαχαρικά
- Ξηροί Καρποί



Λ. Ιωνίας 225  
Αγ. Ελευθέριος  
Τηλ.: 213 036 9055  
Κιν.: 6908 731 555

f Votanokatastasi



Κρεοντος 96 & Βοσπορου 91-93 ΤΚ. 104 43  
210 5149433  
6944 807676  
gourmeze.athens

Ψητοτεχνείο

## TAMMAM

Δράμας 163, Αθήνα,  
Τηλ. 210 51 31 528  
f Ταμμα Ψητοτεχνείο

## Θεσσαλικό

ψητοπωλείο • κεμπατζίδικο



210 86 73 283 • 210 86 51 101

698 6154 933

694 3633 873

693 9141 379

Αχαρνών 203 Αθήνα  
Ώρες λειτουργίας και διανομής:  
καθημερινά 12.00-24.00

## Μιχαήλ

Ο φούρνος της γειτονιάς  
του Αγίου Μάρκου

**ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ**  
τώρα

**ο καφές σας**

και ολόφρεσκα σνακς σάντουιτς  
και άλλες λαχταριστές λιχουδιές



στο σπίτι,  
στο γραφείο,  
στην δουλειά

**DELIVERY**  
08:30 - 16:00

Ολόφρεσκα  
σάντουιτς  
με ψωμάκι  
μπριός



Τραγανό  
Πείνιρλι  
Δροσιάς



Αφράτο  
γνήσιο  
Πιροσκι



με παραδοσιακή  
ποντιακή συνταγή

Παπαναστασίου 47Α, Αθήνα  
Τηλ.: 210 8316 494  
Ζυμπρακάκη 95  
Τηλ.: 210 8322 216



# B

## ΖΑΧΑΡΟΠΛΑΣΤΕΙΑ *Bitter Sweet*

1

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ

1. ΙΠΠΟΛΥΤΟΥ 3, ΠΛ. ΚΟΛΙΑΤΣΟΥ  
ΤΗΛ.: 210 2288 163
  2. ΤΑΥΓΕΤΟΥ 95, ΠΑΤΗΣΙΑ  
ΤΗΛ.: 210 2288 102
  3. ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΕΩΣ 82, ΜΟΣΧΑΤΟ  
ΤΗΛ.: 215 5204 424
- e-mail: [bsweet@hotmail.gr](mailto:bsweet@hotmail.gr)  
website: [www.bs-chocolate.com](http://www.bs-chocolate.com)  
<https://www.facebook.com/zaxaroplasteio>



## CAVA isa wine cEllar

Κρασί-Λικέρ-Ποτά



**KABA**  
isa wine cEllar  
Παράδοσιακοί οίνοι και αποστάγματα

Στο κατάστημά μας θα βρείτε κρασιά ελληνικής παραγωγής και εισαγωγής από επώνυμες διαλεκτές ποικιλίες.

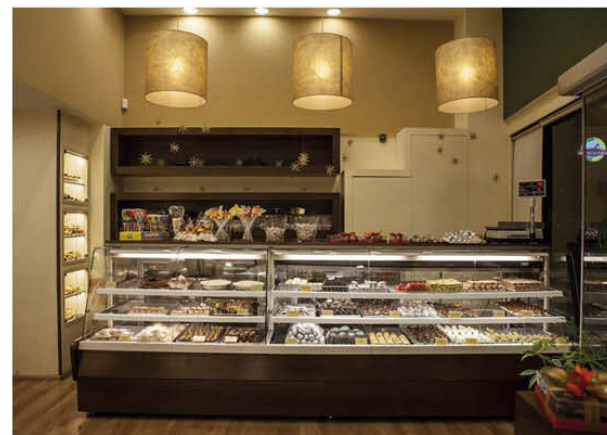
Αρωματικά και γευστικά λικέρ από τα αγαπημένα σας φρούτα.

Αφρώδη ποτά σε πολλές γεύσεις και φυσικά αλκοολούχα ποτά ούισκι-ρούμι-τζιν-μπράντι και βότκα.

Αποστέλλουμε στα αγαπημένα σας πρόσωπα διακοσμημένα καλάρια με ποτά της αρεσκείας σας χωρίς επιπλέον χρέωση.

1

Αγ. Μελετίου 85, Αθήνα  
ΤΗΛ.: 210 8672 993  
[www.cavaisa.gr](http://www.cavaisa.gr)  
[email:isawinecellar@yahoo.gr](mailto:email:isawinecellar@yahoo.gr)  
[f Cava isa wine cellar](https://www.facebook.com/Cava-isa-wine-cellar)



Έγινε γνωστό για το περίφημο γαλακτομπούρεκο. Με το πέρας των χρόνων, εξελίχθηκε σε ένα εξαιρετικό ζαχαροπλαστέιο, που από το 1970 δημιούργησε ένα νέο γλυκό, πρόκειται για τη «Μελαχρινή» ένα είδος καρυδόσπαστας με σιρόπι, σαντιγύ και αμύγδαλα. Γευστικές προτάσεις για τούρτες γενεθλίων, γάμου, αρραβώνων και εκδηλώσεων.

Αναλαμβάνει catering για τις εκδηλώσεις σας.

1

Χαλκίδος 4,  
Άνω Πατήσια, Αθήνα  
Τηλ. 210 2515766  
[www.melahrini.gr](http://www.melahrini.gr)  
[f Ζαχαροπλαστέιο Αποστόλου](https://www.facebook.com/zaxaroplasteio-apostolou)  
[@apostoloumelahrini](https://www.instagram.com/apostoloumelahrini)

## ΣΤΡΟΥΜΦΑΚΙΑ

Ένας πολυχώρος για μικρούς και μεγάλους



Στα Σεπόλια δημιουργήσαμε ένα πολυχώρο άνετο, λειτουργικό, με πολλά παιχνίδια. Έμπειρο προσωπικό με ασφάλεια και αγάπη θα τα καθοδηγήσει για να περάσουν ευχάριστες ώρες. Αλλά και για τους συνοδούς έχουμε δημιουργήσει μια γωνιά για να ξεφυλλίσουν ή να διαβάσουν το περιοδικό τους.

Ο χώρος μας προσφέρεται για εκδηλώσεις πάρτι, ονομαστικές εορτές και γενέθλια.

Ωράριο:

Δευτέρα – Παρασκευή 17:00 – 22:00

Σάββατο – Κυριακή & Αργίες 10:30 – 22:00

1

**ΣΤΡΟΥΜΦΑΚΙΑ**  
Αγ. Μελετίου 196 - 198 Σεπόλια  
Τ.: 210 51 39 409  
[f stroymfakia](https://www.facebook.com/stroymfakia)



# Χρώμα στο σπίτι

Αλλάξτε διακόσμηση στο σπίτι. Ακόμα και να αλλάξετε θέση στα έπιπλα θα νιώσετε ανανεωμένη. Αγοράστε ένα χρωματιστό ριχτάρι σε ζωηρό χρώμα, μερικά αρωματικά κεράια για το σαλόνι ή το υπνοδωμάτιο και αλλάξτε τις κουρτίνες σε πιο ζωηρά χρώματα.

Αλλάξτε χρώμα στους τοίχους του σπιτιού σας. Η παραμικρή πινελιά χρώματος στον χώρο, θα κάνει να δείτε το σπίτι σας με άλλο μάτι.



ΕΥΞΙΣ

The hemp of wellness

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗΣ ΚΑΝΑΒΗΣ  
ΑΝΘΟΙ ΚΑΝΑΒΗΣ | CBD OIL | ΚΑΛΥΝΤΙΚΑ  
ΤΡΟΦΙΜΑ | ΣΥΜΠΛ. ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ | ΓΛΥΚΑ | ΣΝΑΚ  
VAPORIZER | ΑΞΕΣΟΥΑΡ



## ΥΠΟΦΕΡΤΕ

από πονοκεφάλους, κόπωση, άγχος ή μελαγχολία;  
Τότε ίσως ήρθε η ώρα να δοκιμάσετε κάτι **εναλλακτικό**.

Βάλτε στην ζωή σας τις ευεργετικές ιδιότητες της βιομηχανικής κάναβης.

Ανακαλύψτε την δύναμη της φύσης, μέσα από τη μεγαλύτερη ποικιλία, σε εγκεκριμένα (πιστοποιημένα), βρώσιμα και καλλυντικά προϊόντα κάναβης.



ΕΥΞΙΣ

Φιλιππουπόλεως 2,  
Σεπόλια Τ.Κ. 10443  
Τηλ.: (+30) 211 4084 558

<https://evexishemp.com/>

Facebook: @ Ευξίς - The Hemp of Wellness  
Email: [evexishemp@hotmail.com](mailto:evexishemp@hotmail.com)



Μεταφορές - Μετακομίσεις από και προς όλη την Ελλάδα

Η εταιρεία μας ειδικεύεται στο γενικότερο χώρο των μεταφορών και μετακομίσεων σε όλη την Ελλάδα. Αναλαμβάνουμε διανομές, μεταφορές οικοσκευών και επαγγελματικών χώρων παρέχοντας υπηρεσίες συσκευασίας με εξειδικευμένο και έμπειρο προσωπικό.

Η εταιρεία μας έχει την εμπειρία πολλών ετών σε υπηρεσίες υψηλού επιπέδου. Με μεγάλη μας χαρά και υπερηφάνεια τις προσφέρουμε επανειλημμένα σε πελάτες μας, οι οποίοι στηρίζουν την εμπιστοσύνη τους σε εμάς και μετρούμε μόνιμες συνεργασίες με μεγάλες εταιρείες και γραφεία. Έχουμε κατορθώσει η φήμη μας να είναι συυφασμένη με τη σιγουριά, την προσοχή στη λεπτομέρεια, την ευγένεια και την ακρίβεια που επιδεικνύουμε σε όλους τους πελάτες μας.



Μηλιαρακή 29  
Αθήνα Τ.Κ. 111 45  
Τηλ.: 210 86 78 777 -  
210 86 77 115  
Κιν.: 6945 580 523  
[www.degaitas-ts.gr](http://www.degaitas-ts.gr)



## Π. Πονηρίδης

Ηλεκτρολογικό Υλικό – Φωτισμός led



- Λάμπες Led
- Φωτισμός Επαγγελματικός – Οικιακός
- Διακόπτες – Μπαταρίες – Τηλέφωνα
- Θυροτηλεοράσεις – Εποχιακά

Προσφορές  
όλο το χρόνο

Ταινία led  
στα μέτρα σας



1 Ζ. Παπαντωνίου 51 &  
Κουρτίδου 79, Κ. Πατή-  
σια Τηλ. & Fax: 210 8327  
638 e-mail: pponiridis.  
patsia@yahoo.com  
2 Ιλίου 5, Ίλιον  
☎ 210 2610 400  
Fax: 210 2614 930

## Ζαχαρίας Άνθη – Φυτά

Ανθοπωλείο



Στο ανθοπωλείο μας,  
σε ένα άνετο και φιλικό  
περιβάλλον για τον πελάτη  
μας, προσφέρουμε  
άνθη-φυτά εξαιρετικής  
ποιότητας.

- Φυτά Εσωτερικού &  
εξωτερικού χώρου
- Αρωματικά φυτά
- Φυτό συνθέσεις &  
τροπικά φυτά για  
εσωτερικό χώρο
- Γλάστρες, χώμα,  
λίπασμα, εντομοκτόνα
- Ποικιλία λουλουδιών  
για συνθέσεις και  
ανθοδέσμες



Μ. Κόρακα 6-8  
Αγ. Νικόλαος  
Τηλ.: 211 410 5612



### ΤΙΜΟΚΑΤΑΛΟΓΟΣ

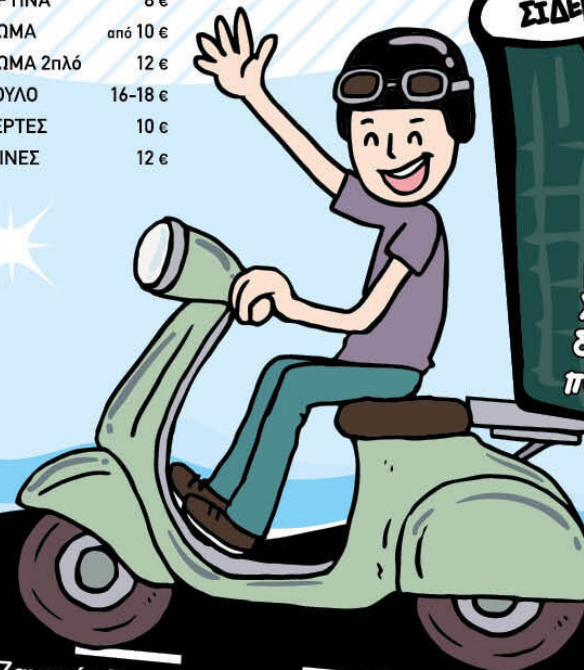
ΠΑΝΤΕΛΟΝΙ	4 €
ΦΟΥΣΤΑ	4 €
ΚΟΥΣΤΟΥΜΙ	10 €
ΤΑΓΙΕΡ	10 €
ΦΟΡΕΜΑ	από 7 €
ΠΟΥΚΑΜΙΣΟ	2,5 €
ΓΡΑΒΑΤΑ	1,5 €
ΜΠΟΥΦΑΝ	από 7 €
ΗΜΙΠΑΛΤΟ	7 €
ΠΑΛΤΟ	8 €
ΚΑΠΑΡΤΙΝΑ	8 €
ΠΑΠΛΩΜΑ	από 10 €
ΠΑΠΛΩΜΑ 2ηλό	12 €
ΠΟΥΠΟΥΛΟ	16-18 €
ΚΟΥΒΕΡΤΕΣ	10 €
ΜΑΛΛΙΝΕΣ	12 €

**delivery**  
☎ 210 8322535

\*Ελάχιστη παραγγελία 5,00€

ΥΓΡΟ & ΣΤΕΓΝΟ  
ΚΑΘΑΡΙΣΜΑ  
ΣΙΔΕΡΩΜΑ - ΜΠΟΥΓΑΔΑ

ρούχα  
νυφικά  
κουρτίνες  
καλύμματα  
παπλώματα  
κουβέρτες  
λευκά είδη  
δερμάτινα  
παπούτσια



☐ Ζαχαρία Παπαντωνίου 45 | Αθήνα

www.mamaslaundry.gr  
f mama's Laundry



## MINIMAL LIFE ΚΡΑΛΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

| Υφάσματα Εξοπλισμός Διακόσμηση επαγγελματικών χώρων |

ΚΡΑΛΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ MINIMAL LIFE. ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΑΠΟ ΥΦΑΣΜΑΤΑ.  
Η ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΜΑΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΕΙΤΑΙ ΣΤΗΝ ΕΜΠΟΡΙΑ ΚΑΙ ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΥΦΑΣΜΑΤΩΝ.  
ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΕΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ/ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΧΩΡΩΝ (BEACH  
BAR, ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑ [ΔΕΥΚΑ ΕΙΔΗ], ΑΙΘΟΥΣΣΕΣ ΔΕΞΙΩΣΕΩΝ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΑ, ΤΑΒΕΡΝΕΣ,  
ΚΑΦΕΤΕΡΙΕΣ). ΚΑΤΑΤΑΣΚΕΥΑΖΕΙ ΤΡΑΠΕΖΟΜΑΝΤΗΛΑ ΚΑΛΥΜΜΑΤΑ, ΚΑΡΕΚΛΕΣ,  
ΜΑΞΙΛΑΡΙΑ, ΠΟΥΦ, ΥΦΑΣΜΑΤΑ ΕΠΙΠΛΩΣΕΩΝ, ΡΙΧΤΑΡΙΑ, ΚΟΥΡΤΙΝΕΣ, ΠΕΤΣΕΤΕΣ,  
ΟΜΠΡΕΛΕΣ, PVC, ΚΑΡΕΚΛΑ ΣΚΗΝΟΘΕΤΗ & ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΣΚΙΑΣΗΣ. Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ &  
Η ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΤΟΥ ΠΕΛΑΤΗ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΔΙΩΞΗ ΜΑΣ. ΑΚΟΛΟΥΘΩΝΤΑΣ  
ΠΙΣΤΑ ΤΙΣ ΣΥΝΧΡΟΝΕΣ ΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΝΔΥΣΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΧΩΡΩΝ ΑΝΑΝΕΩΝΟΥΜΕ  
ΣΥΝΕΧΩΣ ΤΙΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΜΑΣ & ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΜΑΣ.

### MINIMAL LIFE

KRALLIS DIMITRIS

ZISIOU 11 – ATHENS – PO. 11145

Tel. 030 2105774 929 – mob. 030 694 4572118

www.minimallife.gr – email: info@minimallife.gr

## ΚΑΛΟΓΕΡΑΣ

LINEN SUPERSTORE ΤΑ ΠΑΝΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΠΙΤΙ



1ο Κατάστημα  
Σεπολίων 66 Αθήνα  
Τηλ. 210 51 29 688

2ο Κατάστημα  
Π.Ε.Ο. Κορίνθου - Πατρών  
Βραχάτι Κορινθίας  
Τηλ. 27410 53036

Facebook: Καλογεράς Λευκά Είδη  
e-mail: info@kalogeras.gr  
e-shop: www.kalogeras.gr  
Instagram: kalogeras\_leuka\_eidi

### Μια ιστορία από το 1988

Ο Γιώργος Καλογεράς και η Μαρία Κωτσόβολου δημιούργησαν μια ελληνική επιχείρηση με 2 καταστήματα στην Αθήνα, Σεπολίων 66 και στο Βραχάτι Κορινθίας προσφέροντας ποιότητα σε προσιτή τιμή.

Ανακαλύψτε μεγάλη ποικιλία λευκών ειδών σεντόνια, παπλώματα, κουβερλί, κουβέρτες, ριχτάρια, είδη προικός όπως νυφικά σετ κρεβατιού, βρεφικά- παιδικά λευκά είδη, είδη μπάνιου, είδη σερβιρίσματος, επαγγελματικός εξοπλισμός (ξενοδοχείων και airbnb) στρώματα, μεταλλικά κρεβάτια, καλιά- μοκέτες, κουρτίνες - κουρτινόξυλα.

# Fylliana akasisHOME

INSPIRED SPACES



Έπιπλα Εσωτερικού & Εξωτερικού χώρου  
Είδη Διακόσμησης

Δυρραχίου 74 - Σεπόλια

T: 213 09 916 96

Γρ. Λαμπράκη 626 - Κερασίνη

210 43 232 38

www.akasis.gr





# Έπιπλα **DIBRA**

IDEA MOBILJE

**10% έως 50% ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ**  
ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΕΚΘΕΣΙΑΚΑ ΚΟΜΜΑΤΙΑ

**ΤΙΜΕΣ ΣΟΚ**

Ποιοτικά, πρωτότυπα και μοντέρνα έπιπλα σε φιλικές τιμές και άμεση εξυπηρέτηση  
Ιδανικές προτάσεις για το σπίτι που θα δημιουργήσουν το δικό σας στυλ

Λιουσίων 300 | Κάτω Πατήσια | Τρεις Γέφυρες (έναντι ΚΟΜΒΟΣ LIVE STAGE)  
Τ. 210 8320700 | ΚΙΝ. 6937 710 563

## % ΤΟΙΣ ΕΚΑΤΟ %

Ηλεκτρικό & ηλεκτρονικό υλικό  
Μικροσυσκευές- Φωτιστικά



Στο κατάστημά μας  
θα βρείτε προϊόντα ποιότητας  
σε προσιτές τιμές

Καλώδια-Λαμπτήρες-  
Φωτιστικά-Μπαταρίες-  
Μικροσυσκευές-Αναλώσιμα

Συναγερμοί - Κάμερες -  
Ηλεκτρονικά- GADGETS



Ψαρουδάκη 1-3 Κ. Πατήσια  
(πλησίον σταθμού ΗΣΑΠ)  
Τηλ.: 213 030 8994  
Κιν.: 6951 951 009  
E-mail: info@toisekato.gr  
www.toisekato.gr



- Υδραυλικές Εργασίες
- Θέρμανση
- Φυσικό Αέριο
- Ενεργειακά Τζάκια
- Καμινάδες
- Πυρόσβεση



ΥΔΡΑΥΛΙΚΑ - ΘΕΡΜΑΝΣΗ -  
ΦΥΣΙΚΟ ΑΕΡΙΟ



ΚΟΥΡΤΙΔΟΥ 49 Κ. ΠΑΤΗΣΙΑ  
Τ.Κ. 11145

☎ 210 8319 320, Κιν. 6932 392 718

✉ info@energysystem.gr

🌐 www.energysystem.gr

Η εταιρία μας δραστηριοποιείται στον χώρο πάνω από είκοσι χρόνια. Μέλημά μας είναι να ικανοποιήσουμε κάθε είδους ανάγκη του χώρου σας με συνέπεια, ταχύτητα και αξιοπιστία. Ανταποκρινόμαστε άμεσα και αποτελεσματικά σε οποιοδήποτε αίτημα, εξαιτίας της πολυετούς μας εμπειρίας. Ολοκληρώνουμε τις εργασίες μας εντός του χρονοδιαγράμματος, λειτουργώντας σεβόμενοι τις ανάγκες των πελατών μας.

## ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΗ ΑΦΟΙ

Χρώματα - Μονωτικά - Εργαλεία

Το κατάστημα Αφοί Μαντζουράνη στα Κάτω Πατήσια, στην οδό Στρ. Καλάρη 44-46, με συνέπεια και ποιότητα, προσφέρει προϊόντα για ολοκληρωμένες λύσεις για κάθε σας επιθυμία ή ανάγκη, χρώματα, βερνίκια, εργαλεία βαφής, υλικά στεγανοποίησης, εργαλεία κήπου και σιδηρικά.

Αν θέλετε να αλλάξετε χρώμα στο σπίτι σας, στο γραφείο σας ή στα έπιπλα σας, είμαστε δίπλα σας για κάθε αγορά με επώνυμα προϊόντα χρωμάτων.



### Δωρεάν ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΑ

σε αγορές άνω των 50€

\*για μεταφορές εντός Ελλάδος



Αφοί  
Μαντζουράνη  
Στ. Καλάρη 44-46  
Κάτω Πατήσια  
Τηλ.: 210 85 41 116  
www.mantzouranis.gr



# Ηλιοκάλυψη

ΤΕΝΤΕΣ | ΠΕΡΚΟΛΕΣ | ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΣΚΙΑΣΗΣ



- ▶ Η πολύχρονη παρουσία μας στην αγορά
- ▶ Η άριστη τεχνική γνώση
- ▶ Ο σύγχρονος τεχνολογικός εξοπλισμός
- ▶ Οι φιλικές τιμές

**ΕΙΝΑΙ ΥΠΟΣΧΕΣΗ ΓΙΑ ΝΑ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΕΙΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ**

Συστήματα σκίασης εσωτερικών & εξωτερικών χώρων

[www.iliokalipsi.gr](http://www.iliokalipsi.gr) | Ταυγέτου 34, Αθήνα 112 55 | Τ. 210 2236120



**ERGALEIO.net**

Ο κόσμος των εργαλείων για τον επαγγελματία και τον ερασιτέχνη

Ο κόσμος των εργαλείων για τον επαγγελματία και τον ερασιτέχνη

Στην Αχαρνών 364 στα Κ.Πατήσια δημιουργήσαμε ένα εξειδικευμένο κατάστημα για ειδικά εργαλεία, μηχανήματα καθώς και ερασιτεχνικά εργαλεία για το σπίτι. Προσφέρουμε υψηλή ποιότητα προϊόντων από επώνυμα εργοστάσια.

Η μεγάλη ποικιλία εξοπλισμού και εργαλείων σας δίνει μια μεγάλη γκάμα επιλογών. Η μεγάλη εμπειρία μας στο χώρο των εργαλείων και η συνεργασία μας με τις μεγαλύτερες εταιρίες στο χώρο εγγυούνται ότι σε εμάς θα βρείτε αυτό που αναζητάτε σε ανταγωνιστικές τιμές.

Εργαλεία ηλεκτρικά - χειρός, μπαταρίες, μηχανήματα καθαρισμού, σκάλες, αντλίες, γεννήτριες και φορτιστές.

**Μεγάλη ποικιλία ειδών οικιακής χρήσης.  
Αναλαμβάνουμε την επισκευή των προϊόντων μας.**

**KÄRCHER**

**STIHL®**

**Makita™**

**DEWALT**



ERGALEIO.net

Αχαρνών 364, Κ. Πατήσια

Τηλ.: 210 211 33 82

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

[info@ergaleionet.gr](mailto:info@ergaleionet.gr)

[www.ergaleionet.stihl-shop.gr](http://www.ergaleionet.stihl-shop.gr)

## TOP STROM

Στρώματα - Μαξιλάρια



Στρώματα ορθοπεδικά, ανατομικά και οικονομικά. Με εμπειρία, περισσότερα από 16 χρόνια, δημιουργούμε χειροποίητα στρώματα για τους πελάτες μας. Χρησιμοποιούμε μόνο φυσικά συστατικά, χωρίς χημικές ουσίες και δημιουργούμε άνετα στρώματα, υψηλής ποιότητας, σε προσιτές τιμές.

**ΠΩΛΗΣΗ  
ΛΙΑΝΙΚΗ & ΧΟΝΔΡΙΚΗ**

**ΠΑΡΑΔΟΣΗ  
ΣΤΟ  
ΧΩΡΟ ΣΑΣ**

Τσούντα 25-27 (100 μέτρα από ΗΕΑΠ)  
Άγιος Ελευθέριος, Αθήνα  
Τηλ.: 211 18 27 795  
Κιν.: 694 767 9964  
[www.topstrom.net](http://www.topstrom.net)

# electric air

**ΗΛΕΚΤΡΙΚΕΣ ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΣΥΣΚΕΥΕΣ  
ELECTRIC DEVICES**



Πατησίων 282 / Αθήνα 112 55 / Πλησίον Πλατείας Κολιάτσου  
Patision 282 / Athens 112 55 / Close to Koliatsou square  
[www.electricalair.gr](http://www.electricalair.gr) / Τ. 210 2013870





# Jennifer Lopez

**Επιστρέφει στις καμπάνιες της Guess** η Λατίνα σούπερ σταρ, Jennifer Lopez, καθώς εδώ και χρόνια αποτελεί ένα από τα αγαπημένα πρόσωπα (κορμιά καλύτερα) της διάσημης αμερικανικής φέρμας. Η 50χρονη Νεοϋρκέζα πρωταγωνιστεί στην παρουσίαση μίας νέας σειράς για την Άνοιξη-Καλοκαίρι 2020, τη φωτογράφιση της οποίας έκανε η Tatiana Gerasova στη Σάντα Μόνικα της Καλιφόρνια.



**Optima bank στην Αθήνα με τρία νέα καταστήματα**

## Σε Αμπελόκηπους, Νέα Σμύρνη και Παλαιό Φάληρο τα νέα καταστήματα της τράπεζας.

Μέσα σε λίγους μήνες η τράπεζα «μετρά» ένα σύγχρονο δίκτυο 7 καταστημάτων. Παραμένοντας συνεπής στο πλάνο ανάπτυξης του δικτύου καταστημάτων της, η Optima bank καλωσορίζει το 2020 ανοίγοντας 3 νέα τραπεζικά καταστήματα σε Αμπελόκηπους, Νέα Σμύρνη και Παλαιό Φάληρο. Με σταθερά και αξιόπιστα βήματα ανάπτυξης, η Optima bank μέσα σε λίγους μόλις μήνες ενισχύει δυναμικά το δίκτυο της. Εισάγοντας μία διαφορετική φιλοσοφία εξυπηρέτησης των πελατών στον τραπεζικό χώρο της χώρας, η Optima Bank αυξάνει πλέον τον αριθμό καταστημάτων της σε 7. Το πρώτο κατάστημα της τράπεζας άνοιξε τις πόρτες του τον Οκτώβριο του 2019 στο Ψυχικό, ενώ ακολούθησαν τον Δεκέμβριο 3 νέα καταστήματα σε Αγία Παρασκευή, Μαρούσι και Ηλιούπολη. Προσφέροντας την πιο σύγχρονη και πελατοκεντρική τραπεζική εμπειρία, τα κορυφαία αισθητικής καταστήματα σε Αμπελόκηπους και Νέα Σμύρνη υποδέχονται τους πελάτες από την Παρασκευή 31 Ιανουαρίου και το κατάστημα στο Παλαιό Φάληρο από την Παρασκευή 7 Φεβρουαρίου.

### Διευθύνσεις νέων καταστημάτων:

Αμπελόκηποι: Βασ. Σοφίας 124  
 Νέα Σμύρνη: Ελ. Βενιζέλου 55  
 Παλαιό Φάληρο: Αγίου Αλεξάνδρου 4 & Αμφιτρίτης



## Νέο κατάστημα της Triumph στην Κηφισιά

**Επιβεβαιώνοντας τον τίτλο της μεγαλύτερης εταιρείας εσωρούχων παγκοσμίως**, η Triumph αποφάσισε να ικανοποιήσει το απαιτητικό κοινό του εμπορικού κέντρου της Κηφισιάς και να εγκαινιάσει ένα μοντέρνο κατάστημα στην πολυσύχναστη οδό Κασσαβέτη 4. Το νέο κατάστημα διαθέτει όλες τις νέες τάσεις στα εσωρούχα από την Triumph, τις καινοτομίες και τα best sellers που όλες οι γυναίκες αγαπούν. Από το κατάστημα δεν θα λείπουν και τα αγαπημένα Sloggi, που μας έχουν ταξιδέψει σε ένα μοναδικό κόσμο άνεσης και στυλ. Ανακαλύψτε μαζί και τη νέα συλλογή της Triumph για την άνοιξη/καλοκαίρι αλλά και τη νέα επαναστατική καινοτομία, τη νέα γενιά σουτιέν Fit Smart. Ένα σουτιέν φτιαγμένο για κάθε γυναίκα, που αποτελεί την «εξυπνότερη» στήριξη χωρίς μπανέλα. Η Triumph ανταμείβει τις γυναίκες για την αγάπη και την εμπιστοσύνη που της δείχνουν τόσα χρόνια και υπόσχεται ένα μαγικό ταξίδι στο χώρο των εσωρούχων!

since 1969

**ΓΚΙΚΑΣ**  
ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΣΚΙΑΣΗΣ

1. Γ. Παπανδρέου 99  
Μεταμόρφωση,  
Τ. 210 2847 671

2. Μ. Κόρακα 39  
Κ. Πατήσια,  
Τ. 210 8314 046

E-info@tentegikas.gr  
www.tentegikas.gr



## Συστήματα Σκιάσης

- Πέργκολες αλουμινίου ανοιγοκλεινόμενες
- κασσετίνες
- αυτοματισμούς
- ειδικές κατασκευές
- διάφανες τέντες
- πανιά
- τέντες παντός τύπου
- κατασκευές αίθριων χώρων ψηφιακές εκτυπώσεις
- στόρια
- ρολλοκουρτίνες
- κατασκευές διαφημιστικών περιπτέρων



EXPERT

**somfy.**

ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ ΤΕΝΤΩΝ ΟΛΟ ΤΟ ΧΡΟΝΟ

ΕΥΚΟΛΙΕΣ ΠΛΗΡΩΜΗΣ

12 ΧΡΟΝΙΑ ΕΓΓΥΗΣΗ

## Γκίκας Αθανάσιος







## Πως σκέπτεται μια γυναίκα

**Σε πόσα λεπτά αποφασίζει μία γυναίκα αν της «κάνει» ο άνδρας που βρίσκεται απέναντί της σε μία καφετέρια;**

Σύμφωνα με μία βρετανική δημοσκόπηση, που πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της κυκλοφορίας ενός βιβλίου που λέγεται «The Language of Instinct», για τη μέση γυναίκα 180 δευτερόλεπτα είναι υπεραρκητά για να «ζυγίσει» την εμφάνιση, το σώμα και το γούστο στο ντύσιμο ενός άνδρα που βρίσκεται κοντά της, καθώς επίσης τη μυρωδιά, την προφορά και τις πιθανότητες να της... ταιριάζει.

Παράλληλα, όπως προέκυψε από τα αποτελέσματα, σε αυτό το χρονικό διάστημα μπορεί να ελέγξει επίσης πώς αλληλεπιδρά με τους φίλους του και να «κρίνει» εάν είναι επιτυχημένος ή φιλόδοξος.

Οι γυναίκες, μάλιστα, φαίνεται πως αλλάζουν σπάνια γνώμη μετά την αρχική τους εκτίμηση, θεωρώντας πως έχουν απόλυτο δίκιο για τις εκτιμήσεις της... πρώτης ματιάς.

**Ποιοι άνδρες απορρίπτονται με την πρώτη ματιά;**

Όπως διαπιστώθηκε από τα αποτελέσματα της δημοσκόπησης, οι γυναίκες απορρίπτουν γρήγορα έναν άντρα που νιώθουν ότι είναι πολύ αλαζονικός ή πολύ «ενδεής», όπως επίσης και αν δεν έχει καλή συμπεριφορά απέναντι στους άλλους, εάν «δείχνει» ότι δεν κερδίζει αρκετά χρήματα ή αισθάνονται ότι δεν έχει κάτι κοινό μαζί τους.

Στη δημοσκόπηση συμμετείχαν 3.000 άντρες και γυναίκες. Το 84% εξ αυτών δήλωσαν πως βασίζονται στο ένστικτό τους, όταν παίρνουν αποφάσεις, καθώς και ότι είναι πιο σημαντικό απ' οποιοδήποτε άλλο κριτήριο.

Πηγή: tonwtiko.com

www.orama-gnosis.gr

**ΟΡΑΜΑ  
ΓΝΩΣΗΣ**

**ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ**

Αγγλικά - Γαλλικά - Γερμανικά - Ιταλικά - Ισπανικά - Ελληνικά

- ✓ Ολιγομελή τμήματα παιδιών και ενηλίκων
- ✓ Έκπτωση 35 - 50% σε τρίτεκνους, πολύτεκνους, φοιτητές και ανέργους
- ✓ Με τα Αγγλικά δωρεάν Πληροφορική για φοιτητές
- ✓ Εκπαίδευση απομακρυσμένη – εξ' αποστάσεως
  - Ασύγχρονη με πιστοποιημένη ύλη από έγκυρους εκδοτικούς οίκους
  - Εκπαίδευση απομακρυσμένη - εξ' αποστάσεως με διαδραστικό περιβάλλον
  - Σύγχρονη με παρουσία καθηγητών

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ**

- ✓ Εξετάσεις στο κέντρο μας
- ✓ Εξάσκηση από το σπίτι
- ✓ Ευέλικτα και ολιγομελή τμήματα
- ✓ Δωρεάν E-learning
- ✓ Δωρεάν προετοιμασία
- ✓ Δωρεάν επανεξέταση
- ✓ Απομακρυσμένη εκπαίδευση
  - Σύγχρονη με παρουσία καθηγητών
  - Ασύγχρονη με πιστοποιημένη ύλη και διαδραστικό περιβάλλον

**ΤΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΑΣ  
ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΣΗΜΟ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΟ  
ΚΕΝΤΡΟ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΜΕΝΩΝ  
ΦΟΡΕΩΝ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ**

*Οι δικές σας εκπαιδευτικές ανάγκες  
αποτελούν για μας υποχρέωση*

*Αναγνωρισμένο Πιστοποιητικό  
Πληροφορικής απαραίτητο για ΑΣΕΠ*



Αγίου Μελετίου 167 - Αθήνα  
(πλησίον ΜΕΤΡΟ και ΗΣΑΠ Αττική)  
τηλ.: 210 83 29 887  
www.orama-gnosis.gr  
f ORAMAGNOSIS  
@ orama.center  
email: orama@orama-gnosis.gr  
YouTube oramagnosis  
t oramagnosis





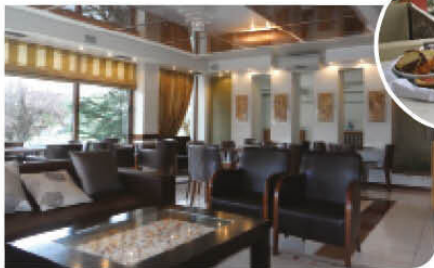
Δ. Παπασπύρου - 32131  
 Λιβαδειά, Βοιωτία  
 Κέντρο: 30 22610-89 710  
 Τηλ. Κρατήσεων: 30 22610-89680  
 Τηλ. Εκδ'ίλωσεων: 30 22610-24189  
 E-mail: hphilippos@gmail.com  
 F:+30 22610-20 121  
 E-mail: hphilippos@gmail.com

hotelphilippos.gr  
 hotel.philippos



## HOTEL Πριγκηπικόν

15 χλμ από την Λαμία, στο δρόμο για το Καρπνησί.  
 Το ανώγειο ρέν θείο και ιαματικό δόρο της φύσης δίπλα μας.  
 Με επίδοιο υπηρεσιών και service ξνοδοχείου 3\* αστέριον το Πριγκηπικόν  
 υπόσχεται μοναδικές στιγμές ποιότητας και χαλάρωσης.  
 Μοναδικές γονιές της Ελληνικής φύσης. Καταφύγιο φιλόξνοκα χαμηλόφωνο.  
 Οικογενειακή ατμόσφαιρα, κοφέντα με τους φίλους  
 δίπλα στο τζάκι, χειροποίητα γινάκιά, σπιτική φιλοξενία.



Λουτρά Υπάτης Φθιώτιδα  
 www.prigipikon.gr - τηλ.: 22310 59312 - κιν.:6932 279 240

ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΚΑΡΤΕΣ: Όλες οι κύριες πιστωτικές κάρτες είναι αποδεκτές



## Care 4Pets

Τα πάντα για τα κατοικίδια σας

ΔΩΡΕΑΝ  
 ΔΙΑΝΟΜΗ  
 ΣΤΟ  
 ΧΑΡΟΣ ΣΑΣ



Στο κατάστημά μας θα βρείτε επώνυμες & οικονομικές τροφές για τα κατοικίδια σας σκύλους, γάτες, κουνέλια, ψάρια, καναρίνια, παπαγάλους, χελώνες κ.α. Μπορείτε να επιλέξετε το κατοικίδιό σας, που σας ταιριάζει από μια μεγάλη ποικιλία ράτσας σε όλα τα κατοικίδια. Με την εμπειρία μας θα σας συμβουλεύσουμε για το δικό σας κατοικίδιο και θα το φροντίσουμε για την περιποίηση και τον καλλωπισμό, από κούρεμα, λούσιμο έως και κοπή νυχιών. Μεγάλη ποικιλία σε αξεσουάρ, κλουβιά, ευδρεία και διακοσμητικά.

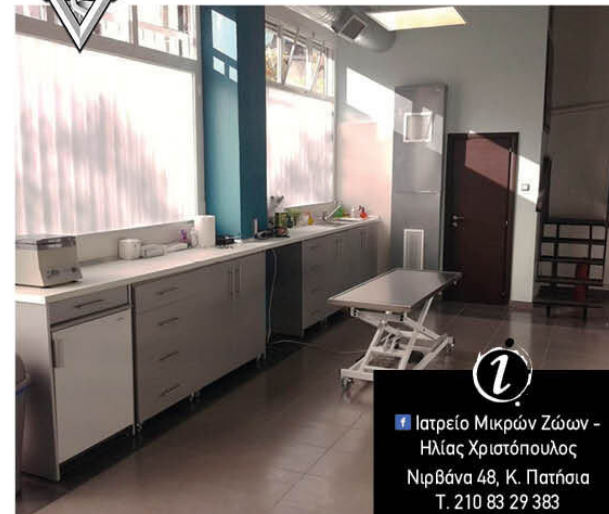


Δημήτρης Μπουζινέλος  
 Αγ. Δημητρίου 71, Κ. Πατήσια  
 Τ.: 211 411 0298  
 Κ.: 6972 097 077  
 Care4Pets



## ΙΑΤΡΕΙΟ ΜΙΚΡΩΝ ΖΩΩΝ

ΗΛΙΑΣ ΧΡΙΣΤΟΠΟΥΛΟΣ



Ιατρείο Μικρών Ζώων -  
 Ηλίας Χριστόπουλος  
 Νιρβάνα 48, Κ. Πατήσια  
 Τ. 210 83 29 383

Τα κατοικίδια μας μικρά η μεγάλα θέλουν αγάπη προστασία και φροντίδα. Στο σύγχρονο ιατρείο μας πραγματοποιούνται καθημερινά εμβολιασμοί και αποπαρασιτισμοί και με την πολύχρονη εμπειρία μας αντιμετωπίζουμε παθολογικά, γαστρεντερικά, νευρολογικά, οφθαλμολογικά, ορθοπαιδικά και οδοντιατρικά περιστατικά, τόσο προληπτικά όσο και θεραπευτικά. Στο άρτια εξοπλισμένο, με σύγχρονα μηχανήματα, χειρουργείο μας, διεξάγονται τακτικά, χειρουργικές επεμβάσεις, όπως στείρωσεις, καθαρισμοί και εξαγωγές δοντιών κτλ. και αντιμετωπίζονται έκτακτα περιστατικά. Τα κατοικίδια μας συμβιώνουν πολύ πιο εύκολα μαζί μας και κερδίζουν μακροζωία όταν έχουν την κατάλληλη ιατρική φροντίδα.



# Απιστία στο γάμο

**Αν και η απιστία μπορεί να συμβεί οποιαδήποτε στιγμή σε μια σχέση, υπάρχουν ορισμένες φορές που είναι πιο πιθανό να συμβεί από ό,τι άλλες. Επιπροσθέτως, υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες σε μία σχέση, οι οποίοι αυξάνουν δραματικά την πιθανότητα για απιστία.**

Καθ' όλη τη διάρκεια οποιασδήποτε σχέσης, υπάρχουν τέσσερα βασικά γεγονότα που μπορούν να "πυροδοτήσουν" την απιστία. Αυτά είναι:

## 1. Όταν κλείνει ένας χρόνος έγγαμου βίου

Αυτό είναι γενικά μια στιγμή κατά την οποία οι περισσότεροι άνθρωποι δεν φαντάζονται ότι το ενδεχόμενο της απιστίας είναι τόσο μεγάλο. Και γι' αυτόν ακριβώς τον λόγο είναι που γίνεται πιο πιθανό, αφού είναι λιγότερο πιθανό να... ανικνευθεί. Μετά τον πρώτο χρόνο του γάμου, ο ενθουσιασμός τελειώνει και έρχεται η ρουτίνα. Η ένταση του έρωτα υποχωρεί και αυτό αφήνει ένα κενό στην σχέση. Έτσι οι δύο σύντροφοι ψάχνουν πάλι να βρουν αυτό τον ενθουσιασμό, συνήθως σε κάποιο νέο φλερτ.

Οι εξωσυζυγικές σχέσεις που ξεκινούν αμέσως μετά το πρώτο έτος του γάμου σχεδόν ποτέ δεν... ανικνεύονται και είναι συνήθως πολύ περαστικές. Δεν υπάρχει πραγματικό συναισθηματικό δέσιμο με το τρίτο πρόσωπο και ο/η σύζυγος που κάνει την απιστία μπορεί να εξακολουθεί να αγαπάει βαθιά το έτερον ήμισυ. Ανεξάρτητα όμως από αυτό, μετά την πρώτη απιστία, έστω και μικρή, οι πιθανότητες να συμβεί ξανά αργότερα στη σχέση έχουν αυξηθεί σημαντικά.

## 2. Αφότου γεννηθεί το πρώτο παιδί

Αυτό το γεγονός μπορεί μερικές φορές να αναμικχθεί με το προηγούμενο σενάριο, όπως πολλά ζευγάρια μπορεί να αποκτήσουν το πρώτο τους παιδί μετά το πρώτο έτος γάμου. Ένα παιδί αλλάζει μια σχέση όπως και αν το δείτε. Και το πρώτο παιδί είναι πάντα πιο "τραυματική" εμπειρία για την ίδια τη σχέση από τα επόμενα παιδιά. Φέρνει πρωτόγνωρο στρες, κόυραση και την υποχρέωση να αφιερώσετε όλη σας την προσοχή σε κάποιο άλλο πρόσωπο πέρα από τον σύζυγο ή τη σύζυγό σας.

Και εδώ είναι η βασική διαφορά ανάμεσα στα πρώτα δύο "σενάρια" απιστίας: Ενώ η απιστία μετά το πρώτο έτος γάμου προκαλείται από τα συναισθήματα του κάθε ενός εταίρου προς τον εαυτό του/της (αναζήτηση τους "ενθουσιασμού"), οι εξωσυζυγικές σχέσεις μετά το πρώτο παιδί προκαλούνται από τα αισθήματα του ενός προς τον άλλο (παράπονα στην σχέση).

## 3. Από το 5ο έως το 7ο έτος έγγαμου βίου

Αυτό δεν σημαίνει ότι ακριβώς στα 7 χρόνια γάμου, ο/η σύζυγος θα κάνει μια σχέση εκτός γάμου, αλλά γενικώς κάπου εκεί μπορεί να το σκεφτεί σοβαρά. Αυτό οφείλεται στην φυσιολογική εξέλιξη μιας σχέσης και την επίτευξη των στόχων που είχαν τεθεί. Ένα ζευγάρι παντρεύεται, κάνει παιδιά, αγοράζει ένα σπίτι και να καθορίζει τη σταδιοδρομία του. Έτσι, τι έχει απομείνει τώρα; Να κάνει το ίδιο πράγμα μέρα με τη μέρα για το υπόλοιπο της ζωής του; Να γεράσουν μαζί μέσα στην ρουτίνα; Η προσμονή και τα όνειρα για άλλα πράγματα και όνειρα έχει παρέλθει. Αυτό το "σενάριο" είναι το πιο σύνθηες. Άνδρας και γυναίκα αναζητούν στιδήποτε για να προσθέσουν κάποια "συγκίνηση" στην καθημερινότητά τους. Αλλά η βιασύνη από αυτές τις εύκολες λύσεις είναι βραχύβια και γλυκόκιχη, στην καλύτερη περίπτωση. Οι παράνομες σχέσεις που συμβαίνουν σε αυτό το στάδιο της σχέσης είναι συχνά οι πιο επιζήμιες. Είναι και μεγαλύτερη η πιθανότητα να αναπτυχθούν έντονα συναισθήματα και δέσιμο με το "τρίτο" πρόσωπο. Οι σχέσεις που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, συνήθως διαρκούν και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

## 4. Μέση ηλικία

Επίσης γνωστό ως "κρίση της μέσης ηλικίας". Είναι η εποχή που τα παιδιά φεύγουν από το σπίτι. Στο σημείο αυτό, τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες αρχίζουν να αμφισβητούν το μέλλον τους. Στην ουσία επιστρέφουν πίσω εκεί που ξεκίνησαν ως ζευγάρι που ζει μαζί χωρίς παιδιά να φροντίζει. Μόνο που τώρα έχουν περάσει περίπου 20 χρόνια εμπειρίας με τον άλλον. Αυτό γεννά την ερώτηση αν υπάρχει νόημα στο να περάσουν άλλα είκοσι και πλέον χρόνια με το ίδιο άτομο.

Αυτή η... δεύτερη παιδική ηλικία φέρνει αξιοσημείωτες αλλαγές τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες. Ένας άντρας μπορεί να αγοράσει ένα σπορ αυτοκίνητο, μια γυναίκα μπορεί να αισθάνεται την ανάγκη για ένα νέο νεανικό χτένισμα. Και οι δύο μπορούν να ξεκινήσουν την άσκηση ή να κάνουν συνεχώς νέες αγορές για το σπίτι. Όποια και αν είναι τα "συμπτώματα", δεν σκέφτονται συνήθως ο ένας το όφελος του άλλου, αλλά μόνο του εαυτού τους.

Πηγή: <http://www.infidelityfacts.com/>



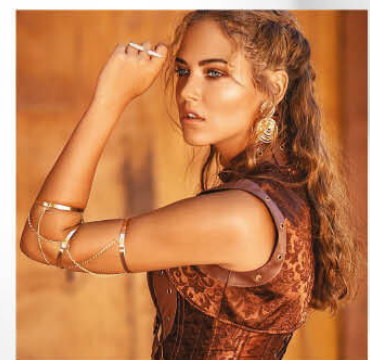
# Kristina Krayt



Τα πρασινό-μπλε μάτια της είναι σίγουρα το δυνατό της σημείο ενώ το βλέμμα της σε μαγνητίζει. Η Kristina Krayt είναι το σέξι μοντέλο από τη Ρωσία που αναστατώνει το ανδρικό κοινό με την εμφάνισή της.

Η 26 χρονη Kristina το 2017 είχε πάρει μέρος και στα καλλιστεία της χώρας της για την ανάδειξη της «Μις Ρωσίας» ενώ τα τελευταία χρόνια έχει συνεργασίες με γνωστές εταιρείες.

Το μοντέλο έχει αδυναμία και στις σέξι πόζες και φροντίζει να ανεβάσει συχνά στο λογαριασμό της στο Instagram, αναστατώνοντας τους followers της.





## Χαρισιάδης - Ανδρέου Service Ιαπωνικών Αυτοκινήτων

Στα Κ. Πατήσια θα βρείτε το καλύτερο σημείο για να κάνετε service στο αυτοκίνητό σας.

Με ειδικευση στις ιαπωνικές εταιρείες η επιχείρηση των Χαρισιάδη - Ανδρέου σας περιμένει με τις γνώσεις και την εμπειρία της να κάνει ολοκληρωμένο service στο αυτοκίνητό σας με πολλές παροχές.



Σας δίνεται η δυνατότητα για παραλαβή - παράδοση του αυτοκινήτου στο χώρο σας, παροχή αυτοκινήτου αντικατάστασης και υψηλή ποιότητα εργασίας σε φιλικές τιμές

  
Γράμμου - Βίτσι 14  
Αθήνα  
Τηλ. 210 83 11 008

## Συνεργείο Μπουλοχέρης

| ALFA ROMEO |  
| LANCIA FIAT |



  
Μπουλοχέρης  
Καπιδάκη 50 Κ. Πατήσια  
Τηλ. 210 8321 306

Φροντίζουμε το δικό σας αυτοκίνητο με εμπειρία και γνώση σε όλα τα Ιταλικά μοντέλα όπως προτείνουν οι κατασκευαστές στα χιλιόμετρα και το χρόνο.

Ειδικές τιμές  
για αποκλειστικές  
συνεργασίες

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

 **Μιχαλόπουλος**



## ΔΙΕΚΠΕΡΑΙΩΣΕΙΣ ΟΧΗΜΑΤΩΝ - ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ

- ✓ Μεταβιβάσεις
- ✓ Έκδοση Πινακίδων
- ✓ Κ.Τ.Ε.Ο. - Επιθεωρήσεις
- ✓ Αλλαγές Κινητήρων
- ✓ Άδειες Ρυμούλκησης
- ✓ Έκδοση Εγκρίσεων Τύπου
- ✓ Μηχανολογικές Μελέτες για διασκευές οχημάτων
- ✓ Αναθεωρήσεις Διπλωμάτων
- ✓ Έκδοση νέου τύπου διπλώματος

✓ **ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ**  
ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ  
ΖΩΗΣ  
ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ

Γραφεία: Λιοσίων 188, Αθήνα - Τ. 210 8323 801 - Κ. 6936 915 800

[www.metavivasi.gr](http://www.metavivasi.gr) - E-mail: [info@metavivasi.gr](mailto:info@metavivasi.gr)

## ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΣ ΠΩΛΗΣΕΙΣ - ΑΝΤΑΛΛΑΓΕΣ - ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ



| ΒΕΝΖΙΝΟΚΙΝΗΤΑ |  
| ΔΙΕΣΕΛ |  
| ΥΠΕΡΑΕΡΙΟΚΙΝΗΤΑ |

  
Μιχαλόπουλος  
Λιοσίων 188, Αθήνα  
Τηλ. 210 83 23 801  
Κιν.: 6936 915 800  
email: [info@mcars.gr](mailto:info@mcars.gr)  
[www.mcars.gr](http://www.mcars.gr)

Σας προτείνουμε μεταχειρισμένα και αξιόπιστα αυτοκίνητα σε άριστη κατάσταση με εγγύηση και χαμηλή τιμή.



# GINIS TECH

Service – Τεχνική Εξυπηρέτηση  
Αγορές – Πωλήσεις – Αυτοκινήτων

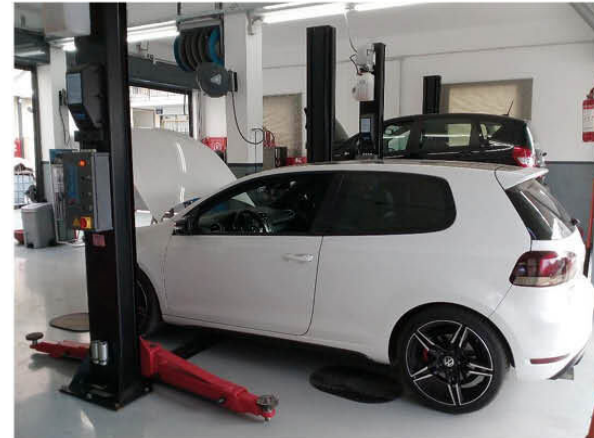


Το συνεργείο Ginis tech που δραστηριοποιείται στον χώρο αυτοκινήτου περισσότερο από από 20 χρόνια, λειτουργεί πλέον στον νέο του χώρο στα Κ. Πατήσια επί της οδού Νιρβάνα. Θέτοντας πάντα ως προτεραιότητα την οδηγική ασφάλεια των πελατών μας, προχωράμε στους απαραίτητους ελέγχους και συντηρήσεις ώστε να διασφαλίσουμε με αξιοπιστία την μέγιστη δυνατή επιμήκυνση του κινητήρα. Οι πελάτες μας που πλέον είναι φίλοι μας, εμπιστεύονται την πολύχρονη εμπειρία μας και την υπευθυνότητά μας. Άλλωστε, γνωρίζουν καλά πως παρακολουθούμε τις τεχνολογικές εξελίξεις και υιοθετούμε όλες τις νέες μεθόδους για την ταχύτερη και αρτιότερη επισκευή κάθε οχήματος.



Διατίθενται  
εγγυημένα  
αξιόπιστα  
αυτοκίνητα  
σε προσιτές τιμές

  
Γκίνης Νικόλαος  
Νιρβάνα 65, Κ. Πατήσια  
Τ.: 210 8328 824  
email: ginistech@yahoo.gr  
 Ginis Tech



## Συnergείο Αυτοκινήτων

Στο συνεργείο μας διαθέτουμε ειδικευμένο προσωπικό με άριστη κατάρτιση και τεχνογνωσία. Συνδυάζουμε την άριστη ποιότητα, γνώση και ανταγωνιστικές τιμές. Με αξιοπιστία και υπευθυνότητα θα φροντίσουμε το αυτοκίνητό σας στο διαγνωστικό έλεγχο, προετοιμασία ΚΤΕΟ και service. Σας προσφέρουμε ευθύνη και ασφάλεια σε κάθε εργασία μας.



| ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ |  
| ΒΕΛΤΙΩΣΕΙΣ |  
| SERVICE |  
| ΕΛΕΓΧΟΣ ΚΤΕΟ |  
| ΔΙΣΚΟΣ | ΠΛΑΤΟ | ΦΡΕΝΑ |



ΑΦΟΙ ΜΠΑΡΣΑ  
Στρατηγού Δαγκλή 47,  
έναντι ΚΤΕΑ  
Τηλ.: 211 41 51 843  
Κιν.: 6974 951 227,  
6978 519 125  
email: taisir\_46@hotmail.com

# ΖΑΜΠΑΤΗΣ

ΚΡΥΣΤΑΛΛΑ | ΠΑΡ-ΜΠΡΙΖ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ



► Το 1970 δημιουργήσαμε ένα **σύγχρονο και άρτια εξοπλισμένο συνεργείο** ειδικευμένο στις τοποθετήσεις κρυστάλλων παρμπρίζ αυτοκινήτων, αντιπλιακών μεμβρανών, με μηχανήματα και υλικά υψηλής τεχνολογίας

► Η **πείρα** μας και η συνεχής ενημέρωση στις νέες τεχνολογίες αποτελεί εγγύηση για την ασφαλή επισκευή του αυτοκινήτου σας

► Διαθέτουμε **υψηλής ποιότητας προϊόντα** από τις καλύτερες εταιρίες από την ελληνική και διεθνή αγορά σε παρμπρίζ και αντιπλιακές μεμβράνες για όλα τα μοντέλα αυτοκινήτων σε ανταγωνιστικές τιμές

Λιοσίων 154 | Τ. 210 8321 238 - 210 8320 249 | ΚΙΝ. 6947 437 236

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



## ΝΕΚΤΑΡΙΟΣ ΑΝΤ. ΠΕΛΕΚΑΝΟΣ

# PelekaNos

- ▶ ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ VARTA
- ▶ ΒΕΛΤΙΩΤΙΚΑ BENZINΗΣ
- ▶ ΛΙΠΑΝΤΙΚΑ
- ▶ ΧΗΜΙΚΑ
- ▶ ΕΙΔΗ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ



Παπαναστασίου & Ψαρουδάκη 25, Κ. Πατήσια  
Τηλ.: 210 93 50 835, Κ.: 6977 560 563  
e-mail: nectariospelekanos@gmail.com



## Τσουκαλάς

| ψυγεία |  
| κλιματισμός  
αυτοκινήτων |

**ΔΙΑΘΕΤΟΥΜΕ ΠΑΛΙΑ  
ΨΥΓΕΙΑ ΓΙΑ ΟΛΕΣ  
ΤΙΣ ΜΑΡΚΕΣ**

**ΕΠΙΣΚΕΥΑΖΟΥΜΕ ΟΛΑ  
ΤΑ ΠΛΑΣΤΙΚΑ ΨΥΓΕΙΑ**



Τσουκαλάς  
και Σ.Ι.Α. Ο.Ε.  
Κουρτίδου 50, Αθήνα  
Τηλ.: 210 83 12 335

Ψυγεία και καλοριφέρ αυτοκινήτων παντός τύπου  
Αυτόματος καθαρισμός ψυγείου & καλοριφέρ  
Σωλήνες υψηλής πίεσης (μαρκούτσια)  
Φρέον – λαδιού – υδραυλικού  
Επισκευή – Συντήρηση Air Condition  
Τοποθέτηση ψυκτικού υγρού (φρέον)



## SERVICE ΓΚΟΥΤΖΑΜΑΝΗΣ

Peugeot - Renault - Citroen

Έχετε αυτοκίνητο Peugeot, Renault ή Citroen και θέλετε ένα οργανωμένο συνεργείο να φροντίζει το αυτοκίνητό σας;

Το συνεργείο αυτοκινήτων Γκουτζαμάνης στην Αθήνα στους Αγ. Αναργύρους είναι ένα οργανωμένο και σύγχρονο συνεργείο για αυτοκίνητα Peugeot, Renault & Citroen.

Στο συνεργείο μας διαθέτουμε ειδικευμένο προσωπικό με άρτια κατάρτιση και τεχνογνωσία στο χώρο των γαλλικών αυτοκινήτων.

Το συνεργείο αυτοκινήτων Γκουτζαμάνης στην Αθήνα, συνδυάζει την άριστη ποιότητα υπηρεσιών, γνώση και λογικές τιμές. Είναι εξοπλισμένο με μηχανήματα που σας εξασφαλίζουν επισκευή και συντήρηση σε άριστη ποιότητα εργασίας.

Σε εμάς θα βρείτε τον καλύτερο σύμβουλο που θα ακούσει το πρόβλημά σας. Με υπευθυνότητα, εμπειρία και αξιοπιστία θα φροντίσουμε για το αυτοκίνητό σας τον διαγνωστικό έλεγχο, προετοιμασία Κ.Τ.Ε.Ο., service και αποκατάσταση της πιο δύσκολης βλάβης.

Εμπιστευθείτε το αυτοκίνητό σας Peugeot, Renault & Citroen και σίγουρα θα νιώσετε τη διαφορά στη λειτουργία και απόδοση του κινητήρα σας.

### ΕΡΓΑΣΙΕΣ

*Επικοινωνήστε μαζί μας στο συνεργείο Peugeot Renault Citroen, αυτοκινήτων Γκουτζαμάνης στην Αθήνα. Κλείστε το ραντεβού σας και αναλαμβάνουμε το Service, επισκευές, Μπουζί, παιδίνες, αντικατάσταση δίσκου πλάι, κνημύνα, φίλτρο αέρος, βενζίνης και θαλασίου. Φανοποιεί με βαφές υψηλών προδιαγραφών, κλιματισμός – φρέον.*



Γκουτζαμάνης Π.  
Νέα Εθνική Οδός 14,  
Άγ. Ανάργυροι  
Τ.: 210 83 27 449





**DIMITROS ASSISTANCE**  
Οδικές γερανομεταφορές

6947 706030

facebook.com/dimitrosassistance  
dimitrosassistance.business.site

**ΟΔΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ  
ΟΛΟ ΤΟ 24ΩΡΟ**

**ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ ΦΟΡΤΗΓΩΝ  
ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΩΝ ΑΝΕΛΚΥΣΕΙΣ ΣΚΑΦΩΝ**

6947 706030

**ΓΕΝΙΚΟ ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ  
ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ**

ΛΑΔΙΑ-ΦΙΛΤΡΑ-ΜΠΟΥΖΙ  
ΑΜΠΡΑΓΙΑΖ  
ΣΕΤ ΙΜΑΝΤΕΣ  
ΧΡΟΝΙΣΜΟΥ  
ΑΜΟΡΤΙΣΕΡ  
ΔΙΣΚΟΠΛΑΚΕΣ  
ΤΑΚΑΚΙΑ  
ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟΣ  
ΕΛΕΓΧΟΣ

**top car**

**Χρ. Μεταξιώτης -  
Δημ. Μπακατσέλος**  
Στρ. Καλλάρη 56 - 58, Κάτω Πατήσια  
Τηλ.: **210 8326922**

**Ο Μπάμης**

Μεταχειρισμένα Ανταλλακτικά  
**Alfa Romeo - Lancia**

Λιοσίων 213, Τηλ.: 210 8313 275

**ΓΝΗΣΙΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ**

**Βασίλειος Φίλντισης**

Νιρβάνα 32 - 111 45, Κ. Πατήσια  
Τηλ.: 210 20 29 985 - 2111 880

**ΤΑΠΕΤΣΑΡΙΕΣ  
ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ-ΜΟΤΟΣΥΚΛΕΤΩΝ**



Δημήτρης  
Σαγάνας

Δερμάτινα σαλόνια  
Επισκευές καθισμάτων

Νιρβάνα 58 Κ.Πατήσια, Τηλ.: 210 83 21 260



**ΑΦΟΙ ΜΠΙΜΠΑ  
ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ**



**ΜΠΙΜΠΙΑΣ**

Καινούργια -  
Μεταχειρισμένα -  
Ιμπιασιόν ανταλλακτικά  
Mercedes



**ΜΠΙΜΠΙΑΣ**

Λιοσίων 208, Αθήνα  
Τηλ. 210 83 21 021-022  
Κιν. 6947 074 732

Ωράριο λειτουργίας  
καθημερινά 08.00 - 16.00  
Σάββατο 09.00 - 13.00

Η επιτυχία μας βασίζεται στην άμεση εξυπηρέτηση των Πελατών μας και στη συνεχή ανανέωση των ανταλλακτικών μας για όλα τα μοντέλα επιβατικών αυτοκινήτων Mercedes και φυσικά στις χαμηλές τιμές μας.

Στο κατάστημά μας θα βρείτε τα πάντα για αυτοκίνητα Mercedes, κινητήρες βενζίνης και Diesel, είδη φανοποιείας, ηλεκτρικά, ηλεκτρονικά, μηχανικά εξαρτήματα, ζάντες αλουμινίου, ελαστικά, δερμάτινα και υφασμάτινα Σαλόνια. Αποστέλλουμε τα προϊόντα μας σε όλη την Ελλάδα σε 24 ώρες.

**AUTO PARTS ΣΑΓΑΝΑΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ**

Μεγάλη ποικιλία ανταλλακτικών και αξεσουάρ για όλες τις μάρκες αυτοκινήτων



Αμορτισέρ, Ελατήρια, Δίσκο Πλατό, Ρουλεμάν, Μπροστινό Σύστημα, Ακρόμπαρα, Φίλτρα μπουζί, Μπαταρίες, σετ αμπραγιάζ, Λιπανικά αυτοκινήτου, Λάδια, Αντισκουριακά υγρά, Διάφορα χημικά αυτοκινήτων, Σασμάν κιβώτιο ταχυτήτων, Φρένα τακάκια δίσκοι σαγκάνες.

- Προσιτές τιμές
- Συνεργασία με ειδικά συνεργεία
- Άνετο πάρκινγκ - ΑΜΕΑ
- Ευκόλη πρόσβαση από Εθνική Οδό

**ΠΩΛΗΣΗ  
ΧΟΝΔΡΙΚΗ - ΛΙΑΝΙΚΗ**  
Αποστολή σε ολόκληρη την Ελλάδα



**AUTO PARTS**

Νιρβάνα 11, Κ. Πατήσια  
Τ.: 210 22 88 031

Fax: 210 22 88 030

email: b.saganas@hotmail.com







## Ο «Μεγάλος Περίπατος της Αθήνας»: Πως θα είναι η πλατεία Συντάγματος μετά τις παρεμβάσεις

Ο «Μεγάλος Περίπατος της Αθήνας» δεν θα μπορούσε να μην περνά από την «καρδιά» της πόλης, δηλαδή από την πλατεία Συντάγματος, η εικόνα της οποίας, σε ένα βαθμό, θα αλλάξει προς το καλύτερο.

Για την πλατεία Συντάγματος, το σχέδιο περιλαμβάνει τη διαπλάτυνση των πεζοδρομίων της οδού Φιλελλήνων στο ύψος της πλατείας, για τη δημιουργία ενός νέου κοινόχρηστου χώρου στην καρδιά της πόλης.

Ο δήμαρχος Αθηναίων Κώστας Μπακογιάννης επισήμανε τον καινοτόμο-πilotικό χαρακτήρα συνολικά του έργου. «Είναι ένα ζωντανό-ανοικτό έργο, όπου μπορούν να συμμετέχουν όλοι. Κάθε παρέμβαση θα είναι ένας ζωντανός πυρήνας διαβούλευσης» είπε χαρακτηριστικά. «Όλοι μαζί θα το κρίνουμε και επαναπροσδιορίζουμε μαζί», συμπλήρωσε.

Μεταξύ άλλων, στην Πανεπιστημίου προβλέπεται η πεζοδρόμηση των τριών από τις έξι συνολικά λωρίδες κυκλοφορίας που έχει σήμερα, ποδηλατόδρομος και

**Ξεκινά από τα τέλη του μηνός, μια από τις μεγαλύτερες αστικές παρεμβάσεις που έγιναν ποτέ στην Αθήνα: Το δημοτικό συμβούλιο της Αθήνας, που συνεδρίασε μέσω τηλεδιάσκεψης, έδωσε την έγκριση για την υλοποίηση του «Μεγάλου Περιπάτου της Αθήνας», με συνολικό μήκος διαδρομής 6,8 χιλιόμετρα και ο οποίος περιλαμβάνει την Ενοποίηση του Ιστορικού Κέντρου της πόλης.**

αισθητική αναβάθμισή της. Η ανάπλασή της θα αποδώσει περίπου 7.000 τ.μ. στον δημόσιο χώρο ενώ αναδεικνύεται και η «Τριλογία» (Εθνική Βιβλιοθήκη - Πανεπιστήμιο - Ακαδημία Αθηνών).

Η παρέμβαση επίσης, θα περιλάβει και την Πατισίων, από την Ομόνοια ως την πλατεία Αιγύπτου, για την ενοποίηση του περιπάτου με το Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο. Στην οδό Βασιλίσσης Όλγας, το Ζάππειο ενοποιείται με τον Ναό του Ολυμπίου Διός ενώ η Διονυσίου Αρεοπαγίτου συνδέεται με το Παναθηναϊκό Στάδιο και τον λόφο του Αρδητού, με διατήρηση της γραμμής του τραμ. Η πεζοδρόμηση της Β. Όλγας θα δημιουργήσει περίπου 10.500 τ.μ., νέου δημόσιου

χώρου. Η Ηρώδου Αττικού, μετατρέπεται σε οδό ελεύθερη από Ι.Χ.. Πρόσβαση στην οδό θα έχουν μόνο τα οχήματα έκτακτης ανάγκης και των κατοίκων. Η ανάπλαση της Ηρώδου Αττικού θα αποδώσει περίπου 5.000 τ.μ. στον δημόσιο χώρο. Η οδός Ερμού μέχρι



την οδό 'Αγ. Ασωμάτων και η οδός Αθηνάς θα μετατραπούν σε οδούς ελεύθερες από Ι.Χ., με εξαιρέσεις τα οχήματα έκτακτης ανάγκης, κατοίκων και ξενοδοχείων. Η κυκλοφορία των λεωφορείων θα γίνεται μόνο σε καθορισμένους άξονες. Περιοχή ελεύθερη από Ι.Χ., γίνεται και η Πλάκα, η Μητροπόλεως, όπως και το Εμπορικό Τρίγωνο, με τις παραπάνω εξαιρέσεις οχημάτων. Τέλος, στις πλατείες Θεάτρου, Δικαιοσύνης και Κοραή, δρομολογούνται σημαντικές τοπικές παρεμβάσεις για την ανάπλασή τους, ενώ σε δεύτερο χρόνο, το σχέδιο προβλέπει την υλοποίηση της σύνδεσης του Περιπάτου με την Ακαδημία Πλάτωνος.

### Η πλατεία Συντάγματος

Η πλατεία Συντάγματος είναι η κεντρική πλατεία της Αθήνας. Έλαβε το όνομά της από το Σύνταγμα το οποίο αναγκάστηκε να παραχωρήσει το 1843 ο βασιλεύς Όθων λόγω της επανάστασης της 3ης Σεπτεμβρίου, κατά την οποία ο λαός και η στρατιωτική φρουρά των Αθηνών απαίτησαν, συγκεντρωμένοι έξω από τα τότε βασιλικά ανάκτορα, (το κτίριο που σήμερα στεγάζει την Βουλή των Ελλήνων) την έκδοση συντάγματος, του θεμελιώδους νόμου της πολιτείας.

Η πλατεία Συντάγματος μαζί με την πλατεία Ομοιοίας, αποτελούν τα δύο σημεία αναφοράς της πόλης. Είναι η δεύτερη μεγαλύτερη πλατεία στην Ελλάδα, μετά την πλατεία Σπινιάδα της Κέρκυρας, και συμπεριλαμβάνεται στον κατάλογο με τις 100 μεγαλύτερες του κόσμου.

Η ιστορία της πλατείας Συντάγματος ξεκινά το 1834. Μέχρι τότε, η περιοχή βρισκόταν στις παρυφές της πόλης και ονομαζόταν Περιβολάκια. Χαρακτηριστικό είναι πως το βόρειο μέρος, όπου συναντάται σήμερα το μνημείο του Αγνώστου Στρατιώτη και το κτίριο της Βουλής, θεωρούνταν εκτός ορίων πόλεως, καθώς το τείχος του «Χασεκή» χώριζε την περιοχή στα δύο. Στο σημείο όπου βρίσκεται σήμερα το Μέγαρο της Βουλής υπήρχε επίσης η περίφημη πηγή της «Μπουμπουνίστρας», που πήγαζε από τους Αμπελόκηπους και ονομάστηκε έτσι λόγω της ορμητικότητας και του θορύβου που έκανε το νερό της.

Η πλατεία λόγω της κεντρικότητας της θέσης της, είναι στενά συνδεδεμένη με την σύγχρονη αθηναϊκή και ελληνική ιστορία. Μέχρι το Σεπτέμβριο του 1843 ονομαζόταν «πλατεία Ανακτόρων». Πήρε τη σημερινή της ονομασία έπειτα από την Επανάσταση της 3ης Σεπτεμβρίου του 1843, με την οποία ο βασιλιάς Όθωνας υποχρεώθηκε από την στρατιωτική φρουρά της Αθήνας, που είχε συγκεντρωθεί στην πλατεία υπό την ηγεσία του συνταγματάρχη Δημητρίου Καλλέργη υποστηριζόμενη από μεγάλο πλήθος λαού, να συγκαλέσει εθνοσυνέλευση και να παραχωρήσει Σύνταγμα.

Στις 18 Οκτωβρίου 1944, ο Γεώργιος Παπανδρέου, πρωθυπουργός της κυβέρνησης εθνικής ενότητας εκφώνησε στην πλατεία Συντάγματος τον περίφημο «Λόγο της Απελευθέρωσης», από το μπαλκόνι του Υπουργείου Συγκοινωνιών (το σημερινό κατάστημα Public).





**Laminate**  
LAMINATE - ΠΡΟΪΑΓΜΕΝΑ ΔΑΠΕΔΑ

**50% έκπτωση laminate**

Κωνσταντίνος Μπαλκάμος

Λισίων 127, Πλατεία Αττικής  
Τηλ.: 211 23 43 155  
Κιν.: 694 400 1414  
www.laminate.net.gr



**ΧΑΝΙΩΤΗΣ**

**ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΑ ΥΔΡΑΥΛΙΚΑ**  
**ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ**

Τηλ. 210 8314 511 Κιν. 6947 302 193  
www.chaniotis.com.gr



**GIODI**

ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΚΑΙ ΕΠΙΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ ΥΠΟΔΗΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΕΣ ΣΥΓΚΟΛΗΣΕΙΣ

Νιρβάνα 63, Κάτω Πατήσια, Αθήνα  
Κιν.: 6996 808 880  
g.chatzikottakis@gmail.com  
www.giodishoes1.info



ΛΟΓΙΣΤΙΚΑ - ΦΟΡΟΤΕΧΝΙΚΑ  
ΕΡΓΑΤΙΚΑ - ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΕΦΟΡΙΑΣ

**ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΦΟΡΟΤΕΧΝΙΚΗ**

ΑΝΝΟΥΣΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ  
Σωζοπόδης 16 & Μ. Βόδα 152 104 46 Αθήνα

Τηλ.: 210 86 53 098  
Κιν.: 6945 598 629  
dforoathina@gmail.com  
www.dforo.gr



Γράμματα Και Αριθμοί  
Βιβλιοχαρτοπωλείο

Νιρβάνα 50, Κ. Πατήσια  
Τ/Ε: 210 8540 937  
e-mail: grammatakaiarithmoi@gmail.com



Φαρμακείο

Μανίκα Θεοδώρας Αγγελική

Αρ. Οικονόμου 44-46, Κ. Πατήσια  
Τ: 210 8310 110



ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΒΟΤΣΗΣ  
ΦΩΤΕΙΝΕΣ ΕΠΙΓΡΑΦΕΣ  
LASER CNC ROUTER

ΝΕΟΝ ΒΟΤΣΗΣ  
ΕΠΙΓΡΑΦΕΣ

Παπαναστασίου 3, Κ. Πατήσια  
Τηλ.: 210 8319 526 - Κιν.: 6944 524 336  
www.neonvotsi.gr



Κώστας Μπουλοχέρης  
Alfa Romeo  
Lancia • Fiat

AUTO SERVICE

Καπιδάκη 50, Κ. Πατήσια Τηλ.: 210 83 21 306

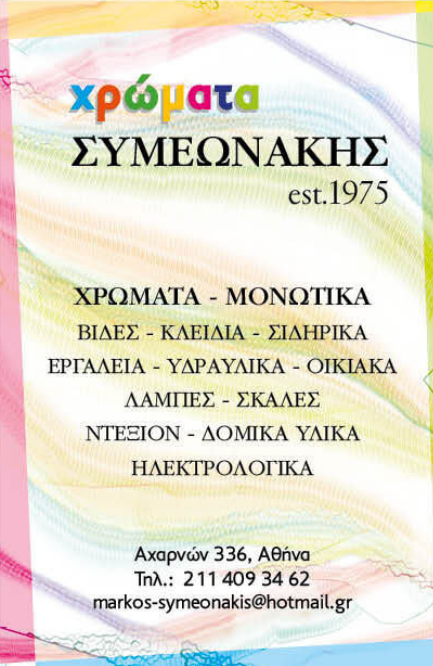


**χρώματα**

**ΣΥΜΕΩΝΑΚΗΣ**  
est.1975

ΧΡΩΜΑΤΑ - ΜΟΝΩΤΙΚΑ  
ΒΙΔΕΣ - ΚΛΕΙΔΙΑ - ΣΙΔΗΡΙΚΑ  
ΕΡΓΑΛΕΙΑ - ΥΔΡΑΥΛΙΚΑ - ΟΙΚΙΑΚΑ  
ΛΑΜΠΕΣ - ΣΚΑΛΕΣ  
ΝΤΕΞΙΟΝ - ΔΟΜΙΚΑ ΥΛΙΚΑ  
ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΑ

Αχαρνών 336, Αθήνα  
Τηλ.: 211 409 34 62  
markos-symeonakis@hotmail.gr



**ΟΜΗΡΟΣ**  
ΚΕΝΤΡΑ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ

Εμπειρία, Έμπνευση, Γνώση

Παπαναστασίου 64, Θυμαράκια - Τηλ.: 210 8310 377  
e-mail: omiros.thimaraktion@gmail.com



ΕΞΕΝΕ ΓΛΩΣΣΕΣ

Αγγλικά  
Γαλλικά • Γερμανικά  
Τμήματα Παιδικά - Ενηλίκων

Ρόδου 128, Σπυθόλια Αθήνα  
Τ.: 210 83 19 411  
Κιν.: 6942 785 150  
www.tsamouri.gr  
Εξένες Πλώσες Ελένη Τσαμούρη

**Ελένη Τσαμούρη**  
YOUR LANGUAGE TRAVEL STARTS HERE



*Freideriki*

PHOTOGRAPHY

Freideriki Mantellou  
+30 210 8654076 • INFO@FREIDERIKI.COM  
292 ACHARNON STR, KATO PATISIA



PHOTOVIDEO

ΛΕΥΤΕΡΗΣ - ΧΡΙΣΤΙΝΑ

Πατισίων 304, 111 41 Αθήνα  
τηλ. 210 20 29 853, κιν.: 6932 773 184  
email: skarlatoslefteris@hotmail.com



**ΡΕΠΟΡΤΑΖ**  
Αγοράς  
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2020

Ομορφιά  
ΝΥΧΙΑ - ΜΑΛΛΙΑ

Αντρας  
ΜΟΔΑ - ΣΤΥΛ

Αυτοκίνητο  
Αξεσουάρ  
Service

Σπίτι  
Διακόσμηση

ΖΩΔΙΑ

Υγεία  
Πρόληψη

Café  
Γεύσεις  
τα στέκια  
της πόλης

**ΡΕΠΟΡΤΑΖ**  
Αγοράς

Το περιοδικό εκδίδεται  
από την εκδοτική εταιρεία  
**ENNEA**

210 85 40 266  
edit1@otenet.gr  
reportaz-agoras.gr  
ρεπορτάζ αγοράς





# Κωνσταντίνα Αντερριώτη

Μέλος της Κεντρικής Πολιτικής Επιτροπής του Κινήματος Αλλαγής

Μέλος της Γραμματείας του Οργανωτικού Τομέα

Συντονίστρια του Εργαστηρίου Επιμόρφωσης του Κινήματος Δημοκρατών Σοσιαλιστών

## ► Τι θα λέγατε σε μια νέα γυναίκα που θέλει να ασχοληθεί με την πολιτική;

Οι γυναίκες από την φύση μας, είμαστε οργανωτικές, έχουμε την ικανότητα να συντονίζουμε πολλές δράσεις και να οραματιζόμαστε την επόμενη μέρα. Πρέπει να τολμήσουμε να σπάσουμε τα στερεότυπα και είναι πραγματικά στο χέρι μας να γίνουμε η αλλαγή που ονειρευόμαστε.

## ► Ποιοι είναι οι στόχοι που έχετε θέσει για τον εαυτό σας, τα επόμενα χρόνια;

Μέσα από τη συμμετοχή και την πολιτική μου δράση στο Κίνημα Αλλαγής ελπίζω και προσπαθώ να συμβάλλω στην προοδευτική αλλαγή που ως κοινωνία και ως χώρα χρειαζόμαστε προσθέτοντας ένα μικρό λιθαράκι στη δημιουργία των συνθηκών που επιβάλλεται να εφαρμόσουμε για να ζούμε και όχι απλά να επιβιώνουμε.

## ► Πιστεύετε ότι θα έχουμε πρόωρες εκλογές;

Οι συνθήκες που όλοι μας βιώνουμε είναι πρωτόγνωρες και εξαιρετικά κρίσιμες. Εμείς ως αντιπολίτευση έχουμε επιλέξει να είμαστε χρήσιμοι και παραγωγικοί. Κύριο μέλημά μας είναι ο πολίτης και όχι μικροκομματικά συμφέροντα. Καταθέτουμε τις προτάσεις μας στη Βουλή και έχουμε έτοιμο, πλήρως κοστολογημένο πρόγραμμα για να κρατήσουμε την κοινωνία και την οικονομία όρθια.

## ► Θα είστε υποψήφια στις επόμενες εκλογές;

Επιθυμία μου και δέσμευσή μου είναι να προσφέρω όπου μπορώ και με όποιο τρόπο κρίνει το κόμμα μου.

## ► Θεωρείτε πετυχημένη την επικοινωνιακή διαχείριση της κυβέρνησης;

Η επικοινωνία και το «λιβάνισμα» των κυβερνητικών αποφάσεων, από ημιδοστούμενα μέσα επικοινωνίας, δεν είναι πολιτική. Όπως είχε πει ο Αβραάμ Λίνκολν «Μπορείς να ξεγελάς όλους για λίγο καιρό, λίγους όλο τον καιρό αλλά όχι όλους όλο τον καιρό»



Τηλέφωνο Επικοινωνίας:  
**6940704771**  
**6949738289**

✉ [konstantinaanterrioti@gmail.com](mailto:konstantinaanterrioti@gmail.com)

f <https://www.facebook.com/anterriotikon>

🐦 [https://twitter.com/anterrioti\\_kon](https://twitter.com/anterrioti_kon)

📷 [https://www.instagram.com/anterrioti\\_kon](https://www.instagram.com/anterrioti_kon)

# zakas.

Καυταντζόγλου 4  
Αθήνα - Πατήσια

ΤΗΛ. 2102111333

ΤΗΛ. 2102023100

FAX 2102010100

E-MAIL [info@zakas.gr](mailto:info@zakas.gr)

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

Θωρακισμένες  
πόρτες ασφαλείας

Κλειδιά

Κλειδαριές

Χρηματοκιβώτια

Κλειδαριές  
ασφαλείας

Επισκευές και  
αντικαταστάσεις  
ρολών  
(πλαστικών και  
αλουμινίου)

Κλειδιά  
immobilizer



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ  
ΠΡΟΤΕΚΤΗΣ ΠΑΡΑΛΑΒΗΣ

**ISEO**



**BRAVOPORT**  
ΠΟΡΤΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ | SECURITY DOORS



Όποιες κι αν είναι οι απαιτήσεις σας, θωρακισμένη πόρτα, κλειδαριά ασφαλείας, χρηματοκιβώτιο κτλ, η εταιρία μας θα διασφαλίσει την απόλυτη προφύλαξη των χώρων σας χάρις στο προηγμένο τεχνολογικό εξοπλισμό που διαθέτει. Προϊόντα υψηλής αισθητικής, εγκεκριμένων ευρωπαϊκών προδιαγραφών, που εντάσσονται ομαλά σε κάθε περιβάλλον και εγγυώνται την απόλυτη ασφάλεια.





# “ο Φώτης” ΦΡΟΥΤΕΜΠΟΡΙΚΗ Άνω Πατησίων

Τώρα στη γειτονιά σας  
**φρέσκα φρούτα  
& λαχανικά**

Παραδοσιακά  
προϊόντα

ΠΩΛΗΣΗ  
ΧΟΝΔΡΙΚΗ -  
ΛΙΑΝΙΚΗ  
**ΔΩΡΕΑΝ  
ΔΙΑΝΟΜΗ**

**ΧΑΛΚΙΔΟΣ 22  
ΑΝΩ ΠΑΤΗΣΙΑ**

ΤΗΛΕΦΩΝΟ ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΩΝ:

**211 1828170**

Φρέσκα  
φρούτα & λαχανικά,  
όσπρια, αυγά, ζυμαρικά,  
παξιμάδια, ελιές, τυριά,  
γαλακτοκομικά,  
αλλαντικά, κρασιά,  
αναψυκτικά,  
ξηροί καρποί