

ZOOM

FREE PRESS

FREEPRESS
MAGAZINE
ZOOM AXARNES

αχαρνές!!

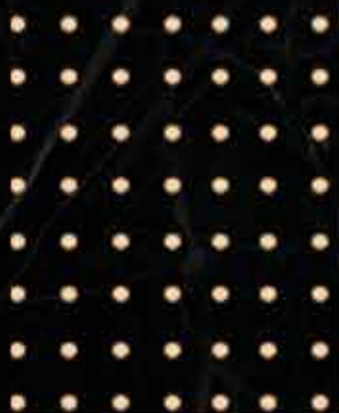
ZOOM
στis

ΒΟΛΤΕΣ
ΦΑΓΗΤΟ
ΚΑΦΕΣ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ
ΕΙΚΑΣΤΙΚΑ

living
drinking
shopping
tasting



AGAS BARBERS



210-2476468



@AGAS_BARBERS



www.agasbarbers.gr

Στο AGAS BARBERS, δεν κόβουμε απλώς μαλλιά. Δημιουργούμε στυλ, φροντίδα και αυτοπεποίθηση. Η αφοσίωση μας στην τέχνη του κουρέματος και της περιποίησης είναι ασυναγώνιστη. Είμαστε εδώ για να σας βοηθήσουμε να ανακαλύψετε τον πραγματικό σας εαυτό και να ενισχύσετε το στυλ σας.

Agas Barbers



Αγίας Τριάδος 94, Αχαρνές

KANTINA

GEORGE

ΒΡΩΜΙΚΟ
LOVERS

STREET
FOOD



*Merry
Christmas!*

**Το νοστιμότερο
σάντουιτς της Αθήνας...**



kantina_george_



#kantinageorge

ΛΕΩΦ. ΚΑΡΑΜΑΝΛΗ 52

21024.44.686

698.182.1102

Με μια άλλη ματιά
Ζουμάρουμε Εδώ
και σε ότι άλλο θέλουμε

ΑΓΟΡΑ
ΟΜΟΡΦΙΑ
ΤΑΞΙΔΙΑ
ΦΑΓΗΤΟ
ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΗ
ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ BAIT DESIGN
αγ. ελευθερίου 16 τ. 210 5711 757, 210 5711 797
www.bait.com.gr, info@bait.com.gr

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ / ΕΚΤΥΠΩΣΗ
BAIT DESIGN

Ένα Περιοδικό για Κάθε Γενιά

Αγαπητοί αναγνώστες,

Καλώς ήρθατε στο νέο μας τεύχος! Στο περιοδικό μας, προσπαθούμε να ενώνουμε τις γενιές, προσφέροντας περιεχόμενο που απευθύνεται σε όλους—μικρούς και μεγάλους, νέους και πιο ώριμους. Κάθε σελίδα είναι γεμάτη από ιστορίες, ιδέες και δραστηριότητες που μπορούν να φέρουν κοντά τις οικογένειες και να εμπνεύσουν όλους μας!

Εξερεύνηση του Κόσμου

Κάθε μήνα, σας ταξιδεύουμε σε διαφορετικά μέρη του κόσμου! Μάθετε για τις παραδόσεις, τη γαστρονομία και τις μοναδικές ιστορίες των ανθρώπων που ζουν εκεί. Από τις μαγευτικές παραλίες μέχρι τα ιστορικά μνημεία, ο κόσμος είναι γεμάτος θησαυρούς που περιμένουν να ανακαλυφθούν.

Δημιουργικές Δραστηριότητες

Μοιραζόμαστε δημιουργικές δραστηριότητες που μπορούν να απολαύσουν όλοι, ανεξαρτήτως ηλικίας! Από συνταγές μαγειρικής και χειροτεχνίες μέχρι DIY projects για το σπίτι, η δημιουργικότητα δεν έχει ηλικία—είναι για όλους!

Ιστορίες Ζωής

Διαβάστε εμπνευσμένες ιστορίες από ανθρώπους όλων των ηλικιών που έχουν ξεπεράσει προκλήσεις ή έχουν κάνει κάτι μοναδικό. Αυτές οι αφηγήσεις μας θυμίζουν ότι οι άνθρωποι μπορούν να κάνουν τη διαφορά, ανεξαρτήτως ηλικίας.

Συνεντεύξεις με Δημιουργούς

Συνεντεύξεις με συγγραφείς, καλλιτέχνες και ανθρώπους του πολιτισμού που μοιράζονται τις εμπειρίες και τις γνώσεις τους. Ελάτε να μάθουμε από τις ιστορίες τους και να αντλήσουμε έμπνευση για τις δικές μας!

Μια Κοινότητα για Όλους

Το περιοδικό μας είναι μια πλατφόρμα για να συνδεθούμε και να μοιραστούμε. Αν έχετε ιστορίες ή ιδέες που θέλετε να μοιραστείτε, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας!

Σας ευχαριστούμε που είστε μέρος αυτής της κοινότητας και ελπίζουμε να απολαύσετε το τεύχος όσο εμείς απολαύσαμε τη δημιουργία του!

Με εκτίμηση,
Η ομάδα του περιοδικού

Η εκπαίδευση στην Ελλάδα, τόσο η δημόσια όσο και η ιδιωτική, έχει υποστεί σημαντικές εξελίξεις τα τελευταία χρόνια, ωστόσο εξακολουθεί να διαφέρει σε αρκετές πτυχές σε σχέση με εκπαιδευτικά συστήματα άλλων χωρών του εξωτερικού.

ΑΡΘΡΟ ΑΡΙΣΤΕΑ ΖΩΧΙΟΥ

Δημόσια και Ιδιωτικά Σχολεία

Τα περισσότερα σχολεία είναι δημόσια και χρηματοδοτούνται από το κράτος, παρέχοντας δωρεάν εκπαίδευση. Υπάρχουν επίσης ιδιωτικά σχολεία που προσφέρουν εναλλακτικά προγράμματα σπουδών και συνήθως διαθέτουν καλύτερες υποδομές.

Πολλά δημόσια σχολεία αντιμετωπίζουν προβλήματα υποδομών και έλλειψη πόρων, με αποτέλεσμα να υπάρχουν μεγάλες τάξεις και περιορισμένες εκπαιδευτικές δραστηριότητες.

Οι εκπαιδευτικοί είναι συνήθως καλά εκπαιδευμένοι, αλλά οι μισθοί τους είναι χαμηλοί σε σύγκριση με άλλες χώρες, κάτι που μπορεί να επηρεάσει την αφοσίωσή τους.

Υπάρχει ανάγκη για εκσυγχρονισμό του εκπαιδευτικού συστήματος, ώστε να ανταγωνίζεται τα διεθνή πρότυπα.

Κοινωνικές Ανισότητες: Οι ανισότητες στην πρόσβαση σε ποιοτική εκπαίδευση επηρεάζουν τους μαθητές από διαφορετικά κοινωνικοοικονομικά υπόβαθρα.

Ψηφιακή Εκπαίδευση: Η ένταξη της τεχνολογίας στη διδασκαλία είναι απαραίτητη, ιδίως μετά την πανδημία του COVID-19, που ανέδειξε τις ανάγκες της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

Το σχολείο στην Ελλάδα είναι ένας σημαντικός θεσμός που καθορίζει τη γνώση και την ανάπτυξη των μαθητών. Παρά τις προκλήσεις, υπάρχουν πολλές δυνατότητες για βελτίωση και εκσυγχρονισμό, με στόχο μια πιο ποιοτική και ισότιμη εκπαίδευση για όλους.

Σύγκριση με άλλες χώρες

Συγκρίνοντας την εκπαίδευση στην Ελλάδα με άλλες χώρες, παρατηρούμε αρκετές διαφορές. Για παράδειγμα, στη Φινλανδία, το εκπαιδευτικό σύστημα είναι γνωστό για την ποιότητα του, με μικρές τάξεις και εκπαιδευτικούς υψηλών προσόντων. Το φινλανδικό μοντέλο εστιάζει στη συνολική ανάπτυξη του μαθητή και στην παροχή ίσων ευκαιριών για όλους, ανεξάρτητα από το κοινωνικοοικονομικό τους υπόβαθρο.

Αντίθετα, οι Ηνωμένες Πολιτείες διαθέτουν ένα πιο αποκεντρωμένο σύστημα εκπαίδευσης, όπου οι πολιτείες έχουν μεγάλη ελευθερία στην οργάνωση και λειτουργία των σχολείων τους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μεγάλες διαφοροποιήσεις στην ποιότητα της εκπαίδευσης από πολιτεία σε πολιτεία. Οι ανισότητες στην πρόσβαση σε ποιοτική εκπαίδευση επηρεάζουν τους μαθητές από διαφορετικά κοινωνικοοικονομικά υπόβαθρα.

Ψηφιακή Εκπαίδευση: Η ένταξη της τεχνολογίας στη διδασκαλία είναι απαραίτητη, ιδίως μετά την πανδημία του COVID-19, που ανέδειξε τις ανάγκες της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

Σημερινές Προκλήσεις

Η εκπαίδευση στην Ελλάδα αντιμετωπίζει πολλές προκλήσεις, όπως η ανάγκη για εκσυγχρονισμό του προγράμματος σπουδών, η ένταξη της τεχνολογίας στη διδασκαλία και η προώθηση των ξένων γλωσσών. Παράλληλα, η κοινωνική ανισότητα μπορεί να επηρεάσει την πρόσβαση σε ποιοτική εκπαίδευση, κάτι που είναι κοινό πρόβλημα και σε άλλες χώρες.

Η εκπαίδευση στην Ελλάδα παρουσιάζει αρκετές ιδιαιτερότητες και προκλήσεις, οι οποίες τη διαφοροποιούν από τα εκπαιδευτικά συστήματα άλλων χωρών. Η συνεχής αναβάθμιση και προσαρμογή του συστήματος είναι απαραίτητη για να εξασφαλιστεί η ποιότητα και η ισότητα στην εκπαίδευση για όλους τους μαθητές.



ΜΕΘΟΔΙΚΟ

ΜΠΟΣΚΙΖΑΣ

Φροντιστήρια Μέσης Εκπαίδευσης - Κέντρο Μελέτης

ΔΗΜΟΤΙΚΟ - ΓΥΜΝΑΣΙΟ - ΛΥΚΕΙΟ - ΕΠΑΛ

Αγαηλιάστε την επιτυχία!



ΜΕΛΕΤΗ ΕΩΣ 16.00

και το Σαββατοκύριακο

ΕΛΕΥΘΕΡΟ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ: ΓΙΑΝΝΗΣ ΔΗΜΟΥ

methodikomposkizas@gmail.com - www.methodikal.gr

ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ 29 - ΜΠΟΣΚΙΖΑ
ΤΗΛ.: 210 2401794 - 6978949358



ΑΣΤΕΡΑΣ ΜΕΝΙΔΙΟΥ

γίνε το επόμενο Αστέρι



ΑΚΑΔΗΜΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

**ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΚΑΡΑΜΑΝΛΗ 24
ΤΗΛ. ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: 210 2407577 - 6944587464**

Ο αθλητισμός παίζει σημαντικό ρόλο στην **ανάπτυξη και την εκπαίδευση** των παιδιών, καθώς προάγει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική τους υγεία. Μέσα από τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες, τα παιδιά μαθαίνουν να πειθαρχούν, να συνεργάζονται και να αναπτύσσουν δεξιότητες επικοινωνίας και ομαδικής εργασίας.

Η τακτική φυσική δραστηριότητα συμβάλλει στην ενίσχυση της μυϊκής δύναμης και της ευλυγισίας, ενώ βελτιώνει την καρδιοαναπνευστική λειτουργία και τον συντονισμό. Επιπλέον, βοηθά στη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους και στη μείωση του κινδύνου εμφάνισης χρόνιων παθήσεων, όπως η **παχυσαρκία** και ο διαβήτης τύπου 2.

Ο αθλητισμός δεν προάγει μόνο τη σωματική υγεία, αλλά και την ψυχική ισορροπία των παιδιών. Μέσα από την άσκηση, απελευθερώνονται ενδορφίνες που μειώνουν το άγχος και βελτιώνουν τη διάθεση. Επιπλέον, τα παιδιά που ασχολούνται με αθλήματα αναπτύσσουν **αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση**, καθώς μαθαίνουν να θέτουν στόχους και να τους επιτυγχάνουν.

Η ενασχόληση με τον αθλητισμό μπορεί επίσης να λειτουργήσει ως ένα μέσο κοινωνικοποίησης.

Τα παιδιά που συμμετέχουν σε ομαδικά αθλήματα, όπως το ποδόσφαιρο ή το μπάσκετ, μαθαίνουν την αξία της συνεργασίας, της αλληλεγγύης και της ευγενούς άμιλλας. Οι εμπειρίες που αποκτούν μέσα από την αθλητική δραστηριότητα τους δίνουν τη δυνατότητα να αναπτύξουν **σχέσεις** με συνομήλικους, αλλά και να μάθουν πώς να διαχειρίζονται την ήττα και την επιτυχία με ωριμότητα.

Είναι σημαντικό οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί να ενθαρρύνουν τα παιδιά να ασχολούνται με τον αθλητισμό, προσφέροντάς τους ποικιλία δραστηριοτήτων ώστε να βρουν εκείνες που τους ταιριάζουν περισσότερο. Με αυτόν τον τρόπο, ο αθλητισμός μπορεί να γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς τους, συμβάλλοντας στην ολοκληρωμένη τους ανάπτυξη και ευημερία.

Ο Ρόλος του Αθλητισμού στην Ανάπτυξη και Ευημερία των Παιδιών

ΑΡΘΡΟ ΑΡΙΣΤΕΑ ΖΩΧΙΟΥ





KOFI

SHOTS & SWEETS

ΠΑΡΗΓΟΥΣ 175 - ΑΧΑΡΝΕΣ

210 246 9933



16 χρόνια εμπειρίας στον χώρο, άριστη ποιότητα υλικών και με **άψογη** και **φιλική** εξυπηρέτηση.

Που αλλού να εμπιστευτείς την μοναδική απόλαυση που σου προσφέρει ο καφές σου;

Μόνο στα **KOFI!!!**

DELIVERY 07:00 - 20:00

Saumon

Ζαχαροπλαστεία με...
άποψη απο το 1990



Αχαρναί

Φιλαδελφείας 223 & Φιλοκλέους 18
Τ. 210 23 14 701

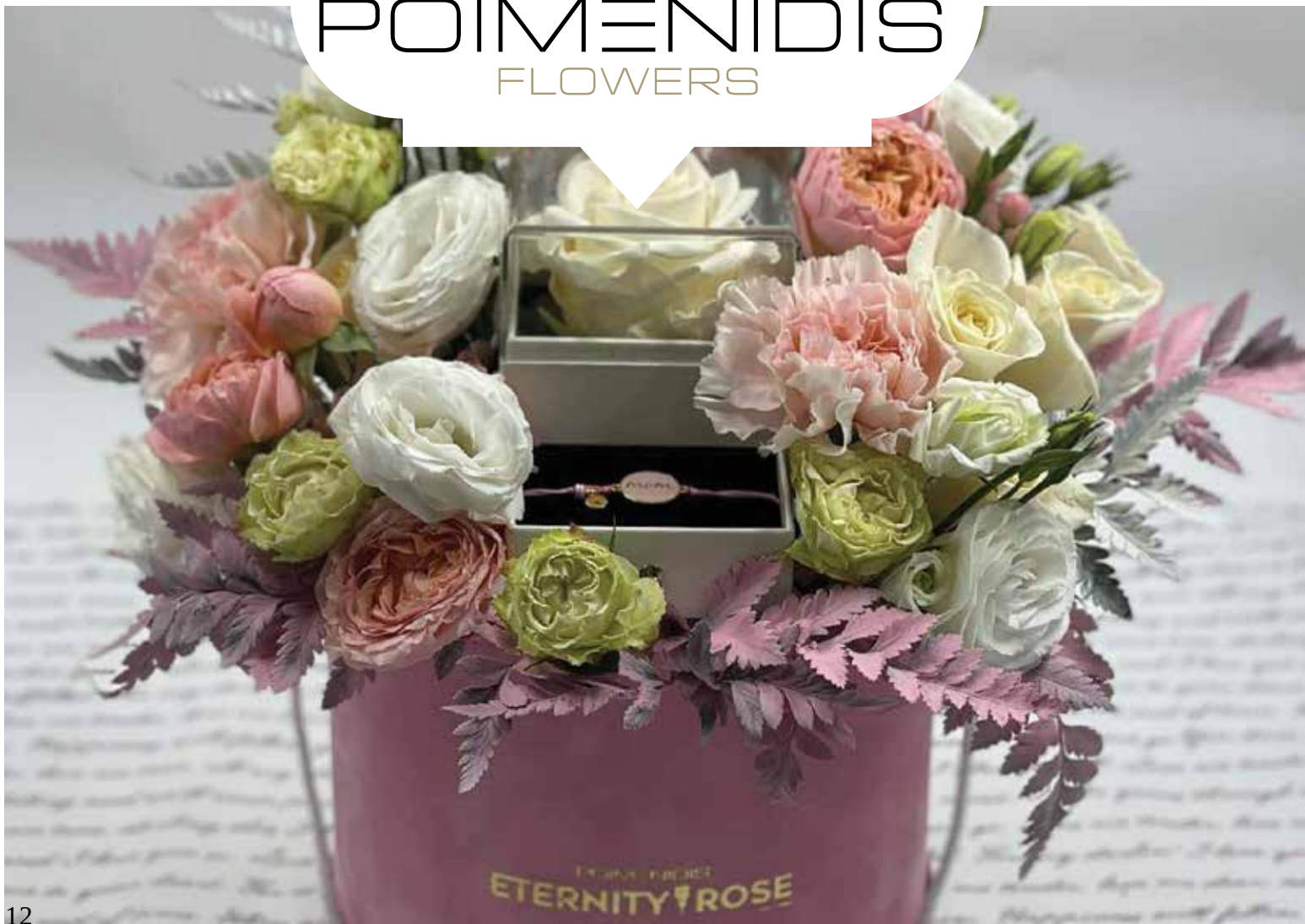
Γαλάτσι

Ελ. Βενιζέλου 10
Τ. 210 29 32 640

sales@saumon.gr



POIMENIDIS
FLOWERS





POIMENIDIS

FLOWERS



Ανθοπωλείο Ποιμενίδη...Με χρόνια εμπειρίας, μεράκι και καλαισθησία, αναλαμβάνουμε τον στολισμό και τη διακόσμηση για κάθε περίπτωση, γάμο, βάφτιση, δεξίωση, γεννέθλια, στολισμό σπιτιού..

Στο κατάστημα μας θα βρείτε μεγάλη ποικιλία σε λουλούδια, φυτά, είδη δώρου και λουλούδια forever rose.

Σε κάθε ιδιαίτερη στιγμή της ζωής σας εκφραστείτε με λουλούδια..



ΑΓ. ΔΙΟΝΥΣΙΟΥ 6, ΑΧΑΡΝΕΣ - ΤΗΛ.: 210 2449558 - 6982 112 684
poimenidis_flowers@hotmail.com

  poimenidis flowers

zoom

away with



*Where
magic meets...
pleasure!*

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ



2 | SUGAR FREE

Μαγικό Ζέο,

Πειραιάς,

T: 210 - 4180180



Barong



barong_piraeus

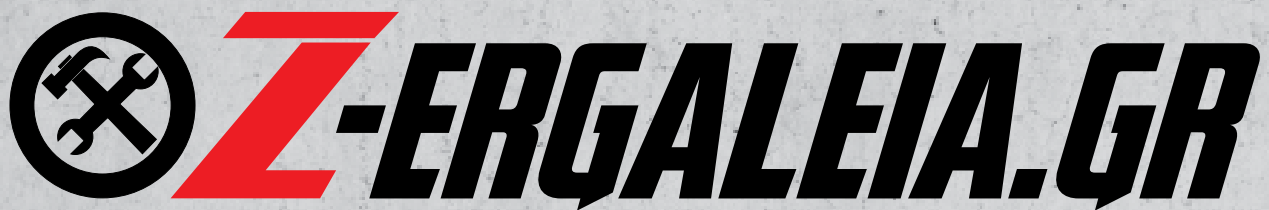


Αν αγαπάς τη θάλασσα, την υψηλή αισθητική και την ποιότητα στις γεύσεις σου, τότε τα Βαταριά είναι σίγουρα το место για να γίνει το στέκι σου από το πρωί έως το βράδυ.

Με μία μοναδική κουζίνα μεσογειακού χαρακτήρα την οποία επιμελείται ο Στέφ, Χριστόφορος Σπυρόπουλος το Βαταριά καλύπτει τα γούστα ακόμη και των πιο απαιτητικών. Παράλληλα, ένας ακόμη λόγος που θα σας κάνει να το αγαπήσετε είναι τα cocktails! Η μακροσκελής λίστα από τα signature, τα classics και τα virgin cocktails θα κάνουν τα βράδια σας ακόμα πιο μαγικά!

Και όλα αυτά, με μοναδικές μουσικές, είτε με live ηλεκτρικό βιολί ή σαξόφωνο, είτε με μουσικές επιλογές από καταξιωμένους DJs, και θέα στην πιο όμορφη μαρίνα της Αττικής, με φόντο τη θάλασσα και τα σκάρπ.





εργαλεία/αγρός/κήπος/χρώματα

Το κατάστημα **Ζαχαριάδη Φανή** βρίσκεται στο **Μενίδι** στη **Λεωφόρο Καραμανλή 113**. Εκεί θα βρείτε **εργαλεία ηλεκτρικά και μπαταρίας, μηχανήματα καθαρισμού και αγρού, χρώματα, σιδηρικά** και πολλά άλλα.

Τηλέφωνο πληροφοριών **210 2463666**.

Ωράριο καταστήματος: **07:00 - 17:30**





Husqvarna®

**ΑΠΙΣΤΕΥΤΕΣ
ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ
ΣΤΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ
ΚΗΠΟΥ**



BOSCH
Kapriol
Makita

Vivechrom
STANLEY

GARDENA
DREMEL
KÄRCHER

Husqvarna
OREGON

WÜRTH
DEWALT

BAUER
wolfcraft

BÜLLER
MACHINERY - TOOLS
KNIPPEX

ΖΑΧΑΡΙΑΔΗ ΦΑΝΗ
Λεωφ. Καραμανλή 113, Τηλ.: 210 244 0568
T. 210 2406667 / 210 244 0568
www.Z-ERGALEIA.GR



ΚΟΛΟΣΣΟΣ

Ν.Δ. ΚΑΚΛΙΟΣ Α.Ε.

www.kolossos.gr



ΜΠΑΝΙΟ | ΚΟΥΖΙΝΑ | ΠΛΑΚΑΚΙ



ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ ΕΙΔΩΝ ΥΓΙΕΙΝΗΣ / ΕΠΙΠΛΩΝ ΜΠΑΝΙΟΥ / ΠΛΑΚΙΔΙΩΝ

Λ. Καραμανλή 198, 136 78 Αχαρνές Τηλ.: 210 24 05 444 kolossos@kolossos.gr

Κολοσσός Kolossos Είδη υγιεινής Kolossos 1991



Domino's

Domino's®

Domino's

Πάρνηθος 103, Αχαρνές - Τηλ: 18318

Dominos.gr
Dominos app.

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΜΕΖΕΔΟΠΩΛΕΙΟ



Η Κρητικοπούλα

Απολαύστε καθημερινά Κρητικά εδέσματα
και σπιτικό μαγειρευτό
φραγυτό από το κατάστημά μας

Κρητικές γεύσεις



Κρητικοπούλα - email: krhtikopoulamezedopwlio.10@gmail.com

Αριστοτέλους 118, Αχαρνές τ. 210 24.05.315 / 210 24.46.899



210 24 600 25

Εθνικής Αντιστάσεως 65, Αχαρνές

Delivery & Take away καθημερινά 18:00-24:00



Παραγγείλτε Online στο www.pizzazeakis.com

ή κατεβάστε την εφαρμογή μας
και βρείτε τις προσφορές μας



Οι λίμνες της Ελλάδας αποτελούν σημαντικό κομμάτι του φυσικού πλούτου της χώρας και χαρακτηρίζονται από μεγάλη ποικιλία σε μέγεθος, βάθος και οικοσυστήματα. Έχουμε τις φυσικές και τις τεχνητές.

zoom

ΑΠΟΔΡΑΣΗ ΣΕ ΛΙΜΝΕΣ

Οι φυσικές λίμνες δημιουργήθηκαν μέσω γεωλογικών και κλιματολογικών διαδικασιών, όπως τεκτονικές κινήσεις και παγετώνες. Μερικές από τις σημαντικότερες φυσικές λίμνες στην Ελλάδα είναι:

Λίμνη Τριχωνίδα: Η μεγαλύτερη φυσική λίμνη της Ελλάδας, με επιφάνεια περίπου 97 τ.χλμ., βρίσκεται στην Αιτωλοακαρνανία. Φημίζεται για την καθαρότητα των νερών της και τη σπάνια χλωρίδα και πανίδα.

Λίμνη Βεγορίτιδα: Βρίσκεται στα σύνορα των νομών Φλώρινας και Πέλλας, και είναι από τις βαθύτερες λίμνες της χώρας, με μέγιστο βάθος πάνω από 70 μέτρα.

Λίμνη Πλαστήρα: Αν και θεωρείται συχνά φυσική, είναι τεχνητή, αλλά έχει ενσωματωθεί αρμονικά στο περιβάλλον. Δημιουργήθηκε από φράγμα στον ποταμό Ταυρωπό και βρίσκεται στα όρια των νομών Καρδίτσας και Τρικάλων.

Λίμνη Παμβώτιδα: Γνωστή και ως λίμνη Ιωαννίνων, είναι μια από τις παλαιότερες λίμνες της Ευρώπης, που σχηματίστηκε πριν από 10.000 χρόνια. Η ιστορική της σημασία είναι μεγάλη, με το νησάκι της να φιλοξενεί μουσεία και μνημεία.

Λίμνη Πρέσπα: Στην πραγματικότητα αποτελείται από δύο λίμνες, τη Μικρή και τη Μεγάλη Πρέσπα, οι οποίες βρίσκονται στα σύνορα Ελλάδας, Αλβανίας και Βόρειας Μακεδονίας. Η περιοχή αυτή είναι διάσημη για την πλούσια πανίδα και χλωρίδα, καθώς και για τα σπάνια πουλιά, όπως ο αργυροπελεκάνος.

Λίμνη Δοϊράνη: Βρίσκεται στα σύνορα με τη Βόρεια Μακεδονία και αποτελεί σημαντικό υδροβιότοπο. Παρά το γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια έχει αντιμετωπίσει προβλήματα υποχώρησης της στάθμης του νερού, εξακολουθεί να φιλοξενεί πολλά είδη ψαριών και πουλιών.

Λίμνη Ορεστιάδα (Καστοριάς): Βρίσκεται στην πόλη της Καστοριάς και είναι γνωστή για το γραφικό τοπίο της, με τα παραδοσιακά σπίτια της πόλης να αντικατοπτρίζονται στα νερά της. Είναι επίσης ιδανικός προορισμός για βαρκάδα και παρατήρηση πουλιών.

Οι τεχνητές λίμνες κατασκευάστηκαν κυρίως για υδροηλεκτρική ενέργεια, ύδρευση, άρδευση και έλεγχο των πλημμυρών. Ορισμένες από τις πιο γνωστές τεχνητές λίμνες είναι:

Λίμνη Κερκίνη: Δημιουργήθηκε το 1932 από την κατασκευή φράγματος στον ποταμό Στρυμόνα. Σήμερα αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους υγροτόπους της Ελλάδας, με πλούσια βιοποικιλότητα.





οι Δρακόλιμνες δημιουργήθηκαν από μάχες μεταξύ δύο δράκων που κατοικούσαν σε γειτονικές κορυφές. Κατά τη διάρκεια των συγκρούσεων, οι δράκοι πετούσαν ο ένας στον άλλον πέτρες και βράχια, σχηματίζοντας τις λίμνες.

ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ



Λίμνη Πολυφύτου: Βρίσκεται στην Κοζάνη και δημιουργήθηκε από το φράγμα στον ποταμό Αλιάκμονα. Χρησιμοποιείται για την παραγωγή υδροηλεκτρικής ενέργειας.

Λίμνη Μαραθώνα: Δημιουργήθηκε για την υδροδότηση της Αθήνας με την κατασκευή φράγματος στον ποταμό Χάραδρο. Το φράγμα κατασκευάστηκε το 1929 και είναι επενδυμένο με μάρμαρο Πεντέλης, αποτελώντας μοναδικό έργο αρχιτεκτονικής και μηχανικής.

Λίμνη Μόρνου: Κατασκευάστηκε για να υδροδοτήσει την Αθήνα και αποτελεί έναν από τους βασικούς ταμιευτήρες νερού της πρωτεύουσας. Βρίσκεται στη Φωκίδα, και η γύρω περιοχή είναι δημοφιλής για την ορεινή πεζοπορία.

Λίμνη Ευβοίας (Υλίκη): Χρησιμοποιείται κυρίως για υδροδότηση της πρωτεύουσας. Είναι ένας μεγάλος ταμιευτήρας που εξυπηρετεί την ανάγκη αποθήκευσης νερού για τη διασφάλιση της επάρκειας στην περιοχή της Αττικής.

Η Δρακόλιμνη είναι ένας από τους πιο εντυπωσιακούς και μυστηριώδεις ορεινούς προορισμούς στην Ελλάδα. Το όνομα "Δρακόλιμνη" προέρχεται από τη λαϊκή παράδοση, σύμφωνα με την οποία η λίμνη κατοικείται από δράκους. Στην πραγματικότητα, πρόκειται για αλπικές λίμνες που βρίσκονται σε μεγάλα υψόμετρα, κυρίως στην περιοχή της Ηπείρου, και αποτελούν μοναδικά φυσικά τοπία. Οι Γνωστές Δρακόλιμνες της Ελλάδας.

Δρακόλιμνη Τύμφης: Η πιο γνωστή Δρακόλιμνη βρίσκεται στο όρος Τύμφη, σε υψόμετρο περίπου 2.050 μέτρων, κοντά στην κορυφή Γκαμήλα. Η πρόσβαση γίνεται μέσω πεζοπορίας από το χωριό Μικρό Πάπιγκο, και η διαδρομή προσφέρει εντυπωσιακές θέες στο φαράγγι του Βίκου. Η λίμνη φιλοξενεί τον αλπικό τρίτωνο (*Triturus alpestris*), ένα μικρό αμφίβιο που μοιάζει με μικρό δράκο, ενισχύοντας τον θρύλο για την ύπαρξη δράκων.

Δρακόλιμνη Σμόλικα: Αυτή η Δρακόλιμνη βρίσκεται στο όρος Σμόλικας, το δεύτερο ψηλότερο βουνό

της Ελλάδας, σε υψόμετρο περίπου 2.150 μέτρων. Η λίμνη έχει σχήμα καρδιάς και περιβάλλεται από άγρια βλάστηση και απότομες κορυφές, δημιουργώντας ένα εντυπωσιακό φυσικό σκηνικό. Η πρόσβαση γίνεται κυρίως από το χωριό Πάδες ή το Παλιοσέλι, μέσω ορεινής πεζοπορίας.

Οι Δρακόλιμνες είναι παγετωνικής προέλευσης και σχηματίστηκαν κατά τη διάρκεια των παγετωδών περιόδων. Τα νερά τους τροφοδοτούνται από λιωμένα χιόνια και βροχή, και η θερμοκρασία τους παραμένει χαμηλή ακόμη και το καλοκαίρι. Παρόλο που είναι μικρού μεγέθους, έχουν μεγάλη οικολογική σημασία, καθώς φιλοξενούν σπάνια είδη χλωρίδας και πανίδας, όπως τον αλπικό τρίτωνο.

Η επίσκεψη σε μια Δρακόλιμνη αποτελεί μια μοναδική εμπειρία για τους λάτρεις της φύσης και της ορειβασίας, προσφέροντας εντυπωσιακά τοπία και μια αίσθηση απόκοσμης γαλήνης.



N Cash & Carry Ντεμος



- ✓ Μοναδικές προσφορές
- ✓ Εύκολη πλοήγηση
- ✓ Άμεση παράδοση



ΔΩΡΕΑΝ ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΑ

— ΣΕ ΑΓΟΡΕΣ ΑΝΩ ΤΩΝ 50€ —

Εντός Αττικής

1



- ✓ Χαρτικά
- ✓ Είδη Σπιτιού
- ✓ Είδη Καθαριότητας
- ✓ Εποχιακά
- ✓ Απορρυπαντικά
- ✓ Είδη Κήπου
- ✓ Καλλυντικά
- ✓ Είδη Οικιακής Χρήσης

📍 Αγίου Διονυσίου 3 , Αχαρναι

☎ 210-2476553 , 210-2401242

✉ demoseshop@gmail.com

✉ ntemoscashcarryaxarnai@gmail.com



- Online προσφορές για να κάνεις έξυπνες αγορές
- Χιλιάδες κωδικοί
- Με ένα click στην πόρτα σου ή μεταφορική για να παραλαμβάνεις όπως θες.



**Αποστολές σε
όλη την Ελλάδα!**



- ✓ Τρόφιμα
- ✓ Κάβα
- ✓ Προϊόντα Κοπής
- ✓ Κατεψυγμένα
- ✓ Είδη Ψυγείου
- ✓ Χαρτικά
- ✓ Απορρυπαντικά
- ✓ Είδη Οικιακής Χρήσης
- ✓ Χονδρικό Εμπόριο

📍 Εθνικής Αντίστασης 126 , Αχαρναι
☎ 210-5152524 , 210-5140687
✉ demoscashcarry2@gmail.com
✉ ntemoscashcarryaxarnai@gmail.com

WHAT'S GOING ON! In the city

1



Οι αντιποτακοί **Meute** - η εντοκάδα από το Αμβούργο της Γερμανίας με τα χαρακτηριστικά κόκκινα σακάκια - που λειτουργούν ως σήματα τους κανόνες και το σπρωτούν τα όρια, έρχονται την **Κυριακή 26 Μαΐου**, στα πλαίσια αγοράς του φεστιβάλ **Athens Jews 2024**, στην Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων

2

Ο **Sivert Høyem**, ένας αμερικανός -δίδας μας καλλιτέχνης, έρχεται ξανά στην αγορά της του Ελλάδας στο **Royal**, το **Σάββατο 27 Απριλίου**, για να μας προσφέρει μία βραδιά που υπόσχεται να είναι η πιο προσεχτική, η πιο οικεία, η πιο ζωντανή των τελευταίων ετών.



3



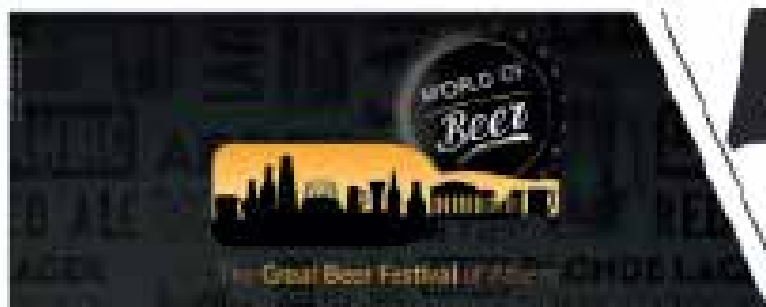
Μια παραμυθένια παράσταση κλασικού μπαλέτου, ένα λαϊκό παραμύθι έγκοι πάνω, η **Πεπάρμορη και το Τίτσι**, έρχεται για πρώτη φορά στην Ελλάδα, στο θέατρο του **Κέντρου Πολιτισμού Ελληνικού Κόσμου** από την Εθνική όπερα και μπαλέτο του **CHD (Ση) της Ουκρανίας** με τους κορυφαίους σολίστ και το κορ ντε μπαλέ που αποτελείται από 60 συνολικά για 3 παραστάσεις **17, 18 και 19 Μαΐου**.

4

Το **5ο Φεστιβάλ Φρεσβείας**, στο οργανωμένο **Κέντρο Πολιτισμού Φρεσβείας**, που πραγματοποιήθηκε το **2017** και από το οποίο πέρασαν αγαπημένοι καλλιτέχνες όπως οι **Bebea Markovits, Χαλνίδας, Χαμμερνού Καμυβένος, Ουρά Πανέ, Φουδρασ, Αλέξανδρος Κουτσόπουλος, Γεωργία, Πάρις Μάλαμας κ.α.** φιλοξενεί στις **10 Μαΐου** την **Ιουλίττα Καραντιώτη & Bebea Kara** και στις **11 Μαΐου** τους **Δημήτρη Μυστακίδη band & Φάνη Σιμάρα band**



5



Ο δραστηριός & υπέροχος κόσμος της μπύρας σε περιμένει στο **WORLD OF Beer! Lager, Pilsner ή Weiss**. Όσοι κι αν είναι αγαπημένοι σου μπύρα, το νέο μεγάλο φρεσβείας μπύρας έρχεται **10 - 12 Μαΐου** στην Τεχνόπολη Δήμου Αθηναίων και θα σήκουν τη δίψα σου!

6

Είπατε ένα πρωτότυπο καζόνι ανάμεσα σε σπέρμα και τη βόλτα, η σύγχρονη ιστορία του πινέλου **1900** σε καλλιτεχνική διεύθυνση και σκηνοθετική παραγωγή του **Μελεωμένου Βελόντση**, συναντάει το καζόνι που και είναι θεμέλιο στην κεντρική σκηνή του **Δημοτικού Θεάτρου Πειραιά** τη **Δευτέρα 3 Ιουνίου**, σε μία γιορτή για τα 6 χρόνια ταξιδιών σε όλη την Ελλάδα.



smileki^oSK

Χαμογέλα στο περίπτερό σου!



48 Καταστήματα σε όλη την Αττική

Περίπτερα και Convenience Stores

Loyalty app με επιβράβευση στους πελάτες της.

ΑΚΟΥΩ ΜΟΥΣΙΚΗ

Καλή Πηγή Μουσικής
Ποιοτικά Ακουστικά ή Ηχεία
Κατάλληλος Χώρος Ακρόασης



Για να απολαύσεις καλή μουσική, χρειάζεσαι μερικά βασικά πράγματα που θα σου εξασφαλίσουν μια ποιοτική και ευχάριστη εμπειρία ακρόασης. Ας δούμε τι μπορεί να κάνει τη διαφορά:

Καλή Πηγή Μουσικής

Η πηγή από την οποία θα ακούσεις τη μουσική παίζει σημαντικό ρόλο στην ποιότητα.

Οι επιλογές περιλαμβάνουν:

Υπηρεσίες streaming υψηλής ποιότητας (π.χ. Spotify Premium, Apple Music, Tidal).

Κάποιες προσφέρουν ακόμη και αρχεία υψηλής ανάλυσης.

Αρχεία ήχου χωρίς απώλειες (FLAC, WAV)

αντί για πιο συμπιεσμένα μορμά (MP3), για να έχεις την καλύτερη δυνατή ποιότητα.

Βινύλιο ή CD: Για όσους προτιμούν την αναλογική ποιότητα του ήχου, τα βινύλια ή τα CD υψηλής ποιότητας μπορεί να είναι εξαιρετικές επιλογές.

Ποιοτικά Ακουστικά ή Ηχεία

Τα κατάλληλα ακουστικά ή ηχεία θα αναδείξουν τη μουσική:

Ακουστικά καλής ποιότητας: Επένδυσε σε over-ear ακουστικά για καλύτερη απομόνωση θορύβου ή σε in-ear με καλή εφαρμογή.

Ηχεία υψηλής πιστότητας (Hi-Fi): Αν προτιμάς να ακούς μουσική στο σπίτι, τα ηχεία καλής ποιότητας θα δώσουν βάθος και καθαρότητα στον ήχο.

Ενισχυτής ή DAC: Για πιο απαιτητικούς ακροατές, ένας ενισχυτής ή ένας ψηφιακός μετατροπέας ήχου (DAC) μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την ποιότητα.

Κατάλληλος Χώρος Ακρόασης

Ο χώρος μπορεί να επηρεάσει την ηχητική

εμπειρία:

Αποφυγή θορύβου: Μείωσε τους εξωτερικούς θορύβους για να απολαύσεις τη μουσική χωρίς διακοπές.

Βελτίωση της ακουστικής: Ο σωστός χώρος ακρόασης με απορρόφηση του ήχου (π.χ., κουρτίνες, χαλιά) μπορεί να προσφέρει καλύτερη ηχητική εμπειρία.

Χρόνος και Διάθεση

Η μουσική είναι κάτι παραπάνω από τον ήχο. Είναι σημαντικό να έχεις τη σωστή διάθεση και χρόνο για να την απολαύσεις χωρίς διακοπές.

Εξερεύνηση και Επιλογή Μουσικής

Η καλή μουσική είναι υποκειμενική και εξαρτάται από το προσωπικό γούστο. Δοκίμασε διάφορα είδη και καλλιτέχνες, εξερεύνησε νέες λίστες αναπαραγωγής ή ραδιοφωνικούς σταθμούς για να ανακαλύψεις νέες μελωδίες.

Με αυτές τις συμβουλές, μπορείς να δημιουργήσεις μια εμπειρία ακρόασης που όχι μόνο θα σε ικανοποιεί, αλλά θα σε κάνει να απολαμβάνεις τη μουσική ακόμα περισσότερο.



ΑΡΘΡΟ ΑΡΙΣΤΕΑ ΖΩΧΙΟΥ



ΓΕΡΜΑΝΟΣ
στην καρδιά της τεχνολογίας

 Germanos Parnithos 162 Axarnai
 germanos_parnithos_162
 kgm_menidi_2@germanos.gr

Λ.ΠΑΡΝΗΘΟΣ 162, ΑΧΑΡΝΕΣ, τηλ.: 210 2477772, fax: 210 2477773

ΜΠΑΛΤΑΣ Χ. - ΠΑΠΠΟΥΣ Ι.

ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΑ ΧΡΩΜΑΤΑ - ΕΡΓΑΛΕΙΑ - ΗΛΕΚΤ. ΥΛΙΚΟ



Colorstyle
PAINT

VECHRO

Vivechrom

KRAFT
paints

ΧρωΤex

DURO
STICK

Κ Λ Ε Ι Δ Ι Α - Κ Λ Ε Ι Δ Α Ρ Ι Ε Σ

ΚΛΕΙΔΑΡΑΣ
ΑΧΑΡΝΩΝ
ΟΛΟ ΤΟ
24ωρο

τηλ.: 6975663303



καυσόξυλα - φυτοχώματα - πήλινα

ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ - ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ - ΔΩΡΕΑΝ ΠΑΡΑΔΟΣΗ - ΑΜΕΣΗ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ



Παράδρομος Λεωφόρου Κύμης & Ντάλιας 1, Αχαρνές,

Τηλέφωνο: **2102462426** -Κινητό: **6973308137**

E-mail: **tasoskataras81@gmail.com** - **www.otasoulis.gr**

Orum.

PANOS DAKOUTROS

Artistic Director



ΛΕΩΦ. ΠΑΡΗΘΟΣ 162, ΑΧΑΡΝΕΣ

Τ. 210 244 8011

 Kommwthrio Orum

 orum_official