

Hellenic Mail

M A G A Z I N E

ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2025

ΦΑΚΕΛΟΣ ΥΓΕΙΑ

**Ισραήλ
Ινστιτούτο Επιστήμης
Weizmann**

Οι επιστήμονες
δημιουργούν
«ενεργοποιητικό του
ανοσοποιητικού» μόριο για
να βοηθήσουν το σώμα να
καταπολεμήσει τον καρκίνο

Ανοσία με Αντοχές
Πώς να θωρακίσουμε τον
οργανισμό
απέναντι στο στρες

Το Μαγικό Μαγνήσιο:
Πού το Βρίσκουμε στην
Καθημερινότητά μας

Video Games
vs. Κινηματογράφος
Δύο κόσμοι σε συνεχή
διάλογο



WWW.THEHELLENICMAIL.GR

Βάλτε το στόχο ψηλά!

Τηλεμαχόμενος
Επιτυχία
αίμα κομμάτι
Προβλεπόμενα

η εξέλιξη (ε)
των φροντιστηρίων

Γράμμου 17, Βριλήσσια
Τ.: 210 68 19 679
Κ.: 6936 638 298
myexelixi17@gmail.com
www.myexelixic.gr

ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΕΝΙΑΙΟ ΛΥΚΕΙΟ
ΑΠΟΦΟΙΤΟΙ
ΕΠΑ.Λ.
ΓΥΜΝΑΣΙΟ

ΟΜΑΔΕΣ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ
Ανθρωπιστικών Σπουδών
Θετικών Σπουδών
Σπουδών Οικονομίας & Πληροφορικής

● Παιδικός Σταθμός ●
Νηπιαγωγείο

ΚΑΛΗΜΕΡΑ ΠΑΙΔΙΑ!

www.kalimerapaidia.com

Κιν.: 6936 155883
Πρ. Ηλία 64, Μεταμόρφωση Τ: 210 28 46 322

Atermon Moving
Μεταφορές στην Αθήνα

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ & ΟΙΚΙΑΚΕΣ ΜΕΤΑΚΟΜΙΣΕΙΣ
ΜΕ ΑΚΡΙΒΕΙΑ, ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΣΕΒΑΣΜΟ
ΣΤΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΑΣ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

Αξιόπιστες μετακομίσεις
Γρήγορα & Οικονομικά

Μετακομίσεις υψηλών
απαιτήσεων, με επαγγελματισμό
και οδική ευεκτασία
& τρακέτνια σε κιβώτια

- Μεταφορές & μετακομίσεις
οικιακοί & επαγγελματικοί χώροι
εντός και εκτός Αττικής
- Συσκευασία - πακετάρισμα - αμπαλάζ
- Μετακόμιση με ανυψωτικό
- Ενοικίαση φορτηγού με την ώρα
- Ασφαλής αποθήκευση οικοσκευών

699 59 60 595 / 694 68 84 256
211 400 22 33

www.atermonmoving.gr

ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΗ

ΤΒ

ΤΣΙΑΟΥΣΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ

Φιλίου 8 Περιστέρι | Τ. 6944 100953 - 6932 341181
E. info@metakomisi24.gr | **www.metakomisi24.gr**

Λογιστικά
Εργατικά - Φοροτεχνικά

Κωνσταντίνος Ι. Χαραμής
Λογιστής - Σύμβουλος Επιχειρήσεων

Κολοκοτρώνη 35, 105 62 Αθήνα | τηλ.: 210 3233 427
κιν.: 6976 944030, 6936 944031 | k.haramis21@gmail.com

Η ζωή είναι πολύ
όμορφη για να βήχεις.

PROSPAN 

Για τη συμπτωματική
ανακούφιση του
παραγωγικού βήχα



Για ενήλικες και παιδιά
άνω των 4 ετών
3 φορές την ημέρα



Για ενήλικες και παιδιά
άνω των 12 ετών
2 φορές την ημέρα

**ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ ΔΙΑΒΑΣΤΕ
ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ - ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ**

Η δοσολογία για το πόσιμο διάλυμα είναι: Παιδιά από 4-5 ετών: 1,5 mL 3 φορές την ημέρα. Παιδιά από 6-12 ετών: 2,5 mL 3 φορές την ημέρα. Παιδιά από 12 ετών και ενήλικες: 5 mL 3 φορές την ημέρα. Η δοσολογία για τα αναβράζοντα δισκία είναι: Ενήλικες και παιδιά ηλικίας άνω των 12 ετών: 1 δισκίο 2 φορές την ημέρα. Να μη χορηγείται σε άτομα με υπερευαισθησία στο δραστικό συστατικό ή σε φυτά της οικογένειας των Agaliaceae, σε παιδιά ηλικίας κάτω των 2 ετών καθώς και σε άτομα με δυσανεξία στην φρουκτόζη.

FarmaSyn SA
PHARMACEUTICALS

Θέση Ρίκια, 19300 Ασπρόπυργος, Αττική
τηλ: 210 5777140 | fax: 210 5788791
www.farmasyn.gr


ENGELHARD



Video Games vs. Κινηματογράφος: Δύο κόσμοι σε συνεχή διάλογο

Η σχέση μεταξύ video games και κινηματογράφου έχει απασχολήσει συχνά την κριτική και το κοινό. Αν και για χρόνια θεωρούνταν δύο διαφορετικοί κόσμοι –με το σινεμά να κατέχει το κύρος της «τέχνης» και τα παιχνίδια να αντιμετωπίζονται ως ψυχαγωγία για λίγους–, σήμερα η πραγματικότητα είναι διαφορετική. Τα video games έχουν εξελιχθεί σε ένα από τα ισχυρότερα μέσα αφήγησης, ενώ ο κινηματογράφος δανείζεται συνεχώς από τη γλώσσα, τις εικόνες και τη δομή τους. Ο διάλογος αυτός δεν περιορίζεται μόνο σε ταινίες βασισμένες σε παιχνίδια, αλλά κυρίως στις «υπόγειες» επιρροές που περνούν από το ένα μέσο στο άλλο.

Η κινηματογραφική γλώσσα στα video games

Από τις αρχές της δεκαετίας του 1990, τα video games άρχισαν να χρησιμοποιούν τεχνικές αφήγησης που είχαν ρίζες στον κινηματογράφο: cutscenes, αλλαγές κάμερας, μουσικές επενδύσεις που θυμίζουν κινηματογραφικά soundtracks. Σειρές όπως το Metal Gear Solid του Hideo Kojima ή το Final Fantasy χρησιμοποίησαν μεγάλες σεκάνς με διαλόγους, ερμηνείες και σκηνοθεσία αντάξια ταινιών.

Με την άνοδο της τεχνολογίας, οι παραγωγές έγιναν ακόμα πιο «κινηματογραφικές». Το The Last of Us (2013) μιμήθηκε τη δραματουργία του Χόλιγουντ, με χαρακτήρες και συναισθηματικά φορτισμένες σκηνές που θα μπορούσαν να σταθούν αυτούσιες στη μεγάλη οθόνη. Το God of War (2018) χρησιμοποίησε την τεχνική του «μονοπλάνου», κάτι που σπάνια συναντάμε ακόμη και στον κινηματογράφο, για να βυθίσει τον παίκτη σε μια συνεχή, αδιάκοπη αφήγηση.

Η επίδραση είναι τόσο έντονη ώστε σήμερα πολλές ομάδες ανάπτυξης περιλαμβάνουν σκηνοθέτες κινηματογράφου ή σεναριογράφους του Χόλιγουντ. Το storytelling των video games δεν είναι πια απλώς μια μίμηση του σινεμά: είναι μια εξελιγμένη μορφή αφήγησης που τολμά να πει ιστορίες με τρόπο διαφορετικό, εκμεταλλευόμενο τη διαδραστικότητα.

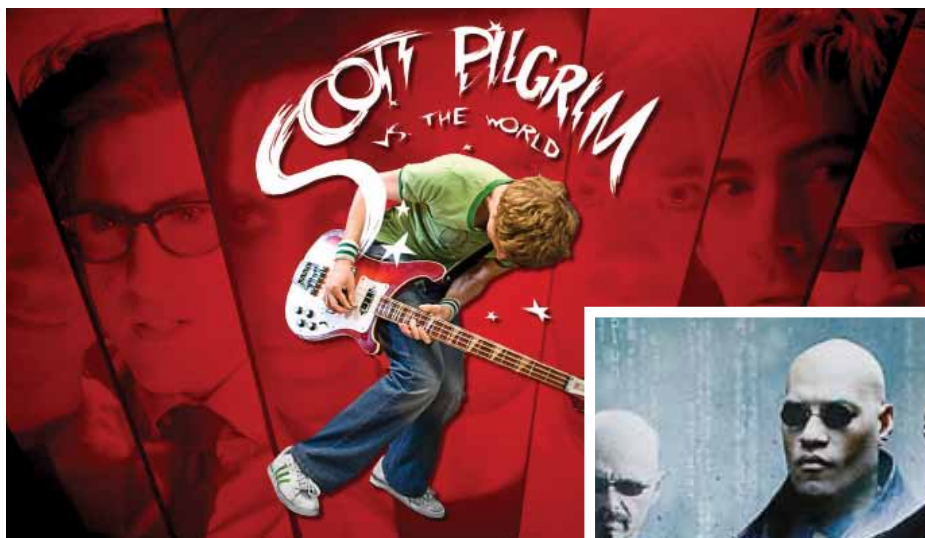
Όταν το σινεμά δανείζεται από τα video games

Εξίσου σημαντικό είναι το αντίστροφο φαινόμενο: ο κινηματογράφος που εμπνέεται από τη γλώσσα και την αισθητική των video games. Σε αντίθεση με τις άμεσες μεταφορές (Mortal Kombat, Uncharted κ.λπ.), εδώ μιλάμε για ταινίες που «παιζουν» με την ιδέα της διαδραστικότητας ή υιοθετούν αισθητικές επιλογές που θυμίζουν gaming.

• **The Matrix (1999):** Ίσως το πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα. Οι Wachowskis άντλησαν έμπνευση από τα arcade και τα πρώτα 3D action games της εποχής για να δημιουργήσουν μια ταινία που μοιάζει με παιχνίδι στο οποίο ο ήρωας «παιζει» με κανόνες εικονικής πραγματικότητας. Το bullet time θυμίζει μηχανισμούς «slow motion» που αργότερα θα γίνονταν στάνταρ στα παιχνίδια τύπου Max Payne.

• **Scott Pilgrim vs. The World (2010):** Ο Έντγκαρ Ράιτ δημιούργησε μια ταινία που είναι γεμάτη από αισθητικά δάνεια video game: μπάρα ζωής, combo moves, ήχοι arcade, ολόκληρη η λογική μιας «πίστας». Δεν πρόκειται για μεταφορά παιχνιδιού, αλλά για ταινία που υιοθετεί τη λογική του gaming ως βασικό μέσο έκφρασης.

• **Edge of Tomorrow (2014):** Η αφήγηση της «δεύτερης ευκαιρίας», όπου ο Τομ Κρουζ πεθαίνει ξανά και ξανά μέχρι να βρει τον σωστό τρόπο να κερδίσει, θυμίζει ξεκάθαρα μηχανισμό παιχνιδιού. Η ιδέα του respawn μεταφέρθηκε αυτούσια στο σινεμά, δημιουργώντας μια εμπειρία που λει-

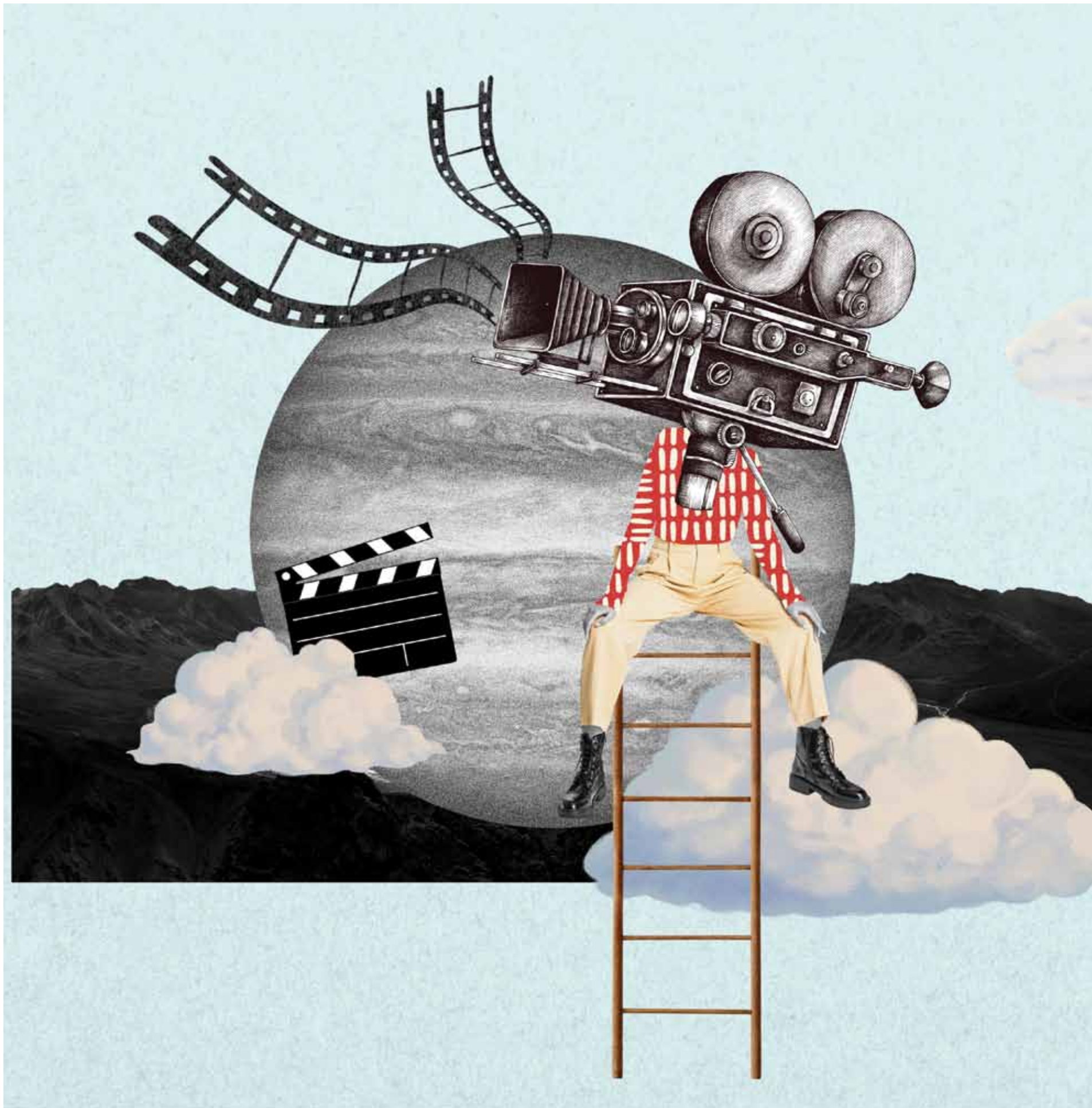


τουργεί όπως ένα shooter με άπειρες προσπάθειες.

• **Ready Player One (2018):** Αν και βασίζεται σε βιβλίο, η κινηματογραφική εκδοχή του Στίβεν Σπίλμπεργκ είναι γεμάτη αναφορές, αισθητικές επιλογές και λογική που θυμίζει video game. Από τις μάχες τύπου battle royale μέχρι την εξερεύνηση σε open world περιβάλλοντα, η ταινία είναι ουσιαστικά μια ερωτική

επιστολή στη gaming κουλτούρα.

• **Hardcore Henry (2015):** Μια ταινία που γυρίστηκε εξ ολοκλήρου σε πρώτο πρόσωπο, ακριβώς όπως βλέπουμε στα FPS. Η αίσθηση του «παίκτη» που βρίσκεται μέσα στη δράση είναι άμεση, κάνοντας την εμπειρία να μοιάζει περισσότερο με playthrough παρά με ταινία.



Τα όρια ανάμεσα στα δύο

Το ενδιαφέρον είναι ότι τα video games και το σινεμά δεν λειτουργούν πια ως «αντίπαλοι» αλλά ως συγκοινωνούντα δοχεία. Ο παίκτης και ο θεατής δεν είναι δύο διαφορετικά πρόσωπα: πολλές φορές το ίδιο άτομο αναζητά και στα δύο μέσα ιστορίες, δράση και αισθητική συγκίνηση.

Είναι χαρακτηριστικό ότι το Χόλιγουντ χρησιμοποιεί όλο και περισσότερο τεχνολογίες που προέρχονται από τον χώρο των video games. Η τεχνολογία Unreal Engine χρησιμοποιείται πλέον στην παραγωγή ταινιών και σειρών (π.χ. The Mandalorian), προσφέροντας εικονικά σκηνικά που θυμίζουν περισσότερο game development παρά παραδοσιακό γύρισμα. Η σύγκλιση είναι τόσο ισχυρή ώστε τα όρια ανάμεσα στο gaming και τον κινηματογράφο αρχίζουν να θολώνουν.

Το μέλλον της σχέσης

Το μέλλον μάλλον θα μας φέρει ακόμα πιο στενή συνεργασία. Η άνοδος της εικονικής πραγματικότητας (VR) και της επαυξημένης πραγματικότητας (AR) υπόσχεται εμπειρίες που συνδυάζουν τη διαδραστικότητα των video games με τη σκηνοθετική ματιά του κινηματογράφου. Οι «ταινίες-παιχνίδια» τύπου Bandersnatch (Netflix, 2018) είναι μόνο η αρχή ενός νέου είδους αφήγησης, όπου ο θεατής-παίκτης θα έχει ενεργό ρόλο στην εξέλιξη της ιστορίας.

Ταυτόχρονα, οι gaming παραγωγές γίνονται όλο και πιο ακριβές, συχνά ξεπερνών-

οντας σε budget μεγάλες κινηματογραφικές ταινίες. Αυτό σημαίνει ότι τα στούντιο έχουν τη δυνατότητα να επενδύσουν σε ηθοποιούς, σενάρια και τεχνικές που κάνουν την εμπειρία πιο κοντά στον κινηματογράφο. Το αποτέλεσμα είναι ένα νέο υβρίδιο που θα μπορούσε να ονομαστεί «διαδραστικός κινηματογράφος».

Η «γλώσσα» των video games που πέρασε στο σινεμά

Τα video games δεν είναι πλέον απλώς παιχνίδια δράσης ή γρίφων· είναι ολοκληρωμένα αφηγηματικά οικοδομήματα. Από τις αρχές του 2000, η ανάπτυξη τεχνολογιών όπως τα 3D γραφικά, τα motion capture και οι κινητήρες φυσικής (game engines) επέτρεψαν στους δημιουργούς να πλησιάσουν την κινηματογραφική εμπειρία.

Η αίσθηση του «πρώτου προσώπου» που υιοθέτησαν παιχνίδια όπως τα Half-Life και αργότερα τα Call of Duty ή τα Far Cry μετέτρεψε τον παίκτη από θεατή σε πρωταγωνιστή. Αυτή η αλλαγή αντίληψης επηρέασε και τον κινηματογράφο, ο οποίος άρχισε να πειραματίζεται με first-person οπτικές ή σκηνές που μιμούνται την αίσθηση του gameplay. Παράλληλα, η έννοια του «respawn» και της επανάληψης ενός σεναρίου μέχρι την τελειοποίηση του αποτέλεσε αφηγηματικό εργαλείο που πέρασε σε πολλές σύγχρονες ταινίες.

Πέρα από την οπτική, και η δομή της αφήγησης έχει αλλάξει. Τα video games εισήγαγαν την ιδέα της «επίπεδης ιστορίας» όπου ο παίκτης εξερευνά έναν κόσμο

μη γραμμικά, όπως σε RPGs (The Elder Scrolls, Mass Effect). Αυτή η λογική βρήκε ανταπόκριση στον κινηματογράφο μέσω ταινιών που ακολουθούν πολυδιάστατες αφηγήσεις, με χαρακτήρες που εξελίσσονται σαν «quests» μέσα σε ένα ευρύτερο σύμπαν.

Σκηνοθέτες με «gaming» ματιά

Κάποιοι σκηνοθέτες ξεχωρίζουν επειδή αντιμετωπίζουν τον κινηματογράφο με λογική game design.

• **Κρίστοφερ Νόλαν:** Η δομή του Inception μοιάζει με layers παιχνιδιού, με κάθε επίπεδο να έχει διαφορετικούς κανόνες. Στο Tenet η ανατροπή του χρόνου

του Xbox και αργότερα του PlayStation 3 έφερε το gaming στην ίδια σφαίρα με το σινεμά σε επίπεδο παραγωγών.

Η κινηματογραφικότητα δεν ήταν πια «εξτραδάκι», αλλά ζητούμενο: γραμμές ιστορίας, σενάρια με βάθος, ήρωες με ψυχολογία. Παράλληλα, η τεχνολογία του motion capture επέτρεψε στους ηθοποιούς να «μεταφέρουν» την ερμηνεία τους σε ψηφιακούς χαρακτήρες, γεφυρώνοντας τους δύο κόσμους.

Από το Heavy Rain (2010) και το Beyond: Two Souls (2013), που μοιάζουν με διαδραστικές ταινίες, μέχρι το Detroit: Become Human (2018) και το Cyberpunk 2077 (2020), τα παιχνίδια αυτά διεκδίκησαν ρόλο όχι απλώς ως ψυχαγωγία αλλά ως μορφή κινηματογραφικής αφήγησης.

Φελίνι vs video games

Ο Φεντερίκο Φελίνι έβλεπε το σινεμά ως μια ποιητική τέχνη. Για εκείνον, η μεγάλη οθόνη δεν ήταν εργαλείο ρεαλισμού αλλά ένας καθρέφτης του φανταστικού, του ονείρου και της μνήμης. Ταινίες όπως το 8½ ή το Amarcord αποδεικνύουν πως ο Φελίνι δεν ήθελε απλώς να «ψυχαγωγήσει», αλλά να αποκαλύψει την εσωτερική ζωή των ανθρώπων, να δείξει την παιδικότητα, τη ματαιοδοξία, τη φαντασία. Αν τον μεταφέρουμε στον σημερινό κόσμο, το ερώτημα είναι: πώς θα έβλεπε τα video games; Πρώτα απ' όλα, πιθανόν θα τον γοήτευε η **δυνατότητα της διαδραστικότητας**. Ο Φελίνι αγαπούσε το τσίρκο, το θέαμα που περιλαμβάνει το κοινό σε μια σχεδόν άμεση σχέση με τον καλλιτέχνη. Τα video games, με τον τρόπο που μετατρέπουν τον θεατή σε «παίκτη» και συνδημιουργό της εμπειρίας, θα του θύμιζαν αυτήν την άμεση συμμετοχή. Ίσως να έβλεπε στα games μια «σύγχρονη σκηνή τσίρκου», όπου οι άνθρωποι δεν παρακολουθούν απλώς, αλλά μπαίνουν οι ίδιοι μέσα στο θέαμα. Από την άλλη, ο Φελίνι ήταν βαθιά καχύποπτος απέναντι στη μαζική κουλτούρα όταν αυτή περιοριζόταν στη μηχανική κατανάλωση. Δεν θα έβλεπε όλα τα παιχνίδια ως τέχνη. Τα πιο εμπορικά, αυτά που εστιάζουν μόνο στη δράση ή στην κατανάλωση χρόνου, μάλλον θα τον άφηναν αδιάφορο. Αλλά τίτλοι όπως το Journey, το Shadow of the Colossus ή το The Last of Us – που συνδυάζουν εικόνα, μουσική και αφήγηση με ποιητικό τρόπο – πιθανότατα θα τον έκαναν



να αναγνωρίσει στα video games μια νέα μορφή τέχνης.

Επίσης, ο Φελίνι είχε εμμονή με την **υποκειμενικότητα**. Στις ταινίες του, η αφήγηση δεν είναι ποτέ αντικειμενική· είναι όνειρο, μνήμη, φαντασία. Αυτό θα τον συγκινούσε ιδιαίτερα στα games, όπου η εμπειρία αλλάζει ανάλογα με τις επιλογές του παίκτη. Θα έβλεπε σε αυτό μια προέκταση της δικής του καλλιτεχνικής πρόθεσης: η ιστορία δεν είναι μία και απόλυτη, αλλά θραύσματα εμπειριών.

Ωστόσο, ίσως να είχε και μια ανησυχία: την τεχνολογία. Ο Φελίνι συχνά μιλούσε για τον φόβο ότι το σινεμά θα χάσει την ανθρώπινη επαφή αν παραδοθεί τυφλά στην τεχνική. Κάτι αντίστοιχο θα έβλεπε και στα games: τον κίνδυνο να γίνει η εμπειρία υπερβολικά «τεχνική», με έμφαση στη μηχανική και όχι στο συναίσθημα. Θα θαύμαζε τη δύναμη της τεχνολογίας, αλλά θα απαιτούσε από τα games να έχουν ψυχή, να μιλούν στην καρδιά.

Συμπερασματικά, ο Φελίνι πιθανόν θα έβλεπε τα video games ως νέο **καμβά καλλιτεχνικής έκφρασης**, ικανό να συνδυάσει εικόνα, μουσική, αφήγηση και συμμετοχή. Δεν θα τα αποδεχόταν όλα, αλλά στα κορυφαία παραδείγματα θα αναγνώριζε την ίδια ποιητική δύναμη που αναζητούσε και στο σινεμά. Για τον Φελίνι, η τέχνη ήταν πάντα το όνειρο σε κίνηση. Στον 21ο αιώνα, τα video games ίσως να ήταν γι' αυτόν τα νέα όνειρα που παίζονται αντί να προβάλλονται.

θυμίζει μηχανισμό gameplay. Ο Νόλαν δεν κάνει «ταινίες για gamers», αλλά οι τεχνικές του έχουν παράλληλα στοιχεία στρατηγικής και puzzle design.

• **Γκιγιέρμο ντελ Τόρο:** Συνεργάστηκε στενά με τον Hideo Kojima στο ακυρωμένο Silent Hills και εμφανίστηκε ως χαρακτήρας στο Death Stranding. Ο τρόπος που δημιουργεί κόσμους, γεμάτους τέρατα, συμβολισμούς και μύθους, έχει πολλές ομοιότητες με worldbuilding ενός RPG.

• **Λάνα και Λίλι Γουατσόφσκι:** Από το Matrix και μετά, η γλώσσα τους ήταν πάντα διαδραστική. Ο Neo μοιάζει με avatar που αποκτά νέες ικανότητες, ενώ η ίδια η αφήγηση βασίζεται στην ιδέα της εικονικής πραγματικότητας, που αποτελεί και θεμέλιο της gaming κουλτούρας.

• **Ρόμπερτ Ροντρίγκες και Τζορτζ Μίλερ:** Ο πρώτος έχει δουλέψει με ψηφιακές τεχνικές που θυμίζουν game engines, ενώ ο δεύτερος (Mad Max: Fury Road) δημιούργησε μια εμπειρία που μοιάζει με συνεχόμενη «πίστα» παιχνιδιού.

Τα σημαντικότερα games που επηρέασαν το σινεμά

Αν έπρεπε να σταθούμε σε ορισμένα κομβικά παιχνίδια που άσκησαν ιδιαίτερη επιρροή, αυτά θα ήταν:

• **Metal Gear Solid (1998-2015):** Ο Kojima έφερε τον κινηματογράφο στο gaming, αλλά ταυτόχρονα ενέπνευσε και ταινίες με τη σκηνοθετική του προσέγγιση. Το πώς «χτίζει» σασπένς, οι μακρές σκηνές με διάλογο, η έννοια του meta-commentary, όλα αυτά επανεμφανίζονται σε κινηματογραφικές φόρμες.

• **Half-Life (1998, 2004):** Ο τρόπος που έβαλε τον παίκτη σε έναν συνεχή κόσμο χωρίς cutscenes, επηρέασε όχι μόνο τα games αλλά και την κινηματογραφική τάση για ρεαλιστική εμβύθιση.

• **Grand Theft Auto III (2001):** Έδωσε σάρκα και οστά στην έννοια του open world, κάτι που ταινίες αργότερα μιμήθηκαν με αφηγήσεις που ξεδιπλώνονται σε «πόλεις-χαρακτήρες».

• **The Last of Us (2013):** Αποτελεί σταθμό στην ώσμωση σινεμά-παιχνιδιών, με την ώριμη δραματουργία του να θέτει νέα στάνταρ για το πώς μπορεί να ειπωθεί μια ιστορία με συναισθηματικό βάρος.

• **Dark Souls (2011):** Η φιλοσοφία του «σκληρού παιχνιδιού» που αφηγείται μέσω του ίδιου του gameplay, χωρίς πολλά λόγια, θυμίζει art cinema· και η επιρροή του στο σκοτεινό, αλληγορικό σινεμά είναι εμφανής.

• **Red Dead Redemption 2 (2018):** Μια διαδραστική ταινία γουέστερν που κατάφερε να αποδώσει τον ρεαλισμό και την αργή αφήγηση με τρόπο που επηρέασε την οπτική για το πώς πρέπει να αποδίδεται η αμερικανική Δύση.

Gaming από το 2000 και μετά: μια νέα αφήγηση

Το 2000 σηματοδότησε μια εποχή που τα video games ξεπέρασαν οριστικά την εικόνα του «παχνιδιού για παιδιά». Η ανάπτυξη του PlayStation 2,

Οι ηθοποιοί που έφεραν το Χόλιγουντ στο gaming

Η συμβολή των ηθοποιών ήταν καθοριστική για να αποκτήσουν τα games κινηματογραφική διάσταση.

• **Norman Reedus:** Με τη συμμετοχή του στο Death Stranding, έφερε τη βαρύτητα της τηλεοπτικής και κινηματογραφικής παρουσίας του σε έναν χαρακτήρα που δεν θα είχε το ίδιο βάθος μόνο με ψηφιακό acting.

• **Troy Baker & Ashley Johnson:** Οι ερμηνείες τους ως Joel και Ellie στο The Last of Us απέδειξαν ότι τα games μπορούν να σταθούν ισάξια δίπλα σε κορυφαίες κινηματογραφικές δραματικές στιγμές.

• **Keanu Reeves:** Η εμφάνισή του στο Cyberpunk 2077 δεν ήταν μόνο cameo αλλά ολόκληρος πρωταγωνιστικός ρόλος. Η παρουσία του μετέτρεψε το παιχνίδι σε γεγονός της pop κουλτούρας, δείχνοντας ότι τα games μπορούν να προσελκύσουν σταρ πρώτης γραμμής.

• **Elliot Page & Willem Dafoe:** Με το Beyond: Two Souls, έφεραν ακαδημαϊκή, κινηματογραφική ερμηνεία σε έναν τίτλο που θύμιζε διαδραστική ταινία.

• **Christopher Judge:** Ως Kratos στο God of War (2018), απέδωσε έναν ήρωα με συναισθηματικό βάθος, με ερμηνεία που θα μπορούσε να σταθεί σε οποιαδήποτε χολιγουντιανή παραγωγή.

• **Nolan North:** Ο «χαμαιλέων» της φωνητικής υποκριτικής. Έγινε θρύλος μέσα από τον ρόλο του Nathan Drake στη σειρά Uncharted, δίνοντας στον ήρωα χιούμορ, ζεστασιά και αυθεντικότητα. Η ικανότητά του να κάνει τον διάλογο να ακούγεται φυσικός άλλαξε τον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε την ερμηνεία στα games.

• **Jennifer Hale:** Μια από τις πιο παραγωγικές και αναγνωρισμένες ηθοποιούς στον χώρο. Ως Commander Shepard στη σειρά Mass Effect, ενσάρκωσε με εξαιρετική ένταση μια γυναικεία εκδοχή του χαρακτήρα που θεωρείται από τους φαν η «κανονική» Shepard. Έχει δανείσει τη φωνή της σε εκατοντάδες χαρακτήρες, από RPGs μέχρι action τίτλους.

• **Laura Bailey:** Με τεράστια γκάμα, η Laura Bailey ξεχώρισε ως Abby στο The Last of Us Part II, προσφέροντας μια σύνθετη, συγκρουσιακή ερμηνεία που δίδαξε αλλά και συγκίνησε. Η δουλειά της απέδειξε ότι οι χαρακτήρες στα video games μπορούν να έχουν ψυχολογικό βάθος αντίστοιχο του κινηματογράφου.

• **Roger Clark:** Ο Ιρλανδοαμερικανός ηθοποιός που χάρισε ζωή στον Arthur Morgan του Red Dead Redemption 2. Με απίστευτη φυσικότητα, τρυφερότητα και βαρύτητα, ο Clark κατάφερε να δημιουργήσει έναν από τους πιο ανθρώπινους και πολυδιάστατους ήρωες στην ιστορία του gaming. Η ερμηνεία του, συνδυάζοντας φωνή και motion capture, βραβεύτηκε με BAFTA και θεωρείται ορόσημο για το πώς οι ηθοποιοί μπορούν να απογειώσουν την αφήγηση ενός παιχνιδιού.

Η εμπλοκή τους δείχνει ότι το gaming δεν είναι πλέον «δεύτερης κατηγορίας» αλλά ένα ισότιμο μέσο αφήγησης.



ΜΠΑΞΙΣΟΓΛΟΥ

22ο χιλιόμετρο, Ελευσίνα 192 00
 Τ. 210 557 6601 - 6945 576601
 info@eurovilla.gr | www.eurovilla.gr
 ● ● Τροχοβίλλες - eurovilla.gr

AK

Αντώνης Κωστογλάκης
 Κατασκευές Αλουμινίου - Σιδήρου

Η πολυετής εμπειρία σε συνδυασμό με την συνεχή εξέλιξη είναι δύο στοιχεία που φέρνουν την εταιρεία μας σε πλεονεκτική θέση ώστε να μπορεί πάντα να σας προτείνει σύγχρονες αλλά και αποτελεσματικές λύσεις για τις παντός τύπου αλουμινοκατασκευές και σιδηροκατασκευές που επιθυμείτε.

Βαθαωρίτου 48Α, Πειραιάς | Τ. 6939 720924 | akostoglakes@gmail.com
 www.alouminokataskeues-kostoglakis.gr

ΧΑΣΙΩΤΗΣ

Σήμερα πάνω από
 μεταφέρουμε 20.000
 με ασφάλεια ανθρώπους

ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ - ΕΠΙΣΚΕΥΗ - ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ - ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Η εταιρεία ιδρύθηκε το 1991 με αντικείμενο την εγκατάσταση και την συντήρηση των ανεγκυστών από τον Χρήστο και τον Μιχάλη Χασιώτη. Στεγάζεται σε ιδιόκτητες εγκαταστάσεις στην περιοχή της Μ.Α. άνω των 750m. Η επιτυχημένη πορεία της εταιρείας έχει ως αποτέλεσμα την εγκατάσταση και την συντήρηση άνω των 2000 ανεγκυστών στο λεκανοπέδιο της Αττικής και σε όλη την Ελλάδα (ξενοδοχεία, κτήρια, δημόσιες υπηρεσίες, σχολεία, νοσοκομεία, πολυκατοικίες κ.α.)

ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ
 ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΑΡΧΟΝΤΕΣ ΠΕΛΑΤΕΣ ΜΑΣ

Ειδικά συνεργεία έτοιμα να καλύψουν κάθε ανάγκη επισκευής.
210 2856570

Βασ. Δεληγιάννη 72, Μεταμόρφωση | Τ.: 210 2856570, 210 2825859
 info@xasiotis.com | www.xasiotis.com

Επενδυτική Αθηνών

Κράντος 11, Νέος Κόσμος, 11745
 Τ.: 210 9329007
 Κ.: 6972 699915
 E-mail: info@ependytiki.gr
 www.ependytiki.4ty.gr

- Πώληση Κατοικίας
- Ενοικίαση Κατοικίας
- Αγορά Κατοικίας

SILVER STROM
 ΒΙΟΤΕΧΝΙΑ ΣΤΡΩΜΑΤΩΝ & ΚΡΕΒΑΤΟΣΤΡΩΜΑΤΩΝ
 ΑΦΟΙ ΘΡΟΥΒΑΛΑ & ΥΙΟΙ Ο.Ε.

ΑΛΩΝ 14
 185 40 ΠΕΙΡΑΙΑΣ

ΤΗΛ. 210 4128.514 210 4114.588
 Email: info@silverstromshop.gr

Hardware store
Δεδεγκίκας

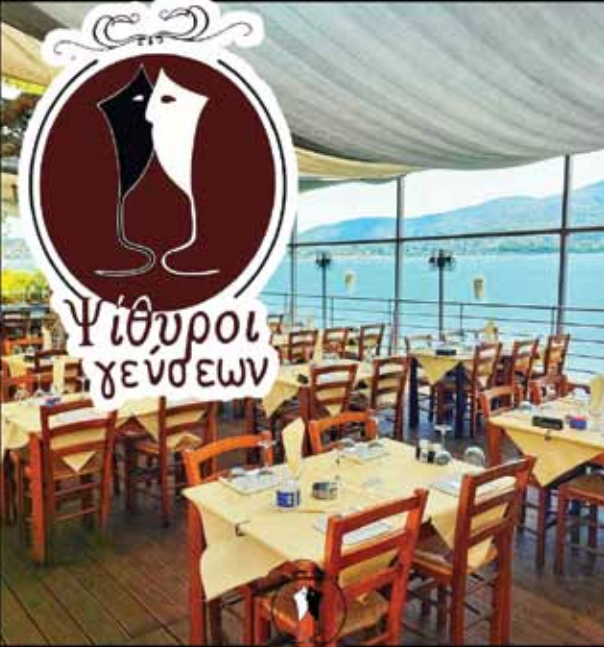
Χρωματικές συνθέσεις
 Είδη κιγκαλερίας
 Εργαλεία

Αναστάσιος
 Νικ. Δεδεγκίκας

Δαβάκη 18Β, Κορωπί 19400
 Τηλ.: 210 6622462
 email: tasosdedegkikas@gmail.com



Ψιθυροί
ΓΕΥΣΕΩΝ




Αγίου Νικολάου 34, Σαλαμίνα, 18900
Τ. 210 465 0574 | Ψιθυροί γεύσεων



**BOUTIQUE
SOUVLAKI**

Π. ΨΥΧΙΚΟ
28ης ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 3
210 6770008-9
www.boutiquesouvlaki.gr
email: boutiquesouvlaki21@gmail.com

f i Boutique Souvlaki Psychiko

έκπτωση 10% με κάθε on line παραγγελία



ΨΗΣΤΑΡΙΑ
Τα φιλετάκια

Εθνάρχου Μακαρίου 126, Δάφνη | Τηλ.: 210 9730682

η Γωνιά Του Καφέ
από το 1890

Γρηγόρης Ηλ. Αρμενάκος

Πραξιπέλους & Πλ. Καρύτση, Τ.Κ. 105 61 Αθήνα
Τηλ.: 210 3225716
Email: gwniatoukafe@hotmail.gr




το αυγό
του κόκκορα
Κρυψέλη 1982

ΜΥΛΛΕΡΟΥ 25 & ΛΕΩΝΙΔΟΥ
ΠΛ. ΑΥΔΗ ΜΕΤΑΞΟΥΡΓΕΙΟ

ΤΗΛ.: 217 70 50 103
210 52 49 750

ΣΤΟ ΤΑΒΕΡΝΕΙΟ
Το Μεταξουργείο



Το Κελάρι
Του Θωμά



est 1884
ΝΙΚΟΛΑΟΥ
WINERY

Κρασιά με άρωμα Ελλάδας!
Μεγάλη ποικιλία από κρασιά παραγωγής
μας και πολλά ποτλλά ακόμα...

Φιλοθέου 132, Αθήνα 116 32
Τ: +30 210 7518666
Μ: +30 6936 591222
E: kelarithomas@gmail.com
f Το Κελάρι Του Θωμά



MUR
MUR

COFFEE & MORE

Λ. ΠΟΡΤΟ ΡΑΦΤΗ & ΚΑΡΑΓΙΩΡΓΑ 1
ΜΑΡΚΟΠΟΥΛΟ
ΤΗΛ. 22990.40589
f murmur.coffeeandmore
@murmur.coffeeandmore



FARMA
XRONA

Παραδοσιακά Κρεοπωλεία



Αλκυόνης 68Α, Π. Φάληρο

210 98 14 222

210 98 32 783

www.farma-xrona.gr

Διανομή κατ' οίκον



GRIGORIOS KAFKIS



Η GK Liquid Transport δραστηριοποιείται στο χώρο της μεταφοράς υγρών τροφίμων (ελαιόλαδο, ξύδι, γάλα, χυμό, κρασί και άλλα) από το 1993, σε Ελλάδα και εξωτερικά. Στόχος μας είναι η διασφάλιση της ποιότητας της μεταφοράς, η ασφαλής οδική μεταφορά όλων των προϊόντων, καθώς επίσης και η λήψη όλων των απαιτούμενων μέτρων ασφαλείας για την αποφυγή ατυχημάτων. Όλο το προσωπικό και οδηγοί της εταιρείας μας είναι ειδικευμένοι στην μεταφορά των υγρών τροφίμων και είναι έτοιμοι να εκπληρώσουν όλες τις απαιτήσεις των πελατών μας.

Αιόλου 102, Αθήνα, Τ.Κ 10564
Τηλ: 6948 188 186 - 6937 782 314
Email: gkliquidtransport@gmail.com
www.gkliquidtransport.gr

air condition
service

Α. ΚΑΛΑΘΑΚΗΣ

• ΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟΣ - ΕΞΑΕΡΙΣΜΟΣ
• ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ • ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ • ΣΥΝΤΗΡΗΣΕΙΣ
• ΜΕΛΕΤΕΣ ΧΩΡΟΥ

693 799 2908

kalathakisale@gmail.com



ΕΥΘΥΜΙΟΣ ΧΡΗΣΤ. ΧΑΤΖΗΜΙΧΑΛΗΣ

ΕΜΠΟΡΙΟ ΟΙΝΩΝ - ΠΟΤΩΝ
ΚΑΒΑ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ & ΞΕΝΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

ΠΩΛΗΣΗ ΧΟΝΔΡΙΚΗ - ΛΙΑΝΙΚΗ

ΓΡΗΓ. ΘΕΟΛΟΓΟΥ 4, ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗ • ΤΗΛ.: 210 7247833 - FAX: 210 7231865



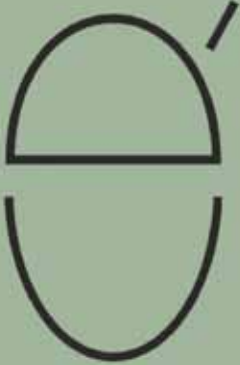
EUROLASCOT

ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ - ΕΞΑΓΩΓΕΣ - ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΕΙΕΣ
Αποθήκη ΧΑΡΤΙΚΩΝ - ΠΛΑΣΤΙΚΩΝ
ΑΠΟΡΡΥΠΑΝΤΙΚΩΝ
ΚΑΙ ΣΥΝΑΦΩΝ ΕΙΔΩΝ
ΕΙΔΗ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

Δημήτρης Κώτσου
κιν.: 698 4119 608

Πελοπίδα 25 - Αγ. Δημήτριος (Μπραχάμι)
Τηλ.: 210 9754 783

ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ ΥΠΕΥΘΥΝΑ ΕΚΤΥΠΩΣΕΙΣ ΦΙΡΜΑΣ,
ΧΑΡΤΙΟΥ ΠΕΡΙΓΥΛΙΓΜΑΤΟΣ - ΚΟΥΤΙΩΝ ΚΑΙ ΠΛΑΣΤΙΚΩΝ ΤΣΑΝΤΩΝ ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ




THETA
ATHENS

ALL DAY COFFEE
&
COCKTAIL BAR

Αδριανού 11, Μοναστηράκι
τηλ.: 210.33.18.693

@ theta.athens
f theta.athens
info@theta-athens.gr
www.theta-athens.gr



ALPINA LTD.
Catering Catering Catering Catering
Μαζικές εστιασείς - δεξιώσεις

Αμαλίας & Σανταρόζα 15 - Νίκαια
Τηλ. 210 49 71 435 - 210 49 42 283
Fax.: 210 49 49 435 - Κιν. 6977 77 46 66
www.alpinacatering.gr e-mail: alpinacatering@gmail.com




ΤΑΒΕΡΝΑ
ΕΞΟΧΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
"Ο ΜΗΤΣΟΣ"

ΨΗΤΑ ΤΗΣ ΩΡΑΣ
ΜΑΓΕΙΡΕΥΤΑ - ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑΣ 10 / ΑΝΑΒΥΣΣΟΣ
Τ. 22910 52323 - 6942 898866



ΚΕΝΤΡΟ ΚΡΕΑΤΟΣ
ΑΦΟΙ ΑΛΑΦΟΥΖΟΥ

Εδώ και χρόνια με απόλυτη επιτυχία μέχρι σήμερα σφραγίζουμε τη γνησιότητα στη σχέση μας με τον πελάτη. Ντόπια κρέατα άριστης ποιότητας ήταν και παραμένει η εγγύηση που παρέχουμε στον καταναλωτή σεβόμενοι την καλή διατροφή του και ανταποκρινόμενοι στις υψηλές απαιτήσεις του. Στο κρεοπωλείο μας σκοπός μας είναι οι πελάτες μας να βρίσκουν πάντα ολόφρεσκο άριστης ποιότητας κρέας!

Κειριαδών 36, Πετράλωνα
Τηλ.: 2103457309 210 3459309 | alekos.alafouzou@gmail.com
www.kreopoleio-alafouzos.4ty.gr



Εμπορία Ποτών
Δημιουργία & αποστολή καλαθιών
Μεγάλη Ποικιλία κρασιών μικρών παραγωγών

Ζωκράτης
Παναγιωτόπουλος

Χονδρική: Ν. Πλάστηρα 226, Αγ. Ανάργυροι Τηλ.: 210 2620884
Λιανική: Ν. Πλάστηρα 137, Αγ. Ανάργυροι Τηλ.: 210 2611604
e-mail: kavasokratis@otenet.gr



ΧΩΝΔΡΙΚΗ ΠΩΛΗΣΗ
ΣΙΔΚΟΥ 38, ΑΓ. Ι. ΡΕΝΤΗΣ
(10.00 ημ έως 18.00μμ)
ΤΗΛ.: 210 48 22 230 - 210 48 22 280
ΚΙΝ.: 6974 231 809

Τσιγάρα | Κάρτες κινητής τηλεφωνίας | Αναψυκτικά | Νερά | Ποτά
Αποστάγματα | Ξηροί καρποί | Αποξηραμένα φρούτα | Ζαχαρώδη προϊόντα
Καφεκοπτείο | Τρόφιμα | Γλυκά | Καταψυγμένα Προϊόντα | Χαρτικά | Απορρυπαντικά
Μπουκάλες υγραερίου | Ξύλα για τζάκι | Κάρβουνα | Παιχνίδια

Α. ΦΛΕΜΙΝΓΚ 42, ΑΓ. Ι. ΡΕΝΤΗΣ
(10.00 ημ έως 23.00μμ)
ΤΗΛ.: 210 48 22 240
Delivery 10:00am - 18:00pm από Δευτέρα έως Σάββατο

ΑΓ. ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΥ 74, ΚΑΜΙΝΙΑ
(8.00 ημ έως 00.00μμ)
ΤΗΛ.: 210 48 22 330
Delivery 10:00am - 18:00pm από Δευτέρα έως Σάββατο

Ισραήλ: Ινστιτούτο Επιστήμης Weizmann

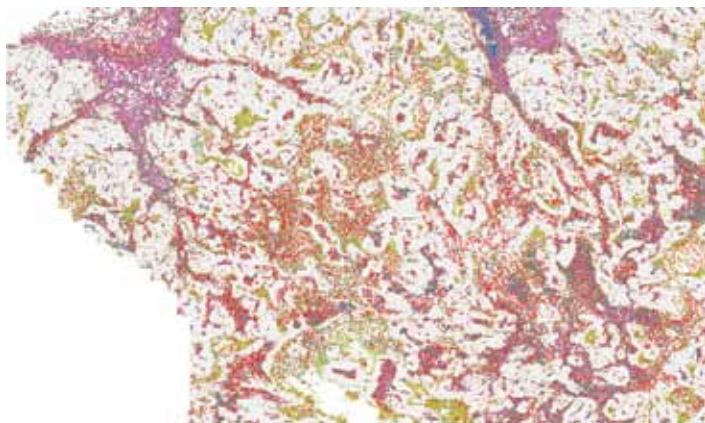
Οι επιστήμονες δημιουργούν «ενεργοποιητικό του ανοσοποιητικού» μόριο για να βοηθήσουν το σώμα να καταπολεμήσει τον καρκίνο

Μια μελέτη από το Κέντρο Έρευνας Ανοσοθεραπειών του Ινστιτούτου Επιστήμης Weizmann, αναδεικνύει την ανακάλυψη μιας νέας κατηγορίας μορίων που ενεργοποιούν το ανοσοποιητικό σύστημα και θα μπορούσαν να βοηθήσουν το σώμα να πολεμήσει τον καρκίνο. Δημοσιευμένη στο έγκριτο περιοδικό Cell, η έκθεση του διευθυντή του Weizmann, καθηγητή Ιντο Άμιτ, έρχεται μόλις πέντε μήνες μετά την επίθεση ιρανικού βαλλιστικού πυραύλου στο κτήριο Wolfson του ινστιτούτου, όπου στεγαζόταν το εργαστήριό του. «Χάσαμε το 70% των υλικών μας», είπε ο Άμιτ στους Times of Israel. «Σχεδόν τίποτα δεν είχε απομείνει. Και παρά ταύτα αυτοσχεδιάσαμε και χρησιμοποιήσαμε καινοτομία για να συνεχίσουμε την έρευνα με ακόμη μεγαλύτερη αποφασιστικότητα».

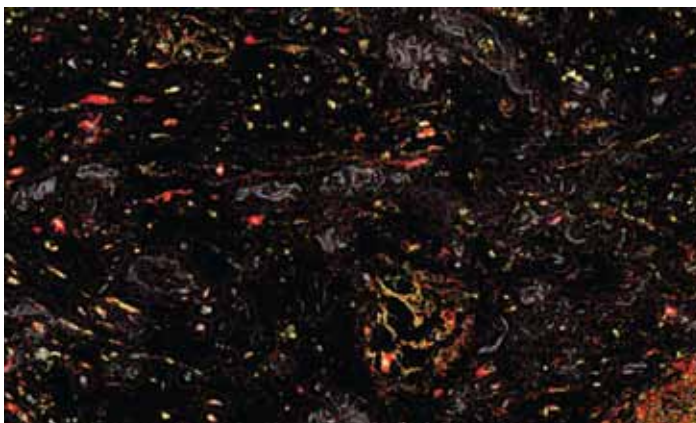
Η μελέτη εστιάζει στα macrophages — από τις ελληνικές λέξεις που σημαίνουν «μεγάλοι φαγάδες» — ειδικά λευκά αιμοσφαίρια που κανονικά μπορούν να κωνεύουν βακτήρια, ιούς και καρκινικά κύτταρα. Ωστόσο, μέσα στους όγκους, τα macrophages δεν καταβροχθίζουν τα καρκινικά κύτταρα, αλλά αντίθετα τα βοηθούν να αναπτυχθούν. Το εργαστήριο σχεδίασε βιολογι-



Το κτήριο Γουόλφσον, όπου στεγαζόταν το Κέντρο Έρευνας Ανοσοθεραπειών του καθηγητή Ιντο Άμιτ στο Ινστιτούτο Επιστημών Weizmann, υπέστη άμεσο πλήγμα από ιρανικό βαλλιστικό πύραυλο στις 15 Ιουνίου 2025. (Ευγενική παραχώρηση/Καθηγητής Ιντο Άμιτ)



Η χαρτογράφηση της χωρικής ανοσολογικής αρχιτεκτονικής σε ανθρώπινο ιστό καρκίνου του μαστού (τα καρκινικά κύτταρα εμφανίζονται σε γκρι) αποκαλύπτει την εγγύτητα των macrophages (καφέ-πορτοκαλί) και των εξαντλημένων κυττάρων-δολοφόνων (ανοιχτό ροζ-μοβ). (Ευγενική παραχώρηση/Ινστιτούτο Επιστημών Weizmann)



Ιστός ανθρώπινου καρκίνου του πνεύμονα κάτω από μικροσκόπιο. Τα ένζυμα (κίτρινο) που αποκαλύπτουν τα ανοσοενεργοποιητικά μόρια βρίσκονται κοντά στους υποδοχείς TREM2 (κόκκινο) των μακροφάγων που βοηθούν τον όγκο. Αυτή η στοχευμένη αποκάλυψη μπορεί να αποτρέψει βλάβες σε υγιείς ιστούς. (Ευγενική παραχώρηση/Ινστιτούτο Επιστημών Weizmann)



Το Κέντρο Ανοσοθεραπευτικής Έρευνας του Καθηγητή Ido Amit στο Ινστιτούτο Επιστημών Weizmann μετά την καταστροφική επίθεση με ιρανικό βαλλιστικό πύραυλο στις 15 Ιουνίου 2025. (Ευγενική παραχώρηση/Καθ. Ido Amit)

κά μόρια που μπλοκάρουν αυτά τα επικίνδυνα macrophages και, ταυτόχρονα, ενεργοποιούν άλλα ανοσοκύτταρα να επιτεθούν στον καρκίνο.

Η έρευνα πραγματοποιήθηκε από τη διδακτορική φοιτήτρια Μισέλ φον Λοκενγχιεν, τη Δρ. Πασκάλ Ζβίκι και τον Δρ. Κεν Σιέ από το εργαστήριο Άμιτ, σε συνεργασία με ερευνητές του Τμήμα-

τος Συστημικής Ανοσολογίας του Weizmann και επιστήμονες της Immunai, μιας εταιρείας με έδρα τη Νέα Υόρκη.

Η σημαντική ανακάλυψη θα μπορούσε να έχει ευρείες εφαρμογές για την ανοσοθεραπεία καρκίνων όπως ο παγκρεατικός και ο καρκίνος του πνεύμονα, οι οποίοι προς το παρόν ανταποκρίνονται λιγότερο στις υπάρχουσες θεραπείες. «Πιστεύουμε ότι αυτή η έρευνα

θα προσφέρει πολλές ευκαιρίες, ακόμη και για ασθενείς που έχουν αντίσταση σε διαφορετικούς τύπους ανοσοθεραπειών», είπε ο Άμιτ. «Θα μπορούσε να έχει τεράστιες δυνατότητες».

Νέα βιολογικά μόρια με ειδικά αντισώματα

Προηγούμενες μελέτες του Άμιτ έδειξαν ότι ορισμένα macrophages εντός όγκων δεν επιτελούσαν τον

συνηθισμένο προστατευτικό τους ρόλο. Αντίθετα, βοηθούσαν τον καρκίνο.

Αυτά τα macrophages παρουσιάζαν υψηλά επίπεδα ενός υποδοχέα που ονομάζεται TREM2. Ασθενείς των οποίων οι όγκοι ήταν γεμάτοι με macrophages TREM2 δεν ανταποκρίνονταν καλά στην

ανοσοθεραπεία και είχαν χαμηλότερα ποσοστά επιβίωσης. Η ομάδα σχεδίασε νέα βιολογικά μόρια με ειδικά αντισώματα που μπλόκαραν τη δράση των επιβλαβών macrophages TREM2.

Επιπλέον, αυτά τα μόρια περιείχαν κυτοκίνη — μια ισχυρή πρωτεΐνη που «ξυπνά» το ανοσοποιητικό σύστημα και δίνει εντολή στα φυσικά φονικά κύτταρα να καταπολεμήσουν τη νόσο. Οι επιστήμονες ονόμασαν αυτά τα νέα μόρια **MiTEs — Myeloid-targeted immunocytokines and natural killer/T-cell Enhancers**.

Τα MiTEs εντόπιζαν τα προβληματικά κύτταρα και ενεργοποιούσαν το ανοσοποιητικό σύστημα μέσα στον όγκο.

Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν προηγμένες τεχνολογίες γονιδιοματικής, AI, big data και συνθετικής ανοσολογίας. Χρησιμοποίησαν επίσης χωρική μεταγραφική ανάλυση, που επιτρέπει στους επιστήμονες να βλέπουν πού βρίσκονται τα γονίδια μέσα στους ιστούς και ποια είναι ενεργά.



Ο Δρ. Ken Xie, αριστερά, και η Δρ. Pascale Zwicky, ερευνήτριες στο Κέντρο Έρευνας Ανοσοθεραπείας του καθηγητή Ido Amit στο Ινστιτούτο Επιστημών Weizmann. (Ευγενική παραχώρηση)

«Βρήκαμε ότι τα macrophages που φέρουν το TREM2 βρίσκονταν συχνά πολύ κοντά σε εξαντλημένα κύτταρα-δολοφόνους», είπε η φον Λοκενγκιεν.

Αυτή η «χωρική γνώση» οδήγησε τους επιστήμονες να σχεδιάσουν βιολογικά μόρια που θα μπορούσαν να ενεργοποιήσουν τα κύτταρα-δολοφόνους ώστε «να επιτεθούν στον όγκο, ελαχιστοποιώντας παράλληλα τις παράπλευρες βλάβες».

Μια τεχνική για χαρτογράφηση γονιδίων μέσα στους ιστούς

Οι ερευνητές είπαν ότι τα MiTEs προκάλεσαν δραματική συρρίκνωση επιθετικών όγκων σε πειραματόζωα.

«Πολλές φορές οι όγκοι εξαφανίζονταν εντελώς», είπε ο Άμιτ.

Όταν δοκιμάστηκαν σε δείγματα ιστών ανθρώπινου καρκίνου νεφρού, τα MiTEs έδειξαν παρόμοια



Καθηγητής Ido Amit, αριστερά, Διευθυντής του Κέντρου Έρευνας Ανοσοθεραπείας του Weizmann και διδακτορική φοιτήτρια Michelle von Locquenghien. (Ευγενική προσφορά)



κύτταρα και διατηρείται από τα macrophages TREM2».

Ανοικοδόμηση “όλων όσων καταστράφηκαν”

Η ιρανική επίθεση στο Weizmann σημειώθηκε κατά τον 12ήμερο πόλεμο Ισραήλ-Ιράν τον Ιούνιο.

Αμέσως μετά, ο Άμιτ είπε ότι ο πρώτος στόχος της ομάδας ήταν να μάθει «τι μπορούμε πραγματικά να σώσουμε».

«Είχαμε δείγματα συλλεγμένα επί πολλά χρόνια — σχεδόν όλα εξαφανίστηκαν», είπε.

«Μετά είπαμε: ‘Θα ξαναχτίσουμε τα πάντα που καταστράφηκαν και θα τα κάνουμε ακόμη καλύτερα.’ Και αυτό κάνουμε από τότε.»

Τον πρώτο μήνα μετά την επίθεση, οι ερευνητές δούλευαν από το τμήμα φυσικής και μετακινούνταν με golf carts για να κάνουν πειράματα σε διαφορετικά τμήματα του ινστιτούτου.

«Δεν είχαμε μόνιμο εργαστήριο», είπε. «Τώρα μεταφερθήκαμε στο

science park, σε ένα πανέμορφο εργαστήριο. Είμαστε ακόμα πιο παραγωγικοί από πριν.»

Ο Άμιτ είπε ότι οι ξένοι συνεργάτες του παρέμειναν στο Ισραήλ καθ’ όλη τη διάρκεια του διετούς πολέμου με τη Χαμάς, που ξεκίνησε στις 7 Οκτωβρίου 2023.

«Ακόμη κι αν ο Σιέ είναι από τη Νέα Ζηλανδία, η Ζβίκι από την Ελβετία και η Λοκενγκιεν από τη Γερμανία, έμειναν για να συνεχίσουν την έρευνα», είπε. «Παρέμειναν πλήρως αφοσιωμένοι στην πρόοδο της επιστήμης.»

Η ιρανική επίθεση «δοκίμασε το πάθος μας για την επιστήμη», είπε. «Μάθαμε να παρακάμπτουμε τον τοίχο, να τον υπερβαίνουμε ή να περνάμε μέσα από αυτόν.»

«Αυτό που κάνουμε είναι κρίσιμο για την ανθρωπότητα», πρόσθεσε. «Όλες αυτές οι συγκρούσεις θα λυθούν κάποια μέρα. Αλλά η επιστήμη βοηθά την ανθρωπότητα — χωρίς σύνορα.»

Πηγή: Times of Israel



Δρ. Florent Ginhoux, Διευθυντής Εργαστηρίου στο Νοσοκομείο Gustave Roussy, Γαλλία. (Ευγενική παραχώρηση)

Kladakis motorsport

RENAULT ΚΛΑΔΑΚΗΣ
από το 1973



Λεωφ. Μαραθώνος 12, Πικέρμι, Τ.: 210 6043743, κιν.: 6955 544888
E: info@kladakis-motorsport.gr, www.kladakis-motorsport.gr

ΒΙΑΞΩΝ

ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ - ΕΠΙΣΚΕΥΕΣ
& ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΝΙΚΕΣ ΖΥΓΟΣΤΑΘΜΙΣΕΙΣ
ΚΕΝΤΡΙΚΩΝ ΑΞΟΝΩΝ

ΑΡΓΥΡΗΣ Ζ. ΤΣΙΝΤΖΙΛΩΝΗΣ

Δράκοντος 87, Ακαδημία Πλάτωνος 10442
Τηλ.: 210 5142240
Τηλ. & Fax: 210 5142230



ΣΧΟΛΕΣ ΟΔΗΓΩΝ



Μυρτώ Βαρβιτσιώτη



Αμφιτρίτης 25α-25β, Άρτεμις / Τηλ.: 22940 85553
Α. Βραυρώνος 211 6η-7η στάση, Άρτεμις / Τηλ.: 22940 46183
Β. Παύλου 142, Σπάτα / Τηλ.: 213 0329106 6941 477783
Α. Γρέγου Γ.1, Πόρτο Ράφτη / Τηλ.: 2299 30 4957
Βασιλέως Γεωργίου Β 7, Γλυφάδα / Τηλ.: 211 7150557

ΒΑΣΙΛΑΡΟΣ
www.vassilaros-elastika.gr

Ελαστικά Auto - Moto
Ευθυγράμμιση - Ζυγοστάθμιση
Αναρτήσεις - Μπαταρίες
Ζάντες
Service & Λιπαντικά
Ανταλλακτικά & Αξεσουάρ
Προετοιμασία ΚΤΕΟ
Επισκευή εμπρόσθιου συστήματος
Επισκευές ελαστικών & ζαντών
Ηλεκτροστατικές βαφές ζαντών

ΕΛΑΣΤΙΚΑ

ΖΑΝΤΕΣ

ΑΝΑΡΤΗΣΕΙΣ

ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ

ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ



Η μακροχρόνια εμπειρία μας στο χώρο των ελαστικών είναι η εγγύηση για την ασφαλή τοποθέτηση των ελαστικών σας και του service του αυτοκινήτου σας.



ΒΑΣΙΛΑΡΟΣ Γ. ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ

Ανδριανού 21 Κορωπί
Τηλ.: 2114053872 - Κιν.: 6994 768181
Email: vasvasilaros@gmail.com
https://vasilaros.car.gr

Αποστολίδης Στέλιος

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΟΔΗΓΩΝ
ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΙΣΤΙΚΕΣ ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ

ΚΛΕΙΣΘΕΝΟΥΣ 35, ΣΤΑΥΡΟΣ ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ
ΤΗΛ.: 210 60 84 477
ΚΙΝ.: 6944 71 95 99
stelios.apostolidis@gmail.com
dealauto2010@hotmail.com

- ΕΓΚΡΙΣΕΙΣ ΟΧΗΜΑΤΩΝ ΕΙΔΙΚΟΥ ΣΚΟΠΟΥ
- ΑΡΧΙΚΗ ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ
- ΑΔΕΙΕΣ ΜΕΤΑΒΙΒΑΣΕΙΣ (ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ ΕΡΓΟΥ Φ.Ι.Χ. - Ε.Ι.Χ.)
- ΕΓΚΡΙΣΕΙΣ ΤΥΠΟΥ Μ.Ε.
- ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ
- ΔΗΛΩΣΕΙΣ ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΟΥ
- ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΤΗΤΑΣ ADR

Καράμπελας Ιωάννης

ΣΧΟΛΗ ΟΔΗΓΩΝ



Νέας Ελβετίας 6-8, Βύρωνας, Τηλ: 211 1829417
Κιν: 693 6740 299, E-mail: Karabelas34111@gmail.com

- ΥΓΡΑ ΚΑΥΣΙΜΑ
- ΛΙΠΑΝΤΙΚΑ
- ΑΞΕΣΟΥΑΡ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ
- ΛΙΠΑΝΤΗΡΙΟ
- ΠΛΥΝΤΗΡΙΟ
- ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΙ ΣΑΛΟΝΙΩΝ
- ΚΕΡΩΜΑ ΑΜΑΞΩΜΑΤΟΣ



ΕΛΕΝΗ ΚΩΝ. ΖΑΧΟΥ

Λεωφ. Κηφισίας 121 Μαρούσι Τ.Κ. 151 24
τηλ. 210 8020709 - 210 8029961 fax 210 6126437

26 ΧΡΟΝΙΑ
ΚΟΝΤΑ ΣΑΣ !

**ΕΓΓΥΗΜΕΝΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑ
ΣΤΗ ΣΩΣΤΗ ΠΟΣΟΤΗΤΑ**

ΠΕΤΡΕΛΑΙΟ ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ




**ΧΟΝΔΡΙΚΟ & ΛΙΑΝΙΚΟ
ΕΜΠΟΡΙΟ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ
ΟΧΗΜΑΤΩΝ, ΝΑΥΤΙΛΙΑΣ, ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑΣ**

www.altrobatteries.gr

Κατάστημα Ασπροπύργου
19ο χλμ Εθνικής οδού Αθηνών Κορίνθου
Ασπρόπυργος 19300
+30 210 5570627

Κατάστημα Σαλαμίνας
Λεωφόρος Ιννοκράτους 105Α, 18900 Παλλούκια
+30 210 4675314
altro.batteries@gmail.com



ΠΡΑΤΗΡΙΟ
ΥΓΡΩΝ ΚΑΥΣΙΜΩΝ
ΠΛΥΝΤΗΡΙΟ - ΛΙΠΑΝΤΗΡΙΟ

dss.oil.ike@gmail.com

**ΔΙΑΝΟΜΗ
ΠΕΤΡΕΛΑΙΟΥ
ΘΕΡΜΑΝΣΗΣ**

ΑΓΓ. ΣΙΚΕΛΙΑΝΟΥ 3 • Ν. ΨΥΧΙΚΟ
210 6722890
210 6712700



**CONNOLLY
LEATHER**

τα πάντα για το εσωτερικό του αυτοκινήτου

www.connolly.gr
Λ. Μαραθώνος 173 - 15344, Γέρακας | Τ.: 210 6614498 - 210 6615215
info@connollyleather.gr | f: Connolly Leather



FleetSimple
GPS Tracker

✓ Ζωντανή παρακολούθηση ✓ Αναπαράσταση δρομολογίων ✓ Άμεσες ειδοποιήσεις

ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ & ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΟΧΗΜΑΤΩΝ

www.fleetsimple.gr - info@fleetsimple.gr - 217 000 1314

MARTIDIS SERVICE
ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ

ΑΥΤΟ ΑΥΤΟ ΑΥΤΟ ΑΥΤΟ

**ΣΥΝΕΡΓΕΙΟ
ΦΑΝΟΠΟΙΙΑ
ΥΓΡΑΕΡΙΟ**

ΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΥΜΕ
ΤΗΝ ΕΠΙΣΚΕΥΗ ΚΑΙ
ΑΠΟΖΗΜΙΩΣΗ ΑΠΟ
ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΕΣ
ΕΤΑΙΡΙΕΣ.

210 23 12 107
Κωστή Παλαμά 62
Καματερό, 134 51

martidis.gr
martidis@yahoo.com



ανδριάς



ΕΔΡΑ: Λ. Καποδιστρίου 92, Φιλοθέη, 14235 - Τ.: 2102755793, 2102772090
Υποκ/μα: Παράπλευρη Δ9 Κόμβος Πολυδενδρίου, θέση Ταξιάρχες - Τ.: 2295 773858
www.andrias.gr | Email: info@andrias.gr

ISO 22000:2018



ΑΥΓΑ®
ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗ
ΦΩΤΗΣ Α. ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗΣ

ΤΗΛ.: 210 2844490
ΧΑΝΙΩΝ 1Γ ΛΥΚΟΒΡΥΣΗ
www.kontogiannis-eggs.gr



μαυρο
πίπερο
ΨΗΤΟΠΩΛΕΙΟ

Στρ. Παπάγου 41, Αγ. Δημήτριος
210 9734580 - 210 9735811



Ζαχαροπλαστείο
Μαρόν

Αγίου Νικολαίου 123, Ίλιον 13123
Τηλ.: 210 5021427 - 5022635
Κιν.: 6944 440810
email: maron@otenet.gr
www.maron-glykos.gr



Στουραΐτης

Αριστη ποιότητα
και ειδικά
προϊόντα για
το καθημερινό
σας τραπέζι
μαγειρεύουν από
τον παραγωγό.

Εδώ θα βρείτε:
φρέσκα φρούτα και λαχανικά απλά
και ποιότητα προϊόντα μπακαλίστικης,
τρόφιμα γρήγιου και κατάγνης

Βάση - Παιανία - Γέρακας - Ραφήνα - Νέα Μάκρη

Λ. Φλέμινγκ 62 19009 Ραφήνα
Τ 2294 078112 | info@stouraitis@gmail.com
Στουραΐτης Ραφήνας (Ραφήνα)

Η ΤΡΑΤΑ
(του Καραμάνη)



Φρέσκα
ψάρια
Παροχής
Μας

25ης Μαρτίου 151, Πετρούπολη
τηλ.: 210 5019931 - κιν.: 6948 082811





ΓΡΗΓΟΡΙΑΔΗΣ ΑΝΕΣΤΗΣ
ΕΙΔΙΚΟΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ
TRIPLEX ΚΑΡΔΙΑΣ - TEST ΚΟΠΩΣΕΩΣ
HOLTER ΡΥΘΜΟΥ ΚΑΙ ΠΙΕΣΕΩΣ

Δέχεται:

Δευτ. 9-1 π.μ. & 5-9 μ.μ.

Τρ.- Τετ.- Πεμ.: 5-9 μ.μ.

Παρ.: 9-1 π.μ.

κατόπιν ραντεβού

ΕΠΙΣΚΕΨΕΙΣ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

28ης Οκτωβρίου 54

Νέα Πεντέλη (τέρμα Αγ. Σύλλα)

Τηλ. 2114088532

Κιν. 6973328420

e-mail: anestis22doc@gmail.com



Χρήστος Π. Καλκανδής M.D., M.Sc

Αγγεοχειρουργός - Αγγειολόγος

Μετεκπαιδευθείς στην Ενδαγγειακή Χειρουργική
εις University of Milan - Bicocca

Ενδαγγειακή Χειρουργική - Αγγειακές

Προσπελάσεις Αιμοκάθαρσης

Εφαρμογές Laser - Παθολογία Διαβητικού Ποδιού

Ιατρείο:

Λεωφ. Κηφισίας 32

ΤΚ 115 26 Αθήνα (Αρμενιόκηποι)

1ος όροφος

Πλησίον Σταθμού Μετρό Αρμενιόκηποι

Τηλ.: 210 77 98 314

Fax: 210 77 98 313

Κιν.: 6945 07 77 71

Email: christos@kalkandis.gr

Δέχεται κατόπιν Ραντεβού



ΑΛΚΙΒΙΑΔΗΣ Β. ΤΥΡΟΓΙΑΝΝΗΣ
ΜΑΙΕΥΤΡΑΣ - ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ

- Λαπαροσκοπική Γυναικολογική Χειρουργική
- Κολποσκόπηση
- Υστεροσκόπηση

Συνεργάτης Κλινικών ΙΑΣΩ - ΜΗΤΕΡΑ - ΛΗΤΩ

Μιλτιάδου 3 & Όθωνος 4, Μαρούσι

e-mail: atyrogianis@gmail.com

Τηλ.: 210 8055598, 6937 157302

Fax: 210 8055591

OLIVIA HOUSE

ΠΡΟΤΥΠΟΣ ΞΕΝΩΝΑΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ

Χαρ. Τρικούπη 32, Πειραιάς

(Εναντι Αρχαιολογικού Μουσείου)

Τηλ.: 213 0411460

Κιν.: 6944 331063

ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ - ΜΕΤΑΚΟΜΙΣΕΙΣ
ΔΙΑΝΟΜΕΣ



Νικόλαος Γιαννακάκης

Αίαντος 15, Ταύρος

Κιν.: 6931 933 318



ΣΤΡΑΤΟΣ ΣΑΪΔΗΣ

Διευθυντής

Βεργίνας 4 - Σταμάτα - Αττικής

τηλ.: 213 0439278, fax: 210 6215152, κιν.: 6974 002205

e-mail: info@peco.gr

site: www.peco.gr

Ανοσία με Αντοχές

Πώς να θωρακίσουμε τον οργανισμό απέναντι στο στρες

Το στρες είναι αναπόφευκτο. Ζούμε σε μια εποχή που οι ρυθμοί, οι οθόνες και οι υποχρεώσεις δεν μας αφήνουν πολλά περιθώρια για παύση. Κι όμως, αυτή η αόρατη ένταση έχει πραγματικές συνέπειες στο σώμα. Το χρόνιο στρες αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό, διαταράσσει τις ορμόνες, μειώνει την ποιότητα του ύπνου και κάνει τον οργανισμό πιο ευάλωτο σε ιώσεις και φλεγμονές. Το καλό νέο είναι ότι μπορούμε να ενισχύσουμε φυσικά την άμυνά μας — όχι εξαλείφοντας το στρες, αλλά αλλάζοντας τον τρόπο που το διαχειριζόμαστε.

Το στρες είναι αναπόφευκτο. Ζούμε σε μια εποχή που οι ρυθμοί, οι οθόνες και οι υποχρεώσεις δεν μας αφήνουν πολλά περιθώρια για παύση. Κι όμως, αυτή η αόρατη ένταση έχει πραγματικές συνέπειες στο σώμα. Το χρόνιο στρες αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό, διαταράσσει τις ορμόνες, μειώνει την ποιότητα του ύπνου και κάνει τον οργανισμό πιο ευάλωτο σε ιώσεις και φλεγμονές. Το καλό νέο είναι ότι μπορούμε να ενισχύσουμε φυσικά την άμυνά μας — όχι εξαλείφοντας το στρες, αλλά αλλάζοντας τον τρόπο που το διαχειριζόμαστε.

Το πρώτο και πιο θεμελιώδες βήμα είναι η σωστή διατροφή. Το ανοσοποιητικό μας χρειάζεται «καύσιμα» για να λειτουργήσει σωστά. Οι τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C (πορτοκάλια, ακτινίδια, πιπεριές, μπρόκολο) βοηθούν στην παραγωγή αντισωμάτων, ενώ η βιταμίνη D, που συντίθεται με την ηλιακή έκθεση ή περιέχεται σε λιπαρά ψάρια και αυγά, ρυθμίζει την ανοσολογική απόκριση. Το μαγνήσιο και ο ψευδάργυρος, που βρίσκονται σε ξηρούς καρπούς, όσπρια και δημητριακά ολικής, μειώνουν τη φλεγμονή και βοηθούν το σώμα να αντιμετωπίσει το οξειδωτικό στρες. Το νερό, τέλος, είναι ο «σιωπηλός ήρωας»: η καλή ενυδάτωση βοηθά τον οργανισμό να αποβάλλει τοξίνες και να διατηρεί την άμυνα του δέρματος και των βλεννογόνων.

Εξίσου καθοριστικός παράγοντας είναι ο ύπνος. Κατά τη διάρκεια της νύχτας, το σώμα επιδιορθώνει ιστούς, ρυθμίζει ορμόνες και παράγει κυτοκίνες, τις ουσίες που

ενεργοποιούν το ανοσοποιητικό. Η έλλειψη ύπνου αυξάνει την κορτιζόλη, την ορμόνη του στρες, και μειώνει την αποτελεσματικότητα των ανοσοκυττάρων. Για να κοιμάστε καλύτερα, δοκιμάστε να καθιερώσετε μια «τελετουργία χαλάρωσης»: αποφύγετε τις οθόνες μία ώρα πριν τον ύπνο, προτιμήστε ένα ζεστό ρόφημα χωρίς καφεΐνη και δημιουργήστε μια ήσυχη, σκοτεινή ατμόσφαιρα.

Η σωματική άσκηση λειτουργεί ως φυσικό αντίδοτο στο στρες. Όταν κινούμαστε, ο εγκέφαλος απελευθερώνει ενδορφίνες — τις λεγόμενες «ορμόνες της χαράς» — που μειώνουν την ένταση και βελτιώνουν τη διάθεση. Δεν χρειάζεται έντονη προπόνηση: αρκεί το περπάτημα, η γιόγκα, το ποδήλατο ή μια χαλαρή βόλτα στη φύση. Η κίνηση ενεργοποιεί το λεμφικό σύστημα, το οποίο είναι ζωτικής σημασίας για την απομάκρυνση των τοξινών και την κυκλοφορία των ανοσοκυττάρων.

Ένας από τους πιο παραγνωρισμένους συμμάχους της ανοσίας είναι η αναπνοή. Το στρες μας κάνει να αναπνέουμε ρηχά, στέλνοντας στο σώμα το μήνυμα ότι βρίσκεται σε «συναγερμό». Αντίθετα, οι αργές, βαθιές αναπνοές ενεργοποιούν το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα — τον μηχανισμό ηρεμίας του οργανισμού. Πέντε λεπτά συνειδητής αναπνοής την ημέρα, ειδικά πριν τον ύπνο ή σε στιγμές έντασης, μπορούν να μειώσουν την αρτηριακή πίεση, να βελτιώσουν την οξυγόνωση και να ενισχύσουν τη φυσική άμυνα.

Το γέλιο είναι ίσως η πιο απλή και αποτελεσματική «άσκηση» για το



ανοσοποιητικό. Μελέτες δείχνουν ότι το γέλιο αυξάνει την παραγωγή αντισωμάτων και μειώνει την κορτιζόλη. Βρείτε χρόνο για παρέα, ταινίες, μουσική — οτιδήποτε σας φέρνει χαρά. Η ψυχική διάθεση και η σωματική υγεία δεν είναι ξεχωριστά κεφάλαια: είναι οι δύο πλευρές του ίδιου νομίσματος.

Τέλος, ο χρόνος στη φύση είναι ίσως η πιο φυσική μορφή θεραπείας. Ένα σύντομο περπάτημα σε πάρκο ή βουνό μειώνει άμεσα τους δείκτες στρες, ενώ η έκθεση στο φυσικό φως ενισχύει τη βιταμίνη D και τονώνει τη διάθεση. Ακόμα κι

ένα μπαλκόνι με φυτά μπορεί να λειτουργήσει ως «μικρό καταφύγιο» αποσυμπίεσης.

Η ενίσχυση του ανοσοποιητικού απέναντι στο στρες δεν είναι υπόθεση ενός συμπληρώματος ή μιας δίαιτας, αλλά τρόπος ζωής. Μικρές καθημερινές πράξεις — καλός ύπνος, ισορροπημένα γεύματα, αναπνοές, κίνηση και χαρά — έχουν σωρευτική δύναμη. Όταν το σώμα και το μυαλό συνεργάζονται, το στρες παύει να είναι εχθρός και γίνεται δάσκαλος: μας θυμίζει ότι η ανθεκτικότητα δεν χτίζεται με άρνηση, αλλά με φροντίδα.



Dr. Aristotelis Sotiriadis
Dental Surgeon

Αριστοτέλης Κ. Σωτηριάδης
Χειρουργός Οδοντίατρος

Σύγχρονη Οδοντιατρική

Λεωφ. Καποδιστρίου 52
Νέα Φιλοθέη Αμαρουσίου
ΤΚ.: 151 23

Τηλ.: 210 6832709
www.asotiriadis.gr



Δρ Νίκος Χριστοδούλου

Χειρουργός Ορθοπαιδικός, MD, PhD
τ. Δ/ντής Ε.Σ.Υ. - τ. Resident Πανεπιστημιακού
Νοσοκομείου Α - ΠΑΡΕ Παρισίων
ΙΑΤΡΙΚΟ ΑΘΗΝΩΝ - ΚΛΙΝΙΚΗ - ΨΥΧΙΚΟΥ - (πρώην Αποδηλώναιο)

Άντερσεν 1, Ψυχικό, ΤΚ 11525 (Λεωφ. Κηφισίας & Κατεχάκη) Τηλ.: 210 6974000

Συνεργασία με Ιατρικό Κέντρο Αθηνών

Τηλ./Fax γραμματείας: 210 6974250 - 6950 563656 (10 π.μ. - 02 μ.μ.)
Κιν.: 6932 665965
email: chnortho@yahoo.gr
www.christodoulou-n.gr

Χρήστος Πόντας MD, MSc, PhDc

Γαστρεντερολόγος - Ηπατολόγος
Επεμβατικός Ενδοσκόπος

📍 Ξένιας 20, Αθήνα ΤΚ 11528 ☎ 210 7770122
📍 Κανάρη 93, Πετρούπολη ΤΚ 13231
☎ 210 5069886 | 6936 721949
✉ drpontasgastro@gmail.com
🌐 www.drPontas.gr



ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΔΗΜΑΚΟΠΟΥΛΟΥ D.D.S

Χειρουργός Οδοντίατρος
Εμφυτευματολόγος Γερμανικής Εταιρείας
Εμφυτευματολογίας D.G.Z.M.K.
Μέλος της Ελληνικής Περιοδοντολογικής Εταιρείας

- Αισθητική Οδοντιατρική
- Εμφυτεύματα
- Προσθετική
- Παιδοδοντία
- Περιοδοντολογία

Ιατρείο:
Γεωργίου Ζωγράφου 35
157 72 Ζωγράφου
Τηλ. 210 77 71 148
Κιν. 697 27 29 623



ΜΑΘΗΣΙΑ

Κέντρο Μελέτης & Εκπαιδευτικά Εργαστήρια



Καθημερινή μελέτη

- Δημοτικού - Γυμνασίου
- Αντιμέτωπιση μαθησιακών δυσκολιών
- Δυνατότητα μεταφοράς από το σχολείο στη Μαθησία και σεβιρίσματος μεσημεριανού γεύματος

Ελευθερίου Βενιζέλου 41, Δραπετσώνα 186 38
2ο κέντρο: Ελευθερίου Βενιζέλου 46, Δραπετσώνα 186 38
Τ. 210 4625317, 210 4626173 - Κ. 6946 976045
E. mathicia_keratsini@yahoo.com



Λογοθεραπεία - εργοθεραπεία - ειδική αγωγή
συμβουλευτική γονέων

Γρ. Λαμπράκη 132, Πειραιάς
Τηλ.: 210 4130142

2ος Όροφος
www.logoskinis.gr

Το Μαγικό Μαγνήσιο: Πού το Βρίσκουμε στην Καθημερινότητά μας



Το μαγνήσιο είναι ένα από τα πιο σημαντικά μεταλλικά στοιχεία για τον οργανισμό — και όμως, οι περισσότεροι από εμάς δεν το λαμβάνουμε αρκετά. Συμμετέχει σε εκατοντάδες λειτουργίες του σώματος: στη ρύθμιση του νευρικού συστήματος, στη μυϊκή απόδοση, στη διαχείριση του στρες και στον ποιοτικό ύπνο. Είναι, με λίγα λόγια, το «ήσυχο» μεταλλικό στοιχείο που κρατά το σώμα σε ισορροπία. Ευτυχώς, το μαγνήσιο δεν βρίσκεται σε σπάνιες ή δύσκολες τροφές

— αλλά σε επιλογές που μπορούμε εύκολα να εντάξουμε στην καθημερινή μας διατροφή. Τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά, όπως το σπανάκι και το λάχανο, είναι εξαιρετικές πηγές, καθώς το μαγνήσιο συνδέεται με τη χλωροφύλλη. Μια σαλάτα σπανάκι με ελαιόλαδο και ξηρούς καρπούς μπορεί να καλύψει μεγάλο μέρος των ημερήσιων αναγκών.

Οι ξηροί καρποί και οι σπόροι είναι επίσης πρωταγωνιστές: αμύγδαλα, καρύδια, φουντούκια, κο-

λοκυθόσποροι και ηλιόσποροι. Λίγα γραμμάρια την ημέρα προσφέρουν όχι μόνο μαγνήσιο αλλά και «καλά» λιπαρά που ενισχύουν την καρδιά.

Το κακάο και η μαύρη σοκολάτα περιέχουν εντυπωσιακές ποσότητες μαγνησίου, γι' αυτό και ένα μικρό κομμάτι καλής ποιότητας σοκολάτας (70% και πάνω) μπορεί να έχει πραγματική θρεπτική αξία. Το ίδιο ισχύει και για τα όσπρια — φακές, ρεβίθια, φασόλια — που συνδυάζουν μαγνήσιο

με φυτικές ίνες και πρωτεΐνη. Τέλος, το αβοκάντο, οι μπανάνες και τα δημητριακά ολικής άλεσης συμπληρώνουν φυσικά τη λίστα. Όταν εντάσσουμε αυτές τις τροφές στο καθημερινό μας τραπέζι, δεν ενισχύουμε μόνο τη φυσική ενέργεια και την απόδοση, αλλά και τη διάθεση.

Το μυστικό, όπως πάντα, δεν είναι τα συμπληρώματα, αλλά η ποικιλία — γιατί η ισορροπημένη διατροφή παραμένει η πιο φυσική πηγή ευεξίας.

Παναγιώτης Σ. Κυρμιζογλου

Στρατιωτικός Ιατρός
Πλαστικός Χειρουργός
Επιμελητής Πλαστικής Χειρουργικής
401 ΓΣΝΑ



Επιστημονικό συνεργάτης LIFECHECK

ΙΑΤΡΕΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

Κηφισίας 18 - Αμπελόκηποι
Τηλ.: 211 40 75051, ΤΚ 115 26
Κινητό: 6945 399796

Κιν.: 6945 399796 | web: www.kurmizoglou-plastikos.gr
e-mail: pkurmizoglou@yahoo.gr | FB: CosmeticAesthetic



Πέτρος Ν. Δεμπεγιώτης MD, MSc

Ορθοπαιδικός Χειρουργός
Διπλωματούχος Neural Therapy



Ιατρείο Αθήνας

Κυψέλης 106, Πλ. Κυψέλης
Τ.Κ. 11363, Αθήνα
☎ +30 213 032 1924
♦ +30 6944 818 694

ΙΑΤΡΟΣΠΟΤ (Μαρούσι)

Αιγιάλειας 21 και Χαλεπά 1
Τ.Κ. 151 25, Μαρούσι
☎ +30 210 300 1966
♦ +30 6944 818 694

www.dempegiotis.gr petros@dempegiotis.gr



ΓΕΩΡΓΙΟΣ Θ. ΒΑΡΔΟΥΝΙΩΤΗΣ

ΔΙΠΛ. ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΟΣ - ΜΗΧΑΝΟΛΟΓΟΣ

ΗΛΕΚΤΡΟΜΗΧΑΝΟΛΟΓΙΚΕΣ ΜΕΛΕΤΕΣ

ΠΕΡΙΕΛΙΞΕΙΣ ΗΛΕΚΤΡΟΚΙΝΗΤΗΡΩΝ

ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ 21, ΚΑΛΛΙΠΟΛΗ

ΤΗΛ. 210 4520466

ΚΙΝ. 6944 918959

email: giorvar1@gmail.com

Dr. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ Β. ΧΡΟΝΟΠΟΥΛΟΣ

ΑΓΓΕΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ

Δ/ΝΤΗΣ ΑΓΓΕΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ
ΝΟΣ. "ΕΡΡΙΚΟΣ ΝΤΥΝΑΝ"

Τηλ. Κέντρο: 210 69.72.000

ΙΑΤΡ.: ΠΙΝΔΑΡΟΥ 3, ΚΟΛΩΝΑΚΙ ΑΘΗΝΑ Τ.Κ.: 106 76

ΤΗΛ./ΦΑΞ: 210 72.59.158 - ΚΙΝ.: 6944 35.78.99

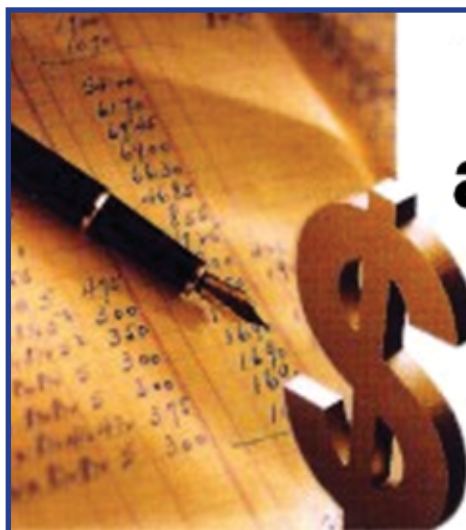
E-mail: chronopoulos5@gmail.com



ΑκίνηταHellas
Real Estate Agency

Σύμβουλοι
Επενδύσεων
Ακίνητης
Περιουσίας

Τ. 210 956 59 93
Μ. 697 771 23 94
E: athitakis@akinitahellas.com
www.akinitahellas.com
Εθ. Βενιζέλου 114
& Δημητράκοπούλου 95,
Καθηθέα



accountant

οικονομολόγος - φοροτεχνικός

Πάρης Παπαδόπουλος

Κιν.: 6944 222 902 - Τηλ./Fax: 210 2380 440 - Τηλ.: 210 6202 312

papadopoulosprs@gmail.com

Ιλίσίων 5 - Κηφισιά

Γρηγ. Λαμπράκη 31 - Αγ. Ανάργυροι



ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗΣ & ΣΙΑ Ο.Ε

ΜΑΝΩΛΗΣ ΣΦΑΚΙΑΝΑΚΗΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΕΣ - ΕΜΠΟΡΙΟ - ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ
ΠΛΑΣΤΙΚΩΝ ΜΟΥΣΑΜΑΔΩΝ
ΕΜΠΡΙΜΕ ΑΚΡΙΛΙΚΑ ΤΕΝΤΟΠΑΝΑ

ΕΙΔΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΝΑΓΝΩΣΤΕΣ ΤΗΣ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ



ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ 54, ΠΕΙΡΑΙΑΣ Τ. 2104206216 - Τ/Φ. 2104208198

email: info@mousamades-sfakianakis.gr

site: www.mousamades-sfakianakis.gr

Επεξεργασία & Τυποποίηση Κρεάτων



- Κεμπάπ Πολίτικο
- Κεμπάπ
- Μπιφτέκι
- Μπιφτέκι Πολίτικο
- Μπιφτέκι Κοτόπουλο

Λ. ΕΙΡΗΝΗΣ 73 - ΤΑΥΡΟΣ

Τηλ. 210 34 28 121

e-mail: manoliskebab@yahoo.gr

ΕΝΕΧΥΡΟΔΑΝΕΙΣΤΗΡΙΟ
ΑΓΟΡΑ ΧΡΥΣΟΥ

→ ΑΜΕΣΗ ΠΛΗΡΩΜΗ ←

ΣΤΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΤΙΜΕΣ ΤΗΣ ΑΓΟΡΑΣ
ΑΓΟΡΑΖΟΥΜΕ ΧΡΥΣΑ ΚΑΙ ΑΣΗΜΕΝΙΑ ΚΟΣΜΗΜΑΤΑ, ΛΙΡΕΣ, ΑΣΗΜΕΝΙΑ ΣΚΕΥΗ

ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΗΣ ΧΡΥΣΟΧΟΪΑΣ (ΣΑΝ ΤΕΧΝΙΤΕΣ) ΑΠΟ ΤΟ 1987,
ΕΧΟΥΜΕ ΤΗΝ ΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΩΝ ΚΟΣΜΗΜΑΤΩΝ ΣΑΣ.

Κιν.:  6971 655672

Βρισκόμαστε στα Ταμπούρια Χορμοβίτου 282 & Καλοκαιρινού
ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΙΕΡΟ ΝΑΟ ΤΗΣ ΥΠΑΝΑΝΤΗΣ & ΑΠΕΝΑΝΤΙ ΑΠΟ ΤΟ ΒΕΝΖΙΝΑΔΙΚΟ

photoirida
Μαρία Βενιζέλου



e-mail: photoirida@yahoo.gr

Πελοπίδα 136, Περιστέρι

tel: +30 210 57 60 150

+30 6951 796 436

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΝΙΚΟΛΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

Λογιστής - Φοροτέχνης - Σύμβουλος Επιχειρήσεων

Πρωτοπαπαδάκη 40, Γαλάτσι, Τ.Κ. 111 47

Τηλ./Fax: 210 2222720, 6974 931029

e-mail: kostasnikolakop@yahoo.gr



ΑΝΑΓΝΩΣΤΟΥ

ΠΑΡΑΓΩΓΗ - ΕΜΠΟΡΙΑ ΦΥΤΟΧΩΜΑΤΩΝ & ΚΟΜΠΟΣΤ



www.anagnostou.gr - 210 2468762 - 210 2469255



TSELEKOS
= TECHNICAL =
marine interior-exterior construction

- Ξύλινες Κατασκευές
- Teak Deck
- Αποκλειστικές Υπηρεσίες

tselekos-technical.gr
Μπότσαρη Μάρκου 37,
Δραπετσώνα, 18648
Τ. 211 1827741
Κ. 6937 300719




KOKKINIS

ROLEX TUDOR

ROLEX TUDOR

VOSTOK EUROPE MONT BLANC ELYSEE

PICTO ALEXANDER SHIROKOFF UNO de 50

ARNE JACOBSEN CŒUR de LION

LOUISE KRAGH



Βασ. Γεωργίου Α' 4 • Γλενράδας 18535 • Τηλ: 210 4102520
kokkinis@watchmaster.gr • www.watchmaster.gr




TZINEΛΛΗΣ




ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΑ ΥΛΙΚΑ

- Οικοδομικά υλικά • Ξηρά δόμηση
- Χρώματα • Σιδηρικά • Μονωτικά

Θηβών 291. Αιγάλεω Τ.Κ. 122 44

☎ 210 54 44 595 ☎ 6977 64 75 41

✉ tzinellisch@gmail.com



Η εταιρεία "ΣΧΗΜΑ ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ" προσφέρει τις υπηρεσίες της από το 1990 στην Ελληνική αγορά με συνέπεια, έχει μεγάλη εμπειρία στις κατασκευές, άριστη γνώση των τεχνικών προδιαγραφών του χώρου και με τεχνική ενημέρωση σε νέα προϊόντα στον τομέα της κατασκευής εσωτερικής δόμησης.



www.sxima.gr

ΥΨΗΛΑΝΤΟΥ 26, ΓΕΡΑΚΑΣ • ΤΗΛ: 210 2025111 • ΜΟΒ: 6944 318585 • Email: info@sxima.gr

SOLDIERS 

Kanellakis Army Surplus

ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΑ ΕΙΔΗ - ΕΝΔΥΜΑΤΑ - ΥΠΟΔΗΜΑΤΑ

Κανελλιάκης Σ. Βασίλειος



ΙΟΥΛΙΑΝΟΥ 94, ΣΤΑΘΜΟΣ ΛΑΡΙΣΗΣ • ΤΗΛ. 210 8829070
www.soldiers.gr E-mail: info@soldiers.gr

DA

Accounting

ΛΟΓΙΣΤΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

ΚΟΥΡΚΟΥΛΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ

☎ 210 29 33 423
☎ 694 82 49 243
✉ polysta1@gmail.com / dataxis@yahoo.com



**ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΗΣ
ΠΛΑΣΤΙΚΩΝ
ΚΑΙ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΩΝ**

*Παραγωγή βελούδινων κασετινών για:
Τιμητικές Πλακέτες, μετάλλια,
νομίσματα, τρόπαια, δώρα Prestige
και ειδικές κατασκευές.*

Τατοίου 40, Μεταμόρφωση, Αθήνα, 14451 | Τ.: 210 2825138
Email: s.tseronis@gmail.com | www.tseronis.gr



*Η Ποιοτική...
δεν κρύβεται...*



ΑΝΤΩΝΙΟΣ Η. ΖΟΥΚΟΣ
ΔΙΠΛ. ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΜΗΧ/ΚΟΣ Ε.Μ.Π.
ΜΕΛΕΤΕΣ - ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ

- Μελέτη - Επίβλεψη Τεχνικών Έργων
- Κατασκευή Τεχνικών Έργων
- Άδειες Δόμησης
- Άδειες Μικρής Κλίμακας
- Ανακαινίσεις (Μελέτη - Κατασκευή)
- Τακτοποιήσεις Αυθαιρέτων
- Έκδοση Π.Ε.Α. (Πιστοποιητικό Ενεργειακής Απόδοσης)
- Έκδοση Βεβαίωσης Μηχανικού για Μεταβίβαση

Λ. ΚΑΤΣΩΝΗ 60Α, ΜΟΣΧΑΤΟ 183 44
ΤΗΛ.: 210 9404970 - 697 3825666 | email: zoukosantonis@me.com



**ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟ
SERVICE
ΑΝΤΩΝΗΣ ΜΑΘΑΙΟΥ**

*Πορέχουμε αξιόπιστες και
οικονομικές υπηρεσίες επισκευής
και συντήρησης του αυτοκινήτου σας.*



**Διαγνωστική
& επισκευαστική
μονάδα αυτοκινήτων
στο Κερατσίνι**

- Service
- Ηλεκτρονικός Έλεγχος
- Έκδοση κάρτας καυσαερίων
- Καθαρισμός μπεκ
- Service Air Condition
- Ανταλλακτικά
- Επισκευή σασμάν

Λεωφ. Δημοκρατίας 138 & Παλληκαρίδη Αυξεντίου 58, Κερατσίνι
Τηλ.: 210 40 10 233 | Κιν.: 6944 41 07 42
antwnismathaiou@hotmail.com
www.iaponiko-kentro.gr




ΦΟΥΣΕΚΗΣ SERVICE

Φουσέκης Δημήτρης
Υπεύθυνος Συνεργείου

Λ. Δημοκρατίας 276
Τ.Κ. 135 62, Αγ. Ανάργυροι
Τηλ.: 210 - 2321291 - Κιν.: 6979 215 377
www.autofit.gr - E. fousekis@autofit.gr



**PARKING ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ
ΓΙΑΚΟΥΜΑΤΟΥ**



PARKING

- Parking Φορτηγών και Αυτοκινήτων
- Πλυντήριο
- Λιπαντήριο
- Αξεσουάρ
- Λιπαντικά

Ασπρόπυργος 193 00 | Τ.: 210 557 5519




**ΣΧΟΛΗ ΟΔΗΓΩΝ
ΡΟΥΜΠΑΣ
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ**

ΔΙΠΛΩΜΑΤΑ, ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΕΙΣ, ΚΤΕΟ
ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΑ, ΜΟΤΟΣΥΚΛΕΤΩΝ
ΦΟΡΤΗΓΩΝ, ΛΕΩΦΟΡΕΙΩΝ, ΝΤΑΛΙΚΑ
ΔΙΑΘΕΤΟΥΜΕ ΚΑΙ ΑΥΤΟΜΑΤΟ ΟΧΗΜΑ
ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ
Ρούμπας Νικόλαος
Κιν.: 693 32 62 052

ΑΜ-Α1-Α2-Α-Β-Γ-Δ-Ε
Ιωαννίνων 5 - Περιστέρι
Τηλ.: 210 57 58 152, Κιν.: 697 72 17 889
e-mail: panagiwthsrumpas@hotmail.com
e-mail: nikosrumpas@hotmail.com




IG CONSTRUCTIONS
www.ig-constructions.gr



Αγίας Μαρίας 46, Περιστέρι 12135
Τηλ: 211 4015215
Κιν: 6930 424202
Email: info@ig-constructions.gr




**VEZIRGIANNIS
CONSTRUCTION**

ΕΜΜ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΒΕΖΥΡΓΙΑΝΝΗΣ
Ιδρυτής Est. 1965



📍 Αγραύλης 37, Κηφισιά 14564, Ελλάδα
☎ +30 210 571 7373 📞 +30 6977 50 82 86
✉ info@vezirgiannis.com 🌐 www.vezirgiannis.com



ΤΕΧΝΟ ΚΛΙΜΑ
ΚΛΙΜΑΤΙΣΜΟΣ - SERVICE

Κλιματισμός
Αεροκουρτίνες
Εξαερισμός

- ♦ Τοποθέτηση Κλιματιστικού
- ♦ Εγκατάσταση Κλιματιστικού
- ♦ Απεγκατάσταση Κλιματιστικού
- ♦ Καθαρισμός & Συντήρηση
- ♦ Επισκευή Κλιματισμού



Καποδιστρίου 66, Μοσχάτο 18344 | E-mail: texnoklima@yahoo.gr
T.: 210 9408225 | K.: 6945 705781
www.texnoklima.gr



ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΝΕΛΚΥΣΤΗΡΩΝ

• Εγκαταστάσεις • Συντηρήσεις • Επισκευές

Μπλέτσας Νικόλαος

Έδρα: Κορώνης 13, Περιστέρι, 12133
Τηλ.: 210 5740387, Fax: 210 5748010, Mobile: 6972 275061

Papazotos
Design and Construction

www.anakainisi-papazotos.gr



- Οικονομικά Πακέτα Ανακαίνισης
- Κατασκευές Κατοικιών - Κτηρίων
- Μελέτη - Σχεδιασμός - Επίβλεψη
- Αναπαλαιώσεις
- Εξωτερικοί Χώροι

Η τεχνική εταιρεία Παπαζώτος έχει δυναμική παρουσία στον κατασκευαστικό χώρο από τις αρχές της δεκαετίας του '60. Αντικείμενο της εταιρείας είναι πάσης φύσεως οικοδομικά έργα.

Εθν. Αντιστάσεως 24, Γέρακας
T: 210 8070335 / M: 6977 071114 - 6977 571755
E-mail: anakainisipapazotos@gmail.com



PAINT CITY
ΧΡΩΜΑΤΑ - ΣΙΔΗΡΙΚΑ - ΕΡΓΑΛΕΙΑ



- ΧΡΩΜΑΤΑ
- ΔΙΑΛΥΤΙΚΑ - ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΑ
- ΑΝΑΛΩΣΙΜΑ - ΕΙΔΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ
- ΣΤΟΚΟΙ - ΚΟΝΙΑΜΑΤΑ - ΚΟΛΛΕΣ
- ΜΟΝΩΤΙΚΑ - ΣΤΕΓΑΝΩΤΙΚΑ
- ΕΡΓΑΛΕΙΑ ΧΕΙΡΟΣ
- ΕΡΓΑΛΕΙΑ
- ΟΙΚΙΑΚΑ ΕΙΔΗ & ΚΗΠΟΥ
- ΥΔΡΑΥΛΙΚΑ
- ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

www.paintcity.gr

Τηλ: +210 92 23 633
Κιν: 697 729 2652
Email: info@paintcity.gr
Βεΐκου 50, Κουκάκι 117 41



TAXES & ACCOUNTING

GEORGE BESIERIS

ΦΟΡΟΤΕΧΝΙΚΟ
ΛΟΓΙΣΤΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

ΦΑΝΕΡΩΜΕΝΗΣ 11Α
155 61 ΧΟΛΑΡΓΟΣ
ΤΗΛ: 210 6533286
210 6528134

ΜΠΕΣΙΕΡΗΣ Λ. ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΦΟΡΟΤΕΧΝΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ
ΛΟΓΙΣΤΗΣ Α' ΤΑΞΗΣ

www.GBTaxes.gr
info@gbtaxes.gr



ΝΑΥΠΗΓΟΞΥΛΟΥΡΓΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ
ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ ΚΑΜΠΙΝΩΝ, ΘΑΛΑΜΩΝ, ΠΙΣΙΝΩΝ

ΟΜΗΡΙΔΟΥ ΣΚΥΛΙΤΣΗ 28, ΠΕΙΡΑΙΑΣ, 18532
Τ.: 210 4172868, 6951 797297 - Ε.: giorgos.kalamakis@gmail.com
www.teak-kalamakis.gr



Αιγαίο Πάρκινγκ Σκαφών

Πύργου & Θεσσαλονίκης
18346, Μοσχάτο
210.4830640
6942261021
Parking.aigaio@gmail.com
www.aigaio parking.gr

P 100% κλειστός
χώρος

P 3' από τη γλίστρα
του Φλοίσβου



YAMAHA

MARINE SERVICE PIRAEUS

Παναγιώτης Βλάσης

Service - Πωλήσεις
Εξωλέμβιων Κινητήρων - Σκαφών Αναψυχής

**Πολλυεστερικά Σκάφη
OLYMPIC**

Ψαρρών 116 & Γυθείου
Πειραιάς
Τηλ. 211 4067709
Κιν. 6936 646 007
E-mail: ymsptv@gmail.com



ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΗ
ΔΑΣΚΑΛΑΚΗΣ

Μεταφορές σε όλη την Ελλάδα
με συνέπεια & επαγγελματισμό!

ΜΕΤΑΚΟΜΙΣΕΙΣ - ΑΝΥΨΩΣΕΙΣ
ΠΑΚΕΤΑΡΙΣΜΑ - ΦΥΛΑΣΗ / ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ
ΣΥΝΔΕΣΗ / ΑΠΟΣΥΝΔΕΣΗ ΗΛΕΚΤΡΙΚΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ



Υπεύθυνος: ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΔΑΣΚΑΛΑΚΗΣ
ΓΕΜΕΛΟΥ 14Α, Νίκαια, Πειραιάς Τ.Κ.: 18450

Τηλέφωνο - Φαξ: 211 4172597 • Κινητό: 6909422644, 6936539491
web: www.metaforikidaskalakis.gr



ΠΑΡΤΑΛΗΣ ΜΕΤΑΦΟΡΙΚΗ ΕΠΕ.

ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ
ΜΕΤΑΚΟΜΙΣΕΙΣ
ΔΙΑΝΟΜΕΣ
ΑΜΠΑΛΑΣ
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ
ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ



ΣΤΑΜΑΤΗΣ ΠΑΡΤΑΛΗΣ

ΠΟΤΑΜΟΥ 14 - ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΣ

ΤΗΛ.: 210 4977667, FAX: 210 4951286
ΚΙΝ.: 6973 309789, 6932 230855



ΑΦΟΙ ΧΑΪΔΟΥ Ο.Ε

Εγκαταστάσεις - τοποθετήσεις - μετατροπές σε LPG & CNG

Πιστοποιημένος
για μετατροπή οχημάτων
σε CNG από τη ΔΕΠΑ & ΤΥΥ

OPTIMA
MOTOR OIL & OIL SYSTEMS

LANDIRENZO

BRC

**Service
ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ**
για όλες τις μάρκες
αυτοκινήτων!

16ο χλμ. Λεωφ. Λαυρίου, Παιανία, 19002
Τ. 210 6643490
info@chaidosparts.gr | ΑΦΟΙ Χαΐδου

PERATINOS SERVICE

Σύγχρονο συνεργείο αυτοκινήτων με εγκαταστάσεις τελευταίας τεχνολογίας

Υψηλής ποιότητας προϊόντα και υπηρεσίες

BMW **MINI**



Με κάθε αλλαγή λαδιών ΔΩΡΕΑΝ γενικός έλεγχος

- ✓ Ηλεκτρονικός έλεγχος (διάγνωση-κωδικοποίηση-προγραμματισμός)
- ✓ Αλλαγή αμορτισέρ - αναρτήσεων
- ✓ Ανταλλακτικά καινούργια & μεταχειρισμένα

Φαλήρου 82 Πειραιάς 18543
Τηλ/ Fax 210 4209003
service@peratinos.gr www.peratinos.gr





Auto Service

ΣΜΥΡΝΙΟΣ ΝΙΚΟΣ

35 χρόνια εμπειρία!

Αγ. Νεκταρίου 22, Γέρακας
210 6618788

- Συνεργείο
- Φανοποιείο
- Ευθυγραμμίσεις
- Αμορτισέρ
- Φρένα
- Βελτιώσεις
- LPG

AUTO SERVICE

Εξειδικευμένο Συνεργείο - Ηλεκτρολογείο

ΠΑΠΑΖΟΓΛΟΥ ΓΙΑΝΝΗΣ

Εδώ και χρόνια μας εμπιστεύονται οι επαγγελματίες αυτοκινητιστές **τώρα** και οι **ΙΔΙΩΤΕΣ** ιδιοκτήτες:

- ✓ εγγυημένης εργασίας
- ✓ καλών τιμών

Castrol **SEAT** **Γ. ΠΑΠΑΖΟΓΛΟΥ** **AUTO SERVICE**



Δίνουμε λύση σε κάθε σας πρόβλημα!

Λ. ΛΑΥΡΙΟΥ 31, ΓΛΥΚΑ ΝΕΡΑ - ΣΤΑΥΡΟΣ
Για ΠΡΟΣΦΟΡΑ ή
ΡΑΝΤΕΒΟΥ καλέστε

213 0273210
ΚΙΝΗΤΟ: 6977550806

Diesel Expert
Πολυετής εμπειρία
στο diesel

- ✓ Καταρτισμένο προσωπικό
- ✓ Μηχανήματα σύγχρονης τεχνολογίας

Ι.ΚΤΕΟ

ΚΟΜΒΟΣ ΑΜΑΡΟΥΣΙΟΥ

Για το Αυτοκίνητο & για το ΜΟΤΟ

11011

www.ikteokifisias.gr

Λεωφ. Κηφισίας - Χειμάρas & Γρανικού 2, ΜΑΡΟΥΣΙ



peppas

GO GREEN

ΜΟΝΑΔΑ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ ΑΕΚΚ ΚΑΔΟΙ ΜΠΑΖΩΝ

- 2106215605 - 6985068777
- <https://www.kadoimpazwn.gr>
- s.kamataki@kadoimpazwn.gr
- Θέση Ρυκιά - Ασπρόπυργος



**ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ
ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ**

ΜΑΡΗ ΡΕΝΤΖΕΠΗ
 ☎ 210 95 14 383
 ☑ Μενελάου 27-29,
 Καλλιθέα 176 72
 ✉ marirentzepe@gmail.com
 🌐 www.marirentzepe.gr

**ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ
ΜΑΘΗΣΗΣ**



**ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑ
ΘΑΛΗΣ**

**ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟ
ΜΕΣΗΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

Ξενοφώντος 34 Γλυφάδα
 Τ.: 210 89 43 575
 E: glifada@thalis-edu.gr
 www.thalis-edu.gr



**ΚΕΝΤΡΟ
ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ - ΜΕΛΕΤΗΣ**

Ηρακλειδών και Αιγαίου, 16672, Κορωπί
 Τ.: 210 8973732 - Κ.: 6947 845436
 pixidavasila@yahoo.com



ΠΟΛΥΜΗΛΗ
 ΚΕΝΤΡΟ ΧΟΡΟΥ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

Μαινεμένης 12-18, Καισαριανή
 Τηλ.: 211 214 3005
 email: info@polymili.gr
 www.polymili.gr
 f Polymili



DaSilva
 www.epipladasilva.gr

**ΤΑΠΕΤΣΑΡΙΕΣ ΕΠΙΠΛΩΝ
ΕΠΙΠΛΑ ΚΑΙΝΟΥΡΓΙΑ
ΣΤΡΩΜΑΤΑ
ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΕΙΣ ΕΣΩΤ. ΧΩΡΟΥ**

Κρέμου & Μπουμπουλίνας 32, Καλλιθέα
 Τηλ.: 210 9572660 | Κιν.: 6932 721735 | dasilva.diakosmisi@yahoo.gr



**ΛΟΓΙΣΤΙΚΟ ΦΟΡΟΛΟΓΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ
ΑΡΕΤΗΣ ΜΠΑΣΙΑΚΟΥ**

- Οργάνωση - Επίβλεψη επιχειρήσεων
- Μηχανοργάνωση επιχειρήσεων
- Τήρηση λογιστικών βιβλίων Β και Γ κατηγορίας
- Συστάσεις - λύσεις εταιρειών
- Φορολογικές δηλώσεις
- Φ.Π.Α.
- Πιστοποιητικά ηλεκτροδότησης

ΕΔΡΑ: Πριγκ. Όθγας 1, Άγιοι Ανάργυροι (δίπλα στη ΔΟΥ Αγ. Αναργύρων)
 τηλ.: 210 2612821, fax: 210 2612820
 e-mail: basiaku_acc@yahoo.gr

Pet taxi drivers

Τηλ. ραντεβού what's up

Έλενα

6985.074.888

6987.978.003

Και στο facebook: pet taxi drivers



KERK'S BARBERSHOP

KERK'S BARBERSHOP
 Πανόρμου 11-13
 Αθήνα Αμπελόκηποι
 Τηλ.: 2130 336422
 Κιν.: 6973440503
 f kerkbarbershop

Κτηνιατρικό Κέντρο

Μιχάλης Ι. Μάντακας
Βανέσσα Μ. Μάντακα

Κουντουριώτου 20α
 141 22, Ηράκλειο Αττικής
 210 2826969
 6979079291
 6973341148
 mike@mantakas.gr
 www.mantakas.gr

www.facebook.com/petclinicmantakas

ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

Παθολογικό
 Χειρουργικό
 Οστεοσυνθέσεις
 Στειρώσεις
 Μαιευτικές Επεμβάσεις
 Πλήρες Βιοχημικό
 Ενδοσκοπήσεις
 Καλαιοθητικές Επεμβάσεις
 Καλαιοθητικές Επεμβάσεις
 Μικροβιολογικό
 Ακτινολογικό
 Υπέρηχοι

VOULGARIS
 VOULGARIS JEWELRY
 EST. 1987

ΧΟΝΔΡΙΚΗ ΠΩΛΗΣΗ ΛΕΗΜΙ-ΧΡΥΣΟ
 READY STOCK!
 Χαβρίου 8, 10562 Αθήνα | 210 3254810, 6986824548
 www.voulgaris.gr

ΑΔΑΜ ΧΡΥΣΟΥΛΑ

Τήρηση Βιβλίων
 Φορολογικές Δηλώσεις
 Έναρξη - Διακοπή
 Μισθοδοσίες

ΚΥΠΡΟΥ 64, 19441 / ΚΟΡΩΠΙ
Τ.: 2106626564 - ΚΙΝ.: 6977077002
E-mail: adamlogistika@gmail.com - www.adamxrysoula.4ty.gr

Mail
 HELLENIC FREE PRESS

ΒΡΕΙΤΕ ΜΑΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ ΣΤΟ
 WWW.THEHELLENICMAIL.GR



Με τη Βανέσα Παραντί, "ήταν η ευτυχία", λέει ο Τζόνι Ντεπ

Με τη Βανέσα Παραντί «ήταν η ευτυχία», εκμυστηρεύτηκε σήμερα στο Γαλλικό Πρακτορείο Ειδήσεων (AFP) ο διάσημος ηθοποιός Τζόνι Ντεπ, αναφερόμενος στη Γαλλίδα τραγουδίστρια, με την οποία ήταν ζευγάρι το διάστημα μεταξύ 1998-2012 και απέκτησαν δύο παιδιά.

«Το μόνο που έχω είναι απίστευτες αναμνήσεις από εκείνη την περίοδο. Κατά τη διάρκεια των περιόδων, είχα τον χρόνο να είμαι πατέρας», εξήγησε ο ίδιος, σε συνέντευξη που παραχώρησε από το Τόκιο.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ

Ο Ρόμπι Γουίλιαμς μίλησε με υπερηφάνεια για το ντεμπούτο της κόρης του, Τέντι στην υποκριτική

Ο Ρόμπι Γουίλιαμς μίλησε με υπερηφάνεια για την κόρη του Τέντι που κάνει το ντεμπούτο της στην υποκριτική στη χριστουγεννιάτικη ταινία «Tinsel Town».

Ο Άγγλος τραγουδιστής και τραγουδοποιός και η σύζυγός του Άντα Φιλντ συνόδευσαν την 13χρονη κόρη τους στο κόκκινο χαλί στην πρεμιέρα της ταινίας χθες στο Λονδίνο. Η Τέντι Γουίλιαμς πρωταγωνιστεί μαζί με τους ηθοποιούς Ρέμπελ Γουίλσον, Κίφερ Σάδερλαντ και Κάθριν Ράιαν στην εορταστική ταινία σε σκηνοθεσία του Κρις Φόγκιν, η οποία θα είναι διαθέσιμη για streaming στο Sky Cinema από τις 5 Δεκεμβρίου.

Πηγή: ΑΠΕ-ΜΠΕ



www.clearhands.gr

Παπαμαγγανά Ευστρατία
ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΠΩΛΗΣΕΩΝ

Σοφίας Βέμπο 1, Γλυφάδα
Τηλ. 210 9881895
email: info@clearhands.gr

ΓΕΝΙΚΗ
ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ
ΚΤΙΡΙΩΝ

PRESTIGE MANAGEMENT GROUP

Prestige Facilities S.A.

- ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΤΙΡΙΩΝ
- ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΧΩΡΩΝ
- ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΩΝ ΧΩΡΩΝ, ΓΡΑΦΕΙΩΝ
- ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΚΤΙΡΙΩΝ

Γ. Παπανδρέου 76, Ζωγράφου
Τηλ.: 210 5777300 - Κιν: 6936 758051
Email: dvalergas@prestigeccsfacilities.gr




Βίλλα Αιμιλία
Προσχολική Αγωγή
Ιδιωτικό Νηπιαγωγείο
Ιδιωτικό Δημοτικό Σχολείο

Βίλλα Αιμιλία
Κέντρο Προσχολικής Αγωγής
Δημοκρατίας 17, 15452 Παλαιό Ψυχικό
Τηλ: 210 671 0900-210 671 5305
Ιδιωτικό Νηπιαγωγείο-Δημοτικό Σχολείο
Νικηφόρου Λύτρα 14, 15452 Παλαιό Ψυχικό
Τηλ: 210 677 0854-210677 6735

www.villaaimilia.gr
grammateia@villaaimilia.onmicrosoft.com
@VillaAimiliaSchool
villa_aimilia_school



Χρεμωνίδου 17
Παγκράτι Αθήνα 11633
Τηλ.: +30 210 342 3811
www.johnp.gr
e-shop: www.johnp-shop.com





**electrica
DOMUS**

ΗΛΕΚΤΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ
ΑΥΤΟΜΑΤΙΣΜΟΙ ΚΤΙΡΙΩΝ

Αμοζόνων 7, Περιστερί, ΤΚ 12135
E. info@electricadomus.gr | T. +30 210 2696443
M. +30 6936 527084, +30 6932 611570
S. www.electricadomus.gr

@electricadomus

NETX
AUTOMATION

Design & Style
Κουκουτσάκης

Δημιουργούμε
εδώ και **73**
χρόνια



Γρηγ. Μουρίκη 15,
Τ.Κ. 17343, Άγιος Δημήτριος
Τηλέφωνο: 210 9716 039
FAX: 210 9761 388
Email: mail@koukoutsakis.gr

Design & Style Koukoutsakis
koukoutsakis_design_and_style
koukoutsakis.gr

**Κουτσοκέρη Σ.
Σοφία**

Ενάρξεις - Μεταβολές
Εργατικά - Ασφαλιστικά
Εταιρικά
Μηχανοργάνωση
Λογιστηρίων Επιχ.
Τήρηση Βιβλίων
Α', Β', Γ' Κατηγορίας
Δηλώσεις - Εισοδήματος

ΛΟΓΙΣΤΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

Νάξου 60, Γαλάτσι, Τηλ.: 210 2130049, Κιν.: 6973 794948
sofia.koutsokeri@gmail.com

TAXI - ΚΑΤΣΑ

34 Χρόνια
στην υπηρεσία του επαγγελματία αυτοκινητιστή

ΑΓΟΡΕΣ - ΠΩΛΗΣΕΙΣ - ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ



Κάντε το ταξί σας
να μετράει κέρδη.

Αποκτήστε μία άδεια TAXI στην Αθήνα και έχετε εγγυημένο εισόδημα
σε όποιο μέρος της Ελλάδας βρίσκεστε.



Το Tobacco Hotel αποτελεί την μεταμόρφωση ενός από τα παλαιότερα καπνομάγαζα της Θεσσαλονίκης σε παραδοσιακό ξενοδοχείο Α' Κατηγορίας (4 αστέρων), στο κέντρο της πόλης, έτοιμο να σας υποδεχτεί.

Δίνοντας μεγάλη σημασία στην πελομερεια, πάντα με σεβασμό προς τον επισκέπτη και κατανοώντας τις ανάγκες του, δημιουργήσαμε ένα ζεστό και ευχάριστο περιβάλλον όπου κύριο μέλημά μας είναι η προσφορά υπηρεσιών φιλοξενίας υψηλού επιπέδου.

Τα 57 πολυτελή δωμάτια άνετα και λειτουργικά καλύπτουν τις ανάγκες τόσο του επιχειρηματία όσο και του απλού επισκέπτη της πόλης. Διακοσμημένα με γούστο, απλότητα και σεβασμό προς τον επισκέπτη, παίζουν σε ανοιχτούς και σκούρους γήινους τόνους σε μια εναλλαγή μάρμαρου και ξύλου, με αποτέλεσμα ένα σοβαρό αλλά συνάμα ξεκούραστο περιβάλλον.

Τα ευρύχωρα μπάνια συμπληρώνουν με διακριτικότητα, στους ίδιους χρωματικούς τόνους, την ταυτότητα του καλού γούστου.

Αγίου Αντριού 25, 54632 | ☎ 0030 2310 515002 | 📠 0030 2310 530711 | ✉ info@davitel.gr

www.davitel.gr