




ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΚΑΡΕΑ:
Το Παιδί στο επίκεντρο
του ενδιαφέροντος
Συνέντευξη με τον
Ξενοφώντα Χολέβα
σελίδες 14-15

ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ
Και μετά τα μέτρα;
Πώς προχωράμε;
της Αθηνάς Σφυρή
σελίδα 8



ΜΕΤΡΑ ΣΤΟ ΔΗΜΟ ΒΥΡΩΝΑ

για την αντιμετώπιση
της πανδημίας
του Κορωνοϊού

σελίδες 4-7



Γραφείο Τελετών
ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΧΟΥΜΠΑΥΛΗΣ
Αποτεφρώσεις σε ΕΛΛΑΔΑ και ΕΞΩΤΕΡΙΚΟ, σε λογικές τιμές
Αγ. Σοφίας 71, τ. 210 7613000, 695 195 1008

66 editorial

Κι εκεί που ετοιμαζόμασταν για το 4ο φύλλο της εφημερίδας μας, ανατράπηκαν όλα τα σχέδιά μας. Απαγόρευση κυκλοφορίας, κλείσιμο επιχειρήσεων, αποστάσεις ασφαλείας μεταξύ μας κι όλα αυτά που ζούμε και όλοι γνωρίζουμε καλά.

Θεωρήσαμε αρχικά πως η έκδοση του 4ου φύλλου μας κάτω απ' αυτές τις συνθήκες, δεν θα είχε ουσιαστικό αποτέλεσμα σε κανένα τομέα. Ούτε στον τομέα της έντυπης ενημέρωσης, ούτε βέβαια στον τομέα της προβολής των επιχειρήσεων.

Όμως δεν εγκαταλείψαμε. Ζητήσαμε την επαφή με τους Βυρωνιώτες μέσω της διαδικτυακής έκδοσης της εφημερίδας μας και προσαρμόσαμε την ιστοσελίδα μας, σε αυτά που η κοινωνία μας είχε ανάγκη, θέλοντας να συμβάλουμε κι εμείς σε αυτή την κοινή προσπάθεια.

Εκτός, όμως, από την αρθρογραφία και τις απόψεις που φιλοξενούνται σε αυτό το τεύχος της εφημερίδας μας, **ΠΡΟΒΑΛΟΥΜΕ ΑΠΟΛΥΤΩΣ ΔΩΡΕΑΝ μέσα απ' την ιστοσελίδα μας** -και για όσο διαρκούν τα μέτρα απομόνωσης- τις επιχειρήσεις κάθε μορφής, που εξυπηρετούν κατ' οίκον με σκοπό να αλληλοβοηθηθούμε - δημότες και επιχειρήσεις - την δύσκολη αυτή περίοδο.

Καλή δύναμη σε όλους μας και Καλό Πάσχα!

Μπορείτε να στείλετε στο email μας: dimoskaipoliteia.byron@gmail.com, φωτογραφία της επιχείρησής, το λογότυπο της, τα στοιχεία της (Όνομα επιχείρησης, διεύθυνση, τηλέφωνα, διεύθυνση facebook, email) και θα καταχωρηθεί στον κλάδο που ανήκει. Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με την Κα Έλντα Δεληλάμπρου στο 6943113449 ή τον Κο Σωτήρη Παπαμιχαήλ στο 6936717421.

”

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

Υπεύθυνοι Σύνταξης:

**ΒΛΑΔΙΜΗΡΟΒΙΤΣ ΜΑΡΙΑ
ΠΑΠΑΜΙΧΑΗΛ ΣΩΤΗΡΗΣ**

Έκδοση:

ΑΘΑΝΑΣΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΗΣ

graphDOT

ΓΡΑΦΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ

ΥΜΗΤΤΟΥ 35, ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗ

Επικοινωνία:

dimoskaipoliteia.byron@gmail.com

τ. 6936 717421, 6934 717873

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

.3

Παραπολιτικά

.4-7

Μέτρα στο Δήμο Βύρωνα για την αντιμετώπιση της πανδημίας

.8

Και μετά τα μέτρα; Πως προχωράμε;

.9

Πανδημία Κορωνοϊού: Παγκόσμιος Εμπορικός Πόλεμος

.10-12

Φάκελος: Πανδημίες

.13

Κοινωνικές Δομές

.14-15

Α.Ο. ΚΑΡΕΑ: Το Παιδί στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος

.16

Υποψήφιοι Πανελληνίων 2020 και Κορωνοϊός

.19

Ζωή με χιούμορ: Του Λαζάρου...

.20

Χρήσιμα: Συμβουλές για καλύτερη καθαριότητα

.21

Άστρων Ψιθυρίσματα

.22

Ψυχολογία: Έλληνες σε καραντίνα

.23

Ομορφιά: Η ευκαιρία που θέλαμε!

.24-25

Delivery Βύρωνα

ΣΗΜΕΙΑ ΔΙΑΝΟΜΗΣ:

Την εφημερίδα μας θα την βρείτε στο Δημαρχείο, σε Δημόσιες Υπηρεσίες (ΚΕΠ, ΟΑΕΔ κλπ), στους διαφημιζόμενους επαγγελματίες καθώς και σε άλλα επιλεγμένα σημεία και καταστήματα στο Βύρωνα.

Μπορείτε, επίσης, να μας καλέσετε στο τηλ. 6936 717421 ή να στείλετε e-mail στο dimoskaipoliteia.byron@gmail.com για να την φέρουμε στο χώρο σας!

ΠΑΡΑΠΟΛΙΤΙΚΑ

Η ιστοσελίδα του Άκη

Του Σωτήρη Παπαμιχαήλ

Στην προηγούμενη θητεία του δημοτικού συμβουλίου και με τις αποχωρήσεις πολλών μελών της διοικούσας παράταξης του κυρίου Κατωπόδη, ένα από τα μεγαλύτερα προβλήματα ήταν η υπερψήφιση του προϋπολογισμού. Με αυτό το δεδομένο ο δήμαρχος αναγκαζόταν και έκανε αρκετές υποχωρήσεις. Πολλές απ' αυτές όμως είτε ήταν ντριπλες (μακάρι να είχαμε τέτοιους ντριπλαδόρους και στον Παναθηναϊκό), είτε παρενέβαινε η γνωστή σε όλους μας νόσος αλτζχάιμερ και ξεχνιόντουσαν στην πορεία. Μια τέτοια λοιπόν ντριπλά ήταν και η **υπόσχεση, που ποτέ δεν υλοποίησε**, να σεβαστεί τη δημοκρατία και **να δώσει χώρο στην ιστοσελίδα του δήμου, για τις ανακοινώσεις ή τοποθετήσεις όλων των παρατάξεων της αντιπολίτευσης**. Θα μου πείτε, τέτοιες ώρες, τέτοια λόγια ρε Σωτήρη.

Όμως δεν είναι έτσι. **Η ιστοσελίδα ονομάζεται και οφείλει να είναι «Ιστοσελίδα του Δήμου Βύρωνα»** Εφόσον μιλάμε για τον δήμαρχο Βύρωνα και όχι τον Λουδοβίκο τον 14ο, που δήλωνε το γνωστό σε όλους μας «το κράτος είμαι ΕΓΩ» **οφείλει λοιπόν να παρέχει χώρο να εκφράζονται όλοι οι φορείς της πόλης και φυσικά και οι δημοτικές παρατάξεις που συμμετέχουν στη διοίκηση του δήμου μας**, ώστε οι δημότες να έχουν σαφή και πλήρη εικόνα για την πόλη που ζουν. Όμως πέρα από τον σεβασμό στη δημοκρατία και πέρα απ' τον αλαζονικό τρόπο, που μέχρι σήμερα διαχειρίζεται την ιστοσελίδα η δημοτική αρχή, ακούγεται κωμικοτραγικό να μιλά για ήθος και συνέπεια, όταν **κάνει ακριβώς αυτά που κατηγορούσε τον προηγούμενο δήμαρχο κο Χαρδαλιά**. Τότε κατήγγειλε τον κο Χαρδαλιά για αυτοπροβολή μέσω της ιστοσελίδας και ζητούσε χώρο σ' αυτήν και τώρα δεν τηρεί τις δεσμεύσεις της και πράττει όσα κατηγορούσε.

Κι ακόμη χειρότερα. Η διοικούσα παράταξη δεν είναι καν η πρώτη σε δύναμη παράταξη (άλλο τραγικό της δημοκρατίας αυτό) διαθέτοντας 9 δημοτικούς συμβούλους έναντι της «δεύτερης» που εξέλεξε και διαθέτει 10 δημοτικούς συμβούλους.

Και πάμε στο σήμερα, που με όσα συμβαίνουν, χρειάζεται μεγάλη προσοχή, για να μη καταντήσει η δημοκρατία ιστορικό ανέκδοτο: **Χειροκροτήθηκε δεόντως και διαφημίστηκε η τηλεδιάσκεψη του δημοτικού συμβουλίου**, μέχρι και συνεντεύξεις σε κανάλια δώσανε. Θα πω κι εγώ μπράβο και συγχαρητήρια, για τη χρήση της τεχνολογίας στην υπηρεσία της δημοκρατίας. Της κουτσής όμως δημοκρατίας, μιας και **δεν προσκλήθηκαν καν να συμμετέχουν, ως παρατηρητές έστω, σ' αυτή ούτε τα τοπικά μέσα ενημέρωσης ούτε φορείς της πόλης**, παρά το ότι η τεχνολογία το επιτρέπει να πραγματοποιηθεί χωρίς καν κάποια επιβάρυνση.

Κι επανέρχομαι στην ιστοσελίδα του δήμου μας. Σήμερα που η κυκλοφορία απαγορεύεται, η επικοινωνία με τους δημότες έχει σχεδόν καταργηθεί και έχουν μείνει μόνο τα κοινωνικά δίκτυα, με όλους τους κινδύνους παρανόησης που υπάρχουν σ' αυτά, **δεν θεωρεί η δημοτική αρχή ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΚΟ ΚΑΘΗΚΟΝ να ανακοινώνει μέσα απ' την ιστοσελίδα του δήμου τις τοποθετήσεις και τα δελτία τύπου των δημοτικών παρατάξεων;**

Το ερώτημα μου δεν είναι ρητορικό. Η δημοτική αρχή δεν ανάρτησε δελτίου τύπου δημοτικής παράταξης, παρά το ότι της ζητήθηκε.

Προσωπική μου άποψη είναι πως οι δημοτικές παρατάξεις, πρέπει πλέον να πάψουν να ανέχονται τη μεροληπτική αυτή χρήση της ιστοσελίδας και να επιβάλουν επιτέλους αυτές τη δημοκρατική της λειτουργία.



ΔΗΜΟΣ ΒΥΡΩΝΑ
www.dimosbyrona.gr

Και το Πάσχα,
ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ,

ακολουθούμε τις οδηγίες προφύλαξης,
φροντίζουμε τους εαυτούς μας και τους συνανθρώπους μας!

Ο Δήμαρχος Βύρωνα, Γρηγόρης Κατωπόδης, το Δημοτικό Συμβούλιο και οι εργαζόμενοι του Δήμου, σας εύχονται

Καλή Ανάσχεση και Χρόνια πολλά,
με υγεία, αγάπη, ανθρωπιά και αλληλεγγύη!



Dimosbyrona



@Dimosbyrona



TaxTherapy
KORRES
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ
ΛΟΓΙΣΤΙΚΟ ΦΟΡΟΤΕΧΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

Νικόλαος Κορρές

Λογιστής Φοροτέχνος,
π.υ.χ. Α.Σ.Ο.Ε.Ε.

Φιλοθέου 63, Παγκράτι
κ. 6985 88.06.60 τ. 211.01.24.708
taxtherapykorres@gmail.com



Το Δημοτικό Συμβούλιο του Βύρωνα διεκδικεί για την πόλη

Την Μεγάλη Τρίτη, 14 Απριλίου 2020, το Δημοτικό Συμβούλιο του Βύρωνα συνεδρίασε κανονικά, αξιωματικά τις δυνατότητες που δίνει η τεχνολογία, χωρίς να χρειαστεί τα μέλη του να αφήσουν τη ασφάλεια του σπιτιού τους, και τιμώντας στην πράξη το μήνυμα «Μένουμε Σπίτι».

Το Δημοτικό Συμβούλιο, έπειτα και από εισήγηση του Δημάρχου Βύρωνα αλλά και τις εισηγήσεις των παρατάξεων και των μελών του, **έλαβε ομόφωνα την απόφαση να προχωρήσει σε επίσημη διεκδίκηση από το Υπουργείο Εσωτερικών αλλά και την Κυβέρνηση πόρων που θα στηρίξουν τόσο την πόλη μας, όσο και άλλους Δήμους της χώρας.**

Σύμφωνα με την απόφαση, το Δημοτικό Συμβούλιο Βύρωνα απαιτεί **επαρκή, έκτακτη οικονομική επιχορήγηση και όχι μόνο μέσω δανεισμού για την αντιμετώπιση της μείωσης των εσόδων του και της αύξησης των απαιτήσεων** λόγω της κρίσης του Κορωνοϊού (καθαριότητα, «Βοήθεια στο σπίτι», κοινωνικές υπηρεσίες κλπ.), ενώ ζητά και από την ΚΕΔΕ να διατυπώσει μία πρόταση για μία νέα γενιά παρακρατηθέντων.

Επιπρόσθετα, διεκδικεί την **θεσμοθέτηση μειωμένου τιμολογίου ρεύματος από τη ΔΕΗ για ένα εξάμηνο**, ως ένα αντισταθμιστικό μέτρο απέναντι στην μείωση των εσόδων του Δήμου από ανταποδοτικά τέλη, την **έκτακτη οικονομική επιχορήγηση (μέσω των ΚΑΠ) ώστε να δοθεί Δώρο του Πάσχα σε όλους εργαζόμενους απασχοληθήκαν στο διάστημα της κρίσης**, ενώ τονίζει και την **διεκδίκηση νέων μόνιμων προσλήψεων στους Δήμους της χώρας.**

Τέλος, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες οικονομικές συνθήκες για τον Δήμο Βύρωνα, ζητά το **εξάμηνο πάγωμα των τόκων του Δανείου μας από το Ταμείο Παρακαταθηκών και Δανείων, την ένταξη του Δήμου Βύρωνα στο πρόγραμμα «Βοήθεια στο Σπίτι» του Υπουργείου Εσωτερικών με την αντίστοιχη χρηματοδότηση από τον ΕΣΠΑ**, το οποίο επί του παρόντος χρηματοδοτείται από ίδιους πόρους του Δήμου, ενώ διεκδικεί και την **έκτακτη οικονομική επιχορήγηση ώστε να βοηθηθούν οι Σχολικές Επιτροπές για να εφαρμοστεί το πρόγραμμα εξ' αποστάσεως εκπαίδευση.**

Οι δράσεις της Δημοτικής Αρχής

Μέτρα προστασίας από τον covid-19:

- Φυλλάδια και βίντεο με μέτρα προφύλαξης των πολιτών
- Χορήγηση μέσων προφύλαξης στους εργαζόμενους
- Ειδική μέριμνα για ευπαθείς εργαζόμενους
- Έγκυρη ενημέρωση από το γιατρό εργασίας
- Εξ αποστάσεως εξυπηρέτηση πολιτών στις δημοτικές υπηρεσίες, κατόπιν ραντεβού
- Έγκαιρη σφράγιση αθλητικών χώρων & πάρκων
- Προληπτική απολύμανση πλατειών, πολυσύχναστων δρόμων και εξωτερικών κοινόχρηστων χώρων
- Απολυμάνσεις των εν λειτουργία υπηρεσιών του Δήμου, του κέντρου Υγείας Βύρωνα και της δομής Υγείας στην οδό Ρούμελης, σε εβδομαδιαία βάση
- Εκ περιτροπής απολύμανση-καθαριότητα όλων των πλατειών του Δήμου, από δημοτικό συνεργείο, με τη χρήση ειδικού πλυστικού οχήματος του Δήμου. Έως τώρα έχουν απολυ-

μανθεί: οι Πλατείες Μαρτάκη, Τσιρακοπούλου, Βυζαντίου και Αγίου Λαζάρου, ο περιβάλλον χώρος του κτηρίου του ΟΤΕ επί της οδού Τσαλδάρη και το Παρκάκι μπροστά από το Παλιό Δημαρχείο

- Δωρεά μέσων ατομικής προστασίας (μάσκες, γάντια, αντισηπτικά) στο Κέντρο Υγείας Βύρωνα και τη Δομή Υγείας στη Ρούμελης

Μέτρα Κοινωνικής προστασίας

- Ενίσχυση της Βοήθειας στο Σπίτι με προσωπικό και μέσα
- 12ωρη λειτουργία του τηλεφωνικού Κέντρου για αιτήματα προς την υπηρεσία Βοήθεια στο Σπίτι
- Νοσηλευτική υποστήριξη κατ' οίκον
- Δωρεάν φάρμακα από το κοινωνικό φαρμακείο
- Αγορά φαρμάκων και μεταφορά στο σπίτι για ανήμπορους συμπολίτες μας
- Υπηρεσία ψυχολογικής υποστήριξης λόγω κορωνοϊού, από τις ψυχολόγους της Κοινωνικής Υπηρεσίας
- Αποστολή γευμάτων από το Κοινω-

νικό Συσσίτιο στο σπίτι των δικαιούχων και επιπλέον χορήγηση κρέατος για το Πασχαλινό τραπέζι

- Διανομή τυποποιημένων τροφίμων μέσω του Κοινωνικού Παντοπωλείου

Καθαριότητα

- Πρόσληψη επιπλέον προσωπικού στην Καθαριότητα
- Καμπάνια στα Social Media για τη διαχείριση των απορριμμάτων από τους πολίτες, όσο διαρκούν τα περιοριστικά μέτρα και οι δυνατότητες της καθαριότητας περιορίζονται λόγω των αδειών ειδικού σκοπού.

Παιδικοί Σταθμοί

- Απαλλαγή τροφείων για τους Παιδικούς Σταθμούς
- Συμβουλευτική για την υγεία των παιδιών από την Παιδιάτρο των Παιδικών Σταθμών
- Προτάσεις μέσω διαδικτύου, από τους παιδαγωγούς του Δήμου για απασχόληση- εκπαίδευση παιδιών των Παιδικών Σταθμών, στο σπίτι

Επιχειρήσεις

- Απαλλαγή καταστημάτων από δημοτικά τέλη & τέλη κατάληψης δημόσιου χώρου για την περίοδο αναστολής της λειτουργίας τους, λόγω των κυβερνητικών μέτρων

Ζωά συντροφιάς – αδέσποτα

- Άδεια κυκλοφορίας από το Δήμο σε εθελοντές για τη σίτιση αδέσποτων ζώων στη διάρκεια της καραντίνας
- Αγορά και προμήθεια τροφής από το Δήμο για τα αδέσποτα
- Λειτουργία ειδικής πλατφόρμας για τη δήλωση των ζώων συντροφιάς

Μέτρα λειτουργίας Κοιμητηρίου το Πάσχα

- Κλείσιμο του Κοιμητηρίου για το κοινό (από Μεγάλη Τρίτη ως Δευτέρα του Πάσχα) για την αποφυγή συγχρωτισμού των πολιτών και παροχή υπηρεσίας ανάμματος καντηλιών, για όσους πολίτες το επιθυμούν, μέσω τηλεφωνικής συνεννόησης με τη Δ.Ε.Α.Δ.Β.

Οι προτάσεις των Δημοτικών παρατάξεων



7. Καθημερινή **απολύμανση των αυτοκινήτων καθαριότητας.**

8. **7 ημέρες λειτουργίας σε 24ώρη βάση του «Πολυδύναμου Κέντρου Υγείας Βύρωνα».**

9. Ειδική **ηλεκτρονική πλατφόρμα στο Δήμο** που θα δηλώνουν οι ασθενούντες ή δημότες που είναι φορείς ανώνυμα και μόνο κατά δήλωσή τους.

10. **Ειδική τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης** με 4ψήφιο νούμερο.

11. **Δημοτικά τέλη και Δημοτικός φόρος:**

- **Νοικοκυριά** που έχουν ένα μέλος που έχει τεθεί σε κατάσταση αναστολής ή εκ περιτροπής εργασίας ή άνεργο.

- **Επιχειρήσεις** της πόλης μας, που έχουν αναστείλει τη λειτουργία τους με κυβερνητική απόφαση ή περιλαμβάνονται στην επικαιροποιημένη λίστα πληττόμενων επιχειρήσεων του Υπουργείου Οικονομικών, δεν έχουν ανασφάλιστους, δεν έχουν απολύσει προσωπικό, έχουν πληρώσει μισθούς και δώρα και δεν λειτουργούν ηλεκτρονικά.

- **Καταστήματα** που παραμένουν κλειστά ή έχουν περιορίσει τη λειτουργία τους με επιπλέον απαλλαγή για τα τέλη κατάληψης κοινοχρήστων χώρων.

- Άμεση εφαρμογή της εγκυκλίου Α.Π. 22899/10/4/20 του ΥΠΕΣ, για τη

δημιουργία της υπηρεσίας «Βοήθεια στο Σπίτι», την ένταξή της στη Δ/νση Κοινωνικής Πολιτικής και Υγείας και εξασφάλιση της κρατικής χρηματοδότησης με δέσμευση τα άτομα που ήδη υπηρετούν εδώ και χρόνια να παραμείνουν.

- να υπάρχει **διαρκής δημοτικός έλεγχος** σε συνεργασία με τις αρμόδιες Υπηρεσίες, για την τήρηση των υγειονομικών μέτρων και του εργασιακού δικαίου από τις επιχειρήσεις.

- την **απαλλαγή των κυλικίων** των σχολείων και των γηπέδων από την καταβολή μισθωμάτων όσο παραμένουν κλειστά.

- **επιστροφή στους πολίτες χρημάτων που έχουν καταβληθεί για δημοτικές δραστηριότητες** που έχουν ανασταλεί (π.χ. καλλιτεχνικά εργαστήρια, κολυμβητήριο).

12. **Να μη διακοπεί καμία παροχή σε ρεύμα, νερό, τηλέφωνο, στους πληττόμενους και ευάλωτους** και να απαλλαγούν από την πληρωμή λογαριασμών οι πληττόμενοι και ευάλωτοι. Να επανασυνδεθούν οι παροχές που έχουν διακοπεί.

13. **Τη μετάδοση των δημοτικών συμβουλίων και όλων των επιτροπών**, μέσω διαδικτύου ώστε οι δημότες να έχουν τη δυνατότητα παρακολούθησης για τα θέματα που τους αφορούν.



Ρυθμίσεις για τις επιχειρήσεις που διακόπτουν προσωρινά τη λειτουργία τους και για όσο αυτό διαρκέσει:

- **Απαλλαγή ανταποδοτικών τελών** (τέλη καθαριότητας & φωτισμού και φόρος ηλεκτροδοτούμενων χώρων)
- **Απαλλαγή καταβολής των τελών** κατάληψης κοινόχρηστων χώρων
- **Απαλλαγή καταβολής των τελών επί των ακαθάριστων εσόδων** των καταστημάτων (0.5%)



Αλέξης Σωτηρόπουλος
Δύναμη Ελπίδας
Δημοτική Κίνηση Πολιτών Βύρωνα

- **Απαλλαγή επιχειρήσεων από ανταποδοτικά δημοτικά τέλη** και τέλη τραπεζοκαθισμάτων έως το τέλος του έτους, εφόσον αναστάλη η λειτουργία τους. Αντικατάσταση των εσόδων αυτών με ενίσχυση από ΚΑΠ ή ΠΔΕ.
- **Απαλλαγή από δημοτικά τέλη και δημοτικό φόρο εργαζομένων** σε καθεστώς αναστολής της σύμβασης εργασίας τους.
- **Έκπτωση 50% στα δημοτικά τέλη** για εργαζόμενους σε καθεστώς εκπεριτροπής εργασίας.
- **Απαλλαγή από τροφεία** των Παιδικών Σταθμών για όσο διάστημα παραμένουν κλειστοί.
- **Αναστολή καταβολής μισθωμάτων κυλικείων** που εκμισθώνει ο Δήμος για όσο διάστημα δεν λειτουργούν.
- **Επιστροφή χρημάτων για ανταποδοτικά προγράμματα που έγιναν** (καλλιτεχνικά εργαστήρια, προγράμματα κολλήθησης κλπ).
- **Έκτακτη ενίσχυση** (όχι δανεισμός) δήμων λόγω μείωσης των ανταποδοτικών εσόδων και αδυναμίας των πολιτών να ανταποκριθούν στις υποχρεώσεις τους και Ειδικό Πρόγραμμα στήριξης τους σε βάθος χρόνου.
- **Πάγωμα μέχρι τέλος του έτους των τόκων δανείων** Δήμων προς το Ταμείο Παρακαταθηκών και Δανείων.
- **Ανανέωση του προγράμματος** επιχορήγησης των Δήμων για αποπληρωμή ληξιπρόθεσμων οφειλών τους.
- **Μείωση τιμολογίου ηλεκτρικού ρεύματος** του Δήμου μέχρι το τέλος του έτους.
- **Διαφάνεια, σαφή κριτήρια ένταξης** και χρηματοδότησης και ισοτιμία μεταξύ δήμων για το πρόγραμμα «Α. Τρίτης».
- **Προσλήψεις στους τομείς Καθαριότητας και Κοινωνικής Υπηρεσί-**

ας για αντικατάσταση αδειούχων λόγω COVID-19 (ειδικού σκοπού, ανηκόντων σε ευπαθή κατηγορία κλπ).

- Έμπρακτη αναγνώριση προσφοράς των **εργαζομένων καθαριότητας** με την **χορήγηση σ'αυτούς του έκτακτου δώρου Πάσχα.**
- Αποκομιδή απορριμμάτων και Σαββατοκύριακα.
- **Χορήγηση ολόσωμης φόρμας μίας χρήσης και λοιπών ΜΑΠ** (γαντιών, μασκών, υγρού σαπουνιού και αντισηπτικού) στο προσωπικό της πρώτης γραμμής.
- **Αύξηση υπερωριακής απασχόλησης** εργαζομένων για Σαββατοκύριακα, απογεύματα και αργίες.
- **Συνεχείς απολυμάνσεις κοινόχρηστων χώρων** και δημοτικών εγκαταστάσεων.
- **Ψηφιοποίηση διαδικασιών** Δήμου-πολίτη.
- **Τηλεφωνική γραμμή ψυχολογικής στήριξης**, ιδίως ηλικιωμένων που ζουν μόνοι.
- **Έκτακτη αιμοδοσία.**
- **Δημιουργία ψηφιακών προγραμμάτων** από προσωπικό παιδικών σταθμών για δημιουργική απασχόληση των παιδιών.
- Δημιουργία ψηφιακού αρχείου πολιτιστικών δραστηριοτήτων δήμου και δωρεάν πρόσβαση πολιτών σ' αυτό.
- **Τοποθέτηση κλιματιστικών στις σχολικές αίθουσες για διεξαγωγή πανελληνίων εξετάσεων τον Ιούλιο.**
- **Ένταξη του Δήμου στο πρόγραμμα «Βοήθεια στο σπίτι».**
- Πρόσληψη κοινωνικών λειτουργών και ψυχολόγων για ψυχολογική υποστήριξη πολιτών και αντιμετώπιση ενδοοικογενειακής βίας
- Μίσθωση χώρων για **στέγαση αστέγων και διασφάλιση σίτισης τους.**
- **Χορήγηση υπολογιστών/τάμπλες σ' όσους μαθητές δεν έχουν τα μέσα** να παρακολουθήσουν διαδικτυακά τα μαθήματα.
- **Διεύρυνση δικαιούχων κοινωνικού συσσιτίου** με συμβάσεις με καταστήματα εστίασης της πόλης
- **Ζωντανή μετάδοση στην ιστοσελίδα του Δήμου των λειτουργιών της Μ. Εβδομάδας** από Ι.Ναούς της πόλης μας
- **Απαλλαγή των οικογενειών από τα τροφεία στους βρεφικούς και παιδικούς σταθμούς** του Δήμου για όσο παραμένουν κλειστοί, όχι μόνο τον Μάρτιο.
- Απαλλαγή από την υποχρέωση καταβολής του τέλους κατάληψης



κοινοχρήστου χώρου για όσο διάστημα παραμείνουν κλειστά τα καταστήματα.

- **Απαλλαγή από τα δημοτικά τέλη το επόμενο εξάμηνο**, καθώς και από την καταβολή μισθωμάτων για όσους μισθώνουν δημοτική περιουσία και έκλεισαν την επιχείρησή τους.
- **Απαλλαγή από δημοτικά τέλη και φόρους** (τέλη καθαριότητας/ηλεκτροφωτισμού, φόρος ηλεκτροδοτούμενων) για **καταστήματα και επιχειρήσεις** για όσο παραμένουν κλειστά.
- **Άρση κάθε μέτρου αναγκαστικής είσπραξης για χρέη προς το Δήμο.** Να σταματήσουν τώρα όλες οι διαδικασίες που βρίσκονται σε εξέλιξη.
- **Εξασφάλιση των αποδοχών των εργαζομένων με κάθε είδους σύμβαση ορισμένου χρόνου** σε δομές του Δήμου που έχει ανασταλεί η λειτουργία τους, καθώς και στο ΝΠΔΔ του Κέντρου Μελέτης Χορού Ντάνκαν και τη Δημοτική Επιχείρηση.
- **Εξασφάλιση όλων των απαραίτητων μέσων προστασίας για τους εργαζόμενους του Δήμου.** Ιδιαίτερα για τους εργαζόμενους της κοινωνικής υπηρεσίας πρέπει να περιλαμβάνονται ολόσωμες φόρμες, αδιάβροχες μιας χρήσης, μάσκες υψηλής προστασίας, μάσκες χειρουργικές, ποδονάρια, γυαλιά και γάντια.
- **Διενέργεια συνεχών απολυμάνσεων** σε δημοτικά κτίρια, στο αμαξοστάσιο, σε απορριμματοφόρα, σε κάδους, καθώς σε κοινόχρηστους χώρους.
- **Ενίσχυση της Κοινωνικής Υπηρεσίας** με μόνιμο προσωπικό και κυρίως κοινωνικούς λειτουργούς, ψυχολόγους, νοσηλευτές.
- **Διασύνδεση των υπηρεσιών κοινωνικής πρόνοιας του Δήμου με δομές ΠΦΥ που υπάρχουν στο Δήμο**, προκειμένου να εξασφαλιζονται εκτός των άλλων, η συνταγογράφηση φαρμάκων, ιδιαίτερα για ανήμπορους κατοίκους χωρίς οικογενειακό γιατρό.
- **Απαλλαγή από δημοτικά τέλη και δημοτικό φόρο** για όλα τα νοικοκυριά που τουλάχιστον ένα μέλος τους βρίσκεται σε καθεστώς αναστολής σύμβασης εργασίας και για όσο διάστημα διαρκεί η αναστολή λόγω της πανδημίας.
- **Απαλλαγή από δημοτικά τέλη και δημοτικό φόρο** για όλες τις επιχειρήσεις/ ελ. επαγγελματίες της πόλης μας, που έχουν αναστείλει τη λειτουργία τους με κρατική εντολή.
- **Δραστηκή μείωση δημοτικών τε-**



- Η δομή «**Βοήθεια στο Σπίτι**» που σήμερα είναι σαν να μην υπάρχει, να ενταχθεί στην Κοινωνική Υπηρεσία, να στελεχωθεί με το απαραίτητο προσωπικό και να διεκδικηθεί η προβλεπόμενη χρηματοδότηση που τώρα δεν εισπράττεται.
- **Ίδρυση Δημοτικού Γηροκομείου.**
- Δημοτικό έλεγχο σε συνεργασία με τις αρμόδιες Υπηρεσίες, για την **τήρηση των υγειονομικών μέτρων και του εργασιακού δικαίου από τις επιχειρήσεις.**
- Να απαιτηθεί από την κυβέρνηση:
 - > η **άμεση καταβολή των παρακρατηθέντων τα προηγούμενα έτη χρημάτων του Δήμου.**
 - > να μην διακοπεί η παροχή σε ρεύμα, νερό, τηλέφωνο, στους πληττόμενους και ευάλωτους. Να επανασυνδεθούν οι παροχές που έχουν διακοπεί.
 - > **κανένας πλειστηριασμός λαϊκής κατοικίας και περιουσίας.**
 - **Απαλλαγή από δημοτικά τέλη και δημοτικό φόρο**, όσο διαρκούν τα μέτρα και επανεξέταση μετά, για:

- > **όλα τα νοικοκυριά που τουλάχιστον ένα μέλος τους βρίσκεται σε καθεστώς εκπεριτροπής ή αναστολής εργασίας ή είναι άνεργο.**
- > **τις επιχειρήσεις/ ελ. επαγγελματίες της πόλης μας, που έχουν αναστείλει τη λειτουργία τους** με κυβερνητική απόφαση ή περιλαμβάνονται στην επικαιροποιημένη λίστα πληττόμενων επιχειρήσεων του Υπουργείου Οικονομικών και δεν έχουν ανασφάλιστους, δεν έχουν απολύσει, έχουν πληρώσει μισθούς και δόρο και δεν λειτουργούν ηλεκτρονικά.
- > **τα καταστήματα που παραμένουν κλειστά** με επιπλέον απαλλαγή για τα τέλη κατάληψης κοινοχρήστων χώρων
- **Απαλλαγή των κυλικείων των σχολείων και των γηπέδων** από την καταβολή μισθωμάτων όσο παραμένουν κλειστά
- **Επιστροφή** στους πολίτες χρημάτων που έχουν καταβληθεί για δημοτικές δραστηριότητες που έχουν ανασταλεί.
- **Δωρεάν πρόσβαση στο διαδίκτυο για όλους τους πολίτες**



Διεκδικούμε για τους εργαζόμενους στο δήμο Βύρωνα:

- Να ανακληθούν οι αναστολές συμβάσεων των **11 εργαζομένων στη Δημοτική Επιχείρηση.** Καμιά βλαπτική μεταβολή των σχέσεων εργασίας.
- **Μονιμοποίηση όλων των συμβασιούχων σε όλες τις υπηρεσίες του δήμου** και προσλήψεις μόνιμου προσωπικού για κάλυψη όλων των πάγιων αναγκών.
- Επειγόντως **παροχή όλων των αναγκαίων μέσων προστασίας** (μπότες, στολές, γάντια) σε όλους εργαζόμενους της καθαριότητας και των κοινωνικών υπηρεσιών του δήμου.
- Μείωση ωραρίου, τακτικές πληρωμένες άδειες ανθυγιεινής εργασίας.
- **Απολύμανση και καθαρισμός σε τακτά χρονικά διαστήματα όλων των εν λειτουργία δημοτικών κτηρίων**, των κοινόχρηστων χώρων και του εξοπλισμού.
- Οι **Κοινωνικές Υπηρεσίες των Δήμων και η Βοήθεια στο Σπίτι, να ενισχυθούν** με άμεσες προσλήψεις μόνιμου προσωπικού, ώστε να μπορούν να αναλάβουν αποτελεσματικά την αρωγή όλων των κατοίκων που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες και των μοναχικών ηλικιωμένων που δεν μπορούν να εκτελέσουν βασικές ανάγκες για την σίτιση, την προμήθεια τροφίμων και φαρμάκων.

Μένουμε στο σπίτι και Αγαπάμε, Φροντίζουμε, Πιστεύουμε!!!
ΚΑΛΟ ΠΑΣΧΑ & ΚΑΛΗ ΑΝΑΣΤΑΣΗ
Με σεβασμό στον συνάνθρωπο και αισιοδοξία στην ματιά.

Εκ μέρους της Δημοτικής ομάδας και των μελών της

ΝΕΑ ΕΠΟΧΗ ΒΥΡΩΝΑ

Χρήστος Α. Γώγος
Ιατρός Νευροχειρουργός
Επικεφαλής Μείζονος Αντιπολίτευσης

Αυτές τις άγιες μέρες που διανύουμε με όλη την υφρλο να μοκείται κατά του κορωνοϊού εύχομαι υγεία. Ας έχουμε όλοι την ελπίδα και την πίστη ότι θα βρούμε νικητές για να προχωρήσουμε πιο δυνατοί και ενωμένοι Μοζ.

Καλό Πάσχα και Καλή Ανάσταση για όλους μας.

Μίλτος Μπαντής
Επικεφαλής της παράταξης «Μοζ για τον Βύρωνα»

Χρόνια Πολλά!

Εύχομαι υγεία, ατομική και οικογενειακή ευτυχία και αγάπη σ' όλους! Δύναμη, ελπίδα, αλληλεγγύη και πίστη ότι με συλλογική προσπάθεια και ενότητα θα τα καταφέρουμε και το σκοτάδι των ημερών θα διαδεχθεί το φως!

Καλή Ανάσταση!

Αλέξης Σωτηρόπουλος
Δύναμη Ελπίδας
Δημοτική Κίνηση Πολιτών Βύρωνα

Ας αποτελέσει αυτό το Πάσχα μια ευκαρπία επιστροφής στην αλληλεγγύη και την ελπίδα. Ευχόμαστε σε όλους τους συνδημότες μας Καλό Πάσχα και Καλή Ανάσταση!



«Ανέστη Χριστός και ζωή πολιτεύεται!»

Το Πάσχα, που σε λίγες μέρες γιορτάζουμε - η νίκη της Ζωής πάνω στον θάνατο - ας είναι ένα δυνατό μήνυμα ελπίδας, για την αντίσταση και τελική νίκη απέναντι σε κάθε μορφή θανάτου και φθοράς, κάθε μηχανισμό αδικίας, φόβου, πόνου και εκμετάλλευσης, που καθημερινά απαλείφει τη ζωή μας.

Τις θερμότερες ευχές μας σε όλους τους συμπολίτες μας!



Και μετά τα μέτρα; Πώς προχωράμε;

της Αθηνάς Σφυρή,
Συμβούλου Επιχειρήσεων,
Φοροτεχνικού

Κολοκοτρώνη 4, Βύρωνα
Τ: 2110120336 - 6943780228
athinasfyri@gmail.com



Ο καιρός περνάει και πρέπει τα αντανακλαστικά μας να είναι σε εγρήγορση. Πρέπει όλοι οι εμπλεκόμενοι στην αγορά να σταθούν δυναμικά στα πόδια τους, ο καθένας από την δική του πλευρά απέναντι στις προκλήσεις που έχει επιφέρει αυτή η πανδημία τόσο στην επαγγελματική όσο και στην προσωπική μας καθημερινότητα.

Οι ήρωες των ημερών είναι εκτός από τους γιατρούς και νοσηλευτές, η επιστημονική κοινότητα που καθημερινά μάχεται κατά της πανδημίας, το προσωπικό όλων των φορέων που κάνουν απολυμάνσεις, οι ντελιβεράδες που με το μηχάνάκι τους έρχονται στην πόρτα μας για να μας εξυπηρετήσουν και άλλοι πολλοί.

Είναι όμως και οι **μικρομεσαίες επιχειρήσεις!** Αυτές κρατούν την οικονομία. Είναι δεδομένο και οφείλουμε να το παραδεχτούμε ότι στο διάστημα της ισχύος των μέτρων, που σύντομα θα πλησιάσουν τους δύο μήνες, η κατάσταση θα μοιάζει σαν η Ελλάδα να έχει δύο μνημόνια μαζί. Δεδομένου ότι η οικονομική ζωή θα παραλύσει στη χώρα, τα έσοδα των επιχειρήσεων θα φτάσουν σε μηδενικό σημείο και άρα θα χρειαστούν πολλά χρήματα

από την κυβέρνηση για να μπορέσουν να ισοσκελιστούν οι υποχρεώσεις και να καταφέρουν οι επιχειρήσεις να κρατήσουν το προσωπικό τους μετά την εποχή του κορωνοϊού. Τα μέτρα προστασίας από τη κυβέρνηση πρέπει να είναι εκτεταμένα, σίγουρα γίνεται καθημερινά μια μεγάλη προσπάθεια ενίσχυσης της μεσαίας τάξης που πλήττεται, αλλά πολύ φοβάμαι ότι ίσως να μην είναι αρκετή.

Από τη μία πλευρά υπάρχει η **προστασία της πολιτείας προς τις επιχειρήσεις**. Από την άλλη όμως απαιτείται διοχέτευση ρευστότητας στην αγορά. Αξίζει να θυμηθούμε ότι οι τράπεζες σήμερα υπάρχουν επειδή το ελληνικό κράτος τους έδωσε 50 δις για να τις στηρίξει και να ανακεφαλαιοποιηθούν. Έτσι λοιπόν τώρα πρέπει και αυτές να στηρίξουν τις επιχειρήσεις. Οι τράπεζες υπάρχουν γιατί ο ελληνικός λαός τις χρηματοδοτούσε. Πρέπει τώρα να συμβάλουν ώστε η οικονομία να μείνει όρθια.

Στο νέο περιβάλλον που δημιουργήθηκε στην αγορά υποχρεωθήκαμε λόγω του κορωνοϊού να δουλέψουμε από το σπίτι με την βοήθεια του Ίντερνετ. Είναι φανερό λοιπόν ότι οι επιχειρήσεις που

έχουν μπει στην 4η βιομηχανική επανάσταση και έχουν αναπτύξει τις ψηφιακές τεχνολογίες έχουν ένα μεγάλο ανταγωνιστικό πλεονέκτημα.

Η **τηλεργασία** είναι μια από τις νέες λέξεις που έχουν εισβάλει στην καθημερινότητά μας. Ένα μοντέλο εργασίας που υφίσταται σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες εδώ και πάρα πολλά χρόνια, ήρθε ξαφνικά να εφαρμοστεί μέσα σε λίγες ώρες. Η χρήση ψηφιακών εργαλείων έχει ευνοήσει και βοηθήσει πολύ τις καθημερινές μας υποχρεώσεις στη ροή της εργασίας. Πράγματα τα οποία φαινόταν ακατόρθωτα για το ελληνικό επιχειρείν και τις ελληνικές επιχειρήσεις έδειξαν μέσα μόλις σε ελάχιστες μέρες να δουλεύουν με αποτελεσματικότητα.

Αυτό που πετύχαμε ως λαός και που συνεχίζουμε να κερδίζουμε μέρα με τη μέρα δείχνει μία ηλιαχτίδα μέσα στο σκοτάδι.

Προσωπικά πιστεύω ότι το μεγαλύτερο σύνολο των επιχειρήσεων θα αντλήσει δύναμη από αυτή την ηλιαχτίδα και θα προχωρήσει στη νέα τάξη πραγμάτων με αυτοπεποίθηση και δυναμισμό.

ΔΙΑΜΑΡΤΥΡΙΑ

Θέλω να διαμαρτυρηθώ, για την απόφαση του οικονομικού επιτελείου, να αποζημιώσουν τις ατομικές επιχειρήσεις Κέντρα Ξένων Γλωσσών μέσω voucher με το ποσό των 600 ευρώ (και αυτά σε δυο δόσεις) αντί για 800 ευρώ, που δικαιούμαστε. Δυστυχώς ακόμα και σε αυτές τις δύσκολες ώρες, πρώτο μέλημα τους είναι το πως θα «κονομήσουν» οι παρατηρήσιμοι, που θα αναλάβουν να μας καταρτίσουν. Ο νόων νοείτω. Ήμαρτον πια.

Αναστασόπουλος Διονύσης

Καθηγητής, Ιδιοκτήτης του Κέντρου Ξένων Γλωσσών «Το Σύγχρονο»



Πανδημία Κορωνοϊού και... Παγκόσμιος Εμπορικός Πόλεμος

Του Δημήτρη Μεσογιού

Το παγκόσμιο εμπόριο σήμερα, εξ αιτίας της πανδημίας του κορωνοϊού Covid-19 και των μέτρων για την καταπολέμησή του, βρίσκεται σε μια πορεία ιστορικών διαστάσεων μείωσης, συρρίκνωσης, κατακρήμνησής του θα μπορούσε να πει κάποιος.

Τα κράτη που αντιμετωπίζουν ιδιαίτερος μεγάλα προβλήματα από την εξάπλωση του ιού, κράτη με ισχυρές οικονομίες και ειδικό βάρος στο παγκόσμιο ΑΕΠ, προχώρησαν άμεσα και σχεδόν ταυτόχρονα στον περιορισμό της παραγωγής, στο κλείσιμο των συνόρων, βάζοντας σε каранτίνα σχεδόν ολόκληρο τον πλανήτη. Ολόκληροι κλάδοι οικονομικών έχουν "κλείσει", όπως ξενοδοχεία, εστιατόρια, μη βασικό λιανικό εμπόριο, τουρισμός, σημαντικό μέρος της μεταποιητικής δραστηριότητας, μεταφορές με αποτέλεσμα την τρομακτική αύξηση της ανεργίας, της φτώχειας, της πείνας και της αστίας.

Αν συνυπολογίσουμε δε, ότι το παγκόσμιο εμπόριο μόλις είχε αρχίσει να βγαίνει, με σοβαρότατα τραύματα, από τους προηγηθέντες σκληρούς παγκόσμιους εμπορικούς πολέμους, είναι απολύτως ρεαλιστικές οι εκτιμήσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Εμπορίου – Π.Ο.Ε. για μείωσή του το 2020 έως και 32%.

Σύμφωνα με τις προβλέψεις του Π.Ο.Ε., που δόθηκαν στην δημοσιότητα στις 8/4/2020, το διεθνές εμπόριο αναμένεται να παρουσιάσει τεράστια πτώση σε όλες τις ηπείρους: μείωση εξαγωγών >40% στην Βόρεια Αμερική, >36% στην Ασία, >30% στην Ευρώπη και στην Νότια Αμερική.

Συνέπεια αυτών των εξελίξεων είναι στο σπάσιμο της παγκόσμιας αλυσίδας εφοδιασμού – δημιουργία της διεθνοποίησης της παραγωγής και του εμπορίου, με αποτέλεσμα, όπως προβλέπουν σχεδόν με βεβαιότητα, ο Ο.Η.Ε., ο Π.Ο.Ε. και άλλοι διεθνείς οργανισμοί, την έλλειψη τροφίμων με άμεσο τον κίνδυνο διπλασιασμού των ανθρώπων που υποφέρουν από αστία. Φαίνεται να είναι "προ των πυλών" ένας παγκόσμιος λιμός.

Και μέσα σ' αυτό το πνιγρό τοπίο μπορούμε να ξεχωρίσουμε δύο κυρίαρχες αντιδράσεις:

Απ' τη μια, η αντίδραση πολλών κυβερνήσεων με κύριο χαρακτηριστικό την λήψη μέτρων προστατευτισμού, προστασίας δήθεν των υπηκόων τους, με απαγόρευση ή περιορισμό εξαγωγών και κλείσιμο των συνόρων.

Απ' την άλλη, η αντίδραση πολλών πολυεθνικών μονοπωλιακών κολοσσών υπέρ των ανοιχτών συνόρων, για να βοηθήσουν δήθεν τους πιο ευάλωτους της κοινωνίας.

Όμως, ο κάθε ενημερωμένος και «υποψιασμένος» άνθρωπος, αντιλαμβάνεται ότι όλη αυτή η αντιπαράθεση αποτελεί το σκηνικό



της συνέχισης του παγκόσμιου εμπορικού πολέμου για την αύξηση της επιρροής και την κατάκτηση νέων αγορών εκ μέρους των πολυεθνικών μονοπωλιακών κολοσσών. Και οι κυβερνήσεις τι κάνουν; Θα διερωτηθεί ο ανυποψίαστος και καλής πίστης άνθρωπος. Οι κυβερνήσεις την σήμερα ημέραν αγαπητέ, που θάλεγε και κάποιος παλιός υπουργός, αποτελούν ένα από τα πιο ισχυρά όπλα στις φαρέτρες αυτών των κολοσσών.

Και για του λόγου το αληθές παρακολουθήστε τι γίνεται εν μέσω του παγκόσμιου πανικού για την

εξάπλωση του Covid-19:

- 1. Ο πόλεμος του πετρελαίου.** Η Ρωσία βρίσκεται σε πόλεμο με την Σαουδική Αραβία για τον περιορισμό ή μη της εξόρυξης πετρελαίου, ώστε να σταματήσουν την κατρακύλα της τιμής του. Στις "μάχες" εμπλέκονται οι χώρες του ΟΠΕΚ, οι ΗΠΑ, η Κίνα...
- 2. Ο πόλεμος του 5G.** Οι κινεζικές και αμερικανικές εταιρείες πληροφορικής βρίσκονται σε πόλεμο μέχρι θανάτου για την επικράτηση τους στην παγκόσμια αγορά μέσω των νέων τους προϊόντων και τον έλεγχο της ροής της πληροφορίας. Σ' αυτές τις "μάχες" εμπλέκονται χώρες της ΕΕ, η Ρωσία...
- 3. Ο πόλεμος του χρήματος.** Δολλάριο, ευρώ, γιουάν, ρούβλι, χρυσός... Τι θα επικρατήσει; Και στις αγορές χρήματος το αίμα κυλάει άφθονο.
- 4. Ο πόλεμος του διαστήματος.** Άρχισαν οι διεκδικήσεις της Σελήνης εκ μέρους των ΗΠΑ. Οι άλλοι διεκδικητές – Ρωσία, Κίνα – θα μείνουν με σταυρωμένα χέρια;

Μετά τα παραπάνω, στο φόντο του σοβαρότατου προβλήματος της μείωσης του παγκόσμιου εμπορίου λόγω του Covid-19 και ως συνέπεια αυτού της ανεργίας, της φτώχειας και της αστίας εκατομμυρίων συνανθρώπων μας, οι δηλώσεις προέδρων κρατών και κυβερνήσεων, προέδρων και γενικών διευθυντών πολυεθνικών εταιρειών για ανάσχεση της παγκόσμιας επισιτιστικής και ανθρωπιστικής κρίσης και βοήθειας στους πιο ευάλωτους της κοινωνίας φαντάζουν «άλλα λόγια ν' αγαπιόμαστε».

Οι πολυεθνικοί μονοπωλιακοί κολοσσοί στον πόλεμο για την επίτευξη του μέγιστου κέρδους χρησιμοποιούν όλα τα όπλα, με τα οποία μπορούν να το πετύχουν, είτε αυτά λέγονται πύραυλοι, είτε ιοί, είτε χρήματα. Και δεν υπολογίζουν τίποτα, ούτε την υγεία, ούτε τη ζωή, ούτε το μέλλον των ανθρώπων.

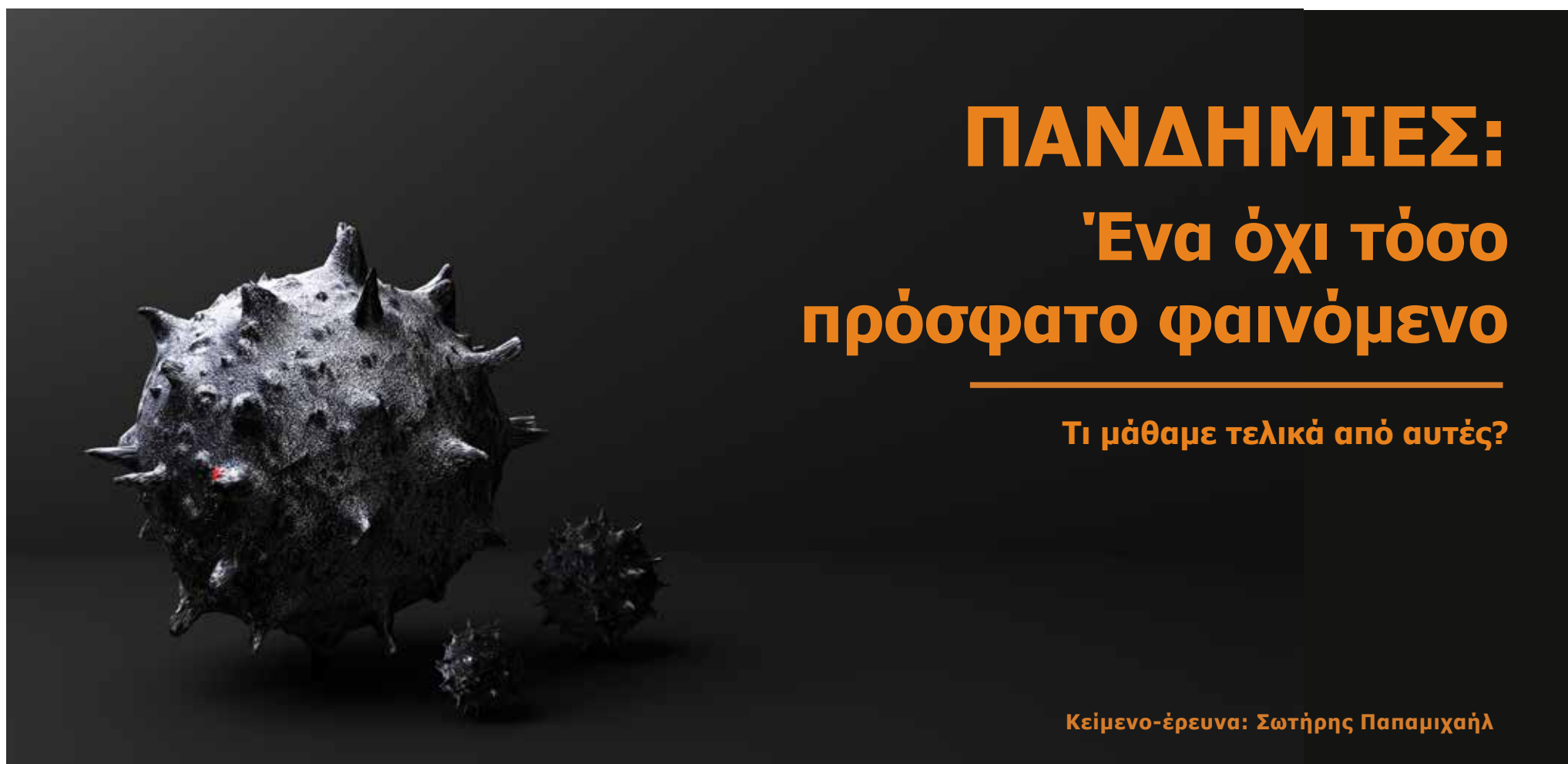
Η υγεία, η ζωή και το μέλλον των ανθρώπων για να υπάρχουν πρέπει να γίνουν υπόθεση των ίδιων ανθρώπων.

Υγεία νάχουμε!



Δεν είναι αυτή η πρώτη πανδημία που αντιμετωπίζει το ανθρώπινο είδος. Είναι η πρώτη που αντιμετωπίζουμε ΕΜΕΙΣ. Στην ιστορία του ανθρώπου στη γη υπήρξαν πολλές μέχρι σήμερα και κάποιες απ' αυτές με μεγαλύτερο κόστος σε ανθρώπινες ζωές. Λοιμοί, χολέρα, πανούκλα, «πόλεμοι». Δεν έχω την αίσθηση, ότι όλες αυτές, οι πανδημίες, άλλαξαν ιδιαίτερα τον τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς των ανθρώπων.

Δυστυχώς η ιστορία αυτά διδάσκει.



ΠΑΝΔΗΜΙΕΣ: Ένα όχι τόσο πρόσφατο φαινόμενο

Τι μάθαμε τελικά από αυτές?

Κείμενο-έρευνα: Σωτήρης Παπαμιχαήλ

Και ξαφνικά, ακούω από παντού το πόσο άλλαξε η ζωή μας, λόγω της πανδημίας του κορονοϊού, κάτι που σ' ένα βαθμό ισχύει βέβαια, για ένα σημαντικό κομμάτι της κοινωνίας μια και ο φόβος μήκε έντονα στη ζωή μας.

Απ' την άλλη τρώμε τα ίδια φαγητά, μιλάμε με τους ίδιους ανθρώπους (βοηθά σ' αυτό η τεχνολογία), βλέπουμε μανιωδώς κι εναγωνίως τον Τσιόρδα και τον Χαρδαλιά και δελτία ειδήσεων. Γίναμε επιδημιολόγοι (κάθε φορά που συμβαίνει κάτι ιδιαίτερο στη ζωή μας αποκτάμε ικανότητες, που αγνοούσαμε μέχρι χτες (σεισμολόγοι, οικονομολόγοι, μηχανικοί, γιατροί κλπ) και η ΜΕΓΑΛΗ (αλλά πιστεύω πρόσκαιρη) ΑΛΛΑΓΗ, είναι ότι χειροκροτούμε και υμνούμε αυτούς που μέχρι χτες αποκάλυψαν άχρηστους, τεμπέληδες, φακελάκηδες κι ένα σωρό άλλα κοσμικά επίθετα.

Και βέβαια «ανακαλύψαμε» την αξία του δημόσιου τομέα, μια και δεν είναι μόνο οι γιατροί στην πρώτη γραμμή του αγώνα, αλλά όλος ο δημόσιος τομέας και όλο το υγειονομικό προσωπικό, που όσο εμείς «κρατάμε τις αποστάσεις για να μη κολλήσουμε», αυτοί συνεχίζουν να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους σε χώρους που συγχωρίζονται πολλοί μαζί ρισκάροντας τη ζωή τους και τη ζωή των αγαπημένων τους.

Στην πορεία θ' αλλάξουν και κάποιες συνήθειες μας, όπως ο τρόπος που ψωνίζουμε για παράδειγμα, μια και οι αγορές μέσω διαδικτύου προβλέπεται να αυξηθούν δραματικά στο εγγύτερο μέλλον, μειώνοντας έτσι τις προσωπικές επαφές με τα μαγαζιά της γειτονιάς μας και κάνοντάς μας πιο απόμακρους δυστυχώς.

Δεν είναι αυτή η πρώτη πανδημία που αντιμετωπίζει το ανθρώπινο είδος. Είναι η πρώτη που αντιμετωπίζουμε ΕΜΕΙΣ. Στην ιστορία του ανθρώπου στη γη υπήρξαν πολλές μέχρι σήμερα και κάποιες απ' αυτές με μεγαλύτερο κόστος σε ανθρώπινες ζωές. Λοιμοί, χολέρα, πανούκλα, «πόλεμοι».

Δεν έχω την αίσθηση, ότι όλες αυτές, οι πανδημίες, άλλαξαν ιδιαίτερα τον τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς των ανθρώπων. Δεν έκαναν τον άνθρωπο πιο σοφό, ούτε πιο αλληλέγγυο, ούτε πιο ΑΝΘΡΩΠΟ και καθόλου πιο διεκδικητικό. Δεν προσπάθησε μετά το πέρας κάποιας απ' αυτές να διορθώσει τα κακώς κείμενα που εμφανίστηκαν στη διάρκειά της, δεν προσπάθησε να προστατεύσει τους πιο αδύναμους και κι πιο ευπαθείς.

Μάλλον συνέβη το αντίθετο. Υποτάχθηκε πιο εύκολα στον ισχυρό, για ένα κομμάτι ψωμί ή για ένα φάρμακο και «σκότωσε», για τον ίδιο λόγο τον πιο αδύναμο. Θυμήθηκε μόλις πέρασε ο κίνδυνος τον «κακό» εαυτό του και έγινε ακόμη πιο σκληρός. Για παράδειγμα η λέπρα θεωρήθηκε τιμωρία από τον Θεό και οδήγησε σε ηθικές κρίσεις και εξοστρακισμό των θυμάτων.

Πιστεύω ακράδαντα πως ο άνθρωπος σε περιόδους κρίσης βγάζει τον κακό του εαυτό (δυστυχώς ακόμη στην χώρα μας δεν φτάσαμε σε μεγάλο βαθμό αυτής της κρίσης, όμως επιφυλάσσομαι για όσα μας περιμένουν μετά), ότι ο φόβος και η πείνα τον υποτάσσει στους δυνατούς, ενώ σε περιόδους ευημερίας βγάζει τον καλό του εαυτό, μια και έχει περίσσειμα για τον διπλανό του και βέβαια νοιώθοντας κι αυτός ισχυρός διεκδικεί ακόμη περισσότερα για μια καλύτερη ζωή.

Σας παραθέτω πιο κάτω τις σημαντικότερες περιπτώσεις καταγεγραμμένων πανδημιών, όπως τις αλιεύσα από έγκυρες πηγές, που ίσως μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε καλύτερα αυτό που ζούμε σήμερα.

Πανδημία ονομάζουμε την επιδημία που εξαπλώνεται πέρα από τα σύνορα μιας χώρας, τότε η ασθένεια γίνεται επίσημα πανδημία.

Η ανθρώπινη ιστορία έχει πολλές τέτοιες περιπτώσεις, που ξεκινούν απ' όσο γνωρίζουμε πριν από 10.000 χρόνια, απ' την εποχή που οργανώνεται η αγροτική ζωή και δημιουργούνται κοινότητες, που ήταν επιρρεπείς στις επιδημίες. Η ελονοσία, η φυματίωση, η λέπρα, η γρίπη, η ευλογιά και άλλες μολυσματικές ασθένειες εμφανίστηκαν για πρώτη φορά κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Όσο μάλιστα εκπολιτιζόταν ο άνθρωπος, και έφτιαχνε πόλεις, άνοιγε εμπορικούς δρόμους κι έκανε πολέμους, τόσο πιο πιθανές ήταν οι πανδημίες.

Το 430 π.χ. έχουμε τον λοιμό της Αθήνας

Κατά τη διάρκεια του Πελοποννησιακού Πολέμου. Η ασθένεια πέρασε απ' όλους τους εμπορικούς δρόμους της εποχής τη Λιβύη, την Αιθιοπία και την Αίγυπτο, κι έφτασε στην Αθήνα όπου πέθαναν σχεδόν τα δύο τρίτα του πληθυσμού της και ήταν ένας σημαντικός παράγοντας για την ήττα τους από τους Σπαρτιάτες στον Πελοποννησιακό πόλεμο.

Ο Λοιμός των Αντωνίωνων (από τη δυναστεία που κυβερνούσε τότε τη Ρωμαϊκή αυτοκρατορία) ή λοιμός του Γαληνού (από το όνομα του Έλληνα γιατρού που πρώτος την περιέγραψε) το 165 έως το 180.

Μάλλον η πρώτη φορά που εμφανίζεται η ευλογιά. Ξεκίνησε από τους Ούννους. Οι Ούννοι μόλυναν τους Γερμανούς, οι οποίοι με τη σειρά του μόλυναν τους Ρωμαίους στρατιώτες που βρίσκονταν στις περιοχές τους. Επιστρέφοντας οι στρατιώτες στις πατρίδες τους συνέβαλαν στην εξάπλωση της ασθένειας.

Ο Λοιμός του Κυπριανού (250)

Πήρε το όνομά της από το πιο γνωστό της θύμα, τον επίσκοπο Κερθραγενής Κυπριανό. Ξεκίνησε από την Αιθιοπία και μέσω της Βόρειας Αφρικής πέρασε στη Ρώμη και βορειότερα. Υπήρχαν εστίες της πανδημίας και τους επόμενους τρεις αιώνες. Το 444 έπληξε τη Βρετανία

Ο Λοιμός του Ιουστινιανού (541)

Αρχικά εμφανίστηκε στην Αίγυπτο και στη συνέχεια εξαπλώθηκε μέσω της Παλαιστίνης στα λοιπά εδάφη της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας και σε ολόκληρη τη Μεσόγειο.

Επανεμφανίστηκε τους επόμενους δύο αιώνες και προκάλεσε τον θάνατο 50 εκατομμυρίων ανθρώπων, το 26% του παγκόσμιου πληθυσμού.

Λέπρα (11ος αιώνας)

Παρόλο που ήταν γνωστή από αρχαιότερων χρόνων, η λέπρα εξελίχθηκε σε πανδημία στην Ευρώπη κατά τον Μεσαίωνα, με αποτέλεσμα την κατασκευή πολλών ειδικών εγκα-

ταστάσεων (λεπροκομείων) για να απομονώσουν τον τεράστιο αριθμό των πασχόντων.

Τότε η λέπρα θεωρήθηκε τιμωρία από τον Θεό και οδήγησε σε ηθικές κρίσεις και εξοστρακισμό των θυμάτων. Είναι γνωστή και ως ασθένεια του Χάνσεν στις μέρες μας, εξακολουθεί να προσβάλλει δεκάδες χιλιάδες ανθρώπους ετησίως, αλλά είναι ιάσιμη.

Ο Μαύρος Θάνατος (1350)

Υπεύθυνος για το θάνατο του ενός τρίτου του παγκόσμιου πληθυσμού, αυτή η δεύτερη εμφάνιση της βουβωνικής πανώλης άρχισε πιθανά από την Ασία και κινήθηκε δυτικά με τα εμπορικά καραβάνια. Εισήλθε μέσω της Σικελίας το 1347, όταν έφτασαν φορείς της ασθένειας στο λιμάνι της Μεσσηνίας, και γρήγορα εξαπλώθηκε σε όλη την Ευρώπη.

Η Αγγλία και η Γαλλία επλήγησαν τόσο πολύ που κήρυξαν εκκευρία στον μεταξύ τους πόλεμο. Το βρετανικό φεουδαρχικό σύστημα κατέρρευσε όταν η ασθένεια άλλαξε τις οικονομικές συνθήκες και τα δημογραφικά δεδομένα. Βορειότερα οι Βίκινγκς έχασαν τη στρατιωτική τους ισχύ και οι εξερευνητές τους στη Βόρεια Αμερική σταμάτησαν.

Η Κολομβιανή Ανταλλαγή (1492)

Μετά την άφιξη των Ισπανών κονκισταδόρες στην Καραϊβική, οι ασθένειες όπως η ευλογιά, η ιλαρά και η βουβωνική πανώλη, μεταδόθηκαν στους ιθαγενείς πληθυσμούς. Οι μεταδοτικές αυτές ασθένειες εξολόθρευσαν το 90% των ιθαγενών σε Βόρεια και Νότια Αμερική. Κατά την άφιξη του στο νησί της Ισπανιόλας (σήμερα περιλαμβάνει τα κράτη Αϊτή και Δομινικανή Δημοκρατία), το 1492,

ο Χριστόφορος Κολόμβος και οι άνδρες του ήλθαν σε επαφή με τη φυλή των Ταϊνό, που αριθμούσε 60.000 ανθρώπους. Το 1548 είχαν απομείνει μόνο 500.

Το σενάριο αυτό επαναλήφθηκε σε ολόκληρη την Αμερική. Το 1520 η αυτοκρατορία των Αζτέκων καταστράφηκε από την ευλογία που μετέφεραν οι Αφρικανοί σκλάβοι.

Βρετανική έρευνα το 2019 κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η εξολόθρευση περίπου 56 εκατομμυρίων ιθαγενών Αμερικανών τον 16ο και τον 17ο αιώνα, από μολυσματικές ασθένειες, ενδέχεται να άλλαξε το κλίμα της Γης, καθώς η ανάπτυξη της βλάστησης σε προηγουμένως καλλιεργημένες εκτάσεις, μετέφερε περισσότερο διοξείδιο του άνθρακα από την ατμόσφαιρα και προκάλεσε ψυχρό συμβάν, γνωστό στην επιστημονική κοινότητα «Μικρή Εποχή των Παγετώνων» («Little Ice Age»).

Ο Μεγάλος Λοιμός του Λονδίνου (1665)

Στη δεύτερη καταγεγραμμένη εμφάνισή της, η βουβωνική πανώλη οδήγησε στο θάνατο του 20% του πληθυσμού του Λονδίνου. Καθώς οι θάνατοι αυξάνονταν και οι μαζικοί τάφοι έκαναν την εμφάνισή τους, εκατοντάδες χιλιάδες γάτες και σκυλιά σφαγιάστηκαν ως πιθανή αιτία και η ασθένεια εξαπλώθηκε μέσω των λιμανιών κατά μήκος του Τάμεση. Την καταστροφή ήλθε να αποτελειώσει η Μεγάλη Φωτιά του Λονδίνου, το φθινόπωρο του 1666.

Η πρώτη πανδημία χολέρας (1817)

Η πρώτη από τις επτά πανδημίες της χολέρας τα επόμενα 150 χρόνια, προήλθε από τη Ρωσία, όπου ένα εκατομμύριο άνθρωποι έχασαν τη ζωή τους. Εξαπλώθηκε μέσα από το νερό και τις τροφές που είχαν μολυνθεί από τα περιττώματα και το βακτήριο μεταφέρθηκε από Βρετανούς στρατιώτες στην Ινδία, όπου πέθαναν εκατομμύρια άνθρωποι.

Η εμβέλεια της βρετανικής αυτοκρατορίας και του ναυτικού της προκάλεσε την εξαπλώση της χολέρας στην Ισπανία, την Αφρική, την Ινδονησία, την Κίνα, την Ιαπωνία, την Ιταλία, τη Γερμανία και την Αμερική, όπου σκότωσε 150.000 ανθρώπους. Ένα εμβόλιο ήταν διαθέσιμο το 1885, αλλά οι πανδημίες συνεχίστηκαν.

Η τρίτη πανδημία βουβωνικής πανώλης (1855)

Ξεκινώντας από την Κίνα και μετακομίζοντας στην Ινδία και το Χονγκ Κονγκ, η βουβωνική πανώλη προκάλεσε 15 εκατομμύρια θύματα. Αρχικά εξαπλώθηκε μέσω των ψύλλων από την επαρχία Γιουνάν και θεωρείται ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που προκάλεσε δύο σημαντικές εμφύλιες διαμάχες στην Κίνα.

Η Ινδία αντιμετώπισε τις σημαντικότερες ανθρώπινες απώλειες και η επιδημία χρησιμοποιήθηκε ως δικαιολογία για κατασταλτικές πολιτικές από τους Βρετανούς αποικιοκράτες. Η πανδημία θεωρήθηκε ενεργή έως το 1960, όταν τα κρούσματα έπεσαν κάτω από τα 200.



Συνέχεια από σελ.11:

Η πανδημία Ιλαράς στα Φίτζι (1875)

Ένα χρόνο αφότου τα νησιά Φίτζι του Νοτίου Ειρηνικού εντάχθηκαν στη Βρετανική Αυτοκρατορία, μία ομάδα ντόπιων προεστών επισκέφθηκε την Αυστραλία. Επιστρέφοντας στην πατρίδα τους έφεραν μαζί τους και την ασθένεια. Η Ιλαρά εξαπλώθηκε με απίστευτη ταχύτητα και μέσα σε έξι μήνες αφάνισε το ένα τρίτο των κατοίκων των Φίτζι, συνολικά 40.000 άτομα.

Η Ρωσική Γρίπη (1889)

Η πρώτη σημαντική πανδημία γρίπης ξεκίνησε από τη Σιβηρία και το Καζακστάν, ταξίδεψε στη Μόσχα, στη Φινλανδία και την Πολωνία, όπου μεταφέρθηκε στην υπόλοιπη Ευρώπη. Μέχρι το επόμενο έτος, μέσω του Ατλαντικού Ωκεανού έπληξε τη Βόρεια Αμερική και την Αφρική. Έως το τέλος του 1890, 360.000 άνθρωποι είχαν χάσει τη ζωή τους.

Η Ισπανική Γρίπη (1918)

Η γρίπη των πτηνών που οδήγησε σε 50 εκατομμύρια θανάτους παγκοσμίως, φαίνεται ότι προήλθε από την Κίνα και μεταδόθηκε από Κινέζους εργάτες που μεταφέρονταν σιδηροδρομικά μέσω του Καναδά προς την Ευρώπη. Στη Βόρεια Αμερική, η γρίπη εμφανίστηκε για πρώτη φορά στο Κάνσας στις αρχές του 1918 και στην Ευρώπη την άνοιξη της ίδιας χρονιάς.

Την ονομασία της «ισπανική γρίπη», την οφείλει στις δημοσιογραφικές αναφορές για την έξαρση της ασθένειας στη Μαδρίτη. Η απειλή της ισπανικής γρίπης εξαφανίστηκε το καλοκαίρι του 1919, όταν το μεγαλύτερο μέρος των ασθενών είχε αναπτύξει ανοσία ή είχε πεθάνει.

Η Ασιατική Γρίπη (1957)

Ξεκίνησε από το Χονγκ Κονγκ και γρήγορα εξαπλώθηκε σε ολόκληρη την Κίνα και έπειτα στις Ηνωμένες Πολιτείες. Στην Ευρώπη η Μεγάλη Βρετανία ήταν αυτή που επλήγη περισσότερο με 14.000 νεκρούς μέσα σε έξι μήνες. Ένα δεύτερο κύμα της ασιατικής γρίπης ακολούθησε στις αρχές του 1958, προκαλώντας συνολικά περίπου 1, 1 εκατομμύρια θανάτους παγκοσμίως, με 116.000 θανάτους μόνο στις ΗΠΑ. Δημιουργήθηκε εμβόλιο που περιόρισε σημαντικά την πανδημία.

Το AIDS (1981)

Το AIDS παρατηρήθηκε για πρώτη φορά στις αμερικανικές κοινότητες των ομοφυλοφίλων, αλλά πιστεύεται ότι αναπτύχθηκε από έναν ιό χιμπατζή από τη Δυτική Αφρική τη δεκαετία του 1920. Η ασθένεια, η οποία διαδίδεται μέσω ορισμένων σωματικών υγρών, μεταφέρθηκε στην Αϊτή τη δεκαετία του 1960, στη Νέα Υόρκη και το Σαν Φρανσίσκο τη δεκαετία του 1970.

Τα επόμενα χρόνια αναπτύχθηκαν θεραπείες που επιβραδύνουν την πρόοδο της νόσου, αλλά 35 εκατομμύρια άνθρωποι σε όλο τον κόσμο έχουν πεθάνει από AIDS.



ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΟΜΕΣ

«Κοινωνική πολιτική δεν κάνεις όταν δίνεις στους φτωχούς και τους αδύναμους, αλλά όταν φροντίζεις να μην υπάρχουν τέτοιοι!»

Της Δανάης Γκόλφου

Κι ήρθαν καιροί δύσκολοι, της κρίσης και των μνημονίων κι ούτε ρωτήθηκες για τη ζωή σου που θ' άλλαζε, προσπάθησαν να σε πείσουν πως για όλο αυτό ευθύνη έχεις κι εσύ, να νιώσεις συνυπεύθυνος, να φορτωθείς ενοχές και να αποδεχτείς τα μέτρα. Και μαζί με την κρίση φούντωσε κι η ανεργία και η φτωχοποίηση μιας μεγάλης μερίδας του λαού.

Στις γειτονιές μικρά μαγαζιά κι επιχειρήσεις έκλεισαν κι οι γειτονιές άλλαξαν χρώμα, έγιναν γκριζές και μουντές κι οι άνθρωποι σκεφτικοί, θλιμμένοι κι αγέλαστοι...

Έπρεπε να αντιμετωπιστεί αυτή η κρίση, να βοηθηθεί αυτή η μερίδα ανθρώπων που δεν μπορούσε να καλύψει τις βασικές της ανάγκες διαβίωσης. Δημιουργήθηκαν νέες κοινωνικές δομές, συμπληρώνοντας τις ήδη υπάρχουσες με σκοπό τη στήριξη των ευπαθών ομάδων, κοινωνικά συσσίτια, παντοπωλεία, χώροι για άστεγους, κοινωνικά φαρμακεία κ.ά., αναγκαία κι απαραίτητα με τις υπάρχουσες συνθήκες.

Ο ρόλος αυτών των δομών οφείλει να είναι ανθρωποκεντρικός, με μοναδικό σκοπό τη στήριξη, υλική, ηθική και ψυχολογική και πρώτο μέλημα τη διατήρηση της ανθρώπινης αξιοπρέπειας!!! Με στόχο την αποφυγή της περιθωριοποίησης και του ρατσισμού που γεννούν παραβατικές συμπεριφορές, τη διατήρηση της θέσης των ανθρώπων μέσα στην τοπική κοινωνία, την ενδυνάμωση των ανθρώπινων σχέσεων, τη στήριξη της οικογένειας και των μοναχικών ανθρώπων.

Αρχική ενέργεια πρέπει να είναι η έρευνα, από επιστημονικά καθαρισμένο προσωπικό, η κατανόηση και καταγραφή, ο καθορισμός των αναγκών της κάθε τοπικής κοινωνίας, η σωστή οργάνωση, με μόνιμο και επαρκές προσωπικό, που θα εκπαιδεύεται και θα λαμβάνει την απαραίτητη υποστήριξη για το δύσκολο έργο που έχει να επιτελέσει, οι κατάλληλες υποδομές με σωστά διαμορφωμένους χώρους, οχήματα και μέσα πραγμάτωσης.

Μεγάλη μερίδα ανθρώπων, δυστυχώς, έμεινε εκτός των παροχών αυτών λόγω εισοδηματικών κριτηρίων και πώς να εξηγήσεις σ' αυτούς τους ανθρώπους πως η διαφορά ελάχιστων ευρώ τους αποκλείει από την πολυπόθητη παροχή. Πώς να μετρηθεί η φτώχεια με αριθμούς...

Οι Δήμοι δημιούργησαν τις νέες κοινωνικές δομές, με εργαζόμενους ορισμένου χρόνου, αφού ο νόμος δεν τους

επέτρεπε μόνιμες προσλήψεις, εργαζόμενους με ημερομηνία λήξης, που δεν αρκούσαν για να καλύψουν όλες τις ανάγκες και με αρκετές ελλείψεις σε υποδομές.

Εργαζόμενοι θύματα της κρίσης και της ανεργίας κι οι ίδιοι, με μισθούς που δεν καλύπτουν τις βασικές τους ανάγκες, πολλές φορές να απασχολούνται και σε άλλα καθήκοντα, εργαζόμενοι εξουθενωμένοι ψυχολογικά και σωματικά προσπαθώντας να στηρίξουν με όποιο τρόπο και μέσα διαθέτουν το συνάνθρωπο, ψάχνοντας για ψυχικά αποθέματα και βιώνοντας ταυτόχρονα την ανασφάλεια της σύμβασης που σε λίγο θα λήξει και μετά τι;

Μετά μια νέα κρίση. Ίσως χειρότερη απ' τα μνημόνια. Ίσως πιο απάνθρωπη απ' αυτά, πιο θανατηφόρα. Η φύση εκδικείται χωρίς να κοιτάζει την οικονομική κατάσταση των θυμάτων της, όμως τα κοινωνικά συστήματα φροντίζουν γι' αυτό και φυσικά οι πιο αδύναμοι πληρώνουν το τίμημα.

Και τότε όλοι αυτοί που ήταν στο περιθώριο, όλοι αυτοί που τα μνημόνια οδήγησαν στην ανεργία, αυτοί που μέχρι χτες ήταν η τροχοπέδη της ανάπτυξης γίνονται οι ήρωες και η ελπίδα της κοινωνίας.

Χειροκροτούνται αλλά μέχρι πότε; Όταν ο πόλεμος με την πανδημία τελειώσει ποιος θα είναι ο νικητής; Θα αναθεωρήσουμε αυτά που μας οδήγησαν μέχρι εδώ ή μήπως θα ξεχαστούν ξανά, ήρωες και θύματα της ανάγκης μιας οικονομικής επανεκκίνησης με μοχλό τους «επενδυτές» και την κοινωνία απλά «καύσιμη ύλη»;

Πρέπει λοιπόν αυτό το μάθημα της πανδημίας να μείνει χαραγμένο στη μνήμη μας και να αποτελέσει τν κινητήρια δύναμη για μια αλλαγή στην κοινωνικοπολιτική ρότα που στόχος της πρέπει να είναι ο άνθρωπος κι όχι το πολιτικό κέρδος «πατώντας» στη δυστυχία του.

Η αλληλεγγύη ήρθε από απλούς ανθρώπους, που πρόσφεραν και θα προσφέρουν μέσω των καλεσμάτων των κοινωνικών δομών, με ένα «φιλόanthρωπο κράτος», που όπως είχε πει κι ο μεγάλος Γ. Σεφέρης «καταντάει τον άνθρωπο πραγματία».

Κι η ανθρώπινη αξιοπρέπεια χάθηκε κάπου εκεί στις ουρές των συσσιτίων, τα οποία μέχρι και σήμερα συνεχίζονται και ενδέχεται να πληθύνουν στο άμεσο μέλλον...

Δ. Δημάκας - Α. Στάθης

Γυαλιά ηλίου - Φακοί επαφής

• Αγ. Σοφίας 29-33 Βύρωνα
Τηλ.: 210 7665381

• Βασ. Κων/νου 149 Κορωπί
Τηλ.: 210 6625563

www.dimakas-stathis.gr

Χρόνια Πολλά!
Καλή Ανάσταση
&
Καλό Πάσχα!



ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΟΜΙΛΟΣ ΚΑΡΕΑ

Το Παιδί στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος



«Στον Αθλητικό Όμιλο Καρέα χαιρόμαστε να συμμετέχουμε και να συμπληρώνουμε τους παιδαγωγικούς και μαθησιακούς στόχους που έχει η οικογένεια για το Παιδί. Η συνεργασία μας με την οικογένεια είναι σε τακτική βάση, όπως επίσης και με τα Σχολεία. Αυτή η συνεργασία μπορεί να έχει μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα γιατί καλύπτει περισσότερες ώρες της ημέρας με κοινά μηνύματα και συμπεριφορές που φτάνουν στο Παιδί».

Συνέντευξη με τον Ξενοφώντα Χολέβα, Υπεύθυνο Ακαδημιών Αθλητικού Ομίλου Καρέα

Δ&Π: Πότε ιδρύθηκε ο Αθλητικός Όμιλος Καρέα;

Ξ.Χ.: Ο Αθλητικός Όμιλος Καρέα ιδρύθηκε το 1980, δίνοντας την ευκαιρία στους νέους της περιοχής να ασχοληθούν με τον αθλητισμό. Τα τελευταία 20 χρόνια, έχοντας ως μέλη της διοίκησης του, παλιούς αθλητές του, παιδαγωγούς και γονείς Αθλητών, έχει συγκεντρώσει όλες του τις προσπάθειες στον αναπτυξιακό Αθλητισμό. Έχει επιτύχει τα αγωνιστικά τμήματά του να τα στελεχώνουν κυρίως αθλητές που προέρχονται από τα τμήματα υποδομών.

Δ&Π: Που έχει έδρα ο Αθλητικός Όμιλος Καρέα;

Ξ.Χ.: Η αυθόρμητη απάντηση είναι στον Βύρωνα! Ο Αθλητικός Όμιλος Καρέα είναι μία Ομάδα του Βύρωνα, που συνεισφέρει στην ανάπτυξη του Αθλητισμού-Πολιτισμού στην περιοχή.

Τα πρώτα χρόνια του τα πέρασε στο Αστικό Κέντρο Καρέα, στις ανοικτές εγκαταστάσεις δίπλα στον Αγ. Γεώργιο, μέσα στα δέντρα. Το πινακίδωτο αναπτύχθηκε στην κλειστή αίθουσα του φιλόξενου Αστικού Κέντρου Καρέα. Από

το 2013 μπήκε στη ζωή μας το Κλειστό Γυμναστήριο «Τάκης Παπαγεωργίου» και ο κύριος όγκος των τμημάτων μεταφέρθηκε εκεί.

Δ&Π: Ποια αθλήματα διατηρείτε σήμερα;

Ξ.Χ.: Σήμερα παρουσιάζουμε δραστηριότητα σε 6 αθλήματα. Έχει αγωνιστικά τμήματα και τμήματα υποδομών σε:

- Καλαθοσφαίριση (Basketball)
- Πετοσφαίριση (Volleyball)
- Επιτραπέζια Αντισφαίριση (Ping Pong)
- ΤΑΕ KWON DO
- Αντισφαίριση (Tennis)
- Τοξοβολία

Στις Ακαδημίες του Αθλητικού Ομίλου Καρέα, μετά από την πολυετή προσπάθεια όλων και την επικέντρωση των προγραμμάτων στο Παιδί, χαιρόμαστε να βλέπουμε στο γήπεδο 350 Παιδιά, από 4 ετών και άνω, να βιώνουν το όμορφο ταξίδι του Αθλητισμού!

Δ&Π: Είναι σημαντική η υλικοτεχνική υποδομή στον Αθλητισμό;

Ξ.Χ.: Η χρήση και μόνο της λέξης υποδομή, την καθιστά αναγκαία! Αν θέλουμε να έχουμε Αθλητικές υπηρεσίες επιπέδου δίπλα στους προπονητές, πρέπει να επενδύουμε στην υλικοτεχνική υποδομή όπου δημιουργεί διαφορετικές ανάγκες ανά άθλημα και ηλικιακή κατανομή. Για παράδειγμα οι ακαδημίες καλαθοσφαίρισης, χρησιμοποιούν έξι μικρές μπασκέτες μίνι. Αντίστοιχα, οι μεγάλοι Αθλητές των αγωνιστικών τμημάτων πρέπει να έχουν την απαραίτητη μυϊκή ενδυνάμωση με βάρη καθώς και με διάφορα άλλα όργανα που δίνουν στον Αθλητή τη δυνατότητα της καλύτερης προετοιμασίας του.

Δ&Π: Αθλητισμός και Παιδί υπήρξε ανέκαθεν στόχος για τον Αθλητικό Όμιλο Καρέα ή διαμορφώθηκε στην πορεία των ετών;

Ξ.Χ.: Θυμόμαστε τις μεγάλες ταμπέλες του ανοιχτού γηπέδου στον Καρέα πριν περίπου είκοσι χρόνια, όπου είχαμε γράψει «Το Παιδί στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος», «Θέλω Μπορώ Προσπαθώ» και αρκετά άλλα τέτοια μηνύματα που δεν είχαν έρθει από μία διαφημιστική εταιρεία φυσικά, αλλά από τις δικές μας



Ο Αθλητικός Όμιλος Καρέα είναι επίσημο μέλος όλων των Ομοσπονδιών των αθλημάτων που διατηρεί και από το 2017 διαθέτει Ειδική Αθλητική Αναγνώριση από την Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. Συμμετέχει σε επίσημα πρωταθλήματα και διοργανώσεις όλων των ηλικιακών κατηγοριών, εκπαιδεύει συστηματικά προγράμματα προπονήσεων, διοργανώνει αρκετές εκδηλώσεις, αρκετές και υπό την αιγίδα του Δήμου και σε συνεργασία με τις Ομοσπονδίες αναλαμβάνει διοργανώσεις Πανελληνίας εμβέλειας.

συναισθηματικές ανάγκες να δημιουργήσουμε αυτό που οραματιζόμασταν, να γεμίσουμε το γήπεδο με παιδιά. Τότε βέβαια στο γήπεδο υπήρχαν 30 παιδιά και λιγοστοί γονείς. Αυτή ήταν η αρχή που όμως είχε ξεκάθαρο στόχο...

Ο αθλητισμός και το παιχνίδι είναι για τα παιδιά, ένας τρόπος όχι μόνο για να εξασκηθούν και να αναπτύξουν νέες σωματικές ικανότητες, αλλά και για να κάνουν νέους φίλους, να μάθουν να είναι μέλη μιας ομάδας, να ψυχαγωγούνται και να βελτιώσουν το αίσθημα αυτοπεποίθησής τους.

Δεν θέλουμε να «δημιουργούμε» αθλητές με μοναδικό σκοπό την ενασχόληση τους για πρωταθλητισμό. Ο πρωταθλητισμός είναι ίσως ένας σταθμός και μόνο, ίσως πολύ πιο μακρινός και ίσως για λίγους. Το ταξίδι όμως είναι πολύ ενδιαφέρον, όμορφο και εξαιρετικά χρήσιμο για όλους. Αυτός είναι και ο λόγος που πιστεύουμε στην ευεργετική συμμετοχή που μπορεί να έχει ο Αθλητισμός στην γαλούχηση των παιδιών μας στο δύσκολο «αύριο».

Δ&Π: Ποιος είναι ο ρόλος των Προπονητών στον Αθλητικό Όμιλο Καρέα;

Ξ.Χ.: Κεφαλαιώδης! Είναι ένα από τα σημαντικότερα στοιχεία στην προσπάθειά μας. Η κατάρτιση και η καταλληλότητα των προπονητών, δίνουν τα αποτελέσματα αλλά και ταυτόχρονα, την καθημερινή ικανοποίηση των παιδιών που είναι απαραίτητη για να καταφέρουμε να κρατήσουμε τα παιδιά στον Αθλητισμό. Όμως σήμερα δεν φτάνει μόνο να έχεις ένα καταρτισμένο Προπονητή, επειδή η εξέλιξη επιστημονικά και τεχνικά είναι ταχύτατη, κάθε προπονητής πρέπει να έχει εξειδίκευση στο αντικείμενο του. Οι προπονητές των Ακαδημιών, για παράδειγμα, διαφέρουν από τους προπονητές των αγωνιστικών τμημάτων. Είναι προαπαιτούμενο να διαθέτουν κατάλληλες συμπεριφορές, να έχουν υψηλή ενσυναίσθηση, γνώση αθλητικής ψυχολογίας Ακαδημιών και τα προπονητικά προγράμματα να είναι κυρίως προσαρμοσμένα σε αθλητικά παιχνίδια.

Οι προπονητές των αγωνιστικών τμημάτων είναι πυλώνας ανάπτυξης του Αθλητισμού. Οι Ομοσπονδίες έχουν εναποθέσει στους Αθλητικούς συλλόγους την ανάπτυξη του αθλητισμού σε επίπεδο πρωταθλημάτων. Άρα εκεί βλέπουμε τις σκληρές προσπάθειες των προπονητών

να «δουλέψουν» με τους Αθλητές, από εκεί θα προκύψουν οι ερασιτέχνες Αθλητές Πρωταθλητισμού. Είναι η κορωνίδα σε κάθε άθλημα, είναι η Ομάδα που αποτελεί κίνητρο για τις νεαρότερες ηλικίες να προσδοκεί να ενταχθεί με τα χρόνια εκεί.

Δ&Π: Ποιο είναι το μυστικό για μια πετυχημένη Ομάδα Διοίκησης σήμερα στον Αθλητισμό;

Ξ.Χ.: Μάλλον το να μην νιώθει διοίκηση αλλά παρέα! Απαραίτητο «προσόν» αλλά και «καύσιμο» για την πορεία μας στην προσπάθεια αυτή, ήταν και είναι η αγάπη μας για τον Αθλητισμό, δηλαδή το «μεράκι» και όχι η υποχρέωση. Αυτό όμως δεν υστέρησε από τον σύλλογο να παρακολουθήσει τεχνοκρατικά και μεθοδικά την εξέλιξή του. Πάντα φρόντιζαν τα στελέχη, οι φίλοι και η καλόπιστη ευπρόσδεκτη κριτική όλων, να υπάρχει η απαραίτητη ισορροπία.

Στην Διοικητική Ομάδα σήμερα Πρόεδρος είναι ο Σπύρος Σκευούλης, Αντιπρόεδρος είναι ο Ξενοφώντας Χολέβας, Γεν. Γραμματέας είναι ο Νίκος Κοραλής, Ταμίας η Ελένη Παπαγιαννάκη, και Μέλη με αρκετούς ακόμα ρόλους είναι οι Ηλίας Σπαθής και Μπάμης Πλούμης. Ο Γιώργος Κοκοτσάκης αποτελεί τον συνδετικό κρίκο μεταξύ της ομάδας διοίκησης και των Αθλητικών τμημάτων, καθώς επίσης και του οικονομικού προγραμματισμού. Δέσμευσή μας είναι ότι, ανεξάρτητα από τις θέσεις και την κατανομή των ρομοδιότητων μεταξύ των μελών του Διοικητικού Συμβουλίου, να εργαστούμε με κάθε πρόσφορο μέσο και χωρίς παρεκκλίσεις από τις αρχές και τη φιλοσοφία του Σωματείου.

Θεωρούμε, όμως, ότι οι συλλογικοί στόχοι δεν είναι υπόθεση μόνο του Διοικητικού Συμβουλίου, αυτό θα ήταν αδύνατο και δεν θα είχε συνέχεια στην πορεία των ετών. Οι στόχοι μας επιτυγχάνονται με τη συμμετοχή, το ενδιαφέρον και την προσπάθεια όλων, γονέων, αθλητών, προπονητών, στελεχών, φίλων, φορέων, χορηγών.

Δ&Π: Ποια είναι η συνεργασία σας με τα άλλα Αθλητικά Σωματεία του Βύρωνα και με τον Δήμο;

Ξ.Χ.: Όλα τα Αθλητικά Σωματεία του Βύρωνα είναι μέρος της ιστορίας του Βύρωνα, δουλεύουν με ενδιαφέρον δίπλα στην νεολαία της περιοχής για να παρά-

γουν αθλητισμό, δίνοντας εφόδια στους νέους. Συνεργαζόμαστε ανοιχτά, με πολύ ειλικρίνεια, με όλα τα Αθλητικά Σωματεία του Βύρωνα σε διάφορα θέματα. Άλλωστε οι περισσότεροι είναι φίλοι μας και μας συνδέουν πολλές δυνατές στιγμές του Βυρωνιώτικου Αθλητισμού. Ίσως ακόμα δεν έχουμε καταφέρει να τρέξουμε κοινά προγράμματα και ενέργειες όλοι μαζί, μπορεί όμως αυτό να αποτελεί και ένα μελλοντικό μας στόχο. Όποτε όμως χρειάστηκε να πάρουμε κοινές αποφάσεις για σημαντικά θέματα που αφορούσαν το καλό του Βύρωνα, ήμασταν όλοι μαζί!

Όσον αφορά τη συνεργασία μας με τον Δήμο, κάθε δημοτική αρχή οφείλει να στηρίζει αυτές τις προσπάθειες, γιατί ο Αθλητισμός είναι ένα σημαντικό και αναπόσπαστο κομμάτι του Βύρωνα. Ο Δήμος Βύρωνα μέσω των υπηρεσιών του και του Δημοτικού Συμβουλίου σήμερα, παρακολουθεί και στηρίζει ως αρωγός τις δράσεις των Ομάδων του Βύρωνα. Βασικότερη και απαραίτητη συνεργασία μεταξύ μας είναι η συντήρηση και η φύλαξη των Αθλητικών χώρων του Βύρωνα. Οι άνθρωποι του Αθλητισμού έχουν υψηλό αίσθημα ευθύνης ως προς αυτό και πολύ συχνά συζητούν με τις υπηρεσίες του Δήμου τέτοια θέματα.

Δ&Π: Πόσο σημαντικές είναι οι αθλητικές εκδηλώσεις και τι κερδίζουν οι Αθλητές από αυτές;

Ξ.Χ.: Οι μεγάλες ανοιχτές αθλητικές εκδηλώσεις ήταν εδώ και μία εικοσαετία στο προσκήνιο για τον Αθλητικό Όμιλο Καρέα. Πάντα φιλοξενούσε και άλλους συλλόγους δημιουργώντας μεγάλες Αθλογοιότητες, με κέφι και διασκέδαση για όλα τα παιδιά. Χιλιάδες μετάλλια, διπλώματα και δώρα έχουν δοθεί σε αυτές τις εκατοντάδες γιορτές, κυρίως όμως έχουν δοθεί οι ευκαιρίες να χειροκροτήσουμε τα παιδιά του Βύρωνα. Αυτό είναι ό,τι πιο σημαντικό μπόρεσαμε να κάνουμε όλα αυτά τα χρόνια: **Να συνεισφέρουμε στην κοινωνία μας μέσω του Αθλητισμού και να αναδείξουμε το Παιδί στο επίκεντρο του ενδιαφέροντος.**

Πληροφορίες:

Γραμματεία Α.Ο. ΚΑΡΕΑ
Κλειστό Γυμναστήριο «Τάκης Παπαγεωργίου»
Τηλ. 210 7658338
E-mail: aokarea@gmail.com

www.aokarea.gr

FB: @aokarea



ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΩΝ 2020 ΚΑΙ ΚΟΡΩΝΑΪΟΣ

Της Ρούλας Μακρή, Φιλολόγου

Γνωρίζετε τι σημαίνει ψυχική ανθεκτικότητα;

Σημαίνει πως όλοι οι άνθρωποι σε δύσκολες συνθήκες αναπτύσσουμε μηχανισμούς με αποτέλεσμα να μπορούμε να αντεπεξέλθουμε διατηρώντας παράλληλα την ψυχική μας υγεία.

Γνωρίζετε τι σημαίνει προσαρμοστικότητα;

Σημαίνει πως προσαρμόζουμε τη ζωή μας, τη συμπεριφορά μας, την καθημερινότητά μας στα νέα δεδομένα και είμαστε ευέλικτοι.

Αυτές τις δύο έννοιες, ψυχική ανθεκτικότητα και προσαρμοστικότητα, θέλω να επισημάνω πως πρέπει να υιοθετήσουμε όλοι και ειδικά οι μαθητές μου και ακόμα ειδικότερα οι υποψήφιοι των φετινών πανελληνίων.

Η ζωή άλλαξε, η καθημερινότητα άλλαξε, η κατάσταση η ενδοοικογενειακή άλλαξε, και εσείς μαθητοῦδια μου επιβάλλεται να επαναπροσδιορίσετε τις προτεραιότητές σας, εκπέμποντας θετικά διατηρώντας παράλληλα τις



αγαπημένες σας συνήθειες: μουσική, παιχνίδια κλπ.

Φροντίστε να αντιμετωπίζετε ψύχραιμα οτιδήποτε προκύψει στο οικογενειακό ή φιλικό σας περιβάλλον, φροντίστε επίσης την υγεία σας που είναι το πολυτιμότερο αγαθό. Κάνουμε το λάθος να θεωρούμε την υγεία δεδομένη, ενώ δεν είναι.

Μεριμνήστε για τους κοντινούς σας ανθρώπους και περιορίστε τις μετακινήσεις σας. Διαβάστε ακόμα περισσότερο από πριν, ηρεμήστε μέσα στο σπίτι και χαμογελάστε από τώρα για τα καλύτερα που έρχονται. Εσείς θα τα πετύχετε με το σπαθί σας. Οι στόχοι σας προϋπήρχαν της κρίσης. Μην τους αμελείτε, μην αδιαφορείτε για την επίτευξή τους.

Πείτε μέσα σας «θα τα καταφέρω». Αποφύγετε συζητήσεις που σας φθείρουν και σας στενοχωρούν. Μείνετε προσηλωμένοι στους στόχους σας και μην ξεφεύγετε από το κέντρο σας.

Για ένα διάστημα θα ζούμε λίγο ή πολύ διαφορετικά. Έχουμε όμως ο ένας τον άλλο. Το σχολείο και το Υπουργείο Παιδείας θα λάβει υπόψη όλες τις δυσκολίες που βιώσατε.

Σας θέλω δυνατούς και χαμογελαστούς. Κρίση είναι θα περάσει!

Εσείς θα είστε νικητές!

*Ευχόμαστε στους μαθητές και τις οικογένειές τους Χρόνια Πολλά,
με επιτυχίες και δημιουργία! Καλή Ανάσταση & Καλό Πάσχα!*

Πιστοί στο εκπαιδευτικό και παιδαγωγικό μας καθήκον προσαρμοστήκαμε στις πρωτόγνωρες συνθήκες του εγκλεισμού στο σπίτι λόγω κορονοϊού. Με τη βοήθεια της τεχνολογίας καταφέραμε μέχρι τώρα οι μαθητές μας να συνεχίσουν την εκπαίδευσή τους κάτι που δεν ήταν καθόλου εύκολο. Χρειάστηκε παρά πολύς κόπος και προσπάθεια για να οργανωθούμε και να μην χάσουμε καθόλου χρόνο.

Θα θέλαμε εδώ να πούμε ένα μεγάλο ευχαριστώ στους μαθητές και τις οικογένειες τους για την κατανόηση, τη βοήθειά τους, αλλά και την άμεση προσαρμοστικότητα που έδειξαν στα καινούργια δεδομένα!

ΤΟ ΣΥΓΧΡΟΝΟ
ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ - ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗ
ΑΓΓΛΙΚΑ - ΓΑΛΛΙΚΑ - ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ - ΙΣΠΑΝΙΚΑ

26 ΧΡΟΝΙΑ
ΠΡΟΤΟΠΟΡΙΑΚΗ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

SYCHRONO.gr
Ξένες Γλώσσες - Πληροφορική

ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΛΕΤΗΣ ΜΕΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
(Γυμνάσιο - Λύκειο)

ΚΟΡΑΕΛΙΟΥ 12, 13231 ΒΥΡΩΝΑΣ
ΤΗΛ/ΦΑΧ: 210 7657214
ΜΟΒ: 694 2839877
E-mail: anastas.marina154@gmail.com



ΠΡΟΤΥΠΟΣ
ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΑΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ



Σας ευχόμαστε
αυτό το Πάσχα,
η Ανάσταση του Κυρίου
να φέρει τη λύτρωση
στις ψυχές όλων μας!
Καλό Πάσχα και
Καλή Ανάσταση!

www.roulamakri.gr

ΠΑΓΚΡΑΤΙ
Φιλολάου 62 &
Εκφαντίδου 26
Τ. 210 70.10.660
info@roulamakri.gr

ΠΑΓΚΡΑΤΙ
Υμηττού 117
Τ. 210 75.20.100
pagrati@roulamakri.gr

ΒΥΡΩΝΑΣ
Μεταμορφώσεως 16
Τ. 210 76.26.623
vironas@roulamakri.gr

ΚΑΡΕΑΣ
28ης Οκτωβρίου 2
Τ. 210 76.00.150
kareas@roulamakri.gr





το θέμα

Κεντρικά Βιβλιοπωλεία που δεν είναι στο κέντρο

Αποκλειστική διάθεση SANTORO

Σύνθημά μας η σωστή και άριστη εξυπηρέτησή σας!

Τα βιβλιοπωλεία "ΤΟ ΘΕΜΑ" έχοντας οδηγό εδώ και 30 χρόνια την αγάπη μας για το καλό βιβλίο, προσπαθούμε να κρατήσουμε την αγάπη αυτή άσβεστη και να την μεταφέρουμε σε κάθε νέο αναγνώστη.

Στα βιβλιοπωλεία μας προτεραιότητά μας είναι η συνεχής επαφή του αναγνώστη κοινού με αγαπημένους συγγραφείς μέσω των εκδηλώσεων που πραγματοποιούνται κάθε μήνα στο χώρο μας.

Συνεργαζόμαστε με όλους τους εκδοτικούς οίκους

Θέλουμε και μπορούμε να φέρνουμε κοντά σας όποιο βιβλίο επιθυμείτε, με κριτήριο το δικό σας κέρδος σε χρόνο και χρήμα.

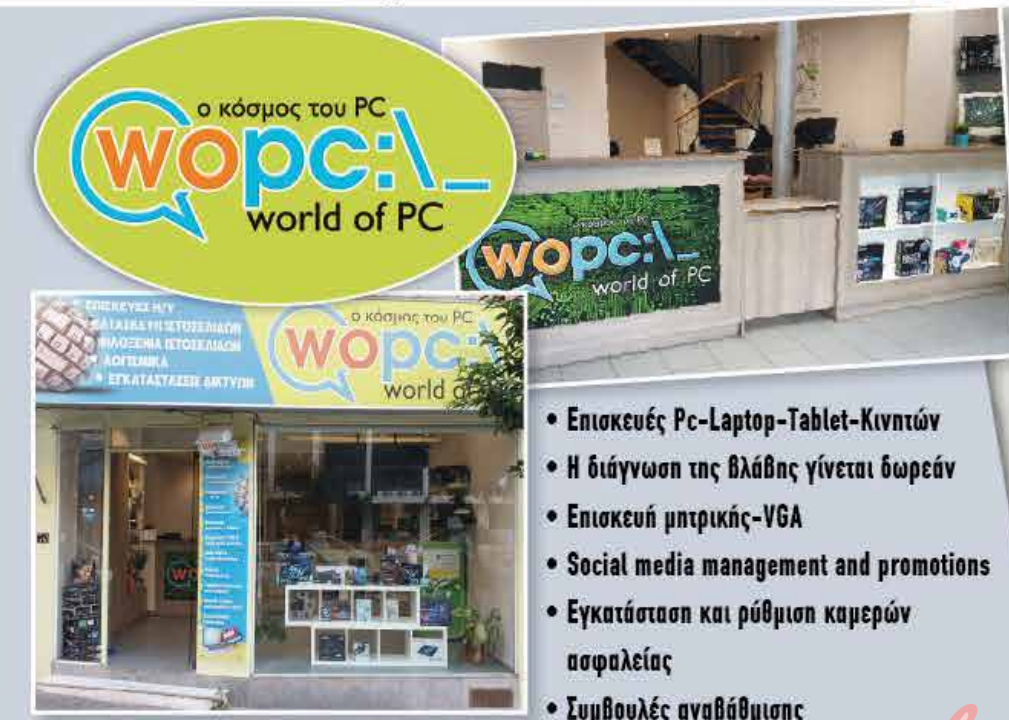
Οι γνώσεις μας δεν σταματούν στη λογοτεχνία, έχουμε μεγάλη ποικιλία σε γραφική ύλη, εκπαιδευτικά παιχνίδια, δώρα, τσάντες και πολλά άλλα!

www.tothema.com.gr • e-mail: info@tothema.net bibliopoleiatothema

Κερί από σόγια από την εταιρεία HEART & HOME

Χρόνια Πολλά!
Καλή
Ανάσταση
&
Καλό Πάσχα!

Προμηθευτείτε την κάρτα μέλους του βιβλιοπωλείου μας και επωφεληθείτε!!!



ο κόσμος του PC
world of PC

- Επισκευές Pc-Laptop-Tablet-Κινητών
- Η διάγνωση της βλάβης γίνεται δωρεάν
- Επισκευή μητρικής-VGA
- Social media management and promotions
- Εγκατάσταση και ρύθμιση καμερών ασφαλείας
- Συμβουλές αναβάθμισης

Κύπρου 6, Βύρωνας, τηλ.: 210 7609493, κιν.: 6946419697, fax: 210 7609492,
www.wopc.gr || e-mail: info@wopc.gr

Του Λαζάρου...

Του Δ.Β.

Πλησίαζε το Πάσχα του 1964. Στην Πρέβεζα, που ζούσε τότε ο Δημητράκης, είχαν ένα παλιό έθιμο, να λένε τα «κάλαντα του Λαζάρου», το Σάββατο πριν την Κυριακή των Βαΐων, για να περιγράψουν την ανάσταση του Λαζάρου από τον Ιησού, τα οποία άρχιζαν με τη φράση: «Πες μας Λάζαρε τι είδες, εις τον Άδη που επήγες...».

Ο Δημητράκης λοιπόν, για ένα περίεργο λόγο έβγαινε κι έλεγε σε επιλεγμένους «ακροατές» τα «κάλαντα του Λαζάρου» και μόνο αυτά! Ούτε Χριστούγεννα, ούτε Πρωτοχρονιά. Μυστήρια πράγματα! Μόνο του Λαζάρου! Τον έχω ρωτήσει αρκετές φορές για ποιο λόγο έβγαινε μόνο του Λαζάρου, αλλά απάντηση δεν έχω πάρει. Ίσως νόθελε να επισημάνει την μεγάλη αλήθεια, ότι τους φίλους μας δεν τους παρατάμε ποτέ, ακόμα κι αν έχουν πεθάνει!

Πλησίαζε λοιπόν το Πάσχα κι ο Δημητράκης ετοιμαζόταν για τα «κάλαντα του Λαζάρου». Βρήκε το κατάλληλο καλαθάκι, διάλεξε ένα ωραίο σεμεδάκι της μαμάς του για να το στρώσει στον πάτο του καλαθιού κι σχεδίαζε στο μυαλό του με τι λουλούδια θα το στολίσσει γύρω – γύρω και κυρίως τι λουλούδια θα βάλει στο «χέρι» του καλαθιού, απ' όπου θα το κρατάει – δυο ωραίους άσπρους κρίνους, απ' αυτούς που είχαν ανθίσει κάτω απ' το παράθυρο της κρεβατοκάμαρας της λεχώνας μάνας του, η οποία πριν λίγες μέρες είχε γεννήσει το τρίτο της αγόρι.

Χαρούμενος ο Δημητράκης που είχε τακτοποιήσει όλες τις τεχνικές λεπτομέρειες του καλαθιού, δυο-τρεις μέρες πριν το Σάββατο του Λαζάρου

προβάριζε με την γιαγιά του τα λόγια:

«Πες μας Λάζαρε τι είδες, εις τον Άδη που επήγες...» κ.λ.π.

Μετά έφτιαξε και τον κατάλογο των «ακροατών» και τη σειρά των επισκέψεων, ποιος πρώτος, δεύτερος κ.ο.κ. Αυτό είχε να κάνει με τις συμπάθειες του Δημητράκη του ίδιου, τις «υποχρεωτικές εμφανίσεις» σύμφωνα με τις συμβουλές της γιαγιάς, αλλά κυρίως με τα αναμενόμενα κεράσματα. Η κυρά Κατερίνα έπρεπε νάναι τελευταία, γιατί πέρσιν τούδωσε ένα αυγό απ' τις κότες της και παραλίγο να του το σπάσουν τα καρύδια που τούριξε η κυρά Νίτσα στο καλάθι, η οποία ήταν στη σειρά μετά την κυρά Κατερίνα. Τέτοια προβλήματα! Τα οποία όμως τακτοποίησε έγκαιρα και διεξοδικά μέσα στο εξάχρονο μυαλό του.

Κι έφτασε η Παρασκευή, η παραμονή της μεγάλης εμφάνισης με τα «κάλαντα του Λαζάρου», ιστορικά η δεύτερη στη ζωή του, που έμελλε να είναι και η τελευταία! Για ποιο λόγο; Τώρα θα σας πω το λόγο, που στεναχωρεί και τσαντίζει τον Δημητράκη μέχρι και σήμερα, σχεδόν εξήντα χρόνια μετά!

Παρασκευή λοιπόν απόγευμα, το καλάθι έτοιμο, η τελευταία πρόβα του τραγουδιού έγινε με τη γιαγιά, τα ρούχα διανεμημένα, τα παπούτσια επίσης. Το μόνο που έμενε να γίνει ήταν η τοποθέτηση των κρίνων στο «χέρι» του καλαθιού, αλλά αυτό θα το έκανε το πρωί του Σαββάτου για νάναι τα κρίνα φρέσκα και ζωντανά. Μέχρι σήμερα του αρέσουν του Δημητράκη τα κρίνα!

Σουρούπωνε και βγήκε στην αυλή του σπιτιού τους για να επιθεωρήσει τα δυο κρίνα που θάβαζε στο καλάθι του. Τα κοίταζε και χαμογελούσε ικανοποιημένος και χαρούμενος.

- Φίλε, ακούει μια φωνή, να σου πω.

Γυρίζει και βλέπει ένα αγόρι, μεγαλύτερο απ' αυτόν, γύρω στα 11-12, κουρεμένο με την ψιλή να στέκει στην εξώπορτα της αυλής. Τι να θέλει ο βλάχος, σκέφτηκε.

- Τι θες, ρώτησε.

- Θα μου δώσεις δυο κρίνα να βάλω στο καλάθι μου για να πω το Λάζαρο αύριο;

- Όχι.

- Γιατί;

- Γιατί θα τα βάλω εγώ στο δικό μου το καλάθι. Θα πω κι εγώ το Λάζαρο αύριο.

- Έλα ρε φίλε, δώσε μου δυο κρίνα.

- Δεν γίνεται, φύγε.

Άει παράτα μας, σκέφτηκε από μέσα του ο Δημητράκης. Τέτοια κρίνα μόνο εγώ θα έχω αύριο!

- Ρε φίλε, μπορεί η μάνα σου να μου 'δινε, δεν πας να τη ρωτήσεις;

- Καλά, περίμενε.

Και μπαίνει στο σπίτι να ρωτήσει τη μάνα του. Μετά από λίγο βγαίνει στην αυλή για να πει στον βλαχάκο ότι κι η μάνα του λέει όχι.

Ο βλάχος όμως δεν ήταν εκεί, είχε φύγει. Ξεφύσηξε ικανοποιημένος ο Δημητράκης, εντάξει σκέφτηκε, ξεμπερδέψαμε και γύρισε προς τα αγαπημένα του κρίνα.

Τα κρίνα όμως έλειπαν!

Πονηρός ο βλάχος! Μπήκε όσο ο Δημητράκης ρώταγε τη μάνα του, έκοψε τα κρίνα κι έφυγε τρέχοντας. Και μην τον είδατε...

Ο Δημητράκης κοίταζε σαν μαρμαρωμένος τον άδειο από κρίνα θάμνο. Συνειδητοποιώντας ότι τον κοροΐδεψε ο κλέφτης των κρίνων, αισθάνθηκε ένα μηδενικό κι έτρεξε κλαίγοντας στη γιαγιά του. Μετά από ώρα, όταν κατάφερε να της εξηγήσει τι είχε συμβεί, η γιαγιά θέλοντας να τον ηρεμήσει τούπε ότι θα πάει να του φέρει κρίνα απ' τη θεια Βέργω. Αυτός όμως με τίποτα δεν ήθελε πια να πάει να πει το Λάζαρο την άλλη μέρα. Αισθανόταν χαμένος, βλάχας, ηλίθιος, ένα μηδενικό που τον κοροΐδεψε ο νεαρός βλαχάκος. Δεν ήταν τόσο τα κρίνα, όσο το κοροΐδεμα που υπέστη. Ένωθε βλάχας!

Το βράδυ πέρασε κακήν κακώς. Το πρωί τον ξύπνησε η γιαγιά του, αλλά αυτός δεν ήθελε να πάει να πει το Λάζαρο. Με τα πολλά και για να μην κακοκαρδίσει τη γιαγιά του, την οποία υπεραγαπούσε, ντύθηκε, πήρε το καλάθι του χωρίς τα κρίνα του και πήγε με βαριά καρδιά και είπε τα «κάλαντα του Λαζάρου», σύμφωνα με το εκπονημένο πρόγραμμα, η κυρά Κατερίνα με τ' αυγό τελευταία.

«Αυτό ήταν», μου λέει ο Δημητράκης, «δεν ξαναπήγα να πω τον Λάζαρο! Μέχρι και σήμερα, σχεδόν εξήντα χρόνια μετά, δεν τόχω ξεπεράσει! Όσο το σκέφτομαι με πιάνει μια τσαντίλα, δεν μπορώ να χωνέσω ακόμα το πώς και πόσο κοροΐδο πιάστηκε τότε».





Συμβουλές για καλύτερη καθαριότητα αυτή την περίοδο



Σύμφωνα με τα υπάρχοντα μέχρι στιγμής στοιχεία, ο ιός COVID-19 μπορεί να μεταδοθεί εύκολα, γι' αυτό και όλοι χρειάζεται να μένουμε σπίτι χωρίς όμως πανικό. Κυρίως αυτή την περίοδο αποφεύγουμε να έχουμε επαφές, με φίλους συνεργάτες κλπ, για την ασφάλειά μας και των συμπολιτών μας και περιορίζουμε τις εξόδους μας στις απολύτως απαραίτητες.

Ωστόσο, όσο χρειάζεται να προσέχουμε οι ίδιοι για την ατομική καθαριότητα και υγιεινή μας, έτσι χρειάζεται να φροντίσουμε και του σπιτιού μας. Είναι εξίσου σημαντικό, καθώς μπορεί να ελλοχεύει κίνδυνος να μεταδοθούν μικρόβια και βακτήρια στις επιφάνειες, στα αντικείμενα ακόμη και στο χώρο σας.

Τι χρειάζεται να κάνουμε:

Όλοι πλέον ξέρουμε ότι πρέπει να καθαρίζουμε σχολαστικά τις επιφάνειες που αγγίζουμε συχνότερα όπως το τραπέζι, τα πόμολα, τη βρύση, την τουαλέτα, την κουζίνα, τα ντουλάπια, τον νεροχύτη κλπ, με απολυμαντικά προϊόντα και καθαριστικά.

Τι να προσέξετε:

- Είναι πολύ σημαντικό να μην πατάτε με τα παπούτσια σας στα χαλιά και στο εσωτερικό του σπιτιού σας, κάτι που συμβουλευόμαστε γενικότερα να γίνεται, αλλά ειδικά αυτή την περίοδο καθώς μικρόβια και βακτήρια μεταφέρονται χωρίς να μας είναι ορατά.

- Όταν βγαίνετε έξω για να κάνετε τις δουλειές σας, μην ξεχνάτε επιστρέφοντας να αερίζετε καλά τους χώρους, αλλά και τα ρούχα σας.

- Προσοχή, είναι σημαντικό να καθαρίζετε και τις επιφάνειες που αγγίζετε συχνά όπως τον ηλεκτρονικό υπολογιστή σας, το τηλέφωνο, το τηλεκοντρόλ και τα κλειδιά σας.

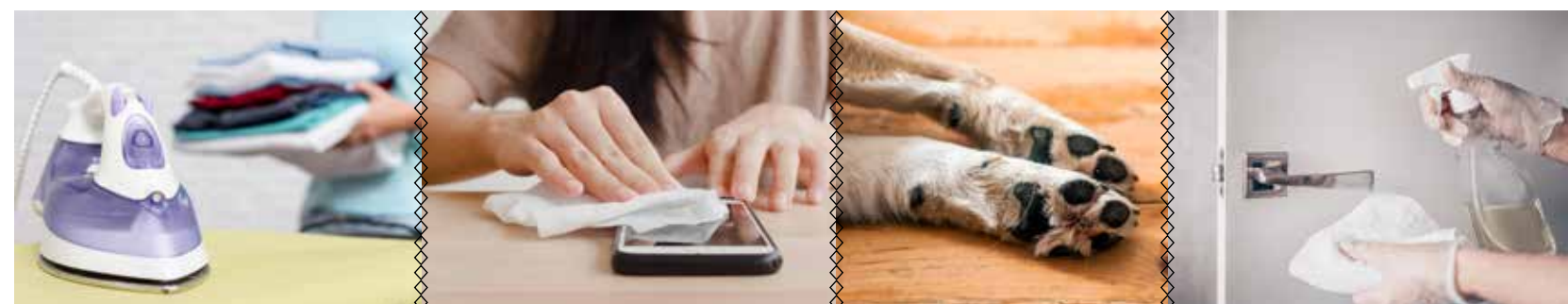
- Μην ξεχνάτε να αλλάζετε συχνά τις πετσέτες χεριών και μπάνιου και φυσικά να τα σιδερώνετε καλά μιας και η θερμότητα βοηθά στην απομάκρυνση μικροβίων.

- Εάν έχετε μικρά παιδιά ή κατοικίδια χρειάζεται περισσότερη προσοχή στα παιχνίδια τους τα οποία είναι εξίσου σημαντικό να καθαρίζονται μετά από κάθε δραστηριότητα.

- Επιπλέον, για το κατοικίδιό σας χρειάζεται πολύ συχνό βούρτσισμα και να καθαρίζετε τα πατουσάκια του μετά από την βόλτα σας.

Με την κατάλληλη καθαριότητα μπορούμε να νιώθουμε και περισσότερο ασφαλείς προστατεύοντας εμάς και τους γύρω μας. Για κάθε απορία ή προβληματισμό μας, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας.

Helen's Clean
Ελένη Βαλαβάνη
Βιολογικοί & Γενικοί Καθαρισμοί
Τηλ: 2107669741, 6970292624
Email: elenibalabani60@gmail.com



Του **Μιχάλη Κλαδίτη**, ερευνητή
ψυχολογικής αστρολογίας

Για προσωπική ανάλυση: 6980135602

Άστρον ψυθιρίσματα

Φίλες και φίλοι μου χρόνια πολλά!

Βρισκόμαστε εν μέσω μιας ιδιότυπης πανδημίας που μας βρίσκει άπαντες στα σπίτια μας απορμημένους, αγχωμένους, αβέβαιους, καταθλιπτικούς και απληροφόρητους όσον αφορά την αλήθεια. Και η αλήθεια είναι μια και μας αφορά όλους ανεξαιρέτως και δεν έχει σχέση με ένα σκασμό βιογραφικά ούτε με τζάμπα μάγκες...

Και για να αφήσω τα του κορωνοϊού και να επιστρέψω στα δικά μας, να πω ότι στις 23 Απριλίου έχουμε νέα Σελήνη στην 3^η μοίρα του Ταύρου, η οποία κάνει σύνοδο με τον Ουρανό και ένα δύσκολο τετράγωνο με τον Κρόνο. Αυτά σε συνδυασμό με το ανύπαρκτο Πάσχα και μια καραντίνα που τελειωμό δεν έχει, φέρνουν όλα μαζί βία, προκλητικότητα, εξέγερση, σκληρότητα, θυμό, απώλειες, ντροπή, επιθετικότητα αναστάτωση...

Θα ευχηθώ να έχουμε Καλή Ανάσταση, υγεία, αγάπη, υπομονή και θέλω να πιστεύω ότι όλα θα πάνε καλά! Θα το ξεπεράσουμε κι αυτό, φίλες και φίλοι μου.

ΚΡΙΟΣ: Μετά τη νέα Σελήνη έρχεται στη ζωή σας κάτι συντροφικό που θα μείνει.

ΤΑΥΡΟΣ: Αυτή η νέα Σελήνη θα σας μείνει χαραγμένη αφού γίνεται σε σύνοδο με τον Ουρανό στο ζώδιό σας.

ΔΙΑΔΥΜΟΙ: Η νέα Σελήνη στον 12ο οίκο, σας φέρνει σ' ένα πεδίο πιο πνευματικό, πιο θείο.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ: Η νέα Σελήνη στον 7ο οίκο, σας φέρνει πιο κοντά στο έτερο ήμισυ.

ΛΕΩΝ: Με τη νέα Σελήνη σε τετράγωνο, ξεκινά εξάμηνη περίοδος με συνεργασίες.

ΠΑΡΘΕΝΟΣ: Με την Αφροδίτη στον 10ο οίκο, νιώθετε έτοιμοι για πολύ μεγάλα πράγματα.

ΖΥΓΟΣ: Με τη νέα Σελήνη στον 8ο οίκο, προετοιμαστείτε για φοβερά πάθη και ίντριγκες.

ΣΚΟΡΠΙΟΣ: Αφροδίτη στον 8ο οίκο κι από ένα φλερτάκι φτάνετε στο κρεβάτι σε δευτερόλεπτα.

ΤΟΞΟΤΗΣ: Αυτή η νέα Σελήνη στον Ταύρο σας κάνει ευάλωτους σε θέματα υγείας και ασθενειών.

ΑΙΓΟΚΕΡΟΣ: Έμπνευση και δημιουργία με την νέα Σελήνη στον 5ο οίκο και λάμπετε κυριολεκτικά.

ΥΔΡΟΧΟΟΣ: Με την Αφροδίτη στον 5ο οίκο, είστε η ψυχή της παρέας και πιο πολύ με το άλλο φύλο.

ΙΧΘΥΣ: Με την Αφροδίτη στον 4ο οίκο, το σπιτάκι η οικογένεια είναι για σας το καταφύγιό σας.

Καλό Πάσχα
Καλή Ανάσταση στις καρδιές και
στις ζωές όλων μας

ΣΩΜΑΤΕΙΟ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΔΗΜΟΥ ΒΥΡΩΝΑ

ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΔΗΜΟΥ ΒΥΡΩΝΑ Α.Ε. Ο.Τ.Α.



Με υπευθυνότητα & εμπειρία αναλαμβάνουμε:

- Κατασκευές Μνημείων
- Κοπή & Επεξεργασία Μαρμάρων (κατόπιν παραγγελίας)
- Μνημόσυνα / Υπηρεσίες κυλικείου
- Αναμμα Κανδηλίων & περιποίηση μνημείων
- Στολισμούς

Πληροφορίες στα γραφεία μας εντός του Δημοτικού Κοιμητηρίου ή στο τηλέφωνο 2107641774

ΑΡΧΙΕΠΙΣΚΟΠΟΥ ΑΘΗΝΩΝ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΥ 17
(εντός Κοιμητηρίου Βύρωνας) 16233 ΒΥΡΩΝΑΣ
Τ.:2107641774 F.:2107656666 Email: deadb@otenet.gr



Και μια ωραία πρωία, εμείς οι Έλληνες, εμείς οι απείθαρχοι, εμείς που τραγουδήσαμε «Παπαθεμελή, Παπαθεμελή»... μεταμορφωθήκαμε σε πρότυπο της Ευρώπης.

Ένας θαυμασμός βγήκε από μέσα μου, για το πως εμείς οι Έλληνες καταφέραμε να δείξουμε τέτοια κατανόηση, αλτρουισμό, πειθαρχία. Και μετά θυμήθηκα ότι πάντα αυτό κάνουμε μπροστά σε έναν κοινό εχθρό.

Έτσι και τώρα έχουμε έναν κοινό εχθρό: έναν ιό, τον covid-19. Έναν εχθρό που μπορεί να μας στερήσει από τους αγαπημένους γέροντές μας, τους συναδέλφους μας, τους φίλους μας ακόμη και τα παιδιά μας.

Αυτό μας έκανε να μπούμε σε αυτοαπομόνωση, με λίγους οικείους και με αυτούς που το καθήκον μας καλεί να υπηρετήσουμε.

Φαίνεται ότι τα καταφέρνουμε μια χαρά, αρκεί να μην χαλαρώσουμε ακόμα τη στάση μας. Χαλαροί όμως να είμαστε, γιατί ελπίζουμε και πιστεύουμε στη νίκη μας, μια νίκη όλων μας.

Μα τα πράγματα δεν είναι όλα τόσο ρόδινα, γιατί πρέπει ταυτόχρονα να παλέψουμε με τον εγωισμό μας, τη ματαιώσή μας, το θυμό μας αλλά και την απληστία μας.

Πρέπει να βάλουμε μπροστά την Αγάπη μας και να μάθουμε να ηγούμεθα στα παιδιά μας μέσα από το παράδειγμά μας. Να προστατεύουμε τον/την σύντροφό μας σαν μάνα-πατέρα, αδελφός, εραστής, σύζυγος.

Αυτή η κοινή αποκλειστική εικοσιτετράωρη συμβίωση μετά από χρόνια απουσίας σε δουλειές και υποχρεώσεις δεν έρχεται αναίμακτα.



**Έλληνες
σε
καραντίνα**

Παναγιώτης Παπαθανασίου,
Ψυχολόγος ΕΣΥ

Ο θυμός, η ματαιώση μπορούν να βρουν εξιλαστήριο θύμα στον/στην σύντροφό μας.

Γι' αυτό μάθε να χαλαρώνεις κάνοντας ασκήσεις ηρεμίας (αναπνοές), γυμνάσου, αφιέρωσε χρόνο για ένα βιβλίο, ένα εργόχειρο. Κράτα επαφές τηλεφωνικά, ηλεκτρονικά, μοιράσου συναισθήματα. Μα πάνω απ' όλα βρες τη θέληση να μετατρέψεις μια στενάχωρη πραγματικότητα σε κάτι που θα σου αφήσει κέρδος σε χαρακτήρα, δεξιότητες αλλά και σε συμπεριφορά. Μάθε να προσεύχεσαι και να πιστεύεις γιατί η πίστη υπερνικά τα εξωτερικά εμπόδια, ενώ η προσευχή τα εσωτερικά. Διατήρησε κοινωνικό δίκτυο γιατί δεν είσαι μόνος σου. Χρησιμοποίησε τη γραμμή ψυχολογικής στήριξης 10306 αλλά και τις γραμμές στήριξης των Κέντρων Ψυχικής Υγείας της περιοχή σου.

Στη Γαλλία μία (1) γυναίκα πεθαίνει κάθε τρεις (3) μέρες από ενδοοικογενειακή βία. Σε περιπτώσεις βίας καλέστε την ειδική γραμμή 15900 για άμεση υποστήριξη (νομική, παροχή στέγης) και συμβουλευτική.

Δεν υπάρχουν μαγικές λύσεις. Τουναντίον, αυτή η δοκιμασία της απομόνωσης μπορεί να κάνει έναν καλό άνθρωπο καλύτερο, αλλά και έναν κακό μπορεί να τον κάνει χειρότερο.

Γι' αυτό προστατεύστε τον εαυτό σας όχι μόνο κατά του εξωτερικού εχθρού αλλά και κατά του ενδοοικογενειακού εγκληματία-κακοποιητή.

Μην ανεχθείς ποτέ ό,τι δεν θα ήθελες τα παιδιά σου να μάθουν να αναπαράγουν στη δικιά τους ζωή. Πάλεψε, ελευθερώσου, δώσε τον αγώνα σου, βρες λύση. Γιατί τίποτα δεν χαρίζεται σε αυτή τη ζωή, παρά μόνο η Αγάπη.



Μένουμε μέσα; Η ευκαιρία που δέσαμε!



της **Δήμητρας Γκεβέζου**,
Συμβούλου αισθητικής της

MEDICA
120

τηλ. επικοινωνίας:
6997091883

Στην πρότερη –προ κορωνοϊού- ζωή μας υπήρχε αρκετό τρέξιμο για να προλάβουμε τις υποχρεώσεις μας και δεν υπήρχε ποτέ χρόνος για εμάς. Όσο χρόνο μπορούσαμε να κλέψουμε από την καθημερινότητά μας τον εκμεταλλευόμασταν πηγαίνοντας στην αισθητικό για να κάνουμε τις θεραapiές μας και έτσι να λάμπει το πρόσωπό μας ή να χαλαρώνει το σώμα μας.

Αυτή τη στιγμή δυστυχώς δεν μπορούμε να πάμε στην αισθητικό μας αλλά μπορούμε -και είναι ευκαιρία- να κάνουμε εμείς στο σπίτι μας αυτή την περιποίηση, είτε μόνες μας είτε με τον σύντροφό μας.

Είναι ευκαιρία να κοιμηθούμε λίγο παραπάνω και αυτό πλέον να είναι στην καθημερινότητά μας. Με αυτόν τον εύκολο τρόπο θα φύγουν και οι μαύροι κύκλοι που τόσο μας ταλαιπωρούν!

Είναι ευκαιρία, επίσης, να δοκιμάσουμε εκείνη την μάσκα που έχουμε στο συρτάρι και ποτέ δεν την ανοίξαμε!

Η σωστή εφαρμογή μιας μάσκας θέλει προετοιμασία, χρόνο και κυρίως χαλάρωση. Θα πρέπει να έχουμε καθαρίσει πολύ καλά το πρόσωπό μας, ιδανικά έχοντας κάνει peeling. Θυμηθείτε ότι αν χρησιμοποιήσετε μόνο νερό, θα πρέπει μετά να περάσετε το πρόσωπο και το λαιμό με ένα βαμβάκι εμποτισμένο με λοσιόν για την επαναφορά του pH της επιδερμίδας. Θα πρέπει να απλώσετε το serum

με κυκλικές ανορθωτικές κινήσεις και όταν απορροφηθεί να βάλετε την κρέμα σας, σε λίγο μεγαλύτερη ποσότητα απ' ότι συνήθως, συνεχίζοντας τις κυκλικές κινήσεις. Όταν η κρέμα απορροφηθεί από την επιδερμίδα, τότε έρχεται η ώρα της μάσκας. Την απλώνουμε και αυτή έως το λαιμό και λίγο πιο κάτω και χαλαρώνουμε για 20'.

Η δουλειά της μάσκας είναι ουσιαστικά να «σπρώξει» ότι προϊόντα έχουμε ήδη βάλει από κάτω της ακόμα πιο βαθιά στην επιδερμίδα μας και σίγουρα να μας δώσει και εκείνη τα στοιχεία της είτε αυτά είναι βαθιά ενυδάτωση, είτε σύσφιξη, είτε ανάπλαση. Την βγάζουμε με νεράκι, ξαναπενάμε με λοσιόν και τελειώνουμε την περιποίησή μας με λιγότερο serum και κρέμα. Η όλη διαδικασία ολοκληρώνεται σε μία ώρα περίπου και μετά το αποτέλεσμα μας αποζημιώνει. Καθαρή, λαμπερή, όμορφη επιδερμίδα!

Μην ξεχνάμε, επίσης, ότι είναι ευκαιρία να πιούμε πολύ νερό για να βοηθήσουμε το σώμα μας να καταπολεμήσει αυτή την κυτταρίτιδα που δεν έλεγε να μειωθεί. Αν έχουμε προϊόντα για την καταπολέμηση της κυτταρίτιδας καλό είναι να τα χρησιμοποιούμε μετά το μπάνιο μας που οι πόροι είναι ανοιχτοί. Πάντα με κυκλικές κινήσεις προς τα πάνω.

Οι εταιρείες που προμηθεύουν τις αισθητικούς μας εξακολουθούν να λειτουργούν και έτσι μπορούμε να τις συμβουλευτούμε και να προμηθευτούμε τα ανάλογα για την κάθε επιδερμίδα προϊόντα. Γιατί κορίτσι μου, η κατάσταση αυτή θα τελειώσει κάποια στιγμή και το καλοκαίρι είναι ήδη προ τον πυλών!

Σε περίπτωση που χρειαστείτε ο,τιδήποτε, μην διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μου!

ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΤΗΡΙΟ ΜΝΗΜΟΣΥΝΩΝ

“Το Ιδιαίτερο”

Μπάμπης Κοτούλας

- Δίσκοι μνημοσύνων
- Τσουρέκια - Κέικ
- Τσαντάκια
- Προγράμματα αναγγελίας
- Σακουλάκια
- Ανθοστολισμοί
- Κουβέρ
- Σέρβις

Ηρώς Κωνσταντοπούλου 79 & Νεοχωρίου 1, Βύρωνα, 210 766 6986

www.to-idiaitero.gr

YouTube Twitter Facebook Instagram Το Ιδιαίτερο

δήμος & ΠΟΛΙΤΕΙΑ

Ενημερωθείτε για τα
ολοκληρωμένα πακέτα προβολής
στην εφημερίδα & στο site μας

www.dimoskaipoliteia.gr

τ. 6936 717421, 6934 717873





 <p>Skoutelogiorgis Κρεπωλειό - Delicatessen Κύπρου & Ερυθραίας 1 - Βύρωνας Τηλ. 210 7668588 Παράδοση εντός του δήμου Βύρωνας</p>	 <p>AGNOMARKET meat ΌΤΑΝ Η ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΓΙΝΕΤΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΗ Αγνό market-meat Κατάστημα Βύρωνας - Φαιάκων 1-5 Αποστολή στο σπίτι Τηλ. 210 7609496</p>	 <p>ΚΟΤΟΠΟΥΛΑ ΝΑΥΠΑΚΤΟΥ Μεγαλώνουν με καλαμπόκι ΚΟΝΤΟΧΡΗΣΤΟΣ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΒΥΡΩΝΑ ΑΓΙΑΣ ΣΟΦΙΑΣ 9 & ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΥ ΣΜΥΡΝΗΣ Κοντοχρήστος Κοτόπουλα Νωπά Ναυπάκτου Αγίας Σοφίας 9 - Βύρωνας Τηλ. 210 7601661</p>	 <p>ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΚΑΡΥΑΣ Ο ΜΑΥΡΟΓΙΑΝΝΗΣ Θ. Μαυρογιάννης - Γαλακτοκομικά ΚΑΡΥΑΣ - παραγωγής μας - Μουσίας 37 - Βύρωνας Τηλ. 213 0409474 karagal09@gmail.com</p>
 <p>Αμανίτης Κρητικά Προϊόντα Οπωροκηπευτικά παραγωγής μας Αμανίτης - Κρητικά προϊόντα Χρυσ. Σμύρνης 16 - Βύρωνας Οπωροκηπευτικά παραγωγής μας Μπακαλική, Παραδοσιακά προϊόντα Τηλ. 210 7643633</p>	 <p>ΦΡΟΥΤΕΜΠΟΡΙΚΗ ΤΣΙΒΟΥΛΑΣ εμπόριο φρούτων & λαχανικών ολόφρεσκα προϊόντα της μόνας γης! Φρούτεμπορική Τσιβούλας κατάστημα Βύρωνας Συβρισαρίου 1-3 & Κολοκοτρώνη Στην πόρτα σας με ένα τηλεφώνημα Τηλ. 210 7642550</p>	 <p>φρούτάκι απ' τον τόπο σου Μιχαηρόπουλος Αναστάσιος Τηλ. 210.76.27.023 Αγίας Σοφίας 127, Βύρωνας δυνατότητα κατ'οίκον Οπωροπωλείο Φρούτα απ' τον τόπο σου Α. Μιχαηρόπουλος Αγ. Σοφίας 127 - Βύρωνας Τηλ. 210 7627023</p>	 <p>το μανάβικο της οδού Νικηφοριδη Νικηφοριδη 10 - Βύρωνας Παράδοση στο σπίτι σας Τηλ. 211 1827300</p>
 <p>ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΑ ΤΥΡΙΑ - ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ Ο ΤΣΕΛΙΓΚΑΣ Τσελιγκας Παραδοσιακά Τυριά & Αλλαντικά Ιθώμης 17 - Αγορά Βύρωνας Τηλ. 210 7664193 Χωρίς ελάχιστη παραγγελία</p>	 <p>Zythopoleio ΚΑΙ ΤΑ ΣΥΝΑΦΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ Β. ΒΥΡΩΝΑΣ Zythopoleio και τα συναφή Κυδωνιών 26 - Βύρωνας Τηλ.: 2111825845 email: beervyr@gmail.com</p>	 <p>MINI MARKET DELIVERY • ΤΙΣΑΡΑ • ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ • ΑΝΑΡΚΗΤΙΚΑ • ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ + Μεγάλη ποικιλία προϊόντων στο σπίτι σας με ένα τηλεφώνημα... Mini Market - Μεγάλη ποικιλία Τρόφιμα, Ποτά, Γαλακτοκομικά, Απορρυπαντικά, Τσιγάρα και άλλα... Τηλ. 210 7629182 ελάχιστη παραγγελία 8 €</p>	 <p>το θέμα Κεντρικά Βιβλιοπωλεία που δεν είναι στο κέντρο Παν. Τσαλδάρη 30 Τηλ. 210 7642809 Κύπρου 6 & Φρύνης Τηλ. 210 760490 Φιλολάου 62 & Εκφαντίδου Τηλ. 210 7569400</p>
 <p>ΓΕΝΙΚΟΙ & ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΙ helen's clean Helen's Clean - Ελένη Βαλαβάνη Καθαρισμοί & Συντηρήσεις κτηρίων οικιών, γραφείων και πολυκατοικιών Τηλ. 210 7669741 - 6970 292624 elenibalabani60@gmail.com</p>	 <p>ΕΙΔΗ ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ - ΧΑΡΤΙΚΑ Εξοπλισμοί καταστημάτων Δέσποινα Στεργίου Χαρτικά, Απορρυπαντικά Πλαστικές σακούλες, Καλλυντικά Μαγνησίας 63 Τηλ 210.7667163 6944580257</p>	 <p>Κέντρο Υδραυλικών Εγκαταστάσεων Κ. Σταυρόπουλος Νέας Ελβετίας 23 - Βύρωνας Τηλ. 697 728 6567</p>	 <p>ΒΙΒΛΙΟΠΩΛΕΙΟ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΜΜΗ ΤΗΛ. ΠΑΡΑΓΓΕΛΙΩΝ. 210-7627658 Αγ. Σοφίας 100 Βύρωνας www.bibliopoleiogrammi.gr</p>

Ζούμε όλοι μια εξαιρετικά δύσκολη περίοδο εγκλεισμού, λόγω της πανδημίας του κορωνοϊού. Αυτή η περίοδος της απομόνωσης θ' αλλάξει πολλά στη ζωή μας κι ένα απ' αυτά είναι η εξοικείωση μας με το διαδίκτυο. Έρευνες δείχνουν πως οι αγορές μέσω του διαδικτύου αυξήθηκαν κατακόρυφα και πρόκειται να αυξηθούν ακόμη περισσότερο στο κοντινό μέλλον. Στην εφημερίδα μας πιστεύουμε πως ο ρόλος της δεν είναι μόνο η πληροφόρηση και ενημέρωση των δημοτών και των επιχειρήσεων αλλά και η ουσιαστική στήριξή τους, που σήμερα, με τις ιδιόζυστες συνθήκες που επικρατούν, αποκτά ιδιαίτερο νόημα και αξία! Έτσι, στην προσπάθεια να αλληλοβοηθηθούμε - δημότες και επιχειρήσεις - **παρουσιάζουμε στην ιστοσελίδα μας ΔΩΡΕΑΝ (για όσο διαρκεί η καραντίνα), κάθε επιχείρηση που έχει τη δυνατότητα να εξυπηρετήσει τους δημότες κατ'οίκον.**

Στείλτε στο email μας dimoskaipoliteia.byron@gmail.com φωτογραφία ή το λογότυπο της επιχείρησής σας, καθώς και τα στοιχεία της (Όνομα επιχείρησης, διεύθυνση, τηλέφωνα, διεύθυνση facebook, email) και θα καταχωρηθεί στον κλάδο που ανήκει. Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με τον Κο Σωτήρη Παπαμιχαήλ στο 6936717421.



 <p>BAKOULAS Pizza Pizza Βακόλας Φορμίωνος 184 Βύρωνας Ανοικτά 18.30 - 24.00 Τηλ. 210 7663556</p>	 <p>Το Τρελό Βιοσλί Τηλ. 210 7600060 Νέας Ελβετίας 38, Βύρωνας Επίσης: Πιτζες, Εστραμπούλες, Sandwich, Αραβική - Βάφλα Το Τρελό βιοσλί Κρέπα - Hot dog - Sandwich Κοτομπουκιές - Αραβική - Βάφλα Νέας Ελβετίας 38 - Τηλ. 210 7600060 Καθημ. 12.00 - 1.00 / Κυρ. 17.00 - 1.00</p>	 <p>Δελιολάνης Φαγητό • Γλυκό • Παγωτό ΠΑΓΚΡΑΤΙ: Χρεμωνίδου 55 Τ: 210-7669555 (08.00-01.00) ΑΘΗΝΑ: Λεωφ. Συγγρού 100 Τ: 210-8983000 (24ωρο) Δελιολάνης Φαγητό • Γλυκό • Παγωτό Χρεμωνίδου 55 Τηλ: 210 7669555 (08.00 - 01.00)</p>	 <p>GRILL Βύρωνας TO STIKI Ψητοπωλείο - Μαγειρείο Βύρωνας Grill Μπιριζολάδικο - Ελληνικό εστιατόριο Τηλ. 210 765 7777 - 210 7651429</p>
 <p>Coffee Rocks Espresso bar Νικηφοριδη 14 - Βύρωνας Τηλ: 210 7662866</p>	 <p>FAMILY HOUSE ΠιZZeria - Σπιτικά προϊόντα ζύμης Αγίας Σοφίας 6 - 14 Delivery: 12.00 - 24.00 Τηλ. 210 7660056</p>	 <p>Sala di gusto Pizza: Sala di gusto Χρυσ. Σμύρνης 31 Καθημερινά: 11.30 - 01.00 Τηλ. 210.7648561 - 562</p>	 <p>ΚΑΤΣΙΚΑΚΙΑ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ ΨΗΤΟΠΩΛΕΙΟ DELIVERY TIME 14:00 - 24:00 Α. Καρέα 96 • Καρέας Τηλ : 210 7669222 - 210 7651414 Κiv. COSMOTE : 698 000 3738 Ψητοπωλείο - Κρεπωλείο Λεωφ. Καρέα 96, Καρέας Ώρες παράδοσης 10.00 - 24.00 Τηλ. 210 7669222 - 2107651414 6980003738</p>
 <p>ΓΕΥΣΕΙΣ Παραδοσιακό Μαγειρείο ΜΑΜΑΣ Γεύσεις Μαρμάς Παραδοσιακό μαγειρείο Νικηφοριδη 19 - Βύρωνας Τηλ: 211 7102133 ελάχιστη παραγγελία 4.50 €</p>	 <p>Boomerang all day - coffee - bar Καραολή Δημητρίου 59 & Φορμίωνος Boomerang all day - coffee - bar Καραολή Δημητρίου 59 & Φορμίωνος Βύρωνας Τηλ: 21 1115 6907</p>	 <p>πίτα αλλιώς κεμπάπ σουβλάκι Πίτα αλλιώς - Ελληνικό εστιατόριο Κεμπάπ - Σουβλάκι Πλατεία Αγ. Λαζάρου & Π. Τσαλδάρη 12 Τηλ. 210.7601005 - 6985 973038</p>	 <p>Papagalos cafe Cafe Papagalos Crepes - Burger - Sandwiches Εκφαντίδου 46 (Πλ. Μαρτάκη) Βύρωνας Τηλ. 210 7660816 - 210 7649659 delivery 8.30 πρωί - 1.00 βράδυ</p>

δήμος & ΠΟΛΙΤΕΙΑ

Αυτό το Πάσχα
ευχόμαστε να είναι μια διοργάνωση
αλληλεγγύης και ελπίδας
για ένα καλύτερο αύριο.

ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ!





**ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ
ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΖΟΜΑΣΤΕ**

Σας ευχόμαστε
Καλό Πάσχα και
Καλή Ανάσταση
με υγεία, δύναμη
και αισιοδοξία.



ΦΟΡΜΙΩΝΟΣ 245 - 247 ΒΥΡΩΝΑΣ - Τ.: 210 76 68 000



Boxergarage

Εξειδικευμένο Service BMW μοτοσυκλετών

Παναγιώτης Μανασσάκης - Παρασκευάς Σιδηρόπουλος

Μίνωος 24, Νέος Κόσμος. Τ: 210 9010916

**Mikepservice
and
gadgets**

Επισκευή: Κινητών, tablet, Gaming pc's, Software, Hardware, "καμένων" laptop, LED & LCD οθονών, ps3, ps4. Επισκευή κατ' οίκον. Ανταλλακτικά, Σέρβις, Αναβαθμίσεις. Format από 25€

Ο έλεγχος για την καλή λειτουργία του υπολογιστή σας ή της φορητής συσκευής σας είναι δωρεάν !

Π.ΤΣΑΛΔΑΡΗ 44 - ΒΥΡΩΝΑΣ - Τ. 211-7102355 - Κ. 6978540404



**medi
+
place**

**ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΒΙΟΠΑΘΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟ ΙΑΤΡΕΙΟ**

Αιματολογικές, Βιοχημικές, ορμονολογικές, μικροβιολογικές, ούρων, κυτταρολογικές, ηλεκτροφορήσεις, ανοσολογικές, ορολογικές, αλλεργιογόνα, δείκτες ηπατίτιδας, ναρκωτικές ουσίες, επίπεδα φαρμάκων, νεοπλασματικοί δείκτες, προγεννητικός έλεγχος, έλεγχος θρομβοφιλίας.

ΤΟ ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΕΙΝΑΙ ΣΥΜΒΕΒΛΗΜΕΝΟ ΜΕ ΤΟΝ ΕΟΠΥΥ ΚΑΙ ΜΕ ΟΛΑ ΤΑ ΔΗΜΟΣΙΑ ΤΑΜΕΙΑ

Νέας Ελβετίας 55, Βύρωνας. Τ. 210 760 0300