

σε όλη την Ελλάδα  
**>200 ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ**  
**>130 SPEEDEX corners**

αποστολές σε  
**220 ΧΩΡΕΣ**  
**14.000 ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΙ**

πάνω από  
**13.000.000 ΑΠΟΣΤΟΛΕΣ**  
 ετησίως

σπίλος από  
**450 ΦΟΡΤΗΓΑ**

**1.400 ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ**  
 με ειδικευση

**350 ΔΙΠΡΟΧΑ**

**20.000 τ.μ. ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ**  
 συνολικά

**Όλη μας η δύναμη στην υπηρεσία σας**

**SPEEDEX**  
 Όμιλος Σφακιανάκη

speedex.gr | 801 11000 11

speedexcournergr  
 speedex-courier-sa

# PARNES NEWS

Αρ. Φύλλου 15 • Δεκέμβριος 2020 • 0,01 ευρώ www.parnesnews.gr

## ΚΟΡΟΝΟΙΟΣ: Με σειρά μέτρων ο Δήμος Αχαρνών στη μάχη για την αντιμετώπιση του



**ΣΕΛ. 5**

## Με εντατικούς ρυθμούς η αντιπλημμυρική θωράκιση του Δήμου Φυλής



**ΣΕΛ. 13**

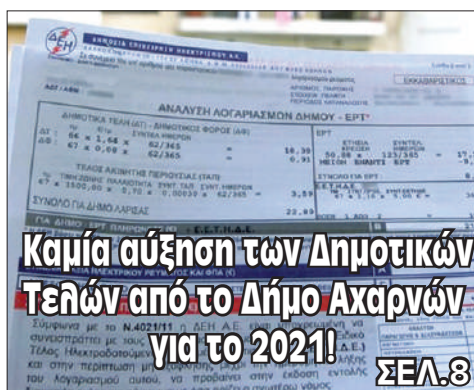
Σημαντικά έργα άθλησης & αναψυχής από το Πράσινο Ταμείο πέτυχε ο Δήμος Φυλής Σελ. 14



**Δήμος Αχαρνών**

**ΣΕΛ. 11**

2ος Διαγωνισμός  
 Χριστουγεννιάτικου στολισμού κατοικίας 2020



**Καμία αύξηση των Δημοτικών  
 Τελών από το Δήμο Αχαρνών  
 για το 2021!**

**ΣΕΛ. 8**

### Σε πλήρη εξέλιξη η ανάπλαση του Ιστορικού Κέντρου Άνω Λιοσίων



**ΣΕΛ. 16**



**Δρ. Μαρία Δουρίδα  
 Μητράκη: Συνέντευξη  
 της αγαπημένης συγγραφέως  
 των παιδιών!**

**ΣΕΛ. 18-19**

**Berry's** : Υπάρχει δυνατότητα παράδοσης με το κλειδί στο χέρι! Σελ. 21

**Μπλουζάκια** με **4,90€** το ένα

Λευκά μπλουζάκια με την επωνυμία σας σε μονόχρωμη εκτύπωση μπροστά ή πίσω

Η προσφορά αφορά παραγγελίες άνω των 50τμκ και ισχύει μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων

**Μάσκα προσώπου** λευκή ή μαύρη με την επωνυμία σας



**4,90€ /Τμκ**

**Στυλό** με την επωνυμία σας



έγχρωμη εκτύπωση με **0,59€** το ένα

Η προσφορά αφορά παραγγελίες άνω των 1.000τμκ και ισχύει μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων

**ADVERTISING**  
 powered by Ipi stores

η διαφήμισή σας είναι η δουλειά μας

**ΚΑΛΕΣΕ ΜΑΣ ΣΤΟ**  
**217 70000 27**

[www.advertising-stores.gr](http://www.advertising-stores.gr)

στις τιμές δεν συμπεριλαμβάνεται ο ΦΠΑ 24%, η μακέτα και 8 ευρώ κόστος μεταφορικών εντός Αττικής. Οι φωτογραφίες είναι ενδεικτικές και τα δείγματα μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με τη διαθεσιμότητα



## PARNES NEWS

Μηνιαία Ειδησεογραφική  
Εφημερίδα

Εκδότης - Αρχισυνταξία:

Κατερίνα - Φανή Παπασταματίου

Σύμβουλος Έκδοσης:

Κλήμης Κολιός

Σχεδιασμός - Art Direction:

Sofia P.

Ειδικό Συνεργάτες:

Γιώργος Κούτρας - Αντρέας Ντίνης

Αρθρογράφοι:

Μαρία Αναγνωστοπούλου

Νώντας Βρεττός

Μαγειρική:

Βίκυ Καράμπελα - Μίχα

Νομική Σύμβουλος:

Ελένη Ρεντούμη

Τηλ.: 693.88.18.636

Email: [parnesnews@gmail.com](mailto:parnesnews@gmail.com)

Site: [www.parnesnews.gr](http://www.parnesnews.gr)

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: Αχαρνής  
ΑΜΚΕ - ΑΦΜ: 997400910

ΔΟΥ: ΑΧΑΡΝΩΝ

Τα ενυπόγραφα άρθρα ή κείμενα ή δελτία τύπου εκφράζουν μόνο την άποψη του γράφοντος και όχι απαραίτητα των Εκδοτών.

Δεν επιτρέπεται η αναδημοσίευση, ολική, μερική ή περιληπτική ή κατά παράφραση ή διασκευή απόδοση του περιεχομένου της εφημερίδας με οποιοδήποτε τρόπο μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό, ηχογράφησης ή άλλο χωρίς προηγούμενη γραπτή άδεια των εκδοτών. Νόμος 2121/1993 και κανόνες Διεθνούς Δικαίου που ισχύουν στην Ελλάδα.

Οι διαφημίσεις είναι επί πληρωμή βάσει θεωρημένου Τιμολογίου.



## Ανασκόπηση του 2020 και των συναισθημάτων που άφησε...

Το 2020 αν μη τι άλλο ήταν μία χρονιά γεμάτη από κάθε άποψη. Ζήσαμε και συνεχίζουμε να ζούμε πρωτόγνωρες καταστάσεις που δεν φανταζόμασταν ποτέ ότι θα μπορούσαν να συμβούν. Πανδημία, COVID19, καραντίνα, lockdown, ήταν οι νέες λέξεις που βάλαμε για τα καλά στο καθημερινό μας λεξιλόγιο, όμως ταυτόχρονα θυμηθήκαμε κι άλλη μία σπουδαία λέξη: την αλληλεγγύη! Οι δυσκολίες φέρνουν κοντά τους ανθρώπους και η αλήθεια είναι πως το 2020 οι Έλληνες επιδείξαμε σθένος, σοβαρότητα, πειθαρχία (σε μεγάλο βαθμό), αλλά και αλληλεγγύη στον συνάνθρωπο. Γιατί κακά τα ψέματα, οι περισσότεροι δεν υπακούσαμε μόνο για εμάς, αλλά κυρίως γι' αυτούς που αγαπάμε, τους γονείς, τους συγγενείς, τους φίλους, τους συναδέλφους... Η λέξη αλληλεγγύη βρήκε σάρκα και οστά το 2020 κάτω ωστόσο από δύσκολες συνθήκες. Ευχόμαστε το 2021 οι δοκιμασίες να μηδενιστούν, αλλά το πρόσημο να παραμείνει θετικό στην αλληλεγγύη και στην ελπίδα για ένα καλύτερο αύριο, ένα καλύτερο μέλλον που δεν θα εστιάζει μόνο στα υλικά αγαθά, αλλά στα ανθρώπινα συναισθήματα. Αυτό άλλωστε είναι ένα ακόμη μάθημα που έδωσε η δοκιμασία του λέγεται κορονοϊός!



### ΣΚΕΨΕΙΣ

Της Μαρίας Αναγνωστοπούλου

Να στάζει μοναξιά  
σα βροχή μονότονη που καλύπτει και τα τελευταία χνάρια  
να μουσκεύει το πουκάμισο το λευκό  
και να την νιώθω σαν μοναδική αγκαλιά  
που χαρίστηκε σε μένα...

MariaAnagnostopoulou 10-12-18  
Το ποίημα είναι κατοχυρωμένο



### ΠΟΙΗΜΑ

ΤΟΥ ΝΩΝΤΑ ΒΡΕΤΤΟΥ

### Οδός γυναίκας

Γυναίκα μάνα Παναγιά θεά λατρεία  
γεννέσαι φίλη αδερφή κόρη και Αγία  
Ζεστή εικόνα που γεμίζει την ζωή μας  
γεμάς το άλλο το μισό της ύπαρξής μας  
Όμορφη εικόνα στην δικιά μας ευτυχία  
βγάζεις χαμόγελο γλυκό μάνα κι Αγία  
Παίζεις στα βάσανα τον δύσκολο τον ρόλο  
σαν Παναγιά που αγαπά τον κόσμο όλο  
Κερνάς με δάκρυ τις πιο δύσκολες στιγμές μας  
Γεμάς με ελπίδες και χαρές τις αντοχές μας  
Σ' έχει η ζωή φτιαγμένη να την έχεις  
να την γεννάς και να την ανατρέφεις  
Γυναίκα άρωμα γλυκό σαν το λουλούδι  
σαν το στιχάκι που το κάναμε τραγούδι  
Γυναίκα Αγία Παναγιά Θεά λατρεία  
γεννέσαι φίλη αδερφή μάνα κι αξία

\*Αφιερωμένο στην Κατερίνα Μαρίνη, την καλύτερη γιατρό των Αχαρνών,  
με τιμή και χαρά. Καλές γιορτές! Χρόνια πολλά  
στην αγαπημένη μου πατρίδα, τις Αχαρνές!

# Πιρουνακία

G · R · I · L · L



Γεύσεις που αξίζει να δοκιμάσετε!...



Το  
καλύτερο  
σουβλάκι  
της πόλης



\*Η επιχείρησή μας  
βραβεύτηκε ως η ταχύτερα  
αναπτυσσόμενη επιχείρηση  
της περιοχής με τα περισσότερα  
θετικά σχόλια επισκεπτών  
*Σας ευχαριστούμε πολύ!*



APP

210 24 30600

Διανομή 12:00-01:00

Πιρουνάκια grill [www.pirounakia.gr](http://www.pirounakia.gr)

Λ. Θρακομακεδόνων 131, Πανόραμα Αχαρνών





# Ευχαριστήρια επιστολή προς τον κ. Αθανάσιο Μαρτίνο



Για άλλη μία φορά ο Αθανάσιος Μαρτίνος απέδειξε πως η προσφορά στον συνάνθρωπο μπορεί να πραγματοποιηθεί με ποικίλους τρόπους και τις περισσότερες φορές δίχως τυμπανοκρουσίες! Την στήριξη του μαζικού αθλητισμού στις Αχαρνές επέλεξε αυτή την φορά ο Αθανάσιος Μαρτίνος μέσω της ΑΙΓΕΑΣ ΑΜΚΕ καθώς δώρισε διαδρόμους γυμναστικής ώστε να εξοπλιστεί πλήρως το δημοτικό γυμναστήριο «Μπάμπης Χολίδης» προς όφελος φυσικά των δημοτών.

Η Πρόεδρος και το Προσωπικό της Δημοτικής Φροντίδας Αχαρνών, εξέφρασαν τις ευχαριστίες τους δημόσια, στον κ. Αθανάσιο Μαρτίνο για την άμεση ανταπόκριση του στο αίτημά τους σχετικά

με τη διάθεση διαδρόμων γυμναστικής.

Ακολουθεί το ευχαριστήριο:

«Να σημειωθεί ότι η προσφορά σας αυτή εξοπλίζοντας το γυμναστήριο της Δημοτικής Φροντίδας Αχαρνών με διαδρόμους γυμναστικής, βοήθησε ώστε να ανακαινιστεί το γυμναστήριό μας με καινούρια όργανα προς όφελος των δημοτών μας.

Με βάση την παρούσα οικονομική κατάσταση του Ν.Π.Δ.Δ. είναι πολύ δύσκολο να προμηθευτούμε από ίδιους πόρους.

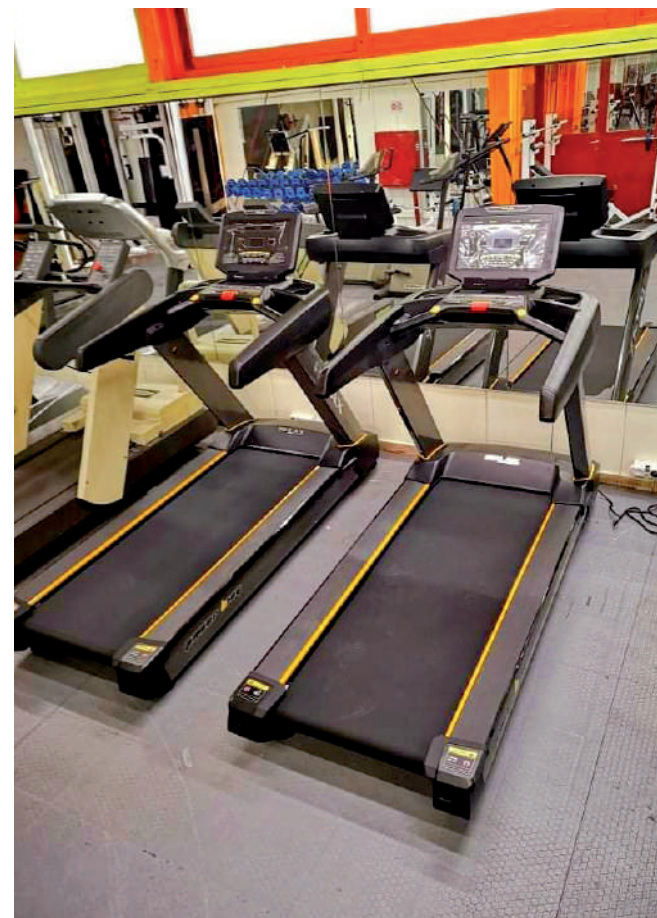
Η πραγμάτωση της δωρεάς αυτής αποδεικνύει έμπρακτα την ανθρωπιστική δράση, προσφορά και στήριξή σας στις δομές της Δημοτικής Φροντίδας Αχαρνών. Αυτές οι πράξεις συμπαράστασης και αλληλοβοήθειας θεωρούμε ότι στη σημερινή εποχή θα πρέπει να αναδεικνύονται ώστε να γνωρίζουν όλοι ποιοι στηρίζουν με τις πράξεις τους τις δομές μας.

Τέλος από δικής μας πλευρά σας ενημερώνουμε ότι θα αναδείξουμε αυτή τη χειρονομία σας ενημερώνοντας το προσωπικό του Ν.Π.Δ.Δ. και όχι μόνο.

Εννοείται ότι, η προσφορά σας θα διαχυθεί ως κίνηση εταιρικής κοινωνικής ευθύνης με κάθε πρόσφορο τρόπο σε όλα τα μέσα (διαδίκτυο, έντυπα μέσα κ.λπ) και όλους τους ωφελούμενους δημότες.

Σας ευχαριστούμε θερμά και ευελπιστούμε την

ανταπόκρισή σας και στο μέλλον.» δήλωσε η Πρόεδρος της ΔΗΦΑ Αγγελική Ζαχαριάδη.



## ● Εντείνονται οι έλεγχοι για το παρεμπόριο και την τήρηση των μέτρων κατά της διασποράς του κορωνοϊού από τη Δημοτική Αστυνομία

Εντατικοί είναι οι έλεγχοι των υπαλλήλων της Δημοτικής Αστυνομίας για την αντιμετώπιση του παρεμπορίου σε κεντρικούς δρόμους του δήμου και πλησίον των υπαίθριων λαϊκών αγορών, ενώ έλεγχοι έχουν πραγματοποιηθεί και μεμικτά κλιμάκια της Διεύθυνσης Αστυνομίας Δυτικής Αττικής, με ικανοποιητικά αποτελέσματα.

Η πάταξη της παράνομης πώλησης ειδών / αντικειμένων ανά τον Δήμο βρίσκεται στο επίκεντρο της προσοχής της Δημοτικής Αρχής, εκτός των τακτικών ελέγχων κατά της διασποράς του κορωνοϊού στις λαϊκές αγορές.

Υπό τον έλεγχο του Δημάρχου κ. Σπύρου Βρεττού και τις οδηγίες του αρμόδιου Αντιδημάρχου κ. Μιχάλη Βρεττού, καθημερινή είναι η παρουσία σε όλες τις υπαίθριες λαϊκές αγορές, επιβάλλοντας τα ανάλογα πρόστιμα, σύμφωνα με τον Νόμο 4497/2017, στους παραβάτες, για την μη κτήση της σχετικής άδειας υπαίθριου εμπορίου σε είδη, όπως χαλιά, σπωροκηπευτικά, ξηρούς καρπούς κ.α. και ενδεικτικά, κατά τον τελευταίο μήνα Οκτώβρη, το ύψος των προστίμων ξεπερνά τις 10.000 ευρώ.

Αναφορικά με τα μέτρα κατά της διασποράς του κορωνοϊού, τακτικοί, έκτακτοι



και κατόπιν καταγγελίας έλεγχοι πραγματοποιούνται τόσο σε διερχόμενους πολίτες όσο και στους παρευρισκόμενους εντός ανοιχτών επιχειρήσεων, σε κεντρικούς δρόμους και εντός των λαϊκών αγορών, ως η ΚΥΑ ΦΕΚ Β' 4899/06-11-2020 ορίζει, για τις προβλεπόμενες αποστάσεις, την υποχρεωτική χρήση μάσκας και τις βεβαιώσεις κίνησης & SMS των πολιτών. Στους παραβάτες επιβάλλεται το διοικητικό πρόστιμο ύψους 300 ευρώ, ενώ από την έναρξη ισχύος της ΚΥΑ έως σήμερα 16/11/2020 έχουν ελεγχθεί περισσότεροι από 400 συμπολίτες μας. Όλα αυτά, όταν ο Δήμος Αχαρνών είναι στη δυσάρεστη θέση να έχει στην υπηρεσία του μόνο 10 Δημοτικούς Αστυνομικούς για όλη την πόλη και όλες τις βάρδιες.



Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά όλους όσοι μας συμπαράσταθηκαν στην απώλεια του αγαπημένου μου πατέρα, Γιάννη Βρεττού. Τόσο εγώ όσο και η οικογένειά μας δεχθήκαμε με ιδιαίτερη συγκίνηση και αληθινή ευγνωμοσύνη τα συλλυπητήρια μηνύματά σας από τα οποία απορρέει αγάπη, σεβασμός και εκτίμηση προς τον άνθρωπό μας. Τα συναισθήματα αυτά που εκφράζονται από όσους τον γνώρισαν είναι η μεγαλύτερη απόδειξη του κενού που αφήνει πίσω του, αλλά και της μεγάλης του παρακαταθήκης.

Ευχαριστούμε επίσης όλους όσοι κατέθεσαν στεφάνια και όσοι στάθηκαν στο πλευρό μας σε αυτή τη δύσκολη στιγμή

Με εκτίμηση

ΣΠΥΡΙΔΩΝ Ι. ΒΡΕΤΤΟΣ  
Δήμαρχος Αχαρνών

**ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΉ ΚΑΙ ΠΟΛΥΕΠΙΠΕΔΗ  
Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΪΣΗ ΤΟΥ ΔΗΜΑΡΧΟΥ ΣΠΥΡΟΥ ΒΡΕΤΤΟΥ**

**• ΚΟΡΟΝΟΙΟΣ: Με σειρά μέτρων ο Δήμος Αχαρνών στη μάχη για την αντιμετώπιση του**



Με σειρά μέτρων σε όλα τα επίπεδα ο Δήμος Αχαρνών στη μάχη για την αντιμετώπιση της πανδημίας

Ασταμάτητος είναι ο αγώνας του Δημάρχου Αχαρνών Σπύρου Βρεττού στον αγώνα

κατά της πανδημίας. Η προσπάθεια που γίνεται από τον Δήμο είναι διαρκής για την εξεύρεση λύσεων ούτως ώστε στα πλαίσια των δυνατοτήτων του να συνδράμει στη γενική προσπάθεια. Η Δημοτική Αρχή είχε αποσπάσει τα εύσημα για τη διαχείριση που έκανε στο πρώτο κύμα της περασμένης άνοιξης, αλλά με τις ενέργειές της το τελευταίο διάστημα δείχνει να συνεχίζει ακόμη πιο δυναμικά.

Μέτρα για τη στήριξη των επιχειρήσεων  
Μόνο το τελευταίο διάστημα ο Σπύρος Βρεττός έχει προβεί σε μια σειρά ενεργειών που έχουν κερδίσει τα εγκωμιαστικά σχόλια όλων των δημοτών. Ενδεικτικά αναφέρουμε τα μέτρα που εισηγήθηκε για τη στήριξη των επαγγελματιών της πόλης και τα οποία

ψηφίστηκαν από το Δημοτικό Συμβούλιο. Πρόκειται για μια σειρά από ελαφρύνσεις, οι οποίες θα μπορέσουν να βοηθήσουν τον εμπορικό κόσμο των Αχαρνών, ο οποίος έχει πληγεί βάνουσα από το λοκντάουν. Είναι δεδομένο πως πολλές επιχειρήσεις αντιμετωπίζουν πλέον πρόβλημα επιβίωσης και με αυτό το δεδομένο αποφασίστηκε να παρθεί άμεσα μια σειρά από μέτρα ως έμπρακτη συμπαράσταση του Δήμου.

Τάμπλετ για την εκπαιδευτική κοινότητα  
Με μια άλλη κίνησή του ο Δήμαρχος εισηγήθηκε να χρηματοδοτηθούν οι σχολικές επιτροπές με 70 χιλιάδες ευρώ η καθεμία, ούτως ώστε να μπορέσουν να καλύψουν ανάγκες που δημιουργούνται λόγω covid. Έτσι άμεσα θα αγοραστούν τάμπλετ, τα οποία θα διατεθούν στις σχολικές μονάδες με συγκεκριμένες διαδικασίες, προκειμένου να καλυφθεί κάθε ανάγκη τηλεκπαίδευσης.

**Πραγματοποίηση rapidtest**

Παράλληλα ο Σπύρος Βρεττός βρίσκεται σε διαρκή επαφή με τους αρμόδιους φορείς για την αντιμετώπιση της πανδημίας. Αποτέλεσμα ήταν η διεξαγωγή μαζικών ράπιντ τεστ την



περασμένη Τετάρτη (9/12). Ο Δήμος Αχαρνών ήταν από τους ελάχιστους δήμους της Αθήνας που την περίοδο αυτή πραγματοποιούνται τεστ. Η διαδικασία έγινε με drivethrough, όπως επιλέγει να κάνει τα τεστ το τελευταίο διάστημα ο ΕΟΔΥ για λόγους ασφάλειας και ταχύτητας. Ο Δήμαρχος είχε προαναγγείλει πως θα φροντίσει να γίνουν μαζικά τεστ για τους δημότες και η δέσμευσή του υλοποιήθηκε άμεσα.

**Απολυμάνσεις, καθαρισμοί και έλεγχοι**

Ταυτόχρονα συνεχίζονται όλες οι υπόλοιπες δράσεις σε καθημερινή βάση. Η Πολιτική Προστασία πραγματοποιεί απολυμάνσεις τόσο σε δημοτικά κτήρια, όσο και σε χώρους που επισκέπτονται οι δημότες στην καθημερινότητά τους, όπως σούπερ μάρκετ, φαρμακεία κ.α.. Η Διεύθυνση καθαριότητας

έχει εντείνει τον προγραμματισμό της, ενώ η Δημοτική Αστυνομία, αν και με ελλείπες προσωπικό, πραγματοποιεί συνεχείς ελέγχους για την τήρηση των μέτρων.

Η χώρα μας διανύει μια εξαιρετικά δύσκολη περίοδο και η κόπωση του κόσμου είναι δεδομένη. Σε αυτή τη συγκυρία όμως οι δημότες βλέπουν με ικανοποίηση τον Δήμαρχο και τη Δημοτική Αρχή να στέκονται στο ύψος των περιστάσεων και να ανταπεξέρχονται με υψηλό βαθμό στις απαιτήσεις του καιρού μας. Γίνονται διαρκώς ενέργειες προς τη σωστή κατεύθυνση και αυτό είναι κάτι που δεν περνάει απαρατήρητο από τον κόσμο.



*Οι Άγιες μέρες των Χριστουγέννων ας φέρουν σε όλους μας υγεία, χαρά και οικογενειακή ενημερία.*

*Το 2021 ας είναι η αφετηρία για ένα νέο ξεκίνημα χωρίς εμπόδια και αμοιστάσεις, αλλά με χαμόγελα, ειρήνη, αισιοδοξία και δημιουργία.*

*Χρόνια Πολλά  
Ευτυχισμένο το νέο έτος*

*Σπύρος Βρεττός  
Δήμαρχος Αχαρνών*



# Καλά Χριστούγεννα Ευτυχισμένο το 2021

Εύχομαι μέσα από την καρδιά μου το 2021 να είναι χρόνος ειρηνικός με αγάπη και αλληλεγγύη για τους συνανθρώπους μας.

Με υγεία, προσωπική και οικογενειακή ευτυχία.

Με δύναμη και ελπίδα, σε πείσμα των δυσκολιών, με δημιουργικότητα σε κάθε επιχείρηση και ευημερία σε κάθε σπίτι.

Με περισσότερα χαμόγελα και αισιοδοξία για το μέλλον



**Γιάννης Νίκας**  
Πρόεδρος ΔΗ.Κ.Ε.Α.  
Γεν. Γραμματέας "Διέξοδος"



Οι φετινές γιορτές ας θυμίσουν σε όλους μας τη σημασία που έχει η προσωπική επαφή και όλα εκείνα τα μικρά πράγματα της καθημερινότητάς μας.

Ο παλιός χρόνος ας πάρει μαζί του δυσκολίες και προβλήματα, αφήνοντας χώρο στην αγάπη, την ειρήνη και την ελπίδα για ένα πιο όμορφο αύριο.

Το 2021 ας είναι μια χρονιά που θα φέρει υγεία, χαρά, ευτυχία και όσα στερηθήκαμε σε εμάς και τις οικογένειές μας

**Χρόνια Πολλά**

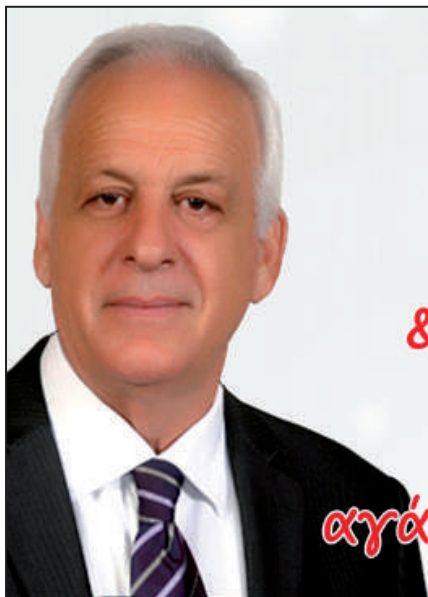
**Καλή χρονιά**

**ΜΑΡΙΑ ΜΠΟΥΚΗ**

Πρόεδρος Κέντρου Ατόμων με Ειδικές Ανάγκες

Δήμου Αχαρνών «ΑΡΩΓΗ»

Αναπληρώτρια Πρόεδρος «ΔΙΕΞΟΔΟΣ»



Οι πιο θερμές  
ευχές μου  
για χαρούμενα  
Χριστούγεννα  
& μια νέα χρονιά  
γεμάτη υγεία,  
αισιοδοξία,  
αγάπη και δημιουργία

**Βασίλης Λαζάρου**  
Δημοτικός Σύμβουλος Αχαρνών  
Πρόεδρος Κυνηγετικού Συλλόγου Αχαρνών



Ο Δήμαρχος Αχαρνών Σπύρος Βρεττός, τα παιδιά, οι εργαζόμενοι και το ΔΣ του ΚΑΜΕΑ Αρωγή εκπροσωπούμενο από την πρόεδρο Μαρία Μπούκη διοργανώνει και φέτος **Χριστουγεννιάτικο Bazaar**

Σε μια ιδιαίτερα δύσκολη περίοδο, η αλληλεγγύη, η αγάπη και η κοινωνική προσφορά είναι τα δικά μας όπλα. Το προσωπικό και τα παιδιά της ΑΡΩΓΗΣ δημιούργησαν δικά τους γούρνια και διακοσμητικά, τα οποία θα μπορείτε να προμηθεύσετε από το Κέντρο (πληροφορίες τηλ. 210-2404444, email: kdap.arogi@gmail.com).

Για το νέο χρόνο ελπίζουμε να αφήσουμε πίσω τις δυσκολίες και τα προβλήματα και να μπορέσουμε να έρθουμε ξανά κοντά ο ένας στον άλλο. Με αυτό το συμβολισμό κάνουμε δώρα με **συναίσθημα**, δώρα με συμβολική αξία μα πάνω από όλα δώρα φτιαγμένα με πολλή **αγάπη**

**Και φέτος όλα τα έσοδα του Χριστουγεννιάτικου Bazaar θα διατεθούν για την κάλυψη των αναγκών του Κέντρου**

Το 2020 ήταν από τις δυσκολότερες χρονιές σε όλα τα επίπεδα. Εύχομαι το 2021 ν' αφήσει πίσω όλες τις άσχημες στιγμές και να φέρει υγεία κι ευημερία σε όλο τον κόσμο! Εμείς από την πλευρά μας, θα δώσουμε τον καλύτερό μας εαυτό για να το πετύχουμε.

**Καλά Χριστούγεννα  
& καλή Πρωτοχρονιά!**

**Μιχάλης Βρεττός**  
\* Αντιδήμαρχος  
Αχαρνών - Θρακομακεδόνων



Χρόνια πολλά με υγεία, αγάπη  
και χαρά για όλο τον κόσμο.

Το 2021 ας είναι

η χρονιά που θα μας κάνει να βρεθούμε  
ξανά δίπλα στους φίλους μας και θα μας  
γεμίσει ελπίδες για ένα καλύτερο αύριο.

**Χρόνια πολλά και ευτυχισμένο το 2021**

**ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΣ**

Αντιδήμαρχος Έργων, Αυτεπιστάσας,  
Πολιτικής Προστασίας και Δημοτικού Κοιμητηρίου

**Χρόνια Πολλά**

Εύχομαι το νέο έτος  
να μας βρει  
αλληλέγγυους και  
υγιείς



**Δημήτριος Γρ. Κωφός**  
Αντιδήμαρχος Τοπικής Οικονομικής Αναπτύξης και  
Επιχειρηματικότητας και  
Αντιδήμαρχος Θρακομακεδόνων

Ας γιορτάσουμε αυτά τα  
διαφορετικά Χριστούγεννα  
με την ίδια αγάπη όπως  
κάθε χρόνο. Ας μικρύνουμε  
τις αποστάσεις, δείχνοντας ουσιαστικό  
ενδιαφέρον για κάθε συνάνθρωπο μας.  
Εύχομαι η νέα χρόνια να μας βρει όλους  
ασφαλείς και υγιείς, να ανασυνταχθούμε  
σύντομα και να επανακινήσουμε δυναμικά  
τους τροχούς της δράσης και της δημιουργίας!

**Χρόνια πολλά και δημιουργικά!**

**ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΔΑΜΑΣΚΟΣ**

Αντιδήμαρχος Τεχνικών Υπηρεσιών  
Έργων και Πολεοδομίας Δήμου Αχαρνών



Καλά Χριστούγεννα  
Ευτυχισμένο το 2021 με υγεία για όλους.  
Η νέα χρονιά σας φέρει μόνο ευχάριστες ειδήσεις!!

Βασίλης Οικονόμου  
Βουλευτής Ανατολικής Αττικής ΝΔ  
Πρόεδρος Επιτροπής Κοινωνικών Υποθέσεων της Βουλής

Γραφείο Αθηνών, Χαριλαου Τρικούπη 41, 2108542901  
Γραφείο Αχαρνών, Πλατεία Μενιδίου 6, 2102478980

## Και μέσω του my KEP live η εξυπηρέτηση των πολιτών από τον Δήμο Αχαρνών



Μέσω της πλατφόρμας myKEPlive οι πολίτες έχουν πλέον τη δυνατότητα να κλείσουν ψηφιακά ραντεβού στα ΚΕΠ και να εξυπηρετηθούν χωρίς να απαιτείται φυσική παρουσία.

Κάθε δημότης μπορεί να συνδεθεί με τους κωδικούς TAXISnet στην ψηφιακή πλατφόρμα και επιλέγοντας συγκεκριμένη ημέρα και ώρα να ζητήσει ραντεβού. Μέσω αυτής της διαδικασίας μπορούν να διεκπεραιώσουν αιτήματα όπως:

- η ανανέωση δελτίου ανεργίας,
- η χορήγηση μιας σειράς πιστοποιητικών καθώς και
- η έκδοση ηλεκτρονικού παραβόλου.

Κατά τη διάρκεια του ραντεβού η ταυτοποίηση του αιτούντος θα πραγματοποιείται από υπάλληλο του ΚΕΠ με την επίδειξη εγγράφων στην κάμερα. Οι τηλεδιασκέψεις φυσικά δεν καταγράφονται, ούτε αποθηκεύονται προσωπικά δεδομένα.

## ● Καμία αύξηση Δημοτικών Τελών από τον Δήμο Αχαρνών για το 2021

Έπειτα από εισήγηση της Οικονομικής Υπηρεσίας, η Οικονομική Επιτροπή ενέκρινε τη διατήρηση των δημοτικών τελών στα επίπεδα των περσινών μειωμένων τιμών. Ο Δήμαρχος Αχαρνών κ. Σπύρος Βρεττός και ο Αντιδήμαρχος Οικονομικών κ. Μιχάλης Βρεττός εργάστηκαν με σκοπό ο Δήμος Αχαρνών, παρά τις

διαρκώς αυξανόμενες πιέσεις που δέχτηκε το 2020 λόγω της οικονομικής κρίσης, να πάρει τη γενναία απόφαση να μην αυξηθούν τα δημοτικά τέλη για το 2021.

Σημαντικό είναι να αναφερθεί πως φέτος, το επίπεδο των ανταποδοτικών υπηρεσιών αυξήθηκε σημαντικά, παρά τη μείωση των δημοτικών τελών.



## Σύγχρονα μηχανήματα έργων & καθαριότητας στο Δήμο Αχαρνών μέσω του προγράμματος «Φιλόδημος II»

Δύο σύγχρονα μηχανήματα που θα δώσουν ανάσα παρέλασε ο Δήμος Αχαρνών μέσω του προγράμματος Φιλόδημος II. Οι προσπάθειες του Δημάρχου Σπύρου Βρεττού για την ενίσχυση του Δήμου σε προσωπικό και μέσα είναι συνεχείς. Διαρκής είναι και η αναζήτηση πηγών χρηματοδότησης ούτως ώστε να αξιοποιηθούν προς όφελος της πόλης. Σε αυτό το πλαίσιο ο Δήμος παρέλαβε ένα φορτωτή μικρού μεγέθους, ο οποίος συνοδεύεται από διαφορετικά εξαρτήματα, ούτως ώστε να μπορεί να εξυπηρετήσει μια μεγάλη γκάμα αναγκών κι ένα τελευταίας τεχνολογίας μηχάνημα, το οποίο χρησιμοποιείται για το πλύσιμο και την απολύμανση πεζοδρομίων, πεζοδρόμων και μεγάλων επιφανειών.

Ο φορτωτής είναι σύγχρονης τεχνολογίας, καθώς με πολύ απλή διαδικασία μπορεί να εξυπηρετήσει ανάγκες όπως μεταφορά, αποκομιδή, ασφαλτόστρωση, σκάψιμο. Αποτέλεσμα είναι να μπορεί να ανταποκριθεί



σε εργασίες πολλών Διευθύνσεων, όπως των Τεχνικών Έργων, Πρασίνου, Καθαριότητας και Πολιτικής Προστασίας. Αντίστοιχης ευκολίας είναι και το πλυτικό μηχάνημα καθώς διαθέτει ειδικό εξάρτημα για τον καθαρισμό δαπέδου, απελευθερώνοντας νερό-ατμό

υψηλής θερμοκρασίας με πολύ μεγάλη πίεση (500 Bar). Παράλληλα υπάρχει η δυνατότητα σε συνδυασμό με το νερό της δεξαμενής που έχει να χρησιμοποιείται και ειδικό καθαριστικό για να εξασφαλίζεται ταυτόχρονα με τον καθαρισμό και απολύμανση

Σύντομα αναμένεται να παραληφθούν και άλλα μηχανήματα έργου, ενώ παράλληλα ολοκληρώνονται οι διαδικασίες και για επιπλέον εξοπλισμό μέσω του προγράμματος Φιλόδημος.

«Συνεχίζουμε να εξοπλίζουμε τον Δήμο και να δίνουμε σύγχρονα μέσα στις υπηρεσίες μας, ούτως ώστε η δουλειά τους να γίνεται πιο εύκολη και πιο αποτελεσματική. Επιδιώξή μας είναι να αναβαθμίσουμε και να εκσυγχρονίσουμε τον τεχνικό εξοπλισμό, για να είναι πιο αποδοτική η εργασία και τα αποτελέσματά της ορατά σε κάθε δημότη», ανέφερε στο περιθώριο της παραλαβής ο Δήμαρχος Σπύρος Βρεττός.



Με αισιοδοξία και αυτοπεποίθηση  
θα ξεπεράσουμε τις δυσκολίες της  
εποχής. Με αγάπη και αλληλεγγύη θα  
δημιουργήσουμε ένα καλύτερο αύριο!

**Χρόνια Πολλά!**



**Πέτρος Βαρελάς**  
Επικεφαλής Δημοτικής  
Παράταξης «ΑΧΑΡΝΕΣ  
ΞΑΝΑ»

Εύχομαι από καρδιάς  
το 2021 να φέρει ΥΓΕΙΑ  
σε όλους, ευημερία  
στην ταλαιπωρημένη πόλη μας  
και ελπίδα στους συνδημότες  
για ένα καλύτερο αύριο!



**Σπύρος Βάθης**  
Αντιπρόεδρος Δημοτικού  
Συμβουλίου Δήμου  
Αχαρνών

Εύχομαι ολόψυχα καλές  
γιορτές στους συνδημότες  
μου με υγεία και χαρά στα  
σπιτικά τους.  
Καλές γιορτές! Χρόνια  
πολλά στην αγαπημένη μου  
πατρίδα, τις Αχαρνές!

**Νώντας Βρεττός**  
Δημοτικός Σύμβουλος



Οι Άγιες μέρες που έρχονται ας φέρουν την  
ευτυχία στο σπίτι σας και ο καινούργιος  
χρόνος ας είναι γεμάτος  
Υγεία, όμορφες στιγμές και πολλά χαμόγελα.

**Γεωργία Βλάχου**  
Εντεταλμένη Περιφερειακή Σύμβουλος Αν. Αττικής  
- Πρόεδρος Τ.Ο.ΝΔ Αχαρνών - Θρακ/νων

## ● «Lockdown στον ιό... όχι στα συναισθήματά μου»: Τηλε-ημερίδα διοργανώνει η Διέξοδος του Δήμου Αχαρνών

Μια εξαιρετικά ενδιαφέρουσα πρωτοβουλία αναλαμβάνει η Διέξοδος του Δήμου Αχαρνών. Το Κέντρο Πρόληψης που λειτουργεί σε συνεργασία με τον ΟΚΑΝΑ και η πρόεδρος του Μαρία Μπούκη αντιλαμβάνονται τις ανάγκες της δύσκολης εποχής που διανύουμε, σχεδίασαν και θα παρουσιάσουν μια καινοτόμα δράση. Συγκεκριμένα την Παρασκευή 18/12/2020 και ώρα 18:00 διοργανώνουν μέσω livestreaming από τη σελίδα του Δήμου στο Facebook τηλεημερίδα με τίτλο: «Lockdown στον ιό... όχι στα συναισθήματα. Συζητώντας για τα συναισθήματα σε μια νέα πραγματικότητα». Εισηγήτριες της ημερίδας θα είναι η Ψυχολόγος και επιστημονική υπεύθυνη της Διέξοδος Γιάννα Ιωάννου και η επίσης ψυχολόγος και στέλεχος πρόληψης του Κέντρου Αργυρώ Κευγά.

Η πολύ ενδιαφέρουσα πρωτοβουλία θα πραγματοποιηθεί με την πολύτιμη συνδρομή του Focuswebtv. Όσοι συμμετέχουν στη διαδικτυακή εκδήλωση θα έχουν την ευκαιρία να ακούσουν τις εισηγήσεις των δύο ειδικών επιστημόνων του κέντρου, αλλά και να θέσουν τις ερωτήσεις τους πάνω σε τρεις άξονες, που αφορούν όλους μας αυτή τη δύσκολη περίοδο που διανύουμε:

- Τι νιώθουμε αυτή την περίοδο λόγω της πανδημίας;
- Πώς βιώνουμε αυτά τα συναισθήματα στην καθημερινότητά μας, μέσα από αλλαγές που παρατηρούμε στη συμπεριφορά μας και στη συμπεριφορά των άλλων;
- Πρακτικές συμβουλές διαχείρισης του άγχους, του φόβου, της αγωνίας

και των έντονων συναισθημάτων.

Χαιρετισμό-μήνυμα στην εκδήλωση θα απευθύνουν ο Δήμαρχος Αχαρνών και πρόεδρος της Διέξοδος κ. Σπύρος Βρεττός και η αναπληρώτρια πρόεδρος της Διέξοδος και πρόεδρος της Αρωγής κ. Μαρία Μπούκη.

Το Κέντρο Πρόληψης Διέξοδος λειτουργεί με τη συνεργασία του ΟΚΑΝΑ και υπό την καθοδήγηση της κ. Μπούκη έχει δώσει τον τελευταίο χρόνο σημαντικά δείγματα γραφής. Το εξαιρετικά καταρτισμένο επιστημονικό προσωπικό έχει φροντίσει να συνδράμει σε πολλές περιπτώσεις που αφορούν όχι μόνο την πρόληψη, αλλά προσφέροντας προγράμματα γονέων, βιωματικά εργαστήρια, αλλά και διοργανώνοντας σεμινάρια, ομιλίες και εισηγήσεις. Στους πρώτους μήνες της πανδημίας λειτουργήσε μάλιστα και δωρεάν τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης για τους δημότες των Αχαρνών.

Πλέον εκμεταλλευόμενο τις νέες τεχνολογίες προχωρά ένα ακόμη βήμα, διοργανώνοντας μια τηλε-ημερίδα, ούτως ώστε η επιστημονική πληροφόρηση που παρέχει να φτάσει πιο εύκολα σε όσο το δυνατόν περισσότερους δημότες. «Η Διέξοδος και τα στελέχη της βρίσκονται συνεχώς σε εγρήγορση προκειμένου να προσφέρουν στους δημότες τη δυνατότητα να ενημερωθούν υπεύθυνα σε θέματα

ψυχολογίας,

πρόληψης, συμπεριφοράς και συναισθημάτων.

Η συγκεκριμένη τηλε-ημερίδα είναι ένα ακόμη βήμα σε αυτή την κατεύθυνση», δήλωσε σχετικά η αναπληρώτρια πρόεδρος της Διέξοδος κ. Μαρία Μπούκη, απευθύνοντας παράλληλα κάλεσμα σε όλους τους δημότες να παρακολουθήσουν την εκδήλωση.



Αναζητήστε τα προϊόντα μας, σε όλη την Ελλάδα με το σήμα γνησιότητας  
Εργοστάσιο/Showroom: Σούδας 18 - Αχαρνές - Τ.Κ. 13679  
Τηλ.: 2102465043 - 2102468004. Φαξ: 210 2460579  
E-mail: info@tzikas.com.gr www.tzikas.com.gr

**Noto**  
mobili

by Tzikas

# Δήμος Αχαρνών



## 2ος Διαγωνισμός Χριστουγεννιάτικου στολισμού κατοικίας 2020

Και φέτος τα Χριστούγεννα γεμίζουμε την πόλη μας με... ΦΩΣ  
Στολίστε εξωτερικά τα σπίτια σας και στείλτε μας τις φωτογραφίες σας.

Αποστολή φωτογραφιών μέχρι τις 31 Δεκεμβρίου 2020.

Τα πιο όμορφα στολισμένα σπίτια θα βραβευσθούν και οι νικητές θα κερδίσουν πλούσια δώρα.

ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ: Μέσω mail στο [dikeacharnon@yahoo.gr](mailto:dikeacharnon@yahoo.gr),  
αναγράφοντας τα προσωπικά στοιχεία και την ακριβή διεύθυνση της κατοικίας  
για την οποία θα περιλαμβάνονται φωτογραφίες.

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ:



ΔΗΚΕΑ  
ΔΗΜΟΤΙΚΗ  
ΚΟΙΝΟΦΕΛΗΣ  
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ  
ΑΧΑΡΝΩΝ



1 ο Δώρο: Smart TV LG 55" 4k

2 ο Δώρο: PlayStation 4

3 ο Δώρο: Καλοριφέρ Λαδιού



Οι φετινές γιορτές  
να γεμίσουν  
κάθε οικογένεια  
με υγεία και δύναμη  
Ας υποδεχθούμε τη νέα χρονιά  
ενωμένοι, αισιόδοξοι, ψύχραιμοι  
και γεμάτοι ελπίδα

Καλά Χριστούγεννα  
και  
Καλή χρονιά

ΕΛΕΝΗ ΛΙΑΚΟΥ  
ΑΝΤΙΔΗΜΑΡΧΟΣ ΦΥΛΗΣ  
& ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ  
ΔΗΜΟΥ ΦΥΛΗΣ






Εύχομαι η γέννηση του Χριστού μας να φέρει ξανά την ελπίδα, τη χαρά και το χαμόγελο σε κάθε σπίτι, σε κάθε οικογένεια. Χρόνια πολλά, καλές γιορτές, με υγεία και αγάπη!

**Αθανάσιος Σχίζας**  
Αντιδήμαρχος Τεχνικών Υπηρεσιών  
& Ενεργειακής Διαχείρισης  
Δήμου Φυλής





Εύχομαι ολόψυχα το νέο έτος να μετατρέψει κάθε σας όνειρο σε πραγματικότητα! Ας είναι το ξεκίνημα του 2021 αφετηρία μίας δημιουργικής εποχής.

**Χρόνια πολλά!**

**Γιάννης Μαυροειδάκος**  
Αντιδήμαρχος Δ.Ε. Ζεφυρίου  
Δήμου Φυλής



# Με εντατικούς ρυθμούς η αντιπλημμυρική θωράκιση του Δήμου Φυλής



παρελθόν έχουν ζήσει δύσκολες μέρες, σε κάθε έντονη βροχόπτωση.

Αξίζει να σημειωθεί ότι το συγκεκριμένο αντιπλημμυρικό, συνδέεται με το άλλο μεγάλο έργο στην οδό Αιγαίου Πελάγους στα Άνω Λιόσια και είναι το τέταρτο αντιπλημμυρικό που υλοποιείται επί Διοικήσεως Χρήστου Παππού.

Το έργο, συνολικού προϋπολογισμού 4.230.000 ευρώ, με ενέργειες του Αντιδημάρχου Τεχνικών Υπηρεσιών Θανάση Σχίζα και του Ειδικού Συνεργάτη Δημάρχου, Γιάννη Λιάκου, εντάχθηκε στο Πρόγραμμα Ενίσχυσης Δήμων του Υπουργείου

Εσωτερικών “Αντώνης Τρίτσης.

Τη μελέτη του έργου εκπόνησε η Τεχνική Υπηρεσία του Δήμου Φυλής, η οποία έχει και την επίβλεψη του έργου.

Ο Δήμαρχος Φυλής Χρήστος Παππούς που βρέθηκε στα έργα στις αρχές Οκτωβρίου καθώς και πριν λίγες μέρες, επισημαίνει ότι “Η αντιπλημμυρική θωράκιση του Δήμου μας αποτελεί κορυφαία προτεραιότητα με έργα που θα λύσουν το ζήτημα οριστικά ώστε ποτέ ξανά, να μη ζήσουμε δύσκολες καταστάσεις, όπως κατά το παρελθόν”

Με εντατικούς ρυθμούς συνεχίζεται το μεγάλο αντιπλημμυρικό έργο του Δήμου Φυλής που ξεκίνησε από τη λεωφόρο Αλιάκμονος κι αυτές τις μέρες τα συνεργεία εργάζονται πυρετωδώς στις συνοικίες του Αγίου Γεωργίου και της Δροσούπολης.

Στόχος του μεγάλου έργου που ξεκίνησε στις αρχές του Οκτώβρη, είναι η αντιπλημμυρική θωράκιση των Άνω Λιοσίων και η βελτίωση της καθημερινότητας των συμπολιτών, που κατά το



**Εύχομαι η Γέννηση του Χριστού να φωτίσει τις ζωές όλων μας, γεμίζοντας κάθε σπίτι με Υγεία, Χαρά & Αγάπη.**

**Το 2021 να είναι τόσο φωτεινό και αισιόδοξο, που να σβήσει κάθε σκοτεινή ανάμνηση του 2020.**

**Οι δυσκολίες θα ξεπεραστούν και θα είμαστε ξανά όλοι μαζί, πιο κοντά και πιο δυνατοί από ποτέ!**

**Καλά Χριστούγεννα!**

**Καλή Χρονιά!**

**Χρήστος Σπ. Παππούς  
Δήμαρχος Φυλής**

# ● Σημαντικά έργα άθλησης και αναψυχής από το Πράσινο Ταμείο πέτυχε ο Δήμος Φυλής

Δύο πολύτιμα περιβαλλοντικά έργα Άθλησης και Αναψυχής για το Δήμο Φυλής, ενέκρινε το χρηματοδοτικό πρόγραμμα του Πράσινου Ταμείου με άξονα προτεραιότητας 1: “Αστική Αναζωογόνηση”

Πρόκειται για δυο σημαντικά έργα, που θα γίνουν στις συνοικίες της Ζωφριάς και της Δροσούπολης σε κοινόχρηστους χώρους που μέχρι σήμερα, παραμένουν αναξιοποίητοι.

Στη Ζωφριά και πιο συγκεκριμένα επί των οδών Ηρακλέους, Έλλης και Πολυδεύκου (Ο.Τ. 2147α και Ο.Τ. 2151α) θα δημιουργηθεί Πάρκο Άθλησης και Αναψυχής για ενήλικες και παιδιά, το οποίο θα περιλαμβάνει:

- Α) Χώρους πρασίνου με ποικιλία δέντρων και φυτών, ξύλινο κιόσκι για αναψυχή μικρών και μεγάλων και “έξυπνα” smart παγκάκια, στα οποία οι επισκέπτες θα έχουν τη δυνατότητα να χρησιμοποιούν ηλεκτρονικές συσκευές, όπως laptop, tablet και smartphone.

- Β) Χώρο με υπαίθρια όργανα γυμναστικής για ενήλικες με: Όργανα έλξεων και πιέσεων ώμων, ποδηλάτων, ελλειπτικής κίνησης ποδιών-surfboard, όργανο βάδισης αέρος κ.α

Οιχώροθαδιαθέτουμεπίσης,σύγχρονηηλεκτροφωτισμό Led, χλοοτάπητα και αυτόματο σύστημα άρδευσης, ξύλινους κάδους απορριμμάτων, κ.ά.

Στη Δροσούπολη στη συμβολή των οδών Παμβώτιδας και Ζαλόγγου σε κοινόχρηστο χώρο που μέχρι σήμερα δεν έχει αξιοποιηθεί και σε κοντινή απόσταση από το 2ο Γυμνάσιο και το 1Οο Δημοτικό Σχολείο Άνω Λιοσίων, θα δημιουργηθεί υπερσύγχρονη Παιδική Χαρά, εναρμονισμένη στα διεθνή πρότυπα. Μεταξύ άλλων θα περιλαμβάνει:

- Πολυσύνθετο όργανο με τούνελ, τσουλήθρα και αναρριχητική δραστηριότητα
- Πολυσύνθετο ΑΜΕΑ σπιτάκι με δύο ράμπες
- Πολυσύνθετο όργανο πολλαπλών δραστηριοτήτων με τσουλήθρα και δυο πύργους
- Όργανο νηπίων με τσουλήθρα
- Κούνια ΑΜΕΑ
- Ξύλινη κούνια μικτή (παιδων-νηπίων)
- Ελατηριωτό παιχνίδι τεσσάρων θέσεων
- Ξύλινη διθέσια τραμπάλα και άλλες δυνατότητες για ατομικό και ομαδικό παιχνίδι

Τα όργανα που επιλέχθηκαν είναι, ασφαλή, λειτουργικά, με σεβασμό στο περιβάλλον και εμπνέουν

την φαντασία των παιδιών. Στον σχεδιασμό της παιδικής χαράς, τηρήθηκαν οι απαραίτητες αποστάσεις μεταξύ των οργάνων αλλά και οι αποστάσεις ασφαλείας, από άλλα φυσικά ή τεχνικά εμπόδια. Τα όργανα που θα εγκατασταθούν στην παιδική χαρά, έχουν προβλεφθεί να εξυπηρετούν νήπια και παιδιά καθώς και άτομα ΑΜΕΑ, με στόχο να μην αποκλείεται καμία ηλικιακή ομάδα από τη χαρά του παιχνιδιού.

Δημάρχου Γιάννη Λιάκο, για την ουσιαστική στήριξη τους. Η άρτια προετοιμασία μας, είχε ως αποτέλεσμα την έγκριση των έργων, από το Συμβούλιο Πολεοδομικών Θεμάτων και Αμφισβητήσεων (ΣΥΠΟΘΑ) καθώς και από το Συμβούλιο Αρχιτεκτονικής Δυτικής Αττικής”, ώστε να φτάσουμε στην επίτευξη της χρηματοδότησης από το Πράσινο Ταμείο, σημειώνει σχετικά, ο Αντιδήμαρχος Τεχνικών Έργων Θανάσης Σχίζας.



Τέλος, προβλέπεται να γίνει η τοποθέτηση του αστικού εξοπλισμού (φωτιστικά σώματα με ιστό, ξύλινα καθιστικά, κάδοι απορριμμάτων και μεταλλική κρήνη), ο οποίος λειτουργεί συμπληρωματικά στον χώρο και εξυπηρετεί τους συνοδούς αλλά και τους χρήστες της παιδικής χαράς.

Αξίζει να σημειωθεί ότι για τη χρηματοδότηση των συγκεκριμένων έργων καθοριστικό ρόλο έπαιξαν οι εμπειριστατωμένες μελέτες της Τεχνικής Υπηρεσίας.

“Δώσαμε έναν γιγάντιο αγώνα προκειμένου να πετύχουμε όπως και σε άλλες περιπτώσεις έργα που θα αλλάξουν την καθημερινότητα των συμπολιτών μας. Ευχαριστώ θερμά τους συνεργάτες της Τεχνικής Υπηρεσίας καθώς και τον Επιστημονική Συνεργάτη

“Η επίτευξη χρηματοδότησης ανάλογων έργων απαιτούν καθημερινό αγώνα, συνέπεια και διάρκεια. Είμαστε πάντα έτοιμοι για διεκδικήσεις, προκειμένου καμία δυνατότητα και ευκαιρία να μην πάει χαμένη” επισημαίνει ο Δήμαρχος Φυλής Χρήστος Παππούς προσθέτοντας ότι: Η αναβάθμιση των κοινόχρηστων χώρων ώστε να μετατραπούν σε σύγχρονους περιβαλλοντικούς, λειτουργικούς και ασφαλείς χώρους, που θα συμβάλουν στη βελτίωση του βιοτικού επιπέδου των πολιτών, είναι ένας στόχος που ο Δήμος Φυλής κατακτά καθημερινά μέσα από μεθοδική και σκληρή προσπάθεια, που θα συνεχιστεί με ζήλο σε όλους τους τομείς.

## ΦΥΣΙΚΟ ΑΕΡΙΟ

### Η ΣΥΝΔΕΣΗ ΕΙΝΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

**ΑΝΩ ΛΙΟΣΙΑ**

Αιτήσεις για σύνδεση

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: 210 24 74 067

ΤΙΣ ΕΡΓΑΣΙΜΕΣ ΑΠΟ 8:00 – 15:00

**ΖΕΦΥΡΙ**

Αιτήσεις για σύνδεση

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: 213 20 38 830

ΤΙΣ ΕΡΓΑΣΙΜΕΣ ΑΠΟ 8:00 – 15:00

# ● Σύγχρονα στέγαστρα για στάσεις λεωφορείων στο Δήμο Φυλή

Την προμήθεια και τοποθέτηση 25 σύγχρονων στεγαστρών σε στάσεις λεωφορείων πέτυχε ο Δήμος Φυλής από το Πρόγραμμα ΦΙΛΟΔΗΜΟΣ II του Υπουργείου Εσωτερικών, προϋπολογισμού 83.700,00 ευρώ.

Τα υπερσύγχρονα στέγαστρα θα τοποθετηθούν σε

κομβικά σημεία και στις τρεις Δημοτικές ενότητες Άνω Λιοσίων, Ζεφυρίου και Φυλής.

Σύμφωνα με τη μελέτη που εκπόνησε η Τεχνική Υπηρεσία, που επέλεξε και τα σημεία ανάλογα με την κίνηση και τις ανάγκες του επιβατικού κοινού, τα νέα στέγαστρα θα διαθέτουν σταθερά καθίσματα,



ηλεκτροφωτισμό, καλάθι απορριμμάτων, ευχέρεια χρήσης από ΑΜΕΑ και ψηφιακές εφαρμογές που θα διατίθενται για την ενημέρωση του επιβατικού κοινού. Επίσης, όπου υπάρχουν παλιά στέγαστρα θα αποξηλωθούν και στη θέση τους θα τοποθετηθούν καινούργια.

Αξίζει να σημειωθεί, ότι τις διαδικασίες για την ένταξη του έργου και τη συνολική χρηματοδότησή του από το Πρόγραμμα ΦΙΛΟΔΗΜΟΣ II, “έτρεξαν” με ταχύτατους ρυθμούς, ο Αντιδήμαρχος Τεχνικών Έργων Θανάσης Σχίζας και ο επιστημονικός συνεργάτης του Δημάρχου Γιάννης Λιάκος.

“Σε ότι αφορά στη βελτίωση της ποιότητας ζωής και την εξυπηρέτηση των συνδημοτών μας, δίνουμε καθημερινές μάχες, κερδίζοντας κάθε ευκαιρία που μας δίνεται” επισημαίνει σχετικά με τη νέα χρηματοδότηση, ο Αντιδήμαρχος Θανάσης Σχίζας.

“Η καθημερινότητα των συμπολιτών μας και η διαρκής αναβάθμισή της, ιδιαίτερα στον τομέα της συγκοινωνίας αποτελεί για τον Δήμο Φυλής μόνιμη προτεραιότητα. Είμαστε υποχρεωμένοι να κάνουμε ότι περνάει από το χέρι μας προκειμένου, οι εργαζόμενοι, οι ηλικιωμένοι, οι νέοι, οι γονείς με μικρά παιδιά, τα άτομα με ειδικές ανάγκες και όλοι εκείνοι οι συμπολίτες μας που χρησιμοποιούν τη δημόσια συγκοινωνία, να έχουν την εξυπηρέτηση που του αξίζει. Γι’ αυτό και ο αγώνας μας για τη βελτίωση των συνθηκών ήταν εξ αρχής και θα παραμείνει διαρκής” τονίζει σχετικά, ο Δήμαρχος Φυλής Χρήστος Παππούς.

# ● Άλλαξε όψη το γήπεδο του Αγίου Νικολάου



Μπορεί τα δεκάδες τμήματα και οι δράσεις του Αθλητικού – Πολιτιστικού Οργανισμού του Δήμου Φυλής να έχουν αναστείλει αυτό το διάστημα τη λειτουργία τους, λόγω των περιοριστικών μέτρων αλλά το έργο του Ν.Π.ΔΔ “η Πάρνηθα”, δεν μπαίνει σε καραντίνα.

Έτσι ο Πρόεδρος Γιώργος Μαυροειδής υλοποιώντας τις κατευθύνσεις του Δημάρχου Φυλής Χρήστου Παππού, άδραξε την ευκαιρία της παύσης, προκειμένου να γίνουν σημαντικά έργα βελτίωσης και εξωραϊσμού σε λειτουργικούς και αθλητικούς χώρους όπου υπάρχουν ανάγκες.

Ένας από αυτούς είναι και το γήπεδο μπάσκετ – Βόλεϋ του Σχολικού Συγκροτήματος του Αγίου Νικολάου το οποίο στην κυριολεξία άλλαξε όψη καθώς πραγματοποιήθηκαν οι παρακάτω εργασίες:

- Τοποθετήθηκε ελαστικός σύγχρονος τάπητας (ταρτάν)
- Έγιναν διαγραμμίσεις για τα αθλήματα μπάσκετ και βόλεϋ
- Κατασκευάστηκε αποστραγγιστικό κανάλι για τα νερά του γηπέδου
- Αντικαταστάθηκαν οι μπασκέτες με νέες ολυμπιακού τύπου.

“Μόλις οι συνθήκες το επιτρέψουν και οι χώροι γεμίσουν πάλι από αθλητές και παιδιά, θα

αντικρίσουν αλλαγές που θα τους ενθουσιάσουν” σημειώνει ο Πρόεδρος του Ν.Π. Δ. Δ” η “Πάρνηθα” Γιώργος Μαυροειδής, ευχόμενος σε όλους γονείς, εργαζόμενους και παιδιά να έχουν χαρούμενα Χριστούγεννα με υγεία και το 2021 που θα ανατείλει, να φέρει μαζί του την ελευθερία, που έχουμε όλοι μας, στερηθεί.

“Ο Πολιτισμός και ο Αθλητισμός αποτελεί ένα σημαντικό κεφάλαιο του Δήμου Φυλής. Το έργο και ο σχεδιασμός σε αυτό τον τομέα αποτελεί για μας διαρκή πρόκληση, για την οποία εργαζόμαστε μεθοδικά, προκειμένου να πετυχαίνουμε τη δημιουργία νέων μεγάλων έργων αλλά και να αξιοποιούμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τη μεγάλη υποδομή που υπάρχει. Θέλουμε το δυναμικό του Δήμου μας, να έχει τις αθλητικές και πολιτιστικές ευκαιρίες που του αξίζουν” υπογραμμίζει ο Δήμαρχος Φυλής Χρήστος Παππούς.



Με αισιοδοξία, πίστη και αυτοπεποίθηση  
θα σταθούμε όρθιοι στις δυσκολίες.  
Με αλληλεγγύη και αγάπη  
θα δημιουργήσουμε ένα καλύτερο αύριο !

**Χρόνια Πολλά - Καλή Χρονιά.**

Ο Πρόεδρος του ΝΠΔΔ Πολιτισμού & Αθλητισμού “Η ΠΑΡΝΗΘΑ”

**Μαυροειδής Γιώργος**



## ● Ολοκληρώθηκαν και πρασινίζουν τέσσερις νέες πλατείες στο Ζεφύρι



**Α**υτοψία σε τέσσερις νέες πλατείες στη Δημοτική Ενότητα Ζεφυρίου πραγματοποίησε ο Δήμαρχος Φυλής Χρήστος Παππούς, μαζί με τους Αντιδημάρχους Γιάννη Μαυροειδάκο και Θανάση Σχίζα.

Οι νέες πλατείες, βρίσκονται στο στάδιο της ολοκλήρωσής τους με τη φύτευση, αφού διαμορφώθηκαν και επιστρώθηκαν με κυβόλιθους, τοποθετήθηκαν φώτα Led, καινούργια παγκάκια, κάδοι απορριμμάτων και αυτόματο πότισμα.

Η δεντροφύτευση που γίνεται αυτές τις μέρες, βασίζεται σε μελέτη της Τεχνικής Υπηρεσίας του Δήμου Φυλής και στόχος της είναι, η προστασία και η ενίσχυση του οικοσυστήματος καθώς και η δημιουργία ενός λειτουργικού, ασφαλούς και ευχάριστου περιβάλλοντος για τους δημότες.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η επιλογή των θάμνων

καθορίζεται από την παρουσία φυτών που δεν προκαλούν προβλήματα υγείας στα παιδιά όπως αλλεργίες κ.α.

Επιπλέον, η επιθυμία για την όσο το δυνατόν πειστική αναφορά στην Ελληνική Ύπαιθρο, εκφράζεται με την επιλογή φυτών, όπως δεντρολίβανο, λεβάντα και μαργαρίτα.

Τα φυτά, οι θάμνοι και τα δέντρα που χρησιμοποιούνται, είναι άριστης ποιότητας ενώ το σκηνικό των νέων πλατειών θα ολοκληρωθεί με την εγκατάσταση χλοοτάπητα.

Οι νέες πλατείες που αυτές τις μέρες με την φύτευση τους ολοκληρώνονται είναι οι εξής:

- Η πλατεία επί των οδών Παναγίας Γρηγορούσης και Τζαβέλα
- Η πλατεία επί των οδών Ανεξαρτησίας και Μεσολογίου
- Η πλατεία επί των οδών Δαβάκη και Αθανασίου Διάκου και
- Η πλατεία “Σπύρου Μουστακαλή” επί των οδών Υψηλάντου και Γλυνού

“Σε καθημερινή βάση εργαζόμαστε σκληρά σε όλους τους τομείς, για τη βελτίωση της εικόνας του τόπου και της ποιότητας ζωής των συνδημοτών μας” τονίζει αναφορικά με το νέο έργο στη Δημοτική Ενότητα, ο Αντιδήμαρχος Ζεφυρίου Γιάννης Μαυροειδάκος.

“Οι τέσσερις νέες πλατείες του φυτεύονται αυτές τις ημέρες αποτελούν το κομμάτι ενός μεγάλου έργου με



τη δημιουργία συνολικά 19 Πλατειών σε Άνω Λιόσια Ζεφύρι και Φυλή” σημειώνει ο Αντιδήμαρχος Τεχνικών Υπηρεσιών Θανάσης Σχίζας, προσθέτοντας ότι θα υπάρξει και συνέχεια.

“Οι νέες πλατείες του Δήμου Φυλής αποτελούν περιβαλλοντικά σημεία πρασίνου και αναφοράς για τους συμπολίτες μας, σε κάθε γειτονιά. Όταν, κι εύχομαι το συντομότερο δυνατό, τελειώσουμε με την πανδημία αυτές οι πλατείες θα είναι έτοιμες να γεμίζουν από κόσμο, που όσο ποτέ άλλοτε έχει ανάγκη, από στιγμές κοινωνικής επαφής, χαλάρωσης και αναψυχής” επισημαίνει ο Δήμαρχος Χρήστος Παππούς, προσθέτοντας ότι η αύξηση του πρασίνου στο Δήμο Φυλής, αποτελεί προτεραιότητα.

## ● Σε πλήρη εξέλιξη η ανάπλαση του Ιστορικού Κέντρου στα Άνω Λιόσια



**Μ**ε εντατικούς ρυθμούς συνεχίζεται το μεγάλο έργο αστικής ανάπλασης σε επιφάνεια πάνω από 20.000 τ.μ., στη Δημοτική Ενότητα Άνω Λιοσίων που συγχρηματοδοτείται από την Περιφέρεια Αττικής και ίδιους πόρους του Δήμου Φυλής.

Αυτές τις μέρες τα συνεργεία εργάζονται πυρετωδώς στην Οδό Μητροπόλεως όπου γίνονται σκαπτικές εργασίες καθώς και σε όλο το μήκος της Αλ. Παναγούλη που γίνεται επίστρωση με κυβόλιθους.

Στόχος του έργου του οποίου τις μελέτες και την επίβλεψη έχει η Τεχνική Υπηρεσία του Δήμου Φυλής, είναι η λειτουργική, περιβαλλοντική και αισθητική αναβάθμιση του βόρειου και ανατολικού τμήματος του ιστορικού κέντρου των Άνω Λιοσίων, με γνώμονα τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των πολιτών.



Το έργο περιλαμβάνει καθαίρεση πεζοδρομίων και φθαμένων ασφαλτοστρώσεων, επίστρωση σε όλο το πλάτος των οδών με κυβόλιθους με διευθέτηση της ρύσης όμβριων, δημιουργία χώρων στάθμευσης και γραμμής όδευσης τυφλών, δεντροφύτευση, καθώς και εργασίες ηλεκτροφωτισμού κατά μήκος των οδών που γίνονται οι παρεμβάσεις.

Στα οικοδομικά τετράγωνα που ολοκληρώθηκαν οι εργασίες, αποσύρθηκαν τα παλαιά φωτιστικά χαμηλού φωτισμού που μετρούσαν πάνω από 25 χρόνια ζωής και τοποθετήθηκαν νέοι σύγχρονοι στύλοι φωτισμού ύψους 6 μέτρων με λαμπτήρες Led.

“Στόχος της ανάπλασης του Ιστορικού Κέντρου είναι να αλλάξει μορφή η πόλη και να γίνει πιο ανθρώπινη και φιλική για τους συνδημότες μας. Ταυτόχρονα



συνεχίζονται μεγάλα έργα καθημερινότητας, στις Δημοτικές Ενότητες Ζεφυρίου και Φυλής.





# ● Μια γωνιά της δικής μου πόλης: Διαγωνισμός ερασιτεχνικής φωτογραφίας στον Δήμο Αχαρνών

Παρατείνεται μέχρι και τις 20 Δεκεμβρίου η προθεσμία για την υποβολή συμμετοχών στον 1ο Θεματικό Διαγωνισμό Ερασιτεχνικής Φωτογραφίας από τον Δήμο Αχαρνών και τη ΔΗΚΕΑ με θέμα «ΑΧΑΡΝΕΣ: Μια γωνιά της δικής μου πόλης».

Ο διαγωνισμός απευθύνεται σε μικρούς και μεγάλους με δικαίωμα συμμετοχής να έχει οποιοσδήποτε ασχολείται με τη φωτογραφία ως χόμπι, ενώ... αποκλείονται οι επαγγελματίες φωτογράφοι.

Ο 1ος θεματικός διαγωνισμός ερασιτεχνικής φωτογραφίας του Δήμου Αχαρνών θα πραγματοποιηθεί σε δύο κατηγορίες:

- η πρώτη αφορά σε μαθητές και μαθήτριες της Πρωτοβάθμιας και της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης και
- η δεύτερη σε ενήλικους.

Η κάθε κατηγορία θα έχει τους

δικούς της νικητές. Οι πρώτοι θα επιβραβευσθούν με μία φωτογραφική μηχανή, ενώ οι δεύτεροι και οι τρίτοι νικητές θα πάρουν από ένα τάμπλετ. Η νέα προθεσμία υποβολής

συμμετοχών εκπνέει την Κυριακή 20 Δεκεμβρίου 2020 και οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επικοινωνούν στο τηλ. 2102478505-7 και στο email: dikeacharnon@yahoo.gr



**1ος Θεματικός Διαγωνισμός Ερασιτεχνικής Φωτογραφίας**

Θέμα «ΑΧΑΡΝΕΣ: Μια γωνιά της δικής μου πόλης»

Δύο κατηγορίες: α) Μαθητές β) Ενήλικες  
Λήξη αποστολής συμμετοχών 6/12/2020

Τηλ.: 210-2478505-507,  
Email: dikeacharnon@yahoo.gr

**ΔΗΚΕΑ**  
ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΚΟΙΝΟΦΕΛΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΑΧΑΡΝΩΝ



**ANTALUMIN**  
Ενεργειακά Συστήματα Αλουμινίου

📍 Πάρνηθος 173, Αχαρναί  
☎ 210 2445 008  
☎ 693 4138 337

📧 antalumin@gmail.com  
🌐 www.antalumin.gr

- ΠΟΡΤΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
- ΚΛΕΙΔΑΡΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
- ΡΟΛΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
- ΚΟΥΦΩΜΑΤΑ ΑΛΟΥΜΙΝΙΟΥ
- ΣΙΔΗΡΟΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ
- ΙΝΟΧ ΚΑΓΚΕΛΑ
- ΠΕΡΓΚΟΛΕΣ
- ΣΙΤΕΣ
- ΠΤΥΣΣΟΜΕΝΕΣ ΣΙΔΕΡΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
- ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ, ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΣΕ ΥΠΑΡΧΟΝΤΑ ΚΟΥΦΩΜΑΤΑ

*Καλές Γιορτές  
σε όλους με Υγεία  
πάνω απ' όλα!*





# Δρ. Μαρία Δουρίδα Μηταράκη:

## ● Αποκλειστική συνέντευξη της αγαπημένης συγγραφέως των παιδιών



και στο Λονδίνο, εργάστηκα στη Γάνδη ως κλινική φυσικοθεραπεύτρια, και στο Λονδίνο ως Επίκουρη Καθηγήτρια, στο Πανεπιστήμιο University of East London. Συνέχισα με σπουδές στην Εκπαίδευση, στο Λονδίνο. Είμαι διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου.

Από μικρή, έβρισκα διέξοδο στο γράψιμο, εκεί αποτύπωνα τα συναισθήματα και τα καθημερινά μου βιώματα. Η γέννηση της κόρης μας Ελισάβετ μου έδωσε την αφορμή να αρχίσω να πλάθω παιδικές ιστορίες. Μετά από την παρακολούθηση σεμιναρίων Συγγραφής και Δημιουργικής Γραφής, αυτές οι ιστορίες απέκτησαν ολοκληρωμένη μορφή. Πηγή έμπνευσής μου αποτελούν οι συναναστροφές μου και η συνεχής αναζήτηση του νοήματος της ζωής.

**Κυρία Δουρίδα - Μηταράκη πόσο εύκολο είναι από την ψυχρή λογική της ιατρικής την οποία υπηρετείτε, να μεταφέρεστε και ταυτόχρονα να μας μεταφέρετε στον ονειρικό κόσμο των παραμυθιών;**

Είναι εύκολο αν μπορέσουμε να στραφούμε στο μέσα μας και στη δεξιότητα της φαντασίας που όλοι έχουμε, ακόμα κι αν δεν την εξασκούμε και την έχουμε ίσως «ξεχάσει». Για εμένα η συγγραφή είναι έκφραση. Έκφραση βιωμάτων, συναισθημάτων, αντιδράσεων. Είναι αποσυμπίεση και αναστοχασμός, αυτοσυγκέντρωση και ηρεμία. Με τη συγγραφή παιδικών παραμυθιών απαιτείται να ξυπνήσει η φαντασία και αυτό ξεκουράζει. Γιατί με τη φαντασία είναι όλα εφικτά και μπορούμε να ταξιδέψουμε παντού και όπως θέλει η ψυχή μας! Επίσης τομείς που φαίνονται άσχετοι μεταξύ τους συνδέονται με κάποιον τρόπο: η φυσικοθεραπεία και η ιατρική, η συγγραφή, η μητρότητα έχουν όλες το στοιχείο της προσφοράς και της ανάγκης για ενδοσκοπήση και επίκεντρο τον Άνθρωπο.

**Βλέποντας το βιογραφικό σας συμπεραίνω πως με ότι καταπιάνεστε θέλετε να το τελειοποιείτε. Έτσι και στην συγγραφή παραμυθιών είδα πως δεν πήρατε απλά μια κόλλα χαρτί, αλλά «εκπαιδευτήκατε» στο πώς να το κάνετε σωστά. Τι το ιδιαίτερο**

**έχει η συγγραφή ενός παραμυθιού;**

Αυτό είναι αλήθεια. Παρακολούθησα σεμινάρια δημιουργικής γραφής και παιδικού παραμυθιού με στόχο να μάθω τις τεχνικές της συγγραφής και τις αρχές που διέπουν τη δημιουργία του παιδικού παραμυθιού. Το παιδικό παραμύθι αποτελεί μια ωραία πλατφόρμα για αποτύπωση συναισθημάτων και βιωμάτων που απελευθερώνει και ηρεμεί. Το ιδιαίτερο στη συγγραφή παιδικών παραμυθιών είναι πως το κείμενο πρέπει να είναι τέλεια δουλεμένο καθώς και να συνδυάζεται με κατάλληλη εικονογράφηση. Είναι ένα έργο για πολύ απαιτητικούς αναγνώστες! Τα παιδιά!

**Μετράτε ήδη το τρίτο σας παραμύθι, που σημαίνει πως οι μικροί αναγνώστες το έχουν ήδη αγκαλιάσει. Ωστόσο, θέλω να μείνουμε στο πρώτο συγγραφικό εγχείρημα. Πώς προέκυψε;**

Η συγγραφή μου προέκυψε από τον ρόλο μου ως μητέρα της Ελισάβετ. Η συγγραφή των βιβλίων μου είναι βιοματική. Σε όλα τα βιβλία που έχω γράψει μέχρι τώρα μιλάω για δικά μου βιώματα και συναισθήματα και «βάζω» τους ήρωες

Συνέντευξη στην Κατερίνα Παπασταματίου  
**Ακροβατεί με μαεστρία ανάμεσα στην φαντασία και την λογική, ταυτόχρονα όμως έχει το χάρισμα να μεταφέρει με την πένα της και τον αναγνώστη σε μέρη μαγικά! Η γνωστή Συγγραφέας Δρ. Μαρία Δουρίδα Μηταράκη μίλησε αποκλειστικά στην PARNES NEWS για το νέο της συγγραφικό εγχείρημα “Λιλά μαλλιά και σύννεφα ψηλά”, πως ξεκίνησε από Διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής να γράφει παραμύθια, αλλά και για την σπουδαιότητα των βιβλίων. Εμείς σας προτρέπουμε ενόψει των γιορτών να βάλετε στην ζωή των παιδιών σας τα βιβλία αρχίζοντας από μικρή ηλικία!**

**Πριν ξεκινήσουμε την συνέντευξη μας θα ήθελα με δύο λόγια να μας πείτε, για όσους λίγους δεν γνωρίζουν, ποια είναι η Μαρία Δουρίδα Μηταράκη...**

Γεννήθηκα το 1976 στην Κοζάνη και μεγάλωσα στην Αθήνα. Σπούδασα Φυσικοθεραπεία στην Αθήνα





των παραμυθιών μου σε καταστάσεις και συνθήκες στις οποίες έχω βρεθεί. Με αυτόν τον τρόπο εξερευνώ τα συναισθήματα και την έκφρασή τους, καθώς και τρόπους αντιμετώπισης και έκβασης των καταστάσεων σαν εναλλακτικά σενάρια. Η ηρωίδα του πρώτου μου βιβλίου, η Μπουμπού, φωτογραφίζει εμένα που «... βρέθηκα στην καυτή έρημο της Αφρικής ένα πρωί να αναζητώ την όαση για να δροσιστώ». «Δεν ήμουν συνηθισμένη στη ζέστη και έπρεπε να συνεχίσω μόνη μου... και να περάσω και καλά!» Είναι μια ιστορία για την επιβίωση σε νέες συνθήκες ζωής. Για τη διαδρομή προς την αναζήτηση του εαυτού μας, την υπερνίκηση

των εμποδίων και τον δρόμο προς τη χαρά.

**Στην εποχή που η τεχνολογία έχει μπει για τα καλά στα σπίτια όλων, πόσο εύκολο αλλά και πόσο ωφέλιμο είναι να εντάξουν οι γονείς το βιβλίο στον τρόπο ζωής των παιδιών τους; Είναι εύκολο;**

Η κοινωνική πίεση είναι μεγάλη. Και από παντού. Τα παιδιά μάς βλέπουν συνέχεια με ένα κινητό στο χέρι. Στην τηλεόραση τα gadgets είναι «απαραίτητα» ακόμα και σε παιδικές εκπομπές. Άρα η προσπάθεια που απαιτείται από την οικογένεια να βοηθήσουν τα παιδιά να αντισταθούν σε αυτή τη μορφή της τεχνολογίας είναι μεγαλύτερη από ό,τι παλαιότερα. Το παράδειγμα που δίνεται από τους γονείς είναι σημαντικό. Εάν οι γονείς διαβάζουμε βιβλία και τα αγαπάμε ελπίζω πως θα καθρεφτιστεί και στα παιδιά.

**“Αιλά μαλλιά και σύννεφα ψηλά” ο τίτλος του τελευταίου παραμυθιού! Πιάνοντας στα χέρια μου το νέο σας παραμύθι ομολογώ πως παρασύρθηκα ευχάριστα, το διάβασα με λαχτάρα μέχρι την τελευταία λέξη και διαπίστωσα πως δεν πρόκειται για μία “προχειροδοουλειά”. Αντιθέτως από τις λέξεις μέχρι τις ζωγραφιές βλέπουμε πως όλα είναι προσεγμένα. Μιλήστε μας για τους συνεργάτες σας αλλά και πως εμπνευστήκατε την ιστορία;**

Το βασικό στοιχείο για μένα είναι το κείμενο. Το κείμενο πρέπει να «στέκεται» μόνο του. Να είναι ενδιαφέρον, με πλοκή, δουλεμένους χαρακτήρες και πολύ σφιχτοδεμένο. Η δημιουργία ενός βιβλίου είναι μια διαδικασία με πολλά βήματα και απαιτεί συντονισμό πολλών επαγγελματιών. Από τη συγγραφή έως την τοποθέτηση του βιβλίου στο βιβλιοπωλείο περιλαμβάνονται πολλά στάδια συνεργασίας και απαιτείται αφοσίωση, πίστη και αγάπη για το

αποτέλεσμα. Έχω την τύχη να πλαισιώνομαι από συναδέλφους που είναι ταλαντούχοι, δημιουργικοί και πολύ όμορφες ψυχές με τις οποίες έχω σύμπτια και ταύτιση στις ευαισθησίες. Δουλεύουμε πολύ σκληρά με πολύ σεβασμό ο ένας στον άλλο και στη δουλειά μας.

**Σε κάθε παραμύθι συνήθως κρύβονται πολλά μηνύματα. Στο “Αιλά μαλλιά και σύννεφα ψηλά” η δύναμη της αγάπης είναι αυτό που υπερισχύει! Επειδή οι ενήλικες πολλές φορές δεν αντιλαμβάνονται τα “κρυφά μηνύματα” θα ήθελα να κλείσουμε την συνέντευξη μας με ένα πιο φανερό μήνυμα αγάπης, μια ευχή σας για το 2021!**

**Καλά Χριστούγεννα με αγάπη, υγεία και αποδοχή!**




**Ευχόμαστε ολόψυχα το 2021 να μπουν γερά θεμέλια για μία δημιουργική περίοδο για όλους, τόσο σε επαγγελματικό όσο και σε προσωπικό επίπεδο! ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ ΜΕ ΥΓΕΙΑ!**

**ΤΕΧΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ**  
ΜΕΛΕΤΩΝ | ΚΑΤΑΣΚΕΥΩΝ

**ΚΑΔΑΣ ΚΩΝ. ΝΙΚΟΛΑΟΣ - ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ**

 Τεχνικό Γραφείο Καδά

 210 2316 770 | 210 2317 653

[f.n.kadas@gmail.com](mailto:f.n.kadas@gmail.com)

**ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑΣ 300 - ΚΟΚΚΙΝΟΣ ΜΥΛΟΣ, ΑΧΑΡΝΑΙ**

since 1978

ΠΑΝΝΑ ΣΙΟΥΛΑ - ΚΑΔΑ | ΠΟΛ. ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ - ΚΩΣΤΑΣ ΚΑΔΑΣ | ΑΡΧΙΤΕΚΤΩΝ ΜΗΧ. - ΦΙΛΙΠΠΟΣ ΚΑΔΑΣ | ΑΡΧΙΤΕΚΤΩΝ ΜΗΧ.



## «Το σπίτι των παιδιών: πρόληψη της παιδικής επιθετικότητας»

Με επιτυχία ολοκληρώθηκαν οι συναντήσεις και των δύο κύκλων εκπαίδευσης στο Υλικό Αγωγής Υγείας «Το σπίτι των παιδιών: πρόληψη της παιδικής επιθετικότητας». Τα Εκπαιδευτικά

Σεμινάρια, διάρκειας 6 ωρών το καθένα, που υλοποιήθηκαν διαδικτυακά μέσω της πλατφόρμας zoom, πραγματοποιήθηκαν σε συνεργασία με την Δ/ση Π/βάθμιας Αν. Αττικής και απευθύνθηκαν

σε 60 εκπαιδευτικούς της Π/βάθμιας Εκπαίδευσης από όλη την Ανατολική Αττική.

Τα θέματα που διαπραγματεύτηκαν αφορούσαν στην κατανόηση του παιδικού θυμού και της παιδικής επιθετικότητας, σε τεχνικές αποτελεσματικής διαχείρισης τους, στον ρόλο του Εκπαιδευτικού ως Ενήλικα Υποστηρικτή στην αναπτυξιακή πορεία του παιδιού καθώς και στην εφαρμογή του Υλικού μέσα στην σχολική τάξη.

«Ευχαριστώ θερμά όλους τους συμμετέχοντες σε αυτούς του 2 εκπαιδευτικούς κύκλους για την εμπιστοσύνη που έδειξαν στα Προγράμματα του Κέντρου Πρόληψης «Διέξοδος».

Θα ακολουθήσουν ακόμα 2 Εκπαιδευτικοί Κύκλοι με νέους συμμετέχοντες, οι οποίοι θα διαρκέσουν μέχρι και το Μάρτιο του 2021.»

**Η Συντονίστρια του Προγράμματος  
Ελευθεριάδη Μελίνα, κοινωνιολόγος**

**Η Επιστημονικά Υπεύθυνη του Κ.Π  
Ιωάννου Ιωάννα**

**Η Αν. Πρόεδρος του Κ.Π  
Μπούκη Μαρία**

### ● Εθελοντική αιμοδοσία στους Θρακομακεδόνες

Με επιτυχία και συμμετοχή πολλών δημοτών πραγματοποιήθηκε η Εθελοντική Αιμοδοσία που διοργανώθηκε στο Πνευματικό Κέντρο Θρακομακεδόνων, υπό την αιγίδα του Γενικού Νοσοκομείου Αθηνών "Ιπποκράτειο", τηρώντας με συνέπεια όλα τα υγειονομικά μέτρα που προβλέπονται λόγω της πανδημίας.

Στην αιμοδοσία, όπου παρευρέθηκε και ο Αντιδήμαρχος της τοπικής κοινότητας Θρακομακεδόνων κ. Δημήτρης Κωφός καθώς και ο Πρόεδρος της Κοινότητας κ. Γεώργιος Κωτσιανας, η προσέλευση των δημοτών εν μέσω της δύσκολης περιόδου που διανύει η χώρα μας, ήταν ιδιαίτερα σημαντική.

Αποτελεί τη μεγαλύτερη απόδειξη αγάπης και προσφοράς προς τον συνάνθρωπο.



## ΦΡΟΥΤΟΚΟΣΜΟΣ:

Στον ΦΡΟΥΤΟΚΟΣΜΟ σας περιμένει πανδαισία φρούτων & λαχανικών



Σε παράδεισο των φρούτων εποχής έχει μετατραπεί ο ΦΡΟΥΤΟΚΟΣΜΟΣ στις Αχαρνές αφού μέσα σε λίγους μήνες έχει καταφέρει να αποσπάσει τις καλύτερες κριτικές από όλους τους απαιτητικούς πελάτες. Με προσοχή, μεράκι και αγάπη γι αυτό που κάνουν οι υπεύθυνοι του ΦΡΟΥΤΟΚΟΣΜΟΥ επιλέγουν καθημερινά φρεσκοκομμένα φρούτα εποχής που φτάνουν στο πιάτο σας λίγες ώρες μετά την συγκομιδή τους, προσφέροντας σας όλες τις απαραίτητες βιταμίνες που χρειάζεται ο οργανισμός μας.



Ο ΦΡΟΥΤΟΚΟΣΜΟΣ όμως πρωτοπορεί και στα λαχανικά αφού σας δίνει την δυνατότητα να επιλέξετε ανάμεσα σε δεκάδες ποικιλίες ίδιων προϊόντων μετατρέποντας έτσι εύκολα το καθημερινό σας τραπέζι σε gourmet κουζίνα!

Μην ξεχνάμε πως η καραντίνα εκτός από πολλές βιταμίνες θέλει και καλοπέραση! Τι πιο όμορφο από ένα ιδιαίτερο πιάτο με ολόφρεσκα προϊόντα στις καλύτερες τιμές της αγοράς! :

**Εθνικής Αντιστάσεως και Παπαφλέσσα 1, Πλατεία Καραβού Τ. 210 2402355**

# Berry's «Υπάρχει δυνατότητα παράδοσης με το κλειδί στο χέρι»



και το 2018 και 2019 το δίκτυο επεκτείνεται δυναμικά και σε άλλες περιοχές. Σήμερα, αριθμεί 8 καταστήματα σε Καματερό (2), Αχαρνές (2), Πατήσια, Μαρούσι, Ίλιον, Νέα Χαλκηδόνα και στο κέντρο της Αθήνας, ενώ σύντομα και ο Ασπρόπυργος θα αποκτήσει το δικό του Berry's μέσω συνεργασίας franchise. Πλέον, καθώς διαθέτουμε εμπειρία και όλη την απαραίτητη τεχνογνωσία, είμαστε σε θέση να στήσουμε ένα νέο κατάστημα Berrys σε διάστημα περίπου 2 μηνών!

## Ποια είναι τα σημεία διαφοροποίησης του Berry's;

Καταρχάς, το ύψος της επένδυσης για τη δημιουργία ενός Berry's είναι χαμηλό, γεγονός από το οποίο επωφελείται ο franchisee. Επίσης, πραγματοποιούμε έρευνα, αναφορικά με την τοποθεσία που θα ανοίξει το κάθε νέο κατάστημα. Ακόμα, «τρέχουμε» διάφορες προωθητικές ενέργειες και τοπικές διαφημίσεις με φυλλάδια στις γύρω περιοχές. Επιπροσθέτως, υπάρχει η δυνατότητα παράδοσης με το κλειδί στο χέρι. Πραγματοποιούμε έλεγχο κάθε καταστήματος του δικτύου, ώστε να αυξάνουμε τον τζίρο.

## Ποιο είναι το προφίλ του ιδανικού franchisee; Επενδυτής ή αυτοαπασχολούμενος;

Καλό θα ήταν να δουλεύει και εκείνος στο κατάστημα, αλλά δεν είναι απαραίτητο. Ακόμα και αν δεν διαθέτει καθόλου εμπειρία στην καφεστίαση, μπορεί να «τρέξει» το δικό του Berry's, με την κατάλληλη εκπαίδευση. Η εκπαίδευση θα λάβει χώρα στα εταιρικά καταστήματα, πριν την έναρξη του franchise, ώστε να έρθει σε επαφή με τον κόσμο, να δει ποιες είναι οι ανάγκες του, γενικώς να καταλάβει πώς δουλεύει το delivery και να χτίσει εμπειρίες. Θεωρώ πως θα χρειαστούν περίπου 3 μήνες, ώστε να



εντρυφήσει σε όλες τις λειτουργίες του καταστήματος. Έπειτα και το προσωπικό του, στην εύρεση του οποίου θα βοηθήσουμε ως εταιρεία, θα περάσει από 2μηνη εκπαίδευση, ώστε να διασφαλίσουμε πως όλα θα κυλήσουν ομαλά και αποδοτικά στο νέο «παιδί» του δικτύου μας.

*Καλός καφές, μεγάλη ποικιλία σε σνακ, χορταστικές μερίδες, ανταγωνιστικές τιμές, γρήγορο delivery. Αυτά είναι τα κύρια χαρακτηριστικά για τα οποία έχει αγαπηθεί το Berry's, εδώ και 7 χρόνια. Πώς αποφάσισε ο κ. Λεωνίδας Φωτιάδης, Ιδρυτής του concept, να αναπτυχθεί μέσω franchising; Ποια τα οφέλη του υποψήφιου συνεργάτη - franchisee; Πόσος χρόνος απαιτείται για την υλοποίηση του νέου καταστήματος; Ο κ. Φωτιάδης απαντά!*

**Μέσα σε πόσο χρόνο και με ποιον τρόπο καταφέρατε να στήσετε την επιχείρησή σας;**

Πίσω στο 2012 όταν πρωτοξεκίνησα, χρειάστηκαν 6 μήνες, ώστε να στήσω το πρώτο Berry's. Έπειτα από πολλά αιτήματα που δέχθηκα από το κοινό γειτονικών περιοχών αποφάσισα να επεκταθώ και το δεύτερο κατάστημα έρχεται το 2014 στο Καματερό. Το 2016 ανοίγει το κατάστημα στη Λ. Φιλαδελφείας

## Χρόνια ποηλιά & Καλή Χρονιά



Καταστήματα  
BERRYS

1. Κωστή Παλαμά 6 Καματερό 210.2387925
2. Λ. Φυλής 223 Καματερό 210.2320498
3. Λ. Φιλαδέλφειας 133 Κ. Αχαρνάι 210.2447879
4. Τσουντα 43 Αθήνα 210.2287152
5. Λ. Πετρούπολεως 61 Ίλιον 210.2633056

6. Ελ Βενιζέλου κ Έβρου 33 Αχαρνάι 2102461946
7. Στουρνάρη 49Α Αθήνα 210.3809508
8. Θρασύβουλου 132 Ασπρόπυργος 210.2575530
9. Λ. Λιοσίων 222 Αθήνα 210.8313980



# Χριστουγεννιάτικες συνταγές...

Της Βίκυ Καράμπελα – Μίχα

## Κολοκυθόσουπα βελουτέ με γλυκιά κολοκύθα, για ζεστές καρδιές!!!

### Υλικά

2 κ.σ. ελαιόλαδο  
2 μέτρια κρεμμύδια ψιλοκομμένα  
1 μικρό πράσο ψιλοκομμένο  
2 σκελίδες σκόρδο λιωμένο  
1 κομμάτι φρέσκο τζίντζερ τριμμένο  
Αλάτι και πιπέρι  
2 κ.γ. κουρκουμά  
Μια πρέζα καυτερό πιπέρι καγιέν  
1 κιλό περίπου κολοκύθα  
2 φλιτζάνια ζωμό λαχανικών  
4-5 κ.σ. γιαούρτι

### Εκτέλεση

Καθαρίζουμε την κολοκύθα, κράτησε τους κολοκυθόσπορους στην άκρη και κόβουμε τη σάρκα σε μικρά κυβάκια. Βάζουμε σε μεγάλη κατσαρόλα το ελαιόλαδο να ζεσταθεί και προσθέτουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο και το πράσο να μαλακώσουν.



Ρίχνουμε και την κολοκύθα και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για 3-4 λεπτά.

Προσθέτουμε το ζωμό και αφήνουμε το μείγμα να πάρει βράση. Χαμηλώνουμε και σιγοβράζουμε με κλειστό καπάκι για 40' λεπτά περίπου. Προσθέτουμε το τζίντζερ, τον κουρκουμά, το καυτερό πιπέρι και αλατοπιπερώνουμε. Το αφήνουμε για 10' λεπτά ακόμη. Λιώνουμε τη σούπα να γίνει μια ομοιομορφη κρέμα. Μοιράζουμε σε φλιτζάνια και σερβίρουμε με μια κουταλιά γιαούρτι και κολοκυθόσπορους.

## Γιορτινή σαλάτα σαλάτα

### Υλικά:

1 πακέτο πρασινάδες για σαλάτα  
2 πορτοκάλια σε φετάκια  
300 γρ μανούρι  
1 ρόδι

Για τη σάλτσα:

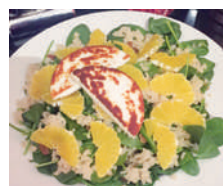
½ φλ. Ελαιόλαδο  
6 κ.σ. ξύδι με ρόδι  
½ κ.γ. μουστάρδα  
Λίγο αλάτι

### Εκτέλεση:

Μοιράζουμε σε πιάτα τα φύλλα από τις σαλάτες και από πάνω απλώνουμε τις φέτες του πορτοκαλιού και το μανούρι σε κυβάκια.

Ετοιμάζουμε τη σάλτσα χτυπώντας όλα τα υλικά σε βαζάκι που κλείνει καλά και την ώρα του σερβιρίσματος περιχύνουμε τη σαλάτα με τη σος.

Διακοσμώμε με τους σπόρους από ρόδι.



## Χριστουγεννιάτικο χοιρινό με κάστανα και κρασί

### Υλικά

2 κιλά χοιρινό κρέας με πέτσα κομμένο σε μεγάλα κομμάτια  
2 κιλά κάστανα βρασμένα ή ψημένα και ξεφλουδισμένα  
1 ποτηράκι ελαιόλαδο  
1 ποτηράκι κρασί  
1 μεγάλο κρεμμύδι  
1 ποτήρι χλιαρό νερό

### Εκτέλεση

Τσιγαρίζουμε το κρέας με το λάδι και το κρεμμύδι και αφού μαραθεί προσθέτουμε το κρασί.

Ρίχνουμε το νερό και αφήνουμε να βράσει.

Όταν μαλακώσει το κρέας και μείνει με λίγο ζουμί, ρίχνουμε τα κάστανα και αφήνουμε 20 λεπτά να δέσει η σάλτσα του.

## Γαλοπούλα η παραδοσιακή!

### Υλικά

1 γαλοπούλα 5-5,5 κιλών  
2 μανταρίνια με τη φλούδα  
25γρ. βούτυρο μαλακό  
2 κρεμμύδια σε χοντρές φέτες  
Θυμάρι  
2 κουτ. Σούπας αλεύρι  
2 κύβους ζωμό κότας  
1 κουτ. Σούπας σιρόπι σφένδαμου  
7 κουτ. Σούπας ουίσκι της προτίμησης σας  
2 κουτ. Γλυκού κακάο σε σκόνη  
1-2 κουτ. Σούπας σάλτσα σόγιας  
Για το γλάσο  
4 κουτ. Σούπας σιρόπι σφένδαμου  
4 κουτ. Σούπας ουίσκι  
3 κουτ. Σούπας ζάχαρη καστανή, μαλακή  
1 κουτ. Σούπας σάλτσα σόγιας  
1-2 κουτ. Σούπας μουστάρδα Dijon

### Εκτέλεση

Προθεμαίνετε τον φούρνο στους 180°C στον αέρα. Ζυγίζετε τη γαλοπούλα για να υπολογίσετε το χρόνο ψησίματος. Υπολογίζετε 50 λεπτά ψησιμο ανά κιλό. Βάζετε τα μανταρίνια μέσα στην κοιλιά της γαλοπούλας και την αλείφετε απέξω παντού με το βούτυρο. Αλατοπιπερώνετε καλά.

Στρώνετε τον πάτο του ταψιού που θα χρησιμοποιήσετε με τις φέτες του κρεμμυδιού και το θυμάρι.

Ακουμπάτε από πάνω τη γαλοπούλα και τη σκεπάζετε με αλουμινοχαρτο, χωρίς όμως να ακουμπά τη γαλοπούλα.



Προσέχετε το αλουμινοχαρτο να στέκεται γερά και σταθερά στις άκρες του ταψιού. Ψήνετε ανάλογα με το χρόνο που έχετε υπολογίσει.

Ετοιμάζετε το γλάσο: Αναμιγνύετε όλα τα υλικά για το γλάσο μαζί με μια πρέζα αλάτι. Μισή ώρα πριν ολοκληρωθεί το ψησιμο της γαλοπούλας, αφαιρείτε το αλουμινοχαρτο και αυξάνετε τη θερμοκρασία στους 200°C. Αλείφετε τη γαλοπούλα παντού με το μισό γλάσο και την ψήνετε για 15 λεπτά επιπλέον. Επαναλαμβάνετε άλλη μία φορά, μέχρι η γαλοπούλα να πάρει ωραίο ροδοκόκκινο χρώμα και να γλασαριστεί. Τρυπάτε με ένα καλαμάκι για σουβλάκι στο πιο παχύ σημείο του μπουτιού και αν οι χυμοί της γαλοπούλας βγαίνουν καθαροί και όχι ροζ, είναι έτοιμη. Αν βγαίνουν ροζ, ψήνετε για λίγο παραπάνω.

Ρίχνετε τους ζωμούς από το ταψί σε κανάτα και αφήνετε να διαχωριστεί το λίπος και να ανέβει στην επιφάνεια. Αφήνετε τα κρεμμύδια στο ταψί και το ακουμπάτε στο μάτι της κουζίνας. Μόλις το λίπος στην κανάτα διαχωριστεί, ανακατεύετε μία κουταλιά λίπος στο ταψί με τα κρεμμύδια και μία κουταλιά αλεύρι και μαγειρεύετε για 1-2 λεπτά. Λιώνετε μέσα τους κύβους κότας, προσθέτετε το whiskey, το σιρόπι σφένδαμου, το κακάο και μία κουταλιά της σούπας σάλτσα σόγιας.

Πετάτε το υπόλοιπο λίπος.

Προσθέτετε αρκετό νερό ώστε να πάρετε 1 λίτρο και το αδειάζετε στο ταψί με τα κρεμμύδια. Μόλις πάρουν βράση μαγειρεύετε για 10 λεπτά περίπου, μέχρι η σάλτσα να πήξει λιγάκι. Δοκιμάζετε για αλάτι. Αν χρειαστεί, προσθέτετε άλλη μία κουταλιά της σούπας σάλτσα σόγιας, που θα δώσει και επιπλέον χρώμα. Πιπερώνετε και περνάτε τη σάλτσα από ψιλό σουρωτήρι. Τη ρίχνετε σε κατσαρολάκι και την κρατάτε ζεστή μέχρι να σερβίρετε. Κόβετε τη γαλοπούλα στο τραπέζι και περιχύνετε με τη σάλτσα που ετοιμάσατε.

## Η παραδοσιακή μας βασιλόπιτα!!!

### Υλικά

125 γραμμάρια νοπή μαγιά  
1 νεροπότηρο γάλα (χλιαρό)  
1 ½ νεροπότηρο ζάχαρη  
1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
250 γραμμάρια βούτυρο λιωμένο  
1 κουταλιά σούπας μαχλέπι  
1 κουταλάκι του γλυκού μαστίχα  
1 βανίλια  
5 αβγά σε θερμοκρασία δωματίου  
1 κρόκο για την επάλειψη  
Λίγο άσπρο και μαύρο σησάμι  
½ κουτ. Γλυκού ξύσμα από 1 λεμόνι ή από πορτοκάλι  
1 ποτηράκι του κρασιού κονιάκ

### Εκτέλεση

Σε λεκάνη ρίχνουμε τη μαγιά, γάλα και δύο χούφτες αλεύρι και τα χτυπάμε καλά με το αυγοδάρτη να ενσωματωθούν. Στη συνέχεια σκεπάζουμε το μίγμα με μια πετσέτα τουλάχιστον



για μια ώρα να φουσκώσει μέσα στον κλειστό ζεστό φούρνο μας. Χτυπάμε και τη μαστίχα με λίγη ζάχαρη μέχρι να θρυμματιστεί. Λιώνουμε και το βούτυρο σε μια κατσαρόλα, σε χαμηλή φωτιά.

Παίρνουμε τη λεκάνη με το μίγμα, που έχει φουσκώσει και ρίχνουμε λίγο αλεύρι και ανακατεύουμε με το χέρι. Προσθέτουμε τα αβγά ολόκληρα και τη ζάχαρη και συνεχίζουμε το ανακάτεμα. Ρίχνουμε και το υπόλοιπο αλεύρι, εκτός από μια χούφτα γύρω στα 100 με 150 γραμμάρια, που θα την χρειαστούμε πιο μετά. Προσθέτουμε και τα μυρωδικά και συνεχίζουμε το ανακάτεμα.

Ρίχνουμε και το χλιαρό λιωμένο βούτυρο και ζυμώνουμε μέχρι να απορροφηθεί όλο το αλεύρι. Όταν θα έχετε ένα απαλό και ωραίο ζυμάρι, τοποθετείστε το μέσα στην κατσαρόλα, που είχατε λιώσει το βούτυρο, ώστε να πάρετε ότι έχει περισσέψει μέσα σε αυτή.

Προσθέτουμε και το υπόλοιπο αλεύρι και ζυμώνουμε μέχρι η ζύμη μας να μην κολλάει, καθόλου, στα χέρια σας. Σκεπάζουμε και πάλι τη ζύμη μας και την αφήνουμε να ξεκουραστεί για ακόμη μια ώρα. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία για μια ακόμη φορά. Μετά προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς.

Σε ταψί, που έχουμε τοποθετήσει λαδόκολλα μεταφέρουμε το ζυμάρι πιέζοντας απαλά με τα χέρια να απλωθεί παντού.

Σ' ένα πιάτο χτυπάμε με λίγο νεράκι τον κρόκο αβγού και με πινέλο αλείφουμε το ζυμάρι και πασπαλίζουμε με το σησάμι. Τοποθετούμε το ταψί στην προτελευταία σχάρα του φούρνου και ψήνουμε στους 150 με 160 βαθμούς για 1 και ½ ώρα.

Προς το τελευταίο μισάωρο κατεβάζουμε το ταψί μας στην τελευταία σχάρα του φούρνου. Θυμηθείτε να βάλετε από κάτω το νόμισμα ή το φλουρί. Αφού ψηθεί η βασιλόπιτα πασπαλίζουμε με ζάχαρη άχνη.

*Σας εύχομαι με όλη μου την καρδιά, τις πηλές που άνοιξε το 2020 το 2021 της γιατρέψει όχι μόνο επιφανειακά αλλά ριζικά και να σας δώσει τη δύναμη να παλέψετε για να πραγματοποιήσετε τους στόχους σας και να κερδίσετε όλα όσα σας αξίζουν Χρόνια πολλά καλή χρονιά σας εύχομαι!!!*

Βίκυ Καράμπελα Μίχα

# Τήνος



Δίπλα στην θάλασσα το Tinos Beach 4 αστέρων με το νέο του εστιατόριο "Αμμος" σας προσκαλεί να γνωρίσετε & να αναζωογονηθείτε από αυτό το υπέροχο νησί με νέες τιμές και εξαιρετικές προσφορές.



Όλες οι προσφορές μας στο [www.tinosbeach.gr](http://www.tinosbeach.gr)



ΚΙΟΝΙΑ ΤΗΝΟΥ: ΤΗΛ.: 22830 22626 / ΓΡΑΦΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ: ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ 39, ΑΓΙΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ, ΤΗΛ.: 210 6008802

"ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΤΗΤΙ!"



EVERYDAY  
**DELIVERY** & TAKE AWAY  
**07:00-20:00**

**KOFI**  
SHOTS & SWEETS

ΠΑΡΝΗΘΟΣ 175 ΤΗΛ.: 210. 2469933

**KOFI**  
JUNIOR  
SHOTS & BITES

ΦΙΛΑΔΕΛΦΕΙΑΣ 30 ΤΗΛ.: 210. 2469991